

1度きりの人生だから絶対に後悔したくない！
だけど、まわりの目が怖くて、なかなか動けない。

そんな20代の君が1歩を

踏み出す

50のコトバ

吉岡秀人

すばる舎リンケージ

観客より

プレイヤーになったほうが

人生は100倍楽しい。

人生は誰が何と言おうと一度しかない。
どうせなら、自分に正直に生きたい。
たしかにまわりの目は怖い。
だけど、それにとらわれてばかりいると
他人にコントロールされる人生を生きることになる。
まわりの目から自由になり、
自分の人生は自分でコントロールしよう。

PROLOGUE

We Can Change The Boring World
By My Passion And Your Passion!

人生は一度きりだ。

とくに二〇代の一〇年はあつというま。

だから、自分が納得行くように生きたほうがいい。

自分のやりたい仕事に就き、

好きな仲間とともに過ごして、

一番大切な人と一緒になる。

誰かに必要とされ、自分の価値を実感できる毎日。

それを手に入れることだ。

そのために欠かせないものが“最初の一步”。

でも、多くの人は、

この“一步”がなかなか踏み出せない。

まわりの目が恐い……。

失敗したらどうしよう……。

親・先生・友だちに反対された……。

将来が不安定だから……。

自信も才能もない……。

お金がない……。

チャンスがあつたら始めるつもり……。

そんなノイズが頭の中を支配する。

そして、決断を先送りする。

だけど、本当にそれでいいのだろうか？



人生は短い。

誰にでも終わりはやってくる。

しかも、いつやってくるかわからない。

気づいたときにはもう遅い。

最期は一瞬で終わるのだ。

医師として、多くの死を見届けてきた僕だから、
人一倍そのことを痛感している。

だからこそ、

どんなに怖くても、

どんなにつらくても、

どんなに痛くても、

“一歩”を踏み出すことだ。

断言しよう。

人生は観客でいるより、

プレイヤーになったほうが楽しい。

他人がしいたルールを歩くよりも、

自分でルールをつくって歩いたほうがエキサイティングだ。

正直、プレイヤーはしんどい。

痛みも苦しみもある。

いろんなしがらみや、まわりからの嫉妬も出てくる。

いくつもの困難が目の前に立ちはだかるだろう。

とても面倒くさい。

だけど、それを何倍も上回る感動がある。

自分の人生を、

自分で決めることができる自由がある。

僕は、三〇歳のときに“一步”を踏み出した。

「海外で医療活動を行いたい」

そんな想いで、ミャンマーに一人で乗り込んだ。

それから一七年。

今では、ジャパンハートというNPO団体の代表をつとめ、

ミャンマーやカンボジアなどでの医療の無償提供、

日本の僻地・離島への看護師の派遣、

東日本大震災への医療復興支援など、

さまざまな活動を行っている。

これまで一万人以上の子どもの命を救ってきて、

今でも年に二〇〇〇件以上の手術をしている。

そんな僕の取り組みを評価してくれたのか、

テレビでは、NHKや民放で特集してもらい、

「情熱大陸」(MBS毎日放送)には三回も取り上げてもらった。

小学生や大学生、ベンチャー企業の社長からお坊さんまで、

さまざまな背景の人たちの前で、講演することも多い。

ありがたいことに、講演はいつも盛況で、

ミャンマーから日本に帰ってくるとき、

僕は全国を飛び回ることになり、休む暇もない。

僕のまわりには多くの人が集い、

その中には二〇代の人も多い。

