

私たちの住む日本でも未曾有のパンデミックが終息しないまま2022年を迎え、私が通う高校でも、春のキャンプ、冬のスキー合宿、職業体験やカンボジアでのボランティア活動など、楽しみにしていた行事や目的を持って挑戦したかったことが次々と中止になりました。会いたい人に会えない、行きたい所に行けないなど、やりたいことを自由にできない現状に多くの人が嘆いていますが、同時に、もしかしたらコロナ禍以前の自由な暮らしが私たちにとって当たり前になりすぎていたのではないかとともに考えるようになりました。

では、自由とはいったい何でしょうか。そして、私たちが自由だと感じられるために必要なこととは何でしょうか。

福沢諭吉が説いた言葉に“自由は不自由の中にあり”があります。自由とは自分の意志で物事を決定することであり、そこには自分の行動を律する責任と義務が伴う、という意味を持ちます。しかし諭吉のこの言葉には、もう一つ大切な意味があると私は考えます。それは、本当の“自由”を実感するには、“不自由な時間”が必要だということです。お腹が空いていない時に食べる豪華な料理より、とても空腹な時間を過ごしたあとに食べるおにぎりのほうが何倍も美味しく感じる、また、毎日やることなくただ惰性で遊んでいるより、苦しい試験勉強に追われたあとの束の間の自由時間のほうがとびきり楽しく感じる、そんな経験はありませんか。満たされない状態の経験があるからこそ、人は幸福を感じることができるのです。そう考えると、今のこの試練が、今までの“当たり前”が実は“すごく自由”だったのだと気づくために必要な時間だったのかもしれません。人は自由すぎるとその自由さに気づかないものです。自由や幸福は、その人がどんな状況にいてどう感じるか、という見方の違いでいくらでも度合いが変わってくるのだと思います。

では逆に、いま私たちが抱える“不自由な時間”も、捉え方次第でもっと意味のある時間に変えることができるのではないのでしょうか。私たちの人生は、不自由だからと諦めて時間を無駄にしてしまうにはあまりにも短すぎます。私は現在学校で心理学を学びながらカウンセリングの勉強をする中で、自由が制限される生活から生まれるマイナスの感情をどうプラスに変えるかについて研究しています。そこで、私が実践しているのがコロナ禍の“時間貯金”です。これは、物理的に不自由さを感じているこの時間をただ不満だけ抱いて過ごすのではなく、今だからこそできることに使おうという考え方です。私の場合、オンライン授業になり通学に使っていた毎日の往復2時間分をいま読書に充てています。学校で友達と過ごす時間は会えるようになった時のために貯めておいて、その分今まで時間がなくて読めなかった本を今のうちにたくさん読んでいます。今では読書クラブのリーダーになり、学校で各学年の推薦図書を紹介する立場にもなりました。今年叶わなかったカンボジアでのボランティア活動についても、行けなかった時間を使ってこの国についての文献や活動に参加した先輩方の体験記をたっぷりリサーチすることができ、来年参加するための準備はもう万全です。そして、つまらないと思っていたステイホームの習慣も、今まですれ違いの多かった家族と一緒に過ごせる今しかないチャンスだと考えると、大切な時間に感じられるようになりました。これも、またいつか其々が多忙になりすれ違ってしまふ時のための貴重な時間貯金です。

私たちは様々なことを制限される毎日を過ごしているかもしれませんが、不自由を経験してこそ実感できる真の自由を再確認したり、不自由に感じる時間をどう自分らしく有意義な時間に変えていけるかを模索する“人生の充電期間”だと考えることはできないでしょ

うか。一秒たりとも無駄にしなかったその先には、必ずポストコロナの明るく自由な未来が待っているはず

参考文献

“自由とは何か”~自由に生きるための社会構想~ 苦野一徳 著
西洋事情 福沢諭吉 著