

内省とは何か？

みなさんは内省という言葉に触れたことはありますか？僕は高2の終わりに初めてこの言葉を投げかけられました。内省を通じて少しは自分についての自覚を持てるようになった今、内省をできるようになる前と後の僕では明らかに自分についての捉え方が違うことを強く実感します。内省とは一体何でしょうか？

試しに「内省」という言葉を検索してみると多くの記事が見つかることから、その重要性は何となく世間的に理解されているようです。一方で各記事を覗いてみると、「内省はビジネスツール」と説明されることが多く、また各著者によって「内省」は違うように解釈されています。内省とは何か、統一的な言葉の定義はまだありません。今回、このワークショップを企画する上でミネルバ大生4人が、自分達なりに内省の体験を振り返り、内省を定義し直してみました。

内省とは、今までの経験や境遇が、どう現在の自分の価値観を作っているのかを振り返ること。

どの人生の段階においても、日頃あまり意識しない「自分像」をはっきりと捉えようとする、そしてそんな自分を形作った生い立ちを問おうとすることで、より自分らしい人生を歩めるのだと思います。この定義から内省は、ビジネスにとどまらず、誰しもが人生のどんな局面においてもできるものだと僕らは考えています。みなさんにも自分像を改めて見つめなおしてもらうことで、「自分らしい」人生を歩んでほしい。そんな思いから僕たちは本ワークショップを主催することにしました。

内省をどう行うのか？

内省の定義と同じく、その方法についても多くの見解があります。みなさんも何らかの内省の仕方を知っているかもしれません。今回のワークショップのために、僕らは内省の定義に沿って、その実践方法を以下のステップに分けました。

- **ステップ1：現在の自分を見つめる**
 - 僕らは毎日を過ごす上で、常に何かを感じ、考え、また活動しています。例えば、好きなあの子に思いを馳せたり、コロナで暇な時間どう過ごすか考えたり、あるいは趣味にふけったり、スマホでyoutubeを見たり。日々生活する上で、意志をもって行っていることもあれば無自覚にやり過ごすこともあります。そんな意識的にも無意識的にも現在の自分を構成する要素を客観的に整理することがステップ1の目的です。
- **ステップ2：今までの経験や境遇を振り返る**
 - ステップ1で捉えた「現在の自分像」の由来を振り返るのがステップ2です。自分の昔の経験は今の自分をどう形作っているのでしょうか？例えば、ステップ1で趣味のピアノにふける自分像を捉えたとします。長年日課として弾くピアノを、どういう経緯で続けてきたのか、振り返るのがステップ2です。「現在の自分像」は過去の強い経験に影響を受けがちです。例えば、あるコンクールで入賞を逃したという過去の経験から強い意志をもってピアノの練習に励んできたのかもしれません。他方で僕らは自分以外の物事からも影響を常に受けています。ピアノを始めた理由として、両親に促されたという外的動機もありえます。必ずしも、自分とは過去の自分の選択だけで形作られるのではなく、自分が生まれ落ち、育った周りの環境にも影響を受けます。ステップ1というのは直近の自分の思考や感性、活動を「見つめる」のに対して、ステップ2では、さらに時間を遡り、自分がそれまでどういう経験をもとに選択してきたのか、あるいはどのような影響を受けて形作られたかをより長い目で全体的に振り返ります。
- **ステップ3：内省を通じて見出した価値観を素直に受け入れる。**
 - 前の2つのステップは現在、または過去の自分を改めて捉え直すことでした。ステップ3ではそれらの根幹にある価値観をありのままに受け入れます。例えば、親に薦められて始め、コンクールの経験をばねにピアノを毎日弾く自分の価値観とは一体何でしょうか？「コンクールで優勝したい」という意志が価値観でもあれば、「親に喜んでもらいたい」という外的動機もまた価値観とみなせます。あるいは、それらを横目に、「音楽に安らぎを覚えるからピアノが純粋に好き」という新たな価値観も見出せるかもしれません。意識的に現在行っている物事については、ステップ1の時点で価値観を簡単に表せます。今の自分の価値観が明確でなくてもス

