

望月幸義著 『「考え方」を変える』

―喜び多き人生を築く― モラロジー研究所出版部、二〇〇五年

―考えることの素晴らしさとわれわれの責任―

田中 総司

一、創意・工夫の根源

以前、『「自分」取扱説明書』という本を読んだことがある。いわば心理学入門の本で、興味深い内容にあふれていたのだが、文字通り『心理学入門』という書名であったなら手に取ることはなかったと思う。これも、販売戦略として題名をつけるときの「考え方を変えた」結果なのだろう。その本の「まえがき」は「世界一扱いのむずかしい精密機械がある。／それは『自分』である。／物心ついたときには各自ひとつずつもっている。／しかし『取扱説明書』がついていない」の文章で始まっている。そのため、みな試行錯誤しながら「自分」を扱っていくが、うまく扱うことを覚えていく人もいれば、ヘンな癖や悪い習慣をつけてしまつて上手に扱うことのできない人もいる。そこで、「自分」を取扱うための基本的な運用法を知ること、つ

まり自分の心について理解を深め、その扱いを誤らないためにするために、この本を書いたとあった。心とか精神力という言葉は、日常よく使われるもののひとつである。しかし、われわれは、心や精神力はたつき、その力についてよく知り、それをうまく扱うこと、つまり自分を上手に取扱っているのだろうか。本書は、われわれが生きるうえで心のはたききの根本的な重要性や精神力の大きさについて、広範な視点から論じられており、われわれの人生の送り方や日常のあり方を基本のところから反省させてくれる。以下、本書への多少の要望も含めて、また、その内容に触発されて考えたことについて述べてみたい。

考えてみれば、あらゆる発明、発見、創意、工夫というものは、すべてそれまでの「考え方を変える」ことで達成されるものであろう。われわれは、考え方を変えることの重要性について、十分に承知しているかのように見える。しかし、考え方を変えることで幸福を増大させたり、実現したりすると、どうだろうか。試みに街中で行き会った人の顔を思い浮かべてみると、どこか曇った表情が多く、幸福感を感じさせない人を見せない。本書の副題である「喜び多き人生を築く」というような自分の人生上の大きな課題については、案外に創意、工夫にあふれた心の使い方をしている人は少ないのかもしれない。また、愛すること、感謝すること、感動すること、信ずること、祈ることに、きわめて大きな力があると考えて生きている人は、けっして多くはないように思われる。それは、アメリカの社会学者ソロキンが「没我的な愛は、ほとんど底知れないほどの可能性をもっているにもかかわらず、現代科学はそのドアさえノックしていない」といったところが実情である」と述べているように、心がかつ力、その及ぼす影響の大きさ、深さについて学的、系統的研究がほとんど未開拓のままになっているのを見て、も了解されるといえるだろう。

二、考える力——不幸の根源

本書は、正に知っているつもりになっているが、本当は十分には知られず、使いこなされていない心の力を使って幸福を創出・増大させ、喜びの多い人生を築くことが主題になっている。また、途轍もなく大きな力を備えた「考えること」の素晴らしさと、同時に「考えること」のわれわれの責任も教えてくれる。二部から構成されていて、『第一部「考え方」を変える』では、考え方を変えることの重要性やその意味、方法、効果などが述べられ、それを踏まえて『第二部「喜びのつくり方」』では、さらに喜びをつくるための考え方、方法が詳述される。以下、本書を理解するために考えた、というより触発されて考えることになった事柄をいくつか書いてみる。

最初に思い浮かんだこと、それは人間という存在の不思議、神秘さであった。人間はなんと不思議な、風変わりな進化をしてしまった生物であろう。いうまでもなく、人間存在の特徴は、その考える能力にある。動物に限らず、すべての生物は、環境・現実を認知し(？)、判断し(？)、反応・行動する。すなわち、内外の環境と多様な情報交換をしながら、個と種の存続を図っている。

人間以外の生物は、環境を認知し、反応・行動する方向は、ほぼ遺伝子によって規定されているように思われる。他の生物は、遺伝子の指示が、生存のための必要かつ十分な条件なのであるが、人間にあっては、遺伝子は必要条件ではあっても十分条件たり得ない。人間は考えなければ生きていけない。その考えた結果を文明・文化という形で蓄積し、それを学習によって継承しなければ存続できない、というきわめて特別な生存の仕方を選んでしまったのである。そのため、うまく考えないといういろいろな面倒なことが起こる。『聖書』

