

【タイトル】 あなたのままで素晴らしい 読書は最高のカウンセラー

または 生きづらさを抱えるあなたに伝えたい 心が救われるための本当の読書法

【概要】

情報が多すぎる現代は、1日に入ってくる情報量が平安時代の人の一生分だといえます。しかも入ってくる情報はマイナス要素が強く、自身の波動を下げています。スマホをする体勢は波動を下げますが、本を読む時の姿勢は波動を上げます。例えば自殺を考えている人に『自殺してはいけない7つの理由』というようなビジネス書を渡しても読まないでしょうし、自殺の抑制にもなりません。しかし小説なら人の心を救えると思います。小説は最高のカウンセラーでコーチです。傾聴してくれて、読者自らが答えを導き出すことができるからです。リアルな正論が書かれた押し付けのビジネス書ではなく、非現実的な小説の世界に冒険に行けるからこそ、現実世界に戻ってきた時に「明日も頑張ってみよう」と思えるのです。私自身が3度自殺未遂をし、いくつものメンタル疾患を持ち、小学生の頃から会社員を辞めてフリーランスになる29歳まで、絶え間なくいじめられ続けてきたため、説得力と重みのある言葉を紡ぎます。いつも私を救ってくれたのは小説でした。その経験もお伝えできればと思います。

【想定する読者ターゲット】

- ① 10～50代の男女
- ② 生きづらさを感じている人、不登校児童、引きこもりの人、メンタル疾患を抱える人、小説は難しいと思っている人、自分を癒やしたい人、逃げ場所が欲しい人、など

【構成案】

第1章 情報社会の弊害

- ・何故「スマホ依存」が起きるのか？
- ・情報過多で脳疲労を起こしている現状

第2章 「一人」と「孤独」は違うもの

- ・ひとり時間を大切に
- ・本を開くとバリアが張れる

第3章 3度の自殺を救ってくれたのは小説

- ・現実逃避は自分を守る正当防衛手段
- ・言葉にできなくても文字にはできる

第4章 非現実世界に旅に出よう

- ・読書は安価で休暇もいらない心を癒す旅
- ・読書は最高のカウンセラーでもある

第5章 リアルな世界でも役に立つ

- ・読解力はコミュニケーション能力に必須
- ・空気より漢字読めますか？

【サンプル原稿】

あなたのままで素晴らしい 読書は最高のカウンセラー

第1章 情報社会の弊害

・何故「スマホ依存」が起きるのか？

カフェでテーブルを挟みながら、彼女は友達と LINE に忙しく、彼氏はゲームをしている。

そんな光景がごく普通に見られることが、不思議でなりません。

「え？ きみたちデートだよ？ おしゃべりとかしないの？」と心底疑問です。

女の子のグループでも、一人はスマホで SNS チェック、一人はデザートの映え写真撮影に夢中、一人はイヤホンで耳を塞いで……何かおかしくない？ 友達と遊んでるんじゃないの？ 仲よしじゃないの？

けれどよく観察すると、彼と彼女も、女子グループも、会話はしているみたい。片手でスマホをいじりながら。現代人は何をするにも「ながらスマホ」状態と言えるかも知れません。注意しなければいけないのは、何も駅のホームだけではないのです。

工作中的の社員でさえ、勤務中にメールチェックや SNS を確認しないと不安という人が多いように思います。何にそんなに怯えているのでしょうか？

昭和生まれの私は、学生時代にはトレンドドラマが流行りました。ドラマの翌日の学校での会話は「昨日の〇〇どう思う？」でしたが、家庭の事情で 20 時就寝だった上に、芸能人にさほど興味のなかった私は、流行りのドラマなどまったく見ていませんでした。ですから当然、クラスでの共通の会話には入れませんでした。

今のスマホ依存の人たちを見ていると、その当時のことを思い出します。もしかしたら現代では、スマホで常に情報を追っていなければ、みんなとの共通の話題に入れないのではないかと。仲間はずれにされるのが怖くて、スマホにかじりついているように見えます。

