

## 支配できることと、支配できないこと（1）

### ——イチローと松井の原則——

大リーグのイチローと松井は野球のスタイルも個性も全く異なるが、極めて似た考え方を持っている。それは「自分の支配できることとできないことを見定める」ことである。つまり、問題に直面したとき次の様な手順で対処する。

- ①状況が支配可能か否かを見極める。
- ②支配可能な場合は、問題を解決するために最善を尽くす。
- ③支配不可能な場合は、諦めて気にしない。

2人とも、自分がコントロールできることとできないことを峻別する。たとえば、コントロールできないものの典型が、「他人」であり「世間の評判」である。これに対して、自分の欲望や意欲をコントロールすることは困難ではあるが可能である。

イチローは、メジャーリーグでの首位打者争いについて聞かれると、決まって答える。

他人の打率は、僕がコントロールできるわけではないから、意味のない問い合わせですね。（傍点筆者。以下同じ）

世間は移り気である。数試合不振が続けば「イチロー音なし」、「2試合連続無安打」、「イチロー安打なし」などとマスコミに叩かれ、活躍すると「強肩イチロー3封」、「イチロー絶好調」と誉めそやす。技術的には問題なくとも、凡打が続けば「イチロー絶不調」といつのる。

しかし、ライバルの打率をイチローは支配できないし、世間の評判もコントロールできない。支配出来ないものを気にして悩んではきりがない。いや、イチローにとっては悩むこと自体無意味である。

松井も一時はゴロばかり打って、マスコミに叩かれた。松井の打率が2割4分台に下がった頃、ニューヨーク・タイムズは内野ゴロの多い松井を「ゴロ王」と皮肉った。ヤンキースのオーナーは「われわれが契約したのは、こんなにパワーのない打者ではない」と批判する始末。トーリ監督が「ジェットコースターのようだった」というほど打率が上下し、「期待はずれ」の声が上がった。

しかし松井もまたこうした批判をほとんど無視する。批判されても気にしないし、また発奮の材料にもならない。

そういうことをいちいち気にしていたらやっていられません。逆に批判を書かれて、発奮の材料になるということも僕の場合はありません。人の書く記事などは僕のコントロールできることではないし、自分のコントロールできることをしつ

かりやっていく、というのが僕のスタンスですから。 (2003年6月7日付朝日新聞「語る松井秀喜」)

松井の言葉はイチローのそれと酷似する。

朝日新聞 (2003年7月1日付) は、2人の「哲学」について次のようにコメントする。

自分に制御できることと、できないことを峻別する。これができるれば、少なくとも焦りの感情からは解放される。人は、制御できないことをコントロールしようとするから、心を乱す。字にするのは容易だが、極めて難しい内面の作業を、イチローと松井はさらりとこなす。

支配できることと支配できないことを見極めるのは、実は容易ではない。対象から一步離れて事態を冷静に見つめる目と強靭な理性がない限りできない相談である。

デカルトは述べる。

万事そういう角度 (筆者注: 最善を尽くしてもダメなものは、支配外にあるものと認めること) から眺める習慣がつくまでには、長い修練とたびたび反復される省察が必要なことは認める。昔、運命の支配から逃れ、数々の苦しみや貧しさにもかかわらず、神々と至福を競うことができた philosophersたちの秘訣も、主にこの点にあったと思う。かれらは、自然によって自分にあらかじめ限界が定められているか絶えず考察し、自分の力の範囲内にあるものは思想だけしかないことを完全に納得していたので、それだけで、ほかのものごとにたいするあらゆる執着を脱したからだ。(デカルト『方法序説』谷川多佳子訳 岩波書店による。以下同じ)

イチローや松井のような20代の青年が、支配できることと出来ないことを見極めることの大切さを体得し、実践していることにわたしは手放しで感嘆する。このような考えに至るためにには、デカルトもいように深い思索と長い間の心の修練が必要である。おそらく、若いときからスターとして世間の注目を浴び続け、辛酸をなめた結果えた哲学に違いない。そして何よりも、問題に対し距離を置いて考える心の余裕が必要だが、多くの人は、目前の問題に右往左往し、心の余裕を持てない。

