

はじめに——「自己肯定感」至上主義社会からの脱出

巷には「自己肯定感」という言葉があふれています。

「〇〇さんは自己肯定感が低い」

「もっと自己肯定感を上げないと」

「自己肯定感を高めるべき」

「自己肯定感の低さが問題だ」

などなどです。

しかし、はつきり言って私はその自己肯定感への執着と、その至上主義の風潮を苦々しく思います。

なぜなら、私自身もですが、肯定できないものもあるし、そのために成功体験を積みまなければならないという考えには、どうしても苦しさやしんどさを覚えてしまうのです。まして、それが幸せで自分らしい生き方へと導いてくれるのか、疑問を持たざるをえないのです。あなたはいかがでしょう？ そう感じませんか？

私は、スポーツドクターとしてアスリートたちのメンタルサポートする仕事をしていますが、「自己肯定感を上げて、自信をつけて、頑張る」という構造がジュニア時代から拡大していて、彼ら彼女たちがそのために結果や成功だけを追い求められ、かえって苦しんでいるようなシーンがよく見受けられます。実はそれでは勝てません。

それは、ビジネスの世界でも教育の社会でも、同じようなことが起こっており、自己肯定感至上主義の風潮は、私たちを決して幸せにしているのではないかと強く思わざるをえません。

いつどこで、この自己肯定感の呪いに社会が陥ってしまったのでしょうか？

その至上主義社会から身を守り、解放するために、どのようにすればいいのか？

そのあたりを、私の専門分野である脳と心の視点から人間の構造を基に本書で解説していきたいと思います。

\*

かく言う私自身もそんな世界の中で、有名私立中高一貫校で勉強も、医学部時代のスポーツも、医師国家試験を合格して研修医時代のハードな仕事も、超頑張っていました。どこか息苦しさを感じていたように思います。試験や試合や困難な仕事を突破していても、そこにはいつももつと優秀な人たちは存在するし、より優れたアスリートはいるし負けるし、頑張っても、頑張っても、勤務する病院で人は亡くなるという経験を通して、幸せに生きるとは何かを考えさせられていました。

医者としてもようやく一人前になりかけた30歳を過ぎたころ、そんな私に人生を変

えるキツカケとなる出来事が起こりました。

それは「パッチ・アダムス」という1本の映画を観たことでした。当時からロビン・ウィリアムズという俳優が好きだったので、彼が主演する実在のドクターパッチ・アダムスを演じたノンフィクション映画です。

テーマは「Quality Of Life」。人生には質があることを教えてくれるストーリーで、それが当時の私にはものすごく心に刺さったのです。それまでは「質」など考えたこともなく人生を過ごしてきた、思考の質、行動の質、時間の質などは見えないけれど、本当はいつでもどこでも確実に存在しているのだとわかったのです。

ラッキーなことに、本物のパッチ・アダムス氏が来日し、講演会が開かれ、私も会場に足を運びました。内容の詳細はもう30年近く前のことなので忘れてしまっているのですが、覚えていることが2つあります。

1つは、すべての質をつくり出しているのは自分自身の心持ちなのだという事、もう1つは、幸せか幸せでないかは外側の条件ではなく、自分自身がそう感じるかど

うかで決まるのだということ。

自分自身の心持ちとか、自分自身の感じ方が大事なのだという言葉が印象的で、講演会場のパシフィコ横浜から東京の自宅に帰る途中、「自分自身って何?」「心持ちとは?」「感じ方と言われても……」といったことが頭の中をぐるぐると回り続けていたことを思い出します。

今回の本書のテーマで言えば、自己肯定感は自分の外側にある条件や評価・常識・比較などによつてつくり出されるもので、そこには真の幸せはなく、自分自身や内側にある心持ちや感情などの存在に目を向けて、「自己存在感」を持つことそのものが幸せなのだということです。

漠然とそう感じてから、内科医を辞め、自分自身を見つめ、内観して、心を整えて質高く生きることの大切さを社会に伝えるべく、今の活動をするようになりました。

今回、このような自己存在感についての私の思いや考えを皆さんにお伝えできるこ

とを心より感謝申し上げたいと思います。そして、自己肯定感の呪縛に陥り、苦しんでいる方々に、すべての人が誰でもが持っている「自己存在感」というすばらしさに気づいていただければ幸いです。

