

捨てる力

顧問

今井 久



子育て終了や定年後シニアといった、人生の節目を迎えた中高年の間で、自分の身の回りを大掃除する「断捨離（だんしゃり）」という言葉がはやっているらしい。ヨガでいう「断行（だんぎょう）」「捨行（しゃぎょう）」「離行（りぎょう）」、つまり人生や日常生活の不要なものは断ち、捨てることでモノへの執着から離れ、身軽で快適な生活を手に入れようというものだ。

私も同世代だが、身の回りを見渡すと、過去それぞれ理由があって手に入れたモノであふれている。すっきり身辺整理をしたいと思いつつも、いざやろうと思うとなかなか難しい。シンプルな生き方、スローライフ、捨てる技術といった生き方のノウハウ本が売れるゆえんだ。

モノにかぎらず、余分なことが多すぎて本質的なことが見えにくくなる事例はほかにも多い。落語家は口下手な人に、「うまい話し方のコツは余計なことを一切いわないこと、肝心なことだけ明瞭に伝えることに尽きる」というし、画家は生徒に「何を描くかは、何を描かないかと対で、モチーフ間の空間、空気感が重要」という。

「捨てる力は本物を残す力だ」とすると、これは相当高度だ。要不要の判断はモノに対する自身の価値観、嗜好、美的感覚などの知能を駆使した意思決定作業だ。捨てる生活も、落語家の話芸も、余白の芸術も、何が重要か（何を残すか）を即座に判断する力であり、達人たちの取捨選択能力はすごい。

インターネット、スマートフォンやSNS（ソ

ーシャル・ネットワーキング・サービス)の爆発的普及で、ネット上には雑多なデジタル情報が幾何級数的に増大している。多くは利那的、表面的な雑音情報で、本当に欲しい情報を見つけ出すのに苦労することも多い。増え続けるこのデジタル情報をもっとうまく使えるようにする、欲しいものだけ残し要らないものは見えなくする、そんな都合のよい技術は生まれないものだろうか。

確かに、グーグルのキーワード検索や、購買履歴からの好みに合ったアマゾン・ドット・コムの本の紹介、特定商品の最安値店の検索、レストランや宿の人気ランキングなど、情報の洪水のなかから必要なものを取り出す技術は次第に整備され始めている。しかし、自分の感性に合った本物だけを残す手伝いをしてくれる、そんな夢の手段の実現はまだまだ先の話だろう。

将来、ネットの中に蓄えられた自分の行動履歴や受発信情報から、嗜好や価値観に合った商品・サービスを助言する「執事」のようなサービスが登場するかもしれない。しかし、すでに持っているものを「捨てなさい」と助言してくれる執事役はまず難しいだろう。捨てることは意志であり、個人的に大事なものを特定する行為だからだ。

最近の若者たちはテレビを見る時間よりも、インターネットや携帯電話に使う時間のほうが長いと聞く。家族との食事の最中や友人との会話の途中、テレビの視聴中まで携帯電話やスマートフォンが手放せない。ひと昔前は、多くの親は子どもがテレビを見る時間を制限していたが、今はどうなっているのだ

ろうか。技術の進歩は誠に余計なものまで増殖させてくれる。

こういった状況は大人の世界にも広がっている。インターネットでは世界の情報を手早く知ることができるし、電子メールで友人と情報交換ができ、買い物や決済など生活も便利になる。しかし、いつの間にかインターネットを見ることに多くの時間を費やすようになり、気がつくと、ほかに使いたい大切な時間が占領されている、そんな危惧を抱き始めたシニアも多い。

たとえば気に入った書籍をじっくり読んだり、俳句をつくったり、絵を描いたりする知的作業、あるいは菜園づくりや山歩きなど自然のなかでの活動は、いずれも時間はかかるが得がたい人間大の活動だ。

両方をバランスよく時間配分すればよいといえはそれまでだが、若者のように脳の働きが柔らかくない私のようなシニアには、この切り替えがなかなか難しい。それまでブログで積極的に発信を続けていた人が、本当にやりたいことに没頭できる時間を取り戻そうと「断ネット宣言」したという話も聞く。まさにネット利用の「断捨離」だ。

集めること増やすことは誰にでもできる。しかし、不要なものを捨て、大切なものを残すためにはその人なりの感性と価値観の軸が必要だ。爆発的に増大するインターネット上のデジタルデータとその便利な利用手段の登場を前にして、不要なものを捨て、大切なものを残す「捨てる力」の重要性をあらためて感じる。

(いまいひさし)