

# 今ここをよく生きよう

「今ここをよく生きる」ことは「よいキャリアを歩むこと」につながります。仏教・禅・マインドフルネス等を日常生活に採り入れたい方は、参考にして下さい。またキャリアコンサルタント・CDA は心身ともに健康であることが求められます。これらの考え方を採り入れてみて下さい。

米国のキャリア理論もいいですが、東アジア～日本にも素晴らしい考え方があります。今もてはやされている“Well-being” 今ここを良く生きることは、2500 年も前に釈尊が説いていたことに他なりません。

※ マインドフルネスに関する情報等は、個人の見解に基づくものであり、治療を目的としたものではありません。治療を必要とする場合は、専門医を受診して下さい。

## ～目次～

### 1. 仏教・禅

- 1.1. [幸せに生きるための6つの行い ～人間の本質は変わらない～](#)
- 1.2. [他人と比べた途端、不幸が始まる ～幸せを定量化する危険性～](#)
- 1.3. [永平寺に行って参りました ～素晴らしき座禅体験と紅葉～](#)
- 1.4. [宗教とカルトを分かつもの ～恐怖心に訴えて人を動かすのはダメ～](#)
- 1.5. [自分は自分のものでない ～宗教とは自らの身体によく生きてもらうための知恵～](#)
- 1.6. [やってみなけりゃ分からない ～やってみても分からない～](#)
- 1.7. [複雑なことは複雑なこととして受容れる ～何でも単純化すれば良い訳ではない～](#)
- 1.8. [小池陽人さんの法話会 ～ネガティブ・ケイパビリティのすすめ～](#)
- 1.9. [とらわれない心 ～批判的思考で在りたい姿を見る～](#)



### 2. マインドフルネス

- 2.1. [モーニングルーティン ～2種の瞑想・法話・写経・読経～](#)
- 2.2. [マインドフルイーティング ～毎日の食事を大切にしよう～](#)
- 2.3. [恐怖の拡散を止めるマインドフルネス ～ストレス耐性を上げよう～](#)
- 2.4. [ティンシャの音で癒されよう ～チベットの仏具～](#)
- 2.5. [風邪をひいたら休みましょう ～マインドフルネスでうつ病の兆候に気付く～](#)
- 2.6. [コスパ至上主義から離れよう ～マインドフルネスに過度な効果を求めない～](#)
- 2.7. [瞑想の意味とマクナマラの誤謬 ～計測できないものを感じる大切さ～](#)
- 2.8. [マインドフルネスをやっていなかったら ～見たくない自分を想像してみる～](#)
- 2.9. [自分で作り自分で味わう ～マインドフルイーティングはそこから～](#)



---

### 3. 考え方の転換

---

- 3.1. 考えるより感じよう ～見える化至上主義に注意～
- 3.2. コンプラ重視もほどほどに ～悪いことをしないから、良いことをするに意識を向ける～
- 3.3. 自縄自縛
- 3.4. なぜ不正は繰り返されるのか？ ～プリンシプルベースで考えよう～
- 3.5. 腐敗と発酵は大違い ～塩漬けされても腐ってはいけない～

---

### 4. つながる幸せ

---

- 4.1. オキシトシンのプレゼンテーション ～他者とつながり仕事を楽しむ～
- 4.2. 刻石流水 ～受けた恩は石に刻み、施したことは水に流せ～



---

### 5. アウトプットで幸せになろう

---

- 5.1. アウトプットでよく生きよう
- 5.2. どうして息苦しくなるのか？ ～過呼吸に注意！～

---

### 6. 幸せとは何か？

---

- 6.1. Gallup の Well-being 5 要素 ～Career は基本～
- 6.2. 花火の爆音に思う ～じぶんたちの街のために働く～
- 6.3. 誰もが幸せを求めるのか？ ～そこに至るプロセスに不安を感じる場合もある～

---

### 7. 実践するために

---

- 7.1. 実践するための3つのコツ ～周りの力も利用する～
- 7.2. やればいいのに、なぜ実践できないのか？ ～理入と行入～
- 7.3. 地域防災活動と職場風土改善活動は似ている～「やるべきだ！」だけでは人は動かない～

---

### 8. その他もろもろ

---

- 8.1. 胃カメラを飲んで考えたこと ～そこに在る赤い塊～
- 8.2. 個人から変えていく ～風土改革するにはどうするか～
- 8.3. 対流のないバスタブ ～上だけ熱くなってはいないか？～

[8.4. マズローの欲求 5 段階説における所有の意識とそこからの解放](#)

[8.5. 意識高い系について考える ～防災活動は価値ある仕事～](#)

[8.6. 終活とは今を楽しく生きること ～定年に備え聴活しよう～](#)

[8.7. 新しく理想的なことを行うこと ～相当の工夫や努力と日時を要すること～](#)

【執筆者】 稲田 豊

フリーランスのキャリアコンサルタント(国家資格)。博士(工学)、CDA、心理相談員(中災防)、防災士。

1967 年生まれ、愛知県在住。

[担雪埋井 \(たんせつまいせい\) カウンセリングを通して Well-being なキャリアを考えるブログ \(tans-mysay.com\)](#)

ご意見、ご感想をお寄せ下さい。 [yopperinada@gmail.com](mailto:yopperinada@gmail.com)

Copyright 2024 Yutaka Inada, All right reserved.

# 1. 仏教・禅

## 1.1. 幸せに生きるための6つの行い

～人間の本质は変わらない～

- 他人に親切で、
- 約束をきっちり守り、
- 思い通りにならなくても耐え忍び、
- 努力を惜しまず、
- ちゃんと反省をして、
- 良い行いを習得しようとしている人

六波羅蜜・六度万行		
○ 布施	(ふせ)	親切
○ 持戒	(じかい)	約束守る
○ 忍辱	(にんにく)	忍耐
○ 精進	(しょうじん)	努力
○ 禅定	(ぜんじょう)	反省
○ 智慧	(ちえ)	修養

こんな人が居れば誰からも慕われ、その人は幸せな人生を送ることでしょう。これを幸せになるための六つの行動として示されたのが仏陀です。これは六波羅蜜もしくは六度万行と言われており、このような行いをすると、幸せになりますよという教えです。表の右欄に示したのは今どきの訳です。六つ全部を満たせとはおっしゃっておらず、「どれか一つでも自分の得意な行いをしなさい」というところが優しいですね。

私は会社において、ポジティブ心理学に基づいた風土改革活動をしています。一人ひとりが“Well-being = 今ここによくあること”を基本としており、幸せになるための行動習慣を紹介してきました。例えば以下の本では、幸せが続く12の行動習慣を提案しています。

- 感謝の気持ちを表す
- 達観的になる
- 考え過ぎない、他人と比較しない
- 親切にする
- 人間関係を育てる
- ストレスや悩みの対抗策を練る
- 人を許す
- 熱中できる活動を増やす
- 人生の喜びを深く味わう
- 目標達成に全力を尽くす
- 内面的なものを大切にする
- 身体を大切にする - 瞑想と運動 -

これらは、心理学的アプローチにより、効果が実証されているものです。しかし仏陀は2500年も前に実にシンプルな言葉で、幸せにつながる善行をまとめておられるのです。12の行動習慣の多くが、六波羅蜜につながっていることが分かります。



[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、日本実業出版](#)

この反対は以下のようになりますね。

- ケチで
- 約束を破り、
- 思い通りにならないと、すぐに怒り、
- 怠け者で、
- 心が乱れており、
- 心理に暗く無知な人

反対語		
× 慳貧	(けんどん)	ケチ
× 破戒	(はかい)	約束破り
× 瞋恚	(しんに)	怒り
× 懈怠	(げたい)	怠け
× 散乱	(さんらん)	乱れ
× 愚痴	(ぐち)	無知

ああ、ちょっと心が痛くなってきました。2500 年も語り継がれてきたものは、やはり重いですね。現代の心理学は宗教が説いてきたことを科学的知見で解き明かしているのかも知れません。□

## 1.2. 他人と比べた途端、不幸が始まる ～幸せを定量化する危険性～

Well-being を経営に取り入れる会社が増えてきました。日経は [Well-being Initiative](#) という活動を通して幸せを定量評価しようとしています。「測れないものは改善できない」と叩き込まれてきた我々理系脳にとっては、ごく自然なアプローチのようにも思えます。しかし仏教では「他人と比べた途端、不幸が始まる」とも言われます。ここでは、その矛盾について考えてみましょう。

---

### 隣の芝生は青い

---

「隣の芝生は青い」という言葉にあるように、比べた途端、隣の家の芝生が青く見え、自宅の芝がみすぼらしく見えてしまいます。英語でも全く同じ表現があるようですね。



The grass is always greener on the other side of the fence.

他人を妬む心は万国共通ですね。日本には芝生のある家なんて少ないでしょうから、[「隣のレジは早い」](#) [（お寺の掲示版）](#)の方がピンときますかね？ SNS 全盛の昨今、如何に充実した生活を送っているのか写真を投稿し、いいねの数で競い合う…それに疲れて心を病んでしまう方も多いようですね。

私も「他人が取り組んでいない新しい研究」ばかりを追い求めていた頃は、ネット検索する度、見なきゃよかったと落胆していました。そんな調査を続けるうち、「大抵のことは先人や他社が考えている。既にやられていると落胆している間があれば、すぐにやってみよう。」と思えるようになるまで、だいぶ時間がかかりました。ベンチマークは当然やるけれども、そこにとらわれない姿勢が身に付き、情報の波にのまれてしまうことが少なくなりました。

---

### 仏教と企業活動

---

さて「比較するから苦しくなる」ということは、仏教の世界ではたびたび論じられていて、遙か昔から人間が持っている特性であることが分かります。分別をしない（無分別）、差別をしない（無差別）の世界を説きます。



従来 of 企業活動は分別、差別の世界です。「差別的価値」を生むことで、企業が存続していることは否めません。ベンチマーキングは比較の最たるものですね。競争優位性を生むには差別化が必要だからです。

しかしながら差別こそが価値を生む、従来 of 資本主義の中にも矛盾が見えてきました。差別化して独り勝ちするより、皆でその市場を作り上げ、多くの人とその恩恵に与かるようにした方が良い…という考えに基づいたビジネスモデルは、あちこちで見られるようになりました。

また見えない価値を探したり、従来見えなかった価値を膨大なデータから見える化し、新しい価値を生もうという流れが広まってきましたね。幸せの程度を定量化する動きも、この流れの中にあると私は考えています。

---

## 幸せを定量化する危険性

---

国際的に幸せ度合を比較した結果に、[World Happiness Report](#) があります。こういった、幸福度ランキングを見て…

- 「日本は先進国の中で最下位だ」
- 「幸せ度を上げる施策が必要だ」
- 「低い原因はどこにあるんだ？」
- 「日本人は控えめだから、低く出るのだ！ 欧米の指標では語れないはずだ！」
- 「日本人にあった幸せの尺度を作ろう」

という議論がわき上がります。しかし私は思うのです。目指しているのは主観的な幸福であって、その測定も主観的なものに過ぎない。なのに何故、他者と比較し、客観的な評価を下そうとするのでしょうか？

ちなみに、幸せの国ブータンは近年ランキングが急落したそうです。その理由についてはいろいろな考察がなされていますが、インターネットの普及によって他国の情報が入ってきたことを上げる方もおられます（例えば[コレ](#)）。

---

## 仏教は二元論では語らない

---

仏教は、

- 分別/差別 = 悪いもの/不浄なもの
- 無分別/無差別 = 良いもの/清らかなもの

というような二元論で片付けない教えではないかと、私は思うのです。二元論で考えると、

- 経済の世界 = 分別、差別の世界
- 幸せの世界 = 無分別、無差別の世界

となって、同時に成立しないものとなります。私は社内で Well-being を基調とした風土改革活動をする中で、「Well-being なんて所詮お花畑の世界だ。経済活動とは相容れないものだ」という声をたくさん聴きました。理系脳は全て数値化できると思い込む、悪い癖があるのではないのでしょうか？ 「測定できないものもある」、「分別できないものもある」と受け容れることで二元論で固まった世界から解放される… 私はそう思います。

---

## 自分の中で比べるのは大事

---

主観的な尺度で測定した幸福度。これを他者や他国と比較すると、何やらおかしな話になりますが、自身の中で比較検討することは重要だと思います。冷静に自己を見つめることは成長の原動力だからです。アドラー心理学では、「人はもともと優れた自分になりたいという目的をもっており、劣等感を“完全な努力”に向けること」を重要視します。他者に優るといふ“優越への努力”ではなく、“完全への努力”。その尺度は一人ひとりの胸の中にあるのです。□



### 1.3. 永平寺に行って参りました ～素晴らしき座禅体験と紅葉～

曹洞宗大本山の永平寺に行って参りました。普段からマインドフルネス瞑想に親しんでいるため、“本当の坐禅”に興味がありました。かといって同寺院のことはロクに調べず、1日3回、坐禅体験なるものがあることだけを知って、訪れたのであります。



門前町の食堂にて永平寺そばを食した後、13時半からの坐禅会に滑り込みました。20人ほどの皆さんと共に2階の広間に移動し、そこで全50分の体験をしました。まずは、調身～調息～調心の概念。身体を調べ、息を調べ、そして心を調えるという、坐禅の基本的考え方です。そして脚の組み方、手の組み方。『組んだ手の形はココロの状態を示している』とのこと。まあく、まあく組むように指導されました。姿勢を正した後、身体を僅かに左右に振りながら、その降り幅を小さくしていきます。最も座りが良い骨盤の位置、背骨の位置を探っていく感じでしょうか？最後は首を僅かに振りながら、頭のてっぺんが天井から引っ張られたようなイメージで身体を調べます。

そして腹式呼吸。余り肩を持ち上げないよう、上体で呼吸をしないように指導されました。私は最近、上腹部を膨らませて吸い、吐きながら下腹部に息を下ろすようなイメージで呼吸をしています。下腹だけを風船のように膨らませたり縮めたりすると丹田が緩んでしまうので、上半身の動きを抑えつつ呼吸を調べていきました。

