

今、私は料理研究家として、家庭料理の大切さや楽しさをさまざまな場で伝えていきます。大学に招聘しょうへいされ、「料理学」や「食事学」、「和食文化」といった講座を通じて、かけがえのない食文化のある暮らしを未来に残すべきだと伝えていきます。

料理を理解するためには、ひとまず状況を整理しなければなりません。今、日本人の食事は、あまりにも複雑になっているからです。料理を理解しなくとも毎日の食事にはなにも不自由しません。しかし、長い目でみた時、日頃の食事のあり方が人の人生に大きく関わり影響すること、広く見た時、資源の無駄使いが地球に負担をかけていることに気づくでしょう。

料理はおいしくないといけない(？)

お料理で「おいしい」が優先されるようになったのは、それほど昔のことではありません。「おいしい」が強調され、目的になったのは近年のことだと思います。だから、料理はたいへんだと思われるようになったのです。

現代では、忙しくてヨ裕aもないのに、料理をする人は「おいしい」という「結果」を求められています。結果を先に求めている料理は苦しいものです。「ア」、結果に心を奪われると、プロセスという手段は疎おろそかになりがちです。

スポーツや仕事などを想像してみてください。結果だけを先に求めていたのでは、思い通りにはいかないもの。結果は一つひとつのプロセスの積み重ねについてくるものだからです。それは料理も同じです。

みなさんも、プロセスは省略して、結果だけがあればいいと考えることはありませんか。そのプロセスの意味を忘れてしまうと、料理は嫌になるものです。嫌な行為にされた料理が気の毒ですが、それを我慢して、頑張ることが、家庭料理の務とめとされてきたのです。

それでも、「おいしい」という豊かさに、希望を見出し、一生懸命頑張れた時代もありました。しかし、そんな時代はすでに終わりました。でも、社会には、まだ、無意識にそれを強おいる空気があります。

確かに、嫌でも料理をしないとけない現実もあります。おいしいものを食べさせてあげたいという思いもあります。育ち盛りの子供たちがいれば、大変

です。投げ出したくなることもあるでしょう。時々湧き上がるさまざまな思いの中で、今、家庭料理をする人の気持ちはとても複雑です。

お料理したいのは、ちゃんとしたいから

「お金を出せば、なんでも好きなものが食べられるし、料理なんかしなくても問題なし」

今は、このように考える人が多いように思います。でも、私にはそうは思えません。料理する人の気持ちや家庭の環境を作り、その気持ちや家族に細やかに影響するからです。家のご飯は安らぎであり、自分を取り戻す時間でもあるからです。これからお話しすることですが、食文化や料理には大切な意味があるからです。

多くの女性、あるいは男性が、しあわせな家庭を持ちたいと思えば、「お料理を頑張ろう」と思うでしょう。愛する人にお料理を作ってあげたい、子供が生まれたら自分で作ったお料理で育てたいと思うはずです。

それはなぜでしょう？ お料理したいと思ったのは、「ちゃんとしよう（ちゃんと生きよう）」と思ったからではないでしょうか。人の気持ちって、ごまかせないんですね。「ちゃんとしよう」と思わないなら、お料理なんてしようと思いません。自分一人の食事なら、だれからも強制されないのですから。

ちゃんとしなれないといけないものだから、料理するのが辛いのです。手抜き料理でごまかすのがしんどいのです。だから、ちゃんとしている人（できる人）をSNSで見かけると、不愉快になるし、気に入らない。反対に、自分と同じように苦しんでいる人や手抜きやズボラは大好きです。嫌な自分が出てしましますが、仲間がいることは気休めにはなりますね。

でも、料理は、他者とは無関係な自分の問題です。

私は料理研究者として、メディアなどでレシピを提案するようになって、30年以上が経ちました。その間に、社会の変化に伴って、テレビや雑誌では手抜き料理や時短料理が流行りだしました。それは今も続いています。

何度もそういう仕事の依頼がありました。一度も受けたことがありませんし、これからも受けません。その理由は、家庭料理をしている人を尊敬するからです。だから、手抜きなんて言葉を使って自分や家族を傷つけて欲しくないのです。手抜きをして、らくをしても、しんどいという心の重さは無くならないからです。

そこで私が勧めたいのは、手を抜くのではなく、「要領よくやる」「力を抜く」ことです。

プロの料理人は、時間通りに料理を仕上げないといけませんから、1時間かかる仕事を半分の時間でこなさないといけないこともあります。それは手抜きでもなんでもなくて、手順の軽重をはかることです。忙しさや、状況で判断することです。

ですので、力を抜くなら堂々と自信を持って抜いて欲しいのです。毎日のことですから、無理をしないことが大切です。全力の5〜6割でいいと思います。食後のお腹の満足感も、ほんとうは7割くらいでいいでしょう。

よくあることですが、自分は「めんどうくさがり屋」だと、自分にレッテルを貼ると、動けなくなってしまう。そこから脱出するために「めんどう」という言葉を使わないと決める。すると、アン外めんどうではなくなります。

日本における料理観

料理には「暮らし（日常）の料理」と「特別な日（非日常）の料理」があります。フランスでは、程度の差はあれ、「非日常の料理」は基本的に「日常の料理」のエン長線上にあるものです。また、イタリアは母親の作る料理と変わらないものがレストランでも提供されます。【イ】、西洋では日常と非日常が地続きなのです。

しかし、和食においては、日常と非日常は、まったく違う意味を持ちます。

食材も調理法も道具も異なる料理が供されるものです（でした）。そのような和食の区分は、「ケ・ハレ」という日本人独自の世界観によるものです。これは今も和食を考える上での土台になります。

この「ケ・ハレ」という言葉は、民俗学者の柳田国男（1875〜1962）が見出しました。「ケ・ハレ」は、一般的に、「ケ（日常）」と「ハレ（非日常）」とを区別するものとして、対立するもののように言われます。

しかし、「ケ」は日常というよりも「甲い」を意味するものであって、日常とは「ケ」と「ハレ」の間にあるものです。

「ケ」と「ハレ」の間にある日常を、ここでは「日常のケハレ」と言っておきます。どの日常の中にも軽重の差はあれど、この「日常のケハレ」がありません。

言い換えれば、「ケは死者の甲いの日」、「ハレは神の日」です。これは日本土着の信仰につながるものだと思います。そしてその間に「日常のケハレ」として、生きる人間の「喜び」「悲しみ」「希望」があつて、繰り返されます。

