**第 2 回　日本読書療法学会勉強会**

# 「うつからの回復と読書」

**日本読書療法学会会長　寺田　真理子**

**2011 年 8 月 6 日（土）**

※　当日は拙著『うつの世界にさよならする 100 冊の本～本を読んでココロをちょっとラクにしよう』の巻末の書籍リストのほか、参考書籍一覧を配布しております。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とも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-11012463906.html

今日はうつからの回復と読書についてお話をしていくのですが、うつからの回復のプロセスを以下の 7 つにわけてお伝えしていきます。

1. 美と休養
2. 「ちょっとずつ」と記録
3. 心理学と自己認識
4. 想像力とモデリング
5. 言葉と潜在意識
6. スピリチュアルとシンクロ
7. 仏教

それぞれのプロセスについては追って順にお伝えしていきますが、最初にお話しておきたいのは、これらのプロセスは重なり合う部分もあるということです。たとえば、3 番に「心理学と自己認識」とありますが、心理学を学んでいく上で 5 番にある潜在意識のことや 6 番にあるスピリチュアルなことが関わってきますので、必ずしも厳密に区分けができるものではなく、重なり合う部分もあります。

また、このプロセスを一直線に回復していくわけではありません。うつの場合、良くなったと思ったらゆり戻しがきたりして、かなりジグザグな形で回復のプロセスをたどっていくことになります。

そして、期間ですが、結構長期にわたることが多いです。私の場合、いちばんひどかったのは 1 年間なんですが、通算すると十数年かかってしまったんですね。中学 2 年で精神安定剤の服用を始めて、それが大学を卒業するまで続きました。その後もなかなか精神的に安定した状態にはならなくて、かなり長期間かかりました。うつになっている方は数年とか十数年とか、長くかかっている方が多いので、それだけ長期になることがあるというのを踏まえて、進めていければと思います。

具体的な一つひとつの段階に入る前に、これは前回の復習になるんですが、読書療法は

フィクションの場合とセルフヘルプ本の場合で進め方が違いますので、それについて見ておきたいと思います。

まず、フィクションの場合は治療者、これは精神科医やカウンセラーですが、この治療者がクライエントと面接をして、「こういうことに取り組んでいきましょう」と合意をした上で治療者が本を選択します。そしてどういう本かを説明した上でクライエントに読んでもらい、読んだ後にたとえば読書感想文を書いてもらったり、ディスカッションをしたりということをして、それによってカタルシスが得られる……という具合にフィクションの場合は進めていきます。

では、セルフヘルプ本の場合はどうかというと、セルフヘルプ本というのは、この『いやな気分よ、さようなら』が定番のようになっていますが、心理療法について自分で読みながら取り組めるようになっているものです。いろいろなセルフヘルプ本が出ていますが、これには自己管理、つまり自分で読み進めていく場合と、最小限の接触、つまり治療者側が最小限の関わりを持って読み進めていく場合、そして治療者管理といって、治療者のほうで「こうやってやりますよ」と導きながら進めていく場合とがあります。

では、私のやってきたことはどれに該当するのかというと、基本的にはこのセルフヘルプ本でいうところの「自己管理」なんですね。というのも、精神科医に相談してとかカウンセラーに薦められてとか、そういう形で読書をしたわけではなく、気になるものを次から次に読み進めていって、気がついたらそれが読書療法だったわけですから、自己管理といえるでしょう。ただ、読んだ本に関しては、セルフヘルプ本に限らず、今日これから見ていくようないろいろな本を読んできたので、そういう意味ではセルフヘルプ本の自己管理とフィクションの場合との折衷のようなケースだったかと思います。では、具体的にどの段階で何を読んできたかというのをこれから見ていきたいと思います。

まず、いちばん最初の「美と休養」の段階ですが、これはうつ病のいちばんひどい時期ですね。日常生活での基本的な行為、たとえばお風呂に入るとか着替えをするとか洗面をするとか、そういうことが一切できなくなります。お風呂に入るとかちゃんと着替えをするっていうのは「明日もちゃんと生きていこう」と思っている人のすることなので、自殺願望がひどい時期には、そういうことはできなくなってしまうんですね。それでも最低限トイレには行くので、そうするとトイレにある鏡によれよれの自分の姿が映るんです。何日も顔を洗っていないから汚いし、髪も洗ってないからベタッとしているし、パジャマもずっと着替えてないからよれよれだし……。そんな自分の姿にショックを受けてまたベッドに戻る、その繰り返しの日々です。自分が汚いだけでなく、部屋も雨戸を開ける気力がないのでそのままですし、朝なのか夜なのかよくわからないような状態でとにかく一日中寝て過ごしています。

うつ病の家族を抱えている方で、本人がお風呂に入らないことが理解できなくて「どうしてあんなに何日もお風呂に入らないでいられるのか、わからない」とおっしゃる方が多いんですが、どうして入れないかというと、うつ病のときは処理能力が大幅に低下してしまうので、お風呂に入るということのプロセスの多さに対応できないんですね。お風呂に


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

入るというのは、普通に生活していると特に何も考えずにやっていることなんですが、実はお風呂に入るために蓋を閉めてお湯を沸かして、上がってからの着替えを用意して……という具合に、たくさんのプロセスが詰まっています。それだけプロセスが多いということにもう混乱して対応できなくなってしまうんですね。しかも、一つひとつの行為、たとえば蓋を閉めるとか着替えを用意するといった行為が、足に鉛をつけてやっているかのようにものすごく重いんです。なのでどうしてもそういうことができなくなってしまう。だからずっと寝ているしかないんですけれども、本人は寝てていいと思っているわけではなくて、「起きなきゃ」という気持ちはすごくあるんですね。「起きなきゃ」と思うけれど起きられなくて、「せめてお昼までには」と思うけれど起きられない。「じゃあ、3 時くらいまでに」と思うけれども、やはり起きられない。そうすると、自責の念というか、「世の中の人は今日も会社に行ったりしてちゃんと生産的に過ごしているのに、自分はこうして何もしないで過ごしてしまった。自分はとんでもないダメ人間だ」という思いがすごくあるわけです。

そんな感じで毎日過ごしていたんですけれども、あるとき鏡で見た自分の顔があまりに汚かったので、顔を洗ったら、それだけで気分がさっぱりしたんですね。「顔を洗うだけでもずいぶん違うものだなあ」と思って、それで今度はお化粧をする機会があったんですけれど、着替えまではできなかったものの、お化粧をしたら鏡の中に久々にちゃんとした自分の姿を見て、それですごく安心することができたんです。ようやくまともな自分の姿を見ることができたという安心感でした。身なりをきちんとするとか、ちゃんときれいにしておくっていうのはすごく大事なんだなあと実感しました。忙しかったり疲れていたりすると、自分の環境を整えるとか自分の身なりをきれいにするとか、どうしてもそういうところから手を抜いてしまいがちになるんですが、実は周りをきれいにしておくとかきれいなものを眺めるということで精神状態に影響を受けるんだなあということを感じました。脳科学者の茂木健一郎さんが話していたことですが、食事をするとかそういう生存に欠かせない行為をするときに活性化する脳の領域と、美しいものを眺めたりして「きれいだなあ」と感動して活性化する脳の領域は、同じところなんだそうです。美とかそういうものって、生存に直接関わらないというか、余裕のあるときに楽しむもののように思われがちですが、実はすごく密接に関連しているんです。うつのときには脳の活動が低下しているんですけれども、美しいものを見ることでそれが活性化するそうなんです。だから本当に美というのは大事なんだなあということを感じました。

じゃあ、具体的にどういうものを見ていたかなんですが、たとえば『Fairie-ality』です。

これは鳥の羽や草花などの自然のものを使って作った衣装の写真集です。ここは男女差や好みの違いがあるところではありますが、これがよかったのは、華やかな気分になれたということと、自然の素材を使っているところだと思います。というのは、うつになってしまう直前は会社の中で PC と壁しか見ないような、そういう人工的なものに取り囲まれた状態なので、こういう自然のものに触れるということがよかったんです。これ以外にも、たとえば空の写真集や海の生き物の写真集など、自然に近いものはよく見ていました。ゆっくり休暇をとれて自然の中に出かけられるならいいのですが、そういう余裕がなかった


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

り、そもそもうつのときは外に出かける気力がなかったりするので、そういうときにこういうのを眺めるといいですね。あるいはこういうものが華やか過ぎて感じるときは、『Points of View』のように落ち着いた建築の絵とか。これは野又穣さんという建築の絵を主に描いている方ですが、静かな感じがします。同質の原理というのが音楽療法であるんですが、落ち込んでいるときって、明るい曲を聞かないですよね。自分の状態に合った、暗い曲を聞いたりするじゃないですか。私は 1 年間浪人をしていたことがあるんですが、そのときに中島みゆきばっかり聞いていたんです。後から「ああ、あれは同質の原理だったんだ」と思ったんですが、本や絵も同じで、やっぱりそのときの自分のトーンに合ったものが落ち着くということがあると思うんですね。だから、そのときの自分のトーンに合わせてきれいなものを取り入れるということ。

