

第 22 回 日本読書療学会勉強会
「幸せをテーマにした選書」
日本読書療学会会長 寺田 真理子
2015 年 12 月 13 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-12112132453.html>

今回は「幸せ」をテーマにみなさまに選書をしてきていただきました。どんなときに幸せを感じるか、自分にとって幸せとは何かなど、伺ってきたいと思います。

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ツキの天使がやってくる秘密のレッスン ②世界で一番幸せになる！ときめき自分ノート ③年を重ねて知る人生の深い喜び ④なんにもできなかったとり ⑤リトル・ピアニスト 牛田智大

著者名：①恒吉彩矢子 ②恒吉彩矢子 ③清川妙 ④刀根里衣 ⑤伊熊よし子

出版社名：①徳間書店 ②太陽出版 ③海竜社 ④NHK 出版 ⑤扶桑社

今回のテーマについてお尋ねします。

あなたが幸せを感じるのはどんなとき、どんなことに対してでしょうか？

あなたにとって幸せとは何ですか？

- ・ 絵画や彫刻など、美しいと感じるものを眺めているとき。
- ・ 本を読んでいて自分が長い間感じていてうまく言語化できなかったことを見事に表現している文章に出会えたとき。
- ・ 著作や講座などを通して人の力になれたことを感じたとき。
- ・ 共通の言語を持つ人と深い交流ができたとき。

・ 以前は、幸せは条件的に恵まれた一部の人の、特定の人だけに与えられるものと考えていた。メルマガか書籍か記憶が定かでないが、幸せは雨のように誰の上にでも降り注いでいるという記述に驚いた記憶がある。そのような考え方を知ってから、受け取れる感性の違いと捉えるようになった。

・ 以前は、幸せは外的要因に依存していると考えていたが、自分で選択して日々訓練していくものだと考えるようになった。

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。

- ①嫌なことがあったときに単に嫌だと思うのではなく気づきを得るなど、考え方を物語仕立てでわかりやすく伝えてくれる。
- ②自分の短所を魅力に変える、自分の思い込みを見つめるなどのワークを書き込み形式で行う構成。書き込み式のワークブックで掘り下げた内容のものは少ない中、充実している。
- ③さぞや恵まれていたに違いないと思える幸せそうな著者近影と実際の経験のギャップから、幸せになる人は自分でそう決めて、どんなことがあっても幸せに生きることを選び取っているのだと身をもって教えてくれる。
- ④幸せとは何かを原点に戻って考えるきっかけになる。自分の能力をどのように生かすのが自分にとって幸せなのか、自分の適性と自分が評価されたいフィールドが違う場合にどうしていくのが自分にとって納得がいくのかなどを考えることにつながる。
- ⑤好きなものを眺めていると幸せというシンプルな理由から。

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。

- ①②考え方の悪い癖や視野の狭さから自分で自分を不幸にしているような人。特に若い女性。
- ③生き方の指針がほしい人。

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。

- ①②フィギュアスケート選手をしていた鈴木明子さんの日経新聞の記事（2015 年 8 月 20 日付）。

月刊『致知』2015 年 8 月号の鈴木秀子さんの連載第 75 回で曾野綾子さんの『残照に立つ』を扱ったもの

- ③月刊『致知』2015 年 5 月号の「アランが教える人生訓」の記事

選者名：I さん（会社員）

書名：①フラニーとゾーイ ②不思議な文通 ③チャーちゃん

著者名：①J.D サリンジャー ②ニック・バンドック ③保坂和志

出版社名：①新潮文庫 ②河出書房新社 ③福音館書店

今回のテーマについてお尋ねします。

あなたが幸せを感じるのはどんなとき、どんなことに對してでしょうか？

あなたにとって幸せとは何ですか？

本を読んでいる時

自分のくつろげる場所にいる時

猫と過ごしている時

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。

- ①生きてると様々な困難や悲しみに出逢うことがありますが、それらが重なって抜け出せないような気持ちになってしまった時にヒントになる本だと思います。
- ②色鮮やかな絵ハガキや実際に便箋に書かれた手紙を封筒から取り出して読めるなど、いわば大人のための飛び出す本の感覚で読書の楽しみを広げてくれた一冊です。
- ③ペットの気持ち、また生き物と暮らすことの意味を再確認させてくれた本です。

