

図書室月報

2023年(令和5年)12月5日

第727号

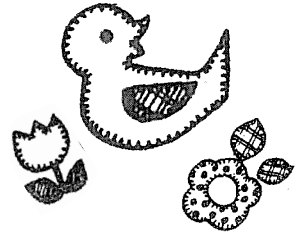
〈2023年8月27日開催 図書室のつどい 参加者の感想〉

もうないひろむ

毛内拡 著

『「気の持ちよう」の脳科学』を受講して

青木 隆



掲示板に貼られたチラシに「心の状態は脳がつくっている」という一文を見て、「私自身の心は脳がつくっているとしたら……」と思い、それが何か知ってみたいくなりました。

私自身、50代になってから、朝は心の重いスタートが続いています。前向きになれない自分を最初は「怠けている」と責めていました。「怠けているんじゃないやなくて、更年期とかの現れなのかも」と気づいて、若干ラクに考えられるようになりましたが、心の状態はあまり変わりません。

30〜40代の時のように、ワクワクしたり、楽しいことを求めて夢中になったりする時間が減りました。「ナニガワタシニオコッテイルノダロウカ?」という疑問が現れました。毛内拡さんは講座のなかで「脳科学は現代人の必修科目です」と言われました。どの世代の方にとっても必要な知識の一つとして。

以下、講座後に私が感じて、考えたことです。正解ではないことを予め前提といたします。

その① 感情の私たちへの支配度は、ものすごく強くて、「感情100%の自分」という状態もある、衝動的な状態、パニック症候群というような状態。

例えば、福島原発からのトリチウム汚染水の放出、楽観的に見れば「薄めれば問題ない、大丈夫!」、悲観的になると「魚は全て汚染される、安全な放射線なんてナイ、STOPPできないし、どうしたらいいの?」とややパニックにもなる。

出来事は一つなんだけれども、受け取る人の数だけ現実(リアル)が存在する、事実が認識されるとその人のリアルになる。とすると……日本には1億1千万のリアルがあるのです。出来事が脳で認識されると私の現実がつくり出され、そして感情がもれなく付いてくる。

そもそも別の人同士が集まってつくられるこの町・会社・自分の家庭にも、日々、瞬々に誤解や軋轢が発生しています。「なんで、私のことは理解されないの?」とストレス感情に埋め尽くされてしまうことも多々あります。そこで、他人を責めるよ

りも脳がどんな風に動いているのかを知っておくと、「私と社会」を客観的に見られる手段が一つ手に入ります。

感情や気分は行ったり来たりするのです。「ちよつと待って、この感情は私のものだけど、感情が私の100%ではない」「私は自分の感情に全否定されることは無い」「この感情は脳がつくっている」と、30センチくらいの距離を置いてみる。それだけで、わたしのリアル・現実が変わります。

その② 目線の先に1m、感情との距離を置いてみる練習。そして今日のこれからの時間をイメージしてみる練習。「フーッ」と息も吐いてみると、どんな感情があるのか、落ち着いて感じられる。これだけでも随分と違います。私を責めない、家族のせいにしてない、仕事のせいにしてなくてOK。

その③ 「価値観の多様化」聞こえは良いが、人生のゴールは自力で設定しなければならぬ、多様化と言いつつながら選択肢の先にある道はなかなか険しい、情報量も膨大。

ちよつと弱っていると委縮してしまう、「繊細さん」には生きにくい世の中。時には鈍感力を活用して、脳にすき間を用意してあげることがとても大切。

その④ からだのコンディショニング。体調が悪いと感情を感じて距離を置いてみる練習がうまく出来ないことを発見。疲れてキツイ時にイメージトレーニングは出来ない、その時に優先すべきことは休むこと。

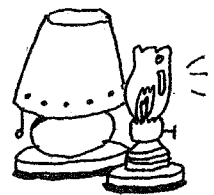
からだの快適さをもつと大切にすることが、脳にも大切でラクな感情にもつながってくる。からだを整える〓毎日の食事の質も大切ということになりますね。

