

## [論 文]

## 孤独一生を健康にするもの

佐 藤 俊 一<sup>※</sup>

## 要 旨

孤独には、暗い、寂しい、沈黙といったイメージがあり、多くの人たちは一人になることへの不安を抱いている。他方で、私たちは重要な決断をするとき、一人になり、一人の個人として行うことの大切さを強調する。このように、一見すると矛盾するように見える、一人になることへの不安と一人になることを求めている。

本論においては、人間が関係的存在であるがゆえに、人間関係を大切にすることと孤独を生きられることが両立することを、また両立できることが人間存在の特性であることを関係性という視点から基礎づけることを行う。その検証を通して、私たちが孤独な存在であり、孤独を生きられることが健康な態度であることを示していきたい。

Key words：一人になる，一人でいられる，関係性，関係的存在

多くの人が、「私は一人ぼっち」だと感じたり、「一人きりにはなりたくない」と思ったことがあるだろう。その背景には、自分が一人でいること、あるいはなることに対して不安があるからだ。毎日の生活を振り返ってみると、一人になることに対して敏感な態度を取っている人があることがわかる。たとえば、グループの中にいるのに孤独を感じる体験をする。物理的な空間としての集団の中にはいるのだが、仲間の輪に入ることができずに一人ぼっちだと感じている。また、常に自分が仲間からどのように思われているかが気になる。そのため、自分が集団の中にいないときにどのように思われるかが心配で、無理をしてでも集団の中に入ようとする。その結果、一人になることができないのである。

なぜ、多くの人たちは一人でいること、なることに対して警戒をするのであろうか。誰かとつながっていないと、自身の存在価値が証明できないのだろうか。こうした現状を見ると、一人でいるということは勇気がいることであり、周りから見れば変わり者とみなされることにもなる。

他方で、私たちは、自分らしさという個性を求め、生活の様々な場面で自己決定の大切さを強調する。そこでは、一人の個人であること、また自分が一人で行うことを大切にしている。つまり、一人ということは避けられることではなく、積極的な意味があることを示している。健康な人間は、一人でいる時間を大切にでき、孤独の中で自分を見つめられる。本稿では、人間が孤独な存在であることを確認し、孤独を生きられる人が自分を、また他者との関係を大切にできるこ

---

※ 淑徳大学総合福祉学部教授

とを示していく。

## I 一人になれない……よい人間関係が私を守ってくれる

### 1. 人間関係のなかで一人になること

冒頭に、多くの人は意識的・無意識的に一人になることを恐れていると指摘した。裏返せば、人間関係の中にいることで安定し、人は孤立しないで生きやすくなると思っている。そのため人間関係を維持し、壊さないようにすることに多くの人が気を遣っている。今日では、人間関係を良好にしておくことが、自分を生きやすくさせ、また守ることになると考えていても不思議ではない状況がたくさん見られる。

たとえば、よい人間関係を作り、維持することで、私たちは職場で仕事を円滑に進め、また学校で自分の居場所を確保することができる。そのため、相手と意見が異なったり、チームのメンバーの言動に疑問を感じてもストレートに表さないようにしている。そうやって自分が孤立することを避けている。特に、職場で管理者、リーダーの役割を担う人にとっては、人間関係を良くしておくことが、共通のテーマとなっている。そうすることで、組織の目標達成に向けて進むことができ、自身も困らないで仕事ができる。何よりも自分が安定し、現在の人間関係が続いていけば、自分の存在が保障されるような錯覚に陥っている。しかし、そうした人間関係とは、ある目的のために手段化されたものであり、最終的に自分も、相手も道具にしていることに気づいていない。

反対に、チームの中で自分の存在をハッキリさせること、他者との<ちがいが>を明確にすることは、自分がチームや人間関係のなかで一人になることである。たとえば、問題が生じてチームのメンバーと向き合おうするとき、私たちは自分の殻から出ていき、相手のところへ行く。そのとき、独自の存在として自分を表しており、一人で行動している。勇気のいることであるが、誰にも頼らず一人でするから相手に誠実さが伝わる。しかし、結果はどうなるかわからない。どうなるかわからないことを一人でするから伝わったときの喜びは大きなものがある。

