



**福島** 今日はお越しいただき、ありがとうございます。

**島本** こちらこそ、ありがとうございます。

**福島** ずっとお会いしたいと思っていたので、この機会をいだけ、本当に幸せです。

**島本** 映画の監修の件も、ありがと

うございました。

**福島** いえいえ。本当に私でいいのかなと思いつつ、でもせっかくだからと引き受けて、とても楽しい経験させていただきました。実は原作の方は、僕がカウンセリングをしているクライエントさんから薦められて、けっこう早くに読んでい

たんですよ。そうしたらある日突然、オフィスに電話がかかってきて、それが『ファーストラヴ』という映画の監修をしてほしい」という依頼で、最初は何か騙されているのかなと驚きました（笑）。それから、まだ制作途中の脚本を見せてもらい、「この部分のカウンセラーの言葉づかいはちょっと直したいですね」みたいな話をしたので、「ちなみに主役はどなたなんですか？」と聞いたら「北川景子さんです」と言われて、またびっくりして。以前からファンだったので内心とても嬉しかったんですが、表情には出さないのでうにしてみました（笑）。

その後、北川さんとは撮影前に監

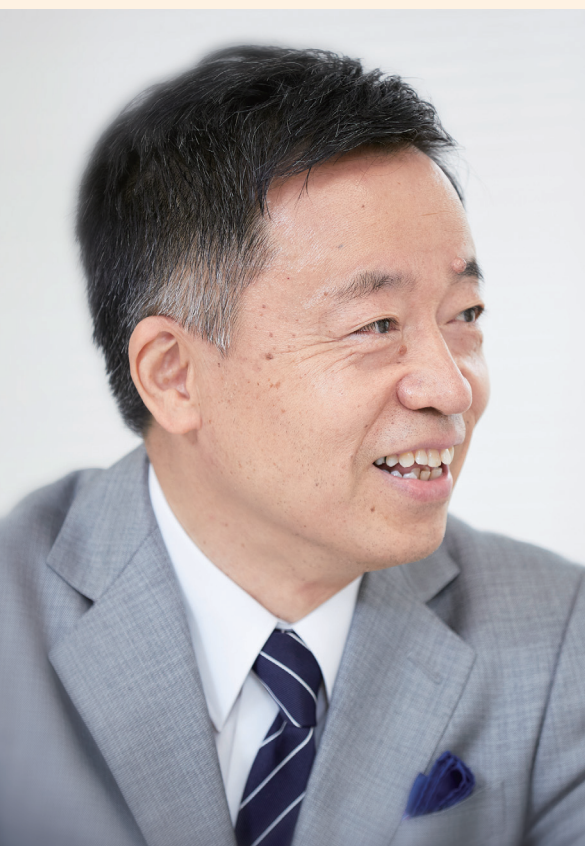
督といっしょにお会いして、役作りのために実際にカウンセリングを受けてもらったりしました。容疑者との面会室のシーンの撮影に立ち会ったのですが、もうリハーサルのあるカウンセラーが出来上がっていったんですね。それで、北川さんに思わず、「いや、素晴らしいですよ。その声の質とテンポが素晴らしい」と言ったら、「先日受けたカウンセリングのことをすっかり頭に浮かべながらやっています」とおっしゃっています。もう完璧な演技だったので、僕から何か申し上げるようなことは特になかったですね。

巻頭対談

Rio Shimamoto

# 島本理生 × 福島哲夫

Tetsuo Fukushima





きたのが印象に残っていますね。そこがすごくリアルだったなというふうに思います。

**福島** 僕が立ち会った撮影の中に、カウンセラー役の北川さんが、容疑者である若い女性に週刊誌の記事を見せて問い詰めるシーンがあったんですが、北川さんは「これは厳しすぎる、心をえぐるようなことなのでしない方がいいです」と監督に主張されたんですね。で、後ろに立っていた僕の方を振り向かれたので、「臨床心理士や公認心理師ならそういうことはしないとします」と答えたことがありました。そうしたら監督も「では週刊誌は鞆の中に仕舞っておきましょう」となって、セリフも少し変わりました。

