

第28回 日本読書療法学会勉強会
「美醜をテーマにした選書」
日本読書療法学会会長 寺田 真理子
2017年2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-12256683060.html>

今回は「美醜」をテーマにみなさまに選書をしてきていただきました。何を美しいと感じ、何を醜いと感じるのか、その基準はどこから来ているのかなど、考えていきたいと思えます。

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身体醜形障害 ②美女の正体

著者名：①鍋田恭孝 ②下村一喜

出版社名：①講談社 ②集英社

今回のテーマについてお尋ねします。

あなたが美しいと感じるもの、醜いと感じるものは何でしょうか？

その基準はどこから来ているのでしょうか？ 基準が変わった経験やきっかけはありますか？

丹精されたものに美しさを感じる。文章や彫刻、絵画、音楽、人の佇まいなど。

醜いと感じるのは自分勝手さやいじましが垣間見えるとき。

生きてきたなかで基準が培われた部分が大きく、深く打たれるのは本能的なものだが、思春期などにはメディアの影響も大きかったように思う。美しさを体現した人物との出逢いで変わったところはかなりあるのではないか。

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。

①身体醜形障害の傾向がある人が自分がどの程度病的なのかを客観的に判断するのに参考になる。

②「鍛錬が優美を生む」「本人がその特徴を受け入れていないときには欠点となり、受け入

れてしまえば個性として説得力が出ます。結局大事なのは、自分のルックスを受け入れるか否か。外面と内面がどう折り合いをつけるか、なのだと思います」など、共感する記述が多い。

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身体醜形障害の傾向がある人や、家族など周りにそういう人がいて対応方法を模索している人。
- ②美醜について、またはそれをきっかけにして自分について考えるヒントがほしい人。

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。

- ①日本経済新聞 2017 年 2 月 5 日付の記事（【太めの美 米女性「YES」】）……プラスサイズといわれる太めの女性モデルの活躍を取り上げた記事。美醜の価値観の形成にメディアからの情報が与える影響を考えるきっかけになる。
- ②本書中にある「美のグラデーション」の図。

『モンスター』（百田尚樹）……整形手術で美を極めた主人公がその後にあえて左右のバランスを微妙に崩すことですごく魅力を増す件が、②で語られる「ズレ」に通じる。

選者名：I さん（会社員）

書名：①ネコツメのよる ②美しすぎる宇宙の絶景 ③パーソンセンタードケアで考える認知症ケアの倫理

著者名：①町田尚子 ②渡部潤一監修 ③J・C ヒューズ J・ボールドウィン 訳 寺田真理子

出版社名：①WAVE 出版 ②宝島社 ③クリエイツかもがわ

今回のテーマについてお尋ねします。

あなたが美しいと感じるもの、醜いと感じるものは何でしょうか？

その基準はどこから来ているのでしょうか？ 基準が変わった経験やきっかけはありますか？

私の場合は動物や宇宙などの自然、いわゆるネイチャーに美しさを感じます。

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生まれた時から猫と暮らしてきました。猫の可愛らしさはもちろんのこと、その生き様に様は決して美しいだけではなく時に過酷で時に見るのも辛い時もありましたが、それら全てを含めて命の美醜すべてを教えてもらったことを思い出しました。沢山の猫たちが描かれていてその中の一つはどなたかの猫にそっくりだと見つけられる楽しみもあります。
- ②宇宙には息をのむような美しさと、暗黒の世界という対極的な側面があると常に思っています。
- ③訳者の寺田真理子さんのあとがきの言葉に美しい心の持ちようを教えて頂きました。

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。

気持ちや心が疲れて、何を見ても何も感じないという時に身近にあるものへふと目を向け直すきっかけになればと希望しています。

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。

ISS LIVE 国際宇宙ステーションに搭載したカメラからのライブ映像
宇宙空間から地球を眺めていると心が落ち着きます。
http://www.ncsm.city.nagoya.jp/astro/iss_live.html

選者名：植草照月さん（書評ライター）

書名：①フレンチの侍 ②誰がネロとパトラッシュを殺すのか ③泥があるから、花は咲く

著者名：①市川知志 ②アン・ヴァン・ディーンデレン ③青山俊董

出版社名：①朝日新聞出版 ②岩波書店 ③幻冬舎

今回のテーマについてお尋ねします。

あなたが美しいと感じるもの、醜いと感じるものは何でしょうか？

その基準はどこから来ているのでしょうか？ 基準が変わった経験やきっかけはありますか？

美……内面的な美しさが大事。心がきれいな人

醜……汚ない生き方をする人

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美と醜の共存
- ②美の基準は国によって違う
- ③泥の中から花は咲く。醜から美は生まれる。醜をさけるべからず。

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。

アメリカ人

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。

特にはないです。

選者名：YN さん（男性、60 代）
書名：①人望の研究 ②うつくしきもの枕草子
著者名：①山本七平 ②清川妙
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。

