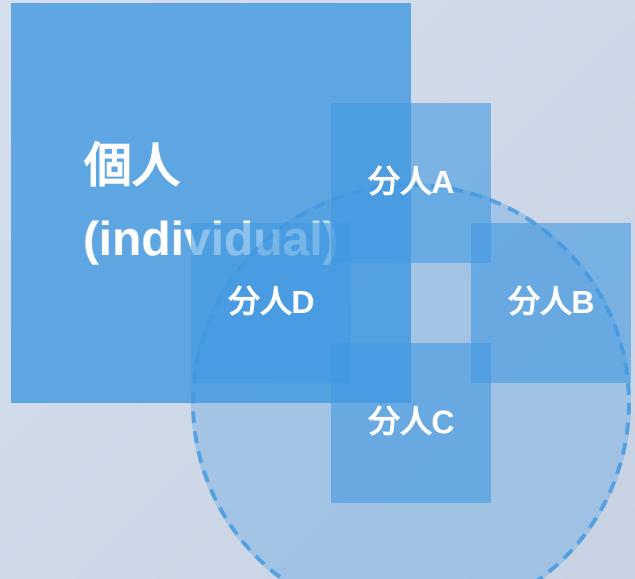


私とは何か

「個人」から「分人」へ

平野啓一郎 著

「本当の自分」からの解放



「本当の自分」はどこにあるか？

従来の「個人」概念の限界

学校での自分

クラスメイトと馴染んでいるが、どこか「調子を合わせている」



家で読書する自分

一人で本に没頭しているときこそ「本当の自分」と感じる



友人と過ごす自分

旧友と新しい友人が一緒にいると、違う自分が混ざって居心地が



「本当の自分」「ウソの自分」という二項対立

思春期に多い「学校での自分は仮面、家の自分が本当」という考え方

状況で変わる自分=演技や偽り？

場面によって変わる自分を「キャラ」や「仮面」として否定的に捉える

「本当の自分」幻想の問題点

- ・ 「唯一の本当の自分」を探そうとするほど苦しくなる
- ・ 様々な場面での自分すべてが「本物」と考えられないか？
- ・ 「個人(individual)=分割不可能」という前提が現実に合わない
- ・ アイデンティティ・クライシスの根源になる

