幸せの名言集
全 1,160 選(解説付き)

幸せの4つの因子(前野隆司)で整理した、古今東西の幸せの言葉

やってみよう 277件 / ありがとう 253件 / なんとかなる 207件 / ありのままに 161件 / その他 262件

※印=帰属に疑義がある、または後世の定型化とされる名言(詳細はExcel版の注記参照)
収録:心理学・脳科学研究/仏教・道教・儒教・神道・イスラム/哲学/世界の先住民の知恵/
各国のことわざ/古代文明・神話/武道/経営哲学/落語/マンガ・アニメ・映画・ドラマ ほか

■ やってみよう(277件)

▼ コンピテンス

「為せば成る、為さねば成らぬ何事も。成らぬは人の為さぬなりけり」
—— 上杉鷹山(米沢藩主としての家訓と伝わる)
やる意志があれば実現し、やらなければ何も成らないという行動哲学

「できると思えばできる、できないと思えばできない。どちらも正しい」※
—— ヘンリー・フォード(とされる)(典拠不詳)
信念そのものが結果を左右する

「人生における大きな喜びは、「君にはできない」と世間が言うことを成し遂げることだ」
—— ウォルター・バジョット(著作より)
周囲の否定を覆す達成は大きな喜びとなる

「疑念は、失敗よりも多くの夢を殺す」
—— スージー・カッセム(『Rise Up and Salute the Sun』(2011))
挑戦前の自己疑念こそ最大の敵

「余の辞書に不可能の文字はない」※
—— ナポレオン・ボナパルト(とされる)(1813年の書簡「不可能はフランス語ではない」に由来)
「不可能」と決めつけないこと

「強みの上に築け」
—— ピーター・ドラッカー(『経営者の条件』(1966)での趣旨)
弱みの克服より強みの活用が成果を生む

「本物の幸福は、自分の代表的な強みを見つけ、それを活かすことから生まれる」
—— マーティン・セリグマン(『世界でひとつだけの幸せ』(2002)での趣旨)
強みの発見と活用が持続的幸福の鍵

「自分を信じることは成功を保証しない。しかし、自分を信じないことは確実に失敗を生む」
—— アルバート・バンデューラ(『Self-Efficacy: The Exercise of Control』(1997))
自己効力感は成功の十分条件ではないが必要条件である

「マネジメントとは、人が共同して成果を上げることを可能にし、強みを発揮させ、弱みを無意味なものにすることである」
—— ピーター・ドラッカー(『マネジメント』(1973))
マネジメントの目的は管理ではなく、人の強みの解放である。一人ひとりの弱みを組織の仕組みで打ち消し、強みだけが成果に結びつくようにする —— 組織とは本来、人を幸せに働かせるための発明だという思想

「得手に帆あげて」
—— 本田宗一郎(著書の題名・座右の言葉)
得意なこと(得手)という帆に、順風を受けて一気に進め。苦手の克服に人生を費やすより、得意なことが生きる場面を見つけてそこに全力を注ぐ方が、本人も周囲も幸せになる、という本田流の人材観

「元気があれば、何でもできる」
—— アントニオ猪木(試合・講演での定番の呼びかけ)
理屈の上では「何でも」は言い過ぎである。しかしこの言葉の機能は論証ではなく点火にある —— 「1、2、3、ダーッ!」とセットで数十年繰り返され、聞いた者の身体を実際に起こしてきた、日本で最も有名な活力の呪文

「人は、本当に大切な何かを守りたいと思ったとき、本当に強くなれるものです」
—— ハク(岸本斉史『NARUTO』)(『NARUTO -ナルト-』波の国編(集英社))
少年ナルトに敵側の少年ハクが語った、強さの条件。自分のためだけの力には限界があり、守るべき存在が力の上限を引き上げる —— 物語全体を貫く「強さとは何か」という問いの、最初の答え

「誰でも、料理はできる」
—— グストー(映画『レミーのおいしいレストラン』)(ピクサー(2007、ブラッド・バード監督))
亡き天才シェフの著書の題名にして信条。物語の結末で批評家はこう解釈し直す —— 「誰もが偉大な芸術家になれるわけではない。だが、偉大な芸術家は、どこからでも現れうる」。ネズミが料理人になる寓話の核心

▼ 人生の意義

「一日一生」
—— 内村鑑三(同名の随想。酒井雄哉(天台宗大阿闍梨)の著書でも知られる)
今日という一日を、一つの生涯とみなして完全に生き切る。夜にいったん死に、朝に生まれ直す —— 人生を「一日」という単位に凝縮して、悔いなく生きるための型

「明日に延ばしてもよいのは、やり残して死んでも構わないことだけだ」※
—— パブロ・ピカソ(とされる)(典拠不詳)
本当に大事なことは今日やる

「生きる理由(なぜ)を持つ者は、ほとんどどんな生き方(いかに)にも耐えることができる」
—— フリードリヒ・ニーチェ(『偶像の黄昏』箴言と矢)
人生の意味は困難を乗り越える力の源泉になる

「私たちが人生に何を期待できるかではなく、人生が私たちに何を期待しているかが問題である」
—— ヴィクトール・フランクル(『夜と霧』)
「人生は私に何を与えてくれるのか」と問うのをやめ、「人生は私に何を求めているのか」へと問いを180度転回させる発想。どんな絶望的な状況にも、そこで自分にしか果たせない課題(意味)が待っている、と考える

「人生で最も重要な日は二つある。生まれた日と、なぜ生まれたのかを知った日だ」※
—— マーク・トウェイン(とされる)(典拠不詳)
人生の目的の発見は誕生に匹敵する転機である

「幸福以外の何かに心を向けている者だけが幸福である」
—— ジョン・スチュアート・ミル(『ミル自伝』(1873))
幸福は直接追うと逃げる。目的への没頭の副産物として訪れる

「人間存在の秘密は、ただ生きることにではなく、何のために生きるかにある」
—— フョードル・ドストエフスキー(『カラマーゾフの兄弟』大審問官の章)
生存そのものより、生きる目的が人間を支える

「朝に道を聞かば、夕べに死すとも可なり」
—— 孔子(『論語』里仁第四)
朝に人としての真理(道)を聞き悟ることができたなら、その日の夕方に死んでも構わない —— それほど、生きる意味・真理には命に匹敵する価値があるという、激しい求道の言葉

「死ぬときになって、自分は生きていなかったと気づきたくなかった」
—— ヘンリー・D・ソロー(『ウォールデン 森の生活』(1854))
本質に向き合い、意図的に生きよ

「何によって憶えられたいかを、問い続けなさい」
—— ピーター・ドラッカー(著書・講演での趣旨(少年期に恩師から受けた問いとして紹介))
人生の目的を定期的に問い直すことが成長を導く

「あなたが生まれたとき、あなたは泣き、周りの世界は喜んだ。死ぬときには、世界が泣き、あなたが喜ぶような人生を生きなさい」※
—— ネイティブアメリカンの教えとされる(チェロキーの格言/ホワイト・エルクの言葉として流通)
生まれた日と対称になるような最期を目指せ、という人生設計の教え。誕生時は自分が泣き周囲が笑ったのだから、最期は自分が満足し周囲に惜しまれる生き方をせよ、と人生全体を一つの弧として捉える

「カント オロワ ヤク サク ノ アランケプ シネプ カ イサム
—— 天から役目なしに降ろされた物は、一つもない」
—— アイヌの言葉(萱野茂らが紹介したアイヌの格言)
人も、草も、石ころも、この世に降ろされたものにはすべて役目がある。「自分に存在する意味などあるのか」という問いに、世界観そのもので答える言葉

「あなたの心臓は、真実の羽根より重くないか —— 死者の心臓は、マアト(真実・正義)の羽根と天秤にかけられる」
—— 古代エジプト『死者の書』(「心臓の計量」の場面(BC16世紀頃〜))
古代エジプトでは、死後に心臓(生前の行いの記録)を真実の女神マアトの羽根と天秤にかけ、羽根より重い(=悪行で重くなった)心臓は楽園に入れないとされた。「羽根のように軽い心で死ねる生き方をしているか」という、人類最古級の人生の問い

「人はいつ死ぬと思う? ……人に、忘れられた時さ」
—— Dr.ヒルルク(尾田栄一郎『ONE PIECE』)(『ONE PIECE』チョッパー編(集英社))
病に倒れる医者ヒルルクが語る死の定義。心臓が止まっても、その人の生きた証が誰かの中に残っている限り、その人は死んでいない —— 「記憶の中で生き続ける」という古今の死生観を、少年マンガの文脈で最も鮮烈に定式化した台詞

「必死に生きるか、必死に死ぬか、だ」
—— アンディ(映画『ショーシャンクの空に』)(フランク・ダラボン監督(1994、米国))
無実の罪で終身刑となった男が、獄中で希望を捨てない理由を語る台詞。環境がどうであれ、人は「生きる方向」か「死ぬ方向」のどちらかへ日々進んでいる —— 中立は存在しないという二択の提示が、決断を促す

「われ、太平洋の橋とならん」
—— 新渡戸稲造(青年期からの志として著書・伝記に残る)
日本の思想を西洋に、西洋の知を日本に運ぶ「橋」になる —— 札幌農学校時代に立てた志を、新渡戸は英文『武士道』の執筆、国際連盟事務次長として生涯かけて実行した。自分を「場所」ではなく「橋=つなぐ機能」として定義した、志の立て方の見本

「生きろ。そなたは美しい」
—— アシタカ(映画『もののけ姫』)(スタジオジブリ(1997、宮崎駿監督))
人間を憎み、人間として生きることを拒むサンへの言葉。条件も理由も付けず、「生きろ」と「美しい」だけを並べる —— 存在の全肯定を最小の言葉で行った、キャッチコピー(糸井重里)としても映画史に残る一言

「何かを成すのに、遅すぎることはない —— 余命を知った男は、残りの命で小さな公園を一つ遺した」
—— 映画『生きる』の主題(黒澤明監督(1952)(要旨))
30年間ハンコを押すだけだった市役所職員が、胃癌の宣告を機に、たらい回しにされていた住民の陳情 —— 小さな公園づくり —— に残りの全てを注ぐ。雪の夜、完成した公園のブランコで歌う場面は日本映画史の頂点の一つ

「世界を見ること、壁の向こうへ行くこと、近づいて、見つめ合い、感じること。それが、人生の目的だ」
—— 映画『LIFE!/ライフ』(LIFE誌のモットーとして)(ベン・スティラー監督・主演(2013))
空想ばかりで冒険したことのない写真管理者が、一枚のネガを探して本当の旅に出る物語の柱となる社訓。見ること・越えること・出会うこと —— 経験そのものを人生の目的に据える宣言

「人は、自分が語り続けた物語そのものになる」
—— 映画『ビッグ・フィッシュ』の主題(ティム・バートン監督(2003)(要旨))
ほら話ばかりの父を軽蔑していた息子が、父の死の床で悟る真実 —— 誇張された冒険譚を語り続けた父は、いつしか本当に「大きな魚」のような人生を生きていた。事実と物語のどちらが人生の実体か、を問う寓話

「芸術は長く、人生は短し(Ars longa, vita brevis)」
—— 坂本龍一(ヒポクラテスの言葉を掲げて)(坂本が晩年、最後のメッセージとして遺した言葉(2023)。原典はヒポクラテス『箴言』)
がんと闘いながら音楽を作り続けた坂本が、死の直前に公式に遺した一句。自分は消えても、作った音楽は自分より長く生きて働き続ける —— 有限の生を、生より長いものの制作に注ぐという人生の設計図

▼ 熟達

「千里の行も足下より始まる」
—— 老子(『老子』第64章)
遠大な目標も、目の前の一歩から始まる

「天才とは1%のひらめきと99%の努力である」
—— トーマス・エジソン(1900年代初頭の発言と伝わる)
才能より努力の量と質が成果を決める

「成功とは、熱意を失わずに失敗から失敗へと進み続けることである」※
—— ウィンストン・チャーチル(とされる)(典拠不詳)
失敗の連続の中で意欲を保つことこそ成功

「小さいことを積み重ねるのが、とんでもないところへ行くただひとつの道」
—— イチロー(2004年、年間最多安打記録更新時の会見)
偉業は日々の小さな積み重ねの先にしかない

「努力は必ず報われる。もし報われない努力があるのならば、それはまだ努力と呼べない」
—— 王貞治(著書・発言)
報われるまでやり続けることが努力の定義である

「歩みを止めない限り、どれほどゆっくり進んでも構わない」※
—— 孔子(とされる)(『論語』に該当句は見当たらない)
速さよりも継続が重要

「継続は力なり」※
—— 住岡夜晃(とされる)(『讃嘆の詩』とされる)
続けること自体が力になる

「チャンスは、準備された心にのみ降り立つ」
—— ルイ・パスツール(1854年、リール大学での講演)
幸運は準備した者だけが掴める

「幸運とは、準備が機会に出会ったときに生まれるものだ」※
—— セネカ(とされる)(典拠不詳)
運は「準備×機会」の積である

「私はキャリアで9000回以上シュートを外し、300試合近く負けた。人生で何度も何度も失敗してきた。だから私は成功したのだ」
—— マイケル・ジョーダン(1997年、ナイキのCM「Failure」)
膨大な失敗こそが成功の基盤

「誰よりも三倍、四倍、五倍勉強する者、それが天才だ」※
—— 野口英世(とされる)(発言として伝わる)
天才の正体は圧倒的な努力量である

「積小為大(小を積んで大と為す)」
—— 二宮尊徳(『二宮翁夜話』等)
大きなことを成し遂げたいなら、小さなことを疎かにせず積み重ねよ、という教え。尊徳は荒廃した農村の再建を、田一枚・俵一俵という地道な改善の集積によって成し遂げた

「失敗したところでやめてしまうから失敗になる。成功するところまで続ければ、それは成功になる」
—— 松下幸之助(著書・発言)
成功するまで続ければ失敗は「過程」になる

「私は歩みは遅いが、歩んだ道を引き返すことはない」※
—— エイブラハム・リンカーン(とされる)(典拠不詳)
遅くても後退しなければ前進である

「報われないかもしれないところで、同じ情熱を持って継続できる力こそが才能だ」
—— 羽生善治(著書・インタビューでの趣旨)
不確実な状況で継続できることが真の才能

「石の上にも三年」
—— 日本のことわざ
辛抱して続ければ成果が出る

「初心忘るべからず」
—— 世阿弥(『花鏡』)
「最初の志を忘れるな」と読まれがちだが、原義は「未熟だった頃の芸(とその自覚)を忘れるな」。上達した後も、できなかった時代の感覚を保ち続けよという世阿弥の芸論

「ローマは一日にして成らず」
—— 西洋のことわざ
大きな成果には長い時間がかかる

「速やかならんと欲すれば則ち達せず」
—— 孔子(『論語』子路第十三)
早く成果を出そうと焦ると、手順を飛ばして、かえって目標に届かなくなる。「急がば回れ」と同じく、着実な段取りこそが結局いちばん早いという教え

「勝ちに不思議の勝ちあり、負けに不思議の負けなし」
—— 松浦静山(剣術書『剣談』。野村克也の引用で有名)
敗因には必ず理由がある。振り返りが上達を生む

「我々は繰り返し行うことの結果である。ゆえに卓越とは行為ではなく習慣である」 ※
—— アリストテレス(とされる)(ウィル・デュラント『哲学物語』(1926)による要約)
卓越性は日々の習慣に宿る

「習慣は第二の天性なり」
—— キケロ(『善と悪の究極について』ほか)
習慣は生まれつきの性質と同等の力を持つ

「学問に王道なし」
—— ユークリッド(伝)(プロクロスの注釈書に伝わる逸話)
学びに近道はない

「いつか飛ぶことを学ぼうとする者は、まず立ち、歩き、走り、登り、踊ることを学ばねばならない」
—— ニーチェ(『ツァラトゥストラはこう語った』)
飛躍には段階的な習熟が必要である

「人の一生は重荷を負うて遠き道を行くが如し。急ぐべからず」 ※
—— 徳川家康(とされる)(「東照公御遺訓」)
人生は長期戦。焦らず着実に進め

「千日の稽古を鍛とし、万日の稽古を錬とす」
—— 宮本武蔵(『五輪書』水之巻)
鍛錬とは千日・万日単位の稽古の積み重ねである

「私はまだ学んでいる」 ※
—— ミケランジェロ(とされる)(晩年の言葉として伝わる)
87歳でもなお学び続ける姿勢

「時分の花を、まことの花と知る心が、真実の花になお遠ざかる心なり」
—— 世阿弥(『風姿花伝』(15世紀初頭))
若さゆえの一時的な魅力(時分の花)を、鍛錬で得た本物の実力(まことの花)と勘違いした瞬間に、成長は止まるという警告。若い頃の成功体験への慢心こそ、熟達の最大の敵だとする

「少しずつ、少しずつ、鳥は巣をつくる」
—— フランス語圏・西アフリカで親しまれることわざ(仏語のことわざ)
一度に完成させようとせず、小枝を一本ずつ運ぶ。あの精巧な巣も、微小な反復の積み重ね以外の方法では作れない —— 熟達と大事業についての普遍的なイメージ

「アヒルは、水面では穏やかに滑っているように見える。だが水面下では、休みなく足を掻いている」 ※
—— ジェイコブ・ブラウデ(とされる)(米国のスピーチ集(1960年代)に由来とされる)
優雅に見える人ほど、見えないところで膨大な努力をしている —— 成果だけを見て「あの人は楽々やっている」と比べることの錯覚を、アヒルの水掻きで示した比喩

「象を食べるには、どうすればいい? —— 一口ずつ、だ」 ※
—— 英語圏の格言(アフリカ起源とされる)(How do you eat an elephant? One bite at a time.)
巨大すぎて手のつけようがなく見える課題も、分解すれば「一口」の連続にすぎない。圧倒されたときに問うべきは「どうやって全部やるか」ではなく「最初の一口は何か」である

「一句の経も覚えられなかった弟子チューラパンタカは、「塵を払い、垢を除かん」と唱えて掃除を続け、ついに悟りに至った」
—— 仏教説話「周利槃特(チューラパンタカ)」(『ダンマパダ・アッタカター』ほか)
兄にも見放された「もの覚えの悪い」弟子に、ブッダは経典ではなく一枚の布と一句だけを与えた。彼は掃除という単純な行為を何年も続け、払っても払っても積もる塵に「心の塵」を見て、誰より深い悟りに至った
—— 才能の物語ではなく、反復の物語

「根気があれば、煮込み料理にありつける」
—— フィリピンのことわざ(Kapag may tiyaga, may nilaga(タガログ語))
時間をかけてコトコト煮込んだ料理(ニラガ)は、待った者だけが味わえる
—— 忍耐(ティヤガ)と煮込み(ニラガ)の韻で、努力の熟成を食卓の喜びに重ねたことわざ。石の上にも三年のフィリピン版

「努力だ。勉強だ。それが天才だ。誰よりも、三倍、四倍、五倍勉強する者、それが天才だ」 ※
—— 野口英世(とされる)(発言として流通)
「天才」の定義を才能から努力量へ書き換えた言葉。手の障害と貧困から世界的細菌学者となった本人の来歴が、そのまま言葉の証明になっている
—— ただし猛烈な努力の裏の破天荒な借金癖まで含めて、人間・野口は立体的である

「「青春、全部懸けたって強くなれない?」「懸けてから言いなさい」」
—— 原田先生(末次由紀『ちはやふる』)(『ちはやふる』(講談社))
「全部懸けても届かないかも」と怯える前に、まず全部懸けてみたのか
—— 仮定の心配を現実の行動で上書きさせる、競技かるたマンガの名指導。努力の量を語る資格は、努力の後にしか生まれない

「努力した者が全て報われるとは限らん。しかし、成功した者は皆すべからく努力しておる」
—— 鴨川源二(森川ジョージ『はじめの一歩』)(『はじめの一歩』(講談社))
「努力すれば必ず報われる」という嘘をつかず、それでも努力の必要性を語り切る誠実な激励。必要条件と十分条件を区別した、スポーツマンガで最も引用される努力論

「往く道は精進にして、忍びて終わり悔いなし」
—— 高倉健(座右の銘)(清水寺・大西良慶師から贈られた言葉。健さんが生涯掲げた)
進む道はひたすらの精進であり、耐え忍んで終わるなら悔いはない —— 寡黙な演技一筋の俳優人生を、この一行が支えた。205本の映画に出た名優の楽屋には、常にこの言葉があったという

「道を知っていることと、実際にその道を歩くことは、違う」
—— モーフィアス(映画『マトリックス』)(ウォシャウスキー姉妹監督(1999))
知識と体得の区別を、救世主候補ネオに告げる師の言葉。概念として理解した瞬間に「できる」と錯覚する罠 —— 歩くことでしか得られない層がある、という熟達論をSFアクションの中に置いた一句

「いっしょに働いた脳の細胞どうしは、つながりが強くなる」
—— ドナルド・ヘッブの学習則(定式化はカーラ・シャッツ)(ヘッブ『行動の機構』(1949)の法則を要約した標語)
同時に活動した神経細胞どうしは、つながりが強化される —— 練習が上達を生み、反すうが反すうを強め、感謝の習慣が感謝しやすい脳を作る。あらゆる「習慣」と「学習」の神経基盤を一行にした、神経科学で最も有名な標語

▼ 自己実現

「ハングリーであれ。愚か者であれ」
—— スティーブ・ジョブズ(2005年スタンフォード大学卒業式スピーチ)
現状に満足せず、常識に縛られず挑戦し続けよ

「なりたかった自分になるのに、遅すぎるということはない」 ※
—— ジョージ・エリオット(とされる)(典拠不詳)
年齢は挑戦の制約ではない

「人生は大胆な冒険か、無か、そのどちらかだ」
—— ヘレン・ケラー(『開かれた扉』(1957))
安全の追求は幻想であり、挑戦こそが人生

「人は、自分がなり得るすべてのものにならなければならない」
—— アブラハム・マズロー(『人間性の心理学』(1954))
自己実現は人間の根源的な欲求である

「人生とは自分を見つけることではない。人生とは自分を創ることである」 ※
—— ジョージ・バーナード・ショー(とされる)(典拠不詳)
自己は発見ではなく創造の対象である

「あなたにできる最大の冒険は、自分が夢見る人生を生きることだ」
—— オプラ・ウィンフリー(発言として流通)
夢の人生を生きること自体が最大の冒険

「諸君、狂いたまえ」 ※
—— 吉田松陰(の思想の定型化)(「狂愚まことに愛すべし、才良まことに虞るべし」等の松陰の「狂」の思想に基づく)
常識と保身の「才良」よりも、損得を忘れて信じる道に突き進む「狂」を尊べ —— 松陰が弟子たちに求めた生き方の合言葉。安定した秀才ではなく、時代を動かす熱狂を、と促す

▼ 自尊心

「自尊心は、あらゆる美徳の礎である」
—— ジョン・ハーシェル(1831年の講演より)
自分を尊ぶ心が品位ある行動の土台になる

「人は、自分自身の承認なしには安らげない」
—— マーク・トウェイン(『人間とは何か』(1906))
他人の評価より先に、自分が自分を認められるかが問われる

「自ら反みて縮くんば、千万人と雖も吾往かん」
—— 孟子(『孟子』公孫丑上)
自分の内面を振り返って、やましいところが一点もないと確信できるなら、たとえ敵が千万人いようとも、私は恐れず進んでいこう —— 内なる正しさに根ざした勇気の宣言

「自尊心とは、自分は人生の課題に対処できるという確信と、自分は幸福に値するという確信である」
—— ナサニエル・ブランデン(『自尊心の心理学』(1969)ほか)
自尊心=有能感×自己価値という古典的定義

「私には、声があるんだ!」
—— ジョージ6世(映画『英国王のスピーチ』)(トム・フーパー監督(2010)。史実に基づく)
吃音に苦しむ王が、治療者ライオネルに挑発され、初めて怒りとともに叫ぶ言葉。流暢さの前に、まず「自分には語る資格と中身がある」という宣言が要った —— 技術訓練より先に自己の尊厳の回復があった、という治療の転回点

▼ 自己肯定感

「あなた自身が、世界中の誰にも劣らず、あなたの愛情と優しさに値する」 ※
—— ブッダ(とされる)(仏典に該当句はなく、現代の意訳とされる)
自分を慈しみの対象から除外しない

「自分自身を愛することは、生涯にわたるロマンスの始まりである」
—— オスカー・ワイルド(戯曲『理想の夫』(1895))
自己との関係こそ最も長く続く関係である

「無条件の肯定的配慮こそ、人が育つ土壌である」
—— カール・ロジャーズ(来談者中心療法の中核条件(1957))
条件付きでない受容が成長の前提となる

「自尊感情とは、自己に対する肯定的または否定的な態度である」
—— モリス・ローゼンバーグ(Rosenberg (1965) 自尊感情尺度)
自己肯定感研究の測定の原点

「私は、このままで十分である(I am enough)」
—— ブレネー・ブラウン(『The Gifts of Imperfection』(2010)ほか)
欠乏の物語から充足の前提へ切り替える

「自己肯定感とは、「自分が自分であって大丈夫」という感覚である」
—— 高垣忠一郎(『生きることと自己肯定感』(2004)ほか)
日本における自己肯定感概念の定義

「あなたは、大海の一滴ではない。一滴の中の、大海である」 ※
—— ルーミー(とされる)(英語圏で流通する自由訳)
「自分は大きな世界のちっぽけな一部にすぎない」という自己認識を反転させ、「あなたという小さな存在の中に、世界の全体が畳み込まれている」と言い切る。スーフィズム(イスラム神秘主義)の人間観を映す言葉

「人のいいところは、背中についた梅干しみたいなもの。自分には見えないけど、ちゃんとある。だから、誰かが見つけて教えてあげるの」
—— 本田透(高屋奈月『フルーツバスケット』)(『フルーツバスケット』(白泉社)(要旨))
自分の長所が自分に見えないのは欠陥ではなく構造である —— だから長所は、他者から届けられて初めて自分のものになる。自己肯定感の社会的な成り立ちを、おにぎりの梅干しで説明した名喩

「君は、ヒーローになれる」
—— オールマイト(堀越耕平『僕のヒーローアカデミア』)(『僕のヒーローアカデミア』(集英社))
「無個性」の少年が、憧れの英雄から生まれて初めてかけられた承認の言葉。能力の証明の後ではなく、証明の前に与えられた信頼が、少年の全人生を起動する —— 承認の順序を描いた現代少年マンガの原点場面

「お前を信じろ。俺が信じるお前でもない。お前が信じる俺でもない。お前が信じる、お前を信じろ」
—— カミナ(『天元突破グレンラガン』)(GAINAX(2007、今石洋之監督))
他者からの信頼(俺が信じるお前)にも、他者への依存(お前が信じる俺)にも止まらず、最後は「自分が信じる自分」へ —— 自己信頼の構造を三段階で言い切った、アニメ史に残る自己効力の遺言

「君は、本当は、いい子なんだよ」
—— 小林宗作(黒柳徹子『窓ぎわのトットちゃん』より)(トモエ学園校長・小林宗作が、徹子に言い続けた言葉(1981))
小学校を退学になった「問題児」トットちゃんに、校長は会うたびこの言葉をかけ続けた。「本当は」の三文字が、目の前の逸脱と存在の価値を切り分ける —— 後年、徹子は「この言葉がなかったら、今の私はない」と繰り返し語る

「一番いけないのは、自分なんかダメだと思い込むことだよ」
—— ドラえもん(藤子・F・不二雄『ドラえもん』)(『ドラえもん』(小学館))
失敗続きののび太への、ドラえもんの言葉。失敗そのものより、「ダメだ」という自己規定が次の挑戦を止める —— 最大の敵は結果ではなく思い込みであると、子ども向けの言葉で正確に指摘した一言

「誰も予想しないような人物が、誰も想像できないような偉業を成し遂げることがある」
—— 映画『イミテーション・ゲーム/エニグマと天才数学者の秘密』(モルテン・ティルドゥム監督(2014)。アラン・チューリングの伝記映画)
いじめられていた少年チューリングに親友が贈り、後年チューリング自身が若い部下に手渡す言葉。「変わり者」という評価と「何を成しうるか」は無関係である —— 映画の中で世代を超えてリレーされる承認の一文

「批判の中で育った子は、非難することを学ぶ。励ましの中で育った子は、自信を持つことを学ぶ」
—— ドロシー・ロー・ノルト(詩「子は親の鏡」(1954)より(要旨))
子どもは親の「言うこと」ではなく「あり方」を吸収する —— 家庭の空気がそのまま子の人格の素材になることを、対句の連なりで示した詩。日本では皇室が引用したことでも広く知られた

▼ 自律性

「打たなかったシュートは、100%外れる」
—— ウェイン・グレツキー(NHL時代の発言)
挑戦しなければ成功確率はゼロである

「失敗を恐れるよりも、何もしないことを恐れよ」
—— 本田宗一郎(著書・講演での趣旨)
挑戦しないことこそ最大のリスク

「20年後に失望するのは、やったことよりも、やらなかったことに対してである」 ※
—— マーク・トウェイン(とされる)(典拠不詳)
長期的には「やらなかった後悔」が残る

「未来を予測する最善の方法は、それを発明することだ」
—— アラン・ケイ(1971年、Xerox PARCでの発言)
未来は予測ではなく創造の対象である

「行動が必ずしも幸福をもたらすとは限らない。しかし行動のないところに幸福は生まれない」
—— ベンジャミン・ディズレーリ(著作・演説より)
幸福は行動の先にしか生まれない

「天は自ら助くる者を助く」
—— サミュエル・スマイルズ(『自助論』(1859)冒頭)
自律的な努力こそが運を引き寄せる

「大胆さの中に、天才と力と魔法が宿る」 ※
—— ゲーテ(とされる)(ジョン・アンスターによる『ファウスト』英訳(1835)に由来)
踏み出す大胆さが道を開く

「迷わず行けよ、行けばわかるさ」
—— アントニオ猪木(1998年、引退スピーチ)
迷うより踏み出せば道は見えてくる

「虎穴に入らずんば虎子を得ず」
—— 『後漢書』班超伝
リスクを取らねば大きな成果は得られない

「案ずるより産むが易し」
—— 日本のことわざ
心配するより実行する方が容易なことが多い

「求めよ、さらば与えられん」
—— 新約聖書(マタイによる福音書7:7)
自ら求めて行動する者に道は開かれる

「思い立ったが吉日」
—— 日本のことわざ
やろうと思った日が最良の開始日である

「善は急げ」
—— 日本のことわざ
良いと思ったことはためらわず実行せよ

「蒔かぬ種は生えぬ」
—— 日本のことわざ
行動しなければ結果は生まれない

「三振を恐れていたら、ホームランは打てない」 ※
—— ベーブ・ルース(とされる)(典拠不詳)
失敗への恐れが挑戦を殺す

「知行合一」
—— 王陽明(『伝習録』)
「知っているのに行動しない」のは、本当に知っているとは言えない、という思想。知識は行動して初めて完成し、行動は知識の仕上げである、と知と行を一体のものと捉える

「栄光は、実際にアリーナに立ち、埃と汗と血にまみれて奮闘する者にある」
—— セオドア・ルーズベルト(1910年、ソルボンヌ演説「共和国の市民」)
批評家ではなく挑戦者にこそ価値がある

「最も難しいのは行動しようと決断することであり、残りは粘り強さにすぎない」 ※
—— アメリア・イアハート(とされる)(発言として流通)
決断さえすれば、あとは続けるだけである

「冒険とは、生きて帰ることである」
—— 植村直己(著書・発言)
真の挑戦は無謀ではなく、帰還までを設計すること

「始めよければ半ば成し遂げたも同然」 ※
—— アリストテレス(伝)(格言として流通(ホラティウス起源説もある))
着手こそ最大の難関である

「10回新しいことを始めれば、9回は失敗する」
—— 柳井正(『一勝九敗』(2003))
高い失敗率を前提に、挑戦の回数を増やせ

「巧遅は拙速に如かず」 ※
—— 『文章軌範』(孫子の言葉として流通するが『孫子』にこの対句はない)
上手だが遅いよりも、多少拙くても速い方がよい。完璧な一発を待って動けずにいるより、まず粗くても形にして直していく方が、結局は早く、質も高まるという実践知

「何かに失敗せずに生きることは不可能だ。失敗を恐れるあまり慎重に生きるなら、それは初めから失敗しているに等しい」
—— J・K・ローリング(2008年ハーバード大学卒業式スピーチ)
失敗回避だけの人生こそ最大の失敗

「やらない後悔より、やる後悔」 ※
—— 現代の格言(出典不詳)
行動した後悔の方が消化しやすい

「一身独立して一国独立す」
—— 福澤諭吉(『学問のすゝめ』(1872-76))
個人の自立が社会全体の自立の基礎になる

「私は森へ行った。人生の本質的な事実にだけ向き合い、意図をもって生きるために」
—— ヘンリー・D・ソロー(『ウォールデン 森の生活』(1854))
28歳のソローは湖畔に小屋を建て、2年2か月の自給自足を実験した。「死ぬときになって、自分は生きていなかったと気づきたくないから」と続く —— 惰性ではなく、意図して生きるための環境の選び直し

「その道に入らんと思ふ心こそ、我が身ながらの師匠なりけれ」
—— 千利休(「利休道歌」の一首)
「学びたい」と思い立ったその心こそが、すでに自分の中にいる最初の師匠である —— 入門の動機そのものを師と呼ぶことで、学びの主導権を最初から本人の内側に置いた歌

「ひとりでできるように、手伝ってください」
—— マリア・モンテッソーリ(モンテッソーリ教育の標語(子どもの言葉として定式化))
大人の仕事は「してあげる」ことでも「放置する」ことでもなく、子どもが自分でできるようになる環境と手助けを設計すること —— 援助のゴールを援助の不要化に置いた、教育・支援・部下育成すべてに通じる原則

▼ 思想宗教

「信じる意志が、その事実の実現を助けることがある」
—— ウィリアム・ジェームズ(『信じる意志』(1896))
証拠が出そろう前に「信じる」という選択が現実を動かす場合がある

「祈りとは求めることではない。それは魂の切望である」
—— マハトマ・ガンジー(発言・著作より)
祈りは取引ではなく、内面の深い希求の表現である

「仏道をならふといふは、自己をならふなり」
—— 道元(『正法眼蔵』現成公案)
仏道の探究とは自己の探究にほかならない

「歩くこと自体が目的である。一歩一歩が、いのちそのものである」
—— ティク・ナット・ハン(歩く瞑想についての法話での趣旨)
目的地ではなく過程の中に人生がある

▼ 社会の要請

「やってみせ、言って聞かせて、させてみて、誉めてやらねば、人は動かじ」
—— 山本五十六(伝記等で伝わる言葉)
人を動かすには手本・説明・実践・承認の全てが要る

「誰でも偉大になれる。なぜなら、誰でも人に仕えることができるからだ」
—— マーティン・ルーサー・キング・ジュニア(1968年の説教「ドラム・メジャー本能」)
偉大さの条件は才能や地位ではなく奉仕である

「この世の中を、自分が見つけたときよりも少しでも良いものにして残しなさい」
—— ロバート・ベーデン=パウエル(スカウトへの最後のメッセージ(1941年公開))
小さな改善への貢献を人生の指針とせよ

「自分自身を見つける最良の方法は、他者への奉仕の中に我を忘れることだ」※
—— マハトマ・ガンジー(とされる)(典拠不詳)
奉仕への没頭が自己理解をもたらす

「自分が生きたことによって、たった一人の人生でも呼吸が楽になったと知ること。それが成功したということである」※
—— ベッシー・スタンレー(1905年の懸賞エッセイ「成功とは」)
成功の定義を地位や富から他者への貢献へ転換する

「正しい道理の富でなければ、その富は完全に永続することはできない」
—— 渋沢栄一(『論語と算盤』(1916))
経済活動は倫理と一体であってこそ持続する

「命もいらず、名もいらず、官位も金もいらぬ人は、始末に困るものなり。この始末に困る人ならでは、艱難を共にして国家の大業は成し得られぬ」
—— 西郷隆盛(『南洲翁遺訓』)
命・名誉・地位・金 —— 交渉材料がすべて通じない人間は「始末に困る」。だが、大事業はそういう無私の人としか成し遂げられない —— 動かされない人こそが人を動かす、という逆説

▼ 将来への希望

「夢を見ることができれば、それは実現できる」※
—— ウォルト・ディズニー(とされる)(ディズニー社のイマジニアが広告用に作った言葉との説が有力)
想像できることは実現への第一歩

「木を植える最良の時期は20年前だった。次に良い時期は今である」※
—— 中国のことわざ(とされる)(出自不詳(アフリカ起源説もある))
始めるのに遅すぎることはない

「何事も、成し遂げられるまでは不可能に見えるものだ」※
—— ネルソン・マンデラ(とされる)(典拠不詳)
「不可能」の多くは思い込みである

「未来は、自分の夢の美しさを信じる人のものである」※
—— エレノア・ルーズベルト(とされる)(発言として広く流通)
夢を信じる力が未来を拓く

「今日という日は、残りの人生の最初の日である」
—— チャールズ・ディードリッヒ(薬物依存回復施設シナノンの標語(1960年代))
いつでも今日から始め直せる

「先を見て点をつなぐことはできない。振り返ってつなぐことしかできない。だから、点がいつか必ずつながると信じるしかない」
—— スティーブ・ジョブズ(2005年スタンフォード大学卒業式スピーチ)
経験の意味は後から見出される。今を信じて動け

「たとえ明日、世界が滅びようとも、今日、私はリンゴの木を植える」※
—— マルティン・ルター(とされる)(典拠不詳(20世紀半ばのドイツで流通し始めたとされる))
絶望的な状況でも、未来に向けた行為を続ける

「希望とは、物事がうまくいくという確信ではない。結果がどうであれ、それに意味があるという確信である」
—— ヴァーツラフ・ハヴェル(『Disturbing the Peace』(1986))
希望を楽観と区別し、「意味への確信」と定義する

「何かを強く望めば、宇宙のすべてが協力して、それを実現させてくれる」
—— パウロ・コエーリョ(『アルケミスト 夢を旅した少年』(1988))
夢に本気で向かう者には、偶然の出会いや助けが集まってくるように見える、という物語の中心思想。羊飼いの少年が夢を追う旅の全体を貫く言葉

「年齢は、目標を諦める理由にはならない。攻める健康法で、次の山へ向かう」
—— 三浦雄一郎(著書・講演での持論(要旨))
70歳・75歳・80歳で3度エベレストに登頂した冒険家の言葉。健康のために生きるのではなく、目標(山)のために健康を作る —— 「守る健康」から「攻める健康」への逆転の発想。80歳登頂時は不整脈の手術を挟みながらの挑戦だった

「待ち望む喜びこそ、最高の喜びである(フォアフロイデ)」
—— ドイツのことわざ(Vorfreude ist die schönste Freude)
旅行の前夜、クリスマスまでの日々、発売日を待つ時間 —— ドイツ語には「前もって味わう喜び」を表すVorfreude(フォアフロイデ)という一語があり、それが最高の喜びだと言い切ることわざまである。楽しみは当日だけでなく、待つ時間にも実っている

「無限の彼方へ、さあ行くぞ!」
—— バズ・ライトイヤー(映画『トイ・ストーリー』)(ピクサー(1995、ジョン・ラセター監督))
自分をヒーローと信じるおもちゃの決め台詞。目的地(彼方)ではなく方向(無限へ)だけを宣言する構文が、根拠を問わない前進の合言葉として世界の子どもたちに定着した

「未来は白紙だ。だから、良い未来を作れ」
—— ドク(映画『バック・トゥ・ザ・フューチャー PART3』)(ロバート・ゼメキス監督(1990))
タイムマシンの物語の結論が「未来は決まっていない」であることの痛快さ。運命論の対極 —— 未来は予測する対象ではなく、製作する対象である —— を、少年たちに手渡して三部作は終わる

「夢を守れ。何かが欲しいなら、取りに行け。それだけだ」
—— クリス・ガードナー(映画『幸せのちから』)(ガブリエレ・ムッチーノ監督(2006)。実話に基づく)
ホームレス状態で幼い息子を育てながら証券会社の研修に挑んだ実在の父の言葉。「お前には無理だと言う人間から、夢を守れ」—— 他人の予言から夢を防衛する、という珍しい角度の激励

「俺は、天下の大将軍になる男だ!」
—— 信(原泰久『キングダム』)(『キングダム』(集英社))
戦災孤児の下僕の少年が、身分制の壁を前に何百回も口にする宣言。根拠は最初から一つもない —— だが宣言の反復が仲間を集め、機会を引き寄せ、宣言を現実に変えていく。夢の「公言」の力を五十巻以上かけて実証していく物語の背骨

「海賊王に、おれはなる!!!」
—— モンキー・D・ルフィ(尾田栄一郎『ONE PIECE』)(『ONE PIECE』第1話より(集英社))
物語の第1話から100巻を超えてなお繰り返される、根拠なき宣言。実力も船も仲間もない時点での断言が、出会う人々を巻き込み、宣言を現実に近づけていく —— 日本マンガ史上最も有名な目標宣言であり、「なりたい」ではなく「なる」という言い切りの形が要点

「誰でも、なんにでもなれる —— その理想と現実の間で、それでも足掻く価値がある」
—— 映画『ズートピア』の主題(ディズニー(2016)(要旨))
「Anyone can be anything」のスローガンを掲げる都市で、ウサギ初の警官ジュディは偏見の壁に何度もぶつかる。映画はスローガンを甘い嘘とも、無意味とも言わず、「世界を変えたいなら、まず自分から」と結ぶ —— 理想の看板と現実の距離を誠実に描いた作品

「足元ばかり見ていないで、顔を上げて、星を見ることを忘れないでください」
—— スティーヴン・ホーキング(ロンドン・パラリンピック開会式スピーチ(2012)ほか)
ALSで身体の自由を失いながら宇宙の始まりを解き明かした物理学者の、繰り返しのメッセージ。「どんなに人生が困難に見えても、あなたにできること、成功できることが必ずある」と続く —— 視線の向きが希望の向きである

「山の動く日、来る。……すべて眠りし女、今ぞ目覚めて動くなる」
—— 与謝野晶子(詩「そぞろごと」(『青鞜』創刊号、1911))
らいてうの発刊の辞と並んで掲げられた巻頭詩。動かないとされてきた山(女性たち)が動き出す日の到来を、疑いではなく既成事実として詠う —— 変化の予告ではなく宣言という形式が、それ自体変化の一部になった

▼ 個人的成長

「私は失敗したことがない。うまくいかない1万通りの方法を見つけただけだ」
—— トーマス・エジソン(インタビュー等での発言として流通)
失敗を「うまくいかない方法の発見」と捉え直す

「私の成功は、99%の失敗に支えられた1%だ」
—— 本田宗一郎(発言として伝わる)
成功の背後には膨大な試行錯誤がある

「明日死ぬかのように生きよ。永遠に生きるかのように学べ」 ※
—— マハトマ・ガンジー(とされる)(典拠不詳)
今日を大切にし、学びは生涯続けよ

「一度も失敗したことがない人は、何も新しいことに挑戦したことがない人である」 ※
—— アインシュタイン(とされる)(典拠不詳)
失敗は挑戦の証である

「人間は努力する限り、迷うものだ」
—— ゲーテ(『ファウスト』天上の序曲)
迷いは努力の証であり、否定すべきものではない

「失敗は成功のもと」
—— 日本のことわざ
失敗から学べば成功に近づく

「人間が変わる方法は3つしかない。時間配分を変える、住む場所を変える、付き合う人を変える」
—— 大前研一(『時間とムダの科学』等での趣旨)
決意ではなく環境を変えることが行動変容の鍵

「学びて時にこれを習う、また説ばしからずや」
—— 孔子(『論語』学而第一)
学び、実践することは喜びである

「心が変われば行動が変わる。行動が変われば習慣が変わる。習慣が変われば人格が変わる。人格が変われば運命が変わる」 ※
—— 出典に諸説(ヒンズー教の教え、W・ジェームズなどとされる)(松井秀喜が座右の銘として紹介し広まった)
内面の変化が連鎖して人生を変える

