

スケジュール依存症候群

過去の私から未来の私まで記入されたスケジュール帳とは、まさに私そのものなのである…

富田英典

佛教大学教授

■はじめに…「明日あいてる?」

「ねえねえ。明日あいてる?」

「あいてるけど。どうして?」

「遊ばへん? あたし明日予定ないねん。何もしてない時間ってもったいないやん。それに…あたし予定がないと何していいかわかれへんねん」

「そうなん?」

「うん。一人でいるの寂しいしなあ…」

「そうそう! そうやんなあ」

びっしり書き込まれた彼女のスケジュール帳の中の空白の一日が無事に埋まった。可愛いスケジュール帳には、色分けした予定が書き込まれている。しかし、どうしてわざわざ無理をして予定を入れようとするのか。

「時間ももったいない」

「なにもすることがないと、どうしていいかわからない」



「一人でいるのが寂しい」

青少年たちは、いったい何故このような「スケジュール依存症候群」となっていくのだろうか。

■時計仕掛けの生活

腕時計を忘れて家に急いで戻る時がある。時計がないと時間が分からない。時間が分からなければ、いま何をすべきかがわからなくなる。電車やバスも時間によって運行している。時間が分からなければ、電車にも乗り遅れる。私たちの生活は時計なしには考えられないのである。同様に、私たちはスケジュールを必要としている。スケジュールなしでは、私たちはその都度、自分の行動を決定しなければならぬ。あらかじめ決定された予定にしたがって行動すれば、考えなくていいのではあるかに楽である。不確定要素が少ないほど、私たちは安心していられるのである。また、予定が決まっていれば、準備ができるし、効率よく生活することができる。日常の生活をスケジュール化することによって、無秩序な状態を回避することができるのである。

ただ、時計で測られる時間と主観的に感じる時間とは同じではない。同じ一時間でも、早く感じることもあれば、長く感じることもある。時計で測られる時間と時間意識は

一致していないのである。時間意識に基づいて行動している場合と、時計に管理されて行動している場合とでは、当然私たちの生活スタイルは異なるのである。時間に余裕があるときは、後者にしたがって生活しているほうがストレスは少ない。しかし、忙しいビジネスマンは時計で管理された生活になる。そうでなければビジネスなど成立しない。時計という客観的な時間があつてこそ商売は成立する。

しかし、私たちの日常生活感覚は、後者である主観的な時間によって成立している。時計が動いていることは見えても、やはり私たちにそれを実感させるのは腹時計のような体内時計である。「一時間経過したなあ」「二時間経過したなあ」というとき、「二時間は一時間の二倍である」ということを正確に体感することはできない。つまり、私たちが生活の拠り所としている時計の時間とは、主観的な時間感覚に基づく客観的な時間なのである。スケジュール帳の空白の一日は、誰にとっても二十四時間であるのだが、それは人によって、そして時と場合によって長さは異なるのである。

■自由時間とコマの違い

時計をしないで一日過ごすことができたらどんなにいい

だろうと思うことがある。時間に縛られることなく、のんびりと過ごしてみたいからだ。同じように、スケジュール帳を見ながら仕事に追われる日々とうんざりしている人も多いだろう。仕事に追われているビジネスマンは、もっと自由な時間がほしいと思うはずである。ただ、自由な時間とは、与えられるのではなく自分で作るものである。忙しい人ほどスケジュールはきちんと管理されている必要がある。だからこそ、びっしりつまった予定を調整して、自分の時間を作る。時間を有効に利用しようとするのである。「忙しい人ほどよく遊ぶ」と言われたりするのもそのためであろう。

それに対して、時間に追われることもなくのんびりと過ごしている人たちは、わざわざ自由な時間をつくる必要などない。しかし、果たして有効に時間を使っているかと言われれば心もとない。時間を惜しんで遊ぶビジネスマンの方が充実した日々を過ごしているように思える。

つまり、同じ時間であっても、その時間を自分のために積極的に利用する場合とそうでない場合では中身が異なる。仮に前者を自由時間と呼ぼう。それに対して、目的もなく時間を持て余しているとするなら、それは単なるヒマでしかない。スケジュール帳の空白を埋めたいのは、それが単

なるヒマな時間だからである。ヒマになるのを回避するために、彼らは予定を入れようとするのである。

■空白の一日

時間をのんびりと過ごすことも大切である。また、あらかじめ予定を入れるのではなく、その都度、何かを選んで時間を過ごすことも大切である。普通は、予定がないほうが楽である。予定があるとかえってしんどい。しかし、逆に予定がないほうがしんどいと感じるのは何故だろうか。