例えば、自己肯定感を高めるために見栄を張り続け苦しんでいる人が、自己存在感の基に生きられるようになれば、見栄など不要な人生になります。

自己存在感は、特別なものではありません。自身の持つ「ある」への「気づき」さえあれば、すべての人にそもそも備わっているものです。

自己肯定感だとなぜ苦しくなるのか、そして、自己存在感の考え方、自己存在感の感じ方をわかりやすくお伝えしていきたいと思えます。ぜひ今までのご自身の生きてきた道のりを振り返りながら、読み進めていただければ幸いです。

はじめに——「自己肯定感」至上主義社会からの脱出 1

# 「自己肯定感」が私たちを苦しめている

## 第1章

- 「自己肯定感」が私たちに強要していること 16
- 「自己肯定感を上げるために頑張る」という苦しみ 18
- 「自己肯定感」がハラスメントを生んでいる 20
- SNSでの誹謗中傷の背景にあるもの 22
- マウンティングは、自己肯定感維持のため!? 23
- 「ただ自分であればいい」という発想 25
- 自己肯定感に執着しない、マウンティング不要な生き方 27
- 社会的課題は、自己肯定感への妄信が生み出している 29
- 世界や人類が「自己肯定感への妄信」の限界に気づき始めている 31

## なぜ「自己肯定感」にすぐるのか？

- 人類が得た「認知的思考」が生んだ欲求 36
- 認知的思考をさらに強化させる教育システムの弊害 37
- 「成功体験」という呪縛 41
- 自分を幸せに導く成功、苦しめる成功 43
- 「承認欲求」のアリ地獄——飽くなき他者依存への道 46
- 承認欲求による自己肯定感は、いずれ自己顕示欲に転嫁する!? 47
- 自己肯定感より自己存在感のほうが生きやすい理由 49
- メジャー正義の苦悩 50
- マイノリティにおける「自己存在感」デザイン 52
- 「他人の目」「期待」という檻 54
- 他人がつくったドラマを演じる自己肯定感なんて偽物 56
- 必要なのは、自己肯定感より自己存在感 58

