



Τσιττερ Νοπελσ  
οφ  
τηε Λιφε Στρατεγψ  
περ.10.0

# ピアノの音色を含む小品集 **part1**

大好きなギターを弾けば、大好きな君の歌声が聴こえてくる。夢見ているドラムを叩けば、夢見ている君の鼓動が聴こえる。愛しているピアノを弾けば、愛している君の笑顔が弾ける。全ての放射能を音楽に変えよう。全ての原子力発電所を楽器に変えてしまおう。

私たちは海を眺めながら、ピアノを弾いていた。ピアノの脚は波に浸されている。私たちの脚も、潮の満ち引きを感じている。ピアノの和音は、太平洋の波音と、かもめの鳴き声と一緒に、夜の海に満ちている。星が見えなくなるまで、私たちはピアノを弾く、明日も、明後日も、ずっと。

3月11日になった。僕は走り出した。海を越えて、津波を超えて、原発を超えて、一台のピアノがおいてある未来に向かう。君がピアノを弾き始めると、動物と植物は子どもを作り始める。今年も、来年も、再来年にも3月11日はある。その度、僕は走り出し、君はピアノを弾くだろう。

2012年の3月11日が何事もなくもうすぐ終わる。人類は、2012年に宇宙の旅に出ることはなかった。2012年の人類は地球に残り、不況と地震と政治の混乱に戸惑っている。私はピアノを弾き、宇宙に音楽を届ける。ピアノの音は、宇宙に旅していけるから。

# **Building Your Lifestyle part 1**

不安と恐怖よりも、いつでも打ち克つ勇氣と優しさを選び取ること。優しさだけでは、軟弱になる。勇氣だけでは、粗野になる。勇氣と優しさが重なって初めて、慈しみになる。勇氣をもって寛容になること。いつでも怒りより、理解を選び取ること。力強い内なる勇氣をもって。



日々やっていることを全部棚卸して、本当に最低限必要なことまで人生の選択肢を縮小した後に残るもの。それが、あなたの人生の目的。全て捨て去ろうとしても、捨てきれないもの。それこそあなたが生きる価値。全て振り払って見つけ出そう、残ったものを大切にしよう。

何に手を出しても同じような壁にぶち当たるなら、自分が真に望んだ一つのことを貫き通す方がいい。自分の心の弱さが壁を作り出している。全ての壁を貫通する意志の強さを身につけた時、壁は消える。迷いも消える。それが己を貫くということ。己は、自分の心の壁を貫くために存在する。

自分はこの程度の人間だ、自分にはこのレベルがふさわしいという考えは、あなたの過去が作り出した暗示にすぎない。自分が真に望む理想へといたる道に壁を作り出しているのは、あなた自身の心だ。そんな壁、すぐに崩壊できる。望む場所に到達したら、何もかもが透明に見える。

現在の延長線上にあるレールにそって生きる必要はない。現在のレールから外れて、新しい人生を選択することもできる。別のレールに乗り換えるには、勇気と決断が必要だ。レバーを切り替えればいい。終着駅も変わる。同じ列車に乗る人も変わる。望みの駅を目指そう。

自分に闇を与えているのは、自分自身だ。毎日闇夜に誘い、傷つけ、苦しめ、未来航路を迷宮にしているのは、どこか遠くの見えない何者かではなく、自分自身だ。

毎日自分で自分の一日を評価する。自己評価の積み重ねで、日々の行動が哲学になる。反省して行動を立て直す、よりよい選択をなすことができるように。最も重要な課題に自分の時間を集中できるように。迂回せず、直線で、課題に立ち向かう。

# あの日起きた原発事故をめぐる連作 **pert1**

I love youと言いついて残して、彼はフクシマ第一原発に向かった。内部被曝のニュースを見る度、心が痛む。彼はまだ作業中だが、日銀は景気が向上していると発表した。海外の投資家が強い日本円を支えている。一個人である私の心は、メルトダウンしたままだというのに。



もしも原子力発電所がなくなってしまったら、私はどうなってしまうのだろう。泣くのかな。暑さにこらえきれずクーラーを求めて、原子力発電所を探すのかな。そうはならないはず。また原発が事故を起こしたら、貴方が傷つく。貴方を失う悲しみと原発を失う悲しみ、私はどちらを選ぶの？

世界は美しいのか？ 残酷なのか？ 事故の被害にあった人たちは、あの日事故が起きた後も、毎日生きている。もちろん中には残酷さに耐えかねて、自殺する人もいる。けれど、多くの人はこの世界で生を送ろうとしている。東京都は、事故などなかったかのように、日常を繰り返している。

