



## 『「一人で生きる」が 当たり前になる社会』

荒川 和久 著  
中野 信子 著

[ディスカヴァー・トゥエンティワン、  
2020年12月、1,100円(税込)]



2040年に、日本は独身者が人口の5割を占める高齢化の進んだ  
独身国家となる。民主主義の世の中、誰が政権を取りどんな対策を  
施そうが、この流れは止められない。ただ、ソロ化していく社会は、  
決して絶望の未来ではない。本書は、独身研究家の統計データと脳科  
学者の知見から「ソロ活市場」「孤食」「インスタ映え」等、さまざま  
なソロ化する社会現象を分析し、意味付けていく。

幸福感をもたらす生き方は、自己肯定感のある生活を送ることにあり、これは独身者、既婚者を問わない。自己肯定感を育むためには、各自が新たなコミュニティを形成することが大切である。それは家族・職場等という縁で結びついた「所属するコミュニティ」だけでなく、趣味やこだわり等、自分の内面に存在する「一人の中の多様性」を相互にシナプスのようにつなげ「接続するコミュニティ」を形成していくことである。

with コロナの世の中となり、お互いが距離を保って接続するのは、まさにソロライフ。「まずは問いを立て、自分自身の多様性を意識して行動しよう!」とする本書は、日常の中での自身への問いかけの大切さを教えてくれる。

(執筆：協会職員 丸 弘之)

皆様がこのALPSの頁を捲られる頃にはすでに桜は葉桜となり、桜愛好家の方々は、満足感と喪失感で物思いに耽っておられるのでは？ 旧暦では、春夏秋冬の四季のほかに24の気という季節と72の候という季節があります。人々はこれをもとに農作業などを行い、わずかの気候の変化にも敏感だったようです。今頃は、清明（すべてのものが清らかで生き生きとする頃のこと）から穀雨（作物にとって恵みの雨が降る頃）です。現代でも日々のふとした瞬間に、めぐる季節を感じられることは、心身とも豊かにしてくれます。少しスギ花粉も治まりだしてきますので、街歩き感じたままをスマホで切り取ることも楽しいのでは？

（M）

新年度を迎え、本誌においてもいくつか新連載がスタートしました。社会が大きく変化する中で、私たちはどのように暮らし、働き、備えていけばいいのか。そのヒントとしていただけるような情報をお届けしたい！との思いで編集しています。今年度のキーワードの一つは「変化する力」。昨日までの当たり前が当たり前じゃなくなる時代は、変化する力が欠かせません。変化には不安が伴うけれど、その先につながる未来を信じて、新しい一歩を踏み出したいものです。

（R）

## ご意見をお待ちしております

ご意見、ご質問、ご感想などをお寄せください。皆様の声を、積極的に活かしていきたいと考えております。

E-mail : [alps2@lifeplan.or.jp](mailto:alps2@lifeplan.or.jp)

### 協会への交通案内

- 東京メトロ千代田線・日比谷線/霞ヶ関駅 C4 番出口より直結
- 東京メトロ丸の内線/霞ヶ関駅 B2 番出口より徒歩 3 分
- 東京メトロ銀座線/虎ノ門駅 9 番出口より徒歩 3 分
- 都営地下鉄三田線/内幸町駅 A7 番出口より徒歩 3 分

ALPS Vol.145

2021 年 4 月発行

発行 ● 一般財団法人地域社会ライフプラン協会

〒100-0011 東京都千代田区内幸町 2 丁目 1 番 1 号  
飯野ビルディング 11 階

TEL : 03-6550-8441 FAX : 03-6206-6401

ホームページ <http://www.lifeplan.or.jp>

E-mail [alps2@lifeplan.or.jp](mailto:alps2@lifeplan.or.jp)

編集協力・印刷 ● 株式会社丸井工文社

本書からの無断複写・転載を禁じます。  
本誌は再生紙を使用しています。