**島本** 私も映画を拝見して、北川さんが演じられた主人公が原作よりも優しくて落ち着いていたことが一番印象的でした。小説だと、ミステリー要素やエンターテイメントを意識した分、物語を盛り上げるために主人公のセンチティヴな内面を目立たせるところがあったんですが、映画の北川さんからは包容力みたいなものが、台詞のない場面でも伝わって

ような仕上がりになっていたと思います。

**福島** 僕が映画を見て最初に思ったのは、「ああ、男でごめんなさい」ということだったんですね。何か自分が男であることの罪深さというか、その男という存在が女性という存在をいかに傷つけているのか、あるいは傷つけ得るのかということについて、すごくズシーンと重いものを感じました。

**島本** それは小説の中で女性を扱う上ですごく難しいところですね。私自身、書く上であまり男性を責め過ぎないように書きたいという思いはあるんです。というのも、やっぱり自分が責められているように感じる



と、そこで人は思考停止してしまいがちだと思うので。あまり片方の性だけを責めないように、もし物語の中で何か間違いを犯してしまった男性が出てくるとしても、じゃあ、なぜそんなことをしたのかということを書きたいなという思いはあります。男性の読者で、福島先生のようにすごく何か申し訳なく感じたという方もいれば、「こんな男ばかりじゃない」「本当にこんな男いるの?」という感想が届くこともあるんですね。そこが小説の面白さでもあるんですけど(笑)。

### 小説とカウンセリング

**福島** しかし、島本先生は作品が多彩ですよね。主人公は繊細で傷つきやすく、～みたいな部分は一貫している感じですが、登場する男性たち、あるいは女性の友人なんかは本当に多彩で。ストーリーも多彩です、本当にすごいなと思いますね。

**島本** もちろん、書けなくて苦しむことは多々あるんですが、基本的には人間にすごく関心があるから書くことを楽しめるのだと思います。接

する相手も、世代や性別が違うこと  
で見えてくる強さだったり弱さだっ  
たりというものがそれぞれあつて…。  
何かその人の深い部分に触れるよう  
なときに、それを言葉で表現したく  
なるんですよ。

**福島** その点は、僕も似たような仕  
事をしてると思うんですね。だい  
たい週に二〇セッションくらいして  
いるんですけども、その二〇時間  
はクライエントと一対一ですごく深  
い話をします。そうすると、本当に  
いろんな方がいろんなことで悩まれ  
ていて、そして時にはこちらを厳し  
く問い詰めたり、あるいは「前回の  
カウンセリングは意味がなかった」  
みたいに批判的なことを言われたり  
もします。でも、みんな違っていて  
同じことは二度とないですし、だか  
らいつも新鮮な気持ちでお会いでき  
るんです。

作家の方がすごいなと思うのは、  
そこにさらにクリエイティブティが  
加わって、自分で物語を作り出せる  
ことですね。僕たちが書く論文のク  
リエイティブティとはもう全然違う、  
すごい世界があつて。それは大変な  
営みだと思います。

**島本** とはいえ、フィクションであ  
るがゆえに、ある種都合の良いよう

に物語や登場人物を書き換えられる  
メリットはあると思うんです。けれ  
ども、実際の人間関係の中だと、や  
っぱり人の感情って思いどおりには  
行かないですし、先ほどのお話のよ  
うに、相手の感情がぶつかってくる  
こともあると思うんです。そういう  
ときってすごく疲れたりされないの  
ですか？

**福島** 疲れるというよりはやっぱり  
傷つきますよね。時には「穏やかな  
言い合い」みたいななることがあり  
ますし。でも結局、その言い合いが  
うまく建設的な方向になっていつた  
らすごくうれいすし。そうでは  
なくて、カウンセリングを受けるの  
をやめますとなった場合にはこちら  
も傷つく。ある程度傷つくんですけ  
れども、また何とか乗り越えていく。  
クリエイティブティとはまた違った  
力が必要なのかなという感じがしま  
すね。

