報道関係各位
NEWS RELEASE【書籍のご案内】

2026年11月13日
あさ出版

すべてを手にした王が羨んだ、何も持たない哲学者の生き方

手放す幸せ

～世界一自由な哲学者ディオゲネスの言葉～

2026年
11月25日
発売

株式会社あさ出版（代表取締役：田賀井弘毅、所在地：東京都豊島区）は、韓国の出版レーベルMOTIVEが発行する書籍『手放す幸せ ～世界一自由な哲学者ディオゲネスの言葉～』（イ・グノ 編、キム・ヒョンジン 訳）を、2026年11月25日（水）に日本国内で発売いたします。

「ミニマリストの源流」ともいえる哲学者が説いた、本当の自由と幸福

古代ギリシャの哲学者ディオゲネスは、大きな甕（かめ）を住まいとし、富や名誉、権力を求めず、自由で自然な生き方を貫いた人物です。その徹底した無欲と簡素な暮らしは、現代の「ミニマリスト」にも通じるものでした。

アレクサンドロス大王を前にしてもひるまず、世間の常識や価値観にとらわれなかったディオゲネス。彼は「手に入れること」ではなく「不要なものを手放すこと」にこそ、本当の幸せがあると考えました。

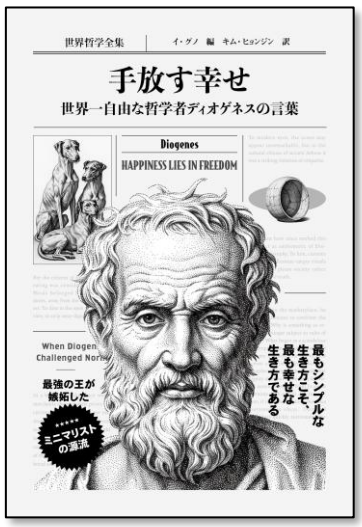
本書では、そんなディオゲネスの型破りな逸話をもとに、「幸福」「自由」「成長」「人間関係」など、現代にも通じる人生の教えをわかりやすく紹介。

他人の評価に振り回されず、自分らしく生きるためのヒントが詰まった、哲学を気軽に学べる一冊です。

タイトル：手放す幸せ ～世界一自由な哲学者ディオゲネスの言葉～

著者：イ・グノ
訳者：キム・ヒョンジン
ページ数：280ページ
価格：1,980円（税込）
発行所：MOTIVE
発売：あさ出版
奥付発行日：2026年11月28日
ISBN：978-4-86667-892-4

※価格は発売時点の予定価格です。変更となる場合があります。



【目次】

Chapter 1 ディオゲネスの幸福論
Chapter 2 ディオゲネスの実践論
Chapter 3 ディオゲネスの洞察論
Chapter 4 ディオゲネスの価値論
Chapter 5 ディオゲネスの成長論
Chapter 6 ディオゲネスの本質論
Chapter 7 ディオゲネスの真実論
Chapter 8 ディオゲネスの人間関係論
Chapter 9 ディオゲネスの神と自立論
Chapter 10 ディオゲネスの死

【著者プロフィール】イ・グノ

作家
人間の本性や心理、哲学を現代人の視点からわかりやすく描く。古典哲学や歴史上の人物の思想から現代を生きるための知恵を見出し、誰もが共感できる言葉とストーリーで伝える作品を数多く執筆している。近著では、哲学者の人生を小説形式で描くなど、哲学と文学を融合させた新たな表現にも挑戦。人間関係、幸福、自己成長、生き方といった普遍的なテーマを、深い洞察と温かな筆致で描き、多くの読者の支持を集めている。著書に『没入』『なぜ、あなたは幸せを他人に求めるのか』など。

ディオゲネスとは？

※以下本書より抜粋要約

ディオゲネスの哲学は、紀元前4世紀の古代ギリシャで活躍した犬儒派（キュニコス派）を代表する哲学者。犬儒派とは、紀元前四世紀の古代ギリシャに生まれた哲学思想であり、「自然に従い、自由に、そして簡素に生きるべきだ」という考えを根本としている。

ディオゲネスは、観念的な言葉ばかりを並べる哲学を嫌っていた。抽象的な理論によって心を慰めるよりも、人間は自らの本性に忠実に生きるときにこそ、最も幸福になれると信じ、実際にその信念を行動で示したのである。

彼は、言葉だけでは哲学は完成せず、実践によってこそ真価が示されると考えていた。世の中の偽善を嫌い、世間の目を恐れて本能や欲望を押し殺して生きるよりも、犬のように自由で簡素に生きることを説いた。

世界の王に「そこをどいてくれ」と言い放った哲学者

世界を驚くべき勢いで征服し続けていたアレクサンドロス大王がアテネを訪れると、人々は若く才気あふれる王の前にひざまずき、こぞって歓迎した。しかし、その場に姿を現さなかった者がただ一人だけいた。それが哲学者ディオゲネスである。

彼に興味を抱いたアレクサンドロス大王は、護衛を従えて自ら会いに出向いた。そこでは、ぼろ布をまとった一人の老人が、大きな甕のそばで静かに日向ぼっこをしていた。」「『何か望みはあるか。私にできることなら何でもかなえよう』。しかし、ディオゲネスは再び王を答えに窮させる言葉を返した。『私の前の日差しを遮らないでいただきたい。そこをどいてくれ』。あまりにも簡潔なその願いに、アレクサンドロス大王は深く感嘆した。

王は権力も、富も、名誉も手にしていた。しかし、それらはディオゲネスにとって何の価値も持たなかった。彼が望んだのは、自分の身を照らす一筋の暖かな陽の光だけだった。

少年を見て、数少ない持ち物まで捨てた

ある日、喉の渇きを覚えた彼は、水を飲もうと、いつも持ち歩いていた木の器を取り出した。ちょうど水を飲もうとしたそのとき、一人の少年が目に入った。12歳ほどに見えるその少年は、両手を器のようにして湧き水をすくい、そのまま湧き水を飲んだ。その瞬間、ディオゲネスの胸に、稲妻のように一つの気づきが走った。『私はあの少年から学んだ。私は、なくてもよい荷物を背負っていたのだ』。ディオゲネスは、その場でためらうことなく木の器を地面へ投げ捨てた。

断られることは傷ではない。免疫である

ある日、ディオゲネスは裕福な家の前に現れた。彼は堂々と門の前に立ち、家の主人にこう言った。「あの彫像を一つ、私にくれないか」。主人はあっけに取られた。その彫像は非常に高価なものであり、家の自慢でもあった。「だめだ。それを譲ることはできない」。予想どおり断られたが、ディオゲネスは少しも落胆しなかった。それどころか、どこか満足そうな表情を浮かべていた。その様子を見ていた人々は不思議に思い、尋ねた。「なぜ、そんなことをするのですか。断られるとわかっていながら、どうして無理な頼みをするのです？」。すると、ディオゲネスは微笑みながら答えた。「断られる練習をしているのだ」。

書評・著者インタビュー等のご検討をいただければ幸いです。情報掲載、画像提供の問い合わせ
古垣（フルガキ）TEL：03-3983-3225　090-4424-6911　furugaki@asa21.com
株式会社あさ出版　東京都豊島区南池袋2-9-9 第一池袋ホワイトビル6階