それは、季節の初物を喜ぶような吉祥の兆し、ちよつとした家族への思いやりから生まれる喜び、また、うまくいかない悲しみ、そして希望などです。生きていく人間の日常には、さまざまな喜怒哀楽が繰り返されます。これは、人間の人生に繰り返しておとずれるもの、長い時を循環するリズム（秩序）でもあります。

さらに、この「ハレ・日常のケハレ・ケ」は、人が生まれ（ハレ）、活き（日常のケハレ）、滅びゆく（ケ）という、この国の美意識につながる「死生観」

として認識されるものでもあります。この「ハレ・日常のケハレ・ケ」という分類は、食材の旬を3つに分けて、「はしりもの」「さかりもの」「なごりもの」とするような、命の誕生から死に至るまでの時の移ろいを、区別して味わうこととなります。

（中略）

ケハレの概念を持てば、無理なく暮らしにリズムができます。そもそも日本人は「ハレ」「日常のケハレ」「ケ」を意識的に区別してきたわけではありません。大自然とともに生きてきた民族の世界観として、自然の道理に従っておのずから生まれたものです。

移ろいゆく自然も、朝夕の気持ちも絶えず変化するものです。変化とは循環でもあり、循環（生き死に）を繰り返すことが持続可能の原理です。

ハレの料理

元旦には、生まれ変わるために、暮れに糯米を蒸して臼と杵で搗き殺した餅を、年神様にお供えして、屠蘇（滅び蘇るの意味）を飲んで、白い餅を菜と一緒にお雑煮に仕立ていただきます。この元旦は、ハレの日です。また、正月の三が日は新しく蘇るための蛹の状態、仮死状態ともとらえます。

新しい命が始まるハレの日を迎えるには、きれいに掃除して、すっきりと家を片付けます。年末には、どこの家も大掃除をして、畳を出して叩いたり、障子を張り替えたりしていました。家を整え、正月に着るものも「晴れ着」としてきれいな装いをしたものです。

そうした一年のけじめをつける習慣も今は少なくなってしまうましたが、ハレの意味を知ること、どんな気持ちでお正月を迎えたのかを思い出すことができるでしょう。年末は大忙しで暮らし、気持ちを改めて、元旦の朝を迎えるのです。お雑煮を食べるのも、縁起を担いでおせちを用意するのも、新しい一年を無事に暮らせますようにという願いからです。

だれもが年の瀬には、仕事をスッキリ済ませておきたいと思うでしょう。正月を迎える時の改まった気持ちは、まだ私たちの心に深く沈んでいるものだと思います。

この国では、古くから稲を植え、自然と共存するように生活してきました。大自然を畏怖し、畏敬の念を持ち、自然と共存共鳴してきました。春の田植えや秋の収穫を祝い祭り、季節の節目に合わせて、人々は協力してご馳走を作りました。

このご馳走とは「神様にお供えする食べ物」のことで、これが「ハレの料理」と言われるものです。お供えとは「備え」、未来に安心をつなげることで、お供え物の多くは、長く保存のできる昆布、するめ、干し柿、干し椎茸などの乾物を用います。

「ハレの料理」では、人間が神様のために、感謝の意を込めて、華やかに飾り、手のかかるものをみんなで作りました。そこで作られたのは、餅や寿司、おせち料理、菓子ちま子の粽ちま子などです。お酒も供物でした。大仕事を終えた時、神様と人間が、一緒に飲み、食べて、ときにハメをはずして神様とつながる。これが、人々の生きる喜びだったのです。

ハレの料理は神様のために感謝と願いを込めて作るものですから、きれいにすることを第一に考えます。

里芋は黒い皮を厚く六方にむいて、姿を整え、下茹くだゆでして白く煮あげます。神様の依代よりしろにするために、清らかで、澄んでいて、白く、姿のよい、美しいものを作るものです。だから、芋が煮崩れてはいけません。

（中略）

ハレの日の料理は、時間をおいても、安心して食べられることが大事です。雑味を除くことは、栄養価を損ねることになりますが、それはデトックスであり、雑菌の少ない安心のおいしさにつながります。つまり、安心の確保、リスクを避けるための知恵はくとが施ほされているのです。ばら寿司、押し寿司、おせちなどのハレの料理の知恵は、ミ事です。

素材を重ね、味づくりしながらも、安心を確保するはからのミ事さ、時間の経過に対応するための完璧な衛生観念には驚かされます。冷蔵庫や冷凍庫を持たない昔の人は、単なる思いつきで華やかな料理を作っていたわけではありません。目に見えない菌の存在さえも神様と捉えていたのではないかと思えます。そもそもハレの料理はお祭りやお祝いの日を前にして、みんなが集まり、一緒に準備したものです。手間と時間をかけて料理することに意味があつて、そこに喜びを感じていたのです。できない時は、お料理屋さんやお寿司屋さんをお願いして、手の込んだ料理を作ってもらい、家族のお祝いの場で供されたのです。

このように、ただ形を整えるばかりではなく、ハレの日を迎える人の心にある料理の意味を知ることが大切です。工夫するにも、それがいい工夫か、悪い工夫かを判断する基準になるからです。

日常のケハレ

日本人はもともと、「ケ」と「ハレ」という2つの観念によって、日常と非日常に境界線をひき、食べるもの、しつらい、用いる道具、材料、調理法を変

えて区別してきました。

私たちは昔からハレを尊んできました。それはハレの場が神様の依代となつて、神様をお迎えすることになるからです。

D 日常生活で、毎日掃除するのも同じです。お茶碗を並べる前に、きれいにお膳を拭くのも同じです。掃除をしたり、拭いたりすることで、場を改めているのです。掃除を済ませれば、気持ちよくなるものです。そういう意識はないかもしれませんが、私たちは、きれいにすることで、神様へのご挨拶をしているのです。そこには、安心が生まれています。

お店で座った時、自分の前のテーブルを、さらりと拭いてくれば、気持ちがよくなるものです。ひと拭きで場が清められ、改まります。日本の「おもてなし」という客人を迎える精神は、お客様を「まろうど神」という神様だと思つたから受け継がれてきたのです。

