

# 「人生のままならなさ」が 社会にもたらす好影響に関する一考察

上野 哲<sup>\*1</sup>

On the positive impact that "difficulty of perfect control of our life" brings to society

Tetsu UENO

"Life isn't always what one likes." Even if we've never met Princess Ann, we know that not many things in life go our ways. In fact, no matter how hard we try, we cannot eliminate this sense of uncontrol. However, in this paper, we see this "difficulty of perfect control of our lives" as a major factor that brings a positive impact on society. To prove my point, I will first introduce the fact that in Japanese school, this "difficulty of perfect control of our lives" has been used as a tool of cultivating character, specifically, improving self-management skills and altruism mind. We then demonstrate that these tools ultimately have a positive impact on society. Finally, from the perspective of philosophy and ethics, I will argue that it is precisely because life isn't always what one likes that people can become humble.

KEYWORDS: Difficulty of perfect control of our lives, self-management, positive impact on society

## 1. はじめに

人生はままならない。長い人生を通して、自分の思い通りに事が運ぶことはそれほど多くはない。しかし、日本の学校教育ではこの自分ではどうすることもできない「人生のままならなさ（思い通りにならないこと）」を教育手段として利用しようとしてきた。こうした試みは、結果的に学生が抱える「人生のままならなさ」を必ずしも軽減しているとは言えないものの、しかし一方で社会に好影響をもたらしている部分もあり、学校における教育手段としては一定の効果あげている。

本稿の目的は、この「人生のままならなさ」を逆手にとった教育言説の可能性を論じることにある。以下では、まず学校教育でこの「人生のまま

ならなさ」が人格陶冶の手段として用いられてきた事実を紹介する。具体的には「自己管理能力の洗練」と「利他心の向上」である。そのうえで、この「人生のままならなさ」をどうにかしようとする取り組みが、結果的に社会に好影響をもたらしていることに言及する。最後に、哲学・倫理学の視点から「人生はままならないからこそ、人は謙虚になれる」ことに触れる。

## 2. 「ままならなさ」を思いのままにするためには

人生のままならなさに思い悩んできたのは、もちろん若い世代だけではない。中年・壮年の世代にも共通する悩みだろう。会社経営者の中には「ビジネ

---

\*1 一般科(Dept. of General Education), E-mail: tueno@oyama-ct.ac.jp

スをしていると、どんなに自分が考えて一生懸命やってもうまくいかないことがある。最後の最後は、運としか言いようのないことに左右される」と感じる人が少なからずおり、おみくじや占いが好きな人が多いとの指摘もある<sup>1)</sup>。

実際、人間がどれほど綿密に取り計らっても、あらゆることに偶然の果たす余地が必ず残る以上、人間にできることは「人事を尽くして天命を待つ(自分ができる最大限の努力をした後は、結果は天の意思に委ねるしかない)」ことだけだろう。

スポーツ選手はこのことを身をもって知っている。どれほど努力しても、努力だけではどうすることもできない余地が常に一定程度残るのがスポーツの世界である。だからこそスポーツ選手は(スポーツの指導者も)この「自分の力ではどうすることもできない偶然性」を、何とかして少しでも自分のコントロール下に置くための試行錯誤を繰り返してきた。

以下で、その具体例を見ていこう。

## 2. 1 「人生のままならなさ」の解消法(1) 自己管理能力を高める

合格率が1%を切り、全国最難関の試験の一つとも言われる全日本剣道連盟審査会で最高位の8段位を認められた藤原真児が、4回目の受験に挑むにあたって行ったことは、「日常を貴び、仕事に心を込め、生活を整える」ことだった<sup>2)</sup>。藤原は栃木県警察通信指令課に所属する警察官だが、剣道が戒める4つの感情「驚懼疑惑(驚いたり、恐れたり、疑ったり、惑ったりする心の状態。相手と対峙したときにおこる心の動揺、あるいは心の動揺を抑えきれない状態)」<sup>3)</sup>のコントロールを仕事でも実践しているという。110番通報を受け、電話の向こうで「助けて」と悲鳴が上がっても、決して慌てない。なぜなら「心が揺れると判断がにぶってしまうから」<sup>2)</sup>。

藤原は3度目の受験に失敗した後、自分の生活全般を見直し、甘さやいい加減さの排除に専心し、日常生活を常に試合と同じ状況に置いて、1年を過ごしたことで、見事合格した。

