

土曜ストア会 - 開始10:00～

よろしければ下記を読みながらお待ちください

下記URLへ

(チャット欄にも掲載)

<https://saturday-stoa.pages.dev/stoa-text-sample>

土曜ストア会

毎週土曜 10:00 – 10:45 / オンライン

土曜ストア会とは

目的

30分の時間投資で、 日々のパフォーマンス向上

週に一度、実践哲学であるストア派の知恵を使い、
自分をメンテナンスする

本日の流れ

時間	内容
10:00～10:05	オープニング
10:05～10:12	ストア哲学とは
10:12～10:15	学びタイム
10:15～10:30	自分メンテナンスワーク
10:30～10:45	対話・感想シェア
10:45～	エンディング

- 最短30分（10:00～10:30）で完結
- 早退は自由です
- カメラOFF・聞くだけ参加もOK

本日の諸注意

今日は第1回、**プレ会**です

拙い進行もあるかもしれませんが、
ご協力いただけますと幸いです。

自己紹介

- お名前（ニックネーム可）
- お仕事や趣味
- 参加理由

1人あたり30秒くらいで

本日の流れ

時間	内容
10:00～10:05	オープニング
10:05～10:12	ストア哲学とは
10:12～10:15	学びタイム
10:15～10:30	自分メンテナンスワーク
10:30～10:45	対話・感想シェア
10:45～	エンディング

ストア哲学とは

紀元前3世紀頃にギリシャで成立した 古典哲学のひとつ

(西暦1-2世紀のローマ時代に最盛期を迎える)

哲学のテーマ ≡ 「人はどう生きるのが善いか？」

(道徳や幸福の追求)

その中の一つの派閥が「ストア派」 (ストイシズム)

※ストイックの語源です

メメント・モリ

memento mori

って聞いたことないですか？

ストア派の主な考え方

1 いつも死と終わりがあることを忘れず生きる

2 自分次第なものと、そうでないものを分けて、注力する

3 自分次第なもののうち「知恵」や「愛」などの「品性」を大切にする

4 それぞれの人間は世界という共同体の一員である

5 自然(=自然の法則)に従って生きる

本当の意味でのストイック



禁欲的で自分に厳しい、耐え忍ぶイメージ



限りある人生を最大限に味わい、
共同体の一員として善く生きる

代表的なストア派哲学者

セネカ BC4-65

ローマの政治家。ストア派的な時間の哲学者

エピクテトス 55-135頃

奴隷出身の哲学者。コントロールの二分法の原点

マルクス・アウレリウス 121-180

ローマ皇帝。日記で自己対話してメンテナンスする代表

多くの哲学は
「考えること」（万人に共通する納得）を探す

But

ストア派は「実践」が最大の特徴



もう「善い人とはどういうものか」
という論議はやめなさい
それよりも、
実際にそのような人間になりなさい

マルクス・アウレリウス / 『自省録』

永遠に生きるように振る舞うな。

思い出せ。どれほど長く、後回しにしてきたかを。
どれだけ多く、神々が与えた機会を無駄にしてきたかを。

君には、限られた時が与えられている。
時は過ぎ、君もまた、消え去る。
二度と戻ってはこない

今日、私は厚かましい者、恩知らず、傲慢な者、欺く者、嫉妬深い者、社交性のない者たちと
出会うだろう。しかし私はそのいずれとも争わない。

最流行するストア哲学

NASAの宇宙飛行士、シリコンバレーのIT経営者、トップアスリート。

コロナ禍以降、2000年前のストア哲学が

「実用的な思考フレームワーク」

として世界中で再注目

レジリエンス

不確実な時代に、外部要因に
左右されない判断軸

意思決定の簡素化

情報やエンタメが溢れる世界で、
迷いやノイズを減らす

持続可能な幸福

燃え尽き症候群への処方箋。
長くなった人生をどう生きるか

対話と公共心

多様すぎる価値観と、
分断する社会への処方箋

AIが人の思考を
代替していく時代だからこそ

**意思決定や道徳・倫理が
人間固有の領域として浮き彫りに**

本日の流れ

時間	内容
10:00～10:05	オープニング
10:05～10:12	ストア哲学とは
10:12～10:15	学びタイム
10:15～10:30	自分メンテナンスワーク
10:30～10:45	対話・感想シェア
10:45～	エンディング

学びタイム

学びタイム

ストア哲学の書籍や関連文章を読んで

自己内省を促進したり

次のワークの準備運動をする時間

今日はプレ会なので
送ったURLを読んで下さい

QRコードをスキャン
またはチャット欄のURLへ

(3分間)

<https://saturday-stoa.pages.dev/stoa-text-sample>

本日の流れ

時間	内容
10:00～10:05	オープニング
10:05～10:12	ストア哲学とは
10:12～10:15	学びタイム
10:15～10:30	自分メンテナンスワーク
10:30～10:45	対話・感想シェア
10:45～	エンディング

自分メンテナンスワーク

自分メンテナンスワークとは

ストア派の「**コントロールの二分法**」を使い、
自分が意識を割かないでよいノイズを弾き
集中すべきこと・やるべきことを明確にするワーク

コントロールの二分法

自分次第なこと

(影響を及ぼせること)

自分の影響の範囲外

(コントロールできないこと)

これを分ける。

頭の中であいまいに置いといたり考えるのではなく、
(書き出すなどで) 明確に分けること

準備運動・練習（1分）

次の項目を「コントロールできる／できない」に分けてください

- 明日の天気
- 明日の起床時間
- 自分の服装
- 服装への他者からの評価
- 自分の発言内容
- 会議の開始時間
- 上司の評価
- フィードバックの受け取り方
- 部下への声のかけ方
- 部下のやる気
- 相手の返信速度
- 食事内容
- 病気になるかどうか
- 割り込み対応
- 過去の出来事
- 未来の結果
- 今日の満足度

(30秒)

**コントロールできるものの
共通点は？**

コントロールできるものの共通点は？

行動

選択

判断

価値観

捉え方

解釈

他者への
対応

これ以外はすべてできない

※人事を尽くして天命を待つ

Q.

