

〔研究ノート〕

## 〈スピ・シン主義〉的な 個人の生き方を考える(3)\*

伊 田 広 行

### 要旨

〈スピリチュアル・シングル主義〉的に生きるとは、人をけなして優越感に浸るのでなく、人の「ダメさ」に優しくなり、偶然性やマイナスや小さな出会いから見えてきた「問いかけ」を自分の問題として受け止めることである。「取替え可能な自分」ではあるが、それでもそうでないところを見出すこと。まじめすぎて自分を追い込まないように、「気楽に生きる」ことを忘れないこと。「私は知らないのだ」と謙虚になるといった、死へのプロセスにある人をサポートするときのスキルから学ぶこと。「場の共有」、身体性のある深い質のコミュニケーションを意識すること、などが大事である。

### 目次

- |   |                 |    |                |
|---|-----------------|----|----------------|
| 1 | 総論              |    |                |
| 2 | やりたいことをやる       | …… | 以上、53巻6号       |
| 3 | スピリチュアルな身体性     |    |                |
| 4 | 人間関係            |    |                |
|   | …略…             |    |                |
|   | 人生には暗闇がある       | まで | ……以上、54巻1号     |
|   | 他人だけをけなすな       |    | ……以下、本号(54巻2号) |
|   | 「あいたくて」         |    |                |
|   | 浅いところに対応するな     |    |                |
| 5 | こんなふうに住きたい      |    |                |
|   | 偶然性やマイナスからこそ学べる |    |                |
|   | 小さな出会いの必然に身を任す  |    |                |

---

\* 上島武先生、松原和男先生、いろいろご指導いただきありがとうございました。

この瞬間を大切に  
 自分のだめさをみて生きる  
 取替え可能な自分？  
 「気楽に生きる」ことも忘れずに  
 人生から、どんな人間であろうとするかと問われている  
 ライフサポート——魂へのケア  
 説教オヤジの愚かさ

6 コミュニケーションと〈孤独〉 ……以下、次号

7 社会貢献

キーワード：小さな出会い、気楽、沈黙、サポート

#### 4章 (前号からの続き)

##### 他人だけをけなすな

「太っている奴が嫌い」なのは、「自分のボディへの甘いにおいが嫌いだから」と誰かがどこかで書いていた。しかし、自分へ甘い奴などいっぱいいるじゃないかと思う。スタイルがよくて可愛いとか美人だとかかっこいいけれども、コンジョーが悪いという奴などいくらでもいる。今の社会で「上位」だからこそ、自分に甘いという奴も多いじゃないか。人を殴るようなダメな男たちである「だめんず」やそんな男をどうしても追いかけてしまうダメ女である「だめんず・うおーかー」<sup>1)</sup>、人を差別する奴、能力主義の奴、見かけばっかりの奴、金ばっかりの奴、みんな、甘い生き方じゃないか。

だから、この社会によく見られる「意見」というものの「無意識の偏り」に敏感になりたい。そういう人が増えればいいとおもう。そうして、実は、自分も、多かれ少なかれ、「甘さ」をもっている。そこに居直ってはいけませんが、人の「ダメさ」に優しくなれる人が増えればいい。

「人を批判する」ことが必要なことももちろんあるが、自分をふり返らない「他者批判」は底が浅い。私が他者に傷つけられても、「傷つけるその人の生き方」はその人の人生で、そのいやな人自身をどうにかできない（逃げたり、抵抗したりは必要だが）。できることは、自分がどうなるか、そこからどういう影響を受けるか、どのような関わりをその人ととるか、だけ。相手に責任を転嫁したり、「相手のためを思っ

1) 倉田真由美 [2001-2002] 『だめんず・うおーかー』参照。

て、相手に何かを言ってあげる」ようなことをするのでなく、関係から見えてきた「問いかけ」を自分の問題として受け止めること。

もちろん、これを、「自分の外部の社会」への働きかけをやめて、自分の心のもち方改革だけに矮小化してはならない。自分が、家族との関係、仕事、社会との関係でどう生きるかが具体的に問われる。仕事のしかたや、「いやだけどやらざるを得ないこと」と「本当にしたいこと」のバランスのとり方などにもアートがある。生活のどの場面においても高い精神性、すなわち〈スピリチュアリティ〉が問題となりうる。

結局、大事なのは〈たましい〉の水準＝スピリチュアル度である。表面だけカッコいい奴が集まって、「ブス」を馬鹿にするような会話なんて、なんてスピリチュアル度が低くていやらしいか、つまらないか。だから他人を非難するより、自分の内側の生きる水準を問題にしたい。自分のいたらなさを知って変容していくそのプロセスが大事。人生の“完成”が“死”とすれば、そこへむかっていくという“死へのプロセスとしての毎日”が、人生のすべてだ。

### 「あいたくて」

どのように人と出会い、感謝するか。それを考えるとき、工藤直子さんの「あいたくて」という詩を思い出す<sup>2)</sup>。

「だれかに あいたくて  
 なにかに あいたくて  
 生まれてきた——  
 そんな気がするのだけれど

それが だれなのか なになのか  
 あえるのは いつなのか——  
 おつかいの とちゅうで  
 迷ってしまった子どもみたい  
 とほうに くらえている

それでも 手のなかに  
 みえないことづけを

2) 工藤直子『あいたくて』（大日本図書）

にぎりしめているような気がするから  
それを手わたさなくっちゃ  
だから

あいたくて」

これはスピリチュアルな気付きの詩<sup>うた</sup>ととれる。運命の人と結ばれることを称賛するような既存の恋愛・家族観の詩では決してない。〈たましい〉を感じ、気づき、それを伝え、この世界を優しくつなげ戻すために生まれてきたような気がするのだけれど、それを忘れていたから、なにか見えなくて、もどかしくて、それを「おつかいの とちゅうで迷ってしまった子どもみたいに とほうに くている」という。

それでも見えない何かを取り戻したいという思いだけが手の中にあるから、それははっきりさせ、繋がりたいたいのだ。〈スピリチュアリティ〉に至りたいのだ。それを実現するのは、あなたと会うこと。そういう〈たましい〉への希求の詩だと僕は読んだ。

#### 浅いところで対応するな

敬意や愛情は、けっして個人崇拜といった従属感情になってはならない（宗教や恋愛で陥りやすい点）<sup>3)</sup>。シングル単位的になり、かつ相手を尊敬し、そこから吸収しようとするその気持ちが相手との心の同調度を高める傾向があるのに対し、暴力的破壊的な感情（怒り、憎しみなど）は〈たましい〉を固く縮小して、相手のよさを吸収できなくなる傾向があることもおさえておくべきだろう。