「私は自分が何も知らないということを知っている(無知の知)」
—— ソクラテス(プラトン『ソクラテスの弁明』)
無知の自覚こそ学びの出発点

「経験は最良の教師である」
—— 西洋のことわざ(カーライルらの引用で有名)
実体験からの学びが最も深い

「若い時の苦労は買ってでもせよ」
—— 日本のことわざ
困難な経験は将来の財産になる

「脱皮できない蛇は滅びる」
—— ニーチェ(『曙光』573)
変化を拒む精神は停滞し滅びる

「毎日、自分が怖いと思うことを一つしなさい」 ※
—— エレノア・ルーズベルト(とされる)(実際はメアリー・シュミックのコラム(1997)由来との指摘が有力)
恐怖への小さな挑戦を日課にせよ

「人生に恐れるべきものは何もない。理解すべきものがあるだけだ」 ※
—— マリー・キュリー(とされる)(発言として伝わる)
恐れは理解によって解消できる

「試した。失敗した。構わない。また試せ。また失敗しろ。よりよく失敗しろ」
—— サミュエル・ベケット(『いざ最悪の方へ』(1983))
失敗の質を上げ続けることが前進である

「サンコファ —— 置いてきたものを取りに戻ることは、恥ではない」
—— アカン族(ガーナ)の教え(「サンコファ」(後ろを振り返る鳥の意匠で知られる))
前に進むために過去へ戻ることを肯定する概念。忘れてきた知恵・伝統・自分の原点を取りに戻ってから再出発することは後退ではなく、より確かな前進の条件だとする

「旅は、まずあなたから言葉を奪う。そして、あなたを物語る者に変える」※

—— イブン・バットゥータ(とされる)(典拠不詳(『大旅行記(リフラ)』の精神を要約した言葉として流通))

旅の初めは、見るものすべてに圧倒されて言葉を失う。だが帰る頃には、語らずにいられない物語を抱えている —— 30年で12万kmを旅した中世最大の旅行家の名とともに流通する、旅による変容の定式

「99人を殺した盗賊アングリマーラは、ブッダに出会って立ち止まり、修行者に生まれ変わった」

—— 仏教説話「アングリマーラ」(『中部経典』アングリマーラ経)

「止まれ」と叫ぶ盗賊に、歩きながらブッダは答えた ——「私はすでに止まっている(害することを)。止まっていないのは、あなただ」。この一言で盗賊は剣を捨てた。どれほどの過去を持つ人にも、立ち止まり、変わる可能性が残されているという物語

「常若(とこわか)—— 二十年ごとに社殿を建て替え、常に若々しくあり続ける」

—— 伊勢神宮の式年遷宮の思想(飛鳥時代から約1300年続く制度(第1回は690年))

最も神聖な建物を、あえて二十年ごとに壊して隣に新造する。建物は新しくなり続け、技術は世代を超えて継承され、聖性は途切れない —— 「変わらないために、変わり続ける」という逆説を制度化した、世界的にも稀な更新の思想

「青は、藍より出でて、藍より青し」

—— 荀子(『荀子』勧学篇)

青色の染料は藍という草から取るが、もとの藍よりも青い —— 学ぶ者は師や出発点を超えていける、という学習賛歌。「出藍の誉れ」の語源であり、『荀子』の第一声「学は以て已むべからず(学びは止めてはならない)」に続く比喩

「経験は、決して古びない」

—— ベン(映画『マイ・インターン』)(ナンシー・マイヤーズ監督(2015))

70歳でベンチャー企業のインターンになった男の信条。最新のツールは知らなくても、人間と仕事についての蓄積は陳腐化しない —— 高齢の新人という設定そのものが、学び直しと世代間の相互貢献の物語になっている

「失敗こそ、最高の教師である」

—— ヨーダ(映画『スター・ウォーズ/最後のジェダイ』)(ライアン・ジョンソン監督(2017))

失意の老ルークに、師ヨーダが説く教え。「強さも、熟達も、弱さも、愚かさも、失敗も —— とりわけ失敗を(弟子に)伝えよ」と続く。成功譚ではなく失敗こそが、次代への最良の遺産であるという師匠論

「価値あることを始めるのに、遅すぎることも、早すぎることもない。今の自分を誇れないなら、やり直す自由が、いつでもある」

—— 映画『ベンジャミン・バトン 数奇な人生』(デヴィッド・フィンチャー監督(2008)。父から娘への手紙(要旨))

老人として生まれ若返っていく男が、娘に遺した手紙。「望むなら、今からでも変われる。時間に決まりはない」—— 人生の時刻表(いつまでに何を)への、時間が逆行する男からの異議申し立て

「自然は、子どもが大人になる前に、子どもであることを望んでいる」

—— ジャン=ジャック・ルソー(『エミール』(1762))

子ども時代を「大人の準備期間」としてしか見ない教育への抗議。子ども時代には、そのときにしか熟さない固有の実りがある —— 「子どもの発見」と呼ばれる近代教育思想の出発点

「教育とは、学校で習ったことをすべて忘れてしまった後に、なお残っているものをいう」※

—— アルベルト・アインシュタイン(とされる)(典拠に議論がある(先行する類似句あり))

知識の暗記は消えていく。残るのは、考え方の型、問いの立て方、学ぶことへの構え —— 教育の成果を「記憶の量」ではなく「消えないもの」で測る定義として、教育論で最も引用される一句

「老年的超越 —— 高齢期、人は物質と合理の世界から、宇宙的なつながりの世界へと視点を移し、人生満足はむしろ高まっていく」

—— ラルス・トルンスタム(老年的超越(gerotranscendence)理論(1989-))

老いは喪失の一方通行ではない。多くの高齢者で、所有・地位・自己主張への関心が薄れ、過去や自然や大きなものとのつながりの感覚が深まり、幸福感が上がる —— 「衰え」の物語を書き換えた老年学の理論

「老いることは、山に登るようなものだ。登るほどに息は切れるが、視界は、はるかに広くなる」※

—— イングマール・ベルイマン(とされる)(発言として流通)

体力という「足」は衰えても、人生の全体を見渡す「眺め」は高齢期にしか得られない —— 老いの損失と獲得を、登山の一枚の絵に収めた言葉。『野いちご』で老年の回想を描いた巨匠の名とともに流通する

「カ・ムア、カ・ムリ —— 人は、過去を見つめながら、後ろ向きに未来へと歩いていく」

—— マオリのことわざ(Ka mua, ka muri(「前へ、後ろへ」))

未来は誰にも見えない。見えるのは過去だけ —— だからマオリの時間観では、人は見える過去を正面に置き、見えない未来へは背中から入っていく。未来を「予測して進む」のではなく、「過去に学びながら退がっていく」という、時間の向きの逆転した知恵

▼ 成長意欲

「「まだ(not yet)」の力 —— できないのではない。まだ、できないだけだ」

—— キャロル・ドゥエック(『マインドセット』(2006)、TEDトーク(2014))

評価を「失敗」から「途中」へ変える一語

「グリットとは、非常に長期的な目標に対する情熱と粘り強さである」

—— アンジェラ・ダックワース(『GRIT やり抜く力』(2016))

才能より「やり抜く力」が達成を予測する

「もろもろの事象は過ぎ去るものである。怠ることなく努め励みなさい」

—— ブッダ(『大般涅槃経』。入滅直前の最後の言葉と伝わる)

無常の世界でこそ、今の精進に意味がある

「冷暖自知 —— 水を飲んで、冷たいか温かいかは自分で知る」

—— 禅語(『景徳伝灯録』ほか)

本当の理解は、自分の体験からしか得られない

「すべてを知ったと思った後に学ぶことこそが、重要なのだ」※

—— ジョン・ウッデン(座右の銘として著書・講話で紹介)

「知り尽くした」と思った瞬間が成長の分岐点

「存在するとは変化することであり、変化するとは成熟することであり、成熟するとは自己を限りなく創造し続けることである」

—— アンリ・ベルクソン(『創造的進化』(1907))

生きることと成長することは同義である

「学ぶことをやめたら、教えることをやめなければならない」

—— ロジェ・ルメール(フランス代表監督時代の言葉(2001頃))

教える者こそ、学び続ける者でなければならない

「吾十有五にして学に志し、三十にして立ち、四十にして惑わず、五十にして天命を知る」

—— 孔子(『論語』為政第二)

人生の各段階に、それぞれの成長課題がある

「われ未だ木鶏たりえず」

—— 双葉山定次(69連勝が安藝ノ海に敗れて止まった夜、師・安岡正篤への電報(1939))

「木鶏」は『荘子』の故事で、木彫りの鶏のように何事にも動じない最強の闘鶏のこと。大記録が途絶えた夜に発したこの言葉は、敗北の言い訳ではなく「自分の心はまだその境地に達していなかった」という自己の未熟さの静かな認定だった

「学習する組織とは、人々が絶えず能力を拡張し、本当に望む結果を生み出し続けられる組織である」
—— ピーター・センゲ(『学習する組織(The Fifth Discipline)』(1990))
組織を「命令で動く機械」ではなく「学び続ける生命体」として設計し直す理論。個人の自己マスタリー(成長への志)と、チームの対話、全体を見るシステム思考が組み合わさったとき、組織は環境変化の中でも成長し続けられる

「少(わか)くして学べば、則ち壮にして為すことあり。壮にして学べば、則ち老いて衰えず。老いて学べば、則ち死して朽ちず」
—— 佐藤一斎(『言志四録』(言志晩録60))
若い日の学びは壮年の仕事になり、壮年の学びは老いを防ぎ、老年の学びは死後にも朽ちない遺産になる —— 人生のどの段階の学びにも固有の実りがあるとする、生涯学習の最も美しい定式

「勉強しろ。それはお前らが、この社会のルールに騙されず、自由に生きるための唯一の武器だ」
—— 桜木建二(三田紀房『ドラゴン桜』)(『ドラゴン桜』(講談社)(要旨))
落ちこぼれ校の生徒に弁護士・桜木が放つ檄。勉強は服従のためではなく、ルールを見抜き、選択肢を増やし、自由を勝ち取るための武器である —— 学びの目的を「自由」に置き直した進学マンガの核心

「学びて時に之を習う、亦説(よろこ)ばしからずや。朋あり、遠方より来たる、亦楽しからずや」
—— 孔子(『論語』学而第一(開巻の言葉))
2500年読み継がれる書物の第一声が、「学ぶことは喜びである」「友が訪ねてくることは楽しみである」という幸福の宣言であること —— 儒教は義務の教えである以前に、学習と友情の喜びの教えとして始まっている

「劣等感は、病気ではない。健康で正常な、努力と成長への刺激である」
—— アルフレッド・アドラー(『人生の意味の心理学』(1931)の趣旨)
「劣等感」という言葉を広めた本人による、劣等感の名誉回復。理想の自分との差を感じるからこそ、人は工夫し、練習し、成長する —— 問題は劣等感そのものではなく、努力を放棄して言い訳に使うこと(劣等コンプレックス)だと区別した

「生活が、陶冶する(Das Leben bildet)」
—— ヨハン・ハインリヒ・ペスタロッチ(教育思想の中心命題)
人を育てるのは教室の授業だけではない。暮らしの仕事、失敗、人との関わり —— 生活のすべてが人格を形づくる(陶冶する)。孤児たちと寝食を共にしながら教育した実践者の確信

「一日生きることは、一歩進むことでありたい」
—— 湯川秀樹(色紙などに好んで揮毫した言葉)
日本人初のノーベル賞学者が座右とした、最小単位の成長宣言。飛躍ではなく「一歩」、いつかではなく「一日」—— 進歩の単位を極小に設定することで、毎日を進歩の機会に変える

「93歳の今も、毎日6時間練習しています。なぜかって? 自分が少しずつ、上達している気がするからです」
—— パブロ・カザルス(晩年のインタビューでの言葉として著名)
20世紀最高のチェリストが、90歳を超えてなお毎日練習する理由。義務でも威信でもなく、「まだ伸びている実感」—— 進歩の感覚そのものが、練習を続けさせる報酬だという、生涯発達の最も痛快な証言

「『一生勉強 一生青春』—— 学び続けることと若さを等号で結んだ代表作(本文は原典でご確認ください)」
—— 相田みつを(『一生勉強 一生青春』(文化出版局))
青春を年齢ではなく「学んでいる状態」として定義し直した書。学びをやめた20代は老いており、学び続ける80代は青春の中にいる —— 佐藤一斎「老いて学べば死して朽ちず」、サミュエル・ウルマンの青春の定義と同じ結論を、八文字に圧縮した

▼ 勤労意欲

「人生・仕事の結果=考え方×熱意×能力」
—— 稲盛和夫(『生き方』等)
考え方(方向性)は掛け算で効くため最重要

「一日作さざれば、一日食らわず」
—— 百丈懐海(『百丈清規』に伝わる)
働くことは修行であり、生きることの一部である

「好きなことを仕事に選べば、一生のうち一日も働かずに済む」※
—— 孔子(とされる)(『論語』等に該当句なし)
仕事と楽しみが一致すれば労働は苦役でなくなる

「自分の仕事を見つけた者は幸いである。彼はそれ以上の幸福を求める必要はない」
—— トーマス・カーライル(『過去と現在』(1843))
自分の仕事の発見はそれ自体が祝福である

「労働は、退屈・悪徳・貧困という三つの大きな悪を我々から遠ざける」
—— ヴォルテール(『カンディード』(1759))
働くことには生活と心を守る複数の機能がある

「仕事が楽しみなら、人生は極楽だ。仕事が義務なら、人生は地獄だ」
—— マクシム・ゴーリキー(戯曲『どん底』(1902))
仕事の捉え方そのものが人生の質を決める

「偉大な仕事をする唯一の方法は、自分のやっていることを愛することだ」
—— スティーブ・ジョブズ(2005年スタンフォード大学卒業式スピーチ)
仕事への愛が卓越の条件。見つかるまで探し続けよ

「「働く」とは「はた(傍)を楽にすること」」※
—— 日本で語られる通俗語源(出典不詳)
働くことの本質を他者への貢献と捉える見方

「芸術とは、労働における人間の喜びの表現である」
—— ウィリアム・モリス(講演「民衆の芸術」(1879))
芸術を美術館の中の特別なものではなく、「働く喜びが形になったもの」と定義し直した言葉。喜びなしに作られた物は人を幸せにせず、喜んで作られた物は日用品でも芸術になる —— 労働と幸福を直結させた美学

「勤労なき人生は罪であり、芸術なき勤労は野蛮である」
—— ジョン・ラスキン(オックスフォード大学講義『芸術の政治経済』(1857)ほか)
働かない人生は空虚だが、喜びも美も工夫もない労働は人間を壊す —— 労働と芸術(創意・喜び)は切り離してはならない、という産業革命期の警告。モリスの民衆芸術論、後の労働の人間化運動の源流

「仕事は恥ではない。働かないことこそ、恥である」
—— ヘシオドス(『仕事と日』(BC8世紀頃))
怠惰な弟に宛てて書かれた、西洋最古の「働き方」の教訓詩の中心命題。神々は人間に労働を課したが、それは呪いではなく、家と暮らしを立てる唯一の正当な道である —— 労働を恥とした貴族的価値観への、農民詩人の反論

「自分のやることを愛せ。子どもの頃、映写室を愛したように」
—— アルフレード(映画『ニュー・シネマ・パラダイス』)(ジュゼッペ・トルナトーレ監督(1988、イタリア))
村を出る青年に、盲目の映写技師が贈る餞別の言葉。何をやるかより、子どもの頃の映写室のような「愛し方」で仕事に向かえるか —— 職業選択ではなく職業との関係の質を説く名台詞

「成功は偶然ではない。それは努力、忍耐、学習、研究、犠牲、そして何よりも、自分のしていることへの愛である」※
—— ペレ(とされる)(発言として広く知られる)
サッカーの王様が挙げた成功の材料リスト。努力・忍耐・学習と積み上げた最後に、「何よりも(most of all)」と最上位に置かれたのは、技術でも運でもなく「愛」だった —— 継続の燃料の序列を示した言葉

▼ 目標の明確性

「夢なき者に理想なし、理想なき者に計画なし、計画なき者に実行なし。故に、夢なき者に成功なし」※
—— 吉田松陰(とされる)(典拠不詳)
夢→理想→計画→実行という連鎖の起点は夢

「志を立てて以て万事の源と為す」
—— 吉田松陰(「士規七則」)
まず志(何のために生きるかという目的)を打ち立てること。それが、学びも行動も、その後のすべての源になる —— 松下村塾の教育の出発点に置かれた言葉

「少年よ、大志を抱け」
—— ウィリアム・S・クラーク(1877年、札幌農学校を去る際の言葉と伝わる)
大きな志を持って生きよ

「意志あるところに道は開ける」
—— 英語のことわざ
強い意志があれば方法は必ず見つかる

「愚公、山を移す」
—— 『列子』湯問篇
愚公という老人が、家の前を塞ぐ二つの山を掘り崩し始め、笑う者に「私が死んでも子が、孫が続ける」と言い切り、ついに天帝を動かして山を移させた故事。世代を超えるスケールの継続の力

「あらゆる障害は、断固たる決意の前に崩れ去る」 ※
—— レオナルド・ダ・ヴィンチ(とされる)(手稿由来とされるが典拠に議論あり)
決意の強さが障害を打ち砕く

「楽観的に構想し、悲観的に計画し、楽観的に実行する」
—— 稲盛和夫(『生き方』等)
局面ごとに楽観と悲観を戦略的に使い分けよ

「登りたい山を決める。これで人生の半分が決まる」
—— 孫正義(発言・スピーチでの趣旨)
目標の選択こそ人生最重要の意思決定

「動機善なりや、私心なかりしか」
—— 稲盛和夫(第二電電(現KDDI)参入時の自問として著名)
大事業を始める前に、「その動機は善いものか、そこに私心は混じっていないか」を半年間、毎晩自分に問い続けたという言葉。目標の内容そのものを吟味する —— 何を目指すかの「質」を問う自己審査の型

「人は「何を」ではなく、「なぜ」に動かされる。WHYから始めよ」
—— サイモン・シネック(『WHYから始めよ!』(2009)・TEDトーク)
優れた組織や リーダーは、何を作るか(WHAT)ではなく、なぜ存在するのか(WHY)から語り始める。目的が明確なとき、人は指示されなくても動き、仕事は作業ではなく意味を持つ —— ゴールデンサークルの中心にWHYを置く理論

「理性は、感情と身体の信号なしには働かない。良い意思決定は、身体の反応(ソマティック・マーカー)に導かれている」
—— アントニオ・ダマシオ(『デカルトの誤り』(1994)(要旨))
感情を失う脳損傷を負った患者たちが、知能は正常なのに人生の意思決定がことごとくできなくなる —— この観察から、「冷静な理性 対 邪魔な感情」という通念を覆した神経科学の古典。選択肢を前にした身体のかすかな反応が、判断の羅針盤になっている

「冒険とは、計画の不備の別名にすぎない。勝利は、すべての準備を整えた者を待っている」
—— ロアール・アムンセン(『南極点』(1912)の趣旨)
人類初の南極点到達者が語った、冒険のロマンを打ち消すような言葉。ドラマチックな苦闘は準備不足の証拠であり、本当に周到な遠征は淡々と成功する —— 「幸運とは準備の結果である」という思想の極地版

「船を造りたいなら、人を集めて木を集めさせ、仕事を割り振るのではなく、海への果てしない憧れを教えよ」 ※
—— サン=テグジュペリ(とされる)(『城砦』の趣旨の要約として流通(定型文の典拠は不詳))
管理(タスクの割り振り)ではなく、憧れ(目的の共有)が人を動かす、というリーダーシップ論の定番句。憧れを持った人は、命じられなくても木を探し、造り方を学び始める —— 動機づけの設計を「外から内へ」転換する比喩

「何かを変えることのできる人間がいるとすれば、その人はきっと、大事なものを捨てることができる人だ」
—— アルミン・アルレルト(諫山創『進撃の巨人』)(『進撃の巨人』(講談社))
全部を守ろうとする者は何も変えられない。変革の代償は、大事なものの一部を手放す痛みである —— 選択と集中の残酷な本質を、少年の口から語らせた台詞

「夢に、手足を。」
—— 糸井重里(ほぼ日刊イトイ新聞の標語(2019))
夢は見るだけでは夢のまま。手(作業)と足(移動・行動)をつけたとき、夢は動き出す —— 計画・実行という無粋な言葉を使わずに、夢と行動の接続を五文字で言い切ったコピー

「「歌手になりたい」んじゃなくて、朝起きてから夜寝るまで歌のことしか考えられないなら —— あなたは、歌手よ」
—— シスター・メアリー・クラレンス(映画『天使にラブソングを2』)(ビル・デューク監督(1993)。リルケ『若き詩人への手紙』を引きながら語られる)
進路に迷う少女に、デロリスがリルケの言葉を手渡す場面 ——「書かずにいられないかを自問せよ。答えがイエスなら、あなたは作家だ」。職業は肩書きの取得ではなく、すでにそうであるものの承認だ、という順序の逆転

「尊いものを追い求めよ。もし頭を垂れることがあるなら、それは高い山に対してだけにせよ」
—— マオリのことわざ(ファカタウキー)(Whāia te iti kahurangi ki te tūohu koe me he maunga teitei.)
「イティ・カフランギ(尊い宝)」—— 自分にとって本当に価値あるものを追え。途中で屈するな。屈してよい相手は、困難や批判ではなく、高い山(偉大な目標そのもの)だけである —— 志の立て方と守り方を一文にしたマオリの代表的な励まし

▼ 満喫

「好きこそものの上手なれ」
—— 日本のことわざ
好きだからこそ上達する

「これを知る者はこれを好む者に如かず。これを好む者はこれを楽しむ者に如かず」
—— 孔子(『論語』雍也第六)
知る<好む<楽しむの順に境地は深まる

「最良の瞬間は、困難だが価値ある何かを成し遂げようと、心身を限界まで自発的に働かせたときに訪れる」
—— ミハイ・チクセントミハイ(『フロー体験』(1990))
幸福は快適さではなく没入の中にある

「遊びをせんとや生まれけむ、戯れせんとや生まれけん」
—— 『梁塵秘抄』(後白河法皇編の今様歌謡集(12世紀))
人は遊ぶために生まれてきたのか、という根源的な問い

「幸福の秘訣は、興味の範囲をできるだけ広くすることだ」
—— バートランド・ラッセル(『幸福論』(1930))
世界への幅広い興味こそ幸福の源泉

「よく学び、よく遊べ」
—— 西洋のことわざ(英語圏の格言の訳)
学びと遊びの両立が健全さを保つ

「フローとは、活動に完全に没入し、他の何ものも問題にならなくなる状態である」
—— ミハイ・チクセントミハイ(『フロー体験』(1990))
我を忘れる没入こそ最適経験である

「人生は生きられるためにある。好奇心は、生かし続けなければならない」
—— エレノア・ルーズベルト(『わたしの自叙伝』(1961)の趣旨)
人生への好奇心を絶やさないことが生を味わう鍵

「人生の意味は、ただ生きているということ、それ自体である」
—— アラン・ワッツ(『不安の時代の知恵』ほかの趣旨)
生の意味を生の外に探さない

「1時間の遊びは、1年の会話よりも、その人について多くを教えてくれる」※
—— プラトン(とされる)(実際は17世紀のリチャード・リンガードの言葉が原型)
遊びの中にこそ人の本当の姿が現れる

「子どもは誰でも芸術家である。問題は、大人になっても芸術家のままでいられるかどうかだ」※
—— パブロ・ピカソ(とされる)(典拠不詳(1976年の雑誌記事が初出とされる))
子どもは描くこと・作ること・ごっこ遊びを、評価と関係なく楽しむ。その遊びの構えが、大人になる過程で「上手い/下手」の物差しに置き換えられてしまう —— 創造性と遊び心の喪失についての、最も引用される警句

「燃えたよ……真っ白に……真っ白な灰に」
—— 矢吹丈(高森朝雄・ちばてつや『あしたのジョー』)(『あしたのジョー』最終回(講談社))
すべてを出し尽くした者だけが到達する静けさを描いた、日本マンガ史上最も有名なラストシーン。勝敗ではなく「燃え尽きたかどうか」を生の基準に置く —— 完全燃焼という日本的な幸福観の決定的なイメージとなった

「オラ、ワクワクすっぞ」
—— 孫悟空(鳥山明『ドラゴンボール』)(『ドラゴンボール』(集英社))
強敵を前にして恐怖ではなく高揚を口にする悟空の決め台詞。脅威を前にした身体の高ぶりを「怖い」ではなく「ワクワク」と読む —— 挑戦評価(チャレンジ・アプレイザル)を一言で体現したキャラクター造形

「迷った時はね、「どっちが正しいか」なんて考えちゃダメよ。……「どっちが楽しいか」で決めなさい」
—— 金子シャロン(小山宙哉『宇宙兄弟』)(『宇宙兄弟』(講談社))
主人公の恩師である天文学者シャロンの助言。「正しさ」の比較は答えが出ずに人を止めるが、「楽しさ」は身体が既に知っている —— 意思決定の基準を頭から心へ移す、大人のための進路指導の名台詞

「真剣にやれよ! 仕事じゃねぇんだぞ!」※
—— タモリ(とされる)(『タモリ倶楽部』の精神を表す言葉として流通)
「遊びだから手を抜く」の逆転 —— 仕事は義務でやれるが、遊びは真剣でなければ面白くならない。遊びにこそ全力を出せという、深夜番組を40年続けた芸人の遊びの哲学として愛される言葉

「ボールは、ともだち。こわくないよ」
—— 大空翼(高橋陽一『キャプテン翼』)(『キャプテン翼』(集英社))
ボールを「制御すべき対象」ではなく「ともだち」と呼ぶことで、恐れと力みを溶かしてしまう発想。世界中のプロ選手が「この言葉でサッカーを始めた」と語る、遊びの精神の輸出品

「「グッとくる」ものを、探しに行く。好きになる努力をすると、世界は面白いものだらけになる」
—— みうらじゅん(『「ない仕事」の作り方』ほかの趣旨)
ゆるキャラ、マイブーム、いやげ物 —— 誰も見向きもしないものを「好きになってみる」ことで仕事にしてきた方法論。面白さは対象に内在するのではなく、好きになる努力の側で製造できる、という逆転

「ネガティブを潰すのは、ポジティブじゃない。没頭だ」
—— オードリー若林正恭(『ナナメの夕暮れ』(2018))
「ポジティブになろう」としても自意識は消えない —— 消えるのは、何かに没頭している時間だけだった、という発見。人見知り芸人が自意識との30年戦争の末に見つけた、実用的すぎる結論

「努力を努力だと思ってる時点で、好きなやつには勝てない。俺は好きだから、やってるだけ」
—— 明石家さんま(ラジオ・番組での発言の趣旨)
「努力は報われる」という言葉が嫌い、と語る文脈での持論。歯を食いしばる努力は、笑いながらやる「好き」に長期戦で敵わない —— 60年笑い続ける本人の稼働時間が、そのまま証明になっている

「「君は魚ではないのに、どうして魚の楽しみが分かるのか」「君は私ではないのに、どうして私に魚の楽しみが分からないと分かるのか」」
—— 荘子(『荘子』秋水(知魚楽:濠上の問答))
橋の上から魚を見て「魚は楽しんでいるね」と言った荘子と、論理で切り返す恵子の問答。理屈の応酬の末、荘子は「私は濠の上でそれが分かったのだ」と結ぶ —— 分析ではなく共鳴によって世界の楽しみに触れる、という認識のあり方の宣言

「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」
—— 孔子(『論語』雍也第六)
知っている者は、好きな者に敵わない。好きな者は、楽しんでいる者に敵わない —— 知→好→楽という関与の三段階を示した、動機づけ論の東洋古典。最上位が「努力」でも「極める」でもなく「楽しむ」である点が要諦

「踊っていると、すべてを忘れて、自分が消えて、体の中に火がついて。鳥みたいに、電気みたいに、飛んでるんだ」
—— ビリー(映画『リトル・ダンサー』)(スティーヴン・ダルドリー監督(2000)。原題 Billy Elliot)
「踊っているとき、どんな気持ちか」というオーディションの質問への、炭鉱町の少年の答え。自己意識の消失、時間の変容、身体の高揚 —— フロー体験の学術的記述と驚くほど一致する、映画史上最良のフローの証言

「世の中には二種類の人間がいる。スウィングする者と、しない者だ」
—— 竹中直人演じる教師(映画『スウィングガールズ』)(矢口史靖監督(2004))
東北の女子高生たちがビッグバンドに目覚める青春映画の決め台詞。上手いか下手かではなく、ノッているかどうか —— 音楽の(そして人生の)分類軸を技能から享受へずらす宣言

「僕がやっていることはぜんぶ、「発見の喜び」のためなんだ」
—— リチャード・ファインマン(『発見する喜び(The Pleasure of Finding Things Out)』ほか)
ノーベル賞の栄誉も肩書も「くだらない」と言い、物理を続ける理由をただ「見つける瞬間の快感」に置いた物理学者。金庫破り、ボンゴ、絵 —— あらゆる遊びに同じ好奇心で没頭した人生が、内発的動機の見本市になっている

「私は、浜辺で貝殻を拾って遊ぶ子どもにすぎない。真理の大海は、手つかずのまま、目の前に広がっている」
—— アイザック・ニュートン(晩年の述懐として伝わる)
万有引力を発見した人類史級の知性が、自分の業績を「浜辺の貝殻拾い」と呼んだ言葉。謙遜であると同時に、「まだ海がまるごと残っている」という無限の遊び場の宣言でもある —— 知の喜びと畏敬が同居する述懐

「遊び(PLAY)は、哺乳類の脳に生まれつき組み込まれた、基本情動システムの一つである」
—— ヤーク・パンクセップ(『情動の神経科学(Affective Neuroscience)』(1998)(要旨))
ネズミをくすぐると超音波で「笑う」—— その発見で知られる研究者は、探索・恐怖・怒りなどと並ぶ七つの基本情動システムの一つに「遊び」を数えた。遊びは余暇の贅沢ではなく、社会性と脳を育てるために進化が用意した本能である

▼ 創造性

「想像力は、知識よりも重要である。知識には限界があるが、想像力は世界を包み込む」
—— アルベルト・アインシュタイン(インタビュー(1929、サタデー・イブニング・ポスト))
相対性理論を生んだ本人による、知識と想像力の序列の逆転。知識は「すでにあるもの」の集積だが、想像力は「まだないもの」に触れる唯一の能力であり、進歩の源泉である —— 教育論・創造性論で最も引用される一句

「芸術は、爆発だ」
—— 岡本太郎(テレビ出演等での発言(1980年代に流行語化))
上手さや美しさのためではなく、いのちが全身で燃え上がり、外にほとばしること —— それが芸術だという岡本の宣言。「うまくあるな、きれいであるな、ここちよくあるな」という彼の芸術三原則とセットで読むと、体裁を捨てた生命の表出の勧めだと分かる

「創造性は、使い減りしない。使えば使うほど、増えていく」
—— マヤ・アンジェロウ(インタビュー(1982))
創造性を石油のような「掘り尽くす資源」ではなく、筋肉のような「使うほど育つ能力」として定義し直した言葉。出し惜しみが枯渇を招き、出し切ることが次を生む —— 創作者の実感に裏打ちされた資源観の転換

「創造的な人々に共通するのは、自分のしていることを、心から愛しているということである」
—— ミハイ・チクセントミハイ(『クリエイティビティ』(1996))
91人の傑出した創造者への面接研究の結論。彼らを駆動していたのは名声や富ではなく、活動それ自体の喜び(フロー)だった —— 創造性の第一条件を才能ではなく「愛」に置いた実証研究

「すべての人間は、芸術家である」
—— ヨーゼフ・ボイス(「社会彫刻」の理念とともに(1960〜70年代))
芸術家とは絵を描く職業のことではなく、自分の生と社会を形づくる creativity をもつ存在のこと —— 誰もが「社会という彫刻」の作り手だ、というボイスの宣言。芸術の定義を作品から生き方へ拡張した現代美術の転回点

「科学者になるには「あたま」がよくなくてはいけない。しかし同時に、「あたま」が悪くなくてはいけない」
—— 寺田寅彦(随筆「科学者とあたま」(1933))
頭の良い人は先が見えすぎて、「どうせ無理」と着手しない。頭の悪い人は、わからないから愚直にやってみて、賢者が見落とした宝を拾う —— 知性と鈍さの両方を要求する、創造の逆説の名随筆

▼ 勇気

「勇気とは、恐怖への抵抗であり、恐怖の克服である。恐怖の不在ではない」
—— マーク・トウェイン(『まぬけのウィルソン』(1894))
怖くない人は勇敢なのではなく、単に危険を知らないだけかもしれない。勇気の定義から「恐怖を感じないこと」を除外し、「感じた上でどうするか」に置き直した古典的定式

「勇者とは、恐れを感じない人ではない。その恐れを、乗り越える人だ」
—— ネルソン・マンデラ(『自由への長い道』(1994))
27年の獄中生活を経た本人が、「私も何度も恐怖を感じた」と告白した上で語る定義。恐怖の告白と勇気の実践が同一人物の中で両立する —— 定義に自伝の重みが乗った一節

「「勇気(courage)」の語源は、ラテン語の「心(cor)」。もともとは「自分が何者であるかを、心をこめて語ること」を意味した」
—— ブレネー・ブラウン(『本当の勇気は「弱さ」を認めること』(2012)ほか)
勇気の原義は、竜と戦うことではなく、自分の物語 —— 弱さや失敗を含めて —— を隠さず語ることだった。「弱さの開示こそ最大の勇気」というブラウンの研究の、語源からの根拠づけ

「勇気は、人間の資質の中で第一のものと見なされるのが正しい。……それが、他のすべての資質を保証するからだ」
—— ウィンストン・チャーチル(随筆・演説より(1931))
知恵も誠実も優しさも、それを表明し実行する場面では勇気を必要とする。勇気がなければ他の美徳は「持っているだけ」で終わる —— 美徳の階層構造における勇気の位置を示した定義

「困難だから、挑まないのではない。挑まないから、困難になるのだ」
—— セネカ(『ルキリウスへの手紙』104)
「難しそうだ」という評価の多くは、着手前の想像にすぎない。挑まずにいる時間が、想像の中の困難を膨張させていく —— 困難の主観的サイズと着手の関係を逆転させた、ストア派の行動哲学

「義を見て為さざるは、勇なきなり」
—— 孔子(『論語』為政第二)
なすべき正しいことを目の前にして、行動しないのは、勇気がないということだ —— 勇気を蛮勇や戦闘力ではなく、「正しさの実行力」として定義した東洋の古典。新渡戸稲造は『武士道』で「勇」の章の核心にこの一句を置いた

「敵に立ち向かうには大きな勇気が必要じゃ。しかし、友人に立ち向かうには、もっと大きな勇気が必要なのじゃ」
—— ダンブルドア(J・K・ローリング『ハリー・ポッターと賢者の石』)(『ハリー・ポッターと賢者の石』(1997))
規則を破る親友たちを止めようとした少年ネビルを、学年末に讃えた言葉。敵への勇気は承認されるが、仲間への異議は孤立の危険を伴う —— 同調圧力に抗する勇気を、物語の最後の得点で最上位に置いた場面

「勇気は、筋肉のようなもの。使うことで、強くなる」
—— ルース・ゴードン(インタビューでの発言)
勇気を生まれつきの性格ではなく、鍛えられる能力として定義した言葉。小さな勇気の反復が、大きな勇気の筋力をつくる —— 70代でアカデミー賞を受賞した遅咲きの名優の実感

「不完全である勇気を、持ちなさい」
—— ルドルフ・ドライカース(アドラー心理学)(アドラー派の中心概念(ソフィー・ラザースフェルドの講演題(1927)に由来))
完璧にできる保証がなければ動けない —— その完全主義こそが、挑戦と貢献を止める最大のブレーキである。失敗しうる姿のまま参加する勇気を、アドラー心理学は治療と教育の目標に据えた

「存在への勇気とは、非存在の脅威にもかかわらず、自己自身を肯定することである」
—— パウル・ティリッヒ(『生きる勇気(The Courage to Be)』(1952))
死・無意味・罪責という「非存在の脅威」は、生きている限り消せない。勇気とは、その脅威を消すことではなく、脅威を抱えたまま「それでも自分として在る」と肯定すること —— 実存哲学と神学が到達した勇気の最深の定義

「人間は、新しい一歩を踏み出すこと、自分の新しい言葉を口にすることを、何よりも恐れる」
—— フョードル・ドストエフスキー(『罪と罰』(1866))
人が本当に恐れているのは失敗ではなく、「新しい自分」になってしまうことかもしれない —— 一歩と一言が自己を不可逆に変えることを知っているからこそ、人は踏み出せない。変化への恐怖の正体を突いた冒頭部の一節

■ ありがとう(253件)

▼ 人を喜ばせる

「人は、あなたが言ったこともしたことも忘れる。しかし、あなたにどんな気持ちにさせられたかは決して忘れない」 ※
—— マヤ・アンジェロウ(とされる)(発言として広く流通)
残るのは内容ではなく感情である

「我々は得ることで生計を立て、与えることで人生を築く」 ※
—— ウィンストン・チャーチル(とされる)(典拠不詳)
獲得は生活を、貢献は人生をつくる

「喜びを分かち合えば二倍になり、悲しみを分かち合えば半分になる」 ※
—— スウェーデンのことわざ(とされる)(欧州各国に類似のことわざがある)
感情の共有は喜びを増やし、苦しみを減らす

「他者への奉仕は、この地上に部屋を借りるために払う家賃である」
—— モハメド・アリ(発言として流通)
奉仕は生きることの対価である

「幸福は香水のようなものだ。人に注げば、自分にも必ず数滴かかる」 ※
—— ラルフ・ワルド・エマーソン(とされる)(典拠不詳)
人を喜ばせる行為は自分も幸せにする

「一本のろうそくから千人が火を取っても、そのろうそくの寿命は縮まない。幸福は分かち合っても減らない」 ※
—— ブッダ(とされる)(『四十二章経』に類似の句がある)
喜びと善意は非ゼロサムである

「他人に善を尽くすとき、人は自分自身に最善を尽くしている」
—— ベンジャミン・フランクリン(『貧しいリチャードの暦』)
利他は最良の利己でもある

「できるすべての善を行いなさい。できるすべての手段で、できるすべての場所で、できるすべての人に」 ※
—— ジョン・ウェスレー(とされる)(「ウェスレーのルール」として流通)
善行の機会を最大化せよ

「最も成功するのは、他者に惜しみなく与え、かつ自分の利益も見失わない「ギバー」である」
—— アダム・グラント(『GIVE & TAKE』(2013))
与える人が長期的に最も成功する

「他人のためにお金を使うことは、自分のために使うよりも幸福感を高める」
—— エリザベス・ダン(Dunn, Aknin & Norton (2008) Science)
向社会的支出は文化を超えて幸福を高める

「実の商人は、先も立ち、我も立つことを思うなり」
—— 石田梅岩(『都鄙問答』(1739))
相手の利益と自分の利益の両立が本当の商いである

「売り手よし、買い手よし、世間よし(三方よし)」 ※
—— 近江商人の商道徳(近江商人の家訓等に基づく後世の定式化)
取引は三者全員の幸福であるべきだ

「人間性の最も深い原理は、認められたいという渇望である」
—— ウィリアム・ジェームズ(1896年の書簡)
承認への欲求は人間の根源である

「平和は微笑みから始まります」
—— マザー・テレサ(講話より)
小さな微笑みが関係と平和の起点になる

「兄弟に向かってほほえむことも、施し(サダカ)である」
—— ムハンマド(ハディース)(ティルミズィー伝承)
施しはお金や物に限らない。微笑み、良い言葉、道の障害物を除くこと —— 誰にでも今すぐできる行為が、正式な善行(サダカ)として数えられる。仏教の「無財の七施」と美しく対応する教え

「道があなたの前に開けますように。風がいつも、あなたの背中を押しますように。太陽があなたの顔を暖かく照らし、雨が畑を柔らかく潤しますように」
—— アイルランドの祝祷(ゲール語の伝統的な祝福(トースト・別れの挨拶))
アイルランドで結婚式や送別の場面で唱えられる伝統の祝福。相手の未来の道中に、追い風と日差しと恵みの雨を祈る —— 「あなたの幸せを願っている」という気持ちを、定型の美しい言葉に載せて手渡す文化の装置

「人生は、喜ばせごっこ」
—— やなせたかし(著書・インタビューで繰り返した信条)
自分が喜ばせれば、相手も喜ばせ返してくる —— 人生をこの「ごっこ遊び」の応酬と定義した、アンパンマンの作者の哲学。正義とは、ひもじい人にパンを差し出すこと、という作品の核とひとつながりの言葉

「フォースと共にあらんことを」
—— 映画『スター・ウォーズ』シリーズ(ジョージ・ルーカス創造の祝福の定型句(1977-))
別れ際・出撃前に交わされる、銀河の「ごきげんよう」。相手の力ではなく、相手と共に在る大いなる力への祈り —— アイルランドの祝祷と同じく、他者の無事と幸運を定型の言葉で祈る文化装置が、SFの中に発明された例

「人の名前は、その人にとって、あらゆる言葉の中で最も甘く、最も重要な響きを持つ」
—— デール・カーネギー(『人を動かす』(1936))
名前を覚え、名前で呼ぶ —— それだけで相手は「一人の重要な人間として扱われた」と感じる。人間関係の古典が挙げる、最小コストで最大の承認を届ける技法

「愛語、能く廻天の力あることを、学すべきなり」
—— 道元(『正法眼蔵』菩提薩埵四摂法)
慈しみの言葉(愛語)には、天をめぐらすほどの力がある —— それを学び知るべきだ。面と向かって褒める言葉は人を喜ばせ、陰で語られた愛語は人の心に深く刻まれる、と道元は言葉の力を精密に分析している

▼ 感謝傾向

「感謝は最大の徳であるだけでなく、あらゆる徳の親である」
—— キケロ(『プランキウス弁護』)
感謝はすべての美徳の土台である

「感謝の心が高まれば高まるほど、それに正比例して幸福感が高まっていく」
—— 松下幸之助(著書・発言)
感謝と幸福は比例して深まる

「感謝とは、心の記憶である」
—— ジャン=バティスト・マシュー(フランスの聖職者の言葉として伝わる)
受けた恩を心に留め続けることこそ感謝

「幸せだから感謝するのではない。感謝するから幸せなのだ」
—— デヴィッド・スタインドル=ラスト(TEDトーク・著作)
因果は「感謝→幸福」の向きにある

「恩恵を感謝して受け取る者は、その負債の最初の返済をすでに済ませている」
—— セネカ(『恩恵について』)
感謝の表明自体が恩返しの始まりである

「感謝は教養の果実である。粗野な人々の間には見られない」
—— サミュエル・ジョンソン(ボズウェル『ジョンソン伝』)
感謝は自然発生ではなく、育まれる能力である

「感謝は最高の思考の形であり、驚きを伴う感謝は幸福を二倍にする」
—— G・K・チェスタトン(随筆より)
驚き(wonder)と感謝の結合が幸福の頂点

「足るを知る者は富む」
—— 老子(『老子』第33章)
充足を知ることが本当の豊かさである

「吾れ唯だ足るを知る(吾唯足知)」
—— 禅語(京都・龍安寺のつくばいの意匠で有名)
「吾・唯・足・知」の四文字が中央の「口」を共有する、石のつくばい(手水鉢)の意匠で有名。「わたしは、ただ、足りていることを、知っている」—— 足りないものではなく、すでに在るものから世界を見る構え

「持っていないものを欲して、いま持っているものを台無しにしてはならない」
—— エピクロス(『バチカン写本』断片35)
欠乏への注目は現在の豊かさを損なう

「持っていないものを思うな。持っているもののうち、最も恵まれたものを思え」
—— マルクス・アウレリウス(『自省録』第7巻)
注意の向け先を欠乏から充足へ切り替えよ

「賢い人は、持っていないものを嘆かず、持っているものを喜ぶ」
—— エピクテトス(『断片』として伝わる)
所有量ではなく評価の仕方が豊かさを決める

「我々の不満はすべて、持っているものへの感謝の欠如から生まれる」
—— ダニエル・デフォー(『ロビンソン・クルーソー』(1719))
不満の正体は感謝の不在である

