

〈論文〉

〈Paper〉

心のウェルネスを重視した人間の生き方

A Way of Life Valuing the Spiritual as well as Physical Wellness

富岡 昭

TOMIOKA Akira

上武大学経営情報学部 (非常勤), 〒370-1393 群馬県多野郡新町270-1

*A part-time lecturer, Faculty of Management Information Sciences, Jobu University,
Shimmachi, Gunma, 370-1393, Japan*

受付 2005年10月4日

Received 4 October 2005

抄 録

人間は誰でも健康で長生きがしたいと考えるが60才を越えるころから身体の衰えを感じ、年をとったと嘆く人が多い。人間は老いて死ぬ。特に生活習慣病が進み、脳梗塞、心筋梗塞などの血管障害で死ぬ可能性が高くなる。老化は避けられない。身体が老いるのが避けられないとすれば精神的に若く生きるしかない。資本主義社会に生きていて、金に振り回されて疲れて精神的に不安定になる人が増えている。うつ病や自律神経失調症に悩む人達は生き方を変えるしかない。どう生きたらいいか私の考えを考察したい。

キーワード：(Wellness) ウェルネス；心身の健康；人間の生き方；うつ病から抜け出す生き方

Abstract

Human beings feel old when they reach the age of 60 when they feel the decline of their physical wellbeing. Specially high cholesterol, high blood pressure, diabetes leading to brain stroke and heart stroke. If it is inevitable to get old, what we can do is stay being young. We chase money all the time. As a result, we are suffered from depression and mental disorder or neurotic imbalance. I propose in this paper the beautiful way of life to overcome such a vicious circle by changing daily way of life.

Key words and phrases : a way of life ; spiritual as well as physical wellness ; depreion ; health illness neurotic imlealance

心のウェルネスを重視した人間の生き方

富 岡 昭¹

はじめに

人間は誰でも健康で長生きをしたいと考えるが60歳を越えるころから身体の衰えを感じ、年をとったと嘆く人が多い。身体の故障が起き始める年齢である。人間誰でも元気な間は自分が死ぬなどとは考えないで生きている。世界的なオペラ歌手だったマリア・カラスは50歳を過ぎて急速に声の衰えを感じ、若いころのような美声をもう出せないと自覚し京都での日本公演を最後に現役を引退した。いくらプロデューサーが大丈夫だと説得しても、リサイタルは出来ませんと固く断ったのはやはりプロのオペラ歌手である。マリア・カラスほどではないにしても誰でも加齢には勝てない。一番多いのはいわゆる生活習慣病と呼ばれている症状である。高血圧、高脂血症、動脈硬化、糖尿病、前立腺肥大、肥満であり、その結果として脳梗塞、心筋梗塞などの血管障害で死ぬ可能性が高くなる。ぴんぴん生きていてある日ポックリ死ぬのが理想的だなどといい、ピンコロクラブを立ち上げたから君も入らないかと誘われたことがある。病気になり寝たきりで5年も10年も生きていても何の楽しみもなくただ周りの人たちに迷惑をかけるだけでは死にたくなる、身体の不調には気をつけていてもある日突然がんに侵されて余命半年といわれたら誰でもうろたえてしまうだろう。さらに身体の病気もさることながら精神の病気に殆ど注意を払わない人が多いのには驚くばかりである。しかし、うつ病にしても自律神経失調症にしてもれっきとした精神神経系の病気である。昔から病は気からといわれているほどに精神的な疲れが肉体の病気を引き起こしていることに気がつく必要がある。その中でも厄介なのは身の回りに存在するストレスである。新聞の報道によるとサラリーマンの半分以上がうつ病にかかっているといわれるほどに精神と肉体の健康のバランスが崩れているとなると大変である。そこでこの論文では心のウェルネスとはどのような概念が明確に定義し、心身のウェルネスを重視し美しく生きる人間の生き方を考えてみたい。

1. 背景の変化

ウェルネスとは英語のWellnessのことでカリフォルニア大学バークレー校の公衆衛生学部が発行しているWellness Letterの定義によるとWellnessとは「人間の生き方である」と²明確に述べている。それは病気ではない状態、そして病気にならないように生きること

¹ 上武大学経営情報学部非常勤講師、大学院客員教授、吾妻高原ヒーリングセンター代表

² カリフォルニア大学バークレー校、公衆衛生学部が発行しているニューズレター参照

あり、病気になった人を治療することではないと述べている。人間の生き方とは毎日の生活の中で自分の身体の健康によい食べ物を食べる、適度な軽い運動をする、そして毎日の生活を楽しみながら、自分の品格を高め、精神的な強さを訓練していくことがポイントであることを強調している。自分の心と肉体の健康は自分で責任を持って維持していくしかない。特に心が健康でなければいくら金や財産があっても心の平和は保障されない。WHO (世界保健機関) の定義によると「健康とは単に病気ではないだけではなく、肉体的にも精神的にも完全に良好な状態を言う」と述べている。UC バークレー校の定義とほとんど同じである。

従って、ウェルネスは医療に替わる薬とかビタミンなどのサプリメントを飲むことでもないし、痩せるためのダイエットを指しているのでもないことは明白である。例えば現在流行している諸々のダイエット治療、漢方治療薬でもなければ、公衆衛生に替わる医療でもない。Wellness とは生活習慣病にかかりにくくし、怪我や病気を未然に予防し、空気汚染とか危険な職場環境を無くし、病院に行ったり、医者にかかったりする必要性をなくし、必要な時には国家の公衆衛生システムを十分に受けることを可能にすることであると述べている。Wellness のポイントは肉体的にも精神的にも健康で、人間として生き生きと輝いて生きる、私はこの生き方を美しく生きる生き方と定義したい。しかし人間は誰でも年をとっていく。老化は避けることが出来ない。20代のころのように張りのあった皮膚にはシミ、そばかす、しわが出来て身体はぶくぶくと太り始め、誰でも中年太りに打つ手はない。問題はそのような自然な加齢を受け入れて美しく生きる生き方が大事になってくる。人間は生まれてから死に向かって生きていくしかない。年齢が60歳を越えると急速に身体の衰えを感じ、愕然とするが、老化が避けられないとすれば、気持ちを若く保ち、精神的に若く生きるしかない。アメリカの詩人サミュエル・ウルマンは希望がある人は死ぬまで青春時代が続くと高々と歌っている³。人生に対する希望を失ったときから人間は老人になる。ナチスドイツのアウシュビッツ収容所で生き残って「夜と霧」を書いたヴィクトール・E・フランクルは、人生に絶望した人は死んだ、生き残ってやることがあると希望を捨てなかった人間は生き延びたと述べている⁴。私の友人であったポーランド生まれのジョーセフ・アイゼンバーグはアウシュビッツ強制収容所で生き延びたが彼はもっと勉強をしたいと心の底から願望し、ニューヨーク市立大学で博士号を苦勞しながら取得し、マーケティングの助教授としてその願望を实らせた。しかしその年に安ホテルの自分の部屋で冷たくなっていたと聞いて涙が止まらなかった。彼が大学のエレベーターの中で私に「ヒロヒトさんは元気ですか?」ときかれすぐには彼が誰の事を聞いているのか分からなかったが、確か昭

