

JMPP  
JONATHAN M. PHAM  
JMPP

2025年第2四半期号

自己同一性



## プロローグ



なぜ私は“私”であって、他の誰かではないのだろうか？

ニモ | 映画『ミスター・ノーバディ』

## 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2四半期号へようこそ。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。

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、映画『ミスター・ノーバディ』の二モの言葉を紹介しました。

「なぜ私は“私”であって、他の誰かではないのだろう？」

この問いを、自分に投げかけたことはありますか？

私にはあります。思い返せば、それはまだ「自分探し」なんて言葉も知らず、「実存主義」や「哲学的思考」なんて概念すらなかった子どもの頃のこと。純粋な好奇心だけがあった時代です。

「なぜ私はこの目で世界を見ているのだろう？なぜ男として生まれたのか？“私”とは何なのか？」

「そんなの考えても仕方ないじゃない」と笑われるかもしれませんがね。それでも——こうした問いを抱くこと自体が、実に人間らしいことではないでしょうか？

**自己同一性**を探し求める旅は、どんな人にとっても共通する人間体験です。そして、それは決して抽象的な哲学の遊びではなく、私たちがよりよく生きていくために欠かせない営みだと私は思っています。

## 親愛なる読者の皆さまへ

もちろん、「自己」というテーマについての見解は人によって大きく異なります。歴史を通じて、思想家や宗教家、そして名もなき多くの人々が、それぞれの視点から「自己同一性」という謎に向き合ってきました。その中には、相容れないように思えるものもあります。

私自身、この問いに「正解」を出そうとは思っていません。というより、誰もが納得する“唯一の答え”が存在するのかすら疑問です。

だからこそ、この号は「答え」を与えるものではなく、一緒に問いを探っていく“きっかけ”になればと願っています。

どうか、これはご自身の内なる旅への招待だと受け取ってください。

「私は誰なのか？」という問いに対し、他人に答えを求めるのではなく、自分自身で見つけていくための旅へ。

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！

どうぞよろしくお願いします！

**Jonathan M. Pham (ジョナサン・M・ファム)**

# 目次

## 1

|                    |          |
|--------------------|----------|
| <b>アイデンティティの探求</b> | <b>6</b> |
| 自己同一性とは？.....      | 7        |
| 自己同一性の重要性.....     | 14       |

## 2

|                     |           |
|---------------------|-----------|
| <b>「自己」というものの分析</b> | <b>31</b> |
| 構成要素・理論・枠組み.....    | 32        |
| 自己同一性の特徴.....       | 45        |

## 3

|                   |           |
|-------------------|-----------|
| <b>「影」を乗り越える旅</b> | <b>71</b> |
| 自己認識の難しさ.....     | 72        |
| 自己実現のための資質.....   | 86        |

## 4

|                               |           |
|-------------------------------|-----------|
| <b>自分の「天命」を果たす過程</b>          | <b>89</b> |
| 本当の自分を見つけるための<br>11のステップ..... | 90        |

# 目次

## 5

|                |            |
|----------------|------------|
| <b>専門家の視点</b>  | <b>138</b> |
| 観念 vs. 経験..... | 139        |
| 私は誰といるのか？..... | 143        |

## 6

|                    |            |
|--------------------|------------|
| <b>心を暖める話</b>      | <b>152</b> |
| カモメに飛ぶことを教えた猫..... | 153        |
| 偉人の言葉.....         | 160        |
| 希望の歌.....          | 165        |

# アイデンティティ の探求



自分を知ることが、  
すべての知恵の  
始まりである。

アリストテレス

## 1.1. 自己同一性とは？

自己同一性（self-identity）という言葉聞いたとき、何を思い浮かべますか？

多くの人にとって、まず思い浮かぶのは、自分の名前や職業、あるいは「親」「友人」などの役割、または「[内向的](#)」「野心的」といった性格の特徴かもしれません。「登山が好き」「本を読むのが趣味」などの個人的な好みを挙げる人もいるでしょう。

こうした要素は確かに、私たちが自分自身を他者に紹介するとき、あるいは自分自身を理解しようとするときに使う「自己紹介」の一部です。

しかし、こうしたラベルや表面的な特徴だけで、本当に「自分らしさ」は語り尽くせるのでしょうか？

私たちのアイデンティティとは、単なる役割や性格、趣味の寄せ集めに過ぎないのでしょうか？それとも、もっと深いところに、言葉では言い

表しきれない本質のようなものが存在するのでしょうか？

### 定義と関連概念

まずは基本的な考え方から始めましょう。自己同一性とは、「自分は何者か」という問いに対する、動的で進化し続ける理解のことです。

それは、固定された特徴のリストではなく、私たちの内面の経験、個人としての歴史、人との関係性、そして取り巻く社会や文化の影響によって、絶えず変化しながら形成されていく“生きたプロセス”です。言い換えれば、自己同一性とは、[私たちの選択](#)を導く内なるコンパスであり、「私は何者か」を物語る、継続的に書き換えられていくストーリーなのです。

なお、「自己同一性」という概念は、以下のような心理学的な用語と密接に関連していますが、それぞれ意味は微妙に異なります。

## 1.1. 自己同一性とは？

- **自己概念/self-concept** : 自分の能力や特性、価値観についての“説明的かつ評価的なイメージ”。つまり「自分はこういう人間だ」と思っている内容のこと。
- **自己イメージ/self-image** 上記の一部であり、「自分がどう見えているか」、つまり自己認識のビジュアル的側面。多くの要因の影響を受けます。
- **自尊心/self-esteem** : 自己概念に対する感情的な評価。「自分がこうであること」に対して感じている価値や満足感。

また、「自己同一性」は、**パーソナル・アイデンティティ**(personal identity)、**自己感覚**(sense of self)、あるいは単に「**自己**(self)」という言葉で表現されることもあります。学術的にはそれぞれ異なる意味を持ちますが、本記事では便宜上、こうした言葉をほぼ同じ意味合いとして扱い、「**私は誰か？**」という

複雑で多層的な体験を表す言葉として使っていきます。



「**自分**」を多面的にとらえる

### A. 心理学的な視点

心理学は、「自分とは何か」という問いに対して、実証的かつ実践的な洞察を与えてくれます。私たちのアイデンティティがどのように形成され、どのように機能しているのかを理解するのに役立つ領域です。主なキーワードには次のようなものがあります。

- **アイデンティティの形成:** 特に思春期に顕著ですが、一生をかけて続く「**自分は何者か**」を模索するプロセス。

## 1.1. 自己同一性とは？

- **自己概念と自尊心:** 自分に対する理解とその評価が、アイデンティティの土台となります。
- **パーソナリティ特性:** 考え方・感じ方・行動のパターンに見られる比較的安定した特徴で、私たちの個性を形づくりします。
- **記憶:** 過去の経験、現在の意識、未来の自分像をつなぎ、時間的な一貫性を保つための重要な要素。

また心理学は、私たちの「自己」が\*\*間主観的 (intersubjective)\*\*なものであることも示しています。つまり、「自分とは何か」は、単に個人の内面に存在するだけでなく、「他者からどう見られているか」という想像や、「主観的な自分 (I)」と「他者や自分自身によって認識される自分 (me)」との相互作用の中で形づくられていくのです。

### B. 社会学的な視点

社会学は、私たちのアイデン

ティティがいかに社会的・文化的な文脈に影響されているかを浮き彫りにします。

人は孤立した存在ではありません。私たちは、家庭、学校、職場、国家、文化、サブカルチャーなど、さまざまな集団や社会構造の中で生きています。

「親」「会社員」「市民」「友人」といった社会的役割、あるいは文化的な所属（国籍、価値観、趣味のコミュニティなど）、そして私たちが生きる社会の集合的な物語や価値観は、「自分とは誰か」という認識に大きな影響を与えています。

### C. 神経科学のまなざし

神経科学の分野からも、近年[自己とは何か]に関する興味深い視点が登場しています。まだ解明されていない部分は多いものの、脳の活動が[自分らしさ][自覚][自己認識][記憶][時間的な一貫性]などの

## 1.1. 自己同一性とは？

感覚にどのように関係しているのか、徐々に明らかになってきています。

たとえば、自己認識は特定の“脳の部位”に限られたものではなく、広範な脳のネットワークが関与しているとされます。特に前頭前野 (prefrontal cortex) などは、私たちの記憶を統合し、「一貫した自分」の感覚を生み出すうえで重要な役割を果たしています。ここに損傷が起きると、アイデンティティにも影響が出る場合があります。

興味深いことに、マインドフルネスのような実践は、脳の活動に変化をもたらし、「自己のとらえ方」そのものをより柔軟で健全なものへと変化させる可能性があることもわかってきています。

### D. 哲学的な探求

「自己とは何か」という問いは、哲学の中心的テーマとして何千年にもわたり探求され

てきました。哲学は、私たちに深い内省と批判的思考を促し、「存在」や「意味」の根源に迫ろうとします。

自己認識に関する哲学的な問いには、以下のようなものがあります。

- 「自己」の本質とは？  
私たちが「私」として感じているものは、魂なのか、心なのか、あるいは単なるプロセスや概念にすぎないのか？

- 時間を超えた「同一性」の継続性  
私たちは、成長や変化を繰り返す中で、なぜ自分自身を「同じ人間」だと感じ続けられるのか？  
この問いは、哲学のなかでも「同一性のパラドックス」として多くの思考実験で扱われています。

- 意識の役割  
私たちが「意識している」ことは、自己を定義するうえで本質的な要素なのか？

## 1.1. 自己同一性とは？

### ● 実存主義

実存主義は、意味のない世界のなかで、私たちが自由意志によって「自分自身」や「人生の意味」を創造していく責任を持っているという視点を重視します。

特に西洋哲学では、時間を超えて連続する「中心的な自己」という概念が重視されてきました。しかし、そのような「変わらない核」が本当に存在するのかどうかは、現代でも活発に議論されているテーマです。

### 「自己」に対する文化的視点

このように、「自己とは何か」を定義することは一筋縄ではいきません。この課題は、世界各地の文化や思想の多様性を考慮することで、さらに複雑さを増します。

例えば、西洋文化では、個人の独立性や達成、自律的で一貫した「自己」のイメージが重視されてきました。これは

「私とは他者とは異なる、一つの独立した存在である」という感覚につながります。

一方で、多くの非西洋文化——たとえば、先住民の思想やアジア・アフリカの伝統——では、より相互依存的な自己観が一般的です。こうした文化においては、自己とは家族・共同体・自然・社会的役割との深い関係性のなかで理解されるものです。

たとえば、仏教の「アナッタ（無我）」という概念は、「変わらぬ自己」という考え方を否定し、すべては常に変化しているという無常観に基づいています。また、儒教においては、人との関係性こそが自己を定義し、育むものとされます。

このように、「不変の本質」か「関係性と変化」かという対照的な価値観の違いを見ると、自己を一つの言葉や定義で言い表すことの難しさが見えてきます。

## 1.1. 自己同一性とは？



### より包括的な自己観へ

自己とは「こういうものだ」と断言するのではなく、「私は誰なのか？」という問いに継続的に向き合っていくプロセスとして捉えてみましょう。自己同一性とは、過去とのつながり、未来への展望、そして他者との違いをどう捉えるかという、きわめて個人的かつ普遍的な問いでもあります。

この「自己」という経験には、いくつかの側面が含まれます。

- 「私は私だ」と感じる主観的な実感
- 世界と関わるための身体的存在

- 記憶や性格、信念や価値観など、心理的な構造
- 他者とのつながりを生む社会的な役割や関係性
- そして、自分の人生を理解しようとする物語的な枠組み

こうした視点から、私たちは以下のような、より包括的で柔軟な自己観を育むことができるでしょう。

- 問いを重視する: 「自己とは何か」という問いそのものに向き合い、固定された答えを求めすぎない。
- 多面的にとらえる: 感覚、身体、心理、社会、物語といった多様な次元を統合的に捉える。
- 「連続性の感覚」を尊重する: 変化のなかであっても、自分が自分であるという感覚を大切にする。
- 一つの前提に縛られない: 「魂こそが自己」「身体こそが自己」といった唯一の定義に固執しない。

## 1.1. 自己同一性とは？

- **変化を受け入れる:** 人は時間と経験によって変化する存在であることを自然なものとして受け入れる。

をどう理解するかという視点を持っているのです。



たとえば文化的背景や信念によって「不変の自己」を信じるか、「すべては移ろうもの」と考えるかが異なっていたとしても、私たちが「自分とは何か」を問う姿勢そのものは、人間に共通する大切な営みです。

そしてたとえ自己が変化するものであったとしても、社会や法律、道德の観点からは、私たちが「同じ人間」として扱われる必要があります。そのため多くの文化や哲学では、「変化のなかの連続性」

## 1.2. 自己同一性の重要性

ここまで見てきたように、「自分とは何か」「個であるとはどういうことか」という問いには、深く本質的な意味が宿っています。それは単なる哲学的な思索にとどまらず、私たち一人ひとりの人生に直接関わる問いです。自己への探究は、単なる知的好奇心ではなく、誠実な内省と継続的な問いかけを必要とする旅なのです。

なぜそれほどまでに自己理解が重要なのでしょうか？

自己を知ることが、私たちの生き方にどのような影響を与えるのでしょうか？

### 1. “真の名前”を知ること似ている

物語の中で、“真の名前”を知ることが、特別な力や深い理解をもたらす—そんな展開に出会ったことはありませんか？

古今東西、多くの文化において、名前とは単なる呼び名を

超えた意味を持ちます。名前には血筋、運命、そしてその人の本質までもが込められているとされてきました。とりわけ“真の名前”は、その人の核となる存在、つまり「本当の自分」を象徴するものとして語られることがあります。

こうした“本質への憧れ”は、宗教的・哲学的な伝統にも繰り返し登場します。たとえば旧約聖書『出エジプト記』には、預言者モーセが神に「あなたの名は何か？」と問う場面があります。その問いに対し、神はこう答えました：

**“I am who I am”（有りたる我は、在る我なり）**



## 1.2. 自己同一性の重要性

この象徴的な言葉は、人間にとって「名前」や「本質の自己」を知ることが、単なる自己認識ではなく、存在の根源に触れる行為であることを示しています。

“真の名前”をめぐるこのような物語的モチーフは、多くのフィクションや神話、哲学に共通して見られます。

- プラトンの『クラテュロス』では、ソクラテスが「名前はただの記号か？それとも本質を反映する“正しさ”を持つのか？」という問いを掘り下げます。これは、真に理解するとは、そのものの“本質の名”を知ることに通じるという考え方です。
- ル＝グウィンの『影との戦い』では、真の名前を知ることが魔法の根源であり、主人公ゲドの旅は、自分自身の名前を知ること——すなわち“自分とは何者か”を知ることへと繋がっていきます。
- クリストファー・パオリーニの『エラゴン』でも、自分の真の名前を知ることが強大な力をもたらし、登場人物の成長と運命を決定づける重要な要素として描かれます。
- 映画『カンフー・パンダ2』では、主人公ポーの「自分は誰なのか？」という問いが物語の中心テーマです。そこに“魔法の名前”は出てきませんが、自己の真実を知り、受け入れることが、自らの力を発揮する鍵となっています。
- 『スター・ウォーズ』のレイの旅もまた、血統や所属、銀河の中での自分の居場所を模索するプロセスであり、自己のルーツと本質に向き合う物語です。
- 『千と千尋の神隠し』では、千尋の名前が奪われることによって、自分が誰かを忘れていく——つまりアイデンティティの喪失が描かれます。ハクも

## 1.2. 自己同一性の重要性

また名前を忘れており、2人は“本当の名前”を取り戻すことで、真の自分に立ち返っていきます。

- アニメ『遊戯王』では、“名前なきファラオ”アテムが自らの名前と記憶を取り戻す旅が、全ての謎の鍵を握っています。名前を知ることは、過去とつながり、運命を完結させる手段となります。



これらの物語には共通する核心があります。それは、“真の名前”——すなわち“本当の自分”を知ることが、強さと自由、そして自己への理解をもたらすということ。

ここで言う力とは、他人を支配する力ではなく、自分自身

と向き合い、受け入れる内的な力です。

“名前”をめぐる物語が示しているのは、単なるファンタジーではありません。それは、自己同一性の探究が、実はとても実践的で現実的なテーマであるという真実です。自分自身を知ること、私たちはより安定し、洞察力を持ち、迷いの少ない生き方を選びやすくなるのです。

このように、「本当の自分を知ること」がなぜ重要なのかを理解したうえで、次の章では、自己理解が私たちの人生にどのような具体的な恩恵をもたらすのかを見ていきましょう。

## 2. 意味・居場所・本物のつながりへの架け橋

**アイデンティティの価値は、目的とともにやってくるところにある。**

リチャード・グラント

## 1.2. 自己同一性の重要性

人生に「**意味**」や「**目的**」、そして「居場所」を求める気持ちは、ただの贅沢やわがままではありません。それらは、人間の深層に根ざした本質的な欲求です。社会学の観点からも、私たちが単なる生存のためではなく、「集団の中で自分の役割を見出し、意味を感じたい」と望む存在であることが、繰り返し強調されてきました。こうした深い欲求が満たされないとき、私たちは人生に何かが欠けているような、虚無感に襲われることがあります。

心理学者エリク・エリクソンは、その感覚を次のように表現しました。

***We all dimly feel that our transient historical identity is the only chance in all eternity to be alive as a somebody in a here and a now.***

私たちはぼんやりと感じている。今この瞬間に、

“誰か”として生きていることこそが、永遠の中でたった一度きりの奇跡なのだと。

エリクソンのこの言葉は、私たち一人ひとりの「自己認識」が、短く儚い人生にいか**に深い意味を与えるか**を示しています。これは名声や特別な肩書きを欲することではありません。むしろ、「この意識、この人生は、たしかに“自分だけのもの”だ」と感じる**こと**。それこそが、かけがえない視点をもって世界と向き合っているという感覚をもたらし、人生を他人任せではなく、自分自身の物語として生きていくための原動力となるのです。

こうした自己理解は、単なる精神的満足にとどまらず、日常の選択や行動、そして人との関係においても確かな軸となります。

以下に、その具体的な恩恵を見ていきましょう。

## 1.2. 自己同一性の重要性

- 「自分の居場所」を見つける

自分の価値観、情熱、得意なこと、そして独自の視点を深く理解している人は、それを内なる地図のように使い、自分に合った「場所」や「役割」、「人との関係」を見出すことができます。

これは、他人に合わせて自分をねじ曲げるという意味ではありません。むしろその逆です。自分を深く理解していればこそ、自分の本質が自然と活かされ、無理なく生きられる環境や人間関係を自分の意志で選び取ることができるようになります。その結果、漠然とした不安や、無限に広がる選択肢の前で迷うことが減り、自分の人生を主体的に進める力が養われていきます。

- 「内なるコンパス」として働く

自分を知ることは、自分にとって本当に大切なことと、

そうでないことを見極める助けになります。外からの雑音や、他人の期待に振り回されずに、自分の目標に沿った選択や行動を取ることができるようになります。

その結果、自分の「願い」「行動」「価値観」の間にあるズレが減り、外の世界での生き方が、内面の真実により近づいていきます。これこそが「本当の自分」として生きるということ。つまり、他人に合わせての仮面や、評価を得るための“偽りの自分”ではなく、自分の核から人生を築くということなのです。

- 「本当の繋がり」を育む

自分の本質を理解すればするほど、自分にとって本当に心地よく、豊かな関係やコミュニティを見極めやすくなります。いわば、「自分の部族」が見えてくるのです。価値観や情熱を共有し、お互いをそのまま受け入れ合える人々との出会いは、自分自身を偽ら

## 1.2. 自己同一性の重要性

ずに深くつながるための土壌となります。

一方で、自己理解のないまま築かれたつながりは、表面的で疲れるものになりがちです。「誰かと一緒にいるのに孤独を感じる」「本当の自分を出せないまま過ごしてしまう」——そんな感覚は、偽りの自分を維持するためにエネルギーを浪費している証かもしれません。

たとえば、ある人が「共感力」と「協調的な問題解決」を自分の本質だと気づいたとしましょう。その人はきっと、チームワークを大切にする職場や、互いに支え合うコミュニティの中で、自然と能力を発揮し、やりがいと一体感を得るでしょう。このように、自己理解はキャリアや人間関係を選ぶ際の指針にもなります。

そして同時に、「自分と合わない場所から離れる勇気」も自己理解が与えてくれます。

どんなに長い付き合いや肩書きがあっても、それが自分の価値観や本質を損なうものであれば、そこから距離を取るという選択も必要です。

「本当に自分に合った場所」とは、時に「ここではない」と気づくことから始まります。そしてその気づきこそが、自分が本当に息をつける場所——意味とつながりが自然と生まれる空間——への第一歩となるのです。



## 3. 人生の困難に強くなる

人生とは、直線的で予測どおりに進むものではありません。仕事の変化、人間関係の移り変わり、加齢、引っ越し

## 1.2. 自己同一性の重要性

など、日々の生活には小さな「転機」が連続し、時には、予期せぬ「困難」—喪失、病氣、突然の挫折など—に見舞われることもあります。こうした変化は誰にとっても避けがたい現実であり、私たちはそのたびに、自分の軸を試されることになります。

そして、そのような時期にこそ試されるのが、「自分とは何者か」という内的な感覚の明確さと強さです。

多くの人は、残念ながら「もろい自己認識」のまま日々を過ごしています。たとえば：

- **外からの評価に過度に依存している:** 自分の価値を、肩書きや社会的地位、誰かとの関係、他人の承認などに強く結びつけている。
- **自己像があいまいで、自分の核となる価値観や信念、強みが明確でない。**
- **硬直的な自己概念を持ち、変化に適応できない:**

新たな状況や経験に直面したとき、それを受け入れられず、強い拒否反応が出てしまう。

- **内面ではなく、外部要因に基づいてアイデンティティを構築している:** つまり、根っこが浅く、変化に弱い。

このような状態では、たとえばある程度予測できる人生の変化であっても、深刻な危機感に陥りやすくなります。

自分を支えていた外的要因が崩れることで、「自分という存在」がぐらつき、喪失感や無力感に押しつぶされてしまうのです。

実際、慢性的な優柔不断、コミットメントへの恐れ、表面的には成功しているのに満たされない感覚、大切なものを失ったときに立ち直れない—これらの問題の多くは、「自分は誰か」という問いに対する答えが見つかっていないことに起因しています。

## 1.2. 自己同一性の重要性

表面的な問題—勉強や夫婦関係、職場での悩み、自分の奇妙な行動、制御できない感情—その奥底にはたったひとつの問いが潜んでいる。それは『私は本当は誰なのか？この表面の自分を越えた“本当の自己”とどうつながればいいのか？どうすれば“私自身”になれるのか？』という問いだ。

カール・ロジャーズ



では、柔軟で明確な自己認識を持っていると、なぜ人生の転機や困難をより健やかに乗り越えられるのでしょうか？

- 自分という軸を持つことで、連続性と一貫性が保たれる

たとえ外的な状況が大きく変わっても、「自分はこういう人間だ」という感覚があれば、混乱の中でもぶれにくくなります。「〇〇は変わったけれど、私は私だ」と感じられることが、変化に飲み込まれずにいられる大きな要因になります。

- 物事を意味づける枠組みを与えてくれる

アイデンティティが明確で、自分の価値観や人生観に基づいた生き方をしていると、困難な出来事にも意味を見出しやすくなります。「なぜこんなことが起きたのか」と無力感に陥る代わりに、「これは私の人生におけるひとつの分岐点かもしれない」と捉える視点が持てるようになるのです。

たとえば、望まないキャリアの変化も、「自分らしさを再発見する機会」や「新たな挑戦への入り口」と再解釈できるようになります。

## 1.2. 自己同一性の重要性

- 柔軟な対応や選択ができるようになる

自己認識があると、自分の価値観や優先順位に沿って行動できるため、混乱の中でも的確な選択がしやすくなります。たとえば、衝動的に怒る代わりに、冷静に対話するという選択ができるのは、自分にとって「尊重あるコミュニケーション」が大事だと知っているからです。これは、恐れや混乱からくる短絡的な反応とは対照的です。

- 回復力（レジリエンス）を高め、自分を壊すような行動を防ぎやすくなる

アイデンティティの確立は、つらい出来事からの回復力を高める大きな要素です。もちろん、自己認識があっても苦しみがゼロになるわけではありませんが、自己破壊的な行動に走るリスクは減ります。

たとえば、日本では「ひきこもり」という現象が社会問題

になっていますが、これは社会との断絶と同時に、「自分は何者か」という軸を見失った結果でもあります。

しっかりとした自己認識があれば、外の世界との関わりに意味を見出しやすくなり、孤立から抜け出す力も生まれてきます。

## 4. 人間関係がより充実する

人間社会というジャングルの中で、“自分は生きている”という実感は、アイデンティティの感覚なしには得られない。

エリク・エリクソン

自己理解を深めることは、決して自分の世界に閉じこめることではありません。それどころか、自分という存在をしっかりと捉えることは、他者との関係性をより豊かで深いものへと導く大切な土台となります。自分の内面と丁寧に向き合う過程は、自己認識

## 1.2. 自己同一性の重要性

を変えるだけでなく、周囲の人との関わり方そのものを根本的に変えていくのです。

- **本音が本音を引き出す**

自己理解が進むと、自分をあるがままに受け入れやすくなります。そしてその延長線上で、他人に対しても偽りのない「自分自身」を見せることができるようになります。過剰な見栄や虚勢に頼らず、不完全さも含めて自然体で人と接することで、相手にも安心感や信頼感を与えることができ、お互いに心を開きやすい空気が生まれてきます。

- **率直で伝わりやすいコミュニケーション**

「自分は何を大切にしているのか」「どこに線を引きたいのか」「どんな感情が動いているのか」といった内的な感覚が明確になれば、それらを言葉にして伝える力も自然と高まります。自分のニーズや価値観を正直に、かつ建設的

に表現できるようになるため、誤解や摩擦を減らすことにもつながります。

さらに、自己理解が深まることで、過去の経験からくる未解決の不安や偏見、思い込みを他人に投影してしまう癖も減っていきます。結果として、相手の言動を過去の傷ではなく「今、ここ」の事実として受け止められるようになり、人間関係がより健全で現実的なものになります。

- **表面的な印象の奥にある「人間そのもの」を見る**

自分自身の中にある矛盾や未熟さ、複雑さを受け入れられるようになると、他人の中にあるそうした側面にも自然と気づけるようになります。たとえば「面倒な同僚」と一括りにしていた相手に、実は苦しみがあるかもしれないと想像できるようになったり、家族という枠組みを越えて一人の人間として相手を見つめ直せるようになったりします。

## 1.2. 自己同一性の重要性

人を「肩書き」や「役割」ではなく、一人の存在として見ようとする意識が生まれることで、対話や関係性の質が大きく変わっていきます。意見の対立や衝突があったときにも、一方的に攻撃したり距離を置いたりするのではなく、相互理解や修復を目指す姿勢を持つことができるようになります。なぜなら、どちらの側にも複雑で多面的な「人間らしさ」があるという事実を理解しているからです。

このように、確かな自己認識を土台に築かれた人間関係は、表面的なつながりを超えて、私たちに「本当に生きている」という実感を与えてくれます。単なる社交の場ではなく、深いところで人と触れ合える場へと変わっていくのです。

**自分自身を理解せずに、  
世界を理解しようとしても意味はない。**

ラマナ・マハルシ

## 5. 人生そのものが豊かになる

**誰だって天才だ。でも魚を「木登り」で評価しようとしたら、魚は自分のことを一生ダメだと思い込むことになる。**

この言葉（アインシュタインの名言とされることもあります）は、自分の本質を見極めることの大切さを、シンプルかつ深く伝えています。

私たちの自己認識は、「自分の本来の資質や特性をどのように理解しているか」、そして「その資質を、自分自身や周囲の社会がどう評価しているか」によって大きく左右されます。たとえば、“魚”である自分を“木登りの能力”で判断し続けてしまえば、自信や自己価値は損なわれ、人生そのものがどこかズレたものを感じられてしまうでしょう。

歴史を振り返れば、アインシュタインやエジソンのよう

## 1.2. 自己同一性の重要性

に、当時の教育制度や社会常識と合わず誤解された人物も多くいます。彼らがその後に才能を花開かせた背景には、自分らしさを活かせる環境を見つけたり、自ら創り出したことがあります。つまり、自分の「本来あるべき場所」を知ることは、人生を根本から豊かにする鍵となるのです。



私たちの多くは、自覚があるかどうかに関係なく、「心の満足」「生きがい」「意味のある人生」を求め続けています。日々の小さな選択から大きな決断まで、その多くが無意識のうちに“より良い人生”へと向かう行為なのです。