また、自分の主観的観念的な見方に対して、常に現実とのバランスをとるよう心がけること、現実から遊離しないこと、誇張や一面的理解、安易な神秘主義（秘密めいた修行、秘儀）に浸らないこと、人の話をその人の〈たましい〉の動きとして聴くこと、簡単に否定したり賛成したりしないこと、何でも他人のせいにししないこと（基本的に自分の関わり／責任／意欲を入れて捉えること）<sup>4)</sup>、熟考して行動すること、寂しいからと、生気や力を奪うようなテレビや意味のない会話や、享樂的消費で時間や意

3) 「見えないところで私のことを良く言っている人は、私の友人である。」フラーの言葉。

4) 他人のせいにする、他人を恨む否定的な気持ちを持ち続けることになり、また解決も自分の行動の範囲を越える（無意識の内に自分の責任から逃げている）ようになるため、本質的に気分は晴れないものである。ただし、自分にはどうしようもないことに対しては、きっぱりと自分の悩みからはずすことも当然、大切である。さらに、完璧なパラダイスはどこにもなく、完全な幸福状態もどこにもないという、あたりまえを自覚することも、これまた前提的に重要である。

識を埋めずに、時間の密度を高め、瞑想的時間を持ち、会話の質を高めるように自分から関わることも重要である。テレビ等メディアも吸収的・批評的・創造的に消化するならよいといえる。それができないときはその会話・テレビ等からできる限り離れることがいだろう。

## 5 こんなふうに生きたい

### 偶然性やマイナスからこそ学べる

マイナスの経験も含めてどんなことから何かを学べると思って物事を見ても有意義である。すべてを意識的に選び取っていると思うのは傲慢で、コントロールできていることだけから学んでいるのではない。むしろ、自分のコントロール外のことから学ぶことが多い。そこには矛盾があり、深層意識との出会いの可能性があるからだ。

その意味で自分の身に降りかかる偶然、そこからもたらされる〈ぎりぎり〉や「とり乱し」をちゃんと受けとめようと、いつも心がけておくことが大事だ。ジャマくさいなあ、面倒だなあ、困ったなあと思うかもしれないが、それは、僕に、何かを教えるために、あるいは僕を成長させるために、訪れているのである（と考えればいいということ）。1回の人生で降りかかってくる出来事などたかが知れている。どれを通じようと、結局、その偶然性を通じて、僕は同じようなところに行くのだ——ちゃんとメッセージを深く“学び”につなげればの話であるが——ということに僕は思い至るようになった。

俗な例でいえば、別れたAさんとのことを通じて、僕はあることを学んだが、たとえその彼女とは続いても（分かれる時期が違ってても）、別のことで同じようなことを学んだらう。Aさんとの出会いが、Bさんとの出会いと前後入れ替わっても、同じようなことは学んだらう。ただし、人生の色合いはかなり変わったらう。偶然性は人生の色合いを変える。

フラれるという苦しい喪失体験は、後でみてみればどうみても“恵み”であったというしかない。大事なことは、一つ一つから深く学ぶことだ。身体性をもって関わるようにすれば、人生はいくつもの出来事を運んできてくれる。そこに別に「神」をみなくても、そういうことは言える。自分の考えや正義や信仰を誇示するのではなく、自分の生き方、立ち振る舞い方、語り方が、どのようなものか、未来社会の先取りになっているかということが大事だと思い至って、〈スピ・シン主義〉というようになった。

特別の秘儀や御布施や祈りではなく、人生に起こることへの深い向かい方からこそ、真のスピリチュアルな成長ができる。深い世界への扉は、宗教教団の建物のドアでなく、日常の出来事（即興性、具体性、偶然性、現象した問題）にあるのだ。だから、即興的かつ繊細な感受性や対応力がある。隠れているものの微細な声を聴きとる能力を鍛えなくてはならない。

苦しい生活、忙しい生活も、「修行」と思えばいい、と古今東西、言われてきたではないか。眠れないのもいい。受けいれればいい。そこから何を発見し、考え、つかむかだ。「弱い」こと、マイナスに出会うことは、本質的に大事なことである。

「病気や死別から学んだ」というような体験記を目にしたことがある人は多いと思うし、僕もそうだった。だが、通常は、何か意味あることと深く受け止めずに、いろいろなつらいことを「なければよい」とか「早く忘れたい」「あー過ぎてよかった」程度にしか捉えない。他者も、「まあ、つらい体験をしたからいろいろ考えたんだろうなあ。でも自分には関係ない。病気や事故にはあいたくない」程度の認識の人がほとんどだろう。僕もそうだった。だから、「事故にあうとか、失業するとか、フラれるとか、鬱<sup>うつ</sup>とか、病気・死別などとかによって元気がなくなる、しんどい思いをする」ということを「悪いこと」、「できればないほうがいいこと」と思っていた。

でもそれがあってこそ、どうしたらそこから立ち直れるか、ということも見えてくる。病気は内省の機会をもたらす。健康は秩序に適応して内省しないことに繋がりやすい。いつも元気だと、元気がない人のことがわからない。どうしたら脱出できるかもわからない。他人の何がしんどいのかもわからない。人生がしんどいこと、陥りやすい穴があることを知ることは、その意味で豊かなのである。だからこそ、病気や失業や失恋など、「それ自体マイナスで、なければないに越したことがないと思われているようなこと」こそ、逆説的であるが「恵み」なのである。

「なぜ元気になれているか」を自覚している人（いつも、これからも元気とは限らないということを知っている人）と、無意識・自然にそうなっていてそれが当然（ずっと続く）と思っている人とは違う。後者は、能力主義を信じ込んでいたり、偶然自分が今現在ラッキーなだけということがわかっていなかったりする。だから今の状況への感謝や、他者への優しい眼差しがもてない。人に厳しくなる。そして無意識に元気だけの人は、自分がしんどくなるとどうしたらいいかわからなくなる。だからこそ、〈スピ・シン主義〉は、「弱く」あること、マイナスの状況を尊重する。

マイナスを知る人は、満ち足りていることへの感謝を知る人である。あたりまえの

ことが大事ということ深く理解するのが成熟である。水や空気のおいしさ、食べるものがあること、寝るところがあること、ふわふわの布団、適度な気温、愛する人が側にいること、家族や友人などとの語らい、仕事があること、などは、世界的にみても個人的にみても、それはなくなりうるものであり、現にそうでない状況の人がたくさんいるという性質のものである。病気になってこそ、健康のありがたさがわかるように、それらが恵まれたものであることを知ってこそ、感謝を感じることができる。その感謝を自分のエゴにとどめないためには、なんらかの社会性ある実践を自分の暮らしに組み込む責任がある。

