

この時代を生きるための

独自性

QuizKnock
運営会社で活躍する
哲学者

の

田村正資
Tamura Tadashi

つくり方

はじめに

「競争」のハードルが

上がりきってしまった時代に

ちょうどいいライバルとの競争は、成長への近道である

ほったゆみ原作・小畑健漫画のマンガ『ヒカルの碁』には、囲碁の名人である桑原本因坊がこんなことを言うシーンがあります。

碁は1人では打てんのじゃ。2人要るんじゃよ。1人の天才だけでは名局は生まれんのじゃ。等しく才たけた者が2人要るんじゃよ。2人。2人揃ってはじめて神の一手に、一歩近づく。

『ヒカルの碁』17巻

天才たちがしのぎを削り合う囲碁棋士の世界を描いた『ヒカルの碁』において、このセリフ

は「神の一手」という途方もない境地にたどり着くためのヒントであり、同時に、主人公の進藤ヒカルとそのライバル・塔矢アキラのその後を予感させる伏線になっています。一読する限りでは、このセリフは一握りの天才たちにしか当てはまらないもののように思えます。しかし、『ヒカルの碁』を読んでいた小学生の頃の私は、これを誰しもに当てはまる話として受け取っていました。「1人の天才だけでは名局は生まれんのじゃ」に続くセリフ「等しく才たけた者」の部分で、「天才が2人必要だ」と言っているのではなくて、「天才がいなかったとしても、同じくらいの才能を持った人間が2人いればよい」と言っているように解釈したのです。

同じくらいの才能を持った者が競い合って切磋琢磨することは、凡人であろうと天才であろうと、誰にとっても自分の能力を磨いていく王道である。つまり、ひとりだけがむしゃらに頑張るよりも、才能や能力が近い人と競い合うほうが、自分のスキルを効果的に伸ばしていくことができる。自分にとってちょうどいいライバルを見つけることが、成長の大きな推進力になる——このような競争の真理を、『ヒカルの碁』のこのセリフが表現しているように思えたのです。

競争から降りるだけでは、競争の価値観から逃れられない

「実力の近い誰かと競い合うことが、成長の王道である」。競争の真理は、振り返ってみれば

私たちの社会の中にひとつの価値観として浸透しています。ゲームのレーティングや塾のクラス分けのように、自分と近い実力を持った人と競い合うように促すシステムはいたるところに仕掛けられていて、ゲームや学習を続けるモチベーションを喚起してくれます。やる気がなくならないようにコントロールされた勝ち負けや、自分よりも少しだけ優れたプレイヤーの存在は、「もうちょっと頑張ってみようか」と私たちに思わせてくれるのです（しかしそれは、あまり向いていないゲームであってもさつさと諦めて他のゲームに乗り換えることをなかなか許してくれない仕組みになっている、ということでもあります）。

このような「競争による能力向上」を促すシステムから、私たちは多くの恩恵を受けています。「勝ったー」「級が上がったー」「順位が上がったー」という喜びに支えられた経験が誰でもあるはずです。たとえ、競争によってそれ以上に嫌な思いをしていたとしても。

振り落とされる人がいたとしても、効果は確かに実感することができると。だからこそ、「競争による能力向上」のシステムはあらゆるところで実際に採用されているのだと思います。そして、このシステムがあらゆる場所に仕掛けられた社会で育っていけば、「競争による能力向上」が、私たちの成長を促すもつとも基本的なモデルであるように感じられたとしても無理はないでしょう。『ヒカルの碁』を読んでいたときの私も、競争こそ人が成長していくための真理だと実感していました。

しかし、成長や価値は競争によって勝ち取られるのが当たり前だとみんなが考えている世の

中では、必ず勝者と同じかそれ以上の敗者が生まれることになります。敗れ続けた人は競争に参加することに疲弊し、それを望まなくなるでしょう。やがて多くの人が自分の成長や価値と向き合うことに消極的になってしまいます。

そこで「競争というシステムに馴染めないのです、そこから降りて私は自由にやらせてもらう」と言えるならば、それでよいのです。しかし、「競争による能力向上」システムが罪深いのは、敗者となってしまった側が、ときには勝者以上に「競争に勝った者に価値がある」という考え方を内面化してしまっていて、そこから降りることができなくなっていることです。そういう人たちにとって、「競争から降りる」ことは自分自身になんの価値も見出さないと同じことを意味してしまいます。つまり、競争から降りると、自分の成長や価値からも目を背けることになってしまうのです。

