

編集者の才能というのは、結果論だと思うんです。

賢しらにわずかな不運を見せびらかすな

あなたは  
奈落の花じゃない  
そんな場所で  
咲かないで

世界は残酷だ  
だんないよ

お前の曲は聴いたことないけど、  
なんか有名ならしいな

# コトバテラピー

人生を彩る映画・小説・アニメのきらめきフレーズ

白いガキどもの2倍3倍の勉強をしなきゃならん  
となったら  
やればいいんだ  
白い連中の2倍でも3倍でも

桜咲き 桜散り  
明日もいい日と歌うよ  
貧乏籤ばっかりだよ

明日を変えるモーメント  
それが今かもね

うっせえわ

人間の一生なんてね  
この大宇宙の  
時の流れに  
くらべたらね  
もう瞬きするよりも  
短いもんなんですから

“ふつうの人々”の枠からはずれてしまった者は  
通俗作品に癒やしを求める。

日常のなかにこそ人生のヒントが隠されており、  
それを見つけることが真の幸福となるのだ。



Gyahun ⑩ 試し読み版



特集

# コトバセラピー

通俗的な作品にこそ人生のヒントがある

10

8

6

パート1

## 自己理解のコトバ

- 12 ① だんないよ 『サクラクエスト』
- 14 ② 人間の一生なんてね 劇団カクスコ「年中無休！」
- 16 ③ あなたは奈落の花じゃないそんな場所で咲かないで 島みやえい子「奈落の花」
- 18 ④ もとの裸にもどっただけ 『銀河テレビ小説 まんが道〜青春編〜』
- 20 ⑤ やればいいんだ白い連中の2倍も3倍も 『ミスター・ソウルマン』
- 22 ⑥ 賢しらにわずかな不運を見せびらかすな 『ものけ姫』
- 24 ⑦ 貧乏籤ばかりだよ 『アウトレイジ』
- 26 ⑧ なんか有名らしいな 『Beep21』真・セガハード列伝
- 28 ⑨ あなたは何をしましたか？ 浅倉秋成「俺ではない炎上」
- 30 ⑩ 才能というのは、結果論だと思っんです 西村繁男「まんが編集術」
- 32 ⑪ 仕事だけしてればいいというのは 岩田書院「新刊ニュース裏だより」
- 34 ⑫ うっせえわ Ado「うっせえわ」
- 36 ⑬ 明日を変えるモーメントそれが今かもね Bz「Don't Wanna Lie」

## 世界認識のコトバ

- 40 ① 中身はほとんどがらくただ レイモンド⇨チャンドラー『ロング・グッドバイ』
- 42 ② 憎悪は完全に相手の中だけに存在している 黒沢清『CURE』[「キュア」]
- 44 ③ JAPANの文字を消す 中村哲・澤地久枝「人は愛するに足り、真心は信するに足るアフガンとの約束」
- 46 ④ 就職氷河期だかなんだか知らないけど 貫井徳郎『悪の芽』
- 48 ⑤ それ自体、何なのか トマス⇨ハリス『羊たちの沈黙』
- 50 ⑥ 世界は残酷だ ヒグチアイ「悪魔の子」
- 52 ⑦ 世界は良くなっている ハンス⇨ロスリングほか『FACTFULNESS』
- 54 ⑧ 何となくの中には 今野緒雪『マリア様がみてる22 未来の白地図』
- 56 ⑨ 明日もいい日と歌うよ 七森中☆ごらく部「ゆりゆらららゆるゆり大事件」

おもしろエピソード 肺がん検診で黒い影が見つかった

『Gyahun』制作メモ

特集

# コトバテラピー

人生を彩る映画・小説・アニメのきらめきフレーズ

“ぶつうの人々”は〈癒やし〉をどこに求めるか。

自分の愛する人、飼っているペット。

お酒や甘味、スパなどでストレスや疲れを解消する人もいるだろう。ここで提案するのは〈コトバ〉だ。それも通俗作品で見つけたそれ。

映画・小説・アニメ・音楽のなかにも名フレーズが眠っている。

〈コトバ〉で癒やされ人生が拓けることもある。

そんな〈コトバテラピー〉の世界にご案内しよう。

# 通俗的な作品にこそ 人生のヒントがある

アメリカとかの偉い大学の先生が書いたような哲学書から人生のヒントをもらえることはもちろんあるだろう。日本の著名な小説家の作品に心を揺さぶられ人生への向き合いかたが変わるといったことも当然ありえる。ふつうの思考の持ち主であれば、そんな名作から得られた名文・名言を集めて本をつくるはずだ。そのほうがより多くの人に読まれ、その人の人生や生活を少しでも良くすることに貢献できる。