この段階で部屋の照明が暗めになります。あくまで目は閉じないようにしながら、呼吸に意識を向けます。指導者のお坊様がゆっくり回ってきて姿勢を正してくれます。警策（けいさく、バシッと打つ木の棒）ではなく、手を沿えて姿勢を正していただきました。私の場合、まだ肩甲骨の引きが甘く、胸の開きが不十分なようでした。また顎が上がり気味なため、顎を軽く引くように指導されました。警策を背骨に当てて下さっているのか、そのひんやりした感触が伝わってきます。

するとどうでしょう？背筋が今まで嵌まったことの無い位置に収まり、ビタリと背骨が立ったのです。それは、ほんの数mmズレても気付くくらいの微妙な位置。決してリラックスした感じではなく、やじろべえがバランスをとっているような不思議な感覚でした。

約20分の静寂の後、徐々に身体を弛めていくように促されます。これも新鮮な感覚でした。少しずつ少しずつ身体の緊張を取り除いていく感覚が、とても不思議なのです。あくまでも坐禅中は身体が緊張状態にあったことに気付かされます。そして最後は脚を崩しマッサージを行います。今回は張り切って結跏趺坐（けっかふざ、両方の足首を太ももの上に上げる座り方）としたので、流石に痺れておりました。直ぐに立とうとしたら転倒していたでしょうね。

今回の坐禅体験で感じたことは、如何に普段の瞑想の姿勢がいい加減だったかということです。マインドフルネス瞑想を始めて丸三年になりますが、まだまだ姿勢が決まっていないことに改めて気付かされました。ちょっと無理してでも、正しい姿勢を繰り返すことで、矯正されていくものなのでしょう。初心者のココロを忘れず、毎日坐り続けていきたいと思いました。

坐禅体験の後は境内を巡りました。入り口のところに、『永平寺のお参りは“屋内”となります』と書かれていて、何のことやらと思いましたが、回ってみて納得。ほとんどの伽藍が渡り廊下で繋がれていて半分屋内なのです。レジ袋に入れた下足を持ち、



ずっとスリッパで見学をするのです。考えてみれば冬の間、寺院は雪に埋もれてしまいますから、渡り廊下がないと伽藍の間を移動出来ないですね。だから屋内。伽藍の片隅には TV-CM で馴染みの空気清浄器エアドックが鎮座しておりました。(笑) 紅葉のピークは過ぎていましたが、真っ赤に色付くモミジと伽藍の姿は、どこを切り取っても絵になる素晴らしい光景でした。予想を遥かに超える素晴らしい体験をして、永平寺を後にしたのでした。□



撮影：2022年11月18日

## 1.4. 宗教とカルトを分かつもの ～恐怖心に訴えて人を動かすのはダメ～

旧統一教会と政治の関係が問われる中、NHK「こころの時代」で、6人の専門家による討論がありました（[YouTube](#)）。この中で若松英輔氏が、宗教とカルトを分かつものとして、以下の3条件を挙げています。①恐怖、②搾取、③拘束だそうです。

恐怖とは「この教えを信じないと地獄に落ちるぞ！」などと恐怖を与えることです。搾取とは「献金せよ」と圧力をかけ、持たざるものから自由なく奪うことです。拘束とは「もう抜けられないぞ！」と退会を拒むことです。宗教は出入り自由でなければならないのです。伝統宗教でも、この3つのうち一つでも当てはまったら、カルト化を疑わなければならないというのです。



マインドフルネスや Well-being の取り組みは、宗教色を取り除いたものですが、心の奥深いところに働きかける意味では、スピリチュアルな面があります。私はそれでいいと思っています。但し、それらの効用を過度に謳うことによって、「マインドフルネスやらないと幸せになれないぞ！」とか、「Well-being でなければ、イノベーションを生み出せないぞ！」とか、恐怖心を煽るようなことになっていないかと改めて考えさせられました。

宗教に限らず「恐怖心に訴えて人を動かす」のはダメですね。よほど普段から意識していないと、いとも簡単に乱用してしまいます。「幸せになりたいのは人として当たり前だよな？」と決めつけてはいけません。それを望むか否かの選択は常に本人にあるべきなのです。

さて、「恐怖心に訴えて人を動かすこと」の危険性については、技術者倫理を考える上でも常に言われることです。技術者による不正問題が起きた背景には、必ずと言ってよいほど恐怖心があるのです。

- 「この製品の性能が未達だと、左遷されるかもしれない」
- 「今、不具合を上司に報告して製品発表が遅れたら、クビになるかもしれない」
- 「予想通りのデータが出なければ論文が書けず、学位が取れないかもしれない」

失敗するかもしれない、恥ずかしい思いをするかもしれないという恐怖心は、時に向学心につながり、それが大きな成果を生むこともあるでしょう。私も「恥ずかしい」という思いをバネに生きてきたので、とてもよく分かります。しかし過度な恐怖心は、人を不正に走らせたり、他者に対する攻撃となって現れることがあります。一時的には解決策になるように思えても、本当の意味では何の解決策にもならないのに…です。



パワハラや技術不正を生む原因は、とても身近なところにあるのです。よくよく意識しなければなりませんね。□

## 1.5. 自分は自分のものでない ～宗教とは自らの身体によく生きてもらうための知恵～

ひとは自分と他者、内と外を区分し、外の方が良いか悪いか見極め、それを取り入れるか否かを判断しています。判断に迷うとき悩みが生じます。しかし内外の区別ほど曖昧なものはないとも言えます。皮膚一枚を隔てて内外を区別していますが、人間は常に外界とやり取りをしており、空気や水蒸気は身体の内と外を循環しており、境目などないと言えます。外を無くして内は無いのです。

自分の身体は自分が所有しているようにも思えますが、体の中には無数の細菌が居て、その菌の存在無しには生命活動などあり得ないのです。パウハラ、モラハラのワンシーンとして、「"菌"扱いされ、侮辱された」なんて話がありますが、言った側も言われた側も、どちらも菌の塊みたいなものです。

私はモーニングルーティンとして瞑想をしています。その最中、上記のような感覚を味わいます。丹田を中心とした身体は、ただただ生きようとしているのに、意識というものが外界を認識し、ああ辛いだの、悲しいだの言っているだけなのではないかと思えるのです。意識が身体をコントロールしているなんて思うのは愚かなこと。この意識という厄介なものは、この身体に住まわしてもらっているのだから、つべこべ言わずに身体をいたわってあげれば良いのだ…そんな風に思えるのです。



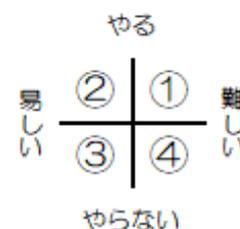
仏教ではこれを「諸法無我」といいます。私がこの言葉を知ったのは高校生のときでした。[「非まじめ」のすすめ](#)という本で、ロボット工学者の[森政弘](#)先生が説かれていました。仏教に造詣が深い、ロボコンの創始者です。あれから40年経ち、ようやくこの感覚を少し味わえるようになったのだなあと思います。

今回はとても宗教的な、感覚的なお話を文章にしてみました。宗教的な話をする、毛嫌いする人も多いかと思いますが、しかし宗教とは頭でっかちになった人間が、自らの身体によく生きてもらうための知恵だと、私は捉えています。□

## 1.6. やってみなけりや分からない ～やってみても分からない～

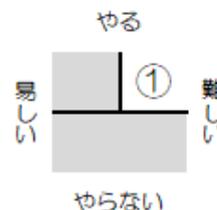
「やってみなけりや分からない」をマトリックスで整理すると図 1 のようになります。何かの問題に対峙したとき、人は難しいか易しいかを考えます。

- ①難しいけれどやるは勇気ある判断。
- ②易しいからやるはフツー。
- ④難しいからやらないはモットイナイ。
- ③易しいのにやらないは、氣力が萎え過ぎていてアブナイ。



実はやってみないと、難しいか易しいかは分からないので、やるしかありません（左図）。人は経験から学ぶので、やって初めて「難しいか易しいか」分かるのです。

実は何でも「やってみたら難しい」ものであり、達人ほど、「やればやるほど難しい」と言います。研究者はそういう傾向にありますね。結局残るのは①だけなんです（右図）。「難しいからこそ、やる！」くらいのメンタリティがないと研究者は務まりませんね。



さして「人はなぜ生きるか？」は、誰が考えても難しい。それを探求するのが、哲学であり宗教です。だからと言って、それは死ぬまで分からず、難しいことを受容れるのが宗教なのでしょう。分かろう分かろうとして、分からないことを受容れる… 私はそんな風に捉えています。

しかし「やる/やらない」、「難しい/易しい」が全て自分自身で選択可能だと思ふと不幸になりますね。何でも「分別がつく」と思ふと、とても危険。分別と無分別、どちらも認めるのが重要なのだと思います。□



## 1.7. 複雑なことは複雑なこととして受容れる ～何でも単純化すれば良い訳ではない～

2022年8月にお亡くなりになられた稲盛和夫さんの名言です。

- バカな奴は単純なことを複雑に考える
- 普通の奴は複雑なことを複雑に考える
- 賢い奴は複雑なことを単純に考える

複雑さの中に単純さを見出すことの重要性を説いた言葉ですね。だからと言って、何でも単純化すればいいかと言えば、それは No! だと私は思うのです。

残念ながら、この言葉を浅く捉え、悪用されている方もおられるように思うのです。複雑な世の中を前に立ちすくみ、行動出来ないでいる人に、「お前らバカか？ 単純に考える。これだけやっていけば、いいんだ。」と…



お釈迦様は、複雑な世の中に単純な因果律を見出しました。全ての結果には原因があるという、極めてシンプルな理です。だからと言って、全て単純に理解出来ると説かれたわけではないと思うのです。



我々人間のようなちっぽけな存在が、複雑なことを全て理解することは出来ないと受容れ、あえて単純化して我々を勇気づけたのではないのでしょうか？ そこには、この世の中に対する畏敬の念と、やさしい眼差しがあるように思うのです。

稲盛さんは禅宗で在家得度された方ですから、きっとそういう思いで先の言葉を発せられたのでしょう。先のように、この言葉を誤解されている方には、そのような配慮がなく、傲慢ささえ感じてしまいます。複雑なことは複雑なこととして受容れ、勇気を持って前に進むことが肝要であると私は考えています。□

## 1.8. 小池陽人さんの法話会 ～ネガティブ・ケイパビリティのすすめ～

[YouTube](#) [でおなじみの小池陽人さん](#)の法話会に参加してきました（[2/11、中日文化センター](#)）。「聴く方も大変でしょうが、どうぞ修行とってお付き合い下さい」と始まった法話会、私はすっかり話に引き込まれてしまい、あっと言う間の1時間半。終わった頃には、とても温かい気持ちになりました。

そりゃあまあ、人気出ますわねえ… 笑顔の素敵なイケメンだし、さわやか！ お名前の通り陽気な人でした。出口でお見送りしていただいたのですが、写真撮影を求める妙齢のおばさま方に取り囲まれていました。



たくさんの金言が散りばめられた、素晴らしい法話でしたが、その内容を一言で言えば、

ネガティブ・ケイパビリティとは仏教の“一切皆苦”であり、カウンセリングマインドそのものだ

ということになります。ケイパビリティとは一般的に、仕事や目的の達成に必要な“能力”を表します。問題を解決するための能力です。しかしネガティブ・ケイパビリティとは、解決できないことを、そのまま受容する能力であり、仏教の“[一切皆苦](#)”に他ならないと小池さんは言います。「宙ぶらりんに耐える力」なのです。

私はキャリアカウンセリングを学ぶにあたり、問題解決思考という拘りを捨てることに大変苦労しました（[ココ](#)）。学校で学ぶことは問題となる原因を探し、それを解決するポジティブ・ケイパビリティであり、世の中の大半のお仕事は、アドラーが言うところの原因論の対象なのです。しかし人間関係は原因論では解決できません。それどころか目的論でも、どうにもならない問題は山ほどあり、そういった問題がカウンセリングの場に持ち込まれるのです。



今日の[テレフォン人生相談](#)において、僧侶で看護師の[玉置妙憂さん](#)はこんな風に言っておられました。

大事なことは、黒か白か、はっきりさせることではありません。  
一番強い人は、グレーであることを、ありのままに受け容れられる人です。

あっ… これこそ、ネガティブ・ケイパビリティですね。一切皆苦です。フリーランスになって半年余り。未だ「宙ぶらりん」の感は否めませんが、心穏やかに耐えたいと思います。□



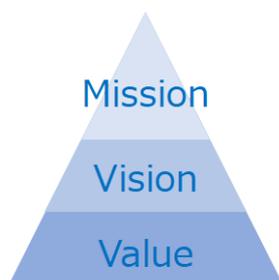
## 1.9. とらわれな心 ～批判的思考で在りたい姿を見る～

反面教師という言葉があります。「悪い見本として学ぶべき人」です。「ああはなりたくない」という強い思いが人を成長させます。しかし、そう思えば思うほど、「在りたくない姿」に近づいてしまうことがあります。

一方で「在りたい姿」を強く思い描くことで、それにとらわれてしまうこともあります。これだ！と信じる考え方にとらわれてしまうと、盲目的になり、柔軟性が失われ、生きづらくなってしまいますよね。ここでは、どちらにもとらわれなで生きる方法を考えてみたいと思います。



私はこれまで「在りたくない姿」を強く描き、そこからの斥力（反発力）を生きるエネルギーに変えてきました。古くから私を知る人は、悲哀の眼差しで私を「反発心の人」と呼ぶでしょう。「あれほどまでに強く、仮想敵国を作らなくてもいいのに」と思いながら…「レジリエンスが高い」などと表現すれば恰好良く聞こえますが、これはとても疲れる生き方です。「在りたくない」と思えば思うほどそうなるので、自己嫌悪に襲われます。これは坐禅のとき「考えるな、考えるな」と思えば思うほど雑念が沸き、「在りたくない姿」になってしまうことに似ています。



ならば、「在りたい姿」を強く描けば良いのでしょうか？ 私は前職において自部署の経営理念を Mission-Vision-Value の形でまとめ、これを「在りたい姿」として提示してきました。「どう？ この理念には誰もが賛同するよね？ 疑いようがないよね？ だから皆でこれを目指そう！」と畳みかけていました。するとどうでしょう？ それを見せられた人は、「ん？ 正しいかもしれないけれど、それを信じ込むのは危険じゃない？ 宗教みたいだよな？」と反発するんです。