また、江戸っ子が、初夏の初鰹を高値でも惜しまず求めることを粋だとしたのも、そもそも初物は縁起のいい吉事だからです。

野菜であれば季節を先どりした「はしりもの」があります。春の天に向かつてのびる土筆も筍も山菜も、みんな縁起がいいのです。れんこん、ごぼうも夏に出回る新物は縁起物。白身の赤い鯛は「めで鯛」と語呂を合わせてカク別に尊びます。スズキやヒラメなどの白身の魚も、ハレの日の上等な魚です。お頭付きの魚もハレの日のお料理に使われます。季節に現れる小さな変化、新しい命の誕生は、未来の希望という吉祥です。

それに対して、日常で庶民がよく食べるのは、漁獲量の多い鯛や鰯、秋刀魚、するめいかなどです。それらは「下魚」と言われ、ハレの料理を供する懐石料理屋ではまず使うことはありませんでした。それらは、庶民の暮らしを支える日常の魚です。

また、ハレの料理に用いるのは、大きくて、姿のいい、サイズが揃つた、立派な魚や果物、野菜などです。お肉屋さんでも、脂身を切り落とし、形をきれいに整えたものが高級品として扱われます。切り落とされたお肉のクズは、「切り落とし肉」や「細切れ」と言われ、日常で食べるものとして安く売られます。

ハレの料理に用いるものは、姿の整えられた高級品です。「ウ」、重しをかけて、のして、平たくした昆布、花が咲いたような干し椎茸、白くととのえた干し柿なども高級な贈答品になります。それらは美しい化粧箱におさめられ、神様の依代として白い紙をかけ、紐を結んで、お世話になった人に届けられます。

見栄えよく、大きく、立派にすることは、ハレの「包み」にも表れます。時に中身よりも立派な包みになることもあります。それは神様にお供えするからです。食べることが目的ではなく神棚に飾るもの。そうすることで、送り手の心を形にしているわけです。

ちなみに、茶碗などの箱書きは「次第」と言われ、道具の由来や意味を記します。日本の包み文化は意味(心)を伝えるものなのです。

そうした価値観は、日本人が育んだ美意識で、人生を美しくするものです。一方で現在では、立派に飾り、カモフラージュすることで、中身以上の付加価値

値をつけた商品が溢れ^kすぎています。包みの文化も大事ですが、今は、先に地球のことを考えて過剰なものはなくすべきです。

ケハレと美意識

このような伝統的なハレの料理は、老舗料理屋や文化活動として守られ、人々の努力で維持されているところもあるでしょう。高度経済成長期以後も、経済を優先する乱暴な時代は続き、忙しさに追われたあげく私たちが失ったものは、暮らしを支えてきた日常のふつうの料理です。それは、日常のケハレを失うことでもありました。

私たちは次第に、ハレの日の本来の意味を忘れて、清らかな料理ではない、油脂を多く含む、ステーキ、焼肉、大トクの握りなどの単なるご馳走で本能的快楽を満たすようになりました。そういったご馳走を、ハレの日だから許される贅沢だと考えるようになったのです。それを、毎日食べている人もいます。ですから、そのような贅沢はすでに日常化されています。【エ】初物を少しいただくという豊かさを失っているのです。

現代では、日本人の本来のふつうの食事の形が失われています。それは「ハレ」と「ケ」の境界を無くし、日常のケハレを失ったということです。

しかし、日本人は古来より、「ハレ」「ケ」「ケハレ」の世界観を大切にしてきました。こうした世界観は、日本人の美意識と関わります。いや、美意識そのものと言ってもいいかもしれません。私たちは、ハレの日だけではなく、循環する日常のケハレにある小さな喜びや悲しみの中にも美を感じ、心に留めて意識化してきました。

和食には、洋食の濃厚味や中華料理の強い味や香りの抑揚^{よくよう}はありません。【オ】、食事に美を見つけることで、心の豊かさ(満足感)を作ってきたのです。【E】の世界では清らかな洗練の美を生み、【F】の世界では、庶民が親しんでいた貧の中に、茶人(千利休)が「わびさび」または「貧」という美の概念を発見したのです。

また、【G】の世界では、生活道具の美を明らかにした柳宗悦(1889~1961)の民藝論^{みんげいろん}が、原初的な日本人の心のありようをうつつしています。民藝の美は、お天道様に手を合わせるような、ぶれることのない慎まし^{しんまし}さといった庶民の生活態度から生まれたものです。それは日本人の和食の美学でもあります。

日本の美意識は、「ハレ」「ケ」「ケハレ」という世界観を伴って、このような洗練【E】、貧【F】、生活【G】という3つのベクトルがあるのです。

戦後の高度経済成長は、日本人が培ってきたこのような美意識によってなされたものです。しかし、その後は大量生産、大量消費という経済優先主義によって心の余裕がなくなりました。その結果、失われてしまった日本の生活美や精神文化はたくさんあると思います。

豊かな精神文化を育んでいたのは、「ふつうの家庭料理」のある暮らしです。お天道様が作る大自然のもとには、はからずとも、おのずから美しいものが生まれる仕組み（普遍性）があるのです。

土井善晴『くらしのための料理学』より
 ※問題作成のため文章の一部を改変、省略してあります。

設問一 傍線 a～f のそれぞれのカタカナ部分の漢字と同じ漢字を、つぎの中から一つずつ選びなさい。

- | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|---|-----|---|-----|---|-----|---|-----|---|-----|---|-----|
| a | ヨ裕 | ① | ヨ暇 | ② | ヨ備 | ③ | ヨ中 | ④ | ヨ鈴 | ⑤ | 関ヨ | ⑥ | ヨ々木 |
| b | イ頼 | ① | イ降 | ② | 織イ | ③ | 脅イ | ④ | 周イ | ⑤ | イ存症 | ⑥ | 留イ点 |
| c | アン外 | ① | アン内 | ② | アン梅 | ③ | アン脚 | ④ | アン号 | ⑤ | アン心 | ⑥ | アン黙 |
| d | エン長 | ① | エン技 | ② | エン症 | ③ | エン焼 | ④ | 肺エン | ⑤ | エン起 | ⑥ | エン盤 |
| e | ミ事 | ① | 親ミ | ② | ミ堂筋 | ③ | ミ来 | ④ | ミ力 | ⑤ | 月ミ | ⑥ | ミ覚 |
| f | カク別 | ① | カク度 | ② | 品カク | ③ | 計カク | ④ | カク張 | ⑤ | カク心 | ⑥ | カク命 |

