「ゆる　ストイック」：要約紹介（2/2）

佐藤　航陽　著　　B・5：287ページ

2025年初版　2025年初版1刷
ダイヤモンド社

（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

内　容

第1章　時代が「ゆるストイック」を求めている
第2章　ゆるス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　ゆるストイックに過ごす
第5章　ゆるストイックを維持するコツ
第6章　不確実な未来に備える

（ストイック：stoic・禁欲的・我慢して）
（濃紺文字は要約者の追記補足意見です）

第4章　ゆるストイックに過ごす方法

- ゆるストイックのための手っ取り早い方法
- 「ニッチ」はデジタル空間で活きる
- 「好き」と「得意」を軸にニッチを探す
- 需要に飛びついてはいけない
- 努力と試行における3つの方向性
  - ①自分に配られたカードを知る
  - ②活動に没頭する
  - ③柔軟に変化し続ける
- 「正解がない」ほうが当たり前
- 近代が作り出した「呪い」
- あらゆることをゲーム化する
- 「ランダムの力」を活かす
- 「届きそうで届かない目標」をぶら下げる

「自分が活躍できるほどニッチな領域に絞り込む」

競争が激しい分野はニッチではありません。
ビルゲイツもジョブズも、そして、松下幸之助も
井深大も彼らが成功したのはニッチな分野から
始めたからとも思えます。建築分野でも、ﾃﾞｻﾞｲﾝ
分野でもニッチな分野はまだまだあります。
「人の行く裏に道あり宝の山」ということわざは
このことを言っていると思います。

近代が作り出した「呪い」には「常識」、「正義」、
「努力」、「平等」、「公平」などの理念があると
著者は言っています。

第5章　ゆるストイックを持続するこつ

- 「ゆるさ」と「ストイックさ」の二刀流
- 「予測できない世界」に慣れる
- 試行回数を増やし、「運のいい人」になる

  「運のいい人」とは「チャンスに遭遇する
  確率が高い行動をしている人」のこと。
  つまり、「試行回数の多い人」のことを
  指します。

- 「運がいい・悪い」を分かつもの

  「運のいい人」は概ね次の3つのタイプの
  人です。
  1. 好きなことに没頭するタイプ
  2. 深く考えずに行動するタイプ
  3. 戦略的に試行をこなすタイプ

  失敗したことに対して、「自分は才能がないと、
  感じると、その恐怖が挑戦する気持ちを抑え、
  試行回数が減ってしまうという悪循環がうまれます。
  「失敗する＝無能である」と思い込んでしまって
  いるので、自分が無能であるということを証明
  したくない・他人に知られたくないという恐怖が
  生じるのです。

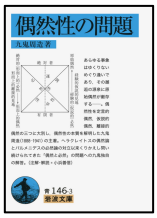
- 80％の完成度を目指す
- 自分と環境に向き合うメインテナンス時間
- リアルな「つながり」を持つようにする
- 「複数のコミュニティ」に属する
- 意思決定がうまい人は「朝令暮改」
- 「28歳までの脳」はチャンス
- 「38歳が寿命という説

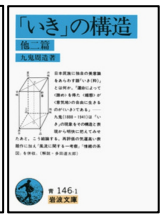
「予測できない世界」に慣れる

VUCASがいまや常態になっています。
世界中に「不条理」が満ちていることを
知れば、過剰な憤慨や反応は無駄になります。

原因と結果＝因果応報
Ask, and it shall be givenn to you

運の良さ、悪さは確実にあると思います。
誰もが出生の時から運に左右されています。
自分が生まれる時、親を選べず、時代を
選べず、国を選べません。この事実を悟る
ことから、自分の人生をどのように生きるかを
迫られれます。運は必然なのか、偶然なのかは
古来、認識の問題、哲学の課題です。
「いきの構造」著者・九鬼周造は「偶然性の問題」も
書いています。単純な「運命論」はオカルトになる
危険性があると思い
ます。





岩波文庫

完璧主義が完璧になるためには20％の未完成さ、
修正余地が必要なのかも知れません。完璧主義は
全体主義にもなりかねない危険性をもっていると
思います。

・「35歳の壁」を超える戦略
・20～30代は全力疾走する方が有利
・意識に頼らず、習慣に頼る
・ゆるさとは怠惰でなく「柔軟さ」
・「新しい技術」に触れ続けよう
・テクノロジーに対する3つの反応
①自分が生まれた時にすでに存在している技術
②15歳から35歳までの間に発明された技術
③35歳以降に発明された技術

「朝令暮改」の反対は「初心貫徹」かもしれません。「風姿花伝」の初心は「所信」であって、その時々に感じて意を決することだと思います。「朝令暮改」は改善・改革に必須だと考えます。

世代の違いがテクノロジーの対応の違いになる。
「新しい酒は新しい皮袋に」、「新しい技術には新しい対応を」

第6章　不確実な未来に備える

・正しさの存在しない世界に生きる
・「泡」の中で生きる人類
・「科学の影響力が薄れる時代へ
・「非科学的な信念」の正体
・エリートへの不信感
・「自分は自分、他人は他人」というゆるさ
・トランプ再選から見える二極化
・「自分から遠い人」に寄り添う姿勢
・日本でも着実に進行する二極化
・マスメディアとSNSの分断