極めて少数のみのが、問題点を把握し、対応策を考え、実行する。このようなプロセスを繰り返す過程で、生きる原理原則を体得していく。経験から抽象的原理を抽出し、日々これを実践する。

イチローと松井も、このように現実を学んでみずからの哲学を体得したに違いない。この抽象化能力こそが、2人が一流であることの証明である。

——支配可能なら最善を尽くす——

松井は新聞のインタビューに対し、「高校野球で学んだ最も大切な精神はつねに全力でプレーする」ことだと語っている。

たとえばピッチャーがゴロを打った場合、だめとわかっていても一塁まで全力疾走する。それが野球本来の姿だと彼は考える（2003年8月6日付朝日新聞）。

そのためには日頃から準備をしっかりとしておく。試合前はウォーミングアップやストレッチ、試合中も体を温める工夫をする。試合後は、パソコンに向かって自分の打席を再生し、相手方投手の研究をする。このように体も心も試合に備えておく。そして全力プレーをする。

自分のコントロール可能なこと、つまり自分の技量の向上に最善を尽くす。そうすれば、他人の批判に一喜一憂することはない。最善を尽くさないから批判にたじろぐ。最善を尽くせば、後悔することはない。

悪意に満ちた中傷にしほんだり、へこんだり、つぶれることはない。「志はわれにあり。

きよほうへん  
毀譽褒貶は他人のこと。」

（ちなみに、わたしはこの様な職人的生き方こそ理想的な生き方だと思う。職人は結果がどうあれ日々の仕事に全力を尽くし、プロセスに喜びを見出すからである。金や名声を求め、他人の毀譽褒貶に右往左往するよりは、はるかに充足した生き方であろう。彼は他人の基準に従って生きているのではなく、自分の基準に従って生きているからである。）

イチローと松井はその身体能力もさることながら、物の考え方こそが、彼らの現在を築いたのである。人生とは人の考え方の結晶に他ならない。

人は日々悩み、悩み、挑戦し、努力し、決断する。その都度人は考え、判断する。その積み重ねの結果が、現在のわたしである。わたしの現在は、今までわたしが考えてきたことの結果である。だから他人に文句を言っても始まらないし、他人のせいにしても自分を害するだけである。

2人は当然この理<sup>ことわり</sup>を知っているであろう。

わたしの推測では、2人とも不平家、不満家が嫌いである。不平家、不満家は、自分を見つめる事が不得手で、自分の不遇を他人のせいにする。

自分が努力してできることなら最善を尽くせばよいし、できないことなら諦めるほかはない。イチローと松井の考えは、不平家、不満家のそれと対極にある。

### ——自分はコントロールできる——

だが、2人の考えは目新しいものではない。それどころか、ローマ時代の哲人エピクテトス（55年～135年頃）の考えと極めて近い。（エピクテトスは中期ストア派最大の哲人である。父親は知れず、母は奴隸である。幼時に売られてローマに移り、皇帝ネロの解放奴隸エバプロディトスに仕えた）。

エピクテトスの哲学のポイントは「支配できることとできないことを区別する」点にある。

そして「われわれの支配内のものについては最善の努力を尽くすべきだが、そのようにして全くしても成しとげえぬ事柄については不可能と諦める」のである。

ただ、エピクテトスにとって完全に支配できるのは自分の意見、考え、欲望などの自分の精神活動に関するものであった。それ以外のもの、たとえば地位、名誉、評判を、わたしは支配できない。この点でストア哲学は理性至上主義であった。

エピクテトスは語る。

いろいろな事柄のうち、あるものをわれわれは支配できるが、あるものはわれわれの支配外にある。自分の考え方や、意見や、欲望など自分自身の精神活動に関するものは支配可能であるが、肉体とか、財産とか、評判のような自分の精神活動以外のものについては一般的に支配外にある。

それでもし、君がわれわれの支配内にないものを支配可能だと思うならば、君は邪魔され、悲しみ、不安に陥らざるを得ず、必然的に君は不幸にならざるを得ないだろう。

だが、支配可能なものだけを自分のものであると思い、支配不可能なものを他人のものと思うならば誰も君を強制せず、君も誰を咎めることもないだろう。このようにして、君は心の平安に達することができる。

