



FotoDuets/iStock/Thinkstock

# 友だち幻想

人と人の〈つながり〉を考える



著者：菅野 仁

定価：799 円

新書：160 ページ（ちくまプリマー新書）

出版社：筑摩書房

（2008/3/10）

評点（5 点満点）

総合	革新性	明瞭性	応用性
4.2	3.5	4.5	4.5

## 要約者レビュー

人気番組「世界一受けたい授業」で人気芸人が推薦した『友だち幻想』。約10年前に書かれた本書が、なぜ今、話題となっているのか。その理由は「親しい人との関係は大切。でもそれを時々、重苦しく感じてしまう」という、世代を越えた悩みを解きほぐし、新たな視点を与えてくれるからかもしれない。

「みんなで仲良く」。「私を丸ごと受け入れてくれる人がきつといる」。心のどこかで信じていたいと思う、こうした考え方は、実は「幻想」にすぎないという、冷たく聞こえるかもしれない。だが、著者の考え方を読み解いていくと、人間関係のモヤモヤが解消される糸口が見えてくるだろう。

他者と良い関係を築き、社会に適応するために必要な能力を、「ソーシャルスキル」と呼ぶ。要約者は、こんな大事なスキルを、なぜ学校で教えないのだろうかという疑問を、長年抱いていた。本書は、そのソーシャルスキルの土台を築くうえで、大きな助けになってくれる。人づきあいのルールや作法を知るだけで、こじれた関係を修復しやすくなるし、より豊かな関係を築けるはずだ。

社会学者として、そして学生たちとふれあってきた一教師として、著者は、現代社会に求められている「親しさ」を捉え直すための「見取り図」を描き出す。現実に関わり添った人間関係論は、大人、子どもを問わず、

しなやかに生きるための処方箋に他ならない。子育てや教育に関わる方はもちろん、人間関係やつながりにモヤモヤを感じるすべての方にお読みいただきたい。  
(松尾 美里)

## ■ 本書の要点

- ・「同質性」を前提とするムラ的な共同体の作法から脱却し、人と人との距離感を見つめ直すことが重要だ。今後は、気の合わない人とでも一緒にいる作法が必要となる。ポイントは、「同質性」から「並存性」への発想転換だ。
- ・相手が他者であるという本質的な性質を理解するところから、真の親しさが生まれる。
- ・ルール関係とフィーリング共有関係を区別して、使い分けができることが、大人への一歩となる。

## 要約本文

人は一人では生きられない？

**昔とは違う、「親しさを求める作法」**

人は一人でも生きていけるのだろうか。現代なら経済的・身体的条件がそろえば、一人で生きていくことも可能だろう。しかし、人は本質的に他者とのつ

ながりを求める生き物だ。そして、つながりを求めるがゆえに、かえって傷ついたり、人を追い詰めたりするような状況に陥ることがある。

その理由は、「ムラ社会」の時代に培われた「親しさを求める作法」に、私たちが今なお愚直に従っているからだ。「同質性」を前提とするムラ的な共同

体の作法では、多様で異質な生活形態や価値観をもった人々が共生する、いまの時代にフィットしない面が出てきてしまっているのだろう。この伝統的な作法から脱却し、人と人との距離感を見つめ直すべきときがきているのではないか。

今後求められるのは、気の合わない人とでも一緒にいる作法、新たな「親しさを求める作法」を身につけることだ。人と人とのつながりに関する、こうした発想転換が本書の重要なテーマとなっている。

幸せも苦しみも他者がもたらす

**人**がつながりを求めるとき

人とつながりの中に、人間は何を求めているのか。一つは、人間関係を築くことで、利得や利益を得ようとする場合だ。お金儲けや出世のためというように、あくまで、目的はつながりの「外」にある。

これに対し、人とつながること自体が目的となる場合が、も

う一つのケースである。損得を越えた、親子関係や「この人といると楽しい」と感じさせる友人関係が、これに当てはまる。後者の、つながり自体が目的となるような人間関係を、本書では「交流」と表す。

**幸福**をもたらす「二つのモメント」

人とのつながりを求めるのは、幸せになりたいと思うからだ。心からの交流を求めることで、自分と周囲の人が幸せを感じられる。これこそが生きるこ



Martinan/iStock/Thinkstock



との一番の核となっているのではないか。

幸福の具体的な形は人それぞれであるが、本質的には、次の二つのモメント（契機）に絞られる。一つ目は「自己充実」というモメントである。「これは自分に向いている」「やっていて楽しい」と思えることに、自分の能力を最大限発揮できている場面だ。これは「自己実現」のモメントといってもよい。

