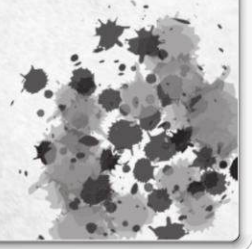




# 老子

～道家の祖～



## 時代背景

老子は、中国の春秋戦国時代に現れた思想家（＝<sup>[1]</sup> ）の一人。<sup>[2]</sup> に代表される儒家を批判する形で生まれた<sup>[3]</sup> の祖であり、儒家と並び後の人々に愛された思想家である。

## 偉人の生涯

老子 生没年不詳 中国

主 著 『<sup>[4]</sup> 』（『老子』とも呼ぶことも）

Keyword 「道（タオ）」「無為自然」「柔弱謙下」



西 暦	年齢	生涯
紀元前 560	0	楚の国で出生（紀元前 560 年、424 年などの説もある） 母の胎内に 72 年いたため、生まれた時にはすでに白髪であったという伝説がある。
519?	?	周の王室図書館の役人となる しばらく周にいたが、王室の衰退を見かねて去ることに。周の関所を出る際に依頼されて書いたのが『老子』で、この教えに基づくのが道教である。

### ★老子のエピソード① 当時カリスマだった孔子を黙らせた男

同時期に活躍した孔子は、当時各国を渡り歩き教を説いていた。そんな最強の自己啓発家であった意識高い系の孔子が、ある日老子のもとを訪れて「礼とは何か？」と教を望んだことがあるそう。そんな孔子に対して老子が一喝。

「お前が学ぼうとしている礼なんぞは、昔の誰かが作っただけのもの。残った言葉だけを学んで意味があるか？そもそもお前の態度が気に入らない。教を説いて名声を得ようとするような、欲にまみれた下品な心は捨ててしまえ」と。孔子はこの時の出来事を「まるで伝説の竜のように、今まで見たことが無い人間だった…」と書き残している。

### ★老子のエピソード② 常識をぶち破るロックな男

私たちの「道徳」の元ネタは老子が書いた『道徳経』といわれている。しかし、「A さんは何をしたら正しい？」なんてマニュアル的な道徳を説いたわけではない。正直・親切・信頼・ルール…そんなものはくそくらえ！狭い常識を疑え！これが老子の思想である。「すごい人」「正しい行為」と決めつけてしまから、「だめな人」「間違った行為」が生まれる。決めつけるせいで、上下や対立を生み出し、結局みんなこうでないといけないという同調圧力に苦しむ。「世間一般的に…」「なんとなく…」そんなくだらない常識は不要！常識から自分を解放し、即座に自由になれ！



## 偉人の功績・思想

# タオ 道

言葉では表現できない、宇宙の生みの親、すべてのものの根源のような存在。ルールや社会などが人為的に作られたもので簡単に変化してしまうのに対し、道は絶対的で普遍的なものである。…と説明されてもよくわからないと思うが、人間ではどうしてもできない「雄大な自然」のようなイメージ。道に従った生き方とは、人が作った細かいものにとらわれず、自然に身を任せる。無心に生きる。無欲に生きる。

小さなことは気にせず、おおらかな人生を見出したのが老子です。

道に従う生き方こそ理想とした考え方。

社会のルールや文化のような人為的なものに囚われているうちは良い生き方ではない。「嘘はついていけない」という、一見当たり前に思える「道徳」だって人為的なものであり、これらに囚われてはいけないと説いた。

自然に従って無心で・無欲で生きようとすることの方がかえって自分のためになることが多いと考えた。頭の雑念を取り払い、人として自然な欲求に従う生き方のことを「無為自然」という。

# む い し ぜん 無為自然

### Think

### 無為自然の生き方が徹底出来たら、どんな人生を送れるだろう？

上で説明したような生き方が徹底できた時、どんな人生を送れるだろうか？実際にこのような生き方をしたと想像して、どんな効果がありそうか考えてみよう。いいことでも、悪いことでも構わない。

