

自分を知る大切さと これからの生き方

東京工業大学

上田 紀行 副学長

うえだ・のりゆき

1958年東京都生まれ。1982年東京大学教養学部文化人類学科卒業。東京大学大学院総合文化研究科文化人類学専攻博士課程単位取得退学。医学博士。2012年東京工業大学リベラルアーツセンター教授、2016年同大学リベラルアーツ研究教育院院長。2022年4月から同大学副学長。著書は『生きる意味』（岩波書店）、『かけがえのない人間』（講談社）、『目覚めよ仏教！～ドライ・ラマとの対話』（NHK出版）、『スリランカの悪魔祓い』（講談社）、『人間らしさ～文明、宗教、科学から考える』（角川書店）、『覚醒のネットワーク』（アノニマ・スタジオ、他）など多数。



新型コロナウイルス感染症は、パンデミックとなって3年目に突入した。いまだその猛威はとどまるところを知らず、感染により命を失う人も増え、また感染症の症状が治まってもさまざまな後遺症に悩まされている人も少なくない。加えて、この2年間、世界中の多くの人が、自分や家族への感染、仕事や収入、自粛による生活の変化などに対する大きな不安を抱えながら、先の見えない毎日を過ごしている。

『生きる意味』の著者であり、文化人類学者の上田紀行東京工業大学副学長に、こうした世界レベルの危機を乗り越え、ウィズコロナ、アフターコロナ時代をどう生きていけばよいのかについて話を伺った。

——新型コロナウイルス感染症のパンデミックが起きてから3年目を迎えました。コロナ禍は、多方面で私たちの生活に大きな影響を与え続けていますが……。

そうですね。コロナ禍がもたらしたさまざまな悪い点に関してはすでにご承知の通りかと思いますが、生活の変化や人と人との関わりという点に限って言えば、良い面もあったと思っています。

一部の人かもしれませんが、テレワークという働き方ができるようになったことによって、皆が一樣に朝8時とか8時半とかのラッシュアワーの電車に押し込められて会社に通勤しなくてもよくなりました。それによって通勤に費やしていた時間を有効に使って効率的に仕事を進められるようになったり、満員電車に乗るといった精神的なストレスから解放されました。中には「東京に住んでいなくてもいいじゃない」と、地方へ移住して自然豊かな環境で生活しながら、テレワークで仕事を継続するという方もいます。

ある種の同調圧力的な「一緒にいなきゃいけない」「何時にここに全員そろっていなければいけない」という、自分が消耗するだけの強制された触れ合いといったものからは解放されたわけです。

同時に、これまでに経験したことのないコロナ禍の中で「自分自身とは何者なのか」「自分はこれか

らどうやって生きていけばいいのか」を考える人が増えていると感じています。これはテレワークをしている人に限らず、ですね。

「自分とは何か」を知り、 かけがえのなさを発見する

——「自分とは何か」を知ることに人々が向き合い始めたのです。

はい、そう思います。これまで書いてきた本の中でもたびたび「自分とは何か」ということについて言及してきました。その軸には自己信頼感というものがあると考えています。

一つには、人からの評価をベースにした自己信頼感です。これには、年収が高い、人よりも勉強ができるといった自分のパフォーマンスに対する評価を得て「自分はひとかどの者だ」と認識するポジティブなもの、後ろ指を指されないように、ひたすら自分を透明化して、人から悪い評価をされないようにするネガティブなものがあります。いずれも「他との違い」によって確立されるアイデンティティーです。

1980年代に台頭した新自由主義の流れの中で、自分がどれだけ有能で、どれだけもうけられるのか、他者との差を際立たせて良い評価を得なさいと、ある意味で他者との差異化をどんどんつけていくというのが、ポジティブに捉える自己信頼感です。

『覚醒のネットワーク』で詳しく述べましたが、他者との差異で語る「私」は、「私」に付随している情報の集合であり、地位、肩書、財産、ファッションなど、自分の外側の情報が自分自身と同一化したものです。それはそうした物への執着を引き起こします。高級車に買い替えた時の充足感、昇進した時の「これで昨日の自分とは違う」という感じを得るために、物や情報を強化し続けることになります。さらに、必要以上に他との違いを際立たせようとする傾向があったり、自分が幸せかどうかということも他の人と比べてしか考えられなくなってしまうということもあります。