ただ、時には色を見るのがだめな場合があります。先ほどのお風呂の話で、プロセスが多すぎるとうつの人は対応できないというお話をしましたが、色というのもひとつの要素なので、色が多すぎるとそれで混乱してしまって対応できなくて気持ちが悪くなるということがあるんですね。そんなときは、たとえばこのマイケル・ケンナさんという、日本でもよく作品展などをされている方ですが、この方の禅的な写真集『レトロスペクティヴ 2』を眺めていました。モノクロで構図もシンプルで、要素が少ないから混乱しないですむんですね。ですから、色がだめなときにはこういうモノクロの静かなものを眺めると精神的にも落ち着きを取り戻せるということがあります。こういう写真集はお値段が張るものが多かったりして、この写真集も今は中古で 1 万円くらいですが、同じ写真家さんで 3,000 円から 4,000 円というものも出ています。

美ということ意外に、休養がキーワードなんですが、心と身体は関係しているので、どうしても身体が疲れているとだめなんですね。休むと精神的にもある程度気楽な考え方ができるようになったりしますが、身体が疲れているとそれにつられて精神状態も落ちていってしまうということがあります。会社に勤務している人がうつになった場合にお伝えしているのは、できるだけいろんな手段を使って休んでくださいということなんです。休職制度があってもそれを活用することをためらって休まない方は多いと思うんですが、休まないことにはどうにもならないときがありますので、できるだけそういう手段で休むことを考えてください。ただ、休職制度を活用して休んで、その後スムーズに復帰できるかというと、復帰はしたけれども結局退職してしまうことがありますし、今の日本の社会の中でうつから現場に戻るというのはかなり難しいものがあると思うんですね。休職したことで、その人がそれまで思い描いていたライフプランと大きく変わることはきっとあると思うんですが、そのまま働き続けると自殺ということにもつながりかねないので、そうなってしまうよりは休んで、これまでの人生を見直すことをお勧めします。

あと、この『朝』という谷川俊太郎さんの詩に写真をあわせたものがあるんですが、朝になるまでの時間の移り変わりをこうやって描いてくれています。これは、朝が来るということですごく希望が持てたんですね。うつのときは眠れなかったりするので、夜ずっと起きて考えていたりすると、どんどんマイナスなことを考えて、それが膨らんでいってしまうんです。だけど朝が来るとなんだかそれで希望が持てるというか、やり直せるような


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

気がしてくるんですよ。なので、こういう朝の訪れを感じさせてくれる写真集もよかったです。これが美と休養の話ですね。

次の段階のキーワードは「ちょっとずつと記録」なんですが、どういう状態かというと、自殺願望がある一方で「何とかしなきゃ」っていう気持ちがあるんです。たとえば、メールが届いているだろうから返信くらいはしようと PC のほうに向かうんですが、PC を立ち上げただけで気持ちが悪くなってしまう。とても返信をするどころではなくて「うわぁ、だめだ、気持ち悪い」とベッドに戻るんです。そうすると、落ち込みがひどいんですね。つい最近までバリバリ働いていたのに、今はメールの返信ひとつできないのかと思うと、過去の働いていたときの自分と今の自分を比べて、そのギャップにすごく落ち込みます。あれもできなくなった、これもできなくなった、と失ったものばかりどうしても目について喪失感があるんですが、そういう時期に読むことができたのが「やさしい本」でした。つまり、語り口がやさしいというだけでなく、文字が大きかったり、余白がたくさんあったりして読みやすい本ですね。まだあまり文字を追えないので、ページを開いたときに文字がいっぱいあったりすると、それだけで圧倒されてしまうんです。だから、できるだけ文字数の少ないものを読んでいました。

たとえば、一時期売れた『キッパリ！』のような、「ありがとうって言いましょう」とか「靴をそろえましょう」といったちょっとした生活習慣が書いてあって 4 コママンガがついているような、軽めのエッセイですね。あと、中井俊已さんの『ハッピー！』『ラッキー！』という、人はやり直せるんだということを伝えてくれる本があるんですが、こういう本も力になってくれます。ちなみに、この中井さんのメルマガを私は読むようになって、それをまとめた『読むだけで「人生がうまくいく」48 の物語』という新刊が出されたりもしているんですけれども、メルマガのように何かいい話、前向きになれるような話が定期的に送り届けられるっていうことが大事だったんですね。自分自身で心を調えるのが難しかったですから。うつだと自分の気持ちのメンテナンスができなくて、ちょっと良くなってもまた下がるということが繰り返し起こってしまうんですけれども、そういうときにメルマガでいい話が送られてきたりすると、気持ちを立て直すきっかけになってくれました。

この時期にやり始めたのは、記録をとるということです。生活の記録や、できるようになったことの記録です。「あれもできなくなった、これもできなくなった」と、どうしても失ったもののほうに目がいってしまうので、ささやかなことでいいのですが、「昨日より 5 分長く起きていられた」とか、「メールの返信まではできなかったけれど、メールの内容を読むことはできた」とか、そういうことを記録していきました。また、生活の記録として、「今日は機嫌よく過ごせた」という日はニコニコマーク、「今日はどうしても落ち込んでしまった」という日は泣いているマークとかを書いて、そのときの症状とともに記録しました。たとえば過呼吸を起こしたらその日は「過呼吸」と書いておくんですね。そうしておくと、うつが良くなってから揺り戻しが来たときに役に立ってくれました。というのは、順調に生活していたのにまた過呼吸を起こしたりすると、そのときのショックが大きいんです。回復してきていたと思っていただけに、そういう症状が出てしまうと「やっぱり自


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

分は全然良くなっていない」と落ち込んでしまうんですが、そこで生活記録を見ると「今日はたしかに過呼吸を起こしたけれど、これは今月初めてだ。3ヶ月前はもっと毎日のように過呼吸を起こしている」というのが客観的なデータとしてあるので、自分でそれを見て「たしかに今日はこういうことがあったけれど、前よりはずっと回復してきている」と回復状況を自分で把握することができるんですね。そういう意味で、生活記録を残しておくことはすごく役に立ってくれました。

環境を改善する上で、これは佐藤伝さんの『朝の習慣』『夜の習慣』という本ですが、たとえば、朝起きたらグレープフルーツの香りをかぎましょうとか、陽の光を取り入れましょうとか、そういうシンプルなことなんですけれども、生活の改善につながることが見開きで 1 項目で紹介されています。こういう本で少しでも生活を調えていくとか前向きにしていくことは役立ってくれます。それから、そうじ関係の本ですね。当時は『そうじ力』がブームだったんですけれども、こういう本って、やる気になるんですよね。片づけようという気になるので、読みながら少しずつ片づけをしていきました。片づけ本というと、たとえば最近ではこういう『人生がときめく片づけの魔法』とか断捨離の本がブームになっているんですけれども、『人生がときめく片づけの魔法』の場合、片づけたいという気になるんですが、問題は字が結構ぎっしりあるんです。うつのときに、妙にエネルギーが湧き上がってくることがあるので、そういうときにこれを読んでガーッと一気に片づけるということもありかとは思いますが、まだ文字を追えない場合が大半だと思うので、それだとこれはきついですね。ただ、片づけ本がブームになると大体ムック本という、半分雑誌のような形式のものが出ますよね。それだとイラストが多くて文字が少なかったりするので、そういうものを取り入れるとやる気になるというか生活改善につながるかと思います。

もうひとつ、最近出た本で先ほどの『朝の習慣』の佐藤伝さんの『行動習慣コンパス』という新刊がありますが、これはかなり大きい字でメッセージが書かれているので、文字を読むのがつらいときにはいいですね。これは DVD が付属でついているんですが、先ほど色がたくさんあるとだめな場合があるとお話したように、映像とか、情報量の多いものにうつだと耐えられなかったりするんですね。なので DVD を見るというのは難しいと思うんですが、音声は聞くことができるので、そういう活用はできるでしょう。私も、耳だけだったら耐えられたので、いい話を音声で聞くということはしていました。だから、前向きになれるような話を音声で取り入れていくのはいいんじゃないかなと思います。これが、「ちょっとずつと記録」の時期ですね。