【自分の考え】

【他者の考え】

みんなに考えてもらったものを、老子はどのように分析しているか…

# じゅう じゃく けん げ 柔弱謙下

無為自然の生き方が徹底できた時、柔和で謙虚な人と争わない態度が生まれる。これを柔弱謙下と呼んだ。人に対して謙虚であることで、他者に恵みを与え、執着がないことで心に余裕をもった人になれる。

それはまるで「水」のように、一見弱いものだが人に恵みを与え、生命力に溢れている生き方と説いた。




# 偉人から学ぶこと

老子の教えを全肯定し、社会やルールなんぞ一切無視して、自分の自然体に従って生きてやろう！というのは極端で、現実的ではないかもしれない。しかし、「色々なことを考えすぎない」「こだわり過ぎない」「謙虚になる」などの考え方は、生きるうえで大切なこと。現代の世の中に置き換えて考えてみよう。


## Work もしこんなことが起こったら…① 就職活動が上手くいかない

親から褒められたい一心で勉強をひたすら頑張り、有名大学に進んだ A 君。  
しかし、いざ就職活動をしていくとなかなか自分が目指す大手企業から内定がもらえない…。  
適当に生きているように見える友人は上手くいっているのに、なぜ自分は受からないのだろうと落ち込んでしまっている。もう就職活動も辞めてしまいたい。

質問 1 : A 君はなぜ落ち込んでしまうのだろうか？思考回路を想像してみよう。[グループワーク]

質問 2 : 老子だったら A 君にどんなアドバイスをするだろうか？想像してみよう。[グループワーク]

