



自分らしく生きるシリーズ

# どうして 寂しいの？

## 寂しさの正体





# どうして 寂しいの? 寂しさの正体

**毎日同じことの繰り返し。**朝起きて、出勤して、帰って、テレビを観て、寝る。そんな灰色の生活を送っていますか。それとも、インスタ映えする場所に出かけたり、最新ガジェットを手に入れたりと、忙しく飛び回っていますか。

あなたがどちらのタイプでも、寂しいと感じたことはあるでしょう。快適に暮らしても、楽しい場所にいても、ふと孤独に襲われます。大学生の友人は、同級生で集まっていたときに突然言いようのない寂しさを感じたと言いました。別の友人も、仕事、家庭、家、車等、欲しいものはすべて手に入れたのに、孤独だと言います。

孤独が大きな社会問題だとして、英国政府は調査を行う委員会を発足させました。その報告によると、孤独の影響はあらゆる年齢に及んでいます。初めて子を持つ親、児童生徒、

障がい者、介護者、難民、高齢者等、さまざまな人が孤独を感じているといいます。

その報告を受けて、英国政府は2018年に孤独問題担当国務大臣を任命しました。当時の首相テリーザ・メイ氏は報道声明で、「多くの人々にとって、孤独は現代社会の悲しい現実です」と語りました。

## 孤独と現代社会

現代のライフスタイルが、孤独に拍車をかけている可能性があります。それには、3つの理由が挙げられます。

ひとつめは、長時間労働、転勤、単身赴任などです。そのような生活では、地域への愛着が生まれにくく、人とのつながりが希薄になります。家の近所で過ごす時間が限られているし、いつまでそこにいるか分からないので、人間関係を深める意欲が湧かず、機会にも恵まれません。地域社会から切り離され、自分には居場所がない、透明人間のようだと感じるかもしれません。

次に、現代人はスマホやタブレットなどに大きく依存しています。デジタル技術で娯楽を楽しめる一方で、孤独を深めてしまうリスクもあります。スマホの使用時間が増えれば、その分、家族や友人と有意義に過ごせる時間が減ります。



デジタルの世界は依存性があるので、  
実際に人と会うよりネットでのやり取りのほう  
が楽しく感じるようになることもあります。

インターネットは依存性があるので、実際に人と会うよりネットでのやり取りのほうが楽しく感じるようになることもあります。ある知り合いに、なぜ人と直接会わずに長時間スマホを見て過ごすのか尋ねてみました。すると、直接顔を合わせて話したり一緒に行動したりするのは、時間もかかるし、空気を読んだり、気を使ったり、何かと面倒くさいというのが答えでした。

あなたも、そんなふうに感じてネットの世界へ逃避したことがありますか。確かにリアルの人間関係はややこしいこともありますが、ネット上でのつながりをはるかに超えた充実感をくれるのも事実です。ネット上のつながりは、多くが一過性で深みがなく、匿名性が高い傾向にあります。それでは充実感は得られません。また、顔を合わせる人間関係よりリスクが低いと考える人もいるようですが、そうとは言えません。

さらに、3つめの理由として挙げられるのが、明るく振舞わなくてはいけないという現代特有の事情です。友人に会って、「元気?」「どうしてた?」と声を掛けても、「ひとりぼっちで寂しい」などという答えが返ってくるとは想定していません。

現代社会では、寂しいのは恥ずかしいこと、人生の負け組だと捉えられがちです。楽しく

幸せだという、いわゆる「リア充」を演じるプレッシャーを多くの人が感じています。そして、画像修正した映える写真とともに、「やっと手に入れたレアなガジェット」「人気エリアでショッピング」「偶然見つけたおしゃれなカフェ」「旅先でのんびり」と充実した生活ぶりをSNSでアピールするのです。

でも、実際はどうでしょう。SNSの中の自分と、心の中の本当の自分に、大きなギャップはありませんか。口に出せないと、孤独は深まるばかりです。他の人の投稿を見て、寂しさはさらに募ってしまいます。

## 寂しさの正体

「寂しいのは、私に欠陥があるからだ」と思っていませんか。でも、それは違います。むしろ、正反対。寂しいと感じるのは、あなたが正常だからです。

私たち人間は、絆を求めるようにできています。大切な仲間と人生を共有するように造られています。ですから、不完全な関係の中で孤独を感じるのは、本来の人間の在り方に従った自然な反応です。この世に生きて、何かが欠けていると感じるのは、正常な証拠です。

