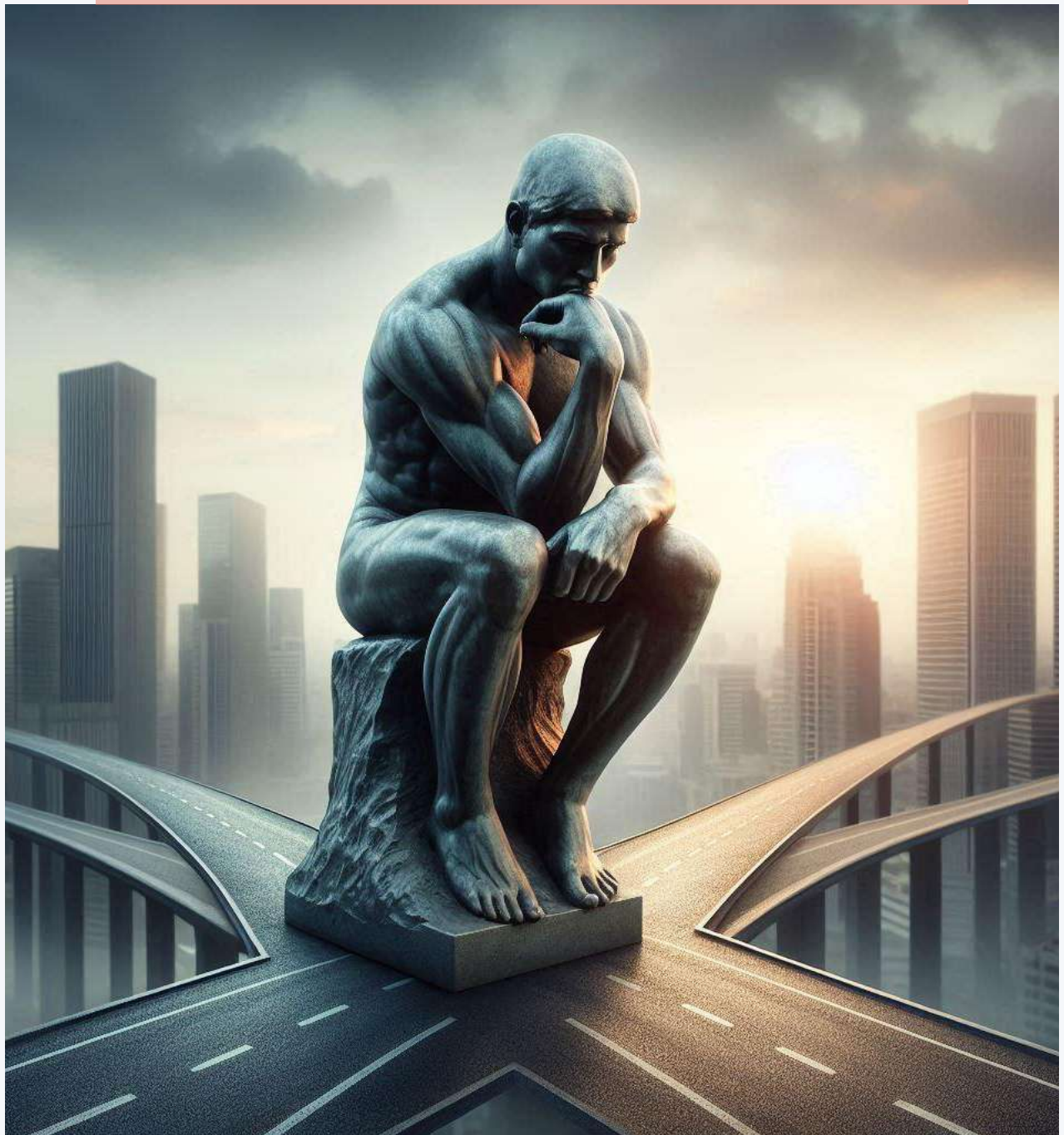


JMID  
JONATHAN M. PHAM  
JMII

2025年第1四半期号

人生の選択



## プロローグ

“IT IS NOT OUR ABILITIES  
THAT SHOW WHAT WE  
TRULY ARE.  
IT IS OUR CHOICES.”



自分が本当に何者かを示すのは、持っている能力  
ではなく、自分がどのような選択をするか  
ということなんじゃよ。

ダンブルドア | 『ハリー・ポッターと秘密の部屋』

## 親愛なる読者の皆さまへ

こんにちは！

私のブログのニュースレター、2025年第一四半期号へようこそ。こうしてまた皆さまと学びを共にできることを、大変うれしく思います。

今回は、人間の経験において極めて本質的でありながら、しばしば見過ごされがちな「**人生の選択**」について、一緒に考えてみたいと思います。

前のページでご覧になったかもしれませんが、私はこの号の冒頭に、J.K.ローリングの『ハリー・ポッター』シリーズに登場するダンブルドア先生の名言を紹介しました。

「自分が本当に何者かを示すのは、持っている能力ではなく、自分がどのような選択をするかということなんじゃよ。」

私はこの言葉を、長年にわたり座右の銘の一つとして大切にしてきました。そして今、「人生の選択」というテーマを考えるにあたり、この言葉から話を始めるのがふさわしいと感じています。

人生とは、無数の選択の積み重ねです。日々の小さな決断（何を食べるか、何を着るか）から、人生を左右する大きな選択（どの道に進むか、どんな人間関係を築くか、どの価値観を大切にするか）まで、私たちは常に自分自身の物語を紡いでいます。

それにもかかわらず、私たちはどれほど意識的に、選択の重要性や影響について考えているのでしょうか？



## 親愛なる読者の皆さまへ

私たちは本当に自由に選択をしているのでしょうか？ それとも、運命や潜在意識の偏見、外部の環境によって決定づけられているのでしょうか？

不確実性や後悔の可能性と向き合いながら、どのように選択をしていけばよいのでしょうか？

そして最終的に、自分のためだけでなく、他者の人生をも豊かにする選択をするにはどうすればよいのでしょうか？

今回のニュースレターでは、こうした問いについて探求していきます。理論や実践的なアドバイス、私自身の体験談に加え、各分野の専門家による知見や、人生の選択を照らす名言・物語も紹介していきます。

興味を持っていただけましたか？ それでは、次のページをめくり、一緒に旅を始めましょう！

どうぞよろしく申し上げます！

**Jonathan M. Pham (ジョナサン・M・ファム)**

(注：本稿で引用している岸見一郎氏の言葉は、英語訳を通して触れたものです。日本語の原著に直接当たっていないため、**正確な引用とは言えない部分があるかもしれません**。読者の皆様には、その点をご容赦いただければ幸いです。)

# 目次

1

<b>運命は選択次第で変化する</b>	<b>6</b>
人生の選択とは？.....	7
人生には二つの選択肢がある.....	10

2

<b>選択の哲学</b>	<b>14</b>
人生の選択を決めるものとは？.....	15
選択はあなた次第だ.....	24
ストア派の考え方を取り入れる.....	29

3

<b>選択の迷宮</b>	<b>32</b>
人生における選択の難しさ.....	33
人生の選択における責任.....	50

4

<b>選択の芸術</b>	<b>55</b>
人生でより良い選択をする方法.....	56
決断後の後悔を乗り越える.....	78
スピリチュアルな視点の重要性.....	81

# 目次

5

<b>専門家の視点</b>	<b>88</b>
<b>選択の力</b> .....	<b>89</b>
<b>「ルーレットの輪」のモデル</b> .....	<b>96</b>

6

<b>心を暖める話</b>	<b>106</b>
<b>三つの願いの物語</b> .....	<b>107</b>
<b>二人の雲水の話</b> .....	<b>113</b>
<b>偉人の言葉</b> .....	<b>118</b>
<b>希望の歌</b> .....	<b>123</b>

# 運命は選択次第で 変化する



人生は運ではなく、選択  
によって形作られる。

セネカ

## 1.1. 人生の選択とは？

朝起きて、「今日はコーヒーにしようか、それとも紅茶にしようか？」と考えたことはありますか？

一見すると些細な選択のように思えますが、実はその日の気分や流れを決定づける要素の一つとなることもあります。

私たちは目を覚ました瞬間から眠りにつくまで、無数の選択肢に囲まれています。日常の小さな判断から、大学の専攻、キャリアの方向性、人間関係、交友関係、さらには人生観に関わるような選択まで——人生を歩む中で、決断すべきことはどんどん増えていきます。

- どのような倫理観を持ち、行動の指針とするのか？
- 誠実さ、思いやり、正義といった価値観をどの程度大切にしているのか？
- どのような信念を持ち、それを人生の土台とする

のか？

- シンプルな生き方を選ぶのか、それとも豊かさを追求するのか？
- 内省を重視するのか、社会との関わりを大切にしているのか？
- 自分の心に寛容さと思いやりを育むのか、それとも正しさを貫くのか？
- どのような信仰（あるいは無信仰）が、自分に安心感や人生の意味をもたらすのか？



私たちは日々、何を受け入れ、何を拒絶し、どこに立ち位置を定めるのかを決めています。しかし、多くの選択は無意識のうちに行われているのも事実です。



## 1.1. 人生の選択とは？

例えば、朝、雨が降っているのを見て気分が沈んだことはありませんか？知らず知らずのうちに天気が気分を左右している日もあれば、雨の音に心を落ち着かせ、感謝の気持ちで一日を迎える日もあるでしょう。

こうした何気ない反応も、突き詰めれば「選択」のひとつなのです。

### 人生の選択の重要性

**人生は選択の総和である。**

アルベール・カミュ

旅先で道に迷い、分かれ道に直面した経験はありますか？

片方の道を選んでみたものの、行き止まりだった。あるいは、渋滞にはまり、前にも後ろにも進めなくなった。

これは、人生の選択が持つ影響を象徴するシンプルな例え

です。どの道を選ぶかによって、自分の進む方向、歩みのスムーズさ、そして目的地に辿り着けるかどうかが決まります。

心理学やリーダーシップ論など、さまざまな分野の専門家は共通して「意思決定力は人生における最も重要なスキルのひとつ」だと指摘しています。

私たちが下す決断は、人格を形作ります。

- 例えば、安易な道を選ぶのか、それとも勇気をもって挑戦するのか？
- 誠実さを貫くのか、それとも利便性を優先するのか？
- 思いやりを持つのか、それとも無関心でいるのか？

日々の小さな選択が積み重なり、やがてそれが「自分」という人間を形作っていくのです。

## 1.1. 人生の選択とは？

そして、人格はやがて運命を決定づけます。私たちの決断の積み重ねが、どのような機会を引き寄せ、どのような人と関係を築き、最終的にどんな人生を歩むのかを決めるのです。

また、自分の選択は、自分だけでなく、周囲の人々や社会全体にも影響を与えます。

例えば、大学選びは単なる学びの場を決めることではありません。それは、どのような環境に身を置き、どのような友人や恩師、仲間と出会うかを定める選択でもあります。そして、その出会いが自分の価値観や人生の方向性に予想もしない影響を与えることもあるのです。

もし、単に「名門大学だから」という理由だけで進学先を選んだとしましょう。競争意識が芽生えるかもしれませんが、その一方で「評価されること」に縛られ、内面的な充実を犠牲にする可能性もあ

ります。本当の自分を見失い、社会的な成功を求めるあまり、心のバランスを崩してしまうこともあるでしょう。（実は、私自身もそうした経験をしたことがあります。）

人生の選択が持つ影響を理解するとき、私たちは「運命に流される存在」ではなく、「自ら人生を築いていく存在」へと変わることができます。

このような責任感を持つことで、無意識のうちに悪い選択をしてしまうリスクを減らし、自分らしく生きるための意思決定ができるようになります。そして、そうした選択の積み重ねが、最終的に深い充実感をもたらす人生の土台となるのです。

**人生は選択の問題だ。あなたが行う一つ一つの選択が、あなたを形づくるんだ。**

ジョン・C・マクスウェル

## 1.2. 人生には二つの選択肢がある

このまま生きるか否か、それが問題だ。

### シェイクスピア

前述のように、人生のあらゆる場面で私たちは選択を迫られます。仕事、パートナー、家族など、その種類は多岐にわたります。しかし、突き詰めれば、それらの選択は最終的に二つの道に集約されるのではないのでしょうか。それは、「**成長**」の道か「**衰退**」の道か。

私たちは、自分自身の可能性を広げ、人生を豊かにし、より大きな何かに貢献する選択をするのでしょうか？

それとも、怠惰や恐れ、目先の利益にとらわれ、気づかぬうちに縮小や停滞、さらには自己の衰退へとつながる道を歩んでしまうのでしょうか？

### 1. 「成長」の道

「成長」の道とは、人生に対

して能動的かつ意識的に向き合う姿勢を指します。学び続け、自分の可能性を最大限に引き出し、周囲にも良い影響を与えようとする生き方です。

具体例：

- 知的（難しい本を読む）、感情的（対話が難しい人とオープンに話す）、実践的（新しいプロジェクトを始める）など、あらゆる面でチャレンジする姿勢を持つ。
- 短期的な快楽ではなく、長期的な充実感を優先する。例えば、娯楽よりもスキル習得、一時的な関係よりも長期的な関係、瞬間的な利益よりも意義のある仕事を選ぶ。
- その場の感情や状況に流されず、自分の価値観や

## 1.2. 人生には二つの選択肢がある

目標に沿った行動を意識的に選択するために、定期的に自己を振り返る。

- 「私」ではなく「私たち」の視点を持ち、家族・コミュニティ・社会全体への影響を考慮して行動する。
- いつも「正しい」ことにこだわるのではなく、自分自身にも他者にも、思いやりや無条件の愛を持って接する。

## 2. 「衰退」の道

一方、「衰退」の道は、それとは正反対の生き方です。私たちは誰も、知らず知らずのうちにこの道を歩んでしまうことがあります。

具体例：

- 何年も同じ習慣を繰り返し、新しいことに挑戦しない。例えば、読書よりもSNSのスクロールを優先し、意味のある会話よりも雑談ばかりしてしま

う。

- 瞬間的な満足を追い求める。SNSの「いいね！」を求めたり、衝動買いや暴飲暴食でストレスを紛らわせたりする。
- 感情や外部の状況に振り回され、自分の価値観に沿った行動を選択することなく、無意識のまま生きてしまう。例えば、ちょっとしたことでイライラして大切な人に八つ当たりをする。
- 「自分さえよければいい」という考えに偏り、周囲とのつながりを軽視する。職場で個人の成功ばかりを優先し、チームワークや協力を犠牲にする。
- 「自分が正しい」と証明することにこだわりすぎて、人間関係を壊してしまう。他人の意見を聞くよりも、議論に勝つことを優先してしまう。



## 1.2. 人生には二つの選択肢がある


人生において私たちは二つの選択肢を持つ。  
ひとつは、自分の可能性を狭めること。  
収入を減らし、知識を得ず、考えず、  
努力もせず、自制心を持たないこと。  
その結果、空虚な人生が待っている。

もうひとつは、可能な限り自分を高めること。  
できるだけ多くの本を読み、  
できるだけ多くを学び、  
得たものを分かち合い、挑戦し、  
創造し、成し遂げること。

ジム・ローン



## 1.2. 人生には二つの選択肢がある

	「成長」の道	「衰退」の道
人生への姿勢	能動的、意識的	受動的、無意識
重視する価値	長期的な充実感	短期的な快楽
行動の軸	成長、可能性の拡大	現状維持、停滞
視点	「私たち」	「自分」
判断基準	思いやり、無条件の愛	「正しさ」への固執

# 選択の哲学



何よりも困難であり、  
それゆえ何よりも尊いのは、  
決断を下せることである。

ナポレオン・ボナパルト

## 2.1. 人生の選択を決めるものとは？

### 運命と自由意志

- 決定論

人間の生き方は、個人の意思とは無関係な大きな力によって左右される——そう考える人々がいます。これは「運命」として知られ、古くから宗教や精神世界の伝統の中で語られてきた概念です。

時代とともに、この「運命が選択を決定する」という考え方は進化し、「決定論」という思想へと発展しました。たとえば、[ジークムント・フロイトの因果関係に基づく心理学的視点](#)などがその一例です。決定論の立場では、すべての出来事は過去の出来事によって必然的に引き起こされるとされます。つまり、私たちの意思決定もまた、過去の出来事の延長線上にあるというのです。

もし、すべての行動が過去の原因から導き出されるのであれば、「本当の意味での選

択」はどこに存在するのでしょうか？

私たちが自由意志によって選択していると思っていることは、実はただの錯覚なのかもしれません。すでに決まっていた出来事を、後付けのストーリーで正当化しているだけなのではないでしょうか？

- 自由意志論（リバタリアニズム）

決定論とは対照的に、「自由意志」の存在を擁護する立場がリバタリアニズムです。この考え方によれば、私たちは少なくとも一定の範囲において、自分自身の選択を主体的に行うことができます。つまり、人間は単なる因果関係の鎖の中に閉じ込められた存在ではなく、自らの意志によって未来を切り開くことができるのです。

リバタリアニズムでは、人間の「選択する自由」こそが重要視されます。たとえば、私



## 2.1. 人生の選択を決めるものとは？

私たちは目の前の選択肢を吟味し、熟考した上で決断することができます。このため、リバタリアニズムは「個人の道徳的責任」を重視する立場でもあります。なぜなら、自由に選択ができる以上、その選択の結果にも責任を持つべきだからです。

- 両立論（コンパティビリズム）

決定論と自由意志論、この二つの相反する立場を統合しようとするのが「両立論（コンパティビリズム）」です。両立論では、私たちが生まれ持った遺伝的要因、育った環境、社会的影響、偶然の出会いなど、さまざまな外的要因によって形作られることを認めつつも、その中で一定の自由意志を持つことを主張します。

つまり、完全に運命に支配されているわけではなく、自分の選択によって人生を方向づけることができる、という考

え方です。



たとえば、キャリア選択を考えてみましょう。あなたが特定の分野に興味を持つのは、遺伝的要素や幼少期の経験、環境の影響によるものかもしれません（決定論の視点）。一方で、そうした背景に関係なく、自分の意思でどんな道でも選べると考えるのがリバタリアニズムの立場です。しかし、両立論の視点では「私たちの選択は外的要因の影響を受けるが、同時に、その影響を意識し、吟味しながら主体的に選ぶことも可能である」とされます。

考えてみてください。

私たちは日常生活の中で「自

## 2.1. 人生の選択を決めるものとは？

分の意志で選択している」と感じています。物事を決める際には、様々な選択肢を検討し、その責任を自覚します。そして、他者の行動に対しても責任を問います。

私たちは確かに「自分の意志で行動している」と思っています。キャリアを選ぶことも、人間関係を築くことも、新しい価値観を受け入れることも、すべて自分で決めているように感じます。しかし、その「意志」自体はどこから来るのでしょうか？

私たちの価値観や欲求、信念は、本当に自由に選択されたものなのでしょうか？

あるいは、それらもまた、自分では制御できない何かによって形作られたものなのでしょうか？

**人間は、自分の意志を行使することはできる。しかし、自分が何を意志するのかを意志することは**

**できない。**

アルトゥル・ショーペンハウアー

結局のところ、どの哲学的立場をとるにせよ、一つの事実は変わりません。私たちは選択を迫られながら生きており、そして、自分の選択が人生を形作ると信じて行動するしかないのです。

たとえそれがどれほど制約された自由であったとしても、その自由の中で私たちは人生を築き、自分という存在を定義していくのです。

### 真正性

真正性（オーセンティシティ）という概念は、主に実存主義と関連が深く、「自分自身に忠実に生きること」を指します。

多くの場合、この旅は[自己理解](#)から始まります。つまり、自分の価値観や願望、持って

## 2.1. 人生の選択を決めるものとは？

生まれた能力、本当に興味を持てるものを知ることです。言い換えれば、外部の評価とは無関係に、「自分にとって何が重要なのか」「何に心を動かされるのか」「どの選択が自分の内なるコンパスに合致するのか」を明確にすることが、真正性に近づく第一歩となります。

しかし、私たちは絶えず外部の影響を受けながら生きています。広告は私たちの欲求を形作り、SNSは「成功」や「[幸せ](#)」のイメージを操作し、文化や社会の価値観は「望ましい人生」のモデルを提示します。こうした外的な「ノイズ」の中で、本来の自分の声を聞き分けるのは簡単ではありません。そのため、気づかぬうちに「本当の自分」とは異なる選択をしてしまうこともあります。

