



MEIJI GAKUIN UNIVERSITY
明治学院大学 機関リポジトリ

自己啓発は「より良い人生」をもたらすか：関連書籍の比較分析

著者	岡部 光明
URL	http://hdl.handle.net/10723/00003943

自己啓発は「より良い人生」をもたらすか：関連書籍の比較分析*

岡部光明[#]

2020 年 6 月

【概要】

近年、価値観が多様化するなかで、良い人生を生きるために自己啓発への関心が高まっており、それに関する書籍の出版も盛況を呈している。本稿では、多様な自己啓発書（邦訳書を含む）の中から比較的高い評価を得ている 5 件を選び、それぞれの概要を整理して紹介した。そして、そこに現れている人間観や社会像から何が読み取れるかを考察した。

主な論点は次の通り。（1）いずれの書物においても良い人生を送るためには人間の性格（人格、パーソナリティ、character）の改善が不可欠だとされている。（2）このため人格がどう形成され、どう変革可能かの議論に多くの紙幅が割かれている（但し提案されている人格変革の方法は様々である）。（3）人は単独で生きているのではなく多様な共同体（コミュニティ、つながり）の中で生きている（このため仕事は自分と社会をつないで生きがいをもたらすという重要な機能を持つ）という理解が共通の認識となっている。（4）人間のこうした理解は主流派経済学で前提される人間像（消費最大化のため利己的・合理的に行動する原子論的な主体）よりも的確だと思われるので、経済学は今後そうした側面も取り入れた展開をする必要がある。

キーワード： 自己啓発、ライフ・スタイル、人格、社会的つながり、良い人生

* 本稿の作成に際しては、その構想段階で加藤眞三氏（慶應義塾大学）から貴重なご示唆をいただいた。また初期草稿に対して、犬竹正明（東北大学）、鈴木宣弘（東京大学）、山本尚史（拓殖大学）、林原行雄（立命館大学）の各氏から有益なご意見を頂戴した。但し、本稿に含まれる意見やありうる誤謬は全面的に筆者に帰属する。本稿の内容の一部は、別稿（岡部 2020a, 2020b）において敷衍した。

[#] 明治学院大学国際学部附属研究所名誉所員、慶應義塾大学名誉教授。 <http://www.okabem.com/>

はじめに

近年、自己啓発に対する関心が増大し、関連書籍の刊行も盛行している。本稿では、自己啓発とは何か、なぜ関心が寄せられているのか先ずを明らかにする。次いで、自己啓発に関して比較的高い評価を得ている書籍を5件取り上げ、それぞれの概要を紹介したうえで、それらは全体として何を示唆しているのか（特にどのような人間観や社会観を示しているのか）を考察する。

なお、本稿で5件の書籍を取り上げ、それらを比較しつつ検討課題の理解を深めるという方法、つまり比較分析（comparative approach）という視点を採用していることにつき、言及しておきたい。

このように「比較する」という視点は、人文学の一つの重要な方法である（鎌田 2016 : 269）。なぜなら「ある一つのもの・文化・思考と、別のあるもの・文化・思考とを『比較』することによって、その固有性や特質を浮き彫りにするとともに「相対化」することができるからである（同）。このような「比較」と「相対化」は、排他的な「唯一・絶対性」に陥らないための対応であるとともに不可欠の作業であり、それはまた異なる視点に対話の機会を提供することにもなる（同）。達観すれば、科学はメカニズムを解析する学問的いとなみであるのに対して、人文学はミーニング（意味）を解釈し解読する学問的いとなみである（同 270）といえる。

1. 自己啓発の意義、関連書籍の隆盛

自己啓発（英語では self-improvement ; self-development ; self-help ; self-enlightenment）とは、自分の経済的、知的、あるいは情緒的な面において自分を高めるために自己鍛錬することを指す¹。すなわち、より大きい成功、より高い能力の獲得、より優れた人格の形成、より充実した生き方などを目指して、自己をより高い段階へ上昇させること（一言でいえば良い人生をもたらすこと）を目的として自発的に自らを鍛錬することである。

自己啓発書ブーム、その背景

日本では、そのための書籍（自己啓発書）として「〇〇力を高める」「自分の強み

¹ Wikipedia “Self-help”（英語版）。なお、インターネット上の百科事典といえる Wikipedia（特に英語版）は比較的信頼が置ける文献である。その理由は、岡部（2019 : 付論 2）を参照。

をさぐる」「自分らしく生きる」「本当の自分」「プラス思考（ポジティブ・シンキング）のすすめ」などと銘打った書物が次々と出版されている。これらの本では、ビジネス関連が目立つものの、それに限らず「人生訓」の収録集にみられるように、人生の生き方など広いテーマをカバーするものも数多い。またそれらに関連するオーディオ機器、講演会、セミナーなど多様な形態をとっても自己啓発の動きが展開している。ちなみに、アメリカではこうした動向がとりわけ著しく、それが「自己啓発産業」と表現される巨大なビジネスにまで成長し、2012年の市場規模は120億ドル（1.2兆円）に達したとの推計もある²。

なぜ、日本で自己啓発書への人気が継続的に高まっているのか。それは第一に、かつての高度経済成長期とは異なり、個人の生き方や社会的な規範がもはや自明でなくなったため、多くの人々がそれを求めてきたからである（牧野 2012：19）。とくに1980年代以降は、欧米や日本において新自由主義（自助努力・自己責任を求める政治経済的な風潮）が強まり、個人が「会社人間」から脱皮した場合どう生きるのかに対する解答がより切実に模索されている面がある（同：19）。

第二に、自己啓発の発想や方法に関連が深い心理学が、近年この領域に積極的に踏み入れるようになり、それが自己啓発を科学的に支援する力になったことを指摘できる³。米国の心理学界では、人間にとって役に立つ心理学（ポジティブ心理学と称される⁴）の研究に重点を置くべきだとする動きが21世紀末に誕生、その研究成果が自己啓発の手法開発に取込まれてきている。ちなみに、自己啓発書の執筆者は、従来から実に多様であるが（評論家、コンサルタント、精神科医、教育者、カウンセラー、経営者、宗教家、脳科学者など）、米国における近年の自己啓発書では、心理学の発展を反映したものが相当多く、それらの邦訳が日本でも好感されている（後述）。

第三に、生き方ないし「良い人生」を追求する場合、その一つの方向として宗教面からの追求があるが、それを本格化するには意識面、実際面でハードルが相当高いものとならざるをえない。このため、それよりも関心を寄せ易い（スピリチュアルな側面を提供しうるものとして）自己啓発に関心が高まっている可能性があるのではなからうか。近年、日本でもまた米国でも人々は「宗教的ではないがスピリチュアルであ

² Wikipedia “Self-help”。

³ Wikipedia “Self-help”。

⁴ ポジティブ心理学の概要は、Peterson (2013)、岡部 (2017a：233) を参照。

る」(spiritual but not religious; SBNR)ものを求める傾向が強まっており (Mercandante 2014; 岡部 2020a)、このため自己啓発がその一つの受け皿になっている面があると考えられる (Katz 1993: 9-13; 岡部 2020a)。

本稿の視点

人間にとって、幸福 (happiness; well-being) とは何か。良い人生 (good life) とは何か。これらは古来、賢人たちが様々な観点から考察してきた問題であり、これに対しては哲学的、思想的な考察が不可欠である。単に科学的、客観的視点だけから単純な解答を出すことはできない。しかし、それに接近するためには幾つかの学問的視点ないし枠組みはありうる⁵。

本稿は、その問いに一つの知見を得るため、自己啓発という視点から書かれた幾つかの書物を通して検討を加える試みである。その場合、人間にとっての幸せは「自己実現」(self-actualization)、すなわち「個人の潜在能力を十分に発揮して本当の自分を実現すること」にあるとする考え方⁶をここでは基礎とする。

自己実現 (true self) を達成している人は、概して次のような特徴を持つ人と解釈できる⁷。すなわち(1)対応姿勢としては、自己・他人・自然をあるがままに受容できる、自分独自の見解をもちその判断に依存できる、伸び伸びとして自然体であり自律性がある、常にみずみずしい心と感謝の心を持っている、などである。また(2)自分の心の力量としては、孤独でいることの価値も理解でき1人で居ても気持ち良い、ユーモアを解する心がある、絶頂経験 (宇宙と一体化した感情、peak experiences) を持つ、などである。そして(3)自分と他人との関係については、緊密な友人を持つ、社会に対する思いやりの心 (social interest) を持つ、などである。