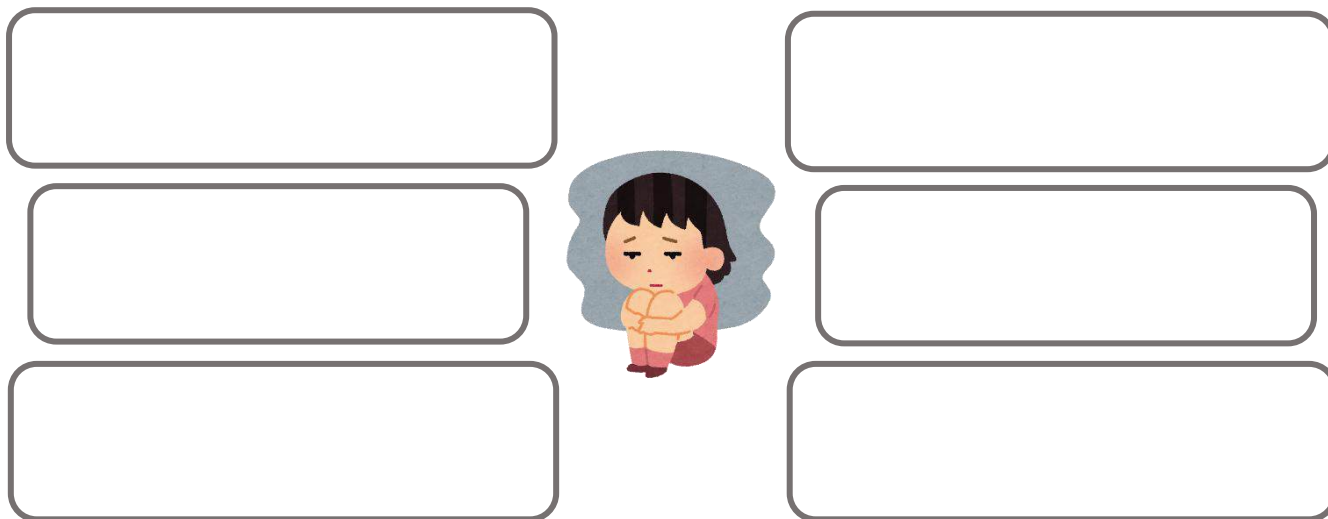
自分の考え	
他者の考え①	
他者の考え②	
他者の考え③	

老子の思想を生かして、A 君の悩みを解決してあげよう。

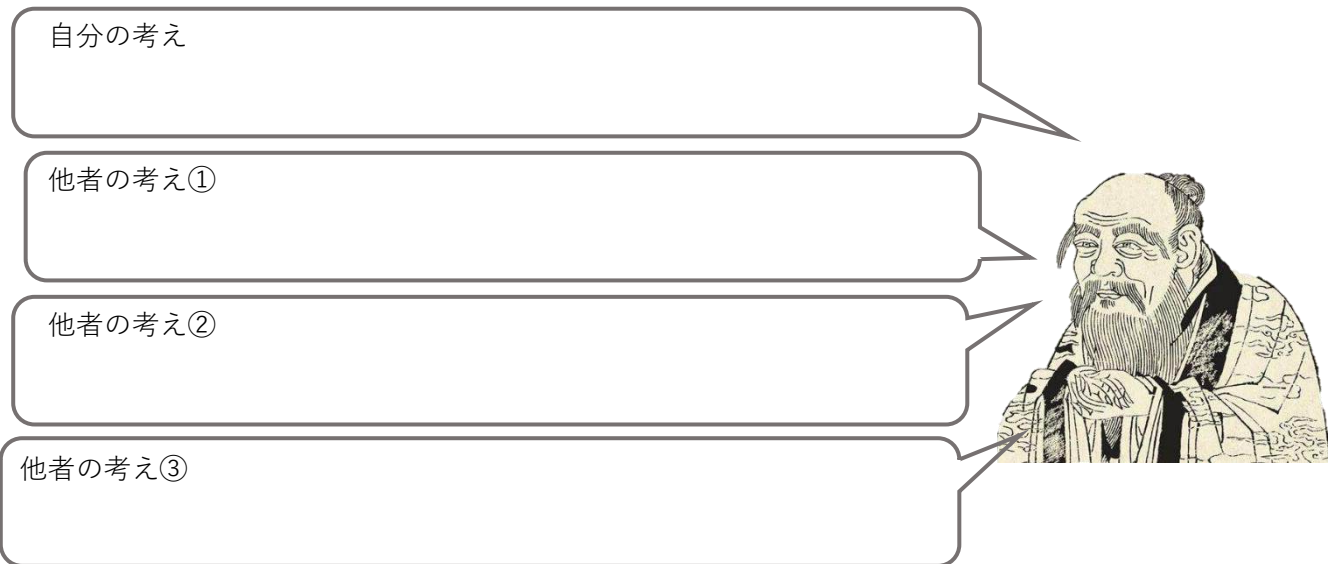
## Work もしこんなことが起こったら…② SNSの反応が悪くなっている

SNSに夢中なBさん。毎日のように更新しては、友達からもらえる反応に喜んでいる。しかし、最近なんだか反響が伸びない。同じように更新しているのに反応が減っているしフォロワーも増えてくれない。投稿の内容が面白くないのだろうか？友達には私より多くのフォロワーが集まっているのに、自分には魅力がないのだろうか？投稿することが怖くなり、何だか学校も行きづらい…。

質問1：Bさんはなぜ悩んでしまうのだろうか？思考回路を想像してみよう。[グループワーク]



質問2：老子だったらBさんにどんなアドバイスをするだろうか？想像してみよう。[グループワーク]



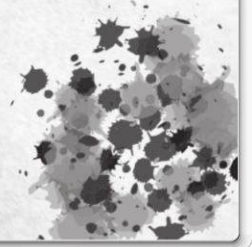
老子の思想を生かして、Bさんの悩みを解決してあげよう。

高校生の時期は多感になり、さまざまな物事を気にし過ぎてしまう子が多い。悩む経験をして乗り越えることで成長に繋がるものではあるが、どうしようもない時は老子の思想を思い出してみよう。悩むのがあほらしくなったり、自分は自分だと吹っ切れたり、気持ちが楽になってくれると嬉しい。世界にはいろいろな場所や人に溢れている。学校やSNSなどの狭いコミュニティだけで自分を量らないようにしよう。



# 老子

～道家の祖～



## 時代背景

老子は、中国の春秋戦国時代に現れた思想家（＝<sup>[1]</sup> 諸子百家）の一人。<sup>[2]</sup> 孔子に代表される儒家を批判する形で生まれた<sup>[3]</sup> 道家の祖であり、儒家と並び後の人々に愛された思想家である。

