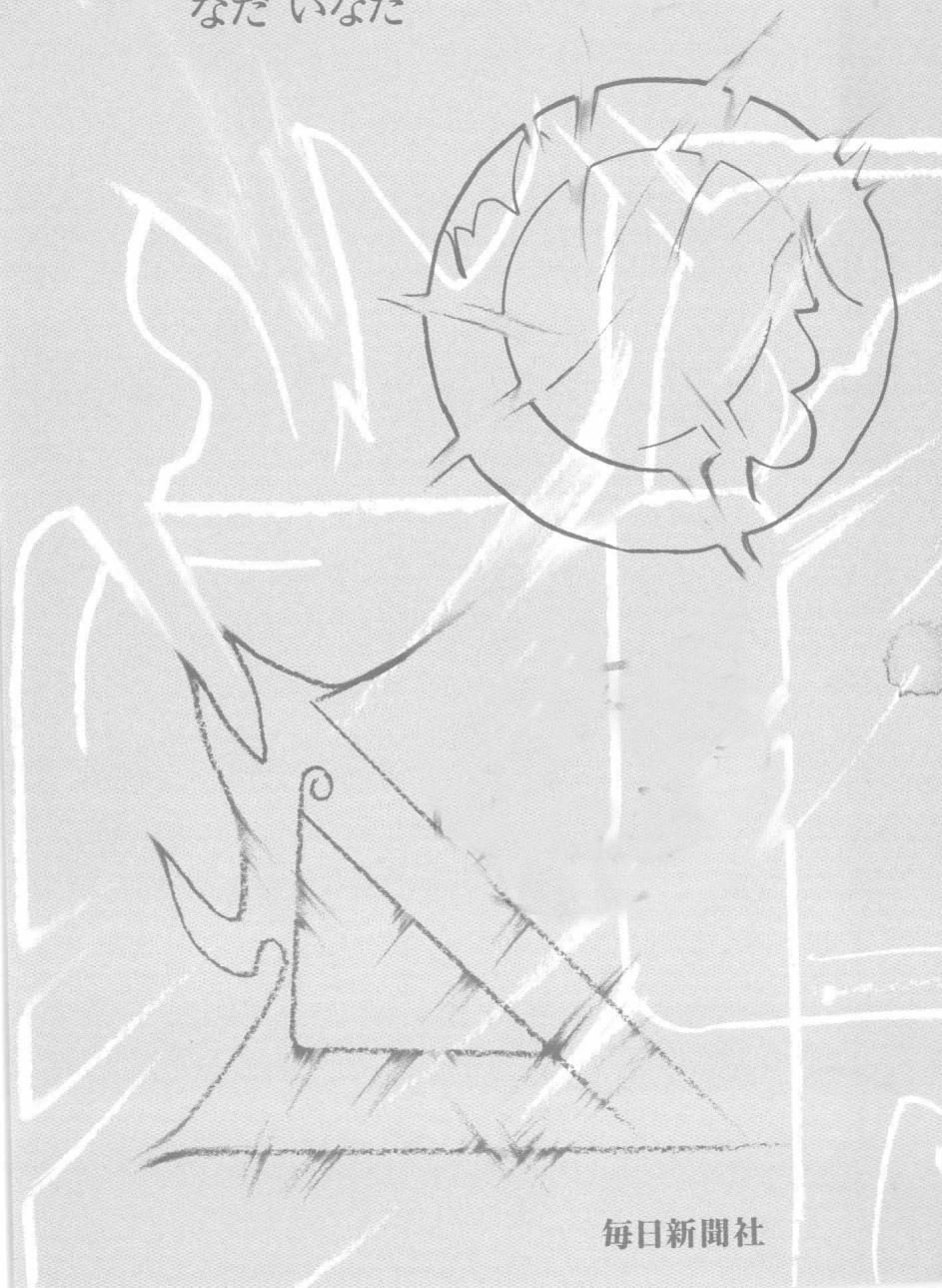
こころ医者の手帳

なだいなだ

こころ医者の手帳

なだ いなだ



毎日新聞社

こころ医者の手帳

一九九三年一〇月五日印刷
一九九三年一〇月二〇日発行

著者 なだいなだ

編集人 吉田俊平

発行人 田中正延

発行所 毎日新聞社

〒100-51 東京都千代田区一ッ橋
〒530-51 大阪市北区梅田
〒802 北九州市小倉北区紺屋町
〒450 名古屋市中村区名駅

印刷 中央精版
製本 大口製本

万一、落丁・乱丁の場合は、小社でお取りかえいたします。

©Nada Inada Printed in Japan 1993

ISBN4-620-30959-1

目次

I

こころ医者の手帳　10

日本語の「分かる」という言葉　11

清潔産業と不潔恐怖　13

立派すぎて重荷　16

尊敬する人「父親」　20

やさしい若者　24

選べない　27

ある実験から思うこと　30

3Kと女のロマン　33

兄弟仲良く　36
ゆとりとは　39
美しく老いられるか　42
放置国家と法治国家　46
スパゲッティ症候群と理想の患者　49
名医殺し症候群　52
「五十肩」考　56
人間の関係意識　59
ねむりの迷信　62
おっちょこちょい　65
泣きと笑いのコミュニケーション　68
同情の心理　71

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

II

青いりんごを思わせる青春　76
人生で最高のギャグ　83
ワープロ半年生　87
持ち味――ぼくの場合　90
「放っておけ」が合言葉　97
『わたしが子どもだったころ』を読む　99
質問の雨、降らす前に　103
ベルベル人の市　108
おとなになって失ったもの　113
いじめとホラ　116

見えてくる　119

III

イイエの拒絶度　122

刹那主義と充実感　125

日本人の涙　130

ふえる自殺〝鬱病の時代〟　134

鬱は早めに　138

健康ブームはなぜ　142

健康法にどう対処するか　149

週休二日制とゆとり　153

親への助言——個性を生かす五日制　157

教師の限界を知ろう　165
校則について考える　174
人間関係の病理　182
IV
マルクス中毒とマルクス依存　192