「それなのに、わたしたちは他人を支配できるという愚かな考えから逃れることができない。」そうエピクテトスはいう。

鹿は威嚇用の羽毛を恐れて、かえって狩人の張った網を目指して逃げていく。このように鹿は恐るべきでないものを恐れ、誤った選択をして身を滅ぼす。われわれもこの鹿と同じである。われわれは、支配することの不可能なものを恐れ、これを避けようとしてうろたえ、苦悩している。だがこれらに対しては、大胆に受け入れる以外に方法はない。

エピクテトスは日々の生活でも、この考えを貫く。

たとえば他人の召使がコップを壊した時、「それはよくあることだ」と人はいう。

いいかね、君のコップが壊れることも同じようによくあることなのだよ。

この例をもっと大事なことにも当てはめてみるがいい。他人の妻子が死んだ時、君は「それは人間の運命だ」という。だが、自分の妻子が死んだ時には君は泣き叫び、自分の不運を呪うのだ。

だが、よくよく知るがよい。冬に無花果を求める者は狂人である。失った妻子を求める者もこれと同様である。

### ——デカルトの第三格率——

エピクテトスの思索は、パスカル、モンテニュ、デカルトなどの西欧の知識人に大きな

影響を与えた。

デカルトが『方法序説』の中で述べる「第三格率」は、まるでエピクテトスのコピーである。

わたしの第三の格率は、運命よりむしろ自分に打ち克つように、世間の秩序よりも自分の欲望を変えるように、つねに努めることだった。そして一般に、完全にわれわれの力の範囲内にあるものはわれわれの思想しかないと信じるように自分を習慣づけることだった。

デカルトもまた、本性上、わたしたちの支配内にあるものは、わたしたちの考え方や思想しかないと断じた。しかし、究極的にはそうであっても、日々の生活においては、支配できることの範囲はもっと広いであろう。その境界を見極めることがよい人生を送るには必須である。わたしの経験では、これには2つのポイントがある。

第一に、デカルトのいうように、わたしたちはダイヤモンドのように腐らない物質でできた体や、鳥のように飛べる翼を持ちたいとは望んではならない。同様に、病気のときに健康でありたいとか、牢獄にいるのに自由になりたいなどと望んではならない。

ところが、多くの人は夢想家であって、時にその想像力は現実をはるかに越えてしまう。到底コントロールできないと思うようなことも、コントロールできるかのように誤認してしまう。「他人」だけでなく、時には「因果」を、さらに「運命」をコントロールしようと無駄にあがく。そしてかえって不幸になる。

わたしたちは、想像上のオプションと、現実的オプションを明確に分けなければならない。前者はわたしたちの支配外であるし、後者は支配内にある。わたしたちは、夢想家であってはならない。

このような行き過ぎを防止するために有用なのは、問題を解決する具体的な（複数の）選択肢を考えることである。選択肢がある場合は支配内にあるということであり、選択肢がない場合は支配外ということである。

第二に、全力を尽くしてその選択肢を実践しても問題が解決できない場合、それはもはや支配外にあると考えるべきなのである。

「ああすれば良かった、こうすれば良かった」と後悔してはならない。

デカルトは戒める。

われわれの外にあるものについては、最善を尽くしたのち成功しないものはすべて、われわれにとっては絶対的に不可能ということになる。そして、わたしの手に入らないものを未来にいっさい望まずそうして自分を満足させるにはこの格率  
(筆者注：第三の格率をいう)だけだ十分だと思えた。

つまり、最善を尽くしてだめだったら、自分の期待した結果は「不可能」として取り扱わなければならない。ところが、わたしたちは失敗に苛立ち、悔やみ、落ち込んでしまう。

そうあってはならない。諦めることこそ唯一の正しい解決法である。

ところで、「支配外のことは諦めるしかない」というと一見消極的に見える。

だが、支配外のことは諦める以外に人間に何ができるか？物事を諦めることは、実は物事の本性を明らかに認識したにすぎない。（続く）