「本当の自分」探し続ける苦しみから解放されるには？

「分人」とは何か？

分人(dividual)の定義

分人は、相手や環境とのコミュニケーションの繰り返しの中で生じるパターンとしての人格単位。一人の人間のなかには複数の分人が同居している。

※individual（分割不可能）に対して、dividual（分割可能）という発想

従来の「個人」モデル



一貫した「本当の自分」がある
分割不可能な一つの人格

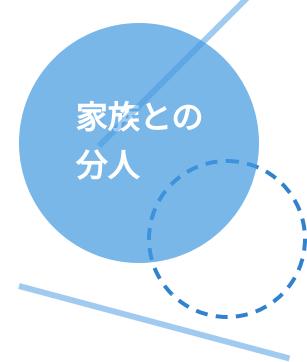
自然に発生する

意図的な演技や仮面ではなく、相互作用で自然に生まれる

大きさ・比重が変わる

各分人は比率が変化し、どれかが肥大化・縮小することがある

「分人」モデル



複数の分人がネットワーク化して「個性」を形成する



すべてが「本当の自分」

どの分人も偽りではなく、すべてが本物の自分である

相互作用による

分人は単独では生きられず、常に他者との関係の中で形成される



分人生成の3ステップ

1

社会的な分人



不特定多数との関係

最も汎用的で、初対面や不特定多数の人との交流に使われる分人

レジでの店員との会話

エレベーターでの立ち振る舞い

初対面での挨拶

当たり障りのない、社会的な「顔」



2

グループ向けの分人



特定の集団との関係

特定の集団や環境に応じて形成される、より具体的な分人

職場での自分

学校でのクラスメイトとの交流

サークル・趣味の集まりでの自分

共通の文脈やルールに基づく関係性



3

特定の相手向けの分人



一対一の深い関係

より個別的で深い、特定の人との間でのみ形成される分人

恋人との分人

家族一人ひとりとの分人

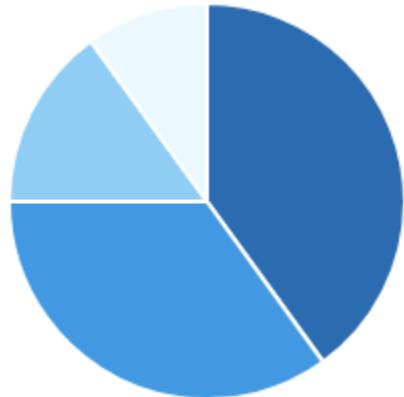
親友との特別な分人

「意気投合」「親友」「恋人」といった特別な関係の中で形成される

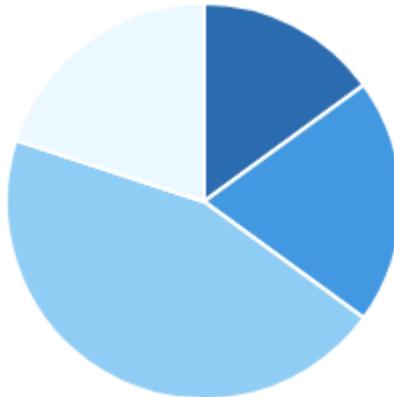
💡 分人は相互作用で自動的に形成され、相手あってこそ成立する
一度成立した分人は「本当の自分」であり、優劣や序列はない

個性は分人の構成比率

Aさんの分人構成



Bさんの分人構成



個性とは何か？

分人の比率が個性を作る

一人の人間がどの分人をどれくらい大きくしているかが、その人の個性を形成する

変化は自然なもの

ある時期に大きかった分人が小さくなったり、新たな分人が大きく伸びたりすることで、個性は変容する

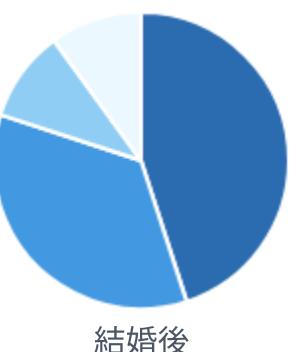
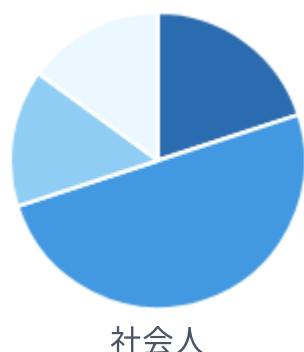
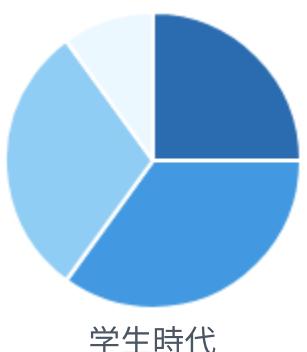
「変わった」という感覚