さらに、「本当の自分」が固定されたものなのかどうかも、議論の余地があります。ある哲学的立場では、変わら

ぬ「真の自己」など存在せず、私たちのアイデンティティは経験や選択を通じて常に形成され続けるものだと考えられています。

この視点に立つと、真正性とは「何か決まった自己を見つけること」ではなく、「意識的で主体的な選択を積み重ねながら自己を創り上げていくプロセス」となります。

私たちは私たちの考えるものである。私たちのすべてのことは考えから生じる。考えによって、私たちは世界を作る。

釈迦



また、真正性を追求すること

## 2.1. 人生の選択を決めるものとは？

自体は価値のあることだが、その過程で「純粋な個人主義」に陥る危険性もあります。

「自分らしくあること」だけに囚われ、周囲への影響を考えなければ、自己中心的になり、人間関係を損なうことにもなりかねません。また、「自分はこうあるべき」という固定観念に縛られすぎると、新たな視点や成長の機会を閉ざしてしまう可能性があります。

### 不誠実

実存主義の哲学者ジャン＝ポール・サルトルが提唱した「不誠実 (mauvaise foi/bad faith)」という概念は、真正性の対極にあるものとされます。これは「自由を受け入れることの苦痛」と「選択に伴う責任の重さ」から逃れるための心理的な戦略といえます。

その本質は、「自分の選択に

対する責任を回避すること」にあります。本来、私たちは自らの意思で選択を行う主体であるにもかかわらず、「運命のせい」「環境のせい」「社会のルールだから仕方がない」などと外部の要因に責任を転嫁し、自分の決断を自覚的に引き受けようとしません。

例えば、仕事の中で「これは本当は良くないと分かっているが、上司の指示だから仕方がない」と考えることは、不誠実の典型的な例です。また、「自分はただ親の期待に応えているだけ」「世間一般の価値観に従っているだけ」として、キャリアや人間関係、ライフスタイルを深く考えずに選ぶことも、不誠実の一形態といえます。

こうして、私たちは「社会的に期待される役割」を演じることで、無意識のうちに「自分には選択の余地がなかった」と思い込み、決断の重みを軽減しようとしています。



## 2.1. 人生の選択を決めるものとは？

**私は確かに『不誠実』のうちに行動する。正直な決断に向き合うことを避け、ただ慣習に従って行動することで、不安を抱えずに済むのだから。**

ジョン・マクアリー

不誠実に陥るのは、ある意味では自然なことでもあります。自分の選択に責任を持つことは、時に恐ろしく、ストレスを伴うものだからです。間違いを犯す可能性や、選択の結果に直面することへの不安から逃れたいくなるのも無理はありません。

しかし、その心理的な安堵感には代償が伴います。

自分の本心とは異なるキャリアを選び、表面的には成功を収めても、内面では満たされないまま生きる人もいます。また、世間体を気にして築いた人間関係が、実は心からのつながりを伴わないものだったと気づくこともあります。

もし私たちが、外部の期待に応えるためだけに決断をし続けるなら、それは果たして本当に「自分の人生」だと言えるのでしょうか？

真正性とは、自分の選択を自覚し、その責任を受け入れることにほかなりません。たとえその選択が制約を伴うものであったとしても、最終的に決断するのは自分自身なのですから。

### 不確実性

私がキャリアをスタートさせた頃、とても**理想的な職場**に勤めていました。職場環境は温かく、チームワークも良好で、企業文化もポジティブ。さらに、給与もそこまで悪くはありませんでした。後のキャリアにおいても、この職場ほど恵まれた環境にはなかなか出会えなかったように思います。

しかし、肝心の仕事はというと……退屈でした。スキルを

## 2.1. 人生の選択を決めるものとは？

磨いたり、知的な成長を感じたりする機会がほとんどなかったのです。

2年経った頃、私は迷い始めました。このまま居心地の良い環境に留まり、安定を享受するのか。それとも、未知の世界に飛び込み、挑戦を通じて自分の可能性を広げるのか。

こうしたジレンマに直面したことがある人は、多いのではないのでしょうか。どんなに熟考を重ねても、私たちの決断には「未知への飛躍」が伴います。そして、未知のものに飛び込むことは、決して快適なことではありません。



人間は本能的に、未知のもの

を恐れる傾向があります。私たちの脳は、パターンを見つけ、未来を予測し、状況をコントロールしようとする性質を持っています。しかし、不確実性はこうした「秩序への欲求」を乱し、安心感を揺るがします。そのため、不確実性を前にすると、不安や恐怖を感じるのです。

人生における重要な選択——転職、恋愛、引っ越しなど——を考えるとき、私たちは数多くの「未知」と向き合わなければなりません。この新しい道は、成功につながるのか、それとも後悔を招くのか？この人との関係は、幸福をもたらすのか、それとも傷つく結果になるのか？新しい土地への移住は、人生を豊かにするのか、それとも不安定にするのか？

こうした問いに向き合うと、多くの人が思考の「麻痺」に陥ります。その結果、「変化しない」という選択をしてしまうのです。たとえ現状が満

## 2.1. 人生の選択を決めるものとは？

足のいかないものであっても、「間違った選択をして後悔する」ことのほうが、より恐ろしく感じられるからです。現状にとどまる不満は確かに存在しますが、不確実な未来への飛躍よりは、まだ耐えられると考えてしまうのです。

### 選択のパラドックス

心理学者バリー・シュワルツが提唱した「選択のパラドックス」は、「選択肢が多いほど良い」という従来の考え方に異を唱えています。シュワルツによれば、選択肢が増えれば増えるほど、私たちの満足度は低下し、むしろ不安や迷いが生じるというのです。

現代社会、特に先進国では、私たちは膨大な選択肢に囲まれています。コーヒーのブランドや動画配信サービスといった日常の選択から、キャリアの方向性、人間関係、ライフスタイルの選択に至るまで、あらゆる場面で「選ぶこ

と」を求められます。ソーシャルメディアでは、「選択肢が多いこと」自体が自由や進歩の象徴のように語られます。

しかし、実際には、選択肢が多すぎることで私たちはむしろストレスを感じ、最終的に「決断」に対して満足できなくなることが少なくありません。

これは「決定疲れ (decision fatigue)」と呼ばれる現象によるものです。選択肢が多いほど、それらを比較・検討するための認知的エネルギーが消耗されます。その結果、いざ決断を下しても、精神的に疲れ切っており、満足度が低下し、新たな決断を下す意欲も薄れてしまうのです。

この疲労感は、日常的な選択だけでなく、人生の重要な決断にも影響を及ぼします。選択肢が多すぎることで、「完璧な選択」を求めるあまり、決断を先延ばしにしたり、優

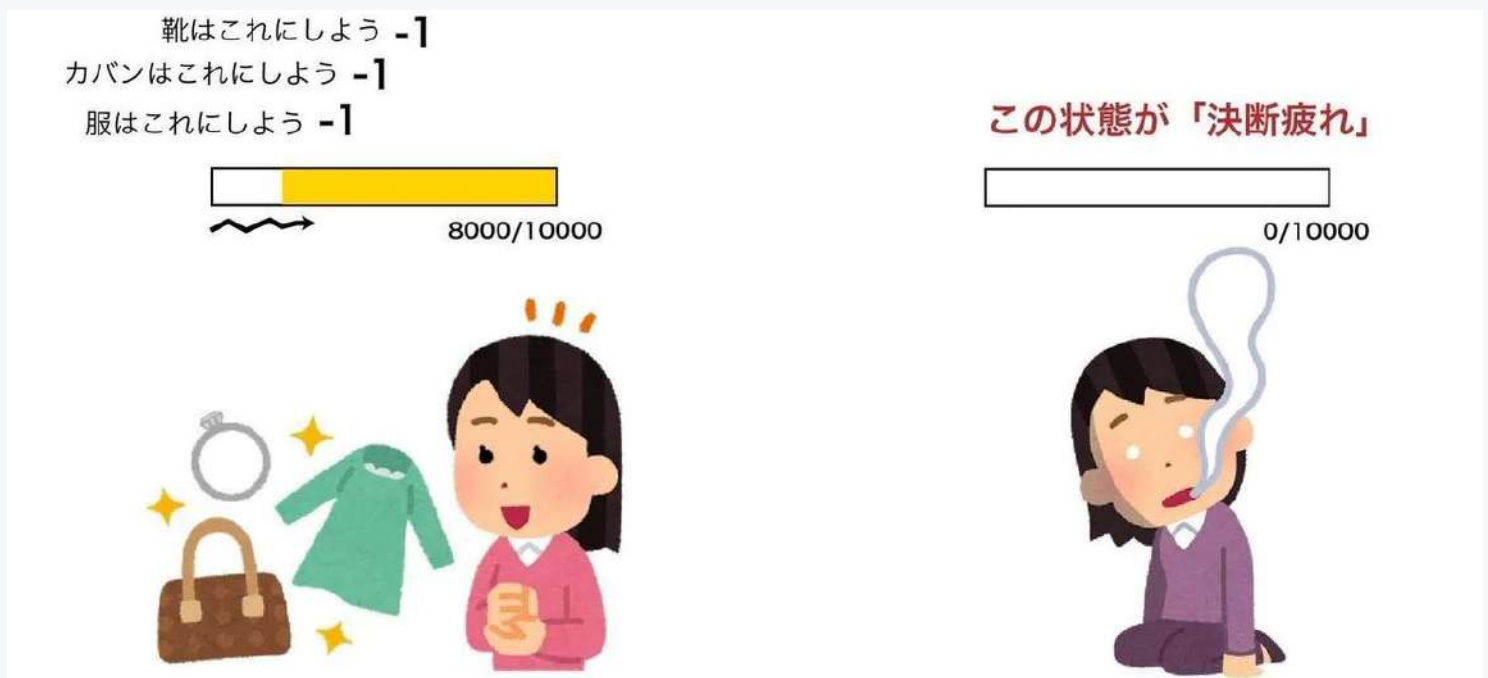
## 2.1. 人生の選択を決めるものとは？

柔不断になったりすることもあります。

選択肢が少ない場合、私たちの期待値は自然と下がり、結果的に自分の選んだ道に満足しやすくなります。しかし、選択肢が豊富な環境では、私たちの期待はどんどん膨らみます。「最良の選択をしたい」「すべてのメリットを最大化したい」と考え始めるのです。

そして、ようやく決断を下したとしても、私たちは「別の選択をしていたら、もっと良かったのではないか？」と考えがちです。「本当にこれでよかったのか？」という思いが頭をよぎり、結果的に「後悔」や「比較」によって満足度が低下してしまいます。

このように、選択肢が増えることは必ずしも幸福につながるとは限りません。むしろ、選択肢の多さが意思決定を難しくし、結果的に不安や迷いを生じさせることもあるのです。



画像ソース：[Note](#)



## 2.2. 選択はあなた次第だ

私は海の上で起こった出来事について、二つの話をしました。どちらの話も船が沈み、家族を失い、私が苦しむという結末は同じです。では、どちらの話を選びますか？

ピスシーン・モリティール・パテル  
『ライフ・オブ・パイ』

これまでの考察からもわかるように、人生における選択は決して単純なものではありません。さまざまな要因が絡み合い、私たちの決断を左右します。では、私たちは本当に自由に選択できるのでしょうか？

私は、この問い自体が一つの「選択」だと考えます。

「運命に操られるだけの存在」として生きるのか、それとも「どんな環境の中でも、自らの道を切り開く力を持つ」と信じるのか。どちらの見方を選ぶかは、私たち次第なのです。

このテーマをより深く理解す

るために、ポップカルチャーの中でも特に有名な架空のキャラクター、『スター・ウォーズ』シリーズの[アナキン・スカイウォーカー](#)を例に考えてみましょう。

『スター・ウォーズ』は、遠い銀河を舞台にした壮大な物語で、生きとし生けるものは「フォース」と呼ばれる神秘的なエネルギーによって結ばれています。アナキン・スカイウォーカーは幼少期に、「フォースに均衡をもたらす選ばれし者」と予言され、驚異的な能力を持つ彼は、宇宙の平和を守る「ジェダイ・オーダー」に迎えられます。

しかし、彼の人生は順風満帆

## 2.2. 選択はあなた次第だ

には進みません。未来のビジョンに苦しみ、愛する人を失うことへの恐れに囚われた彼は、皇帝パルパティーンに巧みに操られ、やがて暗黒面に堕ち、銀河中に恐れられる存在「ダース・ベイダー」となってしまいます。



画像ソース：[Game Rant](#)

アナキンの物語は、運命と自由意志の葛藤を象徴するものです。彼の人生は、予言やビジョンによってあらかじめ決められていたかのように見えます。しかし同時に、彼は何度も選択を迫られています。

「恐怖に支配されるか」

「ジェダイを信じるか」「暗黒面に身を委ねるか」——彼がたどった道は、彼自身の決断によるものでした。

では、アナキンの選択は本当に「自由」だったのでしょうか？ 彼は運命に翻弄された被害者だったのか、それとも、自らの選択によって破滅を招いたのか？

最近、このテーマについて調べていたとき、[Quoraで興味深い分析](#)を目にしました。

Did Anakin Skywalker have a choice in his fall, or was it fated by the Force?



ミラン・ミロラドビッチの分析：

「『スター・ウォーズ』は自由意志の物語だ。欲望に屈するのか、それとも耐えるのか。アナキンは誘惑され、後に

## 2.2. 選択はあなた次第だ

ルークも同じ試練に直面した。しかし、ルークは命を懸けてでも異なる選択をした。一方でアナキンは恐怖に屈した。

では、彼は別の選択をすることができたのか？ おそらく、答えは“イエス”だ。アナキンの転落には多くの要因が関係していたが、それがすべて彼自身の弱さによるものとは限らない。

運命だったのか？ それもあり得る。『クローン・ウォーズ』の時点ですでに、アナキンはダース・ベイダーになる宿命を背負っていることが示唆されていた。

しかし、それは“可能性”の問題とも言える。皆が彼の闇を見ていたが、彼の“光に戻る可能性”を見ていた者はいなかった。

ダース・ベイダーになることは、当時の状況を考えれば最も起こりうる結果だった。し

かし、それが唯一の道だったとは思わない。」

ダン・Bの分析：

「物語の構造そのもの、そしてルーカス監督の発言からも、『スター・ウォーズ』の世界では人々に“選択の自由”が与えられていることがわかる。

良質なファンタジー作品は、現実の人間の経験を象徴的に描くものだ。『スター・ウォーズ』も例外ではなく、テーマのひとつは“善を選ぶのか、悪を選ぶのか、楽な道を行くのか、困難でも正しい道を進むのか”という普遍的な選択の問題だ。

この選択こそがスカイウォーカー・サーガの根幹であり、『運命の戦い』はクワイ＝ガン・ジンの選択の物語だった。その続編は、アナキン、パドメ、オビ＝ワンの選択を描き、そしてアナキンの転落とダース・ベイダーの誕生も

## 2.2. 選択はあなた次第だ

また、彼自身の“選択”の結果だった。

彼が選べなかったのは“状況”だけだ。しかし、罪のない子供たちを殺すという行為は、いかなる状況でも正当化されるものではない。アナキンがシスに加担するのではなく、「いや、それは間違っている」と言って去ることもできたはずだ。

彼の転落には確かに、パルパティーンの影響、ヨーダやメイス・ウィンドゥ、オビ=ワン・ケノービ、さらにはジェダイ・オーダーの失敗も関係していた。しかし、それでも彼の選択の責任は、最終的には彼自身にある。

では、“フォース”のせいなのか？ それも違う。フォースは、個々の存在に対して「どう行動すべきか」を決定するものではない。それは、導きの声を送るだけだ。

アナキンは、ジェダイ・オー

ダーを離れ、同じ志を持つ者たちと共に外部からシディアスに対抗することもできたし、オーダー内に留まり、グランドマスターとなって改革を進める道もあった。しかし、彼はそのどちらも選ばなかった。彼は“悪”を選び、自らの意志でシスに加わったのだ。」

二人の分析からわかるように、アナキンがダース・ベイダーへと堕ちていく過程は、確かに“起こりやすい”流れだったかもしれませんが、しかし、それが“決められていた”わけではありません。

ジェダイ・オーダーの矛盾、パルパティーンの影響、彼を導くべき存在たちの失敗といった外的要因は確かに存在しました。それでも、最終的にダークサイドへと堕ち、邪悪な行いを選び取ったのは、紛れもなくアナキン自身でした。

アナキン・スカイウォー



## 2.2. 選択はあなた次第だ

カーの悲劇は、私たちが人生の選択に直面するときに抱える葛藤そのものを映し出しています。

改めて問います。「人間は人生において自由に選択できるのでしょうか？」

その答え自体が、ひとつの“選択”であると、私は思います。

私たちは、自分の人生が運命によって決められていると考えることもできます。あるいは、外的要因が影響を及ぼす中でも、自らの意志で道を切り拓いていけると考えることもできます。

この問いに対して「はい」と答えるのか、「いいえ」と答えるのか——それもまた、私たちの選択なのです。

『ライフ・オブ・パイ』では、語り手が2つの異なる物語を提示し、「あなたはどちらの物語を信じますか？」と問いかけます。それと同じよう

に、“選択の自由”についても、私たちはどのように解釈するかを決めることができます。

私たちは、**選択する自由がある**と信じることもできるし、それを信じないこともできます。

そして、私自身はこう考えます——より賢明な道は、**自らの選択の力を信じる**こと。

外の世界に理由を求めるのではなく、自分の内面を見つめることなのだ。



## 2.3. ストア派の考え方を取り入れる

なんぴとも一島嶼にては  
あらず。

ジョン・ダン

「**縁起**（えんぎ）」という概念を聞いたことがあるでしょうか？ これは、すべてのものが相互に関係し合い、独立しながらも依存し合って存在しているという考え方です。私たちは一人ひとりが独立した存在ですが、同時に、無数の因果関係の網の中に生きています。そのため、「個」と「全体」のバランス、「自分の意思」と「外的要因」のバランスを適切にとることが重要になります。

人生では、時に「運命」とも思える出来事に直面し、予定していた道から外れてしまうことがあります。しかし、それは決して「個人の意思」が無効化されたことを意味するわけではありません。たとえ異なる道を歩むことになったとしても、自分を突き動かす価値観や信念まで変える必要

はないのです。

これは、ある意味で「見方」の問題とも言えます。私たちは、無知や自己認識の欠如により、物事の本質を正しく理解できないことがあります。そうしたとき、「道を逸れた」ことを「失敗」と捉えたり、「外部の力」を「変えられない運命」だと思い込んでしまうのです。

しかし、より深い智慧を持てば、現実をよりクリアに受け入れ、運命か自由意志かといった二元論を超越することも可能になります。

大切なのは、「影響されながらも主体性を持つこと」「制約の中に自由を見出すこと」です。自分の力が及ぶ範囲にエネルギーを集中させ、外部要因（縁起や運命の流れ）は自然に委ねる。

これは決して「無抵抗の諦め」ではなく、むしろ自分の精神的・感情的エネルギーを

## 2.3. ストア派の考え方を取り入れる

最適に活用する「賢明な生き方」なのです。ストア派の哲学が説く「[コントロールの二分法](#)」の実践とも言えるでしょう。つまり、「結果」や「外的要因」に執着するのではなく、自分の「意図」「努力」「出来事への向き合い方」に集中するのです。



この原則を意識することで、私たちはより本質的な選択ができるようになります。

たとえば、釈迦（ゴータマ・ブッダ）の物語をご存じでしょうか？ 王族の家に生まれ、王として豊かな生活を送るはずだったシッダールタ王子。しかし彼は、その運命に従うのではなく、[スピリチュアルな探求](#)の道を選びまし

た。

生・老・病・死の現実を目の当たりにした彼は、「智慧と解脱（げだつ）」を求めるようになります。家族の反対があつたにもかかわらず、彼は意識的に、そして自らの意思ですべてを捨て去り、真理を追求する道を選んだのです。その結果、彼は運命や環境の制約を超越し、悟りを開き、仏陀となりました。

もう一つ、身近な例を考えてみましょう。たとえばジムでトレーニングをしているとします。しばらく運動を続けると、身体が疲れを感じ、「もうやめよう」と信号を送ってきます。これは紛れもない肉体的な限界です。しかし、ここでの選択は自分次第です。身体の声に従ってすぐにやめるのか、それともあと少しだけ頑張ってみるのか。