これらは概ね、幸福ないし生きがいの条件、あるいは良い人生の条件に求められる幾つかの具体的要素を表している。本稿は、幾つかの自己啓発書の内容を整理することによって、これらがどの程度、そしてどのようにして達成できるものとして述べられているか、という視点から比較分析を行う⁸。なお、比較分析とは、一つのもの

⁵ その一つの整理は、岡部 (2017a: 7章) を参照。

⁶ これは、アメリカの心理学者マズローが提唱した「欲求5段階説」(Maslow 1943) を踏まえたものであり、人間の欲求の最終段階は「自己実現の欲求」であるとされる (岡部 2017a: 233)。

⁷ Wikipedia “Self-actualization”より抜粋、整理。

⁸ こうした視点からの研究は、例えば文化社会的アプローチ (牧野 2012: 86) に比べ、科学的・

別のあるものとを比較することによって、その固有性や特質を浮き彫りにするとともに、相対化する研究手法である。排他的な絶対性に陥らないために、比較と相対化は不可欠の作業であり、また相互に対話する基盤ともなる（鎌田 2016 : 269）。

2. 対象書籍の選択

自己啓発書は、古くから多様なものが刊行されている。例えば、福澤諭吉『学問のすゝめ』（1872-1876年）、新渡戸稲造『修養』（1911年）なども書籍ジャンルからいえば「自己啓発」に関する書物である。またアメリカで刊行されたデール・カーネギー⁹による著作『思い煩うのを止めて生き始める方法』（Carnegie 1948）は日本において『道は開ける』（カーネギー 1999）という書名で翻訳刊行され、継続的に読者を獲得している。しかし本稿では、これらの「古典的」書籍は取り上げず、概ね1990年代以降、現在までの約30年間に自己啓発の観点から刊行された書籍（邦訳書を含む）を取り上げて検討する¹⁰。

そして、次のような基準に該当する書籍を選ぶこととした。すなわち（1）一般に利用可能な書籍であること（日本語か英語かその邦訳かは問わない）、（2）その主張はある程度体系性を持っていること（人生訓あるいは日常生活のヒント集といった単純なものではないこと）、（3）読者から既に高い評価を得ていること（具体的にはインターネット上の書店 Amazon における読者評価が20件以上あり、かつ評価の平均が4.0以上であること）、（4）その主張が「良い人生」をもたらす上で実効性があることが当該書籍において提示されていること、（5）本稿で取上げるに書籍として多様性という観点から適当であること、などである。

客観的結論を出すのが本質的に困難であるが、本稿はあえてその内容に立ち入ろうとする試みである。

⁹ アメリカの対人スキル・自己啓発コンサルタント。

¹⁰ こうした制約を付けるため、人間ないし人生について深い洞察を加えた優れた著作（例えばフランク 1993）であっても、自己啓発の視点で書かれたものでない書籍は本稿では対象外とした。

こうした基準をもとに、本稿では**図表 1**に示した5件（A～E）を取り上げることとした¹¹。

これらのうち、コヴィー「7つの習慣—人格主義の回復」（以下、Aと表記）は、普遍性の高い原則に合致した人格の形成を達成しようとする自己啓発書である。これに対して、ウォレン「人生を導く5つの目的」（B）は、人格形成を目ざしている点はAと同じであるが、そこではキリスト教的価値観を基礎としている点に特徴がある。アドラー「人生の意味の心理学」（C）は、心理学からのアプローチを拓いた古典的な書籍であり、近年その視点が重視されているので取り上げることとした¹²。ゴービン「セフル・ケアの方法」（D）は、良い人生（well-being：幸せ）にとって幅広く6つの側面を考慮するとともに、科学的観点を重視したごく最近の書物であるので検討対象とした。高橋佳子「最高の人生のつくり方」（E 1）および「自分を知る力」（E 2）は、哲学的な内容に加え、人格心理学、統計的解析など類書にない多面性を持ち、また著者が視野を継続的に高度化させているので、最近の二つの書物（いずれも上記4件よりページ数が少ない）を併せて1件として取り上げる。

3. 5冊の本の概要

上記5件の主要内容と特徴は、上掲**図表 1**に整理したとおりであるが、以下では各書籍の内容をややていねいに見ることとしたい。

¹¹ 本稿で取り上げた書籍のオンライン Amazon 上での評価件数および評価平均値（カッコ内）は下記のとおり。

書籍	日本語版	英語版
A	505 (4.4)	9,431 (4.6)
B	37 (4.2)	2,887 (4.3)
C	21 (3.2)	18 (4.3)
C付	63 (4.3)	-
D	-	139 (4.7)
E 1	52 (4.6)	-
E 2	34 (4.6)	-

（注）各書籍の評価関連データは Amazon.co.jp（日本）および Amazon.com（米国）のウェブサイトからの引用。投稿者による評価は5段階（最低1～最高5）評価による。2020年3月27日現在。なお、刊行後の年月が浅い書籍は、評価件数が比較的少ない点に留意する必要がある。

¹² なお、書籍（C）は、その内容を補完・整理する意味で、その現代的な解説書（岸見 2016：上記注 11における「C付」）も参考にした。

図表 1 自己啓発に関するいくつかの書籍

	著者および書籍名 (活動分野) [背景]	主要内容	特徴
A	スティーブン・コヴィー 「7つの習慣—人格主義の回復」(原書 1989 年) (コンサルタント) [哲学、倫理学、社会思想]	<ul style="list-style-type: none"> ・普遍性の高い原則(誠実・謙虚・勇気・忍耐・勤勉・簡素・節度など)を前提。それらを組み合わせることにより、人間が身に付けるべき7つの習慣(主体的である、終わりを描くことから始める、ウイン・ウインを考える等)として提示。 ・単なるテクニックでなく、人格形成を重視。先ず個人が成熟するための習慣を指摘、次いで良い人間関係(組織や社会)にとって必要な個人の習慣を列挙する、という2段階の構造。 	<ul style="list-style-type: none"> ・特定の既存宗教を背景としていないので、時代や国の如何によらず広い受容性を持つ(同書は世界の38言語に翻訳され、累計販売部数は2,500万部超)。読者の体験実例集も別途刊行。 ・一方、自分の弱点は何か、それをどう把握するか、どのようにして改善するか、については具体論の提示なし。
B	リック・ウォレン 「人生を導く5つの目的—自分らしく生きるための40章」(原書 2002 年) (宗教家) [倫理学、宗教]	<ul style="list-style-type: none"> ・人生の目的あるいは自分の使命追求は現世の価値観ではなく永遠のそれをもとに考える必要があることを強調、その視点から生き方(自己変革)を位置づけ。 ・そうした生き方に整合的な要素として、正直、謙虚、親切、思いやり、忠実、忍耐、奉仕、愛などを指摘、人格的な成長を強調。また良いコミュニテイの形成も重視。 	<ul style="list-style-type: none"> ・キリスト教の基本構造が平易かつ論理的・体系的に説かれており、その観点から目的を持って生きること(神を喜ばせること)の意義と行動の仕方を主張(同書は世界の70以上の言語に翻訳され、累計3,400万部を販売)。 ・一方、キリスト教信者でない場合には、理解ないし共感しにくい側面も。
C	アルフレート・アドラー 「人生の意味の心理学」(原書 1931 年)。 (心理学者) [個人心理学]	<ul style="list-style-type: none"> ・人は「生き方のスタイル」を幼時から無意識のうちに形成、それが価値観や幸福感を直接左右する。だから科学的手法(個人心理学)で自己啓発をすれば、人は性格を変えることが可能であり、幸福度を高めうる。 ・個人は孤立した人間ではなく仲間とともに生きる存在。だから共同体感覚の涵養が個人の幸福にとって究極的に重要と主張。 	<ul style="list-style-type: none"> ・20世紀初頭に形成されたパーソナリティ理論。その概念や視点には現代の自己啓発の思想を支える面が多く、このため個人心理学(あるいはアドラー心理学)として、近年国内外で高い評価。 ・一方、個人心理学は、各種心理学のうちで学び実践するのがおそらく一番困難とされる(アドラー自身もそう供述)。
D	ロビン・ゴービン 「セフル・ケアの方法」(原書 2019 年) (心理学者) [臨床心理学]	<ul style="list-style-type: none"> ・人生を豊かにするには、心・身体・精神のバランスをとる必要性を強調、そのための対応方法を6つの側面(人間関係、身体、知性、仕事、スピリチュアル、感情)から把握し、それぞれについて自己鍛錬の方法とテクニックを解説。 ・人は自分の生き方を選択でき、豊かな人生を手に入れることが科学的に実証されていると主張。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自己啓発の課題と対応方法が網羅的・体系的に提示されている現代的な書物。説明は平易であり、特定の思想や宗教を離れて現代諸科学の成果を踏まえて記述。 ・一方、自己鍛錬法は総花的であり、取り組み項目の優先順位や重点が不明確であるため全体的な印象がやや弱い。
E	高橋佳子 「最高の人生のつくり方」(2018 年)、「自分を知る力」(2019 年) (実践哲学者) [哲学、人格心理学、統計学]	<ul style="list-style-type: none"> ・人間の感覚と行動には4つの基本類型があることを人格心理学の観点から主張。そして自分がどの類型に属するかを見破るとともに、自分の本心からの願いに沿って生きれば、精神的な充実、個人の使命発動、そしてより良い社会の建設につながると主張。 ・自己診断や日々の生き方については、実践的なワークシートを提示、その有効性は長年の実績で立証済みとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・人格の4分類は、これまで25年間に亘る探求と実証(述べ10万人のデータ)を踏まえたものであるほか、人間理解の用語や概念は、洋の東西を問わず自由に援用。また人間の生き方の進化を2段階ではなく、より大きく3段階(偽我・善我・真我)で捉える点にはユニークさ。 ・一方、関連文献への明示的な言及が乏しいので、それが積極的に示されれば、本書の独創性がより明確化できよう。

