

フリースタイルな 僧侶たち



特集

自分らしさ

67

特集

自分らしさ

今号のテーマは、「自分らしさ」です。「自分らしさ」とは、なんでしょうか。私にとっては、「自分しか持っていないと思えるもの」、「集団の中でキラリと光るもの」。こうしたものを「自分らしさ」として、追い求めて生きてきたように思います。

ただ、最近になって、そんな「自分らしさ」に違和感を覚えるようになりました。人に見せられるきれいな自分ばかりにこだわることに、疲れてしまったというか。自分って本当は、もっと多様で複雑で、それでいて昨日と今日で真逆のことを考えている、そんないいかげんな存在だよな、と。

他者に認められやすい「自分らしさ」が求められがちな世の中で、自分の良い面、悪い面、よくわからない面まで含めた「自分ぜんたい」に目を向けてみる。そして、そんな曖昧な自分を認めてあげること。それがかえって、肩の力を抜いて安心して生きていくことにつながる気がするのです。

今回取材した皆さんは、とても軽やかに「自分らしさ」について語ってくれました。彼らの言葉を道しるべに、自分のことを少しだけ真面目に考えてみる。そんな機会にしていただけたら幸いです。

フリースタイルな僧侶たち編集長 秦正顕



あなたは「虚無」に襲われたこと、ありますか？
何のための仕事？ 何のための自分？ 何のための人生？
この大きな問いに、迷わずスツと答えられる人は、そう多くはないと思います。

この問いに仏教・東洋哲学の観点から切り込み、30万部（2026年9月現在）の大ベストセラーとなった『自分とか、ないから。教養としての東洋哲学』を出版された、しんめいPさんに、お話を伺いました。

わたしたちはどうしても、自分という存在に囚われて、縛られてしまいます。そんな日常から一歩引き、向き合っていく生き方を一緒に考えました。

ある、と思うから苦しくなる

フィクション世界で生きる
私たちにできること



しんめいP
作家



藏田史哉
編集部／僧侶

取材・文＝藏田史哉、秦正顕 写真＝秦正顕

浄土真宗本願寺派 上宮寺（渋谷・広尾）



『自分とか、ないから。』は、 虚無感から始まった

藏田 著書『自分とか、ないから。』が30万部を超えるベストセラーとなったしんめいさんに、「自分らしさ」についてお話を伺いたいと思います。まずは、僧侶ではないしんめいさんが東洋哲学に惹かれ、本を書くことになったきっかけからお伺いさせてください。

しんめい 仕事をしていて「虚無った」ところからです。

藏田 「虚無った」と言いますと……？
しんめい 会社員時代、スピードや売上を求められ続けるけれど、その先に何があるのか、一体何のために、誰のために仕事をして、どこに向かっていくのかが分からなくなってしまうて。お金を稼いで良い車を買ったとしても、その瞬間は嬉しいかもしれないけど、これが幸せなんだっけ？と。土日に動けなくなってしまうくらい疲労し尽くしているのに、誰を幸せにできているのか。なんなら自分のためにすらなっていないんじゃないかって思ってしまったんです。

藏田 それで「虚無った」と。そこから仏教や東洋哲学に出会ったんですね。



『自分とか、ないから。教養としての東洋哲学』（サンクチュアリ出版）

しんめい 仕事に悩み、人生に悩んだ自分にはドンピシャでした。特に、仏教で説かれる「無我」の教えが響きました。

藏田 全ての物事は、縁起（さまざまな条件）によって成立していて、そこに固定的な「自分」はないという教えですね。

しんめい 「無我」の教えによって、自分とかキャリアとか仕事とか会社なんでものも、そんなに絶対的なものではなくて、フィクションのようなものだと受け取りました。フィクションなら、必要以上に巻き込まれなくてもいいのかなと。

藏田 なるほど。現実世界に「ある」と思っているものも、条件や環境に

よって変わってしまう仮のものであるということですね。では、本を出版されてから、しんめいさんはもう「自分」とか考えないですか？

しんめい めちゃくちゃ考えます（笑）。『自分とか、ないから。』という本を書いたことで、あらゆる場所で「自分って何ですか？」って聞かれることが増えたのですが、改めて考える中でまた分からなくなりました。

藏田 一周まわって、ですか？

しんめい 最近、新卒社会人の方にアドバイスを求められる機会があったのですが、結局自分もその年齢に戻ったら、また同じように悩むだろうなと思いました。それに、「自分とか、ない」と言いつつ、社会で生きていく上では、「自分」が必要な場面もあると思っています。

藏田 「自分とか、ない」けど、「自分」が必要ということですか？

しんめい 「自分とか、ない」であって、「自分はない」ではない点が大事だと思っています。社会生活では「自分」という言葉や自己像は必要です。それは、学校や会社で、周りの人に認められるための足場のようなものです。ただし、それは一時的なもの。「自分はこうな

んだ」と思い込んで執着してしまうと、その自分にかえて苦しみ始めてしまうのではないかと思います。自分というのは、その時その時で移り変わってゆくもので、「人間関係や状況を離れて存在する、変わらない核のような本当の自分は本来ない」という意味で、「自分とか、ない」ですね。

日常に存在する、 様々な戦場に疲れた現代人

藏田 この本がベストセラーとなり、沢山の人の関心を持たれました。どうしてこんなに売れたと思いますか？

しんめい 今の話にも重なりますが、現代は、あらゆる場面で「自分」というものを作って見せないといけません。就職活動や婚活などが分かりやすいですが、自分を一つの商品のように仕立て、「市場」の中で自分をプレゼンしないといけませんよね。

藏田 社会の評価軸に合わせて、自分を価値づけるということですね。

しんめい はい。エントリーシートも、マッチングアプリのプロフィールも、自分を綺麗に見せることが求められま

す。その時に「自分はこんな存在だ」と、ある種の嘘を自分に言い聞かせなければならず、自己洗脳を繰り返していく。心の中では「こんな自分は嘘だよな」とわかっているけど、その鎧を堅め続けなければならぬ。そんなフィクションの中で生きるのに疲れてしまった人に、「自分とか、ないから」という本のメッセージが届いたのではないだろうか。