興味深いのは、「限界を超えてみる」という選択を積み重ねることで、肉体的な制約そ



## 2.3. ストア派の考え方を取り入れる

のものが次第に変化していくことです。つまり、「自分の意思（内側）」と「身体的能力（外側）」の相互作用によって、新たな可能性が開かれるのです。

このように、主体性を持った選択を積み重ねることで、私たちは「内なる力」を鍛え、それがやがて「外の現実」にも影響を及ぼしていきます。日々の小さな選択が、自分の人生全体に大きな変化をもたらすのです。



**あなたが決心  
すると、宇宙  
もその実現  
に向けて  
動き出す。**

**ラルフ・ワルド  
・エマーソン**



# 選択の迷宮



人生は選択の連続だ。  
いつも正しい選択が  
できるとは限らない。

エレン・ホプキンス

## 3.1. 人生における選択の難しさ

### 1. 「慣性」

**慣性とは、本来変化すべき状況にありながらも、あえて現状を維持し続けることだ。**

マーシャル・ゴールドスミス

人生の選択を迫られたとき、人は無意識のうちに「慣れ親しんだもの」にしがみつこうとする傾向があります。本当は別の道に進みたいと心の奥では思っているにもかかわらず、未知の領域へ踏み出す勇気が出ず、現状維持を選んでしまうのです。例えば、週末に家のソファでテレビを観るのは簡単で楽しいことですが、地域のボランティア活動に参加するのは、少し面倒に感じられるかもしれません。このような「変わることを避ける傾向」を、ここでは「慣性」と呼びます。

慣性はどこから生まれるのか？

### ● 変化への恐れ

慣性の根本には、「変化に対する恐れ」があります。特に過去の選択で苦い経験をした人（例えば、転職したもののうまくいかず後悔した人）や、幼少期から過保護な環境で育ち、リスクを避けるよう教育された人は、この恐れを強く抱きがちです。

また、人は本能的に安定や予測可能な未来を求めるものです。現状維持が「安全」であると感じるため、変化を避けることで安心感を得ようとしています。場合によっては、自分の環境をコントロールし続けるために、あえて動かないという選択をすることもあります。それがたとえ自分にとって不利な状況であってもです。

「引きこもり」という現象を聞いたことがあるでしょうか？ 極端な社会的孤立を示すこの行動の背景には、さまざまな要因が絡み合っています

## 3.1. 人生における選択の難しさ

が、一部の専門家は「慣性」が一因である可能性を指摘しています。つまり、本人は「外に出て普通の生活を送りたい」と思いながらも、実際には部屋に閉じこもり続けることを選んでしまうのです。他者からの同情を引くことで、ある種の「偽りの力」を得ているように感じることもあるかもしれません。しかし、それは本当に本人が望む生き方なのでしょうか？

**若者：**僕の友人は、何年も部屋に引きこもっています。本当は外に出たいし、できれば仕事もしたいと言っています。つまり、彼は変わりたいと思っている。でも、怖くて外に出られないんです。変わりたいのに、変われない。

**哲人：**なぜ彼は外に出られないのだと思いますか？

**若者：**よくわかりませ

ん。親との関係が原因かもしれないし、過去にいじめられた経験が関係しているのかもしれない。でも、彼の過去や家庭環境に深入りすることはできません。

**哲人：**つまり、過去に起きた出来事がトラウマになり、その結果として彼は外に出られなくなった、ということですね？

**若者：**その通りです。

**哲人：**でも、もし世の中の全員が「過去の出来事」によって決定づけられるとしたら、どうでしょう？例えば、虐待を受けて育った人は全員が引きこもりになってしまうのでしょうか？

私たちが「過去の原因」にばかり目を向けると、すべての出来事が「決定論」の中で説明されてしまいます。つまり、「過

## 3.1. 人生における選択の難しさ

去の出来事によって現在と未来はすでに決まっています、変えられないという考え方です。

しかし、アドラー心理学では、過去の「原因」ではなく、現在の「目的」に目を向けます。

若者：「目的」とは？

哲人：友人は「不安だから外に出られない」と言いますね。でも、逆に考えてみてください。「外に出たくないから、不安を作り出している」と考えたらどうでしょう？

若者：えっ？

哲人：つまり、友人は「外に出ない」という目的を先に持ち、その目的を正当化するために、不安や恐怖を作り出しているのです。

これをアドラー心理学で

は「目的論」と呼びます。

岸見一郎 | 『嫌われる勇氣』



### ● 先延ばしの習慣

選択を先延ばしにする癖も、慣性を強める大きな要因です。例えば、有害な人間関係を断ち切れない、健康のために運動を始めようと思いつつも先延ばしにする、キャリアプランを立てようと思いつつも何年も後回しにする——。

こうした小さな先延ばしの積み重ねが、次第に行動を起こすことを難しくしてしまいます。



## 3.1. 人生における選択の難しさ

- 「時間は無限にある」という幻想

特に若い世代に多いのが、「まだ時間はたっぷりある」という考えです。この思い込みがあると、人は大切な選択を後回しにしがちです。例えば、SNSの閲覧、娯楽動画の視聴、夜遊びといった短期的な楽しみに時間を費やし、「大事な決断はいつかやればいい」と考えてしまう。しかし、その「いつか」は、なかなか訪れません。結果として、気づけば変化を起こすタイミングを逃し、慣性の中で立ち止まってしまうのです。

ある日きみが目を覚ますと、いつも望んでたことをする時間ってもうなくなっちまうんだ。今やれ！

パウロ・コエーリョ

- 言い訳をすること

私たちは皆、人生において果

たすべき義務を持っていません。家族への責任、社会への貢献、地域との関わり。これらは重要なものですが、時として困難な選択を避けるための言い訳になってしまうことがあります。

「今さら転職なんてできない。家族を養わなければならないから」

「自分の夢を追いかけるなんて無理だ。高齢の両親の世話をしなければならないから」

確かに、こうした責任は無視できるものではありません。しかし、それが私たちの行動を縛り、常に「本当の自分」でいることを妨げる原因になっていないでしょうか。

ただし、「慣性（イナーシャ）」そのものは必ずしも悪いものではありません。

むしろ、うまく活用すれば、人生において大きな力となり得ます。

## 3.1. 人生における選択の難しさ

例えば、朝の運動習慣や毎日の朝食作りなど、意識的に生産的な習慣を積み重ねることで、それらが自然と身につけていきます。そして、いったん習慣として定着すれば、「慣性」が私たちを支え、良い行動を継続する助けとなるのです。

重要なのは、最初の一步を踏み出すことです。運動を始める、キャリアについて調査を始める、難しい会話を持ちかける——何でも構いません。一度動き出せば、慣性は私たちの味方となり、前進を後押ししてくれます。

雪玉が坂を転がるように、最初の小さな努力が次第に勢いを生み、良い習慣を維持するための「好循環」が生まれます。かつては障害だった慣性が、今度は私たちを「本当の自分」へと導く力となるのです。

**朝一番に運動をする、毎日同じ栄養価の高い朝食**

をとる、最も効率的な通勤ルートを使う——このような生産的な習慣を持つことで、慣性は私たちの味方となり、一貫性と継続性を支えてくれる。

マーシャル・ゴールドスマス

## 2. 潜在意識のプログラミング

私が子どもの頃、母は「医者かエンジニアになりなさい」とよく言っていました。当時、私の住んでいた地域では、これらの職業が社会的地位も高く、経済的にも安定した「理想のキャリア」と考えられていたのです。

結局、私はその道には進みませんでしたでしたが、母の言葉の影響は長く残りました。大学を選ぶときには偏差値の高さを基準にし、仕事を選ぶときには昇進の速さや給料の高さを重視しました。どの決断も、自分の情熱に従ったというよりは、他人に「すごい」と思

## 3.1. 人生における選択の難しさ

われたいという気持ちが根底にあったのです。

この経験は、多くの人共感できるものではないでしょうか。私たちは皆、多かれ少なかれ「**潜在意識**のプログラミング」の影響を受けています。幼少期の体験、親の価値観、文化や社会の期待、繰り返し聞かされた言葉——こうしたものが無意識のうちに私たちの思考や感情に刻み込まれ、人生の選択に大きく影響を与えているのです。

生まれた瞬間から、私たちは「自分とは何か」「世界とは何か」「何が価値あるものか」というメッセージを吸収し続けています。そして、それが何度も繰り返されることで、知らず知らずのうちに「内なるオペレーティングシステム」が形成され、それが私たちの認識、反応、決断を導いているのです。

しかし、厄介なのは、このプログラミングが私たちの意識

の外で機能していることです。私たちは「理性的に判断している」と思っている、実際には無意識のスク립トを再生しているだけかもしれません。

このプログラミングは、私たちの好み、願望、恐れ、目標、さらには「選択肢の範囲」さえも決めてしまいます。気づかないうちに、自分の本心とは違う選択をしてしまい、外から見れば成功していても、どこか満たされない人生を送ることになるのです。



具体例：

- 自己価値に関する思い込み：「私は十分ではな

## 3.1. 人生における選択の難しさ

い」「私は証明しなければならない」といった信念が、外部の評価を求める生き方につながる。

- **能力に関する制限的な信念**：「私は創造的ではない」「人と関わるのが苦手」といった思い込みが、本当にやりたいことを「現実的でない」と決めつける原因となる。
- **固定観念や期待**：「女性は家庭を支えるべき」「男性は一家の大黒柱であるべき」「成功＝出世」といった社会的・家族的な価値観が、自己の本当の願いとは異なる選択を生む。
- **条件反射的な反応**：成功や失敗に対する無意識の反応（成功への恐れ、失敗への恐れ、自己破壊的行動、完璧主義）が、決断力や目標達成に影響を及ぼす。

私たちはまず、自分の選択を左右している「無意識の前提」に気づくことが大切で

す。そして、それが本当に自分にとって意味のあるものかどうかを見直し、不要なスクリプトを書き換えていくことが、より本質的な生き方へとつながるのです。

### 3. 感情管理の欠如

アナキン・スカイウォーカーの物語を振り返りますと、感情を制御できないことが個人の選択にどれほど深刻な影響を与えるかがよく分かります。

彼の墮落にはさまざまな要因が絡んでいましたが、その根本には彼自身の内面的な感情の葛藤がありました。アナキンがダークサイドに落ちたのは一瞬の出来事ではなく、次のような感情が長年にわたって積み重なりました結果でした。

- 過去のトラウマによって増幅されました「失うことへの恐れ」
- 目上の者たちへの不信感



## 3.1. 人生における選択の難しさ

- 禁じられた恋愛（パドメへの愛）による内面的な葛藤
- 心の不安定さゆえに、他人からの操りやすさ

アナキンの物語を振り返りますと、「恐れ」がいかにかに人の判断を歪めますか、そして感情を適切にコントロールできなければ誤った決断を下しやすくなりますことがよく分かります。

私たちがまた、日々の選択の中で多くの「恐れ」に突き動かされています。

- **失敗への恐れ**  
→ 難しい道避け、安全な選択をしてしまいます。例えば、独立して起業したいという夢があっても、「うまくいかなかったらどうしよう」という不安から、満足していない仕事を続けてしまいます。
- **取り残されることへの恐れ (FOMO)**

→ 特にデジタル時代の今、「流行に乗り遅れたくありません」という思いから、本当に必要のないものを買ったり、不本意な約束をしてしまったりします。

- **後悔への恐れ**  
→ 現状に不満があっても、「もし変えて失敗したら？」という不安から抜け出せず、停滞した人生を続けてしまいます。

感情を整理し、冷静に考える習慣がなければ、私たちは次のようなリスクにさらされます。

- **衝動的な判断**  
→ 怒りに任せて大切な人にひどい言葉を投げつけたり、金銭的不安から焦って無計画な投資をしてしまったりします。
- **回避行動**  
→ 傷つくことが怖くて恋愛を避けたり、人前で話すことへの不安から、本当はやりたい仕事を諦め

## 3.1. 人生における選択の難しさ

- てしまったりします。
- 他人に操られやすくなる  
→ アナキンのように、感情に振り回されますと人の影響を受けやすくなります。例えば、不安を煽るマーケティングに騙されたり、カリスマ的な人物の言葉を疑いなく信じてしまったりします。



## 4. 自己欺瞞

人生の選択において大きな障害となるもののひとつが「自己欺瞞」です。これは、自分にとって都合の悪い現実を直視せず、それに伴う結果と向き合うことを無意識のうちに避けてしまう傾向を指します。本当は気づくべきことがあるのに、あえて目を背けて

しまうのです。しかし、こうした気づきこそが、私たちの成長や幸福には欠かせません。

マーシャル・ゴールドスミスのベストセラー『[コーチングの神様が教える「できる人」の法則](#)』では、人が持つこの傾向について、次のようなエピソードが紹介されています。

私は50代後半ですが、この年齢になると最も重要なフィードバックは『健康診断』です。しかし、私は7年間も医者に行くのを避け続けていました。なぜか？ それは簡単です。

“健康的な食生活を始めてから行こう”

“運動習慣をつけてから行こう”

“ちゃんと体調を整えてから行こう”

そんなふうに自分に言い

## 3.1. 人生における選択の難しさ

訳をしていました。でも、誰を騙していたのでしょうか？ 医者？ 家族？ それとも自分自身？

実は、私たちがこうした行動をとる大きな理由の一つは、“完璧でありたい”という願望です。健康診断や歯科検診を『テスト』のように感じ、良い結果を出したいがために直前になって慌てるのです。しかし、もっと根本的な理由は、“真実を知るのが怖い”からです。

もし医者に行かなければ、悪い診断結果を聞かずに済む。だから行かない。そんなふうにして、私たちは都合の悪い現実から目を背けようとするのです。

実を言うと、私自身もこの自己欺瞞の例に当てはまります。普段、歯のケアにはあまり気を使わないのに、歯医者に行く直前の数日間だけは急

に丁寧に磨き始めるのです。

なぜか？

それは「自分の歯を健康に保ちたいから」ではなく、「歯医者に怒られたくないから」。本当は、健康よりも「良い印象を与えたい」「怠け者だと思われたくない」という気持ちのほうが優先されているのです。

このように、自己欺瞞はさまざまな形で私たちの意思決定に影響を与えます。例えば、次のような場面が挙げられます。

- キャリアの決断や人間関係の問題、健康に関する不安など、重要な課題に向き合う代わりに、どうしてもいい雑務や娯楽（飲酒、ゲームなど）に没頭する。
- 自分の行動と価値観の矛盾を合理化し、恐れや快適さを優先した選択を正当化する。たとえば、

## 3.1. 人生における選択の難しさ

「この仕事はやりがいがないけれど、安定しているから続けるべきだ」と考えながら、実は単に変化が怖いだけ。「健康を後回しにしているのは、仕事が忙しいから」と言いながら、本当は自己管理が苦手なだけ。

- 建設的な批判を受け入れず、自分にとって都合のいい意見ばかりを求める。本音で指摘してくれる人を避け、「自分を認めてくれる人」に囲まれることで安心しようとする。
- 現実を無視した決断を下す。例えば、市場の厳しさを考慮せずに赤字続きのビジネスを続けたり、明らかに破綻している関係にしがみついたりする。

私たちは、知らず知らずのうちにかこうした自己欺瞞に陥りがちです。しかし、本当に大切なのは、「痛みを伴ってでも真実を知ることが、長期的

に見て自分を救う」ということを理解することです。

### 5. 貪欲さ

黄色い森の中で道が二つに分かれていた  
残念だが両方の道を進むわけにはいかない

ロバート・フロスト

人生は無数の分かれ道の連続であり、一つの道を選べば、他の道を諦めざるを得ません。しかし、多くの人はこの現実を受け入れようとしません。「すべてを手に入れたい」「完璧な自分になりたい」と考え、あらゆる目標を達成しようともがきます。

この貪欲さは、現代のSNSによってさらに助長されています。SNSでは、完璧に見える人生や無限の可能性が次々と映し出されます。その結果、「もっと成功しなければ」「もっと魅力的でなければ」



## 3.1. 人生における選択の難しさ

「もっと理想の人生を手に入れなければ」と焦る気持ちが生まれます。こうして、私たちはあらゆる分野で優れた存在になろうとし、「完璧な自分」という幻想を追い求めてしまうのです。

エグゼクティブ・[コーチ](#)のマーシャル・ゴールドスミスは、こうした完璧主義の罠について、次のように述べています。

あなたはすべての人にとって完璧である必要はないし、そもそも完璧にはなれません。たとえば、理想のリーダーに求められる資質が39あるとしたら、そのすべてを完璧にする必要はないのです。改善すべき点がいくつかあるだけで十分です。

39の資質のうちいくつかを持っていないかではなく、大切なのは『**その欠点がどれほど深刻か**』と

いう点です。もしそれほど問題にならないのであれば、気にする必要はありません。

たとえば、バスケットボール界の伝説的プレイヤーであるマイケル・ジョーダン**は、野球選手としては平凡であり、ゴルフでは私の近所にいる20人のアマチュアゴルファーにも及びません。**

では、マイケル・ジョーダンがバスケットボールだけに秀でていたのに、**なぜあなたはすべてにおいて完璧でいられると思うのでしょうか？**

「完璧でなくてもいい」と受け入れることは、決して「努力しなくていい」「適当でいい」という言い訳にはなりません。それは、私たちの時間やエネルギーには限りがあること、すべてを手に入れることはできないという現実を認めることなのです。

## 3.1. 人生における選択の難しさ

例えば、キャリアにおいて「完璧でなくてもいい」と受け入れることは、「本当に嫌な仕事を我慢し続ける」ことを意味するわけではありません。むしろ、自分にとって最も大切なこと（たとえば、やりがいのある仕事、[ワークライフバランス](#)、創造的な活動、知的な成長など）を明確にし、「すべてを完璧に満たす仕事はない」と理解することが重要です。高収入、社会的地位、ストレスの少なさ、創造的自由といったすべての要素を同時に満たす職業はほとんど存在しません。



もう一つ、貪欲さが本質的な選択を妨げる要因として、「すぐに結果を求める姿勢」があります。

現代の消費社会では、「努力したらすぐに成果が出るべきだ」という風潮が根付いています。例えば、多くの人がフィットネスに取り組む際、すぐに目に見える変化を期待します。しかし、結果が出るまでには時間がかかるため、途中で諦めてしまうことが少なくありません。

また、作家になりたいと夢見る人が、最初の数回の投稿や応募で拒否されたからといって、夢を諦めてしまうこともあります。本来であれば、技術を磨き、試行錯誤を重ね、失敗を乗り越えていくプロセスが必要なのに、「すぐに結果が出ないなら意味がない」と短絡的に判断してしまうのです。

このような「すぐに成果を得たい」という焦りも、貪欲さの一種です。努力を積み重ねることなく、手っ取り早く成功を手に入れたいと望む気持ちが、本当に大切な選択を見誤らせるのです。

## 3.1. 人生における選択の難しさ

### 6. 境界の欠如

最近、古くからの友人が職場での悩みを打ち明けてくれました。彼女の部下の一人が非常に皮肉屋で、同僚と常に衝突しているというのです。その部下は、周囲の人間、特にCEOが自己中心的であり、自分に対して個人的な悪意を抱いていると信じ込んでいました。

友人の話聞いた私は、「その部下は、そう考えることを自ら選んでいるのでは？」と意見を述べました。そして、「彼の考えを変えさせるのは難しいから、それを前提に対応するしかないのでは？」と続けたのです。しかし、友人は即座に反論しました。

「そんなの放っておけないわ！」

その瞬間、私はふと思いました。人間には共通して「自分が世界の中心である」と無意識に考えてしまう傾向がある

のではないかと。自分には他者を評価し、影響を与え、時には「正しい方向」に導く責任があると信じ込んでしまう。しかし、こうした思い込みが、自分の役割の境界を曖昧にし、判断を鈍らせ、意思決定をより複雑にしてしまうのではないのでしょうか。

