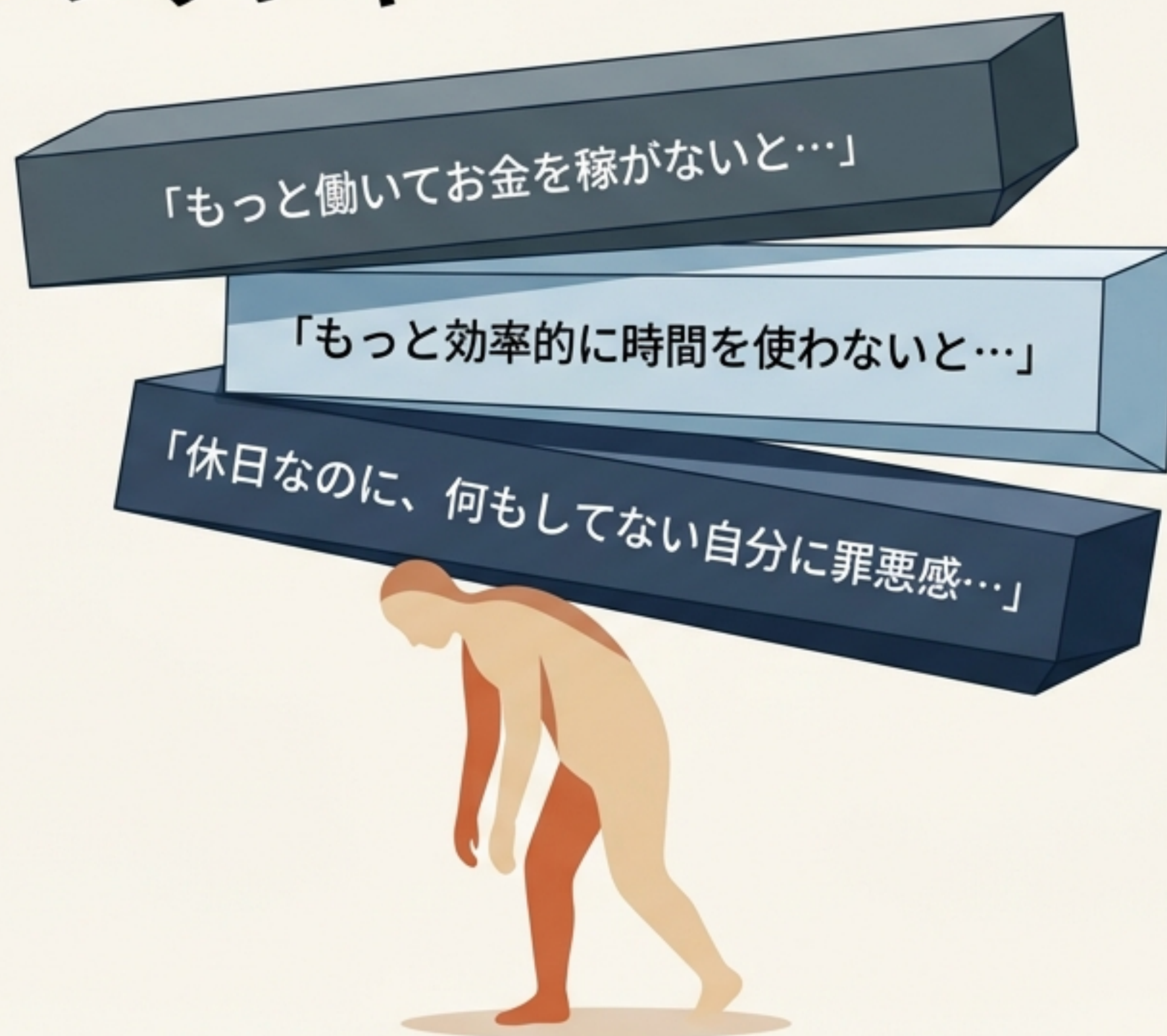


# なぜ私たちはいつも 「しんどい」のか？

歴史と思想で解き明かす「構造的疲労」の正体と、  
資本主義との心地よい距離感

書籍『資本主義と、生きていく。』レポート  
