

心理学の観点から読む〈罪悪感の短歌〉

谷 真樹

「コスモス」2024年9月号では、「心理学の観点から読む」として、〈怒りの短歌〉について考察した。

今回は、その稿でも引用した染野太朗『人魚』を通して、「罪悪感」という感情について考えてゆく。罪悪感とは人生のさまざまな問題の裏にある。我々にとって身近な感情であると同時に、なるべく感じたくない感情でもあるだろう。その罪悪感が人間の心理や行動にどのような影響を与えてゆくのを見てゆきたい。

ネルボンという眠剤を処方され妻と笑いし
冬もあつたな

『人魚』の巻頭歌である。眠剤と結婚生活の回想を対比させている。ネルボン（寝る・Bon）フランス語で「良いか?」といういささかコミカルなネーミングの薬が登場する。その時点で、逆ににわか不安なものを感じさせる。現実的には、結婚生活は終わりを迎えたようだ。つまり、ひとりの女性を幸せにできなかった「罪悪感」からこの歌集は始まっていると言えるかもしれない。

染野太朗は1977年生まれ。2004年より東京の私立男子中学校高校の国語教員として勤務（のち中途退職）。『人

魚』は2016年刊行の第二歌集。

紫陽花の穂の重みをなお増して雨 少しずつ妻を消しゆく

この歌は「雨」と「少しずつ」の間を一字空けにしている。仮に〈紫陽花の穂の重みをなお増して雨少しずつ妻を消しゆく〉と一字空けを無くした場合、雨が主語となって少しずつ妻を消してゆくことになる。それも雨に心情を託した詩的表現として成立する。しかし、ここでは一字空けを用いているので、主体が妻を消してゆくと読める。そして前半部分の濡れそぼる紫陽花に、わずかながら罪悪感を感じていると読み取ることができそうである。

では、この罪悪感らしきものはどこからきたのか？ 離婚という現実も罪悪感をつくりだした出来事のひとつかもしれない。が、それだけが罪悪感を作りだしたとは思えない。この作者には、以前からなにかしらの罪悪感のようなものがあったのだろうと思われる。では、その大本はなにであったのかを考えると、もつと以前にさかのぼることになる。

三十代だったろう 父はアパートで茶碗や
箸をよく投げつけた

階段をそうっと下りて近づけば諍う声では
なかつた冬の夜

さびしさを表す術を知らぬままこの母もや
がて惚けるのだろう

この三首の他にも、両親が不仲だったと思われる歌がある。
そうした家庭の子どもは、両親を愛するがゆえなんとかして
ふたりを助けようと幼いなりに奮闘すると聞く。そしてその
頑張りが報われないと知ると、子どもは無力感におそわれる
ようだ。そして「母親を守れなかつた」「父親を助けられな
かつた」という気持ちと、「両親を笑顔にできないのは自分
が悪いのだ」「自分のせいで不幸になったのだ」と自分を責
める気持ちがわく。その過程で、「罪悪感」が形成されると
言われる。ここに、この作者の「罪悪感」の源があつたと推
測することはできないだろうか。

盃蘭盆は父の酒量のいや増して焼酎に氷鳴
りやまぬなり

祖母はもう死んだが盆の茨城で母は苦しみ
ほくがそれを見る

一首目、父親にもなにかしらの罪悪感があり、それから逃
避するために過度の飲酒に頼っていたのかもしれない。二首
目に登場する母親も、親族のしがらみのなかで長く苦しんで
きたようである。目の前で苦しむ両親を見ているしかなかつ
た無力感。そして現在にいたるまで、それをどうすることも
できない作者の罪悪感が伝わってくる歌だ。そんな罪悪感が
蓄積されていくと、感情そのものが麻痺してしまうものだ。

「怒り」は本来の感情に蓋をする役目があるから、仮に「怒
り」の感情を使えば罪悪感意識下に抑圧できる。だが、そ
の罪悪感は消えるわけではない。ただ両親を救えなかつた自
分が「穢れた」「毒の存在」であるような希薄な感覚が残つ
てゆく。

あなたへとことばを棄てたまつ白な壁に囲
まれ唾を飛ばして

千円で売れた食卓 冬の午後を二脚の椅子
とともに出て行く

愛する両親を幸せにできなかった自分は、価値のない存在
だ。そして大切な人を傷つけてしまう。だから、愛する人た
ちは穢れた自分から遠いところにいるほうがいいという思い
に至る。こういう思考は、どこかに罪悪感があると、無意識
のうちに浮上してくる。だが、そのような主体の心理的事情
など知るよしもないパートナーはどう感じるだろうか？ 結
婚生活の継続は難しくなるだろう。二首目、この食卓と椅子
は、新婚当時の幸せの象徴であつたかもしれない。それを安
値で売ってしまった原因を本人すら理解できないでいる。本
心を意識下に押しこめてしまったため、本当にわからないの
だ。そして幸せを欲しているはずなのに、そのことを何より
も恐れるようになってゆく。

尾鰭つかみ浴槽の縁に叩きつけ人魚を放つ
仰向けに浮く

尾鰭つかみ人魚を掲ぐ 死ののちも眼は濡
れながらぼくを映さず

心理学でいう「投影」が見てとれる二首である。投影とは内側の観念を外側の事象として映画のスクリーンのように映し出す心理的現象のことをいう。

人魚という想像上の生きものは、不吉の前触れとして現れるという点で、東洋と西洋で共通している。罪悪感があると「自己嫌悪」と「自己攻撃」が生まれる。これらの歌の中では、半人半魚という異形のものに自分を重ね、浴槽に叩きつけて罰を与えていると読み取ることが出来る。愛する人たちの不吉の前触れになってしまふ自分をひどく嫌悪しているのだろう。二首目は「眼は濡れながらぼくを映さず」とある。その眼は涙で濡れているのか？ 死んだ眼はなにも映し出さない。そこに自己と自己との繋がり、断絶が見てとれる。

