

はじめに —— 本は百冊あればいい

ある日、立てなくなったことがある。

長くライターを続けているから、腰痛は職業病のようなものだ。同じ姿勢を続けて腰が痛く、少しのあいだ立てなくなるとは、よくある。その日は、違った。そういう痛さではなかった。立とうとする自分の気力に、芯がない。立ちあがって、今日も生きよう。そういう脳の指令を、体が拒否する。

しばらく、四つん這いになって部屋をはい回っていた。

自分の書くものにはなんの意味もない。激しく人に憎まれている。そのころ、そう思いつめていた。人生で初めての経験だった。とうとう夢を見るまでになった。あまりに同じ夢を見るので、手帳に、記録をつけるようになった。日付の近くに「NM」と書く。

「Nightmare（悪夢）」。半年以上はNMマークが続いた。

ふだんからテレビもネットもあまり見ないが、このときは一切、だめになった。現実世界につながっていると、思い出す。映画も、いけなかった。一生を、それとともに生きてきた音楽さえ、聴くのがいやになった。思い出してしまふから。

昼間、ふと気を抜くと、考えこんでしまう。酒を飲んで無理やり寝ると、NMである。少しおかしくなった、気持ち食い違ってきた自覚があった。

こんなだったら、寝る意味があるのだろうか。「夢を見ない眠り」についたほうがよくないか。もう起きる必要は、ないんじゃないか。ぼんやりと、そう、思い始めた。

唯一できたのが、本を読むことだった。

集中しているのではない。目を動かしているだけ。没頭して楽しんでいるのではない。文章を、ただ、目で追う。

それでも、本を開いているあいだだけは、NMは入ってこなかった。忘れられた。それくらいの軽い集中を、文章を読むという行為は、控えめに要求する。内容を理解しなくても、文章を楽しんでいなくても、時は流れた。

そして、人間を悩みや苦しみ、悲しみから解放するのは、時間だけだ。

なぜ本だけは読めたのだろう。ときどき考える。いまも分からない。だが、ひとつだけたしかなことはある。本が「薄味」だからだ。押しつけないからだ。

自分が入れる範囲までしか、自分の心に入ってきて来ない。ひとたび入れようとするなら、どこまでも入ってくる。意味を拡張する。染み入る。繊細で、微妙で、薄味な悦びが、頭と心を満たす。気持ちさを、逸らす。「いま／＼ここ」から、逃避する。罰せられざる悪徳・読書。

読書の悦びを書くことにした。

読書なんて人それぞれ。勝手に楽しめばいい。

その通りだ。だから本書は「わたしはこうやって読んできた、こうして読書に救われた」という、単なる体験談に過ぎない。

ただ、嘘だけは書いていない。音楽。文章を書くこと。本を読むこと。自分にとって大切なこと、自分を救ってくれた恩人についてだけは、絶対に嘘をつかない。固く心に決めている。

目指すのは百冊読書家だ。本は百冊あればいい。小さな本棚ひとつに収まる量。だれでも買える。だれでも持てる。百冊で耕す。カルティベートする。

注意が必要なのは、「本は百冊読めばいい」ではないことだ。自分にとってのカノン（正典）百冊を選ぶために、そう、一万冊ほどは、（読むのではなく）手にとらなくてはいけないかもしれない。

本書は、自力で百冊を選べるようになるための、その方法論のつもりで書いた。

各章は二つの節で構成され、「速読／遅読」など、それぞれが対立する、お互い矛盾するような、読書法の二律背反を書いた。アナログレコードのシングル盤になぞらえて、A面、B面とした。ただしB面とはいえ「裏面」のつもりはない。レコードも、名曲がB面収録ということはよくあること。ローリング・ストーンズ「無情の世界」もG A R O「学生街の喫茶店」も、ドーナツ盤ではB面だった。