by PHOENIX愛知 広報タケル

# 終わりのないプレッシャー



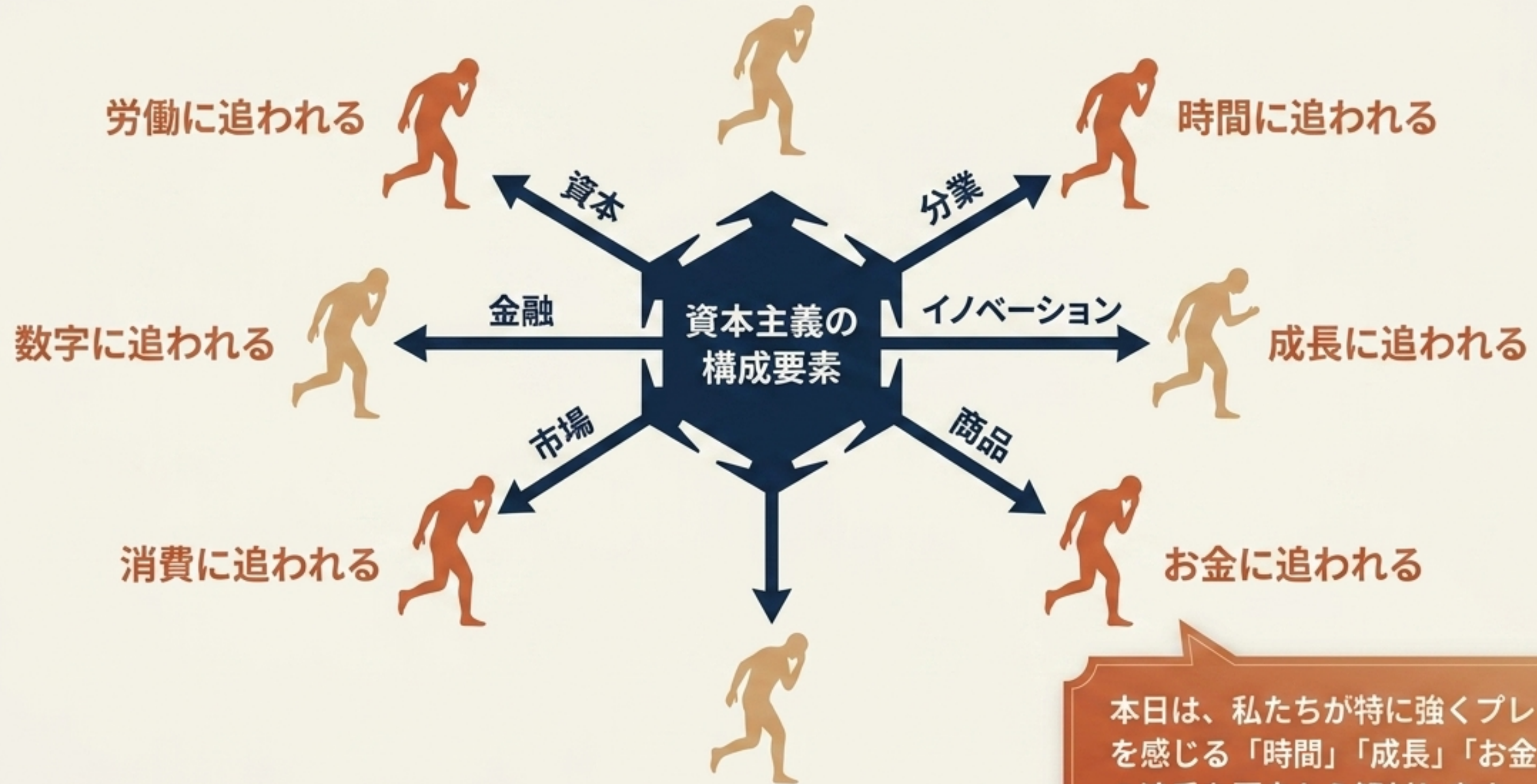
常に何かに追われ、心が完全に休まることがない。  
真面目で自己研鑽に励む人ほど、この正体不明のプレッシャーに苦しんでいます。