(注) 筆者作成。英文原著の英文書名については、本文を参照。

(A) コヴィー「7つの習慣—人格主義の回復」

本書の著者コヴィーは、リーダーシップ論や教育などのコンサルタント・作家である。本書では、人類の歴史を省みると普遍性、時代超越性、自明性を持つ幾つかの原則があること（それらはこの著者が考え出したものではないこと）がまず指摘される（Covey 2004 : 15）¹³。そして、それらを「7つの習慣」というかたちに統合、体系化したものが本書である（同 : 15）と特徴付けている。

人格主義の考え方

著者はまず、人類史の上で繁栄した社会に見られた基本的価値観として、誠実、謙虚、忠実、節制、勇気、正義、忍耐、勤勉、簡素、節度、黄金律¹⁴などがある（同 : 24）、と指摘する。そして、これらの原則は難解なものではなく、謎めいたものでもなく、また特定の教義や宗教に固有のものは一切含まれておらず、ほとんどすべての宗教や、社会思想、倫理体系の一部に組込まれている自明かつ誰でも納得できるものである（同 : 40）と主張している。つまり、これらの原則（あるいは自然法則）は、人間としての条件、良心、自覚を構成する要素に他ならないので、人はそれらの意味を理解するとともに、それらを自分の性格の中核とすることによって、本当の成功と永続性のある幸福を得られる（同 : 24, 31, 40）という認識を提示している。

人間のあり方をこのように捉えることを、著者は「原則中心のパラダイム」と規定（同 : 40）、これは個性主義（personality ethic : 伝達スキル、交渉テクニック、ポジティブな姿勢など個性の強化を重視する考え方）とは対照的なものであり、「人格主義」（character ethic）であることを強調している。

このように原則を中心に据え、人格を土台として行動する場合には、（1）「内から外へという考え方」（inside-out approach）が重要になる、その結果（2）個人としての成長ならびに人間相互の関係を成熟させる、と主張している（同 : 50）。ここで「内から外へ」とは、自分自身の内面（発想法、人格、行動動機）を見つめ、まず

¹³ 本稿で取り上げる5件の書籍のうち、4冊（A~D）にはいずれも邦訳書があるが、邦訳には巧拙がある。このため本稿での引用は、以下いずれも原書からの筆者訳（ページ番号も原書のページ）による。なお、初版 Covey (1989) の邦訳はコヴィー (1996) であり、最近刊 Covey (2004) の邦訳はコヴィー (2013) である。

¹⁴ 「自分にしてもらいたいように他人に対してせよ」という格言。詳細は岡部 (2017a : 8章) を参照。

それを変えることから始めること（私的成功）を意味している。そして、それができれば、初めて他人との約束を守ること（公的成功）ができるようになる、という主張である。だから、人格よりも個性を優先したり、また自分を高めることなく他人との関係を改善しようとするのは無駄なことである（同：50）と喝破している。

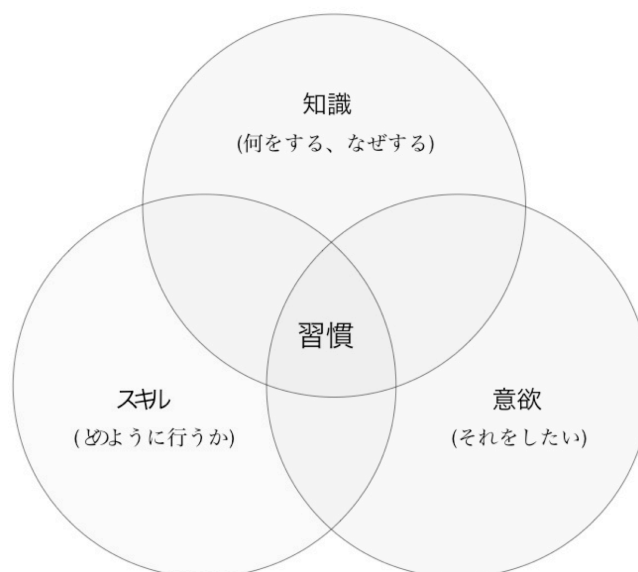
7つの習慣

以上のように大切な意味を持つ人格は、基本的に私たちがどのような習慣を持っているかによって決まる（同：54）。なぜなら習慣は、時に無意識であっても一貫したものであるから、その総体が人格を形成することになるからである（同：54）。そして習慣とは、知識（何をするか、なぜそれをするか）、スキル（どうやってそれをするか）、意欲（それをしたいという気持ち）の三つが交わる部分として本書では定義されている（**図表2**）。

具体的には、身につけるべき習慣として、（1）主体的である、（2）終わりを思い描くことから始める、（3）優先事項を優先する、（4）ウイン・ウインを考える、（5）まず理解し次いで理解してもらおう、（6）協調効果（相乗効果）を考える、（7）のこぎりの刃を研ぐ、の七項目を挙げている。

図表2 効果的な習慣

- それは行動原則の内在化と行動パターン
によって形成される -



(出典) Covey (2004) 56 ページ。

そして、これらのうち (1) (2) (3) は自制 (self-mastery) に関するものであって私的 success をもたらす習慣であると位置づけ、それらが達成できれば、次に公的 success をもたらすための三つの習慣 (4) (5) (6) が位置づけられる (同 : 59) 。そして、この順序は逆にすることができない。なぜなら、あくまでもインサイド・アウト (内から外へ) が重要だからである (同 : 59) 。最後に (7) は、上記 6 つ全ての側面を深化させる (自分自身を充電する) 習慣として位置づけられている (同 : 69) 。

これら 7 つの習慣の要点を簡単に見ておこう。第一の「主体的である」とは、人間が外から何らかの刺激を受けたとき、それに対してどう反応をするかにつき人間は選択の自由を持つという見解¹⁵を踏まえたものであり、環境の如何によらず主導権を維持することの必要性 (同 : 82-85) を述べたものである。第二の「終わりを思い描くことから始める」とは、創造力と良心を持ってまず目的地を描くことが大切である (同 : 108-110) という主張といえる。第三の「優先事項を優先する」は、第一と第二で築いた土台を効果的に自分自身でマネージすることの必要性を述べたものであり、そのための独自の具体的手法¹⁶が提案されている。

以上の私的 success を達成すれば、次に公的 success に導くものとして、第四の「ウイン・ウインを考える」 (自分も勝ち、相手も勝ち) 、第五の「まず理解し次いで理解してもらおう」 (相手の身になって聴く) 、そして第六の「相乗効果 (1 プラス 1 が 2 でなく 3 あるいはそれ以上になること) を考える」、を位置づけている。最後に第七として「のこぎりの刃を研ぐ」という比喩を述べ、人格成長の螺旋階段を登って行くには、学び、決意し、実行することが必要であること (同 : 314-318) を強調している。

明快かつ具体性のある自己啓発論

以上概観したコヴィーの書物は、第一に、幅広い学問的成果 (哲学、心理学、脳科学等) を取り込むとともに、普遍性の高い人格的要素 (誠実、勇気、簡素等) を前提としつつ具体的な目標を 7 つの習慣として合成し、それを涵養すべきだと提案したものである。その論理構成は明快であり、また読者への提案も具体的である点が大きな

