

## <最優秀賞> 池野花

- ・課題図書：あやうく一生懸命生きるころだった
- ・タイトル：肩の荷が少し軽くなるのを感じる一冊

表紙の可愛らしい緩めのイラストとはうらはらに、わりと深く人生や仕事、お金に関して語っている本だ。

ささいな日常の風景や読んだ本、映画の一節から、人生やお金、仕事などのテーマを哲学的な視点で掘り下げていく。

でも、語り口調は「肩の力を抜いて行こうよ」というスタンスなので、スッと心地よく入ってくる。

韓国は日本以上の競争社会だ。学歴が重視されるため、高校生が夜の10時まで学校で勉強するほど。苦勞して大学に入っても就職先が見つからずに就職浪人する人も少なくない。

タイトルにある「一生懸命生きる」ことが日本以上に奨励されている。

そういった前提を踏まえると、この本はもの見事に韓国社会に逆行している。そのスタンスこそが、本書が韓国でヒットした理由だろう。

著者はイラストレーターと会社員の二足のわらじを履いていたが、ある日会社を急に辞める。会社にいると自分の意志とは関係なく一生懸命生きることになってしまうから、というのがその理由だ。

著者は執筆当時40歳で、日本と韓国の文化の解放が始まった1998年に高校生くらいの年代だ。その影響もあり、本書では村上春樹の「風の歌を聴け」、是枝監督「海より深く」、孤独のグルメなど、日本のエンタメが多く紹介されているのも、日本の読者には興味深いだろう。

本書の内容で、深く共感した点がふたつある。

ひとつは、社会には「この年齢ならこれくらいは」という人生マニュアルが存在すること。たとえば、「いい歳して今まで何してきたの?」という目で見られたり、「なんで結婚していないのか?」と聞かれたりする。本人にとっては不便でもなく悲しくもないことを、勝手に周囲が可哀想という目で見えてくるのが面倒くさい。…たしかに。余計なお世話である。もうひとつは、「人生は答えよりもリアクションが重要な試験だ」という一節。

自分の身に起きたことや結果より、その出来事に自分がどうリアクションをとったかが重要だと著者は語る。

なにか大変なことがあっても、いちいち深刻になりすぎる必要はないし、すべてに真摯に対応しなくてもいい。そんなスタンスで生きられたらと思う。

さまざまな切り口で、人生論がゆるく語られているので、読むと肩の荷が少し軽くなるのを感じられる本だ。きっと、あなたの心に響く表現も眠っていると思う。



## <優秀賞> 新井ゆう

- ・課題図書：死にたいけどトッポッキは食べたい
- ・タイトル：死にたいけど生きていく、すべての人たちへ

『死にたいけどトッポッキは食べたい』—タイトルを見て直感的に「これはわたしだ」と思った。死にたいけど、お腹は空く。死にたいけど、楽しいことがあれば笑える。死にたいけど、生きていかなければならないことを分かっている。

この本は、「気分変調障害（ひどい憂鬱症状を見せる主要憂鬱障害とは違い、軽い憂鬱症状が続く状態）」にかかった著者が薬物治療と並行しながらカウンセリングに通った、その記録をまとめたものである。本文そのものは主に著者自身とドクターとの対話によって構成されており、とても読みやすい。1990年生まれの著者は大学を卒業し、出版社で広報の仕事に就いている。仕事があり、友人がいて、恋人もいる、私たちと変わらない普通の女性である。ただし、人より自責感が強くて自己肯定感が低い。それが著者を生きづらくさせている。

読んでみると、著者がドクターに対して自らの気持ちを明け透けに語っていることがとてもよく分かる。なぜならそれはわたしも、そして誰しもが心の奥に持っている、けれど決して口には出さない、そういった気持ちに違いないからだ。例えば映画サークルに入れば、文芸創作科卒で出版社勤務の著者に対し、何かすごいことをみんなが期待しているのではないかと一人で気が重くなってしまう。SNSを見て他人を羨ましく思ったり、逆に引け目を感じたりもする。内面のことだけでなく、自らの外見についてのコンプレックスも全てをさらけ出す。他の子は容姿を褒められたのに自分は何も言われなければ嫉妬し、自分はブサイクだから人に好かれないのだと思い悩む。これらは、きっと誰もが経験したことのある、もしくは現在進行形の悩みではないだろうか。

著者が抱える劣等感について、それは直さなきゃいけない問題かとドクターから問われた彼女はこう答える「私は自分を好きになりたいんです」。またこうも言っている「私は一人であるのが好きです。でも、それには条件があります。私を愛してくれる人がいること」。

