あえて不便 新たな気づき

便利さや効率を求める時代に、あえて不便さを取り入れたサービスが広がる。手間をかけることによる気づきがあるという。新型コロナウイルスの感染拡大で様々な活動が制限される今、不便だからこそ得られるものがあると日々の暮らしでも感じられれば、心の持ちようは変わりそうだ。（古岡三枝子）

生活調べ隊

宿泊者が薪で風呂 ■ ルーレット使い京散歩

（上）露天風呂を薪でたく（下）大きなテーブルとランプやろうそくの灯りが並ぶ有田町の「星のや」

佐賀県有田町の小高い丘に2018年にオープンした宿泊施設「TIMER（タイマー）の宿」。宿泊した熊本市の他谷憲司さん(41)は、家族や友人らと露天風呂を薪でたいた。火をおこし、うちわであおいで、ヒノキの湯船に張った水を木の棒で何度もかき混ぜる。適温になるまで30分ほどかかった。「受け身ではなく、体を使って取り組む手応えを感じた」と話す。

宿はガスや電気がなく、できることはなるべくしてもらうのがモットーだ。コーヒーも自ら薪で火をおこし、豆を焙煎してから挽いて入れる。屋根や窓から採光し、夜はロウソクとランプが頼り。地元産野菜を使って出された薪料理も、明かりの中で食べる。1日1組限定の宿泊客は、まさに不便さを体験する。経営する高岡盛志郎さん(43)は、「暗いために意識が集中し、料理の味をより感じられるなど、不便だからこそ気づくことも多い」と期待する。

◇

京都市内の街歩きイベント「ルーレットツアー」も、不便な要素を取り入れて人気だ。参加者は好きな方向には行けず、1人ずつ回すルーレットの目に従い、基盤目状の街を東西南北に進まなければならない。楽しみ方は工夫次第で、路地でガイドブックに載っていない和菓子店を見つけるなど、発見も多い。6年前から原則毎月実施。今は感染拡大の影響で中止になっているが、企画する「ことぶら」代表の田中英哉さん(43)は「参加者同士は運命共同体のようになり、会話も弾む」と話す。

山口県などで展開するデイサービスセンター「夢のみずうみ村」では、意図的に段差や坂などを配置し、利用者は家具や壁を支えに歩く。体力の低下を防ぎ、自立した生活ができるようになるという。

こうした不便がもたらす効用を、京都大特定教授（システムデザイン）の川上浩司さんは「不便益」と呼ぶ。具体的には、①主体的に行動できる②考えて工夫できる③気づきや発見を得やすい④身体面などの能力低下を防げる――などがあるという。川上さんは「不便な体験をし、当たり前だと思っていることを見つめ直したり、本当に必要か自ら問うたりすることで、発想の転換につながる。これまでと違うものの見方が、日常生活や仕事でのヒントを与えてくれる」と話す。

◇

新たな動きもある。博報堂は昨夏、企業向けに不便益に着目した提案を始めた。例えば、商業施設に案内板を設置する際、利用客が迷わないように情報を多くするのではなく、少なくしてオリエンテーリングのように誘導することで、目的の店を見つける喜びを感じてもらう――といったものだ。企業からの問い合わせが相次いでいるという。

消費動向に詳しい野村総合研究所主任コンサルタントの林裕之さんは、「IT（情報技術）の発展で便利さを重視する傾向が強まる一方、利便性だけを求めることに物足りなさを感じる人も増えている。外出自粛が求められ、家で少し凝った料理をしたりマスクを手作りしたりと、手間をかけることの良さに気づいた人は多く、不便の効用を見直す動きは続くのではないか」と指摘する。

スマホ手放し 一人を楽しむ

不便の効用を感じるため、生活に欠かせないスマートフォンを、手放す時間を作ってみてはどうだろう。外出自粛の影響で、最近は特に利用時間が長くなりがちだ。

「便利さに慣れてしまった現代人には、少しの時間でも簡単ではない。使わない場所や時間を決めたり、家族がいる場合は居間には持ち込まないといった共通のルールを作ったりする。アラーム機能で起床している人は、目覚まし時計を利用したりするのも手だ。

こはスマホを手放してみよう

- の中で使わない場所や時間を決める
- 元には置かず、目覚まし時計を使う
- に入る場所に置くと気になる場合は、ばんなどにしまう
- 末を利用して長時間、電源を切る
- 真撮影はカメラを使う

（森下さんの話を基に作成）

森下彰大さん(27)は助言する。デトックスは英語で解毒の意味だ。

まずは、家の中で使わない場所や時間を決めてみよう。家族がいる場合は居間には持ち込まないといった共通のルールを作ったりする。

「便利さに慣れてしまった現代人には、少しの時間でも簡単ではない。使わない時間を作ってみてはどうだろう。外出自粛の影響で、最近は特に利用時間が長くなりがちだ