では、「心技体」の一体性や礼節が競技の根幹に据えられている武道とは異なるサッカーの場合はどうだろう。

中学生や高校生を指導する運動部(部活動)の指導者は、「ままならなさ(この場合は、スポーツの勝負に関わるままならなさ)」をどうにかするために、生徒にどのような教え方をしているのだろうか。以

下で取り上げる3人の考え方に共通するのは「神は細部に宿る」の言葉通り、「生活全般の中で些細な部分に気を配れるようになれば、プレーでも気づきが増える」というロジックである。

2007年に東京都立三鷹高等学校を第86回全国高校サッカー選手権大会ベスト8に導いた山下正人は以下のように述べている。「そこにゴミ落ちてるぞ。そう言われると子供たちはそのゴミを拾うじゃない。そのときに『みんなそのゴミは拾うよな。でもほかにゴミが落ちていないか見るやつはほとんどいないぞ』って話すのよ。『指されたゴミはわかるけど、それをキッカケにほかのゴミにも気がつけるようになったらお前は凄いな』ってね。教室の窓でもそう。『あそこ開いてるぞ』って言われて、そこを閉めてから教室全体の窓にもいつか目がいくようになるんだよ。」<sup>4)</sup>

また、全国高校サッカー選手権大会で長崎県立国見高等学校を6回優勝させた小嶺忠敏は、「基本は『挨拶』『返事』『後始末』がきちんとできることです。先日、遠征に行ったとき、こんなことがありました。旅館を出る日、生徒に『部屋の掃除はちゃんとできたか』と聞いたところ、『はい、掃除しました』と答えます。『そうか、どれどれ』と見に行くと、ゴミが散らかっている。まったくできていません。生徒はその場しのぎで返事をしただけでした。そこでコーチを呼んで、『監督不行き届きだ』と叱り飛ばしました。こんなことができていなかったら、試合の大切なときに『よし、この戦い方でいけ』と選手に話してピッチに送り出しても、選手は『はい、はい』と空返事をしただけで終わってしまう。ピッチ外でもきちんとした指導をしていれば、グラウンドに出たときも、選手がビシッとする」<sup>5)</sup>と述べている。

あるいは、これは高校サッカーの指導者ではないが、全国中学校軟式野球大会に公立中学校を4回出場させた経験をもつ猿渡善宏は、日常生活とグラウンドでの行動が繋がっていることについて、次のような言葉で説明している。「大事なときこそ、自分自身の日常が出る。人間は習慣で動く生き物だから、自分を成長させたいと思うのなら、日々の習慣を変えること。グラウンドでだけ頑張ろうと思っても、それは難しいんじゃないか?自宅、学校、グラウンドと、行動する場所が違っていても、結局はひとりの人間がやることだ。『すべてはつながっている』と考える方が自然だろう。だから、自分のことは自分でできている子は、グラウンドでも自立した姿を見ることが出来る。そして、その逆もあるということ

だ。」<sup>6)</sup>

こうした言説に共通しているのは「日常生活において積極的に良い習慣を作ることで、自分自身が改善され、競技のパフォーマンスにも改善された自分が反映される」という考え方だろう。一流のアスリートは、「今何をすべきか」「今日の目標は何か」「1年後の目標は何か」について、常に頭の中が明確に整理されている。身のまわりの整理整頓さえできない選手には「今日の目標は何か」「今、何をすべきなのか」を整理して考えることは難しい。<sup>7)</sup>

## 2. 2 「人生のままならなさ」の解消法(2) 利他心を高める

私たちが日常生活で格言として用いる四字熟語の中には、人として徳を積み、善い行いをし続けることを推奨したもの(例えば「積徳積善(人としての徳を積み、善い行いを積み重ねること)」や「陰徳積善(人に知られないように徳を積み、善い行いを積み重ねること)」など)だけでなく、善い行いが善い結果を引き起こすことにつながることを示唆したもの(因果応報、善因善果、悪因悪果など)も少なくない。

「因果応報」に科学的根拠はないが、スポーツの世界でも利他心を高めることが、偶然性を良い方向にコントロールすることにつながる(「情けは人のためならず」と信じる者は多い)。