藏田 日常生活の中でも、誰かと比較し、少しでも自分を良く見せることが求められますね。

しんめい 特に婚活が顕著だと思うんです。最近増えてきたマッチングアプリは、不特定多数の人と出会える仕組みですが、今まで何の関係もなかった、全く違うバックグラウンドの他人同士が突然出会うわけですよ。そして、自分とデートするのと並行して、顔も出身も分からないライバルと比較されてジャッジされる。まさに戦いですよね。間には誰も入ってくれません。一対一です。自分の身一つで勝負しなければなりません。そこで、相手に選ばれなかったという経験は、人格が否定



されたようで本当につらいです。こんなダイレクトにつらい経験って、昔の人はしてなかったんじゃないでしょうか。婚活に限らず、日常に存在する様々な戦場に疲れ、不安を抱えているのが、現代人だと思います。

フィクションと現実の狭間で

藏田 私の知り合いで仕事に悩んでいた方が、しんめいさんの本を読んで、「会社はフィクション」という言葉にハッとさせられ、楽になったと言っ

実際その渦中にいると、ネガティブな感情に飲み込まれてしまうこともあります。が。

しんめい 一時的な感情に飲み込まれますよね。でもたとえば、怖い上司がいたとしても、深く観察してみると、話し方が怖い、こんな言われ方は寂しい、こんな点に私は怒っている、とか、細かい感情がいろいろありますし、それらを総じて「怖い」というレッテルを相手に貼っている。そんな自分に気が付きます。

藏田 そうですね。レッテルを貼って、相手を評価してしましますね。

しんめい 僕の場合、それを「怖い」の一語で固めず、身体や感情の動きを一つずつ見ていくと、少し飲み込まれにくくなるんです。繰り返し観察するこ

相手の空気に

飲まれないように

自分の感情を
観察するんです



とで、心の体幹がついていき、フィクションを全部真に受けず、あまり飲み込まれないようになるのではないかと思います。

藏田 繰り返すことが大事なんですね。**しんめい** お金についても似たことがあると思います。実際にお金が足りないという苦しさももちろんありますが、それ以上に「このままお金がなくなったらどうしよう」といった心配や妄想が膨らんで、そこに苦しめられることがありますよね。お釈迦さまが説いた「二本目の矢」の喩えにも近いと思います。僕は十年以上安定した収入がないので、お金の苦しみにはそう簡単には動じなくなりましたが（笑）。

*出来事によって生じる直接的な苦しみである「一本目の矢」に対して、自分の余計な妄想や後悔によって付け加えてしまう苦しみのこと。

悩める人々の需要の 大きさに対して、お寺は

藏田 付随的な妄想に苦しめられること、よく分かります。ここまで色々と伺ってきましたが、その上でこれらの考え方をいかに日常に取り入れるかが

いました。一方で、今の婚活の話もそうですが、「自分とか、ない」と、仏教や東洋哲学の知識を学んだとしても、やはり現実の自分は存在しますし、フィクションの中で生き抜かなければなりません。その点はどうのように折り合いをつけますか？

しんめい そういう場面、ありますよね。僕にとってもそこはずっとテーマです。「本当の自分なんてない」「フィクションだ」と思ってチルになる（悦に入る）自分がいても、上司や顧客は、フィクションを求めてきます。領域展開してくるんですよ（笑）。

藏田 領域展開って、マンガ『呪術廻戦』の（自身に有利な空間を具現化し、相手を完全に支配する）あの必殺技ですか？**しんめい** そうそう。たとえば、上司から「愛のあるお叱り」を受けることなんか、まさに領域展開じゃないですか（笑）。上司が領域展開して来たら、嫌でもその世界に巻き込まれますし、一度それを受け入れてしまうと、もう逃げられない。喰らい続けてしまいます。パワハラはその極地ですよ。

藏田 そう思います。

しんめい でもたまに、相手の領域展開に全く影響を受けてなさそうな人っ

大切になってくると思います。私たち僧侶やお寺に期待することはありますか？

しんめい お寺の役割は、これからの時代、本当に重要だと思っています。お寺の数ってコンビニよりも多くて、多すぎると言う人もいますが、僕は需要にマッチする数だと思っています。

藏田 それほど需要が高いということですか？

しんめい はい。現代人が抱える悩みって、とてつもなく多いですし、自分も感じますが、みんなが不安です。その大きさを考えたら、寺院が多すぎるとは思いません。お寺と社会がうまく繋がるのが大事だと思います。

藏田 どのような可能性を感じますか？

しんめい それこそコンビニみたいな、「会社帰りに少し雑談しようか」「疲れたから軽く相談しよう」など、気軽に立ち寄って話せたりできるといいですよ。こうして今、取材で僧侶の皆さんと話しているも、僧侶という肩書をあまり意識せず、普通に雑談しているような感覚です。

藏田 そうですね。僧侶であっても、人間関係やお金のことなど、当たり前

領域展開？



ていませんか？フィクションの呪縛にかかりすぎている人というか。フィクションの中にいつつ、それはそれだと流れている人です。

藏田 修羅場っぽくても、妙に落ち着いている人、全然動じていなさそうな人、確かにいますね。

しんめい 最初から相手の空気に飲まれないことは無理だと思いますが、訓練することで、少しずつ筋トレのように慣れていくことはできる気がするんです。

藏田 どのように訓練するのでしょうか。**しんめい** 仏教には、自分の身体や感受、心の動きを丁寧に「観察（かんざつ）」していく実践がありますよね。僕自身、それが長い目で見ると効いてくる感じがあります。何か嫌な出来事があった時、自分の感情を自己観察すると、実に色々な感情が混ざって、その時の気分が形成されていることに気付かされます。

藏田 確かにそうですね。とはいえ、

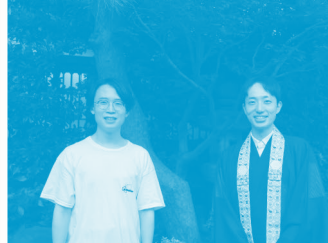


に悩みながら日々生きています。

しんめい そちらへんにヒントがあるような気がしています。同世代の人と同じ目線で話して、その中で仏教の教えが聞けると、響きやすいような気がします。最近は法話会や坐禅会など、開かれた場は増えていますが、気軽に行くには少しハードルが高いのかなあと。それに、そのような場では、お坊さんと同じ目線で話すのは難しいですよ。