以前、ネットでとても印象的な話を目にしたことがあります。

私は昔、弁護士をしていた。法学部の1年生のとき、『もし自分のクライアントが有罪だと思ったら、どう対応すればいいのか』という疑問に悩まされたことがある。

ある日、授業の後に刑法の教授に相談してみた。すると、彼はこう言った。

『もしクライアントが自ら有罪だと認めたなら、無罪を主張することは倫

## 3.1. 人生における選択の難しさ

理的に許されない。それが法律のルールだよ』

その言葉を聞いて、少し安心した。

しかし、彼は続けてこう言った。

『ただし、ほとんどのクライアントは「自分は無罪だ」と言うものだ』

それを聞いて、私は再び不安になった。

『でも、もしクライアントが「無罪だ」と主張していても、自分が彼を有罪だと感じてしまったら？ そんな状況に陥ったら、弁護士としてどうすればいいのか？』

そのとき、教授が言った言葉を今でも忘れない。

『君は自分の役割を混同しているよ、ケアリー。君は裁判官ではない。君

は弁護士だ。君の仕事は、倫理的・道徳的・法律的に、クライアントが裁判で最善の結果を得られるように尽くすことだ。彼が有罪かどうかを決めるのは、裁判官の仕事なんだ』

私たちが「どこまでが自分の責任で、どこからが他者の領域なのか」という境界を明確に持たないと、自分自身をも他人をも厳しく裁くようになってしまいます。私たちは、他人が自分の期待に沿わないことに苛立ち、不適切な選択をしていると判断し、「こうあるべきだ」と決めつけてしまう。そして、同じように自分自身に対しても「もっとこうすべきだった」と過去の失敗を責めたり、「完璧でなければならない」という非現実的な基準に苦しんだりします。

また、「自分がなんとかしなければならぬ」という思い込みがあると、つい他人の間



## 3.1. 人生における選択の難しさ

題に深入りしすぎたり、求められてもいないのにアドバイスをしたり、自分の価値観を押し付けたりしてしまいます。そうすることで、私たちは自分自身の内面を見つめる時間を失い、本来大切にすべき「自分の人生の選択」に集中できなくなってしまうのです。

### 7. 「もし…だったら？」という思考

先日、Redditである投稿を見かけました。

私はもうすぐ40歳になります。大好きな街に住み、愛するパートナーがいて、お互い支え合っています。仕事は好きな分野で、給与も悪くありません。友人にも恵まれ、社会生活も充実しています。

それでも、時々ふと説明のつかない不安に襲われるのです。まるで、自分

の人生を根本的に間違えたかのように。

もし、違う仕事を選んでいたら？もし、あのときの恋人と別れずにいたら？もし、違う街に引っ越していたら？

もしかして、本当の人生は別の場所にあったのではないか？

このように「もし…だったら？」と考えることは、人生の選択において避けがたい悩みの一つです。私たちはしばしば過去の決断を振り返り、「もっと良い選択があったのではないか？」と自問してしまいます。

もし、あの会社に転職していたら？もし、あの恋人と別れなかったら？もし、あのとき違う道を選んでいたら？

この「もし…」という思考は、自分が選んだ道への満足感を奪い、不安を増幅させま

## 3.1. 人生における選択の難しさ

す。そして何より、今この瞬間を生きる力を弱めてしまいます。

「もし…だったら？」を考え続けるほど、自分の決断に自信が持てなくなり、自分の選択を信じられなくなります。そして、どの道を選んでも「本当にこれで良かったのか？」と疑い続けることになります。

### 人生の選択が難しい理由



「慣性」という傾向



潜在意識のプログラミング



感情管理の欠如



自己欺瞞



貪欲さ



境界の欠如



「もし…だったら？」という思考

## 3.2. 人生の選択における責任

*Where your treasure is,  
there your heart will be  
also.*

「あなたの富のあるところに、あなたの心もあるのだ。」

子どもの頃、『ハリー・ポッターと死の秘宝』を読んだ時に初めてこの言葉に出会いました。しかし、当時はその意味を正しく理解できませんでした。部分的には、翻訳が曖昧だったこともあるかもしれません。

後にこの言葉が聖書（マタイによる福音書6章21節）に由来し、パウロ・コエーリョの『アルケミスト』などの文学作品にも登場することを知りました。そして、この言葉には非常に深い意味が込められていることに気づきました。

『ハリー・ポッター』シリーズを読んでいない人のために説明しますと、この言葉はアルバス・ダンブルドア教授が

母と妹の墓に刻んだものです。若き日のダンブルドアは、知的で野心的な青年でした。彼は親友と共に世界を旅し、魔法界を変える計画を立てていました。しかし、突然母親が亡くなり、彼は家族の世話をするために自らの夢を諦めざるを得ませんでした。この状況に不満を抱いた彼は、闇の魔法使いゲラート・グリンデルバルドと親しくなり、家庭を顧みなくなりました。

しかし、その選択は悲劇的な結末を迎えました。弟のアーバーフォースとの口論の最中、グリンデルバルドが怒りに任せて攻撃を仕掛け、三人の間で決闘が発生しました。その混乱の中で、妹アリアナが命を落としてしまいました。決闘の後、グリンデルバルドは姿を消し、アルバスとアーバーフォースの関係は決定的に壊れてしまいました。

ダンブルドアはその後の人生を深い後悔の念とともに生き

## 3.2. 人生の選択における責任

ることとなります。「愛と責任よりも野心と力を優先した代償」があまりにも大きかったのです。そして、その後悔を胸に刻むように、彼は母と妹の墓に先ほどの言葉を刻みました。

アルバスよりも、僕のほうが彼女に愛されていた。アルバスはいつも自分の部屋にこもって、本を読み、賞の数を数え、有名な魔法使いとの手紙のやり取りに夢中だった。

アバーフォース・ダンブルドア

ダンブルドアの物語が示すように、私たちの選択、特に重要な選択は、自分自身だけでなく、大切な人々や社会全体に影響を及ぼします。

人はしばしば、決断を下す際にその結果を深く考えず、短絡的な判断をしてしまうことがあります。しかし、自らの

選択が持つ「責任の重み」を理解してこそ、後悔のない選択をすることができるのではないのでしょうか。



「バタフライ効果」という言葉を知ったことがあるでしょうか？ これはカオス理論に由来する概念で、「ほんのわずかな変化が、後に予測不能な大きな結果をもたらす」というものです。

例えば、ブラジルで一匹の蝶が羽ばたいたことが、数週間後にアメリカで竜巻を引き起こすかもしれません——そんなイメージです。

この理論は極端な例かもしれませんが、「人生の選択」の本質をよく表しています。



## 3.2. 人生の選択における責任

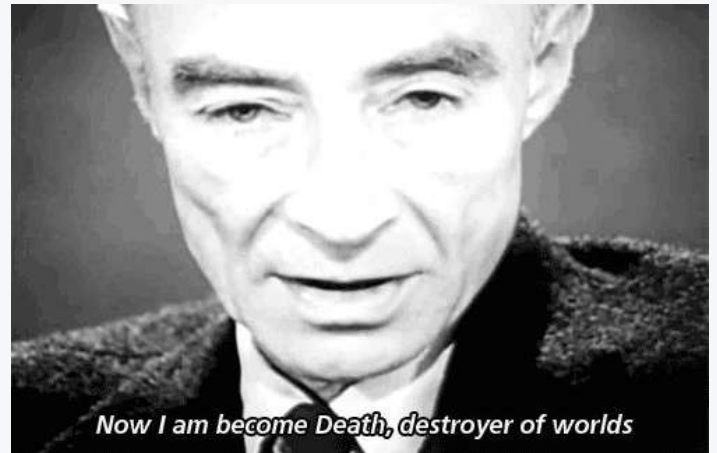
どんなに些細に思える決断でも、それが未来に与える影響は計り知れません。

このことを最もよく示すのが、[J・ロバート・オッペンハイマー](#)の物語です。彼は「原爆の父」として知られ、第二次世界大戦中に米政府のもとでマンハッタン計画を主導し、核兵器の開発に成功しました。

しかし、その成功の代償はあまりにも大きかったです。広島と長崎に投下された原爆は、数十万人の命を奪い、生き延びた人々にも計り知れない苦しみをもたらしました。そして戦後、世界は核兵器開発競争へと突入し、人類は絶えず滅亡の危機にさらされることとなりました。

科学と国のために尽くしたオッペンハイマーは、その後、巨大な道徳的ジレンマに直面しました。彼はかつての選択を振り返り、こう嘆きました。

今、我は死神、世界の破壊者になれり。



画像ソース：[Pinterest](#)

自らの責任の重さを痛感した彼は、戦後、核エネルギーの国際管理を提唱し、大量破壊兵器の開発に反対する活動を展開しました。長崎への原爆投下を批判し、科学者として成し遂げた技術の恐ろしい影響に深く悔い、以後、その危険を食い止めるために尽力したのでした。

オッペンハイマーの物語は、実験室でのたった一つの決断が、世界規模の連鎖反応を引き起こし、何百万もの人々と地政学的な状況に何十年にもわたる影響を与えたことを示

## 3.2. 人生の選択における責任

しています。これは、人生の選択が持つ影響力を、特に大きな規模での決断において、如実に示す例です。

しかし、「バタフライ効果」と責任の重さは、世界を変えるような歴史的出来事だけに限られたものではありません。

私たちの個人的な生活にも、同じように影響を与えています。

例えば、新しいビジネスを始めると決めたとします。一見すると個人的な決断のように思えますが、それは雇用を生み出し、家族に影響を与え、地域経済に波及し、新しい製品やサービスの誕生につながるかもしれません。

また、結婚を決め、人生のパートナーを選ぶことも、単なる個人的な選択ではありません。それは、自分だけでなく、パートナーや将来の子供、さらには家族全体の未来

を形作ることになります。

さらには、職場での同僚への接し方、子供の育て方、地域社会への関わり方といった些細な選択でさえ、複雑に絡み合った影響を生み出します。

では、このような影響の広がりを認識しながらも、恐れに囚われたり、見えない未来の結果に圧倒されたりすることなく、どのように人生を歩んでいけばよいのでしょうか？

その鍵は、責任を避けるのではなく、意識的に受け入れることにあります。つまり、私たちは意思決定のプロセスにおいて慎重であり、意図した結果だけでなく、予期せぬ影響についても可能な限り考慮する必要があります。

それは、他者への配慮を持ち、自分たちがつながり合っていることを認識し、自分の影響の及ぶ範囲で「共通の善」に貢献する選択をすることです。

## 3.2. 人生の選択における責任

そして最終的には、人生の本質的な不確実性を受け入れることが大切です。すべての結果を予測することはできず、すべての状況を完全にコントロールすることもできません。しかし、私たちは「意図」と「努力」、そして「誠実な選択」をコントロールすることはできます。

ダンブルドアが魔法界を守るために生涯を捧げたように、オッペンハイマーが平和のために戦ったように、私たちもまた、孤立した「島」のようにではなく、責任ある生き方を目指すことができるのです。

人生は選択の連続。選択で悔やむこともあるし、誇りに思うこともある。我々が自分自身を選ぶのだ。

グレアム・ブラウン



間違った選択をした | 『インディ・ジョーンズ／最後の聖戦』

# 選択の芸術



正しい選択をする  
には、魂と向き合わ  
なければならない。

ディーパック・チョプラ



## 4.1. 人生でより良い選択をする方法

### 1. 自己反省の時間を作る

人生の選択をすることは決して簡単ではありません。より良い決断を下すための第一歩は、自分自身を深く理解し、自分の内面や本当に進みたい方向を明確にすることです。

#### 「今の自分」に至った理由を考える

まずは、自分の価値観や信念、強みや弱みについて振り返ってみましょう。自分の長所だけでなく短所にも目を向け、どのような原則がこれまでの人生を導いてきたのか、また無意識の思い込みや悪習慣がどのように進むべき道を妨げているのかを考えてみてください。

例えば、キャリアについて振り返ると、次のようなことが見えてくるかもしれません。

- **価値観**：「他者を助け、社会に良い影響を与えることが大切だと考えてい

る。この価値観は、ボランティア活動や趣味にも反映されている。」

- **前向きな信念**：「新しいスキルを学び、困難に適応する能力があると信じている。この信念のおかげで、さまざまな役割に挑戦し、成長してきた。」
- **制限となる信念**：「心の奥では、自分は経済的成功に値しないと感じていることがある。そのため、昇進や高収入の機会があっても積極的に追求してこなかったかもしれない。」
- **弱点**：「対立や難しい会話を避ける傾向がある。そのため、不快な状況に長く留まりすぎることがあり、問題を直接解決しようとしないう癖がある。」

自己理解を深めたら、次に「本当に望むことは何か？そしてなぜそれを望むのか？」

## 4.1. 人生でより良い選択をする方法

を考えます。他者の期待や社会的な刷り込みを取り除き、心の底から求めているものとその動機を見つめ直しましょう。

次に、現在の自分と理想の自分とのギャップを埋めるために、必要な行動、リソース、努力を具体的に検討します。これは、完璧な5か年計画を立てることではなく、方向性を明確にし、実現に向けた現実的なステップを考えることが目的です。



先ほどのキャリアの例を続けると、

- 「何を望んでいるのか？」 → 「今の企業での仕事に満足できていな

い。もっと直接的に人を助ける仕事がしたい。自分の価値観と合った仕事をしたい。」

- 「なぜそれを望むのか？」 → 「人を助けることに深い満足感を感じるから。外部からの評価や高収入では本当の幸せを感じられない。自分の仕事が意味のあるものだと実感したい。」
- 「実現するには何が必要か？」 → 「NPOや福祉関係の仕事を調べ、必要な資格や研修を受け、人脈を広げる。また、収入が一時的に減る可能性があることも受け入れる。時間と努力、そして快適な環境から踏み出す勇気が必要になる。」

### シンプルな問いを投げかける

自己探求が初めての人は、まず「基本的な質問」から始めるのがおすすめです。[エグゼクティブコーチのマーシャル・ゴールドスミス](#)は、

## 4.1. 人生でより良い選択をする方法

「人生の意味とは何か？」といった哲学的な問いも重要だが、日々の選択をする際には、もっとシンプルで具体的な質問をすることが有効だと指摘しています。

例えば、

- 私は本当にパートナーを愛しているか？
- 私の人生に影響を与えている人は誰か？
- この方法は現実的にうまくいくのか？
- 過去に同じような状況でどんな失敗をしたか？

一見単純に見える質問ですが、真剣に考えると正直な答えを出すのが難しいことに気づくはずです。

例えば、あなたが過去と同じようなハイプレッシャーな環境での仕事のオファーを受けたとします。

- **最初の答え**：「この仕事はエキサイティングで注

- **目されるポジションだ！**
- **過去の事実**：「以前も同じような仕事で2年以内に燃え尽きた。健康を害し、人間関係にも悪影響があった。」
- **過去の能力（限界）**：「短期間なら高いプレッシャーに耐えられるが、長期間続けると心身のバランスを崩す。」
- **過去の意図（実際の結果）**：「以前はキャリアアップと安定した収入を求めていたが、結果としてストレスに苦しんだ。」
- **「本音」に向き合う**：「正直なところ、また同じ燃え尽きるパターンを繰り返すのが怖い。この『挑戦』は、本当に自分が求めているものなのか、それとも幻想なのか？」

このように、過去のパターンを振り返りながらシンプルな質問を投げかけることで、潜在的な動機や満たされていない

## 4.1. 人生でより良い選択をする方法

い欲求、自分を傷つける選択の傾向を明らかにすることができます。

一見シンプルな問いでも、深く考えることで驚くほどの気づきを得られ、[自分の人生に対する理解](#)がより深まるのです。



### 2. 起こりうる結果を熟考する

次のステップは、それぞれの選択肢がもたらす可能性のある結果を考えることです。これは、決断の波及効果を慎重に分析し、選択肢を比較検討し、短期的および長期的な影響を考慮するプロセスです。

**あなたがたのうち、塔を建てようとするとき、造**

**り上げるのに十分な費用があるかどうか、まず腰をすえて計算しない者がいるだろうか。そうしないと、土台を築いただけで完成できず、見ていた人々は皆あざけて、『あの人は建て始めたが、完成することはできなかった』と言うだろう。**

ルカ 14:28-30

この言葉は宗教的な文脈に属するものですが、決断には慎重な計画と現実的な評価が必要であるという普遍的な真理を示しています。どの道を選ぶにしても、それに伴うコストや必要なリソース、想定される障害、そして目標を達成できる可能性をしっかりと見極めることが大切です。

つまり、目の前の選択肢の「メリット」と「デメリット」を天秤にかけ、十分に準備が整っているかを確認することが求められます。



## 4.1. 人生でより良い選択をする方法

また、実利的な観点だけでなく、倫理的な影響についても考えることが重要です。つまり、「自分がどうしたいか」だけでなく、「自分の選択が周囲にどのような影響を与えるのか」を意識し、自分がどのような人間でありたいのかを基準に判断するという事です。たとえば、次のような問いかけをしてみるとよいでしょう。

- この選択は、周囲の人々の幸福にどのような影響を与えるだろうか？
- この行動は、公正さや思いやり、誠実さといった価値観に沿っているだろうか？
- この決断をすることで、自分や周囲にどのような未来を生み出すことになるのか？
- この道を選ぶことは、目的や意義のある人生につながるのか？

特に人間関係においては、「どのように反応するか」と

いう選択が大きな影響を及ぼします。たとえば、最近、私は育児と仕事の両立に奮闘する妹をサポートするため、彼女の家を訪れる機会が増えました。しかし、日々のストレスから、妹は理由もなく感情を爆発させることが多くなりました。

このような状況で、私には2つの選択肢がありました。ひとつは、自分も感情的に反応し、怒りをぶつけること。もうひとつは、我慢し、冷静に受け止めること。

前者は、一見すると正当な反応のように思えます。しかし、それでは対立が激化し、関係が悪化するだけで、根本的な解決にはなりません。

一方、冷静に受け止めることで、衝突を避け、お互いの感情が落ち着く時間を確保することができます。

この経験を振り返ったとき、私はひとつのシンプルな真実

## 4.1. 人生でより良い選択をする方法

に気づきました。それは、「感情の爆発は一時的なものだが、そのとき取った行動の結果は長く残る」ということです。

正しさを選ぶか、優しさを選ぶか。その選択を迫られたときは、迷わず「優しさ」を選びなさい。

ウェイン・W・ダイアー



しかし、このような選択をするのは簡単なことではありません。それには忍耐、感情の成熟、そして自分自身の内面と誠実に向き合う覚悟が必要です。だからこそ、瞑想や日記をつけること、じっくりと考える時間を持つこと、祈り

などのスピリチュアルな習慣が、人生の方向性を見失わないために重要なのです。

私たちは人生の状況が私たちを硬化させ、ますます憤りと恐れに満ちた存在に変えるか、あるいは、それらの状況が私たちを柔らかくし、私たちが恐れているものに対してより親切でオープンな存在にするかを選ぶ。

ペマチヨドロン

### 3. 人生の選択肢を減らす

選択肢が多いほど良いとは限らない。むしろ、選択肢が少ないほうが、私たちはよりよく生きられる。

マーシャル・ゴールドスミス

前述のとおり、選択肢が多すぎることは、かえって不安を招き、満足度を下げることが

## 4.1. 人生でより良い選択をする方法

あります。この問題を解決するための実践的な方法のひとつが、意識的に人生の選択肢を制限することです。つまり、自分にとって重要でないものや、進みたい方向と一致しない選択肢を意図的に排除することが求められます。

たとえば、自己分析の結果、「やりがいのある仕事」と「ワークライフバランス」が最優先事項だとわかったなら、転職活動の際に非営利団体や社会貢献を重視する企業に絞ることが考えられます。たとえ、より高給な企業のポジションがあったとしても、それが自分の価値観に合わないのであれば、迷わず除外すべきなのです。

また、日常の些細な選択にも時間を取られすぎないことも重要です。毎朝、どの服を着るかを延々と悩んだり、コーヒーのブランドを細かく比較したりすることは、本当に必要なことでしょうか？ これらの決断は小さなことに思えま

すが、積み重ねることによって「決断疲れ」を引き起こし、より本質的な決断に向けるべきエネルギーを浪費してしまいます。

このような「選択肢を制限する」行為は、ストア哲学の教えと深く結びついています。ストア派の哲人たちは、「人は、真に重要なものに意識とエネルギーを集中させるべきであり、自分でコントロールできないものに執着するべきではない」と説きました。

