

第18回 日本読書療法学会勉強会
「不安をテーマにした選書」
日本読書療法学会会長 寺田 真理子
2015年3月1日(日)

※この講義録に登場する書籍の詳細をご覧になりたい方は、ブログのほうにリンクと共にご紹介しておりますので、下記のURLをご参照くださいませ。

<http://ameblo.jp/teradamariko/entry-12006369905.html>

今回は「不安」をテーマにみなさまに選書をしてきていただきました。色々な方がそれぞれに不安を感じて日々を過ごしていると思いますし、そのことを知るだけでも自分の不安が軽くなるのではないのでしょうか。

なお、プライベートなお話が多くありますので、通常の講義録のように一言一句起こすことはせず、当日資料にご記入いただいた内容を掲載する形にさせていただきます。

選者名：寺田真理子

書名：①だいじょうぶ だいじょうぶ ②身体のいいなり

著者名：①いとうひろし ②内澤旬子

出版社名：①講談社 ②朝日文庫

今回のテーマについてお尋ねします。

あなたはどんなときに不安を感じますか？

精神的に追い込まれて頭の中だけで考えたことが膨らんでいくとき。以前、うつで外に出られなかったときに「外に出たら地震が起きるんじゃないか、事件に巻き込まれるんじゃないか」と思って外に出ることがものすごく恐ろしく思えた。

具体的な健康上の問題があるとき。だが、こういうときは不安がその一点に集中するため、将来のことなど漠然とした不安はむしろ広がらずにすむ。

今回選んでいただいた本についてお尋ねします。

その本を選んだ理由を教えてください。

- ① 世の中にはたしかに怖いことも起こるけれども、決して怖いことばかりではないのだと教えてくれる。絵柄も温かみがあるのでほっとする。「だいじょうぶ、だいじょうぶ」という言葉は、過呼吸がひどかったときに自分に言い聞かせるアフターメーションとしても活用させてもらった。
- ② 著者がお金もない、仕事もない状況の中で乳がんを経験する。前向きではなくやさぐれ

た感じの闘病記であるところがいい。自分よりも大変そうな状況にある人がジタバタしながらもなんとかなっているのを知ることによって安心する。

その本を特にこういう人に薦めたいという対象があれば教えてください。

- ① 外に出ることが怖くなってしまった人。
- ② 健康不安がある人。特に女性特有の疾患がある人。

その本を使った読書会をする際に、併せて使いたい写真や映像、BGM といった視聴覚資料などの補足資料やアイスブレイクがあれば教えてください。

- ① グレープフルーツのアロマ
- ② ローズ系のアロマ

選者名：I さん（女性、会社員）

書名：①サラとソロモン ②幸せいっぱいシンプル・スピリチュアルレッスン

著者名：①エスター&ジュリー・ヒックス ②吉野奏美

出版社名：①ナチュラルスピリット ②SB 文庫

今回のテーマについてお尋ねします。

あなたはどんなときに不安を感じますか？

今回は偶然ですが、このひと月で職場の急な組織改正があり二人体制でやっていたお仕事を自分一人で請け負うことになり、その引継ぎが思うように進まず不安の多い日々を過ごしています。

今回選んでいただいた本についてお尋ねします。

その本を選んだ理由を教えてください。

- ① 人や物事はコントロールできないということをわかりやすく教えてくれています。コントロールできないから解決しないということではなく、自分自身をしっかり持って他者の行動や状況に依存する必要はないと納得できるからです。
- ② この手のスピリチュアル系本は沢山ありますが、吉野さんはとても現実的で地に足の着いた方法でスピリチュアルなお話をされているのでとても信頼しています。グラウンディングという自分エネルギーや中心をしっかりと保つ方法がわかりやすく書かれていて、このグラウンディングのおかげで自分から発したものではない他者のイライラや怒