しかしながら、すでにお気づきのとおり——お気づきでないならこの機会にお気づきいただきたいのだが——あいにく本誌はそんな器量を持ち合わせていない。そもそもそんな『高尚な』名著を読んでいない。読んだとしても気の利いたコメントはできそうもない。だから、「より多くの人」の人生の役に立つようふるまうなど、ちょっとできない相談だ。

そこで、本誌ならできる、本誌にしかできないことはないか。それを探してみる。ふだん名著や名作には触れていないが、巷でたのしまれている映画や小説やアニメなどには本誌も親しんでいる。そんな作品から人生のヒントを見つけることはできないだろうか——と書いたところで、自分がカマトトぶっていることに気がついた。これまでも、俗っぽい映画や小説やアニメなどから、『人生のヒント』らしきものを見つけてきた……いや、

見つけた気になっていたではないか。あまつさえ、リトルマガジン（ZINE）としてカタチにできてきている。ならば、今回もおなじことをやるのみ。まともなオトナなら見向きもしないような作品から、あえて人生を彩る名言・名セリフを拾ってこようではないか。べつに法や倫理に反することじゃない。だからも文句を言われる筋合いはない。読んでえヤツだけかかってこい！

勘違いしないでほしい。劣等感や絶望感から自暴自棄になっているわけではない。じつは、通俗的な作品にこそ人生のヒント、すなわち真実が隠されている。これが本誌の信念なのだ。アメリカの学者は本誌のように日本社会の底辺で蠢うごめいているシケ男の実態など知らない。学者は、現代社会に生きる人々に普遍的にあてはまる理論をとなえているかもしれないが、「ふつうの人々」の枠からはずれてしまった者には救いにならない。だからこそ、通俗作品に癒やしを求める。日常のなかにこそ人生のヒントが隠されており、それを見つれることが真の幸福である。それが、リトルマガジンづくりを通して得られた真実だからだ。

あなたがふつうの人でも、あるいは「枠からはずれてしまった者」だとしても、今回の特集が少しでも人生を彩ることに貢献できれば幸いだ。

パート1

# 自己理解のコトバ

人生の基盤となるのが〈自己理解〉だ。

まずは自己を理解し、盤石にしてこそ幸せをつかめる。

ここでは、〈自己理解〉を促し、

人生を歩むための原動力となる〈コトバ〉を集めてみた。

- 『サクラクエスト』…12  
劇団カクスコ「年中無休！」…14  
島みやえい子「奈落の花」…16  
『銀河テレビ小説 まんが道～青春編～』…18  
『ミスター・ソウルマン』…20  
『もののけ姫』…22  
『アウトレイジ』…24  
『Beep21』真・セガハード列伝…26  
浅倉秋成『俺ではない炎上』…28  
西村繁男『まんが編集術』…30  
岩田書院「新刊ニュース裏だより」…32  
Ado「うっせえわ」…34  
B'z「Don't Wanna Lie」…36

自己理解のコトバ①

だんないよ

照明

1300Wまで

△ 警告  
コンセントを抜き、電源スイッチをオフにしてから作業を行ってください。  
※この製品は、電源スイッチをオフにしてから作業を行ってください。  
※この製品は、電源スイッチをオフにしてから作業を行ってください。  
※この製品は、電源スイッチをオフにしてから作業を行ってください。  
※この製品は、電源スイッチをオフにしてから作業を行ってください。  
※この製品は、電源スイッチをオフにしてから作業を行ってください。  
※この製品は、電源スイッチをオフにしてから作業を行ってください。  
※この製品は、電源スイッチをオフにしてから作業を行ってください。

## 凡庸なコトバを言い換えると神通力が宿る

自分に大きな負荷のかかりそうな挑戦をしようとする。あるいは手痛い失敗をして気分が落ち込む。そんなとき、「大丈夫」「問題ない」と自分自身を励ますことはないだろうか。しかし、そうやっていくら自己暗示をかけようとしても、なかなかやる気が起きない、気分が晴れない。そんな経験もあるはず。

