



人旅本 学年主任の読書日記 その1

幸松世剛

Seigo KOMATSU

僕は今、国学院高校で学年主任をしています。4月1日の入学式に、何を話そうか数日前から考えていましたが、いろいろ考えた結果、「学びの3要素は『人旅本』だ」という話をしました。生徒に読書を推奨するのなら、当然自分も実践しなくてはなりません。この3要素の中で、もっとも自分の学びや体験を証明しづらいのが「本」だと思うのです。例えば、「シドニー研修に参加した」とか「山岳部の合宿に行ってきた」とか、旅は他人から見ても分かりやすいですが、本はそうはいきません。友達や同僚がどんな本を読んで何を感じているかなんて、普段は気にも留めません。そこで、どうやって「本から学ぶ」ことのすばらしさを高校生に体験してもらうかをあれこれと考えていたわけです。

その小さな一歩として、自分が読んだ本をこの「外苑春秋」に寄稿することを思いつきました。ここだと、制約なく自由に思ったことを表現できますし、読んでもらうことを強制することもないので、自分に合っていると考えました。

僕は、子供の時から読書が好きだった訳ではありません。小学生の時は夏休みの課題図書しか読んだ記憶がありません。ですが大学時代に本格的な文学に触れ、徐々に本を読んでいる時間が増えていきました。特にコロナ禍の3年間は、直観的に「本を読む時期だな」と考えていて、様々なジャンルの本を手に取りました。

インターネットとスマホは僕たちの生活様式を大きく変えました。通勤電車の車内の様子を思い浮かべてください。かつては新聞や雑誌を読んでいるビジネスマンはかなりいましたが、今はほとんど見かけなくなりました。その変化の中で、僕たちの読書の様式も大きく変化、もしくは進化したと、僕は感じています。

僕はほとんどすべての本を Amazon 社の Kindle で読んでいます。Kindle はスマホよりも軽く、持ち運びが便利で、ほぼ無制限に本をダウンロードできます。「Kindle Unlimited」というサブスクにも入っているので、無料でたくさんの本を読むことができます。感覚としては、いつも「図書館」を持ち歩いている感じです。スマホや PC からアクセスできるので、隙間時間にいつでも好きな本を読むことができます。

また、同じく Amazon 社の「Audible」という「聴く読書」のサブスクにも入っています。

日本ではまだそれほど知名度は高くないですが、車での移動時間が多いアメリカなどではとても人気のあるサービスです。僕はかつて、通勤電車の中で耳にワイヤレスイヤホンをつっ込み、特に目的もなく Youtube を見たりしていましたが、今はほとんど「Audible」で読書をしています。Youtube と読書は「学び」の効率が全く違います。本には、著者が何年も、場合によっては、人生をかけて学んだ知恵や知識が系統立ててまとめられています。その価値ある知恵を、僕たちは数日や数時間で学ぶことができるのです。

テクノロジーは、ひっそりと読書にも革命をもたらしていました。スマホ・電子書籍・ワイヤレスイヤホンの組み合わせで、僕たちの「本からの学び」の効率は、指数関数的に高まったのです。

「外苑春秋」という学校からの公式な刊行物という特性上、一応「書評」という形式をとっていますが、その内容は一般的な書評ではありません。結論的に言うと、僕がその本を読んで何を感じ、どんなことを考えたかを自由気ままに書いた記録にすぎません。何かを押し付ける気持ちもありません。

みなさんもそうであるように、僕自身にもさまざまな側面があります。学年主任、英語教師、父親、夫、アマチュア登山家、アマチュアゴルファー、にわか料理人、自称ブルースマンなどなど。僕はこの書評を、例えば「学年主任として」書くわけではありません。時には英語教師として、時には父親として、自由気ままに、とにかく思ったことを本音で書こうと思います。ですから、本の紹介としては全く参考にならないかもしれませんし、僕の考えに不愉快な思いをする人もいるかもしれません。