そして、もし私たちが本当の意味で人生を豊かにしたいと

願うのなら、自己理解は周辺的な課題ではなく、まさに人生の核心に位置づけられるべきテーマだと言えます。自分の強みや個性を見出し、「何をしているときに最も生き生きとし、自分らしくいられるのか」に気づくことが、その第一歩となります。

### ● 内なる平穩の源になる

自己理解を深める過程では、自分の価値観、動機、才能、そして感情や行動のパターンなどが少しずつ明らかになります。「なぜ自分はこう感じるのか」「なぜこのように行動してしまうのか」が見えてくると、自分に対する混乱や否定的な評価がやわらぎ、内面的な安定感が生まれます。自己一致感がある人ほど、ネガティブな出来事に対しても強く、前向きな視点を持ちやすい傾向があります。

### ● 深い喜びのルートになる

自分の内面と一致した生き方

## 1.2. 自己同一性の重要性

を選ぶとき、そこには自然で持続的な喜びが伴います。心のどこかで「これじゃない」と感じながら日々を過ごす苦しみや疲弊が減り、自分にフィットする選択がもたらす調和と**充実感**が日常を満たしてくれるのです。



- 潜在能力が開花し、  
「成功」の意味が変わる

先ほどの“魚”の例に戻れば、自分がどんな「水域」でこそ力を発揮できるのかを知ること、自ずとパフォーマンスが高まり、没頭感や目的意識のある日々を送ることができます。それが、人生を豊かにする本質的な要素です。

このように見たとき、“成功”とは単なる名声や物質的な達成ではなく、[心からの満足感]

[人とのつながり][精神的な充足感]といった、より内面的で持続可能な豊かさへと意味がシフトしていきます。

たとえば、自分の本質が「人を育て、支えること」にあると気づいた人は、教師や**コーチ**、**メンター**、相談員、地域活動などの道で大きな幸福感を得られるかもしれません。それが社会的に華々しい肩書きでなくても、本人にとっては本質的な“成功”なのです。

また、知的好奇心や課題解決に強い関心がある人は、学びや探求を続けることで、既存の枠にとらわれないユニークで喜びに満ちた人生を築いていくでしょう。

## 6. 変容と超越の基盤になる

**眞の進歩を構成するものは外部的知識の蓄積ではなくて、内部に存する自己の實現である。**

岡倉天心

## 1.2. 自己同一性の重要性



『千と千尋の神隠し』に登場する、謎めいた存在「カオナシ」をご存知でしょうか？彼の物語は、自己同一性の探求と変化の可能性を示す強力な寓話です。

カオナシは、最初は声もなく、影のような存在で、はっきりとした自己を持っていないように見えます。彼が霊の世界に足を踏み入れると、金を出すことで注目を集め、表面的な受け入れを得られることに気づきます。しかし、その道は彼を次第に怪物のように変えていき、他者を飲み込み、彼らの欲深さや声、浅はかな願望を吸収してしまいます。内面に安定した核（コア）がないため、彼は環境の

歪みを映し出す鏡となり、姿形や行動が驚くほど流動的で反応的になっていきます。

しかし、カオナシの物語はそこで終わりません。転機は、主人公の千尋との出会いによって訪れます。千尋の純粋な優しさ、物質的な贈り物に動じない強さ、そして怪物のような姿であってもただ受け入れるその態度が、彼にとって新たな反映をもたらします。それは、欲や恐れに基づくものではない、もう一つの「鏡」でした。

ここからカオナシの変容が始まります。やがて彼は、魔女のゼニーバと共に、よりシンプルな生き方の中で、ある程度の平穏を見いだすのです。



## 1.2. 自己同一性の重要性

私は、このカオナシの物語が、人間の自己同一性探求の強力な寓意だと感じています。しっかりとした「内なる核」がなければ、私たちは外部の影響や社会的圧力、空虚な承認欲求に翻弄されやすくなります。しかし同時に、真実の触れ合いや自己を育む努力に触れることで、人は変容する可能性を持っていることを示しています。

現代社会では残念ながら、成功の外的指標（キャリアの達成、物質的富、社会的地位）にばかり重きが置かれ、内なる自己理解という営みは見過ごされがちです。外面の目標のためだけに[自己成長](#)を追求すると、「顔のない存在感」——表面上は成功していてもどこか漂っている感覚——に陥りやすくなります。満たされなさや仮面のような自己を演じる疲弊、燃え尽き症候群や慢性的な不満、あるいは実態のない自己像を模索し続ける精神的空洞を生むこともあるでしょう。

しかし、はっきりとした自己同一性は、飾るための静的な「完成品」ではありません。むしろ、人間のより深い体験への動的かつ不可欠な出発点となるものです。

### ● 本当の変容

真の個人的変容とは、単に習慣を変えたりストレスに対処したりすることではありません。それは、視点や性格、そして世界に対する根本的かつ永続的な変化、深いレベルでの**自己の進化**を意味します。

自己の核となる価値観、信念、感情や行動（良い面も悪い面も）、そして心からの願望を理解することは、変容の営みに自覚的に取り組むための土台となります。どの部分が癒されるべきか（例えば、深く根付いた親密さへの恐れ）、どの潜在能力を伸ばすべきか（長らく眠っていた芸術への情熱）、そしてどの道を歩むべきかが見えてくるのです。

## 1.2. 自己同一性の重要性

### ● 自己実現への道

人間性心理学によって紹介された「自己実現」は、誰もが持つ最大限の可能性を実現し、ありたい自分になるための内的な衝動を指します。

明確で発展し続ける自己同一性は、この旅の中で欠かせない羅針盤となります。自分のユニークな才能や情熱、世界の見方を明らかにしなければ、「自己実現」の探求は抽象的な理想のまま、手の届かないものになってしまうでしょう。

### ● 自己超越への扉

さらに自己実現を超えた段階として、強固な自己同一性は「自己超越」の入り口にもなります。これは、自分という狭いエゴや個人的な物語を超え、人類全体や自然界、普遍的な愛や慈悲の原理、あるいはスピリチュアルな次元と深くつながる体験や意識の状態を指します。

一見矛盾しているようですが、しっかりと統合され安定した自己感覚こそが、こうした体験の最も確かな出発点となるのです。

脆弱で常に承認を求め、自己の境界が揺らぐことを恐れているエゴとは異なり、安定した自己は「手放す」ことができ、恐怖なく広がりを受け入れられます。失うことのない成熟した自己が、広大な繋がりの中で自分の居場所を見つけるのです。

自然の中で感じた圧倒的な畏怖の瞬間や、無私の愛に動かされた奉仕の体験、創造のフローに没入して自己の境界が溶ける感覚、瞑想や内省の中で感じる一体感やつながり……。多くの人が人生の中で一度は経験していることでしょう。

これらの自己超越の瞬間は単なる一時的な好奇心ではなく、広がりのある喜び、深い内なる平和、そして人生の

## 1.2. 自己同一性の重要性

大きな流れとの強いつながりをもたらします。日常の悩みや限界を超えた世界の一端を垣間見せてくれるのです。

### 自己同一性の重要性



“真の名前”を知ること似ている



意味のつながりへの架け橋



人生の転機や困難に強くなる



人間関係がより充実する



人生そのものが豊かになる



変容と超越の基盤になる



# 「自己」という ものの分析



もし、違う場所で、違う時間に  
目覚めたなら、私は別の人間  
として目覚めるのだろうか？

チャック・パラニューク

## 2.1. 構成要素・理論・枠組み

「私とは何者か？」「何が私たちの“自分らしさ”を形作っているのか？」

人は古くから、こうした問いに惹かれてきました。

自己同一性という概念は一見シンプルに見えますが、その中身は非常に複雑です。私たちは何によって「自分」を感じるのか、その核はどこにあるのか。その問いに対する明快な答えは、今もなお見つかっていません。

### 哲学から見る [自分とは誰か]

数千年にわたって、哲学は「自分とは何か」という問いに向き合ってきました。私たちが“私”を感じる根拠はどこにあるのか？ 時間の流れの中で変化し続けるにもかかわらず、「昨日の自分」と「今の自分」はなぜ“同じ人間”だと感じるのか？

哲学者たちは様々な観点からこの謎に挑んできました。

#### ▷ 魂の理論 (Soul view)

プラトンやソクラテス、そしてデカルト（「我思う、ゆえに我あり」で有名）は、自己の本質は不変の魂、あるいは思考する心に宿ると考えました。肉体が変わっても、「私」であり続ける存在がそこにあるという見方です。

#### ▷ 身体の理論 (Body view)

一方で、自己とは身体の連続性にあるとする考えもあります。とくに脳の存在が、自己認識の中心とされることが多く、身体が保たれる限り同一人物だと考えられる立場です。

#### ▷ 心理的連続性の理論

イギリスの哲学者ジョン・ロックは、「私」という感覚は記憶の連続によって成立すると主張しました。つまり、自分の過去を覚えている限り、「私」は「私」である、という考え方です。

こうした理論はいずれも一理ありますが、「もし記憶を失ったら？」「意識が複製さ

## 2.1. 構成要素・理論・枠組み

れたらどうなる？」といった問いが付きまとい、簡単には結論が出ません。

### ◆[自己]とは固定された核か、それとも変化する流れか？

「自分」というものは、変わらない核のようなものが存在しているのか？ それとも、絶えず移ろう体験や感情の“流れ”にすぎないのか？ この問いも、哲学の世界では長らく議論されてきました。

ロックのように記憶の連続性を重視する立場は、「変わらない私」の感覚を支えてくれます。一方で、イマヌエル・カントは、私たちが「私」として世界を認識できるのは、心の中に「**統一的な意識の枠組み**」があるからだと考えました。つまり、「私とは何か」という問いに対し、カントは“**構造**”の側面から答えようとしたのです。

これとは対照的に、デイヴィッド・ヒュームは内省に

よって「自分という一貫した存在など見当たらない。ただ絶え間なく現れては消える知覚や感情の束があるだけだ」と述べました。彼にとって「私」は、実体というより“物語”にすぎないのです。



東洋思想では、老子が示した「道（タオ）」の思想において、“自我”を固定されたものとせず、**自然の流れに身を委ねる姿勢**が強調されます。自分という存在を固めようとするのではなく、「あるがまま」「流れるまま」に委ねることで、より本質的な自己に触れるという考え方です。

現代では、デレク・パーフィットが「還元主義的な自己観」を提唱しました。彼は

## 2.1. 構成要素・理論・枠組み

「アイデンティティとは“全か無か”で捉えるべきものではなく、時間を通してつながる“心理的な関係性の程度”に注目すべきだ」と論じています。

### ◆自分という存在を「つくる」こと—選択と関係性によって形成される自己

私たちの内側に「固定された本質」があるのか、それとも「絶え間なく変化する流れ」なのか。その答えに関わらず、多くの思想家たちは「自分は何者であるか」を私たち自身が能動的に形づくっていく存在だと考えてきました。その手段は、選択であり、人との関係性であり、人生の中での意識的な営みです。

#### ● — 自己創造と「なっていく」存在としての私

フリードリヒ・ニーチェは「汝自身になれ」と語りかけました。彼にとって、アイデンティティとは、あらかじめ与えられたものを発見する

受け身の作業ではなく、むしろ問いを重ね、自分自身を乗り越えながら「創っていく」過程です。社会の常識を疑い、自らの価値を築き上げ、人生のあらゆる経験を受け入れることで、唯一無二の自分を生きようとする姿勢が求められるのです。

この自己創造の概念をさらに推し進めたのが、実存主義の哲学者たちです。ジャン＝ポール・サルトルは「**実存は本質に先立つ**」と述べ、人間は生まれた瞬間には何の意味も持たず、あとから**自分の選択と行動によって「何者か」**なっていく」と主張しました。自己とは与えられたものではなく、つねに構築され続けるプロジェクトであり、それゆえに私たちは自由であると同時に、その自由に対して大きな責任を負うのです。

また、アルベール・カミュは、人生に本質的な意味が見いだせない「不条理」に直面しながらも、あえてそこに

## 2.1. 構成要素・理論・枠組み

とどまり、自分自身の意志で意味を見出そうとする「反抗 (révolte)」の姿勢に人間らしさと尊厳を見出しました。

- 一 関係性の中で立ち現れる「自己」

また、「私は誰か」という問いに対して、「私は誰と共にあるか」に目を向ける思想もあります。

孔子は、自己とは孤立した存在ではなく、家族や社会、他者との関係性を通して育まれ、完成されていくものだと考えました。自己は役割と調和の中に現れ、その人間関係の質が「私とは何か」に深く影響を与えるのです。

哲学者マルティン・ブーバーは、「我-汝 (I-Thou)」という関係性の中でこそ、本当の「私」は現れると語りました。私たちが他者を「目的のための手段 (It)」として見るのではなく、対等で真摯な関係性を築こうとするとき、

そこに初めて本質的な自己が姿を現す、ということです。

哲学者ヘーゲルもまた、自己を「他者性 (non-identity)」との関係の中で捉えました。私たちは「自分ではないもの」を意識することで、はじめて「自分とは何か」を定義することができる考えたのです。つまり、世界や他者との区別がなければ、「自己」という概念は成立し得ない。さらに彼は、すべての存在は内的に自己矛盾を抱え、変化し続けるものだとも述べました。たとえば、種 (たね) は「種である」と同時に、「植物になる可能性」も内包しています。その意味では、種とは「種であり、種でないもの」でもあるのです。

こうした多様な哲学的視点をめぐる旅は、最初は混乱や問いの多さばかりが印象に残るかもしれません。しかし、それこそが「哲学が与えてくれる最大の贈り物」なのかもしれません。

## 2.1. 構成要素・理論・枠組み

哲学は、「自分とは何か」という問いに明快な答えを与えてはくれません。その代わりに、自分自身の思い込みや社会の常識に対して批判的に考えるための道具を与えてくれます。

自らの経験と照らし合わせて、どの考え方に心が動くのか—そうした内省を通じて、私たちはより意識的に、より誠実に、自分という存在と向き合うことができるのです。

### 宗教・スピリチュアルな伝統

哲学的探究だけでなく、人類が築いてきた多様な宗教的・スピリチュアルな伝統も、自己とは何かを見つめる重要なレンズを提供してくれます。これらの伝統は、聖典に記された物語や個人の信仰、神秘体験、共同体の儀式などを通じて、私たちが「自分とは何者か」を理解し、より深い人間的目的や宇宙、そして神聖なるものとの関係性を見出す

ための豊かな枠組みを示しています。

### ◆本質的な自己の発見：魂・霊性・内に秘めた可能性

多くのスピリチュアルな伝統では、私たちの日常的な人格の奥深くに、変わることもない「本質的な自己」や「神聖なる核」が存在すると説かれています。

- ユダヤ教、キリスト教、イスラム教といったアブラハム系の宗教に共通するのは、「魂」の存在に対する信仰です。この魂は、意識や倫理的な感受性の源とされ、肉体の死を越えて存在し続けると考えられています。神との関係、そして「神の似姿」として創られたという教えは、私たちの自己に内在する価値と霊的な可能性を強調します。
- ヒンドゥー教では、「アトマン (Atman)」という概念が説かれてい

## 2.1. 構成要素・理論・枠組み

ます。これは個々の魂、真の自己、または存在の最も深い本質であり、一時的なエゴとは異なるものとされます。アートマンと、宇宙的な絶対原理である「ブラフマン (Brahman)」との関係を理解することが、霊的探求の核心です。一部の思想体系では、「アートマンとブラフマンは本質的に同一である（汝はそれなり）」とされ、自己の本質は宇宙そのものと一体であると説きます。

- 多くの霊的な思想に共通するのは、「内なる光」や「神聖な可能性」が誰の中にも宿っているという見方です。それは、もともと善や知恵を持ち、覚醒しうる本質が隠れているという信念であり、人生とはその本質を見出し、開花させていく旅でもあります。

永遠の魂という考えとは対照的に、「固定された自己」という幻想を超えることが、解放への鍵であるとする伝統もあります。

その代表例が仏教です。仏教の中心的教義のひとつに

「無我」があります。これは「自己が存在しない」ということではなく、変わることはない、独立した「私」という本質的存在はない、という意味です。私たちが「自分」と呼ぶものは、五つの要素一色（身体）、受（感覚）、想（知覚）、行（意志）、識（意識）——が一時的に結びついた、常に変化するプロセスにすぎません。

この「無我」の洞察は、日々の実感を否定するものではなく、「固定的な自我」への執着を手放すことによって、苦しみから自由になる道を示しています。世の中を生きていく上で私たちは名前や役割といった「仮の自己」を使っていますが、賢明さとは、それ

### ◆幻想を見破る：プロセスとしての自己と解放への道

## 2.1. 構成要素・理論・枠組み

が本質的ではなく、一時的なものであると見抜くことにあります。

### ◆つながりの中に見出す自己: 関係性が定義する私たち

多くの宗教・スピリチュアルな世界観では、自己とは孤立した存在ではなく、神聖なものや他者、自然、そして宇宙全体との「つながり」の中でこそ意味を持つものとされています。

- アブラハム系の宗教では、自己は神との契約関係や、信仰共同体とのつながりの中で形づくられます。そこには共通の儀式、価値観、神聖な歴史の共有が存在します。
- 多くの先住民族の精神文化においては、自己とは家族、コミュニティ、祖先、自然環境、霊的な存在との深い関係の中で定義されます。ここでは「個の自立性」よりも、「全体の中での役割と

- 責任」が重視されます。
- ヒンドゥー教における「ダルマ (dharma)」の概念も、個人が宇宙と社会の秩序の中で果たすべき義務や道徳的な役割を示すものであり、アトマンの旅路を導く指針となります。
- また、スーフィズム、キリスト教神秘思想、ユダヤ教のカバラ、各種のヨーガの道といった神秘的伝統においては、「自己」と「神」や「宇宙的意識」との合一を目指す霊的探求が語られます。そこでは、分離という幻想を超え、「直接的な体験」が重視されます。瞑想、祈り、内省、倫理的修養などが、魂の目覚めの実践として位置づけられています。

**私は誰なのか？身体ではない。なぜなら身体は朽ちる。知性でもない。脳は身体とともに朽ちるからだ。人格でも、感情**

## 2.1. 構成要素・理論・枠組み

でもない。それらもまた  
死とともに消えていく。

ラマナ・マハルシ

こうした宗教的・スピリチュアルな伝統の教えは、それぞれ表現や実践は異なりますが、共通して「**自己の本質を見出すことの重要性**」を強調しています。それは単なるアイデンティティの定義にとどまらず、長い歴史の中で育まれてきた「**自己理解と自己超越**」の道でもあります。

それらは私たちが「自分とは何者か」に気づくだけでなく、「**限定的でエゴに縛られた自己**」から解き放たれ、より深く、広く、意味ある存在とつながることを可能にするのです。



### 心理学から見た自己認識

哲学や宗教・スピリチュアルな伝統とは異なり、心理学は**自己認識を経験的に捉え**、その構造、発達、そして日常生活での機能に焦点を当てます。自己の「同一性 (numerical identity)」、つまり何十年もの間変わらない存在としての自分を問うのではなく、心理学が主に探求するのは

「**自己の諸側面**」、すなわち私たちの自己概念、性格、社会的役割など、現在の「私とは誰か」を構成する多面的な内容です。

心理学的な視点では、私たちの「自分らしさ」は単一の固定された存在ではなく、さまざまな要素が交差しながら構成されていると考えられています。たとえば以下のような側面が挙げられます。

- **個人的特徴**：内向性や誠実性といった性格特性、個々の能力、習得したスキルなど。

## 2.1. 構成要素・理論・枠組み

- **社会的・属性的要因**：年齢、性自認、性的指向、民族性、人種、国籍、文化的背景。
- **役割と人間関係**：家族、友人、職場、地域社会などにおける自分の立ち位置や関係性。
- **信念と価値観**：道徳的な指針、人生観、スピリチュアルまたは哲学的な考え方。
- **興味・ライフスタイル**：趣味、情熱、日々の選択や生き方。
- **社会経済的地位**：社会階層や経済状況。これは自己評価や可能性の感じ方に影響を与えることがあります。

こうした多様な要素がどのように結びつき、自己を形成するのかについて、心理学ではさまざまな理論が提案されてきました。

### ◆ 無意識から本来の自己へ

心理学者たちは、人間の心の

深層にある「無意識」と、本物の自己としての「実感」に長年関心を寄せてきました。

- 精神分析の創始者ジークムント・フロイトは、現代の「自己同一性」という言葉を用いなかったものの、**無意識の働き**や**幼少期の経験**が人格や自己に与える影響に注目しました。彼の理論は、今日のアイデンティティ論の基盤となっています。
- カール・ユングは「**ペルソナ（社会的仮面）**」や「**シャドウ（抑圧された側面）**」などの概念を導入し、人が自分自身の多面的な側面を統合していく「**個性化（インディビジュエーション）**」の過程を重要視しました。彼にとっての「自己 (Self)」とは、心の中心にあり統合を目指す存在であり、しばしば「**内なる神**」とも呼ばれます。
- ドナルド・ウィニコットは、[真の自己] と[偽りの

## 2.1. 構成要素・理論・枠組み

自己] という概念を提唱しました。真の自己は、自発的で自然な自己体験から生まれる本物の自己です。一方、偽りの自己は、外部の期待に応えるために形成された防衛的な仮面と言えます。自己を育むとは、この「真の自己」が自由に現れる空間を取り戻すことだと、彼は説きました。

### ◆なる過程としての自己

心理学の研究では、自己認識は固定されたものではなく、人生の中で変化し続けるプロセスだとされています。特に思春期や青年期は、その変化が顕著に表れます。

- エリク・エリクソンは、心理社会的発達理論の中で、「アイデンティティ vs. 役割の混乱」という段階を提唱しました。この時期には、「自分とは何者か？」という問いを抱えながら、様々な価値観

や役割を試行錯誤していきます。そして、個人的な特性と社会的現実を統合した安定した自己像が形成されていきます。

- ジェームズ・マーシャは、この理論を発展させ、アイデンティティの形成過程を「達成」「モラトリウム（一時停止）」などの状態に分類しました。これは、自己形成が常に一直線に進むわけではなく、探索と選択の繰り返しであることを示しています。

### ◆意識する「私」：自己認識と成長の欲求

心理学はまた、意識的な自己認識や成長への欲求が、どのように自己アイデンティティに影響するかにも着目しています。

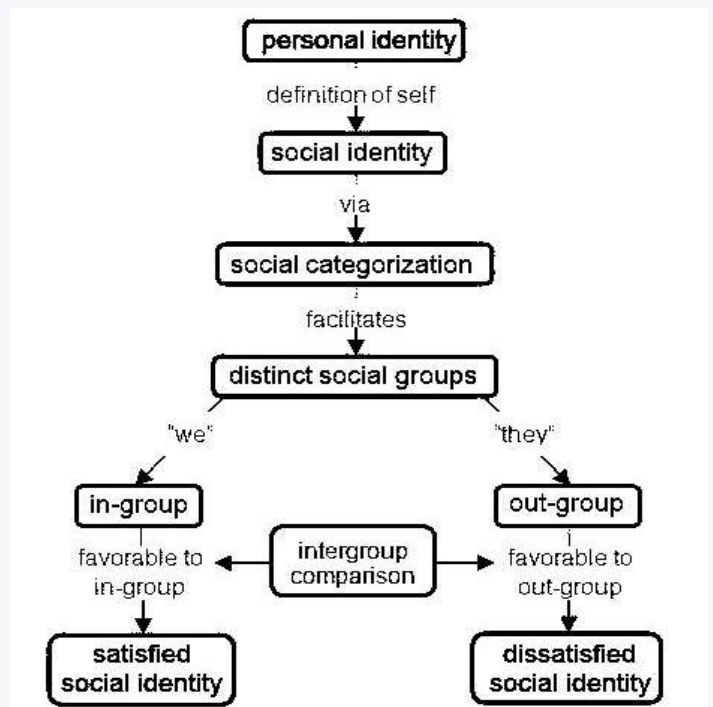
- ウィリアム・ジェームズは、[I (主観的な体験をしている存在)] と [Me (客観的に捉えられる自己)] を

## 2.1. 構成要素・理論・枠組み

区別しました。彼の理論は、自己意識とその内容がアイデンティティを形作るうえで不可欠であることを示しています。

- 人間性心理学者のカール・ロジャーズは、[自己概念 (self-concept)]の重要性を説きました。理想の自己、現実の自己、体験される現実との間に整合性（コンフルエンス）があるとき、人はより本物の自己として生き、心理的な健康が保たれるとされます。
- アブラハム・マズローは、人間の欲求を段階的に整理した「欲求階層説」で知られています。彼は [自己実現 (self actualization)] を人間の最も高次の欲求と位置づけ、これは自分の潜在能力を理解し、それを実際に生きることに関係すると述べました。

タジフェルとターナーによって提唱された [[社会的アイデンティティ理論](#)] では、私たちが所属する集団（国籍、職業、趣味、宗教など）への帰属意識が、「私は誰か」という感覚の重要な構成要素であるとされます。人は、自他を「内集団」と「外集団」に分類し、その所属が自尊心や態度、行動にどのように影響するのかを、この理論は明らかにしようとしています。つまり、「私たち」という感覚が、個人の自己像をどのように形づくるかというメカニズムを探るものです。



◆ 世界のなかの自己：社会的つながりと人生の諸領域

## 2.1. 構成要素・理論・枠組み

心理学が明らかにしつつあるのは、自己同一性が極めて複雑な構造体であるということです。そしてそれは、内面的な世界（思考、感情、記憶、生物的要因）と、外部の世界（社会的関係、文化的背景、人生経験）との相互作用によって、常に変化しながらも形成されていくものです。

複雑である一方で、自己は理解可能であり、成長しうる存在でもあるのです。

### 現代の学術的視点

自己同一性の定義を探る旅は、心理学の枠を超え、社会学やカルチュラル・スタディーズ（文化研究）といった分野の視点を取り入れることで、より豊かなものになります。これらの現代的な理論では、自己同一性を「内面の心理構造」としてだけでなく、「社会や文化という文脈のなかで常に変化し、影響を与え合う動的なプロセス」として捉えます。

私たちが「自分はこういう人間だ」と思う際のその感覚——個性や役割、価値観など——の多くは、生まれ育った文化や社会が提供する“青写真”に影響されていると考えられています。

### たとえば：

- 多くの社会では、「成功とは医師や弁護士のような職業に就くこと」といった暗黙の価値観が存在し、それが若者の進路選択に大きな影響を与えています。
- また、「男性は弱音を吐いてはいけない」「女性は怒りを表現すべきではない」といった文化的規範は、私たちがどの感情を自分の一部として受け入れ、どの感情を抑圧するかにも深く関係しています。

加えて、現代の理論では、「人は状況によって異なる側面を表現し、その都度、自分

## 2.1. 構成要素・理論・枠組み

自身の理解を再定義することができる」とされています。

たとえば：

- 職場では自信に満ちたリーダーとして振る舞っている人が、友人との集まりではおちゃめでリラックスした一面を見せることがあるでしょう。これは決して[偽物の自分]ではなく、状況に応じて柔軟に適応している自己の正当な表現なのです。
- また、ある時期には[企業の管理職]としての自己認識が強かった人が、人生の転機(陶芸への情熱に目覚める、祖父母になる、大病を克服するなど)を通して、[アーティスト][優しい年長者][マインドフルな生き方の伝道者]といった新しい自己像へと自然に変化していくこともあります。

自己”を見つけなければならない」というプレッシャーから自由になれます。そしてその代わりに、人間という存在の多面性、可塑性、成長の可能性を、ありのままに受け入れることができるのです。



こうした柔軟な視点を持つことで、「たった一つの“真の

## 2.2. 自己同一性の特徴

これまで見てきたように、「自分とは何か」を理解するための道は一つではありません。心理学、神経科学、社会学などの実証的アプローチは、観察可能なパターンや認知メカニズム、社会的背景の影響を明らかにしてくれます。一方で、哲学者やスピリチュアルな探求者、あるいは深い自己省察に取り組むすべての人々が歩んできた主観的な道もあります。そこでは、意識の内面や個人的な意味、そして「生きているという感覚」そのものが探究の対象となります。

どちらの視点も極めて重要ですが、ここでは主観的な自己同一性の性質に焦点を当ててみましょう。私自身の考えとしても、深い自己理解を求める上では、外から得られる事実や理論だけでは限界があると感じています。

「馬を水辺に連れていくことはできても、水を飲ませることはできない」という古い

格言があります。まさにその通りで、真の変化とは、私たち一人ひとりが内側から「水を飲む」、つまり、自らの内面に深く関わり、自らの真実を実感するところから始まるのです。

そうした精神を胸に、自己同一性が持ついくつかの特徴を一緒に見ていきましょう。

### 1. 多面的であること

自分の中に、まるで「別の自分」がいるように感じたことはありませんか？ 場面によって自分の性格や態度が変わったり、同時に複数の「自分らしさ」が共存しているように思えたり——そんな経験、誰にでもあるのではないのでしょうか。

このような「内なる多重性」は、実は非常に一般的な人間経験であり、「自己同一性とは一枚岩ではなく、多面的なものだ」という本質をよく表しています。

## 2.2. 自己同一性の特徴

たとえば、私の好きなアニメ『遊戯王』では、主人公の武藤遊戯が古代ファラオ「アテム」の魂と意識を共有しています。遊戯は内気で優しい性格、アテムは自信にあふれた戦略家で、正義感が強くカリスマ性に満ちています。

物語上は別々の存在として描かれていますが、多くの視聴者はこの二人の関係を比喩的に捉えています。すなわち、どちらも一人の人間に宿る「異なる側面」として理解することができるのです。

たとえばこんなふうに：

- **表裏一体の存在:** 明確に異なりながらも、互いに補い合い、一つの核を形作る補完的な側面。
- **状況に応じて現れる自我:** ある側面は内に秘められた可能性を象徴し、別の側面は思いやりの成長を示す——状況や発達段階に応じて表出する自我の多様性。

- **相互に影響し合う全体性:** 二つの人格は独立ではなく、互いに学び合い、補完し合いながら、より統合された「自己」へと進化していく。



こうした「一人の中に複数の自分がいる」感覚は、ファンタジーの世界だけの話ではありません。実際、[多くの研究でも](#)、多面的な自己感覚は現実には多くの人々が持っていることが示されています。

私たちのアイデンティティは、単一で不変のものとして感じられることはまれで、むしろ次のようなさまざまな要素から構成された豊かなモザイクのようなものです：

## 2.2. 自己同一性の特徴

- 親、社会人、友人、学習者といった役割
- 芸術家、活動家、静かなる観察者といった情熱や個性
- 人間関係の中での自分
- 思い出や記憶
- 価値観や信念

アイデンティティは、  
交差し、対立し合う複数の  
言説・行動・立場に  
よって、複雑に構築されて  
いる。

スチュアート・ホール

### ◆多面性のなかに、ひとつの「生きた体験」はあるのか？

哲学や科学の世界では、自己とは一つの統一された実体なのか、それとも複数のプロセスの束なのか、あるいは元々

固定的な「自我」など存在しないのではないか、という議論が長く続いてきました。

しかし、自己探究において重要なのは、[大文字の“Self (真の自己)”が存在するのか]という形而上学的な問いよりも、もっと身近で実感を伴った問いではないでしょうか。それは——

「なぜ私たちは、複数の顔や役割、あるいはまったく異なる『自分』を感じるのか？」そして、

「その多面性をどうすれば統合し、意味づけていけるのか？」という問いです。

このテーマについて調べていたとき、面白い[Redditのディスカッション](#)を見つけたので、ここで少し紹介させてください。

### What defines a person's identity?

Who are we really? If I asked people I know to describe themselves they would likely reply with things like "cowboys fan", or "construction worker", or generic traits like honest or hardworking. But none of these really make up a person's identity, those are just your interests, occupation, or aspects of your behavior. Is a true self impossible to define? Does it even exist? Are we just desperate to have an identity so we use all these external things we interact with to construct an identity for ourselves?

