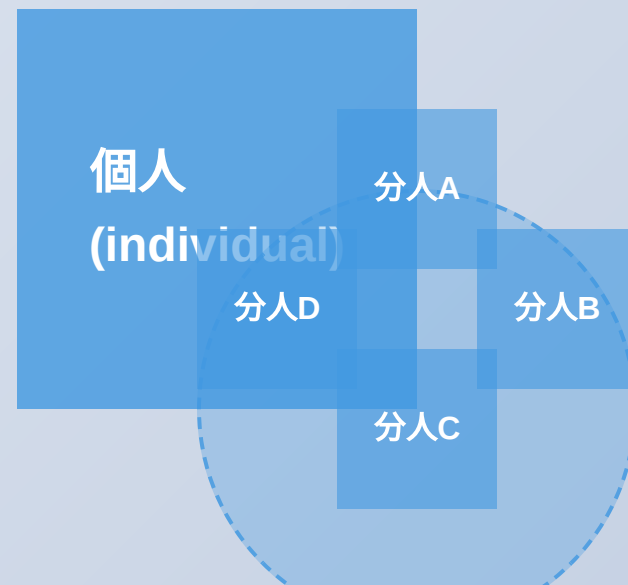
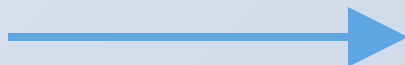


私とは何か

「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、家での自分が本当」という考え

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は合わない
- アイデンティティ・クライシスの根源になる

「本当の自分」を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

分人とは、相手や環境とのコミュニケーションの繰り返しのなか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

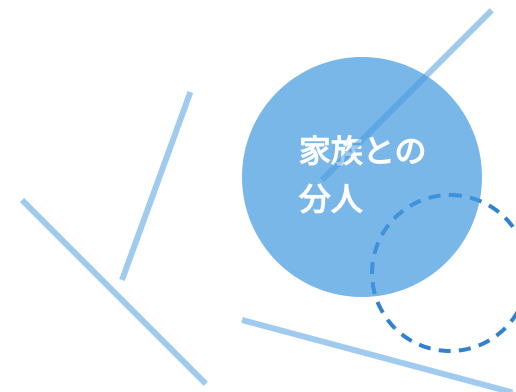
自然に発生する

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

相互作用で形成される

分人は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

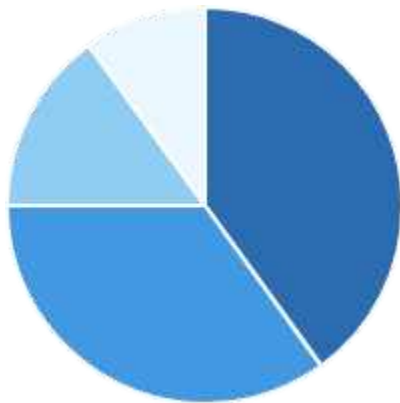
「意気投合」「親友」「恋人」といった特別な関係の中で形成される



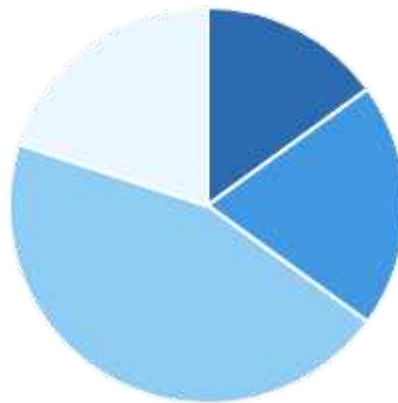
分人は相互作用で自動的に形成され、相手あってこそ成立する
一度成立した分人は「本当の自分」であり、優劣や序列はない

個性は分人の構成比率

Aさんの分人構成



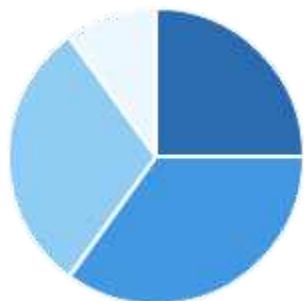
Bさんの分人構成



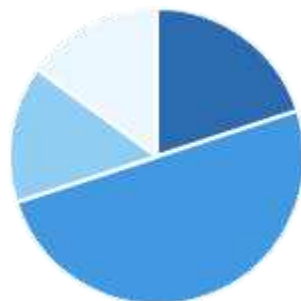
- 家族との分人 (40%)
- 仕事での分人 (35%)
- 友人との分人 (15%)
- 趣味での分人 (10%)

- 家族との分人 (15%)
- 仕事での分人 (20%)
- 友人との分人 (45%)
- 趣味での分人 (20%)