³ ウルマンの青春 (Youth) という詩の中に出てくる。新井満氏の翻訳 (自由詩) では青春とは夢掛ける情熱となっている。「青春とは」講談社、2004年刊。

⁴ フランクルは自分の収容所での体験を「夜と霧」、池田加代子訳、2002年刊、みすず書房で詳しく述べている

和天皇のお名前が裕仁であったと思い出し、なぜ日本の天皇の名前を知っているのか聴いたところ、彼はアウシュビッツ強制収容所である日風に舞っていた紙切れを拾ってみると日本の歴代天皇の名前が書いてあり、毎日その活字を眺めていたら神武天皇から始まる天皇の名前をすべて覚えてしまった。今でも全部覚えていると彼が何気なく言ったのには驚いた。彼は何もない収容所で活字に飢えていて、たまたま拾った日本の歴代天皇の名前が書いてある紙を大事にし、毎日眺めていたに違いない。彼の飽くなき知的好奇心に圧倒されながら彼の学問に対する願望の強さを感じた。しかし誰でもこのような生き方が出来るかと言えばそのような生き方がすぐには出来ないから厄介である。学ぶことが人間にとって最高の快楽であると私は考えるがその生き方を学んで身につけていくしかない。しかし世の中にはそれよりも金儲けの方が楽しいし、金さえあればなんでも出来ると信じている人間が多いのも事実である。なぜなら私たちは資本主義社会に生きていて金がないと生きていけないからである。

2. 資本主義社会は人間の心を破壊する

私達は現在資本主義社会に生きている。その社会は金を中心にして動いている。確かに金さえあれば人間の欲望はある程度満たされるだろう。しかし人間の欲望は際限がなくもっと欲しいと考えるからいつも欲求不満の状態におかれているとも言える。アメリカのビジネス・スクールでは「ビジネスとは金儲けである」とははじめからはっきり定義してから授業が始まる。経営学とはその金儲けを最大にするにはどうしたらいいか理論的にまとめたものであると教えている。アメリカ始まって以来の巨額倒産の例となったテキサス州に本社があるエネルギー大手企業エンロン社はケネス・レイが創業した会社で長期にわたって巨額の赤字を粉飾しある日突然倒産し1万人以上の社員が失業した出来事があった。彼はハーバード大学のビジネス・スクールで経営学修士号を取得しているが、彼を教えた教授がアメリカ経営学会の東部地区のニューズレターに自分の実名を出して「彼には金儲けのノーハウは教えたが、ビジネスの精神、ビジネスをするときの心の学習は教えていなかった」と述べた反省文を掲載して驚いたことを思い出す。つまり企業は収益を出さないと倒産する、だから収益の向上に努力するが、金儲けが金儲けだけに終わるとエンロン社とか同じころに倒産した携帯電話大手のワールド・コム社のような結果になる。人間誰でも金が欲しい、それもできるだけ沢山欲しいと考える。金さえあればなんでもできる、金がすべてだとTVのインタビューで答えていたライブドア社の堀江貴文社長にとって金がもっとも大事なもので、もっと儲けようと24時間考え続けているに違いない。アダム・スミスの定義によると、人間の貧富は「人間生活の必需品、便益性、娯楽品を享受する能力が

どれだけあるかによる」と述べ、人間社会の貧富の差別を肯定している⁵。そう考えると堀江社長は確かに金持ちの部類に入るだろう。普通の人々が株式の売買をしても損をするが彼の場合はニッポン放送の経営権が欲しいと莫大な量の株式を買って2ヶ月の間に440億円もの金を稼いだのだから普通の人々はびっくり仰天である。サラリーマンが生計を維持するのにそんな大金は要らない、精々30万円か40万円もあれば一ヶ月楽しく生きていける。多くのサラリーマンは企業に勤め、月末に給料を貰って生きているのでクビにでもなったら大変である。景気が悪くなって組織が社員の首を切るいわゆるリストラの対象になれば職場を失い生計を維持していくことが難しくなる。クビにならない様に会社の仕事に精を出し、上司の命令を忠実に実行し、業績を上げるしかない。しかし会社という組織は収益を上げることが重視され、収益至上主義という考えで経営されている。そのような企業のやり方について、アメリカ社会を外側から眺めていたジャーナリストにこの間胃がんで亡くなったABC放送の人気キャスター、ピーター・ジェニング氏がいた。彼は夕方のニュースの顔とも言えるほど重要な人物であったが、彼は番組の中で「アメリカはなぜここまで憎まれるのか」と述べ多くのアメリカ人は驚いた。マンハッタンの貿易センタービルと同時に多発テロ事件の後なぜここまで憎まれるのかと長い中近東特派員生活をベースにしてアメリカ人は少しいい気になっていないかとアメリカ資本主義社会の生き方に疑問を投げかけた唯一の人物であった。誰でもそうは思っているのははっきり意見を言わない人が多い中でそれも全国ネットのTV番組の中でこの問題を提起したことは大変勇気のいる行動であった。そのせいかABC放送の視聴率はほかのNBCやCBSに比べて急落してしまった。金儲けよりも真実を伝えたいという彼の信念に基づく言動であったことは確かである。視聴率が下がると儲けが少なくなることは承知の上であった。アメリカ人は単細胞であるといわれているが集団力学的に考えても多数の意見にしたがっていたほうが安心だという人間が多いことは確かである。例えば、多数の市民を巻き込んで殺した広島や長崎の原爆投下についてもアメリカ人は戦争を早く終わらせるにはあれしかなかった。正しいことをしたと考えるアメリカ人が沢山いる中での発言に私はびっくりした。自分のTVジャーナリストとしてのキャリアを賭けて明確に金儲けよりも真実を重視し自分の意見を述べたことに感動した。私も同感だったからである。それに比べてお粗末だったのは武富士という消費者金融大手の創業者で社長の行動である。確かに彼は所得税の納税日本一と新聞で報道されるほど金を儲けていたのであろう。しかしその実態は何が何でも金を稼げと社員の尻を叩き、業績の上まらない社員にはクビにするぞと脅迫し、業績の上まらない支店長は他の社員の目の前で罵倒され竹刀でしごかれるとか、強欲な金儲け一点張りの経営で確かに収益は日本一かもしれないがその組織で働いている人間の気持ちは無視される。貸した金を

5 アダム・スミス、「国富論」63ページ、岩波文庫を参照

取り立てるやり方は一方的で貧乏人が泣いて少し待ってもらいたいと頼んでも会社のためにその貧乏人からなけなしの金をむしりにとって帰らないと社長からこの能無しめがと怒鳴られるから良心の呵責に耐えながら金をむしりにとっていくのである。そして組織には金儲けのためなら何でもするという猛烈社員が沢山出てくる結果となる。人をだまして金持ちになるよりも金がなくても心美しく生きたいものである。東南アジアの島で生活している一見すると何もない貧しい人たちが家族と一緒に楽しく今日食べる分だけの魚を捕り生活している様子が時にTVで報道されることがあるが、うらやましいと感じる人は多いに違いない。一方物質的に豊かな生活をしている日本人が精神的には少しも豊かでないとすれば問題である。貧乏人から金をむしりにとっていくケースは消費者金融業者だけではない。最近新聞やTVの報道で糾弾されている悪徳リフォーム業者のやり口もひどいもので、認知症の老人の金に群がりとことんむしり取る現象がおきているがこれも金の世の中といわれる資本主義社会の出来事である。そこまでひどい商売をしていなくても、世の中には人間の弱みに付け入って相手の金をふんだくろうと考える人間は後を絶たない。老人を対象にした生命保険がそうであるし、女性の美しくなりたいというけなげな願いを逆手に取る業者も同様であると私は考える。女性の肌の衰えを化粧で隠し、しわだらけの顔を美しくすることができると宣伝をして、売りつけようとする高価な化粧品を販売する会社もある。

