

「自分」という牢獄から脱獄せよ。

『物語化批判の哲学』が暴く、私たちの「生きづらさ」の正体。



書籍：『物語化批判の哲学 わたしの人生を遊びなおすために』（難波優輝 著）

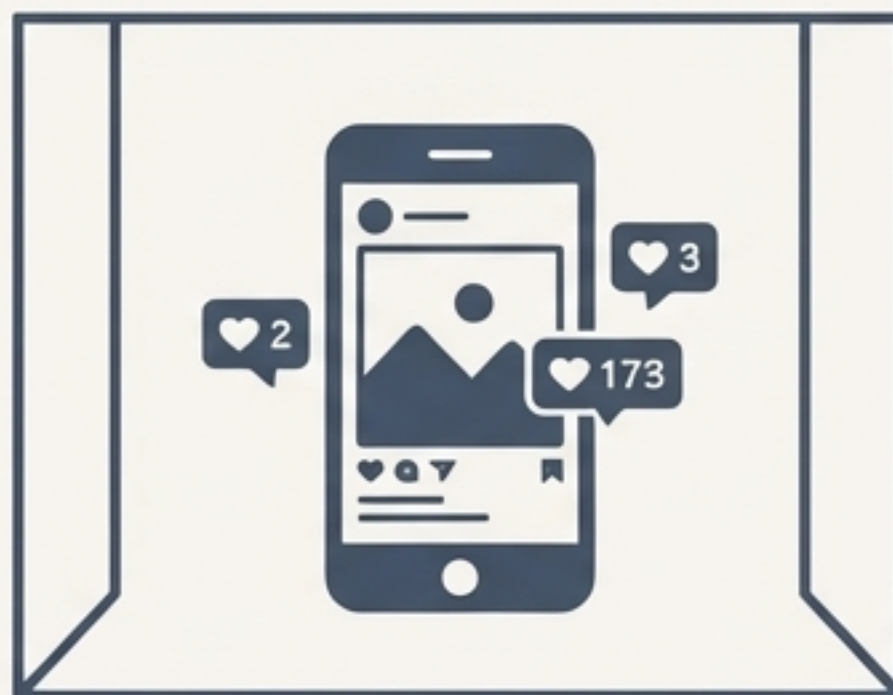
「あなたの人生のストーリーは
「あなたの人生のストーリーは何ですか？」
何ですか？」