自分を好きになりたい、人に愛されたいとまっすぐに言う著者は眩しい。憂鬱感というものは、いつの間にか心の中で泉のように湧き上がって、池を作っているものだ。

その池に飲み込まれそうなすべての人へ、自分を大切にしたいと願うすべての人へ、この本を贈る。



## < 優秀賞 > 花岡理恵

- ・ 課題図書：あやうく一生懸命生きるところだった
- ・ タイトル：「立ち止まること」の豊かさ

ソファに身を沈め、缶ビールを片手に読み進められる、そんな軽いタッチのエッセイだ。しかし、内容に目を向けてみると様々な“呪縛”を解くための大切なメッセージが、てんこ盛りになっている。どれもこれも思い当たることばかりで、翻訳の妙も相まって、どんどんページがめくられていく。

40歳を目前に会社を辞めたこの本の主人公である「僕」が、語りかけるように、時には目の前にいる友人のような口調で、これまで当たり前と思い込んでいた生き方を、「立ち止まること」によって問い直していく。そしてタイトルにもある「一生懸命」とは、誰の、何のための、どこに向かってのものだったのか。玉ねぎの皮をむくように「一生懸命」の正体をユーモラスに暴いていく。

私たちは、生まれてから様々な社会的な規範や、周囲の大人の価値観、洪水のようにあふれる広告やニュースを自身の中に取り込み、「こうあるべき」という一種の偶像を目標にして、厳しい競争社会の中で“べき”を実現させるために必死に、一生懸命努力して生きてきた。偶像？とんでもない。それこそが人生の目標であり人生そのものだと言うかもしれない。

しかし筆者である「僕」は、それはそうだし、そうだったのだけれども、ちょっと立ち止まってみませんか？立ち止まってみることで、気づいたことがあるんだ、と語りかける。立ち止まって考えることは、勇気がいることでもあるし、怖いことだ。ひょっとしたら、これまで信じていたことを手放す可能性があるから。でも、あなたの「一生懸命」はそのままでもいいの？と「僕」は問う。

本書には「一生懸命」を問い直しながら、もっと自由に考え、ありのままの自分を愛するための、ほっこりとした、でも、力強い「僕」の言葉がたくさん詰め込まれている。読めば、きっと心も体も楽になるきっかけを得て、生きるのも悪くないと思えるだろう。

コロナ19で「立ち止まること」を強いられている今こそ読むにふさわしい、「立ち止まること」の豊かさに気づかせてくれる稀有な1冊だ。



## <奨励賞> 田里梨乃

- ・課題図書：私は私のままで生きることにした
- ・タイトル：ありのままの自分を愛するための、等身大のメッセージ満載

他人からの評価や肩書に固執し、いつの間にか自分を見失ってしまった私達。本書を読むと、「ありのままの自分とは何だろう？」というシンプルな疑問に、色んな答えが返ってくる。

カラフルで可愛らしい表紙に始まり、いくつかの章からその時の自分に合ったページを選んで読むことができる本書。また、各章の終わりにはハッとさせられるようなイラストが描かれていて、より読者に伝わりやすい構成になっているのも魅力だ。主な題材は、著者の経験に基づいた人々が抱えるリアルな問題である。

「人は、自分に欠けているものをもっている人を見ると、その人の人生は完璧だと思ってしまうものらしい」

学歴や財力が重要視される社会。確かに、コンプレックスの原因は「優劣」に拘った判断ではないだろうか。自分にはないものを持っている。それだけで、優れていると思いつんでしまうのだ。テストでいい点をとったとき、絵画で優秀賞をもらったとき。嬉しいと感じる一方で、満点を取った友人を羨み、なぜ最優秀賞に選ばれなかったのかと悔しがる。「憧れ」や「悔しさ」は成長する上で必要だけれど、時に自分を惨めにする。悩んで、嘆いて、自分には何もないと思ってしまう。でも本当にそうだろうか？

本書は昨年2月に韓国で発売されるやいなや、「防弾少年団ジョングクの愛読書」として一躍注目を集め、社会現象を巻き起こした。その人気は国内にとどまらず、75万部を超える大ベストセラーとなっている。「自分らしく」をテーマにした本と聞くと、前向きに考えるにはだとか、弱い自分と向き合う方法だとかばかりで、実のところ形を変えた「自己否定」であることが多い。しかし本書は、著者キム・スヒョン氏の「ありのままのあなたでいい」という言葉通り、自分自身の声を聞くことに焦点を当てている。そこが日々ストレス社会を生きる人々に深い共感を与え、高い評価を受けることに繋がったのだ。

受験や就職など、人生において自分をアピールしなければいけない場面は必ずやってくる。優秀なライバルが現れれば、自信を失うかもしれない。そんな時、「ありのままの自分」を愛するにはどうすればよいのか。人より優れていること、人より高い地位にいることについてこだわってしまうけれど、これまでのあなたを見つめなおし、心の声を聞いてあげよう。本書を通して、すでに読んだ人、そしてこれから読む人すべてがありのままに生きられることを願う。



