

第26回 日本読書療法学会勉強会
「執着をテーマにした選書」
日本読書療法学会会長 寺田 真理子
2016年11月6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-12221261350.html>

今回は「執着」をテーマにみなさまに選書をしてきていただきました。前回は「正義」がテーマでしたが、正義を振りかざす人には自分の思想や主張への執着があり、関連するテーマではないかと思います。自分が執着してしまうものや、なぜ執着してしまうのかなど、考え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ナイルパーチの女子会 ②「ストーカー」は何を考えているか ③十和子道

著者名：①柚木麻子 ②小早川明子 ③君島十和子

出版社名：①文藝春秋 ②新潮新書 ③集英社

今回のテーマについてお尋ねします。

あなたが執着してしまう対象は何でしょうか？

その執着はどこから生じているのでしょうか？ また、執着にどのように対応していますか？

あまり執着を持たなくなってきたが、今年の夏にネットショッピングにはまっていた。実物を見れば冷静になるのだが、ネットで画像を見ていると欲求が掻き立てられて「脳がおかしい状態になっているな」と感じた。購入してしまわないように「お気に入りリスト」などに入れてとりあえず保留にして、時間をおいてから見るとさして欲しいとは思わなくなる。

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ネットで相手の行動を把握できてしまうために執着が強まってしまう様子がリアルに把握できる。

- ②自分が人に執着しないほうなので、執着してしまう心理を知りたかった。ストーカーになってしまうのも結局は自分の中にコンプレックスや満たされない感情があり、他者からそれを得ようとしてしまうからであり、自分の問題に向き合わなければならないのだとわかる。執着を持ってしまうのもつらいが、人から執着を持たれることも、たとえそれが迷惑行為とまでいかないものであったとしても、ひどくエネルギーをそがれるものである。本書の「自分の能力や幸せの制限は本来の人生をゆがめることで、これこそ本当のストーカー被害ではないかと私は思います」という記述に救われる思いがしたため。
- ③執着もうまく生かすことができるのでは、というひとつの見本として。

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女性同士の感情のよじれや相手に執着する心理を知りたい人。
- ②ストーカーのように強い執着を持つ人間やその背景事情を知りたい人。実際に被害にあわれている人や加害者側である自分への自覚があり、止める方法を模索している人。
- ③執着の活かし方の具体例を知りたい人。

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。

(特になし。)

選者名：I さん（女性、会社員）

書名：すきになったら

著者名：ヒグチュウコ

出版社名：ブロンズ新社

今回のテーマについてお尋ねします。

あなたが執着してしまう対象は何でしょうか？

その執着はどこから生じているのでしょうか？ また、執着にどのように対応していますか？

現在の私はあまり何にも執着しないどちらかというとドライな人間ですが、思い出してみると子供の頃には初めて買ってもらったぬいぐるみを大事にしていたことがあります。あれが執着の一つだった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。

上記の通り今はあまり何事にも執着しないたちなので、執着が具体的にどういうものなのか分からないのですが、別の側面から見ると、愛情深さや一途といったポジティブな面もあるのではと考えました。

この絵本では相手を好きになること、そこで生まれる純粋な愛情といった本来の愛の貴さに立ち返るきっかけになるのではと思い選びました。

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。

可愛さ余って憎さ百倍に変わる前に、初心に返り、少し落ち着いて関係の再構築を目指している方々に。

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。

今回は番外編という形で叶恭子さんの日めくりカレンダー「幸せの日めくり 31 のフィロソフィ」（ポニーキャニオン）をご紹介しました。

恭子さんの選んだ言葉の中には、人との距離感、そして自分をブレさせずにしなやかに人と関わっていくためのヒントを頂くことができるような気がします。

選者名：植草照月さん（書評ライター）

書名：①執着 生きづらさの正体 ②トロイアの真実 ③評伝紫式部

著者名：①香山リカ ②大村幸弘 ③増田繁夫

出版社名：①集英社 ②山川出版社 ③和泉書院

今回のテーマについてお尋ねします。

あなたが執着してしまう対象は何でしょうか？

その執着はどこから生じているのでしょうか？ また、執着にどのように対応していますか？

健康に対する執着はあります。気にしないようにしています。

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執着は何かを知るため

②執着は悪い面だけでないことを紹介

③紫式部でも執着はある

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。

ストーリーカーをする人。美にこだわりすぎる人。

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。)