二つ目は、「他者との交流」というモメントだ。交流から得られる喜びは、さらに「交流そのものの喜び」「他者から承認される喜び」に分けられる。「交流そのものの喜び」とは、とにかく一緒にいるだけで楽しい、心地いいというように、つながりそのものがもたらしてくれる幸福感である。また「他者から承認される喜び」は、社会的関係の中で、自分の活動や存在自体が認められるという、この上ない喜びだ。

このように、幸福を語るとき

の大事な核は、この二つのモメントに集約される。

## 他者の二重性

これまで述べてきた「他者」とは、自分以外のすべての人間を指す。そのうえで、著者は次のような提案を投げかける。「他者は、自分とは違う考え方や感じ方をする他の人間」。そう考えたほうが、人とのつながりをめぐる複雑な問題がうまく解きほぐせるかもしれない――。

他者は、「見知らぬ他者」と「身近な他者」に分けられる。いくら親しくて信頼できる「身近な他者」であっても、自分が知らないことがあるし、自分とは違う性質をもっている。これを「異質性」と呼ぶ。そして異質性こそが、あらゆる人間関係を考える際の大前提になる。相手が他者であるという本質的な性質を理解するところから、真の親しさが生まれる。

他者とは、そもそも二重性を帯びている。一つは、「脅威の

源泉」としての他者だ。何か恐怖を感じさせる存在、もしくは、身近であっても思わぬ一言で傷つけてくる存在になりえる。

もう一つは「生のおじわいの源泉」としての他者である。生きていくことが嬉しいといった、高揚した気分をもたらしてくれる存在だ。このように、人との関係は脅威にもなり、生のおじわいを得るチャンスにもなる。

私たちが他者との関係で苦勞するのは、この他者の二重性に振り回されるからである。どんなに周囲と仲良くして、配慮をしても、誤解やトラブルはつきものだからだ。

### 共同性の幻想

## 同調圧力と「ネオ共同性」

現代人は、心が休まらない状態をつくってしまっている。その典型は、「メール即レス」をしてくれるかどうかで、相手の友情や愛情を測ってしまう風潮だ。また、一人だけ浮いてしまうのが怖いという理由

で、周囲に合わせることも多々あるだろう。本来は幸せになるための「親しさ」が、自分と相手に息苦しさを与えてしまう。これを著者は「同調圧力」と呼ぶ。

私たちが目の当たりにしている同調圧力は、現代の新たな共同性（＝「ネオ共同性」）を求める圧力である。日本社会において、物的環境や法的な制度は近代化を果たしたものの、精神面では、まだまだムラ的な同質性を引きずっている。



AntonioGuillem/iStock/Thinkstock

ネオ共同性の根拠にあるのは、「不安」の相互性である。多くの情報や多様な価値観の前に、自らの思考を組み立てられない不安から、「群れる」ことで逃れようとしているのだ。こうした行動が同調圧力を絶えず生み出している。

## 同質性から並存性へ

今求められているのは、同調圧力による消耗をできるだけ減らすような友だちのつくり方だ。その第一歩は、「同質性」から「並存性」へと発想を転換することである。

グローバル化によって、今や、個々人が個性や自由を追求できるようになって久しい。にもかかわらず、「みんな同じ」「一緒にいる」を重視する「同質性」に、人々は縛られている。こうした関係の歪みにとらわれていることが、人間関係の悩みの元凶といつてよい。

これに対し、「並存性」とは、異なるものが同時に存在することを指す。学校や職場といった

現代の組織的集団においては、気の合わない人と一緒に時間や空間を過ごす経験は避けられない。こうした集団においては、「気の合わない人と一緒にいる作法」として、並存性を重視すべきである。

## 「愛せない場合は通り過ぎよ」

もし気が合わない相手なら、ちよつと距離を置いてみる。そうすれば、互いに傷つけ合わずに並存することができる。これは、「愛せない場合は通り過ぎよ」という、哲学者ニーチェの教えとも符合する。恨みや反感、嫉妬。こうしたルサンチマン（負の感情）を抱いたときには、「どうやりすごすか」という発想がカギとなる。

学校のクラス運営においても、「子どもたちはみんな仲良くなれるはず」という世界を追いかえつて子どもたちを追いつめてしまっている。教師や大人は、子どもたちに対し、学校空間で濃密な関

係を求めすぎないようにしたい。

## 【必読ポイント！】「ルール関係」と「ファイリング共有関係」を区別する

組織や集団の中で、どんな距離感を維持すれば心地よく過ごせるのか。そのヒントは、「ルール関係」と「ファイリング共有関係」にある。

ルール関係とは、他者と共存



HASLOO/iStock/Thinkstock

するとき、お互いに最低限守らなければならないルールを基本に成立する関係を指す。一方、ファイリング共有関係は、同じような思考や価値観を共有していることを前提とした、結びつきの強い関係を意味する。