藏田 確かに。そういった時は僧侶側も大人数を相手にするので、皆から期待されるような「僧侶」を意識して振

しんめい P | 1988 年大阪府生まれ。東京大学
法学部卒。新卒で入社した大手IT企業を退職後、
奄美大島での教育事業に携り、のちに芸人に転
向。R-1 出場 1 回戦敗退を経て、離婚＆無職に。
実家に引きこもっていた時期に東洋哲学に出会
う。2024 年、『自分とか、ないから。教養とし
ての東洋哲学』（サンクチュアリ出版）を出版。



お寺はフィクション から切り離された、 非日常の空間と 言えるかもしれない ですね。



る舞っている時が往々にしてあると思
います。

しんめい 「空」や「三毒」といった仏
教の専門用語を聞くことももちろん大
事ですが、もっと手前で、ただ話を聞
いてほしいという人もいると思うん
です。お寺がすでに持っているものと、
一般の人が最初に求めているものとの
間に、少し距離があるように感じるこ
とがあって、そこが正直もどかしいで
す。仏教には、現代人を助ける大きな
力があるはずですが。『自分とか、ないか
ら。』を出した時、そういった伝統的な
教えと、現代人との橋渡しのような翻
訳の役割が出来たら、という意識はあ
りました。

藏田 仏教界の一人としては、今のお
話、勇気づけられます。

が難しいです。ベストセラー作家と言
われることもありまし、古い知人か
ら連絡が来てチャホヤされることもあ
ります。でも、僕はまだ一冊しか書い
ていないですし、多くの時間を布団の
上で過ごしていますので。チャホヤさ
れるのは楽しいし、飲み込まれそうに
もなっています。でもその自分に
執着すると最終的にはまた苦しくなる
だろうということも見えているので、
行ったり来たり葛藤の中で、結局何
からも自由にはなっていないなと思
います。

藏田 虚無感に関しては、いかがです
か？

しんめい それは凄く変わりました
ね。最初は、すごく恐れていました。
一度飲み込まれたら、生きる意味を
失って、ニヒリズムに襲われて、自殺
するしかないくらいに思っていたので
すが、今ではそこまで大したことない
ものだと思っています。怖がらず虚無
感にしっかり向き合えば、そこには、
寂しさや疲労感などがそれぞれあっ
て、あくまで身体感覚の延長だと思
えました。それからは、むしろ虚無感
は、今認識している何らかの執着から
自由になれる関門としてあるように思

異世界に来了感覚で、 フィクション世界の 自分が一度リセット できる感覚が あります。



数も多くて、みんなは不安を抱えてい
る。そこがうまく噛み合えば、とは思
います。

変わったこと、変わらないこと、
変えたくないこと

藏田 本を書いたことで、「自分らし
さ」に関して変化したことなどはあり
ますか？

しんめい 変化してないことと、変化
したことがあります。生活スタイルは
ほぼ変わってないです。基本布団の中
に長くいますし、たまに東京に行く回
数が増えたくらいです(笑)。

藏田 一躍スターで大忙しかと思いき
や、布団の時間はそんなに変わらない
のですね(笑)。

しんめい 変わった部分としては、
やっぱり「何者か」として扱われる機
会は増えました。そして、それは結構
難しいことなのだとわかりました。

藏田 難しいというのは？

しんめい 本に書いた内容が、社会か
ら求められるストーリーになっていく
し、そこに同化させられる引力もあり
ます。そうしたものの距離の取り方

す(笑)。

藏田 本にも書かれていましたが、細
胞レベルの生まれ変わりで考えても、
ほぼ別人ですもんね。

しんめい 最初の方は、期待されるテ
ンションに合わせて、無理していた時
期もあったのですが、最近は無理せず
にいきたいと思っています。なので、
「改めて伝えたいこと」も思いつかな
かったの、すいません、無いです(笑)。
藏田 これからの展望はありますか？
しんめい それも、あまり設定しすぎ
ないようにしています。もう一冊書こ
うって決めてしまうと、絶対苦しいの
で。展望を持ちすぎない方が、自然に
いくのかな、と今は思っています。



「自分らしさ」

秦 先日、編集部内で行った「自分らしさ」についての話がとても盛り上がったので、今回はこのメンバーで続きを話したいと思います。

水野 皆の「自分らしさ」の捉え方が違っていて面白かったよね。

秦 あらためて、皆さんは「自分らしさ」と聞いてどんなものをイメージしますか？

水野 私は、歳を重ねることに捉え方が変わっている感じがしていて。若い頃は、無理やり見つけなければならぬような感覚があつて苦しかったけど、今は「自分らしさは環境に応じて変化していくもの」という捉え方になつて、面白くなってきたかな。

ノリ 僕は「自分らしさ」というか「何者かになりたい」という気持ちが過去に強くあつて、でもなかなか思うようにはいかなくて。それでしんどかったな。二十代前半は特に苦しかった。

秦 でもノリくんは、最近楽になつてきたと言つてたよね。それは、何かを達成できたから？

ノリ いや、むしろ逆で。「もうこの分野では秀でることは無理だ！」って諦めがつくことが多くなつたよね。三十代になって、良い意味での諦めができて、何者かになるという欲望を少し手放せた。それで楽になつたね。仏教でも、諦めこそ大事と言ふしね。



鈴木 僕はまだ二十代で、まだノリさんみたいに諦めがついてない感覚です。何者かになりたいという強い欲求はないですが、「変でありたい」「みたいな気持ちはある気がします。誰とも比べられたくないというか。

ノリ わかるで。比較されないところ

にきたいよな。

秦 しんめいPさんのお話でも出てきたんだけど、「自分らしさ」を考えると、自分が商品で、市場において自分の価値をどうアピールするか？という意識になることが多いよね。「就活市場」とか「恋愛市場」とかね。恋愛でも、マッチングアプリが浸透してきて、自分の理想に近い人を探しやすくなった反面、自分も選ばれる側としていかに抜きん出るかが求められます。

