

# 大人が絵本を 第59回 涙活



司書・読書アドバイザー 安藤 宣子\*

小児歯科医師 濱野 良彦\*\*

\* 絵本と図鑑の親子ライブラリー ビブリオキッズ(福岡市)  
\*\* 医療法人元気が湧く 理事ファウンダー

## 婚活に、朝活に、終活に、妊活…

平成は「〇活」ブームの時代でもありました。バブル崩壊を受けて、平成初頭に登場した「就活」に始まり、「婚活」「朝活」「終活」「妊活」、そして「涙活」と、人々は時代の移り変わりによる生き方の変化に対応しようと、「〇活」ブームに乗かって模索したように思います。

2013年より全国各地で開催されるようになった涙活イベントでは、泣ける映画の上映会や、詩の朗読会など様々ですが、「大人の読み聞かせ会」「夜のおはなし会」が開催され始めたのもこの頃からでして、その理由は「涙活」ブームにあったのです。

小児歯科医療に携わっておられる大人の皆さま方が、最近、涙を流したのはいつでしょうか。相次ぐ残酷な事件・事故に心を痛め、涙されている方もおられるでしょう。一方で、ご自身の社会的立場や置かれている境遇により、泣きたいときも我慢して、耐えておられる方もいると思います。辛いときでも、仕事上、笑顔でいなければならない状況が、大人には必ずあります。号泣議員のように「泣けたら楽になる」と分かってはいても、大人であること、職業人であることを理由に気持ちを封じ込めて、少し無理をしている大人も多いのではないのでしょうか。

## 「大人が絵本に涙する時」

涙活ブームが到来するもっと前の1999年頃より、「大人こそ絵本を読もう」と呼びかけ始めたのは、ご存知、ドキュメンタリー作家の柳田邦男氏で、著書『大人が絵本に涙する時』において、「潤いのある大人の心の回復のために、絵本はいよいよ重要なメディアになってきている」と示したのです。その一

例にバンサン作品『とおいひのうた』を取り上げ、「人は心の故郷を思い起こし、その懐かしさにひたつとめどなく涙を流し切ったとき、清々しい気持ちと生きる力が甦ってくる」と説き、その後の絵本界に欠かせない人物となりました<sup>1)</sup>。意図的に泣くことでスッキリする「涙活」が推奨され出したのは、それからおよそ15年も後のことなのです。

「涙活」の発案者は、離婚式プランナーの寺井広樹氏で、離婚式で思い出の写真を上映すると大泣きをした当事者同士が、晴々とした顔で別れていく姿を見て、「あえて泣く＝涙活」を思いついたと言います<sup>2)</sup>。寺井氏は、「能動的に涙を流すことにより心のデトックスを図る活動」<sup>3)</sup>と定義し、涙活プロデューサーとして各地でイベントを開催する傍ら、『てがみのひみつ』『ぼくの天国ポスト』『ナミダロイド』『べしらわ君』といった涙活絵本の創作や監修も手掛けています。

『てがみのひみつ』は、実際の涙活イベントで最も反響を呼んだ実話『ボクと7通の手紙』を絵本化したお話で、愛犬と人間の交流という設定を聞くだけで、特定の読者層には涙ものでしょう。東日本大震災を忘れないために、寺井氏が実話を絵本化した『ぼくの天国ポスト』は、作家の志茂田景樹氏との共作です。福島県いわき市に設置された「天国ポスト」をめぐる繰り広げられたエピソードが、絵本という芸術作品になって後世に語り継がれることになったのです。

涙活には対象別のプログラムがあり、企業や学校だけでなく、子育て中の女性を対象とした「ママ涙

『ぼくの天国ポスト』  
寺井広樹 原案 志茂田景樹 作  
福島岩緒 絵(絵本塾出版)



# 手にするときは！ のすすめ

企画 濱野 良彦  
構成 木須 信生 ※※※

※※※ 絵本と図鑑の親子ライブラリー ビブリオキッズ(福岡市)

活」が開催されていて、このママ涙活からは『ナミダロイド』という絵本が生まれているのです。「子どもの前では涙を見せられないというお母さんが多いですけど、母親こそ泣きたいこともあると思う。泣いたっていいんですよ」と、寺井氏は語っています<sup>4)</sup>。

## 感動泣きしていますか？

「涙活」専門家は、涙活プロデューサーだけではありません。医療や福祉、企業、教育現場など様々なフィールドで心の健康をサポートする「感涙療法士」も存在し、企業では「泣き言セラピー」として、学校では「なみだ先生」として活躍しています<sup>5)</sup>。「涙活」の医学面での監修は、ストレス研究の第一人者である東邦大学医学部名誉教授の有田秀穂先生で、感動して思わず涙を流すときの「情動の涙」と呼ばれるものこそがストレス解消につながり最も良いと論じています<sup>2)</sup>。