次が「心理学と自己認識」なんですけれども、この時期もまだ寝ている時間が長いので、これまでの自分のことについていろいろと考えるんですよ。そうすると、自分のパターンというものがいろいろとわかってきます。私の場合、基本的にすごくネガティブな人間なんですが、心理学の本を読んだりすると「そうか、自分の考えはこういうパターンがあるのか」とわかってくるんですね。

ネガティブ思考のほか、極端思考というパターンがありました。どういうものかというと、たとえば何かちょっといやなことがあったり躓いたりしたときに、こう考えるんです。

「私は海外が長かったから、私みたいな人間が日本でやっていくのは難しいんだ。やっぱりこの国では生きていけない」。こんなふうにちょっと躓いただけなのが「この国では生きていけない」というふうにすごく極端に思考が飛んでしまうんですね。こういう極端思考のパターンがありました。

こういう時期に読んでいたのがいわゆる自己啓発本や心理学の行動療法や論理療法の本です。結構、自己啓発系の本をよく読みました。たとえば、この『ツキの天使がやってくる秘密のレッスン』という恒吉彩矢子さんの本は、今は中古で入手できますが、つまらない毎日を送っている OL さんがいて、全然楽しいことがないんですが、そんなときにツキの天使がやってきていろいろと大事なことを教えてくれるんですね。ツキの天使は胸に止まるから、猫背にしていると天使が止まれないのでちゃんと天使が止まれるように姿勢を良くするんですよ、とか、そういうちょっとしたことだけれど大事なことをファンタジー形式で教えてくれる本です。

ちなみに恒吉さんはこの『プリンセス・ルール』というかわいい文庫本を出されているんですけれども、こういうのだとプレゼントしやすいと思うんですね。これはどういう本かというと、見開きでひとつのこと、いい習慣や心がけたいことを教えてくれるものなんですが、女性の場合に気楽にあげられるプレゼントとしても使えるかと思います。というのも、うつの人やなりかけの人に接するのは難しくて、下手な関わり方をしてしまうと相手の状況が悪化してしまうこともあるし、かといって腫れ物に触るような接し方でも「ああ、気を使われてるんだなあ」と相手は思うんですよね。うつになりかけのようなときに気分を引き上げるためにこういう本を贈ることは、役に立ってくれると思うんです。そういうときに本を選ぶのに、内容はもちろんなんですが装丁を相手の好みに合わせて考えるといいと思います。女性だったらこういうかわいいものは気分が上がりますし、渡すほうも「かわいいから、あげる」という感じで気楽に渡せますし。

もうひとつ、いまのように「いけてない毎日を送る OL さんのところに不思議な存在がやってくる」ということでいうと、この『奇跡を呼ぶ天使の贈り物』も、毎日がうまくいかない OL さんのところに天使がやってきて「遅刻はしちゃいけないんだよ」とか「靴はちゃんと揃えるんだよ」とか、そういうことを教えてくれる本です。これもクリスマスシーズンとかに贈り物に使えそうな装丁になっています。こういう普通の会社生活にひきつけた本、日常がつまらないところにちょっとヒントをくれるような、そういう自己啓発書は、いいきっかけを与えてくれると思います。

この分野でよく本を出されている方に喜多川泰さんという方がいますが、この『手紙屋』は、就職活動をしている主人公が、誰だかわからないけれど人生の貴重なことを教えてくれる相手と文通していく中で自分の成長を遂げていくという話になっています。この方の本に『賢者の書』というファンタジー系の自己啓発書があるんですが、こういうふうにファンタジー仕立てで自分の人生をもう一度見出していくという設定の自己啓発書も結構読みました。

また、ビジネスがらみの自己啓発書も分野として結構よく出ているんですね。たとえば犬飼ターボさんの『CHANCE』という本があるんですが、人生がうまくいっていない青年



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

がビジネスの世界の成功者に弟子入りして、ビジネスを通して精神的な成長に大事なものを教えてもらうという物語ですが、こういうものを読んでいました。それから、本田健さんという『ユダヤ人大富豪の教え』などのビジネス分野の自己啓発書を書かれている方の、『きっと、よくなる！』というエッセイ集があります。人生の波があって、こういうときにはこんなふうに捉えるといいというような考え方を教えてくれるものですが、これも気分が楽になるので読んでいました。気に入った箇所を読み上げて IC レコーダーに吹き込んで何度も聞いて、その考え方を自分にできるだけ浸透させるようにしました。

この本田鍵さんや犬飼ターボさんが影響を受けたといわれるプログラムがあって、それが『ソース』というもので、私も真っ赤に書き込みをして読んだ本です。どういう本かというと、たとえばビジネスの世界では「意思決定は素早く」とか言われますが、この本では「その気になるまでぐずぐずしているのはいいことだ」って言うんですね。ある意味逆説的な教えが多く書かれていて、私にとってはとても衝撃だったんですが、自分を大事にするということが伝えてあったんですね。日本の社会だと、自分らしい生き方をするとか自分を大事にするっていうのがなかなか難しかったりすると思うんです。たとえば会社でも上司が残っているから自分も残業するという具合に、人に合わせることが良しとされる社会だと思うんですが、自分のことを大事にすることが大切なんだということを教えてくれる本で、考え方を変える上ですごく影響を受けました。

自己啓発書は多く読んだんですが、最近の本だと武田双雲さんという書道家の方も『武田双雲にダマされろ』という本を出されています。武田双雲さんが日々の生活の中で気がけていること、たとえば家庭内でいざこざがあったらこういうふうに対応するといったことを、くだけた感じでイラストを入れながら伝えています。このような自己啓発書を多く読んだ理由としては、それまであまり読んだことがなかったので新鮮だったのと、あとは即効性があったからです。書いてあることを自分が実際にやってみることで変化を感じ取ることができたので多く読みました。それに、考え方を変えていくのは時間がかかるものなので「これはいいな」と思っても人間は忘れてしまいますから、繰り返しいろいろな本で自分を変えていくためにつなげていったんです。

もう少し心理学よりの本でいうと、日本メンタルヘルス協会という、私がカウンセリングを教えていただいた学校があるんですが、そこの代表の衛藤信之先生が『心時代の夜明け』というカウンセリングにまつわる本を出されています。人の話を聴くことの大切さであったり、相手の気持ちを汲むというのはどういうことかという話を実際のカウンセリングの現場の話を交えながらまとめています。同じく衛藤先生が最近出された本で『今日は、心をみつめる日。』というのがあるんですが、衛藤先生はしばらくインディアンと一緒に滞在されていたということもあって、インディアンの生活と日本の生活を織り交ぜながら、日々を大事にするとか、今日一日を生き切るというのはどういうことかを伝えてくれています。うつの人は知らず知らずにはまっている考え方のパターンがあるものなので、それに気づかせてくれるという意味で心理学系の本を読むことの意味は大きいと思います。心理学系の本もいろいろありますが、同じ日本メンタルヘルス協会の丸山弥生先生が出されている『つい心がかたくなになったときに読む本』のように、イラストを交えながらゆる


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

やかな感じで「心がトゲトゲしたらこんなふうに考えたらいいよ」と教えてくれているものもあります。こういう「とっつきやすさ」も大事だと思うんですね。普段からやる気があって本もたくさん読んで……という方ならいいですが、うつ状態だし、もともと本を読むのは苦手という人も多いので、そういう人にとってはできるだけ入り口がやわらかいというか、入りやすいことが大事になってくると思います。

それ以外の自己啓発系の本ですが、『原因と結果の法則』という本があります。これは自己啓発書の中でも定番になっている本ですが、人間って、うまくいかないとどうしても周りの環境を責めて「環境が良くないから自分が不幸なんだ」という具合に回りを責めることに注意が向かってしまうものなんですが、そうではなくて自分の内面を調えることが大事なんだと教えてくれている本です。詩のような文章で受け入れやすいと思います。文章がきれいだと、それを読むことで自分の心が調えられる部分があると思うので、そういう意味でもこれは良かったです。

他によく読んでいたのが小林正観さんの本で、猫の付箋をつけたらこんなふうにすごいことになってしまったんですが（笑）、

ダジャレっぽい話を進めながらも仏教の教えに近いことを伝えてくれたりしていて、読みやすくて力が抜ける感じです。ビジネス書の中にもイケイケ系というか「1億稼ぐんだ」というタイプのものがありますが、小林さんの本は脱力系とでもいうか、人生に対して肩の力が抜ける本だったので、よく読みました。

これは後で出てくる潜在意識の話がメインになるんですが、石井裕之さんの『大切なキミに贈る本』というのがあります。今は装丁が変わってもっとビジネス書っぽい感じになっているんですが、もともと出たときはこういうフォトエッセイっぽい、優しい感じのもので、語りかけるようにして潜在意識の仕組みを優しく教えてくれるものでした。石井さんはフォレスト出版から派手派手しいというかちょっとどぎつい装丁の本を多く出されていて、疲れているときにはあまり手に取りにくいような感じなんですが、この本は比較的ソフトで手に取りやすいものでした。

