

よりよく生きるとはなにか？

納得や充実を手にする人生の捉え方

松下耕三著



まえがき

私が大学に入学して間もなく、人生で初めてインターネットを見た時、そのブラウザは白黒で、大学の情報棟にはインターネット電話帳というURLの書かれた分厚い本が置いてあった。検索エンジンもなく、SNSもない時代。そこで私は世界をつなぐ情報ネットワークを目にしてこれから新しい時代が幕を開けそうな期待を抱いた。

当時の私は若いうちにお金を稼いでその後の人生は遊んで暮らそうというビジョンしか描いていなかった。大学にはほとんど通わず、いろいろな仕事に挑戦し経験を得た後、いくつかの情報サイトを作り、在学中からそれなりのお金を稼ぐことができるようになってきた。就職する気も全くなく、当たり前のような感覚で事業家となり口コミサイトやデジタルマーケティングの事業を営んだ。若い頃に描いたような資産家になれたわけではないけど、半分は描いた通りの人生でもあった。

しかし、私の心は人にとってなにか幸福なのか、私達はなぜ苦しみを抱き生きるのか、そうしたことに目が向いてしまうようだ。

未来は希望に満ちているわけでなく、何のために生きるのかがよくわからない世の中で、多くの人が悩みや苦悩を抱えている。

鬱病の蔓延する社会、一方では情報操作の蔓延する社会、そして保身による不誠実な対応に憤りを感じる社会。このような世の中で生きることには苦労が多い。

23歳のある日、私の周囲で苦悩する人々がなにごに苦しんでいるのかを考えていた中で「神なき時代に新しい神を創る」という言葉が降ってきた。

私達はなにを信じて、どのように生きればよいのかを見失い、それが人々を苦悩させ、不安を与え、迷走させ、保身に走らせている根源にある要因ではないか。

そして、私達人類が求めていた神こそがこの世の中、この宇宙の性質そのものであり、私達に宿された性質そのものであることを、この人類の社会に打ち立てることを私の使命と感じた。

それから約20年、使命に向かうことはできなかつたけれど、私に降りかかる様々な出来事が、私によりよく生きられる社会を創り出すことに向かえと囁き続けてきた。誰かが保身に走ることによって、助けられる命も失われることがある。無責任で自分勝手な解釈によつて不毛な対立を生むこともある。

そして求めるばかりであれば、確固たる自分を打ち立てられないまま人生を送ることになる。保身に走り、目先の満足に走るほどに、私達は情けない生き方に到達してしまう。

私達は何者であるか。私達の本質はなにか。

そこから導き出される、私達がよりよく生きるとはなにか。時代は迷走の果てにウエルビーイングというテーマを掲げるに至った。今こそ、それが何で、どのようにして手に行うことができるのかを紐解き、そして、そこへ向かえる生き方を手にする転換点を迎えているだろう。

私も人生の折り返し地点に来て、今はじめなければ、私の使命は果たされないと思い、人がよりよく生きられるための社会的な仕組みを構築する事業に取り掛かった。

この4年間、事業の収支は全くといってよいほど成り立っていないけれど、その志に共感して下さる方々と出会うことができた。そして、その出会いの中で重い腰を上げてこの本を書くことを決めた。

本書は、これから長い人生を送っていく若者達が少しでもよい人生を送ってもらえるためのヒントとなることを目指して、私の人生で持ち得た知識や経験、人生の捉え方を惜しむことなく注いで書かれたものである。

若い頃は多くの迷いがあり、自信も確信も持てず、すぐに落ち込んだり、悩んだりするものでもある。それはきつと古来からそうであっただろう。

現代社会は物資に恵まれた平和な環境にあり、必要性に迫られて力強さを手に入れられる時代ではない。

しかし、誰もが自分の心に素直に向き合うことができれば、私達には己が何者かを試される機会があり、勇気を試される機会に日々直面していることに気付けるだろう。その時に、情けない生き方を選ぶことなく、あなたをよりよく生きる生き方を選びとれるなら、どんな時代にあっても私達は自分自身をよりよく生かすことができる。

たった一度きりの人生を、「よりよく生きた」と言える人生へ、その扉を開いていこう。

フランクリン・コヴィー・ジャパン株式会社 取締役副社長 竹村 富士徳氏

世界的ベストセラー『7つの習慣』をベースにコンサルティングして気づくことは、結局のところ「優れた人が優れた結果を生み、その結果がその人をさらに優れた人にする」ということです。「優れた人」というのは特別な知識や能力といったスキル面ではなく、むしろ誠実、勇気、思いやりといった人格的に「優れた人」なのです。