りやネガティブな感情に共感する必要はないのだとわかり楽になることができています。

その本を特にこういう人に薦めたいという対象があれば教えてください。

予期せぬ難しい状況に直面し、かつ他者や組織からの無理強いや理不尽な行動や状況に悩まされている方にはぜひオススメさせて頂きたいと思います。

その本を使った読書会をする際に、併せて使いたい写真や映像、BGM といった視聴覚資料などの補足資料やアイスブレイクがあれば教えてください。

グラウンディングされるときには自然の美しい写真（青空や星空など）があったり、自然の音（せせやぎや鳥の声など）があれば屋内でもリラックスできるかと考えています。

選者名：NO さん（女性）

書名：①知ろうとすること ②笑いと治癒力 ③こころの処方箋 ④自分にやさしくする整体

著者名：①早野龍五 糸井重里 ②ノーマン・カズンズ ③河合隼雄 ④片山洋次郎

出版社名：①新潮文庫 ②岩波現代文庫 ③新潮文庫 ④筑摩書房

今回のテーマについてお尋ねします。

あなたはどんなときに不安を感じますか？

自分の考えや行動が周りの人と違うとき、一瞬だけ不安になる（結局、自分が考えた通りにしてしまうが）。

今回選んでいただいた本についてお尋ねします。

その本を選んだ理由を教えてください。

- ① 3.11 の直後、非常に不安に感じていた時期に、著者のツイッター情報にとっても助けられた。この本は情報が入り乱れる中、3.11 の直後から放射線の影響について事実だけを観察して発信することをされていた著者の活動について書かれている。
- ② 著者はビタミン C を大量点滴することで膠原病を克服した。悲観的なことを考えず、笑って楽しくいることで痛みが緩和すること、自分が主体となって医療を受けること（受け身でなくて）の大切さを述べている。以前、たまたま著者と似たような状況の知人がいたので、この本を読むことを勧めてみたところ、元気になられたようなので。
- ③ 自分が不安になったときによく開く本。その時々困った状況に対してのヒントになる

言葉が多い。

- ④ セルフケアのための整体の本。不安になっているときは、その事柄に意識が向いてしまい、体のことを忘れてしまい硬くなっていることが多いので。この本は整体の方法だけでなく、それぞれの「実技」に、体を労わる詩のような優しい言葉が添えられており、それを読んでいるだけでもリラックスしてくる。

その本を特にこういう人に薦めたいという対象があれば教えてください。

- ① 放射能のことで不安感が消えない方へ。
② 著者と同じようなご病気の方へ
③ 職場、家族や友人知人との人間関係など、自分がその関係を断ち切れない人間関係で悩んでいる人、自分の存在感などに不安を覚える人
④ 不安感がどうしても頭の中から抜けない人（少し体を動かしてみましょう）

その本を使った読書会をする際に、併せて使いたい写真や映像、BGM といった視聴覚資料などの補足資料やアイスブレイクがあれば教えてください。

精油：クロモジ（日本のローズウッド。不安感を解消、リラックスしてくれる）、ローズウッド（リラックスする精油の定番）、グランドファー（どっしりと太くでもやわらかく安定した感覚を持てる精油）