座るなら網棚に載せるな 朝陽のなかで人を見下ろす

ちっぽけな自分と思う青天に歩きタバコの
人を憎めば

自分に向かっていた「攻撃」がある容量を越えようと、自分を超えて他者へ向かう。「正しさ」を使つて相手を「断罪」するのだ。自分を正当化し、他者へ嫌悪を向け、時に攻撃する。心理学の世界では、「しあわせの反対は正しさ」と言われることがある。正しさにしがみついている限り、しあわせを感じることはできなくなる。

怒鳴りたるのちのしづかな教室で音読を聞く「父の詫び状」

除染とは染野を除外することなれば生徒ら

は笑うプールサイドに

教員やスポーツのインストラクターなど、他者にものを教える職業は基本的に「気づきを与える」職業である。それは、人に根本的に備わった喜びである。しかし、それと同等に「気づきのお蔭で発見できた生徒の喜びを受け取る」ことも大切である。もし、心の中に罪悪感が満載で「受け取る」ことができない者が、「与える」ことばかりしていると、エネルギーが循環せず、やがて枯渇してしまう。また、罪悪感があつて受け取れないと、周囲から誤解される言動をしてしまう。そして、孤独へと自らを追いつんでいくことがある。

川で子ども海で子どもと遊ぶような不安を
今日もいじめぬきたり

教壇に立つたび翅をつままれてとんぼがも
がくこの肺の奥

思いきり息を吸い込みこの肺の小さきこと
を冷たきことを

一首目は初読のときには、異色な歌だと思った。だが、もし作者が罪悪感にまみれた状態にあつたならばこのような歌も出てくるだろうと納得した。毎年、水難事故のニュースを耳にする。なんの前触れなく愛するものを突然に失うことの不安はある。そんな不安が幸せのなかに潜んでいるのを、日常的に、しかも強迫的なまでに感じているのだろう。

二・三首目は身体感覚を詠んでいる。東洋医学の五行説では、感情と内臓は密接なつながりがあり、肺は悲しみや憂いを司る臓器と言われている。内省的で共感力が強いと肺を痛

めやすく、深い悲しみを抱え続けると気が落ちて憂鬱になり、肺が弱まる傾向があるという。

教員室の本棚の下段 三日月のように傾く
『荒地の恋』は

笑っても責めても君は君の家族とカメラを
買いに新宿へ行く

ドトールの三十分に聞きていつ君の娘の夏
の予定を

怒りと正しさを使って罪悪感を抑圧した状態を続けると、やがて「さびしさ」に苛まれるようになる。さびしさを甘くみてはいけない。さびしさは、人間を簡単に狂わせてしまうくらい強烈な感情だ。それを紛らわすために、刺激的で麻痺の作用がある過度のアルコール、ギャンブル、セックス、あるいは、買い物、仕事などに依存をするようになる。また、相手を毒することを恐れるので、人を遠ざけるようになる。だが、一方で人が恋しいという相反する思いも湧いてくる。

そのため離婚経験者や交際相手がいる人や不倫、遠距離恋愛など心理的か物理的もしくはその両方の距離が遠い人を選ぶようになってゆく。『荒地の恋』（ねじめ正一著）は、詩誌「荒地」内の詩人たちの恋愛トラブルの話である。また、『人魚』には、ラブホテルだけで逢瀬を重ねている歌もある。また二・三首目の内容からも、主体と「君」とは距離感が遠い間柄であるとも推察される。

赦されぬまま立ちており電柱が春の驟雨を

吸い上げながら

「許す」はこれから行う行為を認めること、「赦す」はすでに行った行為の失敗を責めないこと。罪悪感が強いと自分を赦すことに困難がつきまとう。雨にうたれる電柱の姿に自己を投影しているのだろう。

そもそも「罪悪感」とは「罪を犯した者は罰せられなければならない」という自己の観念である。自分が罰を受けるべき存在だと認識すれば、「幸せになってはいけない」という考えに行き着くことにもなる。こんな自分は愛されてはいけない、幸せになってはいけないという、信念にも近い思考。そんな思考で凝り固まってしまう。そして、過去に縛られ、未来に絶望し、現在を意識できずに立ち尽くした状態になる。しかし、この歌では、夏秋冬でなく「春の」驟雨としたところに、やわらかな希望が感じられる。罪悪感はそのなかの愛の深さの分だけ感じるものだ。その意味では染野太朗という歌人は、大きな愛の器という才能を持って生まれた人なのだろうと思うのだ。

多かれ少なかれ誰にでもある罪悪感。それを完全に無くすることはできない。ではどうすれば良いのか？ ここで論じてきたような罪悪感の構造を理解して、もしそのような状況に置かれた時には、「ああ、自分はいま罪悪感を感じているのだな」とただただ感じれば良いだけなのだ。罪悪感かもしれない感情を持った時、その都度、それを無視をせずに丁寧に向き合う、それだけで罪悪感は癒やされゆく。そう、すべては愛ゆえのことなのだから。