第３２６回　令和８年１１月１０日（火）

「自分と対話すること」

人間にとって孤独は怖いものです。赤ちゃんは孤独の恐ろしさを本能的に感じて、泣いてお母さんを呼びます。幼いころは親の関心をひき、友達ができるようになると孤独にならないよう懸命に仲間づくりにいそしみます。

普通は大人に近づくに従い、自然と独りでいることが怖くなくなっていきます。独りでいることに対する好き、嫌いはあると思いますが、ある程度の年齢になったら一人の時間も大事にして、自分との対話をする必要があると思います。

人生は一度で、自分でデザインするものですから、他人からの評価ばかりで物事を決めていると「なりたい本当の自分」がわからなくなってしまいます。独りの時間を持つことは充実した人生を送るために大切なプロセスだと思います。

独りでいることは「不安」という副作用を伴います。周囲から寂しい人間のように見られているのではないか、自己中心的でつきあいの悪い人間のように受け取られてしまうのではないか、気がつくと仲間を失って孤独になってしまうのではないか。

寂しさを克服するために趣味であったり、旅であったり、読書であったり、不安を解消する薬ではなく不安と同居できる行動を覚えていきます。これが承認欲求中心の考え方から自己実現欲求に変わっていく過程になります。

ところが現代の若者は独りでいる不安をＳＮＳで解消してしまいます。不安になったらＳＮＳをひらけば誰かとつながることができる。寂しさは紛らわせることができるものの、承認欲求の殻を破ることは難しくなります。

近い将来、その役はＡＩを搭載した人型のロボットが担うようになるかもしれません。ロボットは承認欲求を満たし続け、人間に孤独を感じさせなくなります。そのため自分と対話する時間が無くなっていきます。いつの間にかロボットやＡＩに人生をデザインされるようになるかもしれません。

それがある意味人類という種の滅亡を意味することになるのかもしれません。野菜や果物を育てるようにＡＩが人間を栽培していく未来になる、人間は呆けたように楽しい毎日を送るのかもしれませんが、ディストピア小説のような世界です。

孤独に悪いイメージを持つのではなく、自分と対話する時間だと考えてみてください。