都内を歩いていたら神様に出会った。次の角で悪魔に出会った。入ったお店で、人間と話をした。ハイボールを飲みながら話した人間の中には、神と悪魔が同居していた。僕の中にも神と悪魔両方住んでいる。最近はセシウムも住みついている。店を出た後、僕は人間と愛し合って、眠った。

僕は空気中を漂う放射線が見えないし、食物の中に入っている放射性物質の量もわからない。けれど、東京の街中を歩いている人々の背中に天使の羽根が生えているのは見える。あの羽根は、僕にしか見えていないのだろうか。多くの通勤者の羽根は縮こまり、大空を求めて喘いでいる。

2012年1月1日の初詣、両手を合わせて祈りの姿勢をとると、自然と「震災で亡くなった人の分までがんばります。復興に尽くします」という言葉が出てくる、無邪気なまでに、そう祈ろうとは、両手を合わせる直前まで思っていなかったのに。

2月11日といえは、休日だったが、今となっては3月11日の1ヶ月前の日付だと認識される。あの日起きた原発事故の結末を僕達はまだ知らない。事故からもうすぐ1年になろうとしているが、結末はいまだ訪れない。後何年続くのだろうか。

# Management Your Business part1

誰かに急かされるわけでもなく、考え抜いて試してみるでもなく、本心からやりたい、誰かの力になりたいと思って、飲食も忘れて取り組む仕事。そういう仕事にめぐり合えたら、仕事の時間以外も毎日充実するだろうね。選ぶのでなく、めぐり合う。気持ちが密に重なるものだけ愛そう。



働くことで人を傷つけることができる。自分自身も傷つけることができる。同時にまた働くことで、人を支援することができる。自分自身をも助けることができる。どちらを選択するのか、それはあなたの自由による。

自分にできるよいことをできる限り、毎日やり通す。よいことは、自分にとってだけよいことかもしれない。他者を傷つけることになるかもしれない。けれど、考えすぎて何もやらずにいるより、やった方がましだ。自分以外の誰かが、世界に絶えず影響を与えているから。恐れず関わろう。

自分が望む人生を手に入れる方法は簡単だ。自分が望まない選択をしないようにするだけでいい。付き合いとか、みんながそうしているからとか、色々理由を作って妥協して、望まない日常を呼び寄せているのは、自分自身の心だ。日常は自分の心が作り出している。習慣イノベーション。

僕達には目の前にある難題を解決できる力がある。不可能なことはない。たとえ問題が僕達の体と精神に多大なストレスを与えてこようとも、いつか必ず根本原因を解決できるという自信さえ維持できれば、問題をクリアできる。嫌だ嫌だと考えていると、スピードが落ちる。今すぐアタック。

リーダーシップとは何か。絶望的な状況であればあるほど、自他を勇気づける言葉を発すること。不信が広がる状況であればあるほど、信頼の絆をつなぐための行動をとること。リーダーシップとは、大勢の人にパワーを与え、フォローすること。現代は誰もがリーダー、誰もがフォロワー。

合理性と効率性を求めた結果、あなたの幸せが犠牲にされた。  
翌日、あなたの幸せの最大化を求めた結果、合理性と効率性が犠牲にされた。翌々日、あなたを幸せにするために合理性と効率性を追求することにした。それ以降は、仕事とあなたの人生が調和した。ワーク・ライフ・バランス。

若きアンドロイド詩人へのメール

若きスマホ詩人がリルケにメールを出した。「僕はどうしたら詩人になれますか？」「あなたのアンドロイドが詩を生み出す限り、あなたは詩人です。あなたがクラウドに詩を保存するのを辞めた時、あなたは詩人でなくなります」誇りと矜持を持って、スマホ詩人は今日も雲の上を漂う。



敗戦文学者は語る。「文学を学ぶ目的は、美しい言葉、人々を気持ちよくする言葉にだまされないようにするためさ。安全、安心、役に立つ、便利になる、快適になる、幸せになる。だまされない」

小説を読むこと、小説を書くことは楽しいだろうかと考え出すと、分析と比較検討が延々続き、悩んでしまう。「文章を読み書きすることは、楽しいことだろうか」と問いのたて方を変えると、もうこれは無条件で楽しい！ と即答できる。読書、読み書きは楽しい。ジャンルの拘束は不要だ。

あなたとは絶対的に理解し合えないから、あなたと話し続ける。  
あなたと決して一つになれず、決して分かり合えないからこそ、  
あなたに向けて言葉を差し出す。あなたの言葉を注意深く聞き取  
ろうとする。愛するあなたとの対話は永遠に続く。

