

孤独のレッスン

- 齋藤 孝 Saito Takashi
中条省平 Chujo Shohei
奥本大三郎 Okumoto Daisaburo
南條竹則 Nanjo Takenori
鈴木雅生 Suzuki Masao
岸見一郎 Kishimi Ichiro
新元良一 Niimoto Ryoichi
適菜 収 Tekina Osamu
下重暁子 Shimoju Akiko
岸 惠子 Kishi Keiko
田中慎弥 Tanaka Shinya
高村友也 Takamura Tomoya
林 望 Hayashi Nozomu
荒木飛呂彦 Araki Hirohiko
石戸 諭 Ishido Satoru
吉川浩満 Yoshikawa Hiromitsu
角幡唯介 Kakuhata Yusuke

はじめに

本書は雑誌『koto ba』二〇一九年冬号（集英社）の特集「孤独のレッスン」を新書にまとめたものです。

二〇〇〇年以降のグローバル化に伴う労働環境の変化やインターネットの普及によって、私たちの生活は急速に変化しました。その中で少子高齢化や核家族化などが進み、現在の単身世帯や単身高齢者の増加につながっています。かつての地縁・血縁といった人と人との関係性は薄まり、他者と「つながり」を持っていない人が多くなってきたのです。

さらに二〇二〇年から猛威を振るっている新型コロナウイルスの影響で、生活様式ががらりと変わり、家族や友人、恋人と会うことが以前より難しくなりました。

まさにいま「孤独」の状態にいる、もしくは「孤独」感を感じている人が増えているの

です。

そうした孤独や孤立が問題視されているのは日本だけではありません。高齢化社会や社会不適合などの問題を多く抱えていたイギリスのメイ首相は二〇一八年に孤独問題担当國務大臣を世界で初めて任命しました。

そして二〇二二年、イギリスに次いで日本でも孤独・孤立対策担当大臣が誕生し、孤独は「対処すべき問題」として、より注目されるようになりました。

何気ない日常の、騒がしい街中で不意に襲ってくるあの「孤独感」はなんなのでしょう？ あの孤独感をどう捉えたらよいのか？

そのような「孤独」について考えたのが本書です。

本書には孤独と上手に付き合っている方、孤独で事を成し遂げた偉人、孤独そのものについて考えを深めている人、などの言葉が数多く登場します。「大いなる孤独がなければ、真剣に創作などできない」という言葉を遺したのはパブロ・ピカソですが、そのようなストイックな考えに触れているうちに、孤独を受け入れ、味わい、楽しむ勇気が生まれてくるはずですよ。

本来、本を読むという行為は孤独な作業ですが、本書を読んでいる間は孤独感が薄れている、読者の方々にとって、そんな一冊となれば幸いです。

k o t o b a 編集部

目次

はじめに

3

l e s s o n I
孤独上手たち

齋藤 孝(教育学者)

12

仏陀に学ぶ、単独者としての作法

中条省平(フランス文学者)

25

孤独と追放——アルベール・カミュ最後の10年

奥本大三郎(フランス文学者)

41

永井荷風——独身者の悦びと不安

南條竹則(作家・翻訳家)

孤独の詩を読む——ポオとラヴクラフト

52

鈴木雅生(フランス文学者)

サン＝テグジュペリ——人生と思索を鍛え上げたもの

70

岸見一郎(哲学者)

三木清と孤独

80

新元良一(作家)

ソロー『森の生活』が語りかける声

93

適菜 収(作家)

孤独の哲学者ニーチェ

104

l e s s o n Ⅱ

いかに孤独と付き合うべきか

下重暁子(作家)

孤高の俳人 尾崎放哉と種田山頭火

岸 恵子(女優・作家)

“孤独”を取り込み、自由に生きる

田中慎弥(作家)

引きこもり作家のリアル

高村友也(作家)

「意識の孤独」の手綱を引いて生きる

l e s s o n Ⅲ

孤独の深層にせまる

林 望(作家)

隠遁者の孤独

荒木飛呂彦(漫画家)

孤独のゾンビ映画論

190

石戸 諭(ノンフィクションライター)

ジョン・ル・カレが描くスパイの孤独

202

吉川浩満(文筆家・編集者)

サピエンス——孤独な種の恍惚と不安

212

角幡唯介(作家・探検家)

単独行がもたらす究極の孤絶

221

おわりに

232

l e s s o n I

孤独上手たち

古今東西の思想家、作家たちは孤独の中で自分自身と向き合い、思考を深めてきた。彼らはいかに孤独を糧にし、独自の世界を切り開いてきたのか？

齋藤 孝

教育学者

仏陀に学ぶ、単独者としての作法

さいとう たかし 教育学者。明治大学文学部教授。一九六〇年、静岡県生まれ。東京大学法学部卒業。同大学院教育学研究科博士課程を経て、現職。『身体感覚を取り戻す』（NHK出版）で新潮学芸賞受賞。『大人の語彙力ノート』（SBクリエイティブ）、『50歳からの孤独入門』（朝日新書）、『孤独のチカラ』（新潮文庫）など著書多数。