「昔と変わった」と感じるのは、分人の構成比率が変わったため

リスク分散としての分人

一つの分人でうまくいかなくとも、別の分人を足場に自分を肯定できる

人生の変化による分人比率の変動



💡 個性は「一貫した本質」ではなく
「分人の比率の特徴的なパターン」である

自分と他者を見つめ直す

分人の視点から

悩みの半分は他者のせい



- 「上司との分人」が不快でも、それは相互作用の結果すべてあなたの責任ではない

自分を好きになる方法

好きな分人を足場にする

「自分が嫌い」と思っても、特定の誰かと一緒にいるときの自分は好きなことが多い

コミュニケーションはシンプルに

相手には複数の受け止め方（分人）があるので、過度に気を遣いすぎる必要はない

分人のバランスを見直す

特定の嫌な分人に支配されないよう、他の関係性を大切にする

他者もまた分人の集合体

嫌いな人をどう見るか

✖ 従来の見方：

「あの人は全人格的に嫌いだ」

✓ 分人的見方：

「私に向ける分人が苦手なだけで、他の人には違う面を見せているかもしれない」

人を全面的に否定するのではなく、特定の関係性における分人だけを問題視する

分人思考の実践例

職場のパワハラ

上司との分人だけが不幸でも、家族・友人との分人を大切にして精神バランスを保つ

いじめ問題

「いじめられっ子」の分人はあくまで一部。家族や趣味の世界での分人を足場にする

引きこもり

全ての対人関係を断つと新しい分人形成の機会も失われる。一部の関係は保つ

失恋・別れ

恋人との分人が消えても、他の分人があれば立ち直りの足場になる

💡 「自分」も「他者」も単一の固まりではなく、様々な分人の集合体として捉えることで対人関係の苦しみが軽減され、より柔軟な自己理解が可能になる

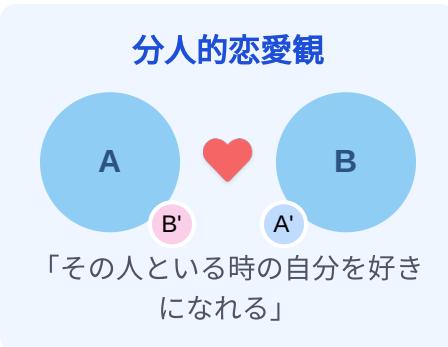
愛すること・死ぬこと

分人の視点から見つめ直す

❤️ 恋愛・愛情の新たな解釈



VS



★ 死と喪失を捉える



故人
更新されない分人



遺された人

❶ 死別の悲しみは「その人との分人を二度と更新できない」こと
思い出は存在するが、新たな出来事で活性化しない

「恋」と「愛」の違い

一時的な感情の高まり（恋）と、持続する安定的な関係（愛）は異なる

自己肯定感としての愛

相手との間に生まれる分人が心地よいから、その関係を続けたいと思う

複数の愛と嫉妬

分人が複数あれば、複数の愛が並行して存在する可能性がある

嫉妬は「私向けの分人がどれほど重要か」をめぐる不安

死者との関係は続く

かつて一緒に築いた分人が自分で再生される

「死者について語る」とき

残された人の中にある「故人との分人」に基づいて語っている

なぜ人を殺してはならないのか

一人を殺すことは、その人が持つすべての分人を消滅させること

さらに、被害者とつながる多くの人々の分人も傷つける

→ 単なる「個人」の命ではなく、社会全体のネットワークを破壊する行為

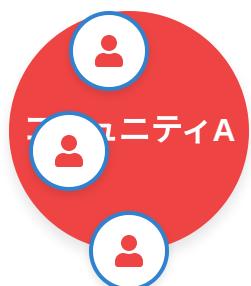
💡 「分人」の視点は、愛や死という普遍的テーマにおいても新しい理解をもたらす

