

2017. 11. 29 (水)

スローライフへの誘い

Gabriele Hadl

あなたの意識は、今どこにあるか？

最初に、マインドフルネスの「実験」を一緒にやってみたいと思います。60秒だけ、じっとして、自分の意識はどこに行くかを観察するだけです。簡単といえば簡単ですが、意外に奥が深い技法です。ちょっとやってみましょうか。では、1, 2, レッツゴー。(沈黙)

60秒が終わりました。皆さん、自分の意識がどこへ行ったのでしょうか？個人差があるでしょうが、ほとんどの人が体がじっとしても、意識はじっとしないでしょ。自分が気が付かないぐらいで、意識が勝手に動きます。例えば、「携帯の電源を消しているかどうか？」、「自分の携帯の中には、今、重要なメッセージが届いたかも？」や「あの授業の準備はやっていない?!」のような考えが浮かんだ人もいたでしょう。私自身は、今私はいかに緊張しているということしか考えられませんでした。皆さん、どうでしたでしょうか。初めての人にとっては難しかったはずですが、練習をすると自分の意識がどこかへ行ってしまふ現象を客観的に観察できるようになり、自分の「今いる場所」を実感できるようになります。

スマホとスピード（中毒）社会

私はメディア研究者ですので携帯について様々な方向から考える機会があります。授業の中でも携帯について話し合ったり、携帯を使った活動（ワークショップ）も実施します。そこでは携帯との付き合い方について、考えさせる所が多くあります。例えば、今の携帯（スマホ）文化では、いつでも人につながる事が可能です。ただし、それにより、つい自分の気が散ってしまい、自分がコントロールできないぐらい刺激と情報が入ってきます。私はこの間5~6年前の学生のレポートを振り返って読んでみた時に実感しましたが、スマホが普及し始めたころから、多くの人の意識が動くスピードも変わってきたように思います。

ナマケモノ倶楽部設立者である辻信一の『スローライフ100のキーワード』に学ぶ

私は昔から『スローライフ100のキーワード』という本が大好きで、多くの学生に読ませています。ただし、学生からは「この話は無責任だ」という意見をよく聞くので、今日はちょっと緊張しながら、無責任な話を

していきこうと思っています。

『スローライフ100のキーワード』は2003年に出版された本です。昨日久しぶりに手にしましたが、意外に新鮮に読めました。自分が今まで執筆したものはどちらと比べれば「賞味期限」がすぐくるようなものですが、この本は十数年がたっても通用するだろうと感動しました。やはり、この本はスローなメディアです。ちなみに「スロー」の由来は英語の'slow'（ゆっくり）という言葉ですが、「ダラダラ」ではなく、「適切な時間をかける」という意味です。

この本のキーワードでは「安心」、「歩く」、「アート」、「コーヒー」、「子育て」、「スモール」、「戦争」、「先住民」、「スローラブ」（ラブは、「ラブラブ」のloveです）、「スローボディ」などがあります。辻氏は多くの社会現象を「スロー」な観点から見つめ、次々と新しい概念を発展していっています。

その背景には何があるのでしょうか？社会学部でも学ぶように、現代化の特徴の一つが、社会全体のスピード感がどんどん増していることです。スピード中毒社会にプレイヤーをかけようと辻らが呼びかけています。

「動く・忙しい」の項目（辻2003:113-115）では、辻氏はドイツの環境活動家のウォルフガング・ザックスの指摘を紹介します。「スピード病という伝染病」は非常に流行性が高いと言っています。「何でも早く、効率よくする」「何でも競争しながらやっていく」「とにかく頑張る」。このような考え方は現代社会の支配的なイデオロギーです。しかし、何か重要なものが失われているでしょう。スピード病に支配されている文化は持続可能性を持たない、いわば「長く続かない」文化です。それに対して、「留まる技術

