

よりよく生きるためのブックガイド

福島
誠

はじめに

この本は北海道新聞の函館版「みなみ風」に2022年4月から2023年の9月まで一
八回連載した「大人のブックガイド」をまとめたものである。

私は長く書店員をやってきたが一般の読者にすすめるような小説にはそれほど詳しくな
く、心理の棚の本が多くなると思ったが、みなみ風担当者の「それでも良いです」というこ
とで紙面に掲載されることになった。一年半の間、毎月、題材を考えるのは楽しかった。

第七回に書いたが、選書の隠れたテーマは「強制力（権力）に頼らないで他人を動かすこ
とができるのか」ということである。昭和・平成生まれのオジさんが、どうやって令和の時
代に対人関係の意識をアップデートするかという問題でもある。

この連載に必要な本はほぼ紹介したと思う。「有害な男らしさ」を捨て、肩ひじを張るこ
とをやめると、より良い人間関係が待っている。そのためにこのブックガイドを使ってほし
い。なお、以下のリンク先でも公開している。（www.libros.jp/book_guide）



一、「よかれと思ってやったのに」——男たちの「失敗学」入門



清田孝之 著
晶文社 9784794970954
本体 1400 円 (税込 1540 円)

雪が融けるころになると参考書の箱を開けて売場に出しながら、十八歳のころと同じ作業をしていることに気づく。やりたいことがみつからなくて何となく高卒で書店に就職し、そのままずるずると六十六歳になった今も書店員をやっている。本が好きすぎて仕事中にも本をパラパラめくっていらは怒られていたので、本屋には向いてないと思っていたが、この年まで現場にいるので、今では天職だともいわれるようになった。この連載では私がいま気になっている本をおすすめしていきたい。

春は出会いの季節でもあるので最初の一冊は「よかれと思ってやったのに」を選んだ。女性たちの恋バナ収集という活動を行っていた清田孝之さんが、女性たちの失恋話などを聞いていて気付いた男性たちの傾向をまとめたものだ。女性にとっては「わかる!」、そして男性にとっては「え、それが問題なの?」という指摘がびっしりである。

バスタオルやTシャツの置き場所を覚ええない。愚痴を聞いてもらおうと思ったら解決策を提案された、思い通りにならないとすぐ不機嫌になる。など個々には小さいことであっても、そのうち爆発に至るトラブルの元になるような事例がたっぷり紹介されている。

この本のすごいところは、そういう小さい話から解き明かして今の日本の職場や家庭での大きな問題に気づかせることだ。私はいまの日本に息苦しさを感じていて、その原

因として「さまざまな組織の意思決定の場に、中高年の男性だけしかない」問題があると思っているのだが、そうではない社会、女性の意見が尊重され、セクハラもパワハラもない日本に変わっていくためのヒントがつまっていると思う。

これは令和版の人間関係のための教科書なのだ。恋愛を始めている人、家族を始める人、就職する人、部下を持つ人、などこれから男と女のいる社会に出ていくすべての人におすすめする。

二、【叱る依存】が止まらない」



村中直人 著

紀伊國屋書店 9784314011884

本体 1600 円 (税込 1760 円)

今年前半のパワーワードは『叱る依存』に決まった。この本には叱られる人ではなくて、

実は叱る人の方に問題があつて、それは「叱る」という正しい行為への快感から逃れられない依存症かもしれないと書いてある。著者は公認心理士で脳科学のオタクでもあるようだが、発達障害の当事者・家族・支援者たちのサポートをしている人だ。

驚くような結論だが、科学の裏付けに基づきながら慎重に議論を進めていて、納得させられてしまう。この「正しい結論」を日本の社会で受け入れてもらうのはとても難しいことだと思うが、だからこそ、今、とても必要なものだと思う。

昭和の親たちには「しつけ」のためには体罰も当然という風潮があつた。その後は「体罰はいけないうが適切に叱るのは良い」とか、「感情的に怒つてはいけないうが叱るのは必要」などと言われてきたのだが、著者は叱ること自体を問題にしている。

ちなみにこの本では「叱る」という言葉を「言葉を通じてネガティブな感情体験（恐怖、不安、苦痛、悲しみなど）を与えることで、相手の行動や認識の変化を引き起こし、思うようにコントロールしようとする行為」と定義している。ポイントは、「叱る人が叱られる人より上位にある」とことと「ネガティブな感情を与える」ということだ。涙を浮かべて「ゴメンナサイ」と反省の意を示したら、叱った効果があつたような気になるが、それで本人の行動が変わるとはかぎらない。

ネガティブな感情は一時的には効果があるが、長期的には行動の変化につながらないため、ますますきつく叱るようになる。叱る行為は「処罰感情を充足する」ことから叱

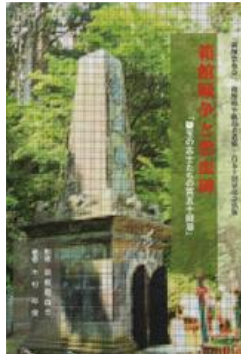
る側に快感をもたらす。叱ることが必要な理由は「叱られる方」ではなく「叱る方」にあったということだ。そして叱る快感をもとめてどんどんエスカレートしてしまい、ついには「お前のためにやっているのだ」といいながら「虐待・DV・ハラスメント」につながることもある。

私は二〇年前からボランティアで発達障害の当事者の相談を聞いているが、当事者には転職を繰り返している人が多い。発達障害によるうつかりミス（注意欠陥）で仕事を続けられなくなることより「失敗によって叱られること」に耐えられなくて仕事を辞める人がずっと多い。当事者は子どものころからずっと叱られ続けてきているので、新しい職場で一つ叱られるだけで「過去に叱られてきたことのすべて」が頭によみがえって、耐えられなくなるのだ。私も著者の結論に全面的に同意する。

著者からは「叱ることがいけないとしても、叱る人を叱ってもいけない」ともある。この本によって、自分の中の「叱る依存」に気が付く人が増えれば、この社会ももうすこし暮らしやすくなるだろう。一人では暮らしにくいすべての人におすすめする。

三、函館戦争、もう一つの視点

「箱館戦争と碧血碑 碧玉の志士たちの百五十回忌」

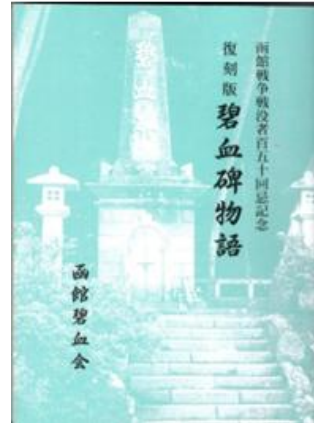


木村裕俊著

函館碧血会発行

「復刻版 碧血碑物語」

木村裕俊編・著 函館碧血会発行



ウクライナの戦場の報道を見て、明治二年の今ごろには函館の街にも戦死者の遺体が放置されていたという歴史を思い出した。箱館戦争で新政府軍の戦死者は招魂社（今の護国神社）に祀られたが、榎本武揚率いる幕府脱走軍の方は降服して全員収監されたので戦死者を弔うものはいなかった。そこで見るに見かねて遺体を回収し埋葬したのが侠客の柳川熊吉と大工の棟梁の大岡助右衛門（おおおかすけえもん）、協力したのが実行寺の日隆（にちりゅう）上人だったという。谷地頭には賊軍とされた側の慰霊碑である碧血碑と、その近くに柳川熊吉の顕彰の碑も立っていて義挙を今に伝えている。

この話は長谷川伸の原作で広沢虎造の浪曲「函館碧血碑」となって全国に広まった。史実と違うという批判もあったが、街にたまたま死臭から話が始まるようなリアルなところもあった。この浪曲は一部分だけが国際日本文化研究センターがインターネットに公開していて聞くことができる。

柳川熊吉は今も有名だが、相棒の大岡助右衛門について知る人は少ない。大岡は横浜生まれの大工の棟梁で、今でいえば公共工事を施工するプロジェクターだっ



た。二三歳の若さで函館奉行所の木造工事の責任者をつとめ、後に札幌に行って開拓

使の発注する豊平館や時計台（推定）、琴似屯田兵屋などさまざまな工事の責任者となった。当時の札幌の工事の大半を大岡が落札して請け負ったというから、大工事を仕切る実力があつたのだらう。剛腹で義侠に富み、よく部下を愛し私財を恵んで惜しまなかったというが、ばくちが好きで豊平川の河川敷で百叩き刑に処せられたこともあった。函館では十歳上のばくち打ちの親分の柳川熊吉となぜかウマがあつたらしく、それで賊軍の遺体回収という当時としては危険な行為が一緒にできたのだらう。

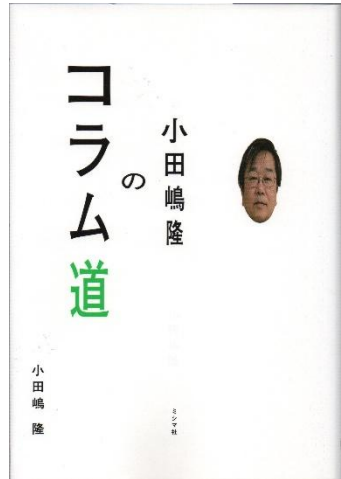
私はわりと大きい本屋に勤めているので、「ここならどんな本でも見つかりそう」などとよく言われるのだが、こういう話になると新刊本屋では限界がある。函館碧血会前事務局長木村裕俊さんの自費出版の「箱館戦争と碧血碑」や「碧血碑物語」は今でも入手可能だ。もっと詳しく知りたければ函館市立中央図書館の二階で相談すると柳川熊吉については『函館蕎麦史』、大岡助右衛門については『風雪の百年 北海道建設業界史』という本が出てくる。かなり昔に業界団体が出した本だが図書館や古書店ではみつかる。大岡の写真は発見されていないが、大岡が中心となつて建てた札幌・豊平の日蓮宗の経王寺には開基檀家総代としての肖像画が伝わっている。この肖像画は私が会員として編集する函館碧血会のホームページで発表しただけで、一般には知られてないと思うのでこの機会に公開する。

