

# BOOK

特集

## 私と本の

## いい関係

**問** あなたにとって、  
本（読書）とは何ですか？

ウィサン読者に聞いた  
「あなたにとっての本（読書）」  
のワードを紹介します。

夢への階段

精神的な支え

刺激と感動のかたまり

精神の若返り

人生の慈雨

身体の喜び

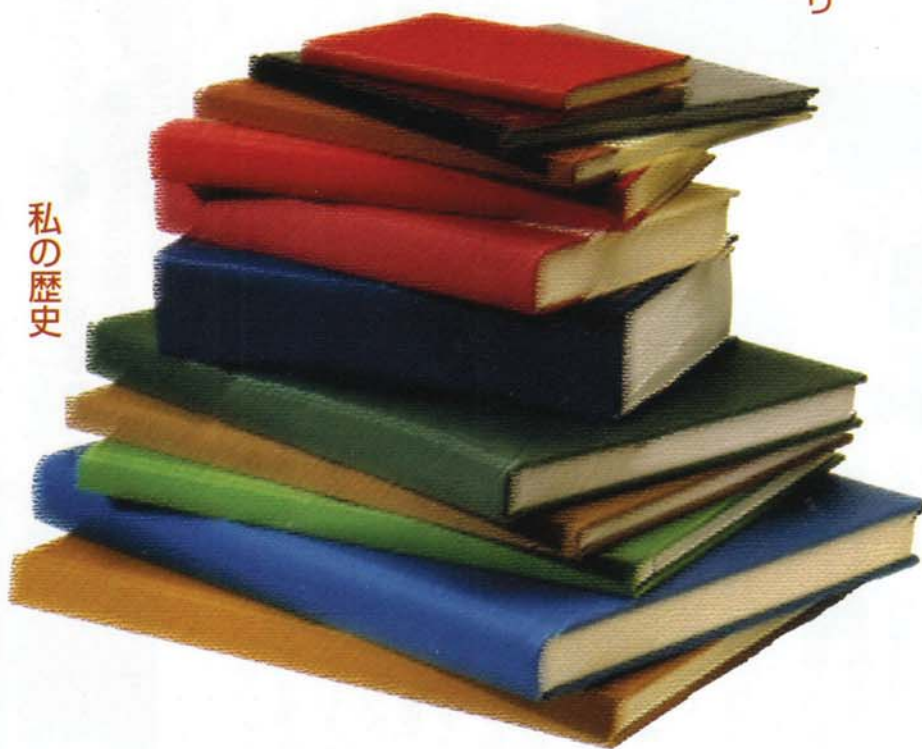
思慮のきっかけ

道楽

夢の世界への誘い

生きがい

勇気付け、慰め



私の歴史

目標、指針

教師でもあり友でもあり

心の栄養

生活そのもの

人生の喜び

生きるエネルギー源

知的欲

充足の手段

最高の娯楽

元気の源

好奇心を満たすもの

尽きぬ宝の山

生活習慣

作者との対話

心のビタミン剤

現実逃避

発掘作業

有意義な時間つぶし

人生の教科書

自分探し

起爆剤

ストレス解消



## 朗読会

50歳を過ぎて、特技のない私にもできること、夢中になれるものはないかと探して見つけたのが、地域の朗読会でした。月に2回、公民館に集まったの活動ですが、今は、秋の発表会に向け、宮沢賢治・新美南吉シリーズに取り組んでいます。高齢者施設や学校などで、皆さんに喜んでいただけたらと思っています。



## シリーズを読破

新刊の中から読みたい本を探すのは大変で、それより、気に入ったシリーズものを読破するほうが手っ取り早いと思います。読み終わったときの達成感はたまりません。次はどんなシリーズに挑戦しようかと情報収集中です。



## 半身浴と読書

私の健康法は、ぬるめのお湯にしっとり浸かる半身浴。お気に入りの本を持ち込みますが、うっかり湯船にボチャッとしてしまうので、最近は古本屋さんで手に入れた中古本専門です。

## 教えて「私流 読書ライフ」

# 本とのつきあい方

いくつになっても本（読書）は好奇心や興味をそそるさまざまな世界との出会いであり、夢への冒険の扉です。そんな本の魅力を知り、自分流に楽しんでいる皆さんに「読書ライフ」について聞きました。