¹⁵ この必要性は、ビクトール・フランクル (オーストリアの精神科医・心理学者) が強調した (Covey : 74) 。

¹⁶ ものごとは、重要性、緊急性という二つの尺度をもとに性格づけることができること (時間管理のマトリックス。Covey 2004 : 160 ページ) を著者は提案している。なお、その考え方は、すでに Covey et al. (1994) において示されていたものであり、筆者 (岡部) の体験に照らしても、有効性が高く、また学生や社会人に勧めることができる (岡部 2013 : 79-85) 。

特徴といえる。さらに、特定の既存宗教あるいは思想を背景としていないので、時代や文化の如何によらず広い受容性を持っている。現にこうした生き方を実行して高く評価する読者の体験実例集 (Covey 1999) も別途刊行されている。

第二に、本書では、個人が良い人生 (本当の成功と永続性のある幸福) を達成するだけでなく、それが良い人間関係 (所属組織や社会にとって好ましい影響) を生む必要があることも重視されている。単に個人の幸福に着目するにとどまらず、このような広い視野に立っている点も高く評価できよう。

一方、目ざすべき人格 (目標) が提示されているものの、それに照らした場合、読者の現段階の姿は果たしてどの面でどの程度未達なのかを知るにはどうすればよいのか、あるいはそれを含めた自己分析の方法については具体論が提示されていない。これらの課題があることは承知しておく必要があるろう。

(B) ウォレン「人生を導く5つの目的」

本書 (Warren 2002 ; 邦訳はウォレン 2004) は、人の人生に与えられている神の目的は何かを明らかにする (Warren 2002: 9) という視点に立って、人間の生き方を体系化するとともに、それを多面的、具体的に述べた書物である。「そうした大きな構図を持てば、我々は日々のストレスを減らし、なすべき決断を容易にし、人生の満足度を高め、そして何よりも永遠への備えをすることができる」 (Warren 2002: 9) と主張している。

キリスト教に基づく生き方を体系的・具体的に解説

本書では、先ず「私は何のために生きているのか」という問いかけから始まり、次いでその回答を5つの項目に整理することによって生き方の指針が述べられている。すなわち生きる目的とは、(1) 神の喜びのために生きる、(2) 神の家族となるために生きる、(3) キリストのようになるために生きる、(4) 神に仕えるために生きる、(5) 使命を果たすために生きる、の5つであるとされる。本書は、それらに関する合計40項目をていねいに解説するかたちで構成されている。

本書では、原著書名「目的に導かれた人生」 (purpose-driven life) が示唆しており「神に導かれ、支配され、そして正しく方向づけられた人生」 (同: 30) を生きることが人生の目的であることが強調されている。つまり、そうした人生の目的を知

れば、(a)人生に意味が与えられる、(b)人生はよりシンプルになる、(c)人生の焦点が定まる、(d)生きる動機が与えられる、そして(e)永遠への準備が整う、とされる(同: 30-33)。「あなたは人々に覚えてもらうために生きているのではない。地上に遺産を残すためでもない。賢い時間の使い方は、永遠に残る遺産を築くこと(人格の成熟など)である」(Warren 2002: 33, 38)というのが本書の基本認識である。

自己啓発や共同体に関連する幾つかの論点

本書の論点や人間のあるべき行動の記述は多岐に亘っており、また聖書からの引用句も数多い(合計 1,000 か所近い)が、ここでは自己啓発や共同体に関連する論点を中心に本書の内容の一部を取り出すことにしたい。

1) すべてのことが持つ意味

先ず最も基本的なこととして本書は、すべてのことは神のために存在する、そして宇宙の究極的なゴールは神の栄光をあらわすことにある(同: 53)と認識している。神の栄光とは、神の本質であり、そのかけがえのなさであり、その壮麗な輝きであり、その力のあらわれであり、その存在が放つ威厳である(同: 53)。それは、微生物から巨大な天の川まで、どこにでもみられる(同: 54)。そして神は力強い、多様性を楽しむ、美を愛する、秩序正しい、賢明である、創造的である(同: 54)とされる。このような神があなたを愛していると信じること、そして主イエスをあなたの人生の主として受け入れること、が勧められている(同: 58)。

2) 試練の意味

人生には、試練、誘惑、苦難が多い。しかし、それらは回避されるべきもの、あるいは本来取り除かれるべきものとはされていない。むしろ「神は日々あなたにふさわしい試練を用意され、その反応をご覧になっている」(同: 42)とされる。だから、このことが理解できるようになると、人生において無意味なことなど何一つないことがわかってくる。なぜなら、どんなに小さな試練でも人格の成熟(character development)にとって大切なものであり、人間として成長する機会という意味を持つ(同: 43, 173)からである。

これは、人生の最終目標とも関連している。なぜなら、人生の最終目標は、快適な

生活を送ることではなく人格的に成長することであり、試練はその機会を提供しているからである（同：175）。このように、人格の重要性が強調されているのが大きな特徴である。なお、人格とは「習慣」となって現れる行動の総計である（同：175, 221）とされている。この点は、前述したコヴィー（Covey 2004：54）と軌を一にする。

3) 共同体とそれに関する価値観

本書では、各種の共同体が取り上げられており、それに関する各種の価値観が述べられている。まず神の家族の一員となること（神との共同体）によって、人には慈悲、親切、忍耐、栄光、知恵、力、憐れみといった豊かな財産が与えられる（同：119）。また、生きることは愛することだと断定、愛こそ最優先事項、最終目標、最大の願いであるべき（同：124）としている。これは、神を心から愛すること、そして他の人を愛すること、この二つを意味している。そして後者においては「人と人との関係こそ人生のすべてである」（同：126）として人と人との共同体（コミュニティ）の重要性が強調されている。

そして、こうした共同体（その典型として教会がある）を育てるうえで必要なのは、正直さ、謙虚さ、思いやり、秘密の護持、頻繁な会合である（同：146-151）ことが説かれている。これらは、単に教会にとどまらず良い共同体にとって、一般性の高い要件といえよう。

4) スピリチュアルな成長を遂げる方法

人は、与えられた命を成長させてゆく（スピリチュアルな成長を遂げる）責任がある（同：181）。それを達成するには先ず「自らの中にある自動操縦装置を取り替えること」が必要である（同：181-182）と指摘している。つまり、従来の自分の考え方、感じ方、行動の仕方を改め、神の考え方を自分のものとする（*mental shift*）である。具体的には、利己中心の考え方や利己主義といった未熟な考え方を捨てる、そして自分ではなく他人に焦点をあわせるという成熟した発想をすること、が指摘され、これがスピリチュアルな成長（*spiritual growth*）だとされている（同：182, 231）。

永遠の価値観を前提、人格の成長を強調

本書の特徴は、第一に、現世的な価値観でなく永遠の価値観を基準として人間の生

き方を説いている点にある。それはキリスト教を基礎とする生き方 (lifestyle) であり、それを習慣化させて人格を成長させることに重点が置かれている。第二に、本書で登場する多くの倫理項目 (愛のほか、正直、謙虚、親切、思いやり、忠実、忍耐、奉仕など)、試練の受止め方、あるいはコミュニティ (共同体) の意義などは、概して多くの思想や宗教に共通するものであり、普遍性があり共感が得られるものが多いといえよう。

一方、本書の基本には神の概念があり、すべては神を喜ばすことにあるという視点から記述されているので、キリスト教信者でない場合には理解ないし共感しにくい側面もあろう。またそうした生き方を可能にする具体的な方法 (例えば瞑想など) は、本書では言及されていない。

(C) アドラ-「人生の意味の心理学」

本書 (Adler 1932 ; 邦訳はアドラー 1984) は、オーストリア出身の精神科医・心理学者アルフレート・アドラーが 20 世紀初頭に創設したパーソナリティに関する新しい心理学 (個人心理学) につき、本人がその主要内容を取りまとめた書物である。良い人生を導く上で、今日も多くの示唆を与えている。

個人の生き方と社会：その関連の心理学的解明

著者はまず、「人生の意味」とは何か、という問いから入る。これに対する絶対的な解答はありえない (Adler 1932 : 4) 。しかし、良い解答に共通して含まれる要素を考慮する一方、劣る解答には何が欠落しているかを考慮することによって、「人生の意味」を科学的に導き出すことができる (同 : 4) という認識を提示する。そして、人生の本当の意味とは、人類にとって本当の意味であり、それは人間の目的と目標にとっても妥当するものでなければならない (同 : 4) と主張している。

このため、全ての人間は、三つのきずな (ties) を持っていることをまず理解する必要があると強調している (同 : 5-7) 。すなわち、人間と地球の間での絆 (地球とともに生きる)、人間同士の絆 (仲間とともに生きる)、男と女の絆 (人類の福利のための愛と結婚) である。こうした理解のもと、アドラーは、個人の社会的関心 (social interest) ないし共同体感覚あるいは仲間意識 (fellow-feeling) という側面をとりわけ重視している (同 : 7-8) 。