## 偉人の生涯

老子 生没年不詳 中国

主著 『<sup>[4]</sup> 道德経』（『老子』とも呼ぶことも）

Keyword 「道（タオ）」「無為自然」「柔弱謙下」



西暦	年齢	生涯
紀元前 560	0	楚の国で出生（紀元前 560 年、424 年などの説もある） 母の胎内に 72 年いたため、生まれた時にはすでに白髪であったという伝説がある。
519?	?	周の王室図書館の役人となる しばらく周にいたが、王室の衰退を見かねて去ることに。周の関所を出る際に依頼されて書いたのが『老子』で、この教えに基づくのが道教である。

### ★老子のエピソード① 当時カリスマだった孔子を黙らせた男

同時期に活躍した孔子は、当時各国を渡り歩き教を説いていた。そんな最強の自己啓発家であった意識高い系の孔子が、ある日老子のもとを訪れて「礼とは何か？」と教を望んだことがあるそう。そんな孔子に対して老子が一喝。

「お前が学ぼうとしている礼なんぞは、昔の誰かが作っただけのもの。残った言葉だけを学んで意味があるか？そもそもお前の態度が気に入らない。教を説いて名声を得ようとするような、欲にまみれた下品な心は捨ててしまえ」と。孔子はこの時の出来事を「まるで伝説の竜のように、今まで見たことが無い人間だった…」と書き残している。

### ★老子のエピソード② 常識をぶち破るロックな男

私たちの「道德」の元ネタは老子が書いた『道德経』といわれている。しかし、「Aさんは何をしたら正しい？」なんてマニュアル的な道徳を説いたわけではない。正直・親切・信頼・ルール…そんなものはくそくらえ！狭い常識を疑え！これが老子の思想である。「すごい人」「正しい行為」と決めつけてしまから、「だめな人」「間違った行為」が生まれる。決めつけるせいで、上下や対立を生み出し、結局みんなこうでないといけないという同調圧力に苦しむ。「世間一般的に…」「なんとなく…」そんなくだらない常識は不要！常識から自分を解放し、即座に自由になれ！



## 偉人の功績・思想

# タオ 道

言葉では表現できない、宇宙の生みの親、すべてのものの根源のような存在。ルールや社会などが人為的に作られたもので簡単に変化してしまうのに対し、道は絶対的で普遍的なものである。…と説明されてもよくわからないと思うが、人間ではどうにもできない「雄大な自然」のようなイメージ。

道に従った生き方とは、人が作った細かいものにとらわれず、自然に身を任せる。無心に生きる。無欲に生きる。

小さなことは気にせず、おおらかな人生を見出したのが老子です。

道に従う生き方こそ理想とした考え方。

社会のルールや文化のような人為的なものに囚われているうちは良い生き方ではない。「嘘はついていけない」という、一見当たり前に見える「道徳」だって人為的なものであり、これらに囚われてはいけないと説いた。

自然に従って無心で・無欲で生きようとすることの方がかえって自分のためになることが多いと考えた。頭の雑念を取り払い、人として自然な欲求に従う生き方のことを「無為自然」という。

# むいぜん 無為自然

### Think

### 無為自然の生き方が徹底出来たら、どんな人生を送れるだろう？

上で説明したような生き方が徹底できた時、どんな人生を送れるだろうか？実際にこのような生き方をしたと想像して、どんな効果がありそうか考えてみよう。いいことでも、悪いことでも構わない。

【自分の考え】 **人と比べることがなく、自分のことが好きになる**

**小さいことを気にせず、ストレスから逃れることが出来る**

【他者の考え】 **勉強やスポーツなども自分の好きなことだけに集中できる**

**人間関係の悩みがなくなりそう**

**お金や名誉を求めなくなるので、つらいことから逃げるようになりそう**

みんなに考えてもらったものを、老子はどのように分析しているか…

# じゅう じゃく けん げ 柔弱謙下

無為自然の生き方が徹底できた時、柔和で謙虚な人と争わない態度が生まれる。これを柔弱謙下と呼んだ。人に対して謙虚であることで、他者に恵みを与え、執着がないことで心に余裕をもった人になれる。