最近倒産した名門カネボウの子会社で経営再建中のカネボウ化粧品が数十万円もする超高級化粧品を売り出すという新聞報道にはあきれるしかないが「貧すれば鈍する」のケースとして残念である、あの名門企業がそこまで落ちたかと昔自分が勤めていた企業の成れの果てを見るようでたまらない気持ちである。化粧品に限らず多くのビタミン・サプリメントや深海鮫肝油とか青汁などが人間の老化を防ぐがごとき宣伝をして金儲けをしようとする企業行動には驚くしかない。似たような商品を通信販売している業者をTVの広告でよく見かける。有名な女優さんや男優さんが私も勧めますと応援しているが、そこまでして金が欲しいのかと言いたくなる。人間誰でも老化現象は避けられない、シミ、そばかす、目じりのしわなどを一時的に化粧で隠したとしてもスッピンの顔がどのようなものか自分が一番よく知っている、しかしそれでも金を出せば何とかかなるかもしれないとなけなしの金をはたく人が後を立たない。肥満に効く薬、食べ物、サプリメントも同じである。健康食品会社の収益は莫大で金儲けの達人はいるものである。私たちの生き方を変えるしかない。つまり、誰でも年をとれば顔の皺も増えるし身体もずんぐりむっくりと太ってくる、男性であれば年とともに前立腺が肥大してくる、生活習慣病の予備軍といわれても仕方がない。長い間人間をしているとそのつけが回ってくるのである。自然な老化を受け入れて正々堂々と生きる、衰えた肉体を隠すのではなく年齢相応の老いを受け入れ、気持ちは若々しく持つ生き方を身につけて生きた方が気分がいい。あの美声を誇ったオペラ歌手の

マリア・カラスが衰えた声を若いときの声といれ替えてまで歌を歌いたくない、自分自身の声でオペラを歌いたい、たとえそのためにマリア・カラスの美しい声を期待してきてくれた聴衆をがっかりさせたとしても、プロデューサーが金儲けできなくてもそれでいいのだと開き直る行動を聞くと彼女の品性はかなり高かったと考える。

資本主義社会はこのように人間の弱みに付け込んで金を稼ぐ人がたくさんいる。そのような社会に生きている人間はうっかり人のいい顔をしているとその弱みに付け込んでくる人間に囲まれて生きていると自覚する必要がある。油断もすきも見せてはいけない。資本主義の生みの親といわれているアダム・スミスは「国富論」を出版し、誰でも自分が一番得することに懸命になることはいいことだ、金を儲けることは良いことだと論理的に説明しているがかなり説得力がある⁶。最も成功しているのがアメリカ社会で主にユダヤ系の人間が巧みに世界中の金を集めている、世界人口64億のたった3%弱のアメリカ人が世界の金の半分以上を享受しているといわれているが、少しやりすぎではないかと考えるのが当たり前であろう。そのやり方に反発したアラブ系のテロリストが世界貿易センタービルにジェット機2機をぶつけて3000人以上の人間を殺したのである。最近ロンドンの中心街で起きた連続自爆テロもアラブ系英国人の若者たちのしでかした事件であるが、その根底にはアメリカがイラクやアフガニスタンに侵攻し、多くのモスLEM系のアラブ人たちを殺したからわれわれも自分の命を犠牲にして周りの人間を殺すのだという論理である。おかしい論理であるがそのように教え込まれた若い人たちは洗脳され実行に情熱を込めたに違いない。日本人だって第2次世界大戦中は子供に対して「米英鬼畜」と教え込み、皆殺しにしろと教育していた。それはおかしい等と言えば「非国民」とののしられ殺されかねない状況だった。当時の子供たちはそれらの言葉を信じていたから他人事とは考えられない。鹿児島島の岬から死ぬために飛び立った特攻機のパイロットたちの平均年齢は20歳未満で、飛行機の離陸の方法は練習したが着陸する方法は教えてもらっていなかったと聞いて唖然とした。このような状況は異常であるとしても、そのような行動の裏側には貧乏人の金持ちに対するねたみ、憎しみが潜んでいることは間違いない。さらに殴られたら殴り返せという生き方は間違っていると考える。西洋の一神教の教えでは殺し合いはなくなる。東洋特に大乘仏教の説く「負けるが勝ち」、つまり強いて争わず、相手に勝ちを譲るのが結局は人間として勝つこと(精神的に)になる生き方を世界に対して示す必要がある。憎しみを憎しみで返していたらいつまでたっても共存する生き方は出てこないからである。どこかでその憎しみの連鎖を断ち切らねばこの狭い地球に平和など望むべくもない。しかし、社会に金持ちと貧乏人が生きていればその間の争いはこれからも続いていくであろう。そしてその根底にある人間の悲しみ、憎しみ、無力感や疎外感はさらに増大する。そのような現象を生む

⁶ アダム・スミス、「国富論」、岩波文庫を参照

資本主義社会の問題を解決する方法をよく考える必要がある。

3. 人間疎外と仕事没入の関係を弁証法的に考える

フリードリッヒ・ヘーゲルの分析によると、イギリスでジェームス・ワットの蒸気エンジンの発明により、それまでの水車による動力に替わって蒸気エンジンが導入され、当時の基幹産業であった繊維産業は飛躍的な発展を遂げた。仕事の効率は良くなり生産性は向上した。その結果、資本家で工場経営者たちは一層金持ちになり、金のない工場労働者や農民は貧乏に喘ぐことになった。さらに問題だったことは自分の自我と自分がしている仕事との間に乖離が生まれ疎外感が深くなったことである。そこに着目したヘーゲルは人間疎外を研究した⁷。彼が27歳のときに始めて出版した「精神現象学」が世界中の人達に読まれているが、精神（人間の心）とは何かという素朴な疑問に始まり一生をかけて研究し、「精神自体は現実には現れる現象を通してのみ認識されるもので、次から次へと変化する現象の動きとしてのみ捉えることが可能である」と考えてこの本のタイトルにしたといわれている。ここから精神は現象として現れる以外に本質はないと結論され、キエルケゴールの実存主義（今この一瞬に生きる）の考え方が生まれたといわれている。ちなみにカール・マルクスはカントやデカルトの理性哲学に対するヘーゲルの批判的見解をさらに発展させ「資本論」にまとめ、レーニンによる壮大なソ連邦変革の実験に繋がっていった。私も経済学を学んでいたときに図書館でマルクスの資本論を読み、イギリスにおける資本家による労働者に対する搾取のページを読んだときには涙がこみ上げてきて困ったことがあった。しかしよく考えてみるとこれも産業革命という歴史の一部分で現実として受け入れるしかないことになる。たとえばニューオーリンズを襲ったハリケーンで800人以上の人間が命を落としたと報道されているが人間がこの地球上に生きて、好きなことをしてきた（地球温暖化）ためにこのような災害が起きたと考えると同じような災害はこれからも起きるであろう。また天災といわれる地震や火山の噴火があるかもしれない。あの天明3年の浅間山の大噴火で多くの人間が亡くなっていることを考えるとそのような自然災害にどのように対応したらいいのか誰にも分からない。いつ地震が起きるのかいつ火山が噴火するのか予知することは難しい。貿易センタービルにジェット機が突入し、そのビルの100階以上で仕事をしていた人たちは鉄骨に押しつぶされてしまうしかなかった。つまり天災や自然災害、テロのために死ぬときには死ぬしかないと分かる。生き残った人たちにどれだけ手厚い災害保障をしてみても死んだ人間は生き返るわけではない。逆にそのために人間の生き延びる活力を低下させるだけではないのか。天明の浅間山の大噴火（1783年8月）で亡くなっ