「両方とも正しい」という点が存在するからです。
言葉の意味、定義は流動的なものです。
法律も倫理も時代によって基準となる軸が動いています。創造感覚はそのような基準軸が動く時に敏感に反応するように思います。
本誌第9号（2020年11月）で「99．9%は思い込み」竹内薫著を紹介しました。
「フィルターバブル現象」
二極化の状況下で、人々は「自分の見たいものだけを見る。」ようになり、自分の視点だけを「すべて」だと感じやすくなっています。

・「言葉」は不完全なコミュニケーションツール
現代社会において、「言葉」は過剰に評価されているといえます。私たち社会の多くは「言葉」に基盤を置いています。法律や規則、論文や書籍など、近代社会の枠組みの大半は文字情報を基に成立しているからです。
しかし、実際には、言葉は人類のｺﾐﾆｹｰｼｮﾝ手段の中で最も「新参者」です。

ノーベル賞とは
物理学、化学、生理・医学、文学、平和、経済学の6分野が対象です。論文、報告で評価されます。
数学、哲学、言語学、音楽、絵画、彫刻、建築は対象になるのでしょうか。
言語の始まりは古いのですが、医学や数学、幾何学のように体系的に考察され、研究の対象となったのは20世紀になってからです。さらに、情報工学としては始まったばかりです。
https://ja.wikipedia.org/wiki/言語学

・「読解力」によって広がる格差
OECDの国際成人力調査・PIAACによれば
日本人の読解力習熟度4以上は2割。
日本人の数的思考力習熟度4以上は2割。
（16歳～65歳、6段階で評価）
https://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/data/Others/1287165.htm
知識社会に適応出来た人類の割合は多くの人々が考えるよりも少なく多めに見ても全体の2割という事実が浮かび上がってきます。

「読解力」に限らず、どの分野（体格、知能、経済力、感性、寿命など）でも時間の経過があれば格差は確実に広がる傾向にあります。

・「視覚と聴覚」を活かす情報発信をしよう
情報の伝達量「メラビアンの法則
言語情報：　7%
聴覚情報：38%
視覚情報：55%

伝統的な「言語情報発信」はITによって「視覚と聴覚」情報発信の割合が増大して、いますが、すべてポジティブとは限りません。
悪意の意図がなくても、善意であってもフエイク情報になる可能性があります。

・「伝わらない」ということへの寛容さ
それは人間が本来持つ性質を反映しているだけです。「言語」は補助的なツールです。
・インターネットが現実世界に近づきつつある。
現在のインターネットは、もはや、「知識社会の延長線上」にあるのではなく、現実社会そのものと重なりつつあります。

情報確認の基本は5W1Hです。
情報リテラシーとして、フェイク情報を拡散しないため情報の真偽を見分けるのは「大福・だいふく」
・だ　誰が発信したのか
・い　いつ発信されたのか
・ふく　複数の情報があるか

・分断がもたらすワナとその回避策
現代は、あらゆる分断が加速しています。
異なる立場の人達を「愚かだ」と決めつけるのでなく、なぜ彼らがそのように考えるのか、その背景や理屈を探る努力をすることが重要です。観察すれば、必ず彼らなりの理屈があります。

立場の違いを見る方法
誰がどんな利益、不利益になるのか
求めているの物か事か
求めは実現可能な現実的な事か
誰の名誉、体面に関することか

・「世界を最適化マシン」と捉える
世界中の出来事は誰かが意図的に操作している
のではなく「神の見えざる手」によって自動調整機能
によるものと理解することです。

・今日が最後の日だとしたら何をするか？

・終わりに・・・この本を書いた理由
令和の時代に成長や自律といったテーマは
流行らないし、それほど需要があるとは思え
ません。むしろ、このような話題に嫌悪感を
抱く人の方が多いのではないかと感じています。
それでも書こうと思ったのはこのテーマを文章に
残すことで、一区切りつけ、次の新しい考えを
出せるようにしたかったからです。

「自省録」著者古代ローマの皇帝であり、
哲学者マルクス・アウレリウスは
「今日が最後かもしれない」という気持ちで
生きることを自分自身に言い聞かせた言葉
です。

https://ja.wikipedia.org/wiki/マルクス・アウレリウス・アントニヌス

https://ja.wikipedia.org/wiki/自省録

「自省録」
岩波文庫・神谷美代子訳
https://ja.wikipedia.org/wiki/神谷美恵子

本書はノウハウ本のようなタイトルで、実際ノウハウに徹して書かれています。
読みながら感じたことは、本当は難しいテーマをそのように感じさせずに表現に
工夫して書かれていることでした。

この本の著者に限らず、80代の私から見ると何世代も若い世代が様々な分野で登場しています。
そんな彼らを見て、着実な世代交代が進んで、日本の未来に希望が見えてきます。

最近の世間に危機感を持ちつつも、不満を持ち、檄を飛ばすような事もなく、力まずに淡々とした
姿勢に清々しさを感じます。近年の若い世代が政治の世界から距離を置くノンポリの姿勢に学生
運動の時代を経験してきた古い世代には物足りなさを感じることもあり、ノンポリもまた政治姿勢
の一つと思っていました。

二極化の両方を理解し、対立を解消しようとするコンセプト・考え方が「包摂　inclusive」かと思います。

しかし、この本の著者は古い世代の学生よりも、政治感覚は高いと感じました。著者は古典を
引用するようなことを多くされていませんが、「中庸」や「老子」の思想を感じさせます。
https://ja.wikipedia.org/wiki/中庸
https://ja.wikipedia.org/wiki/老子

（T. .K. ）