

## 1. 概要：

- ・初参加1名を含む総勢9名で「節制するとはどういうことか」という問いを掲げて、主に、節制とは何か、節制は善いことか、について対話し考えた。

## 2. 対話：

## (0) 問いの提起

- ・進行役から「私達は現在コロナ禍によって長らく節制を求められている。そのため今日は節制を考えてみたい」と説明をし、「節制とはどういうことか？」という問いを提起して対話を始めた。

## (1) 節制を実感した具体的な体験例は？

- ・A：欲望のまま食べ太りその後体重を絞ったとき。B：シリーズモノのドラマを最後まで視聴し続けたとき。C：無料ゲームアプリを始めたら1万円/月超の課金に気付いてその後で課金料を減らしたとき。

## (2) 節制とは何か？

- ・節制とはモデレーションのことであり、食欲のような欲望を抑えて度を越さないように慎むことである。
- ・節制とは、何かが必要だが、その何かを適度に控えるということである。
- ・禁欲になってしまうと、自己充足が得られなくなる。禁欲は欲望を抑えることである。
- ・禁欲とは、価値ある目的を達成するため他のこと(欲望)をきっぱりと断つことである。価値ある目的は次の通り。宗教的には、救済。根元には神の恵みがある。哲学的には、幸福。根元には理性がある。資本主義的には、利潤。根元には仕事中心主義(=禁欲的生活)がある。
- ・節制には3段階ある。①度・基準を設定する。②欲望の度を判別する。③判別の結果を踏まえ行動する。
- ・我慢や抑制とはどう違うか。我慢は、「苦痛を我慢する」のように使い、「耐えること」である。抑制は、「○○物質は□□の代謝を抑制する」のように人間以外にも使い、抑えることである。
- ・節制とは、他の目的や欲望の副作用等を考えて、欲望を抑えることである。他の目的には注意が必要で、欲望Xが目的となって、欲望Yを抑えるということではない。
- 理性が大事である。理性とは、善悪や価値の判断である。消極的な判断と取られるかもしれないが、低次の身体的欲望を抑えて、より高次の(真・善・美のような文化的・社会的な)価値へ向かうことである。

## (3) 節制は善いことか？

- ・節制は善いことである。食欲を適度に抑える節制によって健康で、欲望に縛られない状態となり、自分を内省する豊かな時間が取れるからである。→欲望に従うことは楽しいことで、善いことではないか。
- ・節制できないこと=悪いことではない。むしろ欲望を制御=コントロールすることは善いことなのか。やっではないけないうように思う。

## (4) 節制は善いことか？：事例から考える～その1

- ・欲望であるゲームに夢中になり夜更かしをしていると、睡眠時間が足りなくなり翌日の仕事に不都合が出てしまう。ゲームする時間の度合いを考え、睡眠時間との兼ね合いを判断して、適切な時刻で睡眠を取る行動をすることが節制である。→このとき、なぜ止めたくないかと言えば、欲望に従うときもあるが、翌日の仕事で失敗した場合備えて「寝不足」という口実を作りたいときもあるかもしれない。
- 感情を犠牲にしていないか。そうであれば善いとは思えない。基準が正しいかという点も疑問である。
- ・節制の反対語は享楽で十二分に味わうこと、ものすごい陶酔。ニーチェの言う<ディオニソス>、つまり激情と陶酔と狂乱の象徴。反対(節制)は<アポロン>、つまり調和と均整と中庸の象徴である。

## (5) 節制は善いことか？：事例から考える～その2

- ・上記事例の改訂版として次のケースはどうか。その人は仕事に充実感があり、仕事の成功が大きな比重を占めるため、ゲームへの欲望が減ったり就寝時間が習慣化して早く眠りたい気持ちになったりしたら、欲望を抑えたのではなく、適度に減じて無理なくその人にとって快適で善いことではないか。
- ・水を飲むことは2日も我慢ができないが、仮におやつの魅力のパッケージに惹かれても裏の成分表を見ることで欲望を減らすことができる。つまり適度に苦痛なく欲望を減らす手段はある。
- 自然に止められるなら節制は善いと思うが、一方で、大きな節制という構造からはみだした所に欲望はあるようにも思う。
- ・欲望を考えると、自分のオリジナルな欲望を持つことは難しい。大きな社会・文化的構造から離れて欲望を持つことは本当にできるのか。資本主義においては全てが商品となる構造があり、私達は単なる消費者になっているからである。
- ・自分で「こうすべきだ」と思うことをやるときそれに善を感じるか。行動が節制の対象になるか。
- ・節制をするには、a)その欲望を考えなくても良いものにする、b)自分のありたい姿とその欲望がその姿に与える影響を理解する、という2点が必要となる。
- 上記事例は次のように解釈できる。会社での成功の欲望：外発的動機、ゲームへの欲望：内発的動機。外発的動機=内発的動機にする方法である。もう一つの方法は、ゲーム化(ゲーミフィケーション)という方法。例えば、行動を点数化することでその行動をやりたい気持ちにさせる(動機付け)する。
- ・まだ節制=善には抵抗がある。痩せて綺麗になりたいと考えて自然に痩せるために運動するのは良いが、痩せないダメと言われると違和感がある。
- 痩せて綺麗になる目標を置いたがダメだった場合でも、それは目標設定か方法が拙かただけ。それが分かっただけでも価値があると思う。
- 「節制=善」に同意だが、「節制でない=悪」には同意できない。節制から零れる欲望にも価値がある。

## (6) 節制は善いことか？：資本主義との関係から考える

- ・個人の単位で見ると、度を越えた欲望を抑える節制が善であるということは、消費をし過ぎないことが善を意味する。一方で、私達が生きている資本主義とは、ターゲティング広告の例のように我々の欲望が(影響を受けて)起点となって消費することで貨幣が循環し、富が再配分される仕組み。節制は消費し過ぎないことを善とするが、それは消費=善を前提とする資本主義と矛盾する。
- ・日本では昔「一生懸命」は「一所懸命」と書いたが、伝統的に一つのことに集中し長期間続けることに価値を置いてきた。一方で欧米は「A rolling stone gathers no moss」と言い、複数のことを行うことに価値を置いてきた。どちらの価値もあり得る。資本主義と節制が矛盾するという点については今後環境問題や資源枯渇の問題等から、資本主義社会でも消費拡大に限界ができてくるはずである。

## 3. まとめ

- ・「節制は善い」という意見が多く出たが、「それを余りに強調すると節制の構造から零れる欲望にも価値があると反発したい」という見方も出て提題者としては印象に残った対話であった。