私は「宗教で何が悪い！ 歴代の名経営者は独自の宗教観や哲学を持っていたんだぞ！」と反発をしていました。

「在りたい姿」にとらわれ過ぎることは危険です。とらわれが悩みを生むのであり、仏教の根本には、どちらかに偏ることを嫌う中道の精神があると私は思います。「在りたい姿」についても「これでいいのか？」という批判的思考を持って、教義を見つめてこられたのではないかと思うのです。「ありのままが良い」と「修行をしなければダメだ」という考え方の間で揺れ動きながら、どちらにもとらわれな無分別の世界を感じていく…

仏教における揺らぎを考えていると、[永平寺で座禅体験](#)をさせていただいた際、導師に言われたことを思い出します。「ずっと立てた背筋が、前後左右に僅かながら揺れている様子を感じて下さい」と言われたのです。ピタッと止まっていることが正のではなく、常に揺れ動きながらも今ここにある… 正に諸行無常を感じ、それがとても心地良いのです。



倒立振りってご存じですか？ 私は大学で制御理論を学ぶ際、この装置で実験をしたことを良く憶えています。皆さん小中学校の掃除の時間、長めのホウキを掌に立ててバランスを取る遊びをしたことがあると思いますが、これと同じ。坐禅中の背筋も倒立振りと同じで、ふらふらと揺れているんですね。しかし制御パラメータを上手く設定すると、外乱にも動じず、僅かに揺れつつも倒れません。

私が目指しているのは、小刻みに揺れつつも、それを愉しみながら、スッと立つ… そんな状態なのです。「在りたくない姿」は、ちらっと横目で見えるくらいにし、「在りたい姿」にもとられない。むしろ批判的思考法（クリティカルシンキング）で「在りたい姿」を見る。これが、どちらにもとられずに生きる方法ではないかと、私は考えています。□



## 2. マインドフルネス

### 2.1. モーニングルーティン

#### ～ 2 種の瞑想・法話・写経・読経～

私は 2019 年 10 月、[MiLI の SIY](#) を受けた後、毎日モーニングルーティンとしてマインドフルネス瞑想を始めて約 2 年半になります。見様見真似で始めたのですが、今や全 1 時間強のルーティンになりました。20 年 3 月～コロナ禍になり在宅勤務となり、徒歩通勤していた 1 時間がポツカリと空いたからです。

現時点で、どんなメニューになっているかというと…

- マインドフルネス瞑想 30min
- コンパッションの瞑想 9min
- 禅の法話を YouTube で聴く 約 15min
- 写経 約 10min

これを朝食前年後に済ませてから、在宅勤務を開始するのです。出社するときは早起きして実施します。ここではその内容と効果について書いてみたいと思います。

---

#### マインドフルネス瞑想

---

[NeU という会社のストレスマネージャー](#)というセンサーを額に当てて行います。赤外線で脳の DMN（デフォルトモードネットワーク）という部分の血流を見て、瞑想の深さをセンシングするのです。終了後、DMN と心拍数の鎮静度が数値化されます。花粉症で鼻が詰まっていたりすると低スコアになり、頭スッキリ集中できていると高スコアが出ます。2 年近く使っているので、どういときに DMN が鎮静化するか経験的に分かるようになりました。当初は 10min から始め、→15min→20min→30min と徐々に時間を長くしていきました。

私は元来理系人間なため、知人より「瞑想の深度が数値化できるセンサーがあるらしい」と聞き、すぐに本製品に飛びつきました。それまでは YouTube の動画などを見ながらやっていたのですが、瞑想しているんだか迷走しているんだか分からない状況で、こんな感じで続けていても効果あるんだろうか？と思っていたのです。それが、このセンサで数値化されるようになると、すっかりハマってしまい手放せなくなりました。




---

#### コンパッションの瞑想

---

これは [MiLI の YouTube チャンネルにある動画](#) を使って実施します。慈悲の瞑想と呼ばれるもので、すぐ分かりやすく言うと、自分自身に優しい言葉をかけてやることで、自己肯定感が上がるような瞑想です。すぐに自分を責めてしまうような方には、ぜひおススメします。

---

## 禪の法話を聴く

---

[臨濟宗円覚寺の横田南嶺老子の管長日記](#)（YouTube のラジオプログラム）を聴いた後、1min の瞑想をします。このチャンネルを知ったのは、[Globis 知見録にて塩沼亮潤大阿闍梨](#)に出会ったからで、そこからお二人の対談集「[今ここをどう生きるか](#)」を読んだからです。

横田管長はコロナ禍になってから、YouTube を始められたそうで、本日 2022/5/21 時点で 500 回も続いております。毎朝 6 時に配信されるのですが、とてもとても深いお話しばかり。もう、これを聴かないと一日が始まらないくらいです。




---

## 写経

---

これはウクライナの戦争が始まった後、始めたことです。残念ながら今も戦禍は止みませんが、シンギングボール（チベット仏教のおりん）の音楽（[この本](#)についていた CD）を聴きながら、十句四十二文字のお経を筆ペンにて書いています。その後、読経します。とても気持ちが落ち着きます。

---

## モーニングルーティンの効果は如何に？

---

まず第一に怒ることが大分減りました。私をよく知る人は「おいおい嘘を言うな、まだまだ瞬間湯沸かし器みたいに怒るじゃないか？(笑)」と言うかもしれませんが、怒ることは本当に減っています。何しろ妻もそう言うのですから明らかに減っているのです。

また会社の業務が上手くいっていないときでも、キレることが無くなりました。正直なところ、職場の皆さんに喜んでもらえるような仕事ができおらず、反応が薄いテーマを担当しております。たぶん普通の神経なら、まいってしまうような状況でも耐えられるようになりました。

コンパッションの瞑想の中で、「成すべきことを直感的に知り、すぐに行動できる勇気がありますように」というセンテンスがあるのですが、それを唱える度、「辛いけれど、これでいいんだ」と思えるのです。

体調も良くなりました。一連の瞑想をした後は腸が活発に動き、必ずお通じがあります。鼻呼吸が日常的になったのか、鼻づまりやのどの痛みも減りました。

心身の変化に気付きやすくなるとともに、周囲の変化にも敏感になってきたように思います。これまで気にも留めなかった、相手の呼吸のリズムや深さを観察するようになりました。これはキャリアカウンセラーのような対人支援職には必須のスキルですね。まだまだ未熟者なので継続的に磨いていきたいと思っております。

この 1h のルーティン、今後内容は変わるかもしれませんが、「自身の心のメンテナンスをする時間」として大事にしていきたいと考えております。□

## 2.2. マインドフルイーティング ～毎日の食事を大切にしよう～

Google で SIY ([Search Inside Yourself](#)) を開発するとき、禅僧に監修してもらったそうですが、マインドフルイーティングは必ず取り入れるよう指導されたそうです。

禅の世界では毎日の食事をとても大切にします。刺激物を避け、薄味の食材を丁寧に味わうことで、神経が研ぎ澄まされていくのだそうです。

MBCC (Mindfulness Based Coach Camp、コーチングの研修会) でも取り入れられていましたが、実施した後のグループディスカッションはとても盛り上がりました。

瞑想は苦手という人も、マインドフルイーティングについては色々な気付きがあるらしく、皆さん独特な表現で雄弁に語っていたのを覚えています。



感覚を表現し合うことでお互いの価値観を知ることが出来るのだと思います。連休中、ご家族と感想を語り合いながら食事を楽しみましょう。□

## 2.3. 恐怖の拡散を止めるマインドフルネス ～ストレス耐性を上げよう～

職場における恐怖は貴方から主体性と創造性を奪います。担当者としての当事者意識は薄れ、イノベティブな発想など出来なくなります。Google が行った調査 [“プロジェクトアリストテレス”](#)においても、「生産性が高いチームは心理的安全性が高い」ということが分かっており、恐怖は職場の敵と言えます。しかしながら、現代の職場は恐怖となり得る不安で溢れています。

- 世界情勢はどうなっていくのだろう？
- 日本はどうなるんだろう？
- この業界はどうなるんだろう？
- 当社はこの業界で生き残っていけるのか？
- うちの部は大丈夫だろうか？
- ○年後、自分の仕事はあるのだろうか？

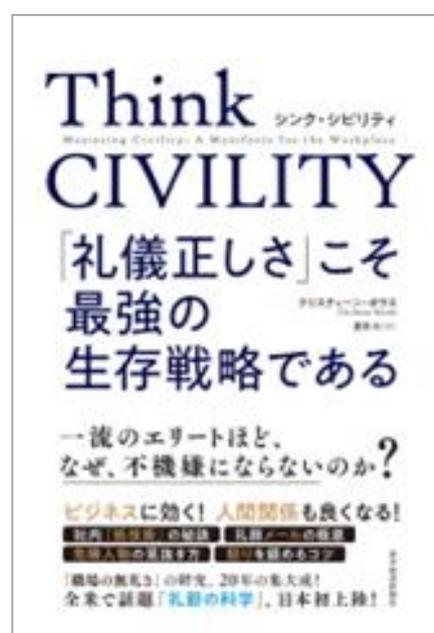
不安の種には事欠かず、それは度が過ぎると恐怖心に変わります。更に部下を何人も持つようになれば、不安は何倍にも膨れ上がるでしょう。部門としての成果を上げねばと力めば力むほど、部下に厳しく接し、パワハラまがいのことをしてしまうこともあるでしょう。上司は不安からくる恐怖を拡散することになり、部下は主体性を失い、創造的な仕事が出来なくなるのです。



以下の本では恐れを引き起こす一要素としての「無礼さ」を取り上げており、「無礼な人がもたらす5つの費用」として以下を上げています。

- 無礼な人は同僚の健康を害する
- 無礼な人は会社に損害をもたらす
- 無礼な人はまわりの思考能力を下げる
- 無礼な人はまわりの認知能力を下げる
- 無礼な人はまわりを攻撃的にする

ここで「無礼な人はまわりを攻撃的にする」は、「恐怖の拡散」と同義だと私は考えています。主体性と創造性に溢れた職場を作るためには、「恐怖の拡散」を止めなければならないのです。



[クリスティーン・ポラス、Think Civility,](#)  
[東洋経済新報社](#)



さて恐怖の拡散を止めるために、我々が出来ることは何でしょう？ その一つがマインドフルネス瞑想だと私は考えています。恐怖を感じた時、自分の身体はどう反応しているのか？ 思考はどう反応しているのか？ これをメタ認知する。ただただ今、ここで何が起きているのか？を感じる。これがマインドフルネス瞑想です。

私は 19 年秋に [MiLI の SIY](#) でマインドフルネス瞑想に出会い、以後 3 年半、見様見真似で続けてきました。今も朝のルーティンとして 30min の瞑想を続けています。初めのうちは半信半疑でやっていましたが、徐々に効果が出始め、瞬間的に怒ることが大分減りました。

何を隠そう、私は簡単にカチンと来る人でした。上司から恐怖を拡散されると、猛烈に反発していました。それはそれでいいのですが、今思うと、同じようなことを部下にしていたのです。「〇〇さんが、こう言っているよね？ 彼はこういうことを恐れているんだよ。分からんかなあ？ あなたもさあ、忖度しろよ」と… 私は部下に対して恐怖を伝播していたのです。私を感じた「上司からの恐怖」は、たとえどんな丁寧な言葉を選んだとしても、部下に伝わってしまうのです。



さて、どんな場面でマインドフルネスをすればいいのか？ 私は以下のようなスタイルをお薦めします。

- 毎日決まった時間に瞑想を実施すると、平常時からストレス耐性が高まります。
- 恐怖を巻き散らかされたときには、バレないように静かに 3 呼吸すると、自身が受けるダメージを低減できます。
- もしリモート会議ならマイクオフして、大きく深呼吸しましょう。それでも胸のバクバクが止まらないなら、写経をしましょう。念仏を書いてもいいです。バレませんから(笑) 会議後、瞑想をして心を調べれば完璧です。

これらを続けると、ストレス耐性は確実に上がります。恐怖を拡散しないために、皆さんも是非お試しあれ。□

## 2.4. ティンシャの音で癒されよう ～チベットの仏具～

皆で集まって瞑想をする会、沢山ありますね。YouTube のライブ配信とか、Zoom での配信とか… 宗教色を抑えたマインドフルネスの会、ヨガ系の会、禅寺の座禅会など本当に沢山の集会があります。皆さん心が疲れていて、癒しを求めて来るのです。



さてマインドフルネス瞑想の会でよく使われているのが、チベット仏教のティンシャ（チベタンベル）。直径 5cm くらいの青銅製の鐘で、二つの鐘を撃ちつけて鳴らします。私は [MiLI の SIY](#) でその音を聴いて、すっかり魅了されてしまいました。

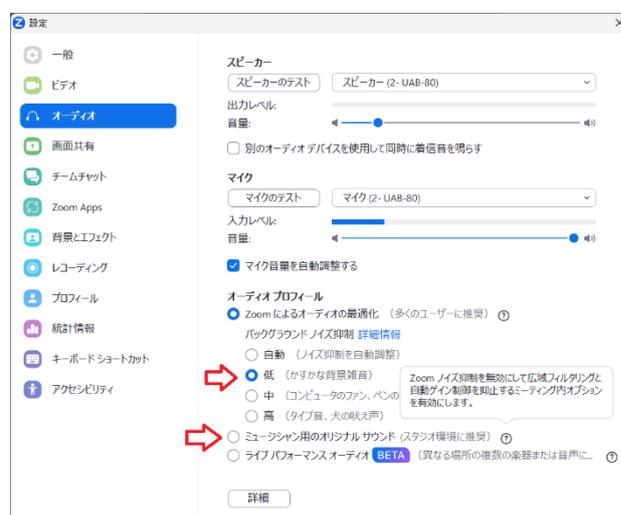
Amazon で探すと沢山の商品がヒットしますが、その多くはお土産用のもの。お値段もお手頃なのですが、音もそれ相応です。私は本物が欲しくなってしまう質なので、いろいろ調べた挙句、以下の商品にたどり着きました。→ [アマナマナ プレミアムティンシャ](#)