**島本** 現実の中の人間関係で、そう  
いった混乱した感情を相手にぶつけ  
たら、うまく行かないことが大半で  
しょうし、そのためにも、安心して  
感情をさらけ出せる、カウンセリン  
グのような場はとても必要だとい  
ふに私も感じています。

でも、何でしょう。その「対話」



がうまくいくときって、何か相性だ  
ったり、タイミングだったりがある  
のでしょうか。それとも、まずは相  
手の話を真つすぐ聴くといったシン  
プルなことなのでしょうか？

**福島** まずはできるだけ共感的に、  
相手の視点に立つて聴くというのが  
基本ですけども、大切なのはいか  
に相手が言いたいことの本質をぐっ  
と掴めるか、しかも肯定的に寄り添  
えるかみたいなところですよ。あ  
と、「今はこれを言うのはちょっと  
待とう」みたいなタイミングの問題  
もありますし、静かに少しずつ話し  
た方がいいだろうという人がいたり  
いっぱい話してくる人にはこちら  
もいっぱい話して…みたいなこともあ

りますね。あちらはいっぱいしゃべ  
っているけれども、実は自分で止ま  
らなくなっちゃっているから話して  
いるだけで、止めてあげたほうがい  
い場合もあるんですよ。

**島本** ああ、それは今までまったく  
気づかなかつたです。私のまわりにも  
ディーブな悩みを打ち明け出して  
止まらなくなる友人や知り合いつて  
いるんですけど、それがあまりに一  
方的に長時間続くと、さすがにこち  
らも聴くのが辛くなつてきて。でも、  
「遮っちゃいけないのかな」と思っ  
てました。たしかにそういうときつ  
て、相手はどんどん混乱したり、あ  
るいはヒートアップしてきてどこで  
止めたらいいかわからなくなつてい  
たりしますよね。

**福島** カウンセリングの良いところ  
は、そこで一旦止めて、「じゃあま  
た来週、続きをお話ししましょう」  
というふうに行けることです。普通  
の友人関係だと、なかなかそれは難  
しくて、また会おうと言ってもそれ  
がいつになるかわからない。その点、  
カウンセリングは毎週予定を入れて、  
とにかく継続的に取り組むことがで  
きるんですよ。

## 対話の中にある救い

**福島** 先ほどの「カウンセリングをしていて疲れないか」という質問なんですけど、一番伝わりやすい答えが、僕は子どもの頃から暗い話が好きなんです。暗い話をたっぷり聴くと、「ああ、生きている」という感じがするので（笑）。

**島本**（笑） そうなんです。じゃあ、比較的暗い話を聴き続けても、もともと苦にならないんですか？

**福島** そうなんです。明るい話を聴いているとすごく疲れてきて、「どうぞご自由に」と言いたくなるんですけど、例えば「死にたい」と言っていた人が「最近はまだあまりそう思わなくなった」とか「生きていてもいいかな」と思うようになってきたというふうになると、とても嬉しんです。だから、単に暗い話だけが好きなわけではありません、状況がちょっとだけ良くなる、これがすごく大好きです。それがあると、ほかの辛い話とか、ほかのうまくいかないカウンセリングも耐えられるんですね。

**島本** 確かにプライベートの会話のときでも、初めはお互いに悩みを抱



えてごちゃごちゃしている状態から、話すことでだんだんお互いがすっきりしていく感覚って、とても清々しいですし、信頼関係がそこで一段深まっていくような解放感だったり、嬉しさがありますよね。

ちょうど昨日、一九五一年に撮られた『田舎司祭の日記』という映画を観てきたんです。神学校を出たばかりの若い神父が北フランスの田舎町に派遣されるんですけど、村の私たちは噂話をするにぐらいいしか楽

