

<h1>情報文化推薦書</h1>		2023年 8月14日 発行者 矢木信男
書名	「成功は時間が10割」 百田尚樹著 新潮社文庫	発行日 2022/6/1
<p>1 推薦理由—時間の有効な使い方とは何か、自分にとっての価値ある時間活用とは、を具体例として多数挙げて論述する。特に「楽しき時間の短さ」、「幼少期の時間の長さ」など時間感覚の不思議さを簡潔に解説し、これからの時間活用のヒントを教えてくれる。</p> <p>2 キーセンテンス</p> <p>(1) 人生の成功とは何か? 著者に言わせれば、「<u>人生の成功者</u>」とは、<u>すべて「時間」を征服した者である。「時間の征服者」とは、「充実した時間を得た者」である。</u> 時間は人間社会のあるものに変換可能な「もの」なのである。<u>「金」も「権力」も「幸福な家庭」も、実はすべて時間が変換されたものである。</u></p> <p>(2) 「長生きをしたい」というとき、そこには無意識にある条件をつけている。その条件とは何か? その条件とは、「<u>充実した時間</u>」「<u>喜びにあふれた時間</u>」をもつての長生きである。<u>肉体的、あるいは精神的な苦痛を背負っての長生きなど誰も望まない。「充実した時間が少なければ寿命が短い（時間が減る）」</u>ということは、「<u>充実した時間が多ければ寿命が長い（時間が増える）</u>」。つまり、<u>物理的な時間は同じでも、充実した時間を多く持てば、それはその分だけ「長生き」したのと同じことなのである。</u></p> <p>(3) 子供時代や若い頃の時間と、中年以降の時間の感覚が違うのはなぜか? 多くの心理学者が唱えていることは、「<u>時間の比率が違うから</u>」というものである。<u>7歳の子供にとっての1年は、人生の7分の1の時間であるが、70歳の人にとっての1年は、70分の1である。10倍もの差があれば、相対的な時間の感じ方が違うのは当然である。一見、なるほどと思わせるが実はよく考えるといくつか腑に落ちないことがある。</u></p> <p>(4) この謎を考え、ある仮説に辿り着いた。それは、「過去の時間」の体感は、「感動と記憶」にあるのではないかというものだ。どういうことか? <u>人間は人生の中で感動したり驚いたりすると、その出来事が強く心に残る。喜んだり、泣いたり、怒ったりしても同様だ。人生を振り返った時、そうした出来事が多かった時代は「長い時間」に感じるのではないかというものだ。</u> 逆に、そうした出来事が少なかった時代は「短い時間」に感じるのではないか。つまり、「<u>時間の濃淡</u>」に差が出る。<u>子供時代や学生時代は多くの出来事が初めての経験で、かつ新鮮なものだ。当然、感動や驚きも大きく、心に思い出として鮮明に残る。一方、中年以降になると、未知の経験や心に残るイベントもめっきり少なくなり、それにつれて感動も驚きも減る。つまり、<u>中年以降の人生が短いと感じるのは、感動や驚きが少ないからにすぎない。</u></u></p> <p>(5) では、どんな対応をとればよいか? <u>それは心を常に新鮮に保ち、驚きや感動のある日を送ることであり、また何らかのイベントをしたり、経験をできるように心がけること</u>である。そうすれば、いずれ人生を振り返った時に、あなたの中で充実した時間となって残る。つまりは、「長</p>		

