



# Benefit of inconvenience 不便の恩恵

電気を消してキャンドルを灯して過ごそうというスローライフ運動「キャンドルナイト」。他にも環境問題や防災意識の向上、平和と鎮魂への祈りなどの意味もありますが、もうひとつ「不便益」を実感する手段にもなります。

電気のない不便さの中で感じるのは、夜本来の静けさや星の瞬き、鳥の声や虫の音。炎のあたたかな色やゆらめきが周囲の人を引き寄せ、いつもよりゆったりと深い話もできるでしょう。さらに、人工的な刺激を受けていないので、横になればスムーズに眠りにつけます。不便だからこそ受けられる恩恵……そこには、現代では薄まりつつある「豊かさ」があると思いませんか？

2025年	12月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
2026年	1月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31



てると、

不便益とは、京都先端科学大学の川上浩司教授が提唱した言葉で「不便だからこそ得られる益」のことです。

三大家事の料理・洗濯・掃除も、道具の進化によって随分と自動化・効率化されましたね。便利とは、人が頭や体を使い時間をかけてやっていたことを、機械が代わりにサクッとやってくれることです。おかげで疲れないし、ゆとりも生まれるはずなのに、実際は忙しくて疲れている人が多いですよね。

手紙を書くために握っていたペンがスマホに替わり、辞書や事典を開かなくなつて「言葉や知識を自分のものにする感覚」が減り……。苦労や手間をかけることが少なくなつた分、達成感や感動が薄まつていませんか？ 簡単・便利を得る引き換えに、私たちが失っているものもあると思うのです。

来年の干支は午。車と比べたらとても不便な馬車ですが、パツと思いつくだけでも、特別感、観光資源、アニマルセラピー、リラックス効果などの益がみつけられます。みなさんも身の回りの不便益を探してみてください。

次回は2月にお届けします。

