

本講義資料のご利用にあたって

本講義資料内には、東京大学が第三者より許諾を得て利用している画像等や、各種ライセンスによって提供されている画像等が含まれています。個々の画像等の利用については、それぞれの権利者の定めるところに従ってください。

著作権が東京大学の教員等に帰属する著作物については、非営利かつ教育的な目的に限り複製および再配布することができます。

ご利用にあたっては、以下のクレジットを明記してください。

**クレジット：**

**UTokyo Online Education 学術フロンティア講義 2025S 辻信一**



# 新スロー・イズ・ビューティフル ムダのてつがく

辻 信一

タイパ、コスパなどの言葉が表わしているように、効率化への流れは速く、激しくなるばかり。そしてその背後には、より速く、より大きく、より多くという一方向をひたすら目指す近現代の流れがある。社会には、「役に立つかどうか」という物差しでヒト、コト、モノを測ろうとする傾向が強まる。その先にあるのは一体どんな世界だろう。この授業では、「ムダ」と「スロー」という言葉を切り口に、この流れをいかに“ナマケル”かを考えたい。

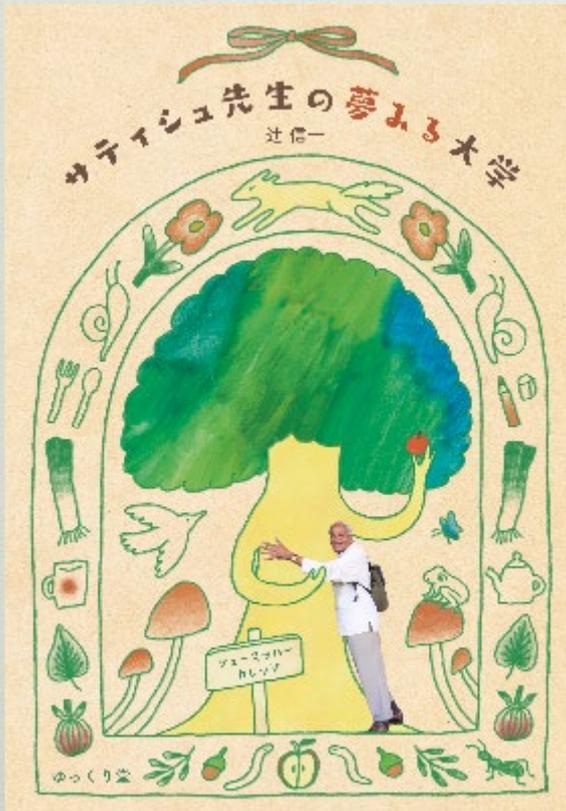


# はじめに：ぼくはアクティビスト

「人類の未来に**希望**があると本気で信じているのか」と人々は問う。  
「**答えはイエス**です。心からそう言えます」とグドールは答える

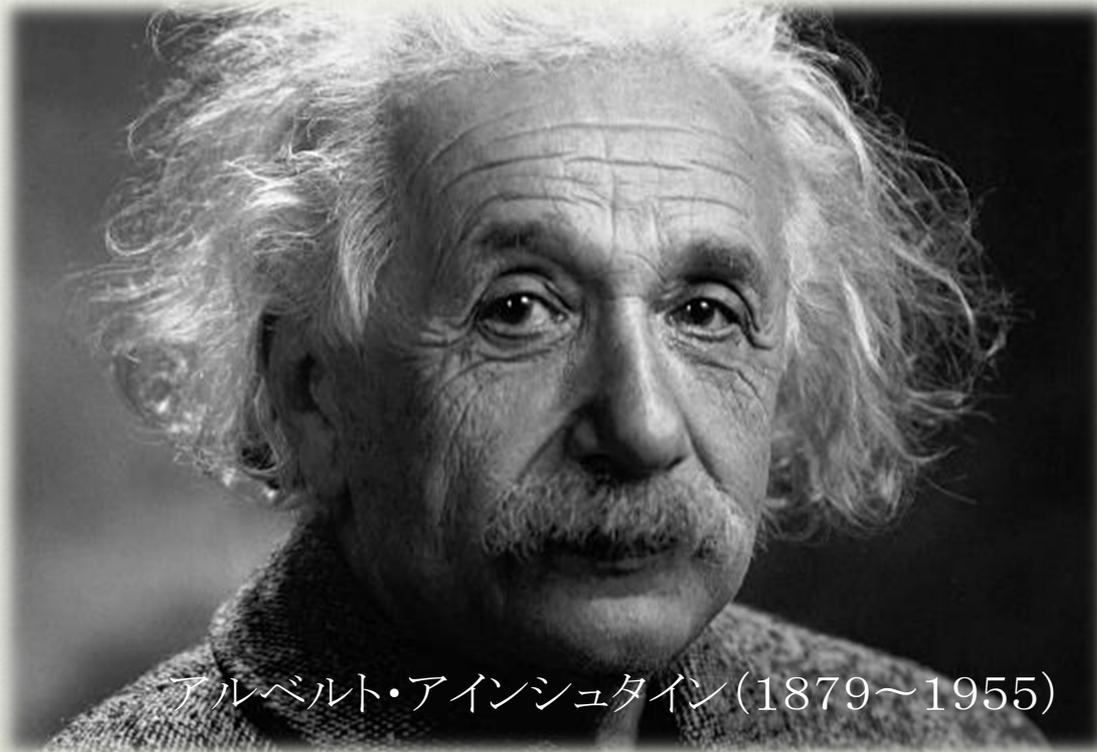


ジェーン・グドール  
ダグラス・エイブラムス「希望の教室」海と月社(2022)



