

第278回 令和8年8月27日（木）

「ひとりの時間」

私はひとりで考え事をしたり読書をしたりする時間が好きです。特に仕事が終わった平日の夜は本当に短い時間ですがゆっくり本を読みます。あっという間に寝落ちしてしまうことがほとんどですが、その時間は私にとって大切な時間なのでスマホを見ることはほとんどありません。

休日も4時ごろ起きて（平日は3時30分起床なので、これでもゆっくり起きています。）4時30分ごろにランニングに行って、帰宅後に犬の散歩や洗濯、掃除を終えたら長めの読書タイムになります。家族は寝ていますので（膝の上の犬だけ起きていますが。）静かな一人の時間です。

1日の出張があるときでもお昼の時間帯は一人で食事することが多いです。出張場所によってどこでお昼を食べるのか、だいたい決めているのでゆっくり一人で食事をします。

日本人に限りませんが、一人でいることを「孤独」だとか、「暗い」などネガティブに捉える傾向があるように思います。外交的に多人数で行動することが好きな人もいることも理解できますし、それも良いことだと思いますが、「一人＝さみしい」と決めつけられるのも違うと思います。

日本のドラマやアニメだと教室の端の席でずっと読書をしているキャラの生徒はあまり明るく描かれませんか。あれが誤ったイメージを植え付けているような気がします。そのような生徒がすべて内向的で人づきあいが悪いわけではありません。

私もそうですがコミュニケーションをとることが嫌いなわけではありません。人と話すのは好きですし、友人もいます。ただ相手の表情や言葉からものすごく多くの情報を読み取り、かつ自分の発する言葉にも気を遣うので疲れてしまうことと、自然と口数が減ってしまうことで喋らないので相手に気を遣わせてしまうのが申し訳ない気になってしまいます。

だから1日に何回か一人の時間を作って自分を休ませる必要があります。読書は情報を受け取ることであっても自分から発することはありません。本に対して気を遣う必要もありませんよね。

人間にはタイプがあります。どれが良くてどれが悪いわけではありません。もしみなさんのなかで、一人でいることが好きな人がいても、周りからどう見られているのか気にする必要はありません。自分のしたいように行動すればそれで良いのです。

いずれAIとしか話せない人も増えてくるかもしれません。それを「さみしい人」と勝手に解釈することは間違っていると思います。自分以外の人にはその人なりの価値観があるはずです。それを尊重することが大切です。