第 20 回　日本読書療法学会勉強会

「受容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 7 月 26 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-12058725823.html

今回は「受容」をテーマにみなさまに選書をしてきていただきました。受容しがたいと思われることや受容できるようになった経験など、伺っていきたいと思います。

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しろおうさまとくろおうさま　②性犯罪被害にあうということ　③性犯罪被害とたたかうということ　④STAND 立ち上がる選択
著者名：①こすぎさなえ、たちもとみちこ　②小林美佳　③小林美佳　④大藪順子
出版社名：①PHP 研究所　②朝日新聞出版　③朝日新聞出版　④いのちのことば社フォレストブックス

今回のテーマについてお尋ねします。
あなたには受け容れがたいもの（価値観や言動、出来事など）がありますか？　それはなぜでしょうか。
かつて受け容れられなかったことが受容できるようになった経験がありますか？　どんなきっかけがあったのでしょうか。

自分へのアドバイスを受け容れがたい。特にそれが一般的な価値基準を疑うことなく内在化させた人からのものであれば抵抗がある。すべてを受け容れる必要もないし、物事を進めていくうえではある程度頑固さも必要になるが、受け容れることでよい方向に自分を変えられるものもあるかもしれない。
受容できるようになったとは思わないが、相手のアドバイスがどこから来ているのか（好意なのか、自分自身のフラストレーションのはけ口を求めて引き下げたいだけなのかなど）を見ていくことで冷静に受け止められるようにはなってきたと思う。

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これまで拒否してきた価値観を受け入れることで生まれるプラスの側面をわかりやすく伝えてくれる。
②③④学生時代に性犯罪の裁判傍聴をして以来、性犯罪被害者のその後の人生が気になっていた。これらの本の著者たちは実名で自身の性犯罪被害を伝えている。被害後のフラッシュバックや、自分が悪いことをしたわけではないのになぜ被害にあったことを隠さなければいけないのかといった理不尽な思いを伝えている。軽微なものも含めれば（被害にあった当人にとっては決して軽微ではないが）性犯罪被害にあったことのない女性のほうが珍しいくらいではないだろうか（男性の被害者もいる）。自分と同じような経験をした人がいると知ることで励まされる人が多いと思う。また、著者たちが声を上げていると知ることでカミングアウトして楽になれるきっかけにもなるかと思う。ただし、状況的にそうできない人ももちろんいるし、「自分も声を上げないといけないのか」という負担を与えてしまうかもしれない。また、「この人たちは勇気がある／環境に恵まれているからできるけれど、自分はできない」と線を引いてしまい、被害者の中でも隔たりが生まれてしまうこともあるかもしれない。

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人の意見をすぐに否定しがちな人
②③④性犯罪被害にあった経験がある人。ただし上記の理由から注意が必要。

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。

④本書中に登場する、実名での告白に協力した被害者たちの写真。著者のサイトにある本書収録以外の写真。リベンジポルノの被害にあったことをきっかけに、欲望の対象ではない、生活者としての自分のヌードを公開した北欧の女性のニュース。

選者名：I さん（女性、会社員）
書名：①乙女の教室　②銀河鉄道の夜
著者名：①美輪明宏　②宮沢賢治
出版社名：①集英社　②新潮文庫

あなたには受け容れがたいもの（価値観や言動、出来事など）がありますか？　それはなぜでしょうか。
かつて受け容れられなかったことが受容できるようになった経験がありますか？　どんなきっかけがあったのでしょうか。

日本読書療法学会
The Japanese Bibliotherapy Association
La Asociación Japonesa de Bibliotera pia

私は自分が自由人なせいか、人のことにあまり干渉しないタイプではあります。

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思いやりの元となる想像力を鍛えなさいということばに感銘しました。相手の状況や気持ちから読み取る想像力を鍛えておけば、たとえ全く同じ経験をせずとも相手の立場になって考えることができるのでしょう。
②「銀河鉄道の夜」私の永遠のテーマ、本当の幸いという言葉が本書の中にあります。何度も読み返しては、本当の幸いとは人それぞれ、人の数だけあるものであって本人以外には周りが勝手に決められることではないと日々確信しながら生きています。「世間が考える幸せ=本人が考える幸せ」では必ずしもないのだとつくづく思います。