い時間」を生きたことになる。もう一つ大事なことは、喜怒哀楽の感情を大切にすることである。感情の鈍麻は、人生を短くする。

- (6) よく成功したアーティストやスポーツ選手やユーチューバーが、若い人に向けて、「好きなことだけをして生きろ」みたいなことを言うが、これくらい欺瞞（ぎまん）に満ちた言葉はない。**なぜか？** それが許されるのは特別な才能を持った選ばれた人だけだ。それに世の中の皆が、歌を歌ったり、詩を書いたり、スポーツをしたりしていたら、電気や水道は誰が供給してくれるのか。スーパーに並ぶ食品は誰がつくるのか。**大切なことは、「好きなことを仕事にする」のではなく、「仕事を好きになろう」ということである。**これは、この本のテーマである「時間」と関係する。なぜなら、仕事を好きになると、その「時間」は「楽しい時間」になるからである。
- (7) 人間は自分の仕事が「誰かのためになった」「高く評価された」「そのことで今がある」と思えると、辛かった思いは忘れ、逆に楽しかった思い出に書き換えられる。するとその「時間」も「楽しい時間」に置き換えられる。これが精神的な時間の不思議なところだ。このことから言えるのは？ 人生において「達成感」というものは、「過去の記憶」も塗り替えてしまうほど大きなものなのである。
- (8) その具体的な例としてどんなことがあるか？ 囚人の強制労働の話で、どんな苛酷な労働にもへこたれない囚人でも、心が折れてしまう労働がある。**どんな労働か？** それは、何時間もかけて地面に穴を掘り、そしてその穴を埋め戻すというものである。これをやらされた囚人は、肉体的にではなく精神的に参ってしまうそうだ。
- (9) **なぜ、精神的に参ってしまうのか？** 著者の「新・相対性理論」では、次のように説明できる。「あらゆる作業の結果として生じる『成果、評価、報酬、達成感』などは、すべて『時間』を形にしたものである」という前提に立った時、その形（成果、評価、報酬、達成感）が見えない作業は、「時間」をドブに捨てたのと同じである。したがって、「囚人の心が折れる」というわけだ。
- (10) 私たちは経済活動の中で「金」と「モノ」を交換していると思っているが、それは錯覚である。私たちが金と交換しているのは？ **実は「時間」だったのである。**つまり、生活のすべては、時間が基準になっている。商品のほとんどの価格は、基本的には時間に比例している。そのものを生み出すのにかかる時間こそが、商品の価値なのである。ダイヤやゴールドが高価なのは、希少性ゆえではなく、それを見つけ、掘り出す時間が莫大だからだ。人類は、すべての基準は実は「時間」であると無意識に知っている。時間こそは私たちの「生」そのものなので、「時間＝命」である。
- (11) 「盗み」はほとんどの時代と文化圏で、非常に憎まれる犯罪のひとつになっている。**なぜか？** それは、泥棒が品物や金を盗んだように見えて、実は本当に盗んでいるのは「時間」なのである。泥棒がある人から金を盗んだとしよう。しかし見方を変えれば、そのお金は被害者が何よりも大切な自分の時間を売って手に入れたものだ。泥棒は被害者がそのお金を稼ぐのに費やした時間を奪ったということに等しい。したがって、金を盗んだということは、他人の時間を盗んだことであり、敢えて極論すれば、他人の人生の一部を奪ったことになるのである。