「大丈夫」「問題ない」と思うだけで悩みが解消するのなら、最初から不安になつたり嫌な気持ちになつたりはしないのだ——という「天あまの邪鬼じやく」な自分が自己主張を始める。そうなると、コトバは神通力を失ってしまう。

「**だんないよ**」。これは富山県の方言で「問題ない／差し支えない／構わない」という意味だ。つまり、「神通力」を失つたはずのコトバと意味するところは変わらない。にもかかわらず、みずからを「だんないよ」と励ますことによつて俄然、力がわいてくるから不思議だ。1回唱えて効力が実感できなければ、「だんない、だんない、だんないよ!」とコトバを重ねてもいい。

凡庸な自己激励のコトバ（大丈夫／問題ない）は、もはや使いものにならない。これまで的人生で酷使しすぎたからだ。しかし、別のコトバに言い換えれば、新たに人生を照らす光明となる。

### 出典 『サクラクエスト』

P.A.WORKS制作のオリジナルテレビアニメ。2017年に放映。就職活動に失敗した主人公が、ひよんなことから「国王」として、観光協会の「町おこし」のために奮闘する。「だんないよ」は、観光協会の職員的女性が主人公を励ますときにしばしば口にするコトバ。

人間の一生なんてね

この大宇宙の  
時の流れに  
くらべたらね

もう瞬きするよりも  
短いもんなんですから

自己理解のコトバ②

## 「自分はちっぽけな存在だ」をプラスに評価する

銀河系の歴史は約130億年と言われる。人の一生は長くても80〜100年といったところ。計算するまでもなく、大宇宙から人の営みを眺めれば、じつにちっぽけなものだ——あなたはここまで読んで「それがどうした?」「ばかばかしい」と一笑に付す気持ちがあったのではないか。

しかしながら、「幼稚な発想だな」と思いつつ戯れ言に付き合ってみると、どうして、どうして、気分が晴れてくるから不思議だ。「ばかばかしい」のは、銀河系の歴史と人の一生をくらべるのではなく、些細な悩みに気をもんでいたことだと気づく。「自分はちっぽけな存在だ」という自己理解は変わらない。「自分はとるにたらない存在」という考えも消え去らない。だが、それはマイナスではなくプラスに評価すべき真実であることがわかるのだ。

「自分はちっぽけでとるにたらない」のだから、大成功しなくてもムリはない。失敗して当然。だれもなにも気にしないだろう。そんな意識が芽生えてくる。あなたは、これを後ろ向きな生きかたととらえるだろうか。あるいは開き直り? 大切なのは、重要な局面で決断や行動をすることだ。たとえその源泉が「幼稚な発想」であったとしても恥じることはない。

### 出典 劇団カクスコ「年中無休!」

劇団カクスコは1987年〜2002年に活動していた演劇ユニット。座長の中村育二氏は、近年『シン・ゴジラ』『アウトレージ』シリーズなどの映画でも存在感を見せる。「年中無休!」では、古道具屋の社長がなにかに悩んでいる様子。「この大宇宙〜」は、それを見た社員のひとりが励ますためにかけたコトバ。じつは社長の悩みは「給料が遅れる／出ないかも」というもので、このコトバを聞いた社長は社員に「怒らないよね、宇宙は広いもの」と返すのだった。

## いまの自分をあえて否定すれば新しい「物語」が始まる

歌詞の「あなた」を「わたし」に変えて、「わたしは奈落の花じゃない」とする。「奈落」とは「人生のどん底」「地獄」の意味だが、「自分はそこで咲くべき花じゃない」と自己を理解すれば、自分を激励するコトバとなる。

このコトバが優れているのは、「奈落の花じゃない」と否定形になっている点だ。続く歌詞はこうだ。「そんな場所で咲かないで」。もしもいま自分が不遇をかこつているとしても、それは本来あるべき状態ではない、と否定することになる。一方で、「花」にはポジティブな印象があり、自己肯定につながられる。つまり、ほかの場所で咲くべき花である、と。

いま自分が「奈落」にいるのは、みずから行動した結果、あるいは行動しなかったことの結果なのかもしれない。だが、そんなふうに「自己責任論」をふりかざせば、そこで人生の「物語」は終わってしまう。そうではなく、「自分は天が誤って奈落に蒔いた種」と思えば、ほかの場所で咲こうとする気力がわいてくる。行動にも移せる。そうすれば、実際に「奈落」から抜け出し、自分が花を咲かせるべき場所にたどりつけるだろう。