# その「しんどさ」、あなたのせいではありません。



手帳術やライフハックで解決できない理由。それは、原因が「あなた」にあるのではなく、何百年も前から設計された「資本主義という巨大なシステム」そのものにあるからです。システムが、私たちが焦らせるように出来ているのです。

# 私たちが追い詰める「6人の追手」の正体

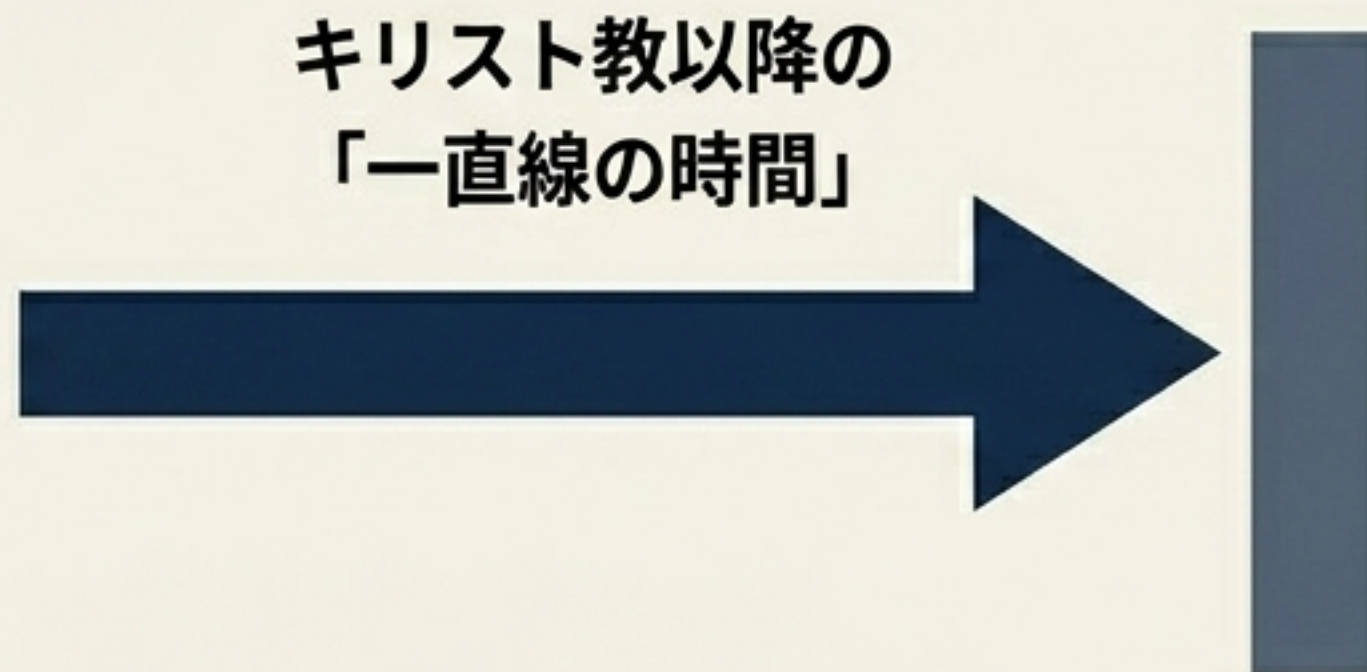


本日は、私たちが特に強くプレッシャーを感じる「時間」「成長」「お金」の3つの追手を歴史から解剖します。

# 追手① 「時間」の解剖：なぜ便利な時代なのに時間がないのか？



古代（ソクラテスの時代）：  
時間は「永遠に繰り返すもの（春夏秋冬）」。  
のんびりとした自然のリズム。



キリスト教（アウグスティヌス）：  
時間は「始まりから明確な終わり  
（最後の審判）」へ向かうもの。

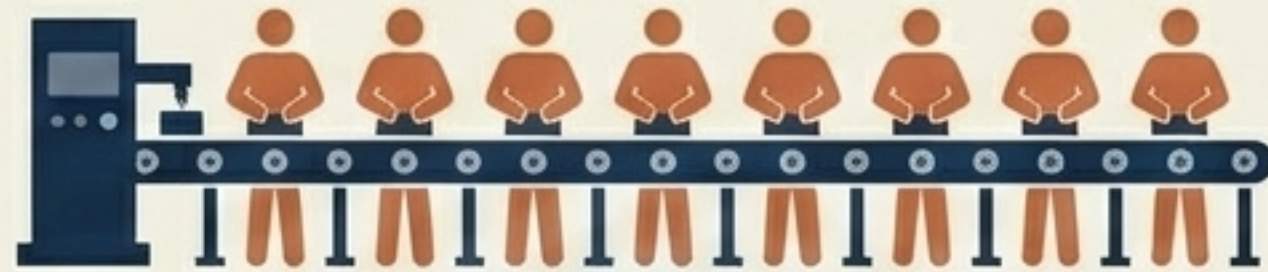
「時間は減っていく」「目標へ進まなければ」という強烈な焦りの誕生。

# アダム・スミスの魔法と罠

1日20本



1日4800本



「経済学の父」アダム・スミスが提唱した分業。



