

臨床倫理メデイエーション

国立大学法人山形大学医学部 准教授 中西 淑美

90 平和と関係性への示唆——『ムーミン谷の仲間たち』を題材に

はじめに

スウェーデン系フィンランド人であるトーベ・ヤンソンは、第二次世界大戦の戦中・戦後の暗い時代背景から逃れ、「平和でユーモアに溢れた理想郷」としてムーミン谷を描いた。この「ムーミン」シリーズには、個性的で哲学的な魅力を持つ仲間たちがたくさん登場する。

絵本も出版されている『ムーミン谷の仲間たち』は、「生きづらさや人間関係の傷を抱えた者たちが、どうにか世界と折り合いをつけていくものがたり」の短編集である^①。

このムーミン谷の仲間には、人間関係で傷ついたり、他者との距離感に悩んだりしたと

きに、深い示唆（あるいは救い）をくれるキャラクターやエピソードがいくつかある。

本稿では、現代の臨床心理学や対人関係論の視点から、平和と関係性について示唆を与える仲間たちを紹介する。

1. 姿が消える現象の意味は、

「有害な恥」と「存在の否定」

トーベ・ヤンソンの『ムーミン谷の仲間たち』に収録されている「目に見えない子」は、心理学や人間関係論において非常に高く評価されており、大学の講義などでもしばしば引用されるエピソードである。皮肉屋の伯母（育ての親）の冷たい仕打ちによって姿が消えて

しまった少女「ニンニ」が、ムーミン一家との関わりを通じて自己を取り戻していく過程は、「トラウマからの回復」「心理的安全性」「感情の機能」という観点から学術的に説明することができると。ニンニの例では、人間関係が個人の存在にどう影響を与えるか、3つのステップで紐解いてみよう。心理学において、ニンニの「姿が見えなくなる」という現象は、「心理的社会的消滅」や「慢性的なトラウマによる解離（かいり）」のメタファー（比喩）として捉えられている。

姿の見えないニンニのものがたり

（短編集『ムーミン谷の仲間たち』に収録された「目に見えない子（The Invisible Child）」より）

ニンニ（Ninny）には、「皮肉による心理的支配」と「有害な恥（Toxic Shame）」というものがたりがあった。具体的には以下である。

ニンニの伯母は、大声で怒鳴るのではなく「皮肉」という形でニンニを否定し続けていた。皮肉は、相手に反論の余地を与えずにプライドを傷つけるため、児童心理学では非常

に攻撃性の高い心理的虐待に分類される（皮肉による心理的支配）。

日常的に存在を否定され続けた結果、ニンニは「自分はいかにいけない人間だ」という強い羞恥心と自己否定感を植え付けられた。その防衛反応として、心を閉ざし、文字通り自分の存在（姿）を消してしまった（有害な恥（Toxic Shame））。

姿の見えないニンニがムーミン谷にやってきて最初に彼女の形が見えるようになったのは「足元（鈴）」であった。これは、ムーミン一家がもたらした、「無条件の肯定的関心」と「見られること」による存在の回復によって、「心理的安全性」が生まれたことを示している。

心理的安全性とは、組織やコミュニティの中で、自分の意見やありのままの姿を否定されることなく、安心して表現できる状態で、エイミー・エドモンドソン教授が提唱した言葉であるが、ここでのニンニの心理としては、心理的安全性のみならず、筆者の提唱する「心理的安全性」（心理的居場所とその自分の存在を自分だけではなく、その「場」や「人」「もの」

から相互承認された安心性^②の方が近い。

また、無条件の肯定的関心とは、ムーミンママをはじめとするムーミン一家が行った、姿が見えないニンニを怖がったり、無理に変えようとしたりせず、「そこにいる一人の人間」としてごく自然に受け入れ、温かいスーブや居場所を提供するような報酬を求めない肯定的支援である。

「見られること」による存在の回復とは、誰かから関心を向けられ、尊重される関係性（対人関係療法における社会的支持）のなかで、「ここにもいいんだ」という安心感を得ていくことであり、ニンニは徐々に足元から身体が可視化されていった。

しかし、姿の見えてきたニンニでも、優しいムーミン一家に囲まれているだけでは、最後になるまで「顔」は現れなかった。ここに、このものがたりの最も深い心理学的洞察がある。ちびのミイ（リトルミイ）は、お行儀よく怯えてばかりいるニンニに、こう言い放つ。「たたかうってことをおぼえないかぎり、あなたは自分の顔を持てていけないわ」^③。感情心理学において、「怒り」には「自分