その場合に大切になるのは、社会への貢献、他人に対する関心、そして協同であるが、それらを達成しようとするれば、当然自分を最良の状態に置く、あるいは自分の能力を高める必要がある、と主張した（同：10）。そして、それに対して科学的技法を提供するのがまさに個人心理学（individual psychology）だと性格付けている（同：7, 11）。

生き方のスタイル：その形成と変革

以上の認識を基礎として、著者は人間の性格（人格、human character）につき、その形成時期、留意点、問題の改善ないし予防の方法などにつき、詳しく論じている。

まず人間は、その知覚体系（知覚・判断・行動の仕方）をほぼ5歳までに形成し、それがその後の人生において長期間、個人を支配するとしている（同：12）。そして、子供の人生に誤った意味を与える主なきっかけは、身体器官の不全、甘やかし、無視の三つであり（同：18）、そこにはとりわけ母親からの影響が強く現れる（同：120）としている。

ここで重要なのは、そうした知覚体系は（1）不適切なものであったとしても自分の力では簡単に放棄できない、一方（2）訓練を受けた者の協力を得るならばそうした人格要素は改訂できる（同：13）。つまり「われわれは、自分で自分の人生を作っていかなければならない。それが責務であり、また可能である。われわれは、自分自信の行動を左右する主人公である」（同：23-24）と述べ、自己啓発の可能性と重要性を強調している。

続いて著者は、心と身体の関係性を考察する（同：第2章）。そして両者は相互作用をするので、「生き方のスタイル」（style of life）は、心理学に固有の主要課題であり研究対象である（同：48）として、3章から12章において多様なテーマについて考察している。それらの項目は、劣等感と優越感、初期の記憶、夢、家族の影響、学校の影響、思春期、犯罪とその予防、職業、人間とその仲間、愛と結婚、である。

そのうち、職業とは、人が他の人とつながり（それを成立させるには友情、社会的感情、協同が必要）のなかで生きている証しであり、人は職業に就くことを通じて働き、協同し、社会に貢献しているという認識が重要であること、が強調されている（同：239-240）。この視点はさらに敷衍され「人々が自分に与えられるものだけを追求し、私的利益だけを追求するような人生観には、断じて反対しなければならない。

そうした見解は、個人および共通の進歩にとって考えうる最大の障害である」（同：254）と主張している。

以上のような考え方（アドラー心理学）は、最近の解説書（岸見・古賀 2013、岸見 2016¹⁷）をも参考にしつつ、その大筋を次のように整理できよう。すなわち、(1)人間は誰でも成長の過程で事態対応の定型パターン（生き方のスタイル）を身につけている。(2)こうした自分の定型パターンをまず具体的に「意識化」してみる、そして選択肢に直面する場合、最も適切なものを選ぶことができるように自分を意識的に変える。(3)そうした選択に際しては、他人と対比して自分の優劣を考えるのではなく、人生における目標¹⁸の追求と関連させて判断する必要がある。(4)そのような判断と行動をするならば、過去の事実は変えられないものの過去の意味は変えることができ、したがって現在の行動を変えて未来を変えることができる。(5)人間は他者と結びついて生きる存在である（深いところで共同体感覚を持つ）ので、自分の課題にこのように対応していけば、自分も他人（社会）も幸せになることができる。

科学的・現代的な人格論の嚆矢

本書の特徴は、第一に、科学的観点（心理学）から人間の行動やその基礎となっている人格的な特徴を明らかにした点において、斬新さと現代性を持つことである。このためアドラー心理学（パーソナリティ理論）は、時が経つにつれて評価され（ランディン 1998：21）¹⁹、「自己発見と自己変革」を大きな流れとする最近の自己啓発論において、共通の基盤を提供している。

第二に、個人の生き方と社会のあり方を二つのキーワード（生き方のスタイル、共同体感覚）によって結びつけた理解を提示している点（仕事の本質は他者への貢献にあるなど）においても、現代性を持つといえよう。例えば、経済学においては、従来ミクロ経済学とマクロ経済学はそれぞれ独自の展開をしてきたが、近年はミクロの視点からマクロの論理を導く発想が重視されている。アドラー心理学は、当初からこの発想を内在しているといえる。

¹⁷ 脚注 11 で“C付”と表示した書籍。

¹⁸ 仲間としての人間に関心をもつこと、全体の一部になりきること、人類の福利のために自分なりに貢献すること（Adler 1932：7-8）。

¹⁹ 1952年に北米アドラー心理学会が設立され、その後さらに、個人心理学国際学会が組織されている。

一方、自分の人格ないし行動特性を知り、自分を変えることが最大のポイントとされるが、果たしてどのようにすればそれが可能なのか、アドラーはその方法について何ら言及していない。むしろ、アドラー自身「個人心理学は各種心理学のうちで学び実践するのがおそらく一番困難」とさえ述べている（岸見・古賀 2013 : 243）。この課題については、後述するとおり、近年新しい展開がみられる（書籍 5 B）。

(D) ゴービン「セルフ・ケアの方法」

臨床心理学者によって書かれた本書（Gobin 2019 ; 邦訳なし）は、副題「ストレス管理・不安軽減・幸せ増進に対する強力な解決方法」が示すとおり、幅広い視点に立った自己啓発書である。

心・身体・精神のバランス回復を重視

現代人は、仕事面や社会面で多様なコミットメントをし過ぎており、その結果バランスを失った生き方に陥っているというのが著者の認識であり、それを改めることによって幸せ（well-being）が達成できる、というのが本書の主張である。そのためには（1）人は自分の生き方を選択できることをまず理解すること、（2）心（mind）、身体（body）、精神（spirit）をバランスを取りつつ育成すること、この2つが良いセルフ・ケア（自己管理）のポイントであるとしている（Gobin 2019 : 3-4）。そして、この書物は、その目的を達成するうえで実際に有効性が確認された生き方の知恵を集めたもの（同 : 4）と性格づけている

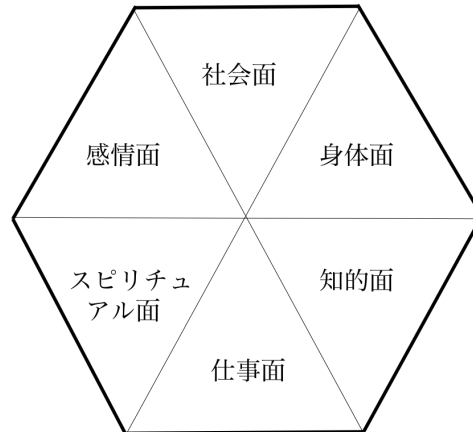
具体的には、人の幸せを構成するのは相互に依存する6つの要因であると指摘（**図3**）、それぞれについてセルフ・ケアの仕方、手段、テクニックを順次提示している。

6つの領域それぞれの対応方法

第一に、社会面でのセルフ・ケアとは、他人との関係を深めるという自分のニーズを育成すること（帰属感と社会的つながりの感覚を深めること）によって、精神状態を良くすることであると定義している。そのために、まず7つのチェック項目に照らして現状を認識し、次いで自分が目指すべきビジョンを明示（簡潔な言葉でノートに記載）するとともに、そのための具体的項目を自分で列挙する。そして、実施項目に優先順位をつけたうえで、創造性を持って取り組む、という提案がなされている（同 :

12-18)。

図表3 ウェルネスを構成する6つの相互依存要因



(注) Gobin (2019: 5)および National Wellness Institute
“The Six Dimensions of Wellness”をもとに筆者が作成。

その段階においては、ストレスの多い日常生活から心身を一時的に開放するために、マインドフルネス (mindfulness) という技法²⁰で対応すれば、心身の落ち着きを得ることによって、対人関係において何を行う必要があるかが見分けられるようになる (同 : 19) 。そして、このような自己評価 (著者が提示する 20 項目の設問に対する自問自答) を繰り返すことによって社会面でのセルフ・ケアが可能になるとしている (同 : 24-32) 。

第二に、身体面でのセルフ・ケアでは、身体の健康、良い食習慣、適度の運動、健全な睡眠、前向きな気分と自信などを、上記同様の手続きと鍛錬によって達成することを旨とする (同 : 35) 。第三に、知性面でのセルフ・ケアでは、知識を増やし、視野を広げ、好奇心を高め、創造力を強めるなど、脳の機能を高める、などを成長志向のマインド・セット (例えば失敗は悪と考えるのではなくリスクを取ることに) によって旨とする (同 : 72) 。