**意見を持たないという選択肢も、いつでもあなたの手の中にある。自分ではどうにもならないことに心を乱す必要はない。それらはあなたの判断を求めてはいないのだから、そっとしておけばいい。**

マルクス・アウレリウス

たとえば、SNSの流行を過度に気にしたり、ネット上の有

## 4.1. 人生でより良い選択をする方法

名人と自分を比較したり、過去の決断を悔やみ続けることは、私たちの貴重な精神的リソースを浪費する行為にほかなりません。こうした無駄を意識的に削ぎ落とすことで、より価値のあることにエネルギーを注ぐ余裕が生まれます。



さらに、選択肢を減らすことは、「物事に執着しない心」を育むことにもつながります。あらゆるものが移ろいゆく無常の世界において、目の前の瞬間を大切にし、必要以上に何かを追い求めないことは、より充実した人生を送るうえで欠かせません。

これは、古代中国の哲学者・老子が提唱した「**無為**（む

い）」という概念にも通じる考え方です。無為とは、単なる無気力や無関心ではなく、「自然の流れに逆らわず、自分にとって本当に必要なことに集中する生き方」を指します。たとえば、一流の職人は多くの分野に手を出すのではなく、特定の技術を極めることで、その道の頂点を目指します。

同じように、私たちも人生の選択肢を意識的に減らすことで、より明確な方向性を持ち、後悔の少ない選択ができるようになるのです。

### 4. サポートとフィードバックを求めろ

人生において、すべての決断を一人で下す必要はありません。他者の助けを借りることは、より良い意思決定につながる大切なプロセスのひとつです。

信頼できる人に相談することで、自分では気づけなかった



## 4.1. 人生でより良い選択をする方法

盲点を指摘してもらえることがあります。相談相手は、長年の友人、経験豊富な家族、キャリアの目標を理解してくれる上司、あるいは似た道を歩んできたメンターなど、誰でも構いません。重要なのは、その人が単に親しいだけでなく、アカウントビリティ・パートナー（責任を持って支えてくれる存在）として、助言や励ましを通じて自分の決断を後押ししてくれるかどうかです。

実際、どんなに経験豊富な人でも、他者のサポートを必要とします。プロのコーチでさえ、自分自身のコーチを持っていますし、心理学者が定期的に他の心理学者に相談することも珍しくありません。

### 三人寄れば文殊の知恵。

とはいえ、外部からのフィードバックが有益である一方で、それが「自分の内なる声」に取って代わるものではないことも理解しておくべき

です。たとえ善意からのアドバイスであっても、他者は必ずしも私たちの心の奥底まで理解しているわけではありません。特に、私たち自身の願望や隠れた恐れ、価値観などは、本人にしかわからない部分が多いのです。

また、アドバイスの質は、その人との関係の深さにも左右されます。たとえば、長年の友人で、自分の悩みをしっかりと聞いてくれる人の意見は、たとえ家族であっても感情的な距離がある人の意見より、はるかに的確で有益かもしれません。

キャリアの選択に関しても、自分の業界に精通し、なおかつ自分の性格をよく理解しているメンターの助言のほうが、業界知識のない親しい友人の意見より役立つことが多いでしょう。

さらに、他者のフィードバックには、その人自身のバイアスが含まれる可能性があるこ

## 4.1. 人生でより良い選択をする方法

とも意識する必要があります。特に年長者の助言を受けるときには、その人が「変化を恐れ、安定を好む傾向」を持っていることを考慮すべきです。たとえば、フリーランスの働き方や、デジタルマーケティングのような新しい職業について説明しても、世代によっては理解しづらいかもありません。

もし、外部の意見と自分の内なる声が食い違い、どうすればよいかわからなくなった場合は、「直感」に頼るのも一つの方法です。直感に基づいた決断は、非合理的に思えるかもしれませんが、[実際の研究では](#)、特に難しい決断を下す際に、直感を信じるのが意外に良い結果をもたらすことがあると示唆されています。

最終的に、私たちの人生は私たち自身のものです。他者の意見を取り入れつつも、最も大切なのは、自分の心が納得できる選択をすることなので

す。

## 5. 新しいことを学び、古いことを忘れる

人生の道のりは、決して一直線ではありません。むしろ、予期せぬ曲がり角や紆余曲折に満ちており、ときには当初の方向から大きく外れてしまったように感じることもあります。

振り返ってみると、これはまさに私自身の歩みでもありました。かつて私は国際ビジネス（貿易）を専攻しましたが、それは必ずしも「本当の自分」に根ざした選択ではありませんでした。

その後、大学卒業を機にデジタル分野のキャリアを歩み始めましたが、それは学んだ専門とはまったく異なるものでした。

そして最近になって、より深く自己理解を深めた結果、デジタルの世界を離れ、人間の

## 4.1. 人生でより良い選択をする方法

本質を探究する全く別の道——心理学や哲学の分野へと向かう決断をしました。

こうした選択の変遷は、他人から見れば一貫性のない「迷走」のように映るかもしれませんが。

しかし私は「彷徨うものすべてが道を失っているわけではない」と信じています。

これまでのキャリアを振り返ると、どの段階にも価値がありました。大学での学びは、直接仕事には結びつかなくとも、批判的思考力やグローバルな視点を養う機会となりました。また、ビジネス中心の考え方が人生のすべてではないと気づくきっかけにもなりました。

デジタル業界での経験は、たとえ充実感に欠けていたとしても、常に学び続ける姿勢を育み、情報を分析し、論理的に思考する力を鍛える場となりました。

こうした一見無関係に思える経験も、振り返れば決して無駄ではなく、今の自分を形作る大切な要素だったのです。



人生はあらかじめ決められた台本ではありません。私たちは、新しい情報をもとに方向を変えたり、予期せぬチャンスを受け入れたりする必要があります。

そして何より、後悔や自己憐憫にとらわれないことが重要です。予定通りに進まなかったからといって、「間違った選択をした」と思い込むのではなく、それを学びの機会と捉えることで、どんな挫折も未来へのステップへと変えていけます。

## 4.1. 人生でより良い選択をする方法

もし今のキャリアが行き詰まったなら、新たな分野に挑戦すればいい。

もし大切な人との関係が思うようにならなかったなら、その経験から学び、癒しの時間を持ち、次の出会いに心を開けばいい。

「間違いを犯すこと」を恐れる必要はありません。むしろ、失敗こそが成長の糧となり、変化の激しい現代社会を生き抜く上での貴重な力となるのです。すべての場面で勝つことだけに執着する必要はありません。

**悲観主義者は風について不満を言う、楽道家は風が変わることを期待する、現実主義者は帆を調節する。**

ウィリアム・アーサー・ワード

そして、新しいことを学ぶだけでなく、「古いことを忘れ

る」(unlearn) ことも大切です。マーシャル・ゴールドスマスの言葉にあるように、「ここまでたどり着いた方法が、ここから先に導いてくれるとは限らない」(What got you here won't get you there) のです。

ある時期には役立ったスキルや信念も、次の段階ではむしろ足かせになってしまうことがあります。だからこそ、私たちは新しい学びに積極的であるのと同時に、古い価値観や習慣、過去の自分への執着を手放す勇気を持たなければなりません。

仏教には、「筏(いかだ)のたとえ」があります。ある男が川を渡るために筏を作り、それによって無事に対岸へとたどり着きました。しかし、その後も筏を抱え続けるのでしょうか？

もちろん、そんなことはしません。筏は目的を果たしたのだから、手放すべきものなの



## 4.1. 人生でより良い選択をする方法

です。

人生においても同じことが言えます。過去に役立った考え方や方法も、成長の妨げになるならば、手放し、前へ進むべきです。



画像ソース：[Learn Religions](#)

最後に、「[魔法の小石](#)」という寓話に目を向けてみましょう。

ある晩、遊牧民の群れが夜を過ごすための支度をしていると、突然あたりが厳かな光に包まれました。聖なる方がともにおられるのを人々は感じました。

大きな期待を胸に、天の聲が下るのを待ちました。

何かとても大切なお告げがあるのだろう、と思ったからです。

ついに、声が聞こえてきました。

「できるだけたくさんの小石を拾いなさい。

その小石を袋に入れ、一日旅をするがよい。

明日の夜になって、お前たちは喜び、また悲しむであろう」

聖なる方がその場を去ると、人々は失望と怒りを口にしました。

大いなる宇宙の真理について啓示が下ることを期待していたからでした。

富と健康が授けられ、人生の目的が解き明かされると思ったのです。

ところが与えられたのは、小石を拾うというつまらない、

彼らにとってはわけのわからない作業だけでし

## 4.1. 人生でより良い選択をする方法

た。  
しかし、人々はぶつぶつ  
言いながら、いくつかの  
小石を拾って袋に入れた  
ました。

聖なる方の神々しさが、  
まだあたりに残っていた  
からでした。

人々は一日旅をし、夜に  
なりました。

野営を張りながら小石の  
ことを思いだし、袋から  
取り出してみました。

すると、どの小石もひと  
つ残らずダイヤモンドに  
なっていたではありません  
か！

人々は小石がダイヤモンド  
に変わったことを喜び、

もっと小石を拾ってこな  
かったことを悲しみまし  
た。

旅人たちは、夜道で偶然拾っ  
た小石が、翌朝、輝く宝石に  
変わるとは夢にも思いませ  
んでした。人生における小さ  
な選択や経験も同じです。どの

「小石」（経験・選択・努  
力）が、最終的に「宝石」  
（貴重な学び・思わぬチャン  
ス・理想の未来）へと変わる  
かは、誰にも分かりません。

だからこそ、最も賢い選択  
は、「今この瞬間を大切に  
し、すべての経験を学びの機  
会と捉え、どんな小さな一歩  
も無駄にしないこと」です。

遊牧民が、拾った小石が宝石  
になると知らなかったよう  
に、私たちもまた、未来を完  
璧に予測することはできませ  
ん。しかし、たとえ道がはっ  
きりと見えなくとも、学び続  
け、適応し続けることで、い  
つか「魔法の小石」が輝く瞬  
間を訪れるのです。

人生は、ゴールではなく、そ  
の過程こそが重要なのです。

**今の自分よりも、将来の  
自分像を好きになろう。**

ミゲル・デ・セルバンテ  
ス

## 4.1. 人生でより良い選択をする方法



portia\_portia\_portia • 5mo ago

I think part of the issue is the idea that there's some kind of point of arrival. That one day we'll wake up and go, yes, I "won" life, whatever that looks like to the individual. It gets sold that way in movies and tv and general western culture because we probably just wish it was that damn simple. Same for all the other iterations of the happily ever after feeling. Life seldom works out the way we think at the best of times. It's called the midlife crisis for a reason; instead of the desired feeling of completion, you get this ????? feeling, of everything being fine but doesn't feel fine, or fulfilling...or "suddenly" everything looks like a miserable shit show and it's time to change.

They say your life is about ambition pre-40ish and service post-40ish. It's around the time we have a generally good sense of ourselves, what we need, like, want. If lucky such as you have been, it can be time to use that experience to build something that'll help you leave the world a little better than you found it. That can be as big as a school or simple as a series of paintings. Point is that you at least try to develop what's next. Judging by your post I'd suggest looking into why you went for the words *cowardice* and *pathetic* for feeling the way you do.

The lame thing about life is we (allegedly) get one shot to figure out a complex experience around a couple billion other people doing the same thing, in a body that starts crapping out around the time you're just getting "warmed up" in life. It's the ultimate blind shot to get everything "right" by the time you're 25 and get to live your dreams for the rest of your life. I used to work in publishing, and found it crrrrrrrrrrrrrrrrrrrraaaaaaaaaaaaaazymaking how many opportunities and programs were set up specifically for writers in their late 20s and younger, when many writers with anything of real poignance and depth to say to readers of any age, would be much older than that. Not for lack of talent, but just for sheer time on earth, witnessing, feeling, developing. Same goes in many other areas of our capitalist life, a system that wants formulas and recipes for us all to fit into. And if we don't, it gets to sell us something to make us feel better.

I'm in my mid40s and I've travelled a ton, married, divorced, have been through some insane, *insane* shit both my fault and random, done many of the things I've wanted to do so far, never developed any vices, been ill, been very well-off and surrounded by friends, and now -- I'm homeless, unemployed, lost friends to post-pandemic fallouts of various kinds, and trying to figure out how to take care of my mom who's on the skids with me. I am in the dead last place I thought I'd be at by now. I believe things will turn around, given the efforts I'm putting in for us, but I've also started accepting that I might be wrong and this is it. We're fucked.

All we've got is now. And maybe a couple hours ahead. You might get stuff right, wrong, neither...what those words mean are fiercely individual. Whatever you do I hope you find peace and happiness that are authentic to you. You're the only person you ever have to answer to :) You know yourself pretty well by now it sounds like, and lord knows there's always more soul work to do. See where that takes you. You might end up somewhere fantastic.

### 人生の選択に関する[Reddit](#)の投稿より

「問題の一因は、『どこかに

到達点がある』という考え方だと思う。いつか朝目覚めたときに、『よし、人生に勝った!』と思える瞬間がくる、



## 4.1. 人生でより良い選択をする方法

と信じている人は多い。映画やテレビ、西洋文化は、こうした短絡的な考え方をよく助長している。そして、それは『いつまでも幸せに暮らしましたとさ』という結末のバリエーションにも当てはまる。

でも、人生はそんなふうには思い描いたとおりに進まない。だからこそ、“ミッドライフ・クライシス”という言葉がある。達成感を味わえるはずの年齢になったはずなのに、実際には『すべて順調なはずなのに、なぜか満たされない』とか、『突然すべてがひどい茶番に思えて、何かを変えたいくなる』といった感覚に襲われる。

よく言われるのは、『40歳までは野心、40歳以降は社会貢献の時期』という考え方。40歳くらいになると、自分が何を求め、何を必要としているのか、何が好きなものがある程度わかってくる。運よくそれに気づけたなら、その経験を生かして、少しでも世界を

良くするような何かを築いていくのもいい。それは学校を建てるような壮大なことかもしれないし、一連の絵を描くようなささやかなことかもしれない。重要なのは、“次のステップ”に向かって何かを育てていくことだ。

残念なのは、人生の意味を見出すチャンスが一度しかないこと。そのチャンスを、何十億もの人が同時に模索していること。そして、ようやく人生の本番が始まる頃には、体が衰え始めることだ。『25歳までに正しい道を見つけ、あとはその夢を生きるだけ』みたいな考え方がまかり通っているけれど、現実はそんなに単純じゃない。

出版業界で働いていた頃、20代後半までの若い作家を対象にした機会やプログラムがあまりにも多いことに驚いた。でも、本当に深みのあることを語れるのは、もっと年齢を重ねた作家たちではないだろうか？ 才能がないわけじゃな



## 4.1. 人生でより良い選択をする方法

い。ただ、若い作家たちは、まだ十分に人生を経験し、見聞を広げ、心を揺さぶられ、成長する時間がないだけだ。この傾向は、資本主義社会のあらゆる側面にも当てはまる。私たちは型にはめられ、そこから外れたら、「それを埋めるための商品」を売りつけられる仕組みになっている。

今の私は40代半ば。たくさん旅をし、結婚し、離婚し、波乱万丈な経験を重ねてきた。夢だったことのいくつかは叶えたり、悪い習慣にも染まらず、病気も経験し、経済的に恵まれ、友人にも囲まれた時期があった。でも今は、ホームレスで無職。パンデミック後のさまざまな変化のせいで、友人を失い、介護が必要な母をどう支えるか模索している。こんな状況になるとは思ってもいなかった。それでも、きっと状況は好転すると信じている。とはいえ、間違っているかもしれない。でも、それでもいいんだと思

う。

結局のところ、私たちにあるのは“今”だけだ。せいぜい、数時間先の未来があるかどうか。正しいか、間違っているかなんて、結局は主観的なものだ。何を選んでも、自分が本当に納得できる形で幸せを見つけられるよう願っている。

あなたが答えを出すべき相手は、あなた自身だけだ。あなたはすでに自分のことをよく理解しているように思う。とはいえ、人は一生、心の探求を続けるものだ。だからこそ、自分の直感に従って進んでみてほしい。思いがけない素晴らしい場所にたどり着くかもしれないから。」

## 6. 人生計画の見直し方法を採用する

より体系的で積極的なアプローチを求めるなら、エグゼクティブコーチの第一人者であるマーシャル・ゴールドス

## 4.1. 人生でより良い選択をする方法

ミス氏が提唱する「[ライフ・プラン・レビュー](#) (LPR)」を試してみることをおすすめします。この手法は、彼のベストセラー書籍『よい人生は「結果」ではない』で詳しく解説されており、自己管理と人生の軌道修正に役立つシンプルかつ効果的なフレームワークです。

LPRの基本的な考え方は、「すでに自分の人生の方向性を定めている」という前提に基づいています。多くの自己啓発メソッドが大きなモチベーションの宣言や習慣の厳格な形成に重点を置くのに対し、LPRは完璧を目指すのではなく、「どれだけ努力したか」を正直に評価することを重視します。

この手法の核となるのは、「外的な結果は必ずしも自分のコントロール下にあるとは限らないが、努力は常に自分の手の中にある」という原則です。意味のある目標に向かって一貫した努力を続ける

ことこそが、充実した人生を送る鍵となります。

### LPRの4つのステップ

- 週次レビュー

毎週、自分の努力を振り返り、次の6つの質問に対して「ベストを尽くしたか？」と自問します。

1. 明確な[目標を設定](#)できたか？
2. その目標に向かって努力したか？
3. 幸せや喜びを感じる事ができたか？
4. あらゆる行動に意味を見出そうとしたか？
5. 良好な人間関係を育む努力をしたか？
6. 「今、この瞬間」に集中して生きられたか？

それぞれの質問に対して、1～10のスコアをつけます。ただし、ここで評価するのは「結果」ではなく「努力の度合い」です。例えば、仕事のプ

## 4.1. 人生でより良い選択をする方法

プロジェクトが上司に評価されたかどうかではなく、「どれだけ真剣に取り組んだか」を基準にスコアをつけます。

- 日次セルフモニタリング

週次レビューの合間に、同じ6つの質問に対して毎日振り返りを行います。この習慣を続けることで、どの分野で継続的に努力できているか、あるいはどこで停滞しているかが明確になります。これにより、必要な調整を迅速に行い、自己認識を深めることができます。

- 人生の方向性を定期的に見直す

週次レビューを通じて、自分の人生の方向性が適切かどうかをチェックします。もし目標に向かって努力を重ねているのに、スコアが低いままなら、目標が本当に自分の望むものなのか、あるいは小さなステップに分けるべきかを再評価する必要があります。

- 一人でやらない

LPRは、同じ志を持つ仲間とともに取り組むことで、より効果を発揮します。週次レビューを共有し、お互いにフィードバックをし合うことで、責任感が生まれ、励まし合いながら成長することができます。



## 7. 死について考える

**あなたの時間は限られている。だから、他の誰かの人生を生きることですれを無駄にするな。**

スティーブ・ジョブズ

私たちは皆、いつか必ず死を迎えます。「**メメント・モリ**

## 4.1. 人生でより良い選択をする方法

（自分がいつか必ず死ぬことを忘れるな）」という言葉は、不安や悲しみを生むためではなく、むしろ人生の選択において明確さと強さを与えるためにあります。

死について考えることは、ストア哲学をはじめとする多くの思想や宗教において重要視されてきました。これは、先延ばしの習慣や、些細なことに気を取られてしまう現代社会の誘惑に対抗するための強力な手段でもあります。

自分の命には限りがあると深く認識することで、物質的な富や社会的な評価を追い求めることの無意味さが見えてきます。一時的な流行や他人の評価に振り回されることが、いかに儚いものであるかを理解できるようになるのです。

### 死を意識することで得られるもの

日々、死を意識することで、私たちは本質的に大切なこと

に集中できるようになります。それは、人間関係、社会への貢献、勇気や思いやりといった価値観などです。また、人生の有限性を意識することで、この世の限界を超えた何かを追求する動機にもなり得ます（それが宗教的なものであれ、哲学的・実存的なものであれ）。

### 死を意識するための実践方法

- 日々の内省

瞑想や日記をつける際に、「もし明日死ぬとしたら、今日一日をどう過ごすか？」  
「自分にとって本当に大切なものは何か？」と問いかけてみましょう。

- 人生設計を長期的に考える

重要な決断を下す際に、未来のシナリオやその結末を思い描いてみましょう。そうすることで、目先の欲望と長期的な価値観を区別し、優先すべ



## 4.1. 人生でより良い選択をする方法

きことが明確になります。

- 自分の葬儀をイメージする

これは少し不快に感じるかもしれませんが、自分の葬儀を想像することで、「本当に生きてみたい人生とは何か」「どのような遺産を残したいのか」を考える機会になります。人々にどんな言葉をかけてもらいたいかを考えることで、今、どのように生きるべきかが見えてくるでしょう。