辻信一「サティッシュ先生の夢みる大学」ゆっくり堂(2024)

「苗木を育てるように自分自身のことを大切にしてほしい。そうすれば必ず、他の人たちにとってもよいことが、自然界全体にとってもよいことができる人間になれるだろう。そして同時に、きみたち自身の人生も満ち足りたものになるにちがいない」  
(辻信一『サティッシュ先生の夢みる大学』)



アルベルト・アインシュタイン(1879~1955)

ある問題を引き起こしたのと同じマインドセット(思考の型)のままでは、その問題を解決することはできない。

(つまり、その問題を解決するためには、思考の型自体を変えなければならない)

もし私たち自身の島、銀河系に浮かぶこの美しい島のような惑星の崩壊を未然に防ごうとするなら、私たちはもっとよいストーリーを語り、こうしたストーリーに知恵を盛り込んで、自然への敬意と畏敬の念を再びはぐくむ必要があります。



デイモン・ガモー  
映画監督。俳優

ぼくの物語

スローライフ



# ナマケモノの不思議

ナマケモノが空を支えている (ブラジル先住民)



パナマ ミツユビナマケモノの子ども



ナマケモノになろう！



Sloth Club

スロー・イズ・ビューティフル

遅さとしての文化

辻 信一

Slow is Beautiful

スローとは  
ムダに時間を過ごすこと!?

『スロー・イズ・ビューティフル』(2001年、2004年 平凡社ライブラリー版)

A Happy New Year!



辻信一『ナマケモノ教授のムダの哲学』さくら舎 (2023)

# ナマケモノ教授の ムダのてつがく



「役に立つ」  
を超える  
生き方とは  
辻 信一

Tsuji Shinichi

## In Praise of Uselessness

さくら舎

- 第0章 ムダについて考えるということ
- 第1章 「ムダを省く」ということ
- 第2章 「ナマケモノ」の視点で経済成長を見る
- 第3章 複雑化した世界でのシンプルな暮らし
- 第4章 働き者礼讃社会に抵抗する
- 第5章 ムダと孤独とテクノロジー
- 第6章 ムダな抵抗は、してもムダ？
- 第7章 スローライフはムダでいっぱい
- 第8章 答えは足もとの土にある
- 第9章 ほくたちは、遊ぶために生まれてきた
- 第10章 教育とムダをめぐるコペルニクスの転回
- 第11章 あなたは「ムダな人」ですか？
- 終章 愛とは時間をムダにすること

# 「ムダ」というレンズをとおして眺めてみる

「ムダ」に対する風当たりがいっそう強まっている

ばい菌、体臭、シワやシミ、“ムダ毛”、ぜい肉などを身体から除去することを人びとに迫る広告→ムダをはぶく努力を怠る人には何らかの社会的なペナルティが課せられることが暗に示されている。

タイパ社会：“ファスト映画”、・・・倍速で見る映画、“10分で教養”、イントロを省略するヒット曲、短時間で必要栄養素を含む食事を終えられる“完全メシ”・・・

ムダの身になってみると、ずいぶん生きづらい世の中になっているにちがいない。ムダにとって生きづらい世界とは、果たしてぼくたちにとって生きやすい世界なのか？

# 「ムダはよくない」という常識を疑ってみよう

**MUDA**:役に立たない、生産的でない、効率的でない

**MUDA**の反対:合目的的、役立つ、生産的、効率的

現代世界で、否定的な意味を背負わされた言葉は、しかしなぜ、否定的な意味をもたされているのか、と問うてみる。スロー、スモール、シンプル、ローカル・・・みんな否定性を背負った言葉たちだ。

ムダとは「役に立たないこと」「それをしただけのかいがないこと」、「効果がないこと」、非生産的、非効率的、無益、無用・・・。そして、それはこんなふうに使われる。「ムダ金を使う」、「時間をムダにするな」、「努力がムダになった」・・・



合理主義や功利主義に抗う態度

ぼくたちはいつの間にか、要・不要の区別こそが生きるということなのだという思い込みに囚われてしまっているのではないか。そして、その区別がさっさとできる人ほど、よりよく生きている、と信じはじめているのではないか。

そればかりか、分別された不要なものをパツパツと処分する(なかったことにする)能力をもつ者こそがすぐれた人間であり、その能力を身につけるためにこそ、教育はある、と。

しかし、これは、とても恐ろしいことなのではないか。

(第1章 「ムダを省く」ということ)

