

# 「ゆる ストイック」 :要約紹介 (1/2)



(1986年生まれ)  
ノイズに邪魔されず1日を積み上げる  
思考これからどういきるか？を  
考察してみた。

<https://ja.wikipedia.org/wiki/佐藤航陽>

B・5:287ページ  
2025年初版 2025年初版1刷  
ダイヤモンド社

## 内 容

- 第1章 時代が「ゆるストトイック」を求めている
- 第2章 ゆるストトイックの心の準備
- 第3章 「世の中の仕組み」をゆるく理解する

- 第4章 ゆるストトイックに過ごす
- 第5章 ゆるストトイックを維持するコツ
- 第6章 不確実な未来に備える

(ストトイック: stoic・禁欲的・我慢して)

今から昔、無限の成長を追い求める好景気の時代がありました。その後、激化する競争に破れ生き方に迷う人が増えた時代がありました。多くの人が「がんばらなくていい」というメッセージに救われた頃もありました。

今は、どうでしょう？世界中に日常が戻ってきました。とはいえ、以前のように、「成長」「競争」「勝利」を求めるような意識高い系の生き方にはもう戻れない。そんな気分ではないでしょうか。

その一方で、「無理をせずあなたしく、周りから求められる最低限のことだけをこなせばいいんだよ」という生き方に、心の底から納得できない。「意識高く生きるべきか、そのまで生きるべきか？」多くの人が、この間で揺れ動いています。

「ゆるストトイック」で生きるための羅針盤は次の7つです。

1. 現在がどんな時代かを認識する  
今がどんな時代か知っておきましょう。
2. 「思い込み」を理解する  
自分の中の偏見を取り除きましょう。
3. 「努力・運・才能」の関係を深く知る。  
成功という言葉の解像度を高めましょう。
4. 「自分」を知り、「自分」を変え続ける  
自分が何に没頭すればいいのかを考えましょう。

私自身もその一人でした。日常生活が戻ったように見えても、明らかに以前とはことなる世界の形になっている。「この変化にどう対応すればいいのか？」「何を基準に自分の生き方を決めればいいのか？」そんな疑問やモヤモヤを抱える人は少なくないはずです。

私自身が深掘りし、自分なりにスクリーニングできたプロセスを読者の皆さんに共有してもらいたいと思います。

「意識高い系か？」「意識低い系か？」そんな極端なスタイルをすすめるわけではありません。自分の価値観を大切にしつつも、柔軟に適応する、「ゆるストトイックな生き方」を提案します。

5. 「運」をコントロールする。  
運の構造を知り尽くし、運のいい人になりましょう。
6. 「分断」の時代に備える。  
他者の行動の意味を読み取りましょう。
7. 「今日」が人生最後のつもりで生きる。  
大切なことを決めて、今日1日を積み上げましょう。

## 第1章 時代が「ゆるストトイック」を求めている

- ・ある世界チャンピオンの話
- ・修行僧のようなストトイクさ
- ・意識高い系と意識低い系

ボクシングの世界チャンピオン井上尚弥はチャンピオンになつても練習量は変わらなかつた。同じように大谷翔平選手、藤井聰太名人にも共通の「ストトイクさ、柔軟性」が見られる。

- ・新しい羅針盤が必要
- ・ゆるストイックの中身
- ・「急ぐ人」は燃え尽きる
- ・黙々と「自分ルールで生きる」姿勢

- ・現代版・浦島太郎状態とは？
- ・指導することはコスパが悪い
- ・人に知られず積み上げているもの
- ・世界中で加速するある現象

- ・「寝そべ族」と「ただ休んでいるだけ」
- ・ダラダラと過ごすのも「一つの手」か
- ・「超格差社会」の時代
- ・格差はもう止まらない
- ・人生は「ガチャ」なのか
- ・まるで「別人」になるために
- ・停滞している時こそチャンス

## 第2章 ゆるストイックの心の準備

- ・真っ先にやらないといけないのは「忘れること」
- ・「情報の遮断」がもたらすもの
- ・間違った捉え方に苦しめられる人々
- ・古くなる6つの道具たち
  - ①公正世界仮説: 現代の呪縛からの解放される
  - ②被害者意識: 悪者探しをしない
  - ③自己責任論: もともとは権力者のツール
  - ④ゼロリスク思考: リスクがゼロならリターンもゼロ
  - ⑤ゼロ失敗思考: 百発百中を狙う深刻な現代病
  - ⑥ロジカルシンキング信仰: 合理性には限界がある
- ・ストア派哲学の教え
- ・「願望」と「現実」を混同しない
- ・自分とは周りの環境との共同作品
- ・正しさのワナにはまらない

## 第3章 「世の中の仕組み」をゆるく理解する

- ・成功を支配するのは「才能」でなく「運」
- ・成功とは「環境が作り出す現象」の一種
- ・オーケストラの指揮者のようなもの
- ・成功は2つの掛け算で起こる
- ・ネタ切れが起きない独自性
- ・「新しさ」と「懐かしさ」を組み合わせる
- ・規格外のスケールを叩きだす「タダ乗り」
- ・「基盤」を使いこなす
- ・「独自性」と「タダ乗り」のバランス
- ・「求心力」と「遠心力」を同時に發揮する
- ・こだわりを持ちすぎない姿勢
- ・後付けでも成り立つ「物語」
- ・天才を打ち負かす凡才の存在

かつてのスターたちは、人間的な欲求に突き動かされてい。「モテたい」「稼ぎたい」「認められたい」…意識の高い系は「急ぐ人」、燃え尽きる人  
それよりも、「自分のルールで生きる方がいいのでは

ゆるストイックは自己規律を守りつつも、他人を強制しない。  
様々な格差の拡大が加速している。

中流階級はほぼ消え、裕福層と貧困層の二極化が進む、  
そんな世の中どう生きるか。自分の時間を確保し、  
学びなおしのチャンス。

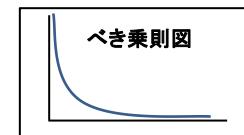
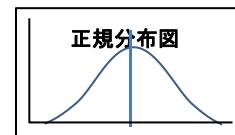
失敗や危機をチャンスにできるかどうか生き方変わる。

過去の思い込みを捨てること。過去に拘泥しないこと  
日々取り入れる情報を変えることも。  
社会の価値観の変化を柔軟に受け入れること。

「努力は報われる」「正義は勝つ」は自然原理のように  
思い込んでいる。過去の道具、思想は幻想、妄想だった  
かもと冷徹になることも。

キャンブルでは勝ちたいという願望が強いと、  
勝負の確率が冷静に見えなくなる。事業を  
成功させたいという願望が強いと、失敗する  
危険性が見えなくなる。自分に都合のいいように  
考えてしまう。(正常性バイアス)

イグノーベル賞をうけた理論に、「社会的成功に  
おいて重要なのは「才能」よりも「運」である」  
というのがある。  
世の中は「才能が支配する『正規分布』の世界と  
「運が支配する『べき乗則』の世界がある。



「タダ乗り」とは「終活」「婚活」のような造語の  
発想を別の分野で「〇〇活」と応用すること。