

幸せな人生に「夢」なんていらない

シリコンバレーで大注目の実践哲学「ストア哲学」を物語形式で解説

浅桜 新



《目次》

- ◆第1章：僕たち、まだ本気出していないだけ？
- ◆第2章：「幸せの見方」を知ると、人生は変わる
- ◆第3章：「夢」の正体
- ◆第4章：「人生の不安」を取り除く方法
- ◆第5章：「今」を使いこなす
- ◆第6章：目標は必要、夢はいらない
- ◆第7章：「夢」に固執した人の末路
- ◆第8章：正しい道は、他人が評価する道ではない
- ◆第9章：夢なしで目標をつくる方法
- ◆第10章：自分の反応が、その意味を決める
- ◆第11章：人生における「危険」の値打ち
- ◆第12章：限られた「時間」の使い方
- ◆第13章：「怒り」は、危険な欲望である
- ◆第14章：僕たちは「自由」をすでに手に入れている
- ◆第15章：「別れの悲しみ」との向き合い方

《書誌情報》

本体価格-----1800 円
 ISBN-----978-4- 86680-311-1
 ページ数-----316 ページ
 判型-----四六判

「現代の自己啓発の源流」と呼ばれる、
 ストア哲学の重要エッセンスをストーリー仕立てで
 楽しみながら一気に学べる本

- ★シリコンバレーをはじめ、世界中で大注目の実践哲学「ストア哲学」をストーリー形式でわかりやすく解説。
- ★自分を幸せな人生に導く「幸せの見方」を手に入れられる。
- ★ベストセラー『嫌われる勇気』『限りある時間の使い方』『STOIC』もすべて「ストア哲学」がベース。ストア哲学は、「現代の自己啓発の源流」といわれる所以。

★あらすじ

「なんで、まわりばかりうまくいって、僕はうまくいかないんだよ」夢に向かって頑張っているのに、結果が出ない一人の青年が、ふと立ち寄った「サウナ」で、不思議な男と出会う。

「そうか。だから、君は幸せになれないんだな」

挑発的なことを言う男との会話の中で、男の語る「幸せの見方」に魅了されていく——。男にも秘密があり、その秘密がだんだんと解かれていくのも、本書の面白味の1つ。

《本書のセールスポイント》

- ◎著者は、アニメプロデューサー＆脚本家にして、市井の「ストア哲学」研究者。
- ◎章立てそれぞれが、「ストア哲学」の重要エッセンスになっている。
- ◎難解な「ストア哲学」の重要エッセンスを、ストーリー仕立てで、楽しみながら学べる。

《著者》

浅桜 新(Arata Asakura)

アニメプロデューサー。ストア哲学研究者。福岡県出身。アニメプロデュースと共に、西洋哲学、特にギリシャ・ローマで生まれたストア哲学を研究。市井のストア哲学研究者として知られる。早稲田大学教育学部を卒業後、キャラクタービジネス、アニメ制作やプロデュースに従事。数多くの脚本制作に参加し、キャラクターやアニメを世に送り出す。キャラクターもアニメも、そして哲学もまた、人の心を癒し、感動させる思想的表現であるという考えを基に、ともすると難解になりがちな哲学を、明日を生きるための実践的エンターテインメントとして送り届けることに取り組む。「幸福」「夢」「感情」「命」等の人間の根源的なテーマを、哲学をベースにわかりやすく解説することに定評がある。

初版 6,500 部（2025 年4月9日発売）