# 孤独の世紀と新自由主義

コロナ以前から、米国では、成人の61%が自分を孤独な人間だと見なしていた。ドイツでは人口の68%が、孤独を深刻な問題だと考えていた。オランダでは約33%の人が孤独を、10%は深刻な孤独を感じていた。

イギリスでは2018年、孤独問題担当大臣、日本では21年に孤独・孤立問題対策大臣というポストを置いた。

・・・イギリスのミレニアム世代(約25歳～約40歳)の22%が、一人の友だちもいないという。

・・・日本ではこの20年で、65歳以上による犯罪が4倍増。また、この年齢層の受刑者の70%が5年以内に再犯を起こす。孤独から逃れようとすすんで罪を犯して、刑務所などの施設に入るらしい。

(『THE LONELY CENTURY なぜ私たちは「孤独」なのか』による)

(『ムダのてつがく』 第5章「ムダと孤独とテクノロジー」)

## ムダを省いていくと、その先に 優生思想の姿が見えてくる

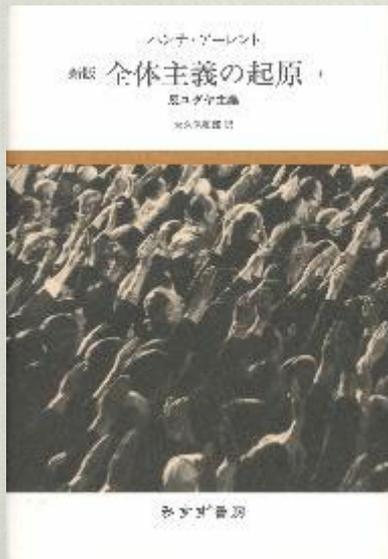
おそらくぼくたちは、自分で思っているよりは、優生主義に近いところに立っているのではないだろうか。優生主義の根っこには、「ムダをはぶく」という功利主義がある。子どもについて、教育について考えるなら、まずは、自分のなかに息づいている「役に立つ」という一見、当たり前前の発想を疑ってみることだろう。

(第10章)

# ハンナ・アーレント

全体主義の支配者にとっては、チェスも芸術もともにまったく同じ水準の活動である。双方の場合とも人間は一つの事柄に没入しきっており、まさにそれゆえに完全には支配し得ない状態にある。ヒムラーがSS隊員を新しい型の人間として定義して、いかなる場合でも「それ自体のために或る事柄を行なう」ことの絶対にならない人間と言ったのは間違っていない。

(アーレント『新版 全体主義の起原3——全体主義』)



ハンナ・アーレント  
『全体主義の起原 1【新版】反ユダヤ主義』  
みすず書房



Barbara Niggel Radloff,  
CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons



ハンナ・アーレント『人間の条件』  
ちくま学芸文庫(1994)

# 目的と手段

## アーレント『人間の条件』

「目的はしばしば手段を正当化してしまうことがあるのではない。目的という概念の本質は手段を正当化するところにある」

The definition of an end [is] precisely the justification of the means.

「目的として定められたある事柄を追求するためには、効果的でありさえすれば、すべての手段が許され、正当化される。こういう考え方を追求してゆけば、最後にはどんなに恐るべき結果が生まれるか、私たちは、おそらく、そのことに十分気がつき始めた最初の世代であろう」

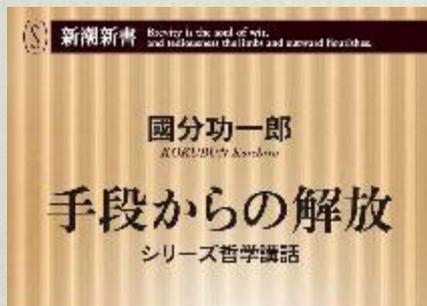
We are perhaps the first generation which has become fully aware of the murderous consequences inherent in a line of thought that forces one to admit that all means, provided that they are efficient, are permissible and justified to pursue something defined as an end.



現代社会はあらゆるものを目的に還元し、目的からはみ出るものを認めようとしな  
い社会になりつつあるのではないか。

人間が自由であるための重要な要素の  
一つは、人間が目的に縛られないことで  
あり、目的に抗するところにこそ人間の  
自由がある

國分功一郎『目的への抵抗—シリーズ哲学講話—』新潮社刊



もしも享受の快のための地帯が確保されて  
いなかったなら、カントが求める道徳性を  
人間が常に実現することは困難である以  
上、日常のほとんどは手段と化し、つまりは  
病的なあり方ばかりが生活を埋め尽くすこ  
とになるのではなかろうか。

國分功一郎『手段からの開放—シリーズ哲学講話—』新潮社刊

# 目的—手段の鎖を外す

Freedom from the means-to-ends chain.

「行為は、自由であろうとすれば、一方では動機づけから、しかも他方では予言可能な結果としての意図された目標からも自由でなければならない。行為の一つ一つの局面において動機づけや目的が重要な要因でないというわけではない。それらは行為の個々の局面を規定する要因であるが、こうした要因を超越しうるかぎりでのみ行為は自由なのである」

(アーレント「自由とは何か」『過去と未来の間』みすず書房)

In order for an action to be free,  
it must be free from purposes and objectives.