- (12) 「才能」や「能力」も「時間の価値」という観念からみることができる。「新・相対性理論」によれば、「才能とは、同じことをするのに、他人よりも短い時間でやれる能力」と定義できる。具体的に言えば？ クラシックの一流ピアニストやヴァイオリニストは幼い頃の英才教育でしか育たない。幼児期はピアノやヴァイオリンの楽器演奏の能力が急速に伸びる時期である。幼児期の1時間は大人の数時間、いやもしかすると数十時間に匹敵する。言うなれば「黄金の時間」である。時間の使い方が異常に上手いともいえる「天才」は、だからこそ多くの人々の尊敬を集める。私たちの周囲でも「仕事ができる」と言われる人の多くは、仕事が早い人だ。
- (13) いくら筋肉や精神を使っても、たいして疲労もせず、また効率も落ちない人がいる。また異常に回復が早い人もいる。そういう人は普通の人以上に努力することが可能である。このような人を何と言うか？ 「時間に打ち克つ人」とも言える。社会では、そういう人も評価される。つまり「才能ある人」というのは時間を短縮することに優れた人であり、「努力する人」というのは時間を投入することに優れた人と言える。
- (14) 阪神淡路大震災で6000人を超える人が亡くなり、20万戸を超える建物が倒壊・消失した。震災後しばらくして旅行代理店の友人から不思議なことを聞いた。神戸、西宮といった震災で被害を受けた地域からの旅行申し込みが殺到したという。その理由を聞いたら、何と答えたか？ 「災害で多くの物を失って、物に対する執着がなくなったんやないかな。物よりも思い出とか、感動が大切やということに気づいたんやと思う」と。彼の言葉に重要な「人生の問い」があるような気がした。
- (15) どんな人生の問いか？ 有限の時間を持って生まれてきた私たちは、その時間を売って得た金をどう使えばいいのか、という問いである。豊かで長い人生を送るようになった現代人にとって、この問いかけは重いものである。
- (16) 現代に生きる私たちが日常生活で、金銭的にも肉体的にも脅かされることのないのに、最も恐れていることがある。それは何か？ 答えは、「退屈」である。「退屈」の言葉を辞書で引くと、「することがなくて、時間をもてあますこと」「飽き飽きして嫌気がさすこと」（大辞泉）とある。現代人は退屈を非常に恐れている。同時に非常に不快なものと感じる。人は何もしていないでいることをとても嫌がる生き物である。退屈な時間とは、肉体的にも精神的にも充実し、悩みや悲しみもない状態であるにもかかわらず、何もしないでいる時間である。
- (17) 退屈な時間と長い間向き合うのには、たいていの人は耐えられない。なぜか？ それは、「有限である時間」がまったく無駄なものとしてなくなっていくからである。人間は無意識に自分の時間を有限に使おうとする。それは「有限である時間しか与えられていない」人間の潜在的な本能である。だから、常に時間を何かに交換する。金、物、楽しみ、喜び、成果など。
- (18) 何にも交換されない時間とは何か？ これは極端な言い方をすれば、私たちの人生のなかで無駄に消えていく時間とも言える。
- (19) では、「退屈」から救うものとは何か？ それはテレビ、映画、本、ネット、芝居、スポーツ中継などあらゆる娯楽は、すべて私たちを退屈から救うものである。あらゆる娯楽ビジネスは、実は「退屈」を怖れる現代人の心に忍び寄り、その時間を使わせるものである。もっと

はっきり言えば、これらの娯楽は、すべて私たちの時間を奪うためにあるといえる。

- (20) **退屈を紛らわせるものは動画だけではない。友人にネット通販大手の社員がいるが、彼に「今、どんな商品が売れている？」と聞いた。意外な答えが返って来た。それは何か？ なんと「ジグソー・パズル」が売れているという。それを聞いた瞬間、驚きと同時に「なるほど！」と思った。なぜ、そのように思ったか？ ジグソー・パズルはある意味、究極の「時間つぶし」だからだ。1枚の絵をわざわざバラバラのピースにして、それを元通りに復元していく。その作業には、智恵も発想も大して必要ない。**
- (21) **なぜ、「時間つぶし」であるジグソー・パズルをやるのか？ 何もしないで過ぎていく「死んだ時間」を、ピースと格闘して完成と同時に達成感を味わうことで、「生きた時間」にすることに意味がある。しかし、それは本当に「生きた時間」と言えるのか？**
- (22) **「楽しいこと」の多くは、ひとりでやるよりも誰かと一緒にやる方が「楽しさ」が増える。カラオケに一人で行くより、友だちと行くのでは、楽しさが全然違う。テレビのコメディでも、一人で見ているのと、一緒に見ていた仲間全員で笑うのとでは、おかしさが全然違う。これはなぜか？ それは「時間」を共有することで、「楽しみ」が増加していくと考えている。これが「時間」の不思議なところで、同じ「時間」を、複数の人々が「楽しい」と感じると、その「時間」は濃くなる。**
- (23) **具体的な例を挙げればどのようなケースが考えられるか？ 10人がそれぞれバラバラで楽しいことをすれば、10人分の楽しいことがあるわけだが、当然そこには無駄もあり、薄まる部分がある。例えば、10個の小さな氷のキューブがあると、それらはすぐに溶ける。しかし、キューブを合わせて1つの塊にすると、量は同じでもなかなか溶けない。「時間」もこれに似たところがある。著者はこれを「時間共有の法則」と名づけた。**
- (24) **楽しみや感動が増幅する「時間共有の法則」からみた場合、その究極は何か？ それは「恋愛」である。なぜなら「時間」の共有の濃さが他のものとはまるで違うからだ。「恋愛」は、心理的な結びつきも加え、喜怒哀楽や価値観の共有部分が大きく、そのことにより「時間」の共有度合いも高まり、したがって、その「楽しさ」はスポーツ以上のものになる。**
- (25) **楽しい恋愛なのに、なぜその感情が長続きしないのか？ それは男女の場合、喜怒哀楽や価値観の共有は錯覚であることが多く、互いがそのことに気づくと、その瞬間から急速に「楽しさ」は失われるからである。それは、「時間の共有度」が減ったからに他ならない。そして、「慣れ」による楽しさの薄れがある。これは「恋愛」に限らず、すべてのことに共通して存在する。**
- (26) **どうして幸福は時間がしばんでくるのか？ この答えは、脳生理学から出されている。人は大きな幸せを感じたり喜びを感じたりすると、ドーパミンやアドレナリン等の神経伝達物質が分泌される。しかしそうした物質が脳内で分泌され続けると、脳や体に負担を生じる。そこで、そうした分泌を抑えるシステムが体内に組み入れられている。その結果、「幸福感」や「喜び」は徐々に薄れていくことになる。**
- (27) **これを時間という視点からみると、何と言うか？ 「時間」による馴化（じゅんか）とい**