たとえば、特定のスポーツの競技者として生き、それぞれの分野における「神の一手」を目指すのならば、その価値観でやっていくべきかもしれません。しかし、私たちの多くはそのような世界に生きてはいません。生活や労働は、ひとつの数値や結果では語ることも評価することもできない複雑なものです。にもかかわらず、他人との比較によってその人の成長や価値を評価することに明け暮れてしまう。だけれどそれは、何か的外してしまっている。自分の価値をもっぱら比較や競争によって測ることは、私たちの幸福とは無関係なことなのではないか。あるときから私はそう考えるようになりました。

「自分の価値は、誰かとの比較だけで決まるものではない」。私が言いたいのはこのこと
です。「そんなことはわかっている」という声が聞こえてきそうです。そうなんです。みんなわ
かっているはずなのに、気がついたら私たちはいつも競争に引つ張られている。比較すること
に回帰してしまう。「頭でわかっていること」と「実際にそう思えること」のあいだにはとんで
もなく大きなギャップがあります。「誰かと比べても自分の価値は見えてこない」と言っただけ
でも、自分の価値を測るものさしを「競争」しか持っていないければ、結局どうにかして誰かと
比較しなければ、自分の成長や価値を認めることができない状況は変わらないのです。それほ
ど、私たちの中には競争と比較のシステムが浸透しています。

**勝ちにこだわり続けるのはキツイ。でも、自分の価値は競争や比較でしか測れないと信じて
しまっている。**この状況は私たちをどうしようもなく疲れさせてしまっています。いくら先輩や上
司に「こうすれば成長できるよ」と言われてもノれない。ノリたくない。圧倒的成長とか最適
化とかFIREとか言われても、それは自分がやりたいことじゃない。でも、世の中には競争
マインドを駆り立てる言葉がどんどん溢れてくる。アスリートが発する「勝てないやつは努力
不足」という言説が、競技でもなんでもない日常生活の中にも浸透していく。勝つための努力
をせずに過ぎていく時間が、自分の価値を少しづつ貶めていくように感じられてしまう。ます
ます、明日がやって来ることに嫌気がさしていく。そうした雰囲気広がっていく中で、競争

とは違う考え方で自分自身の成長や価値を見つめ直すべき状況に私たちはいるのです。少なくとも、そうしなければならないと私は思っています。

SNSの普及で上がった競争のハードル

「競争から『ちゃんと』降りる考え方をつくらなければならない」と考え始めたきっかけは、SNSに没頭する中で私自身が「疲れ」を感じ始めたことです。先ほどは『ヒカルの碁』を例に出して、ちょうどいいライバルと切磋琢磨することが成長の王道である、という「競争による能力向上」の価値観を紹介しました。この価値観の中では、競争によって自分を高めていくために必要なのはちょうどいいライバルと出会うこと、ちょうどいいロールモデルを見つけることになります。

インターネットの発達、そしてSNSの登場とスマートフォンの普及によって、私たちの生活は大きく変化しました。いつでもどこでも欲しい情報を簡単に手に入れることができるようになりました。この変化は、私たちが新しいことに挑戦し、自分の能力を磨いていく多くの機会をもたらす一方で、新たな課題を生み出すことにもなりました。その課題とは、「ちょうどいいライバル」が見えなくなってしまうくらい、たくさん優れたライバルの存在がいきなり見えてしまうことです。

インターネットを使うことで、私たちは世界中の優れた才能や成功事例に瞬時にアクセスすることが出来ます。そのおかげで、たとえばUnityを使ったゲームプログラミングの手法やレジンを使ったハンドメイドアクセサリーのつくり方を、YouTubeでその道のプロからいつでも手軽に学ぶことができるようになりました。やりたいことが決まっていってモチベーションの高い人にとっては、自分のスキルを磨くための情報を簡単に得られる素晴らしい時代です。その一方、つねに自分以上の存在が目に入り比較の対象がどこまでも広がっていくことで、適切な目標設定や自己評価は難しくなっています。すでにプロ顔負けのギター演奏技術を持っているスーパースタudent、たった1時間で美麗なイラストを完成させてしまう神絵師のような存在が、日々自分たちの努力の成果を発信しています。まだ練習中だったり、人に教えられるほど上手ではないけれど日々努力を重ねていたりするような無数の人たちは（本当はたくさんいるはずなのに）どこにも見当たらない。だとしたら、まだ何もできない自分の居場所なんてどこにもないのかもしれない。みなさんも、そんな感覚に苛まれたことはないでしょうか。