システム手帳に代表されるスケジュール帳の代わりに、今では、携帯電話でスケジュールを管理することができる。予定の時刻になるとアラームで知らせてくれる。利用していると、楽しくて次々に予定を入れたくなる。何気なく過ごしていた一週間の生活が視覚的に浮かび上がってくる。「結構忙しい生活をしているなあ」と感じたりする。同時に、空白の時間があることに気づく。「ここはいつたい何をすればいいんだろう？」と思えてくる。「じゃあ、本でも読もうか」と「読書」と記入すると何故か安心する。今までは、特に気にしていなかった空白の時間。おそらく、その時その時で適当に過ごしてきたはずだ。ところが、そんな時間に予定が記入されたとき、私たちの生活感覚は変

わる。

私たちは、日々の生活をスケジュールを立てて過ごすことによって、効率的に行動することができる。ただ、主体的にスケジュールを管理することができればいいが、逆にスケジュールに管理されるようになる問題は、スケジュールに依存するようになると、スケジュールなしには何もできなくなる。自由に行動することをスケジュールを立てることと混同するようになる。「スケジュール依存症候群」とは、まさにこのような状況を意味している。

その結果、「ただ、なんでもいいからとにかくスケジュール帳の空白を埋めよう」とすることになる。そして、スケジュールが埋まっていることが、自由に行動していることと錯覚するようになる。スケジュールに縛られれば縛られるほど、解放されているように思うようになる。ここでは、目的と手段の逆転が生まれているのである。

■忙しい毎日

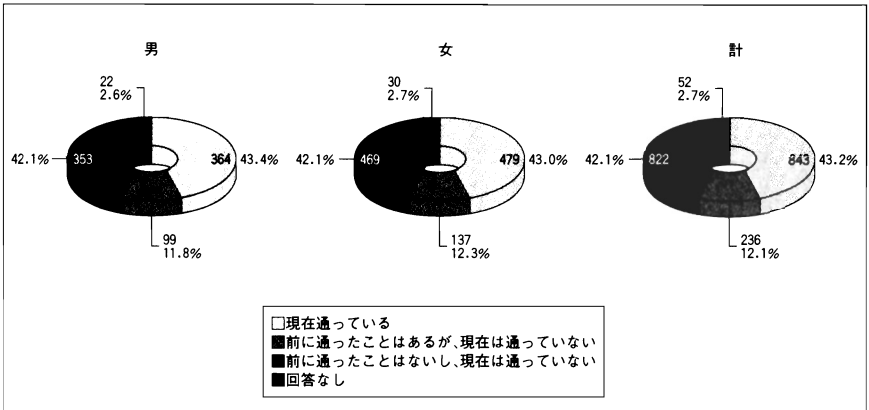
では、若者たちはどうだろうか。学生時代は、ビジネスマンより自由になる時間がたっぷりあるように思える。しかし、それが自由時間になるか、単なるヒマになるかは、その人次第である。

中学生や高校生の生活は、授業の時間割やクラブ活動などの予定が一週間のサイクルで出来上がっている。したがって、一週間の予定がわかれば、わざわざビジネスマンのようなスケジュール帳は必要ない。机の前に時間割表を張っておけばいい。定期試験の予定を記入する程度なら、部屋のカレンダーに書き込めばすむ。スケジュール帳を持ち歩いていても何度も予定を確認する必要はない。そんな彼らがスケジュール帳や携帯電話でスケジュールを管理するのは何故だろうか。

実は、子どもたちは学校と塾と習い事に追われる毎日を送っている。彼らは、これまでずっと忙しい日々を送ってきたのである。のんびりと過ごす時間などなかった。ゆつたりした時間の流れに身を置くのではなく、彼らの生活はスケジュール化されている。放課後も夏休みも塾や習い事などのスケジュールが先に決まっていた。彼らにとって自由にできる時間とは、常に予定と予定の間に生まれる隙間の時間だけだった。それは、自由な時間ではなく、「ヒマな時間」でしかなかった。彼らは、自由に時間を過ごす習慣を身につけてこなかったのである。

