

ゆるストイック

佐藤 航陽（著）

単行本：288 ページ

出版社：ダイヤモンド社

税込価格：1,760 円（税込）

はじめに

競争社会であった過去とも現在とも異なる、中間的な立ち位置に戸惑っている人も少なくないのではないのでしょうか。

コロナ禍を経て、社会が静まり返ったとき、「がんばらなくていい」という言葉に救われたとしても、ただ緩やかに日々を過ごすだけでは、どこか満たされないという感覚があるのも事実です。本書は、そんな矛盾に向き合いながら、自分らしく静かに歩み続けるための考え方を提示しています。

極端な時代に挟まれたモヤモヤ

意識高い系の競争主義と、意識低い系の脱力主義という二つの極端な価値観のあいだで揺れる現代。誰かと比較されることに疲れ、「成長」や「成果」に疑問を感じつつも、完全に立ち止まることにも不安だと感じることはありませんか？ SNS や世間の空気の中で、「どちらかを選ばなければならない」と思い込まれるのではなく、極端に偏らない「真ん中の生き方」を考える意義があると筆者は解説しています。

ゆるストイックという新しい選択肢

「ゆるストイック」とは、自分に対してはストイックに、他人に対しては寛容にという、一見矛盾するようでいて、実はバランスの取れた生き方のことです。誰かと競争せず、自分のペースで努力を重ねる、その過程を他人に誇示することも、押し付けることもありません。

本書では、藤井聡太さんや大谷翔平選手などの生き方を例に挙げながら、現代に必要なのは「強さ」ではなく「しなやかに続けられる力」だと語っています。静かに、淡々と前に進むことこそ、これからの時代に求められる姿勢なのかもしれません。

努力は報われる？ その信念に潜む罠

「努力は必ず報われる」という信念は、私たちを支えてくれる一方で、結果が出ないときに自分や他人を責める原因になることもあります。

本書では、努力・才能・運という三つの要素のバランスに注目し、「努力しても報われないことがある」という現実を受け入れることの大切さを伝えています。結果を求めすぎず、ただ日々やるべきことに集中する。そのようにして積み重ねた一步一步が、やがて自分らしい成果へとつながるのです。

己を知り、没頭する力を育てる

自分に「配られたカード」を知ること。本書ではこの表現を使って、自己理解の重要性を説いています。他人の強みはよく見えても、自分の持ち味には気づきにくいものです。そのためには、試行錯誤を通じて、自分が何を心地よいと感じ、どんなことに自然と興味が向くのかを見つめる必要があります。また、何かに没頭する時間は、脳をリフレッシュさせ、心を整える役割も果たします。集中することで、SNS や周囲のノイズから距離を取り、本来の自分を取り戻すことができるのです。

不確実な未来に備える

本書の根底には、「未来は今の延長線上にはない」というメッセージがあります。社会や環境は常に変化しており、そこに柔軟に対応できる人が、生き残っていくのです。変化を受け入れ、その周辺に身を置くことで、新たなチャンスが生まれます。準備をしている人にとって、「予期せぬ出来事」は“運”として味方してくれるでしょう。変化の波に飲まれるのではなく、波に乗る準備をしておく、本書はそんな柔軟で力強い生き方を静かに後押ししてくれる一冊です。