

論点

2026年の
指針

「自由に選べる社会」再考

息苦しい人間関係からの解放と、個人の尊重。それが長らく、日本社会の理想とされてきた。ところが、自由な人間関係を手にした私たちの社会はいま、他者とのつながりを欠く「孤立」のリスクに脅かされている。どこに落とし穴があったのか。孤独・孤立の問題に詳しい石田光規・早稲田大教授に聞いた。

孤立リスク強めた「個人化」への移行

— 孤立の問題は「現代病」とも言われています。背景に何があるのでしょうか。

社会の中心が集団ではなく、個人単位となる「個人化社会」になったことです。

日本にはかつて、農村や漁村のように血縁や地縁の相互扶助で成り立つ共同体が広がっていました。道具やインフラなどあらゆるものを共同で管理し、協力しなければ生きていけない世の中だったのです。

一方、集団生活には理不尽なルールや同調圧力も存在し、個人が自らの好みで行動を選ぶのは難しかった。その後、資本主義経済が発達して生活は豊かになりました。貨幣を介し物やサービスを手に入れられるようになり、他者と共有・協力しなくても一人で生きていけるようになる。こうした物的な条件に加え、思想的な条件も整って日本は個人化社会へ突入します。

— 思想的条件とは何ですか。

日本では第二次世界大戦で総力戦体制を敷いた反省が強く、個人の尊重が叫ばれてきました。ただ、集団的な体質はただちに解消されなかった。「ムラ社会」的な体質を残す日本企業か空前の経済成長をリードしたためです。しかしバブル経済が崩壊し、教育現場でいじめが深刻化するなど集団的体質のゆがみが出てくる。こうして思想的にも個性を尊重すべきだという流れが強まり、日本は 1990 年代から個人化社会になっていきます。それまでは好むと好まざるとにかかわらず人は集団に入らざるを得ませんでした。どういう人とつきあうかを選ぶ自由を手に入れたのです。

— 自由を手にしたはずが人間関係に苦しむ人が少なくないのはなぜでしょう。自由を持って余したのだと考えています。

集団にいてもいい、誰とつきあってもいい、一人で生活してもいい。そんな社会はとても魅力的に感じますが、そこで生きていくのは意外と簡単ではなかった。

相手にも選ぶ自由があるので、つきあいを拒否される可能性がある。つながるためには努力しなければならず、気も使う。人とつながれるかどうか不安を抱く「孤立不安社会」の到来です。私たちは自由を手にして初めて、人づきあいは自分だけで決められるものではないことを突きつけられたのです。

— 日本が個人化社会に変わっていった 90 年代は、人口のボリュームゾーンである「団塊ジュニア世代」(71~74 年生まれ)が社会人になった頃と重なります。

携帯電話が爆発的に普及したのも同じくらいの頃で、急速にオンラインのコミュニケーションが発達します。73 年生まれの私も大学生くらいまではそうしたツールがな

く、リアルな「場所」に行って人間関係をつくっていました。団塊ジュニアは社会に出た途端、世の中のルールが転換し、混乱が大きかった世代と言えるのではないのでしょうか。この世代は未婚の割合も高く、孤立の問題が今後、深刻化すると懸念されます。人が困ったときに頼るのは配偶者や子ども、親ですが、未婚ならば親のみになり、いずれ頼れなくなるからです。

ー2050年には全世帯の半数近くが1人暮らしになると推計されています。そして女性よりも男性の孤立が深刻と指摘されています。

男性の場合、社会的な勝者にならないと人の輪から外れる傾向が顕著にあります。最近、無差別殺傷事件を起こした人たちは周囲から孤立していたと報道されていますが、彼らがほぼ無職や非正規職だったことは、それとは無縁でないでしょう。

女性の場合、幸か不幸か出産や育児で仕事を離れることがよくあり、いろいろなセーフティーネットが敷かれています。

ー孤立の何が問題と考えますか。「一人の何が悪い」との反論も耳にします。

医学・疫学研究で、孤立が当人の心身にマイナスの影響を及ぼすことが明らかになっています。死亡リスクは肥満や運動不足を上回り、自殺という悲劇的な結果を招く可能性もあります。それなのにリスクは十分に周知されておらず、教育現場で伝えるべきだという声が出ています。

