

インターネットに支配されずに静けさを求める人々

イギリス人の作家Pico Iyer が「Joy of Quiet」というタイトルで昨年末に ニューヨーク・タイムズの Op-Ed に論説を書いている。コンピュータやテレビに向き合わず、静かな時間を持つこととする人々が増えつつあること、そして静かな時間を持つことの重要性を述べている。その事例のひとつとして、日本でも有名で、建築、家具、食器、インダストリアルデザインなどの分野で、ずっと最先端を走り続けているデザイナー、フィリップ・スタルクの生き方の紹介をしている。スタルクは、インタビューで、一体なぜ、このような素晴らしい仕事を一貫して成し遂げられるのかとの質問に応え、「私は雑誌を読むこともないし、テレビを見ることもない」「カクテル・パーティー、ディナーなどには行かない」「人里離れた所にたいてい一人で住んでいる」と語ったという。また、別の事例として、カリフォルニア州ビッグサーの断崖のうえにある宿泊費が一晩18万円という高級ホテルを紹介している。宿泊者たちは部屋にテレビもなく、そしてインターネット接続もないというまさにその環境を得る為に高額な宿泊代を払ってやってくるとのことだ。

「Freedom ソフトウェアを買うために、作家仲間はかなり出費している。このソフトをインストールすれば、最長 8 時間までインターネットに接続できなくなるというものだ。ついこの間までは、インターネットは私たちが大いに解放してくれるかのように思えたのだが——。多くの会社が、そしてインテルでさえ毎週火曜日の午前中に誰にも邪魔されない静かな4時間を 300 人のエンジニアとマネジャーに持たせるという実験を 2007 年に行なっている。(今日、オフィスワーカーは各自のデスクで平均 3 分以上邪魔されることなく仕事に従事できないという調査結果がある。) インテルでは、この 4 時間の間は、社員たちは、電話を使うことも、電子メールを送ることもできない。しかしながら、単純なことではあるが、自分たちの頭を明晰にし、ものごとをじっくり考える機会を得ることができた。」ともIyerは語る。

平均的なアメリカ人はテレビやPC・携帯の画面の前で少なくとも 1 日に 8 時間 30 分を過ごしているとのことだ。日本でもかなり近い状況にあるはずだ。友人の配偶者は食事中でも関係なくやってくる携帯メールを受ける度に、食事を度々中座するという。

「人生をかくも華やかなもの、速いもの、長寿、健康なものとした機器が持つパラドックスは、それら機器を適切に使用方法を教えてくれないことである。情報革命はマニュアルなしでやってきたが、世界中のすべてのデータをどう選別するかを私達は知らない。また画像はどのように編集・加工するかを教えてくれない。テレビやPCと共生してゆく唯一の方法は、画面上では見つけれない情緒的かつ道徳的判断力を取り戻すことである。多分そうい

う背景があつてか、私の知人の多くが、宗教を信じていなくても、ヨガや瞑想あるいは太極拳に関心を示している。」 Iyerは彼の友人が毎週「インターネット安息日」を実施していることも紹介している。家族と一緒にいただく食事と会話の場として知られている安息日という昔の伝統を復活させようと、金曜日の夜から月曜日の朝まではオンライン接続をシャットアウトしているという。また別の友人は、毎日曜日、携帯電話を家に置いて、長距離歩くことにしているという。

静かな田園環境が脳を平穏にし、明敏にする

Iyerは自分が実践している生き方を次のように紹介している。携帯電話を使わないし、ツイッターもフェイスブックもしない。自分がその日に書こうと決めたことを書き終えるまでネットには接続しないことにする。1つの場所にとどまり本、1冊の本、ひとつの会話、あるいはある音楽に没頭していること以上に、心が平穏になり、頭が明晰になり、幸せに感じさせるものはないと語る。このような生活は、単なる幸福以上のもの、もっと深味のあるものであり、修道士デイビッド・シュタインドル・ラストが「生起するものごとに依存しない別の幸福」と表現するものと説明する。

「世界との接触を保ち、何が生起しているかを知ることはもちろん重要である。しかし、その全体像を見て、世界に対し自分が何をすべきかを理解できるのは、その世界から距離を保つことによってである。私は20年以上も、年に何度かベネディクト修道院へ行くことにしている。訪問しても3日以上とどまることはないし、ミサにも出席しない。また瞑想をしたこともない。私の妻、上司、友人を一時的に離れることによってのみ、彼らの役に立つ何かを得られると思い、私はただ散歩をし、静寂のなかで本を読み、没頭している。」ある実験において、実験参加者が静かな田園で時間を過ごした後においては、「より注意深くなり、記憶力が向上し、認識力が向上したこと。彼らの脳がより平穏で、より明敏になったこと」を米国の著述家ニコラス・カーは紹介している。

編集 | 後 | 記

驚いたことに、Iyer氏はすべて徒歩でこなすことができる生活を実践しようと、マンハッタンから日本の田舎に居を移したとのこと。さて私事です。東京に住む娘が産し、妻がその手伝いに1月間不在でした。まさにIyer氏が語る「妻を一時的に離れることによってのみ、妻に役に立つ何かを得られる」を思い、隣接する林を眺め、晴耕雨読の生活を続けていました。 野尻