僕は今の1年生が卒業するまで、このおかしな「書評」を書こうと決めました。その狙いは、第1に「先ず隗より始めよ」ということになるでしょう。自分はこの本を読んだという証明をこの場を借りてしたいのです。第2は、47歳の1人の人間が、いかに本によって影響を受けたり、感情を震わせたりしているかを知ってほしいのです。美味しいものを食べる喜びには限界があります。美味しい食べ物も、食べ過ぎるとお腹いっぱいになってしまいます。しかし学ぶことの喜びには限界はないのです。本から学ぶ喜びを、ほんの少しでも伝えられたら嬉しいです。狙いの最後は、自己発見です。人は言葉を「書く」ことができるようになって、効率的に世の中の知恵や歴史を伝えられるようになりました。「書く」ことは、イメージや概念でしかないものに輪郭と重量を与える作業です。書いて初めて「ああ、自分が学んだことはこうだったんだ」と気づかされることは少なくありません。大げさに言うと自分が生きた証ということになるかもしれません。

「外苑春秋」で、書評という形式で自分の思いを自由に書こうと決めたのは2023年のゴールデンウィークのことでした。当初は「1年間ゆっくと書き溜めていって、1年後位には日の目を見るかな～」くらいに思っていたのですが、5月下旬の段階で、最新の「外苑春秋」の寄稿締め切りにぎりぎり間に合うとのことで、大慌てで執筆作業に取り掛かりました。

今回は、2023年4・5月に読んだ本についての書評になります。ちなみに、最も読んでもらいたいのは国学院高校の生徒なので、専門的知識がなくても読めるように文章を書いています。

リーダーシップの旅 見えないものを見る (光文社新書) 野田智義 金井壽宏

多くのビジネス本で「リーダーシップ」が取り上げられています。あたかもそれが社会的成功の必要条件であるかのように。作者はこの本の中で次のように述べています。「私たちにとって、リーダーシップとは『生き様』の問題なのだと思う。つまり自分はどんな人生を送るのかと同義であり、本当の意味で納得できる人生が送れたならば、そこには人それぞれの旅の軌跡が残るのだろう。」

自分で言うのは気が引けますが、僕は仲間から「リーダーに向いている」と言われます。実際に小学校から高校まで、すべて部活動でキャプテンでしたし、仕事を始めてからも、リーダーの役割を比較的楽しむことができています。ですが自分のリーダーシップはたかが知れているし、本物とは程遠いと思っています。

非常に個人的な意見ですが、僕には、好きなリーダーとどうしても好きになれないリーダーのタイプがあります。嫌われることを覚悟して言うと、生きる上での基準を自分自身ではなく、世間の論理や組織の論理の上におき、「リーダーはなんとなくカッコいい」「出世は人生の喜び」と考えているリーダーには魅力を感じません。自分が本気でついていきたい、もしくは自分もそうありたいと思うリーダーは、社会の価値観と無関係な理想や志を持ち、常に自分自身で判断し責任をとる、社会的には「わがまま」と言われかねない人です。

筆者はこの本の中で、一貫して、リーダーの旅の第一歩は「リード・ザ・セルフ」だと言っています。つまり自分をリードすることが第一歩だと。僕はこのフレーズを最初に読んだ時、嬉しくて外に飛び出し、駆け出しそうになりました。僕は、自分のリーダーシップに関して、「自分は利他的に物事を考えるにはまだ未熟だ」という感覚を常にもっています。この本でも語られているように、リーダーシップの旅は、そのほとんどが「利己」的な旅であり、その進化の最終形として「利他」になるのです。その意味では、僕の旅は、まだまだ「利己」を追求する段階であって、「利他」の段階にはまったくもって到達していないと考えています。ですから、日本のリーダーシップ研究の第一人者である著者が、「リーダーシップの旅の第一歩はリード・ザ・セルフだ」と説いてくれることは、僕に「間違っていなかった」と感じさ



