



映画『素敵なダイナマイトスキャンダル』
富永昌敬 (2018年)

まさか自分の本が映画化されるなんて、思ってもみませんでした。しかも何を考えているのか、どこへ向かっているのか、自分でもわからないあの時代を。だから展開は富永監督任せだったので、できれば母親と愛人とのダイナマイト心が美しく描かれてほしいと思っていました。監督にそのことは言わなかったのですが、母親役の尾野真千子さんは妖艶で美しく、僕の思いは叶えられました。



作品展『ダイナマイト・トラベラー』
弓指寛治 (2019年)

『自殺会議』で画家の弓指さんと対談したのがきっかけで、僕の母親と愛人のダイナマイト心をモチーフに、弓指さんは数十点の絵を描き、民家を改装したギャラリーで「ダイナマイト・トラベラー」という個展を開催しました。母親と愛人の道行をたどる展示になっていて、一瞬そが故郷の山の中のように思えました。2人が抱き合って涙が混じる、爆発の瞬間の大きな絵は感動的でした。



『自殺会議』刊行記念フェア

生きづらさを感じている人が好き♡
自殺してしまう人が好き♡
だけど、死なないでほしい。

末井昭選



〈生き抜くための
参考書18冊〉+2



自殺や死について面白く話すことは、不謹慎なことだと思われるのでしたら、『自殺会議』はあってはならない本です。この本に登場してくれた「心優しきツワモノ」たちは、自殺の話をしていても深刻になることもなく、思わず笑ってしまうこともたびたびありました。

しかし、不謹慎だとはまったく思いませんでした。笑うことでより親密になり、生きるのが楽になるヒントをたくさんもらいました。

そんなふうにも、気軽に読んで、生きるヒントを与えてくれたり、「いのち」のことを考える入口になる本を集めてみました。これらの本がきっかけになって、あなたの自殺会議が始まればいいなと思っています。

——— 末井 昭

ご自由にお持ちください。



『相方は、統合失調症』松本ハウス

(幻冬舎、2016年)

統合失調症がやってきた』に続く松本ハウス2冊目の本。復活ライブは成功したものの、加賀谷さんは昔のようにできない自分を責め、キックさんはなんとかしようと焦り、ギクシャクした状態が何年も続きます。そして、試行錯誤の末に見つけたスタイルとは？ 兄弟、友人を越えた、漫才コンビという独特の関係の中で、悩んだり苦しんだり励ましたりするふたり。元気をもらえる本です。



『境界の町で』岡映里

(リトル・モア、2014年)

週刊誌の女性記者が被災地取材した本。ということで読み始めたのですが、岡さんの陰鬱な気持ちにチューニングしてしまい、ぐんぐん引き込まれていきました。福島で出会った原発作業員の親方の「お前、単に20キロ圏内にハマっているだけだろう？ ここはシャブと同じぐらい、ハマるとやばいぞ」という象徴的な言葉が印象的でした。福島ノンフィクションであり、私小説でもあるこの本を、岡さんは、精神科から与えられた6種類の薬を飲みながら書き上げました。



『これが自殺防止活動だ…!』茂幸雄

(太陽出版、2014年)

絶望の果てに東尋坊まで来てしまった人々を救助している、元刑事で東尋坊の用心棒・茂幸雄さんの考え方、救助を始めた動機、自殺企図者の特異な事例などを集めた本。茂さんは、言葉だけの「自殺防止活動」に異議を唱え、本当の「自殺防止活動」とは絶望している人と「同伴」することだと、その人が再発するまで援助しています。タイトルに茂さんの気持ちがかもっているようです。



『タブーこそを撃て!』原一男他

(キネマ旬報社、2018年)

「死の匂いを嗅ぎつけるドキュメンタリー作家の業、やっぱり量の上では死ねませんね」と語る、45年間ドキュメンタリー映画を撮り続けている原一男監督の全仕事を、いろんな表現者との対談や解説で網羅したムック本。原さんの作品『極私的エロス・恋歌1974』に関わった武田美由紀さん、小林佐智子さんが1974年に書いた「極私的ノート」も載っていて、それが凄い。あまりにも激しいのでぶっ飛びました。



『現実脱出論』坂口恭平

(講談社現代新書、2014年)

