

各思想からの悩み相談 30

現代日本人の30の悩みに、世界の47の思想・宗教は、どう言い直すか

——一般の読者のための読み物

本書は『世界の思想と宗教の幸福観マップ 解説』v2.1（47項目×49列×17マップ）を土台に、30の悩みそれぞれへの各伝統の「言い直し」を、一般の読者向けに書いたものです。伝統の主張は本編第4章の記述に基づき、引用は各伝統の言葉（235件）から典拠付きで行いました。判定と解釈は単独の執筆者によるもので、正解ではなく、言い直しの提案です。各悩みの「先に言っておきたいこと」「こういうときは専門家へ」は本文の一部であり、伝統の言葉は医療・制度・法の代わりにはなりません。

2026年10月 株式会社はぴテック

目次

仕事	1 部下や後輩に、きつく当たってしまう（パワハラをしている側）	5
	2 上司からパワハラを受けている	9
	3 ブラック企業で働いている。辞めたいのに辞められない	13
	4 働くことが人生のすべてになっている	17
	5 仕事に意味を感じない	21
	6 燃え尽きた。何もやる気が起きない	25
	7 転職すべきか、ずっと迷っている	29
	8 定年後、何をしたらいいか分からない	33
家族	9 配偶者に、いなくなってほしいと思ってしまう	37
	10 親の介護が辛い。逃げたいと思う自分が嫌だ	41
	11 子どもが学校に行かなくなった	45
	12 家族が引きこもっている。どう接すればいいか分からない	49
人間関係	13 友達がいらない。孤独だ	53
	14 人に嫌われるのが怖くて、言いたいことが言えない	57
	15 親との関係が辛い（支配的な親・毒親）	61
	16 職場の人間関係に疲れた	65
自分	17 なんとなく満たされない。何が足りないのか分からない	69
	18 何者かになりたい	73
	19 人と比べて落ち込む	77
	20 自分が嫌い	81
	21 やりたいことが分からない	85
	22 先延ばしばかりで、三日坊主	89
	23 スマホばかりいじってしまう	93
	24 SNSの『いいね』が気になる。承認されないと不安	97
お金・将来	25 お金が不安で仕方がない	101
	26 老後が不安	105
	27 病気や老い、死ぬのが怖い	109
	28 大切な人を亡くした	113
	29 結婚すべきか、一人で生きるべきか	117
	30 生きている意味が分からない	121
	全体を通して——30の悩みを並べて見えたこと	125
	付録1 47の伝統一覧と逆引き	128
	付録2 引用した言葉の典拠	132

30の悩み × 幸せの8つの型——どの型が、どの悩みに登場したか

●＝その悩みの「各思想からの答え」に、その型の伝統が登場する。開花型（伸ばす）が登場するのは30のうち9つ。型の定義は本編『解説』第3章マップ1を参照。

悩み	除去・回復	認識転換	関係構成	贈与・応答	生命力・身体	副産物	制度・集計	開花
仕事								
1 部下や後輩に、きつく当たってしまう（パワハラ…	●	●	●	●	●		●	
2 上司からパワハラを受けている	●	●	●	●	●	●	●	
3 ブラック企業で働いている。辞めたいのに辞めら…	●	●	●	●	●	●	●	
4 働くことが人生のすべてになっている	●	●	●	●	●	●		
5 仕事に意味を感じない		●	●	●		●	●	●
6 燃え尽きた。何もやる気が起きない	●	●	●	●	●	●	●	
7 転職すべきか、ずっと迷っている	●	●	●	●		●	●	
8 定年後、何をしたらいいかわからない	●	●	●	●		●		●
家族								
9 配偶者に、いなくなってほしいと思ってしまう	●	●	●	●		●	●	
10 親の介護が辛い。逃げたいと思う自分が嫌だ	●		●	●		●	●	
11 子どもが学校に行かなくなった	●	●	●	●	●	●	●	
12 家族が引きこもっている。どう接すればいいか分…	●	●	●	●	●	●	●	
人間関係								
13 友達がいない。孤独だ	●	●	●	●		●	●	●
14 人に嫌われるのが怖くて、言いたいことが言えな…	●	●	●	●		●		●
15 親との関係が辛い（支配的な親・毒親）	●	●	●	●		●	●	
16 職場の人間関係に疲れた	●	●	●	●			●	
自分								
17 なんとなく満たされない。何が足りないのかわか…	●	●	●	●		●		
18 何者かになりたい		●	●	●		●		●
19 人と比べて落ち込む	●	●	●	●			●	
20 自分が嫌い	●	●	●	●		●		
21 やりたいことがわからない		●	●	●	●	●		●
22 先延ばしばかりで、三日坊主	●	●	●	●	●			●
23 スマホばかりいじってしまう	●	●	●	●	●		●	
24 SNSの『いいね』が気になる。承認されないと…	●	●	●	●		●		
お金・将来								
25 お金が不安で仕方がない	●	●	●	●			●	
26 老後が不安	●	●	●		●		●	●
27 病気や老い、死ぬのが怖い	●	●	●	●	●	●		
28 大切な人を亡くした	●	●	●	●	●	●		
29 結婚すべきか、一人で生きるべきか		●	●	●		●	●	
30 生きている意味がわからない	●	●	●	●	●	●		●
登場した悩みの数	26	29	30	29	14	23	18	9

はじめに——なぜ、悩みに「思想」で答えるのか

悩んだとき、日常で届きやすい助言は、だいたい同じ形をしています。「もっと頑張ろう」「自分を変えよう」「強みを見つけて伸ばそう」——自分の中の何かを増やすことで幸せに近づく、という考え方です。本書ではこれを開花型と呼びます。アリストテレス（古代ギリシャの哲学者）に始まり、現代の幸せの本の多くがこの形で書かれています。ただし断っておくと、現代の心理学や支援がすべて「伸ばす」一辺倒なわけではありません。ポジティブ心理学のPERMA（ウェルビーイングの五つの要素）には人間関係や意味も含まれますし、不登校への公的な方針も、登校という結果だけを目標にしないと明記しています。本書が対比するのは、専門家の理論ではなく、悩んでいる人のもとに日常で届きやすい助言の形です。

ところが、世界の思想と宗教を47並べて「幸せをどんな動きとして描いているか」で分けてみると、この「伸ばす」型は47のうち6つしかありません。残りの41は、別の動きで幸せを描いています。余計なものを取り除くと現れる（除去・回復型）。見方が変わると問題そのものが消える（認識転換型）。関係のなかで生まれる（関係構成型）。与えられ、それに応える（贈与・応答型）。命が満ち、身体が整う（生命力・身体型）。追いかけて、後からついてくる（副産物型）。社会の仕組みで支える（制度・集計型）。

この読み物は、現代日本でよく聞く30の悩みを並べ、それぞれに対して、47の伝統が「どう言い直すか」を書いたものです。土台になっているのは『世界の思想と宗教の幸福観マップ』という比較表で、47の伝統に同じ問いを立て、同じ記号で答えを書き込んだものです。悩みへの答えは、その表の目盛り——幸せの動き、幸せの主語、境遇との関係、苦しさの位置——から逆引きして組み立てました。

読む前に、四つだけお伝えしておきます。

一つ目。ここに書いてあるのは「正解」ではなく「言い直し」です。同じ悩みを、上座部仏教は渴愛（止まらない「もっと欲しい」）と呼び、ストア派は「自分次第でないもの」と呼び、Ubuntu（南部アフリカの人間観）は「関係の破れ」と呼びます。どれが正しいかではなく、どの言い直しが今のあなたに届くかを、眺めてください。

二つ目。伝統の言葉は、害のある状況に耐える理由にも、自分を責める道具にも、医療や制度の代わりにもなりません。多くの伝統は、害のある場からは「離れよ」と先に言っています。各悩みの「先に言っておきたいこと」と「こういうときは専門家へ」は、飾りではなく、この読み物の一部です。

三つ目。伝統の実践（瞑想・行・祈り）は、本来、師や共同体や戒律という安全装置とセットで伝えられてきました。「今日からできる三つのこと」は、その実践の代用ではなく、考え方に触れるための小さな入口です。

四つ目。各悩みの構成は同じです。「この悩みの形」のあとに「先に言っておきたいこと」（伝統の言葉を誤用しないための線）を必ず置き、それから「各思想からの答え」に入ります。答えは幸せの型ごとに並び、つらいときのために、各悩みの冒頭に「まず読むなら、この三つ」を示しました。全部読む必要はありません。

いくつか、呼び方の断りを。フランクフル（ナチスの強制収容所を生き延びた精神科医）は、実存主義とポジティブ心理学2.0の両方を見出しの下に出てきます。彼の「意味の心理学」が両方の流れに属するため、本書では両方の名で呼びます。仏教（浄土）は法然と親鸞をまとめて一つの項目にしていますが、「念仏はすでに受け取った救いへのお礼」という説明は、主に親鸞・浄土真宗の理解に拠っています。北米先住民の項目は、ナバホ・アニシナベ・ラコタなど複数の民族の言葉を一つにまとめたもので、本文で民族名を添えています。

専門用語と人名には、初めて出るところで（ ）の説明を添えました。巻末には、47の伝統の一覧（一行説明と、登場する悩みの番号）と、引用した言葉の典拠一覧を付けました。「全体を通して」では、30の悩みを並べて見えてきたことをまとめています。

部下や後輩に、きつく当たってしまう（パワハラをしている側）

この悩みの形

この文章を読んでいるということは、あなたはすでに「自分がやっていることは、きついを超えているかもしれない」と気づいています。その気づきは、責めるためではなく、ここから先の材料として使ってください。

本マップの目盛りで見ると、この悩みには二つの構造があります。一つは「幸せの主語」です。多くの職場では、成果を出す個人が主語で、部下は成果の手段に見えやすくなります。47の伝統のうち、幸せの主語を関係や共同体に置く伝統は28あり、そこでは「部下を怒鳴る自分」は、一人で強い人ではなく、関係の網を自分で切っている人として映ります。もう一つは「苦の位置」です。怒りは苦しいものですが、怒鳴っている瞬間だけは苦が軽くなるように感じます。だから繰り返されます。多くの伝統は、怒りを「相手の問題」ではなく「自分の中で火がついている状態」として扱います。

現代の標準的な答えは、アンガーマネジメントの技法や「リーダーシップを伸ばす」という開花型の処方です。それ自体は悪くありませんが、「自分を伸ばせばよい」という答えは、傷ついた相手のことを視界から外しがちです。この悩みは、あなた一人の成長の問題ではなく、相手の回復を含む問題です。伝統の言葉は、その両方に届く語彙を持っています。

まず読むなら、この三つ

仏教（上座部）／ストア派／儒教（原始）

この悩みに登場する型

除去・回復型	仏教（上座部）、ジャイナ教、神道
認識転換型	ストア派、禅
関係構成型	儒教（原始）、Ubuntu、アドラー（個人心理学）、北米先住民（Hózhó／Mino-Bimaadiziwin）
贈与・応答型	ヒンドゥー（ギーター）、キリスト教、仏教（浄土）、ユダヤ教
制度・集計型	カント、功利主義、ケイパビリティ・アプローチ
生命力・身体型	道教

先に言っておきたいこと

伝統の言葉を、自分を軽くするためだけに使わないでください。「怒りは煩悩だから仕方がない」「人は凡夫だ」「穢れは祓えばよい」という言葉は、どれも相手の回復とセットで語られてきたものです。この文章で扱うのは、あなたの構えの変え方であって、相手に対する償いの代わりではありません。

もう一つ。相手が距離を取りたいと言うなら、その距離を尊重してください。謝罪は、あなたが楽になるためにするものではありません。相手が受け取れないときは、受け取れないという事実を受け取ることが、最初の償いになります。被害を受けた側の回復は、あなたの反省の速度とは別の時間で進みます。それを急がせないことが、ここでの最初の約束です。

各思想からの答え

除去・回復型——怒りを「取り除くもの」として扱う

仏教（上座部）

この伝統は、貪り・怒り・無知を三毒（さんどく。苦しみを生む三つの根本的な毒）と呼び、怒りを相手の落ち度ではなく、自分の中で燃えている火として扱います。実践の出発点は四念処（しねんじょ。体・感覚・心・ものごとを観察する瞑想）で、現代のマインドフルネスの源流です。これを今のあなたに引きつけると、怒鳴る前に「今、火がついているな」と一度だけ見る、という小さな練習になります。火を消そうとしなくてかまいません。見ているあいだは、燃料を足さずに済みます。

ジャイナ教

一切の生きものを傷つけないことを徹底する伝統です。最古層の聖典は、生きるものを殺さず、虐げず、苦しめず、追い立ててはならない、と説きます。怒り・慢心・欺き・貪りという情念（カシャーヤ）が、魂を重くする業（ごう。行為の結果が残るもの）を招くと考えます。言葉で人を追い立てることも、この伝統では傷つけることに含まれます。今日一日、言葉のどこかで「傷つけない」を一つだけ守る、という入口があります。

神道

過ちを反省することに加えて、付着した穢れ（けがれ）を祓って本来の清さに戻る、という回復の形を持っています。罪悪感で自分を縛り続けられないという点で、この発想は有効です。ただし、神道の祓いは共同体の儀礼の中で働くものです。一人で「祓ったからもう終わり」とすると、相手の回復が抜け落ちます。帰宅して手を洗い、区切りをつける。そのうえで、翌日の関係を結び直す。この順番で使ってください。

認識転換型——怒りの前にある「判断」を見る

ストア派

エピクテトス（ローマ時代のストア派の哲学者。奴隷の身から自由になった）は『提要』5で「人を動揺させるのは物事そのものではなく、物事についての判断である」と言いました。部下のミスそのものがあなたを怒らせているのではなく、「こいつは自分を軽く見ている」という判断が怒らせている、という見方です。部下の行動や能力は、あなた次第ではありません。あなた次第なのは、自分の言葉と行動だけです。上司という配役（プロソーポン）を良く演じることは、大声を出すことではありません。

禅

「できる部下」「できない部下」と切り分ける分別（ふんべつ）と、取捨（取ったり捨てたりする選り好み）を、禅は求める心の現れとして退けます。ラベルを貼った瞬間に、目の前の人ではなくラベルに向かって怒鳴ることになります。今日のこの人の、この一つの仕事だけを見る。評価を一度外して、作業そのものを一緒にやってみる。禅の作務（さむ。掃除や労働を修行とすること）の構えは、指導の場面にもそのまま持ち込めます。

関係構成型——力は、関係の中で扱う

儒教（原始）

『論語』の冒頭には、人が自分を理解してくれなくても腹を立てない人を君子と呼ぶ言葉があります。部下があなたの意図を汲めないことは、怒る理由ではなく、礼（れい。体で覚える社会的な型）を通して伝える仕事が残っているということです。儒教の五倫（父子・君臣・夫婦・長幼・朋友という五つの関係）は、上に立つ側にも義務を課します。恕（じょ。自分がされたくないことを人にしないこと）は、上から下へも働きます。

Ubuntu

南アフリカの真実和解委員会は、理解は要るが復讐は要らず、償いは要るが報復は要らない、という考えを制度にしました。順番に注意してください。証言と償いが先で、赦しは被害を受けた側が決めます。「人は他の人々を通して人になる」という考えでは、部下の人間性を認めないことは、あなた自身の人間性を削ることでもあります。あなたが人であるためにも、相手を人として扱う必要があるのです。

アドラー（個人心理学）

アドラーは、ほめることも叱ることも賞罰として退け、その人が課題に向かう力を持てるように関わる勇気づけを置きました。そして「何のためにそうしているのか」という目的論的な問いを使います。何のために怒鳴っているのか。相手を変えるためか、自分の優越を確かめるためか。優越を装ってごまかす状態を、アドラーは優越コンプレックスと呼びました。怒鳴ることで勇気が増えた部下は、一人もいません。

北米先住民（Hózhó／Mino-Bimaadiziwin）

ナバホの人々はホジョー（調和・美・健康・善を一語で包む言葉）が乱れた状態を不調和と呼び、暴力や関係の乱れをその現れとして扱います。回復は、個人の反省ではなく、家族と共同体が参加する儀礼によって行われます。あなたの職場

に儀礼はありませんが、「回復は一人でやるものではない」という点は持ち帰れます。怒鳴った場面を見ていた人、巻き込まれた人も、関係の乱れの中にいます。修復は、相手と二人だけでなく、場全体に向けて行うものです。

贈与・応答型——責めずに、立ち返る

ヒンドゥー（ギター）

『バガヴァッド・ギター』3.37は「それは欲望であり、それは怒りである。激質から生じ、貪り食い、大いなる悪をなすもの。これをこの世における敵と知れ」と言います。敵は部下ではなく、怒りそのものです。ギターは結果への執着を手放して務めを果たせと説きます。成果を自分のものとして握りしめているとき、人は成果を脅かす相手に当たります。握りしめる手を少し緩めることが、怒りを減らします。

キリスト教

この伝統で罪とは「的を外すこと」であり、その根にあるのがスベルビア（傲慢）です。隣人を自分のように愛せという第二の掟は、部下を自分より下の存在として扱う構えへの、最も短い反論です。そして悔い改めは、自分を裁き続けることではなく、向きを変えることです。向きを変えた人が、次の日からどう振る舞うかが問われます。

仏教（浄土）

人は欲や怒りを断てない凡夫（ぼんぷ。弱い存在）で、そのまま救われている、と説きます。親鸞は、自分の善を頼む心を最大の妨げと見ました。「自分は正しい指導をしている」という自力の構えこそ、この伝統が最初に外させるものです。ただし、悪人正機（あくにんしょうき）は「悪をしてよい」ではありません。親鸞自身がそれを戒めています。凡夫であることを認めるのは、怒りを正当化するためではなく、怒りを隠さずに見るためです。

ユダヤ教

ヒレルは「自分にとって嫌なことを、隣人にするな。これがトーラーの全体であり、あとはその注釈だ」と言いました（『バビロニア・タルムード』シャバット31a）。この伝統は悪しき衝動（イェツェル・ハラ）を根絶すべき悪ではなく、仕事や野心の源でもあるとして、制御し転用する対象と見ます。あなたの怒りの裏にある「この仕事を良くしたい」という力は、別の形で使えます。中傷（ラション・ハラ）は重い罪とされ、テシュヴァ（立ち帰り）は、傷つけた相手への償いを含みます。

制度・集計型——人を手段にしていないか

カント

人格には値段をつけられない尊厳（Würde）がある、とカントは言いました。人を手段としてのみ扱ってはならず、他者の幸福を増やすことは義務です。本マップでは「幸福を目標にしない」という理由から適用不能に分類されますが、この悩みには最も早く届きます。部下を、あなたの成果の手段としてのみ扱っていないか。その問いに正直に答えることが、構えの変化の出発点です。

功利主義

誰もが一人として数えられ、誰も一人以上には数えられない、というのがこの伝統の原則です。部下の苦しみは、あなたの焦りと同じ一人分として数えられます。この伝統は、苦に意味を与える言説を認めません。「厳しくするのは本人のためだ」という理屈は、相手の苦を減らしていないなら、この型では成り立ちません。制度と法を安全装置に置く発想は、社内の窓口や研修を「自分を守る枠」として使え、ということでもあります。

ケイパビリティ・アプローチ

長く抑圧された人は望みの水準そのものを下げてしまう、という適応的選好の議論があります。部下が黙っていること、辞めないこと、「大丈夫です」と言うことは、問題がない証拠ではありません。問うべきは、その人が実際に選べる働き方の幅をあなたが狭めていないか、です。幸せを感情ではなく自由の広さで測る、という発想を、部下を見る目に一度入れてみてください。

生命力・身体型——怒りは身体から来ることがある

道教

精気の漏泄（ろうせつ。生命力が漏れ出ること）の原因として、過度の労役を挙げます。眠れていない、食べていない、休んでいない人は、怒りやすくなります。あなたの怒りの一部は、あなた自身が消耗している信号かもしれません。身体を先に整えることは、精神論ではなく、怒りを減らす技術です。心を動かそうとする前に、睡眠と食事と歩くことを整える順序を、この伝統は信じています。

今日からできる三つのこと——試すなら、この中から一つ

- 怒鳴りそうになったら、言葉を出す前に一度だけ「今、火がついている」と心の中で言う。消さなくていい。見るだけでいい（仏教（上座部））
- 今週、部下の一人に「この前の言い方は、きつかった」と、理由を付けずに伝える。相手の反応を求めない（Ubuntu）
- 自分の睡眠時間を一週間記録する。六時間を切る日が続いているなら、怒りの問題の前に、身体の問題として扱う（道教）

こういうときは専門家へ

いらだちが止まらない、眠れない、酒量が増えている、家でも同じことが起きている。こうしたときは構えの問題ではなく、うつや睡眠の問題、アルコールの問題が背景にあることがあります。心療内科・精神科、会社の産業医に相談してください。

パワハラ防止措置は、2022年4月からすべての企業に義務づけられています。社内のハラスメント相談窓口は、受けた側だけでなく「自分の言動が心配だ」という相談にも使えます。会社の外では、総合労働相談コーナー（都道府県労働局）が、管理職からの相談も受けています。相手がすでに休職や退職に至っている場合、あなたの償いは、相手の意思を確かめながら、会社の手続きの中で行ってください。一人で相手に会いに行くことは、相手の回復を妨げることがあります。

ひとこと

怒りを見ることと、相手の回復を急がせないこと。この二つから始めてください。

上司からパワハラを受けている

この悩みの形

上司から繰り返し怒鳴られる、人前で侮辱される、仕事を与えられない、あるいは明らかに無理な量を押しつけられる。こうしたことが続くと、人は最初に「自分が悪いのではないか」と考えます。この順番そのものが、パワハラの構造の一部です。力の差がある関係では、受けた側が先に自分を疑うように仕向けられます。

本マップの目盛りで見ると、この悩みの中心は「境遇」と「幸せの主語」にあります。幸せを「心の持ちようで守れる」とする伝統はたしかにあります。しかし47の伝統のうち、幸せが境遇に左右されると正面から認める伝統も多く、それらはそのぶん、制度や互いの義務の仕組みを発達させてきました。いまのあなたに必要なのは、まず後者の語彙です。苦しみを「自分の構えの問題」に還元しないこと。これが出発点です。

現代の標準的な答えは、「レジリエンスを高める」「受け流す力をつける」という開花型の処方になりがちです。これは、害を与えている側ではなく、受けている側に変化を求める答えです。本マップの多数派の伝統は、それとは逆向きに言います。害を与える関係からは離れてよい。離れる前にできることは、記録し、人に話し、制度を使うことだ、と。

まず読むなら、この三つ	
ケイパビリティ・アプローチ／Ubuntu／仏教（上座部）	
この悩みに登場する型	
制度・集計型	ケイパビリティ・アプローチ、功利主義、カント
関係構成型	Ubuntu、儒教（原始）、アドラー（個人心理学）、マオリ、仏教（日蓮）
除去・回復型	仏教（上座部）、エピクロス派、神道
認識転換型	ストア派、禅
贈与・応答型	仏教（浄土）、ユダヤ教
生命力・身体型	道教
副産物型	実存主義

先に言っておきたいこと

この悩みで、伝統の言葉は最も誤用されやすくなります。「苦は通過点」「境遇に左右されない心」「難が来たら安楽と思え」「与えられた状況で態度を選ぶ自由」——どれも本来の文脈では別のことを言っているのに、「だから耐えろ」という理由に転用されやすい言葉です。この文章では、そうした言葉を使うときに、必ず元の文脈を添えます。

もう一つ。この文章の目的は、あなたの構えを変えることではなく、制度に向かう足を軽くすることです。眠れない、食べられない、出勤前に身体が動かない、消えてしまいたいと感じる。こうしたサインがあるなら、各伝統の言葉を読む前に、この文章の最後の節を先に読んでください。

各思想からの答え

制度・集計型——これは、気の持ちようの問題ではない

ケイパビリティ・アプローチ

セン（アマルティア・セン。インド出身の経済学者）は「実際に得られるものや、得られると見込めるものへの心の反応は、しばしば過酷な現実との妥協を含んでいる」と書きました（Commodities and Capabilities, 1985）。長く抑圧された人は、望みの水準そのものを下げてしまいます。これを適応的選好と呼びます。「もう慣れた」「この程度は普通だ」と感じているなら、それは苦しみが消えた証拠ではなく、慣らされた証拠かもしれません。この型にとっての幸せは、あなたが実際に選べる働き方の幅です。その幅を狭めているのは、あなたの弱さではなく、相手と職場の構造です。

功利主義

苦は純粋に負の量であり、取り除くべきものです。この伝統は、苦しみそのものを善とは認めません（ミルは、他者のより大きな幸福につながる犠牲と、犠牲それ自体を目的にすることを区別しています）。「厳しさは本人のため」という理屈は、あなたの苦が減っていないなら成り立ちません。そして功利主義の安全装置は制度と法です。記録を取ることは、あなたの苦を測れる形にすることであり、この型では最も正統な実践です。

カント

人格には値段をつけられない尊厳があり、人を手段としてのみ扱ってはならない、とカントは言いました。あなたを怒鳴って成果を出そうとする上司は、この原則を破っています。そして、自分自身を手段として扱い続けることも、同じ原則に反します。自分の尊厳を守ることは、わがままではなく、カントでは義務です。「自分さえ我慢すれば」という考えは、この伝統では美德ではなく、原則からの逸脱です。

関係構成型——あなたの人間性は、奪われていない

Ubuntu

南アフリカの憲法裁判所は、ウブントゥを「共同体の成員から無条件の敬意・尊厳・価値・受容を受ける資格をもつ、という地位」と述べました（S v Makwanyane, 1995, para. 224）。無条件、です。成果を出したからでも、上司に気に入られたからでもありません。この伝統が最大の妨げとするのは孤立です。パワハラは、受けた側を職場の中で孤立させます。だから最初にすべきは、職場の外に一本、あなたを人として扱う関係を確かめることです。

儒教（原始）

孔子は、不義によって得た富や地位を浮雲のようだと言いました（『論語』述而篇）。五倫（父子・君臣・夫婦・長幼・朋友という五つの関係）は上下を含みますが、義務は相互です。上に立つ者が礼（れい。体で覚える社会的な型）を欠いて感情を放縦に任せるなら、その関係はすでに儒教のいう人倫から外れています。従う義務は、道が行われている関係にだけ生じます。

アドラー（個人心理学）

課題の分離が最初です。上司の怒り、上司の機嫌、上司の評価は、上司の課題です。あなたに押しつけられている罪悪感の多くは、他人の課題を背負わされたものです。アドラーは最大の妨げを「勇気の欠如」に置きました。この状況で、人に話すこと、窓口に行くことは、勇気の行使です。それは逃げではありません。ただし、課題の分離を「人間関係からの撤退」と読まないでください。頼ることは、分離の反対ではありません。

マオリ

マオリの健康観は、霊性・心・身体・家族という四本の柱で家を支える、というたとえで語られます。一本が崩れれば全体が傾く、という構造の比喩です。いま職場が揺らしているのは、主に心の柱です。身体と家族と、自分を超越するものとの関係という残りの三本を、意識して支えてください。家が倒れる前に、柱を一本ずつ点検するという発想です。

仏教（日蓮）

日蓮には、難が来ることを安楽と心得よ、という趣旨の言葉がありますが、それは信仰への迫害についてのものであって、職場で耐える理由ではありません。この伝統から持ち帰るべきは別の点です。日蓮は妨げを心の内側ではなく、社会の側の混乱に置き、信仰と社会への働きかけを一つにしました。声を上げること、場を変えようとすることは、この伝統では内面の修行と切り離せない実践です。黙って耐えることは、日蓮の道ではありません。

除去・回復型——あなたが足しているものを見る

仏教（上座部）

苦しみのお大半は上司が作っています。そのうえで、あなたの中の「ここで認められたい」「辞めたら負けだ」という渴愛（かつあい。止まらない「もっと」）でもあります。これは責めるために言うものではありません。上司の行動はあなたには止められませんが、「認められるまで耐える」という燃料は、見分けたぶんだけ減らせます。減ったぶんだけ、出る決断が軽くなります。

エピクロス派

この伝統は、快の上限は苦痛を与えるものの除去によって達せられると考え、「隠れて生きよ」を標語にしました。苦痛の源から身を引くことは、エピクロス派にとって最も基本的な実践です。必要で自然な欲望——安全、休息、一人の友——を奪う場所に留まる理由を、この伝統は一つも持ちません。友愛を幸せの最大の条件に置いた伝統です。職場の外の友人と過ごす時間は、逃避ではなく、幸せの本体です。

神道

怒鳴られた日、帰宅して一つ儀礼を持ってください。手を洗う、入浴する、服を替える。神道の祓いは「反省して直す」のではなく、付着した穢れ（けがれ）を落として本来に戻る形です。あなたが悪いから祓うではありません。くもりが付いたから流すのです。この伝統には内面的な罪の意識という概念がなく、それがいまのあなたには助けになります。

認識転換型——境遇から独立とは、耐えることではない

ストア派

エピクテトス（ローマ時代のストア派の哲学者。奴隷の身から自由になった）は『提要』1.1で「存在するもののうち、あるものは私たち次第であり、あるものは私たち次第ではない」と言いました。上司の人格、職場の制度、評価はあなた次第ではありません。あなた次第なのは判断と行動、つまり記録するか、話すか、いつどう出るか、です。ストア派は忍耐の哲学と誤解されますが、境遇から独立であるとは、境遇に耐えることではなく、境遇を善悪の判断から外して自分の行動だけを見ることです。

禅

職場での自分を、自分の全部にしないこと。坐る、歩く、皿を洗う。「ただそれだけをする」時間を一日に数分持ってください。『無門関』の「平常心是道（ふだんの心、それが道だ）」は、上司の評価軸の外に、あなたがまだ存在していることを身体で確かめる時間のことです。ただし、禅の「ただひたすら」を、仕事に耐える理由に使わないでください。

贈与・応答型——自力の疲れを下ろす

仏教（浄土）

「自分が至らないから怒られる」「自分で何とかしなければ」という自力のはからいが、人をその場に縛りつけます。人は凡夫（ぼんぶ。弱い存在）であり、そのままで救われている。親鸞は、自分の善を頼む心を最大の妨げと見ました。あなたが変わらなくても、あなたはすでに受け取っているものがあります。それは冷たさではなく、他力の安心です。

ユダヤ教

『申命記』30:19に「私は今日、命と死、祝福と呪いをあなたの前に置いた。命を選びなさい」とあります。この伝統では安息日は「休んでもいい日」ではなく「休まなければならない日」であり、律法は雇い人の賃金をその日のうちに払うよう定めています。休息と正当な扱いは恩恵ではなく、契約の一部です。それを奪う場所は、契約の外にあります。命を選ぶとは、出口を選んでよい、ということです。

生命力・身体型——身体が先

道教

眠れない、食べられない状態で下す判断は、判断ではなく消耗の結果です。道教は、過度の労役が精気の漏泄（ろうせつ。生命力が漏れ出ること）を招くと見ます。辞める決断すら、身体がある程度満ちてからでないと下せません。睡眠、食事、日光、歩くこと。身体を整えることは、出口に向かう最初の一步です。心を動かそうとする前に身体を満たす順序を、この伝統は信じています。

副産物型——態度を選ぶ自由の、正しい使い方

実存主義

フランクフル（ヴィクトール・フランクフル。強制収容所を生き延びた精神科医）は、変えられない苦しみに対してどんな態度をとるか「態度価値」と呼びました。ここで注意が要ります。態度価値は、変えられない苦しみのためのものです。

パワハラは、制度によって変えられる苦しみです。いまのあなたに残された自由は、黙って耐える態度を選ぶことなく、記録を取り、人に話し、窓口に行くという態度を選ぶことです。

今日からできる三つのこと——試すなら、この中から一つ

- 今日から、日時・場所・言われた言葉・その場にいた人を、短くメモする。メールやチャットは消さずに保存する（功利主義）
- 職場の外の誰か一人に、「上司からこういうことを言われている」と事実だけを話す。意見を求めなくていい（Ubuntu）
- 帰宅したら、手を洗う・入浴するなど、一つの動作を「今日の分を流す区切り」として決める（神道）

こういうときは専門家へ

眠れない、食べられない、出勤前に身体が動かない、消えてしまいたいと感じる。これらは構えの問題ではなく、医療の対象です。心療内科・精神科は辞める前でも受診でき、診断書は休職の根拠になります。パワハラが原因の精神疾患は労災の対象にもなります。

相談先は次のとおりです。社内のハラスメント相談窓口（2022年4月からすべての企業に設置が義務づけられています）。総合労働相談コーナー（都道府県労働局・労働基準監督署内。無料で、労働局による助言・指導やあっせんにつながります）。労働基準監督署（残業代や労働時間の問題）。地域のユニオン（一人でも加入できる労働組合）。法テラス（弁護士費用の立て替えや無料相談）。みんなの人権110番 0570-003-110（法務省）。こころの耳（厚生労働省の働く人のメンタルヘルス相談）。消えてしまいたい気持ちが強いときは、#いのちSOS 0120-061-338、よりそいホットライン 0120-279-338、いのちの電話（ナビダイヤル 0570-783-556、24時間）へ。伝統の言葉は、これらの制度に向かう足を軽くするためのものであって、制度の代わりにはなりません。

ひとこと

記録し、話し、出てよい。本書では、害のある状況への忍耐を勧めません。

ブラック企業で働いている。辞めたいのに辞められない

この悩みの形

長時間労働、休めない、残業代が出ない、怒鳴られる、辞めると言うと言われる。そういう場所において、「辞めたい」と毎日思いながら辞められない。この悩みの苦しさは、環境そのものの苦しさ、「出られない自分」への苛立ちが重なっているところにあります。

本マップの目盛りで見ると、この悩みは「境遇」の軸に正面から乗っています。幸せを「境遇から独立」と見る伝統と、「境遇に左右される」と認める伝統があり、ブラック企業では後者の語彙がまず要ります。あなたの苦しみは構えの問題ではなく、実際に選べる生き方の幅が構造的に狭められている問題だからです。もう一つは「苦の位置」です。「苦は通過点」「乗り越えれば成長する」という考えは多くの伝統にありますが、それは師や共同体が「この苦は乗り越える価値のある苦か、離れるべき苦か」を見分ける仕組みとセットで働いてきました。その見分けの仕組みを欠いたまま言葉だけが流通すると、逃げるべき場所に留まる理由になります。

現代の標準的な答えは、「今の場所で成果を出して転職市場での価値を上げる」という開花型の処方です。これは、出られる体力が残っている人にしか効きません。すでに消耗している人には、別の語彙が要ります。

まず読むなら、この三つ

ケイパビリティ・アプローチ／エピクロス派／儒教（原始）

この悩みに登場する型

制度・集計型	ケイパビリティ・アプローチ、功利主義、カント
除去・回復型	エピクロス派、仏教（上座部）、神道
関係構成型	儒教（原始）、Ubuntu、アドラー（個人心理学）、マオリ
認識転換型	ストア派、禅
贈与・応答型	仏教（浄土）、ユダヤ教
生命力・身体型	道教
副産物型	ニーチェ、ユング（分析心理学）、実存主義

先に言っておきたいこと

不登校の悩みと対にして考えると、決定的に違う点があります。不登校は「場を離れること」自体が起きている状態ですが、ブラック企業は「離れるべき場に留まり続けている」状態です。だから伝統の言葉を使うときの危険が逆向きになります。「苦は通過点」「境遇に左右されない心」「与えられた状況で態度を選ぶ自由」といった語彙は、逃げるべき状況に耐える理由にされやすい。本マップの安全装置の観点からは、まずそこに線を引く必要があります。

この文章で紹介する「留まっている間の構え」は、すべて出口までの橋であって、留まる理由ではありません。読みながら「これなら耐えられる」と感じたら、その感じ方そのものを疑ってください。それは、伝統の言葉ではなく、会社の論理があなたの中で話している声かもしれません。

各思想からの答え

制度・集計型——「幸せは気の持ちよう」への、最も強い対抗軸

ケイパビリティ・アプローチ

この型は、幸せを感情ではなく「価値ある生き方を実際に選べる自由の広さ」で測ります。そして、長く剥奪された人は望みの水準を下げてしまうため、本人の満足度では剥奪が隠れる、と警告します。「このくらいは普通だ」「どこも同じだ」と思い始めているなら、それが適応的選好です。問題はあなたの構えではなく、あなたが実際に選べる働き方の幅が構造

的に狭められていることです。転職、休職、労働基準監督署、ユニオンという制度を使うことは、この型にとって最も正統な実践です。

功利主義

苦は純粋に負の量であり、取り除くべきものです。この伝統は「苦には意味がある」という言説を明示的に認めません。「ここで耐えれば成長する」という言葉は、あなたの苦の総量が減っていないなら、この型では根拠を持ちません。測るべきは勤続年数ではなく、一日の苦と快の総和です。この型の安全装置は制度と法に置かれています。記録を取り、窓口を持ち込むことは、苦を測れる形にする実践です。

カント

人を手段としてのみ扱ってはならない。あなたを使い潰している組織は、この原則を破っています。そして自分自身を手段として扱い続けることも、同じ原則に反します。カントは他者の幸福を増やすことを義務としましたが、自分の人格の尊厳を守ることにもまた、義務の側にあります。「辞めるのはわがままだ」という声に対して、この伝統は、わがままどころか義務だ、と答えます。

除去・回復型——離れることは、逃げではない

エピクロス派

「隠れて生きよ」が、この伝統の標語です。苦痛の源から身を引くことは、エピクロス派にとって最も基本的な実践であり、快の上限は苦痛の除去によって達せられると考えます。欲望を三つに分けます。必要で自然なもの（安全・休息・食事・一人の友）、自然だが不要なもの、どちらでもないもの（肩書き、会社の名前、世間体）。一つ目を奪う場所に留まる理由を、この伝統は一つも持ちません。

仏教（上座部）

『ダンマパダ』216偈に「渴愛から憂いが生じ、渴愛から怖れが生じる。渴愛を離れた人に憂いはない」とあります。「辞めたら負けだ」「ここで認められたい」「迷惑をかけたくない」という思いも、渴愛（かつあい。止まらない「もっと」）です。苦しみのは半は会社が作っています。そのうえで、「辞めたら負けだ」「認められたい」という自分の中の渴愛が足している小さな部分を見分けてください。見分けたぶんだけ、出る決断が軽くなります。

神道

くもりを祓う、という回復の形です。辞めた日に、一つ儀礼を持ってください。入浴でも、神社でも、散髪でも構いません。「区切る」という行為が、身体に終わりを伝えます。神道には内面的な罪の意識という概念がなく、「なぜもっと早く辞めなかったのか」という自責を、反省ではなく祓いで流す語彙を持っています。くもりは責めて落とすものではなく、流れるのを待つものです。

関係構成型——道が行われていない場所に、身を置かない

儒教（原始）

『論語』述而篇に「不義にして富み且つ貴きは、我に於いて浮雲の如し」とあります。不義によって得た富や地位は浮雲のようなものだ、という意味です。儒教は忠を説きますが、忠は主君個人に仕えることではなく、道に仕えることです。礼（れい。体で覚える社会的な型）を欠いて人を使い潰す組織は、すでに儒教のいう人倫の外にあります。そこを離れることは逃避ではなく、君子の判断です。

Ubuntu

「人は、人々を通して人になる」。ブラック企業が奪う最大のものは、関係の網です。友人、家族、職場以外の居場所。孤立がこの伝統の最大の妨げであり、孤立した人は出る決断もできなくなります。出る前にも、出たあとも、最初にすべきは仕事探しではなく、切れた関係を一本結び直すことです。人数は要りません。あなたを人として扱う関係が一本あるかどうかです。

アドラー（個人心理学）

課題の分離。会社の人手不足は会社の課題であって、あなたの課題ではありません。「自分が辞めたら回らない」という罪悪感の多くは、他人の課題を背負わされたものです。アドラーは最大の妨げを勇気の欠如に置きました。辞めると言うこと、窓口に行くことは、勇気の行使です。「迷惑をかける」という感覚は、同調ではなく貢献で測り直してください。

マオリ

霊性・心・身体・家族という四本の柱が家を支える、というたとえです。会社が揺らしているのは、あなたの家の一本か二本です。残りの柱が立っているうちに動いてください。四本すべてが傾いてからでは、動く力そのものが残りません。家族、身体、自分を超越するものとの関係。いまどの柱がまだ立っているかを、一度点検してください。

認識転換型——出るまでの時間を、どう持ちこたえるか

ストア派

エピクテトス（ローマ時代のストア派の哲学者。奴隷の身から自由になった）は『提要』1.1で「存在するもののうち、あるものは私たち次第であり、あるものは私たち次第ではない」と言いました。上司の人格、会社の制度、評価はあなた次第ではありません。あなた次第なのは、判断と行動、つまり「いつ、どう出るか」です。ストア派は忍耐の哲学と誤解されますが、境遇から独立であるとは、境遇に耐えることではなく、境遇を善悪の判断から外して、自分の行動だけを見ることです。

禅

会社での自分を、自分の全部にしないこと。坐る、歩く、皿を洗う。「ただそれだけをする」時間を一日に数分持つ。職場の評価軸の外に、自分がまだ存在していることを身体で確かめる時間です。ただし禅の「只管（ただひたすら）」を、仕事にひたすら打ち込む理由に使わないでください。それは禅ではなく、会社の論理が禅の言葉を借りているだけです。

贈与・応答型——自力の疲れを下ろす

仏教（浄土）

「自分で何とかしなければ」「迷惑をかけられない」という自力の疲れが、ブラック企業に人を縛り付けている最大の鎖です。人は凡夫（ぼんぶ。弱い存在）であり、そのままで救われている。あなたが辞めても、会社も同僚も、あなたが思うほどは困りません。それは冷たさではなく、他力の安心です。「ありがたい」が先で、努力はお礼として後からついてきます。

ユダヤ教

安息日は「休んでもいい日」ではなく「休まなければならない日」です。律法は雇い人の賃金をその日のうちに支払うよう定め、休息と正当な報酬を恩恵ではなく契約の一部としました。それを奪う場所は、契約の外にあります。この伝統は幸せを「契約の中に正しく立つこと」として描きます。あなたは契約の外に立たされているのであって、契約を破っているのはあなたではありません。

生命力・身体型——身体が先

道教

睡眠、食事、日光。道教は過度の労役が精気の漏泄（ろうせつ。生命力が漏れ出ること）を招くと見ます。気が尽きた状態で下す判断は、判断ではなく消耗の結果です。辞める決断すら、身体がある程度満ちてからでないと下せません。身体を整えることは、出口に向かう最初の一步です。精神論で身体を動かすのではなく、身体が満ちると心が後からついてくる順序を、この伝統は信じています。

副産物型——出たあとの回復

ニーチェ

ニーチェはルサンチマン（弱い者が強い者を悪と呼び、自分の弱さを善と言い換える恨みの心理）を批判しました。耐えることが美德だと思ひ込まれ、我慢強さだけが誇りになっているなら、それはニーチェが最も警戒した状態です。そう

思い込ませるのは環境であって、あなたの性格ではありません。彼のいう幸せは「力が増大しているという感覚」であり、それは消耗に耐える感覚とは正反対のものです。彼の言う力は、他人を押さえつける権力ではありません。

ユング（分析心理学）

あの会社にいた自分も、影（認めたくない側面）ではなく全体の一部です。出たあとに「なぜあんな所に三年もいたのか」と自分を責める時間が来ます。ユングは、光の像を思い描くことではなく闇を意識化することによって人は明るくなる、と考えました。その時期をなかったことにせず、後から意味を持つのを待つ過程を、個性化と呼びます。

実存主義

辞めるという選択を、他人のせいにも会社のせいにもせず、自分の名前で引き受ける。 فرانクルの「態度価値」は変えられない苦しみのためのものですが、辞めるという選択は変えられる側にあります。自分で選んだという事実が、次の職場で同じことを繰り返さないための、唯一の構えになります。不安は消えませんが、不安は自由の裏返しです。

今日からできる三つのこと——試すなら、この中から一つ

- 出勤・退勤の時刻と、言われた言葉を、今日から短くメモする。記録は、出るときの武器になる（功利主義）
- 職場の外の人に一人、「辞めたいと思っている」と口に出して言う。相談でなくていい。言葉にすることが、渴愛と罪悪感の外に自分を置く（Ubuntu）
- 寝る時間を一時間早める。身体が満ちないうちは、決断を自分に求めない（道教）

こういうときは専門家へ

眠れない、食べられない、出勤前に身体が動かない、消えてしまいたいと感じる。これらは「構え」の問題ではなく、医療の対象です。心療内科・精神科の受診は辞める前でも受けられますし、診断書は休職の根拠になります。

労働条件そのものについては、総合労働相談コーナー（都道府県労働局・労働基準監督署内）、労働基準監督署（残業代・長時間労働・休日）、地域のユニオン（一人でも加入できる労働組合）が無料で相談を受けています。退職を妨害される、損害賠償をちらつかせられる場合は、法テラスを通じて弁護士に相談できます。退職の意思表示は、法律上は原則として二週間前の申し出で足りる。こころの耳（厚生労働省の働く人のメンタルヘルス相談）も使えます。消えてしまいたい気持ちが強いときは、#いのちSOS 0120-061-338、よりそいホットライン 0120-279-338、いのちの電話へ。伝統の言葉は、これらの制度に向かう足を軽くするためのものであって、制度の代わりにはなりません。

ひとこと

多数派の伝統は「離れよ」と先に言っています。留まる構えは、橋であって家ではありません。

働くことが人生のすべてになっている

この悩みの形

休みの日も仕事のことを考えている。仕事以外に話せることがない。評価が下がると自分の価値が下がった気がする。家族や友人に「働きすぎだ」と言われても、何を減らせばいいのか分からない。ブラック企業のように誰かに強いられているのではなく、自分で選んで働いているのに、気づくと仕事以外の自分がなくなっている。この悩みは、そういう形をしています。

本マップの目盛りで見ると、ここで起きているのは「幸せの主語」の一本化です。あなたの幸せの主語が「仕事をしている自分」だけになり、家族の中の自分、友人の中の自分、身体としての自分、自分を超越するものとの関係の中の自分が、主語の座を失っています。47の伝統の多くは、人を複数の関係と役割の中に置きます。一本の柱だけで立っている家は、その柱が揺れたときに倒れます。

もう一つは「時間軸」です。仕事の時間は、成果と評価という直線に進みます。多くの伝統は、それとは別に、週や季節で巡る時間、世代をまたぐ時間、今この瞬間に全部がある時間を持っています。働くことが人生のすべてになるとは、直線の時間しか残らないことでもあります。

現代の標準的な答えは、「ワークライフバランス」や「仕事を効率化して余暇を作る」という処方です。それ自体は正しいのですが、「余暇も充実させなければ」と、休みまで成果の対象にしてしまうことがあります。伝統の言葉は、成果の外にある時間と関係を、別の語彙で描いています。

まず読むなら、この三つ

儒教（原始）／ユダヤ教／仏教（上座部）

この悩みに登場する型

関係構成型	儒教（原始）、アドラー（個人心理学）、マオリ、ポジティブ心理学3.0
贈与・応答型	ユダヤ教、キリスト教、仏教（浄土）
除去・回復型	仏教（上座部）、エピクロス派、新儒教、イスラム教、神道
生命力・身体型	道教
認識転換型	道家（老荘）、禅、ストア派
副産物型	ユング（分析心理学）、アイヌ

先に言っておきたいこと

「働くことがすべて」になっている状態を、怠けの反対として誇らないでください。この文章の伝統は、どれも働くことを否定していません。否定しているのは、働くことだけで自分の価値を証明しようとする構えです。そして、働きすぎの背景に、家庭や人間関係から逃げたいという事情がある場合もあります。その場合、仕事を減らすだけでは、逃げていた先の問題が戻ってきます。それは伝統の言葉ではなく、人に話して扱う問題です。

各思想からの答え

関係構成型——主語を増やす

儒教（原始）

『孟子』尽心章句上に「君子に三楽有り、天下に王たるは与らず」とあります。君子の三つの楽しみのうちに、天下の王になることは入っていない、ということです。三楽は、父母と兄弟が無事であること、天にも人にも恥じないこと、人を教えることでした。儒教は五倫（父子・君臣・夫婦・長幼・朋友という五つの関係）の中に人を置き、どれか一つの関係だ

けで人は立てない、と考えます。仕事はそのうちの一本です。他の四本の関係で、あなたはいま、どんな役割を果たしていますか。

アドラー（個人心理学）

アドラーは、人生の課題を仕事・交友・愛の三つに分けました。三つのうち一つにだけ全力を注ぐことを、彼は残りの二つから逃げていく形と見ます。幸せは「自分は誰かの役に立っている」という貢献感から後からついてくるものですが、その貢献は職場だけで測られるものではありません。家族に対して、友人に対して、あなたが役に立っている場面は、評価表には載りません。

マオリ

マオリの健康観は、霊性・心・身体・家族という四本の柱で家を支える、というたとえで語られます。一本が崩れれば全体が傾く、という構造です。仕事は主に心の柱の中にあります。残りの三本——身体、家族、自分を超越のものとの関係——をいまどの程度支えているか、一度点検してください。四本の均衡が取れていることが、この伝統にとっての健康です。

ポジティブ心理学3.0

幸せは一人の心の中で完結せず、家族・職場・地域・環境という複数の水準のシステムの中で立ち上がる、と考えます。「あなたは幸せですか」と一人で問うのではなく、「私たち」の単位で描き直す。職場という一つの水準だけで自分の幸せを測っていないか、という問いが、この伝統から来ます。個人の努力と環境の設計を分けない、というのがこの立場の構えです。

贈与・応答型——止まることで受け取る

ユダヤ教

安息日は「休んでもいい日」ではなく「休まなければならない日」です。週に一度、すべての労働を止めて時間を聖別する。この伝統では、休息は頑張った人への報酬ではなく、契約の一部であり、止まることで受け取るものがある、と考えます。ラビたちの格言集には、富める者とは自分の取り分を喜ぶ者のことだ、という言葉もあります。

キリスト教

『マタイによる福音書』16:26に「人は、たとえ全世界を手に入れても、自分の命を失ったら何の得があらうか」とあります。この伝統は幸せを、自力で獲得するものではなく恩寵（おんちょう。神からの贈り物）として受け取るものと見ます。ただし、プロテスタントは日常の労働を召命（しょうめい。神からの呼びかけ）として聖別したため、働くこと自体に救いを求める構えの源泉の一つにもなりました。仕事を呼びかけとして受け取ることと、仕事で自分の価値を証明しようとすることは、別のことです。

仏教（浄土）

妙好人（みょうこうにん。市井で念仏とともに暮らした信者たち）の伝統は、労働の中の念仏を示しています。働くことは否定されません。否定されるのは「自分の努力で自分の価値を作らなければ」という自力のはからいです。人は凡夫（ぼんぷ。弱い存在）のままで、すでに受け取っている。働く前から、あなたの存在はすでに足りています。

除去・回復型——「もっと」を見る

仏教（上座部）

渴愛（かつあい。止まらない「もっと」）には、存在し続けたいという渇き（有愛）が含まれます。「認められ続けたい」「必要とされ続けたい」という思いは、その現れです。この伝統は、追いかける動きそのものが苦の正体だと見ます。仕事をやめろとは言いません。追いかけている自分に、一日に一度気づくだけでいい、と言います。

エピクロス派

欲望を三つに分けます。必要で自然なもの（食事・休息・一人の友）、自然だが不要なもの、どちらでもないもの（名声・地位・限りない成果）。三つ目には上限がなく、だから満たされません。エピクロス派は友愛を幸せの最大の条件に置きま

した。仕事以外の友人と過ごす時間は、この伝統では余暇ではなく、幸せの本体そのものです。

新儒教

朱子は「飲食するのは天理である。美味を求めるのは人欲である」と言いました。これを今のあなたに引きつけると、働くことは天理、評価を追い続けることは人欲、という区別になります。新儒教は、私欲という曇りを取り除いたときに本来の楽が現れると考え、貧富や成否に左右されない楽しみを問い続けました。仕事を止めても残る楽しみに、名前をつけてみてください。