に述べられるアダムとイヴの樂園追放の物語は、まことに寓意にみちている。知恵を持ち、考える力を手に入れたことで、人間のあらゆる面倒も不幸も始まった。

少し脇道にそれた話になるが、ある老犬の晩年（？）を見届けたことがある。年老いて目が見えなくなり、足も立たなくなつたため自分の力で排泄もできず、人間の介助が必要であつた。だが、老犬は文句もいわず、嘆きもせず、静かに余生を生き、死んでいった。人間でいえば、なんと立派に生を全うした最期であつたろう。そこには、カラダの不自由なことへの不満も、早晩、死を迎えなければならぬ嘆きや不安もない。その従容と生き抜き、死を迎えた姿に感動すら覚えた。

人間は、なかなかこうはいかない。いろいろと思ひ煩い、嘆き、不安や恐怖を覚え、満ち足りない思いを持ち、不幸に傷つくからである。それは、すべて人間が考えるために生じる。人間がどんなときにも考えることを止められないのであれば、その考える力をもって、不満、心配、不幸をつくり出すのではなく、喜び、楽しみ、幸福をつくることは十分に可能のはずである。本書全体を通じて、もつとも基本的な主題である。

三、自分の望んだものが出現する

人間は考え、判断することを止められない。考え、判断し、未来を予測し、行動するのに使われるのが因果思考である。何かが分かるというのは、その物事がどうして生起し、どのような結果を生むかの全体像が得られることである。その全体像を明らかにし、また、全体像をさらに他の事象と関連づけていっそうの拡

大をめざすのが科学である。因果思考は、たいへん有効なものであるが、一方、たいへん困つたことでもある。因と果を関連付けるときに、誤つた、あるいは無効・無意味な関連付けを行つて、物事を理解したと思つた間違いを犯すからである。

われわれは、しばしば不愉快な思いを経験する。それが対人関係による場合、相手を憎んだり、嫌つたりすることに、悩みが生じる。本書で述べるように、憎しみや忌避の原因は、相手の言動、態度にあると考える、責任は相手にあるとして攻撃、非難、排斥する。だが、それは、自分の持つ価値基準に合わない対象を、自分が積極的に排斥、忌避した結果であること、すなわち責任は自分にあるとは考えないのが一般である。

本書の述べる「見ること、聞くこと、感じること、考えることは自分の責任である」というのは、本当である。われわれは、自分の見たいもの、聞きたいこと、感じたいこと、あるいは十分にその理由は分からなくても、当面の自分の必要や利益になると感じる事柄を選んで見聞きし、感じ、考えているのである。われわれが人を憎むとき、相手の望ましくないと判断したある部分を人物の全体として認知・理解し、相手の他のさまざまな評価できるはずの側面は積極的に切り捨てているのである。切り捨てたのは自分であり、相手をどう理解したかは自分に責任のあることである。

対人関係にかぎらず、すべての物事、事件、社会事象を理解し、反応する際も同様である。物事の望ましくない側面だけに着目すれば、よくない物事が存在するし、健全に機能している側面に注目すれば、まずまず健全な物事が存在することになる。こうして、他者や物事を歓迎したり、逆に忌避する考え、行動が生まれる。世の中の、いや世界のさまざまな友好、協力関係も、また紛争、対立、差別、排斥も、そのすべて

がこうして起こっている。

あらためて考えるのは、人や国との友好関係も、たんに相互の利害が一致した結果起こるのではない、ということである。どんな相手どんな事柄も、利害の一致が永遠に続くことなどありえない。友好が生まれ、継続するのは「われわれがそれを望んだから」である。卑近な例でいえば、われわれが仲のよい夫婦・親子であるとしたら、相手とすべてが一致しているからではなく、われわれがそうした夫婦・親子であることを望んだからである。よい夫婦・親子関係も、その悪い関係もすべては自分に責任のあることである。われわれが考えたこと、望んだものが存在するようになるのである。すべての発明品がそうして生まれてくることから明らかのように、考えることで非存在が存在になる、といってもよい。

詩や歌を通じて世界の平和を訴え、平和の吟遊詩人(ピース・トルバドール)と呼ばれるジェイムス・F・トゥワイマンは、「もし、私たちが世界を平和にしたいと思つたら、世界の本質が愛にあふれ、平和に満ちていることを、今すぐここで見出すことだ」と言っている。なんでもない言葉だが、平和は、それが存在することを信じ、願いつづけることのなかにしか実現されないことも、また、たしかである。