## 2.2. 自己同一性の特徴

「#トピック：アイデンティティとは何か？」

質問: 人は本当は何者なのか？  
私が周囲の人に「自分をどう説明しますか？」と聞けば、おそらく「カウボーイズのファン」とか「建設作業員」とか、「正直者」「努力家」といった一般的な性格を挙げるかもしれません。でも、それらは本当に“その人自身”を表しているのでしょうか？それらは単に趣味や職業、行動の一側面に過ぎないのでは？本当の自己なんて定義できないものなのか？それとも、私たちは“自分”という存在を何としてでも持ちたくて、外側のあらゆる要素を使って人工的に「アイデンティティ」を構築しているだけなのか？」

この問いに対するある回答では、自己というものの定義は一つではなく、様々な観点やフレームワークから考えられることが示されていました。例えば、ある哲学者Xは「自己は存在する」と言い、別の

哲学者Yは「存在しない」と言うかもしれません。しかし、両者の意見が必ずしも矛盾しているとは限りません。

Xが「自己は“物語的重心”として存在する」と説明する一方で、Yは「自己というものを、行為や同一性の中心をなす“形而上学的な統一体”として見るならば、存在しない」と述べる可能性があります。つまり、「魂」としての“自己”は存在しなくとも、私たちの行動や思考のプロセスが構成する「物語上の自己」は存在するという考え方です。

また、別の立場としてZのような哲学者は、「人間とは、時空を通じて広がる四次元的存在であり、その存在は時々の心理・身体的プロセスの連続から成る」と定義するかもしれません。

このように、自己とは何かをめぐる問いには多様な枠組みが存在し、それぞれが異なる観点や次元から「私たちとは

## 2.2. 自己同一性の特徴

何か」を語っているのです。山を例に取れば、山のふもと、頂上、あるいは地質構造など、見る角度によって異なる表現が可能ですが、いずれも「同じ山」を語っているという点で正当性があります。



r/askphilosophy • 4 yr. ago

[deleted]

### What defines a person's identity?

Who are we really? If I asked people I know to describe themselves they would likely reply with things like "cowboys fan", or "construction worker", or generic traits like honest or hardworking. But none of these really make up a person's identity, those are just your interests, occupation, or aspects of your behavior. Is a true self impossible to define? Does it even exist? Are we just desperate to have an identity so we use all these external things we interact with to construct an identity for ourselves?



[deleted] • 4y ago

This is a huge and complex topic. There are multiple angles to approach this with emphasis on different aspects of self and personal identity.

If you ask two philosophers X and Y the question: "Does self exist?", X may answer "yes" and Y may answer "no". But at the same time X and Y may not be taking incompatible positions.

X may elaborate that "yes, self exists as a narrative center of gravity", whereas Y may say "no, self as a metaphysical unity and center of agency and identification does not exist". But there can be a narrative center (a bunch of processes constructing a narrative or fiction) without any literal metaphysical unity and center (a soul) of agency and identification (personal ownership). As such X's and Y's position need not be incompatible.

Similarly, Z may say "yes there is a self or a person, where the person is a 4-dimensional entity extending through spacetime and it has its temporal parts which are temporal instances of the psycho-physical processes involved in the mind-body complex" (again, Z is taking a whole different framework here).

So when trying to explore the philosophical cluster surrounding person, self, and related topics with family resemblances, it is useful to be careful in understanding from which framework one is talking about it. We don't necessarily have to choose a "single framework" as the "True Framework", but simply appreciate the multi-faceted nature of the topic.

## 2.2. 自己同一性の特徴

自分の人生を振り返ってみましょう。

子どもと一緒にいる時は遊び心いっぱい自由な“自分”、仕事の場では集中力が高く論理的な“自分”、そして一人で静かに過ごすときには内省的で思索的な“自分”が現れる。

これらは別々の「人格」ではなく、すべてが正当な自己の一面です。それぞれが異なる感情や思考、世界との関わり方を持っていて、状況に応じて自然と現れるのです。

### ◆矛盾する側面を抱えたまま、生きていくということ

もしかすると、ご自身にもこうした“内なる多面性”があることを実感しているかもしれません。私自身、次のような経験があります：

- 矛盾する感情や思考が同時に存在すること
- 状況によって振る舞いが大きく変わる（例：

職場では自信に満ちたマネージャーでも、新しい集まりでは控えめな傾聴者になる）

- 頭の中で [内なる批判者] と [内なる励まし手] が会話しているような感覚

あなたはいかがですか？

大切にしている価値観同士が衝突し、どちらかを選ぶことが他方を手放すことを意味する、そんな葛藤を経験したことはありませんか？例えば、「自由で冒険的な人生を求める自分」と「安定した深い人間関係を求める自分」の間で揺れる、といったように。

このような内的葛藤に直面すると、「自分は一貫性のない人間なのでは？」と不安になることもあるかもしれません。でも私はむしろ、そうした葛藤こそが「人間の多面性という豊かさ」の現れだと感じます。

自分の中に複数の価値や願い

## 2.2. 自己同一性の特徴

があるという事実を受け入れること。それによって、難しい選択に迫られたときも、自分を責めるのではなく、もっと思いやりと好奇心をもって、丁寧に向き合えるようになるのです。

### ◆完璧ではないことの美しさ

多面的な自己を理解するうえで、欠かせない視点があります。それは「すべての側面が“理想的”である必要はない」ということ。

たとえば、バラの花がその美しさと香りで賞賛される一方で、鋭い棘も持っているように、私たちのアイデンティティもまた、輝く側面と影の側面の両方を含んでいます。

ユングが「シャドウ（影）」と呼んだように、私たちには時に人に見せたくない部分や、自分でも受け入れづらい面もあるかもしれません。それでもそれらはすべて、あなたという存在を構成する重要

なピースです。

慈愛に満ちた行動も、苛立ちや葛藤も、自分自身を形づくるものとしてまるごと抱きしめること。理想的な一面だけで自分を定義しようとするのではなく、多様で時に矛盾する“全体”を引き受けること。

そこにこそ、「本当の意味で統合された自己」が育っていくのではないのでしょうか。



## 2. 体験的かつ言語化できないもの

私がまだ10代の頃、ある話に出会いました。そのときは意味がよくわからなかったのですが、今では少しずつ腑に落ちるようになってきました。

## 2.2. 自己同一性の特徴

弟子たちは老子の言葉  
「知る者は言わず、言う  
者は知らず」について議  
論していました。そこへ  
師が現れ、弟子たちはそ  
の意味を尋ねました。  
師は言いました。「君た  
ちはバラの香りを知って  
いるか？」  
全員が「知っている」と  
答えました。  
すると師は言いました。  
「それを言葉で表してみ  
なさい。」  
誰も何も言えませんでした。

アンソニー・デ・メロ

この話は、「体験としての  
知」と「言語での説明」との  
間にあるギャップを示してい  
ます。そして、これは自己とい  
うものの本質を考える上で、  
とても重要なヒントになりま  
す。

たとえば、バラの香りは直接  
的に知覚できますが、それを  
完全に言葉で表現するのは

ほとんど不可能です。同じよ  
うに、私たちの「自己」に  
は、言葉や肩書きでは表しき  
れない、根源的な「在り方」  
や「感じ」が存在します。哲  
学やスピリチュアルな伝統で  
は、こうした「言葉の前の気  
づき」「変化の背後にある純  
粋な主体性」について語られ  
ることがあります。それは、  
「私は私である」という直感  
的な感覚、あるいはすべての  
経験の土台として存在する、  
名づけがたい何かです。

私たちはふだん、「私は親で  
ある」「私はアーティスト  
だ」「私は打たれ強い」と  
いった言葉で、自分自身を語  
り、他者と共有します。こう  
した自己語りは、自分の人生  
を理解するためにも、他者と  
つながるためにもとても大切  
なものです。

けれども、どれほど精緻な言  
葉を尽くしても、それだけで  
「自分という存在のすべて」  
が語り尽くせるわけではあり  
ません。自伝を書いて、これ

## 2.2. 自己同一性の特徴

までの出来事や役割、人間関係をすべて記録したとしても——そこにあった微細な感情の揺らぎや、その瞬間その瞬間の意識の質感、ただ「そこにいた私」であったという生の感覚は、言葉の枠を超えた豊かさを持っています。

性格理論の本を読み込んだり、自己診断テストに取り組んだり、自分について深く思索することももちろん有益です。しかし、最終的に私たちが「自分という存在」に触れるのは、そうした概念的理解を超えた——ふと訪れる直感や、深い静けさのなかでの“気づき”のような、体験そのものを通してなのです。

これは、地図をじっくり眺めることと、実際にその森を歩くことの違いにも似ています。地図からは全体像が見えますが、森の空気、足元の土の感触、木漏れ日のあたたかさといった「そこにいる体験」は、歩いてみなければ決してわかりません。

故ティク・ナット・ハン師も、次のような言葉でこのことを語っています。

ある人がミカンやドリアンを食べたことがなければ、どれほど比喩を駆使しても、その果物の本当の味は伝えられません。

[ドリアンはジャックフルーツに少し似ている]と言っても、本当の味は伝わりません。ドリアンの味は、あらゆる言葉や概念を超えているのです。

ミカンにしても同じです。いくら相手を愛し、味を伝えたいと願っても、食べたことがない人には伝えられない。現実の味は、すべての概念を超えているのです。



## 2.2. 自己同一性の特徴

同じように、「自分とは何か」という問いにも、他者の語る言葉や自分の思考だけではたどり着けない領域があります。自己とは、言葉で固定される概念ではなく、「生きている」「感じている」という、絶えず展開していく生きた体験なのです。

私たちは、自分という存在のあり方を、ただ一度定義して終わりにすることはできません。それは、日々の営みの中で見つめ直され、感じ直され、そして深まっていくものなのです。

**見えるけど見えない物。**

武藤遊戯 | 『遊戯王』

## 3. 変化し続ける存在

**同じ川に二度足を踏み入れる人はいない。同じ川ではなく、彼も同じ人間ではないからだ。**

ヘラクレイトス

この言葉を耳にしたことがある方は多いかもしれません。これは自己というものの本質を見事に捉えた一文です。私たちの自己認識とは、固定された像ではなく、流れ続ける川のようなものなのです。

私たちは日々の経験、学び、成長、出会い、そして環境の変化によって、知らず知らずのうちに「自分」を更新し続けています。たとえば、大きな喪失や喜び、人生を大きく変える決断を経験した後、「以前の自分」と「今の自分」はまるで別人のように感じられることがあります。

過去と現在と未来の「私」が、本当に同じ存在なのかと疑問に思ったことはないでしょうか？

哲学者たちは長年、「自己の持続性」について議論してきました。しかし、私たちが実感として持つ「自己」の変化に気づき、それを受け入れたとき、私たちは大きな視点の

## 2.2. 自己同一性の特徴

転換を迎えます。それは、「自己」とは変化しない本質的な存在ではなく、役割・信念・記憶・自己認識といったものが織りなす、絶え間なく書き換えられる“物語”であるという理解です。

この「変化する自己」を理解するために、いくつかの具体例を挙げてみましょう。

- キャリアの転換

エンジニアから画家に転身した人がいたとします。この変化は単に職業が変わっただけでなく、「自分は創造的な人間だ」という新たな自己認識や、社会との関わり方、生活リズムまでをも大きく変える可能性があります。

- 異文化での生活

個人主義的な文化から、日本のような集団調和を重んじる文化に移り住んだ場合、「自己とは何か」という根本的な考え方で揺さぶられることがあります。直接的な自己主張ではなく、相手との関係性の中で「自分」を見出す視点

が育まれるかもしれません。

- 大病からの回復

命の危機を経験した後、「生きていること」そのものへの感謝や、人生の優先順位が大きく変化し、「以前の自分とは違う自分になった」と実感する人も多いでしょう。

**16歳のときの自分の写真がある。それは“私”の写真なのだろうか？ 本当のところ、よくわからない。この写真の中の少年は、今の私と同一人物なのか、それとも別人なのか？ もし同じ人間だとするなら、なぜこんなに姿が違うのか？ あの少年は今も生きているのか、それとも死んでしまったのか？ あの少年は“私”と同じ存在でありながら、同時に異なる存在でもある。**

**写真の中の少年の身体は、70代になった今の私の身体とは違う。感情も、知覚も全く違う。**

## 2.2. 自己同一性の特徴

まるで別人になったかの  
ように思える。でも、  
あの少年が存在しなければ、  
今の私は存在してい  
なかった。

私は継続体なのだ。雲が  
雨となって続いていくよ  
うに。写真をよく見れ  
ば、そこにはすでに老年  
の私の姿も映っている。

レモンの木に花が咲いて  
いても、まだ果実は見え  
ないかもしれない。でも  
よく見れば、レモンはす  
でにそこにある。ただ  
「時間」という条件が加  
われば、それが姿を現す  
だけのことなのだ。

ティク・ナット・ハン



こうした変化を踏まえた時、  
私たちはふと「では、変化し  
続ける中で“本当の自分”や“本  
物の生き方”とは何なのか？」  
と考えるようになります。

それに対するひとつの答え  
は、「固定された自己像にし  
がみつくことではなく、今こ  
の瞬間に誠実であること」と  
いう捉え方です。以下に、変  
化の中でも“本物である”た  
めの視点を挙げてみます。

- 価値観との一致

思いやり、誠実さ、知恵、倫  
理的行動といった普遍的な価  
値観と調和して生きること。  
自己像が変わっても、これら  
は私たちの「羅針盤」として  
機能します。

- 今の自分に正直である

昔の自分に縛られたり、未来  
の理想像に自分を無理に当て  
はめたりするのではなく、今  
この瞬間の感覚や気持ちに誠  
実に向き合うこと。

- 純粹な意図

[こう思われたい][こうあるべ  
き]といった外的期待に囚われ

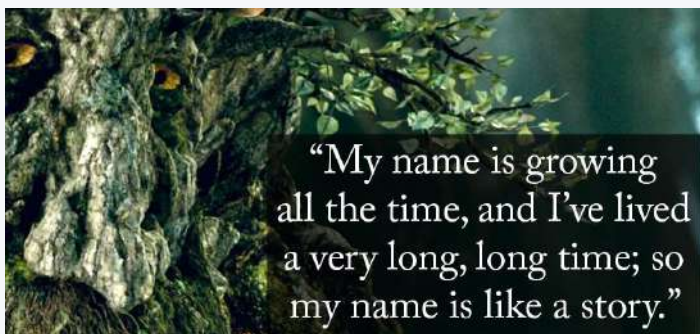
## 2.2. 自己同一性の特徴

ず、心からの善意や思いやりを原動力に行動すること。

自己が変化する存在であるという理解は、私たちに大きな自由と安心をもたらします。それは、変化や終わりを恐れる気持ちを和らげ、「今ここ」に生きる力を与えてくれるのです。

『ロード・オブ・ザ・リング』に登場する古代の樹のような存在・ツリービードは、こんな風に自分の名前について語ります：

**私の名前はずっと成長してきた。私はとても長く生きてきたから、私の名前はひとつの物語のようなものだ。真の名前は、それが属するものの物語を語るものだ。**



まさに私たちの「自己」も同じです。それは静止した定義ではなく、人生のあらゆる経験によって更新されていく“物語”なのです。

そして、その変化を恐れるのではなく、むしろ愛おしみながら受け入れること。それこそが、私たちがより深く、より自由に「生きる」ための鍵なのかもしれません。

**一息ごとに、私は新しい自分になる。**

釈迦

## 4. 相互存在性

**ぶどうの枝が、木につながっていないければ、自分では実を結ぶことができない。**

ヨハネ15:4

現代社会では、個人主義や資本主義の影響を受けて、「唯一無二の存在であること」が

## 2.2. 自己同一性の特徴

強調されがちです。「他と違う自分であれ」「群れから抜きん出る」「最高の自分になれ」といった言葉が、日常的に使われています。

しかし、私たち一人ひとりの[自分]は、本当にそれほど独立した存在なののでしょうか？

本当は、私たちの「自己」とは、一本の枝のようなもの。どれほど個性的であっても、枝が根や幹なしに生きられないように、私たちの存在もまた、他者や環境とのつながりの中で初めて成り立ち、育まれていくものなのです。

私たちはよく、「個人的なアイデンティティ (性格や経験の独自性)」と「社会的なアイデンティティ (所属する集団や役割)」を区別して考えますが、実際にはこの二つは密接に絡み合い、互いに影響し合っています。「私とは誰か」という問いへの答えは、他者との関係性、私たちを取り巻く文化、そして命を支える自然と

の関わりのなかで少しずつ形づくられていきます。

私たちの思考や選択、感情の多くは、他者との関係の中で生まれています。使う言葉そのものが、社会から受け継いだものです。

自分では「個人的」と思っていた夢や目標も、よく考えてみると、社会の価値観や「こうあるべき人生像」といったストーリーの影響を強く受けていたりします。



たとえば、自分で選んだと思っていた進路。その選択は、本当に「自分の内なる声」だけに従った結果だったのでしょうか？

## 2.2. 自己同一性の特徴

そこには、親の期待や社会が定義する「成功」、あるいは自分が置かれていた環境が与えた選択肢など、さまざまな要因が関係していたのではないのでしょうか。

こうした事実を振り返ったとき、「孤立した純粋な〈自己〉」というものが、本当に存在しうるのかという問いが浮かんできます。

もしこの世界に自分ひとりしか存在しなかったとしたら、「自分らしさ」や「パーソナルなアイデンティティ」といった概念自体が、果たして今と同じようなかたちで生まれてきたらどうか――。

心理学や社会学の分野でも、個人のアイデンティティと社会的なアイデンティティが、互いに独立して存在するものではなく、むしろ共に創られ、支え合っていることが繰り返し示されています。

例えば精神科医アルフレッド

・アドラーは、「共同体感覚（Gemeinschaftsgefühl）」を人間の心理的健康の中核に据えました。それは、他者との繋がりを感じながら生きることが、心の安定や真の幸福に繋がるという考え方です。

**【哲人】狩猟採集の時代から、人は仲間と群れをなし、動物を狩り、子どもを育ててきた。それは“協力したい”という気持ちからではない。そうせざるを得ないほど、“人間は弱かった”のだ。絶望的に、弱かった。**

**人間にとって最も恐ろしいものは“孤立”だ。孤立すれば、身体的な安全だけでなく、精神の安定も脅かされる。なぜなら、私たちは本能的に“人は一人では生きられない”ことを知っているからだ。**

**だからこそ、私たちは常に“誰かとのつながり”を求め続けている。**

## 2.2. 自己同一性の特徴

【青年】それって、どういう意味ですか？

【哲人】“共同体感覚”は、人間の本性として、誰の中にも宿っている。そしてそれは、人間のアイデンティティと深く結びついているんだ。

カメのいない甲羅や、首の短いキリンが想像できないように、他者とまったく関わらない人間など存在しない。“共同体感覚”とは、外から得るものではなく、自分の内側から掘り起こすもの。だからこそ、誰かと“分かち合うこと”ができるのだ。

岸見一郎 | 『幸せになる  
勇気』

何ものも、単独では存在できません。私たちが「自分」と呼んでいるものも、実は無数の「非・自己」の要素でできているということに。私たちの身体を作る食べ物や空気、

知識や思想を与えてくれる他者、支えてくれた人たちの愛情（あるいはその欠如）、そして過去の世代の営み——。これらがなければ、今の「私」という存在そのものが、元々生まれていなかったのです。

つまり、[自己]とは、他者と環境との無数の関係性のなかで立ち現れる、流動的で相互依存的な存在なのです。真に独立した「私」などというものは、幻想なのかもしれません。

花は、それ自体だけで成り立っているわけではない。花は、太陽、雲、大地……宇宙のすべてと結びついている。花の中に“花だけ”というものは存在しない。別々に存在する自己など、本来存在しないのだ。“共に在る（インタービーイング）”という考え方が、本当の自己に近づく鍵である。

ティク・ナット・ハン

## 2.2. 自己同一性の特徴

相互存在性の理解を深め、実践として日々の暮らしに取り入れていくとき、私たちの人生の旅はまったく新しいページを迎えることになります。

- 「自己探求」は「私」から「私たち」へ

もし私たちの存在そのものが他者や環境と密接に繋がっているのだとすれば、本当の意味での自己探求は、孤立した「私」だけに焦点を当てるものではありません。むしろ、他者との関係性や自分の影響、そしてより広い生命の網の目とのつながりを意識する営みへと広がっていきます。

「私は誰か？」という問いは、「私たちは誰か？」「私はこのつながりの中で、どう貢献し、調和して生きていけるか？」という問いへと深化していくのです。

その結果、過剰な自我の肥大や、常に個人の功績を主張したがる傾向、あるいは「自分

らしさ」を守るためだけに変化を拒むような自己中心的な習慣からも、自然と距離を取ることができるようになります。私たちの関心は競争から協調へ、奪い合いから貢献へと移っていきます。

- 「私」を中心とした世界から、より広い視野へ

人間の発達には、生存のために自分のニーズがすべてだった乳児期の自己中心的な段階から、他者とのつながりを意識する成熟の過程があります。真の意味での自立やしなやかな独立性は、パラドックスのようですが、自分を「私たち」の一部として認識したときにこそ、最も豊かに育まれるのです。

こうした関係性に根ざしたアイデンティティの考え方は、さまざまな文化に息づいています。たとえば南アフリカの「ウブントゥ（Ubuntu）」は「皆があつての私」という思想を表し、日本にも「和」と

## 2.2. 自己同一性の特徴

いった、調和や共生を重んじる価値観が根づいています。

- 思いやりを育み、不安や恐れを手放す

自分と他者とのつながりを深く理解するとき、自然と共感や思いやりが芽生えます。他人を「まったく別の存在」としてではなく、「同じ人間として、同じ生態系の一部として」見るようになると、彼らの喜びや苦しみがより自分ごととして響いてくるのです。

恐れとは、多くの場合、「脆く孤立した自己」が自分の境界を守ろうとするとところから生まれます。しかし、自分の安心や幸福が、他者の安心や幸福と密接に結びついていることを理解すると、その恐れは次第に和らいでいきます。

実際、個人レベルでも社会レベルでも、多くの対立は「私たち vs. 彼ら」という二項対立的な思考から生じています。相手を「自分とは無関係

の存在」と見なしてしまう、その視点こそが争いの火種になるのです。しかし現実はいく逆です。たとえば政治における右派と左派のような「対立する立場」であっても、本来は互いに依存しあい、支え合う関係でなければならないのです。

**保守政党と革新政党は不死身です。右派が存在する限り、左派も存在する。ゆえに、左派は右派が永遠に存在することを望まなければならない。もし右を取り除くなら、左も同時に取り除かなければならない。**

**“これがあるから、それがある。これが現れるから、それが現れる。”これが縁起という世界の成り立ちに関する教えだ。マッチがあるから火がある。もしマッチがなければ、火もないのだ。**

ティク・ナット・ハン

## 2.2. 自己同一性の特徴

インタービーイングの視点に立つことで、対立の中にも共通点を見出し、相互依存を前提とした解決策を模索することが可能になります。そこでは「相手を打ち負かす」のではなく、「ともに理解し、ともに生きる道を探る」ことが目的となります。

ここで大切なのは、インタービーイングを受け入れることは、個性を失い、集団に埋もれてしまうことではないという点です。むしろそれは、つながりの真実を理解することで、自分の個性をより広く、より責任ある形で花開かせることに他なりません。孤立した「私」であることをやめ、全体の中にある「私」として生きること、他者との比較に囚われる必要もなくなり、本当の意味での自己理解や他者理解、そして調和的で思いやりある生き方へと進んでいけるのです。

**多くの人は比較によって  
学びが促進されると思い**

**込んでいるが、実際はその逆だ。比較は挫折を生み、妬みを助長し、それが競争という名で語られる。あらゆる説得と同様に、比較は学びを妨げ、恐れを育てる。**

クリシュナムルティ



### 5. 両刃の剣であること

ここまで読んでくださった方であれば、「自己」という感覚が人間の体験においていかに重要な土台であるか、すでに理解していただけていることでしょう。自己認識は、生きる意味や方向性を与え、人生の荒波の中で心の安定や一貫性を保つ「錨」として機能します。

## 2.2. 自己同一性の特徴

しかし、それは使い方を誤れば、祝福どころか呪いのように働いてしまうこともあるのです。

例えば、自分の中核にある価値観や信念、理想、役割意識といったものは、人生の推進力になり、私たちに勇気を与えてくれます。一方で、それらに固執しすぎたり、無批判に信じ込んでしまうと、逆に自分自身を縛りつけ、変化を恐れる硬直した存在へと変えてしまう危険もあります。

例えば、[忠誠心] という価値観は、人間関係における信頼と絆の基盤となるものです。しかし、それが [盲目的な忠誠心] となったとき、自分の大切な価値を守るつもりで、むしろ他者を傷つける行為を正当化してしまうようなケースも起こり得るのです。

### ◆“エゴ”の落とし穴

多くのスピリチュアルな教えや心理学の理論では、“エゴ”

の持つ危うさが繰り返し語られてきました。ここで言うエゴとは、自分という存在を「こうでなければ」と強く定義し、それをあらゆる手段で守ろうとする心の働きのことです。

このエゴにとらわれすぎると、私たちは特定の結果や肩書、信念に自分自身を重ね合わせ、そこから抜け出せなくなってしまいます。そして、それには次のような深刻な弊害が伴います：