この問いに、息苦しくなったことはありませんか？

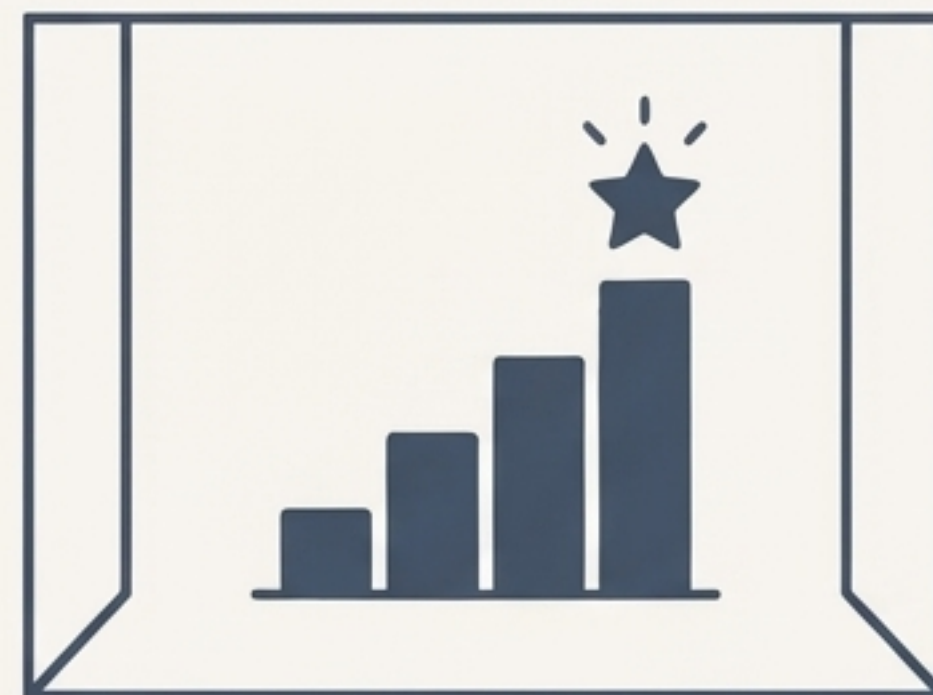
私たちは「主人公」であることを強要されている。



就職活動での「自己分析」



SNSでの「キラキラした日常」



キャリアプランの策定

現代社会は、私たち全員に「一貫性のある人生」という脚本を書くことを求めます。
「何者かにならないといけない」という見えない圧力に、多くの人が疲れ果てています。

なぜ、私たちはこれほど「物語」を求めるのか？

その根源には、人間としての切実な「3つの願い」がある。



① 理解の願い

他人を、そして自分を
「理解したい・されたい」。
過去の行動に理由を見出し、
納得したいという欲求。



② 情動リンクの願い

共感や感動を共有し、
「他人と同じ気持ちになりたい」。
孤独を埋めたいという欲求。



③ 自己像の願い

キャラ付けによって、
「自分が誰かをはっきりさせたい」。
自分らしさを確立したいという欲求。

しかし、
その「人間らしい願い」こそが、
私たちを縛る”鎖”だったとしたら？

自己語りの罫①：改訂排除性（かいていいはいじょせい） 一度作った「自分物語」を、誰も修正できなくなる呪い。



「歴史学」



「自分語り」

「私は内向的だからリーダーには向かない」といった自己規定は、新しい証拠（リーダーの資質）が現れても、自分自身でさえそれを拒絶してしまう。
歪んだ自画像が固定化され、自分の可能性を潰してしまう。

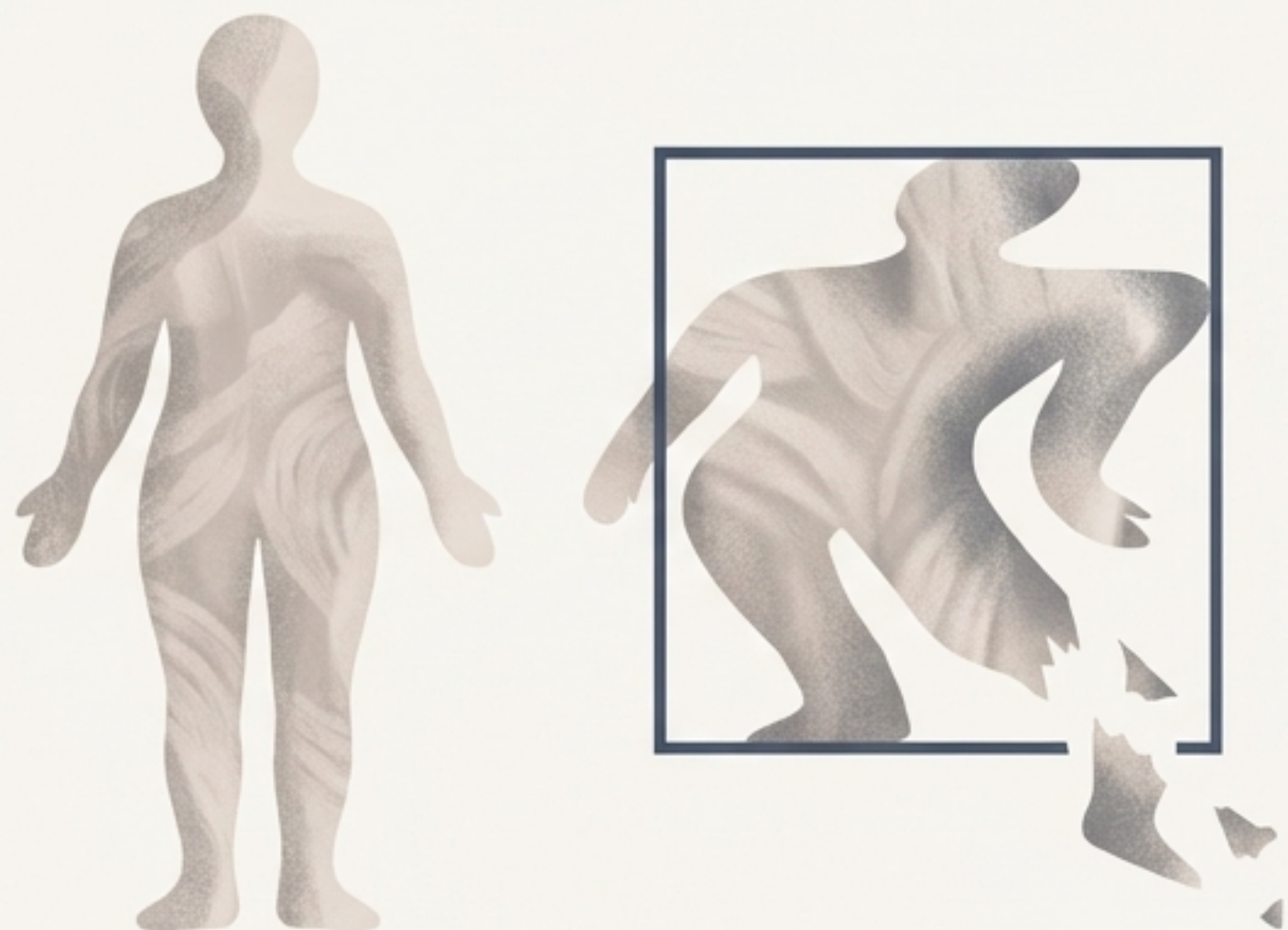
自己語りの罫②：目的閉鎖性（もくてきへいさせい）

すべての出来事に「意味」をこじつけ、偶然を愛せなくなる病。



「あの失敗はこの成功のための布石だった」と、結末ありきで過去を解釈する。しかし、現実の人生は映画ではない。意味のない失敗や、ダラダラ過ごした一日を「無駄」と切り捨て、ありのままの自分を肯定できなくなる。

