

つながりながらも、孤独に陥る若者たち

——失われた場の再生に向けて

「早稲田大学文学芸術院教授」
石田光規
Ishida Mitsunori

近年、育ち始めた人間関係を不意に「リセット」するという現象が、おもに若者を中心に増えているという。一見「つながる」とは正反対に思えるこうした衝動は、どこから生まれるのだろうか？
長年、若者世代の孤独・孤立と人間関係を研究する社会学者が、「友だち」のあり方の変化を振り返り、今の時代に人と人がどうつながればいいのか、そこで「場」はどのような役割を果たすべきかについて考察する。

1 つながりの2つの方向性

友だちというと私たちは「何でも言い合えるような深い関係」を想像する。今でもそのイメージは残っているものの、1990年代あたりから、別の友だち像が提示されるようになった。「気を遣いながら、よい状態を維持する関係」である。ここでは仮に前者を「結果としての友だち」、後者を「形から入る友だち」としておこう。

この短い論考では、まず、友だち関係の変化についてまとめ、つながりを求めつつも孤独に陥りがちな若者の実態を明らかにする。それを踏まえ、今後のつながりや場づくりの方向性を

検討する。

2 「結果としての友だち」から「形から入る友だち」へ

友だち関係の変化に大きな影響を与えたのが、社会の「個人化」である。個人化とは社会のあらゆる単位が個人中心に構成される状況を目指す。所有の中心単位は個人になり、何かをするにあたっては集団の意向ではなく、個人の「やりたいこと」が重視されるようになる。日本社会では、友だち像に変化が見られた1990年代に個人化が進んだと言われている。

個人化の影響は人間関係にも及んでいる。私たちは集団とのつき合いを必要最小限にとどめ、個々人の「やりたいこと」や「つき合いたい

翻って今の社会では、関係の安定性を担保する材料は乏しい。たとえば同じクラスや隣近所にいるからといって、それが関係をつくる決定的な材料にはならない。このような社会で誰かと安定した関係を築くには、おたがい前向きな状態で相手を選び合わなくてはならないのだ。

俗っぽく表すならば、誰かと安定した関係になるには「友だち」あるいは「恋人」にならないければいけないのである。その際、恋人はたいてい一人に限定されるので、それ以外の多くの人とは友だちになる必要がある。私たちが誰かと安定した関係を築くには、居合わせた人とまずは「友だち」になることを求められているのだ(図1)。

流動的な現代社会を生きる私たちは、居合わせた人と「友だち」になり「友だちっぽい」コミュニケーションを積み重ねることで、つなが

3 落ち着かず、不安定な「友だち」とのつながり

ただ、居合わせた人と「友だち」になり、「友だちっぽい」コミュニケーションを積み重ねるのは言うほど簡単ではない。というのも、友だちは先輩・後輩や上司・部下、近所の人のようにわかりやすいつながりではないからだ。友だちというのはこうした社会的な関係性とは異なり、結局のところ、おたがいが「友だち」と認識する限りにおいて成り立つ不安定な関係なのである。

では「友だちっぽさ」とは何なのか。これに



イラスト (以下すべて) / タダノなつ (提供/ 講談社)

対する明確な答えを見出せない私たちは、ひとまず、場の空気を保ち、よい関係を維持するよう努める。なぜなら友だちというのは、家族を別とすれば、その他のつながりよりも一段上の「よい関係」だからだ。私たちがいる人と友だち関係を保ち続けようとするのは、そのつながりが他のつながりよりも「よい」と感じているからこそである。

かくして私たちは、友だちとよい関係を保とうとするからこそ争いを避け、気を遣い合うようになる。今や友だちはかつてのようにケンカを重ねて強くなるつながりではなく、気まずい状態になることをとにかく避けなければいけないつながりに転じたのである(28頁図2)。

実際、大学生と接していると、気の毒になるほど友だち関係に気を遣っていると感ずることがある。たとえば懇親会である。コロナも徐々に過去のものとなり懇親会も復活しつつある。学生も「授業の後に食事などに行きたい」と言っている。それならば、懇親会を企画しないのかと水を向けると次のような返事が戻ってきた。

「懇親会はリスクがあるから開催できない」
一瞬、言っていることが理解できなかった。で詳しく尋ねると、真意は以下のようであった。懇親会を開催するといやがる人がいるかもしれない、あるいは、懇親会を開催してもしらけてうまくいかないかもしれない。だから自分から懇親会を開催しない。一方で懇親会に誘われた

■ 図1: 「形から入る友だち」関係が求められる時代とは?

