

不安の力

集英社



turba mentis vigor meus

五木寛之

Itsuki Hiroyuki

不安の力

五木寛之

Itsuki Hiroyuki

江苏工业学院图书馆

藏书章



集英社

ふ あん ちから
不安の力

2003年 5月30日 第1刷発行

著 者 いつ き ひろゆき
五木寛之

発行者 谷山尚義

発行所 株式会社集英社
〒101-8050 東京都千代田区一ツ橋2-5-10

電 話 編集部 03(3230)6141
販売部 03(3230)6393
制作部 03(3230)6080

印刷所 大日本印刷株式会社

製本所 大日本印刷株式会社
加藤製本株式会社

© Hiroyuki Itsuki 2003. Printed in Japan
ISBN4-08-781289-8 C0095

定価はカバーに表示してあります。

造本には十分注意しておりますが、乱丁・落丁（本のページ順序の間違いや抜け落ち）の場合はお取り替え致します。購入された書店名を明記して小社制作部宛にお送り下さい。送料は小社負担でお取り替え致します。但し、古書店で購入したものについてはお取り替えできません。本書の一部あるいは全部を無断で複写・複製することは、法律で認められた場合を除き、著作権の侵害となります。

不安の力

目次

プロローグ
ぼくはこんなふうに不安を生きてきた……………7

不安は恐ろしいものではない 8

少年時代の夢と不安 15

引き揚げ後から青春期における不安 18

小説家としての不安と休筆 24

無数の不安にとり囲まれながら 29

1
いま、だれもが抱える不安……………33

心療内科に通う女性たち 34

外からは見えない「こころの不自由」 40

不安は人間を支える大事な力 46

2 「こころの戦争」に傷ついてしまう不安……………55

「こころの戦争」で傷つき自殺に向かう人びと 56

泣くこともこころ萎えることも大切だと思う 69

3 若さが失われていくことへの不安……………79

老いや成熟が悪とされる社会 80

一元的な文化の貧しさ 87

若さだけではなく成熟の魅力にこだわる 94

物忘れする人は柔軟な内面の持ち主 99

4 真に頼るものが持てない不安……………105

信じるものを持つことの強さ 106

宗教という見えない世界の意味 113

無魂洋才から新しい和魂の時代へ 122

5 時代にとり残されることへの不安 129

パソコンを使えないと落伍者になるのか 130

アナログの現実とデジタルの異空間 135

6 暴発するかもしれない自分への不安 149

眠れない夜をどうすごすか 150

人がふと痴漢になってしまうとき 162

自分にも魔がさす瞬間が舞い降りる 165

7 働く場所が見つからない不安 169

一生フリーターで生きられるか 170

自分になにができるかを見極める 178

8 病氣と死の影におびえる不安 183

不条理な死というものの恐れ 184

死と直面することで生を実感できる 187

この世でただひとりの存在である自分 196

9 すべてが信じられないことの不安 205

みんながって、みんないい、の世界
裸で生まれてきて、裸で死んでいく 210 206

10 本当の自分が見つからない不安 217

本当にたいせつなことは内に隠されている 218

エピソード
不安をより強く生きる力とするために 231

カバー・表紙作品…奈良美智

装丁…三村淳

ページ制作…アイ・デプト.

プロローグ

ぼくはこんなふうに不安を生きてきた

不安は恐ろしいものではない

不安。

いま、ぼくらは、なんともいえない不安の中に生きている。

不安。その言葉には、どこか重苦しいイメージがある。色でいえば、真っ黒ではない。形でいえば直線的ではない。手ざわりでいえば、固くもなく、熱くもない。

くすんだようなグレイの色。一定の形もなく、深い霧のようにおぼろげで、じんわりと肌にまとわりついてくる感じがある。

不安の姿をはつきりと見さだめた人はいません。「なんとなく」、そして「言い表しようのない」、そんな不気味で曖昧あいまいな感覚が不安にはあります。

不安の反対語をあえてあげるとすれば、「安心」ということになるのでしょうか。

誰しも不安からは逃のがれたいと思う。できれば不安など感じないで生きていきたいと願う。安心な暮らしをのぞみ、明日を信じて、おだやかな日々を送りたいと考える。

それは当然です。

不安、という言葉は、不安定という表現を連想させます。バランスのとれていない、いまにも倒れそうな心のおびえ。

重くのしかかってきて、気持ちを暗くするだけではなく、体の状態までおかしくさせる不安。

心配、というのとはどこがちがいます。といって、恐怖でもない。不安はもつとべつたりとしたビニール質のねばっこさを感じさせます。

ぼくはものごころついて以来、ずっと不安を感じながら生きてきました。少年時代からそうです。そしていまも、つねに不安につきまとわれながら生きています。ときには不安で眠れない夜が続くこともあります。