かつて教師になりたかった僕にとって、

医師としての活動だけではなく、

若い人たちに向けて何か話す機会があることは

大変だけど、やりがいもある。

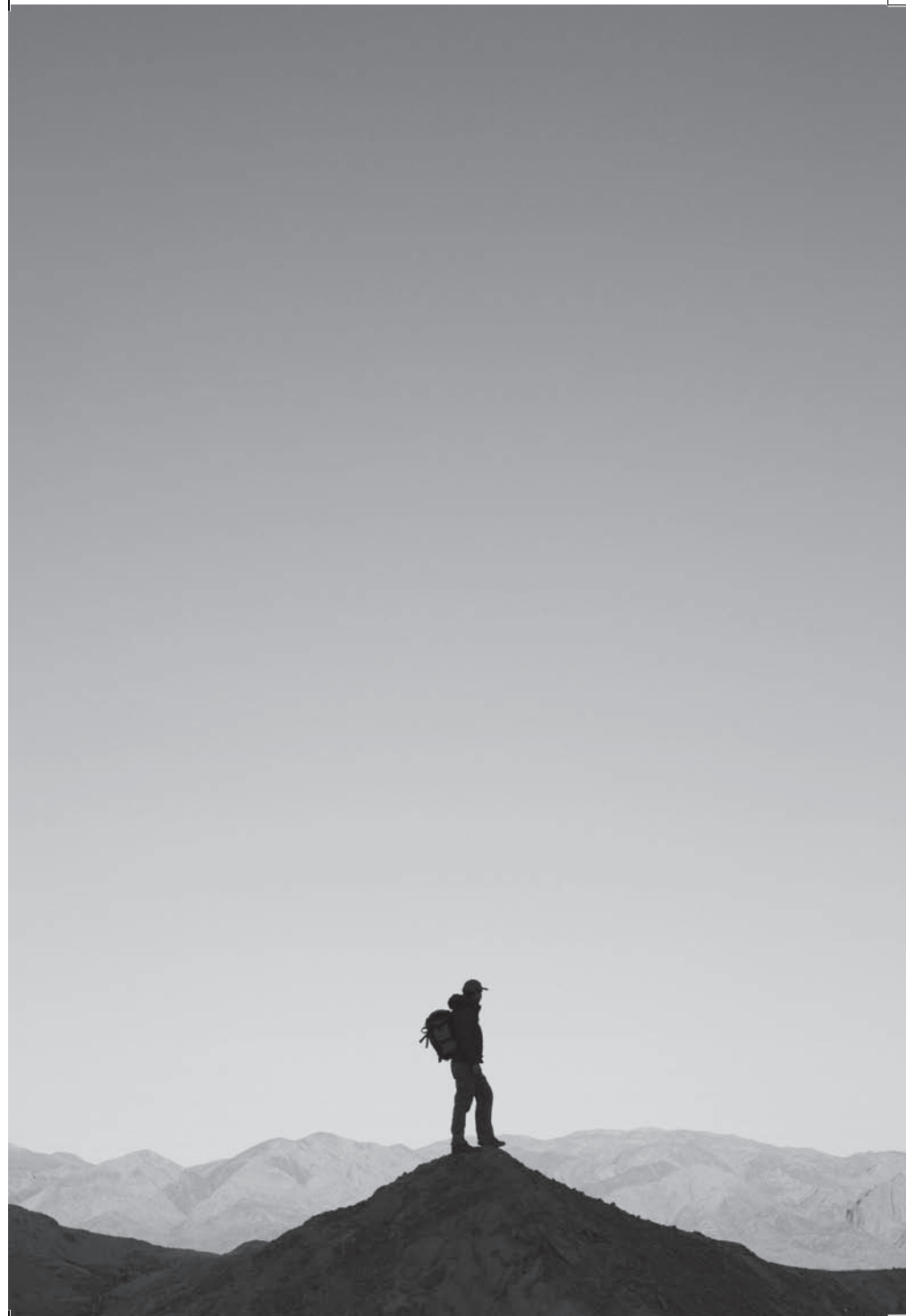
人から必要とされる人生。

自分の存在価値を日々実感できる人生。

自分で言うのもなんだが、

同年代の他の人に比べて、僕は豊かな人生を送っている、

そう言ってもいいだろう。



そんな僕の生き方を見て、
「吉岡先生のようにになりたい」
と言ってくれる人も多い。
でも、「僕（私）には無理です」と多くの人が言う。
そして結局、何もせずに諦めてしまう。

だけど僕だって、昔は何をやっても続かなかった。
飽きっぽかったし、勉強もできなかった。
身体も弱かったし、自分に自信もなかった。
三〇歳で日本を飛び出したときにも、
一人だったし、何もなかった。
ただ自分に正直に、
失敗しながらも、傷つきながらも、
“一歩”を踏み出し続けてきたただけだ。
その結果、今の僕がある。

僕だからできたことではない。

誰だって、“一步”を踏み出し続けられ、
充実した人生を送ることができる。

とはいえ、一步を踏み出すのは勇気がいることだ。

なかなか動けない人も多いだろう。

そんな人に向けて、

これから、僕が五〇のコトバを贈ろうと思う。

君が今すぐ動き出したくなるように、

一つひとつのコトバに僕の情熱を込めた。

心に響くコトバが一つでもあったら、

本を投げ出してもいいから、すぐに行動してほしい。

何も僕みたいな活動をしろと言ってるわけではない。

自分のやりたいことをやればいい。

人生に正解はない。

正解をつくるのは君だ。

家族でも、先生でも、上司でも、友だちでも、政治家でも、

もちろん、僕でもない。

決めるのは君なのだ。

心の声に耳を澄ましてほしい。

これまでの人生から導き出された答えが聞こえてくるはずだ。

それに正直にしたがい、一步を踏み出せばいい。

間違ってもいい。

二〇代ならいくらでもやり直す時間はあるから。

間違ってもいい。

その一步は確実に未来へとつながるから。

間違ってもいい。

一步を踏み出したほうが人生は一〇〇倍楽しいから。

CHAPTER 2

STEP 11→STEP 20

- | 11 CHALLENGE [挑戦] 良いと思ったことは、
理性の声をあまり挟まずに、すぐに行動する — 74
- | 12 DEFECT [欠点] 欠点よりも長所にフォーカスする — 77
- | 13 BELOVED [最愛] 「一〇〇人に振られたけど、最高のパートナーを
見つけたよ」というほうが、よっぽどいい — 81
- | 14 SENSE OF OWNERSHIP [当事者意識] もう僕がいったい何発撃ってると思う? — 85
- | 15 ACTION [行動] 行動しなければゼロ。
動けばプラスかマイナスになり、一歩進める — 88
- | 16 SUCCESS EXPERIENCE [成功体験] 成功体験の数は弾を撃った数に比例する — 91
- | 17 ACCELERATOR [アクセル] ブレーキばかり踏まずに、
アクセルを踏み込む — 95
- | 18 ANSWER [答え] とにかく何か答えを出す。
そうすることで点数がもらえる — 99
- | 19 PREPARATION [準備] 普段からやってない人間は、
チャンスが来ても動けない — 103
- | 20 FAILURE [失敗] 失敗は、成功の反対ではない。
「成功の一部」である — 107