イスラム教

この伝統が根本的な病と見るのは、ガフラ（神への忘却。上の空であること）です。一日五回の礼拝は、忙しさの中で手を止めて思い出すための仕組みです。あなたに信仰がなくても、「一日に数回、決まった時刻に手を止める」という構造は持ち帰れます。富とは財の多さではなく魂の充足だ、というハディース（預言者の言行の伝承）もあります。

神道

祭りと年中行事は、周期的に日常を区切り、更新する仕組みです。直線に進む仕事の時間に、巡る時間を差し込む。季節の行事を一つ、家の中で守ってみてください。神道は、個人の内面よりも、場と共同体の清さを重んじます。働きすぎて濁った場を、祓って整えるという発想です。朝、水で顔と手を洗うときに「くもりを流す」つもりでやってみる。それだけを一つの儀礼にしてください。

生命力・身体型——身体が先に壊れる

道教

道教は、精気の漏泄（ろうせつ。生命力が漏れ出ること）の原因として、過度の労役を挙げます。健康・長寿・子孫という具体的な幸せを最も正面から肯定する伝統であり、身体の条件そのものが幸せの内容です。心が「まだ働ける」と言っている、身体は先に減っています。睡眠、食事、歩くこと。身体を養うことは、仕事の手段ではなく、それ自体が道です。

認識転換型——名と身

道家（老荘）

『老子』第44章に「名と身と孰れか親しき。身と貨と孰れか多き。……足るを知れば辱められず、止まるを知れば殆うからず」とあります。名声と自分の身体とでは、どちらが大切か。道家は作為（わざとらしい努力）を捨て、無為（むい）。何もしないことではなく、介入をやめること）を説きます。「至楽は楽無し」——楽しみを追わないことが最上の楽しみだ、という逆説がその核心です。

禅

禅は作務（さむ。掃除や労働を修行とすること）を持つので、仕事を修行にせよと言っているように見えます。しかし行住坐臥（ぎょうじゅうざが。歩く・止まる・座る・寝る）のすべてが修行であって、仕事だけではありません。皿を洗う時間を、仕事の合間ではなく、それ自体として持つ。平常心是道（びょうじょうしんぜどう。ふだんの心がそのまま道だ、という公案）は、仕事の外にもふだんがある、ということでもあります。

ストア派

ストア派は、与えられた配役（プロソーポン）を良く演じることを実践に置きました。配役は一つではありません。上司であり、子であり、友であり、市民です。マルクス・アウレリウスは、人は協働のために生まれた、と書きました。協働の相手は職場だけではなく。評価や地位はあなた次第ではなく、幸せに何も足さないし引かない、というのがこの伝統の立場です。

副産物型——人生の午後

ユング（分析心理学）

ユングは「人生の午後にもそれ固有の意味がなければならず、人生の午前の哀れな付け足しであってはならない」と言いました。人生の前半の価値（達成・拡張）を後半まで引きずることを、彼は妨げの一つに数えます。そして、社会的な仮面（ペルソナ）を自分自身だと思い込むことも。肩書きと自分が一体になっているとき、肩書きを失う日が、人生の午後の入口になります。

アイヌ

アイヌの世界観では、道具や食べものや火はカムイ（神々。善い神も悪い神も含む）がこの世に來た姿であり、人が丁寧にもてなして送り返せば、また恵みを持って来てくれます。使い捨てにするものが増えると、暮らしの中の関係が荒れます。今日使うものの一つを「贈られたもの」として扱う。仕事の外にある関係は、人とだけでなく、ものとの間にもあります。

今日からできる三つのこと——試すなら、この中から一つ

- ・ 週に一日、仕事の話題を家から消す日を決める。メールを見ない時間帯を、その日だけ作る（ユダヤ教）
- ・ 仕事以外の関係——家族、友人、近所、犬や植物——で、自分が果たしている役割を一つ紙に書く（儒教（原始））
- ・ 仕事を止めても残っている楽しみを一つ見つけ、名前をつける。それがなければ、それ自体を一つの発見として受け取る（新儒教）

こういうときは専門家へ

眠れない、休日も動悸がする、休むと罪悪感で落ち着かない、家族から「最近おかしい」と言われる。これらは構えの問題ではなく、医療の対象になることがあります。心療内科・精神科、会社の産業医に相談してください。時間外労働が月80時間を超える状態が続いているなら、それは過労死の危険水準であり、本人の意欲とは関係なく身体が壊れます。労働時間そのものについては、総合労働相談コーナー（都道府県労働局）、労働基準監督署が相談を受けています。こころの耳（厚生労働省の働く人のメンタルヘルス相談）も使えます。伝統の言葉は、止まる足を軽くするためのものであって、医療や制度の代わりにはなりません。

ひとこと

仕事は家の壁の一つではなく、四つの壁すべてに風を当てる天気です。家が立つには、仕事以外の支えが必要です。

仕事に意味を感じない

この悩みの形

給料は出ている。人間関係も最悪ではない。それなのに、朝起きて「何のためにこれをやっているのか」が分からない。頑張ろうとしても力が入らず、頑張らない自分にも疲れる。この悩みは、苦しさよりも空しさの形をしています。

本マップには、幸せの反対語を「苦」でも「穢れ」でもなく「無意味」に置く伝統群があります。実存主義、ニーチェ、ユング、ポジティブ心理学2.0です。これらは幸せを直接追わず、意味を見いだした結果として後からついてくる副産物と見ます。この悩みに最も近い語彙は、まずそこにあります。

もう一つの軸は「幸せの主語」です。意味を一人で、自分の内側だけで作ろうとすると、意味は痩せていきます。多くの伝統は、意味を関係の中に、つまり「誰の役に立っているか」「誰と伝え合っているか」の中に置きます。そして「境遇」の軸も無視できません。裁量がなく、成果が誰に届いたか見えず、ただ処理するだけの仕事は、意味を持ちにくい構造を持っています。それは本人の感受性の問題ではありません。

現代の標準的な答えは、「天職を見つけよう」「自分の強みを活かそう」「フロー（没頭）を設計しよう」という開花型の処方です。本マップでは開花型は47のうち6つだけで、少数派です。これらの答えは有効なこともあります。が、「意味を感じられないのは、自分探しが足りないからだ」という自己責任の圧力に変わりやすい。意味は、探せば見つかる物のように、どこかに置いてあるわけではありません。

まず読むなら、この三つ

実存主義／禅／ヒンドゥー（ギーター）

この悩みに登場する型

副産物型	実存主義、ポジティブ心理学2.0、ユング（分析心理学）、ニーチェ
認識転換型	禅、道家（老荘）、ストア派
贈与・応答型	ヒンドゥー（ギーター）、仏教（浄土）
関係構成型	アドラー（個人心理学）、シク教、儒教（原始）、仏教（日蓮）、アイヌ
開花型	アリストテレス、ポジティブ心理学1.0
制度・集計型	ケイバビリティ・アプローチ、カント

先に言っておきたいこと

「意味は自分で作るもの」という言葉を、意味のない仕事に耐える理由にしないでください。副産物型の伝統は、幸せも意味も直接追わないと言っているのであって、どんな仕事にも意味があるとは言っていません。意味が持てない構造の中で、構えだけを変えようとする、空しさは深くなります。構造を変えるか、場所を変えるか、構えを変えるか。三つは並んでいて、どれかを選ぶのはあなたです。

各思想からの答え

副産物型——意味は、追いかけると逃げる

実存主義

カミュ（アルベール・カミュ。フランスの作家・哲学者）は、岩を山頂に押し上げては転がり落ちるのを永遠に繰り返すシーシュポスについて、「シーシュポスは幸福なのだと思わなければならない」と書きました（『シーシュポスの神話』末尾）。世界は意味を保証してくれない。その沈黙を見たらうで、それでも自分で引き受ける、という構えです。フランク（強制収容所を生き延びた精神科医）は、意味を実現する道を三つに分けました。何かを創り出す創造価値、何かを体

験する体験価値、変えられない状況にどんな態度をとるかという態度価値です。いまの仕事に創造価値が見えなくても、残りの二つはまだ閉じていません。

ポジティブ心理学2.0

明るい気持ちを増やすだけの幸せは浅い、と考える立場です。意味は、自分より大きなもの——家族、仕事の受け手、社会、信念——のために行動したときに後からついてくる、と見ます。フランクルは、意味は発明するものではなく発見するものだ、とも言いました。「この仕事は自分に何を大切にさせているか」と一度だけ問う。意味を作ろうと力むのではなく、すでに含まれているものを見つける問いです。

ユング（分析心理学）

ユングは、神経症はつねに正当な苦しみ の代用品である、と述べました。空しさを「やる気の問題」として押し殺すと、別の形で返ってきます。空しさは、人生の前半の価値（達成・拡張）が終わりかけているという信号かもしれません。肩書きという仮面（ペルソナ）と自分が一体になっているとき、仕事の意味の喪失は、自分全体を問い直す入口になります。

ニーチェ

『偶像の黄昏』の箴言12は、前半と後半が一体です。生きる「なぜ」を持つ者はほとんどどんな「いかに」にも耐えられる、と言ったあとで、人間は幸福を求めはしない、と続けます。論点は、人を動かすのは幸福ではなく「なぜ」だ、ということです。注意が要ります。この言葉は、意味のない仕事に耐える理由ではありません。「なぜ」がないなら、「いかに」を工夫しても埋まらない、という診断です。

認識転換型——意味づけを、いったんやめる

禅

『臨済録』に「何も外に求めることのない人こそ貴い人である。ただ、わざとらしいことをするな。ただ、あたりまえでいよ」とあります。禅は作務（さむ。掃除や労働を修行とすること）を持ちますが、それは仕事に意味を見つけることではなく、意味づけを外して、その動作だけをすることです。皿洗いを「終わらせるため」ではなく、皿洗いそのものとして数分やってみる。意味を問う心そのものを一度休ませる、という入口です。

道家（老荘）

『莊子』には、料理人が無心で牛を解体する庖丁解牛（ほうていかいぎゅう）の話があります。技の熟達者が、意味を問わない境地のモデルになる、という東アジア的な発想です。道家は「至楽は楽無し」、つまり楽しみを追わないことが最上の楽しみだと言います。意味も同じで、追えば逃げます。今日の仕事の中で、手が勝手に動く部分を一つ探してください。

ストア派

マルクス・アウレリウスは、人は両手や両足やまぶたのように協働のために生まれた、と書きました。与えられた配役（プロソーポン）を良く演じることが実践です。配役の意味は、配役の中からは見えにくいものです。あなたの仕事は、誰のどの動作とつながっているかを、一段引いて眺める訓練を、ストア派は「上からの眺め」と呼びました。

贈与・応答型——結果を手放して、務める

ヒンドゥー（ギター）

『バガヴァッド・ギター』2.47に「汝の権利は行為にのみあり、その結果には決してない。行為の結果を動機とするな。かといって無為に執着するな」とあります。成果が見えないことが空しさの原因なら、この言葉は正面から届きます。結果の所有権を手放し、務めとして行う。ただし、これは「無気力に働く」ことではありません。全力で行いながら、結果を握りしめない、という構造です。

仏教（浄土）

妙好人（みょうこうにん。市井で念仏とともに暮らした信者たち）の伝統は、労働の中の念仏を示しています。働くことに意味を見つけようとする自力のはからいを下ろし、すでに受け取っているものへのお礼として働く。この伝統では、幸

せは作るものではなく、気づくものです。仕事の意味も、自分で作らなくてよい、という許可がここにあります。

関係構成型——意味は、伝え合いの中でしか成り立たない

アドラー（個人心理学）

アドラーは「私的な意味は、実のところ意味ではまったくない。意味は伝え合いのなかでのみ成り立つ」と書きました。一人で頭の中で意味を探しても見つからないのは、そもそも意味がそこにはないからです。幸せは「自分は誰かの役に立っている」という貢献感から、後からついてきます。あなたの仕事の成果が、誰に届いているかを一度たどってみてください。見えないなら、見える仕組みがない、という職場の問題です。

シク教

働くこと（正直な労働）、分かち合うこと、神の名を想起することを三本柱とし、三つを同時に回すことを道とします。ランガル（誰でも同席して食べる共同の食堂）は、分かち合いを制度にしたものです。働くことと分かち合うことが切り離されると、働くことだけが残って空しくなる。得たものの一部を分かち合う習慣を、ごく小さく始めてみてください。この伝統は、出家して世を捨てることも、快楽を追うことも退け、家庭を持って働く暮らしの中に道を置きました。

儒教（原始）

孔子は、知る者より好む者、好む者より楽しむ者がまさる、と言いました。楽しみは活動そのものに内在する、という考えです。儒教は人を関係と役割の中に置きます。役割は檻ではなく、徳を修める場です。いまの役割の中で、自分が育てられる徳は何か、と問い直すことが、この伝統の入口です。意味を探す前に、学び、繰り返し、友と交わる活動そのものに楽しみを置く順番です。

仏教（日蓮）

日蓮は、信じることと社会に働きかけることを一つにしました。娑婆即寂光土（しゃばそくじゃっこうど）とは、この世が楽園だという意味ではなく、苦の世界を正しい教えによって読み替える視点です。自分の信じる価値を一つ言葉にし、それを今日、目に見える行動一つに変える。祈りと行動を分けない、という構えです。内面の修行だけでは足りないと感じる人に向いています。

アイヌ

アイヌの世界観では、道具や食べものや火はカムイ（神々）がこの世に来た姿であり、人が丁寧にもてなして送り返せば、また恵みを持って来てくれます。仕事で扱っているもの——書類、道具、商品——を「贈られたもの」として扱ってみる。意味は、ものとの関係の中にも宿ります。ただし、この世界観を「癒し」として消費しないでください。同化政策で暮らしを断ち切られた歴史と切り離せない思想です。

開花型——標準の答えと、その限界

アリストテレス

家を建てることで建築家になるように、正しい行為を行うことで正しい人になる、と彼は言いました。意味が先にあって行為が続くのではなく、行為を重ねることで性格が作られ、楽しみ方も変わる、という順番です。ただし彼は、外的な条件が欠けると徳の活動そのものが損なわれる、とも認めました。意味を感じられない仕事には、本人の習慣ではなく条件の側に原因がある場合があります。

ポジティブ心理学1.0

自分の強み（好奇心、親切、粘り強さなど）を仕事の中で使う場面を一つ作る、という処方です。効果は実験で確かめられていますが、小さく、質の高い研究ほど小さいことも分かっています。この処方の落とし穴は、「意味を感じられないのは強みを活かしていないからだ」という自己責任化です。使えるときに使い、効かないときに自分を責めない、という距離で使ってください。

制度・集計型——意味が持てないのは、構造かもしれない

ケイパビリティ・アプローチ

意味を感じられない仕事には、構造があります。裁量がない、成果が誰に届いたか見えない、自分で選べる働き方の幅が狭い。この型は、幸せを本人の感じ方ではなく、実際に選べる幅で測ります。空しさは、あなたの感受性の問題ではなく、選べる幅の狭さの信号かもしれません。組織の側から見れば、従業員の満足度ではなく、従業員が実際に選べる働き方の幅を測れ、という話になります。

カント

カントは他者の幸福を増やすことを義務とし、自分の幸福は目標から外しました。目指すべきは幸せになることではなく、幸せに値する人であることです。これを今のあなたに引きつけると、「この仕事は自分を満たすか」ではなく、「この仕事は誰かの幸福に向いているか」という問いになります。向いているなら、満たされなくても意味はあります。向いていないなら、それは構えではなく仕事の問題です。

今日からできる三つのこと——試すなら、この中から一つ

- 今日の仕事の成果が、最終的に誰の手に届いたかを、一人の顔が浮かぶまでたどってみる。浮かばなければ、それを記録しておく（アドラー（個人心理学））
- 一つの作業を、終わらせるためではなく、その作業そのものとして十分間やる。意味を問わない時間を一日に一度持つ（禅）
- 得たものの一部——時間、知識、食べもの——を、職場の外の誰かに分ける（シク教）

こういうときは専門家へ

意味を感じないだけでなく、以前は楽しめたことが楽しめない、眠れない、食欲が落ちた、集中できない状態が二週間以上続いているなら、それは構えの問題ではなく、うつ可能性があります。心療内科・精神科、会社の産業医に相談してください。燃え尽きとの区別は、本人にはつきにくいものです。

仕事の内容そのものを変えたい場合は、ハローワークのキャリアコンサルティング、社内の異動制度が使えます。空しさの背景に過重労働やハラスメントがあるなら、総合労働相談コーナー（都道府県労働局）へ。こころの耳（厚生労働省の働く人のメンタルヘルス相談）もあります。もし「生きている意味もない」「消えてしまいたい」という気持ちが強くなっているなら、それは仕事の悩みの範囲を超えています。＃いのちSOS 0120-061-338、よりそいホットライン 0120-279-338、いのちの電話に連絡してください。

ひとこと

意味は、探す物ではなく、届く相手が見えたときに後から来るものです。

燃え尽きた。何もやる気が起きない

この悩みの形

「燃え尽きた」という言葉は、よくできています。火が燃えていた時期があり、燃料が尽きたのです。気力がないのは、あなたが怠けているからではなく、使い切ったからです。ところが、燃え尽きた人に世の中が差し出す言葉は、たいてい「もう一度火をつけよう」です。目標を立て直す、強みを活かす、やりがいを見つける。本マップでいう開花型（持っている力を伸ばして発揮することを幸せと見る型）の言葉です。47の伝統のうち開花型は6つだけで、その祖であるアリストテレスでさえ、徳を発揮するには健康や資力という外的な条件が要ると認めています。燃料のない火に、火のつけ方を教えても仕方ありません。

マップの目盛りで見ると、二つのことが分かります。一つは「苦の位置」です。燃え尽きは、心の問題である前に、身体と気力の消耗です。生命力・身体型の伝統（幸せを、身体と生命力が満ちることとして見る型）は、心を動かす前に身体を満たせと言います。もう一つは「幸せの動き」です。何かを足すのではなく、何かをやめることで戻ってくる幸せ（除去・回復型）と、自分で作らなくても受け取れる幸せ（贈与・応答型）の語彙が、ここではいちばん役に立ちます。

燃え尽きには、環境が原因である場合もかなり含まれます。それは構えの問題ではなく、制度と条件の問題です。だからこの文章では、伝統の言葉を「もっと頑張るため」ではなく、「止まるため」「満たすため」「出るため」の順に並べます。

まず読むなら、この三つ	
道教／エピクロス派／仏教（浄土）	
この悩みに登場する型	
生命力・身体型	道教、修験道
除去・回復型	エピクロス派、仏教（上座部）、神道
贈与・応答型	仏教（浄土）、ユダヤ教
認識転換型	ストア派、禅、道家（老荘）
副産物型	ユング（分析心理学）、ポジティブ心理学2.0
関係構成型	マオリ、Ubuntu
制度・集計型	ケイパビリティ・アプローチ、功利主義

先に言っておきたいこと

燃え尽きた人に伝統の言葉を渡すとき、いちばん危ないのは、「苦は通過点」「境遇に左右されない心」という語彙が、消耗を続ける理由にされることです。修験道の擬死再生も、ストア派の不動心も、燃料のある人が使う技法であって、尽きた人が尽きたまま走り続けるための言葉ではありません。もう一つ。「欲を減らす」「求める心をやめる」という除去型の言葉は、外から見るとうつ状態の無気力と区別がつきません。これらの伝統は戒律・師・共同体のなかで実践されてきたものです。何も感じない、何も欲しくない状態が何週間も続くなら、伝統ではなく医療の語彙で扱う段階です。

各思想からの答え

生命力・身体型——心の前に、身体

道教

道教（老子を神格化し、不老長生を目指す中国の宗教。哲学の「道家」とは区別されます）は、人の生命を精（生命の素）・気（エネルギー）・神（精神）という三つの資源から成ると考え、それらは日常生活のなかで消耗し、放置すれば尽きると見ます。だから呼吸法・体操・食事・睡眠という養生（生命を養う技術）で消耗を防ぐことが、修行の中心です。『老子』第59章の「是れを根を深くし柢を固くし、長生久視の道と謂う」という言葉を、道教はこの身体の土台づくりと

して読みます。ここから言えるのは、やる気の有無を問う前に、眠れているか、食べているか、日に当たっているかを問う、という順序になります。

修験道

修験道（日本の山岳信仰と密教が結びついた、山での修行を中心とする宗教）の行者は、白装束（死装束）をまとい山に入り、いったん死んで生まれ変わる（擬死再生）という構造を持っています。これを引きつけると、燃え尽きとは「一度死んだ」状態です。元に戻ろうとするより、しばらく世間から離れて生まれ変わる時間を自分に許す、という見方ができます。ただし本来の行は先達（指導者）の統率のもとで集団で行うもので、一人で身体を追い込むことは伝統自身が認めていません。

除去・回復型——足すのをやめる

エピクロス派

エピクロス派（古代ギリシャでエピクロスが開いた学派）は、欲望を「自然に必要なもの」「自然だが不必要なもの」「空虚なもの」の三つに分け、幸せとは身体に苦痛がなく心に動揺がない状態だと考えました。快は苦がなくなるところで頭打ちになり、それ以上は増えない、という考え方です。今のあなたに置き直すと、燃え尽きた今、満たすべきは一つ目の欲望だけです。食事、睡眠、安全、一人の友。業績、評価、周囲の期待は三つ目です。一つ目が満たされているなら、今日のあなたはすでに足りています。

仏教（上座部）

上座部仏教（パーリ語の経典を用い、スリランカや東南アジアに広まった仏教）は、幸せを「花を咲かせる」ことではなく「火を消す」ことにたとえます。『ダンマパダ』204偈に「健康は最上の利得、足るを知ることは最上の財、信頼できる人は最上の親族。そして涅槃こそ最上の楽である」とあり、幸福の頂点を得ることではなく静まることに置きます。「早く元に戻らなければ」「このままでは置いていかれる」という焦りも、本マップの語彙では渴愛（かつあい。止まらない「こうあってほしい」）です。その焦りの火を消したところに残る静けさを、この伝統は回復の失敗ではなく、むしろ最上の楽と呼びます。

神道

神道（日本固有の神々への信仰と祭祀の伝統。開祖も統一された教典もありません）では、罪や穢れは内面的な罪悪感ではなく、死・血・災厄などによって付着した状態としての不浄で、悔い改めではなく祓と禊（みそぎ。水で洗い清める儀礼）によって取り除かれます。あなたの場面で言えば、燃え尽きを「直すべき欠陥」ではなく「くもり」として扱えます。くもりは反省で落とすものではなく、洗って流すものです。朝、水で顔を洗う。部屋の空気を入れ替える。それを一つの儀礼にしてください。「自分の何が悪かったか」を問わずに再出発できることが、この伝統の強みです。

贈与・応答型——がんばらないところから始める

仏教（浄土）

浄土教（阿弥陀仏の本願を信じ、念仏を称える仏教の流れ。日本では法然と親鸞）は、自力の修行で悟りに至ることを断念した凡夫（ぼんぷ。欲や怒りを断てない普通の人）が、他力（阿弥陀仏の願力。日常語の「他人任せ」とは別の言葉です）によって救われると説きます。妨げは悪そのものではなく「自力への執着」に置かれます。燃え尽きとは、自力のはからいが尽きた地点です。『歎異抄』第3条の「善人なをもて往生をとぐ、いはんや悪人をや」は、頑張れなくなった人こそ救いの正面にいる、という言葉です。今のあなたが、受け取る側に回る番です。

ユダヤ教

ユダヤ教の安息日（シャバット）は、週に一度、労働をやめて時間を聖別する日です。それは「休んでもいい日」ではなく「休まなければならない日」であり、神との契約の一部です。ここから言えるのは、休むことに許可を求めなくてよい、ということです。この伝統では、休まないことのほうが契約違反です。まず一日、仕事の話も将来の話も消す日を、掟として作ってください。

認識転換型——問題の置き場所を変える

ストア派

ストア派（古代ギリシャ・ローマで、セネカやエピクテトスが実践した哲学）は、自分次第のもの（判断と意志）と、そうでないもの（健康・財産・評判・他人の行動）を分け、幸せは前者にだけあると考えます。今のあなたに置き直すと、仕事の量、上司の評価、組織の文化は自分次第ではありません。自分次第なのは、判断と行動、つまり休むかどうか、出るかどうかです。ストア派は安全装置として「身体を軽視しないこと」を組み込んでいます。自分次第でないもの（評価、組織の決定、他人の機嫌）に力を注ぎ続けると、誰でも燃え尽きます。あなたの弱さではなく、力の向け先の問題です。まずそこから手を引くことです。

禅

禅（坐禅を中心とし、師との直接のやりとりを重んじる大乘仏教の一派）は、求める心そのものを病と見ます。臨済（9世紀中国の禅僧）は、外に求める心が歇（や）んだ状態を無事（ぶじ）と呼びました。「やる気を出さなければ」「意味を見つければ」という求める心が、消耗をさらに深めています。皿を洗う、歩く、坐る。目的も評価もなしに「ただそれだけをする」時間を一日に数分持つ。評価軸の外に自分がまだいることを、身体で確かめる時間です。

道家（老荘）

道家（『老子』『荘子』を中心とする中国の思想）の無為は「何もしない」ことではなく、作為的な介入をやめることです。『荘子』には至楽無楽（しらくむらく。至上の楽しみとは、楽しみを追わないこと）という逆説があります。あなたの場面で言えば、燃え尽きからの回復を「計画」しないことです。回復スケジュール、復帰目標、生産的な休み方。それ自体が作為です。手を止めて、勝手に進む部分に任せる。道家は、努力が贈与かという枠組み自体を解体し、減らしてまた減らす（損之又損）道を説きました。

副産物型——幸せも意欲も、直接追わない

ユング（分析心理学）

ユング（スイスの精神科医。分析心理学の創始者）は「神経症はつねに、正当な苦しみの代用品である」（『心理学と宗教』）と述べました。苦しみを回避すること自体が病を生む、という意味です。また人生の後半は、外的な達成ではなく内的な全体性の課題に向かうべきだとしました。燃え尽きは、向き合う余裕がなくて後回しにしてきた「正当な苦しみ」が形を変えて現れたものかもしれません。それを「なかったことにしない」と決めることが、ユングのいう個性化（影を含めた自分の全体になっていく過程）の入口です。

ポジティブ心理学2.0

ポジティブ心理学2.0（苦しみを避けず意味に変える、ポジティブ心理学の内部からの修正運動）は、「ポジティブに考えよう」という励ましが、かえって苦しみを深めることを認めました。中心にあるのは、変えられない苦しみどんな態度をとるかに価値があるという、フランクルの態度価値です。ここから言えるのは、燃え尽きを「成長の機会」と急いで言い換えないことです。この伝統自身が「苦は成長をもたらす」の一般化を戒めています。

関係構成型——一人で燃えていたのなら

マオリ

マオリ（ニュージーランドの先住民）の精神科医デュリーが定式化したテ・ファレ・タパ・ファー（四つの壁をもつ家）は、健康を霊性・心・身体・家族の四本の柱で見ます。一つの壁が崩れれば家全体が傾く、という比喻です。今のあなたに置き直すと、燃え尽きで倒れたのは仕事という一本だけかもしれません。残りの柱、身体、家族や仲間、自分を超越するものとの関係を点検してください。低い柱を一本だけ支える行動を選ぶ。全部を立て直そうとしないことです。

Ubuntu

ウブントゥ（南部アフリカの「人であること」を指す言葉）は、人は他の人々を通してはじめて人になる、と言います。燃え尽きが奪う最大のものは意欲ではなく、関係の網です。忙しさのなかで切れた友人、家族、職場以外の居場所。やる気より先に、切れた関係を一本結び直す。それが人に戻る順序だと、この伝統は言います。

制度・集計型——構えの問題にしない

ケイパビリティ・アプローチ

ケイパビリティ・アプローチ（センとヌスパウムの理論。生の良さを「実際に選べる生き方の幅」で測る）は、「幸せは気の持ちよう」という言葉への最も強い対抗軸です。長く剥奪されてきた人は要求水準を下げてしまう、という適応的選好の議論があります。あなたの場面で言えば、燃え尽きた人が「自分はまだ大丈夫」と言うとき、それは回復ではなく適応かもしれません。問うべきは気力の有無ではなく、休職、転職、配置換え、通院という選択肢を実際に選べる幅があるかどうかです。幅を広げるのは本人の根性ではなく、制度の仕事です。

功利主義

功利主義（行いや制度の正しさを「幸福をどれだけ増やすか」で判断する思想）は、苦を純粹に負の量として扱い、「苦しみには意味がある」という言説を退けます。今の消耗に「耐える意味」を探さないのです。測るべきは、あなたの一日の苦と快の総和であり、それを減らす手段として休職や転職という制度を使うことは、この型にとって最も正統な実践です。

今日からできる三つのこと——試すなら、この中から一つ

- 睡眠・食事・日光・歩くことのうち、一つだけを精神論抜きで整える。やる気はその後についてくる、という順序を試す（道教）
- 「早く元に戻らなければ」という焦りが出たら、「今、追いかけているな」と気づくだけにする。手放さなくてよい。まず動きを見る（仏教（上座部））
- 切れた関係を一本だけ結び直す。仕事の話をしなくていい相手に、短い連絡を一つ送る（Ubuntu）

こういうときは専門家へ

二週間以上、眠れない、食べられない、朝身体が動かない、好きだったことにも何も感じない、という状態が続くなら、それは「燃え尽き」という構えの問題ではなく、うつ病など医療の対象です。心療内科・精神科は辞める前でも受診でき、診断書は休職の根拠になります。精神保健福祉センターでも相談できます。「消えてしまいたい」「いなくなりたい」という考えが浮かぶときは、一人で抱えずに、いのちの電話（ナビダイヤル 0570-783-556、24時間。フリーダイヤル 0120-783-556 は毎日16～21時、毎月10日は8時～翌8時）、#いのちSOS（0120-061-338）、よりそいホットライン（0120-279-338）に電話してください。燃え尽きの原因が長時間労働やハラスメントにあるなら、総合労働相談コーナー（都道府県労働局）や労働基準監督署が無料で相談を受けています。伝統の言葉は、これらの窓口に向かう足を軽くするためのものであって、代わりにはなりません。

ひとこと

火をつけ直す前に、燃料を入れてください。順番はそれだけです。

転職すべきか、ずっと迷っている

この悩みの形

迷いが長く続くとき、苦しいのは転職そのものではなく、決められないまま今の場所に半分だけいる状態です。身体は今の職場にあり、心は次の職場を探している。どちらにも全部はいない。本マップの目盛りでいえば、これは「境遇と努力の関係」の問題であると同時に、「幸せの主語」の問題です。現代の標準的な答えは開花型（持っている力を伸ばして発揮することを幸せと見る型）です。「本当にやりたいことを見つけよう」「強みを活かせる場所へ」。それが届かないことがあるのは、やりたいことが分からない人、どちらを選んでも一長一短という人に、「正解を見つけて飛び込め」という言葉は、迷いをさらに増やすからです。

47の伝統のうち、「正しい選択をすれば幸せになる」と言う伝統は、実はほとんどありません。多数派は、選択の中身より、選択に対する構えを問題にします。自分次第でないものを判断から外す（認識転換型）、選ぶこと自体を引き受ける（副産物型）、結果を手放して務めを果たす（贈与・応答型）、何を選べるかの幅そのものを見る（制度・集計型）、関係の網のなかで決める（関係構成型）。この文章では、迷いを「早く決めるべき課題」としてではなく、決める前に整えておく構えの順に並べます。急がせるためではなく、急がなくてよい理由を先に置くためです。

まず読むなら、この三つ

ストア派／実存主義／ヒンドゥー（ギーター）

この悩みに登場する型

認識転換型	ストア派、道家（老荘）、禅
副産物型	実存主義、キュニコス派・ピュロン主義
贈与・応答型	ヒンドゥー（ギーター）、仏教（浄土）
除去・回復型	エピクロス派、仏教（上座部）、神道
関係構成型	儒教（原始）、アドラー（個人心理学）、マオリ
制度・集計型	ケイパビリティ・アプローチ、功利主義

先に言っておきたいこと

「自分次第でないものを手放す」「結果を手放す」という言葉は、害のある職場に留まる理由に使われやすい語彙です。長時間労働、ハラスメント、心身の不調が理由なら、迷いの段階ではなく、出口の段階です。ストア派の安全装置は身体を軽視しないことを含みますし、儒教は道の行われない場所に身を置かないことを君子の判断としています。逆に、「選択を引き受けよ」という実存主義の言葉を、「迷う自分が弱い」という自己否定に使わないでください。迷いが長いのは、たいてい拮抗が本当に拮抗しているからです。

各思想からの答え

認識転換型——決められないものを、判断から外す

ストア派

ストア派（紀元前3世紀にゼノンが開き、ローマ時代にセネカやエピクテトスが実践した哲学）は、「存在するもののうち、あるものは私たち次第であり、あるものは私たち次第ではない」（エピクテトス『提要』1.1）と分けます。幸せは前者、つまり自分の判断と意志にだけあると考えます。転職先の景気、新しい上司の人柄、周囲の評価は自分次第ではありません。自分次第なのは、「何を大事にして選ぶか」という判断と、選んだあとの行動です。迷いの大半は、自分次第でないものを予測しようとする努力です。予測をやめ、判断の基準だけを紙に書く。それが、この伝統の勧める最初の一手です。

道家（老莊）

道家（『老子』『莊子』を中心とする中国の思想）の無為は、何もしないことではなく、作為的な介入をやめることです。『老子』第44章には「足るを知れば辱められず、止まるを知れば殆うからず、以て長久なるべし」とあります。これを引きつけると、「決めなければ」という力みが、迷いを長引かせているかもしれません。道家は、押すほど閉じるという構造を知っています。一週間、転職の話題を頭から外してみる。空いた沈黙に、自分がどちらに傾いているかが、勝手に流れてくることがあります。それは怠けではなく、介入をやめることです。

禅

禅（坐禅を中心とし、師との直接のやりとりを重んじる大乘仏教の一派）は、求める心そのものを病と見ます。臨済（9世紀中国の禅僧）は、外に向かって仏や法を求める心が歇（や）んだ状態を無事（ぶじ）と呼びました。今のあなたに置き直すと、「転職すれば本当の自分になれる」「ここではない場所に答えがある」という探索の動きが、迷いの正体です。転職するかどうかとは別に、今日の仕事の一動作を、次の職場のための準備ではなく、それ自体として行う。その感覚を持てた人は、選択を「逃げ場探し」ではなく「選択」として行えます。

副産物型——選ぶことを引き受ける

実存主義

実存主義（人間にはあらかじめ決まった本質はなく、自ら生き方を選ぶことを説く哲学）は、「人間は自由であるよう宣告されている」（サルトル『実存主義はヒューマニズムである』）と言います。決められない苦しさは、自由であることの証拠です。「正解を見つけてから決める」という順序を逆にする、ということです。正解はあらかじめありません。選んだあとで、選んだものを自分の名前で引き受けることが、その選択を正解にしていきます。サルトルは、自由から逃げるために自分に嘘をつくことを自己欺瞞（じこぎまん）と呼びました。残るにせよ辞めるにせよ、「自分が決めた」と言える形で決めることです。

キュニコス派・ピュロン主義

ピュロン主義（判断を保留する古代ギリシャの懐疑主義）は、対立する主張がどちらも同じくらい説得力を持つとき（等力性）、人は決められずに断念し、そのとき意図せず平静が訪れる、と言います。あなたの場面で言えば、「残る理由」と「辞める理由」が拮抗しているのは、あなたの判断力が足りないからではなく、本当に拮抗しているからです。この伝統は、拮抗を解消しようとする努力自体が動揺の源だと見ます。判断を保留したうえで、「現れ」つまり今見えているとおりのものに従って日常を営む。半年後に同じ問いを立てたとき、拮抗が崩れていれば、それが答えです。

贈与・応答型——結果を手放して、務めを果たす

ヒンドゥー（ギーター）

『バガヴァッド・ギーター』（戦場で迷う王子アルジュナに神クリシュナが説いた教え）の中心は、「汝の権利は行為にのみあり、その結果には決してない。行為の結果を動機とするな。かといって無為に執着するな」（2.47）です。転職がうまくいくかどうかは、あなたの権利の外にあります。あなたにあるのは、自分の務めを全力で果たすことだけです。ギーターの舞台が、逃げられない戦場であることに注意してください。この伝統は「迷っている間、今の仕事の手を抜いてよい」とは言いません。結果を手放して今日の仕事を務めとして行くと、不思議なことに、迷いの熱が下がります。

仏教（浄土）

浄土教（阿弥陀仏の本願を信じ、念仏を称える仏教の流れ。日本では法然と親鸞）は、人は凡夫（ぼんぶ。欲や怒りを断てない普通の人）であり、自分のはからいで人生を設計しきることはできない、と見ます。親鸞は晩年、自然法爾（じねんほうに。自力のはからいが消えて自ずからそうなること）を語りました。ここから言えるのは、「後悔しない選択をしなれば」という完璧主義は、自力のはからいです。どちらを選んでも、あなたは凡夫のまま、すでに受け取っているものの中にいます。この安心は転職の成否と無関係に先に与えられている、というのが他力（阿弥陀仏の願力）の構造です。安心が先、決断は後。順番を逆にしなないことです。

除去・回復型——何を欲しがっているのかを見る

エピクロス派

エピクロス派（紀元前4世紀末のアテナイでエピクロスが開いた学派）は、欲望を「自然に必要なもの」「自然だが不必要なもの」「空虚なもの」に分けました。名声・富・権力は三つ目で、自然が求めるものではなく限界がありません。今のあなたに置き直すと、転職の動機をこの三つに仕分けしてください。安全、睡眠、健康、一人の友。一つ目が今の職場で奪われているなら、出る理由は十分です。年収、肩書き、周囲の目。三つ目が動機を中心なら、転職してもまた同じ迷いが来ます。エピクロスは思慮（フロネーシス。快苦を計算する徳）を哲学より貴いと言いました。計算すべきは、どちらが得かではなく、どちらが苦を減らすかです。

仏教（上座部）

上座部仏教（パーリ語の経典を用い、スリランカや東南アジアに広まった仏教）は、苦の根を渴愛（かつあい。止まらない「もっと欲しい」）に見ます。渴愛には、感覚的な快を求める渴き、存在し続けたいという渴き、そして存在をやめてしまいたいという渴きの三種類があります。迷いの中に二種類の渴愛が混じっていないかを見てください。「もっと認められたい」という渴きと、「今の自分から逃れたい」という渴きです。どちらが動かしているかを見分けると、転職は同じでも、その重さが変わります。

神道

神道（日本固有の神々への信仰と祭祀の伝統）は、穢れを祓って本来の清浄に戻る、という繰り返しを基本の形とします。あなたの場面で言えば、決めたあとに要るのは「区切りの儀礼」です。辞める日、あるいは残ると決めた日に、入浴でも神社でも散髪でも構いません、一つ区切りを持ってください。神道には「どちらが正しかったか」を裁く教義がありません。くもりを祓って、清き明き心で次の日を始める。迷い続けた期間を「無駄だった」と反省する代わりに、流すのです。

関係構成型——一人で決めない

儒教（原始）

原始儒教（孔子・孟子・荀子の初期の儒教）は、幸せを人と人との関係のなかで徳を実現する活動そのものに置きます。そして徳の「楽」は自分で修めるもの、寿命や富という「福」は天命に任せるもの、という二層の構造を持ちます。転職先での年収や出世は「福」で、天に任せる領域です。自分で修められるのは、どちらの職場でも、どんな関係のなかで、どんな徳を育てられるかです。人に認められなくても腹を立てないのが君子だ、という『論語』の構えは、転職理由が「評価されない」であるとき、一度立ち止まる理由になります。

アドラー（個人心理学）

アドラー（フロイトと決別して個人心理学を創始した医師）は、人生の課題を仕事・交友・愛の三つに分け、人生の意味とは貢献である、と考えました。幸福は貢献の結果として後からついてくるものです。ここから言えるのは、転職を「どこで勝てるか」ではなく「どこで役に立てるか」で考え直すのです。また岸見一郎が再構成した「課題の分離」でいえば、あなたが辞めたあとの職場の人手不足は職場の課題であり、あなたの課題ではありません。罪悪感の多くは、他人の課題を背負わされたものです。

マオリ

マオリ（ニュージーランドの先住民）のテ・ファレ・タパ・ファー（四つの壁をもつ家）は、健康を霊性・心・身体・家族の四本の柱で見ます。土台は土地です。今のあなたに置き直すと、仕事はこの四つの側面のどれか一つではなく、四つすべてに影響する生活領域です。転職は、四つの壁を同時に揺らす出来事です。家族との時間、身体の負荷、自分を越えるものとの関係。一本だけで決めず、四本の家として見る。自分が誰に連なっているかを先に確かめてから決める、という順序です。

制度・集計型——選べる幅があるか

ケイパビリティ・アプローチ

ケイパビリティ・アプローチ（経済学者センと哲学者ヌスバウムの理論）は、善き生を「実際に選べる生き方の幅」で測ります。そして長く剥奪された人は要求水準を下げてしまう（適応的選好）と指摘します。「転職すべきか」の前に、「実際に選べる幅があるか」を問うことです。貯蓄、資格、情報、家族の事情で幅が狭いなら、問題はあなたの決断力ではなく幅のほうです。幅を広げる行動（職業訓練、相談、制度の利用）は、決断そのものより先にできることです。

功利主義

功利主義（行いや制度の正しさを「幸福をどれだけ増やすか」で判断する倫理・政治思想）は、苦を純粋に負の量として扱い、「苦しみには意味がある」という言説を明示的に退けます。あなたの場面で言えば、転職の判断から「ここで耐えることに意味がある」という項目を外す、ということです。測るのは、残った場合と出た場合の、一日の苦と快の総和です。その総和には、家族の分も含めてください。

今日からできる三つのこと——試すなら、この中から一つ

- 転職の理由を「自分次第のもの」と「そうでないもの」に分けて紙に書く。後者は判断を保留する（ストア派）
- 今日の仕事を一つ選び、「うまくいくかどうか」を手放して、務めとしてだけ行う（ヒンドゥー（ギーター））
- 転職以外の選択肢（配置換え、休職、職業訓練、相談）を一つ調べる。幅を広げるのは決断より先にできる（ケイパビリティ・アプローチ）

こういうときは専門家へ

眠れない、食べられない、出勤前に身体が動かない、仕事のことを考えると動悸がする。これらは「迷い」ではなく、医療の対象です。心療内科・精神科は在職中でも受診でき、診断書は休職の根拠になります。退職を申し出ても認められない、退職の際に損害賠償をちらつかされる、未払いの賃金がある、といった場合は、総合労働相談コーナー（都道府県労働局）、労働基準監督署、法テラス（0570-078374）が無料で相談を受けています。転職先を探す段階では、ハローワークのほか、国家資格のキャリアコンサルタントによる無料相談（ジョブ・カード制度など）も利用できます。伝統の言葉は、これらの制度に向かう足を軽くするためのものであって、代わりにはなりません。

ひとこと

正解を見つけてから決めるのではなく、決めたものを正解にしていく。それだけが自分次第です。

定年後、何をしたらいいか分からない

この悩みの形

定年で終わるのは、仕事だけではありません。朝起きる理由、名刺の肩書き、「お疲れさま」と言い合う相手、一日の形。それらが一度に消えます。本マップの目盛りでいえば、これは「幸せの主語」と「役割」の問題です。47の伝統のうち、幸せの主語を関係や共同体に置く伝統は28あります。多数派の伝統から見ると、定年後の空白は「やりたいことが見つからない」という個人の問題である前に、「役割を失って関係の網から外れた」という関係の問題です。

現代の標準的な答えは、ここでも開花型（持っている力を伸ばして発揮することを幸せと見る型）です。「第二の人生で自分らしさを」「新しい挑戦を」。それが届かないことがあるのは、四十年間、役割の中で生きてきた人に「役割なしで自分らしく」と言うのは、泳ぎ方を知らない人を水に投げ込むようなものだからです。定年後の空白に必要なのは、作る語彙より、受け取る語彙（贈与・応答型）と、関係の中で役割を結び直す語彙（関係構成型）、そして人生の後半には午前とは別の課題がある、という語彙（副産物型）かもしれません。この文章では、その順に並べます。

まず読むなら、この三つ

儒教（原始）／ユング（分析心理学）／仏教（浄土）

この悩みに登場する型

関係構成型	儒教（原始）、アイヌ、Ubuntu、アドラー（個人心理学）
副産物型	ユング（分析心理学）、実存主義
贈与・応答型	仏教（浄土）、ユダヤ教
除去・回復型	新儒教、エピクロス派、神道
開花型	アリストテレス、プラグマティズム
認識転換型	道家（老荘）、禅

先に言っておきたいこと

「役割のなかで徳を修める」という儒教の語彙は、家族への過剰な介入や、地域での肩書き探しに転びやすい言葉です。役割は自分の輪郭を取り戻すためのものであって、誰かの生活を支配するためのものではありません。また「受け取る」「遊ぶ」「平常心」という語彙は、外から見ると閉じこもりや無気力と区別がつきません。これらの伝統は共同体のなかで実践されてきたものです。一日誰とも話さない日が続く、酒の量が増えた、何にも興味が湧かない、という状態は、構えの問題ではなく、次の節で扱う問題です。

各思想からの答え

関係構成型——役割は檻ではなく、輪郭

儒教（原始）

原始儒教（孔子・孟子・荀子の初期の儒教）は、人は役割、つまり父・子・君・臣といった「名」において自己が構成されると考えます（正名論）。そして幸せを、人倫（人と人との関係）のなかで徳を修める活動そのものに置きます。『論語』学而篇の冒頭は「学びて時に之を習う、亦説ばしからずや。朋有り遠方より来たる、亦樂しからずや。人知らずして慍みず、亦君子ならずや」です。この三つに肩書きは要りません。会社での役割を失ったのなら、家、地域、友人のなかで小さな役割の一つ持ち直す、ということです。儒教にとって役割は檻ではなく、自分の輪郭を取り戻す場所です。

アイヌ

アイヌ（北海道の先住民族）の世界観では、人とカムイ（熊・火・道具などに宿る神々。善いものも悪いものも含みます）が互いに贈り合い、その循環が正しく回っていることが「ピリカ（良い）」な状態です。アイヌに伝わる言葉として「天か

ら役目なしに降ろされたものは、ひとつもない」が広く知られています（一次資料での初出は未確認です）。これを引きつければ、役目とは会社が与えるものではなく、存在に初めから付いているものだ、という見方です。定年で失ったのは役目ではなく、役目の一つの形にすぎません。ただし、同化政策の歴史を背負った伝統であることを忘れず、「知恵」として軽く持ち出さないでください。

Ubuntu

ウブントゥ（南部アフリカの「人であること」を指す言葉）は、人は他の人々を通してはじめて人になる、と言います。人格は生まれつきの資格ではなく、関係の中で達成されるものです。今のあなたに置き直すと、定年後に「自分が何者か分からない」と感じるのは自然なことです。人であることを確かめてくれる関係が、職場ごと減ったからです。必要なのは新しい趣味より、「あなたを人として扱う関係」が一本あるかどうかです。歓待、気前のよさ、丁寧な言葉遣い。ウブントゥの日常の実践は、そのまま定年後の実践になります。

アドラー（個人心理学）

アドラー（フロイトと決別して個人心理学を創始した医師）は、人生の課題を仕事・交友・愛の三つに分けました。幸福は、共同体の役に立っているという感覚（貢献感）に後からついてくるものです。定年とは三つの課題のうち一つが形を変えたにすぎません。残りの二つは続いています。そして「貢献」は、報酬や肩書きとは無関係です。誰かの役に立てたと感じた瞬間を一つ思い出し、それを今日もう一度作る。アドラーにとって勇気は、そこから戻ってきます。

副産物型——人生の午後は、午前の付け足しではない

ユング（分析心理学）

ユング（スイスの精神科医。分析心理学の創始者）は「人生の午後にもそれ固有の意味がなければならず、人生の午前の哀れな付け足しであってはならない」（『人生の転換期』）と述べました。人生の前半は外的な達成、後半は内的な全体性の課題に向かうべきだ、というのがユングの考えです。あなたの場面で言えば、定年後の空白を「午前と同じ充実をもう一度」で埋めようとする、たいてい失敗します。午後には午後の課題がある。認めたくなかった自分（影）と向き合うこと、達成の裏で後回しにしてきた問いに返ること。ユングはこれを個性化と呼び、生涯かけて完結しない過程としました。空白は欠損ではなく、午後の始まりです。

実存主義

実存主義（人間にはあらかじめ決まった本質がなく、自ら選ぶことで自分を作る、と考える哲学）のうち、フランクル（強制収容所を生き延びた精神科医）の意味療法は、意味を実現する価値を三つ挙げます。何かを創り出す創造価値、何かを体験する体験価値、変えられないものにどんな態度をとるかという態度価値です。定年後に創造価値（仕事）が減っても、体験価値と態度価値は残ります。むしろ仕事をしている間は後回しだった体験価値——見る、聞く、味わう、人と会う——が、初めて前に出てきます。意味は与えられるものではなく、この三つのどこかで自分が見つけるものです。

贈与・応答型——作らなくても、受け取っている

仏教（浄土）

浄土教（阿弥陀仏の本願を信じ、念仏を称える仏教の流れ。法然と親鸞）の幸福は、凡夫（ぼんぶ。欲や怒りを断てない普通の人）が他力（阿弥陀仏の願力。「他人任せ」ではありません）によって救われるという確信に置かれます。念仏は報恩（受けた恩への感謝）の行為です。ここから言えるのは、四十年間、自分で稼ぎ、自分で成し遂げてきた人にとって、「何もしていない自分には価値がない」という感覚は自力の名残です。浄土教は、何かを成し遂げなくても、すでに受け取っているものがあると言います。「ありがたい」が先で、何かをするのはそのお礼として後からついてくる。この順番は、定年後の一日の組み立て方そのものです。

ユダヤ教

ユダヤ教では、トーラー（律法）を学ぶこと自体が最高の実践とされます。学ぶことは手段ではなく、それ自体が善です。また安息日は、週に一度、労働をやめて時間を聖別する義務です。今のあなたに置き直すと、定年後の時間は「空いた時間」ではなく、学びと安息が初めて義務として許された時間だ、と読み替えられます。何かの役に立つために学ぶのではなく、学ぶことそのものが生の中心にある。この伝統では、それは余生ではなく本番です。

除去・回復型——持っていたものが減っても、減らないもの

新儒教

新儒教（11～12世紀の宋の時代に儒教を哲学的に再構築した学派）の根本の問いは「孔顔樂處」、孔子と顔回は何を楽しんでいたのか、です。顔回は一碗の飯と一瓢の水で貧しい路地に住みながら、その楽しみを改めませんでした。王陽明は「楽は心の本体である」（『伝習録』）と言い、私欲という曇りを取り除けば、貧富に左右されない楽が自ずから湧いてくる、と考えました。肩書きと収入が減ったあとに残っている静かな楽しみ——学ぶこと、理解すること、季節が変わること——に名前をつけるのです。それは定年で減ったものではなく、定年で初めて見えるようになったものかもしれません。

エピクロス派

エピクロス派（紀元前4世紀末のアテナイでエピクロスが開いた学派）は、幸せを身体に苦痛がなく心に動揺がない状態と見ました。快は苦がなくなるところで頭打ちになり、それ以上は増えません。そして友愛を、至福の生のために知恵が備えるもののうち最大のものとししました。あなたの場面で言えば、定年後に「何かを増やさなければ」という焦りは、エピクロスの言う空虚な欲望です。パンと水と友人がいれば足りる。会社の人間関係ではない友人が一人いるかどうか、この伝統にとっての問いです。