第四に、仕事面でのセルフ・ケアとは、単に収入を得るために働くという発想を超えて、働くことに喜び、充実感、満足感、情熱を持てるように自分を向上させてゆく

²⁰ 次々に出てくる思いや感情に対して判断や対応を一切することなく過ぎ去らせるという心理学的過程ないしその実践。

ことである（同：78）としている。ここでの仕事には、勤務先の会社における仕事のほか、家庭での子育て、ボランティア活動なども含まれるとし、次の問いかけによって実行せよとしている。すなわち（1）どのようなことが可能か（7つの設問あり）を考えその重要性を1から10のスケールで評価する、（2）それらのうち自分の健康と幸せにとってふさわしいものを選択する、（3）週末には自宅に仕事を持ち込まず成功した時には自分に褒美を与える、（4）「植えられた場所で咲きなさい」（Bloom where you are planted）という教え²¹を理解し実行する（それは自分のためでもある）、などである。

第五に、スピリチュアル面でのセルフ・ケアを重視している。あなたの役割、肩書、所有物を全て取り去ったとき、あなたの高次の自己（higher self）あるいはあなたの魂（spirit ; soul）が浮かび上がる。それを明らかにしていくことがスピリチュアル面でのセルフ・ケアである（同：94）。これは、日常の喧騒から離れてあなたの魂の声を聞くことであり、その結果（1）人生で直面する難局の意味を悟らせてくれる、（2）人間相互の結びつきを強めてくれる、（3）困難に直面した場合に心の平和と大きな視点をあたえてくれる（同：97）。そのための方法としては、信仰を共にする集団で祈ること、自然の中で過ごすこと、祈りや瞑想によって導きを求めること、ヨガ²²を実践すること、日記をつけること、などが勧められている（同：94）。

最後第六に、感情面でのセルフ・ケアに言及し、自分が経験する全ての感情を先ず知り、それらをコントロールするのは自分であるので主導権を取って対応すること（とくにものごとを断る場合どのようにして“**No**”と言うか）の重要性が指摘されている（同：127）。

自己啓発の課題を網羅的、体系的に提示

本書では、以上のように自己啓発の課題と対応方法が幅広く、そして網羅的、体系的に提示されている。例えば、仕事は単に収入を得ることだけでなく大きな喜びや充実感を得る活動と捉えられているほか、スピリチュアル面でのセルフ・ケアも重視される

²¹ あなたが今いる場所や環境には深い意味があるので、そこで精一杯努力することが大切である（それが社会のためでありまた自分のためでもある）という格言。欧米で比較的古くからいわれている。ちなみに日本でも『置かれた場所で咲きなさい』（渡辺 2012）がロングセラーになっている。

²² 古代インド発祥の伝統的な宗教的行法。心身を鍛錬によって制御し、心身の調整・統一を図る修行法。

²³など、多面的に論じられている。説明は全体として平易であり、また特定の思想や宗教から述べるのではなく専ら現代的、科学的観点からバランス良く記述されている。

一方、自己鍛錬のための取組み項目は多岐に亘っており、またその優先順位や重点の置き方が必ずしも明確でない。そして具体的な取組みは読者に任されている部分が多く、実践的な手引としては印象がやや弱いのではなかろうか。

(E) 高橋佳子「最高の人生のつくり方」「自分を知る力」

ここでは、実践哲学者・高橋佳子が最近 10 年間ほぼ毎年刊行してきた自己啓発書のうち、最も新しい 2 冊を取り上げる。そこでは、これまでの主張が一段と深化、体系化されるとともに、その基礎となっている心理学的な人格論について統計学的な実証も新たに加えられている。

人格の理解に独創的な枠組みと対応方法を提示

著者は「『最高の人生』とは、これまでとは別の人生を探し当てることではありません。今ある人生のなかに眠っている最高の可能性を結晶化させることです」（高橋 2018:29）と述べ、適切な自己啓発をすれば自分の潜在力を顕現化することができる、という基本認識を示している。そうして生まれる結果は、人それぞれに異なったもの（個性）となり、その人生を最高の物語につくり上げてゆく（同:214）としている。このように自己鍛錬をして人生を変えて行くうえでは、重要な智慧が二つあると主張している。

(1) 自分を知る力

第一の智慧は「自分を知る」ことであり、それを「人生最強の力」（高橋 2019:27, 269）と位置づけている。そこでいう「自分」は、二つの異なる性格要因が合成されたものとされる。その第一は、我々の認知機能についてであり、それは実は自由な選択を許さず、束縛されたものになっていると理解する必要があるとしている。高橋の

²³ ちなみに、WHO（世界保健機構）による健康の定義は、従来「身体的、精神的、および社会的に完全に良好な動的状態」とされてきたが、1998年に「身体的、精神的、霊的（spiritual）、および社会的に完全に良好な動的状態」とすべき（3番目の項目追加）との提案がなされ、現在に至っている。岡部（2020a）を参照。

表現では「三つのち（血・地・知）」による束縛²⁴であり、これが無意識のうちに我々の判断にバイアスを生んでいる（判断の自動回路を形成する）とされる（同：31-48）。そして第二の性格要因は、外部から何らかの刺激を受けた場合、我々がどう反応するかであり、これには、エネルギーを出そうとする傾向（暴流系）、抑制しようとする傾向（衰退系）の二つが区別されている。

これら二つの独立した要因を組み合わせれば、人格（人間の思考及び行動）の類型として4つのタイプが区別できることになる（高橋 2019：73 ページの図9；**図表4**として筆者が整理）²⁵。重要な点は、これら4つはいずれも制約と可能性（短所と長所、あるいは闇と光）の両方を持っていることである（**図表4**の上欄2つの行）。従って、制約を捉えて浄化するならば、可能性を現実化でき、本来の自分に近づいてゆける（同：78）としている。

そこで高橋は、そのため各種の具体的な鍛錬方法を開発し提供している。これが大きな特徴である（**図表4**の上から3つ目の行）。その詳細は省くが、そうした自己研鑽を重ねることにより、いずれの人格の場合でも、それぞれが本来秘めていた力が横溢する（**図表4**の最下欄）。つまり「偽我」に埋没していた状態から脱却して「善我」への歩みが始まる（同：80）。そして、そうした生き方を連ねることによって、自らの人生に託された目的と使命に応える「真我」に至るとともに、社会に貢献できるようになる（同：289-290）としている。さらに、そうした歩みをたどった4人の実例（4つの人格パターンそれぞれのケース）が詳細に紹介されている（同：4章～7章）。

以上から明らかなように、自己啓発に際しては、まず自分が4つの人格タイプのどれにあてはまるのかを見つけること、次いで偽我から善我に向かうにはどのような鍛錬をすれば良いのかを知ること、が決定的に重要になる。高橋は、この両方に関する手法を早くから開発し、読者に提供していたが、近著書（高橋 2019：81-95）においては、記載されたQRコードあるいは所定のURL²⁶を用いてインターネット上の「自己診断チャート」にアクセスできる道を拓いている。つまり、インターネット上で無料

²⁴ 三つの「ち」のうち、「血」とは、両親や家族から流れ込んでくる考え方や生き方・価値観。「地」とは、地域や業界から流れ込んでくる考え方や生き方・慣習や前提。「知」とは、時代から流れ込んでくる考え方や生き方、知識や常識、価値観（高橋 2019：42）。

²⁵ 人格の4タイプへの分類は「1995年から探求と実証を繰り返し、延べ10万人に及ぶ実施データに基づいて改良を重ねてきた」（高橋 2019：83）ものとされる。なお、人格をこのように4類型で捉えることの意義、特徴、活用方法、社会的含意などは、岡部（2017：13章）を参照。

²⁶ <https://bk.jsindan.net>

で性格診断を受けることができ、その結果をもとにした研鑽目標も同時にそして瞬時に提示される仕組みを提供している。自己研鑽のこうした方式をも提供しているのは、画期的で注目すべきことといえよう²⁷。