自分を透明化して、人から悪い評価をされないようにするネガティブな自己信頼感というのは「他との違い」を極力なくしたところで得られるものです。これは『生きる意味』で述べたことですが、日本人には人の目を非常に気にする人が多いということと深く関係しています。他の人から「あの人は駄目だ

な」と思われることをすごく恐れる民族性、そういう文化の中に生きています。人から見られていることを過剰に意識するあまり、自分を透明化してきたのです。自分の色を出したら嫌われる、排除される、いじめられると思っている人が非常に多いです。こうした人の目を気にする傾向は、スマートフォンの普及やSNSの浸透によって同調圧力が加わり、さらに激化しています。

——人からの評価が自分自身の目的になっていると。

そうです。それとは別に自己信頼感にはもう一つあります。評価は関係なくて「そもそも私自身の存在が尊重されるべきものだ」という自己信頼感です。「私」というものは交換不可能な存在であり、そのもの自体が限りなく貴重なもので、なくなってしまっては絶対に困るといった感覚で、それを私は「かけがえのない」という言葉で説明してきました。『かけがえのない人間』の中でも詳しく述べていますが、自分の人生を生きていると思っていても、実は何者かの道具として、誰かと置き換え可能な存在になっていて、かけがえのない自分ではなくなってしまっていることがすごくあります。長年の大学教員生活の中で、こうした「かけがえのない自分」という感覚を持っている学生が圧倒的に少なくなってきたと感じてきました。

大学では、教員が講義で話す内容はあらかじめ決まっています。学生が出席しても家で寝ていても、その存在とは関係なしに講義は同じように進行していきます。それらの講義は「自分なんかいてもいなくても毎日世界は同じように動いていく」という強烈なメタ・メッセージを学生に与え続けていたわけです。もちろん、教えている教員は、学生たちのことを思って時間をかけて準備し、真剣に講義をしていることは確かです。ただ、大教室での講義という形態そのものが「自分は世界の進行から排除されている」「どこにも身の置き所がない」という状態に学生を追い込み、結果として「自分は世界に何も貢献できない」という意識を持たされてしまっていたのです。

人類の幸福の実現を願う 人材の輩出を目指して

——自分の存在価値が見えなくなってしまうのです。

東京工業大学では、2016年にリベラルアーツ研



究教育院を創設しました。学士課程のみだった教養教育を大学院の博士後期課程まで延伸し、同級生同士あるいは学年を越えて相互に刺激を与えながら学び、社会との関わりを認識し、自分を深化させ、深い教養に裏打ちされた尊敬される人材の育成に取り組んでいます。

リベラルアーツとは「人間を自由にする技」ですが、これからは科学技術自体が人間を自由にするか否かが問われる時代となります。つまり科学技術自身がリベラルアーツになり得るかが問われているのです。便利で豊かなはずの科学技術ですが、悪用されたり、戦争を生み出すこともあります。それと共に、科学技術が進歩すればするほど、それを裏打ちする、人間とは、幸福とは何なのかということが鋭く問われるようになるのです。だからこそ、科学の最先端を極める人間は、人間や社会、文明、歴史といったものにより鋭敏な意識を持たなくてはなりません。

本来、科学技術とは自由な魂と結びついて新たな創造を成していくものです。何が人類にとって幸せなのかを考え、その実現を目指して研究することに意義があります。そうした科学者を育成するにあたり、リベラルアーツはいわば「生きる意味」そのものを考える基盤となる学問なのです。

この世界にはいろいろな民族がいれば宗教もあり、同じ社会の中でもジェンダーやジェネレーション、生まれ育った場所によってモノの見方は変わってきます。一方で、理工系の世界においては「正解は一つ」であるという考えが優勢です。