それはまるで「水」のように、一見弱いものだが人に恵みを与え、生命力に溢れている生き方と説いた。

# 偉人から学ぶこと

老子の教えを全肯定し、社会やルールなんぞ一切無視して、自分の自然体に従って生きてやろう！というのは極端で、現実的ではないかもしれない。しかし、「色々なことを考えすぎない」「こだわり過ぎない」「謙虚になる」などの考え方は、生きるうえで大切なこと。現代の世の中に置き換えて考えてみよう。

## Work もしこんなことが起こったら…① 就職活動が上手くいかない

親から褒められたい一心で勉強をひたすら頑張り、有名大学に進んだ A 君。  
しかし、いざ就職活動をしていくとなかなか自分が目指す大手企業から内定がもらえない…。  
適当に生きているように見える友人は上手くいっているのに、なぜ自分は受からないのだろうと落ち込んでしまっている。もう就職活動も辞めてしまいたい。

質問 1：A 君はなぜ落ち込んでしまうのだろうか？思考回路を想像してみよう。[グループワーク]

自分は優れているのに…

友達よりも自分の方が  
価値がある人間はずなのに

一生懸命勉強してきたのに  
なぜ評価されないのだろう



自分に小さい会社は似合わない  
大手企業に評価されたいのに…

有名大学出身で合格できないのは  
おかしいだろう

親や周りの人に  
馬鹿にされてしまう

質問 2：老子だったら A 君にどんなアドバイスをするだろうか？想像してみよう。[グループワーク]

自分の考え  
自分が優れているという思い込みを捨てよ  
謙虚になって初めて人の魅力は生まれる

他者の考え①  
友人より自分がと思っている時点で、他人を見下している  
貴様はそんなに偉い人間か？

他者の考え②  
大手企業に入ることにそこまで意味があるのか？  
自分に合った会社を選べばよくないか？

他者の考え③  
周りに馬鹿にされることがそんなに嫌か？  
そんな奴は放っておけ。自分の人生だぞ。



老子の思想を生かして、A 君の悩みを解決してあげよう。

## Work もしこんなことが起こったら…② SNSの反応が悪くなっている

SNSに夢中なBさん。毎日のように更新しては、友達からもらえる反応に喜んでいる。しかし、最近なんだか反響が伸びない。同じように更新しているのに反応が減っているしフォロワーも増えてくれない。投稿の内容が面白くないのだろうか？友達には私より多くのフォロワーが集まっているのに、自分には魅力がないのだろうか？投稿することが怖くなり、何だか学校も行きづらい…。

質問1：Bさんはなぜ悩んでしまうのだろうか？思考回路を想像してみよう。[グループワーク]

私の投稿おもしろくないのかな

あの子より私の方が  
反応が薄いのはおかしい！

みんな私に興味がないのかも

本当は影で嫌われているのかも

どうせ自分は他の子みたいに  
なれない

こんなSNSやってるの  
恥ずかしい



質問2：老子だったらBさんにどんなアドバイスをするだろうか？想像してみよう。[グループワーク]

自分の考え **自分が優れているという思い込みを捨てよ  
謙虚になって初めて人の魅力は生まれる**

他者の考え① **他人は他人、自分は自分だぞ  
比べるものではない**

他者の考え② **SNSなんて所詮文字や写真だけの世界  
それが世界の全てのような思い込みはどうか？**

他者の考え③ **反応が薄くたってよくないか？  
自分の好きなことを発信すればいいだけ。それ以上の意味は無い。**



老子の思想を生かして、Bさんの悩みを解決してあげよう。

高校生の時期は多感になり、さまざまな物事を気にし過ぎてしまう子が多い。悩む経験をして乗り越えることで成長に繋がるものではあるが、どうしようもない時は老子の思想を思い出してみよう。悩むのがあほらしくなったり、自分は自分だと吹っ切れたり、気持ちが楽になってくれると嬉しい。世界にはいろいろな場所や人に溢れている。学校やSNSなどの狭いコミュニティだけで自分を量らないようにしよう。