私たちは分人を通じて愛し、分人を通じて喪失を感じ、そして分人を通じて記憶に生き続ける

分断を超えて

社会的課題への応用

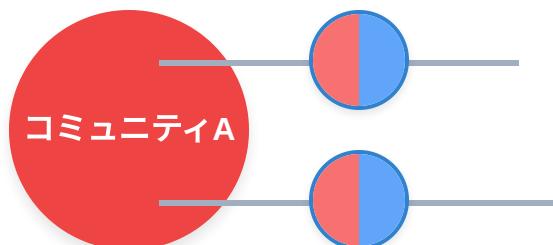
「個人」モデルによる社会の分断



個人は「一つのコミュニティ」にしか属せない想定



「分人」モデルによる架け橋



分人によって、人は同時に複数のコミュニティに属し「架け橋」になる

社会的分断への分人的アプローチ

文化多元主義

あらゆる文化が混ざり合い、統合される

VS

多文化主義

それぞれの固有文化を尊重し、並存させる

分人においても、すべての分人を混ぜ合わせるか、別々に保つかという選択がある。どちらも状況に応じて必要。

具体的な応用例

政治的分断

左派・右派の両方に属する人が対話の場を作り、相互理解を促進

文化・宗教対立

複数の文化圏に属する人材が交流の架け橋となる

組織間の壁

部門を超えた兼任者が情報共有や協力関係を促進する

世代間ギャップ

複数の世代の文化に親しんでいる人が通訳役になる

分人主義のメリット

- 個人 (individual) は他者と区別される単位だが、分人 (dividual) は他者と分かち合う単位
- 分人は相互作用を前提とするため、社会を「結び合う」契機になりうる
- 多様なコミュニティへの同時参加が可能になり、分断を緩和できる
- 「二項対立」を超えて、複雑な社会問題に柔軟に対応できる

「個人」単位では解決できない社会の分断や対立も、「分人」という視点を導入することでより柔軟に橋渡しが可能になる。人々の多面性こそが社会の「接着剤」となりうる。

「分人」思考のメリット

実践アクションリスト

場面ごとの異なる自分を「演技」とみなさない



すべて同等に「本当の自分」と認める。どの姿も偽りではなく、相互作用で自然に生まれた人格である。

ポジティブな分人を意図的に増やす



不本意な分人で苦しむ時間を減らし、自分が心地よく感じる相手やコミュニティとの交流を増やす。

不快な分人が生じたら、相手にも原因があると考える



完全に自分を否定するのではなく、まず状況や相手との関係を見直す。悩みの半分は他者の影響。

相手の一面にとらわれず、多様な分人を想像する



嫌な態度をされたからといってその人全体が悪いわけではない。他の相手との分人では違う姿を見せているはず。

多様なコミュニティに参加して"重複"をつくる



コミュニティ同士の対立を緩和する「架け橋」になる。異なる集団での経験を相互に活かす。

分人思考で得られるもの



自己肯定感の向上

- ✓ 「すべてがダメな自分」から卒業
- ✓ 好きな分人を足場にして自信を育てる



人間関係の柔軟性

- ✓ 対人関係を全否定せず、部分的に見直せる
- ✓ コミュニケーションをシンプルに捉えられる



レジリエンスの強化

- ✓ 一つの挫折が全人生を覆わなくなる
- ✓ リスク分散として複数の居場所を持つ

分人思考の実例

従来の思考

"仕事で上手くいかない。私はダメな人間だ。どこに行っても成功できない。"



分人思考

"今の職場での分人が苦しいが、家族や友人との分人は充実している。この環境や関係性を変えれば改善できるかも。"