あなたが美しいと感じるもの、醜いと感じるものは何でしょうか？

その基準はどこから来ているのでしょうか？ 基準が変わった経験やきっかけはありますか？

本を選ぶ前に自分の小宇宙の中で理解している「美醜」の概念を整理しつつ述べさせていただきます。

1. 美醜の感覚・認知力は人間特有のもの。動植物の派手なパフォーマンス（色彩、力、匂いなど）はより確実な種の保存のためのもの。
2. 人が感じる「美醜」には二つのカテゴリーがある。
 - 1) 外面的なもの（主として視覚、触覚による）：判断基準はおおむね普遍的。稚児、樹木、草木、自然界の動物、山岳、海、川、気候・・・人は美を感じ癒され、安らぎを感じ、元気、勇気、希望などをもらう。
この種の美が実に繊細に、的確に捉えられている代表的な書物は枕草子ではないだろうか。清川妙の『うつくしきもの枕草子』は美に焦点あわせわかりやすく紹介している。
 - 2) 内面的なもの：それぞれの人の心、あり方、生き方にかかわるもので、

美醜は渾然としており、絶対的な美も醜もないように思われる。

あえて言えば、「人望の研究」に述べられている九徳は普遍的で「美」の範疇に入るのではと自分には思えるので記させていただきます。

- ・寛大だがしまりがある
- ・柔和
- ・まじめで丁寧
- ・つつしみ深い
- ・おとなしいが芯は強い
- ・正直率直 温和
- ・大まかだがしっかりしている
- ・剛健 内も充実
- ・強勇だが 義（ただ）しい

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。

①九徳は普遍的で「美」の範疇に入るのではと自分には思える。

②美に焦点あわせわかりやすく紹介している。

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。

(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：あなたはゼツタイ大丈夫

著者名：植西聰

出版社名：あさ出版

(※植西聰先生には、美醜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。)

『あなたはゼツタイ大丈夫』にはたくさんの猫の写真が収録されている。カバー画像は美猫だが、なかには美形ではない猫も多く、それも癒されると読者には言われている。

ものすごく太った女性がいた。彼女は海兵隊にいたかつての恋人のアメリカ人に会いたくてテレビのご対面番組に応募し、会うことができた。付き合っていた当時から 10 年もたっていたので、相手はとうに結婚していたが、その相手もものすごく太った日本人女性だった。日本だと太っていることはマイナスに取られがちだが、美醜の基準がアメリカでは

違うのではないかと感じた。

人間の中には陰と陽がある。心の中に鬼と福が入っていて、その鬼を追い出すのが節分である。鬼とは欲望、怒りなどの心の中の悪いもの。これを追い出して福、つまりいい心を取り入れる。人への施しや優しい言葉、相手の身になっての行為などである。

心理学ではイド（欲望）、スーパーエゴ（道徳）、エゴ（両者の調整）という概念がある。東北のある高校の先生は、教え子のことが好きになってしまった。好きだというイドと、教え子に手を出してはいけないというスーパーエゴの葛藤があり、エゴの判断で自分の目が見えなくした。学校に行けなくなり、欲望が消えたという。その瞬間、目が見えるようになった。

人間の中にはいつもイドとスーパーエゴがいつもあり、両者が戦っている状態なのだ。絶対的にいい人というのはいない。身体にしても、がん細胞は毎日 5,000 個ほど生まれるが、ナチュラルキラー細胞が戦っている。腸内細菌も同様だ。考え方としては、マイナスのものがあってもプラスのものがそれに勝っていればいい。善玉菌が悪玉菌に勝っていればいいのだ。大学のテストも 60 点あれば合格だし、相撲も 8 勝 7 敗なら勝ち越した。旅行でも嫌なことはいろいろあるが、いいことが勝っていれば「いい旅行だった」となり、講演会やパーティーもそうだろう。一日を振り返っていいことのほうが多ければ「いい一日だった」と思える。

アメリカの大学には「美人製造クラブ」というものがあつた。何をするかというと、あまりきれいではない女子大生にクラブの男子学生が「きれいだ」といって声をかけるのだ。それを続けた結果、女子学生は自信を持ち、1 年後には美人コンテストで 1 位をとるまでになったという。人間はいくらでも変わるのだ。

植西先生、ありがとうございました。

また、今回参加できなかった絵本セラピスト協会代表の岡田達信さんから、事前におすすめをいただきました。同じテーマを和洋で味わえるストレートですが大好きな 2 冊として『泥かぶら』と『みにくいおひめさま』を挙げていただきました。ありがとうございます。

佐々木隆さんからは舟越保武作のハンセン病のダミアン神父について言及いただき、その関連で同じく舟越保武作の聖セシリアとゴルゴダも、美醜について考えるきっかけになるのではと感じました。ありがとうございました。

次回は 5 月 28 日（日）に「若年性認知症への介入としての読書療法」をテーマに開催します。4 月発売の拙訳書が若年性認知症の当事者の方のものなのですが、読書療法ととても関係が深いものです。こちらの本をお読みいただいた上でご参加いただき、講義形式で解説してまいります。

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。