神道

神道（日本固有の神々への信仰と祭祀の伝統）は、年ごとの祭りと季節の更新のリズムのなかで生命が咲き栄えることを幸せの姿とし、穢れを祓って本来の清浄に戻る繰り返しを基本の形とします。会社の年度に代わる、別の一年のリズムを持つことです。氏神への月次参り、季節の行事、庭や畑。神道には「何かを達成する」教義がほとんどありません。繰り返し、清め、更新する。定年後の時間に形を与えるのは、目標ではなくリズムかもしれません。

開花型——単位は、一生涯

アリストテレス

アリストテレス（紀元前4世紀のギリシャの哲学者）は、幸福を徳に即した魂の活動とし、しかもそれは完全な生涯において成り立つと言いました。一日や短い時間が人を幸福にするのではなく、単位は一生涯です。最高度の幸福は、真理を知ること自体を楽しむ観想（テオリア）にあるとししました。ここから言えるのは、定年は生涯という単位の途中にすぎず、しかも観想は、仕事を離れたあとに初めて時間が取れる活動です。ただし彼は、友人・健康・資力という外的な善が欠ければ徳の活動は妨げられる、とも認めています。

プラグマティズム

プラグマティズム（デューイやジェイムズのアメリカの哲学）は、幸福を完成した状態ではなく、経験が絶えず成長し続ける過程と見ます。デューイにとって成長は、さらなる成長以外の何ものにも従属しません。今のあなたに置き直すと、定年を「成長の終わり」と見る必要はない、ということです。今日、少しでも経験が広がったことを一つ書く。到達ではなく、広がりが続いていること自体を幸せの定義にしてみる構えです。

認識転換型——目的のない遊び

道家（老荘）

道家（『老子』『莊子』を中心とする中国の思想）の理想像は逍遙遊（しょうようゆう）、目的のない遊びです。そして『莊子』は、技が意識を離れて事物の理に従う無心の状態を、料理人や車輪づくりの名人の逸話で描きました。定年後に「目的」を探すこと自体が、道家から見れば作為です。四十年間、目的のために動いてきた人が、初めて目的なしに動いてよい時間を手にした。それを「空白」と呼ぶか「遊」と呼ぶかで、同じ時間の意味が変わります。

禅

禅（坐禅を中心とし、師との直接のやりとりを重んじる大乘仏教の一派）は、ふだんの心がそのまま道だと考え、悟りを遠くに探す心を病と見ます。今この一動作に全部がある、という構えです。あなたの場面で言えば、定年後の一日は、特別なことがなくても成り立つのです。掃除、料理、散歩。作務（さむ。日常の労働を修行とすること）という言葉は、

禅が日常の動作に与えた位置です。ただし禅はこれを「何もしなくていい」とは言いません。ただそれだけを、ていねいにする、です。

今日からできる三つのこと——試すなら、この中から一つ

- 家・地域・友人のうち一つの関係を選び、そのなかで自分が引き受けられる小さな役割を一つ決める。送り迎え、料理の一品、犬の散歩（儒教（原始））
- 肩書きと収入が減っても残っている静かな楽しみを一つ見つけて、名前をつける（新儒教）
- 「午前と同じこと」ではなく、仕事中は後回しにしてきた問いを一つ、紙に書き出す（ユング（分析心理学））

こういうときは専門家へ

定年後の数か月から一年は、気分の落ち込みが出やすい時期です。眠れない、食欲がない、好きだったことに何も感じない、朝起きられない、という状態が二週間以上続く場合は、「定年後の空白」ではなく医療の対象です。かかりつけ医、心療内科・精神科、各都道府県の精神保健福祉センターに相談してください。酒の量が増えて止められない場合も同様です。「生きていても仕方がない」という考えが浮かぶときは、いのちの電話（ナビダイヤル 0570-783-556、24時間。フリーダイヤル 0120-783-556 は毎日16～21時、毎月10日は8時～翌8時）、#いのちSOS（0120-061-338）、よりそいホットライン（0120-279-338）があります。65歳以上の方とその家族は、お住まいの地域の地域包括支援センターが、健康・生活・居場所の相談を一括して受けています。仕事を続けたい場合はハローワークやシルバー人材センター、地域活動の入口は市区町村の社会福祉協議会です。伝統の言葉は、これらの窓口に向かう足を軽くするためのものです。

ひとこと

午後には午後の課題があります。午前をもう一度やり直す必要はありません。

配偶者に、いなくなっしてほしいと思ってしまう

この悩みの形

この悩みは、口にした瞬間に自分を責めてしまう種類のものです。だから最初に書いておきます。そう思ってしまうこと自体は、あなたが悪い人であることを意味しません。長く一緒にいる相手に対して、心が「この関係から出たい」と信号を出しているのです。信号の形が「相手がいなくなれば」という極端な像をとるのは、出口が見えないときに心が描く、いちばん手っ取り早い絵だからです。思いを持つことと、それを行いに移すことは、まったく別のものです。

本マップの目盛りで見ると、幸せの主語を「個人」から「関係」へ、関係を「二人」から「網」へ、という二つの転換が必要なが分かります。現代の標準的な答えは、「話し合って関係を改善する」か「自分らしく生きるために別れる」のどちらかで、どちらも個人の決断の問題として描かれます。けれども47の伝統のうち、幸せの主語を関係や共同体に置く伝統は28あり、それらは二人の関係を「二人だけの密室」として見ません。周りの人、制度、身体、時間。密室を開けるところから、多くの伝統の言葉は始まります。

選択肢は、大きく三つです。関係を変える、距離を取る、関係を終える。伝統の言葉は、どれが正しいかを決めてはくれません。決めるのはあなたです。ただ、どれを選ぶにしても先に整えておく構えと、どれを選ぶ前にも必ず確かめるべき一つのこと（次の節）を、伝統は持っています。

まず読むなら、この三つ

仏教（上座部）／ストア派／アドラー（個人心理学）

この悩みに登場する型

除去・回復型	仏教（上座部）、神道、エピクロス派
認識転換型	ストア派、道家（老荘）、禅
関係構成型	アドラー（個人心理学）、Ubuntu、マオリ
贈与・応答型	仏教（浄土）、キリスト教
副産物型	ユング（分析心理学）、実存主義
制度・集計型	ケイパビリティ・アプローチ、カント

先に言っておきたいこと

各伝統の言葉を置く前に、一つだけ確かめてください。「いなくなっほしい」という思いの背景に、あなた自身が傷つけられている現実はありませんか。殴る、物を壊す、大声で威圧する、人前で侮辱する、行動や交友を監視する、生活費を渡さない、性的な行為を強いる。これらは配偶者間の暴力（DV）やモラルハラスメントと呼ばれ、「夫婦の問題」ではなく、法律と制度の対象です。この場合、「相手を理解しよう」「自分の見方を変えよう」という伝統の語彙は、害のある関係に留まる理由として働いてしまいます。本マップの安全装置の観点から、この文章の言葉は、そうした現実がある人には当てはめないでください。先に、相談先（最後の節）に連絡することをお願いします。

逆に、自分の言動が相手を傷つけているかもしれない、と気づいている人もいるでしょう。その気づきも、責める材料ではなく、相談の入口です。

もう一つ。伝統の言葉は、相手を変える道具ではありません。ここに書く言葉はすべて、あなた自身の構えを整えるためのものです。

各思想からの答え

除去・回復型——「こうあってほしい」の火を見る

仏教（上座部）

上座部仏教（パーリ語の経典を用い、スリランカや東南アジアに広まった仏教）は、苦の根を渴愛（かつあい。止まらない「もっと欲しい」「これは嫌だ」）に見ます。『ダンマパダ』216偈に「渴愛から憂いが生じ、渴愛から怖れが生じる。渴愛を離れた人に憂いはない。どうして怖れがあらうか」とあります。これを引きつけると、「相手がこうであってほしい」「この関係から逃れたい」という二つの思いは、どちらも渴愛です。この伝統は、思いを消せとは言いません。「今、追いかけているな」と気づくだけにする。火を見ているあいだは、燃料を足さずに済みます。相手を変える前に、まず自分の中で燃えているものを見るのが、この伝統の順序です。

神道

神道（日本固有の神々への信仰と祭祀の伝統）では、穢れは内面的な罪ではなく、付着した状態としての不浄で、悔い改めではなく祓と禊（みそぎ。水で洗い清める儀礼）によって流します。今のあなたに置き直すと、「こんなことを思う自分は汚れている」という罪悪感を、神道は持ちません。くもりは責めて落とすものではなく、洗って流すものです。一日の終わりに、その日に浮かんだ思いを、入浴や手水（てみず。手を洗う略式の禊）と一緒に流す。それは思いの否認ではなく、思いを翌日に持ち越さないための儀礼です。

エピクロス派

エピクロス派（紀元前4世紀末のアテナイでエピクロスが開いた学派）は、幸せとは身体に苦痛がなく心に動揺がない状態であり、安全と休息と友は「自然に必要な欲望」に属すると考えました。確かめるべきは、今の家であなたの一つ目の欲望、つまり安全・睡眠・休息が満たされているかです。満たされていないなら、問題はあなたの構えではなく、環境です。エピクロスは、苦痛の源から身を引くことを、最も基本的な実践としました。

認識転換型——問題の置き場所を変える

ストア派

ストア派（紀元前3世紀にゼノンが開き、ローマ時代にセネカやエピクテトスが実践した哲学）は、「人を動揺させるのは物事そのものではなく、物事についての判断である」（エピクテトス『提要』5）と言います。そして自分次第のものと、そうでないものを分けます。相手の性格、相手の習慣、相手の心の中で起きていることは、自分次第ではありません。自分次第なのは、自分の言い方、自分の判断、そしてこの関係にどう関わるかという行動です。あなたの場面で言えば、相手を変えようとする努力に注いだ力を、自分の行動に戻す、ということです。ただし、ストア派の不動心は、害を受け続けるための技法ではありません。

道家（老荘）

道家（『老子』『荘子』を中心とする中国の思想）は、押すほど閉じる、という構造を知っています。無為とは何もしないことではなく、介入をやめることです。相手を変えようとする働きかけ——指摘、要求、ため息——を一週間やめてみる。空いた沈黙に、何かが流れてくることがあります。流れてこなければ、それもまた情報です。「どちらが正しいか」の争いから一度降りることが、道家の最初の一步です。

禅

禅（坐禅を中心とし、師との直接のやりとりを重んじる大乘仏教の一派）は、言語による概念化や、自分と他者を二分すること自体を、妨げと見ます。ここから言えるのは、「配偶者」「夫」「妻」というラベルをいったん外して、今日この一日のこの人だけを見る、という見方になります。長年のあいだに積もった「この人はこういう人だ」という像が、目の前の人を見えなくしていることがあります。像を外して見た今日の相手が像と同じでも違っても、それは判断の材料です。

関係構成型——二人の密室を開ける

アドラー（個人心理学）

アドラー（フロイトと決別して個人心理学を創始した医師）は、人生の課題を仕事・交友・愛の三つに分けました。岸見一郎が再構成した「課題の分離」でいえば、相手がどう振る舞うかは相手の課題であり、あなたの課題は、あなた自身が

この関係でどう振る舞い、どう決めるかです。今のあなたに置き直すと、「相手が変わってくれれば」という待ち方は、自分の課題を相手に預けている状態です。預けたものを引き取る。それは関係を続ける場合も、距離を取る場合も、終える場合も、同じ最初の一步です。ただし課題の分離は、撤退や無関心ではありません。

Ubuntu

ウブントゥ（南部アフリカの「人であること」を指す言葉）は、「私の人間性は、あなたの人間性のなかに、解きほぐせないほど結び込まれている」（ツツ『赦しなくして未来なし』）と言います。相手を人として扱えなくなった関係は、自分の人間性も削っているのです。だからこの伝統は、二人の問題を二人で抱えさせません。長老の調停、対話、合議。日本の暮らして言えば、第三者を入れることです。友人でも、親族でも、家庭裁判所の調停でも構いません。密室を開けることは、相手を責めることとは別です。

マオリ

マオリ（ニュージーランドの先住民）のテ・ファレ・タパ・ファー（四つの壁をもつ家）は、健康を霊性・心・身体・家族の四本の柱で見ます。あなたの場面で言えば、揺れているのは「家族」の柱です。残りの三本が立っていれば、家はすぐには倒れません。身体を整える、心を支える相手を持つ、自分を超越するものとの関係を保つ。一つの側面が揺れるときに、他の三つを先に支える。それが、決断を急がずに済ませる、この伝統の知恵です。

贈与・応答型——変えられない自分を、先に受け取る

仏教（浄土）

浄土教（阿弥陀仏の本願を信じ、念仏を称える仏教の流れ。日本では法然と親鸞）は、人は凡夫（ぼんぶ。欲や怒りを断てない普通の人）であり、そのままで救われていると説きます。妨げは悪そのものではなく、自力への執着です。親鸞の悪人正機（自分の善を頼めない人こそ本願の正しい対象だという考え）は、自分の善さを頼めなくなった人にこそ向けられた言葉です。「こんなことを思わない自分になろう」という努力も、自力のはからいです。思ってしまう自分を、凡夫として先に受け取る。それは思いを肯定することではなく、思いと自分を同一視しないことです。

キリスト教

キリスト教の隣人愛の掟には、「自分のように」という条件が付いています。自分を損なうことを、この伝統は愛と呼びません。また幸せは、自力で獲得する徳の完成ではなく、恩寵（神からの無償の贈り物）として与えられるものです。ここから言えるのは、関係のために自分をすり減らしてきた人は、掟の後半だけを実行してきたのかもしれない。また、赦しは相手の行いを是認することではなく、自分が報復の鎖から降りることです。それは関係を続ける根拠にも、終える根拠にもなります。

副産物型——影を見る

ユング（分析心理学）

ユング（スイスの精神科医。分析心理学の創始者）は、自分の認めたくない側面（影）を認めず、他人の中に見てしまうことを投影と呼びました。「人は光の像を思い描くことによってではなく、闇を意識化することによって明るくなる」（『哲学の木』）という言葉があります。今のあなたに置き直すと、相手の中に見える耐えがたいものの一部が、自分の影であることがあります。すべてではありません。一部です。その一部を引き取ったとき、相手の像が少し変わることがあります。変わらなければ、残りは本当に相手のものです。

実存主義

実存主義（人間にはあらかじめ決まった本質がなく、自ら選ぶことで自分を作ると考える哲学）は、人は自由であるよう宣告されている、と考えます。「仕方なく一緒にいる」という言い方を、サルトルは自己欺瞞（自由から逃げるために自分に嘘をつくこと）と呼びました。続けるにせよ、距離を取るにせよ、終えるにせよ、「自分が決めた」と言える形で決める、ということです。決めない状態を続けることも一つの選択であり、それも自分の名前で引き受けるものです。

制度・集計型——選べる幅があるか

ケイパビリティ・アプローチ

ケイパビリティ・アプローチ（経済学者センと哲学者ヌスバウムの理論）は、善き生を「実際に選べる生き方の幅」で測ります。そして長く抑圧された人は望みを下げてしまう（適応的選好）と指摘します。あなたの場面で言えば、「別れたくても別れられない」の多くは、構えの問題ではなく幅の問題です。収入、住まい、子ども、親族、情報。幅が狭いなら、幅を広げる行動（相談、制度の確認、収入の確保）は、決断より先にできることです。幅が広がってから決めたほうが、どの選択も自分のものになります。

カント

カント（18世紀ドイツの哲学者）は、人を手段としてのみ扱ってはならない、と言いました。相手を自分の幸せのための手段として見ていないか、そして自分を相手や世間体のための手段にしていないか、の両方を一度だけ問うのです。どちらの問いも、答えによって行き先が変わります。尊厳は、相手にも自分にも、同じ重さで当てはまります。

今日からできる三つのこと——試すなら、この中から一つ

- 「いなくなしてほしい」という思いが浮かんだとき、消そうとせず「今、追いかけているな」と気づくだけにする（仏教（上座部））
- 相手を変えようとする働きかけを一週間やめ、その間に自分の身体と睡眠を整える（道家（老荘））
- 二人以外の誰かに、この悩みを一度だけ言葉にする。友人、親族、相談窓口のどれでもよい（Ubuntu）

こういうときは専門家へ

殴られる、物を壊される、怒鳴られて萎縮する、人前で侮辱される、行動や交友を制限される、生活費を渡されない、性的な行為を強いられる。一つでも当てはまるなら、配偶者間の暴力（DV）やモラルハラスメントの可能性があり、「夫婦の問題」ではなく制度の対象です。DV相談ナビ（#8008）に電話すると、最寄りの相談窓口につながります。各都道府県の配偶者暴力相談支援センター、内閣府のDV相談プラス（0120-279-889、24時間）でも相談できます。身の危険があるときは110番、緊急でない相談は警察相談専用電話（#9110）です。別居や離婚、お金の問題は法テラス（0570-078374）や、家庭裁判所の夫婦関係調整調停で扱えます。眠れない、涙が止まらない、消えてしまいたいと思う、という状態が続くなら、精神保健福祉センターや心療内科、よりそいホットライン（0120-279-338）へ。自分が相手を傷つけているかもしれないと気づいた人も、同じ窓口が入口です。

ひとこと

思ってしまうことは罪ではありません。密室を開けることから始めてください。

親の介護が辛い。逃げたいと思う自分が嫌だ

この悩みの形

この悩みは二重になっています。介護が辛い、という一枚目の苦しさの上に、「逃げたいと思う自分が嫌だ」という二枚目の苦しさに乗っています。そして多くの場合、二枚目のほうが重い。一枚目は身体の疲れですが、二枚目は自分への裁きだからです。本マップの目盛りでいえば、この二枚目を作っているのは、幸せの主語を「関係」に置き、親子の務めを重く見る語彙——日本では儒教の「孝」の語彙——が、安全装置を外した形で一人の人に乘っているからです。

関係構成型の伝統は、人は関係のなかで人になると言います。それは本当ですが、同じ伝統は、関係の網が一本の糸に瘦せたときのことも知っています。儒教の孝は五倫（父子・君臣・夫婦・長幼・朋友）という相互の義務の網の中にあり、ウプントゥの人格は共同体の合議と互酬の中にあり、マオリの家族は拡大された親族の単位です。一人で親を抱える構造は、どの関係型の伝統も想定していません。だから「逃げたい」は、あなたの人格の欠陥ではなく、網が一本になっているという構造の信号です。

現代の標準的な答えは、「介護保険を使いましょう」という制度の言葉と、「親孝行だと思って」という道德の言葉に分かれていて、両者がつながっていません。この文章では、まず「受け取ってよい」という贈与型の語彙を置き、次に関係型の限界を伝統の内側から確かめ、そのうえで身体と制度の話をしします。

まず読むなら、この三つ

ユダヤ教／儒教（原始）／仏教（上座部）

この悩みに登場する型

贈与・応答型	ユダヤ教、キリスト教、仏教（浄土）、ヒンドゥー（ギーター）
関係構成型	儒教（原始）、アフリカ哲学の共同体主義、マオリ、アドラー（個人心理学）
除去・回復型	仏教（上座部）、神道
副産物型	ユング（分析心理学）、ポジティブ心理学2.0
制度・集計型	功利主義、ケイパビリティ・アプローチ

先に言っておきたいこと

「孝」「務め」「態度を選ぶ自由」という語彙は、介護する人を一人で抱えさせる方向に、最も誤用されやすい言葉です。儒教の孝は相互の義務の網の中にあり、ギーターは極端な苦行を退け、フランクルの態度価値は臨床の支えを前提にしています。これらを「もっと耐える理由」に使うなら、それは伝統の安全装置を外した読み方です。もう一つ。介護の苦しさの中には、介護うつ、睡眠不足、親の認知症による暴言や暴力など、構えでは扱えないものが含まれます。気が尽きた状態で下す判断は、判断ではなく消耗の結果です。施設を考えるか、兄弟に頼むかという判断ですら、眠れてからでないと下せません。「逃げたい」が「手を上げてしまいそう」「消えてしまいたい」に変わっているなら、それは次の節の段階です。

各思想からの答え

贈与・応答型——休むことは、義務である

ユダヤ教

ユダヤ教の安息日（シャバット）は、週に一度、労働をやめて時間を聖別する日です。それは「休んでもいい日」ではなく「休まなければならない日」であり、神との契約の一部です。また、ツェダカー（分かち合い）は「慈善」ではなく、語根が「正義」であって、義務としての再分配です。あなたの場面で言えば、介護を休むことに許可を求めなくてよい、ということです。この伝統では、休まないことのほうが契約違反です。そして助けを受け取ることは、施しを受けること

ではなく、正義の実現です。ショートステイやデイサービスを使うことに罪悪感を持つ必要は、この語彙にはありません。

キリスト教

キリスト教の隣人愛の掟には、「自分のように」という条件が付いています。自分を損なうことを、この伝統は愛とは呼びません。また幸せは、自力で獲得する徳の完成ではなく、恩寵（神からの無償の贈り物）として与えられるものです。これを引きつけると、「親に十分なことをできていない」という自責は、自分の行いで自分を正しくしようとする構えであり、この伝統が最も警戒する構えです。あなたがどれだけできたかに関係なく、先に与えられているものがある。その順序を、介護の毎日の中で一度思い出してください。

仏教（浄土）

浄土教（阿弥陀仏の本願を信じ、念仏を称える仏教の流れ。日本では法然と親鸞）は、人は凡夫（ぼんぶ。欲や怒りを断てない普通の人）であり、そのままで救われていると説きます。親鸞は、自分の善を頼む心を最大の妨げと見ました。今のあなたに置き直すと、「逃げたいと思わない自分になりたい」という願いも、自力のはからいです。逃げたいと思いながら、今日も親のところへ行っている。その凡夫のままの姿が、浄土教にとっては救いの正面です。念仏は、良い息子・良い娘になるための行ではなく、すでに受け取っているものへのお礼です。「ありがたい」が先で、努力はその後についてきます。

ヒンドゥー（ギーター）

『バガヴァッド・ギーター』（戦場で迷う王子アルジュナに神クリシュナが説いた教え）は、「汝の権利は行為にのみあり、その結果には決してない」（2.47）と言います。舞台は、逃げられない戦場です。親が元気になるか、感謝してくれるか、兄弟が分かってくれるかは、あなたの権利の外にあります。あなたにあるのは、今日の務めを果たすことです。ただしギーターは、食事や睡眠についても中道を説き、極端な苦行を退けています。結果を手放して務めを果たすことと、自分をすり減らすことは、同じではありません。

関係構成型——網を一本にしない

儒教（原始）

原始儒教（孔子・孟子・荀子の初期の儒教）の孝は、親を大切にすることですが、それは五倫という相互の義務の網の中に置かれています。礼（冠婚葬祭から日常の作法までの型）が感情と行為を枠づけ、やりすぎは足りないのと同じだという中庸の考えが、行きすぎを戒めます。あなたの場面で言えば、孝を一人で、無限に、形なしに果たすことを、儒教は求めています。孟子は、親が健在で兄弟に事故のないことを君子の楽しみの一つに数えました。親の無事は「楽」であって、一人で達成する「任務」ではありません。兄弟がいるなら、兄弟も網の一部です。網を一本にしないことが、孝の形です。

アフリカ哲学の共同体主義

アフリカ哲学の共同体主義（ガーナやナイジェリアなどの大学で1970年代以降に展開されてきた人格論）では、人格は生まれつきではなく共同体との関係の中で達成されるもので、倫理の軸は権利ではなく義務、個人の自律ではなく相互扶助です。アカン（ガーナの民族集団）の格言に「人には助けが要る」があります（ジェチェがスタンフォード哲学百科事典「アフリカ倫理」で引用）。助けを求めることは義務の放棄ではなく、義務の網の中に自分を置き直すことです。「人には助けが要る」は、親についてだけでなく、介護するあなたについても言われています。

マオリ

マオリ（ニュージーランドの先住民）のファーナウは「家族」ではなく、拡大された親族・共同体の単位です。テ・ファレ・タパ・ファー（四つの壁をもつ家）では、家族は四本の柱の一本であり、他の三本——身体・心・霊性——と均衡してはじめて家が立ちます。ここから言えるのは、介護は家族の柱を揺らしますが、あなた自身の身体の柱、心の柱、自分を超越するものとの関係の柱が折れれば、家全体が倒れます。親を支えるためにも、あなたの残りの三本を先に支える、という順序です。

アドラー（個人心理学）

アドラー（フロイトと決別して個人心理学を創始した医師）の枠組みを岸見一郎が再構成した「課題の分離」でいえば、親の病の経過、親の機嫌、兄弟の態度は、あなたの課題ではありません。あなたの課題は、自分にできる範囲を決め、その範囲で貢献することです。今のあなたに置き直すと、「逃げたい」という思いは、他人の課題まで背負ったときに出る当然の信号です。ただし課題の分離は、冷淡さや撤退ではありません。範囲を決めることと、見捨てることは別です。

除去・回復型——足すのをやめる

仏教（上座部）

上座部仏教（パーリ語の経典を用い、スリランカや東南アジアに広まった仏教）の『慈経』には「母が命をかけて一人子を守るように、生きとし生けるものすべてに対して、限りない慈しみの心を育てよ」（『スッタニパータ』Sn 149偈）とあります。慈しみの対象は「生きとし生けるものすべて」で、そこにはあなた自身も含まれます。「親にもっとしてあげなければ」という思いも、「こんな自分は嫌だ」という思いも、本マップの語彙では渴愛（かつあい。止まらない「こうあってほしい」）と嫌悪の火です。火を見ているあいだは、燃料を足さずに済みます。慈しみを、まず自分に向けるところから始めてください。

神道

神道（日本固有の神々への信仰と祭祀の伝統）では、死や病に伴う穢れは内面的な罪ではなく、付着した状態としての不浄で、反省ではなく祓と禊（みそぎ。水で洗い清める儀礼）によって流します。あなたの場面で言えば、「逃げたいと思った」という一日を、裁かずに流す儀礼を持つのです。介護から帰って手を洗う、風呂に入る。それを「くもりを流す」つもりで行う。罪悪感を伴わずに再出発できることが、この伝統が介護する人に渡せる、いちばん実用的なものです。

副産物型——影を見る

ユング（分析心理学）

ユング（スイスの精神科医。分析心理学の創始者）は、自分の認めたくない側面を影と呼び、影を否認することが一面性を生むと考えました。「逃げたい自分」はあなたの影ですが、影は切り捨てるものではなく、全体の一部です。逃げたい自分を認めない人ほど、ある日まとめて折れます。影を認めた人は、「ここまでは引き受ける、ここからは頼む」という線を引けます。線を引くことは、ユングのいう個性化（影を含めた全体になること）の、介護における形です。

ポジティブ心理学2.0

ポジティブ心理学2.0（苦しみを避けず意味に変える、ポジティブ心理学の内部からの修正運動）の中心にあるフランクル（強制収容所を生き延びた精神科医）の態度価値は、変えられない苦しみに対してどんな態度をとるかに価値がある、という考えです。「人からすべてを奪うことができて、ただ一つ奪えないものがある。与えられた状況のなかで自分の態度を選ぶという、人間の最後の自由である」（フランクル『夜と霧』第1部）。ここから言えるのは、親の病は変えられませんが、それに対する態度は選べます。ただし、この伝統自身が「苦は成長をもたらす」の一般化を戒めています。介護を「成長の機会」と急いで言い換える必要はありません。

制度・集計型——苦の総量を、あなたの分も含めて数える

功利主義

功利主義（行いや制度の正しさを「幸福をどれだけ増やすか」で判断する倫理・政治思想）は、快や苦を感じうる者すべての苦の総量を減らすことを善とし、各人を一人として数え、誰も一人以上には数えない、という原則を持ちます。今のあなたに置き直すと、介護の苦の総量を数えるとき、親の苦だけでなく、あなたの苦も同じ重さで数える、ということです。あなたが倒れれば、総量は増えます。施設やサービスを使うことで総量が減るなら、それはこの型にとって最も正統な実践です。

ケイパビリティ・アプローチ

ケイパビリティ・アプローチ（経済学者センと哲学者ヌスパウムの理論）は、善き生を「実際に選べる生き方の幅」で測り、長く剥奪された人は望みを下げてしまう（適応的選好）と指摘します。「自分がやるしかない」と思い込んでいると

き、それは選択ではなく、幅が狭すぎて他が見えなくなっている状態かもしれません。介護保険のサービス、レスパイト（介護者が休むための一時的な代替ケア）、介護休業、兄弟との分担。幅を広げるのは、本人の忍耐ではなく、制度と周囲の仕事です。

今日からできる三つのこと——試すなら、この中から一つ

- 今週、介護から完全に離れる時間を一つ決めて、掟にする。二時間でもよい（ユダヤ教）
- 「人には助けが要る」を、親ではなく自分について一度言ってみて、頼める相手か窓口を一つ書き出す（アフリカ哲学の共同体主義）
- 介護から帰ったら、手を洗い、風呂に入り、その日に浮かんだ思いを流す。裁かない（神道）

こういうときは専門家へ

眠れない、食べられない、涙が止まらない、親の顔を見ると動悸がする、という状態が続くなら、介護うつの可能性があり、心療内科・精神科や各都道府県の精神保健福祉センターの対象です。「手を上げてしまいそう」「消えてしまいたい」と思うときは、一人で抱えずに、市区町村の高齢者虐待相談窓口、いのちの電話（ナビダイヤル 0570-783-556、24時間。フリーダイヤル 0120-783-556 は毎日16～21時、毎月10日は8時～翌8時）、よりそいホットライン（0120-279-338）に電話してください。介護の仕組みの入口は、お住まいの地域の地域包括支援センターです。要介護認定、ケアマネジャー、ショートステイやデイサービスなどのレスパイト（介護者の休息のためのサービス）、家族会の紹介まで、無料で相談できます。公益社団法人認知症の人と家族の会の電話相談（0120-294-456）は、同じ立場の人が受けています。仕事との両立は、介護休業制度について総合労働相談コーナー（都道府県労働局）へ。費用や相続の問題は法テラス（0570-078374）が入口です。伝統の言葉は、これらの窓口に向かう足を軽くするためのものです。

ひとこと

逃げたいと思う人は、逃げていない人です。網を一本にしないでください。

子どもが学校に行かなくなった

この悩みの形

（なお、文部科学省は2019年の通知で、登校という結果だけを目標にせず、休養の意味や本人の意思を尊重する方針を示しています。本書が対比する「学校に戻す」「本人の力で乗り越えさせる」という答えは、制度の公式方針というより、日常で届きやすい助言の形です。）

朝、子どもが起きてこない。「今日は行くの？」と聞くたびに、家の空気が固くなる。あなた自身も、何が正解か分からないまま、親戚や近所の目を気にしてしまう。文部科学省の調査では、小中学生の不登校は2023年度に約34.6万人と、過去最多を更新しています。それだけ多いのに、世の中の答えはほとんど一本です。「学校に戻す」「本人の力を伸ばして乗り越えさせる」。この答えは、幸せの8つの型でいえば開花型（持っている力を伸ばして発揮する型）に属します。けれども本マップの47の伝統のうち、開花型は6つだけです。残りの41は、別の言葉を持っています。

幸せの主語という目盛りで見ると、構造が見えます。「なぜこの子は行けないのか」という問いは、主語を「一人ひとりの心」に置く問いです。一方、主語を家族・共同体、さらに土地や祖先を含む関係の網に置く伝統は、「この子を取り巻く関係のどこが切れたのか」「家と学校と地域という場のどこに穴が開いたのか」と問います。苦しみの位置も違います。開花型は苦を「取り除くべき妨げ」と見ますが、関係構成型の伝統は「関係が崩れたしるし」と読みます。しるしなら、消すのではなく、何を知らせているかを読む必要があります。

このページは本人ではなく、親や周りの大人に向けて書いています。大人の構えを変える言葉を、型ごとに並べます。

まず読むなら、この三つ	
仏教（上座部）／禅／Ubuntu	
この悩みに登場する型	
除去・回復型	仏教（上座部）、神道
認識転換型	禅、ストア派
関係構成型	Ubuntu、儒教（原始）、アドラー（個人心理学）、マオリ
贈与・応答型	仏教（浄土）、ユダヤ教
生命力・身体型	道教、修験道
副産物型	実存主義、ユング（分析心理学）
制度・集計型	ケイバビリティ・アプローチ、功利主義

先に言っておきたいこと

不登校の背景には、いじめ、発達特性、起立性調節障害（朝に血圧が上がらず起きられない身体の病気）、うつや不安など、伝統の語彙では扱えない要因が含まれていることがあります。ここに挙げた言葉は大人の構えを変える語彙であって、診断や治療の代わりにはなりません。三つの誤用に注意してください。第一に、「苦は通過点」「擬死再生」を、いじめや暴力のある場に子に戻す理由にしないこと。第二に、「渇愛を見る」「課題の分離」を、子に関心を持たない口実にしないこと。手を引くことと、見捨てることは違います。第三に、瞑想や行などの技法を子に勧めないこと。どの伝統も、師と共同体という安全装置の中で技法を使ってきました。子にはまず、眠りと食事と、安心して話せる相手です。

各思想からの答え

除去・回復型——まず、足すのをやめる

仏教（上座部）

上座部仏教（じょうざぶぶっきょう。パーリ語の経典を用い、東南アジアに広まった仏教）は、苦しみの正体を渴愛（かつあい。止まらない「もっと欲しい」「こうあってほしい」という衝動）に見ます。『ダンマパダ』216偈に「渴愛から憂いが生じ、渴愛から怖れが生じる。渴愛を離れた人に憂いはない」とあります。「学校に行かせたい」という思いも渴愛の一つです。子を変える前に、まず自分の中の「行かせたい」という火を見てください。見ているあいだは、燃料を足さずに済みます。手放さなくてもかまいません。

神道

神道には決まった教義がなく、幸せは祭りや暮らしの実践の中にあります。基本の形は、生命力をくもらせる穢れ（けがれ）を祓（はら）って、もとの清らかな状態に戻る、という繰り返しです。穢れは悔い改めるべき罪ではなく、付着した状態です。これを引きつけると、不登校を「直すべき欠陥」ではなく「くもり」として扱うことになります。くもりは責めて落とすものではなく、休んで、場を清めて、自ずと流れるのを待つものです。朝、一緒に顔を洗う。部屋の空気を入れ替える。それだけを一つの儀礼にしてください。

認識転換型——見方を変えると、問題の形が変わる

禅

禅は、「悟りを手に入れよう」と探し回ることをやめたとき、目の前の一つの動作がすでに答えだった、と気づく道です。平常心是道（びょうじょうしんぜどう。ふだんの心がそのまま道）という言葉が核にあります。今のあなたに置き直すと、「不登校の子」というラベルを外して、今日一日のこの子だけを見ることになります。行くか行かないかを目標から外し、朝ごはんと一緒に食べることを、それ自体として行う。只管打坐（しかんたざ。ただひたすら坐ること）の「ただ」は、学校という目的を手放したときに初めて働きます。禅は「何も考えなくていい」という教えではありません。

ストア派

ストア派（古代ギリシャ・ローマの哲学。奴隷の身から自由になったエピクテトスらが実践した）の出発点は、エピクテトス『提要』1.1の「存在するもののうち、あるものは私たち次第であり、あるものは私たち次第ではない」という区別です。家の空気、自分の言い方、帰ってきたときの顔。これは自分次第です。学校の制度、担任の対応、子の心の中で起きていること。これは自分次第ではありません。後者に力を注ぐと、必ず疲れます。ストア派は我慢の哲学ではなく、「どこに力を置くか」の哲学です。

関係構成型——人は関係の中で人になる

Ubuntu

ウブントゥ（南部アフリカのズールー語やコサ語で「人であること」）には、「人は、人々を通して人になる」という定型句があります（南アフリカ憲法裁判所の1995年の判決でも引用されました）。人格は生まれつきの資格ではなく、関係の中で達成されるものだ、という考えです。学校がこの子にとって「人になる場」でなくなったのなら、別の関係の網が要ることになります。祖父母、近所の大人、習い事の先生、オンラインの仲間。人数ではなく、「この子を一人の人として扱う関係」が一本あるかどうかです。

儒教（原始）

原始儒教（紀元前6～3世紀の孔子・孟子の思想）では、人は役割（父・子・友といった「名」）において自己が形づくられ、関係の中で徳を実践することそのものに楽（らく。内から湧く充実）があるとされます。『孟子』尽心章句上は、君子の三楽の第一に「父母俱に存し兄弟故無き（父母がともに健在で、兄弟に何ごともないこと）」を挙げ、天下の王になることを含めていません。あなたの場面で言えば、学校での役割を失った子に、家の中で小さな役割を一つ渡すことになります。弟の送り、夕飯の一品、犬の散歩。役割は檻ではなく、輪郭を取り戻す場所です。

アドラー（個人心理学）

アドラー（オーストリアの精神科医。1870～1937年）は、劣等感を誰もが持つ正常なものとし、それが「誰かの役に立ちたい」へ向かうとき、人は勇気を持てると考えました。岸見一郎の再構成で知られる「課題の分離」（それは誰の課題かを見きわめ、他人の課題に踏み込まない）を使えば、学校に行くかどうかは最終的に子の課題であって、親の課題ではありません。親の課題は、子が「自分は役に立っている」と感じられる場面を用意することです。劣等感は、勝つことではなく貢献することでしか勇気に変わりません。

マオリ

マオリ（ニュージーランドの先住民）の精神科医デュリーが1984年に定式化した「四つの壁をもつ家（テ・ファレ・タパ・ファー）」は、健やかさを、霊性・心・身体・家族という四本の柱が均衡して立つ家にたとえます。土台は土地です。一つが崩れれば家全体が傾きますが、逆に言えば、学校が揺らしているのは一本だけです。残りの三本が立っていれば、家は倒れません。眠れているか、食べているか、安心して話せる相手がいるか、自分より大きな何かとつながっているか。低い柱を一本だけ支えてください。

贈与・応答型——がんばらないところから始まる

仏教（浄土）

浄土教（法然と親鸞が開いた仏教の流れ）は、自力で何とかしようとして疲れ切った親に、いちばん届く言葉を持っています。人はもともと欲や怒りを断てない凡夫（ぼんぷ）で、そのまま救われている。親鸞は、信じようと思い立つ心が起こったとき、すでに摂取不捨（せっしゅふしゃ。おさめとって捨てない）の光の中にある、と説きました。この子を変えなくても、あなたが変わらなくても、すでに受け取っているものがある。「ありがたい」が先で、努力はお礼として後からついてきます。他力とは人任せではなく、「自分で何とかしなければ」という計らいを手放すことです。

ユダヤ教

ユダヤ教で幸せ（シャローム。欠けたところがなく満ちている状態）は、心の気分ではなく、家庭・食卓・共同体という具体的な場に現れます。その柱の一つが安息日です。週に一度、労働をやめて時間を聖別する日は、「休んでもいい日」ではなく「休まなければならない日」です。週に一日、学校の話題も将来の話題も家から消す日を、家族の掟にすることになります。止まることで受け取るものがあります。家族全員が止まる日は、子だけを休ませる日とは違います。

生命力・身体型——心の前に身体

道教

道教（2世紀の中国で成立した宗教。哲学の道家とは区別されます）は、幸せを心ではなく、身体と生命力の問題として最も正面から扱います。生命は精・気・神から成り、暮らして消耗し、養生（呼吸・食事・体操・睡眠）で満たされると考えます。朝起きられない子に、心の指導は届きません。気が満ちないうちは、心を動かそうとしない。睡眠、食事、日光、歩くこと。身体が満ちると心が後からついてくる、という順序を、まず大人が信じてください。

修験道

修験道（山での修行を中心とする日本の宗教）の行者は、死装束で山に入り、地獄から仏までの境涯を身体で巡って、山を出るときに生まれ変わります。宗教学者の宮家準はこれを擬死再生（ぎしさいせい。いったん死んで生まれ変わる）と呼びました。ここから言えるのは、不登校の時期は、この子が必要としている「山の中」の時間かもしれません。外からは何も起きていないように見えても、中では作り直しが進んでいることがあります。本来の行は先達（せんだつ。指導者）のもとで行うものです。技法ではなく構造だけを借りてください。

副産物型——登校も幸せも、直接追わない

実存主義

実存主義（サルトルやフランクルの哲学）は、人間にあらかじめ決まった本質はなく、自分で選んだ生き方に責任をもつことを説きます。今のあなたに置き直すと、行くか行かないかの選択を、本人に返すことになります。「あなたが決めていい」と本気で言われた子は、自分の人生を自分で引き受け始めます。不安は消えませんが、不安は自由の裏返しです。

フランクフル（強制収容所を生き延びた精神科医）なら、「なぜ行けないのか」ではなく「この時間は、この子に何を大切にさせているのか」と問うでしょう。

ユング（分析心理学）

ユング（スイスの精神科医。1875～1961年）は、幸せを目標にすると逃げると考え、代わりに個性化（自分の認めたくない部分である「影」も含めて、自分の全体になっていくこと）を人生の課題に置きました。彼は、正当な苦しみを回避すること自体が、かえって病を生むと考えています。学校に行けない自分は、この子の影ではなく、全体の一部です。影を含めた全体になっていく過程で、不登校の時期が後から意味を持つことがあります。親が先に、この時期を「なかったことにしない」と決めてください。

制度・集計型——選べる幅を広げる

ケイパビリティ・アプローチ

経済学者センと哲学者ヌスバウムによるケイパビリティ・アプローチは、人の生の良さを、満足度ではなく「価値ある生き方を実際に選べる自由の広さ」で測ります。問うべきは「学校に戻れるか」ではなく「この子が実際に選べる学びの幅はどれだけあるか」です。教育支援センター、フリースクール、オンライン、家庭学習、通信制。選択肢の幅そのものが、この型にとっての幸せです。幅を広げるのは本人の努力ではなく、周りの大人と制度の仕事です。

功利主義

功利主義（ベンサムやミルの思想）は、幸せを快から苦を引いた正味の量として扱い、制度でそれを増やそうとします。測るべきは出席日数ではなく、この子の一日の苦と快の総和です。登校で苦が増えるなら、登校は手段として間違っています。この型は冷たく見えますが、「学校の体面」や「親の世間体」を計算から外す力があります。誰の苦が減るのかを、一度だけ正直に数えてみてください。

今日からできる三つのこと——試すなら、この中から一つ

- ・「今日は行くの？」という問いを、一週間だけ封印する。代わりに「おはよう」だけを言う（禅）
- ・家の中の小さな役割を一つ、子に渡す。弟の送り、夕飯の一品、犬の散歩。結果を評価しない（儒教（原始））
- ・あなた自身の「行かせたい」という思いを、紙に一度だけ書き出す。消そうとせず、動いているのを見る（仏教（上座部））

こういうときは専門家へ

朝起きられない、食べられない、眠れない、腹痛や頭痛が続く、消えてしまいたいと言う。こうしたサインは構えの問題ではなく、医療の対象です。小児科・児童精神科につないでください。起立性調節障害は小児科で診断できます。学校との関係では、スクールカウンセラー、自治体の教育支援センター（旧・適応指導教室）が相談先です。いじめが背景にあるなら、学校と教育委員会への相談に加えて、文部科学省の24時間子供SOSダイヤル（0120-0-78310）があります。子ども本人が話したいなら、チャイルドライン（0120-99-7777。18歳まで）があります。親自身が疲れ切っているときは、精神保健福祉センターや、よりそいホットライン（0120-279-338）に電話してかまいません。

ひとこと

登校を目標から外したときに、登校が戻ってくることがあります。

家族が引きこもっている。どう接すればいいか分からない

この悩みの形

部屋から出てこない家族がいる。声をかけても返事がない。食事だけは部屋の前に置く。もう何年になるのか、数えるのも怖い。内閣府の2022年の調査では、15～64歳でひきこもり状態にある人は推計146万人、およそ50人に一人です。それだけ多いのに、周りから届く言葉は「働かせないと」「外に出さないと」「甘やかしているからだ」。これらはどれも、幸せの8つの型でいえば開花型（力を伸ばして発揮する型）の言葉で、しかも本人ではなく、家族を責める形で届きます。

マップの目盛りで見ると、この悩みには二つの層があります。一つは本人の層です。本人の中で何が起きているかは本人にしか分からず、本マップはそれを直接は扱えません。もう一つは家族の層です。「どう接すればいいか分からない」という問いの主語はあなたで、あなたの構えなら変えられます。幸せの主語を関係の網に置く伝統から見ると、ひきこもりは「本人の欠損」ではなく、家という関係の一本が固まってしまった状態として読めます。苦しみの位置を「関係が崩れたしるし」と見る伝統は、本人を動かすことではなく、固まった結び目をほどくことから始めます。

このページは、本人を変える言葉ではなく、家族の構えを変える言葉を、型ごとに並べます。

まず読むなら、この三つ	
道家（老荘）／仏教（上座部）／Ubuntu	
この悩みに登場する型	
認識転換型	道家（老荘）、ストア派、禅
除去・回復型	仏教（上座部）、神道
関係構成型	Ubuntu、儒教（原始）、アドラー（個人心理学）、アイヌ
生命力・身体型	道教、修験道
贈与・応答型	仏教（浄土）、キリスト教
副産物型	ユング（分析心理学）、実存主義
制度・集計型	ケイバビリティ・アプローチ、功利主義

先に言っておきたいこと

ここに挙げた言葉は、家族の構えを変える語彙であって、本人の診断や治療の代わりにはなりません。三つの線を引いておきます。第一に、家の中に暴力がある場合、「無為」「受け入れる」「待つ」を耐える理由にしないこと。身の安全が先です。第二に、ひきこもりの背景には、うつ、不安、統合失調症、発達特性など医療の対象が含まれることがあります。本人が受診できなくても、家族が精神保健福祉センターや保健所に相談することはできます。第三に、「無理やり連れ出す」業者を使わないこと。暴力的な「引き出し」は、本人と家族の関係を決定的に壊します。伝統の技法（瞑想・行など）を本人に勧めることも、本マップの安全装置の観点からは推奨しません。

各思想からの答え

認識転換型——押すほど閉じる

道家（老荘）

道家（どうか。『老子』『莊子』を中心とする古代中国の思想）の中心語は無為（むい）です。『老子』第37章に「道は常に無為にして、而も為さざるは無し（道はつねに何も作為しないが、成し遂げられないことはない）」とあります。無為は怠けではなく、作為的な介入をやめることです。あなたの場面で言えば、「いつまでこうしているの」という言葉を、まず一か月やめてみることになります。押すほど閉じる、という構造をこの伝統は知っています。介入をやめた沈黙に、本人のほうから何かが流れてくることがあります。

ストア派

ストア派（古代ギリシャ・ローマの哲学）のエピクテトス（奴隷の身から自由になった哲学者）は『提要』5で「人を動揺させるのは物事そのものではなく、物事についての判断である」と言いました。これを引きつけると、あなたを苦しめているのは、部屋の扉が閉まっている事実そのものより、「ひきこもりは人生の終わりだ」「親失格だ」という判断です。本人の心の中は、あなた次第ではありません。あなた次第なのは、家の空気と、扉の前での自分の声の調子です。そこだけに力を置いてください。

禅

禅は、「悟りを手に入れよう」と探し回ることをやめたところに、いまの一動作がすでに答えだったと気づく道です。今のあなたに置き直すと、「ひきこもりの子」「ひきこもりの弟」というラベルをいったん外して、今日この一日の、この人だけを見ることになります。部屋の前に食事を置くという行為を、「出てきてもらうため」ではなく、それ自体として、ていねいに行う。目的を手放したときに初めて働く「ただ」が、扉の向こうにも伝わる場合があります。

除去・回復型——まず、足すのをやめる

仏教（上座部）

上座部仏教（じょうざぶぶっきょう。パーリ語の経典を用い、東南アジアに広まった仏教）は、苦しみの正体を渴愛（かつあい。止まらない「こうあってほしい」という衝動）に見ます。「出てきてほしい」「働いてほしい」「普通になってほしい」という家族の思いも、この語彙では渴愛です。本人を変える前に、自分の中のその火を見てください。見ているあいだは燃料を足さずに済みます。火を消せと言っているではありません。動いていることに気づくだけで、扉の前での言葉が変わります。

神道

神道の基本の形は、生命力をくもらせる穢れ（けがれ）を祓（はら）って、もとの清らかな状態に戻る、という繰り返しです。穢れは悔い改める罪ではなく、付着した状態で、責めずに流すものです。家という場のくもりを祓うことになります。玄関を掃く。窓を開ける。本人の部屋には入らず、家の共有の場だけを清める。それを毎朝の小さな儀礼にしてください。「反省」ではなく「祓い」で回復する発想は、何年も続いた自責を伴わない再出発を可能にします。

関係構成型——一本の関係を結び直す

Ubuntu

ウブントゥ（南部アフリカのズールー語などで「人であること」）では、人格は関係の中で達成されるものとされます。南アフリカのツツ大主教は『赦しなくして未来なし』（1999年）で「私の人間性は、あなたの人間性のなかに、解きほぐせないほど結び込まれている」と書きました。あなたの場面で言えば、本人を「人として扱う関係」が一本あるかどうかの問題になります。親子の関係は固まっていることが多いので、叔父、いとこ、昔の友人、支援者など、家族以外の一本を探してください。人数ではなく、一本です。

儒教（原始）

原始儒教（孔子・孟子の思想）では、人は役割（父・子・兄弟といった「名」）において自己が形づくられ、関係の中で徳を実践することに楽（らく。内から湧く充実）があるとされます。役割を失った人に、家の中の小さな役割を一つ用意することになります。ゴミ出し、風呂掃除、夕飯の一品。ただし押しつけではなく、「頼めるなら頼みたい」と扉の前に置いておく形で。役割は檻ではなく、自分の輪郭を取り戻す場所です。受け取るかどうかは本人に委ねてください。

アドラー（個人心理学）

アドラー（オーストリアの精神科医。1870～1937年）は、人が困難に向かえるのは「自分は役に立っている」と感じられるときだと考え、賞罰ではなく勇気づけで関わることを説きました。岸見一郎の再構成で知られる「課題の分離」を使えば、働くかどうか、部屋を出るかどうかは本人の課題です。家族の課題は、本人が安心していられる場と、小さな貢献ができる場面を用意することです。「ありがとう」を、ごく小さなことに言ってください。それは賞罰ではなく、貢献の実感を返す言葉です。

アイヌ

アイヌの世界観では、カムイ（神・霊的な存在）を丁寧にもてなして送り返せば、また恵みを持って来てくれる、という贈り合いの循環が豊かさの条件とされます。「天から役目なしに降ろされたものは、ひとつもない」という言葉が、萱野茂（アイヌ文化の伝承者）が伝えた言葉として広く知られています（一次資料での初出は未確認です）。ここから言えるのは、いま何もしていないように見える家族にも役目がある、という構えになります。役目を家族が決めることはできません。ただ、ないと決めつけないでいることはできます。

生命力・身体型——心の前に身体

道教

道教（2世紀の中国で成立した宗教。哲学の道家とは区別されます）は、幸せを身体と生命力の問題として最も正面から扱い、生命は精・気・神から成り、養生（呼吸・食事・体操・睡眠）で満たされると考えます。今のあなたに置き直すと、昼夜が逆転し、食事が偏った身体に、心の話は届かないことになります。扉の前に置く食事の中身、カーテンから入る光。そして、家族自身の身体です。何年も気を張ってきたあなたの睡眠と食事が先に満ちないと、どんな構えも続きません。

修験道

修験道（山での修行を中心とする日本の宗教）の行者は、山に入っていったん死に、生まれ変わって里に戻ります。宗教学者の宮家準はこれを擬死再生（ぎしさいせい）と呼びました。閉じた部屋は、本人にとっての「山の中」かもしれません。外からは何も起きていないように見えても、中では作り直しが進んでいることがあります。ただし修験道の行には先達（指導者）と期限があります。山にいる時間が年単位になるなら、家族だけで待たず、伴走する第三者を入れてください。