この時期は人間関係についてもいろいろと考えるんですが、人間関係にもやはり自分がやってしまっているパターンというのがあるんですよね。私の場合は、依存的な人に関わってしまうパターンが多かったんです。依存的というのは、どう考えても私にこれを頼んでくるのはおかしいだろうということを平気で頼んでくるようなタイプの人のことです。

だけど見ているととてもその人にはできなそうだから、「しょうがないからやってあげよう」と思ってやっているうちに、どんどんどんどんこちらの負担が大きくなってしんどくなって、結局はその人と一緒に仕事をしたりするのが難しくなってしまう。そういう依存的な人間関係にはまりがちだったんですが、そういうのも心理学の本を読んでいくことで「あ、こういうことだったんだ」とわかってくると、それにはまらないように、人間関係も変わっていきました。

思い込みも多かったんですが、たとえば仕事に対しても「仕事はつらくて苦しいもので、だからその対価としてお金をもらえるんだ」と思っていたんですが、こういう本を読んでいくことで、「仕事は自分の好きなことで、やっていてうれしいことで、それによって他の人を幸せにできるものだ」っていう考え方をはじめて知ったんですね。当初は「ありえない！　苦しいからお金をもらえるんだよ」と思っていたんですが、そういう考え方に触れていくことで、少しずつ自分の中の思い込みも変わっていくことができました。

人間関係の延長ということで、恋愛問題とかもうつの原因になってしまうことが多いですが、石田衣良さんの『恋は、あなたのすべてじゃない』というエッセイがあります。特に 20 代前半くらいだと恋愛にはまり込んでしまうというか、それがすべてになってしまいがちなんですけれど、それに対する距離感というか生きていくうえでのひとつのこととして恋愛をとらえるという、そういう考え方をもてるようになる本としてすごくよかったです。ちなみにこれはサイン本なんですが、一言メッセージを入れてくださるんですね。どんなメッセージがいいか訊かれたので、この本の中に「生きるっていうのは自分の人としての絶対価値を 40 年も 50 年もかけて高めていくことだ」っていうことが書かれていて、それがすごく好きなのでそれを書いてくださいとお願いしたんです。そうしたらしばらく固まっているので、「長かったかなあ」と思って「大丈夫ですか？」って訊いたら「アレンジします」と言ってなんと書いてくれたかというと……「40 年後もいい女」と書いてくれたんですね。「なんて女あしらいのうまい人なんだ。こういう人には気をつけなきゃ」と思いました（笑）　基本的に石田衣良さんのエッセイが好きなんですね。昔はよく知らなくて、「はやりものの作家さんで軽いものを書いているのかなあ」と思っていたんですが、日経新聞で連載されていたコラムを読んで、「自分の人生との距離感を上手に取れる人だなあ」と、そういうのが勉強になるので、結構石田衣良さんの書くものは読むようになりました。

心理学と自己認識が今までの話ですが、次は想像力とモデリングです。家にいる時間が長くて文字が読めるようになると新聞を読むようになるんですが、新聞を開けたときに目に入るのが本の新刊広告なんです。いわゆる顔出し広告という、女性の起業家さんとかで写真が入っていて「新刊が出ました」という感じで広告が入ってますよね。そういうのを見ると、みんなきれいだし、華やかに活躍してるんですよね。そうすると、自分の状況と比べるんです。自分は外にも出られなくてこんなに汚くしていて、「年齢的にも大して変わらないはずなのにずいぶん人生違っちゃったなあ、私はどこで人生間違えちゃったんだろう」なんていうことを考えて悶々としていたんですけれども、「何でこの人たちはこんなふ


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

うに活躍できるんだろう」って、それを知りたくてそういう女性の本を読んでみたんです。読む前は偏見を持っていたというか、「こんなところにどーんと広告出せるくらいだから、どうせなんかあくどいことでもやったか、コネとか使ったんでしょ」なんて思っていたんですが、読んでみるとみんな、その人なりにいろいろな苦労をして、自分で何とか乗り越えて、立つべくして今のポジションに立っているというか、「こういうふうにしたからちゃんとこうして成功できたんだな」と納得できたんです。それまでの私は本当に一面的な物の見方しかできなくて、「うまくやれる人はついている人、そうじゃない人はついていない残念な人」としか捉えられなかったんですけれど、こういう女性たちの本を読むことでその見方を修正できて、人は背後にはいろいろあるんだと多少想像力を持てるようになりました。こういう女性の本を読んで他に良かったのは、活躍している女性というのは心理学や自己認識、セルフコントロールということを良く学んでいて、それを自分らしいやり方に落としこんで本の中で紹介してくれていたということです。なのでそれを真似してモデリングの対象とすることで自分の生活にすぐに活かすことができました。

では、具体的にどういう本を読んでいたかですが、たとえばこの渋井真帆さんの『夢をかなえる私になれる本』。一人でブレインストーミングをして自分のやりたいことや方向性を見極めるとか、そういうちょっとしたテクニックを教えてくれています。自分の気持ちのコントロールに役立つことが多いです。渋井さんは他にもいろいろと本を出されていますが、日経新聞の読み方や財務諸表の読み方などの経済よりの本が多いんですが、こういうエッセイも書かれています。他には、当時良く売れていた逢坂ユリさんの『夢とお金をつかむキャリアの作りかた』というビジネス書の色彩の強い、「女性の成功とは」という感じの本ではあったんですが、メンタル面のコントロールのヒントは多かったです。

こういう女性のビジネス書は回転が速くて 2〜3 年で本当にガラッと変わってしまうものなので、じゃあ今の時代だとどういうものがあるかというと吉原珠央さんの『また会いたいと思う人の 38 のルール』とか、同じ著者で何冊か出ていますが、こういう本が近いかなと思います。他には『ファーストクラスに乗る人のシンプルな習慣』とかですね。当時から今までずっと出し続けている方というと、たとえば和田裕美さん。人間関係や時間管理など、さまざまな分野で本が出されています。

はっきり言って、何でもいいと思うんです。何でもいいというとすごく乱暴な言い方になってしまうんですが、どうしてそんな乱暴なことが言えるかというと、本を出せるくらいビジネスの分野で成功している女性だったら、当然セルフコントロールもできているし、心理学的なことも学んでいるし、自分なりの方法論を持っているはずなんですね。だからどの本でも多かれ少なかれそういうことがちゃんと盛り込まれているはずなので、そういう意味ではどの本をとってもモデリングの対象にできると思います。

これらは比較的ビジネスよりの本ですが、こういういわゆる日常のメンタルコントロールや時間管理よりももっと生き方とかそういう話になると、たとえばこの田中宥久子さんというメイクアップアーティストとして成功された方の『生きる美学』という本があります。生きることに美しさを求め、自分の生活もそこから考えていくという姿勢が貫かれています。


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

これは男女差があると思うんですが、女性の場合は美容関係の情報に触れることが多いですし、情報として入ってきやすいと思います。いわゆる生き方に触れた本であっても、たとえばこの稲盛和夫さんの『生き方』のように定番になっていて、私もすごく好きで読んだ本ですが、本を読むのが好きでないと、こういうところは手が出づらいんじゃないかと思うんです。装丁も地味ですしね。だけど化粧品とかそういうことに興味があれば美容関係の本は手に取りやすいと思います。やっぱり入り口はどうしても浅いところというか、普段の生活に近いところがいいのかなと思うんですね。

他に、前田義子さんという、FOXEY という女性の洋服のブランドのオーナーとして活躍している方がいらっしゃいますが、『前田義子の強運に生きるワザ』など、生き方よりの本を出されています。男気な感じの方で、「去るものは追わず。来るものは選んで」という考え方が紹介されていますが、これもすごく参考になったものです。

もうひとり、枝廣淳子さんという、最近ではゴア元副大統領の本の翻訳をされたりして環境の分野で活躍されている方がいらっしゃるんですが、何年か前に『朝 2 時起きで、何でもできる！』というビジネス書的な本を書かれたんですね。もともと通訳をやっていて、そこから自分の関心のある環境の分野に活動を広げていったということで、私も以前の仕事が通訳だったので自分に近いこともあり、仕事の仕方や活動のつなげ方がすごく参考になったんです。

