第 27 回　日本読書療法学会勉強会

「読書療法の経験を語る」

日本読書療法学会会長　寺田　真理子

2016 年 12 月 25 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。
https://ameblo.jp/teradamariko/entry-12302840446.html

今回は「読書療法の経験を語る」をテーマにみなさまに選書をしてきていただきました。今年も様々な本を読まれたことでしょうが、その中からご自身の読書療法の経験をお話いただければと思います。

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クリスマスまであと九日―セシのポサダの日　②その後の不自由―「嵐」のあとを生きる人たち
著者名：①アウロラ・ラバスティダ、マリー・ホール・エッツ、たなべいすず　②上岡陽江、大嶋栄子
出版社名：①冨山房　②医学書院

今回選んでいただいた本についてお尋ねします。
なぜその本で読書療法を実感したのでしょうか。背景事情も合わせ、その本を選んだ理由を教えてください。

①私はメキシコの幼稚園で、ポサダ（お菓子の入った大きな紙のおもちゃを子どもたちで叩き割って、出てきたお菓子をとって楽しむもの）を体験した。本書はポンチョ姿の登場人物の服装など、メキシコの様子をよく捉えている。自分の幼少期を再現してもらったうれしさとともに、メキシコにはなじみがない日本の人たちともこの絵本によって自分の幼少期を共有できるという喜びがある。色使いもやはりメキシコと日本ではかなり違うが、それも視覚的に伝えられる。

②女性専門の DARC で回復のサポートをしている著者たちのまとめたもの。「回復とは回復し続けることだ」というフレーズなど、とても共感する箇所が多い。薬物依存からの回復も、うつ病からの回復と共通点が多いと感じる。私の場合は精神安定剤を服用するようになったのが中学生のときで、通算すると十数年かかっている。「回復にどれくらいかかった

んですか」と訊かれることがあるが、困るのは、回復してからも後遺症のようなものがあって、期間をどう計算すればいいのかわからないことだ。たとえば回復して出版、講演をするようになってからも急激に処理能力が落ちることがあった。メモを取るときに「メモを取るということは、書くものと紙が必要で、書くものにはシャープペンやペンがあって、この場合はペンのほうがいいはずで……」と一つひとつ考えていかないとできないのだ。うつの体験を出版してから 10 年近く経つが、この頃になってしみじみと「ずいぶんよくなったなあ」と思うくらいなので、かなりの時間がかかるものだ。そんな体験から一つひとつの言葉に共感することが多かった。

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。

①メキシコなど中南米での滞在経験があり、その文化を日本で共有できないことに寂しさを感じている方。
②依存症やうつ病などの精神疾患を経験されて回復途中の方や支援する立場の方。

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。

①ポサダの実際の写真など。
　同じ作者の作品『わたしとあそんで』

選者名：MY さん（男性、40 代、公務員）
書名：品格を磨く
著者名：高野登
出版社名：ディスカヴァー・トゥエンティワン

今回選んでいただいた本についてお尋ねします。
なぜその本で読書療法を実感したのでしょうか。背景事情も合わせ、その本を選んだ理由を教えてください。

世界最高峰のホスピタリティーを誇るリッツ・カールトンで長年勤務された高野さんが、和と洋の両面から見た様々な経験、教えが入った学びと気づきの多い本です。

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。

リーダーになる人、高品質を求める人。

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

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。

リッツ・カールトンの映像

選者名：植草照月さん（書評ライター）
書名：①ネット・バカ　②嵐陵王　③源氏物語の時代
著者名：①ニコラス・G・カー　②篠原正美　③山本淳子
出版社名：①青土社　②新書館　③朝日新聞出版

今回選んでいただいた本についてお尋ねします。
なぜその本で読書療法を実感したのでしょうか。背景事情も合わせ、その本を選んだ理由を教えてください。

①ネットの弊害を知るべし。便利だけど、害も大きい。じっくり研究する人が少なくなると、世の進歩が止まる。情緒的なものが衰退する。
②「今を生きる」が大事。捜していたものは身近にある。
③一条天皇と藤原彰子にもっと光を（あと藤原定子も）。彼らがいなければ『源氏物語』は誕生しなかった。