贈与・応答型——家族が先に楽になる

仏教（浄土）

浄土教（法然と親鸞が開いた仏教の流れ）は、自力で何とかしようとして疲れ切った人に、いちばん届く言葉を持っています。人はもともと欲や怒りを断てない凡夫（ぼんぶ）で、そのままで救われている。「育て方が悪かった」「自分が何とかしなければ」という自力の計らいが、あなたをいちばん縛っている鎖です。本人が変わらなくても、あなたが変わらなくても、すでに受け取っているものがある。他力は人任せではなく、計らいを手放すことです。家族が先に楽になることは、本人への裏切りではありません。

キリスト教

キリスト教では、幸せは自力で獲得する徳の完成ではなく、神との交わりの中で贈り物（恩寵）として与えられるものです。山上の垂訓は、貧しい者や悲しむ者を「幸いなるかな」と宣言し、幸せを外的な条件から切り離しました。あなたの場面で言えば、この人の存在そのものが贈り物であって、働くことや外に出ることは、贈り物に付いた条件ではない、という構えになります。今日この人が生きて家にいる。それ自体を受け取る場所から、関係は組み直せます。

副産物型——出てくることを目標から外す

ユング（分析心理学）

ユング（スイスの精神科医）は幸せを目標にせず、自分の認めたくない部分である「影」も含めて自分の全体になる個性化を人生の課題に置きました。正当な苦しみを回避すること自体が病を生む、とも考えています。ひきこもっている時期は本人の影ではなく全体の一部であり、後から意味を持つことがある、という見方になります。家族が先に、この時期を「なかったことにしない」「恥として隠さない」と決めてください。隠されている時期は、意味を持ちにくいからです。

実存主義

実存主義（サルトルやフランクルらの哲学）は、人間にあらかじめ決まった本質はなく、自分で選んだ生き方に責任をもつことを説きます。ここから言えるのは、部屋を出るかどうかの選択を、家族が決めるのをやめて本人に返すことになります。フランクル（強制収容所を生き延びた精神科医）の言う態度価値、つまり変えられない状況にどんな態度をとるか

は、家族の側にも残されています。本人が動かない年月を「失われた時間」と呼ぶか「待った時間」と呼ぶかは、あなたが選べます。

制度・集計型——家族だけで抱えない

ケイパビリティ・アプローチ

経済学者センと哲学者ヌスバウムによるケイパビリティ・アプローチは、生の良さを「価値ある生き方を実際に選べる自由の広さ」で測ります。重要な概念が適応的選好（長く剥奪された人は望みのレベル自体を下げてしまうこと）です。今のあなたに置き直すと、本人だけでなく家族も、何年もかけて望みを下げ、「とにかく家にいてくれれば」まで縮んでいることがあります。選べる幅を広げるのは本人の努力ではなく、制度の仕事です。支援センター、家族会、訪問支援。幅を広げる道具は、家の外にあります。

功利主義

功利主義（ベンサムやミルの思想）は、幸せを快から苦を引いた正味の量とし、誰の苦も一人分として平等に数えます。本人の苦だけでなく、あなたの苦も、きょうだいの苦も、同じ重さで数えに入ることになります。家族が疲弊して倒れれば、総量は増えます。「本人のために自分を削る」ことが、計算のうえで正しいとは限りません。家族の休息は、本人の回復と対立しません。

今日からできる三つのこと——試すなら、この中から一つ

- 「いつまでこうしているの」という言葉を、一か月だけ封印する。代わりに「おはよう」「ごはん置いたよ」だけを言う（道家（老荘））
- 本人の部屋には入らず、玄関と台所だけを毎朝きれいにする。場を清めることを、自分の儀礼にする（神道）
- 家族会（KHJなど）か支援センターに、まず家族だけで一度行く。本人を連れていく必要はありません（ケイパビリティ・アプローチ）

こういうときは専門家へ

各都道府県・政令指定都市にはひきこもり地域支援センターがあり、市区町村にも相談窓口があります。同じ立場の家族とつながるには、KHJ全国ひきこもり家族会連合会の支部があります。本人が眠れない、食べない、独り言や強い被害感がある、消えてしまいたいと言う、といったサインは医療の対象で、精神保健福祉センター・保健所に家族が相談できます。15～49歳なら地域若者サポートステーション、生活費の不安は生活困窮者自立相談支援機関、親が高齢なら地域包括支援センターが窓口です。家庭内で暴力がある場合は、警察相談専用電話（#9110）、緊急時は110番です。家族自身が限界なら、よりそいホットライン（0120-279-338）や、いのちの電話に電話してください。

ひとこと

扉を開けるのは本人です。扉の前の空気を変えるのは、あなたにできます。

友達がいない。孤独だ

この悩みの形

休日に誰からも連絡が来ない。SNSには楽しそうな集まりの写真が流れてくる。「友達がいない自分は、どこかおかしいのではないか」という問いが、孤独そのものより重くのしかかります。日本では2024年に孤独・孤立対策推進法が施行されました。孤独が個人の性格の問題ではなく、社会の問題として法律に書かれた、ということです。

世の中の標準的な答えは「コミュニケーション力を上げる」「サークルに入る」「自分を磨けば人が寄ってくる」です。これらは幸せの8つの型でいえば開花型（力を伸ばして発揮する型）の答えで、間違っていないですが、「友達がいないのは努力が足りないからだ」という自己責任の響きを帯びます。マップで見ると、幸せの主語を関係の場に置く伝統は47のうち28あり、多数派です。多数派は「人は他者を通して人になる」と言います。だからこの型から見ると、孤独は単なる寂しさではなく、自分が誰なのか分からなくなる状態として現れます。

ただし、この型には落とし穴があります。「関係の中で成立する自己」と「関係に依存する自己」は違います。関係を結び直す言葉と、一人でいる自分を取り戻す言葉の両方を、型ごとに並べます。

まず読むなら、この三つ	
Ubuntu／アリストテレス／禅	
この悩みに登場する型	
関係構成型	Ubuntu、儒教（原始）、アドラー（個人心理学）、北米先住民（Hózhó／Mino-Bimaadiziwin）
開花型	アリストテレス、世俗的人文主義
認識転換型	禅、ストア派
除去・回復型	仏教（上座部）、エピクロス派、神道
贈与・応答型	仏教（浄土）、キリスト教
副産物型	実存主義、ユング（分析心理学）
制度・集計型	ケイバビリティ・アプローチ、功利主義

先に言っておきたいこと

関係構成型の伝統は、「人は他者を通して人になる」と言いますが、これを「一人でいる人は人ではない」と読んではいけません。この型の内部でも、共同体の同調圧力や個人の抑圧は、当事者の研究者が指摘してきた危険です。「関係の中で成立する自己」は、「関係に依存する自己」とは違います。もう一つ、「孤独は実存の条件」「一人で足りる」という副産物型や除去型の言葉を、人を避け続ける理由にしないでください。それらは一人の時間に意味を与える言葉であって、社会的な孤立を正当化する言葉ではありません。瞑想など伝統の技法を一人で始めることも、本マップの安全装置の観点からは勧めません。

各思想からの答え

関係構成型——人は他者を通して人になる

Ubuntu

ウブントゥ（南部アフリカのズールー語やコサ語で「人であること」）には、「人は、人々を通して人になる」という定型句があります（南アフリカ憲法裁判所の1995年の判決でも引用されました）。人格は生まれつきの資格ではなく、関係の中で達成されるもので、だから程度がある、という考えです。今のあなたに置き直すと、問題は友達の「数」ではなくなります。今日会う誰か一人、コンビニの店員でも同僚でも、その人を「自分を人にしてきている相手」として扱う。その一回の行為から、人格は達成され始めます。

儒教（原始）

原始儒教（孔子・孟子の思想）では、幸せは一人で悟るものではなく、学び、礼、友との交わりの中で徳を実践することそのものにあります。人と人の関係は五倫（父子・君臣・夫婦・長幼・朋友）として多元的に描かれ、友はその一つにすぎません。これを引きつけると、「友達」という種類の関係だけで自分を測るのをやめることになります。親、同僚、師、近所の人、教える相手。いま一本でも機能している関係があれば、そこで徳を実践する場はあります。友は「作る」ものというより、何かを共に学ぶ中で「なる」ものです。

アドラー（個人心理学）

アドラー（オーストリアの精神科医。1870～1937年）は『人生の意味の心理学』（1931年）で「私たちは友情のなかで、他者の目で見、他者の耳で聞き、他者の心で感じることを学ぶ」と書きました。友情は共同体感覚の訓練の場です。そしてアドラーにとって、人が勇気を持てるのは「自分は役に立っている」と感じるときです。今のあなたに置き直すと、「友達を作る」を目標にするより、「誰かの役に立つ場面を一つ作る」ほうが近道になります。関係は、貢献の副産物としてついてきます。

北米先住民（Hózhó／Mino-Bimaadiziwin）

見出しのホジョー（Hózhó）はディネ（ナバホ）、ミノ・ビマーディジウィン（Mino-Bimaadiziwin）はアニシナベの概念で、本マップでは北米先住民の複数の民族の言葉を一つの項目にまとめています。ここで引くのはそのうちラコタ（大平原の民族）の祈りで、ミタクエ・オヤシン（すべては私の親族）という言葉で結ばれます。親族は人間に限られず、動植物も土地も祖先も含まれます。人との関係に疲れたとき、人以外との関係が回復の入口になる、ということになります。犬、鉢植え、川沿いの道、毎朝同じ場所にいる鳥。それらと「関係を結ぶ」ことは比喩ではなく、この伝統では善く生きることの中身です。人間の友達が一人もない日にも、親族はいます。

開花型——友を持てる人になる

アリストテレス

アリストテレス（紀元前4世紀のギリシャの哲学者）は、幸せを徳に即した魂の活動と定義しましたが、同時に、友人や健康といった外的な善も幸せに不可欠だと認めました。友がいなければ、他のすべてを持っても生きることを選ぶ人はいないだろう、とまで言っています。ただし彼の言う友愛（フィリア）は、楽しさや利益のためのものより、徳を共有する友を最上とします。あなたの場面で言えば、人数ではなく、「同じものを大切にしている相手」を一人探すことになります。徳のある友は、自分を知る鏡になります。

世俗的人文主義

世俗的人文主義（神や来世を前提にせず、理性と共感で今ここの充実を目指す立場）は、修行法を持たない代わりに、宗教によらない集まりや儀礼を実践として重んじます。倫理文化協会やサンデー・アセンブリー（宗教によらない日曜の集会）がその例です。「宗教の共同体には入れないが、一人は寂しい」という人に、理性と共感だけを共有する場がありうる、ということになります。信じるものがなくても、集まる理由は作れます。

認識転換型——「孤独な私」という枠を疑う

禅

禅では、仏道を学ぶとは自己を学ぶことであり、自己を学ぶとは自己を忘れることだ、と道元が説いています。ここから言えるのは、孤独とは「自分」をととても強く意識している状態だと分かります。「誰にも必要とされていない私」という像を、朝から晩まで見つめている。只管打坐（しかんたざ。ただひたすら坐る）や作務（さむ。掃除や皿洗いを修行として行う）は、その像を消すのではなく、一つの動作に全部を置くことで、像を見つめる主体をほどこ実践です。皿を洗っているあいだ、孤独な私はいません。

ストア派

ストア派（古代ギリシャ・ローマの哲学）は、自分次第のものとそうでないものを分けます。皇帝マルクス・アウレリウスは、人間は両手や両足のように協働のために生まれた、と考えました。今のあなたに置き直すと、相手が応じてくれる

かどうかは自分次第ではなく、声をかけるかどうかは自分次第だ、という切り分けになります。誘って断られたことは、あなたの価値の判断材料ではありません。自分次第の側、つまり「今週一人に声をかける」だけを自分の課題にしてください。

除去・回復型——数を足すのをやめる

仏教（上座部）

『ダンマパダ』204偈に「健康は最上の利得、足るを知ることは最上の財、信頼できる人は最上の親族」とあります。上座部仏教（じょうざぶぶっきょう。パーリ語の経典を用いる仏教）は、「もっと友達が欲しい」という渴愛（かつあい。止まらない「もっと」の衝動）そのものを苦の正体と見ます。問題は友達の数ではなく、信頼できる人が一人いるかどうか、になります。そして慈（メッタ。生きとし生けるものへの慈しみ）の瞑想は、相手がいなくても一人で育てられる関係の構えです。

エピクロス派

エピクロス派（古代ギリシャの哲学の学派）は、『主要教説』27で「知恵が生涯全体の至福のために備えるもののうち、はるかに最大のものは友愛の獲得である」と述べています。同時にこの学派は欲望を三つに分けます。自然に必要なもの、自然だが不要なもの、空虚なものです。あなたの場面で言えば、「一人の友」は自然に必要な欲望、「たくさんの友達」「人気」「誘われること」は空虚な欲望に近い、ということになります。空虚な欲望は限度がなく、満たしても苦を生みます。一人で足りる、という上限を知ることが、この伝統の幸せです。

神道

神道では、幸せは教義ではなく、祭りや暮らしの実践の中にあります。氏神（その土地の神）と氏子という関係は、親しさや相性を条件にしません。地域の祭り、神社の清掃、町内会の行事は、「友達」を要求しない参加の形だと分かります。同じ場で同じ動作をするだけで、関係の網の一本に入れます。話さなくていい関係から入る。祓（はら）いの発想で言えば、まず場に身を置いて、孤独というくもりが流れるのを待つのです。

贈与・応答型——関係は作るものではなく、受け取るもの

仏教（浄土）

浄土教（法然と親鸞が開いた仏教の流れ）では、人は欲や怒りを断てない凡夫（ぼんぶ）のままで救われ、念仏する者は御同朋（おんどうぼう。同じ仲間）と呼ばれます。親鸞は、信心が起こったときにはすでに摂取不捨（おさめとって捨てない）の光の中にある、と説きました。ここから言えるのは、「自分で関係を作らなければ」という自力の焦りをいったん置くことになります。あなたが誰とも話していない日にも、あなたは捨てられていない。その安心が先にあると、人に向かう足が軽くなります。

キリスト教

キリスト教では、幸せは自力で獲得するものではなく、神との交わりの中で贈り物（恩寵）として与えられます。アウグスティヌスは、人の心は神に安らうまで安らぎを得ない、と書きました。今のあなたに置き直すと、人間関係で埋めようとしている穴の一部は、人間では埋まらない種類の穴かもしれない、という見方になります。この伝統では、礼拝という共同体への身体的な参加が中心にあります。信じるかどうかの前に、毎週同じ場所に同じ人がいる、という形そのものが関係です。

副産物型——友達を目標にしない

実存主義

実存主義（キルケゴール、サルトル、フランクフルの哲学）は、人間にあらかじめ決まった本質はなく、死・孤独・自由といった根本条件を引き受けて自ら選ぶことを説きます。キルケゴール以降、「神の前の単独者」という、共同体に還元されない自己が強調されました。孤独は治すべき故障ではなく、人間なら誰もが持つ条件の一つだ、ということになります。友達がいても人は孤独です。その上で、誰と何を共にするかを選ぶ。選んだ関係は、埋め合わせの関係とは違います。

ユング（分析心理学）

ユング（スイスの精神科医）は、ペルソナ（社会に向けた仮面）と自分を同一視することを、幸せの妨げに挙げました。あなたの場面で言えば、「友達の多い人」というペルソナを演じようとして疲れている人がいる一方で、仮面を外した一人の時間に、自分の全体と向き合う作業が進んでいることもあります。ユングは人生の後半を内面化の時期と見ました。孤独な時間を、関係の失敗ではなく、個性化（自分の全体になっていく過程）の一部として読み直す余地があります。

制度・集計型——孤独は社会の問題

ケイパビリティ・アプローチ

哲学者ヌスバウムは、国が保障すべき10の中心的ケイパビリティ（実際に選べる生き方の幅）の一つに「連帯」を置きました。他者と共に、他者に向かって生きることができること、です。友達がいないことは本人の欠陥ではなく、連帯というケイパビリティが社会的に保障されていない状態だ、ということになります。居場所、相談窓口、地域の集まり。それらは施しではなく、保障されるべき幅です。使うことに引け目は要りません。

功利主義

功利主義（ベンサムやミルの思想）は、幸せを快から苦を引いた量とし、誰の苦も一人分として平等に数え、制度で苦を減らそうとします。ここから言えるのは、孤独の苦は、あなた一人の問題ではなく社会の総量の一部であり、制度で減らす対象だ、ということになります。孤独・孤立対策推進法は、この型の発想で作られています。あなたの苦は、数えられる側にいます。

今日からできる三つのこと——試すなら、この中から一つ

- 今日会う一人を「自分を人にしてきている相手」として扱う。あいさつを、目を見て一度だけする（Ubuntu）
- 話さなくていい参加を一つ選ぶ。地域の清掃、図書館、神社の掃除、同じ時間の散歩。同じ場に身を置くだけでいい（神道）
- 人以外との関係を一本持つ。鉢植え、犬、川沿いの道。毎日同じ相手と向き合う（北米先住民（Hózhó/Mino-Bimaadiziwin））

こういうときは専門家へ

孤独が長く続き、眠れない、食欲がない、何をしても楽しめない、朝起きるのがつらい、という状態が二週間以上続くなら、それは孤独ではなくうつ可能性があります。心療内科・精神科、または精神保健福祉センターに相談してください。誰かと話したいだけのときは、よりそいホットライン（0120-279-338。24時間）があります。消えてしまいたい、死にたいという思いが浮かぶときは、いのちの電話、#いのちSOS（0120-061-338）に電話してください。内閣官房の孤独・孤立対策のサイト「あなたはひとりじゃない」には、チャットで相談できる窓口の一覧があります。高齢の方なら地域包括支援センター、若い方なら地域若者サポートステーション、地域の居場所については社会福祉協議会が窓口です。

ひとこと

友達の数より、今日一人を人として扱ったかどうかです。

人に嫌われるのが怖くて、言いたいことが言えない

この悩みの形

会議で意見があるのに言えない。頼まれると断れない。メッセージの返事を急がないと、と焦る。帰り道に「あのとき、ああ言えばよかった」を何度も再生する。「嫌われたくない」という思いは誰にでもあります。けれどそれが、言いたいことを一つも言えないほど強くなると、相手との関係を守るために、自分との関係を壊すことになります。

世の中の答えは二つです。「自己主張の練習をしなさい」と、「嫌われる勇気を持ちなさい」。前者は幸せの8つの型でいえば開花型（力を伸ばして発揮する型）の答えで、後者はアドラーの名を借りたベストセラーの題名ですが、アドラー自身は「嫌われてよい」とは言っていません。マップの目盛りで見ると、この悩みは二つの軸の交点にあります。一つは「幸せの主語」です。関係構成型の伝統は、人は関係の中で人になると言いますが、それは「他人の評価の中で人になる」という意味ではありません。もう一つは「境遇との関係」です。境遇に左右されない型の伝統は、他人の反応を「自分次第でないもの」に分類します。嫌われるかどうかは境遇です。言うかどうかは自分です。

この区別を軸に、47の伝統の言葉を型ごとに並べます。

まず読むなら、この三つ	
ストア派／アドラー（個人心理学）／仏教（上座部）	
この悩みに登場する型	
認識転換型	ストア派、禅、道家（老荘）
関係構成型	アドラー（個人心理学）、儒教（原始）、Ubuntu、マオリ
除去・回復型	仏教（上座部）、神道
副産物型	キュニコス派・ピュロン主義、ニーチェ、実存主義
贈与・応答型	カバラ・ハシディズム、仏教（浄土）
開花型	アリストテレス、現代の徳倫理学

先に言っておきたいこと

三つの線を引いておきます。第一に、「言いたいことを言う」と「相手を傷つける」は別のものです。キュニコス派のパレーシアもアリストテレスの勇気も、徳のための言葉であって、攻撃のための言葉ではありません。第二に、職場や家庭で、力関係や威圧によって「言えない」状態に置かれているなら、それはあなたの構えの問題ではなく、ハラスメントという制度の問題です。伝統の言葉で自分を鍛えるより先に、相談窓口に行ってください。第三に、人前で話す、食べる、電話するといった場面で強い不安や動悸が起こり、避け続けているなら、それは社交不安症という医療の対象かもしれません。構えで乗り越えようとししないでください。

各思想からの答え

認識転換型——嫌われることは、自分次第ではない

ストア派

ストア派（古代ギリシャ・ローマの哲学）のエピクテトス（奴隷の身から自由になった哲学者）は『提要』5で「人を動揺させるのは物事そのものではなく、物事についての判断である」と言いました。ここから言えるのは、あなたを縛っているのは「嫌われる」という出来事ではなく、「嫌われたら終わりだ」という判断です。ストア派は、他人の評価を善でも悪でもない「無記（むき）」に分類します。どうでもいいという意味ではなく、幸せに差を作らないという意味です。自分次第なのは、言葉を選び、言うかどうかを決めることです。

禅

『臨濟録』示衆に「何も外に求めることのない人こそ貴い人である。ただ、わざとらしいことをするな。ただ、あたりまえでいよ」とあります。臨濟（9世紀中国の禅僧）は、外に向かって求める心（求心）こそが病だと言い、それが止んだ状態を無事（ぶじ）と呼びました。これを引きつけると、「好かれない」という求心が止んだとき、言葉は自然に出る、ということになります。わざとらしく主張することでも、わざとらしく黙ることでもなく、あたりまえに言う。禅は技法ではなく、求める心の有無を問います。

道家（老荘）

道家（どうか。『老子』『莊子』の思想）は、名声と評判への執着を、幸せを妨げる作為の一つに数えます。『莊子』は、至上の楽しみとは楽しみを追わないことであり、最高の誉れとは誉れがないことだ、という逆説を語ります。今のあなたに置き直すと、「嫌われない」という評判を守ろうとすること自体が、作為（わざとらしさ）だと分かります。無為（むい）は何も言わないことではなく、「どう思われるか」の計算をやめて、流れのままに言うことです。計算を一つ減らすたびに、言葉は軽くなります。

関係構成型——嫌うかどうかは、相手の課題

アドラー（個人心理学）

アドラー（オーストリアの精神科医。1870～1937年）は、人は劣等感を持つが、それが「誰かの役に立ちたい」へ向かうとき勇気を持てる、と考えました。岸見一郎の再構成による「課題の分離」では、あなたが何を言うかはあなたの課題で、それをどう受け取るかは相手の課題です。相手が嫌うかどうかを先回りして引き受けることは、他人の課題に踏み込むことになります。ただし、課題の分離は冷淡さではありません。アドラーが目指したのは、共同体への貢献であって、嫌われることではありません。

儒教（原始）

『論語』学而第一の冒頭に「人知らずして慍（うら）みず、亦君子ならずや（人に認められなくても腹を立てない、それが君子ではないか）」とあります。原始儒教（孔子・孟子の思想）は、他人の評価に依存することを、幸せの妨げの一つに数えます。同時に、人は役割の中で徳を実践するものだとも言います。あなたの場面で言えば、言うべきことを言うのは、役割（同僚、部下、友人）の務めの一部だ、ということになります。認められるかどうかは天に任せ、務めとして言う。その二層が、儒教の構えです。

Ubuntu

ウブントゥ（南部アフリカの「人であること」をめぐる考え）では、人格は関係の中で達成されるものとされます。ただしそれは、相手に合わせて自分を消すことではありません。南アフリカ真実和解委員会は、加害の証言と赦しという、きわめて言いにくい言葉を言う場として設計されました。本当のことを言うことは関係を壊す行為ではなく、関係を人間的なものにする行為だ、ということになります。嫌われないために黙る関係は、ウブントゥの言葉では、まだ人と人の関係になっていません。

マオリ

マオリ（ニュージーランドの先住民）の言葉ファナウンガタンガは「絆」と訳されがちですが、マオリ語辞書は「親族上の権利と義務を通じて発展する関係」と定義しています。関係は温かさだけでなく、互いに負う義務でできています。ここから言えるのは、言いたいことを言わないのは、相手に対する義務を一つ果たしていないことかもしれません。会合の冒頭で自分の山と川と祖先を述べる自己紹介（ペペハ）は、自分がどこに立つ者かを先に言う作法です。立つ場所を言える人は、意見も言えます。

除去・回復型——好かれない、という火を見る

仏教（上座部）

上座部仏教（じょうざぶぶっきょう。パーリ語の経典を用いる仏教）は、苦の正体を渴愛（かつあい。止まらない「もっと欲しい」「これは嫌だ」の衝動）に見ます。「好かれない」は欲愛、「嫌われたくない」は「これは嫌だ」の形をとった同

じ火です。今のあなたに置き直すと、言えない瞬間に、「今、嫌われることを避けようとしているな」と気づくだけでいい、ということになります。火を消そうとしなくてかまいません。渴愛を見ているあいだは、渴愛に燃料を足していませんか。その隙間に、言葉が出ることがあります。

神道

神道の中心の徳は、清明心（せいめいしん。清き明き心。隠しごとのない素直な心）です。『古事記』でスサノヲは、疑われたとき「我が心清く明し」と言って身の潔白を示しました。言いたいことを飲み込み続けることは、心に隠しごとを溜めること、つまりくもりを溜めることだと分かります。神道は、それを反省で直すのではなく、祓（はら）って流します。言えなかった日の夜に、水で顔を洗う。溜めたものを一つ流す。明き心で次の日に立つ、という繰り返しです。

副産物型——嫌われないことを目標にしない

キュニコス派・ピュロン主義

キュニコス派（犬儒派。古代ギリシャの、慣習を無視して生きた哲学者たち）の鍵語の一つがパレーシア（忌憚なき言論。相手が誰でも本当のことを言うこと）です。彼らは、評判や恥といった慣習が作った虚妄（テューフォス）に頼ることが人を不自由にすると考えました。ピュロン主義（判断を保留する懐疑派）は、「嫌われるのは本性上悪いことだ」という信念そのものを保留します。あなたの場面で言えば、「嫌われる＝悪」という判断を一度保留してみるということになります。保留したとき、平静が影のようについてくる、とこの学派は言います。

ニーチェ

ニーチェ（19世紀ドイツの哲学者）は、安楽と満足だけを求める人間像を「最後の人間」と呼んで退け、幸せを「抵抗が克服されつつある感覚」と言い換えました。言いたいことを言うときの心臓の鼓動は、避けるべき不快ではなく、抵抗を乗り越えている感覚そのものだ、ということになります。ただし、ニーチェには安全装置がありません。この言葉は、言う勇気を一回分借りるためのもので、相手を傷つける言葉を正当化するためのものではありません。

実存主義

実存主義（サルトルやカミュらの哲学）は、自由からの逃避を自己欺瞞（自分に嘘をつくこと）と呼びました。ハイデガーの言う「世人（ひと）」、つまり誰でもない平均的な生き方に埋没することも、同じ逃避です。ここから言えるのは、「みんながそう言うから」「場の空気だから」と自分の言葉を引っ込めることは、自分の自由を他人に預けることだ、と分かります。言った結果を引き受けるのは、自分の名前です。不安は消えませんが、実存主義では不安は自由のしるしです。

贈与・応答型——評価の前に、すでに受け取っている

カバラ・ハシディズム

ハシディズム（18世紀の東欧で広まったユダヤ教の信仰復興運動）の創始者バアル・シェム・トヴに帰される教え『ツァヴァート・ハリヴァシュ』第2節に、「人に讃えられようと蔑まれようと、すべてが同じであるように」という平静（ヒシュタヴート）の教えがあります。これは無関心ではなく、神を常に前に置くとき、人の評価が相対化される、という意味です。今のあなたに置き直すと、あなたの価値を決めているのは、目の前の相手の表情ではない、という構えになります。信じるかどうかの前に、「評価の外に立つ場所がある」という設計だけでも借りられます。

仏教（浄土）

浄土教（法然と親鸞が開いた仏教の流れ）では、人は欲や怒りを断てない凡夫（ぼんぶ）のままで救われ、その救いは善悪や能力や他人の評価に左右されません。親鸞は、自力の計らい（自分で何とかしようとする）こそが最大の妨げだと見ました。「嫌われないように立ち回る」ことは、自力の計らいの一種です。すでに受け取っているものがあるなら、嫌われても失われないものがある。「ありがたい」が先にあると、言葉は守りではなく、お礼として出てきます。

開花型——言えることは、徳の一つ

アリストテレス

アリストテレス（紀元前4世紀のギリシャの哲学者）は、徳は生まれつきでも暗記でもなく、習慣の産物だと言いました。正しい行為を繰り返すことで正しい人になる、と。彼の挙げる徳の一つが、過剰（無謀）と不足（臆病）の間にある勇氣です。あなたの場面で言えば、「言える人」は性格ではなく、小さく言う行為を繰り返した人だ、ということになります。昼食の希望を言う。会議で一言だけ補足する。繰り返すうちに、快と苦の感じ方そのものが作り替えられていく、というのがこの伝統の見立てです。

現代の徳倫理学

現代の徳倫理学（20世紀後半にアリストテレスの徳の思想を復活させた立場）は、徳は幸せの手段ではなく、徳を発揮していること自体が、すでによく生きていることの一部だと考えます。哲学者フットは、勇氣や正直などの徳は、その持ち主と他者の双方に益をもたらすと論じました。正直に言うことは、相手のためでも自分のためでもなく、両方のためです。嫌われるかもしれない一言を言った瞬間、結果がどうであれ、あなたはすでに正直という徳を発揮しています。それはよく生きていることの一部です。

今日からできる三つのこと——試すなら、この中から一つ

- いちばん小さな場面で一つだけ「私はこう思う」を言う。昼食の店、会議の時間、映画の感想（アリストテレス）
- 頼まれたとき、即答せずに「少し考えてから返事します」と言う。断るための時間を、まず手に入れる（アドラー（個人心理学））
- 夜に、今日の気がかりを「自分次第のこと」と「相手次第のこと」に分ける。後者は紙に書いて閉じる（ストア派）

こういうときは専門家へ

人前で話す・食べる・電話するといった場面で、動悸、震え、赤面、吐き気などが起こり、その場面を避け続けている状態が半年以上続いたら、社交不安症（社交不安障害）の可能性があります。精神科・心療内科で相談してください。認知行動療法など、効果が確かめられた治療があります。相談先が分からなければ、精神保健福祉センターが窓口になります。職場で威圧や無視によって発言できない状態なら、社内のハラスメント相談窓口、都道府県労働局の総合労働相談コーナー、労働基準監督署に相談できます。言えないことが積み重なって、眠れない、消えてしまいたいと思うときは、よりそいホットライン（0120-279-338）、いのちの電話、#いのちSOS（0120-061-338）に電話してください。

ひとこと

嫌われるかどうかは相手次第。言うかどうかは、あなた次第です。

親との関係が辛い（支配的な親・毒親）

この悩みの形

電話が鳴るだけで胃が縮む。帰省のたびに、子どものころの自分に戻ってしまう。「あなたのためを思って」と言われ続け、何が自分の望みなのか分からない。大人になっても、親の機嫌を先回りして読む癖が抜けない。そして、そんな親を遠ざけたいと思う自分を、「親不孝だ」と責めてしまう。

「毒親」は俗語で、診断名ではありません。けれども、支配、過干渉、暴言、無視、経済的な縛りという形で、子を一人の人として認めない関係はあります。この悩みの難しさは、世の中の答えが「親を許しなさい」「親も苦労したのだから」「産んでもらった恩がある」と、ほとんど一方向に偏っていることです。マップの目盛りで見ると、幸せの主語を関係の場に置く伝統は47のうち28と多数派で、その多くが家族を重んじます。だからこの悩みでは、伝統の言葉が「耐える理由」に誤用される危険が、どの悩みよりも高くなります。

一方で、苦しみの位置を「関係が崩れたしるし」と読む伝統は、関係を結び直すか、結び直せない関係から離れるかを問います。距離を取ることは、関係構成型の伝統でも正当な選択肢です。先に線を引いてから、各伝統の言葉を置きます。

まず読むなら、この三つ

ストア派／アドラー（個人心理学）／仏教（上座部）

この悩みに登場する型

認識転換型	ストア派、ヒンドゥー（ヴェーダーンタ）
関係構成型	アドラー（個人心理学）、儒教（原始）、Ubuntu、マオリ
除去・回復型	仏教（上座部）、神道、エピクロス派
副産物型	ユング（分析心理学）、実存主義、ユニコス派・ピュロン主義
贈与・応答型	仏教（浄土）、ユダヤ教
制度・集計型	ケイバビリティ・アプローチ、カント

先に言っておきたいこと

第一に、儒教の孝（こう。親を大切にすること）を、暴力や支配に耐える理由にしないでください。原始儒教において五倫（父子・君臣・夫婦・長幼・朋友という五つの関係）の義務は相互のもので、親には親の務めがあります。子だけに一方的な服従を求める「孝」は、後の時代の家制度が強めた読み方で、孔子の思想そのものではありません。孟子は、悪い環境に沈み込むこと（陥溺）を、生まれつきの善い心を失わせる妨げに数えました。害のある場から離れることは、儒教の語彙でも逃避ではありません。第二に、基督教の「父母を敬え」、仏教の「恩」も同じで、どの伝統も人を手段として扱う関係を肯定してはいません。第三に、暴力、脅し、金銭の要求、無断の侵入がある場合、それは構えの問題ではなく、法と制度の対象です。距離を取ることは、あなたの権利です。伝統の言葉は、そのあとで、あなたが自分を責めないために使ってください。

各思想からの答え

認識転換型——「親の子」という自己像を外す

ストア派

ストア派（古代ギリシャ・ローマの哲学）のエピクテトス（奴隷の身から自由になった哲学者）は『提要』1.1で「存在するもののうち、あるものは私たち次第であり、あるものは私たち次第ではない」と言いました。ここから言えるのは、親の性格、親の機嫌、親が変わるかどうかは、あなた次第ではありません。あなた次第なのは、会う頻度、電話に出るかど

うか、何を話すかという自分の判断です。親を変えようと力を注ぐと、必ず疲れます。エピクテトス自身が、主人から自由になった人です。

ヒンドゥー（ヴェーダーンタ）

ヴェーダーンタ（インド最古の聖典の哲学的解釈を行う学派）は、「自分は小さくて限られた存在だ」という思い込みそのものを不幸の原因と見ます。本当の自己は、その限定より大きい。これを引きつけると、「あの親の子である私」「期待に応えられなかった私」という自己像は、親が与えた限定にすぎない、ということになります。親の評価の中で作られた自己像は、あなたの全部ではありません。「私は～だ」という自己規定を一つ書き出し、それが親の声でないかを、静かに眺めてみてください。

関係構成型——関係の中で人になる、ただし、この関係とは限らない

アドラー（個人心理学）

アドラー（オーストリアの精神科医。1870～1937年）の考えを岸見一郎が再構成した「課題の分離」では、親がどう感じるか、親が変わるかは親の課題です。あなたの課題は、自分がどう生きるかだけです。アドラーは、甘やかしと支配の両方を、共同体感覚が育たない原因に数えました。今のあなたに置き直すと、親の機嫌を引き受け続けることは、他人の課題を背負わされている状態です。アドラーが求めたのは共同体への貢献であって、親への服従ではありません。あなたが役に立つべき共同体は、実家より広いのです。

儒教（原始）

原始儒教（孔子・孟子の思想）では、人は役割の中で自己が形づくられ、父は父として、子は子として、それぞれの務めを果たすことで関係が成り立ちます（正名論。名と実を一致させる考え）。親が親の務めを果たしていない関係で、子だけが子の務めを果たし続けることは、儒教の言う正しい関係ではありません。五倫の義務は相互のものです。儒教の語彙で言っても、害のある場から離れることは、徳を守る行為です。

Ubuntu

南アフリカ憲法裁判所の判決（S v Makwanyane, 1995年）は、ウブントゥ（「人であること」をめぐる考え）について「それは、人が人であるという地位を認める。共同体の成員から無条件の敬意・尊厳・価値・受容を受ける資格をもつ、という地位である」と述べました。あなたの場面で言えば、あなたは無条件に尊厳と受容を受ける資格を持っており、それを与えない関係は、ウブントゥの言葉ではまだ人と人との関係になっていない、ということになります。人は人々を通して人になりますが、その人々が親である必要はありません。

マオリ

マオリ（ニュージーランドの先住民）の「四つの壁をもつ家」というモデルでは、健やかさは霊性・心・身体・家族の四本の柱が均衡して立つ家にたとえられ、家族の柱をなすファーナウは、親子ではなく拡大された親族・共同体の単位です。親との関係が崩れていることは、家族の柱が一本丸ごと倒れたことを意味しません。祖父母、きょうだい、いとこ、あるいは血縁でない「家族のような」人たち。柱は一人で支えるものではなく、親以外の誰かで立て直すことができます。

除去・回復型——認められたい、という火を見る

仏教（上座部）

上座部仏教（じょうざぶぶっきょう。パーリ語の経典を用いる仏教）は、苦の正体を渴愛（かつあい。止まらない「もっと」の衝動）に見ます。ここから言えるのは、「親に認められたい」「一度でいいから謝ってほしい」という思いも、この語彙では渴愛です。その火が、あなたを親の近くに縛りつけている、という構造を見るためです。火を見ているあいだは、燃料を足さずに済みます。認められなくても、謝られなくても、あなたの価値は減りません。それを知ることが、火を小さくします。

神道

神道の基本の形は、付着した穢れ（けがれ）を祓（はら）って、もとの清らかな状態に戻る、という繰り返しです。穢れは罪ではなく、責めずに流すものです。今のあなたに置き直すと、親と会った後に残る重さを、「自分が悪い」と反省で処理するのではなく、くもりとして祓うことになります。帰省から戻った日に、入浴、散髪、神社への参拝など、区切りの儀礼の一つ持ってください。「区切る」という行為が、身体に「あの場は終わった」と伝えます。悔い改めではなく祓いで回復する、というのが神道の設計です。

エピクロス派

エピクロス派（古代ギリシャの哲学の学派）にとって、苦痛の源から身を引くことは最も基本的な実践です。欲望を三つに分け、必要で自然なもの（安全、休息、一人の友）だけを満たせば足りる、と考えました。親との関係があなたの安全と休息を奪っているなら、この伝統は留まる理由の一つも持っていません。「親に認められること」は、この分類では空虚な欲望に近く、限度がありません。安全と、一人の信頼できる人。それが満たされているなら、あなたはすでに足りています。

副産物型——親の影と、自分の人生

ユング（分析心理学）

ユング（スイスの精神科医）は「人は光の像を思い描くことによってではなく、闇を意識化することによって明るくなる」と書きました（『哲学の木』）。あなたの場面で言えば、親への怒り、憎しみ、それでも愛されたいという思いは、消すべき闇ではなく、意識化すべき闇です。「親を許せない自分」を影として否認すると、それは別の場所、たとえば自分の子や配偶者への関わりに投影されます。許すことを目標にしないでください。自分の中の闇を見ることが、ユングの言う個性化（自分の全体になっていくこと）の入口です。

実存主義

実存主義（サルトルやフランクルの哲学）は、人間にあらかじめ決まった本質はなく、与えられた状況の中で自分の態度を選ぶ自由が最後まで残る、と説きます。どんな親のもとに生まれたかは選べませんが、その親とどう関わるか、距離をどう取るかは、あなたが自分の名前を選べます。「親のせいでこうなった」という物語を、「親のもとで、自分はこう選んだ」という物語に書き直す。それは親を免責することではなく、人生の主語を自分に戻すことです。

キュニコス派・ピュロン主義

キュニコス派（犬儒派。慣習を無視して生きた古代ギリシャの哲学者たち）は、世間の常識を虚妄（テューフォス）と呼んで疑いました。ピュロン主義（判断を保留する懐疑派）は、「これは本性上善い／悪い」という信念そのものを保留します。ここから言えるのは、「親とは仲良くすべきだ」「親を捨てるのは悪だ」という信念も、慣習が作ったものとして一度疑ってよい、ということになります。保留してみたとき、平静が影のようについてくることがあります。親子であることは事実ですが、親子はこうあるべきだ、は信念です。

贈与・応答型——親から受け取らなくても、受け取っているもの

仏教（浄土）

浄土教（法然と親鸞が開いた仏教の流れ）では、人は欲や怒りを断てない凡夫（ぼんぶ）のままで救われます。今のあなたに置き直すと、二つのことが言えます。一つは、親も凡夫だということです。ただし凡夫であることは、害を許す理由にはなりません。もう一つは、あなたも凡夫でよいのです。親を憎む自分、距離を取る自分を、「善い子」になって帳消しにしないでいい。親から受け取れなかったものがあっても、あなたはすでに別のところから受け取っています。「ありがたい」の宛先は、親でなくてかまいません。

ユダヤ教

『申命記』30:19に「私は今日、命と死、祝福と呪いをあなたの前に置いた。命を選びなさい。あなたも子孫も生きるために」とあります。ユダヤ教の幸せ（シャローム。欠けたところのない満ちた状態）は、家庭と共同体という具体的な場に

現れますが、それは正義（ツェデク）と切り離せません。「命を選ぶ」とは、あなたを損なう関係ではなく、あなたと、あなたの次の世代が生きられる側を選ぶことです。連鎖を止めることは、親への裏切りではなく、子孫のための選択です。

制度・集計型——距離を取る手段は、制度にある

ケイパビリティ・アプローチ

経済学者センと哲学者ヌスバウムは、生の良さを「価値ある生き方を実際に選べる自由の広さ」で測ります。鍵になるのが適応的選好（長く抑圧された人は、望みのレベル自体を下げてしまうこと）です。あなたの場面で言えば、「このくらいは普通」「うちはまだまし」とあなたが感じていても、それは剥奪がないことを意味しません。実際に選べる幅、つまり経済的に自立できるか、別の住まいがあるか、相談できる窓口を知っているかが問題です。幅を広げるのは我慢ではなく、制度の仕事です。

カント

カント（18世紀ドイツの哲学者）は、幸せを目標にしない立場ですが、人間の尊厳という考えの源流です。人を手段としてのみ扱ってはならず、常に同時に目的として扱え、というのが彼の原則です。子を自分の不安や体面や老後の手段として扱う親は、この原則を破っています。そして、あなたが自分を親の手段として扱い続けることも、同じ原則に反します。自分の尊厳を守ることは、カントでは義務です。距離を取ることは、親を罰することではなく、自分を目的として扱うことです。

今日からできる三つのこと——試すなら、この中から一つ

- ・ 親からの連絡に、即答しない。「後で返す」と決めて、返事までの時間を自分の持ち物にする（ストア派）
- ・ 帰省や電話の後に、区切りの儀礼を一つ持つ。入浴、散歩、神社、友人への一言。「あの場は終わった」と身体に伝える（神道）
- ・ 「親とはこうあるべきだ」という文を一つ書き出し、それが誰の声かを眺める。答えを出さなくてよい（キュニコス派・ピュロン主義）

こういうときは専門家へ

暴力、脅迫、つきまとい、無断の訪問、金銭の要求がある場合は、警察相談専用電話（#9110）に相談でき、身の危険があれば110番です。18歳未満なら児童相談所虐待対応ダイヤル（189）があります。転居先を親に知られたくない場合、市区町村の窓口で住民票の閲覧制限（支援措置）を相談できます。金銭の要求や接触の禁止については、法テラスで弁護士に相談できます。幼いころからの支配や暴言の影響で、感情の波が激しい、フラッシュバックがある、という場合は、精神科・心療内科や精神保健福祉センターに相談してください。話したいだけのときは、よりそいホットライン（0120-279-338）、消えてしまいたい思いがあるときは、いのちの電話、#いのちSOS（0120-061-338）に電話してください。親の介護が絡むなら、地域包括支援センターが窓口です。

ひとこと

距離を取ることは、親を捨てることではなく、自分を拾うことです。

職場の人間関係に疲れた

この悩みの形

職場の人間関係がつらいのは、相手を選べないからです。友人は選べますが、上司も同僚も取引先も、あなたが選んだ人ではありません。しかも一日の大半をその人たちと過ごします。選べない関係に人生の時間のいちばん大きな部分を預けている。この構造が、まず苦しさの土台です。

本マップで幸せの主語を「関係の場」に置く伝統は多数派です。「人は関係のなかで人になる」と言う伝統がたくさんあります。それなのに、なぜ関係で疲れるのでしょうか。多くの伝統が語る「関係」は、家族・友・共同体のように、役割と人格が重なり合う厚い関係です。職場の関係はそれより薄く、役割だけでつながっています。役割だけの関係に、人格まるごとで応じようとすると疲れます。逆に、役割だけの相手に人格まるごとを否定されたように感じると、傷が深くなります。つまり苦しさの構造は、「役割」と「人格」の線引きが曖昧になっていること、そして関係の網が職場一本に集中していること、この二つにあります。

世の中の標準的な答えは「コミュニケーション力を上げる」「気にしない力をつける」「我慢する」の三つで、どれも開花型（自分を伸ばして乗り越える）の語彙です。これが届かないのは、疲れている人にさらに努力を求める形になっているからです。47の伝統のうち開花型は少数派で、残りは伸ばす以外の言葉を持っています。以下、型ごとに並べます。

まず読むなら、この三つ	
ストア派／儒教（原始）／仏教（上座部）	
この悩みに登場する型	
認識転換型	ストア派、道家（老荘）、キュニコス派・ピュロン主義
関係構成型	儒教（原始）、アドラー（個人心理学）、Ubuntu、マオリ
除去・回復型	仏教（上座部）、エピクロス派、神道
贈与・応答型	仏教（浄土）、ユダヤ教、シク教
制度・集計型	ケイバビリティ・アプローチ、ポジティブ心理学3.0

先に言っておきたいこと

ここに挙げた言葉を、害のある関係に耐える理由にしないでください。人格を否定する言葉、無視、過大な要求、私生活への侵入は、「気にしない力」の対象ではなく、ハラスメントという制度の対象です。ストア派の「判断を変える」も、浄土教の「凡夫のまま」も、出口へ向かう足を軽くするための言葉であって、出口を閉じる言葉ではありません。儒教は、道が行われていない場所に身を置かないことを、逃避ではなく君子の判断と見ています。多数派の伝統はまず「害を与える場なら離れよ」と言っています。

各思想からの答え

認識転換型——相手は動かせない、判断は動かせる

ストア派

エピクテトス（ローマ時代のストア派の哲学者。元奴隷）の『提要』5に「人を動揺させるのは物事そのものではなく、物事についての判断である」とあります。ストア派は世界を「自分次第のもの」と「そうでないもの」に分けます。上司の機嫌、同僚の性格、評価は自分次第ではなく、自分次第なのは判断と行動だけです。これを引きつけると、「あの人を変えよう」に注ぐ力を「自分はどう振る舞うか」に戻す、ということです。マルクス・アウレリウス（ローマ皇帝）は『自省録』2.1に「私たちは協働のために生まれた。両足のように、両手のように」と書きました。同僚を好きにならなくても、同じ職場の「両手」として扱える、という構えです。

道家（老莊）

道家は、押すほど閉じる、という構造を最初から知っています。無為（むい）は何もしないことではなく、わざとらしい介入をやめることです。合わない相手と「分かり合おう」「関係を良くしよう」と働きかけるほど、相手は固くなり、あなたは消耗します。今のあなたに置き直すと、関係を良くする努力をいったん止めてみるのです。挨拶と業務連絡だけにして、空いた隙間を埋めない。『莊子』が言う「安時処順」（その時その状況に安んじること）は、諦めではなく、流れに逆らわないという選択です。

キュニコス派・ピュロン主義

ピュロン主義（判断を保留する古代の懐疑主義）は、「これは本性上悪いことだ」という信念を手放したとき、苦しみが軽くなると言います。「あの人は私を嫌っている」「あの態度は許せない」——出来事そのものより、その上に乗せた断定が苦しさを作っている場合があります。断定を一つ保留してみる、ということです。「嫌われているかもしれないし、そうでないかもしれない」で止める。判断を止めたあとに、影のように静けさがついてくる、というのがこの伝統の逆説です。

関係構成型——役割と人格を分けて、網を増やす

儒教（原始）

『論語』学而篇の冒頭に「人知らずして慍みず、亦君子ならずや」（慍む＝うらむ）とあります。人に認められなくても腹を立てない人が君子だ、という意味です。儒教は、人は「名」（父・子・君・臣といった役割）のなかで自己が構成されると思います。あなたの場面で言えば、職場であなたが負っているのは役割であって、人格の全部ではないのです。役割のなかで徳を修めることと、その人に人格を好かれることは別です。認められないことと、人として否定されることも別です。この線を引き直すだけで、持ち帰る疲れの量が変わります。

アドラー（個人心理学）

アドラー（オーストリアの医師。個人心理学の創始者）の考えを岸見一郎が再構成した「課題の分離」が最初です。相手があなたをどう思うかは相手の課題で、あなたの課題ではありません。あなたの課題は、仕事・交友・愛という人生の課題に、共同体の役に立つ方向で取り組むことです。評価や好悪ではなく「今日、誰の役に立ったか」を一日の物差しにする、ということです。ただし課題の分離は、関係から撤退することではありません。アドラー自身は、他者の目で見、他者の耳で聞き、他者の心で感じることを、共同体感覚の訓練としています。

Ubuntu

南部アフリカには、人は人々を通して人になる、という定型句があります。Ubuntu（ズールー語などで「人であること」）では、人格は生まれつきの資格ではなく、関係のなかで達成されるものです。ここから言えるのは、職場の人間関係が人格を削る場になっているなら、あなたを「人にしてくれる関係」が別に一本要るのです。家族、旧友、習い事、オンラインの仲間。人数ではなく、あなたを人として扱う関係が一本あるかどうかです。なお、Ubuntuの名による同調圧力は当事者の研究者自身が指摘する危険で、「みんな仲良く」の圧力に使う言葉ではありません。

マオリ

マオリ（ニュージーランドの先住民）の健康モデル「テ・ファレ・タパ・ファー」は、幸せを「四つの壁をもつ家」にたとえます。霊性・心・身体・家族の四本の柱が均衡して家が立ち、土地がそれを支えます。今のあなたに置き直すと、職場があなたの家のどの柱を揺らしているかを見る、ということです。職場が揺らしているのは、たいてい一本か二本です。残りの柱——身体、家族、自分を超越のものとの関係——が立っていれば、家は倒れません。倒れそうなときは、揺れている柱ではなく、まだ立っている柱を先に支えます。

除去・回復型——足すのをやめ、くもりを祓う

仏教（上座部）

上座部仏教（パーリ語の経典を用いる仏教の系統）は、苦しみの正体を渴愛（かつあい。止まらない「もっと欲しい」「これは嫌だ」）と見ます。「認められたい」「嫌われたくない」「あの人に分かってほしい」も渴愛です。職場の苦しきの多くは相手の言動が作っていますが、「認められたい」という火が少し燃料を足している部分もあります。相手を変える前に、

「今、認められたがっているな」と気づくだけにするのです。手放さなくてかまいません。まず動きを見る。四念処（しねんじょ。体・感覚・心・ものごとを観察する瞑想）は、そのための方法です。

エピクロス派

エピクロス派（古代ギリシャの哲学の学派）は欲望を三つに分けます。自然に必要なもの（安全・睡眠・食事・友）、自然だが不必要なもの、空虚なもの（名声・権力・評判）。「職場で好かれること」「全員とうまくやること」は三つ目に近い欲望で、限界がありません。あなたの場面で言えば、職場で満たすべきは一つ目だけだ、ということです。安全に働け、眠れて、食べられて、一人でも話せる人がいる。それが満たされているなら、この伝統の基準では、あなたはすでに足りています。「隠れて生きよ」という標語は、全員と深くつながらなくてよい、という許可です。

神道

神道は、人生に付着した「穢れ」（けがれ。生命力をくもらせるもの）を祓って本来の清らかな状態に戻る、という繰り返しを基本の形にします。反省や悔い改めではなく「祓う」のが回復の方法です。職場で浴びた言葉や空気を、家に持ち込む前に一つの儀礼で区切るのです。帰り道の手洗い、着替え、入浴、散髪。「悪いところを直す」ではなく「くもりを流す」つもりでやる。内面の罪責感がないのが神道の特徴で、あなたが悪かったかどうかを問わずに、くもりだけを落とせます。

