

序 章

INTRODUCTION

「速さを追い求めるばかりが人生ではありません」

マハトマ・ガンジー

最近の数年で、わたしたちの生活はそれまでの生活を思い出すのがむずかしいほど、さ
まがわりした。つい何年前前までは、

●ソーシャルメディアは社会の片隅で、大学生やアーティストに使われるだけだった。

●一般的な家庭では、夜になれば、家族のみんなが一台の画面、つまりテレビの前に集
まって、いっしょにひとときを過ごしていた。一人ひとりが別々のコンピュータの画
面に向かうという光景は見られなかった。

●携帯電話はおもにビジネスマン向けで、もっぱら電話をかけるために用いられた。

現在、フェイスブックの利用者は九億人を超え、高校生から高齢者までが、毎日、三億枚の画像をアップロードしている。ツイッターでは毎月、二十億件のツイートが投稿され、ほとんど誰もが携帯電話を持ち歩くようになった。携帯電話の所持者は今年、世界全体で五十億人を突破することが予想されている。今や、パソコンでできることはなんでも、携帯電話でできる。かつてカフェといえば、語らいの場所だったが、今ではテーブルで画面に見入っている姿のほうが目立つ。

テクノロジーの時代にわたしたちは生きている。もちろんその恩恵にははかりしれないものがある。ブログやソーシャルメディアを通じて、情報が自由に行きかうようになったおかげで、もはや一部の大手メディア企業が人々の購買行動を支配する時代ではなくなつた。

わたしたちは自分に関係のあることについて、自分自身で調べられる。ソーシャルメディアを使えば、友人や家族の近況を簡単に知ることができる。二〇一一年のアラブの春で示されたように、大規模な変化を起こす力さえ、ソーシャルメディアにはある。

しかしこのテクノロジーがわたしたちの生活におよぼす影響には、ひそかに疑問を持つ人が多い。つながりの文化が発展するにつれて、副作用も生じているからだ。

ある調査によれば、アメリカの労働者の四人に三人が仕事にストレスを感じているという。全米睡眠財団の調査では、「平日は睡眠が足りていない」と回答したアメリカ人が六十三パーセントにのぼった^{【案1】}。

慌ただしい、神経がまいっている、不安で落ち着かないといった悩みを抱える人が増えており、これには同じテクノロジーの普及が深く関わっている。以前なら、帰宅すれば、仕事から切り離されたが、最近は、携帯電話やコンピュータを通じて、家にまで仕事を持ち込まれる。

いわば一日じゅう会社にいるようなもので、いつでも仕事に対応できてしまう。たえず膨大な量の連絡や情報にさらされるなかで、わたしたちは心身ともにくったり疲れている。そういう状態では、仕事も、人間関係もうまくいかないことが多くなる。

わたしはテクノロジーと知恵のどちらにも深く感謝する人間として、この本を書いた。むしろかしいのは両者のバランスをいかにとるかだ。そのバランスがうまくとれないと、大

きな代償を支払うことになる。

わたしが内なる警告の声を聞いたのは、数年間もテクノロジーの世界、とりわけオンラインの世界にどっぷりとつかり続けたあとだった。つねにつながっていたという思いが強くて、生活のほかのあらゆる側面はいつも二の次にされた。心身の健康さえ、顧みられなかった。

はじめは謙虚なしもべとして、わたしを楽しませてくれていたツールが、いつのまにかわたしの生活の大部分を支配する横暴な主人に変貌していた。このまま毎晩、夜遅くまでネットサーフィンし、数分おきに電子メールをチェックし、毎日のように十二時間勤務し、肌身はなさず通信機器を持ち続けていたら、健康も、幸せも損なわれてしまうだろうと、わたしは気づいた。

そんな生活だったから、夜はよく眠れなかったし、人間関係ではもめてばかりだったし、自由な時間も少なかった。それだけでもじゅうぶん憂慮すべき状況だが、わたしがこれではまずいと本気で危機感を抱いたのは、そういう生活にはほとんど進歩がなかったからだ。ストレスばかり増えて、大切なことは成し遂げられず、世界になんの貢献もしていないように感じられた。自分のためにもならなければ、誰のためにもなっていない毎日だった。

こんな生活は変えなければいけないとわたしは思った。

ただし、そのような自己改革に目覚めたとはいえ、テクノロジーへの興味を捨てたり、その利用をやめたりするつもりはなかった。人と人とのつながりを支える機器やサービスは、より自由でより開かれた世界を築くための強力なツールになりうる。げんに、どんな機械も使いかたしだいで害にもなれば、益にもなる。