聖書は神さまが世界を造ったと語ります。光、大空、海や陸。星月や太陽、植物、虫や

鳥を含めたあらゆる動物。そして言われます。「さあ人を作ろう。われわれのかたちとして、われわれに似せて…」と。そして、男と女に人を造りました。そのとき、世界は「非常に良かった」のです。

神と人、男と女。愛と絆、親しさと優しさ、すべてが調和し、共に歩む世界。そこに孤独は存在しません。ところが、人は、悪魔の誘惑に引かれ、神さまにそむき、大切な絆を壊してしまいます。キリスト教はこれを「罪」と呼びます。これによって、神と人との関係に溝ができ、人と人との関係にも溝ができました。人間関係の痛みが始まり、自然の調和が崩れ、病気が生命を脅かし、死という別れさえもが世界に入り込みました。

今も、「罪」のせいでこの世は壊れたままです。これはとても深刻な問題です。私たちを苦しめ悲しませる物事を思い浮かべてください。また、私たち自身の中に傲慢、行き過ぎた物欲や性欲、嫉妬、食への過度な執着、怒り、怠惰といったものがないか考えてみてください。これらは「七つの大罪」とも呼ばれます。これらのものはすべて、神さまとのつながりが断たれていることが原因で起こります。そして、ひとつひとつの罪が、私たちを疎外感と孤独へ追いやるのです。

寂しさはちょっとした努力で克服できるは

この世に生きて、何かが欠けている  
と感じるのは、正常な証拠です。



ずだと思うかもしれません。残業を減らして友人に会う。スマホを使う時間を減らして家族の時間を作る。恥ずかしがらずに、寂しいと言う。そういう努力はもちろん役立ちます。けれども、根本的な解決策ではありません。なぜなら、孤独のおおもとは、私たちが神さまから離れていることがあるからです。言い換えれば、孤独感とは、人が造られたときに持っていた、神とのあの絆を慕い求めるたましいの渴きなのです。

## たましいの渴きをいやすには

神さまは思いやり深いお方なので、私たちが、神さまと関係を修復する道を提供してくれました。それは、神さまの子イエス・キリストが私たちを罪から救う唯一のお方だと信じて自分の人生を委ねることです。これをキリスト教では「救われる」といいます。他に手はありません。自力でたましいの渴きをいやすことはできません。私たちには、神さまの「救い」が必要なのです。

このことを、友人が面白い方法で説明してくれました。まず、空のガラス容器を手に、「この容器に空気が絶対に入らないようにしてみて」と言いました。私は頭をひねりました。容器の中の空気をどうにかして出し、すぐにふたを閉めたらどうでしょう。でも、そんな



今も、「罪」のせいでこの世は  
壊れたままです。

ことをすればガラスは割れてしまいます。割れないような素材だったにしても、完全な密閉容器ではないので、空気は徐々に入るでしょう。ふたを開ければ、一挙に空気が中に流れ込みます。空気が絶対に入らないようにする方法はいくら考えても思いつきません。

しばらくして、友人は答えを教えてくれました。「この容器に空気が絶対に入らないようにするたったひとつ的方法は、別になにかで容器を満タンにすることよ。」

このアイデアを私たちにも応用できます。寂しくてつらいときや、孤独を生み出す罪をどうにかしようともがくとき、いろいろ解決策を考えるでしょう。思いあがるのはやめよう、あれこれ欲しがるのはやめよう、性欲を抑えるために他のことを考えよう、人を妬むのはやめよう、食べすぎはやめよう、簡単にキレないようにしよう、怠けずに努力しよう…。

けれども、どんなに頑張っても、罪を完全に断ち切ることができません。徐々に空気が容器に入り込むように、私たちもいつの間にか元通りになってしまいます。でも、答えはあります。神さまの存在で人生を満タンにしてしまうのです。イエス・キリストを救い主と信じれば、それが可能になります。聖書は次のように語ります。「キリストは、私たち

の罪のためにご自分をささげ、神のさばきを受けて死んでくださいました。それは、罪の泥沼にはまり込んでいた私たちを助け出してご自分の民とし、心のきよい、熱心な、善意の人とえてくださるためでした」(新約聖書 テトスへの手紙 2章 14節)。神さまは、孤独の原因である罪を克服する力を与えてくれます。けれども、それ以上に大切なのは、私たちの人生を神さまの存在で満たしてくれることです。イエスが救い主だと信じた人は、たましいの渴きから解放されます。