しみがないようなところで…。初めは彼の崇高な志と、村の人たちの雰囲気と全然合わなくて苦悩するんですけど、一人、溺愛していた幼い息子を亡くして絶望しているご婦人が出てくるんです。自分はもう神様なんか怖くない。神の罰ならもうとつくに受けた。神様のいない国に息子と行きたいというふうに言っていて。それで若い神父は彼女を見捨てられなくて、「神様とは何か」という対話をほとんど討論のような形です

んです。すると、ふと突然、ご婦人のほうが神の国が見えたような表情になって、初めてそこで息子が死んだことから救われるという、そういう宗教的な対話も、ある種すごくカウンセリング的だなというふうに思ってたんです。今のお話を伺っていて、ふとその場面を思い出しました。

**福島** ああ、そうですか。うんうん。  
**島本** 人って絶対に自分のことを自分自身だけだとわからないと思うんです。何か対話によって導かれるというか、これは人が普遍的に、古来から必要としてきたことなんだなというふうに、その映画を観てすごく思いました。

**福島** なるほど。たとえ「神」という名前で呼ばなくても、対話の中にそういう尊い瞬間が来るとか、二人で対話しているけれども、それを超えた何かを訪れるということは確かにあると思いますね。それを待たつための対話というのが、カウンセリングでもあるし、友人関係でも深い対話だと、そういうものがあつたりしますね。

**島本** ただ、ちょっと最近感じるこ  
とがあつて。そういう暗い話や深い対話というものをしてはいけないんだと思つている方って結構多いです

よね。私の周りでも、「愚痴を言っ  
てしまつてごめん」とか「こんな暗  
い話をしてごめん」とか、そういう  
言葉をつけて、相手が途中で話を切  
り上げようとするのがわりとある。  
私はお互いが親密になればなるほど、  
そういう話ができるのが醍醐味だと  
思っていたのですが……。何かそうい  
ったものを見せてはいけなかったり、  
見たくないと思つていたり、そうい  
う人が今はすごく多いように感じら  
れます。

**福島** 僕もすごくそう思いますね。

特に今の若い人たちの友達関係は、  
自分の暗い話や病んでいる話の中身  
をちゃんと相手には言わないことが  
すごく増えていますね。最近の調査  
でも友人には自分の悩みを打ち明け  
ず、親にだけ言っていることが明ら  
かなんです。もう親しかいないんで  
すね。親戚も隣近所も友人も心を開  
けないので、残るは親だけなんです。  
そうすると、いい親だといいです  
けれども「毒親」だと、悩みすら聞  
いてくれなかったり、あるいは本人  
のせいにしてたりして本当に傷ついて  
しまつて、ほかの修復する場所がな  
いというのが今の若者の苦しいとい  
ろだと思ふんですね。

おそらく世界的にそうですけれど

も、日本もこの数十年、悩んでいる  
ことや苦しいことをあまり人に言わ  
ない。それから、自分の内面の豊か  
さまでも、あまり人には出さないと  
いう生き方になってきています。そ  
のことはもうずっと感じていて、内  
向人間が居場所を失っている気がす  
るんです。日本にはもともと内向型  
の人が多いのだから、そういう人た  
ちが活躍できる場所と価値観をみん  
なが持つて、「内向人間でいいじゃ  
ないか」と、個人的に内向人間の復

権を唱えているんです。

そういう人間が、堂々と生きてい  
ける世の中になるといいなと思いま  
すし、そうしないと結局、内向的な  
人は引きこもつてしまう。引きこも  
るしかなくなつて、今日本に一〇〇  
万人以上の引きこもりの人がいるわ  
けですよ。