## 小説を歩く

大好きな読書と旅行は、まさに「静」と「動」。小説の舞台を旅することを趣味としています。歴史小説もそうですが、ミステリー小説もけっこうドキドキします。旅してみると、ますます物語がリアルに伝わってきて、つくづく「作家ってすごいな」と思います。



## 読書録ブログ

パソコンを活用し、読後の感想をブログに書き、発表しています。これまで、読書記録を書きとめようと思いつながら、結局は何となく日々読んだものが本棚に増えていくだけでした。自分の思い出になると同時に、ブログを読んでくれた方からの反応もあり、さらに読書が楽しくなり、力が入ります。



電子書籍

以前は「読書とは、一枚一枚ワクワクドキドキしながら紙をめくってこそ意味がある!」と思っていたが、「ネットで本を読む電子書籍ってどんなものだろう?」とやってみたら、案外楽しいことを知りました。書店や図書館では、おそらく目にも留めないだろう本と出会え、読書の幅が広がったことは確かです。何より、本が増えなくていいですね。



読み聞かせボランティア

近所の小学校で読み聞かせボランティアをしています。季節や日頃の出来事などと照らし合わせて考える「選書」が大変であり、また楽しくもあり。子どもたちが、目をキラキラさせながら読み語りに集中してくれる姿を見るのは、うれしいもの。いい本を語り継いでいきたいですね。



絵本や児童書

「児童文学フェア」で一冊の本に出会ったのをきっかけに、児童書と絵本にはまっています。子どもの頃、絵本など高級品で手にはなかつた私たち世代にとって、絵本や児童書は「心の友」といえるかもしれません。短い文章や絵に込められた作者のメッセージや夢に、改めて「人生っていいな」と思います。



ケータイ小説

電車で「ケータイ小説」を愛読しています。若者向けのものばかりと思っていたら、意外に文学作品も多く、むかし読んだ本を再読したり、読みそびれた作品を読んだりして、楽しい時間になっています。



本の目録

文庫本の目録を読むのがひとつの楽しみです。新潮・講談社・角川・集英社など、大手出版社のものは、書店で取り寄せてもらえます。一冊ずつ、読みたい本、読んだ本に印をつけていって、ボロボロになっていくのもまた楽しみです。



図書館をフル活用

本好きの私にとって、図書館はパラダイス。お財布を気にせず、いくらでも借り放題。新書や文庫に限らず、写真集や資料集など、書店ではあまり手に取らないような本や幻の本(絶版本)も借りられます。エアコンのきいた部屋で、たくさん本に囲まれて過ごす自分だけの時間…私の至福の喜びです。



# 読者が選んだ

## 「とっておきの一冊」

落ち込んでいたときに励まされた本、初めて知る世界に震えるほどの感動を覚えた本……。人生のさまざまな岐路に、一冊の本があるようです。ヴィサン読者の「とっておきの一冊」を紹介します。



### 「異国の旅」

井上靖／毎日新聞社

井上靖が昭和35年に、新聞社からローマオリンピック取材派遣された折、前後約5か月に渡って旅したヨーロッパとアメリカの見聞紀行である。私自身、人生のある時期自分を見失い、しばらく家に閉じこもっていたとき、この本と出会う。井上靖のみずみずしい未知の世界への発見と驚きと感激に溢れ、私はこの本から新しい人生の出発のエネルギーをもらった。50年経った今も手放せない。



横浜市／田島弘（74歳）

### 「細雪」

谷崎潤一郎／中公文庫

すでに現場を失くした船場商人の末裔に見る日常生活の模様とその航路の行手。その文化の厚さとやがての滅亡との両立の、あり得ない人間社会の宿命が描かれている。



藤沢市／五十嵐昭平（76歳）

「人生は、雨の日の托鉢」定年から「静かなる挑戦」

松野宗純／PHP研究所

松野老師の著書に大感動、大共鳴いた

しました。エンジニアであり、大会社の副社長であり工学博士であり、経営者から転じて禅宗門に入り、得度修業をされました。一般人、



横浜市／深瀬寛（84歳）

産業人からの見事な転身には学ぶところが多いですね。

### 「人生という名の手紙」

ダニエル・ゴットリーブ／講談社

小説なら山岡壮八の「徳川家康」。人生を変えた一冊は、D・カーネギーの「道は開ける」「人を動かす」。ダニエル・ゴットリーブの「人生という名の手紙」は、残りの人生を大きく変える一冊になりそうです。