第 3 章

優劣と上下の格差——映画「JOKER」からの推察 59  
肯定とポジティブ至上主義 65

## 「自己存在感」が人を輝かせる

なぜ「自己存在感」より「自己肯定感」が広まってしまったのか？ 70

自己肯定感の呪縛に陥っていることに気づいていない 72

「存在」の反対は……ない！ 73

自分に「ある」を見る 75

「let it be」→「let it go」で生きる 76

「it」が何を指すかで、意味が変わる 77

「信じる」がエネルギーとなる 80

「自分を信じる」を育むコツ 81

ネルソン・マンデラが教えてくれる「自由」 82

「心」という自由こそ、生きるためのエネルギーの源泉 84

自分の価値基準は、どこで、どのように形成されるのか？ 87

◆ ◆  
第4章  
◆ ◆

「自分」という会社の経営をする 90

「後天的スキル」磨きには、終わりはない 95

「後天的スキル」を追いかけるのではなく、「先天的スキル」に気づこう 96

「DX」とともに必要なもの 99

SDGsの実現に必要なのは、「自己肯定感」ではなく「自己存在感」 101

## どうやって「自己存在感」を持つのか？

成功と失敗で考えると、失敗がほとんど!? 106

苦しくなる「夢」、自分らしくいられる「夢」 108

「認知的な脳」の功罪 111

「非認知脳」の役割 114

認知脳と非認知脳を徹底比較 115

「内観」のすすめ 116

「感情」の表現、わかっていますか？ 118

「内発的動機づけ」を醸成する——「好き」というエネルギーの源泉 122

「好き」を大切にすると、不機嫌にならない 124

生きる目的は、この問いから始まる 127

「生きる目的」と「生きる意味」の違い 128

「自分を見つめる」習慣 130

世界的なコーチが提唱する「6つのニーズ」からのヒント 131

「どうありたいのか」で生きる 135

自分がしつくりする「Being」 136

非認知脳とサウナやキャンプ 138

己事究明、為人度生 140

1日に8万6400回のチャンスがある——「今に生きる」 142

今「ここ」の自分ができることに全力を注ぐ——「ここ」の自分 143

他者やまわりではなく、自分に意識を向ける——「自分の心を自ら守る」 145

「今ここ自分」で生きると、思わぬギフトがやってくる 146

非認知性を育むトレーニング 148

【事例1】クラシック演奏家 149

【事例2】保険会社のトップ営業マン 150

第 5 章

生育歴が大きく影響する

- 【事例 3】 オリンピックを目指すアスリート 152
- 【事例 4】 ホワイト企業経営にシフトした企業 153
- 【事例 5】 ノーマライゼーションによる社会づくり 155
- 【事例 6】 ユース世代の保護者へのアプローチ 158
- 【事例 7】 高校生のための企業を巻き込む取り組み 160
- 【事例 8】 小学生のための大学ごきげん学部 162
- 【事例 9】 パラリンピアンの葛藤 165
- 「指示」の声かけの功と罪 170
- 「支援」の声かけ——自己存在感を育む声かけとは？  
一緒に会話・対話して、体感しながら気づかせる 174
- 「成功依存型の子育て」から「成熟を重んじる子育て」へ 176
- 「一生懸命を楽しむ」ことができるか？ 177

「遊び感覚」が質を高める 180

自己存在感を育む試み 182

「褒める」は、なぜ自己存在感を育まないのか？ 183

自己存在感を育む、最強の声かけ 184

「褒める」と「感謝」の大きな違い 186

「応援」と「期待」を混同してはいけない 187

今からでも誰でも大丈夫！ 189

## 「あとがき」に代えて、本書のまとめ

認知的思考の「自己肯定感」、非認知的思考の「自己存在感」 196

認知的思考の社会だからこそ、非認知的思考を意識しよう 197

認知的思考のキーワード、非認知的思考のキーワード 200

セルフで自己存在感を育む練習 215

装幀◎河南祐介(FANTAGRAPH)

本文フォーマット&図版作成◎二神さやか

DTP◎株式会社キヤップス

# 第 1 章



「自己肯定感」が  
私たちを苦しめている

## 「自己肯定感」が私たちに強要していること

「自己を肯定する」とは、確かに聞こえのいい言葉です。

ただ、そのため、肯定しなければならぬ、否定はダメなのだという概念が私たちを支配していきます。本来は自己のすべてを受け入れて、自分らしく生きましようという意味かもしれませんが、肯定するために、比較したり、ポジティブなことを探したり、いい意味付けを見つけなければならなくなっています。

その典型的な言葉が、「自己肯定感を高めるために成功体験を積み」というものです。そもそも自己肯定感という考えだから、高めたり上げたりしなければいけません。その根幹には、高低の概念が存在しているのです。

では、どこまで高め続けたいのか？

どこまで上げないといけないのでしょうか？

自己肯定感の考えには、そうした矛盾を私たちに知らず知らずのうちにもたらしています。

自己肯定感を高めるために、まずそれが高いのか低いのか、それが肯定するに値するものなのかを、まわりや社会と比較し続けなければなりません。

例えば、オリンピックに出たとしても、金メダルを取れずには負けることは多々あります、例えば、東京大学に合格しても、もつと優秀な同級生はたくさんいます、たとえば3キロダイエットしたとしても、もつとスタイルのいい人はいくらでもあります。ツイッターでフォロワーが1万いたとしても、さらに上はとてつもなく存在します。

自己を肯定するために、他者とあるいは世間の常識と、はたまた理想と比べ続けていかなければならないのです。外側にあるさまざまなものとの比較を強要しているとも言えます。

オリンピックや東大、ダイエット、フォロワーの数で自己肯定感を持たなければならぬことは、実は本当の自己と向き合い、それぞれが幸せに生きることとはまったく

く違うことだと言えます。

## 「自己肯定感を上げるために頑張る」という苦しみ

より良い自分を目指して一生懸命に生きることはもちろんあっていいでしょうし、そうあるべきかもしれません。

しかし、「自己肯定感を高めるために成功」と言うのなら、その妄想を求め続けるのはいかがなものでしょうか？

成功とは何ですか？

試合に出ること？ 上場すること？ テレビに出ること？ SNSで「いいね！」

の数が多いいこと？ 有名になること？

「自己肯定するために成功」という、誰かがつくり出した尺度に当てはめながら生き

ていかなければならなくなります。そこにハマってしまった人には、自己肯定するた  
めに頑張らなければならず、そのためにかえって苦しくなり、さらに自己肯定感が下  
がっていくといった矛盾が生じています。

