

# 「より良い自己」を目指して

## ——修養と生きがいの小史——

東北大学 DEI 推進センター助教 大澤絢子

### 生きがいの曖昧さ

習い事や日常をアップデートするための習慣、語学学習や新天地でのチャレンジなど、スキルアップに励む人は少なくない。そこには、高収入や安定した職を得るという目的だけでなく、自分を成長させたい、内面を磨きたいといった欲求が見え隠れし、ひいては自分の人生を充実させたいという願いが込められている。ここには、自分の人生に肯定的な意味を見出そうとする、いわゆる生きがいやウェルビーイングの問題が関わっていると言えよう。

とは言え、これらは曖昧な概念でもある。生き方に対する個々人の思考だけでなく、充実感や人生の豊かさなどが関わってくるが、その意味するところは人によって異なるだろう。生きがいに類似する概念としても、主観的幸福感、心理的ウェルビーイング、QOL といった言葉があり、それらの尺度化や諸尺度の主成分の分析のほか、実証的な基礎研究や国際比較なども進められている（熊野 2003、2006、2021）。その他、大学生や成人女性、高齢者、がん経験者らの生きがいに関する調査や、就労、ジェンダー、災害復興との関連から生きがいを論じた研究もある（例えば、小野 2010、渡辺 2009、望月 2020 など）。とくに、スペインの著述家、エクトル・ガルシアとフランセスク・ミラージェスが 2016 年に日本人の幸福感や精神性として紹介して以降（García & Miralles 2016=2017）、生きがいに対する国際的な関心も高まっている。

生きがいやウェルビーイングは個人の自己形成や意識変革に繋がり、達成感や充実感、生きる目的や自己の存在意義にも関わってくる。本稿は、それらに類似するものとして、より良い自己を目指し、人生に意味を見出そうとする思考や行為が近代日本でいかに浸透してきたのかを概観する。

### 修養と生きがいの重なり

現代日本において、より良い自分になれるようストイックに努力したり、その努力自体を生きがいと捉えて日々励んだりする行為は、自己啓発と呼ばれている。自己啓発とは、自分自身の認識や変革、資質向上への志向をさし（牧野 2012）、日本では 1950 年代後半に企業の能力開発の取り組みのなかで誕生し、1970 年代以降に普及していった（増田 2000）。

この自己啓発の原型と言えるのが「修養」である。主体的に自己の品性を養ったり精神力を高めたりすることで人格向上に努める思考や行為は、戦前期の日本において主に修養と呼ばれていた。自分の努力によって、能動的に自己のより良い状態を目指そうとする自分磨きの志向と言ってもよい。サムエル・スマイルズの *Self-Help* (1857年) の翻訳である中村正直『西国立志編 原名自助論』(1870~71年刊) のなかで、culture や cultivate といった単語が修養と訳されて以降、その内実は曖昧ながら、日本社会に広がっていった。修養という用語自体はそれ以前からあったが(王 2004:121~122)、より良い自己を目指して努力するとの意味を持つ近代的なことばとして、明治になって生まれ変わり、普及したのだ。

一方、明治以降に出版された20の国語辞典のうち、「生きがい(ひ)」の項目が初めて記載されたのは、明治末に刊行された落合直幸の『大增訂 ことばの泉 補遺』(1908年)とされる(神田 2011:114)。ここで生きがいは、「世にいきながらへをる甲斐」として記載され、次いで1911年の金澤庄三郎編『辞林 四十四年版』では、「生きている効験。いきている志あはせ」がその意味とされている。以降、1943年までに出版された辞典で生きがいは、積極的であれ消極的であれ、生きてきた(生きている)ことへの「成果」とされていた(同上:115)。文学上では、二葉亭四迷『浮雲』(1887~89年)や幸田露伴の『五重塔』(1892年)で用いられ、その他の用例としては、「生きている喜び」「生きている張り合い」「生きている価値」「生きている意味」などの意味や、それらの複合であったと考えられる(同上:116, 118)。つまり、明治期以降に盛んに使用されるようになった自己の主体的な生き方や人生の意味をめぐる概念という点で、修養と生きがいは重なる側面が多いのだ。

