



あいだで
考へる

自分^{づか}疲れ

ココロと
カラダの
あいだ

頭^{かしら}
木^ぎ
弘^{ひろ}
樹^き

自分の身軀からだや自分の心からしてが
すでに気に入っていないのです

— 夏目漱石『行人』

あたしはさ、

あたしとは別れられないんだよね一生

— 本谷有希子『生きてるだけで、愛。』

はじめに 自分自身がしっくりこない 6

1 章 「自分」とは「心」なのか「体」なのか？ 11

2 章 体の操縦法、心の操縦法 27

3 章 体が変わると心が変わる 45

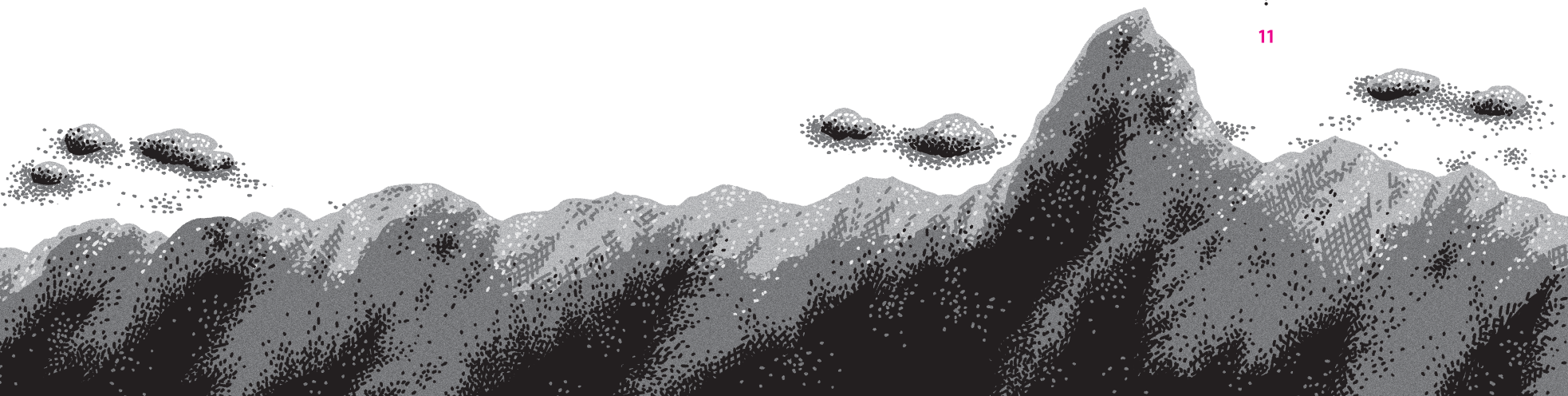
4 章 心はいくつある？ 体はいくつある？ 67

5 章 「食べられない」と「漏らす」
——あなたの心と体を社会はどう評価するのか？ 91

6 章 分けないことで分かる
——ココロとカラダのあいだ 125

おわりに 弱い本 148

ココロとカラダのあいだをもっと考えるための作品案内 150



はじめに

自分自身がしっくりこない

自分でいることに、疲れを感じたことはないだろうか？

たとえば、自分の性格が好きではないとか。

自分の体からだに不満があるとか。

「どうして自分はこうなのだろう……」と悩なやんでしまう。

それなのに、その性格や体でずっと生きていかなければならない。

気に入らないなあと思いつつながら、24時間365日、なんとか折り合いをつけながらやっていくのだから、これは疲れないほうがおかしい。

別人になつてみたいと願ったことのない人は、少ないのでは？

自分が好きな場合でも、ずっと同じ自分でいるというのは、退屈たいくつと言えば退屈だ。いつも自分の目線で世の中を見て、自分に起きることだけを体験して、自分の人生を生きていく。

ずっと同じ主人公の映画を見続けているようなもので、うんざりしてきてもおかしくない。

自分を好きとか嫌いきらいとかに関係なく、なんとなく、

「自分にとって自分がしっくりこない」

「自分でいることになじめない」

というような違和感いわを覚えたことはないだろうか？

買った服が、なんとなく自分に合わないような、何かちがうという感じ。

では、「自分」とは何なのか？

そう聞かれると、よくわからない。哲学的な問題に聞こえる。

自分とは、よくわかっているものであると同時に、よくわからないものだ。

とりあえず、この体、これは自分だ。

そして、この心、これも自分だ。

では、心と体が自分なのか。

自分とは、心と体なのか？

手や足の小指をケガしたことはないだろうか？

ふだんは小指のことなどほとんど意識しないし、とくに小指を使って何かしている気もしないが、ケガをしてみると、こんなに小指をいろいろなシーンで使っていたのかと驚かされる。