大岡は札幌の大地主でもあったが、跡取り息子を豊平橋の工事中の事故で亡くし、文字が読めなかったため会社を部下にだまし取られ、好きなばくちで散財して晩年は経王寺でひっそりと暮らした。明治三十五年に六六歳で没し、墓も経王寺にある。

碧血碑の碑前慰霊祭は例年六月二十五日に行っている。過去二年はコロナ禍のため、役員のみでひっそり行ったが、今年は本州からの参加者や一般会員もふくめて通常どおり午後二時から行うことになった。東京から浪曲師の東家一太郎さんも来函され、柳川熊吉が主人公の虎造とは別バージョンの浪曲を碑前で奉納する予定である。

四、小田嶋隆のコラム道

ミシマ社



コラムニストの小田嶋隆さんが六月二十四日に亡くなった。六十五歳ということとは私の一つ下でほぼ同世代である。

小田嶋さんはいろいろな雑誌やネット媒体に書いていてコラムの達人と目されていた。私は単行本を全部買うほどの熱心な読者ではなかったがネット版「日経ビジネス」の「ア・ピース・オブ・警句」は毎回楽しみに読んでいたし、ツイッターもフォローしていた。私が小田嶋さんに注目したのは一九八〇年代後半に雑誌「Bug

News」で連載を読んでからだ。中古で買ったPC98シリーズのパソコンに20メガバイトのハードディスクをつないで、パソコン通信でメールや掲示板をはじめたころだったが小田嶋さんは誰とも違う切り口でハッカーやマイコンオタクの世界を描き、それは「わが心はICにあらず」という本（品切）にまとまった。ほかにコラムをまとめたものは何冊もあり、ツイッタの発言を編集したものが「災間の唄（サイゾー刊）」として出ている。また、アルコール依存症から抜け出た経験を「上を向いてアルコール（ミシマ社刊）」に書いている。

毎日新聞の死亡記事によれば「政治や社会を反権力の立場から鋭く批評した」ということだが、小田嶋さんは反権力というより「非権力」の人で左右の真ん中くらいの立ち位置の人だったと思う。言論人の全体が右傾化したために、「権力とは一線を画す」という程度で反権力と言われるようになるのだから小田嶋さんには気の毒なことだった。小田嶋さんのユニークなところは徹底した言葉遊びを行うことで、それは前の世代の作家の井上ひさしなどに通じるものがある。お正月に「ア・ピース・オブ・警句」に発表されていた「吉例いろは歌留多」などは、その一つだ。今でも読める二〇二二年版に

【や】病は子から

【む】無理が通れば橋下徹

【も】森友三年加計八年

などとなるのは見事である。ツイッターでは毎日のニュースに「寸鉄人を刺す」コメントをつけていて現代の落首の趣があった。こういうリアルタイムの文章の芸がもう読めなくなったのはとても残念だ。

小田嶋さんがコラムの書き方を指南した「小田嶋隆のコラム道（ミシマ社刊）」という本があり、この原稿を書くために読み直したら、赤鉛筆で線を引きたくなる箇所ばかりだった。

（以下引用）

「文章の書き方」は、簡単に明示できるものではない。

というのも、「文章の書き方」は、「ものの考え方」や「人生の生き方」を含んだ壮大なテーマで、それゆえ、他人に教えられるようなものではないからだ。

というよりも真に致命的な事柄は、他人から学ぶことができない。当然だ。

（引用終わり）

とか、あるいは

（以下引用）

つまり、コラムは新聞社という「社会の木鐸（ぼくたく）」に起源を発するパブリックな言論とは正反対の出自を持つもので、コラムニストと呼ばれる個人が、私的かつ独

自の視点において吐き出した言説であり、ときには偏見を含んでいるかもしれない、「別枠」の弁なのである。（中略）

が、読み手の側がどう読むのかは措（お）いて、コラムニストは自分が「規格外」の存在だという気分をどこかで持ちこたえているべきなのだ。

（引用終わり）

など、たしかに私は新聞社としては規格外だから注文が来たのだなと納得。さらに

（引用はじめ）

文章は、失敗が許される分野だ。どんな手ひどい失敗をしたところで、ダメなコラムで人が死ぬわけではない。会社の業績にアナがアクわけでもない。とすれば、コラムニストは、ビジネスマンよりもずっと失敗に対して大胆であらねばならない。そういうことだ。

（引用終わり）

などという言葉に救われたりする。もともとは「最近の函館関連本」というテーマで書くつもりだったのだが、いつの間にか小田嶋さんの話になってしまっていた。書くモチベーションが大事とオダジマ先生も言っている。

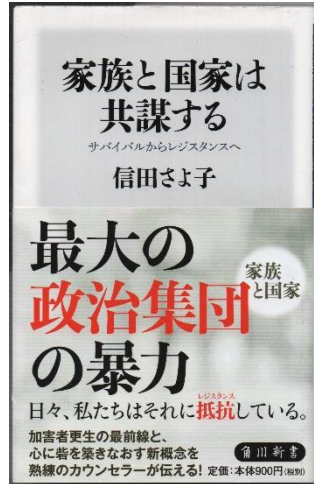
ではまた来月。

五、家族と国家は共謀する

著者：信田さよ子

角川新書 990 円（税込）

ISBN:978-4-04-082103-0



私と同世代の安倍さんが暗殺された事件と、その容疑者が統一教会の信者の二世だったという報道に衝撃を受けている。一九七三年、私が高校三年の時に、苦小牧の街角に「世界基督教統一神霊協会」のポスターが張り出してあり、町内会館で説明会があった。好奇心で見に行ったところ、教義を説いたポスターやパンフレット・出版物が置いてあったが、出口の近くに「勝共連合」の出版物があったので、これは普通のキリスト

教会ではないということに気づいて退出した。「あなた左翼なの?」「わからないけど反共ではないです」「こんど話を聞かせてよ。そういう人の話も聞いてみたいわ」などと信者とのんびりと会話したのを覚えている。当時はまだ普通の新興宗教として布教活動をやっていた。その後、統一教会は靈感商法や合同結婚式で話題になったし、若い信者の「おつまみ売り」に会った事もある。最近話題を聞かなくなったのは違法な活動をやめたからではなく政治家に接近したからだという報道も驚きだった。その活動について「統一教会」という研究書が北海道大学図書刊行会より出版されている。(櫻井義秀・中西尋子著)

韓国系宗教の統一教会と韓国嫌いの右派が一緒に活動できるのかはなぜなのか、私も謎だったが、ベストセラーになった「日本会議の研究」の著者の菅野完さんがSNSで解説していた。つまり日本の主流にいるオジサンたちが持っている『女子供は黙ってろ』という感情を中心にするとうみんなが共闘できるのだそうだ。嫌いという感情は強い。それで「生意気な女は嫌い」という人たちの大連合ができて、今どきの「保守」勢力となったらしい。安倍元首相は、それらの人々の支持を得て、性教育やジェンダー平等、夫婦別姓などに反対してきた。世界経済フォーラムが七月十三日に発表した「ジェンダーギャップ指数二〇二二」で日本が一六位という驚異的な順位になったのも、安倍元首相らの長年にわたる地道な活動があつてのことだ。

今回紹介する『家族と国家は共謀する』の著者、信田さよ子さんは四十年にわたって家族問題で悩む人の相談を続けてきたカウンセラーだ。二〇一九年には函館家庭生活カウンセラークラブ主催の講演会で函館に来たこともあり、いまは日本公認心理師協会の会長である。DV（ドメスティックバイオレンス・配偶者間の暴力）問題に詳しく、被害者だけでなく立ち直ろうとする加害者側の支援もしている。

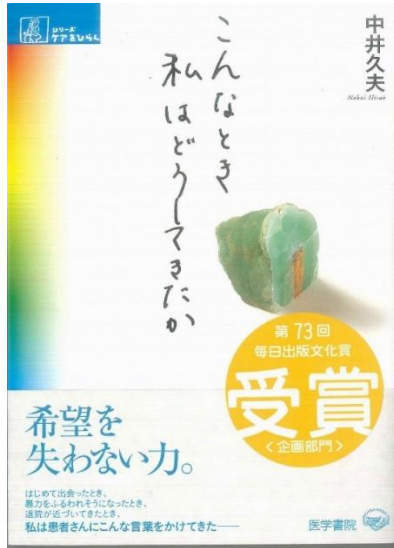
この本の宣伝文には「家族と国家は、共に最大の政治集団である。DV、虐待、性犯罪。家族は以心伝心ではなく同床異夢の関係であり、暴力的な存在なのだ。イエは「国家のミニチュア」に陥りやすい」とある。文中に「家族は無法地帯である」という衝撃的な一文もある。民法や刑法はもともと親からの体罰や夫婦喧嘩など家庭内の暴力を想定してないというのだ。たしかに子どもは親のもので、しつけといえば体罰が当然だった時代があった。七十年代に家庭内暴力が話題になるがそれは「子どもが親に暴力をふるうこと」で、父親が子どもや妻に暴力をふるうのは問題にはされてなかったのだ。児童虐待防止法ができたのは二〇〇〇年、DV防止法ができたのは二〇〇一年のことだ。信田さんがユニークなのは虐待された人たちのカウンセリングを、「こころの問題」ではなく「家庭内の権力の問題、加害・被害の問題」として扱うようになったことだ。本人の話に共感するだけではなく、問題の解決まで支える。その人だけの問題ではなく、家族の関係を作り変えることにもなる。その第一歩は「おはよう」という挨拶からだ

いう。挨拶と「私は〇〇してほしい」などと、私を主語して話すことによって相手との間に境界ができるのだそうだ。

家族みんな仲良くというのは理想かもしれないが、それが無理な家庭で暮らしている人も多い。私自身もボランティアの相談で「実は父親に虐待されました」という声を聞くことがある。家族とのさまざまな問題を抱えている人、その相談を聞く立場の人に、信田さよ子さんの本はおすすりめできる。