フランス水の町紀行　205
民族対立と常識　219
あとがき　232
初出一覧

装幀とカット　山本美智代

こころ医者の手帳

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.co

I

こころ医者の手帳

医者の呼び方に、二種類ある。内科医、外科医、精神科医のように医が後につく呼び方と、目医者、歯医者のように、医者が後につく呼び方である。前者には権威主義のにおいがし、後者には、世間話ができるような親しみが感じられる。目医者、歯医者などという呼び方を、眼科医や歯科医はあまり喜ばない。だから、本人の目の前ではいわない方が無難だろう。

やぶ医者と韻が合うところから、この呼び方が嫌われるのだろうが、ぼくがあえて「こころ医者」と後者ふうに自分を呼ぶのは、精神科医という名前がどうもかたすぎるように感じるからである。

聞きなれぬ言葉に違和感を覚える読者よ、はじめのうちは少々感じるかも知れないが、時がたてばそのうちきっと慣れてくる。そしてこちらの方が好きになってくれるにちがいない。

さて、これから、連載するのは、その「こころ医者」のぼくが、日ごろ、思いついたときに書

き留めたメモである。

日本語の「分かる」という言葉

日本語の字引は、まだまだ不完全である。大学の偉い先生たちが作るらしく、どれもこれも庶民の言葉感覚にうとい字引になっている。たとえば「分かる」という言葉を引くと、「話が分かる」「世の中が分かる」「音楽が分かる」「意味が分かる」という用例から理解されるように、表の意味しか載せていない。言葉の裏にある感情を、ぜんぜん説明していないのだ。

たとえば、奥さんにいろいろいわれて、夫が「もう分かったよ」と答えるときの「分かった」には、「うるさいなあ、おまえもしつこいねえ、もういい加減にしないか」という感情が含まれているのである。こういう場合には「分かった、分かった」と繰り返されることが多い。本当に実践的な辞書だったら、そういう説明と用例も載せるべきだろう。でなければ、現代語の辞書という名前にふさわしくない、とぼくは思う。「分かった」は相手の話を遮るときに、しばしば使われる。部下の話を聞いているときに、上役が「分かった」といったら、部下はそこで話をやめなければならない。でないと恐ろしいことが起こりかねない。そうした日本語の「分かった」の