**もし今週が人生最後の週だとしたら、  
何が一番大切になるだろう？ どう生きる？  
どう愛する？ 今日、どんな真実を語る？**

**トニー・ロビンズ**

## 4.1. 人生でより良い選択をする方法

# 人生でより良い選択をする方法



自己反省の時間を作る



起こりうる結果を熟考する



人生の選択肢を減らす



サポートとフィードバックを求める



新しいことを学び、古いことを忘れる



人生計画の見直し方法を採用する



死について考える



## 4.2. 決断後の後悔を乗り越える

人生には二つの選択肢しかない。「これをするか」「しないか」だ。率直な意見として、そして親身な助言として言おう。どちらを選んでも、後悔する。

セーレン・キェルケゴール

どれほど慎重に考え抜いた決断であっても、後悔は避けられません。どの道を選んでも、必ず何かを諦めることになるからです。

多くの場合、後悔は「ひとつの道を選ぶことで、別の道を放棄しなければならなかった」ことから生まれます。選ばなかった道を歩んでいれば得られたかもしれない機会を思い、私たちは後悔を感じるのです。たとえば、挑戦しなかったキャリア、育まなかった人間関係、逃してしまったチャンスなど。

また、後悔は外部からのプレッシャーによってさらに強まることもあります。ラルフ・ウォルド・エマーソンはこう言っています。

どんな行動を選んでも、それが間違っていると言う人は必ずいる。批判者が正しいと思わせるような困難も必ず現れる。計画を立て、それを最後まで成し遂げるには勇気が必要だ。

たとえ善意であっても、外部からの批判は疑念の種をまき、私たちの選択に対する確信を揺るがせます。特に困難に直面したとき、それはより一層深刻になります。

しかし、私たちは誰しものが「完璧な選択」を常にできるわけではないことを理解するべきです。

人生は、学びと適応の連続です。後悔と向き合うとき、私

## 4.2. 決断後の後悔を乗り越える

私たちは過去の過ちを許し、そこから学び、より賢く、より強く生きていくことが求められます。

もし選択が望んだ結果をもたらさなかったとしても、または選んだ道が合わないと感じたとしても、私たちはいつでも方向転換することができます。

「過去に起こったことは変えられない」。しかし、それを受け入れることは「諦め」ではなく、「前に進むための土台」となるのです。

**幸せの扉がひとつ閉じると、別の扉が開く。でも私たちは、閉ざされた扉を長いこと見つめていて、開いた扉があることに気付かないことが多い。**

ヘレン・ケラー

たとえ大きな挫折や取り返しのつかない結果を経験したと

しても、私たちは「どのような態度で生きるか」を選ぶ力を持っています。

現在の状況がどれほど困難であっても、私たちはより良い未来を願い、成長し、人生に意味を見出すことができます。



アナキン・スカイウォーカーの物語を振り返りましょう。彼は数々の誤った選択を重ね、大きな苦しみを生み出しました。しかし、最後の瞬間に彼は自らを犠牲にし、息子のルークを救いました。

彼の贖罪の物語は、たとえ過去にどれほどの過ちを犯したとしても、そこから立ち直り、新たな道を選ぶことがで



## 4.2. 決断後の後悔を乗り越える

きるという希望のメッセージを私たちに示しています。



画像ソース：Fandom

後悔の中にあっても、私たちに「より良い選択をする力」が残されているのです。

人間からすべてを奪おうとしても、ひとつだけ奪い尽くせないものがある。それは、どのような環境を与えられようとも、その中で自分の態度を選び、自分自身の生き様を選ぶという、人間に

残された最後の自由である。

ヴィクトール・フランクル

後悔を克服するための鍵は、「今、この瞬間に意識を向けること」です。その方法のひとつとして、マーシャル・ゴールドスミスが提唱する「[エブリ・ブレス・パラダイム](#)」があります。

この考え方では、人生の無常を認識し、息を吸って吐くたびに「新しい自分」が生まれることを意識します。

[過去への執着](#)や未来への不安を手放し、今この瞬間を大切にすることで、より意識的な選択ができるようになり、人生の豊かさを味わえるのです。

一息ごとに、私は新しい自分になる。

釈迦

## 4.3. スピリチュアルな視点の重要性

### 他人を高め、自らを謙虚にすること

人生の選択において、私が最も大切だと考える原則があります。それは、「他人を高め、自らを謙虚にする選択をすること」です。

少し抽象的に感じるかもしれませんが、長い目で見たときに、これこそが最も後悔のない選択基準になると信じています。

私たちはつい、エゴを基準にして選択しがちです。しかし、歴史を見ても、個人的な経験を振り返っても、自分の利益だけを追い求めた選択は、最終的に後悔を生み、心の充実感を奪うことが多いのではないのでしょうか。

物質的な成功や自己の野心を最優先する選択は、一時的な満足感をもたらすかもしれませんが、しかし、そうした選択を積み重ねた先に待っているのは、心の奥底に広がる空虚

感にすぎません。

ここで思い出されるのが、小説『ハリー・ポッターと炎のゴブレット』の終盤における、ダンブルドア校長の言葉です。

正しいことと楽なこと、  
時がくればこの2つの選択肢を迫られる時が来る。その時は優しくて勇敢で誠実だったセドリックがヴォルデモートに直面し、立ち向かったということを出して欲しい。

(※セドリック・ディゴリーは、ハリーとともに「三大魔法学校対抗試合」に挑んだ仲間であり、才能にあふれ、周囲からも愛される人物でした。しかし、彼は勝利を目前にしながらも、闇の帝王ヴォルデモートのしもべによって、無残にも命を奪われてしまいます。)

ダンブルドアの言葉が投げか

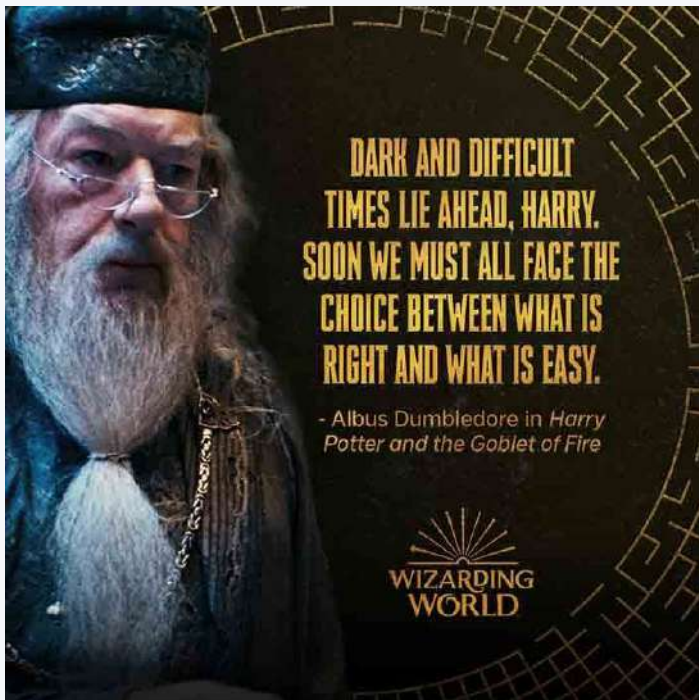
## 4.3. スピリチュアルな視点の重要性

けるのは、「正しいこと」を選ぶ勇気の重要性です。安易な道を選ぶこと（例えば、不正を見て見ぬふりをする、自分の快適さを守るために道徳的責任を放棄すること）は、一見すると「安全」なように思えるかもしれませんが、しかし、そうした選択は、結果的に私たちの精神や道徳心をむしばみ、内面の死をもたらすのです。

この問いに答えるために、私は「[黄金律](#)（ゴールデnrール）」という倫理的原則を思い出します。

「自分がしてほしいことを、他人にしてはならない。」

このシンプルな原則は、人生のあらゆる選択において、指針となるものです。



画像ソース：[Pinterest](#)

では、何が「正しい選択」なのでしょう？

- 自分が他人から親切にされたいなら、まず自分が親切であることを選ぶ。
- 幸せになりたいなら、まず他人を幸せにする努力をする。
- 理解され、支えられたいなら、まず周囲の人に寄り添い、支える側に回る。
- 皮肉屋の母親がもっと前向きになってほしいと願うなら、まず自分が前向きな姿勢を示す。

私たちの選択は、単なる自己満足で終わるべきではありません

## 4.3. スピリチュアルな視点の重要性

せん。特に、社会や他者に影響を及ぼす決断を下すときには、「スピリチュアルな視点」を持つことが大切です。

ここでいうスピリチュアルとは、特定の宗教を指すものではなく、「自分本位の考え方を超えて、他者や社会全体を考慮する視点」のことを意味します。

エゴというものは、本質的に傷つきやすく、常に外部からの承認を求めます。しかし、選択をエゴの満足に基づいて行えば行うほど、現実はそれを打ち砕く方向へと流れ、最終的には大きな失望や苦しみを生むのです。

**婚宴に招待されたら、上席に着いてはならない。あなたよりも身分の高い人が招かれており、あなたやその人を招いた人が来て、『この方に席を譲ってください』と言うかもしれない。そのとき、あなたは恥をかいて**

**末席に着くことになる。招待を受けたら、むしろ末席に行って座りなさい。そうすると、あなたを招いた人が来て、『さあ、もっと上席に進んでください』と言うだろう。そのときは、同席の人みんなの前で面目を施すことになる。**

**だれでも高ぶる者は低くされ、へりくだる者は高められる。**

ルカ 14:8-11

だからこそ、まずは「人間の本質的な善性を信じること」から始めてみてはどうでしょうか？

古代中国の思想家・孟子は、こう言っています。

「人の本性は、もともと善である。」（人之初、性本善）

これは、人間の短所を見ないふりをしろ、という意味では



## 4.3. スピリチュアルな視点の重要性

### Nobody Will Remember: People Will Remember:



ありません。むしろ、世界に対する私たち自身の見方や態度を変えることを意味しています。

人間の善性を信じるということは、絶望や憎しみに生きるのではなく、希望と謙虚さ、思いやりを持って生きることです。

理想論に聞こえるかもしれませんが、そうした「信じる選択」をすることで、人生は「修正すべきもの」ではなく、「大切にすべきもの」へと変わっていくのではないのでしょうか。

**競争から貢献へと焦点を移すと、人生は祝福へと変わる。人々を打ち負か**

**すのではなく、その心を勝ち取りなさい。**

**釈迦**

**他者を思いやることと責任の境界線**

しかし、ここでまた新たな疑問が生まれます。

「他者のことを思いやりながらも、傲慢にならず、正義を振りかざすことなく、本来自分のものでない責任を背負わずにいるにはどうすればよいのか？」

答えはシンプルです。「**課題の分離**」を学ぶこと。

アルフレッド・アドラーは、

## 4.3. スピリチュアルな視点の重要性

個人心理学の理論において、私たちは思いやりを持ち、他者の幸福に貢献すべきだと説きました。しかし同時に、個々の自立と責任を尊重することも重要であると述べています。つまり、私たちは自分の責任を全うしながら、必要以上に他者の人生に介入しない姿勢を持つべきなのです。

たとえば、進路に悩む友人を励ますことは、親切で素晴らしい行動です。しかし、特定の道を選ばせようと説得するのは、「その人の課題」への不適切な介入となります。

また、社会正義や制度改革を訴えることは立派な志ですが、自分の価値観を他者に押し付けることは、現実的でないばかりか、時に傲慢にもなり得ます。

大切なのは、他者の人生を豊かにするために行動しつつも、それぞれの人生の道のを尊重し、自分自身の務めに集中することです。



**「正しさ」よりも「優しさ」を選ぶということ**

人生において、特に道徳的な選択を迫られるとき、「正しい道」がすぐに見えるとは限りません。時には、善悪の境界が曖昧になることもあります。

**真実がいつも最善とは限らない。もっと大事なものがある。信じたことが報われる。時にはそれが大切だ。**

バットマン | 『ダークナイト』

(※バットマンは、ゴッサム・シティの人々の希望と正義への信念を守るため、腐敗

## 4.3. スピリチュアルな視点の重要性

したハービー・デントの罪を自らのものとし、偽りの汚名を着る道を選びました。

「真実」を暴露することは道義的に正しかったかもしれませんが、それによって人々の希望が失われ、社会が崩壊してしまうのなら、「正しさ」よりも「善き未来を信じること」が重要なのではないか——。) )



画像ソース：[Pinterest](#)

このように、道徳的な曖昧さに直面したとき、「何が正しいか」よりも、「何がより良い未来につながるか」を考えることが求められるのです。

私自身も、日常の中でこのジレンマに直面することがあり

ます。たとえば、社会に対して悲観的になりやすい母に、世の中のネガティブな情報をあえて伝えないことがあります。

嘘をつきたいわけではありません。ただ、彼女が少しでも明るく、前向きに生きられるようにと願うからこそ、その選択をするのです。

そのような場面で、私はいつも\*\*「正しいかどうか」ではなく、「優しさを優先するべきかどうか」\*\*を自問します。

### 夜明け前が最も暗い

「夜明け前が最も暗い」という言葉があります。

どんなに不確かで、先が見えない状況であっても、どんなに世界が混沌とし、闇に包まれているように思えても、人間の心には善きものがあり、必ず光へと向かっていく力がある。

## 4.3. スピリチュアルな視点の重要性

それを信じることができるかどうか——。

その信念の根拠は、人によって異なるでしょう。

神仏を信じる人もいれば、縁起（因果のつながり）を信じる人もいる。

また、人間の持つ力や、善意の積み重ねを信じる人もいるかもしれません。

しかし、何を信じるにせよ、私たちが\*\*「思いやり」「謙虚さ」「他者を豊かにしたいという願い」\*\*を持って選択をしていくならば、未来にはきっと夜明けが訪れるのではないのでしょうか。

夜明け前だ 夜明け前が一番暗エ だが目をつぶるなよ  
闇から目エそらした奴には 明日に射す光も見えねエ  
たとえこの先 どんなに深い夜が待っていてもな

空知英秋





# 専門家の視点



各分野の専門家のアドバイスに基づいて、より良い人生の選択をする方法を学びましょう！

## 5.1. 選択の力



出典（英語版）：[Psychology Today](#)

日本語版：[Ameblo](#)

著者：メラニー・A・マクナリー

私のクライアントの多くは、「自分には選択肢がない」と言います。仕事、家族、配偶者、学校、教師、過去のトラウマ、経済状況、幼少期、子ども、時間のなさ、人生のプレッシャー——これらのせいで、自分の感情や考え、行動を変えることはできない、と信じ込んでいるのです。変わりたいと思っはいるものの、自分には無力で不可能だと感じているのです。

そんな彼らに、「今日から変えられることに目を向けてみましょう」と伝えると、戸惑いや苛立ちを見せることもあります。「あなたには私の苦しみがわからない」「私がどれほどの被害者か、なぜ理解できないのか」と怒る人もいます。

## 5.1. 選択の力

しかし、私たちが「身動きが取れない」と感じるとき、その原因は多くの場合、思考のクセにあります。たとえば、「自分には困難を乗り越える力がない」と思っている人は、自分にできないことばかりに意識が向きがちです。一方で、「私は逆境を乗り越えられる」と信じている人は、過去の成功体験を思い出し、目の前の問題を解決する方法を探します。

大切なのは、「考え方を変える努力ができる」と信じていることです。その信念があるかどうかで、私たちの行動は大きく変わります。

### 人生の秘密 | 私たちには常に選択肢がある

私たちはどんな状況でも、常に「選択する力」を持っています。そう聞いて、もしかしたら「自分には選択肢なんてない」「親のせいでこうなった」「上司が違えばもっと幸せだったはず」「大学に行っていないから学ぶのは無理だ」と思ったかもしれません。でも、その思考こそが「行き詰まり」を生んでいるのです。

心理学者ヴィクトール・フランクルは、自身の強制収容所での体験を『夜と霧』という本に記しました。その中で彼は、人がどんな状況にあっても「生きる意味」を見出し、苦しみに対してどのように向き合うかを選択できることを説いています。

フランクルの理論である「ロゴセラピー（意味療法）」は、ギリシャ語の logos（意味）に由来し、「人生の原動力は、快楽ではなく、自分自身が意味を見出すことにある」と述べています。

極限状態を生き抜いたフランクルの言葉は、「選択の力」がどれほど大きいのかを教えてくれる、貴重な学びとなるでしょう。



## 5.1. 選択の力

### 選択を阻む「見えない壁」

人生には無数の選択肢があるはずなのに、多くの人には「自分には選択肢がない」と思い込んでしまいます。

彼らは裕福な人、痩せた人、魅力的な人、頭の良い人、健康な人、有名な人たちを見て、「自分にはそんなチャンスはない」と決めつけます。

「彼女は恵まれた家庭で育ち、大学にも行っているから、何でも自由に選べる。でも、私は貧しい家庭で育ち、毒親に苦しみ、大学にも行かなかったから、選択肢なんてない」——そんなふうに考えてしまうのです。

しかし、問題の本質はそこではありません。大切なのは、「無限の選択肢があるかどうか」ではなく、「今、自分が持っている選択肢の中から、どれを選ぶか」ということです。実際のところ、完全に自由な選択肢を持っている人など、ほとんどいません。他人から見れば「恵まれている」と思える人でも、何らかの制約の中で生きています。

どんなに選択肢が限られていても、私たちは常に「選ぶこと」ができるのです。

たとえば、仕事が嫌いで、特に上司に強い不満を抱えている人を考えてみましょう。その人は「どうにもならない」「変えられない」と思っているかもしれませんが、でも、一歩引いて状況を見直せば、いくつもの選択肢があることに気づくはずで

部署を異動する、新しい仕事に応募する、上司と直接話し合う、



## 5.1. 選択の力

上司に対する自分の見方を変えてみる、転職する、上司と接する時間を減らす、スキルアップしてキャリアの幅を広げる、仕事の中で好きな部分に集中する、休憩を増やしてリフレッシュする—どんな状況であれ、選択肢は必ずあります。

「自分には何も選べない」と思い込んでいるうちは、可能性が見えません。しかし、その思考から抜け出せば、新しい道が開けるのです。

### あなたが選ばなければ、他人が選ぶ

「どうせ変えられない」と嘆いている間にも、時間は流れ、周囲の人々はどんどん決断を下していきます。そして、あなたが選ばなかった分、他人があなたの人生を決めてしまうのです。

たとえば、「自分の健康はどうにもならない」と思い込んでいる人の場合を考えてみましょう。そういう人は、自分で食生活を管理しないため、パートナーが好きな食べ物を買ひ込み、それを食べるしかなくなります。医師に処方された薬の副作用に不満を感じても、自分から健康管理に取り組まない限り、医師の判断に従うしかありません。

また、「どうせ自分の時間なんてない」と思っているうちに、家族の要求はどんどん増え、自分のための時間はさらに失われていきます。

やがて、「夫が作る夕食のせいで、私は不健康になった」「医者が処方した薬のせいで、体調が悪くなった」「家族が私にばかり頼るから、運動する時間がない」と、周囲に不満を漏らすようになります。しかし、その間も、「私は選択肢がない」という思考が強化

## 5.1. 選択の力

されていくだけなのです。

選ぶことを放棄すれば、他人があなたの人生を決めてしまう—それが現実です。



### より自分らしい選択をするための7つのヒント

自分が本当に望むものや、なりたい自分に近づくために、今日から始められることを紹介します。

#### 1. 「行き詰まりポイント」に気づく

「どうしても変えられない」と思い込んでいることはありませんか？何かについて頻繁に不満を言っていることに気づいたら、それはあなたが「選択肢がない」と感じている部分かもしれません。まずは、自分が「動けない」と思っている領域を認識するこ

## 5.1. 選択の力

とから始めましょう。

### 2. 状況ごとの感情の変化を観察する

どんなときに緊張したり、不安を感じたりしますか？イライラしやすくなるのはどんな場面でしょうか？特に理由もなく人に当たってしまうことはありませんか？こうした感情が強く出る場面もまた、「選択肢がない」と感じている領域である可能性があります。