設問二 二重傍線 $\underline{\underline{g}}$ $\underline{\underline{l}}$ の漢字の正しい読み方を、つぎの中から一つずつ選びなさい。

g	強いる	①	めいる	②	まいる	③	もちいる	④	くいる	⑤	ひきいる	⑥	しいる
h	要領	①	よれい	②	ようりよう	③	ようりゆう	④	よりゆう	⑤	ようれい	⑥	ゆうりよう
i	循環	①	じゅんかん	②	じゅかん	③	れんかん	④	りんかん	⑤	しかん	⑥	じゅんわ
j	由来	①	ゆうらい	②	ゆうき	③	ゆらい	④	ゆき	⑤	でんらい	⑥	でんき
k	溢れ	①	あふれ	②	もれ	③	あわれ	④	みだれ	⑤	ありふれ	⑥	あきれ
l	慎ましさ	①	たくましさ	②	つましさ	③	うらやましさ	④	のぞましさ	⑤	つつましさ	⑥	まましさ

設問三 括弧【ア】～【オ】に入る適切な言葉の組み合わせはどれか。つぎの中から一つ選びなさい。

①	【ア】しかも	【イ】つまり	【ウ】また	【エ】その一方で	【オ】しかし
②	【ア】しかし	【イ】その一方で	【ウ】しかも	【エ】また	【オ】つまり
③	【ア】しかも	【イ】つまり	【ウ】しかし	【エ】また	【オ】その一方で
④	【ア】つまり	【イ】また	【ウ】その一方で	【エ】しかし	【オ】しかも
⑤	【ア】また	【イ】その一方で	【ウ】つまり	【エ】しかも	【オ】しかし
⑥	【ア】その一方で	【イ】しかも	【ウ】つまり	【エ】しかし	【オ】また

設問四 波線A「そういう仕事」の説明として適切なものを、つぎの中からすべて選びなさい。【完全解答のみ正解】

- ① 忙しい人びとが大好きなズボラ料理
- ② おいしい料理
- ③ 女性が愛する人につくる料理
- ④ お金を出していただれでもできる料理
- ⑤ 手順の軽重をはかった要領のいい料理
- ⑥ めんどくさがり屋にもできる手抜き料理

設問五 波線B「おのずから」の言い換えとして適切なものを、つぎの中から一つ選びなさい。

- ① 運よく
- ② 自然に
- ③ 上から
- ④ 理論的に
- ⑤ 多数決で
- ⑥ 科学的に

設問六 波線C「ハレの料理」の本来の意味の説明として不適切なものを全て選びなさい。【完全解答のみ正解】

- ① 日常のエン長線上にある特別な日の料理
- ② SNSなどで映えることを目的とした華やかで美しい料理
- ③ 時間をおいても安心して食べられる料理
- ④ 形やサイズが揃った見栄えの良い材料を使った料理
- ⑤ 神様に感謝の心を送りつつ、神様とともに食べる料理
- ⑥ みんなで手間と時間をかけて作ることに意味や喜びがある料理

設問七 波線D「日常生活で、毎日掃除するのも同じです。お茶碗を並べる前に、きれいにお膳を拭くのも同じです。」とあるが、「同じ」の意味として適切

なものを選びなさい。

- ① 「おもてなし」として客人の目を楽しませるために、ただ形を整えること
- ② 日本の風土に合わせて食料供給システムを整備してきたこと
- ③ 外国人観光客へのおもてなしの心を表すこと
- ④ 日本人が「ケ」と「ハレ」という2つの観念によって現実世界と精神世界とに境界線を引いてきたこと
- ⑤ きれいにすることで場を清め改めて神様をお迎えすること
- ⑥ 冷蔵庫や冷凍庫を持たない時代に衛生を保つための昔の人たちの知恵であること

設問八 初夏の初鰯、夏に出回るれんこんやごぼうは次のうちどれに相当するか。適当なものを全て選びなさい。【完全解答のみ正解】

- ① さかりもの
- ② 縁起物
- ③ はしりもの
- ④ ハレモノ
- ⑤ 甲いもの
- ⑥ 初物

設問九 本文中括弧【E】【F】【G】に入る最も適切な語句の組み合わせを、つぎの中から一つ選びなさい。

- | | | | |
|---|--------|--------|--------|
| ① | 【E】ケ | 【F】ケハレ | 【G】ハレ |
| ② | 【E】ハレ | 【F】ケハレ | 【G】ハレ |
| ③ | 【E】ハレ | 【F】ケハレ | 【G】ケ |
| ④ | 【E】ケハレ | 【F】ケ | 【G】ハレ |
| ⑤ | 【E】ハレ | 【F】ケ | 【G】ケハレ |
| ⑥ | 【E】ケ | 【F】ハレ | 【G】ケハレ |

設問十 筆者は日本の食や料理観念がどのように変化したと考えているか。筆者の考えを表すものとして適切なものを全て選びなさい。【完全解答のみ正解】

① ハレの日の料理は、家族や友人が集まって手軽に楽しめる料理のことで、近年便利なサービスが増えたことでハレの日の料理を楽しむことができる機会が増えた。

② 現代では、どのように作るかというプロセスが疎かにされ、「おいしい」という結果だけが求められるようになってしまった。

③ お金を出せば、何でも好きなものが食べられるし、料理なんかしなくても良いと考える人はそれほど多くない。

④ 移ろいゆく自然とともに、無理なく慎ましく生きる庶民の生活態度のなかに「和食の美学」を見ることができる。

⑤ 経済を優先する乱暴な時代のなかで、豊かな精神文化を育んでいた日常の「ふつうの家庭料理」のある暮らしが失われてしまった。

⑥ 経済的に豊かになり、ケの日にしか食べることができないはずのステーキ、焼肉、大トロといったご馳走を、日常的に食べることができるようになった。

A
ネガティブ・ケイパビリティ (negative capability) 負の能力もしくは陰性能力とは、「どうにも答えの出ない、どうにも対処しようのない事態に耐える能力」をさします。

