

学長賞

「極上の孤独」 下重暁子（幻冬舎）

健康栄養学科 高橋葵

「家族という病」の作品で有名な下重暁子さんの著書である。現代社会の孤独のイメージはマイナスな面が多く、いい意味で使われることは数少ない。最近ではスマホが普及し、人は常に多くの情報にさらされ、SNSで人との繋がりを求めている人も多くいる。機械を通してでも人と繋がってほしい、他人に認められたいという人が多くなっているのではないかと。そういった感情が生まれる原因の一つとして、先程にもあげた孤独は寂しい、惨めだというイメージがあるからではないかと思う。その中で、著者は孤独に対して新たな定義を示している。「孤独とは他に惑わされず、自分を見つめる時間であり、生きる姿勢である」と。人は常に集団の中で生きているのであるから、人と群れる、人の真似をする、仲間外れになることを恐れる、物事に執着するということを続けていると「個」が育たなくなる。そういった状況の中で、自分と対面する時間が大切であると語っている。つまり、人と群れ過ぎるのではなく、一人で考える時間を設けよということである。

孤独＝寂しい、不安というイメージがあるからこそ、自分で考え、決断することは難しいと考える。人はどこか他人に期待している部分があるから他人に頼るのではないかと。自分と考え方が全く同じ人間などおらず、どこか違う部分があるからこそ、そこに何かを期待してしまうと思う。しかし、他人に判断を委ねすぎると自分の意志がわからなくなる。そういった面があるからこそ筆者は自分で判断し、結論を出した上で、他人に相談するという形を示している。最終的には自分のことは自分で決めなければならない。決断が必要になったときに自分で決断する力を身につけるために自分と対面する時間がやはり必要であると感じた。

人と人との繋がりを肯定し、人と馴染めない少数派を揶揄する社会に対して異議を唱えている点、他の著名人の孤独についても語られており、新鮮味があった。是非一読してもらいたい。孤独について新たな見解を持てる一冊である。