加藤秀俊はかつて「空いている時間を埋めたり、埋められたりすることでわれわれのビジネス社会、そして人生ぜ

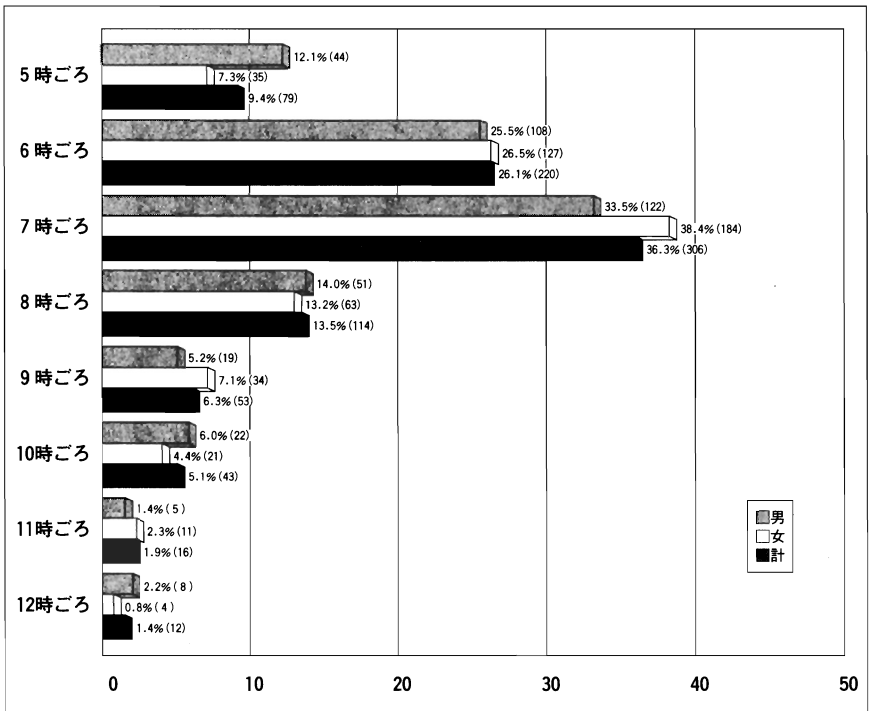
(図1) 小学校6年生の通塾率



[資料出所] 平成9年度「学習塾に関するアンケート調査報告書」(日本PTA全国協議会)

[出典] 生涯学習審議会「青少年の[生きる力]をたくむ地域社会の環境の充実方策について」答申1999/6/9

(図2) 学習塾が終わって家へ帰る時刻(小学6年生)



[資料出所] 平成9年度「学習塾に関するアンケート調査報告書」(日本PTA全国協議会)

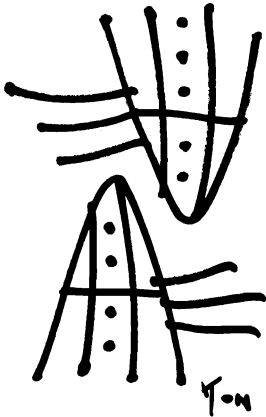
[出典] 生涯学習審議会「青少年の[生きる力]をたくむ地域社会の環境の充実方策について」答申1999/6/9

んたいがうこいでいるようだ」(『時間意識の社会学』(P
HP 研究所、一九八七年、四五―四六頁)と指摘した。そ
して、それを「時間の相互搾取」と呼んだ。まさに、子ど
もたちは、ビジネスマンと同じようにスケジュール帳の空
いた時間を埋めているだけなのである。

■空の容器

「欧米人の時間は、満たされることを待っている空の容器
である」と言ったのは、エドワード・ホール(『文化として
の時間』TBSブリタニカ、一九八三年、一一一頁)であ
った。ホールは、マヤ族の子孫でありグアテマラの高地に
住むキチエ族を紹介しながら次のように述べた。

「キチエ族の時間は、治療、宗教、経済、幸福、結婚、



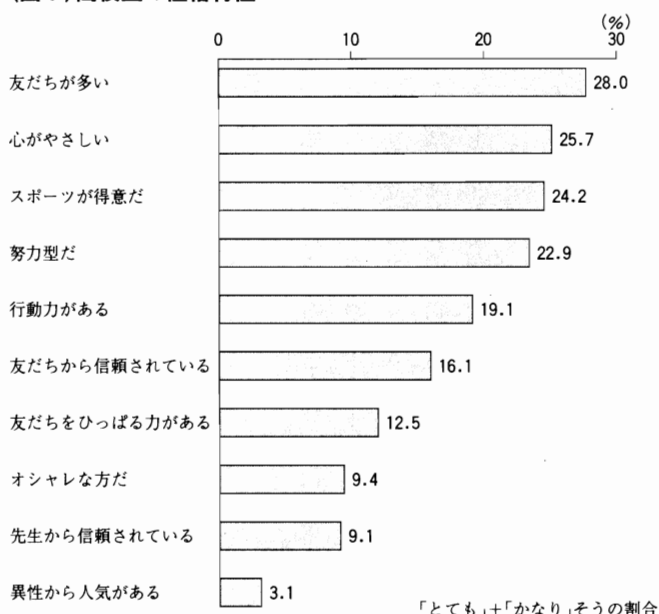
家族、そして村の福祉と関係する特別な機能を果たしてい
る。祖先、神話的存在、妖術、魔術は、すべて時間の体系
にかかわり、それによって強化されている」(一一〇頁)。

