

じっくり生きる基軸を考えてください

生きる基軸を考えるには、客観的に自分を眺めて考えることが必要ですので、「自分はどうか」ではなく、「自分はどうかあることをよしとしますか」という問いかけをしています。幽体離脱して自分を少し高い視点から観察してください。自然や宇宙など、超越した存在との関係を考えてみるのも面白いと思うので、「あなたをこの世に送り出したもの(自然など)から、どうあることを期待されていると思いますか」という問いかけもしています。

マンダラチャートというツールを使うことを考えて9個の質問を設定しましたが、それに限定する必要もなく、また、限定してしまうと途中で考えなくなるといった欠点もあります。ですが、自分が何を大切に考えているかを客観的に見ることができたり、自分を含めた世界を俯瞰できたりしますし、AからHを回るうちにらせん階段を昇る感じで考えることができるなど、かなり面白いツールではないかと思えます。

まわりの質問を自由に設定することによって、「みなさんご自身の問題」として考えることができますので、中心核や質問そのものも考えてみてください。マンダラチャートは、いろいろ応用できますので、仕事や日常生活で話し合いたいテーマがあった時には、ぜひ活用していただければと思います。

生きる基軸に即答できる人ばかりではないと思いますが、それでよいと思います。頭の片隅に「自分の基軸は何か」という引き出しができただけでもずいぶん違うのではないのでしょうか。折に触れ引き出しを開けたり閉めたりしながら、じっくりと考えながら歩くことも十分に意味があることだと思います。

プロフェッショナル主義涵養のために「生きる基軸」を使用している事例

私たちは、医療統計家(統計手法を用いて薬剤の有用性を評価したりする専門家)を育成する大学院にて、「統計家の行動基準」を用いて、学生に自分自身の行動基準を考えて心にもつことならびに、プロの統計家としての生きる基軸を立てることを求めるというセミナーを実施しています。

「統計家の行動基準」は、日本計量生物学会に採択されています。また、統計家の行動基準の策定の経緯や、セミナーの概要を紹介した論文もあります。



*文献

- ・F ニーチェ、丘沢静也訳、ツラトツストラ(上・下) 光文社古典新訳文庫、2010
- ・V フランクル、広岡義之訳、虚無感について、青土社、2015
- ・C クリステンセン、イノベーション・オブ・ライフ、翔泳社、2012
- ・S コヴィー、フランクリン・コヴィー・ジャパン版、7つの習慣、キングペーパー出版、2020
- ・田中道昭、ミッションは武器になる、NHK出版、2018
- ・福野典夫、がん哲学外来へようこそ、新潮新書、2016
- ・ブローニェア、仁木めぐみ訳、死ぬ瞬間の5つの後悔、新潮社、2012
- ・松田充弘、しつもん仕事術、日経BP、2012年
- ・松村剛志、仕事も人生もうまく!図解9マス思考マンダラチャート、青春出版社、2018
- ・大谷選手のマンダラチャート
<https://www.lifehacker.jp/2019/01/how-to-make-mandara-chart-for-achieving-goals-and-problem-solving.html>
- ・統計家の行動基準
https://www.biometrics.gr.jp/news/all/standard_20150310.pdf
- ・行動基準の論文

K Sato, M Suzuki, Standards of Conducts for Biostatisticians and Stem Cell Researchers: A Call for Self-formulated Aspirational Ethics Over Built-in Prohibitive Ethics. Sci Eng Ethics 28, 15 (2022).
<https://doi.org/10.1007/s11948-022-00366-5>

<about us>

私たちは、「京都大学を拠点とする領域横断型の生命倫理の研究・教育体制の構築プロジェクト」で、生命倫理に関する研究や教育を通じて、課題の解決や、解決のための体制整備、政策提言などを行うことを目的としている集団です。

佐藤 恵子(京都大学大学院医学研究科 社会健康医学系専攻)
鈴木 美香(京都大学IPS細胞研究所)
児玉 聡(京都大学大学院文学研究科)
竹之内 沙弥香(京都大学大学院医学研究科 人間健康科学科)

*活動内容は、以下のサイトをご覧ください。
京都大学大学院文学研究科 応用哲学・倫理学教育研究センター
<http://www.cape.bun.kyoto-u.ac.jp/project/project02/>

「生きる基軸」を 立てようじゃありませんか ～マンダラチャートを使って(職業人向け)～

プロとしての
自分は
どうあることを
よしとするか

生きる基軸とは

私たちは、「自分はどうかあることをよしとするか」を「生きる基軸」と呼んでいます。「生きる基軸」は、人生の目的にあたるもので、具体的には、「私の強みは●であり、これを活かして▲を目的に、大事にしたい■という価値をもとに、◆について★をする」というように、使命を宣言する形で言葉にしてみるとよいです。

私たちは、今からの人生を、程やかに、できれば楽しく幸せに歩むには、「生きる基軸」をたてて過ごすことが大事だと考えました。生身を抱えている以上、いつ旅立ちの時が来るのかはわかりませんが、それが明日であろうと数十年後であろうと、「生きる基軸」をたてそれを目指して今からの一秒一秒を歩むことができれば、充実した人生を過ごせるのではと思っています。

したがって、老いも若きも、病気があろうとなかろうと、残り時間の多い少ないにも関係なく、すべての人に「生きる基軸」を立ててもらおうのよいのではと思っています。

職業人がなぜ生きる基軸を立てる必要があるのか

専門性の高い仕事をする人(職業人と略)、とりわけ、その業務が人の生命や生活、経済的・文化的価値に大きな影響を及ぼすものである場合、その人は、社会に対して重要な役割と責任を担っていることになります。したがって、「仕事をする人として、自分はどうかあることをよしとするか」と、そこに行くのに何を大事にするのかという「行動基準」を持つことが求められます。「プロとしての自分はどうかあることがよいか」という「生きる基軸」です。「生きる基軸」は、人生の目的にあたり、そこをめざして歩く時に何を大事にするかというのが「行動基準」で、羅針盤のようなものです。職業人にこれらが求められる具体的な理由を2つ、以下に述べます。

一つは、職業人は、専門知識や技能を有するだけでなく、社会的な責任を自覚して適切に行動すること、自らの行為の公共性を認識し、自分や組織ではなく社会の利益を優先することなどが求められるからです。このような職業人は一般的に、プロフェッショナルと言われる存在で、職業人の集団として業務の質を維持するために、「何をすべきか・すべきでないか」という行動規範を持つことが普通です。昔からプロフェッショナル集団とされるのは、医師、弁護士、聖職者などで、行動規範は、市民の信頼を得るという意味でも重要なものです。

近頃は、会社などでも、企業の社会的責任(Corporate Social Responsibility, CSR)として行動規範を示しているところが多く、学者の業まりである学会でも行動規範を持っているところも多々あります。しかし、これらの行動規範は、社員や会員に対して「○せよ、×するな」というように、ある行為を指示したり禁止したりする形が普通で、社員や会員の立場では、他者が決めた決まりごとを守って活動するという他律的な構えになります。