贈与・応答型——がんばらないところから始まる

仏教（浄土）

浄土教（阿弥陀仏の本願を信じ、念仏を称える仏教の流れ）がまず扱うのは、「自分で何とかしなければ」という自力のはからいです。人はもともと、欲や怒りを断てない凡夫（ぼんぶ）で、そのまま救われている。ここから言えるのは、人間関係を自分の力で円満にしなければ、という前提をいったん外す、ということです。あなたも凡夫で、相手も凡夫です。相性の悪さを、あなたの徳の不足として引き受けなくてかまいません。すでに受け取っているものに気づくことが先で、努力はお礼として後からついてきます。

ユダヤ教

『バビロニア・タルムード』シャバット31aに、ヒレル（紀元前後のユダヤ教の教師）の言葉として「自分にとって嫌なことを、隣人にするな。これがトーラーの全体であり、あとはその注釈だ」とあります。ユダヤ教は幸せを個人の内面ではなく、契約のなかで隣人と正しく関係することに置きます。同時に安息日は「休んでもいい日」ではなく「休まなければならない日」です。今のあなたに置き直すと、職場の関係に対するあなたの義務は、嫌なことをしないという一線までで、好かれることまでは含まないのです。そして週に一日、職場の人の顔を思い出さない日を、掟として持つことです。

シク教

シク教（15～16世紀のインド北西部でグル・ナーナクが開いた宗教）の道は、神の名を唱える・正直に働く・得たものを分かち合う、の三本柱を同時に回すことです。ランガル（誰でも同席して同じものを食べる共同の食堂）は、上下関係を一時的に解除して平等を実演する場です。働くことと、分かち合うことと、自分を超越るものを思い出すことを、別々にしない、ということです。職場が「働く」だけの場になり、分かち合いも想起も消えたとき、人は役割の摩擦だけを感じるようになります。小さな分かち合い（差し入れ、情報、時間）を一つ戻してみてください。

制度・集計型——構えの問題ではなく、環境の問題

ケイパビリティ・アプローチ

セン（インド出身の経済学者）とヌスバウム（アメリカの哲学者）のこの考え方は、人の生の良さを、満足度ではなく「価値ある生き方を実際に選べる自由の幅」で測ります。そして、長く抑圧された人は望みの水準自体を下げてしまう（適応的選好）ので、本人の「まあ大丈夫です」では剥奪が隠れる、と指摘します。あなたの場面で言えば、「気の持ちよう」で片づける前に、あなたが実際に選べる働き方の幅がどれだけ狭められているかを見るのです。席替え、担当替え、異動、在宅、転職。幅を広げるのは、本人の構えではなく、制度と周りの仕事です。

ポジティブ心理学3.0

ポジティブ心理学の最新の展開は、幸せを個人の中だけでなく、職場・家族・地域・制度というシステムのなかで立ち上がるものと見ます。苦しみは個人の欠陥ではなく、システムの不均衡のシグナルです。あなたが疲れているのは、あなたの対人スキルの問題ではなく、職場というシステムの結び目のどこかが固くなっているサインだ、ということです。人員、評価の仕組み、上司の上司との関係。あなたが一番負担のかかる結び目に立っていたから、そこに疲れが現れただけかもしれません。それは弱さではなく、位置の問題です。

今日からできる三つのこと——試すなら、この中から一つ

- 今日の出来事の一つを選び、「相手の課題」と「自分の課題」に紙の上で分けてみる。自分の課題に入ったものだけを、明日の行動にする（アドラー（個人心理学））
- 帰宅前に一つ、区切りの儀礼を決める。手を洗う、着替える、駅までの道を一本変える。職場の空気を家に持ち込まない合図にする（神道）
- 職場の外で、あなたを「役割」ではなく「人」として扱う相手に、短い連絡を一本入れる。関係の網を、職場一本から二本にする（Ubuntu）

こういうときは専門家へ

出勤前に身体が動かない、眠れない、食べられない、特定の人を見ると動悸がする、休日でも職場のことが頭を離れない——これらは構えの問題ではなく、医療の対象です。心療内科・精神科は、辞める前でも受診できます。人格否定、無視、過大な要求、私生活への侵入が続いているなら、パワーハラスメントの類型にあたります。社内のハラスメント相談窓口、産業医、総合労働相談コーナー（都道府県労働局。無料・予約不要）、労働基準監督署に相談できます。日時と言葉の記録が、どの窓口でも役に立ちます。法的な対応は法テラスが窓口です。伝統の言葉は、制度に向かう足を軽くするためのものであって、制度の代わりにはなりません。

ひとこと

役割は檻ではなく、人格の全部でもない。網をもう一本、職場の外に。

なんとなく満たされない。何が足りないのか分からない

この悩みの形

この悩みの苦しさは、答えが見つからないことより、問いの立て方にあります。「何が足りないのか」という問いは、足りないものを見つけて足せば満たされる、という前提を含んでいます。これは開花型（伸ばす・手に入れる）の語彙で、世の中の標準的な答えもここに集まります。新しい趣味、資格、転職、旅行、人脈。試すたびに少し満ち、またすぐに空く。足しても埋まらないという経験そのものが、「足す」という前提がずれているサインかもしれません。

本マップでは、幸せの反対語を「渇き」と見る伝統（上座部仏教、エピクロス派）と、「無意味」と見る伝統（実存主義、ユング、ポジティブ心理学2.0）があります。前者は、満たされなさの正体を「もっと」が止まらない動きそのものと見ます。後者は、快や所有の不足ではなく、自分より大きなものとのつながりの不足と見ます。どちらも「足りないものを足す」とは別の道です。

さらに、幸せを直接追うと逃げる、という副産物型の知見があります。功利主義の体系を作ったJ.S.ミル（19世紀イギリスの哲学者）自身が、『自伝』第5章で「自分は幸福かと自問すれば、その瞬間に幸福ではなくなる」と書きました。「私は満たされているか」と問い続けることが、満たされなさを作っている部分があるかもしれません。以下、足す以外の語彙を、型ごとに並べます。

まず読むなら、この三つ

仏教（上座部）／道家（老荘）／ヒンドゥー（ヴェーダーンタ）

この悩みに登場する型

除去・回復型	仏教（上座部）、エピクロス派、新儒教、神道
副産物型	道家（老荘）、実存主義、ユング（分析心理学）
認識転換型	ヒンドゥー（ヴェーダーンタ）、禅
贈与・応答型	仏教（浄土）、キリスト教、カバラ・ハシディズム
関係構成型	仏教（大乘）、アイヌ

先に言っておきたいこと

「足すのをやめる」「欲を減らす」という伝統の言葉は、うつ状態の無気力や回避と、外からは区別が付きにくいものです。これらの伝統は、戒律・師・共同体のなかで実践されてきました。何をしても楽しくない、好きだったことに興味が湧かない、朝起きられない、という状態が二週間以上続いているなら、それは「知足」ではなく、医療の対象かもしれません。また、満たされなさを「自分の心の持ちようが悪い」と自己否定の材料にしないでください。本マップの伝統の多くは、満たされなさを欠陥ではなく、道の入口、あるいは人間の構造そのものと見ています。

各思想からの答え

除去・回復型——足すのをやめると、残っているものが見える

仏教（上座部）

『ダンマパダ』204偈に「健康は最上の利得、足るを知ることは最上の財、信頼できる人は最上の親族。そして涅槃こそ最上の楽である」とあります。上座部仏教（パーリ語の経典を用いる仏教の系統）は、満たされなさの正体を渇愛（かつあい。喉の渇きのように止まらない「もっと欲しい」）と見ます。手に入れても落ち着かないのは、手に入れたものが足りないからではなく、追いかける動きが止んでいないからです。これを引きつけると、欲しくなった瞬間に「今、追いかけているな」と気づくだけにしてみる、ということです。手放さなくてかまいません。まず動きを見ます。

エピクロス派

エピクロス派（古代ギリシャの哲学の学派）は、快は苦がなくなるところまで増え、そこで頭打ちになると考えました。快の限界は、苦痛を与えるものがすべて取り除かれたところにある、という教えです。欲望は三つに分かれます。自然で必要なもの（食事・睡眠・安全・友）、自然だが不必要なもの、空虚なもの（富・名声・権力）。今のあなたに置き直すと、「なんとなく足りない」が三つ目の欲望から来ているなら、それは限界のない欲望なので、足しても満ちません。一つ目が満たされているかだけを確認する。満たされているなら、この伝統の基準では、あなたはすでに上限にいます。

新儒教

新儒教（宋の時代に儒教を哲学的に再構築した学派）は「孔子と顔回は何を楽しんでいたのか」という問いを千年近く考え続けました。王陽明（明の思想家）は『伝習録』で「楽は心の本体である。……常人も同じく持っている。ただ常人は持ちながら自ら知らず、かえって多くの憂苦を求めて自ら迷い棄てているのだ」と述べます。楽は獲得するものではなく、曇りが取れたときに回復する心の本来の状態です。満たされなさは「楽が足りない」のではなく「楽を覆っている何か」の問題なのです。外的な条件が良くない日に、それでも残っている静かな楽しみを一つ見つけて、名前をつけてみてください。

神道

神道は、決まった教義を持たず、人生に付着した「穢れ」（けがれ。生命力をくもらせるもの）を祓って本来の清らかさに戻る、という繰り返しを基本の形にします。「なんとなく心が濁って重い」という感覚に、神道は「くもり」という言葉を持っています。悪いところを直すのでも、足りないものを足すのでもなく、くもりを流すのです。あなたの場面で言えば、朝、水で顔と手を洗うときに「くもりを流す」つもりでやってみる、ということです。隠しごとのない素直な心（清き明き心）に戻る感覚を、儀礼として毎朝試してみてください。

副産物型——幸せを直接追わない

道家（老荘）

『莊子』至楽篇に「至楽は楽無く、至誉は誉れ無し」とあります。至上の楽しみとは、楽しみを追わないことだ、という逆説です。道家は、作為（わざとらしい努力）と目的意識から離れて、ものごとが自ずからそうなる働きに従うことを理想とします。「満たされるためにこれをする」という目的の紐をいったん外して、紐のない時間を持つのです。目的のない散歩、結果を評価しない手仕事。『莊子』はそれを逍遙遊（しょうようゆう。目的のない自由な遊び）と呼びました。

実存主義

フランクフル（オーストリアの精神科医。強制収容所を生き延びた）は、幸福は追求できず、意味を見出した結果として後からついてくる、と述べました。実存主義は、満たされなさを快の不足ではなく、自分より大きなものとのつながりの不足と見ます。意味は与えられるものではなく、創り出すもの（創造価値）、体験するもの（体験価値）、変えられない状況にどんな態度をとるか（態度価値）の三つで実現されます。ここから言えるのは、「何が足りないか」ではなく「何に向かって自分を差し出すか」を問い直す、ということです。

ユング（分析心理学）

ユング（スイスの精神科医）は「幸せ」という言葉は悲しみと釣り合っていないければ意味を失う、と言いました。そして人生の後半は外的な達成ではなく、内的な全体性の課題に向かう時期だとしました。表向きはうまくいっているのに何か欠けている、という感覚は、ユングの語彙では「人生の午後」の入口に現れるものです。今のあなたに置き直すと、欠けているのは外側の何かではなく、まだ生きていない自分の側面かもしれないのです。影（自分が認めたくない側面）を含めた全体になっていく過程で、満たされなさは意味を持ち始めます。

認識転換型——「足りない私」という前提を疑う

ヒンドゥー（ヴェーダーンタ）

ヴェーダーンタ（インド最古の聖典ヴェーダの哲学的解釈を行う学派）は、不幸の原因を「自分は小さく限られた存在だ」という思い込み（無明）に置きます。古い聖典ウパニシャッドは、小さなもののうちに幸福はない、大きなものだけが幸

福だと述べ、有限なもののなかに幸福を探すこと自体を間違いと見ます。「私には何かが足りない」という自己規定を一つ書き出し、それが本当に自分の全部かを静かに眺める、ということです。答えを出さなくてかまいません。「足りない私」という輪郭が、思うほど固いものかどうかを疑ってみるだけです。

禅

臨済（9世紀中国の禅僧）は、何も外に求めることのない人こそ貴い人だ、わざとらしいことをせず、あたりまえでいよ、と説きました。禅では、外に向かって何かを求める心（求心）そのものが病です。求める心がやんだところを「無事」と呼びます。あなたの場面で言えば、皿洗いや掃除を「終わらせるため」ではなく、その動作そのものとして数分やってみるのです。幸せは探索の先ではなく、探索が止まった今の一動作のなかにある、というのが禅の答えです。ただしこれは「何も考えなくていい」という意味ではありません。

贈与・応答型——すでに受け取っているものを数える

仏教（浄土）

浄土教（阿弥陀仏の本願を信じ、念仏を称える仏教の流れ）では、幸せは自分で獲得するものではなく、すでに与えられている救いに気づき、安心して感謝のうちに日常を生きることです。親鸞（浄土真宗の開祖）は、自力のはからい（自分で何とかしようとする計らい）が消えること自体を救いの姿と見ました。「自分で満たさなければ」という前提を一日だけ外し、すでに受け取っているものを一つ数える、ということです。安心は獲得ではなく信頼から来る、という順番を体験してみてください。

キリスト教

キリスト教は、人間は自分の力だけでは本当の幸せに届かない存在で、幸せは贈り物（恩寵）として与えられる、と考えます。アウグスティヌス（4～5世紀の神学者）は『告白』の冒頭で、人間の心は神のうちに安らうまで安らぎを得ない、と書きました。満たされなさは欠陥ではなく、人間がそういう構造で造られていることの現れだ、という見方です。ここから言えるのは、今日受け取ったもので、自分の力で得たのではないものを三つ書き出すのです。恩寵の感覚は、獲得ではなく気づきから始まります。

カバラ・ハシディズム

18世紀に東欧で広まったハシディズム（ユダヤ教の神秘主義的な大衆運動）は、神は隠れているがあらゆる場所に満ちている、と考えます。カバラの文献には、神から空いている場所はどこにもない、という考えが示されています。食事や労働という日常の行為のなかに、隠れた火花を見つけることが道です。そして憂鬱こそが最大の敵とされます。今のあなたに置き直すと、灰色に見える日常の一つ——食べる、歌う、働く——を、今日は「隠れているよいものを引き出す行為」として行ってみる、ということです。満たされなさは、場所ではなく覆いの問題かもしれません。

関係構成型——「私」が主語である限り埋まらない

仏教（大乘）

シャーンティデーヴァ（インドの僧）の『入菩提行論』は、世の不幸な者はみな自分の幸福を求めたゆえに、幸福な者はみな他者の幸福を求めたゆえにそうなった、と述べます。大乘仏教は、幸福の主語を個人から関係の場へ移します。「自分の幸せだけを目指す、かえって空しくなる」という経験は、この伝統から見れば当然の帰結です。「自分が楽になること」と「誰かが楽になること」を対立させず、両方を同時に満たす小さな行動を一つ探すのです。

アイヌ

アイヌの世界観では、カムイ（熊・火・道具などに宿る神々。善いものも悪いものも含む）は動物や火や道具の姿でこの世に来ており、人がカムイを丁寧にもてなして送り返せば、また恵みを持って来てくれる、という贈り合いの循環が世界の豊かさの条件です。「ピリカ」という言葉は、良い食べ物・良い天気・良い気立て・良い運を一語で覆い、暮らしと心と自然の良さが分かれています。あなたの場面で言えば、今日使うもの一つを「贈られたもの」として扱い、ていねいに使う、ということです。もらう・返すの循環のなかに自分を置いたとき、満たされなさの形が変わることがあります。

今日からできる三つのこと——試すなら、この中から一つ

- 欲しくなった瞬間を一日に一度だけ捕まえて、「今、追いかけているな」と心の中で言う。手放さなくていい。動きを見るだけ（仏教（上座部））
- 今日受け取ったもので、自分の力で得たのではないものを三つ書く。食べもの、天気、誰かの一言（キリスト教）
- 目的のない時間を三十分作る。結果を評価しない散歩か手仕事。満たされるためではなく、紐を外すために（道家（老荘））

こういうときは専門家へ

何をしても楽しくない（楽しめないこと自体が症状になります）、好きだったものに興味が湧かない、眠れない、食欲がない、身体が重い、死にたいとまでは思わないが消えてしまいたい——こうした状態が二週間以上続いているなら、「満たされない」は構えの問題ではなく、うつ病や持続性の抑うつ、あるいは甲状腺などの身体の病気のサインである可能性があります。心療内科・精神科、または各都道府県の精神保健福祉センターに相談できます。電話では、こころの健康相談統一ダイヤル（0570-064-556）、よりそいホットライン（0120-279-338。24時間）があります。消えてしまいたいという思いが具体的になってきたら、いのちの電話や#いのちSOS（0120-061-338）につないでください。伝統の言葉は、相談に向かう足を軽くするためのものです。

ひとこと

足りないのではなく、追いかける手が止まっていないだけかもしれない。

何者かになりたい

この悩みの形

「何者かになりたい」という願いは、裏返すと「今の自分は何者でもない」という感覚です。この悩みが苦しいのは、願いの中身が自分で決められないからです。「何者か」とは、たいてい、誰かに認められた誰かのことです。つまり主語は自分なのに、判定者は他人です。自分の努力で近づけるはずなのに、ゴールのテープを持っているのは世間の目で、そのテープは走るたびに遠ざかります。

本マップの語彙で見ると、この悩みは開花型（持っている力を伸ばして発揮する）の裏返しです。世の中の標準的な答えは「夢を持って」「自分を伸ばせ」「個性を出せ」で、すべて開花型です。しかし47の伝統のうち開花型は少数派で、しかもその少数派ですら、正しく読むと「有名になれ」「特別になれ」とは言っていません。多数派の伝統は、幸せの主語を「個人」ではなく関係や共同体に置くか、あるいは「私」という主語そのものがほどけていくことを目標にしています。「何者かになる」の反対方向、「何者でもなくなる」を到達点とする伝統が、実はたくさんあります。

また、幸せの反対を「自我・執着」と見る伝統群（禅、シク教、浄土教など）から見ると、「何者かになりたい」という願いは、願いそのものが苦しみの根である「私が」の動きです。願いを責める必要はありません。ただ、願いを満たす以外の道が、以下のように並んでいます。

まず読むなら、この三つ

アリストテレス／Ubuntu／禅

この悩みに登場する型

開花型	アリストテレス、ポジティブ心理学1.0、プラグマティズム
関係構成型	Ubuntu、アドラー（個人心理学）、儒教（原始）、マオリ
認識転換型	禅、道家（老荘）、シク教
副産物型	ニーチェ、ユング（分析心理学）、実存主義
贈与・応答型	仏教（浄土）、仏教（日蓮）

先に言っておきたいこと

「何者でもなくなる」を到達点とする伝統の言葉を、自分を小さくする道具にしないでください。禅の「自己をわする」も、シク教のハウマイも、道家の「至誉無誉」も、徹底した修行と師と共同体のなかで語られてきた言葉で、「お前は何者でもない」という自己否定とは正反対のものです。また、願いそのものを責めないでください。アドラーが言うように、「まだ足りない」という感覚は誰にでもある正常なもので、問題は向きだけです。「何者かになりたい」という願いは、あなたに力が残っている証拠でもあります。

各思想からの答え

開花型——「何者か」を正しく読み直す

アリストテレス

アリストテレス（紀元前4世紀のギリシャの哲学者）は『ニコマコス倫理学』で「人間にとっての善とは、徳に即した魂の活動である。しかもそれは完全な生涯においてのことだ。一羽の燕が春を作らないように、一日や短い時間が人を幸福にするのではない」と述べました。エウダイモニア（よく生きている状態）は、気分でも称号でもなく、一生をかけた活動のあり方です。これを引きつけると、「何者か」は到達する肩書きではなく、毎日の活動の質だ、ということです。発揮したい徳の一つを選び、今日それを使う場面の一つを作る。それが開花型の正しい読み方です。

ポジティブ心理学1.0

セリグマン（アメリカの心理学者）が提唱したポジティブ心理学は、幸せを快い感情・没頭・関係・意味・達成の要素に分け、自分の強み（好奇心、親切、ユーモアなど）を使うことで増やせると考えました。ただし「達成」は承認のことではなく、強みは比較の道具ではありません。今のあなたに置き直すと、「何者になるか」より「どの強みを今日使うか」に問いを縮めるのです。なお、この伝統自身が、介入の効果は小さく、「幸せは自分次第」と言い切れるほどではないと認めています。伸ばすだけが幸せの道ではない、と添えておきます。

プラグマティズム

デューイ（アメリカの哲学者）は、幸せを到達すべき完成状態とは考えず、経験が絶えず成長し続ける過程そのものと見ました。『哲学の改造』には、善い人とは、どれほど不徳であったにせよ、いま善くなろうと動いている人である、という趣旨の言葉があります。「何者かになった」という到達点はそもそも存在せず、あるのは向きだけだ、ということです。今日、少しでも経験が広がったことを一つ書く。到達ではなく成長が続いていること自体を、幸せの定義にしてみてください。

関係構成型——「何者か」は一人では決まらない

Ubuntu

南部アフリカの定型句に「人は、人々を通して人になる」とあります。Ubuntu（ズールー語などで「人であること」）では、人格は生まれつきの資格ではなく、他者との関係のなかで達成されるものです。これは「何者か」になることとは違います。認められることではなく、他者の人間性を認め、関係を厚くしていくことで、人は人になります。あなたの場面で言えば、「何者かになる」ための努力を、「今日会う一人を人として扱う」ことに置き換えるのです。あなたを人にするのは、あなたの肩書きではなく、あなたが人にした相手です。

アドラー（個人心理学）

アドラー（オーストリアの医師）は、誰もが「自分はまだ足りない」という劣等感を持ち、それを補おうとして優越へ向かう、と考えました。その努力が自分の優越だけに向かうとき、人は神経症的になります。共同体の側に向かうとき、人は健康になります。「何者かになりたい」は正常な劣等感の表れで、問題はその向きだけだ、ということです。「上に行きたい」を「誰かの役に立ちたい」に向け変える。幸せは、役に立っているという感覚にあとからついてくるものだ、というのがアドラーの構造です。

儒教（原始）

『孟子』は君子の三つの楽しみを挙げ、そこに天下の王になることは含まれない、と言います。家族が無事であること、天にも人にも恥じるところがないこと、人を育てること。儒教は、人は役割（名）のなかで自己が構成されると考えます。ここから言えるのは、「何者か」はすでに、親・子・友・同僚という役割のなかに具体的に与えられているのです。役割は檻ではなく、徳を修める場所です。その場所で楽しめているかが、儒教の物差しです。

マオリ

マオリ（ニュージーランドの先住民）には、自分の強さは一人の戦士の強さではなく多くの者の強さだ、という趣旨の諺が伝わっています。マオリの自己紹介（ペペハ）は、自分の山・川・祖先を先に述べ、自分の名前は最後に来ます。自己は関係の連なりとして語られます。今のあなたに置き直すと、「私は何者か」という問いを「私はどこから来て、誰とつながっているか」に書き換えてみる、ということです。達成は個人ではなく集団に帰属する、という見方は、一人で何者かになろうとする重さを下ろしてくれます。

認識転換型——「何者でもない」が到達点

禅

道元（13世紀の僧。曹洞宗の開祖）は『正法眼蔵』「現成公案」で「仏道をならふといふは、自己をならふ也。自己をならふといふは、自己をわするるなり。自己をわするるといふは、万法に証せらるるなり」と書きました。自己を確立するのではなく忘れる。そのとき世界の側から自己が証される。臨済は、何も外に求めない人を「無事の人」と呼び、求める心

そのものを病と見ました。「何者か」を外に探しに行く動きを止めたとき、今ここの一動作がすでに答えだった、と気づく道があるのです。ただし「努力しなくていい」ではなく、徹底的に問い詰めた末の地点です。

道家（老荘）

『老子』第44章に「名と身と孰れか親しき。身と貨と孰れか多き。…足るを知れば辱められず、止まるを知れば殆うからず」とあります。名声と身体と、どちらが大切か、という問いです。『莊子』は「至誉は誉れ無し」、至上の名誉とは名誉を追わないことだ、と言います。あなたの場面で言えば、「何者か」という名は人間の視点が作った区別にすぎず、それを追うほど身を損なう、ということです。無為は何もしないことではなく、作為をやめることです。「うまくやろう」という力みに気づいたら手を止め、勝手に進む部分に任せてみてください。

シク教

シク教（インド北西部でグル・ナーナクが開いた宗教）は、苦しみの根をハウマイ（「私が私である」という自我意識）に置きます。聖典『グル・グラント・サーヒブ』は、自我を長患いの病と呼びつつ、その薬もまた自我のなかにある、と述べます。出家して世を捨てるのでも快楽を追うのでもなく、家庭を持ち、正直に働き、稼ぎを分かち合いながら神の名を唱えることが道で、そのとき力みのない均衡（サハジ）が訪れます。「何者か」になろうとする「私が、私が」の動きを、働く・分かち合う・思い出すの三本柱に溶かしていくのです。

副産物型——なりたい自分を目標にしない

ニーチェ

ニーチェ（19世紀ドイツの哲学者）は、安楽や満足としての幸福を「最後の人間」の理想と呼んで軽蔑し、幸福とは力が増大している感覚、抵抗が克服されつつある感覚だと言い換えました。ニーチェにとって自己は与えられるものではなく、自分で造形していくものです。ここから言えるのは、「何者か」は他人の承認で測るものではなく、昨日の自分より抵抗を一つ越えたかで測るものだ、ということです。ただしニーチェは読者を守る仕組みを持たない思想家です。「力」を他人への支配と読まないでください。

ユング（分析心理学）

ユング（スイスの精神科医）は、個性化を「分割できないもの」になること、自分自身の自己になることと定義しました。目標は幸福でも成功でもなく、影（自分が認めたくない側面）を含めた全体として、自分自身になることです。ペルソナ（社会に向けた仮面）と自分を同一視することが妨げです。今のあなたに置き直すと、「何者か」になりたい願いが、仮面を厚くしたい願いになっていないかを見るのです。自分が強く嫌う他人の性質を一つ挙げ、それが自分の中にもないかを眺める。個性化はそこから始まります。

実存主義

サルトル（フランスの哲学者）は、実存は本質に先立つ、と言いました。人間にはあらかじめ決まった本質も意味もなく、「何者であるか」は選択の積み重ねによって事後的に形づくられます。ハイデガーは、誰でもない匿名の平均的な生き方を「世人（ひと）」と呼びました。「何者かになりたい」の「何者か」が世人の基準で作られているなら、それはあなたの自由から逃げる形になっている、ということです。不安は自由の裏返しです。小さな選択を一つ、他人の基準ではなく自分の名前引き受けてみてください。

贈与・応答型——すでに受け取っている名

仏教（浄土）

浄土教（阿弥陀仏の本願を信じ、念仏を称える仏教の流れ）では、人は自分の力で立派になれない凡夫（ぼんぶ。欲や怒りを断てない普通の人）であり、そのまま救われています。悪人正機（あくにんしょうき）は、努力の多寡と救いを切り離します。妙好人（篤い信仰を持った在家の信者）の伝統は、農民や職人が日常語でこの安心を語った記録です。あなたの場面で言えば、何者かにならなくても、すでに受け取っているものがあるのです。「何者かにならなければ」という自力の疲れをいったん置いて、先に受け取り、努力はお礼として後からついてきます。

仏教（日蓮）

日蓮（鎌倉時代の僧）は佐渡流罪中の『開目抄』で、自分が日本の柱となり、眼目となり、大船となろう、と誓いました。これは「何者かになりたい」の最も強い形に見えますが、中身は自分の名を上げる願いではなく、正しい教えを立てて国土と社会を安らかにする（立正安国）という方向への願いです。日蓮では、自己は「法華經の行者」という役割によって定められます。「何者か」を自分の承認ではなく、信じる価値を目に見える行動一つに変えることで定義し直す、ということです。祈りと行動を分けない構えです。

今日からできる三つのこと——試すなら、この中から一つ

- 「何者かになりたい」の「何者か」を一行で書き、その判定者が誰かを横に書く。判定者が自分でなければ、問いを「誰の役に立ちたいか」に書き換える（アドラー（個人心理学））
- 自分の山・川・祖先・つながりを先に述べて、名前を最後に言う自己紹介を一度、紙の上で作ってみる（マオリ）
- 発揮したい徳（正直・勇気・親切・粘り強さ）を一つ選び、今日それを使う場面を一つ作る。誰にも見られなくてよい（アリストテレス）

こういうときは専門家へ

焦りで眠れない、休日も「何かしなければ」と落ち着かない、過活動の時期と何もできない時期の波が大きい、借金をしなくても何者かになろうとしてしまう、SNSの反応で一日の気分が決まる——こうした状態が続くなら、構えの問題ではなく、医療や相談の対象です。心療内科・精神科、または各都道府県の精神保健福祉センターに相談できます。電話では、こころの健康相談統一ダイヤル（0570-064-556）、よりそいホットライン（0120-279-338。24時間）があります。仕事や進路の迷いが中心なら、ハローワークや地域若者サポートステーション、ジョブカフェに無料のキャリア相談があります。消えてしまいたいという思いが出てきたら、いのちの電話や#いのちSOS（0120-061-338）につないでください。

ひとこと

何者かになる前に、あなたはもう誰かを人になっている。

人と比べて落ち込む

この悩みの形

人と比べること自体は、悪いことではありません。アドラー（オーストリアの医師。個人心理学の創始者）は、「自分はまだ足りない」という劣等感には誰にでもある正常な感覚で、成長の原動力だと考えました。苦しいのは、比べることではなく、比べる軸が「勝ち負け」に固定され、比べる相手が無限にいることです。SNSは、世界中の人の一番良い瞬間だけを、あなたの一番疲れた時間に届けてきます。昔の村なら比べる相手は数十人でしたが、今は数十億人です。構造として、勝てるようにできていません。

本マップの目盛りで見ると、この悩みは幸せの主語が「個人」にあり、評価の軸が「他人より上か下か」になっている状態です。伝統の答えは大きく二つに分かれます。一つは、主語を個人から関係や共同体へ置き換える道（関係構成型）。比較の軸を「勝ち負け」から「貢献」や「役割」に変えると、同じ劣等感が別の力に変わります。もう一つは、比較そのものを善悪の判断から外す道（認識転換型・除去型）。比べる動きを止めるのではなく、比べた結果に「だから自分は駄目だ」という判断を上乗せしない、という道です。

世の中の標準的な答えは「自己肯定感を上げよう」ですが、届きにくいには理由があります。「自己肯定感を上げる」努力そのものが、肯定感の高い人との比較になるからです。本マップの伝統は、肯定感を足す以外の語彙を持っています。以下、型ごとに並べます。

まず読むなら、この三つ	
アドラー（個人心理学）／ストア派／仏教（上座部）	
この悩みに登場する型	
関係構成型	アドラー（個人心理学）、儒教（原始）、Ubuntu、マオリ
認識転換型	ストア派、道家（老荘）、キュニコス派・ピュロン主義
除去・回復型	仏教（上座部）、エピクロス派、新儒教、神道
贈与・応答型	仏教（浄土）、ユダヤ教、カバラ・ハシディズム
制度・集計型	ケイパビリティ・アプローチ、ポジティブ心理学3.0

先に言っておきたいこと

「比べない」「ありのままに」という伝統の言葉を、比べてしまう自分を責める道具にしないでください。比べることは人間の正常な働きで、アドラーもそれを病とは見ませんでした。また、「幸せは気の持ちよう」で片づけしないでください。比較で見えている差の一部は、本人の構えではなく、環境や制度の不公正です。ケイパビリティ・アプローチが言うように、そこは個人の心ではなく社会の側で埋めるものです。伝統の言葉は、比較の軸を変えるためのものであって、差を我慢するためのものではありません。

各思想からの答え

関係構成型——比較の軸を「勝ち負け」から「貢献」へ

アドラー（個人心理学）

アドラーは『人生の意味の心理学』で「劣等感はある程度まで私たち全員に共通している。誰もが、改善したいと望む状況の中に自分を見いだすからだ」と書きました。問題は劣等感ではなく、それを口実に課題から逃げる（劣等コンプレックス）と、優越への努力が「自分だけ上に行きたい」に向かうことです。これを引きつけると、比較の軸を「勝ち負け」から「貢献」に変える、ということです。誰かの役に立てたと感じた瞬間を一つ思い出す。そのとき劣等感、勇気になります。

儒教（原始）

『論語』学而篇の冒頭に「人知らずして慍みず、亦君子ならずや」（慍む＝うらむ）とあります。人に認められなくても腹を立てない人が君子だ、という意味です。儒教は、幸せを他人との優劣ではなく、関係のなかで役割を果たし、学び、楽しむ活動そのものに置きます。顔回（孔子の最も優れた弟子）は貧しい路地で粗末な食事をしながら、その楽しみを変えませんでした。今のあなたに置き直すと、比較の物差しを「あの人以上か」から「今日、自分の役割のなかで育てられた徳は何か」に持ち替えるのです。役割は檻ではなく、修養の場です。

Ubuntu

南部アフリカのUbuntu（ズールー語などで「人であること」）では、人は人々を通して人になります。人格は、他者の人間性を認めることによって自らの人間性を確かめる、という相互の承認のなかで達成されます。比較の相手を「勝ち負けの相手」から「自分を人にしてくれる相手」に読み替える、ということです。あなたが見上げている人も、あなたに見られることで人になっています。優劣の網と、人を人にする網は、同じ人たちで作られた別の網です。

マオリ

マオリ（ニュージーランドの先住民）には、自分の強さは一人の戦士の強さではなく多くの者の強さだ、という趣旨の諺があります。達成は個人ではなく集団に帰属する、という見方です。マオリの自己紹介（ペペハ）では、山・川・祖先を先に述べ、自分の名前は最後に来ます。あなたの場面で言えば、比べているのが「個人の成果」であるとき、その成果の背後にある関係の網（家族、土地、先に歩いた人）を数に入れるのです。一人で勝ち負けを背負う重さは、そもそも個人のものではありません。

認識転換型——比べるものを善悪の外に置く

ストア派

ストア派（古代ギリシャ・ローマの哲学の学派）は、世界を「自分次第のもの」と「そうでないもの」に分けます。他人の才能、収入、評判、フォロワー数——これは自分次第ではありません。ストア派はこれらを「無記」（善でも悪でもないもの）と呼び、幸福に何も足さないし引かないと言います。比べてしまうこと自体は止めなくてよく、比べた結果を善悪の判断から外す、ということです。自分次第なのは判断と行動だけです。今日の行動が自分の基準に適っていたか。それだけが、ストア派の採点表です。

道家（老荘）

『莊子』の斉物論篇は、大小・貴賤・是非といった区別は人間の視点が勝手に作ったものだと言います。比較の軸そのものが、視点によって作られた仮のものです。『老子』は、足るを知れば辱められず、止まるを知れば危うくない、と言います。ここから言えるのは、「上か下か」という区別は自然界にはなく、人の視点が持ち込んだものだ、と一度見てみるのです。無為（作為をやめること）は、比較をやめようと頑張ることではなく、比べる視点に力を貸すのをやめることです。

キュニコス派・ピュロン主義

『哲学者列伝』6.37に「子どもが両手で水をすくって飲むのを見て、ディオゲネスは頭陀袋から碗を投げ捨てて言った。『子どもに、質素さで負けた』」という逸話があります。キュニコス派は、名誉・富・評判を自然が求めるものではなく、慣習が作った虚妄と見ました。ピュロン主義は、「これは本性上善い／悪い」という断定を保留します。今のあなたに置き直すと、「当然持っているべき」と思っているものを一つ選び、本当に必要かを問う、ということです。慣習が作った必要を一つ手放すたびに、比較の対象が一つ減ります。

除去・回復型——「比べる動き」を見る

仏教（上座部）

上座部仏教（パーリ語の経典を用いる仏教の系統）は、「もっと欲しい」「あの人のようになりたい」という渴愛（かつあい）を苦しみの正体と見ます。到達点は「ありのままに」、つまり比べないことですが、それは自己肯定の技法ではなく、固定した「私」が見つからない（無我）という観察の帰結です。比べてしまった瞬間に「今、比べているな」と気づくだ

けにするのです。比較をやめようとするのではなく、動きを見る。前野隆司の4因子で言えば「ありのままに」に最も近い領域ですが、無私の文脈を落とすと技法だけが残ります。

エピクロス派

エピクロス派（古代ギリシャの哲学の学派）は、富・名声・権力を「空虚な欲望」と呼びました。自然が要求せず、限界のない欲望だからです。比較で測っているものは、たいていこの種類に属します。一方、自然に必要な欲望（食事・睡眠・安全・友）には限界があり、満たせば足ります。あなたの場面で言えば、比べて落ち込んだとき、落ち込んだ項目が三つの欲望のどれに属するかを分けてみる、ということです。空虚な欲望での負けは、この伝統の基準では、幸福に何も引きません。

新儒教

新儒教（宋の時代に儒教を哲学的に再構築した学派）は「顔回は貧しさのなかで何を楽しんだのか」を千年近く考えました。周敦頤（11世紀の思想家）の答えは、顔回が貧しさを楽しんだのではなく、富貴を「小さいもの」と見て心を動かされない境地にいた、というものです。比べて負けている項目を「小さいもの」と見られる場所が、自分のなかにあるかを探すのです。王陽明は楽を心の本体と呼び、常人も持っているが自ら知らないだけだ、と言いました。比較は、その楽を覆う曇りの一つです。

神道

神道は、人生に付着した「穢れ」（けがれ。生命力をくもらせるもの）を祓って本来の清らかさに戻る、という繰り返しが基本の形にします。反省や悔い改めではなく「祓う」のが回復の方法で、あなたが悪かったかどうかを問いません。ここから言えるのは、SNSを見て落ち込んだあとの気分を「くもり」として扱い、画面を閉じて手を洗う、という小さな祓いを持つ、ということです。比べた自分を責める時間は要りません。付着したものを流して、次に進みます。

贈与・応答型——比べる前に、受け取っているものを数える

仏教（浄土）

浄土教（阿弥陀仏の本願を信じ、念仏を称える仏教の流れ）の悪人正機（あくにんしょうき）は、努力の多寡と救いを切り離します。自力を頼めない人こそ本願の正しい対象だ、という逆説です。人はもともと凡夫（欲や怒りを断てない普通の人）で、そのまま救われている。今のあなたに置き直すと、他人より劣っていることが、受け取るものの量に関係しないのです。比較の上で勝ってから受け取るのではなく、先に受け取っている。この順番の逆転が、浄土教の安心です。

ユダヤ教

『ミシュナ』アヴォート4:1に、ベン・ゾマの言葉として「誰が富める者か。自分の取り分を喜ぶ者だ」とあります。ユダヤ教は幸せを、契約のなかで与えられた自分の分を喜び、隣人と正しく関係することに置きます。富を「他人より多く持つこと」ではなく「自分の取り分を喜んでいること」で定義し直す、ということです。あなたの取り分は、他人の取り分と比べて決まるものではなく、契約のなかですでに与えられているものです。

カバラ・ハシディズム

18世紀に東欧で広まったハシディズム（ユダヤ教の神秘主義的な大衆運動）は、喜びを義務とし、憂鬱を最大の敵としました。バアル・シェム・トヴに帰される教えでは、人に讃えられようと蔑まれようと、すべてが同じであるように、という内的な平静（ヒシュタヴート）が、神の遍在への信頼から導かれます。あなたの場面で言えば、褒められた日も見下された日も同じ重さで受け取る練習を、信頼の側から始めるのです。比べて落ち込む憂鬱は、この伝統では、戦うべき第一の相手です。

制度・集計型——物差しは一つではない

ケイパビリティ・アプローチ

セン（インド出身の経済学者）は、人の生の良さを所得や満足度ではなく「価値ある生き方を実際に選べる自由の幅」で測ります。同じ収入でも、健康や社会の慣習によって、実際にできることは違います。比べている指標（年収、肩書き、フォロワー）が、本当に「選べる生き方の幅」を測っているかを問い直す、ということです。また、長く抑圧された人は

望みの水準自体を下げてしまうので、「自分は幸せです」という感覚だけでは剥奪が隠れる、と指摘します。比較で落ち込むことが、環境の不正を映している場合もあります。

ポジティブ心理学3.0

ポジティブ心理学の最新の展開は、幸せの意味は文化によって違い、どれか一つが正解ではない、と考えます。「高揚した幸せ」に偏った尺度を相対化し、東アジア的とされてきた「バランスと調和」が世界中で幸福の中核にあることを示した調査もあります。ここから言えるのは、SNSが見せてくる達成型の幸せは、数ある物差しの一本にすぎないのです。あなたが比べて負けているのは、その一本の上だけです。幸せは個人の中ではなく、関係と環境のシステムのなかで立ち上がる、というのがこの立場です。

今日からできる三つのこと——試すなら、この中から一つ

- 比べて落ち込んだ項目を一つ書き、「自然に必要なもの」「自然だが不必要なもの」「空虚なもの」のどれかに分類する。空虚な欄に入ったら、その日は手放す（エピクロス派）
- 誰かの役に立てた瞬間を一つ、寝る前に思い出す。勝ち負けの帳簿とは別の帳簿を一冊持つ（アドラー（個人心理学））
- SNSを閉じたあとに、手を洗う。画面で受け取ったものを「くもり」として流す合図にする（神道）

こういうときは専門家へ

SNSを見るのを自分で止められない、見たあとに自分を傷つけたくなる、体型や外見の比較から食べることが乱れている、眠れない、何をしても自分は無価値だという考えが一日中頭を離れない、消えてしまいたいと思う——これらは構えの問題ではなく、医療や相談の対象です。心療内科・精神科、または各都道府県の子どもの精神保健福祉センターに相談できます。電話では、こころの健康相談統一ダイヤル（0570-064-556）、よりそいホットライン（0120-279-338。24時間）があります。消えてしまいたいという思いが具体的になってきたら、いのちの電話や#いのちSOS（0120-061-338）につないでください。中高生なら、スクールカウンセラーや教育支援センターにも相談できます。

ひとこと

比べる相手を、あなたを人にしてくれる相手に読み替える。

自分が嫌い

この悩みの形

「自分が嫌い」という言葉には、嫌う側の自分と、嫌われる側の自分がいます。一人の中に裁判官と被告が同居していて、裁判が終わりません。この悩みが苦しいのは、逃げ場がないからです。嫌いな人からは離れられますが、自分からは離れられません。朝起きたときから、嫌いな相手と一日中一緒にいることになります。

世の中の標準的な答えは「自己肯定感を上げよう」「自分を好きになろう」です。これは開花型（伸ばす・高める）の語彙で、しばしば届きません。「嫌いな自分を好きになれ」というのは、課題を一つ増やす言い方だからです。好きになれない自分が、新しく嫌いな自分の一部になります。自己肯定感の罠はここに 있습니다。

本マップには、別の語彙があります。第一に、「嫌う対象としての固定した自分」がそもそも見つからない、と観察する伝統（上座部仏教の無我、禅）。第二に、嫌いな自分のままで、すでに受け取っているものがある、と見る伝統（浄土教の悪人正機、キリスト教の恩寵）。第三に、認めたくない自分の側面（影）を含めて全体になることが課題だ、と見る伝統（ユング、ポジティブ心理学2.0）。第四に、「自分」は一人で評価するものではなく、関係のなかで人になる、と見る伝統（Ubuntu、アドラー）。どれも「自分を好きになる」という課題を課しません。嫌いなままで始められる道です。

まず読むなら、この三つ

仏教（浄土）／仏教（上座部）／ユング（分析心理学）

この悩みに登場する型

贈与・応答型	仏教（浄土）、キリスト教、カバラ・ハシディズム
認識転換型	仏教（上座部）、禅、ヒンドゥー（ヴェーダーンタ）、道家（老荘）
副産物型	ユング（分析心理学）、ポジティブ心理学2.0、実存主義
関係構成型	Ubuntu、アドラー（個人心理学）、北米先住民（Hózhó／Mino-Bimaadiziwin）
除去・回復型	神道、新儒教

先に言っておきたいこと

最初に二つ、線を引いておきます。一つ目。伝統の言葉を、自分を責める道具にしないでください。仏教の「無我」は「お前は無価値だ」ではなく、固定した私が見つからないという観察です。浄土教の「悪人」は自分を貶める言葉ではなく、自力を頼めない人こそ救いの対象だという逆説です。キリスト教の「罪」は、自己嫌悪とは別のものです。この文章のどこかが「やはり自分は駄目だ」と読めたら、それは伝統の言葉ではなく、裁判官の声です。二つ目。「自分が嫌い」が、眠れない・食べられない・何をしても楽しくない・消えてしまいたい、という状態と一緒に二週間以上続いているなら、それは構えの問題ではなく、うつ病という医療の対象である可能性があります。伝統の言葉は、治療の代わりになりません。

各思想からの答え

贈与・応答型——嫌いな自分のままで、受け取っている

仏教（浄土）

『歎異抄』第3条に「善人なをもて往生をとぐ、いはんや悪人をや。……他力をたのみたてまつる悪人、もともと往生の正因なり」とあります。善人でさえ救われる、まして悪人はなおさらだ、という親鸞（浄土真宗の開祖）の逆説です。自分の善や努力を頼む心こそが救いの妨げで、自分を頼めない人がそのまま救いの対象になります。これを引きつけると、「自分を好きになってから」ではなく、嫌いなままで先に受け取っている、という順番です。阿弥陀仏の光は、おさめとって捨てない（摂取不捨）とされます。捨てないのは、あなたが立派だからではありません。

キリスト教

『マタイによる福音書』5:3-4に「幸いなるかな、心の貧しい者。天の国はその人たちのものである。幸いなるかな、悲しむ者。その人たちは慰められる」とあります。キリスト教は、人間は自分の力だけでは本当の幸せに届かない存在で、幸せは贈り物（恩寵）として与えられる、と考えます。今のあなたに置き直すと、自分が貧しく感じられることは、受け取る資格の欠如ではなく、受け取る側に立っているしるしだ、ということです。人の存在そのものが贈り物であり、自分を好きかどうかは、贈り物に付いた条件ではありません。

カバラ・ハシディズム

18世紀に東欧で広まったハシディズム（ユダヤ教の神秘主義的な大衆運動）は、常に喜びのうちにあることを大いなる戒めとし、憂鬱（アツヴァート）を第一の敵としました。ただしそれは、苦しみが存在しないふりをするものではありません。プレスロフ派では、絶望と喜びが互いを通じて深まる動きそのものが霊性の形です。自分を嫌う重さのなかで戦おうとしないで、小さな喜び（食べる、歌う、働く）の側から始めるのです。重さでは勝てず、敏捷さでしか勝てない、というのがこの伝統の見立てです。

認識転換型——「嫌いな自分」は固定した実体ではない

仏教（上座部）

上座部仏教（パーリ語の経典を用いる仏教の系統）の無我（むが）は、「自己は存在しない」という断定ではありません。体・感覚・表象・意志・認識のどこを探しても、変わらない「私」という実体が見つからない、という観察です。あなたの場面で言えば、「嫌いな自分」という固定した対象が、観察するとほどけていく、ということです。嫌いなのは、ある瞬間の行為、ある瞬間の感覚です。それを「自分」という一枚の看板にまとめているのは、渴愛（止まらない「こうあってほしい」）の働きです。まず、嫌う動きを見てください。手放さなくてかまいません。

禅

白隠（18世紀の臨済宗の僧）の『坐禅和讃』は「衆生本来仏なり 水と氷の如くにて 水を離れて氷なく 衆生の外に仏なし」と始まります。人はもともと仏であり、探し求める必要がない、という立場です。道元は、自己を学ぶとは自己を忘れることだ、と言いました。「自分」を評価の対象として固めるのをやめ、皿を洗う、歩く、坐するという今の一動作に戻るので。嫌う主体も嫌われる客体も、動作のなかでは消えています。ただし「何も考えなくていい」という意味ではなく、徹底的に問い詰めた末の地点です。

ヒンドゥー（ヴェーダーンタ）

ヴェーダーンタ（インド最古の聖典ヴェーダの哲学的解釈を行う学派）は、不幸の根を「自分は小さく限られた存在だ」という誤認（無明）に置きます。本当の自己（アトマン）は、その限定より大きい、と考えます。ここから言えるのは、「私は～な人間だ」という自己規定を一つ書き出し、それが本当に自分の全部かを静かに眺める、ということです。答えを出さなくてかまいません。「嫌いな自分」という輪郭が、思うほど固いものかどうかを疑ってみるだけです。本来の道は師のもとで聖典を聞くことなので、考え方だけに触れてください。

道家（老荘）

『莊子』は、善悪・美醜・是非といった区別は人間の視点が勝手に作ったものだと思えます（齊物論）。自分という意識を失うこと（喪我）を理想とします。今のあなたに置き直すと、「自分は駄目だ」という判定が、ある一つの視点からの区別にすぎない、と一度見てみるのです。無為（作為をやめること）は、自分を好きになろうと頑張ることではなく、裁く視点に力を貸すのをやめることです。『莊子』の理想は、目的のない遊び（逍遙遊）です。自分を裁く時間を、遊ぶ時間に一つ置き換えてみてください。

副産物型——影を含めて全体になる

ユング（分析心理学）

ユング（スイスの精神科医）は『哲学の木』で「人は光の像を思い描くことによってではなく、闇を意識化することによって明るくなる」と書きました。自分が認めたくない側面（影）を否認し、他人に投影することが、幸せを妨げます。「自

分が嫌い」は、影と向き合う入口にあることが多い、というのがユングの見方です。嫌いな自分の性質を一つ挙げ、それを消そうとせずに、どんな場面で、何を守るために出てくるのかを眺める、ということです。影を含めた全体になっていく過程（個性化）に、幸福は悲しみと対で訪れます。

ポジティブ心理学2.0

ポジティブ心理学の内部から起こった修正運動は、明るい気持ちを増やすだけの幸せを浅いと見ます。悲しみや不安や自己嫌悪といった暗い面を否定せず、向き合い、そこに意味を見いだしたときに、静かな「成熟した幸せ」が生まれる、と考えます。妨げは暗い感情そのものではなく、それを否認することです。あなたの場面で言えば、自分を嫌う気持ちを消そうとせず、「この気持ちは自分に何を大切にさせているか」と一度だけ問うのです。ただし「苦は成長をもたらす」の一般化は、この伝統自身が戒めています。

実存主義

サルトル（フランスの哲学者）は、人間は自らつくるところのもの以外の何ものでもない、と言いました。自己は与えられた完成品ではなく、選択の積み重ねによって事後的に形づくられます。「嫌いな自分」は完成した判決ではなく、途中経過だ、ということです。フランクル（オーストリアの精神科医）は、変えられない状況のなかで自分の態度を選ぶ自由を、人間の最後の自由と呼びました。嫌いな自分を変えられない日でも、その自分にどんな態度をとるかは、まだあなたの手にあります。

関係構成型——「自分」は一人で裁くものではない

Ubuntu

南部アフリカのUbuntu（ズールー語などで「人であること」）では、人は人々を通して人になります。人格は一人で達成するものでも、一人で裁くものでもなく、他者の人間性を認め、認められる関係のなかで実現されます。ここから言えるのは、自分を嫌う裁判は、あなた一人の法廷で開かれていて、証人が呼ばれていないのです。あなたを人として扱う相手が一人いれば、その人の目に映るあなたは、法廷の被告とは別の人です。関係の網のなかに、評価を一度置いてみてください。

アドラー（個人心理学）

アドラー（オーストリアの医師）は、「自分はまだ足りない」という劣等感を、誰にでもある正常な感覚と見ました。問題はそれを口実に課題から逃げる（劣等コンプレックス）で、自分を嫌い続けることも、自分にだけ通用する理屈（私的論理）になりえます。勇気づけは、褒めることでなく叱ることでなく、課題に向かう力を持てるように関わることで。今のあなたに置き直すと、自分を好きになろうとする代わりに、誰かの役に立てた瞬間を一つ思い出す、ということです。貢献の感覚があるとき、劣等感は勇気になります。