#### 小さな出会いの必然に身を任す

仕事や子育てなどで忙しいので本を読んだりじっくり考えたり、社会のための活動等をする事ができないというのはうそ（言い訳）だ。「100%なにもすることがないほど暇になる時間」を待っているのは、いつまでも「ものを考えたり、本を読んだり、人のためになる行動」などできない。その状況を選んできたのも自分なのである。完璧はないということを受け入れること。忙しい中で考えればいい。与えられた条件のなかで、考え、行動すればいい。その状況でできること（その人がやっていること）こそその人の本性だ。あるいはその忙しい状況そのものを変える選択自体を視野に入れ、実行すればいい。

それと類似したこととして、100%の健康はない、ということがある。病気のときに、いろいろ考えられるのだったら、それはいいこととさえ言える。「死」を入れて生きるのはいいこと。100%の健康を基準にマイナス思考で元気をなくしたり、不幸がったり、無為の言い訳にしたりするのではなく、なんらかの不健康状態を“常態”とみて、そこからプラス思考で考えればいいということ。

「この人も善人になっていたらうよ。一生のうち、一分ごとに撃ってやる人がいたらの話だがな。」<sup>5)</sup>という言葉は真実をついている。僕らは、自分で自分を撃ってやらねばならない。が、それは難しい。その引き金を見出す想像力を鍛えるしかない。

この「自分で自分を撃つ」を、現実的に考えたとき、関田寛雄さんの言葉「小さな出会いの必然に身を任す」は、とても意義深い<sup>6)</sup>。問題一般を考えることも大事だが、結局は死ぬまでに何をしたか、実際に誰を助け、後の世代のために何を残したかであ

5) フラナリー・オコナー [1998]『善人はなかなかいない』より。

6) 津田広志 [1994] p 204。

ろう。

つまり自分に偶然降りかかってきた事件や出会った人との固有の具体的な関係を深めることを通じて、その現実の問題をどう変えていくか、自分に何ができるかを考え行動するという試行錯誤の中から普遍的なことを学び実践していくしかないのだ。それをしんどいといって逃げていては、何も始まらないだろう。それは少し自分にとっても相手にとってもしんどいことである。でもそこからしか始まらない。「大きなことは大事だが小さなことは大事じゃない」「自分は大きなことで忙しいので、小さなことにかまっていられない」「こんなことに巻き込まれて、大事な本業ができなくなる」と人——とくに有能な、自分に自信のある人——は思いがちだが、そういう人はいつまでも大きなことはできないのである。「私は“大物”であるからこんな小さなことに時間を使うのはもったいない」という発想をエリートは皆もっていると思う。僕ももっていたと思う。

「傍観できない」という思いは、傍観した方がラクだという感覚と背中合わせだ。固有名を持った個人との具体的出会い、具体的問題への直面こそが、本当に痛みを共有していく一歩となる。「信頼」とか「傍観できない」とか「これは私の問題だ」という実感は、身体性ある関わりから生まれる。そしてそのみが僕やあなたを深いところから変えていく。

僕が現在から将来にわたってしたいことは、そういうことを踏まえてのものだ。「与える」<sup>7)</sup>「側に寄り添う」という事を考える人生。人に優しくしたり与えたりすることで失うものは何もないはずだ、という気づき。一緒に寝泊りする、その中で語る、暮らすというようなじっくり時間をかける関わり。その中で、口先だけじゃなく、立ち振る舞い方で伝わりあうようになりたい。

### この瞬間を大切に

人生は、客観的時間の多い少ないじゃない。長く生きればいいってわけじゃない。「どれだけ命を燃やして生きたか」が基準と、TVドラマ『神様お願い』でも言った。精一杯充実してるなら、命を削っても、早く燃え尽きても、惜しいとは思えない

7) 「与える」という言葉の危険性に注意しておきたい。この「与える」という言葉は、「もっている者」「余裕のある者」が「もたざる者」に恵んであげるという上からの視線を伴うことがある。そうならないよう、対等に並ぶ、あるいはむしろ下に立って、手助けさせていただく、その中で教えてもらうというようなときにのみ、この「与える」という概念もまともになる。その意味で、厳密には「与える」というより、もともと皆のものを当然のように分かち合うということであろう。

と。ゼミ生の浅賀雅さんもそうした視点でいい文章を書いた。

「もしあと10秒で命がなくなるとしたら何を考えるだろう。何げにすごしている瞬間10second。生きている中で時には、限られた時間の中で重要な選択をするときがある。私たちはその瞬間は『大事な時を過ごしているのだ』と思う。一日24時間、この中でどれくらい大切な時間をおくっているのだろう。『いかによく生きるか』ということは、この時間をより多く送っているかどうかではないのだろうか。」

本当にこれが大切な視点と思う。僕なら、例えば本を書いているときや本のことを考えているとき、一種の瞑想のような状態で集中している。「無駄」じゃない時間という感じ。そういう時間が人生の中で多ければ、それは幸せだと思う。いい映画をみていたり、好きな人と話したり、目の前の人や後の世代の人たちのために少しでもまともなことをしているときも、同じ意味でいい時間だ。人の“弱さ”に関わって心を込めた対話の時間があるとき、それはマトモな時間を過ごしているという実感がある。「世間的価値に流される受身」でなく、〈たましい〉をこめるというように、能動的な形で過ごす時間は気持ちいい。

「人生はあまりに短い。」これが僕のリアルである。だから、したいことを全部する（優先順位をつけて大事なことからやる）。つまらないことにしがみつかない。スピリチュアル基準で、“つまらないこと”に時間を割かない。金がもらえるからとか、安定しているからなどの理由でしがみつかない。好きな人と思いついて生ききりたい。思い切って希望を言いたい。禁欲主義などしない。オープンに正直でいて、それでいて相手を傷つけないようになりたい。

それは同時に、ちゃんと生きたいということだ。自分の〈たましい〉に照らし合わせて、恥じないように生きたいということ。まともに生きる<sup>8)</sup>。どっしりと善く生きる。ちゃんとしたところへいきたい。誇り高く、意志の強い、聡明な人間になりたい。深い内面性を持ちたい。それを表現する能力を持ちたい。皆がそうなり、皆がそういう能力をもてる社会になるように、皆が社会改革に関わる。それら総体が〈スピ・シン主義〉。