いわゆる見習うという意味でのモデリングだけではなく、ちゃんとできているだろうと思われる人がちゃんとできていないと安心する部分ってあると思うんですが、そういう意味で紹介したいのが、わりと最近出た香山リカさんの『だましだまし生きるのも悪くない』という本です。インタビュアーの方が話を聴いて書き起こしたものです。香山リカさんというと、一般的にはずっとメディアに出て第一線で活躍してきている人というイメージがありますが、実際に香山さんとしてはどう感じていたかというと、書くべき論文が書けていないとか、本来の仕事が十分にできていないという思いがずっとあったそうなんです。そういうのを知ることでちょっとほっとする部分ってあると思うんですね。うつの人の見方ってどうしても一面的になってしまうというか、表面的に活躍している人を見て「ああ、あの人は恵まれていていいなあ。それに比べて自分はついてないな」というところにいってしまいがちなんですが、表面的にうまくいっているように見える人でも実はいろいろなことがあると知っておくだけでも考え方が変わってくるので、参考になるかなと思います。

活躍している女性のほかにモデリングの対象になったのが、年配の方です。年配の方の書かれたエッセイや人生論というのがすごく役に立ってくれました。たとえば、学会の顧問をしてくださっている清川妙先生は、このお写真のようにとてもお幸せそうなニコニコした方なんです。最初にお写真を拝見したとき「この方はきっと幸せに育ったんだろうなあ。環境に恵まれて、優しい子どもがいて、孫たちに『おばあちゃん、おばあちゃん』て慕われて……。だからこんなふうに幸せなんだろう」って思ったんですよ。ところが実際に先生が書いた本を読んでみたら、旦那さまに先立たれて、障害のあるお子さんをずっと育ててきたけれどそのお子さんにも先立たれて、自分もがんになって……と、壮絶なことが書かれてあったんですね。「よくそれで笑うことができるなあ。何で笑えるんだろう？」

と思いました。こういうことを知ると、人は環境に恵まれたから幸せになるんじゃなくて、幸せに生きることを選択して生きてきているんだとわかったんです。それまではどうしても外部に原因を求めがちで、幸せな人は環境がよかったから幸せなんだろうと考えていたんです。だけど、どんなことがあっても自分は幸せになると決めて、日々の生活の中で練習してここまで来ているんだというのを学んですごく参考になりました。清川先生の本は当時からよく読んでいて、その中で万葉集の講座をお持ちだと書かれていたことから通うようになり、万葉集を知って世界が広がっていったということがあります。

そういう年配の方のエッセイというと、定番なのは日野原重明先生ですね。『生き方上手』という本があります。日野原先生もすごく温厚なイメージですが、実際に本を読んでみて感じたのは「模範たらねば」という気概というか、先に生きる人としてみんなのいいお手本になるようにという気合です。こういう年配の方々の本がもうひとつのモデリングの対象になってくれました。

活躍している女性と年配の方々。そうしてもうひとつモデリングの対象になったのが物語なんです。当時『グッドラック』という本がすごく売れたんですけれども、これはシンプルな物語で「A さんと B さんがいて、同じ状況で A さんはこんなふうに手を抜かずにがんばりました。B さんはこんなふうに手を抜いてしまいました。その結果、A さんはうまくいったけれども B さんはだめでした」という具合です。そういう単純な物語だからこそ、自分の中に落とし込みやすくて、モデリングの対象にしやすかったんです。いろいろな状況に自分が遭遇したときに「A さんだったらどうするだろう？」という考え方を持つことができたので、こういうシンプルな物語がモデリングの対象になってくれました。

こうやってモデリングをすることで少しずつ自己改善につなげていきました。そして表面を見るだけでなく背後にいろいろなものがあると知ることで想像力を養うことができたんですが、想像力ということに関してもうひとつよかったのは、「自分だけじゃない」ということを知ることができるということですね。

たとえば、山本文緒さんという作家の方はご自身もうつをわずらって入院したりされているんですけれども、『再婚生活』という本の中でその体験を赤裸々に語っています。「いい大人なのに、その日になってみないと朝起きられるかどうかもわからない」とか「結構機嫌よく過ごしていたのに幼児虐待のニュースを見てそれがきっかけで立ち直れないくらいになってしまった」とか、詳しく綴られています。読んでいると、まさに自分の症状と同じなんですよね。私も回復途中のとき、結構状態がいい日だったのにテレビで殺人のニュースを見たらそのせいでひどい過呼吸になってしまったことがあったんですけれど、そういうのが自分だけじゃなくてみんな同じような症状があるんだとわかることで、すごくほっとする部分がありました。

この『うつを超えて』という本は去年か一昨年だったか、ブックフェアというイベントでキリスト教系のブースが出ていて、そこを覗いたときに目に留まったもので、読んでみたらすごく良かったんです。著者のジャン・ヴァニエさんは、障害がある方などと暮らすための共同体を作っている方らしいのですが、うつにほんとうに寄り添ってくれるような言葉が書かれています。たとえば、「うつは自分一人では治すことはできません。誰かに助け

てもらいましょう」とか「うつを乗り越えるのは、生きて自分の光を他の人に分け与えるため」というようなことが書かれていて、実際に経験した人にとっては、ありがたい本だなあと思います。

うつとは違いますが、絵門ゆう子さんという方ががんを患って、その体験を『がんとゆっくり日記』という本にまとめています。こういう本を読んでいると「大変なのは自分だけじゃない」とわかるということがひとつと、もうひとつ、「有限性の認識」をするようになります。生きている時間が限られていることへの認識がうつのときにはあまりなかったんですが、「自分の時間が限られているんだったら、じゃあそれを何に使おうか」という意識の切り替えをしていくために、この有限性の認識の意味は大きいと思います。

こういう闘病記のほか、24 の物語シリーズを出されている中山和義さんの『悔いのない生き方に気づく 24 の物語』というホスピスで聞いた話をまとめた短いお話集があります。ホスピスということで、死を目前にした方々のお話なんですけれども、こういうものも有限性を認識するきっかけになってくれると思います。

同じホスピスつながりで大津秀一さんという『死ぬときに後悔すること 25』という本が評判になった著者さんで、緩和ケアの、見取りの現場で働いている医師の方がいらっしゃいます。この方の『終末期患者からの 5 つのメッセージ』という、死を間近に控えたときに人はどんなことを思うかということが書かれた本があります。ちなみに大津先生とは去年イベントでご一緒させていただいたんですが、とてもゆったりした感じの方でした。周りはテキパキした方が多かったので「みなさんテキパキしているなあ」と思っていたところにお会いして、「あ、ゆっくり組のお友だち発見♪」という気分でした。

柳澤桂子さんという、何年か前に般若心経を訳されて評判になった方がいらっしゃいますが、不治の病を抱えて暮らしていらして、その日々について書かれたのが『癒されて生きる』という本です。有限性ということと、たとえば「自分はリモコンのスイッチも押せなくなったけれどそれをどうやって工夫して楽しもうか」という考え方の切り替えを教えてくれます。私が仏教を教わっていた松原泰道先生が「希望と工夫と感動と、そのプラスの 3K が大事なんだよ」ということをよくおっしゃっていたんですが、有限性を認識して、限られた状況の中でどうやって自分が楽しんで生きていくかということを学べる本です。

これは最近知った本なんですが、『もどっておいで、私の元気！』というものです。入院されている方へのお見舞い本として人気 No.1 らしくて、何年もかけて何万部かに売り上げを徐々に伸ばしていっているそうです。読んでみるとすごく気づきになることが多くて、赦すとは何かとか存在とは何かとか、テーマは深いんですが文章はすごく読みやすいです。写真がこのように多く添えられています。

こちらは絵本になるんですが、『葉っぱのフレディ』という葉っぱの一生を描いたよく知られたお話があります。若葉のころから、冬になって枯れて落ちて、だけどそこから他の葉っぱの養分となって命が循環していくということを描いていますが、命の有限性や、それを踏まえてどう生きるかということを考えさせてくれます。ちなみに著者のレオ・バスカーリアは、こういう本を書く方だからきっと物静かで哲学的な方に違いないと思っていたんです。実際には講演家としてもすごく活躍されていた方で、YouTube でも講演映像が

あるんですけれど、見てみたら数千人の聴衆を前にすごくエネルギッシュに講演をされていて、あまりのイメージの違いにびっくりしました。

ちなみに、さきほどご紹介した日本メンタルヘルス協会の衛藤信之先生も講演家として有名な方で、とてもエネルギッシュな講演をなさるんですが、アメリカに留学されていたことがあって、そのときに教わっていたのがレオ・バスカーリアだったそうです。レオ・バスカーリアの講演映像を見たときに、「なるほど、たしかに衛藤先生の先生だ」と納得したんですが、とても感動的な講演なので、チャンスがあったら YouTube の講演映像もご覧になってみてください。