もしくは、自己肯定感を上げるために自身にウソをついて、すべてをポジティブに  
考えていこうとしなければならなくなっているケースも見受けられます。

それこそが、自己肯定感の呪縛です。

「私、自己肯定感高いんです!」「どんなこともポジティブに考えて、オレも社会も  
最高!」とうわべでは思いつつも、実は内心では苦しいと感じている人が増えていま  
す。

「肯定」という言葉の反対語に否定があるので、肯定感を保つために、否定してはい  
けない、すなわち、「すべてをポジティブに考えるのが自己肯定感への正解なのだ」  
と思ってしまうのです。

「成功が善、ポジティブが正」という思いが自己肯定感至上主義には存在します。

本来はそんな発想ではなかったのかもしれませんが、私たちの脳は現代社会の中で自己肯定感をこのように捉え、それによってむしろ幸せどころか、苦しさを感じている人が決して少なくないのです。

## 「自己肯定感」がハラスメントを生んでいる

自己肯定感の妄想が激しくなれば、ハラスメントやいじめ、誹謗中傷やヘイト主義さえも生み出していくのではないかと私は恐れています。

つまり、自己を肯定していこうという考えは、他者への否定によって満たされるというリスクがあるからです。

上司がパワーハラをするのも、上司が自己肯定感を維持あるいは高めるために、地位への肯定感がそうさせるのだと言えるでしょう。「偉い、偉くない」とか、「地位が高い、高くない」は、自己肯定感の考えにとっては大事な情報になります。

一方、自己存在感という概念であれば、上司も部下も、社会的地位もまったく関係のない発想が生まれます。

強者と弱者、メジャーとマイナー、正義と不義などの対立構造を、肯定至上主義が生み出しているのではないのでしょうか？

強者は弱者を支配することで、自己肯定感を満たします。メジャーはマイナーを乗っ取ることで、自己肯定感を満たします。正義は不義を否定して、自己肯定感を満たそうとするのです。

自己肯定感への執着が、一方で否定の世の中を生み出し、自己劣等感を多々生み出しているように思うのです。

私は、自己肯定感をみんなが高めようとしている世の中に、疑問を感じざるをえません。「自己肯定感を高めなければならぬ」「自己肯定感が低いなんてダメなんだ」「自己肯定感を上げることが正義だ」という風潮で、個々の人々、私たちの幸せ感は増したのでしょうか？

私にはどうしてもそうは思えません。無意識な自己肯定感向上へのバイアスが自身はもちろん、まわりや社会を苦しめることになってしまっていると声を大にしていきたいのです。これこそが自己肯定感ハラスメントの社会なのです。

## **SNSでの誹謗中傷の背景にあるもの**

最近ではSNSが通常・日常のメディアになってきたために、個人の自己発信がしやすくなり、そのことに関してはとてもいいことだと思います。ただ、反面、自己肯定感を高めようとするあまり、正義という鉦なを無作為に振りかざしている現象も少なくありません。

正義という名の誹謗中傷の背景には、自己肯定感至上主義があるのではないかと考えています。

もちろん、社会のこうした現象は、一概にそれだけの問題とは言えないかもしれま

せんが、後ほど詳しく触れる人間の認知的な脳の暴走を助長する考えに、自己肯定感至上主義があるのです。肯定や否定、高めるや上げる、優劣の発想、これらから離れた考えが、今こそ必要だと思います。

その1つこそが、「自己存在感」という考えです。外部に振り回されることなく、自身の「ある」に目を向けて生きることが、それぞれの存在に価値があり、自分を信じて互いに認め合い、リスペクトし合えるようになります。それは結局のところ、今求められているダイバーシティ&インクルージョン（D&I）という、平和な社会を実現することにもつながると私は確信します。

