

# つながらない覚悟

岸見一郎

*Kishimi Ichiro*



PHP新書

はじめに

■ 新幹線で、私に話しかけてきた一人の青年

親しげに自分に近づいてくる人がいるが、何か裏があるのではないか、いい人に見えても、自分を陥れる機会をうかがっているのではないかと思う。今は親しく付き合っている人でも、いつ自分から離れていくかわからない。いつもこんなことを考えているわけではないが、対人関係で何か問題が起きると、私は疑心暗鬼になり、人と関わることが億劫おっくうになるとがよくあった。

私が出会った若い人たちも、対人関係の中に積極的に入ろうとしない人が多かった。人と関われば摩擦まざらが生じ、そのため傷つくこともあるからである。日常の生活で自分のことが好きかたずねられることはないかもしれないが、カウンセリングの時にはその質問を若い人に投げかける。すると、「あまり好きではない」とか「大嫌い」という答えが返ってきた。自分が大好きといえる人はカウンセリングにこない。

今の時代は、友人が多いことや積極的に明るく見ることが好ましいと思われるようになって見える。SNSではフォロワー数が競われ、フォロワーが多ければ自分がエライ人になったように思い込む人がいる。しかし、そのような風潮の中にあつて、明るく友人がたくさんいるというようない人は多くはないのかと、若い人と話していつも思っていた。

ある日、新幹線の中で、隣にすわっていた青年が私に何の本を読んでいるのかと話しかけてきた。最近電車の中で本を読んでいる人をあまり見かけなくなつたので、電車の中で隣や前にすわっている人が本を読んでいると、一体何を読んでいるのか気になる。しかし、実際には本を読んでいる人がいても話しかけたりはしないので、青年が話しかけてきたことに驚いた。私はその時読んでいた精神科医の木村敏の著書を見せ、内容を簡単に説明した。はたして精神医学の本に興味を持つだろうかと思つたのだが、彼はこんな話を始めた。

「僕はうつ病で、入院するように勧められています。大人たちは僕に社会適応しろということです。でも、それは僕にとつて死を意味します。どうしたらいいですか」

彼は詳しい話をしなかったが、今は仕事をしていないのだからと想像した。私は彼に自分の人生を生きればよい、皆と同じように生きなくていいという話をしたが、私は京都で下車

しなければならなかったので、読んでいた本を彼に手渡して下車した。

人とのつながりの中に入り、そこで皆と同じように考え生きよと大人たちは命じる。学校に行っていないければ学校に行けと、働いていなければ働けという。

皆と同じように生きること何ら疑問を抱かない人には、社会適応は死であるという彼の言葉を理解するのは難しいかもしれない。しかし、皆と同じように生きることには抵抗を感じる人であれば、彼のいう「死」の意味が理解できるだろう。他者の期待を満たすために生きようとしたら、自分が自分でなくなる。それはまさに死である。彼はうつ病を患っているともいったが、皆と同じように生きること何の疑問を感じない世の多くの人の方が病的なのかもしれない。

このように、社会に適応し皆と同じように生きることには抵抗を感じる人も、一人で生きていくわけではない。だからといって、皆と同じように考え行動しなければならぬわけではない。皆と同じであることを当然のことだと考え、適応を強いる力が強いと、そのことが生きづらさを感じさせる要因になる。多くの人は何も感じないかもしれないが、適応を強いる人とのつながりの中で生きると自分が自分でなくなると苦悩する人もいるのである。

## ■「人とつながる」とはどついついどついついとか理解されていない

世界がこれほど大きく変わることになるとは誰もが想像しなかった新型コロナウイルスの感染拡大は、人とのつながりの意味を考えさせる機会になった。遠方に住む家族と会えなくなり、病院の面会が制限された。会えるけれども会わないというのと、会いたいのに会えないというのは大きな違いである。このような経験を通じて、つながりの大切さが再認識されたが、それと同時に、これまでの人とのつながり方が見直されることにもなった。

人と人がつながることが大切であるというのは、子どもの頃から教え込まれてきた。しかし、人とつながり仲良くするのが大事だと多くの人がいうのに、諍いさかいも戦争も絶えることがないのは、人とつながるとはどういうことなのかがよく理解されなままに、つながることが重要だと教えられているからだと思ふ。

すぐに見るように、私が長年研究してきたオーストリアの精神科医であるアルフレッド・アドラーは、「共同体感覚」をその思想の核に据えている。アドラーは、人と人は本来つながっていると考えるのである。しかし、ただつながればよいというわけではない。どんなつながりも自動的には成立しない。本書で私が問題にしたいのはつながり方である。

つながりの中に入るといふと、既に人のつながりがあって、そこに入っていくように見えるがそうではない。私の息子が三歳のある日、真顔でたずねた。

「僕がいなくて、二人だけで寂しくなかった？」

やがて、娘も生まれた。子どもたちがいなかった時、一体どんなふうに関係を過ごしていたかは今ではよく思い出せない。子どもたちがいなかった家庭はもはや存在しない。子どもが生まれ家族の一員になった時から新しい家庭ができるのであり、生まれたばかりの子どもも家庭のあり方を変えていく。

付き合い始めた二人のつながりも、二人が付き合う前には存在しなかった。付き合い始めたら、二人が二人のつながりを形成していく。学校や会社は時間的にはそこに入る前から存在しているが、それは自分が所属していなかった学校、会社である。自分が所属した途端に、自分が所属していなかった学校や会社は消滅する。そして、自分が所属すると、新しい学校や会社は形成される。この場合も、既に前からいる人と共につながりを形成していく。