身近なロールモデルやちょうどいい競争相手が見つからないどころか、最初からとんでもない実力を持った人たちに鼻っ柱を折られてしまう。SNSは世界中の「すごいもの」を次々とトレンドに流していくことで、私たちの世界認識をこのように変化させてしまいました。まだ幼い頃から私たちは、「私って才能あるかも?」とひとつのことにめり込んでしまう、あの美しい勘違いを封じられてしまうのです。この状況を私は勝手に「リトルリーグの崩壊」と呼ん

でいます。野球を始めたばかりの小学生が、いきなりメジャーリーグと同じ土俵で自分の実力を——たとえばSNSの「いいね」やインプレッション数によって——測られてしまうようなことが、あらゆる分野で前景化しているのです。

インターネット、とりわけSNSによって私たちの視野が格段に広くなったことで、同じ世代や実力の人たちといった、少し頑張れば手が届きそうなロールモデルとだけ競争することが困難になりました。いきなり世界トップクラスの才能ばかりが目に入ってくるおかげで、自分の努力を過小評価せざるを得ない。別にプロになりたいと思っているわけでもないのに。そんな状況では、自分の頑張りや成長を前向きに捉えることもできなくなってしまう。

リトルリーグの崩壊に拍車をかけるように普及しつつあるのが、高度に発達したAI技術です。生成AIと呼ばれる技術の進化は、いくつもの分野で競争によるスキルの高め合いの営みそのものを無意味化してしまうインパクトを持っています。しかし、これはむしろ私たちが競争とは別のものに目を向けるきっかけになるかもしれません（このあたりの話は第6章をご覧ください）。

他者との比較に縛られず、自分自身の成長を評価する考え方

私がこの本で考えたいのは、他者との比較ではなく、自分自身との対話や独自の価値観にも

とづいて成長を評価したり実感したりするモデルをつくることです。そのためには、比較の対象を外に探し求めるのではなく、自分の中の変化をひとつひとつポジティブに捉えることが重要になってきます。それは、昨日の自分よりはよくなったな、ということだったり、同じ場面でいつもとは違う判断をするようになったな、という変化だったりします。ひとつひとつの変化は些細で特に意味のないもののように見えるかもしれませんが、そこに注目してみることで、ポジティブな自分らしさ（自己満足）を見つけることができます。他人との比較によって毀損されることのないような自分らしさ（自己満足）を見つけ、**独自性として育てていく**。そういう考え方をこの本の中で私は示していこうと思っています。

この試みはもちろん、競争モデルを否定するものではありません。競争モデルが有効なことは、私自身、よく知っているつもりです。しかしいくらなんでも、何十年、場合によっては百年も続く人生を競争モデルでやり続けるのはしんどすぎるし、なんか思っていたのと違う。夜寝るときに、明日も頑張らなければならないと、自分はどれくらい頑張ればこの先も生き残れるのだろうか、こなさなければいけないタスクをずっと気にしながら、心配事を抱えて生きていくのは御免被りたい。たとえ社会がある程度競争のシステムの上に成り立っているとしても、心を半歩だけでも競争の外に出しておくことで気楽にやっていきたい。なんなら、競争にばかり目が行っていたときには想像すらできなかった喜びが得られるかもしれない。それが本書の中で考えたい「**独自性のつくり方**」です。

大学院生から会社員になったときに考えていたこと

「独自性のつくり方」を考えなければいけない、と思ったきっかけは、自分がクイズや哲学といったカルチャーに関わりながら生きていたモラトリアムの時代を経て会社員になったときに感じたひとつのショックでした。