この「情動の涙」とは3種類ある涙のひとつで、悲しいときや感動したときに流す涙を指し、文字通りストレスを洗い流してくれるのです。しかし、目の表面を水分で保護する「基礎分泌の涙」や、ごみなど異物を洗い流す「反射の涙」ではストレスの解消にはつながらないのです。また、情動の涙でも、小説などで他人が経験した感情の昂ぶりで泣く「感動泣き」や、他人の悲しみの追体験が、自分のストレス耐性をつけることが分かっているのです<sup>6)</sup>。つまり、絵本等の読書による「感動泣き」は、心のデトックスに効果的で、特に、実話に基づいたお話ほど、最適というわけです。

## 感動が昂る、動物もの

「涙活」が市民権を得る何十年も前から、私たちは

物語を読んで感動の涙を流してきた体験を持ちます。主人公に感情移入しては、辛くて、苦しくて、心に突き刺さるものに涙し、本を閉じて心につつまでも残る感情に浸る時間を流れのまま、受け止めてきました。その感動泣きこそ、ストレス解消の行為だったのです。

長く読み継がれては、あらゆる世代に感動泣きを呼び起こしている絵本と言えば、『やさしいライオン』が挙げられます。このタイトルを聞くと、その作者がやなせたかし氏だと、大人の皆さまなら呼吸をすくらしい自然と、脳内に引き出されているでしょう。

『やさしいライオン』  
やなせたかし作  
(フレーベル館)



『やさしいライオン』の始まりは、1962年に漫画同人誌「えへHHE」で構想のようなものが発表されて、ラジオドラマ、メルヘン、ミュージカルへと展開し、1969年に月刊「キンダーおはなしえほん」5月号で初めて絵本が登場しました。1970年には、やなせ氏初の原作アニメとして、アニメ制作会社「手塚治虫プロダクション」から、手塚治虫氏のポケットマネーで映画化された後の1975年、現在刊行されているピンクの表紙の単行本に描き直されて再度出版された絵本が、世代を超えて多くの人々に感動泣きを呼んでいるのです<sup>7)</sup>。この作品で高い評価を得て、やなせ氏が次に製作したのが「アンパンマン」なのです。

『やさしいライオン』のように、古くからある動物を主人公とするお話に、『ごんぎつね』『手ぶくろを買いに』『ハチこうものがたり』など、感動泣きする



絵本はたくさんあります。

近年の動物ものでは、愛犬の死を扱った『げんきでいるからね』（鈴木まもる作）、飼い主を亡くした犬の目線で描かれた『いつでも会える』（菊田まりこ作）、猫目線の飼い主との交流談『わたしのげぼく』（上野そら作）、死と再生がテーマの『くまとやまねこ』『ピロードのうさぎ』（共に酒井駒子作）など涙なしには語れない絵本は、美しい絵画とともに心に響き渡ります。

### 絵本で涙活しよう

コミュニティで生きるということは、人間を豊かに成長させてくれる一方で、「ストレス負荷」というマイナス要因の発生にもつながります。社会で生きる以上、人は大なり小なりのストレスと上手に付き合っていかなければなりません。

ストレス状態とは、自律神経系の中の交感神経が活発になり、緊張が高まっていることだと、よく聞かれますが、情動の涙を流すことで自律神経が副交感神経優位になり、脳全体がリラックスしてストレスが解消されるのです。そうすると心の問題だけでなく、血圧の安定や免疫力の向上など、身体にも効果があると有田教授は述べています<sup>6)</sup>。ストレス解消だけでなく、身体も健康になれる「涙活」なら、毎日一冊、感動泣きを実践しましょう。

今日、あなたは  
空をみあげましたか。  
空は遠かったですか、  
近かったですか。<sup>8)</sup>



『最初の質問』 長田弘 詩 いせひでこ 絵  
(講談社)

絵本『最初の質問』は、このような問いかけから始まります。そして、『『ありがとう』という言葉、今日、あなたは口にしましたか<sup>8)</sup>』と続きます。大人は、はっとさせられる質問です。

「今朝、息子を叱りつけたそのまま出かけて来てしまいました」、「家にこの子(0歳児)と籠りっきり

で息が詰まりそうなんです」と漏らすお母様方に、「今の貴女におすすめの絵本です」と本書を手渡すと、読後、「トイレをお借りします」と一人、涙を流して出て来られ、笑顔を見せながらお礼を言われます。これが、絵本による心のデトックスなのです。

### 家族愛は涙の源

脳生理学者の有田教授は、「情動の涙は、脳の前頭前野にある『共感脳』が興奮することで流れるしくみ」と解説し、子育て中のママは、共感脳が活発になっているから刺激を受けやすいため、涙もろいと説明しています<sup>6)</sup>。泣くツボは、笑いや怒りと同じく人それぞれ異なります。未知の体験にあっては共感しにくく、感動に繋がらないこともあります。この観点からすると、家族物語は多くの人の共感を得られる題材でしょう。

誰もが持つ親の愛の重みであり、宝物は名前ではないでしょうか。親にもらった名前は、個々人のアイデンティティーでもあります。俳優の室井滋氏初の絵本となる、その名も『しげちゃん』は自身の実話で、子ども時代だからこそ感じた葛藤を、子どもたちが理解できる表現で描いています。もしも自分が…と読み手が自己に置き換えたとき、そこに生まれるのは感動の涙です。室井氏は本書で絵本作家としての才能を開花させ、女優業と並行して作家活動も続けています。