北米先住民（Hózhó／Mino-Bimaadiziwin）

ディネ（ナバホ）のホジョーは、調和・美・健康・善を一語で包む言葉です。乱れ（不調和）が生じたとき、それは個人の欠陥ではなく関係全体の乱れとして現れ、儀礼によって回復されます。ラコタの祈りの結句は、すべては私の親族、という意味です。自分を嫌う状態を「私の欠陥」ではなく「私を含む関係の網の不調和」として読み、修復を自分一人の内側で完結させないのです。自分の境界は、皮膚のところにはありません。

除去・回復型——悪いところを直すのではなく、くもりを祓う

神道

神道にも罪や過ちという言葉はありますが、原罪（生まれながらに背負う罪）のような考え方は中心にありません。穢れ（けがれ。生命力をくもらせるもの）は、死や災いなどによって付着した状態であって、人格の欠陥ではありません。回復の中心は、悔い改めそのものより「祓う」こと、つまり更新です。あなたの場面で言えば、自分を嫌う気分を「直すべき欠陥」ではなく「くもり」として扱い、水で顔と手を洗って流す、ということです。あなたが悪かったかどうかを問わずに、くもりだけを落とせる。これが神道の回復の形です。

新儒教

王陽明（明の思想家）は、楽は心の本体であり、常人も同じく持っているが、持ちながら自ら知らず、かえって多くの憂苦を求めて自ら迷い棄てている、と述べました。厳しい言葉に聞こえますが、責めているわけではありません。本体はもともと失われていない、と言っているのです。新儒教（宋の時代に儒教を哲学的に再構築した学派）では、幸せは獲得するものではなく、私欲という曇りが取れたときに回復する心の本来の状態です。自己嫌悪は「楽が無い」のではなく「楽を覆っている曇り」なのです。外的な条件が良くない日に、それでも残っている静かな楽しみを一つ見つけて、名前をつけてみてください。

今日からできる三つのこと——試すなら、この中から一つ

- 「自分が嫌い」を「〇〇をした自分が嫌い」「〇〇のときの自分が嫌い」に書き換える。看板を、瞬間と行為に分解する（仏教（上座部））
- 今日受け取ったもので、自分の力で得たのではないものを三つ書く。好きになってからではなく、嫌いなまま受け取る練習（仏教（浄土））
- あなたを人として扱ってくれる相手に、短い連絡を一本入れる。一人の法廷に、証人を一人呼ぶ（Ubuntu）

こういうときは専門家へ

次のサインがあるときは、構えではなく医療の対象です。眠れない、食べられない、何をしても楽しくない、自分は無価値だという考えが一日中頭を離れない、という状態が二週間以上続いている。消えてしまいたいと思う。死にたいと考える。死ぬ方法を具体的に考えたり調べたりしている。大切なものを人に譲る、身辺を整理するなど、別れの準備をしている。自分を傷つけている。これらは希死念慮（死にたいという思い）のサインで、意志の弱さではなく病気の症状として現れることがあります。心療内科・精神科、または各都道府県の子精神保健福祉センターに相談できます。電話では、いのちの電話（ナビダイヤル 0570-783-556、24時間。フリーダイヤル 0120-783-556 は毎日16～21時、毎月10日は8時～翌8時）、#いのちSOS（0120-061-338）、よりそいホットライン（0120-279-338、24時間）、こころの健康相談統一ダイヤル（0570-064-556）があります。今すぐ危険があるときは119番です。一人で裁判を続けないでください。

ひとこと

好きになってからではなく、嫌いなままで受け取る。そこから始められる。

やりたいことが分からない

この悩みの形

「やりたいことを見つけなさい」「夢を持ちなさい」と、学校でも就職活動でも、転職の面接でも繰り返し言われます。見つからないと、自分には中身がない、人より遅れている、と感じてしまう。この悩みの苦しさは、やりたいことがないこと自体より、「ないのはおかしい」という圧力のほうから来ていることが多いようです。

本マップの目盛りで見ると、「やりたいことを見つけて伸ばす」という答えは、幸せの8つの型のうち開花型（持っている力を伸ばして発揮する）に属します。幸せの主語を個人に置き、答えは自分の内側にあらかじめあって、それを掘り出せばよい、という前提です。ところが47の伝統のうち開花型は6つだけです。残りの多数派は、やりたいことは内側から湧いてくるものではなく、与えられた務め、人との関係、目の前の手仕事、偶然のめぐり合わせの中から、後になって分かるものだと見ています。

開花型の答えが届かないのは、あなたが未熟だからではありません。「探せば内側に見つかる」という前提のほうに、多数派の伝統から見ると無理があるのです。探すのをいったんやめたとき、何が残るか。そこから各伝統の言葉を置いていきます。

まず読むなら、この三つ

実存主義／ヒンドゥー（ギーター）／禅

この悩みに登場する型

副産物型	実存主義、ユング（分析心理学）、ポジティブ心理学2.0、ユニコス派・ピュロン主義
贈与・応答型	ヒンドゥー（ギーター）、仏教（浄土）、キリスト教
認識転換型	禅、道家（老荘）、ストア派
関係構成型	儒教（原始）、アドラー（個人心理学）、アイヌ
開花型	アリストテレス、プラグマティズム、ポジティブ心理学1.0
生命力・身体型	道教、修験道

先に言っておきたいこと

「務めを果たせ」「目の前のことをやれ」という言葉を、害のある環境に留まる理由にしないでください。ギーターの務めも儒教の役割も、人を使い潰す職場で我慢することを意味しません。また「やりたいことがなくてもよい」は、何にも興味がわからず何も楽しめない状態を放置してよい、という意味ではありません。それは構えではなく医療の領域です。もう一つ。「本当の自分を見つける」「天職を発見する」と称する高額なセミナーや講座が、この悩みを標的にしています。伝統の言葉は、見つからないままでも生きていける語彙であって、見つけるための商品ではありません。

各思想からの答え

副産物型——探すのをやめると、後からついてくる

実存主義

サルトル（ジャン＝ポール・サルトル。20世紀フランスの哲学者）は「実存は本質に先立つ」と言いました（『実存主義とは何か』1946）。人間にはあらかじめ決まった中身（本質）はなく、まず存在し、選び、行為した後で、その人が何者かが決まる、という意味です。今のあなたに置き直すと、「やりたいこと」という本質が先にあって、それを発見してから動くのではなく、動いて選んだことの積み重ねが、後から「やりたかったこと」になります。順番が逆なのです。

ユング（分析心理学）

ユングは、幸福を目標にすると逃げていくと考え、人生の課題を個性化（自分の認めたくない側面も含めて、自分の全体になっていく過程）に置きました。「やりたいこと」を計画的に設計するのは意識の仕事ですが、人を本当に動かすものは、意識が切り捨ててきた側（影）から来ることがあります。あなたが「くだらない」「役に立たない」と退けてきた関心の中に、手がかりが残っているかもしれません。

ポジティブ心理学2.0

フランクル（ヴィクトール・フランクル。強制収容所を生き延びた精神科医）の系譜に立つこの立場は、意味は発明するものではなく発見するものだ、と言います。自分の内側から作り出すのではなく、状況と他者の側から呼びかけられているものに気づく、という向きです。「何がやりたいか」ではなく「いま、誰から、何を求められているか」と、問いを裏返してみてください。

キュニコス派・ピュロン主義

ピュロン主義（判断を保留する懐疑主義）は、「これは本性上、善いことだ」という信念そのものが動揺の源だと見ます。セクストス・エンペイリコス（判断を保留した者たちには、影が身体についてくるように、平静が偶然のようにしてついてきた、と書いています（『ピュロン主義哲学の概要』1.29）。平静は狙って得るものではなく、信念を手放した後からついてくるものだ、という逆説です。「やりたいことがあるべきだ」という信念を保留したとき、落ち着きが先に戻ってくることがあります。

贈与・応答型——務めは、自分の外から与えられる

ヒンドゥー（ギター）

『バガヴァッド・ギター』2.47に「汝の権利は行為にのみあり、その結果には決してない。行為の結果を動機とするな。かといって無為に執着するな」とあります。この伝統には、やりたいことを探すという発想がありません。あるのはスヴァダルマ（自分の立場に固有の務め）で、それは選ぶものではなく与えられるものです。いま目の前にある仕事を、好きかどうかを脇に置いて、務めとして全力で行う。「やりたいこと」はその後から来ても、来なくてもよい、という構えです。

仏教（浄土）

「やりたいことを見つけなければ」という焦りは、浄土教の語彙では自力のはからい（自分の力で何とかしようとする計らい）にあたります。人は凡夫（ぼんぷ。欲や迷いを断てない弱い存在）のままで救われている、とこの伝統は言います。妙好人（みょうこうにん。市井で念仏とともに生きた信者たち）は、特別な天職ではなく、日々の労働の中で念仏しました。見つからないまま今日の仕事をしている自分を、まず責めないでください。

キリスト教

プロテスタントの伝統では、日常の労働を召命（ベルーフ。神からの呼びかけ）と呼びます。やりたいことを自分で決めるのではなく、置かれた場所で呼ばれている、という受け身の形です。人間は自分の力だけでは本当の幸せに届かない、というこの伝統の人間観は、「自分で自分の人生の答えを出さなければ」という重荷を、いったん降ろさせてくれます。

認識転換型——「やりたいこと」という問いの形を変える

禅

禅には作務（さむ。掃除や畑仕事などの労働を修行とすること）があります。『無門関』第19則では、道とは何かと問う趙州に、南泉が、ふだんの心こそが道だと答えます（平常心是道）。目的を持たずに、皿を洗うことを皿を洗うこととして行う。目的を外したときに初めて動作そのものが立ち上がる、というのが只管（ただひたすら）の構えです。「将来のため」を外して、今日の一つの手仕事を、それ自体として終えてみてください。

道家（老荘）

道家は、作為（わざとらしい計らい）を手放すことを説きます。『莊子』には料理人が無心で牛を解体する話（庖丁解牛）があり、技の熟達が無心のたとえになっています。やりたいことを意識で探すのではなく、手が覚えるまで何かを繰り返

した先に無心が来る、という順序です。無為とは何もしないことではなく、介入をやめることです。「これが天職か」と確かめる介入を、しばらくやめてみてください。

ストア派

ストア派には、与えられた配役（プロソーポン）を良く演じる、という実践があります。配役を選ぶことは自分次第ではなく、演じ方だけが自分次第です。エピクテトス（ローマ時代のストア派の哲学者。奴隷の身から自由になった）の分け方で言えば、「やりたいことが見つかるかどうか」は自分次第ではありません。今日の役割をどう果たすかだけが、自分次第です。

関係構成型——やりたいことは、関係の中で見つかる

儒教（原始）

『論語』雍也篇に「之を知る者は之を好む者に如かず、之を好む者は之を楽しむ者に如かず」とあります。知る、好む、楽しむには順番があり、楽しむは最後に来ます。やりたいこと（好む）は、知って、習って、繰り返した後に現れるもので、最初から分かっているものではありません。儒教が実践の第一に置くのは、学び、時に習う、という繰り返しのほうです。

アドラー（個人心理学）

アドラーは、私的な意味は意味ではなく、意味は伝え合いのなかでのみ成り立つ、と述べてました（『人生の意味の心理学』1931）。自分一人の内側に閉じて「やりたいこと」を探しても、見つかりにくい構造になっています。この一か月で、誰かの役に立てたと感じた場面の一つ思い出してください。やりたいことは、貢献感のある場所の近くで見つかります。

アイヌ

アイヌの世界観では、暮らしの豊かさは、人とカムイ（熊・火・道具などに宿る神々）との贈り合いの循環の中にあります。役目は自分の内側で決めるものではなく、関係の中で割り当てられ、循環の中で果たすものです。これを引きつけると、「何がしたいか」より「誰と、何を回しているか」を見るほうが、自分の役目が見えやすくなります。

開花型——それでも「伸ばす」が効く人へ

アリストテレス

『ニコマコス倫理学』に「学んでから行うべきことを、われわれは行いながら学ぶ。家を建てることで建築家になるように、正しい行為を行うことで正しい人になるのだ」とあります（第2巻第1章）。やりたいことは、やる前には分かりません。徳は習慣の産物で、行いの繰り返しが性格を作ります。小さく始めて、続いたものが、後から「やりたかったこと」になります。

プラグマティズム

デューイは、幸せを完成した状態ではなく、経験が成長し続ける過程と見ました。「やりたいこと」を固定した目的として探すのではなく、問題にぶつかり、試し、結果で修正する探究の繰り返しの中で、方向が少しずつ定まっています。信念は実験として扱えばよく、三つ試して二つ外れても、それは失敗ではなく成長の材料です。

ポジティブ心理学1.0

この立場は、「やりたいこと」より先に強み（好奇心・親切・粘り強さなど、自分の性格の良い面）を特定し、それを使う場面を増やすことを勧めます。強みを使っているときに人は夢中になりやすいからです。ただし、こうした介入の効果は小さく、「幸せは自分次第」と言えるほどではないことも、後の研究で分かっています。入口の一つとして試す程度にしてください。

生命力・身体型——身体が空だと「やりたい」は湧かない

道教

道教は、幸せを心の問題ではなく、気（生命エネルギー）と身体の問題として扱います。気が尽きた状態で「やりたいことが分からない」と感じているなら、それは意欲の問題ではなく消耗の結果かもしれません。睡眠、食事、日光、歩くこ

と。この伝統は、健康・長寿といった具体的な幸せを最も正面から肯定します。身体が満ちてから心が後からついてくる、という順序を、精神論抜きで試してください。

修験道

修験道は、山に入って身体ごと生まれ変わる（擬死再生）行を中心に置きます。幸せは内面が穏やかになることというより、身体が変わり、その力で周りの人が無事に暮らせることです。頭で考えても何も変わらないとき、この伝統は身体を先に動かします。目的地を決めずに、身体が疲れるまで歩く。本来の行は先達（せんだつ。指導者）のもとで行うものですが、考えることをやめて歩くという構えだけは、今日から借りられます。

今日からできる三つのこと——試すなら、この中から一つ

- 今日の仕事か家事を一つ選び、「将来のため」「好きかどうか」を外して、その動作そのものとして終える（禅）
- この一か月で「誰かの役に立てた」と感じた場面を一つ書く。やりたいことは、その近くにある（アドラー（個人心理学））
- 「やりたいことがあるべきだ」という前提を、一週間だけ保留する。保留したとき、何が楽になるかを見る（キュニコス派・ピュロン主義）

こういうときは専門家へ

やりたいことが分からないだけでなく、以前は楽しめていたことが何も楽しめない、眠れない、食べられない、朝起きられない、消えてしまいたいと感じる。これらが二週間以上続くなら、構えの問題ではなく医療の対象です。精神保健福祉センター（各都道府県・政令市）、心療内科・精神科に相談してください。働くこと全般に悩む15～49歳は、地域若者サポートステーション（サポステ）が無料で相談を受けています。家から出られない状態が続くなら、ひきこもり地域支援センター。消えてしまいたい気持ちが強いときは、いのちの電話、#いのちSOS、よりそいホットライン（0120-279-338）につないでください。

ひとこと

やりたいことは、見つけるものではなく、後から分かるものでいい。

先延ばしばかりで、三日坊主

この悩みの形

やろうと決めたことに手がつかない。始めても三日で止まる。そのたびに「また続かなかった」と自分を責め、責めるほど、次に手を出すのが怖くなる。この悩みの苦しさは、先延ばしそのものより、先延ばしを「意志の弱さ」「自己管理の失敗」として自分に帰すところから来ています。

本マップの目盛りで見ると、「習慣化しろ」「連続記録を途切れさせな」という現代の標準的な答えは、開花型（持っている力を伸ばして発揮する）の語彙で、幸せの主語を個人に、動かす力を意志に置いています。ところが47の伝統の多くは、続けることを個人の意志に任せてきませんでした。安全装置の目盛りを見ると、「共」（共同体）、「儀」（定型化された儀礼）、「段」（段階）、「師」（指導者）という仕組みで、続く形を人の外側に作っていたのです。一人の意志で続ける、という設計のほうが、歴史的にはむしろ少数派です。

もう一つ。「三日坊主」という言葉は、修行を三日でやめた僧のことです。続かないことは、修行の伝統が最初から織り込んでいた、ごく普通の事態でした。責める前に、続く形のほうを変える。そこから各伝統の言葉を置いていきます。

まず読むなら、この三つ	
禅／道教／仏教（上座部）	
この悩みに登場する型	
認識転換型	禅、道家（老荘）、ストア派
生命力・身体型	道教、修験道
除去・回復型	仏教（上座部）、エピクロス派、神道
関係構成型	儒教（原始）、アドラー（個人心理学）、シク教、ポジティブ心理学3.0
贈与・応答型	仏教（浄土）、ユダヤ教、カバラ・ハシディズム
開花型	アリストテレス、プラグマティズム

先に言っておきたいこと

「今日の一つでいい」という言葉を、本当に期限のあるもの（支払い、通院、役所の手続き、提出物）を放置する理由にしないでください。それらは意志の問題ではなく、生活の安全の問題です。「凡夫でいい」は自分を責めないための言葉であって、何もしないことの正当化ではありません。また、先延ばしが趣味や自己目標の範囲を超えて生活の全域に及んでいる場合、それは構えの問題ではなく、下を書く医療の領域です。伝統の言葉は、責める回数を減らすためのものであって、現実の期限を消すものではありません。

各思想からの答え

認識転換型——「続ける」を目標から外す

禅

道元は『普勸坐禅儀』で「所謂坐禅は習禅には非ず、唯是れ安楽の法門なり」と書いています。坐禅は何かを身につけるための練習ではなく、坐ること自体がすでに目的地だ、という意味です（修証一等）。これを今のあなたに引きつけると、「続いた日数」という数え方は禅の語彙にありません。あるのは今日の一回だけです。三日で止まったら、四日目に「再開」するのではなく、ただ一回坐る。昨日の記録とつなげないことが、この構えの核心です。

道家（老莊）

道家は、作為（わざとらしい計らい）と力みが物事を止めると見ます。「うまくやろう」「完璧に続けよう」という力みに気づいたら、いったん手を止め、勝手に進む部分に任せる。無為とは何もしないことではなく、介入をやめることです。先延ばしの多くは、始める前に「ちゃんとやらなければ」という介入が入りすぎている状態です。介入を減らすと、手が動くことがあります。

ストア派

エピクテトス（ローマ時代のストア派の哲学者。奴隷の身から自由になった）は、『提要』の冒頭で、物事を自分次第のものと自分次第でないものに分けていました。続けられるかどうか、成果が出るかどうかは、体調や環境を含むので自分次第ではありません。自分次第なのは、今この一回を始めるかどうか、それだけです。ストア派はまた、自分を完成した賢者ではなく進歩者（プロコプトーン。道の途中にいる人）だと自覚することを勧めます。

生命力・身体型——意志の前に、身体

道教

道教は、幸せを心の問題ではなく、気（生命エネルギー）と身体の問題として扱います。寝不足で、食事が乱れ、日光を浴びていない状態での「やる気が出ない」は、意志の問題ではなく消耗の結果です。この伝統の順序は身体が先で、心が後です。導引（どういん。体操）や呼吸法といった身体技法で、気を養うことが実践の中心にあります。先延ばしを直す前に、睡眠と食事と歩くことを、精神論抜きで整えてください。

修験道

羽黒修験の峰入りでは、先達（せんだつ。指導者）のどんな指示にも「うけたもう」の一語だけで応えます。自分で決めない、ということが行の形になっているのです。先延ばしの消耗の多くは、「やるかやらないか」を毎回自分で決め直すところから来ています。前の晩に今日の一つを決めておき、朝はそれに「うけたもう」と応えるだけにします。決める回数を減らすことが、身体を楽にします。

除去・回復型——足すのではなく、減らす

仏教（上座部）

「できていない自分は嫌だ」という思いは、この伝統の語彙では渴愛（かつあい。止まらない「こうあってほしい」）の一種です。『ダンマパダ』216偈は、憂いも怖れも渴愛から生じる、と説いています。先延ばしの裏にはうまくできない怖れがあり、怖れの裏には「完璧であってほしい」という渴きがあります。手放す前に、まず「今、怖れているな」と見るだけにしてください。

エピクロス派

エピクロス派は、欲望を三つに分けます。必要で自然なもの（安全・休息・食事・友）、自然だが不要なもの、どちらでもないもの。幸せの上限は苦痛が取り除かれた安定した状態で、それ以上は増えない、という考えです。あなたの「やるべきことリスト」を、この三つに分けてみてください。本当に一つ目に入るものは、たいてい数個です。残りは、やらなくても生活は壊れません。先延ばししている対象が減れば、責める回数も減ります。

神道

神道は、不調を「直すべき欠陥」ではなく「くもり（穢れ）」として扱い、反省ではなく祓いで元に戻します。三日坊主のあとに残る自己嫌悪は、放っておくと次の先延ばしの燃料になります。朝、水で顔と手を洗うときに「くもりを流す」つもりでやってみる。区切りの儀礼が、昨日の失敗を今日に持ち込まない仕組みになります。

関係構成型——一人で続けない

儒教（原始）

『論語』学而篇の冒頭は「学びて時に之を習う、亦説ばしからずや。朋有り遠方より来たる、亦樂しからずや」です。習うとは繰り返して体得することで、その楽しさは朋（学友）とともにあります。儒教は、礼（体で覚える型）と師友の切

磋琢磨で学びを続けてきました。一人の意志ではなく、型と仲間が続ける設計です。続けたいことがあるなら、まず一緒にやる相手を一人見つけてください。

アドラー（個人心理学）

アドラーは「何のためにそうしているのか」と、目的から問います。先延ばしにも目的があります。多くは、失敗して自分の価値が下がる場面を避ける、という目的です。それを責める必要はありません。課題の分離で言えば、「続けられない自分」を裁くことは、誰の課題でもありません。勇気づけ（賞罰ではなく、課題に向かう力を持てるように関わること）を、自分にも向けてください。

シク教

シク教は、御名を唱える、正直に働く、分かち合って食べる、という三本柱を、日課の祈り（ニトネーム）とサンガト（集い）の中で回します。続ける力を個人の意志に置かず、集いと日課という外側の形に置いているのです。あなたの続けたいことも、一人の部屋の中ではなく、時刻と場所と相手を持つ形にすると、続きやすくなります。

ポジティブ心理学3.0

この立場は、苦しみを個人の欠陥ではなく、システムの不均衡を知らせる信号として読みます。先延ばしが職場や家庭で繰り返されているなら、それは本人の性格の問題である前に、締め切りの置き方、作業の切り分け、相談できる相手の有無といった環境の設計の帰結でもあります。個人の習慣だけを直すのではなく、「私たち」の単位で仕組みを変える、というのがこの型の答えです。

贈与・応答型——がんばらないところから

仏教（浄土）

『歎異抄』第3条に伝えられる親鸞の言葉（悪人正機）は、善人でさえ往生する、まして悪人はなおさらだ、という逆説です。自分の善さを頼みにする心こそ最大の妨げで、頼みにできない弱さ（凡夫）のままで救われている、という意味です。三日坊主の自分は、この伝統から見れば凡夫の自然な姿です。浄土教の行は易行（いぎょう。やさしい行）で、特別な修行を要求しません。続いていないことは、救いの条件から外れていません。

ユダヤ教

安息日は「休んでもいい日」ではなく「休まなければならない日」です。週に一度、労働をやめて時間を聖別することが、神との契約の一部に組み込まれています。多くの先延ばしは、休むことまで先延ばしにした結果の消耗から来ています。週に一日、すべての「やるべきこと」から完全に離れる日を掟にしてください。休みを「できたら取る」ものにしておくと、永遠に取れません。止まることが掟である、という順序が、この伝統の知恵です。

カバラ・ハシディズム

『タニヤ』第26章に「怠惰と重さの側は易々と倒される。……憂鬱から来る重さでは勝てず、喜びから来る敏捷さによってのみ勝てる」とあります。ハシディズムでは憂鬱が第一の敵です。自己嫌悪という重さの中では、どんな計画も動きません。先に喜びのある行為（歌う、食べる、人と話す）を一つ置いてから、取りかかってください。

開花型——習慣は意志ではなく、繰り返しが作る

アリストテレス

「一羽の燕が春を作らないように、一日や短い時間が人を幸福にするのではない」（『ニコマコス倫理学』第1巻第7章）。アリストテレスにとって幸福は気分ではなく、一生をかけた活動のあり方です。徳は生まれつきでも、教えを暗記して得るものでもなく、習慣の産物で、正しい行為を繰り返すことで快と苦の感じ方そのものが作り替えられていきます。三日で判断しないこと。燕一羽で春が来ないのと同じく、三日の失敗で冬が決まるわけでもありません。

プラグマティズム

デューイにとって、習慣は癖ではなく、社会的に形成された行動の性向であり、問題状況は成長の起点です。続かなかったという事実は失敗ではなく、仮説が外れたという情報です。時刻が悪かったのか、量が多かったのか。信念を実験とし

て扱い、結果で修正する。可謬主義（かびゅうしゅぎ。どんな信念も誤りうると認める立場）は、三日坊主に最も優しい哲学です。

今日からできる三つのこと——試すなら、この中から一つ

- 前の晩に「明日の一つ」だけを決め、朝はそれに「うけたもう」と応えるだけにする。連続記録はつけない。止まったら、再開ではなく「今日の一回」をする（修験道）
- 取りかかる前に三分、身体を整え、息を整え、そのあとで心、という順で使う。やる気が来るのを待たない（道教）
- 続けたいことに、時刻・場所・相手のどれか一つを足す。一人の意志を信用しない（シク教）

こういうときは専門家へ

先延ばしが、趣味や自己目標だけでなく、仕事・支払い・通院・家事まで生活全域に及び、子どもの頃から長く続いていて、本人の努力で変わらない場合は、ADHD（注意欠如・多動症。成人になってから診断されることも多い）の可能性があります。発達障害者支援センター、精神科・心療内科で相談できます。また、意欲が出ない、決められない、眠れない、何も楽しめない、が二週間以上続くなら、うつ状態の一症状としての先延ばしかもしれません。精神保健福祉センター、心療内科へ。「三日坊主を必ず直す」と称する高額な講座や教材には、注意してください。

ひとこと

続ける力より、止まったあとに責めない形を。

スマホばかりいじってしまう

この悩みの形

気づくと手に持っていて、見るつもりがなかったものを見ている。やめようと決めても、数分後にはまた開いている。そのあとに来るのは、時間を失った感覚と、自分への嫌気です。

現代の標準的な答えは「自己管理」「デジタルデトックス」「意志を強く」です。ただ、相手のほうを見てください。画面の向こうには、人の注意を長く引き留めるほど収益が上がる仕組みがあり、それを専門家が設計しています。一人の意志と、産業の設計との勝負です。意志が負けるのは、あなたが弱いからではありません。

本マップの目盛りで見ると、この悩みには三つの層があります。第一に、除去型が言う渴愛（かつあい。止まらない「もっと」）。スクロールは、渴愛がそのまま形になった動きです。第二に、身体型と儀礼の伝統が言う、身体と時間の乱れ。睡眠、姿勢、止まる時間の消失です。第三に、制度型が言う環境の設計。個人の構えでは埋まらない領域です。

そしてもう一つ。「断つ」という答えは、反動を生みやすい。多くの伝統は、欲望を根絶するのではなく、置き場所と時間を決める（戒・儀礼・安息）仕組みを持っていました。断つではなく、置く。そこから各伝統の言葉を置いていきます。

まず読むなら、この三つ	
仏教（上座部）／禅／道教	
この悩みに登場する型	
除去・回復型	仏教（上座部）、エピクロス派、神道、イスラム教
認識転換型	禅、ストア派、道家（老荘）
生命力・身体型	道教、修験道
贈与・応答型	ユダヤ教、カバラ・ハシディズム、キリスト教観想的伝統
関係構成型	Ubuntu、アドラー（個人心理学）、アイヌ
制度・集計型	ケイパビリティ・アプローチ、ポジティブ心理学3.0

先に言っておきたいこと

「渴愛」「欲を減らす」という言葉を、自分を責める道具にしないでください。伝統が渴愛を語るのは、火を見るためであって、火を持つ自分を裁くためではありません。スマホに向かう手は、多くの場合、孤独・不安・疲労・退屈からの退避です。その場合、スマホは症状であって原因ではありません。原因のほうを責めても、手は止まりません。また、瞑想の技法をスマホのアプリで一人で始めるのは、伝統が持っていた師と共同体の枠を外した使い方です。入口としてはよいのですが、それ自体が「見る時間」を増やすことがあります。断つ宣言より、置く場所を決めるほうが長持ちします。

各思想からの答え

除去・回復型——「もっと」の火を見る

仏教（上座部）

『ダンマパダ』216偈に「渴愛から憂いが生じ、渴愛から怖れが生じる。渴愛を離れた人に憂いはない」とあります。渴愛とは、喉の渇きのように止まらない「もっと欲しい」です。スクロールは、手に入れても落ち着かず次を求める、渴愛の純粋な形です。この伝統はまず、手放すのではなく「今、追いかけているな」と動きを見ることを勧めます。なお、現代のマインドフルネスは戒・僧団・警告の三つを落として技法だけを取り出した、ともこの伝統は注意しています。スマホの中の瞑想アプリも、その一例です。

エピクロス派

欲望を三つに分けます。必要で自然なもの、自然だが不要なもの、どちらでもないもの。通知が作り出す「見なければ」は、自然でも必要でもなく、しかも限界がありません（空虚な欲望）。必要で自然なもの、つまり睡眠・食事・安全・一人の友が足りているなら、あなたはすでに足りています。エピクロス派には「隠れて生きよ」という標語もあります。見られなくてよい、という自由です。

神道

神道は、不調を「直すべき欠陥」ではなく「くもり（穢れ）」として扱い、反省や悔い改めではなく、祓いで元の清らかな状態に戻します。やめられなかった自分を責めるのではなく、一日の終わりに区切りをつけて流すのです。寝る前にスマホを別の部屋に置く行為を、手水（てみず。参拝前に手と口を清める略式の禊）のような一つの儀礼にしてください。意志で我慢するのではなく、場を清めて区切る、という発想です。

イスラム教

『クルアーン』13章28節に「本当に、神を想起すること（ズィクル）によってこそ、心は安らぐ」とあります。この伝統で根本の病はガフラ（神への忘却。上の空であること）で、一日五回の礼拝は、忘却を断ち切って思い出すための仕組みです。これを引きつけると、スマホは上の空を作り続ける装置です。信仰がなくても、決まった時刻に手を止めて何かを思い出す時間を持つ、という設計だけは借りられます。

認識転換型——目的を外して、置く

禅

禅には行住坐臥（歩く・止まる・座る・寝る）の威儀（いぎ。正しい作法）があり、食べるときはただ食べます。スマホを見ながら食べることは、一つの動作を二つに割ることです。一日のうち、皿を洗う数分、湯を沸かす数分だけでも、「ただそれだけをする」時間を持ってください。画面の外に自分がまだいることを、身体で確かめる時間です。

ストア派

ストア派の実践の第一は、心に浮かんだ表象（心に現れたもの）にすぐ同意しないことです。通知は表象です。鳴ったからといって、開くという同意を与える義務はありません。そして、自分次第のものと、そうでないものを分けてください。アルゴリズムの設計、他人の投稿は自分次第ではありません。置く場所と時刻だけが、自分次第です。

道家（老荘）

押すほど戻る、という構造を道家は最初から知っています。作為（わざとらしい計らい）で断とうとするほど、反動が来る。無為とは何もしないことではなく、介入をやめることです。『老子』が説く「損之又損（減らしてまた減らす）」の道も、足すのではなく減らす方向です。通知を切る、一画面目からアプリを外す。これは意志を強めることではなく、自分と画面のあいだに入る介入の回数を減らす設計です。

生命力・身体型——身体に戻す

道教

道教は、精気の漏泄（ろうせつ。生命の力が漏れ出ること）を幸せの妨げの筆頭に置き、呼吸・睡眠・食事・身体の動きを整える養生で、気（生命エネルギー）を養います。寝床のスマホは、眠りを削り、気を漏らします。身体が先で心が後、というこの伝統の順序から言えば、「やめたい」という心の問題として扱う前に、寝室から充電器を出す、という身体の問題として扱ってください。気が満ちると、画面への執着が薄れることがあります。

修験道

峰入りの唱え言に「懺悔懺悔、六根清浄」があります。目・耳・鼻・舌・身・意の六つの感覚器官を清めよ、という意味です。スマホは目と耳を一日中使い続けます。山に入る、電波の届かない場所に身体を置く、疲れるまで歩く。この伝統の行は本来、先達（せんだつ。指導者）のもとで行うものですが、六根を休ませるために身体を自然の中に置く、という構えは借りられます。

贈与・応答型——止まる時間を、掬にする

ユダヤ教

安息日は「休んでもいい日」ではなく「休まなければならない日」です。労働をやめて時間を聖別する、週に一度の日で、神との契約の一部です。この伝統の幸せは心の中の気分ではなく、家庭・食卓・仕事という具体的な場に現れる生活全体の健全さ（シャローム）です。週に一日、画面を止める日を、自分の掬にしてください。やめられたら偉い、ではなく、止めなければならない。止まることで受け取るものがある、という考え方です。

カバラ・ハシディズム

ハシディズムには、日常の業務を意図によって聖別するという実践があります。神は隠れているが、あらゆる場所に満ちている。食べる、歌う、働くという行為の中に、隠れているよいものを引き出すのです。画面の中の情報より、目の前の一つの行為のほうに火花がある、という見方です。この伝統では憂鬱が第一の敵でもあります。今日の食事を一つ、そのつもりで食べてみてください。

キリスト教観想的伝統

砂漠の修道者エヴァグリオスは「アケーディアの悪魔は『真昼の悪魔』とも呼ばれ、あらゆる悪魔のなかで最も重い」と書きました（『プラクティコス』12）。アケーディアとは、いまいる場所と作業の意味を侵食する脱力・倦怠・逃避欲で、修道者が昼下がり独房を出なくなる衝動のことです。スクロールへ伸びる手は、その現代の形かもしれません。修道者の処方は、短い定型句の反復と手仕事でした。

関係構成型——画面の向こうの「人々」と、こちら側の関係

Ubuntu

人は他の人々を通してはじめて人になる、という南部アフリカの考えが、この伝統の核にあります。幸せは個人の心の中ではなく、他者との関係の中で「人である」状態が実現していくことで、孤立と分断が最大の妨げです。今のあなたに置き直すと、問いは「画面の中の人々は、あなたを人にくれているか」です。フォロワーの人数ではありません。あなたを人として扱う関係が、画面の外に一本あるかどうかです。その一本があると、画面に向かう手は自然に減ることがあります。

アドラー（個人心理学）

アドラーは、過去の原因ではなく「何のためにそうしているのか」と目的から問います。スマホに手が伸びるとき、多くは、仕事・交友・愛という人生の課題からの一時退避が目的です。責める必要はありません。劣等感も退避も、誰にでもある正常な動きです。ただ、何から退避しているかを一度見てください。退避先ではなく、退避の元のほうに課題があり、そこに勇気づけ（課題に向かう力を持てるように関わること）が要ります。

アイヌ

アイヌの世界観では、火や道具にもカムイ（神々）が宿り、人が丁寧にもてなして送り返せば、また恵みを持って来てくれます。道具を使い捨てにしないこと、使ったら置く（送り返す）ことが、循環の条件です。スマホを「贈られた道具」として扱い、使い終わったら決まった場所に戻す。もらう・返すの循環の中に道具を置く、という発想です。

制度・集計型——個人の意志の問題にしない

ケイパビリティ・アプローチ

この立場は、適応的選好（長く剥奪された人は要求水準を下げてしまい、本人の満足度では剥奪が隠れること）を出発点にします。注意を奪われることに慣れると、「自分で選んで見ている」と感じるようになります。問うべきは、注意を向ける先を実際に選べる幅です。幅を広げるのは本人の意志ではなく、設計の規制や学校・職場の方針という制度の仕事でもあります。

ポジティブ心理学3.0

幸せは一人の心の中で完結せず、関係・制度・環境というシステムの中で立ち上がる、とこの立場は見ます。職場がチャットでの即応を求める、家族全員が食卓で見ている。そういう環境で自分だけ整えても、すぐ戻ります。苦しみは個人の

欠陥ではなく、システムの不均衡の信号です。家庭・職場という単位で、置く場所と止まる時間を設計する。個人の努力と環境の設計を分けないことが、この型の答えです。

今日からできる三つのこと——試すなら、この中から一つ

- 充電場所を寝室の外に決め、寝る前に置く行為を一つの儀礼にする（神道）
- 食事のあいだだけ、一つの動作を一つとして行う。見ながら食べない（禅）
- 通知を切り、一画面目からアプリを外す。意志ではなく、介入の回数を減らす（道家（老荘））

こういうときは専門家へ

使用を自分で止められず、睡眠・仕事・学業・家計（課金）に実害が出ていて、やめようとする強い不安やいらだちが出る。これは構えではなく、医療の対象になりえます。ゲーム行動症はWHOの国際疾病分類（ICD-11）に含まれています。精神保健福祉センター、各都道府県が指定する依存症専門医療機関に相談してください。課金のトラブルやネット上の詐欺は、消費者ホットライン188（消費生活センター）へ。子どもの場合はスクールカウンセラーにつないでください。スマホの背後に、眠れない、何も楽しめない、人と会いたくない、が続いているなら、そちらが本体です。心療内科・精神科へ。

ひとこと

断つのではなく、置く場所と時間を決める。

SNSの『いいね』が気になる。承認されないと不安

この悩みの形

投稿したあと、数が気になって何度も見てしまう。少ないと、自分の価値が下がった気がする。他人の数と比べて落ち込む。見なければいいと分かっているのに、見てしまう。

まず言っておきたいのは、承認されたい気持ち自体は責めるべきものではない、ということです。アドラーは、劣等感は誰にでも共通するものだと言いました。問題は気持ちの有無ではなく、その形です。承認が数字になり、比較の軸が勝ち負けになり、幸せの主語が「他人の反応に映った自分」になっている。本マップの目盛りで見ると、幸せの主語を個人に置き、しかもその個人の価値を、境遇（この場合は他人の反応）に全面的に左右される位置に置いている状態です。

現代の標準的な答えは「自己肯定感を高めよう」です。ただ、これは結局「自分」に主語を置いたまま、評価者を他人から自分に替えたただけなので、届かないことがあります。47の伝統の多数派は、主語そのものを置き換えます。関係へ、貢献へ、務めへ、あるいは人を超えたものへ。もう一つの系統は、他人の反応を善悪の判断から外します。どちらの語彙が自分に近いか、選んでください。

まず読むなら、この三つ

ストア派／アドラー（個人心理学）／仏教（上座部）

この悩みに登場する型

認識転換型	ストア派、禅、ヒンドゥー（ヴェーダーンタ）、道家（老荘）
関係構成型	アドラー（個人心理学）、儒教（原始）、Ubuntu、マオリ、ポジティブ心理学3.0
除去・回復型	仏教（上座部）、エピクロス派、新儒教、神道
贈与・応答型	キリスト教、仏教（浄土）、カバラ・ハシディズム
副産物型	キュニコス派・ピュロン主義、ユング（分析心理学）

先に言っておきたいこと

「比べない」「他人の評価は自分次第でない」という言葉を、自己肯定の技法として切り出すと、伝統が持っていた無我・無執着の文脈が落ち、「気にしてしまう自分はだめだ」という新しい自己否定になります。承認欲求を悪として責めないでください。もう一つ、「他人の反応は自分次第でない」は、誹謗中傷や晒しを我慢する理由ではありません。それは構えの問題ではなく、法の対象です。伝統の言葉は、数字に揺れる自分を責めないためのものであって、害を受け流すためのものではありません。

各思想からの答え

認識転換型——他人の反応は「自分次第でないもの」

ストア派

エピクテトス（ローマ時代のストア派の哲学者。奴隷の身から自由になった）は「存在するもののうち、あるものは私たち次第であり、あるものは私たち次第ではない」と言いました（『提要』1.1）。評判は、ストア派では自分次第でないものの代表です。自分次第なのは、何を書くか、どう振る舞うか、そして数字を見る回数です。自分次第でないものを善悪の判断から外すと、数字は情報に戻ります。

禅

『臨済録』に「何も外に求めることのない人こそ貴い人である。ただ、わざとらしいことをするな。ただ、あたりまえでいよ」とあります。禅は、求める心そのものを妨げと見ます。「いいね」を求める心も、求めないふりをする心も、どちらも求める心です。投稿を「見られるため」から外して、書きたいから書く、に戻せるか。それが問いです。

ヒンドゥー（ヴェーダーンタ）

「いいねの数で測られる自分」は、この伝統の語彙では限定された自己像、つまり本当の自己に自己でないものを重ねた姿（附託）です。本当の自分は、その限定よりはるかに大きい、とヴェーダーンタは言います。「私は〜だ」という自己規定を一つ書き出し、それが本当に自分の全部かを静かに眺めてみてください。答えは出さなくてかまいません。

道家（老荘）

『莊子』至楽篇は、最上の楽しみは楽しみを追わないところにあり、最上の誉れは誉れを求めないところにある、と説きます（至楽無楽）。道家は、名声と利得への執着を妨げの筆頭に置き、外のものに自分が従属することを「不自由」と呼びます。『老子』第44章も、名と身（自分の命）のどちらが親しいか、と問います。数字の上の名前と、ここにいる身体と。どちらを削ってどちらを養っているかを、一度だけ見てください。

関係構成型——承認を「貢献」に置き換える

アドラー（個人心理学）

アドラーは「劣等感はある程度まで私たち全員に共通している。誰もが、改善したいと望む状況の中に自分を見いだすからだ」と書きました（『人生の意味の心理学』1931）。承認への渇きは異常ではありません。ただし、その力を「人より上に行く」方向ではなく「誰かの役に立つ」方向に使えたとき、劣等感は勇気になります。比較の軸を、勝ち負けから貢献へ。なお、『嫌われる勇気』の「承認欲求の否定」は再構成された説で、アドラー自身が「嫌われてよい」と述べたわけではありません。

儒教（原始）

『論語』学而篇の冒頭は、人に知られなくても不満を抱かない、それが君子ではないか、という言葉で結ばれています（人知らずして慍みず）。儒教は、他人の評価に依存することを妨げの一つに数えます。代わりに置くのは、人倫（家族・友・共同体との関係）の中の役割です。あなたを認める人は、画面の外の一つの関係の中にいます。

Ubuntu

南アフリカの憲法裁判所は、ウブントゥを、人が共同体の成員から無条件の敬意・尊厳・価値・受容を受ける資格を持つという地位のことだと述べました（S v Makwanyane, 1995年）。「いいね」は投稿の出来に対する条件付きの承認です。ウブントゥが言う承認は、何かをしたからではなく、人であるから受けるものです。無条件の承認を一本の関係から受けている人は、条件付きの数字に揺れにくくなります。

マオリ

マオリの世界観では、マナ（人や物に宿る霊的な力・威信）は祖先・家族・土地との関係から受け継がれるもので、他人の評価で増減する数字ではありません。マナの毀損（侮辱・差別）は妨げですが、その回復も関係の中で行われます。健康を四つの柱（霊性・心・身体・家族）の家にとえる見方からすれば、SNSが揺らすのは心の柱一本です。残りの三本が立っていれば、家は倒れません。低い柱を一本支える行動を、数字を見る代わりに選んでください。

ポジティブ心理学3.0

この立場は、幸せは一人の心の中で完結せず、関係・制度・環境というシステムの中で立ち上がると見ます。「いいね」の数が気になるのは、あなたの性格の問題である前に、数を目立つ位置に表示し、比較を促す設計の帰結でもあります。個人だけを整えるのではなく、数を非表示にする、使う場を変える、職場や学校の空気を変えるとといった、環境の側の設計を同時に扱うのがこの型の答えです。

除去・回復型——「もっと認められたい」の火

仏教（上座部）

渴愛（かつあい。止まらない「もっと欲しい」）には三種類あり、その一つが有愛（うあい。存在し続けたい、認められ続けたいという渇き）です。数字は渇きを満たさず、燃料にします。多くもらった日のほうが、次が気になるのはそのためです。この伝統はまず、数字を見た瞬間に「今、追いかけているな」と気づくことだけを勧めます。

エピクロス派

エピクロス派は、名声を空虚な欲望に分類します。自然が要求せず、しかも限界がない欲望です。限界がないから、いくら得ても落ち着きません。必要で自然なものは、安全、休息、食事、そして一人の友です。エピクロスは、知恵が生涯の至福のために備えるもののうち最大のものは友愛だ、と述べました。千の「いいね」より、庭園でパンを分け合う一人の友のほうが、この伝統の幸せの条件に近いのです。

新儒教

王陽明は、楽（たのしみ）は心の本体であり、常人も同じく持っているが、自ら多くの憂苦を求めて迷い棄てている、と述べました（『伝習録』）。新儒教は、外のものを追いかけることを妨げと見ます。数字を数える夜は、外のものに楽しみを預けてしまっている時間です。それはあなたの弱さではなく、仕組みがそう設計されているからです。外的な条件が悪い日に、それでも残っている静かな楽しみを一つ見つけてください。

神道

神道は、不調を「直すべき欠陥」ではなく「くもり（穢れ）」として扱い、反省や悔い改めではなく、祓いで元の清らかな状態に戻します。数字を何度も確かめた夜に残る重さは、この語彙ではくもりです。「気にした自分」を責めて落とすのではなく、入浴や、朝の手水のような小さな区切りで流す。隠しごとのない素直な心（清き明き心）に戻る、という方向です。

贈与・応答型——すでに受け取っている

キリスト教

キリスト教の幸せは、自分の力で作るものではなく、恩寵（神からの無償の贈り物）として与えられるものです。山上の垂訓の「心の貧しい者は幸い」という逆説は、承認や成功という外の条件から幸せを切り離し、神の国に属することを新しい基準にしました。存在そのものが贈り物であり、投稿の出来は贈り物に付いた条件ではありません。今日受け取ったもののうち、自分の力で得たのではないものを三つ数えてみてください。

仏教（浄土）

『歎異抄』第1条は、念仏しようと思ひ立つ心が起こるとき、すなわち摂取不捨（せっしゅふしゃ。おさめとって捨てない）の利益にあずかる、と言います。見捨てられない、が先に決まっているのです。承認を得るために自分を整える努力は、この伝統では自力のはからいにあたります。凡夫（欲や迷いを断てない弱い存在）のままで受け取られている、という安心です。

カバラ・ハシディズム

バアル・シェム・トヴに帰される教えに「『私は常に主を我が前に置く』——『置く』とは平静（ヒシュタヴート）のこと。何が起ころうと、人に讃えられようと蔑まれようと、すべてが同じであるように」とあります（『ツァヴァアト・ハリヴァシュ』第2節）。神の前では、讃えも蔑みも同じ重さです。数字の多い夜も少ない夜も、同じ重さで扱う、という構えです。

副産物型——承認も幸せも、直接追わない

キュニコス派・ピュロン主義

キュニコス派のディオゲネスは、所有と評判への依存を、意図的な鍛錬で外した人です。世間の常識そのものを疑い、手放したときに訪れる自足を何より重く見ました。ピュロン主義は、「この投稿は良かった、悪かった」という判断を保留したとき、平静が影のようについてくると説きます。狙って追うと得られず、保留した後からついてくる、という逆説です。数字を見ても判断を下さない練習は、判断保留の最も身近な入口です。

ユング（分析心理学）

ユングは、ペルソナ（社会的な仮面）と自分を同一化することを妨げの一つに数えました。SNSの自分はペルソナです。それ自体は悪くありませんが、仮面を自分の全部だと思うと、仮面への評価が自分への評価になります。影（認めたくない

い側面)を含めた全体が自分であり、仮面はその一部にすぎません。投稿には載せない自分の側面を一つ思い浮かべることが、仮面と自分のあいだに隙間を作ります。

今日からできる三つのこと——試すなら、この中から一つ

- 投稿したあと数を見る時刻を、一日一回に決める。数字は自分次第でないものとして扱う（ストア派）
- 今週、誰かの投稿に「いいね」ではなく、言葉で一言返す。承認を受け取る側から、与える側へ回る（アドラー（個人心理学））
- 「いいねの数で測られる自分」以外の自分を、一行だけ書く（ヒンドゥー（ヴェーダーンタ））

こういうときは専門家へ

誹謗中傷、晒し、なりすまし、執拗なメッセージを受けているなら、それは構えではなく法と制度の対象です。違法・有害情報相談センター、みんなの人権110番（0570-003-110）、警察相談専用電話（#9110）に相談してください。数字が気になるだけでなく、眠れない、食事が乱れる、自分を傷つけたくなる、消えてしまいたいと感じる、が続くなら、精神保健福祉センター、心療内科へ。消えたい気持ちが強いときは、いのちの電話、#いのちSOS、よりそいホットライン（0120-279-338）。中高生ならスクールカウンセラーにつないでください。

ひとこと

数字はあなたを人にしてくれない。人にしてくれるのは、一本の関係。

お金が不安で仕方がない

この悩みの形

お金の不安には、二つの顔があります。一つは、実際に足りない不安。家賃、借金の督促、来月の支払い。もう一つは、足りているはずなのに消えない不安。老後の数字、万一の病気、周りとの比較。多くの場合、この二つは混ざっていて、どちらが本体なのか本人にも区別がつきません。区別がつかないまま、夜に数字を数えてしまう。それがこの悩みの形です。

現代の標準的な答えは「稼ぐ力をつけろ」「投資を学べ」、そして「お金は気の持ちよう」です。本マップの目盛りで見ると、「気の持ちよう」は、幸せが境遇（運）から独立しているとする伝統の一角だけを切り出した言葉です。ところが、幸せは境遇に左右されると認める伝統ほど、制度や互酬（互いに与え合うこと）の仕組みを発達させてきました。ユダヤ教のツェダカー、イスラム教のザカート、シク教のランガル、アンデスのアイニ、そして現代のケイパビリティ・アプローチ。つまり多数派の伝統は、お金の不安を心の問題にする前に、分配の問題として扱っています。

だから順番があります。先に「実際に足りているか」を制度の目で確かめる。そのうえで、足りているのに消えない不安のほうに、伝統の言葉を当てる。この順で置いていきます。

まず読むなら、この三つ	
ケイパビリティ・アプローチ／エピクロス派／ユダヤ教	
この悩みに登場する型	
制度・集計型	ケイパビリティ・アプローチ、アリストテレス
除去・回復型	エピクロス派、仏教（上座部）、道家（老荘）、イスラム教、新儒教
贈与・応答型	ユダヤ教、シク教、仏教（浄土）
関係構成型	Ubuntu、アフリカ哲学の共同体主義、スマック・カウサイ、儒教（原始）
認識転換型	ストア派
日本の伝統	仏教（日蓮）

先に言っておきたいこと

「足るを知る」「知足」を、実際の困窮を我慢する理由にしないでください。新儒教の周敦頤でさえ、顔回は貧を楽しんだのではないと明言しています。家賃が払えない、食費を削っている、督促が来ている状態は、構えの問題ではなく制度の対象です。生活保護は権利であり、債務整理は法的な手続きです。また、「お金は気の持ちよう」という言葉で、相談窓口に向かう足を止めないでください。もう一つ、不安につけ込む「必ず儲かる投資」「副業で月〇万円」という勧誘は、この悩みを標的にしています。伝統の言葉は、不安を一人で抱えないためのものであって、現実の不足を消すものではありません。

