

## 『「さみしさ」の力—孤独と自立の心理学』

皆さんは「孤独」という語に対してどのような印象を持ちますか。

恐らく多くの方はマイナスなものと捉えるのではないのでしょうか。

SNS の発展により 24 時間誰かと繋がってられる時代、「孤独」は特に格好悪いものと思われるのかもしれませんが。孤独を何としてでも回避するため、常にだれかと行動を共にしてみたり、SNS でたくさんの人と「友達」になってみたりして、その上辺だけの付き合いに疲れてしまった人もいるかもしれません。

この本は、なぜ人が「孤独」を嫌うのかを説明し、その上で「孤独」が人間の自立において大切な要素であるということ、様々な文学や心理研究を引用しつつ教えてくれます。また「誰かに理解してほしい、だけど分かってほしくない」という一見矛盾した感情が、思春期を生きる皆さんにとっては自然なことであり、実は成長の印でもあるということを説明してくれます。

毎日を「さみしい」と感じる人へ、あるいは、人との関係に少し疲れたなと思う人に、ぜひ手に取ってほしい一冊です。孤独な時間が、きっと大切に思えるようになるはずです。



『「さみしさ」の力—孤独と自立の心理学』 榎本博明／筑摩書房／ISBN：9784480683755