## マウンティングは、自己肯定感維持のため!?

先日、あるレストランで食事をしていたところ、すぐ隣の席に男女2人ずつの4人グループが座って話し続けていました。彼らの無意識の自己肯定感維持暴走によって

引き起こされるマウンティング的な発想に基づいた会話は、私を苦しくさせました。

これがよく言う「マウンティング」なんだと思いました。自分の優位性を周囲に示そうとする行為です。

明らかに4人のうち2人は高学歴で有名企業に勤めていることが会話からわかりましたが、それによりつくられてきた自己肯定感維持のために、自分たちの優位性を示そうとしているのです。つまり、そうではない劣位の相手に無意識のマウンティングをしているのです。

彼らは、子どものころから培<sup>つち</sup>われていきたく無意識の自身の自己肯定感を維持するために、ずっとマウンティングし続ける人生を歩むのでしょうか。

勉強でもスポーツでも仕事でも、全力を尽くして何かを得ていくことに、何ら否定するわけではありません。むしろ大切なことでしょう。

しかし、それによって得られるものは自己肯定感であってはなりません。それによって自身が苦しくなるからです。得る結果も、そのためのプロセスも、すべてはただ

唯一無二の「自分の存在」を自らが知って感じるためのはずだからです。

## 「ただ自分であればいい」という発想

しかしながら、学校教育、家庭教育、社会教育もすべては比較と評価の中にあり、肯定至上主義への道を歩んでいくように仕向けられています。

比較されているから苦しいのに、比較しながら肯定感を高めていかなければならないのです。

私も競争の世界で戦いながら、そこそこ勝ち抜いて自己肯定感を高め、維持してきたほうでしたが、「はじめに」で述べたように、その苦しさを30歳のときに「パッチ・アダムス」によって気づかされ、解放されました。

幸いというべきでしょうか、私の両親は、私に自己肯定感を高めるための教育は一切なく、誰かと比べることも、成功を強要されることもありませんでした。「ただ自

分であればいい」と言われて育ちました。「勉強しろ」とも「するな」とも言われず、スポーツで「勝て」とも「負けていい」とも、「医者になれ」とも「なるな」とも言われた覚えはありません。

ただ見守られて応援されていたという実感だけは強く残っています。

その後も、私は自分で決めて勉強もスポーツも仕事も全力でやってきましたが、ふと気づくと、社会の自己肯定感至上主義の中で溺れそうになっていました。超優秀なドクターたちの中で、日々患者さんが亡くなっていく現実の中で、自己肯定感を維持できなくなっていたのです。

そんなとき、「パッチ」のおかげで、自分自身を見つめる機会を得られたのです。

その気づきは、小さいころからの両親の育て方のおかげも十分にあると思います。

## 自己肯定感に執着しない、 マウンティング不要な生き方

自己肯定感など外界によってつくられるものではなく、私自身が自分の中にあるものを見つめてみたのです。そうすると、私はスポーツが上手か得意かではなく、本当に好きなのだと気づきました。スポーツのことなら夜中でも休みでも苦にならない自分がいるとわかったのです。

テストで100点を取るよりも、バスケットボールで活躍したり、優勝するよりも、患者さんを治すことよりも、ワクワクするものが自身の中にあつたのです。

代々医者の家系でもあり、父の習慣的な言葉も「世のため人のために自分のため」であり、小さいころから聞かされていたこともあるのか、社会や人のために生きるのは、自己犠牲ではなく、心地良いものだと思意識に体感していたのでしよう。

そこで、私はスポーツドクターとなって応用スポーツ心理学を基にして、心をサポートし、社会と人のQOLに役立つ人生を歩むことにしましたのです。

こう述べるとカッコよく聞こえますが、実際には語り尽くせないほどのいろいろな苦労や失敗や事件が起りましたが、妻をはじめ娘たちの理解と支えもあり、今に至ります。

以来、私の人生は自己肯定感の世界でもがいているよりも、「自己存在感」を大切に生きることで、明らかに自然体な自分でいられるようになったのです。

こうした自己肯定感に執着しない、マウンティング不要な生き方は、実は誰にでもできます。脳の使い方、すなわち考え方やモノの見方を違う視点で持つようにすればいいのです。