⁷ 金子武蔵著「精神の現象学」ヘーゲル全集、岩波書店、昭和27年（1952）刊と榎山欽四郎訳、「精神現象学」、平凡社ライブラリー、（上、下）1997刊

た人たち(現在の孺恋村が全滅し、さらに火砕流で死者は増え、その上火山灰による気候不順で飢饉となり東北地方で多くの餓死者が出たといわれている)に対する金銭的保障があったとは考えられない。せいぜい慰霊碑が建てられた程度であろう。生き残った人たちに対する支援は出来るだけやったに違いないが、逆に人間の甘え心を助長しただけでこれから同じような災害が起きたときにどうするかは脇に置かれたままでは何の学習にもならないと考える。関東大震災がいつおきてもおかしくないといわれて久しいが相変わらず東京に家を建てて住む人はいる。そのような災害は起きて初めてこれは大変だとなるがこれは人間の自己責任と考えてはどうか。ルイジアナ州、ニューオーリンズはもともと低地で海拔はゼロ以下であり、ハリケーンがきたら家が水につかることぐらいはみんな知っていたが、それでもそこに住んでいたわけで、家が壊され、水没したから連邦政府に保障をしてもらいたいと考える生き方は甘え以外の何物でもない。何もブッシュ大統領の味方をする訳ではないが自力で生き延びるのを援助するくらいでいいと私は考える。災害で人間が死ぬ、助けようはないのである。インドネシアの津波で多くの人間が死んだがこれも仕方ないことで、死んだ人には気の毒だが、死ぬのが少々早くなっただけだと考えるしかない。最近の出来事としてはパキスタン北部山岳地帯で大きな地震があり、5万人もの人命が失われたと報道されているが、地震にもろい石造りの家に住んでいれば中にいる人間は潰されて死ぬだけである。考えてみれば、人間誰でもいつかは死ぬ、老いて死ぬか災害で死ぬかの違いである。腹立たしいのはそうやって死んだ人たちの葬式を仕切って金儲けをする人たちである。災害や事故で死ぬ現象は仕方ないにしても老いて死ぬ場合は生きている人たちが赤飯でも炊いてお祝いをしてもいいくらいである。韓国や中国には葬式のときに親族に代わって泣くことを商売にしている人たち(泣き屋)がいるが死んだ人間を材料にして金をかせいでいるだけで心から悲しんで泣いているわけではない。ポイントは人が困っているときには大いに助けが必要だがすでに死んだ人間は生き返らないわけだし、生き残った人間を甘やかしたら人間をだめにするだけである。話が脇にそれたが人間疎外に話を戻して考えてみると、アダム・スミスが提唱した分業で仕事は細切れになり単調な繰り返し作業では仕事をするときの喜びは消え、仕事の達成感もやり甲斐も感じる事がなくただ黙々と資本家で工場経営者から命令されたつまらない仕事をするしかない、精神的な無力感が労働者の間に広がり社会問題にまで発展した。ヘーゲルは人間の疎外感や無力感を解決する方法はないかと考えて弁証法を展開し疎外論を哲学的に論じ、その解決には止揚(Aufheben)しかないと結論した。しかしヘーゲルの疎外論の本をいくら読んでみても止揚とはどのような概念でどうすれば止揚する事が可能になるかについては具体的な説明はしていない。ドイツ人の友人にAufhebenという言葉にはどのような意味があるのか聞いてみた、するとぱっと飛び上がる、ジャンプ・アップという意

味があると教えてくれた。私は数年にわたって考え続け、得た結論は、止揚とは自分の心を悩ますさまざまな社会的制約からの心理的解放ではないか、そのためには自分のすべきことに全力で集中し無我夢中になることではないかと考えた。西田幾多郎の「善の研究」で論じている純粹経験に近い概念に違いないと思いついた⁸。人間何かに夢中になっているときにはほかの事柄が眼中にない経験は誰でもしている。たとえば野球に夢中になっているときには腹が減っていても暗くなるまで練習しているし、TVのフーテンの寅さん演じる「男はつらいよ」シリーズを夢中で見ている時は他のことなどすっかり忘れてしまっている。人間が無我夢中になると精神的に確かにワクワクする。最近の韓国映画ブームで中年女性が若い韓国男優に夢中になって、追っかけをしているケースも同じことである。ところが中には自分には何も夢中になるものがないと嘆く人もいる。例えば、大学の進路指導でキャリア・ガイダンスをしている時によく学生から「将来自分はどのような仕事がしたいのか分からない」とか「自分には夢中になる程好きな仕事が見つからない」という質問を受けることがある。私は「甘えるんじゃない、初めから夢中になれるような仕事が目前に出てくるほど社会は甘くない、自分が今やるべきことに集中し、どのくらい無我夢中になれるかやってみるしかない」と答えている。ほとんどの場合ははじめから夢中になれる。例えば、自分が今履修している科目の授業にどの程度集中して講義を聴くことができるか？自分が夢中になってする仕事、いわゆる天職は若いうちは分からないことが多い。親から受け継いだ仕事を長い間やってきた職人さんでさえ40歳とか50歳になって初めてこれが自分の天職かと気がつく人がいる位であろう。自分には夢中になれる仕事がないなどと嘆いていたら短い寿命のほうが終わってしまう、甘えていると答えた理由である。自分が今やらなければならないことにエネルギーを集中し全力投球できるかやってみるしかないのである。はじめはすぐ嫌になってやめてしまうだろう。自分はやるべきことにどのくらい集中することができるか毎日の生活の中で能力開発をしていると考える生き方に変えていかないと集中できない。たとえそのやるべき仕事が便所掃除であっても懸命にしていると面白くなってやり甲斐を感じ案外早く集中できるかもしれない。学生の場合は履修している科目に集中することから始めて見ると、自分には集中する能力が開発されていないことがすぐ分かる。大学の授業は本来それほど面白くないし、授業を聞いているとすぐねむくなりつまらないと感じて一層集中力は落ちる結果となる。外に出て仕事をしていない専業主婦の場合を考えてみよう。3食昼寝つきだということで毎日ゴロゴロしていると中年太りのおばさんが出来上がるが、毎日家族のために心を込めて集中して味噌汁を作ることが出来るか自分を試してみることを勧めたい。はじめから完璧な結果が出たら後は何もすることがない、これではつまらないだけである。しかしまだだめだと感じるから次はこうし