自分の健康はコントロールできるか？

Q. 自分の健康はコントロールできるか？

A. できない

- 遺伝子や遺伝
- 血液型
- 事故

健康的に生きようとすることや、
そのための行動と結果の解釈はコントロールできる

メンテナンスワークの 進め方と例

- 1 ジャンルを選ぶ
- 2 テーマを決める
- 3 要素を書き出す
- 4 分ける
- 5 気づく

ジャンル

仕事

テーマ

来週の商談が重い

テーマ：来週の商談が重い

なぜ重い？その要素

- 相手が契約してくれるかどうか
- 自分の説明がうまく伝わるか
- 資料の完成度が十分か

要素を分ける

相手が契約してくれるかどうか

→ 外

自分の説明がうまく伝わるか

→ ?

資料の完成度が十分か

→ 内

要素を分ける

相手が契約してくれるかどうか

→ 外

自分の説明がうまく伝わるか

→ ?

うまく話せるか

→ 内

相手に伝わるか

→ 外

資料の完成度が十分か

→ 内

気づき

考えなくていい（考えるだけ無駄）

- 相手が契約してくれるかどうか
- 説明が相手に伝わるか

やればいいこと

- うまく話せるか
→ 話す練習をする
- 資料の完成度が十分か
→ しっかりつくる

↑こっちだけ考える！

思考や行動の「無駄」なエネルギーを明確にして
注力すべきところに注力できる

行動プラン（結論）

資料をしっかり作って
話す練習をする

メンテナンスワークの実践

1. ジャンルを選ぶ
2. テーマを決める
3. 要素を書き出す

※すでにある程度まで方向性が決まっていたり
進んでいるもの推奨

1. ジャンル選び

問い：いま一番“エネルギーを使わされている”ジャンルは？

(自分にとって重たいのは？/めんどくさいのは？/気がかりなのは？)

仕事・キャリア

健康・体調

休み方・怠惰

気分・感情

人間関係（家族・友人・同僚）

お金・家計

将来の計画・見通し

2. テーマを決める & 3. 要素を書く

ヒント

- 気になってること
- 実際に起こってること
- やりたいこと
- 重たいタスク
- 理想や願望
- 繰り返し考えてしまうこと
- 気が重いもの

4. 分ける

ヒント：コントロールできるのはこれだけ

行動

選択

判断

価値観

捉え方

解釈

他者への
対応

5. 気づきと行動プラン

いま考えるべきこと・

やるべきことをシンプルに書く

お疲れ様でした

コントロールテストをうまく活用すれば、
エネルギーの使い方や、
自分が意識を向ける領域が変わる

— 『ストア派に学ぶストレスフルな時代を生きる考え方』

本日の流れ

時間	内容
10:00～10:05	オープニング
10:05～10:12	ストア哲学とは
10:12～10:15	学びタイム
10:15～10:30	自分メンテナンスワーク
10:30～10:45	対話・感想シェア
10:45～	エンディング

感想シェア

- ストア哲学への印象
 - 学びタイムで読んだもの・メモ
 - ワークで気づいたことや感想
-

メモ

- 「こう思った」「日常のこの場面で使えそう」など、感じたことを気軽に
- 発言しなくても、聞いているだけでもOK

エンディング

次回予告やご案内

次回

4/11(土) 10:00～

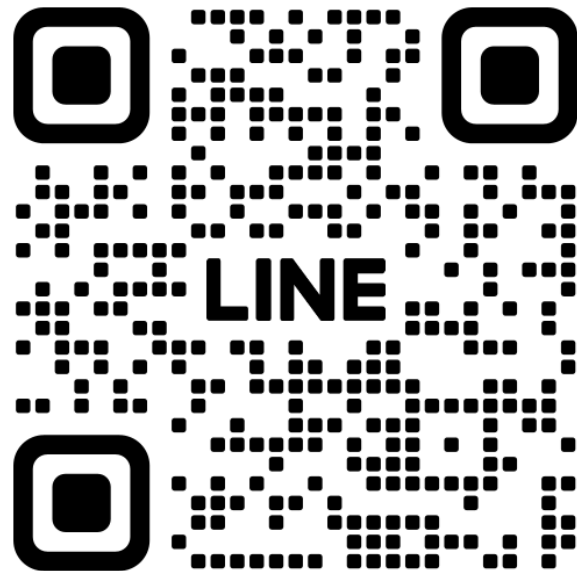
※予定

- 毎週開催予定
- 事前連絡必要なし。都合のつくときにお気軽に

今後の参加方法

LINE公式アカウントを友だち追加してください。
当日参加できるGoogle MeetのURLを共有します

ID検索 : [@100hmpcu](#)



おすすめのストア哲学の書籍 ※公式LINEにも掲載予定

人生の短さについて 他2篇

(光文社古典新訳文庫)

セネカ著。時間の使い方を鋭く問う一冊

エピクテトス 人生談義 下

(岩波文庫)

後半の『提要』がストア哲学のまとめになっている

心穏やかに生きる哲学

現代の視点から「コントロールの二分法」を解説した実践入門書



我々は現実以上に、
想像の中で苦しむことが多い。

我々の人生は短いのではなく、
我々が自分たちで短くしているにすぎない。

— セネカ

以降、11:00まで雑談タイム

本日はご参加ありがとうございました

※途中退出OKです