あるいは、「性急に証明や理由を求めずに、不確かさや不思議さ、カイ疑^aの中にいることができる能力」を意味します。

〔中略〕

私たちは「能力」と言えば、才能や才覚、物事の処理能力を想像します。学校教育や職業教育が不断に追求し、目的としているのもこの能力です。問題が生じれば、的確かつ迅速に対処する能力が養成されます。

ネガティブ・ケイパビリティは、その裏返しの能力です。論理を離れた、どのようにも決められない、宙ぶらりんの状態を回避せず、耐え抜く能力です。詩人のキーツはシェイクスピアにこの能力が備わっていたと言いました。確かにそうでしょう。ネガティブ・ケイパビリティがあつたからこそ、オセロで嫉妬の、マクベスで野心の、リア王で忘恩の、そしてハムレットで自己疑惑の、それぞれ深い情念の炎を描き出せたのです。

私たちが、いつも念頭に置いて、必死で求めているのは、言うなればポジティブ・ケイパビリティ (positive capability) です。しかしこの能力では、えてして表層の「問題」のみをとらえて、深層にある本当の問題は浮上せず、取り逃がしてしまいます。いえ、その問題の解決法や処理法がないような状況に立ち至ると、逃げ出すしかありません。それどころか、そうした状況には、はじめから近づかないでしょう。

なるほど私たちにとって、わけの分からないことや、手の下しようがない状況は、不快です。早々に解答を捻り出すか、幕をおろしたくなります。しかし私たちの人生や社会は、どうにも変えられない、とりつくすべもない事柄に満ち満ちています。【カ】そのほうが、分かりやすかったり処理しやすい事象よりも多いのではないのでしょうか。

だからこそ、ネガティブ・ケイパビリティが重要になってくるのです。私自身、この能力を知って以来、生きるすべも、精神科医という職業生活も、作家としての創作行為も、随分楽になりました。いわば、ふんばる力がついたのです。それほどこの能力は底力を持っています。

本書では、これまで正面切つて論じられてこなかったこの秘められた力を、さまざまな角度から論じています。

〔中略〕

読者がネガティブ・ケイパビリティを少しでも自覚し、苦難の人生での生きる力として活用してもらえれば、著者としては存外の喜びです。ネガティブ・ケイパビリティの概念を知っているのと知らないのでは、人生の生きやすさが天と地ほどにも違ってきます。なぜなら、世の中にはポジティブ・ケイパビリティに対する信仰ばかりがはびこっているからです。

医学教育で重視されるポジティブ・ケイパビリティ

人間の営みに極めて重要なネガティブ・ケイパビリティが、教育の分野で、一顧だにされてこなかったのは、実に不思議です。

わが国に存在する、あるいはかつて存在した教科書のどこを探しても、ネガティブ・ケイパビリティという言葉は出てこないでしょう。

これはとりもなおさず、教育とは、問題を早急に解決する能力の開発だと信じられ、実行されてきた証拠でもあります。

小学校から大学、大学院での試験、そして就職試験に至るまで、試験では問題の解決能力を調べます。そのためには、答えの出ないような問題は、はじめから用意されていません。答えを用意されている問題に、できるだけ敏速に正解を出す能力のみが試されるのです。

いきおい、学校の教育も、問題解決能力の開発に全力が傾けられます。

ことにそれが著しいのが、私が受けた医学教育です。できるだけ早く患者さんの問題を見出し、できるだけ早く、その解決を図ることが至上命令になります。あまり迷いがあることはありません。症状から、いくつもの鑑別診断を思い浮かべ、早急に検討して、快刀乱麻、解決法を見つけるのです。

これは言うなれば、ネガティブ・ケイパビリティとは反対の、ポジティブ・ケイパビリティの育成です。

〔中略〕

重い障害のある人を見てみると、自分があんな状態になったら、とても生きてはおられないだろうと、私たちは勝手に思いがちです。

ところが重篤な障害を持つ患者さんを日々相手にしている医師は、【キ】、人間はどんな状況にあっても希望を失わないものだ、たびたび納得させられます。そして長いつきあいの中で、ケアする喜び (Joy of caring) も感じるようになります。

たとえ首から下が麻痺して動かなくても、絵筆を口に咥^{くわ}えて絵を描き、普通の人以上に、濃密な人生を送っている人は、世界中に少なからずいます。そんな人たちは、首から下が動かなくても、生きていてよかったですと、心の底から思い、毎日感謝しつつ送っているはずで、五体満足な人よりも、ある意味で希望に満ち満ちているかもしれません。

放浪の画家山下清（一九二二—一九七二）も好例です。精神医学的に診断すれば、知的障害と自閉症スペクトラム障害、そしてサヴァン症候群を併せ持っていました。

自閉症スペクトラム障害は他者との協調性、コミュニケーション能力の低下です。サヴァン症候群は、超人的な記憶力が特徴です。

戦前の一九四〇年から放浪し、三年後に何食わぬ顔で八幡学園に戻って来ます。彼が貼り絵を習ったのもその頃でした。その後もたびたび放浪に出ます。戦後には二回、精神科病院に入れられますが、二回とも離院して、学園に戻ります。そして一九五一年本格的な放浪の旅が始まるのです。東北から九州までくまなくまわり、鹿児島には三回も行っています。放浪に終止符が打たれたのは、一九五四年の一月ですから、三年間の放浪でした。

山下清が放浪中に見た風景の貼り絵は、すべて学園に戻ってからの制作です。克明な記憶によって再現された作品で、二〜三ミリの色紙をちぎり、隅から埋めていくやり方をしています。プロフェシヨナルな画家さえも脱帽する芸術作品になっています。