決してわかりあえないからこそ、語り合う。僕達が言葉を持つ理由。決して一体になれないからこそ、体を重ねる。僕達が愛し合う理由。決して満たされないからこそ、よりよい成果を求めて働く。僕達が働く理由。こうして明日も、世界の経済と社会と愛情が、展開していくだろう。

# Building Your Lifestyle part2

幸せの種は身の周りにたくさん転がっているけれど、目に入らず、拾うことができず、苦しみばかりを摘み取っては、体と心が辛くなる。何に注意するのか。注意を向ける対象を変えてみよう。体を見守り、命を見守り、毎日生きていく人々のコアに語りかけ、交わっていく。

いつでも幸せに長生きすることを第一に考えて、日々の生活を組み立てていく。そうすれば、痛み、不安、嘆き、腰痛、肩こり、慢性的疲労から無縁になる。必要以上に無理を重ねるから、怒りと痛みがたまる。どんな状態を望むのか日々考えながら、意志決定し続ければ、心身は立ち直る。

考えと行動は一致しないことが多い。自分の考える最高の理想状態で、毎日過ごせるように、日々の自分の行動を組み立てていくこと。どう行動するのが最適なのか、常に考え、毎日の行動を選択していくこと。その行動の過程が、小説になる、哲学になる。



何が正しいのか決して確定しない社会だけれど、だからといって、何もしないで死ぬのはもったいない。何が正しいのか、何がよいのか、何が素晴らしいのか、常に自問自答しながら、よりよいと思う行為を繰り返し選択すること。こう生きれば、イノベーションが起きる、正しさも変わる。

彼は自由よりも、自律を欲した。自由は放蕩や怠惰も含む。自律は、自主的に判断し、選択する能力をさす。自由は能力ではないが、自律は能力である。故に彼は、多くの人が自律して活動することを望んだ。

体がかゆくなった時、かきむしるのをやめて、優しく撫でてみることにした。何度か撫でただけでかゆみは取れた。他人にちょうどよい頃合で、かいてもらうことはできない。撫でてもらうことはできる。本当は自分自身でも、自らの肌をかきむしることなどできないのではないか。

人間は最適な選択肢を選び取ることができない。選択肢の数は無数にある。全ての選択肢を把握することはたいていの場合不可能だ。人間は自分が把握している選択肢の中から、満足いく案を選び取る。進学、就職、結婚、毎日の食事、交渉、政治。知識の限界を突破するために組織を作ろう。

自分が本当に望むものを手に入れたいと願う気持ちを、自分自身に許すこと。自分はふさわしくないんじゃないか、高望みじゃないかという心のブレーキを外して、自分が本当に望むものに近づいたらいい。自分が本当に望むものと世界中の人の期待が一致した時、世界が君を歓迎するだろう。

壁はいつも自分の心が作っている。正確には思考の習慣、思考の癖、思考パターン。ここちよいパターンにはまりすぎないように注意する。それは自分にとっての壁だからだ。自分自身の快適さより、歴史の変化に貢献することを求めて。パターンを超えて。心から求めるものを考え直して。

自分の最も苦手なもの、嫌いなものに大好きなものを重ねてみる  
こと。脳の神経回路をだましてみること。好き嫌いの感情は簡単  
に変えられる。みんなを好きになれば、人生は楽しくなる。

子どもの頃は時間がたくさんあった。お金をかけなくても、毎日ちょっとしたことで楽しむことができた。子どもの頃の時間感覚で生きていけば、人生の時間はより長く、ゆったりしたものになるだろう。楽しい時間はあっという間にすぎると言われるけれど、苦しい時間もすぐ消費される。



朝、目覚めるのが楽しければ、一日は楽しい。朝、目覚めるのが苦しければ、一日は苦しい。その日一日体験する出来事が楽しみでしようがないなら、朝目覚めるのは楽しい。その日体験することが嫌なら、朝目覚めるのは苦しい。毎日起きる出来事を歓迎しよう。何もかもを歓迎し、愛そう。

いつでも初めて知り合う大切な人をもてなす気持ちで、生活していくこと。日々接する人におもてなしの気持ちを持って声をかけると、声音も変わる。礼の心が育つ。弱音や愚痴をはく機会も少なくなる。体調もよくなる。一人でいる時も凜としているようになる。新しい生活に至る。

今日が終わり、明日が始まる。今日とほとんど変わらない明日。  
しかし、ミクロのレベルでは、今日の私と明日の私は別物だ。ど  
のレベルで認識するかで、世界が変わる。明日はより細かいレベ  
ルで世界に触れよう。そして、新しい出会いの喜びを生み出そう  
、細胞たちとともに。

愛について考えることのできる人より、愛の言葉を書ける人より、愛の言葉を口で伝えられる人の方が、強い。言葉を口にして、説明できるようにするためには、明確な理解が必要だから。