山梨県立美術館  
「縄文の美」展

# 「ムダを愛でよ」 坂本龍一

「今回のコロナ禍で、まさにグローバル化の負の側面、リスクが顕在化した」

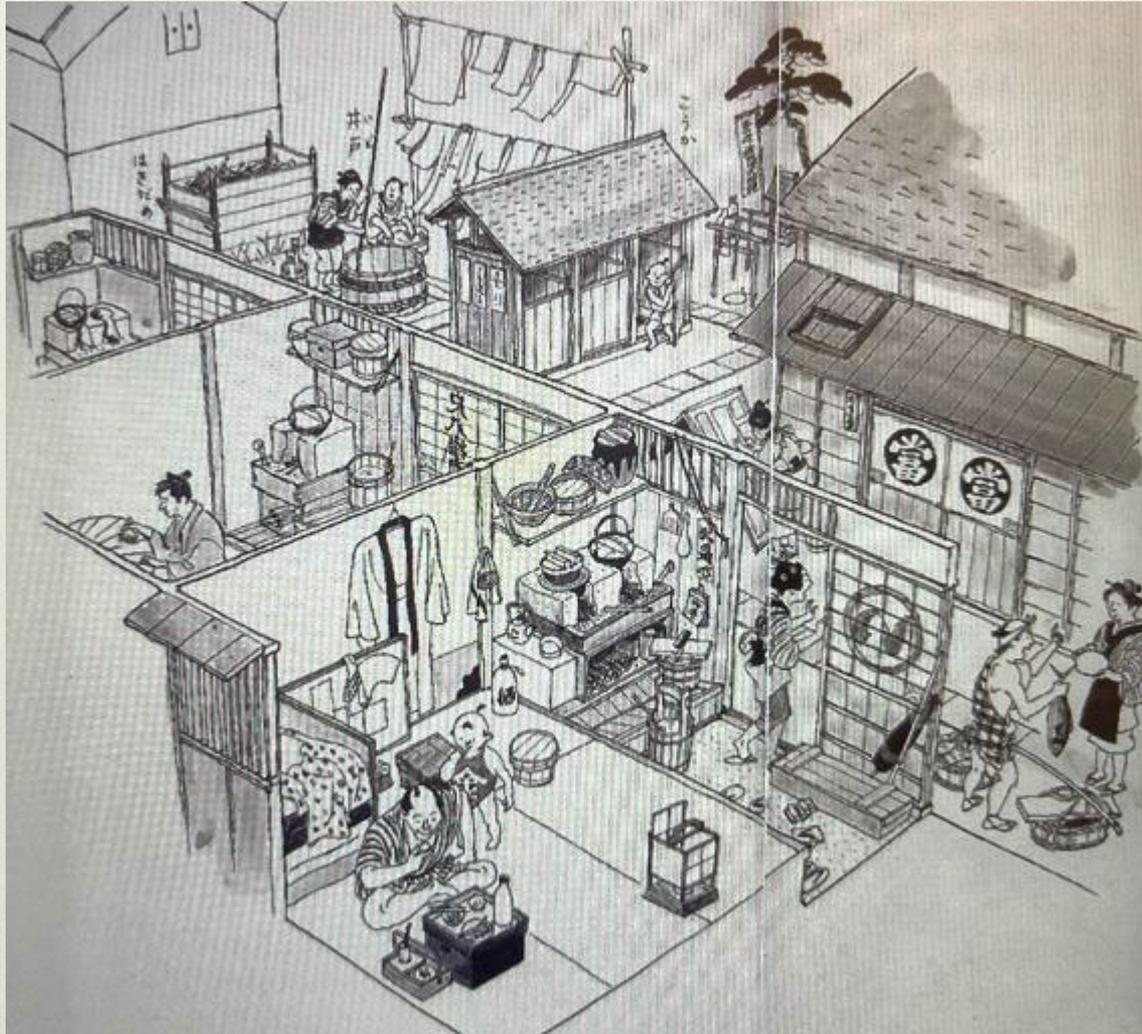
「もう少しゆとりというか遊びを持った、効率とは違う原理をもつ社会の分野を、もっと厚くしないといけない」

「社会保障を充実させることはもちろん、医療で言えば、人員も病床ももっとバッファを持った体制をつくるべきだし、経済で言えば、国内の雇用を安定化させ、生産も、より自国に戻していくべきです」

効率を第一義とする経済合理主義にとって「ゆとり」や「遊び」は、、ムダなものとしかみえない。逆に、そうしたゆとりや遊びという「ムダ」をどれだけ抱えているかが、少なくとも社会の成熟度の指標となる、と坂本は考える。

芸術をプロパガンダに利用したナチスドイツに触れながら、坂本は言う。「“芸術なんて役に立たない”・・・そうですけど、それが何か？」

# 江戸の小話



(第2章:ナマケモノの視点で経済成長を見る)

