





アランさんの哲学

無理なイメージからはなれて  
幸せになる

なんとなくばく然と「幸せになりたい」と思っている、「どうすれば幸せになれるか」をちゃんと考えている人ってあんまりいない。たしかに自分の好きなことをしていれば楽しいし、SNSで多くの人にフォロワーされたり、イイネされれば気持ちいいでも、そんな気持ちいいことをしていても、なぜか「満たされない気持ち(不幸)」になっってしまうこともある。どうしてだろう？

フランスで高校の先生をしていた哲学者アランは、さまざまなテーマについて多くのコラムを書いたんだけど、なかでも幸福についてのコラムがまとめられた『幸福論』が有名だ。そこでアランは、無理に求めるようなドラマチックな楽しさより、どちらかというと、おだやかでゆったりした幸福について話している。

自分を、まるでゲームや小説、映画の登場人物のようにイメージして、そこで得られるような劇的な喜びや悲しみではなく、もっと普通の生活で得られるささやかな幸せ。たとえば、ぐーんと伸びをする、ふあ〜とあくびをする、安心して眠りに落ちる、そんな自分の〈身体〉と〈心〉がつながっているようなときに感じるとても自然でささやかな幸せのことだ。そんな幸せはあたり前すぎてつまらないかな？

動画や漫画、SNS、学校、スポーツなど、私たちはそれらを材料に自分のイメージを作り上げている。そんな楽しかったり悲しかったりする「普通じゃない」イメージからはなれて、ゆっくりと自分のペースで行動できる健康な幸せだってある。そんな幸せも、おもしろくないかな？

ドラマチックでなくてもいい  
ささやかな幸せがあれば



ほんとうの本当の幸せ  
とは何か  
考えてみよう



神谷美恵子さんの哲学

自分にとって続ける意味や価値があるから  
しんどくても生き続ける

みんなの生活は、「うまくいっている」のかな？ おそらく今幸福で満足している人は、わざわざ幸福について考えたりしないよね。

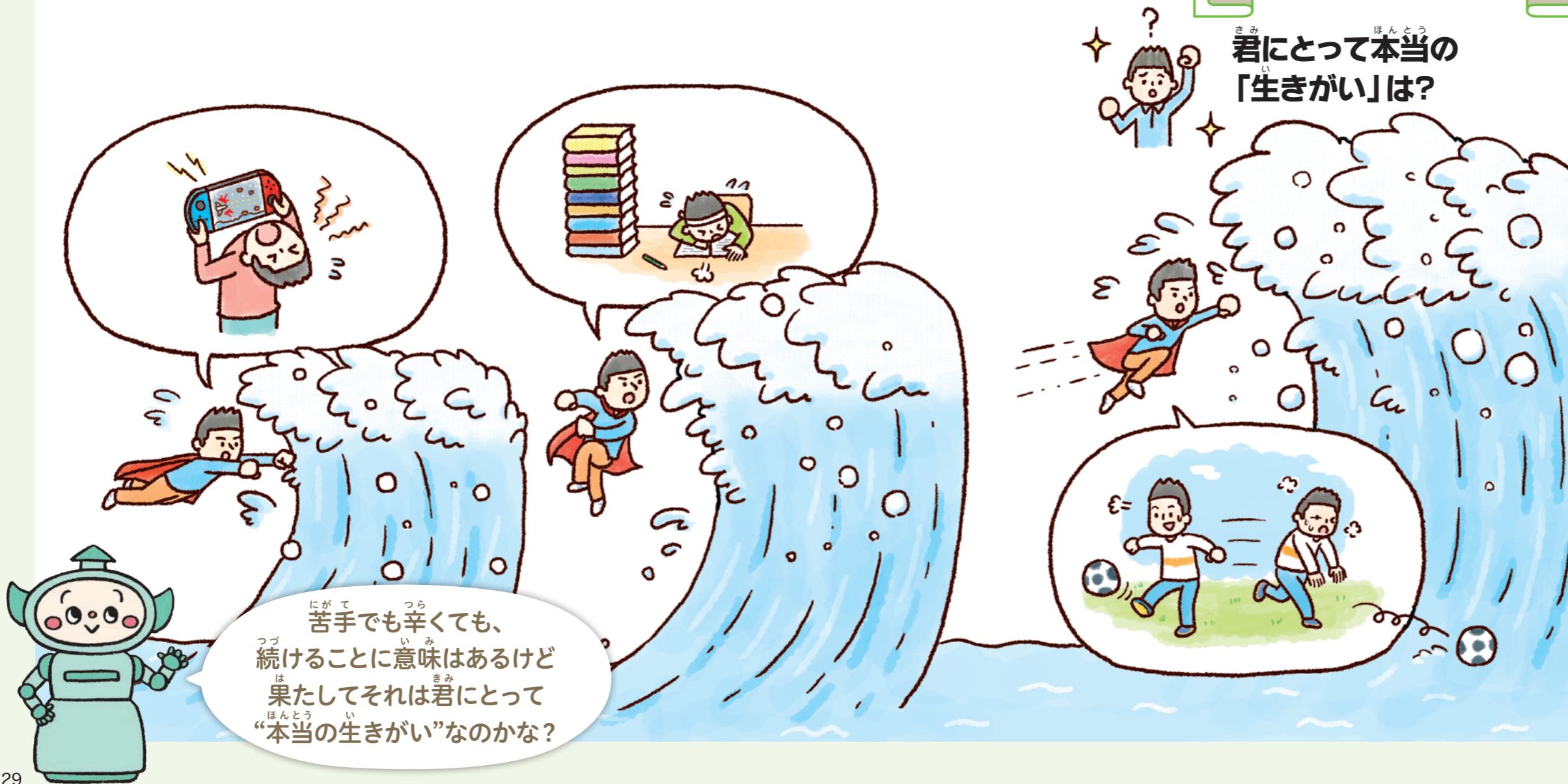
私たちは「何が足りない」「欠けている」「十分ではない」と感じるから、その何かを自分なりに探して、つかみ取ろうとするんじゃないかな。家族、学校やクラブ活動、インターネット上など、すべてにおいて満ち足りている人は、「生きがい」なんて考えないよね。