「感謝は、私たちがすでに持っているものを「十分なもの」に変える」
—— メロディ・ビーティ(『Codependent No More』ほか)
感謝は現実ではなく、充足の感覚を変える

「持っているものに感謝しなさい。そうすれば、もっと多くを持つことになる」
—— オプラ・ウィンフリー(発言・連載コラムより)
感謝は豊かさの認知を拡張する

「実るほど頭を垂れる稲穂かな」
—— 日本のことわざ(詠み人知らず)
成熟するほど謙虚に、感謝深くなる

「もし一生のうちに唱える祈りが「ありがとう」だけだったとしても、それで十分である」※
—— マイスター・エックハルト(とされる)(典拠不詳)
感謝は祈りの本質である

「恩を知り、恩に感じ、恩に報いる(知恩・感恩・報恩)」
—— 仏教の教え(『大乗本生心地観経』の四恩思想などに由来)
感謝を「知る→感じる→行動する」の三段階で捉える

「「ありがとう」の反対は「あたりまえ」」※
—— 出典不詳(日本の道徳教育・講話で広く流通)
当然視が感謝を殺す

「感謝は果たされるべき義務だが、誰もそれを期待する権利は持たない」
—— ジャン=ジャック・ルソー(『エミール』(1762))
感謝は強制ではなく自発であってこそ価値を持つ

「感謝とは、人生には自分の外からもたらされた良きものがある、と認めることである」
—— ロバート・エモンズ(感謝研究の定義(Emmons & McCullough, 2003ほか))
感謝は「良きもの」と「その源泉」の二重の認知である

「少欲知足 —— 欲を少なくして、足るを知る」
—— ブッダ(『仏遺教経』。入滅前の教えとされる)
欲の抑制と充足の自覚が安らぎを生む

「いただきます —— あなたの命を、私の命にさせていただきます」
—— 日本の食前の挨拶(仏教の食事作法(五観の偈)とも関連して定着)
食材となった動植物の命と、それを育て・運び・調理した人々の働きの両方に向けた感謝の言葉。「命をいただく」という自覚を毎食ごとに新たにする、世界的にも珍しい日常儀礼である

「サントーシャ(知足)を実践する者は、無上の幸福を得る」
—— パタンジャリ(『ヨーガ・スートラ』2.42(2-4世紀頃))
ヨーガ八支則の勧戒(ニヤマ)の一つ「サントーシャ(知足・満足)」の教え。いま与えられているものに満ち足りる練習を、姿勢や呼吸と同じ「実践すべき技術」として位置づけている点が特徴

「あなたがたが感謝するならば、われは必ず、あなたがたに増し加えるであろう」
—— クルアーン(第14章「イブラーヒームの章」7節)
感謝(シュクル)は恵みへの「返礼」であると同時に、さらなる恵みの「入口」でもある、という循環の約束。イスラムの感謝実践(日々の礼拝や「アルハムドゥリッラー(神に讃えあれ)」)の根拠となる章句

「果物を食べるときは、木を植えた人を思え」
—— ベトナムのことわざ(Ăn quả nhớ kẻ trồng cây)
いま口にしている甘い果実は、何年も前に誰かが植え、育てた木から来ている —— 目の前の恩恵の背後にいる、会ったこともない貢献者を思い起こせという、ベトナムで最も親しまれる感謝のことわざ。祖先や教師への感謝の文脈でも使われる

「恵みを、一つずつ数えなさい(Count your blessings)」
—— 英語圏の格言(讃美歌「When Upon Life's Billows」(ジョンソン・オートマン作詞、1897)で定着)
人生の波に翻弄され落ち込んだときは、恵みを「一つずつ、名前を挙げて」数えよ、と歌う讃美歌から英語圏の日常語になった表現。感謝を漠然と感じるのではなく、具体的に列挙する点が要点

「直会(なおらい)—— 神に供えたものを、神とともに、皆でいただく」
—— 神道の儀礼(祭りの後の共食(神人共食)の伝統)
祭りは神事だけでは終わらず、供え物を下げて参加者全員で飲食する「直会」で完結する。神と人、人と人が同じものを食べることで、恵みへの感謝と共同体の結び直しが一度に行われる —— 祭りの本体ともいわれる仕組み

▼ 愛情

「愛の反対は憎しみではなく、無関心です」
—— エリ・ヴィーゼル(1986年のインタビューより)
愛の敵は敵意ではなく無視である

「愛は、まず家庭から始まります」
—— マザー・テレサ(ノーベル平和賞受賞講演ほか)
遠くの誰かの前に、最も近い人を愛せ

「未熟な愛は「必要だから愛する」と言い、成熟した愛は「愛するから必要だ」と言う」
—— エーリッヒ・フロム(『愛するということ』(1956))
依存と愛の違いを一文で示す

「愛はまず与えることであり、もらうことではない」
—— エーリッヒ・フロム(『愛するということ』(1956))
愛は受動的な感情ではなく能動的な技術である

「人生における最高の幸福は、自分が愛されているという確信である」
—— ヴィクトル・ユーゴー(『レ・ミゼラブル』(1862))
愛されている確信こそ幸福の核心

「心で見なくちゃ、ものごとはよく見えないってことさ。かんじんなことは、目に見えないんだよ」
—— サン=テグジュペリ(『星の王子さま』(1943))
大切なものは関係の中にあり、目には映らない

「愛するとは、互いに見つめ合うことではなく、ともに同じ方向を見つめることである」
—— サン=テグジュペリ(『人間の土地』(1939))
愛は共有された目的の中で育つ

「人は愛によって生きる」
—— レフ・トルストイ(『人はなんで生きるか』(1885))
人を生かしているのは打算ではなく愛である

「隣人を自分のように愛しなさい」
—— 新約聖書(マルコによる福音書12:31)
自他への愛は一体である

「愛は寛容であり、愛は情け深い。妬まず、誇らず、高ぶらない」
—— 新約聖書(コリントの信徒への手紙一 13章)
愛の本質は忍耐と善意にある

「世界で最も素晴らしく美しいものは、目で見たり手で触れたりできない。心で感じるものだ」
—— ヘレン・ケラー(『私の住む世界』ほか)
最良のものは感覚ではなく心で受け取る

「王様であろうと百姓であろうと、自らの家庭に平和を見出す者が最も幸福である」
—— ゲーテ(『ヴィルヘルム・マイスターの修業時代』)
幸福の場所は地位ではなく身近な関係にある

「愛は、人が人として到達しうる、究極にして最高のものである」
—— ヴィクトール・フランクル(『夜と霧』(1946))
極限状況の中で見出された愛の真実

「愛がすべてである。それが、私たちが愛について知るすべて」
—— エミリー・ディキンソン(詩1765番)
愛は説明を超えた根源的な事実である

「愛して失うことは、一度も愛さなかったことよりも良い」
—— アルフレッド・テニスン(『イン・メモリアム』(1850))
喪失の痛みを含めても、愛には価値がある

「愛は所有を主張しない。愛は自由を与える」
—— ラビンドラナート・タゴール(著作・講話での趣旨)
真の愛は束縛ではなく自律を支える

「敬天愛人」
—— 西郷隆盛(『南洲翁遺訓』)
天(人知を超えた道理)を敬い、その天が万人を等しく愛するのと同じように、自分も人を愛する。私利私欲を去ることと人への愛を、一体のものとして説いた西郷隆盛の生涯の指針

「武とは、愛なり」
—— 植芝盛平(合気道の道歌・講話(『武産合気』ほか))
武道の本質は敵を破壊することではなく、万有を愛し護り、争いそのものを和合に導くことだ、という合気道開祖の到達点。相手を傷つけずに制する合気道の技法体系は、この思想の身体的表現とされる

「愛は、生命を内側から養う」
—— ハワイのことわざ(『オレロ・ノエアウ』収録)
食べ物が身体を外から養うように、愛は人を内側から養う。愛されている実感があるとき、人は文字どおり元気になる —— という生活実感をそのまま言葉にしたことわざ

「銀も金も玉も何せむに 勝れる宝 子にしかめやも」
—— 山上憶良(『万葉集』巻五(8世紀))
「銀も金も宝石も、何になろうか。どんな優れた宝も、子に及ぶだろうか(いや、及ばない)」。財宝と人を天秤にかけ、迷わず人を取る —— 1300年前の日本の価値宣言

「犬は、自分自身を愛するよりも深くあなたを愛する、地上でただ一つの生きものである」
—— ジョシュ・ビリングス(19世紀の警句集)
人間には難しい「無条件の愛」を、犬は当たり前のように実行している —— ユーモア作家が残した、犬好きの間で最も愛される一句

「親思ふ 心にまさる 親心 けふのおとづれ 何ときくらん」
—— 吉田松陰(処刑を前に家族へ送った書簡中の歌(1859))
「子が親を思う心よりも深い、親が子を思う心。今日の知らせ(死罪)を、父母はどんな思いで聞くだろうか」—— 29歳で刑死する直前、自分の死よりも親の悲しみを思った辞世の歌。日本人の親子観を代表する一首として教科書にも載る

「上杉達也は、浅倉南を愛しています。世界中の誰よりも」
—— 上杉達也(あだち充『タッチ』)(『タッチ』(小学館))
遠回りと沈黙を重ねた物語の最後に、ようやく言葉にされた一文。フルネームで、断言で、比較級で —— ためらいの物語だったからこそ、この直球の告白が日本マンガ史に残った

「奴はとんでもないものを盗んでいきました。……あなたの心です」
—— 銭形警部(映画『ルパン三世 カリオストロの城』)(宮崎駿監督(1979))
盗まれたものは何かと問う姫への、追跡者の粋な返答。物語の損得勘定を、一瞬で「心の交流」の勘定に書き換える —— 日本アニメ映画史上、最も愛される幕引きの台詞

「ありがとう。この世界の片隅に、うちを見つけてくれて」
—— すず(映画『この世界の片隅に』)(片渕須直監督(2016)。こうの史代原作)
戦時下の広島・呉で、失いながらも日常を営み続けた女性が、夫に告げる言葉。大きな歴史の「片隅」にいる無名の自分を、見つけ、選んでくれた人への感謝 —— 存在を見出されることの幸福を結晶させた台詞

「大事な人。忘れたくない人。忘れちゃダメな人!」
—— 立花瀧・宮水三葉(映画『君の名は。』)(新海誠監督(2016))
名前も記憶も消えていく中で、それでも手放すまいとする叫び。「誰か」の内容(名前)は失われても、「大事だ」という感情の強度だけは残る —— 記憶と感情の乖離を描いた大ヒット作の核心

「ポニョ、宗介、好き!」
—— ポニョ(映画『崖の上のポニョ』)(スタジオジブリ(2008、宮崎駿監督))
理由も条件も装飾もない、三語の愛の宣言。好きの根拠を問う大人の世界に対し、宣言そのものが根拠になる子どもの世界を対置する —— 愛情表現の原型を示す台詞

「愛っていうのは、自分のことよりも、相手のことを大事に思うことだよ」
—— オラフ(映画『アナと雪の女王』)(ディズニー(2013))
雪だるまのオラフが、凍えるアナを暖炉の前で温めながら語る愛の定義。自分が溶けてしまう危険の中での言葉だからこそ、定義がそのまま実演になっている

「家族には、いろんな形がある。愛の絆さえあれば、それでいい」
—— ミセス・ダウトファイア(映画『ミセス・ダウト』)(クリス・コロンバス監督(1993)(要旨))
離婚した父が家政婦に変装してまで子に会おうとした騒動の後、番組の最後に子どもたちへ語りかける言葉。同居でも別居でも、形が変わっても、愛がある限り家族は家族である —— 多様な家族への祝福として愛される結び

「僕は死にましぇん! あなたが好きだから!」
—— 星野達郎(ドラマ『101回目のプロポーズ』)(野島伸司脚本(フジテレビ、1991))
トラックの前に飛び出して叫ぶ、日本ドラマ史上最も無謀で有名な愛の宣言。理屈ではなく命がけの本気を見せることでしか届かない瞬間がある —— 平成の恋愛ドラマを象徴する場面

「幸せだなぁ。僕は君といる時が、一番幸せなんだ」
—— 田沼雄一(映画『君といつまでも』)(東宝(1965)。加山雄三演じる若大将の台詞)
歌の間奏で語られる、昭和で最も有名な愛の告白(この部分は歌詞ではなく台詞)。幸福の在り処を出世でも財産でもなく「君といる時間」に特定する —— 高度成長期の日本で、関係こそ幸福と言い切った国民的名台詞

「許せサスケ……これで最後だ」
—— うちはイタチ(岸本斉史『NARUTO』)(『NARUTO -ナルト-』(集英社))
弟を守るためにすべての汚名を背負った兄が、最期に額をつつきながら残した言葉。幼い日の「許せサスケ、また今度だ」という約束の仕草が、「また今度」のない今生の別れで反復される —— 言葉にされなかった愛が一つの仕草に宿る、少年マンガ屈指の場面

「私は、ただの女の子。目の前の男の子に、愛してほしいとお願いしているだけ」
—— アナ(映画『ノッティングヒルの恋人』)(ロジャー・ミッシェル監督(1999))
世界的スターの女優が、書店主の前で肩書を降ろして告げる言葉。名声・富・立場をすべて括弧に入れたとき、残るのは「愛されたい一人の人間」—— 地位の鎧を脱ぐことでしか始まらない関係がある

「愛は、実は、いたるところにある」
—— 映画『ラブ・アクチュアリー』冒頭(リチャード・カーティス監督(2003))
9.11の後、「憎しみの時代」と言われた世界で、監督が空港の到着ロビーを見よと語りかける冒頭のモノローグ。抱き合う家族、恋人、旧友 —— ニュースには映らないが、愛は今も、そこかしこで実際に(actually)交わされている

「ずっと、ここにいるよ」
—— E.T.(映画『E.T.』)(スティーヴン・スピルバーグ監督(1982))
別れ際、E.T.が光る指を少年エリオットの額に当てて残す言葉。物理的に去っても、内面化された存在は「ここ(心)」に残り続ける —— 別れの悲しみと、関係の永続の両方を、指一本で表現した映画史的ラスト

「憶えていて。愛は消えない —— 忘れない限り、その人は生き続ける」
—— 映画『リメンバー・ミー』の主題(ピクサー(2017、リー・アンクリッチ監督)(要旨))
死者の国でも「生者に忘れられたとき」に二度目の死が訪れる —— メキシコの死者の日を舞台に、記憶と愛の継承を描いた物語。家族に禁じられた音楽が、実は曾祖母の中の父の記憶を呼び覚ます鍵だった

「愛は技術である。学ぶことのできる、そして学ばなければならない技術である」
—— エーリッヒ・フロム(『愛するということ(The Art of Loving)』(1956))
人は「愛される方法」や「愛する相手」ばかりを問題にし、「愛する能力」を問わない —— 愛は落ちるもの(fall in love)ではなく、配慮・責任・尊重・知という要素を持つ、修練で上達する技術だとした愛の理論の古典。この一冊の中心命題

「愛は支配しない。愛は、育てる」
—— ヨハン・ヴォルフガング・フォン・ゲーテ(『メルヘン(童話)』(1795))
支配は相手を自分の思いどおりに縮めるが、愛は相手をその人自身へと大きくする —— 愛と支配(コントロール)を対義語として定義した一句。親子・恋愛・教育のすべてに刺さる、愛の方向の定義

「愛とは、感情である前に、行為である。愛を「するもの」として定義し直そう」
—— ベル・フックス(『オール・アバウト・ラブ』(2000)(要旨))
愛を「湧いてくる気持ち」と定義すると、消えたら終わりになる。ケア・献身・信頼・誠実な対話という「行為の束」と定義すれば、愛は選び直し、続けられるものになる —— 愛の定義の名詞から動詞への転換

「愛は、親密性(近さ)・情熱(熱)・コミットメント(決意)の三つの要素からなる三角形である」
—— ロバート・スタンバーグ(愛の三角理論(1986))
燃えるだけの恋(情熱のみ)、居心地だけの仲(親密性のみ)、義務だけの結婚(コミットメントのみ)—— 三要素の組み合わせで愛の形を7種類に分類した心理学の標準理論。三つが揃った「完全な愛」は到達点ではなく、維持し続ける動的な状態とされる

「愛とは、人をその本質において捉えることのできる、唯一の方法である」
—— ヴィクトール・フランクル(『夜と霧』(1946))
収容所の行進の中、妻の面影との対話に救われた体験から記された定義。観察や分析は人の「性質」を捉えるが、その人が何者であり、何になりうるか —— 本質と可能性 —— は、愛によってしか見えない

「愛しなさい。そして、望むことをしなさい」
—— アウグスティヌス(『ヨハネの手紙 講解説教』(5世紀初頭))
規則の羅列の代わりに、たった一つの条件を置いた倫理の極致 —— 根っこに愛があるなら、そこから出てくる行為は信頼してよい。「沈黙するなら愛によって沈黙し、語るなら愛によって語れ」と続く

「愛するとは、「あなたは、決して死なない」と言うことである」
—— ガブリエル・マルセル(著作での定式として知られる)
誰かを本当に愛するとき、人はその存在の消滅を受け入れられない —— 愛は相手の存在の「永続」への呼びかけを含む、という実存哲学の定義。リメンバー・ミーやヒルルクの「忘れられた時が死」の哲学版の裏面にあたる

「愛に触れると、誰でも詩人になる」※
—— プラトン(とされる)(『饗宴』の趣旨として流通(定型文の典拠は不詳))
昨日まで散文的だった人が、恋をした途端に月を見上げ、言葉を選び始める —— 愛が人の感受性と表現を一段引き上げることを言った定番句。原典『饗宴』では、エロス(愛)は人を美と善の創造へ駆り立てる力として論じられる

「愛とは、二つの孤独が、互いを守り、境を接し、挨拶を交わすことである」
—— ライナー・マリア・リルケ(『若き詩人への手紙』(1904))
愛を「二人が溶けて一つになること」ではなく、「それぞれが孤独=固有の全体性を保ったまま、隣り合うこと」と定義した書簡。相手に呑み込まれず、呑み込まず —— 融合ではなく並立としての愛の、決定的な定式

▼ ユーモア

「笑いのない一日は、無駄にした一日である」※
—— チャップリン(とされる)(典拠不詳(ニコラ・シャンフォールの警句が原型とされる))
笑いは日々の必需品である

「ユーモアもまた、自己保存のための魂の武器である」
—— ヴィクトール・フランクル(『夜と霧』(1946))
極限状況でも、ユーモアは人を守る

「人類が持っている本当に効果的な武器は、ただ一つ。笑いである」
—— マーク・トウェイン(『不思議な少年』ほか)
笑いは権威や苦難に対する最強の武器である

「笑いは、人の顔から冬を追い払う太陽である」
—— ヴィクトル・ユーゴー(『レ・ミゼラブル』(1862))
笑いは人を内側から温める

「薬を10錠飲むよりも、心から笑うほうがずっと効き目がある」
—— アンネ・フランク(『アンネの日記』1944年3月の記述)
笑いは心身の良薬である

「笑う門には福来る」
—— 日本のことわざ
笑いのある場に幸福は集まる

「10分間の心からの笑いには麻酔効果があり、2時間の痛みのない睡眠を与えてくれた」
—— ノーマン・カズンズ(『笑いと治癒力』(1979))
笑いを自らの難病治療に取り入れた記録

「むずかしいことをやさしく、やさしいことをふかく、ふかいことをおもしろく」
—— 井上ひさし(座右の銘として色紙等に残る)
知の伝達の理想は「面白さ」に行き着く

「人が死んでも人生が滑稽であることをやめないのは、人が笑っても人生が深刻であることをやめないのと同じである」
—— ジョージ・バーナード・ショー(『医師のジレンマ』序文(1906))
滑稽さと深刻さは人生に同居する

「人生は、深刻に語るには重要すぎる」
—— オスカー・ワイルド(戯曲の台詞に基づく)
重要なものほど軽やかに扱うという逆説

「笑いは、緊張の緩和から生まれる」
—— 桂枝雀(「緊張と緩和」理論(高座・著書で展開))
笑いのメカニズムを緊張→緩和で説明した

「笑いは、一人でいるときよりも他者といるときに30倍起こりやすい」
—— ロバート・プロヴァイン(『Laughter: A Scientific Investigation』(2000))
笑いの本質は社会的な接着剤である

「天岩戸の前で神々がどっと笑い、アメノウズメが陽気に舞ったとき、隠れていた太陽の神は、再び姿を現した」
—— 『古事記』天岩戸神話(記紀神話(712/720))
太陽神アマテラスが岩戸に籠もり世界が闇に沈んだとき、神々は嘆きでも武力でもなく「宴と笑い」を選んだ。ウズメの滑稽な踊りに沸き起こった笑い声が、太陽を岩戸から誘い出した —— 笑いが光を呼び戻す、という構造を持つ世界的にも珍しい神話

「みんな、笑ってみな。おっかないのは、逃げちゃうから」
—— お父さん(映画『となりのトトロ』)(スタジオジブリ『となりのトトロ』(1988、宮崎駿監督))
引っ越した古い家で「お化けが出るかも」と怯える娘たちに、父が提案したのは説得ではなく「大声で笑うこと」だった。恐怖の対象を消すのではなく、笑いで自分たちの側の状態を変える —— 天岩戸神話と同じ構造を持つ、家庭のユーモア教育の名場面

「これはゲームだ。1000点集めたら、本物の戦車に乗って家に帰れる」
—— グイド(映画『ライフ・イズ・ビューティフル』)(ロベルト・ベニーニ監督・主演(1997、イタリア))
強制収容所に送られた父グイドが、幼い息子を恐怖から守るために語り続けた「嘘」。現実は変えられなくても、子どもが体験する現実の意味は変えられる —— ユーモアと想像力を極限の愛の道具として描き、アカデミー賞を受けた物語の核

「お前が変な顔して笑わせようとしなくても、世の中っていうのは、十分おかしいんだよ」
—— いかりや長介(志村けんが師の言葉として著書で紹介)
コントの誇張に走る弟子への師の助言。笑いは無理に作るものではなく、日常を正確に観察すれば既にそこにある —— 「あるある」の笑いの原理を一言で示し、志村けんの芸の土台になったと言われる言葉

「あなたは、すべての出来事、存在を、あるがままに前向きに肯定し、受け入れました。……私も、あなたの作品の一つです」
—— タモリ(赤塚不二夫への弔辞)(赤塚不二夫告別式(2008)での弔辞)
「これでいいのだ」の漫画家への、白紙を手に読み上げられた(と語られる)弔辞。赤塚のギャグの本質を「全肯定による解放」と読み解き、自らをその作品と呼ぶ —— 弔辞そのものが名言集に入る稀有な例

「ユーモアとは、「にもかかわらず」笑うことである」
—— アルフォンス・デーケン(死生学の講義で紹介し続けたドイツの格言)
悲しみがないから笑うのではない。悲しみが「あるにもかかわらず」笑う —— 日本に死生学(デス・エデュケーション)を根づかせた神父が、死と喪失の講義の真ん中に置き続けた言葉。深刻な現実とユーモアは両立する、どころか、深刻なときにこそユーモアは働く

▼ 積極的な他者関係

「朋あり遠方より来たる、また楽しからずや」
—— 孔子(『論語』学而第一)
友との再会は人生の根源的な喜びである

「友情とは、二つの身体に宿る一つの魂である」 ※
—— アリストテレス(に帰される)(ディオゲネス・ラエルティオス『ギリシア哲学者列伝』)
深い友情は自己の拡張である

「早く行きたければ一人で行け。遠くまで行きたければ、みんなで行け」 ※
—— アフリカのことわざ(とされる)(出自に諸説あり)
持続的な成果は協働からしか生まれない

「ウブントゥ:私があるのは、あなたがあるから(人は他者を通して人になる)」
—— 南部アフリカの思想(デズモンド・ツツらが世界に紹介)
自己は関係の中で成立する

「一期一会」
—— 千利休の茶の湯の心(井伊直弼『茶湯一会集』で定式化)
この茶会は一生に一度かぎりのものと心得て、主客ともに誠を尽くせ、という茶道の心得。たとえ同じ相手と何度会っていても、「今日のこの出会い」は二度と繰り返されない一回きりのものである、という構え

「友情は、「君もなのか。私だけかと思っていた」と言う瞬間に生まれる」
—— C・S・ルイス(『四つの愛』(1960))
共通体験の発見が友情の起点である

「知恵が人生全体の幸福のために備えるもののうち、最も偉大なものは友情の獲得である」
—— エピクロス(『主要教説』27)
友情こそ幸福の最大の資源である

「「人」という字は、人と人とが支え合ってできている」 ※
—— ドラマ『3年B組金八先生』(脚本:小山内美江子。武田鉄矢の台詞)
人は支え合う存在であるという教育的メッセージ

「人は誰も、それ自体で完結した島ではない」
—— ジョン・ダン(『不意に発生する事態についての瞑想』第17(1624))
人間は本質的に相互接続的な存在である

「あなたは、最も多くの時間をともに過ごす5人の平均である」 ※
—— ジム・ローン(講演での発言として流通)
誰と過ごすかの選択が自分をつくる

「良い人間関係が、私たちを幸福にし、健康にする。以上」
—— ロバート・ウォールディンガー(TEDトーク(2015)。ハーバード成人発達研究の知見)
85年超の縦断研究の結論は「人間関係」だった

「幸福は、分かち合われたときにのみ現実のものとなる」
—— クリストファー・マッカンドレス(遺品の書き込み(ジョン・クラカワー『荒野へ』で紹介))
孤独の果てにたどり着いた結論

「一本の矢は容易に折れるが、三本束ねれば折れない」
—— 毛利元就(「三子教訓状」に基づく「三本の矢」の逸話)
結束は個の脆さを補う

「和を以て貴しと為す」
—— 聖徳太子(十七条憲法第一条(604))
調和を最上の価値とする

「一人でできることは僅かだが、力を合わせればできることは多い」 ※
—— ヘレン・ケラー(とされる)(発言として流通)
協働は個の限界を超える

「最も恐ろしい貧困は、孤独であり、愛されていないという感覚である」
—— マザー・テレサ(発言・講話より)
孤独は物質的貧困に勝る苦しみである

「袖振り合うも多生の縁」
—— 日本のことわざ(仏教の縁(えにし)の思想に基づく)
偶然の小さな出会いにも意味がある

「友を得るには、相手の関心を引こうとするのではなく、相手に純粋な関心を寄せることだ」
—— デール・カーネギー(『人を動かす』(1936))
関係構築の出発点は相手への関心である

「すべての悩みは、対人関係の悩みである」 ※
—— アルフレッド・アドラー(の思想の要約)(岸見一郎・古賀史健『嫌われる勇気』(2013)で流布)
悩みの根源は関係の中にある

「徳は孤ならず、必ず隣あり」
—— 孔子(『論語』里仁第四)
徳を積んで誠実に生きる人は、孤立したままでは終わらない。必ず理解者や仲間が隣に現れる —— 正しさが報われないように見える時期を支えてくれる、孔子の励まし

「非常に幸福な人々に共通する唯一の外的条件は、豊かで満足のいく人間関係だった」
—— エド・ディーナー(Diener & Seligman (2002)「Very Happy People」)
最も幸福な人々を分けたのは人間関係だった

「ミタクエ・オヤシン —— すべては、わが親族」
—— ラコタ族(スー族)の祈りの言葉(ラコタの儀式で唱えられる定型句)
人間だけでなく、動物・植物・石・風まで含めたすべての存在を「親族」と呼ぶ世界観。祈りの結びに唱えることで、自分が万物のつながりの中の一員であることを確認する

「オハナ —— 血のつながりを超えて、支え合い、誰も置き去りにしない拡大家族」
—— ハワイの伝統的概念(ハワイ語の「オハナ(家族)」)
ハワイでは家族(オハナ)は血縁に限定されず、養子・友人・隣人まで含む支え合いの共同体を指す。語源はタロイモの株(オハ)から次々と芽が出る様子で、みなが同じ根でつながっているという含意を持つ

「知恵はバオバブの木のようなもの。ひとりの人間では、抱えきれない」
—— アカン族(西アフリカ)のことわざ(西アフリカの口承のことわざ)
バオバブの巨木を一人で抱きかかえられないように、知恵は一人の頭には収まらず、共同体で持ち寄って初めて全体になる、という教え。年長者への敬意と対話の文化の基盤にある言葉

「ナマステ —— 私の中の尊いものが、あなたの中の尊いものに、敬意をもって挨拶します」
—— インドの伝統的挨拶(サンスクリット語の挨拶(ナマス=敬礼、テ=あなたに))
単なる「こんにちは」ではなく、相手の内なる神聖・尊厳に自分の内なる神聖が礼をする、という意味を持つ挨拶。出会いのたびに、互いの存在の尊さを確認し合う文化的装置になっている

「会話とは、言葉による毛づくろいである」
—— ロビン・ダンバー(『ことばの起源 猿の毛づくろい、人のゴシップ』(1996)の趣旨)
サルが毛づくろいで絆を確認するように、人間は雑談やおしゃべりで絆を維持している、という進化的仮説。会話の内容(情報)より、会話をすること自体(接触)に絆形成の機能があるとする

「みんなで力を合わせれば、大きすぎる仕事はない」
—— ハワイのことわざ(『オレロ・ノエアウ』(ハワイのことわざ集)収録)
地引網や共同の畑仕事など、集落総出の労働の中で生まれた言葉。一人では持ち上がらない重さも、皆の手が加われば「大きすぎる」ではなくなる、という協働の実感の結晶

「小才は、縁に出会って縁に気づかず。中才は、縁に気づいて縁を生かさず。大才は、袖すり合った縁をも生かす」 ※
—— 柳生家の家訓とされる(柳生宗矩の言葉として流通(典拠不詳))
才能の大小を、能力ではなく「縁の扱い方」で定義した言葉。偶然の出会いに気づけるか、気づいた縁を実際に生かせるか —— その差が人生を分けるという、人間関係版の偶然活用論

「社会的本能は、動物に、仲間との交わりの中で喜びを感じさせる」
—— チャールズ・ダーウィン(『人間の由来』(1871))
進化論の提唱者自身が、共感や「仲間といるだけで嬉しい」という感覚を、群れで生き延びるうえで有利だったがゆえに備わった本能として記述した。人間関係が幸福の最大要因であることの、進化的な根拠の原点

「人間とは「人の間」と書く。人は、間柄的存在である」
—— 和辻哲郎(『倫理学』『人間の学としての倫理学』(1934))
「人間」という日本語自体が「人と人との間」を含んでいることに注目し、人は孤立した個人としてではなく、関係(間柄)の中で初めて人になる、と論じた日本哲学の代表的定式

「雁はV字編隊で飛ぶ —— 先頭を交代し合い、互いの羽ばたきの上昇気流に乗ることで、一羽で飛ぶより約7割も遠くまで飛べる」 ※
—— 「雁の教訓(Lessons from Geese)」(ミルトン・オルソンの研修教材(1972頃)として流布する自然観察)
渡り鳥の編隊飛行から、チームの原理を読み取った有名な教材。先頭(最も負荷の高い役割)は固定せず交代する。後ろの雁は鳴き声で先頭を励ます。仲間が傷つけば二羽が付き添って降りる

「友のもとへは、道が遠くとも、足しげく通え。通わぬ道は、やがて草に覆われる」
—— 『ハヴァマール(オーディンの箴言)』(古エッダ所収(9〜13世紀に成立))
北欧神話の主神オーディンが人間に授けたとされる処世訓の一節。友情は放っておけば道と同じように草に埋もれる。会いに行くという「足」の労力こそが友情の実体である —— ヴァイキング時代の、驚くほど実践的な関係のメンテナンス論

「100ルーブルを持つな、100人の友を持て」
—— ロシアのことわざ(Не имей сто рублей, а имей сто друзей)
お金と友人が天秤にかけられたら、迷わず友人を取れ、というロシアの代表的なことわざ。厳しい冬と激動の歴史の中で、いざという時に人を生かすのは貯金ではなく相互扶助のネットワークだった、という生活の実感の結晶

「一杯のコーヒーの恩は、40年忘れない」
—— トルコのことわざ(Bir kahvenin kırk yıl hatırı vardır)
一杯のコーヒーをごちそうになった恩義は、40年経っても忘れない —— トルココーヒー文化の中心にあることわざ。小さなもてなしが、何十年も続く関係の起点になるという、歓待(ホスピタリティ)の文化の凝縮

「仲よき事は美しき哉」
—— 武者小路実篤(色紙の言葉として広く親しまれる)
野菜や果物の絵に添えられた、実篤の代名詞ともいえる一句。思想でも理屈でもなく、「仲がよい」という状態そのものを「美しい」と価値づける —— 関係の良さを美の次元で肯定した、日本の家庭に最も浸透した言葉の一つ

「蜘蛛の巣も、束になれば、ライオンを縛ることができる」
—— エチオピアのことわざ
一本一本は指で払える蜘蛛の糸も、束ねればライオンを縛る —— 最弱の存在の結束が最強の存在を制する、というアフリカの連帯のことわざ。三本の矢(毛利)と同型の知恵が、大陸を隔てて存在する

「友のある者は、決して敗残者ではない」
—— クラレンス(映画『素晴らしき哉、人生!』)(フランク・キャプラ監督(1946、米国))
自死を思いとどまった主人公に、天使が本の見返しに残した言葉。事業の失敗も借金も、彼を「敗残者」にはできない。友がいる限り —— 人生の損益計算書の最終行を「友」で締める、クリスマス映画の古典の結論

「一番いけないのは、お腹がすいていることと、独りでいることだから」
—— 陣内栄(映画『サマーウォーズ』)(細田守監督(2009))
90歳の曾祖母が一族に遺した手紙の一節。危機のときにまず満たすべきは、食と、そばにいる誰か —— 人間の土台を二つだけ挙げるなら何か、という問いへの日本アニメ最良の答え

「共同体感覚 —— 他者を仲間と見なし、そこに自分の居場所があると感じられること」
—— アルフレッド・アドラー(個人心理学の中核概念(Gemeinschaftsgefühl))
世界を「敵だらけの戦場」と見るか、「仲間のいる共同体」と見るか。後者の感覚こそ精神的健康の指標であり、あらゆる対人の悩みの出口だとアドラーは考えた。他者信頼・自己受容・他者貢献の三つ組で育つとされる

「おれは剣術も使えねェんだコノヤロー!! 航海術も持ってねェし!! 料理も作れねェし!! ウソもつけねェ!! おれは助けてもらわねェと、生きていけねェ自信がある!!」
—— モンキー・D・ルフィ(尾田栄一郎『ONE PIECE』)(『ONE PIECE』アーロン編(集英社))
「お前に何ができる」という敵の挑発への、船長の返答。できないことを恥じるどころか、堂々と列挙し、「助けてもらう自信」と言い切る —— 弱さの開示が仲間の結束の核になることを示した、リーダー論としても読まれる名場面

「世界は、最初の一歩を踏み出す勇気のない、孤独な人々であふれている」
—— トニー(映画『グリーンブック』)(ピーター・ファレリー監督(2018)。実話に基づく)
孤独を「性格」や「運命」ではなく、「最初の一歩の不在」として捉え直した台詞。天才ピアニストと粗野な運転手 —— 交わるはずのない二人の友情の物語が、この一歩の価値を証明する

「あの12歳のときのような友だちは、その後、二度とできなかった。……誰にとっても、そうなのかもしれない」
—— 語り手(映画『スタンド・バイ・ミー』)(ロブ・ライナー監督(1986)。スティーヴン・キング原作)
線路を歩いた二日間の冒険を、作家になった主人公が回想する結びの言葉。人生で友情が最も濃かった季節の一回性 —— 失われたことを嘆くのではなく、あったことの奇跡を確認する視線が、この映画を永遠にした

「同情してほしいんじゃない。この俺を、対等にからかってくれる奴が欲しかったんだ」
—— フィリップ(映画『最強のふたり』)(エリック・トレダノ&オリヴィエ・ナカシュ監督(2011)。実話に基づく(要旨))
首から下が麻痺した大富豪が、介護経験ゼロの青年ドリスを雇った理由。丁寧な憐れみより、遠慮のない冗談 —— 「弱者」としてではなく「対等な人間」として扱われることこそ、彼の最大の必要だった

「すべての真の生とは、出会いである」
—— マルティン・ブーバー(『我と汝』(1923))
世界との関わりには二つある —— 相手を利用・分析の対象とする「われ-それ」と、全存在で向き合う「われ-なんじ」。人が本当に生きているのは後者の瞬間だけだ、とする対話の哲学の中心命題。関係性の幸福論の理論的支柱

「言葉は、誤解のもとだよ。……大切なのは、毎日少しずつ近づいて、なつかせること」
—— キツネ(サン=テグジュペリ『星の王子さま』)(『星の王子さま』(1943)(要旨))
「仲良くなる方法は?」と問う王子に、キツネは「ことば」ではなく「時間」を教える —— 毎日同じ時刻に、少しずつ距離を縮めること。関係は説明ではなく、反復される小さな接近によって作られる

「対話(ダイアローグ)の語源は、ギリシャ語のディアロゴス —— 「意味(ロゴス)が、人々の間を(ディア)流れ通うこと」である」
—— デヴィッド・ボーム(『ダイアローグ』(On Dialogue, 1996))
勝敗を決めるために意見を打ち合う議論(discussion —— 語源は「打ち砕く」でパーカッションと同根)と、意味が川のように参加者の間を流れ、誰のものでもない新しい理解が立ち上がる対話は、根本的に別の営みである —— 量子物理学者が晩年に取り組んだ、対話の理論の出発点

「対話とは、共に考える技法(the art of thinking together)である」
—— ウィリアム・アイザックス(『ダイアローグ —— 対立から共生へ、議論から対話へ』(1999))
一人で考えてから意見を持ち寄るのではなく、「考えること」そのものを一緒に行う —— 誰の発言でもない洞察が場から生まれるとき、対話は成立している。ボームの理論をMITで組織の実践に翻訳した、対話論の標準的定義

「寒い冬の日、ヤマアラシたちは暖を取ろうと身を寄せ合ったが、互いの棘が刺さって離れた。寒さに耐えかねてまた近づき、また離れ —— ついに、ほどよい距離を見つけた」
—— アルトゥル・ショーペンハウアー(『余録と補遺』(1851)「ヤマアラシ(ハリネズミ)のたとえ」)
近すぎれば傷つけ合い、遠すぎれば孤独に凍える —— 人間関係の根本問題を一枚の寓話にした古典。答えが「くっつく」でも「離れる」でもなく、「試行錯誤の末のほどよい距離」である点が要諦。フロイトが引用し「ヤマアラシのジレンマ」として心理学に定着した

「この世で最も大切なものは何か? それは人、それは人、それは人である」
—— マオリのことわざ(ファカタウキー)(He aha te mea nui o te ao? He tangata, he tangata, he tangata.)
マオリで最も知られることわざ。問いへの答えが三度繰り返される —— 富でも土地でも名誉でもなく、人。ニュージーランドでは式典・教育・政策文書にまで引用される、人間中心の価値の宣言

▼ 親切

「私たちは大きなことはできません。小さなことを大きな愛をもって行うだけです」
—— マザー・テレサ(講話より)
行為の大きさより、込める愛の大きさ

「情けは人の為ならず」
—— 日本のことわざ
人への親切は巡り巡って自分に返る

「他人に幸せになってほしいなら、思いやりを実践しなさい。自分が幸せになりたいなら、思いやりを実践しなさい」
—— ダライ・ラマ14世(著作・講話)
思いやりは他者と自分の両方の幸福の鍵

「与えることで貧しくなった人は、いまだかつて一人もいません」
—— アンネ・フランク(『アンネの日記』)
与えることは損失ではない

「怨みは怨みによってやむことなく、慈しみによってやむ」
—— ブッダ(『法句経(ダンマパダ)』第5偈)
報復ではなく慈悲だけが連鎖を断つ

「どんなに小さな親切も、決して無駄にはならない」
—— イソップ(寓話「ライオンとネズミ」の教訓)
小さな親切が、後に大きな救いになる

「親切は、耳の聞こえない人にも聞こえ、目の見えない人にも見える言語である」※
—— マーク・トウェイン(とされる)(典拠不詳)
親切は言葉を超えて伝わる

「親切にしなさい。あなたが出会う人は皆、それぞれに厳しい戦いを戦っているのだから」※
—— イアン・マクラーレン(1897年のクリスマス向け寄稿)
誰もが見えない苦労を抱えている

「私がこの世を通るのは一度きり。だから、できる善行と親切は今しよう。先延ばしも省略もしてはならない」※
—— スティーヴン・グレレット(とされる)(典拠不詳(ウィリアム・ペン説などもある))
親切の機会は二度と戻らない

「一日一善」
—— 日本の標語
毎日一つの善行を習慣にする

「見返りを期待せず、ふとした親切を行いなさい。いつか誰かが、あなたに同じことをしてくれると信じて」※
—— ダイアナ妃(とされる)(発言として流通)
無償の親切が親切の連鎖を生む

「和顔愛語(和やかな顔と、思いやりのある言葉)」
—— 『無量寿経』(浄土教の根本経典)
和やかな表情(和顔)と、思いやりのこもった言葉(愛語)。お金や物を持っていなくても、表情と言葉なら誰でも今すぐ人に施せる —— 仏教が説く、もっとも身近な布施のかたち

「無財の七施:財がなくても、眼施・和顔施・愛語施など七つの施しができる」
—— 仏教の教え(『雑宝蔵経』)
お金がなくても、まなざしや言葉で人に与えられる

「人間のいるところ、どこにでも親切の機会がある」
—— セネカ(『幸福な生について』)
親切に特別な条件は要らない

「親切は、親切を生む」
—— ソフォクレス(『アイアース』)
善意は連鎖する

「親切は、社会をつなぎとめる黄金の鎖である」※
—— ゲーテ(とされる)(発言として流通)
親切は社会の結合原理である

「たらいの水は、向こうへ押しやれば自分の方に返ってくる」
—— 二宮尊徳(「たらいの水」の逸話として伝わる)
与えれば返り、奪えば失う

「年を重ねると、自分には二つの手があることに気づく。一つは自分を助ける手、もう一つは他者を助ける手である」※
—— サム・レヴェンソン(詩文「Time Tested Beauty Tips」)
人は自分と他者の両方を助けるために生きている

「親切な行為を意図的に行うことは、幸福感を高める最も確実な方法の一つである」
—— ソニア・リュボミアスキー(『幸せがずっと続く12の行動習慣』(2007))
親切は科学的に検証された幸福介入である

「アロハ —— 息(ハー)を分かち合うこと。愛と敬意と思いやりをもって、互いに接すること」
—— ハワイの伝統的価値観(ハワイ州法(Aloha Spirit法, 1986)にも精神が定義されている)
アロハは挨拶であると同時に、アカハイ(優しさ)・ロカヒ(調和)・オルオル(心地よさ)・ハアハア(謙虚さ)・アホヌイ(忍耐)の頭文字を取った生き方の規範でもある。語源的には「息(ハー)を共にする」こと、つまり命を分かち合うことを意味するとされる

「アティティ・デーヴォ・バヴァ —— 客人は、神様である」
—— 『タイッティリーヤ・ウパニシャッド』(古代インドの聖典(1.11.2))
訪れた客人を神そのものとしてもてなせ、という教え。母・父・師と並べて「客人を神とせよ」と説かれ、見知らぬ者への歓待(ホスピタリティ)をインド文化の中心的な徳に位置づけた言葉

「おかげさま —— 目に見えない支えの「陰」に感謝する」
—— 日本の伝統的な言葉(「お陰」=神仏や人々の見えない庇護の意)
「おかげさまで元気です」の「おかげ」は、本来、神仏や周囲の人々による目に見えない支え(陰)を指す。自分の無事や成功を自力だけの成果とせず、見えない無数の支えの結果として受け取る、日本語に埋め込まれた感謝の世界観

「優しく、礼儀正しくしていれば、世界はきっと、ちゃんとする」
—— パディントン(映画『パディントン2』)(ポール・キング監督(2017)。マイケル・ボンド原作)
ペルーから来た小さなクマの処世訓。刑務所に入れられても、この方針を曲げないパディントンが、周囲を一人ずつ変えていく —— 「優しさは弱さではなく方針である」ことを証明する物語