## 人格向上を目指す修養と教養

修養が盛んに語られ出したのは、明治30年代~40年代頃である。学歴による出世を望めないながらも上昇欲求を抱えて修養に励み、富や社会的地位の獲得を目指す青年たちは「成功青年」と呼ばれ、修養はそれ自体が目的とされると同時に、成功するための手段となった。同時期は、日清・日露戦争の勝利により富国強兵の国家目標がある程度達成されたことで、社会全体が弛緩するアノミー的状况に陥った時期であり(筒井 1995:5)、生き方に悩む煩悶青年や、成功青年、柔弱で退廃的な墮落青年などが抱えるさまざまな事情を土壤に新しい思想・宗教・社会運動・出版文化が興り、それらが修養の担い手となった。

一方、人文学の読書を中心に人格の向上を目指す教養(主義)は、学歴エリートや知識層が主な担い手となり、いわゆる大正教養主義が形づくられていく。明治末から大正期における男性たちの教養と修養の背景にあったのは学歴文化である。修養と教養は、個人の主体的な人格向上や、より良い自己を目指すとの目的は同じである。しかし、明治末から大正期にかけて、エリートが身につける教養と、ノン・エリートの日常的な実践としての修養の距離は次第に開いていく。早起きや儉約など、修養のための方法は多様であり、その目的は富や社会的地位の獲得=成功とも結びついていった(大澤:2022)。

## より良い自己になるための日常生活

明治末から大正期にかけての修養を考えるにあたってのキーパーソンと言えるのが新渡戸稲造である。第一高等学校の校長にして、東京帝国大学（現在の東京大学）の教員という正真正銘のエリートの彼は、周囲の反対をよそにノン・エリート層が読む雑誌『実業之日本』で修養を説き続け、教育を受ける機会がなかった人々の指導に熱意を注ぎ込んだ。

日露戦争後の明治末から大正期は、日本で資本主義経済が急速に発展する時代である。人々の関心は富や社会的地位に向けられ、短絡的に金銭や名利、利己的な幸福を求める青年が増加した。この状況に危機感を感じた新渡戸は、目先の利益や功名心のためではなく、より良い自己となるよう努力し、日常生活のなかで修養すること自体の大切さを説いていった。学歴が高いとは言えない働く青年たちが理解できるよう、新渡戸は時間の使い方や貯蓄、読書の方法、夏休みの過ごし方や上司との付き合い方まで、実にさまざまな修養のための実践法（ハウツー）を説いている（新渡戸 1911、1912）。

新渡戸が修養を説いたのと重なる大正末、後藤新平は「生き甲斐ある生活」との文章を書いている。ここで後藤は、政治家や実業家などの「偉い人」にならなくても、いかなる職業に就いたとしても、それぞれが「安んじ楽しんで働くことを生き甲斐ある生活といふ」と論じる（後藤 1926:97）。そして、「熱心に正直に努め励み、人間関係を大切に、「気持ちよく身のほどに満足して思ふ存分働く」ことによって、人生は生きがいあるものになると説く（同上：101）。

身の丈にあった職に従事し、「ほどほどに」満足し、楽しみを見つけて生きがいある生活を送ることが、人間らしい生活だと、後藤はいう（同上：97）。たとえ社会的に成功しなくても、より良い自分となるよう日々心がけることが美德とされる。修養においても、日頃からの心がけや挨拶やなど日常生活が重視され、それらが立身出世の叶わない青年層の失意を自足や矜持へと変換する「癒し」にもなった（竹内 2005：138-139）。生きがいもまた、富や立身出世だけが良いのではなく、与えられた職分を全うし、日常を丁寧に送りながら自らの人生の価値を見出すことに重きが置かれたのである。

## 集団の修養と個人の生きがい

戦中期に修養は集団でも実施され、国家のために一致団結して精神を高め、儉約して日本を勝利に導くための体制にも取り込まれた。貯蓄や忍耐、錬成といったことばとともに修養は実践され、個人の人格向上のための修養が、国家という集団に結びついたのである（大澤 2022:227）。

他方、日中戦争および第二次世界大戦期における生きがいは、立身出世や忠君愛国の意味として使用されたものの、他にもさまざまな使用がなされ、特定の意味を持つことばではなかったとされる（神田 2011:120、2013：17）。その実態に関してはさらなる検証が求められるが、集団の精神性と強く結びついた修養に対し、生きがいはあくまでも個人の生き方や人生の意味として捉えられ続けたとすれば、そこに個人の自己形成や生き方における修養と生きがいの性質の差異が見出せる。