これらの才能は、学園の「踏むな、育てよ、水そそげ」という療育理念と、周囲の温かい理解によって開花したと言われています。惜しまれて画家は四十歳で急逝しました。

画家を育んだのは、周囲の【B】ではなかったかと思うのです。その中で、障害のある脳も、【C】を持ち、世にまたとない作品を遺したと言えます。

現代教育が養成するポジティブ・ケイバビリティ

教育は一見すると、分かっている事柄を、一方的に伝授すればすむことのように思えます。

保育園や幼稚園の勉強や遊戯にしてもそうです。保育士や先生がすべてをお膳立てして、幼児はそれに乗っかっていけばいいのです。

小学校はどうでしょうか。学科は増え、漢字や計算を学習し、動植物、星、世の中の仕組みも、教えてもらえます。

中学では、勉強の幅が広がり、深さも増します。覚えることだらけです。期末テストや実力テストが節目節目に実^cシされて、記憶したものを素早く吐き出

す訓練を受けます。

高校になると、商業高校でも工業高校でも、坐学と実学で習い覚えなければならぬ事柄は、朝から夕方までびっしり詰まっています。

普通高校では、それこそ受験に向けての知識の詰め込みと、頻繁に行われる試験での敏速な吐き出しを覚えさせられます。

そうした幼稚園から大学に至るまでの教育に共通しているのは、問題の設定とそれに対する解答に尽きます。

その教育が目ざしているのは、本書の冒頭で述べたポジティブ・ケイパビリティの養成です。平たい言い方をすれば、問題解決のための教育です。しかも、問題解決に時間を費やしては、賞讃されません。なるべくなら電光石火の解決が推奨されます。この「早く早く」は学校だけでなく、家庭にも浸透しています。わが子に対して、「早く早く」を母親がひと言も口にしない日はないのではないのでしょうか。

「早く早く」を耳にするたび私は、九十歳の高齢者に、息子と娘が「早く早く」と急かす光景が重なります。足元もおぼつかない高齢者に、「早く早く」というのは、「早く死ね」と言うのと同じだからです。ここに迅速さの落とし穴があります。

問題解決が余りに強調されると、まず問題設定のときに、問題そのものを平易化してしまう傾向が生まれます。単純な問題なら解決も早いからです。このときの問題は、「D」をそぎ落しているのです、現実の世界から遊離したものになりがちです。言い換えると、問題を設定した土俵自体、現実を踏まえていないケースが出てきます。こうなると解答は、そもそも机上の空論になります。

教育とは、本来、もっと未知なものへの畏怖を伴うものであるべきでしょう。この世で知られていることより、知られていないことのほうが多いはずだからです。

江戸時代、武士の子弟が小さい頃から、返り点をつけただけの漢籍を内容がよく分からないまま素読させられたのは、現在の教育とは正反対の極にあります。

子供は何のために素読をするのか、まず分かりません。ただ声を出すだけで、意味も分からないままです。しかし何十回と繰り返していくうちに、漢文独特の抑揚が身につけてきます。漢字の並びからほんやり意味が掴めるようにもなります。

この教育には、教える側も教えられる側にも、分からないことへのいらだちがありません。分からなくてもいいのです。子供は、言われるがままに何回も音読を繰り返します。つつかえつつかえ読んでいたものが、いつの間にかすらすらと読めるようになります。

一方の教える側も、手取り足取りは教えません。ゆっくり構えています。その漢籍が自分にまだ理解できないような、深い内容を含んでいるのかもしれない。教える内容を、教える者自身が充分に分かっていない可能性もあります。それでも教える素材に敬愛の念をいいているのは確かです。子供に音読させながら、自分もその文章の背後にある真実を見極めようとしているのかもしれない。

ここには、「ク」土俵としての問題設定がありません。ひたすら音読して学ぶだけです。さらに言えば、学びの先にあるものも、ハン然としません。簡単に言えば、素養^hでしようか。たしなみです。現代風な表現では教養です。

素養や教養、あるいはたしなみは、問題に対して早急に解答を出すことではありません。むしろ反対かもしれません。解決できない問題があっても、じっくり耐えて、「E」のが教養でしよう。

そうになると、今日の学校での教育がどこか教育の本質から逸脱しているのが分かります。

学習速度の差は自然

今日の教育は画一的です。横並びで一年一年を足並揃えて、上級学年に上がっていく体制になっています。

その結果、採用されたのがトウ達目標^eとその達成度です。そのトウ達目標も、個々人に合った目標ではありません。「ケ」一年毎の建前としてのトウ達目標です。私は学校教育がトウ達目標を設定したときから、学校が変質したような気がします。

小学一年はこれこれ、小学三年はこれこれという具合に、目標が決められると、必ず落ちこぼれが出ます。市民マラソンと同じで、遅れた走者は車が拾っていきます。何時間も道路を封鎖できないからです。

車に拾われた子供はどうなるのでしょうか。次の年のマラソンでも、やはり車に拾われて、とうとう小学校を卒業するまで、毎年車に拾われる六年間を過ごします。中学校でどうなるかは、もう自明ⁱです。これでは、学校が苦業の場となる子供が出て仕方がありません。

ところでん式の進級と進学に輪をかけているのが、試験です。この試験突破こそが、学習の最終目標と化してしまうと、たしなみ、素養としての教育ではなくなります。問題解決のための学習、勉強になってしまうのです。

解決できない問題に向かうために

こうした教育の現場に働いているのは、教える側の思惑です。もっと端的に言えば「欲望」です。教える側が、一定の物差しを用いて教え、生徒を導くのです。物差しが基準ですから、そこから逸したさまざまな事柄は、切り捨てられます。何よりも、教える側が、問題を狭く設定してしまっています。そのほうが「解答」を手早く教えられるからです。

しかしここには、なにかが決定的に抜け落ちていきます。世の中には、そう簡単には解決できない問題が満ち満ちているという事実が、伝達されていないのです。前述したように、むしろ人が生きていくうえでは、解決できる問題よりも解決できない問題のほうが、何倍も多いのです。

そこでは教える側も、教えられる側も視野狭窄に陥ってしまっています。無限の可能性を秘めているはずの教育が、ちっぽけなものになっていきます。もう素養とか、たしなみでもなくなってしまうます。

この教育の場では、そもそも解決のできない問題など、眼中から消え去っています。いや、たとえ解決できても、即答できないものは、教えの対象にはなりません。

教育者のほうが、教育の先に広がっている無限の可能性を忘れ去っているので、教育される側は、閉塞感ばかりを感じとってしまうがちです。学習の面白さではなく、白々しさばかりを感じて、学びへの興味を失うのです。

学べば学ぶほど、未知の世界が広がっていく。学習すればするほど、その道がどこまでも続いているのが分かる。あれが峠だと思つて坂を登りつめても、またその後ろに、もうひとつ高い山が見える。そこで登るのをやめてもいいのですが、見たからにはあの峰に辿りついてみたい。それが人の心の常であり、学びの力でしょう。つまり、答えの出ない問題を探し続ける挑戦こそが教育の真髄でしょう。

