

自分を愛する力

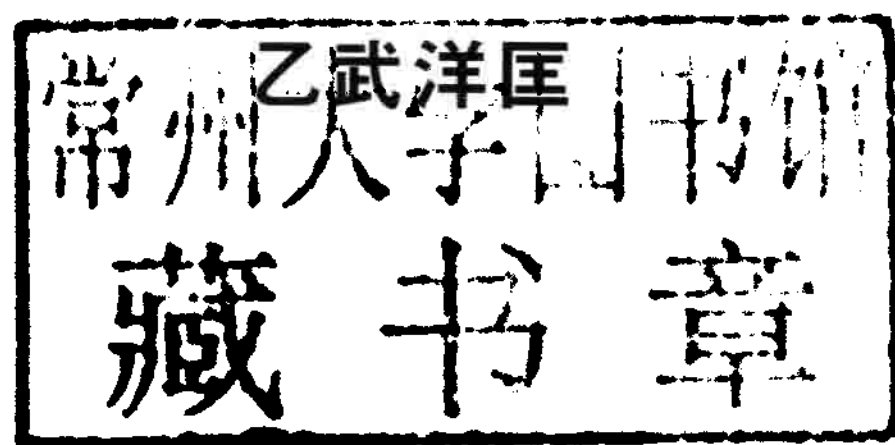
乙武洋匡



講談社現代新書

2198

自分を愛する力



講談社現代新書

2198

講談社現代新書 2198

自分を愛する力

二〇一三年三月二〇日第一刷発行 二〇一三年五月一四日第四刷発行

著者 おとたけひろただ
乙武洋匡 © Hirofada Ototake 2013

発行者 鈴木哲

発行所 株式会社講談社

東京都文京区音羽二丁目二二二 郵便番号 112-8001

電話 出版部 〇三―五三九五―三五二一

販売部 〇三―五三九五―五八一七

業務部 〇三―五三九五―三六一五

装幀者 中島英樹

印刷所 大日本印刷株式会社

製本所 株式会社大進堂

定価はカバーに表示してあります Printed in Japan

本書のコピー、スキャン、デジタル化等の無断複製は著作権法上での例外を除き禁じられています。本書を代行業者等の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することはたとえ個人や家庭内の利用でも著作権法違反です。〔R〕（日本複製権センター委託出版物）

複写を希望される場合は、日本複製権センター（〇三―三四〇一―二三八二）にご連絡ください。

落丁本・乱丁本は購入書店名を明記のうえ、小社業務部あてにお送りください。

送料小社負担にてお取り替えいたします。

なお、この本についてのお問い合わせは、現代新書出版部あてにお願いいたします。



N.D.C.002 238p 18cm

ISBN978-4-06-288198-2

JASRAC 出1302073-301

目次

はじめに

3

第一章 息子として

9

「かわいい」／「応援団」結成／パイプ椅子と文庫本／母の悩み／最優秀助演男優賞
／アヒルばかりの通知表／転勤拒否／紙おむつが起こした奇跡／父の「遺言」／「ほめる育児」の原点／モノサシを捨てよう／親鳥のやさしさ／車いす禁止令／地獄の特訓／魔法のルール／マグマの噴火／相談しないのは信頼の証／結婚の条件／「不幸」の烙印を押さないで

第二章 教師として

83

スポーツから教育へ／会議室じゃない／「トイレに行っていていいですか？」／憲法
「第十八条」／個人面談で得たヒント／黒いチューリップ／涙のリレー／砂まみれの
体操服／1／2成人式／ストライクゾーンを広げよう／発達障害の子どもたち／赤、

白、紺、青……／みんなちがって、みんないい／二十三色の色えんぴつ

第三章 父親として

二匹の怪獣たち／第一子誕生／形勢逆転／子守唄は『六甲おろし』／扇風機事件／妻の言葉と茜空／パンツをずりっ！／キケンな落とし穴／「今日も好きだよ」／幻のウエディングドレス／幸せのカタチ／いやなきもちになる／ありのままの子どもを受け入れる