中郡／吉川正（71歳）

### 「チベット旅行記」

河口慧海／講談社

1866年生まれで15歳より仏教の厳格な戒律を守り、1900年に仏教国チベットに仏教の原典を求めて入る。80歳で生涯を閉じた河口慧海。人生を自力で切り開いていった生き方に感嘆します。1日2食、動物性たんぱく質をとらずに80歳まで生きたことに、さらに驚きます。私自身も高齢になって、生活、生き方を

修正しつつ、なるべく自然の法則にのっとって生きていけたらと思っています。この本は、いろいろ考えるヒントを与えてくれます。



匿名（65歳）

### 「次郎物語」

下村湖人／新潮文庫

中学の学友たちと「無計画の計画の旅」に出る次郎。この「無計画の計画」という考え方に心動かされ、人生の行動指針になりました。



厚木市／荻原公世（71歳）

「千利休」の茶の湯七則は日常生活の中にも生かされています。

### 「坂の上の雲」

司馬遼太郎／文藝春秋

「竜馬がゆく」にするか「坂の上の雲」にするか……。若き日、司馬遼太郎をむさぼり読み、尊王の心と国を純粹に思う心に心打たれ、私の人生観は決定付けられました。それにしても今の国家観なき拝金主義のテイタラク、どうにかなりませんかね。



相模原市／光恒宣昭（66歳）



ストーリー

本をつくるということ

## いい本を世に送り出す 「編集者」という仕事

かんき出版

藤原雅夫

本の編集とは、簡単にいえば、読者が顕在的・潜在的に読みたいと思っている本を世に送り出していく仕事です。そのためにプロデューサー、ディレクター、コーディネーター、ファシリテーター、コピーライターなど多くの顔を持ちますが、一番求められるのはプランナーの機能かもしれません。押さえどころは、話題のテーマであったり読みたい著者であったり、あるいは想定読者像であったりです。ここらがブレると読んでもらえません。また、読者中心主義、すなわちお客様第一主義からはずれてもいけません。著者が書きたいことに引っぱられていると、誰も読んでくれません。もちろん、編集者だけが舞い上がってつくってもダメです。ですからいつも、読者の目線で考え続けています。

さらに同じ内容の本でも「つくり」が違うと結果が大きく異なります。やさしく丁寧につくってあるか、見出しは人を引き寄せるものになっているか、文字の書体・サイズは適切か、開いたときに漢字が多かったり改行が少な過ぎて黒っぽくなり圧迫感を与えていないか、用紙の柔らかさは適当か、カバーデザインに訴求力はあるか、書き出したらキリがないくらい関門があります。そこまで練ってつくり上げて売れるとは限らないのが悩ましいところですよ。

そんな条件をクリアしているか不安は残りますが、「南風・海風に吹かれて」は、自信を持って紹介できる本です。著者の平田太一さんは、若者たちの心のスイッチを入れる名人で、本人たちを、そして大人たちを変え、地域を変えていきます。いわば「人づくりの種のまき方」を軽妙なエッセイとして著したものです。言葉にすると陳腐ですが、小さな感動をもらえます。こういう人っていいなあ、応援したいなあと素直に思えます。

我々編集者は、こうして一喜一憂しながらも、ゼロから生み出した本が、何らかのカタチで社会に役立つという仮の前提を頼りに、日々駆けずり回っているのです。



「南風・海風に吹かれて」  
著者／平田太一  
発行／かんき出版  
価格／1470円（税込）

### 読書を楽しむ4つの提案 <その1>

#### ●読書量が一目でわかるインターネットサービス「読書メーター」で記録をつけよう

「読書メーター」は、読んだ本のページ数、冊数を棒グラフにして見せてくれるのが特徴で、自分の読書量がどのくらいかをチェックできる。読み終わった本を書名や著者名で検索し、読了日を登録すると、その本の登録者リストに名前が追加される。コメントも付けられるので、感想を書いたり、ほかの人のコメントを読んだりすることもできる。インターネットで、自分だけの読書記録をつけよう。

