

Black-hole' resorts という言葉をご存知ですか？

「テレビ、インターネット、電話、または携帯電話などのサービスが客室で利用できないリゾートホテル」という意味だそうだ。カリフォルニアにはエグゼクティブ用に1泊数千ドルのホテルがあるという。英国のオンライン新聞 The Independent の2012年2月15日号に、Black-hole' resorts: Turn up, tune out, log off という記事がある。(注:訳は野尻)「ますます多くの人々が IT から解放された休日を望み始めている」「これは、数年前までであった傾向(ホテルのスイートルームに最先端 IT 設備を設置するとか、Wi-Fi 接続が常時可能である)とは反対の流れ」とトム・マーチャント(旅行会社 Black Tomato の共同創業者)は語る。

生活アドバイザーの ルイズ・ガレスピー・スミスはカリブ海のホテルで”gital detox”ワークショップを主催している。このワークショップは、5人のビジネスマンがスマホや PC を見ないで1週間過ごすことができるように計画されている。参加者は IT 機器から解放され、自らを振り返り、また他の参加者たちと対話をする。ある調査ではデジタル機器をとりあげられた学生の80パーセントが不安とストレスを感じたという結果が出ているが、これとは好対照に、参加者のほとんどは、そのように IT から解放された生活は困難ではないと気づくという。「美しい景色の施設、また家から遠く離れたところにいると感じられる環境のため、滞在中はどれほど頭の休養ができるか、参加者は驚くばかり」とルイズは語る。彼女は参加者たちに、手書きで日記を書くこと、人生において経験した素晴らしいことを話し合うことを勧めているとのことだ。

物静かに過ごすことは現代人が最も切望すること

「注意深い 感謝の目を養うための 最良の方法は 一意外にもどこかに出かけるのではなく、立ち止まってみるということに気がきました。静かに過ごすとは忙しい現代人の私たちが最も切望し、多忙な人生で必要なことであり、いわゆる一休みです。同時にそれは、自分の過去のいろいろな経験のスライドショーを見つめなおし、過去と未来を理解するための唯一の方法でもあります。ですから、自分でも驚いたことにどこにも行かないことは、少なくともチベットやキューバに行くのと同じくらい心が躍ります。どこにも行かないこと 一つあり、せわしない毎日の数分間あるいは季節ごとの数日間または、ある人達がやっているように人生の数年間ただじっとするのです。そして一番心を動かすものは何かを探し出し、自分の真の幸せがある場所を思い出し、そして時々、現在行っている生計の立て方、人生設計が正反対の道に向かっていることに気付くのです。」日本に住む英国人旅行作家のピコ・アイアの言葉だ。(TED:The art of stillness から引用)

「シリコンバレーにいる友人ケビン・ケリーは最新テクノロジー

について雄弁に語れるスポークスマンです。雑誌『Wired』の創刊者の一人です。ところが、スマートフォンや PC を持たず、自宅にはテレビもありません。シリコンバレーの多くの人たちと同様、彼が心がけ、実践しようとしているのがネット安息日です。毎週24時間、あるいは48時間完全にオフラインになることでオンラインに戻った時に必要な方向感覚やバランスを持ち直すこと。「テクノロジーが必ずしも提供してくれると限らないものはテクノロジーの賢明な使い方です。安息日と言えば十戒を見てみましょう。“holy”(聖なる)という形容詞が唯一使われている単語が安息日です。ユダヤ教の聖書であるトーラーの中では一番長い章に安息日の教えが記されています。安息日は誰もが知っているとおそらく最高の贅沢の一つです。何も無い空間です。」

物理的な別荘でなく、時間上の別荘を持つ

「多くの人たちがもし余裕ができれば持ちたいと考えているのが別荘です。私はそんな別荘を持つとは思っていませんが、時々思い起こすのが、欲したときにはいつでも、(物理的な別荘でなく)1日休暇をとって、時間上の別荘を持つことができるということです。もちろん簡単ではありません。休暇をとると、翌日に待ち構えているであろう色々なことが気になり、時にはメールを覗きたくなります。妻を残して出かけることや上司からの緊急のメールを無視するのは少し気が引けます。それでもひとたび静かな場所に身を置けば斬新でクリエイティブで素晴らしいものは、ここに来ることでしか得られないことに気がきます。そして、戻った時に、それらの素晴らしいことを妻や上司 友人に示すことができるのです。さもなくば疲労困憊した姿や気が散った醜態をさらしてしまうだけです。」

物静かな国民性を特徴としてきた日本人も、今日では、多くが毎日をせわしく過ごしている。食事をしながら、このテーマを話したときに、わが配偶者から「あなたこそ真っ先に、生活の在り方を変えないと！」と厳しい一言が返ってきた。ということで、ささやかであっても、静かに過ごす時間をもつ最初の一步を踏み出したい。例えば、毎晩、亭主が寝静まったあと、缶ビールを飲み、1時間を静謐の時間として、大切にしている親戚の一人の女性にならうとか――。

編 | 集 | 後 | 記

夏休みバケーションのシーズン到来。子供を持つ家庭では海や山にでかけることを計画されているでしょう。家族全員が日常から離れ、美しい自然に正面から向き合い、思い存分体験することができればいいですね。同時に、digital detox の絶好の機会です。家族で、試されてはいかがでしょうか。 野尻