速読も、積ん読も、音読も黙読も、ノートをとりながらの読書、風呂に入りながらの読書も、自分で百冊選ぶための技術だ。そして、最終的にはその百冊さえ必要ない。わたしは、そうなっていたい。頭の中に、百冊の精髓が入っている。暗唱している。そんな妄想も、最後のほうには書いてしまった。

妄想だが、しかし、嘘ではない。

本に書かされているのだから、仕方がない。

## A 面

# 孤独の読書

——強さと愛する力を手に入れる

現代のわたしたちは人類史上かつてない激変の時代を生きている——。

テレビでもネットでも、あるいは書籍の広告でも、毎日、そう喧伝している。

うそっぱちである。すべての人間が、自分の生きている時代を特別だ、かつてない激変の時代だと思っている。

「わたしたち」が、そんなに特別であるはずがない。試みに、昭和三十年ごろの、小津安二郎監督のモノクロ映画を観ればいい。いまのわたしたちの感覚からすれば、なんともものどかな時代を生きているように見える登場人物たち。木暮実千代が、しかし、「たいへんな違いねえ」と時代の激変を嘆いている（「お茶漬の味」）。

すべての人間にとって、自分の生きている時代は史上初。あたりまえだ。自分が生まれ

て、生きて、死ぬ。それ以上に「たいへんな事件」があるだろうか。

### SNSを断ちひとりになる——我に戻る

ただ、ひとりになるのが難しい時代になったとだけは、どうやら言えそうだ。

いまの時代ほど、一人でいることが忌避される時代もない。リアルの世界で、つながっていたい。浮きたくない。「ぼっち」を避けたい。スケジュール帳に空欄があるのを恐れる。だからみな、空気を読んで、顔色をうかがっている。みながみなに、忖度して生きている。

バーチャルの世界でも、「いいね」やフォロワー数が生きるよりどころ。だが、ソーシャルなネットワークなどは幻想だ。あれは、企業がカネもうけをしているだけだ。いいねやツイートの数で、まるで自分が承認されたように錯覚する。そうした幻想を利用した二十一世紀のドラッグがSNSだ。

ドラッグと同じだから、摂取すればするほど苦しくなる。つながればつながるほど、さびしくなる。ますます、一人の時間が怖くなる。

そんな時代に正気を保っていたかったら、ときたま、体をクリーンにすることだ。七十年代のローリング・ストーンズ、キース・リチャーズのように。コンサートツアーに出る

前は、どんなに苦しくてもドラッグを断つ。明日も生きて、ステージに立っていたいのならば。

わたしにとって、正気に戻る時間とはいっただろうか。

もちろん本を読むときだ。テレビもネットも遮断して、意識して一人きりになる。

本は、一人で読む。一人で読むに決まっている。むしろ、独りになるために読む。

孤高を気取っているのではない。世間から浮きたいわけでもない。ただ、一人でいることも苦ではないことを学習する。孤立を求めず、孤独を恐れず。

**孤独でも、孤立はしなかった——本がある、から**

こういうことがあった。

わたしは昔から体が大きい方で、運動もそこそこできたので、小・中学校でいわゆる「いじめ」にあったことがない。いじめたこともない。

長いこと、そう信じ切っていた。

数年前、小学六年生を相手に授業をしなければならなくなり、自分の小学生時代をあれこれ思い出すうち、ふと、「あれは、もしかしたら……」と思いがたることがあった。

昔の小学生の遊びといえば草野球で、わたしはいつでも中心的なメンバーだった。サードを守り、クリンナップを打つ。そういう子供だった。

ところがある日を境に、ふたつのチームに分けるジャンケンで、どちらのチームリーダーにも呼ばれなくなった。指名されなくなった。最後まで指名されない。けれども「おれはどっち？」と遊び仲間に問うこともしなかった。いま思えば不思議なのだが、「そういうこともあるか」という気持ちで家に帰ってしまった。翌日も、翌々日も、チーム分けで指名されない。改めて思い返せばだが、ほかの子供たちは意味ありげな含み笑いをしたり、うつむいて決まり悪げにしていたように思う。