<http://book.akahoshitakuya.com/>



ストーリー②

わが人生を綴る

自分の本ができるまで  
76歳の本づくり



加藤 一雄



中学校の教員からスタートして大学の教壇にも立ったけれど、振り返ってみれば、思い出すのは50年前、校庭で共に汗を流した陸上部の教え子たちのこと。教職が天職だったか、わからない。だが今の私をつくってくれたのは、私に関わった子どもたちである。

そこで3年ほど前、「中学陸上部活動」をテーマに、本づくりの構想を立てた。手始めに昭和30年当時陸上部だった教え子に、「陸上部の思い出」を語る座談会を企画してもらい、資料集めを始めた。ところが50年前のことである。すでに故人となった者もいる。電話で尋ねても、「エッ、中学時代の自己記録ですか？ もう忘れましたよ」という有り様。記憶はほとんど薄れていく。だから今、私にできること、私でなければできないこと、それは少しでも正確に、中学時代の記憶を記録として残しておくことではないかと考えた。これが私の本づくりの動機である。わくらば（病葉）はハラハラと舞い、土に還ろうとする瞬間、キラキラとした輝きを放つ。76歳の私は、まさにこの心境であった。ひよんなご縁で三一書房の社長

と飲む機会があった。飲んだ勢いも手伝って、陸上の練習に明け暮れた日々や、砲丸投げを指導した少年が、後のプロレスラー・アントニオ猪木に成長した話、その後私が「道」研究にのめり込んでいった話などをした。目を細めてじつと聞いていた社長は「よし、それ、本にしよう！」、鶴の一声で、私の本の出版は決まった。

それからが大変。例年にならない猛暑の中、私はキーボードを叩き続けた。座右には大きい活字の国語辞典を置き、寝るときは枕元にメモ用紙を置いて、見出しのアイデアが浮かぶと夜中でも書き付けた。今、仮題を「いのちの道を駆け抜ける」とし、最後の校正をしなから感じているのは、本づくりに必要な「心・技・体」のことである。私が考える「心・技・体」とは、気力・技術力・体力である。多くの読者に共感して読んでいただく本づくりに、強度の集中力と根気がいる。また、読みやすい文章をつくり上げる技術と暑さにも負けない体力、そして健康の大切さを改めて感じている。間もなく本が完成するだろう。教え子たちのうれしそうな顔が浮かぶ。

◆三一書房/TEL03-5433-4231 (中村)

読書を楽しむ4つの提案〈その2〉

●読みやすい工夫がいっぱい  
『脳を鍛える大人の名作読本』を読もう

東北大学・川島隆太教授の研究により、読書習慣で脳機能の低下を予防できることが判明。だが加齢とともに視力が衰えて「文字が読みにくい」という人も多いはず。『脳を鍛える大人の名作読本』（川島隆太監修）はB5判サイズ。文庫本の約4倍の文字を使用、漢字にふりがなが付いているので、読み方を忘れてしまった漢字も正しく読める。太宰治、芥川龍之介、川端康成など懐かしい名作に触れながら読書習慣をつけよう。より効果的に脳を鍛えるためには、毎日、最初の1ページだけは音読み、あとはじっくりと気の向くまま、読み込んでいくとよい。



◆『脳を鍛える大人の名作読本』シリーズ  
概要：全18巻/B5版/くもん出版/各600円(税別)  
<http://www.kumonshuppan.com/>



ストーリー3

読書会活動30年

## 本好きの私の居場所 「多摩読書会」と仲間たち



大田 恭子

今から40年前、始まりは「お母さん読書会」でした。その名の通り、市報を見て集まったのは子育て中の母親ばかり。その後は自主グループとして独立。「多摩読書会」となった現在も、月に1度、川崎市多摩市民館の一室に講師の立木健之先生を囲み、和やかに読書会を開いています。

これまでに読んだ作品は、夏目漱石や二葉亭四迷など日本文学はもとより、ゲーテやモーパッサン、サルトルなど世界文学の数々。古今東西の名作を読み、視野を広げてきました。メンバーとは云十年の仲。とにかく楽しく本を読もうというのが会の趣旨。読後の感想にあらわれる人となりを含めて、何でも言い合えるいい関係です。