現実が居心地悪くて楽しくないのなら、自分が気持ちよさを感じる別の場所に行けばいい。現実とは自由参加に見せかけた強制的な催し物ではないか。という観点から、現実脱出の事例を教えてくれる本。ただし、それはあくまでも坂口さんの脱出法であって、誰にでも通用するものではありません。生きるのがつらくて死にたくなったら、坂口さんを参考にして、自分自身の現実脱出法を考えてみましょう。エネルギーが内側から湧いてくる本です。



『いのちを呼びますもの』稲葉俊郎

(アノニマ・スタジオ、2017年)

心臓の専門医の稲葉医師は、医療の役割は体を通してその人の心や「いのち」そのものを診ることだと言います(そんな医師を初めて知りました)。そういう考えから出てくる稲葉医師の言葉は、自分を健康に保つ上で大いに参考になります。「病気を治すことに固執すると、生活や人生は病氣中心に働くことになる」という言葉に、思わずうなずいてしまいました。「絵や写真や音楽などの形式に落とし込むだけが表現なのではない。生きること、人生は、すでに「いのち」の軌跡としての表現なのだ」確かに…。



『べてるの家の「非」援助論』

浦河べてるの家 (医学書院、2002年)

べてるの家を知って、精神障害者に対する見方が180度変わりました。ちょっと精神障害者になってみたいと思ったりするようになったのです。それは、べてるの家が楽しそうに見えるからです。病気という逃げ場から抜け出して、具体的な暮らしの悩みとして問題を現実化し、それを仲間と共有し、その問題を生き抜くことを選択したほうが生きやすい。

べてるの家はそのことを学んできた、べてるの家の向谷地生良さんはこの本の中で書いています。仲間と共有というところが、楽しそうに見えるんですね。べてるの家入門の書です。



『生き心地の良い町』岡檀

(講談社、2013年)

徳島県南端にある海辺の町・海部町(現・海陽町)が、全国でも極めて自殺率が低い町として知られるようになったのは、この本によるところが大きいです。自殺率とコミュニティの関係を研究していた岡さんは、海部町は老人の自殺率が17年間ゼロという新聞記事を見つけて、海部町に4年間通い、その要因を調べます。そしてわかった5つ

の自殺予防因子とは？まるで謎解きのような面白さで、くいくい引き込まれ、読み終わると海部町に行ってみたくなっていました。海部町の特性は、人の性質にも当てはまるようです。



『その日の天使』中島らも

(日本図書センター、2010年)

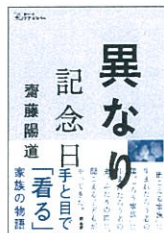
「人生のエッセイ・ベストセレクション」と銘打ったエッセイ集。読みどころは「躁と鬱と立腹と酒とパイアグラの日々」という、インタビューを元に島崎今日子さんが書いた章で、自分の躁鬱病とアル中のこと、パイアグラ一錠で幸せになれることなどが語られています。「わが葬儀」というエッセイでは、56歳で脳こうそくで死ぬだろうと書いていますが、

酔っ払って階段から落ちたことが原因で、52歳で亡くなりました。メチャクチャだったけど真っ当な、優しい人でした。



『いのちの花、希望のうた』岩崎健一・画、岩崎航・詩、齋藤陽道・写真 (ナノク社、2018年)

筋ジストロフィーの詩人・岩崎航さんと、同じ病を持つ兄の健一さんによる画詩集。健一さんは、わずかに動く指先でマウスを操作し、生きた証として全身全霊で花の絵を描き、生き抜く決心を五行詩にしている航さんがその絵に詩を添えています。健一さんの花の絵は、パソコンで描いたとは思えないほど緻密で、実物の花を見る以上に花のいのちを感じます。限られたいのちを生きる2人のこの本は、「生きる」ということが言葉以上に心に響いてきて、励まされます。



『異なり記念日』齋藤陽道

(医学書院、2018年)

耳が少し聴こえる陽道さんと、耳がまったく聴こえないまなみさんの間に、耳が聴こえる樹さんが生まれました。耳の聴こえ方がそれぞれ異なる3人の日常。それは健常者には想像できない苦難もありますが、健常者では体験できない喜びもあります。僕が好きなのは「湯けむりひらめき」の章。陽道さんが樹さんを抱いてお風呂に入っていると、樹

さんを通していろんな「ひらめき」が降りてきます。それは、表現者にとって喜びの瞬間です。幸せて、喜びをたくさん経験することだと思いました。



『帰還兵はなぜ自殺するのか』

デイヴィッド・フィンケル (亜紀書房、2015年)