生産性は劇的に向上したが、「全員が同じ時間に出社し、同じペースで働く」必要性が生じた。結果：人間の「時間の統一と厳格な管理」が不可欠に。



社会が強制する「一直線の時間」と、人間の体にある「循環するリズム」の板挟みが、息苦しきの最大の原因です。

## 追手②「成長」の解剖： なぜ休日も気が休まらないのか？



○ 16世紀(フランシス・ベーコン): 科学革命の成功。「人類は自らの理性で世界を良くできる(進歩史観)」という絶大な自信。

○ 19世紀への暴走(チャールズ・ダーウィン): 進化論を人間社会に悪用した社会ダーウィニズムの誕生。

「自分をアップデートしなきゃ」という強迫観念の正体は、「成長して強くならなければ、社会から見捨てられる」という生存本能の恐怖(社会的圧力)です。

社会ダーウィニズム

## 追手③「お金」の解剖： なぜ私たちは他人の年収を羨むのか？

昔（お金と道德の綱引き）



「お金は欲しいが、儲けすぎは卑しい」  
というアンビバレントなバランス。

現代（お金と道德の二人三脚）



ベンジャミン・フランクリンや  
フォーディズムを経て、価値観が180度転換。

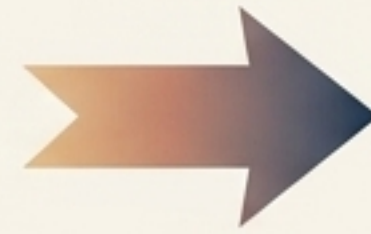
綱引きのストッパーがなくなり、お金や年収の数字が「人間の価値」そのものに直結する時代に突入しました。