人間の考える力によって、個人の人生に無用な悩み・不幸が生まれているばかりでなく、他者を否定することによって世界の平和が脅かされているとしたら、「考え方を変える」ことは、個人の人生上の課題であるにとどまらず人類規模の課題であるといえるのである。したがって、「考え方を変える」にあたっては、「自分はほんとうに人間を愛しているのか、ほんとうによい社会・世界の出現を望んでいるのか、そして、ほんとうに幸せになりたいのか」を、自分に問うてみる姿勢が必要なのではなからうか。というのも、自分に責任のないことに対しては、その改善の責任もない。自分をとりまく人間関係、社会・世界について考え、評価を行った自分の責任を感じなければ、それを改善していく手がかり、方法は生まれてこないだろう。

四、自己概念の大切さ

本書で随所で述べられる「自分自身に対する考え方を改める」ことについて考えてみたい。心理学やカウンセリングの世界では、自分をどのように理解・認知しているか(多くの場合、無意識にとどまっているにしても)が、人の考え方、感じ方、判断や行動の仕方を根底で規定していると考えられている。自己評価の低い人は、前向き、積極的、建設的な考え方ができにくいといわれる。物事に対して、その複雑で厄介な側面にばかりに注目して、すぐに「その問題解決は、むずかしい」と困難に立ち向かう前に挫折する「心のクセ」が習慣化されている。また、物事の認知についても誤ることがある。人が集まってヒソヒソ話をしていくところに行きあうと、自分の悪口を言っているのではないか、というように認知が現実とずれてしまう類の誤謬である。

本書でも、自分を肯定的に評価し、その価値を限りなく高く上げた自己像を持つことの重要性が繰り返し述べられる。しかし、肯定的な自己像をもてない人に、ただ、それを肯定的にすることや高く評価することの大切さを伝えるだけでは、本当の援助にはならないのではないだろうか。よい自己像をもつように改善するには、すぐにできることもあるだろうが、実際には多くの場合、簡単にはいかなないのが普通であろう。それは、悩んでいる人に向かって、「クヨクヨ考えたって仕方ない、もっと前向きに考えよ」と助言するに等

しい。場合によっては、さらに傷つき、いつそう自己評価を低めてしまう。これは本書への要望でもあるのだが、高い自己像をもてない人の事情にもう少し寄り添って考えてもらえるとありがたい。そうでないと、せつかくの提言も実際には無力なものになってしまう。もちろん、自己像をよいものにすることはできない、むしろかきと考えるのではなく、それはできる、やさしいと考えることのほうが有効であり、意味があることは認めてのことであるが……。

それはともかく、カウンセリングにおいて治療がよい方向に向かうときは、かならずクライエントの自己像、自己概念に変容が起こり、自分を肯定的に受け止め、自己への信頼性が増している、といわれている。自分の全体を、その長所も欠点も含めて受容的、肯定的に受け止めることが、困難を「悩み」としてではなく、乗り越えることを求められている「課題」の一つとして理解されてくるためであろうし、解決のための力が自分にあることを信頼できるようになり、問題を過剰に強く悩まなくなるからであろう。

五、自己概念と現実との格闘

ここで、異論も多だろうが私見を述べると、健全な、望ましい(何をさして「健全・望ましい」というかは問題だが)自己像をもって生活している人は、けっして多くはないのではないだろうか。年齢を重ねれば、経験に揉まれて自己像のイビツさが正され、望ましいものに修正されていくとは限らない。終生、否定的、不適切な自己像を持ち続け、その結果、よくない方向に考えるクセから逃れられない人、そのため、十分な幸福感を味わえない人も多いように思える。そのことが、「十分に心の力を使いこなせていない」根本

的な理由のような気がするのである。

先に「他人のヒソヒソ話と自分への悪口」のことを述べた。実際には、自分に関係のないことの中にも、自分の姿を探してしまうのである。われわれは、多かれ少なかれ自分というものに強い関心を持たざるを得ない。あらゆる生物は自己中心のであり、自己に固執している、といってよいだろう。自己中心であっても、自然全体の大きなエコ・システムが自己中心に制限を加え、他の生物との共存を図るという形で、相互扶助・相互依存のシステムが維持されている。生物界においては、過剰に自己中心であることは、生存上利点のない不必要なことなのである。