問題は、ツイッターやフェイスブックそのものにあるのではない。それらはそのままでは害にも益にもならない。気晴らしや噂話のために使うか、それとも、大切なことの実現のために使うかは、わたしたちしだいだ。本書では、それらのツールを意識的に使いこなして、このつねにつながった世界で創造的かつ自覚的に生きるため、また主体性を保つためにはどうすればいいかを、みなさんといっしょに考えていきたい。

この本の最初の版が刊行されて以来、わたしは多くのテクノロジー業界のかたがたと話をするようになった。そこですぐにわかったのは、すでに新しい動きが生まれつつあることだった。とくに、一見、仕事と生活のバランス（ワーク・ライフ・バランス）とは無縁

に思えるシリコンバレーの著名人たちのあいだに新しい潮流が見られた。

わたしたちはおおぜいの人々と意見を交わすなかで、「ウィズダム（知恵）二・〇会議」を立ち上げることを思いついた。さまざまな伝統思想に立脚した賢人たちと、テクノロジー界の人々に集まってもらう会議だ。

この会議のこれまでの講演者には、ツイッター、フェイスブック、イーベイ、ペイパル、ジンガをはじめ、ほぼすべてのおもなIT企業の創業者のほか、エックハルト・トール、ジャック・コーンフィールド、ジョン・カバット・ジンといった精神世界の権威が名をつらねている。

この会議ですぐにあきらかになったのは、**今の時代にもっとも大きな影響を与えている企業の創業者たちが、仕事を進めるうえで、内面の力を取り入れていること**だった。また、**人生や企業を意味のあるものにするためには、目の前のことに意識を向ける習慣を身につけること**、いわゆるアウェアネスやマインドフルネスといった能力を磨くことが欠かせないことも示された。実際、それができなければ、今の世のなかではたちまち情報の海のおぼれてしまう。

新しい情報が途切れることなく入ってくるのが現代だ。十分おきにチェックしても、新しいメール二十件、新しいツイート二十件、フェイスブックの更新五十件を目にすることになる。このような環境に置かれていたら、ひとつのことに集中するとか、今このときを生きたということがどういふことなのか、わからなくなってもふしぎではない。

そうなると、大切な人との関係が損なわれるだけでなく、仕事においても、物事を処理する能力が大きく低下する。当然、すばらしいひらめきの源泉である内面の声を聞くことなどできない。わたしたちはリクエストに応じるのに忙しくて、ほんとうにする必要のあることができなくなっている。

そもそも気が散っていて、意識を向ける対象がはつきりと定まっていなければ、作業効率を高めるためのテクノロジーを使うことで、かえって作業効率は悪くなる。時間を節約するためのツールを使うことで、かえって時間がかかったり、コミュニケーションを支援するためのツールを使うことで、かえって有意義なコミュニケーションが減ったりする。創造性を引き出すはずのツールが、逆に創造性を妨げることもある。だから、十時間もコンピュータに向かっていた人が、その日の成果を振り返ったとき、「いったいこんなに長い時間、自分は何をしてたんだろう？」と愕然とするのだ。

この本では、どうすれば創造力を引き出せるかを探っていく。

創造力を引き出せれば、人生に新鮮味が感じられ、型にはまらない発想が湧き、古い問題に対する新しい解決策が見つかり、独創的な表現が可能になる。報告書でも、期末レポートでも、八時間うんうんうなってようやく仕上げるのではなく、三時間でさっと書き上げることができる。

本書の随所で示されているように、現代のリーダーや思想家たちは、テクノロジーの力だけでなく、コンピュータから離れて過ごす時間の大切さをよく知っている。

グーグルの創業者ラリー・ペイジがある夜の夢のなかで、のちにグーグルの検索アルゴリズムになるアイデアを思いついた話は有名だ。アマゾンのCEOジェフ・ベゾスは四半期末になると、数日間、ほとんど誰とも連絡を取らず、ひとりきりで過ごすことで、ビジョンを思い描き、心を整えている。自分の内面の世界や、自分の精神と肉体がつながっていないと、外から与えられる大量の情報にじゃまされて、創造力を引き出せなくなる。

このことでもどかしさを感じている人はたいへん多い。もっとひとつのことに集中して取り組めば、もっと大きな成果をあげられることはみんなわかっている。

それでもどのように自分の内面にアクセスしたらいいかはわかっていない。

本書では、どうすれば今ここに集中できるか、平常心で物事に応じられるか、意識的に創造力を引き出せるか、目的のある人生を歩み始められるかを説きたい。とはいえ科学や哲学の観点から話をするつもりない。本書で重点を置くのは、日常生活のなかで実際に役に立つ方法やツールだ。また、さまざまな分野の第一人者たちがどのように内面の力を活用しているかも紹介する。