せてくれましたし、自信と勇気を与えてくれました。

この本の沼地のメタファーは、単なるリーダー論に留まらず、人が生きていくのに大切なことを、丸ごと教えてくれるように思います。沼地を渡り、森を抜け、青い空を見たいという志があると仮定してください。目的を達成するために必要なものは何でしょうか。装備も体力も忍耐力も必要でしょう。水泳法や地理の知識も必要かもしれません。しかしなによりも、最初の第一歩を沼地に踏み入れなければ何も始まらないのです。その時、打算があってははいけません。行動することと行動しないことのメリットやコストを天秤にかけようだと、その一歩を踏み出すことが大変難しくなります。

本を読んでいる間、僕たち教員の仕事についても何度も考えさせられました。なぜなら、僕もそうですが「リーダーなんかなりたくない」といくら思っていたとしても、教員は生徒の前に立った時、どうしても「リーダー」としての役割を担うからです。

この本のタイトルにある「見えないものを見る」とは、自分にとってどういうことなのか考えさせられました。僕は現在、学年主任をしています、その学年目標を、ほぼ誰にも相談することなく、1人で何日か考えた結果、「1人1人、生き生きと。」としました。「どんな学年にしたいのか」と本気で考えた時、真っ先に浮かんだのが、勉強やスポーツに集中し目を輝かせている生徒たちの姿、我を忘れて仲間との会話を楽しんでいる生徒たちの様子でした。その次に、生きがいを感じながら生き生きと授業をする先生のイメージが湧きました。それから、学校での出来事を楽しそうに話すわが子に、微笑みながら耳を傾ける保護者をイメージしました。それで僕は、学年目標を「1人1人、生き生きと。」としたのです。これこそ筆者の言う、僕が見ている、あるいは見ようとしている「見えないもの」なのでしょう。

リーダーシップの旅は一難去ってまた一難、一山超えてまた一山というように、歩けば歩くほど、新しい地平が目の前に開けてくる旅であることを、この本は教えてくれます。そして、その旅に出ようとしている人、もうすでに旅の途中である人にとって、この本は地図とコンパスの役割をしてくれることでしょう。

最後に、僕はこの本や著者について全く知識がない状態で、Amazonの「あなたへのお薦め」リストにあって、かつ無料で面白そうだったからという理由で、何気なく読み始めました。人との出会いと同じように、これからも本との出会いも大切にしていきたいですね。

なぜ学ぶのか（小学館 YouthBooks） 出口治明

「この人みたいになりたい」と思ったことはありますか？僕は47年間生きてきて、多くの人に影響を受けてきましたが、この人がいなかったら今の自分はないなと思える人が、自分の両親以外に数名います。まずは、中学・高校生の時の2歳上の先輩。北海道の田舎で育っ

たので、勉強も運動もできて常に自信満々だったその先輩は、青春時代の僕にとって常に憧れの存在でした。大学生の時は、ジョン・レノンやボブ・ディランといったミュージシャンに大きな影響を受けました。社会常識に囚われずに自分の思いを表現する生き様に、惚れ込んでいました。

僕は学年主任として、生徒の前で「学びの3要素は人旅本」とよく言っています。正直に告白すると、著者、出口治明氏のパクリです。彼もまた、僕の人生に大きく影響を与えてくれた人の1人です。特に、教育については、学ぶことも共感することも多く、大きな影響を受けました。

出口治明氏はとにかく博学です。いくつかの職を経て、現在はAPU（立命館アジア太平洋大学）の学長をしています。幅広いジャンルの本を書かれています。どれも語りかけるような文体で、敢えて難しい言葉を選ばず、非常に読みやすい本ばかりです。僕は、彼の本を読み終えると、何故か「よしやるぞ!」という意味不明なやる気が湧いてくるのです。おそらく、日々ぼんやりと考えたり感じたりしているけれども、言語化されずに、僕の頭のあたりをフワフワと飛び回っている思考や感情が、彼の本によって言語化され、体系的なものとして初めて理解をする、そういった経験を僕は本を通してしているのだらうと思います。「人旅本」もそうでした。