六、こんなとき私はどうしてきたか

中井久夫著



精神科医の中井久夫さんが八月八日に八十八歳で亡くなった。中井さんは統合失調症の研究や阪神・淡路大震災後の被災者のケアで知られている。専門の医学の研究書のほかにエッセイや外国の詩の翻訳など多方面にわたる本を書き、精神の病や日本文化に関心のあるたくさんの人に影響を与えた。

中井さんは軍人の家系に生まれ、戦時中だった小学生の時に英文のジェーン海軍年鑑

を愛読していたという軍艦オタクだった。小学生時代ですでに日本の敗戦を予想していたという。運動が苦手で学校ではいじめられていたということで「いじめのある世界に生きる君たちへ」という著書もある。一般向けの本ではちくま学芸文庫に「中井久夫コレクション」全七冊が入っており買いやすいと思う。

もともと精神科というのは医師の権限がとても強いところで、医師が「加害のおそれがある」と判断すると患者を強制的に鍵のかかった部屋に入院させることができる。五十年前の札幌の病院では攻撃的な患者の脳を切除しておとなしくするロボトミー手術が行われたことがあった。ちなみに私が二〇一三年に精神保健福祉士になるための実習に入ったのはその後継の病院だ。ちよつと昔の精神科病院には精神障害者の人権を守るといふより、危険な精神障害者から社会を守るといふことが期待されていたので、患者への人権侵害も多かった。

「先生」は偉い人になりがちで、そんな中で中井さんは、立場の弱い患者の側に立ち続けていた。精神科の医師や看護師に向けた講演をまとめた「こんなとき私はどうしてきたか」（医学書院刊）には「希望を処方する」「診断は宣告ではない」「協力を要請する」など統合失調症を発病して混乱した状態にいる患者を支えるための言葉がつまっている、医療スタッフや家族にもおすすめできる。私も、たとえば就職についての相談で「これは実験です。たとえばうまくいかなかったとしても、この会社ではうまくいかな

いというデータを取ることに成功したことになります。」などと、中井さんのセリフを借りて使うことがある。

そして中井さんはいわば先生の先生とも言える存在になった。身近に話をよく聞いてくれる親切的な精神科医がいたら中井久夫さんのファンかもしれない。

私が初めて中井さんの本を読んだのは、八十年代のはじめで「分裂病と人類」（東京大学出版会）だった。書店の外商部門にいたところに博物館に納品する本をめぐっていたら、面白そうなので、自分の分を注文して買った。読んでみて驚いたが、書かれていることが難しくてさっぱりわからない。わからないのだが、文章の断片がドキドキするくらいに面白い。特に、人をものごとの兆候に感応する「分裂病親和者」（狩猟採集民的）とコツコツと努力する「執着気質者」（農耕牧畜民的）に分ける考え方は、当時、職場の人間関係で悩んでいた私の救いとなった。自分と他の人とは、人間のタイプが違うらしい。そうであるなら、無理せずに自分なりの役割を果たせばよいと思ったのだ。

それから二十年后にADHDについての本を読んだときに、ひらめきのネットワーカー人間とコツコツ努力するツリー型人間という分類を知って、中井さんと同様の分類であることがわかった。私と同様に中井さん自身も「ひらめき型」で、世間とのズレを自覚してこの本を書いたようだ。

このブックガイドのために、中井さんの本を読み直したところ面白すぎて何冊も読ん

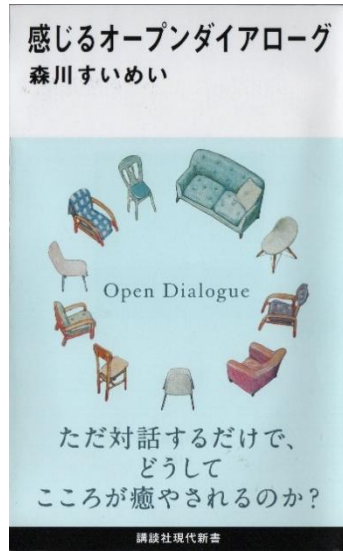
でしまつて、その結果、文章がなかなか書けなかった。たぶん、同じタイプの人にはとても危険な本でもあるのだと思います。

七. 「感じるオープンダイアログ」 森川すいめい 著 講談社現代新書

税込 946円 ISBN 9784065233047
「まんが やってみたいくなるオープンダイアログ」

解説 斎藤環 まんが 水谷緑 医学書院 1980円税込

ISBN:9784260046770



この連載の隠れたテーマは「強制力（権力）に頼らないで他人を動かすことができるのか」である。「強制力」によって他人を動かすことは家庭から会社、国家間に至るまで普通に行われているのだが、場合によっては副作用があつて、ロシアでプーチン

大統領が行っているのがその最悪のものだ。

今回とりあげるオープンダイアログというのは一九八〇年代にフィンランドのケロプダスという精神科病院で始められた「対話によるケアの方法」だ。この技法には病院だけでなく、家庭でも職場でも使える大事なことが入っていて、ビジネスに応用する本なども出ている。その病院の先生たちは精神を病んだ患者さんと、医師や看護師、心理士、家族などでチームを作り、定期的にミーティングを行って対話することを続けることで病気が良くなり、退院したり薬をやめたりできたという。

日本の精神科医では、森川すいめいさんやひきこもり問題で有名な斎藤環さんがオープンダイアログを取り入れ、本も出している。森川さんの「感じるオープンダイアログ」は考え方をわかりやすく書いていて新書なので入手もしやすい。同じ著者で医学書院から出た「オープンダイアログ 私たちはこうしている」では実際に日本のクリニックでどのように実践しているかを書いている。また、斎藤環さんの「まんがやってみたくなるオープンダイアログ」では、著者自身もまんがに登場して、対話を繰り返すことによって患者だけでなく医師も変わっていく姿を描いている。お二人とも、オープンダイアログは「治される方」だけでなく「治す側」にもよく効くと書いている。オープンダイアログには、まず「その人のいないところでその人の話をしない」「一対一で会わない」というルールがある。ミーティングでは患者さん本人や家族と医師や

看護師、スタッフが立場を離れて、お互いを名前で呼び合って話をする。その中では指示を出さない、強制をしない、批判をしない、結論を出さない、ただお互いの話を聞くということを続けていくのが大事なのだそう。簡単に思えるかもしれないが、病院で「先生、お父さん、お母さん」の代わりにみんな「さん付け」で話をするとしたら、役割社会の日本ではかなりの抵抗があるだろう。

「結論を出そうとしない」というのも大事な約束だ。途中で「リフレクティング」という専門職だけで話をする時間をもつが、その間も本人や家族はその話を聞いている。専門職の側も、今まで話を聞いてどう思ったか、なるべく別な見方からの意見を出し合い、同じ意見にまともらないように努めるそうだ。毎回のミーティングであえて結論を求めず、中途半端な状態に耐えることで、次回までの間に事態が進展していく。

こういう対話が続けることで本人が回復していく。「偉い先生が患者を治してやる」という態度を捨てて、「ただ対等な立場での対話が続けていく」ことにすると治療成績が良いという結果になるのだという。「治そうとするのをやめたとき、一番良い治療になる！」という逆説である。

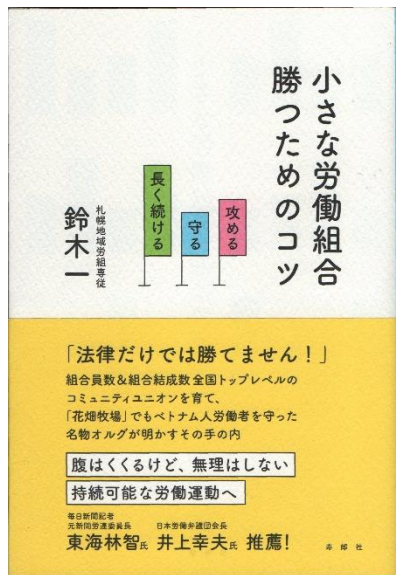
オープンダイアログが成立するためには、お互いに信頼できることが何より大事なのだろう。そして参加者が「ここでは何を話しても大丈夫」と思えるようになる場を作るためにはスタッフの熟練が必要になる。特別な薬も設備も使わない代わりに、手間と

気づかひが必要になる。斎藤さんは、この方法は引きこもり当事者の支援にも効果があると書いている。斎藤さんは「人葉（ひとくすり）」という言葉を提唱しているが、人によって傷ついた心は人によって癒されるということだろう。

私はボランティアで発達障害の相談会をやっているが、オープンダイアログの考え方が役に立ちそうなのでこういった本やオンラインの勉強会などで学んでいる。いろいろな現場で普及していくことを期待したい。

八、小さな労働組合 勝つためのコツ

鈴木一著 寿郎社刊



とても面白い本が出た。組合運動のベテランによる労働組合活動のハウツー本であり、非正規・貧困・格差・外国人労働者など日本の現実を描くノンフィクションであり、スカツとするお仕事エンタテインメント本でもある。

著者の鈴木さんは札幌地域労組という労働組合の専従職員である。日本では労働組合というと企業別の印象が強いが、地域労組は小さな会社の労働者が合同でつくった組合

なので、さまざまな会社で働く人が参加し、職場ごとに支部をつくる。また、個人加盟もできる。実は私もこの管理職組合の元メンバーであり、著者は三十年来の知人ではあるが、仲間うちであることを割り引いてもすぐれた本であると断言する。

今は労働組合と言われてピンとこない人も多いだろう。学校では団結権、団体交渉権、団体行動権の労働三権については習うが、それがどのように役に立つかは教えてもらえない。従業員の見えるところに就業規則が置いてなかったり、あっても「うちの会社ではこうやっているから」などと違法なルールに従わされたりしている。

