

## 連載 プロマネの現場から

### 第 147 回 「ウィズ・コロナ」における過ごし方

蒼海憲治(大手 SI 企業・上海現地法人・技術総監)

4月6日に7都府県に発令された緊急事態宣言は、4月16日に全国に拡大されましたが、5月14日に39県で解除、5月25日には継続していた首都圏・北海道も含めすべて解除されました。約2か月の緊急事態宣言も終わり、在宅勤務からオフィスでの通常勤務に戻られた方も多いと思いますが、新型肺炎の完全終息に必要な集団免疫ができるか、ワクチンができるまでには、あと1年ほどはかかりそうな状況です。

しかし、経済活動は再開する必要があるため、再度クラスターが発生した地域では、その地域限定での「東京アラート」のような緊急事態宣言が出され、新規感染者数や経路不明率など一定のモニタリング指標がクリアされるまでは、改めて隔離や自粛の要請がされる状態が続くと思われます。

最近、今回の新型肺炎が発生する前と、完全に終息するまで、そして、完全に終息した後の状況を表す言葉として、各々「ビフォー・コロナ」「ウィズ・コロナ」「アフター・コロナ」という言葉を見聞きするようになりました。

現在は、「ウィズ・コロナ」期であり、数か月前に比べると感染のリスクは軽減されたように見えるものの、まだまだ外出に対する不安がある状況が続いています。

「ウィズ・コロナ」の世界を生きていく上で、どのような生き方・考え方をすればよいのか？

今回は、「ウィズ・コロナ」の世界を生きる心得として、共感した意見を紹介したいと思います。

最初は、先月号でも紹介した、4月に放映されたNHKのETV特集からになります。

「緊急対談 パンデミックが変える世界 ～海外の知性が語る展望～」(\*1)と

「緊急対談 パンデミックが変える世界 ユヴァル・ノア・ハラリとの60分」(\*2)