高校時代には、いまと比べるとまだメジャーではなかった「クイズ研究部」という部に所属していて、日々「競技クイズ」で友人たちと（それこそ）切磋琢磨していました。誰が一番多く正解できるかを競うのが競技クイズですが、クイズに熱中したのは、たったひとつの正解であっても、自分のそれまでの人生の何気ない場面にスポットライトが当たる瞬間があるところに魅力を感じたからです。初めて買ってもらって夢中になったゲームのタイトル、父親の実家に帰省したときに食べさせられた郷土料理の名前、中学のときに隣のクラスの女の子に貸してもらった小説の作者——そういった何気ない思い出の中に散らばっていた「答え」をひとつひとつ拾い上げていく。たくさん正解できなくても、ひとつひとつの正解が自分だけの人生があったことを思い出させてくれる。それが面白いと思って、クイズにのめり込んだのでした。自分の人生の何気ない場面を拾い上げてポジティブなものとして捉え直すという、これからの本の中で展開する「独自性のつくり方」のモデルのルーツは、このようなクイズの体験にあると言えるかもしれません。

高校卒業後の私は、27歳まで哲学を研究する大学院生をやっていました。哲学というのもクイズと同じくらいマイナーな活動だと思います。哲学の魅力は、古今東西のいろんな人たちが磨き上げてきた物事の捉え方や考え方を学ぶことができる点にあります。ひとつの同じ出来事であっても、捉え方や考え方によってその意義がポジティブにもなればネガティブにもなる。じゃあすべては解釈次第でなんでもありなのかと言えばそうではなくて、じつくりと対話や議論を重ねながら、より妥当な合意を探っていくことができる。捉え方次第でどうとも言える。でも、なんでもありなわけじゃない。この両極のあいだでバランスを取りながら、自分の物の見方を洗練させていく。そういう活動としての哲学に長く惹かれてきました。哲学に長く携わった経験はおそらく、何か具体的に他人と比較できる成果よりも、自分の在り方そのものに注目してポジティブに捉え直そう、というこの本全体の雰囲気をかたちづくっていると思います。

そういった経歴を経て、いまは哲学者としての活動も続けながら「QuizKnock」というメディアを運営する会社（株式会社Daton）で働いています。大学院生として研究に携わっているときは、生活の不安はもちろんありましたが、自分の興味関心を追究することにもっとも多くの時間を割くことができました。そのときは、誰かとの比較に煩わされることは少なかった。むしろ、世界で自分だけがこの研究テーマに価値を感じているのかもしれない、自分がいなかったら誰も考えなかったことを自分はやっているのかもしれない。そういうことをポジティ

ヴに考えて生きることができていました。

ところが、会社員になるとそのロジックは成り立ちません。自分にしか価値のないものは、もはや価値がないのと同じ。より多くの人にとって価値のあるものを、外部と競争して差別化しながら生み出していかなければなりません。そういう世界で自分みたいな人間がやっていけるのかと悩みました。実際にいろんな業務に携わってみると、同じくらいの年齢でも会社員歴では何年も先をいつている人たちとの差に打ちひしがれることが何度もありました。彼らは、どんな職種、どんな業界に入ったとしても競争から振り落とされないための汎用的なスキルを新卒時代からしっかりと磨いていて、自分がちよっと背伸びをしたところで到底追いつくことはできません。だからといって、自分は新人みたいなものだからとイチから頑張ろうとしても、そのあいだに同じ年齢の人たちはさらに努力を重ねるのだから、いつまでもその差は埋まらない。しかも、汎用的なスキルを競う土俵に入っていくことは、自分と同じ年齢で自分よりも経歴の長い人たちとどうぞ比べてください、と言うのと同じことです。お金をもらって仕事をするわけですから、求められる水準に近づく努力はしなければならないとしても、何年も遅れて参加した土俵で自分の評価が定まっていくなれば、ずいぶん苦勞することになりそうだと思います。

決して殺伐とした環境にいるわけではありませんが、むしろ殺伐としていなくても競争が当たり前前の価値観としてビルトインされた世界で、どのように生きていったらよいのだろうか。

しかも、向こう何年をどうにかすればよいというのでもなくて、宝くじでも当たらない限りは向こう何十年もこういう場に身を置き続けなければいけないらしい。そう思い悩む中でたどり着いたのが、自分がそれまでやってきたこと（自己満足）のすべてをつなげていき、他人にも理解できるようにシェアすることで独自性をつくっていく、という挑戦でした。

自分の自己満足を洗い出してつなげていく、という考え方に至った背景には、大学院まで学んできた哲学があります。私はフランスのモーリス・メルロ＝ポンティ（1908～1961）という哲学者を研究してきましたが、彼の哲学から学び取った重要な考え方に「実存」と「捉え直し」があります。