その”呪い”は、他人にも向けられる。 これを著者は「物語的不正義」と呼ぶ。



私たちは、自分勝手なストーリーを
他人に押し付けていないだろうか？

私たちは、自分勝手なストーリーを

- 「女性なら母になるのが幸せな物語」
- 「若者なら挑戦するのが正しい物語」

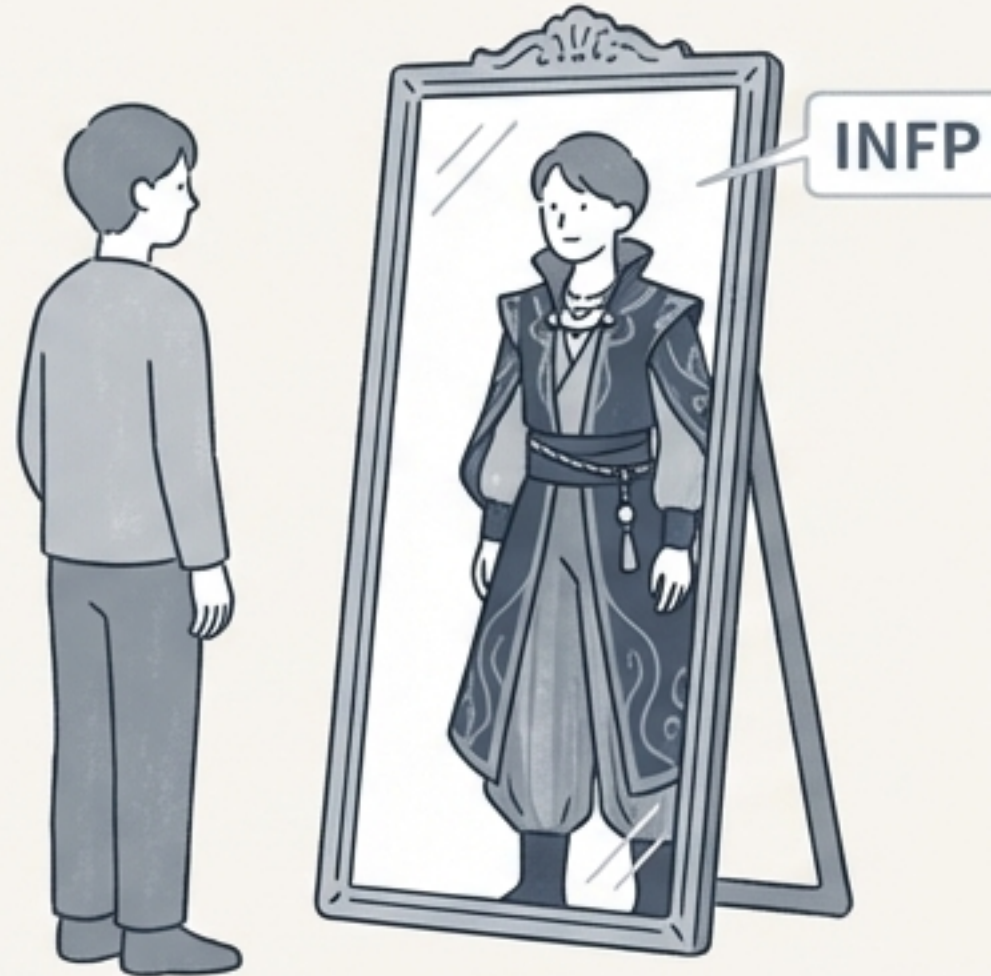
その人の本来のあり方を、ステレオタイプな物語で奪うこと。
それもまた、物語がもたらす暴力の一つだ。

MBTIブームは、なぜ生まれたのか？

現代人は「キャラ」を試着し、そして脱げなくなっている。

著者はこの心理を「アニメーション（生命付与）」と分析する。

私たちはMBTIの結果を
「理想のキャラ」として
自分に憑依させ（アニメートし）、
そのキャラを演じている
（パフォーマンスしている）。



それは楽しい「遊び」だが、危険も伴う。「ただの試着」だったはずの服が、
いつの間にか「自分の本質」という名の皮膚になってしまう。

では、物語の呪縛から、
どうすれば抜け出せるのか？



人生を「おもちゃ」として 遊びなおす。

著者が提示する、唯一にして最強の解放のメタファー。

「おもちゃ」は、物語やゲームと何が違うのか？

物語 (Story)



決まった「結末」がある。

ゲーム (Game)



決まった「目的
(クリア)」がある。

おもちゃ (Toy)



どちらも無い。

積み木は、積んでもいいし、崩してもいい。遊び方は無限であり、決まったゴールは存在しない。

「何者かになる」 必要はない。

意味や目的なんて、なくてもいい。

過去の失敗に、無理やり価値を見出さなくてもいい。

今ここにある「あなた」という存在で、ただ、遊ぶ。
それこそが「自分」という牢獄から脱出する、唯一の方法だ。



さあ、脚本(スクリプト)を破り捨てよう。



あなたの人生を「遊びなおす」時間は、
今、ここから始まる。