PROLOGUE — 4

CHAPTER 1

STEP 01→STEP 10

- | 01 REGRET [後悔] どんなふうにも生きてても人は後悔する。
だけど、後悔の総量は減らすことができる — 26
- | 02 CHOICE [選択] 選んだ道が正しいかはわからない。
やり続けること、選び続けることで精度が上がる — 30
- | 03 FOCUS [集中] 自分が一番欲しいものだけに、
すべての力をフォーカスする — 33
- | 04 VECTOR [ベクトル] 人生のベクトルを意識する。
そうすれば、どんなときも迷わない — 38
- | 05 REALITY [現実] 返ってくる現実を認めて諦めるか。
目の前の現実を否定して未来を信じるか — 43
- | 06 BREAK THROUGH [脱皮] 「やりきった」と思った瞬間が、
その場所を離れる時期 — 48
- | 07 WALL [壁] 越えられない壁は
違う力を使って越えることができる — 53
- | 08 SENSE [感性] 感性の声をもみ消さずかたちに変える。
やりたいことが見つかる — 58
- | 09 DREAM [夢] 「夢があるから頑張る」じゃなくて、
「頑張る人に、夢が与えられる」 — 63
- | 10 THE TIMES [時代] 「こんな時代」だからこそ、チャンス — 68

CHAPTER 4

STEP 31→STEP 40

- 31** AGE [年齢] 始めるのは遅すぎたとしても、始めるしか残された道はない——152
- 32** RESPONSIBILITY [責任] 他人は自分の人生の責任を取ってはくれない。人生の責任を取るのは自分しかない——156
- 33** SELF-REPROACH [自責] 「すぐに諦めてしまう」。だからといって、自分を責める必要はない——160
- 34** TIME [時間] 時間の大切さを知るとは、今しかできないことが何なのかを知るということ——164
- 35** IN SEASON [旬] 二十歳のときには、二十歳のときにしかできないことをする——168
- 36** SELF-IMAGE [セルフイメージ] 弱気の自分が姿を見せたら即行動。そうすると自信が取り戻せる——173
- 37** MISSION [使命] ミッションは、もともとあるのではない。やり続けるからミッションが発生する——178
- 38** IMPRESSION [インプレッション] 感性の声が発露するコンマ何秒の世界。その瞬間を逃さない——182
- 39** EVOLUTION [進化] 進歩ではなく、進化する——186
- 40** RESTRICTION [制約] 自分にも他人にも過度に期待しすぎない。今ある材料の中で現実的に判断を下す——190

CHAPTER 3

STEP 21→STEP 30

- 21** SUCCESS [成功] 失敗ではなく、成功だけにフォーカスする——112
- 22** A MOMENT [一瞬] 感性の声は最初の一瞬しかない。それを逃すと理性が頭を支配する——116
- 23** ONE MINUTE [一分] 一日一分でもいい。少しずつ少しずつ、感性の声を育てていく——120
- 24** PRIORITY [優先順位] 二十四時間に収まらないことは、やる必要がないこと——123
- 25** CHANCE [チャンス] チャンスは隙のようなものだ。動くことで生まれてくる——126
- 26** ENVIRONMENT [環境] 自分の能力以上の環境に身を置く。能力以下の環境にいるとエネルギーをもてあましてしまう——130
- 27** QUANTITY [量] 一〇〇回でわかる世界、二〇〇回でわかる世界、一〇〇〇回じゃないとわからない世界がある——134
- 28** ONE [一つ] とにかく一つをやり込む。そうすれば自分に向いているかがわかる——138
- 29** QUALITY [質] 効率よりも非効率——141
- 30** MODEL [型] いいひな形を見つけること。それが成長への近道——145

CHAPTER 5

STEP 41→STEP 50

- | **41** QUALITY OF LIFE
[人生の質] 四〇〇〇メートルの景色を見た人にしか、
四〇〇〇メートルの景色のよさは、わからない——196
- | **42** WILL
[意志] 悩んでいる時間が一番もったいない。
悩む時間を極力減らし、すぐに行動に移す——200
- | **43** DEPARTURE
[旅立ち] 成長のスピードに合わせて、
数年で母集団を飛び出す——204
- | **44** SEPARATION
[別れ] やりたいことがあったら、
それまでの人間関係を捨てるのも厭わない——208
- | **45** OUTPUT
[アウトプット] とにかく何でもいいからアウトプットを出す——212
- | **46** WITHDRAWAL
[撤退] 一年、二年で勝負をしない。
三〇年かけて勝負する——217
- | **47** HERO/HEROINE
[主人公] 人生の主人公にならなければ、
本気にはなれない——221
- | **48** STRESS
[負荷] 背伸びをして、ストレスのかかることに挑戦する。
その経験が人間力を鍛えてくれる。——226
- | **49** BEAUTY
[美] 人生は五〇年と考えて生きる。
そうすれば美しく生きることができる——232
- | **50** DEATH
[死] 死から生を逆算することで、
人生の密度は上がる——238

BOOK DESIGN : SHOHEI OGUCHI (tobufune)

PHOTO : Aflo

EPILOGUE——242

二〇代は何かと迷いが多い。
怖くて一步が踏み出せない気持ちもわかる。
だからといって、いつまでも恐怖心に縛られていて、
何も行動しないと、人生を後悔することになる。
人生のやり残しをなくすために、
まずは、小さな一步を踏み出そう。

CHAPTER 1

STEP 01 →STEP 10

We Can Change The Boring World
By My Passion And Your Passion!