各思想からの答え

制度・集計型——まず、実際に足りているかを確かめる

ケイパビリティ・アプローチ

センは、人が自分の状況に抱く心の反応には、しばしば過酷な現実との妥協が含まれている、と書きました（『Commodities and Capabilities』1985）。長く足りない状態にいと、要求水準を下げて「まあ大丈夫」と感じてしまう（適応的選好）。だから本人の感じ方では剥奪が見えません。測るべきは、実際に選べる生き方の幅です。この型の実践は、構えではなく制度です。生活困窮者自立支援制度の自立相談支援機関（市区町村・福祉事務所の窓口）は、家計改

善・就労・住居確保給付金の相談を無料で受けています。借金は法テラス、悪質商法や多重債務は消費生活センターへ。窓口を使うことが、この型の最も正統な実践です。

アリストテレス

『ニコマコス倫理学』に「幸福は明らかに外的な善をも必要とする。資力がなければ、立派な行為をなすのは不可能か、少なくとも容易ではないからだ」とあります（第1巻第8章）。西洋の幸福論の出発点にいる人が、深刻な欠乏は幸福を実際に損なう、とはっきり言っているのです。お金の不安は、心が弱いから起こるものではありません。幸せの条件の一つが揺れているから起こる、まっとうな反応です。

除去・回復型——「必要なもの」に絞る

エピクロス派

欲望を三つに分けます。必要で自然なもの（食事・住まい・安全・一人の友）、自然だが不要なもの、どちらでもないもの。富は三つ目で、限界のない欲望です。エピクロス自身はパンと水を常食とし、チーズ一かけらを贅沢と呼んだと伝えられます。あなたの不安が、一つ目の欲望が脅かされている不安なのか、二つ目三つ目の不安なのか、分けてみてください。一つ目が守られているなら、あなたはすでに足りています。

仏教（上座部）

『ダンマパダ』204偈に「健康は最上の利得、足るを知ることは最上の財、信頼できる人は最上の親族」とあります。渴愛（かつあい。止まらない「もっと欲しい」）のうち、有愛（うあい。将来も存在し続けたいという渴き）が、老後の数字の形をとって未来に投影されることがあります。数字を見た瞬間に「今、追いかけているな」と気づく。それだけで、不安と渴きが分かれて見えることがあります。

道家（老荘）

『老子』第44章に「名と身と孰れか親しき。身と貨と孰れか多き。……足るを知れば辱められず、止まるを知れば殆うからず」とあります。貨（財）と身（自分の命）のどちらが大切か、という問いです。道家は、外のものに自分が従属することを妨げと見ます。数字を増やす作為が、身を削っていないか。止まる場所を知ることが、怠けではなく自分を守る知恵です。

イスラム教

ハディースには、富とは財の多さではなく魂の充足だ、という言葉があります（『サヒーフ・ブハーリー』6446）。同時にこの伝統は、ザカート（浄財。語根は「清める」）を義務とし、財産の保護を法の目的の一つに数えます。財を軽んじるのでも、独占するのでもなく、清めて回す。富の不安を一人で抱えず、循環の中に置く発想です。

新儒教

新儒教は、貧しい暮らしの中で顔回（がんかい。孔子の最も優れた弟子）が何を楽しんだかを、千年近く問い続けた学派です。周敦頤は、顔回は貧を楽しんだのではなく、至って貴く愛すべきものの大きさを見て小を忘れたのだ、と述べています。貧富に左右されない楽がある、というのがこの答えですが、貧しさそのものが善いわけではありません。外の条件が悪い日に、それでも残っている静かな楽しみを一つ、名前をつけて数えてください。

贈与・応答型——分かち合いの輪の中に置く

ユダヤ教

『ミシュナ』アヴォートに「誰が富める者か。自分の取り分を喜ぶ者だ」とあります（4:1）。そしてツェダカーは、語根が「正義」であって「慈善」ではありません。義務としての再分配です。与える側が偉いのではなく、受け取る側が恥ないでもない。足りない人が受け取ることは、正義の一部です。助けを受けることを、施しではなく正義として受け取ってください。

シク教

グル・ナーナクは、働いて得たものを食べ、その中から手ずから人に与える者こそが道を知っている、と説きました。ランガル（全員が床に同席して同じものを食べる共同厨房）は、施す者と施される者の区別をなくす仕組みです。正直に働く、分かち合う、祈る、という三本柱は、どれか一つだけでは回りません。お金を、稼ぐ・使うの二項から、回す、へ置き換える発想です。

仏教（浄土）

「自分で何とかしなければ」「人に迷惑をかけられない」という自力の疲れが、お金の不安を一人で抱え込ませます。人は凡夫（ぼんぶ。欲や迷いを断てない弱い存在）であり、そのままで救われている、とこの伝統は言います。「自分で何とかする」という前提を一日だけ外し、すでに受け取っているものを一つ数えてください。相談窓口に行く足は、その安心から軽くなります。

関係構成型—— お金の代わりになるのは、関係の網

Ubuntu

ウブントゥの伝統には、シスルに帰されるという「二頭の牛を持っていたら」の寓話があります。権利ではなく必要に応じて分ける、という考え方です。この伝統では、関係の網そのものが安全網です。孤立は、お金の不安を倍にします。金額が変わらなくても、困ったときに言える相手が一人いるかどうかで、不安の形は変わります。

アフリカ哲学の共同体主義

ガーナのアカンの格言に「人には助けが要る」があります（哲学者ジェチュエが引用）。この伝統では、人格は生まれつきではなく共同体の中で達成されるものであり、相互扶助（労働の交換など）がその実践です。また、経済的な不平等という構造的な不正義そのものを、幸せの妨げとして正面から主題にします。助けを求めることは人格の欠陥ではなく、人格の条件です。一人で抱えることのほうが、この伝統から見れば不自然です。

スマック・カウサイ

アンデスの先住民の「うち足りた生」は、所有の量ではなく、大地・共同体・自分の三者の釣り合いで測られます。アイニ（今日はあなたのために、明日は私のために、という労働と財の互酬）がその実践です。互酬が貨幣に置き換わることを、この伝統は釣り合いの崩壊と見ます。「足りているか」を、口座の数字ではなく、誰と何を回しているかで一度測ってみてください。

儒教（原始）

『論語』述而篇で孔子は、粗末な食事と水と、肱を枕にする暮らしにも楽しみはあり、不義によって富み貴くなることは浮雲のようだ、と述べています。儒教には二層構造があります。徳の楽は自分の領域、富や寿命（福）は天命の領域です。自分の領域でないものを自分の責任にすると、人は疲れます。働き方と人との関係は自分の領域、景気と運は天の領域です。

認識転換型—— 不安の中身を分ける

ストア派

自分次第のものと、そうでないものを分けてください。景気、物価、会社の業績は自分次第ではありません。自分次第なのは、支出の判断と、相談に行くかどうかです。ストア派にはまた、将来の悪をあらかじめ思い描く訓練があります。「もし失ったら」を漠然と恐れるのではなく、実際に何が起きるかを具体的に書いてみる。具体化した不安は、漠然とした不安より小さいことがあります。

日本の伝統—— 境遇そのものに働きかける

仏教（日蓮）

日蓮の伝統は、貧しさや病を動かせない前提とせず、正しい教えによって転換される対象と見ます（立正安国）。個人の信仰と国土の安穏は切り離せない、という型です。これを引きつけると、お金の不安は個人の内面の問題ではなく、社会の

仕組みの問題でもあり、働きかけてよいものです。日蓮は困窮した女性信者への手紙で、冬が秋に戻ることはなく、冬は必ず春になる、と書き送りました（『妙一尼御前御消息』1275）。

今日からできる三つのこと——試すなら、この中から一つ

- 不安を「実際に足りない」と「足りているのに不安」に分けて、紙に書く。前者があるなら、窓口に行く日を決める（ケイパビリティ・アプローチ）
- 一週間の支出を、必要で自然なもの、自然だが不要なもの、どちらでもないものに分ける。一つ目が守られているかだけを見る（エピクロス派）
- 困ったときに言える相手を一人、名前で書く。いなければ、窓口の名前を書く（Ubuntu）

こういうときは専門家へ

家賃や光熱費が払えない、食費を削っている、収入が途絶えた。お住まいの市区町村の自立相談支援機関（生活困窮者自立支援制度。福祉事務所や市役所の福祉窓口で案内されます）が、家計改善・就労・住居確保給付金の相談を無料で受けています。生活保護の申請は福祉事務所へ。借金の返済が追いつかない、督促が来ているときは、法テラス（日本司法支援センター。0570-078374）で、収入の条件を満たせば無料の法律相談と、債務整理の手続きが受けられます。悪質商法、サブスクや課金の解約、多重債務は消費者ホットライン188（消費生活センター）へ。督促や不安で眠れない、消えてしまいたいと感じるときは、よりそいホットライン（0120-279-338。暮らしの困りごととも扱います）、いのちの電話、#いのちSOSにつないでください。

ひとこと

足りないなら制度へ。足りているなら、不安の渴きのほうを見る。

老後が不安

この悩みの形

老後の不安には、いくつもの顔があります。お金が足りるのか、身体が動かなくなったらどうするのか、一人になるのではないかと、誰かの世話になるのが怖い、そして「役割がなくなった自分に何が残るのか」。これらが一つに溶け合って、夜に押し寄せてきます。

本マップの目盛りで見ると、この不安には一つの前提が隠れています。「将来の自分一人を、自分の力だけで、最後まで支えなければならない」という前提です。幸せの主語が「個人」、時間軸が「現世（この一生）」、そして幸せを「自分で作るもの」と見る型の組み合わせです。現代の標準的な答え——貯める、備える、健康寿命を伸ばす、学び直す——は、この前提をそのまま受け入れたうえで「もっと頑張れ」と言う開花型（持っている力を伸ばして発揮する型）の答えです。

けれども、47の伝統のうち、幸せの主語を個人に置くのは19、関係や共同体に置くのは28です。時間軸を「世代・祖先」や「永遠」にまで広げる伝統も少なくありません。老後の不安は、備えても消えません。備えは必要ですが、不安の形そのものは「一人で・自力で・この生の中だけで」という三つの前提から来ているので、前提のほうを緩める語彙がなければ、いくら積み増しても足りないからです。以下、その語彙を型ごとに並べます。

まず読むなら、この三つ	
ストア派／儒教（原始）／ケイパビリティ・アプローチ	
この悩みに登場する型	
認識転換型	ストア派、道家（老荘）、ユング（分析心理学）
関係構成型	儒教（原始）、アフリカ哲学の共同体主義、マオリ
制度・集計型	ケイパビリティ・アプローチ
除去・回復型	エピクロス派、イスラム教、新儒教
生命力・身体型	道教、神道
開花型	アリストテレス、プラグマティズム

先に言っておきたいこと

ここに挙げた言葉を、「備えなくていい」の口実にしないでください。知足も他力も無為も、年金・介護保険・地域包括支援センターといった制度を使わない理由にはなりません。制度型の伝統が言うとおり、老後の不安の一部は本来、個人ではなく社会の設計が引き受けるべきものです。逆に、「幸せは気の持ちよう」という言葉を、制度の不備を個人に押し返す自己責任の道具にしないでください。また、不安で眠れない、食べられない、動悸がする、何も手につかないという状態は、構えの問題ではなく医療の対象です。

各思想からの答え

認識転換型——「自分次第のもの」を仕分ける

ストア派

エピクテトス（ローマ時代のストア派の哲学者。奴隷の身から自由になった）の『提要（エンケイリディオン）』1.1に「存在するもののうち、あるものは私たち次第であり、あるものは私たち次第ではない」とあります。年金の制度、景気、病気、寿命は自分次第ではありません。自分次第なのは判断と行動だけです。ストア派には、将来の悪をあらかじめ具体的に思い描く訓練もありました。あなたの場面で言えば、ぼんやりした不安を紙に書き、「自分次第の列」と「そうでない列」に分けることから始まります。後者に力を注ぐと必ず疲れます。前者だけを一つずつ動かす。

道家（老荘）

『莊子』養生主篇に「時に安んじて順に処れば、哀樂も入ること能わず」とあります。老いを道家は「衰え」とは見ません。気（万物を構成するエネルギー）が集まり、散っていく変化の一局面です。衰えと見るのは人間の視点が作った評価だ、というのが齊物論（万物を等しく見る議論）の立場です。これを引きつけると、老後を先回りして作為で埋めようとする力みに気づいたとき、いったん手を止めてみることです。無為は怠けではなく、介入をやめることです。

ユング（分析心理学）

ユング（スイスの精神科医）は「人生の午後にもそれ固有の意味がなければならず、人生の午前の衰れな付け足しであってはならない」と書きました（『人生の転換期』CW 8 § 787）。人生の前半の価値は達成と拡張、後半の課題は内的な全体性だ、と彼は考えます。老後の設計を「午前の延長」として組むから不安になる、という読み方ができます。今のあなたに置き直すと、老後に何を「維持するか」ではなく、午前には手を付けられなかった何を「始めるか」を一つ問うことです。

関係構成型——主語を「私一人」から外す

儒教（原始）

儒教の幸福観は二層です。学び、礼を修め、人との関係の中で生じる「楽」は自分で修めるもの。寿・富・康寧（健康で安らかなこと）といった「福」は天命の領域で、天に任せるもの。そして時間軸は「現世」と「世代・祖先」にまたがり、祖先祭祀を通じて生命の連続が強い軸をなします。老後を、自分一人の線の終わりではなく、親から受け取り子や次の世代へ渡す流れの一区間として見る語彙です。不安の中の「福」の部分（健康・資産）と「楽」の部分（学ぶ・教える・関わる）を分けることです。後者は老いても減りません。

アフリカ哲学の共同体主義

ガーナのアカンの人々の格言に「人には助けが要る」とあります（ジェチュ『アフリカ倫理』が引用）。この伝統では、人格は生まれつきではなく共同体との関係の中で生涯かけて獲得されるものであり、共同体は生きている者だけでなく、祖先とまだ生まれていない者を含みます。老いて誰かの世話になることは、人格の下り坂ではなく、互酬（互いに与え合うこと）の循環の中に入ることです。あなたの場面で言えば、「迷惑をかけたくない」という思いの裏にある「助けを受けるのは恥だ」という前提を、一度疑ってみることです。

マオリ

マオリの精神科医デュリーが定式化した「四つの壁をもつ家」では、健やかさは身体・心・家族・霊性（自分を超越するものとの関係）の四本の柱の均衡で、土台は土地です。マオリの諺に「人は消え去っても、土地は残る」とあります。老後の不安は、たいてい身体と資産という一本か二本の柱だけで測られています。四本の柱を今の時点で点検し、揺れている柱ではなく、立っている柱を先に確かめることです。立っている柱があれば家は倒れません。

制度・集計型——不安の一部は制度の仕事

ケイパビリティ・アプローチ

セン（インド出身の経済学者）とヌスバウム（アメリカの哲学者）の理論では、問うべきは「心構え」ではなく「老後に実際に選べる生き方の幅」です。この伝統は「適応的選好」（長く不利な状態に置かれた人が、望みの水準を下げてしまうこと）を重く見ます。「もう年だから我慢する」は幸せではなく、幅が狭められた徴候です。年金、介護保険、地域包括支援センター、生活保護は恩恵ではなく、幅を保障する制度です。ここから言えるのは、不安の中で「制度が引き受けるべき項目」を見分け、制度を使うことを後ろめたく思わないことです。

除去・回復型——「足りない」の中身を点検する

エピクロス派

エピクロスは欲望を三つに分けました。自然で必要なもの（食事・休息・安全・友）、自然だが不要なもの、空虚なもの（限りのない富や名声）。幸せは「苦痛のない安定した状態」で、それ以上は増えないと考えます。老後の不安の多くは、三つ目の「世間並みの老後」という空虚な欲望の形をしています。今のあなたに置き直すと、「自然で必要なもの」が今、

満たされているかだけを確認することです。満たされているなら、あなたはすでに足りています。友愛を最大の善とした伝統でもあります。

イスラム教

イスラム教では、現世は畑で来世は収穫という比喻が広く使われ、現世の善き生もそれ自体が神の恵みとして肯定されます。心を鎮めるのは支配ではなく、ゆだね（タワククル。神への信頼）と想起（ズィクル。神を思い出し続けること）です。ハディース（預言者ムハンマドの言行の伝承）は、富とは財の多さではなく魂の充足だ、と言います。一日のうち決まった時刻に手を止めて「思い出す」時間を持つことです。不安は「すべてを自分で支配しよう」とするところから来ます。

新儒教

新儒教（宋代以降の儒教）の根本の問いは「孔子と弟子の顔回は、貧しさの中で何を楽しんでいたのか」です。周敦頤は、顔回が楽しんだのは貧しさではなく、富や地位を「小さいもの」と見て動じない境地だと答えました。楽は心の本体であり、曇りを取り除けば自ずと湧く、と王陽明は言います。あなたの場面で言えば、条件の良くない日に、それでも残っている静かな楽しみ（学ぶ・理解する・自然を見る）を一つ見つけて、名前を付けておくことです。それは老後に持っていけます。

生命力・身体型——不安は身体から整える

道教

道教は、健康・長寿・子孫・財産という具体的な幸せを最も正面から肯定した伝統です。生命は精・気・神という三つの資源からなり、日常で消耗するので、養生（呼吸・体操・食事・睡眠）で守ると考えます。老後の不安の中で、唯一「運に働きかけられる」のが身体です。精神論抜きで、睡眠・食事・歩くことのどれか一つを整えることです。身体が満ちると心が後からついてくる、という順序を試してください。

神道

神道には救済の理論がなく、幸せは祭りと暮らしの実践の中にあります。穢れ（生命力をくもらせるもの）を祓って本来の清らかさに戻ること、氏神・産土神（その土地の守り神）との関係を保ち、年ごとに更新されるリズムの中で生きることが幸せの姿です。来世観は体系化されていません。ここから言えるのは、老後を「終わりへ向かう直線」ではなく「毎年繰り返す円」として暮らすことです。初詣、節分、祭り、厄祓。節目を区切る作法を一つ持ってください。

開花型——一生涯の単位で見る

アリストテレス

アリストテレスは、幸福（エウダイモニア）を一日の気分ではなく「完全な生涯において」徳を発揮する活動だと定義しました。そして、友人・財産・健康といった外的な善が深刻に欠ければ幸福は損なわれる、とはっきり認めました。老後に備えることは卑しい心配ではなく、徳の活動を続けるための条件を整えることです。今のあなたに置き直すと、「何歳まで生きるか」ではなく「生涯を通して、自分はどんな徳を発揮し続けたいか」を一つ選ぶことです。備えは、その徳のための道具です。

プラグマティズム

デューイ（アメリカの哲学者）は、幸福を到達点ではなく「経験が絶えず成長し続ける過程」そのものと考えました。成長はさらなる成長以外の何ものにも従属しない、と言います。老後を「完成した人生の余生」と見るから、残された時間が減ることだけが目に入ります。今日、少しでも経験が広がったことを一つ書くことです。到達ではなく、成長が続いていること自体を幸せの定義にしてみる。

今日からできる三つのこと——試すなら、この中から一つ

- 不安を紙に書き出し、「自分次第」と「そうでない」に仕分ける。自分次第の列から、今週できる小さな一つを決める（例：ねんきん定期便を開く、地域包括支援センターの場所を調べる）（ストア派）

- 「自然で必要なもの」の短い一覧を作る（住まい・食事・睡眠・歩ける身体・一人の友）。今それが満たされているかだけを確認する（エピクロス派）
- 人生の午後の課題を一つ選ぶ。若いころに手を付けられなかった、達成とは関係のないこと（学ぶ・作る・誰かに伝える）を一つ始める（ユング（分析心理学））

こういうときは専門家へ

不安で眠れない、食欲が落ちた、動悸や息苦しさがある、何も手につかない日が続く——これは心療内科・精神科、または各都道府県の精神保健福祉センターに相談する状態です。お金の不安は、年金事務所（年金の見込み額）、市区町村の生活困窮者自立支援の窓口、借金があれば法テラスに。生活保護は権利であって恥ではありません。介護や一人暮らしの不安は、お住まいの地域包括支援センターが入口です。話し相手がいなときは、よりそいホットライン（0120-279-338、24時間）があります。伝統の言葉は、これらの窓口に向かう足を軽くするためのものであって、窓口の代わりにはなりません。

ひとこと

老後は午前の付け足しではなく、別の意味を持つ午後です。

病気や老い、死ぬのが怖い

この悩みの形

病気になるのが怖い。老いて動けなくなるのが怖い。そして、いつか必ず来る死が怖い。この怖さは誰にでもあり、消えてなくなるものではありません。実存主義の言葉を借りれば、死は人間の「実存的所与」（誰もが引き受けざるをえない根本の条件）です。悩みというより、生きていることの裏面です。

ただ、現代はこの怖さを扱う語彙が極端に少なくなっています。死は病院と施設の中に隠され、標準的な答えは「健康寿命を伸ばす」「予防する」「若さを保つ」になりました。これは本マップでいえば開花型（力を伸ばす型）で、主語は個人、時間軸は現世に閉じています。死を遠ざける技術であって、怖さの構造そのものには触れません。

本マップの目盛りで見ると、47の伝統の答えは四つの方向に分かれます。第一に「死は何ものでもない」（エピクロス派）。死んだ後には感じる主体がない、という論理です。第二に「死は変化であって終わりではない」（道家、仏教）。固定した「私」という実体を疑う型です。第三に「死の先がある」（一神教、浄土教）。時間軸を永遠や来世に広げる型です。第四に「私は関係の中に残る」（儒教、先住民系）。主語を個人から関係の網に移す型です。どれが正解というものではありません。あなたの怖さがどの形をしているかによって、届く語彙が違います。

まず読むなら、この三つ	
エピクロス派／ストア派／仏教（浄土）	
この悩みに登場する型	
除去・回復型	エピクロス派、仏教（上座部）、イスラム教
認識転換型	ストア派、道家（老荘）、禅、ヒンドゥー（ヴェーダーンタ）
贈与・応答型	仏教（浄土）、キリスト教
関係構成型	儒教（原始）、マオリ、仏教（日蓮）
副産物型	ニーチェ、実存主義
生命力・身体型	道教、修験道

先に言っておきたいこと

「死は何ものでもない」「死は変化だ」という言葉を、治療や緩和ケアを受けない理由にしないでください。また、他人の怖さを軽んじる言葉にもしないでください。伝統の語彙は怖さの構造を扱うものであって、怖さを禁じるものではありません。死の恐怖があまりに強くて眠れない、発作のように襲ってくる、日常が止まる——それは構えの問題ではなく、医療の対象です。病気の不安には、まず主治医に聞くという当たり前の道があります。

各思想からの答え

除去・回復型——怖れの中身を分解する

エピクロス派

エピクロスは『メノイケウス宛書簡』125で「死は私たちにとって何ものでもない。私たちが存在するとき死はまだ来ておらず、死が来たとき私たちはもういないのだから」と書きました。魂も原子の複合体で、死とともに散らばるので、死んだ後には感じる主体がない、という論理です。これは死の否認ではありません。ここから言えるのは、怖いのは「死んでいる状態」なのか「死ぬまでの過程」なのかを分けることです。前者はエピクロスが引き受けます。後者は、現代では緩和ケアという医療が引き受けています。

仏教（上座部）

上座部仏教は、苦が生まれる連鎖（十二縁起）の終点に「老いと死」を置きました。そして渴愛（止まらない「もっと欲しい」）を三つに分け、そのうちの一つを有愛（存在し続けたいという渇き）と呼びます。怖れは、死そのものからではなく、この渇きから生じると見ます。また、身体・感覚・表象・意志・認識のどれを見ても「変わらない私」は見つからない、と観察します（無我）。これを引きつけると、死を考えて身体がこわばったとき、「今、存在し続けたいという渇きが動いている」と見ることです。消すのではなく、まず動きを見る。

イスラム教

イスラム教では、人は神の僕（アブド）として創られ、死は主のもとへ「帰る」ことです。『クルアーン』は、安らいだ魂が満ち足りて主のもとへ帰る情景を語ります。現世は畑、来世は収穫という比喻が広く用いられ、両者は対立しません。病や苦は試練（バラ）として意味づけられ、忍耐（サブル）がそこで神に向かう徳とされます。今のあなたに置き直すと、死を「終わり」ではなく「帰る」と言い換えてみることです。帰る先を信じられなくても、言葉の向きが変わると怖さの形が変わることがあります。

認識転換型——「死ぬ私」の輪郭を疑う

ストア派

ストア派は、健康も財産も、生命さえも「無記」（善でも悪でもないもの）と考えました。死は自分次第ではなく、自分次第なのは、死について下す判断と、残された時間の使い方だけです。マルクス・アウレリウス（ローマ皇帝）は人間のいとなみを高い所から見下ろす訓練をしました。ストア派は死を軽んじたのではなく、死を善悪の判断から外したのです。怖さの中身が「死は悪いことだ」という判断であることに気づくことです。判断を保留できたぶんだけ、今日の行動に力が戻ります。

道家（老荘）

道家では、身体は気の一時的な凝集であり、生死は気の集散（集まったり散ったりすること）です。莊子は妻の死に際して盆を叩いて歌ったと伝えられますが、これは悲しみの否認ではなく、変化に抗わない構えを示す逸話です。老いを「衰え」と評価するのは人間の視点が勝手に作った区別だ、と道家は見ます。あなたの場面で言えば、老いの徴候を見つけるたびに「衰えた」と裁定している自分の視点に気づくことです。白髪は衰えではなく、変化です。

禅

道元は「有時（うじ）」を説きました。時は過ぎ去るものではなく、各瞬間がそれぞれ全体である、という考えです。禅が幸せを「今ここ」に極度に集約するのはこのためです。ただし、中世の禅が葬儀や追善供養と深く結びついてきたことも事実で、教えと実践の間には開きがあります。今日という一日を「死に向かう途中の一日」としてではなく、それ自体で完結した一日として過ごすことです。坐る、歩く、皿を洗う。それだけをする時間を持ってください。

ヒンドゥー（ヴェーダーンタ）

ヴェーダーンタ（インド最古の聖典ヴェーダの哲学的解釈）では、「私は有限な一個の存在だ」という認識そのものが無明（ものごとの本当の姿が見えていないこと）です。本当の自己（アートマン）は宇宙の根源（ブラフマン）と同一で、生まれも死にもしない、と考えます。解脱は輪廻という時間の軸から離れることです。「あなたは神です」という意味ではありません。ここから言えるのは、「死ぬのは誰か」と静かに問うてみることです。答えを出さなくて構いません。輪郭を疑う時間そのものが、怖さを少し緩めます。

贈与・応答型——死の先を信じる言葉

仏教（浄土）

浄土教では、病や死は往生（浄土に生まれること）の縁、つまりきっかけとして受け止められます。自力でどうにもできない死の前で、阿弥陀仏の本願（すべての人を救うという誓い）に委ねる。『歎異抄』第1条は、念仏しようと思いつ心が起こるとき「すなはち摂取不捨の利益にあづけしめたまふなり」と言います。摂取不捨とは、阿弥陀の光がおさめとっ

て捨てないことです。今のあなたに置き直すと、死を「自分で乗り越えるべき課題」の一覧から外すことです。乗り越えていい、と言ってくれる伝統があります。

キリスト教

キリスト教の幸せ（至福）は、自分の力で獲得する徳の完成ではなく、神との交わりに与ることで初めて成り立つ、恩寵（神からの無償の贈り物）として与えられるものです。時間軸は現世と永遠にまたがり、神の国は「すでに」来ているが「いまだ」完成していない、という緊張を持ちます。東方の正教会では、罪よりも死そのものが第一の敵とされる傾向があります。つまり死を怖がることは、信仰の弱さではありません。怖さを恥じないことです。死を敵と呼んだ伝統が、二千年、その怖さと一緒に歩いてきました。

関係構成型——私は関係の中に残る

儒教（原始）

孔子は死について問われ、まだ生きることも分かっていないのにどうして死が分かるだろうか、という趣旨で答えました。儒教は来世を語らない代わりに、祖先祭祀を通じて生命の連続を軸に据えます。五福（五つの幸い）の最後は考終命、天寿を全うして終わることです。あなたの場面で言えば、自分の死を「私の消滅」ではなく「受け取ったものを渡す」場面として見ることです。何を誰に渡すか。それを考える時間は、怖さを少しだけ仕事に変えます。

マオリ

マオリの諺に「人は消え去っても、土地は残る」とあります。マオリでは自己は、山・川・祖先の船・部族という関係の連なりとして語られ、自己紹介の形式（ペペハ）でも個人の名前は最後に来ます。土地を意味する言葉フェヌアは「胎盤」も意味します。自分を「一人の個体」としてではなく、「どこの山と川と誰の子として生きてきたか」という連なりとして一度語ってみる事です。連なりは、あなたが消えても残ります。

仏教（日蓮）

日蓮は信者に宛てた手紙『妙一尼御前御消息』に「法華経を信ずる人は冬のごとし、冬は必ず春となる」と書きました。苦難を正しい道の証しと読み、この苦の世界をそのまま仏の国土と見る現世主義です。病や貧しさを動かせない前提とせず、信仰によって転換される対象と考えます。ここから言えるのは、病の時間を「ただ失われる時間」ではなく「身をもって何かを読んでいる時間」として扱う語彙がある、ということです。ただし、これは治療の代わりではありません。

副産物型——死を含めて肯定する

ニーチェ

ニーチェは『悦ばしき知識』341番で、この人生をそっくりそのまま無限に繰り返さねばならないとしたらどうか、という思考実験（永劫回帰）を「最大の重し」として読者に課しました。そのうえで、起こったことすべてを必然として愛する運命愛（アモール・ファティ）を理想としました。これは諦めではなく、能動的な肯定です。今のあなたに置き直すと、老いや病を「なければよかったもの」と見るのをやめ、「もう一度同じ人生を生きるとしても」と問うてみる事です。肯定は、怖さを消しませんが、怖さに場所を与えます。

実存主義

ハイデガーは、自分の死をあらかじめ引き受けることで初めて、匿名の平均的な生き方から抜け出し、本来の自分を選び取れると分析しました。フランクフル（強制収容所を生き延びた精神科医）は、変えられない苦しみに対してどんな態度をとるかに価値がある（態度価値）とし、過去に貯蔵された意味は誰にも奪えない、と言います。死の怖さを「自分の生を自分で引き受ける」入口として使う事です。有限だと分かった時間は、濃くなります。

生命力・身体型——怖さを身体で扱う

道教

道教は、病・老・死を除去すべき対象と見る、数少ない伝統です。苦しみに意味を与えず、養生（呼吸・体操・食事・睡眠）と内丹（体内で生命力を練る技法）で老いの過程を遅らせようとしてきました。ただし、不老の薬を求めた外丹（鉱物の

薬)で中毒死が相次いだ歴史も持っています。あなたの場面で言えば、老いを遅らせる努力は正当だが、「不老」を売る商品には警戒せよのです。身体を整えることは、怖さを扱う最初の一步でもあります。

修験道

修験道の峰入りでは、行者は白装束(死装束)をまとい山に入り、地獄から仏までの境涯を身体で経巡り、山を出るときに生まれ変わります(擬死再生)。死をいったんリハーサルする儀礼です。本来は指導者のもとで行う集団の行であり、単独行は認められません。死を頭で考えるだけでなく、身体で「区切る」経験が人を変えることがある、ということです。山を歩く、滝に打たれる、断食する。身体が先に死を知ると、頭の怖さが少し軽くなります。

今日からできる三つのこと——試すなら、この中から一つ

- 怖さを「死んだ後のこと」「死ぬまでの過程」「残す人と残すこと」の三つに書き分ける。それぞれ、引き受けてくれる相手が違う(エピクロス派)
- 一日の終わりに五分、「今日が一日分の全体だった」と思って坐る。評価しない(禅)
- 自分を「山・川・祖先・誰の子」という連なりで言う。あるいは、もしもの時にどうしてほしいかを一行だけ書き留める(マオリ)

こういうときは専門家へ

死への恐怖で眠れない、動悸やパニックが起きる、日常生活が回らない——心療内科・精神科、または各都道府県の精神保健福祉センターに相談してください。病気そのものの不安は、主治医に遠慮なく聞くこと、がんであれば各地のがん相談支援センターが無料で使えます。緩和ケアは末期だけのものではなく、診断の早い段階から受けられます。もしもの時の希望を家族や医療者と話しておく「人生会議(ACP)」も、怖さを言葉にする場になります。「死ぬのが怖い」ではなく「消えてしまいたい」という気持ちが強いつきは、いのちの電話、#いのちSOS、よりそいホットライン(0120-279-338、24時間)に電話してください。

ひとこと

怖さは、あなたがまだ生きている側にいる証拠です。

大切な人を亡くした

この悩みの形

大切な人を亡くしたあとの時間は、悩みと呼ぶには重すぎるかもしれません。眠れない、食べられない、ふとした瞬間にその人の声が聞こえる、何もかもが色を失う。これは病気ではありません。あなたとその人との関係の深さが、そのまま痛みの深さになっているだけです。

それでも周りは、善意で「前を向こう」「時間が解決する」「いつまでも悲しんでいたらあの人も悲しむ」と言います。本マップの目盛りで見ると、これらは苦しみを「取り除くべき妨げ」と見る型の言葉です。悲しみを早く終わらせ、元の生活に戻ることが回復だ、という前提です。ところが47の伝統の多くは、苦しみの位置を別の場所に置いています。「道の途中の通過点」と見る伝統、「関係が崩れたしるし」として儀礼や対話で扱う伝統、「幸せに欠かせないもの」とまで言う伝統があります。

そして決定的なのは「幸せの主語」の目盛りです。幸せの主語を関係や共同体、祖先を含む網に置く伝統では、亡き人との関係は終わりません。形を変えて続きます。だから、悲しみを「終わらせる」のではなく、関係を「続ける作法」を持っているのです。以下、その作法と語彙を型ごとに並べます。急がせるものは一つもありません。

まず読むなら、この三つ	
儒教（原始）／キリスト教／ユング（分析心理学）	
この悩みに登場する型	
関係構成型	儒教（原始）、Ubuntu、アイヌ、マオリ
贈与・応答型	キリスト教、仏教（浄土）、スーフィズム
副産物型	ユング（分析心理学）、ポジティブ心理学2.0、実存主義
除去・回復型	神道、仏教（上座部）
認識転換型	道家（老荘）、禅
生命力・身体型	道教

先に言っておきたいこと

急がないでください。周りにも、急がせないでください。「無常」「執着を手放せ」「前を向け」「あの人も喜ばない」——これらは、悲しんでいる人に外から向ける言葉ではありません。伝統は、悲しむ期間を制度として持っていました。喪、忌中、報恩講、数日かけるマオリの葬送。悲しみの長さに正解はありません。ただし一点だけ、線を引いておきます。半年から一年を過ぎても、強い思慕で日常が回らない、亡き人の後を追いたいと思い続ける——これは複雑性悲嘆（遷延性悲嘆症）と呼ばれ、構えではなく医療の対象です。

各思想からの答え

関係構成型——関係は終わらず、形を変える

儒教（原始）

儒教では、礼（冠婚葬祭から日常の作法まで、体で覚える社会的な型）が感情と行為を枠づけます。孝と祖先祭祀は実践の柱で、時間軸は現世だけでなく「世代・祖先」にまたがり、儒教の宗教性の核は生命の連続にあると言われます。亡き人は、祭祀を通じて関係の中に位置を保ち続けます。仏壇に水を供える、命日に墓へ行く、名前を呼ぶといった作法は「過去にしがみつく」行為ではなく、関係を続ける正式な型だということです。型があるから、感情が暴れずに済みます。

Ubuntu

南部アフリカのウブントゥ（「人であること」）では、人格は生まれつきの資格ではなく、関係の中で達成されるものです。メンケティ（ナイジェリア出身の哲学者）の議論では、死者も共同体の成員として残り、人格はむしろ死後に完成へ向かうとされます。また南アフリカの真実和解委員会は、苦しみの記憶を証言と赦しによって関係の回復へ転じる試みでした。これを引きつけると、亡き人は「いなくなった人」ではなく「共同体の中で位置を変えた人」であり、あなたがその人について語ることは、その人の人格を完成させる行為なのです。

アイヌ

アイヌの送り儀礼では、カムイ（熊・火・道具などに宿る霊的な存在）にたくさんの土産を持たせて魂を送り返し、再び訪れてくれることを願います。送られたカムイが人間の世界の豊かさを他の神々に語り、さらに訪れが続く、という循環が前提です。これは人の葬儀とは別の儀礼ですが、「送る」という動詞の構えは示唆的です。今のあなたに置き直すと、喪失を「奪われた」ではなく「送った」と言い換えてみることです。送るには、土産が要ります。その人に持たせたい言葉を、一つ用意してください。

マオリ

マオリの葬送の儀礼（タンギハンガ）は、共同体が集会の場に集まり、数日かけて死者とともに過ごす実践です。健やかさは身体・心・家族・霊性の四本の柱の均衡とされ、死別はそのうち家族と霊性の柱を一度に揺らします。系譜（ファカパパ）によって、過去と現在と未来は連続しています。悲しみの最初の日々を一人で過ごさないことです。誰かと同じ部屋にいて、同じものを食べる。それ自体が儀礼です。

贈与・応答型——悲しむ者は幸い

キリスト教

『マタイによる福音書』5:3-4に「幸いなるかな、心の貧しい者。天の国はその人たちのものである。幸いなるかな、悲しむ者。その人たちは慰められる」とあります。これは悲しみの美化ではありません。慰めは自分で作るものではなく、贈られるものだ、という構造を示しています。キリスト教の至福は、神との交わりにおいて恩寵として与えられるもので、神の国は「すでに」来ているが「いまだ」完成していません。あなたの場面で言えば、悲しむことは信仰や強さの欠如ではなく、慰めを受け取る側に立つことだということです。受け取る側でいてください。

仏教（浄土）

浄土教では、人は凡夫（欲や怒りを断てない普通の人）のままで、阿弥陀仏の光におさめとられて捨てられません（摂取不捨）。念仏の仲間は御同朋（おんどうぼう）と呼ばれ、報恩講という年中行事が故人を偲ぶ循環的な時間を作ります。仏教ホスピス（ビハール）運動もこの系譜です。「自分がもっとこうしていれば」という悔いを、自力のはからいとして一度手放すことです。あなたの力で救えなかった人は、あなたの力の外ですすでに受け取られている、と言ってくれる伝統があります。

スーフィズム

ルーミー（13世紀ペルシアの詩人・神秘家）の『精神的マスナヴィー』は「聞け、この葦笛がどのように嘆きを語るかを。別れの数々を、それは物語っている」と始まります。スーフィズム（イスラム神秘主義）では、嘆きは道の外にあるものではなく、道そのものの始まりです。修行は自我が消える危機を意図的に含み、苦しみは避けるものではなく通り抜けるものとされます。ここから言えるのは、嘆きを「早く止めるべきもの」ではなく「語るべきもの」として扱うことです。誰かに、何度でも、同じ話をしてください。

副産物型——悲しみと幸せは対になっている

ユング（分析心理学）

ユングは1960年のインタビューで「幸せな人生にも一定の暗さは欠かせないし、『幸せ』という言葉は、悲しみと釣り合っていないければ意味を失うだろう」と語りました。また「神経症はつねに、正当な苦しみの代用品である」とも書いていま

す。悲しむべきときに悲しまないと、苦しみは別の形で出てくる、という考えです。今のあなたに置き直すと、今の悲しみは「正当な苦しみ」であり、回避すべき症状ではないのです。悲しむ時間を、予定表に正式に入れてください。

ポジティブ心理学2.0

ポジティブ心理学2.0は、苦しみを避けるのではなく意味へ変え、明と暗の両方を抱えたときに「成熟した幸せ」が生まれると考えます。ただし、心的外傷後成長（つらい体験の後に成長が起こること）は一部の人に一部の条件で起きるのであって、一般化してはいけない、とこの伝統自身が警告しています。「この喪失が自分に何を大切にさせているか」という問いは、問えるようになったときに初めて問えばよい、ということです。今は問わなくていい。

実存主義

フランクフル（強制収容所を生き延びた精神科医）は、変えられない苦しみに対してどんな態度をとるかに価値がある（態度価値）と考え、過去に貯蔵された意味は誰にも奪えない、と言いました。共に過ごした時間、交わした言葉、受け取ったものは、相手が亡くなっても失われません。あなたの場面で言えば、「失ったもの」の一覧と並べて、「受け取ってすでに自分の中にあるもの」の一覧を、いつか書いてみることです。後者は減りません。

除去・回復型——喪は祓い、急がせない

神道

神道では、死は穢れ（生命力をくもらせるもの）の一つとされ、祓いと禊によって本来の清らかさに戻ると考えます。ここでの穢れは罪責感ではなく、付着した状態です。責めて落とすものではなく、休み、場を清め、自ずと流れるのを待つものです。忌み（避けるべきこと）の規範は、悲しむ期間を共同体が正式に認めてきた形でもあります。忌中・喪中という区切りを、形式ではなく「悲しんでよい期間の保障」として使うことです。その期間、無理に明るくしないでいい。

仏教（上座部）

上座部仏教は、苦を正面から見るのが道の入口だと考えます。四聖諦（四つの真理）の第一は、苦があると認めることです。『スッタニパータ』の『慈経』には「母が命をかけて一人子を守るように、生きとし生けるものすべてに対して、限りない慈しみの心を育てよ」とあります。悲しみを取り除こうとする前に、まず見る。ここから言えるのは、「執着を手放せ」という言葉は悲しんでいる人に向けるものではなく、悲しみをありのままに観察するという意味なのです。手放すのは後です。まず、見る。

認識転換型——生死を二分しない

道家（老荘）

荘子は妻の死に際して盆を叩いて歌った、という逸話が伝わります。これは悲しみの否認ではなく、生死を気の集散（集まったり散ったりすること）と見て、変化に抗わない構えを示す話です。ただし、これは長い道の到達点であって、出発点ではありません。今のあなたに置き直すと、「悲しんではいけない」という意味ではなく、いつか悲しみの中に、その人が別の形でそこにいる感覚が混じってくる日があるかもしれない、ということです。来なくても構いません。

禅

中世の日本の禅は、葬儀と追善供養（死者のための供養）に深く結びついて広まりました。教えの中心は「ただそれだけをする」ことです。掃除、料理、坐ること。道元は仏道を学ぶとは自己を忘れることだと言います。考えが止まらないとき、頭で意味を探すのをやめて、身体に一つの動作を与えることです。その人のために花を替える。それだけをする。それ自体が供養になる、という伝統です。

生命力・身体型——心の前に身体

道教

道教は、生命を精・気・神という三つの資源と見て、悲嘆や労苦がそれを消耗させると考えます。死者については、超度（ちょうど）という儀礼で祖先の救済を図る実践があります。苦しみに意味を与えず、技法で減らし遠ざける、数少ない

伝統です。あなたの場面で言えば、悲しみの最中に「心の整理」より先に、眠る・食べる・日に当たる・歩くことです。気が尽きた状態で決める判断は、判断ではなく消耗の結果です。大きな決断は、身体が戻ってからにしてください。

今日からできる三つのこと——試すなら、この中から一つ

- 亡き人に向けた小さな作法を一つ決める。水を供える、名前を呼ぶ、短い手紙を書く。毎日ではなくていい（儒教（原始））
- 週に一度、「悲しむための時間」を予定表に入れる。写真を見る、話す、泣く。その時間以外は、悲しまなくても自分を責めない（ユング（分析心理学））
- 身体を人に手伝ってもらおう。「一緒にご飯を食べて」と誰かに頼む。眠る・食べる・歩くを、一人で回そうとしない（マオリ）

こういうときは専門家へ

死別から半年～一年以上たっても、強い思慕と空虚感が続き、仕事や家事が回らない、亡き人の遺品や話題を極端に避ける、あるいは逆に離れられない——複雑性悲嘆（遷延性悲嘆症）の可能性があります。精神科・心療内科、各都道府県の精神保健福祉センターに相談してください。「あの人のところへ行きたい」「消えたい」という気持ちが続くときは、いのちの電話、#いのちSOS、よりそいホットライン（0120-279-338、24時間）へ。自死で亡くされた方は、よりそいホットラインに自死遺族の専門ラインがあり、各地に遺族の「分かち合いの会」もあります。相続や手続きの負担は、法テラスや市区町村の窓口が引き受けます。伝統の作法は、これらの代わりではなく、これらと並んで使うものです。

ひとこと

悲しみの長さは、その人との関係の深さです。急がなくていい。

結婚すべきか、一人で生きるべきか

この悩みの形

この問いの重さは、「べき」という言葉にあります。結婚すれば幸せになれるのか、一人のほうが自由なのか、どちらを選んでも後悔しそうで、周りの声と自分の声の区別がつかなくなる。世の中には二つの標準的な答えがあります。「結婚して家族を持つのが人並みの幸せ」という古い標準と、「自立した個人として自己実現するのが幸せ」という新しい標準です。意外に思われるかもしれませんが、本マップではこの二つは同じ型です。どちらも幸せの主語を「個人」に置き、持っている力を伸ばして発揮する開花型の問いの立て方をしています。結婚は自己実現の手段か、障害か——そう問う限り、答えは出ません。

本マップの「私と世界の境目」という目盛りを使うと、別の見え方になります。47の伝統には、自己は関係の中で初めて成り立つと見る「関係型」と、自己を世界から区別された個体と見る「分離型」があり、どちらも正統な幸福観です。関係型の伝統は多いのですが、関係型は「結婚せよ」とは言っていません。関係は結婚だけではないからです。分離型の伝統も「一人で生きよ」とは言っていません。分離型の多くが、友愛を幸せの最大の条件にしています。つまり問いは「結婚か独身か」ではなく、「あなたはどんな関係の網の中で人になるのか」「その網を、結婚という一本で結ぶのか、別の形で結ぶのか」です。両方の語彙を、優劣をつけずに並べます。

まず読むなら、この三つ	
儒教（原始）／エピクロス派／キリスト教	
この悩みに登場する型	
関係構成型	儒教（原始）、アドラー（個人心理学）、シク教、Ubuntu
除去・回復型と分離型	エピクロス派、仏教（上座部）、キュニコス派・ピュロン主義、キリスト教観想的伝統
贈与・応答型	キリスト教、仏教（浄土）、ユダヤ教
認識転換型	ストア派、道家（老荘）、ヒンドゥー（ヴェーダーンタ）
副産物型	実存主義
制度・集計型	ケイパビリティ・アプローチ

先に言っておきたいこと

関係型の伝統を「だから結婚しろ」の圧力に、分離型の伝統を「一人のほうが高尚だ」の優越感に使わないでください。本マップはどちらにも優劣をつけません。また、この問いが、今のパートナーからの暴力やモラハラ、経済的な従属、親の強い圧力によって歪められているなら、それは「結婚すべきか」の問いではなく、安全と自由の問題です。伝統の語彙は、選べる状態にある人が選ぶためのものであって、選べない状態に耐えるためのものではありません。

各思想からの答え

関係構成型——人は関係の中で人になる。ただし結婚だけが関係ではない

儒教（原始）

儒教では、人は父子・君臣・夫婦・長幼・朋友という五つの関係（五倫）の中で役割を担い、その役割の中で徳を修めるところに充実があると考えます。夫婦は五つのうちの一つであって、全部ではありません。孟子が挙げた君子の三つの楽しみも、家族が無事であること、自分に恥じるところがないこと、人を教え育てることで、結婚そのものは含まれていません。ここから言えるのは、結婚は「修養の場」の一つであり、師友や仕事や親との関係もまた同じ場だということです。役割は檻ではなく、自分の輪郭を作る場所です。

アドラー（個人心理学）

アドラーは人生の課題を仕事・交友・愛の三つに分け、「私たちは友情のなかで、他者の目で見、他者の耳で聞き、他者の心で感じることを学ぶ」と書きました（『人生の意味の心理学』第12章）。幸福は、共同体の役に立っているという感覚（共同体感覚）に後からついてくるもので、愛の課題はその一部です。これを引きつけると、結婚するかどうかより、「他者の目で見」訓練をどの関係で積むかが問いだのです。それは友情でも仕事でも積めます。結婚は、その訓練が最も逃げ場なく続く場だ、とは言えるかもしれません。

シク教

シク教の開祖グル・ナーナクは、出家して世を捨てる道を明確に退け、家庭を持ち、正直に働き、得たものを分かち合いながら神を想起する「家住者の道」を説きました。幸せは隠者にも、快楽を追う人にも与えられない、と言います。家庭生活を道そのものとした伝統です。今のあなたに置き直すと、「結婚して働いて分かち合う」という平凡な形を、修行として最も高く置いた伝統がある、ということです。もし結婚を選ぶなら、それは妥協ではなく、一つの道です。

Ubuntu

南部アフリカのウブントゥ（「人であること」）では、人は他の人々を通して初めて人になる、とされます。人格は生まれつきではなく、他者との関係の中で達成される地位です。妨げは孤立と、他者の人間性を認めないことです。問いは「誰と一緒に人になるか」になります。結婚は、その網を一本の太い糸で結ぶやり方です。別の結び方もあります。大事なものは、あなたを「人」として扱う関係が一本でもあるかどうかで、その糸の名前ではありません。

除去・回復型と分離型——一人で足りる、という正統な答え

エピクロス派

エピクロス『主要教説』27に「知恵が生涯全体の至福のために備えるもののうち、はるかに最大のものは友愛の獲得である」とあります。エピクロスの学園「庭園」は女性や奴隷も含む友愛の共同体で、幸せは苦痛と動揺のない安定した状態、必要なのは食事・休息・安全と友でした。あなたの場面で言えば、「一人で生きる」は「孤独に生きる」ではないのです。結婚という形を取らずに、友愛を軸に生活を設計した伝統が、二千年以上前からあります。一人を選ぶなら、友愛の時間を予定に入れてください。

仏教（上座部）

上座部仏教は、出家者が修行し、在家（家庭で暮らす信者）がそれを支える二層構造です。出家は独身の道、在家は五戒を守って家庭で功德を積む道で、どちらも正統です。結婚しない生き方を、最も古くから制度として用意した伝統の一つです。「一人で生きる」ことには二千五百年の先例があり、それは人生の失敗でも例外でもない、ということです。ただし出家者には僧団という共同体がありました。一人の道にも、網は要ります。

キュニコス派・ピュロン主義

キュニコス派は、名誉・富・評判といった慣習（ノモス）が作った要求を「煙」と呼び、そこから自由であることを幸せとしました。ピュロン主義は「これが正しい」という信念そのものを保留すると、平静が影のように後からついてくると考えます。ここから言えるのは、「結婚すべき」も「自立した人は一人で生きるべき」も、どちらも慣習が作った「べき」だけのです。その「べき」の出所を一つずつ問い、判断を保留してみてください。保留したあとに残っている望みが、あなたのものです。

キリスト教観想的伝統

砂漠に隠遁した修道者から始まるこの伝統は、独居や共住の修道生活を、神へ向かう変容の道として位置づけました。独身の道を聖なるものとした伝統です。ただし砂漠の師父アントニオスは、私たちの命も死も隣人とともにある、と言い、独居の修道者にも霊的な父や共同体が不可欠でした。今のあなたに置き直すと、一人で生きる人ほど「隣人」が要る、ということです。独りの道を最も徹底した人たちが、独りでは危ないと言い続けました。

贈与・応答型——結婚も独身も「与えられた道」として

キリスト教

キリスト教では、幸せは自分の力で獲得する完成ではなく、神との交わりの中で恩寵（無償の贈り物）として与えられるものです。プロテスタントは日常の労働を召命（神からの呼びかけ）として捉え、教会の伝統は結婚も独身も、それぞれを神から与えられた道として位置づけてきました。「どちらが正しいか」ではなく「自分に与えられている道はどちらか」と問いを変えることです。獲得ではなく、受け取る。問いの向きが変わると、焦りの質が変わります。

仏教（浄土）

浄土教の幸せは、自力で正しい形を達成することではなく、凡夫（欲や怒りを断てない普通の人）のままで阿弥陀仏の本願に救われていると知る安心です。親鸞は妻帯し、出家でも在家でもない生き方を貫き、浄土真宗の僧侶は以来、結婚を認めています。あなたの場面で言えば、結婚してもしなくても、あなたは凡夫のままであり、凡夫のままで救いの対象なのです。「正しい形」を選んでから救われるのではありません。どの形でも、まず安心が先です。