う。「時間」が私たちが幸せや喜びに慣れさせる。人間の行動は「時間」が基準になっていると書いた。ならば、この「時間」による馴化も、何らかの意味がある。その一つは、脳生理学上の健康を守る為の効果であるが、実はもう一つの意味がある。それは「より一層の幸福や喜びを求めて」行動する動機を生み出すためというものだ。

(28) **現状に対する馴化は、実は「時間」が人類に与えた試練という見方もできる。どういうことか？** 個人の生き方に置き換えても同じことが言える。最初は現状に対して満足していても、やがてそれが物足りなくなり、より大きな満足を得ようとするようになる。例えば、学校のクラスで下の方の成績であった子がテストで10位に入れば、その喜びは大きなものである。しかし、毎回10位なら、やがてその順位に不満を覚え、もっと上位を目指したいと考えても不思議ではない。現状に対する馴化が早い人ほど、エネルギーッシュに行動する面がある。社会の成功者と言われる人の多くはそうした人たちであった。

(29) **フランスのラスコー洞窟の壁画は、何のために描かれたのか？ 有力な説の一つは、より多くの獲物を仕留めたいという一種のまじないではないか**というものである。別の説として、シャーマン(巫女や祈祷師)が神がかりとなって想念で描いたというものもある。著者はこの謎を「時間」の視点で考えた結果、もしかすると、**古代人の壁画は「過去の再現」ではないか**と思った。鹿を狩る場面が描かれた絵もその場面を見ながら描いたわけではない。すべて「描き手」が脳裏にある映像を頼りに描いたものだ。その映像とは彼が実際に見た過去の出来事にほかならない。つまり彼は洞窟の壁に過ぎ去った過去を蘇らせようとしたのである。面白いことに、古代人の壁画には風景画はない。山や谷や海は、過去も現在も未来も常にそこにあり、それらは決して「過ぎ去った時間」を表すものではないからだ。古代人にとっては、絵は「過去の時間」を再現するためのものだったのだ。

(30) **絵は「過去の時間」の再現であり、古代人の洞窟の絵は、「時間」をそこにとどめたいという彼らの願望が具現化したものではないか**と書いた。同じことは物語にも見られる。「神話」や「叙事詩」で「旧約聖書」「イリアス」、日本にも「古事記」や「日本書紀」などだ。これらに共通することは何か？ それは、いずれも「過去の話」ということだ。物語とは、ある時間からある時間までを切り取って、保存したものなのである。そして、その「切り取られて保存された時間」は、読まれるたびに読者の前で再現される。