今年、映画化で話題となった『ばあばは、だいじょうぶ』は絵本先行で、2016年に初版が発行されると、出版文化産業界から、教育、福祉現場、家庭へと涙は広がっていきました。作者である楠章子氏のお母様とご家族の実話に基づいて製作された絵本の巻末には、若年性認知症になったお母様に気付かないふりや、介護をお父様に任せきりにしたことを明かしています。お話は、孫と祖母を中心に描かれているのですが、「主人公のつばさが、ばあばに優しくできなくなっていく様子は、そのまま私の姿であ

る」と懺悔されています<sup>9)</sup>。わが胸に手を当てると、どの世代にも思い当たる節があり、涙なしに読むことはできません。

子どもの頃は、親に強いられるルールや、怒られる理由に納得できなかつたり、親の思いをまだ受け止められなかつたりしていることもあります。『小学生のボクは、鬼のようなお母さんにナスビを売られました』は、そんなお話で、徳島県で育児雑誌社を経営する原田剛氏の自叙伝的絵本です。昭和50年代が舞台のお話に出てくるお母さんは割烹着姿で、高度成長期にお目見えした団地の描写は、その時代を生きた人には郷愁漂い、懐かしさとともに、家族愛の感傷に浸るでしょう。タイトルと同じく、絵もインパクトの大きな一冊です。

### 涙はとめどなく…

自然災害の時代とも言われた平成は、雲仙普賢岳火砕流、阪神淡路大震災、東日本大震災、熊本地震、西日本豪雨、他多数もの自然の脅威を突き付けられ、日本全国で悲痛の声と、声なき涙が止みませんでした。数々の災害の教訓として、そして風化させないために、たくさんの絵本が生まれています。

『あのと、そこにきみがいた。2016年4月 熊本地震の現場から』。イラストレーターの矢島真澄氏が、妻の故郷である熊本市に転居して、わずか18日後に遭遇した地震の、発生から10日間で目にした現実を絵本という形にしたのです<sup>10)</sup>。

絶望にうちひしがれていた避難者たちのもとにやって来たのは、お揃いの黄色いビブを着けたボランティアの中学生たちで、彼らもまた、被災した当事者なのでした。そんな「きいろいビブ」たちのヒュー



『あのと、そこにきみがいた  
2016年4月 熊本地震の現場から』  
矢島真澄 作・絵(ポプラ社)



マニズムあふれる物語に、涙が止まらないのです。

### やっぱり、絵本ってスゴイ！

子どもたちのお口の健康を守り、つまりは身体の健康を守る立場にある小児歯科医療に従事する大人の皆さま方が、ストレスを抱え、憂うつな気分を内包したまま職務に当たっていたのでは、どんなに技能が優れていても最良の医療とはいえないと思います。医療者の心身ともがベストコンディションで医療行為を行うために、週に一回、せめて一か月に一回でも涙活を試してみませんか。絵本は、ストレスをセルフケアできる便利なツールでもあるのです。

周りを気にせず、一人涙活も良いですし、職場で取り組むのも良いでしょう。とある会社では、50代の上司の泣く姿を見た20代の社員が、上司の知らなかった側面を発見したことで、コミュニケーションが取りやすくなったとの報告もあります<sup>5)</sup>。もちろん、同僚や気の合う仲間との涙活も良いでしょう。絵本を使って、自分を大切にする時間をぜひ持ってください。

絵本は、大人のためのものなのです。



#### 文献

- 1) 柳田邦男：大人が絵本に涙する時，平凡社，東京，p.27-31, 49-53, 2006.
- 2) 寺井広樹：「涙活」が脳活性化&ストレス発散に効く，Themis 27(6)，pp.68-69, 2018.
- 3) 寺井広樹：泣く技術，PHP研究所，東京，p.3-8, 2013.
- 4) Yahoo Japan Corporation：いっぱいいっぱいママへ。頑張らなくてもすごんだよ…心を軽くする絵本，THE PAGE，<https://headlines.yahoo.co.jp/> 2018. 4.13
- 5) 吉田英史：感涙療法士 吉田英史氏に聞く「涙活」で共感する力を育てる，週刊教育資料(1440)，pp.4-6, 2017.
- 6) 有田秀穂：ママの涙にまつわるフシギ，kodomo 4 (3)，pp.38-39, 2016.
- 7) やなせたかし：やなせたかし大全 TAKASHI YANASE ON STAGE，フレーベル館，東京，pp.310-317, 2013.
- 8) 長田弘 詩，いせひでこ絵：最初の質問，講談社，東京，2013.
- 9) 楠章子 作，いしいつとむ絵：ばあばは、だいじょうぶ，童心社，東京，2016.
- 10) 矢島真澄：あのと、そこにきみがいた：ポプラ社，東京，p.35, 2018.