⁸ 西田幾多郎、「善の研究」、岩波書店、1979

ように考える、すると生きていることが楽しくなる。これが自分の人生を楽しくさせるポイントであると私は考える。

全力で何かをすることが出来るか？もし全力でしていればたとえ失敗したとしても気分よく生きていける、精一杯したということで結果を受け入れることが出来るからである。同じ論理を金儲けに当てはめると、金儲けは最後まで頭でいくら儲かったか計算しながら仕事をしているので無我夢中にはなれない。ところが自分のやりたいことをしている時は金儲けのためにしているわけではないので無我夢中になることが出来る。夢中になってやった後の気持ちは晴れ晴れとした最高の気分のはずである。やり甲斐を感じる仕事は金儲けにはない。金をもうけるという行動では人間の心は動かないからである。

組織で働くサラリーマンは基本的に会社という組織で働き給料を得て生計を立てている場合が一般的である。いくら消費者をだまして金儲けをすることはけしからんといくら叫んでみても状況は変わらない。それどころか周りの人たちから「あいつはこの会社をつぶそうと考えている」とか「それほどこの会社で働くのがいやならやめればいい」といわれてしまう。しかし、会社を辞めると月末になっても給料がもらえなくなり路頭に迷う結果となり、妻や子供も養うことが出来なくなる。そこが資本主義社会に生きていてつらいところである。企業は収益を出す、それも最大にすることを前提にして成り立っている、その前提を否定することは組織における自分の立場を否定することになり、その組織から去るしかない。もしその組織を退職する気がないのであればその組織が収益を上げられるように協力するしかない。この問題は組織に内在するジレンマとして経営学では昔から認識されてきた。しかし、残念ながらそのジレンマの解決法については今まで誰も明確な答えを出していない。確かにMIT教授だったダグラス・マグレガーがY理論を「組織の人間の側面」という本の中で説明し、もっと人間を大事にしようと主張はした⁹。またアメリカの実験心理学者、エイブラハム・マズロウは「性格と動機づけ」という本の中で人間は最終的には自己実現欲求を満足させようとして働くことを主張した¹⁰、しかし具体的にどうすれば組織の中に存在するジレンマを解決できるかについては何も述べていない。ドイツの社会学者、マックス・ウェーバーは「プロテスタンティズムの倫理と資本主義の精神」の中で営利の追求を敵視したピューリタニズムの経済倫理と近代資本主義の発展という逆説を解明するために彼は生涯をかけて自分の考えをまとめ1905年にあの古典的名著を出版している¹¹。そのポイントはただ金儲けだけのための金儲けでは人間の心は満たされず資本主義社会の将来は暗いと言及するに終わっている。

⁹ Douglas McGregor 著「The Human Side of Enterprise」, NY McGraw Hill, International Student Edition, 1960 参照。

¹⁰ Abraham Maslow, 「Personality and Motivation」, NY, Harper & Row, 参照。

邦訳：小口忠彦訳「人間性の心理学」産業能率短期大学出版部、1971 参照

¹¹ Max Weber, 「The Ethics of Protestantism and Spirit of Capitalism」,

邦訳：大塚久雄訳「プロテスタンティズムの倫理と資本主義の精神」岩波文庫。1989 参照。

17世紀、イギリス、オランダ、フランス諸国が競って東洋貿易を活性化するために設立した東インド会社を通して莫大な富を手にいれ世界に君臨しようとした。しかしその後没落した。日本でも13世紀の源氏と平家の戦いを描いた平家物語に出てくる「盛者必衰」「奢れる人も久しからず、ただ春の夜の夢のごとし」ではないが、産業革命で一躍世界の大英帝国を築いたイギリスも社会が混乱し企業にはイギリス病といわれる組織病が蔓延し、それまでの富国強兵政策をやめ、ケインズの主張した福祉政策に転換したことは歴史の事実である。しかし最近ではイギリスのブレア首相がアメリカのブッシュ大統領と手を組んでまた強気に出ていてアラブ人たちの憎しみを買っている。特にアメリカのブッシュ大統領は世界の警察官を目指し、世界をアメリカが一国で統制しようとして混乱の度合いを深めている。イラク、アフガニスタン、イランに対する武力による介入に反発する勢力はテロという過激な手段で対抗しようとしている。ローマ帝国が滅亡し、イギリスやスペインも昔日の面影はなく、世界のヒノキ舞台から消え去ったように同じ末路をたどるのではないかと危惧する学者は少なくない¹²。その根本的理由は資本主義のエートスが欠けているからと100年も前にマックス・ウェーバーが看破していることは驚くしかない。そこで本題に戻ってサラリーマンが抱えている心の矛盾である。組織の営利活動とその組織で働く人間の心の平和をどうやってバランスさせるかという点に絞って考えてみると、サラリーマンがやるべき仕事に集中し全力で働くしかないとは私は考える。早稲田大学の川勝平太教授の「富国有徳論」によると慶応大学名誉教授の速水融氏が下の図を示して産業革命と勤勉革命の違いを説明していると述べている。

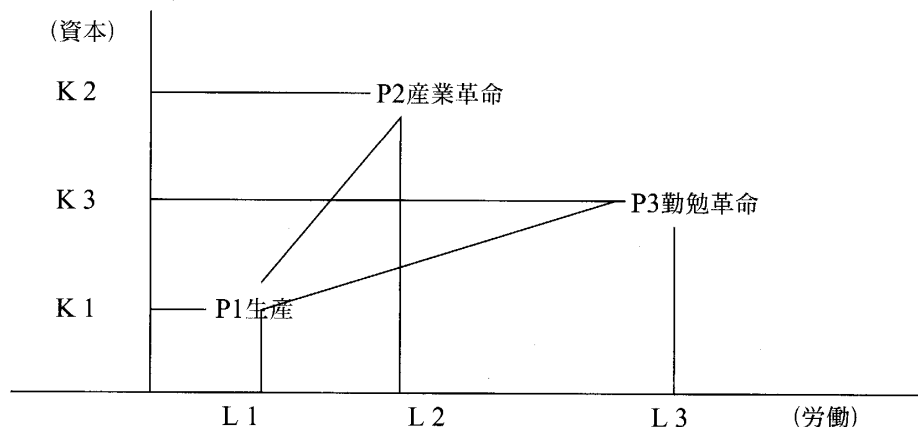


図1：産業革命と勤勉革命；生産Pは資本Kと労働Lという二つの要素の組み合わせで示される。
資本を大量に投下することによる生産性の向上 (P1……P2) が産業革命、労働の大量投下による
生産の向上 (P1……P3) が勤勉革命である。
速水融の原図による

(「新しい江戸時代史像を求めて」、東洋経済新報社、所収)

¹² Thurow, Lester C, 「The Future of Capitalism」、Penguin Books, 1996, Bennis, Warren 6 Nanus, Burt, 「Leaders」, Harper Business, Second Edition, 1997 参照。