小指について、いちばん知っているのは、小指をケガした人だ。

健康であれば、わたしたちは器官の存在を知らない。

それをわたしたちに啓示するのは病気であり、

その重要性和脆さとを、

器官へのわたしたちの依存ともども理解させるのも病気である。

シオラン 『時間への失墜』（金井裕訳、国文社）

健康なとき、人はほとんど体を意識しない。

胃が痛くなつて、初めて胃を意識するように、不調になつて初めて、その臓器の存在を意識する。

つまり、体についていちばんよく知っているのは、体に問題が起きた人なのだ。

私は20歳で難病になつて、13年間、闘病した。だから、体というものを、とても強く意識した。再発見した。

そして、体が変化すると心も変化する、ということも体験した。

そういう体験をもとに、体と心について、気がついたことを少しお話ししてみようと思うのだ。

心や体については、科学的に語られることが多い。

脳の海馬かいばという部分が記憶きおくに関係していると、思春期にはホルモンの分泌ぶんびつによって体に変化するとか。

とてもおもしろいし、有意義だ。

ただ、そういう話は「人間は」という大きなくくりで語られる。個人はそこからはみ出してしまふことがある。

いちばん大切なのは、私だけの心のこと、私だけの体のことなのに。そういう「個人的なこと」をひろいあげてくれるのが文学だ。

文学は、あるひとりの主人公についてくわしく書いてあることが多い。その主人公は、自分とはぜんぜんちがつていて、共通点がないことも多い。それでも、その主人公の体験や内面うちめんが細こまやかに語られていくと、なぜか共感したり感動したりする。

「ここに書かれているのは自分の気持ちだ」とさえ感じることもある。

これが文学の不思議なところだ。個人的なことを突き詰つめると、普遍性ふへんせいに到達とうたつする。そういう文学の力も借りるため、今回、文学作品をいろいろご紹介しょうかいしていきたいと思っっている（映画や漫画まんがなども）。

女はあわてていたため、
夫の頭を兄の胴体どうたいに、
兄の頭を夫の胴体どうたいに
つないでしまっていた。

「さあ、王様、答えなさい。
この二人の男のうち、
どちらが彼女の夫かのじよだ？」

1章

「自分」とは

「心」なのか

「体」なのか？





「自分」というものを、
なんとなく「心」と「体」の2つに分けて、
考えがち。
それはなぜなのか？
そして、心と体では、
どちらのほうが、より自分なのだろう？
インドの王様の答えは？
ギリシアの哲学者のソクラテスの考えは？
そして、あなたははどう思う？

「自分」を分ける

人は一生、ずっと自分でありつづける。

考えてみれば、すごいことだ。

どんなことでも、ずっとつづけていれば疲れてくる。

だから、自分に疲れるのは、当然のことだ。

しかも、そんなにずっと自分なのに、自分のことがよくわからない。

昆虫を観察しつづけたファーブルは昆虫学者になった。私たちもそれぞれ自分学者と言えるくらい、自分のことがよくわかっていてもおかしくない。でも、そうはならない。

自分は、自分にとっても思いがけないことを言ったりする。自分はそんな人間ではないと思うことを、したりする。そういう、えたいの知れないところがある。

よくわからないものと、ずっとつきあうというのは、これも疲れることだ。

なんとか少しでもわかりたいと思う。

「わかる」は「分かる」とも書くように、わからないものに対して、人はまず分け

ようにする。

「自分」はどう分けられるか？

最も一般的なのが、「心」と「体」という2つに分けること。

こうして、いろいろ考えているのが心。

そして、本をめぐったり、すわったりしているのが体。

自分を心と体に分けるのは、とても自然だし、納得しやすいだろう。

心と体、自分にとってどちらがメインなのか？

さて、心と体の2つに分けてみると、今度はそのちがいが気になる。

「わかる」とは、「あるものとあるものちがいを知る」というのが、もともとの意味だ。

体は物質だし、心は物質という感じはしない。大きなちがいがある。

心が体を動かしているような気がする。では、心が主人で、体は家来なのか？

でも、指紋で犯人が捕まるように、体にはひとりひとり個性がある。では、体こそが自分なのか？

心と体と、自分にとってどちらがメインなのか。それがテーマとなっている物語を、まず紹介しよう。

画家のピカソは、「芸術とは真理を悟らせてくれる嘘である」と言ったそうだ。文学も芸術のひとつ。文学でも、よく「ありえないこと」が描かれるが、そういう設定によって、真理が追究される。

