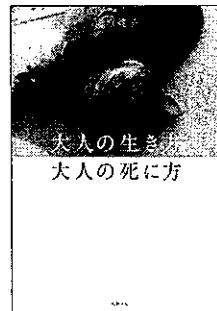


読書日和

海原純子さん 心療内科医のちよとした生き方の提案

大人の生き方
大人の死に方



毎日新聞社
(1470円)

本紙日曜版で3月末まで5年間にわたって「心のサマリ」というコラムを連載した。そ

たとえば、例にあげたのは、知人が息子の婚約者について「無理なことを言っても、嫌な顔ひとつせず、聞いてあげてるの」とほめたこと。美談のように聞かせるが、海原さんは、嫌な顔ひとつしないのは大賛成。ただし、それで引き受けるのではなく、嫌な顔ひとつせずに「ノー」と言うのはいかが？と指摘する。

とはいえ、米国での経験などから、表現方法の文化的違いも実感する。「他人がどう思おうと主張するのが米国流。でも、それを身近で見ていると、言いたいことを胸にしまっただけでいる日本人の気持ちがよくわかる。察する力はとてもいい能力なのだから、それを生かしつつ、上手に伸ばしていけば、日本は

とてもいい国になると思う」女性専用クリニックを開いたのは、ちよと雇用機会均等法が発効する少し前。がんばりすぎて心の健康を害した女性たちが多かった。あまりの忙しさに海原さん自身が体調を崩し、2年以上、仕事ができなかった。「それまでは女性の仕事も家事も完璧にやるべきだと考えていました。でも、体はほろぼろだし、何もかも失いかけた。体にも心にも栄養と休養が必要なのです。」

【佐藤由紀】

心にも栄養と休養を

の中から厳選してまとめたのが本書だ。

ところが連載終了を前に、想像を超える規模の東日本大震災が起き、人々の心も直撃した。社会問題を心とからめて取り上げてきたコラムを、「いま書けないのは何てさみしいことだろう」。編集部に相談して、番外編として4月17日から4回、復活してもらうことになった。

「地震のあと、被災者を助けようと日本中が盛り上がりましたね。このことをまず書きたい。さらに、原子力発電所の深刻な問題や日本経済の行方などについて、不安をかかえている多くの人々のために、私なりの処方箋を提供したいと考えています」

海原さん自身も3月、避難所となったさいたまスーパーアリーナを仲間とチームを組んで訪ね、ストレッチを通してケアを行ったという。

専門は心療内科だが、患者を診察して治療するのと同じように、文章のかたちで、人々が感じている疑問や悩みを



オフィス近くの遊歩道を歩く海原純子さん(東京都港区で平野幸久撮影)

うみはら・じゅんこ 1952年横浜市生まれ。東京慈恵会医科大学卒業。心療内科医。08〜10年、米ハーバード大学客員研究員。現在、白鷗大学教授。シャスポーカリストとしてライブ活動を行う。近著に「海原純子の『元気な私』になれる本」「ツイッター幸福論」など。