選者名：根本雅子さん（コーチングに基づいたセミナー、個人セッション、企業研修、コンサルティング）

書名：Eat, Pray, Love

著者名：Elizabeth Gilbert

出版社名：Bloomsbury

今回のテーマについてお尋ねします。

あなたはどんなときに不安を感じますか？

答えのない未来を考える時

同じような状態（望まない状態）が継続している時

今回選んでいただいた本についてお尋ねします。

その本を選んだ理由を教えてください。

私の中で不安を感じているときに笑いながら、感謝しながら、解消できたので。

その本を特にこういう人に薦めたいという対象があれば教えてください。

漠然とした不安を持っている、特に 30 代、40 代女性。

その本を使った読書会をする際に、併せて使いたい写真や映像、BGM といった視聴覚資料などの補足資料やアイスブレイクがあれば教えてください。

- ・インド、バリ島、イタリアの旅行風景
- ・ジュリア・ロバーツ主演の映画

選者名：植草照月さん（書評ライター）

書名：①不安の 9 割は消せる ②平常心のコツ

著者名：①枘野敏明 ②植西聰

出版社名：①世界文化社 ②自由国民社

今回のテーマについてお尋ねします。

あなたはどんなときに不安を感じますか？

定年後の自分を考えるとき。賃貸住宅に住んでいますが、契約で退社したら退出しなければいけません。（定年後、どこに住むのかは未定）

今回選んでいただいた本についてお尋ねします。

その本を選んだ理由を教えてください。

今この瞬間が大事だと思ったのです。

その本を特にこういう人に薦めたいという対象があれば教えてください。

すべての日本人に。日本人は老後のことを心配しすぎです。

その本を使った読書会をする際に、併せて使いたい写真や映像、BGM といった視聴覚資料などの補足資料やアイスブレイクがあれば教えてください。

うーん、思いつかないです。

選者名：YN さん（男性、60 代）

書名：2 つの俳句、古典の中の一章（①～③）

- ① 散る桜 残る桜も 散る桜 （良寛）
- ② 手の奴足の乗り物 （方丈記 第四段）
- ③ 蝸牛 登らば登れ 富士の山 （山岡鉄舟）
- ④ 清川妙 91 歳の人生塾（第 3 章「聞こえない葦」）

著者名：④清川妙

出版社名：④小学館

今回のテーマについてお尋ねします。

あなたはどんなときに不安を感じますか？

不安とは、自分、身内、親しい人々含め、心身の状態（健康、記憶力、認知力、感性、目標、Motivation 等）の輪郭が次第に薄れていくこと。自分の世代になると矢張り老いに伴う不安のウエイトが大きい。

今回選んでいただいた本についてお尋ねします。

その本を選んだ理由を教えてください。

3 つとも心から敬愛する清川妙先生が古典授業の中で引用されたもの。不安に陥った時、或いは“生きる心構え、支え”としていつも思い出す座右の銘的なものです。

- ① 散る桜・・・：無常の受容と、生けるものすべてへの愛おしさ
- ② 手の奴・・・：心身の状態の輪郭が薄れ、崩れそうになったとき自分に言い聞かせている。
- ③ かたつむり：私は単純、平凡、平穩、中庸を旨としているが、歳をとっても、自分にとって大切なささやかな目標を持ち、ゆっくり登り続ける努力はしたい。それを後押ししてくれる句。
- ④ 清川先生の“聞こえない葦”：不安を超えた絶望から立ち上がって行かれる先生のご家族の様子が描かれています。悲しみと同時に先生のご慈愛に満ちた作品の原点（の一つ）にもなっている気がします。

その本を特にこういう人に薦めたいという対象があれば教えてください。

（特になし。）

その本を使った読書会をする際に、併せて使いたい写真や映像、BGM といった視聴覚資料などの補足資料やアイスブレイクがあれば教えてください。

(特になし。)

選者名：HS さん（男性、40 代、病院でのリハビリテーションスタッフ）

書名：看護師・セラピスト・コメディカルのための 自己モニタリングと呼吸法（1 人でも簡単にできるインストラクションCDつき）

著者名：角井都美子、三羽理一郎

出版社名：メディカ出版

今回のテーマについてお尋ねします。

あなたはどんなときに不安を感じますか？

不安は突然襲ってくるので、特定のどんなときというのは、じつはよくわからないのです。

ほんのちょっとしたことがトリガーになったりします。

この先に何が起こるかわからない、自分の能力と経験では対応しきれないのではないかと、といった見通しがつかない状況で不安に陥りやすいと思います。

しかし、不安の源泉は様々考えられます。

もっとも、孤独と不安は密接に関連していると思いますので、孤独を感じる時には、不安を感じやすいといえるのではないかと思います。

今回選んでいただいた本についてお尋ねします。

その本を選んだ理由を教えてください。

この本は、看護師で教育カウンセラーの角井氏と、ロサンゼルス在住で臨床心理士の三羽氏がストレス度の高いと思われる対人援助職むけに、自分自身の状態をより効果的に整えられ、仕事や日常生活で活用できるように開発改良してきたものです。