でも、実際にわれわれが生きる社会には、多数の正解が存在します。一人一人に多様な正解があり、違う正解を持つ人たちと調和して生きていかなければなりません。そういう意味で、文化の多様性を学ぶということは他者理解を促し、自分自身をも深く見つめることにつながります。自分を生かしながら他者をも生かし、社会をより良いものにしていくにはどうしたらいいかということを実日考えながら講義をしています。

ウィズコロナ、アフターコロナのこれからの時代、相手に何ができるかを考え、コミュニケーションをとり、創造性を発揮し、積極的に問題解決に関わっていくといった「主体的な知」を身に付けた人材、自分だけでなく全ての人々が「かけがえのない存在」なのだという視点で、日本社会と世界を見ることが出来る人材が求められると思います。リベラルアーツ研究教育院の活動は、そうした人材の輩出に大きく寄与していくものと確信しています。

人生を掘り起こし 「生命の輝き」を発見

—— 自分自身のかけがえのなさを発見することが大切なのです。そのかけがえのなさを発見するためにはどうすればよいのでしょうか。

自分自身のかけがえのなさへの気づき、それは人生を掘り起こすことから始まります。表面に見えている自分の下には何が隠されているのでしょうか。他の人が知らない、自分に関する出来事や秘密を自分は知っています。しかし、その出来事が人生でどんな意味を持っているのかを知っているのでしょうか。特に、病気のようなネガティブに見える出来事は、できるだけ早く通過したい、忘れてしまいたいと思いがちですが、この一見ネガティブに見えることこそ、自分や周囲の人たちのかけがえのなさを発見する大きなチャンスでもあるのです。病気になったり、生き方や人間関係に悩んだり、子どもが非行に走ったり引きこもって家庭崩壊の危機に直面したりと、そういった問題に対処している中で、自分にとって何が大切なのか分かっていくことが結構多いのです。一見ネガティブに見える挫折や苦しみは、神様があなたのために掘ってくれた穴ぼこです。その穴に落ちることで自分が見え、人生が見えていくのです。つまり、穴の中でもがきながら、私たちは人生の宝に出会うのです。

そうはいつでも、悩み苦しんでいる自分自身と向き合うというのは、なかなか一人ではできません。そこで大切なのが信頼できる仲間を得ることです。仲間と語り合い、助け合うことで、新たな自分の生きる意味を見つけていくことがとても重要になると思います。

—— **つらく苦しい出来事を通して、心が浄化されて、生きる意味という人生の宝を発見することが大切なのです。**

もう一つの方法は、自分がわくわくしたり、生き生きしたりするものを見つけるということです。何かを通して「生きてきて良かったな」と思える実感を持っている人は、逆境にあってもすごく強いです。それは、絵を描くことでも、歌舞伎を見に行くことでも、何かのサークルに入って、みんなとお茶を飲みながら楽しい話をするだけでも、ボランティア活動でおじいちゃん、おばあちゃんのお世話をすることでも、何でもいいのです。そこに、生きている実感がある人は、それで一銭ももうかっていなくても、すごく幸せ、幸福者です。自分の内側からわくわくするものを見つけるということは「生命の輝き」を実感することでもあり、とても大切なことです。

さらに言えば、自分が楽しいということだけでなく、人が喜ぶことにわくわくしている人は、相当に強いです。ある宗教者の言葉に「その自分の喜びだけを喜びとする人間は不幸なるかな。なぜならあなたの喜びは有限であると。人の喜び、あるいは人の幸せをわが喜びとすることができる人間の幸いなかな。なぜなら、あなたの喜びは無限である」とあります。すごい言葉だと思います。

先ほど人からの評価をベースにした自己信頼感のお話をしましたが、どのくらいお金がもうかったかというようなことを最大の喜びとしている人間は、他の人がもうかっていると、不平不満やねたみを抱きます。結局、他人との比較の上での喜びですから、そこに弱さが出てきます。しかし、「私のこの一言で誰かが明るい顔になって良かったな」と、自分がやったことが何かに貢献できたこととか、人が喜んでいることが大きな喜びだと実感できることは、内面的に湧き上がる喜びであり、比較対象があるわけではないので、すごく強いです。