実存とは、いまここにいる「私」がいまこの瞬間の思考や意識に尽きない「過去」や「身体」を引きずって存在している、という考え方です。「大学を卒業して今日から社会人だ」「子どもが生まれて今日から父親になる」となったとしても、その瞬間から何かが劇的に変わるわけではなく、それまでの自分の習慣や性格を引きずっています。決意や資格によっていきなりは変えることのできない、それまでの歴史の中で積み重ねられたものすべてが自分なのです。

しかし、「私」の在り方が過去によってすべて決められてしまうということではありません。そこで重要となるのが、「捉え直し」という考え方です。私は、たしかに自分の身体や過去が結晶化したものですが、そういった自分の来歴がいまの私にとってどんな意味を持っているのか

は、つねに新しい仕方で解釈され、捉え直されていくことになります。「今日から社会人」になったからといって、自分の能力やマインドがいきなり変化するわけではありません。しかし、ひとりの労働者として社会に関わるようになったことで、それまではあまり注目していなかった自分の特性（たとえば「傾聴力」や「ストレスをコントロールする力」など）に気づき、自覚している強みが変わることがあります。所属しているコミュニティが変わって、いろんな人に自己紹介を繰り返すうち、他の人たちが興味を持ってくれるポイントが変化したことに気づくことがあります。たとえば、上京していろんな地域の人が集まるようになると、出身地が近い人と共通の話題で盛り上がり、自分が育った地域への愛着がかえって湧いてくるようなことがある。そうすると、自分の中には自分の地域固有の歴史が刻まれているのだという捉え直しが起こるかもしれません。

こんなふうに、私たちは自分の実存を何かきっかけがあるたびに捉え直しながら生きています。**実存を捉え直すことは、それまでの自分を否定して捨て去るのではなく、いまの自分とそれまでの自分のあいだに何かつながりを見出して、強みや自信、愛着や信念を養っていく考え方だと言えます。**こうした考え方は、メルロ＝ポンティという哲学者のテクストに長年向き合っていくうちに自分の中へと根づいていきました。この本には、哲学の論文には決して書くことのなかった研究成果がふんだんに活かされています。

みんなの土俵から降りて、自分に寄せた文脈をつくってしまふこと

話を本筋に戻しましょう。この本で探究する「独自性」とはいったいどういうものなのでしょうか。一言で言えば、それは「みんなが競争する土俵から降りて、自分の文脈をつくってしまうこと」です。すでにでき上がっていて、評価基準も明確な競争での成果を目指すのではなく、自分の文脈にこだわって、その中で他の人たちとつながる価値を見つけ出す。誰かを出し抜くことを考えるのではなく、**自分の世界に居座ったまま外側にある社会とのつながりを見い出していくことです。**

自分の文脈にこだわることは、決して独りよがりなことではありません。むしろそれは、あなた以外の人々が思ってもみなかった新しい価値、新しい世界の捉え方をこの世界にもたらし、してくれるかもしれないのです。

2020年に行われた第92回アカデミー賞授賞式で監督賞の授賞式に臨んだポン・ジュノ監督(『パラサイト 半地下の家族』)は、そのスピーチの中で「もっともパーソナルなものが、もっともクリエイティブなものだ」という言葉がずっと心に刻まれていた、と話していました。この言葉は、ポン・ジュノ監督が若い頃に学んだ『タクシードライバー』や『デイバーテッド』などの傑作で知られるマーティン・スコセッシ監督の言葉だそうです。もっとも個人的なところから、多くの人にとって重要な価値が生まれる。このことは決して映画のような芸

術・エンタメに限った話ではないと思っています。誰もがアカデミー賞を獲得できるような映画をつくれるわけではありませんが、誰しもにとって大切なのは、もっとも個人的なものが他者とのつながりを断ち切るものではなく、他者とのつながりをもたす可能性に溢れたものだということです。それは自己効力感や他人との深い結びつきをもたらし、とりわけ上手いした場合には社会的な承認や経済的な成功をあなたにもたらしてくれるものです。