産業革命の時代に、機械化に反対した人たちがいたように、これからしばらくは、テクノロジーに反発する人もいるかもしれない。しかし大多数の人にとって、テクノロジーとの付き合いは避けられず、むしろ深まる一方だろう。今後、ますますテクノロジーを通じて人ととのつながりは増すはずだ。したがって考えなくてはならないのは、テクノロジーを使うかどうか、テクノロジーを通じてつながるかどうかではない。どのようにテクノロジーを生かせばいいか、テクノロジーをイライラやストレスの原因にせず、創造性や豊かな生活に役立てるにはどうしたらいいかだ。

本書ではそのための道筋を示したい。生活がストレスにさいなまれると、同時に創造力も引き出しにくくなる。**生活がいきいきとして楽しいときほど、創造力は発揮されやすくなる。**

簡単な挑戦ではない。わたし自身、日々、努力している。それでも、以前のように「どうすれば、つねにつながっていられるか、できるかぎり多くの情報を消費できるか？」が最大の関心事ではなくなった。今、胸のなかでいつも自分に問いかけているのは、次のような問いだ。

「どうすれば深い生きかたができるか？ どのように毎日をごせば、人生を充実させられるか？ いい仕事ができるか？ テクノロジーをもっとも有効に使うにはどうしたらいいか？」

どんなことでも、正しい問いを立てられるかどうかで、結果は大きくちがってくるものだ。

この本で説くのは、若くして引退するための四ステップでも、ネットで大もうけする秘訣でも、ネットの世界に君臨する方法でもない（わたしは引退も、大もうけも、君臨もしていない）。もちろんそういうことを目指すのが悪いわけではないし、本書のなかに書かれていることがそういう目標の実現に役立つことも、ひょっとするとあるかもしれない。

しかしこの本で中心となるのは、人とのつながりを深めて、もっと楽しく生きるにはど

うしたらいいかという点だ。自分の置かれた状況に賢く対応し、ストレスを抱え込まないためにはどうすればいいかを、本書では探っていきたい。

わたしたちはたとえ自家用飛行機に乗っていても、混み合った路線バスに乗っていると
きと同じように、イライラすることがあるし、たとえソーシャルネットワークで何千人も
の友人をつくっても、友人のいない寂しさを感じることもある。

わたしは何人も億万長者やネットのヘビーユーザーと話をしてみても、そのことがよく
わかった。同じ状況に置かれても、受け止めかたしだいで、苦しさや楽しさの程度は変わっ
てくる。その受け止めかたを学ぶのが、知恵の道だ。現代の生活のなかで知恵を働かせな
がら、最先端のテクノロジーのよさも取り入れるとき、わたしたちの知恵はウィズダム二・
〇へと進化を遂げる。

食べるために食べる

わたしたちはイライラしたり、行き詰まったりしたとき、どういうわけか、食べることで状況がよくなると思いがちだ。

ウェブサイトの不具合を修正するためのプログラムがなかなか書けないとか、報告書の文章がうまくまとまらないとか、大量のメールにうんざりしているとかいうとき、何かを口に入れば、問題は解決するだろうと期待する。そういうときに食べなくなるのは——そしてしばしば食べてしまうのは——カバンのなかのクッキーや、近所の店で売っているマフィンや、ロビーの自動販売機で買える甘いお菓子だ。

たしかに仕事が入っていくと、健康的な食事を心がけることは、事態を改善する第一歩になるだろう。しかし、イライラを解消しようとして衝動的に何かを食

べても、いいことはない。むしろ事態は悪化する。

とはいえ意識的に食べることは、意外にむずかしい。とくに、つねにつながっている今の世界では、食べることに集中せず、いつもほかのことをしながら食べてしまいやすい。次の会議への移動中、歩きながら食べ、ネットでニュースを読みながら食べ、仕事をしながら食べ、チャットをしながら食べる。もちろん、そうせざるをえないときもあるだろう。

しかし、いつもそうしているせいで、わたしたちの生活は慌ただしくなる一方だ。ストレスもどんどん増えている。忙しすぎて、人生の大きな楽しみのひとつである食事を楽しむことができない。慌ただしい食事では、食べ物ではなく、緊張を食べているようなものだ。そういう食事はさまざまな弊害も招く。

例えば、よくかまないで食べるので、消化が悪くなる。必要以上に食べるので、体重が増える。消化のためにエネルギーが使われるので、体の動きが鈍くなる。何かをしながら食べれば、おいしさを味わうこともできない。一日じゅう、こんな食事を続けると、夜、ベッドに入るころにはぐったりしている。