毛内さんはご自身が高校生時代、養護学校の運動会に参加して「重度の知的障害の生徒と自分は何が違うのだろうか?」という疑問から脳科学探求の道に入られたとのこと。高校生であつた自分自身に答えてあげるように、今の著書を書いているという姿勢に誠実さを感じました。図書館から借りて、毛内さんの著書のご一読をおススメいたします。(ちくまプリマー新書)

ブッククラブから

村上春樹著 『女のいない男たち』に参加して

小嶋操



今回初めて参加しました。課題図書が村上春樹だったからです。

私はずっと村上春樹を読んできましたが、読後感を話し合える友人は誰もいませんでした。そのため、出席者の皆さんのお話しをとても楽しみにしていました♪

今回の作品は短編集です。なんらかの理由で女性に去られた男性の話6編です。

まず最初に皆さんの読後感

「なぜ妻が出て行っただけで会社を辞めるのか?」、「いったいこの女性はこれだけの理由で出て行ったり命を絶つたりするのか?」など登場人物に関する疑問が出る一方、「村上春樹は関心がなかったのが今回初めて読みました。けれど続かなくて途中でやめた」等の感想が出て、面白かったです。その理由も聞きたいところでした。

主に登場人物の心や行動に関して、共感するというよりもなぜこうなるのか?といった疑問が多く出ました。

次に講師の話

この短編集は、前書きにもあるように「コンセプトアルバム」である。

様々な理由で、女性に去られた、または、女性を失った男たちというコンセプトで収録されている6編を、2

話一組として読むことが出来る。

登場する女性たちは皆、夫や恋人以外の男性との関係

によって去って行く。

「なぜ、彼女達は去らねばならなかったのか」については、いつまでも答えはない。男達は理解できないし、納得いかない。

つまり、他に男がいようがいまいが「なぜ、出て行くんだ。なぜだ」という疑問がいつまでも男を苦しめ、心は虚ろになって行く。

大切にしているものが、ある日突然大きな暴力的な力によってガラガラと崩れて行く。自分の意志に関係なく巻き込まれて行く(数々の災害、病気、事故等)。

心が虚ろになり、暴力に対する怒りもなかったこととして自分が傷ついていることさえ意識できなくなっている。

ここからどのようにして回復して行くのか、自分を取り戻して行くのか?

主人公達は、まず女に去られたという自らの過去を見据え、受け入れ、抑えられていた怒りに気付き受け入れる。

自分はこのなんにも深く傷つき、怒り、孤独の内に自分を失っていたのか?嬉しくもない過去にひとり向き合

い、受け入れて今に至る。ひとつの物語を紡いで行く。今の自分との折り合いをつけて行く。自分自身を現実

に繋ぎ止めて行く。傷つくべき時に十分に傷つかなかったと気づいて行く。

これを、現実に私達がやるとしたら苦しいです。出来ないことかもしれない。だから、物語の力を貸して欲しい。私達はこのように物語を欲しているとも言えます。

村上春樹の物語はこういう話が多くあります。

講師の話聞いた後
講師の話の後、もう少し出席者同士の話し合いがあれば面白いと思います。また、今回の参加者の方々は自分のいつもの本読みと違って、なんらかのアウトプットを前提とした読者でした。細部まで注意して読み、読後感を自分自身の言葉にまとめるという時間は刺激的なものでした。こういう本読みは時々必要だと実感します。

また、フェミニズムの観点から、村上春樹の女性像は70過ぎのおじさんの固定観念とのお話がありました。こういう物言いこそ人を年齢と性別で括る固定観念そのものじゃないのかなあと思います。

最後に、喪失からの回復というテーマであるならば、なぜ「男と女」という切り口で描かれたのか? 考えて行きたいです。
(文春文庫)