「YouTuber の〇〇が言ってたんだけど」「インスタで見たんだけど」「X でトレンドに上がってて」……そんな枕詞がついた不自然な会話。

自分の思いや意見はないのかな？ 旅行先を決めるだけでも「SNS でいい写真あったから」という理由だったり、映え写真撮影のためだけに新しくできたカフェメニューに飛びついてみたり、尊敬する人や憧れの人物像を問えばインフルエンサーの名前が上がるのは、何も「イマドキの若者」に限ったことではないようです。

・情報過多で脳疲労を起こしている現状

現代人が 1 日で受け取っている情報量は、平安時代の人の一生分だと言われています。いくら平均寿命が違うとはいえ、あまりにも圧倒的すぎると思いませんか？ これでは脳疲労を起こしてしまうのも当然です。

睡眠不足も肉体疲労がなかなか取れないのも、脳の情報過多が原因です。ただでさえ忙

しい現代人が、短時間の睡眠の間に処理しきれぬ情報量ではないのです。取捨選択ができないまま次の朝を迎え、また新たな、けれども何の役にも立たない無駄な情報をせっせと詰め込む日々。もちろん情報源はスマホです。画面を開けば要不要問わず、興味のあるなしも関係なく、情報が垂れ流しされている状態。

視覚が認知すれば、それは一旦「情報」という形で脳に入ってきます。芸能人の不倫も、YouTuberの炎上も、見知らぬ人のアンチコメントも一緒くたになって。

そんなものが何かの役に立つのでしょうか？むしろストレスの原因にしかならないと思います。自分のリアルな生活に、少しでも関係はあるのでしょうか？1時間後には忘れていても、脳には一旦蓄積されています。必要な情報であるかを確認するためです。そのほとんどが不必要だというのに、脳は健気に与えられた仕事をします。そして脳疲労を引き起こし、ひいてはメンタル疾患を引き起こすに至る場合も少なくありません。

「情報」はたくさん持っておいた方が良くと勘違いしている人も多いかも知れませんが、「情報」と「知識」はまったく違います。「タレントの〇〇が覚醒剤所持で逮捕！」という「情報」は、あなたに何らかの「知識」をもたらしてくれるのでしょうか？せいぜい「覚醒剤はダメ」という当たり前のことを再認識させてくれるくらいでしょう。

その「情報」の取捨選択をしてくれる脳が休みなく働いても、現代人の情報過多は目に余ります。何が本当で何がフェイクなのか考えもせず、「ネットの記事にあったから」「誰かのブログに書いてたから」と鵜呑みにする人間。

それは本当に「正しい情報」なのでしょうか？持っていて有益な「知識」になり得るのでしょうか？甚だ疑問でなりません。

脳疲労の挙げ句、ネット上のマイナスな「情報」に飲み込まれて、心を病んでしまう人も多くなりました。

とはいえ、ではデジタルデトックスをしようかとなると、スマホが手元にないという現実が、今度は人間をストレスに追いやります。スマホを家に忘れてきたとなると、学校や職場、大切な人との待ち合わせに遅れることすらどうでもよくなり、猛ダッシュで取りに帰るでしょう。

完全に「依存」、いえ、もはや「中毒」と言えるのではないのでしょうか？電車で席に座って向かいの列を見ると、みんな同じように首を落とし、背中を丸めてスマホを見ています。老若男女問わずです。子連れの家族でさえ、両親は暴れたり泣いたりする子供を放置してスマホに釘付け。何なら子供にスマホを渡しておとなしくさせる光景もよく見かけます。

もう何も考えられないのでしょうか？それとも考えたくないからスマホに熱中する？恐ろしい世の中になったものだなと感じてしまいます。人との絆はWi-Fi経由で見知らぬ人とつながれる代わりに、危険もつきまといまいます。身近な人のぬくもりには触れられません。

本当にそれでいいのでしょうか？

[以上となります。よろしくお願いたします]