前記のような行動は、矛盾する表現になるのだが、人間関係の中で一人になることができることを表している。つまり、関係のなかに自己を埋没させるのではなく、関係のなかで一人になることで自分を、そして相手を大切にできることを示している。自分が一人になることを恐れている人たちには、簡単にできないことである。

### 2. 人間関係から離れて一人になること

仲間と一緒に行動しないで一人になるときがある。こうした行動をすることは、グループを離れることであり、私たちを不安させる。もちろん、一人になることがない人はいない。その際に、良い人間関係を保っているときは、グループを離れても安心で、そんなに心配することはない。

休みなどでチームを離れても、その間に没頭することがあれば、自分がどう思われているかを気にすることはないだろう。反対に、何もすることがなくてぼんやりと過ごしていると、職場の仲間のことが思い浮かび心配なことが出てくることがある。また、休み明けで一緒にいる時間が無かった後は、出勤したとき他のメンバーから自分がどのように見られているのかを気にする。

休日に一人で過ごすことを想像してみよう。一週間を忙しく働いたサラリーマンが、週末に自宅でのんびり過ごしている。一日誰と会うこともないし、買い物に出ても最低限の会話をするだけである。仕事をしているときは、会社で誰かと一緒にいるのがあたりまえだが、休みで仕事がないと一人になる。この一人で過ごす時間が、ある人たちにとって自身の存在を揺り動かす時間となる。暗い気持ちになり、「会社にとって私は必要な存在なのだろうか」「仕事が無くなったら私の存在価値はあるのか」、さらに「自分に生きる意味はあるのか」「そもそも自分があるのか」という疑問にさいなまれるのである。

上記のような症状とは、精神科医フランクル（V. Frankl）が日曜神経症として示す事例と共通している。そして、彼は生きることに目的も意味も見いだせない状態を「実存的欲求不満」（Frankl = 1961 : 135）と呼んでいる。こうした人たちが最も恐れているのは、一人になっているときとは、他のだれかではなく「自分自身と一人でいなければならない」ことである。そのため、内側に何も無い自分と一緒にいられず、一人でいることから逃げ出したくなる。確固たる自分を持っていない、確認できないことは、自分が無いことであり、無ということが多くの人を不安にさせる。

他方で、一人でいることに積極的な意味を見いだせる人がいる。私たちは社会的役割という鎧を身につけ、それを自分だと思っているが、実はそうしたものを剥ぎ取った後に残るのが「存在としての私」（谷口1962 : 189-190）である。社会的な役割がなくなることで、裸の自分と向き合うことは不安である。しかし、自分の外側にどんなに多くのモノを纏っても、それで自身の生が充実するわけでないし、逆に存在としての私を見えなくさせてしまう。フランクルが指摘した内側に何も無いニヒリズムとしての無ではなく、存在としての私は、誰もが無用な存在であると認めることである。そのとき、私たちは「無用者としての自分」を受け入れることができるのである。したがって、一人でいられることとは、自分自身への不安を克服することであり、自分を大切にすることだとわかる。

現象として見れば、一人でいることと人間関係の中にいることは異なる。そのため両者を区分して、それぞれの意義を考えがちである。しかし、実際にはどちらにおいても一人でいることから逃げる態度と向き合うかわりがあることを、日常生活の態度から明らかにしてきた。次に、人間を理解するための研究として、人間関係を重視する視点と孤独の意義を訴える発想の両者を比較して検討してみたい。

## Ⅱ 関係的存在としての人間理解と孤独

ここからの議論は、ストー(A. Storr)による『孤独-自己への回帰』を基にして進めていきたい。基本的な着目点としては、「人間の情緒的発達、親密な人間関係によってもたらされるのか、それとも一人でいられる能力にあるのか」ということである。

### 1. 親しい人間関係と一人でいられる能力

ストーは、精神分析の創始者であるフロイト(S. Freud)から対象関係論者へという研究の流れを概観することで、「援助専門家といわれる職種の人々の大多数は、親しい人間関係が幸福の源泉となると考えている」(Storr = 1994: 27)と指摘する。また、ボウルビー(J. Bowlby)の愛着の概念を検討することで、「対象関係論者は、親密な愛着が人生の意味と充足の主な源泉であるという考えを固持している」(Storr = 1994: 40)とも示している。こうした発想においては、他者との親密な関係を維持できない人は、神経症のか未成熟なのであり、援助を必要としていることになる。しかし、ストーも指摘しているように、私たちは誰かと永遠に親しい関係を維持することはできないし、そのことに拘ることで却って人間関係の中で息苦しくなってしまう。当然のことだが、出会いがあれば、必ず別れがある。

