



学生相談室便り

2026年10月 第55号

趣味（孤独）の勧め

学生相談室 非常勤カウンセラー 安部 伸子



夏休みに愛知県近郊の島に行ってきました。島を一周しようと一歩自然の中に足を踏み入れると、誰もいない雑木林が続きます。蝉の鳴き声と足が小枝を踏みしめる音だけしか聞こえず、誰かを意識することなく、自分自身と向き合うことができる時間でした。スマホを持っていたのでアプリの通知が入ってきて、静寂を邪魔してきたことが少し残念でした。

『スマホ時代の哲学「常時接続の世界」で失われた孤独をめぐる冒険 増補改訂版（谷川嘉浩、ディスカバー携書 261）』には、「現代は自分の部屋にいても孤独にはなれない」と書かれていました。携帯が常時つながっていて、誰かのインスタの更新に承認欲求がくすぐられ他者と自分との比較が始まります。たとえ自分の部屋に一人でいたとしても誰かの日常が侵入して、自分自身と過ごす時間が奪われます。コミュニケーションを求めてスマホを使っているのだとは思いますが、自分自身と向き合う時間を失っていたとしたら残念です。

では、どのようにして孤独の時間（自分自身と過ごす時間）を作ればよいのでしょうか。孤独とは外からの刺激に惑わされず、自分の中で時間を過ごせることを意味します。その本の中には「趣味が孤独を持つための手がかりだ」と書かれてありました。例えば、楽器を演奏する、絵を描く、読書をする、写真を撮る、散歩をする、植物を育てるなどです。自分一人で考える時間、自分自身が楽しむ時間、誰かの評価を気にせず没頭できる趣味の時間が、自分自身と向き合うことを可能にしてくれます。楽器を演奏していたとしたら、「今日は上手に弾けなかった」という気持ちになることがあるでしょう。読書をしていても意味がよく分からなかった、どうして好きなのか分からない、など答えが出ないことがあるかもしれません。この「上手いいかないこと」「意味が分からないこと」「答えが出ないこと」と付き合っていくことが、趣味の時間と言うことができます。「ネガティブケイパビリティ」という言葉があります。「答えの分からない不確かなことを、そのまま分からないままに置いておくことができる心の力」だと言われています。趣味において答えが出なくても対象と関わり続けていくことは、ネガティブケイパビリティを高める方法の1つだと言えます。日常の人間関係においては、他人の思っていること、考えていることがよく分からないと思うことが多いかと思います。趣味の時間に「答えがでないこと」と上手に付き合うことで、他者を理解する余裕が生まれてくるかもしれません。また、みなさんの周囲の悩みの多くは、すぐに答えが出ないことのほうが多いでしょう。学生相談室ではみなさんとそういった悩みについて一緒に考えていきたいと思っています。

AIに話しかけることが当たり前の時代になってきました。中にはAIに提案されたことを実行して、問題が良い方向へいくことがあります。しかし、AIが言っていることは、あくまでアルゴリズム上の情報であって、人と対話することではありません。人は語ることで自分自身を見つめ直すことができます。タイパと言われる時代に逆行しているようですが、ぜひ自分自身と向き合う時間を作りに相談室を訪ねてください。



学生相談室利用をご希望の方は、右の専用フォームから予約をお取りください。

