

## 気づきレポート

# 生きるしくみ（前編）

自信を見出すための3つの知識とは？



著作：ココロをプラスにする方法！

---

こんにちは、ジェイ・ロビンスです！

今回は「ココロプラスの根を張る講座」の予告編として、前後篇に渡って、「生きるしくみ」を考えてみようと思います。

でも、「生きるしくみ」とはなんでしょうね？

私が作った言葉ですが、「生きることにしくみがあるのか？」そう思う人もいます。

「しくみ」とは、構造、もしくはある結果に至るまでの順序、条件をまとめたものと言えますね。

私は、「生きる」ということにおいて「ある自覚」が伴うと、人はより自律的になれる、つまり、

「自分の人生を自分で生きられる」ということに気づきました。

---

人生を形作っている外枠（フレーム）それを自覚すると、

人生の価値や、人生はどう生きれば最もよい形で終わることが出来るのか？ それが出来てくるということに気づいたんです。

その外枠を、「生きるしくみ」と呼んでみました。

その自覚があると、「生きる」ということが非常に整理されてくる。

分かってるんです。自分がなにをすればいいのか？

今こうしていいのか？

なぜ、生きているのか？

それらが**氷解**するんです。

氷解するといっても、日常の中で、ゆっくりと溶かされていく感じです。

じわじわ、じわじわと、効いてくる。

電車で揺られる時間、歩きながら街中の景色をなんとなく見る時間、お風呂に入ってボーッとなにかを  
考える時間...、そういった**日々の隙間の時間**になんとか「生きるしくみ」を考えると、スッと、その自覚がさまざまなことを理解させてくれる。

そしてだんだんと、自分の行動や言動を確実に変えてきます。

人生を形作る外枠とは？

そして自覚とはどういうものなんでしょう？

ここで少しだけですが、それらをかいつまんでみたいと思います。

---

## 瞬間瞬間の選択が、人生である

自信を見出すための知識、その1。

時間は不可逆です。後戻りできない。

あなたは毎日同じような日常を送っているように思ったことがありますよね？  
私もあります。

毎日していることが、同じようなパターンになっているからです。

朝起きて、ご飯を食べて会社に行き、同僚と話をし、仕事をし、緊急な用事が入り…。とまあ終業時間になり、飲みに行くか、家に帰るか…。そしてなにかを済ませたあと、寝て、また朝がくる。

しかしこの日常は永遠ではありません。

日常が永遠ではない…。

このことを意識しながら生きている人はほとんどいないんです。

明日もまた日が昇り、朝がやってくる…誰もがそれを当然だと思い、暮らしている。

だから、「毎日、同じで退屈よ！」「はやく週末が来ないかなあ～」「明日からまた会社だよ…」などと思えることができる。

しかしこの日常は永遠ではないんです！

これはどういう意味でしょうか？

あなたには答えが見える。

そう、「死」です。

---

誰にでも平等にやってくる「死」。

それがあるから、この日常は永遠ではないと言える。

でも遠いんですね。あまりにも。

あまりにも遠い未来の出来事だからと、みんなそんなことを意識する必要性を感じないんです。

頭では「自分はいずれ死ぬんだよなあ」と分かっているけど、体がわからない。

ところが死を感じない。

でも「死」があるからこそ、「生」の価値が生まれる。

あなたが自分の生にあまり意味を感じずに生きていたとしたら、それは間違いなく「死」に現実味がないからです。

生きることには寿命的な限界がありますよね？

生は有限である！

そのことを肌身で感じてないんです。  
(事故や病気で死にかけた人は、体で分かっています)

---

この世で生きて得られる快樂や心地よさは、死によって打ち碎かれます。それは、今まで当たり前のように味わっていたものを「すべて失う」ということです。

あなたが目で見ているもの、肌で感じるもの、耳で聞こえるもの…。

「感じられる」という気持ちよさが失われる絶望。

なにも見えず、なにも聞こえず、なにも感じず、なにも  
匂わず、なにも味わえない。

そして誰のそばにも居れない、誰にも話しかけられない、  
誰にも気にとめてもらえない、そういう「死」の世界に私  
たちはいずれ旅立たなくてはならない。

あなたが死んだら、もう生き返ることはない。

この宇宙が終わる瞬間までの気の遠くなるような時間、あなたの存在は永遠に失われる。いえ宇宙が  
終わってもまた、あなたはもう永遠に存在しない。

二度と、生き返ることはない。

宇宙の歴史にしてみれば、私たちの存在なぞ、火花が散って消えるようなもの  
すごく短い時間に存在しているに過ぎないわけです。

けれど私たちは今、「感じる」ことができ、こうして豊かな感情を表すことができ、人々とさまざまな形で交流することができる。

とすると、「死」がまだやってきていない現在は、ものすごく価値のある時間だと思いませんか？

この瞬間瞬間は、「奇蹟」と言ってもいいとは思いませんか？

あなたが今こうして過ごしているこの瞬間瞬間は1回しかやってきません。一度過ぎてしまったら、もう戻せません。

あなたの一生は、一度しかない。

だから、人生を生きましょう。

<http://www.pop-philosophy.com/topics/topic008.html>

---

あなたの今の歳は、1生の中で1度しかない。

青春は一度しかないと言いますが、それどころか今のあなたの歳だって一度しかないですよ？

さらに、あなたが過ごしている今、何月何日ですか？ その月、その日もあなたの一生の中で1度しかない。

毎日同じような毎日...そう思っていたこの日は、もう二度と戻ることはない。

同じような毎日と思っていたものが、実は、どの日も同

じではなく、そしてもう取り返しのつかない価値を持っているんです！

---

人生を満たすどの瞬間も、1回しかやってこないですよ？

その瞬間は、こうしている間にもどんどん過ぎ去っていきます。  
時計の針が1つ、1つ、時を刻んでいくのを想像してください。

腕時計、もしくは近くにある目覚まし時計を見てください。

あなたは自分が持っている「かけがえのない価値」を持って余していませんか？

それも、自分で自分を叩きのめしながら。

<http://www.pop-philosophy.com/topics/topic004.html>

二度と戻らない火花の瞬間を、無為に終わらせようとしていないでしょうか？

価値ある時間を、満足のいく瞬間瞬間で満たしたいとは思いませんか？

「そりゃあ、自分の人生を満足のいくように過ごしたい！  
最高の人生にしたい！ ベストを生きたい！ 死ぬ直前になって、『ああ、あれをやっておけばよかった...』と、したかったのにしなかったことを後悔したくない！」

私はそう思います！

だって、人生は一度きりですから...。  
くどいですが、この言葉、すごい重要です。

## 「人生は一度きり」。

一度きりだから、燃えるような喜びを味わいながら生きていきたい！  
自分の中にあるものを出し切っておきたい！

「自分は今のそこそこの人生でいいや」と思った方は、もうこのレポートは必要ありません。  
ここでこのファイルを閉じて、削除しちゃってください。

いえ、そういう人生もありだと思えます。  
否定しません。  
選択の自由ですから。

でも、そう思わなかった人は、ぜひ、中編、後編を読んでください。

満足のいく人生を送るために必要な「3つの知識」、それを説明します。

3つの知識のヒントは、サイトの以下のところにあります。  
一度見た人は、もう一度、このレポートを読んで変わった視点で見てください！

フェイマス・エイモス・チョコレートチップ・クッキーの創立者の話  
<http://www.pop-philosophy.com/topics/topic002.html>  
「NO！ しゃせん仕事、人生ではない」  
<http://www.pop-philosophy.com/topics/topic008.html>

中編に続く