例えば、鹿屋体育大学名誉教授で元水泳選手の田口信教も人生の「善因善果」を信じ、実践していた選手の一人である。

田口は、世界のトップレベルの選手と競うオリンピックで優勝するには実力だけでなく運も必要だと考えていた。監督からも「自らの試合場所を汚すな」「大会関係者に対して感謝しろ」「タイムを計ってくれる人たちにお礼を言え」としょっちゅう言われていたと言う。田口はこれに応え、「一日一善」ならぬ「一日十善」を毎日実行することにした。具体的には「電車内で高齢者に席を譲る」「車に鉄を積んでおき、道路で轢かれて死んでいる犬や猫を見つけたら車を停めて、墓を掘って弔う」「合宿先では自分のは自分で洗濯をする」など、できる限り多くの善行を実践することを心がけたという。

結果的に、この「一日十善」が奏功したのか、田口は1972年ミュンヘンオリンピック100m平泳ぎで金メダリストに、また同200m平泳ぎで銅メダリストになることができた。<sup>8)</sup>

これは選手に限った話ではない。選手を育てる指導者の中にも同じように考える人たちがいる。

(公財)日本サッカー協会ナショナルトレセンコーチや数々のJリーグ所属チームでゴールキーパーコーチを務めてきた澤村公康は、恩師の平岡和徳(現・熊本県宇城市教育長)からの教えとして、以下のようなエピソードを紹介している。

「僕らコーチは、選手のために仕事をするものです。それなのに、周りの目を気にしながら、トレーニングの内容ばかりに目がいていました。そうしたら平岡先生に『桶に水を張って、持っている』と言われました。言われた通りにしていると、『桶の中にある水を自分のほうに流そうとおもったらどうする?』と聞かれました」<sup>9)</sup>。澤村は、自分の体のほうへと手で水を引いて引き寄せたが、水面が動くだけで流れは来なかった。すると、平岡は「(自分の体のほうとは逆の)外側に向かって手を動かして水を送り込めば、水は桶のへりにぶつかって、こちらに戻ってくる」と実演してくれた。「外側に向かって手を動かせば、流れは自分のほうに来るのと同じで、相手のためを思って行動すれば、回り回って、自分に返ってくる。」<sup>9)</sup>

## 3. 「人生のままならなさ」が人を謙虚にさせる

ハーバード大学で政治哲学を教えるマイケル・サンデルは、この「人生のままならなさ」を踏まえて、「実力も運のうち」(「運も実力のうち」ではない)と言い切る。サンデルは、例えば、猛勉強して難関大学に合格した学生に対して、「合格はあなたの頑張りの結果というよりは様々な幸運が重なった結果だ」と言う。

「正真正銘の輝かしい成績によって入学した者は、自ら達成した成果に誇りを感じ、自力で入学したのだと考える。だが、これはある意味で人を誤らせる考え方だ。彼らの入学が熱意と努力の賜物であるのは確かだとしても、彼らだけの手柄だとは言いきれない。入学へ至る努力を手助けしてくれた親や教師はどうなるのだろうか?自力ですべてをつくりあげたとは言えない才能や素質は? たまたま恵まれていた才能を育て、報いを与えてくれる社会で暮らしている幸運についてはどう考えればいだろうか?」<sup>10)</sup>

サンデルの主張はシンプルだ。すなわち、「われわれはどれほど頑張ったとしても、自分だけの

力で身を立て、生きているのではないこと。才能を認めてくれる社会に生まれたのは幸運のおかげで、自分の手柄ではないことを認めなくてはならない。」<sup>11)</sup>

こうしたサンデルの主張を援用して、東京工業大学未来の人類研究センターの「利他プロジェクト」を進めている中島岳志は、この自分の力ではどうすることもできない「偶然性」（つまり、人生で最もままたならないもの）こそが「自己の能力に対する過信を諫め、謙虚な姿勢を生み出すこと」<sup>12)</sup>につながり、「私の存在に関わる『偶然』や『運』」に目を向けることで、私たちは他者へと開かれ、共に支え合うという連帯意識を醸成する<sup>12)</sup>ことにつながると述べている。

このような考え方は、仏教思想では古来より当然の前提にされてきた。実際、仏教においては、そもそもこの「ままたならなさ」を何とかしようという発想自体がない。身も蓋もない言い方になってしまうが、そもそも私たちがこの世に誕生したのは私の意志とは無関係であるし、私の両親の元に生まれてきたこと、この時代にこの国に生まれて来たことなど、すべて私の意志とは無関係である。こうした現実を踏まえて曹洞宗の禅僧である南直哉は、人生において自分で決断し、責任も取れると考えること自体がある種の思い上がりだと説く。「そもそも人間は自己決定で生まれてきたわけではないですから、パッシブ（受動的）なんです。アクティブにやれなんて無理でしょう。ネガティブを受け入れるところからはじめなければ・・・だいたい、自己責任でできるような決断にはね、大したことは、一つもないです。そうでしょう。頭の中で解決できる話は所詮、些事しかない。決定的な判断をせざるを得ないときには、違う力が働きます。自分とは別の、力。するのではなくむしろ、決定させられる。・・・われわれはそれを、『縁』といいます」<sup>13)</sup>と話す（「縁」とは物事が起こる間接的な原因、直接的な原因は「因」）。