「なんでえ、いい若いもんが。寝てばかりいねえで、起きて働け」

「働くとなんかいいことあんすか？」

「そら、働けば、銭が稼げらあ」

「銭稼ぐといいことあんすか？」

「そら、稼げば、金持ちになる」

「金持ちって、なんかいいことあんすか？」

「そら、金持ちになったら、もう働かずに寝て暮らせる」

「それなら、もうやっています」

# ブータンのGNHから学ぶ

怠け者たちの「へえ、もうやっています」という不遜なつぶやきは、今も、あちこちにこだましている。そのつぶやきのなかには、一連の問いが秘められている。そもそも、経済成長とは、いったい何のためだったのか。計測できない大切な価値を“ムダ”と見なして、計測できる“富”を増やすために、みんなが懸命に働いては消費に励んできたのは、何のためだったのか。地球環境をこれほど破壊してまで、戦争を引き起こしてまで、私たちが目指してきたのは何だったのか。

安楽で幸せな暮らし？ だったら、「もうやっています」。そりゃ、十分とはいえないし、問題も絶えないけど、失いたくないたくさんモノやコトやヒトとの縁に恵まれて、こうして幸せに生きています。少なくとも、ぼくが出会ったブータン人の多くがそう感じていると、ぼくには信じられた。 (第2章)

# ムダに見えることの中に大切なことが

相手のサインを受け取り、介護の質向上につなげる。無駄に見えることにも・・・大切なことが潜んでいる。

経済社会は、将来の目標を達成するために逆算し、いつ何をすべきか計画することで成り立っています。・・・将来のため今を犠牲にすることをいとわない。今ここの対応から出発するケアとは、成り立つロジックが正反対なんです

足手まといな者のリストの1番目にいる人を犠牲にすれば、2番目の人が繰り上がって次の犠牲となります。それを繰り返すだけの社会は、ほどなく弱体化する。日本社会はその状態にあると思います。それが私たちの望む経済でしょうか



# バガバット・ギータの教え

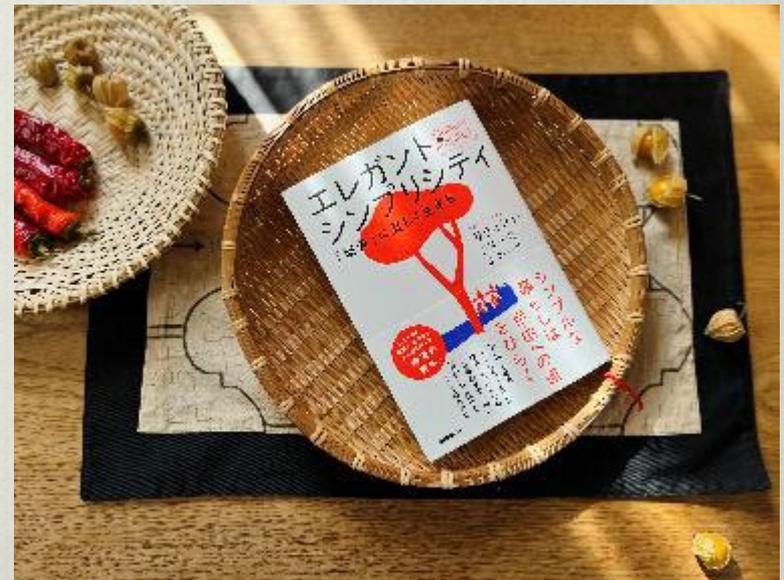
「世界への執着を捨てよ。だが、世界そのものを見捨てるな。  
世界で行為することをあきらめるな」

「行いを捨てるな。その行いの果実への欲求を捨てよ。けっして世界を捨てるな。世界への執着を捨てよ」

(クリシュナ神の戦士アルジュナへの言葉)

庭仕事、料理、つくると、建てること、たねまき、歌うこと、踊ること……。行為は自足へと向かう道だ。行為は美しい。行為の結果、ごほうびがもらえるのではない。行為それ自体がよろこびや楽しさというごほうびなのだ。

サティシュ・クマール  
『エレガント・シンプルシティ』  
NHK出版(2021)



# サティシュ・クマールの 平和巡礼

4つの核保有国の首脳に平和のメッセージを伝えるため、1962年から2年半をかけて、無銭で1万4000キロを歩く。

あえて目的から遠ざかる



スローダウン



創造性、自発性、自由

著作権の都合により書影を削除しました。

No Destination  
AN AUTOBIOGRAPHY

Satish Kumar

UIT Cambridge Ltd.

老子

混元之祖太清之尊  
五千玄言包括乾坤



無為

“何かのために  
為すなかれ”

# 親鸞の「無義の義」

「念仏には無義をもつて義とす。不可称不可説不可思議のゆゑにと仰せ候ひき」(本願他力の念仏においては、自力のはからいがまじらないことを根本の法義とします。なぜなら、念仏ははからいを超えており、たたえ尽すことも、説き尽すことも、心で思いはかることもできないからですと、聖人は仰せになりました。)(歎異抄第十条)

仏教は合理的な思考を重視する性格があります。・・・しかし、法然には私たちのさかしらな理性や知性への懐疑がありました。また、親鸞は自分のはからいがどれほど虚妄であるかを痛感していました。他力の仏道では、ここが問題になるのです。