水野 そうそう、世の中のあらゆることが相対評価なんだよね。これって実は子供の頃からで、通知表があつたりテストがあつたり。常に他人と比べて自分はどうか？を突きつけられている。

秦 確かにそうですね。そして相対評価の中で評価されるような個性は「自分らしさ」と認められるけど、評価されないマイナスなものは「ただの短所」となつてしまつたりもあります。

一世 僕が変でありたいと思うのは、誰かと比べて評価されたくないからかもしれないですね。お坊さんになることも、ある意味普通ではない選択ですけど、だからこそ心地よい選択だと思えたの

かなと。

秦 ちよつとわかるかも。僕もお寺を継ぎたくなくて就活してたけど、かといつて他に情熱を持ってやりたいと思える仕事もなくて。そのときに「フリースタイルな僧侶たち」に出会つて、お坊さんとして生きるのもいいかと思えたんだけど、その決断には、就活市場で埋もれてしまうくらいなら……という思いもあつたのかもしれない。



ノリ ちよつと話が飛んでしまうけど、この前別の編集メンバーと話してたときに、「何かに染まつた方が楽に生きられそうだよな」って話をして。占いでアイドルでもいいけど、「これに自分を捧げよう。自分はこうななや。」って思い込む方が楽なやつて。

秦 2026年の本屋大賞になつた『イン・ザ・メガチャーチ』って小説はまさにそういう話だったね。いま本の帯を見たら「中毒症状があるほうが苦しくないのだ、人生は。」って書いてある。

ノリ まさにやね。

秦 全身全霊かけて何かを信じていると、それが正解だから全く迷いようがないというか、もうそれで十分みたいな感じになつて、それ以外のことで悩む必要がなくなるんだよね。

水野 こうしたらいいよって誰かに道を示して欲しいのかもね。占いか、性格診断のMBTIが広がっているのも、あなたはこういう性格だから、これが向いてるよって決めて欲しいってことなんじゃないかな。

鈴木 僕、一番自分らしいと思える瞬間って、地元で近所の人たちと会つてるときなんですよ。家族ぐるみでよくBBQをするんですが、その時はだいたい肉を焼いたり取り分けたりをずっとやってて。そこにいて当たり前の場所だから、相手へのメリットなんかを考えず、世話好きな素の自分でいられるのが心地いいんですよ。

鈴木一世



秦 それめっちゃいい話だね。ここまでの話って「社会で評価される個性」「自分らしさ」として、それを求めるのがしんどいという話だったと思うんです。でも地元のBBQは、評価を求められない場所だから素でいられるってことだね。そう考えると、ありのままの自分を受け入れてくれる場所が一つでもあることが大事なのかなあ。僕も結構、素の自分を受け入れてくれる人がある限り、人生は大丈夫夫つて思つてるところがあります。

鈴木 僕も似たような感覚はあります。

ノリ 僕はあんまりその感覚ないかもな。誰に対しても「僕の全部を知らんやろ」と思つちゃう。親にも兄弟に

もパートナーにも。全面肯定されると逆に怖いと思つてしまう。

水野 ありのままの自分ってあるの？「この人にはこの顔。この人にはこの顔」って使い分けられていると思う。どんなに身近な人であつてもね。

水野綾巴



ノリ それに、ありのままの姿って、自分でも許せてない姿も含まれますよね。自分本位でだらしのない自分とか。それを人に受け入れてもらおうとするのは難しいし、なんならおこがましいのかなと。

秦 まあ確かに……。どれだけ身近な人にも見せられない部分はありますね。

水野 私は自分をどこまで開示しているのか・できるのかを、夫に対して試しているときがあるかも。でも、他者に100%の受容を求めるのって、やっぱり難しいのかもしれないね。その過程でたくさん傷つくし。

ノリ だから仏さまなんじゃないですか？

一同 確かに。

ノリ 昔から人が仏さまのところに足を運んだのは、それやと思うんですよ。ありのままを受け入れてほしい、でも人間に求めるのは無理なんやと傷つく。それでも求めてしまう。その時に仏さまに出会ふんじゃないかと。

鈴木 どんな時でも見守っていてくれる存在がいたら、大きいですよな。

水野 それでもやっぱり、人からの承認や受容を求めてしまうのが、難しい。

秦 本当ですね。自分らしさ、もっと大きくいえば自分の存在価値って、考え出すとキリがないけど、心のどこかで「悩まなくても大丈夫だよ」と思える何かがあるといいのかなと思ひまします。



浄土真宗 僧侶
SNAP 03 龍山 崇道



浄土真宗 僧侶
SNAP 02 若林 唯

見る人が
見たら気づく。
そのくらいがいい。



今日着ている装束について教えてください

いけれど、「誰が、何のためにくださったのか」という部分は一つひとつ違いますが、

では本日の私服のポイントは何ですか？

私は毎日和服を着るんです。今日は羽織が黒で、下の着物が白。羽織と着物の色を変えるのは、今の言葉で言う「エモい」感じです。羽織紐は赤にしました。大事な日には赤を選んで、私用の扇も赤で合わせています。

和服を選ぶ理由はありますか？

洋服には流行がありますよね。「今年はこれです」と言われると、「では来年は着られないの？」と思ってしまいます。着物は何百年も基本の形が変わらないもの。流行を気にせずに着られるのは大きいですね。それから、着物は帯を締める時に「キュッ、キュッ」と音がするんですよ。その音を聞くと、まさに身が引き締まる感覚になる。それも気に入っています。

どちらの姿が、より自分らしいと思いますか？

難しいですが、どちらも私です。私服が和服なので、装束と私服は素材の面でも共通しています。境目があるようでない。両方が地続きだと思っています。

「自分らしさ」とは何だと思えますか？

私は、自分のことを「ヘンテコリンだと思っています。周りに合わせるのが得意ではなくて、「自分って何だろう」と考えることが多いです。でも最後は、自分自分だよねと戻ってきます。私は、「あの頃の方が楽しかった」という言い方が好きではなくて、今が一番楽しいと思えることを、日々の目標にしています。私らしさは、「どうしたら人生が面白くなるんだろう」と考えることかもしれません。