#### 4. まとめ

ここまで、「人生のままたならなさ」を何とかしたいという人間の願望を利用して、社会にプラスの効果をもたらそうとする方法を見てきた。

まず一つ目は「自己管理能力を高めることが、人生で自分がコントロールできる領域を増やす」という考え方である。「視野を広げる」「気づき

を増やす」「自分を甘やかさない」ことが偶然を必然に変えていく、という考え方である。

二つ目は「情けは人のためならず」の通り、「利他的行為＝利己的行為」という考え方である。一つ目の「自己管理能力を高めること」は、「これまで見えなかったことが見えるようになる」「これまで理解できなかったことが理解できるようになる」という、間接的に利他になる可能性を含んだものだったが、この二つ目は、「他人に対して善いことをすれば、そのご褒美が自分に返ってくる」という、もっと直接的に利他を利己的に考える考え方である。

最後に前節で、人生には常にままたならない部分があるからこそ、人は周囲への感謝を忘れず、謙虚になれるという、「人生のままたならなさ」の効用について触れた。

こうしたことを踏まえると、実は人生のままたならなさを何とかしようとする方策・試行にはすべて、「他者の人生に好影響を及ぼそうとする」ことが共通点として横たわっていることに気づく。小さなゴミが落ちていることに気づいて拾うこと。開けっぱなしの窓に気づいて閉めること。近所の人に挨拶すること。教室にある自分のロッカーを整理するついでに教室の公共スペースにある物も整理整頓すること。重い荷物を持って横断歩道を渡っている高齢者を助けること。自分を支えてくれる人たちに常に感謝の気持ちを示し、謙虚で、自分の秀でた能力を他者の幸せ実現のために使おうとすること。これらはすべて「他者の人生に好影響を及ぼそうとする」ことである。

実際、利他的な人ほど社会に肯定的な影響をもたらすことができるという調査結果がある。京都大学レジリエンス実践ユニット長を務める社会学研究者の藤井聡は、「潜在意識における他者への配慮範囲の広狭」と「運をつかむ確率」「人生における損得の割合」は比例するという。換言すれば、配慮範囲の面積が広い利他的な人ほど得をし、面積が狭い利己的な人ほど損をする、ということだ<sup>14)</sup>。

「配慮範囲」とは縦軸に「人が思いを及ぼす時間の長さ」を「現在→2~3日先→自分の将来→子供の将来→社会の将来」の順に、また横軸に「人の社会的関係」を「自分→家族→友人→知人→他人」の順に置いたグラフが作り出す面積のことである【図1】。藤井はこのグラフをもとに「利己的と利他的は全く別次元に位置する対立概念では

なく、地続きの連続的なもの、程度の違いにすぎない」という。

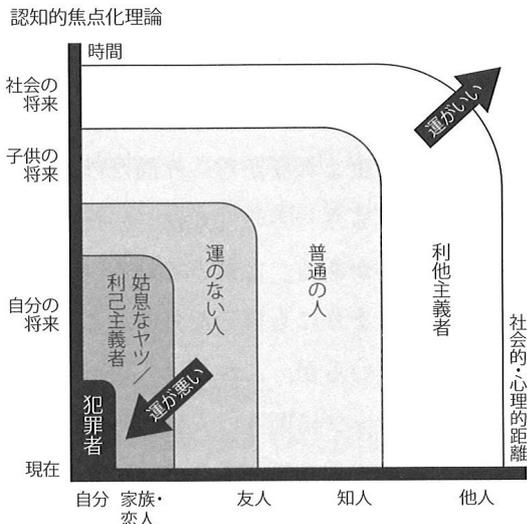


図1 「姑息なヤツ」は潜在意識の配慮範囲が狭い<sup>14)</sup>

藤井の主張を換言すれば、利他的な人間は本質的に互いに感謝して助け合う互恵の関係を求めるので、結果的に善い人は善い相手と繋がっていき、善い組織や集団が形成されていくのに対して、利己的な人間は互恵とは無縁で自分のことしか考えないため、いつまで経っても「善い人たちの輪」には加われない、ということになる