「正しくあることと、親切であることの、どちらかを選ぶときは —— 親切を選べ」
—— 映画『ワンダー 君は太陽』(スティーヴン・チョボスキー監督(2017)。R・J・パラシオ原作。ウェイン・ダイアーの言葉の引用として劇中で示される)
顔に障害を持つ少年の学校生活を描く物語の、先生が黒板に書く「今月の格言」。論破の勝利は関係を壊すことがあり、親切は正しさを運ぶ最良の器でもある —— 正しさと優しさの優先順位を、子どもに手渡せる形にした一文

「美しい唇のためには、優しい言葉を話しなさい。美しい瞳のためには、人々の良いところを探しなさい」※
—— サム・レヴェンソン(オードリー・ヘプバーンの愛誦で著名)(レヴェンソンの詩「Time Tested Beauty Tips」。ヘプバーンが晩年に愛誦し、葬儀でも朗読された)
「美のヒント」の形を借りた人格論 —— 美しさの手入れの対象を、化粧品から言葉と眼差しへ置き換える。ヘプバーン自身が晩年をユニセフ活動に捧げたことで、詩は彼女の生き方の説明になった

「マナアキタンガ —— 他者の尊厳(マナ)を高めるように、敬い、もてなし、世話をすること」
—— マオリの価値観(マオリ文化の中核概念の一つ)
語根の「マナ」は人の霊的な力・尊厳を指す。もてなしとは、食事や親切の提供そのものではなく、相手のマナを高める行為である —— ホスピタリティの目的を「相手の尊厳の増進」に置いた、先住民の関係倫理

▼ 利他

「己を忘れて他を利するは、慈悲の極みなり(忘己利他)」
—— 最澄(『山家学生式』(818))
自分を忘れるほどの利他こそ慈悲の極致

「自利利他円満 —— 自らの利益と他者の利益は、ともに満ちてこそ完成する」
—— 大乗仏教の理念(『無量寿経』等に基づく大乗の根本思想)
利己と利他は対立ではなく両立の関係にある

「あたかも母が、命を賭けて我が子を護るように、一切の生きとし生けるものに、無量の慈しみの心を起こすべし」
—— ブッダ(『スッタニパータ』慈経(メッタ・スッタ))
慈しみを親子愛から全存在へ拡張する

「衆生が病む、ゆえに我も病む」
—— 維摩居士(『維摩経』文殊師利問疾品)
他者の苦しみを自分の苦しみとして生きる

「布施(与える)・愛語(優しく語る)・利行(行いで助ける)・同事(同じ立場に立つ)」
—— 仏教の教え(四摂事)(『阿含経』等に説かれる菩薩の四つの実践)
人と関わる利他の方法を四つに整理した実践論

「ポジティブ心理学を三つの単語で要約すれば、「他者が、重要(Other people matter)」である」
—— クリストファー・ピーターソン(講義・著作での定式(2006頃))
幸福研究の膨大な知見の最短の要約

「他人のために生きる人生だけが、価値ある人生である」
—— アルベルト・アインシュタイン(ニューヨーク・タイムズのインタビュー(1932))
物理学者が語った人生の価値の所在

「本当に幸福になれるのは、いかに人に仕えるかを探し求め、見出した者だけである」※
—— アルベルト・シュバイツァー(とされる)(講演での発言として流通)
奉仕の発見が幸福の条件である

「精力善用・自他共栄 —— 心身の力を最も善く用い、自分と他人がともに栄える」
—— 嘉納治五郎(講道館柔道の理念(1922定式化))
柔道の目的は相手を倒すことではなく、鍛えた心身の力を社会のために善く用い(精力善用)、自他がともに成長し栄える(自他共栄)ことにある、とした教育思想。武術を人間教育へ転換させた宣言である

「陰徳あれば、必ず陽報あり」
—— 『淮南子』人間訓(前漢の思想書(BC2世紀))
人知れず積んだ善行(陰徳)には、必ず目に見える良い報い(陽報)がある。誰も見ていないところでの善行こそ価値が高い、とする東アジアで広く定着した倫理観

「サーバント・リーダーは、まず奉仕者である。人に仕えたいという自然な感情が先にあり、その後に、導きたいという意識的な選択が来る」
—— ロバート・グリーンリーフ(『The Servant as Leader』(1970))
リーダーシップの出発点を「支配欲」ではなく「奉仕の心」に置き直した理論。部下に仕え、成長させ、その人がより自由に、賢く、自律的になったかどうかで リーダーの成否を測る —— 権力型リーダー像の転換点となった

「人間がどれほど利己的なものと想定しても、その本性には、他人の幸福を目にすることを自分に必要とする原理が、明らかに存在する」
—— アダム・スミス(『道徳感情論』(1759)冒頭)
「経済学の父」「利己心の擁護者」と見なされがちなスミスの、もう一つの主著の書き出し。人は他人が幸せそうにしているのを見るだけで嬉しい —— 共感(sympathy)こそ人間本性の土台だと、『国富論』より先に論じていた

「貧しい老女が、髪を売って捧げたたった一つの灯明は、王の献じた百千の灯が消えた後も、朝まで消えなかった」
—— 仏教説話「貧者の一灯」(『阿闍世王授決経』ほか)
布施の価値は金額ではなく、そこに込めた心の全量で決まる ——「長者の万灯より貧者の一灯」として日本語にも定着した説話。老女の灯は、神通力で消そうとしても消えなかったと語られる

「一つの命を救う者は、全世界を救ったに等しい」
—— 『タルムード』(ミシュナ・サンヘドリン4:5)
一人の人間は一つの世界である —— だから一人を滅ぼす者は世界を滅ぼし、一人を救う者は世界を救う、というユダヤ法の人間観。「たった一人しか助けられない」という無力感を、「一人助ければ世界を助けたのだ」と反転させる

「一時間、幸せでいたいなら昼寝をしなさい。一日なら釣りに行きなさい。一年なら財産を相続しなさい。一生幸せでいたいなら、誰かを助けなさい」※
—— 中国のことわざとされる(出所不詳(幸福研究の文献で広く引用される))
快楽の持続時間で幸福の手段を格付けした、構造の美しいことわざ。昼寝・釣り・遺産と、手段が大がかりになるほど持続は延びるが、それでも一年止まり。一生続く唯一の方法として「他者を助けること」を置く —— 利他と幸福の研究のエピグラフの定番

「魚を与えれば一日養える。魚の釣り方を教えれば、一生養える」※
—— 中国のことわざ・老子の言葉とされる(実際の初出は19世紀英国の作家アン・イザベラ・リッチーの小説(1885)とされる)
援助の質を問う世界的な定番句。物資の提供(魚)は依存を生みうるが、能力の育成(釣り方)は自立を生む —— 開発援助・教育・子育てで引用され続ける「与え方」の原則

「アダムの子らは、互いに一つの身体の肢体である。一つの肢が痛めば、他の肢も安らかではいられない」
—— サアディー(『薔薇園(グリスターン)』(1258))
人類を一つの身体に喩え、他者の苦しみに無関心でいられる者は「人間の名に値しない」と続くペルシャ詩の名句。国連本部の壁面を飾る言葉としても知られ、イスラム圏の人道主義の象徴となっている

「世界を変えたいなら、まず自分が三人に善意を渡す。受け取った人は、また別の三人へ」
—— 映画『ペイ・フォワード 可能の王国』の主題(ミミ・レダー監督(2000)(要旨))
11歳の少年が社会科の宿題で考えた「世界を変える方法」。恩を返す(pay back)のではなく、先へ送る(pay forward)—— 善意を交換から連鎖へ切り替える設計は、映画から現実の運動になった

「奇跡を見たければ、自分が誰かの奇跡になれ」
—— 映画『ブルース・オールマイティ』(トム・シャドヤック監督(2003))
神の力を手にした男が最後に学ぶ答え。祈りを叶える全能の力より、一人の人間が別の一人に手を差し伸べること —— 「奇跡を待つ側」から「奇跡を起こす側」への転換を促す台詞

「主よ、どうか、あと一人だけ、助けさせてください」
—— デズモンド・ドス(映画『ハクソー・リッジ』)(メル・ギブソン監督(2016)。沖縄戦の実話)
武器を持たない衛生兵ドスが、断崖の戦場に一人残り、負傷兵を一晩中降ろし続けたときの祈り。「全員を救う」ではなく「あと一人」—— 圧倒的な惨状を、実行可能な単位に切り分け続けた祈りが、75人を救った

「規則の解釈を議論している間に、人は死んでしまう。命を守ることが先です」
—— 緒方貞子(国連難民高等弁務官としての決断の言葉(要旨))
1991年、国境を越えられず山中に取り残されたクルド難民を前に、「国内避難民は管轄外」という前例を破って保護を決断した際の考え方。制度は人を守るためにあり、その逆ではない —— 小柄な学者が世界の人道支援を変えた瞬間の原則

▼ 許容

「怒らないことによって怒りに打ち勝て。善によって悪に打ち勝て。分かち合いによって物惜しみに打ち勝て」
—— ブッダ(『法句経(ダンマパダ)』223)
負の感情には、その反対の徳で応じる

「怒りを抱き続けることは、熱い炭を素手で掴んで相手に投げつけようとするようなものだ。火傷をするのは自分である」※
—— ブッダ(とされる)(『清浄道論』等の趣旨に基づく現代的翻案)
怒りの最大の被害者は怒っている本人である

「善人なおもて往生をとぐ、いわんや悪人をや」
—— 親鸞(唯円『歎異抄』第3条(13世紀))
「善人でさえ救われるのだから、悪人はなおさら救われる」という一見逆さまの論理(悪人正機)。自力で正しくあれると思っている人よりも、自分の弱さや不完全さを自覚しきった人にこそ救いは開かれている、という思想

「恨みを抱き続けることは、自分で毒を飲みながら、それが敵を殺してくれるのを待つようなものだ」※
—— ネルソン・マンデラ(とされる)(典拠不詳(回復支援グループの文献由来説が有力))
恨みは相手ではなく自分を蝕む

「弱い者ほど、相手を許すことができない。許しとは、強さの証である」
—— マハトマ・ガンジー(『ヤング・インディア』誌(1931))
許しは屈服ではなく強さの表現である

「過つは人の性、許すは神の性」
—— アレキサンダー・ポープ(『批評論』(1711))
過ちは人間の常であり、許しは崇高な行為である

「許しとは、相手のためではなく、怒りと恨みの重荷から自分自身を解放することである」
—— エヴェレット・ワージントン(REACHモデル(許しの介入プログラム))
許しの受益者は、まず許す本人である

「許すことは、囚人を一人解放することである。そして、その囚人が自分自身だったと気づくことである」
—— ルイス・スメデス(『Forgive and Forget』(1984))
恨みの牢獄に囚われていたのは自分だった

「空手に先手なし」
—— 船越義珍(「空手道二十箇条」第2条(1938))
空手の技はこちらから仕掛けるためのものではなく、身を守るための最後の手段である、という戒め。強大な力を持つ者ほど、その力を先に使わない自制が求められる、という武の倫理を一行に凝縮した言葉

「ホ・オポノポノ —— ごめんなさい、許してください、ありがとう、愛しています」
—— ハワイの伝統的な和解の実践(ハワイに伝わる家族会議による問題解決法(現代版はヒューレンらが普及))
本来は、もつれた人間関係を長老の仲介のもとで「正しい状態に戻す(ポノ)」ための家族的な和解の儀式。謝罪・許し・感謝・愛の4つの言葉は、その現代的簡易版として世界に広まった

「怒りがこみ上げたら、怒りが消えるまで雪原をまっすぐ歩く。収まった場所に杖を立て、戻ってくる。杖の列は、自分の怒りの長さの記録として残る」※
—— イヌイットの知恵として伝わる(民族誌的な逸話として紹介される怒りの対処法)
怒りを人にぶつけるのでも、抑え込むのでもなく、「歩く」という身体行動に変換して外に出し切る方法。立てた杖は「今回の怒りはこの長さだった」という記録になり、自分の怒りを外から眺める視点も与えてくれる

「チャランケ —— 拳ではなく、言葉が尽きるまで談判せよ」
—— アイヌの伝統的な紛争解決(アイヌの慣習「チャランケ(談判)」)
争いが起きたら、双方が何日でも、言葉が尽きるまで理を述べ合って決着をつける。暴力ではなく言葉への徹底した信頼を制度にした、アイヌの紛争解決の伝統

「許しだけが、してしまったことの取り返しのつかなさから、人間を解放する」
—— ハンナ・アーレント(『人間の条件』(1958))
行為は一度なされたら取り消せない(不可逆性)。その袋小路から人間を救い出す唯一の能力が「許し」であり、これによって人は過去に縛られず新しく始め直せる、と論じた

「盲人たちが象に触れ、耳に触れた者は「扇だ」、足に触れた者は「柱だ」、尾に触れた者は「縄だ」と言い張り、争いになった」
—— 仏教説話「盲人と象(群盲評象)」(『ウダーナ』ほか(ジャイナ教・インド寓話にも並行伝承))
全員が本物の象に触れており、全員の報告は部分的に正しい。それでも全体を見ていないために争いになる —— 見解の対立の多くは「嘘つき対正直者」ではなく「別の部分に触れた者どうし」の争いだ、という認識の寓話

「恐れはダークサイドに通じる。恐れは怒りに、怒りは憎しみに、憎しみは苦しみに通じる」
—— ヨーダ(映画『スター・ウォーズ エピソード1』)(ジョージ・ルーカス監督(1999))
少年アナキンの中の「恐れ」を見抜いたヨーダの警告。憎しみの出発点をたどると、怒りのさらに奥に「恐れ(喪失への不安)」がある —— 負の感情の連鎖を四段階で図式化した、現代神話の感情理論

「無数の黄色いハンカチが、鯉のぼりの竿いっぱいに、はためいていた」
—— 映画『幸福の黄色いハンカチ』の結末(山田洋次監督(1977)(要旨))
刑期を終えた男が、妻への手紙に書いた ——「まだ独りで待っていてくれるなら、ハンカチを一枚下げておいてくれ。なければ、そのまま去る」。バスの窓から見えたのは、一枚ではなく無数のハンカチだった。言葉を使わない、日本映画史上最大の「おかえり」

「相手が卑劣に出ても、私たちは品位を保つ」
—— ミシェル・オバマ(民主党大会スピーチ(2016))
中傷や挑発(low)に、同じ手段で応酬すれば相手の土俵に降りることになる —— 品位(high)を保つことは弱さではなく、方針である。子どもたちにどう振る舞いを見せるか、という文脈で語られた点も含めて広まった一句

「自分の想定(アサンプション)を、抑え込むのでも、即座に実行するのでもなく、目の前に「吊るして」眺めてみる —— これが保留(サスペンション)である」
—— デヴィッド・ボーム(『ダイアローグ』(1996)(要旨))
「あの人は間違っている」という確信が湧いたとき、それを飲み込む(抑圧)のでも、ぶつける(反応)のでもなく、「いま自分はそう想定しているな」と宙吊りにして観察する —— 対話を可能にする最も重要で、最も難しい心の技法

「「セトモノ」の書 —— 硬いもの同士はぶつかれば割れる。どちらかが柔らかければ壊れない、と関係の力学を説いた作品(本文は原典でご確認ください)」
—— 相田みつを(『にんげんだもの』ほかに所収)
セトモノとセトモノがぶつかるとすぐ壊れる —— 意地と意地、正しさと正しさの衝突の比喩。どちらかが「やわらかいこころ」を持てば衝突は起きない、と結ばれ、「そういうわたしはいつもセトモノ」という自己への苦笑まで含む構成が、説教臭さを消している

▼ 信頼関係

「信なくば立たず」
—— 孔子(『論語』顔淵第十二)
信頼はあらゆる関係と組織の存立基盤である

「人を信頼せよ。そうすれば、彼らはあなたに誠実であろうとする」
—— ラルフ・ワルド・エマーソン(随筆「思慮」(1841))
信頼は相手の誠実さを引き出す

「人を信頼できるかどうかを知る最良の方法は、その人を信頼してみることだ」※
—— アーネスト・ヘミングウェイ(とされる)(典拠不詳)
信頼は先に差し出すことでしか検証できない

「信頼は、社会的な不確実性の海を渡るための知性である」
—— 山岸俊男(『信頼の構造』(1998)の趣旨)
信頼はお人好しではなく高度な社会的知性である

「関係の達人たちは、相手からの小さな働きかけ(ビッド)に、応え続けている」
—— ジョン・ゴットマン(夫婦関係の縦断研究(ゴットマン研究所))
信頼は大事件ではなく日々の小さな応答で築かれる

「信頼とは口座のようなものだ。小さな預け入れの積み重ねが残高をつくり、裏切りは大きな引き出しになる」
—— スティーブン・コヴィー(『7つの習慣』(1989))
信頼は資産として日々蓄積・毀損される

「75年にわたる研究の結論を一言で言えば —— 幸福とは愛である。以上」
—— ジョージ・ヴェイラント(ハーバード成人発達研究(グラント研究)の総括(2012))
史上最長級の縦断研究が行き着いた結論

「礼に始まり、礼に終わる」
—— 武道の教え(柔道・剣道・空手道などに共通する道場訓)
武道の稽古は、相手への敬意を形にした「礼」で始まり「礼」で終わる。相手は倒すべき敵ではなく、自分を成長させてくれる不可欠の存在であり、強くなるほど礼が深くなるべきだ、という考えが込められている

「結(ゆい)—— 田植えも屋根葺きも、労力を貸し合い、順に返し合う」
—— 日本の農村の相互扶助の仕組み(各地の伝統的制度(白川郷の合掌造りの屋根替えなどで現存))
一軒では不可能な大仕事を、集落全員が労力を出し合って一軒ずつ順番に仕上げていく制度。帳簿はなくとも「借り」は皆の記憶に残り、必ず返される —— 信頼をそのまま社会の仕組みにしたもの

「桃李もの言わざれども、下おのずから蹊(こみち)を成す」
—— 司馬遷(『史記』李将軍列伝)
桃や李(すもも)は何も宣伝しないが、花の美しさと実の甘さを慕って人が集まり、木の下には自然と小道ができる。誠実な人柄は、自己PRをしなくても人を引き寄せる、という評伝の結び

「従業員が第一。従業員を正しく遇すれば、従業員は顧客を正しく遇し、顧客は再び訪れ、株主も幸せになる」
—— ハーブ・ケレハー(サウスウエスト航空の経営哲学として語った言葉(要旨))
「顧客第一」の常識に対し、あえて「従業員第一」を掲げた経営者の言葉。幸せの連鎖は社内から始まる —— 従業員への信頼と敬意が、サービスの質を経由して、最終的に業績に返ってくるという因果の設計

「心理的安全性とは、対人関係のリスクを取っても大丈夫だ、というチームに共有された信念である」
—— エイミー・エドモンドソン(Edmondson (1999)。グーグルの「プロジェクト・アリストテレス」で広く知られた)
「質問したら無知だと思われないか」「反対したら罰されないか」—— そうした恐れなしに発言できる状態のこと。仲良しであることではなく、率直さが許される風土を指し、チームの学習と成果を最も強く予測する要因の一つとされる

「私たちが預かっているのは「労働力」ではない。誰かのかけがえのない息子であり、娘である」
—— ボブ・チャップマン(『Everybody Matters』(2015))
自社の従業員1万人を「管理対象の人員」ではなく「誰かの大切な家族」として見ることから経営を組み立て直した実践の書。リーマンショック時も解雇ではなく全員での一時帰休を選び、「誰も見捨てない」信頼を実証した

「至誠にして動かざる者は、未だ之れ有らざるなり」
—— 吉田松陰(『孟子』離婁上の言葉を生涯の信条とした)
「誠を尽くして動かなかった人は、いまだかつていない」—— 松陰が孟子から取り、獄中でも幕府の取調べでも貫いた信条。策や弁舌ではなく、誠実さの総量だけが人を動かすという確信は、松下村塾の教育の根底にあった

「人は城、人は石垣、人は堀。情けは味方、仇は敵なり」 ※
—— 武田信玄(に帰される)(『甲陽軍鑑』所収の歌)
戦国最強と謳われた武田軍の大将が、城を持たなかった理由の説明として伝わる歌。国を守るのは石垣ではなく人であり、人を留めるのは恩賞ではなく情けである —— 組織の本質を「人と信頼」に置いた、日本最古級の人的資本経営論

「対話では、誰も勝とうとしない。誰かが勝つなら、そのとき全員が勝っている」
—— デヴィッド・ボーム(『ダイアローグ』(1996))
議論はゼロサム(私が正しければ、あなたは間違い)だが、対話はプラスサム —— 新しい理解の獲得は全員の利得になる。「勝とうとしない」というルールの共有だけで、人は防衛をやめ、本当に考え始める

▼ 共感

「その人のモカシンを履いて二週間歩くまで、その人を判断してはならない」 ※
—— ネイティブアメリカンの格言とされる(原型はメアリー・T・ラスラップの詩「Judge Softly」(1895))
相手の靴(モカシン)で歩く —— つまり相手の境遇・重荷・道のりを内側から経験するまで、批判を保留せよという共感の定番句。原型の詩は「その人の目で世界を見、その人の心で涙するまで」と続く

「共感とは、相手の暗闇に降りていって、「あなたは一人じゃない」と伝える選択である」
—— ブレネー・ブラウン(講演「共感と同情の違い」(RSAアニメーションで世界的に知られる))
穴に落ちた人に、上から「大変ね」と声をかけるのが同情(sympathy)。梯子を降りて隣に座り「この感じ、知ってる」と言うのが共感(empathy)—— 二つを鮮やかに区別し、共感を感情ではなく「選択」と定義した講演

「共感的理解とは、相手の私的な世界を、あたかも自分自身のものであるかのように —— しかし「あたかも」という性質を決して失わずに —— 感じ取ることである」
—— カール・ロジャーズ(「治療的人格変化の必要十分条件」(1957))
共感の最も引用される学術的定義。相手に呑み込まれて一緒に溺れるのでも(同一化)、外から観察するのでもなく、「あたかも」を保ったまま内側を感じる —— この絶妙な距離の指定が、共感疲労と冷淡の両方を避ける鍵になる

「自分の感情に気づき、他者の感情を感じ取る力 —— EQ(こころの知能指数)は、IQ以上に人生の質を左右する」
—— ダニエル・ゴールマン(『EQ こころの知能指数』(1995))
知能テストでは測れない「感情を扱う知性」—— 自己認識・自己制御・動機づけ・共感・社会的スキル —— が、仕事と人生の成功や幸福を強く左右すると論じ、世界的ブームを起こした書の中心命題

「惻隱の心は、仁の端(はじまり)なり —— 井戸に落ちかけた幼子を見れば、誰であれ、はっと駆け寄らずにはいられない」
—— 孟子(『孟子』公孫丑章句上(BC4世紀頃))
見返りも評判も考える暇なく、思わず身体が動く —— その「いたたまれなさ(惻隱)」こそ、人間に生まれつき備わった善性の芽だと論じた性善説の中心論証。共感の生得性を、思考実験によって示した世界最古級の議論

「彼は人の幸せを願い、人の不幸を悲しむことのできる人だ。それが人間にとって、一番大事なことなんだからね」
—— しずかのパパ(藤子・F・不二雄『ドラえもん』「のび太の結婚前夜」)(てんとう虫コミックス25巻/映画(1999))
結婚を迷う娘に、父がのび太を推す理由。成績でも収入でもなく、「他人の幸不幸に心が動くこと」を人間の最重要条件に置く —— 日本のマンガが生んだ最も有名な人物評価基準

「批判するな、好奇心を持て」 ※
—— テッド・ラッソ(ドラマ『テッド・ラッソ:破天荒コーチがゆく』)(Apple TV+(2020-)。劇中でウォルト・ホイットマンの言葉として引用される)
ダーツ勝負の名場面で語られる人生訓。人は他人を「判断」した瞬間に問いをやめる。「なぜこの人はこうなのか」という好奇心だけが、相手の本当の姿に届く —— 皮肉の時代への優しさの反撃として世界的に愛された台詞

「モモに話を聞いてもらうと、どうしていいかわからなかった人にも、急に自分の意志が、はっきりしてくる」
—— ミヒャエル・エンデ(『モモ』(1973)(要旨))
主人公モモの特技は、助言でも励ましでもなく「ただ、聞くこと」。全身で聞いてもらううちに、話し手の中から答えが立ち上がってくる —— 傾聴の力の、文学史上もっとも美しい描写

「まず理解に徹し、そして、理解される」
—— スティーブン・コヴィー(『7つの習慣』第5の習慣(1989))
人は「聞いている」とき、たいてい「次に何を言うか」を考えている —— コヴィーはこれを「自叙伝的傾聴」と呼び、処方箋を書く前に診断せよ、と説いた。理解の順序を逆にするだけで、対話の質が変わる

「傾聴する(Listening)、尊重する(Respecting)、保留する(Suspending)、そして自分の声で語る(Voicing)—— 対話は、この四つの実践でできている」
—— ウィリアム・アイザックス(『ダイアローグ』(1999)(要旨))
相手の言葉を最後まで聴く、相手を「正すべき対象」ではなく一人の全体として遇する、自分の確信を吊るす、そして借り物でない自分の声で語る —— 対話という抽象的な理想を、訓練可能な四つの行為に分解した実践の設計図

「他者の痛みに「共に苦しむ」共感は人を消耗させるが、「慈しみ」へ切り替えると、脳は温かさと回復のモードに変わる」
—— タニア・シンガー(マチウ・リカールとの共同研究)(共感と思いやりの脳科学研究(2010年代)(要旨))
僧侶リカールの脳をスキャンしながらの実験で、他者の苦痛への「共感(empathy)」は痛みの回路を賦活して疲弊させるが、「慈悲(compassion)」は温かい関与の回路を賦活し、むしろ本人を回復させた —— 燃え尽きずに人を助け続けるための、脳レベルの切り替えの発見

■ なんとかなる(207件)

▼ 楽観性

「悲観主義は気分に属し、楽観主義は意志に属する」
—— アラン(エミール・シャルティエ)(『幸福論』(1925))
悲観は放っておいても自然に湧いてくる「気分」だが、楽観は意志の力で選び取る「態度」である、という区別。楽観的であることは能天気な性格のことではなく、意識的な決断と日々の実践の問題だとする

「悲観主義者はあらゆる機会の中に困難を見出し、楽観主義者はあらゆる困難の中に機会を見出す」 ※
—— ウィンストン・チャーチル(とされる)(典拠不詳)
同じ現実でも注意の向け方で見えるものが変わる

「下を向いていたら、虹を見つけることはできないよ」
—— チャールズ・チャップリン(発言として流通)
良いものは、上を向く者にしか見えない

「人生に必要なもの。それは勇気と想像力、そして少しのお金だ」
—— チャールズ・チャップリン(映画『ライムライト』(1952)の台詞)
幸福の必要条件は意外なほど少ない

「明けない夜はない」 ※
—— シェイクスピア『マクベス』由来とされる(「The night is long that never finds the day」(第4幕))
どんな苦難にも必ず終わりが来る

「夜明け前が、一番暗い」 ※
—— トーマス・フラー(とされる)(17世紀英国の文献に類似句)
最悪の局面は好転の直前であることが多い

「顔を太陽に向けていれば、影は見えない」 ※
—— ヘレン・ケラー(とされる)(随想より)
注意を光に向ければ、影は視界から消える

「希望とは、目覚めている者が見る夢である」 ※
—— アリストテレス(に帰される)(ディオゲネス・ラエルティオス『ギリシア哲学者列伝』)
希望は覚醒時に意志的に見る夢である

「絶望は、愚か者の結論である」
—— ベンジャミン・ディズレーリ(著作・演説より)
絶望は事実ではなく、早すぎる結論である

「それでも人生にイエスと言う」
—— ヴィクトール・フランクル(同名の講演録(1946)。収容所で歌われた歌の一節に由来)
どんな状況でも人生を肯定する態度は選べる

「人はみな、幸せになろうと決心した分だけ幸せになれる」 ※
—— エイブラハム・リンカーン(とされる)(典拠不詳)
幸福には意図と決心の要素がある

「失敗とは、転ぶことではなく、起き上がらないことである」
—— メアリー・ピックフォード(寄稿・発言より)
転倒は失敗ではない。回復の放棄が失敗である

「七転び八起き」
—— 日本のことわざ
何度倒れても、そのたびに起き上がる

「冬来たりなば、春遠からじ」
—— パーシー・シェリー(「西風に寄せる歌」(1820)結句)
最も厳しい季節は、次の季節の前触れである

「人は負けるようには造られていない。壊されることはあっても、負けはしないのだ」
—— アーネスト・ヘミングウェイ(『老人と海』(1952))
外的な敗北と内的な敗北は別のものである

「成功は決定的ではなく、失敗は致命的ではない。大事なのは続ける勇気である」※
—— ウィンストン・チャーチル(とされる)(典拠不詳)
成功も失敗も通過点にすぎない

「私たちは有限の失望を受け入れなければならない。しかし、無限の希望を失ってはならない」
—— マーティン・ルーサー・キング・ジュニア(1968年の説教ほか)
個々の失望と根源的な希望を区別せよ

「希望があるところに、人生もある」
—— アンネ・フランク(『アンネの日記』)
希望は生きる力そのものである

「どの雲にも、裏側には銀色の光がある」
—— 英語のことわざ(ミルトンの詩句(1634)に由来)
どんな暗い状況にも良い側面が潜む

「絶望の隣は希望です」
—— やなせたかし(著書・発言)
絶望と希望は隣り合わせにある

「楽観主義は、学習することができる」
—— マーティン・セリグマン(『オプティミストはなぜ成功するか(Learned Optimism)』(1991))
楽観は素質ではなく技術である

「ポジティブな感情は、思考と行動の幅を広げ、心理的な資源を築く」
—— バーバラ・フレドリクソン(拡張形成理論(broaden-and-build theory, 1998))
ポジティブ感情は快楽ではなく資源形成の機能を持つ

「窮すれば則ち変じ、変ずれば則ち通ず」
—— 『易経』繫辞下伝
行き詰まり(窮)は終わりではなく、「変わるべき時が来た」という合図である。行き詰まったからこそ変化が起き、変化すれば必ず道が通じる
—— 「易(=変化)」の書の根本思想

「捨てる神あれば拾う神あり」
—— 日本のことわざ
一つの縁が切れても、別の縁が生まれる

「渡る世間に鬼はない」
—— 日本のことわざ
世の中には思いのほか情け深い人がいる

「最後にはすべてうまくいく。もしうまくいっていないなら、それはまだ最後ではないということだ」※
—— ジョン・レノン(とされる)(典拠不詳(ブラジルの作家フェルナンド・サビーノ由来説が有力))
「終わり」の定義を延長すれば希望は保てる

「弱気は最大の敵」
—— 津田恒実(座右の銘として知られる)
自分を破るのは相手ではなく自分の弱気である

「日はまた昇り、日は沈み、またその昇ったところに急ぎ行く」
—— 旧約聖書(コヘレトの言葉(伝道の書)1:5)
世界は巡り、朝は必ず戻ってくる

「やまない雨はない」※
—— 日本で流通する言い回し(出典不詳)
どんな悪天候にも必ず終わりがある

「死ぬまでは、すべてが人生だ」
—— ミゲル・デ・セルバンテス(『ドン・キホーテ』後編(1615))
命ある限り、どんな状況もまだ「人生の途中」であり、挽回も転換も可能だ、という言葉。夢想家と笑われながら騎士道を生きたドン・キホーテの物語全体を貫く生の肯定

「雨が降らなければ、虹は見えない」
—— ハワイのことわざ(ハワイで広く親しまれる言い回し)
虹の名所ハワイならではの楽観の言葉。うっとうしい雨(困難)は、虹(恵み)が生まれるための条件そのものでもある。困難と恩恵がひとつづきであることを、誰もが知っている景色で示す

「彼らは私たちを埋めようとした。だが、私たちが種だとは知らなかった」
—— メキシコの民衆スローガン(原型はギリシャの詩人ディノス・クリスティアノプロスの詩句(1978))
「埋める(抹殺する)」つもりで土をかけても、種にとってその土は発芽の場所になる —— 抑圧をむしろ再生の条件へと読み替える言葉。メキシコの社会運動で広く唱えられ、世界に広がった

「まことに、困難とともに、安楽がある。まことに、困難とともに、安楽がある」
—— クルアーン(第94章「胸を開く章」5-6節)
同じ一文が二度繰り返されるのは強調のため。困難の「後に」ではなく「とともに(マア)」とあるのが要点で、苦しみの真っ只中にも安楽は同時に潜んでいる、と読まれてきた

「あらゆる災いが飛び出した箱の底に、最後に残ったのは「希望」だった」
—— ギリシャ神話「パンドラの箱」(ヘシオドス『仕事と日』に原型(BC8世紀頃))
好奇心から箱(原典では甕)を開けたパンドラの手で、病や苦しみが世界に放たれた。しかし底には希望だけが残った —— 災いに満ちた世界でなぜ人が生き続けられるのかを説明する、希望についての最古の神話

「苦労の果てに、楽しみが来る」
—— 韓国のことわざ(고생 끝에 낙이 온다(コセン クッテ ナギ オンダ))
いまの苦労は永遠には続かず、やがて楽に転じる —— 「苦あれば楽あり」の韓国版として、受験や下積みの時期に励ましとして贈られる定番のことわざ。苦楽を直線ではなく交替のリズムとして捉える東アジア共通の時間感覚

「絶対、だいじょうぶだよ」
—— 木之本桜(CLAMP『カードキャプターさくら』)(『カードキャプターさくら』(講談社・NHKアニメ))
困難な魔法に挑む少女の「呪文」のような決め台詞。根拠の提示ではなく、まず「だいじょうぶ」と自分と仲間に宣言することで、身体と場を挑戦に向けて整える —— 子どもたちに最も浸透した自己教示の型

「人生はチョコレートの箱のようなもの。開けてみるまで、何が入っているか分からない」
—— フォレストの母(映画『フォレスト・ガンプ/一期一会』)(ロバート・ゼメキス監督(1994、米国))
母が息子に人生を手渡すときの比喩。中身が分からないことを「不安」ではなく「チョコレートの箱」—— つまり、何が出ても基本は甘い —— として枠づける。不確実性そのものを楽しみに変換する母の教育

「不満は探せばいくらでも出てくる。楽しいことも、探せばいくらでも出てくる。どうせ探すなら、楽しいことを探したほうがいい」
—— 所ジョージ(発言・著書の趣旨として広く流通)
不満も楽しみも「探した分だけ見つかる」—— つまり量は世界側ではなく検索側で決まっている、という所流の楽観哲学。ガレージでの遊びと工夫を仕事にしてきた生き方そのものが、この言葉の実演になっている

「運は、貯金できる。困ったことが起きたら、「今、運を貯めてるんだ」と思えばいい」
—— 萩本欽一(著書・発言の趣旨(欽ちゃんの「運の理論」))
不運や下積みを「運の支出」ではなく「運の貯金」と捉える独自の会計法。若手に雑用を頼むときも「これで運が貯まるよ」と声をかけたという —— 理不尽な時期の意味づけを変える、芸能界で語り継がれる運の哲学

「下を向くんじゃねえ! バレーは、いつだって上を向くスポーツだ!」
—— 烏養繁心(古舘春一『ハイキュー!!』)(『ハイキュー!!』(集英社))
ミスして下を向く選手への、コーチの一喝。ボールは常に頭上にあるのだから、うつむいた瞬間にプレーは終わる —— 競技の物理的性質と心の姿勢を重ねた、スポーツマンガの傑作比喩

「曲がり角の先に何があるかは、わからないの。でも、きっと一番良いものに違いないと思うの」
—— アン・シャーリー(モンゴメリ『赤毛のアン』)(『赤毛のアン』(1908)。高畑勲のアニメ(1979)でも親しまれる)
進学を諦めて故郷に残る決断をした場面で、アンが語る言葉。道が閉ざされたのではなく「曲がった」だけであり、見えない先には良いものがある —— 制約の中の楽観の古典的表現

「奇跡も、魔法も、あるんだよ」
—— 巴マミ(『魔法少女まどか☆マギカ』)(シャフト(2011、新房昭之監督))
絶望を描く物語の序盤で、先輩魔法少女が後輩に告げる言葉。作品全体はこの言葉を過酷に検証していくが、最終話で「本当にあった」ことが示される —— 希望の言葉が試練を経て回収される構造ごと愛される台詞

「神様は、一つのドアを閉めるとき、どこかで窓を開けてくださる」
—— マリア(映画『サウンド・オブ・ミュージック』)(ロバート・ワイズ監督(1965))
修道院を出されるマリアが、不安の中で自分に言い聞かせる言葉。閉じたドア(喪失)の事実を認めながら、開いた窓(代替経路)の存在を信じる —— ヘレン・ケラーの「扉」と同型の、機会の保存則への信頼

「幸福は、幸福を呼ぶ」
—— 宇野千代(『幸福は幸福を呼ぶ』(1970)ほか)
「幸福だと思っていると、本当に幸福がやってくる」—— 98歳まで現役で書き、恋し、商いをした作家の実感論。機嫌の良さは人を呼び、機会を呼び、また機嫌を良くする、という上昇螺旋の生活哲学

「心配すんな。全部上手くいく」
—— 桓騎(原泰久『キングダム』)(『キングダム』(集英社))
絶望的な戦況で、元野盗の将軍・桓騎が事もなげに放つ口癖。根拠は示されない —— だが、この一言で兵の浮足立ちが収まり、視野が戻り、実際に打開の一手が生まれていく。楽観の言葉が集団の遂行を変える様を描いた台詞

▼ 心配ごとがない

「心配するな、何とかなる」 ※
—— 一休宗純(と伝わる)(遺言として弟子に残されたと伝わる逸話)
多くの難局は、実際には何とかなる

「起こりうる最悪の事態を受け入れてしまえば、あとは良くなるだけである」
—— デール・カーネギー(『道は開ける』(1948))
最悪の受容は不安の上限を画定する

「人事を尽くして天命を待つ」
—— 胡寅(『読史管見』)
人としてできる努力をすべてやり切ったら、あとの結果は天に委ねて思い煩わない。努力の放棄ではなく、「自分にできること」と「結果」を切り分けて、結果への執着だけを手放す態度

「果報は寝て待て」
—— 日本のことわざ
なすべきことを終えたら、焦らず時を待て

「我々は、現実によってよりも、想像によって苦しむことのほうが多い」
—— セネカ(『ルキリウスへの手紙』13)
苦しみの多くは頭の中で製造される

「苦しむより先に苦しむ者は、必要以上に苦しむ」
—— セネカ(『ルキリウスへの手紙』98)
前倒しの苦悩は苦しみを二重にする

「明日のことを思い煩うな。明日のことは、明日自らが思い煩う」
—— 新約聖書(マタイによる福音書6:34)
心配の単位を「今日」に区切れ

「空の鳥を見よ。播かず、刈らず、倉に納めず。それでも養われている」
—— 新約聖書(マタイによる福音書6:26)
自然は思い煩いなしに生きている

「まくとぅそーけー、なんくるないさ(誠を尽くしていれば、自然と何とかなる)」
—— 沖縄の言葉(沖縄の格言)
正しく努めた上での楽観こそ本来の「なんくるないさ」

「私の人生は不幸な出来事に満ちていたが、そのほとんどは実際には起こらなかった」 ※
—— ミシェル・ド・モンテーニュ(原型)(『エセー』の趣旨に基づく。マーク・トウェインの言葉としても流通)
心配した不幸の大半は現実化しない

「どうにもならないことは、どうにもならない。どうにかなることは、どうにかなる」 ※
—— 夏目漱石(とされる)(典拠不詳)
統制不能なものは手放し、統制可能なものは信じる

「あなたの力の及ぶものと、及ばないものとを区別せよ」
—— エピクテトス(『提要(エンキリディオン)』第1章)
統制可能なものだけに力を注げ

「解決できる問題なら、心配する必要はない。解決できない問題なら、心配しても仕方がない」
—— ダライ・ラマ14世(シャーンティデーヴァ『入菩薩行論』の偈に基づく)
いずれにせよ、心配は不要である

「杞の国の人は、天が崩れ落ちてくることを心配して夜も眠れなかった(杞憂)」
—— 『列子』天瑞篇
起こりそうもないことへの心配の愚

「過去と未来を締め出し、今日一日の区切りで生きよ」
—— ウィリアム・オスラー(1913年イェール大学講演(カーネギー『道は開ける』で紹介))
人生は「今日」という防水区画で運航せよ

「船は橋をくぐる段になれば、おのずと向きが定まる」
—— 中国のことわざ(「船到橋頭自然直」)
案じていた難所も、その場に至れば道が見える

「心配するな、幸せでいなさい」
—— メヘル・バーバー(信奉者へのメッセージ(1960年代))
心配の手放しを端的に説いた言葉

「為すことなくして、為さざることなし(無為にして為さざるは無し)」
—— 老子(『老子』第48章)
「何もするな」という意味ではなく、作為・力み・支配への執着を手放したとき、物事はかえって自然にうまく運ぶ、という老子の逆説。眠ろうと力むほど眠れなくなる、といった日常の経験にも通じる

「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存在せず、死が存在するとき私たちは存在しない」
—— エピクロス(『メノイケウス宛の手紙』)
最大の不安である死への論理的処方

「我々が恐れなければならない唯一のものは、恐怖それ自体である」
—— フランクリン・D・ルーズベルト(1933年大統領就任演説)
恐怖は対象よりも恐怖自体が害をなす

「幽霊の正体見たり、枯れ尾花」 ※
—— 日本のことわざ(横井也有の句とされる)(『鶉衣』の句に基づくとされる)
恐怖の正体は、確かめれば案外つまらないものである

「放下著(ほうげじゃく)—— 捨ててしまえ」
—— 趙州従諗(厳陽尊者との問答(『五灯会元』ほか))
「何も持っていない」というこだわりさえ手放せ

「ハクナ・マタタ —— 心配ないさ」
—— スワヒリ語の言い回し(東アフリカの日常表現(映画『ライオン・キング』で世界に広まった))
スワヒリ語で「問題ない、心配ない」を意味する日常語。困りごとを深刻化させず受け流す東アフリカの会話文化を映す言葉で、ケニアやタンザニアでは観光客への挨拶としても使われる

「あなたには行為そのものへの権利はあるが、その結果への権利はない。結果を動機とせず、なすべきことをなせ」
—— 『バガヴァッド・ギーター』(第2章47節(BC2世紀頃))
戦いを前に苦悩する王子アルジュナへのクリシュナの教え。結果(勝敗・成果)は自分の支配下になく、支配下にあるのは行為の質だけである。だから結果への執着を手放し、目の前の為すべきことに専心せよ、と説く(カルマ・ヨーガの核心)

「考えても仕方のないことを思い悩むくらいなら、一杯の濁り酒を飲むほうがよいらしい」
—— 大伴旅人(『万葉集』巻3・338(讃酒歌十三首))
「験なき物を思はずは一坏の濁れる酒を飲むべくあるらし」。奈良時代の貴族が詠んだ、非生産的な思い悩みへの皮肉とユーモア。1300年前の日本人も「考えても仕方ないこと」に苦しみ、それを笑いに変えていたことを示す歌

「平常心、これ道なり(平常心是道)」
—— 馬祖道一/趙州従諗(禅の公案(『無門関』第19則)。剣道など武道で「平常心」として重視)
特別な悟りの状態を遠くに求めるのではなく、ふだんの当たり前の心こそが道そのものだ、という禅の教え。武道では、試合でも稽古と同じ心の状態を保てることが最高の境地とされ、この語が座右とされてきた

「不安の誤報が多いのは、故障ではない。煙探知機は、本物の火事を一度も見逃さないために、トーストを焦がしても鳴るように設計されている」
—— ランドルフ・ネシー(「煙探知機の原理」(進化精神医学、『Good Reasons for Bad Feelings』2019))
不安が実際の危険より頻繁に鳴るのは、進化的には正しい設計だという理論。祖先の環境では「危険の見逃し(命を失う)」のコストが「誤報(少し疲れる)」のコストより桁違いに大きかったため、警報は過敏な方に調整された