01

REGRET
[後悔]

どんなふうに生きても人は後悔する。
だけど、後悔の総量は減らすことができる

どんなふうに生きても人は後悔する。

どんなに充実した人生を送って来た人も、死ぬときには必ず後悔する。

人間というのはそんな生き物だ。

「十代の頃にこんなふうに時間を使ったらよかった」とか、「二〇代の頃、こういうふうに生きればよかった」とか、そんなふうに思ってしまう。

問題は、その度合いをどうやって減らすか。

それを考える。

人が後悔することとはどんなことか。

それは、失敗したことではなく、チャレンジしなかったこと、やり残したことだ。

それこそが、人生を後悔する大きな原因なのだ。

僕たちが、一つの生き方を選択するということは、その他すべての選択肢を置いていくということだ。

たとえば、僕が「僕は医者になる。でも、教師にもなりたい」というときに、医者になったら教師という選択肢は置いていかなきゃならない。

その医者の人生が、自分にとって悪ければ悪いほど、「こんなはずじゃなかった……」と後悔する。

選んだ結果が悪いと、必ず後悔の度合いが大きくなる。
やり残したことに對する後悔がでかくなる。

人生のメインの後悔とは、失敗したことよりも、やり残したことが多いことだ。

人間は生きて行く上で、「あれもやりたい」「これもやりたい」とか、いろいろ考える。

だけど、ほとんどはできずに終わる。

やり残しをいかに減らしていくか。

それこそが、後悔を最小限に食い止めるための方法だ。

結果はどっちに転ぶかわからない。

結果を出しても後悔することがあるかもしれない。

だけど、思ったことをやり続けたほうが、人生の総和は圧倒的にプラスに傾く。

CHANGE YOUR MIND

「失敗したらどうしよう」「じゃなくて
「やり残したらどうしよう」



人生を後悔しないために踏み出す、今日の一歩



一歩を踏み出した、先輩のコトバ

おもしろきこともなき世に（を）おもしろく
すみなすものは心なりけり

高杉晋作（幕末の志士）

02

CHOICE
[選択]

選んだ道が正しいかはわからない。
やり続けること、
選び続けることで精度が上がる

人生の総和は、やりたいと思ったことをやり続けることでプラスに傾く。
でも、選んだ内容が正しいかどうかは、やってみないとわからない。
精度が上がってくるのは、やはり、やり続けて選び続けるから。
やりながら自分の経験を積み重ねていって、だんだん選ぶものの精度が上がって
くる。

もちろん本気で取り組みばの話だ。

量から生み出される質というものを意識したことがあるだろうか。
やらない人間というのは精度が悪い。
だから、ろくなものを選べない。
量が圧倒的に少ないのだ。

「いいと思ったことは、まずやってみる」
それをどんどん繰り返す。
それが人生の後悔を最も少なくする方法だ。

03

FOCUS
[集中]

自分が一番欲しいものだけに、
すべての力をフォーカスする



「歩を踏み出した、先輩のコトバ」
行動こそが、不安への良薬だ。

ジョーン・バエズ（歌手・作詞家）
『ときには好きだけわがままになつてみればいい』（アルファポリス編集部編、アルファポリスより引用）



「人生を後悔しないために踏み出す、今日の一歩」

CHANGE
YOUR MIND

「正しいかどうか」じゃなくて
「やりたいかどうか」

今、君は大学生で就職活動をしている。

一つは大手で安定していて、給料も抜群にいい、誰もが知っている大企業。

もう一つは、ベンチャー企業で給料も安いけど、本当にやりたいことができる。

今の日本では、圧倒的に前者を選ぶ人が多い。

「自分は一番何が欲しいか」

今一度、その質問を自分に問いかけることだ。

そうすれば、答えが変わる可能性はある。

お金が欲しいのであれば、安定した企業、給料の高いところを選べばいい。

安定したシチュエーションが欲しいのなら、公務員がいいと思うかもしれない。

やりがいがあるのなら、仕事中心で選ぶべきだ。

人間は「あれも、これも」と選ぶ癖がある。「これも、あれも、それも」と、この条件を全部満たしているものと。

僕は常に、一番欲しいものだけにフォーカスして選んできた。

あとのものは、とにかくそぎ落としてきた。

何が欲しいかを決めたら、その一つにエネルギーをすべてフォーカスすること

だ。

実力のない人間が、三つも同時に欲しがったら、絶対取りこぼしが起こる。

三番目に欲しいものを取りこぼされるぶんにはいいけど、一番欲しいものを取りこぼす可能性が最も高い。

自分が一番欲しかったものが手に入らないのに、二番目と三番目に欲しかったものを手に入れたって、満足する度合いは少ない。

三人の好みの女性（男性）がいて、どの人がいいですかっていったら、一番好みの女性（男性）と結ばれるのが絶対にいい。三番目に好きな女性（男性）と結ばれても、絶対に一番目とか二番目に好きな女性（男性）に対して大きな未練が残る。