■ 図2：何よりも、気まずい状態になることを避ける若者たち



ら参加はしたい。

つまり、懇親会があれば参加したい。しかし、自ら開催するのはリスクがあるから避けたいということなのである。今の大学生はこれくらい気を遣いながら、友だち関係を築いているのだ。

この「つながりたくてもつながれない」状況は、若年層の孤独感に影響している。図3は内閣官房が2021年から2023年にかけて実施した『人々のつながりに関する基礎調査』で、孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の比率を年齢階級別にまとめたものである。これを見ればわかるように2021年から23年いづれにおいても20代、30代の孤独感が高く、次いで、40代、50代の孤独感が高い。10代（16〜19歳）については、2021年はそれほどはなかったものの、22年、23年は40代、50代と同じくらいに孤独感が高い。まとめると、若年

層の孤独感が総じて高くなっている。人と一緒にいたくても気を遣うあまり声をあげられない若者は、寂しさを抱えつつ日々を過ごしているのである。

4 気遣いに拍車をかける 情報通信端末

このような友だちへの気遣いの傾向に拍車をかけたのが、友だち関係の変化が指摘された1990年代に一挙に普及した情報通信端末である。

振り返ると携帯電話（ケータイ）、スマートフォン（スマホ）が普及する前、私たちは「場」を基礎にして人間関係を築いてきた。大学生であれば授業をやっている教室・サークルの部室・バイト先、社会人であれば職場・なじみの店などに足を運んで、人間関係を築いてきたの

である。その際、待ち合わせでもしていないかぎり、場にきている人ははっきりわからず、人びとは赴いた場にいる人たちと交流することで人間関係を育んでいった。人びとが端末を介して結びつくようになると事情は変わる。たとえば仮に、ちょっと時間ができて誰かに会いたくなったとしよう。そうしたときに私たちがまず行うのは、場に赴くことではなく、手持ちのケータイやスマホをつうじて一緒に過ごす相手を探すことだ。どこに行くか決めるのは一緒に過ごす相手が決まってからのことである。端末を介した人づきあいが一般的になると、一緒に過ごす相手の確保が最優先になり、場は従属的についてくるだけになるのだ。

場が主体の人間関係と端末が主体の人間関係では、結びつく人の質が変わる可能性がある。場が主体の人間関係では、人はどの場に行くか選ぶことはできても、その場にいる人を選ぶことはできない。極端に言えば、前日ケンカした人や折り合いの悪い人が場にきている可能性がある。

これに対して、端末を介した人間関係は、そのようなリスクを極力排除することができる。場と関係なく人間関係を一元的に管理できる情報通信端末を使えば、私たちは会いたい人と直接連絡を取ることができる。私たちは、暇つぶしの相手と会うために、どのような人がいるかわからない場に赴く必要がなくなったのである。

ただ、そこで難しいのは、一見するとストレスフリーな端末を介した人間関係には、かえって人への気遣いを増幅させる仕組みが内包されていることだ。

5 意識されるようになった 「受け入れ」の度合い

すべての人が端末を介して人とつながるようになると、人間関係はより選別的になる。端末に入った交友関係のリストから会いたい人を選ぶ際、私たちは当然ながら優先順位が高く、会ってくれそうな人から連絡をするだろう。特別な事情がないかぎり、「会いたくない」と思っている人とわざわざ連絡を取る人はいない。同様に、会ってくれなさそうな人に対しては、こちらがよほど「会いたい」と感じていないかぎり連絡はしないはずだ。かくして交友リストの優先順位の低い人はつながりから、自ずと排除されてゆく。

そこで重要なのは、選別できるのは自分だけではないこと、そしてケータイ、スマホなどの情報通信端末は、さまざまな機能をつうじて優先順位を可視化する、ということだ。

まず前者である。当然ながら端末をもっているのは自分だけではない。私もあなたも他の人も端末をもち、そこから会いたい人を検索し連絡を取っている。ゆえにつながりの輪から排除されたくない人びとは、交友リストの上位に入ろう求められていく。その圧力は他者に配慮