20世紀の奇才、ジェイムズ・ジョイスの名著「ユリシリーズ」に取り組んだのは10年前。完読には10年という膨大な時間がかかりました。さすがに読破したときには感慨も深く、けれど、メンバーのほとんどが、すかさず「次は何を読もう？」でした。

私も大の本好きで、暇があれば読書をしています。上には上がいて、皆さん本に造詣の深い方は

かり。中には90歳を超える方もいて、旬会にも入り、年中あちこちを飛び回っているようなお元氣さ。会では長編を読むことが多いのですが、個人的には乱読家。強いていえば推理小説や自然科学の本に惹かれます。庄野潤三や牧野富太郎、寺田寅彦に日高敏隆、澁澤龍彦も好きです。講師にすすめられ、読んではまったのが、高橋たか子の小説「空の果てまで」。

最近では本屋さんでいい本に出会うことはほとんどなく、かつて足繁く通っていた神田の古本屋へも減多に行かず、もっぱら近所の古本屋と「ブックオフ」。さらにインターネットも活用し、名本と出会えたときは小躍りしてしまいます。

本は私に成長と学びを与え、人生を豊かにしてくれるもの。生活の一部であり、なくてはならないものです。もう完全な「活字中毒」ですね（笑）。  
子どもが小さい頃に移動図書館、子ども文庫のボランティア活動に参加したのをきっかけに入った本の世界。それをさらに深く、より楽しいものと教えてくれた読書会の素晴らしい先輩や仲間たちに、心から感謝しています。

### 読書を楽しむ4つの提案〈その3〉

#### ●豊かな「シニア力」を生かして 図書館でボランティアをしよう

会社を定年退職して地域社会に戻ってきた団塊世代の人々や高齢者に、知識と経験の蓄積を生かし、図書館における文化や情報に関する仕事（有償・無償ボランティア）をしてもらおうという動きがある。読書相談、紙芝居づくりと読み聞かせ、布絵本作成、方言資料の作成、戦争を子どもたちに語る会、移動（出前）図書館の運営、視覚障害者用資料づくり、良い本選びのアドバイザー、朗読やおはなし会、講演会の企画など。状況は地域によって異なるので、最寄りの各図書館へお問い合わせください。時間と知恵を地域に生かそう。





ストーリー **4**

人生を豊かにする漫画

## 生命の尊厳を描いた 手塚治虫漫画全集



石川 雅子

感動がまだ覚めやらない北京オリンピックのフエンシングで、銀メダルに輝いた太田雄貴君。最初の師匠である父上がフエンシングを始めたきっかけは「怪傑ゾロ」の剣士姿に憧れたからだとか。実は私の知り合いで「ブラックジャック」に憧れて、外科医になった女性もいるし、漫画といえども、人生航路を左右することもあるのですね。そこで、私の大切な蔵書である「手塚治虫漫画全集」全400巻（講談社）の一端をご披露させていただきます。

今から30年ほど前に購入したのですが、毎月4冊ずつ何年間かけて発売され、手塚治虫の作品のほとんどを網羅しているはずで、「生化学」の教科書と一緒に大切にわが家の書庫に並んでいます。

ただか漫画なのに、私がなぜそんなにはまっているかというと、生命を大切にすることや、心無い科学技術の発達に対する危惧、自然破壊への警告など、手塚ワールドに一貫して流れているテーマが「生命の尊厳」だからです。

代表作の「鉄腕アトム」は十万里馬力の正義の味方が悪い奴をやっつけるというよりは、ロボット技

術をはじめとする科学技術の発展がいかに人間性にマイナスになることがあるかがメインテーマです。「ブラックジャック」は腕が抜群にいいけれども、もぐりの医師。人の命を救って長生きする人を増やすことが、果たして本当に人間を幸せにするのかといつも自問自答しながら、人間の脳と馬の脳を入れ替えるなどびっくりするようなゴッドハンドを駆使しています。