三人の女性（男性）を同時に自分に惚れさせようとするんじゃないくて、一番本当に好きな人にすべてのエネルギーをフォーカスして、その人とうまくいくようにするべきだ。

八方美人でみんなに笑顔を振りまいたって、うまくいかどうかわからない。
エネルギーが分散するのだから。

実力がある人間はすべての望みを叶えることができるかもしれない。
でも、若くて実力がないうちは、エネルギーを散らしてはいけない。
同時に手に入ることが偶然あるかもしれないけど、通常は一つのことによってエネルギーを集約することが一番なのだ。

CHANGE YOUR MIND

「あれも欲しい、これも欲しい」じゃなくて
「これだけ欲しい」

人生を後悔しないために踏み出す、今日の一歩



一歩を踏み出した、先輩のコトバ

自分が三流だっていうことは、よくわかっていたわ。
才能がないという実感もあった。
外側はともかく中身がだめなのよ。
安っぽい下着をつけているみたいにな。
だから、勉強したい気もちは凄かった。
自分を変えたかった、自分を豊かにしたかったの。
それ以外にはもう何もいらなかったわ。
男も、お金も、愛も。欲しかったのは演技力だけ。

マリリン・モンロー（女優）

『マリリン・モンローという生き方』（山口路子著、新人物文庫）より引用

04

VECTOR
[ベクトル]

人生のベクトルを意識する。
そうすれば、どんなときも
迷わない

僕は海外医療を始めたときに多くのモノを捨てた。

日本での収入、地位、名誉。そのとき付き合ってた彼女とも別れた。
全部捨てた。

僕は、三〇のときにミャンマーに行った。

そのときに、三年付き合ってる人がいた。

だけど、その人を引っ張っていけなかった。

彼女は行きたがってた。

でも僕はまだ海外医療をやったことがないし、どんなところかもわからない。
自分一人だけでもうまく立てるかどうかわからなかった。

海外医療以外にまた一つストレスを抱えてやる自信がなかった。

だから、一人で行った。

それで、結局別れることになった。

でも、一回ミャンマーに行って三年後に帰ってきたあとの僕は、もう現地の事情もわかっているし、三〇のときとは、人間としての力が全然違ってた。

べつに女の人に来て平気になった。今では、子どもと一緒に連れて行っても、

家族が来ても、平気になった。

人の能力は伸びていく。

自分の能力さえ伸ばせば、かつて同時に持つことができなかったものが、同時に持つことができるようになる。

さまざまなものを捨てることに葛藤はなかったのか、と聞かれるが、葛藤はない。

一番欲しいものが決まっていたから。

「これが自分の人生で最も力を入れてやらなきゃいけないこと」だというのは、わかってた。

自分のやりがいもなくして、女の人いつもチャラチャラしている人たちを見てきた。

「ああはなりたくないな」と思ってた。

だって、どんな好きな人と結婚したって、それだけで人生は終わらない。

だから本当にやりがいがある仕事の一つあって、そのうえで、その人と付き合っ

たり恋愛したりするのはありかもしれないけど、そうじゃないなら相手にとってそんな男はストレスだ。

いつまでも他人に依存しているような男はやがて捨てられる。

だから、べつのものでしっかり自己成長して、お互いにいい影響を及ぼせるような間柄じゃないと、長続きしない。

満足いく仕事ができないと、恋愛そのものも潰れてしまう。

常に考えないといけないのは、「自分の理想とする生き方に向かって、自分が進んでいけるかどうか」。

人生のベクトルを常に意識しているならば、決して迷わない。

CHANGE YOUR MIND

「好きな人と一緒にいるだけでいい」じゃなくて
「好きな人と一緒に好きなことで成長していく」

05

REALITY
[現実]

返ってくる現実を認めて諦めるか。
目の前の現実を否定して未来を信じるか



人生を後悔しないために踏み出す、今日の一步



一步を踏み出した、先輩のコトバ

仲宗根 泉という人間は、歌が大好きで恋愛も大好きで、
どちらかがあれば生きていけるのではなく、
両方なければ、仲宗根 泉じゃいられないってことで、
それでもいいと言えば、
歌うことが1番先にくるのは間違いないということ。

