はじめに

一九九八年、『五体不満足』が出版されると、多くのメディアに取りあげられたこともあり、たちまち五百万部を超す大ベストセラーとなった。当時、二十二歳。大学三年生だった僕は、あまりの反響の大きさに戸惑い、自分を見失いそうにもなった。だが、よく考えてみれば、障害者本人が自身の生活体験やその思いをつづった本は、これまでにも多数あったはずだ。なぜ、そうした作品のなかで、『五体不満足』はこれほど多くの人々に読んでいただける本になったのか。

もちろん、そのひとつには題名のインパクトもあるだろう。『五体不満足』――おそらくは、「こんなタイトルつけていいの……？」と多くの方がギョッとしたのではないだろうか。でも、それだけではない。読者の方からは、こんなメッセージをたくさんいただいた。

「とにかく表紙の写真を見てビックリしました。だって、背の高い車いすに乗った男の人が、何の屈託もない笑顔でこっちを向いているんだもの」

当時は、多くの人が、「障害者＝かわいそうな人」と思いこんでいた。いや、いまなお、根強い考え方なのだろう。それも、ただの障害ではない。手も足もない、ただ上半身だけが車いすに乗っかっているようにも見える衝撃的な写真なのだ。それだけで〝不幸〟は確定したようなもの。ところが、その上半身のさらに上に乗っている顔に視線を転じてみると、およそ不幸とは無縁の、むしろ人生をめいっぱい楽しんでいることがうかがえる満面の笑み。な、なんだ、これは――。

「どれだけ苦悩に満ちた人生だったのだろうとハンカチを用意して読みはじめたのに、フタを開けてみれば、爆笑必至のエピソードばかり。こんなにも楽しい本だとは思いませんでした！」

これが、いちばん多くいただいた感想だ。「障害者のなかにも、こんなに人生を楽しんでいる人間がいるんですよ」と、僕自身の歩んできた道を紹介することで、「障害者＝かわいそうな人」という固定観念を打ちやぶりたい――そんな僕の思い

は、十二分に達成された。もっと言えば、あまりに多くの方に読んでいただいたため、「なんだ、障害者は苦しんでなんかいないのか」という誤った障害者観を広めてしまう結果となり、「あくまで僕は一例であり、みずからの障害を受けいれることができず、苦しんでいる方もいる」と、あらためてアナウンスする必要まで生じたほどだった。

ならば、なぜ僕は生まれつき手足がないという障害を「受けいれ」「苦しむことなく」、ここまで人生を歩んでくることができたのか。僕なりに考えてみると、〝自己肯定感〟という言葉にたどりついた。自己肯定感とは、「自分は大切な存在だ」「自分はかけがえのない存在だ」と、自分自身のことを認める気持ち。この〝自分を愛する力〟が、何より、僕自身の人生の支えとなってきたように思うのだ。

では、僕はどのようにして、この自己肯定感を育(はぐく)んできたのか、どのようにすれば自己肯定感を育んでいくことができるのか。本書では、僕を育ててくれた両親の子育て、また僕自身の子育て、さらには小学校教師として子どもたちと向きあった経験から、僕の「明るさのヒミツ」を解きあかしていきたいと思う。