の対談の中で、厳しい外出制限を求められ、狭い空間で過ごすことを余儀なくされる私たちに向けたアドバイスがありました。

インタビュアーの道傳愛子さんの質問に対する政治学者のイアン・ブレマー氏と歴史学者のユヴァル・ノア・ハラリ氏のアドバイスが参考になるものでした。

まずは、イアン・ブレマー氏からのアドバイスです。ちょっと突飛ですが、その理由を聞くと興味深いものです。

道傳さん：

「この危機を乗り切るために社会のあり方や私たちの生き方を考え直す必要があるのでしょうか。」

ブレマー氏：

「犬を飼うべきだと思います。」

道傳さん：

「どういう意味ですか？」

ブレマー氏：

「毎朝、瞑想するのも良いでしょう。」

犬を飼うのも良い考えです。

犬はいいですよ。気が紛れます。一緒にいると気持ちが落ち着きます。

バカバカしいと思うかもしれませんが、実効性があります。

いつも違うことをする必要があります。

人間性を失ってははいけません。

私は9. 11の時にニューヨークにいました。

恐ろしい出来事でしたがニューヨークは団結しました。

皆が同じ体験をしたからです。

人々は通りに出て、友人に家族に手を差し伸べました。

しかし今回、人々はアパートの中に安全を求めています。

人間性が奪われています。

人は社会的動物です。つながりが必要です。

スクリーン上ではかないません。仮想現実では不可能です。

国際宇宙ステーションで1年間過ごした宇宙飛行士の精神的ダメージを私たちは見えました。

同じことが今、世界中の数百万、数千万の人々に起ころうとしています。

この先、個人レベルで対処する方法が必要になるでしょう。」

私たちのような普通の人々が、十分な訓練を積んだ宇宙飛行士のような精神的ダメージを受けるとすると、いかにこのストレスに対処するかは重要になります。

ブレマー氏が、犬を飼うこととともに勧めているのは、瞑想でしたが、次に紹介する、ユヴァル・ノア・ハラリ氏も、同じく、瞑想の重要性を勧められています。

道傳さん：

「毎朝起きるたびに、コロナウイルスの現実を思い知らされますが、どうやって恐怖心を克服していますか？」

ハラリ氏：

「方法は2つあります。

まず私は毎日2時間の瞑想を欠かしません。

この危機だからこそ瞑想したいのかもしれませんが。

人によって行う方法は違います。

瞑想が向かない人はスポーツもいいですし、

オンラインのセラピーなどもあります。

しかし今のような危機では毎日少しでも、

自分の心をいたわることがとても大切です。

そしてもう1つ、私は科学に頼ることで恐怖心を克服しています。

突き詰めれば私たちが科学を信頼すれば、

この危機を容易に乗り越えられると思っています。

あらゆる種類の陰謀論に屈してしまえば、

恐怖心が膨らみ、非理性的な行動をとることになります。

オープンな心で状況を科学的・理性的に見つめれば、

きっと出口は見つかるはずです。」

ハラリ氏の勧める「瞑想」ですが、ハラリ氏の著作の『21 Lessons 21世紀の人類のための21の思考』（\*4）における最後の21番目のレッスンが、この「瞑想」になっています。

ハラリ氏がオックスフォード大学で博士論文を書いていた当時、「果てしない知的娯楽になったものの、本当の見識をほとんど得られ」ず、苛立たしく感じていた時、親友から、「ヴィパッサナー瞑想」の講座を受けることを勧められます。ヴィパッサナーとは、古代インドのパーリ語で「物事をありのままに観察する」の意でした。

この講座は、神秘主義的な理論を学ぶものではなく、また、至福や恍惚を得るためのものでもなかった。

「足を組んで目を閉じて座らせ、鼻から出たり入ったりする息に注意をすべて向けるようにする」ものでした。

「自分の呼吸を観察していて最初に学んだのは、これまであれほど多くの本を読み、大学であれほど多くの講座に出席してきたにもかかわらず、自分の心については無知に等しく、心を制御するのがほぼ不可能だということだった。」

ハラリ氏自身、自分は自分にとってのCEOとっていたら、実は、自分の守衛程度の存在だったことに気づいたといいます。

「私は自分の感覚を観察する10日間のこの講習で、そのときまでの全人生で学んだことよりも多くを、自分自身と人間一般について学んだように思う。」

「私が気づいたうちで最も重要なのは、自分の苦しみの最も深い源泉は自分自身の心のパターンにあるということだった。

何かを望み、それが実現しなかったとき、私の心は苦しみを生み出すことで反応する。

苦しみは外の世界の客観的な状況ではない。それは、私自身の心によって生み出された精神的な反応だ。

これを学ぶことが、さらなる苦しみを生み出すのをやめるための最初のステップとなる。」

「真剣な瞑想を行うには、途方もない量の修練が求められる。自分の感覚を客観的に観察しようとするれば、まず気がつくのは、心というものがどれほど自由奔放で短気なものか、ということだ。

鼻から出入りする息のような、比較的明確な感覚を観察することに的を絞ったとしてさえ、心はたいてい、ほんの数秒もすれば集中力を失い、思考や記憶や夢の中をさまよいはじめ。」

単なる呼吸ひとつとっても、自分の心を知るための瞑想は難しい。しかし、だからこそ、やる価値がある、といいます。

「外国の文化や未知の種や彼方の惑星を理解するために、私たちがこれほどの努力を惜しまないのなら、自分自身の心を理解するためにも同じぐらい一生懸命取り組む価値はあるかもしれない。

そして、アルゴリズムが私たちに代わって私たちの心を決めるようになる前に、自分の心を理解しておかなくてはいけない。」

2000年に初めて講習を受けて以来、毎日2時間の瞑想を欠かさず、また、毎年1か月か2か月の長い瞑想修行を続けられています。その結果得られた集中力と明晰さがなければ、『サピエンス全史』『ホモ・デウス』の大作を可能ではなかった。

以上が、「私のような懐疑的な人間が、どうして毎朝依然として晴れ晴れとした気分で見覚めることができるのか」の説明になります。

新型コロナウイルスの終息は長期化するかもしれない、直接的な感染の不安の他、自身の仕事・キャリア・金銭・家庭など、将来に対する不安が大きくなっている人も多いと思います。

近年、グーグルやフェイスブックなどシリコンバレーの企業において、創造性やEQ向上のため、瞑想・マインドフルネスが社内研修に導入されてきましたが、この瞑想は、新型コロナウイルスにより生活が変わって日々不安を抱えているいまこそ、必要とされていると思います。

最後に、解剖学者の養老孟司さんのインタビューを紹介します。

NHKの7時のニュース「おはよう日本」の中で、シリーズ『“コロナ危機” どう生きる』というコーナーがあり、山中伸弥さん等へのインタビューがされており、興味深いコメントを毎回楽しみにしています。

