



自分を健やかに保つ『書齋の鍵』石井雄太

英語科の石井先生にインタビューしたところ、自分を変えるための本や、モチベーションをあげるための本、前向きな心を保つ本などが好きだということでした。そのままに、この「HONTO」で紹介してくださった本はどれも読んで清々しい気持ちになるものばかり、よし、明日からも頑張ろう、と思うものばかりです。小説にはいろいろあって、人間のドロドロした内面をこれでもか、と出してくるものもあれば、美しい心を美しい文章で表しているものもあります。自分の心を美しく保つために、ページを開かなくてもこの本は自分を元気にしてくれる、と確実にわかるものを自分の棚に置いておくというのは、とても有効な手立てです。

お風呂に入る

英語科 石井雄太

私はお風呂に入ることがとても好きである。部活の練習や社会人ハンドボールの練習後、汗だくでべたべたした身体を清めに、よく銭湯に行く。汗をキレイに落とし、湯船につかり、チームメイトや友人と仕事や恋、くだらないことなどについて語り合う。この時間は私にとって、身体的にもそして精神的にもリラックスできる、とても大切な時間となっている。これは銭湯に限ったことではない。仕事を終え、家で入るお風呂もまた格別である。

つまり何が言いたいかというと、お風呂は最高であり、必要不可欠なものでもあるということだ。ここでもう一つ考えてもらいたいことがある。みなさんは何日お風呂に入らずに過ごせるだろうか？おそらく大半の人はそんなに長く我慢はできないだろう。つまり、人は、特に日本人はお風呂に入らずにはいられない性格なのである。その日の汗、身体に付着した菌やホコリなど一日生活すると確実に身体は汚れる。その汚れを落とすために、お風呂は必ず必要である。では、心はどうだろうか？



人間は一日生きると、様々な情報や出来事にさらされる。それだけでなく、学校や職場での人間関係は複雑でストレスも多いし、いろんな人との間で様々な言葉が交わされる。このような状況下で一日過ごす、自分たちの心にも汚れというものについてしまう。しかし、

たいていの人には“心のお風呂”には入らず、一日を終えてしまうのではないか。身体の汚れだけでなく、心の汚れを落とすことも必要だと私は思う。

その“心のお風呂”というのは書齋である。書齋と聞くと、自分とは無縁なものと思いがちかもしれないが、自分にとって好きな本が一冊でも二冊でも並んでいればそれはそれで立派な書齋なのだ。人生の中で、一冊の本と出会うことで、心が楽になることがある。一冊の本と出会うことで、未来が少しだけ明るく見えることがある。一冊の本と出会うことで、人に対して優しくなれたり、自分の人生が突然変わったりすることもある。



このような本に一日の最後で触れることで、心についた汚れやネガティブなものをリセットできる。「読書が心に安らぎを与えてくれるのだ。」と偉そうに作家じみたことを言っているがこれは元々私の考えではない。これまでに記したことは、喜多川泰著の『書齋の鍵』という本に大きく影響を受けている。

私はこの本と出会うことで、読書の持つ意味を知り、“心のお風呂”に入ることを覚えた。そのことによって、毎日とまでは言わないが、心が汚れている日々はとて減ってきた。皆さんも毎日いろいろな課題に向き合い、学校生活を送っていると思う。日々ついてしまう汚れを落とすためにも、本を読むこと、“お風呂に入る”ことをおすすめする。しかし本を読めと言われても、何を読めば分からないと思うので、今回は三冊紹介したいと思う。

1冊目は、先ほどでてきた『書齋の鍵』で、皆さんに読書のすばらしさを教えてくれる。2冊目は『手紙屋～私の受験勉強を変えた十通の手紙～蛍雪編』、この本は、皆さんの受験勉強をわくわくしたものにしてくれる本である。3冊目は『手紙屋～僕の就職活動を変えた十通の手紙～』、この本は、就職を考えている生徒には是非読んでもらいたい一冊である。三冊ともストーリー性があり、ものの数時間で読める本なので、日々の汚れを落とすために、軽い気持ちで手にとってもらいたい。そして心のお風呂として活用してもらいたいと思う。