この本も著者の学びに関する考え方が特によくまとまっていて、他の本同様にとっても読みやすいです。この本で最も興味深く痛快だったのは「変人たれ」と名がつけられた章です。劇作家バーナード・ショーの名言が引用されています。「分別ある人間は、自分を世界に合わせようとする。分別のない人間は、世界を自分に合わせようとする。したがって、すべての進歩は分別のない人間によってもたらされたのだ。」

僕自身、昔から集団行動が嫌いで、常に自分自身のペースで、自分自身の考えで行動を決定したいと思って暮らしてきました。日常のほとんどの場面で、それは達成できるわけですが、やはり社会ではそうもいかない場面も多いですし、時には大人（先生）として子供たちに社会性や協調性の重要性を教える立場になる時もあります。ですが社会性や協調性よりも大切なことがあるはず。我慢して人の言うことを聞いて、「いい人」としてつつがなく生きていくよりも、自分の好きなように生きて、強みを伸ばしていく方がずっと幸せなのではないでしょうか。社会性や協調性がない、つまり「いい人」からはみ出た人たちを受け入れられないような社会には、未来がないのではないのでしょうか。個人の社会化が教育の目的の1つである以上、僕たち教育者は、特に僕のように本質的に「いい人」になれない人にとっては、常にこのジレンマがつきまとうのです。

「リベラルアーツ」という言葉がありますが、日本語では「一般教養」と訳されることが多



い言葉です。もともとは「自分を解放する技術」という意味です。この本を読んだあと、僕はこの言葉を思い出し、「ああ、やっぱり学ぶということは、自分をより自由にするってことなんだな」と再認識しました。

ちなみに、この本の出版社である「小学館 YouthBooks」ですが、調べてみると、高校生・大学生向けのシリーズで、池上彰氏や樺沢紫苑氏といった有名作家がラインナップされていて、非常に興味深いので是非チェックしてみてください。高校生にお薦めです。

脳が「生きがい」を感じる時 (NHK 出版) グレゴリー・バーンズ

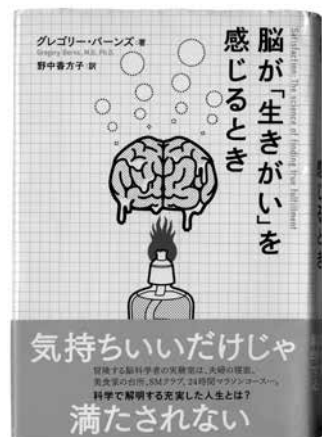
僕は本のほぼすべてを電子書籍で購入し Kindle で読んでいます。紙書籍は重いですし、出かける時に「あの本もっていこう」と判断するのが億劫だからです。Kindle ならスマホからでもアクセスすることができますし、隙間時間も簡単に読みたい本を読むことができます。

普段なら電子書籍で購入できないものは買わないのですが、この本は、多くの他の本で取り上げられ、多くの知識人が紹介しているのを知っていたので、どうしても読んでみたくて「紙書籍」で購入しました。

脳科学は個人的に非常に興味を持っている分野です。人間の脳は約1万2千年の間、ほとんど進化していないと言われています。古代ギリシャの哲学者も、ハイテクに囲まれた僕たち現代人も、ほぼ同じ脳で同じようなことを考えてきました。例えば、「人間が生きるとはどういうことか」「幸福な人生とは何か」等が挙げられます。脳科学によって、我々人類はその普遍的な問いの答えに、大きく近づくことができたと感じます。