5月15日放映の回が、養老さんであり、インタビュアーはキャスターの高瀬さんでした。とても短いインタビューでしたが、新型コロナウイルス下の不安な毎日を過ごすための知恵が詰まったものであり、いまこの瞬間の過ごし方は、後になってとても意味のあるものになるということに気づかせてくれる、貴重なものでした。

初めに、高瀬さんが「新型コロナウイルスをめぐる状況をどのように見えていますか？」と問います。

養老さん：いまの人は先が読めないとか、

コントロールできない状況が起こるとパニックを起こしやすい。

体のことはしょうがない。自分の体に何が起きているか、実は分からない。

次に、解剖学者として長年、体と向き合ってきた養老さんは、「自然は分からないことで満ちている」といいます。そして、もちろんウイルスについてもわからないことだらけです。しかも、人とウイルスは切っても切れない関係にあると指摘します。

養老さん：ニュースでコロナウイルスの写真が出る。どのくらいの倍率が分かりますか？

高瀬さん：何倍ですか？

養老さん：あれ（倍率が）100万の桁。

ウイルスが見えたらウイルスが分かったのか？

問題はウイルスじゃない。ウイルスがとりつく人。

人のヒューマゲノム（遺伝情報）が読めたときに分かったのは、  
3～4割がウイルス由来ということ。  
人類は古くからつきあっているウイルスと、  
ウイルス由来のものが遺伝子に入っていて、何をしているのかは、  
よく分かっていない。

高瀬さん：（ウイルスに）勝たなければならないと、よく言いますが、  
土台闘う相手ではないと。

養老さん：（ウイルスを）どう手なずけるかという話。一緒にやっていくしかない。  
これは自然の出来事。ジタバタしてもしょうがない。

ウイルスと共存していくためのコツとして、我慢ではなく、「気分がいいように過ごす」  
ことが大切だといいます。

高瀬さん：会社に行けず、学校にも行けず、自宅でどう過ごしたらいい？

養老さん：僕は手作業をやっている。虫の標本をつくったり、針を刺したり、  
払ったり筆で。手作業は、非常に気持ちが落ち着くもの。

高瀬さん：手を動かす。没入することで、どんなことに気が付けるのでしょうか。

養老さん：体の調子。  
自分が、気持ちがいいように、気分がいいように過ごすというのが大事。  
体のことが典型的で、どういう状況だと、自分の体の具合がいいか、  
意外に気がつかない人が多い。  
そういう微妙な体のことを割合に、今は考えない。

ところで、このウイルスとの共存は、決して悪いことではありません。「社会が大人にな  
る機会」になると指摘します。

高瀬さん：一連の動きの中で、社会は変容していくと考えますか？

養老さん：変わるし、変わらざるを得ないんじゃないか。  
昔は結核があった。若い人が結核になると、  
1年くらい休学させないといけない。

休学が済んで帰ってきた子は大人になっていた。

もうちょっと長い目で物を見るようになる。

(今の人たちは) ゆっくり物を考える機会がない。

昔は「人生とはなんだ」とか、人生の意味を聞くと、

それは若い者、暇な学生が考えることだって、大人に言われた。

今はみんなが、暇な学生状態になっちゃったわけで。

改めて、そういうことを、考えてもいいんじゃないか。

高瀬さん：養老さんにそう言っていただくと、

この時間も有意義に使える気がしてきます。

養老さん：無意味なはずがない。

何かが起こったときに、起こったことが無意味にならないように、

生きることが大事なことだ。

最後の「ウィズ・コロナ」の世界を生きる経験は、「無意味なはずがない」と言い切り、たとえ引きこもらざるを得ない状況にあっても、手仕事などをして、体の感覚を大事にすることが大切であるという指摘や、「何かが起こったときに、起こったことが無意味にならないように、生きることが大事なこと」という指摘は、「アフター・コロナ」の人生や社会をより良いものにするためにも、必要な心構えだと思います。

(※1) NHK・ETV 特集「緊急対談 パンデミックが変える世界 ～海外の知性が語る展望～」2020年4月11日放映

(※2) NHK・ETV 特集「緊急対談 パンデミックが変える世界 ユヴァル・ノア・ハラリとの60分」2020年4月25日放映

(※3) NHK・7時のニュース「おはよう日本」2020年5月15日放映

(※4) ユヴァル・ノア・ハラリ『21 Lessons 21世紀の人類のための21の思考』柴田裕之訳、河出書房新社、2019年刊