前記のことを指摘したうえで、ストーは「一人でいられる能力」<sup>1)</sup>に言及する。その議論の出発点として、「愛着の理論は、仕事の重要性や人間が一人でいるときに心のなかにわき流れる情緒の意義、そして特に、想像が創造的な活動をしている人々の中心を占めること、これらの価値を正しく評価せずにはないがしろにしている(傍点佐藤)」(Storr = 1994: 41-42)とする。この一人でいられる能力について、ウィニコット(D. Winnicott = 1965: 26-29)の情緒発達の成熟度を示す観点から論拠づける。すなわち、幼児が母親と一緒にいて一人であるという体験が基盤となり、逆説的であるが、その体験が個人の人格のなかに組み込まれ、一人でいられる能力が獲得されることになる。そして、先の愛着の理論の批判点に関して、ストーは一人でいられるからこそ、私たちができることを強調する。つまり、「学習や思考や革新や自分の内的世界との接触を維持することは、孤独によって促進される」(Storr = 1994: 61)のである。

ここで少し議論を整理したい。ストーは、愛着、また親しい人間関係が必要ないと論じているわけではない。そうしたテーマを追求していくことで、一人でいることが正しく理解されなくなることを指摘するのである。したがって、他者との人間関係と一人でいることは、別の課題であったり、両立しないものではない。それは人間をどのように理解するかという一つの課題の両面であるが、ストーはこの点についてを明確に言及していない。そのため、ここで私たちは、まず取り組みへの糸口として自明としている人間関係への問いを徹底させ、人間の理解を提示することから始めたい。

## 2. 関係性から人間関係を基礎づける

本稿の最初に、良い人間関係を維持することで、多くの人たちは自分を守ること、一人ぼっちにならないようにしていることを確認した。そうした日常における人間関係の基にあるのは、「人は一人では生きられない」という人間の理解である。自分が困らないように良い人間関係を維持することを気遣っている。そこでの出発点にあるのは、個々の自分であり、私たち一人ひとは別々に存在していて、どうやって関係を作るかが課題となる。先に紹介した援助専門家が、親しい人間関係が幸福の源泉となるという考えも、人間関係そのものの理解を吟味していないと、同じ発想に陥ることになる。そのため、ストーが言及していない人間関係の理解という基本的な課題が看過できない問題となることがわかる。

必要なのは、単なる良い人間関係ではなく、お互いを大切にしている関係である。そこでは、良い関係を支える相手との〈つながり〉だけではなく、お互いの〈ちがひ〉を表したり、受け入れることができる。つまり、あえて一人になって違和感やモヤモヤした気持ちを伝えられる。こうしたかわりとは、他者を信頼し、大切にしようとする動きである。一度作った関係を維持し、守ることではなく、「人はもともと一人では生きていない」（早坂1994：はしがき）という事実に基づいて行動しているからできることである。人間が関係的存在であると示されるのは、二次的に関係を作るのではなく、最初に関係があって私とあなたが生まれてくるのであり、そうした人間関係の体験的概念が関係性（relatedness）であり、いわゆる人間関係は関係性の基に成り立っている。

私たちが、一人でいること、孤独であることと人間関係を求めることが相反することのように考えるのは、人間関係という次元に囚われて生きているからである。多くの方は、関係性を生きていることを忘れていて、平凡な毎日の人へのかかわりのなかで、人間関係に悩み、自身のあり方に問いを発するとき、私たちは自身が生きている関係性を発見することができる。具体的な例から考えてみよう。

## 3. 一人になって自分を表す

ある対人援助職のグループ・スーパービジョンのできごとである。研修も回を重ねて後半にさしかかっていた。参加者のAさんが、先輩から「上から目線で話している、対等な関係になっていない」ことを指摘され、言われていることがわからなくて辛い思いをしたことを話してくれた。それに対して、他のメンバーから「対等な関係と言われると何も言えなくなる」さらに「対等な関係とはどういう関係なのか」と畳み込んだ発言があった。Aさんは、その発言に同意しながらもスッキリした様子は見られなかった。そのとき、別のメンバーBさんが「今、必要なのは対等な関係がどういうものを話し合うことではなく、Aさんの辛かった気持ちを受けとめることです」とキッパリと指摘した。その発言によって、グループの緊張は高まったが、みんなが今何をしたらよいのかを共有できた。