仲宗根 泉（HYキーボード&ボーカル）

『あなたへ』（仲宗根 泉著、ディスカヴァー・トゥエンティワン）より引用

十代の終わり。僕は「こう生きよう」と決めた。
そして、そのようにずっと生きようとしてきた。
理想とする生き方を決めていた。

僕は、浪人して医学部を目指していた。
ただ、僕にとって医学部はハードルが高すぎた。なにせ高校のときに全然勉強してない。

だから、そのハードルを越えるには、すごい自己強化が必要だった。

そのための自分を、インスパイアし続けることができないと、心が折れる。

山に遠足でしか登ったことがない人間に、高い山を登れと言われたことを想像してみてほしい。

まともにもいったら登れないし、死ぬかもしれない。

ものすごい決意が必要だった。

だけど、山が高すぎては、すぐに心が折れる。「もう絶対無理」と。

勉強はついていけないし、試験を受けるたびに、ひどい成績しか返ってこない。

そのたびに、目を覆いたくなるような現実がどんどんやってくる。

それが約一年半にわたって、僕の目の前に迫ってきた。

物理とかやったことがないのにやる。それで、いつもテストの結果が四点とかで返ってくる。数学だって同じようなもの。

毎日毎日の科目が返ってきてても、四点とか、そんな点数ばかり。

かといって、心が折れた瞬間にもう終わり。

心が折れないために、自己強化が必要だった。

「なぜ自分はこれをやるのか」

「自分がやることによって、どういうふうに変わるのか」

そういう想いをいつも自分の中で問い続け、強化し続けた。

要は、もうたった一点。

返ってくる厳しい現実を認めて諦めるか、この目の前の現実を否定して、未来を信じるか。

少なくとも僕以外の人間で、自分の親や友だちも含めて、僕が医学部に受かると思う人間は誰もいなかった。

僕自身も本心はそうは思っていなかったかもしれない。

だけど、十代の終わりに、そうやって簡単に自分の能力の限界を認めてしまうと、「たぶん一生後悔する」。それだけはわかった。

これから将来、いつも、何か難しいことにチャレンジしたときに、途中で自分は投げるだろうと。「まあ、自分はこんなもんだろう」と。

「いつもそういうふうな人生になる」というのが、自分の性格からよくわかった。

今、負けを認めてしまうと、「負け癖が付く」。

ここで自分が信じられないと、たぶん将来も同じようなことを繰り返すだろうなど。

あのととき僕の心にあったのは、自分は「可哀相なやつだな」ということ。自分も、自分が受かるなんて信じてない。

だから、もうダメだとわかってるけど、せめて自分だけは、自分のことを信じて、信じてやろうと思ったんだ。

CHANGE YOUR MIND

「僕には無理だ」じゃなくて
「僕にはできる」

人生を後悔しないために踏み出す、今日の一步



一步を踏み出した、先輩のコトバ

出来ないんじゃないかって、やるんだよ

大宮エリー（脚本家・作家・映画監督）

『劇的クリエイティブ講座』（イースト・プレス）より引用

06

BREAKTHROUGH

〔脱皮〕

「やりきった」と思った瞬間が、
その場所を離れる時期

本気で生きていると、ブレイクスルーする瞬間がある。

「もう学び終わった」と感じるのだ。

「ここで、もう学ぶことは学んだな」とやりきった感がある。

そのとき、僕はその場所を離れる時期だと認識する。

たとえば、僕が働いた最初の病院は救急病院だった。

その当時、そこには小児科医がいなかった。ものすごく忙しくて、寝る間も惜しんで、ずっと働いていた。

ところが研修に出ていた小児科医が、一人、二人と帰ってくる。そうすると自分の時間が空く。あんなに忙しかったのに、少しずつ時間が空いて、あるときに「暇だな」と思った。その瞬間に、「ああ、もう自分の役目が終わったな」と思った。

大学病院に勤めているときは、病棟から何か急変があったら、いつも僕が呼ばれ、急変があった子どもに僕が対応してた。

だけど、あるときから、僕が行くといつも違う人が、僕が着くまでに対応してくれるようになった。そのときにふと、「あつ、もう僕はここを離れる時期だな」

と認識した。

よく似た話で、野球の長嶋茂雄がいる。

彼がなんで引退を決意したかという話がある。

今までは、打った球が不思議と全部、内野と外野の間にポコンと落ちて、ヒットになっていた。それがあるときから、内野の中に飛ぶか、飛び過ぎて外野に捕られるようになった。真ん中にポトンと落ちることがなくなっていたのだ。それで、そろそろ自分の引退の時期を覚ったという。

それと同じような感覚が僕にもある。

本当に心を澄ましてよく見てると、「ああ、もうそろそろこの場所を離れる頃だな」と、まわりの状況が教えてくれるようになる。

まわりを見ながら、その仕事自体を止めたりしないで、手を抜いたりしないで、一所懸命にかくやって、「そろそろ自分が飛び出すタイミングかどうなのか」を判断していけばいい。

とにかくいつも手を抜かない。マンネリ化したからといって手を抜いてたら、いつまでも自分がやりきった感覚を得ることはできない。だから手は抜くことは

ない。

長嶋が引退するそれを感じるまで、とても手を抜いたとは思えない。一所懸命素振りもしただろうし、一所懸命練習したはず。だからわかった世界だ。

この感覚は、手を抜いている人間には、永遠にわからない。

だからいつまでもズルズルそこにいる。

とにかくどんな仕事を与えられても、手を抜かずにやること。

もし本当に、今の仕事でいいと思ってるんだったら、一年でも二年でも、一所懸命手を抜かないで働き続けること。

じゃないと、次のステージへ飛び立つ時間がうしろに延びていくだけだ。

CHANGE YOUR MIND

「楽勝だから手を抜こう」じゃなくて
「楽勝だけど本気でやろう」

07

WALL
[壁]