#### ● 苦しみを生む

多くの人は、[私は成功した人間だ] [私は常に人を助ける側で、助けられることはない] など、ある特定のセルフイメージや役割にしがみついて生きています。でも、人生は常に変化し続けるものです。その中でこうした固定的な自己像が揺さぶられた時、大きな苦しみが生まれます。自分のアイデンティティが崩れるような感覚に襲われるからです。

## 2.2. 自己同一性の特徴

- 対立や分断を生む

硬直した自己認識は、「自分 vs 他人」という構図を作り出します。もし「自分とは常に正しい存在である」と信じているなら、異なる意見を持つ人と向き合ったときに、共感したり理解し合うことが極めて難しくなります。結果として、個人間の衝突や社会的な分断が起こりやすくなるのです。

- 成長を妨げる

「間違っていると思われたくない」「無能に見られたくない」といった恐れを抱えたアイデンティティは、新しい経験や失敗から学ぶという姿勢を失っていきます。好奇心が失われ、「自分が知っている範囲」だけで安全に生きようとするため、人生が求める変化や成長のチャンスを自ら拒むことにもなりかねません。

### ◆固定された枠組みを超えていくということ

アイデンティティが持つ「両刃の剣」としての性質は、自己探求の旅が単に「自分とは何かを学ぶこと」だけではなく、「すでに持っている枠組みを手放し、意識的に進化していく力」を必要とすることを意味しています。

仏教の「筏（いかだ）のたとえ話」にもあるように、私たちが用いる教えや価値観、そして現在のアイデンティティも、人生という川を渡るための「筏」にすぎません。目的の岸にたどり着いた後まで、重たい筏を背負い続ける人はいません。

同様に、かつて自分を支えてくれた信念や役割であっても、成長の妨げになるのであれば、感謝とともに手放す勇氣が必要です。

この柔軟な成長プロセスを象徴する概念に、「守破離」があります。これは武道をはじめ、多くの伝統的な学びの道に共通する発展の段階です。

## 2.2. 自己同一性の特徴

- **守**：学びの初期段階では、型や価値観、ルールを忠実に守りながら、自分の基盤を築いていきます。アイデンティティの形成も、まずは何らかの枠組みを受け入れるところから始まります。
- **破**：経験を積み、内省を深めることで、既存の型を問い直し、自分自身に合った形に調整・適応させていく段階です。個人的な理解が芽生え、自分なりの表現が生まれてきます。
- **離**：最終的には、もはや特定の型に縛られることなく、内面から湧き出る叡智や直感に基づいて行動できるようになります。より自然で、統合された「本当の自分」がそこに表れます。

しかし、もし「守」の段階に留まり、最初に得たアイデンティティに執着し続けてしまえば、私たちはまるで「ロボット」のようになってしま

います。自動的な反応やプログラムされた思考の中で生きようになり、柔軟性や思いやり、そして「今ここ」に生きる感覚を失っていくのです。そのような硬直化したアイデンティティは、さまざまな問題を引き起こします。

- **スピリチュアル・バイパス**：精神性を装った自己イメージによって、現実の感情や人間関係に向き合うことを避ける態度。
- **知的な傲慢さ・独善性**：自分の信じる枠組みが「唯一の真実」だと考え、他者との対話や学びを拒む姿勢。
- **脆弱性や変化への恐れ**：理想化された「自分像」を守ることに必死になり、失敗や成長の機会すら避けてしまう。
- **共感とつながりの欠如**：自分の価値観や判断基準を他人に押し付けてしまい、対話や理解が生まれず、人間関係の分断を深めてしまう。

## 2.2. 自己同一性の特徴

### ◆柔軟性と相対主義の違い

ここで伝えたい「柔軟性」とは、何でもありの相対主義を勧めるものではありません。アイデンティティに明確な軸が必要ないということでもありません。

むしろ、これは「人間は不完全で、常に変化と学びの中にある存在である」という現実を受け入れたうえで、自分自身と他者に対して寛容かつ誠実であろうとする姿勢です。

ほとんどの人は「完成された存在」ではありません。だからこそ、私たちの「自分とは何か」という理解も、人生経験を通して常に変化し、深まっていくものなのです。その変化は恐れるべきものではなく、むしろ歓迎すべき自然なプロセスです。

大切なのは、「固定された自分像」にしがみつ়くことではなく、次のような姿勢を育てていくことです。

- **意図の誠実さ:** 私たちの努力が、成長・つながり・善意へと向いているか？
- **行動の整合性:** 今の理解に基づいて、できる限り誠実かつ思いやりのある行動をとっているか？
- **内省と継続的な努力:** 経験から学び、視点を更新し、過去の誤りを認めて修正しようという意志があるか？

今までのやり方では  
通用しない。

([What got you here  
won't get you there](#))

マーシャル・ゴールド  
スミス



## 2.2. 自己同一性の特徴

### 6. 超越性を持つこと

**自分を忘れることで、  
自分を見つける。**

聖フランシスによる  
『平和の祈り』

子どもの頃、教会の黙想会に参加してはじめてこの言葉に出会ったとき、何とも言えない感動がありました。当時の自分には人生経験も浅く、その深い意味を完全に理解することはできませんでしたが、なぜか心に響いたのを今でも覚えています。

そして大人になった今、この一節はまったく違う次元の意味をもって、あらためて私の心に語りかけてきます。

ここで言う「自分を忘れる」とは、自分から逃げたり否定したりすることではありません。むしろ、日常的なエゴに縛られた意識の枠を超え、より大きなつながりや自由、深い存在の根源に触れる――

そんな自己の可能性に開かれていくことを意味します。

精神科医ヴィクトール・フランクルは、著書『夜と霧』の中で、自我にとらわれず、何か自分を越えた存在や目的に献身することが、本当の意味での自己実現やアイデンティティの強さにつながると述べています。彼はこの状態を「自己超越 (self transcendence)」と呼びました。

私たちが心から何かに打ち込んでいるときや、他者への深い愛情を注いでいるとき、日常的な悩みや自己意識は後ろに引き下がり、より充実感に満ちた人間的な「在り方」が前面に現れます。

**真の自己実現は、自己を忘れる事で実現される。**

V・フランクル

実はこうした自己超越の瞬間は、日常の中にもたくさん存在しています：

## 2.2. 自己同一性の特徴

- 創作に没頭し、時間の感覚すら忘れてしまう芸術家
- 宇宙の神秘を追い求めて研究に打ち込む科学者
- 他者の苦しみを少しでも和らげようと尽力するボランティア
- 深く信頼し合い、支え合うパートナーシップ



こうした瞬間、人々は「自分自身を忘れている」にもかかわらず、むしろ「本当の自分に出会えた」と感じる——それがとても興味深い点です。

つまり、私たちが本当に「自分」を知り、「本当のアイデンティティ」を見出すためには、まず自分自身に対する執着——とくに長年積み重ねてきた「こうであるべき自分像」

や条件づけられた思考パターン——を一度手放す必要があるのです。

日々の私たちの「自分」という感覚は、社会の影響、過去の体験、恐れ、プライド、そして防衛反応などが複雑に組み合わさってできあがった仮構物です。それらは生きていく上でのある種の役割を果たしてはいますが、同時に、私たち本来の静かで安らかな存在感を覆い隠してしまうこともあります。

たとえば：

- 退職によって長年親しんだ職業的アイデンティティを失うことは、苦しみを伴う「喪失体験」のように感じられるかもしれませんが、しかしその喪失が、新たな自己発見と充実の入り口となることもあるのです。
- 「いつも強くあらねば」「常に冷静でなければ」という思い込みを手放す

## 2.2. 自己同一性の特徴

ことで、はじめて人と深くつながる「脆さ」や「やさしさ」に開かれることもあります。

人間の成長のプロセスとは、そもそも「自己を超えていく」旅なのかもしれません。赤ん坊は、自分の身体を超えて世界を探求し、言葉を覚え、他者と心を通わせ、やがては社会や共同体、あるいは「神聖なもの」と感じる存在へと、関心やエネルギーを広げていきます。

このように、人間は本能的に「自己超越」を求める存在です。それは逃避ではなく、むしろ成熟へと向かう自然な道筋であり、より統合された人生を生きるための本質的な力なのです。

小さなエゴが抱える恐れや執着を手放したとき、そこに生まれるのは「虚しさ」ではなく、むしろ内なる静けさや深いつながり、自由を感じさせる「本当の自分」です。

それはまるで彫刻家が石を削って内に秘められた本当の形を現すように、余分な層を削ぎ落とすことで、私たちの中に眠る「真の自己」が姿を現すのです。

人付き合いでも、他人に良い印象を与えようとするのをやめて初めて、良い印象を残せるようになる。文学や芸術においても、独自性を気にしている人が本当に独自の作品を生み出すことはない。ただ真実を語ろうとする人だけが、自然と独自性を手に入れるんだ。これは人生のあらゆる場面に通じる原則だ。“自分”を手放せば、“本当の自分”が見えてくるんだ。

C・S・ルイス

# 「影」を乗り越える旅



自分を律するよりも、他人に従うほうがずっと簡単だ。

アーヴィン・D・ヤーロム

## 3.1. 自己認識の難しさ

自分の内面を見つめるという経験は実りあるものですが、決して容易ではありません。なぜなら、「自己」というものは非常に複雑だからです。

表面的な自分を越えて本当の自分に気づき、自覚的に「自分を生きる」ためには、自らの内なる世界を冷静に見つめ、意識的に探求する必要があります。その過程では、さまざまな困難や誤解、葛藤、そして社会的なプレッシャーにも直面することでしょう。

しかし、こうした障害があることをあらかじめ知っておくことで、より明晰に、より思いやりを持って、そしてよりしなやかに、自分自身の道を歩むことが可能になります。

### 1. 真の自己についての誤解

**おのれに真実を語るを恐れてうぬぼれを避難所にする。**

岡倉天心

これまで「エゴ」という物について触れてきました。エゴとは、これまでに積み重ねてきた経験、役割、信念などから形づくられた、慣れ親しんだ自己イメージのことです。この日常的な「私」は、以下のような様々な要素の影響を受けてつくられています。

- **過去の経験や条件づけ:** 過去の教訓、傷ついた記憶、成功体験などが、私たちの内面に深く刻まれています。
- **社会的な雑音:** 文化的な価値観、暗黙の期待、周囲の常識などが、知らず知らずのうちに私たちの行動や考え方を左右します。
- **欲望と嫌悪:** 成功したい、認められたい、安全でいたい、間違いたくない…こうした強い欲求や恐れ、偏見、不安が、私たちの「自己像」に強く影響を及ぼしています。

最終的に言えるのは、こうしたエゴとは「自分についての

## 3.1. 自己認識の難しさ

思考の表現」にすぎず、それが私たちの存在そのものではないということです。しかし、多くの人がこのエゴを「自分そのもの」だと誤って捉えてしまいがちです。

仏教に有名な喩え話があります。指が月を指し示しているときに、人はしばしば“指”そのものに囚われてしまい、“月”を見失ってしまう。この話の中で、仏陀の教えや言葉は「月を指す指」であり、「月」こそが真理そのものです。つまり、指は方向を示すものであり、目的地そのものではないということです。



では、これを私たちの自己理解にどう当てはめられるでしょうか？

私たちの思考、信念、大切にしている記憶、果たしている役割（親、仕事人、友人など）、性格の傾向（「内向的」「優しい性格」など）、人生についての物語（「幼少期の苦労が自分を形成した」「私は人の役に立つ医師だ」など）——これらすべては“指”です。それらは、私たちが何者であるかを示す貴重なヒントではありますが、それが「私」のすべてではありません。

本当の自己とは、そうした思考や役割をただ“観ている”存在、概念に縛られていない、もっと根源的な「在り方」に近いものです。より純粹で、より広がりのある、体験としての自己意識。それが、私たちの本質です。

しかし問題は、私たちがこの“指”に囚われすぎること、 “月”——つまり、現実の体験そのもの——を見失ってしまうことです。自分に関する物語や役割、思い込みを絶対視することで、他者と心を通わせる

## 3.1. 自己認識の難しさ

ことが難しくなり、心が閉じてしまうのです。

ここで誤解してはいけないのは、個人のアイデンティティ、つまり[自己感]が不要だということではありません。私たちが社会の中で関係を築き、意思決定を行い、自分の一貫性を保つためには、ある程度の[自己像]が不可欠です。それは、人生の中での「コンパス」のようなものです。

問題となるのは、この一時的で機能的な構築物である自己イメージを、まるで変えられない“本質”のように捉えてしまうときです。その結果、自分の可能性を閉ざし、他者や本当の自分とのつながりから遠ざかってしまいます。

たとえば――

「私はいつも完璧にこなす人間だ」「絶対にミスしない人間だ」と強く思い込んでいる人は、失敗を恐れて新たな挑戦を避けるようになります。

また、助けが必要なときにも弱みを認められず、他人に頼ることを拒みがちです。その結果、自分の限界や本当のニーズに気づく機会を失ってしまいます。

私たちが「つくられた自己イメージ」としての自我と一体化しすぎてしまうと、人生の充実感を得る道のりは格段に険しいものになります。具体的には、以下のような困難が生じます。

- 苦しみに対して脆くなる

「自分とは〇〇である」というアイデンティティが、役割や所有物、人間関係、信念など、変化しやすいものに基づいていると、内なる平穏は常に不安定になります。それらが変化したとたんに、「自分が揺らぐ」ような感覚に襲われ、不安や痛みが生じやすくなります。

- 他者からの承認を必要とし続ける

## 3.1. 自己認識の難しさ

自我は「構築された存在」であるがゆえに、自分という物語を維持するためには、常に外部からの承認（称賛、同意、評価など）を必要とします。たとえば、SNSで“いいね”をもらうたびに一時的に自己価値を感じる人がいるように、それが得られなかったときには、自尊心が急落することもあります。

### ● 変化への恐れと硬直性

新しい経験や視点、自己成長の機会が、これまでの自己像と矛盾すると、それを[脅威]とみなし、拒絶や停滞に繋がってしまいます。例えば、「自分は論理的で現実主義的な人間だ」という自己像を持つ人が、感情的な直感や芸術的な衝動を軽視したり否定したりすることがあります。

### ● 不自然な人間関係

自分自身や他者と関わる際に、いつも“仮面”を通して接していると、本当の意味での

親密さや理解が育ちにくくなります。その結果、人間関係の満足度が下がるだけでなく、他者からのフィードバックも得にくくなり、自己理解を深めるうえで大きな障害となります。



こうした罫を避けるためには、「指」と「月」を見分けるための智慧と見極めが求められます。ここでの「指」とは、自分についての思考、物語、役割、ラベルなど。そして「月」とは、それらすべてを静かに見つめている“気づき”そのもの。つまり、概念では語り尽くせない、もっと深い「在ることの感覚」です。

私たちは、個人としてのアイデンティティを捨て去る必要はありません。しかし、それを“絶対的なもの”とみなすの

## 3.1. 自己認識の難しさ

ではなく、ひとつの道具、あるいは今この瞬間の「物語の一章」として、もう少し軽やかに扱えるようになることが大切です。

自分という存在を、社会的な役割や他者からの評価といった[外側]からではなく、[内側]から定義すること——。つまり、条件づけられた自己像を超えて、より大きく、より捉えどころのない真の自己に心を開いていくこと。そこにこそ、自己探求の旅の本当の意味があるのです。

**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

## 2. 内面の障害

[真の自分]を探す旅路には、エゴだけでなく、心の中に

根深く染みついた習慣や思考のクセといった内面的な障害が大きく立ちはだかります。

### ◆不誠実/自己欺瞞

実存主義の哲学では「bad faith」とも呼ばれますが、これは“本当の自分”として生きることの不安や責任を無意識のうちに避けようとする心理です。自分のアイデンティティがあたかも固定されたものであるかのように振る舞い、実際には自らが形づくっているという現実を無視してしまうのです。

たとえば、自分の信念や価値観を語りながらも、実際の行動がそれと矛盾していたり、[言い訳ばかり](#)を繰り返したり、自分の内面とはかけ離れた“演じた人格”で人と接していたり……そうした振る舞いの根底には、社会的な承認欲求、責任回避、未知への恐れ、そして変化のない安定への執着といった、さまざまな深層心理が存在しています。

## 3.1. 自己認識の難しさ

しかしこの自己欺瞞がもたらす代償は小さくありません。慢性的な不安感、満たされない空虚さ、繰り返す罪悪感など、内面の苦しみを生み出すだけでなく、他人との信頼関係を損ない、健全とはいえない人間関係を続けてしまう原因にもなり得ます。たとえば、「誠実でいたい」と言いながら実際には嘘や裏切りを繰り返すパートナーや、自らの欲求を押し殺して“犠牲者”を演じることで相手をコントロールしようとするようなケースがその一例です。

### ◆過去に縛られること

多く人は、過去のトラウマや失敗経験を「今の自分がこうである理由」として、無意識のうちに正当化してしまいます。あるいは、幼少期の家庭環境や社会からのメッセージなどを通じて刷り込まれた否定的な自己イメージ（例：「私は人付き合いが苦手」「コミュニケーションが下手」など）を、証拠が揃って

いるにもかかわらず手放せないまま抱え続けてしまう人も多いのです。

けれども、過去は過去。変えることはできません。私たちが手にしているのは「今、ここ」だけです。過去に囚われることは、自分を「被害者」や「操られる存在」へと貶めてしまい、本来持っている可能性を閉ざしてしまうだけなのです。

さらに言えば、過去をどう捉えるかは「現在の心の状態」が大きく左右します。私たちは、いまの信念や視点を通じて過去の記憶を再解釈し、その解釈が“自分とは何者か”という定義に反映されていくのです。

**【哲人】ある男性がカウンセリングの中で、幼少期の体験を思い出しました。野良犬に襲われ、脚を噛まれたという記憶です。彼の母親はいつもこう言っていたそうです――**

## 3.1. 自己認識の難しさ

「野良犬を見たら、じっと動かずにいなさい。逃げたら追いかけてくるから」。その言いつけを守り、逃げずにその場に立ち尽くした彼は、結果的に犬に噛まれてしまいました。

【青年】じゃあ、その記憶は嘘だったということですか？

【哲人】嘘ではありません。実際に噛まれたのでしょう。ただし、それが物語の「すべて」ではないのです。何度かカウンセリングを重ねるうちに、その出来事の「続き」が蘇ってきました。犬に噛まれて苦しんでいた彼を、通りかかった自転車の男性が助け、病院まで連れて行ってくれたのです。

カウンセリング初期の彼の人生観は、「世界は危険に満ち、人は敵であ

る」でした。そのため、犬に噛まれた記憶は「この世界は恐ろしい場所だ」という証明として強く残っていたのです。

しかし、「世界は安心できる場所で、人は仲間である」という考えを持ち始めると、今度はその視点に沿ったエピソードが次々と思い出されるようになった。

犬に噛まれたのか？それとも、人に助けられたのか？――

アドラー心理学が「使う心理学」と呼ばれるのは、自分の人生をどう捉えるかを「自分で選べる」からです。

過去が「いま」を決めるものではありません。「いま」が、過去を決めるのです。

岸見一郎 | 『幸せになる  
勇気』

## 3.1. 自己認識の難しさ

もし私たちが「かつての自分」よりも「これからなりたい自分」を大切にできるなら、その瞬間から人生はまったく新しいページへと進み始めます。

### ◆恐れと回避の壁

私自身、かつては鏡や写真を見るのが苦手でした。自分の見た目に対する強いコンプレックスがあり、それは周囲と比較する中で形成された「理想像」とのギャップに直面することへの恐れに起因していたように思います。

しかしこの「自分を見ることへの拒否感」は、外見に限った話ではありません。内面を見つめることにも同様の壁が存在します。

- 多く人は、自分の内側に目を向けることを本能的に避けます。そこに隠れているかもしれない“認めたくない弱さ”や“理想とは異なる現実”に向き

合うのが怖いからです。だから私たちは、内なる「鏡」に布をかけたままにしてしまいます。

- また、自分の価値観や葛藤、夢や恥といった個人的な部分を他人に見せることにも強い抵抗感があります。「笑われるのでは」「否定されるのでは」といった恐れから、無意識に“本当の自分”を隠し、時には自分自身からも見えない場所に押し込めてしまいます。結果として、他者とのつながりを感じにくくなり、内面的な孤立感が深まっていくのです。
- なかでも大きな障害となるのが、ユング心理学で言うところの「シャドウ」と向き合うことへの恐れです。シャドウとは、自分の中にありながらも社会的に否定されたり、自分で「こんな自分はダメだ」と思い込んだことで無意識に押し込めてきた性質です。けれど

## 3.1. 自己認識の難しさ

も、自己を本当に理解し統合していくためには、このシャドウの部分にもしっかりと目を向けていく勇氣が必要なのです。

恐れが強くなりすぎると、人は自分の人生に対して[傍観者]のような態度をとるようになります。[自分の内面がどう作用しているのか]を探ろうとせず、問題の原因をいつも外に求め、[自分は被害者だ] [運が悪かった] と思い込むようになるのです。それは結果的に、自分自身を変化させる力や主体性を放棄することにつながってしまいます。



### ◆ 考えすぎの迷路

私たちの「考える力」はとても大切ですが、ときにそれが

過剰になることで、かえって混乱や苦しみを生み出してしまふことがあります。

自己理解を深めようとするあまり、思考の渦に巻き込まれ、かえって不安が増したり、優柔不断になったり、あるいは自分の欠点ばかりに目が向いてしまったり……。こうして、ただ「今この瞬間を生きること」や「前に進むこと」ができなくなるのです。

このような過剰な自己分析は、自分を責めるクセや他人と自分を比較する習慣も助長します。そしてそれが、「私は他人より劣っている」といった劣等感や、逆に「自分のほうが上だ」という偽りの優越感といった、どちらも本質からずれた自己認識へとつながっていくのです。

## 3. 外的プレッシャー

我々はカメレオンのように、自分の道徳的なものの見え方や色を、周囲の

## 3.1. 自己認識の難しさ

**者の見え方や色に合わせている。**

ジョン・ロック

自己というものは、決して真空の中で形作られるものではありません。これまで述べてきた内的なプロセスだけでなく、私たちの「自分らしさ」は、周囲の人間関係、所属するコミュニティ、文化的背景、そして言葉にならない社会的な期待など、外的な世界とも深く関わっています。

人は誰しも、つながりたい、認められたい、受け入れられたいという欲求を持っています。これは健全な「共同体感覚」として、人間関係のなかで共感や協力、支え合いを育む重要な要素です。

しかし、この欲求が「拒絶されたくない」「浮きたくない」といった恐れと結びついてしまうと、次のような形で自分を見失ってしまうことがあります：

- 自分の価値を、他者からの評価や承認だけに委ねてしまう
- 周囲と違う意見や感情を持つことを恐れ、本音を押し殺す
- 人生の選択を、自分の意思よりも[周りにどう見られるか]で決めてしまう
- 自分でも気づかぬうちに、社会的な“正しさ”に迎合し、本来の価値観を手放してしまう

ここで大切なのは、「本当の調和」と「思考停止的な同調」の違いを見極めることです。本当の調和は、自分自身の価値観や考えを大切にしながら、他者と尊重し合い、つながっていくもの。一方、思考停止的な同調は「目立ちたくない」「間違えたくない」といった不安から、自ら考えることを放棄し、無意識のうちに“群れ”に飲み込まれてしまう姿です。

この違いを象徴する物語として、よく知られているのが

## 3.1. 自己認識の難しさ

『裸の王様』です。この童話では、誰もが本当は「王様は裸だ」と気づいていながら、「バカだと思われたくない」「空気を乱したくない」といった恐れから真実を口にできません。最終的に、それを指摘するのは、社会的な怖れをまだ知らない純粋な子どもだけでした。



この話は単なる寓話ではなく、現実の私たちにも当てはまります。社会的プレッシャーや多数派の意見に飲み込まれ、本当の自分の感覚や信念にフタをしてしまうことは誰にでも起こり得るのです。

さらに言えば、私たちは幼い頃から、性別、年齢、職業、社会階層、国籍、能力などに関する無数の「こうあるべき

だ」というメッセージを浴びて育ちます。それらは家庭教育や学校教育、メディア、日常会話を通して、知らず知らずのうちに私たちの中に刷り込まれていきます。

こうして形成された“見えない脚本”が、「自分とは何か」

「自分にふさわしい人生とは何か」という問いに影響を与え、時に選択の幅を狭めてしまうのです。本来、自分にとって心から響くはずの生き方を、「自分には無理」「それはおかしい」と思い込んでしまうのは、こうした社会的な刷り込みが背景にあるのかもしれませんが。

「自己とは何か」という問いに対しても、文化的な背景は大きな影響を与えます。例えば、西洋では「個の確立」や「自立」「唯一無二の存在であること」が重視される傾向があります。一方で、東洋やその他の集団主義的な文化では、「他者との関係性」や「役割」「調和」「互惠性」

## 3.1. 自己認識の難しさ

などが、自己認識の基盤になることが多いです。

ここで気をつけたいのは、どちらが正しくてどちらが間違っている、という二元論に陥らないことです。大切なのは、自分がどんな文化的影響を受けてきたのかを客観的に見つめ直し、自分自身の価値観や生き方として、どんな視点を統合していきたいかを意識的に選ぶことです。

もちろん、自分を見つめる過程で、ロールモデルやメンター、先生、憧れの人などの存在は非常に大きな助けになります。けれど、その「憧れ」がいつの間にか「盲信」や「模倣」に変わってしまうと、本来の自分を見失い、他人のコピーのようになってしまう危険もあります。

自分を築くということは、社会と断絶することではなく、社会の中で[自分らしさ]をどう育てていくかという挑戦でもあります。他者の声に耳を傾

けつつも、最終的に自分の内なる声を信じて歩いていく。

## 4. デジタル時代における新たな自己認識の課題

急速に進化する21世紀のデジタル環境は、私たちの「自己」をめぐる問いに新たな課題をもたらしています。以下に、その代表的なものを紹介します。

### ● 歪められた自己認識

日常生活に深く浸透したSNS（ソーシャルメディア）は、理想化された自己像を発信する場となっています。そこでは、現実よりも洗練された、整えられたイメージばかりが並び、知らず知らずのうちに他者との比較が常態化していきます。その結果、自分の生活が見劣りして感じられたり、自己肯定感が損なわれたりする人も少なくありません。本来の自分を素直に表現することよりも、「いいね」を得るための演出や、周囲の

## 3.1. 自己認識の難しさ

期待に沿った自己演出が優先されてしまう傾向が強まっています。

- 思考力・創造性の希薄化

近年のテクノロジーの進化により、文章の作成、アイデアの発想、課題解決、感情の整理までもAIに頼る場面が急増しています。こうしたツールは確かに便利であり、否定されるべきものではありませんが、頼りすぎることで「自分自身の言葉」「内なる創造力」「主体的に考える力」といった本質的な人間性が薄れてしまうリスクもあります。

- 働くことの意味の変容

AIの発展は、雇用への不安を生み出し始めています。心理学において「仕事」は自己同一性を構成する重要な柱のひとつとされてきました。その意味で、仕事のあり方や職業的役割が揺らぐことは、存在的な不安やアイデンティティの再定義を促す大きな転機で

もあります。[何のために生きるのか][自分の価値はどこにあるのか]といった問いを、私たちは今、個人レベルでも社会全体としても見つめ直さざるを得なくなっています。

- テクノロジーに取り残される不安 (FOMO)

「最新のAIツールを使いこなさなければならない」「時代の流れに乗り遅れてはいけない」といった社会的プレッシャーや周囲からの同調圧力は、必ずしも個人の本当のニーズや価値観に基づいたものではありません。むしろ、自分にとって本当に必要なこと、何を大切にしたいかを見失ったまま、時代の波に流されるような生き方をしてしまう危険性があります。

- 情報の過剰とアルゴリズムによる偏り

膨大な情報や意見が絶え間なく流れてくる現代では、深く考えたり、自分の内面と静か

## 3.1. 自己認識の難しさ

に向き合ったりする「思考の静寂」を確保することが難しくなっています。さらに、SNSやニュースフィード、検索エンジンが用いるアルゴリズムによって、自分の関心や過去の行動に基づく情報ばかりが表示されるため、知らず知らずのうちに「偏った世界観」に閉じ込められ、多様な視点に触れる機会を失ってしまうのです。

こうしたデジタル時代ならではの課題に立ち向かうためには、日々のテクノロジーとの関わり方を「意識的」に選び取っていく姿勢が欠かせません。自分にとって本当に必要なツールだけを厳選し、デジタル環境が心の健康や内面的な成長を支えるものとなるように整えていく。人間同士の直接的なつながりを大切にし、ノイズに満ちた世界の中でも「静かな思索の時間」を意識的に確保する。

