

法学部

佐藤 克枝先生推薦

『ぶれない軸をつくる東洋思想の力』

田口 佳史/枝廣 淳子著

(光文社)

本書の帯には「西洋中心主義の限界を乗り越え、愉快的人生を過ごす方法とは？—老若男女すべてに贈る、人生100年時代の新しい生き方の教科書。あらゆる逆境をプラスに変える知恵が満載！」とある。著者は東洋思想研究者で東洋リーダーシップの論の第一人者である。東洋思想の根源は内省を重視することであり、自分の心のあり方がどうなのかが非常に重要であり、外側の状況はそれによって変わると考えるのものであると説く。

本書では幸せに生きるための「軸」や「芯」をどうしたら作れるか、東洋思想の考えを紹介しながら、人生を春夏秋冬(子ども時代、青年期、壮年期、老年期)に分け、その時々での生き方・考え方を示している。

『「夏」青年期の自分の育て方』では、青年期に大事な「自分の内面と向き合う」ことについて、具体的な実践方法を示す。日々、自分を振り返ることを継続するためにはどうしたらよいか、三ヶ月継続したときの効果など、「やってみようかな。」と思わされる内容である。他にも「自己を鍛えるコツ」「創造性の鍛え方」「理想と現実のギャップの埋め方」「就職のコツ」などのテーマで、すぐに実践できることが書かれている。

さらに筆者自身が25歳で生死の境をさまようほどの重症を負い、就職もできない状況にありながら、会社を興し、東洋思想の研究者となるに至った経緯についての記述は、これからの生き方・考え方についての参考となろう。