戦後になると、修養ということばはほとんど使用されなくなり、自己啓発が主体的な自己変革の取り組みとなっていく。一方、生きがいは、1950年代になると「成果」としての意味づけに加え、「感情をあ

らわす」ものや「認知をあらわす」ものも現れる（神田 2011:115）。その後 1960 年代後半になると、生きがいは盛んに語られるようになった。高度経済成長により、人々は自己について考えるゆとりができた一方、急速な技術革新は人間の疎外をもたらし、そのなかで生きがいは人間としての自己のあり方やより良い人生の価値として浸透していったと考えられる。

## 生きがいを考える

現在、長寿や幸福な人生の鍵としても語られる生きがいは、自分の趣味や特技の実践に加え、対人関係の充実や収入が得られるかどうかなど、さまざまな側面に目が向けられている（Héctor García & Miralles 2016=2017）。

だが、自分を高め、より良く生きようとする努力には、人間関係や時間的な問題もつきまとう。また、修養や自己啓発はこれまで主に男性の生き方や働き方を軸に検討されてきたが、男性とは異なる教育・職業機会を持った女性が合理的な家事や育児の方法を取り入れ、費用を工面し、作り出した余暇を通して生きがいを模索してきた歴史にも目を向けなくてはならない。そこに、女性の習い事やスキルアップとしての音楽の意義や特性を見出すこともできるだろう。知の習得や職業と結びついた男性の教養・修養に対し、音楽鑑賞や小説、芸事を楽しむ、嗜むことが女性の教養・修養にどう関わるかという問いも重要である。生きがいは、自己実現や自己理解など個々人の内面に深く関わるものであり、かつ曖昧なものだからこそ、生涯学習や社会教育的側面も含めた多角的な視点による検証が求められる。

## 参考・引用文献

1. 王成 2004 「近代日本における〈修養〉概念の成立」『日本研究』第 29 号
2. 大澤絢子 2022 『「修養」の日本近代 自分磨きの 150 年をたどる』NHK 出版
3. 小野公一 2010 『働く人々のキャリア発達と生きがい 看護師と会社員データによるモデル構築の試み』ゆまに書房
4. 神田信彦 2011 「生きがい考(1)—明治時代から太平洋戦争終結までの生きがいの扱われ方—」『生活科学研究』第 33 号
5. 神田信彦 2013 「生きがい考(2)—江戸時代以前の生きがい—」『生活科学研究』第 35 号
6. García, H & Miralles, F 2016 *Ikigai: Los secretos de Japon para una vida larga y feliz*. Urano, (エクトル・ガルシア、フランセクス・ミラージュ著、齋藤慎子訳 2017 『外国人が見つけた長寿ニッポン幸せの秘密』エクスマレッジ)
7. 熊野道子 2003 「人生観のプロファイルによる生きがいの 2 次元モデル」『健康心理学研究』第 16 巻第 2 号
8. 熊野道子 2006 「生きがいとその類似概念の構造」『健康心理学研究』第 19 巻第 1 号
9. 熊野道子 2021 「ikigai (生きがい) の研究動向——2014 年以降を中心として」『生きがい研究』第 27 号
10. 後藤新平 1926 『公民読本 少年の巻』東京宝文館
11. 竹内洋 2005 『立身出世主義〔増補版〕—近代日本のロマンと欲望』世界思想社
12. 筒井清忠 1995 『日本型「教養」の運命—歴史社会的考察』岩波書店
13. 鶴若麻里 2003 「語り（ナラティブ）からみる高齢者の生きがい」早稲田大学人間科学研究科学学位論文
14. 新渡戸稲造 1911 『修養』実業之日本社
15. 新渡戸稲造 1912 『世渡りの道』実業之日本社
16. 牧野智和 2012 『自己啓発の時代—「自己」の文化社会的探究』勁草書房
17. 増田泰子 2000 「高度経済成長期における「自己啓発」概念の成立」『人間科学研究』第 2 号
18. 望月美希 2020 『震災復興と生きがいの社会学 〈私的な問題〉から捉える地域社会のこれから』御茶の水書房
19. 渡辺めぐみ 2009 『農業労働とジェンダー 生きがいの戦略』有信堂高文社
20. 和田修一 2001 「近代社会における自己と生きがい」高橋勇悦・和田修一編『生きがいの社会学—高齢社会における幸福とは何か—』弘文堂