と他者の間に境界線を引く」「大切なものを守る」「自己主張をする」という、極めて重要な適応機能があるとされる^④。

伯母に支配されていたニンニは、この「怒る能力」を奪われていた。ものがたりのクライマックスで、ムーミンパパが冗談でムーミンママを海に突き落とそうとした（ように見えた）瞬間、ニンニは激怒してパパの尻尾に噛みつき、「海に突き落とすな」と叫ぶ。「大好きなママを守りたい」という強い衝動が、ニンニのなかの正当な怒りを呼び覚ますことになった。他者に対して「それは許さない」とNOを突きつけ、自分の感情を100%爆発させた瞬間に、彼女の「顔（＝個人のアイデンティティ）」が完全に社会化（socialization）され、「顔」が現われ、元に戻ったのである（アイデンティティ（顔）の確立）。

小括：人間関係における「顔」の心理学

学術的な視点から見ると、ニンニのものがたりは人間関係が持つ2つの側面を鮮やかに示している。「関係性の暴力」と「関係性の治癒」である。

「関係性の暴力」とは、人の存在を消し去る人間関係（ニンニの例では伯母の皮肉）のことである。「関係性の治癒」とは、人の存在を還元するのまた、人間関係（ムーミン一家の受容と、ミイの直言）であることを示す。

ニンニのものがたりでは、単に「優しくされる」だけでなく、「自分の意思で他者と闘い、境界線を引く強さ」を手に入れて初めて、本当の意味での「自分の顔（主体性）」を持つて生きることができるようになった。これは、対人関係の社会学・心理学における自己と他者との関係の重要性を示唆する。

2. 相手の「名前（個の尊厳）」を尊重すること

トーベ・ヤンソンのムーミン童話（『ムーミン谷の仲間たち』に収録された「春のしらべ」）に登場するティーティ・ウー（Teety-woo）は、私たちがつい忘れてしまいがちな「心地よい人間関係のあり方」について、教えてくれる非常に深いキャラクターである。スナフキンとの短い交流、そして彼が探し

ていた「名前」のエピソードから、平和な人間関係に本当に必要な3つの要素を紐解いてみよう。

名前のないティーティ・ウーのものがたり

（短編集『ムーミン谷の仲間たち』（1962年）に収録された「春のしらべ（The Spring Tune）」）

ものがたりの始まりでは、ティーティ・ウーにはまだ名前がなかった。彼はスナフキンに「僕に名前をつけてほしい」と頼む。スナフキンが「ティーティ・ウー」という名前を思いついて告げた瞬間、彼は大喜びし、自分の足で自分の人生を歩み始めた。

人間関係において、相手を「その他大勢」や「自分の都合の良い引き立て役」として見るのではなく、「かけがえのない一人の人間」として認める（＝名前を呼ぶ、尊厳を認める）ことが基本である。相手を一人の独立した存在として尊重することこそが、すべての平和な関係の土台になりえるといえよう。人間関係が深くなれば、苗字ではなくニックネームや名前で呼び合うことはよくある。

しかし、親しい関係性が構築されても、適

切な「距離感」を保ち、境界線を侵害しないことの大切さを、ヤンソンは、ティーティ・ウーの振舞いに投影する。

ティーティ・ウーに出会う前のスナフキンは、一人で静かに「春のしらべ」という曲を作ろうとしており、彼に話しかけられたことで最初は少し苛立ちを感じていた。しかし、名前を手に入れたティーティ・ウーは、スナフキンに執着することなく、自分の世界へと去っていくのである。

「親しいから」「寂しいから」といって、相手の時間や心の領域（パーソナルスペース）を侵してはならない。お互いが自立し、一人の時間を楽しめる適度なディスタンス（距離感）があるからこそ、集まったときに純粹な優しさを分け合えることができる。依存や過度な干渉は、平和な関係性を壊す原因になり得る。

さて、このティーティ・ウーのエピソードでは、「崇拝」ではなく「対等な対話」をすることの重要性も教示している。

最初はスナフキンを偉大な存在として仰ぎ見、憧れの眼差しを向けていたティーティ・

ウー。しかし、名前をもらい、自分自身のアイデンティティを確立した後の彼は、スナフキンを「ただの素敵な知り合い」として、対等な目線で見られるようになった。人間関係において、どちらかが上でどちらかが下という「上下関係」や「盲目的な崇拜」があると、どこかで歪みが生じる。