私は24時間お坊さんです。



今日着ている装束について教えてください

装束は父のものを使っていて、かなり大きいので、たくさん巻いて短くして着ています。こだわりの持ち物というより、あるものに自分を当てはめて着ることにしています。ただ、この袷は「五条袷」といいます。今日ピンクけど、色々カラーバリエーションがあるので、今日はピンクを選んで、ネイビーの色衣に合わせてみました。

では本日の私服のポイントは？

ランニングが趣味なので、小学校の体育教員もしているので、お寺にいるとき以外は基本的にジャージです。普段から一番よく着ていますね。暑いとどうしても軽装にしたいんですが、僧侶でもあるので、あまり露出しすぎないようにしています。

年齢や性別で、気にする点はありますか？

お寺の世界はやはり男性が多いですし、住職となると女性自体が少ないので、周りやご門徒さんかどう思うかは考えますかね。目立つようなことをしなくても目に入るの、そのぶん気をつけます。年齢や性別での見られ方はどうしようもないので、信頼してもらえよう心がけています。

どちらの姿が、より自分らしいと思いますか？

どっちも自分かなと思います。僧侶でもあるし、先生でもある。平日に学校へ行ったあと、夜にお通夜へ行くこともあります。全部を含めて自分で、その中の一面を見せているだけ、という感覚です。

僧侶であることは、服選びにどんな影響を与えていますか？

「こだわり」より、あるものに自分を合わせる。

「自分らしさとは何か？」と深く掘り下げていくとき、社会的にアピールできる長所や強みから考えることが一般的だと思います。しかし、どうしても気になってしまうものや大切にしたいこと、あるいは弱さや苦しみ、説明しきれない違和感などの中にも、自分らしさはあるのではないのでしょうか？ そのヒントを求めて、『人生のレールを外れる衝動のみつけかた』という書籍で、自身の内側から生じる「衝動」について論じた哲学者の谷川嘉浩さんと、同書で「衝動」の実践者として紹介された、アーティストの三浦祥敬さんに、「自分らしさ」について語り合っていました。



自分らしくても、らしくなくてもいい

内側から湧く衝動、変わっていく自分

谷川嘉浩

哲学者

三浦祥敬

アーティスト

取材・文―村田保子、秦正顕

「自分らしさ」を考えるのは、横並びにされた時

――お二人は、「自分らしさ」をどのように捉えていますか。

谷川 私は普段、自分らしさについてほとんど考えていません。自分らしさを意識せざるを得ないのは、横並びを要求される時だと思います。研究者はあまり横並びを要求されないの、自分らしさを考える必要がないのかもしれない。

例えば学校の教室では、同質的であることを求められます。就職活動でも、同じような服を着て、同じような書類をつくり、同じ基準で何百人もの人と比較される。その中で初めて、「では、自分らしさとは何だろうか？」と考えることになる。つまり、ある程度共通の土台や土俵があり、比較可能な状況が成立する時に、「私らしさ」を気にするんです。比較の基準が曖昧だからこそ、それらしい答え、「最適解」や「正解」定

「正解」に飛びついているように見えるわけじゃないですか。そこであえて自分だけ外れるという選択はしませんよね。そんなリスクを取りたい人はいない。そこで自我を出しても仕方がないから、じゃあ正解の範囲内で自分らしさを考えようとなります。求められる正解に合わせているうちに、「自分って何なんだろう？」という違和感が出てくるんだと思います。

また、自分で自分の可能性を選ぶようになったのは、実は近代社会になってからです。近代化とは、封建社会の否定の上に成立する、自由の拡大のプロセスなので。人生の選択肢が増えたからこそ、自分らしさについて悩む人も増えたのではないのでしょうか。

三浦 私も、今は「自分らしく生きよう」と意識的に考えることはありません。ただ、以前は「自分とは何だろう」とかなり悩んでいました。

大学卒業後は、お寺を継がず会社員をしていました。なかなか仕事がつまみかず、退職してフリーランスでイベント制作の仕事始めた頃です。同世代の友人は、大企業に就職したり、研究者を目指して博士課程へ進んだり

している。その人たちと比べて、自分はどうすればいいのかと考えていました。

でも、ある時、まったく同じリズムで生活している人なんていないと思っただけです。朝にコーヒーを淹れるのか、紅茶を淹れるのか。何時に、どのような順番で何をするのか。そうしたことを含めて、一人ひとりの生活はすでに違っています。後でまた詳しく話しますが、周りがどうかを気にせずに、自分がしっくりくる方向へと進んでいった結果、「自分らしさ」を探すという問いが、いったん解けました。

社会的には、やはり選択肢がとても充実した世界に生きていて、いろんなコミュニティに所属したり、働く場所が複数あったりして、自分とは違う他

者に遭遇する確率もすごく高まっていますよね。そうした多彩な他者を前提にして自分があるという比較の癖が抜けない限り、「自分って何だろう？」という悩みも消えづらくなっているのではないかと思っています。

谷川 自分らしさがあるとすれば、自分らしさという問いに取りつかれていない時に、結果として現れるものだと思います。自分らしさに悩んでいる間は、「あの人はこうなのに私は」と比較している。私たちが本当に求めているのは、自分らしさそのものではなく、自分らしさを探さなくてもよい状態なのではないでしょうか。自分らしさを問いつけている状態は、逆説的に、自分らしさから遠ざかっている状態なのだと思います。



たにがわ・よしひろ | 1990年生まれ。哲学者。京都市立芸術大学美術学部デザイン科講師。専門は哲学、文化社会学など。著書に『人生のレールを外れる衝動のみつけかた』（ちくまプリマー新書）、『スマホ時代の哲学』（ディスカヴァー・トゥエンティワン）、朱喜哲・杉谷和哉との共著に『増補 ネガティブ・ケイパビリティで生きる』（ちくま文庫）など。



みうら・しょうけい | 1991年、佐賀県の寺に生まれる。アーティストのふりをしてしながら、アート・プロジェクト「幽玄会社テンプル」を運営するなど、創作活動をおこなっている。松本紹圭氏との共著に『トランジション 何があっても生きていく方法』（春秋社）。