有給休暇がとれない、休憩時間に電話を取らなくてはならない、上司のパワハラがひどい、給料が最低賃金ギリギリで上がらない、職場で不正行為がまかりとおっている。労働組合はそういう、どこにでもある職場の問題を解決するために存在しているのだが、最近はすっかり忘れられている。そんな中で、鈴木さんは地域労組の職員として「職場をよくしたい」という人たちと共に、労働組合を作って活動をしてきた。この本は組合活動の手引書としては、とても実践的である。組合結成通知書、団交申入書、不当労働行為の警告書、争議行為の通告書まで「実際に使われたもの」をそのまま掲載している。

そして、「腹をくくれば必ず成功する」、敵失としての「不当労働行為を楽しめ」「敵の中に味方をつくれ」と、アドバイスはあくまで現実的だ。また「電話の相談で相手の人柄が見えてくる」「職場でカラオケに誘ったら何人が集まるか?」「組合結成は復讐代行

ではない」「無計画なストライキは組合崩壊につながる」など、失敗しがちな点もすっかり書かれている。

キーワードとして「腹をくくる」という言葉が何度も出てくる。おそらく「困難な条件の中で、自分の役割を自覚して必要な行動を行う」というような意味だろう。今の日本が、賃金・人権・経済成長・女性活躍などさまざまな点で諸外国に遅れを取っているのは「ジャーナリズム（道新は除く？）・政治家・労働組合」が「腹をくくれない」からだろうと私は考えている。批判すべき立場の人がきちんと批判しないとどんどん世の中が悪くなるのだ。

今年の二月、花畑牧場のベトナム人労働者が水道光熱費の倍額値上げに抗議してストライキを行ったが、会社はその後四人のリーダーたちに総額二百万円の損害賠償を求めた問題があった。鈴木さんは言葉や習慣の違うベトナム人労働者を札幌地域労組に個人加盟させ、組合として交渉するなかで損害賠償を撤回させた。実は最初に労働者たちがストライキをやった時点では労働組合がまだなかった。鈴木さんはこう書いている「彼女たちが自らの労働条件の不当性に納得せず、異国の地でストライキに立ちあがったことに私はとても感動しました。同じ目に日本人が遭ったとしたら、諦めて泣き寝入りしていたかもしれません。（略）しかしそもそもストライキは憲法や法律が先にあるのではなく、人類普遍の権利なのです。（略）不当な扱いを受けたら抵抗のために立ちあが

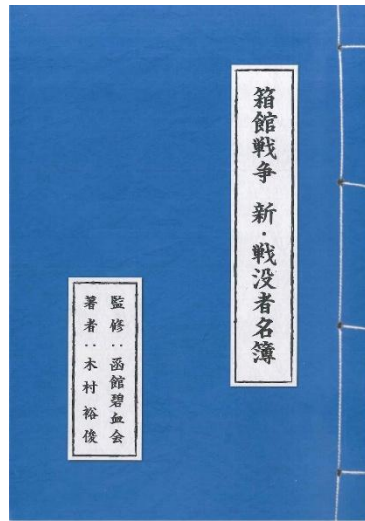
る。それは人間として当然のことです。」

和解文書の調印の際にはT社長が自ら出向いて潔く頭を下げたという。異例のことに感銘を受けた鈴木さんは、以後花畑牧場のチーズをよく買うようになったそうだ。

この本にはさまざまな事例が出てくるが、映画になりそうな話が満載であると思う。赤旗が出てくるので大手では難しいかもしれないが、独立系か配信なら問題ないだろうから映画化を期待したい。個人的には主役に佐藤二朗さんを推す。T社長の役は、ぜひご本人に登場願いたいものだ。

九、二〇二二年の函館本

年末なので、今年出版された函館・道南関係の本から私が気になったものを紹介する。



谷村章子著『隅 函館大門むかし語り』（二月 自費出版 三三〇円）

二〇一二年北海道新聞社主催「いさり火文学賞」で最優秀賞に輝いた短編を収録した薄い小冊子だ。函館の駅前一带を大門（だいもん）というが、その名は旧遊郭に由来する。江戸の吉原では「おおもん」とよんだが、遊郭の入口にあった門のことだ。函館の遊郭は幕末の山之上町（今の船見町）から、蓬萊町（宝来町）、大森町と大火のたびに

移ってきて昭和三十二年の売春防止法実施で廃止された。「隅」は遊郭廃止のころの大門の中で育った著者の子ども時代を回想した小説だ。差別された地域の貧しかった暮らしをたくさんのエピソードで描き出す。エピソードの中には、また別な小説になりそうなテーマがいくつもある。この著者の他の作品も読んでみたいと思った。

中川 学 絵『7394』（三月 五勝手屋本舗発行 一六五〇円）

赤い筒の「丸缶羊かん」で有名な五勝手屋の創業百五十周年を記念した絵本で、不思議なタイトルは令和二年七月末時点での江差町の人口ということだ。江差町の鯨や姥神神社についての古い伝説を美しい絵本にしている。これからも江差で読み継がれていくことと思う。

濱口祐介著『「星の城」がみた一五〇年 誰も知らない五稜郭』（四月

現代書館 二二〇〇円）

五稜郭の築城まで、幕府から新政府への政権交代、箱館戦争、箱館氷、片上楽天、五稜郭タワーという五稜郭をめぐる六つの話をまとめた本。濱口さんは歴史学者らしい正

確さと読みやすい語り口を合わせて持ち、五稜郭の一五〇年の歴史をまとめている。函館碧血会とは別の立場で旧幕府脱走軍戦死者の慰霊を行った片上楽天の章が私には面白かった。楽天は奇人変人のタイプだが、こういう人がいたからこそ今に残っている資料もあったのだ。

木村裕俊著『箱館戦争 新・戦没者名簿』（六月 自費出版 二四二〇円）

第三回で紹介した函館碧血会の木村さんの新著。箱館戦争で亡くなった旧幕府脱走軍の戦死者名簿は榎本武揚が明治四十年にまとめたものがあり、それを郷土史家の神山茂さんが昭和三十四年に編集した。木村さんはその二つの名簿と他の資料とをつきあわせ、エクセルで再編集してまとめた。大変な労作である。木村さんは今年、函館・道南の郷土史についての優れた研究、出版などの実績を残した個人・団体に贈られる「神山茂賞」を受賞している。木村さん、おめでとうございます。

北海道ノンフィクション集団編「断面 北の昭和史」

（六月 柏檣舎刊 二二〇〇円）

相原秀起さんを代表とする十名のノンフィクション作家の著作をまとめた一冊で、道南関係では濱口裕介「五稜郭タワー創業秘記」と木村裕俊「地底への道」が収録されている。濱口さんは前述の「星の城」の続編のような話で、五稜郭タワーが建つまでの経緯を書いている。木村さんは過去の歴史ではなく、自身が技術者として関わった青函トンネル工事について書いている。地下深くの出水事故や貫通時の感動など、体験した者だけが語れる話が興味深い。

石原千晶著『ヤドカリに愛着はあるが愛情はない』（八月 海文堂出版 一

九八〇円）

海文堂は海技士の資格や理工系の専門書を出している東京の出版社だが、一人の編集者が函館に住みついて北大水産学部の著者の本を次々に発行している。この本はそのシリーズ八冊目でヤドカリのメスを取りあうオス同士の闘争を研究する石原さん（北大助教）の本である。学術的な本なのだが著者の個性が際立っていて読み物としても面白い。なお、別件だが第六回で紹介した中井久夫さんが十二月のEテレ「二〇〇分で名著」で取り上げられている。ファンとしては中井先生が広く知られるようになることがうれしい。

十、就職しないで生きる人たちの本

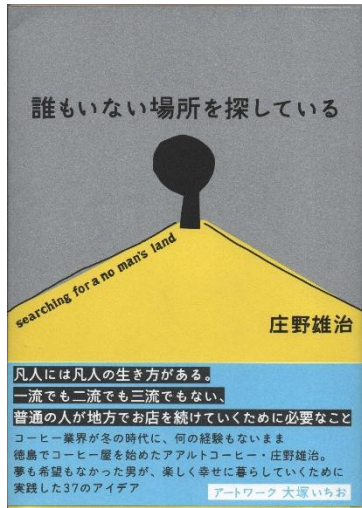
「就職しないで生きる」ということばが気になっている。このことばは1981年にレイモンド・マンゴー著の『就職しないで生きる』という本が晶文社からが出たあと、同社から「就職しないで生きるには」というシリーズも出て広まった。「起業してお金を稼いで会社を大きくしていく」というビジネスの主流とは別の、「自分が納得できる小さな仕事で生きていく」という人たちの合言葉になったように思う。

ところで昨年は書店業界にとっては大変な年で、札幌の中心部で古くからやっていた店が3軒も閉まった。その中には私が18才で働きはじめた店も入っている。従来からある街の書店にとってはとても厳しい時代になった。

その一方で、新しく書店を始める人たちも出てきている。私の知人たちもユニークな書店を開業した。その一人は私が札幌の大書店で働いていた時の同僚で、今は福岡で別な仕事をしながら、二坪ほどのアパートの一室に本を並べて「本屋 月と犬」として開業した。新刊と古本とリトルプレスを並べて週に2〜3日開けている。

もう一人は、私が働いている函館の書店の元同僚だ。2013年に開店したときのメン

バーの二人が結婚して退職し、今は愛媛県今治市の大島という瀬戸内の島に移住して夫婦で「自家焙煎珈琲と本 こりおり舎」というのをやっている。夫はコーヒー焙煎の担当、妻は本の担当で古民家を改装して居心地のよさそうなお店をつくっていて、最近はお泊りも始めたようだ。本を担当する函館出身の千々木（旧姓矢口）涼子さんに、「お店を作るときに参考になった本」を聞いてみた。これ以降は私ではなく「こりおり舎」のおすすめ本である。



◇庄野雄治著『誰もいない場所を探している』

(ミルブックス発行 2015年 990円)

大学を出て旅行会社で働いていた著者が、子どもが生まれたのをきっかけにコーヒーロースター（焙煎職人）になる話。「飲食や小売りの経験もなく、ましてお金も人脈も才能もない、それに夢や希望さえない私でも、何とかフリーランスで十年生き延びることができた。」