どんなつながりも自動的に成立しない。子どもが生まれたからといって、よい親子関係になるわけではない。好きな人も付き合い始めたらずぐによい関係になるわけではない。好きであるだけでは十分ではない。何らかの仕方でも働きかける必要がある。どんなつながり

を築くのか、そのつながりをどのように形成するのかがわかっていなければならない。

### ■強制される「つながり」

よい関係のように見えても、依存・支配関係でしかない場合がある。この関係においては、関係の形成は一方的である。

つながりに入ることが強制されることもある。今日、とりわけ私が問題であると考えるのは、人とのつながりが強制されることである。

何もしなければよい関係を築くことはできないが、つながりの中に入れば、時間的には後から入ってきた人でも家庭、学校、職場のあり方を変えることができる。しかし、変化を好まない人は、既に存在するつながりに個人を適応させようとする。これはつながりを強制しているのである。このような強制がされるのに、生きづらさを感じないはずはない。

今の時代には「つながらない覚悟」が必要である。これは他者とながらなくて生きるということではなく、つながる必要がない、あるいは、つながってはいけないつながりを断つという意味である。

さらに、つながりを危うくする人、例えば、価値観が違う人、生産性がない人をつながり

から排除しようとする動きがある。外に開かれない閉鎖的なつながりに人を結びつけようとする人がある。そのようなつながりは「偽りのつながり」でしかない。

本書で私は、まず、この偽りのつながりがどういうものかを明らかにし、次に、それをいかに「真のつながり」にできるかを明らかにする。最後に、本当につながりたい人とのつながりについて考えたい。



はじめに

■ 新幹線で、私に話しかけてきた一人の青年 3

■ 「人とながる」とはどういうことか理解されていない 6

■ 強制される「つながり」 8

## 第1章

---

# 人と人がつながっているのがノーマル

■ 人は「共同体感覚」を持っている 22

■ 人は他者に自分の「破線」を塞いでもらっている 24

■ 他者は「もの」ではなく「人間」 26

## 第2章

---

# 依存する人

■ 他者を助ける 28

■ 他者に関心を持たない人 31

■ なぜ依存するのか 36

■ 心が弱っていると依存する 37

■ 患者の医師への依存 39

■ 叱られると依存する 41

■ 属性付与——他人に「特性」を与える 44

■ 属性付与が偽りのつながりを作る 48

■ いたいことをいわない人 49

■ 権威に依存する 50

■ 学生の成績がふるわないのは教師の責任 53

### 第3章

---

## 支配する人

- 匿名の権威に依存する——同調圧力 54
- 教育が依存的な人を作る 56
- 自分で考えない 59
- 非合理的権威で支配しようとする人 64
- 「対面の会議でないと信頼関係を築けない」という人たち 66
- つながりの強制 70
- 偽りの一体感による支配 73
- 異なることを許さない空気 75

## 関係を分かつ

- 偽りのつながりを真のつながりにするために 80
- つながりの強制に気づく 81
- オリンピックも利用される 83
- 自発的であることの罫 85
- 関係を見直す——剣を投じる 86
- 「する」側に立たない 89
- 不寛容な人に対して、寛容であるべきか 92
- 真の秩序の成就 93

## 第5章

# 依存と支配

■ 依存と支配以外の関係 98

■ 独立した人格になるということ

■ 思い通りに動かされない 102

■ 従順であることに気づく 104

■ 不服従の勇気を持つ 106

■ 過食症にならなくてもよかった 109

## 第6章

# 孤独を恐れない

■ 理性で判断する 112

## 第7章

# 自分の人生を生きる

■「私」であること

113

■権威に背く勇氣

116

■孤立はしても、孤独になることはない

119

■すべてを疑い目を見開く

120

■良心の声を聞く

124

■真に怒る

127

■他者の期待に応えない

132

■期待に応えるために仕事をしない

135

■人からどう思われるかを気にしない

137

■自分でない自分になっても意味はない

138

■他者に認められようと思わない

140

## 第8章

# 親は子どもにどう接するか

- 自分の人生を生きる 143
- 失敗を恐れない 145
- やり遂げられなくてもいい 147
- 各人においてオリジナルな幸福 150

- 「娘が余り僕を愛しすぎぬよう気をつけないければならない」 154
- 子どもを見守る 156
- 課題を分離した上で協力する 159
- 対等と見なされる時、近く感じる 162

# 理解するということ

- カウンセラーがクライアントの問題を解決するわけではない 168
- 対等の関係を築く 169
- 理想の相手を見ない 171
- 親は子どもを理解できない 174
- 「他者は理解できない」が発点 176
- 相手を理解しようとするのが愛である 178
- 支配するために理解するのではない 179
- 子どもの進路、結婚 182
- 恋愛は驚きから始まる 184
- 理解するためにできること 188
- 人は常に変わる 190



## 第 10 章

---

- 他者に共感する 192

# まず人間であること

- 私はあなただ 198

- 外に開かれた「共同体」に所属する 202

- 善きサマリア人の喩え 205

- 真の人類愛 208

- 敵を愛することはできないのか 209

## 第 11 章

---

# 愛するということ

- 唯一無二の「あなた」との出会い 214

## 第 12 章

# 本当につながりたい人とつながる

■ 愛は本来排他的ではない 217

■ 愛と束縛 220

■ 愛はギブ・アンド・テイクではない 221

■ 愛とは私のままで与えること 224

■ 共同体感覚を引き出す 228

■ 他者とのつながりの中で生きる 232

■ 本当に大切なこと 233

■ 生きることには価値がある 235

■ 老後のつながりの強制 238

■ 他者と共鳴して生きる 239

■ 他者に援助を求める 241

- 他者を仲間と見る 243
- 本当につながりたい人 244

## 参考文献

247