# カール・マルクスの警告：商品が人間を支配する

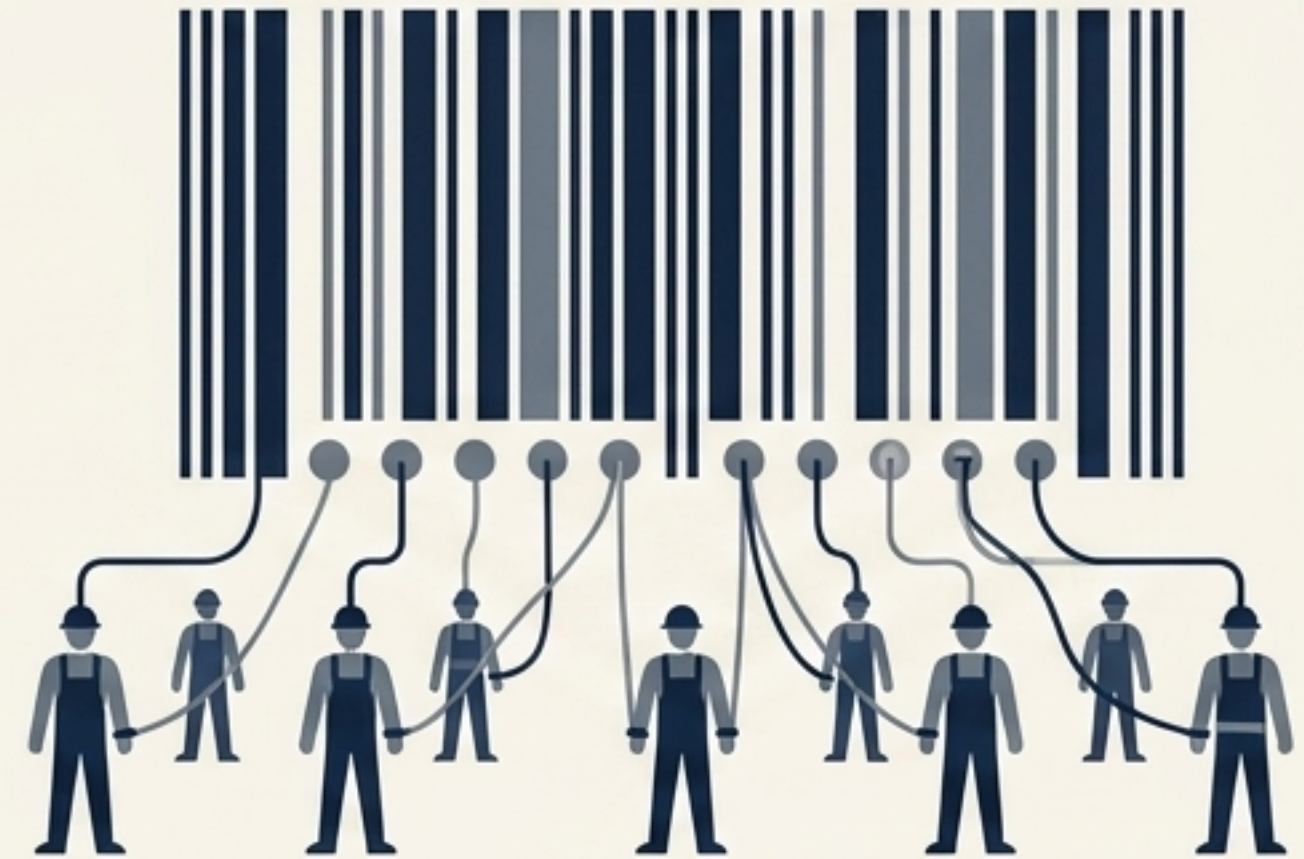


顔の見える物々交換

かつての村社会では、顔見知りのために働くため「値札」は不要だった。



商品 / 貨幣



商品 / 貨幣

「資本主義が行き過ぎると、人間がお金をコントロールするのではなく、お金（商品）が人間を支配するようになる」

資本主義では、すべてが顔の見えない誰かのための「商品」となり、価値を証明する「価格（お金）」が絶対視される。

# 統合：なぜ私たちは「しんどい」のか？



## 欲望拡張原理のズレ

システムの果てしなさ：資本主義は、時間・成長・お金への「欲望」を無限に拡張し続けるよう設計されている。