副題には、職場や家庭で行うリラクセーションと問題解決の方法となっています。

内容は、ストレス対処法として、自己モニタリングと呼吸法とイメージワークやストレス対処法のブレーンストーミングが、誰でもわかりやすく取り組めるように、書かれています。

また、後半は、ワークシートになっていて、自身のストレス対処法、ストレス場面でのリラクセーション呼吸法などが、シートに書き込みながら、できるようになっています。

しかし、一般の方にもたいへんわかりやすい内容になっています。

呼吸法はさまざまありますが、どのように呼吸をするかということは、とても重要なことです。

また、わかりやすいガイド用のCDも添付されています。

その本を特にこういう人に薦めたいという対象があれば教えてください。

対人援助職の方だけでなく、不安を感じやすい方、ストレスを感じやすい方に、おすすめです。

職場での研修用にも使えると思います。

その本を使った読書会をする際に、併せて使いたい写真や映像、BGM といった視聴覚資料などの補足資料やアイスブレイクがあれば教えてください。

CDプレーヤーで実際にガイド用CDのナレーションを聞きながら、参加者で呼吸法を体験するとよいと思います。

選者名：R さん（女性、50 代、大学院生（臨床心理専攻）

書名：命といふもの

著者名：堀文子

出版社名：小学館

今回のテーマについてお尋ねします。

あなたはどんなときに不安を感じますか？

- ・将来が見えないとき。
- ・何か良くないことがあるのでは？ と思えてならないとき。

今回選んでいただいた本についてお尋ねします。

その本を選んだ理由を教えてください。

老い、死と向き合う高齢者に力を授けられ、叱咤激励できる本だと思いました。この本で元気をもらい明日を乗り越えてほしいと願いを込めてよくプレゼントしています。80 歳を超えて画集を出される堀さんのパーソナリティーがぎゅっと詰まった本です。