新着図書から

疫病の古代史	山極寿一(集英社)	493	481
動物たちは何をしゃべっているのか?	小倉ヒラク(KADOKAWA)	383	383
オッス! 食国	アリス・ウオータース(海士の風)	375	
「日本に性教育はなかった」と言う前に	堀川修平(柏書房)	369	
スローフード宣言	食べることは生きること	375	
「新しい時代」の文学論	奥憲介(NHK出版)	910	910
女性不況サバイバル	竹信三恵子(岩波書店)	367	367
からゆきさん	嶽本新奈(共栄書房)	368	
障害福祉に関する法律・支援・サービスのすべて	鈴木裕介(ナツメ社)	369	
フランスの子どもの育ちと家族	安發明子(かもがわ出版)	369	
あの日のこと	関原正裕(新日本出版社)	210	210
〈社会科学〉	山口美代子(今人舎)	210	
ヘイトをのりこえる教室	風巻浩(大月書店)	316	
わたしはきめた	白井明大(ほるぷ出版)	323	316
戸籍と国籍の近現代史	遠藤正敬(明石書店)	324	324
日本人が移民だったところ	寺尾紗穂(河出書房新社)	334	
離れていても家族	品田知美(亜紀書房)	367	367
女性不況サバイバル	竹信三恵子(岩波書店)	367	367
からゆきさん	嶽本新奈(共栄書房)	368	
障害福祉に関する法律・支援・サービスのすべて	鈴木裕介(ナツメ社)	369	
フランスの子どもの育ちと家族	安發明子(かもがわ出版)	369	
あの日のこと	関原正裕(新日本出版社)	210	210
〈社会科学〉	山口美代子(今人舎)	210	
ヘイトをのりこえる教室	風巻浩(大月書店)	316	
わたしはきめた	白井明大(ほるぷ出版)	323	316
戸籍と国籍の近現代史	遠藤正敬(明石書店)	324	324
日本人が移民だったところ	寺尾紗穂(河出書房新社)	334	
離れていても家族	品田知美(亜紀書房)	367	367
女性不況サバイバル	竹信三恵子(岩波書店)	367	367
からゆきさん	嶽本新奈(共栄書房)	368	
障害福祉に関する法律・支援・サービスのすべて	鈴木裕介(ナツメ社)	369	
フランスの子どもの育ちと家族	安發明子(かもがわ出版)	369	

射精責任 ガブリエル・ブレア(太田出版) 498

革をつくる人びと 西村祐子(解放出版社) 584

大震災・原発事故のインパクトと復興への道 栗原伸一(農林統計出版) 611

女性画家たちと戦争 吉良智子(平凡社) 723

かわいいやきもの 柏木麻里(東京美術) 751

もつと知りたいやきもの 柏木麻里(東京美術) 751

私たちの世代は 瀬尾まいこ(文藝春秋) 91セ

死政治の精神史 佐藤泉(青土社) 910

作家たちの遺香 宮本和義(アトリエM5) 910

天啓 松岡秀明(短歌研究社) 911

死者宅の清掃 キム・ワン(実業之日本社) 92キ

公民館図書室
年末年始
休室のお知らせ
 一休室期間一
12月29日(金)～
1月3日(水)まで

公民館正面入口右側にある
 本の返却ポストは
 12月28日(木) 午後5時から
 1月4日(木) 午前9時まで
 使用できません。

〈特集：くにたち公民館と詩の世界〉 12月23日(土) 午後2時～5時

いま、戦後詩をみつめる
 講演と対談 河津 聖恵 × 水島 英己


くにたちゆかりの詩人である河津さんと水島さんが、敗戦後を生きた青年たちのほとばしる思いと時代背景をひもとく。

講座参考図書

- * 綵歌 — 河津聖恵詩集
- * 「毒虫」詩論序説 — 声と声なき声のはざまで
- * 闇より黒い光のうたを — 十五人の詩人たち
- * 夏の花
- * 今帰仁で泣く
- * 小さなものの眠り
- * 野の戦い、海の思い
- * 青い家
- * 会いたい人 — i miss you

河津聖恵 (ふらんす堂)
 河津聖恵 (ふらんす堂)
 河津聖恵 (藤原書店)
 河津聖恵 (思潮社)
 水島英己 (思潮社)
 水島英己 (思潮社)
 水島英己 (思潮社)
 福間健二 (思潮社)
 福間健二 (思潮社)

上記と共に下記も公民館だより12月号にて紹介しています。
「詩のワークショップ」と
福間健二



図書室のこころ

旅が教えてくれた 人生と仕事に役立つ100の気づき

講師 小林 希のぞみ (旅作家、㈱Officeひるね代表)