「自分が美味しいと思うコーヒーではなく、お客さんが求めている味に近いコーヒーができるようになった」

「請求書がくると遅くても一週間以内には振り込む。後回しにすると忘れる可能性があるし、入金が早いと信用がつく」

など、付箋を貼りたくなる名言が満載である。アアルトコーヒーは今も徳島市で100g500円のコーヒーを販売している。

◇影山知明著『ゆっくり、いそぎ』（大和書房発行 2015年 1650円）

東京都西国分寺市でクルミドコーヒーというカフェをつくった著者が「理想と現実」を両立させる仕事論を書いている。東大法学部を出てマツキンゼーを経てベンチャーキヤピタルの創業に参画、という華麗な経歴の著者がなぜカフェを始めたのか。

この本では長野県のクルミをお店で出すことから「もう一つの経済システム」とでも

いふべきものを試行する。ゴリゴリのビジネスではなく、スローライフでもなく、その中間ができないか、それが題名にもなっている「ゆっくり、いそげ」ということだ。さらに次の一冊はこりおり舎でよく売れているものだという。

◇江口宏志著『ぼくは蒸留家になることにした』

(世界文化社発行 2019年 1760円)

古書店の経営やブックセレクト(選書サービス)など本の世界で活躍していた著者が、食に関連した仕事に関心を持ち、蒸留所をつくるまでの話である。いろいろな果物や穀物、ハーブなどを発酵させ蒸留することで蒸留酒をつくることで、植物のエッセンスがアルコールに溶け込んでおいしいお酒になるそう。

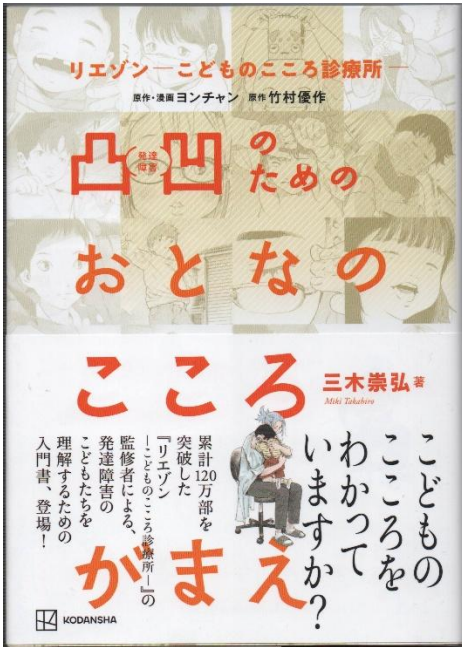
以上、興味深いことに三者とも「飲みもの」の他に本の出版もやっている。本にはまだまだ可能性がありそうだ。

十一、ドラマ「リエゾン」で知る「発達障害」

リエゾン—こどものこころ診療所—

凸凹のためのおとなのこころがまえ

三木 崇弘(著)文 ヨンチャン(著)文 —原著 竹村 優作(原著)
発行…講談社



HTBで「月から金曜夜に「リエゾン」というドラマをやっている。

このドラマはもともと韓国出身のヨンチャンが描いた『リエゾン こどものこころ診療所』（講談社 2020 年）というコミックを元になっている。このコミックは、現在 11 巻まで発売されていて、2 月下旬には 12 巻が出る予定だ。

主人公は児童精神科のクリニックで研修医として働いている若い女性だが、院長とともに様々な心の病を抱える子どもたちと出会い、解決をめざしていく医療コミックである。実は主人公も院長も発達障害を持っていて、子どもたちの問題解決と並んで自分たちの問題と向き合うことになる。ドラマでは松本穂香さんが研修医の役で出ているが、出勤時に遅刻したり、大きなリユックにたくさん荷物を入れて持ちあるき、必要なものを探そうとしてばたばたりする、という ADHD の「あるある」な姿が描かれている。コミックを監修した児童精神科医の三木崇弘さんによるこの本では、発達障害による特性を得意と不得意の差が大きいということと凸凹（でこぼこ）と書いている。

発達障害には、最近の言い方では ASD（自閉スペクトラム症）、ADHD（注意欠如・多動症）、SLD（限局性学習症）と 3 つのタイプがあり、それらが一人の中に共存していることもある。いずれも生まれつき、脳の発達がアンバランスであり、凸凹が発生している状態である。（そうではない、標準的な発達をしていることを「定型発達」という。）この本はコミックの事例を解説しているので、発達障害をもう少し詳しく知れた

いときに役に立つだろう。

私が発達障害のことを知ったのは2001年のことで、当時、ADHDのことが話題になり、関連する本を読んでみたら自分の経験とそっくりな話を書いてあった。忘れ物やうっかりミスや遅刻もあったし、衝動的な行為で他人に迷惑をかけることもあった。そのころ札幌にあった大人のADHDの自助グループに参加し、自分でも発達障害で困っている人の相談を聞くようになった。それから20年以上「発達障害の当事者の立場での相談」を続けてきていて、今も函館で毎月集まっている。私自身はもう困ってはいないので「発達障害」というレベルではないが、ADHD的な傾向は多分に持っているので、今も小さい失敗を繰り返してはいる。

発達障害についての本はたくさん出版されているが、道南の著者のものを以下に紹介する。

作家の西川司さんは自伝的作品『向日葵のかっちゃん』（2015年 講談社文庫）で、「小学校の頃には時計も漢字も読めず、支援学級に通っていたが、ある先生と出会って心と体の両方を使って教えてもらい、それが発達のきっかけになった」と書いている。白崎やよいさんと白崎花代さん（ともに筆名）は『アスペルガーだからこそ私は私』（2015年 生活書院）を出版して、ASD当事者の娘と定型発達の母の両方の視点からの気づきや経験をまとめた。

函館在住のフリーの支援者である大久保悠さんは『親心に自信を持つとう(医者が教えてくれない発達障害の治り方 1)』(2021 年 花風社)を出版した。子どもと親のための発達相談を行って全国を飛び回っている。

なおADHD傾向を持つ人はアイディアや企画を思いついて実行していくのが得意で、発明家や起業家に多いのは知られている。二通先生(札幌学院大学名誉教授)によれば「善玉ADHD」である。ニトリホールディングス会長の似鳥昭雄さんや、函館から「生理用品の無料配布」の活動をはじめた一般社団法人JOYの佐々木絵美さんも自身がADHDであることを公表している。「他人が気づかないことを思いつく」「思いついたらすぐに行動する」というADHDの特性が生かされている例である。

あるADHDをもつ精神科医と雑談していた時に「定型の連中と話をしていると、妙にニブいと思うことがあるのだが、あれは「障害」とは言わないのか」と言われたことがある。障害とされるかどうかは「どちらが多数派であるか」ということにもよるのだ。

十二、『常識のない喫茶店』（僕のマリ著 柏書房 2021年）



NHKのラジオドラマとして放送され、とても面白かった話の原作本である。大学を出て大手の下着メーカーに就職した著者は半年で店長をまかされるようになるが、同業他社からのいじめや取引先からのセクハラにあい、また客からの理不尽なクレームに耐えているうちにメンタルを病んで退職する。そのあと、全国を放浪したあと東京に戻ってきて、ある喫茶店の「ウェイトレス募集」の貼り紙をみて面接を受けてみることにした。

「常識のない喫茶店」のマスターは就職面接に1時間半かけて、どういう気持ちでお店をやっているか、どんな人を雇いたいか熱弁をふるう。「やさしい人しか雇わない」「お客様にも、従業員にも、業者の方にも思いやりを忘れてはならない」「働いている人に失礼な態度をとる人はお客様ではない」

働き始めると「勤務中のおしゃべり自由、髪型・髪色自由、接客も自由。お客さんと喧嘩していい、出入り禁止にしてもいい。」なんだか楽しそうで、近くにあったら休日にはコーヒーを飲みに行きたいくらいである。フィクションかと思ったら著者の経験を元に行っているようだ。

実例として店員の女の子を誘うカメラマン、店内で「早く片付けるバカ」と大声をあげたガタイのいい中年男性、「サンドイッチのハムが薄い」と大声をあげた還暦近い女性などが出禁（出入り禁止）を言い渡されている。「女の子」と思ってた態度をとっていたら反撃されて驚く客たちが痛快で、テレビドラマにもなりそうだ。この本は紀伊國屋書店のスタッフが2021年に選んだ本の「キノベス」第6位になっている。それだけ困った客に悩まされている人が多いのだろう。

実は個人商店ならそういう「常識のない」とされることはぜんぜん問題がない。お客と店員とが対等な関係というのは、昔はごく普通だったと思う。40年前に通っていた大阪のうどん屋は「この店は会員制です。あなたの顔が会員証です」と貼り紙してあつ

て、態度の悪い客は入店を断る方針だった。客が店を選ぶように、店も客を選んで良い。

ただ、この喫茶店がユニークなのは責任者であるマスターだけではなく店員の誰もが「出入り禁止」を言い渡す権限を持たされていることだ。いつの時代にも「ワガママな客」はいたと思うが、個人商店が減ってチェーン店が増えたことと、非正規雇用が一般的になったことで「ワガママな客」に対応することが困難になってきた。

本屋でも、強硬なクレームを受けることがあり、若い女性スタッフがターゲットになることがあるので気をつけよう。最近ではカスタマーハラスメントといわれることがある。

私は前職の書店では趣味としてクレーム対応をやっていて、違うフロアにも「難しいお客さんが来たら呼んでね」と声をかけていた。というのも産業カウンセラーの講習で習った「傾聴」の良いトレーニングになるからだった。

相手の顔をしっかりとみて話を聞く、途中で反論しない、うなずき、あいづちをうつ。相手の主張の要点を繰り返して「つまり、こういうことがあったのですね」と確認する。相手の主張をすべて聞いたあとで、その正しい部分に共感する。どんな人でも話の5%くらいは正しいことを言うので、その5%の部分に「その点はおっしゃる通りです」と言って改善を約束する。自分がやらかしたことへのクレーム対応は難しいのだが、他人のことであればこれでもいい解決できる。