越えられない壁は違う力を使って
越えることができる



人生を後悔しないために踏み出す今日の一步



一步を踏み出した先輩のコトバ

ハガキでモチベーションが上げられない人に

B1のポスターをやらせたって絶対いいものではない

平林奈緒美(アートディレクター・グラフィックデザイナー)

『無名の頃』(バイインターナショナル)より引用

仕事や勉強を、手を抜かずにちゃんとやっている。
だけだと思うように結果が出ない。
そういう人もいるかもしれない。

そんな人は、まったく別のことで壁を越えることをおすすめする。
たとえば、一〇〇メートル走で一〇秒の壁を切れない陸上選手がいるとする。
一所懸命やるけど、絶対に越えない。どんなに頑張っても、一〇秒〇一とか、
一六とかになる。九秒台を出せない。この人にはきつとこれが限界なんだろう。
人間には、体力の限界がある。今の延長線上では、その人はどんなにやっても
九秒台では走れない。

だけど、水泳をやったら越えるかもしれない。
あるいは、座禅を組んだら越えるかもしれない。

「違うもののパワーを使って越えて行く」のだ。

仕事のやる気がないけど、彼女のことを考えてたらだんだんモチベーションが

上がって来たなんて話はよくあることだ。

そういうモチベーションが持続できるものを他に持つと、仕事も充実する。

今まで七割しか力が出なかったのに、他のものをガンガンやり続けることで、
八割に力が伸びるということはある。

だから、本業だけで結果が出ないなら、別のつかい棒をつくって、そこで
ちょっと跳ね上がるのだ。

ボランテアでも、映画鑑賞でも、なんでもいい。

そういう生きがいをもう一つ、自分の中で見つけ出して、それと同時に進める
という方法も一つだ。

有名な心臓外科医が、「体力をつけている」という話はよくある。体力を身につけ
るために、ジムへ通っているのだ。それが結果的に、コンセントレーションを
持続する能力となる。

その結果、長い手術が可能になって、ただ手術をやっているだけだったら越え
られない難しい手術を、体力から生ずる集中力を持続することによって可能にし
ているのだ。

君も壁に突き当たったら、「これ」というものを一つ自分の中で見つけて、しっかりやりこむことだ。

やるからには、「中途半端に投げないで、しっかりやりきる」こと。

たとえば本業以外に、英語を喋れるようになりたいと思って英会話をやる。

両方とも中途半端だとダメだ。

英会話をやりたいんだったら、英会話を本気になってやる。

本気でやれば、本業のほうにもいい影響がくる。

「英語が喋れる」ということじゃなくて、「英語を本気になってやった」という経験さえ作れば、その本気になった経験が本業にも活きてくる。

その自分の中の本気度を、本業へ移してくるのだ。

CHANGE YOUR MIND

「壁に突き当たったからもうダメだ」じゃなくて
「壁に突き当たったから成長のチャンスだ」

人生を後悔しないために踏み出す、今日の一步



一步を踏み出した、先輩のコトバ

壁は自分自身だ。

岡本太郎（芸術家）

『壁を破る言葉』（岡本太郎著、イースト・プレス）より引用

08

SENSE
[感性]

感性の声をもみ消さずかたちに変える。
やりたいことが見つかる

やりたいことが見つからないという人は多い。
だけど、自分でもみ消しているのしか思えない。

最初に聞こえてくるのは些細な声だ。

でも人はそれを、忘れたり通過させたりしてしまう。

人の感性はそれぞれに反応するレベルが決まっている。

いつも感動することや、好きなタイプの異性がいつも重なるように、その人が
感じる、その人の琴線に触れる出来事は同じだ。

だけど、その声が些細だから、本人がもみ消していくし、通過させていく。

海外で可哀相な子どもの話を見たときに、「この子のために何かしたい」って思
う。だけどすぐにその声は消えちゃう。

そうならないために、本能の声を感じたら、すぐに行動し始めることだ。

行動することで、それがだんだん具体化して大きくなり、かたちになってくる。

フワツとした、細いときに、綿菓子のようなものときに、そのまま通過させ
るから、消えてなくなっていく。

やりたいことが見つからない人は、自分の声に耳を澄ませることだ。

答えは外にはない。

海外へ行ったって、どこか旅行したって見つかるもんじゃない。

答えは自分の中にある。

だから、どんな小さな声でも、否定しないでかたちにすること。

それが本当に自分がやりたいことや夢なのか、たいてい興味がなかったことは、かたちになつてくるまでわからない。

かたちになったときに、違った場合は捨てればいい。

「あつ、これかも」と思ったら先に進めばいい。

そういう声を打ち消さないで、とにかく「これかな」と思ったら、その方向に向かつて何か行動することだ。

「英語を喋れるようになって、アメリカで暮らしたい」という夢を持ったとする。そう思ったら、毎日一つでも二つでも英語のフレーズを覚えるとか、本屋へ行ったら英語の書籍のところへ行ってみるとか、英会話のテキストを買ってみるとか、毎日少しずつでも具体的に行動を繰り返せば、だんだんかたちになっていく。そういう固める作業をしないから、みんな、夢が現れない。