そうした小さな選択の積み重ねが、現代社会においても

「本当の自分らしさ」を見失わずに生きていくための鍵になるのではないのでしょうか。



## 3.2. 自己実現のための資質

### ● 勇気

自分自身の内面を見つめる旅には、特別な「勇気」が求められます。そこには、隠された恐れや思い込み、自分にとって都合の悪い真実と向き合う覚悟が必要です。自分の弱さや未熟さ、不完全さをそのまま認める「脆さを受け入れる力」もまた、真の勇気の一部です。

同時に、自分らしさを貫くこと——たとえそれが、社会の期待や周囲の常識から逸れることになったとしても——未知の世界へ踏み出す覚悟も求められます。

**幻想を取り払って、自分が誰なのかを知る瞬間。  
それは衝撃的な啓示だ。  
誰もが無傷でそこを通り抜けることはできない。  
その現実には正気を失う人もいれば、忘れようとする人もいる。しかし、名前が他人に力を与えると同時に、もし真実が君を**

**壊さないのであれば、君は自分自身に対する力を得ることもできる。**

クリストファー・パオリニ | 『エラゴン』

### ● 自分に正直であること

自己認識の過程では、エゴによる防衛やプライド、「こうありたい」という願望、自分に対する思い込みなど、さまざまなフィルターを外して、自分の本当の姿を見つめる必要があります。理想と現実のギャップ、時に矛盾した感情や行動にも正面から向き合う「誠実さ」が大切です。

### ● 謙虚さ

自己理解は常に「途中経過」であり、今の自分の理解が完璧であるとは限りません。偏った見方や見落としている部分があることを受け入れる「謙虚さ」があつてこそ、本当の成長が生まれます。失敗や間違いさえも、自分を責め

## 3.2. 自己実現のための資質

る材料ではなく、学びとして受け取る姿勢が必要です。

**プライドが私たちを偽物にし、謙虚さが私たちを本物にする。**

トマス・マートン



- 思索の習慣

自分の思考・感情・動機・行動パターンなどを客観的に観察し、それに過剰に反応せず、ただ見つめる力——それが「自己認識」です。それは、自分の内側を静かに見つめる「思索する習慣」であり、表面的な自我ではなく、もっと深い部分から湧き上がる本物の声を聞き分ける力にもつながります。

- 柔軟性と受容力

新しい視点や異なる体験を受け入れ、自分のこれまでの価値観や思い込みに挑戦することを恐れない心の柔軟性が必要です。変化や違和感を拒絶するのではなく、それらを通して自分を更新し続ける「開かれた姿勢」が、成長の鍵となります。

- 分別と批判的思考

新しい情報に触れる際は、すべてを無条件に受け入れるのではなく、そこに[分別]と[批判的思考]を持つことが大切です。自分の内側にある思い込みや、過去のストーリー、そして外から押し寄せる社会的メッセージや他人の意見などを、よく吟味する必要があります。本当に自分にとって意味のあるものは何か——その選別力が問われます。

- 忍耐と継続する力

自己実現は、ゴールではなく

## 3.2. 自己実現のための資質

「一生をかけて続いていく旅」です。気づきと統合、時に停滞や混乱を繰り返しながら、少しずつ前に進んでいくプロセスです。一時的な成果や明確な答えを求めすぎず、「今はまだ途中」と受け入れる粘り強さが必要です。

しめることが、他のすべての力を支える「根っこ」になるのです。

- 主体性と責任感

自分らしい生き方を見出すには、受け身ではなく「自ら向き合う覚悟」が不可欠です。日々の選択や行動に責任を持ち、自分の人生を誰か任せにせず、意識的に決断していく力——それが自己実現の土台となります。

- 自分への思いやり

そして何より大切なのが、「自分自身への思いやり」です。失敗や過ち、後悔を抱えたとしても、自分を否定したり、過剰に責めたりせず、やさしさと許しをもって受け入れる姿勢。完璧ではない人間としての自分を理解し、抱き

# 自分の「天命」 を果たす過程



あなたの言うことではなく、  
あなたのすることが  
あなた自身なのだ。

カール・ユング

## 4. 本当の自分を見つけるための11のステップ

### 1. 思い込みと執着を手放す

アイデンティティは探して  
見つけるものでも、作  
り出すものでもない。そ  
れは、自分を手放す勇気  
を持ったとき、内側から  
自然に現れるものだ。

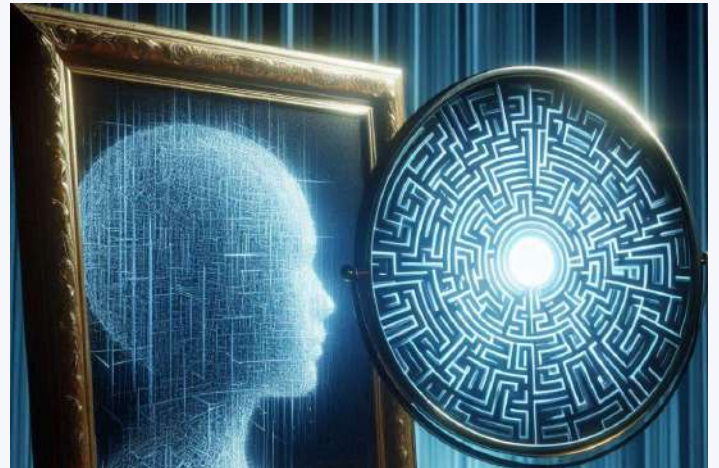
ダグ・クーパー

ニーチェの言葉に、いささか  
逆説的に聞こえるものがあり  
ます。[人は、自分が何者かを  
知るためには、まず“自分が何  
者か”について一切知らない状  
態でいなければならない。]

一見、矛盾しているようにも  
思えますが、この言葉には本  
質が隠されています。つまり  
本当の意味で自分自身を理解  
し、定義し直すには、まず  
「自分とはこういう人間だ」  
という思い込みや、他人や社  
会から刷り込まれたイメージ  
を手放す勇気が必要だという  
ことです。

ここで言う「手放す」とは、

諦めることでも無関心になる  
ことでもなく、意識的に、そ  
して能動的に、もう自分に  
とって意味を持たない定義や  
執着を見極め、距離を置く  
ということです。



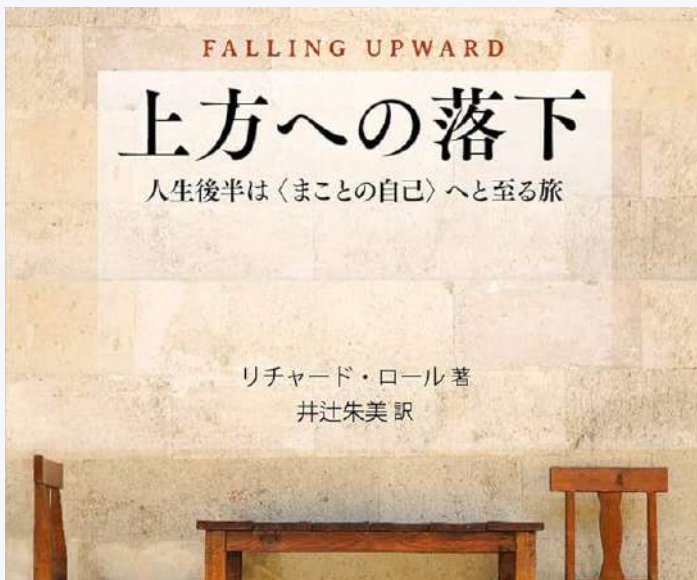
作家リチャード・ロアは『上  
方への落下』の中で、人生は  
二つの段階に分けられると述  
べています。前半は「コンテ  
ナ（器）」をつくる時期。つ  
まり、自我の確立、社会的役  
割の構築、成功や安定の追求  
といった外的な枠組みを整え  
ることに注力する段階です。

しかしその器は、多くの場  
合、社会的な期待、外部から  
の評価、自我の欲求に基づい  
て築かれており、どこかでひ  
ずみが生じます。失敗や

## 4. 本当の自分を見つけるための11のステップ

挫折、喪失、人生の転機——そういった[避けがたい転落]によって、私たちは否応なしに“後半の人生”へと導かれます。この第二の段階は、[手放し]の時期です。

外的な評価に頼る事をやめ、完璧であろうとする自分を許し、役割や肩書きに過剰に同一化することをやめていく——そうした勇気ある“緩め”のプロセスを通じて、より本質的で、深く、自然な自己と出会っていくのです。



たとえば、キャリアに全力を注いできた人が突然仕事を失ったとき。一時的には喪失感に襲われるかもしれませんが

が、それをきっかけに[成功]ではない価値観や、自分が本当に大切にしていた情熱、社会的評価とは無関係な目的意識に目を向け始めることがあります。

あるいは、ある人は長年パートナーとの関係に自分の存在意義を見出していたかもしれませんが。別れという痛みを通じて「〇〇のパートナーである自分」を手放し、自分という存在そのものの再発見へと向かう場合もあります。

ロアが指摘するように、多くの人はこの[転落]や[変化]に抵抗し、慣れ親しんだ自己イメージにしがみつこうとします。しかし、そこにこそ変容と成熟、そしてより広く深い“自己”への扉があるのです。

人間のエゴは、[落ちること][変わること][死ぬこと]よりも、どんなことでも好むものだ。たえうまくいっていなくても、現状にしがみつ

## 4. 本当の自分を見つけるための11のステップ

こうとする。エゴは過去や現在に執着し、未来を恐れる。

リチャード・ロール

「私は不安症だ」「私は失敗者だ」「私はスピリチュアルな人間だ」——こういったラベルや固定観念は、自分の真実の姿を制限する“フィルター”になりかねません。それらを一度横に置いてみることで、私たちは思い込みから自由になり、より新鮮でしなやかな自分と出会えるスペースが生まれます。

ここで大切なのは、自己をすぐに定義づけたり、評価したり、解釈で埋めてしまわず、まずは静かに観察し、受け入れる姿勢です。自我の声と真の自己の声を識別するには、内面の静けさと継続的な気づきが必要です。

たとえば木を見て「あれはオークの木だ」「あれはバニヤンの木だ」と

言ったとき、その「名前」がすでにあなたの心を条件づけてしまっていて、実際には木そのものを見ていないのだ。本当に木に触れたければ、手で触れなければならない。そのとき、言葉は助けにならない。

[…]

自分の中の葛藤や矛盾に、何の型にもはめずにただ気づく——もしそのように耳を傾けることができれば、もしかするとそれらの葛藤は、すっかり消えてしまうかもしれない。

クリシュナムルティ



## 4. 本当の自分を見つけるための11のステップ

ユングが [個性化のプロセス] として語ったように、自己の一部である [ペルソナ (社会的仮面)] への過剰な執着を手放し、影の側面 (シャドウ) に光を当て、自我中心性を和らげていくことが、心理的な成熟と統合への道です。

**自分自身に役割を演じている限り、自己実現はできない。自分についての信念は、人格の最も微妙な形態であり、真の自己実現に対する最も微妙な障害である。**

カール・ユング

ときには、世界との関わりのなかで、意外な「学び」が訪れます。誰かの一言が、なぜか強く心に引っかかるとき。それは、自分の内側にある「まだ癒えていない部分」や「強く執着している自己イメージ」に触れているからかもしれません。

例えば [ちゃんとしてないね]

といった軽い一言に過剰に反応してしまうとき、それは「私は常に完璧でいなければならない」という古い信念に結びついているかもしれません。

そんなとき、私たちは次のような“内なる対話”が必要です。

- なぜこの言葉にこんなに反応してしまったのか？
- これは過去の傷や思い込みと関係していないか？
- 自分の中にある「こうあるべき」に対して過度に自分を縛っていないか？

そういった気づきの瞬間は、痛みを伴いながらも、自分の内側にある「もう不要な信念」や「硬直した自己定義」に光を当て、手放すためのチャンスとなります。

そしてそこから、より柔軟で、誠実で、根源的な“本来の自分”が少しずつ顔を出してくるのです。

## 4. 本当の自分を見つけるための11のステップ

### 2. 表面的なものを超えて見る

名前には、何があるというの？

私たちがバラと呼ぶものは、  
他のどんな名前でも、同じように甘く香るわ。

シェイクスピア



これは、シェイクスピアの『ロミオとジュリエット』第2幕第2場——いわゆる“バルコニーの場面”で、ジュリエットが語る有名なセリフです。彼女は、愛するロミオが自分の家と敵対するモンタギュー家の一員であることに苦悩しな

がらも、「名前」という社会的なラベルではなく、彼の本质こそが大切なのだと訴えています。

この問いかけは、私たちが自分自身を深く理解しようとするときにも通じるものがあります。

人間には、複雑な世界を整理するために、あらゆるもの——そして他人や自分自身——を「分類」しようとする傾向があります。たとえば、「私はCEOです」「内向的な性格です」「不遇な境遇の被害者です」「〇〇国の出身です」「△△党の支持者です」といったように、私たちは多くのラベルで自分を定義しがります。

もちろん、肩書や性格タイプ、社会的役割や診断名などは、コミュニケーションのためや物事を理解する第一歩として、一定の役割を果たします。しかし、それらに固執し、変化する可能性や多面性

## 4. 本当の自分を見つけるための11のステップ

を受け入れられなくなると、それは“自分”という存在を制限する「枠」になってしまいます。人生の流れの中で、それらのラベルが揺らぐとき—そして揺らぐことは避けられません—私たちは不安や混乱に襲われ、「自分とは何か」がわからなくなるのです。

実際、私たちの自己認識はさまざまな要素の間を揺れ動き、時には相反するものすら同時に抱えています。

たとえば私自身、子どもの頃は母や一部の教師から [感情的な子] と見られていました。自分でも、人文系の科目や人間らしさを大切にする価値観に惹かれていたため、その評価を受け入れていたように思います。

しかし成長するにつれて、周囲の人からは [分析的な人] と言われることが増えました。さらに、文章を書くことや芸術に親しむ中でも、どこか口ジカルで理詰めのアプローチ

をとっている自分に気づき、戸惑いを覚えるようになったのです。[いったい私は、どんな人間なんだろう?]——そう何度も自問しました。

そして最終的に、[言語学] と [哲学] という分野に惹かれて自分の姿を通して、ようやく納得がいきました。どちらも極めて分析的な分野である一方で、人間の本質に迫る探究でもあります。つまり私は「人間の複雑さを理解しようとする、共感力のある分析的思考者」なのだ、と受け止められるようになったのです。



この経験を振り返って、私はある真理に気づきました。それは、「一つの明確なラベルに自分を押し込めようとする

## 4. 本当の自分を見つけるための11のステップ

こと」は、かえって混乱を招くということです。人はそれぞれ、ユニークで、時には矛盾すら内包する多面的な存在なのです。

それにもかかわらず、社会は往々にして特定の能力や関心に優劣のラベルをつけ、恣意的なヒエラルキーを作り出します。「理系は頭が良くて、文系は暗記だけ」といった偏見はその典型です。もし、自分の情熱が社会的に“評価されにくい分野”にあるとしたら、その偏見を鵜呑みにしてしまうことで、自分の価値まで見失ってしまいかねません。

だからこそ、私たちは表面的な分類や固定観念を超えて、より多面的で柔軟な視点を持つ必要があります。そうすることで初めて、人それぞれが持つ本来の傾向や、多様な知性・情熱・貢献の形を尊重することができるのです。

**自分にラベルを貼るということは、自分を否定す**

**るということだ。**

セーレン・キェルケ  
ゴール

表面的なラベルを超えて、自分自身や他者の本質を見るために大切なこと：

- 過去の経験を定期的に振り返り、自分に与えられた期待や思い込み——それが他者から押し付けられたものであれ、自分自身が無意識のうちに抱いてしまったものであれ——を問い直す習慣を持つこと。
- 流行や一般的な価値観が、自分自身のニーズや世界観と本当に合致しているのかを考えること。そして、その流れに乗ろうとする動機が「承認されたい」という欲求からきていないかどうか、自問してみること。
- 誰かの肩書きや社会的地位、見た目といった表面的な要素にとらわれず、その人の「人間としての

## 4. 本当の自分を見つけるための11のステップ

部分」に意識を向ける努力をすること。

- 固定観念や社会的な通念を疑ってみること。特に、それらへの執着が自分や他人を苦しめていたり、「思いやり」や「誠実さ」といった人間の本質的な美徳を犠牲にしている場合は、見直す勇気を持つこと。

——言うは易く行うは難し、かもしれません。私たちは、自分のアイデンティティを形づくっている要素、特に「信仰」や「哲学」といった共同体的で根本的な価値観には、自然と強い愛着を抱きやすいものです。それが宗教のように人生の根幹に関わるテーマであれば、なおさらです。

以前、ある問いかけを目にしたことがあります。

**「神の宗教とは何か？」**

一見すると突飛な質問ですが、私はこの問いに強く心を

揺さぶられました。もし“神”が絶対的で普遍的な存在であるならば、人間がつくった「宗教」という枠組みにおさめられるはずがないのでは？

あるいは、「宗教」という概念自体が、もっと根源的な“何か”を指し示す比喩にすぎないのではないか——そんなことを考えるようになりました。

ちなみに、“religion (宗教)”という英単語の語源は、ラテン語の religare (再びつなぐ)にある と言われています。つまり、宗教とは本来「つながり直す」ための道。

仏教でよく使われる「指月の譬え」にあるように、宗教や哲学の教えは“月”そのものではなく、月を指し示す“指”に過ぎません。

にもかかわらず、私たちはその「指」＝ラベルに執着してしまうことがあります。「私はキリスト教徒だ」「私は仏教徒だ」「私は無神論者だ」

## 4. 本当の自分を見つけるための11のステップ

「スピリチュアルだけど宗教には属さない」——それ自体は悪いことではありませんが、そこに優劣や排他性を持ち込んだ瞬間、本来大切にすべき普遍的な価値（愛、共感、誠実さ、人間としての良心）を見失ってしまいます。

そもそも、まだ宗教や哲学といった枠組みを知らない子どもたちでさえ、思いやりや不思議さへの感性を自然と持ち合わせているのです。

**人之初、性本善。**

**孟子**

だからこそ、自分という存在を探求する旅においては、どんな教義や社会的な枠組みに対しても、表面的な「従属」ではなく、**自分の内面との誠実な対話**が求められます。

つまり、人生に意味や目的を与える「何か」と、個人的で知的かつ深いかわりを持つこと。そして、受け身ではな

く「**能動的な探求者**」であること。

「本音」と向き合い、自分の心に正直に、考える力を持って、判断を下すという姿勢が何より大切なのです。

伝統や社会的な役割、肩書きなどに参加しつつも、その“外側”にある本質を見つめる習慣を忘れないこと。疑うことを恐れず、自分なりの解釈を持ち、自ら問い続けることで、初めて人間は「**変化する自己**」を抱きしめることができるのです。

逆に、ラベルにしがみつき、それに疑問を持つことなく生きるなら、それは他者との分断を生み、自分自身との対話も妨げる——言い換えれば、自分を裏切ることに他なりません。

**“自分だけの宗教”と言っても、それは自分勝手に、寄せ集めのスピリチュアル・ミックスの**

## 4. 本当の自分を見つけるための11のステップ

ことではない。私が語るの  
のは、**勇気ある、内に根  
ざした、運命を受け入  
れ、知識に基づいた、知  
性ある人生のあり方だ。**  
そこには**“崇高さ”と“超越  
性”**がある。

それは共同体の中でも共  
有できるし、伝統的な宗  
教団体の内外を問わずに  
実現できる。敬虔な信者  
であっても、無神論者や  
不可知論者であっても構  
わない。

“自分なりの宗教的生き  
方”を持つためには、目を  
覚まし、自分だけの“驚き  
と超越”への扉を見つけな  
ければならない。

トマス・ムーア

### 3. 価値観を見つける（でも柔軟さも大切に）

ヤン・マーテルの小説『パイ  
の物語』では、主人公のパイ  
シン・モリトル・パテルが

自分の名前に苦しみます。そ  
の名前は、同級生たちにわざ  
と「ピッシング（おしっ  
こ）」とからかわれ、屈辱と  
嘲笑の対象になっていたの  
です。そこで彼は、自ら「パイ  
（ $\pi$ ）」と名乗ることを決め  
ます。数学の定数 $\pi$ にちなん  
だその名は、いわば社会的な  
不快感から逃れるための実践  
的な選択でもあります。同  
時に「非合理・無限・循環し  
ない」というメタファーも含  
み、彼の後のスピリチュアル  
な探求や内面の成熟の土台と  
なっています。



このようにしてパイが「自分  
にじっくりくる名前」を自ら  
選んだように、私たち一人ひ  
とりにも[本当の名前]、つまり  
自分の“本質”を表すようなア  
イデンティティや価値観を

## 4. 本当の自分を見つけるための11のステップ

見出すことが求められているのかもしれません。

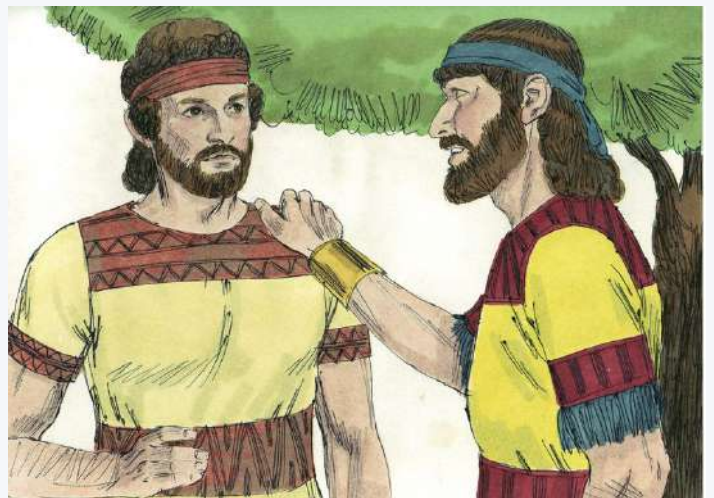
ここで少し、個人的なお話をさせてください。

私の母国語での本名は [ダン・コア (登科)] といいます。歴史的には「登科」とは科挙（かきょ）に合格すること、つまり学業での成功や社会的な出世を意味します。

母はこの名前の意味を特に知らず、ただ音の響きが気に入って名付けたそうです。でも私は成長するにつれ、この名前に対してどこか違和感を覚えるようになりました。それは、どこことなく「物質的成功」や「外側からの評価」に重きを置いているような印象を受けたからです。

恐らく、その背景には [本当の価値は内面にある] [人間の価値は地位や肩書きではなく、その人の人柄や行動に宿る] といった、自分自身の信念が根強くあったのだと思います。

後に私は [ジョナサン (Jonathan)] という英語名を選びました。この名は主に聖書に登場する同名の人物に由来しており、私が心から大切にしている価値観——友情、誠実さ、困難に立ち向かう勇氣、忠義、奉仕の精神、優しさ、内面の強さ——を象徴しています。単なる“海外向けの名前”ではなく、今の自分を表すアイデンティティの一部として、私はこの名を気に入っています。



ちなみに、私の英語名 [ジョナサン・M・ファム] の “M” は “マキシミリアン (Maximilian)” の略です。その意味については、今ここでは語りません。😊😊😊

## 4. 本当の自分を見つけるための11のステップ

ただ、これまでのブログ記事を読み返していただければ、きっとどこかにヒントが隠されているはずです。そこから、“マキシミリアン”(Maximilian)という名が、私にとってどんな価値観を表しているのか、感じ取ってもらえたら嬉しいです。



さて、あなたにとっての「本当の名前」は何でしょう？

どんな価値観が、人生を支える“軸”となっているのでしょうか？

「自分の価値観なんて考えたこともない」という方もいるかもしれません。そんなときは、以下のような方法からはじめてみましょう。

### ● 制約のない夢を描く

静かな時間を取り、心を解き放って、自分の一番深いところにある夢を思い描いてみてください。お金の心配も、人の目も、場所や環境の制約も一切ないとしたら、本当は何をしたいですか？どんな日々を送りたいですか？

たとえそれが現実的に見えなくても構いません。自由に想像する中で、「自由」「創造性」「つながり」「貢献」「学び」「冒険」「平穩」といった価値観が、自分の中から自然に立ち上がってくるのを感じるかもしれません。

### ● [黄金の瞬間] を振り返る

過去を振り返って、「あのときは本当に幸せだった」「自分らしさを感じた」という瞬間を思い出してみてください。どんな場面でしたか？誰と一緒にいましたか？どんな感情や行動がそこにあったでしょうか？

## 4. 本当の自分を見つけるための11のステップ

例えば、[夢中で学んでいた] なら、それは [成長] や [知識の探求] といった価値観につながります。[誰かと深く繋がっていた] なら[愛情/人間関係]。また、[誰かの役に立った]という実感があるなら、それは[貢献/奉仕]。困難に立ち向かったなら、[勇気/強さ] といった価値観かもしれません。

それらの瞬間を書き出し、よく眺めてみましょう。そこに繰り返し出てくるテーマが、核となる価値観のヒントになります。

- 感情が動く瞬間を観察する

日常生活の中で、心が強く反応する瞬間に注意を向けてみましょう。ある話題にワクワクしたり、感動したり、怒りが湧いたり、深い共感や静かな喜びを感じたとき、それは価値観が刺激されているサインです。

たとえば、環境保護に関する

話題で気持ちが高まり、行動したくなるなら、「自然とのつながり」や「地球への責任」があなたの価値観かもしれません。逆に、社会的地位やお金の話にピンとこなかったり、違和感を覚えるとしたら、それはそのような価値観が自分にはあまり重要ではないということかもしれません。

- ビジュアルツールを使ってみる

もっと構造的に整理したい場合は、価値観のマッピングツール（例：[パーソナル・アイデンティティ・ホイール](#)など）を使うのも一つの方法です。これらのツールでは、

「誠実さ」「創造性」「安心感」「思いやり」など、よくある価値観リストの中から、自分にとって特に大切なものを順位づけするワークを行ったり、「仕事」「人間関係」「健康」「自己成長」などの領域ごとに重視する要素を見つけていくプロセスを体験できます。

## 4. 本当の自分を見つけるための11のステップ

その結果、共通して現れるパターンに気づいたり、今の自分の生き方と価値観が一致しているかどうかを確認することができるでしょう。



ところで、こうして見えてきた「自分にとって本当に大切な価値観」を、一度確立したら絶対に変えてはいけない「絶対法則」として扱ってしまう人がいますが、実はそれは少し危険です。価値観には、柔軟性が必要です。

なぜなら、私たちは人生の中で変化し続けているからです。環境が変わり、新しい経験をし、知恵を得ていくうちに、以前は最重要だと思っていた価値観が自然と変わってくることもありますし、同じ

価値観でも、その意味や表現の仕方が深まり、成熟していくこともあります。

たとえば、「強さ」を価値観とする人が、若い頃は「人に弱みを見せない」「一人で何でも乗り越えること」としてそれを捉えていたかもしれませんが。しかし、人生を重ねる中で、「本当の強さとは、弱さを見せる勇気や、人に助けを求められるしなやかさ、誠実なつながりを築く力でもある」と気づくようになることもあるでしょう。

大切なのは、価値観を[人生の羅針盤]として持つことです。絶対的な[ルールブック]としてではなく、状況の変化に応じて柔軟に再解釈しながら、自分の生き方を導く指針として使うこと。

ときに人生は、予定していた道とは違う方向へと導いてくるものです。そんなときも、価値観という羅針盤を持っていれば、「今、自分が何を

## 4. 本当の自分を見つけるための11のステップ

大切にしたいか」「この選択は、自分にとって誠実か？」という問いに立ち戻りながら、方向修正していくことができます。

最終的には、自分が選んだ価値観に沿って生きる事で、内なる整合性と、深い満足感、心の奥から「これでいい」と感じられるような確信が得られるはずです。それが、本物の価値観の証なのです。

### 4. 定期的に“浄化”する

**おそらく水の汚染は、人間の魂の汚染に他ならないだろう。現代社会はもう限界に達してる。**

江本勝

美しい庭が定期的な手入れによって保たれるように、私たちの内面の世界も、定期的なケアが必要です。心の澱を取り除き、本来の自分の輪郭を保つためには、定期的な「内面の浄化」が欠かせません。

宮崎駿監督のアニメ映画『千と千尋の神隠し』に登場する「オクサレ様」のエピソードを思い出してみてください。異様な悪臭を放つ巨大な“汚れた神”が湯屋に現れ、周囲を困らせます。千尋はその神様の世話を任され、恐る恐る対応する中で、彼の中から次々と廃棄物を取り除いていきます。すると、その正体が「川の神」であり、人間のゴミによって穢れていたただけだったことが明らかになります。すべてを吐き出した後の彼は、美しく澄みきった本来の姿へと還っていきました。