つまり「善い人たちと日常を過ごし、心地よく毎日を幸せに暮らせるかどうか」は「運次第で、人生のままならない部分の1つである」というわけではなく、「自分の行い次第」ということになる。

## 5. おわりに

因果応報も善因善果も、その正当性をエビデンスを用いて科学的に実証することはできない。人生におけるある事象に関わる「原因」と「結果」の関係には常に多くの要因が複雑に絡んでいるからだ。

しかし、たとえ実証不可能な経験則に過ぎなくても、私たちはそこに一定の信憑性を見いだすことができる。例えば、私は30年の教員生活の中で、自分の当番でないにもかかわらず毎週教室の掃除

を自発的に続けていた学生（生徒）がクラスのメンバーから嫌われるのを見たことがない。試験前になると、成績があまり良くない学生に勉強を教えていた、クラスでの成績上位の学生が、誰かから嫌われたり妬まれているのを見たことがない。

実証は困難だが、しかし「利他的な人は周囲に良い影響を及ぼし、そして不幸にもならない」ことは誰もが「経験的に」知っていることなのである。

であれば、誰にも例外なく与えられている「人生のままならなさ」を利用して、「自己管理能力を高めること」（結果的に、身だしなみを整えたり、遅刻しなくなったりするので、周囲に好影響を及ぼす）や「利他的な視点を持って行動すること」（身体の不自由な人を手助けしたり、空いた時間を使ってボランティア活動をしたりすれば、それは文字通り周囲に好影響を及ぼす）、そして、「人生でままならないことがあってもそれは自分のせいではないので、ふて腐れたり、投げやりになったりしないこと」「逆に人生がトントン拍子に好調に展開していても、自分の実力の結果とは思わず周囲や陰で支えてくれている人々の存在に思いを巡らせ、感謝を忘れないこと」の重要性を若い学生達に教えることは無意味ではないだろう。

なぜなら、それは結果的に本人の「人生のままならなさ」をどうにかすることに繋がらなかったとしても、他者の人生に好影響を及ぼすことができ、この社会に肯定的な意味をもたらすことができるからだ。

### 参考文献

- 1) 平野多恵「ままならぬ人生に気づく」2024年5月31日付「朝日新聞」
- 2) 「挑戦4度目『神の領域』到達」2024年8月23日付「朝日新聞」
- 3) 『剣道指導要領』全日本剣道連盟、2009年、160頁
- 4) 篠幸彦『高校サッカーは頭脳が9割』東邦出版、2014年、34-35頁。
- 5) 小嶺忠敏「国見発 サッカーで『人』を育てる」日本放送出版協会、2004年、129-130頁
- 6) 猿渡善宏『脱ブラック部活！現役教師の挑戦 部活はそんなに悪者なのか！？』インプレス、2020年、202頁
- 7) 相原正道・植田真司・高橋正紀・黒澤寛己・大西祐司「スポーツマンシップ論」晃洋書房、2019年、48頁
- 8) 同上、48-49頁

- 9) 鈴木智之「ワールドカップ出場 GK を育てた指導者の境地 澤村公康」『サッカークリニック サッカートレーニング術 12人の指導者は、なぜ、その練習を採用するのか?』2024年9月号、ベースボール・マガジン社、2024年、59頁（二宮尊徳の「盥の水」の逸話）
- 10) マイケル・サンデル著、鬼澤忍訳『実力も運のうち 能力主義は正義か?』早川書房、2021年、26-27頁
- 11) 同上、323頁
- 12) 中島岳志『おもいがけず利他』ミシマ社、2021年、145頁
- 13) Yahoo!ニュース特集、2024.8.17「無理に夢や希望を持つ必要はない、正解なんて出なくていい—恐山の禅僧が語る、「人生の重荷」との向き合い方」南直哉（禅僧・恐山菩提寺院代（住職代理））  
<https://news.yahoo.co.jp/articles/851d718af77f5107b09bad5d76a4ad5bf9e2caa1>（最終アクセス：2024年9月10日）
- 14) 藤井聡「解明！運がない人は、なぜ運がないのか」PRESIDENT 2011年8月15日号  
<https://president.jp/articles/-/8829?page=1>（最終アクセス：2024年9月10日）

[受理年月日 2024年9月17日]