### 3. 2週間、毎日15分間日記を書いてみる

自分が理想とする人生について、できるだけ具体的に書き出してみましょう。研究によると、この習慣は楽観的な思考を育むだけでなく、自分に与えられている可能性に気づく助けにもなると言われています。

### 4. 小さなことから始める

「行き詰まり」を感じる領域の中から、比較的簡単に換えられそうな部分を選びましょう。そして、その問題を解決する方法を3分間、できるだけ多く書き出してください。ここでは、途中で「これは無理かも」と判断せず、思いつく限り挙げるのが大切です。その後、リストを見直し、今日から試せる方法を1つ選びましょう。

### 5. 責任を持ってくれるパートナーを見つける

「責任パートナー」とは、あなたが変わろうとしていることを知っていて、必要に応じて厳しく指摘してくれる人のことです。できるだけ頻繁に会う人で、遠慮なく「言い訳ばかりしてない？」と指摘してくれる相手を選びましょう。

### 6. 周囲に「変えたいこと」を伝える



## 5.1. 選択の力

研究によると、自分の目標を周りに公表した人のほうが、それを実行しやすい傾向にあるといいます。SNSや友人との会話を通じて、「こういうことを変えようと思っている」と伝えてみましょう。

### 7. 毎朝、「選択するのは自分」と意識する

一日の始まりに、「今日は自分で選ぶ」という意識を持ちましょう。「私は選ぶことができる」という言葉を、自分のマントラ（おまじない）にしてください。何かに行き詰まりを感じたときは、「私はここで選択できる」と自分に言い聞かせ、どんな選択肢があるかを冷静に考えてみましょう。

### 結論

人生は、あなたが何もしなくても、ただ流れていきます。流されるままに生きるのか、それとも自らの意思で人生を選択するのか——それはあなた次第です。あなたは、今日という一日をどのように生きたいですか？

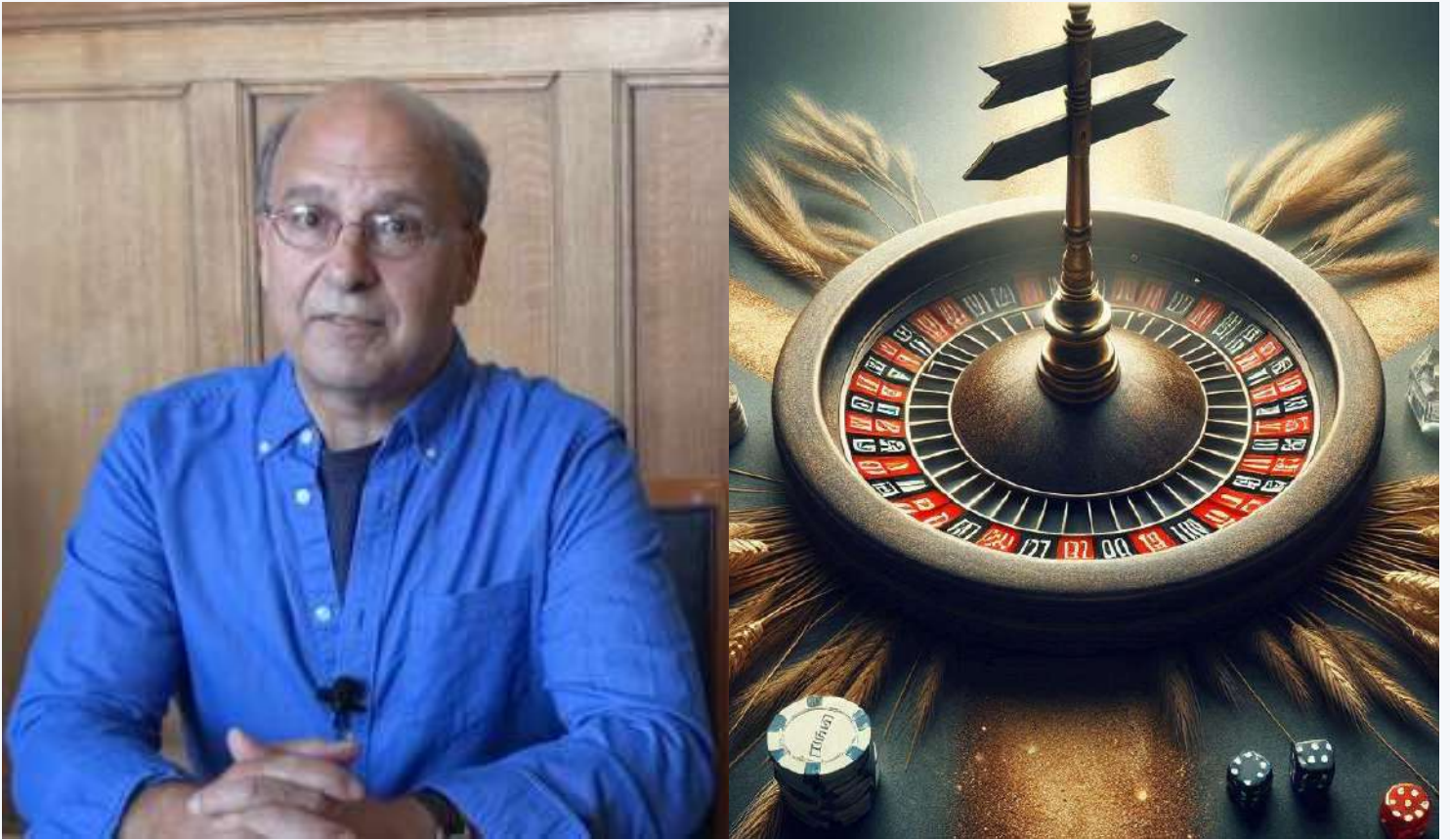
今この瞬間から、自分の選択に意識を向け、主体的に人生を生きましょう！

大切なのは、「無限の選択肢があるかどうか」ではなく、「今、自分が持っている選択肢の中から、どれを選ぶか」ということです。実際のところ、完全に自由な選択肢を持っている人など、ほとんどいません。

メラニー・A・マクナリー



## 5.2. 「ルーレットの輪」のモデル



出典（英語版）：[The Philosophers' Magazine](#)

日本語版：[Ameblo](#)

著者：アルフレッド・ミール

森の中をゆったりと散歩しておりますと、道が二手に分かれている場所に差し掛かります。あなたは少し立ち止まり、どちらへ進むか考えた末、右へ行くことを決めました。

一部の哲学者によりますと、このとき自由意志が働いていたのなら、あなたは別の行動をとることもできたはずだということです。

哲学者は理論的な問題に慎重な立場をとることが多いです。「右へ進む」と「左へ進む」のどちらを選ぶかは、それぞれ異なる精神的な行為であります。また、決断を今より30秒遅らせてから右

## 5.2. 「ルーレットの輪」のモデル

に進むこともできたかもしれませんが、引き返したり、その場に座り込んだりする可能性もありました。

ここで重要なのは、もし右へ進むと決めたときに本当に「自由」だったのなら、まさにその瞬間に別の行動を選択することもできたはずだ、という点であります。

### 「別の選択肢」はありえたのか？

一部の哲学者は、私たちの宇宙とまったく同じ過去と自然法則をもつ「仮想的な宇宙」が存在すると仮定した場合、その宇宙ではあなたが異なる選択をしている可能性があると考えます。例えば、私たちの宇宙では正午に右へ進む決断をしたとしても、別の宇宙では同じ正午に異なる選択をしているかもしれない、というわけです。

私はこのような「異なる現実が存在しうる」という考えを、「開放性 (Openness)」と呼ぶことにいたします。

少なくとも一部の意思決定において、この「開放性」はあなた自身の経験とも合致するのではないのでしょうか？おそらく、あなたの答えは「はい」でしょう。

ここで申し上げたいのは、別の宇宙を実際に経験するという話ではございません。私の問いは、「あなたが何かを決める時、過去や自然法則が変わらないまま、別の選択をする可能性があったように感じることはあるか？」ということです。

おそらく、あなたの答えは「ある」となるはずです。

## 5.2. 「ルーレットの輪」のモデル

### ルーレット・ホイール・モデル：開放性が意思決定にどのように作用するのか

何をすべきか迷っているとき、私たちの「信念」「欲求」「願望」「希望」「習慣」「理性」などが、脳内の小さな「ルーレット・ホイール」に投げ込まれます。このホイールには無数のスロット（枠）があり、それぞれ異なる選択肢を表しております。例えば、200のスロットが「左へ進む」決断を示し、別の200のスロットが「右へ進む」決断を示しているかもしれません。さらに、どちらへ進むかを考え続ける選択肢が500のスロットを占め、残りの100のスロットには「引き返す」「座り込む」といった選択肢が割り当てられております。

このホイールが回転いたしますと、小さな神経的な「ボール」がその上に落ちます。そして、ボールがどこに落ち着くかによって、最終的な選択が決まります。例えば、「右へ進む」と決めたり、「もう少し考え続ける」といった行動をとることになります。ある選択肢が500以上のスロットを占める場合のみ、隣り合うスロットが同じ結果を示します。

このスロットの分布を決定いたしますのは、「信念」「欲求」「理性」など、私たちの心理的要因であります。

私は、このモデルが意思決定のプロセスを唯一説明できる方法だと主張するつもりはございません。しかし、このモデルを通じて、「開放性」の本質をより深く理解する手助けができるのではないのでしょうか。このモデルが示唆いたしますのは、正午に右へ進むと決めたことは、ある程度「偶然」に左右されていた、ということです。ボールがスロットに落ち着くまで、他の選択肢が選ばれる可能性も常に存在していたのであります。



## 5.2. 「ルーレットの輪」のモデル



### 開放性をもたらす選択の例

「開放性」という考え方は、ときに恐ろしいものに思えるかもしれませんが。例えば、ある大統領が「核攻撃を命じるべきではない」と考えつつも、ためらいながらもその可能性を検討しているとしましょう。目の前には発射ボタンがあり、それを押すという選択肢が彼の「ルーレットの盤面」にいくつか存在しています。彼も承知のとおり、ボタンを押せば第三次世界大戦が勃発するかもしれません。

もう少し身近な例で考えてみましょう。ジョーという青年がいます。彼は数ヶ月前にカンニングが発覚して大学を退学させられ、両親にも勘当されました。現在は生活に困窮し、なんとか生計を立てようともがいています。ある日、酒場で自分の不幸を嘆いていると、見知らぬ男が銃を売ろうと持ちかけてきます。「この銃があれば



## 5.2. 「ルーレットの輪」のモデル

ば、すぐに大金を手にするぜ」と男は言います。

ジョーのルーレットが回り始めます。彼は今まで犯罪を犯したことも、銃を持ったこともありません。しかし、彼の心には「可能性」が開かれています。ジョーは銃を買うことを決めました。しかし、まったく同じ過去を持つ別の宇宙では、彼はこの誘いを断っているかもしれません。

数日後、ジョーは銃をどうするか考え始めます。少しの利益を得るために転売しようか？ルーレットの盤面が回ります。そして彼は「しばらく手元に置いておこう」と決断します。しかし、もしボールが隣のスロットに落ちていたら、彼は銃を売っていたかもしれません。

それから1週間後。ジョーは家賃の支払いに困り、再び銃のことを考えます。ルーレットが再び回転し、今度は「町の小さな商店で銃を使って脅し、金を手に入れる」という選択肢にボールが落ちました。彼の計画は「脅すだけで、実際には撃たない」ことです。

しかし、物事は計画通りに進みません。ジョーがレジ係を脅していると、相手がカウンターの下に手を伸ばすのが見えます。武器を取り出そうとしているのかもしれませんが。ジョーの頭の中で「逃げるべきか？」という思考がよぎり、ルーレットが回ります。そして、彼は威嚇のために発砲することを決めました。しかし、緊張と焦りで手が震え、誤ってレジ係の手を撃ってしまいます。

もしほんの少し状況が違っていたら、結果はまったく違っていたかもしれません。

### 偶然がもたらす選択と道徳的責任

## 5.2. 「ルーレットの輪」のモデル

ここで、ジョーの話を一置置いて、脳科学について少し触れてみましょう。一部の科学者は、人間の行動に影響を与える「非決定論的な脳のプロセス」の証拠を発見したと考えています。非決定論的なプロセスは、本質的に「複数の異なる結果が生じる可能性を残している」のです。

では、再びジョーの話に戻りましょう。彼は不運が続き、いくつもの誤った決断をしました。しかし、彼は決して冷酷な犯罪者ではなく、完全に悪人というわけでもありません。銃を買わないという選択もできたし、買ったとしても売却することもできた。そして、もしルーレットのボールがほんの少し違うスロットに落ちていれば、彼はより良い決断をしていた可能性もあるのです。

では、ジョーの不運は彼の責任を軽減するのでしょうか？彼の道徳的な責任はどこまで問われるべきなのでしょう？

これらの問いに明確な答えを出すのは難しいですが、ジョーの内面に目を向けることで、真実に少し近づくことができるかもしれません。

### コントロールの幻想：偶然を「開放性」の本質として受け入れる

前述の「ルーレットの輪」のモデルにおきまして、人の信念、欲望、願望、希望、習慣、論理的思考などはすべて、その人の精神的な「輪」に影響を与え、スロットの内容を決定いたします。これらは、過去の意思決定や行動によって形作られ、変化してまいります。

人は、失敗や成功から学び、その経験が次の意思決定の際に「輪」がどのように分割されますかに影響を与えます。そして、自己改善

## 5.2. 「ルーレットの輪」のモデル

の努力もまた、この「輪」に変化をもたらします。例えば、禁煙を1年間続けられました方は、今タバコを吸いたくなかったとき、1年前とはまったく異なるスロットの分布を持っておりますはず。先延ばし癖や過食を克服するために努力を重ねてこられた方も同様でございます。

こうした観点から見ますと、ジョーの「輪」の構成や彼の意思決定には、彼自身の責任が大きく関与しておりますと考えられます。彼は長年にわたって自分の「輪」を形作ってまいりましたのですから、そこに偶然の要素が含まれていましたとしても、それだけで彼の責任が完全に免除されるわけではございませんかもしれません。

一方で、人によっては「開放性」を持ちながら、なおかつ偶然の要素を完全に排除した意思決定をしたいと考える方もいらっしゃるかもしれません。このような人々は、意思決定に対する完全なコントロール、つまり「魔法」とでも呼ぶべきものを求めるかもしれません。しかし、そのようなコントロールは不可能でございます。なぜなら、偶然を排除した上での不確定な意思決定というものは、そもそも矛盾しておりますからであります。

ジョーが銃を買うかどうかを決めたとき、彼はその瞬間まで「買わない」という可能性を持っておりました。それが「開放性」の本質であり、偶然が不可避な要素であることを示しております。

### 自由意志は「偶然」と「スキル」の組み合わせ

「魔法」のような完全なコントロールを信じる人々は、ジョーには自由意志も道徳的責任もないと結論づけるかもしれません。しかし、私たちの中には「開放性」と自由意志が共存できるのかを

## 5.2. 「ルーレットの輪」のモデル

考える人もいるでしょう。

私自身、この疑問について著書『Free Will and Luck』の中で考察しております。私は必ずしも自由意志に「開放性」が必要だとは思いませんが、それでも「運」という概念が自由意志や道徳的責任を脅かすように感じる場合がございます。

実は、この文章で「運」についてさらに別の観点から議論するかどうかを決める際、私はコインを投げることにいたしました。そして、その結果に基づきまして、「開放性」についての議論を続けることにいたしましたのです。

### 意思決定における「悪い運」を最小限に抑える

多くのゲームでは「運」と「スキル」が組み合わされております。例えばブラックジャックでは、プレイヤーはディーラーと対戦いたしますが、ディーラーの動きはルールによって決められております。一方、プレイヤーには選択肢がございます。たとえば、ヒット（カードを引く）、スタンド（カードを引かない）、特定の状況でのダブルダウン（賭け金を倍にする）、ペアをスプリット（2つの手に分ける）といった判断が可能でございます。どのカードを引くかは運次第でございますが、熟練したプレイヤーは最適なタイミングでヒットやスタンドをするための表を暗記し、それに従ってプレイいたします。また、さらに高度なプレイヤーは出たカードを記憶し（いわゆる「カードカウンティング」）、戦略を適宜調整してまいります。

自由意志もまた、「運」と「スキル」の組み合わせによって成り立っている可能性がございます。合法的なブラックジャックにおいて運が不可欠な要素であるように、「開かれた選択」における運



## 5.2. 「ルーレットの輪」のモデル

もまた、自由な意思決定をするために必要な要素なのかもしれません。しかし、ブラックジャックでは運が排除できないのに対し、自由な意思決定をする個人は、自らの人生において運の影響を最小限に抑えることが可能ではないかと考えられます。



ブラックジャックのプレイヤーが勝率を最大化するために、「悪い運」の影響を減らし、「良い運」の影響を増やそうとするのと同じように、私たちもまた「開かれた選択」における運をコントロールし、自らの目標を達成する可能性を高めることができるかもしれません。そのための一つの方法は、誘惑に打ち勝つスキルを極限まで鍛え、最終的には「自分が最良と判断した決断と矛盾する選択肢」が存在しない状態にまで到達することです。

もし、右の道と左の道のどちらを選ぶべきか判断できないなら、それぞれ50%の確率で決定される「意思決定の輪」を受け入れる

## 5.2. 「ルーレットの輪」のモデル

のもよいでしょう。しかし、「明らかに左に行く方が良い」と分かっている状況で、右へ進む可能性が残されている意思決定の輪を使うのは危険であり、避けるべきでございます。

### 意思決定の「輪」を自在に操る

合理的な人々は、失敗や成功から学び、自己改善の努力をすることでございます。そして、自由意志をルーレットの輪のようなものと考えれば、これらの努力は意思決定の輪の構造そのものを変化させる力を持っております。

ローリング・ストーンズの「ギミー・シェルター」には、「戦争はすぐそこまで迫っている (War is just a shot away)」という警告がございます。これと同様に、「開かれた選択」を持つ意思決定者にとって、「破滅的な決断」はほんの一步手前にあるかもしれません。

しかし幸いなことに、自らの「輪」を形作ることができる意思決定者は、完全に運や偶然の支配下にあるわけではございません。そして、適切な努力を重ねることで、「極端に悪い決断を下す可能性がゼロの意思決定の輪」を作り上げることも、決して不可能ではないのかもしれません。

**人は、失敗や成功から学び、その経験が次の意思決定の際に「輪」がどのように分割されますかに影響を与えます。**

アルフレッド・ミール



# 心を暖める話



心を温め、人生の道を  
照らす物語集

## 6.1. 三つの願いの物語



### ジョナサン・M・ファムによる創作寓話

遠い昔、アラビア半島のとある国に、三人の親友がいた。彼らの名は、ファリード、カシム、オマール。裕福とは言えない暮らしだったが、長年にわたる喜びと苦難を共に乗り越え、深い友情で結ばれていた。

ある日、三人は砂漠を旅している最中に、砂に半ば埋もれた木箱を見つけた。不思議に思いながらも、彼らは夢中になって箱を掘り出した。そして蓋を開けた途端、鮮やかな煙が勢いよく立ち上り、渦を巻きながら巨大な魔人の姿へと変わった。

その魔人は、砂漠の峡谷に響き渡る嵐のような声で言った。「私は長きにわたる牢獄から解き放たれた！お前たちの親切に報いるため、それぞれに一つずつ願いを叶えてやろう。ただし、慎



## 6.1. 三つの願いの物語

重に選ぶがよい。一度口にした願いは、弓から放たれた矢のように、決して取り消すことはできぬのだから。

### 三つの願い、三つの運命

ファリードは目を輝かせ、一步前へ進み出た。そして興奮気味に叫んだ。

「偉大なる魔人よ！私は無限の富が欲しい。私が触れるすべてのものを、純粋な黄金に変えてくれ！」

二番目にカシムが静かに口を開いた。

「魔人よ、私は永遠の健康と不死を願う。病にかかることなく、他の者たちのように死ぬことのない体を持ちたい。」

最後に、オマールが一步前へ出て、落ち着いた声で言った。

「魔人よ、私は知恵を授かりたい。この世界の真理を見極め、人々を導き、意味のある人生を生きられるようになりたい。」

魔人は頷き、「汝らの願い、叶えたり！」と言うと、再び煙となって消えていった。三人は驚きながらも、次第に自分たちの運命が大きく変わることを実感し始めた。



## 6.1. 三つの願いの物語

### 王ファリードの黄金の檻

ファリードの故郷へ戻ると、三人は目を見張った。彼の質素な家は、まばゆい黄金の宮殿へと変わっていたのだ。そして、人々は彼を王として崇め、その名を「王ファリード」と呼んだ。彼の歩く足音は、宝の詰まった宮殿の中で堂々と響き渡った。