選者名：YN さん (男性、60 代)

書名：徒然草 (第 188 段)

著者名：吉田兼好

出版社名：角川書店など

今回のテーマについてお尋ねします。

あなたが執着してしまう対象は何でしょうか？

その執着はどこから生じているのでしょうか？ また、執着にどのように対応していますか？

「執着」という言葉には相反する Negative と Positive の二つの語感がある。

1) Negative : かたくな、思い込む、未練、しつこい…… (お金に執着、地位に執着、ストーリーカー等) 一般的にはこのイメージの方が強いと思われる。

2) Positive : 集中、一念・一筋、情熱、くじけない……等

この範疇にも二通りある

(1) 環境、才能にも恵まれ、文字通りその道一筋に、くじけずに一生或いは半生をささげる事に情熱と幸福を感じている人々 (芸術家、科学者、文章家、スポーツ選手、各分野の匠等いわば、サラブレッド系の人々)

(2) 一義的には、貧困から抜け出す為、生活の為、特定の仕事に従事しているうちに、それが情熱と生きがいとなり、内面的にも物質的にも充実した人生を掴むに至った人々。先日、偶々語らう機会があった方は、東北の貧農出身で、生活苦から抜け出すため上京、小さな豆腐屋さんに丁稚奉公、苦勞の末やがて独立、大きな成功をおさめた人だった。

いずれも、凡人にはなかなか出来ません。

今回のテーマを機にわが身を振り返ってみれば、Negative、Positive 両方が極めて

曖昧な形で混在していると感じる。

今思うこと：Positiveに生きたい。でも、今日一日、今週、今月、今年という時間帯・空間の範囲でよい。人はその人固有の愛おしい「小宇宙」の中で一生を終える。その中で、どんなにTinyな事であっても、大切と思うことを集中して、丁寧にこなしていきたい。

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。

テーマとは直接結びついてはいないが、今の自分の心情と合うので選びました。物事に丁寧に、集中することの大切さを説いています。

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。

(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：Rさん（非常勤職員（心理系））

書名：生きることば あなたへ

著者名：瀬戸内寂聴

出版社名：光文社文庫

今回のテーマについてお尋ねします。

あなたが執着してしまう対象は何でしょうか？

その執着はどこから生じているのでしょうか？ また、執着にどのように対応していますか？

今までの自分は、様々な執着に気づき、考え、悩み、ふり払ってきた半生だと思います。「想いの強さ」から生じるのでしょうか。

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。

愛する人を亡くした後、亡き人への執着が今の自分にとっても理解できる。どう考えたらいい

いのだろうか」と求めた結果です。「亡くなった人は仏になっている」の一言に視野がぱっと広がりました。

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。

愛する人を亡くし、執着している人に。

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運と友だちになる習慣 ②水のように生きる ③モヤモヤした感情を整理する 8 つのコツ

著者名：①②③植西聰

出版社名：①日本実業出版社 ②ダイヤモンド社 ③水王舎

(※植西聰先生には、執着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。)

ヨガ哲学では「とらわれない」「こだわらない」「ひっかからない」ということを説く。執着は行き過ぎて悩みが生じてしまった状態である。仏陀は苦集滅道を悟ったが、「集」とは「苦」を生じさせてしまう執着のことと言える。この執着をいかになくしていくかを仏教は説いている。

執着する対象には、たとえば過去や地位がある。ある男性は会社で部長の役職にあったが、定年後も給与をそのままもらい、会社に残っていいと言われたものの、三か月後に辞めてしまった。以前のように部下がいないうことに耐えられなかったからだ。つまり地位に執着していたのである。

ある女性は親友の女性を交えて自分の恋人と外出したところ、親友と恋人が仲良くなってしまう、二人は結婚することになった。女性はそのことがずっと許せず、十年間恨み続け、顔つきまできつくなっていた。ところが、ある人に「あなたはキューピッド役をしたんだから、いいことをしたんだよ」と言われ、「自分はいいことをしたんだ」と考えられるようになった。顔つきも優しくなり、一年後には結婚したという。過去の恨みへの執着から離れたときに幸運が回ってきたのだ。