でも、「理屈を言わずに信じろ」という話ではないのです。理性や知性ではとどかない領域がある。その最後の一線のところで、「はからいを捨てる」というジャンプをしなければならない。そうしなければ見えない景色があるのだ、ということでしょう。(釈徹宗『100分で名著 歎異抄』NHK出版(2019))

# 「わからない」に希望がある！

帯木蓬生(精神科医、作家)によると、「**ネガティブ・ケイパビリティ**」とは「答えのでない事態に耐える能力」。でも、それは実は、人生のほとんどは答えのない事態で占められている。

元々この表現を使ったジョン・キーツによると「個性を持たないで存在し」、解決への「性急な到達を求めず、不確実さと懐疑とともに存在する」能力を指す。ぼくたちはよく「個性」や「アイディティティ」という言葉を使うが、その人がどういう人かは、実は本人にすらよく分かってはいないのだ。何かが「分かった」と思った瞬間、その「分かった」が、まだ分かっていない数々のことを覆い隠してしまう、という危険もある。

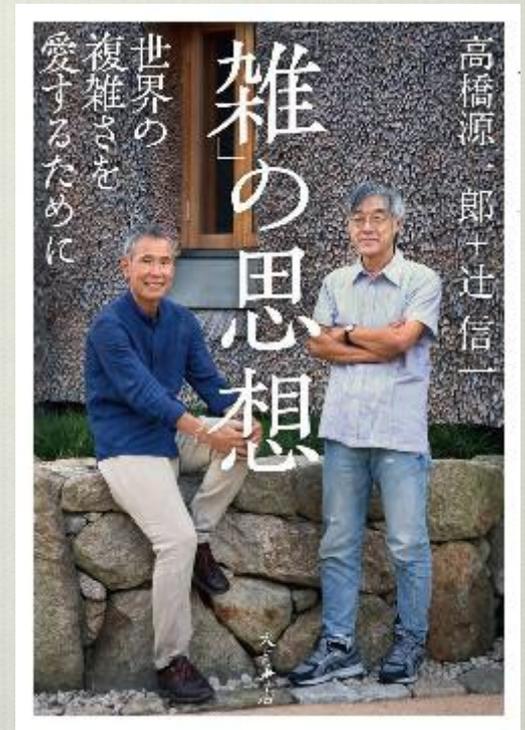
## (第4章)

帯木蓬生『ネガティブ・ケイパビリティ 答えの出ない事態に耐える力』  
朝日新聞出版(2017)



# わかることはこわいこと 莊子の寓話「渾沌」

南海の神さまと北海の神さまは、「渾沌（こんとん）」という神さまにごちそうになった。これに感謝し、お礼として「渾沌」がもっていないものをプレゼントしようと、ふたりの神さまは、目耳鼻口の七つの穴を一日ひとつずつうがってあげる。すると渾沌は七日で死んでしまった。“ムダ”なものをあげてしまい、親切は“ムダ”になってしまった。



# 怠ける・休む・遊ぶ

ネガティブ・ケイパビリティという言葉をもう少し拡張してみよう。「解決のなさ」、「意味のなさ」、「答えのなさ」、「役立たなさ」といった数々の「なさ」を、解決したふりをしたり、無視したり、切り捨てたり、処理したことにはしたりせず、それらとつき合う能力だと考えるのだ。

「欲望の根源、あるいは情熱というものは・・・**否定**の形でしか出てこない。仕事をしたくないとか、これは嫌だとか、しんどいとか。・・・**肯定**の形で出てくるものは、たいてい生産力の論理に従ってしまう」（多田道太郎「怠惰の思想」）

「遅い」、「小さい」、「少ない」などの否定的な意味をもつ言葉とちがって、「速い」、「大きい」、「多い」など肯定的な言葉は、産業社会を支える、「より速く、より大きく、より多く」のスローガンに表される、直線的な成長の軌道に乗せられてしまう、というわけだ。 （第4章）

# 「休む」ってすごいことなんだ

## サバト(安息日)は聖なる時間

一見、経済の思想に染め上げられた人々の意識の外へと締め出されているようにみえる。生産・消費・再生産がとめどなく繰り返す“ムダのない”世界のなかに、もう怠け者や遊び人の居場所はないのだろうか。

聖書の創世記には、神が六日間せっせと働いて世界を創り、七日目に休んだとある。そして、「その第七日目を祝福し、それを聖なる日とした」とある。これがキリスト教徒の休日である日曜日や、ユダヤ教徒の休日である安息日(サバト)の起源だ。多田によれば、現代の「休む」にはそういう「聖なる」感覚がなくなってしまうようにみえるが、それでも、人間が聖なるものに向き合ったときに感じる生命力の蘇りが、「休む」ことで生まれる再生の感覚とどこかつながっているはずだ

「よく怠け、休み、遊ぶ者にしか、経済的な価値の支配からの自由も、それとはまったく異なる価値を構想する空想力や想像力も生まれない」

(多田道太郎)

どんな文化にも、人生のあちらこちらにかつてモノの世界が入り込むことのできない「時間の聖域」があったはずなのだ。安息が、静けさが、遊びが、楽しい語らい、笑いが。そして、何をするでもなく、ただ「**いる (to be)**」というひと時が。