僕は人生を「生きがい」や「満足感」でいっぱいになりたいと思っています。そのヒントが得られるなら、大きなリスクを負ってもその価値はあると思っています。この本では、人間は何を求めているのか、何が人間を動機づけるのか、そして、人を満足へと駆り立てる動機は正確には脳のどこから生まれるのか、それらを明らかにしようとしています。作者自身が敢えてギャンブル、サバイバルレース、SM クラブなどを経験し、自らの肉体や感覚に何が起こるのかを実験していくのです。文字通り「体をはって」人が満足感を得るメカニズムを解明しようとするのです。

みなさんが「生きがい」や「満足感」を感じる時はどんな時でしょうか？僕は子供の頃から体を動かすことが好きで、今では登山にハマっており、難易度の高い山に登るほど満足感を得ることができます。山を登っている最中に「なんでこんな辛いことをあえて自分はして



いるのだろう」「山なんかに登ってなんのためになるのだ」と思うことは少なくありません。でも辛い思いをして頂上に立った時の満足感は非常に大きく、どうしても「次も行きたい」と思うし、もっと言うと「次はさらにレベルを上げて、もっと満足感を感じたい」と思うのです。

「快樂」と「満足感」の違いはなんでしょうか？この本の原題は“Satisfaction”で、主に後者について述べられています。筆者は、人が幸福になるために必要な「満足感」を得るには、行動が不可欠だと書いています。宝くじに当たったり、たまたまお金持ちの家庭に生まれたりといった、行動を伴わない快樂は存在します。しかし、満足感を得るには、何かをしようと意識的に決定し行動しなければならないのです。ドラえものの「どこでもドア」を使って山頂に立ったとしても、何時間もかけて登頂を達成した登山者の喜びを味わうことはできないのです。

「いかに幸せな人生をおくるか」という人間の普遍的な問いに、哲学や思想からではなく、脳科学の視点から挑んだすばらしい本だと思います。

ぼくたちに、もうモノは必要ない。(ちくま文庫) 佐々木典士

2019年から2020年にかけて、僕は自己研修のために2度フィリピンを訪れました。滞在中に「フィリピンで有名な日本人は誰ですか？」という質問をしたことがあったのですが、「コンドウマリエ」という僕にとっては謎の日本人の名前を出す人が何名かいました。そこで僕は初めて、近藤麻理恵という断捨離のカリスマが存在し、世界中で受け入れられていることを知りました。

この本は、ここ数年でブームになっている断捨離についての本です。これまでもミニマリズムについての本は読んだことがありました。先の近藤麻理恵氏の「コンマリメソッド」についての本も読みました。片付けや断捨離について多くの本がある中で、この佐々木典士氏の本は単なる片付けの方法論にとどまらず、生き方や幸福論にまで内容が及んでいるところが特徴です。

僕は、「1番嫌いなことは何ですか？」と聞かれたら「探し物をする事」だと答えます。必要なモノがないのは不便ですし、時間がどんどん無くなって気持ちが焦りますよね。人生で最も不毛な時間だと思います。あまりお褒めできることはありませんが、僕は次のような対策・対応をしています。まずは「探すことを早々に諦めて人からもらう、または購入す



る」です。恥をかいてもお金がかかっても、自分の時間の方が大切です。次は「検索できるようにする」です。データはすぐに検索できるように整理し、財布や鍵には、どこにあるか常に検索できるデバイスを装着しています。最後に、やはり最も効果的なのは、モノを少なくすることです。モノが少ないことは、探したり選択したりする手間が要らないということで、すなわちそれは自分の時間が増えることにつながります。

この本で、「確かにその通りだ」と思わされたのは、「手放すこと」は実は「得ること」だという点です。モノや情報があまりにも多すぎると、僕たちの注意力は分散し、疲労が蓄積していきます。多くのことを処理しようとして実は何一つ身の入ったことを成し遂げられず、1日が過ぎてしまうことは少なくありません。あのスティーブ・ジョブズが「何をしているかと同じくらい、何をしていないかを誇りに思っている」と言っているように、人がクリエイティブになろうとする時、絶対に必要な要素は余白です。心のゆとりや余裕と言っても良いかもしれません。筆者は、はやりの「ミニマリズム」を、単なるコスパの良い生き方と捉えるのではなく、人を幸福にする哲学のように考えているわけです。