YouTube のサイトで見たのですが、とーっても音がいいのです。そこで東京出張の折、同店を訪ね、実際に音を聴いて購入しました。お店には同じものが 3 点並んでいましたが、鳴らすと微妙に音が違うのです。お店の人に訊ねたところ「これは本物の仏具。職人による手作りなので、同じサイズ、形状でも音が違うのです」とのこと。理系の私は、その音を周波数解析にかけてみたくなりましたが(笑)、自身の感性を信じ、その中から最も好みに合うものを選びました。

私は会社の仲間と時々集まって瞑想をするのですが、その前後で鳴らしています。流儀はいろいろあるようですが、私は瞑想を始めるときに 3 回、終わるときに 1 回鳴らしています。その日の気候や、自身の体調によっても微妙に異なって聞こえます。音のディテールに耳を澄ませていると、不思議と心が落ち着いてきます。

ちなみにリモート会議では、マイクの設定にデフォルトで「ノイズキャンセリング」が掛かっていることが多く、ティンシャの音は見事にフィルタリングされてしまいます。私も参加者の方から、「あの音を聴くのが楽しみだったのですが、最近何も聞こえませんよ。」と言われて初めて気が付いた位です。その場合はノイズキャンセル機能を外して下さいね。Zoom の場合、「低」か「ミュージシャン用～」を選んでください

さあ、ティンシャの音色に耳を澄ませて、心を落ち着けましょう。□



## 2.5. 風邪をひいたら休みましょう ～マインドフルネスでうつ病の兆候に気付く～

マインドフルネス瞑想を始めて、およそ3年経ちました。以前書いた通り、MiLI が主催するSIY(Search Inside Yourself)を受講した後、コツコツと続けてきました。

「本当に効果なんてあるのだろうか？」と疑問を持ちながら始めたあの頃が懐かしいですね。やればやるほど違った景色が見えてくるので、飽きることはありません。その効用についてはたくさんの方が紹介していますが、ここではちょっと違った視点で効果をお伝え致します。

瞑想を続けていると、精神的、肉体的に安定しますが、どうしても体調を崩してしまうことがあります。私の場合、8月の終わりから10月の初めにかけて2か月余り、体調が優れませんでした。猛暑による疲れがたまったのか、はたまた在宅勤務による運動不足が続いたせいか、すっかり気分が落ち込んでしまったのです。免疫力が落ちているのか手荒れもひどくなり、コロナ対策のアルコール消毒液を掛けると激痛が走りました。



このブログの更新も滞りがちになり、仲間内で立ち上げた勉強会の活動にも気持ちが入りません。会社業務にも身が入らず、淡々と作業をこなすだけになっておりました。



但し、毎朝マインドフルネス瞑想を続けていると集中力の波が分かります。大きく変動しながら落ちていく様子が分かるのです。うつ病は心の風邪であり、誰でもかかると言います。私は瞑想をしながら、風邪の引き始めであることをハッキリと感じていたのです。

かと言って、すぐに休んでリフレッシュすればいいかと言えば、そんな単純なものではありません。自身のココロの“面倒臭さ”は良く分かっています。こんな時は、無理をせず目の前の仕事を淡々と片付けるしかありません。集中力の低下を受容れ、過度に自身を責めることなく、適度な塩梅でココロと向き合っていました。

そんな中、休みをとって皮膚科に行き、髪を切り、サウナに行って調べたら、段々と気持ちが前を向いてきました。「サウナで坐禅すると足はしびれない」という、どうでもいいことを知って、ほくそ笑んでしまいました。じーっと体感覚に意識を向けていると身体が自ら立ち直ってくる様子が分かるのです。

マインドフルネス瞑想の効果というと、集中力が高まるとか、生産性が上がるといった効用が語られることが多いですね。しかし私のようにココロが病みかけた際にも、その兆候に早めに気づき、対処できるという効用もあるのです。□

## 2.6. コスパ至上主義から離れよう ～マインドフルネスに過度な効果を求めない～

「ビジネスで成功するにはマインドフルネス瞑想が必要だ！」と、その効用を説く方は沢山います。しかし禅僧の方は首を傾げます。「坐禅は良く、マインドフルネスは良くない」などとは決して言いませんが、あまりいい顔はしません。なぜなら坐禅はビジネスで成功するために行うものではなく、人として良くあるために行うものだからです。

我々ビジネスパーソンは VUCA の時代に生き、理不尽な会社生活を送っているのに、どこかに確実な方法、正解があると信じたい。「マインドフルネス瞑想を行えば集中力が上がり、仕事の効率が上がる」という科学的証拠に飛びつくのです。時間をかけるなら、確実な効用を求めたい。ビジネスはコスパが第一… ちょっと衰れに思えてきますね。



でも心配することはありません。「大抵のことは上手くいかない」ので…

マインドフルネス瞑想をやってみて分かることは、正解など何処にもないということ。悩みが解決される訳ではなく、悩みと付き合っていくための心の鎮め方がちょっと分かるに過ぎません。「目先の効用」を期待すると確実にがっかりします。

知人の部署で「朝、皆で集まって瞑想してみます」という話があり、私は応援していました。しかし「始めて2週間後、皆で話し合ったところ、効果が感じられなかった」と言って止めてしまいました。効用を急ぐあまり我慢できなかったようです。マインドフルネスあるあるですね。

続けた先に見えてくるのは、「人としてどう在るべきか?」、「企業はどう在るべきか?」といった哲学的な問いであり、これらは一生かけて追い求めていくものです。「目先の効用」からはかけ離れています。ビジネスパーソンは企業経営という分別の世界に生きながら、無分別の世界も受容れていく。それが肝要だと思ふのです。□

## 2.7. 瞑想の意味とマクナマラの誤謬 ～計測できないものを感じる大切さ～

### 心穏やかに過ごすために

仕事を辞めて約一か月半経ちました。会社の元同僚と接すると、「今何やっている？」、「仕事はあるのか？大丈夫か？」と良く心配されます。なんやかんやで仕事に力を入れていたので、自身でも、「仕事がなくなったら、どうなるだろう？」と内心冷や冷やしていました。新しい仕事（お金をいただけるお仕事）は未だ無いのですが、不思議と穏やかな気持ちで過ごしています。そのように出来ている理由はいくつかあると思います。

- このブログやグループ LINE を通して、アウトプットを続けていること
- 家庭菜園などを通して花鳥風月に触れる機会があること
- 比較的規則正しい生活を続けていること
- キャリアコンサルタント関係の勉強会やセミナーに継続的に参加していること
- [モーニングルーティン](#)（瞑想 & 写経）を続けていること



逆に心乱されるキッカケもあります。特に企業内キャリアコンや組織開発のニュースを目にすると、「あの時はこうだったよな…」とか、「そんなこと言っても、なかなか上手くいかないんだよ」などと、過去の経験が次から次へと蘇り、血圧が上がってきます。ああ、もう辞めたんだから気にしなくていいんだ…と胸を撫でおろします。寝ているときに思い出すと、再び寝つけなくなってしまうことも正直あります。

しかしながら、モーニングルーティンの中で実施しているマインドフルネス／コンパッション瞑想のお陰で、精神的なドツボにはまることは無くなったと言えるでしょう。むしろ一日の中、一週間の中、一か月の中で波はありますが、その波の大きさを客観視できるようになったと言えるでしょう。「ああ、今日は良くないな。仕事探しは、ほどほどにしておこう。」とか、「今日は乗っているな。ガンガンアウトプットしよう！」とか、自分の心身の状態への感度が上がったように思うのです。



### マクナマラの誤謬

そんな中、昨日 NHK で「[映像の世紀バタフライエフェクト ベトナム戦争 マクナマラの誤謬](#)」を視ました。マクナマラの誤謬（ごびゅう）とは、「数字にばかりこだわり物事の全体像を見失うこと」を言うのだそうです。米国の国務長官であった[ロバート・マクナマラ](#)が数字にこだわるばかり、泥沼の戦争になったことを描いた話でした。エンディングで紹介される、社会学者[ダニエル・ヤンケロビッチ](#)の言葉が胸に刺さりました。

20 世紀になって私たちは数字で測れるものはすべて計測するようになりました。マクナマラの数字第一戦略はアメリカの政策を正しく導きませんでした。計測できるものは計測して、計測できないものは忘れようとするのは致命的な失敗への第一歩なのです。これは未来の私たちにも大きな危険をもたらしているのです。 (社会学者ダニエル・ヤンケロビッチの言葉より)

---

## 瞑想の意味

---

人は多かれ少なかれ数値化することで安心します。数値化しなかったことで沢山の失敗をしてきたからです。しかし数値化されたものばかり拘ると、目に見えないものは軽視してしまう傾向にあるようです。自分自身の身体的・精神的な状態についても同じでしょうね。

「身体の状態は、○○ウォッチで全て数値化出来る！このデータに従えば大丈夫！」などと手放して喜ぶことは危険。自分自身のことは、自分自身で感じられるように神経を研ぎ澄ますことこそ、瞑想の意味だと私は考えています。ちなみに瞑想に意味を求めてしまうこと自体、おかしいのですが…(笑) □



## 2.8. マインドフルネスをやっていなかったら ～見たくない自分を想像してみる～

[ここ](#)に書いたように、私は19年10月～マインドフルネスに取り組み始め、早4年になりました。前職を辞めて丸4カ月。経費の支出ばかりの日々が続きますが、病むことなく済んでいます。それもこれも、マインドフルネスを含む[モーニングルーティン](#)のお陰です。ここでは、もしそれらの行動をしていなかったら、どうなっていたのか？ 見たくない自分の姿を想像してみました。

---

### 身体がどんどんおかしくなっていた

---

退職前はそのストレスから、逆流性食道炎の症状に悩まされていました。就寝中に胃酸が逆流し、ゲ〇吐く寸前に目が覚めるのです。喉の奥は胃酸でやられ、しばらく寝られなくなります。そんなときは、布団の上でマインドフルネスをやり、落ち着いてから再度就寝していました。



退社後もその症状は続いていましたが、朝のラジオ体操 + 夕の散歩の効果もあったのか、最近はずっと落ち着いてきました。当初は体操するとめまいがしていたのですが、その症状も低減しました。

マインドフルネスをせず、あのまま会社勤めをしていたら、確実にメンタル & 身体がやられていたでしょう。

---

### 収入が無くなることに耐え切れなくなっていた

---

退社前、同僚から「しばらくは、もらえるものもらって、のんびりすれば？」と言われておりました。“もらえるもの”とは失業保険です。しかし私はその1年前に開業届を出しているのです。よって失業保険は請求できません。もし請求したら、受給額の数倍といわれるペナルティが課せられます。副業としての売上げが立たないうちに退職したので、致し方ありません。



もし、マインドフルネスをやっていなかったら… 金銭的不安感から、病院行きでしたね、たぶん。自分の中から湧き上がってくる不安感、周りの人から言われる、「大丈夫なの？」という言葉に耐え切れなくなっていたでしょう。

---

### 帰属意識の喪失に耐えられなくなっていた

---

27年間サラリーマンをやっていたことによる、帰属意識は完全に失いました。なんやかんや言って、企業に所属していることはそれを満たします。「ウチの会社」という表現を、使わなくなるまでには、ある程度の時間が掛かりますね。

現在は組織に属していませんが、キャリアコンの勉強会を通じて、他者とつながっている意識があり、広い意味で、社会への帰属意識を満たしています。そう考えられるのは、マインドフルネスをしているからであり、これをしていなかったら、社会的な引きこもりになっていたと思います。まあ、今も冬眠中みたいなもんですが…(笑)




---

## 会社および仲間の喪失に耐えられなくなっていた

---

自分で言うのもなんですが、前職の業界、会社をそれなりに愛していたので、その対象も失いました。しかしながら、お陰様で新しい人脈が開けてきました。マインドフルネスをしていなかったら、そのような人脈は開けず、破滅的な状況に陥っていたことでしょう。



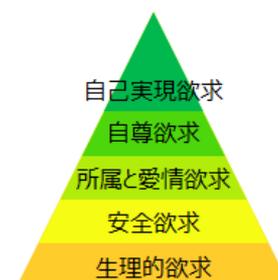

---

## マズローの欲求 5 段階説でまとめると…

---

マインドフルネスをしていなかったら、どうなっていたでしょうか？

- 生理的欲求 → 心身の健康が保てなくなっていた
- 安全欲求 → 収入激減によって脅かされていた
- 所属と愛情の欲求 → 所属意識は失い、愛情の対象も失っていた



下 3 段がガタガタです…(笑) そうなると、4 段目の自尊欲求、5 段目の自己実現欲求どころではなかったのです。本当に恐ろしい…

私にとってマインドフルネスは生命線になっているので、もう止められません。[コンパッションの瞑想](#)は、自尊欲求を満たします。ちなみに瞑想することだけが、マインドフルネスではなく、「今ここ」に集中できる時間があれば、それはマインドフルネスです。このように不安を書き出すことも、その一種（書く瞑想）なのです。「今後ヤバくなりそうな人」は今のうちにマインドフルネスを習慣化しておくことをお勧めします。□

## 2.9. 自分で作り自分で味わう ～マインドフルイーティングはそこから～

「今ここをよく生きる」ため、[マインドフルネス](#)をお薦めしています。但し瞑想することだけがマインドフルネスではありません。「今ここ」の動作に集中するなら、食べても、歩いても、書いても、それはマインドフルネスです。マインドフルイーティング、マインドフルウォーキング、マインドフルライティングです。

このうち、[マインドフルイーティング](#)はとても取組みやすいのではないのでしょうか？ とにかく食べることに集中する。喋ったり、スマホをいじることを止め、食事を目で楽しみ、舌触り、匂い、味を楽しみ、胃に入るまでをしっかりと感じる… これだけで毎日3回の食事がとても豊かなものになります。無論、会話を愉しみながら食事をする 것도大事ですが、ただただ食べる事に集中する時間も愛おしいものです。



しかしふと気が付くと、出された食事を黙々と食べ、単なるエネルギー補給の時間になってはいないでしょうか？ そんなアナタにお薦めするのは、食事を自分で作ること。自分で作れば、味付けや食材への火の通り方などに敏感になります。「ちょっと塩気が強いかな？」とか、「まだ硬かったかな？」など、料理に関心を持って食すことが出来ます。カウンセリングに例えれば「好意的関心を持って、料理に向き合う」という感じですね。