ー「自分は一人で大丈夫だ」と言う人もいます。好んで孤立することを決めた人に手を差し伸べる必要はありますか。

その人は本心から、孤立を望んだのでしょうか。孤立に陥っている人は、経済的に恵まれていなかったり、学歴が高くなかったりと厳しい境遇の人が多いたことが調査で分かっています。人間関係が自由になったことで、社会的地位や経済力といった「他者の欲求を満たす資源」に乏しい人は他者から選ばれにくくなり、孤立のリスクが高くなっています。「あの人は自分で孤立を決めたんだから、放っておけばいい」というのはあまりにも乱暴な理屈で、排除や分断を生み出してしまいます。

「つながり」鍵だが 接触機会奪う AI

ー孤立が自己決定の結果だと結びつけない方がよいということでしょうか。

いまの社会は自己決定に重きを置き過ぎているようにも見えます。

このため何か失敗をすると、その決定をした個人に強く責任を求める風潮もあります。決定の背景にあるものを想像せず、ただ結果だけを見て激しくバッシングする。これはインターネット空間が典型例です。

社会的に成功している人は、自らの選択と決定の結果、現在の地位を築いたと思っているかもしれませんが。しかし、人生のすべての局面で選択と決定をしていることはあり得ず、「気がついたらそうなっていた」ということは意外と多い。人生は運や社会的情勢に左右されます。孤立が自己決定の産物とするのは「強者の視点」です。

—それでも「一人がいい」と人づきあいを避け続ける人はいるでしょう。どう介入するかは難しくありませんか。

そこが孤立対策の最大のジレンマです。いかに押しつけにならずにつながりをつくれるかが対策の鍵になっています。

もう一つ知っておいてほしいのは、「一人で楽しむ」という選択を続けていると、孤立につながっていくということです。エスカレーターと階段の例で説明します。健常者であれば階段を使った方が筋肉が鍛えられますが、やっぱり楽なのでエスカレーターを使う人は多いでしょう。すると筋肉が衰えて、ますます階段を使わなくなり、フレイル(虚弱)の状態を招きかねない。

個人化社会は、動画のサブスクリプション(定額見放題)をはじめ一人で楽しめるツールがたくさんあり、孤立を促す仕組みが内包されています。人と一緒にいるための「筋肉」も一人でばかりいると衰え、人の輪に入るのが面倒になっていきます。

—孤立のなかでも問題化しそうなケースを支援していく方法はありませんか？

非常に難しいと言わざるを得ません。問題のある孤立は、心身の疾患や自殺など何らかの問題が起きたからこそ、問題があったと識別するしかないんです。

確かにいま、問題のある孤立を判別できないか医学的な研究が進んでいます。でも「あなたはリスクがあるので、介入します」と言われたら、どう感じますか？相手の気持ちを考えたら、事実上不可能だと考えた方がよいでしょう。もしそれを推し進めれば、究極的には犯罪リスクのある人には監視用の電子タグを埋めるといった社会になりかねません。

—土工知能(AI)の進化が著しいです。

これからの社会をどう予想しますか。

私たちは生活のなかで、自然に人と会う機会があったからこそ人間関係を結べたところがありました。ところが今後、人を介してしかできなかつたことをAIがやってくれる可能性があります。実際、人には相談せず、対話型生成AI「チャットGPT」に相談する人は既に出ています。企業が競争してAIをますます進化させ、そのAIが人づきあいの機会をどんどん奪っていく。放っておけば私たちはもっと一人になっていく時代です。孤立の問題は、まだ入り口に立ったばかりだと考えるべきでしょう。

—人間関係からの自由と私たちはどう向き合えばいいのでしょうか。

自由には不安な面があり、失敗の責任も全部自分に課されてしまう負の側面があることが分かってきました。では昔に戻るかというと、自由に決められる社会はやはり素隋らしい面があると私は思います。

日本では戦争の経験から「強制イコール悪」という考えが根強いですが、そこを考え直す時期に来ています。完全な自由よりも一定の枠をはめた方が意外と楽だったりします。かつては敬遠されな社員寮を復活させる企業もあると聞きます。

日本社会は「自由の方がいい」というまま進んでいます。自由はバラ色ではない。まずは、そのことをきちんと認識しないといけないと考えています。