

『STOIC 人生の教科書 ストイシズム』 **ブリタニー・ポラット 著，花塚 恵 訳** ダイヤモンド社 **2024 年 11 月発行**

今、皆さんは将来のことや日々の課題で、時に心が揺れ動くことがあるかもしれません。そんな変化の激しい時代だからこそ、ぜひ知ってほしい哲学があります。それは、ブリタニー ポラットさんの書籍『ストイック 人生の教科書 ストイシズム』で紹介されている、古代ギリシャ生まれの「ストイシズム」（ストア哲学）です。

ストイシズムは単なる古い思想ではなく、**人生の主導権を取り戻すための「最強のメンタル技術」**であり、「**人生コントロール術**」自分の心の平穏を守り抜く技術を学ぶことができます。周囲が混乱しても、「自分の軸をぶらさず」に人生を歩んでいける、「揺るぎない軸」を育てる手助けとなるでしょう。

この哲学の基本的な考え方の一つは、**自分でコントロールできることとできないことを明確に区別すること**です。他人の評価や思い通りにならない出来事に悩むのではなく、自分の考えや行動に集中することで、無駄な悩みから解放されます。

ストイシズムを実践することで、感情に振り回されなくなる、ストレス耐性が上がる、自己肯定感が高まる、判断力・決断力が向上するといった効果が期待できます。また、ソースで紹介されている教えの中には、「理想を羅針盤にする」ことや、**自分の弱さと向き合い「自分を鍛える」こと、そして外部の状況に左右されずに「意思を貫く」こと** など、皆さんの学生生活やその後の人生に役立つヒントがたくさん詰まっています。

本書には、ストイックな生き方を身につけるための具体的なアクションプランも用意されています。これは知識として学ぶだけでなく、日々の実践を通して少しずつ自分を変えていくためのものです。

この本を通じて、ぜひ「誰にも何にも振り回されない静かで力強い自分」を発見し、自信を持って人生を切り拓いていってください。きっと、あなたの人生にとって大きな転換点となるはずです。