勝負事でも同じことが言える。高校野球のある常勝校は、「勝たなきゃいけない」という思いが強かった。相手校は「楽しんでやろう」と思っていた。結局、常勝校は負けてしま

った。別のある試合でも、七回まで負けていたあるチームが、監督に「勝たなくていい。ゲームを楽しめ」と言われたところ、八回で逆転したということがあった。執着しないほうが勝つのだ。

フィンランド保健局の調査によれば、毎月欠かさず健康診断を受けて服薬などをした人たちと一切やらない人たちとを比較したところ、一切やらない人たちのほうが病気もせず、健康で長寿だったという。健康診断をするとその度に血圧が上がったとか下がったとか血糖値がどうだとか、どうしても執着してしまう。何も執着せずにのんびりしているほうが健康で長生きできると言えるかもしれない。

長寿の人は執着せずくよくよしない人が多い。百歳の双子として有名になったきんさん、ぎんさんは CM で一千万円稼ぎ、そのうち三百万円を貯金したという。インタビューでその貯金を何に使うのか訊かれ、「老後のため」と答えた。自分の年齢に執着していないのだ。長寿世界一になった泉重千代さんも、好みの女性のタイプを訊かれて「年上の女性がいい」と答えたという。自分はいつまでも若い感覚でいるのだろう。やはり年齢に執着していない。

中村天風は若い頃に肺結核になった。当時は不治の病とされており、各国を回って治療を試みたが直る見込みはなく、あきらめて帰国しようとしていたところ、エジプトで箸で蠅をつかまえているすごい人を見つけた。それがヨガ行者のカリアップだった。天風の肺に穴が開いていると見破り、インドでの修行についてくるように言う。天風は「元気か」と尋ねられるといつも「腰が痛い」だのなんだのと不調を訴えていたが、どんな場合でも「元気だ」と答えなくてはだめだと教えられる。また、病気が治らずに鬱々としてしていると、カリアップにナイフで手を切りつけられた。カリアップはそこにいた犬も同様に切りつけた。天風の傷はなかなか治らなかったが、犬はすぐに治った。天風はずっと傷のことを気にしていたが、犬は一瞬で忘れてしまったからである。執着してはいけないことをカリアップはこうして天風に教えたのである。天風はその後修行をして元気になり、帰国して天風会を創設して心身統一法を広めた。

知人の友人は健康のためにマラソンをしていたが、心臓発作で死んでしまった。「健康のためなら死んでもいい」と語っていた人だったが、これも執着するとこういうことになる。

占いなどでも、言われたことに執着するとかえって本質を見失ってしまう。私は会社を辞めるときに占い師や霊能者に「辞めないほうがいい」と言われたが、意に介さなかった。自分がこうと決めたら人からどう思われようとやればいいのか。

幸福に向かって湖の上でボートをいくら漕いでも辿り着けなかったのが、休んでみたら神風が吹いてその風に乗って幸福に辿り着けたという話がある。がんばってもうまくいかないときは休んでみるのも大切だ。

「べき思考」の人は執着が強い。以前に喫茶店で何人かでコーヒーを飲んでいたら、その中のひとりの女性が「私のコーヒーの量が足りない」と店に文句を言った。すると店側は「機械で量っているのだからそんなはずはない」と言って喧嘩になった。この女性は「コーヒーはここまでいっぱいあるべき」という「べき思考」が強いのでどうしても気が短くなって怒りやすくなる。

こういう執着は悩みを深めてしまうだけだ。執着ではなく目標を持つようにしたほうがいい。ただし目標が達成できなくてもそこに執着するのではなく、「達成できればうれしい」という具合に気楽に構えることが大切だ。

植西先生、ありがとうございました。

次回は12月25日（日）に「読書療法の経験を語る」をテーマに開催します。今年も様々な本を読まれたことと思いますが、その中からご自身が読書療法を実感した本をお持ちください。背景事情も合わせて、なぜその本を選んだのか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。