## 最後に

**神さまの「救い」を受け取ると、一生変わらない安心感が得られます。**それは、完全に知られ、完全に愛されていると気付くからです。神さまは、私たち人間を造ったので、私たちの心の奥底の思いや願いを知っています。そして、言葉で愛を語るだけでなく、たましいの問題を解決することで、その愛を証明してくれました。これが、完全に知られ、完全に愛されている、ということです。そんな神さまが一緒なら、もう決してひとりぼっちではありません。山あり谷ありの人生も、神さまと一緒に安心して歩いていけます。何かに悩んでいても、自分に自信が持てなくとも、神さまは一緒にいて優しく愛してくれ

ると約束しています。

ある夜、わたしは夢を見た。

わたしは、主とともに、  
なぎさを歩いていた。

暗い夜空に、これまでのわたしの人生が  
映し出された。

どの光景にも、砂の上に  
ふたりのあしあとが残されていた。

一つはわたしのあしあと、  
もう一つは主のあしあとであった。

これまでの人生の最後の光景が  
映し出されたとき、

わたしは、砂の上のあしあとに  
目を留めた。

そこには一つのあしあとしかなかった。

わたしの人生でいちばんつらく、  
悲しい時だった。

このことがいつもわたしの心を  
乱していたので、

わたしはその悩みについて  
主にお尋ねした。

「主よ。わたしがあなたに従うと  
決心したとき、

あなたは、すべての道において、  
わたしとともに歩み、



もう決してひとりぼっちではありません。  
山あり谷ありの人生も、神さまと一緒になら  
安心して歩いていけます。

わたしと語り合ってくださると  
約束されました。

それなのに、わたしの人生の  
いちばんつらい時、  
ひとりのあしあとしかなかったのです。  
いちばんあなたを必要としたときに、  
あなたが、なぜ、  
わたしを捨てられたのか、  
わたしにはわかりません。」

主は、ささやかれた。

「わたしの大切な子よ。  
わたしは、あなたを愛している。  
あなたを決して捨てたりはしない。  
ましてや、苦しみや試みの時に。  
あしあとがひとつだったとき、  
わたしはあなたを背負って歩いていた。」



あなたのこと完全に知って、  
完全に愛してくれる神さまについて、  
もっと読んでみませんか。



「A Story of Hope 希望の物語」は、イエスがどんな存在でどんなことをしてくれたかが書いてあります。

また、聖書の視点で人生を見ることを  
少し体験したいと思う方は、  
<https://japanese-odb.org/today/>  
をブックマークして、日々更新される聖書に  
関わるエッセーを読んでください。  
このサイト <https://japanese-odb.org/>  
では、その他にも色々なテーマの読み物  
を提供しています。

翻訳: 有澤優子・田井淳子

発行所: 有限会社デイリーブレッド

発行人: 田井淳子

住所: 奈良県生駒郵便局私書箱46号

Website: [japanese-odb.org](http://japanese-odb.org) • Email: [japan@odb.org](mailto:japan@odb.org)

転載および転記には許可が必要です。冊子は非売品です。デイリーブレッドは特定の教会や教団ではなく読者のみなさまの献金によって支えられ、人生を変える聖書の英知を伝えて います。この冊子は、正統なキリスト教の教理に基づいて書かれたものです。エホバの証人、末日聖徒イエス・キリスト教会(モルモン教)、世界平和統一家庭連合(統一教会)とは関係ありません。

© 2020 Our Daily Bread Ministries, Grand Rapids, Michigan  
All rights reserved. Printed in Indonesia.

デイリーブレッドへのお問合せは、お近くの下記事務所、もしくは  
[ourdailybread.org/locations](http://ourdailybread.org/locations)までお願ひいたします。

**Japan:** 有限公司デイリーブレッド  
〒630-0291 奈良県生駒郵便局私書箱46号

**Singapore:** Our Daily Bread Ministries Asia Ltd  
5 Pereira Road #07-01, Asiawide Industrial Building  
Singapore 368025

**USA:** Our Daily Bread Ministries  
PO Box 2222, Grand Rapids, MI 49501-2222, USA

当社の冊子は非売品です。デイリーブレッドの働きは、特定の教会や教団の支援によるものではありません。読者のみなさまが、精一杯の献金をしてくださることによって、私たちは人生を変える聖書の英知を伝えつづけることができます。



VV642