

自分を支える心の技法 対人関係を変える9つのレッスン

著 名越康文

定価 1470 円(本体 1400 円+税 5%)
医学書院



医療や日常の場面をととして 「怒り」の本質への理解が深まる

「他人のせいで自分の心が乱されたら損だし、悔しいでしょう？ とにかくむかついたりイライラしたりしていること自体が自分にとって損だとわかれば、生きるのが楽ちんになるよ！」

何年前だろうか。まだ一人目の子どもを産んで間もないころ、子育てと仕事に疲れていた私に、尊敬する先輩がこんなアドバイスをくれたことがあった。実はこの言葉が、今でも私を支えてくれている。決して相手のことを排除するのではなく、相手と自分との価値判断基準が違うことを受け入れ、現状を受容していくということ。

本書が多くのページを割いて説いている「怒りのコントロール」という

テーマは、あの先輩の言葉に通じている、と思った。前半では、仏教哲学に則しながら、「怒り」とはそもそも何なのか、その本質に迫っている。といっても、あまり哲学書のように小難しいこともなく、医療や日常の場면을例示しながら解説されているため、「あーそういうことある！ある！」と、すっと腑に落ちる。読み進めていくうちに、仏教哲学が説く「怒り」の本質についていつの間にか理解が深まっていく構成は、憎いくらいのうまさだ。

状況が異なっても対応できる 本質的なコツが学べる

本書では「怒りは百害あって一利なし」と言い切っており、後半では、それをコントロールするための対処法が説かれている。でも、単に方法論を列

挙しただけでは、巷間にあふれるいわゆる「HOW TO もの」になってしまい、つまらなかっただろう。しかしそこは読み手の心の機微にも通じた精神科医の著者だ。「こういうときにはこうすればよい」という単純な HOW TO かと思って読んでみると、いつの間にか状況が異なっても対応できる、より本質的なコツを学ばせるような構成になっている。

最後にプラスアルファとしながらも、対人関係の根本的な問題となりうる相手に対する先入観や思い込みを克服していく試みとして、“名越式性格分類”が紹介されている。強いて指摘するなら、ここまで一見「簡単！」に見せながら実は複雑な内容を学ばせる計算されつくした本書の構成に唸られてきたが、この性格分類の解説には、幾分大雑把なところがあると思った。

とはいえ、最初から最後まで一気に読み通すことができるぐらい平易でありながら、対人関係の根本的な問題がす〜っと心の中に入ってくる本だった。本書のカバー袖には「心というものは自分自身ではなく、『付き合いにくい隣人』のような存在です」とある。「他人と過去は変えられないが、自分と未来は変えられる」というのは昔からよく言われる言葉だが、その真意をあらためて教えてくれる一冊である。

他人と過去は変えられないが、 自分と未来は変えられる

〔評者〕 中島美津子 南東北グループ教育看護局長