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。

幸せを見失いそうな状況に陥ってしまっている時などに、その反対側にある陰の部分を楽しむことで改めて自分にとって何が幸せなのかを思い出せるきっかけになればと考えました。

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：植草照月さん

書名：①穏やかに生きるヒント ②幸せはあなたの心が決める ③皇女セルマの遺言

著者名：①植西聰 ②渡辺和子 ③ケニーゼ・ムラト

出版社名：①マイナビ ②PHP 研究所 ③清流出版

今回のテーマについてお尋ねします。

あなたが幸せを感じるのはどんなとき、どんなことに對してでしょうか？

あなたにとって幸せとは何ですか？

・幸せは探すものではない。今ある状態で幸せになれる。

幸せは自分の心が決めるもの。

- ・自分にとっての幸せは、安定安全に生きていられること。
穏やかな日々が幸せ。

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自分のペースが幸せ。
- ②幸せは自分の心が決める。
- ③幸せになるのも簡単不幸になるのも簡単。幸せになる努力をしないとすぐ不幸になる。

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。

何かを手に入れないと幸せというのは間違い。

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：後藤啓吾さん（男性、20代、心理士（心理カウンセラー））

書名：①わたし、男子高出身です ②明日もまた生きていこう

著者名：①椿姫彩菜 ②横山友美佳

出版社名：①Popula（ポプラ社） ②マガジンハウス

今回のテーマについてお尋ねします。

あなたが幸せを感じるのはどんなとき、どんなことに対してでしょうか？

あなたにとって幸せとは何ですか？

「健康」であることを実感する時

他者や自身の過去との比較：幸せ

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。

- ②私自身がバレーボールをしている中で挫折を経験したことから、今、自分自身がバレーボールをできていることに対して「幸せ」と感じる為

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「LGBT」について知らない方々 ②部活をする学生

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：NH さん（男性、相談員）

書名：①幸福な生き方 ②幸せの順番

著者名：①西嶋和夫 ②鳥飼重和

出版社名：①日本経営合理化協会出版局 ②TAC 出版

今回のテーマについてお尋ねします。

あなたが幸せを感じるのはどんなとき、どんなことに對してでしょうか？

あなたにとって幸せとは何ですか？

- ・何かを仕事で達成した時とか。
- ・相手に喜んでもらいたい時、もらえた時。

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。

- ①相手がいて初めて幸せを感じることもある。
道元の『正法眼蔵』をわかりやすくしているもの。
現代へのメッセージである。
- ②弁護士になっても幸せにはなれない。
大切なことは、順位を決めておくこと。

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。

幸せを感じるためのきっかけをつくってもらうため。

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：RS さん (大学院生)

書名：①「椿山課長の七日間」 ②「しあわせはいつも」

著者名：①浅田次郎 ②相田みつを

出版社名：①朝日新聞社 ②文化出版局

今回のテーマについてお尋ねします。

あなたが幸せを感じるのはどんなとき、どんなことに対してでしょうか？

あなたにとって幸せとは何ですか？

自分の周りの人に、自分が役に立ったと思えるとき。喜んでもらえたとき。

「しあわせはいつもじぶんのところがきめる」と思うが、イメージするなら、穏やかな心で過ごせる時間。

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。

しあわせについて思い悩むとき、人は弱っているのではないだろうか。弱い心にも響くような、短い言葉、センテンスがある本を選んだ。

①自分が自分以外の者のために心をこめて全力を尽くしたとき、結果はハッピーエンドでなくても、本物の幸せをつかんでいるというお話だった。血縁だけじゃない絆の深さ、尊さなども考えさせられる。連載小説であったこともあり、ぐっとくるセンテンスが随所に出てくる。