「デフォルトモードネットワーク」という言葉を聞いたことはありますか？簡単に言うとは一っとしていて時に活性化する神経回路です。最近、僕は脳科学の本を好んで読んでいたので、よくこの言葉を目にします。筆者はこの本の中でこのネットワークについて次のように言っています。

「何もしていない、のんびりした時間は、ただの無益な時間ではなく、自分を見つめなおす大切な時間。海辺に腰を下ろし波の音を聴く、焚火をいつまでも眺める。そんなゆっくりした時間が、自分に必要な時間だということが科学的に証明されたのだ。」

僕もこの意見には強く賛同します。毎日の慌ただしい生活の中で、何をやっても幸福感や満足感を得られない人は少なくないでしょう。そんな人は、あえて1人で自然の中を旅したり、スマホなどのハイテクデバイスに一切触れずに過ごしたり、いつもより睡眠時間を長くとったりして、人に原始的に備わっている機能であるデフォルトモードネットワークを働かせると良いかもしれません。

最後に、正直に言うと、僕はこの手の本を読むと、胸が苦しい思いがします。なぜなら僕は自他共に認める「飽き症」だからです。自分で言うのは気が引けますが、僕は比較的器用な方で、たいていのことは挑戦するとまあまあできるようになります。「人並」か「人並よりちょい上」くらいまでならいけます。そこからもう一息がんばれば良いのですが、僕は怠け者で努力が続かず、そこでたいていのものに飽きてしまうのです。スポーツも仕事も趣味も、なんでもかんでもがそうです。本では、最初は1,000円のバッグで喜んでいたはずなのに、それに飽きてしまい5,000円のバッグを買う。それも飽きてしまい10,000円の……という、エンドレスに刺激と充足感を求めて人生を迷走する人たちが紹介されています。僕はバッグを買いませんが、常に刺激に飢えていて、次々に新しいものに手を出す姿は、自分とほとんど

変わらないですね。

断捨離やミニマリストの本質を学びたい人は、是非この本を手にとってみてはいかががでしょうか。2、3日あれば読むことができます。

ポジティブ・インパクト まわりにいい影響をあたえる人がうまくいく (ディスカヴァー・トゥエンティワン) ポブ・トビン

この本の最大の特徴は読みやすさです。使われている言葉も簡単なものですし、ページ数も多くありません。普段、読書の習慣がない人にも非常にとっつき易い、初心者向けの本だと言えます。読書をする習慣のある人なら、半日もあれば読み通すことができるでしょう。

だからと言って内容が薄いかといったら決してそんなことはありません。僕は、自分が良い本だと思う条件の1つは、「読んだ後に自分の行動や思考が変わること」だと思っています。僕は、この本を読み終えた翌日、仕事が忙しくピリピリしていた妻の話にいつも以上に真剣に耳を傾け、彼女になんらかのポジティブな影響を与えられないかを考えました。明らかに、この本が僕の行動を変えたのです。

この本の中で、作者は「見ること」で相手の存在を認める重要性を説いています。南アフリカのある部族は毎日「Sawa Bona」と挨拶をするそうですが、その意味は「私はあなたを見えています」です。この挨拶でお互いの存在価値を確認し合っているのです。僕は、この一節を読んではっとさせられ、数秒間考えさせられました。「最近、子供たちの目を見て話したことはあったらどうか。」「妻とは互いにスマホを見ながら食事をしているな。」「職場の同僚ともテキストの交換ばかりでリアルなコミュニケーションが欠けているな。」慌ただしい毎日の生活の中では、目の前の仕事や宿題に追われて、友人や家族のメンバーを意識的に見ることはほとんどありません。

レオナルド・ダ・ヴィンチの次のような名言が紹介されています。

“There are three classes of people: Those who see. Those who see when they are shown. Those who do not see.”