教育の現場が視野狭窄に陥っているため、親はそれ以上に視野が狭くなっています。学校の課題だけを早くこなすように、子供に強制しがちです。早くやりなさい、ぐずぐずしないで宿題を先にしなさい。これが口癖になります。

学習と言えば、学校の課題、塾の課題をこなすことだと、早合点してしまいがちです。世の中には、もっと他に学ぶべきものがあるのに、親はそれを子供に伝えるのさえも忘れてしまいます。

星の美しさ、朝日や夕日の^k莊嚴さ、木々の芽ぶきの季節のすこやかさ、花々の名前や木々を飛び交う鳥の姿と鳴き声も、まず大人の感受性はとらえられなくなっています。子供に伝えられるはずがありません。

美術館で、ひとつの絵や彫刻を前にしたときの感動も、大人が関心を持っていなければ、子供が感動を覚えるはずがありません。

まして、音楽や美術には、問題設定もその解決もありません。むしろ、解決できない宙ぶらりんの状態で、その芸術家が何とかして自分なりの仮の解答をさし出したのが芸術だからです。芸術には、問題解決という課題が課せられていないので、学習がまだその本質を失っていません。見た者、聞いた者は、何かを感じ、生の喜びを実感します。人生の無限の深さに感動するのかもしれませんが。

詩もそうでしょう。詩はそもそも、何かを解決するため、結着をつけるために書かれるものではありません。音のつながり、意味の連関を味わい、感動するものです。

孔子の言行を収録した『論語』は、およそ三分の一が芸術論になっているそうです。論じられているのは、絵画、詩、演劇、音楽で、真の人間になるためには、芸術を学ばねばならないと強調されていると言います。

おそらくそれは、わけの分からないもの、解決不能ものを尊び、注視し、興味をもって味わっていく態度を養成するためのものかもしれません。崇高なもの、魂に触れるものというのは、ほとんど論理を超越した宙ぶらりんのところにあります。むしろ人生の本質は、そこにあるような気がします。

問題設定が可能で、解答がすぐに出るような事柄は、人生のほんの一部でしょう。残りの大部分は、わけが分からないまま、興味や尊敬の念を抱いて、生涯かけて何かを掴みとるものです。それまでは耐え続けなければならないのです。

現代の教育は、トウ達目標という欲望があるために、時間に追われながら、詰め込み記憶を奨励しつつ、とりあえず理解させようとしています。ネガティブ・ケイパビリティが育つべくありません。

研究に必要な「運・鈍・根」

研究の分野でも、物事の解決の前に、長い長い助走期間があるのが通常です。出発の時点で必要なのは長期的な「テン望」^fです。それは五年十年ではなく、二十年三十年にわたることだってあります。最初は、海のもの、山のものともつかないものを相手にしなければなりません。

研究に必要なのは「運・鈍・根」と言われると、私は深く納得します。「運」が舞い降りてくるまでには、辛抱強く待たねばなりません。「鈍」は文字どおり、浅薄な知識で表面的な解決を図ることを戒めています。まさしく、敏速な解決を探る態度とは正反対の心構えです。最後の「根」は根気です。結果が出ない実験、出口が見えない研究をやり続ける根気に欠けていれば、ゴールに近づくのは不可能です。

運・鈍・根は、ネガティブ・ケイパビリティの別な表現と言っているのです。これほど、教育と研究の分野を支えているのはネガティブ・ケイパビリティであり、この大切さは日頃から教育の現場でとりあげていくべきです。

つまり、今すぐに解決できなくても、何とか持ちこたえていく、それはひとつの大きな能力だと、大人から説明された子供は、すつと心が軽くなるのではないのでしょうか。せつかちに問題を設定して、できるだけ早く解答を出すポジティブ・ケイパビリティを叩き込まれるときの暗い気持とは、天地の差があります。

教育現場からの賛同

二年前、スクールカウンセラーをしている臨床心理士の方から、手紙をもらいました。

そこには、「ネガティブ・ケイパビリティの考え方は、現在、生徒指導上の難問が山積みになっている学校現場にこそ必要な視点だと存じます」と書かれています。

私はやっぱりな、と膝を打って納得したのを覚えています。手紙には、続けて重要な所感も綴られていたので、そのまま紹介します。

学校にいますと、ときに指導困難、解決困難な事例に出会うことがあります。そんなとき、誰もが、途方に暮れてしまうことになります。

そのような、どうやっても、うまくいかない事例に出会ったときこそ、この「ネガティブ・ケイパビリティ」が必要となってきます。

今の時代は、「こうすれば、苦勞なしで、簡単に、お手軽に解決しますよー」のほうを受けるのです。でも、お手軽な解決ばかり求めてしまうと、何か
が欠落していきますし、結局は行き詰まってしまいます。なぜならば、「世の中には、すぐには解決できない問題のほうが多い」からです。

ことによると、学校現場は、すぐに解決できない問題だらけかもしれません。したがって、教育者には問題解決能力があること以上に、性急に問題を解決してしまわない能力、「コ」「ネガティブ・ケイパビリティ」があるかどうかが重要になってきます。

そして、私たちだけでなく子供たちにも、問題解決能力（ポジティブ・ケイパビリティ）だけでなく、この「どうしても解決しないときにも、持ちこたえていくことができる能力（ネガティブ・ケイパビリティ）」を培ってやる、こんな視点も重要かもしれません。

解決すること、答えを早く出すこと、それだけが能力ではない。解決しなくても、訳が分からなくても、持ちこたえていく。消極的（ネガティブ）に見えても、実際には、この人生態度には大きなパワーが秘められています。

どうにもならないように見える問題も、持ちこたえていくうちに、落ち着くところに落ち着き、解決していく。人間には底知れぬ「知恵」が備わっていますから、持ちこたえていけば、いつか、そんな日が来ます。