どんなに大きな長い長い道のりでも、一步一步、地道に歩を重ねていったら、やがて頂上にたどりつく。私は歩く、真っ暗な魔の山を、活火山の下でも、燃え上がる緑の森の中でも、歩き続ける。細かく分解して地道に足を重ねれば、怖いものはない。理解しながら足を進めよう、一歩ずつ。

朝になればenergyが溢れる。夜になれば夢が溢れる。昼になれば創造的なアイデアが溢れる。今日の前に横たわる巨大な問題を叩きのめすために、最大限powerfulに思考を働かせること。何のために働くの？ 何故ここにいるの？ この巨大な問題をノックアウトするためだ。

敗戦作家が飲み屋で語った。「昨今流行の自己責任論に対立するのは、社会責任論という言葉さ。人生の過酷さはその人自身の責任なのか。社会の責任なのか。社会設計をうまくすれば、個人の責任に及ぶ前に過酷さが消える」敗戦作家は社会責任論の立場から、社会制度の真実を暴く。

敗戦作家は語る。「個人の不幸は自己の責任か、社会の責任か。自己責任論の反対語は社会責任論。あるいは政治責任論。個人の不幸は政府の責任だと言え、他人事になってしまう。個人の不幸は社会の責任、政治の責任と言え、自分でこの社会をどうにか立て直そうと決意できる」



何事も変わらない平和な日常が安定して続くことを望むのか？  
自分の頭の中にある考えをしっかりと外に表現して、多くの人と議論しながら、世界で活躍したいと望むのか？ 何を望むかによって、未来のゴールが変わってくる。自分を裸にして、実力だけで勝負すること。

例えばどんなものでも、けなすことができる。例えばどんなものでも、褒め称えることができる。例えばどんなものでも、有害だと指摘できる。例えばどんなものでも、社会に有益だと賞賛できる。

みんなを愛しているうちにみんなから愛されるようになった。みんなを嫌っているうちにみんなから嫌われるようになった。死ぬ前にあなたはどちらの結果を選択するの？ 私はどちらも選択せずに、あるがままに生きて、好きも嫌いも両方受け入れるの。

不安なことがあれば、眠りは浅くなる。安らかな気持ちが満ちていけば、眠りは深くなる。そしてさらに安らぎが増す。全ての世迷言から解放されたら、僕は永遠にぐっすり眠れるだろう。それは同時に死をも意味する。迷っているからこそ、僕は生きている

。

人類は何故くだらないことで争い、嘆き、傷つけ合うのだろう。  
振り返れば僕自身も毎日くだらないことで争い、嘆き、苦しんで  
いた。同時にくだらないことでみなと喜びを分かち合ってもきた。  
。くだらないことの中に生きることの源泉があるのかもしれない  
。だから今日も汗をかき呼吸する。

僕は今、2周目の人生を歩んでいる。1周目の記憶ははるか遠い。これからも、同じ月日が何万回も、永遠に回帰するのだろう。たとえ何回繰り返したとしても、僕はこのルートを力強く肯定できるのだろうか。それとも、絶望し続けるのだろうか。

毎日気合を入れる必要はない。毎日毒素を抜くことは必要。毎日  
がんばる必要はない。毎日新しいアイデアを出すことは必要。毎日  
他人と競争する必要はない。毎日周囲に気を配ることが必要。  
そうすれば、囚人のジレンマから抜け出すことができる。

最適の正解獲得を目指すのではなく、多種多様な人たちみんなが納得、満足できる解の提示を目指すこと。多くの人と、ひまわりの種のようにつながって、また新しいひまわりの花をつなげる。



# あの日起きた原発事故をめぐる連作 **pert2**

日曜日の昼、発電所の近くにあるプールで泳いでいたら、経済産業省の官僚と一緒にになった。最近経済産業省や政府に対する批判が多いが、根本にある問題は、組織の意見が個人の意見を圧倒すること、個人の意志決定と責任が曖昧にされることだという。僕は役人の彼女とプールで競争した。

子ども達が体育館の中でゲートボールをして遊んでいる。何故体育館でゲートボールをしているのと問いかけてみたら、外で遊べないのだという。お外には放射性物質や感染症のウィルスが飛散しているし、友達にも患者が多いのだという。納得した僕は真夜中までボールを突き合って遊んだ。

君が息を吐き、僕が息を吸う。その吐息の中に細菌や放射性物質が含まれているとする。それでも僕達は死に至るまで呼吸を繰り返す。吸う、吐く、吸う、吐く。すう、はあ、すう、はあ。目に見えない細菌と放射性物質が大気中に飛散する。あの日起きた原発事故の結末を僕達はまだ知らない。