もっと食事を愉しみたければ、食材自体を作ることです。私は屋上菜園で野菜を育てています。だいこん、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、ハクサイ、ほうれんそう、かぶ、じゃがいも、きゅうり、トマト、とうもろこし、ニラ… 5月になるとイチゴの甘い香りで一杯になります（イチゴの旬が12月だと思っている人も多いと思いますが、露地ものの旬は5月です）。



獲れたて野菜を自分で調理することは、とても贅沢な体験。売っている野菜ほど、整ってはいませんが味は負けていません。土作りから行い、手を掛ければ、野菜はそれに応えてくれます。園芸は人材育成そのものです。ただし栽培方法を誤れば、ちっとも大きくならなかったり、スジスジだったり、ちっとも甘くなかったり… 全ては天道様の具合と、自分の責任なので受け容れるしかありません。これが家庭菜園の魅力ですね。

「そんなの昔からやっとなら」と笑われるかもしれませんが、「人間の基本は、食って、寝て、出すだけ」を実感することが出来ます。おいしく食べて、ぐっすり寝られて、すっきり出せば、人間って幸せでいられるのですよね。家庭菜園 & 料理をすると、そんなシンプルなことに気が付くことができます。□



## 3. 考え方の転換

### 3.1. 考えるより感じよう

～見える化至上主義に注意～

Well-being やポジティブ心理学に関する取り組みをしていると、「体系的に学ぶにはどうしたらいいのが教えてほしい」といった声をいただくことがあります。以前の私ならば、「この本を読んで下さい」、「この講座を受けると、考え方が理解できますよ」と紹介していました。しかし最近はやっと違うなあ…と思うことが多く、回答に困ってしまいます。

私は典型的な左脳人間で、なんでも文章で論理的に理解しようとしています。Well-being の考え方にしても、ご指導をいただいている先生の講演を受け、関連書籍を読んで、だいたい理解をしたつもりでおりました。幸せの構成要素である PERMAH 理論を知り、職場においては研究者の皆さんが没頭（Engagement）できる空間作りをしたり、研究の意味（Meaning）を深く理解してもらえることが重要だと、「頭で理解”をしていました。

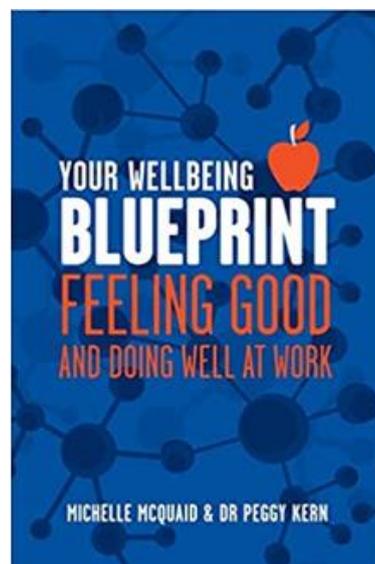
最近、各所で盛んに取り組まれている「幸せの定量化」についても、「測れないものは改善できない！」という”見える化至上主義”に、何の疑問も感じませんでした。



さらに以下のような書籍で実践方法を紹介し、「これらは全て心理学というしサイエンスに基づいた手法なので、ぜひやってみて下さい」とお薦めしてきました。



[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、日本実業出版社](#)



[Michel McQuid & Peggy Kern, YOUR WELLBEING BLUEPRINT FEELING GOOD AND DOING WELL AT WORK](#)

しかしながら、この具体的な実践方法を知れば知るほど、「あれ？ これって昔から我々が大事にしてきた習慣そのものでは？」と気付いたのです。これらの多くは哲学や宗教が扱ってきたものであり、近年の Well-being の考え方や、ポジティブ心理学の取り組みは、これらを科学的に検証をしているのではないかと 思うのです。

私のような理系脳の皆さん、心理学や脳科学的なエビデンスを求め、左脳で理解し考えるのもいいですが、哲学、宗教で扱ってきた教えを実践し、右脳で感じてみてはいかがでしょうか？

日本では今、宗教というとアブナイと毛嫌いされますが、それはとてもモットイナイことだと思います。科学技術を手にすることで失ってしまった感性を取り戻すことは、とても重要だと思うのです。□

## 3.2. コンプラ重視もほどほどに ～悪いことをしないから、良いことをするに意識を向ける～

今の日本はコンプライアンス重視世界。あれしちやダメ、これしちやだめの世界です。法治国家ですから、法を守ることが基本です。人には限りない煩悩がありますから、これを律する意味で戒律が作られてきたのでしょう。国としての戒律が法ですよね。大国の自国優先主義が高まり、戦争が止まない昨今、国連ではしきりに「法の支配」が説かれています。



さて「良いことをして、悪いことをしない」これが仏教の教えだと私は思います。しかし仏教における戒とは、それを守っていれば道を外れないで済むという側面もあり、「あれもダメ、これもダメ」とがんじがらめに自分を縛っているものではなさそうです。戒を守っていれば自然と良い習慣が身に付くという側面もあるようです。

さて「悪いことをしない」ばかりに意識が向くと、「良いことをする」が疎かになりますね。人は「意識を向けたこと」が強化されるといいます。繰り返し考えていると、脳の神経回路が強化されるのでしょう。



「悪いことをすると裁かれる」という恐怖感が常にあるのが現代社会。法ならまだしも世間から裁かれる、そんな恐怖心がありますよね。「なぜこんなに人を裁きたがるのか？」これは難問ですが、いつか裁かれるという恐怖心が人に対する攻撃心に転じているように思えてなりません。

いつもいつも「悪いことをしない」ばかりを考えると、「何も言わず、何も行動しないことが一番安全」となりがちです。何が良いことなのかについては、よくよく考えねばなりません、「これは良いことだよ」と思えたのなら、やってみてはいかがでしょうか？ あんまり考え過ぎると体に良くないですよ。このとき、「社会に対して良いことを！」なんて大きく構える必要はありません。あなたの周りの人に対して始めればいいんだと思います。



「良いと思ってやったのだろうけれど、それはマズいよねえ」というのであれば、周囲におられる方が指摘してくれますよ。裁くのではなく、あなたを思って注意してくれると思います。「今をよく生きている人」は、「良いことをする」と「悪いことをしない」のバランスをうまくとっておられる方、良いことを自然にしている人は変に人を裁かない、私はそんな風に思います。□

### 3.3. 自縄自縛

27 年間勤めた会社を辞めることにしました。今後はフリーのコンサルタントとして、仕事を探していきます。何年も思い悩んだ末の決断ですので、スッキリとした気持ちです。しかしながら、いざ退職するとなると、少なからず心がざわつくものですね。



まずは退職手続き。私の場合、[早期退職制度](#)を利用しました。ドラマや漫画で見るように、「辞めさせていただきます」と辞表をばーんと叩きつける訳ではなく、[円満退社](#)が前提です。上司と相談の上、粛々と制度適用申請書類を起票して人事部に提出。制度適用可となると改めて退職届を起票することになりました。それが受理されると、退職金の支払い方法や健康保険他など多数の書類が待ち受けています。

これらの書類を起票をする中で感じたのは、「日本のサラリーマンは保護されているなあ」ということ。国の諸制度は、会社に所属してもらい、税金や社会保険料他を粛々と納めてもらえば、優遇しますよ…となっているんですね。よく「人件費は給与の 1.5~2 倍」と言われますが、それを実感しました（例えば[コ](#)[コ](#)）。見えないところで、たくさんのお金がかかっているのです。

フリーランスになるにあたって最大の不安は収入の激減であり、「人の幸せは[地位財](#)（収入や社会的地位等）ではない」などと声高に叫びつつ、生活を破綻させる訳にはいきません。お金の問題は、どうしても心をざわつかせます。今後、キャリアコンサルティングを行っていく上では貴重な体験となりそうです。

さて心をざわつかせる、もう一つは業務の引継ぎですね。これまでやってきたこと、今後継続していただくことを後任に説明するのですが、「あれも出来なかった、これも出来なかった…」とネガティブな思いが先に立つのです。「上司や関連部署を説得できなかった」とか、「会社の方針に合わなかった」など、出来なかった理由が頭をよぎるのです。後任に説明しているうち、忘れかけていた嫌な経験が思い出されました。どうしても他責（他人のせい）が多くなるのも困りもので、余計に自身を傷つけます。

しかし有給休暇消化期間に入った今、改めて考えてみると、普段から如何に仕事に頭を縛られていたのかを実感しています。年がら年中、解決策を考えていた訳でもなく、ただただ『なぜ出来ないのだ?』という思いに縛られていたように思います。これは“[自縄自縛](#)”ですね。自らが感じた出来ない理由を言葉にすることによって、自らの行動を制限していたように思うのです。

フリーランスになると、思いを実現するための基本的枠組みが変わり、良くも悪くも自分次第になるのだと、じわじわと感じ始めています。人生という限られた時間を何のために使うのか？ やれない、やらない理由を問い続けることでないことは確かです。□



### 3.4. なぜ不正は繰り返されるのか？ ～プリンシプルベースで考えよう～

私の前職である自動車業界で、またも不正が発覚しました。いくつかの工場が稼働停止に追い込まれる異常事態です。しかし就職関連サイトを見ると、同グループ会社は「コンプライアンス意識がとても高い」という口コミが沢山出てきます。かくいう私も、同グループに居たので良く分かります。生産現場から事務職の職場、営業現場まで、コンプライアンスを遵守するための教育啓蒙活動がとても盛んです。生来へそ曲がりな私は、「〇〇してはダメ」と言われれば言われるほど反発したくなる性分。「おいおい子供じゃないんだから、勘弁してくれよ」と辟易しておりました。



私は在職時、数百名からなる部署の風土改革を仰せつかり、その理念の再構築をしました。若手メンバーが中心となって、全員を巻き込みながら議論し、1年がかりでまとめたのです。組織とそこに属するメンバーが大事にしたい価値観（バリュー）を「〇〇しよう！」というトーンでまとめたのです。しかし、お披露目の集会で出た質問は「〇〇しようはいいのですが、どこまでやっていいんですか？」。これには閉口しました。「〇〇してはダメ」という文化に浸りきっていると、自分の頭で考えなくなるのです。

私はその際、「〇〇してはダメというのは、ルールベース。今回設定したバリューは、プリンシプルベース。プリンシプル（原理原則）に照らして、自分の頭で考えましょう！」と回答しました。正直なところ「行間読めんのか！ボ●」と、はらわたは煮えくり返っておりました。今回のような不祥事が起こると、コンプライアンス重視のための教育は以前にも増して徹底されるでしょう。しかし「何々してはいけない！」と言われれば言われるほど、人の意識はそこに向きます。駅のホームで「駆け込み乗車はご遠慮下さい！」とアナウンスしても、ダメですよ… 最近は「次の列車をお待ちください」って言ってますよね？「お客様の安全を守る」という目的に照らし、言い方を変えているんですよ。これはアドラーの目的論に基づいた考え方です。



良く知られているのは、男子用小便器の前に貼られた文言。「いつも綺麗にご利用いただき、有難うございます」です。昔は「一步前に！」と命令口調でした。ちょっとウイットを効かせ「焦るとも心静かに手を添えて、外に漏らすな朝顔の露（一步前進！）」という標語も良く見かけましたね。私以上にへそ曲がりな某先輩は、それを見て憤慨し、標語が書かれた紙を剥がしていました。ルールベースの社風に嫌気が差していたんだと思います。



ルールベースの教育で、不正は無くなりません。プリンシプルベースで考えるようにしないと、目的は達成できない… 私はそう思います。「創業の理念に戻る」とことは、正にプリンシプルベースでものを考えるということに他なりません。但し、創業の頃とは時代が大きく変わっているので… 今の時代に合わせて理念を再考する必要があると、私は思います。□

### 3.5. 腐敗と発酵は大違い ～塩漬けされても腐ってはいけない～

私は前職にて、技術系部署の人財育成を担当していました。人材ではなく“人財”とし、技術者への敬意を払いながらも、技術者魂を鼓舞していました。しかし時期が悪かった… 会社業績は下降気味となり、教育訓練費は削減され続けました。またコロナ禍に突入し、リアル研修は軒並み自粛。新入社員研修ですら、音声のみの Skype に切替えられました。今でこそ、リモート研修は当たり前ですが、在宅勤務も始まったばかりの頃であり、脆弱なインフラの下、たびたび通信が途絶えました。LINE での連絡も併用しながら、四苦八苦していたことを思い出します。

その一方で、新しい取組みをしようと企画しても企画しても、何も通らない。人的資本経営への転換が求められる中、「このままでいいのか?!」と声高に叫ぶのですが、何も変えられない… 私はすっかり“塩漬け”にされた気分になっていました。上司との格闘で痛めた傷口に、塩は染みるのです。水分は染み出し、すっかり、しんなりした状態になっておりました。このことも、早期退職の原因の一つになったのです。



あれから1年。私はサステナブルな菜園ライフを目指し、野菜作りを楽しんでいます。肥料や園芸資材の価格高騰が続いているため、[米ぬかぼかし肥料](#)を自作しています。微生物の力は偉大であり、それが発酵となれば野菜の収量は増加。反対に腐敗となれば、病気の原因となって収量は低下します。発酵と腐敗の違いは何かと云えば、人にとって有用なものを発酵、有害なものを腐敗というだけであり、どちらも微生物の働きです。

そんなことを考えていたら、「塩漬けは腐敗を防ぐだけでなく、発酵を促すものだ」ということに改めて気付きました。私は塩漬けをネガティブなものと捉え、“腐っていた”のですが、発酵するための時期だったと捉えれば良かったのです。実際、適度な発酵期間を経て、いい感じになってきました。ちょっと鼻につく匂い／臭いがあるかもしれませんが、それも発酵のなせる技。良い意味で自分らしさを出し、新しい仕事に向かっていきたいと考えています。□



## 4. つながる幸せ

### 4.1. オキシトシンのプレゼンテーション ～他者とつながり仕事を楽しむ～

私は元機械技術者です。さまざまな装置を開発し、開発過程で生じる技術課題を解決し、それらを報告書にまとめ、社内で発表してきました。あいにく社外秘の内容が多く、学会など社外発表出来る機会は極めて少なかったのですが、その内容をプレゼンテーションするときは大変誇らしい気持ちになりました。多くの技術者はそれをモチベーションとして研究開発を行っていると言っても過言ではないでしょう。

