

忙 中 閑

「お一人様」という言葉は、すっかり日常語になった。今では、一人焼肉も一人カラオケも珍しくない。むしろ、一人で過ごす時間を積極的に楽しむ人が増えている。お一人様は、もはや特別な存在ではなく、一つのライフスタイルとして定着してきたと言える。

お一人様の魅力は、何と言ってもその自由さにある。誰かに合わせる必要がない。食べたい物を食べ、行きたい場所へ行き、疲れたら帰る。友人に「今日どう？」と連絡して、返事を待つ必要もない。誰かと一緒に居れば、どうしても会話や気遣いが生まれる。もちろんそれは楽しいが、常に人とつながり続けることは、思っている以上

にエネルギーを使うものでもある。だからこそ、散歩をしながら考え事をしたり、カフェで本を読んだり、旅先でほんやり景色を眺めたりする時間が、心を静かに整えてくれる。そんなひと時が、日々の疲れをそっとほどこいてくれるのだ。

最近では、お店やサービスもお一人様に優しい。カウンター席が増え、一人旅向けのプランが用意され、「お一人様歓迎」と書かれた表示も目にするようになった。以前なら一人で入りにくいと感じていた店にも、気軽に足を運べるようになってきている。映画館や温泉、テーマパークですら一人で楽しむ人を見かける時代だ。こうした環境の変化によって、一人で行動するハードル

気ままに、一人時間

広報委員 築山 正嗣

は確実に下がっている。とは言え、一人で過ごすことには、ほんの少しの勇気が要る。初めて一人で店に入る時の緊張や、周囲の視線が気になる瞬間は、誰にでもあるだろう。

私も一人で飲みに行くのが好きで、その時間は仕事のしがらみをほどき、ふっと世間に戻るためのひと時でもある。誰かに気を遣うでもなく、無理に話すでもなく、ただその場の空気に身を預ける。一人飲みとは、次の一日に向けて自分を整えるためのささやかなクールダウンであり、再起動の時間なのだと思う。

現代は、常につながることを求められる時代でもある。スマートフォンを開けば、

誰かの投稿や連絡が次々に目に入る。その便利さの一方で、人は知らず知らずのうちに疲れているのかもしれない。だからこそ、自分のペースで過ごせるお一人様の時間には、大きな意味があるのだろう。

お一人様とは、孤独の象徴ではなく、自分の時間を大切にする生き方である。誰かと過ごす時間も、一人でいる時間も、どちらも人生を豊かにする大切な要素だ。自分の軸がしっかりしていれば、過度に群れたり、依存したりする必要はない。そのバランスを自ら選べるからこそ、現代のお一人様の強みなのだろう。