それを第4章の自己存在感の持ち方で詳しく述べています。誰もが自己存在感のある生き方を育んでいくことができます。

## 社会的課題は、自己肯定感への妄信が生み出している

今、社会に蔓延している社会的課題は、経済格差、健康障害、環境問題など、世界中にはびこっています。それを感じていない人は、まずいないでしょう。

私は「自己肯定感への妄信」がこれらを引き起こす一因にもなっているのではないかと推察しています。

自己肯定感は、ヒエラルキー思考に他なりません。自己肯定感の源は、ピラミッド構造が背景にあります。つまり、上下や優劣で支配される構造が、利権や金銭を求め、効率化や自分中心主義を招いて、格差や対立を生み出しています。

スポーツもそうですが、社会構造上、役割の違いは皆にあり、それにより社会は機能しています。しかし、「自己肯定感への妄信」は、社会を歪んだものへと誘います。

自己肯定感の従来の意味は、「すべての自己を肯定し受け入れる」という意味なの

でしようが、肯定するために、どうしても比較や評価に囚われる認知的な脳が働いてしまい、気づけば、社会課題をも生み出してしまっているのです。

マンガやドラマの「半沢直樹」のような企業構造が、社会や世界全体にも見え隠れしています。「半沢直樹」は、自己存在感をエネルギーの源泉として生き抜いている主人公で、社会の仕組みに臆することなく、私たちにメッセージを発してくれています。私たちが感じる社会の不条理の背景には、自己肯定感への追求がもたらした人類の暴走があります。

一方、自然界では、例えば、調和を重んじ、それぞれの命に自己存在感はあるものの、自己肯定のために成功体験を積み重ねようというような欲求や欲望はありません。そう、「人間の脳の暴走の代表こそが、自己肯定感信仰なのだ」と私はお伝えしたいのです。

## 世界や人類が「自己肯定感への妄信」の限界に 気づき始めている

グラミン銀行の創設者で2006年ノーベル平和賞受賞者であるムハマド・ユヌス博士は、「3つのゼロ」のために立ち上がった社会起業家の1人です。彼の目指す3つのゼロは、私が申し上げている社会課題に他なりません。

そのすべての原因は、自己肯定感至上主義です。自己肯定感を満たすために成功体験を刻み続けなければならず、気づけば社会はヒエラルキー構造になり、格差が生み出されていきました。

そこで、ユヌス博士がこの社会課題解決のために必要だとおっしゃっていることが、「ユヌス・ソーシャル・ビジネスの7原則」に垣間見られます。

① ユネス・ソーシャル・ビジネスの目的は、利益の最大化ではなく、貧困、教育、環境等の社会問題を解決すること。

② 経済的な持続可能性を実現すること。

③ 投資家は投資額までは回収し、それを上回る配当は受けないこと。

④ 投資の元本回収以降に生じた利益は、社員の福利厚生の実やさらなるソーシャル・ビジネス、自社に再投資されること。

⑤ ジェンダーと環境へ配慮すること。

⑥ 雇用する社員にとってよい労働環境を保つこと。

⑦ 楽しみながら。

この7原則は、直接、自己存在感を醸成するものではありませんが、次章で述べる認知的な自己肯定感の暴走から離れたビジネスのあり方の1つを説いているように思います。ひいては、この考えは一人ひとりの自己存在感に基づく生き方と社会構造に

つながっていくためのヒントかもしれません。

ようやく世界全体で取り組み始めたSDGsに見る17の社会課題も、すべては認知脳による自己肯定感への人類の暴走が生んだものだと思います。

社会、特にビジネスの世界では、自己肯定感による構造で動いているために生じた社会課題の数々なのでしよう。今の資本主義経済は、「儲けたい」「偉くなりたい」「うまくいきたい」という自己肯定感への欲求を基盤に成り立っています。一方で、このような自己肯定感への妄信の限界を、少しずつ世界や社会が、そして人類が感じ始めているのではないのでしょうか？

自己肯定感の勝者たる先進国が社会課題により疲弊し、後進国への優位性を誇示しているのが今の社会と言ってもいいでしょう。