しかし、その喜びは長くは続かなかった。空腹を感じたファリードは、熟したナツメヤシの実を手を取った。ところが、それに触れた瞬間、実は固い黄金に変わり、食べられなくなってしまった。飲み水も、果物も、肉も、すべてが彼の手に触れると黄金に変わってしまったのだ。

金色のナツメヤシを見つめながら、ファリードの顔は青ざめていった。その輝きが、彼の痩せこけた顔に映り込んでいる。やがて彼は、自らの願いが残酷な呪いへと変わったことを悟った。

ファリードは、カシムとオマールを宮殿に呼び寄せた。弱々しい声で自らの過ちを告白し、まもなく自分が餓死してしまうことを伝えた。そして最後に、静かにこう言った。

「せめて、真の王として誇りを持って死にたい。お前たちの旅路に幸運があるように。」

カシムとオマールは深い悲しみの表情で見つめ合い、静かに頷いた。そして、何も言わずに宮殿を後にした。もはやそこは宝の館ではなく、王の墓となる場所のように感じられた。

### カシムの不死の代償

カシムは世界を旅しながら、自らの血管に溢れる無限の活力を楽

## 6.1. 三つの願いの物語

しんでいた。しかし、彼の運命はある残忍で貪欲な暴君の手に落ちることとなる。

その暴君は、カシムが自然死を免れることを知り、彼を支配する方法を企てた。そして密かに強力な毒を飲ませ、服従させようとしたのだ。暴君はカシムに無実の人々を迫害するよう命じたが、カシムがそれを拒否すると、不気味な笑みを浮かべて言った。

「お前はすでにこの毒を飲み続けているのだよ。この毒なしでは三日と持たず、狂気に陥ることになるだろう。」

カシムは自らの不死が束縛となり、逃れられぬ鎖となったことを悟った。絶望の中で、彼はオマルのもとを訪ね、自らの苦悩を打ち明け、暴君の企みにどう立ち向かうべきか相談した。

オマルは静かに耳を傾け、じっとカシムを見つめた。そして深く考えた末、低く穏やかな声で答えた。

「奴隷として生きる不死は、真の人生ではない。時に、短い自由の方が、永遠の毒より価値があるのだ。」

「まだ遅くはない、カシム。選択はお前にある。私が言えることは、民衆と共に立ち上がり、暴政に抗うべきだということだ。」

オマルの言葉を胸に刻み、カシムは暴君の宮殿へ戻った。そしてある夜、宮殿に火を放ち、暴君とその従者たちを焼き尽くした。燃え盛る炎の中、彼は静かに宮殿を後にし、砂漠へと歩み去った。心の中には、自由と尊厳こそが真の人生であるという確信があった。

### 賢者オマルの王国

オマルの知恵は広く知れ渡り、彼のもとには王侯貴族から庶民に



## 6.1. 三つの願いの物語

至るまで、多くの人々が助言を求めに訪れるようになった。

ある日、若き王がオマルのもとを訪れ、国を統治する方法について相談した。するとオマルは静かに微笑み、こう諭した。

「王よ、壮麗な宮殿を建てることも、個人の富を蓄えることも、国の未来にはつながりません。真に投資すべきは、人々なのです。」

「学校を建て、知識を王国最大の宝としなさい。子どもたちを教育することこそ、世代を超えて受け継がれる真の富であり、国の繁栄と正義への確かな道なのです。」

王はオマルの言葉に深く感銘を受け、国中に学校を建設した。こうして、その王国は学問と文化の中心地となり、輝かしい文明の礎が築かれていった。





## 6.1. 三つの願いの物語

### 結末

こうして三人の友はそれぞれの願いを叶えた。  
一人は富の虚しさを知り、一人は自由なき不死の無意味さを悟り、  
一人は知恵の真の価値を見出した。

彼らの選択は、湖に投げられた一粒の石のように波紋を広げ、彼ら自身の運命のみならず、世界の未来にも影響を及ぼしていった。  
結局のところ、真の宝とは、金銀ではなく、人々の道を照らす光そのものなのかもしれない。

**欲しいだけの富と命だなんて！大抵の人間が何よりもまずこの二つを選んでしまうじゃろう。困ったことに、どういうわけか人間は、自らにとって最悪のものを欲しがる癖が有るようじゃ。**

J・K・ローリング

## 6.2. 二人の雲水の話



### 人生における選択と手放す必要性についての仏教の寓話

出典：[まつたけのブログ](#)

二人の雲水（禅の修行僧）が修行のため諸方を行脚していました。とある川に差し掛かった時のことです。普段は浅い川なのですが、その日は前日の雨のために流れも速く、増水していました。橋もないので向こう岸へ渡るには当然歩いて渡るしかありません。

ところが二人がその川を渡ろうとしていると、川の麓で一人の若い女性が困った様子で川を見つめています。

一人の雲水が女性に近づくとやさしく声をかけました。「どうされたのですか？」

## 6.2. 二人の雲水の話

若い女性が答えました。「今日中に川を渡らないといけない用事があるのですが、着物が濡れてしまいうし流されてしまいそうで怖くて渡れないのです」

すると雲水は身をかがめて言いました。「そういうことなら私が背負ってあげましょう。どうせ私たちもちょうどこの川を渡るころでしたから」

そう言って女性を背負ってあげると女性が濡れないように気をつけながら無事川を渡りました。

向こう岸へ着いて女性を下ろすと、感激して何度もお礼の言葉を言っている女性に「それでは私たちは先を急ぐので」と言ってそのまま歩み去って旅を続けました。

面白くないのはもう一人の雲水です。そもそも二人の旅の目的は禅の修行、悟りを求めての厳しい修行の旅なのです。昔というのは特に女性への接し方にも非常に厳しく、女性と話をすることすら厳しく戒められていました。

しかしあろうことか共に旅をしているもう一人の雲水は女性に話しかけたどころか女性の体に触れて背負いさえしたのです。これはほとんど破戒（戒律を破ること。修行者失格の烙印にも等しい）です。あるいは心のどこかには女性と話したり女性の体に触れた雲水への僻みや嫉妬もあったかもしれません。

そんなことばかり考えていたものですからとうとう黙っていられなくなって立ち止まって言いました。「おい、お前は女人に話しかけるどころか女人を背負うとは何事か！ そんなことで煩惱を克服して悟りを開けると思うのか！」



## 6.2. 二人の雲水の話

すると女性を背負った雲水は「なんだ、お前はまだ背負っていたのか。俺は川原で下ろしてきたぞ」と答えてさっさと先に歩いて行ってしまいましたとさ。

### その場その時すべきことをして事が過ぎればそこで下ろす

もちろんだという解釈をするかは人それぞれですが、僕はこの話がすごく好きです。

仮に女性との接触を禁じられているような修行僧であったとしても、困っている人を見かけたら助けてあげるのがやさしさだと思います。「自分の修行の妨げになるから女性とは関わらないようにしよう」というような自分の都合しか考えていない判断こそエゴではないでしょうか。

女性を背負って川を渡ったことが修行僧の態度としてよいのか悪いのか、ひとまずそこはおいておくとしても、この雲水はそうせずにはいられなかったのだと思います。

生きていればいろいろな状況に直面しますから、最初から掟や戒律で決められている通りになど生きていけるわけがありません。あるいはそれを指針にしながらも川を渡れずに困っている女性がいたというような不慮の事態に対しては臨機応変に対処しなくてはなりません。ときには決められた掟や戒めを破るような形になってしまうかもしれません。

しかしそれはその場そのとき必要であるからそれをしたまでのことで、過ぎてしまえばもうこの雲水にはなんの執着もありません。なぜならそれはもう過去であり、終わったことだからです。終わった時点でそれはそこに置いて、またその場その時の自分の人生を生



## 6.2. 二人の雲水の話

きていくだけです。

### 怒りや妄念は過ぎたことを自分の中で反芻することによって膨らむ

これがもう一人の雲水にはわかっていません。戒めを破って女性と接触した雲水への怒り、責める気持ち、許せないという思い、あるいは嫉妬や僻みなど、そうした思いを捨てることも断ち切ることもできずに抱えたまま、女性と別れて先へ進んでいる間にもそれらの妄念を自分の中で何度も反芻し、膨らませていきます。

そしてついに我慢できなくなると自分の中で膨らませた怒りを爆発させるわけですが、これらはすべてこの雲水の心の中でこの雲水自身が勝手にやったことです。事実とはいえば旅の相方が困っていた女性を背負って川を渡ったというだけのことです。

もう一人の雲水はもうとっくに川を渡りきった時点でその女性と一緒にそのことにまつわるすべてを降ろしてきたのに、この雲水は過ぎたことへの執着を持ち続けたまま、あろうことが自分の中でそれを激しい怒りや責める気持ちにまで膨らませ、ついには仲間の雲水を糾弾してしまいました。

でも相手の雲水の「なんだ、お前はまだ背負っていたのか。俺は川原で下ろしてきたぞ」の一言でこの雲水もハッとしてこれらのことに一瞬で気づいたのではないかと思います。

### 行雲流水。行く雲、流れる水のように生きていきたい

人生においては様々なことが起こります。仏道に励むお坊さんだからといって、いつもいつも戒律通りに綺麗に生きられるとはかぎり

## 6.2. 二人の雲水の話

ません。ときには困っている女性を助けてあげるといふようなより本質的な目的のために、「女性と触れてはいけない」といったより表面的で細かい戒律を破るようなことがあるかもしれません。

しかしそれはあくまでその場その時のこと。過ぎてしまえばそこで下ろし、また淡々と歩き続けるまでのことです。

**人生にはページをめくるか、別の本を書くか、  
ただ閉じるかを選ばなければならない時がある。**

シャノン・L・アルダー

## 6.3. 偉人の言葉

**あなたの選択が、恐れではなく、希望を反映したものでありますように。**

ネルソン・マンデラ

**時には正しく決断することもあり、時にはその決断が正しいように手配することもある。**

フィル・マグロー

**どんな選択も、選んだ以上は「間違い」ではない。  
唯一の間違いは、選ぶことを放棄することだ。**

ジェイク・アベル

**すべての選択には結果が伴う。選んだ以上、  
その責任を受け入れなければならない。**

ロイ・T・ベネット

## 6.3. 偉人の言葉

自分の行動を「蝶の羽ばたき」にすぎないと思っ  
ていても、実際には「雷鳴」かもしれない。そ  
して、そのどちらも嵐を引き起こすことがあ  
る。

キャサリン・マッケンジー

私たちには二つの自己がある。外に見せる「仮  
面」と、無価値に思えるが、真理に身を委ね  
ることで永遠の存在になれる「本当の自分」  
だ。

トマス・マートン

人生は、良いカードを持っていることではな  
く、悪い手を上手に使うことである。

ロバート・ルイス・スティーヴンソン

喜びが笑顔を生むこともあるが、  
笑顔が喜びを生み出すこともある。

ティク・ナット・ハン



## 6.3. 偉人の言葉

意見を持たないという選択肢も、  
いつでもあなたの手の中にある。  
自分ではどうにもならないことに心を乱す必要はない。

マルクス・アウレリウス

冒険をしようとするれば、不安を覚える。しかし、冒険しようとしなければ、それは、自分自身を失うことだ。そして、本当の意味での冒険とは、まさに自分自身を意識することなのだ。

セーレン・ケルケゴール

どこに向かっているかはっきり知ろうとする必要はない。  
必要なことは、今求められてる可能性やチャレンジを認める  
こと、それらに勇気と信念と希望をもって応じることだ。

トマス・マートン

どんな選択をし、どんなリスクを取り、どんな努力をするか。  
その一つひとつが、私たちの人生の目的と一致しているとき、  
私たちは本当に充実した人生を送っていると言える。

マーシャル・ゴールドスミス

## 6.3. 偉人の言葉

**私達は毎朝生まれ変わる。  
だから最も大切なことは今日何をやるかだ。**

釈迦

**後悔しない行動をせよ。それは  
未来の喜びと歓びに成熟するだろう。**

釈迦

**知恵を得ることは金にまさり  
分別を得ることは銀よりも望ましい。**

箴言 16:16

**正義といつくしみとを追い求める者は、  
命と誉とを得る。**

箴言 21:21

## 6.3. 偉人の言葉

だれも、二人の主人に仕えることはできない。  
一方を憎んで他方を愛するか、一方に親しんで  
他方を軽んじるか、どちらかである。

自分の命のことで何を食べようか何を飲もうかと、  
また自分の体のことで何を着ようかと思悩むな。  
命は食べ物よりも大切であり、体は衣服よりも大切ではないか。

マタイ 6:24-25



## 6.4. 希望の歌



### エンヤの「May it be」 | 『指輪物語』

画像ソース：[YouTube](#) | [藤川星秋による](#)翻訳

*May it be an evening  
star  
Shines down upon you  
May it be when  
darkness falls  
Your heart will be true*

夜空の星が  
あなたの頭上で輝きますように  
願わくば 暗闇に包まれた時にも  
あなたの心は真実とともにあり  
ますように

*You walk a lonely road  
Oh, how far you are from  
home*

あなたは孤独な道を歩いていく  
あなたはどれほど家から離れ遠  
くへきたのでしょうか



## 6.4. 希望の歌

*Believe and you will find  
your way  
A promise lives within  
you now*

信じていれば あなたは道を見つ  
けるでしょう  
約束は生き続ける 今でもあなた  
の中に

*May it be the shadow's  
call will fly away  
May it be your journey  
on to light the day  
When the night is  
overcome  
You may rise to find the  
sun*

願わくば その闇からの呼び声が  
遠くへ去りますように  
あなたの旅路が続きますように  
日々を照らしだしながら  
夜が終わる頃に  
あなたは目覚め 空に太陽を見つ  
けるでしょう

*Believe and you will find  
your way  
A promise lives within  
you now  
A promise lives within  
you now*

信じていれば あなたは道を見つ  
けるでしょう  
約束は生き続ける 今でもあなた  
の中に  
約束は生き続ける 今でもあなた  
の中に

## 旅の始まり



ここまでお読みいただき、ありがとうございました！

人生の「正しい」選択をするための単純な公式や、確実なアルゴリズム、近道のようなものは存在しません。賢明な判断を下すためには、常に自己を振り返る時間を持ち、自分の自由と責任を受け入れる勇気を持つことが必要です。

確実な答えが見えない中で、それでも意識的に選択し続けること。それこそが、自分自身の人生を主体的に生きるということなのです。

どんな選択も、私たちのアイデンティティを形作るものです。

## 旅の始まり

後悔の可能性があっても、それを受け入れた上で、自分に正直に選ぶこと。完璧である必要も、常に「正解」である必要もありません。

大切なのは、すべての決断を純粋な意図から出発させ、自己中心的な欲求にとらわれず、誠実な努力を積み重ねること。その先に、人生は必ず道を開いてくれるはずです。

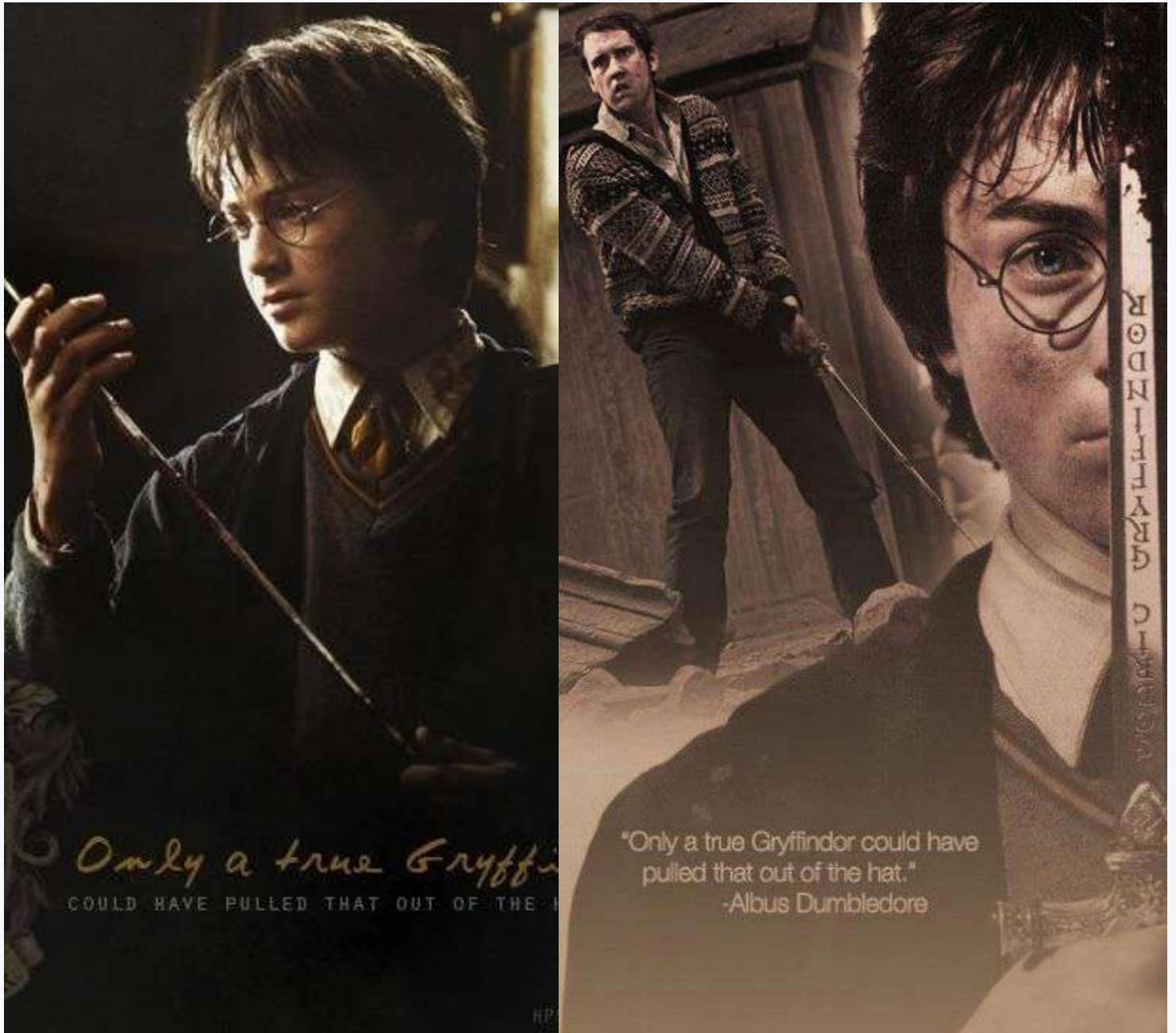
自分を信じ、直感を大切にし、そして何よりも、前へ進み続けましょう！

心を込めて

Jonathan M. Pham (ジョナサン・M・ファム)

J M P  
JONATHAN M. PHAM  
J M P

## エピローグ



真のグリフィンドール生だけが、帽子から『剣』を取り出してみせることができるのじゃ。

ダンブルドア | 『ハリー・ポッターと秘密の部屋』



## エピローグ



星の光、エルフの女王があなたのために  
閉じ込めたもの。他の光がすべて消え去ったとき、  
それはあなたへの光となるでしょう。

ガラドリエルがフロド・バギンズに小瓶を渡す  
『指輪物語』

# ニュースレター の登録



自分探しの旅に出て、ニュースレターで自分の可能性を最大限に引き出しましょう。実用的なヒント、感動的なストーリー、人生の成長に関する洞察が直接受信箱に届きます。

<https://jonathanmpham.com/ja/ニュースレターの登録/>



光を広める方法は2つあります。それはろうそくであるか、光を反射する鏡であるか。

エディス・ウォートン





こんにちは、私の名前はJonathan M. Pham（ジョナサン・M・ファム）です。本当の名前はファム・ダン・コア（Phạm Đăng Khoa/ 范登科）です。

私のセルフディスカバリーブログへようこそ！私にとって、人生は果てしない冒険であり、このブログを通じて、あなたに自己探求と個人成長の刺激的な旅に参加していただきたいと思います。



[jonathanmpham.com](http://jonathanmpham.com)