テップ2で過去を振り返ることでもわかります。価値観は必ずしも1つとは限らず、また今回挙げたピアノの例ほどすんなり見出せる必要ありません。僕は自分を客観視するのに時間がかかり、高2の終わりにステップ1で現在の自分像を認識してから価値観を発見するまで1年ほどかかりました。内省を通じて明らかになる価値観は当初自分が思い込んでいたものとは違うかもしれません。強い意志があると思い込んでいたら、「純粋に好き」と思いのほか素朴な価値観が自分を動かしていた。しかし、外的動機だから悪い、強い意志だから良い価値観という優劣はありません。むしろ、内省を通じて捉えた実際の自分像をありのまま素直に受け入れることでこそ、自分らしさが培われるのだと僕は考えます。

何故内省をするのか？

僕らは何故内省をするのでしょうか？新たに自分を知らうとしなくても、毎日を過ごすことは可能です。それでもあえて「自分について知る」事がなぜ大切なのでしょう？それにもまた統一的な見解はありません。統一的な答えがない理由として、内省とは「私たちはなぜ生きるか」という答えるのが難しい人生の本質に迫る問いだからであり、私たち一人一人が人生をどう捉えるかもまた違うからではないのでしょうか。そこで、この白書では端的に内省の目的をみなさんに示すのではなく、僕らが内省を通じて得た具体的メリットをエピソードとして紹介することで、みなさんなりに内省をする目的を感じてもらいたいと思います。

内省のエピソード

僕は長野の高校で近接の林を借り受け、間伐やバードウォッチングなどを行う森林クラブを始めました。当時の僕は「何故森に関わりたいの？」と聞かれても、社会的使命を謳う方がカッコいいと思い込み、「荒廃する日本の林業の再生のために」などと後付けの理由でごまかしていました。しかし、ある大学生になぜ「君がやる必要があのか？」と聞かれた時に、真に何故自分が高校生活を通じて森のために奔走していたかを上手く説明できず、その理由も考えずに漠然と生きていたことを思い知らされました。その後も1年程悶々とし続けた結果、やがて社会的使命は格好つけの建前で、本当は「自然が好き」という単純な理由で森にいるのが好きなんだと納得しました。自分なりに森と関わる理由を見出せたことから、例えばバードウォッチングが即座に社会に貢献しなくても大丈夫だと自信を持てるようになりました。

他の3人のミネルバ大生のエピソードはワークショップ中に紹介します。楽しみにしててください！

内省とバイアスの関連

僕らは、思い込みから外れ自分を客観視することでこそ内省ができと思っています。僕は「日本の林業再生のために」という思い込みに気づき、「純粋に森にすることが好きなんだ」と受け入れられるようになりました。自分について一見知っているようで、思っているほど自分のことを知らないというのが19年生きてきた僕らの感想です。僕らは自分に「あってほしい」という理想像と、既に「ある」本来の自分像を無意識に混ぜてしまいがちです。実際の自分像を把握することでより自分らしくなれる。そのためにはバイアスの影響を抑えることが大切だと僕は考えています。

内省と行動の関連

ここまで、内省は善という前提で説明をしてきました。しかし、人生をただ振り返るだけでは前に進むことができないため、僕らは内省を行動につなげることが大事だと思っています。僕たちは「行動力」を内省とのつながりから次のようにとらえています。

行動力とは内省を通して意識した自分の価値観に沿って、選択をする力。

過去から学ぶことも大事だし、その学びを活かすことでこそより「自分らしい」自分になれる。行動する上で、必ずしも目に見える形で何らかの行いを起こす必要はありません。むしろ、価値観を守るために行動しないという選択もまた責任ある行動力です。内省で意識した価値観を元に責任をもって選択することこそが、自分らしくなる上で大切です。

「人生は後ろ向きにしか理解できないが、前向きにしか生きられない。」 —キエルケゴール