実は、私たちもこの川の神と同じではないでしょうか。もちろん物理的に汚れているわけではありませんが、内面的

## 4. 本当の自分を見つけるための11のステップ

には、こんな“心の汚れ”に知らず知らずのうちに覆われています：

- 社会的なプレッシャーや周囲からの期待
- 否定的な思考パターンや、自分を縛る思い込み
- 無自覚な社会的条件付けや内面化された価値観
- 日々押し寄せる情報のノイズ
- 絶え間ない「成功」への欲求
- 未解決の感情や、過去からの心の荷物
- 慢性的なストレス/焦燥感

これらの汚れは、私たちの本質的な輝きを覆い隠し、内なる価値観との断絶や、自分らしさを見失ったような感覚、エネルギーの低下を招きます。結果として、[初心]—つまり、素直さ・純粋な好奇心・しがらみに囚われない柔軟性—が失われていくのです。

では、どうすれば心を浄化し、本来の自分に立ち返るこ

とができるのでしょうか？ 以下のような方法が役立ちます：

### ● 自分だけの“聖域”をつくる

現代は刺激にあふれ、気を抜く暇也没有せん。だからこそ、意識的に日常の喧騒や雑念から距離を取り、“聖域”のような時間と空間を確保することが必要です。

それは遠くの山奥にこもることではなく、自宅の一角で静かな時間を過ごす、近所を散歩する、あるいはスマホを置いてほんの5分間、静けさに身を委ねる……それだけでも十分です。

このような「入力のない時間」が心の“濁り”を沈殿させ、クリアな感覚を取り戻す助けになります。最初はその静けさに不安や落ち着かなさを感じるかもしれませんが、次第に「役割」を脱いだ本当の自分の声が聞こえてくるでしょう。

## 4. 本当の自分を見つけるための11のステップ

世の渦の中にと、  
くるくる回るばかりでつ  
いに自分の道を見いださ  
ずに、わいわい騒ぐだけ  
の人間になるよ。

永井隆

### ● 頭と心の“断捨離”をする

物理的な部屋と同じように、  
私たちの心の中にも“不要なもの”  
がたまっています。その  
ためには、定期的な内面の  
「断捨離」が有効です。例え  
ば、日記を書く、瞑想をす  
る、自分自身とじっくり対話  
する時間を持つなど。

思いつくままに感情や思考を  
書き出してみると、繰り返さ  
れる否定的なパターンや、自  
分を縛っていた思い込みが浮  
き彫りになってくることがあ  
ります。たとえば、「私は  
○○には向いていない」「私  
はいつも人間関係で失敗す  
る」といった“決めつけ”は、  
実は過去の一時的な出来事か  
ら生まれたフィルターかもし

れません。それらを丁寧に見  
直し、再解釈し、必要であれ  
ば手放していくことで、心の  
余白が生まれます。

ただし、「すぐに答えを出そ  
う」と焦らず、過程を味わう  
ことも大切です。

### ● スピリチュアルな活動に 参加する

宗教神経科学者パトリック・  
マクナマラによれば、特定の  
宗教的体験には「脱中心化  
(decentering)」、つまり、自  
己の中心を狭く自己中心的な  
エゴから、より統合された自  
己へと移行させる働きがある  
といいます。この「統合的な  
自己」とは、自分をより大き  
な存在の一部と感じ、より深  
い価値観と調和し、日常の不  
安や要求に振り回されにくく  
なる状態です。

祈りや瞑想、伝統的な内観的  
修行、叡智に満ちた書物との  
対話など、スピリチュアルな  
実践は、私たちのエゴを一

## 4. 本当の自分を見つけるための11のステップ

時的に離れ、畏敬の念や深い思いやり、神聖さの感覚といった、「日常を超えた何か」に触れることを可能にしてくれます。そうした体験が、自己中心的な思考の比重を軽くし、より客観的で広い視野を持つ自己像を育む助けになります。



ここで強調しておきたいのは、こうした活動の本当の効果は、習慣的な儀式や見せかけのスピリチュアリティ、あるいは信条への固執ではなく、「心の静けさ」と「真摯な意図」の中にこそ宿るということです。つまり、“外側”を整えることよりも、“内側”のノイズを静め、本来の叡智に耳を傾けることが重要なのです。

**心の静寂の中でこそ、  
真実の声はもっとも  
明瞭に響く。**

ルーミー

- **意識的なアフメーションで「再プログラム」する**

アフメーション（肯定的な言葉）もまた、自分自身を“浄化”する上で非常に有効な手段です。ただし、その効果を最大化するには、内容を意識的に選び、自分の内面に深く響くものであること、そして「固定的な自己像」ではなく、「望ましい行動や在り方」に焦点を当てることが大切です。

例えば、「私は整理整頓ができない人だ」という否定的なアイデンティティを持っている場合、「私は日々、効果的な整理術を少しずつ実践しています」といった行動ベースのアフメーションに置き換えるとよいでしょう。

## 4. 本当の自分を見つけるための11のステップ

また、「私は自信がある」と言い聞かせるよりも、「私は毎日、少しずつ勇気を出してコンフォートゾーンの外に出る練習をしています」といった現実的かつ実践的な言葉のほうが、心の中で抵抗なく受け入れやすくなります。

### ● グラウンディングの実践

思考のループや不安に巻き込まれそうになったとき、深呼吸をゆっくり味わう、周囲の音や匂いに意識を向ける、自然の中を散歩する、足の裏の感覚に集中するなど、シンプルな[グラウンディング]の技法が、落ち着いた[今ここ]への帰還を助けてくれます。

### ● “浄化”に繋がるライフスタイルを意識して育てる

こうした個別の実践に加えて、日々の暮らしの中で、内面の明晰さと健やかさを育むような習慣を取り入れ、逆に心を[濁らせる]要素を意識して減らすことも重要です。

たとえば：

- 情報やエンタメを選ぶ際に、自分の心を重くするもの(過剰なネガティブニュース/比較意識を煽るコンテンツ)を遠ざける。
- 栄養バランスの取れた食事で体を労わる。
- 頭と体の両方をすっきりさせてくれるような運動を取り入れる。
- 応援してくれる人たちとの時間を大切にする。
- 自分らしさを表現できる創作活動に取り組む。
- 感謝の気持ちを毎日の中に見つける。

これらの積み重ねが、曇りのない自己認識と、自分らしく生きるための土台を作っていきます。

信念が変われば、思考も変わる  
思考が変われば、言葉も変わる  
言葉が変われば、行動も変わる

## 4. 本当の自分を見つけるための11のステップ

行動が変われば、習慣も  
変わる  
習慣が変われば、人格も  
変わる  
人格が変われば、運命も  
変わる。

マハトマ・ガンジー

## 5. 人生の“哲学者”になる

無知の知。

ソクラテス

一見、逆説的にも思えるソクラテスのこの言葉。しかし、実は孔子も同じような考えを残しています。

真の知とは、自らの無知  
の限界を知ることです。

これらの名言が伝えようとしているのは、決して虚無主義的な姿勢ではありません。むしろ、自分自身や人生について[すでに分かっている]と思いつまみず、常に学び続けようとする謙虚で知的な心の姿勢

——いわば「学ぶ者の心」を持ち続けることの大切さを教えてくれています。

「すでに“自分とはこういう人間だ”と決めつけてしまうと、そこからの成長は止まってしまいます。逆に、“私はまだ知らない”という開かれた姿勢こそが、本当の自己理解のスタート地点になるのです。

『知らない』と見た時、  
初めて知る可能性が  
生きた現実になる。

サドゥグル



人生の哲学者になるというのは、抽象的な理論に閉じこもることではありません。むしろ、自分自身と人生を、変化

## 4. 本当の自分を見つけるための11のステップ

し続ける“探求の場”として捉え、日々の体験の中から意味や真実を見出そうとする生き方を意味します。好奇心と実験精神をもって人生に向き合い、「問いながら生きる」ことがその核心です。

- 新しいことに挑戦する

あなたは本当に、自分の「好き」や「嫌い」、「得意」や「苦手」を把握していますか？ それらが、ただ習慣や慣れから来るものである可能性はないでしょうか。

人生の哲学者は、自分自身の輪郭をより明確にするために、あえて未知の体験に身を投じます。たとえば、これまで食べたことのない料理を試してみる、全く別ジャンルの音楽を聴いてみる、ずっと気になっていた趣味にチャレンジしてみる、自分とは異なる価値観を持つ作家の本を読んでみる——こうした小さな実験が、思わぬ気づきを運んでくれます。

「すべてを好きになる必要はない」のです。むしろ、「これは合わなかった」「これは心地よい」という“データ”を積み重ねることが、自分を知るうえで非常に価値あるプロセスなのです。

- コンフォートゾーンを抜け出す

自己発見は、たいてい[ちょっと怖いけど、どこか惹かれる]ような体験の中にあります。例えば、ひとり旅に出てみる、これまで縁のなかった分野のコミュニティに参加してみる、[ずっとかっこいいと思っていたけど自分には無理]と思っていた[スキルに挑戦してみる](#)、普段は黙ってしまう場面で勇気を出して意見を言う——そうした冒険が、知らなかった自分自身と出会うきっかけになります。

自分の限界だと思っていた境界線を押し広げることで、隠れた才能や感情、可能性が浮かび上がってくるのです。

## 4. 本当の自分を見つけるための11のステップ

### ● 自分自身に問いかける

人生の哲学者にとって不可欠なのが、「問い続ける姿勢」です。ソクラテスの対話法にも通じるこのスタンスは、自分の感情や思考、信念、行動パターンをやさしく丁寧に見つめ、深層にある真実や矛盾、無意識の動機を探るプロセスです。

たとえば、ある批判に対して強く防衛的になったとき、「なぜあの言葉にこれほど傷ついたのか？」「自分の中にあるどんな信念（例：私は有能でなければならない）が反応したのか？」「その信念は今の私にとって役に立っているのか？それとも過去の自己イメージに縛られているのか？」といった問いを投げかけてみましょう。

また、「なぜか惹かれる」対象に対しても、「なぜ私はいつも動物保護に関心があるのか？」「アートに触れると、どうしてこんなにも心が動く

のか？」といった問いを立てることで、“本当の価値観”や“生命の源泉”に触れることができます。

問いは、玉ねぎの皮を一枚ずつ剥がすようなもの。やさしく、しかし根気強く問い続けることで、自分の奥底にある核へと近づいていけるのです。

### ● 他者との対話をする

信頼できる友人やメンター、セラピストとの対話も、自分自身の思考を深めるうえで大きな助けになります。相手が答えを与えるのではなく、ご自身が[考える]ことを支えてくれるような対話が理想です。

### ● 謎を大切にする

人生の哲学者は、時に「自分という存在そのものが、元々何なのか？」という問いに立ち返ります。「私は私である」という前提すらも、実はただの一つの解釈や物語にすぎないのかもしれない。

## 4. 本当の自分を見つけるための11のステップ

「私とは誰か？」という問いには、もしかすると確かな答えはないのかもしれない——その“わからなさ”を、恐れずに大切にしていける。それが真の知への入り口なのです。

以前のこと、わたし莊周は夢の中で胡蝶となった。喜々として胡蝶になりきっていた。

自分でも楽しくて心ゆくばかりにひらひらと舞っていた。莊周であることは全く念頭になかった。

はっと目が覚めると、これはしたり、莊周ではないか。

ところで、莊周である私が夢の中で胡蝶となったのか、自分は実は胡蝶であって、いま夢を見て莊周となっているのか、いずれが本当か私にはわからない。

莊子 | 『胡蝶の夢』

### ● “流れ”と共に生きる

最後に大切なのは、[自己理解の探求には終わりが無い]ということを受け入れる姿勢です。

「自分とは何者か」を一度で完全に理解しようと焦る必要はありません。むしろ、日々の中で少しずつ気づき、学び、時に迷いながらも、それらすべてを自分の一部として取り込んでいく。そのプロセスそのものが「生きる哲学」なのです。

自分を知れば知るほど明快さが増す。自己認識には終わりが無い。達成することもなく、結論を出すこともない。それは果てしない川のようなものだ。

クリシュナムルティ

## 6. 不確実性を受け入れる

私たち人間は、本能的とも言えるほど「確実性」に強く

## 4. 本当の自分を見つけるための11のステップ

惹かれます。すぐに答えが欲しい。人生の明確な方程式が欲しい。周囲からのはっきりとした約束が欲しい。そして、「正しい」と「間違っている」を白黒はっきり分けたいと願うものです。

こうした予測可能性への欲求は、混沌とした世界において一時的な安心感やコントロール感を与えてくれるものです。だからこそ、自然で理解できる欲求だと言えるでしょう。しかしながら、この「確実でありたい」という執着が、自己のアイデンティティのように流動的で繊細な領域においては、逆に成長の妨げとなることがあります。

なぜなら——

- 変化や成長の可能性に目を向けることなく、「私は不安症な人間。もうこれは変えようがない」といった早計な自己定義にすがってしまいがちだからです。

- 曖昧さを許容できなくなり、硬直した価値観に縛られてしまい、新しい経験や視点、自分を見つめ直す気づきを拒んでしまいます。
- 自分自身を定義する責任を、明確な答えをくれる「外の存在（権威や制度、宗教など）」に預けてしまい、「自分で模索する」という、本質的にはもっと価値あるプロセスから逃げてしまうことになるからです。
- たとえば、自分の心がもうそこにはないにもかかわらず、[キャリア]というアイデンティティにしがみついてしまう——なぜなら、新しい道に進むことや[先が見えないこと]に耐えられないからです。

これまで見てきたように、自己というものは静的なものではなく、常に変化し、展開していくプロセスです。私たちの内面は多層的で複雑であり、人生は絶えず新しい情報

## 4. 本当の自分を見つけるための11のステップ

や出来事を私たちに投げかけてきます。

したがって、不確実性というものは誰の人生にもつきものであり、避けられるものではありません。



私たちが1年後、あるいは1か月後にどんな自分になっているかなど、誰にも完全に予測することはできません。人間関係、仕事、居住地、信じるもの——そういった人生の重要な選択は、常に「不完全な情報」の中で決断せざるを得ないので。

そしてまた、私たちの価値観や信念、感情すらも、時間と共に変化し成熟していく可能性があります。

このように流動的な現実には、絶対的な確実性を押しつけようとするのは、まるで流れる川を凍らせようとするようなもの。人生の本質的な豊かさを否定してしまうことになります。多くのスピリチュアルな指導者たちが語ってきたように、「本当の自己理解」とは、予定調和の結論や安心を求めるのではなく、自分のすべて（思考、感情、矛盾、可能性）を偏見なく見つめ続けることから生まれるのです。

**私たちは、誰か人の権威ではなくても、制度や思想の権威に従おうとする。それは「結果」がほしいから。安心を求め、確実性を求めるからだ。**

**けれども、その追求の裏には「自分自身を理解したくない」という無意識の欲求が潜んでいる。自分の衝動、反応、思考のプロセス——それらを見つめたくないがために、システムに身を預ける。**

## 4. 本当の自分を見つけるための11のステップ

**しかし、権威というものは、その本質として「自分自身への完全な気づき」を妨げるんだ。**

ジッドゥ・クリシュナムルティ

映画『ミスター・ノーバディ』をご覧になったことはありますか？未来の世界で最後の“死すべき人間”として生きるネモ・ノーバディが、人生の終わりを目前に、自分が選ばなかった数々の「もう一つの人生」に思いを馳せる——という物語です。

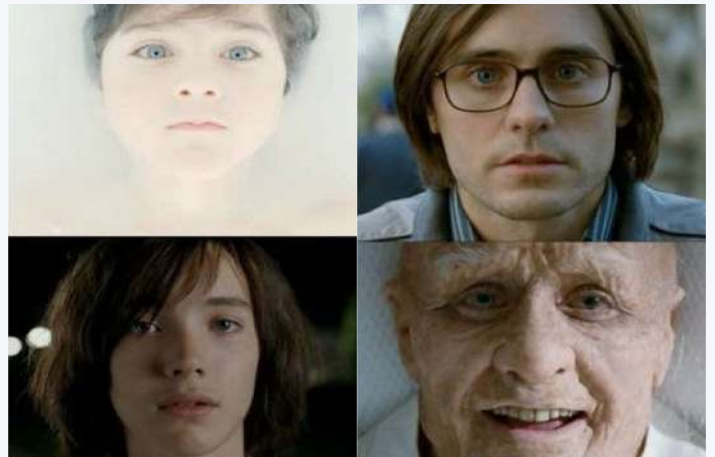
作中で描かれているように、人生とは、選択のたびに新たに分かれていく分岐点の連続です。そして、どんな選択も新しい扉を開く一方で、他の可能性を閉じることになるものです。

けれど、「たったひとつの正解」や「絶対に間違いのない選択」を探すが、本当に大切なことなのでしょうか？

そうではなく、それぞれの道にはそれぞれの意味があり、それぞれの喜びと苦しみがある。それゆえにこそ、「完璧な未来」や「運命の正解」を求めるのではなく、「不確実性そのもの」を引き受けることが、自分の選択に責任を持ち、人生に主体的に関わるという姿勢なのです。

**すべての道は“正しい道”だ。すべての出来事は、何か他の出来事になってもおかしくなかった。そして、それはそれで、同じように意味を持っていた。**

ネモ『ミスター・ノーバディ』



## 4. 本当の自分を見つけるための11のステップ

19世紀の哲学者キルケゴールは、「信仰の跳躍 (leap of faith)」という概念を提唱しました。それは、完全な合理性や証明が得られない状況でも、自分の深い価値観や信念に従って選択し、行動する勇氣を持つこと。

彼は、「本物の自己」は、既知の安全地帯の外へと踏み出したときに初めて立ち現れると述べています。不安や未知を恐れて跳躍を避け続ける人生では、本当の意味での自己発見に辿り着くことはできないのです。

同様に、カントも「純粹理性には限界がある」と説きました。つまり、「自分とは何か」や「どれが正しい道か」といった人生の根本的な問いに、理性だけでは明確な答えは出せないということです。だからこそ、どこかで「知り得ぬものを抱えたまま」、それでも自分の価値観に基づいて選択するという勇氣が必要になるのです。

もし迷いや不安の中で選択を迫られているなら——

「そのとき、自分の心と思考は澄んでいたか？

直感は何を告げていたか？」そんな問いを自分に投げかけながら、最終的には「プロセスを信じる」ことが求められます。それは、責任を放棄することでも、諦めることでもありません。むしろ、「自分には学び、適応し、道を見出す力がある」と信じ、人生の展開を能動的に引き受けていく姿勢です。

人生の選択は、私たちの過去の経験や条件の積み重ねの中から生まれ、未来を形づくっていきます。そのすべてをコントロールすることはできなくても、私たちはその中で誠実に、そして勇氣を持って生きていくことができるのです。

**何が起きているかを正確に、また、どこに向かっているかをはっきりと知ろうとする必要はない。  
必要なことは、今求めら**

## 4. 本当の自分を見つけるための11のステップ

れてい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ずることだ。

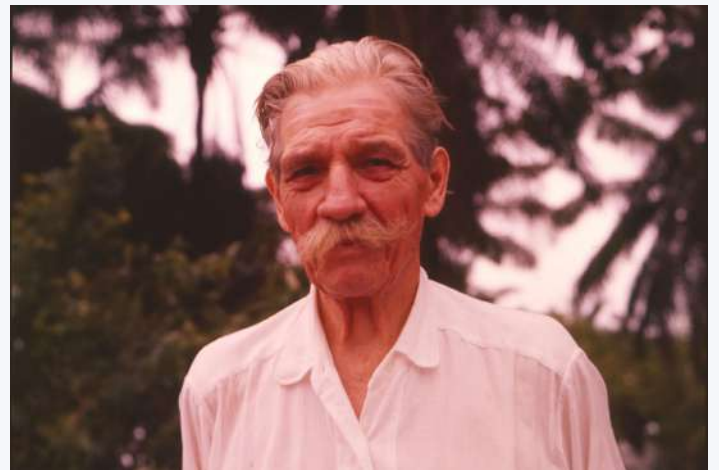
トマス・マートン

人道支援活動に従事する——を選びます。この決断は、家族や友人の多くから反対や疑念を受けましたが、彼は揺らぐことなく信念を貫き、最終的には世界的に知られる存在となりました。

### 7. ゼロからやり直すことを恐れない

人生の歩みの中では、ちょっとした方向修正ではなく、大きな転換や思い切った決断、あるいは“ゼロからの再出発”が必要になることがあります。そのような変化はときに恐ろしく感じられますが、実はそうした瞬間こそが、より深い自己の本質や本当の充実感へとつながる扉となることも多いのです。

たとえば、アルベルト・シュヴァイツァーの人生はその象徴的な例といえるでしょう。ヨーロッパでは神学者・哲学者・音楽家として高く評価されていた彼は、30歳前後で内なる声に導かれ、全く異なる道——医師としてアフリカで



もちろん、こうした再出発は有名人や歴史上の人物に限られたものではありません。それは人間であれば誰にでも起こり得る、ごく自然な出来事です。私自身も、かつてキャリアの分岐点に立たされたことがあります。当時、私は国際的なデジタルエージェンシーでSEOマネージャーとして働いており、周囲からは「安定した成功者」と見なされていたかもしれませんが、しかし、その最中にふと湧き上

## 4. 本当の自分を見つけるための11のステップ

がってきたのが、「人間そのものともっと深く関わりたい」という静かな想いでした。

最終的に私は、その安定した地位やキャリアの流れを手放し、新たな道に進むことを選びました。この選択は、当然ながら多くの不安を伴い、周囲からは「非合理的」と思われたかもしれませんが。それでも、この再出発によって得られた自己との一致感や心の充足は、前職では味わえなかったものであり、今のところ後悔は一切ありません。



自己とは常に変化し続けるものであり、「以前の自分」や「過去の役割」にいつまでも縛られる必要はありません。今の自分の内側から新たな方

向性が示されているのであれば、過去に馴染んだ自分像や肩書、関係性などを手放すことも自然な流れです。

それでも、[再出発]には独特の怖さがあります。それはまるで、“古い自分の死”に向き合うような体験だからです。慣れ親しんだアイデンティティ、予測可能だった日々——たとえそれが満たされないものであっても——を失うことは、私たちにとってとても大きな不安を伴います。そのため、私たちはしばしば変化を避け、現状にとどまるための理由を探してしまうのです。

**【哲人】変化を起こすということは、それ自体が[死]を意味します。どれほど現状に不満があっても、人はなかなか死を選べません。底知れぬ闇の中に飛び込むことなど、容易ではないのです。**

**だからこそ、人は変わろうとせず、どれだけ**

## 4. 本当の自分を見つけるための11のステップ

つらい状況でも[今のままでも大丈夫]と思いたくなる。そして、「このままでいい」と思わせてくれる材料を探し続ける人生になってしまうのです。

岸見一郎 | 『幸せになる  
勇気』

しかし、変化とは未来のどこかで起こる可能性ではなく、[常に今この瞬間にも起こっている現実]でもあります。再出発への恐れは、「自分は不変の存在である」という幻想に基づいていますが、実際には私たちは日々、瞬間ごとに少しずつ変化しているのです。

私自身も、大学生として将来に不安を抱えていた頃や、成果だけを追い求めて働いていた頃と、今の自分とでは、まったく違う“私”として存在していると感じます。あの頃の自分も確かに必要な通過点でしたが、そこから内面や環境の変化を経て、今の私が育まれてきたのです。

つまり私たちは、毎日少しずつ“新しい自分”へと生まれ変わっているとも言えます。新しい経験を受け入れ、新たな気づきを得て、次の選択をしていく——その繰り返しによって、私たちは絶えず変化し続けているのです。この「なるプロセス」に自覚的に関わることで、“再出発”もまた自然な進化の一部だと感じられるようになります。

大きな方向転換を選んだりすることは、[失敗]や[一貫性の欠如]を意味するものではありません。それはむしろ、[今の自分の声に誠実に耳を傾けた結果]であり、[変化した価値観や欲求に応じて、人生の方向性を更新する勇気を持てた証]でもあります。

**脱皮できない蛇は滅びる。  
その意見を取り替えていくことを妨げられた精神  
たちも同様であり、それは  
精神ではなくなる。**

フリードリヒ・ニーチェ

## 4. 本当の自分を見つけるための11のステップ

### 8. 「今ここ」に生きる

もし、道に迷い、失望し、ためらい、弱さを感じたなら、自分自身に戻りなさい。ありのままに。今、この瞬間に。そうすれば、きっと自分を見出すだろう。泥水の中にあっても、美しく、力強く咲き誇る蓮の花のように。

江本勝

私たちの本当の強さ、輝き、美しさ、そして「本来の自分らしさ」は、過去の苦しみ（いわば「泥だらけの池」）や未来への不安から解放され、「今この瞬間」に意識を向けることで最も鮮やかに現れます。「今」に集中することは、現実逃避でも、自分自身から逃げることでもありません。それはむしろ、自分自身と深く向き合い、自己同一性を能動的に築いていく、最も力強く直接的な方法のひとつです。

前のセクションでも触れたように、多くの人が過去のトラウマや後悔、失敗体験を心の奥に抱えたまま生きています。そして、その過去の出来事が今の自分を定義してしまっているかのように感じてしまいがちです。でも、過去を変える事はできなくても、その影響力をどう扱うかは、今この瞬間の選択次第です。

本当のところ、「アイデンティティは、過去の出来事によって完全に決められているわけではありません」。

心の傷（他人から受けたもの、自分の過ちによるもの）にとらわれ、「すべてには原因がある」と因果関係に縛られた人生観に身を置いてしまうのは簡単なことです。でも、私たちはただの生き物ではありません。私たちには、現実を変える力のある「意志」と「意識」があるのです。つまり、私たちには「今ここ」に生きるという選択肢があるのです。その選択

## 4. 本当の自分を見つけるための11のステップ

を通じて、どんな人間になっていきたいかを、一瞬一瞬で自分の意思で決めることができるのです。

今こそ、自分に問いかけてみてください。変えることのできない過去に力を与えるか、それとも、今できることに意識を向けるか。

**人生の始まりはそんなに  
幸せじゃないかも知れないが、  
まだ決まったわけ  
ではない。残りの人生は  
君が選ぶんだよ。**

予言のおばば /  
『カンフー・パンダ2』

「今ここ」に意識を向けるための実践方法：

- **マインドフルな気づき**  
今の思考・感情・身体感覚に対して、すぐにジャッジしたり執着したりせず、ただ静かに観察すること。雲が空を流れるように、それらを「通過するもの」として受け止める

ことが、自分を深く理解する土壌になります。

- **五感をフルに使って今を感じる**

日々の中で、美しさや心地よさを丁寧に味わいましょう。食事の味、服の肌触り、手に触れる物の質感、身の回りの音、光と影の変化、色や形の調和……「感じる」ことに時間を割くと、今この瞬間が豊かになります。

- **一つのことに集中する  
(シングルタスク)**

現代社会ではマルチタスクが称賛されがちですが、それは自己理解を深めるうえでは逆効果です。作業中、会話中、家事中など、どんな時でも「今やっている一つのこと」に意識を向けましょう。心が他のことに引っ張られそうになっても、そっと戻ってくる練習です。

- **人との会話では「本気で聴く」**

相手が話しているとき、自分の返答を考える前に、その人の気持ちや経験を本気で受け止めようとする姿勢が大切

## 4. 本当の自分を見つけるための11のステップ

です。それによって、より深いつながりが生まれるだけでなく、自分自身の内面（思い込みや価値観）に気づくきっかけにもなります。

- **今の自分の状態を受け入れる**

今この瞬間に感じているもの——喜び、不安、落ち着き、モヤモヤ——を否定せず、変えようともせず、そのまま受け入れてみてください。無理にポジティブにしなくてもよいのです。ただそこにある感情を許すことで、心が自然に整っていきます。

私たちが成長していく過程で、過去に抱いていた「自分像」や、そのときの価値観に基づいて下した選択が、今になって違和感として感じられることもあります。でも、それは失敗ではありません。むしろ、それこそが「成長の証」です。

過去から学びつつ、「今の自分」に正直な選択をしていきましょう。自分自身との関係

は、常に「今」によって形作られています。

**これまでの人生になにがあったとしても、今後の人生をどう生きるかについて何の影響もない。自分の人生を決めるのは、「いま、ここ」に生きるあなたなのだ。**

岸見一郎

## 9. 主体性を発揮する

**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。**

J・K・ローリング

私たちの生まれ持った才能や、学んできたスキル、内に秘めた能力が人生に影響を与えることは確かです。しかし、それ以上に、私たちが日々の一瞬一瞬において下す「選択」こそが、本当の意味