自分を愛せない人への処方箋

対談 乙武洋匡×泉谷閑示（精神科医）

自己肯定感とは「健全な自己愛」／まやかしの言葉「あなたのためを思って！」／失敗を極度に恐れる「ムラ社会」／「小径」に迷い込んでしまった人たち／「新型うつ」は遅い反抗期／自分の価値観で生きていける人間

おわりに

自分を愛する力

乙武洋匡

講談社現代新書

2198

はじめに

一九九八年、『五体不満足』が出版されると、多くのメディアに取りあげられたこともあり、たちまち五百万部を超す大ベストセラーとなった。当時、二十二歳。大学三年生だった僕は、あまりの反響の大きさに戸惑い、自分を見失いそうにもなった。だが、よく考えてみれば、障害者本人が自身の生活体験やその思いをつづった本は、これまでも多数あったはずだ。なぜ、そうした作品のなかで、『五体不満足』はこれほど多くの人々に読んでいただける本になったのか。

もちろん、そのひとつには題名のインパクトもあるだろう。『五体不満足』——おそらくは、「こんなタイトルつけていいの……？」と多くの方がギョツとしたのではないだろうか。でも、それだけではない。読者の方からは、こんなメッセージをたくさんいただいた。

「とにかく表紙の写真を見てビックリしました。だって、背の高い車いすに乗った男の人が、何の屈託もない笑顔でこっちを向いているんだもの」

当時は、多くの人が、「障害者Ⅱかわいいそうなの」と思いこんでいた。いや、いまなお、根強い考え方なのだろう。それも、ただの障害ではない。手も足もない、ただ上半身だけが車いすに乗っかっているようにも見える衝撃的な写真なのだ。それだけで“不幸”は確定したようなもの。ところが、その上半身のさらに上に乗っている顔に視線を転じてみると、およそ不幸とは無縁の、むしろ人生をめいっぱい楽しんでいることがうかがえる満面の笑み。な、なんだ、これは――。

「どれだけ苦悩に満ちた人生だったのだろうとハンカチを用意して読みはじめたのに、フタを開けてみれば、爆笑必至のエピソードばかり。こんなにも楽しい本だとは思いませんでした！」

これが、いちばん多くいただいた感想だ。「障害者のなかにも、こんなに人生を楽しんでいる人間がいるんですよ」と、僕自身の歩んできた道を紹介することで、「障害者Ⅱかわいいそうなの」という固定観念を打ちやぶりたい――そんな僕の思い

は、十二分に達成された。もっと言えば、あまりに多くの方に読んでいただいたため、「なんだ、障害者は苦しんでなんかいないのか」という誤った障害者観を広めてしまう結果となり、「あくまで僕は一例であり、みずからの障害を受け入れることができず、苦しんでいる方もいる」と、あらためてアナウンスする必要まで生じたほどだった。

ならば、なぜ僕は生まれつき手足がないという障害を「受けいれ」「苦しむことなく」、ここまで人生を歩んでくることができたのか。僕なりに考えてみると、「自己肯定感」という言葉にたどりついた。自己肯定感とは、「自分は大切な存在だ」「自分はかけがえのない存在だ」と、自分自身のことを認める気持ち。この「自分を愛する力」が、何より、僕自身の人生の支えとなってきたように思うのだ。

では、僕はどのようにして、この自己肯定感を育んできたのか、どのようにすれば自己肯定感を育んでいくことができるのか。本書では、僕を育ててくれた両親の子育て、また僕自身の子育て、さらには小学校教師として子どもたちと向きあった経験から、僕の「明るさのヒミツ」を解きあかしていきたいと思う。

目次

はじめに

3

第一章 息子として

9

「かわいい」／「応援団」結成／パイプ椅子と文庫本／母の悩み／最優秀助演男優賞
／アヒルばかりの通知表／転勤拒否／紙おむつが起こした奇跡／父の「遺言」／「ほめる育児」の原点／モノサシを捨てよう／親鳥のやさしさ／車いす禁止令／地獄の特訓／魔法のルール／マグマの噴火／相談しないのは信頼の証／結婚の条件／「不幸」の烙印を押さないで

第二章 教師として

83

スポーツから教育へ／会議室じゃない／「トイレに行っていていいですか？」／憲法
「第十八条」／個人面談で得たヒント／黒いチューリップ／涙のリレー／砂まみれの
体操服／1／2成人式／ストライクゾーンを広げよう／発達障害の子どもたち／赤、