人間だけが、過剰に自己中心であることのできる生物である(これも、自然のエコ・システムによっておのずから制限されているが)。自己中心は、必ずしもあからさまに利己的という形で表現されるとは限らない。自分が正しいと思うことを押し付け相手を悩ませる、見栄やメンツにこだわり自分を苦しめる、過度に落ち込んで自他の心身を傷める、失敗を恐れたり、自分の可能性を信じてことができずに必要な行動をとることができないなど、自分というものにこだわらざるをえないのも自己中心の表われ方である。物事に対応するときに、過剰に、あるいは不必要に自己意識が混入し、見方、考え方や行動の仕方が適切なものにならないということであろう。

歴史に大きな足跡を残した偉人や聖人、あるいは精神的に健康的な人々を研究し、それら自己実現した人々の特徴を記述したマスローは、その生き方のひとつを「自己中心ではなく、課題中心」として描いている。問題・課題に対応するにあたって、自分の利害や気持ちはどうあるかではなく、その問題の解決にはどのような行動が求められているかを中心に考える、ということである。この考え方・生き方は、モラロジー

でいう「運命の責めを負うて感謝す」「原因を負わず善後を図る」という姿勢にもつながっている。いわば、つねに現実、現状を正しく認知し、その改善を第一に考える態度である。マスローはその他にも「現実を正しく見、これと快適につきあっていることができる／自己や他人、自然をありのままに受け容れることができる」などをあげているが、共通して見られることは、現実をありのままに認知・受容することでその改善の手がかりを見出していること、また、現実と快適に付き合っていくことが中心になっていることである。本書に關係させていえば、現実を理解し、よりよく対応するために、つねに考え方を考える生き方、自分中心をほどよく制御した生き方ということであろう。

そのように見てみると、適切な自己概念というものも、自分ばかりを考えて得られるものではなく、現実社会と悪戦苦闘するなかではじめて確立されていくものなのである。マスローは、また、「一言にしていえば、成長と発展は、苦悩と葛藤を通じて生まれてくるのである。……一体、成長や自己充実が苦悩や悲哀、不幸と混乱をとまわずして達成できるものだろうか。……個人の成長にとって悲哀や苦悩がときに必要だとしたら、いつもよくないことでもあるかのように、自動的にこれを避けようとすべきでないことを知らねばならない」「完全なる人間」とも言っている。

苦悩や悲哀、不幸も、われわれを鍛え、養ってくれる貴重な人生上の契機である。思い煩うというネガティブな言い方になるが、思い悩むことは大切なことなのである。われわれは、幸せな気分するときには、あまり物事を考えない、したがって、考え方が鍛えられることもない、ただの後生業、能天気になるだけである。現実痛めつけられ、苦悩すること、われわれは考え始める。そうして考えていくなかで、自分の「自我の心、自分にとらわれた心」が過剰であったことに気づき、それを捨てることを知る。おそらく、よ

く考える、考えを変えようという事は、「自我の心」を捨てていくことと平行に進行しているのである。モラロジーにおける「苦悶のなかに自暴自棄せず」「盛時には驕らず衰時には悲しまず」の格言も、われわれがつねに現実に対応して考え方を換え、よりよいものに鍛える必要を示している。

六、「今、ここ」を充実させる

本書では、われわれの「今、ここ」を充実させることが大切である、と繰り返して述べられる。よく知られているメーテルリンクの『青い鳥』は、幸せを遠くに探してみたが見つからず、落胆して家に帰ったところ、実は、幸せの青い鳥は家の鳥籠のなかにいた、というお話である。この物語が示すものは、幸せは遠い過去にも未来にもあるのではなく、今、現在、自分の生きている場所であり、われわれの仕事はそれを見つけてくことだという、けっして子ども向けのお伽噺に終わらない相当に程度の高い内容である。

本書は、主としてモラロジーを学ぶ人に向けて書かれたものと考えられるから、著者の意図は、道徳を実行し品性の完成をめざす人が、実行した結果を遠い将来の「健康・長命・開運・子孫繁栄」に求めるのではなく、「今、ここ」に求めることを提言していると理解できる。この提言は、まったく重要である。遠い未来の「健康・長命・開運・子孫繁栄」は、「今、ここ」の瞬間瞬間を積み重ねるしか現われて来ないからである。また、著者の言う「今、ここ」の自分のいるところ、していることをすべて道徳実行の場とするという考え方も、きわめて重要な提言である。それには、道徳についての考え方を換える必要があると言ふ。道徳を、特別なことと考えるのではなく、人を愛すること、人に喜びを与えることなど「人生をよいものにし

