

孤独

ひとりのときに、
人は磨かれる

こ
ど
く

えの もと ひろ あき

榎本博明

K◎D◎K◎U

Hiro◎aki En◎moto◎

はじめに

「孤独」という言葉から、あなたはどんなイメージを思い浮かべるだろうか。

イギリスでは、国民の1割以上が孤独に悩んでいるという事態を受けて孤独担当大臣が任命され、日本国内でも孤独死が深刻な社会問題となっている。こういったことから、孤独に対してはネガティブなイメージを持つ人が多いのではないだろうか。

だが、孤独というのは、そんなに忌避すべきものだろうか。私は、孤独から逃げ出そうとする最近の傾向には、どうも違和感がある。人間というのは、そもそも孤独な存在であり、孤独を感じない人などだれもない。そして、孤独には、さびしく辛い側面もあるのは事実だが、**豊かな孤独、創造的孤独**というものもあり、**孤独がもたらす恵みにも目を向けるべきだ**と思う。

多くの偉人たちも、「ひとりの時間」を大切にし、孤独の価値について言及している。いくつか例をあげよう。

最上の思考は孤独のうちになされ、最低の思考は混乱のうちになされる。

エジソン

人間は社会の中でものを教わることができよう。

しかし靈感を受けるのはただ孤独においてのみである。

ゲーテ

この世でもっとも強い人間とは孤独であるところの人である。イプセン

人間は孤独でいるかぎり彼自身であり得るのだ。

だから孤独を愛さない人間は自由を愛さない人間にほかならない。

ショーペンハウエル

孤独であって、充実している、そういうのが人間だ。

岡本太郎

私は、心理学者として大学で多くの学生と会い、また多くの社会人と接してきた。その中で感じるのは、「多くの人たちは孤独を恐れ、ひとりの時間を活かすことができいない」ということだ。

私は心理学における「自己開示」の研究者でもあるので、心を打ち明けられる親しい相手がいることが心身の健康にとって非常に大切であるといったデータもたくさん見てきた。ゆえに、親密な絆の欠如が心身を蝕むというのは確かなことである。しかし、それは「ほんとうの絆が少なくとも一つあれば、人は強く生きていける」ということでもある。重要なのは、かかわりの数でなく質だ。

孤独から逃れようとして、浅いつながりをたくさん持ち、自分を磨く「ひとりの時間」を持ってないようでは、よい人生を生きているとはいえない。

本書の目的は、つながり至上主義の世の中で軽視されがちな「孤独の効用」を説くことである。スマートフォン、SNS中毒など、いまの日本に蔓延している「つながり依存」

の実態と問題点を指摘し、そこから抜け出すための処方箋として、「ひとりの時間」を持つことを提案したい。

まず第1章では、電車内での人々の過ごし方の変化を皮切りに、孤独な時間を奪われることの深刻な意味について考えてみたい。続く第2章では、接続過剰の中で思考が浅くなっている現代人について分析する。第3章では、スマートフォンによってもたらされた「つながり依存」の実態を分析し、「群れない勇氣」を持つことの大切さについて説明する。第4章では、自分磨きにつながる孤独な時間を手に入れるにはどうすべきか、その実践的な方法を紹介する。最後の第5章では、創造的な生活は静かな時の流れの中で生まれることを示すとともに、日常的なつながりの世界からしばし降りてみることの意義について考えてみたい。

読者の方々にとって、本書が価値ある孤独を手に入れる一助になれば幸いである。

榎本博明

はじめに 002

第1章 孤独を奪われた人々

考える時間が奪われる 010

本を読まない、読めない 016

低下し続ける思考力 026

第2章 なぜ、思考の浅い人間が増えるのか

つながり至上主義の蔓延 036

「できる人」のように振る舞う人々
思慮の浅い情報発信は危険
049
044

第3章

「つながり依存」の実態

日本人のスマホ事情
066

日本人のネット事情
083

日本人のSNS事情
098

なぜ、つながりに依存するのか？
106

第4章

自分の時間を取り戻す

「つながり依存」から抜け出す
118

第5章

創造は孤独から生まれる

群れから抜け出す 124

「ひとりはおかしく悪い」という価値観から抜け出す

132

ひとりのときに、人は磨かれる 145

現代のスピードに抗ってみる 160

焦らずに、待ってみる 175

創造性は日常の隙間から生まれる 191

自分の奥深くに沈潜する 198

おわりに 206