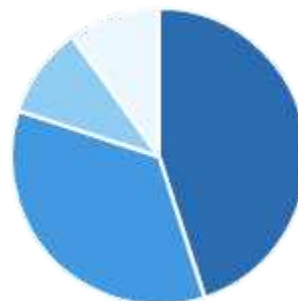
人生の変化による分人比率の変動



学生時代



社会人



結婚後

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ても、別の分人を足場に自分を肯定できる

💡 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

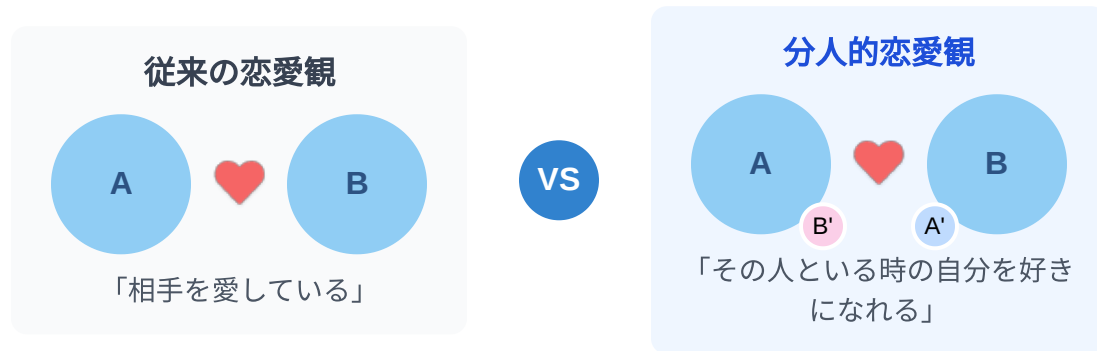
恋人との分人が消えても、他の分人があれば立ち直りの足場になる

💡 「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



「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

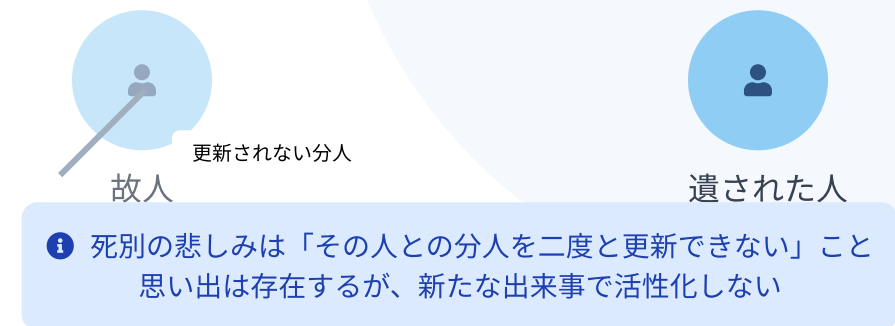
相手との間に生まれる分人が心地よいから、その関係を続けたいと思う

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

★ 死と喪失を捉える



死者との関係は続く

かつて一緒に築いた分人が自分の中で再生される

「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、被害者となつながら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

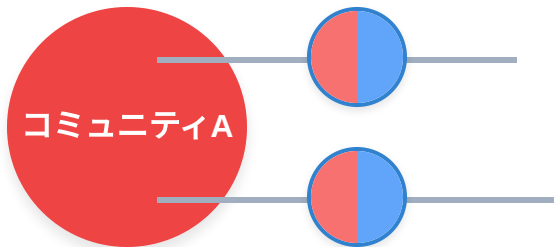
社会的課題への応用

「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

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てる

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」

中世

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

神と信徒が一對一で対峙する関
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「独一
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

神と個人が一對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

「独一個人」「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和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

「相手という時の自分」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

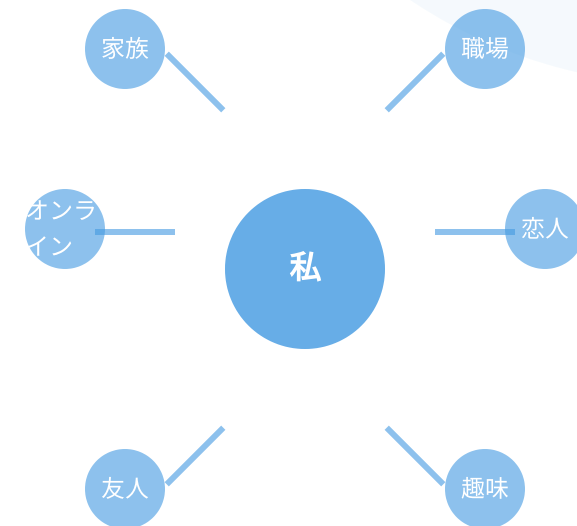
「分人」は常に他者との相互作用から生まれ、一人では存在し得ない

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