そして、ホールは、キチエ族にとって、生活することは、
作曲することや、絵を描くことや、詩を書くことに似てお
り、適切に過ごした一日は一個の芸術作品になるが、私た
ちはきちんと生きることの意味など、ほとんど関心を払っ
ていないと指摘した。「スケジュール依存症候群」が、現
代の青少年が生きることの意味に関心を払わないとするこ
との表れであるとするなら、単なる時代の病として見過ご
すわけにはいかないだろう。

■スケジュール帳を見られたとき

プリクラも貼られたスケジュール帳。そこには、たくさ
んの友達のシールが貼られている。予定をスケジュール帳
に書き込むとき、友だちにのぞかれる。そのとき、空白の
日にちが多いとなんだか友だちが少ないように思われる。
予定がたくさん書き込まれていると、自分には友達がたく
さんいるように思われる。「友達がたくさんいるように思
われること」は、そんなに重要なことなのだろうか。

(図3) 高校生の性格特性



[出典]『モノグラフ高校生VOL.58』(監修・深谷昌志)ベネッセ教育研究所、2002年、17頁

ある調査では、自分の特性を表すものとして「友だちが多い」が第一位であった。そうなると、手帳に貼られたプ
リクラの教や携帯電話に登録された友達の名刺のメールアドレスの数もやはりその人を評価する基準となる。
「予定がないと何をしていいのかわからない」それは、自

分ひとりしていると、何をしたいのかわからないということでもある。一人で何もしていないことができるの
である。その理由は、一人で何もしていないことに彼ら
は意味を見出せないからである。青少年にとって友だちと
は重要な存在である。しかし、今では、友だちの多さがそ
の人の評価につながっている。そんな時代では、一人で何
かをしていることは、ネガティブな評価につながることは
あっても、ポジティブな評価にはならないのである。スケ
ジュール依存症候群とは、実はこのようなもうひとつの顔
を持っているのである。

■浮遊する私をつなぎとめるスケジュール帳

スケジュール帳とは、今後の予定を忘れないように記入
しておくためのものである。電子手帳なら予定の時間にな
ると、アラームで知らせてくれる。分刻みで仕事をしてい
るビジネスマンには、ありがたい機能であろう。ただ、ス
ケジュール帳をめくって処理した用件を振り返ることは少
ない。そこに書き込むのは未来を見つめる私である。とこ
ろが、そんなスケジュール帳に「現在の私」が書きとめら
れ始めた。それは、過去を忘れないための備忘録としての
機能をスケジュール帳にもたせることを意味する。そんな

スケジュール帳を見れば過去の私に会うことができる。しかし、これまで私たちはそのためにわざわざその日の出来事を追加して記入することまではしなかった。ところが、彼らはスケジュール帳に日記の機能を持たせているのである。それは何故だろう。

仕事と仕事の合間、電車を待っている駅のホーム、電車の中でも携帯電話でメールの交換をしている人を見かける。友達とのコミュニケーションほど楽しいものはない。しかも、携帯電話のメールならお互いの生活時間を乱さずにコミュニケーションを楽しむことができる。なんとなく過ごしていた時間は、携帯電話のメール交換によって埋められる。携帯電話に届いたメールは保存されている。友だちから届いたメールをもう一度読み返すこともできる。スケジュール帳と携帯電話のメールを読み返すことによって、彼らは自分自身を確認する。過去の私から未来の私まで記入されたスケジュール帳とは、まさに私そのものなのである。彼らは、今の自分と向き合うのではなく、過去の自分と未来の自分によって、浮遊する「今の自分」をつなぎとめようとしている。

■おわり

「一カ月に二日くらいは、真っ白な日がほしい」
ゼミの学生に尋ねてみるとこう言った。

何も予定がないなんて時間があったくないと考えて、スケジュール帳の空白を埋める若者たち。忙しい日々が充実しているとは限らない。もちろん、ヒマな時間にテレビを見たり漫画を読んで過ごすだけでいいわけではない。自分のやりたい事をみつめて、目的を持って過ごすのが一番いいはずだ。やみくもに予定を入れて空白の一日を埋めていくのではなく、自分を見つめる時間こそ本当は青少年にとって一番大切な時間であろう。それができないのは、彼らを取り囲む社会が極めて不安定になっているからである。

ふと自分のスケジュール帳を見ると、三カ月先まで予定がびっしり書き込まれていた。新しい予定を書き込める青少年たちが羨ましくなった。しかし、同時にスケジュールの空白を埋めようとする彼らの姿を思い浮かべるとき、ホールが指摘した言葉を思い出す。彼らは生きることの意味を真剣に考えているのだろうか。私たちは、スケジュール化する毎日へと青少年を駆り立てている現代社会こそ問題にしなければならぬ。そして、そんな現代社会とは、若さを急速に失いつつある社会でもあることに気づくべきであろう。