

# 目 次

第1章

自分の未来を動かすために

第1節 「このままでいいのか」という声に耳を澄ます

第2節 歴史が変わるとき、それは「引き受ける」という者が現れたとき

第3節 時代の転換点に立つあなたへ

8

第2章

人はまつすぐには育たない

第1節 〳節〳を活かす——人生の羅針盤

第2節 十年の折節〳——最小公倍数と最大公約数の法則

第3節 再社会化の洗礼——新しい環境で動き出す

第4節 俯瞰の視点と〳師〳の存在——不確実な時代の自己成長

第5節 〳節〳を乗り越える——〳節目〳をどう捉えるか

23

24

29

37

42

46

第3章

言葉と内部——自分をつくる言葉の力

第1節 〳つ〳ぶ〳や〳き〳があなたの〳思考〳の地層〳をつくる

第2節 脳の成熟と役割の変化——年代ごとの〳思考〳の進化〳を活かす

53

54

57

第4章

第3節 地理と歴史の感覚——時間と空間のセンス  
第4節 2・3・5の法則と自分軸——風が吹いて初めて見えるもの  
静かな知恵——成熟は静かに積み上がる

第1節 丁寧語の迫力と三つの「へえ」——心の余白を確保する

第2節 追いつめられたら力ではなく工夫を——成熟の頑張り方

第3節 イライラは徒労の源——「カッ」となった一瞬にこそ一呼吸を

第4節 議論の上手い人は何が違うのか——場を支配するか、整えるか

第5章

これからをどう描くか

第1節 準備と観察が直観を呼ぶ——一瞬の行動の裏側にあるもの

第2節 動詞で語る自分が、人生を動かし始める

第3節 発汗損得責——立ち位置を確認する

第4節 誰かに決められた人生から脱却する

第5節 軸と知恵で人生をデザインする

## 理不尽への見方を変えてみる

第1節 理不尽とどう向き合うか——『草枕』に学ぶ

第2節 共通点を探す——相手の背景にある「法則」

第3節 「要するに」と言える視点を持つ——抽象のつくり方

第4節 思考を現場に戻すということ——具体への戻し方

第5節 不確実性時代の意思決定をさぐる

## 時の流れの中で、これからの引き受ける

実践コラム：未来へのヒント

あとがき

参考文献リスト

## 節目を力に変える思考法



## 第1章

# 自分の未来を 動かすために

## 第1節

### 「このままでもいいのか」という声に耳を澄ます

「ナンバーワンにならなくてもいいもともと特別なオンリーワン」——S M A Pの大ヒット曲『世界に一つだけの花』は、多くの人々に自分らしく生きる勇気を与えてくれた。

ただ、時が経つにつれて、この「オンリーワン」という言葉が、一部に「競争しない」「努力しなくていい」といった安易な自己肯定へと解釈される場面も見られるようになった気もする。そうした空気に触れるたびに、どこかひっかかるものがあった。それは「成長しなくてもいい」という、いわば免罪符のように受け止められてしまっているのではないか、という違和感である。そんな思いが、私の中で強くなってきて久しい。

そしてこの違和感は、決して個人的な感覚にとどまるものではないようにも思えてきた。失われた三十年——デフレが長く続いてきた日本において、変化より安定が好まれ、内向き姿勢が定着してしまっていたようだ。

だが、私たちの時間は止まってくれない。むしろ年を重ねるごとに、時間が加速していくように感じる——そんな感覚に覚えがある人は多いだろう。心理学でよく知られる『ジャンナーの法則』と呼ばれる考え方がある。だから、二十歳を過ぎると時間の経過はどんどん早く感じるようになり、「ちよろちよろ三十」、「ウカウカ四十」、「アタフタ五十」、「シミジミ六十」——と加速していく。まさに、光陰矢の如しである。

となれば——私たちには、停滞している暇などないではないか。

だからこそ、「このままでいいのか」と自分に問う瞬間を大きな転機にしていきたいと思う。生きていけば、心に残る出来事——嬉しいことやその反対に辛いこと、理不尽なこと——に必ず出会う。そしてふと振り返れば、それらが確かに自分を動かし、何かを学ばせてくれたはずである。私はそれを、<sup>ノ</sup>節（ふし）と呼ぶ。

<sup>ノ</sup>節とは、単なる出来事ではない。それは人生が静かに向きを変える分岐点であり、次の成長への前触れである。若い頃の成長は目に見えやすいが、大人になってからの成長は、心の中で静かに起こる。見え方が変わり、言葉が変わり、やがて行動が変わっていく——それが、<sup>ノ</sup>節を越えた証しなのだと思う。

本書で考えていきたいのは、まさにそのことである。人生の中で折々に訪れる「節」をどう受け止め、どう活かし、どう次の成熟につなげていくか。理不尽や摩擦や回り道さえも、ただの痛みとして終わらせるのではなく、自分を少し深くし、少し自由にし、少し前へ進ませる力へと変えていくことはできないか。そのための見方や考え方をこれから順にたどっていきたい。

大切なのは、立派な誰かになることではない。これまでの自分を引き受けながら、少しだけ見え方を変え、少しだけ言葉を変え、少しだけ動き方を変えていくことである。人生は、そうした小さな変化の積み重ねの中で、静かに向きを変えていくのだと思う。

あなたがこれまでに越えてきた「節」にも、きっと意味があった。

そして、これから出会う「節」にも、きっと意味がある。

そのことを信じながら、ここから先を一緒に考えていこう。

※本書では「節（ふし）」を人生における折節・節目の象徴として用いる。文章の「階層構造」を表す「節（せつ）」とは区別して読んでいただきたい。