もう一冊、『わすれられないおくりもの』というロングセラーで読み継がれている絵本があります。森のみんなに慕われているアナグマがいて、料理の作り方やネクタイの結び方とか、いろんなことをみんなに教えてくれて、みんなアナグマに助けられて大きくなってきたんですが、ある日そのアナグマが死んでしまうんです。森のみんなが悲しまないようにとアナグマは心配していたんですけれども、みんな当然すごく悲しむんですね。だけどみんなで集まって話しているうちに、自分はアナグマにこんなことを教えてもらったとか、自分はアナグマのおかげでこんなことができるようになったとか、そんな思い出話をするようになるんです。時間が経つにつれて、みんなアナグマが死んだことを悲しむよりも自分がこれだけ与えてもらったということを喜べるように変わっていったんです。アナグマにまつわる楽しい思い出をみんなが思い出せるようになっていったんですね。私も仏教を教えてもらっていたときに「置き土産を考える人生を送りなさい」ということを言われました。自分の人生がいつどうなるかわからないけれど、そのとき自分が他の人に何を残していけるのか、それを考えるような生き方をするようにと、よくその先生から言われていたんです。そういう置き土産というテーマにも通じるいい絵本なので、よかったらこれも読んでみてください。ちなみにこれは講座で使うことが多いんですが、私もこれを読むと泣くんですけど、受講される方も読んで泣いていることが多い絵本です。ここまでが、想像力とモデリングのお話です。

続いて「言葉と潜在意識」のお話に入っていきます。うつのときの私の口癖があって、それは「死にたい」だったんです。一日のうちに何時間も「死にたい、死にたい」って言いながら机に頭をガンガンぶつけているということを繰り返していて、今考えると「ああ、時間がもったいない！　その時間を今返してくれたら……！」と思うんですけれども、当時はそうやって何時間も過ごしていました。そうやって「死にたい」と言っているか、そうでなければ何を言っているかというと、昔働いていたときの上司の悪口なんですね。「あの人がこうでこうでこうだから」という具合に言っていたんですけれども、何時間も人の悪口を言って、それで気分がすっきりしたかというと、逆に具合が悪くなっちゃったんです。「何でこんなに具合が悪くなるんだろう」って不思議だったんですが、潜在意識についての本を読んでいくと、潜在意識は主語が認識できないっていうことが書いてあったんですね。だから、私は上司の悪口を言っているつもりだったけれども、潜在意識にとっては自分の悪口を言っているのと同じだということを知ってすごく納得がいったんです。何時


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

間も自分の悪口を言われていればそれは当然具合も悪くなるし、「ああ、だからか」と思いました。

以前は言葉の力について無知だったし無自覚だったんですが、そういう本を読んで言葉の力を認識するようになって、それから使う言葉を変えていったんです。以前は人を攻撃するとか否定するとか、愚痴を言うとか、そういうことにしか言葉を使っていなくて、垂れ流し状態だったんです。刺激を受けたらそれに対して条件反射のように言葉を出すというか、嫌なことがあると「何でこんなことになるんですか！」ってすぐ突っかかっていたんですけれども、それを変えて、同じような状況でも、それに対して怒りをぶつける代わりに、その中で相手のことを認めたり、何かプラスの言葉にして返せることはないだろうかと考えるようになったんです。同じようなことが起きても「こういうところが良かったです」とか「この件、ありがとうございます」というふうに言葉を添えるように変えていったんですね。そうすることで自分が出逢う人であったり、いただくお話というのが変わっていきました。また、そうやって認識することで今度はアファーメーション的に自分に言い聞かせるために使うようになりました。よくスポーツ選手もやっていますよね。以前は「無理」とか「もうだめだ」ということをすぐ口にしてしまっていたんですが、「できる」「大丈夫」と、アファーメーション的に言葉の力を利用するようになります。

あと、本を読んでいて、エッセイでも小説でも、「ああ、いいなあ」と思った箇所を書き写して、それを何度も読み返すことで自分の中に浸透させるということを繰り返していました。書き写すだけじゃなくて、さっきチラッとお話したように IC レコーダーに吹き込んで何度も聞いていました。自分が「いいなあ」と思ったり、「こういう考え方ができるようになりたい」と思ったものを繰り返し自分の中に浸透させたんですね。そうやって支えになる言葉ができてくると、気分が滅入ってしまったり、心が折れそうになったりしたときに、そこで持ちこたえることができるようになったんです。

どんな本かというと、たとえば斎藤茂太先生の『いい言葉はいい人生をつくる』という、これもかなり付箋ですごいことになっているものがあります（笑）

ちなみに、付箋がないから読み込んでいないかというとそういうわけではなくて、付箋をする代わりに折ってあって、角がこんなことになっていたりするんですね。

実は、私の『うつの世界にさよならする 100 冊の本～本を読んでココロをちょっとラクにしよう』では本の写真が紹介されているんですが、ほとんど私の私物を撮影して載せてあるんです。この撮影のときが大変だったんです。というのは、こうやって折ってあると本に厚みが出てしまって、撮ったときにきれいに写らないらしいんですね。だからカメラマンさんと編集者さんで折ってあるところを片っ端から全部戻して、それを撮影後にまた全部元のように折って私に送り返してくれたという、そんなエピソードがありました。こんな具合に折ってあったり、付箋をしていたり、線を引いていたり……特に使い分けは考えていないんですが。

それから、茨木のり子さんの『おんなのことば』というとてもかわいい装丁の本があります。これは、メルマガか何かで『自分の感受性くらい』という詩を読んで、それがすごく気に入って「これは読まなきゃ」と思って買ったんです。これは有名な詩のようで、いろいろなところで見かけます。

『自分の感受性くらい』

ぱさぱさに乾いてゆく心を　ひとのせいにはするな
みずから水やりを怠っておいて

気難しくなってきたのを　友人のせいにはするな
しなやかさを失ったのはどちらなのか

苛立つのを　近親のせいにはするな
なにもかも下手だったのはわたくし

初心消えかかるのを　暮らしのせいにはするな
そもそもが　ひよわな志にすぎなかった

駄目なことの一切を　時代のせいにはするな
わずかに光る尊厳の放棄

自分の感受性くらい
自分で守れ　ばかものよ

人は自分の心の中に湖のようにしぃんと静かな場所を持たなきゃいけないとか、ひとりで時間を過ごしているときにしみてくるような言葉が多くて、好きな詩集です。

先ほども登場した石田衣良さんの『眠れぬ真珠』は、基本的に恋愛小説なんですが、生きていくうえでの支えになるような言葉がたくさんあって、この中からいろいろ書き写していました。特に、落ち込んだときに思い出していたのが「どんなにつらくても、そこで心を切ってはいけない。明日は今日とはまた別の未知の日なのだから」という言葉です。落ち込みがひどいと、うつの場合、そこでもう人生を終えたくなってしまうんですね。だけど、そこでこういう言葉が浮かび上がると、それで気持ちがつなぎとめられるというか、明日のことに気持ちが向けられるようになるので、すごく助けられたんです。

いろいろといい言葉をまとめた本というのが出ていますが、たとえば曽野綾子さんの『うつを見つめる言葉』というのがあります。曽野綾子さんの本で、日めくりのように毎日彼女の小説などから抜粋された言葉が書かれている本をよく読んでいたんですけれども、こういうふうにうつに関しての言葉を集めた読みやすいものも出ています。

ターシャ・テューダーの本もシリーズで何冊も出ていますが、写真を交えながら、生きるうえでの励みになるような言葉をいろいろと紹介してくれています。

私の好きな坂村真民さんという詩人の方ですが、この方は毎朝 4 時とか 5 時に起きて川でまず身を清めて……といった生活をされていたそうなんですが、本当にそういう生活をされている方なんだなあというのがわかるような詩を書いておられます。「足の裏のような人間になれ」という趣旨の詩を書いているんですが、ほんとうに偉いのは頭ではなくて自分を支えてくれる足の裏なんだというようなことを書いているんですね。そういうところを目指していた方なんだなあと感じます。

『尊いのは足の裏である』（一部抜粋）

尊いのは
頭でなく
手でなく
足の裏である

一生人に知られず
一生きたない処と接し
黙々として
その努めを果たしてゆく
足の裏が教えるもの


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

しんみんよ
足の裏的な仕事をし
足の裏的な人間になれ

と書かれているんですが、その生き方がどの詩にもにじみ出ています。『念ずれば花開く』という詩集です。

金子みすずさんの詩も、震災後あちこちで目にするようになりましたが、やはりほっとするものがあります。これは『明るいほうへ』という詩集ですが、ほっとするということでお勧めできるものです。