## 4. 本当の自分を見つけるための11のステップ

でその人の人格や価値観、そしてアイデンティティの方向性を明らかにしていきます。

つまり、[できること]ではなく、[何を選ぶか]が、その人の生き方を形づくるのです。

たとえば、高い感情知性 (EQ) を持っている人がいたとしましょう。その人は、その能力を使って他者と深くつながり、癒すこともできるし、逆に人を巧みに操るために使うこともできる。能力そのものは中立的であり、それをどう使うかという「選択」が、その人の在り方を決定づけます。

主体性を発揮するということは、以下の2つの姿勢を伴います：

- 人間には意識的に選択する力が本質的に備わっていると認めること
- その選択の結果に、たとえば思い通りにいかなかったとしても、自ら責任を持つこと

この考え方は、日々のささいな判断から、人生を左右するような重大な決断まで、すべてに通じます。たとえば、困難な会話の中で、怒りを爆発させるか、それとも一瞬立ち止まり共感を示すか。

大切な目標に対して、先延ばしするか、それとも今日ほんの一步でも動くか。

多くの人に好かれる道ではなく、自分に正直な道を選ぶか、それとも無難な道に従うか。

どんなに小さく見える選択も、未来の自分をかたちづくる一筆となります。

自分の意思で選ぶことをやめてしまい、「周囲のせいだ」「状況が悪いからだ」と責任を外に押し付けたり、「どうせ何も変わらない」と無力感到に流されたりするなら、私たちはただ人生の波に流されるだけの存在になってしまいます。

## 4. 本当の自分を見つけるための11のステップ

たとえば、やりがいを感じない仕事を、ただ「仕方ない」と受け入れて文句を言いながら続けているとしましょう。新しい選択肢を模索したり、何かを変えようと行動したりしない限り、キャリアの方向性は雇い主の都合で決まっています。仕事量も、成長の機会も、未来も、他人によって決められていくのです。そして不満を言えば言うほど、「外部に支配される人」という自己イメージが強化されてしまいます。

それは、本当に望む生き方でしょうか？

**誰もが心に光と闇を持っている。どの道を選ぶかだ。それが人を決める。**

J・K・ローリング



精神科医ヴィクトール・フランクルは、自身の著書『夜と霧』の中で、ナチスの強制収容所での体験を語っています。そこでは、人々は名前さえ奪われ、あらゆる自由と尊厳を失っていました。しかし、同じ極限状況の中でも、人々の反応はさまざまでした。

ある人たちは、自分が生き残ることだけに集中し、他者のパンを盗んだり、列に割り込んだり、看守に取り入るために仲間を裏切ることもありました。一方で、自らのパンを分け与え、死にゆく仲間に寄り添い、記憶や芸術、哲学によって内なる命を守り抜いた人々もいました。極限の中でも「内なる光」を手放さなかったのです。

こうした人たちが特別に道徳的に優れていたのかというと、必ずしもそうではありません。フランクルによれば、強制収容所という過酷な状況は、人間の中にある「底知れぬ悪」と「驚くべき善」を

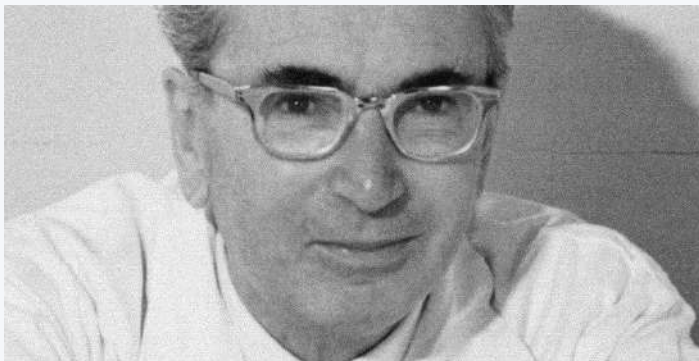
## 4. 本当の自分を見つけるための11のステップ

あぶり出す鏡のようなもの  
だったのです。

何がその違いを生んだのか。  
それは、[どう応答するか]と  
いう個人の選択でした。外部  
の自由がすべて奪われても、  
[どんな姿勢で臨むか][どう考  
えるか]という内なる自由は、  
誰にも奪えなかったのです。

**強制収容所において、仲  
間が“豚のように”ふるま  
うのを見たこともあれ  
ば、“聖人のように”ふる  
まうのを見たこともあ  
る。どちらの可能性も、  
人間の中にある。そし  
て、どちらが実現するか  
は、状況ではなく“選択”  
にかかっている。**

V・フランクフル



たとえ過去にどれほど過ちを  
犯した人でも、そこから変わ  
る力を持っています。その証  
拠が、「Dr. J.」という人物で  
す。彼は戦時中、ナチスの安  
楽死計画に深く関与し、無数  
の命を奪った人物でした。し  
かし戦後、ロシアで囚われの  
身となった彼は、深い内省と  
変容を遂げ、看病や励ましに  
よって周囲の囚人たちを支  
え、ついには高い倫理性を  
持った人間としてがんで亡く  
なったのです。

どんなに根深い過去やアイデ  
ンティティも、意識的な選択  
と内なる方向転換によって再  
定義することが可能です。

**Dr. J. のことをお話ししま  
しょう。私は人生で一度  
だけ“メフィストフェレス  
的な存在”と呼ぶにふさわ  
しい人物に出会いまし  
た。それが彼でした。彼  
は“シュタインホフの大量  
殺人者”と呼ばれていまし  
た。ナチスによる安乐死  
計画が始まった時、彼は**

## 4. 本当の自分を見つけるための11のステップ

その中枢にいて、精神疾患の患者を一人たりともガス室から逃さないようにと狂信的な熱意をもって臨んでいたのです。

戦後、私はウィーンに戻り、Dr. J. がどうなったかを尋ねました。“ロシア軍に捕らえられ、シュタインホフの独房に収容されていたそうです。しかし翌日には独房の扉が開いて、彼の姿は消えていた”と聞きました。仲間の助けを借りて南米に逃れたのではないかと思っていました。

ところが、その後私は、旧オーストリアの外交官だった人物の神経学的な診察をする機会がありました。彼は長年、シベリアやモスクワのルビャンカ刑務所で拘束されていた人でした。診察中、彼が突然こう尋ねてきたのです。“Dr. J. をご存知ですか？”

“ええ、知っています”と答えると、彼は続けました。“彼とはルビャンカで一緒でした。膀胱がんで亡くなりましたが、その最期まで、彼は信じられないほど立派な仲間でした。誰に対しても慰めの言葉をかけ、道徳的にも極めて高い水準を保っていた。私が刑務所生活で出会った中で、最も素晴らしい人物でした。

V・フランク

このエピソードが語るのは、私たちが「過去」や「環境」の被害者として生きる必要はない、ということです。誰もが、自分の人生における“能動的な存在”であり続けることができます。主体性を発揮するとは、外部のせいになしたり、無力感に吞まれたりする代わりに、自らに問いを向けることです。

- 今この瞬間、自分にできる選択は何か？

## 4. 本当の自分を見つけるための11のステップ

- どんな行動が、より建設的な未来につながるのか？
- 今この場で、自分はどんな人間であることを選ぶのか？

それは、“被害者”としての思考を手放し、“生存者”あるいは“成長する人”としての意識を持つことです。他者や環境に対する不満を繰り返し唱えるのではなく、「これからどう生きるか？」に焦点を移す——それが、自分の人生を形づくる唯一の道です。

真の主体性とは、社会的な期待や外部の脚本ではなく、自分自身の価値観や内なる声に基づいて選択を行うことにあります。たとえば、私自身の話をすると、数年前、それなりに安定していたSEOマネージャーという職を辞め、人間の本質を深く探る心理学と哲学の分野に軸足を置いた、研究と執筆の道へ踏み出しました。この選択は、経済的にも社会的にもリスクを伴うものでしたし、周囲からも疑問の

声が上がりました。

しかし、内側から湧き上がる“使命感”に従ったこの決断は、従来の職業的安定とは比べものにならないほど、私にとって充実した自己表現と成長の機会を与えてくれました。



もちろん、「主体性を発揮する」とは、現実を無視して理想論に走ることはありません。大切なのは、自分の今の状態（強み・情熱・スキル、そして未熟さや弱点も含めて）を冷静に受け入れた上で、「ここからどう成長していくか」を自ら選ぶことです。

たとえば、私自身を振り返ってみても、外部に流されにくい芯の強さがある一方で、

## 4. 本当の自分を見つけるための11のステップ

時に考えすぎて動けなくなる傾向もあり、もっと感情面の柔軟性を育む必要があると感じています。自分を“頑丈な戦車”のように感じることもあります。タフで安定してはいるものの、方向転換が遅く、ときに周囲と隔絶してしまう。

しかし、そうした「今の装備」を受け入れることは、諦めでも自己否定でもありません。それはむしろ、理想へと進むための正確な“出発点”を知ること。だからこそ、偏った自己否定にも、逆に“自分はこのままでいい”という思考停止にも陥らずに、冷静に成長の方向性を定めることができるのです。

こうした柔軟で誠実な自己受容こそが、自己成長のための土台となります。

**人生とは、自分を見つけることではなく、自分を創り上げることだ。**

G・バーナード・ショー

### 10. 「正見」を持つ

これまで見てきたように、「本当の自分とは何か？」を見極め、育んでいく旅においては、私たちが自分自身や他者、世界をどう見るか——その「見方」こそが、きわめて重要な土台になります。

古代から現代に至る多くの智慧の伝統では、意味のある、誠実な人生を歩むための出発点として、[正しい見方 (Right View)]の大切さが強調されています。

この「正見」という考え方は、仏教に由来するものですが、特定の宗教に限定されるものではありません。むしろ、誰にとっても有効な「生き方の姿勢」であり、「現実をあるがままに見る」ことを日々選び取るという意識的な態度です。

つまり、「こうであってほしい」という願望や、「こうだったら嫌だ」という恐れに

## 4. 本当の自分を見つけるための11のステップ

惑わされることなく、現実を歪めずに見つめる姿勢です。

このような「正見」を育むとは、次のようなことを意味します：

- 現実を直視する勇氣を持つこと

心地よいことだけでなく、不快な出来事、困難、目を背けたくなる「都合の悪い真実」までも含めて、現実をそのまま受け止めようとする姿勢です。すぐに否定したり、逃避したり、取り繕ったりするのではなく、「今、自分に起きていること」をまっすぐに見つめることから、本当の理解と成長が始まります。

- 人生の流動性と、すべてのつながりを受け入れる

私たちの「自分らしさ」も人生の状況も、常に変化し続けているという事実、そして自分という存在が、他者や環境、社会との関係性の中で

成り立っているという「相互依存」の現実を受け入れることです。ある人がこう表現しています：

子どもという時の自分、  
ペットという時の自分、  
上司と接する時の自分。  
それぞれ違っていて当たり前。私たちの言動は、  
何ひとつ孤立して起きるものではありません。周囲の人や出来事に影響を受けながら生きていて、同時に自分もまた誰かに影響を与えています。

- 人生の避けられない現実と向き合うこと

老い、病、死といった人間の本質的な脆さや、誰もが経験する苦しみ（仏教でいう「苦=dukkha」）を、穏やかに、しかしはっきりと認識すること。どんなに不快であっても、こうした現実を直視できる時、はじめて「本当の知恵」と「意味ある行動」が可能になります。

## 4. 本当の自分を見つけるための11のステップ

目を大きく見開き、喜びと苦しみのどちらも含むすべての光景に触れ、人々の働き方や暮らし方についての理解を深めようとする。私の心は人々や物事のイメージで満たされている。目はどんな些細なものも軽く見過ごすことはなく、その視線が留まったものをしっかりと捉え、感じ取ろうとする。心を幸福で満たす光景もあれば、見るに耐えない悲しい光景もある。それでも、そういった悲惨なものから目を背けることはしない。それらもまた人生の一部であり、それに目を閉ざすことは、心や思考を閉ざすことを意味するからだ。

ヘレンケラー /  
『[目の見える3日間](#)』

このような正直で広い視野を持つことで、私たちは自分自身の内にある「本来的な可能性」——善性、智慧、目覚めの

種といったもの——に気づき、それを育むことができます。

仏教ではこれを [仏性] と呼び、キリスト教で言えば [聖霊 (Holy Spirit)]、ヒンドゥー教では [アートマン (真我)]、道教では [道(タオ)]、[ストア哲学](#)では [プネウマ(理性ある魂)] とされてきました。孟子もまた、[人はもともと善である (人之初、性本善)] という性善説を唱えました。



ここでひとつ、私自身が印象深く感じた「象徴的な話」をご紹介します。

ある日、私のスピリチュアルな師が、禅僧・金嶽宗信（かねたけ そうしん）師の著書『[禅的]持たない生き方』につ

## 4. 本当の自分を見つけるための11のステップ

いて語ってくれました。その中で、師はこんな話をしてくれました。

「『私』という漢字を見てごらん。左側には『禾』があるよね。これは穀物や収穫を意味していて、象徴的に言えば、物質的な執着や外的な所有を表しているんだ。地位、名声、持ち物……つまり、エゴに紐づいたものだね。

もしこの『禾』を手放したしたら、どうなるか？

そこに『イ』を添えると、『仏』という漢字が生まれるんだ。」

——つまり、[私＝エゴと執着に満ちた存在] から、[禾＝物質的執着] を取り払い、[イ＝本来の人間性・思いやり] を添えることで、[仏＝目覚めた存在] へと変化していく。

この象徴的な文字の変化は、まさに「正見」の本質を表しています。

私たちは皆、自分の中に「仏性」を宿しています。それは、モノや地位にとらわれた「私」の殻を脱ぎ捨て、もっと本質的で、やさしく、賢明な人間性を生きること、少しずつ花開いていくものなのです。

これは[自分を否定する] 話ではありません。むしろ、より深く、より自由に[本当の自分] を生きるための道筋です。

**目を開けたまま祈れ。**

フェレイラ |  
『沈黙 -サイレンス-』

### 11. 愛を人生の指針にする

【哲人】人は、いまこの瞬間から幸せになれます。しかし、幸せは「今いる場所にとどまったまま」得られるものではありません。

**あなたはすでに一步踏み出しました。大きな一步**

## 4. 本当の自分を見つけるための11のステップ

です。でも今、勇気を失い、立ち止まり、そして後ろを振り返ろうとしている。なぜか、わかりますか？

【青年】僕には忍耐が足りないってことですか？

【哲人】違います。まだ、「人生最大の選択」をしていないだけです。

【青年】人生最大の選択？それって何ですか？

【哲人】さっき言ったでしょう。「愛」です。

【青年】……そんな抽象的な話で逃げないでくださいよ！

【哲人】私は本気です。あなたがいま抱えている問題のすべて——教育のことも、どんな人生を歩むべきかという悩みも——その根っこにあるのは、すべて「愛」というたっ

た一つの言葉なのです。

岸見一郎 | 『幸せになる  
勇気』

自己理解や成長のためのあらゆるテクニックや方法論を超えて、自分の人生、そして自己のあり方を形づくるうえで、最も根本的な選択があります。それは、「愛」を軸に生きるという選択です。ここで言う愛とは、条件付きの好意や一時的な感情ではありません。勇気と行動をともなった、無条件で普遍的な愛です。この愛には、以下のような質が含まれます。

- 無条件の受容

自分自身を含むすべての存在を、欠点や弱さも含めて受け入れる勇気。変化を前提にせず、今このままを大切に思う心です。

- 思いやり

他者や自分の苦しみを理解し、それを和らげたいという温かな願い。共感から生まれる積極的な関心です。

## 4. 本当の自分を見つけるための11のステップ

- つながりと共感

私たちは皆つながっているという実感——人間としての共通性や「相互存在」への気づき。そして、他者の立場や感情を理解しようと努める姿勢。

- 思慮ある行動と責任感

尊厳を守り、他者の幸せを願って具体的な行動を取る。自分の行為が誰かの人生にどう影響するかを意識しながら生きることです。

このような愛は、ギリシャ哲学で「アガペー (無私の愛)」、大乘仏教では「菩提心 (すべての存在の解脱を願う目覚めた心)」と呼ばれるものに通じます。受け身の感情というよりは、自分で選ぶ取る「あり方」であり、生き方の姿勢そのものです。

理想論に聞こえるかもしれませんが、でも、ここで一つの寓話を紹介しましょう。

中東には、ふたつの海があります。一つはガリラヤ湖。山からの清らかな水を受け

取り、ヨルダン川へと流し出しています。その結果、ガリラヤ湖には魚が泳ぎ、植物が茂り、周囲に生命があふれています。

一方、さらに南にある死海は、水を受け取るばかりで外へと流しません。すべてを「溜め込む」その海は、塩分が極めて高く、生物がほとんど生きられないのです。



この話が教えてくれるのは——愛とアイデンティティに関する重要な真実です。与え、流れ、つながろうとする自己は、生き生きとして創造的。反対に、閉ざし、抱え込み、得ることばかりに意識を向けた自己は、やがて孤立し、人生の流れから切り離されてしまうのです。

## 4. 本当の自分を見つけるための11のステップ

本当に大切な「私らしさ」は、じっと内側だけを見るのではなく、愛を持って外の世界に手を伸ばすことで見えてくるのかもしれません。

たとえば——

- 他者に真摯な関心を寄せ、共感を持って関わる時
- 見返りを求めずに誰かを助けるとき
- コーチやメンターとして支えたり、ただ静かに話を聴いてあげるとき

——こうした行動のなかにこそ、最も自分らしい自己が宿ります。

とはいえ、このような「愛の流れ」は、自分自身を大切にすることから始まります。他者への献身と自己愛は、対立するものではありません。自己中心的なナルシシズムではなく、健全な自己への思いやり。それが、自分を最大限に活かす土台になるのです。

- 自分の内なるニーズに耳を傾け、優しく受け入れること
- 自分の価値観や限界を大切にし、必要なときには「ノー」と言えること
- SNSなどに振り回されず、他人との比較を手放して、自分の歩みを尊重すること

**みんな、他人の生き方には口出しするのに、自分のこととなると全然考えてない。**

パウロ・コエーリョ



自分自身、そして他者に対して「愛」を持って生きるという選択は、実のところ非常に勇気のいることです。ときに

## 4. 本当の自分を見つけるための11のステップ

は、心地よい場所から一步踏み出すことを求められたり、周囲の価値観と距離を置かざるを得なかったりする場面もあります。

- 嫌われる勇気を持つ

真のつながりや帰属意識は、「すべての人に好かれる」ことから生まれません。自分自身の信念や価値観に誠実に生きることからこそ、本当の意味でのつながりが生まれるのです。誰かに理解されなかったり、選択を否定されたりすることもあるでしょう。しかし、それはそれで問題ありません。

- 内なる真実を指針に、自分の道を歩む

愛と内なる真実を頼りに、自分の進むべき道を選ぶことは、自分らしさを育むうえで不可欠です。他人から「間違い」だと見なされるような選択であっても、既存の常識から外れていたとしても、それ

が自分の真実に基づいた選択であるならば、それは大切な一歩となります。

- 違いを受け入れる

マーティン・スコセッシ監督の映画『[沈黙-サイレンス-](#)』では、ロドリゴ神父とフェレイラ神父の間で、日本における布教活動についての会話が交わされます。その中で、フェレイラ神父がこんな古い諺を口にします。

**山河の改造は易しいが、  
本質を変えるのは難しい。**



この言葉の解釈にはさまざまな側面がありますが、ここで注目したいのは[人それぞれ、世界の見方には本質的な違いがある]という点です。こうした違いを受け入れることも、愛の大切な一側面なのです。

## 4. 本当の自分を見つけるための11のステップ

本当の意味で広がりのある[愛]を実践するには、自分にも他人にも[変わることを]条件とせずに受け入れる力が必要です。エゴが人を裁いたり、分類したり、自分の考えを押し付けたくなる衝動に駆られても、そこにすぐ飛びつかず、いったん手放す。その忍耐力こそが、愛の器を広げます。

愛とは、人を無理に変えようとするものではありません。むしろ、「ありのままで受け入れられている」という安心感のなかで、人が自ら変化・成長するための土壌をつくるものです。

愛を選ぶということは、ある種の「信仰」に近い行爲です。他人がどう反応するか、どんな結果が生まれるかに確証はありません。

それでもなお、[愛には力がある][愛が癒しをもたらす]という自分の内なる真実を信じる。それは、人生と真摯に向き合う姿勢そのものです。これ

は、以前に触れた[正見]を実践することでもあります。

分断や恐れ、苦しみが渦巻くこの世界において、「愛を軸に生きる」という選択は、自分自身のアイデンティティを形づくるうえで、非常に力強く、そして変革的な意味を持ちます。自己定義や他者評価、エゴ的な競争にとらわれるのではなく、「どうすれば苦しみを減らせるか」「どうすればつながりと幸せを育めるか」という視点に立ち返るのです。

そして最後に――  
私たちが「自己」という存在をもっとも深く、豊かに実感できるのは、愛を通じてこそです。

その自己とは、一面的なものではなく、  
体験的で、  
変化し続け、  
他者と結びつき、  
そして時に、私たちを超えたものとさえつながる、  
そんな存在なのです。

## 4. 本当の自分を見つけるための11のステップ

愛こそが私の本当のアイデンティティ。無私こそが私の真の姿。  
愛こそが私の本質であり、私の名前である。

トマス・マートン

### 本当の自分を見つける方法



思い込みと執着を  
手放す



ゼロからやり直すこと  
を恐れない



表面的なものを  
超えて見る



「今ここ」に生きる



価値観を見つける



主体性を発揮する



定期的に“浄化”する



「正見」を持つ



人生の“哲学者”になる



愛を人生の指針にする



不確実性を受け入れる

# 専門家の視点



心理学や哲学の専門家からの  
アドバイスで自分自身を  
見つける方法を学びましょう。

## 5.1. 観念 vs. 経験



出典（英語版）：[Psychology Today](#)

日本語版：[Note](#)

著者：パトリック・デ・グレシャウワー

私たちは、ひとときでも「アイデア/観念」から自由になれるのでしょうか？——私たちのアイデンティティを形づくっている根本的な「観念」から、完全に距離を置くことは可能なのでしょうか？

私たちの多くは、日々の選択や行動を導いている「観念」にあまりにも慣れ親しんでおり、それらが思考の基盤になっていることすら意識していません。しかし、その観念をいったん脇に置き、「ありのままの現実」を感じることはできるのでしょうか？

「いつから観念が心の基盤となったのか？」——これは、心理学の古典『心理学原理』を著したウィリアム・ジェームズが直面

## 5.1. 観念 vs. 経験

した問いでした。私たちは自らの観念を本当に検証し、反証しているのでしょうか？ それらを「客観的な現実」と呼ぶ資格があるのでしょうか？ 私たちが大切に抱いている人生観や世界観は、絶対的な真実と言えるのでしょうか？

現代において、数多くの残酷な戦争が「観念」の名のもとに行われています。限られた貴重な資源が、「信じること」の防衛のために費やされているのです。だからこそ、私たちはこう問い直さなければなりません——その観念はどこから来たのか？ そして、なぜ私たちはそれほどまでに執着するのか？

私たちが日々下す判断、抱く感情、取る行動——人生のあらゆる選択は、「アイデア/ 観念」という見えない力によって導かれています。思考の流れは、観念やスキーマ、カテゴリーという枠組みによって形づくられ、絶え間なく続いています。

観念や信念は、私たちの精神を構成する「素材」です。しかしそれらは、私たちを「そう思っている自分」にしているのでしょうか？ それとも、「本当の自分」を覆い隠しているのでしょうか？ —— 今、私たちは、自分自身の経験までもが「想像の産物」によって支配されているのではないか、という問いに立ち返る必要があるのかもしれません。

### 心理学の課題

心理学が担うべき重要な使命のひとつは、私たちの心を形づくっている「概念的な構造」を見つめ直し、それが今なお「生命の本質的な構造」と結びついているのかを問い直すことにあります。

現代の私たちのアイデンティティは、世代を超えて受け継がれて

## 5.1. 観念 vs. 経験

きた概念的な枠組みによって形成されています。けれども、「アイデア/ 観念」と「現実」との関係についての問いは、科学としての心理学が生まれるよりもはるか以前から、多くの人々によって投げかけられてきました。

実際、歴史を振り返れば、多くの文化において権力構造は、こうした問いに向き合うことを抑圧してきました。そして残念ながら、その傾向は現代においてもなお続いているのです。

しかし、翻訳家デイヴィッド・ヒントンのような人々の尽力によって、この問いの起源を古代中国、さらには旧石器時代にまで遡ることが可能となっています。西洋文明が興るはるか以前から、人間は「思考や自己を規定する構造」の背後にあるものを見ようとしていたのです。

古代ギリシャのソクラテス以前の哲学者たちもまた、この問いに取り組みました。そしてやがて、プラトンのような思想家たちによって、「不変のアイデアの世界」こそが現実よりも価値があるという観点が、深く西洋的思考に根づいていきました。

さらに、文字による言語体系が文化の中で重視されるようになるにつれ、「永遠に変わらないもの」への信仰が人間の精神構造の中核を占めるようになります。現代人のアイデンティティは、超越的で孤立した概念的構造を基本とし、それが社会秩序の安定を保つための手段として、特にイデオロギーに基づいた「権威的な民主主義」体制において温存されてきたのです。

### 現象学的心理学に向けて

心理学が本当に取り組むべきは、「心の基盤」とそれが「経験的

## 5.1. 観念 vs. 経験

現実」とどう結びついているのかを明らかにすることです。果たして私たちは、古くから刷り込まれてきた概念的な構造を超えて、自らの意識の本質を直接的に観察することができるのでしょうか？ 心と生命、心と自然は、いかなる関係性のもとにあるのでしょうか？

心が常に変化し続けているというのは、否定しようのない経験的事実のように見えます。それにもかかわらず、「不変で不死の心」というものを、私たちは知覚することができるのでしょうか？ そもそも私たちの「心」は、生命や自然から切り離された何かとして存在しているのでしょうか？ それとも、本質的には世界と分かちがたく結びついているのでしょうか？ ——知とは、生命とは、果たして別のものなのでしょうか？

今、私たちに求められているのは、「固定化された観念」から一歩踏み出し、「人生の現象的体験」に正面から向き合おうとする心理学です。そのためには、ひとつの前提条件が必要になります——それは、自らの「意識」を観察・訓練・発達させることを、経験科学の根幹として位置づけるという姿勢です。

果たして、私たちは世界に対して無条件の開かれた心を持つ準備ができているのでしょうか？ 思考が生まれる「その前」の意識とは、いったいどのようなものなのでしょうか？

私たちは世界に対して無条件の開かれた心を持つ準備ができているのでしょうか？ 思考が生まれる「その前」の意識とは、いったいどのようなものなのでしょうか？

パトリック・デ・ヴレシャウワー

## 5.2. 私は誰といるのか？



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

日本語版：[Ameblo](#)

著者：カロリーナ・フローレス

私は都会の人間です。20代前半でニューヨークに移り住んで以来、自分のことを都市生活者だと強く認識するようになりました。誰かが大都市の欠点を指摘すると、私はついムツとしてしまい、彼らの意見に問題があることを証明しようとしします。指摘された点を別の視点から解釈し直したり、「それは特定のケースに限る話だ」と反論したり、「そもそも大した問題じゃない」と切り捨てたりします。すべては、「都市で暮らすことは素晴らしい」という、自分のポジティブな見方を守るためです。

これは、私が「アイデンティティ防衛的な思考 (identity protective reasoning)」と呼んでいるものの一例です。つまり、「自分は

## 5.2. 私は誰といるのか？

都会人である」というアイデンティティを守るために、都市生活を肯定するような考え方を無意識のうちに選んでしまうのです。

実は、こうした思考は私たち全員が日常的に行っているものです。そして多くの場合、それほど大きな害にはなりません。せいぜい、郊外に住む両親とちょっとした口論になる程度でしょう。

一見すると意外かもしれませんが、私はこの「アイデンティティを守ろうとする思考」が良い方向に働く場合もあると考えています。たとえば、自分が信じている「真実」に反する誤った情報に日々さらされているとしたら、ある程度防衛的になるのは悪いことではありません。

実際、私たちは「黒人は犯罪者だ」「クィアな人々は精神的に不安定だ」「労働者階級は怠け者だ」といった、偏見に満ちた誤情報を絶えず浴びています。こうした中で、「黒人であること」「クィアであること」「労働者階級に属していること」といったアイデンティティは、そうした偏見を鵜呑みにせず、冷静に情報を吟味しようとする姿勢を私たちに促してくれます。

しかし一方で、アイデンティティを守ることが間違った方向に働くことも少なくありません。明らかに根拠のない主張でも、アイデンティティと強く結びついてしまうと、人はそれを頑なに信じ続けてしまうのです。