さて、そんな技術課題を解決したときのプレゼンは…

- こういう目的で、こういう機能を持った装置を開発した
- 但し、この機能を実現するためには、こんな技術課題がある
- こんなユニークな考え方や手法を使って課題を解決した
- 学術的にはこんな価値がある、工業的にはこんな価値がある



と示し、「どうだ、すごいでしょ？」とやる訳です。たとえ聴講者の人から、「こういう観点で見ると、どうなんでしょ？ その考え方は正しいのでしょうか？」と問われたならば、「それについては、このような証拠がある！」と論破します。如何に論理的か？ 多角的な観点から実証したか？ が重要であると考えます。



今考えると、このような技術プレゼンは「ドーパミン的幸せ」、すなわち達成欲を満たすための場であったと思います。学会において、有識者から称賛を受けるようなことがあれば、ダバダバとドーパミンが出ます。私も学生時代、著名な先生からお褒めの言葉をいただいたときは、この世の幸せを感じました。

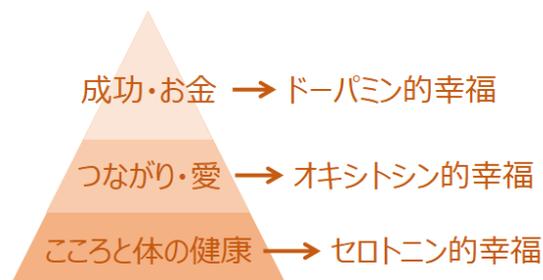
十数年前、私は企画部門に移り、新しい企画や戦略の提案をするようになりました。これらは正解がなく、皆さんに企画の内容を賛同いただき、その企画を実行に移すことが目的です。求められるのは、技術的な確からしさではなく、「そこに大儀はあるか」、「うれしいか？」という点です。以前「問題解決思考を抑えるために」で書いた通り、知情意の観点でバランスよく訴求されていなくてはなりません。



そうやって実施したプレゼンによって企画が前に進むことは、「オキシトシン的幸せ」と言えるでしょう。利害関係者（ステークホルダー）との“つながり”を感じられるからです。他人に自身のやりたいことを説明し、理解してもらえ、その実現に向けて協力・賛同してくれるとなったとき、感じるのは“愛”でしょう。

私は各種のプレゼンを行う中で、いつしか「オキシトシンの幸せ」を求めるようになっていました。特に今担当しているキャリア研修のプレゼンは、正解などない世界ですから「ドーパミン的幸せ」を求めても仕方

がありません。「俺の言うことは正しい。言うことを聞け！」と聴講者を屈服させればドーパミンは出るかもしれませんが、それは研修の目的にそぐわないのです。受講生に共感を呼び、彼らの行動が変わったとき、他者とのつながりを感じてオキシトシンが出る。



出典：[樺沢紫苑、ストレスフリー超大全](#)、p.336

この図は、精神科医の樺沢紫苑先生が提唱しておられる「人生の3つの幸福」ですが、心と体の健康が保たれた状態で、オキシトシンの幸福感が得られれば、ドーパミン的幸福はほどほどで良い。なぜならドーパミン的幸福は一過性であり、中毒性もあるからです。「オキシトシンのプレゼンテーション」をすると、他者とつながり、仕事楽しくなると、私は思います。□

## 4.2. 刻石流水 ～受けた恩は石に刻み、施したことは水に流せ～

刻石流水（こくせきりゅうすい）とは、受けた恩は石に刻み、施したことは水に流すことです。優秀なカウンセラーのカウンセリングを受けることはギフトのような体験です。聴いてもらったという体験は何物にも代えがたく、事の大小はあれど、人生を左右するきっかけになることがあります。



カウンセラーやコンサルタントは悩みに対する解決策を提示してくれる… この解決策がギフトだと思っている方が多いのですが、そうではありません。優れたカウンセラー、コンサルタントは相談者の内なる部分にある悩みの本質に気付かせ、自ら行動できるように促します。彼らはプロですから、「施してやったぞ」などと恩着せがましい態度をとることはなく、「自身で気が付いてくれて良かった」と、かけた恩をさらりと水に流します。

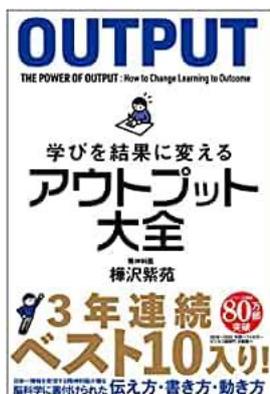
人は誰しも、そのような体験をすると恩を胸に刻み、それを返そうとするものです。たとえ施してくれた人に返せずとも、他者に返そうとするものです。そうやって対話の連鎖が起きます。「幸せの伝播」と言えるかもしれません。私は会社での風土醸成活動を通して、社外の先生や他社の方、キャリア仲間、社内の先輩、同僚、後輩からたくさんのギフトをもらいました。その恩義を返すため、この場での発信を続けています。皆さんは誰からのギフトを胸に刻み、それを誰に返していますか？ □



## 5. アウトプットで幸せになろう

### 5.1. アウトプットでよく生きよう

呼吸瞑想をするとき、吐く息に集中すると良いと言われます。息をひたすら吐き切ること、新鮮な空気が大量に肺に入ってきます。入ってきた酸素は身体中に行き渡り、細胞が活性化します。



コミュニケーションの種類は4つあると言われます。①読んで②聴いてインプット。③書いて④話してアウトプットです。精神科医の樺沢紫苑先生は、インプット：アウトプットの適切な比率は、3：7であると言っています（[アウトプット大全](#)、[サンクチュアリ出版](#)）。月に10冊の本を読んで1冊もアウトプットしないくらいなら、月に3冊の本を読んで3冊のアウトプットをする方が、自己成長が加速すると言っています。書籍やYouTubeを通じて膨大な情報を発信する先生は、大量の酸素を体に取り入れて循環させている方ですね。

私はその生き方に憧れています。ブログでの発信を続けているのは、アウトプットを増やすためです。キャリアコンサルタントが行うカウンセリングは聴くことを重視しますが、たくさん聴くためには、たくさん書いて、たくさん話さねばならないと考えています。



私は元々機械技術者です。理論に基づき、装置を設計して作り、実験して検証する。検証結果は報告書にまとめ発表して議論する… そんな生活を25年続けてきました。開発を急ぐと報告書にまとめることを省き、次に行こうとしてしまいますが、私は「書いてアウトプットすること」に拘っていました。他人に分かってもらうためには、文章やグラフを工夫することがとても重要。その過程で伝えたいことが明確になってくるからです。研究の一線を退いた今でも「技術者は報告書を書いてナンボ！」と思っています。

「話してアウトプットすること」もとても重要。プレゼンテーション資料も重要ですが、話し方を磨かないと伝わりません。私はラジオが大好きなのですが、声だけで勝負するアナウンサーの技にはいつも感心してしまいます。イケボ（イケてるボイス）には憧れますね。

書いたり、話したりしてアウトプットすることにはリスクが伴いますが、たくさん吐き出して、たくさんの情報を取り入れたいと考えています。そうして全身の細胞を活性化し、今ここをよく生きたい（Well-being）と思います。□



## 5.2. どうして息苦しくなるのか？

### ～過呼吸に注意！～

ちょっと息苦しい世の中ですよ。それを変えたくて風土改革の仕事をしているのですが、簡単ではありません。そんな中、以下の本におもしろい記述を見つけました。



印南敦史、遅読家のための読書術、  
PHP 文庫、p.79

息を「吸う」ことと、本を「読む」ことはとても似ている。つまり、本をひたすら読み続けることって、息を吸い続ける苦行と同じようなものなのです。

皆さん、過呼吸ってご存じですか？ 私は過度のストレスで過呼吸になったことが何度かあります（結構、繊細なんです(笑)）。就寝中、過度に息を吸う状態に陥り、がばっと起きてしまうのです。息を吸い続けているのですが、ひたすら苦しく、「うわあ、死ぬわ…」とパニック状態に陥るのです。対処法は紙袋を口に当てて、自分の吐いた息をもう一度吸いながら、呼吸を整えていくことです。

本を読むのが苦手な方は、吐いていないからで  
す。吐くとはどういうことか？ 本から吸った知識



(インプット) をアウトプットすることです。精神科医の榊沢紫苑先生は、ベストセラー「[アウトプット大全](#)」(学びを結果に変えるアウトプット大全、サンクチュアリ出版)の中で、インプットとアウトプットの適切な比率は、3 : 7 だと言っておられます。「吸う : 吐く = 3 : 7」がいいということです。

呼吸瞑想でも、「3 吸ったら7 吐け」などと言います。人それぞれ適当な比率はあるかと思いますが、短く吸ったら長く吐くのです。

もうお分かりですよ。現代社会が息苦しいのは、吸うに比べて吐くことが少ないからだだと思います。コンプライアンスばりばりで、心理的安全性が低い職場では、吐くのが難しいですよ。何とか突破口を探ろうとインプットすればするほど、吐けなくなって過呼吸に陥るのです。特に現代社会は、読もうと意識しなくても大量の情報がインプットされていく時代です。

吐けなかつたら苦しくなります。黙っていたら苦しくなるのは当たり前。とにかくちゃんと吐き出す場を自身で作ることが肝要です。「在宅勤務で、今日、誰とも喋らなかつた」なんて、とても危険です。リモート会議、チャット等でつないで、誰かと喋りましょう。□



## 6. 幸せとは何か？

### 6.1. Gallup の Well-being 5 要素 ～Career は基本～

Strengths Finder で有名な米国の調査会社 Gallup は、Well-being（よく生きること）を以下の5要素に分割しています（[UHA](#)）。

- Career well-being , キャリア
- Social well-being, 人間関係
- Financial well-being, 経済的
- Physical well-being, 身体的
- Community well-being, 組織的

会社での働き方は、これら5要素全てに関わり、Well-being に直結します。ここでは各要素について見ていきましょう。

---

#### Career well-being

---

主に仕事を通じた Well-being ですね。もちろん、昨今のキャリアの概念はひろく、私生活も含めた人生全体を、ライフキャリアと呼ぶこともあります。キャリア = 人間的成長と捉えてもいいかもしれません。いずれにしても、豊かなキャリアを歩むことが出来るか否かは、その人の Well-being に多大な影響を与えます。これは誰もが疑わなところでしょう。私がキャリアコンサルタントを目指した原点もここに 있습니다。




---

#### Social well-being

---

人間関係ですね。ポジティブ心理学の父、マーティン・セリグマン博士が提唱した PERMAH 理論の R、Relationships（よい人間関係）に相当します。どんな一匹狼の技術者であっても誰とも関わらない訳にはいきません。私の職場においても、ポスターセッションなどを実施すると、普段愛想の無い技術者の人でも、目の色が変わります。何だかんだ言っても、みな人とのつながりを求めているのだと思います。




---

#### Financial well-being

---

経済的に安定していること、これも重要な要素ですね。金銭の問題は、ポジティブ心理学の面からはあまり取り上げられることはありません。しかし一定水準以上、経済的に満たされていることは、Well-being の重要な要素です。現実的な切り口もちろん重要です。



---

## Physical well-being

---

健康第一ですね。PERMAH 理論の、H : Health ですね。身体を壊すと、特に強く感じますね。身体と精神はつながっていますから、体調が悪ければ精神も乱れます。精神的に落ち着いた生活を送るためには、身体健康は欠かせません。

---

## Community well-being

---

自信が属しているコミュニティ、すなわち居住している地域だったり、会社組織だったり、自分にとって心地のよい場所であるか否かは、Well-being にとって重要な要素です。物理的な職場環境のみならず、精神的に安らげる場所であること、そしてコミュニティの理念に共感できるか否かは、とても重要な点ですね。



---

## 定年後の5要素を考える

---

定年退職後も生きがいをもって生活をしている人は、

- ・ Career : 今とは違うキャリアも見据えて、第二の人生を描き、
- ・ Social : 会社以外の人間関係、人脈を描き、
- ・ Financial : 経済的にも自立し、
- ・ Physical : 健康で、
- ・ Community : 他の会社や地元のコミュニティにも参画している



ということです。自戒の意味も込め、この5要素を見直してみたいと思う今日この頃です。□

## 6.2. 花火の爆音に思う ～じぶんたちの街のために働く～

昨夜、市内で花火が上がりました。ずどんと響く音を聞き、屋上に出てみると高層マンションの向こうに立派な花火が上がっておりました。今年はコロナ禍の影響で僅か 10 分のショーでした。

「あのマンションがちょっと邪魔だね」と妻が言うので、確かにそうだなと思いつつ、花火をバックに浮かび上がるマンションの姿を見て、「ウクライナでは、今もああいうビルにミサイルが撃ち込まれているのだな」と思いました。そこには人々の生活があるのです。



このブログを始めたころに始まったウクライナの戦争。早期に収束することを祈っておりましたが、戦火が止むことはありません。日本での報道が少なくなっただけで、今も爆音におびえ、寝られない夜を過ごしている方がおられるかと思うと、やりきれないですね。

先日、中日新聞に哲学者 [鷺田清一](#) 先生が、ナタリアさんという六十歳の女性の言葉を紹介しています。

生まれ故郷だから帰るのです。働いて税金を払い、街を再建したい。

誰にも迷惑をかけずに自由に生きたいです。

鷺田清一「時のおもり」中日新聞、2022年8月13日

この言葉も、“ずどん”とききました。じぶんたちが自由でいられる街を再建するために働く。働くことの意味を考えさせられました。□

### 6.3. 誰もが幸せを求めるのか？ ～そこに至るプロセスに不安を感じる場合もある～

前職で Well-being 推進活動 <sup>1</sup>をしていた際、何人かの方から「Well-being を求める心は誰にでもある」、「幸せを求めない人なんていない」という言葉を聞きました。そのようにおっしゃる方が、次に発する言葉には二通りあったように思います。

- 「道は間違っていないのだから、誰が何と言おうと、信じた道を突き進めば良い」
- 「でも、それを求めることは容易ではない…」

今思うと、私は前者の言葉に励まされて活動を推進し、後者を軽視していたように思います。「幸せを求めること」を錦の御旗のように掲げ、「正しいことをしている」と酔っていたのかもしれない。ある時、年配の方から「仕事はツライもの。仕事の中で幸せなど求めない。」と言われました。私は経営理念に謳われている幸せを示し、猛烈に反発をしていました。



