やまなし この一冊

「孤独を軽やかに生きるノート」反田克彦著

自分らしく 見方切り返す

宮川大輔さん

言った本人は悪気はないかもしれないが、誰かの何げない一言に傷つくことがある。だが自分が被害を受けるばかりとは限らない。逆に自分の無自覚な言葉が人にダメージを与える場合もある。

先日、LGBTに関する本を題材にした読書会をした。自分のいる場所には敏感であっても、別の領域に対する無知により、残酷な仕打ちをしでかす可能性があることを痛感した。それ以外にも経済格差、男女の違い、様々な背景をもった世界の人々……、わかり合えてたはずの友人、夫婦であっても時間とともに変化し断絶する場合がある。考えの行き違いは完全には無くならず、被害や加害は起こりうる。それでも人間同士が理かり保ちながら生きるには、多様な現実社会を学び続け、同時に一人ひとりの人間に対する尊重・敬意・配慮を忘れずにいきたい。

◇　◇　◇

本書は甲府でクリニックを営む精神科専門医による著作である。ちょうど今は、五月病という言葉もあるように、入社や異動、転勤など状況の変化における気持ちの問題が起こる季節でもあるだろうか。慌ただしさの中において、環境に馴染めない寂しさを感じ、先行きの不安からいつ孤独感に苛まれる状態になってもおかしくはない。

著者は拒絶、脱落、喪失という孤独感の発生を解説しながら、①できるだけ「自分らしくいる」②心を自立させて現実を生きる③人生の取り分を増やしていくという3段階を踏まえて、自分のペースで克服していく対処法を記していく。

思考が袋小路に入りそうな手前で見方の転換ができるような具体的な方法も書かれている。既に起きてしまったことに対して「考えようによってはかえって（このほうが）よかった」と前向きに思考の切り返しをはかる点などは、小さなことにクヨクヨと悩みがちな自分にとってはとても参考になった。

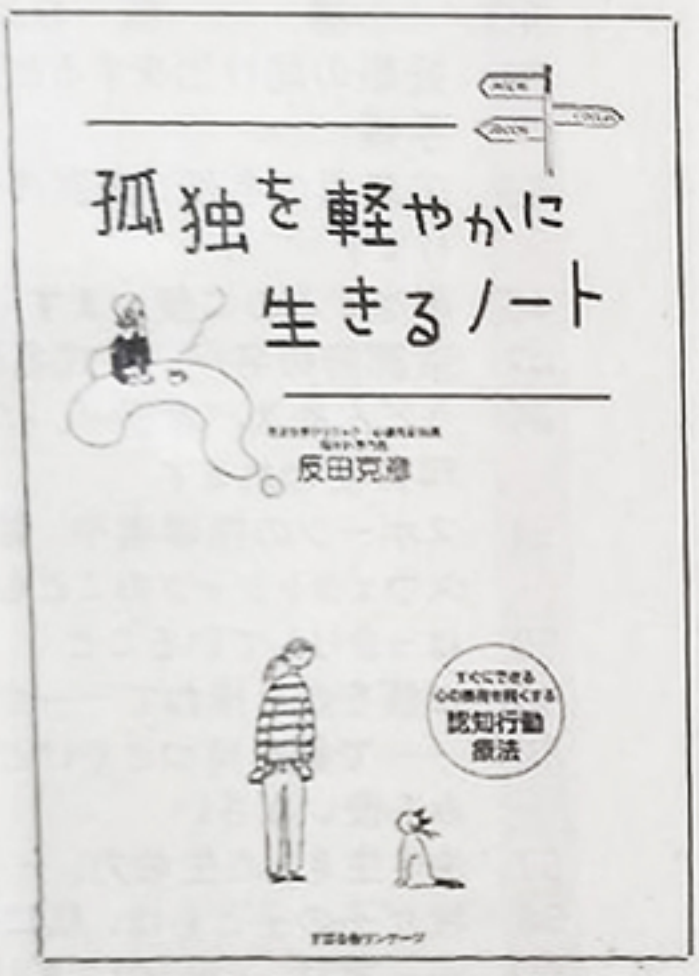
◇　◇　◇

人はそもそも一人で生まれ一人で死んでいく存在であることを思ってみても、長い人生において孤独感は誰にも訪れると思う。その孤独を切り抜ける耐性、またどんな時も楽しく生きることができる心のありかたを身に付けたいのは、多くの人の願いではないだろうか。

気持ちが沈み込みがちな時を思い出すと、単一的な見方で視野が狭い時が多い気がする。自らの見方を何度も切り返すのは簡単ではないが、日頃から今回の本のように読書すること、映画を見ること、多くの人との対話などを続けていきながら、様々な見方を身に付けていきたいと思わされた。

世界は広いことを思い出し、考え方は手持ちのもの以外でもまだ他にもある可能性を心に留めておきたい。自分自身の思考のクセに気づき、それに対して切り返すことができる武器を持つことは、今後の大きな社会変化における心の技術としても大切かと思う。いつものびのびとした心持ちでいられるように、自分の心を微細にトレースしながら、丁寧に見つめていきたい。

（みやがわ・だいすけ　春光堂書店店主）

◆

今月からは週末を中心にこのページで随時掲載します。