「イラク・アフガン戦争から生還した兵士200万のうち、50万人が精神的な障害を負い、毎年250人超が自殺する」という帯文を見て読み始めた本です。この本には、5人の兵士とその家族が登場します。1人は戦死、4人は精神を病み、本人も家族も苦しんでいます。戦争は、生きて帰っても地獄が待ち構えています。つまり、戦争に関わった人すべてを不幸にしてしまうのです。だから、絶対してはいけないのです。ということをお願いさせてくれた本です。この本を読んで、思わず「戦争絶対反対!」とツイッターで呟いていました。



『新 安心して絶望できる人生』

向谷地生良・浦河べてるの家(一麦出版社、2018年)

浦河べてるの家に行ったり、当事者研究に参加したりして思うことは、べてる関係の人たちは精神障害を持っているのに、ものすごく明るく健康的に見えることです。それに比べれば、朝の満員電車の人たちのほうが病んでいるように思えます。なぜべてるの家の人たちは健康的なのか。それは自分で自分の病気を研究しているからです。それを当事

者研究と呼び、その成果をレポートしているのがこの本です。



『夫のちんぽが入らない』こだま

(講談社、2017年)



物心ついたころから人と関わることが苦痛だったこだまさんの私小説的エッセイ。大学に通い出したころ、同じアパートで暮らす1年先輩の男子と付き合い始め、さて、いよいよというときに入りません。この「入らない問題」が、それからずっとこだまさんを苦しめることになります。教師になってからの学級崩壊、それが原因で死ぬことばかり考え

るようになったり、母親との葛藤があったり……とても深刻な話が続くのに、読んでいて思わず吹き出してしまうこともたびたび。そして、読み終わると爽やかな気持ちになっていました。生きる勇気もらえる本です。



『精神科ナースになったわけ』水谷緑

(イースト・プレス、2017年)

この漫画の主人公の「私」は、母の死がきっかけで心のバランスを崩し、会社を辞めて看護学校に通い、精神科のナースになります。患者さんたちと親身に対応することで、患者さんたちが心を開き、内面があらわになっていくところが、この漫画の面白さになっています。最後にフィクションだとわかるのですが、すごくリアルなので、作者が実際

体験したことだと思って読んでいました。取材力の勝利ですね。



『魂でもいいから、そばにいて』

奥野修司(新潮社、2017年)

東日本大震災の被災地には、霊体験をした人がたくさんいるそうです。お客さんをタクシーに乗せたら、いつの間にかいなくなっていたとか、仮設住宅の窓から知らない人がたくさん覗いていて、よく見るとみんな年寄りの幽霊だったとか。そんな霊体験とでもいうべき話を集めたのがこの本。最愛の妻と子供を津波で失った男性は、夢に必ず妻と子供が出てきて話をするのだけど、夢から覚めても目を閉じればすぐに出てくると話しています。死者と共に生きるということは、比喩でもなんでもなく、そうしなければ生きられない人がいるということです。



『生きづらい世を生き抜く作法』雨宮処凛

(あけび書房、2016年)

ホームレスの人たちを応援する雑誌『THE BIG ISSUE』に、9年間連載してきたエッセイから98篇を厳選した本。雨宮さんは、10代のころいじめられたりリストカットを繰り返したり、その後もずっと生きづらさを抱えてきました。だから、生きづらい人に優しく、格差や差別や抑圧を強いる者とは、徹底して闘います。デモに参加したり、のら猫の世話をしたり、子猫をもらい手が見つかるまで保護したり、そんな生活から紡ぎ出された文章は、生きづらい世の中を生き抜くヒントもたくさん詰め込まれています。



『うつ病九段』先崎学

(文藝春秋、2018年)



エッセイでも定評があるプロ棋士の先崎さんがうつ病を発症し、大学病院の精神科に入院して治療を受け、1年後に回復するまでのことを坦々と書いた本。面白いのは、うつ病になると将棋がまったく打てなくなり、将棋が少しづつ打てるようになると、症状も回復してくるところ。

「私は将棋でうつを治したのだ」と先崎さんは書いています。メモもまったく取ってなかったのに、細かいところまでよく覚えていたところは、さすが棋士。うつ病になっていく過程が細かく書かれているので、うつ病チェックにもなる本です。