これまで学校という場合は、後者に基づいた、「みんな仲良く」という運営を行ってきた。しかし、今後は、現実社会と同様に、ルール関係を打ち立てていく必要がある。そのとき、いじめという行為は明らかにルール違反となる。そして、ルール関係の土台が築けたうえで、ファイリング共有関係も得られればラッキーというくらいに考えたほうがよいだろう。

この発想は、学校現場だけでなく、職場の上司や部下との関係にも当てはまる。ルール関係とファイリング共有関係を区別して、使い分けができるようになることが、大人への一歩となる。



## ルールは必要最小限に

学校でも職場でも、全員が気の合う仲間同士であることは不可能に近い。しかし、ここで攻撃や露骨なシカトといった行動をとっても、ますますストレス過剰な環境をつくり、自分も攻撃されるリスクを増やすだけだ。大事なものは、「親しさか、敵対か」の二者択一ではなく、態度保留という真ん中の道を選ぶということである。

では、ルール関係を築くうえでのポイントは何か。それは、ルールを決める際に、必要最小限のルールに絞り込むことだ。「これだけははずせない」というものは何かを決め、融通をもたせることが、より有効なルール関係を構築するための作法である。

## 友だち幻想

社会に出れば、さまざまな世代や違う価値観をもった人たちと関係を築くこととなる。役割を分担しながら、同じ目標に向けてともに働く。こう

した「社会的な関係」においては、自分の中に異質なものを取り込めるような、ある種の構えが必要になってくる。

「自分のことを100%丸ごと受け入れてくれる人が、この世の中のどこかにいるはず」。この考えは、はつきりいって幻想である。こうした醒めた意識と、他者への不信任をもつことは決してイコールではない。過剰な期待をもたずに、人はどんなに親しくなっても他者だということを意識したうえで信頼

感を醸成することが重要だ。

「どうせ他者なのだから、100%理解してもらえっこない」。この発想は絶望の終着点ではなく、希望の出発点となる。そのうえで、自分のことをしっかり理解してくれようとする人と出会い、という意識で他者と向き合い、関係を紡いでいく。それが、現実世界で「生のあじわい」を深めることにつながるだろう。

一読のすすめ…読者や社会への眼差しにあたたかさ、そして現実に即した処方箋を伝えていく冷静さ。著者の、この絶妙なバランスにいざなわれ、要約者は本書を一気に読み切ってしまった。

実は、著者は2016年に亡くなっている。本書の最終章には、「読書は対話能力を鍛える」という言葉とともに、こう提起されている。

活字を通じて、歴史を代表する知性や感性をもった大人物たちの肉声が聞こえてくるような感覚、双方向になっていく感覚が生じてくる。これがコミュニケーションの本質ではないか――。

本書の読書はまさに、著者との心豊かな対話のひとつときだった。そして、本を閉じたときには、視界が開け、力が湧いてくるのを感じた。そんな本書を、どうか一人でも多くの方にお読みいただき、書棚にしのばせていただきたいと願う。



Sasiistock/iStock/Thinkstock

著者情報…

菅野 仁（かんのひとし）

1960年宮城県仙台市生まれ。89年東北大学大学院文学研究科社会学専攻博士課程単位取得。東北大学文学部助手などを経て、96年宮城教育大学教育学部助教授、06年より同大学教授。16年より同大学副学長（学務担当）を兼任。専攻は社会学（社会学思想史・コミュニケーション論・地域社会論）。G・ジンメルやM・ウェーバーなど古典社会学の現代的な読み直しをベースとし、「“自分の問題”として〈社会〉について考えるための知的技法の追究」をテーマに、考察を続けている。

著書に『18分集中法——時間の質を高める』（ちくま新書）、『教育幻想——クールティチャー宣言』（ちくまプリマー新書）、『ジンメル・つながりの哲学』（NHKブックス）、『愛の本——他者とのへつながり』を持て余すあなたへ』（PHP研究所）、共著に『社会学にで

きること』（ちくまプリマー新書）、『コミュニケーションの社会学』（有斐閣）、『いまこの国で大人になるということ』（紀伊國屋書店）、『はじめての哲学史』（有斐閣）など。2016年、没。

Copyright © 2018 Flier Inc. All Rights Reserved.

本文およびデータ等の著作権を含む知的所有権は株式会社フライヤーに帰属し、事前に株式会社フライヤーへの書面による承諾を得ることなく本資料およびその複製物に修正・加工することは堅く禁じられています。また、本資料およびその複製物を送信、複製および配布・譲渡することは堅く禁じられています。