それは、ある種の一点豪華主義です。その一点さえ満たされていれば自分は幸せだという、そのポイントを自分で定めることが重要だと思うのです。それ以外のところで後ろ指を指されても「そこは力抜

いてるところですから」とか、「そこまで気張って一番になろうと思っていませんから」というように割り切ることが重要です。

結局、自分の人生は、意識するとせざるにかかわらず、自らが選択しているのです。そして、一つのものを選択すれば他のものは選択できないということです。もちろん何かを選択するためには、自分の個性や特徴、好き嫌いなどを、しっかり自分の中で認識しなければなりません。これも先ほど述べたように、自分の人生を掘り起こす中で確認できると思います。

でも、それが見つからないという人は、一步踏み出して「わくわくしている人のそばにいたいこと」「情熱を持っている人と一緒にいる時間を増やすこと」です。夢のある人の周りには、夢のある人が集まってきます。そうした場では、一人が夢を語ることによって他の人の夢を刺激する、言うならば「生命の輝き」が伝染するというか、共振し合って大きなエネルギーを生むのです。

『スリランカの悪魔祓い』で書いたことでもあるのですが「生命の輝き」は、つながりが切れた時に輝きを失い、つながりを取り戻した時に輝いていくものです。そのつながりというのも、同調圧力的なつながりではなくて、より深いレベルにあるものです。「生命の輝き」は言葉を変えれば「魂の覚醒」とでも言えるのではないのでしょうか。

人間の善き部分を 引き出すことが大事

—— 「魂の覚醒」とはどういったことでしょうか。

農作物の収穫後にお祭りをする風習が世界各地に今も残っています。普段は朝から日が暮れるまで働きづめだったけれども、お祭りの間は朝から飲めや歌えの無礼講が許され「働くのは大変だったけれども、こんなに収穫ができて良かった。生きていて楽しい。幸せだな」と解放感を味わいます。

こうしたお祭りの時間を、文化人類学者のヴィクター・ターナーはコムニタスと呼んでいます。他者との相克性が一時的であってもなくなり「われわれは生きているんだ。みんな仲間なんだ」という意識に満たされる瞬間であり、人間が生きる上でコムニタスは絶対に必要だとターナーは強調しています。

スリランカの悪魔祓いも、誰かが病気になったことをきっかけにある種のコムニタス的な状態を作り

出す儀礼の一つだといえます。スリランカの悪魔祓いの儀式とは、病気になって病院に行っても治らない人を、村人たちが村祭りをして治すというものです。「病院がきちんと整備されていないから、そんな儀式に頼らなければならないんだな、スリランカって遅れている」と思う人もいるかもしれませんが、さもあらず。スリランカは、150年ほどイギリスに植民地統治されていたこともあり、病院もきちんとあって、しかも医療費は無料です。みんな病院には行きます。それでも、お父さんがやる気をなくして酒ばかり飲んでいたりとか、何らかのストレスで皮膚病になってしまったとか、そういう時にこの悪魔祓いの儀式が行われます。

ターナーは著書『儀礼の過程』の中で、ガーナのアシャンティ人の聖職者の言葉として「すべての人にはスンスム（魂）があり、傷ついたり打ちのめされたり病気になって、そして身体を悪くさせます。よくあることですが、妖術（ウィッチクラフト）のようなほかの原因もありますが、不健康はほかの人があなたに対して頭の中にいづく悪意や憎しみによって起こります」と紹介し、スンスムを鎮めるためにもコムニタスが必要だと述べています。

アシャンティ人の聖職者の言葉にならって言えば、お金をもうけた人も、その人がもうけるのをじっと見て嫉妬に狂っている人もスンスムが汚されてしまうのです。ですから、お金をもうけた人、富を独占した人は、機会を見てみんなに配るという行為が人の道として求められますし、実際、スンスムが汚されないために富の再分配をセットにすることによって、私たち人類は、争いや戦争、テロなどを回避してきました。