人間の限界：しかし、私たちの肉体的なキャパシティや、ありのままにいたいという本能には限界がある。

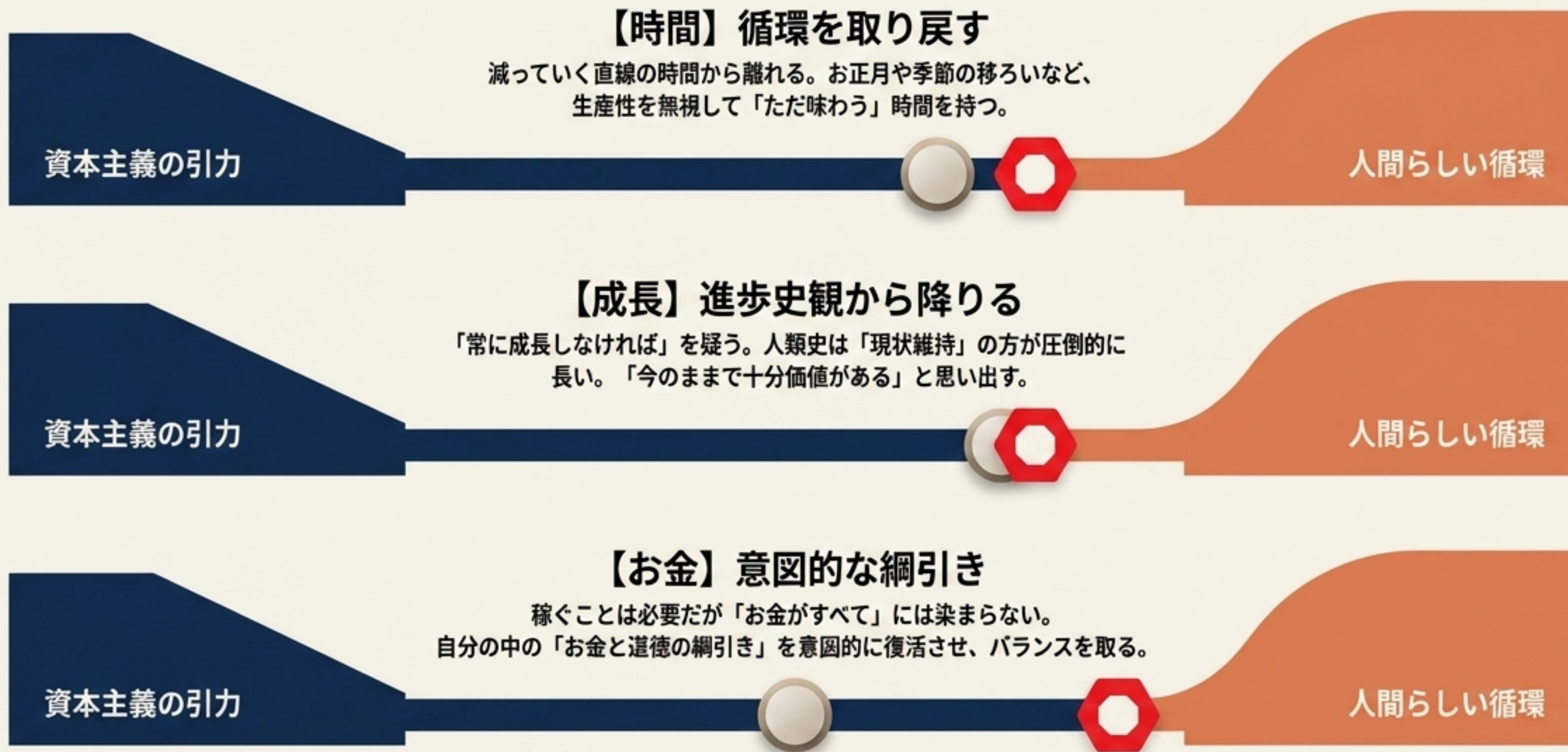
社会が強制する「一直線・成長・無限」のモノサシ・と、人間の「循環・現状維持・有限」のズレが摩擦を生み、慢性的な「しんどさ」となって私たちをすり減らしているのです。

# 処方箋：「しんどさ」から抜け出すためのスタンス



- 資本主義という巨大なシステムから完全に抜け出して「森にこもる」必要はありません。
- 重要なのは、資本主義社会と「ちょうどよい距離感」で付き合うこと。
- システムに飲み込まれるのではなく、うまく「波乗り」をするための3つのチューニング（調整）方法を実践しましょう。

