

目次

第1章 「負の感情」とケアの時代 — 日本人をつくる災難 9

- 1 — ころとケア 10
 - 2 — わたしじしんのふりかえり 13
 - 3 — 寺田寅彦の「災難論」 16
- 相談 「自然災害が多発し、感染症が大流行しているいま、
どのような対策や準備をすればよいのでしょうか」 21

第2章 まなざしの転換 — キリスト教のメタノイア 25

- 1 — もののみかたを変えるとき 26
 - 2 — ことばによる生き直し 31
 - 3 — 終末期の「心直し」 39
 - 4 — 神が追いかけてくるという逆説 41
 - 5 — 緒方正人さんのメタノイア 45
 - 6 — 苦海 — 浄土 53
 - 7 — 「ヨブ記」のはげまし 61
- 相談 「罪悪感に苦しんでいるのですが、どうすればよいのでしょうか」 68

第3章 ころの浄化法について — 仏教のワザ 71

- 1 — 和の国づくりの原理 73
- 2 — ころの処方 79
- 3 — 「ありのまま」の探求 81

- 4 一心のころ・観の目 87
- 5 一草木国土悉皆成仏 93
- 6 一すわる・となえる・うたう 105

相談 「業が深いと感じてしまえば抜けば抜けます。こんなじぶんからどうすれば抜け出せるのでしょうか」 112

第4章 自然の根っこへ——老荘思想と道教の心直し 115

- 1 一 空海の「卒業論文」 116
 - 2 一 じぶん離れの哲学 131
 - 3 一 杜子春と芥川の心直し 136
 - 4 一 気功による「いき」直し 144
 - 5 一 忘れること 152
 - 6 一 ありのままにあるとき 158
- 相談 「いくら養生や健康に気をつけていても、どうせいつかは死にます。養生や健康に意味はあるのでしょうか」 161

特別対談 ケアを沖縄から考える 163

鎌田東二×比嘉真人（沖縄映像文化研究所代表）

- ケアを生きた映画監督・大重潤二郎 164
- いま縄文時代を生きている感覚 167
- 聖なる場所のふかい素朴さ 169
- いきをすること 171
- 自然に根差して生きる 173

第5章 うたと日本のケア——神道・和歌・俳諧 175

- 1 一 イザナミの「辱」とグリーンフケア 176
- 2 一 負の感情から化成した神々 182
- 3 一 物語をうみだす負の感情 185
- 4 一 祭りという生存戦略 187

- 5 — うたによる負の感情処理 192
 - 6 — 正負の感情をうけとめるうた 198
 - 7 — 『古今和歌集』仮名序のうたの哲学 200
 - 8 — 「松の事は松に習へ」 204
 - 9 — 森羅万象の声をひろう — わが俳諧論 206
 - 10 — 芭蕉と蕪村の自然観 209
 - 11 — 俳諧といういのり 213
- 相談 「神社に参拝すると、ほんとうにご利益を得られるのでしょうか」 216

第6章 乱世と「負の感情」 — 伝統芸能のケア 219

- 1 — 清澄と澱みの同居 220
- 2 — 能の主題は負の感情 223
- 3 — 魔を絶つワザ 227
- 4 — 悲しみを可視化する — 「平家物語」と能 231
- 5 — 死と史をつなぐ詩 — 「朝長」 235

- 6 — 乱世のケアの物語 — 「烏帽子折」 240
 - 7 — 戦乱とお茶 242
- 相談 「習い事をいろいろとしてきましたが、
身につきません。どうすればよいのでしょうか」 248

付録 新作鎮魂能舞の台本 252
あとかぎ 260