---

8) 「社会をよりよく変革するひとりとして、自分の人生を使いたいと私は願いつづけてきた」と森田ゆりさんは言う。(森田 [2000] p 302) まともな言葉だ。「まともな人」になるのが、僕の、〈スピ・シン主義〉の目標である。

### 自分のだめさをみて生きる

自転車やバイクを盗まれたことがある。友人に金を貸したがかえってこないことがあった。好きな人にフラれたことがある。盗んだ方、借りた方、ふった方は、皆、忘れている（だろう）。いやふった人との関係は、そうでもないかもしれないが……。大方の場合、自分に都合の悪いことは忘れている。けろっとしている。そんなもんだ。自分のだめさを見ないように、平気に楽しく振舞っている、目先の消費や享楽にうつつを抜かすなんてこともある。それが非社会性となっている。

でも僕は言えない。高みから非難できない。僕も人を傷つけて忘れている。信頼を裏切っている。ふったこと。お金を拾ってくすねたこと。目先の享楽やラクなことの方に逃げたこと。相手を傷つける言葉を吐いたこと。どれだけのことを忘れて生きてきたのだろう。どれだけ自分の都合いいように記憶を加工して生きてきたことだろう。僕は自分には繊細なのに、人に対してはそれほどでもない、つまり、鈍感ということが何度もあった。自分ばかり敏感なつもりになっているなんて、ナルシズムじゃないのか。自分に繊細なのはいいが、自分だけ犠牲者のように考えるのはとても愚かだ。自分の感情を大切にすることは大事だが、同じぐらい、相手の感情に寄り添うことも大事だ。

じゃ、今、それに少し気づいて、何ができるか。ほとんど何もできない。ある種、ただ「元気をなくす」だけだ<sup>9)</sup>。瞬間的に正邪を言わないこと。言い切れなくなること。攻撃的でなくなること。そばにいること、共感・受容的になること。そういう「とても静かな方向」ぐらいしかない。基本的に他人を責めることをやめたい。

北原みのりさんが、石川結貴さんの主婦への視線を誉め、その逆の一面的な罵倒のスタイルへの疑問を書いている文章はステキだ<sup>10)</sup>。

「彼女（石川さんのこと：筆者注）は決して「傷ついているヒト」を責めない。彼女たちを無知だといわない。彼女たちに耐えろとも言わない。「それでもあなたがそこにいる理由」を一緒に考えようとする人である。」「専業主婦を、家政婦だとか奴隷

9) ただし、何事もバランスであり、内省的でありつつも、「元気をなくす」だけじゃまったく目指しているものと違ってくる。〈スピ・シン主義〉的に集中・チャレンジして幸福になるというところへ至るプロセスの一つとして「元気をなくす」ということの重要性をここでは述べている。

10) 北原みのり [2000] p 32-38。

みたいなもんだというように卑下するような言い方には、やっぱり痛みを感じる。そんなふうには紋切り型に他人の人生、生き方を評価することへの奢りを、そこに感じてしまうからなのだと思う。」「専業主婦であっても、経済的に独立していなくても、やはり生きていて、生きているからには、何かをせずにはいられなくて、何かを求めている……。だから人は苦しくて、楽しくて、忙しいんだと思うので……。他人の生き方を真っ向から否定するのは、愛がなさ過ぎると感じる……。」

「主婦になる人の気持ちがわからない、夫ばかり働かせて自分は楽している、甘えている、社会の寄生虫だ、責任や努力から逃げている。結婚は奴隷制度で主婦は奴隷だ」といった主婦批判は、他の社会運動やメディアにおける「悪いもの批判・非難」にも通じる「傲慢さと下品さ」がある（まあ、文脈によるが）。スピリチュアルな水準まで行かずに、そうした水準が見えていないという匂いをぷんぷんさせて、自分の側を正当化し、相手を馬鹿にするという底の浅い姿勢。

だが、学者的・左翼的であった僕にもそういう“匂い”があったし、今でもまだまだあると思う。あるときある人からDVされた経験があるという話を聞いたとき、僕は共感的な対応をしているつもりでいながら、それを相手に適切に伝えられず、逆に上から批評的分析的に対応されたと思わせるようなことを言ってしまった。後でそのことで傷ついたというメールをもらい、自分の鈍感さを恥じた。

だがその後また、別の人から「殴られた経験がある」という話を聞いたときにも、（主観的には本当に共感しているつもりでいたのだが）そのまま受容することができずに、相手を怒らせる言動をとってしまったことがあった。「相手の感情に寄り添う」ということは、頭で一般論としてはわかっていたが、傾聴・受容の実際の対応能力（スキル）が伴っていなかった。でもそのときは自分の主観の善良性に頼っていたので、批判的に受け取られたことに対し、それは誤解だ、そんなにひどく僕を否定しなくてもいいのに、少し言いすぎじゃないのという気持ちをもっていた。相手の気持ちを受けとめることと、自分の気持ちをわかってもらうことを混同していた。そしてまたそれを敏感に感じ取られてしまっていた。

その後さらにワークショップや本などでいろいろ学び、とくに「自殺防止センター」の研修で実践的に学ぶ中で、頭でわかっているだけでは実践できないということが、ようやく徐々に、徐々に深くわかってきた。その意味で、「それでもあなたがそこにいる理由」をともに探るように生きたい。

そのとき、石垣りんさんの感性を思い出す。「毛並みとか、学校とか、財産などが、大きく物を言う社会で、その、どれひとつも持たない者が、どのように隅へ、隅へ、

と片寄せられていくか。」と彼女は言う<sup>11)</sup>。こういうことがわかる人と関わって生きていきたい。そういう皮膚感を大事に生きていきたい。

自分の生き方だけを持ち上げ、ブランドものをもつ人や専業主婦や金儲けしている人や芸能人や「ファッションと恋愛だけを考えている美人」などを、内心蔑視したり批判することで、「ああはなりたくない」と言って声高に馬鹿にするようなことをやめるしかない。ある種「憎む」のをやめるしかない。違っているというものとの共存、距離を身につけたい。僕のこれまでの行動のエネルギーには、意識しないできた（見ないようにしてきた）が、適切に「異なるもの」と距離を取り、ある種離れていること、批判しないこと、受容することが、十分にできておらず、自分の肯定のために他者を批判する傾向をもっていた。やはりそういう面はあった。無意識に「嫉妬」してきた面もときにはあった。自分より楽で幸せそうで、悔しい、腹立つ、なぜもっと社会のために生きないんだという思い。あるいは、「あいつらは、甘えている。頑張っていない。頭悪い。もっと考えろよ」という思い<sup>12)</sup>。

