

保健医療学部 北岡和代先生 推薦図書 推薦文 第2回～6回

保健医療学部 北岡和代先生 推薦図書 パート2

■6月

『自己変革の心理学：論理療法入門』

伊藤順康 著（講談社）

「自分の人生はもうダメ」か？

われわれが行動を決定していくにあたって、その羅針盤となる信条や信念、価値観や考え方には実にさまざまなものがある。たとえば、

「私はどうしても〇〇〇〇になりたい。だからもっと勉強しなくてはならない」

「〇〇〇〇になれなければ自分の人生はもうダメだ」という二つの考え方をくらべてみよう。

前者は、〇〇〇〇になりたいという自分の希望をふまえて、もっと努力が必要だということであるから、合理的・論理的な思考である。筋道が通っているといってもよい。したがってこの考え方には何ら問題はない。

けれども後者の考え方はそうではない。〇〇〇〇になりたいのはよいとして、しかし、〇〇〇〇になれなければ自分の人生はもうダメだ、という思考はどうであろうか。〇〇〇〇になれなければ本当に人生はダメなのだろうか。他の職業や職種を改めて選んで、頑張って生きていく道は不可能だろうか。〇〇〇〇を志してなれなかったとしたら、それはダメな人間の証明になってしまうのだろうか。

後者のような考え方をしてしまうことは決してまれではない。しかし、こんな不当な思いこみでがんじがらめ（呪縛）になっている人は、この本を読んで『自己説得』を試みて欲しい。思いもしなかった‘自由’を得るはずです。Girls and boys, free yourself!



保健医療学部 北岡和代先生 推薦図書 パート 3

■ 8 月

『永山則夫：封印された鑑定記録』

堀川恵子 著（岩波書店）

人が人に出会うことの素晴らしさと哀しさで、呼吸困難を起こします

1968 年 10 月から 11 月のわずか 26 日間の中に、拳銃により 4 人の人が射殺されるという事件が起きた。10 月 11 日東京、10 月 14 日京都、10 月 26 日函館、11 月 5 日名古屋で起きていた。犯人の動機はわからなかった。明らかに怨恨ではない、単なる物盗りでもない、行きずりの犯行か？愉快犯か？警察がこの事件の捜査対象としたのは日本全国の 16—30 歳までの男性約 17 万 7000 人。その中から、前科者・暴力団関係者・多額の債務者.. と絞り込んだが 4 万人を切るには至らなかった。さらに補導歴のある少年もリストに載せて調べ、約 2000 人の少年に容疑をかけた。しかし、警察が総力をあげて作り上げた膨大な捜査対象者リストに、真犯人永山則夫は含まれていなかった。

永山則夫（犯行当時 19 歳）は、あらゆる人間関係の磁場からはじき出され、孤立していた。集団の最小単位である“家族”を含めて、彼にまなざしを注いだ人間は誰もいなかったのである。彼はどこにもいなかった。いることができなかったからこそ、この事件は起きた。事件が起きて初めて、永山則夫という人間の存在が認知されることになる...

こんな文章を読むと、胸が苦しくなりますね。貴方は何処にいたの？どうしていたの？何があったの？何を思っていたの？何を感じていたの？と尋ねたくなります。それをしたのが、石川義博という精神科医である。石川医師は鑑定作業に約 8 か月かけ（精神鑑定の九割は 1 か月以内に終了）、仕上げた精神鑑定書は質・量ともに膨大で、日本の裁判史上、極めて稀なものとなった。石川医師の精神科医としての経歴は輝かしいものだった。東京大学医学部卒、ロンドン大学留学、犯罪精神医学の研究者としてエリート街道を歩んでいた人間であった。しかし、彼はこの後、二度と精神鑑定をしていない。それどころか、エリート街道を逸れ、一人の臨床の精神科医（町医者）としての道を歩んでいる。

石川医師は師事した土居健郎の言葉「マスコミには出るな、彼らは真意を伝えてくれない」を 45 年間守り抜いていた。しかし、事件から 45 年経て、長い沈黙を破り精神鑑定書作成のために録音していた 49 本のテープを、著者である堀川恵子に手渡している。そして、本書が生まれた。人が人に出会うことの素晴らしさと哀しさで、あなたの心は揺さぶられるはずである。息を整えないと、呼吸困難を起こします。要注意。

Girls and boys, be cool!