多くの人は孤独を恐れ、自分が孤独にならないように、また人からそう見られないようにと意識して振る舞う。一方で、SNS依存や日本社会における同調圧力によって、人と人とのつながりに息苦しさを感じる人が増えていることも事実だ。今、われわれは孤独といかにして向き合えばいいのだろうか？ 教育学者・齋藤孝が単独者としてのあり方を説く。

「常にSNSで人とつながっている」という状況が、最近は特に顕著になっているのではないか……教員として若い人たちと接していると、そんなことをよく考えます。彼らは、常に人からどう見られるのかを気にしながら自分をとらえようとしています。自意識を他者によって絶えず刺激され続けているため、精神が徐々に消耗していくのも彼らの特徴です。このような状況に対し、他者の目を離れて自分の時間を過ごしてみよう、というのが単独者としてのあり方です。孤独と言うと少しネガティブな印象がありますが、本来一人きりの時間というのは、人と離れて自分の内面的な豊かさを深めていく作業にあてられるべきものです。

日本では東日本大震災以降、「絆」という言葉があちらこちらでスローガンとして使わ

れ続けてきました。三・一一があつた後は顕著に団結が求められ、協力しない人間は少し非人間的だと見なされてしまうような同調圧力がありました。絆はキーワードとしては見事な力強さをそなえた一字で、その見事さゆえに瞬く間に浸透していきました。そのためか、一人きりでいるだけで、絆を拒否しているように見られてしまう面もあったのではないのでしょうか。あれは絆というよりは、「協力」という言葉で表現すべきだったと思いません。絆というメンタルに直接作用する言葉を使ったことで、それが人々の心に深く入り込み過ぎてしまった。しかし、本来であれば国民の税金は復興にあてられているわけですから、税金を払っている人は災害に対して最低限の貢献はしていると自信を持ってよいはずです。絆と言われたことで、人々が心の奥底や自分の生き方までも変えなければいけないと思ひ込んでしまったわけです。

さらに、この数年の間にSNSが異常な勢いで広がったことで、一人の時間を侵食するようになりました。特に若い人にとっては、コロナ禍であっても一人でいることが、ほぼ不可能になってきているように見えます。例えばSNSを一時間使わないで放っておくと、仲間との連絡の輪から外れてしまうかもしれないという不安を覚える。そうなると、他の

ことをやっても常にSNSが気になり、単独の豊かな時間を育む軸が失われてしまいます。またSNSをやっていると、普段は接点のない不特定多数の人からも、いきなりコメントが来ます。それは、いわば都会の雑踏を自宅に持ち込むような緊張感を伴う状況です。プライベートな空間や心の中に雑踏を持ち込んだら、それは落ち着かないでしょう。

この状況は、自分の中に「自分を監視する他者の視線」を内在化することにもつながります。これはミシェル・フーコーが『監獄の誕生 監視と処罰』という本で分析していることです。当時、功利主義者のベンサムが考案した刑務所の様式に、全展望監視システム（パノプティコン）というものがありません。真ん中に監視塔があつて、そこから囚人たち一人ひとりを見ることができると、囚人たちからはその監視塔にいる監視者の姿を見ることができません。そうすると「常に監視されている」という意識が囚人に根付いてしまつて、実際には監視されていない状態であつても、監視の視線を内面化して自身をコントロールしてしまいます。それをフーコーは自発的服従と呼びました。

フーコーが言っているのは、そのような監視が刑務所だけでなく、社会のあらゆる所で行われているということです。今で言えばSNSが相互監視のシステムとなり、気が付

かないうちに私たちは自発的服従をしています。SNSはコミュニケーションの道具ですから、本来なら一方向的なものではありません。他人にいいねと思われたい、あるいはやりプライなどで他人に嫌な思いをさせたくない、他者に対して常に意識を持ち続けることで、他者の目線を内面化してしまいます。そしてそれが今、豊かな単独の時間を阻害する大きな要因になっています。

他者の目線から自分を解放する仏陀の思想

私自身が最も孤独と対峙たいじした大学院時代には、まだSNSはなかったわけですが、それでも「友だちは多いほうがいいに決まっている」という同調圧力のような共通認識が周囲にはありました。友だちと会っていない、もしくは親しい友だちが周囲にいない状況下でも、自分自身を保つ術を身につけなければいけません。その柱の一つになったのが仏陀の呼吸法です。村木弘昌先生の本に『釈尊の呼吸法』があります。そこに書かれているやり方はシンプルで、まず自分は一人でここにいると自覚します。他の人の目があつてここにいるのではなくて、ここにただいる。そしてサイのように、ズツ、ズツ、ズツと、

孤独のレッスン

齋藤 孝、中条省平、下重暁子、荒木飛呂彦 他

発行：集英社インターナショナル（発売：集英社）

定 価：979 円 (10%税込)

発売日：2023 年 4 月 7 日

I S B N：978-4-7976-8119-2

ネット書店でのご予約・ご注文は [こちらからどうぞ！](#)