でも、その人たちに「勝つこと」、その人たちを「不幸にする」こと、その人たちを批判し優越感をもって溜飲を下げることを目的ではないことをちゃんと再確認・再自覚するしかない<sup>13)</sup>。そこをおさえながら現行の優劣秩序を解体していきたい。そう

11) 石垣りん [1971]『石垣りん詩集』より。

12) もちろん、そんな一面的非難の気持ちだけで、例えばカップル単位を支える「主婦への逃避」姿勢を批判してきたわけではない。男性だけでなく女性も、家族単位システムを再生産する行動をとっている場合があり、それは今でも見直すべき側面があると思っている。女子学生が仕事と家庭の両立を目指したいといていたのに、就職が難しかったり、働いてみてしんどかったり、好きな男が専業主婦を求めると、ころっと態度を変えて「早く結婚して家庭に入りたい」というのを聞くとがっくりくる感じがある。（小倉千加子さんが新・専業主婦指向が家父長制を崩すからとその傾向を肯定し煽るのは、目の前の人へのスピリチュアルな姿勢がなくて賛成できない。）

しかし、就職は厳しいし、低賃金などの女性差別もあるし、そういう気になるよなあという感覚もある。「結婚したい、働きたくない」と表面では言ってる人も、実はそうでない欲求を隠しもっていたりする。環境が変われば、多くの女性は働きつけ自尊心をもつ方を選ぶということはわかる。僕と異なる感覚で生きている人をどうにかできないし、する必要もないよなあとも思う。

ここでは、そうした両面を抑えた上で、さらに僕自身が「甘えているように見える人たち」を批判する気持ちの中に、問題があったということを見つめている。

13) 森田ゆりさんの「ビジョンとポリシーと実践」の3側面を援用して言うなら、シングル単位的制度改革（ポリシー）は確かに間違っていないのだが、それが実践においては多様な形で出現するものであることや、変わろうとする本人の可能性を温かく見つめるようなことが重要であるということ、エンパワメントなどがよくわかっていなかったのだと思う。それは大きなビジョンと結びつけつつの多様な分業（多様な実践）ということが分かっていなかったともいえる

思って〈スピリチュアル・シングル主義〉に至った。多様なあり方がある（上から助けてあげるのではない）ということが深く分かっておらず、自分の「生き方の幸福の路線」に確固たる集中と自信（エンパワメント）がないから、そういうふう（一面的批判）になるのだと気づく。求めるものは、優位に立つことではなく、自分を高める方向で、〈スピリチュアリティ〉をかもし出せる人になること。〈スピ・シン主義〉を静かに実践できてそのことに喜びを感じられる状況になること。とても難しいけれど。

僕はどんな人になりたいのか。いつもこの問いの前で、たたずむ。そのとき何度も浮かび上がるのは、「掃除のおばちゃん、おっちゃん」や「飲食チェーン店で働くおばさん、にいちゃん」たちのことだ。彼女・彼らは、権力のない人たちだ。頭を下げ、風景に溶け込み、もくもくと働く。しかし肉体を動かし、社会に必要なことをやって、金を得ている。誰も傷つけず、見えないような存在として、ちゃんとどっしり生きている。あのように生きたい、と何度も思った。僕は、何をしているのだろうか、何をしたかったのか。

そういうまともな人たちが低賃金で買い叩かれ、簡単に首を切られ、馬鹿にされ、無視されている社会。それを変えたかったのじゃなかったのか。で、自分は、どう生きてるのか。

### 取替え可能な自分？

以上、厳しいことや繊細になることなどを書いてきたが、それを暗い顔して言っちゃ、「俗っぽくていいとか非禁欲主義」と言ってきたこととバランスがとれない。〈スピ・シン主義〉は、社会的でありつつも、「気楽に生きよう」「人生を楽しもう」を重視するものでありたいと思う。

〈スピ・シン主義〉が主張しようとしているのは、身体性の重視とかくたましいへの感受性とか、頭でっかちへの反省、「混沌の闇世界」のエネルギーの尊重であると同時に、だからといって思考停止するんじゃなく、もっと繊細に深く頭も心も身体感覚も使おうという提案だ。あまりに何も考えずに現状のぎすぎすした気分に流されすぎだよという批判精神がある。しかし敏感になればなるほど、この世の中のだめさも見えて、考えすぎてしんどくなりがちだ。だから、そうなりかけたら、「深刻になりすぎない、お気楽」を思い出して、気長にやっていこうという提案も〈スピ・シン主義〉の主張には含まれている<sup>14)</sup>。

問題である。

14) だから逆に、今の社会秩序・主流価値観に無批判的に乗ったままの人は、もう少し、繊細にな

まじめな人が陥りやすい悩み方のひとつが、「取替え可能な自分に存在意義があるのか」というやつだ。そんな自分に生きてる意味あるのか。自分なんていなくなっても誰も困らない。社会は続いていく。そう考えて落ち込む人がいる。

僕は（というか、落ち込まない多くの人は）、次のように気楽に考えるんじゃないだろうか。人に評価されることが、第一の生きる理由なのか。そうじゃないだろう。人はみな「取替え可能」な面がある。それがどうしたっ！ 総理大臣を見てみればいい。小淵元首相をみてもすぐに代わりが出てきたじゃないか。それで政治は続く。首相でさえ代わりがいる。社長でも学者でも代わりはいくらでもいる。そして大事な点は、そんなことあたりまえということだ。だから「取替え可能、代わりがいる」ということで悩む必要などといえる。そんな風にお気楽に考えてみる。

で、原点に戻って考える。人に評価されなくてもいいじゃん。取替え可能な平凡な自分でいいじゃん。じゃ、どう考えるかという、その日、その日を自分として充実させればいいじゃないかということ。楽しめばいい。「私の代わり」はいるかもしれないが、自分にとって自分は一人。だから自分が楽しむようにする。誰かが自分の代わりに楽しんでいても、自分は楽しくないじゃん！（尿意をもよおしたとき他の人がトイレにいてもダメなように。）自分が自分を楽しませなきゃ！ ね、こう考えると、悩まなくてもいいでしょ。

そしてここまで確認して、さらに僕は思う。とりたてて特別の能力主義的才能がない自分だとしても、それでも「この私」は「取替え可能ではない」という面をもっていると。みんな個性が違う「スペシャルな存在」じゃないか。社会でも人間関係でも、Aさんでなく、Bさんだったら、様相は変わる。ある場所と時間に存在する具体的で有限な存在である僕らは、ある特定の人たちや組織等と関係をもっている。そこには固有性がある。僕と他の人が代わると、変化する面がある。それを繊細に大事にみることに。