反対に、みんなと同じ土俵で競争をするということは、原理的に自分と他者のどちらかが否定されることです。それによって社会的・経済的な成功を勝ち取ることができればよいかもしれませんが、そうならなかったときに残るのは自己否定だけかもしれません。そんなゲームをずっと続けていくことを考えると、途方に暮れてしまいます。

競争で得られる可能性があるものは、競争でしか得られないわけではありません。だったら、もっと自分に寄り添ったやり方に変えてみていいんじゃないか。それはあえて言うなら、等身大の自分、等身大の思考で勝負するのではなく、自分が引きずっている過去や身体も使って、それらを誇張し、捉え直すことでなんとかごまかすやり方です。ごまかしながら生きているうちに、自分らしさみたいなものが芽生えて、育って、いつの間にか簡単には倒れない幹になっている。そういうやり方です。そのように育て上げたものは、決して独りよがりなものではありません。あなた自身にとって大きな価値を持っていて、そこに寄りかかることのできる幹。それは、他の人たちをそこに招き寄せることのできる拠り所にもなるのです。

私はたまに「みんな僕みたいになっただけいいのにな」と考えることがあります。それは自分が他の誰よりも優れているとか、他の人よりも幸せだと言いたいわけではありません。私が生活の中で得た自己満足、楽しさを他の人にも感じてほしい、経験してほしいという願望から出てきた欲求です。私が執筆活動やトークイベントで発信するときに意識しているのは、とにかく私の自己満足を他の人たちにも伝わるように表現すること、そして、他の人たちの自己満足を汲みとって同じ視点に立とうとすることです。自己満足は競合しませんし、上手くやればお互いに分かち合うことができます。「面白かった」で終わらせるのではなく、「僕はここが面白かった」「私はあそこが面白かった」と自己満足をシェアし合うことで他の人たちとつながっていくこと、それが現代においてみんなが求めている価値ではないでしょうか。

それは単なる感想のシェアに留まりません。料理の新しい味つけを考えたり、これまでになかった目線で商品の企画を考えたりすること、また、自己満足のシェアとして捉え直すことができます。市場を見極め、トレンドを追いかけていくこともビジネスの手法としては重要でしょう。しかし、他の人たちと同じやり方で、よりスピード感を持って、より効率的にこなしていかなければいけない、そんなプレッシャーの中で自己をすり減らしていくばかりでは息が詰まって、どこかで嫌になってしまいます。そう感じている人も多いのではないのでしょうか。

自己満足をシェアすることの意義と可能性を強く意識したのは、会社で「QuizKnockと学

ほう」というYouTubeチャンネルの企画を考えていた頃です。そのとき私は、「○○が好きになっちゃう放課後」というシリーズものの動画企画をつくっていました。このときの私たちは、テレビ朝日系列で長らく放映されているバラエティ番組「アメトーーーク!」のような体験を味わうことのできる教養番組が作りたいてと考えていました。「アメトーーーク!」では、毎回何か独特の「くくり」で集められた出演者たちが、共通のテーマでトークを繰り広げていきます。くくりの中には、「メガネ芸人」のように属性に焦点を当てたものもあれば、「ガンダム芸人」のように趣味や好きなものに焦点を当てたものもあります。後者の企画で私がつねづねすごいなと感じていたのは、「ガンダム芸人」であればガンダムが好きな人だけではなく、ガンダムをまったく知らない人でも見ていてなんだか楽しいと感じられるところでした。特定のジャンルのオタクが集まってしゃべっているだけなのに、何も知らない自分が見ていても楽しいと感じられるのです。そういう意味で「アメトーーーク!」は画期的な番組でした。

物理や数学、美術や哲学。そういった学問分野をテーマにして同じようなものがつくれないか。何か自分たちにも真似できることはないか。そう考えたときに見えてきたひとつの答えが、本人たちが感じている「楽しさ」を解放しようということでした。「アメトーーーク!」で、自分がその分野について何も知らないのに楽しく見ていられるのは、とにかくしゃべっている本人たちが楽しそうに話しているからだと確信しました。だから、「こんなに楽しそうにしゃべっているのだから、自分もちょっと学んでみようかな」。視聴者がひとりでもそう感じてくれる