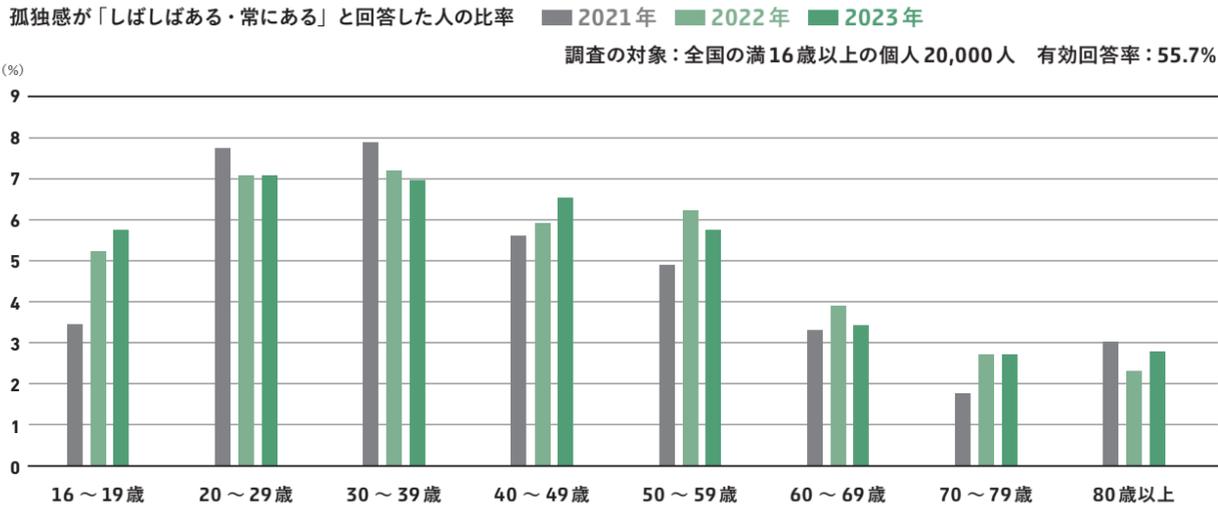
し、場の空気を維持するよう私たちが方向づける。次に後者である。情報通信端末は今まで可視化されていなかったコミュニケーションの細部を一気に暴露した。たとえば交流の履歴である。端末のない時代は誰とどのくらい話したかなどは明確にわからなかった。ケータイ、スマホは、私たちが誰からのどのくらいのタイミングで連絡をもらったのかを明示してしまう。通信の記録は他者からの受け入れの目安として機能する。たとえば誰からも連絡が来ない、あるいは、連絡をしても返信が来ないといった状況は、私たちが誰かから拒否されている事実をわかりやすく示している。

他にも相手のIDを知っているか、トークのグループに入っているか、アカウントをフォローされているか、メッセージをブロックされていないかなど、相手からの受容の程度は多種多様な手段で示される。ゆえに、端末を使ったコミュニケーションでは、相手からの受容度を高めるよういつそうの努力と配慮を求められるのだ。しかも、端末は物理的な距離を無化するため、つながりの輪から離れてホッとする瞬間は訪れない（30頁図4）。

6 今、もう一度「場の力」を見直す

このような事態を打開するために、私が提唱したいのは、第一に友だちのあり方を見直すこ

■ 図3：人々のつながりに関する基礎調査



出典／「令和5年人々のつながりに関する基礎調査結果」（内閣官房）

■ 図4：時にはスマホやケータイから離れることで、ホッとできる



と、第二に「場の力」を再生することだ。

「結果としての友だち」の時代、友だちは「いて当然」の存在ではなかった。居合わせた人と多くの交流を積み重ね、やっと授かるのが友だちだったのである。したがって、誰もが友だちを得られるわけではなく、また、友だちがいなからといってすぐさま孤立に陥るわけでもなかった。

一方、先にも書いたようにつながりが流動化した現代社会では、孤独・孤立を恐れるあまり、私たちは競って友だちをつくらうとする。しかし、居合わせた人と友だちになり、その状況を続けるのはなかなか難しい。そうであるならば、私たちは友だちの原点に立ち返り、まず、他者とは「知り合い」としてつながり、そのうえで「友だち」かどうかは時間をかけて判断すればよいのではないか。「知り合い」としてつな

がった人と思いに過ぎせばよい。

その際には、第二のポイントである「場の力」の再生が重要になる。つながりを時間をかけて育むには、つながるきっかけとなる場が必要だ。そこで求められるのは、それほど構えなくてもふらっと立ち寄れるような場である。社交や交流などを前面に押し出しすぎてしまうと、かえってそこに息苦しきを見出し、足が遠のいてしまうこともある。それよりも、何かやることがあり、「会話はついで」くらいがちょうどよい。その「何か」は読書でも、飲食でも、ボランティアの環境保全でもよいだろう。