例えば、親しい人々は、僕が死ぬと悲しむし、僕の講義や僕の本は僕の固有性をもっている。いい講義をする人や素晴らしい本を書く人はたくさんいるが、僕と同じ文章や語りを生み出す人はいない。同じように、友人とのたわいない会話でも慰め方でも笑い方でも聴き方、寄り添い方でも、皆固有性がある。顔も違うし、ギャグのセンスも違う。一緒なわけじゃない！ 僕が今日、30分、ある人の話を心を込めて聴いたとしよう。それは他の人でも代替できたかもしれないが、間違いなく僕は「役に立った」し、様相は他の人とは少しは違っていただろう。だから、その意味でも、「取

---

るように自分の深い部分を見つめようよという提案でもある。

替え可能なんじゃないのか」＝「存在意味がないんじゃないか」と悩む必要などない。自分はこの世でただ一人。自分以外の人でもできるかもしれないが、逆にそれは僕にもできる。死ぬまで自分にできる範囲のことをできるだけして楽しく生きよう。

### 「気楽に生きる」ことも忘れずに

合理主義以外の「混沌の闇世界」にも目を向けて、人間って、僕も含めて、完璧じゃなくてもいいし、矛盾があっても感情的であっても非効率でもいいし、僕のいつていることだけが正しいわけじゃないとみる。自分には何もできないと無力感もち、人を羨み、お金や名声や恋人といったものにもひきつけられ、俗っぽくて、努力ができないという面が人にはあることを知っておく。心ゆれてあたりまえ。人と比べて自信なくしてあたりまえ。輝く人みて、自分はダメだとおもって、元気なくなつてあたりまえ。せこいこと考えてあたりまえ。純粹に完全にはなりきれなくてあたりまえ。「特別の才能もない庶民」ってみんなそんな中で何とか楽しく頑張ってるってことをいつも忘れない。そしていやなことなんて忘れちまえればいい。忘れられなければ、それもかかえて生きていくのが順調とおもえばいい。

だからすべてを完璧にやりこなそうとか、攻撃的批判的にならず、気負ったり、頭でっかちにもならず、ふわーと、自分のしたいことを楽しくマイペースでやっていく、直感的にしたいと思ったことはすぐにやっていく。世界（自分、他人、社会）の重み（＝暗いところ、つらいところ）をいつも背負ってるとしんどいなあと思って、軽く「自分ひとりであせってもしゃーない」とおもってればいい。

過去のことを悔やみすぎず、改めるのに遅すぎることはないと思い、過去に適切に向き合うこと<sup>15)</sup>。つぶれる前にサボったり休むこと<sup>16)</sup>。すべてこの地球の大きな動きに繋がっており、その大きさに比べたら、目の前のことは小さな違いであったり、小さいざこざであったりする。偉そうに僕が判断して、審判し決めつけ、自分ひとりで何とかしなくっちゃと深刻になるのを止めればいい。

僕の場合を考えても、なにもかもうまくいっているのかと言えば、そんなことは全

- 
- 15) このことは過去の忘却の勧めではない。人生は過去を背負うものである。失敗や至らなさを水に流して放置するのではなく、その時点で、それまでの過去のダメさを反省し悔恨してそれを背負って高次に向かって自分を改めて生きていくこと。それがスピリチュアルな姿勢へと繋がる。
- 16) 落合恵子さんがテレビで次のようなことを言っていた。たおれる前にずる休みをしましょう、雲隠れをし、付き合いのリストラ、不義理をし、お昼に仕事を集中して、夜はプライベートな時間として確保しましょうというようなこと。あなたの主治医はあなた自身であり、体の声に耳を澄まそう、と。

然ない。迷いも、心配も、恐怖も、焦りもある。でも苦しんでいるだけじゃ元気が出ないから、一瞬一瞬を幸せに生きようとしている。そうすると、僕のことを肯定的にうけとめてくれる人が出てくる。なんとなくうまくいくことが出てくる。なーんだ、ラッキー！ って感じ。

あまり情報を取り込みすぎず、人と比較せず、少ない情報の中で、自分を肯定（エンパワメント）して、自分の基準で自分なりのアートのことを楽しくやっていくこと。気に入らんことがいっぱいあっても、それに付き合っただけで自分がしんどくなったり、攻撃的になって消耗したら損だと思ってうっちゃっておくこと。自分には才能や能力もあんまりないし、それでいいやという感じで生きていく。有名になるとか皆に称賛されなくてもいいじゃんとおもって、マイペースでいく。できる範囲の目の前のことを一生懸命やる。

自分に損なこととか、もっとこうあらなくっちゃとか、他の人のことなどをあまり考えないようにする。自分の外のことは、外のことで、自分の気持ちの中で、「人生なんてこんなもんさ、フンフンフン」と鼻歌を歌って、「次はなにかなあー」と思考を停止して間抜けていればいい。バカになる。人からうらやましがられない。無視されたり見えなくなっていく。評価されなくていい。ジャマだけされないように生きる。人の上に立たない。金を持たない。せこせこしない。働きすぎない。コジコジのように人からお気楽なやつと思われるほどお気楽に生きる。人のことで怒らない。説教しない。偉そうにしない。皮肉や冗談を言って楽しむ。笑い、ユーモアが大事。自分が楽しく生きよう。何も悩んだり考えたりしていない感じを目指すこと。他人に起こる出来事を「それはよかったねー」と思ってみる気分の人になればいい。その上で、社会と繋がって人に優しい面を少しもてばいい。

そんなふうに思っていると、深刻になりすぎて元気がなくなることを防げる。なんといっても、こんな世の中をサバイバルすることが大事だからね。

#### 人生から、どんな人間であろうとするかと問われている

古宮昇さんは、僕の同僚の先生だが、どのように生きるかということについて、〈スピ・シン主義〉に近いことを考えている人だ。その彼の「豊かさと幸せ」についての考えはとてもわかりやすいので僕なりの解釈もいれて、簡単に紹介しておこう<sup>17)</sup>。

「金やモノや学歴や愛といったある条件を得ると幸せになれる」という考えは、その条件がないと幸せになれないという考えになる。そして、その条件は十分でないか

17) 古宮昇 [2001] をもとに、まとめた。より詳しくは古宮昇 [2002] 『しあわせの心理学』を参照のこと。

ら、他人と争ってでも手に入れようとし、争い、競争、受験戦争、嫉妬などとなっていく。「私達はバラバラの存在だ」という考えが、自分は他者と繋がっていないから、「自分さえよければ」というエゴの意識や環境破壊になる。「過去と現在」や「先進国と後進国」とを比べてみてもわかるように「物質的に豊かになれば、幸せになれる」というのは、現実が否定している。そのように彼はまとめる。