それらは消えてしまったのか。いや、あなたのそばに、目の前に、そしてあなた自身のなかに、ちゃんとあるではないか。それに気がつくだけでいい。

・遊びは自由な行動だ。それは身体的な欲求から行われるのでも、義務によって強いられるのでもない。

・遊びは日常の外側にある。「これは生活そのものではなくて、単なる“ごっこ”にすぎない」という意識をもってはいても、だからといって、遊びが、不真面目で、いい加減で、くだらないものだとは限らない。

・空間的にも時間的にも、遊びにはここからここまでが遊びだという限定性がある。始めがあり、終わりがある。その内側にいるものにとっては、特別な力を帯びた、神聖な場となりうる。

・「遊びは秩序そのものである。・・・どんな僅かなものでも、秩序の違反は遊びをぶち壊し、・・・無価値なものにしてしまう」  
(ホイジンガ)

・遊びは日常生活に浸透している利害関係を超えている。何か別の目的に仕えるのではなく、それだけで完結している。

遊びをせんとや生まれけむ 戯れせんとや生まれけむ  
遊ぶ子どもの声聞けば 我が身さえこそゆるがるれ

(『梁塵秘抄』)

そう、そのとおり、ぼくたちは誰もみな遊ぶために生まれてきたのである。いい学校に行くためでも、いい給料をもらうためでも、家や車を買うためでもない。それら、数々の「・・・のため」の向こう側にある遊びの世界で、のんびりムダなときを過ごすためである。

辻信一『ナマケモノ教授のムダのてつがく—「役に立つ」を超える生き方とは』さくら舎(2023) 第9章

著作権の都合により  
削除しました。

# そこに希望がある

科学は絶望も希望も語らない。だが、自分は科学者である前に自然主義者(ナチュラリスト)だというジェーン・グドールには語れる。人類史数百万年を通じて、人類はゆっくりとしかし着実に「思いやりと共感を身につけてきた」。不正や蛮行は後を絶たないが、それが間違っていることはほとんどの人が知っている。それが希望だ、と。

科学とスピリチュリティは矛盾しないとグドールは考えている。

**「自然も人間が動き出すのを待っている。自然には並外れた回復力がある。それに忘れないで、自然は人間よりもはるかに優れた判断力を持っているわ」**

そこに希望がある。



FINDING THE MOTHER TREE  
Uncovering the wisdom and  
intelligence of the Forest

# マザーツリー

森に隠された「知性」をめぐる冒険

森林は「インターネット」であり、  
菌類がつくる「巨大な脳」だった——。

世界の見え方が  
根っこから変わる!

スザンヌ・シマード  
三木直子 訳

世界を驚嘆させた  
「森の科学者」による  
NYタイムズ・  
WSJ絶賛の  
世界的ベスト  
セラー!!

ダイヤモンド社

森は他者ではなく自分だ。  
自然を深く知ることの  
面白さ、大深さがしみじみと  
わかる本である。

養老孟司

日本人にこそ知ってほしい！  
木々と共に暮らしてきた  
僕らが自然とつながり直す  
ための、ユニークだけに  
説得力のある考え方。

隈研吾

人新世が破壊した  
森の互酬・共助に学ぶ。  
持続可能な社会への必読書！

斎藤幸平

スザンヌ・シマード  
『マザーツリー 森に隠された  
「知性」をめぐる冒険』  
ダイヤモンド社(2023)

# 聖なる呼吸

## “きみは空気だ”

「すべての呼吸は聖典であり、なくてはならない儀式。この神聖な要素を吸い込むことで、私たちは今生きているすべての生物学的親族と、私たちに先立つ無数の世代、そして後に続く世代と、物理的につながっている。私たちの運命は、火災や火山、人工の機械や産業から排出されるガスを通じて、地球そのものの運命と結びついている。

生命の息吹に、再び、正当な優位性を与えよう。・・・私たちは生命と空気との長い協力関係の中に立ち戻って、もう一度自分の役割を見出すことができるのだ」

（『植物と叡智の守り人』 築地書館（2018） ロビン・ウォール・キマラー）



## 終章 愛とは時間をムダにすること

目立たない虫、目には見えないような虫、  
とるにたらない虫、つまらない虫、  
みにくい虫、いやしい虫、くだらない虫。  
ファールさんは、小さな虫たちを愛した。

生きるように生きる小さな虫たちを愛した。  
虫たちは、精一杯、いま、ここを生きて、  
力をつくして、じぶんの務めをなすとげる。  
じぶんでない生きかたなんかかけっしてしない。

(長田弘「ファールさん」)

A photograph of a sloth hanging from a tree branch in a lush green forest. The sloth is the central focus, with its long, shaggy fur and slow-moving posture. The background is filled with various types of green leaves and branches, creating a dense, natural setting. The lighting is soft, highlighting the texture of the sloth's fur and the vibrant colors of the foliage.