## <奨励賞> 池本容

- ・課題図書：死にたいけどトッポッキは食べたい
- ・タイトル：言葉にしたことのない感情との出会い

トッポッキ

赤くて甘辛い韓国の餅料理。今や、韓国だけでなく日本でもトッポッキといえば誰でも分かる人気メニューだろう。

そんなトッポッキを食べたいのに、死にたい？  
分からないようで、何となく分かるようなその感情..  
コロナ禍の不安な毎日、巣ごもり中の読書にとこの本を手にとった。

本書は、気分変調症の著者と精神科医との治療（カウンセリング）の記録である。「なんだか、ちょっと憂鬱で」から始まり、著者の心が公開されていく。他人との比較、依存、妬み、ひがみ、疑い、自分を責め愛せない、隠しておきたい気持ちが痛々しいほどストレートに語られる。著者の率直な心の模様を読んでいくと、自分でも気づかなかった、言葉にしたことがなかった自分自身の心模様にも気づいていく。矛盾、極端、何かを手に入れてしまうとそれを過少評価してしまうなど、多くの人が著者の葛藤を共有できるだろう。

精神科医とのカウンセリングの記録というと、重たい内容をイメージしてしまうが、本著は、少し違う。著者のどろりとした感情を受け止めた精神科医は、受け止めた感情をやさしく受け流す。自分の人生は自分のものですなど、時にギクリとするアドバイスをしながら、著者の今の感情を冷静に解き明かしてくれる。それが故に、読者は安心して著者のカウンセリングを見守り、自分もカウンセリングを受けているような気分になれる。「死にたいけど」というタイトルに反して、読後はさわやかだ。

スマートフォンを手放せない情報過多の現在の生活は、どの国、どの世代の人にも共通の葛藤を生じさせるのかもしれない。本著は、若い人だけでなく、スマホに支配される現代を生きる人々の悩みに、無理しなくていいよとそっと寄り添ってくれる。



## <奨励賞> 円谷弥生

- ・課題図書：あやうく一生懸命生きるところだった
- ・タイトル：「あやうく一生懸命生きるところだった」とは！

何という挑戦的な題名だろう。世の中の多くの人、一所懸命生きている、あるいはそう生きようとしているのではないのか。それを「あやうく～ところだった」と表現するのは！しかし、まさにこの題と筆者自身による表紙のイラストこそが多くの人をまず惹きつける。

「ホンデ病」にかかって、美大の最高峰であるソウル・ホンデ大に4浪して合格した著者は、入学後学費を稼ぐために美術学校講師のバイトに明け暮れ、肝心の大学にほとんど通えなくなる。その後会社員とイラストレーターという二重生活をして稼ぐようになるが、あくせくする毎日に心と疑問を抱く。何のためにこんなにあくせく働くのだろうか？…そして彼は退職する、「もう一生懸命生きない！」と宣言して。

お金のために自由を奪われることなく、自由に生きる。お金が無くなったら働かざるを得ないが、今度は「現在の自由と喜びを維持するために」働くのだ。「よくわからない未来のためじゃなく、現在の自由のために稼ぐ」—これが、彼が到達した人生訓だ。女性の多くに敬遠される髭にこだわろうとするのは、「無難な人間より個性ある人間になろう」とする男のロマンのためだ。結婚、車、家賃を払うより持ち家のローンを、等々いったい誰がそんなことを決めただ？これまで私たちは、皆が志向しているはずという価値観にとられ過ぎてきたのではないか？そうやって人生の多くの時間を「いつ来るか分からない未来」のために浪費しているのだったら、何と勿体ない、と彼は言うのだ。

ちょうど今、世は「コロナ禍」により、テレワークの花盛り。テレワークになってもう何か月も会社に行っていないという、共稼ぎで子育てもしているある若夫婦が、「もうこれまでの生活には戻れない」と言っていた。首都圏や大都市で当たり前になっていた通勤地獄、サービス残業。子どもと触れ合うことすらできないこんな生活に疲れ切っていた勤め人たちが、思いがけず別の生活を始めて、「今までの生活は何だったのか」と疑問が頭をかすめた時、この本を是非お薦めしたい。偶然とはいえ、何と時宜にかなった出版であったことか。

元の一生懸命な生活を振り返って、心が少しでも自由になる生活をしてみたいと思った方には、うってつけの本である。翻訳も分かり易い。そして本文中にも散りばめられた、著者と思しきブリーフ姿の男のイラストが、これまた面白い。手にとってみないのは損、である。