とすれば、「条件をつかむことによって幸せになれる」「私達はバラバラの存在だ」という世界観をやめればいいということになる。これは僕の〈スピ・シン主義〉で言う、今の主流秩序の価値観にとらわれないようにエンパワメントし、地球全体のつながりにおいて自分の存在を捉えるというスピリチュアルな視点を獲得しようということと同じことを導いている。

次に古宮さんは「幸せな人には条件が整ってくる。何かがほしければ、それをあげればいい。他人にあげると、返ってくる。それは、信念が現実を作るから」というようなことを言う。ここは少し微妙なところだが、僕なりに翻訳すると、自分がスピリチュアルな気づきの水準で生きていると、それにふさわしい人間関係が作られていき、幸せに生きられる、ということだろう。「寂しいから愛をください」とすがってばかりいるのではなく、逆にシングル単位視点で〈孤独〉に向き合う人こそが「愛」と呼ばれるつながりの感覚を得ることができるのだ。

さらに古宮さんは、「人生で起きる出来事・困難は高次の自分を創る機会」だという。収容所体験ですら人生の糧となると言った人がおり、収容所でも他人にパンを与える人間がいたように、境遇に立ち向かう自由意志に希望がある。だから人生に意味を問うのではなく、私達は人生から「どんな人間であろうとするか」と問われているのだと考えるべきだと。めったに起きないことを基準にして不幸せに浸るのではなく、身の回りにあるたくさんの幸せを見出す能力が大事だ。どうして自分だけ幸せになれないのかと不幸を探す否定的な発想に囚われるのではなく、幸せを見出すようなポジティブな発想が大事だと。

こうした見解はニューエージ・新霊性運動系ではよく見られる見解だが、僕の〈スピ・シン主義〉という目配りの上に載せる限り、肯定的に受けとめていいと思う。とくに、「人生から、どんな人間であろうとするかと問われている」というビクトル・フランクルの言葉は素晴らしいと思う。運命で何もかも決まっているんじゃない。与件・条件はある。そのなかで、いかに生きるかという生きる水準を、〈スピ・シン主義〉は問題とする。

### ライフサポート——魂へのケア

「死の臨床カウンセリング」を行っているリー・ジェイムズ (Lee James) さんは、多くの人の死を看取り、いのちの危機的状況への支援をしてきた「死の臨床カウンセラー」である。彼の「ライフサポート・カウンセリング講座」に参加して私なりに学んだことを一部紹介しておきたい。というのは、それが「人が人を支えるとは何か」という点で〈スピ・シン主義〉的な人と人との関わりのエッセンスを表現していると思うから。

課題は、死のプロセスの様々な不愉快なつらい体験から魂を解放するサポートとはどういうものか、ケアする人 (ケアラー) 自身にとって大切なことは何かということである。

まず「サポート (支え) とは何か」「支えを必要としないという人をどのように支えるか」「支えが必要という人に対して、支えてあげたほうがいいのか」「いつ、どのような形のサポートがいいのか」というような問いに対し、完全な答えをもたないところが大切である。答えを決めるのではなく、常に考えるような姿勢が大切である。

サポートを考えると、サポートする側の姿勢として、自分が安全な上位の立場に立つのではなく、自分がまず「倒れるという状態を感じてみる必要」がある。「倒れる」とは自分がリスクあるところに行くこと、相手を信頼することの象徴である。リスクをおかさない、相手を信頼もしないような人が、相手 (リスク・危険・苦痛ある状態、信頼を求めている人) を支えられるかということである。不安感をもって接したり、汚いものを触るように接するのではなく、心から柔らかくタッチするようなかかわりをもって両者の間に信頼感ができてこそ、人は頼ること／支えることができる。

サポートとは、「自分が助けてあげよう」とすることではない。自分ひとりで世界や相手を救おうと思うと救えない。「この人を助けなければ／何かをしなれば」というのではなく、「この人を助ける責任は自分にはないが、もしかしたら道具になれるかもしれない」という姿勢で、静かに待つようなスタイルであること。「私がサポートしてあげたい」というように「自分のため」「助ける中毒」になっていないか、よく自分を見つめること。

相手について「I know (私は知っている)」と考えるようであってはいけない。「私は知らない」と考える方がよい。「知っている」という人は、相手から学ぼうとせず、「救ってあげよう」と傲慢になる。不安や知らないことがあると、学ぼうと謙虚になる。分からないから傾聴しようとする。人は助けられるのではなく、傾聴されて自分で話すことで、自分で自分の力をとりもどしていくのである。

死のカウンセリングのとき、相手について話すのではなく、嘘を交えず、自分の本当

の体験を話すことも大事である。「あなたの気持ちはわかります」とは言うてはいけない。「分かるはずがない」と思うだろうから。共感など簡単にはできない。「あなたのように感じたことを思い出します」とは言える。違いは大きい。つまり自分の体験を通して気持ちを受け止めること（パーソナライズ）である。相手がおかれている状況・事柄ではなく、感情（感じていること）を知ろうとすることが大切なのである。

ライフサポートとは、いのちの源（life-source）——すなわち私の言う〈たましい〉——に向かって話し、聴き、触ることである。死に直面している人に会いに行くとき、病院に着く前に、ピースのバイブレーション（スピリチュアルなエネルギー）を送っておくような心がけがある。そして病室に入って、いのちをみる。いのちに話し掛ける。いのちの音を聞く。そのとき病人であるとか死が近いとか年齢とか性とか障害の有無は関係ない。いのちのエネルギーの水準では同じだから。死が近くなると、人は誰かに近くにいてほしいと思う。死が近いほど、誰でもいいからそこにいてくれるだけでいいと。その「側にいる」ということが大切。

死のプロセスにある人に対し、無意識の身体的メッセージに注意することが大事である。多くの人々は死は悪いものと思っている<sup>18)</sup>。それがおどおどした態度、閉じて縮こまった体とか、花をもって行ってとおりにいっぺんの話をするなどといった身体態度に出る。相手のいのち、〈たましい〉をみて明るく共感的にイキイキと話し掛けられたい。死は新しい「次の段階」の前であるに過ぎない。心を込めて手を握ったり、病室を出るときにも最後の瞬間までエネルギーを出しているようなことが大事。