上図で説明されている勤勉革命に注目したい¹³。日本には西洋で起きたような産業革命は起きなかったが人間の生き方の革命：自分の仕事に集中し懸命に働く生き方が受け入れられていたという主張は大いに参考になる。ピューリタンたちのような世俗内的禁欲は日本では問題にならなかったが江戸中期に活躍した石田梅岩の主張した諸業即修行の生き方は日本人の心を打った¹⁴。つまりピューリタンたちのエートスにも似た心のよりどころを仕事に全力でぶつかり損得勘定を超越した心の満足感を得ようとしたことが勤勉革命のポイントである。つまり金儲けのために働くのではなく、仕事をすることは自分の精神を鍛える修行と同じであると考えたのである。しかし私は仕事をするのが修行であるという生き方は厳しすぎると考える。第二次大戦後に日本を復興させたあのエネルギーがこれからの時代に期待できるかといえは疑問が残るからである。2004年の8月にアメリカ南部を襲ったハリケーン・キャサリンに見る被災者たちの行動と重ね合わせてみるとアメリカ南部の黒人たちは連邦政府によって手厚く扱われてきた、その裏には昔アフリカから黒人を拉致して奴隷として働かせた歴史があり、その子孫だから可愛そうだと罪の意識があり今までに莫大な連邦資金が使われてきた、その結果彼らの生き方に甘えの意識が強くなり、助けてもらって当たり前だ、まだ足りないと考えただけで自分から何かをする意識がなくなってしまった。従って災害に遭遇してもただ呆然と立ち尽くすばかりで、自分から何かをしようという行動はまったく見られず、助けてくれ、連邦政府は何をしている、もう二日も三日も水も食事もしていないと叫ぶ黒人達の映像がTVに映されていた。彼らの甘えきった生き方と日本人の厳しい自然と共に生きる生き方の違いがあまりにも鮮明であった。新潟で起きた巨大地震のときの現地の人たちの行動を見るとよく分かる。ニューオーリンズの巨大なスーパードームの中の避難場所が散らかり放題であつても誰も箒を持って掃除をしたり、ごみを片づけようとしている人は見られなかった。連邦政府に何とかしてくれと甘えているだけの行動しかなかったのにはただあきれるしかない。

職場で働いているとさまざまなことでいらいらすることが多い。そのもっとも卑近な例が収益至上主義の組織の考え方とそこで働く人間の美しく生きたい、楽しく生きたいという個のエゴの願望のぶつかり合いであろう。そのエゴの願望を満足させるために組織を壊してしまつては元も子もない、毎日の仕事生活の中でエゴを満足させなければ意味がない。宮本武蔵でさえも「五輪書」の中で私は幕藩体制を破壊しようとは考えていない、その枠の中でいかに生きていけばいいかと考えて五輪書を書いたと述べている¹⁵。資本主義社会に生きていてその社会が気に入らないとしてもその体制を壊して次にどんな社会を作ろうと考えているのか今のところ誰も明確な答えは出していない。あのマックス・ウェーバーも

13 川勝平太著 「富国徳論」、46ページ、紀伊国屋書店、1995。

14 石川梅岩著、江戸時代の思想家、「都鄙問答」、1779年（元文4年）岩波文庫、第15刷

15 童門冬二、「宮本武蔵の『五輪書』」、PHP研究所、2002年刊。

あの論文の最後のページで資本主義社会の将来を悲観的に述べているがそのキーワードは資本主義社会という「鉄の檻」の中での人間の生き方を確立するしかないと結論している¹⁶。

4. 夢中で働くことは過労死につながっていない

働くときに全力でやるという生き方は働きすぎを意味していない。最近の風潮として仕事で死ぬほど働くことはない、働きすぎはやめたほうがいい、働くばかりでは企業に殺されてしまう、働くことを楽しんだらどうかという人が増えた。私も何も死ぬほど働くことはないと考えるが、実はそこに落とし穴があることは注意したほうがいいと考える。ただ頑張るではなく楽しむために頑張る生き方を身につけることが重要である。企業に勤めて30年、40年懸命に働けば体のほうが音を上げ、癌になったり、大腸にポリープが出来たりと自然と死ぬ方向に向かって進んでいる感じがする。それは困ると分かっているにもかかわらず企業の管理者は猛烈に働く習性が身についていて少しくらい体の調子が悪くても出勤しようとする、もしペースを少しでも落とせば出世街道から脱落してしまうと短絡的に考えてしまう。中国には昔から人生は空しい、泡沫のようなものだという老子(道教)の考え方が底辺にあり、いくら偉業を成し遂げたといっても後から見るとたいしたことではなく無駄であったかもしれない¹⁷。だからといって自分の人生を捨てるのはもったいない。確かに諸業即修行という生き方は厳しすぎるかもしれない、しかしやるべき仕事に集中し無我夢中になることは可能である。

全力で仕事していると肉体的に疲れ果ててしまうので、猛烈に働く生活からしばらく身を引いて休む事を薦めたい。休みが終わって職場に戻ってみたら自分の座るいすがないのではないかと不安になるサラリーマンが多いが、そんな組織であればさっさとその組織を退職し新しい人生を始める方がすっきりする。人間健康であれば自分と家族が生きていく方法はいくらでもある。若し職をなくして餓死するしなければそれも人生と腹を決めて生きるのである。あれが嫌だ、これが嫌だといっていれば仕事はないかもしれない、生きるために何でもするという決意さえあれば大丈夫である。ここでのポイントは「何も死ぬほど会社のために働くことはない」と自分を慰め、自分に対して甘くならないことである。アメリカの作家で「トム・ソーヤーの冒険」など多くの名作を残したマーク・トウェインは¹⁸雑誌の対談で小説を書くことは自分にとって遊んでいるのと同じで、少しも疲れを感じたことはない、朝まで小説を書いても精神的には少しも疲れなかったと述べていたこと

¹⁶ Max Weber, 「The Ethics of Protestantism and the Spirit of Capitalism」 大塚久雄訳、

「プロテスタンティズムの倫理と資本主義の精神」 岩波書店、1989年刊を参照。

¹⁷ 老子、中国春秋時代の思想家、道教の祖、図書館の書記官をしていたが乱世を逃れて関(函谷関)に至ったとき関守の伊喜が道を求めたので「老子」を書いて渡したといわれている

¹⁸ マーク・トウェインの逸話はMoney, Vol.5, June 1976, 32-35ページにWarren Borosnが書いたThe Worksholicという論文の中で紹介している。

を思い出す。彼にとって小説を書くという行動は楽しくて仕方がなかったに違いない。自分のやるべきことに無我夢中で没入していたからであろう。肉体的に楽をして仕事をしようなどとは少しも考えず、ただひたすらいい小説を書きたいと全力で書いていたに違いない。同じことは「老人と海」とか「日はまた昇る」の名作を書いたヘミングウェイにもいえることであろう。後世にまで残る小説を書いたといえれば「源氏物語」という名作を残した紫式部もその一人に違いない。自分のしていることに全身全霊を込めて書いていなければ誰もこれは世界に誇れる小説だ、すごい小説だとは言わない。生きている一瞬に命をかけていたに違いない。

人間の寿命は年毎に延びていまや70歳、80歳まで生きる人が多いが、宇宙規模で人間の年齢を考えてみると人間が生きているのはほんの一瞬になる。だからそんなに頑張ることとは、どうせ死ぬんだからと自分の人生に手を抜くことが一番問題であると考え。自分に甘く、楽をさせながら生きていても生きている充実感は何もない。毎日の生活の一瞬一瞬は再び来ないことを考えるとその一瞬に命をかける生き方しかない。人間誰でも老いて死ぬ。例外はない。若し仮に秦の始皇帝が捜し求めた不老不死の薬があったとしたら大変なことになる。地球上に100歳とか200歳の老人があふれ、若い人たちの活躍の場はないに違いない。天才や達人たちが生きているからである。死ぬことが分かっているから生きている間は美しく生きたいと考える。人間の一生は一瞬一瞬の連続であり、その一瞬をボーっと過ごしてしまえばボーっとして生涯を終わることになる。死ぬときになってしまったと気がついていても遅いのである。

