

困難に身を置く：自分を一番成長させる方法

2020 年 07 月 04 日 小槻峻司

タイトルの通りです。この成長モデルが、いった何歳まで適用可能なかは分かりませんが、私は今のところその様に生きたいと思っています。いくつかそう考える理由があるので、補足的に説明します。

① 人間の本质は怠惰、説

博士 1 年の時に、東大で開催されたリモートセンシング学会に参加し、懇親会で東大の M2 学生さんに出会いました。もう名前も忘れてしまった彼ですが、博士課程はアメリカに進むと話していました。すげえストイックだね、と話した反応が、とっても印象的でした。曰く、「僕は怠惰なんです。だから自分を成長させる一番簡単な方法は、困難に身を置くことだと思うんです。だから大学院はアメリカに行こうと思いました」と。それを他人はストイックと呼ぶんやぞ、と思いつつ、この彼の説にはなかなか納得させられた。

周囲を観察していると、努力できている人間には 2 種類ある事に、気が付きます。1 つ目は、努力が努力でないタイプ A。このタイプの人間は、毎日ご飯を食べるのと同じ感覚で、勉強できる。「英語勉強してすげえな」っていうと、「だって英語できた方が良いじゃないですか」などと、CORRECT な理由を返してくるタイプ。本人にとっては当たり前なので、努力とすら思っていない。こういうタイプが一番強い。2 つ目は、努力だと思って努力するタイプ B。私は完全にこちら側で、「頑張ってる自分は可愛い」タイプなのではないかと思っている。もちろん、タイプ A がベストに決まってるのだが、これはもう生まれ持った性質なので、如何ともしがたい。タイプ B が、遠くまで行こうと思ったとき、「困難に身を置く」というのは、一番簡単な方法だと思う。

私の父親からの教えに、「人間はすぐに楽をしようとする。だから選択に迷ったら、難しいと思う方を選ばないといけない」という言葉があった。まだ、そうありたいと思う。

② 人が死に瀕して後悔するのは失敗ではない。困難に挑戦しなかったことである、説

スティーブン・コヴィー「7つの習慣」より。私の感覚でも、この説は正しく見える。当たり前だが、死に瀕して、極力後悔の無い人生を過ごしたい。ただし、困難に挑戦し、追い込みすぎて精神を病まないようにはしたい。似たような発言は、スティーブ・ジョブスも発していたりする。2005 年、スタンフォード大学の卒業式スピーチより

- Remembering that I'll be dead soon is the most important tool I've ever encountered to help me make the big choices in life. Because almost everything — all external expectations, all pride, all fear of embarrassment or failure - these things just fall away in the face of death, leaving only what is truly important. Remembering that you are going to die is the best way I know to

avoid the trap of thinking you have something to lose. You are already naked. There is no reason not to follow your heart.

私個人の話ですが、2019年に千葉大学の公募があった時、かなり悩みました。前職の研究所でも楽しい研究をできていたし、研究所でプロの研究者として生きていくのも楽しい人生に見えました。ただ、大学で独立した研究室を持ち、学生さんをと一緒に成長しながら研究成果を出すことの方が、未経験でもあり困難に見えました¹。今現在も、自分の研究生産・研究発表・教育・情報収集・勉強・大学運営の時間配分に絶賛・四苦八苦しています。この試行錯誤は、葛藤もありますが、interesting な営みです。個人的な経験に基づけば、困難な時に頼れば多くの人が助けてくれます。その様な人間関係を築くことも大事。

③人生を長く楽しむため、説

30歳を過ぎて友人と話していると、「あの時は大変やったし、時間も長く苦しかった。でも、あの時があるから、今の自分があるのだと思う」といった話をよく聞きます²。実際に苦しい時期は、試行錯誤もするし、なかなか成長の感覚を得られません。ただ、日々精いっぱい生きている（＝脳をフル稼働させている）ので、時間を長く感じるのでしょう。

例えば、初めていく道や初めて見る CM は長く感じます（少なくとも個人の感覚では）。これは、脳が新しい情報を処理する時に、感覚的に時間を長く見せている、という事を示唆している様に思います。子供のころに誕生日までの1年間を非常に長く感じたのも、同じ効果が含まれているのではないのでしょうか（他にも色んな説がありますが）。人間も生物であり、生物の本質として、エネルギー消費を抑えたいはず。だから、可能であればすぐにルーチンワークにして、脳のエネルギー消費を抑えたいはず。この時、感覚的な時間は短くなるのだと思います。

感覚的な時間と、絶対的な時間に差異があることは、皆さん同意してくれると思います。例えば、数分の転寝で、感覚として数時間の夢を見る、など。一回きりの人生の絶対的な時間はどうしても限られますが、感覚としての時間は長く楽しめたほうがお得ではないかと思っています。

¹ この時期に読んだ、国分功一郎の「暇と退屈の倫理学」がかなり響いた。曰く、「人間は、暇がなくても退屈する」。要は、忙しい≠充実している、という事です。忙しい研究の最中に、どこか退屈を覚えている自分を見つけ、何かに挑戦せねばと思いたった。

² 「あの苦しい経験があって良かった」と言う感情は、苦しみにバランスされた対価があるはず（あって欲しい）という願望から、心理学的にそう思っているだけ、という説も聞きます。本当にそれだけだとすると、少し悲しい。

補足 1 :

2020 年 2 月に千葉大学の学生さんに向けて一般的な講演をしました。有難いことにフィードバックがあり、この雑談が一番印象に残ったとのことなので、執筆しようと思いました。

補足 2 :

ゲーム・勉強・研究など、集中している時も時間を短く感じます。「長く時間を感じる方が良い」が真であれば、こういう活動も不要となります。とはいえ、やっぱり必要だと思う。この点、まだ納得のいく反論は準備できていません。