白、紺、青……／みんなちがって、みんないい／二十三色の色えんぴつ

第三章 父親として

二匹の怪獣たち／第一子誕生／形勢逆転／子守唄は『六甲おろし』／扇風機事件／妻の言葉と茜空／パンツをずりっ！／キケンな落とし穴／「今日も好きだよ」／幻のウエディングドレス／幸せのカタチ／いやなきもちになる／ありのままの子どもを受け入れる

自分を愛せない人への処方箋

対談 乙武洋匡×泉谷閑示（精神科医）

自己肯定感とは「健全な自己愛」／まやかしの言葉「あなたのためを思って！」／失敗を極度に恐れる「ムラ社会」／「小径」に迷い込んでしまった人たち／「新型うつ」は遅い反抗期／自分の価値観で生きていける人間

おわりに

第一章 息子として

「かわいい」

僕は、障害のなかでも最も重度とされる「一種一級」という認定を受けている。言ってみれば、数ある障害のなかでの“ランキング一位”だ。これだけ重度の障害とともに生まれてくれば、僕の人生は苦難と絶望に満ちた、重苦しいものになってしまっていたとしても不思議はない。でも、おかげさまで、僕はこの世に生まれてきたこと、両親がこの世に生んでくれたことに心から感謝しているし、誕生から三十数年が経ったいまでも、人生を謳歌している。

僕が障害者として「不幸行き」の列車に乗せられるのか、それともひとりの人間として「幸福行き」と書かれた列車に乗ることができるのか——その岐路に立たされていたのは、生後一カ月頃のこと。『五体不満足』を読んでくださった方々が、「いちばん印象に残った」と言ってくださることの多い、“あのシーン”だ。

桜の花が見事に満開を迎えた春の日に、僕は横浜市内の病院で産声をあげた。本来ならば、出生後すぐに母との対面となるはずだが、それは病院の判断により見送

られた。生まれてきた赤ん坊が、両手両足がないという、あまりに奇抜なカラダだったために、出産直後で体力も落ちている母親にその事実を知らせるのはショックが大きすぎると判断されたのだ。

結局、「黄疸^{おうだん}（皮膚が黄色く見えてしまう症状）が激しい」という理由で、僕と母は出産から一カ月も会うことを許されずにいた。そんな理由を鵜^う呑みにして、母は自分の生んだわが子に一カ月間会えずにいた。それに何の疑問も感じずにいた母に対して、「いったい、どれだけのんきに生きてきた人なのだろう……」と驚かざるをえないが、そんなおおらかな人間だったからこそ、僕のような“超規格外”の息子を育てることができたのかもしれない。

そして、出産から一カ月後。いよいよ、母子対面の日がやってきた。病院側は、あまりのショックに母が倒れこんでしまうのではないかと、近くにベッドまで用意したという。だが、母がはじめて僕を目にした瞬間に口にした言葉は、意外なものだった。

「かわいい」

この言葉が、このときの母の感情が、僕の人生を決定づけたと言っても過言ではない。もし、彼女がこのとき抱いた感情が、「嘆き」や「悲しみ」といったものだったとしたら、僕の人生はずいぶんとちがったものになっていただろう。

後年、母にこのときの心境を聞いたことがある。母は、ずいぶんとあつけられかんとした口調で言っていた。

「なんかね、大きなタオルにくるまれていたから、手足がないと言われてもピンと来なかったのよ。それにね、出産から一カ月も会えていなかったでしょ。だから、ようやく会えたよろこびがあまりに大きくて、そんなこと気にならなかった」

「会えない時間が 愛育てるのさ〜♪」とヒロミ・ゴーも歌っている。「空腹は最高の調味料」という至言もある。生まれたばかりの赤ん坊と母親を一カ月間も引きはなすという、常識的には考えにくい「作戦」が、結果的には功を奏したのだろう。

こうして、僕と母との出会いは、わずかな曇りもない晴れやかなものとなった。母親の胎内に手と足を忘れてくるという、とんでもなくうつかり者の息子を、母は認めてくれた。受けとめてくれた。僕が「不幸行き」の列車ではなく、「幸福行