

「Well-being(幸福)と読書」

読書は、幸福の預金です。

幸福になる秘訣ってなんでしょう。私は、自分が幸福だったときの記憶を、いつでも思い出せるようにしておくことだと思います。そして、読書は幸福な記憶の「貯金」を増やす最高の方法です。

小説家の池澤夏樹氏は書いています。

<書物というものの最高の機能は、幸福感を伝えることだ。>※

おかげで読書は、読むことで直接味わえる幸福に加えて、間接的にも人生全体の幸福を増幅してくれます。どんなときに幸福を感じるか、幸福感とはどんな心の状態か、成功と幸福はどこが似ていてどこが違うかといった、幸福をめぐる知恵も、私は読書によって学びました。

子どもの頃には分からないけれど、大人になって分かる。そんな幸福があることも、読書によって知りました。

十代の私は、昔の欧米の小説を好んで読みました。そこには、主人公の老境が描かれることもよくありました。年老いた主人公が幸福なのはなぜか。腑に落ちませんでした。能力や財産や、愛する人まで失って死を迎えようとしているのですから。でも、60歳を過ぎた今は分かります。自分の人生を最期に丸ごと受け入れる幸福を、私はあの小説から学んだのです。

誰もが自分の幸福を求めて生きています。でも、幸福も不幸も人それぞれ。そのことを理解するためにも読書は役に立ちます。心底お互いの幸福を願っている人同士であっても、相手にとって何が幸福か理解するのはとても難しい。その困難さを知っているだけで、共に幸福になる可能性は高まるはずです。

お互いの利害や価値観の違いを前提としながら、共通点を見出すための言葉のやり取りを「対話」といいます。いろんな違いを抱えた者同士が共に幸福になるために、欠かせない営みです。そして、本は対話のための格好のツールなのです。相手の幸福に対し疑問や異論を差しはさむのは難しくても、本に書かれている幸福についてなら言いやすいですね。対話の仲間に人間以外の自然を加えてもいいでしょう。日本には、俳句や和歌のように自然と対話する伝統がありますから。自分が読んだ本について生成AIと対話するのも意外と楽しいものです。読書に加えて、本を使った対話の習慣が地域の隅々まで広がれば、まちの幸福度も高まるに違いありません。

※星野道夫『旅をする木』文春文庫の解説から引用。