



習慣を変える

もう一つ『未来をはじめる』から。

*

まずは、この言葉を聞いたことはないですか。「心が変われば行動が変わる。行動が変われば習慣が変わる。習慣が変われば人格が変わる。人格が変われば運命が変わる。」

読売ジャイアンツやニューヨーク・ヤンキースで活躍した松井秀喜さんという野球選手がいますよね。彼はまじめな読書家で、座右の銘を問われて答えたのが、この言葉だったそうです。ウィリアム・ジェイムズ(1842～1910)というアメリカのプラグマティズム思想家の有名な言葉です。

たとえばみなさんが、明日から自分はまったく違う人になるぞ、バリバリ勉強して、クラスでも積極的に発言するぞ、町でおじいちゃんおばあちゃんを見かければ明るくあいさつするぞ、と思っても、なかなか実現は難しいですよ。いきなり人は変えられないものです。

それでも、ウィリアム・ジェイムズはこう言います。まずはちょっとだけ決意する、そうすると行動が変わる。たとえば一日一回は街で会う人に挨拶してみてもどうか。学校で警備員さんに「おはようございます」「さようなら」を言うてみるのです。ちょっとだけ行動を変えて、繰り返していると、それがだんだん習慣になってくるのです。そうなればしめたものです。次第次第に、あなたのイメージも変わってきます。それが積み重なれば、あなたの人格さえも変わるとジェイムズは言います。

人格なんていうと、変えるのが難しいように思いますよね。しかし、ジェイムズに言わせれば、人格というもの、あなたを作り上げる習慣の集合に過ぎないのです。逆に言えば、習慣

を少しずつ変えていけば、自ずと人格も変わってくるのです。

よくキャリア教育といいます。あのキャリアとはどういう意味だと思いませんか。キャリアという英単語(carry)の意味はわかりますか？

昔のことだから、何で物を運んだのでしょうか。自動車ですか？ そう、馬車です。馬車が走ると轍ができます。舗装されていない凸凹の道は、前の車がつくった轍をたどると楽に進めます。轍が残っているところがだんだん道になっていくのです。これがキャリアの語源です。何人もの人が通ってきた結果できあがった道筋のことをキャリアというのです。毎日同じことを繰り返していれば、それがだんだんその人のキャリアになり、やがてキャラクター、すなわち人格ができあがっていくのです。そうして人格が変わっていくと、やがて運命も変わります。

まあ、いかにもアメリカ人らしい発想かもしれませんね。ドイツ人のカントやヘーゲルが難しい議論を展開するのと比べると、アメリカのプラグマティズムはとてもシンプルです。心を変えたければまずは行動を変えよう。一回だけではダメでも、習慣にしよう。そのような習慣が積み重なれば人格が変わるし、人格が変わればやがてあなたの運命も変わっていく。ものすごく高邁な哲学には聞こえませんが、ある種、人生の真理を突いていると思います。

プラグマティズムは、現代を生きる僕らに合うのではないのでしょうか。一人ひとりの人間がまずは自分の習慣から変えていく。それが重なれば、自分の運命だけではなく、社会そのものも変えていけるのではないか。プラグマティズムの思考はそのように展開していきました。