を取り戻すことが求められている」（辻2003:114）と辻はザックスと共に主張しています。

彼らが深く関わってきた「スローライフ運動」は1980年代から、イタリアのスローフード（食事）運動から広がってきました（辻2003:90-32）。その後、次々とスロービジネス、スローデザイン、スローシネマ（映画）、スローメディアまで、いろいろな分野の人々が「スローでいい」と宣言し、加速、効率性、「使い捨て」に支配されない文化を取り戻してきました。私が思うにはこの運動は「社会の研究開発部」のような存在で、古くて新しい文化的技術を把握し、未来性を持つ文化の様々な選択肢を提供しています。

考える暇がない忙しさ

ここ「働くことってなんだろう」という問いに関しては、少し恥ずかしいですが、私の家庭内のエピソードを紹介したいと思います。私のダーリンは最近人生の意味などについて深く考えています。この間も「あなたは、短い人生では何が重要だと思うか？」と私に問いかけました。私は一生懸命に考えました。しかし、「お昼寝」しか思いつかなかったのです。あまりにも残念な答えで、ショックでした。なぜ自分の想像力がそこまで縮んでしまったのでしょうか？仕事などによる「忙しさ」にいかにも振り回されているかがその発言に表われていると思います。

以上のエピソードからわかると思います。私は皆さんに「スローでいこう！」と呼びかけているようにみえて、実は自分に対して説教をしているのです。

「留まる」・「スロー」なことは時間がかかり、イライラや面倒を感じることもあるでしょう。ここでは、(また恥ずかしいですが)私の研究室のエピソードを紹介します。随分前の出来事ですが、当時のゼミ生と一緒に「がんばらない」という項目(辻2003:142-145)を読むことにしました。その中で、岩手県発「がんばらない宣言」(2001年)が紹介されています。「遅れている」と言われてきた東北地方を「日本のあるべき美しい姿の大地」としてとらえ直す取り組みでした。東京型発展に対するオルタナティブ、自分らしく、適切なペースで発展することこそ、21世紀のモデルであると辻氏が指摘しています。つぎは、脳性マヒの障害をもつ詩人の福田稔氏の「障害者はなぜがんばらなくちゃいけないの?」の考え方を紹介しています。「がんばる」思想に支配されている社会は障害の有無に関わらず、誰にとっても生き辛い社会であると指摘しています。

この項目について話し合おうとするとゼミ生からは「このような内容を読ませるのはどう?」とクレームが付いてきました。確か、3回生は就活に直面して、つまりスピード中毒社会に入ろうと必死になっている中、福田氏の「頑張らないは、楽しい」などのセリフはピンとこないでしょう。最初に学生の(想定した以上の)激しい反発に少し迷いましたが、やはりせっかく神経にさわる内容であるからこそ、新しい展開への出発点になると判断し、諦めず話し合い続けました。学生にとっての結果はどうだったか本人たちに聞

いてみないとわかりませんが、私には、スピード社会はオルタナティブ(他の選択肢)を考える能力をマヒさせていることが実感できました。このエピソードから社会学部のようなところで、じっくりと不都合な考え方を検討する、スローな教育の重要性もわかります。

皆さんにこの本を(少しずつでもいいので)じっくりと読むことをあたたかく勧めます。図書館にありますので、ぜひ、貸し出ししてみてください。

「スローライフ」の効率がよい

「スローライフ」は、必要なものにじっくりと時間をかけることをベースにした豊かな人生です。逆にいえば、あまり重要ではないことをさっと終わらせてもよいのです。自分の判断力を高めつつ、定期的に「本当に重要なものは何か」と自分に問いかけます。それにより、生活の質(quality of life)がよくなります。

ここは提案ですが、自分なりの「スローな1日」を実施してください。携帯も財布もデスクの引き出しの中に締めておき、「今日は頑張らない」と宣言して、スローライフを少しでも味わってみてください。

文献

辻 信一、2003、『スローライフ100のキーワード』弘文堂。

(社会学部准教授)