本書で描かれた「よりよく生きる」とは、まさに「優れた人」になるための具体的な道標となるでしょう。

株式会社 eumo 代表取締役 新井 和宏氏

鎌倉投信創業者。「プロフェッショナル仕事の流儀」など多数メディアに出演。

生きるとはなにか、これは人間にとつての永遠のテーマ。

心の底から納得できることの大切さや人の役に立ちたいという本源的な欲求に基づく行動をした方がいいなど、この本はよりよく生きる方法を示唆している。

萌木の村株式会社 代表取締役社長 船木 上次氏

山梨県清里観光振興会会長。内閣府国土交通省主催「観光カリスマ百選」に認定。

本を読み頭で理解したつもりでも、書いてある通りの判断・行動はできない。五感で感じとり心から理解しないと本物ではない。書かれていることを無意識に行動し判断を下せる人が「人間力」のある人だ。

そんな素敵な人になるためのスタートとしての一冊だ。アフガニスタンで多くの命を救った中村哲医師のような人になりたいものだ。

議論はいらぬ、実行あるのみ！

慶應義塾大学商学部 准教授 岩尾 俊兵氏

東京大学創設以来、初の経営学博士。著書『日本式経営の逆襲』など

よく生きるにはどうしたらよいか？ この問いには、人生の目標と、目標達成への手段という二成分が含まれている。このとき、私をはじめとした経営学徒は、このうち後者の技術的議論のみに逃げがちであった。それに対し、この本は、著者自身の思索と読者への問いかけにより、前者の人生の目標を再考する機会をくれる稀有な書だ。

『よりよく生きるとはなにか?』 目次

まえがき

プロローグ 人はよりよく生きられるようになったのか?

嫌なことが多い人生……………	14
よりよく生きたいか、生きたくないか?……………	16
私達に宿る性質……………	18
よりよく生きることができた狩猟生活……………	21
現代の社会構造が引き起こす矛盾……………	25
私達の本質的な欲求を問う……………	29

Part.I 1 1 よりよく生きるとはなにか?

1 1 楽しみを手に入れる

楽しみとはなんだろう?……………	34
------------------	----

楽しみに溺れない	37
人の嫌がること、迷惑になることはしない	39
安全や規則を守る	40
楽しみとその影響	41
仕事を楽しむ	45
人生を楽しむ心がけ	47

2 喜びを手に入れる

喜びは私達の欲求を映す鏡	48
強い喜びを手に入れる	52
喜びを広げる、大きなものにする	55
宇宙と生命の起源を考える	58
共に喜び合う	61

3 納得感を手に入れる

納得感とはなんだろうか？	64
自己正当化の罠	67
心から納得できる選択を自覚する	69
己に打ち克つ、奮い立たせる	71
納得感を大きくする	74

毎日少しでも納得がいく人生を…………… 81

4 — **自信を手に入れる**

本物の自信と根拠のない自信…………… 83
根拠のない自信に見える正体…………… 87
信じられる自分を確立する…………… 89

5 — **承認や賞賛を手に入れる**

承認や賞賛によって動かされる…………… 92
都合のいい解釈が承認されてしまうサイクル…………… 98
承認や賞賛、それは求めるものではない…………… 102

6 — **信頼を手に入れる**

自分は誰かにとって信頼できる人か？…………… 104
信頼が不足する原因…………… 107
謙虚さと頼りになるだけの力をつける…………… 109

7 — **存在意義を手に入れる**

人の役に立とうとする性質…………… 112

競い合う社会……………117
自らの意義を見出す……………119

8 情熱と使命を手に入れる

やる気より根気……………121
諦めずに向き合う……………124
使命に辿り着くには……………126
使命に生きる……………128

9 よりよく生きられる力を手に入れる

弱さに打ち克つことが鍵である。……………130
心も脳も特別視しない……………132
考える力を手に入れる……………134
考えて考えて考えて、考え抜いて絞り出す……………136
選り取る力を鍛える……………137
強い心を育むトレーニング……………139
小さな成功体験を積み重ねる……………140

Part. II 私達の生きる社会、

そしてよりよく生きられる未来へ

10 ー 仕事とはなにかを知る

仕事の本質を考える……

毎日の暮らしの中に無数の仕事がある……

仕事の歴史……

いい仕事とはなんだろう？……

144 146 148 152

11 ー お金とはなにかを知る

私達の関係性を構築する力……

格差社会と錬金術……

お金とはなんだったのか？……

資本主義とはなにか？……

近代科学と資本主義……

資本主義の善し悪し……

155 159 161 164 168 170

12 ー 時代の流れを知る

時代の流れ……

173

新たな時代の行方……………179
テクノロジーの制御……………181
自然の営み……………186

13 一 **よりよく生きられる社会を目指して**

目的を取り戻す……………190
人の本質的な欲求のバランス……………192
よりよく生きられる人生を目指す社会へ……………194
よりよく生きられるための教育……………197
自然との共存……………201
人類の未来を予測できるテクノロジー……………204
人口増と地球の限界……………207
若者たちへ、そして後世の人類へ……………210

あとがき