「まず、ラクダを繋げ。それから、アッラーに委ねよ」
—— ムハンマド(ハディース)(ティルミズィー伝承)
「ラクダを繋がずに神に委ねてよいか」と尋ねた男への預言者の答え。人事(繋ぐ)と信頼(委ねる=タワックル)は矛盾せず、順番の問題である —— 「人事を尽くして天命を待つ」のイスラム版

「腑に落ちる。腹が決まる。肚が据わる —— 日本語は、納得と覚悟を「内臓」で語る」
—— 日本語の身体語彙
頭で「理解する」ことと、腑(はらわた)に「落ちる」ことを、日本語は別の出来事として区別してきた。決断も「頭で決める」のではなく「腹が決まる」。不安が消えるのは理屈が揃ったときではなく、肚が据わったとき —— という身体知の言語化

「毒矢に射られた人が、「射手の身分は、弓の材質は、矢羽の鳥は」と詮索して矢を抜かせなければ、答えを知る前に死んでしまう。まず、矢を抜きなさい」
—— 仏教説話「毒矢のたとえ」(『中部経典』箭喩経(マールンキヤ経))
「世界は永遠か、死後はあるのか」という形而上学の問いに答えないブッダを弟子が問い詰めたときの返答。答えの出ない問いの詮索は、いま刺さっている苦しみ(矢)の手当てを遅らせるだけ —— 実践優先の仏教の立場を象徴する説話

「人間は計画し、神は笑う」
—— イディッシュのことわざ(Der mentsh trakht un got lakht)
綿密に立てた人生設計が、思いもよらない出来事であっけなく変わる —— その理不尽を嘆くのではなく、笑いに変えて受け流す、ユダヤの苦難の歴史が生んだことわざ。計画するな、ではなく「計画の限界を知って計画せよ」という二重の知恵

「マイペンライ —— 大丈夫、気にしないで」
—— タイの言葉(タイの日常会話の中心にある定型句)
謝罪への返答にも、失敗への慰めにも、予定変更の受け流しにも使われる万能句。「たいしたことではない、なんとかなる」という構えを、一語で共有する文化の装置。微笑みの国タイの対人関係の潤滑油とされる

「私のサーカスでも私の猿でもない —— 私の出る幕ではない」
—— ポーランドのことわざ(Nie mój cyrk, nie moje małpy)
他人の騒動や揉め事に巻き込まれそうになったとき、「それは私の管轄ではない」と一線を引くための、ユーモラスな定型句。混乱(サーカス)とその原因(猿)を、自分の責任範囲から切り離す

「アール・イーズ・ウェル(うまーくいく)。心は臆病だから、騙してやるんだ」
—— ランチョー(映画『きっと、うまくいく』)(ラージクマール・ヒラーニ監督『3 Idiots』(2009、インド))
「胸に手を当てて『うまくいく』と唱えても問題は解決しない。でも、問題に立ち向かう勇気が出る」と続く台詞。楽観の言葉は現実を変える魔法ではなく、心臓を落ち着かせて行動を可能にする技術だ —— 自己教示の機能を正確に説明した、インド映画史上の大ヒット作の合言葉

「逃げるは恥だが、役に立つ」
—— ハンガリーのことわざ(ドラマ『逃げるは恥だが役に立つ』)(Szégyen a futás, de hasznos。海野つなみ原作・TBSドラマ(2016)で日本中に広まった)
正面から戦うことだけが正解ではない。撤退や回避が「恥」に見えても、自分が壊れずに生き延びて別の場所で戦えるなら、それは立派な戦略である —— 逃げ=敗北という等式を解除したことわざ

「一切、なりゆき」
—— 樹木希林(『一切なりゆき 樹木希林のことば』(2019))
「どう生きたいか」と問われ続けた晩年の答え。計画も抵抗も手放して、来たものを面白がって受けて立つ —— がんと共に生き、役を選ばず、家も持たない暮らしを貫いた女優の、五文字の人生哲学

「我、善く吾が浩然の気を養う。……其の気たるや、至大至剛、直を以て養いて害なうこと無ければ、則ち天地の間に塞(み)つ」
—— 孟子(『孟子』公孫丑章句上)
浩然の気 —— 天地に満ちるほど大きく、何ものにも屈しない、おおらかで動じない生命力。それは一夜漬けで得られるものではなく、日々の「直(正しさ)」の積み重ねによってのみ育つ、と孟子は説く。「動じない心(不動心)」の育て方の古典

「それは、誰の課題か —— 他者の課題には踏み込まず、自分の課題に他者を踏み込ませない(課題の分離)」
—— アルフレッド・アドラー(アドラー心理学の定式)(『嫌われる勇気』で広く知られた実践原則)
「その選択の結末を最終的に引き受けるのは誰か」で課題の持ち主を判定し、他人の課題(あなたをどう評価するか等)を手放す —— 対人ストレスの大部分は、他者の課題への越境か、自分の課題への侵入の放置から生じる、という整理術

「人生において、恐れるべきものは何もありません。あるのは、理解すべきものだけです」※
—— マリー・キュリー(とされる)(発言として伝わる)
恐怖の多くは「わからないもの」への反応である。ならば、恐れの処方箋は勇気の空元気ではなく、理解 —— 放射能という未知に生涯を捧げ、二度のノーベル賞に至った科学者の、恐怖と知の関係についての定式

▼ 気持ちの切り替え

「人生はクローズアップで見れば悲劇だが、ロングショットで見れば喜劇である」
—— チャールズ・チャップリン(インタビューでの発言)
視点の距離を変えれば、出来事の意味は変わる

「明日は明日の風が吹く(Tomorrow is another day)」
—— マーガレット・ミッチェル(『風と共に去りぬ』(1936)結びの台詞)
今日の絶望を明日に持ち越さない

「私を殺さないものは、私をより強くする」
—— フリードリヒ・ニーチェ(『偶像の黄昏』(1889))
乗り越えた逆境は力に変わりうる

「人間万事塞翁が馬」
—— 『淮南子』人間訓
砦の老人(塞翁)の馬が逃げた(禍)→名馬を連れて帰った(福)→息子がその馬から落ちて骨折した(禍)→そのおかげで徴兵を免れ生き延びた(福)。禍福は最後まで分からないから、目先の出来事で一喜一憂するなという故事

「幸福の一つの扉が閉じるとき、別の扉が開く。しかし私たちは閉じた扉ばかり見て、開かれた扉に気づかない」
—— ヘレン・ケラー(『我が宗教』ほか)
喪失への固着は次の機会を見えなくする

「人生は、10%が自分に起こる出来事で、90%がそれにどう反応するかで決まる」
—— チャールズ・スウィンドル(説教・著作より)
出来事より反応の選択が人生を決める

「人間から全てを奪うことはできても、与えられた状況で自らの態度を選ぶという最後の自由だけは奪えない」
—— ヴィクトール・フランクル(『夜と霧』(1946))
反応の選択の自由は最後まで残る

「人は物事そのものによってではなく、物事についての考えによって悩まされる」
—— エピクテトス(『提要(エンキリディオン)』第5章)
苦しみの源は出来事ではなく解釈である

「苦しみは出来事そのものからではなく、それに対する自分の評価から生じる。そしてその評価は、今この瞬間に取り消すことができる」
—— マルクス・アウレリウス(『自省録』第8巻)
評価を変えれば、苦しみはいま消せる

「泣いても一生、笑っても一生」
—— 日本のことわざ
同じ一生なら、笑って生きる構えを選ぶ

「楽しいから笑うのではない。笑うから楽しいのだ」
—— ウィリアム・ジェームズ(情動の末梢起源説(ジェームズ=ランゲ説)の通俗的要約)
身体の動きが感情をつくる側面がある

「運命がレモンをくれたら、それでレモネードを作れ」
—— デール・カーネギー(『道は開ける』(1948)。実業家ジュリアス・ローゼンウォルドの言葉として紹介)
不利な材料を有利な結果に転換せよ

「困難の中にこそ、機会がある」 ※
—— アインシュタイン(とされる)(典拠不詳)
危機は再定義すれば機会になる

「おもしろき こともなき世を おもしろく」
—— 高杉晋作(辞世の句と伝わる)
「面白いことなど何もないこの世を、面白く(生きてやろう)」。下の句「すみなすものは心なりけり」(そう住みなす=面白くするのは心である)が続き、世界の面白さを決めるのは状況ではなく自分の心だと結ぶ辞世

「人生とは、あなたが別の計画を立てるのに忙しくしている間に起きていることだ」
—— アレン・ソーンダース(雑誌のコラム(1957)。後にジョン・レノンの歌詞で有名に)
計画への固執は現在を見えなくする

「物事に良いも悪いもない。考え方がそう決めるだけだ」
—— シェイクスピア(『ハムレット』第2幕第2場)
価値判断は事実ではなく思考の産物である

「心はそれ自体が一つの場所であり、地獄を天国に変え、天国を地獄に変えることができる」
—— ジョン・ミルトン(『失楽園』(1667)第1巻)
環境ではなく心が経験の質を決める

「第二の矢を受けてはならない」
—— ブッダ(『雑阿含経』(箭経)の教え)
痛み(第一の矢)は避けられないが、それへの反応の苦しみ(第二の矢)は選べる

「痛みは避けられない。しかし、苦しみは選択できる」 ※
—— ランナーの格言(村上春樹『走ることについて語るときに僕の語ること』で紹介され広まった)
痛みへの態度は自分で決められる

「今日一日、怒らず、怖れず、悲しまず」
—— 中村天風(「誦句」として弟子に伝えた言葉)
感情の構えを一日単位で整える

「病は気から」
—— 日本のことわざ(『黄帝内経』の「百病は気に生ず」に遡るとされる)
心の状態は身体の状態に影響する

「人間到る処青山あり」
—— 月性(詩「将東遊題壁」(1843))
「青山」とは骨を埋める墓地のこと。「世界のどこにでも死に場所はあるのだから、故郷にしがみつかず、大志を抱いて外へ出よ」という幕末の詩の一節。土地や慣れた場所への執着を解く言葉

「終わりよければ、すべてよし」
—— シェイクスピア(戯曲『終わりよければすべてよし』の題名。ことわざとしても流通)
結末の良さが全体の意味を塗り替える

「禍を転じて福と為す」
—— 『戦国策』『史記』
災いを逆に幸運の材料へ転換する

「雨降って地固まる」
—— 日本のことわざ
揉め事や困難の後に、かえって基盤が強くなる

「災難には価値がある。我々のすべての誤りが燃えてくれた。神に感謝しよう。また新しく始められる」
—— トーマス・エジソン(1914年の工場火災の際の言葉と伝わる)
大損失すら再出発の機会と捉える

「上機嫌であることは、他人に対する礼儀である」
—— アラン(エミール・シャルティエ)(『幸福論』の趣旨)
機嫌は私事ではなく、場への贈り物である

「人間の最大の罪は、不機嫌である」 ※
—— ゲーテ(とされる)(エッカーマン『ゲーテとの対話』に基づくとされる)
不機嫌は周囲を害する選択である

「ピンチはチャンス」 ※
—— 日本で流通する標語(出典不詳(大平正芳の言葉とする説など))
危機は再定義すれば機会になる

「その日を終えたら、それで終わりにせよ。できることはした。失策や不合理もあっただろうが、早く忘れよ。明日は新しい日だ」
—— ラルフ・ワルド・エマーソン(書簡・随想より)
一日の失敗はその日のうちに手放す

「太陽を失って涙していると、星もまた失うことになる」
—— ラビンドラナート・タゴール(『迷い鳥たち』(1916))
喪失への固着は、次の光を見えなくする

「もろもろの事象は、心にもとづき、心を主とし、心によってつくり出される」
—— ブッダ(『法句経(ダンマパダ)』第1偈)
経験世界の質は心のありようが決める

「心暗きときは、即ち遇うところ悉く禍なり。眼明らかなれば、途に触れて皆宝なり」
—— 空海(『性霊集』)
同じ道でも、心の状態次第で禍にも宝にもなる

「心の中では、善い狼と悪い狼が戦っている。勝つのは、おまえが餌を与えたほうの狼だ」 ※
—— チェロキーの寓話とされる(「二匹の狼」の物語として流通)
祖父が孫に語る形式の寓話。怒り・妬み・恐れの狼と、愛・希望・思いやりの狼が心の中で常に戦っており、どちらが勝つかは生まれつきではなく「どちらに餌(注意と時間)を与えるか」で決まる、と説く

「良いことを連れてこない不幸は、ない」
—— スペイン語圏のことわざ(No hay mal que por bien no venga)
どんな悪い出来事も、後から見れば何らかの良いことにつながっている、というスペイン語圏で最もよく使われる励ましのことわざ。日本の「災い転じて福となす」に相当する

「終わってしまったことを泣くのではなく、それが起こったことに微笑みなさい」 ※
—— ガブリエル・ガルシア=マルケス(とされる)(典拠不詳)
失った悲しみを、恵まれていたことへの感謝に反転させる言葉。喪失の場面で「もう無い」に向く注意を「確かに在った」へ向け直す

「言霊の幸わう国 —— 言葉には、現実を動かす力が宿る」
—— 『万葉集』(山上憶良・柿本人麻呂の歌)(「そらみつ大和の国は…言霊の幸わう国」(万葉集 巻5・894ほか))
古代日本人は、口に出した言葉には現実を左右する霊力(言霊)が宿ると考え、良い言葉は良い現実を、不吉な言葉は不吉な現実を招くとした。祝詞や忌み言葉の文化の根にある思想

「心をどこか一カ所に留めれば、心はそこに囚われる。どこにも留めなければ、心は全身に行き渡る(不動智)」
—— 沢庵宗彭(『不動智神妙録』(柳生宗矩に与えた剣禅一致の書))
剣の立ち合いで相手の刀に心を留めれば刀に、勝ち負けに留めれば勝ち負けに心を奪われて動けなくなる。心をどこにも固着させないことが、かえって全体に対応できる自由な心(不動智)を生む、という教え

「ヨーガとは、心の働きを静めることである」
—— パタンジャリ(『ヨーガ・スートラ』1.2)
ヨーガの古典的定義。ポーズ(アーサナ)は本来その一部にすぎず、目的は、絶え間なく波立つ心の作用(チッタ・ヴリッティ=思考・感情・記憶のざわめき)を鎮め、静まった水面のような心で本来の自己に留まることにある

「憂き世は、浮き世 —— つらい世を、浮かれて楽しむ世へ」
—— 江戸期の言葉の転換(中世の「憂き世」が江戸期に「浮き世」へ読み替えられた)
同じ「うきよ」の音に別の漢字を当て、「厭うべきつらい現世」を「どうせはかないなら、浮かれて楽しむ現世」へと価値ごと反転させた歴史的な読み替え。浮世絵・浮世草子の「浮世」はこの転換の産物である

「悪い天気というものはない。悪い服装があるだけだ」
—— 北欧のことわざ(ノルウェー・スウェーデン等で広く使われる格言)
変えられないもの(天気)を嘆くのをやめ、変えられるもの(服装=準備)に注意を移す。長く暗い冬を持つ北欧が生んだ、統制の二分法の生活版

「私が猫と遊んでいるとき、実は猫のほうが、私を相手に遊んでいるのではないと、どうして言えるだろうか」
—— ミシェル・ド・モンテーニュ(『エセー』第2巻12章「レーモン・スボン弁護」)
人間は万物の主人だという思い込みを、飼い猫との遊びのひと場面でひっくり返した有名な一節。視点を固定せず、相手の側から世界を見直してみる知的な柔軟さの見本

「本当に価値のある思想は、すべて歩くことによって生まれる」
—— フリードリヒ・ニーチェ(『偶像の黄昏』(1889))
机の前で座って捻り出した考えではなく、歩きながら訪れた考えだけを信用する、というニーチェの流儀。行き詰まったら、頭で考え続けるのではなく、まず身体を動かす —— 思考の道具としての歩行

「歩くことで、私は最良の思想に出会ってきた。歩いて追い払えないほど重い思いを、私は知らない」
—— セーレン・キルケゴール(姪への手紙(1847))
「実存の哲学者」が日課の散歩について書いた言葉。どんなに重い憂鬱も、歩いているうちに軽くなっていく —— 心の問題を心の中だけで解決しようとせず、脚に手伝ってもらうという知恵

「運動は、脳にとって最良の薬である」
—— ジョン・レイティ(『脳を鍛えるには運動しかない!』(2008)(要旨))
運動は筋肉や心肺のためだけのものではなく、不安・抑うつ・注意力・学習に直接効く「脳の処方箋」だと示した書。気分を変えたければ、考え方を変えるより先に、まず身体を動かす方が早いことが多い

「調身、調息、調心 —— まず姿勢を調え、次に呼吸を調え、そして心を調える」
—— 坐禅の教え(天台小止観に由来)(智顗『天台小止観』(6世紀)に基づく禅の実践原理)
心は直接つかんで直すことができない。だから、まず手で触れられる姿勢から調え、次に呼吸を調えると、心はおのずと調っていく —— 「心の問題は身体の側から入る」という、瞑想実践1400年の方法論の要約

「耐えよ、わが心よ。おまえはこれよりもひどいことにも、耐えてきたではないか」
—— ホメロス(『オデュッセイア』第20歌(BC8世紀頃))
怒りで我を忘れそうになったオデュッセウスが、自分の心臓に呼びかけて自制する場面。自分を「私」と「わが心よ」に分け、過去に乗り越えた経験を証拠として示す —— 西洋文学最古級の「セルフトーク」の記録

「川を渡り終えた人が、「世話になった筏だから」と担いで歩き続けるなら、それは筏の正しい使い方だろうか。渡り終えたら、筏は岸に置いていきなさい」
—— 仏教説話「筏のたとえ」(『中部経典』蛇喩経)
かつて自分を救ってくれた教え・方法・成功体験でさえ、役割を終えたら手放してよい —— 教えへの執着さえ戒める、仏教の中でも徹底した「手放し」の説話。「あの時はこれで助かった」が、次の川では重荷になる

「一握りの塩をコップの水に入れれば飲めない。同じ塩をガンジス川に入れても、川の水の味は変わらない。心を、コップではなく川にしなさい」
—— 仏教説話「塩のたとえ」(『増支部経典』3.99(塩の塊の経))
同じ量の苦しみ(塩)でも、それを受け止める心の器の大きさで、人生の味わいへの影響はまったく変わる —— 苦しみを減らす努力と並んで、「器を広げる」という第二の道があることを示した説話

「これもまた、過ぎ去る」
—— ペルシャの格言(ソロモン王の指輪の伝承)(ペルシャ起源の格言。「どんな時にも真実である言葉」を求めたソロモン王の指輪に刻まれた、という伝承とともに流通)
勝利に驕る日には戒めとなり、絶望の底では慰めとなる —— 良いことも悪いことも、等しく過ぎ去るというたった一言が、両方向に効く。リンカーンが演説で「あらゆる状況に当てはまる言葉」として紹介し、英語圏にも定着した

「祓い、清めて、やり直す —— 罪も穢れも、水に流して回復できる」
—— 神道の「祓(はらえ)」と「禊(みそぎ)」(大祓詞・神社の祓の儀式(記紀神話のイザナギの禊に由来))
神道では、罪や穢れは人の本性ではなく、後から付着した「くもり」であり、祓と禊によって洗い流せるとする。年に二度の大祓で半年分をリセットする —— 「水に流す」という日本語の感覚の源流にある、更新可能性の宗教的制度化

「落ち込むこともあるけれど、私、このまちが好きです」
—— キキ(映画『魔女の宅急便』)(スタジオジブリ『魔女の宅急便』(1989、宮崎駿監督))
物語の結びに、キキが故郷への手紙に綴る一文。落ち込みが「なくなった」のではなく、落ち込み「もある」まま、この場所と暮らしを肯定する —— ネガティブの消去ではない幸福のかたちを、13歳の言葉で示した名文

「人は流れる水を鏡とせず、止まった水を鏡とする(明鏡止水)」
—— 荘子(『荘子』徳充符)
波立った水面は何も映さないが、静まった水面は世界をありのままに映す —— 心も同じで、ざわめきが収まったときにだけ、物事の本当の姿が見える。「明鏡止水」の四字の原典であり、武道・茶道の心法の中心語になった

「喜怒哀楽の未だ発せざる、之を中と謂う。発して皆節に中(あた)る、之を和と謂う」
—— 『中庸』(儒教の経典(四書の一つ)第一章)
感情がまだ動き出す前の静けさが「中」、感情が動いたときに場と程度にかなっている状態が「和」—— 感情を殺すのではなく、適切に発することを理想とした、東洋の感情調整論の古典的定式。「中和を致せば、天地位し、万物育す」と壮大に続く

「過去は痛みをもたらす。だが、そこから逃げることもできるし、学ぶこともできる」
—— ラフィキ(映画『ライオン・キング』)(ディズニー(1994))
過去から逃げ続けた王子シンバに、老ヒヒの導師が杖で一撃してから語る教え。「痛かったか? だが、もう過去のことだ」—— 過去の痛みの存在は変えられないが、それへの応答(逃走か学習か)は選べる、という二択の提示

「音楽のいいところは、それに打たれても、痛くないってことさ」
—— ボブ・マーリー(楽曲「Trenchtown Rock」の一節としても知られる発言)
「hit(打つ/心を打つ)」の二重の意味を使った、音楽の効用の定義。人生の打撃は痛いが、音楽の打撃は痛みなしに心を揺さぶり、むしろ痛みを和らげる —— 音楽を薬として使う文化の代弁

「「諦める」の語源は、「明らめる」—— 状況を明らかに見て、勝てる場所を選び直すこと」
—— 為末大(『諦める力』(2013))
400mハードルに「転向した」世界メダリストの哲学。100mを諦めたのではなく、自分が世界と戦える場所を明らかに見極めた —— 諦めを敗北の語彙から、戦略の語彙へ取り戻した現代の名著の中心概念

「脳は、悪い経験にはマジックテープのように貼りつき、良い経験にはテフロン加工のように弾いてしまう」
—— リック・ハンソン(『ブッダの脳』『幸せになれる脳をつくる』(2013))
脅威を見逃した祖先は死んだが、ごちそうを見逃した祖先は死ななかった —— だから脳はネガティブ優先に設計されている。対策は、良い経験が起きたとき10〜20秒とどまって「味わい、取り込む(taking in the good)」こと。設計の偏りを、意図的な注意で補正する

▼ 自己受容

「配られたカードで勝負するしかないのさ」
—— スヌーピー(チャールズ・シュルツ)(漫画『ピーナッツ』)
与えられた条件を受け入れた上で最善を尽くす

「置かれた場所で咲きなさい」
—— 渡辺和子(同名の著書(2012)。修道院入りの際に贈られた詩の一節に基づく)
環境を嘆く前に、その場でできる開花を

「変えられないものを受け入れる平静さを、変えられるものを変える勇気を、そしてその二つを見分ける知恵を」
—— ラインホルド・ニーバー(「平静の祈り」(1930年代))
受容と変革の弁別こそ知恵である

「誰の人生にも、いくらかの雨は降らねばならない」
—— ヘンリー・W・ロングフェロー(詩「雨の日」(1842))
苦難は例外ではなく人生の一部である

「災難に逢う時節には災難に逢うがよく候。死ぬる時節には死ぬがよく候。これはこれ災難をのがるる妙法にて候」
—— 良寛(三条地震(1828)後の見舞いの書簡)
大地震で子を亡くした友人への見舞い状の一節。「災難に遭うべき時は遭い、死ぬべき時は死ぬ、と覚悟が据わること —— それこそが災難(に伴う心の苦しみ)から逃れる唯一の妙法です」という、慰めの常識を超えた逆説の言葉

「不思議な逆説だが、私が自分をありのままに受け入れたとき、私は変わることができる」
—— カール・ロジャーズ(『オン・ビカミング・ア・パーソン』(1961))
自己受容は変化の敵ではなく前提である

「自分への思いやりとは、大切な友人に向けるのと同じ優しさを、自分自身に向けることである」
—— クリスティン・ネフ(『セルフ・コンパッション』(2011))
自分を「親友を扱うように」扱う

「あるがままに、なすべきことをなす」
—— 森田正馬(森田療法の基本姿勢(要旨))
不安を消そうとせず、不安を抱えたまま行動する

「上善は水の如し。水は善く万物を利して争わず」
—— 老子(『老子』第8章)
最高の生き方は水のようなもの。水は万物に恵みを与えながら、決して争わず、誰もが嫌がる低い場所へ自分から流れていく。器に応じて形を変えるその柔らかさこそ、実は何よりも強い

「日々是好日」
—— 禅語(『碧巌録』第6則(雲門文偃))
「毎日が良い日」という単純な楽観の言葉ではない。晴れの日も雨の日も、良し悪しの判断そのものを手放してそのまま受け取れば、どの日も二度とない、かけがえのない一日になる —— という禅の境地

「柳は緑、花は紅」
—— 禅語(蘇軾に由来)(「柳緑花紅」)
柳が緑で花が紅いのは当たり前のことだが、その「当たり前」こそが真理である、という禅語。良し悪しの評価や比較を差し挟まずに、ものごとをあるがままに見るとき、世界はすでにそのままで完全である、という見方

「最も美しい人々とは、敗北を知り、苦悩を知り、喪失を知り、そこから抜け出す道を見つけた人々である」
—— エリザベス・キューブラー=ロス(『死ぬ瞬間』ほか(要旨))
美しさは無傷ではなく回復の中に宿る

「波を止めることはできない。しかし、波に乗ることは学べる」
—— サッチダーナンダ師のポスターの標語(ジョン・カバット・ジンが紹介)(『マインドフルネスストレス低減法』ほか)
感情や状況は制御できないが、付き合い方は学べる

「傷は、光があなたの中に入ってくる場所である」 ※
—— ルーミー(とされる)(バークスによる英語自由訳で流通)
傷こそが変容の入り口になる

「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)
人は修行して仏に「なる」のではなく、もともと仏で「ある」(水が凍って氷になっても水であるのと同じ)。ただそのことに気づいていないだけだ、という白隠の教え。「自分には何かが欠けている」という前提を根本から覆す

「どうにもならないことを知り、命として安んじる。それは徳の至りである」
—— 荘子(『荘子』人間世篇(要旨))
統制不能なものへの受容は最高の徳である

「あなたに起こる出来事のすべてを統制することはできない。しかし、それによって小さくされないと決めることはできる」
—— マヤ・アンジェロウ(『Letter to My Daughter』(2008)(要旨))
出来事に尊厳まで奪わせない

「起こったことを受け入れることは、あらゆる不幸の結果を乗り越える第一歩である」※
—— ウィリアム・ジェームズ(とされる)(発言として流通)
受容は諦めではなく、対処の出発点である

「私は、いかなる境遇にあっても満足することを学んだ」
—— パウロ(新約聖書・フィリピの信徒への手紙4:11)
満足は境遇ではなく学習の産物である

「計画した人生を手放す意志を持ったとき、私たちを待っている人生を受け取ることができる」※
—— ジョーゼフ・キャンベル(とされる)(講義録に基づくとされる)
人生の脚本への固執を手放す

「人間であることへの許可 —— 不安も嫉妬も悲しみも、あらゆる感情を自分に許すこと」
—— タル・ベン・シャハー(『HAPPIER』(2007))
ネガティブ感情の排除ではなく許可が幸福の条件

「柔よく剛を制す」
—— 『三略』(中国の兵法書)(「柔能く剛を制し、弱能く強を制す」。柔道の原理としても定着)
しなやかなものは、硬く強いものと正面から張り合わず、相手の力を受け流し、利用して制する。「強さ=硬さ」という思い込みを覆し、しなやかさこそ強さだと定義し直した言葉

「私たちの脳は、進化が数百万年かけて組み上げた「古い脳」の上で動いている。不安になりやすく、自分を責めやすいのは、あなたの落ち度ではない」
—— ポール・ギルバート(コンパッション・フォーカスト・セラピー(CFT)の基本メッセージ)
脅威に敏感で自己批判に走りやすい脳の設計は、自分で選んだものではない。「設計は選べなかった。しかし、これからの使い方には責任を持てる」—— この区別が、恥と自己非難を解除する出発点になる

「アッラーは、いかなる魂にも、その能力以上の重荷を負わせない」
—— クルアーン(第2章「雌牛の章」286節)
いま自分に降りかかっている試練は、定義上、自分に負えないものではない —— 信仰者が困難の中で最も頼りにしてきた章句。「これは私の手に余る」という圧倒感への聖典からの応答

「柳に、雪折れなし」
—— 日本のことわざ
硬い枝は雪の重みで折れるが、柳のしなやかな枝は、しなって雪を落とし、折れない。強さとは硬さではなく、たわむ力である —— 雪国の観察から生まれた、しなやかさの美学

「風邪は、治すものではなく、経過するものである。身体が自らを調整し、整えるためのはたらきである」
—— 野口晴哉(『風邪の効用』(1962))
風邪を「敵」ではなく、偏った身体をリセットする自然の調整作用と捉え直した整体思想の代表的な一節。症状を力ずくで消すのではなく、身体が持つ自己調整の知恵を信頼して経過を見守る —— 身体への信頼という思想

「セ・ラ・ヴィ —— それが、人生というものさ」
—— フランス語の定型句(C'est la vie)
不運や理不尽に出くわしたとき、肩をすくめて発する一言。深刻な哲学ではなく、「人生とはそういうものだ」という軽い受容によって、出来事を過大化せずに流す —— フランスの日常に埋め込まれた受容の技法

「惟神(かんながら)—— 神々の御心のままに、作為なく、あるがままに」
—— 神道の根本観念(「惟神の道」として神道の別名にもなった言葉)
教義や戒律で自分を縛るのではなく、神々とともにある自然の理(ことわり)に、作為なく随っていく —— 「〜ねばならない」の宗教ではなく「おのずから」の宗教という、神道の性格を一語で表す観念

「人間が生きものの生き死にを自由にしようなんて、おこがましいとは思わんかね」
—— 本間丈太郎(手塚治虫『ブラック・ジャック』)(『ブラック・ジャック』(秋田書店))
天才外科医ブラック・ジャックの恩師が遺した言葉。医術の限りを尽くしてなお、生死の最終決定権は人間の側にない —— 全能感への戒めと、限界の受容を一言で示す医療マンガ史上の名言

「これでいいのだ」
—— バカボンのパパ(赤塚不二夫『天才バカボン』)(『天才バカボン』(講談社ほか))
何が起きても最後はこの一言で肯定して終わる、ギャグマンガ史上最強の受容の呪文。「これで」—— つまり理想の形ではなく、いま目の前のこの形のままで、よい —— 徹底的受容を4文字で達成した言葉

「君のせいじゃない」
—— ショーン(映画『グッド・ウィル・ハンティング/旅立ち』)(ガス・ヴァン・サント監督(1997))
虐待の過去を「自分が悪かったから」と背負う天才青年に、セラピストが同じ言葉を静かに繰り返す場面。知識としては知っていた一文が、反復の中で初めて感情に届く —— 心理療法の転回点を描いた映画史的シーン

「落語とは、人間の業(ごう)の肯定である」
—— 立川談志(『現代落語論』ほかで繰り返した定義)
怠け、見栄、酒、嫉妬 —— 修身の教科書なら矯正すべき人間の弱さを、落語は「そういうものだ」と笑って肯定する。談志は、この全肯定こそ落語の本質だと定義した —— 芸能による人間受容の理論化

「重要なのは、人が何を持って生まれたかではない。与えられたものを、どう使うかである」
—— アルフレッド・アドラー(『人生の意味の心理学』ほか)
器官劣等性(生まれつきの弱さ)の研究から出発したアドラーの結論。手札の中身は選べないが、切り方は選べる —— 「配られたカードで勝負する」思想の心理学における原典的定式

「『にんげんだもの』—— つまずくことも、迷うことも、弱さも、「人間である証」としてそのまま受けとめ直す書の代表作(本文は原典でご確認ください)」
—— 相田みつを(『にんげんだもの』(文化出版局、1984))
失敗した自分を責める言葉が浮かんだ瞬間に、「にんげんだもの」の一言がその裁きを停止させる —— 弱さを例外ではなく人間の標準仕様として引き受け直す、日本で最も広く貼られた自己受容の書。独特の書体そのものが「整いすぎない人間らしさ」の表現になっている

▼ 挑戦

「安全とは、大部分が迷信である。危険を避けることは、長い目で見れば、危険に身をさらすことより安全ではない」
—— ヘレン・ケラー(『開かれた扉』(1957))
絶対の安全は存在しない。ならば挑戦を選べ

「新しい大陸を発見するには、長い間、岸を見失うことに同意する勇気がなければならない」
—— アンドレ・ジッド(『贋金つかい』関連の言葉として流通)
既知の安心を手放さなければ未知には届かない

「最大のリスクは、いかなるリスクも取らないことだ。変化の速い世界で確実に失敗する唯一の戦略は、リスクを取らないことである」
—— マーク・ザッカーバーグ(インタビュー・講演(2011頃))
現状維持こそ最大のリスクになりうる

「清水の舞台から飛び降りる」
—— 日本のことわざ(清水寺の舞台からの飛び降り祈願の風習に由来)
覚悟を決めて思い切った決断をする

「どこまで行けるかを知る方法は、行き過ぎるリスクを冒す者になることだけである」
—— T・S・エリオット(『Transit of Venus』序文(1931))
限界は超えようとした者にしか見えない

「生きる上で最大の栄光は、決して転ばないことにあるのではない。転ぶたびに起き上がることにある」
—— ネルソン・マンデラ(演説で繰り返し引用した言葉)
挑戦の価値は無敗ではなく再起にある

「運命は、勇者に味方する」
—— ウェルギリウス(『アエネーイス』第10巻(先行はテレンティウス))
大胆な行動が幸運の確率を引き上げる

「シス —— 追い詰められてから発揮される、静かな胆力と粘り」
—— フィンランドの精神文化(フィンランド語(sisu)。「フィンランド人の背骨」と呼ばれる)
勇ましい雄叫びではなく、絶望的な状況で歯を食いしばって淡々とやり抜く内的な力を指す。冬戦争(1939-40)で圧倒的劣勢を耐えたフィンランドの国民的アイデンティティとなった概念

「もし心の中で「お前には描けない」という声が聞こえたら、なんとしても描きなさい。そうすれば、その声は黙る」
—— フィンセント・ファン・ゴッホ(弟テオへの手紙(1883))
自己疑念への対処を、考え方ではなく「行動」で示した言葉。内なる批判者と議論して勝とうとするのではなく、描くという行為そのものが反証になる —— 生前ほぼ絵が売れなかった画家自身の実践

「最も難しいのは、行動を起こすという決断である。あとは、粘り強さの問題にすぎない」 ※
—— アメリア・イアハート(とされる)(著作・発言より)
女性として初めて大西洋単独横断飛行を成し遂げた飛行士の言葉。危険の計算も世間の反対も、「やる」と決める一点に集約される。決断の後に残るのは、粘るかどうかというシンプルな問題だけ —— 決断と継続を切り分けた挑戦論

「我々が征服するのは山ではない。自分自身である」 ※
—— エドマンド・ヒラリー(とされる。原型はジョージ・マロリー)(著作・発言より)
エベレスト初登頂者が、登山の本質を語った言葉。山は征服の対象ではなく、対峙するのは自分の恐れ・弱気・限界の見積もりである —— 冒険の外的偉業を、内的な自己超克の物語として語り直した定式

「今から20年後、あなたは「やったこと」よりも「やらなかったこと」に失望する。だから舫い綱を解き、安全な港から船を出せ」 ※
—— マーク・トウェイン(とされる)(実際はH・ジャクソン・ブラウン・ジュニア『人生の小さな教訓集』(1990)に載る「著者の母の言葉」)
後悔研究の知見を先取りした挑戦の勧め。短期的には「やってしまった失敗」を悔やむが、長期的には「やらなかったこと」の後悔が残り続ける —— だから port(安心圏)に留まるな、という比喩とともに世界中で引用される

「リスクを取らない者は、おいしいものにありつけない」
—— ブラジルのことわざ(Quem não arrisca, não petisca)
「petiscar(つまみ食いする)」と「arriscar(リスクを取る)」の韻を踏んだ、陽気なブラジル版「虎穴に入らずんば虎子を得ず」。挑戦を悲壮な決断ではなく、ごちそうへの一歩として軽やかに描くのがラテン流

「あきらめたら、そこで試合終了ですよ」
—— 安西先生(井上雄彦『SLAM DUNK』)(『SLAM DUNK』(集英社))
敗色濃厚の場面で監督・安西が少年に告げた言葉。負けが「決まる」のは点差がついた時ではなく、心が降りた時である —— 客観的な劣勢と主観的な断念を切り分けた、日本で最も引用されるスポーツマンガの台詞

「「不可能」という言葉は、フランス語ではない」
—— ナポレオン・ボナパルト(将軍への書簡(1813)に基づく)
「それは不可能です」という報告への返信に書かれた一句。「余の辞書に不可能の文字はない」という流通形は後世の意訳で、原文は「不可能という言葉はフランス的でない(Impossible n'est pas français)」—— 部下の「できません」を語彙ごと却下する、統率者のリフレーミング

「奇跡を待つより、捨て身の努力よ!」
—— 葛城ミサト(『新世紀エヴァンゲリオン』)(GAINAX/庵野秀明監督(1995-96))
絶望的な状況で、祈りではなく作戦を立てる指揮官の台詞。奇跡は待つものではなく、確率を1%でも上げる行動の別名である —— 逃げ続ける少年たちの物語の中で、大人の役割を示した一言

「人生は、イエスと言った分だけ、開いていく」
—— 映画『イエスマン "YES"は人生のパスワード』の主題(ペイトン・リード監督(2008)(要旨))
何にでも「ノー」で生きてきた男が、すべてに「イエス」と答える誓いを立てたら人生が動き出した —— 極端な実験を通じて、「とりあえず断る」初期設定が奪っていた機会の量を可視化したコメディ

「崖っぷち、ありがとう! 最高だ!」
—— 松岡修造(応援・講演での言葉として著名)
絶体絶命を感謝で迎える、修造応援語録の代表格。「崖っぷちに立たされた」ではなく「立てた」—— 追い込まれた状況を、力が出る最高の舞台として読み替える、本人の現役時代(ウィンブルドンでの死闘)に裏打ちされた言葉

「僕は、戻るための力を残さなかった。だから、泳ぎ切れたんだ」
—— ヴィンセント(映画『ガタカ』)(アンドリュー・ニコル監督(1997))
遺伝子で人生が決まる社会で、「不適正者」の兄が「適正者」の弟に遠泳で勝てた理由を明かす台詞。撤退用の予備力を最初から計算に入れない —— 退路の確保が出力の上限を下げていた、という全力の構造論

「考えるな、行動しろ」
—— マーヴェリック(映画『トップガン マーヴェリック』)(ジョセフ・コシンスキー監督(2022))
不可能とされたミッションを前に、分析で萎縮する若者たちへ教官が叩き込む言葉。訓練で身体に刻んだものを、本番では思考が邪魔をする —— 考える段階と、考えを手放す段階の切り替えの指令

「不可能とは、事実ではない。意見だ」 ※
—— モハメド・アリ(の名言として)(アディダスの広告キャンペーン(2004)。アリの生き方を要約した言葉)
「不可能」と言われた黒人少年が世界王者になり、信念のためにタイトルを捨て、また返り咲いた —— その人生を「Impossible is nothing」の一句に圧縮した広告文。厳密にはコピーライターの筆だが、アリの人生そのものが原文である

▼ 回復力

「レジリエンスは、特別な人だけの稀な能力ではない。ごくありふれた、普通の魔法(ordinary magic)である」
—— アン・マステン(Masten (2001) American Psychologist)
逆境を生き延びた子どもたちの研究から得られた結論。回復力は超人的な才能ではなく、普通の資源 —— 頼れる大人、まわる頭、動く身体、希望 —— が普通に機能した結果である。だから多くの人に開かれている、という発達心理学の金字塔的定式

「喪失や逆境の後、多くの人が深刻な症状を示さずに機能を保つ。レジリエンスは例外ではなく、最も一般的な反応である」
—— ジョージ・ボナノ(Bonanno (2004) ほかの死別・トラウマ研究)
「大きな喪失の後は必ず深い悲嘆の段階を経る」という通念を、縦断データで覆した研究。実際には最も多い軌跡は「動揺しつつも機能を保つ」レジリエンス型だった —— 人間の標準装備としての回復力の発見

「逆境の中で育った子どもの三人に一人は、有能で思いやりのある大人に育った。鍵は、無条件に受け入れてくれる大人が、一人でもいたことだった」
—— エミー・ワーナー(カウアイ島縦断研究(1955年出生コホート、約40年の追跡))
ハワイ・カウアイ島の一学年全員698人を、40年にわたり追跡した記念碑的研究。貧困・家庭不和などの高リスク環境でも、約3分の1は健やかに育った。彼らに共通したのは、親でなくてもよい —— 祖母、教師、隣人 —— 「一人の大人」の存在だった

「世界はすべての人を打ち砕く。だが多くの人は、その砕かれた場所で、かえって強くなる」
—— アーネスト・ヘミングウェイ(『武器よさらば』(1929))
誰も無傷では生きられない —— その前提から始めて、しかし折れた骨が接いだ箇所で太くなるように、人は壊れた場所でこそ強くなりうる、と続ける一節。傷を回復力の起点として描いた、20世紀文学の代表的な一文

「もし地獄の中を進んでいるのなら、そのまま進み続けなさい」 ※
—— ウィンストン・チャーチル(とされる)(典拠不詳)
最悪の渦中で立ち止まれば、そこが住処になってしまう。抜け出す唯一の方法は、歩みを止めないこと —— 苦境の「通過性」を信じて進み続けることを促す、英語圏で最も引用される励ましの一つ

「どれだけ強く打てるかじゃない。どれだけ打たれても、前に進み続けられるかだ」
—— ロッキー・バルボア(映画『ロッキー・ザ・ファイナル』)(シルヴェスター・スタローン監督・主演(2006、米国))
落ちぶれた元王者が息子に語る人生論。強さの定義を「攻撃力」から「被弾後の続行力」へ転換する —— 勝利の哲学ではなく回復の哲学として、スポーツを超えて引用され続ける台詞

「神は、乗り越えられる試練しか与えない」 ※
—— ドラマ『JIN-仁-』ほかで流布した言葉(新約聖書コリントの信徒への手紙一 10:13の意訳が原型)
幕末にタイムスリップした医師を描くドラマの決め台詞として日本中に広まった。原型の聖書箇所は「神は耐えられない試練に遭わせず、逃れる道も備えてくださる」であり、「逃れる道もある」という重要な後半を含む点は知っておきたい

「立って歩け。前へ進め。あんたには、立派な足がついてるじゃないか」
—— エドワード・エルリック(荒川弘『鋼の錬金術師』)(『鋼の錬金術師』(スクウェア・エニックス))
絶望して動けなくなった人物へ、自らも身体を失った少年が放つ言葉。失ったものを数えるのではなく、残っているもの(足)から再出発せよ —— 喪失後の視点転換を promptする少年マンガ屈指の名台詞

「一度あったことは、忘れないものさ。思い出せないだけで」
—— 銭婆(映画『千と千尋の神隠し』)(スタジオジブリ(2001、宮崎駿監督))
経験は消えない。アクセスできなくなるだけで、必要なときに身体が覚えている —— 名前を奪われる物語の中で、経験の不滅を保証する優しい台詞

「転んだっていいじゃないか。また起き上がればいいんだから。転んだついでに、空を見上げれば、青い空が今日も限りなく広がって、微笑んでいる」
—— 木藤亜也(『1リットルの涙』(1986)。ドラマ化(2005))
脊髄小脳変性症で身体の自由を失っていく少女が、実際に日記に綴った言葉。転倒が日常になった本人が書く「転んだついでに空を見る」は、比喩ではなく実践だった —— 25歳で逝った著者の日記は今も読み継がれる

■ ありのままに(161件)

▼ 自己概念の明確傾向

「あなた自身でありなさい。他の誰かの席は、もうふさがっているのだから」 ※
—— オスカー・ワイルド(とされる)(典拠不詳)
自分という役は自分にしか演じられない

「あなたの時間は限られている。他人の人生を生きて無駄にしてはいけない」
—— スティーブ・ジョブズ(2005年スタンフォード大学卒業式スピーチ)
内なる声を他人の意見の騒音でかき消すな

