

私たちの健康にも影響してしまう孤独感。生命活動に影響を与えるのなら、もともと人間にも孤独を避ける能力くらいありそうなものです。

現代にいたるまで、人々は人が集まるような場所に強制的かつ当然のこととして所属していました。しかし現代では繰り返し同じ場所に通う必要もなくなり、家でできることも多いため、実際にはそのような居場所がないのが現状です。さらにこの今のご時世、外出するのにも周りの目を気にすることもあるため、どんどん居場所づくりは難しくなっています。

また、やらなければならないことが多い現代では日々のタスクをこなすだけで疲れてしまい、自分だけの時間や空間を欲してしまうのだとも考えられています。

もちろん自分だけの時間や空間は大事です。でもそれによって社会的な行動があまりできなくなり、孤独感を生んでしまうのも事実です。

要はバランスが重要なのですが、それはそれで難しいのだと思います。

やらなきゃいけないことで疲れ、疲れたから一人の時間を設けて、そうすると今度は孤独感で疲れる…という悪循環を断つためには、強制的にでも何らかのコミュニティに飛び込む必要があります。

最初は億劫かもしれませんが、きっと孤独感の解消には役に立つはずですよ。

ピアサポートルームでも様々な企画があるので、コミュニティに飛び込む一つの方法として、ぜひ有効活用してみてくださいね。

(ピアサポートルームのイベント詳細はこちらから<https://ut-psr.net>)



3. オンラインの活用とオンラインとの付き合い方



現代ではSNSがあるし、これさえあれば孤独にはならないはず…と思いきや、そうでもないようです。SNSのおかげで孤独にならないなら、若者であればあるほど孤独感を感じなさそうなもの。それなのに若者は年配の方々よりも孤独感を感じやすいというデータがあります。SNSでは他の人と直接顔を合わせることが少ないため、有意義な関係構築が難しくなっていることで孤独感を感じるようになってきているのかもしれない。

また「隣の芝は青い」という言葉がありますが、同じような状況にあっても他人の方が良さそうに見えてしまうもの。孤独感を感じていると、この思考が強くなり、さらにまた孤独感を感じるという悪循環に陥ってしまうことがあります。

SNSは文字にしる、写真にしる、ある一瞬を切り取ったものなので、良い部分を切り取っているだけかもしれませんが。それでも、他の人の投稿を見て羨ましく感じ、「自分はなんなんだ」となってしまったことはないでしょうか。それはもしかしたら孤独感の合図かもしれません。SNSは孤独を埋めてくれるように見えますが、時には孤独を加速させる道具にもなりかねません。だからこそ、孤独感を感じる時にはSNSから少し距離を置いてみていいのかなと思います。

じゃあどうしたらいいんだという声が聞こえてきそうですが、孤独感を感じ始めたら仲の良い友達とZOOMなどでオンラインビデオ通話をするのが一番良さそうです。顔が見えるし、何より既に仲が良い分、心を開いて話すことができるからです。SNSよりも孤独感を埋めてくれるかもしれません。



4. さいごに



充実している時でさえ、孤独を感じる瞬間はたくさんあります。人間は社会的な動物なので、社会と自分のつながりを振り返ってみるとどうしても孤独感を感じることもあります。ぼんやりとした不安を感じたときには、無理にその孤独感を拭き去ろうとせず、是非自分と向き合ってみてください。もしかしたら何か別の視点から物事をみることができるようになるかもしれません。

もしどうしても辛かったら、仲良い友達に話を聞いてもらったり、何かしらのコミュニティに参加してみたり、今回ご紹介した方法を試してみてくださいね。

【参考書籍・WEBサイト】

孤立・孤独は深刻な健康リスクである | 連載・特集 | Medical Tribune
<https://medical-tribune.co.jp/rensai/2020/0729531070/>
(2021年1月26日アクセス)

Is loneliness a 21st-century epidemic? why we're all feeling more lonely
<https://www.vogue.com.au/beauty/wellbeing/is-loneliness-a-21stcentury-epidemic-why-were-all-feeling-more-lonely/news-story/fd9844cc5482f61d33ab74643a7e5e41>
(2021年1月26日アクセス)

Loneliness is on the rise and younger workers and social media users feel it most, Cigna survey finds
<https://www.cnbc.com/2020/01/23/loneliness-is-rising-younger-workers-and-social-media-users-feel-it-most.html>
(2021年1月26日アクセス)

【筆者紹介】

新領域創成科学研究科メディカル情報生命専攻修士1年です。実験系なので研究室には毎日行っている＝外には出ているものの、それ以外に出かけられない、遊べないとなるとどんどん趣味を開拓し出して收拾がつかなくなってきた今日この頃です。

【ピアサポートルームのWebサイト／Twitterの紹介】

活動カレンダーや活動内容が載っています。ぜひアクセス&フォローしてください！
☆Webサイト：<http://ut-psr.net/>
☆Twitter：[@utpsr](https://twitter.com/utpsr)

【ご意見、ご感想をお待ちしています】

みなさまの声をお待ちしております。
<https://forms.gle/qV97bXEqigbKsX946>までご意見ご感想をどしどしお寄せください

+++-----+++
東京大学相談支援研究開発センターピアサポートルーム(PSR)
[学生の作るWEBサイト] <https://ut-psr.net/>
[学生Email] mail@utpsr.net
[PSR WEBサイト] <https://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/psr/>
[PSR Email] dcs-peer.adm@gs.mail.u-tokyo.ac.jp
[PSR Tel] 080-9410-0093
+++-----+++