日本の戦中・戦後を生きた精神科医・神谷美恵子は、多くの難病の人たちが苦悩し

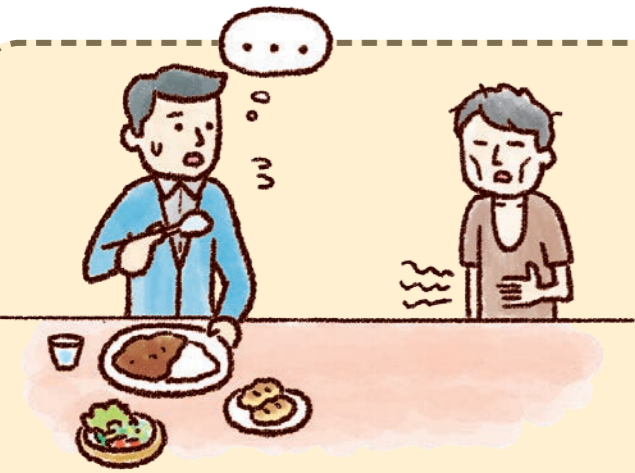
て絶望するなかで、それでも自分の人生に価値や意味を見いだして生きていく姿に触れて、「生きがい」について深く考えたんだ。生きていくのは、どうしたってしんどいものだけど、なぜそんな生活をわざわざ自分から続けようとするのだろう？ それはきっと、自分にとって続ける意味や価値があると感じているからだ。神谷は言っているよ。ゲームだって、スポーツだって、勉強だって、嫌だなど思ってもやるのは、そこにやるだけの意味（やりがい）があるからなんだ。  
だから大人たちは、何か意味のある「目標」や「将来の夢」を持つように呼びかけてくるんだ。でも、その目標や夢は、もしかしたら、自分の本当の「生きがい」とはずれているかもしれないね。今目標や夢があるとして、それは、このしんどい社会の荒波をイキイキと生きていけるような「生きがい」だろうか。君にとって生活に活気を与えてくれるものは何かかな？