「自分の道を進む人は、誰でも英雄です」
—— ヘルマン・ヘッセ(『デミアン』に関連して語られる言葉(邦訳で流通))
他人の道ではなく自分の道を歩むことの尊さ

「鳥は卵の中から抜け出ようと戦う。卵は世界だ。生まれようとする者は、一つの世界を破壊しなければならない」
—— ヘルマン・ヘッセ(『デミアン』(1919))
自分になるとは、与えられた枠を破ること

「汝自身を知れ」
—— デルポイ神殿の格言(アポロン神殿に刻まれた箴言。ソクラテスが重視)
自己理解は知恵の出発点である

「何よりも、自分自身に忠実であれ。そうすれば、夜が昼に続くように、誰に対しても偽りのない者になる」
—— シェイクスピア(『ハムレット』第1幕第3場(ポローニアスの台詞))
自己への誠実さが他者への誠実さの土台になる

「他人を知る者は智なり、自らを知る者は明なり」
—— 老子(『老子』第33章)
他者理解より自己理解の方が深い知恵である

「人に勝つ者は力有り、自ら勝つ者は強し」
—— 老子(『老子』第33章)
他人との勝負より自己の超克こそ真の強さ

「汝あるところのものになれ」
—— ピンダロス(『ピュティア祝勝歌』第2歌。ニーチェが好んで引用)
「別の誰かになれ」ではなく、「すでに自分の中に可能性としてある本来の姿を、生き切ることで現実にせよ」という意味。可能性としての自分を現実の自分にしていくことが人生の課題だとする

「絶望とは、自分自身であろうとしないことである」
—— セーレン・キルケゴール(『死に至る病』(1849))
自己からの逃避こそ絶望の正体

「本来の自分でいるとは、「こうあるべき自分」を手放し、ありのままの自分を受け入れる日々の実践である」
—— ブレネー・ブラウン(『The Gifts of Imperfection』(2010))
自分らしさは状態ではなく毎日の実践である

「実存は本質に先立つ」
—— ジャン=ポール・サルトル(講演「実存主義はヒューマニズムである」(1945))
ナイフは「切る」という目的(本質)が先にあって作られるが、人間はまず存在し、生きる目的や意味は後から自分で選び取る。人間に生まれつき決まった役割はなく、自分で自分を定義できる(定義せざるを得ない)という思想

「自分が誰であるかを見つけ出し、意図してその人間であれ」
—— ドリー・パートン(発言として広く流通)
自分らしさは発見し、選び続けるもの

「絶えずあなたを別の何かに変えようとする世界の中で、自分自身であり続けることは、最も偉大な達成である」 ※
—— エマーソン(とされる)(典拠不詳)
同調圧力の中での自己保持こそ偉業

「あなた自身の思考を信じること。自分にとって心の奥で真実であることは、万人にとっても真実であると信じること」
—— ラルフ・ワルド・エマーソン(「自己信頼」(1841))
内なる確信を信頼せよ

「世界で最も偉大なことは、自分自身のものとして生きるすべを知ることである」
—— ミシェル・ド・モンテーニュ(『エセー』第3巻)
自分に固有の生を生きることが最大の技術

「人間は考える葦である」
—— ブレーズ・パスカル(『パンセ』(1670))
人間は自然の中で最も弱い一本の葦にすぎないが、考えることができる。宇宙は人間をたやすく押しつぶせるが、人間は自分が死ぬことを知っており、宇宙はそれを知らない。弱さと尊厳が同居する人間観

「他人本位ではなく、自己本位に立脚せよ」
—— 夏目漱石(講演「私の個人主義」(1914))
借り物の基準ではなく自分の基準で生きる

「独立自尊」
—— 福澤諭吉(『修身要領』(1900)で定式化)
自ら考え自ら立ち、自分の尊厳を保つ

「己を信ずれば、たちまち生きる術を知る」
—— ゲーテ(『ファウスト』)
自己信頼が生き方を明らかにする

「ありのままの自分で憎まれるほうが、偽りの自分で愛されるよりもよい」
—— アンドレ・ジッド(『Feuillets d' automne(秋の断想)』(1941))
偽りの承認は本当の承認ではない

「自らを灯明とし、自らを拠り所とせよ(自灯明・法灯明)」
—— ブッダ(『大般涅槃経』。入滅前の教えと伝わる)
死を前にした釈迦が「あなたの死後、何を頼ればよいのか」と問う弟子に答えた言葉。他人や権威に寄りかかるのではなく、自分自身と普遍的な真理(法)を拠り所にせよ、という自立の教え

「自己こそ自分の主である。他人がどうして自分の主であろうか」
—— ブッダ(『法句経(ダンマパダ)』160)
自分の人生の主導権は自分にある

「我思う、ゆえに我あり」
—— ルネ・デカルト(『方法序説』(1637))
世界のすべてが夢や錯覚かもしれないと疑い尽くしても、「いま疑っている自分がいる」ことだけは疑えない。どれほど不確かな世界でも、考える自分の存在だけは確実である、という近代哲学の出発点

「自分自身を知ることは、あらゆる知恵の始まりである」※
—— アリストテレス(とされる)(典拠不詳)
自己理解なくして知恵なし

「「危険だ」という道は、必ず自分の行きたい道なのだ」
—— 岡本太郎(『自分の中に毒を持て』(1988))
恐れの感覚は本心の在り処を教える

「自分以外の誰かになろうと世界が昼夜あなたに迫ってくる中で、自分自身であることは、最も困難な戦いを戦い抜くことである」
—— E・E・カミングス(「若い詩人への助言」(1955))
自分であり続けることは戦いに値する

「あなたという存在は、歴史上ただ一度きりのものだ。その表現がふさがれれば、それは他の誰によっても表現されず、永遠に失われる」
—— マーサ・グレアム(アグネス・デ・ミルへの言葉(『Martha』所収))
唯一性の表現は本人にしかできない責務

「随処に主と作れば、立処みな真なり」
—— 臨済義玄(『臨済録』)
どんな場所でも、自分が主体(主人公)として関わるなら、その場所が本物の生きる場になる、という意味。環境が悪いから輝けないのではなく、関わり方の主体性こそが場の価値を決める、という教え

「幸福とは、考えること、言うこと、行うことが調和している状態である」※
—— マハトマ・ガンジー(とされる)(典拠不詳)
思考・言葉・行動の一致が幸福を生む

「あなたが世界に望む変化に、あなた自身がなりなさい」※
—— マハトマ・ガンジー(とされる)(典拠不詳(近い趣旨の発言はある))
変化は他人への要求ではなく自分から始まる

「自然に帰れ」※
—— ジャン=ジャック・ルソー(の思想の要約)(『エミール』等の思想の後世による要約)
文明の虚飾を離れ、本来の姿に立ち返る

「外を見る者は夢を見、内を見る者は目覚める」
—— カール・グスタフ・ユング(書簡(1916))
自己理解は内面への注視から始まる

「世界はあなたに「あなたは何者か」と尋ねてくる。あなたが答えを知らなければ、世界があなたを定義してしまう」※
—— カール・グスタフ・ユング(とされる)(典拠不詳)
自己定義を放棄すれば他者に定義される

「私は大理石の中に天使を見た。そして彼を自由にするまで彫った」※
—— ミケランジェロ(とされる)(典拠不詳)
本来の姿はすでに内にあり、余分を削るだけ

「敢えて賢かれ。自分自身の理性を使う勇気を持て」
—— イマヌエル・カント(「啓蒙とは何か」(1784))
他人の指図ではなく自分の頭で考えよ

「内向的であることは、直されるべき欠点ではない」
—— スーザン・ケイン(『Quiet 内向型人間の時代』(2012))
内向性は治すべき異常ではなく一つの気質である

「不易流行」
—— 松尾芭蕉(の教えと伝わる)(向井去来『去来抄』などに伝わる俳諧理念)
俳諧には「時代を超えて変わらない本質(不易)」と「時代とともに新しくなる表現(流行)」の両方が必要であり、しかもその根は一つである、という芭蕉の教え。変わらない軸を持つことと、変わり続けることは矛盾しない

「守破離」※
—— 芸道の言葉(利休道歌に由来とされる)(「規矩作法 守り尽くして破るとも 離るるとても本を忘るな」)
まず師の型を徹底的に守り(守)、次に他流も学んで型を破り(破)、最後に型を離れて自在の境地に至る(離)。ただし元の道歌は「離るるとても本を忘るな」と結ばれ、独立した後も基本を忘れるなと釘を刺している

「私の人生は楽しいものではなかった。だから私は自分の人生を創造したのだ」
—— ココ・シャネル(発言として流通)
与えられた人生ではなく、創る人生

「瑞巌和尚は毎日、自分自身に「主人公!」と呼びかけ、自分で「はい」と答えた」
—— 『無門関』第12則(禅の公案「巌喚主人」)
自分の人生の主人公であることを日々確かめる

「神の恵みによって、今の私があるのです」
—— パウロ(新約聖書・コリントの信徒への手紙一 15:10)
過去も欠点も含めて、今の自分を引き受ける

「まっすぐであれ。まっすぐに立たされるのではなく」
—— マルクス・アウレリウス(『自省録』第3巻・第7巻)
外からの支えではなく、内から立つ

「まず、自分がどうありたいかを自分に告げよ。それから、なすべきことをなせ」
—— エピクテトス(『語録』第3巻)
自己定義が行動に先行する

「急ぐ必要はない。きらめく必要もない。自分以外の誰かである必要もない」
—— ヴァージニア・ウルフ(『自分ひとりの部屋』(1929))
そのままの自分でいることの静かな許可

「あなたの内へ向かいなさい。あなたを書くことへと駆り立てる、その根拠を深く探りなさい」
—— ライナー・マリア・リルケ(『若き詩人への手紙』(1903))
外の評価ではなく内的必然に問え

「生涯をかけた特権とは、本当の自分自身になることである」
—— ジョーゼフ・キャンベル(『The Power of Myth』関連の講話)
自分になることは義務ではなく特権である

「裏を見せ、表を見せて、散る紅葉」
—— 良寛(辞世と伝わる句(貞心尼に示したとされる))
裏も表も隠さず見せて生き、逝く

「アイデンティティとは、内的な斉一性と連続性を維持する自信である」
—— エリク・エリクソン(『幼児期と社会』(1950)ほか)
「自分が自分であり続ける」感覚こそ発達の要

「自己概念の明確性とは、自分についての信念が明確に定義され、内的に一貫し、時間的に安定していることである」
—— ジェニファー・キャンベル(Campbell et al. (1996) 自己概念明確性尺度)
「ありのまま因子」の学術的定義そのもの

「一隅を照らす、これ則ち国宝なり」
—— 最澄(『山家学生式』(818))
自分の持ち場を照らす人こそ宝である

「私は自画像を描く。私が最もよく知っている主題だから」
—— フリーダ・カーロ(発言・手記より)
自分自身こそ探究に値する主題である

「私は私。世界中のどこにも、私とまったく同じ人はいない」
—— ヴァージニア・サティア(「自尊感情の宣言」(1975))
自分のすべてを自分のものとして所有する

「プリンシプル(原則)を持って生きよ」
—— 白洲次郎(言動の記録・評伝より)
状況に流されない自分の原則を持つ

「清き明き直き心(清明心)」
—— 日本神話・神道の伝統的価値(『古事記』『日本書紀』の誓約の場面などに遡る)
古代日本で最も重んじられた徳は、隠しごとのない澄んだ心(清明心)だった。何を成し遂げたかよりも、心が濁りなく明るく正直であるかを人の価値の中心に置く、日本の伝統的な倫理観の原点

「最初にして最良の勝利は、自分自身に勝つことである」
—— プラトン(『法律』第1巻)
他人との勝負に先立って、自分の欲望や衝動との勝負がある。そこでの勝利がすべての勝利の土台であり、逆に自分に負けることは最も恥ずべき敗北だと説く

「身体はひとつの大きな理性である。あなたが「精神」と呼ぶ小さな理性も、身体の道具にすぎない」
—— フリードリヒ・ニーチェ(『ツァラトゥストラはこう語った』(1883))
「考える私(精神)が主人で、身体は乗り物」という西洋の伝統を逆転させた言葉。身体は意識よりも多くを知り、先に判断している —— 頭で作った自己像より、身体の感覚や反応の方が「本当の自分」を正直に語っている、という人間観

「身体は、状況をまるごと知っている。言葉になる前の、その漠然とした身体感覚(フェルトセンス)に問いかけなさい」
—— ユージン・ジェンドリン(『フォーカシング』(1978)(要旨))
「なんとなく胸がつかえる」「喉の辺りが落ち着かない」—— まだ言葉にならない身体の感じには、頭の分析よりも多くの情報が畳み込まれている。それに丁寧に注意を向け、ぴったりくる言葉を探す過程で、心の整理が進むという心理療法の技法

「身体は、世界を持つための、私たちの一般的な手段である」
—— モーリス・メルロ=ポンティ(『知覚の現象学』(1945))
私たちは身体を「持っている」のではなく、身体「である」。世界はまず頭で認識されるのではなく、手が届く・歩いていける・触れられるものとして、身体を通じて開かれている —— 心身二元論を超えて、身体を自己と世界の接面に置き直した哲学

「まっすぐ自分の言葉は曲げねぇ。それが俺の忍道だ」
—— うずまきナルト(岸本斉史『NARUTO』)(『NARUTO -ナルト-』(集英社))
落ちこぼれと呼ばれた少年が自分に課した唯一のルール。才能でも家柄でもなく、「言ったことを曲げない」という一点に自己を定義する —— 自己概念の核を「一貫性」に置いた宣言で、世界中の読者の座右の銘になった

「大切なのは、自分の欲しいものが何かを、ちゃんと知っていることだよ」
—— スナフキン(トーベ・ヤンソン『ムーミン』シリーズ)(ムーミン・シリーズ(1945-70)およびアニメ版で親しまれる)
所有せず、群れず、季節とともに旅するスナフキンの言葉。物を持たないことが自由なのではなく、「自分が本当に欲しいものを知っている」ことが自由の条件である —— 欲望の整理という、ミニマリズムの核心を突く一言

「人と違う生き方は、それなりにしんどいぞ。何が起きても、誰のせいにもできないからね」
—— 月島靖也(映画『耳をすませば』)(スタジオジブリ(1995、近藤喜文監督))
中学生の娘が進学勉強をやめて小説を書きたいと言ったとき、父は反対でも激励でもなく「自由の代償」を正確に伝えた。自分で選ぶとは、言い訳の権利を手放すこと —— 自律の定義を示した名場面

▼ 社会的比較志向のなさ

「他人と比較してものを考える習慣は、致命的な習慣である」
—— バートランド・ラッセル(『幸福論』(1930))
比較の習慣化は幸福を根こそぎ奪う

「乞食は百万長者を妬まない。しかし、より稼ぎのよい乞食を必ず妬む」
—— バートランド・ラッセル(『幸福論』(1930))
妬みは遠い他人ではなく近い他人に向かう

「人は人 吾は吾なり とにかくに吾行く道を 吾は行くなり」
—— 西田幾多郎(自筆の歌として知られる)
他人がどうであれ、自分の道を行く

「君子は和して同ぜず、小人は同じて和せず」
—— 孔子(『論語』子路第十三)
成熟した人は、人と調和するが、考えもなく同調はしない。未熟な人はその逆で、表面だけ周囲に合わせるが、本当の調和は生まない —— 「協調すること」と「同調圧力に流されること」を分ける古典的な基準

「君子は諸(これ)を己に求め、小人は諸を人に求む」
—— 孔子(『論語』衛霊公第十五)
立派な人は、うまくいかない原因も、行動の基準も、自分の内側に求める。未熟な人は、原因を他人のせいにし、基準を他人の目に置く —— 内的基準で生きることの古典的な定式

「常に自分自身の一級品であれ。他の誰かの二級品になってはいけない」※
—— ジュディ・ガーランド(とされる)(発言として流通)
誰かの劣化コピーより、唯一の自分

「天上天下唯我独尊」
—— ブッダ(誕生偈として伝わる(『長阿含経』ほか))
「自分だけが偉い」という意味に誤解されがちだが、本来は「天にも地にも、この私という存在はただ一つしかなく、その存在はそのまま尊い」という意味に解釈される。誰かと比べるまでもなく、一人ひとりの命がかけがえなく尊いという宣言

「ある人が仲間と歩調を合わせないのは、別の太鼓の音を聴いているからだ。その人には、その音に合わせて歩ませればよい」
—— ヘンリー・D・ソロー(『ウォールデン 森の生活』(1854))
人にはそれぞれ固有のリズムがある

「私は私のことをし、あなたはあなたのことをする。私はあなたの期待に応えるためにこの世に生きているのではない」
—— フリッツ・パールズ(「ゲシュタルトの祈り」(1969))
互いの期待からの解放が本当の出会いを生む

「かけがえのない存在になるためには、常に人と違っていなければならない」
—— ココ・シャネル(発言として流通)
独自性こそ代替不能性の条件

「みんなちがって、みんないい」
—— 金子みすゞ(詩「私と小鳥と鈴と」(大正末期))
違いは優劣ではなく、それぞれの良さである

「桜梅桃李:桜は桜、梅は梅、桃は桃、李は李として、それぞれの花を咲かせる」
—— 日蓮の遺文に由来する語(『御義口伝』)
それぞれが自分の花を、自分の時期に咲かせればよい

「雑草という草はない。どんな草にも名前がある」
—— 牧野富太郎(随筆・言行録より)
一括りにされるものにも固有の名と価値がある

「おごらず、人と比べず、面白がって、平気に生きればいい」
—— 樹木希林(インタビュー・著書より)
比較を降りて、面白がって生きる

「比較は、喜びを盗む泥棒である」 ※
—— セオドア・ルーズベルト(とされる)(典拠不詳)
比較した瞬間、満足は目減りする

「他人と比べるな。比べるべきは、昨日の自分である」
—— ジョーダン・ピーターソン(『12 Rules for Life』(2018)第4ルール)
比較の対象を他者から過去の自分へ変える

「誰もが天才だ。しかし魚を木登りの能力で評価すれば、魚は一生、自分を落ちこぼれと信じて生きることになる」 ※
—— アインシュタイン(とされる)(典拠不詳)
評価軸の選び方が「できない人」を作り出す

「あなたの同意なしに、誰もあなたに劣等感を抱かせることはできない」 ※
—— エレノア・ルーズベルト(とされる)(『This Is My Story』(1937)の趣旨に基づく定型化)
劣等感の最終決定権は自分にある

「完璧は、善の敵である」
—— ヴォルテール(『哲学辞典』所収の格言(イタリアの諺として引用))
理想との比較が現実の良さを殺す

「我々は、他の人々と同じようになろうとして、自分自身の四分の三を失う」
—— アルトゥル・ショーペンハウアー(『幸福について(処世術箴言)』)
同調の代償は自己の大部分である

「人は、自分の意見と能力を評価するために、他者との比較を行う」
—— レオン・フェスティンガー(「社会的比較過程の理論」(1954))
比較は人間の基本的な認知過程である

「嫉妬は無知であり、模倣は自殺である」
—— ラルフ・ワルド・エマーソン(「自己信頼」(1841))
羨望も模倣も、自己の放棄である

「隣の芝生は青い」
—— 日本のことわざ(西洋由来)(英語の諺「The grass is always greener on the other side of the fence」)
他人のものは実際より良く見える

「上を見ればきりがない、下を見てもきりがない」
—— 日本のことわざ
比較の梯子には終わりがない

「よそはよそ、うちはうち」
—— 日本の家庭の言い回し
他の家と比べない、という生活の知恵

「人の振り見て我が振り直せ」
—— 日本のことわざ
他人は妬む対象ではなく、学ぶ鏡である

「人の頭の蠅を追うより、己の頭の蠅を追え」
—— 日本のことわざ
他人への干渉より自分の課題に集中せよ

「周囲の文化が役に立たないのなら、自分自身の文化をつくりなさい」
—— モリー・シュワルツ(ミッチ・アルボム『モリー先生との火曜日』(1997))
世間の基準を鵜呑みにせず、自分の価値基準を編む

「嫉妬にご用心。それは緑の目の怪物で、餌食にする者をもてあそぶのです」
—— シェイクスピア(『オセロー』第3幕第3場(イアーゴーの台詞))
嫉妬は抱く本人を食い荒らす

「金持ちとは、妻の妹の夫より年収が100ドル多い人間のことである」
—— H・L・メンケン(随筆より)
豊かさの実感は絶対額ではなく比較で決まる

「経済成長は、必ずしも人々の幸福を高めない」
—— リチャード・イースタリン(Easterlin (1974)「イースタリンのパラドックス」)
国が豊かになっても幸福が上がらないのは比較のため

「地位財(他人との比較で価値が決まる財)の追求は、幸福をもたらしにくい」
—— ロバート・フランク(『Choosing the Right Pond』(1985)ほか)
車や年収は比較で目減りし、健康や自由は目減りしない

「友人が成功するたびに、私の中の何かが少しずつ死ぬ」
—— ゴア・ヴィダル(インタビューでの発言)
比較心理の毒を自嘲的に告白した言葉

「私たちが不安になるのは、自分の舞台裏を、他人のハイライト映像と比べてしまうからだ」
—— スティーブン・ファーティック(説教での言葉(2011頃))
SNS時代の比較の構造を突いた言葉

「上見て暮らすな、下見て暮らせ」
—— 日本のことわざ
上方比較をやめよ、という庶民の知恵

「名利に使はれて、閑かなる暇なく、一生を苦しむるこそ、愚かなれ」
—— 吉田兼好(『徒然草』第38段)
名声とお金に「使われて」(=振り回されて)、心静かなひとときもないまま一生を苦しめ続けるのは、まことに愚かなことだ —— 出世競争の渦中からではなく、そこから降りた場所から書かれた人生批評

「他人の心の中を見ないことで不幸になる人はいない。しかし、自分の心の動きを見張らない者は、必ず不幸になる」
—— マルクス・アウレリウス(『自省録』第2巻)
注意を他人の内面詮索から自分の内面管理へ

「評判よりも人格を大切にせよ。人格は本当のあなたであり、評判は他人があなたをどう思うかにすぎない」
—— ジョン・ウッデン(著書・講話より)
他者の目ではなく自分の実質を磨く

「世の人は 我を何とも言わば言え 我が成す事は 我のみぞ知る」
—— 坂本龍馬(自作の歌として伝わる)
世間の評価に関係なく、自分の仕事を貫く

「花は、隣の花と競おうとは考えない。ただ咲くだけである」 ※
—— 禅の言葉とされる(出典不詳)
開花は競争ではなく、それぞれの自然な営み

「十人十色」
—— 日本のことわざ(四字熟語)
好みも考え方も人それぞれである

「蓼食う虫も好き好き」
—— 日本のことわざ
何を好むかは人それぞれで、優劣はない

「山高きが故に貴からず、樹有るを以て貴しとす」
—— 『実語教』(平安末期から庶民教育に用いられた教訓書)
外形の大きさではなく、中身が価値を決める

「あなたが唯一無二の存在であることを、いつも忘れずに。ほかのみんなと同じようにね」 ※
—— マーガレット・ミード(とされる)(典拠不詳)
「特別さ」への執着をユーモアで相対化する

「ただ幸福になりたいのなら、簡単に叶うだろう。しかし人は、他人より幸福になりたいと望む。だから難しい」 ※
—— モンテスキュー(とされる)(典拠不詳)
幸福を困難にしているのは「より」の一語である

「謙遜とは、自分を低く評価することではない。自分について考える回数が減ることである」 ※
—— C・S・ルイス(とされる)(リック・ウォレンによるルイス思想の要約(2002)が定型文の初出)
謙虚さの本質は自己卑下ではなく自己没入からの解放

「人は皆、有用の用を知りて、無用の用を知る莫きなり」
—— 荘子(『荘子』人間世篇)
「役に立つ」ものの価値は誰でも知っているが、「役に立たない」ものの価値(無用の用)を知る人はいない —— 曲がりくねって材木にならないからこそ切られずに大樹となった木の喩えで、有用性という単一のものさしを相対化する

「ヤンテの掟 ——「自分が特別だと思ってはならない」」
—— アクセル・サンデモーセ(小説『逃亡者はおのが轍を横切る』(1933)で定式化)
北欧の田舎町の暗黙律を10か条にした風刺。「自分を特別と思うな」は、突出を許さない同調圧力として批判される一方、過度な自己顕示や地位競争を抑え、平等と信頼を支えてきた側面も指摘される

「行いは我にあり、毀誉は他人の主張。我関せずと存じ候」
—— 勝海舟(『氷川清話』(晩年の談話録))
自分にできるのは行動まで。褒めるか貶すかは他人の仕事であって、自分の管轄外である —— 幕臣として「裏切り者」と罵られ続けた男の、評価との距離の取り方

「人の目を気にして小さくなってるなんて、もったいない。自分がハッピーかどうかで決めればいい」
—— 渡辺直美(インタビュー等での発言の趣旨)
体型への嘲笑を、世界で活躍する武器に変えたエンターテイナーの信条。評価の審級を「人の目」から「自分のハッピー」へ移す —— 外見への同調圧力が強い社会での、実演付きの独立宣言

「私は、すべての凡庸なる者たちの守護聖人だ」
—— サリエリ(映画『アマデウス』)(ミロス・フォアマン監督(1984))
努力の人サリエリが、天才モーツァルトへの嫉妬に生涯を焼かれていく物語の結び。彼を壊したのはモーツァルトではなく、「比較」そのものだった —— 隣の才能との比較が人生をどう毒するかを描いた、映画史上最も痛切な嫉妬の教材

「憧れるのを、やめましょう。憧れてしまっては、超えられない。今日一日だけは、彼らへの憧れを捨てて、勝つことだけ考えていきましょう」
—— 大谷翔平(WBC決勝・アメリカ戦前の声出し(2023))
スター揃いの相手を前に、大谷が仲間に語った言葉。憧れ(見上げる構え)は、相手を自分より上に固定する認知である —— 敬意は保ちつつ、試合の間だけ序列の前提を外す。比較の心理学をロッカールームで実装した歴史的スピーチ

「「トマトとメロン」の書 —— トマトがメロンになろうとせず、トマトのままで本物であることの価値を説いた作品(本文は原典でご確認ください)」
—— 相田みつを(『にんげんだもの』ほかに所収)
高級なメロンを羨んでトマトが背伸びをすれば、トマトの良さごと失われる —— 品種の比較の無意味さを通して、自分という「種」のままで熟すことを促す書。仏教の「桜梅桃李」(桜は桜、梅は梅として咲く)の八百屋版ともいえる親しみやすさが持ち味

▼ こだわり

「優れた大工は、誰も見ないからといって、棚の裏側に粗悪な木材を使ったりしない」
—— スティーブ・ジョブズ(父から学んだ姿勢として語った言葉(アイザックソン伝))
見えない部分の品質こそ、こだわりの本体である

「大事なものは、たいてい面倒くさい」
—— 宮崎駿(ドキュメンタリー番組での発言(2013頃))
手間を惜しまないことが、こだわりの実質である

「神は細部に宿る」 ※
—— ミース・ファン・デル・ローエ(の言葉として有名)(由来には諸説(ヴァールブルク、フローベール説など))
全体の質は細部の質の集積で決まる

「器は、料理の着物である」
—— 北大路魯山人(随筆・談話より)
料理の美は器との全体で完成する

「独創性とは、起源に戻ることである」
—— アントニ・ガウディ(言葉として伝わる)
新しさは流行ではなく根源から生まれる

「どうでもよいことは流行に従い、重大なことは道徳に従い、芸術のことは自分に従う」 ※
—— 小津安二郎(の座右の銘として有名)(色紙等に残る言葉)
従うべき基準を領域ごとに使い分ける

「秘すれば花なり。秘せずば花なるべからず」
—— 世阿弥(『風姿花伝』(15世紀初頭))
すべてを見せず、奥に秘めた部分を残すからこそ、観客の心に「花」(感動)が生まれるという演劇論。手の内を全部さらさない余白と奥行きが、芸の魅力の源泉だとする日本美学の代表的定式

「残心 —— 技を放った後にも、心を残す」
—— 武道の教え(弓道・剣道・空手道などに共通する概念)
矢を放った後、打突が決まった後も、気を抜かず姿勢と心を保ち続けること。結果に飛びつかず、行為の最後の一瞬まで丁寧に完結させる美学であり、同時に相手への敬意と次への備えでもある

「飛ばねぇ豚は、ただの豚だ」
—— ポルコ・ロッソ(映画『紅の豚』)(スタジオジブリ『紅の豚』(1992、宮崎駿監督))
豚の姿になった飛行艇乗りが、「危ないから飛ぶな」という忠告に返す一言。「飛ぶこと」は彼にとって職業ではなく存在の定義であり、それを失えば生きていても自分ではない —— 「何をやめたら自分でなくなるか」を問う、こだわりの美学の決め台詞

「1クールのレギュラーより、1回の伝説」
—— 江頭2:50(信条として広く知られる言葉)
安定した仕事(レギュラー)より、記憶に焼き付く一度の爆発を選ぶ —— 体を張り続ける芸人の美学。数と量の経済に対する、強度と記憶の経済の宣言

「悪魔のように細心に、天使のように大胆に」
—— 黒澤明(映画づくりの信条として語った言葉)
準備と細部は悪魔的なしつこさで詰め、本番の決断は天使のように大胆に飛ぶ —— 細心と大胆という相反する徳を、工程で使い分ける世界のクロサワの仕事術。順序が逆(細部で大胆、決断で臆病)になると作品は壊れる

「大巧は拙なるが若(ごと)く、大弁は訥なるが若し」
—— 老子(『老子』第45章)
本当に巧みなものは、一見不器用に見える。本当に雄弁な人は、一見口下手に見える —— 洗練の極致は装飾を捨てて素朴に還る、という道家の美学。利休の侘び、民藝の「用の美」へ流れ込む源流の一つ

▼ マイペース

「琴の弦は、強く張りすぎても切れ、緩めすぎても鳴らない。精進も同じである」
—— ブッダ(ソーナ長老への教え(『増一阿含経』ほか))
努力には、その人に合った張り具合がある

「七走一坐 —— 七回走ったら、一度座れ」 ※
—— 禅語として流通(典拠不詳)
走り続けず、定期的に立ち止まって省みる

「急がば回れ」
—— 日本のことわざ(宗長の連歌「もののふの矢橋の船は速けれど急がば回れ瀬田の長橋」に由来)
速さより確実さが結局は早い

「遅くとも着実な者が、競走に勝つ」
—— イソップ(寓話「ウサギとカメ」の教訓)
他人の速さに惑わされず、自分の歩みを続ける

「自分らしく演奏できるようになるまでには、長い時間がかかるものだ」
—— マイルス・デイヴィス(インタビューでの発言)
自分の音は、時間をかけてしか育たない

「大器晩成 —— 大きな器は、遅くに完成する」
—— 老子(『老子』第41章)
大成する者ほど、完成には時間がかかる

「ハラカ・ハラカ・ハイナ・バラカ —— 急ぎに急いでも、祝福はない」
—— スワヒリ語のことわざ(東アフリカの口承のことわざ)
「急げば急ぐほど、恵み(バラカ)は逃げていく」という語呂のよい戒め。東アフリカの時間感覚「ポレポレ(ゆっくりゆっくり)」と対をなし、速さそのものを価値としない生活哲学を表す

「ドルチェ・ファール・ニエンテ —— 何もしないことの、甘美さ」
—— イタリアの生活哲学(イタリア語の定型句)
「何もしない」を怠惰ではなく、味わうべき甘美な時間として肯定する言葉。生産性から切り離された時間そのものを、人生の目的の一部と見なす南欧の時間感覚を象徴する

「ゆっくり行く者は、健やかに、遠くまで行く」
—— イタリアのことわざ(Chi va piano, va sano e va lontano)
速さを競わず自分の歩調を守る者が、結局は健康なまま最も遠くへ到達する。「ピアーノ(ゆっくり)・サーノ(健やかに)・ロンターノ(遠くへ)」と韻を踏んで、持続可能なペースの価値を説く

「ラーゴム —— 多すぎず、少なすぎず、ちょうどよく」
—— スウェーデンの生活哲学(スウェーデン語の日常語(lagom))
食事も、働き方も、持ち物も「ちょうどよい加減」を最上とするスウェーデンの中庸の美学。「もっと」を際限なく追う競争から、各自の「ちょうどよさ」へ基準を移す一語

「牛の歩みも、千里」
—— 日本のことわざ
牛の歩みはどれほど遅くても、休まず歩き続ければ千里に達する。速い遅いは問題ではなく、止まるか続けるかが問題である —— 歩みの遅さに引け目を感じる人への、最短の励まし

「メデン・アガン —— 何事も、度を越すな」
—— デルポイのアポロン神殿の格言(「汝自身を知れ」と並び神殿に刻まれた箴言)
古代ギリシャ人が神託を求めて集った聖地の入り口に、「汝自身を知れ」とともに刻まれていた言葉。快楽も、努力も、悲しみeven も、過剰は毒になる —— アリストテレスの中庸(メソテース)の思想に流れ込んだ、節度の古典的定式

「いっしょうけんめい、のんびりしよう」
—— 野比のび太(藤子・F・不二雄『ドラえもん』)(『ドラえもん』(小学館))
「のんびり」と「いっしょうけんめい」という矛盾する語を重ねた、のび太の人生哲学。頑張ることと急ぐことは別であり、のんびりは怠惰ではなく、真剣に選び取る生き方でありうる —— 脱力の中の意志を表す名句

「何やってもダメな時って、あるんだよ。そういう時はね……神様がくれたお休みだと思って、無理して走らない」
—— 瀬名秀俊(ドラマ『ロングバケーション』)(北川悦吏子脚本(フジテレビ、1996))
人生が停滞する時期を「長い休暇(ロングバケーション)」と名付け直した、90年代ドラマの代表的な台詞。走れない時期を「故障」ではなく「付与された休み」と再定義することで、焦りと自責を解除する

「人の一生は、重荷を負うて遠き道をゆくが如し。急ぐべからず」 ※
—— 徳川家康(に帰される)(「東照公御遺訓」より)
人生は重い荷物を背負った長距離の旅なのだから、急いではならない。「不自由を常と思えば不足なし」と続く —— 250年の泰平の礎を築いた人物の人生観として広く親しまれるが、遺訓自体は後世の仮託とする説が有力

「仁に過ぎれば弱くなる。義に過ぎれば固くなる。……気長く心穏やかにして、万(よろず)に倹約を用い、金銭を備うべし」 ※
—— 伊達政宗(に帰される)(「五常訓」として伝わる)
優しさも正義も勇気も、過剰になれば毒に転じる —— 五常(仁義礼智信)のそれぞれに「過ぎれば」の弊害を並べた処世訓。徳目の礼賛ではなく過剰の警告から入る構成が独特で、デルポイの「何事も過度になさるな」と同じ知恵に到達している

「「適当」ってのはさ、「いい加減」じゃなくて「程が良い」ってことなんだよ」
—— 高田純次(発言・著書の趣旨)
「テキトー男」の異名を持つ本人による、適当の再定義。適当=手抜きではなく、force を入れすぎない「ちょうど良い加減」—— 60代70代でも軽やかな本人の生き方が、言葉の実証になっている

「頑張らなくていいのよ。頑張ってできることなんて、たかが知れてるんだから」
—— マツコ・デラックス(番組での発言の趣旨)
「頑張れ」の氾濫への解毒剤。力んで積み増せる分は僅かで、無理は長続きしない —— それより自分の器と機嫌を保つ方が、結局は続くし遠くへ行く、という脱力の人生訓

「分け入っても、分け入っても、青い山」
—— 種田山頭火(句集『草木塔』(1940))
五七五の定型も季語も捨てた自由律俳句の代表作。どこまで歩いても山また山 —— 終わりのない道行きを嘆きではなく、そのまま詠む。到達ではなく歩行そのものを人生とした漂泊の俳人の代表句

「功遂げ、身退くは、天の道なり」
—— 老子(『老子』第9章)
仕事を成し遂げたら、その座に居座らず退く —— それが自然の理にかなった身の処し方である。「持して之を盈たすは、其の已むに如かず(満たし続けるより、ほどほどで止めよ)」に続く、引き際の哲学

「出世なんかいらない。スーさん、明日も釣り、行きましょうよ」
—— ハマちゃん(映画『釣りバカ日誌』シリーズ)(やまさき十三・北見けんいち原作、松竹(1988-)(要旨))
万年ヒラ社員のハマちゃんは、出世競争を降りる代わりに、釣りと家族と友情に全振りして誰より幸せに生きる。社長のスーさんが彼を羨む構図 —— 地位と幸福が別物であることを、国民的シリーズとして22作描き続けた

「やりたくないことは、しないだけ」
—— サチエ(映画『かもめ食堂』)(荻上直子監督(2006))
「なぜフィンランドで食堂を?」と問われた店主の答え。壮大な理由ではなく、消去法の自由 —— 「やりたいことをやる」より先に「やりたくないことをしない」を確保する、という人生設計の順序を示した台詞

「休むも、相場」
—— 日本の相場格言(江戸期の米相場以来伝わる投資の格言)
買う・売るに次ぐ第三の選択肢は「何もしない」—— 判断に迷うとき、疲れているとき、地合いが読めないときは、降りて休むことが最良の一手である。行動しないことを戦略として認めた、実利の世界の知恵

「休みなさい。休んだ畑は、豊かな実りで応えてくれる」
—— オウィディウス(『恋の技法』ほかの句に基づく)
連作で痩せた畑が休閑で地力を取り戻すように、人も休息によってこそ実りを回復する —— 古代ローマの詩人が残した、休息の生産性の農業的比喩。「休み=サボり」ではなく「休み=地力の回復」という会計の書き換え

「張りっぱなしで緩めないのも、緩めっぱなしで張らないのも、道ではない。一張一弛こそ、文王・武王の道である」
—— 『礼記』雑記下(孔子の言葉として)(「一張一弛は文武の道なり」)
弓の弦は、張りっぱなしでは傷み、緩めっぱなしでは使えない —— 名君の統治も人の暮らしも、緊張と弛緩の交互のリズムが要だという古典。祭りで羽目を外す民を咎めた弟子への、孔子の返答として語られる

▼ 本来感

「本来感 —— 「自分自身である」という感覚は、自尊感情とは別に、人の幸福を支えている」
—— 伊藤正哉・小玉正博(伊藤・小玉(2005)「自分らしくある感覚(本来感)」の研究)
「自分はいま、自分らしくいられている」という感覚(本来感)を測定し、他者からの評価に依存する自尊感情と区別した日本の研究。本来感は自尊感情とは独立に、幸福感・適応を予測した —— 「ありのまま因子」の日本における学術的な足場

「本来性とは、自己疎外が少なく、自分の価値に沿って生き、外からの影響に呑み込まれていないことである」
—— アレックス・ウッド(Wood et al. (2008) 本来性尺度(Authenticity Scale))
「本当の自分と切り離されている感じがしない(自己疎外の低さ)」「自分の信じるままに行動できている(本来的な生)」「他人の期待に支配されていない(外的影響の受容の低さ)」—— 本来性を3要素で測定可能にした研究。本来性は幸福感・自尊感情と強く関連した

「自分を妥協して切り売りしてはいけない。あなたは、あなたが持っているすべてなのだから」
—— ジャニス・ジョプリン(インタビューでの発言(1970))
周囲に合わせて自分を削っていけば、最後には差し出すものが何も残らない —— 財産でも他人でもなく「自分」だけが、生涯手元にある唯一の資本だという、27歳で逝った歌手の言葉。死の直前のインタビューに残された

「世界で一番簡単なのは、自分自身でいることだ。一番難しいのは、他人が求める誰かであり続けることだ」
—— レオ・バスカリア(講演・著作より)
「自分らしくあるのは難しい」という通念の逆転。演じ続けることこそ消耗であり、素の自分でいることは本来、最も省エネな生き方である —— 「自分であることの困難」の正体は、他人の期待という重りの方だと見抜いた言葉

「納得は、全てに優先するぜッ!」
—— ジャイロ・ツェペリ(荒木飛呂彦『STEEL BALL RUN』)(『ジョジョの奇妙な冒険 Part7』(集英社))
勝利より、成功より、まず自分が「納得」できるかどうか。納得のない一位より、納得のある道を —— 行動の最終審級を外的結果ではなく内的な腑落ちに置いた宣言

「コジコジは、生まれた時からずーっと将来も、コジコジだよ」
—— コジコジ(さくらももこ『コジコジ』)(『コジコジ』(そうえん社ほか))
「将来何になるの?」という問いへの、宇宙一の返答。何かに「なる」ことを前提とした問いの土俵ごと降りて、存在そのものを答えにしてしまう —— 業績主義への最も可愛い反論

「金メダルは素晴らしいものだ。だが、金メダルがなければ自分は不十分だと言うのなら、金メダルを取っても、不十分なままだ」
—— アーヴ・ブリッツァー(映画『クール・ランニング』)(ジョン・タートルトーブ監督(1993)。ジャマイカ・ボブスレーチームの実話に基づく)
不正でメダルを剥奪された過去を持つコーチが、メダルに執着する教え子に語る言葉。外的な証明で埋めようとした欠落は、証明を得ても埋まらない —— 自己価値と実績の分離を、これ以上なく簡潔に言い切った台詞

「死を前にした人の後悔の第一位 ——「他人が期待する人生ではなく、自分に正直な人生を生きる勇気があればよかった」」
—— ブロニー・ウェア(『死ぬ瞬間の5つの後悔』(2012))
緩和ケアの介護者として看取り続けた著者が記録した、最期の言葉たちの集計。働きすぎ・気持ちを言えなかった・友と疎遠になった・幸せを自分に許せなかった —— 5つの後悔の筆頭が「本来感」だったという、終末期からの実証報告

「元始、女性は実に太陽であった。真正の人であった。今、女性は月である。他に依って生き、他の光によって輝く、病人のような蒼白い顔の月である」
—— 平塚らいてう(『青鞜』発刊の辞(1911))
日本初の女性文芸誌の巻頭で、25歳のらいてうが放った宣言。他者(男性・家制度)の光を反射して生きる「月」から、自ら光る「太陽」へ —— 隠されてしまった本来の自己(太陽)を取り戻せ、という本来感の運動宣言

■ その他(262件)

▼ 幸福の本質・定義

「幸福とは、徳に基づく魂の活動である」
—— アリストテレス(『ニコマコス倫理学』)
幸福(エウダイモニア)とは、快い気分のことではなく、人間の優れた能力(徳)を発揮して生きる「活動」そのものだ、という定義。よい演奏をしている最中の音楽家のように、よく生きている状態そのものが幸福だとする

「幸福は、常にそれ自体のために望まれ、決して他のもののために望まれることのない唯一のものである」
—— アリストテレス(『ニコマコス倫理学』第1巻)
幸福はすべての目的の最終地点にある

「一羽のツバメが春を作るのではない。同様に、一日や短い時間が人を至福にするのでもない」
—— アリストテレス(『ニコマコス倫理学』第1巻)
幸福は瞬間ではなく、生涯の営みとして評価される

「幸福とは、理性の理想ではなく、想像力の理想である」
—— イマヌエル・カント(『道徳形而上学の基礎づけ』(1785))
幸福の中身は人によって異なり、確定できない

「幸福な生とは、自己の自然(本性)に一致した生である」
—— セネカ(『幸福な生について』)
自分の本性に沿って生きることが幸福の条件

「快とは、身体に苦痛がなく、魂に動揺がないことである」
—— エピクロス(『メノイケウス宛の手紙』)
快楽主義の祖が定義した快は「平静」だった

「人間の生活の最も幸福な時間は、仕事に没頭している時間である」
—— カール・ヒルティ(『幸福論』(1891))
没頭できる仕事の中にこそ幸福が宿る

「幸福な人とは、客観的な生き方をし、自由な愛情と広い興味を持つ人である」
—— バートランド・ラッセル(『幸福論』(1930)結論部)
自己没入から抜け出し、外界への興味と愛情を持つこと

「幸福な家庭はどれも似ているが、不幸な家庭はそれぞれに不幸である」
—— レフ・トルストイ(『アンナ・カレーニナ』(1877)冒頭)
幸福には共通の条件があり、不幸の形は多様である