**SLOW  
IS  
BEAUTIFUL**

自分のでない  
生き方なんか  
やめようよ

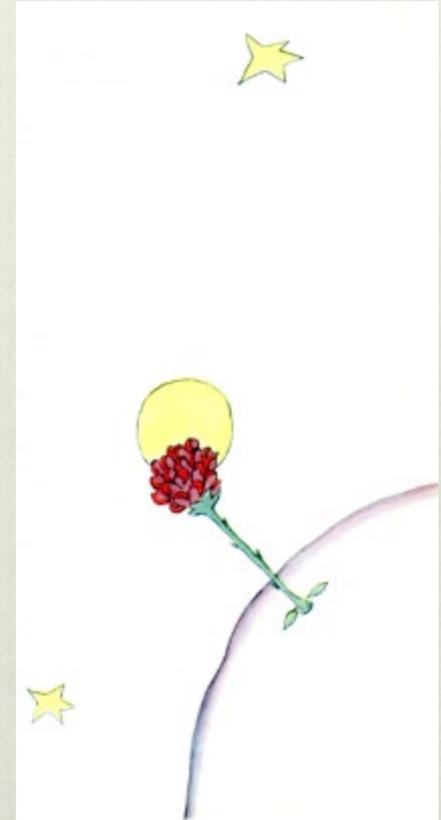
# ムダと時間

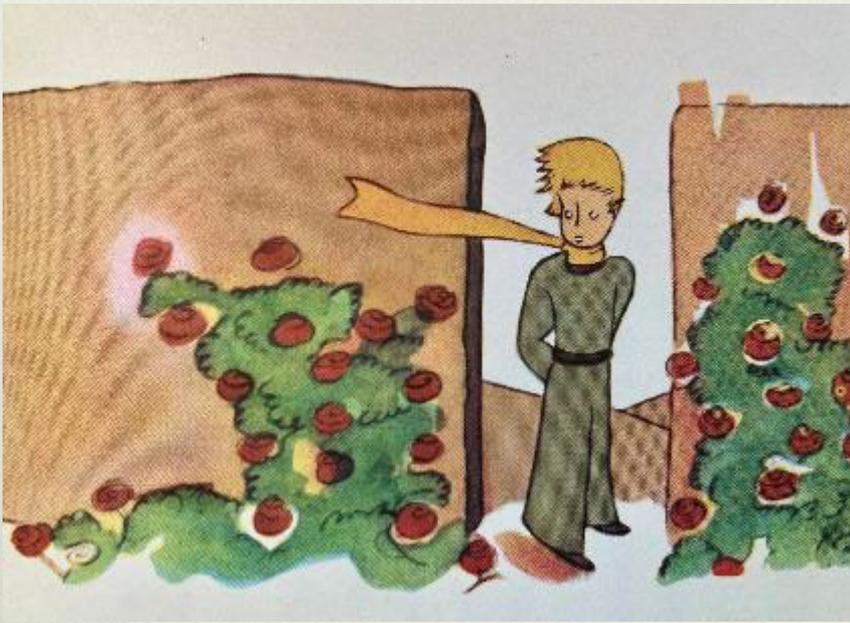
そろそろ、気づくべきだろう。「投げられた石のように」(『パパラギ』)、「自分のでない人生を忙しく生きている」(長田弘)のは、どうやら、ぼくたち自身らしい。

そもそも、**時間**というものに対するぼくたちの態度に大きな問題がある。**所有物としての時間**、**使用価値としての時間**、**交換価値としての時間**、そして「**タイム・イズ・マネー**」としての**生産的時間**…。これら「…としての時間」という考えかたの土台となっているのは、**時間**が手段であり、「役に立つ」、「役に立てなければならぬ」ものだという思い込みだ。

# 星の王子さま

サン・テグジュペリ





たった一つの庭に、  
五千ほどのバラ



王子さまは、草の上につっぷして泣きました



するとそこへキツネがあらわれました

結局、王子さまとキツネは時間をかけて「手なづけ合い」友だちとなる。しかし、すべての関係がそうであるように、やがて二人にも別れの時が近づいた。

キツネがいいました。

「ああ！・・・きつと、おれ、泣いちゃうよ」

「それはきみのせいさ・・・きみは、ぼくに仲よくしてもらいたがったんだ」

「そりゃ、そうだ」とキツネがいいました。

「でも、きみは、泣いちゃうんだろ！」

「そりゃ、そうだ」とキツネがいいました。

「じゃあ、なんにもいいことはないじゃないか」

「いや、ある。麦ばたけの色があるからね」

きみが、きみのバラの花を  
とてもたいせつに思ってるのはね、  
そのバラの花のために、**時間をむだにしたからだよ**



『星の王子さま』の教えによれば、時間をムダにするとは、効率性、生産性、合目的性などの要請から自由に、自分の時間を生き、自分の人生を生きること。愛とは、それがなんの役に立ち、なんの得になるかには関わらず、惜しげなく相手のために時間を使うこと。愛はスローで、時間がかかる。だからときどき、面倒くさいこともある。でもだからこそ、愛は愛。

それでもわからない大人は、こう自問してみるといい。

**「あなたは効率的に愛されたいですか？」**