②「しあわせはいつもじぶんのところがきめる」、この言葉が表題であること、また、相田氏の息子が書いているあとがきが作者の人生や製作の様子をよく語っていて、思いつきやささっと書いた書でないことなどがよく伝わること。推敲を重ねての書であるからこそ、読む者の心を打つのだと思うし、私は、幸せを考えると「しあわせはいつもじぶんのところがきめる」という以上の言葉（書）には出会っていない。

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。

心が弱っている人。

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。

BGM は読書ではあまり使わないほうですが、今回はエンヤや小野リサのような音楽が小さく流れていてもいいかなと思います。

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「楽天力」を身につける 10 の法則 ③50 代からの人生が楽しくなる 89 のコツ

著者名：①②③植西聰

出版社名：①日本教文社 ②ポプラ社 ③大和書房

（※植西聰先生には、幸せ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。）

幸せについての考え方は色々あるが、私は「積極心」「楽天心」「愛他心」の 3 つに分けている。一般的には、幸せというと、夢や願望を実現する、やりたいことをする、やりたい仕事をする、ということを考える人が多い。私は三十年以上本を書き続けているが、最初の頃は夢実現の本が多かった。80 年代、90 年代は出版業界でもそういう本が多かったが、バブル崩壊後は癒し系の本に変わってきた。若者が車を買わなくなったとか恋人を求めなくなったといわれるが、夢の実現を幸せと感じる人が少なくなってきたから、求められる本の傾向も癒し系へと変わってきたのではないか。だが、夢を達成するまでのワクワクした感じも幸福感だと思う。私はよく旅行に出かけるが、行くまでワクワクする。夢を達成しなくてもその過程が楽しい。

幸不幸は存在せず、そう思う心があるだけ。人それぞれ価値観が違う。コップに水が半分入っていても、半分もあって幸せと思う人もいれば、半分しかなくて不幸だという人もいる。状況によっても変わってくる。砂漠ですごく喉が渇いているときに一杯の水を与えられれば幸せだが、水をたくさん飲んでいる人に与えてももらえないし、逆に不幸になってしまう。

南の島に派遣された二人のアメリカ人セールスマンの話は有名だ。その島では誰も靴を履いていないのを見て、Aさんは「この島には市場はない」と報告し、がっかりして帰っていった。Bさんは誰も履いていないからこれから履く人が増えると考え、「必要性があるから市場がある」と報告した。プラス思考かマイナス思考かによって同じ状況でも変わってくる。たとえば宝くじで 100 万円当たったとしても、貧乏な人ならうれしいが、億万長者なら大して喜ばない。現象そのものに意味はなく、そう思う心があるだけ。

ある思想家はすごくプラス思考の人で、貧乏で車を持たなかったころ、タクシーに乗ったときに「これは自分の車で、運転手はお抱え運転手だ」と考えるようにしていたそうだ。奥さんのことも「隣の奥さんが手伝いに来てくれている」と思って感謝できた。発想の転換ができればいいのだ。

ある女性は英文科を卒業して秘書の仕事に就いたが、お茶出しなど雑用ばかりで辞めたい

と思っていた。だが、お茶に興味をもつようにしてからは俄然楽しくなった。『楽天の発想』という本では場面場面でこういうことを全部書いている。たとえば、寒い地方に左遷されたが、スキーが好きだったのでスキーを楽しめると思ったら元気が出て指導員の資格まで取った、という具合だ。

少欲知足、足るを知るということも大切だ。ある安いツアーに参加した女性は「食事もおいしくないし部屋もよくない」と不満を口にしていたが、その値段で旅行ができたことを思えば幸せになれるはずだ。感謝心を持つと幸せになれる。

人間関係がよくて友だちが多いと幸せだということもある。幸福な国として第一位になったブータンだが、なぜ、貧しいのに幸福なのかというと、人間関係が充実していて友だち同士で賑やかにやっているのもひとつの理由だろう。

このように、足るを知ることと、発想を転換することで幸せになれる。

植西先生、ありがとうございました。

次回の勉強会は2月28日（日）に開催します。「老い」をテーマにした選書をしていただきます。自分が老いと向き合ううえで力となる本、老いを感じて落ち込みがちな人に力となる本、老いとは何かを考えさせる本をお持ちください。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。