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。

上記のような私の生き方、考え方は受けいれ難いというような方に読んで頂きたいところですが……。

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。

今回の選書の直接関連として美輪さんの CD や銀河鉄道の夜の朗読 CD、プラネタリウム向けプログラムなど。

選者名：植草照月さん（女性、40 代、会社員）
書名：①妙好人のことば　②悲しみを乗り越える禅の教え　③かぐや姫の結婚　④その後のニジンスキー
著者名：①梯實圓　②植西聰　③繁田信一　④ロモラ・ニジンスキー
出版社名：①法藏館　②ビジネス社　③PHP 研究所　④現代思潮新社

今回のテーマについてお尋ねします。
あなたには受け容れがたいもの（価値観や言動、出来事など）がありますか？　それはなぜでしょうか。
かつて受け容れられなかったことが受容できるようになった経験がありますか？　どんなきっかけがあったのでしょうか。

日本読書療法学会
The Japanese Bibliotherapy Association
La Asociación Japonesa de Bibliotera pia

・他人の人生の良し悪しを決めること。かつては「良くない」などと決めつけることが多かったが、人の人生は人の問題。
・『風と木の詩』。寄宿舎で同室だった奔放で妖艶な美少年ジルベールと、優等生のセルジュは、事情があって駆け落ちする。しかし妖艶なジルベールはすぐに性犯罪に巻き込まれたため、セルジュは彼に仕事をさせず家にいる生活をさせ、自分が働いた。結果、ジルベールは閉鎖的な空間に追いやられ、情緒不安定になり、アヘン中毒の末事故死する。セルジュが悲嘆にくれるところでメインのストーリーは終わる。その中でも、ピアノのレッスンを再開して、ジルベールへの想いをピアノに託そうという一筋の光が見えるが悲惨だ。
エピローグは 3 年後。セルジュのセリフはなし。ピアニストデビューしたセルジュを、先輩たちが祝福するという設定。このエピローグが何故か不評だった。セルジュの出番がほとんどない、と言っている人もいたが、実際には 19 歳になったセルジュを受け入れられなかったのではないか。
ピアニストとして立ち直っちゃいけないのかと思いました。また男の子は 19 歳と 16 歳では別人です。幻のような形でセルジュとジルベールが一緒に出てくるシーンがありますが、もう「兄と弟」のよう。二人の年齢差は、開いていく一方です。生き残った方にはその後の人生があります。受容できないのかと思いました。

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。

①②「理想は植物」に共感。
③④他人の人生を受け容れるべき。善悪を判断しないほうがいい。

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：YN さん（男性、60 代）
書名：認知症の介護のために知っておきたい大切なこと
著者名：トム・キットウッド、キャスリーン・ブレディン（監訳：高橋誠一、訳：寺田真理子）
出版社名：筒井書房

日本読書療法学会
The Japanese Bibliotherapy Association
La Asociación Japonesa de Bibliotera

今回のテーマについてお尋ねします。
あなたには受け容れがたいもの（価値観や言動、出来事など）がありますか？　それはなぜでしょうか。
かつて受け容れられなかったことが受容できるようになった経験がありますか？　どんなきっかけがあったのでしょうか。

身近に過去認知症の者がいた、また現在もおり、その直接・間接の介護の経験から受容という事を考え、感じさせられたのでテーマとさせて頂きました。

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。

認知症を考えるにあたっては次の 3 つの観点からの受容があることを認識させてくれた本です。介護される人と自分自身の両方に慎重に注意を向けることの大切さをあらためて感じさせてくれた本です。

1. 認知症にかかった本人自身が、葛藤を経て、次第に認知症が進みつつあることを受容し、やがて、その認識すら消え去っていく過程。
2. 介護するものが、苦悩しながらも、認知の事実を受け入れ、ありのままに接していくことを受容していく過程。
3. 認知症は介護者自身にもいずれ自分にも起こりうる、その場合の如何に対応していくべきか（受容）について考える機会を与えてくれた。