ような番組をつくればいいと思ったのです。

こうした企画検討を経て、「○○が好きになっちゃう放課後」シリーズは最初に「物理」と「数学」の2つのテーマで収録・公開されました。出演者たちはみな、自分たちが心から楽しいと思っていることを存分に語ってくれました。結果から言えば、これらの企画はたいへん好評で多くの人に見てもらったことができました。特に「数学が好きになっちゃう放課後」は、出演したメンバーたちの楽しいトークも上手く絡んだおかげで、前後編がどちらも160万回以上再生されています。こうした経験を経て、「自己満足をシェアする」ことの可能性をもっと追求してみたいと思うようになりました。

他の人たちに喜ばれるような価値を提供するためには、「誰か」の一例としての自分が喜びを
持てる場所を見つける必要があります。まずは自分のために、自分自身の自己満足を見つける
こと。そして、その自己満足をただ他の人たちに押しつけるのではなく、上手にシェアするた
めの表現方法を編み出していくこと。それが独自性をつくることだと私は考えています。競争
や差別化とは異なる、新しい価値の見つけ方を、この本でみなさんと一緒に考えたいと思っ
ています。

はじめに

「競争」のハードルが上がりきってしまった時代に……………

ちょうどいいライバルとの競争は、成長への近道である

競争から降りるだけでは、競争の価値観から逃れられない

SNSの普及で上がった競争のハードル

他者との比較に縛られず、自分自身の成長を評価する考え方

大学院生から会社員になったときに考えていたこと

みんなの土俵から降りて、自分に寄せた文脈をつくってしまふこと

第1章

競争をやめて

「自己満足」を追究しよう

競争の問題点

競争や比較からの離れがたさ

競争は私たちが呪いをかけ合うように仕向ける

競争で得られた価値は土俵が変われば失われてしまう

030

「自己満足」をシェアする生き方

終わりなき競争から離脱する

自分のユニークさを「面白がる」考え方・生き方

ユニークであるとは、自分の世界と社会に片足ずつ突っ込んでいる状態のこと

042

独自性の種は誰にでもある

独自性は、勝者だけに認められるものではない

「自己満足」こそが独自性の種である

053

第 2 章

自己満足は

「図と地の思考」で見えてくる

世界と自分の相互作用とは何か

.....059

世界との絆は「環境」「技能・関心」「行動目標」の掛け合わせで捉えられる
違和感を大事にすると独自性の種が浮かび上がる

世界の経験、その「図」と「地」

.....070

図と地とは何か

図と地は入れ替わる

比喩によって図と地をつなぐ

地と習慣、図と問い

独自性を見つけることは、

あなたの「実存」と向き合うこと

.....085

独自性の種は埋もれている

自己満足の時間を取り戻す

競争から降りながら価値を追究する

第3章

自分らしい 習慣と問いを自覚する方法

習慣と問いを自覚するきっかけとしての「違和感」 092

違和感とは何か

違和感はどんなときに生じるのか

習慣を自覚する瞬間 095

問いを自覚する瞬間 097

問いは再発見される

一時的な問いと長持ちする問い

違和感を言葉にすることの大切さ

習慣と問いを自覚するためのTIPS 105

第4章

自分らしい視点を育てる方法

世界の見方を組織化する2つの原則……

連続性の原則——系譜をたどり延長線を描く

共通性の原則——思いがけない結びつきを見出す

自分らしい視点を育てるためのTIPS……

133

第5章

自分らしさを熟成させる方法

創造するために放っておくことの重要性……

「地」の中には、あなたの知らないあなたが隠れている

「地」から浮かび上がってくるのを待つ

選ばれなかったものが、選ばれたものの価値を定めている

自分らしさを熟成させるためのTIPS……

152

第6章

自分らしい視点をかたちにする方法

Aー時代の「自己満足」の重要性……………

「ゼロイチ」から始めないということ……………

表現に社会的な価値がもたらされる瞬間……………

自分らしい視点をかたちにするためのTIPS……………

168 171 173 176

第7章

自己満足を「社会的な価値」に変えていくために

なぜ、ふたたび社会的な価値のことを考えるのか……………183

競争社会を自己満足的に乗りこなす

社会的な価値とは何か

「解答者」ではなく「出題者」になろう

——「クイズ」的な試み……

クイズとは何か

クイズを仕事に応用する

自己満足の基準をコミュニティにシェアすること

——「批評」的な試み……

批評とは何か

批評を仕事に応用する

ひとりひとりの「独自性のつくり方」へ……

おわりに

和館の思い出に捧ぐ……

参考文献……