これは絵本なんですが、『だいじょうぶ、だいじょうぶ』というタイトルです。小さい男の子が、いつもおじいちゃんと一緒に散歩をするんですね。おじいちゃんのことが大好きなんです。大きくなるにつれて、世の中にはいろいろと大変なことがあるっていうのを学んでいきます。大変なことといっても、子どもなので、いきなりヘビが出てきたとか、いつもいじめてくる男の子がいるとか、そういったことなんですけれども、そのたびにおじいちゃんが「だいじょうぶ、だいじょうぶ」と声をかけてくれて、それを聞いているうちに世の中に対する自信がつくというか、生きていく自信をこの男の子なりに得ていくという、そういうお話です。この絵本がすごく好きで、自分に対しても「だいじょうぶ、だいじょうぶ」と何度も言い聞かせていました。私の場合、特に過呼吸がひどかったので、そういう状態になってしまうと「だいじょうぶ、だいじょうぶ」と自分に言い聞かせて落ち着かせていましたので、そういう意味でも印象深い絵本です。

言葉ということでいうと、定番ですが、相田みつをさん。昔はあまり好きじゃなかったんです。というのも、こういう感じで文字を書く方って、たくさんいるじゃないですか。自己啓発系の分野だとこんなふうに何か一言書くような方があまりにも多くて、その元祖のようなイメージで相田みつをさんにはちょっと抵抗があったんですが、去年相田みつを美術館に行ったら、すごく刺さるような言葉が多かったんです。本もいろいろ出ていますが、これは英訳のついた『ある日自分へ』という、比較的手に取りやすいようなつくりの本です。

とにかくこうやっていい言葉を自分の中に取り入れていくことで生活を変えていきました。

次が「スピリチュアルとシンクロ」なんですが、私は外資系企業での仕事が長かったので、どうしても効率と数字が大事だと思っていました。でも、それ一辺倒の会社に近づいていくと、胃が痛くなってくるんです。今考えると、自分の身体がメッセージを発していたんだと思うんですが、当時はそういうのは一切無視して、胃が痛いのは当たり前だと受け止めていました。仕事はそういうものだし、子どもじゃないんだからそんなこと気にしていられないと思っていました。

直感で「こうしたらいいんじゃないか」と思うことがあっても、「数値化できない」と


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

か「そうすることによる費用対効果は？」という具合にして否定していったんです。だけど、スピリチュアル系の本を読んで、そういう直感や身体からのメッセージを否定しなくていいんだと知って、大事にするようになりました。そうやってスピリチュアルなものに対する認識が変わったことで、いわゆるシンクロニシティ、偶然の一致が起こりやすくなりました。シンクロというとシンクロナイズドスイミングかと思われる方がいらっしゃるんですが（笑）、そうではなくて、たとえば友だちに電話をしようとしていたら向こうからかかってきたとか、忘れ物をしたせいで乗るはずだった電車に乗らなかったら、おかげで事故に遭わずにすんだとか、そういう不思議な偶然の一致のことですね。このシンクロがすごく増えてきたんです。

スピリチュアル系の本で読みやすいものというと、吉野奏美さんの『シンプル・スピリチュアルレッスン』というのがあります。たとえばグラウンディングという、地球の中心につながっているような状態をどう作るかということをイラスト入りのわかりやすいレッスン形式で伝えています。スピリチュアルというと、人によってはとっつきにくいとか、胡散臭いと思っていたりしますよね。私も、どっぷりスピリチュアルな方は苦手というか、スピリチュアルに行き過ぎて地に足が着かないというか、約束や時間を守らないで、スピリチュアルだから OK みたいな感じの方は違和感があるんですが、そうではない、地に足のついた日常生活でのスピリチュアルという意味で、この本は捉えやすいかなと思います。

浅見帆帆子さんがいろいろなエッセイを書かれていますが、『宇宙につながると夢はかなう』という本は、見えない世界とのつながりをどういうふうに大事にするかということを、脱力系のイラストを交えながらわかりやすく伝えています。

『神との対話』という本は有名で、自己啓発系の著者の方が必ず読んでいるような本ですが、この著者のニール・ドナルド・ウォルシュの『神よりしあわせ』という本があります。すごく通じるものが多いんですが、ちょっと言葉が独特というか、とっつきにくいかもしれません。たとえば「あなたは神だ」という話をされても、人によってはわけがわからないと思うんです。そういう意味で、はじめてスピリチュアルなものに接する場合は浅見帆帆子さんのような読みやすいエッセイなどがいいのかなと思います。

『からだの声を聞きなさい』という本も何年か前にベストセラーになりましたが、これはたとえば「病気になるのは身体がこういうメッセージを発している」など、日常生活で気をつけたいことをスピリチュアルな観点から教えていて、アファーメーションなども加えたワークブック形式になっています。私も結構読み込んで参考にしました。

スピリチュアルというと瞑想なども出てきますが、この天外伺朗さんという方はロボット犬の AIBO や CD の開発者として有名な方ですが、天外伺朗のペンネームで瞑想の本も出されています。増補改訂版はすっきりとした表紙のものですが、こちらの旧版はかなり宗教っぽい感じになっています。私は蓮の花が好きなのであえてこちらを買ったんですが、『宇宙の根っこにつながる瞑想法』という、天外伺朗さんご自身がケーナという楽器を演奏した瞑想用の曲の CD がついたものです。ここまで本格的なものではなくても、プチ瞑想のような形で何らかの方法で瞑想を取り入れている方は多いと思います。生活の中にちょっとしたスピリチュアルな要素として瞑想を取り入れていけると、気分を調える上で役


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

立ってくれると思います。

オーラソーマはハーブやクリスタルのエネルギーの入ったボトルを 4 本選ぶと、それが自分の本質や現在、過去、未来を表していて、それについて解説してもらえるようになっています。自分でボトルを選ぶから抵抗が少ないというか、一方的にスピリチュアルなことをいろいろ言われるのと違って受け入れやすいと思います。このオーラソーマは体験しましたし、クイントエッセンスというのも使っています。うつの分野の講演をするといろいろ重いご相談をいただくこともあって、場合によっては相手の抱えている重いものをこっちがもらっちゃって具合が悪くなることもあるんですね。あるとき一回頭痛がひどくなって、普段は頭痛とかはないタイプなのでどうしようと思ったんです。そのときにこのクイントエッセンスが近くに置いてあったのが目に入って、頭に振りかけてみたんです。そうしたら頭痛が治まって、「すごいなあ」と思いました。結構重い悩みを抱えた方と接することも多いので、自分の保護のためにも普段から使用しています。こういうスピリチュアルなものがきっかけでうつから抜け出すきっかけになったりもするので、出口を広げるという意味で活用できたらと思います。

以上が「スピリチュアルとシンクロ」ですが、最後のキーワードは『仏教』です。東京にある龍源寺で 4 年間ほど松原泰道先生に仏教を教わっていました。仏教を学ぼうと思って通いだしたわけではなく、最初はたまたま参加予定の方が行けなくなったので代わりにどうですかとお誘いいただいて、行ってみたらかわいいおじいちゃんがいて（笑)、いい話をしてくれて「またどうぞ」って言ってくれたんで「あ、また来ていいんだ」と思って行くようになったんです。そして般若心経や法句経などを教えてもらったんですが、そうすると今まで自分が学んできた自己啓発的なことやスピリチュアルなことを、因果の法則や身口意、他力といった仏教の考え方を通して自分の中でうまく体系化することができました。

この松原先生の CD のついた『百歳で説く「般若心経」』は、般若心経の教えを日常生活にひきつけてわかりやすくたとえながら教えてくれています。

同じく松原先生の本で『楽しく生きる仏教』というのがあるんですが、見開きでひとつのお話が載っています。

五木寛之さんの『他力』という本はよく読んだんですが、「仏教」というととっつきにくかったり敷居が高かったりするかもしれないんですけれども、五木寛之さんのように著名な作家の方のエッセイを通して仏教的な考え方に触れていくのは、入りやすいかと思います。

それから、『法句経』。経典というのは大体教祖が亡くなった後でお弟子さんたちが書いていくものですが、法句経の場合はお釈迦さまの語った言葉が元の形に近い状態で残されていると言われています。詩のような味わいで、一つひとつも短いんですね。たとえば

おのれをととのえ
なすところ


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

つねにつつしみあり
かく
おのれに克つは
すべての他の人々に
かてるにまさる

こういう短いものが並んでいます。

この法句経を基にした『ブッダのお仕事相談室』という本があります。今日もいらしていただいている植西聰先生の本です。隠れ顧問としてサポートしていただいている植西先生は自己啓発などの分野で 200 冊以上のご著書がありますが、最近は仏教の本を結構書かれていて、『「いいこと」がいっぱい起こる！ブッダの言葉』も 30 万部を超えるヒットになっています。

