



書評

価格はすべて10%税込です

こころの庭を育てる

ポジティブ心理学

支援と育成の現場で使える実践ガイド

松隈信一郎著

金剛出版, 四六判 230 頁, 3,300 円, 2025 年 12 月刊

(龍谷大学) 須賀英道

この本の特徴は読み始めて自然にのめり込んでいくことのできる点にある。従来の書籍は学術書を中心に著者からの情報提供であり、読者は興味のある内容を客観視しつつ習得していく。この本は著者と編集者とのQ&A形式の中で進行していく。ファーストインプレッションは、YouTubeに似ている。利用者に語りかけながら、一考の時間を与えられるという最近の形式であり、今後の紙媒体のあり方にも発展を示唆するものかもしれない。

専門用語を避けることで、わかりやすく内容が伝えられ、一般人にも読みやすい本である。一般人にも読みやすいのは自己啓発本の特徴だが、この本のタイトルが「心理学」というネーミングであることも重要である。それは、この本で紹介されるポジティブ心理学の手法が、メンタルヘルス向上への有効性に科学的根拠をもって実証されていることであり、ただの自己啓発本でないことである。

内容を見てみよう。最初から一貫して、ストレートにポジティブ心理学の手法を推し進めるようなことはされていない。一歩踏み出し、「望んでいる未来」に目を向け、その未来の「花の芽」を育てていくという展開は、人の心を優しく捉えた素晴らしいあり方である。「育てる」とは 何を? 「庭」である。人の心を「庭」に喩え、「庭」を育てるのである。庭には、育てようという意図した自らの理想の「花」を含め、花とも異なる雑草などさまざまな植物が生まれ、育ち、枯れていく。この流れの中で自らが独自の人生観を掴んでいく。そこに主観的な幸福感を感じさせるのがポジティブ心理とも言える。しかし、「幸福は待つものでなく意思と努力でつくりだすもの」

といったアランの幸福論にあるように、庭は手をかけず放置したままでは荒れ果てた土地になる。自らが「育てる」意識を明確に持ち、アクティブに日々の行動に取り入れていくことが必要なのである。

強みを活かすことが大きなポイントである。しかし、うつ病のグレイゾーンも含めたネガティブ思考の人には、強みに気づくことは難しく、「強み」という言葉を自己の振り返りの優先順位の中で上げるようアドバイスしても結果は思うように進まない。そこで、この本にあるように自己の置かれた現状を敗因分析でなく勝因分析の視点で見ることに取り組みやすくなる。まさに認知療法の認知再構成法といえる。

終章に言及された金継ぎは、現代社会のサステナブル理論に通じるもので、コミュニケーションや課題遂行が苦手であることで生活に支障があることを意識している発達障害の人にとって、今後の社会生活での極めて重要な指針である。つまり、障害部分のノーマライゼーションではなく、彼らの適応しやすく、強みの発揮されるような環境づくりにもなるからである。

最後に、この本は一人で読むより、むしろグループセミナーで読むことが推奨される。お互いに感じた共通点から、相互に気分が高まり、モチベーションの向上に繋がることである。お互いに話し合ううちに「何か一緒にやりましょうか」といった言葉が生まれていくことは間違いないだろう。