### 説教オヤジの愚かさ

リー・ジェイムズさんが死ということにスピリチュアルなレベルで繊細に向きあっているのとは対照的に、鈍感な者は人の死に対しても自分の世界観を反映した愚かな説教をたれる。その一例を紹介しよう<sup>19)</sup>。

インターネットで知り合っただけで、重態になった若者が、自殺の理由について「あと40年間、毎日同じ生活をするのは苦しい」といった。それに対し、自殺を一度も考えたことがないと公言してはばからない池田清彦氏（山梨大生物学教授）は、「甘ったれんじゃない、と私は思う。さしたる才能もない人間が、あと40年も平凡に生きられたとして、それ以上どんな人生を望むというのかね。……肥大した未熟な自

18) 次の死についてのレオ・プスカグリアの言葉は、死の肯定的理解の典型である。死は我々にとって最高の教師。なぜなら時間を無駄にしてはいけないことを、そして互いの愛を今すぐ伝えるべきだということを教えてくれるから。

19) 池田清彦「『ネットで心中』事件に思う」（『朝日新聞』03年4月22日夕刊）。

我を本当の私というのであれば、そんなものは理解されなくて当然なのだ」とお説教をたれる。

彼の論理はこうだ。小さいときから個性が大事と育てられたために一部の若者は肥大化した未熟な自我を個性と勘違いしている。個性も人生の楽しみも平凡な生活の中にしかないから、まともな人間はそうした自分の個性などということの幻想性に気づいて平凡な生活を選択する。だがネットで心中するような奴は、それがわかっていない未熟者であり、ネットで自分と同じ考えの仲間を見出すという逃避をしているのだと。だから彼の結論はこうだ。「もういい加減に個性重視の教育などやめたらどうかね。教育とは、人並みに生きるための技術を教えることなのだ。」

彼が念頭においている“甘えた奴”もときには、いるだろう。だが彼は個別性・多様性をみずに一般論で語りすぎている。それはあまりに乱暴だ。そこに僕は以下のようなニオイを感じる。

人が死ぬほどのところに追い詰められているときに、死ぬことを考えたこともないような人が語るこの傲慢さはなんだろう。もっともスピリチュアル度の低い人の典型がここにある。もし幸運にも死を考えないほどの幸福に包まれてきたとしても、それはラッキーだっただけのことであり、明日、死にたいほどの不幸に襲われるかもしれない。あるいはただ鈍感だっただけかもしれない。優生思想や能力主義で「勝ち組」になってきたといういやらしい奴であるだけかもしれない。いずれにせよ、死のうとする者を事情もよく知らずに上から分かったように批判する権利は誰にもない。そのことが全く分かっていない。

しかも、その主張の背景にある人生観ときたらあきれるほどのエリート的保守性である。若者が「あと40年間、毎日同じ生活をするのは苦しい」というのは僕にはよくわかる。さしたる苦痛がない毎日でも同じことが続くのはつらいし、まして何らかのつらさがある「平凡な毎日」が40年も続くとしたらとても苦痛だろう。なのに彼は「甘ったれるな」である。「人並み・平凡な生活」を持ち上げ、それ以上望むのは甘えだそう。ただ食べるだけでいいのではなく、善く生きたいとか、個性を生かした充実感がある人生を送りたいと考えるようなことは庶民には贅沢だといいたいのだろう。そこにはスピリチュアルな匂いはひとかけらもない。

人が意味ある人生を求めるとき、簡単に答えが見出せないという苦しみに出会う。そこへの共感がないような人は、「混沌の闇世界」のエネルギーに届かない表層にのみ生きている。そのような人は、死に直面した人が触れる微妙な世界からの問いを聞き分けられない。現代がスピリチュアルな水準で次の課題に立ち向かう段階にあることをわかろうともしない。

「人並み」とか“普通”は素晴らしい」と言うのが保守主義者の常だが、人の苦しみを繊細に聞き分けられない人（しかも自分は能力主義者）のいう、そうした言葉など、庶民に「過大な目標を持たずに現状で満足しろ」という秩序維持論、衆愚政治的現状肯定論にすぎないではないか。「さしたる才能もない人間」の平凡さの重要性をうたう池田氏は、大学の教授で、新聞に文章を書く権力ももっている。エリートはこのように自分が上にたつ秩序がお好きなのだ。そしてその美しい秩序を破壊する可能性をもつ問いを庶民が持つこと、「個性を重視する」ことがお嫌いなのだ。だから「平凡」を連呼する。

彼が望む世界はなんと静的・安定的であろう。風が吹かない実験室、あるいは蝶を並べた標本箱のようだ。だから彼は、まるで2流SF映画の未来社会でのロボットに対するような名言を吐く。「あと40年も平凡に生きられたとして、それ以上どんな人生を望むというのかね」<sup>20)</sup>。この言葉を彼の子どもさんが聞いた時、「自分に対する愛情」を父親から感じるだろうか。父への尊敬心をもてるだろうか。

#### 参考文献

- 古田晴彦[2002]『「生と死の教育」の実践』清水書院  
 伊田広行[1997]『樹木の時間——もう鼻血もでねえ』啓文社  
 ——[1999]「スピリチュアル・シングル——生き方と新しい社会運動の新しい原理を求めて——」『大阪経大論集』50巻第1—3号  
 ——[2002]「新しい人権へ」『大阪経大論集』53巻第2号  
 ——[2003a]「くぎりぎり」の実践へ——自分の振り返りと現在とこれから」『大阪経大論集』53巻第5号  
 ——[2003b]「新しい社会運動の模索——〈スピ・シン主義〉視点からの考察」『大阪経大論集』53巻第5号  
 ——[2003c]『スピリチュアル・シングル宣言』明石書店  
 石垣りん[1971]『石垣りん詩集』思潮社  
 北原みのり[2000]『フェミの嫌われ方』新水社  
 古宮昇[2001]「豊かさとしあわせ」大阪市教育委員会編『平成13年度 大阪経済大学市民教養講座』  
 ——[2002]『しあわせの心理学』ナカニシヤ出版  
 倉田真由美[2001—2002]『だめんず・うぉーかー①～④』扶桑社  
 森田ゆり[2000]『多様性トレーニングガイド』解放出版社

20) なんとこの腐臭漂う「名言」を『朝日新聞』の「天声人語」氏は本気で名言と紹介している。鈍感保守オヤジ連合、恐るべしである。

オコナー, フラナリー[1998]『善人はなかなかいない』横山貞子訳, 筑摩書房 (Flannery O'Connor, A Good Man Is Hard To Find)

さくらももこ[1995]『コジコジ①～③』ソニー・マガジズ・コミックス

津田広志[1994]『生のアート』れんが書房新社

以上