「個人」の歴史

individual（分割不可能なもの）という概念の変遷

古代

語源の誕生

古代ギリシアの
「atomos（分割できない）」
ラテン語の
「individuus」

5世紀

神学的概念

6世紀のラテン語「individualis」
が形而上学・神学・論理学で使
用



近代、初期

キリスト教と個人

神と信徒が一対一で対峙する関
係が「個人」意識を強化



18-19世紀

社会・経済概念へ

封建制崩壊に伴い「個人」が社
会の最小単位として確立
啓蒙思想・市民革命を経て個人
の尊重が定着

幕末 明治

日本への伝来

英-中辞典でindividualを「獨
一個人」「一個人」と翻訳
最終的に「個人」という訳語が
定着



「個人」概念の西洋的背景

論理学・形而上学における起源

「個人」という言葉はもともと西洋の論理学における「分割できない単位」という概念から派生した

キリスト教一神教の影響

神と個人が一対一で向き合うキリスト教的世界観が「個人」の重要性を強調

近代社会の構成単位

市民革命以降、個人が社会の基本単位となり、経済システム・法制度でも個人が最
小単位に

日本における受容と変容

明治初期の翻訳

「獨一個人」「一個人」

英華辞典（英-中辞典）
の訳から導入

広く定着

「個人」

しかし「分割不可能」
の原義は消失

💡 「個人」概念は太古からの普遍的真理ではなく
西洋近代で確立され、日本に輸入された相対的な概念である

「個人」概念の歴史的・文化的相対性を理解することで
「分人」という新しい見方の必要性と可能性が見えてくる

総括：「個人」から「分人」へ

アイデンティティ観の転換

概念の比較

従来の「個人」モデル



- ✗ 「本当の自分」という唯一の核を追求
- ✗ 場面による変化は「仮面」と捉える
- ✗ 一貫性と安定性を理想とする
- ✗ 分割不可能な単一の存在

vs

「分人」モデル



- ✓ 複数の分人の集合体としての自己
- ✓ 相互作用で自然に生まれる多様な自分
- ✓ 柔軟性と多様性を肯定する
- ✓ 他者との関係を通じて分かち合う存在

「分人」思考の核心

1 唯一の自我神話からの解放

「本当の自分」を一つに定めず、場面・相手に応じて切り替わる自分を認める

2 自己肯定の新しい方法

特定の分人が嫌いでも、他の分人を足場に自分を肯定できる

3 人間関係の再定義

他者とのコミュニケーションは「分人」対「分人」の相互作用

4 複数コミュニティ参加の肯定

異なる集団間の橋渡し役になることで社会の分断を緩和できる

現代社会への応用

メンタルヘルス

自己批判の軽減と「部分的」な問題認識による心理的回復力の向上

恋愛・家族関係

「相手」といる時の自分を重視し、関係性を再評価

職場環境

役割分担と多面的な能力発揮による柔軟な組織作り

教育現場

子供の多様な側面を認め、場面に応じた発達支援

多文化社会

複数の文化的背景を持つ人々の多元的アイデンティティの尊重

SNSと自己表現

オンライン上の多様な自己表現を否定せず、新たな分人の一つと捉える

💡 「分人」思考は、個人のアイデンティティ悩みの解決だけでなく、社会全体の分断や対立を緩和する可能性を秘めている

「本当の自分」という幻想から解放され、多様な分人を肯定することで、より自由に、より柔軟に、より豊かに生きていくことができる

おわりに

「本当の自分」という神話から解放され、
多様な分人を認めることこそが、
現代を生きる私たちの新しいアイデンティティへの道

まとめ：「分人」思考の価値

複数の自分を肯定する

場面や相手によって変わる自分は全て「本物」であり、その多様性こそが人間の豊かさ

関係性から生まれる自己

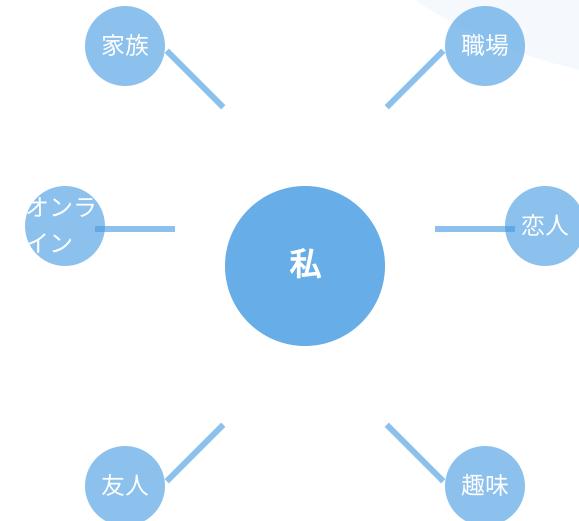
「分人」は常に他者との相互作用から生まれ、一人では存在し得ない

柔軟性と回復力

一つの挫折が全てではなく、別の分人を足場に立ち直ることができる

分断を超える可能性

複数のコミュニティに同時に属することで、社会の分断を緩和する架け橋になれる



私たちは「分人」の集合体として生きている