ユダヤ教

ユダヤ教の幸せ（シャローム。全体性・充足）は、神との契約の中で、家庭・食卓・土地・生業という具体的な場に現れます。現世の祝福には長寿と子孫が含まれ、週に一度の安息日は家族と共同体が止まる日です。結婚を感情ではなく「契約」として見る語彙を持つ伝統です。結婚を「気持ちが続くか」で考えるのではなく、「約束の網を一緒に守れるか」で考えることです。感情は変わりますが、約束は守る対象です。

認識転換型——「べき」を外して、自分次第のものを見る

ストア派

ストア派は、自分次第のもの（判断と行動）と、そうでないもの（相手の気持ち、出会い、時機）を分けます。そして、与えられた配役（プロソーポン）を良く演じることを実践としました。結婚するかどうかは、相手がいるという自分次第でない条件を含みます。ここから言えるのは、「選ぶ」部分と「与えられる」部分を分け、どちらの配役が来ても良く演じる、と決めておくことです。選べない部分で悩む時間を、選べる部分に回してください。

道家（老荘）

道家は、作為（わざとらしい計らい）を手放し、ものごとがひとりでにそうなる働きに従うことを説きます。「結婚しなければ」と追うほど逃げる、という構造を道家は最初から知っています。今のあなたに置き直すと、婚活や「決めなければ」という力みに気づいたら、いったん手を止めてみることです。無為は何もしないことではなく、介入をやめることです。止めたときに、勝手に進む部分が見えてきます。

ヒンドゥー（ヴェーダーンタ）

『ブリハッドアーラニヤカ・ウパニシャッド』2.4.5に「夫が愛しいのは夫のためではなく、アートマンのためである。……一切が愛しいのは一切のためではなく、アートマンのためなのだ」とあります。家を離れて遊行に出ようとする夫ヤージュニャヴァルキヤと妻マイトレーイーの対話です。ヒンドゥーの人生観では、学生期・家住期・林住期・遊行期という四つの段階があり、結婚は人生の一段階であって永久の身分ではありません。「一生の問い」を「この十年の問い」に縮めてみることです。段階は変わります。

副産物型——どちらを選んでも不安は残る

実存主義

サルトルは「人間は自由であるよう宣告されている」と言いました（『実存主義とは何か』）。「みんなが結婚するから」「自立した人は結婚しないものだから」と、選択を世間や属性に預けることを、実存主義は自己欺瞞（自由から逃げるために自分に嘘をつくこと）と呼びます。ポーヴォワールは、自由は他者の自由によって媒介されると強調しました。あなたの場面で言えば、どちらを選んでも不安は消えない、不安は自由の裏返しだ、と知ったうえで、自分の名前で選ぶことです。選んだあとに、意味がついてきます。

制度・集計型——「選べる」かどうかは制度の問題

ケイパビリティ・アプローチ

この伝統が問うのは「結婚するかしないかを、実際に選べる自由があるか」です。住居や経済的安定やケアが結婚に紐づいている社会では、「選んだ」ように見えて選んでいないことがあります。「どうせ無理だから」と望みの水準を下げてしまう適応的選好も、ここでは剥奪の徴候です。ヌスバウムの中心的ケイパビリティには「連帯」、つまり他者と共に、他者に向かって生きられることが含まれます。あなたの「べき」の中に、制度が押しつけている部分がないかを見ることです。それは個人の悩みではなく、社会の設計の問題です。

今日からできる三つのこと——試すなら、この中から一つ

- 「結婚すべき理由」と「一人でいるべき理由」を書き出し、それぞれの項目の出所に「慣習」「不安」「自分」のどれかを書き添える。「自分」が付いた項目だけを残す（キュニコス派・ピュロン主義）
- 今ある関係の網を一本太くする。友人と食事をする、親に電話する。結婚の有無に関係なく、網は今日から編める（Ubuntu）
- 問いを「一生」から「この十年」に縮める。十年後に見直してよい、と決めてから考える（ヒンドゥー（ヴェーダーンタ））

こういうときは専門家へ

今のパートナーや交際相手から、殴られる、怒鳴られる、お金や行動を管理される、別れを切り出すと脅される——これは構えの問題ではなく、DVの可能性があります。DV相談ナビ（#8008）、各地の配偶者暴力相談支援センター、警察の相談窓口（#9110）に連絡してください。離婚や婚約の法律問題は法テラスが無料で案内します。経済的な理由で結婚や別れを「選べない」ときは、市区町村の生活困窮者自立支援の窓口。性的指向や性自認に関わる悩みは、よりそいホットライン（0120-279-338）にセクシュアルマイノリティ専門のラインがあります。結婚相談所などの高額な契約で困ったら消費者ホットライン（188）へ。考えても考えても決められず、眠れない、食べられない状態が続くなら、精神保健福祉センターや心療内科に相談してください。

ひとこと

どちらを選んでも、人は関係の中で人になります。形は一つではありません。

生きている意味が分からない

この悩みの形

朝起きて、仕事をして、食べて、眠る。それを繰り返して何になるのか分からない。楽しいことがないわけではないのに、全体が空しい。この悩みには、他の悩みと違う特徴があります。困っている対象がないことです。お金でも人間関係でもなく、生きていること全体が問いになっている。

本マップの目盛りで見ると、幸せの反対語を「無意味」に置く伝統群があります。実存主義、ニーチェ、ユング、ポジティブ心理学2.0です。これらは幸福ではなく意味を問い、幸福は副産物として後から来ると考えます。現代の標準的な答え——「やりがいを見つけよう」「目標を持て」「自分の強みを活かせ」——は開花型（持っている力を伸ばして発揮する型）の言葉です。これが届かないのは、意味を目標にすると逃げるからです。幸せを直接追うと遠のくという副産物型の知見は、意味にもそのまま当てはまります。

もう一つの目盛りは「幸せの主語」です。意味が「私の中」にあると思って探す限り、見つかりません。関係型の伝統は、意味は伝え合いの中にあると言い、贈与型の伝統は、意味は作るものではなくすでに受け取っているものだと言い、認識転換型の伝統は、「意味を問う視点」そのものを解きます。以下、型ごとに並べますが、その前に一つだけ先に言っておきます。

まず読むなら、この三つ	
実存主義／仏教（浄土）／アドラー（個人心理学）	
この悩みに登場する型	
副産物型	実存主義、ポジティブ心理学2.0、ニーチェ、ユング（分析心理学）
贈与・応答型	仏教（浄土）、キリスト教
関係構成型	アドラー（個人心理学）、Ubuntu、仏教（大乘）、仏教（日蓮）
認識転換型	禅、道家（老荘）
除去・回復型	仏教（上座部）、神道
生命力・身体型	道教
開花型	プラグマティズム

先に言っておきたいこと

「生きている意味が分からない」という感覚が、二週間以上ほぼ毎日続き、眠れない、食べられない、好きだったことが楽しめない、消えてしまいたいと思う——これは哲学の問いではなく、うつ状態の症状である可能性があります。意味の問いは、脳と身体が消耗しているときに、症状として現れます。その場合、必要なのは思想ではなく、休養と医療です。以下の言葉は、医療が必要な状態を除いたうえで、「問いとしての無意味」に向けたものです。もう一つ。「意味は自分で作る」という言葉を、「見つけられない自分が悪い」という自己責任の道具にしないでください。「苦は通過点」を、害のある状況に耐える理由にしないでください。伝統の語彙は、あなたを責めるためにあるものではありません。

各思想からの答え

副産物型——意味は探すと逃げ、何かに向かうとついてくる

実存主義

サルトルは「実存は本質に先立つ」と言いました（『実存主義とは何か』）。人間にはあらかじめ決まった本質も意味もなく、だから意味を「発見できない」のは当然だ、という立場です。一方フランクル（強制収容所を生き延びた精神科医）は、意味は発明するものではなく発見するものだと考え、三つの価値を挙げました。何かを創り出す創造価値、何かを体

験する体験価値、変えられない苦しみにどんな態度をとるかという態度価値です。ここから言えるのは、問いを裏返すことです。「人生に何の意味があるか」ではなく、「今日、人生は私に何を問うているか」。答えは行動で返します。

ポジティブ心理学2.0

ポジティブ心理学2.0は、幸せを「成熟した幸せ」、つまり苦を受け入れたうえで残る静かな充足に置き、その中心に意味を据えます。意味は自分より大きなものに仕える自己超越によって得られ、幸福は意味への責任ある行動の副産物として訪れる、と考えます。フランクルの悲劇的樂觀（避けられない苦のなかでも意味を見いだす態度）がその背景です。これを引きつけると、意味を「感じる」ことを目標にせず、自分より少し大きなもの（人、仕事、場所、生きもの）に向かう行動を一つ置くことです。感覚は後から来るか、来ないかです。来なくても行動は残ります。

ニーチェ

ニーチェは『偶像の黄昏』『箴言と矢』12でこう書きました。「生きる『なぜ』を持つ者は、ほとんどどんな『いかに』にも耐えられる。——人間は幸福を求めはしない。イギリス人だけがそうするのだ」。後半の「イギリス人」は功利主義者を指す言い回しで、前半と後半は一体です。人を動かすのは幸福ではなく「なぜ」だ、という接続が論点です。ニーチェにとって幸福を妨げるのは苦痛ではなく、苦痛に意味を与えられないことでした。今のあなたに置き直すと、「意味」とは答えではなく、「なぜ」を一つ持っていることだということです。小さな「なぜ」で足ります。

ユング（分析心理学）

ユングは、幸福を心理学の目標にしませんでした。問われるのは意味であり、意味のない人生に人は耐えられない、と語りました。人生の前半の価値は達成と拡張、後半は内的な全体性で、前半の価値を後半まで引きずることが妨げになると考えます。影（自分が認めたくない側面）を含めた全体になる過程を個性化と呼びました。無意味感「午前の価値で午後を生きている」サインかもしれないのです。達成の物差しを一度外して、認めたくない自分に何が残っているかを見てください。

贈与・応答型——意味は作るものではなく、すでに受け取っているもの

仏教（浄土）

浄土教は、自力で悟ろうとして行き詰まった凡夫（欲や怒りを断てない普通の人）に向けた教えです。妨げは悪ではなく「自力のはからい」、つまり自分で何とかしようとする計らいに置かれます。念仏は救いを得るための努力ではなく、すでに受け取っている救いへの報恩（お礼）です。晩年の親鸞は、はからいの消滅そのものが救いの姿だと語りました。あなたの場面で言えば、「意味を自分で作らなければ」という前提を一日だけ外し、すでに受け取っているものを一つ数えることです。「ありがたい」が先で、意味は後からついてきます。

キリスト教

アウグスティヌス（4～5世紀の神学者）は『告白』の冒頭で「あなたは私たちを、あなたに向けてお造りになった。だから私たちの心は、あなたのうちに安らうまで安らぎを得ない」と書きました。キリスト教では、意味は人が作るものではなく、人が何かにに向けて造られているという構造の中に置かれています。至福は恩寵（無償の贈り物）として与えられるものです。無意味感を「欠陥」ではなく「向くべき方へ向いていない状態」と読む語彙があるということです。向くべき方が何かは、信じなくても問えます。

関係構成型——意味は「私の中」ではなく「あいだ」にある

アドラー（個人心理学）

アドラーは『人生の意味の心理学』で「私的な意味は、実のところ意味ではまったくない。意味は伝え合いのなかでのみ成り立つ」と書きました。人生の意味とは貢献であり、自分は共同体の役に立っているという感覚（共同体感覚）を持てたとき、劣等感（勇気）は変わり、幸福は後からついてくると考えます。ここから言えるのは、一人で「意味とは何か」を考えるほど意味は薄くなるのです。誰かの役に立ったと感じた瞬間を一つ思い出してください。比較の軸を勝ち負けから貢献に変えると、勇気が戻るかを試す。

Ubuntu

南部アフリカのウブントゥは「人は、人々を通して人になる」と言います。人格は生まれつきの資格ではなく、他者との関係の中で達成されるもので、妨げは孤立と分断です。今のあなたに置き直すと、意味の欠如は、あなたの内側の欠陥ではなく、あなたを「人」として扱う関係が今、細くなっている徴候かもしれない、ということです。意味を探す前に、今日会う人の一人を、自分を人にしてきている相手として扱ってみてください。

仏教（大乘）

大乘仏教は、自分一人の苦の終息を最高善とする構図を組み替えました。シャーンティデーヴァの『入菩提行論』は、世の不幸な人はみな自分の幸せを求めたゆえに、幸せな人はみな他者の幸せを求めたゆえにそうなった、と述べます。利他が自利の唯一の実現形式になる、という転換です。「自分の人生の意味」という問いは、自分だけを主語にしているあいだは答えが出にくい、ということです。あなたの問い方が悪いのではなく、問いの形が答えを遠ざけているのです。誰かが少し楽になる小さな行動を一つ探す。「自分が楽になること」と対立させずに。

仏教（日蓮）

日蓮の教えでは、個人の救いと国土・社会の安穏が一つの構造をなし、幸せの主語は「私」であると同時に「国土」です。内面の修行だけでは足りず、信じることと社会に働きかけることを分けません。苦難はむしろ正しい道の証しと読めます。あなたの場面で言えば、意味を内側で探すのではなく、自分の信じる価値を一つ言葉にし、それを今日、目に見える行動一つに変えることです。祈りと行動を分けない伝統が、日本にもあります。

認識転換型——「意味」を問う視点そのものを解く

禅

『無門関』第19則で、趙州が「道とは何か」と問うと、南泉は「ふだんの心、それが道だ」と答えました。禅では、外に向かって何かを求める心（求心）そのものが病であり、それが歇んだところに「無事」（もう外に求めるものがない状態）があります。これは徹底的に問い詰めた末の肯定であって、「何も考えなくていい」という意味ではありません。「意味がない」という言葉も、意味がある・ないを切り分ける分別の一つだということです。皿を洗う。終わらせるためでなく、その動作そのものとして。

道家（老荘）

『莊子』至楽篇は「至楽は楽無し」、至上の楽しみとは楽しみを追わないことだ、と逆説的に言います。理想像は目的のない遊び（逍遙遊）です。「何のために」という問い自体が、道家の言う作為（わざとらしい計らい）です。ここから言えるのは、意味を問う前に、目的なしに何かをする時間を持つことです。散歩、川を見る、音を聞く。役に立たないものの役立ち（無用の用）を、道家は最初から知っていました。

除去・回復型——問いを足さず、身体と場を整える

仏教（上座部）

上座部仏教は渴愛（止まらない「もっと欲しい」）を三つに分け、その一つを無有愛、存在をやめてしまいたいという渴き、と名づけました。「消えたい」という思いさえ、渴きの一形態として観察の対象に置いたのです。道は、苦から目をそらすのではなく正面から見ることから始まります。今のあなたに置き直すと、「意味がない」という感覚を増幅も否定もせず、「今、そう感じている」とだけ見ることです。見ることと、それに従って動くことは別です。

神道

神道では、心が濁って重いことを穢れ（生命力をくもらせるもの）と見て、責めて直すのではなく、祓って本来の清らかさに戻ると考えます。幸せは理論ではなく、祭りと暮らしの実践の中にあります。無意味感を「心のくもり」として扱い、朝、水で顔と手を洗う、部屋の空気を入れ替える、祭りに出る、といった身体の作法で流すことです。意味は問わずに、場を清める。それだけを一つの儀礼にしてください。

生命力・身体型——意味の前に身体

道教

道教は、幸せを心の問題ではなく身体と生命力の問題として扱います。生命は精・気・神という三つの資源からなり、消耗すれば心も動かなくなる。気が尽きた状態で問う「意味」は、問いではなく消耗の結果です。あなたの場面で言えば、意味を考える前に、睡眠・食事・日光・歩くことを三日続けることです。身体が満ちてから、まだ問いが残っていれば、そのとき考えてください。

開花型——意味は結論ではなく過程

プラグマティズム

ジェイムズ（アメリカの哲学者）は、生きる価値は前もって証明されるものではなく、生きようとする意志と行為によって事後的に作り出されうる、と考えました。デューイは幸福を到達点ではなく、経験が成長し続ける過程そのものと見ました。「意味があるか」を先に確かめてから生きるのではなく、生きた分だけ意味が後から作られる、という順序を試すことです。今日、少しでも経験が広がったことを一つ書く。

今日からできる三つのこと——試すなら、この中から一つ

- ・ 「人生に意味はあるか」という問いを、「今日、誰か（何か）が私に何を求めているか」に書き換えて、一つだけ答える（実存主義）
- ・ 誰かが少し楽になる行動を一つする。小さくてよい。感謝されなくてよい（仏教（大乘））
- ・ 睡眠・食事・日光・十五分の散歩を三日続ける。意味を考えるのは、そのあとで（道教）

こういうときは専門家へ

次のサインがあれば、それは思想の問いではなく、今すぐ人につながる場面です。「消えたい」「いなくなりたい」という考えが頭から離れない。死ぬ方法を調べた、計画を考えた。身の回りの物を整理し始めた、人に別れのような言葉を言った。眠れない、食べられない、楽しめない状態が二週間以上続く。急に穏やかになった。このどれか一つでもあれば、いのちの電話（ナビダイヤル 0570-783-556、24時間。フリーダイヤル 0120-783-556 は毎日16～21時、毎月10日は8時～翌8時）、#いのちSOS（0120-061-338）、よりそいホットライン（0120-279-338、24時間）に電話してください。電話が難しければ、厚生労働省のサイト「まもろうよ ころも」からSNS相談につながれます。命の危険が差し迫っているときは119番です。通常の受診は、心療内科・精神科、各都道府県の精神保健福祉センター、保健所で。「意味が分からない」をうつわの症状として診てもらうことは、問いから逃げることはありません。

ひとこと

意味は答えではなく、誰かに向かって歩く途中で、後ろからついてきます。

全体を通して——30の悩みを並べて見えたこと

1 「伸ばす」が答えになった悩みは、30のうち9つだけ

30の悩みそれぞれに、47の伝統のうち関係の深いものを14～18ずつ並べました。並べ終えてから数えると、はっきりした偏りがあります。

幸せの8つの型のうち、答えとして登場した回数が多いのは、関係構成型（30の悩みすべて）、認識転換型（29）、贈与・応答型（29）、除去・回復型（26）、副産物型（23）でした。現代の幸せの本の土台である開花型（伸ばす）が答えに入った悩みは、30のうち9つにとどまります。しかも、その9つでも開花型は「条件つき」で置かれています。やりたいことが分からない人に「強みを伸ばせ」と言う前に、伸ばす以外の道があることを先に示す必要があったからです。

これは、開花型が間違っているという意味ではありません。「伸ばす」が効くのは、伸ばす土台——身体、関係、安全——が整っている人です。30の悩みの多くは、その土台のほうが崩れている状態でした。土台が崩れている人に「伸ばせ」と言うと、「伸ばせない自分」という新しい悩みが一つ増えます。本編の第3章で「開花型は本マップでは少数派」と書いた発見が、悩みの側から見るとこういう形になります。

2 もっとも多く呼ばれた伝統は、浄土教だった

30の悩みに登場した回数を伝統ごとに数えると（この回数は執筆者がどの伝統を呼んだかの記録であって、その伝統の効果の大きさを示すものではありません）、一番多かったのは仏教（浄土）の28回でした。次いで仏教（上座部）25回、神道・儒教・アドラー24回、ストア派・禅・道家23回、Ubuntu 21回と続きます。

浄土教が最多になったのは、現代日本人の悩みの多くが「自分で何とかしなければ」という自力の疲れを根に持っているからです。燃え尽き、介護、不登校の親、ブラック企業、自分が嫌い——どの悩みにも、「人はもともと自分の力で完全にはなれない弱い存在（凡夫）で、そのまま救われている」という浄土の言葉が、最初の荷下ろしとして効きました。頑張る前に、頑張らなくてよい理由を先に渡す。それが浄土教の順序で、現代の自己責任の空気の中で、この順序を持つ伝統はほかにあまりありません。

神道が24回登場したことも、意外に思われるかもしれません。神道は体系化された教義や救済論を前面に出さない伝統ですが、「くもり（穢れ）は責めて落とすものではなく、洗って流すもの」「区切りの儀礼を持つ」という二つの構えが、罪悪感・自己嫌悪・転職・死別といった悩みに繰り返し使えました。教義がないぶん、構えだけを借りやすいのです。

逆に、登場が少なかった伝統もあります。密教・チベット仏教、スーフィズム、キリスト教観想的伝統、ジャイナ教といった、師の監督のもとで行う内的技法を核にする伝統は、一般の悩みに「切り出して」使うことを伝統の側が禁じているため、意図的に控えました。仏教（大乘）は禅・浄土・日蓮という内部潮流のほうで呼び、世俗的人文主義と現代の徳倫理学は、近い内容を実存主義・アリストテレスで代表させました。スマック・カウサイ（アンデンの「良く生きる」）は、同じ関係構成型のUbuntu・マオリ・アイヌが先に出番を取った形です。登場しないことは価値が低いことを意味しません。巻末の一覧で、47の伝統すべてに一行の説明と、登場する悩みの番号を付けました。

3 伝統が共通して使う、五つの手

30の悩みを通して読むと、系統の違う伝統が、同じ手を繰り返し使っていることに気づきます。整理すると五つです。

一つ目、主語を変える。「私はどうすれば」という問いを、「私たち」「この関係」「この場」に置き換える。Ubuntu、儒教、アドラー、ポジティブ心理学3.0、先住民系の伝統が、孤独・不登校・引きこもり・職場・結婚の悩みで、ほぼ同じことを言いました。

二つ目、足すのをやめる。「もっと」を追いかける動きそのものを見る。上座部の渴愛、エピクロスの欲望の三分類、道家の無為、ユニコス派の自足が、満たされなさ・スマホ・承認・お金の悩みで、ほぼ同じことを言いました。

三つ目、自分次第のものを分ける。相手の性格、組織の制度、他人の評価、未来を、自分次第でないものとして判断から外し、自分の行動だけに力を戻す。ストア派がこの手の専門家で、パワハラ・転職・人間関係・嫌われる恐れ・先延ばし

で繰り返し登場しました。

四つ目、身体を先にする。心の指導の前に、睡眠・食事・日光・歩くこと。道教と修験道が、燃え尽き・引きこもり・不登校・死の不安で、同じことを言いました。「気が尽きた状態で下す判断は、判断ではなく消耗の結果だ」という一文は、何度書いても足りないくらいです。

五つ目、受け取る。自分の力で得たのではないものを数え、応える。浄土、キリスト教、ユダヤ教の安息日、ギター、ハシディズムが、介護・定年・死別・自分が嫌い・生きる意味で、同じことを言いました。

この五つは、開花型の「伸ばす」と対になる動詞です。伸ばす前に、主語を変え、足すのをやめ、分け、身体を整え、受け取る。順番はこの通りでなくてよいのですが、「伸ばす」だけが先に来ると、ほかの五つが見えなくなります。

4 日本の伝統の出番が多かった理由

浄土・神道・禅・儒教に加えて、日蓮と修験道も、それぞれの悩みで固有の出番がありました。日蓮は「境遇そのものに働きかける」型として、お金の不安や死の恐れ、仕事の意味の悩みに。修験道は「身体を通していったん死んで生まれ変わる」型として、燃え尽きや引きこもり、不登校に。

本編の補章で、日本の幸福観は「生成と清明（神道）／無常への三つの応答（浄土・禅・日蓮）／人倫（儒教）／身体と山（修験道）／翻訳語と測定（近代以降）」という五つの層の重なりだと書きました。30の悩みを通して見ると、現代日本人の悩みのほとんどが、五つ目の層——「自分について自分で答える幸せ」という単位——で生じていて、その下の四つの層に、使われていない語彙が眠っていることが分かります。初詣に行き、葬儀は仏式で、職場では人倫の徳を求められる人が、悩んだときだけ五つ目の層の言葉（自己肯定感、成長、強み）しか持っていない。この読み物がしたかったのは、下の四つの層の語彙を、悩みの場面で使えるように並べ直すことでした。

5 答えが分かれるところ——収束しない違いを残す

ここまで「共通の手」を書きましたが、30の悩みを通して読むと、伝統の答えがはっきり分かれる場所もあります。本書の目的は「自分に届く見方を選ぶ」ことなので、分かれ目こそ大切です。三つ挙げます。

一つ目、意味は作るのか、見いだすのか。実存主義（サルトル）は、意味は与えられず、自分の選択が作ると言います。フランクフルトは、意味は状況の中にすでにあり、人はそれを見いだす責任を負うと言います。生きる意味や仕事の意味の悩みで、この二つは正反対の入口を示します。

二つ目、関係を大切にするのか、距離を取るのか。儒教・Ubuntu・アドラーは、人は関係の中で人になると言い、関係を結び直すことを勧めます。キュニコス派・道家・禅は、世間や役割から一歩引くこと、関係の外に静けさを置くことを勧めます。孤独や職場の人間関係の悩みで、どちらが今のあなたに必要なかは、あなたにしか分かりません。

三つ目、欲望を減らすのか、力を発揮するのか。上座部・エピクロス・道家は「もっと」を減らすことに幸せを見ます。アリストテレス・ニーチェ・ポジティブ心理学1.0は、持っている力を発揮することに幸せを見ます。満たされなさや「何者かになりたい」という悩みで、この二つは別の道を指します。

どちらが正しいかを、本書は決めません。本書が決めているのは、次の節に書く三つの線だけです。

6 伝統の言葉を誤用しないための、三つの線

30の悩みを書きながら、同じ三つの線を何度も引きました。これは伝統の総意ではなく、本書の方針です。

一つ目の線。「苦は通過点」「境遇に左右されない心」「赦し」という語彙を、害のある状況に耐える理由にしない。パワハラ、ブラック企業、配偶者、支配的な親の悩みでは、各伝統の答えの前に「まず、そこから出てよい」と書きました。多数派の伝統自身が、危ない場からは離れよと先に言っています。儒教の「危邦には入らず」、エピクロスの「隠れて生きよ」、カントの「人を手段としてのみ扱うな」は、留まる理由ではなく、離れる根拠です。

二つ目の線。「渴愛」「作為」「自我」という語彙を、自分を責める道具にしない。足すのをやめる型の伝統は、「もっと」を追いかける自分を見るよう言いますが、追いかける自分を責めることもまた燃料です。見るだけ、が実践のすべてで

す。

三つ目の線。伝統の語彙を、医療と制度の代わりにしない。眠れない、食べられない、消えてしまいたい——これは構えの問題ではなく、医療の対象です。労働条件、暴力、貧困——これは語彙の問題ではなく、制度の対象です。各悩みの「こういうときは専門家へ」に、日本の窓口を具体的に書いたのは、伝統の言葉がそこへ向かう足を軽くするためであって、そこへ行かなくて済むようにするためではありません。

7 この読み物の使い方

悩みは一つずつ独立して読めるように書きました。目次から、今の自分に近いものを一つ選んで読んでください。全部読む必要はありません。

一つの悩みの中では、伝統を型ごとに並べています。型の順番は、その悩みに一番効くと考えたものからですが、読んでいて「これは違う」と感じる型は飛ばして構いません。合わない語彙を無理に使うことは、どの伝統も勧めていません。読み終えたあとに残ったものが、一つの伝統の一つの言葉だけだったとしても、それで十分です。この読み物の土台になった47の伝統は、どれも、幸せを一冊で説明できるものだと考えていませんでした。

付録1 47の伝統一覧と逆引き

本書に登場する47の伝統の一覧です。「幸せの動き」は本編マップ1の8つの型、「ひとことと言うと」は本編第2章の一言、「登場する悩み」はその伝統が答えとして出てくる悩みの番号です。各伝統の詳しい説明は、本編『解説』第4章と別冊『幸せの読み方カード47』にあります。

伝統	幸せの動き	ひとことと言うと	登場する悩み
インド系（沙門）			
仏教（上座部）	除去・回復型	渇きの火（渇愛＝欲しがり続ける心）が吹き消されたとき（涅槃）、もう何も追い求めなくてよい安らぎが残る	1、2、3、4、6、7、9、10、11、12、13、14、15、16、17、19、20、22、23、24、25、27、28、29、30
仏教（大乘）	関係構成型	自分ひとりの解脱（迷いの世界からの脱出）を後回しにして一切衆生（すべての生きもの）の救いを先に置くとき、はじめて世界と自分が共に開かれる	17、30
禅	認識転換型	悟りを求める心そのものをやめ、ただ坐る（只管打坐）そのことがすでに仏の姿であると知る	1、2、3、4、5、6、7、8、9、11、12、13、14、17、18、20、21、22、23、24、27、28、30
密教・チベット仏教	生命力・身体型	煩惱（怒り・欲などの心の乱れ）を捨てるのではなく修行の燃料に変え、この身このままで仏となる（即身成仏）歓び	—
仏教（浄土）	贈与・応答型	自分の力では救われないと知って阿弥陀仏の本願（すべての人を救うという誓い）にすべてを委ねたとき（他力）、この身このままで救いが定まり、報恩（お礼）の念仏とともに安心して生きる	1、2、3、4、5、6、7、8、9、10、11、12、13、14、15、16、17、18、19、20、21、22、24、25、27、28、29、30
仏教（日蓮）	関係構成型	法華経を身をもって受け持ち（南無妙法蓮華経と唱える唱題）、苦難をむしろ正しい道の証しとして、この世界そのものを仏の国土に変えていく（立正安国＝正しい教えで国を安らかにする）なかで生き抜く	2、5、18、25、27、30
インド系（ヴェーダ）			
ヒンドゥー（ヴェーダーンタ）	認識転換型	「私は有限な個人だ」という思い込みが錯覚だと見抜いたとき（本当の自己＝アートマンは宇宙の根源＝ブラフマンと同一）、存在そのものが歓喜になる	15、17、20、24、27、29
ヒンドゥー（ギーター）	贈与・応答型	結果への執着を手放して自分の務めを果たすとき（無執着の行為）、行為そのものが神への捧げ物（バクティ＝神への信愛）になる	1、5、7、10、21
インド系（沙門）			
ジャイナ教	除去・回復型	あらゆる生きものを傷つけない（アヒンサー＝不殺生）徹底が、魂にこびりついた業（行為の残りかす）を落として魂を軽くし、無限の知と至福へ浮上させる	1
インド系			

シク教	関係構成型	神の名を唱え、正直に働き、得たものを分かち合う（シク教の三つの柱）なかで、心は自ずと静かな歓喜（サハジ）に落ち着く	5、16、18、22、25、29
東アジア			
儒教（原始）	関係構成型	親子・君臣・友人といった人と人の関係（人倫）のなかで徳を修め、学ぶことを楽しみ、天から与えられた役割（天命）に安んじて生きる充実	1、2、3、4、5、7、8、10、11、12、13、14、15、16、18、19、21、22、24、25、26、27、28、29
新儒教	除去・回復型	私欲を去って天理（宇宙にも人にも通じる理法）と一体になったとき自ずから湧く、貧富に左右されない楽（孔子と顔回の楽）	4、8、17、19、20、24、25、26
道家（老荘）	認識転換型	作為（人為的な計らい）を捨て、万物の自ずからなる働き（無為自然）に身を委ねた、無心で自在な遊び（逍遙遊）	4、5、6、7、8、9、12、14、16、17、18、19、20、21、22、23、24、25、26、27、28、29、30
道教	生命力・身体型	気（生命エネルギー）を養い、身体と精神を全うして長生（不老長寿）に至り、身体ごと道（宇宙の根源的な働き）に合一する充足	1、2、3、4、6、11、12、21、22、23、26、27、28、30
神道	除去・回復型	穢れ（生命力をくもらせるもの）を祓い、清き明き心（隠しごとのない素直な心）で、神々と共に今この生を明るく生き栄えること	1、2、3、4、6、7、8、9、10、11、12、13、14、15、16、17、19、20、22、23、24、26、28、30
修験道	生命力・身体型	山に入り、いったん死んで生まれ変わる行（擬死再生）を経て身体ごと仏の働きを現し、その験力（修行で得た力）で人々の現世の安寧を実現すること	6、11、12、21、22、23、27
アブラハム系			
ユダヤ教	贈与・応答型	神との契約（トーラー＝律法）に忠実に生き、共同体と世界を正していく（ティクン・オラム＝世界の修復）なかで与えられる全体的な充足（シャローム）	1、2、3、4、6、8、10、11、15、16、19、22、23、25、29
カバラ・ハシディズム	贈与・応答型	神への密着（デヴェクト）に至り、この世に隠れている神性を喜びのうちに開く生	14、17、19、20、22、23、24
キリスト教	贈与・応答型	神との交わりにおいて人が真に人となる、自分の力ではなく恩寵（神からの無償の贈り物）として与えられる至福	1、4、9、10、12、13、17、20、21、24、27、28、29、30
キリスト教観想的伝統	贈与・応答型	祈りと修行による心の純化を経て神の働き（エネルギー）にあずかり、被造物のままに神に似たものへ変えられていく（神化）歩み	23、29
イスラム教	除去・回復型	神への帰依（イスラーム＝すべてを神にゆだねること）と想起（ズィクル＝神を思い出し続けること）によって心が鎮まり、現世と来世の双方で成功する生	4、23、25、26、27
スーフィズム	贈与・応答型	自我が神のうちに消え（ファナー）、神によって生き直される（バカー）ときに開かれる境地	28

古代地中海哲学			
プラトン	開花型	魂の三部分（理性・気概・欲望）が、善のアイデア（善そのものの原型）を知る理性に統べられ、内的に調和している状態	—
アリストテレス	開花型	徳（人間としての優れた性質）に基づく魂の活動を、一生涯にわたって十全に発揮しきる状態（エウダイモニア）	5、8、13、14、18、21、22、25、26
ストア派	認識転換型	宇宙の理法（ロゴス）に同意し、自分次第のもの（判断と意志）だけを善悪とみなして生きる、揺るがない状態（アパテイア）	1、2、3、4、5、6、7、9、11、12、13、14、15、16、19、21、22、23、24、25、26、27、29
エピクロス派	除去・回復型	身体に苦痛がなく心に動揺がない安定状態（アタラクシア）を、思慮と友愛によって保つこと	2、3、4、6、7、8、9、13、15、16、17、19、22、23、24、25、26、27、29
キュニコス派・ピュロン主義	副産物型	世間の慣習も（キュニコス派）、「これが正しい」という信念そのものも（ピュロン主義＝判断を保留する懐疑主義）手放したとき、求めずして訪れる自足と平静	7、14、15、16、19、21、24、29
西洋近現代			
功利主義	制度・集計型	快や苦を感じうる者すべて（人間以外の動物も含む）の快の総和が最大になる状態こそ、幸福であり善である	1、2、3、6、7、10、11、12、13
カント	適用不能	幸福は人生の目的ではなく、道徳的に正しく生きて幸福に値する者になることこそ、人間に課された課題	1、2、3、5、9、15
ニーチェ	副産物型	幸福とは力が増大している感覚（力への意志）であり、自分の運命を「然り」と肯定しうる強さ（運命愛）	3、5、14、18、27、30
実存主義	副産物型	幸福ではなく、不安と無意味を引き受けて自ら意味を創り出す生の本来性（自分の生を自分で引き受けること）が問われる	2、3、5、7、8、9、11、12、13、14、15、17、18、20、21、27、28、29、30
プラグマティズム	開花型	幸福とは完成した状態ではなく、経験が絶えず成長し続ける過程（成長そのもの）である	8、18、21、22、26、30
現代の徳倫理学	開花型	徳（勇気・正直・思いやりなど）を発揮することそのものが幸福の一部をなす、人間としてよく生きること（アリストテレスの現代的な復興）	14
ケイパビリティ・アプローチ	制度・集計型	善き生とは、自分が価値あると考える生き方を実際に選べる実質的自由（ケイパビリティ＝できることの幅）の広がりである（センとヌスバウムの理論）	1、2、3、5、6、7、9、10、11、12、13、15、16、19、23、25、26、29
世俗的人文主義	開花型	神を前提にしないこの世界で、理性と共感により、今ここでの人間の充実を実現すること	13
アドラー（個人心理学）	関係構成型	自分は共同体の役に立っているという感覚（共同体感覚）を持って生きられれば、劣等感や勇気は変わり幸福は自ずと訪れる	1、2、3、4、5、7、8、9、10、11、12、13、14、15、16、18、19、20、

			21、22、23、 24、29、30
ユング（分析心理学）	副産物型	幸福は追い求めるものではなく、影（自分が認めたくない側面）を含めた自分の全体を生きる個性化（自分らしい全体になっていく過程）の途上で、悲しみと対をなして訪れるもの	3、4、5、6、8、 9、10、11、12、 13、15、17、 18、20、21、 24、26、28、30
ポジティブ心理学1.0	開花型	快い感情・没頭・意味・良い関係・達成（PERMA）という測れる要素を、自分の強み（性格の良い面）を使って増やしていけば、幸福（フローリッシング＝開花）は科学的に築ける	5、18、21
ポジティブ心理学2.0	副産物型	苦しみを避けるのではなく意味へ変え、明るさと暗さの両方を抱えて生きるとき（悲劇的楽観）、幸せは浅い快から「成熟した幸せ」へ深まる	5、6、10、20、 21、28、30
ポジティブ心理学3.0	関係構成型	幸せは個人の中だけにあるのではなく、文化・関係・制度・生態系という複雑なシステムのなかで立ち上がる——だから幸せの物差しも一つではない	4、16、19、22、 23、24
関係的・土着			
Ubuntu	関係構成型	人は他者を通してはじめて人になる（南部アフリカの人間観）——調和のうちに人間性を実現すること	1、2、3、6、8、 9、11、12、13、 14、15、16、 18、19、20、 23、24、25、 28、29、30
アフリカ哲学の共同体主義	関係構成型	共同体の中で徳ある人格を達成し（人格は生まれつきではなく共同体との関係のなかで獲得される）、関係の網を正しく保つこと	10、25、26
先住民的世界観（総論）	関係構成型	人以外の存在（動物・植物・精霊）・祖先・土地との関係を正しく結び直し、生を続かせること	—
スマック・カウサイ	関係構成型	大地（パチャママ＝母なる大地）と共同体と釣り合いながら、満ち足りた生（スマック・カウサイ＝アンデス先住民の「良く生きる」）を共に生きること	25
マオリ	関係構成型	先祖から受け継いだ関係とマナ（人や物に宿る霊的な力・威信）を保ち、四つの柱（身体・心・家族・霊性）が均衡する状態	2、3、4、6、7、 9、10、11、14、 15、16、18、 19、24、26、 27、28
アイヌ	関係構成型	カムイ（熊・火・道具などに宿る神々）と人が互いに贈り合い、暮らしと心が「ピリカ（良い）」であること	4、5、8、12、 17、21、23、28
北米先住民（Hózhó／Mino-Bimaadiziwin）	関係構成型	人も土地も祖先も「すべての関係（親族）」として結ばれ、調和と均衡（ナバホのHózhó、アニシナベのMino-Bimaadiziwin＝良い生き方）のうちに善く生きること	1、13、20

付録2 引用した言葉の典拠

本文で引用した言葉（65件）の典拠です。訳はすべて本書独自のもので、古典日本語の原典（道元・親鸞・日蓮・『論語』の書き下しなど）はそのまま載せました。「要確認」は、趣旨は確かだが章節や字句に不確かさが残るものです。47伝統×5件の全235件は、本編の別冊『各伝統の言葉』にあります。

伝統	言葉	典拠
仏教（上座部）	健康は最上の利得、足を知ることは最上の財、信頼できる人は最上の親族。そして涅槃こそ最上の楽である。	『ダンマパダ』204偈
仏教（上座部）	渴愛から憂いが生じ、渴愛から怖れが生じる。渴愛を離れた人に憂いはない。どうして怖れがあらうか。	『ダンマパダ』216偈
仏教（上座部）	母が命をかけて一人子を守るように、生きとし生けるものすべてに対して、限りない慈しみの心を育てよ。	『スッタニパータ』1.8『慈経』（Sn 149偈）
禅	所謂坐禅は習禅には非ず、唯是れ安楽の法門なり。菩提を究尽するの修証なり。	道元『普勸坐禅儀』
禅	仏道をならふといふは、自己をならふ也。自己をならふといふは、自己をわするるなり。自己をわするるといふは、万法に証せらるるなり。	道元『正法眼蔵』『現成公案』
禅	何も外に求めることのない人こそ貴い人である。ただ、わざとらしいことをするな。ただ、あたりまえでいよ。	『臨済録』示衆
禅	衆生本来仏なり 水と氷の如くにて 水を離れて氷なく 衆生の外に仏なし	白隠慧鶴『坐禅和讃』冒頭
仏教（浄土）	善人なをもて往生をとぐ、いはんや悪人をや。……他力をたのみたてまつる悪人、もとも往生の正因なり。	唯円編『歎異抄』第3条（悪人正機）
仏教（日蓮）	法華経を信ずる人は冬のごとし、冬は必ず春となる。いまだ昔よりきかず、みず、冬の秋とかへれる事を。	日蓮『妙一尼御前御消息』（1275）
ヒンドゥー（ヴェーダーンタ）	夫が愛しいのは夫のためではなく、アートマンのためである。……一切が愛しいのは一切のためではなく、アートマンのためなのだ。	『ブリハッドアーラニヤカ・ウパニシャッド』2.4.5（ヤージュニャヴァルキヤとマイトレーイーの対話）
ヒンドゥー（ギーター）	汝の権利は行為にのみあり、その結果には決してない。行為の結果を動機とするな。かといって無為に執着するな。	『バガヴァッド・ギーター』2.47
ヒンドゥー（ギーター）	それは欲望であり、それは怒りである。激質から生じ、貪り食い、大いなる悪をなすもの。これをこの世における敵と知れ。	『バガヴァッド・ギーター』3.37
儒教（原始）	学びて時に之を習う、亦説ばしからずや。朋有り遠方より来たる、亦楽しからずや。人知らずして慍みず、亦君子ならずや。	『論語』学而第一・第1章
儒教（原始）	之を知る者は之を好む者に如かず、之を好む者は之を楽しむ者に如かず。	『論語』雍也第六・第20章
儒教（原始）	君子に三樂有り、天下に王たるは与らず。父母俱に存し兄弟故無きは一の楽しみ、仰いで天に愧じず俯して人に忤じざるは二の楽しみ、天下の英才を得て之を教育するは三の楽しみなり。	『孟子』尽心章句上・第20章

新儒教	飲食するのは天理である。美味を求めるのは人欲である。	『朱子語類』巻十三（学七・力行）
道家（老荘）	道は常に無為にして、而も為さざるは無し。	『老子』第37章（王弼本）
道家（老荘）	名と身と孰れか親しき。身と貨と孰れか多き。…足るを知れば辱められず、止まるを知れば殆うからず、以て長久なるべし。	『老子』第44章
道家（老荘）	至楽は楽無く、至誉は誉れ無し。	『莊子』外篇・至楽第十八
道家（老荘）	時に安んじて順に処れば、哀楽も入ること能わず。古はこれを帝の懸解と謂う。	『莊子』内篇・養生主第三（大宗師第六にも同句）
道教	是れを根を深くし柢を固くし、長生久視の道と謂う。	『老子』第59章
ユダヤ教	私は今日、命と死、祝福と呪いをあなたの前に置いた。命を選びなさい。あなたも子孫も生きるために。	『申命記』30:19
ユダヤ教	誰が富める者か。自分の取り分を喜ぶ者だ。	『ミシュナ』アヴォート4:1（ベン・ゾマの言葉）
ユダヤ教	自分にとって嫌なことを、隣人にするな。これがトーラーの全体であり、あとはその注釈だ。行って学べ。	『バビロニア・タルムード』シャバット31a（ヒレルの言葉）
カバラ・ハシディズム	神から空いている場所は、どこにもない。	『ティクネイ・ゾーハル』第57ティクン（91b。第70ティクンにも類句）（要確認）
キリスト教	幸いなるかな、心の貧しい者。天の国はその人たちのものである。幸いなるかな、悲しむ者。その人たちは慰められる。	『マタイによる福音書』5:3-4（山上の垂訓・八福）
キリスト教	あなたは私たちを、あなたに向けてお造りになった。だから私たちの心は、あなたのうちに安らうまで安らぎを得ない。	アウグスティヌス『告白』第1巻1.1
キリスト教	人は、たとえ全世界を手に入れても、自分の命を失ったら何の得があろうか。	『マタイによる福音書』16:26
キリスト教観想的伝統	私たちの命も死も、隣人とともにある。兄弟を得るなら神を得たのであり、兄弟をつまずかせるならキリストに罪を犯したのである。	『師父たちの言葉（アポフテグマタ）』アルファベット順集、アントニオス9
イスラム教	本当に、神を想起すること（ズィクル）によってこそ、心は安らぐ。	『クルアーン』13:28
スーフィズム	聞け、この葦笛がどのように嘆きを語るかを。別れの数々を、それは物語っている。	ルーミー『精神的マスナヴィー』第1巻 冒頭1-2行（「葦笛の歌」）
アリストテレス	人間にとっての善とは、徳に即した魂の活動である。しかもそれは完全な生涯においてのことだ。一羽の燕が春を作らないように、一日や短い時間が人を幸福にするのではない。	『ニコマコス倫理学』第1巻第7章 1098a16-20
アリストテレス	幸福は明らかに外的な善をも必要とする。資力がなければ、立派な行為をなすのは不可能か、少なくとも容易ではないからだ。	『ニコマコス倫理学』第1巻第8章 1099a31-33
アリストテレス	学んでから行うべきことを、われわれは行いながら学ぶ。家を建てることで建築家になるように、正しい行為を行うことで正しい人になるのだ。	『ニコマコス倫理学』第2巻第1章 1103a32-b2
ストア派	人を動揺させるのは物事そのものではなく、物事についての判断である。	エピクテトス『提要（エンケイリディオン）』5
ストア派	存在するもののうち、あるものは私たち次第であり、あるものは私たち次第ではない。	エピクテトス『提要（エンケイリディオン）』1.1

ストア派	私たちは協働のために生まれた。両足のように、両手のように、まぶたのように、上下の歯の列のように。	マルクス・アウレリウス『自省録』2.1
エピクロス派	死は私たちにとって何ものでもない。私たちが存在するとき死はまだ来ておらず、死が来たとき私たちはもういないのだから。	エピクロス『メノイケウス宛書簡』125（ディオゲネス・ラエルティオス10.125）／『主要教説』2
エピクロス派	知恵が生涯全体の至福のために備えるもののうち、はるかに最大のものは友愛の獲得である。	エピクロス『主要教説』27（ディオゲネス・ラエルティオス10.148）
キュニコス派・ピュロン主義	子どもが両手で水をすくって飲むのを見て、ディオゲネスは頭陀袋から椀を投げ捨てて言った。「子どもに、質素さで負けた」	ディオゲネス・ラエルティオス『哲学者列伝』6.37
功利主義	誰もが一人として数えられ、誰も一人以上には数えられない。	Mill, Utilitarianism (1863) 第5章（ペンサムの言葉としてミルが引用）
功利主義	自分は幸福かと自問すれば、その瞬間に幸福ではなくなる。	Mill, Autobiography (1873) 第5章
ニーチェ	生きる「なぜ」を持つ者は、ほとんどどんな「いかに」にも耐えられる。——人間は幸福を求めはしない。イギリス人だけがそうするのだ。	Nietzsche, Götzen-Dämmerung (1889) 「箴言と矢」12
実存主義	実存は本質に先立つ。	Sartre, L'existentialisme est un humanisme (1946)
実存主義	人間は自由であるよう宣告されている。	Sartre, L'existentialisme est un humanisme (1946)
実存主義	人からすべてを奪うことができても、ただ一つ奪えないものがある。与えられた状況のなかで自分の態度を選ぶという、人間の最後の自由である。	Frankl, Man's Search for Meaning (英訳1959／原著 Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager 1946) 第1部
実存主義	シーシュポスは幸福なのだと思えなければならぬ。	Camus, Le Mythe de Sisyphe (1942) 末尾
プラグマティズム	成長は、さらなる成長以外の何ものにも相対的ではない。それゆえ教育は、さらなる教育以外の何ものにも従属しない。	Dewey, Democracy and Education (1916) 第4章「成長としての教育」
ケイパビリティ・アプローチ	実際に得られるものや、得られると見込めるものへの心の反応は、しばしば過酷な現実との妥協を含んでいる。	Sen, Commodities and Capabilities (1985) pp.21-22
ケイパビリティ・アプローチ	他者と共に、他者に向かって生きること。他の人間を認め、気づかいを示すことができること。	Nussbaum, Creating Capabilities (2011) 第2章 10の中心的ケイパビリティ「連帯（Affiliation）」
アドラー（個人心理学）	私的な意味は、実のところ意味ではまったくない。意味は伝え合いのなかでのみ成り立つ。	Adler, What Life Should Mean to You (1931) 第1章
アドラー（個人心理学）	劣等感はある程度まで私たち全員に共通している。誰もが、改善したいと望む状況の中に自分を見いだすからだ。	Adler, What Life Should Mean to You (1931) 第3章「Feelings of Inferiority and Superiority」
アドラー（個人心理学）	私たちは友情のなかで、他者の目で見、他者の耳で聞き、他者の心で感じることを学ぶ。	Adler, What Life Should Mean to You (1931) 第12章「Love and Marriage」（共同体感覚の訓練としての友情）
ユング（分析心理学）	幸せな人生にも一定の暗さは欠かせないし、「幸せ」という言葉は、悲しみと釣り合っていないければ意味を失うだろう。	Jung, インタビュー「The Art of Living」(Gordon Young, 1960). McGuire & Hull (eds.)

		C. G. Jung Speaking (1977) pp. 451-452
ユング（分析心理学）	神経症はつねに、正当な苦しみの代用品である。	Jung, Psychology and Religion (1938, テリー講義) CW 11 § 129
ユング（分析心理学）	人は光の像を思い描くことによってではなく、闇を意識化することによって明るくなる。	Jung, Der philosophische Baum (1945/1954) 『哲学の木』 CW 13 § 335
ユング（分析心理学）	人生の午後にもそれ固有の意味がなければならず、人生の午前の哀れな付け足しであってはならない。	Jung, Die Lebenswende (1930/31) 「人生の転換期」（英題 The Stages of Life） CW 8 § 787
Ubuntu	人は、人々を通して人になる。	isiZulu／isiXhosaの定型句。南アフリカ憲法裁判所 S v Makwanyane (1995) para. 308（Mokgoro裁判官）が引用
Ubuntu	私の人間性は、あなたの人間性のなかに、解きほぐせないほど結び込まれている。	Tutu, D., No Future Without Forgiveness (1999) 第2章
Ubuntu	それは、人が人であるという地位を認める。共同体の成員から無条件の敬意・尊厳・価値・受容を受ける資格をもつ、という地位である。	S v Makwanyane and Another 1995 (3) SA 391 (CC), para. 224（Langa裁判官）
アフリカ哲学の共同体主義	人には助けが要る。	Akan（ガーナ）の格言。Gyekye, K., 'African Ethics', Stanford Encyclopedia of Philosophy (2010) で引用
スマック・カウサイ	今日はあなたのために、明日は私のために。	アンデスの互酬（ayni）を表すケチュア語圏の言い回し。正書法と初出は地域差があり本調査で一次資料未確認（要確認）
マオリ	人は消え去っても、土地は残る。	マオリのwhakatauki。Mead & Grove, Ngā Pēpeha a ngā Tipuna (2001) 収録
アイヌ	天から役目なしに降ろされたものは、ひとつもない。	アイヌに伝わる言葉として広く流通（萱野茂の伝えた言葉とされることが多い）。一次資料での初出は本調査で未確認（要確認）
北米先住民（Hózhó／Mino-Bimaadiziwin）	すべては私の親族。	Lakotaの祈り・儀礼の結句（定型句）。表記はLakota Language Consortium式