「すぐには解決できなくても、なんとか持ちこたえていける。それは、実は能力のひとつなんだよ」ということを、子供にも教えてやる必要があるのではないかと思います。

帯木蓬生 『ネガティブ・ケイパビリティ 答えの出ない事態に耐える力』より

※問題作成のため文章の一部を改変、省略してあります。

設問一 傍線 a～f のそれぞれのカタカナ部分の漢字と同じ漢字を、つぎの中から一つずつ選びなさい。

a	カイ疑	①	巡カイ	②	カイ発	③	カイ中電灯	④	カイ装	⑤	紹カイ	⑥	カイ拳
b	至上メイ令	①	透メイ	②	メイ走	③	メイ医	④	メイ想	⑤	メイ友	⑥	宿メイ
c	実シ	①	シ援	②	シ草	③	シ走	④	シ設	⑤	シ聴覚	⑥	停シ
d	ハン然	①	裁バン	②	ハン売	③	師ハン	④	ハン画	⑤	ハン応	⑥	ハン侶
e	トウ達	①	トウ日	②	周トウ	③	検トウ	④	トウ争	⑤	トウ稿	⑥	トウ校
f	テン望	①	テン開	②	テン数	③	テン削	④	テン井	⑤	古テン	⑥	テン居

設問二 二重傍線 g r l の漢字の正しい読み方を、つぎの中から一つずつ選びなさい。

g	図る	①	はかる	②	とる	③	みる	④	かかる	⑤	とまる	⑥	する
h	素養	①	すよう	②	そよう	③	すりよう	④	そうよう	⑤	もとよう	⑥	せよう
i	自明	①	じみよう	②	じけい	③	やめい	④	じんみよう	⑤	じみ	⑥	じめい
j	常	①	じょう	②	つとめて	③	つね	④	ことがら	⑤	さが	⑥	しょう
k	莊嚴	①	しょうごん	②	そうげん	③	しょうごう	④	そうごん	⑤	そごん	⑥	しょうげん
l	培って	①	つかって	②	やしなつて	③	つちかつて	④	つたわつて	⑤	やとつて	⑥	かまつて

設問三 括弧【カ】、【コ】に入る適切な言葉の組み合わせはどれか。つぎの中から一つ選びなさい。

①	【カ】あくまで	【キ】そもそも	【ク】逆に	【ケ】すなわち	【コ】むしろ
②	【カ】むしろ	【キ】逆に	【ク】そもそも	【ケ】すなわち	【コ】あくまで
③	【カ】そもそも	【キ】すなわち	【ク】むしろ	【ケ】逆に	【コ】あくまで
④	【カ】むしろ	【キ】あくまで	【ク】逆に	【ケ】そもそも	【コ】すなわち
⑤	【カ】あくまで	【キ】逆に	【ク】すなわち	【ケ】そもそも	【コ】むしろ
⑥	【カ】むしろ	【キ】逆に	【ク】そもそも	【ケ】あくまで	【コ】すなわち

設問四 波線A「ネガティブ・ケイパビリティ」の意味に含まれるものとして適当なものを二つ選びなさい。【完全解答のみ正解】

- ① 耐え抜く力
- ② 問題解決能力
- ③ 物事の処理能力
- ④ 負の能力
- ⑤ コミュニケーション能力
- ⑥ 記憶力

設問五 【B】に入るものとして適切な言葉の組み合わせを一つ選びなさい。

- ① リスクマネジメント能力と継続性
- ② ケアする喜びと問題処理能力
- ③ 希望とポジティブ・ケイパビリティ
- ④ ケアする喜びと納得
- ⑤ コミュニケーション能力と理念
- ⑥ 共感とネガティブ・ケイパビリティ

設問六 ポジティブ・ケイパビリティを養成する現代の教育の特徴を説明するものとして不適切なもの全て選びなさい。【完全解答のみ正解】

- ① 頻繁に行われる試験で迅速に答えられるようにするための知識の詰め込み教育
- ② 中学以降、勉強の拡がりや深さが増して覚えることばかりが多い教育
- ③ 複雑さを削ぎ落とし、平易化された問題を扱う教育
- ④ この世で知られていない未知なものを伴った教育
- ⑤ 教師がすべてをお膳立てした教育
- ⑥ 内容や意味が分からないままひたすら音読して学ぶ教育

設問七 括弧【C】【D】【E】にそれぞれ入る最適な語句を、つぎの中から一つずつ選びなさい。

【C】

- ① 希望
- ② 共感
- ③ 特徴
- ④ 知識
- ⑤ 理解
- ⑥ 能力

【D】

① 無駄

② 未熟さ

③ 工夫

④ 複雑さ

⑤ 面白さ

⑥ 単純さ

【E】

① 共感する

② 暗唱する

③ 発表する

④ 逸脱する

⑤ 熟慮する

⑥ 協調する

設問八

筆者は「ネガティブ・ケイパビリティの概念を知っているのと知らないのでは、人生の生きやすさが天と地ほども違ってくる」と述べている。その理由として不適当なものを全て選びなさい。【完全解答のみ正解】

- ① 私たちの人生や社会は、どうにも変えられない、とりつくすべもない事柄に満ち満ちているから。
- ② 小学校から大学、大学院での試験、就職試験に至るまで、教育の分野で重視されているから。
- ③ 医者ならできるだけ早く患者の問題を見出し、早急に解決策を見つけないから。
- ④ わけの分からないもの、解決不可能なものを尊び、注視し、興味をもって味わっていく態度を養成することで生きやすくなるから。
- ⑤ 問題設定が可能で解答がすぐに出るような事柄は、人生のほんの一部で、残りの大部分は、わけが分からないまま生涯をかけて掴みとっていかなければならないものだから。
- ⑥ 「今すぐに解決できなくても、なんとか持ちこたえていく」という能力は、一見、消極的に見えても生きていくうえで大きなパワーになるから。

2026年度 基礎学力試験（国語） 正答と配点

問題一

解答番号		正答	配点
一	a	1	2
	b	5	2
	c	1	2
	d	3	2
	e	5	2
	f	2	2
二	g	6	2
	h	2	2
	i	1	2
	j	3	2
	k	1	2
	l	5	2
三		1	6
四		1,6	6
五		2	6
六		1,2	6
七		5	6
八		2,3,6	7
九		5	7
十		2,4,5	7

小計 75点

問題二

解答番号		正答	配点
一	a	3	2
	b	6	2
	c	4	2
	d	1	2
	e	2	2
	f	1	2
二	g	1	2
	h	2	2
	i	6	2
	j	3	2
	k	4	2
	l	3	2
三		6	6
四		1,4	7
五		6	6
六		4,6	7
七	【C】	1	6
	【D】	4	6
	【E】	5	6
八		2,3	7

小計 75点

合計	150点
----	------

※150点満点で採点后、190点満点に換算します。