(31) **「エネルギー保存の法則」でクリエイターの作品を考えると、作品の中に投入されたエネルギーはその作品を鑑賞する人の心に感動という形で作用する。**例えば、10のエネルギーを注いだ小説は、読者の心に10のエネルギーとなって蘇るということだ。だが、古今の偉大な芸術作品にはその法則が当てはまらない。どういうことか？ その作品に感動する人のエネルギーの総和は、クリエイターのエネルギーを遥かに超えるどころか、何百年経っても、いささかも衰えない。一冊の本の中に、そのエネルギーが閉じ込められ、まったく減衰することなく、読む者、聴く者の心を震わせる。

(32) **一体、どういうことであろうか？** これこそ人類が「時間」をねじ伏せた証ではないかと思っている。有限である「時間」の中で生きている人類が、様々な道具やテクノロジーを駆使

して、絵や文学や音楽や映画というものに、「時間」を閉じ込めることを可能にしたばかりか、そこに無限のエネルギーを吹き込むことに成功したのである。

- (33) **人類は物語を作ることで、時間をどのようにしようとしたか？** 絵と同じように「時間」を封じ込め、それを未来に残すことに成功した。これは「有限な時間」しか与えられなかった人類の、「時間」に対する反逆とも言える。 絵は「瞬時の時間」を画像で、物語は「切り取られた時間」を言葉で、残したもののなのである。
- (34) **人生の成功は金や地位だけではないが、社会的に「成功者」と言われている人には共通点がある。その共通点とは何か？** それは「時間を無駄にしない」生き方をしているということである。 これは別の言い方をすると、「**やることの優先順位を間違えない**」ということだ。人生の成功の秘訣は、実はこんな簡単なことの繰り返しのなのである。しかしこれは恐ろしく難しいことである。
- (35) **英国の歴史学者・政治学者のシジル・ノースコート・パーキンソンは「仕事の量は、完成のために与えられた時間いっぱい膨張する」(パーキンソンの法則)と言った。どんな意味か？** これは、例えば、その仕事を完成するのに、5日の猶予が与えられれば、その仕事を終えるにはきっちりと5日後になるということである。たとえ、それが3日後で終えることができる仕事であっても、である。 小学生の頃、夏休みの宿題が出されたが、それを終えるのは、たいてい夏休みの最後の日であった。頑張れば、7月中に終えることができるのに、である。
- (36) **なぜ、仕事は与えられた時間いっぱい膨らむのだろうか？** これは私たちが時間を支配していなくて、時間に支配されているからだ。基準となっているのが、自分の能力ではなく時間だからだ。 そしてその時間は、実は第三者が設定したものなのだ。皮肉な言い方をすれば、私たちは誰かが決めた時間に合わせて生きているということである。
- (37) **だが、偉大な業績を残す人物は、そんな時間には縛られない。どういうことか？** 彼らは与えられた時間などは無視して、自らの能力をいっぱい使って仕事に取り組む。 彼らにとって「与えられた時間」とは、ずばり「人生の時間＝寿命」である。
- (38) **過去の偉大な人たちが「有限である時間」をどのように見ていたかを調べた結果、どんなことがわかったか？** 「時間の浪費」を戒める先人たちが実に多いことに気づいた。「時間の浪費ほど大きな害はない」(ミケランジェロ)、「賢い人間は時間を無駄にすることに最もいらつく」(ダンテ)、「成功者のほとんどは、他人が時間を浪費している間に先へ進む。私はこれを見てきた」(フォード)など、偉人たちの名言にはこうした言葉がどんどん出てきて、読んでいくと、時間を無駄にして生きてきた著者の心にぐさぐさと突き刺さって苦笑するばかりであった。最後に最も恐ろしい言葉で、この本を締めくくる。これはナポレオン・ボナパルトの言葉だが、「お前がいつの日か会おう禍(わざわい)は、お前がおろそかにしたある時間の報いである」