今思えば、その方の場合、Well-being であろうとするための障害を取り除くこと自体が辛く、不安を感じてしまうのかもしれない。だから、あれこれ理由をつけて変化を拒絶する。現状維持の方が幸せなのです。



私は前者が良くて後者が悪いと言いたい訳ではありません。後者もごく自然なことなのです。今思えば、私には「現状維持派」を受容する器量が無かったです。現状はあんまり幸せとは言えないけれど、改革して傷付くことの方が不安… そういう考えがあっても、何ら不思議はない… 今はそう思えます。人間って複雑ですね。

また、そう考える理由については、“個人”に働きかけないと決して分からないとも思います。いくら“組織”に対して錦の御旗を掲げても、その理由は分かりません。どこに不安感を覚えるのかは、個々にカウンセリングを行わないと分からないのです。組織に対して吠えていた自身の姿を思い出す度、赤面する今日この頃です。□

## 7. 実践するために

### 7.1. 実践するための3つのコツ ～周りの力も利用する～

週末、社外の講習会に参加して良い話を聞いた。早速、聞いたことを実践しようと思ったが、月曜の朝に出社すると日々の雑多な業務に追われ、実践どころではなくなってしまった… 誰しもこんな経験を持っていませんか？ これを「月曜日の朝」問題」というのだそうです（出典：「パディ・ミラー他：イノベーションは日々の仕事の中に、英治出版」）。

研修会でなくとも、同じようなことはあります。書籍で読んだこと、TV や YouTube で見たことなど、やってみたくなるような TIPS は今の世に溢れています。でもなかなか実践するまでには至らず、習慣化までしようとなると更にハードルは上がりますね。そんな経験をしてきた私が実践のコツを3つお伝えします。




---

#### 熱が冷めぬうちに人に話す

---

人間は忘れる生き物です。どんなに素晴らしい体験でも、時が来れば忘れ色あせませす。これに抗うには、出来るだけ早く誰かを捕まえて学んだことを話してしまいましょう。その人が忙しくて、すぐに話を聞いてもらえなければ会う約束をしてしまいましょう。



私はこの方法を意図的に使ってきました。出張した帰りの新幹線の中、上司への報告メールを打ってしまい、「明日これやります」と宣言してしまうのです。受け取った上司にしてみれば「アイツ、なんだか熱いなあ…」と面食らうかもしれませんが、言った本人が実行に移す確率は確実に高まります。上司も共感してくれれば「帰ったら詳しく話を聴かせてくれ！」となりますから更に Good です

ね。

他人に話すためには要点をまとめますので、内容が定着しやすくなります。これは、樺沢紫苑先生のベストセラー「[アウトプット大全](#)」にも書かれていますね。

---

#### 同じ研修を受けた人とバディになる

---

[MiLI の SIY](#) で使われていた方法がコレ。同プログラムでは最期に「バディを作りましょう！」と講師が発します。この研修では、かなり自分のことを曝け出して対話をするので、それまでに「お友達」が出来ています。そこで連絡先を交わし合い、次にいつ連絡を取るかを決めます。実際に会っても、LINE、Zoom でも何でもいいのです。研修で学んだことを実践し、その感想を交わし合う日を決めてしまうのです。



これを、ピアプレッシャーといいます。人は約束をしたことを守ろうとするので、何かしら実践に移すのです。相手が自分より熱心に取り組んでいたりすると、程よいプレッシャーが掛かるので、より良い方向に行きますね。

---

### 実践すると気持ちいいモードに入る

---

これまで「実践」＝「難しいもの」、「すべきだが容易でないもの」、「工夫したり、ノルマにしないと出来ないもの」と捉えてきました。しかし、そんな苦行のように捉える必要はないとも言えます。「学んだことを試し、その結果からまた学ぶ」という実践のプロセスは、人間が本来持っている好奇心に基づくものとも言えましょう。実践することで「成長したな」、「あの勉強は無駄ではなかったな」という充実感を感じたことは、誰もがあるのではないのでしょうか？ 肩ひじ張らず「小さな挑戦」から始めてみると人生が楽しくなってくることでしょ。

なお前述の書籍「イノベーションは日々の仕事の中に」では、月曜日の朝問題への対処法として3つのことが挙げられています。

- シンプルなプランを今すぐ立てる
- パートナーを決める
- 本書を読み終える前に最初のミーティングを設定する

先延ばししないためのエッセンスが含まれていますね。2014年の本ですが、全く色あせない良書だと思います。□

## 7.2. やればいいのに、なぜ実践できないのか？ ～理入と行入～

禅における修養のアプローチには、理入と行入の2つがあるそうです。理入とは、仏教の教理を学ぶこと。行入とは、実践を通して学ぶこと。理入と行入は相互に補完しあうので、どちらか一方だけでは不十分とされます。



私は前職において人材育成に携わっていました。外部の講師を招聘したり、自ら講師を務めたりしていましたが、研修終了時はいつも同じ問題を抱えていました。それは研修内容が実践に移されないことです。終了後にアンケートを取ってみると、「とても有益な話だった。ぜひ職場に帰って実践したい！」と書いてあります。後日再会した際「どうですか、実践していますか？」と問うのですが、芳しい回答が返ってくることは殆どありません。



場合によってはアンケートの時点で、「紹介された事例は、あの大企業での話でしょ？当社で実践するのは無理！」と手厳しいコメントをいただくことも度々ありました。事例が中小企業の場合、「あれは中小企業だからできること。当社ではできない。」と言われるのです。当社とは規模が違う、業界が違う、経営者の考え方が違う…もう、“出来ない理由”のオンパレードです。

研修は“理入”です。その理（ことわり）を学ぶことです。しかし受講生の皆さんは理ではなく、事例すなわち方法論を持って帰り、実践しようとする。しかしあくまで他社での事例であって、当社とは前提条件が異なります。方法論の根拠となった考え方やマインドをくみ取り、それを職場に持ち帰って欲しい…これが研修担当者の思いなのです。また、例え理を汲み取ってくれたとしても、行入に移行してくれる受講者は多くありません。これは、職場風土改善活動を行っていた際に強く感じたことです。

前述のように他社の事例を持ってきたところで実践には至りません。そこで本活動では、我々が大切にしている価値観を対話によって紡ぎ出しました。「ありたい姿」を自ら紡ぎ出せば「できない理由」は並べられないからです。しかし、この考え方（理）を実践（行）につなげることが出来ない。「ありたい姿はその通りなんだけれど、実践できるかどうかは別！」と何度も言われました。

私は何年もこの問題に向き合ってきたのですが、この根底にあるのは、論理的思考への偏重であり、概念的思考が弱いためであったと考えています。技術系の会社なので、論理的（ロジカル）な思考は得意なのです。その一方で概念的（コンセプチュアル）な思考が弱いように思うのです。後者は哲学、宗教、芸術などによって養われる部分で、右脳が司っている部分。とても感覚的な領域なのです。





技術オタクも大事ですが、今後はコンセプチュアルな部分を理解し、実践できる技術者が求められていくと私は思います。もとい、本当の技術オタクは「面白いからやる」という理屈で動いていますよね。既に行入しちゃってます。となると、改めるべきはオタクではなく、概念も語れない中途半端な技術者かもしれません。オタクを究めるか？ コンセプチュアルにも強くなるか… どちらかですね。□

### 7.3. 地域防災活動と職場風土改善活動は似ている ～「やるべきだ！」だけでは人は動かない～

[詳細プロフィール](#)に示したように、防災士を目指すべく、あいち・なごや強靱化共創センターが主催する「[防災・減災カレッジ](#)」に通っております。先の概論に続き、昨日 7/15 は市民防災コースの一日目でした。私がこの資格に興味を持ったのは東日本大震災の復興ボランティアに参加したからです。震災から1年以上経ってからのことでしたが、現地にて草刈り作業等にあたりました。体力勝負の肉体労働でしたが、今となってはお役に立てそうもありません。そこで自身が被災した際に地域で役に立てる知識を身に付けようというのが受講の動機です。



他にも受講理由があります。モノづくり産業の集積地であるこの地域が被災することは、この地に働く人達にとっても大きなダメージを与えるでしょう。工場の復旧作業に手を動かせる方ならば、これ迄の現場経験が活かせると思いますが、技術職、研究職であった私のような人達は何が出来るでしょう？ 日がなパソコンの前に座り、リモートワークにあたってきた人が出来ることは何でしょう？ 地域の防災リーダー、避難所運営のお手伝いでしょうか？ カウンセラーとしての能力は活かせるのでしょうか？

次々に疑問は浮かびますが、私には未だ想像を膨らませる知識が足りません。『そんなもの、知識じゃないよ。現場での対応力、人間力だよ』と言われるかも知れません。但し、その準備は必要でしょう。そんな動機で私は参加しています。

さて前置きが長くなりましたが、昨日の講座での最大の気付きは、「地区防災活動と職場風土改善活動は似ている」ということです。「自主防災活動と地区防災計画」と題した、岐阜大学の[小山真紀准教授](#)の講演を拝聴しました。そのエッセンスをあえて一言で示せば…

地区の防災計画を立てる際には、いろいろな価値観を持った人がいることを受容れる。「やるべきだ！」だけでは決して動かない。正常性バイアスや同調性バイアスなど、人間の特性を知り、命を守るという目的に合った方法を考えることが重要！

ということでした。その下りで先生は「企業なら同じ目標に向かって、似たような価値観で動いているでしょう。けれど地域はそうはいきません」とおっしゃっていました。私はこの言葉を聞き、「いやいや企業でも、同じようなことが起こってますよ」と思っていました。

私は前職で、数百人の研究開発部署の職場風土改善活動を行っていました。その業界は百年に一度と言われる激動の中に在ります。そこで「これまでのやり方ではダメだ」「このままでは生き残れない」「新規事業に踏み出す必要がある」と危機感を煽り、「やるべきだ！」の一边倒でその必要性を訴えてきたのです。

しかし組織は簡単に動きませんでした。“価値観の共有”が甘かったのかもしれませんが。しかし講演の中で紹介された「正常性バイアスの怖さ」の動画\*を見て納得しました。どんなに危険が迫っていても変化の程度が緩やかだと危険を回避する行動が取れないのです。また、周りに居る人が多ければ多いほど、同調性バイアスが働くのです。

\*[広瀬弘忠先生](#)の日本記者クラブでの講演動画(2011.8.26) → [YouTube](#)

[韓国地下鉄火災](#)の件では、このような現象が起きていたことは知っていました。しかし 9.11 同時多発テロ、3.11 東日本大震災などでも、この特性と避難行動の関連性について考察されていることについて、私は恥ずかしながら知りませんでした。「人間は、“[津波てんでんこ](#)”は出来ない動物である」という広瀬先生の言葉は胸に刺さりました。



3.11 のとき、私は愛知県の会社に居て、長周期振動で揺れる建屋から避難をしました。まもなく震源が宮城県沖であることを知りましたが、私は同夜、こともあろうに自身の送別会に参加していたのです。その後、酔った帰りのタクシーのカーラジオにて、良く知る地名と行方不明者数を聴き、一気に血が引いたことを思い出しました。あれは正常性バイアスだったのです。



話を元に戻しましょう。よく“ゆでガエル”などと称しますが、「人間は変化が緩やかだと、異常を正常の範囲内のことと捉えて、回避行動が取れない」のです。「感度が鈍い、お馬鹿なカエル」と他人の事を笑えません。急激な変化に際した場合も、凍り付いてしまい、全く動けないことがあるのです。

人間の特性を理解した上で、「命を守るという目的に合った方法」とは何なのか？ 「職場の風土を改革するという目的に合った方法」とは何なのか？ 自身の中で大きなテーマが立ち上がりました。□

## 8. その他もろもろ

### 8.1. 胃カメラを飲んで考えたこと ～そこに在る赤い塊～

昨日 3～4 年ぶりに胃カメラを飲みました。人間ドックです。逆流性食道炎の症状が出ることもあり、気になったので、バリウム検査を胃カメラに変えたのです。

初めてカメラを飲んだのは 27 歳のとき。喘息の薬の副作用で胃がただれてしまって検査したのですが、それ以来、大の苦手。カメラを挿入する際、むせ込んでしまいマウスピースを吐き出してしまいました。カランカランと音をたててチューブを通るマウスピースを再び啜えさせられたときは、検査技師が鬼に見えました。



さて大の苦手な胃カメラですが、普段から瞑想で呼吸を調整しているので、今回は楽勝だ！と思っていたのです。何が起きても動じないぞと… しかし甘かった。今回もご多分にもれず、むせ込み、涙はちょちょ切れで最悪でした。

終わってすぐ撮ったばかりの映像を見ながら診察を受けましたが、不思議な感覚に襲われました。『ん？これが俺の腹の中？』いつも瞑想をしながら自身の腹の中をぼんやりと感じているのです。それがこの赤いモノ。何だか自分ではないモノに見える。しかも生きているモノ。

ひょっとして身体の各部も、ある意味、モノかもしれない。そうならば、考えているのは何処？ 脳みそ？ 脳だって内側からカメラで見たら、ただの赤い塊なのだろうか？ そこに宿る意識って何なのだ？ 今まで感じたことがない不思議な感覚でした。

身体の各部は一生懸命自律的に生きているのですね。意識というのは、その各部を見守っているような存在… そう思うと身体を大切にやらねばならないなと感じたのでした。□

## 8.2. 個人から変えていく ～風土改革をするにはどうするか～

会社で風土改革をしていると、ルールを決めたり、仕組みを変えることから始めがち。組織を変えることで個人を変えようとするアプローチです。私が身を置く製造業では、曖昧さの無いルールを規定することで品質を高めてきました。しかし「今、ここをよく生きよう！」とか、「仕事を通して幸せになろう！」といった活動をする際、スローガンとして掲げる内容は、曖昧でぼんやりとしたものであり、ルールではありません。行間にいろいろな意味が含まれている文言ですので、その解釈については個人に委ねられています。前者をルールベース、後者をプリンシプルベースといいます。



ルールベースに慣れた製造業では、組織から変えていく、いわゆるトップダウンが当たり前。PDCA を回したら、S（Standardization：標準化）をせよと常々言われます。極端な場合、PDCA を回す前から、仕組みづくり(S)が求められることさえあるのです。

