

# 創 自 力

タカハシダイチ

青山ライフ出版



## はじめに

時代は変わっていく。私たちが仕事、勉強している間に刻一刻と、確実に世の中の情勢が変わっていく。そのなかで大事なものや世間の常識も変わっていく。全ては流動的なものだ。

こんな話を聞いたことがあるでしょうか？ 私たちの体内には、食べ物の消化に必要な唾液の酵素で「アミラーゼ」というものがあります。アミラーゼは私たちが食べ物を入れたとき、体内から分泌され、何十種類もの栄養分に変える働きがあります。なぜ、私たちの体にはそんな機能を持つ物質が入っているのだろうか？ それは私たちが幾多の時代を乗り越えてきた中で得た知恵と経験から成長した結果に違いないと思います。

人間は時代に合わせて進化していく。時には自然の恵みを受けながら生き延びた時代もあったし、今のように自然を利用して暮らしている時代もあります。その中で私たちは自然とその時代に合わせた最適な選択をしてきました。

そんな変わりゆく時代の流れに今、人はついていけなくなっています。自殺者、鬱、不景気、そん

な不安定な時代に確かなものを求め、人々は生きています。しかし、世の中が変わるのだからその時点で常識も変わっていくので、確かなものなんてないのです。

そこで私は「創自力」という本を書こうと思ったのです。「創自力」とは字の通り、自分を創る力です。今の時代に生きる人たちに必要な部分はここなのだと思います。誰だつて自分にしかないこだわりがあるでしょう。私は「頭がいい人はどういう人ですか？」と聞かれると「詞が書ける人、絵が書ける人」と答えます。みんなそれぞれが思う頭がいいと思う像があると思うし、持つべきなのです。しかし、メディアやインターネットによる情報が発達し、価値観や面白みが画一化されて、みんな似たような価値観や楽しみを持つようになりました。つまり、楽しみを作る必要がなくなってしまったのです。

私はよく渋谷のカフェで本を書いているのですが、カフェに行くと、だいたいが、一人で延々とケイタイやスマートフォンで動画を見て過ごし、満足している人たちです。そのメディアや動画に「日本はヤバイことになる」「この商品は限定品」「今売れているアーティスト」とか情報を付け足されたら、その情報を受け入れてしまい、どんどん自分で想像する力が薄れてしまうでしょう。そうやって楽しみを作ってもらっていると、それができなくなったり、どうしようもありません。

確かに今の世の中を自分らしく生きるということは難しいことなのかもしれません。「個性を持って」と先生が言っていたり、「やりたいことをやるのが大事」なんて言っている経営者がいたり。仕事を頑張っている人、地位や誇りを持ちたい人、みんな人より優れたいという向上心で動いているともいえます。それが結局仕事を成功させるハウツー本や成功者の自己啓発本が売れることにつながり、情

報は大事だといって人脈を作ったり、情報共有したり、自分磨きをしている人もいます。「もしドラ」があんなに売れたのも、いかに今やっている仕事に誇りを持ちたいかわかるでしょう。

しかし、それらは人よりよく見られたいという欲が入っているのです。その印象を人に与えてもその感動は長続きしないし、必要がなくなるのです。果たしてそんな努力はいいでしょうか。自分にとって便利なものは取り入れ、中途半端に興味を持ち、そうじゃないものは一切関係を持たない。そういう人が増えてしまうと新たな何かを想像する視野が狭くなってしまいます。経済、学力の二極化もそうです。効率的にやるところだけやって数字を求めた教育についていき、多くの人は思いやりの心や相手を想像する力はどんどん減ってしまい、自分のテストの点数をいかに上げるかという自分のことしか考えられなくなってしまう。こうして世の中には仕事だ志だ名誉だといって表面的には仕事もしているし、なんとなく、時間を潰しています。その人の中身は何も残っていない空っぽな人間が残りました。それは若者の失業者の増加、自殺者の増加、定年後に急に老けてしまう人を見ていればわかることです。ではどうすればいいのでしょうか？

それは自分を創ればいいのです。自分を創るとはどういうことでしょうか？ それは計算や考えのない状態で本当の自分の心の声や感性を出すことです。余計なプライドや打算を捨てて、自分の中からいろんなモノを思いつく。そうして思考や感性がクリアになり、スムーズになるので、前向きになっていく。これからはそういう自分を創っていく時代です。