**島本** そうですね。引きこもりの問  
題って非常に難しいなと私自身は感  
じていて、たとえば親に反抗するに  
しても、外にエネルギーが出てい



対談 島本理生×福島哲夫

状態ならまだわかりやすいと思ふん  
です。でも引きこもつていると、お

そらくそれを見ている側の人は、ど  
うしていいかわからないというのが  
正直なところだと思ふんですね。

最近、そういうふうには自分の内  
面を隠す一方で、何か自分の精神状  
態の悪さというものを、自己責任だ  
と思ひすぎる人が増えている印象も  
あります。この前話していた年下の  
女の子が、最近すごく精神状態が悪  
くて、メンヘラっぽくなつてきたか  
ら、迷惑をかけるので人に会いたく  
ないというふうには言つてたんですね。

でも、よくよく話を聞いてみると、  
身内の方が亡くなつたり、仕事で大  
きなトラブルがあつたりして、精神  
状態を崩しても仕方ないような原因  
や理由がとてはつきりあつたんで  
す。それって普通に心が機能してい  
たら精神状態が悪くなるのは当たり  
前と私なんかは思うのですが、何か  
そういうときにでも、メンヘラ、と  
いう言葉であたかも自分に問題があ  
るかのように言つてしまう。どんな  
ときでも通常運転でこの日常生活を  
回していかなければいけないという  
ふうに、今の人たちはちょっと思い  
過ぎなのではないかなというふうに  
感じるんです。

## 夢と想像力

**福島** 僕の専門の一つに「夢分析」があるんですが、最近は夢を見ない人がどんどん増えているんですよ。

**島本** ええっ！ 夢を見ない人っているんですか？

**福島** そうなんです。「夢を見ましたか」と聞くと「見ません」という人と、それから「たまに見るけど覚えていません」という人が大多数で、「最近こんな夢を見ました」と言える人は滅多にないんです。おそらく島本さんは言える方だと思いますが（笑）。

**島本** そうですね（笑）。

**福島** そういう人は少数派になっちゃったんですね。「夢分析」ってその人の夢をお聞きしながら、まあ「味わう」という表現が一番近いんですけれども、ポジティブな目で味わっていくと、夢そのものがどんどん変わっていくって、それに伴って自分の心理状態や行動パターンが変わっていくって、これが「夢分析」の醍醐味なのですが、そういうことのできる人がごく少なくなっちゃいました。

**島本** 人はなぜ夢を見なくなつたの

でしょうか？

**福島** まだはつきりとしたエビデンスは出てないんですけども、一つは、先進国の中でも日本人が一番睡眠時間が短くて、それがさらに短くなっているんですね。あとはテレビやスマホを見て、イマジネーションを奪われているという、そういう感じもしますね。

**島本** 確かに、テレビを延々見続けるというところは少なかったんですけど、スマートフォンが普及してからは本当に寝る直前まで見てしまったりして…。表面的な情報だったり、書いた人の一方的な主観が、頭の中でいっぱいになり過ぎて。そうすると自分の想像力や余白というものがどんどんなくなっていく感じはありますね。

**福島** 島本さんは普段どうやってその想像力やクリエイティビティを保たれているんですか？

**島本** 私は、たぶんスマートフォンが作家にとっても一番の敵だと思っていて（笑）。しかも強敵なので、意識的に機内モードにしたり、メールの通知が表示されないようにしたりして、とにかくスマートフォンを物理的にあまり使えないようにしています。

あと、昨日その映画館に行ったと

きも、たまたま隙間の時間ができたので、できるだけ今時じゃない作品を狙って入ってみたんですね。そうやって意識的に自分を日常から切り離して、少し特別な空間で心落ち着ける時間を作るようにはしています。今のコロナ禍だと色々制限があつて難しいのですが、映画館や美術館もそうですし、あとは旅行中の移動や、駅のホームで待っているときに、ただ景色だけを見るようにしてみる。

情報過多の都会において、自然にそういう瞬間が生まれることは今ほとんどないので、普段から自分で意識

的に作るようにしています。

本をたくさん出していると、どんどんアウトプットが増える一方で、インプットの時間がなかなか取れなくて。今は仕事もメールで全部来るので、その返信だけで朝の1〜2時間が簡単に取られてしまったりするんです。本当はパソコンを開くときって小説を書くときだけにしたいんですね。