「この世の子らの最高の幸福は、人格である」
—— ゲーテ(『西東詩集』(1819))
何を持つかではなく、何者であるかが幸福を決める

「満足した豚であるより、不満足な人間である方がよい。満足した愚者であるより、不満足なソクラテスである方がよい」
—— ジョン・スチュアート・ミル(『功利主義論』(1863))
快楽には質の違いがある

「すべての人間は幸福を求める。例外はない。戦争に行く者も避ける者も、この同じ欲望から動いている」
—— ブレーズ・パスカル(『パンセ』(1670))
あらゆる行動の根底に幸福への欲求がある

「人生の目的は、幸福の追求である」
—— ダライ・ラマ14世(『ダライ・ラマ こころの育て方』(1998)冒頭の趣旨)
宗教の違いを超えて、人は幸福を求めて生きる

「主観的幸福感とは、自分の人生に対する認知的評価と感情的反応からなる」
—— エド・ディーナー(Diener (1984) の主観的幸福感(SWB)の定義)
幸福の科学的測定を可能にした操作的定義

「ウェルビーイングは、ポジティブ感情・没頭・関係・意味・達成の5つの要素からなる(PERMA)」
—— マーティン・セリグマン(『ポジティブ心理学の挑戦(Flourish)』(2011))
幸福は単一の感情ではなく複数の柱を持つ

「心理的ウェルビーイングは、快楽ではなく、人間の潜在力の実現に関わる6つの次元からなる」
—— キャロル・リフ(Ryff (1989) 心理的ウェルビーイング(PWB)モデル)
自己受容・人格的成長・人生の目的・環境制御・自律性・積極的他者関係の6次元

「幸せの4つの因子:「やってみよう」「ありがとう」「なんとかなる」「ありのままに」」
—— 前野隆司(『幸せのメカニズム』(2013)。日本人1500人の因子分析に基づく)
幸福の心的要因を4因子に整理した日本発のモデル

「幸福とは、望むものをすべて持ち、かつ、悪しきものを何も望まないことである」
—— アウグスティヌス(『至福の生』(386))
欲求の充足と欲求の質の両方が幸福の条件

「幸福とは、健康であることと、記憶力が悪いことである」※
—— イングリッド・バーグマン(とされる)(典拠不詳(シュバイツァーの言葉とする説もある))
健康と「忘れる力」というユーモラスな幸福定義

「私の世代の最大の発見は、人間は心の持ち方を変えることによって、人生を変えられるということだ」※
—— ウィリアム・ジェームズ(とされる)(典拠不詳)
心的態度の変更可能性こそ人間の希望

「生きがいを最も感じるのは、自分のしたいことと義務とが一致したときである」
—— 神谷美恵子(『生きがいについて』(1966))
「したい」と「すべき」の一致が生きがいの核心

「幸福の約50%は遺伝的な設定値、約10%は環境、約40%は意図的な活動によって説明される」
—— ソニア・リュボミアスキー(Lyubomirsky, Sheldon & Schkade (2005))
幸福には自分で動かせる大きな部分がある

「我々の偉大で輝かしい傑作とは、適切に生きることである」
—— ミシェル・ド・モンテーニュ(『エセー』第3巻13章)
人生最大の作品は、生き方そのものである

「人には、自律性・有能感・関係性という、三つの基本的心理欲求がある」
—— エドワード・デシ&リチャード・ライアン(自己決定理論(SDT, 1985-))
幸福の栄養素は文化を超えて三つある

「タット・トヴァム・アシ —— 汝は、それ(宇宙の根源)である」
—— 『チャーンドーギヤ・ウパニシャッド』(古代インドの聖典(BC8-6世紀頃)。父が息子に説く場面の言葉)
あなたという個人の本質(アートマン)と、宇宙の根源(ブラフマン)は、実は同じ一つのものだ、というインド哲学の中心命題(梵我一如)。塩が水に溶けて見えなくても水全体を塩辛くしているように、根源は万物に遍在している、と説明される

「この地上で唯一、私たちだけが、利己的な自己複製子の専制に反逆できる」
—— リチャード・ドーキンス(『利己的な遺伝子』(1976)結び)
生物は遺伝子を運ぶ「乗り物」として進化してきたが、人間だけは遺伝子の命令(生存と繁殖の最大化)に逆らい、自分自身の価値(避妊も、養子も、純粋な利他も)を選べる、という宣言。冷徹な遺伝子観の書の、最も人間的な結論

「幸福は、内から来るのでも外から来るのでもない。「あいだ」から来る」
—— ジョナサン・ハイト(『しあわせ仮説』(2006))
幸福の条件は、心の持ち方(内)だけでも環境(外)だけでもなく、自分と他者・仕事・自分より大きなものとの「関係の質」にある、という総括。古代の知恵と現代科学を照合した同書の結論部の定式

「大切にすべきは、ただ生きることではなく、善く生きることである」
—— ソクラテス(プラトン『クリトン』)
脱獄を勧める友人クリトンに、死刑を前にしたソクラテスが答えた言葉。生存そのものより「どう生きるか」の質を上に置く —— 西洋の幸福論の出発点となった一言

「幸福は徳の報酬ではなく、徳そのものである」
—— バールーフ・スピノザ(『エチカ』第5部定理42(1677))
「善く生きれば、ご褒美として幸福がもらえる」のではない。善く生きているその状態自体が、すでに幸福なのだ —— 幸福を行為の外部の報酬ではなく、行為の内部にあるものとした転換

「この人生を、もう一度、いや無数回にわたって繰り返して生きたいと望めるか —— そう問うてみよ」
—— フリードリヒ・ニーチェ(『悦ばしき知識』341(永遠回帰の思想))
「まったく同じ人生が永遠に繰り返される」と告げられたとき、絶望するか、「これが人生か、さらばもう一度」と言えるか。人生への態度を測る、ニーチェが考案した最強の思考実験

「幸福な者の世界は、不幸な者の世界とは、別の世界である」
—— ルートヴィヒ・ウィトゲンシュタイン(『論理哲学論考』6.43(1921))
世界の中の事実(収入・出来事)は同じでも、幸福な人と不幸な人とでは「世界そのもの」の現れ方が違う。幸不幸は世界の内容ではなく、世界全体の相貌を変える —— という20世紀哲学の名句

「幸福は徳に反するものではなく、むしろ幸福そのものが徳である」
—— 三木清(『人生論ノート』(1941))
「幸福を求めるのは不道徳だ」という空気に対し、幸福であること自体が徳であり、機嫌のよい人は周囲への贈り物なのだと反論した。戦時下の日本で書かれた、幸福の名誉回復の書

「人間には、生命あるもの、生命に似たものへと引き寄せられる、生まれつきの傾向(バイオフィリア)がある」
—— エドワード・O・ウィルソン(『バイオフィリア』(1984))
なぜ人は窓際の席を好み、水辺に惹かれ、ペットや観葉植物を欲しがるのか。数百万年を自然の中で過ごした人類には、生命への親和性が本能として組み込まれている、という仮説

「動きは、生命そのものである。動きの質を改善することは、生命そのものの質を改善することである」
—— モーシェ・フェルデンクライス(『心をひらく体のレッスン』ほか(要旨))
自分がどう立ち、どう座り、どう手を伸ばしているか —— その「動きの癖」への気づきを細やかにしていくと、思考や感情の癖まで変わっていく、という身体教育の思想。幸福を「考え方」からではなく「動き方」から変えるアプローチ

「健全な身体に、健全な精神が宿るように祈るべきである」 ※
—— ユウェナリス(『風刺詩集』第10歌(2世紀初頭))
「健全なる精神は健全なる身体に宿る」として流通するが、原文は「〜宿るように祈れ」。富や名声を神に願う人々への風刺として、「願うならせめて心身の健康を願え」と述べた文脈であり、「身体を鍛えれば精神も健全になる」という意味ではない

「幸福とは、積極的な快の状態ではなく、苦痛の不在である」
—— アルトゥル・ショーペンハウアー(『意志と表象としての世界』(1818)ほか)
快楽は欲望が満たされた瞬間の「マイナスの解消」にすぎず、積極的な実体を持つのは苦痛の方だ、という悲観主義哲学の幸福定義。だからこそ、幸福を「増やす」より苦痛を「減らす」戦略の方が確実だと説く

「人生にはただ一つの幸福しかない。愛し、そして愛されることである」
—— ジョルジュ・サンド(リナ・カラマッタへの手紙(1862))
波乱の恋愛遍歴で知られる作家が、晩年に義理の娘へ書き送った結論。名声も執筆も旅も知り尽くした人物が、幸福の定義をこの一行に絞り込んだ —— という文脈が言葉に重みを与えている

「幸福になることは、自分自身への義務であるだけでなく、他人に対する義務でもある」
—— アラン(エミール・シャルティエ)(『幸福論』(1925)の趣旨)
不機嫌は伝染して周囲を害するのだから、上機嫌でいる努力は礼儀であり義務である —— 幸福を「権利」や「運」ではなく「義務」と言い切ることで、幸福を意志的な実践の領域に引き込んだアランの幸福論の核心

「幸福は、物事そのものの中にではなく、私たちの感じ方(趣味)の中にある」
—— ラ・ロシュフコー(『箴言集』48(1665))
同じ境遇でも、幸福な人と不幸な人がいる。差を生むのは所有物ではなく、味わう側の感受性だ —— 人間心理の裏側を暴き続けたモラリストが残した、意外なほど建設的な一句

「幸福とは習慣である。それを身につけなさい」
—— エルバート・ハバード(『エピグラム集』ほか(1900年代))
幸福を出来事(起こるもの)ではなく習慣(繰り返すもの)として定義し直した一句。感謝する、笑う、機嫌を整える —— 小さな行為の反復が「幸福な人」という状態を作る、という実践的幸福観

「幸福な人生を送るのに必要なものは、ごくわずかである。そのすべては、あなた自身の中に、あなたの考え方の中にある」
—— マルクス・アウレリウス(『自省録』第7巻)
ローマ帝国の全権力と全財産を手にした皇帝が、陣中の日記に書きつけた結論。外的資源を極限まで持った人物による「必要なものはごくわずか」という証言には、実験に近い説得力がある

「幸福は「何を」ではなく「いかに」に関わる。幸福は対象ではなく、才能である」
—— ヘルマン・ヘッセ(随想「幸福」(1949)の趣旨)
何を手に入れるか(対象)をいくら変えても、幸福になれない人はなれない。幸福とは、いま目の前にあるものを味わう能力 —— 磨くことのできる「才能」だ、というヘッセ晩年の結論

「幸魂(さきみたま)—— 人を幸せにし、豊かに実らせる、魂のはたらき」
—— 神道の魂観(「幸魂奇魂 守給幸給(さきみたま くしみたま まもりたまえ さきわえたまえ)」の祈祷詞(大神神社ほか))
神道では魂に複数のはたらきを見る。荒々しい力(荒魂)、和ませる力(和魂)、そして人を「幸(さき)わえさせる」=咲かせ実らせる力が幸魂である。「幸せ」の語源が「咲き映え」に通じるという説とも響き合う、日本語の幸福観の古層

「幸せって何だっけ、って聞くけどな、人間、「あぁ、生まれてきてよかった」って思うことが何べんかあるだろう。そのために生きてんじゃねえのか」
—— 車寅次郎(映画『男はつらいよ 寅次郎物語』)(山田洋次監督・第39作(1987、松竹))
「人間は何のために生きてんのかな」と問う甥への、寅さんの答え。幸福を状態や所有ではなく、「生まれてきてよかった」と思える瞬間の回数として定義する —— 日本映画が生んだ最も愛される幸福の定義

「生きてるだけで、丸儲け」
—— 明石家さんま(持ちネタ・座右の銘として著名)
命があること自体がすでに「儲け」であり、その上に起こることはすべておまけである —— 幸福の基準線を「生存」まで下げることで、日常のすべてを黒字に変えてしまう会計法。娘IMALUの名前の由来としても知られる

「幸福とは、あたたかい子犬」
—— チャールズ・シュルツ(『Happiness Is a Warm Puppy』(1962))
スヌーピーを抱きしめるルーシーの絵に添えられた一文から生まれた絵本。幸福の定義を抽象論ではなく「触れられる温かさ」に置き、「幸福とは〜である」という言葉遊びの世界的流行を作った

「天国の門で、二つのことを訊かれる。「人生の喜びを見つけたか?」「あなたの人生は、他の誰かを喜ばせたか?」」
—— 映画『最高の人生の見つけ方』(ロブ・ライナー監督(2007)。劇中で古代エジプトの言い伝えとして語られる)
余命宣告を受けた二人の老人が「棺桶リスト」を実行する旅の中で交わされる問い。幸福の総括をこの二問に圧縮する —— 自分の喜び(享受)と他者への喜び(貢献)という、幸福研究の二本柱そのもの

「幸せかどうかは、わかんない。でも、楽しいか楽しくないかで言ったら、楽しい」
—— 甲本ヒロト(音楽誌インタビューでの発言として著名)
「幸福」という大きな採点を保留し、いま手元で判定できる「楽しい」だけで生きる —— ロックを50代60代まで続ける本人の、評価軸の縮小という知恵。「幸せになりたい」と言ったことがない、とも語る

「幸福とは、貢献感である」
—— アルフレッド・アドラー(アドラー心理学の定式)(岸見一郎・古賀史健『嫌われる勇気』(2013)で広く流布した要約)
「誰かの役に立っている」という主観的な感覚 —— それが幸福の正体だとするアドラー心理学の結論。実際に感謝されたかどうかではなく、貢献「感」でよいという点が要諦で、承認欲求(他者の評価待ち)から幸福を切り離す

「大道無門 —— 大いなる道に、決まった門はない」
—— 無門慧開(『無門関』自序の頌(1228))
「大道無門、千差路有り(道はどこからでも入れる。千の道がある)」—— 悟りへの入り口は特定の門に限られず、日常のあらゆる場面が入り口になりうる、という禅の宣言。幸福への道もまた一つではない —— 掃除からでも、仕事からでも、悲しみからでも入れる

「死と、時間と、愛 —— 人は皆、この三つを求め、恐れ、それによって生かされている」
—— 映画『素晴らしきかな、人生』の主題(デヴィッド・フランケル監督(2016)(要旨))
娘を亡くした広告マンが「死」「時間」「愛」に宛てた手紙を書く物語。人生のあらゆる広告も選択も、この三つの概念に帰着する —— 喪失の底で、三つの抽象と対話し直すことで人生に戻っていく寓話

「幸福とは、スキルである。テニスや楽器と同じように、練習によって上達する —— 瞑想家たちの脳が、それを示している」
—— リチャード・デイヴィッドソン(ウィスコンシン大学での瞑想の脳研究(2000年代-)(要旨))
長期瞑想者の脳では、幸福・思いやりに関わる回路の活動と構造が明確に変化していた —— 幸福は生まれつきの気質でも幸運の結果でもなく、訓練可能な技能だという、瞑想と神経科学の共同研究の結論。ダライ・ラマとの対話から始まった研究プログラム

「快楽は、脳の広い領域に散らばる小さな「快楽のホットスポット」から生まれる。そして幸福には、欲すること(wanting)と味わうこと(liking)のバランスが要る」
—— モルテン・クリンゲルバッハ&ケント・ベリッジ(快楽の神経科学(hedonic hotspots)の研究(要旨))
ドーパミンは「快楽物質」ではなく「欲求(wanting)」の物質で、実際に「味わう(liking)」快楽は別の小さな部位が担う —— この分離は、欲しくてたまらないのに楽しめない(依存)や、次々に求めて味わえない(快楽の踏み車)の脳内の正体を説明する

「『しあわせはいつも』—— 幸せの決定権を、状況や他人ではなく「自分のこころ」に返す代表作(本文は原典でご確認ください)」
—— 相田みつを(『しあわせはいつも』(角川文庫ほか)所収の代表作)
同じ出来事を前にしても、幸せと感じる人とそうでない人がいる —— その分かれ目を外側の条件ではなく、受けとめる心の側に置いた一行の書。高杉晋作の辞世「すみなすものは心なりけり」と響き合う、日本語の幸福観の現代の定番

▼ 幸福の逆説

「幸福は追い求めることができない。それは何かの結果として、あとから生じるものでなければならない」
—— ヴィクトール・フランクル(『夜と霧』英語版序文(1959))
幸福は目標ではなく副産物である

「幸福とは、幸福を問題にしない時をいう」
—— 芥川龍之介(『侏儒の言葉』(1923-27))
幸福は意識された瞬間に姿を変える

「幸福は蝶のようなものだ。追いかけると逃げていくが、静かに座っていれば、そっと肩にとまる」※
—— ナサニエル・ホーソーン(とされる)(典拠不詳)
直接追わず、環境を整えて待つ

「幸福はしばしば、開けておいたことすら忘れていた扉から、こっそり入ってくる」
—— ジョン・バリモア(発言として流通)
幸福は計画の外からやってくる

「幸福の探求は、不幸の主要な源泉の一つである」
—— エリック・ホッファー(『魂の錬金術』(1954))
幸福探しそのものが不幸を生む逆説

「人間は、人生の目的は幸福だと思い込むのをやめたときにのみ、幸福になれる」
—— ジョージ・オーウェル(評論「アーサー・ケストラー」(1944)ほかの趣旨)
幸福を目的から降ろすと幸福が訪れる

「我々は、持っているものをめったに考えず、いつも欠けているものばかり考える」
—— アルトゥル・ショーペンハウアー(『幸福について(処世術箴言)』)
欠乏への注意の偏りが不幸を製造する

「幸福の青い鳥は、遠くではなく、自分の家にいた」
—— モーリス・メーテルリンク(戯曲『青い鳥』(1908)の寓意)
幸福は遠征の先ではなく足元にある

「幸福になる秘訣は、快楽を追い求めることではなく、努力そのものの中に快楽を見出すことである」※
—— アンドレ・ジッド(とされる)(発言として流通)
快楽は目的ではなく、過程に宿る

「人生は後ろ向きにしか理解できない。しかし、前向きにしか生きられない」
—— セーレン・キルケゴール(『日記』(1843))
意味は遅れて到着するが、生は待ってくれない

「幸福は目的地ではない。旅の仕方である」※
—— ロイ・グッドマン(とされる)(典拠不詳(マーガレット・リー・ランベックの類似句が先行))
幸福は到達点ではなく移動の様式である

「大きくなったら何になりたいかと聞かれて「幸せ」と書いたら、課題を理解していないと言われた。僕は「あなたたちは人生を理解していない」と答えた」※
—— ジョン・レノン(とされる)(典拠不詳の逸話)
職業と人生の目的の取り違えへの皮肉

「幸福は成功の結果ではなく、成功に先行する要因である」
—— ショーン・エイカー(『幸福優位7つの法則』(2010))
「成功→幸福」の順序は逆である

「水の中にいる魚が「喉が渇いた」と言うのを聞いて、私は笑う」
—— カビール(『カビールの詩』(15世紀。タゴール英訳で世界に流布))
探し求めている幸福や神は、実はすでに自分を取り巻き、自分の内にある。それに気づかず外へ外へと探し回る人間の姿を、水中で渇きを訴える魚にたとえた詩

「私たちの現代的な頭蓋骨の中には、石器時代の心が宿っている」
—— レダ・コスミデス&ジョン・トゥービー(「進化心理学入門」(1997))
人間の心は、数百万年の狩猟採集生活に適応するよう設計されており、農耕開始からの1万年、産業化からの200年では設計は更新されていない。SNSも満員電車も加工食品も、心の設計が想定していない環境である、という進化心理学の基本前提

「自然選択は、あなたの幸福を気にかけていない。感情は、あなたのためではなく、遺伝子の利益のために形づくられた」

—— ランドルフ・ネシー(『Good Reasons for Bad Feelings(なぜ心はこんなに脆いのか)』(2019))

不安・嫉妬・落ち込みなどの「嫌な感情」は、幸福の邪魔者ではなく、祖先の生存と繁殖に役立ったから残っている道具である、という進化精神医学の視点。「幸福であり続けること」は、そもそも進化の設計目標に入っていない

「快楽が長続きしないのは、故障ではなく設計仕様である。満足が永続したら、生物は次の行動をやめてしまう」

—— ロバート・ライト(『モラル・アニマル』(1994)『なぜ今、仏教なのか』(2017)の趣旨)

ご馳走も昇進も恋愛も、達成の快感がすぐ薄れるのは、自然選択が「快楽を追わせ続ける」ために快楽を消えやすく設計したからだ、という説明。仏教が2500年前に見抜いた「渇愛と無常」を、進化論が別の言葉で裏づけたとライトは論じる

「幸福への障害の多くは、祖先の環境と現代の環境との食い違い(ミスマッチ)から生じている」

—— デイヴィッド・バス(「The Evolution of Happiness」(American Psychologist, 2000))

150人ほどの顔見知りの集団で暮らすよう進化した心が、匿名の大都市・メディア上の美男美女との比較・親族から切り離された核家族の中に置かれている。現代人の孤独や自己評価の低下の一部は、この環境のズレの産物だと論じた論文

「幸福は、進化が私たちの鼻先にぶら下げたニンジンである。完全には食べさせないことで、私たちを走らせ続けている」

—— ダニエル・ネトル(『幸福の意外な正体』(2005)の趣旨)

進化にとって重要なのは「幸福の達成」ではなく「幸福の追求をやめさせないこと」。だから幸福の予感は鮮やかに、達成後の満足は短く設計されている、という比喩。幸福をゴールではなく動機づけ装置として捉え直す

「的を狙うな。無心で正しく射たとき、中りは向こうから訪れる」

—— 阿波研造(オイゲン・ヘリゲル『弓と禅』(1948)に記録された教え)

「中てよう」という欲そのものが腕に力みを生み、射を歪める。結果(的中)への執着を手放し、射の過程そのものに没入したとき、結果はおのずとついてくる —— 弓聖と呼ばれた達人の教えで、幸福の逆説の武道版といえる

「山頂を目指す闘いそのものが、人の心を満たすのだ。シーシュポスは幸福なのだと想像しなければならない」

—— アルベール・カミュ(『シーシュポスの神話』(1942)結び)

神罰により、転がり落ちる岩を永遠に山頂へ押し上げ続けるシーシュポス。カミュは、この不条理な反復を自覚して引き受けるとき、闘いそのものが充実になると論じた。報われない努力にも幸福は宿りうるという逆説の極点

「人間の不幸はすべて、たった一つのこと —— 部屋の中に静かに座っていられないこと —— から生じる」

—— ブレーズ・パスカル(『パンセ』断章139(1670))

人は自分と向き合う静けさに耐えられず、賭け事や戦争や社交という「気晴らし(ディヴェルティスマン)」へ逃げ続ける、という診断。刺激を追い続ける現代の busyness を350年前に言い当てた言葉

「希望を抱いて旅することは、目的地に到着することよりも良い」

—— ロバート・ルイス・スティーヴンソン(随筆「エル・ドラード」(1878))

黄金郷(エル・ドラード)を探す旅を題材に、幸福の重心は「到着」ではなく「希望を抱いた移動」にあると述べた随筆の一節。目的地に着いた瞬間の満足は短く、向かっている時間こそが人生の中身になる

「指は月を指すためにある。だが、指を見つめていても、月は見えない」

—— 仏教説話「指月のたとえ」(『楞厳経』『無門関』などで語られる)

教えの言葉(指)は真理(月)を指し示す道具であって、言葉そのものは真理ではない —— 「幸福とは何か」という定義や理論の学習に没頭して、肝心の生きる実感を見失う転倒への、千年前からの警告

「山のあなたの空遠く、「幸い」住むと人のいう。噫、われひとと尋めゆきて、涙さしぐみ、かへりきぬ」

—— カール・ブッセ(上田敏訳)(訳詩集『海潮音』(1905)所収「山のあなた」)

山の向こうに幸福が住んでいると聞いて訪ねて行ったが、見つからず涙ぐんで帰ってきた。それでも人は「もっと向こうの山の彼方に」と言う —— 幸福の「いつも別の場所にある」性質を歌い、日本人の幸福観に深く刻まれた訳詩

「人間が不幸なのは、自分が幸福であることを知らないからだ。ただ、それだけの理由である」

—— フョードル・ドストエフスキー(『悪霊』(1872)キリーロフの台詞)

「すべては良い。人は不幸なのは、幸福だと知らないからにすぎない。それを知った者は、すぐにその瞬間から幸福になる」と続く台詞。幸福を条件の問題ではなく「気づき」の問題として言い切った、文学史上有数の幸福論

「幸福は、探すことによってではなく、生きることによってやって来る」

—— フィンランドのことわざ(Onni ei tule etsien, vaan eläen)

幸福を目的地として探索する者には見つからず、日々を誠実に生きている者のところに、いつのまにか来ている —— 世界幸福度報告で首位常連の国に伝わる、幸福の逆説のことわざ版

「道草を楽しめ、大いにな。ほしいものより大切なものが、きっとそっちに転がってる」

—— ジン=フリークス(冨樫義博『HUNTER×HUNTER』)(『HUNTER×HUNTER』(集英社))

世界を旅するハンターの父が息子に贈った言葉。目的地(ほしいもの)への最短距離では出会えないものが、寄り道の中にある —— 「幸福は目標の脇に落ちている」という幸福の逆説の、少年マンガによる完璧な要約

「幸福の七か条 —— 一、成功や栄誉や勝ち負けを目的に、事を行ってはいけない。二、しないではいられないことをし続けなさい。三、他人との比較ではない。あくまで自分の楽しさを追求すべし。四、好きの力を信じる。五、才能と収入は別。努力は人を裏切ると心得よ。六、怠け者になりなさい。七、目に見えない世界を信じる」

—— 水木しげる(『水木サンの幸福論』(2004))

90歳を超えて現役だった漫画家が到達した、幸福の設計図の全文。勝敗を目的にせず(一)、内発的な衝動に従い(二)、比較を降りて好きを信じ(三・四)、努力信仰を疑い(五)、休むことを恐れず(六)、合理の外側への畏敬を保つ(七)—— 戦争で左腕を失い、極貧の貸本漫画時代を経た実践者の結論であり、「努力は人を裏切る」と「怠け者になりなさい」を幸福論に堂々と含めた点が水木サンの真骨頂

「やる気のある者は、去れ」※

—— タモリ(『タモリ倶楽部』の姿勢を象徴する言葉として著名)

「やる気」は力みとなって場を硬くし、面白さを殺す —— 脱力・偶然・無目的を40年守った深夜番組の裏鉄則。全力の反対ではなく、「結果を求める力み」の排除という点で、弓と禅の「的を狙うな」と同じ構造を持つ

「かつて荘周は、夢の中で胡蝶となった。……周が夢に胡蝶となったのか、胡蝶が夢に周となっているのか」

—— 荘子(『荘子』斉物論(胡蝶の夢))

蝶として飛んでいた夢から覚めた荘子が、「今のこれが夢でない保証はどこにあるのか」と問う、東洋哲学で最も有名な思考実験。自分と世界の境界、現実と夢の序列を溶かすことで、「こうでなければならない」という固着から心を解き放つ

「現代世界の害悪の多くは、「労働は美徳である」という信念から生じている」

—— バートランド・ラッセル(『怠惰への讃歌』(1932))

勤勉の哲学者が大真面目に書いた「怠け」の擁護論。労働時間を4時間にすれば、残りの時間が科学と芸術と善意を育てる —— 働きすぎは美徳ではなく、幸福と文明の浪費だという、90年前の警告

▼ お金・モノと幸福

「満足は貧しい者を富ませ、不満は富める者を貧しくする」
—— ベンジャミン・フランクリン(『貧しいリチャードの暦』)
豊かさの実感は所有量ではなく満足度で決まる

「満足は天然の富であり、贅沢は人工の貧困である」 ※
—— ソクラテス(とされる)(伝承による帰属)
贅沢は新たな欠乏を作り出す

「お金で家は買えるが、家庭は買えない。時計は買えるが、時間は買えない」 ※
—— 格言(とされる)(出典不詳)
買えるものと買えないものの区別

「みんなが一度、金持ちで有名になって夢をすべて叶えてみればいいと思う。それが答えではないと分かるから」
—— ジム・キャリー(インタビュー・スピーチでの発言)
外的成功の到達点に幸福の答えはなかった

「「いくらあれば十分ですか」と問われて——「もう少し」」 ※
—— ジョン・D・ロックフェラー(と伝わる)(逸話として流通)
欲望には自然な上限がない

「貧しい者とは、少ししか持たない者ではなく、より多くを渇望する者である」
—— セネカ(『ルキリウスへの手紙』2)
貧しさは所有量ではなく渇望の関数である

「富は、多くを所有することではなく、わずかな欲求しか持たないことにある」 ※
—— エピクテトス(とされる)(語録の趣旨に基づく定型化)
欲求の少なさこそ本当の豊かさ

「起きて半畳、寝て一畳、天下取っても二合半」
—— 日本の俚諺
人が実際に使う空間は、起きていれば半畳、寝ても一畳分。天下を取ったところで、食べられる米は一日二合半 —— 所有をどれだけ増やしても、身体が使える分は増えないという、痛快な相対化

「金持ちのまま死ぬ者は、不名誉のうちに死ぬ」
—— アンドリュー・カーネギー(「富の福音」(1889))
富は生前に社会へ還元されるべきである

「感情的な幸福は年収約7万5千ドルまでは所得とともに高まるが、それ以上では頭打ちになる」
—— ダニエル・カーネマン(Kahneman & Deaton (2010) PNAS)
お金が幸福を買えるのは一定水準まで

「衣食足りて礼節を知る」
—— 『管子』牧民篇(「倉廩実つれば則ち礼節を知る」)
倉が満ち、衣食が足りて、人ははじめて礼儀や節度に心を向けられる。「心の豊かさ」を説く前に、まず生活の物質的な土台を整えよ —— 為政者の責任を説いた、2600年前の政治の要諦

「お金は良い召使いだが、悪い主人である」 ※
—— フランシス・ベーコン(とされる)(典拠不詳(仏語圏の格言が先行))
お金は道具である限り有益、目的になると有害

「貧乏な人とは、少ししか持っていない人ではなく、無限の欲があり、いくらあっても満足しない人のことだ」
—— ホセ・ムヒカ(リオ+20会議演説(2012))
「世界一貧しい大統領」が語った貧しさの定義

「少ないもので生きるすべを知るほど、生活は豊かになる」
—— アン・モロー・リンドバーグ(『海からの贈物』(1955))
削ぎ落とすことが豊かさへの道になる

「道徳なき経済は犯罪であり、経済なき道徳は寝言である」 ※
—— 二宮尊徳(とされる)(典拠不詳(報徳思想の後世の要約とされる))
経済と倫理は片方だけでは成り立たない

「もったいない —— 物が本来持っている価値が、生かされずに失われることを惜しむ」
—— 日本の伝統的な言葉(仏教の「勿体(物の本体)」に由来するとされる)
単なる「節約」ではなく、物にはそれ本来の値打ちと役目があり、それを全うさせずに捨てることへの畏れと惜しみを含む言葉。ノーベル平和賞のワンガリ・マータイが「Reduce, Reuse, Recycleと尊敬(Respect)を一語で表す」として世界に紹介した

「より少なく、しかしより良く(Less, but better)」
—— ディーター・ラムス(デザイン哲学「良いデザインの10か条」とともに知られる標語)
良いデザインとは、可能な限りデザインを少なくすることである —— 装飾や機能を足すのではなく、本質だけを残して削ぎ落とす。ブラウン社の製品群でこの思想を体現し、アップルのデザインにも決定的な影響を与えた

「単純さは、究極の洗練である」 ※
—— レオナルド・ダ・ヴィンチ(とされる)(典拠不詳)
複雑にすることは誰にでもできるが、本質だけを残して単純にすることは最も難しく、最も洗練されている —— デザイン・文章・暮らしの整理まで、あらゆる分野で引用される警句。アップルの初期広告でも使われた

「金なんか望むな。倖せだけを見ろ。ここには何もないが、自然だけはある」
—— 黒板五郎(ドラマ『北の国から 2002遺言』)(倉本聰脚本(フジテレビ))
北海道の原野で子を育てた父・五郎の遺言。何もないことは欠乏ではなく、自然という「金で買えないもの」の別名である —— 都会と消費社会への対抗として、お金と幸せを切り離した日本のドラマ史に残る言葉

「足るを知る者は富み、強(つと)めて行う者は志有り」
—— 老子(『老子』第33章)
どれだけ持っているかではなく、「足りている」と知れるかどうかが豊かさを決める —— 富の定義を所有量から認識へ移した道家の中心命題。同じ章の「自らを知る者は明」「自ら勝つ者は強し」と並ぶ、内向きの充足の三点セット

「疏食(そし)を飯(くら)い水を飲み、肱(ひじ)を曲げて之を枕とす。楽しみ亦た其の中に在り」
—— 孔子(『論語』述而第七)
粗末な飯を食べ、水を飲み、肘を枕に眠る —— そんな暮らしの中にも楽しみはある。「不義にして富み且つ貴きは、我に於いて浮雲の如し」と続き、道に外れた富貴は浮雲にすぎないと言い切る、孔子自身の幸福の証言

「貧乏はするもんじゃありません。味わうもんですな」
—— 古今亭志ん生(高座・随筆での言葉)
なめくじの湧く長屋に住み、酒と借金にまみれた極貧時代を、後年こう振り返った昭和の大名人。貧乏を「する(耐える)」対象から「味わう(観察し面白がる)」対象へ変える —— 境遇との距離の取り方そのものが芸になった言葉

「よそう。また、夢になるといけねえ」
—— 落語『芝浜』のサゲ(三遊亭圓朝の作と伝わる人情噺の結び)
拾った大金を「夢だった」と信じ込まされ、酒を断って働き直した魚屋。三年後の大晦日、真相を明かした女房が勧める一杯を前に、この一言で湯呑みを置く —— 手にした幸福を壊しかねないものを、自分から遠ざける自制の美しさ。日本の話芸が生んだ最高の幸福論の一つ

「時間を節約すればするほど、生活は、やせ細っていく」
—— ミヒャエル・エンデ(『モモ』(1973)の主題(要旨))
「時間貯蓄銀行」の灰色の男たちに時間を節約させられた人々は、豊かになるどころか、余裕と笑いと友情を失っていく —— 効率化の果てに肝心の「生きる時間」が消える逆説を描いた、時間と幸福についての児童文学の最高峰

▼ 日常の中の幸福

「一日に一度は小さな歌を聴き、良い詩を読み、優れた絵を見て、そしてできるなら、いくつかの理にかなった言葉を語るべきである」
—— ゲーテ(『ヴィルヘルム・マイスターの修業時代』(1796))
日々の小さな美的経験が心を養う

「人間の幸福は、めったに起こらない大きな幸運よりも、毎日起こる小さな便益から生まれる」
—— ベンジャミン・フランクリン(『フランクリン自伝』)
幸福の主成分は日常の小さな良いことである

「小確幸 —— 小さいけれども確かな幸福」
—— 村上春樹(『うずまき猫のみつけかた』(1996)ほか)
きちんと畳んだシャツのような、手触りのある幸福

「美しく神聖な思い出、とりわけ子ども時代の思い出ほど、その後の人生にとって力強く、救いになるものはない」
—— フョードル・ドストエフスキー(『カラマーゾフの兄弟』(1880)アリョーシャの演説)
良い思い出は生涯の心の資源になる

「喫茶喫飯(茶を飲むときは茶を飲み、飯を食うときは飯を食う)」
—— 禅語(禅の日常底の教え)
お茶を飲むときはお茶を飲むことに、ご飯を食べるときは食べることになりきる、という禅の教え。何かをし「ながら」の心ここにあらずの状態を離れ、目の前の一事に心を置くことが、そのまま充実した生になる

「本当に大切なものは、人生の甘く素朴なものたちである」
—— ローラ・インガルス・ワイルダー(随筆・書簡より)
派手さではなく素朴さの中に本物がある

「小さなことを楽しみなさい。いつか振り返ったとき、それこそが大きなことだったと気づくのだから」
—— ロバート・ブロールト(コラム・著作より)
日常の些事の価値は回顧で判明する

「朝顔に つるべ取られて もらひ水」
—— 加賀千代女(俳句(18世紀))
不便さの中に美を見つけ、それを優先する感受性

「ヒュッゲ —— ろうそくの灯り、温かい飲み物、気の置けない人。心地よさの中に幸福はある」
—— マイク・ヴァイキング(『ヒュッゲ 365日「シンプルな幸せ」のつくり方』(2016))
デンマークの日常的幸福の技法

「世界は、驚異の不足によって滅びることはない。驚異する心の不足によってのみ滅びる」
—— G・K・チェスタトン(随筆の趣旨(『Tremendous Trifles』ほか))
驚きは対象ではなく、こちらの感受性の問題である

「花は盛りに、月は隈なきをのみ、見るものかは」
—— 吉田兼好(『徒然草』第137段)
満開や満月だけでなく、欠けたもの・過程にも美はある

「目出度さも ちう位なり おらが春」
—— 小林一茶(句集『おらが春』(1819))
ほどほどの目出度さを、そのまま味わう

「春はあけぼの。やうやう白くなりゆく山ぎは、すこしあかりて」
—— 清少納言(『枕草子』第1段(1001頃))
季節の推移の中に「をかし」を見出す感受性

「美の中を歩め —— 私の前に美が、後ろに美が、上に下に、周りのすべてに美がある」
—— ナバホ(ディネ)の祈り(「美の道(ホゾの祈り)」ナバホの伝統的儀式の祈祷文)
ナバホの中心概念「ホゾ(hózhó)」は、美・調和・健康・善が一体になった状態を指す。病や不調はホゾの乱れであり、儀式によって美と調和の中に戻ることが癒しだとされる。幸福を「美の中を歩く」ことと定義する世界観

「ふだんの言葉では足りなくなったとき、人は歌をうたう」
—— オルピンガリク(ネツィリク・イヌイットの長老)(探検家クヌート・ラスムッセンの採録(1920年代))
「思いが大きくなりすぎて、ふつうの言葉では運べなくなったとき、歌が私たちのもとにやって来る」と語った記録。極北の厳しい暮らしの中で、歌が感情の器として日常に組み込まれていたことを伝える

「腹が満ちれば、心は満足」
—— スペイン語圏のことわざ(Barriga llena, corazón contento)
温かい食事がもたらす単純で確かな満足を肯定することわざ。高尚な幸福論の前に、まず食卓の幸福があるという、ラテン文化圏の生活感覚の定式

「ソブレメサ —— 食事が終わっても席を立たず、語らいを続けるための時間」
—— スペイン語圏の生活概念(スペイン語(sobre=上に、mesa=食卓))
皿が空になってからが本番、というスペイン・ラテンアメリカの食文化。食後にコーヒーや会話とともに食卓に残る時間に固有の名前がついていること自体が、「一緒に過ごす時間」を独立した価値として扱う文化を示す

「腹八分目に、医者いらず」
—— 日本のことわざ(江戸期の養生訓的な格言(貝原益軒『養生訓』の思想と同系))
満腹まで食べず、八分目でやめておくことが健康の秘訣という生活の知恵。「もう少し食べたい」で止める節度を、我慢ではなく養生(自分を養い生かすこと)として肯定的に捉えている

「八百万の神 —— 山にも川にも、竈にも米粒にも、神は宿る」
—— 日本の神道的世界観(『古事記』以来の伝統的観念)
自然物から生活道具まで、あらゆるものに神性を認める世界観。日常の隅々が「粗末にできないもの」「畏れと感謝の対象」になり、特別な聖地に行かなくても、暮らしそのものが聖性を帯びる

「ハレとケ —— 非日常の祭り(ハレ)と日常(ケ)のリズムが、暮らしを養う」
—— 柳田國男(民俗学の分析概念(『明治大正史 世相篇』ほか))
晴れ着・晴れ舞台の「ハレ」と普段の「ケ」を区別し、日常で消耗した生命力(ケが枯れる=ケガレ)を、祭りという非日常で回復する —— 日本の暮らしに埋め込まれたリズムの構造を取り出した概念

「火のカムイ、水のカムイ、道具のカムイ —— アイヌの暮らしでは、人の役に立つものすべてが神である」
—— アイヌの世界観(カムイ)(アイヌの伝統的な精神文化)
火・水・熊・小刀・舟 —— 暮らしを支えるあらゆる存在をカムイ(神)として敬い、使い終えた道具さえ丁寧に「送る」。日常のすべてが感謝と敬意の対象になる世界の見方

「冬の陸には氷を蹴って野山を跳び、夏の海には緑の波と共に歌い —— まことに自然の寵児、なんという幸福な人たちであったでしょう」
—— 知里幸恵(『アイヌ神謡集』序文(1923))
19歳で世を去ったアイヌの少女が、先祖の暮らしを回想して記した一節。自然と一体になった生活そのものを「幸福」と呼んだ、日本語で書かれた最も美しい幸福の記述の一つ

「庭と書斎があれば、必要なものはすべて揃っている」
—— キケロ(ウァロ宛の書簡の趣旨)
政界の激動を生きた政治家が、友人に語った理想の暮らし。自然(庭)と知(書斎=本)—— 幸福の必需品はこの二つで足りる、というミニマルな幸福のレシピ

「フリルフツリフ —— 戸外の、自由な生活」
—— ノルウェーの生活哲学(劇作家イプセンの詩(1859)が語源とされる(friluftsliv))
天候を問わず自然の中で過ごすことを、レジャーではなく生活の柱・権利と見なす北欧の伝統。ノルウェーには「自然享受権」があり、誰でも他人の土地の自然に立ち入って歩き、泊まれる

「フィーカ —— 仕事の手を止め、コーヒーと甘いものを、誰かと共にする時間」
—— スウェーデンの生活文化(スウェーデン語(fika)。動詞としても使う)
単なるコーヒー休憩ではなく、「立場を離れて人と向き合う」ことに主眼がある社会的な制度。多くの職場で午前・午後の2回、ほぼ全員が参加する文化として定着している

「自然とともに歩くたびに、人は求めるよりも、はるかに多くのものを受け取る」
—— ジョン・ミューア(随筆(1877))
自然保護の父が繰り返し語った経験則。自然の中では、目当てのもの(景色・運動)以上の何か —— 静けさ、畏敬、回復 —— が、求めなくても勝手に与えられる

「「知る」ことは「感じる」ことの半分も重要ではない —— 神秘さや不思議さに目を見はる感性を、保ち続けてほしい」
—— レイチェル・カーソン(『センス・オブ・ワンダー』(1965))
沈黙の春の著者が、幼い姪の息子と海辺や森を歩いた経験から遺した言葉。知識の詰め込みより先に、驚く感性(センス・オブ・ワンダー)を育てることが、生涯の退屈と幻滅への解毒剤になると説いた

「森林環境は、ストレスホルモンを下げ、免疫のはたらき(NK細胞活性)を高める」
—— 李卿(り・けい)(森林浴(Shinrin-yoku)の医学研究(2000年代〜))
「森は気持ちがいい」という直観を、コルチゾール・血圧・NK細胞などの生理指標で検証した研究群。フィトンチッド(樹木の揮発成分)の関与も示唆され、「森林浴」は Shinrin-yoku として国際語になった

「自然を深く、深く見つめなさい。そうすれば、すべてのことが、もっとよく分かるようになる」※
—— アインシュタイン(とされる)(典拠不詳)
自然は物理学者にとっての教科書であると同時に、性急な人間に「ものごとには固有の時間がある」ことを教える教師でもある —— という趣旨で広く引用される言葉

「役に立つと分かっているもの、美しいと信じているもの以外を、家に置いてはならない」
—— ウィリアム・モリス(講演「生活の美」(1880))
暮らしの空間を「有用」か「美しい」かで編集せよ、というデザイン思想の原点。大量生産の粗悪品に囲まれ始めた時代に、日常の環境こそが人の心を作ると訴えた —— モダンデザインと生活工芸運動の出発点となった言葉

「美は至るところにある。それが私たちの目の前に欠けているのではない。私たちの目が、美に気づかないだけである」
—— オーギュスト・ロダン(『芸術について(L'Art)』(1911))
美は特別な場所に探しに行くものではなく、注意の質の問題だという彫刻家の言葉。ありふれた身体や古びた事物の中にこそ美を見た、ロダン自身の制作態度の表明でもある