対等な関係に拘る人の発言に対して、モヤモヤした気持ちになったBさんは、不全感を自分の中に溜めるのではなく、感じたときに動いたのである。この研修においては、それまでメンバーの発言に対して、受けとめていない発言をするメンバーに戸惑っている様子が度々見られた。しかし、誰もが戸惑いや引っかけりを明確にしていなかった。このとき、始めてBさんが自分から動いたのだが、それは自分の殻から出て一人でメンバーや自分自身と相対したことになる。その行動によって、自分から動き出す他のメンバーも出てきた。

Bさんが動き出すまで、参加メンバーはグループでの人間関係を気遣い、自分が一人浮いてしまうことを恐れていた。良い人間関係にしがみついていたのが、それでは相手を、そして自分を大切にできないと気づいたのである。そのとき、人間関係のなかで一人になるのだが、相手を、そして自分を大切にできている瞬間である。こうやって私たちは、自分が生きている関係性を発見する。

#### 4. 関係性を生きることと孤独

人間関係のなかで一人になることは、お互いを大切にしようとするとは必然的なことであることを確認した。そのとき、私たちは関係性を発見するのであって、失くしてしまうのではない。したがって、関係性から人間関係を基礎づけることによって、人間関係を生きることと一人でいることが両立することがわかる。

今度は人間関係から離れて物理的にも一人でいるときのことを検討してみよう。たとえば、原稿を書いているとき、読書に集中しているときなど私たちは一人である。また、無心になって瞑想しているときが思い浮かぶ。こうしたときは、一人にならないと集中できないし、他のことを忘れている。こうした時間を大切にすることは、一人でいることに不安を感じるのではなく、一人で生きられる時間を求めている。つまり、孤独になることによって創造的に生きているのである。しかし、面白いことに、多くの人は孤独だと感じていない。むしろ、多くの人は、人間関係のなかで孤独を感じる。

では、上記のように一人でいるとき、その人は関係性を生きていないのだろうか。もちろん、生きている。たとえば、原稿を書いている研究者は、自分の体験を基にして執筆しており、また誰かに読んでもらうことを念頭においている。読書においても、登場人物と出会って読んでいる。さらに、瞑想のように無心な状態になった後でも、私たちは、そうした体験が終わった後に他者との関係を生きることができる。したがって、関係性とは、意識して生きることではなく、私たちが関係的存在であることを示しているのである。

### Ⅲ 孤独がもたらす可能性

ここまで、現代人が孤独や不安を避けることによって、むしろ他者や自分自身と出会う機会を



逃していることを示してきた。しかし、人が孤独な存在であることに気づき、孤独を大切にする生き方は、私たちの生を豊かにしてくれる。確かに、孤独には、暗い、寂しい、沈黙といったイメージがつきまとっている。だが、それらは多くの場合に孤独を感じるという孤独感であって、私たちが、もともと孤独な存在であるということを表しているわけではない。

## 1. 孤独な存在としての人間

尼僧であり、小説家でもある瀬戸内寂聴（瀬戸内：1998）が指摘するように、私たちは、生まれるときも、死んでいくときも一人である。結婚してパートナー、子どもがいても一人である。すなわち、孤独である。誰かと一緒に生活をしていると、この事実を自覚している人は少ないだろう。だからパートナーに先に逝かれると、残された人は一人で生きていかねばならないと思い、不安になる。当然のことだが、今までの生活で二人でしてきたことを、一人でしなければならぬ。反応もさまざまである。一人になって、せいせいし、ホッとする人、自分一人では何もできないと思う人、寂しくて一人では生きていけないという人もいる。もちろん、亡くなったパートナーに感謝し、別れを大切にできる人もいる。共通しているのは一人になったということだが、課題は孤独であることへどのように向き合うかである。