**福島** それは大事なことですね。小説は夜書く派ですか、昼書く派ですか？

**島本** 最近は夜は一切書かないです。小学生の子供がいるので、朝一緒に



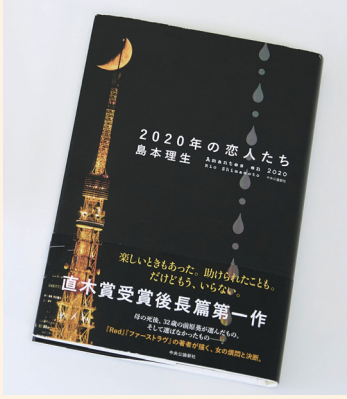
起きて夜一緒に寝るとい生活生活を今  
はしています。ただ、そういう生活  
をするようになってから精神的な不  
調はすごく減りましたね。

### 若い世代に向けて

**福島** 最新作の『2020年の恋人  
たち』を読ませていただいたんです  
けれども、健康的だなあと思って  
(笑)。

**島本** (笑) 小説からそんなことま  
で読み解かれてしまうのですね。

**福島** 主人公の行動と思考がとても  
健康的で、しかもエンディングもす  
ごく良くて。言ってみれば、我々カ  
ウンセラーが目指しているのもこう  
いう世界だし、島本さんが健康にな  
られてきているんだなあという  
(笑)。



**島本** そうかもしれないです。強制  
的にでも健康的なサイクルで生活を  
せざるを得ないというのがやっぱり  
心身には良いというのもあると思っ  
ますし、もう一つは、年齢を重ねる  
ことで楽になったという実感があり  
ます。やっぱり女性は若いうちって、  
本当に今から振り返ってみても大変  
だったなというふうに思うんですよ  
ね。女性だからと求められるものだ  
ったり、役割だったりがあつて、そ  
れに振り回されたりもして。何か一  
人の人間として社会に立つというこ  
とが、本当に難しかったし、どんな  
に努力しても若い女扱いしかされな  
かった、という経験は今振り返って  
みると、たくさんありますね。

それで、今は自分がその大変さか  
ら少し抜け出せたからこそ、次の若  
い世代の方には、女性としてではな  
く、人としてもっと伸びやかに生き  
られる世の中であつてほしいなとい  
うふうにすごく思うんです。その一  
方で、若い男性だったり、男の子の  
孤独というものも考えていかなけれ  
ばいけないなというふうに最近思う  
ようになったんですね。

というのも、今思い返してみると、  
確かに若い頃って嫌な目にも遭うし、  
危険なこともあったのですが、その

分、助けしてくれる人も多かつたんで  
す。それに比べると、若い男の子つ  
て、助けを求めることも、また助け  
てくれようとするとする人も、若い女の子  
に比べると少ない印象があります。  
それこそ、若い男の子の孤独だつた  
りをどうやって社会が助けていけば  
いいのだろうということも最近はや  
く考えます。

**福島** なるほど、確かにそういうこ  
とはありますね。以前カウンセリン  
グをしていた若い男の子なんです  
「自分の彼女に嫉妬している」と言  
うんですね。それで「どうして？」  
と聞いたら「彼女にはいろんな助け  
てくれる人がいる」と。「僕も彼女

を助けているし、ほかの人もいろい  
ろ助けていて、それはすごくいいと  
思うけれども、僕にはそういう人が  
誰もいない」と。

**島本** その男の子は、自分は彼女を  
助けていると思う一方で、自分が彼  
女に助けられているとはあまり感じ  
てないのですか？

**福島** そこはあまり意識してはい  
ないで…。そのあたりが若い男性  
の難しいところで、共感性が少ない  
というか、相手の立場に立つという  
視点があまりないんですね。

**島本** 女の子に比べると、そもそも  
男の子のほうが成長段階で、共感性  
だったり、感情を語るということを





あんまり求められなかったり、重要視されていないと感じることはあります。

**福島** そうですね。おそらく発達のにも、そういう共感性や感情が育つのが、男の子のほうが遅いと思うんですね。だから、男性も三〇歳を過ぎると、だんだんとそういうことが語れるような人が増えてはくるのですが、二〇代の男性は「苦しんではいけるけれども語れない」みたいな、そういう人がすごく多いですね。だから、周りからの援助も受けにくいということがあると思うんですね。これも科学的な調査の結果なんです。