書いていて自分でも呆れる。これは典型的ないじめだろう。

そのときはたぶん音頭取りがいて、「あいつ、むかつくからシカトしよう」とでも話がまとまったんだろう。標的は、日々、移り変わってゆく。子供たちはいつ自分が標的にされるのかと恐れ、おどおど生きる。大勢に従う。いじめに加担する。

さてわたしはといえば、先ほど書いたようにさして気にするでもなく、家に一人で帰っていた。いじめとも思わなかった。「いまはそういう流れなんだろう」。子供にしては驚くほど達観していた。親にも教師にも、誰にも相談しなかった。相談したいとも思わなかった。

家に帰って、本を読んでいた。レコードを聴いていた。実家はそこそこ小さな雀荘をしていた。なので、家に帰れば流行歌や演歌、ほんの少しロックのドーナツ盤が転がっていた。端唄小唄のLPもあった。小さなテーブプレイヤーでそれを聴いていた。

そんな家だから書棚も貧しいものだったが、どこかの家のもらい下げか、表紙がはがれているような、ページが日に焼けた少年ものの本がいくつかあった。柴田錬三郎の「三国志」があった。わずかな小遣いをためて買った、三省堂のポケット版世界史事典があった。そんな本を、飽きもせず、繰り返し読んでいた。暗記した。

音楽を聴きながら本を読む。

思えば、小学生のころからいまと同じことをしていた。退屈だとは思わなかった。たしかに孤独だったんだろう。しかし、孤立しているとは思わなかった。自分を憐れまなかった。

少しもへこたれない。へこたれる理由がない。翌日もふつうに学校に行き、ふつうに無視され、ふつうに帰ってきて、飽きもせず、ドーナツ盤を聴き、本を読んだ。

いじめているのに、いじめを気づかない。これでは相手も張り合いがない。あまり覚えていないが、数カ月で無視は終わった。手打ちもなにもない。なにごともしなかったように、日常に戻った。しかし、もうみんなと草野球はしなかった。かわりに、一人で走るようになっていた。

世間に、愛想が尽きたんだろう。

## 孤独のレッスン

エーリッヒ・フロムはドイツ生まれのユダヤ人で、第二次大戦前にナチスの迫害を逃れてアメリカに渡った。いわば、生まれた故国から、国をあげての「いじめ」にあった。アメリカに亡命して多くの著作を残し、中にはベストセラーになったものもある。

実際、集中できるということは、ひとりきりでいられるということであり、ひとりでいられるようになることは、人を愛せるようになるための必須条件のひとつである。

もし自分の足で立てないという理由で他人にしがみつくとしたら、その相手は命の恩人にはなりうるかもしれないが、ふたりの関係は愛の関係ではない。逆説的ではあるが、ひとりでいられる能力こそ、愛する能力の前提条件なのだ。

フロム『愛するということ』

ひとりきりでいられるということ、孤独に耐えられるということ。それは、強くなることである。人は、強くなければ人を愛せない。人を愛せなければ、生きていく資格がない。

ある特定の人から、愛されたい。世間からも、愛されたい。だれもがそう望む。しかし、多くの場合、思い通りにはいかない。自分の愛する人が、自分を愛してくれない。つらいことである。身にしみてよく分かる。しかし、人の気持ちは動かせないのだ。

自分の選択で、いまの時代に、この国に、生まれたわけではない。この親から生まれたかったわけでもないし、こんな容姿にしてほしかったのでもない。親ガチャ。国ガチャ。しかし、そうした偶然を受け入れる。運命を甘受する。

強い人とは、与える人のことだ。報いられることを求めない人のことだ。迫害されても、自分の人生を愛する。そのためには、ひとりきりでいることに慣れる。

孤立を求めず、孤独を恐れず。

本を読む。その、もっともすぐれた徳は、孤独でいることに耐性ができることだ。読書は、一人でするものだから。ひとりでいられる能力。人を求めない強さ。世界でもっとも難しい〈強さ〉を手に入れる。

読書とは、人を愛するレッスンだ。