たとえば、反ワクチン運動を見てみましょう。[ワクチンは危険だ]という主張が、[共和党支持者][体制に反対するヒッピー][保守的な母親]といった特定のアイデンティティの一部となっていることがあります。そうすると、たとえ科学的な証拠が反対を示していたとしても、その信念を手放すことができなくなってしまうのです。

## 5.2. 私は誰といるのか？

同じように、「白人としての人種的アイデンティティ」を守ろうとする気持ちが、人種平等を裏付ける証拠を否定する方向へと人を導くこともあります。「男らしさ」に対する執着が、肉食をめぐる倫理的な議論を退ける動機になることもあります。また、国家の誇りを保つために、自国の過去の加害の歴史を無視したり正当化したりすることもあります。

このように、「アイデンティティを守ろうとする思考」は、私たちを真実に近づけることもあれば、遠ざけてしまうこともあるのです。では、私たちはどのようにすれば、こうした思考の悪い側面に陥ることなく、その良い側面を活かしていけるのでしょうか？

### アイデンティティと環境の関係

アイデンティティを守ろうとする思考 (identity protective reasoning) が有益かどうかは、私たちがどのようなアイデンティティを守っているかによって変わってきます。そして、そのアイデンティティ自体は、状況によって変化しうるのです。

たとえば、私自身が「都会派」になったのは、ニューヨークに移り住んでからのことです。もともとは都会に対して中立的な立場でしたが、今では都市生活を誇りに思い、その良さを擁護するようになりました。とはいえ、仮に私が田舎町に引っ越して、そこで素晴らしい人間関係と満足のいく生活を得られたとしたら、都会にこだわる気持ちは自然と薄れていくかもしれません。むしろ、田舎の良さ——新鮮な空気、静けさ、自然の広がり——を語るようになるでしょう。

このように、私たちの環境が大きく変わると、自己認識そのものが変化し、それに紐づいた信念への執着も自然と手放されること

## 5.2. 私は誰といるのか？

があります。結果として、より柔軟な思考や幅広い視野を持てるようになるのです。一方で、新しい環境や共同体に身を置くことが、新たなアイデンティティへの強い同一化を生み、別の閉鎖性を生むこともあります。

### ソーシャルネットワークとコミュニティの影響

私たちのアイデンティティが完全に外部から決められるものだとしたら、それについて考える意味はありません。しかし実際には、私たちはある程度、自分自身のあり方や所属感覚を選ぶことができます。

どのような人々と関わっているかは、私たちがどんな情報に触れるかに直結します。異なる立場の人たちと会話することで、多様な視点に出会うことができます。一方で、似た考えの人たちだけで構成されたネットワーク——いわゆる「認識のバブル (epistemic bubble)」——の中にいると、自分の信念を補強する情報ばかりが流れ込むようになります。

この点は多くの人がある程度理解していますが、見落とされがちなのが、ソーシャルネットワークが私たちの「自己認識」自体にも影響を与えるということです。あるコミュニティは、そこに属する人のアイデンティティに深く関わり、その結果として特定の信念に対して閉鎖的になる傾向を強めることがあります。

認識のバブルを打破したいなら、単に多様な情報を提示すればよいと思われるかもしれませんが、それだけでは不十分です。なぜなら、多く人は新しい情報に対して防衛的な反応を示すからです。より根本的な変化を促すには、その人の所属ネットワークや自己認識の再構築が必要なのです。

## 5.2. 私は誰といるのか？

### 異なるグループとの接触がもたらす変化

自分とは異なる社会的アイデンティティを持つ人と関わることは、自分たちとの共通点を発見するきっかけになります。それによって、固定化されていた自己認識が揺らぎ、新しいアイデンティティを受け入れることができるようになります。ただし、こうした変化は、尊重や協力、好奇心に基づいた健全な関係性の中でこそ起こります。

たとえば、企業の合併がうまくいくケースでは、従業員は以前の小さな会社への帰属意識を手放し、新たな統合企業へのアイデンティティを形成します。その結果、社内のコミュニケーションがスムーズになり、職場環境も安定するのです。

新しいアイデンティティは、それまでの所属感を完全に塗り替えることもあれば、既存のアイデンティティに追加される形で共存することもあります。たとえば、大学入学によって「学生」という新たな自己認識が加わるのが典型的な例です。

いずれにしても、新しいアイデンティティを持つことで、それ以前のアイデンティティを盲目的に守る必要性が薄れ、自己のさまざまな側面のバランスを取ることが求められるようになります。そして、場合によっては過去のアイデンティティそのものを守ろうとする動機が消えてしまうこともあります。

### 分断された政治的思考を超えるために：共通のアイデンティティの構築

とりわけ深刻な形のアイデンティティ防衛型思考に、「政党に基づく動機づけられた推論（partisan motivated reasoning）」が

## 5.2. 私は誰といるのか？

あります。これは、自分の政治的立場（例：保守派・リベラル）を守るために都合の良いように考えてしまう傾向です。

政治学者リリアナ・メイソンの研究によれば、近年では同じ政党を支持する人々が同じようなコミュニティに集まり、反対政党の支持者とはほとんど交流しないという「社会的分断」が進んでいます。その結果、共通する非政治的なアイデンティティ（同じ地域に住む、同じ職業に就く、同じ学校に通う等）が消え、政党というアイデンティティが自己認識の中心となってしまうのです。このような状況では、政治的信念を守ることが自己そのものを守ることと直結しており、対立がより深刻化します。

しかし、異なる政党支持者同士が共通のアイデンティティを持つようになれば、こうした分断は和らぎます。実際、民主党支持者と共和党支持者が何らかの重要なアイデンティティを共有している場合、その人たちは政治的に偏った思考に陥りにくくなるという研究結果もあります。

だからこそ、私たちは党派を越えたネットワークを築き、共通のアイデンティティを育む場を増やしていく必要があるのです。

### サブコミュニティと社会運動に関する研究

異なる集団間の接触を通じて、より包括的なアイデンティティを築くことは、防衛的な思考を和らげるうえで効果的です。しかし、それだけでは十分ではありません。私たちはまた、古いアイデンティティを手放した後に受け入れることのできる、前向きな新しい社会的アイデンティティを用意する必要があります。

さらに、差別的な情報や偏った証拠（たとえば、社会的に周縁化

## 5.2. 私は誰といるのか？

されたグループの劣等性を示すような情報）に対抗する役割を果たすアイデンティティも重要です。このような新しいアイデンティティの形成において、サブコミュニティや社会運動は大きな役割を果たします。ある運動が明確に「新しいアイデンティティの創出」を目指す場合もあります。

たとえば、1956年のモンゴメリー・バス・ボイコットを主導したマーティン・ルーサー・キング・ジュニアは、この出来事を「新しい黒人（New Negro）」というアイデンティティの誕生と捉えました。そこでは、人々の尊厳、自分の運命、自己尊重への認識が大きく変化したのです。

また、新しいアイデンティティは、共通の目的を目指して人々が協働する過程で自然に生まれることもあります。一緒に何かを成し遂げる経験は、共通点への気づきを促し、それが新たな自我の一部となることがあるのです。

社会運動やサブコミュニティは、こうした新たなアイデンティティを創出するだけでなく、そのアイデンティティを構成員に根付かせる働きも持ちます。たとえば、ある人が新しいコミュニティに参加することで、これまでの「受動的な被害者」ではなく、「自ら行動する活動家」という自己像を持つようになるかもしれません。1970年代のアメリカでは、多くの白人女性が「主婦」ではなく「フェミニスト」としてのアイデンティティを前面に出すようになったという例もあります。

### アイデンティティの変化が思考・認知に与える影響

社会的アイデンティティの変化は、思考様式にも変化をもたらします。たとえば、労働組合運動を通じて白人性や男性性への強い

## 5.2. 私は誰といるのか？

帰属意識を手放した人は、人種やジェンダーに関する問題に対して防衛的にならず、むしろ敏感になっていくことがあります。

黒人であること、フェミニストであることなどの新たなアイデンティティを受け入れることで、人は社会的不正義に対してより鋭敏になり、現状維持を正当化する欲求が弱まるのです。

また、アイデンティティの変化は、どの信念を「絶対に守るべき真実」と見なし、どの価値観を新しい証拠に基づいて更新すべきかという判断にも影響します。個人的な信念は単なる理屈だけではなく、社会的なつながりとも深く関係しているため、純粋な論理だけで人の考えを変えることは難しいのです。人の認知を変えるには、その人の属するコミュニティや人間関係といった「社会的構造」そのものを変える必要があるのです。

### 思考とアイデンティティの変化における哲学の役割

一般的に、哲学は人々の思考を変えるために2つの力を持つとされています。ひとつは、論理的に筋の通った議論を提供すること。もうひとつは、論理的思考や誤謬を見抜く力を育てることです。

しかし、防衛的な思考に陥っている人にとっては、これらの力もむしろ「自分の立場を守るための道具」になってしまうことがあります。批判的思考があればあるほど、逆に自分の偏った信念を正当化するのが上手くなるかもしれません。こう考えると、哲学は逆効果なのではないかという悲観論も出てきます。

けれども、それはあまりにも悲観的な見方です。正しい論拠や論理的思考が単独では十分ではないからといって、それが無意味であるわけではありません。人々に[納得して思考を変えてもらう]には、

## 5.2. 私は誰といるのか？

やはり説得力ある議論が必要です。そのうえで、人々がその議論を受け入れられるような心理的・社会的土壌も整える必要があります。ここに哲学の本質的な力があるのです。

哲学者のジェニファー・モートンが指摘するように、哲学とは単なる論理訓練ではなく、「想像力を使う営み」でもあります。プラトンが描いた「洞窟の比喩」や、デカルトが唱えた「他人は全員ロボットかもしれない」という思考実験、あるいはロールズが提唱した「無知のヴェール」などは、現実とは異なる世界を想像するように私たちに促します。これらの思考実験は、「今の世界のあり方は決して必然ではない」ということに気づかせてくれます。そして、別のあり方を想像し、それに基づいて新たな価値観や人間関係を築いていく可能性を広げてくれます。

さらに、哲学的思考を通じて、私たちは他者の視点から考える力を養います。相手の価値観や世界の見方を理解しようとすることで、自分自身のアイデンティティを再構築する契機にもなり得るのです。このように、哲学は個人だけでなく集団においても、「新しい生き方の実験」の場を提供してくれます。新しい関係性、新しい自分、新しい価値観を模索する手段として、哲学は私たちの社会変革を支える力となるのです。

つまり、哲学を通じて、より公正な社会に近づくことができるかもしれないのです。

**認知を変えるには、属するコミュニティや人間関係といった「社会的構造」そのものを変える必要があります。**

カロリーナ・フローレス

# 心を暖める話



心を温め、人生の道を  
照らす物語集

## 6.1. カモメに飛ぶことを教えた猫



ルイス・セプルベダによる感動的な短編小説「[Historia de una gaviota y del gato que le enseñó a volar](#)」からの抜粋

(背景情報：この物語は、ハンブルク港に暮らす一匹の黒猫ゾルバと、一羽のカモメの雛の絆を描いた心温まる物語です。

ある日、原油にまみれたカモメの母・ケンガが、最後の力を振り絞ってゾルバの家のバルコニーにたどり着き、死の間際に3つの約束を託します。「産む卵を決して食べないこと」「雛を守り育てること」——そして、「その雛に飛び方を教えること」。

ケンガの意志を引き継いだゾルバと港町の仲間たちは、やがて孵化した小さな雛を“ラッキー”と名づけ、大切に育て始めます。)

ラッキーは、猫たちの惜しみない愛情の中で、すくすくと成長し

## 6.1. カモメに飛ぶことを教えた猫

ていきました。1ヶ月も経つ頃には、銀色のなめらかな羽を持つ、しなやかな若いカモメへと姿を変えていきます。そんなある日、ゾルバの友人で読書家の猫・アインシュタインは、どうやってカモメに飛び方を教えればいいのか、何冊もの本を夢中で読み漁っていました。

「飛ぶというのは、空気を後ろと下に押し出すことだ……ああ、これは大事なポイントだな」とアインシュタインは鼻先でページをめくりながらつぶやきます。

「でも、どうして私が飛ばなきゃいけないの？」と、羽をぴったり体にくっつけて、ラッキーは不満げに言います。

「君はカモメだ。カモメは飛ぶものさ」とアインシュタイン。

「でも、私は飛びたくない。カモメでいたくもない。私は猫になりたいの。猫は飛ばないでしょ！」

ある日の午後、ラッキーはバザールの入口まで歩いていき、そこでチンパンジーのマシューと出くわします。マシューは猫たちの友達ですが、気難しい性格です。

「ここでフンなんかするんじゃないぞ、この迷惑鳥め！」マシューは声を荒げます。

「どうしてそんなことを言うの？」ラッキーはおずおずと尋ねます。

「鳥なんてのは、どこにでもフンを落とすだけの存在さ。お前も鳥だ」

「違うもん。私は猫よ。きれい好きで、アインシュタインと同じトイレを使ってるもん」

「笑わせるな。あのノミだらけの連中が、お前を洗脳してるだけだ。体を見てみる、足は2本、猫は4本。羽があって、毛はない。しっぽはどこ行った？…お前みたいなバカ鳥、あの“恐ろしい！”

## 6.1. カモメに飛ぶことを教えた猫

ばかり叫ぶ本の虫猫と同じくらいイカれてる。お前を太らせて、最後には食っちまうつもりさ。羽ごと、な！」

その日の午後、ラッキーは大好きなイカのごはんに現れませんでした。心配した猫たちは手分けして探しに出かけ、ゾルバがぬいぐるみの山の中で小さく丸まっているラッキーを見つけます。

「ラッキー、お腹すいてないのか？イカがあるよ」とゾルバ。ラッキーはくちばしを開こうともしません。

「具合が悪いのか？熱でもある？」ゾルバが声をかけます。

「私が太ったら……ネズミたちを呼んで、私を食べさせるつもりなんでしょ？」

「なに言ってるんだ？」ゾルバは驚きながら聞き返します。ラッキーは涙を浮かべながら、マシューに言われたことをすべて話しました。

ゾルバはその涙をそっと舐め取り、そしてこれまでにない真剣な声でラッキーに語りかけます。

「君はカモメだ。チンパンジーの言ったことは、それだけは正しい。けどな、ラッキー——私たちは君を心から愛している。それは、君がカモメだからなんだ。君が『私は猫だ』って言うたびに、私は否定しなかった。それは、私たちに似ていたいと思ってくれるのが嬉しかったから。でも、君は私たちとは違う。だからこそ、私たちは誇りに思ってるんだ。君の母さんを助けることはできなかったけど、君のことは全力で守ってきた。君が卵から生まれた瞬間から、ずっと愛情を注いできたんだ。猫にしようなんて、一度も思ったことはない。私たちは、違う存在を愛することを、君から学んだ。自分と同じものを受け入れるのは簡単だ。でも、違う存在を受け入れて、愛するのはとても難しい。君はそれを

## 6.1. カモメに飛ぶことを教えた猫

私たちに教えてくれた。君はカモメなんだ。そして、カモメとして生きていかなければならない。飛ぶことは、その運命なんだ。きっと飛べるようになったら、心から幸せになれる。そして、私たちの間の絆はもっと深くなる——まったく違う存在同士の間に芽生えた、本物の愛情として」

「でも、怖い。飛ぶのが……」ラッキーは立ち上がって、か細く鳴きました。

「大丈夫。飛ぶときは、私がそばにいる。君の母さんに、そう約束したんだ」

---

### ついに飛ぶとき

ラッキーは飛ぶ練習を始めた。しかし、何度試しても、ほんの少し浮かび上がるだけで床に落ちてしまう。17回挑戦して、17回とも失敗した。失敗するたびに、ラッキーの顔から希望が消え、悲しげな表情になっていった。

「ラッキーは飛ばなくちゃいけない。あの母さんとの約束なんだ。それに、ラッキーにも約束したんだ」とゾルバは繰り返した。

「それは、僕たちみんなで果たすべき約束だよ」

「でも、僕たちにはもう教えてあげられないことがある。……猫の世界の外に助けを求めるしかない」

そう言って、ゾルバはついに人間のもとへ助けを求めに行った。

ゾルバは、死にゆくカモメのこと、託された卵のこと、そして生まれてきたラッキーと、そのラッキーに飛び方を教えようと努力

## 6.1. カモメに飛ぶことを教えた猫

してきた猫たちの話をすべて語った。

「どうか、手を貸してくれませんか？」ゾルバが問いかけると、人間は静かにうなずいた。

「きっとできると思います。しかも、今夜がいいでしょう」

---

「嫌だ！ 怖いよ、ゾルバ！ ゾルバァ！」ラッキーが叫んだ。

「君は飛べる、ラッキー。深呼吸してごらん。雨の感触を感じてみて。それが“水”だよ。君が生きていく中で、幸せを感じる瞬間はたくさんある。その一つが水。もう一つは風。そして太陽。どれも、雨のあとにやってくるごほうびだよ。雨を感じて、翼を広げてごらん」とゾルバが優しく語りかけた。

ラッキーはゆっくりと翼を広げた。スポットライトの光が彼女を照らし、雨粒が羽根の上に真珠のように弾ける。人間と猫は黙ってその様子を見守った。ラッキーは目を閉じて、頭を少し持ち上げた。

「雨……水……好きかもしれない」と彼女はつぶやいた。

「君は飛べるよ」ゾルバがもう一度言った。

「ゾルバ、大好き。あなたは世界一の猫だよ」

---

「飛ぶんだ！」ゾルバが叫びながら、そっと前足でラッキーの背を押した。

ラッキーの姿が視界から消えた。一瞬、猫と人間の胸に不安がよ

## 6.1. カモメに飛ぶことを教えた猫

ぎった。まるで石のように落ちていったのだ。

2人は息をのんでバルコニーの端から下をのぞきこんだ。そして——見えた。羽ばたいていた。ラッキーが羽をしっかりと動かしながら、駐車場の上を飛んでいたのだ。そこから彼女はさらに高く、高く舞い上がっていった。港のクレーンよりも高く、船のマストよりも高く、そして聖ミハエル教会の金色の風見鶏のさらに上へ。

ラッキーは、夜のハンブルクの空を一羽で飛んでいた。旋回しながら、何度も何度も鐘楼の周りを回った。

「飛んでるよ！ ゾルバ！ 私、飛べるよ！」ラッキーが喜びいっばいに叫んだ。

人間はゾルバの背中をそっとなでた。「やったね、猫くん。私たち、やり遂げたよ」

ゾルバはしばらく何かを考えているようだった。

「うん、彼女はあの“空っぽの淵”に立って、大切なことを学んだんだ」

「大切なこと？ それって何？」と人間がたずねた。

「“飛ぶことができるのは、飛ぶ勇気を持った者だけだ”ってことさ」

「私はもう、ここにいるべきじゃないな。下で待ってるよ」

## 6.1. カモメに飛ぶことを教えた猫

ゾルバは、ラッキーが飛ぶ姿をじっと見上げていた。自分の目からこぼれているのが、雨のしずくなのか、それとも涙なのか——それはもう、わからなかった。

黄色い瞳をした、大きくて、太っちゃで、真っ黒な猫……優しく、気高くて、港に生きる猫が、そこにいた。



私たちは君を心から愛している。それは、君がカモメだからなんだ。自分と同じものを受け入れるのは簡単だ。でも、違う存在を受け入れて、愛するのはとても難しい。君はそれを私たちに教えてくれた。君はカモメなんだ。そして、カモメとして生きていかなければならない。飛ぶことは、その運命なんだ。

## 6.2. 偉人の言葉

信じるところのものこそ、その人なのである。

アントン・チェーホフ

仮面をあまりにも長くつけていると、  
その下にいた自分を忘れてしまう。

アラン・ムーア

自らに嘘をつき、またその嘘に耳を傾ける者は、自らのうち  
なる真実や周囲の真実を区別できなくなり、だから  
自身と周囲に対するあらゆる尊敬を失うことになる。

フョードル・ドストエフスキー

もし“友達がいること”や“受け入れられること”や“人気がある  
こと”にアイデンティティの基盤を置くなら、そのたびに  
自分の基準や信念を曲げてしまうかもしれない。

シーン・コヴィー

## 6.2. 偉人の言葉

ウブントゥ（Ubuntu）：我々ある故に我あり。

アフリカのことわざ

自分を知れば知るほど、他人のことにも寛容になれる。

エリック・H・エリクソン

サラダボウルには、いろいろ入れる。レタスにキュウリ、  
玉ねぎ、ピーマンとか。野菜それぞれの個性は大事  
にしないと。違うからこそ、ありがたいんだ。

ジェーン・エリオット

ヒンドゥー教徒の愛の深さは、まるで“毛のないキリスト教徒”  
のよう。ムスリムがすべてのものに神を見出すその眼差しは、  
“ひげのあるヒンドゥー”のよう。キリスト教徒の神への献身は、  
まるで“帽子をかぶったムスリム”のようだ。

ヤン・マーテル | 『パイの物語』

## 6.2. 偉人の言葉

私たちは自分自身が何者かを知るけれど、  
自分が何者になれるのかは未知だ。

ウィリアム・シェイクスピア

運命を探しているとき、時には方向転換が必要になる。

パウロ・コエーリョ

人間はただ存在しているのではなく、自分がどう存在するか、  
次の瞬間に自分がどうなるかをつねに決定しているのだ。  
だから人間はどんな状況でもいつでも変わることができる。

ヴィクトール・フランクル

人間は、一度だけ“生まれる”わけではない。人生とは、  
何度も“自分を生み直す”ことを求められる旅である。

ガブリエル・ガルシア＝マルケス

## 6.2. 偉人の言葉

知る者は言わず、言う者は知らず。その兌を塞ぎて、  
その門を閉し、その鋭を挫いて、その紛を解き、  
その光を和げて、その塵に同じくす。これを玄同と謂う。

老子

「私は誰それだ」という観念を手放しなさい。大いなる自己を  
悟るために必要なことは、ただ静かに在ることだけなのだ。

ラマナ・マハルシ

この身体は私ではない。私はこの身体に縛られていない。  
私は、境界のない“いのち”そのものだ。

ティク・ナット・ハン

じぶんは海の一滴ではなく、  
海の全てを一滴におさめたものである。

ルーミー

## 6.2. 偉人の言葉

からだが一つであっても肢体は多くあり、また、からだのすべての肢体が多くあっても、からだは一つである。もし足が、わたしは手ではないから、からだに属していないと言っても、それで、からだに属さないわけではない。もし耳が、わたしは目ではないから、からだに属していないと言っても、それで、からだに属さないわけではない。もしからだ全体が目だとすれば、どこで聞くのか。もし、からだ全体が耳だとすれば、どこでかぐのか。

コリント人への第一の手紙 12:12-17



## 6.3. 希望の歌



### いつも何度でも | 『千と千尋の神隠し』

画像ソース：[YouTube](#)

呼んでいる 胸のどこか奥で  
いつも心躍る 夢を見たい

かなしみは 数えきれないけれど  
その向こうできっと あなた  
に会える

繰り返すあやまちの そのたび ひと  
ただ青い空の 青さを知る

果てしなく 道は続いて見えるけれど  
この両手は 光を抱ける

さよならのときの 静かな胸  
ゼロになるからだが 耳をす  
ませる

生きている不思議 死んでい  
く不思議  
花も風も街も みんなおなじ

## 6.3. 希望の歌

呼んでいる 胸のどこか奥で  
いつも何度でも 夢を描こう

かなしみの数を 言い尽くす  
より  
同じくちびるで そっとうた  
おう

閉じていく思い出の そのなかに  
いつも  
忘れたくない ささやきを聞く

こなごなに砕かれた 鏡の上にも  
新しい景色が 映される

はじまりの朝の 静かな窓  
ゼロになるからだ 充たされてゆ  
け

海の彼方には もう探さない  
輝くものは いつもここに  
わたしのなかに 見つけられたか  
ら

わたしのなかに 見つけられたから

## 旅の始まり



ここまで読んでくださり、本当にありがとうございました。

一緒に見てきたように、「自己とは何か」という問いは決して軽いものではなく、人類にとって最も根源的で、そして絶え間なく続く探究のひとつです。

「自己アイデンティティ」とは、どこかに固定された正解として存在しているものではありません。それはむしろ、私たちが日々のなかで少しずつ感じ取り、育んでいく、流動的で生きた体験です。自分自身や他者、そして世界との関係性の中で、常に形を変えながら進化していくプロセスなのです。

これまで、哲学、精神性、心理学、そして現代思想など、多様な視点から「自己とは何か」に迫ってきました。そこには、数えきれないほどの気づきやヒントがありました。

## 旅の始まり

私たちは、自己という存在が、時に「錨」となって私たちを支える一方で、それに固執しすぎれば「鎖」となって私たちを縛ることもある、ということを学びました。また、「内なる世界」と「外の世界」がともに自己の輪郭を形づくっていること、そしてその理解への道のりには、喜びも困難も含まれていることも見てきました。

この旅を通して、もっとも大切なメッセージがあるとすれば、それは[自分を知り、定義していくことは、受け身の発見ではなく、能動的で創造的な芸術である]ということ。

そのためには、自分を縛る思い込みやラベルを手放す勇氣、自分だけの道を見極める知恵、そして変化し続ける人生の中で、意識を保ち、主体性をもち、思いやりを忘れずに進む覚悟が必要です。

けれど、どんなに優れた本や先生、外側の枠組みであっても、「自分とは何者か？」という問いの答えを、完全に与えてくれることはありません。それらはあくまで“月を指す指”にすぎず、本当の「月」——つまり、自分自身の真の姿は、自分で見つけ、自分で育てていくものなのです。

ですから、どうか心を開き、探究することを恐れずにいてください。「自分を知ること」とは、何かの問題を解くことではなく、「生きる」という営みそのものなのです。信じて、一歩ずつ進んでいけば、きっと道は開けてきます。

心を込めて

Jonathan M. Pham (ジョナサン・M・ファム)

## エピソード



画像ソース：[livedoor.blogimg.jp](http://livedoor.blogimg.jp)

## エピローグ



画像ソース：YouTube ([\[1\]](#) & [\[2\]](#))

## エピローグ



画像ソース：[Pinterest](#)

## ボーナス：軽いジョーク



ハグリッドの推理は…とても論理的ですよね？😊😊😊

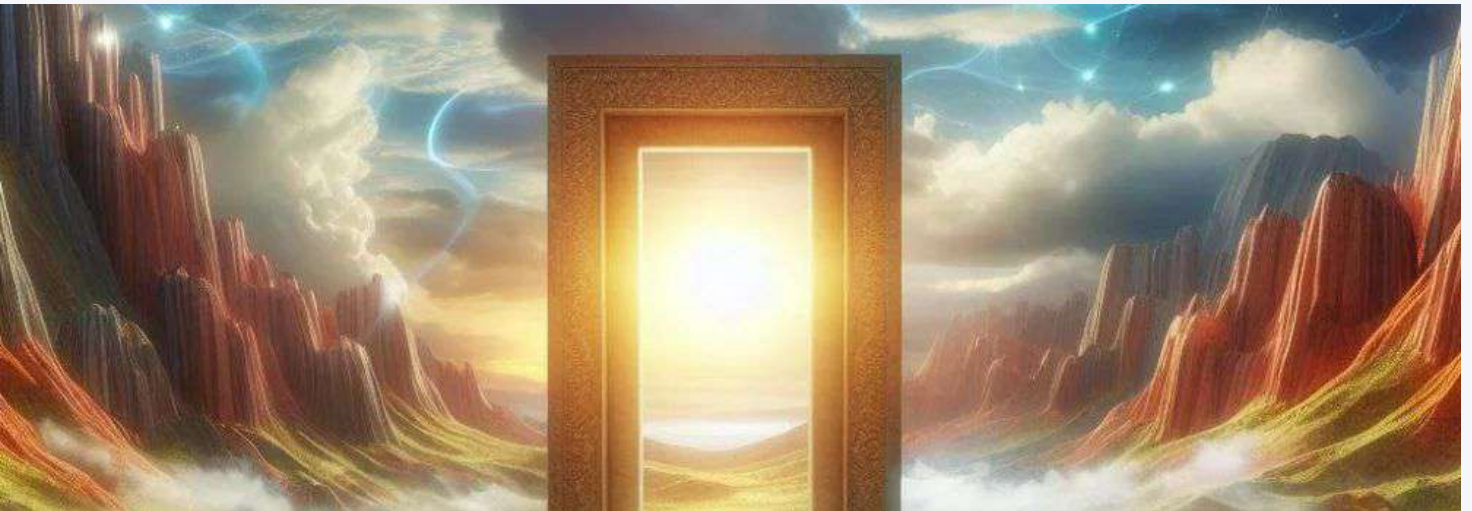
画像ソース：[Reddit](#)

# 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)