

BOOK GUIDE

今月のブックガイド

関係性を見直す温かなメッセージ

表紙には、無言のままハグをするライオンとクマ。少し苦しげな、何かやりきれない気持ちを抱えているように見えるライオンは、クマの背にまわした両手（前足）から伝わる温かさを感じているのだろう。そこに寄り添い続けるクマの表情は静かで、そこには「ふたり」の時間が流れている。

もしかしたら、クマのほうが、ライオンに支えられているのかもしれない。

イラストに添えられているのは、「言葉をかかわなくても身近なひとの思いやりを近くに感じつつゆったりと過ごすことに意識を向ける方法を知ること、とても大切です」というメッセージ。本書は、日常をふりかえり、自分自身に目を向けるひとときを与えてくれるセラピーブックである。

作者は、フィンランドのイラストレーター／グラフィックデザイナーのマッティ・ピックヤムサと、心理療法士のアンッティ・エルヴァステイ。マッティは、フィンランド・ブランド Marimekko のデザイナーでもあり、彼の絵本や原画展は日本でも大人気である。そして、アンッティは、同国 Sexpo 財団のカウンセリング部長を務めた性教育の専門家であり、2017年7月に大阪で開催された第21回関西性教育研修セミナー（日本性教育協会協賛）の講師として来日されている。同セミナーの報告は、『現代性教育研究ジャーナル』No.78（2017年9月15日発行）にまとめられている。

「肯定的で健康的な自尊感情とセクシュアリティを育む：フィンランドにおける性教育と家庭（親）支援」と題する講演では、本書 Cup of Therapy に掲載されることになる作品が一足先に公開され、そこに込められた思いやテーマを詳しくうかがうことができた。描



Cup Of Therapy だいじょうぶ。

マッティ・ピックヤムサ／アンッティ・エルヴァステイ著、奥村健一訳
MUJI BOOKS
定価 1000 円＋税

かれる動物たちは、どれも私たちの身近な暮らしにあるさまざまな葛藤や軋轢、逆境やトラウマについて語りかけてくる。

例えば、子どもの情緒的・性的な発達において不可欠なアタッチメントについて。人はだれでも安心と安全を求めており、それは男子であれ、大人であれ、例外ではない。不安や傷つきに対して、性的ではないタッチや触れ合いは、とても大切なものである。「僕たちは、ハグするほど男らしい」というメッセージには、ブラザーとロマンスをかけ合わせた造語である“ブロマンス (Bromance)”のキーワードが添えられる。

真の強さとは、「筋肉」でもなければ「ペニスのサイズ」でもなく、「感情を表すことを恐れないこと」だと伝える著者らは、あらゆる感情が人を育み、人生を豊かにしてくれるものだと教えてくれる——たとえ、それが離別や喪失、HIV 感染、暴力、性虐待、トラウマであったとしても。

深い悲しみやつらさを感じる時、だれかがそばにいてくれること、一杯の温かい飲み物を差し出してもらえただけで、〈愛されている〉と思出すことができる。自分と他者との境界線を知り、自分の居場所を守りながらも、同時に、勇気を持ってサポートを受け心を開くことも必要だ。私たちは、今ここから、関係性を見直し、新たな関係性を築くことができるのだから。

摂食障害、精神疾患、不妊、子育て、多様な家族、性別にまつわる偏見、恋愛、依存症、離婚、SNS、休暇明けの日のストレス……本書の100のテーマには、自分につながることもあれば、身近な人やまだ出会っていないだれかを理解するものもあるだろう。さまざまな動物たちとともに、小さなセラピーの旅に出てみませんか。

（大阪大学大学院准教授 野坂祐子）