図表4 四つの人格タイプ：特徴、潜在力、心の鍛錬方法

人格のタイプ	A	B	C	D
	快・暴流	快・衰退	苦・暴流	苦・衰退
受止め方、行動、結末	<ul style="list-style-type: none"> ・エネルギーで、自分にはできるという優位の思いが強い。 ・その結果、独善的になり、人間関係が孤立する傾向。 	<ul style="list-style-type: none"> ・優しく温かな印象を与え、人をなごませる。 ・一方、面倒なことは先送りして事態を停滞させるとともに、集中力が続かずミスを繰り返す傾向。 	<ul style="list-style-type: none"> ・正義感が強く、曲がったことは正しいという思いが強い。 ・その結果、関わる人々の心は疲れ、殺伐とした空気を生む傾向。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ものごとを慎重に受止め、控えめで抑制された行動をとる。 ・その結果、すぐ諦めてしまい、いつも重苦しい気配を周囲にまき散らす傾向。
その奥に潜在的に秘める光	<ul style="list-style-type: none"> ・明るさ、エネルギー、ビジョン、超越、自由、希望、意欲、創造、開拓、飛躍など。 	<ul style="list-style-type: none"> ・温かさ、やさしさ、癒やし、浄化、安定、抱擁、信頼、肯定、柔和、受容など。 	<ul style="list-style-type: none"> ・正義、一途、守護、自律、弁別、勇気、切実、簡素、強さ、責任など。 	<ul style="list-style-type: none"> ・誠実、真面目さ、ひたむき、無垢、赤心、献身、陰徳、愚直、慈悲など。
心を変える場合の重点とその方法	<ul style="list-style-type: none"> ・「歪曲を正直に」「支配・差別を同伴に」変えるなどの鍛錬（講演会参加、書写行、実地体験など）。 	<ul style="list-style-type: none"> ・「鈍感を鋭敏に」「怠惰を切実に」変えるなどの鍛錬（同左）。 	<ul style="list-style-type: none"> ・「批判を共感に」「正論を愛語に」変えるなどの鍛錬（同左）。 	<ul style="list-style-type: none"> ・「恐怖を自律に」「逃避を責任に」変えるなどの鍛錬（同左）。
その結果、世界に捧げうる力	<ul style="list-style-type: none"> ・チャレンジする力。 	<ul style="list-style-type: none"> ・信頼する力。 	<ul style="list-style-type: none"> ・闘う力。 	<ul style="list-style-type: none"> ・案じる力。

（注）高橋（2019）をもとに筆者が作成。なお、人格タイプの掲載順（A～D）は、岡部（2017：401-408）における場合と同一順にした。

（2）カオス発想術

高橋が提案する生き方にとって第二の智慧となっているのは、全ての事態に対して「カオス発想術」で対応することである。すなわち、我々が対応しようとする事態は、何であれまずカオスと捉える。ここでカオスとは「まだ何の形も輪郭もなく、結果も

²⁷ さらに4つの人格それぞれの構成要素につき因子分析も行っている（例えば高橋2019：92ページ、291-292ページ）。なお、インターネット上で筆者が自己診断を行った結果は、岡部（2020b：4章）を参照。

結論も出ていない、様々な可能性と制約、光と闇を内に秘めた混沌とした状態」（高橋 2018：167）を指す。この中から望ましい青写真を取り出して実現するには、上記のようにして「自分を知る」とともに、事態に対して的確な対応（アクション）をする必要がある。

そのため高橋は「ウイズダム」（先智慧）という取組みシート²⁸を開発している。それに取組めば、自分の姿勢（こころ）をどう変えて対応して行けばよいか導かれる。このように変更された心によって課題に対応（インサイド・アウト）²⁹すれば、カオスの中から最高の可能性を引き出すことができる（同：183）。その結果、個人の人生が進化し、使命を果たして行けるようになるだけでなく、周囲を変え、それを通して社会や世界のあり方も決定されてゆく（同：210）³⁰。「それは、時の流れを超えた、変わる事のない摂理に他ならない」（同：210）としている。

古今東西の智慧と科学を融合した実践哲学

本書では、仏教の概念や用語が少なからず登場する³¹ほか、「新しい世界を理解し体験するためには、新しい言葉が必要」（高橋 2019：54）として著者独自の用語が積極的に用いられている。ただ、この実践哲学に登場する基本的な概念や価値観は人類の古今東西の知恵を凝縮したものということもできる。このため、著者はそれらを新たに体系化して独創的な人間観を構築するとともに、現代のかつ実践的な自己啓発手法を開発した、と理解できるのではなかろうか。

例えば、人間が身につけている認知と行動の「自動回路」を高橋は「三つのち（血・地・知）」と表現しているが、これは前述したアドラー（人格心理学者）が定義した（変革前の）「生き方のスタイル」にほぼ対応する³²。また「過去の事実は変えられなくても、その受止め方によって過去の意味を変えることはできる。そして、過去の

²⁸ あらゆる事態や問題に対して、自分の心を変えることによって解決と創造の道を切り拓くための取組みシート（高橋 2018：138）。その活用の一例は、岡部（2017a：432-438）を参照。

²⁹ この表現は、前述したコヴィーによる表現（inside-out approach）と軌を一にする。

³⁰ たとえ厳しい試練に直面しても「試練は（あなたが変わりなさいという）呼びかけ」と捉える必要がある（高橋 2019：第4章の事例）と主張されている。これは「試練は人格の成熟にとって大切なものとして神が用意されたもの」（Warren 2002:43, 173）とする考え方に通じる。

³¹ 例えば、上述した人格の4類型は「煩惱地図」と称されており、また自分の内なる声は「菩提心」と称されている。

³² ここで登場する「自動回路」は、ウォレンが述べた「自らの中にある自動操縦装置」（Warren：181-182）とも明らかに同じのものである。

意味を変えることができれば、未来をかえることができる」(高橋 2018 : 254) という理解は、前述したとおり(14 ページ参照) 自己研鑽の意義が両者に共通していることを示している。

この実践哲学(高橋 2018, 2019) は、上記のとおり普遍性、科学性、体系性、実践性を持つほか、それは現代性(インターネット上での自己診断も可能)、そして有効性(人間の行動パターンを変化させて well-being をもたらした実践結果の蓄積)³³も併せ持っている。

一方、ここで対象とした書物(高橋 2018, 2019) は、一般向けに書かれたものであるため関連文献への明示的な言及がほとんどない。このため、それが何らかのかたちで積極的に提示されるならば、本書の独創性がより明確に浮かび上がることになるだろう。

4. 導かれる含意

以上、自己啓発に関する多様な書籍を展望したが、そこから何が浮かび上がるだろうか。以下ではそれを考えたい。

第一に、いずれの著作においても、特定の目標(物質的な豊かさ、活気に満ちた日常など)を達成するというよりも、人間としての基本的な価値観・倫理観・生き方を体得すること(良い生き方を体得すること)を目標にしている点が共通している。そのためには、特定のスキルを身につけることではなく、より基本的な問題である人間としての性格(人格、パーソナリティ、human character)に着目し、それは何なのかを理解すること(的確な自己認識)に対して、いずれの書物でも重点が置かれている。

例えば、個性主義ではなく人格主義に立つことが必要(書籍A)、人生の最終目的は人格的な成長(書籍B)、人間の性格形成を理解することが議論の出発点(書籍C)、高次の自己への着目も必要(書籍D)、自分の認知・行動の特性を知ることが第一歩(書籍E2)、などと謳われている。

第二に、自己啓発の目的とされる人格の高度化を実現するため、そもそも人格はどう形成されるのか、どのようにすればそれを望ましいものに変えられるのか、という

³³ 高橋が提案する自己研鑽によって人格を変え、自らの使命を果たすようになった実例は、高橋(2018, 2019)に多数記載されている。なお、それらを表形式で整理したものは、岡部(2017:420-421)の図表13-8; 2018:別紙2)を参照。

問題提起がなされ、それに対する回答がいずれの著作でも重視されている（ただし扱い方や重点の置き方は様々であるが）。このため、まず人格の形成を理解するにあたっては、哲学、倫理学、思想史、脳科学、統計学などのほか、とりわけ心理学（パーソナリティ心理学）の視点が多くの場合に援用されている。それらによって、自分の感覚・判断・行動の特徴を理解するとともに、自分の人格を変えてゆく手立てが説明されている。そして、自分の人格を変えてゆくうえでは、自らがその主導権を持っていること（そうした認識が大切であること）がいずれの書物でも強調されている。

ただ、自分の人格を認識する具体的な方法は、あまり言及されていない場合（書籍A、B、C）もあれば、逆にそれが決定的に重要だとして各種の人格類型や自己診断方法を詳細に展開している場合（E1、E2）、さらに自分を変える手法までも具体的に開発し提案している場合（A、E1、E2）もあり、様々である。

第三に、自己啓発は、専ら個人の幸せだけを追求するために行うという見解はみられず、逆に個人は人的つながり（ネットワーク）あるいは共同体感覚（コミュニティ意識）を本来的に持っているので、個人の幸せ（well-being）は他の人あるいは社会と密接につながっているという観点から理解する必要がある、という発想が5つの書籍に共通している。このため、仕事（職業、家事、ボランティア活動等）も、単に生計を立てる手段とみるのではなく、自分と社会をつなぐ重要な機能を果たすものであり、それが個人の幸せにとって重要な意味を持つと位置づけられている。