そもそも私たちが紡ぐつながりは、相手への気持ちのみで維持できるほど強くはなく、定期的に会う機会や口実があるからこそ、続いてゆくのである。交流や会話の他に目的があったほうが、その場に赴く口実をつくりやすくなるし、

■ 図5：「友だち」の形にしばられず、気軽に「場」へ足を運ぶ



私は、孤独・孤立について専門的に研究しているが、この分野では基本的に孤独や孤立を「悪いもの」と見なす。実際の研究を見ても、孤独や孤立が心身に悪い影響を及ぼし、社会に分断を招きやすいという結果が出ている。しかし、その点を指摘すると、たいてい「ひとりであること、何が悪いのか」「孤独も悪いことばかりではない」という反論を受ける。たしかに、友だちの輪から離れてひとりになることで、自分自身をじっくり見つめ直したり、それによって新たな気づきを得られたりすることがあるのは間違いない。

重要な点は、「研究者の指摘する孤独・孤立」と「それに反対する人が述べる孤独・孤立」は違うということだ。研究者の多くは、孤独・孤立を測定する際に、かなり厳密な基準を用いる。たとえば、身の回

りに自らを理解してくれる人がおらず、さみしい思いをしている（孤独感が強い）、身の回りに頼れる人が誰もいない（孤立）といった測定方法だ。このように測定した場合、孤独・孤立は心身に悪い影響を及ぼす、社会的に「恵まれない」人ほど孤立しやすいといった結果になる。一方、ひとりであることの重要性を説く人たちの多くは、「社会との接点を保ちつつも、ひとりになることも大事だ」として、「ひとり」の重要性を指摘する。ここでの孤独・孤立は、「何かと確固たるつながりを確保したうえでのひとり」と言えるだろう。

このふたつの言説から導かれるのは、「うまくひとりになること」の重要性だ。ここまで論じてきたように、「友だち」という枠組みに囚われすぎてしまうと、うまくひとりになることができない。孤立を恐れて「みんな」にすり

日常でのつき合いが何となくしんどいというケースでも、そういう場をひとつもっていることで、気分は楽になる。

現代は、特定の場よりもむしろ、特定の人と強いつながりを結ぶようになってきている。「友だち」はまさにその典型と言える。そのようなつながりにしばられず、もっと気軽に「場」に足を運びつつ緩やかに人とつながることが重要だ(図5)。

そのような場を社会に用意し、それぞれの好みの距離感で人と接してゆく。友だちになりたいた人はそうなればよい。仮に居合わせた人と友だちにならなくとも、場がある程度の共同性は担保してくれる。社交や交流を意識せずとも居続けられ、友だちができるときもあれば、できないときもある。つながりへの不安が拡大し、相手の気持ちを過剰に気にする社会では、そのような場が必要である。

近年、孤独・孤立問題を検討する行政やNPO界隈では「居場所ブーム」と言ってもよいほど、居場所の必要性が喧伝されている。行く場所もつき合う人も選ぶことができる現代社会だからこそ、そこにどまることのできる場が求められているのだろう。

7 最後に——「うまくひとりになること」の重要性

最後に、ここまでの内容を少し視点を変えて考えてみたい。

寄ったり、「みんな」ということに疲れてつながりを否定したりするからだ。

逆説的ではあるが、うまくひとりになるには、その周りの「何か」とつながっておく必要がある。「何か」との確固たるつながりがあるからこそ、怖がることもなく、ひとりにもなることができるのだ。そのつながりは、家族や友だちとは限らないし、ここで言う「場」というのも、よりどころのひとつになる。

コミュニケーションの技法や心理に関する言説を目にすることが多くなっているが、それとこだわるよりも、もう少し気軽に人とつき合ってもよいのではないか——今の若い人を見てみると、そんなことを感じる。

石田光規（いしだ みつひのり）
1973年神奈川県生まれ。早稲田大学文学部教授。東京都立大学大学院社会科学部専攻博士課程単位取得退学。博士（社会学）。著書に『友人の社会史』（晃洋書房）、『孤立の社会学』（つなぐりの隘路）（以上、勁草書房）など多数。近著に『友だちがしんどいなくなる本』講談社、『人それぞれ』がきみしい（ちくまブリーク）新書、『友だち』から自由になる（光文社新書）などがある。