『ブッダのお仕事相談室』では、たとえば「仕事をしていく上でどうしても悪いことをしないと出世できないんでしょうか」といった働くことにまつわる悩みに対して仏陀が答えるという形式になっています。仏陀の言葉として法句経を基にした答えがあって、それに植西先生の解説がついています。もともと法句経自体がすごく心に入りやすいものなんですが、それを基にされているだけあって、すごく働いていて疲れている人にも受け入れやすい本になっています。仏教っていうと身構えがちなんですが、こういうところからだと入りやすいかなと思います。以上が仏教のお話です。

これまでご紹介した本をご覧いただいておわかりのとおり、私の場合はすごく難しい本を読んだとか文学書を読んだとかいうわけではなかったんですね。比較的軽めの本が多かったかと思います。もともと全然読書家ではなかったですし。今は平均すると月に 14、5 冊は読んでいるんですが、うつになる前は月に 1 冊読むか読まないかというくらいで、本好きでもなかったんですよ。うつをきっかけに本を読むようになって、それで自分の状態が改善するのがわかったんで、読むようになったんですね。

うつの状態の把握ということで、最後に 1 冊紹介しておきたいのが『ぼくのなかの黒い犬』という絵本です。これは絵本セラピーの活動をされている友人の岡田達信さんが教えてくれたんですが、うつのことを黒い犬にたとえて説明しています。たとえば、いきなり黒い犬が現れて日常が淀みだすとか、みんなが人生を楽しんでいるように思えるのに自分だけ灰色の世界にいて、昔楽しんでいたことも今はまったく楽しめなくなってしまったとか。うつになると好きだったことにも関心がなくなるとよく言われますが、そんな様子が描かれています。記憶が侵食されていくというか……うつのときの記憶ってあいまいで時間の感覚がおかしくなってしまっているんですね。特に、寝ている時間が長かったりするせいもあって、後で思い出してもいつのことなのははっきりしない部分があるんです。どこに行くにも黒い犬につきまとわれて、とにかくそれを隠さなきゃいけないと思っている。私も、本を書くまでは自分がうつだったことを人前で話すなんて思いもしませんでした。

そんなことを言ったら社会的にスティグマを押されてしまうだろうし、次の仕事もなくなるだろうし、絶対に隠し通さなきゃと思っていたんですが、そういうふうに思っている人って多いんですね。うつ病の場合、受診するのは約 4 分の 1 で、残りの 4 分の 3 は一人で悩んでいるといわれていますが、そうやって隠そうとしている様子も描かれています。それから、全然意図しない暴言が出てきて、こんなことを言いたいんじゃないけど止まらないとか。眠れなくて、いつもうつがまとわりついているから、家族との関係も悪化していく。この主人公の場合は、精神科を受診してうつ病という名前がついたことと、他にもそういう人がいることが診察を通じてわかったというのが回復のきっかけになっています。この人も私と同じように自分の生活の記録をとったり精神状態を記録していくんですね。適度に休養をとったりしながら良くなっていくということが書かれていますが、うつの人が自分の状況を把握するのに役立ってくれる本ではないかと思います。というのも、うつでも自分の症状を自覚できていなかったり、うまく説明できなくて周りの人に理解してもらえなくて苦しんでいる人も多いので、そういう人たち自身や周りの人にとっても、うつというのがどういうものか伝えるためのいいツールかなと思います。

うつの人の周りの人も大変なんですけれども、この続編の『わたしとあなたと、黒い犬』では、周りの人がどう関わったらいいかを描いています。

ここまでお話してカバーできなかったものをリストの中で触れておきたいんですが、11 番の『人の心はどこまでわかるか』はカウンセリングの世界で有名な河合隼雄先生の臨床体験を交えながら、人と関わることや心理学について述べています。

13 番の『気がついたらうまくいってた！　心の法則』は、脱力系のイラストを交えながらも、陥りがちな思考のパターンを気づかせてくれる本です。たとえば、何かあったときに「だって、みんなは……」と言ったりしますが、じゃあ、その「みんな」は具体的に誰と誰と誰なのって数え上げてみたら「みんな」は実は 3 人しかいなかったとか、そんなふうにパターン化してしまいがちな思考を気づかせてくれる本になっています。

14 番の『才能に気づく 7 つのステップ』は、たとえば、あと 1 週間で自分の命が終わるとしたら何をしますかとか、そういう問いかけを通してワークブック形式で自分の掘り下げができるような本になっています。

15 番の『一歩前に出られないあなたに眠る 37 の才能』は脱力形の自己啓発書とでも言うか、どうしてもいろんな自己啓発書やビジネス書を読んでいると、てきぱき早くできないといけないというか、それが良しとされがちなんですが、ゆっくり丁寧に進むタイプの人は、そうやってゆっくり丁寧にやりながら自分のいいところを認めてやっていきましょうという考え方を伝えてくれる本です。

22 番の『覚えていない』は、『百万回生きた猫』などの作者の佐野洋子さんが亡くなる少し前くらいの日々を綴ったエッセイなんですけれども、食べて寝るだけのような日々がうだうだと綴られているんです。何もできなくなったときって、とにかく自分に求めるハードルを下げて「生きてさえいればいい」というところに持って行ければいいと思うんですが、そういう意味で参考になるというか、本当に「食べて寝て生きてさえいればいいんだよね」っていうことを感じられるエッセイなので、そんな理由でここに挙げています。


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

24 番の『今日もていねいに。』というのは松浦弥太郎さんのエッセイですが、ちょっとシンプルライフにも通じるような、少ないものを大事にしながら人との関わりを大切にしていくというものです。

25 番の『ひきこもれ―ひとりの時間を持つということ』ですが、引きこもるというのは今社会的にマイナスに捉えられているんですが、実際にそういう一人の時間を持つことで自分を熟成させられるのだから、そういう時間をプラスに捉えようという本です。

27 番の『まなざしかいご』は、認知症があるお母さんの介護をされている方がその体験を通して詩を作っているんですが、生きることや人と関わることをすごく考えさせてくれる本です。

31 番は『モリー先生との火曜日』。これは、大学時代の恩師が難病になってしまって、その恩師との最後の日々を一緒に過ごした生徒が人生の大切なことをいろいろと教えてもらうという話です。

32 番の『アシュリー』は、人より何倍も早く年を取ってしまうプロジェリア症候群という病気がありますが、その病気を抱えた女の子のアシュリーが自分の考えたこととかを綴った写真集のようなつくりの本です。すごく深くて、いろんな自己啓発的な要素とかも含まれた、とてもいい本です。

33 番の『生きテク』は、生きるテクニックという意味です。オキタリュウイチさんという方がされている「生きテク」という活動があるんですが、それは、世の中には自殺をするためのテクニックはいっぱいあるけれども生きるためのテクニックは知られていないから、それをデータベース化していくことはできないだろうかということで始まった活動です。私も自分の体験談を「生きテク」のサイトに提供させていただいています。

38 番の『くじけないで』は、100 歳の詩人として活躍されている柴田トヨさんの詩集です。

41 番は、これも植西聰先生の本ですが、『下手な人生論より仏教の救われる一言』という本で、仏教の言葉とそれにまつわる解説がわかりやすく書かれています。

45 番は先ほどお話した絵本の続編の『わたしとあなたと、黒い犬』。

最後にご案内なんですが、うつからの回復過程について、今日は具体的な本を挙げてご紹介を交えてお伝えしたんですが、個々の本にまでは踏み込んでいないものの、大まかにどういう本を読んだかということと、今日お話した回復の 7 つのプロセスは無料の音声配信（『うつの世界にさよなら』http://utsunisayonara.o.oo7.jp/）でお届けしています。どうしてこういうことをしたかというと、私は自分がうつだったときに自分が良くなる見込みっていうのが持てなかったんです。この先、また人生を楽しいと思えることがあるんだろうかっていう、そういう思いでいっぱいだったんですが、そのときにこうやって良くなっていくっていうことがあらかじめわかっていたら、すごく楽だったと思うんですね。なので、そういう道筋になるものを届けられればと思って、誰でも無料で聞ける形で配信していますので、もし周りの方で、いまうつから回復過程にあって何かヒントがほしいという方がいたら、こういうものも役立ててもらえたらと思います。

今日は予想通り私がガーッとしゃべって時間をオーバーしてしまう形になったんですが（笑）、次回は 9 月 25 日にセルフヘルプ本を取り上げてみたいと思います。この『いやな気分よ、さようなら』が典型的なセルフヘルプ本として言われていますけれど、これ以外にもいろんな本があるので、それを読み込んでいきながら、どういう状態の人にどういうものだったら手に取りやすいかということを解説していければと思います。

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。