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。

ネットオタクへ。ネットの世界よりリアルの世界のほうが大事。

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：あなたに会えるスクリーン（月刊雑誌ハルメク）
著者名：佐竹茉莉子
出版社名：株式会社ハルメク

今回選んでいただいた本についてお尋ねします。
なぜその本で読書療法を実感したのでしょうか。背景事情も合わせ、その本を選んだ理由

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

を教えてください。

毎月一回の映画の紹介記事。映画の場面、登場人物の心情描写に引き込まれる。毎回待ちどおしい。
筆者自身が観て感動し推奨する映画が毎月一本紹介されている。映画のストーリはさまざまだが、身近にもいそうな“ごく普通”の人々の喜怒哀楽、それぞれの小宇宙の中で精一杯真摯に生きている姿を紹介したものが特にいいなと思います。青春、老年、家族、恋愛、病気、人間関係、哀しみ、夢……。
感性すぐれた筆者は映画の場面、風光、人々の心を温かい目で、実に生き生きと、紹介している。周りの色彩、声、かすかな風のそよぎなども伝わってくる。すぐれた俳句、和歌、詩などは目の前に情景や人の心を映し出し、それはあたかも絵画をみるようだといいます。「あなたに会えるスクリーン」はまさにそのようだと感じます。

「あなたに会えるスクリーン」！
私はごく平凡な自分自身の過去現在これからの小宇宙ともごく部分的であれ、何らかの形であれ重ね合わせるのです。

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。

（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：植西聰さん（著述家、心理カウンセラー）
書名： 嫌なことを笑って済ませる心の習慣
著者名：植西聰
出版社名：さくら舎

（※植西聰先生には、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。）

私の場合は自分が本を読んで読書療法を実感するというよりも自著を読書療法に活用してもらう立場なので、今日は現在執筆中の本についての話をさせてもらいたい。「若々しく生きる」ことをテーマにした本である。その中のひとつに笑いの効用がある。三大死因と言われる「がん、脳卒中、心筋梗塞」のいずれにも笑いは効果があるとされている。

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

人間の身体には毎日 5000 個ほどのがん細胞が発生しているが、それが悪化しないのはナチュラルキラー細胞がやっつけているからだ。ナチュラルキラー細胞が弱ってしまうとがん細胞が増殖してしまう。ナチュラルキラー細胞を活性化するためには笑いが効果がある。

映画のモデルにもなったパッチアダムスというアメリカの病院長は、ピエロも兼ねている。患者を笑わせることで治癒力を上げるためだ。また、『笑いと治癒力』の著者ノーマン・カズンズは、500 人に 1 人しかならないという膠原病になったが、チャップリンなどの喜劇を毎日見て大笑いしているうちに痛みが消えていき、治ってしまったという。その体験談を知った日本の病院長にも落語家を招いて院内で寄席をしてもらう人が現れた。その活動に続いて医師でありながら落語家としても活動する人が現れたり、日本笑い学会が設立されたりした。同学会の昇幹夫氏は学生によしもとのお笑いを見せてナチュラルキラー細胞がどれくらい活性化されるか実験をしたところ、40%～70%活性化されたという。

村上和雄氏は病気を治癒する遺伝子のスイッチを入れるのは笑いだと説いている。笑いによってβエンドルフィンが放出されて血圧が下がり、血液がサラサラになるという。モルヒネのように痛みを緩和する作用もある。

長生きをしている人を見ると、世界最高齢でインタビューを受けた際に好みの女性のタイプを問われ「年上の女性」と答えた泉重千代氏や、コマーシャルの収入の使い道について「一部は老後のための貯金」と答えたきんさん、ぎんさんなど、ユーモアのある人が多い。

笑いの効果としては、腹筋が鍛えられる、心が明るくなる、吐く息が強くなる（悲しいときは息を吸っていることが多い）、身体が柔らかくなる、うつ病が治るなど、多く挙げられる。笑うことが難しいなら、笑顔をつくるだけでもいい。こういう効果を考えると若返りには笑いがいいと言えるだろう。

植西先生、ありがとうございました。

本日はみなさま、ご参加ありがとうございました。

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。