光を集めていました。何年も前から、ある一定の速度で炸裂する光を集めていました。光はやがて言葉になり、言葉はやがて人間になりました。人間たちは、宗教を生み出し、経済、科学、文化、国家を生み出しました。数千年後、愛の絆から僕が生まれたし、原子力発電所は爆発しました。

福島を事故を前にしては、devil may cry。今の日本の状況はまるでdegital devil story。ギリシアは財政危機、アメリカも財政危機、新興国はインフレ傾向。JAPANのbaio hazardは深刻だけれど、外国よりはマシ。ただちに健康をくれ。

歩く走る止まる転ぶ眠る。叩くじゃれる遊ぶ救う拒む。変身改革  
飛び出す欲望。無意識の国では、外国人旅行者3ヶ月連続減少。  
意識の中では内部被曝の不安増大中。どうなるこうなる考える暇  
はない。すぐ打つ新しい手もっとももっとも。止まらない終わ  
らない事故の被害もういらぬ。

何があっても崩れない自信、あらゆる地震跳ね返す。ガイガーカウンタでシーベルトを計測、全然変わんない命の絆も計測。津波を受けても再生する。体と街までリサイクル。原子力より抱擁力。対話に調和に怒りに光。燃える燃料いつまでさらす。神の火には聖水放射。みずみずしい放射。



科学者達が知的欲求に従って、原子力技術を作り出した。政治家達は利益欲求に従って、原発を推進した。僕達人間は自己防衛欲求に従って、安全な技術の開発を求めた。誰の欲求が一番強いのか。最も強力な欲望を発揮した者の論理に従って、歴史が回転する。我慢している場合ではない。

聖ヨハネは人類に愛を放射する巡礼の旅を続けている。聖ヨハネが湖で体を清めていたら、地元の民が声をかけてきた。「お坊さん、その湖汚染水ですよ！ 早く出て！」聖ヨハネは救急車で放射線治療専門医のいる病院に運ばれた。「ここで何があったのですか？」「中性子が光る奇跡です」

大空に九尾の麒麟が翔んでいる。人類はプルトニウムとストロンチウムを含んだ放射性物質を九尾の麒麟に向けて放射した。ガイガーカウンターで計測しても、おそろべき高濃度。九尾の麒麟は内部被曝し、妖力を失った。人類が発明した史上最大の破壊兵器、原子力発電所。科学の成果だ。

歌姫は廃墟となった発電所近くの丘に立ち、七代後の孫たちに向けて歌を歌った。七代後も続く内部被曝の連なり。七代後も続く子どもたちへの愛情。歌姫の歌声は、母親たちの嘆きを音楽に変える。慈しみの歌は時を超えて、七代後まで鳴り響く。

歌姫は今日も弔いの歌を歌う。彼女の歌声は、被曝した子供たちの心を包み込む。歌姫自身の喉も、ヨウ素とセシウムで被曝している。被曝してから、彼女は歌うようになった。廃墟となったあの建屋に向けて、水を水として成り立たしめるために歌姫は歌う、鎮魂歌と鎮放射性物質歌を。

「今までの人類史上、原爆投下が広島と長崎の2発だけだったというのがせめてもの救い。レベル7以上の原発事故がチェルノブイリと福島だけだったというのも、救い」「4件中3件も日本入ってるじゃん」

「ドイツ、イタリア、日本、原発にノーを言っているのは、どこも第二次世界大戦の敗戦国だ」「アメリカやフランスと違って、どこも核兵器持ってないもんね」「民間だけ核技術を保有しているから、政府が核の技術を管理できない。故に不安が表面化する」「核兵器も原発もいない」

6月24日深夜、枕元にスフィンクスが現れた。「3人集まって、問題と経費を高速増殖させている菩薩様とは誰のことだ?」「もんじゅもんじゅ」人類は、知恵を結集させて、高速増殖炉もんじゅを作り出した。あれが人類の知恵の成果とは、やれやれ、呪文でも唱えようか。



ネットで情報を集めていないが健康に過ごす人は、原発情報集めて、かつ不安増大している人より気楽そう。けれど、前者は現状維持で、変革を望まない人だ。もう一度大事故が起きたらどうするつもりだろう。悲劇を繰り返さないために情報を集め、不安を解決する手段を皆で創造しよう。

永遠の夜戦は続く。敗戦作家は真夜中に空を飛行する。大空を飛翔すれば、借金漬けの先進国ばかり目に入る。何も信じられないのなら自分で身を守るしかない。都内各所で有名人も含め、多くの人が咳をしている。ただの悪い風邪なのだろうか。わからないから空を飛ぶ。永遠の夜戦は続く。