でも、自分の夢になるような、もともとのものは、自分の中にちゃんとある。

その延長線を見ないと、やりたいことなんか一生見つからない。

自分の中の心の声みたいな小さなものを、打ち消したらダメだ。

CHANGE YOUR MIND

「明日やろう」じゃなくて
「今やろう」



人生を後悔しないために踏み出す、今日の一步

09

DREAM
[夢]

「夢があるから頑張る」じゃなくて、
「頑張る人に、夢が与えられる」



一步を踏み出した、先輩のコトバ

俺たちは今っていう瞬間を生きてんだ。

それに賭けるしかないんだよ。

だから俺はいつでも止まらない、動いてんだ。

ジェイソン・デイル（スケーター）

「EYES CREAM 2012年12月1日発行 第7巻 第13号 通巻88号」(音楽と人)より引用

本能の些細な声がいっぱい出てくることもあるだろう。

とりあえず全部拾うことだ。

さっき言ったように、どれが本当の心の声か、どれが理性の声かも、みんなわからないわけだから。

それは経験していくとだんだんわかるようになるんだけど、最初のうちはわからないから、とにかくあれもこれも全部拾ってみることだ。

拾い続けて、その中でだんだん残っていくものを抽出していけばいい。

富士山に登ることが夢の人間は、一度登り切ったら、今度はエベレストに登ろうとするかもしれない。

「一〇〇人手術をすること」が夢だった人間は、一〇〇人手術をした時点で、あるいはそれが達成することが現実になった時点で、「一〇〇〇人」っていう目標を挙げているかもしれないし、別の目標を立てるかもしれない。

夢は、その場所、場所で、変わっていくものだから、固定的なものじゃない。

昔人類の夢は月へ行くことだったけど、今は違う。ああいうもんだ。

だから最初からそんなに大きな夢を持たなくてもいい。

動いていけば、次の夢が見えてくる。

子どもが、「プロ野球の選手になりたい」と言ってたのが、プロ野球の選手になったら、「大リーグに行きたい」というふうに、だんだんかたちになってくるに従ってステップアップしていくのと一緒に。

だから、あまり固定的なものと考えないで、とにかく自分が目標とするものが見つかったら、それに向かって、どんどん駒を進めればいい。

動けば、次のものが自然と目に入ってくる。

よく「夢が見つかったら頑張るつもりだ」「ここは俺がいるところじゃない。俺が本当にやりたいことじゃないからできない」と言う人がある。

でも、月へ行かないと、太陽には行けない。

それをまずは理解することだ。

夢が見つかって本気でやればできる、という人がある。

だけど、それはやらないことと一緒にだ。

夢があろうがなかろうが、日々の生活を本気で頑張ることだ。

「頑張る」ことで、夢は出てくる。

「夢があるから頑張る」んじゃない。
「頑張る人に、夢が与えられる」のだ。

CHANGE YOUR MIND

「夢が見つかったら頑張る」じゃなくて
「夢を見つけるために頑張る」



人生を後悔しないために踏み出す、今日の一歩



一歩を踏み出した、先輩のコトバ

今自分ができること、やらなければならないことを
コツコツやっていたら、それが自然に華になります。
自信にもなって、気がついたらもうモデルです。
絶対モデルになります

SHIHO (モデル)

『生き方のモデルになろう』(中谷彰宏著、総合法令出版)より引用

10

THE TIMES
[時代]

「こんな時代」だからこそ、
チャンス

「こんな時代に夢なんか持てない」という人もいるだろう。

夢のかたちのいびつさを感じることが最近多い。

夢を経済的なものに依存してしまっていないか？

ここに「世界旅行をしたい」という夢を持っている人が二人いる。

一人は「お金がないから」と言って諦める。

もう一人は、ほとんど無一文の状態で出発して世界一周してくる。

人生はその人が考えている通りにしかない。

想像力とかイメージのようにしかない。

そもそも夢が持てない理由を「こんな時代」のせいになっているのはいけない。

僕に言わせれば、今までの日本の歴史の中で「こんな時代」が一番いい。

昔は、社会に拘束された。「親の跡を継がなければならない」とか、「こうでなければならぬ」ということが非常に多かった。

その社会通念に制約されていて、「女の人はこうでなければならない」とかいうことが多かった。今はそんなことはほとんどない。

本人にその気があれば、好きなようにできる。

今は社会通念に左右されなくていい自由な時代なのに、「こんな時代だから夢が
持てない」というのは、もったいない。

こんな時代ほどいい時代はない。

昔は夢といたら、「経済的に豊かになる」という人が多かった。

だけでも今は「経済的に豊かになる」という夢も持てるし、それ以外にいろん
な夢を持てるいい時代。

こんないい時代に生きているのに、僕には不思議で仕方がない。

CHANGE YOUR MIND

「こんな時代に夢なんて持てない」じゃなくて
「こんな時代だから夢が選**び**放題」



人生を後悔しないために踏み出す、今日の一歩



一歩を踏み出した、先輩のコトバ

夢のない子どもでしたが、

人を楽しませたいという思いは強くありました。

自己表現欲求はないのですが、

人が喜ぶ姿を見るのが一番気持ちいいのです。

ヒヤダイン（本名・前山田健一、音楽クリエイター）

「編集会議 2012 年秋号『書く仕事で生きている』（宣伝会議）より引用