この物語もそういうもののひとつだ。

屍鬼の謎

インドの王様のところに、修行僧がやってきて、「勇者であるあなたに手助けをお願いしたい」と頭を下げる。

真夜中に大きな墓地の中に入って行き、大きな木の枝にかかっている死体を運び出してほしい、というのだ。

その気味の悪い頼みを王様は承知する。

真夜中に墓地の木のところまで行くと、たしかに枝に死体がかかっている。王様はその死体を地面に下ろし、肩にかついで、歩きだした。

すると、死体が王様に話しかけてくる。死体には屍鬼しき（死体にとり憑つく鬼神きじん）がとり憑ついていたのだ。

「墓地を出るまでの間に、おれがひとつの物語を語ってやる。そして謎なぞを出すから、もしそれに答えられなかったら、おまえの頭は百ひゃくに砕くだけてしまおうぞ」

王様は動うごくことなく歩きつづける。屍鬼がとり憑ついた死体は、王様の肩にかつがれたまま、こんな物語を語りだす。

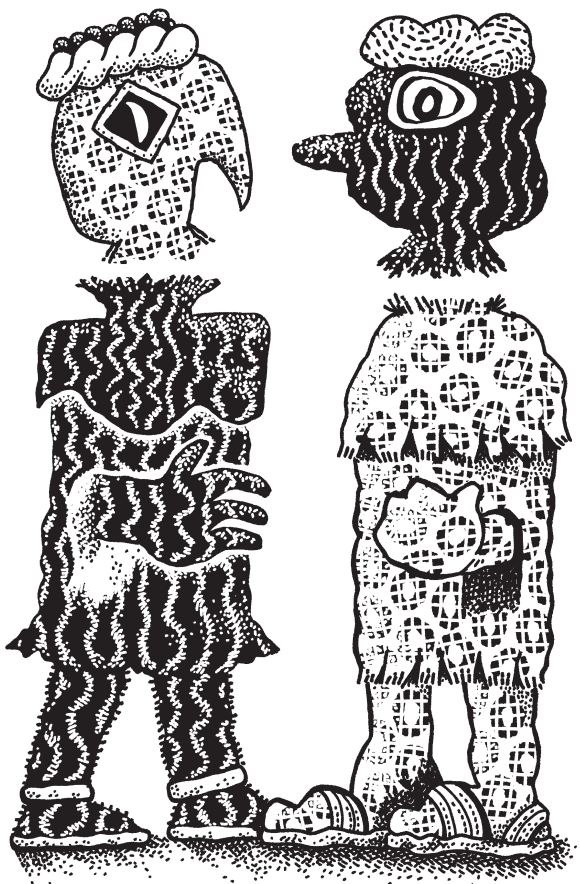
「ある女の夫と兄の首が切り落とされた。嘆なげき悲かなしむ女の耳に、女神めがみの声が聞こえた。『頭こぶたと胴体どうたいをつなげば生き返りますよ』。それで女はすぐに、夫と兄の頭を胴体につないでみた。すると、神の力で、二人とも生き返った。ところが、女はあわてていたため、夫の頭を兄の胴体に、兄の頭を夫の胴体につないでしまっていた」

ここまで語って、屍鬼は王様に問う。

「さあ、王様、答えなさい。この二人の男のうち、どちらが彼女かのじよの夫だ？」

体より心？

これはようするに「心を選ぶべきか、体を選ぶべきか」ということなのだ。



今で言うところ、ドラマや漫画などでよくある「人格の入れ替わり」だ。兄の体に夫の心が、夫の体に兄の心が入ってしまった。どっちを夫と思うべき？ ということ。これは紀元前3世紀から伝わる物語で、インドの伝奇集『屍鬼二十五話』に「すげかえられた首」というタイトルが入っている。平凡社から日本語訳も出ている。

そんな昔から、「人格の入れ替わり」の物語はあったのだ。切った首がくっついて生き返るなんてありえないと言ってしまうばそれまで。ありえないけれども、このありえない設定によって、自分とは「心」なのか「体」なのか、考えてみるきっかけになる。

さあ、あなたなら、どう答える？

夫の心が入っているとはいえ、体が兄では、それを夫とするのは抵抗があるだろう。かといって、体が夫でも、心が兄では、それを夫とするのは、これまた受け入れにくいだろう。悩ましいところだ。

インドの王様はどう答えたのか？

王様は迷わずに、こう答えている。

「二人のうちで、夫の頭がついている方が彼女の夫である。頭は身体のうちで最も重要なもので、自己の認識は頭に依存するのであるから」（ソーマデーヴァ『すげかえられ

た首』上村勝彦訳、『屍鬼二十五話 インド伝奇集』東洋文庫、平凡社）。

この答えは正しかったようで、屍鬼は王様を殺さない。

体ではなく、心こそが、その人の本質だ、というわけだ。

でも、この答えは本当に正しいのだろうか？

心と体が分かれるのが死？

インド以外の地域では、どう考えていたのだろうか？ たとえば西洋では。

じつは、体より心が大切と考えていたのは、インドだけではない。

古代ギリシアには「ソーマセーマ説」というのがあった。この説では、肉体は魂を閉じこめている牢獄のようなもので、死によって魂は肉体から解放され自由になる。数学の「ピタゴラスの定理」で有名なピタゴラスもこの説を信じていたそうだ。

「死」ということが出てきた。

そもそも、人を心と体に分けて考えるようになったのは、この「死」ということが大きいだろう。さつきまで生きていた人が、死んでしまうと、体はそのまま残っているのに、意識はなくなる。つまり、心だけが抜け出したように見える。