気になってしまふ、繰り返ししまふ、放っておけない。その人の内側で消えずに残る小さな火のようなものを「衝動」と位置づけ、もう一度自覚してみようということを本では論じました。悪い意味での「自分らしさ」、つまり比較の問題に巻き込まれずにいる方法、「自分らしさ」の呪縛をどう乗り越えるかといったことを語った本でもあると思います。

三浦 谷川さんは著書の中で、その無自覚になっていた手放せないものを、

【谷川嘉浩さん 著書】1.『人生のレールを外れる衝動のみつけかた』（ちくまプリマー新書）、2.『増補改訂版 スマホ時代の哲学』（ディスカヴァー・トゥエンティワン）、3.『増補 ネガティヴ・ケイバビリティで生きる』朱哲哲・杉谷和哉 共著（ちくま文庫）



手放せない状態で受け取ってこういうニュアンスで語っているような気がして。そこがメッセージとして素敵だなと感じました。固有の欲望や癖のようなもの、どうしても繰り返ししまふことを、克服するのではなく、そこから「衝動」の種をみつけようとする。この考え方は、「手放さなくてもいいんだ」と勇気づけられる感じがします。

谷川 まず、自分が何に悩まされているのかを見つめることですよね。その中で、どうしても気になってしまふことに気づくことがあると思います。でも、それを問題として捉えて、解決しようとしなくていい。「自分には、これが手放せないんだ」「こんな偏りがあるんだ」という観察は、自分の固有性に気づくプロセスです。なので、そこでひとまず、自分らしさの問題は終わっているともいえる。自分の固有性を、優れた能力だなんだという比較の領域に結びつける必要はありません。**三浦** そうなると、「自分らしさって何だろう？」という問いに、無理に答えを出さなくてよ

くなりますよね。自分らしさについて悩むこと自体が、問題ではなくなるというか。

谷川 うん、そうそう。他者との横並びの比較が問題にならないような地平に移動するには、その種のやり方しかない。「算数が得意なのが自分らしさだ」「足が速いのが自分らしさだ」と決めても、年齢や環境が変われば、その特徴が通用しなくなることもありま

ラムにするか、油をどう変えるかと、実験のように取り組むようになりました。実験するとからあげが大量にできるの、友人たちに食べてもらおうと。それが最初の振る舞い体験です。会社員やフリーランスとして仕事をしていた頃、働く中でなかなかうまくいかず、自信を失っていました。周囲から「それは違う」と返されるたびに、「自分には価値がない」「役に立たない」と感じるようになり、働くこと自体が向いていないと思い込んでいました。

「からあげを配る」という合理的選択

——著書では、衝動の具体例として、三浦さんのからあげを無料で振る舞いながら全国を巡る活動が紹介されています。三浦さんにとって、この活動はどのような心の動きから始まったのですか？

三浦 中学生の頃に好きな味のからあげを自分でつくって好きなだけ食べたというところから始まりました（笑）。大学生になると、パブリカの粉を何グ

その一方で、なぜか一年に一回くらい、ものすごくからあげを揚げたくなる日があったんです。「揚げなければならぬ」という感覚が、わっ

「からあげを揚げたい」と周囲に伝えると、たくさん人が来てくれました。イベントの仕事では集客にいつも苦労しているのに。仕事の時と比べると、からあげを揚げた時には、いつも「お

いしい」とダイレクトに喜んでもらえました。それが本当に楽しかった。その楽しさは、価格や数量で表せるものではなかった気がします。それから時間が経ち、どのように生きていくか悩んでいた時に「ここからあげを揚げてみない？」と言われたんですね。人が集まる場で揚げてみたり、1日出店のような形で1バック500円からあげを売ってみたりしました。でも、その時期は対価としてお金をいただくことにものすごく違和感がありました。自由な金額を払ってもらうドネーション制にもしていましたが、それもしっくりこなかった。

そこで、からあげをこちらから「お布施」したらどうなるだろうと思ったんです。対価や返礼を前提にせず、目の前の人に「どうぞ」と渡してみる。そうしたら、「これだ」と感じました。それが、対価を前提とせず、お布施を受け取り、お布施しながら現代社会で生きていけるかを試す「[O]USE [E]pient」というプロジェクトにつながっていきました。**谷川** 500円で売ってみたからこそ、その違和感に気づけたわけですね。小さい失敗が違和感のきっかけに

なっていて、そこからからあげをお布施として渡すという、三浦さんにとってしっくりくる形がみつかった。**三浦** からあげの活動は、社会的に見れば非合理で、谷川さんの著書にもある通りに「なんでそんなことを？」と思う人は多いでしょう。でも、私にとっ



三浦さんのからあげ（上）。からあげを無償で配りながら、全国各地を巡礼していた頃の三浦さん（下）。

自分の中では合理的な選択だったと感じています。こちらを試すとピンとこない。こちらを試すとしっくりくる。もし「自分らしさ」という言葉を使うなら、自分の身体がピンとくる状態をどれだけつかめるか、ということに近いのかもしれない。

少なくとも私の場合、他の人からどう見えるかにかかわらず、自分がピンときていない時には、何かが噛み合っ

ていないことが多かったんですね。——谷川さんの著書でも、違和感や不快感は、衝動を知る手がかりになるというお話が出てきましたね。

谷川 自分のいいところや、気に入っているところを具体的に挙げるのは、意外と難しいですよ。でも、自分が違和感や不快感を抱くものや

ことは、挙げられるのではないでしょう。人間の認知は、引っかかりや違和感から考えることに向いているのかもしれない。

その意味では、違和感や不快感から衝動の手がかりを探すことはできると思っています。ただ、自分の嫌な部分も「ありのまま受け入れなければならない」と考える必要はありません。受け入れがたい自分もいていいんです。

自分の性質や傾向によって苦しさが生じ、社会生活との折り合いをつけないと思うなら、カウンセラーなど、専門職の力を借りる方法もあります。どこを調整し、どこは周囲に理解してもらうのかを、自分一人で区分けするのは大変ですから。