保健医療学部 北岡和代先生 推薦図書 パート 4

■10 月

『教誨師』

堀川恵子 著（講談社文庫）

ほんとうのボランティアって、見えない場所にいる

拘置所という施設は、被告人が裁判の判決が確定するまでの間に拘留される場所である。ほとんどの者は実刑判決が確定したら、すぐに刑務所へと送られる。しかし、死刑の判決を受けた者だけは処遇が異なる。死刑執行の日まで、そのまま拘置所に留め置かれる。また、死刑判決が確定されると、死刑囚は面会や手紙など外部とのやりとりを厳しく制限され、死刑が執行されるまでの日々のほとんどを拘置所の独房でひとり過ごす。教誨師とは、そんな死刑囚たちと唯一、自由に面会することを許された民間人である。

処刑される運命を背負った死刑囚と対話を重ね、最後はその死刑執行の現場にも立ち会う。その任務は過酷であり、身体より心がもたなくなるため、長く続く者は少ない。しかも、一銭の報酬も支払われないボランティアである。努力－報酬の完全なるアンバランスである。物理的な報酬は諦めるとして、心理的な報酬も期待できない世界である。

精神保健看護学が専門であると標榜している私ですら「とんでもない、お断りいたします」のこの教誨師を 28 歳ころから、半世紀も続けている住職“渡邊普相”がいた。そう聞くと一気に興味・関心が爆発する。話を聞いてみたいとなる。しかし、相手は手ごわい。1970 年代以降、法務省が拘置所の管理体制を強化し、教誨師は「獄内での出来事を一切、家族や教誨師どうしの間であっても口外してはならぬ」となっていたのである。では、なぜこの本は世に出ることができたのか？「この話は、わしが死んでから世に出して下さいの」と渡邊住職に言わしめた著者堀川恵子という一人の人間の存在であろう。出会いなのである。二人の人間交流の中で語った渡邊住職の話を聴いて、損は決してないと思う。聴く力をそだててほしいと願いながら..

Girls and boys, stay in yourself!



保健医療学部 北岡和代先生 推薦図書 パート 5

■12 月

『ああ無情』

ビクトル・ユーゴー著

善い人でいたかったら‘ああ無情（レ・ミゼラブル）’を読みなさい

私が最初に読んだ文学と呼ばれる部類に属している本が、ああ無情である。小学校3年生だったか、4年生だったか、忘れだが。小学生向けに改訂されたものだったと思うが、文字がいっぱい詰まっていた読み続けるのを辞めては、また再開するの繰り返しをした記憶がある。悪戦苦闘。

最初に読んだ本の影響はまことに大なりである。私はこの本によって人間理解をした気がする。人間は善い生き物としてこの世に生まれ出てくる。しかし、何かのきっかけで悪に変わる。悪に見える。しかし、しかし、何かのきっかけに巡り合えば、善い人に戻る事ができる。そのきっかけは善い人間に出会うことである。自分はそんなきっかけを与えることができる善い人でありたい、なんて思ったのかなと。

その結果：

「私は善い人である。」総じて善い人間として動けていて、悪いパーツが作動することはほばないという意味である。自分で言うのも気が引けるが、この年齢までくと平気で言えるようになる（笑）。

善い人になりたかったら、まだこの本を読んだことがないのであれば、この本を読みなさい。遅くはない、はず。Girls and boys, be good!



保健医療学部 北岡和代先生 推薦図書 パート 6

■2月

『カンガルー日和』

村上春樹著

村上春樹はノーベル文学賞をもらうのか？

村上春樹、彼の小説を読んだことがない人がいたとしても、彼の名前を知らない人はいないような気がする。私自身は、「何度もノーベル文学賞候補者にあがっているのになぜだかもらうことができていない、日本ばかりではなく世界的に人気があり好む人が多い、作品数がやたら多い、、、」という印象である。彼の作品も実際気を入れて読んだことがない。あまりにも有名すぎて、逆に読むのを避けてしまうのである。ただし、彼の創作にかける態度はものすごく尊敬している。何かで知ったのだが、その日が精神的にどんな状態にあらうとも、決まった時間にただただ机に向かう、いやパソコンに向かう癖を頑なに守っているらしい。本物のアーティストだと感じる。アーティストというと、何かを夢中でしたり、している途中で駄目だ駄目だと叫んで辞めたり、気分が乗らないと言ってしなかったり、、、と感情に任せて激しい振る舞いをする人たちとイメージしてしまうのだが、そうではないはずである。本物のアーティストは彼のような人であると思っている。どのような心情にあらうとも、創作するという使命を自らに厳しく課すことの中で作品が磨き上げられていくのだと思っている。淡々とひたすらなのである。これができる人だけが広い意味でのアーティストなのである。

さて、この本は23編の短い小説のようなものを2年間にわたって、ある雑誌のために書きつづけたものである。それぞれの作品の長さは400字づつ原稿8枚から14枚くらいの長さである。唯一「図書館奇譚」だけが例外で6回連続の長いものである。中には気に入らない作品があるかもしれないが、読み飛ばせば良いと思う。

これで私から学生の皆さんへの推薦図書は終わる。ちなみに、最初と最後に推薦した2冊は私の息子からの推薦本である。本を読まないって人にもオススメだそうです。Girls and boys, live your life!