その本を特にこういう人に薦めたいという対象があれば教えてください。

高齢の方（漠とした不安にとらわれがちな方）

その本を使った読書会をする際に、併せて使いたい写真や映像、BGM といった視聴覚資料などの補足資料やアイスブレイクがあれば教えてください。

堀文子さんのドキュメンタリーDVD、今までの他のエッセイ
部屋にはバラのアロマ

選者名：NH さん（男性、介護相談員）

書名：①今日も明日も上機嫌。 ②マーフィー奇跡の成功ノート

著者名：①斎藤茂太 ②植西聰

出版社名：①講談社 ②イースト・プレス

今回のテーマについてお尋ねします。

あなたはどんなときに不安を感じますか？

- ・ 仕事で失敗した時。
- ・ イヤなニュースを見た時。

今回選んでいただいた本についてお尋ねします。

その本を選んだ理由を教えてください。

なんとなく選んでみました。

その本を特にこういう人に薦めたいという対象があれば教えてください。

いつも不安に考えている人へ。

その本を使った読書会をする際に、併せて使いたい写真や映像、BGM といった視聴覚資料などの補足資料やアイスブレイクがあれば教えてください。

（特になし。）

選者名：植西聰さん（著述家、心理カウンセラー）

書名：①楽天の発想 ②不安を心から解き放つ 1 冊の本 ③幸運は不運のあとにやってくる

著者名：①②③植西聰

出版社名：①日本教文社 ②イースト・プレス ③泰文堂

今回のテーマについてお尋ねします。

あなたはどんなときに不安を感じますか？

なじみのないところに出かけるとき。

今回選んでいただいた本についてお尋ねします。

その本を選んだ理由を教えてください。

- ① 社会人になったときに愛知県に配属になり、それまで東京しか知らなかったのが不安になった。だが楽天の発想で気持ちを切り替え、この機会に旅行をしようと車を買って各地をドライブした。このような不安の払拭の仕方が見開きで紹介してある。
- ② パーティーなど色々な誘いを受けるが、「行ってもつまらないのでは」「“壁のゴミ”になったらどうしよう」と不安になる。だが、実際に行ってみれば9割くらいは行ってよかったと思うものだ。不安が行動によって解消されることを書いてある。また、12年9か月勤めた会社を辞めるときも、大企業で給料が良かったし、占い師や霊能者も「やめないうちがいい」と言ったが、自分の意志を貫いて辞めた。結果は大正解だった。自分の信念を貫いて行動することが大切。成功することをイメージングする。お守りを買ったりパワースポットに行ったりということでもよい。うまくいくことを潜在意識に植えつけば不安がなくなっていく。

- ③ ある力士が100万円入っていた財布をなくしたことがある。「さぞがっかりしたでしょう」と尋ねるインタビュアーに「これで悪いものが全部出ていった」と答えた彼は、次の場所で過去最高の成績を収めることができた。不運なことでもそれが幸運につながる道だと思い込むことでプラスに転じることができる。私も以前に財布をなくしたことがあるが、同様に信じることでよいことがその後色々やってきた。不運なときには幸運がたまっているということを書いている。

瞬間的に不安を忘れるには、私はダンスをやっているが、ダンスをするとステップを覚えるのが大変なのでステップに意識がいつても不安のほうに意識が行かない。不安はあっても「不安感」はなくなる。実際、どんな人でも不安はあるもので、知人のヨガの行者は日本に来て1週間くらいでホームシックになってしまい、キャベジンを飲んでいて。結局、うつ病になって帰国してしまった。修行を積んだ人でもそうなのだ。

ある国の健康調査局によれば、40代の健康診断を受けたグループと何もしないで好きに過ごしたグループとを20年後に調査したところ、好きに過ごしたほうが長生きだった。健康診断をすることで不安感を持ってしまうものだ。不安はあっても不安感を持たないようにすることだ。

その本を特にこういう人に薦めたいという対象があれば教えてください。

不安感を持って過ごしている人。

その本を使った読書会をする際に、併せて使いたい写真や映像、BGMといった視聴覚資料

などの補足資料やアイスブレイクがあれば教えてください。

(特になし。)

学会のホームページ上にお名前は掲載しておりませんが、「隠れ顧問」としていつも支えていただいている植西聰先生には、不安解消ミニ講座のような形でお話をまとめていただきました。ありがとうございました。

今回は不安がテーマでしたので、私が翻訳を手掛けた『なにか、わたしにできることは？』というスペインの絵本を紹介させていただきます。新聞を読むたびに色々な事件を目にして、主人公のおじさんは不安になってしまいます。IS 関連の報道に接する私たちも、同じような状況なのではないでしょうか。おじさんは「なにか、わたしにできることは？」とずっと考え、あまりに考え続けたためにこの言葉が勝手に口から飛び出すようになります。すると、それを聞いた人たちが色々とおじさんに頼み事をしてくるのです。頼み事に応えていく中で、おじさんの不安が解消されていく……そんなお話です。

この絵本は、ひきこもりの人に読んでもらいたいと思っています。というのは、長年ひきこもっていると、その年月に匹敵するような大きな出来事が自分の身に起こってくれない限り、外に出ていけないと考えてしまうと思うのです。だけど、人が変わっていくきっかけって、実は些細なことだったりするんですよね。人とちょっと挨拶できたとか、そういうちょっとしたことで物事が動き出していくものなので、それを伝えてくれるのではと思っています。

次回の勉強会は 5 月 24 日（日）に開催します。「自信」をテーマにした選書をしていただき、自分に自信があるか、その自信（あるいは自信のなさ）はどこから来ているのか、何かきっかけとなる出来事があったのか、どうしてその本を選んだのかということをお話いただきます。

それでは、また次回ご一緒できるのを楽しみにしています。本日はありがとうございました。