さらに、人間相互のつながりにとどまらず、人間を超えたより大きな事象とのつながりも意識することによって人間性の理解が深まるとともに謙虚になれるという感覚（スピリチュアリティ³⁴と表現できる）が、表現の仕方は様々ながらいずれの書物においても底流にみられる。書籍Bにおいて、生き方の核心は霊的に成熟すること（spiritual growth）にある（B：183）とされているほか、特定の宗教や思想を前提としないことを謳っているその他4件の場合でも、いずれの著者にもスピリチュアリティの意識があることがうかがわれる。すなわち、人生の意味や人生において追求すべきものは正しい原則（自然の法則）であり、その源は神であり創造主であること、そして人間の良心の源もそこにあることを著者は信じている（A：19）、人間と地球とのきずなを考慮にいれて判断することが必要（C：5）、高次の自己あるいは魂

³⁴ スピリチュアリティの意味やそれと宗教の関連などについては、岡部（2020a）を参照。

(spirit) が自分を越えた大きな力 (a higher power) とつながっている面を考慮したセルフ・ケア (D : 94) 、魂 (心の深奥に広がる智慧持つ意志のエネルギー) の潜在力を引き出すことによって試練に強くなり、問題解決力も大きくなる (E2 : 22) 、などである。

最後そして第四に、これらの書物に表れた人間観は、主流派経済学で前提される人間観と大きく異っていることである。主流派 (新古典派) 経済学では「人間は消費可能なモノやサービスを最大化するために利己的・合理的に行動する主体である」と前提され、社会はそのように行動する人間 (人間は互いの結びつきを何ら考慮することのない原子論的な主体) の集団である、という思想によって社会像と政策論が組み立てられている。それは分析上便利であり、また美しい理論体系と明快な政策論 (規制撤廃論ないし市場原理主義) を導く。

しかし、上記5件の書物が示唆する人間像 (上記第三の論点として指摘した現実の人間の姿) は、経済学のこのような前提とは相容れない。さらに、自己啓発によって実現することが期待される人間 (善い人格を備えた人間) の場合も、経済学で前提されているような単純かつ一面的なものにはならない。こうした観察を基にすると、人間がより良い社会、人間的な温かさを持った社会を構築していくには、二つの方向が示唆されているのではなかろうか。

一つは、自己啓発を運動として多くの国民の間に広げることである³⁵。それは、上記第三の論点が生徒するとおり、社会の連帯感向上、あるいは市場や政府の活動以外の国民の幅広い活動 (非営利ないしボランティア活動等) の積極化によって、各種課題を解決する方途を提供し、より良い (人間性豊かな) 社会に向かわせる力になろう。

もう一つは、主流派 (新古典派) 経済学における利己的・孤立的な人間の前提を再検討するとともに、利他的・連帯的な側面をも併せ持った人間像を前提とした新しい経済学 (それは経済学をはみ出した一つの新しい社会科学というべきかもしれない) を研究者が開拓してゆくことである。これは「言うは易く行うは難し」かもしれないが、そうした社会科学は人間味のある学問になる可能性が大きいだけでなく、社会問題を一層効果的に解決してゆくことになる³⁶。 以上

³⁵ 高橋 (2018, 2019) が提示する実践哲学は、本文で言及したとおり、実践性・実証性を満たしていると思われる。スピリチュアリティと宗教の関連などについては、岡部 (2020a) を参照。

³⁶ 筆者によるそうした取組みは、岡部 (2017a) で提示した。なお、社会の標準的理解方法 (市場

【引用文献】

アドラー、アルフレート（1984）『人生の意味の心理学』高尾利数訳、春秋社。

ウォレン、リック（2004）『人生を導く5つの目的—自分らしく生きるための40章』尾山清仁訳、パーパスドリブンジャパン。

カーネギー、デール（1999）『道は開ける 新装版』（香山晶訳）創元社。

岸見一郎・古賀史健（2013）『嫌われる勇氣—自己啓発の源流「アドラー」の教え』ダイヤモンド社。

岸見一郎（2016）「アドラー『人生の意味の心理学』—決めるのはあなたです—」NHK テレビテキスト（100分 de 名著）、NHK 出版。

コヴィー、スティーブン R.（1996）『7つの習慣—成功するには原則があった！』川西茂訳、キングベアー出版。

コヴィー、スティーブン R.（2013）『完訳 7つの習慣—人格主義の回復』フランクリン・コヴィー・ジャパン訳、キングベアー出版。

岡部光明（2013）『大学生の品格—プリンストン流の教養24の指針—』日本評論社。

岡部光明（2017a）『人間性と経済学—社会科学の新しいパラダイムをめざして—』日本評論社。

岡部光明（2017b）「主流派経済学の“失敗”とその対応」、明治学院大学『国際学研究』第51号。〈<http://hdl.handle.net/10723/3244>〉

岡部光明（2018）「経済学の成熟をめざして：追加すべき三要素」学術研究ネット主催シンポジウム（2018年11月25日、於中央大学）発表資料。
〈<http://hdl.handle.net/10723/00003515>〉

岡部光明（2019）「人間の社会的つながりと利他性：主流派経済学の盲点」、2020年日本経済学会春季大会発表論文・2020年総合人間学会発表論文。
〈<http://hdl.handle.net/10723/00003782>〉

岡部光明（2020a）「『実践哲学』の発展」、明治学院大学・学術論文ウェブ公開サイト（近刊）。

岡部光明（2020b）「『宗教的ではないがスピリチュアル（SBNR）』という思想について」、明治学院大学・学術論文ウェブ公開サイト（近刊）。

鎌田東二（2016）「宗教の未来と可能性」、鎌田東二（企画・編）『スピリチュアリティと

と政府という二部門モデル）に代えてより広い視点に立った理解方法（市場と政府にコミュニティを加えた三部門モデル）に立てば、社会が直面する課題はより効果的に解決できることを理論的に示すことができる（岡部2017b:付論1）。

- 宗教』講座スピリチュアル学第7巻、終章、ビング・ネット・プレス。
- 高橋佳子 (2018) 『最高の人生のつくり方—グレートカオスの秘密』 三宝出版。
- 高橋佳子 (2019) 『自分を知る力—「暗示の帽子」の謎を解く』 三宝出版。
- フランクル、ヴィクトール・E (1993) 『それでも人生にイエスと言う』 山田邦男・松田美佳 (訳)、春秋社。
- 牧野智和 (2012) 『自己啓発の時代：「自己」の文化社会学的探究』 勁草書房。
- ランディン、ロバート・R (1998) 『アドラー心理学入門』 前田憲一訳、一光社
- 渡辺和子 (2012) 『置かれた場所で咲きなさい』 幻冬舎。
- Adler, Alfred (1932) *What Life Should Mean to You*, Little, Brown, and Company. (Reprinted by Martino Publishing, Mansfield Centre, CT, USA, 2010)
- Carnegie, Dale (1948) *How to Stop Worrying and Start Living*, Chaucer Press.
- Covey, Stephen R. (1989, 2004) *The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change*, Simon & Schuster.
- Covey, Stephen R., A. Roger Merrill, and Rebecca R. Merrill (1994) *First Things First: To Live, to Love, to Learn, to Leave a Legacy*, Simon & Schuster.
- Covey, Stephen R. (1999) *Living the 7 Habits: Stories of Courage and Inspiration*, Free Press.
- Gobin, Robyn (2019) *The Self Care Prescription: Powerful Solutions to Manage Stress, Reduce Anxiety & Increase Wellbeing*, Althea Press.
- Katz, Alfred H. (1993) *Self-help in America: A Social Movement Perspective*, Twayne Publishers.
- Maslow, A. H. (1943) “A Theory of Human Motivation,” *Psychological Review* 50, pp.370-396.
- Mercandante, Linda A. (2014) *Belief without Borders: Inside the Minds of the Spiritual but not Religious*, Oxford University Press.
- National Wellness Institute, “The Six Dimensions of Wellness,” https://www.nationalwellness.org/page/Six_Dimensions; accessed on 2020/3/2.
- Peterson, Christopher (2013) *Pursuing the Good Life: 100 Reflections on Positive Psychology*, Oxford University Press.
- Warren, Rick (2002) *The Purpose Driven Life: What on Earth Am I Here For?*,

Zondervan.

Wikipedia “Self-actualization”. <https://en.wikipedia.org/wiki/Self-actualization>; accessed on 2019/11/5.

Wikipedia “Self-help”. <https://en.wikipedia.org/wiki/Self-help>; accessed on 2019/11/5.