イヤでも続けるのは、そこに意味があるから

君にとって本当の「生きがい」は？



苦手でも辛くても、続けることに意味はあるけど果たしてそれは君にとって「本当の生きがい」なのかな？



毎日が幸せだけど、  
たまに本当にこれが  
幸せなのか考えて  
しまうことがあります。

他人と共感し、  
その人の立場に  
なってみよう



**自**分の横に、貧しくてお  
なかをすかしている人  
がいても、幸せに食事ができ  
るかな。あなたがひどく自分  
勝手な人間なら、幸せに感じ  
るかもしれない。でも、きっと  
そうじゃないよね。デイヴィ  
ッド・ヒュームという人は、  
人間は他人に共感して、その  
人の立場になってみることで  
できると言う。隣に苦しんで  
いる人がいたら、きつとあな  
たは、今のように幸せじゃな  
くなる。人間は道徳的な存在で、  
自分の幸せだけでは満足でき  
ない。そこにこそ人間の価値  
があるんだ。けれども、ヒュー  
ムは、アフリカ人は差別して  
いたんだ。矛盾しているよね。

解決のヒントが  
見つかるかも!? 哲学で考えるみんなの悩み&疑問

大変な経験をしたり、  
取り返しのつかない出来事が  
あって、本当に不幸になった  
人を救うことはできますか？

救えたかより、  
何をしてあげたかが  
大切かもね



**前**のページ(P28)にも  
出てきた精神科医の神  
谷美恵子は、ハンセン病にか  
かった患者さんを、長年治療  
した。ハンセン病の患者さん  
たちは、病気に対する誤解か  
ら差別されて、社会から不当  
に隔離されるなど人権侵害に  
苦しんでいた。神谷はその人  
たちに懸命に寄り添って、患  
者さんたちから信頼されてい  
た。でも、神谷は自分が患者  
さんたちの不幸を救えるとは  
思っていなかった。人を救え  
ると思うのはうぬぼれで、神  
谷は患者さんに「どうぞ同志  
として受け入れてください」  
とだけ言っていたんだ。あな  
たができることは、ただ他人  
のために献身することだけ。  
救われたかどうかは本人が判  
断することだ。神谷ならこう  
言っただろうね。でも神谷は、  
患者を差別する社会に対して  
抗議して、患者を受け入れる  
ように求める運動とかはしな  
かった。これについては、君  
はどう思うかな。

動物たちや  
植物たちの幸せって  
何ですか？

**ア**リストレスという古  
代ギリシアの哲学者は、  
生物はその本来の力を最大限  
に発揮することに、幸せがあ  
ると考えた。だから、オオカ  
ミは群れで狩りをするのが本  
来の生き方なので、たとえ一  
匹で生きぬいたとしてもオオ  
カミの生き方としては幸福じ  
やない。シカは草原を素早く  
駆けぬけるのが本来のあり方

動物だって  
生き方は自分で  
決めたいかもよ



だから、動物園の中で安全に  
苦労なく生きていても、シカ  
の一生としては悪いものにな  
る。人間について言えば、理  
性を持って賢く生きるのが本  
来のあり方なのだ、アリス  
トレスは言う。じゃあ、ア  
リストレスによれば、賢い  
こどもは勉強して、学者や医  
者になるのが幸せなのか。  
そうとも思えるけど、よく考  
えてみると、そんなことやっ  
ぱりよけいなお世話だね。  
自分の生き方は失敗しても自  
分で決めたい。動物や植物の  
幸せは、本人(?)たちが決  
めることかもしれないよ。

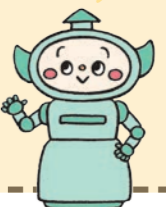
みんなが幸せになる  
方法がありますか？

**そ**の前に「幸せ」って何  
かを考えてみよう。幸  
せって、自分が幸せと感  
じれば幸せなのか。でも世  
界には、とても貧しくて、い  
つも家族のために働いてい  
て学校に行けないこどもが  
いる。その子は、それでも家  
族が生きていけば幸せだ  
って思うかもしれない。だ  
けど、それは

他の人生を知らないだけじゃ  
ないかな。デレク・パーフ  
ィットという哲学者は、幸福  
の条件のリストがあつて、そ  
こには人間関係、健康、自  
尊心、宗教心の満足などが  
含まれると言った。それが人  
類みんなに当てはまるよう  
な状態になれば、みんな幸  
せになれるはずと考えた。  
どう思う？