役に立たない「衝動」と、 変わり続ける自分

――衝動を見つげられたとして、じゃあそれを仕事にしていこうと考えると、再び社会的な評価や他者との比較に巻き込まれてしまわないでしょうか？

谷川 「人生のレールを外れる衝動のみつけかた」では、多くの人にピンときてもらうために、仕事の話として展開した部分が多かったと思います。テンプレ化した「将来の夢」という概念に惑わされないということが、一番伝えなかったことでもありました。でも、衝動は、必ずしも仕事や社会的な活躍に結びつける必要はないと思っています。ただ、仕事以外の衝動は、とてもみつけるのが難しいとも感じています。

三浦 海を見たくて、毎日のようにずっと海を眺めてしまう。そういう欲求も衝動といえますか？

谷川 「海を見たい」という欲求の現れ方は同じでも、何に惹かれているのかは人によって違うはずです。波の音が好きなのか、水平線を眺めていたのか。そこにその人なりのこだわりや

考察が伴っているのであれば、それも衝動といえるでしょう。犬との暮らしに強く惹かれるとか、家をきれいに掃除したいとか、そういったことでも同じです。

一見するとささやかで、社会的には何の役にも立たないような衝動を、哲学者の田村正資さんは「独自性のつくり方」という著書で、「自己満足」と表現しています。自己満足は自分だけのものなので、世間の評価や、上手い下手は関係ありません。自分の小さな欲望を満たし、小さな自己満足を積み重ねていくことも、人にとって大切なんだと思います。

ただ、自己満足のままにとどまり続けるのも、実際には難しい。誰かに話したくなったり、面白さを共有したくなったりすることもあります。田村さんは、自己満足を社会とつなげる方法の一つとして「クイズ」を挙げています。自分だけが知っていることを、相手が答えうる形で差し出す。個人的な関心に根差しているけれど、相手にも参加できる余地がある。自己満足をお裾分けする方法には他にもいろいろあって、自分の衝動を社会とつなぐこともできると思います。

――仏教には「無我」という教えがあります。個人の衝動や自分らしさと、仏教の「無我」との関係については、どのように考えますか？

三浦 私は、「無我」は「私があるか、ないか」という二択というよりも、変化しない、独立した「これこそが私だ」という実体を想定しない考え方として受け取っています。まず、私という存在も、変わらない固定的なものなのかという疑問をもってもいいと感じています。人がもっている固有の癖や衝動も、出てきやすい傾向はあるかもしれませんが、それが永久に固定された性質とは限りません。仏教的な世界観を下敷きにする、「固有か、固有ではないか」という問いから降りて、「いろいろ変わるよね」くらいになるのではないでしょうか。

谷川 著書のタイトルでは「人生のレールを外れる」と表現しましたが、レールから絶対に逸脱してほしいという意味ではありません。衝動は、「そこにレールがあるかどうかを気にせず走っていける力のことだ」と書いています。レールに乗っているか、外れているかは問題ではない。

自分らしさも同じです。自分の目下

の手放せない部分に気づけば、世間の基準や正解に囚われずに済む。しかし、それが不変の自分らしさだと思う必要はない。自分を観察しつつ、自分らしさがあるかどうかを適度に気にしない姿勢や佇まいが、大切なのだと思います。

衝動は一種の原動力やエネルギーなので、さまざまな形で表せます。「アナウンサーにならなければ」と思っていたけれど、別の仕事や、友人との趣味の活動でもいいのかもしれない。「こ

うでなければならぬ」と思わずにいられることは、無我の教えに近い部分がありそうです。

三浦 そう考えると、職業や肩書きも、固定された自分そのものではなく、その時々々の仮のものとして捉えられる。私は、からあげをつくっている時には「からあげ屋さん」、イベントを企画する時には「イベント屋さん」、文章を書いている時には「ライター」、作品制作をしている時には「作家」と次々に生まれてくる行為をしている自分に



架空の法人という切り口で展開するアートプロジェクト「幽玄会社テンブル」の活動。設立日である2024年4月1日から1年間、三浦さんが支払いと引き換えに受け取った590枚のレシートを紙漉きして制作した作品「ステートメント株」(上)。これからつくる予定の白い洞窟の生成AIによるイメージ(下)。

苦しくなります。でも、自分という役割も、着たり脱いだりできると考えれば、別の発言や行動を試せる。アイデンティティには、着脱可能性があると思っています。

谷川 怪人百面相みたいだな。いろんな人に変身できるスパイみたいだ(笑)。――そのような、自分を一つに固定しない感覚は、どのように培ったのですか？

三浦 自分らしさについて以前ほど悩まなくなっただけで、母が亡くなる1年ほど前に言われた「生きているだけで、それでいい」という言葉もあり

ます。何かを成し遂げたから良い、できなかつたから悪いのではなく、ただ存在しているだけでいい。今の自分の価値を何かによって証明しなくていいのなら、その後に何をするか、しないかについて、以前より自由になれる。そう思えるようになって、自分らしさの探求から半分は離れた気がします。もう半分では、今も自分らしさととらわれているところはあると思います。ただ、自分らしさにとらわれていること自体に気づきやすくなったので、前ほどそれに悩まされてはいません。

一方で、自分らしさを意識するかどうかとは別に、今も理由のわからない衝動は湧いてきます。現在、アートを中心に活動していて、レシートや領収書を紙に漉き直し、白い洞窟のような空間をつくりたいというイメージが湧いているのですが、なぜつくりたいのか、考えても理由がわかりません。それでも、つくらずにはいられない。自分らしさを一つの答えとして固定する必要はなくても、説明できない衝動は残っています。その衝動と付き合いながら、これからも変わっていくのだと思います。

協賛法人サポーター

●浄土宗 安楽寺(駒ヶ根市)、延命寺(堺市堺区)、慶蔵院(伊勢市)、西明寺(尼崎市)西林寺(大阪府泉南郡)、正覚寺(青森市)、清浄華院(京都市上京区)、正善寺(伊丹市)、称名寺(京都府久世郡)、勝楽寺(町田市)、新善光寺(札幌市中央区)、青岩寺(青森県上北郡)、檀王法林寺(京都市左京区)、潮音寺(東京都大島町)、念佛寺(八幡市)、梅窓院(港区)、寶松院(港区)、法善寺(大阪市中央区)、妙慶院(広島市中区)、龍岸寺(京都市下京区) ●浄土宗西山禅林寺派 宝泉寺(津島市) ●浄土真宗本願寺派 覺円寺(福岡県築上郡)、教専寺(赤穂市)、光照寺(大阪市東