一期一会という言葉があるがこの出会いは二度とないと考えて相手に誠心誠意おもてなしをするという意味に解釈されているが私は生きている一瞬を全力で生きる生き方であると解釈したい。石田梅岩の仕事をするとは坊主の修行と同じであるという生き方は少し厳しすぎると思う人は自分の生き方を一瞬に凝縮するとそうなるがもう少し楽に生きたいものだという甘え心に対して負けてはいけなと考える。無我夢中で自分のやるべきことに集中して生きれば、精神的には少しも疲れないことを強調しておきたい。

現代社会で働くサラリーマンの疲労は肉体的疲労よりも精神的疲労がたまっているといわれている。自分ではそこまでやったら相手は困るだろうとか、している仕事が自分の良心に恥じるようなことであつたり、道徳的にしてはいけなと感じることをしなければならぬ場合を考えてみると行動と信念の間にかかなりの乖離が生じ、良心の呵責に悩み精神的に疲労が重なる結果となる。何も悪徳リフォーム会社の社員がすべて鬼みたいな人間ばかりだとは思わない。家に帰ればいい父であり夫であるがいったん仕事となると鬼にならなければ職を失うから仕方なく鬼になっていると解釈したい。「すまじきものは宮仕え」と愚痴ってみても仕方がない、そこにサラリーマンの悲哀があり、資本主義社会で働く人間

の宿命かもしれない。自分の良心に反する仕事をしなければならないとすればどこかが狂っている、そしてサラリーマンの半数の人たちがうつ病で悩んでいる現実を見ると資本主義社会における組織経営の大問題であると私は考える。そんなことは昔からそうだった、組織に内在するジレンマの苦しみの中で誰も文句も言わず働いてきたのだ、いまさらどうするということだと開き直るサラリーマンもいるであろうが、かなり重症の神経症にかかっている、神経が麻痺してしまうほど企業はサラリーマンを洗脳しているのかと最近のカネボウの粉飾決算の新聞記事を見るたびにがっかりする。カネボウという企業は人間教育に熱心な企業としてよく知られているが社長の命令は神の命令だと信じてあのような破廉恥なことをしたとは考えられない。骨のある社員はその前に退社して行ったという人もいるだろう。しかし、組織の偉い人の言うことは黙って実行するだけでおかしいなどは誰も思わなかったとは信じがたい。社長の周りにはゴマすり名人ばかりだったとは考えられない。カネボウには優秀な人材が沢山在籍していたから上司にそんなことは出来ませんとトップの命令に従わなかった部長や重役もいたであろうがその心労は涙が出るほどつらいことであつたに違いない。たとえ収益至上主義の考え方で組織経営が行われていたにしても自分の仕事に命をかけて懸命に精一杯命令された仕事をしてきたサラリーマンがあまりにも気の毒である。収益ではなく社会の役に立つことをするという目標に変えられなかったのかと慙愧に耐えない。日本フィランソロピー協会の理事長で未来学者の林雄二郎先生は「将来の企業はすべてNPO（非営利活動法人）のような法人になるだろう」と予言されているが、今まで企業はあまりにも金儲け一点張り過ぎた、世の中のため、人のために仕事をする事になれば、サラリーマンの精神的苦労はかなり軽減されるに違いない。その兆しはすでにアメリカ企業の中に出てきている。「わが社の目標は収益の最大化ではなく、製品の品質に命をかけ消費者の満足度を最大にすることです」とウォールストリート・ジャーナルという経済新聞に1ページ広告を出したユナイテッド・テクノロジー社はその例であろう¹⁹。確かにアメリカ企業のビジネスのやり方は徹底的で骨の髄まで吸い尽くすが、あまりにもやりすぎである。手を抜くのではなく相手の事情も考えて自分も生きていくやり方に変えなければ世界中の人たちからアメリカは憎まれ、テロという報復におびえながら生きていくしかない。

5. 結論：美しく生きる人間の生き方

以上述べてきた事柄をまとめてみると次の五つのポイントにまとめることが出来る。

まず第一に自分の人生は自分の手で築き上げる生き方を身につける必要がある。個の確

¹⁹ Bennis, Warren & Nanus, Burtの書いた「Leaders」Harper & Row社、1985、22ページにこの広告が紹介されている。

立である。しかし利己主義の個人主義ではなく利他主義の個人主義である。自分だけよければあとのことは知らないではなく、社会のため、地球のため、困っている人たちのために働くことに情熱を傾ける生き方である。まず自分のことを考えるのではなく自分のことは最後に考えるとするとアダム・スミスの自分が一番得することを懸命にすることはいいことだという主張は間違っていると私は考える。私の博士論文のタイトルは仕事に没入するとは自我の放棄である²⁰、身を捨てて自分のすべきことに集中して生きる、無我夢中で仕事をする、そのためには強力な自我がなければ出来ないと結論している。誰かに強制されて自我を放棄するのではなく、自分の意思で自分の我を捨てるのである。私は自分の好きなことに夢中になって生きてきた。周りの人に言わせるとわがまま勝手に自己中心のあの人の道楽にも困ったものだといわれてきたが、好きな学問に夢中になっていただけである。無我夢中で生きる、人間として生きているその一瞬一瞬を懸命に生きてきた。この考えは私の論文では「Ego-Surrender」つまり身を捨てて生きるとなっている。金も要らない、地位も名誉もいらない、ただひたすら自分の気持ちを大事にして美しくいきたい、そして老いて死んでいく、私はそれでいいと考える。鎌倉中期(13世紀)の僧侶で「捨聖」と呼ばれ、遍歴の生涯を送った一遍上人の「身を捨てて生きる」生き方である。

第二にやるべき仕事は全力でやる生き方を身につける必要がある。出来るだけ楽をして最大の結果を得るとするアダム・スミスの主張ではなく、損得勘定を抜きにしてやるべき仕事に命をかけ夢中でやる生き方である。常にいくら儲かったかと頭で計算しながらでは仕事に無我夢中にはなれない。郵政民営化を衆議院を解散してまでやるという小泉首相の志はよしとするが、郵便事業が民営化されれば無駄がなくなり、サービスは向上するし、収益が出たら税金を払ってもらい国として大いに助かると述べておられるが、現在の郵便制度の困ったところは改善し、例えば特定郵便局の既得権益を修正するなどは民営化しなくても出来ることである。郵政公社のままで国民は少しも困ることはない。逆に民営化すると郵便局が金儲けに集中し、サービスが悪くなり、儲からないサービスは廃止することは間違いない。金儲けではなく日本の国の隅々まで郵便を届ける仕事は公社でやったほうがいいと私は考える。何でも金儲けに結びつけるやり方はアメリカ的でブッシュアメリカ大統領の得意とするやり方で、小泉さんはあまりにも彼に気を使っているのではないか？このような権力を背景にして強引にことを進めるのは傲慢なやり方で誰も歓迎しない。

第三に原因自分説で生きる生き方を身につける必要がある。人間が何らかの行動を起こすと必ず結果がでる。それもたいてい場合は失敗である、はじめからうまくはいかないからである。そのときに言い訳をしてごまかすのではなく失敗の原因は自分にあると考える生き方である。するとそこに学習のチャンスがある。今度はこうしてみようとか改善の

²⁰ Tomioka, Akira. 「Job-Involvement as a process of Ego-Surrender in a Japanese and American Organization」, Ph.D dissertation, The City University of New York, 1984.