上記のような事実が示しているのは、私たちが孤独な存在だということである。ポイントは、孤独なのは私一人だけでなく、誰もが孤独だということにある。そして、孤独であることが、「実存的交わり」を可能とすると強調するのが、実存哲学者ヤスパース（K. Jaspers）である。交わりと孤独について「交わりによって、どんなに孤独を無くしたところで、また新しい孤独が生じてくる。なぜならこの孤独は、交わりの制約としての私自身がなくなならない限りは消滅することがないからである。」（Jaspers = 1964：73）と指摘する。さらに根源から自分であろうとし、そのために深い交わりに入ろうとすれば、孤独を欲することになると展開するのである。

パートナーを喪ったとき、かたちはさまざまだろうが、多くの人は孤独を感じる。この体験において、パートナーとの直接の交わりをなくすことで、私たちは孤独な存在であることを再発見する機会となる。パートナーとともに生きていた時にも、実は孤独であったし、亡くなったことで孤独であることを改めて突き付けられるのだが、孤独は私自身がある限りついて回る。したがって、孤独を感じる、感じないにかかわらず、私たちは、孤独な存在であることがわかり、交わりにおいて生を覚醒するとヤスパースは言及する。

同様に、「私たちが孤独な存在である」ことを指摘するのがフロム（E. Fromm）である。フロム（Fromm = 1965：27-29）によれば、人間は理性的存在であるがゆえに、自分のことを知り、将来のことを心配する。そのため、自分が孤独で無力であることを感じ、孤立から抜け出そうとする。その際に自分を保つために病的な生き方に陥ることなく、健康に生きられる個人、社会の可能性を求める生き方ができる。やはり、ここでも孤独であることが基本にあり、孤独な人間が健康的に生きられること、また他者を愛するという保証のない行為に自分を賭けられる。孤独で

あることが、一人ひとりの可能性を生み出すことになるのである。

ヤスパースやフロムが教えてくれているのは、人間は孤独な存在であるのだから、だからこそ他者と交わり、ともに生きようとする。そして、どこまで行っても一人であることは無くならないのだから、それは不幸なことではなく、自分になるために避けられないことなのである。

## 2. 一人になることを求める

孤独をテーマにして考え出したころ、ボランティアで相談活動をしている人たちに孤独の積極的な意味を話す機会があった。参加者の何人かは、子育てを終え、夫が定年退職した主婦だった。メンバーから次のようなことが話された。

定年退職した夫から用事を頼まれたり、面倒を見るのに毎日疲れていた。そのため、夕食が終わったら一人になる時間を意図的に作っている。自分にとって大切な時間となっているが、少しわがままな行動かとも思っていた。でもこうした時間がないと自分が持たないと思っていた。ところが、今日の研修で一人になることの必要性や健康な人は一人でいることができるということを知り、安心した。これからも一人の時間を大切にしたい。

一人でいられる時間とは、誰かのために過ごす時間ではなく、純粋に自分のための時間である。子育てや夫のためにたくさんの時間を使ってきた人にとって、自分の世界に誰もが入ってこないで、自由にできる時間は、たとえ短いものであっても至福の時間となっていた。

話をしていて毎日の生活の中で、一人でいることが大切なことだという反応が返ってくるのは、嬉しい発見だった。周りから求められていろいろとやることが多すぎると、立ち止まって何のためにしているのか、なぜ自分がしているのかなどを振り返る余裕もない。一人になるための素早い方法は、誰かのために何かをすることを辞める、あるいは何もしないことである。そうやって一人になることで、私たちは自分で自分を見つめ直し、自身のあり方を問いかけることが可能となる。夫婦の間でそうした時間が必要なことを伝えて、理解しあえる関係になれるといい。

## 3. 一人になるとできること

### (1) 集中できる

日々の生活のなかで集中するためには、一人でいることが必要である。私たちは、一人になることで集中できるが、誰もが簡単にできることではない。たとえば、私は趣味でジョギングをしている。毎回のことだが、走り出すと、いろいろなことが頭に浮かび、煩惱に囚われていることを実感する。遠い過去の出来事から始まり、昨日のことまで考えている。そうやって考えているときは、走ることに集中できない。もう少し走っていきと考えることができなくなり、考えることを忘れることができるようになる。この段階になると、走ることに集中できる。走るペースも