すが、年齢が上がれば上がるほど幸福度は増していくというのが、世界的にもあるんですよ。

**島本** ああ！ やっぱりそうなんです。

**福島** はい。六〇歳、七〇歳、八〇歳と、年齢に比例して幸福度は増しているんですね。確かに僕も、今は六〇歳を過ぎましたが、だいぶ楽になりましたね。だから、島本さんもまだまだ先は明るいと思いますよ（笑）。

**島本** ああ、それはすごく希望のある言葉で、嬉しくなりますね（笑）。  
**福島** そうなると今度は、若い人た

ちにちよつと幸せを分けてあげようと思いたくなりますよね。今の若い人は、この先もずっとこんなふうに苦しいことが続くと思っているでしょうし、自分のどこをどう伸ばすと幸せが来るのか、幸せに近づくの、なかなか想像できないので、やっぱりそこは上の世代が少しヒントをあげたほうがいいですよ。

島本さんはそれを小説という形で実現しようとしているし、僕はカウンセリングと教育によって若い人を応援するという感じで、やっぱり我々は似た仕事をしていると思うんですけどね。

**島本** そうかもしれないですね。私の読者には若い方も多くて、すごく切実な悩みだったり、つらかった過去についてのお手紙をいただくことがよくあるんです。そういう読者の方に、やっぱりこれからも向けて作品を書いていけたらなと思いますね。  
**福島** ちよつと僕のほうがしゃべり過ぎちゃったかもしれないですが大丈夫ですかね？

**島本** いえいえ、すごく興味深いお話をたくさん聞かせていただいて、ありがとうございました。

**福島** いえ、こちらこそ楽しかったです。ありがとうございました。

島本理生（しまもと・りお）

一九八三年生まれ、東京都出身。一五歳の時に「ヨル」が「鳩よ！」掌編小説コンクール第二期一〇月号に当選、年間MVPを受賞する。二〇〇一年に「シルエット」で第四回群像新人文学賞優秀作を受賞。二〇〇三年には「リトル・バイ・リトル」で第二回野間文芸新人賞を史上最年少で受賞する。二〇〇五年「ナラタージュ」が第一八回山本周五郎賞候補となるとともに、「この恋愛小説がすごい！二〇〇六年版」（宝島社）第一位、「本の雑誌が選ぶ上半期ベスト一〇」で第一位を獲得しベストセラ―となった。また二〇一五年に『Red』で第二回島清恋愛文学賞を受賞、そして二〇一八年『ファーストラヴ』で第一五九回直木三十五賞を受賞した。最新刊は『星のように離れて雨のように散った』。

福島哲夫（ふくしま・てつお）

明治大学文学部日本文学科卒業、慶應義塾大学大学院博士課程単位取得満期退学。一九九九年より、大妻女子大学人間関係学部専任講師を経て、現在は大妻女子大学人間関係学部社会・臨床心理学専攻および大学院臨床心理学専攻教授。二〇一四年より名城カウンセリングオフィスを開設。研究領域と実践の中心は、ユング心理学ならびに「その人その人に合わせた様々な心理療法（カウンセリング）を、工夫して適用する統合的心理療法」と後進への指導。二〇一九年より日本心理療法統合学会の初代理事長を務める。著書に『公認心理師標準テキスト 心理学的支援法』（共編者、二〇一九年）、『公認心理師必携テキスト』（共編、二〇一八年）、『心理療法統合ハンドブック』（共編者、二〇二二年）ほか多数。