さて、このような組織で、風土改革を行うにはどうしたらいいでしょう？ 私は個人の心に火を点けるしかないのではと思います。人に熱を伝えるにあたり、組織から変えるアプローチは、湯舟を温めるようなもの。全体的に温まるかもしれませんが、温度変化が緩やかなため、多くの人が気付かない。場合によっては、温度変化が心地よく、茹ってしまうことさえあるでしょう。「Well-being なんてもい！」なんて言われることもあります。これは「よく生きること」の厳しさが伝わっていないことの現れです。

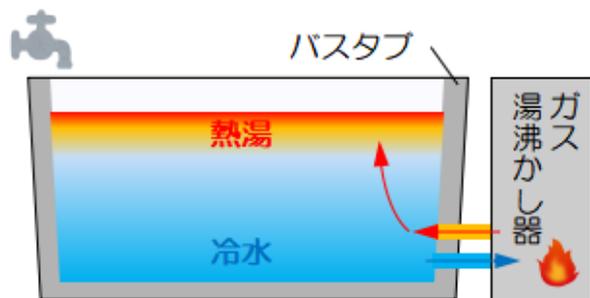


これに対し、個人に火を点けるアプローチは、対象さえ適切に選べば、火が点きます。心に火が点けば、その人が広げてくれます。結果として組織が変わっていけばいいですね。そうは言っても簡単ではないのですが…(笑)□



### 8.3. 対流のないバスタブ ～上だけ熱くなってはいないか？～

昭和の時代、実家の風呂はバスタブにガス湯沸かし器を連結したタイプでした。まずは水道の蛇口をひねり、バスタブに適量の水を張って、ガス湯沸かし器に着火。バスタブ側面に設けられた取水口を通った水が湯沸かし器で加熱され、取水口より僅か高い位置にある吐出口から熱湯が出てくる… そんな構造になっていました（下図）。



するとどうなるか？ 熱い湯は張られた水の表面を漂います。強制的に循環されている訳ではないので、静かに静かに上の方に溜まるのです。つまり風呂が適温になったか否かは、良くかき混ぜないと分からない。ちよくちよ湯加減を確認する必要があり、これは我々兄弟の役割でした。ある時、風呂当番になった私は良くかき混ぜることなく「風呂沸いたよ～」と父に告げてしまい、こっぴどく怒られたのを思い出します。

表面は触れないほど熱いのに、底は水のままだったのです。

さて、さて.. 「なぜ〇長の俺が声を大にして言っているのに分からないんだ？」という組織があります。「俺は何も難しいこと言っていないぞ！（分からないお前たち、バ〇なんじゃないのか？）」というくらいの勢いで、もうチンチンに熱くなっています。しかし下々の者は冷え切ったまま。昭和のバスタブのように上下で温度差があるのです。このような組織には対流がありません。熱くなった層はその場に留まっているので、温度差は一向に縮まらないのです。



一方、下から熱せられた風呂、例えば五右衛門風呂ではどうでしょうか？ 底で熱せられた湯は上に上がり、対流が起こります。その結果、かき混ぜずとも均一な温度になるのです。

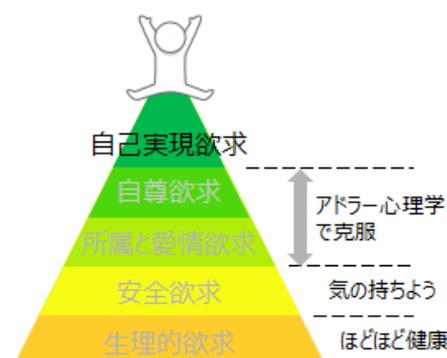
もう言いたいことはお分かりですね。よい風土を醸成したければ、組織全体を熱くしたければ、下から熱しないとダメなのです。熱せられた水が下から湧き上がってくるようにならないと、対流は起こりません。もしくは焼き石鍋のように、外で熱した石をドボンと鍋に投入するしかありません。この場合、突沸して汁が溢れて大騒ぎになりますが…(笑)□

## 8.4. マズローの欲求 5 段階説における 所有の意識とそこからの解放

[マズローの欲求 5 段階説](#)については、以前 [ココ](#)でも触れました。生理的欲求や安全欲求については、ほどほどのところで手放し、所属と愛情欲求、自尊欲求はアドラー心理学で克服。その上で「自己実現に向かいましょう！」、「まずやってみよう！」とお伝えしました。

私は昨日、会社員を卒業してフリーランスとなりました。会社に属するという事は、所属欲求を満たすとともに、安全欲求と生理的欲求を満たすものですね。改めて実感しました。会社の中での人間関係が良好ならば、愛情欲求も満たされるでしょう。

しかし、この考えが高じると、生理的欲求も安全も所有の対象となります。健康維持に適切な費用が拠出でき衣食住に困らないのは、会社に所属し金銭を所有しているからだ。本来 1、2 段目が満たされた上での 3 段目なのに、3 段目が 1、2 段目を支配しているのです。



更には所属意識さえ、自ら勝ち得たものだと考えてしまう節はないでしょうか？ 世の会社では非正規雇用の方と正社員の間心理的な壁があるようですね。前職の会社ではそのようなことはありませんでしたが、あたかも組織への所属権を有している正社員の方が偉いという心理的バイアスがあるようです。所有の意識、恐るべし… ちなみに愛情も所有の意識が全面に出ると悲惨ですね…

このように「生理的欲求～安全欲求～所属と愛情の欲求」に対し所有の意識が全面に出ると、この一角を崩す、例えば会社を辞めるなんてこと、なかなかできないものだと思えます。勝ち得た所有権を手放すことなんて容易ではないのです。



さて仏教では、生理的欲求も安全欲求も、自らが所有する対象とは捉えないようです。仏心の中で生かされていると捉えて感謝します。“我”が所有しているとは捉えないのです。諸法無我と言います。また特定の組織に所属しなくても、人はみな大自然の一部として“既に所属”しているのです。自分を産み育ててくれた両親やお世話になった幾人の人への愛で満たされるでしょう。

こう考えると、所有するという執着からは解放されます。無理に積み上げなくても、ほどよい自尊感情の下、自己実現に向かうのです。ちなみに仏教は、「自己実現しなければいけない」、「何か成さねばならない」などと、他人に強いる教えではないようです。「もうあなたがそこにいるだけで素晴らしい」とする教えですから、「自尊感情を満たしたい」とか、「自己実現したい」とかいう欲求からも解き放たれるようです。但し、ひたすら思い続けた先に解放があるようです。私は未だ暫くの間、煩惱を追い続けたいと思います。

□

## 8.5. 意識高い系について考える ～防災活動は価値ある仕事～

先日、「[防災人材交流シンポジウムつなぎ舎](#)」（2023/12/9、名古屋市中区役所ホール）に参加しました。東日本大震災の語り部として活動が続ける方々の、貴重なお話を拝聴致しました。その後のパネルディスカッションの中で「（我々のような若手が伝承活動が続けていると）“意識高い系”として揶揄されることがある」とありました。



「意識高い系」という言葉はよく耳にしますが、改めてその意味を調べたことはありませんでした。会場内で早速ググってみると…

意識高い系（いしきたかいけい）とは、自己顕示欲と承認欲求が強く自分を過剰に演出するが相応の中身が伴っていない人、前向き過ぎて空回りしている人、インターネット（SNS）において自分の経歴・人脈を演出して自己アピールを絶やさない人などを意味する俗称である。本当の意味で意識が高い人の表面的な真似に過ぎないため、「系」と付けられている。（出典：[Wikipedia](#)）

ひゃ～そうなんですね。「意識が高い学生」は良いが、“系”とついただけで、揶揄する言葉になるなんて、オジサンは知りませんでした。どうやら、“相応の中身が伴っていない”というところがポイントのようで、今や年齢に関係なく使われるようです。私はサラリーマン時代「あの人、正論ばかりで全く行動が伴わない人だね」等とつぶやいていましたが、まさにそれが、“意識高い系”なのですね。



その特徴は、自分のプロフィールを盛ったり、著名人の名言を吐きまくる、人脈作り熱心、異業種交流会や勉強会をやたらと聞く、ビジネス書を読みまくって中途半端に真似をする（[出典](#)）なんだそうで…私のこと言われているのかもしれませんが。ごめんなさい、フリーランスは発信しないと仕事にならないのです。（笑）前職でもキャリアについて語ると、鼻をつままれてましたからね…「あいつ、意識高い系だな」なんて言われていたかもしれません。

話を元に戻しましょう。私はこの防災シンポジウムに参加されていた学生さん、「意識高い」とは思いましたが、「意識高い“系”」とは思いませんでした。なぜなら、何かしら行動に移しているから。自分の20～30代は、とてもそんなこと出来ませんでしたので、彼らがとても眩しく見えます。

そんなタイミングで、NHK ラジオ第一、マイあさ！の日曜特集（12/10(日) 7:12頃～）で興味深いお話を聴きました。[経済社会システム総合研究所の調査結果](#)について、東大名誉教授の[神野直彦](#)先生が解説されています。政府を全く／



あまり信頼できないという人が5割。「望ましい社会を創る上で、中心となる主体はどこか？」と問われると、「国や自治体」と答えた方が7割もいるようです。これに対して神野先生は、

日本の社会は政府を信頼していないのに、これからの望ましい社会を創ることを、“信頼していない政府”に任せようとしている。(中略) 日本の社会が、自分たちの社会を、自分たちで創る意欲を失ってしまったということについて、言い様もない悲しみを込めた不安を感じる。

とおっしゃっていました。そんな他人任せの風潮の中、過去の経験を語り継ぎ、一人でも多くの命を助けようとする彼らの活動は尊いです。これらの防災活動がボランティアにとどまらず、“価値ある仕事”として社会に認識されていくことが大事ですね。キャリアコンサルタントとして出来る事はないか？考えていきたいと思います。□

## 8.6. 終活とは今を楽しく生きること ～定年に備え聴活しよう～

NHK クローズアップ現代「[知らない間に火葬された”あふれる遺体”相次ぐトラブルの実態](#)」（2024/6/10）を拝見しました。一人暮らしのお年寄りが亡くなった後、親族が知らない間に火葬されてしまったトラブルについてのルポです。このようなトラブルを減らす手段の一つとして、[横須賀市の「終活サポート事業」](#)が紹介されていました。



登録者の方のインタビューがとても印象的でした。

生きているほうを考えたらいいのかなって。死んだときのことを考える必要なくて。今楽しく生きていればいいなって、そう思えるようになって。

近い将来確実に起こる死。死への不安はどうしたって取り除けないにしても、「死後に起こる出来事」への不安は予め取り除くことができる。それによって、今ここを楽しく生きていくことができる… 終活ってそういうことなんだと、改めて実感しました。

キャリアコンサルタントとして、同世代の方のセカンドライフについての相談を聴くことがあります。「定年」も「死」と同様、必ず来るイベントです。それを受容れ、事前に準備をすることは、今ここを楽しく生きること他にありません。



50歳、55歳といった節目の齢を迎えると、セカンドライフに向けたキャリア研修を受講する方が多いことでしょう。それを機に具体的な準備を始める人もいれば、集合研修から戻るやいなや、それを忘れる方もおられるでしょう。現職場で大量のお仕事があるのなら、その忙しさにかまけて現実逃避してしまうお気持ちも分かります。但し確実に定年の時はやってくるのです。

積極的に迎え撃つか、職場の意向という得体の知れない流れに身を任せるのか、それは貴方次第。「[六十にして耳順う](#)」（論語）と言うのだそう。還暦ともなれば「他人の意見に反発を感じず、素直に耳を傾けられる」のです。肩の力を抜いて、他人の意見、自分の心の声に耳を澄ましましょう。それは「聴活」と言えるかもしれません。不安を取り除いて、今ここを楽しく生きましょう。□



## 8.7. 新しくて理想的なことを行うこと ～相当の工夫や努力と日時を要すること～

[NHK 朝ドラ「虎に翼」](#)大人気ですね。私は初回から欠かさず見えています。本日 7/3 の放送 第 14 週「女房百日 馬二十日？」(68) で、主人公の佐田寅子（伊藤沙莉さん）が、星航一（岡田将生さん）に吐露するセリフに、思わずぐっときてしまいました。

**寅子**：民法だけじゃない。「新しくて理想的なことを行うためには、相当の工夫や努力と日時を要するもの…」 学生時代から心底分かっているはずなのに、上手くいかないと腹が立つ。ごめんなさい、愚痴です。忘れて。

**航一**：悩む意味ありますか？ 言ったたでしょ？ その時の自分にしか出来ない役目があるかもしれないって。だから上手くいかなくて腹が立っても、“意味”はあります。必ず…

私は前職において自部門の「人財育成ガイドライン」なるものを作りました。同時期、人事部から全社員に対し、キャリア面談の実施が必須とされましたが、そのやり方として提示されたのは数分の動画教材のみ。技術系社員は理屈っぽく、その上司にとってキャリア面談は恐怖でしかありません。上司も技術職ですが、「自分のキャリアも描けないのに、部下のキャリアなんて面倒見れるか！」と、私に噛みついてくる人もいました。

そこで自部署に特化した形で、人財育成の考え方や面談の仕方、キャリアデザインの考え方をガイドラインとしてまとめ、説明会を開催し、理解活動に奔走しました。それから3年後、私は早期退職をしました。やればやるほど理想と現実のギャップに苦しんだのです。



今思うと、あの内容は「新しくて理想的なもの」であったと自負しています。教育コンサル会社の人にも見ていただきましたが、技術系に合わせた内容は、とてもユニークだとお褒めの言葉をいただきました。無論、人事部にも逆提案しました。



それを職場で実践し、浸透させるためには、更なる工夫や努力、時間が必要でした。「しくみ作りまでが企画の仕事」と当時の上司は口癖のように言っていましたが、「実践できないと意味がない！」と撥ねつけていました。コンサル会社が作った“しくみ”の多くが、形骸化しているのを散々見ていたので、毎日腹を立てていました。

今日の朝ドラを見て、あの頃のシーンがありありと甦りました。その後、ガイドラインがどうなったかは知る由もありません。果たして意味はあったのか？ それは私の今後の行動によるのかもしれない。□