安定しており、身体も無理をしないで走っていると実感している。

私の場合は、誰かと一緒に走ることはしないで、走るときは必ず一人である。先に示したように、一人で行くからといって必ずしも集中できるものではない。集中するとは、文字通りすべてのことを忘れて、〈今・ここで〉に取り組むことである。そうやって取り組んでいるときの今は、充実しており、永遠である。もちろん、時間の長さとしてではなく、今を大切に生きられているという意味においてである。こうして集中力を身につけ自分を鍛えることが、一人になることによって可能となる。

## (2) 愛する、信頼すること

一人になりたくない人たちは、たいていの場合に群れを作り、その中にいることで安心している。そこでは、仲間の集団と一体化していることが重要であり、権威に服従することで自分の居場所を見出している。そのような人たちは、人を愛したり、信頼することができない。なぜなら、愛することとは、私が一人になって行うことであり、だからこそ気持ちが届いたり、通じたりする。当然だが、相手と離れられないとできない。

フロムは、「一人でいられるようになることができるのは、愛することができるようになるための必須条件である」(Fromm = 1991: 166-167)と指摘する。愛するということは、相手とともにいることであり、一人でいることとは逆のように思えるかもしれない。しかし、誰でもそうだろうが、どんなに愛している相手であっても24時間つきまとわれていたら自分のしたいことができなく、息苦しくなるだろう。問題は、ともに過ごす時間の長さではなく、濃さである。つまり、一回・一回の〈今・ここで〉の瞬間を大切にできるかである。したがって、お互いが出会うときに、どれだけ集中できるかにかかわっている。そして、お互いを尊重、信頼できるからこそ、日々の別れを、そして人生の最後の別れを受け入れることができる。かたちとしては一人になるが、自分の愛した人たちは、私たちの中に生き続けている。

## (3) 自分になること

ここまでの議論において、私たちは一人になることができないと、人とともに生きることができないことを確認した。同時に、誰かとともに生きることは、毎日の生活でも一回性のことであり、永遠の別れが必ずある。そのとき、やはり私たちは一人になる。したがって、一人でいられることが、苦しく避けたいことではなく、むしろ自分が自分になるために必要なことだとわかっていく。

最後にもう一度、確認したい。自分が自分になることは、他者や社会との関係で可能となり、一人ではできない。他方で、自分になっていくとは、私たちは一人の個別な存在であることを志向していることを示している。孤独から抜け出して人とともに生きようとするのだが、辿り着くのは孤独な存在としての自分である。そのことが、辛い運命なのではなく、私たちが健康に生きる

れる証なのである。したがって、お互いを大切にできる関係とは、互いの孤独を尊重することであり、そのことが私たちの生を豊かにしてくれる。

## 【注】

- 1) 翻訳においては「独り」という表記が使われているが、この論文においては「一人」で統一したいため、引用の表記においても同様にしたことをお断りしておく。

## 【文献】

- Erich Fromm (1956) THE ART OF LOVING, Harper & Brothers Publishers, New York. (= 1991, 鈴木晶訳『愛すること』紀伊国屋書店.)
- Erich Fromm (1941) ECAPE FROM FREEDOM, New York: Holt, Rinehart and Winston. (= 1965, 日高六郎訳『自由からの逃走』東京創元社.)
- Viktor E. Frankl, (1955) PATHOLOGIE DES ZEITGEISTES, Franz Deuticke, Wien. (= 1961, 宮本忠雄訳『フランクフルト著作集3 時代精神の病理学』みすず書房.)
- 早坂泰次郎編著 (1994) 『〈関係性〉の人間学—良心的エゴイズムの心理』川島書店.
- Karl Jaspers (1932) Philosophie II — Existenzerhellung, Springer. (= 1964, 草薙正夫, 信太正三訳『実存開明〔哲学II〕』創文社.)
- 佐藤俊一 (2015) 「人間関係の現象学—対象化への視点」足立叡編著『臨床社会福祉学の展開』学文社, 14-33.
- 瀬戸内寂聴 (1998) 『孤独を生ききる』光文社文庫.
- 谷口隆之助 (1962) 『疎外からの自由—現代に生きる知恵』誠信書房.
- Donald W. Winnicott (1965) The Capacity to be alone, in The Maturation Processes and the Facilitating Environment, The Hogarth Press Ltd., London. (= 1977, 牛島定信訳「一人でいられる能力」『情緒発達の精神分析理論』岩崎学術出版21-31.)