以前、ぼくは精神安定剤というものをためしてみたことがありました。精神を安定させ、不安を取りのぞいてくれるのなら、ありがたい薬だと思ったからです。

しかし、実際には、ぼくの不安感はずしも軽くはなりませんでした。

そのことを知人の医師に話すと、

「それは量が少なすぎたせいかな、弱い薬を飲んだかのどちらかでしょう。もつと強いやつをしつかり飲むと、恐ろしいほど効くものなんですよ」

と、言われました。たしかにそうだったかかもしれませんが、必要以上に臆病おくびょうなたちです。警戒心が強すぎるくらいがあるのを、自分でも感じています。

しかし、薬によつて解消するような不安とは、はたして本当の不安なのだろうか、と考えてしまうのです。

それと同時に、不安とは悪いものであつて、それを取りのぞくことが必要である、という立場に、どうも納得できないところがあるのです。

安心がよくて、不安はわるい。

安定が大事で、不安定はよくない。

こんなふうに物ごとを黒か白かに分けてしまう考えかたを、ぼくはまったく受け入れることができません。

絶望と希望。

健康と病氣。

成功と失敗。

信頼と不信。

そして、不安と安心。

誰が考えても、病氣より健康がいいにきまっています。絶望よりも希望につつまれていたいのは当然です。

しかし、ぼくが考えようとしているのは、どちらがよくて、どちらが悪い、という問題ではないのです。よしあしは別として、そのどちらかが欠けても、もう片方があるはずがない、ということを考えてみたいのです。

ああ、よかった、と、ほっと胸をなでおろして安心する。心がやわらく。世界がいきいきと見えてくる。しかし、そのためには、まず強い不安の存在が前提となります。不安があればこそ、そこから解放されたときの喜びとやすらぎがあるのです。

「地獄で仏に会ったような」

と、いう言いかたがあります。まわりじゅうから小突きまわされ、鬼のような連中に痛めつけられて悲鳴をあげているとき、思いがけぬ救いの手がさしのべられた様子をいう表現です。

しかし、もし世の中の人すべてが仏のような優しい善人ばかりだとしたなら、こういう言いかたもなりたたないでしょう。闇が濃ければ濃いほど、光がつよく感じられる。夜が

あるからこそ夜明けがある。悪があつて、はじめて、善に出会ったときの感動もある。

いいとか、わるいとかではない。そのふたつの世界が一体となつて人間を生かしている。世の中をなりたたせている、と、そう考えるのです。

「失敗は成功の母」

と、いうのなら、

「不安は安心の母」

という表現もあるのではないか。人はアンバランスな状態のなかで、必死でバランスをとうとうとする。生きる、とはそういうことではないのか。

前に述べたとおり、ぼくは少年のころから絶えず不安を抱いて暮らしてきました。七十歳に達したいまも、常に不安にかられながら生きています。

しかし、現在のぼくにとって、不安は決して恐ろしいものではありません。いやなものでもなければ、なんとかそこから逃^{のが}れたいと願う苦しみでもない。

いつのころからか、強い、はっきりしない不安を抱きながらも、そのことを嫌い、敵視する気持ちがまったくなくなってきたのです。不安はあるが苦しくはない、そんな感じなのです。

心のバランスが崩れているな、と、ふと感じる。

そしてなんとかそのアンバランスをたて直そうと試みる。そこにおのずと動きが生まれれます。生きるということは、結局、命が動いている、ということだと、最近つくづく感じるようになりました。

不安が生じ、その不安が自然に自分に働きかけてくる。不安は静止した状態ではない。いやでも前のめりになったり、身を引きはなそうとする。そこに生命の動きがおのずと現れてくる。

不安とは、電車を動かすモーターに流れる電力のようなものだと、いつからかそう思うようになってきたのです。

不安は生命の母だと感じる。それは、いいとか、わるいとか、取りのぞきたいというようなものではない。不安は、いつもそこにあるのです。人は不安とともに生まれ、不安を友として生きていく。不安を追いだすことはできない。不安は決してなくなならない。

しかし、不安を敵とみなすか、それがあるがままに友として受け入れるかには、大きなちがいがあらずです。

自分の顔に眉があり、鼻があり、口があるように、人には不安というものがある。不安

を排除しようと思えば思うほど、不安は大きくなってくるはずですよ。

不安のない人生などというものはありません。人は一生、不安とともに生きていくのです。

そのことに納得がいくようになってきてから、ぼくはずいぶん生きかたが変わったような気がしています。

最近では、眠れないのが悩みの種です。いつも朝の六時、七時、もっとひどいときには九時ちかくなつて眠りにつきます。しかし、そのことを不安に思うことはあつても、苦しむことはありません。不安を抱^{いだ}きながらも、その不安におびえたり、じたばたすることもありません。

ひと晩やふた晩、眠れなかったということが、いったいどれほどのことであるのか。ほくらは、いま、この瞬間、じつはもっと大きな、もっと恐ろしい危険に身をさらしているではないか。

大地震はまちがいなく来るだろうと言われています。核施設の事故もありうることです。交通事故もある。ガンやその他の病気におかされる確率も少くない。犯罪も多い。そんななかで、よくなんとか生きてきたものだと思う。