

自分を大切にできていますか？

眞鍋由比

今年の1冊でも書いたのですが、先日 #ブックサンタ に参加してきました。本屋で自分の好きな絵本を買って、「ブックサンタでお願いします」と言うと厳しい状態にいる子どもにサンタが持って行ってくれる企画。名古屋ではなんと、ホテルに宿泊する時にいくつかの絵本のなかから自分が選んで贈ってもらえる企画があるそうです。私は好きな猫の絵本を贈りました。もらった相手が少しでもハッピーな気持ちになってくれたらうれしいのだけれど。

さて今月のお薦めの本は『私は私のままで生きることにした』キム・スヒョン著 ワニブックス 2019。防弾少年団(BTS)のジョングクが愛読していることで話題になりました。

これを読んでなんて韓国って日本と似ているのかしらと感じました。「寄り道のできない国」として韓国・日本は挙げられています。適齢期という年齢でそれぞれの進学・就職・結婚していないと、他の人生にシフトすることは落伍を意味する社会。経済水準は高いのに、幸福度が低い国。生きにくい国。特に、女性にとっては。

さまざまな本や映画を引用して、話を展開し、ほんわかしたやさしいイラストで淡々と話を進めてくれます。

『銀河鉄道999』、『ONE PIECE』、『セーラームーン』、村上春樹、映画『ハンガーゲーム』『いまを生きる』『インセプション』などなど。

『木を見る西洋人、森を見る東洋人』のR・E・ニスベットの話。個人主義の西洋では「知識を伝えること」と「自尊心を育てること」のどちらかが教育において大切かを議論する場面がある。それは個性より調和(人間関係)を重視する東洋(日本や韓国)では考えにくいこと。

自分を尊重しよう。自分でできること(自己有能感)、自分が愛される価値があること(自己尊重感)を知ろう。でも自尊心とはほかの人と比べた優越感を伴う傲慢さではない。

あなたにとって失礼なことを言うひとたちに「口を慎みなさい」とまで言えなくても恥じる必要がないことを恥じない。通りすがりの人に傷つけられないこと。彼らにあなたを評価する資格はない。意地悪な相手にやさしくする必要はない。

日本と韓国で『嫌われる勇気』という本がベストセラーになった。でもわたしたちに必要なのは嫌われる勇気ではなく寛大な個人主義じゃないかしら？社会が個人を統制する方法として個人主義社会は「罪悪感」を集団主義社会は「羞恥心」を利用する。他人の眼を通して感じる恥。

世の中が決めた正解に屈してはならない。

この本を読んで、いろいろなつまらない思い込みから解放された気がしました。たぶん、人によってグッと心に響く部分が違うと思いますので、パラパラと開いてみることをお薦めします。イラストを眺めていくだけでもクスッと笑いながら、うなずかされること、請け合いです。

この素敵な本に背中を押されて、来月のはと時計の特集は『知りたい韓国』でいきたいと思います。乞うご期待。