「幸福の条件リスト」  
を参考にしてみよう



第3章

「ジュンジュンって何？」

形が見えなくても、命の躍動を感じるなら  
「ジュン」はそこにある

君の「ジュン」が抱いた「感じ」は、  
機械じゃ生み出せない

そのココロは!? →P.38



オーストラリアの哲学者  
デイヴィッド・チャーマーズ

そのココロは!? →P.36



古代ギリシアの哲学者  
アリストテレス

世界のおもな哲学者たち

てつがくしゃ  
哲学者  
ずかん  
図鑑

フランス 哲学者、モラリスト



→P.26

アラン (エミール=オーギュスト・シャルティエ)

(1868年～1951年)

誰にでもわかるように  
人生の生き方をアドバイス

つまらないテレビ番組は退屈  
です。しかし、もし自分がテレ  
ビ番組に出ていたら退屈す  
か? 「人生を楽しみたいなら  
ば、頑張って自分が人生の主役  
になろう!」。アランは人々に  
深く生き方について考えること  
を教えるモラリストでした。新  
聞に短いコラムを掲載して人生  
道徳、芸術、教育などに関する  
身近な話題を取り上げ、誰にで  
もわかりやすいアドバイスを示  
しました。アランの思想は哲学  
や文学にも大きな影響を与えま  
した。

仕事は高校教師

各地で高校教師を務めた。教え子には  
評論家のアンドレ・モーロワがいる。

第一次世界大戦に参加

戦争が始まると、46歳だったアランは  
志願兵として前線で戦った。

「現代のソクラテス」

教え子のモーロワはアランをほめて  
「現代のソクラテス」と評している。

『幸福論』を書いた

アランの『幸福論』は名著として名高い。  
健康や礼儀の大切さを説く。

日本 精神科医、文筆家



→P.28

神谷美恵子

(1914年～1979年)

ハンセン病患者の  
医療活動に人生を捧げた

将来、何になればいいのかわ  
からない。神谷美恵子は自  
分の道が見つけられなかった若  
いときに、ハンセン病療養所を  
訪れて衝撃を受け、医師を志し  
ます。周りの人々は反対しま  
す。自分の信念を貫いて医師と  
なり、ハンセン病国立療養所  
「長島愛生園」で患者のために  
医療活動に従事しました。医師  
としての経験をもとに書いた  
『生きがいについて』『この旅』  
などの本は苦しみや悲しみを抱  
える多くの人に寄り添う作品と  
して、長く読み継がれています。

父は文部大臣のお嬢様

官僚や県知事を歴任後、東久宮内閣  
の文部大臣を務めた前田多門の長女。

海外で暮らしたことがある

父の海外赴任に伴い、3年間をスイス  
で過ごす。フランス語が得意。

ギリシア語にも詳しい

ギリシア語で書かれたマルクス・アウ  
レリウスの『自省録』を翻訳した。

文筆活動に力を入れた

イギリスの作家ヴァージニア・ウルフ  
の研究など文筆活動にも取り組んだ。

ドイツ 哲学者



→P.91

マルティン・ハイデガー

(1889年～1976年)

人間が存在する  
意味を考えたい

ハイデガーはこの世に人間が  
存在する意味を考え続けました。  
自分の存在について考えること  
ができるのは人間だけです。そ  
こでハイデガーは、人間がこの  
世界で自分の存在をどのように  
見つめているかを観察して、人  
間は他人や社会にいろいろな気  
づかいをしながら存在していると  
分析しました。さらに、人間は  
将来の「死」に対する不安から  
気晴らしをして目を背けている  
けれど、「死の存在」をしつかり  
見つめて生きることが大切と説  
きました。

神学と哲学を勉強した

デンマークの思想家キルケゴール、ド  
イツのフッサールの影響を受けた。

日本人留学生との交流

多くの日本人留学生が彼のもとを訪れ、  
日本の哲学にも強い影響を与えた。

大学の追放から復学へ

第二次大戦後は大学を追われるも、そ  
の後復職し有名な講演を複数残す。

アーレントと恋愛関係

弟子のハンナ・アーレントとは恋愛関  
係だった。