当然、何を食べるかは重要だ。砂糖、加工食品、高脂肪の乳製品、肉類を少なくし、果物、野菜、ナッツ、全粒穀類を多くすれば、体の調子も頭の働きもよくなるだろう。

しかし、どう食べるかも同じぐらい大切だ。パソコンでゲームをしたり、ユーチューブの動画を観たりしながら、ほとんど何を口に入れてるかに注意を払わず、むしゃむしゃと食べるか？ それとも、静かな場所で、ひと口ずつ味わって食べるか？

米国心理学会が千八百四十八人の成人を対象に行なった調査では、回答者の半数近く（四十三パーセント）が一カ月間、食べ過ぎるか、体によくない食べ物を食べていた。また、三分の一以上の人（三十六パーセント）がストレスのせいで食事を抜いていた【*13】。

どうすれば無意識に食べられるかは、誰もがよく知っているだろう。できるだけ騒がしい場所を見つけて、できるだけ多くのことをしながら、早食いすればいい。簡単だ。

この日々のエクササイズでは、それと正反対のを行なう。できるだけ静かな場所を見つけて、ほかのことはいっさいせず、ゆっくりと食べる。

三食すべて、意識的に食事をするのはむずかしいだろう。そこでまずは一日に一回——朝昼晚いつでもいい——意識的に食事をするところから始めてみよう。

最初は、パソコンやスマホの画面から自分を引き離すことに苦勞するかもしれない。それでも、食べるプロセスや食べ物の味に意識を向けることで、食事がそれまでよりも数段楽しくなったと話す人は多い。はじめはむずかしこともあるが、心地よさや楽しさが何倍も増し、仕事に戻ったときの活力や集中力もちがってくる。

意識的な食事が退屈に感じられる人は、実験的に、日ごとに食べかたを変えてみてほしい。きょう急いで食べたり、ほかのことをしながら食べたら、次の日は、ゆっくり意識的に食べるという具合に。

どちらの食べかたが体に合っているかがわかるまで、それを続けてみよう。どちらの食べかたが正しいか、まちがっているかを考えるのではなく、体の声に耳をすませてほしい。仕事中、モニター画面を見つめたまま、M&Mを無意識に口に放り込んでいる自分にふと気づくことがあるかもしれない。そういうときには、自分の食べかたに対して、いいとか悪いとかの判断を下しやさい。しかしそういう判断はいったん脇に置いて、数回ゆっくり呼吸し、自分の心と体がその瞬間、何を求めているかを感じとろう。

意識を集中させると、わたしたちがものを食べるときの目当ては、栄養を摂ったり、料理を味わったりすることではなく、欲望を満たすことであることがわかる。

口に入れたものを咀嚼して飲み込む前に、すでに次のひと口を欲している自分に気づくだろう。次に口に入れるものが、今、口に入っているものとまったく同じものなのだ！

そういうとき、わたしたちは食べ物を欲するというよりは、欲しいものを手に入れることや、欲望を満たすことを欲している。しかしあいにく、そういう欲望はなかなか満たされない。なぜなら満足の続く時間があまりに短いからだ。食べ物を口に入れる一瞬しか、満足を感ぜられない。それで終わりだ。食べ物が口のなかへ入ったら、噛んだり、味わったりする前に、次のひと口が欲しくなる。

意識的な食事では、食べることに集中し、プロセスのすべてを意識する。そうすると、口に食べ物を入れる瞬間だけでなく、噛むことにも、味わうことにも、飲み込むことにも、満足を感ぜられる。食べるプロセスのはじめから終わりまで、たっぷり楽しめるわけだ。

以下に、一日一回、意識的な食事をするときのコツを紹介しよう。

- 「1」できるだけ刺激の少ない静かな場所を見つける。可能なら、自然に近い場所がいい。
- 「2」余計なものをすべて片づけて、仕事に関連したものや、さまざまなメディアに気を配取られないようにする。コンピュータの前から離れて、雑誌や携帯電話などもすべ

て視界の外にしまおう。

[3] 健康によく、自分の体に合った食べ物を選ぶ。

[4] 食べる前に、五感を働かせる。食べ物の形や色をよく見てみよう。匂いもかぎよう。サンドイッチなど手で食べるものならば、手に持ったときの感触も意識するといい。そのほかにも、これから食べようとしている食べ物に対して、いろいろと五感を働かせてみよう。

[5] 三回、深く呼吸し、心と体を落ち着ける。

[6] できるかぎり意識的に食べ物を噛み、味わう。風味を感じとろう。噛んでいるあいだ、フォークやサンドイッチをいったんテーブルに置いておくのもいいだろう。口に入れたものをすべて飲み込んでから、次の食べ物を口に入れよう。

[7] 栄養源として、生きるためのエネルギー源として、食べ物を喜んで食べる。