世界の愛情が僕達を包み込む。何万人と亡くなり、行方不明になったけれど、何回も涙したけれど、世界の愛情が僕達を包み込んでいる。恐れることなく頼ること。助けを求めること、そして助けになること。支え合う力が僕達の力を呼び覚ます。世界の力が今、この地に集まっている。

被曝した君に花束を届けよう。花束の花さえ被曝しているかもしれないが、花はやがて実を結び、新しい命が芽生える。花は人々の命をつなぐ。

僕は生まれてからずっと和平交渉を続けている。ゲリラ戦は終わる気配がない。テロも頻発している。サイバー攻撃も多い。被曝も拡大している。だから、ずっと和平交渉を続けている。この交渉に終わりはない。明日もまた戦地へ向かう。

12月24日には、被曝して甲状腺に異常を抱えた子どもたちのもとにも、サンタクロースはやってくるだろう。原発安全神話が幻想ならば、サンタクロースも幻想だ。幻想が現実を多い尽くす。現実  
は幻想によって構成されたフィクションでしかない。

「アメリカの国力が経済不況や政変で衰退したとすると、アメリカが持っている核弾頭が外国に流出するよね。核爆弾を作ることは難しいけど、超大国から流出したら、使われちゃうんじゃないの？」 「原発事故は、広域放射能災害のシミュレーションだったりして」

たくさんの学者や知識人達が理想の世界を描いたが、人間はいまだに罪を犯し続けている。人間は絶えざる向上の過程になど立っていない。人間は皆天上界から墮ちていく。泥の中に真実がある。汚泥みたいに美しくなりたい。汚泥の美しさを信じたい。泥の中から命が芽生える。泥が救いだ。



# Management Your Business pert2

不安と恐怖は、わからないもの、理解できないものに対して感じるものだ。不安の対象を大きな塊としてしか認識していないから、予測できないことがあるから、怖くなる。怖いものが目の前に出てきたら、分解してみよう。要素にばらせば、理解できる。なんだ、こんなに小さかったんだ。

本当に優先してやりたいことをいつも後回しにして、今やらなくてもいいようなどうでもいいことに夢中になってしまう。優先してやりたいことをすすんで選択できるようになれば、変化のスピードはどれくらい変わるだろう。選択する前に、別の選択肢を考えるとという選択をまずしてみよう。

天職の定義。お金を払ってでもやりたいことを、お金をもらいながらやれること。もし今の自分の仕事が、お金をもらったとしてもやりたくない面倒くさい作業なら、意識を変えた方がいい。全ての仕事は、天職になり得る。

できること、意欲的にやりたいことで頭がいっぱいなら、体も心も快適だ。やりたくないこと、面倒くさいこと、気が重くなることで頭がいっぱいなら、体と心が重くなる。意欲的にやりたいことで人生を満たそう。私一人の一回きりの人生だ。未来のいつかには、デッドエンドするのだから。

壁の前で開き直れば、成長は止まる。壁に抗い続けることで、次のステージに行ける。けれど、目の前の壁を乗り越えることを目指すより、別の壁の向こうにある世界を目指した方が、自分にとっても社会にとってもためになるかもしれない。成長可能性をよく吟味し、未来日記を紡ごう。

成長しない方がいいという考えもある。成長の先には、過度の複雑さが待ち構えている。複雑になりすぎると、子どもたちの目が向かなくなる。成長したとしても、始まりにあった単純さを保ち続けること。行き詰まらず、発展可能性を持ち続けること。門はいつでも開けておく。毎日歓迎会。

問題集を解いている途中で、難しい問題に当たったとする。今解けなくても問題ないと思えば、学習途中のストレスは減少する。試験当日、類似問題に当たった時、解ければよいのだ。今はたくさんの方に問題をトライして、学習していく途中なのだ。原発事故、財政赤字、失業増大、問題を学べ。



「誰とも競争しないようにするためには、どうすればいいですか？」 「誰も競争する気が起きなくなるまで、特定の分野で強くなることだ。君があまりに強すぎれば、誰も競争する気がなくなる。競争が嫌いなんだろう？ ならみんなと同じ分野で強くなる必要はない。未開の分野で独走しろ」

明日から仕事だ。働くのが嫌だなあと思いながら働いている人は、人生が楽しくない。働くのも休むのも両方楽しいなと思っている人は、生活の全体が楽しい。どんなことでも楽しい。苦しいというのは、過去の記憶から生じる思い込みにすぎない。過去苦しかったことでも、楽しみに変えられる。

彼は誰よりも速く、誰よりも前を走ろうと努力していた。彼女は誰とも違う方向に、自分のペースで走っていた。競争相手がたくさんいる彼は、やがて滅んだ。競争相手のいない彼女は、やがて生き残った。