人生の「物語」をもう少しだけ続けられるはずだ。

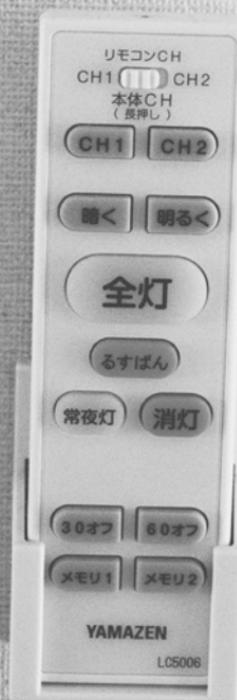
**出典** 鳥みやえい子「奈落の花」

作詞：鳥みやえい子。アニメ『ひぐらしのなく頃に解』オープニング主題歌。

あなたは  
奈落の花じゃない  
そんな場所で  
咲かないで



もともと裸だった男が  
またもとの裸に  
もどっただけのことじゃないか



## 「もともと裸」なのだから失敗しても恐くない

劇中では再起不能になりかねないほど重大な失敗を犯した男たちを励ますためにかけられたコトバだ。しかし、なにか行動を起こす前、つまり「重大な失敗」を恐れるあまり尻込みしている自分に言ってみてはどうだろう？

「もともと裸」なのだから、むしろ失敗するのは当たり前。うまくいったら儲けもの。そのくらいの心境で取り組んだほうがいい。失敗したとしても「もとの裸」にもどるだけ。そう考えると行動力は高まっていく。肩の力を抜いたほうが成功の確率が高まるのはよくあることだ。

失敗を恐れるのは、なにかを失うことが恐いから。だが、よくよく自分を見つめてみると、じつはなにも得ていないことに気づく。得ていたとしても、大切だと錯覚しているものだったり、また取り戻せばよいものだったりする。

めまぐるしく状況が変わっていく現代社会では、少しでも盤石なものを持つておきたくなる。だから、その盤石さを失うのを恐れるわけだが、「一寸先は闇」だからこそ、世間の常識や世界観が変われば、盤石さを死守することが足枷になり命取りになりかねない。ならば、「もともと裸」で、失敗しても「もとの裸」にもどるだけと考えることは、有効な生存戦略となる。

### 【出典】『銀河テレビ小説 まんが道～青春編～』

藤子不二雄<sup>④</sup>の自伝的まんがをテレビドラマ化。1986年、NHKで放映。新人まんが家の主人公たちが原稿の締め切りを守れず落としてしまう。意気消沈するふたりを、かつて動めていた新聞社の元上司が励ます（なお、原稿を落としたのは藤子不二雄の実話である）。

この続きは  
ZINE（紙の本）で  
お楽しみください

＼ここをタップ(クリック)／

ZINE（紙の本）を購入する

Gyahun 

コトバテラピー 人生を彩る映画・小説・アニメのきらめきフレーズ

© 2025 GYAHUN Koubou

2025年1月1日 発行

出版者 米田政行

発行所 ぎゃふん工房 mail@gyahunkoubou.com

Gyahun ⑩試し読み版

## ぎゃふん工房のサイト

### ぎゃふん工房の作品レビュー

[gyahunkoubou.com](http://gyahunkoubou.com)

映画・音楽・ゲーム・本など、  
いろいろな作品を評価する  
〈ネタバレなし〉ブログ

[サイトへ](#)

### ぎゃふん工房のアニソン レビュー

[anime-song.gyahunkoubou.com](http://anime-song.gyahunkoubou.com)

あなたと一緒に  
〈アニソン〉の魅力を  
じっくりと堪能するサイト

[サイトへ](#)

### ぎゃふん工房の心霊ビデオ レビュー

[sinrei-video.gyahunkoubou.com](http://sinrei-video.gyahunkoubou.com)

心霊・恐怖・衝撃・戦慄の映像を  
ぎゃふん工房が  
独自の視点で分析

[サイトへ](#)

### 『天使の街』 official site

[tensi-no-match.info](http://tensi-no-match.info)

『天使の街』シリーズの世界に  
もっと浸りたいあなたに  
さまざまなコンテンツをご用意

[サイトへ](#)