「花を見ようとする人には、いつでも花が咲いている」
—— アンリ・マティス(発言として流通)
同じ道を歩いても、花に気づく人と気づかない人がいる。世界の側ではなく、見ようとする構えの側が、日常の美の量を決めている —— 病床でも切り絵で色彩を作り続けた画家の言葉として味わい深い

「芸術は、日常生活の埃を、魂から洗い落としてくれる」※
—— パブロ・ピカソ(とされる)(典拠不詳)
忙しさの中で感覚が鈍り、世界が灰色に見えてくる —— その「魂の埃」を、絵や音楽との出会いが洗い流してくれる、という芸術の効用の定式。美術館を出た後に世界が少し鮮やかに見える、あの感覚の言語化

「茶道は、日常生活の俗事の中に存する美しきものを崇拝することに基づく一種の儀式である」
—— 岡倉天心(『茶の本』(1906))
茶の湯の本質を「日常の中の美の崇拝」と定義した、英語で世界に日本文化を紹介した古典の冒頭部。特別な聖地ではなく、湯を沸かし茶を点てるという日常の所作そのものを、美と敬意の儀式に変える

「用の美 —— 日々使われる、名もなき職人の器にこそ、健やかな美が宿る」
—— 柳宗悦(民藝運動の中心思想(『工藝の道』1928ほか))
美術館の「観るための美」に対し、毎日使われる無名の日用品の中に「用の美」を見出した思想。署名も装飾もない飯碗が美しいのは、暮らしに仕えるうちに無駄が削ぎ落とされたから —— 日常と美を切り離さない日本発の美学

「ギルガメシュよ、あなたはどこへさまよい行くのか。あなたの腹を満たし、昼も夜も楽しみ、あなたの手を取る子を喜び、あなたの胸に抱かれる妻を楽しませよ。それが、人間の務めである」
—— 『ギルガメシュ叙事詩』シドゥリの言葉(古バビロニア版(BC18世紀頃))
親友の死に打ちのめされ、不死を求めてさまよう王ギルガメシュに、酒場の女主人シドゥリが語った言葉。永遠の命は神々のもの、人間には日々の食事と楽しみと家族がある —— 人類最古の文学に刻まれた、最古の「幸福のアドバイス」

「本は、ポケットに入れて持ち歩ける庭園である」
—— アラビアの格言(アラブ世界の古い格言として伝わる)
庭園 —— 灼熱の乾燥地帯における楽園の象徴 —— を、いつでも取り出せる形で懐に入れて歩ける。それが本だ、という読書賛歌。知恵の黄金時代を築いたアラブ・イスラム文明の、書物への愛の結晶

「年魂(としだま)—— 新年に、年神様の生命力を分けていただく。それが「お年玉」の始まり」
—— 日本の民俗(正月の伝統)(年神に供えた丸餅(御魂の象徴)を家長が家族に分け与えた風習に由来)
お年玉はもともとお金ではなく、年神の力が宿った餅だった。新しい年の生命力(魂)を家族に分配する儀式 —— 「一年を生きる力を、まず分かち合いから始める」という正月の設計思想が、現在の習慣の古層に眠っている

「心は楽しむべし、苦しむべからず。身は労すべし、休め過ごすべからず」
—— 貝原益軒(『養生訓』(1713))
心はのびやかに楽しませ、身体はよく動かせ —— 「心を楽に、体をまめに」という組み合わせを健康長寿の要諦とした、83歳の儒学者による日本養生思想の古典。現代の運動とメンタルヘルスの知見を先取りする

「土に根を下ろし、風と共に生きよう。種と共に冬を越え、鳥と共に春を歌おう」
—— シータ(映画『天空の城ラピュタ』)(スタジオジブリ(1986、宮崎駿監督))
滅びの呪文と対をなす、ゴンドアの谷の古い歌。どれほど高度な技術と力を持っても、土を離れては生きられない —— 文明批評をわずか二行の生活詩に込めた台詞

「オラの父ちゃんは、世界一の父ちゃんだぞ! 母ちゃんと結婚できて、オラ達が生まれて、父ちゃんは幸せなんだぞ!」
—— 『映画クレヨンしんちゃん 嵐を呼ぶ モーレツ!オトナ帝国の逆襲』の主題(原恵一監督(2001)(要旨))
「懐かしい過去」に人々が閉じこもる世界で、野原一家が示した答え。ひろしの回想 —— 満員電車、家のローン、靴下の匂い、それでも家族と過ごした年月 —— が、輝く過去よりも「続いていく平凡な今」を選ばせる。大人が泣くアニメ映画の金字塔

「人生はみんな、タイムトラベルだ。この素晴らしい旅を、せいぜい味わうしかない —— 同じ一日を二度生きてみると、世界がどれほど美しいかに気づく」
—— 映画『アバウト・タイム 愛おしい時間について』の主題(リチャード・カーティス監督(2013)(要旨))
時間を巻き戻せる主人公が父から学ぶ極意。「一度目は緊張と焦りで、二度目は味わって」同じ日を生きると、同じ日常が輝く —— そして最後は、巻き戻さなくても「毎日を二度目のつもりで」生きるようになる

「アメリは、小さな幸せ集めの名人 —— クレームブリュレの表面をスプーンで割る、あの快感」
—— 映画『アメリ』の主題(ジャン=ピエール・ジュネ監督(2001、フランス)(要旨))
運河で水切り、豆袋に手を突っ込む、映画館で観客の顔を眺める —— 主人公の「好きなこと」の列挙から始まる映画。幸福を大きな出来事ではなく、収集可能な微小な快のコレクションとして描いた、小確幸のフランス代表

「できるものなら、作るよ」
—— マスター(安倍夜郎『深夜食堂』)(『深夜食堂』(小学館)・ドラマ(2009-))
メニューは豚汁定食だけ。それでも客の思い出の一皿を「できるものなら」作る —— 深夜0時に開く小さな店の、この一言が運ぶのは料理ではなく受容である。誰の注文(人生)も否定しない場所の作り方

「モノを食べるときはね、誰にも邪魔されず、自由で、なんというか、救われてなきゃあダメなんだ。独りで静かで豊かで……」
—— 井之頭五郎(久住昌之・谷口ジロー『孤独のグルメ』)(『孤独のグルメ』(扶桑社)・ドラマ(2012-))
一人で食べる昼飯を「孤独」ではなく「自由」と「救い」の時間として定義し直した独白。誰に気兼ねもなく、自分の腹の声だけに従う —— ソロ活の幸福を国民的に正当化した言葉

「普通に見えるものが、実は一番すごい。普通のことを普通にやるのが、いちばん難しいんだから」
—— 志村けん(著書・発言の趣旨)
「変なおじさん」を演じ続けた喜劇人の、意外なほど地道な芸論。奇抜さは一発で出せるが、誰にでも分かる「普通の可笑しさ」を毎週作り続けることこそ至難 —— 日常の反復への敬意が、国民的コメディアンの土台だった

「賢なるかな、回や。一箪の食、一瓢の飲、陋巷に在り。人は其の憂いに堪えず、回や其の楽しみを改めず」
—— 孔子(『論語』雍也第六(顔回への賛辞))
竹の器一杯の飯とひさご一杯の水で裏路地に暮らす —— 誰もが耐えられない境遇で、愛弟子・顔回だけは「その楽しみ」を変えなかった。何を楽しんでいたのかは書かれておらず、「孔顔の楽しみを尋ねよ」は後の宋学一千年の課題となった

「さんまは、目黒に限る」
—— 落語『目黒のさんま』のサゲ(古典落語の滑稽噺)
遠乗り先の目黒で、焼きたての脂ののったさんまを初めて食べた殿様。後日、城で骨を抜き脂を抜いた「上品な」さんまを出されて不味さに驚き、こう断言する —— うまさは魚ではなく、空腹と野外と焼きたてという「文脈」の産物だった、という幸福の条件についての笑い話

「「きらめき(スパーク)」は、人生の目的のことじゃない。空を見ること、歩くこと —— それはもう、生きることそのものなんだ」
—— 映画『ソウルフル・ワールド』の主題(ピクサー(2020、ピート・ドクター監督)(要旨))
「人生の目的が見つかった者だけが生きるに値する」という思い込みを、映画は最後に裏返す。ピザの味、地下鉄の歌声、舞い落ちる種 —— 目的の達成ではなく、生の細部の味わいがすでに「生きる理由」だった

「毎年、同じことができる。同じことの繰り返しに、あるとき気づいたら、幸せがある」
—— 武田先生(映画『日日是好日』)(大森立嗣監督(2018)。森下典子原作(要旨))
24年間お茶を習い続けた著者の実話。雨の日は雨を聴き、初釜は毎年同じように迎える —— 「同じこと」の反復が退屈ではなく幸福の器だったと気づく物語。樹木希林の遺作の一つとして、台詞に本人の人生が重なる

「私たちは、星の物質でできている。私たちは、宇宙が自らを知るための方法なのだ」
—— カール・セーガン(『コスモス』(1980))
体内の炭素も鉄も、かつて星の中で作られた —— 科学的事実の正確な記述が、そのまま最大級の詩になった言葉。ありふれた自分の身体が、137億年の宇宙史の到達点であるという、日常への畏敬の注入

「音楽のない人生は、誤謬であろう」
—— フリードリヒ・ニーチェ(『偶像の黄昏』(1889))
「神は死んだ」と書いた哲学者が、音楽にだけは全面降伏した一句。理屈で正当化できなくても、音楽のある生が正しいことを身体は知っている —— 芸術の効用を論証抜きで断言した、音楽への最大級の賛辞

「歌う者は、二度祈る」 ※
—— アウグスティヌス(とされる)(典拠不詳(教会の伝承的格言))
言葉で祈れば一度、その言葉に旋律と身体を乗せれば二度 —— 歌うことは祈りの内容に、呼吸と声と感情という全身の参加を加える、という合唱文化の 定番の格言。聖歌隊からゴスペルまで、歌う共同体の合言葉

「睡眠は、脳と身体の健康を毎晩リセットしてくれる、最も効果的な手段である」
—— マシュー・ウォーカー(『睡眠こそ最強の解決策である』(2017)(要旨))
記憶の定着、感情の整理、免疫、判断力 —— 幸福の土台のほぼすべてが、眠っている間に整備される。「睡眠を削って頑張る」は、幸福の生産設備を止めて増産しようとする矛盾だと示した睡眠科学の啓蒙書

「夏の日、木の下で草に寝転び、水のせせらぎを聴き、雲が空を流れるのを眺めること —— それは、決して時間の浪費ではない」
—— ジョン・ラボック(『人生の使い方(The Use of Life)』(1894))
「休息は怠惰ではない」と始まる、休むことの正当化の古典的一節。何も生産していないように見えるその時間に、心は回復し、感受性は養われている —— 銀行家にして博物学者だった著者ならではの、時間の複式簿記

▼ 今この瞬間

「その日を摘め(カルペ・ディエム)。明日という日を、できるだけ信用せずに」
—— ホラティウス(『歌集(オード)』1.11(BC23))
今日という日を収穫せよ

「過去を追うな。未来を願うな。過去はすでに捨てられ、未来はまだ来ていない。ただ今日なすべきことを熱心になせ」
—— ブッダ(『一夜賢者の偈』(中部経典131))
過ぎた過去は悔やんでも戻らず、未来はまだ来ていないのだから思い煩っても仕方がない。だから「今日なすべきこと」だけを熱心になせ —— そう生き切る人を、ブッダは「一夜賢者(ひと晩ごとに賢く生きる人)」と呼んだ

「最も大切な時は「今」であり、最も大切な人は「今ともにいる人」であり、最も大切なことは「その人に善をなすこと」である」
—— レフ・トルストイ(短編「三つの問い」(1885))
王の三つの問いへの答えはすべて「今ここ」だった

「人が生きるのは、現在というこの一瞬だけである。他はすでに生きられたか、不確かであるかだ」
—— マルクス・アウレリウス(『自省録』第3巻)
所有している時間は「今」だけである

「明日ありと 思ふ心の 仇桜 夜半に嵐の 吹かぬものかは」 ※
—— 親鸞(と伝わる)(9歳の得度の際の歌という伝承)
「明日でいい」という心を桜の無常が戒める

「未来のために生きる者は、永遠にたどり着かない明日を追いかけている」
—— アラン・ワッツ(『不安の時代の知恵』(1951)の趣旨)
「いつか」の幸福は構造的に届かない

「さまよう心は、幸福でない心である」
—— マット・キリングスワース&ダニエル・ギルバート(Killingsworth & Gilbert (2010) Science)
心が「今ここ」を離れている時間は幸福が低い

「昨日は歴史、明日は謎、今日は贈り物。だから今日はプレゼント(present)と呼ばれる」 ※
—— アリス・モース・アール(『Sun Dials and Roses of Yesterday』(1902))
「今」は与えられた贈り物である

「過ぎ去ったことは忘れよ。まだ来ぬ明日を思い煩うな。いま在るこの一瞬こそ、あなたのものだ」
—— オマル・ハイヤーム(『ルバイヤート』(11-12世紀))
過去と未来を手放し、この一瞬を生きよ

「而今(にこん)── いま、この時をおいて、他に時はない」
── 道元(『正法眼蔵』有時)
時間は過去から未来へ流れ去る川のようなものではなく、「今」というかたちでしか存在しない、という道元の時間論。過ぎた時を悔やみ、まだ来ない時を思い煩う心に対して、生きられるのは常に「いま」だけであることを示す

「真の幸福とは、未来を思い煩わず、現在を楽しむことである」
── セネカ(『ルキリウスへの手紙』の趣旨)
いま在るもので足り、いまを楽しむ

「メメント・モリ(死を想え)」
── 古代ローマの警句(凱旋将軍の傍らで囁かれたという伝承)
古代ローマで、凱旋パレードの栄光の絶頂にある将軍の戦車の後ろに従者が立ち、「死を忘れるな(あなたもいつか死ぬ)」と囁き続けたと伝わる。有限性の自覚が、傲りを鎮め、かえって今日という一日を輝かせる

「人生は短いのではない。我々がその多くを浪費するのだ」
── セネカ(『人生の短さについて』)
時間の絶対量ではなく使い方が問題である

「ゆく河の流れは絶えずして、しかももとの水にあらず」
── 鴨長明(『方丈記』(1212)冒頭)
すべては移ろう。だからこそ、この瞬間は一度きりである

「今日は、死ぬのに良い日だ」 ※
── ネイティブアメリカンの言葉として流通(クレイジー・ホースの言葉とされる/ナンシー・ウッドの詩集題名(1972)でも知られる)
死を恐怖ではなく「すべてをやり終え、和解を済ませた者の充足」として捉える言葉。今日死んでも悔いがないほどに、今日を完結して生きているか、という問いとして読まれてきた

「昨日は灰、明日は薪。明るく燃えるのは、今日だけだ」 ※
── イヌイットのことわざとされる(北方民族の格言として流通)
過ぎた昨日はもう燃え尽きた灰であり、明日はまだ火のついていない薪にすぎない。炎として温もりと光を放っているのは今日だけだ、という時間観。極北の暮らしで火が持つ切実さが比喩に重みを与えている

「中今(なかいま) ── 遥かな過去と未来のただ中にある「今」を、最も尊いものとして生きる」
── 神道の伝統的な時間観(『続日本紀』の宣命に「中今」の語が見える(8世紀))
過去は悔やむ対象でも、未来は不安の対象でもなく、無限の過去と未来の中心に立つ「今」こそが最も充実した尊い時である、とする日本古来の時間観。祖先から子孫へ続く流れの結節点として今を生きる、という含意を持つ

「人生とは何か。それは夜に舞う蛍の閃光。真冬にバッファローが吐く息。草原を走り、夕日の中に消えていく小さな影である」
── クロウフット(ブラックフット族の首長の最期の言葉と伝わる(1890))
人生の短さとはかなさを、平原の民の目に映る三つの情景 ── 蛍の光、獣の白い息、夕日に消える影 ── だけで言い切った言葉。はかないからこそ一瞬の生が輝く、という余韻を残す

「誰も、花を見ていない。本当に見るには時間がかかる。友だちを持つのに時間がかかるように」
── ジョージア・オキーフ(展覧会カタログの文章(1939))
オキーフが花を巨大に描いた理由の説明。忙しい人々は花を「見た」つもりで通り過ぎる。だから無視できない大きさに描いた ── 「見る」ことは瞬間の行為ではなく、友情のように時間を注ぐ関係だという洞察

「月日は百代の過客にして、行きかふ年もまた旅人なり」
── 松尾芭蕉(『おくのほそ道』冒頭(1702刊))
「月日は永遠の旅人であり、来ては去る年もまた旅人である」── 人生そのものを旅と見て、自分もその旅人の一人として東北へ発つ、という日本文学史上最も有名な書き出し。定住的な人生観に対する、移動と無常の人生観の宣言

「悠久の時を刻む自然の時間と、あわただしい人間の時間 ── その二つの時間を、私たちは同時に生きている」
── 星野道夫(『旅をする木』ほかの随想(要旨))
アラスカの原野でクマやカリブーを撮り続けた写真家の時間論。東京で会議をしている今この瞬間も、アラスカでは氷河が動きクジラが跳ねている ── そのことを知っているだけで、日々の忙しさの意味が少し変わる、という感覚

「翡翠も砕け、黄金も壊れ、ケツァールの羽も裂ける。私たちがこの地上にいるのは、永遠ではない。ほんの少しの間だけ。ならば ── 花と歌を」
── ネサワルコヨトル(ナワトル語の詩(15世紀))
アステカ期の哲人王が詠んだ「花と歌(イン・ショチトル・イン・クイカトル)」の詩。最も硬い宝石さえ壊れるのだから、人の命の短さは言うまでもない。だからこそ、いま花を愛で、歌をうたう ── メソアメリカ文明が到達した、無常と現在享受の詩学

「明日と来世の、どちらが先に来るかは、誰にも分からない」
── チベットのことわざ(チベット仏教圏で広く語られる格言)
「明日やろう」と言えるのは、明日が来ることを疑っていないからだ ── 無常を教義ではなく、予定の立て方の問題として突きつける一言。死の瞑想を日常化してきたチベット文化ならではの、実践的な今日の哲学

「生きているうちに、幸せでいなさい。死んでいる時間は、長いのだから」
── スコットランドのことわざ(Be happy while you're living, for you're a long time dead)
「幸せは後回しにするな」を、これ以上ないほど身も蓋もなく言い切ったことわざ。深刻な死生観ではなく、パブで杯を掲げるときのユーモアとして機能するのがスコットランド流

「露と落ち 露と消えにし 我が身かな 浪速のことも 夢のまた夢」
── 豊臣秀吉(辞世の歌と伝わる(1598))
農民から天下人へ ── 史上最大級の立身出世を遂げた人物が、死の床で人生を「露」と「夢のまた夢」に喩えた歌。栄華の頂点を極めた者による無常の証言として、これ以上の説得力を持つ歌はない

「この一球は絶対無二の一球なり」
── 福田雅之助(「庭球訓」(1953)。『エースをねらえ!』作中に掲げられ広く知られた)
「されば身心を挙げて一打すべし」と続く、テニスの一球に一期一会を見た訓。同じ球は二度と来ない ── 反復に見える練習の一回一回を、唯一の本番として打つ構え

「人間の寿命が短いって、知ってたのに。……なんで、もっと知ろうと思わなかったんだろう」
── フリーレン(山田鐘人・アベツカサ『葬送のフリーレン』)(『葬送のフリーレン』(小学館))
千年を生きるエルフが、五十年来の仲間の死に際して漏らす後悔。時間はあったのに、知ろうとしなかった ── 「いつでも会える」が奪う注意を突き、残された者の旅を「知ろうとすること」のやり直しとして始める物語の起点

「ローマです。なんと申しましても、ローマです。この街の思い出を、生涯、大切にするでしょう」
── アン王女(映画『ローマの休日』)(ウィリアム・ワイラー監督(1953))
「どの街が一番印象に残ったか」への外交辞令を捨てて、王女が本心で答える一言。たった一日の自由は終わっても、その記憶は生涯の資産として残る ── 経験の永続性を宣言するラストシーン

「切に生きる ── 一日一日を、ひたむきに、いとおしんで生きなさい」
── 瀬戸内寂聴(法話・著作で繰り返した言葉(道元の「切」に基づく))
99歳まで書き、語り続けた作家・僧侶が、法話の結びに必ずのように置いた言葉。「切に」とは、ひたむきに、心をこめて、の意 ── 波乱の人生を経た本人が言うからこそ届く、今日一日への集中の勧め

「旅に病んで、夢は枯野を、かけ廻る」
—— 松尾芭蕉(辞世の句とされる(1694))
旅の途中、大坂の病床で詠まれた生涯最後の句。身体は動けなくても、夢の中ではなお枯野を駆け続けている —— 死の床にあってなお「旅の途上」である魂を詠み、生涯を旅に捧げた俳聖の人生がこの十七音に完結する

「人間五十年、下天のうちを比ぶれば、夢幻の如くなり。ひとたび生を享け、滅せぬもののあるべきか」
—— 幸若舞『敦盛』(織田信長が桶狭間出陣の際に舞ったと伝わる一節)
人の五十年は、天界の時間に比べれば夢まぼろしのように短い —— 信長はこの無常の一節を、厭世ではなく「だから今、出撃する」という決断の景気づけに使った。同じ無常観が、諦めにも行動にも転じうることを示す歴史的な使用例

「心焉(ここ)に在らざれば、視れども見えず、聴けども聞こえず、食らえども其の味を知らず」
—— 『大学』(儒教の経典(四書の一つ))
心がここになければ、目を開いていても見えず、耳を澄ませても聞こえず、食べていても味が分からない —— 「心ここにあらず」の語源。注意の不在が経験の質をまるごと空洞化させることを、2000年以上前に正確に記述した一節

「人生は、けっこう速く過ぎる。たまに立ち止まって見回さないと、見逃しちまうぜ」
—— フェリス(映画『フェリスはある朝突然に』)(ジョン・ヒューズ監督(1986))
高校をズル休みして最高の一日を過ごす少年が、カメラ目線で観客に語る台詞。青春コメディの軽さの中に置かれた、映画史に残る「立ち止まれ」—— 忙しさが常態の人生への、80年代からの伝言

「カルペ・ディエム。今を生きろ、諸君。自分の人生を、非凡なものにするのだ」
—— キーティング先生(映画『いまを生きる』)(ピーター・ウィアー監督(1989))
名門校の新任教師が、卒業生たちの古い写真の前で囁く授業。「彼らも君らと同じように若かった。そして今は土の下だ」—— 死の事実からカルペ・ディエム(その日を摘め)を立ち上げる、ホラティウスの詩句の映画史上最良の講義

「「今をつかめ」って言うだろ。でも逆かもしれない。今のほうが、僕らをつかむんだ」
—— ニコール(映画『6才のボクが、大人になるまで。』)(リチャード・リンクレイター監督(2014)。原題 Boyhood)
同じ俳優を12年間撮り続けた映画の、最後の会話。瞬間は「意志でつかむ」ものではなく、開いていれば「向こうからつかんでくる」もの —— カルペ・ディエムの能動性を反転させた、受容的な現在の哲学

「今度は今度。今は今」
—— 平山(映画『PERFECT DAYS』)(ヴィム・ヴェンダース監督(2023)。役所広司主演)
トイレ清掃員として、木漏れ日を撮り、古本を読み、同じ毎日を丁寧に生きる平山が、姪に語る言葉。未来の問いを未来に返し、今を今に返す —— それだけで人生の重心が定まる。カンヌ男優賞を得た静かな映画の、哲学のすべて

「命とは、あなたが使える時間のことです。どうかその時間を、誰かのために使ってください」
—— 日野原重明(全国の小学校での「いのちの授業」の定番の言葉)
105歳まで現役の医師だった日野原が、子どもたちに語り続けた命の定義。「命はどこにあるか」という問いに、心臓ではなく「時間」と答える —— そして自分の時間を人に分けることが、命の最も良い使い方だと結ぶ

「残された時間が限られていると知るとき、人はどうでもよいものを手放し、最も大切な関係と経験に集中する。だから高齢者の日々の感情は、若者より穏やかで幸福でさえある」
—— ローラ・カーステンセン(社会情動的選択性理論(SST))
「老人は不幸だろう」という思い込みを覆した理論。時間の有限性の自覚は喪失ではなく編集を促し、感情の質を高める —— そして若者でも「残り時間」を意識させると同じ優先順位の変化が起こる

▼ 苦しみと幸福

「「幸福」という言葉は、悲しみと釣り合っていなければ、その意味を失うだろう」
—— カール・グスタフ・ユング(1960年のインタビュー)
幸福は悲しみとの対比の中でのみ存在する

「世界は苦しみに満ちている。しかし、それに打ち克った話にも満ちている」
—— ヘレン・ケラー(『楽天主義(Optimism)』(1903))
苦しみの存在と克服の存在は両立する

「涙とともにパンを食べた者でなければ、人生の本当の味は分からない」
—— ゲーテ(『ヴィルヘルム・マイスターの修業時代』)
悲しみの経験が人生の味わいを深くする

「どれほど深く苦悩できるかということが、ほとんど人間の位階を決定する」
—— フリードリヒ・ニーチェ(『善悪の彼岸』270(1886))
苦悩の深さは人間の深さと結びついている

「悲しみが心に深く刻み込まれるほど、それだけ多くの喜びをその心は容れることができる」
—— カリール・ジブラン(『預言者』(1923)「喜びと悲しみについて」)
悲しみが喜びの容量を彫り広げる

「幸福は身体には良い。しかし、精神の力を育てるのは悲しみである」
—— マルセル・プルースト(『失われた時を求めて』最終篇(1927))
悲しみは精神の教師である

「苦は楽の種、楽は苦の種と知るべし」※
—— 徳川光圀(と伝わる)(「人生訓」として伝わる)
苦楽は循環し、互いの種になる

「私はただ一つのことだけを恐れる。私の苦しみに値しない者になることを」※
—— フョードル・ドストエフスキー(とされる)(典拠不詳(シベリア流刑期の書簡の趣旨とされる))
苦しみを無意味に終わらせないという決意

「真冬のさなか、私はついに、自分の内に不屈の夏があることを知った」
—— アルベール・カミュ(随筆「ティパサに帰る」(1952))
最悪の季節の中に、失われない内的資源がある

「逆境の効用は甘い。それはヒキガエルのように醜く毒々しいが、頭に宝石を戴いている」
—— シェイクスピア(『お気に召すまま』第2幕第1場)
逆境は醜い姿の中に価値を隠し持つ

「泣くに時があり、笑うに時がある。嘆くに時があり、踊るに時がある」
—— 旧約聖書(コヘレトの言葉(伝道の書)3章)
感情には季節があり、どの感情にも居場所がある

「雨は、ひとりの屋根の上だけに降るのではない」
—— カメルーンのことわざ(西アフリカの口承のことわざ)
苦難はあなただけを狙って降るのではなく、誰の上にも等しく降る、という慰め。自分の不幸を「なぜ私だけが」と特別視する心に対し、苦しみの普遍性を静かに思い出させる

「人は二度死ぬ。一度目は息を引き取ったとき、二度目は、生きている人々から忘れられたとき」

—— メキシコの死生観(死者の日の思想)(死者の日(ディア・デ・ロス・ムエルトス)の伝承として語られる)

メキシコでは年に一度、死者の魂が家族のもとへ帰るとされ、祭壇に写真と好物を飾って迎える。死者を想い続けることが死者の「二度目の死」を防ぐ、という考え方は、死別の悲しみを「つながりの継続」へと変換する

「真の知恵は、人里遠く離れた大いなる孤独の中にのみ住んでいる。そしてそれは、苦しみを通してしか手に入らない」

—— イグジュガルジュク(探検家クヌート・ラスムッセンによる採録(1920年代))

カリブー・イヌイットのシャーマンが探検家に語った言葉。欠乏と孤独こそが人の心を開き、他人から借りることのできない知恵を与える —— 極北の精神文化の核心を伝える、実在の証言記録

「サウダージ —— 失われたもの、遠くにあるものへの、甘く切ない想い」

—— ポルトガル語圏の情感概念(ポルトガル・ブラジルの文化的キーワード)

喪失や不在の痛みと、その対象への愛おしさが一体になった感情。悲しみを排除せず、味わうべき豊かな感情として文化の中心(ファドやボサノヴァ)に据えている点が特徴

「もののあはれ —— 移ろい、消えゆくものにこそ、心は深く動く」

—— 本居宣長(『源氏物語玉の小櫛』(1796)ほか)

散る桜や別れの場面に思わず「ああ」と声が漏れる、その感受性こそが文芸と人の心の本質だとした国学の中心概念。悲しみを取り除くべきものとしてではなく、味わうべき美として位置づけた

「彼らに伝えてくれ。私は素晴らしい人生を送った、と」

—— ルートヴィヒ・ウィトゲンシュタイン(臨終の言葉(1951))

生涯にわたり苦悩し、家族の自死、戦争、孤独を経験した哲学者が、意識を失う直前に残した最後の言葉。苦悩の多さと人生の総合的な肯定が両立しうることを示す、哲学史上有名な臨終の記録

「死者を一人も出したことのない家から、芥子粒をもらってきなさい」

—— 仏教説話「キサーゴータミー」(『ダンマパダ・アッタカター』ほか)

わが子を亡くして半狂乱の母キサーゴータミーに、ブッダは「芥子粒があれば子は生き返る。ただし死者を出したことのない家のものを」と告げた。家々を回った彼女は、どの家にも喪失の物語があることを知り、静かに子を葬った —— 説得ではなく、体験によって「苦しみの普遍性」を悟らせた物語

「老いることも死ぬことも、人間という儚い生き物の、美しさだ」

—— 煉獄杏寿郎(吾峠呼世晴『鬼滅の刃』)(『鬼滅の刃』無限列車編(集英社))

永遠の命を誇る鬼に対し、炎柱・煉獄が返した言葉。「老いず死なない」ことは強さではなく、限りある命を燃やして生きることにこそ人間の価値がある —— 無常を欠陥ではなく美として肯定した、現代の「もののあはれ」

「この世は正負の法則。良いことばかりの人生も、悪いことばかりの人生もない」

—— 美輪明宏(著書『ああ正負の法則』(2002)ほか)

栄光の裏には代償があり、不遇の底には後の糧がある —— 人生の収支は長期では釣り合う、という美輪の人生哲学。戦災と差別と栄光を生き抜いた本人の来歴が、この「法則」に説得力を与えている

「枕元の抜け毛が増えていたり、好きな惣菜パンがコンビニから消えていたり。そういう小さな絶望の積み重ねが、人を大人にするのです」

—— 七海建人(芥見下々『呪術廻戦』)(『呪術廻戦』(集英社))

人生を折るのは大事件ではなく、日々の微細な失望の堆積である —— 「小確幸」の正確な裏面を描いた台詞。だからこそ七海は、小さな正しさとパンの旨さを大事に働く

「限りある命だからこそ、人は精一杯生きる。永遠の命など、いらない」

—— 『銀河鉄道999』の主題(松本零士原作(1977-)。鉄郎が機械の身体を捨てる物語の結論(要旨))

永遠に生きられる機械の身体を求めて旅した少年が、終着駅で下した結論。死なない身体は、失うものがないゆえに、何も輝かない —— 有限性こそ価値の源泉という洞察を、銀河を横断する旅で証明した物語

「冒険をありがとう。さあ、新しい冒険に出かけて」

—— エリー(映画『カールじいさんの空飛ぶ家』)(ピクサー(2009、ピート・ドクター監督))

亡き妻のアルバムの最後に残されていたメッセージ。夫が「果たせなかった夢」と悔いていた平凡な結婚生活を、妻は「冒険」と呼んでいた —— 喪失の物語を感謝で閉じ、次の章を許可する、映画史上最も優しい遺言

「死は門です。死ぬということは終わりではなく、そこをくぐり抜けて、次へ向かう。私は門番として、たくさんの人を見送ってきました」

—— 火葬場職員(映画『おくりびと』)(滝田洋二郎監督(2008))

長年火葬場で働いてきた老人が、旧知の女性を送る前に語る死生観。死を「壁」ではなく「門」と呼び変えることで、見送る仕事に尊厳と温度を与える —— 納棺師の物語全体を支える一言

「カナシミにも、大事な役割があった —— 悲しみが、助けを呼び、人と人をつなぐ」

—— 映画『インサイド・ヘッド』の主題(ピクサー(2015、ピート・ドクター監督)(要旨))

少女の頭の中で、ヨロコビは「カナシミは不要」と締め出そうとするが、物語の結論は逆だった。悲しみの表出こそが周囲の助けを引き出し、記憶を深くする —— 感情科学(エクマンらが監修)を家族映画にした金字塔

「泣きながらご飯を食べたことのある人は、生きていけます」

—— 世吹すずめ(ドラマ『カルテット』)(坂元裕二脚本(TBS、2017))

どん底でも食欲が動く —— その生命力があれば人は死なない、という励まし。悲しみと食事が同時に成立する人間の図々しさを、欠点ではなく生存能力として肯定した名台詞

「限られた日々の中で、君は僕に、永遠をくれた」

—— オーガスタス(映画『きっと、星のせいじゃない。』)(ジョシュ・ブーン監督(2014)。ジョン・グリーン原作)

がんを患う若い二人の恋の言葉 ——「無限にも、大きい無限と小さい無限がある」という数学の比喩を受けて、短い日々の「中に」永遠が入りうることを言い切る。時間の長さと深さが別次元であることの、最も美しい定式

「私たちが知る最も美しい人々とは、敗北を知り、苦しみを知り、喪失を知り、そして、その深みから抜け出す道を見つけた人々である」

—— エリザベス・キューブラー=ロス(『死ぬ瞬間』関連の著作より)

死にゆく人々との対話を学問にした精神科医の人間観。美しさの条件に「無傷」ではなく「傷とそこからの帰還」を置く —— 「感謝と、優しさと、深い愛情。美しい人は偶然には生まれない」と続く

「苦悩を突き抜けて、歓喜へ」

—— ルートヴィヒ・ヴァン・ベートーヴェン(エルデーディ伯爵夫人への書簡(1815))

聴力を失いゆく作曲家が書簡に記した言葉(Durch Leiden Freude)。苦悩を避けて歓喜に至るのではなく、苦悩を「通って」歓喜に至る —— この構造はそのまま第九交響曲となり、人類の合唱になった

▼ 社会と幸福

「最大多数の最大幸福こそ、道徳と立法の基礎である」

—— ジェレミー・ベンサム(『道徳および立法の諸原理序説』(1789))

社会や法律の善し悪しは、伝統や権威ではなく「できるだけ多くの人が、できるだけ幸福になっているか」で測るべきだ、という原理。幸福を社会の評価基準に据えた点で、現代の幸福度調査やウェルビーイング政策の源流にあたる

「われらは、世界のまことの幸福を索ねよう。求道すでに道である」
—— 宮沢賢治(「農民芸術概論綱要」(1926))
みんなの幸福を探す営みそのものに価値がある

「国民総幸福(GNH)は、国民総生産(GNP)よりも重要である」
—— ジグミ・シンゲ・ワンチュク(ブータン第4代国王)(1970年代の発言に基づく国家理念)
国の進歩は生産量ではなく国民の幸福で測る

「GDPは、人生を価値あるものにしているもの以外の、すべてを測っている」
—— ロバート・F・ケネディ(カンザス大学演説(1968))
経済指標は幸福の中身を測れない

「幸福は、社会的ネットワークの中を3次の隔たりまで伝播する」
—— ニコラス・クリスタキス&ジェームズ・ファウラー(Christakis & Fowler (2008) BMJ)
あなたの幸福は友人の友人の友人にまで届く

「一人で見る夢は、ただの夢。みんなで見る夢は、現実になる」
—— オノ・ヨーコ(発言(ジョン・レノンが引用して広まった))
夢の共有が実現の条件である

「生命のほかに富はない(There is no wealth but life)」
—— ジョン・ラスキン(『この最後の者にも』(1860))
富の定義を貨幣から生命の豊かさへ転換する

「人間は、ポリス(共同体)的動物である」
—— アリストテレス(『政治学』第1巻)
人間の本性は共同体の中でのみ完成する

「一人の子どもを育てるには、村中の人の力が必要である」 ※
—— アフリカのことわざ(とされる)(出所不詳)
子育ては家族だけでなく共同体の仕事である

「地球は、すべての人の必要を満たすだけのものを与えてくれる。しかし、すべての人の強欲を満たすことはできない」 ※
—— マハトマ・ガンジー(とされる)(側近ピアレリの記録(1947)に基づく)
必要(need)と強欲(greed)の区別が持続可能性の鍵

「幸福な社会の鍵は、所得だけではない。社会的支援、健康、自由、寛容、そして信頼である」
—— ジョン・ヘリウェルほか(『世界幸福度報告(World Happiness Report)』の中核的知見)
国の幸福度の大部分は6つの要因で説明される

「誰も置き去りにしない(Leave no one behind)」
—— 国連・持続可能な開発目標(SDGs)(「我々の世界を変革する:持続可能な開発のための2030アジェンダ」(2015))
最も脆弱な人々の幸福を社会の基準とする

「地球は、先祖から受け継いだものではない。子どもたちから借りているものだ」 ※
—— ネイティブアメリカンの格言とされる(出所は特定されていない(環境運動を通じて世界に流布))
所有の向きを反転させる言葉。過去からの相続なら使い尽くしてもよいが、未来からの借り物なら返す義務がある。世代間の責任を「借用」の比喩で一挙に理解させる

「すべてのものは、つながっている。人間は生命の織物を織ったのではない。その中の一本の糸にすぎない」 ※
—— シアトル酋長(とされる)(1854年の演説とされるが、現存する有名版は後世の脚色を含む)
人間を自然の支配者ではなく、生命の網の目の一部として位置づける世界観。「生命の織物に何をしようと、それは自分自身にしていることなのだ」と続き、環境思想の記念碑的テキストとして世界に広まった

「マラマ・アイナ —— 大地を慈しみ世話をすれば、大地があなたを養ってくれる」
—— ハワイの伝統的価値観(ハワイ語(マラマ=世話する・慈しむ、アイナ=大地))
土地は所有物ではなく、世話をし合う関係の相手であるという考え方。大地を慈しむ(マラマ)ことと大地に養われることは一つの循環であり、人の幸福は土地との関係の健全さと切り離せないとする

「アフリカでは、老人が一人死ぬと、図書館が一つ焼け落ちる」
—— アマドゥ・ハンパテ・バー(ユネスコ総会での発言(1960))
文字に残らない口承文化では、長老の記憶こそが歴史書であり百科事典である、という訴え。高齢者を「支えられる側」ではなく共同体の知の保管庫として位置づけ直す言葉として、世界中で引用されてきた

「いかなる決定も、これから生まれる七世代先の人々への影響を考えて行わなければならない」
—— イロコイ連邦の教え(「偉大な平和の法」に基づく口承の原則)
目先の損得ではなく、およそ150年先の子孫にとって良いかどうかを意思決定の基準にせよ、という統治の原則。「七世代の原則」として現代の環境思想や企業理念に大きな影響を与えた

「ウレシパ —— 互いに、育て合う」
—— アイヌの言葉(アイヌ語の「ウレシパ(互いに育てる)」。大地は「ウレシパモシリ(育て合う大地)」)
人が一方的に自然を利用するのでも、親が一方的に子を育てるのでもない。人と人、人と自然が「互いに育て合う」関係にあるという、アイヌの共生の世界観を表す一語

「隣人が飢えているのに、自分だけ満腹で夜を過ごす者は、真の信仰者ではない」
—— ムハンマド(ハディース)(ブハーリー等の伝承に基づく)
個人の信仰の完成度を、祈りの回数ではなく「隣人の腹具合」で測るという規定。自分だけの救い・自分だけの幸福は、そもそも成立しないという共同体的幸福観の宣言

「あなたのすることは、世界に違いをつくる。だから、どんな違いをつくりたいのかを、決めなければならない」
—— ジェーン・グドール(講演・著作より)
「自分ひとりが何をしても変わらない」という無力感への反論。影響を与えるかどうかは選べない(必ず与えてしまう)。選べるのは、その中身だけだ —— チンパンジー研究と環境活動に生涯を捧げた科学者の言葉

「企業は社会の公器である」
—— 松下幸之助(著書・講話(『実践経営哲学』ほか))
企業は株主や経営者の私物ではなく、社会から人材・資源・信用を預かって活動する「公の器」である。だから事業を通じて社会に貢献し、関わる人を幸せにすることが企業の本来の使命だ、という経営哲学

「全従業員の物心両面の幸福を追求すると同時に、人類、社会の進歩発展に貢献すること」
—— 稲盛和夫(京セラの経営理念(1961))
創業まもない京セラで、若手社員の待遇要求をきっかけに定められた理念。会社の目的を利益ではなく「従業員の物質的・精神的な両方の幸福」に置き、その上で社会貢献を掲げた —— 経営理念に「幸福」を明記した日本の代表例

「環境が人をつくる。だから、働く人に良い環境を与えよ」
—— ロバート・オウエン(ニュー・ラナーク工場での実践と著作(『新社会観』1813)の趣旨)
産業革命の劣悪な労働環境の時代に、自らの紡績工場で労働時間の短縮・児童労働の制限・労働者住宅や学校の整備を実践した経営者の思想。人格は環境の産物だから、人を責める前に環境を変えよ —— 人事管理・福利厚生の歴史的出発点

「老人たちが、自分がその木陰に座ることのない木を植えるとき、社会は偉大になる」 ※
—— ギリシャのことわざとされる(出所不詳)
自分は恩恵を受けられないと知りながら、次の世代のために木を植える —— その損得を超えた行為こそが、良い社会の定義だということわざ。植樹という具体的な像で、世代間の利他を語る

「幸福な人間の戸口には、ハンマーを持った誰かが立って、不幸な人々が存在することを、絶えずノックで思い出させるべきだ」

—— アントン・チェーホフ(短編「すぐり」(1898))

念願の地主となり幸福に浸る兄を見た語り手の独白。幸福はしばしば、見えない場所にある他者の不幸の上に静かに成立している —— 幸福そのものではなく「幸福の忘却作用」への警告として、幸福論の中で異彩を放つ一節

「国家は先祖より子孫へ伝え候国家にして、我私すべき物にはこれ無く候」

—— 上杉鷹山(「伝国の辞」(1785、家督を譲る際の三か条))

藩は先祖から子孫への預かりものであって、藩主の私物ではない —— 破産寸前の米沢藩を再建した名君が、次代へ手渡した統治の原則。人民は国家に属する宝であり、藩主は人民のために存在する、と続く

「人の持つ本質は、光だと、俺は信じている」

—— 嬴政(原泰久『キングダム』)(『キングダム』(集英社))

「人は愚かで、闇の生き物だ」と断じる敵に対し、のちに中華統一を成す若き王が返した人間観。戦乱の時代の底で、それでも人間の本質を光と置く —— この前提の違いが、恐怖による支配か、信頼による統治かという国家構想の分岐点として描かれる

「絶望してはいけない。……人生は自由で、美しいものなのだ」

—— チャップリン(映画『独裁者』)(チャールズ・チャップリン監督・主演(1940)の最後の演説)

独裁者と間違えられた床屋が、世界に向けて放送するラジオ演説。憎しみは過ぎ去り、独裁者は死に、力は人民に還る —— ファシズムの絶頂期に、笑いの王が全キャリアを賭けて訴えた人間性への信頼。映画史上最も有名な6分間の演説

「この子らを、世の光に」

—— 糸賀一雄(『この子らを世の光に』(1965))

「この子ら”に”世の光を(恵んでやる)」ではなく、「この子ら”を”世の光に」。重い障害のある子どもたちは保護の対象ではなく、人間の尊厳と発達の可能性を社会に示す光そのものである —— 助詞一文字に思想のすべてが宿った、日本の福祉の金字塔の言葉

「一人の子ども、一人の教師、一冊の本、そして一本のペンが、世界を変えられるのです」

—— マララ・ユスフザイ(国連本部でのスピーチ(2013))

女子教育を訴えて銃撃された16歳が、回復後に国連で語った結び。変革の単位を「一人・一冊・一本」まで分解することで、誰の手にも変革の道具があることを示した —— 史上最年少ノーベル平和賞受賞者の宣言