勉強が辛いのは、わからない問題に無理して立ち向かっているためだ。基礎をしっかり固めれば、勉強するのが楽しくなる。基礎を固め、実力があがって、難問がするする解けるようになれば、勉強するのがますます楽しくなる。正のスパイラルに入れる。学習を楽しむため、基礎に立ち返る。

学習が楽しい人は、楽しいからどんどん学習する。学習が苦手な人は、苦しいからどんどん学習しなくなる。こうして学力格差が広がる。格差拡大を防止するには、基礎をしっかりと広めること。物事のいしずえ、おおもとがわかれば、何もかも楽しくなる。何もかも愛せるようになる。

知識の源泉は、学習。コンピューターが自己学習機能を備えた時、それは人工知能と呼ばれた。体験を繰り返して、最適な方法を認識する。認識した方法で、次の行動を行う。この繰り返りで、行動を変えていく。学習の繰り返しが結果を生み出す。結果とは知であり、知とは学習だ。

難しい問題にチャレンジする。知識と経験を駆使して、解決策を考える。考えついた解決策は即情報公開して、大勢の人と実効性について議論する。知に付加価値を肉付けする。直面している問題に対して効果抜群になるよう知をupdateしていく。それが僕達  
の生活設計。

毎日残業続きで疲れている＝仕事が生産性を上げていないことの証。適切な生産性を上げていないなら、達成感が疲れを凌駕するだろう。生産性が出る仕事に集中するか、生産性が出ない仕事をカットすればいい。選択と集中。無駄に働いて疲れる時間はもったいない。頑張る精神より実体のある成果を。



いつもより遅くまで残業したけれど、予定していたよりも仕事の完了度合いが高いと、疲れない。頭も体もすっきりしている。長時間労働が体に悪いんじゃない。未完了の課題をたくさん積み残すことの方が、心身に悪影響を及ぼす。翌日に持ち越さず、一日ですっきりさせよう。

今の自分の生活は、誰かに真似して欲しくないと思った。働きすぎだし、疲れすぎ。望ましい状態ではない。自分でも真似したいと思える理想的生活になるよう生活を変えてみよう。惰性はよくない。省みて変える。希望の方向に。子どもの頃夢見た方向に。

愛と幸せと自由を担保にして、収入を買う。収入を売って、愛と幸せと自由を買う。収入を手にしても、愛と幸せと自由に投資しない人は、冷酷で不幸で不自由な人になってしまう。お金を稼いだら、愛と幸せと自由を買おう。自分のためにも、隣人のためにも、世界中の幸せのためにも。

事象の原因分析より、事象の影響範囲測定の方が重要。何か起きた時、多くの専門家は原因を分析しようとする。しかし実は多くの人は、出来事の影響範囲を教えて欲しいと思う。例えば地震とか津波とか原発事故とか。

人生、ビジネス、休日の予定を立てるとき、ある事を行った結果に注目するとよい。ある一つのことを行った結果、将来どうなるのか。結果は無限に連なる。一時楽しいとしても、その結果将来悪化するならやめるべき。一時苦しくても、その結果将来繁栄するなら実行すべき。影響範囲を見極める。

お金では愛や幸せや自由を買うことはできない？ 経済学は、愛や幸せや自由など、個人の主観に基づく価値を評価できないとしている？ そんな間抜けな話はない。多くの人は、愛と幸せと自由を担保にして、経済的利益を買っている。得た利益で、愛と幸せと自由を買い戻すことができる。

今手にしている通貨が、様々な国の借金でしかないとしたらどうだろう？ 通貨は所詮、日本銀行が発行した「信用」でしかない。「信用」がなくなれば、というか借金の引換券なのだとわかれば、通貨はただの紙きれになる。ならば通貨に頼らず、インテリジェンスを交換して生きていこう。

行動経済学の考え方では、人間はやりたくないことを明日に延期して、今日楽しようとする。明日もすぐ今日になるから、人間は怠惰を続ける。ファイナンスの考え方なら、今日遊ぶ価値と、明日遊ぶ価値を両方現在価値に直して比較し、いつ遊ぶか意志決定できる。



今すぐ実現する利益と、長期間かかって実現する利益、どっちを選択するの？ 評価に迷うなら簡単な方法がある。将来実現する利益の現在価値を求めればいい。現在価値算出の公式はある。今手に入る利益と未来の利益、双方現在価値に換算すれば、価値を比較できる。その後、意志決定。

「未来を売って現在の楽しみを買うのと、現在を売って、未来の楽しみを買うの、どちらを目指していますか？」「現在の快楽を売って未来の栄光を買います」「今しか見ていない人は、未来を捨てている。されど未来ばかり見ている人は、現在をストレスフルに生きる」