意味を理解しない会社員は、日本の会社では、出世はおぼつかないだろう。

こころ医者は、相手の話を遮ってはいけない。とことん話を聞くこころがけでなければいけない。つまりは「分かった」という言葉を禁句とすべきである。しかし、これが結構むずかしい。こころ医者だって、最後は「分かった」といって相手に話を打ち切らせるが、それは十回分くらい「分かった」を我慢した後でのことだ。

世の中の人は、自分の一日の生活を省みて、どれくらいの回数「分かった」という言葉を口にしているか、数えてみるがいいだろう。

「分かった?」という疑問符つきの言葉もまた、相手を黙らせるために使われる。先生が子どもに「分かった?」という。小さい、素直な子は、分からないときは「分からない」と答える。しかし、少し大きくなると、分からないのに「分かった」と答える。見栄をはるようになったからだ。「分からない」と答えることを恥と思うのだ。

日本語って本当に難しい。「話が分かる」人とは、「話をしなくとも分かってくれる人」のことである。あるいは「話を半分すれば、それだけで、充分に分かる人」のことである。「物わかりのいい」人間もだいたい似た能力の持ち主のことをいう。

日本の社会では昔から、こうした話の分かる人間が、重んじられてきた。反対の人間は古くか

ら軽蔑的に、「わからずや」「わからん人」あるいは「わからんちん」と呼ばれてきた。もちろんそう呼ばれるのは嫌な人が多いから、「分かった？」ときかれると、「分かった」と答えてしまうのである。子どもの質問を封じ込めようと思うのなら、先生は、「分かった？」と疑問符つきでいえばいいのだ。たいていの子どもは、「うん、分かった」と答えて質問を打ち切ってくれるだろう。授業の下手な先生、説明の下手な先生ほど、「分かったか？」を連発するものだが、それは生徒の質問を封じるためだ。

本当に分かったときの「分かったあ！」には喜びがあふれている。人間が勉強するのは、この「分かったあ！」の一瞬の喜びが忘れられないからである。しかし、この「分かったあ！」は、自発的に勉強して、一人で疑問が解けたときに発する言葉で、「分かった？」という疑問文の答えとしては出てこない。現代の教育担当者の忘れて久しいのは、この簡単な事実だ。

清潔産業と不潔恐怖

マクベス夫人が王ごろしの血にまみれた手を何度も洗いながら「まだここにしみが」とつぶやく場面がある。「まだ血の臭いがする。アラビアじゅうの香料をふりかけてもこの小さな手のい

やな臭いは消えはしまい」（小田島雄志訳）と彼女は嘆く。

それと同じように、洗っても洗っても、汚れがとれないような気がして、やたらと手を洗う人がいる。不潔恐怖の人たちである。ある人は汚れが気になって、電車の吊革につかまることができない。どうしてもつかまらなければいけない時は、ハンカチを出してそっと手と吊革の間にはさむ。それでも何かの拍子に、触れてはいけないものに触れたと感じたら、さあ大変だ。家に戻って十ぺんでも二十ぺんでも手を洗う。それも丁寧に石けんをつけて。それでもまだ汚れているような気がして落ち着かない。なかには百ぺん洗わないと気がすまず、時間がかかって困るとこぼす人もいる。学校に通う人は遅刻だし、もちろん勤めに通う人だって遅刻だ。これでは会社に間に合わない。ごしごし手を洗って、手の皮がむけてしまい、痛くて困ると訴える人もいる。そんなに痛くなるまで洗わないでもいいのに、と思うのだが、そこが病気、洗わなければ気がすまない。無理に我慢すると猛烈な不安におそわれるのである。

こうした不潔恐怖は、日本によくみられる神経症だった。というより、神経症者がよく訴える症状だったといった方がよかろう。しかし、最近は、不潔恐怖を訴える患者が少なくなった。世の中全体が、不潔恐怖症的になったためだろうか。何しろ、日本中が、清潔になってきた。ホテルのトイレなどに入ると、余りの清潔さに、用を足すのが申しわけなくなってしまうほどだ。ここまで磨かなくともいいのにと思う。なかには消毒済みなどという紙がはられたものもある。

個人の家でも、やたらと清潔な家が多くなった。そのため汚れが気になって、子どもを遊びに

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com