# チューニング・ダッシュボード（距離感の調整）

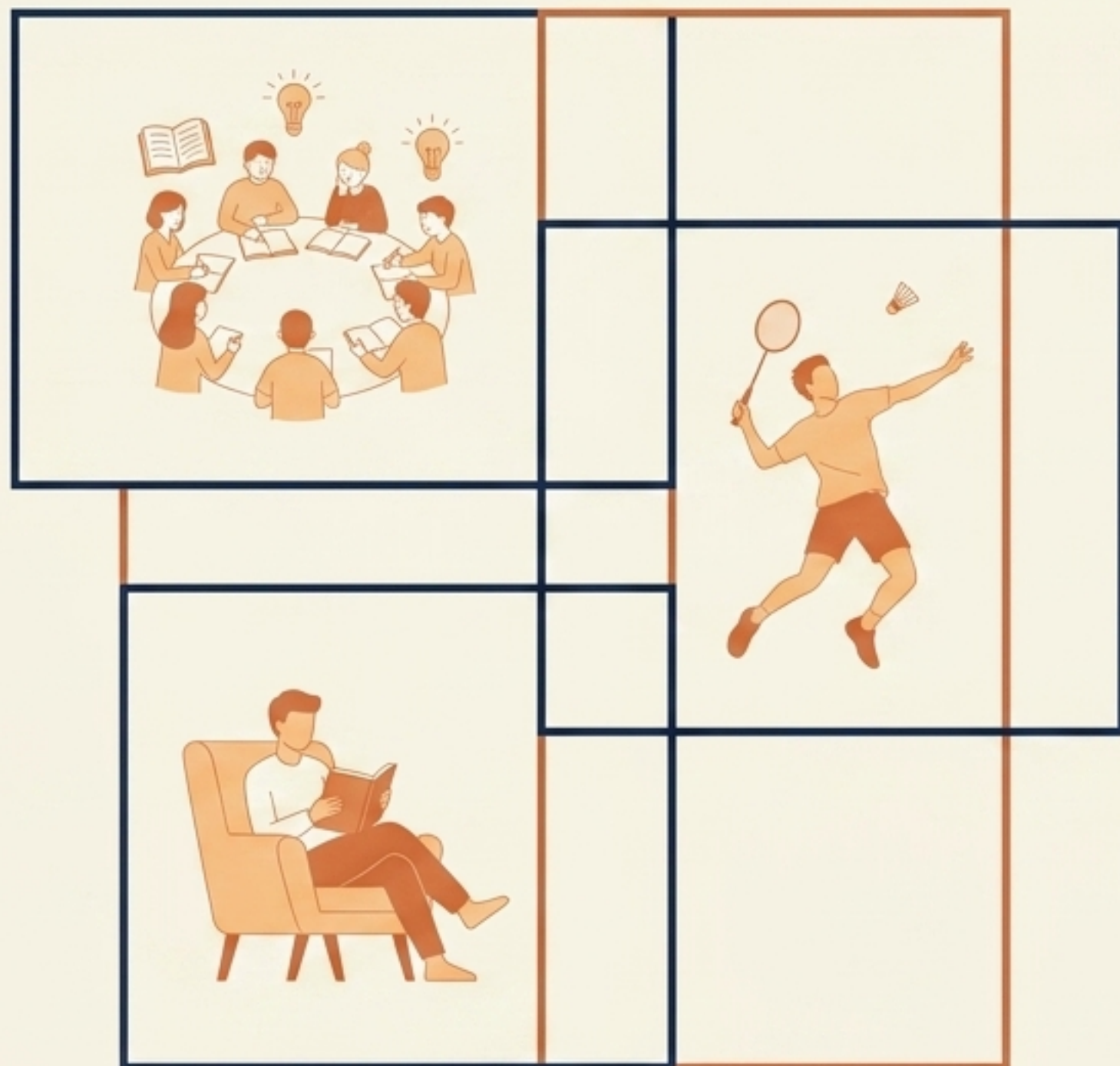


# 結論：しなやかな強さを手に入れる



- 「自分が弱いから苦しいわけではない」  
——この事実を知るだけで、肩の荷が下りるはずです。
- 成長に向かって走る時間も大切です。しかし時には立ち止まり、季節の風を感じ、「ただ生きていること」自体を肯定する。
- その資本主義との距離感が生み出す「しなやかな強さ」こそが、真の自己研鑽への土台となります。

# PHOENIX愛知からのメッセージ



日々勉強や仕事、スポーツの練習に熱心に取り組む皆様へ。

努力の過程で疲弊したときは、歴史と思想の視点から「一歩引く」選択をしてください。

私たちは、皆さまの技術的な成長（バドミントンのスキルアップ）だけでなく、健やかで豊かなライフスタイルの構築も応援しています。

# References & Contact



参考文献：  
品川皓亮 著『資本主義と、生きていく。歴史と思想で解き明かす「構造造的しんどさ」の正体』

記事作成：PHOENIX愛知  
広報担当タケル

レッスン、Eラーニング、無料体験等のお問い合わせは公式サイトへ

[www.phoenix-aichi.example.com](http://www.phoenix-aichi.example.com)

TEL: 080-6910-0479