僕は時間を売って給料を買う。休日には給料を売って商品を買う。お店は僕の給料を買って、商品を売る。僕の給料は、そのお店の店員さんの給料になる。店員さんは自分の給料を売って、僕の会社の商品を買う。このように売買交換の経済活動は、世界中に喜びの輪を広げていく。

今日何かすることで、今日別のことをする可能性を失う。明日何かしようとする決めることで、明日別のことをする可能性を失う。機会損失。これをすると決めたら、別の何かを成し遂げる機会を失うんだ。ならば、慎重に意志決定。大切なものに寄り添えるように。

# Eat Work Life Balance

世界人口は70億人になった。爆発的に増加する人口を支える為に食糧が量産される。食糧が足りなければ、飢餓が広まる。そして地球生命のバランスは悲しくも均衡に向けて調整される。動的平衡。永遠の夜戦を戦う、夜間飛行を続ける僕達は、人間に食べられる動植物の命に耳を傾ける。

生きていくのに必要なだけの食物を摂取する。それが私にとっての美しさだ。必要以上に食べ過ぎないこと。食の過剰摂取は、誰か別の命を奪うことになる。毎日必要なだけ食べて、単純に生きていく。命を大切にすること。世界を美しくすること。

今日も生き残ったし、明日も生き残る確率が高い。ありがとう、私の胃袋の中に入った命たち。私はあなたたちの代わりに明日も生き延びるから、その分世界に恩を返そうと思う。命を分かち合うことが、生きていくということ。



今日生きたから、明日も生きる、明後日も生きる。今後も私の人生は毎日続いていくだろう、きっと。永遠に思えるかもしれないがそれは錯覚、いつかは終わる。だから働く、だから人とつきあう、だから喜びを分かち合う、だから力になりたいと思う。今日また一緒に生き残ったのだから。

1日1分、眠る前に今日食べた命に感謝の祈りを捧げる。今日食べた動物と植物の命は、明日私の新しい体になる。私の力になり、私の支えになり、私の命になる。変転して続く命の絆の連鎖。今日食べた命の代わりに明日も私は生きていく。

眠る前に1分、今日も無事終わったことに感謝して、祈りを捧げる。いつ地震が起きて、東京が崩壊するかもわからない。けれど私は今日も生き残った。今日も動物と植物の命を口にして、自分の命をつなげた。明日もきっと私は命を食べて生きていく。ならば、食べた分の働きを成そう。

私は毎日、私の体より小さな命を口にして、自分の命をつないでいる。小さな命は、私という大きな命に取り込まれ、私の体の一部になっている。私もいずれは自分の生を終えて、自分より大きな命の一部に還るだろう。それまでは優しく生きよう、自分の中にある小さな命たちのためにも。

# ピアノの音色を含む小品集 **part2**

私たちは今日も太平洋岸の海辺に集まり、ピアノを弾くことにした。昨日はサティを弾いた。今日は枯葉を弾いてみた。海に時折、瓦礫が寄せてくる。瓦礫が波に運ばれる音もまた音楽になる。自然はいつも歌っている。地球に音楽が満ちていることに気づけば、どれほど優しくなれるだろう。

仕事帰りに海に寄った。砂浜には昨夜と同じようにピアノが置いてあった。少女たちがピアノを弾いている。聴いたことのない楽曲だが、体に心地いい。私は浜辺に座り、潮騒とピアノの音に耳を傾けた。隣人が集まってきた。皆であの日起きた事故について語りながら、朝まで音を楽しんだ。

おはようと小鳥が歌う。おはようとピアノで返す。昨日の夜、鳥肉を食べたことを思い出した。私は葬送と祈りの歌を小鳥に送る。私の歌声の中には、昨日頂いた小鳥の魂と息吹が宿っているだろう。めぐりめぐるので、恵みは。



今日も一日生きるために食べた命に感謝の思いをこめながら、ピアノを弾く。一音一音に感謝の思いをこめて、いただいた命の分、明日も精一杯生きていくという誓いの気持ちをこめて、私の細胞の一部になった命たちへ、音楽を届ける。

## Twitter Novels of the Life Strategy ver10.0

<http://p.booklog.jp/book/47777>

著者：野尻有希

著者プロフィール：<http://p.booklog.jp/users/feltmail/profile>

表紙画像はマネ「フォーリー・ベルジェールの酒場」（1882年作）を使用しています。

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/47777>

ブックログ本棚へ入れる

<http://booklog.jp/item/3/47777>

電子書籍プラットフォーム：ブックログのパブー (<http://p.booklog.jp/>)

運営会社：株式会社paperboy&co.