淀川区)、西法寺(北九州市)、如来寺(池田市)、念誓寺(和歌山市)、養法寺(金沢市) ●真宗大谷派 正蓮寺(伊豆の国市)、護念寺(新潟市)、宝皇寺(函館市) ●浄土真宗興正派 晟徳寺(札幌市豊平区) ●天台宗 圓融寺(目黒区)、正明寺(姫路市)、●真言宗御室派 三津寺(大阪市中心区) ●真言宗須磨寺派 須磨寺(神戸市須磨区) ●臨済宗妙心寺派 圓光寺(台東区)、宜雲寺(江東区)、陽岳寺(江東区)、龍雲寺(世田谷区) ●曹洞宗 瑞生寺(浜松市中区)、南詢寺(守口市)、鳳仙寺(宮城県亘理郡)、築田寺(町田市) ●日蓮宗 池上實相寺(大田区) ●単立 五百

羅漢寺(目黒区)、瑞聖寺(港区)、法然院(京都市左京区) ●企業・団体・店舗 生田化研社(豊島区)、有限会社石の坂本(台東区)、大阪石材工業株式会社(富田林市)、薫寿堂(神戸市灘区)、神戸数珠店(京都市下京区)、作島(京都市下京区)、寺院コム(京都市左京区)、翠光堂阪急淡路駅前店(大阪市東淀川区)、僧侶の働き方研究所、大正大学(豊島区)、豊田愛山堂(京都市東山区)、一般社団法人日本石材産業協会(千代田区)、パン制作室シクロ(芳賀郡)、福生(堺市西区)

個人・法人サポーター募集

悩める誰かに、仏教の言葉を。

ともに広める仲間になってくれませんか？

『フリースタイルな僧侶たち』は、皆さまからの寄付によって無料で配布しているフリーマガジンです。いただいたご支援が、次の一冊を作る大きな力となります。ともにフリスタを作り、広める仲間になっていただけましたら幸いです。

[年会費] 個人：5,000円 法人：30,000円

[特典] ●年2回最新号を最速でお届け ●主催イベントへ無料招待 ●毎号冊子にお名前を掲載(法人のみ) ●フリスタSNSでの宣伝協力(法人のみ)

配布スポット募集

あなたの街にもフリスタを置きませんか？

近所のお寺やカフェ、書店など、フリスタを置いてほしい場所があれば、ぜひご推薦ください！(※編集部から直接ご連絡し、許可をいただいた場合に配布スポットとして登録いたします)

詳細・お申込はこちらからお願いたします。
https://freemonk.net/support

フリースタイルな僧侶たち

第67号 特集：自分らしさ
2026年9月13日 発行

発行人・編集長 | 秦正顕
編集 | 蔵田史哉、ツチダマホ、水野綾巴、村田保子、渡邊成海
校正協力 | ビビディバビディ部タケシ、森愛佳、小林明日美
デザイン | 福井裕孝、ツチダマホ
Web制作 | 磯部亮太、K.NORIMASA
表紙イラスト | 林青那
特別協力 | 加賀俊裕

発行所 | フリースタイルな僧侶たち
〒542-0085 大阪府大阪市中央区心斎橋筋2-7-12
MAIL info@freemonk.net
WEB https://freemonk.net

SNSでも情報発信しています！

イベントや展覧情報、本誌に載せきれなかった裏話などを発信しています。ぜひフォローお願いします！

X (Twitter)

Instagram

Facebook

フリースタイルな僧侶たち

編集部あとがき



飯沼祥也
#編集 #経理



川窪彩乃
#編集



蔵田史哉
#編集 #SNS



鈴木一世
#編集 #事務



ツチダマホ
#デザイン #SNS #イラスト



秦正顕
#編集長



福井裕孝
#デザイン



水野綾巴
#編集



村田保子
#編集

66号「らしさ」、67号「自分らしさ」と、二号に渡り「らしさ」について考えてきました。考えすぎた結果、「あれ、何が悩みだったんだっけ？」というのが今の率直な感覚です。ぜひ、二冊セットで読んでもらえたら嬉しいです。

「私は中年男性で、休日には毎日フットボールシャツを着て歩き回って、人々がどう思おうがクソくらえだと思ってる」←この間SNSで見かけてグッと来た投稿(自動翻訳)。普段「自分らしさ」とか考えることはないけど、割とこういうマインドでは生きているかもしれない。

いつからか、「自分らしさ」と一生付き合うことが楽しくなった。自分がわからない不安もある。でも、まだ見ぬ自分がいる(かもしれない)と思えることの救いも、きっとある。不安も希望も同じところにある。

「自分らしさ」について考えすぎて、何周もまわって、弱さや苦しみも、らしさに含まれるのでは？と問いが立った気がしたが、それも本質ではなかった。どんならしさも、自覚した時点で本当のらしさではなくなる。その人らしさがめっちゃ発揮されている瞬間、本人はらしさのことは考えていない。



渡邊成海
#編集



K.NORIMASA
#写真 #SNS #事務



m.ito
#編集 #グッズ

「自分らしさってなに？」と友達に聞いたら、AIに聞き始めた。友達が読み上げるAIのアンサーを「自分らしさの答えになっちゃいそうだからやめて！」と耳を塞いだら、「それが成海ちゃんらしさだね」と微笑んだ。意外とそんなものなのかもしれない。

自分らしさを考えるたびに、自分らしさは一つではないことを身に沁みて感じた。仕事の顔、趣味の時の顔、地元の友達と話すときの顔、家族という時の顔…。中国の仮面を素早く変えるパフォーマンスみたいで、僕らも瞬時に「自分らしさ」の顔を瞬時に変えている気がする。

「自分はこんなじゃないの」と、他者からの評価を受けて思うこともあれば、「これが自分らしい」と思うこともある。ひとつではない私を受け止めて、まっすぐ立っていたい。

フリースタイルな僧侶たち
第六十七号
特集 自分らしさ
二〇二六年九月十二日
発行

Illustration by Aona Hayashi