私自身、子供の頃からいろんな夢ややりたいことがありました。流れや環境は時に残酷なもので、

それを諦め、辞めざるをえないときがありました。しかし、そんなときがあっても、また新たな目標を掲げて、人生を充実させてきたし、さらにいろんなことに興味を持ち、好奇心は増えていきました。7年間昇段できなかった弓道も今はある程度段をとって続けてきたし、子供の頃の夢の作家を実現させるため、執筆活動も続けています。勉強、スポーツ、夢、現実、幾多の困難にぶち当たりましたが、「やってみよう」という気持ちがある限り、今でもいろんなことを続けています。私のやっていることはテストで点をとって褒められるようなことでもないし、政治のような影響力もありません。しかし、今の時代に必要なものはそんな難しい参考書を理解できる頭でもなく、政治や経済を先読みするような力でもなく、「自分で新たな価値観を作る」力だと思います。

人は圧倒的な富や地位を得たつて、満足もしないし、充実もしてきません。今は経済も政治も何が起るかわからない状態です。終身雇用の時代は終わったし、大手企業のような不祥事も起こっていません。東京に地震が来れば日本のモノやお金の流通はめちゃくちゃになり、大不況になればまさに人間同士の混乱なんか起こりかねません。しかし、そんなときにも、世の中が作った楽しみや価値観を横におき、自分で自ら価値観を作つて実行できる力があれば、時代が変わろうがなんだろうが、関係ありません。世の中の様々な価値観、楽しみはお金やその場所がなければ、手に入らないものです。しかし、自分で価値観を作ることができれば、不況だろうが、好況だろうが、関係ありません。そんな堅実な姿勢をいつまでも保てる人間がこれから信頼を呼ぶのです。

本書は私の経験談を踏まえ、自分の中から出てくる心の声のつかみ方、出し方、実行のしかたを記

しました。世の中の不況の波の中、どんなときでも生き生きとした自分を創り出し、仕事や趣味、人間関係に実行していただければこんな嬉しいことはありません。

平成25年 3月

タカハシダイチ

# 創そ自じ力り 目次よく

はじめに 3

## 第1章 創自力 本質

|     |                           |    |
|-----|---------------------------|----|
| 1   | 創自力 本質                    | 15 |
| 1・1 | 今の社会に必要なもの                | 16 |
| 1・2 | 創自力とは？ 自分のやるべきことを創造する力    | 20 |
| 1・3 | 創自力と「好きな気持ち」との違い          | 23 |
| 1・4 | 創自力の目的 自分の100%を出して相手に貢献する | 25 |
| 1・5 | 創自力の具体例                   | 28 |
| 1・6 | 創自力を育む方法はあるのか？            | 30 |



## 第2章 創自力 実践

- 1・7 人の心はあるものではなく、行動により、形作るもの 31
- 1・8 どんな行動でも創自力を磨くきっかけはある 34

|     | 創自力                                | 実践 |    |
|-----|------------------------------------|----|----|
| 2   |                                    |    | 39 |
| 2・1 | やってきたことを続ける                        |    | 41 |
| 2・2 | やることを決め、創自力を身につける方法                |    | 44 |
| 2・3 | やることに目標を立ててみる                      |    | 46 |
| 2・4 | 楽しみを見つける                           |    | 58 |
| 2・5 | 大事なことは目標を達成することではなく、やり方をたくさん見つけること |    | 61 |
| 2・6 | 早さを意識する                            |    | 65 |
| 2・7 | ノルマを立てるコツ                          |    | 68 |
| 2・8 | やったことは残す                           |    | 78 |
| 2・9 | 金というパラメーターをはずす                     |    | 80 |

### 第3章 エピソード

|      |                           |     |
|------|---------------------------|-----|
| 2・10 | 答えを自分で作る                  | 84  |
| 2・11 | 仲間はある限り作る                 | 87  |
| 2・12 | 場所にこだわる                   | 89  |
| 2・13 | 順番にこだわる                   | 91  |
| 2・14 | 終わりから考えるのではなく、スタートを増やしていく | 93  |
| 2・15 | 掃除をする                     | 97  |
| 2・16 | 批判しない                     | 99  |
| 2・17 | 難しい言葉ばかり使わない              | 102 |
| 2・18 | 自分探しをする                   | 104 |
| 2・19 | 下の人間を大事にする                | 109 |
| 2・20 | いい仕事を今やれば、将来必ずいい仕事が増えてくる  | 113 |