著者の小林さんは、勤めていた出版社を29歳で退社し、世界放浪の旅に出ました。以来、60カ国以上を旅した小林さんは、自身の旅遍歴を振り返り、旅を通じて気づいたことや自身の想いを表題作に綴りました。実体験の中から生まれた小林さんの言葉は、これから新しい世界へ踏み出そうとしている人の背中をそっと押してくれます。

一般社団法人日本旅客船協会の「船旅アンバサダー」や島の宝観光連盟の「島旅アンバサダー」も務める小林さんに、旅作家になるまでの経緯や、世界中の旅遍歴、日本の船旅や島旅のお話をしていただきます。旅の魅力や異文化、日本の島旅について学び、旅を通じて得られたことを日常の暮らしの中で生かしていく考えを学ぶ機会になればと思います。

〈小林さんの本〉表題作(産業編集センター)、『恋する旅女、世界をゆくー29歳、会社を辞めて旅に出た』、『旅作家が本気で選ぶ!週末島旅』(いずれも幻冬舎)、『週末海外!頑張る自分に、こ褒美旅をー』、『大人のアクティビティ!ー日本でできる28の夢のような体験ー』(ワニブックス) ほか。

とき 1月13日(土)朝10時~12時

ところ 公民館 地下ホール

定員 60名(申込先着順)

申込先 12月7日(木)朝9時~

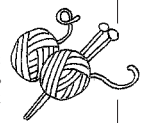
公民館 ☎042(572)5141



〈私の本棚から 第3回〉

小野寺史宣著 『ひと』

山下 幸代さちよ



この本は、以前に何度か本屋で見かけ、背表紙の「ひと」の二文字と、表紙の青年の横顔の絵から気になっていた。実際に読んだのは、去年の春、まだ遠くへ行ったり、人と会うことがためらわれていた頃、図書館で見つけた時だ。読みやすい文章で、二日ほどで読み終えることが出来た。

主人公、聖輔せいすけは、地方から大学進学のため東京に出てきて下町に住んでいる二十才の若者。高校の時、父を事故で亡くし、進学を勧めてくれた母も最近急死し、今や天涯孤独になってしまった。

この日も財布にあるお金で商店街の総菜屋でたった一つ残っていたコロッケを買おうとするが、あとから来たおばあさんに譲ってしまう。しかし、それがきっかけで大学を中退し、仕事もない聖輔は、その店でアルバイトとして働き始める。店主夫妻や商店街の人達とのつながりもあり、自分の居場所を次第に見つけていく。

歩いている時に、すつと道を譲ったことで、そのしぐさから高校時代の同級生青葉と再会もする。一年間きちんと働きながら、昔、父親が料理人として働いていた店で、かつての父親の働きぶりを聞いたり、周りの大人達から「一人でがんばることも大事。でも、頼っていいと思って人に頼ることも大事。」等の言葉を受けて、自分の進む道を決めていく。最後の場面では、

人に譲ることの多い心やさしい聖輔が、青葉の人に譲ることの出来ない大切な人と心に決め、その気持ちを伝えるに向かう。

一人の若者が一人立ちしていく姿をすがすがしく描いているこの物語、大学、駅、商店街の名前が実名で書かれているので、映像を見るように、すつとその世界に入っていく。

私も、何十年も前に一人で地方から東京にやってくるまで、何十年も前に一人で地方から東京にやってくるまで、何十年も前に一人で地方から東京にやってくるまで、

読み終わって、この物語は「ひと」が「人」として成長していく物語だと思った。「ひと」は、一人では「人」になることはできない。正直に生きていることを認め、支える人達がいて「人」となっている。そして、それはその当人だけでなく、そばで支え、見守ることが出来る人達にとってもどんなに幸せなことだろう。

この本は、本屋大賞にも選ばれたというが、若い層からだけでなく、多くの層からも共感を得られたのだろうと思う。(祥伝社)

くになちブッククラブ

—記憶の欠片をひろい集めて—

安部公房『箱男』
(新潮文庫)

講師 大野 亮司
(亜細亜大学・日本近代文学)

とき 12月14日(木)
夜7時半~9時半

ところ 公民館 地下ホール

申込先 公民館 ☎(572)5141

*次回は1月18日(木)
小川洋子『約束された移動』
(河出文庫)です。