というのが、一般的なクレーム対応の技術なのだがこのやりかたには欠点もある。時

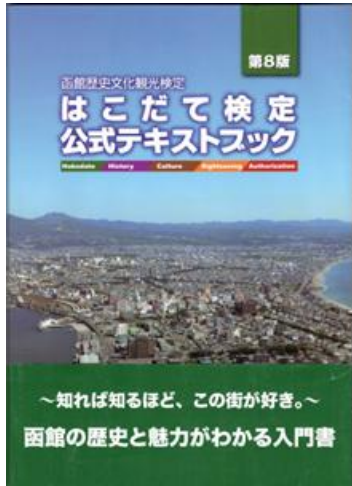
間がかかるのだ。私の場合は人数の余裕がある大きい店だからできたということもあるだろう。お店で働く人にとって「常識のない喫茶店」が憧れになるのもわかる気がする。

もともと、日本の接客は親しい人には愛想良く、そうでない人にはそれなりに、というものだった。誰にでも笑顔で接客するのが常識になったのはファーストフードがマニュアルと共に輸入されてきた1980年ころからだ。笑顔の接客はお客さんにとって気持ちの良いものだが、その陰で泣いているスタッフがいては意味がない。お店の責任者の方、ぜひこの本を読んでみてください。

十三、 函館で暮らす人のための函館の本

この春から函館で暮らす人のために、函館の本を紹介しよう。

私自身も 2013 年の 11 月から函館で暮らすようになった移住者の一人だが、函館への永住を意識するようになり函館の街のことをもっと知りたいと思うようになった。



「はこだて検定公式テキスト作成委員会」編集の

『「函館歴史観光文化検定 はこだて検公式テキストブック第8版」(2022年 函館

商工会議所」という本がある。「函館商工会議所」が編集し「はこだて検定」のために作られたテキストで、市内の本屋さんにはおいてあるだろう。函館の政治・経済、歴史、自然・景観、生活、文化・芸術・スポーツ、周辺地域、函館ガイド&ナビゲートと「章に分かれていて函館のことを知るのに最適の一冊である。市の概要や縄文からの歴史、植物や野鳥、函館出身の作家や芸術家たちなど旅行ガイドでは省略されるような情報が詰まっている。専門家が書いてるので内容に信頼がおけ、索引もあるので百科事典のように使うことができる。」と年々で改訂されるので情報が常に新しいのもありがたい。

函館は一地方都市ではあるのだが、幕末から昭和の前半まで道内で最大の都市であったこともあり、独自の歴史をもっている。横浜が神奈川県ではなく、神戸が兵庫県ではないように函館は北海道ではない。どこに住んでますか？と聞かれて「北海道」ではなく「はい、函館と答えます」というのが正しい函館人である（はこだて賛歌）。「函館は函館だから」を理解しないと函館のことはよくわからない。

札幌の書店で長年仕事をしてきて、「こういう本ならこの規模の店なら〇冊くらいは売れる」という計算ができていたが、函館の書店に来てからは大きく予測が外れることがあった。まず大学受験参考書の「赤本」の北大がぜんぜん売れないのだ。むしろ弘前大学が売れる。詳しい人に聞くと、函館での大学選びは本州に行くのが普通で、過去、札幌の大学に行くというと「なんでわざわざ奥地に行くのか」と家族の反対があったく

らいだという。札幌を奥地というのはびっくりだが、この話をしてくれたのは私よりかなり若い知人だ。函館出身の中村嘉人さんの『函館人』（言視舎2013年）にも「私（昭和4年生れ）が子供のころ、もちろん戦前の話だが、まわりの大人は、函館から北、つまり北海道の内陸部のことを、もつと率直に言えば明治政府が作った札幌のことを、「奥地」と呼んでいた」とあり、「実はこれ、函館人のコンプレックスとでもいおうか、負け犬の遠吠えなのである。」と結んでいる。「公式テキスト」には、函館人の気質として「イイフリコキ」と「内地志向」をあげている。函館は長く北海道の入口だったので、本州の方を向いていたということはあるのだろうか、後発の札幌に負けたくないということもあったのだろう。

なお、「はこだて検定」は例年8～9月に申し込みをして11月3日に試験がある。函館に興味をもったら受検してみることをおすすめする。書店では売っていないが問題集もあり、商工会議所の窓口で買うことができる。

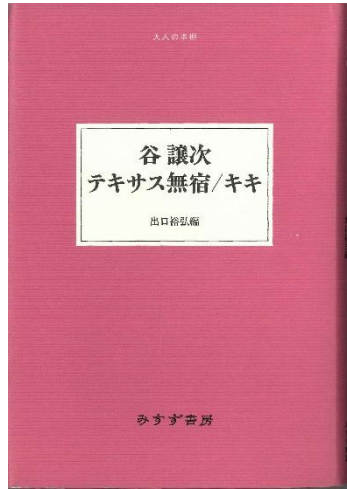
明治元年から2年にかけての箱館戦争は多くの人の関心と呼んでいて、今も函館観光の目玉である。関連する本にはフィクションや趣味的なものも膨大にあるが、青森出身の歴史家の菊池勇夫さんが書かれた『五稜郭の戦い 蝦夷地の終焉』（吉川弘文館2015年）は新政府軍、旧幕府脱走軍のどちらにも肩入れせずまきこまれた住人の側にも配慮してあってわかりやすい。それ以前の道南の歴史のことは濱口裕介・横島公司著

の『松前藩』（現代書館 2016年）が入手しやすいだろう。もっと詳しく函館の歴史を知りたければ公立はこだて未来大学のサイトにデジタル版の『函館市史』があり、元の本で8千ページを超える分量の本が無料で公開されている。

今の函館を知りたければこの4月に113号を発行する無料のタウン誌『peeps hakodate』を読むのがいちばんだ。毎月10日に函館蔦屋書店をはじめ市内各所で配布されている。図書館やカフェなどにはバックナンバーが置いてあるのでそれを閲覧することで、今の函館人たちがどのように暮らしているかがわかるだろう。

十四、三通りの筆名をもつベストラー作家

函館らしい作家といえば誰を思い浮かべるだろうか。



古くはこの地でたくさんの短歌を詠み、立待岬に墓もある石川啄木。

最近であれば、作品の映画化で知られるようになった佐藤泰志や多くのベストセラ―を書いた宇江佐真理、そしてつい先日、時代小説の新作を発表した西川司。

そんな中で私が一番「函館らしい」と思っているのは昭和のはじめに活躍した流行作

家の長谷川海太郎である。父は佐渡生れの長谷川淑夫で海太郎も1900年（明治33年）に佐渡で生まれている。父が函館で新聞事業を始めたため2歳の頃に函館に移った。当時の函館は国際貿易都市として、また北洋漁業の基地として繁栄しており、1903年、万朝報の記者として函館を訪れた幸徳秋水は当時の函館のことをこう書いている。

「東北にすすむに連れてだんだんと暗くなっていくような気持ちをするのに、いったん津軽海峡をとびこえると、たちまち夜があけたような感じである。言語において、風俗において、電灯・電話等の物質的進歩において、かえって東京のほうが、恥ずかしく思われるくらいであった。」

長谷川海太郎の家は、元町のカトリック教会の向かいで、今は「元町茶寮」というカフェになっている。海太郎の3人の弟はそれぞれ画家、翻訳者、作家として活躍した。当時の元町にはヨーロッパ人の牧師や神父が住んでいたし、中国人やロシア人たちも多かった。長谷川家はイギリス人の一家と仲良くしており、海太郎も港にイギリスの船が入ると水夫たちに英語で話しかけたりしていたという。函館中学校（現在の函館中部高校）に入ったが、英語以外の成績はそれほどでもなかったようだが、血氣盛んで教師排斥のストライキを煽動して函館中学校を中退した。その後、禁酒法時代のアメリカに留学するが2か月で退学し、外国人労働者として底辺の仕事をいくつも経験してアメリカを放浪した。帰国してから三つのペンネームを使い分けて日本一の流行作家になったも

の1935年に35歳で急逝した。林不忘の名では片目片腕の剣豪丹下左膳を生み出し、牧逸馬という名で家庭小説や怪奇実話物語を書いた。谷譲次は「めりけんじゃっぶ」シリーズとしてアメリカの移民・流れ者たちの暮らしを活写している。これが100年後に読んでも面白く、文章のイキがいい。ピアノはパイアノ、そうでしょうは「えいんね？」会話の中にアメリカ口語が混じって入る。今でも三つの名前で「冊ずつの本が入手可能だが、圧倒的に谷譲次がおもしろい。

谷譲次『テキサス無宿／キキ』（みすず書房 2003年）

牧逸馬『牧逸馬探偵小説選』（論創社 2007年）

林不忘『林不忘探偵小説選』（論創社 2007年）

やはり函館中学校を中退した文学仲間久生十蘭と水谷隼がいる。三人とも「新青年」という雑誌に作品を掲載し水谷は後に新青年の編集者になる。新青年は今という推理小説やSFなども掲載した都会的男性娯楽雑誌の元祖と言える存在だったが、その「ハイカラ」な部分にはモダンな都市、函館の空気が入っている。北海道教育大学函館校の小林真二先生がこの作家たちを研究していて、お会いしたときにいろいろ教わった。

この時代の函館には、ほかに、カール・レイモンと駆け落ちした勝田コウ、亡命ロシア人と結婚してオランダ領東インド（現インドネシア）に渡って農園を拓いた三輪ヒデ、孤児として修道院で育ちスペイン市民戦争に義勇兵として参加したジャック白井な