ていくもの」と柔軟に広げて理解するのである。同感である。そして、常住坐臥、自然に道德実行を楽しむことがよいのである。

「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」と孔子は言った。われわれが、道德実行の大切なことを知って、一生懸命努力するのは大切だが、それには、道德の実行を好み、時々刻々楽しむのがいちばんよいのである。時々刻々楽しんでいる人は、余分なことを考えない、その瞬間に没頭できるのである。没頭できることが、われわれの生きる時間の充実と幸福を増す。

著者のこの提言に触発されて書いてみる。瞑想を通じて身体と精神の相互作用を研究するジョン・ポリセンコ博士は、著書のなかで述べている。「お皿を洗うときに、不愉快な雑用が終わるまで楽しみは保留されるのだという考え方をしないで、皿洗いに専念し、水の感覚、泡の感じ、お皿の感じを味わうことができるのです。精神を集中しながら観察するという状態においては、愉快とか不愉快といった判断はもうなくなるのです。精神は平静になり、……満足感を感じることができるようです」(「からだに聞いて、こころを調える」)。

特別オリジナルなことを言っているわけではないにしても、これは、つねづねわれわれが忘れがちな「青い鳥」の発見方法の要諦であり、言ってみれば、ここにしか「青い鳥」はいないのである。仕事であれ、家事・育児であれ、つねに、今していること、しなければならぬことを楽しむことである。楽しむためのやり方を考えつづけることである。

七、没頭できない理由

しかし、われわれは、なぜ、物事に没頭することがむずかしいのだろうか。その理由について、さまざまに歪められたわれわれの考え方を正すために感性の機能に注目するチャールズ・ブルックスは、われわれが、今、自分の行っていることや目の前に生起しているプロセスに意識を集中しないで、その意味や評価にばかりとらわれてしまい、いわば、行動している自分とそれを評価する自分とに分裂しているからだと言っている。

「子どものころは、どんなことにでも、たとえそれが瞬間瞬間に変わろうとも、自然にそこに完全に注意を集中することができたのです。そうした時期の後、権威というものがあらわれてきて、何かをただやるだけできなく、それを正しく、上手にやらなければならぬ、と教えられるのです。そのときから、自分が今やっていることと、それを正しくやっているかどうか、ということに、分割されてしまったのです」。

「たいていの人は、他の人といっしょに何かをするように誘われるのを喜びます。しかし、そのなかに完全に入り込むことがむずかしい場合が多いのです。自分がいっしょにやっているパートナーを見たり感じたりしないで、自己評価にふけてしまうのです。自分は正しくやっているだろうか? ……人にどんな印象を与えているだろうか? 相手に伝えているのは、親しさだろうか、力強さだろうか、愛だろうか? などといった考えにふけてしまいやすいのです。……それはきっと自分というものがまったく多すぎるということなのでしよう」(「センサリー・アウェネス」)。

われわれの多くは、幼いころ、絵を画くことを自然に楽しんだと思う。その絵がうまいか、まずいかは問

題にならない。大人になって、その楽しさをそのまま保持している人はまれである。どのように画くのが正しいか、画いた絵がどのように思われるかが不安で、画くことが楽しくなくなるのである。そこには、実は深刻な問題が潜んでいることを、ブルックスは指摘している。つまり、つねに自分の今、感じていること、考えていることに信頼をおくことができずに、「何か他の正しい感じ方、考え方」を求めたり、他者の経験や権威に頼って、自己評価を下げてしまっている。つねに行動の源泉となる自己への信頼感や肯定感、自己概念というようなものが揺らいでおり、物事に没頭することも、さまざまに考え方を変えてみるという積極的な姿勢も生じにくくなることである。

本書は、考えることだけではなく、五感を通じて感じることの重要性にも触れているのではあるが、十分な展開までには至らず、全体に主知主義的な印象があることは残念である。われわれが物事を感じ、考える際にも、すでにその土台になる「自分の確かさ」が多かれ少なかれ歪んでいるといえるからである。

本書の意図にそって、というより本書に触発されて考えたことを述べた。もちろん、本書に共感するところは多く、われわれが自分をよりよく変革し、幸せな人生を築くための意味ある提言にあふれている。同時に、われわれがその考え方を変え、自分の人生に、ひいては世界に喜びを増進するためのもう少し具体的な例示や、エキササイズなどの提示が望まれるところである。