言葉を換えれば、人間は、狩猟採集社会で優越していた利他性と、農耕社会以後に優越するように



なった利己性との両方を備えています。利己性を利他性で抑え込んできたのです。しかし、世界中を席卷している新自由主義や成果主義は、自由競争をおおることによって、人間の利己性ばかりを引き出し続けています。でも、目指すべきなのは、人間の善き部分を引き出そうという強い意志を持つことであり、そのためにも、傷ついたり病気になったスンスムを回復し、目覚めさせる現代版のコムニタスが必要なのではないでしょうか。

新たな時代の人と人とのつながり方

——つながりを確認し、成熟させていくことが大事なのですね。

そうです。コロナ禍にあって多くの人が、誰かと関わり合いながら生きていること、インターネット上だけでなくリアルな触れ合いを求めていることを再認識したと思います。さらに、強制された触れ合いが少なくなった分、誰と深い関わりを持つのか、一緒に居たい人は誰なのかといったことをより深く考えるようになってきているのではないのでしょうか。

先ほど、悩み苦しみから立ち上がるために信頼できる仲間を得ることが大切だと述べましたが、例えば、うつ的な状態に陥ってしまった時に、病院で診療を受けるだけでなく、お互いが支え合うセルフ・ヘルプ・グループなどに参加することで、自分の人生について率直に語り合っただけで人生の棚卸しができ、背負っていたものが軽くなると共に、心を開いて話をできる人に会った喜びが人生をさらに充実させていくといったことがあるわけです。そういうセルフ・ヘルプ・グループの活動を広めて、みんなが笑顔を取り戻せるような運動をしている人もたくさんいます。

——MOAにも健康生活ネットワークというグループが各地にあり、悩み苦しんでいる人のために一緒に取り組んでいる人たちがいます。

そういった人肌を感じられるような人間の集まりという、そのサイズがとても重要だと思います。

と言いますのは、日本は戦後40年間にわたり集団主義でやってきて、その中で個が集団に埋没してしまいました。そして、バブル経済が崩壊してからは、個人が責任を全部引き受けなければいけない、すべてが自己責任だということになり、その集団がどんどん切り崩されていったわけです。生きる意味

を見つけ出していくことをサポートしていた、一つの間接社会がどんどん空洞化し崩壊してしまったといえます。

ですから、その間接社会、人の顔が見えて「私はここに居てもいいのだ」と思えるようなグループサイズのコミュニティーを再創造していかないとけないと思うのです。そのためにも、サポートグループであるとか、セルフ・ヘルプ・グループなどが果たす役割は大きなものがあるのではないのでしょうか。

そうしたグループに参加することは、人生を複線化することにもなります。仕事一筋で会社からの評価や、お金をもうけることだけを目的に生きていると、評価が得られなくなった時のダメージは大きいということは先に述べましたが、そうならないためにも、本線以外のものを複線として持っておくことが大事です。それはPTA活動でも、町内会活動、趣味の世界でも良いですが、ボランティア活動などを通して誰かに喜んでもらえることだとなお良いと思います。実際に、寄付をしたり、他の人のために取り組んでいる人は幸福度が高いというデータもあります。

ですから、ウィズコロナ、アフターコロナのこれからの時代は、今一度「満足度の高い人の集い方とは」ということが問われてくると思います。インター



ネットのつながりで足りる部分と、リアルでつながらなければいけない部分を、自分自身の中ではっきりさせていくことが大切になってくるのです。

——**新たな時代の新たな人と人とのつながり方を考えていきたいと思っています。貴重なお時間をいただき、ありがとうございました。**

information

上田紀行副学長の著書『覚醒のネットワーク』のご紹介

上田副学長の著書『覚醒のネットワーク』が、2022年5月6日にアノニマ・スタジオから出版されました。同著は、1989年にカタツムリ社から発行された後、講談社、河出書房新社から出版されており、その新装復刊版となります。最初の発行から30数年の時を経ていますが、その内容はいまなお新しさを感じるものです。厳しい社会情勢の中で生きる現代の人々に、ぜひ読んでいただきたい一冊です。