ど国境を越えて活躍した人たちがいる。

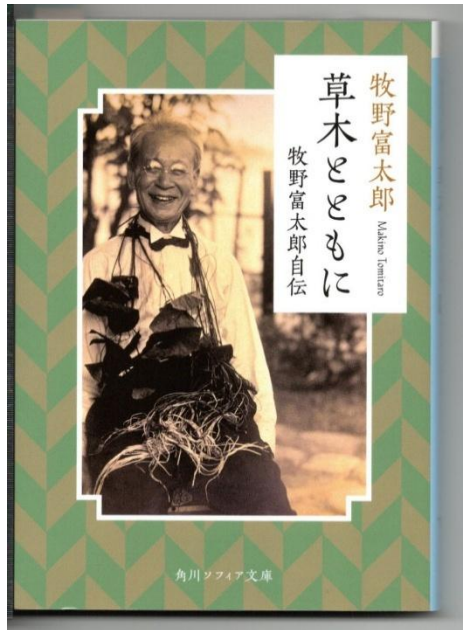
函館のハイカラは港町の外国人との直接の交流によってもたらされたものだったのだが、その伝統は今の函館にも引き継がれていると思う。

5月20日に開催されるバル街は、1970年代にて風来坊としてスペインのバスク地方に流れ着き、そこで修行した深谷シェフが中心となつてはじめたものだ。料理人たちの勉強会である世界料理学会もある。

もう一つ、今年は8月5日〜9日に開催されるはこだて国際民俗芸術祭も世界の人々が函館に集まって音楽やダンスを演じる国際交流のイベントだ。

どちらも民間主導で、札幌や東京という「中央」を経由せずに地方都市の函館が外国の市民たちと直接つながるイベントである。今年、久しぶりに復活したイベントだが、私も百年前のにぎわいを想像しながら元町を歩きたいと思っている。

十五、牧野富太郎の驚くべき自伝



【書名】 草木とともに 牧野富太郎自伝

【著者】 牧野富太郎

【出版社】 角川ソフィア文庫

【価格】税込 880 円

NHKの朝の連続テレビ小説「らんまん」が話題である。主人公のモデルとなった「牧野富太郎」に注目が集まっていて、関連本もいろいろ出た。規格外の個性に惹かれる人も多いのだろう。

戦後の科学少年にとって野鳥といえば中西悟堂、星といえば野尻抱影で、植物図鑑は牧野富太郎だった（松岡正剛の千夜千冊）。牧野は図鑑を作るために40万点の標本を集め、1500種の植物の名付け親となった。全国を回って植物採集会を開き、植物の面白さを伝えた。自分で印刷技術を学んで植物学雑誌を編集した。今ならたぶんネット配信をやるだろう。植物学の第一人者と目されていたが、教授にはならず、30歳まで助手や講師として東京大学に勤務した。

牧野は1862年（文久2年）高知の佐川の裕福な造り酒屋の跡取り息子として生まれた。森鷗外と同年、漱石の4つ上である。幼少時に寺子屋や藩校で漢文や地理や理科を学んだ。明治になり小学校ができて入学したが、藩校に比べてレベルが低すぎて中退したので公的には小学校中退である。その後、その小学校で代用教員として教えながら私塾で英語や歴史、地理、物理学などを学ぶ。興味があることには独学でのめり込む一面、好きになれないものは全く勉強しなかった。

家業を継ぐ立場だったが、植物に熱中し、上京して東大の矢田部教授の特別な許可を

得て植物学教室に出入りするようになる。矢田部教授は幕末に中浜万次郎や大島圭介から英学を学び、明治初めにアメリカに留学していたエリートだ。最初は牧野と教授の関係は良かったが、牧野が日本植物志図篇を出版するなど自分の名前で仕事をしだすと教授から断交され、植物学教室に出入り禁止となる。牧野にはたとえ教授であつても間違ふと思えば著書で批判するような「空気を読まない」ところがあり、権威主義的な人からは敵視された。悲嘆した牧野は函館に居住していたこともあるロシアの植物学者マキシモヴィツチのところに行く計画を立てるが、彼の急逝でそれもかなわなかった。

その後、別な学校の講師に採用されたり、実家が没落して仕送りが停止になったり、結婚して子どもが13人も産まれたり、借金が巨額になったら肩代わりしてくれる人が出てきたりと、浮き沈みの多い生活が続く。牧野には金銭感覚がなく、月給15円の大学の助手のところに数万円、数十万円という本を平気で買っていて給料日には借金取りが待っていた。貧乏生活は、1951年に文化功労者として年金をもらうようになるまで続いた。1957年に94歳で没する。

牧野は漢文で育ったので、図鑑も「せいやうたんぽぽ 多年生草本、元来欧州ノ原産、我邦ニテハ時ニ帰化植物ト成レドモ普遍的ニハ未ダ之レヲ見ズ、草全体ニ苦味ノ白乳液ヲ含ム。」というものだ（高知県立牧野植物園の「牧野日本植物図鑑」インターネット版より）。この図鑑は今も改訂され、吉田・米倉編による『新分類 牧野日本植物図鑑』

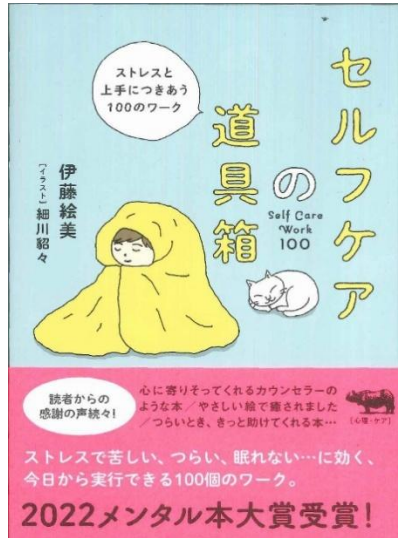
(北隆館・2017年)として入手できる。

渋谷章の『牧野富太郎 私は草木の精である』(平凡社・2001年)には、本人の不都合なことについても公平に書かれていて、自伝の解説として面白い。朝井まかては『ボタニカ』(祥伝社 2022年)で牧野の生涯を小説として書き、ベストセラーになった。

牧野の写真はいつも蝶ネクタイで笑顔なのに驚くが『牧野富太郎 植物博士の人生図鑑』(平凡社・2017年)には、そんな魅力的な写真が多数掲載されている。

伝記を読んでいて既視感があったが、コンピュータ草創期の天才たちと似ているのだ。今なら発達障害と言われるだろう。ステイブ・レヴィーが著書『ハッカーズ』の中で『ハッカーは、成績、年齢、人種、地位のような、まやかしの基準ではなく、そのハッキングによって判断されなければならない。』と書いたが、牧野は「私は、晩年に至るまで肩書きなどをもっていなかった。学位などがなくても学位のある人と同じ位仕事をし、これと対抗して相撲をとるところにこそ愉快はあるものだと思っている。(草木とともに)」と言う。そういえば、牧野は幼少時に酒屋の番頭の懐中時計を分解して困らせたことがあった。牧野富太郎は機械ではなく植物に熱中した百年前のハッカーだったのだ。

十六、一家に一冊、読む常備薬



セルフケアの道具箱

伊藤絵美著

晶文社 1760 円（税込）

ボランティアで発達障害の当事者の相談を聞くことを20年くらい続けている。産業カウンセラーの資格の勉強で傾聴のトレーニングを受けたのは本業でも役に立ったし、

その後、精神保健福祉士も取得した。そんなこともあつてメンタル不調の人やその家族の相談を聞くことがある。個人の立場でできることは少ないが、傾聴、つまり「批判せずただ話を聞く」ことができる。傾聴は、それだけでもかなりの効果があるし、素人がやっても副作用が少ない。もちろん病院での受診をすすめるが、メンタルの不調は病院で薬をもらつて回復するという単純なものではない。

相談の時に「なにか自分でもできることはないか」と言われたときにすすめるのが「セルフケアの道具箱」だ。この本はストレスで苦しい、つらい、眠れないなどのメンタルの不調をかかえる人のために自分でできるワークを100種類集めた本である。

著者は30年の経験をもつカウンセラーの伊藤絵美さんだ。著者によればカウンセラーは一度に一人の話を聞くことしかできず、さらに何度も何度も通つてようやく回復に向かつていくということで、「カウンセリングを必要としている人」に比べてカウンセラーが少なすぎる問題があるという。しかも著者のオフィスでは1回1万円のカウンセリング料金が必要になる。

この本は、いろいろなワークをやることでその人の回復を助けるものだ。ワークの中には「おおげさなため息をつく」とか「大きな布やストールや毛布にくるまれる」（表紙の絵）のような簡単なものもある。また、「いらぬ紙をハサミで細かく切り刻む」というように「おまじない」と思えるようなものもある。これらのワークは著者がオフ

イスで使っている認知行動療法やマインドフルネス、スキーマ療法といった、効果が実証された技法をベースにしているので、カウンセリングを受ける代わりになるということだ。

著者によればマインドフルネスとは「今、この瞬間の自分自身の体験にしっかりと触れられるようになるための技術」であり、スキーマ療法とは「自分の生きづらさの根っこを知り、その根っこによる影響を日々の生活のなかで実感しつつ、それを乗り越えていくための技術」であるという。どちらも認知行動療法にもとづきながら、その適用と効果をぐっと広げ、高めてくれるアプローチだそう。

英会話や、スポーツのトレーニングがそうであるように、毎日少しずつワークをやることで確実に結果が出てくるのだという。親しみやすいイラストを描いているのは細川貂々（てんてん）さんで「ツレがうつになりまして」というコミックの作者でもある。『つらいと言えない人がマインドフルネスとスキーマ療法をやってみた』（2017年・医学書院）は同じ著者による姉妹編で「つらいという感情を表に出せない人」を助けるために書いた本である。

この本に出てくるのは感情を出す人を「レベルが低い」と見下して、自分の感情を無視して生きているような人や、自分の感情より相手の感情を優先して他人の世話ばかりしてしまう人たちだ。自分の感情をずっと無視することができれば良いのだが、どこか