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。

（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。

映画「アリスのままで」
主人公の女性（大学教授）がアルツハイマー病に。次第に記憶・認識が欠落していくが、愛し愛されたことの記憶は決して消えないというストーリー。状況をありのままに受け容れる（受容）。上記の本の内容とも通じているように思いました。

選者名：植西聰さん（著述家、心理カウンセラー）
書名：楽天の発想

著者名：植西聰
出版社名：日本教文社

（※植西聰先生には、受容についてのミニ講座をしていただきましたので、その内容をまとめております。）

受容には自己受容と他者受容がある。
自己受容については、ブッダのいう生老病死、愛別離苦といった四苦八苦を受け容れることではないだろうか。
『楽天の発想』は場面場面でどのように発想を転換して受容するかを述べている。たとえば今日のように暑い日ならサウナに入っていると思う、寒い地域に転勤になったらスキーを楽しめると思う、というように。自分が変われば周りが変わるという仏教的な発想。
他者受容はカウンセリングと関わっており、受容と共感、自己一致がカウンセリングの基本である。心の尺度が広がれば受け入れられるものも増える。
共感とは何か。たとえばりんごがあって、それを相手もおいしい、自分もおいしいと思えばそれは「同感」である。だが自分は食べていなくてもその気持ちを理解できれば「共感」になる。同じことを経験していなくても共感はできる。カウンセラーは必ずしもすべてのことを経験できるわけではないが、相手の話などから共感して受容することができる。
意見の違いは人間関係においてはよくある。そういうときはその部分を棚上げにする。友だち同士で政治問題について相反する意見を持っているときは、その部分を棚上げにして付き合うようにするとうまくいく。
受容能力が高いといえば良寛にはこんな逸話がある。蚊帳の中に入って蚊を防いでいたら、そこに蚊がやってきた。何もなくてはかわいそうだと言ってわざわざ自らの足を出して刺せるようにしてやったという。良寛は何をしても怒らず、人を励ますような愛語を口にしていた。
正義を主張すると不幸が始まるという。ある音楽家の先生の誕生日祝いパーティーで、かかっていた曲を「これは誰々の曲だ」と先生が言ったところ、学生の一人が「先生、違いますよ」と指摘してしまった。恥をかかされた先生は、その学生に対して好感を持たなくなった。
同様に、ある男性はラブレターを出した相手の女性に「20 円料金不足だった」と指摘された。いつもその女性におごってあげたりしていた男性は気持ちが冷めてしまったという。

植西先生、ありがとうございました。

また、当日はご参加になれなかったのですが、NO さんからは事前に選書をお送りいただきました。選んでいただいたのは梨木香歩さんの『裏庭』（新潮文庫）です。近所の洋館にかかっている鏡から「裏庭」に入り込んでしまった主人公の冒険のお話です。ひょんなこ

とで弟が亡くなってしまってから、主人公の家（父母、主人公）ではいわゆる「機能不全」のようなことが起こっていたのですが、主人公のこの「冒険」でそれが良い方向に修正されていきます。

NO さんはご自身のセンシティブな面を欠点と捉えていらしたそうですが、この本は「センシティブ」な人も世の中の役に立っていること、こういう人が「裏庭（集合意識と解釈できる？）」を注意深く観る、冒険することで、「（大きな意味での）世界」のバランスを取るのに役に立っているのではと思わせてくれ、ご自身のセンシティブな面を受容できたそうです。

NO さん、ありがとうございました。

また、今回の「受容」というテーマから、異質な他者との共生、受容をテーマにした”The Boy Who Grew Flowers”という絵本を紹介させていただきました。

次回の勉強会は 9 月 27 日（日）に開催します。「怒り」をテーマにした選書をしていただきます。自分が怒りを覚えるのはどんなとき、どんなことに対してなのか、それにどう対応しているかなどをふまえ、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。