みなさんは3つの分類のうちのどこに入のでしょうか？知らず知らずのうちに最後の「見ない人」になっていないでしょうか？この言葉は僕たち教員には非常に重い言葉です。「ひょっとすると教育のもっとも大切なことって『見ること』なのでは」と思われました。



作者のボブ・トビン氏は、かつて鬱病で苦しんでいたそうです。本の後半で、その彼が「楽観主義は学んで身につけるものである」と述べています。個人的にもっとも共感したのはこの部分です。僕自身も生まれながらにではなく、学んで身につけた楽観主義者であるという自覚があるのです。自分の場合、話は単純で、常に自分の人生をより楽しいものにしたいと考えています。それならば、自分の人生をネガティブなものよりポジティブなものにしたいと考え、多くの本を読み、徐々に思考や行動がポジティブなものに変わっていききました。

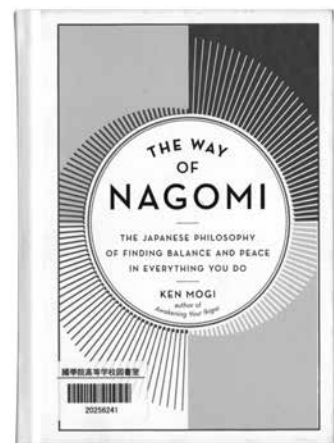
この本をお薦めする人は、もっと前向きに人生を生きたいと思っている人、哲学に興味を持っている学生、20代の教育者です。最後に本の中で紹介されているアルベール・カミュの含蓄ある言葉で締めくくります。

“Life is the sum of all your choices.”（人生はすべての選択の総和である）

The way of Nagomi: The Japanese Philosophy of Finding Balance and Peace in Everything You Do

(The Experiment) Ken Mogi

作者の Ken Mogi とは、あのモジャモジャ頭の脳科学者、茂木健一郎氏のことです。彼は英語も非常に堪能で、英語の本を書く時にはこの名前を使っているようです。茂木健一郎氏は僕が大好きな作家の1人です。脳科学を基盤にして、多くのジャンルの本を書かれています。全ての本が非常に理解しやすく、個人的に共感できることが多いです。僕は彼の人柄が好きです。当然お会いしたことはありませんが、常識に囚われずに打算的なところがなく、常にオープンマインドでエネルギッシュな人だと思います。僕は彼の本の読後感が好きで、どの本を読んでも「やる気スイッチ」が押されたような気持ちになるのです。彼のエネルギーは読者をクリエイティブにする力を持っているように思います。正直に告白すると、自分の読んだ本を書評としてこのような形でまとめようと思ったのも、彼の本である「『書く』習慣で脳は本気になる」を車の中で「Audible」で聴いていた時でした。



この本は全編英語で書かれています。日本の「なごみの道」の重要性を再認識することがこの本の一貫した主題ですが、取り上げられている内容は、環境や社会といった大きなものから、盆栽や天照大神といったものまで多岐に及び、壮大なスケール感を感じます。英語は

シンプルで読みやすいですが、読み通すのにはかなりの時間が必要でしょう。僕はコツコツと1か月位かけてじっくりと読みました。やはり英語の本は、日本語の本と比べると速読は難しく、2～3倍以上の時間がかかります。本のレベルはなかなか高いですが、高校生でも「1冊英語の本を読みたい」と思っているなら、挑戦してみる価値が十分にある本だと確信しています。

この本の中で、“strike a balance”（バランスをとる）、“in harmony with”（～と調和して）という表現が頻繁に登場し、筆者が「なごみの道」の本質を示そうとする時に使用されています。