で無理をしているので、それが出てくることもある。

「オレ様」内科医のヨウスケさんのエピソードが印象的だ。長い間、背中の痛みで悩んでいるが、整形外科で調べても原因がわからない。精神的なものだろうということでカウンセリングルームにやってきた。しかし、ヨウスケさんには「医師免許も持つてないカウンセリングの言うことなど聞けるか」という態度が見える。そのあとヨウスケさんは悩み、一年余りの中断を経て、一年カウンセリングした結果、「オレ様」の態度は変わり、家族との関係も改善された。それにつれて痛みも軽くなったという。私には小説のように面白かった。

十七、アイヌ文化を知るために

瀬川拓郎『アイヌと縄文』（筑摩書房・2016年）



函館の人はアイヌに対する関心が薄いと聞く。たしかに私の勤務先の書店でも縄文に比べてアイヌ関連の本への反響は少ない。日本の全域に住んでいた縄文人は、本州以南では渡来人がもってきた弥生文化を受け入れてしまったが、北海道では縄文文化を持続けた人たちがアイヌ民族になった。だからアイヌ民族は縄文人たちの正統な後継者だったということは本書に詳しい。

最近は『ゴールデンカムイ』の影響でアイヌ文化に関心を持つ人も増えてきた。このマンガの作者「野田サトル」さんは朝日新聞のインタビュで『可哀想なアイヌの出てくる小説や漫画はたくさんあって、もう読みたくないから、強くてカッコいいアイヌを描いてくれ』とアイヌ協会の方に最初に言われました。」と語っている。もちろん和人が差別してきた歴史をなかったことにすることはできないが、悲惨な歴史だけでアイヌを語るのも、正しくないだろう。

本書は、松前藩の蝦夷地支配が確立する前の勇猛果敢なアイヌの歴史を、史料を積み上げて推理していくものだ。本書には、アイヌに関する思い込みをひっくり返すような話がたくさん書かれている。

アイヌは山の民であるばかりではなく海の民でもあった。丸木舟で千島列島やサハリンまでも行き来していた。そこで、各地の特産物を集めては、和人社会と交易することで富を蓄積していたという。当時の交易に使っていたものは、鮭や昆布、熊やラッコの毛皮、そして矢に使う驚の尾羽だった。さらには金も掘っていたらしい。

これらを集めてアイヌの手では作れない鉄製品や日用品などと交換していたらしい。おそらく函館もそういう交易場所の一つだったのだろう。

驚いたのはアイヌが元と戦っていたという記述である。

『西暦1264年、元はアイヌ排除のためサハリンへ派兵し、かれらを討ちました。そ

の後、たびたび元の派兵が行われ、ときに「万人の兵と1000艘の船がサハリンに派遣されました。しかし、アイヌは捕虜にしたニヴフとともに大陸に渡り、先住民の村々で略奪を働くなど容易に元に屈しませんでした。しかし1308年、かれらは最終的に毛皮などの貢納を条件に元に降伏し、40年以上におよんだ戦いは終息しました。』

元は当時世界最強の軍を誇っていたはずで、日本の南で元寇が騒がれていたときに北方ではアイヌ民族が元と戦っていたとは！

また、北千島アイヌが行っていたという「沈黙交易」の話が興味深い。

『これは、交換したいとおもう品物を海辺や山中などの「境界」に置き、しばらくその場を離れると交易相手がやってくる。交易相手がこれに見合う品物を置いて立ち去ると、ふたたびやってきて交換品を持ち去るというもの』だ。市場経済に慣れた身には奇妙に思えるが、このような習俗は世界中で記録されているそうだ。直接会っての物々交換に対する忌避があったらしいが、伝染病の予防にも役立ったのだろう

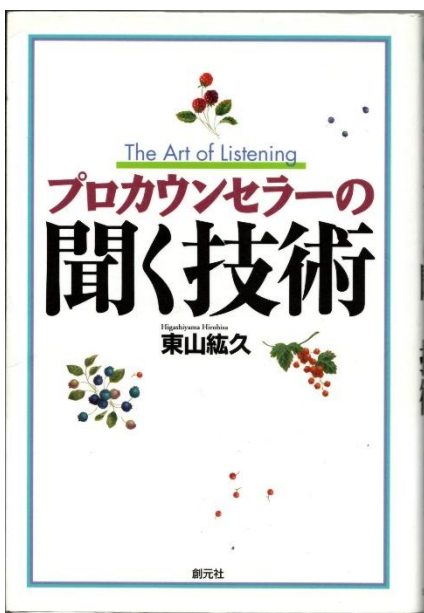
その後、北海道の各地に和人が入り込むようになり、アイヌとの間で摩擦が起きるようになる。1669年シャクシャインの戦いがアイヌ側の敗北となった後、蝦夷地全域を松前藩が支配するようになり、アイヌ民族の歴史は急変した。

平取町出身で、アイヌ出身として初めての国会議員となった萱野茂さんは『完本アイヌの碑』（朝日新聞社 2021年）で、祖父の時代の話として『村にサムライが来て、その

村の働き手の半数近くを道東の厚岸の漁場で働かせるために強制的に連行した』という話を書いている。『刀の柄に手をかけいまにも抜きそうな格好をして、アイヌを出さなければ村人を皆斬り殺すと脅し』たそうだ。不幸な歴史の後遺症は今も続いているが、「あつたかもしれない歴史」を考えてみることも良いだろう。

なお、同じ著者の『アイヌの歴史 海と宝のノマド』（講談社・2007年）『アイヌ学入門』（2015年）も合わせて読みたい。また、濱口祐介・横島公司著『シリーズ藩物語・松前藩』（現代書館・2016年）もおすすすめだ。

十八、よりよく生きるための教科書



プロカウンセラーの聞く技術

東山紘久著 創元社 税込 1540 円

今回のおすすめ本はコミュニケーションについての本だ。人は生まれた瞬間から「オ

ギヤー」と泣いて不快を訴える。それを聞いた大人は、ミルクか、おむつか、眠いのか、などと反応する。他者とのコミュニケーションはそれから一生続くのだ。

人の悩み事の多くは「人間関係がうまくいかない」というもので、そういう時に「自分か◎◎さんのどちらかが悪いのだ」と思いがちだが、案外、どちらも悪くなくて、悪いのは「コミュニケーションがうまくいってない」ということだったりする。回りの人とのコミュニケーションを良好にすることができれば、ちよつとだけ幸せになれるのだ。「プロカウンセラーの聞く技術」は心理学の本では定番のベストセラーで2000年に出版されて以来45万部も売れているという。この本は良い話し方ではなく、よい聞き方、つまり「聞き上手」になることを目指した本である。著者は心理学者でカウンセラーでもあるが、カウンセリングで使う「聞く」技術、いわゆる「傾聴」と呼ばれるものを一般向けに紹介している。

「傾聴」というのはふだんの会話とはちよつと違い、相手の話を共感的に深く聴いて理解を示すことで、それによって相手の気持ちちがスツキリとするし、相手と良い関係を持つことができるようになる。

また、人は自分の話をよく聞いてくれる人には好意をもつものなので、「恋愛マニュアル」的な本には「傾聴」の本と同じことが書いてある。

私は産業カウンセラー協会の講習で「傾聴」のトレーニングをしたことがあるが、そ

の期間中にこんなことがあった。

当時勤めていた書店で、アルバイトの青年が連続で無断欠勤した。出勤しないだけでなく、電話をしても出ない。何かあると思って、夜に彼のアパートを訪ねた。窓の灯りは消えていたが念のためインターフォンのボタンを押したところ、その青年が半泣きで出てきた。

部屋に入って話を聞いたところ、ある上司のパワハラがあつて、気分が落ち込んで出社できないし、休む連絡もできないまま、暗い中でただ座っていたのだった。その時に、トレーニングで覚えた「傾聴」の技術を使って、相手の話を否定せずに、あいづちをうち、うなずいて聞き、を繰り返していくうちに本人も落ち着きを取り戻し、「当面、会社は休む」「家族に連絡して病院に行き今後のことを相談する」などと話せるようになった。これが私にとって「傾聴」が実際に役立った最初で、それまでずっと講習仲間の模擬相談だけでやってきたことが、劇的な効果を上げることが実感した。それ以来、同僚からの相談やお客様の苦情処理などさまざまな状況で「傾聴」を使ってきた。

この本では「聞き上手は話さない」「相づちを打つ」「自分のことは話さない」など31のコツを書いているが、その中で私もよく使うのが「相手の話は相手のこと」だ。どんなに相手の話に共感しても、その人の問題はその人が解決すべき問題で、こちらで答えを出すわけにはいかない。相手と自分との間に境界線を引かなければならない。フー

テンの寅さんは同じことを「俺が芋食って、お前の尻からプツと屁がでるか？」といった。「ああ、そうか」と思うのは簡単だが、実行するのは難しい。とくに家族内であれば、「良かれと思って」本人に先回りして自分の結論を押し付けたりすることがあるだろう。

親、上司、先生、医療、福祉や介護や接客、営業などの仕事、そしてクレーム対応の担当者。いろいろな立場で相談を聞く役割になることがあるだろうが、傾聴はすべての人が身につけると役にたつ技術だ。

ただ、これは「英会話」と同じようなもので、本を読んだだけではだめで自分で体験・練習して使えるようにしなくてはならない。可能であればいろいろな団体が「傾聴講座」を開催しているので参加して自分で体験してみるのがよい。これができるようになると、回りの人との関係がよくなり、笑顔に囲まれて仕事ができるようになる。

傾聴の技術とは「幸せづくり」の技術でもあるのだ。

著者：福島 誠

1955年 札幌郡広島村の生まれ。

1974年より大型書店に勤務し、

2013年より函館在住。今も書店で働く

このブックガイドは2022年4月から2023年の9月まで北海道新聞の函館版「みなみ風」に連載した原稿をまとめたものである。

よりよく生きるためのブックガイド

私家版 限定1冊

発行：二〇二五年一〇月五日

発行・著：福島 誠

連絡先：函館市桔梗町4-18番地 7-2-201

メール：fukushima@libros.jp