

## こころの豊かさとは何だろうか？

### 0. 概要；

- ・総勢 14 名の最高参加者を迎えて語り合った。「こころの豊かさ」とは人それぞれが異なる概念を想起することを再度認識し、その中から今回は、自由な時間、および他者との交流に絞って、議論を深めた。心を掴む道のりは遥かに遠いと感じる議論であった。

### 1. 口火；

- ・「こころの豊かさ」を考える際に、時代または、社会の変化による「こころの豊かさ」への影響が無視できないことを踏まえて、「こころの豊かさ」を生み出す何ものか(外部要因)をとっかかりとして考えていくこととし、どのような時に「自分のこころが豊か」と感じますか？と出席者に聞いた：

M さん；コーヒーの一杯を飲んでいる時。O さん；アイス等の美味しいものを食べる時。  
T さん；講義している最中等、自分の意見を表明でき、また相手の反応を見て取れる時。  
K さん；好きなことをすることができる時間。Sa さん；抑圧、不安な状態下で、読書や観劇等で楽しめる状態。Se さん；プレゼントに対し、心から素直に喜んでくれる相手からの返信・反応。N さん；哲学カフェへの参加。甥っ子との交流。Sm さん；普通では慣れ切ったもの(例：洗濯機)が生活に必要不可欠、いかに便利かと気付けた時。A さん；ストレスがない状態での飼い犬との交流。Sz さん；親しい友人達と語り合う時。Su さん；自分を客観視できると気付ける時(メタからのメタ視点)。Y さん；ストレスがない状態で良い天気を見る時。または自分の考えた改善の効果を確認(達成)できた時。

### 2. 議論；

- ・上記「こころの豊かさを感じる時」の中から、(1) 自由な時間と(2) 他者との交流の2つを取り挙げ、さらに考えてみた：

#### (1) 自由な時間

振り返ってみると文明は人類の自由な時間を増やすことに注力し、また結果として成功してきたように思える。では、本当に私達は、自由な時間、時間の余裕を日々感じられないとすればそれはなぜだろうか：

- ・自由な選択は意志を持ち、一步踏み出すエネルギーが必要で、敷居が高いのか。
- ・多過ぎる選択肢から選ばないといけない自由は、かえって不自由である。
- ・社会自体から時間を有効に使わないといけない(無駄は駄目)という無言の圧力がある。そのため、かつては積極的に取っていた「ぼーっとする時間」さえ最近はとらなくなり、余裕を感じるものがなくなった。
- ・東京～京都まで6時間要した時代から今は3時間になり、その短縮された時間で何かをする場合もあるが、同じ6時間でいけるオーストラリアへ行かないといけない(同じ時間でできるより多くの作業)との社会的要請もある。

#### (2) 他者との交流

他者と直接交流することによるこころの豊かさについて、さらに考えた：

- ・昔は自由な時間は少なかったかもしれないが、一方では洗濯を川や井戸端でする際に他者と交流する機会が否応なくあった(買い物も然り)。そういう意味で、昔と今では、他者と交流する時間が減ったり、増えたりしていると言い切れない。
- ・他者との交流に「こころの豊かさ」を感じる人もいるが、そうでない人もいる。一概にそれを善と決めつけることはできないではないか。
- ・他者との直接交流に「こころの豊かさ」を感じる人にとって、現在十分に他者との交流機会が確保されているだろうか。他者と対峙する意志を持ち、約束をすることが必要等、一段敷居が高い。このため、他者との交流方法としては、安直な選択肢(Blog や You Tube サーフィン)へ流れてしまうのかもしれない。

### 3. まとめ

最終的な目的は「心」を直接捉えることである。しかし大変難しい。だからこそ、外側から追い込んで、ぼんやりと捕捉していくしかないと考えている。「こころの豊かさ」。それは、耳慣れない、漠然とした概念であったが、社会的視点から追い込むような試みであった。振り返ってみて、個人レベルの視点から、再度の追い込みの必要性を感じた。心に迫るための第一歩と捉えて頂きたい。

以上