方法を考える、それが学習になる。回りの人間がぼんやりしていたからとか資金不足だったとか、協力が得られなかったからと言い出したらきりが無い。アメリカ南部を襲ったハリケーン・キャサリンでの混乱の中での黒人の行動を見れば一目瞭然である。これは甘えの行動そのものでこれでは学習は出来ない。自分ですることがないからである。スピノザは人間死ぬまで学習であると主張しているが²¹、まったく同感である。生きることは学習に他ならない、それが出来ない人間は死ぬまで愚痴をぶつぶつ言いながら生きていくしかない。もしそれがいやなら直ちに原因自分説で生きることを身につけることを薦めたい。

第四に自分の身の回りの出来事に対してプラス思考で判断する生き方を身につける必要がある。前向きに生きるとかプラス思考で生きるとかよく言われているが具体的にどのような生き方か考えてみたい。人間が行動を起こすと結果が出てくるが、多くの場合自分の思うようなものでない場合が多い。練習がたらないとか経験不足だと考えられるが実は失敗での学習が不足しているからである。はじめから完璧な結果など出るわけがない、うつ病に悩む人たちは自分の人生を完璧なものしたいと考えすぎていないか、現実はそのならないので気分的に落ち込んで心の病気になる私は考える。人間誰でも失敗を重ねているとそのうちに自分で満足のいく結果が出ると考えたい。ハーバート・サイモンが意思決定理論の中で人間は合理的な意思決定など出来ない²²、自分でこんな程度でいいかと満足のいく意思決定があるだけだと述べ、人間の合理性には限界があると主張し、経済学の領域でノーベル賞をもらっているが、まったくその程度でいいんだとのんびりゆっくり生きる行き方を身につければいいと考えたらどうだろうか、スワヒリ語では「ポレポレ」というそうだが日本人はあまりにもせかせかと金儲けに夢中になりすぎて生きているがもう少しポレポレと生きてもいいのではないかと考える。人間疎外を解決するにはやるべきことに全力でと述べたが、人間24時間緊張しては生きていけない。時にはボーっとして息をぬかなければ必要ときに集中できない。それがポレポレの生き方でプラス思考になる。たとえば、今度の失敗は前の失敗よりも少しましだ、大成功だと自分が勝手に考える、それがプラス思考になると考える。さもないと原因自分説でだめだ、だめだと自分を否定的に考える人間になり、うつ病とともに生きることになり生きていても少しも楽しくない。

第五に精神の訓練を続け品格を高める生き方を身につける必要がある。精神生活の質を上げていくことに喜びを感じる生き方である。人間にとって老化は避けられないが品性は磨けばいくらかでも輝く。長い間金儲けに夢中になって何かなんでも金だという人間の人相は貧しくなって醜い。品格のある人間になりたいものである。いかにも金がありそうだという服装やブランド物のバッグを見せびらかしたり、高級乗用車を乗り回し、豪勢な邸宅

²¹ Spinozaの哲学についてはWarren Bennis & Burt Nanusが実施した調査結果をまとめたLeaders, (NY, Harper & Row社から1985年に出版された)の中で詳しく説明されている。

²² Herbert Simonの限界のある合理性の主張は「The New science of Management Decision」, NY, Harper & Row社、1960年刊を参照した。

に住んで威張っている人間もいるが周りの人間の颯爽を買うだけである。この生き方は人間の自己実現欲求を満足させながら生きる生き方につながっていると考え。自己実現欲求を満足させるとは自分の品格を向上させることに喜びを感じる生き方であると私は定義したい。金儲けでは品性は下がるばかりである、常にどこかに金儲けの話はないかと目をぎらつかせていては人間としての品性は絶対に上がらないと私は考える。自分の仕事に自信を持って無我夢中でしている時の人間の顔は輝いているはずである、生き生きと輝いて生きて行動している人を見ているだけでも周りの人間は楽しくなる。そのような人たちは身を捨てて生きているのである。マズロウが提唱した自己実現概念の定義とは違うかもしれないが、毎日の生活で学習し少しでも人間として高尚で品のある生き方がしたいものである。

人間として美しく生きる、自然と調和した人間の生き方、そのために身につけるべき事柄を述べてきたが、自分の人生の生き方の参考として品格のある人生を送ることができれば最高である。この論文を締めくくるにあたって上で述べた事柄は実は私がそのような生き方がしたいと願っていることを正直に白状しておきたい。

注 (参考文献)

- Bennis, Warren & Nanus, Burt共著「leaders」, Harper & Row, 1985
- Frankle, Victor E. 「夜と霧」新版、池田加代子訳、みすず書房、2002
- 長谷川宏編「ヘーゲル」作品社、2000年刊
- 長谷川宏訳「精神現象学」作品社、1998年刊
- 石田梅岩、「都鄙問答」1779 (元文4年) に初版が出版され、その原文を岩波文庫として1999年 (第15刷) に出版している。
- 川勝平太、「富国有徳論」紀伊国屋書店、1995
- 金子武蔵、「精神の現象学」ヘーゲル全集、岩波書店、1952年刊、
- 榎山欽四郎訳「精神現象学」平凡社ライブラリー (上、下) 1997年刊。
- Maslow, Abraham H. 「Motivation and Personality」, NY Harper & Row, 邦訳は小口忠彦訳「人間性の心理学」産業能率短期大学出版部、1971年刊。
- McGregor, Douglas, 「The Human Side of Enterprise」, NY, McGraw Hill, International Student Edition, 1960
- 西田幾多郎、「善の研究」、岩波書店、1979
- Thurow, Lester, C. 「The Future of Capitalism」, Penguin Books, 1996
- 富岡 昭、「組織と人間の行動」第3版、白桃書房、2002
- Tomioka, Akira. Ph.D dissertation, 「Job-involvement as a Process of Ego-Surrender in a Japanese and American Organization」、The City University of New York, 1984
- Twain, Mark の逸話は「Money」 Vol. 5, June 1976号の32-35ページにWarren Borosnが³The Workaholicという論文の中で紹介している。

老子、中国春秋時代の思想家、道教の祖、皇帝の図書室書記官をしていたが乱世を逃れて関（函谷関）にきたとき関守の伊喜が道を求めたので老子が自分の考えをまとめてこの書を渡したと言われている

Smith, Adam, 「国富論」1－4分冊、水田洋監訳、杉山忠平訳、岩波文庫、2002、原書は「Wealth of Nations」, The Harvard Classics, Eliot Edition, The Easter Press, Norwalk, Connecticut, 1993.

Simon, Herbert, 「The New Science of Management Decision」, Englewood Cliffs, Prentice Hall, 1977

Spinoza, Benedictine, Baruch de Spinozaの哲学についてはWarren Bennis & Burt Nanus 共著の「Leaders」(原書はHarper & Row 社から1985年に出版されている) 75-76ページに引用されている。

Ullman, Samuel 「Youth」の邦訳は新井満の翻訳(自由詩)「青春とは」が講談社から2004年に出版されている。

Weber, Max, 大塚久雄訳「プロテスタンティズムの倫理と資本主義の精神」岩波文庫、1989年刊。