「自己」と「社会」の調和について考えたことはありますか？人間はほとんどの人が学校に通い、読み書き算数を習い、友達ができ、その関係性の中で人間関係を学んでいきますよね。大人になると多くの人が社会で働き始めます。そう考えると、人間は1人では生きていけないということが分かります。このように、人間が社会的な存在であるがゆえに、私たちは「自己」と「社会」の調和に悩むわけです。人間関係がうまくいかずに学校に行けなくなってしまう。鬱になってしまう。自ら命を絶ってしまう。これらの問題は、社会的にならなくてはならない存在として生まれてきた人間ゆえの悩みなのでしょう。

僕は、この本の以下の部分が非常に印象に残りました。

Too often, there is a tendency to think that one person or side has the “right” answer while the other is mistaken. The way of nagomi is letting others go their own way, even when you feel that you are right beyond any reasonable doubt.

盲目的に社会の価値観に自分を合わせるのではなく、自分自身の価値判断で「やりたいこと」と「やりたくないこと」のバランスをとっていくことが大切です。そして、そもそも敵を作らず、自分と意見が違ったり、明らかに相手が間違っている、相手の思う通りにやらせてやる（let others go their own way）のが「なごみの道」なのです。

僕はこの一節を読んだ時に、ハンス・ロスリングが書いた「ファクトフルネス」というベストセラー本のことを思い出しました。そこには「人間には『分断本能』というものがあり、黒と白、金持ちと貧乏人、右と左、先進国と発展途上国というように、人は物事のすべてを2つのうちのどちらかに明確に区別したがる本能を持っている」というような内容が書かれていました。人も同じで、「完全な善人」や「完全な悪人」はいませんし、「完璧な社会性」や「100%自己中心的」もないわけです。すべてのことはグレーであり、「黒っぽいグレー」も「白っぽいグレー」もあります。結局物事は程度の問題であり、物事を単純に二分化できると思いこむことは、判断を誤らせます。また、自分を「完全な～」になろうと必死に頑張ることもあまり良いとは思えません。本来生まれ持った「自己」と、社会が期待する「社会性」を程よく、無理がなく、快適だと思える範囲に調和させることが大切なのだと思います。

本の中で最も共感したのは、「自分自身の調和」についてです。筆者は「なごみの道」につ

いて以下のように述べています。

I hope you can return to your own life with some fresh insights into what constitutes a happy and creative life, in harmony with other people, nature, and, finally and perhaps most importantly, yourself.

つまり、「なごみの道」がもたらす、もっとも重要な変化は「あなた自身」ということです。

Exercise and rest, work and play, challenge and comfort, and success and failure all lead to a balanced and harmonious life.

僕自身のことを言うと、「退屈」と「挑戦」のバランスはとても重要だと思っています。多くの人が毎日同じことを繰り返すことに幸せを感じているようですが、僕にとっては、平凡すぎることはストレスになります。「俺の人生はこのまま終わってしまうのか〜」という焦りを感じてしまうのです。ですから毎日の生活に退屈を感じたら、小さなことでも良いので新しいことを生活に取り入れようと心がけています。例えば、新しい料理を作ってみるとか、旅にでるとか、そういった単純なことです。

「ワークライフバランス」という言葉が使われるようになって久しいですが、これも「なごみの道」であると思います。人は、特に社会人になり親になると、さまざまなことをしなくてはなりません。その中から重要度を見極め、「やること」と「あきらめること」をそれぞれの段階で決定し、自分が納得でき、快適だと思える範囲でバランスをとることが「なごみの道」ということなのでしょう。「仕事」「成功」「合理性」こういった社会的なことばかりを追い求めると、どこかに無理が生じ、「なごみ」は生まれません。同時に、育児でも仕事でも、1つの物事に自分の時間と労力が集中してしまうことも「なごみ」を生み出せない原因になってしまいます。

ストレスの多い世の中ですが、自分の個性や欠点を受け入れて生きていく術を身に付けて、心の平穩、すなわち「なごみ」を見つけていきたいものです。