

ここが快適だよ!日本—日本のソロ活—

ニン・シカク

皆さん、こんにちは。

早速ですが皆さんは友達と食事をするのが好きですか、それとも一人で食事をするのが好きですか?私にとっては友達と過ごす時間も大切ですが、一人で食事をする楽しさもよく感じます。

内向的な性格の私は、一人で食事をしたり、買い物をしたりするのが好きです。日本に来て、一蘭という有名なラーメン屋に行った時、とても驚きました。別のお客さんとの間に仕切りがあり、個人のスペースを守ることができました。さらに、筆談で店員とのコミュニケーションを行い、会話の不安も感じることなく注文できました。また、量もちょうど良く、自分の好みに合わせて調節できることに驚きました。

日本の1人でも食事ができる雰囲気がとても快適だと思い、そして、一人で何かをすることが決して珍しいことではないと気がつきました。

最近では、特に若い世代で、「一人の時間」を楽しむ人が増えています。焼肉やカラオケ、映画館など、好きなときに好きな場所へひとりで行くのです。このような一人での活動は、日本で「ソロ活」と呼ばれます。

文化の違いかもしれませんが、中国では一般的に皆で集まって賑やかな雰囲気を楽しむことが好まれ、一人で何かをすることは「孤独」だと思われてしまいます。実際、中国のネットでは「孤独度チェック」というものが流行していて、第1レベルは「一人でスーパーに行く」、第5レベルが「一人で火鍋を食べる」、といった具合です。

しかし、私にとって、いわゆる「孤独な」生活は決してネガティブなものではありません。むしろ、それは「付き合いが悪い」ということではなく、自己への配慮や、自立、自由の象徴だと思います。

ソロ活の魅力は、他の人に気を使って疲れることなく、自分のペースで楽しめることです。誰かとの関係に悩まされることなく、一人の時間を楽しむことで、自分自身をより深く理解し、成長することができるのです。

私は、全ての方がもっと自分の時間を大切にし、1人で食事や、活動することを恥ずかしがらずにできるようになれば良いなと思います。

皆さんも是非ソロ活を楽しんでみてください!

以上です。ご清聴ありがとうございました。