生命の象徴である「火の鳥」では、登場するさまざまな人間が一人残らず命に執着して、永遠の生命が欲しい、若返りたいと苦しむ姿を描いています。

手塚治虫さんは60代初めに胃がんで亡くなりましたが、もし手塚ワールドが、おもしろおかしいだけで、「生命の尊厳」という哲学がなかったとしたら、亡き後も時代を超えて、こんなに読まれることはなかったでしょう。

400巻の中でおすすめの一冊を挙げるのは大変難しいのですが、「フィルムは生きている」を挙げたいと思います。何ととっても国産初のテレビアニメ「鉄腕アトム」により、テレビアニメブームの草分けとなった功績は大ですから。



自らの生き様や哲学を綴った、世界でたった一つの本の執筆に挑戦しよう。それは子から孫へ、孫からひ孫へと永遠に繋がっていくだろう。

詳細は、以下のホームページをご覧ください。

◆問合せ・申込み：株式会社ソリック

TEL03-3505-8671 <http://www.mago-me.com/>

概要：四六判/本文60ページ/上製本/100冊50万円（税別）



# 人生を豊かに、より深くしてくれる本

本の魅力を、いったいどんな言葉で表現すればよいのでしょうか。それほど本というものは奥が深く、私たちの人生を豊かにしてくれるものではないでしょうか。

\* \* \*

一冊の本の中にはさまざまな人生があります。実際に私たちが体験でききる人生は一つしかありませんが、読書は、あらゆる人生体験をさせてくれます。だからこそ、人は一冊の本を読むごとに成長し、人生をより豊かに、より深いものにしていくこ

とができるのです。

\* \* \*

現代人が本を読まなくなって久しく、成人でひと月に1冊の読書も少ないという人が、なんと半数を超えたそうです。特に子どもたちには、ゲームやパソコンの普及により、活字を追うという面倒な作業を疎ましく思う傾向があるようです。

\* \* \*

読書は子どもの感性を磨き、表現力を高め、想像力を豊かにします。幼いうちは物語の主人公と自分を重ね、次第に主人公と自分を分けて物語を読むようになります。このような経験から、客観的にものを考える力や感動する心など、人として、より深く生きるためのさまざまな力を身につけていきます。だからこそ、私たち大人が生活の中で書に親しみ、子どもたちに「読書の楽しさ」を、自らの言葉や行動で伝えていくことも大切なことではないでしょうか。

\* \* \*

東北大学の川島隆太教授の脳科学研究によると、読書で脳が活性化し、

脳の働きを鍛えられことが明らかに

なりました。読書を生活習慣にしている高齢者は、特別なトレーニングをしなくても脳機能の低下を予防できるそうです。脳の働きは、20代を過ぎると加齢とともに低下していきますが、体力や筋肉と同じように、積極的に使う習慣をつけることによって、機能の低下を防げるということです。

\* \* \*

このように脳科学的な効果もさることながら、何より読書は、現実や自分の意識とは異なる別の世界へ行く楽しみがあります。ある人は、旅と読書は日常からの飛躍という点で共通しているといっています。

\* \* \*

年齢を重ねるごとに本の読み方も変わってくるといいます。人間いくつになっても、本は心の栄養剤であり、生涯学びの友といえるでしょう。この秋、一冊の本を開き、普段とはまた異なる世界へ、旅をしてみたいかがでしょうか。

(編集部)

## 読書を楽しむ4つの提案〈その4〉

### ●生きてきた証、人生のドラマ「孫へのメッセージ」を書き残そう

シニア世代が、自ら刻んできた歴史を振り返り、仕事や趣味、活動などで培った経験やノウハウ、忘れ難い人生の思い出などを一冊の本として執筆するという企画がある。

「孫へのメッセージ」のコンテンツ(目次)や構成は自由。たとえば、山好きな夫婦なら「私たちの山讃歌」、思い出の史跡巡りを記録する「私の史跡巡り日記」、心に残る映画論を綴った「私の映画論

——〇〇編」など。仕事の足跡を残すなら「村と共に生きる」「宮大工に憧れて」「私の教師人生」なんてタイトルもいい。

表紙の題字や装丁は、一流のアーティストが担当。テーマ探しや文筆はプロの編集者がサポートしてくれるほか、書くのが苦手な人には口述筆記(有料)のサービスも用意されている。制作期間は原稿提出から約2週間というスピード対応。