「あなたも私も、それぞれに素晴らしい」という対等な視点（横の関係）を持つことが、お互いをすり減らさない平和なコミュニケーションには不可欠なのである。

小括…適切な距離と対等な対話ができることの重要性

穏やかで自由な人間関係を築く鍵とは、ティーティ・ウーのように、「自分を愛すること、自律していることが、他者とも本当の意味で平和な関係を維持できる」ということである。

「相手を尊重しつつ、縛らず、お互いの自由を祝福できる関係」には、「対等な対話」が重要で、それを大切にできる関係が平和につながるのである。

3. 「『すべき』という固定観念を他人に押し付けない

トーベ・ヤンソンのムーミン童話に登場するフィリフオンカ (Filifjonk) は、いつも生真面目で、義務感に縛られ、周囲の目を過剰に気にするキャラクターとして描かれている。

彼女は一見、「平和な人間関係」から最も遠い、ストレスを抱えやすいタイプに見えるが、彼女をめぐるエピソード（特に『ムーミン谷の仲間たち』に収録されたフィリフオンカのものがたり）は、私たちが平穏な心と人間関係を取り戻すための重要な教訓を教えてくれる。

ルールに縛られるフィリフオンカのものがたり

（短編集『ムーミン谷の仲間たち』（1962年）に収録された『災難を怖がるフィリフオンカ（Filifjonk who believed in Disasters）より）

フィリフオンカは「こうあるべき」というルールや伝統、世間体を何より重視する。家は完璧に掃除され、お茶の時間は厳格に守ら

れなければ気が済まない。そして、その基準を周囲（ムーミン谷の自由奔放な仲間たち）にも当てはめようとして、勝手にやきもきし、孤立してしまう。

人間関係のコンフリクト（葛藤・対立・衝突・紛争）の多くは、「普通はこうするべきだ」「なぜ私のルールに従わないのか」というマイルールの押し付けから始まる。自分と他人の価値観は違うのだと認め、「人は人、自分は自分」と境界線を引くことが、不必要な摩擦を避ける第一歩である。

「見栄」や「世間体」のメッキを剥がせるか

彼女は、親戚から譲り受けた高級な家具や、先祖代々の「フィリフオンカらしさ」というプライドに必死にしがみついている。しかし、その「型にはまった自分」を維持しようとすると、あまり、本音で誰かと付き合うことができず、常に孤独を感じている。

地位、学歴、SNSでの見栄えなど、「人からどう見られているか」という外壁ばかりを気にして付き合う関係は、常に緊張を伴い、壊れやすい。見栄を捨て、自分の弱さや不完

全さを認められたとき、初めて他人と「心からの安心できる関係」を築くことができるのではないか。

「共通の危機や変化」がもたらす関係性の好転

ものがたりのなかで、フィリフオンカは恐れていた大嵐によって、大切にしていた家や財産（＝彼女を縛っていた執着）をすべて吹き飛ばされてしまう被害に見舞われる。絶望

変化後のフィリフオンカ
(平和と解放)

変化前のフィリフオンカ
(不和と不安)

➔

自分の「好き・心地よい」
を基準にする

➔

執着を手放し、ありのままの自分である

➔

違いを受け入れ、お互いの自由を認める

世間体や義務感で人と付き合う

他人の目が怖くて本音が言えない

自分のルールを他人に強要する

彼女が「もう何も心配しなくていいんだ！」と、かつてない解放感を味わい、スカートをまくって海へ飛び込む。その後、お見舞いに来たガフサ夫人（元々は表面的なお茶飲み友達）に対して、これまでの気取った態度ではなく、あ

りのままの姿で笑い合えるようになるのである。

周囲の目を気にして心がギスギスしていると感じたら、彼女のように「抱え込んでいる義務やプライド」を一度手放してみると、人間関係が驚くほど大したことではないと感じるかもしれない。

人間関係に行き詰まったとき、現状を維持しようとしがみつく（現状維持バイアス）は逆効果になることがある。たとえ、関係悪化となる状況であっても、環境の変化やトラブルを「これまでの歪んだ関係をリセットするチャンス」と捉えることで、より健全で風通しの良い関係へと生まれ変わるきっかけになりえることが、フィリフオンカから見取れる。

小括…フィリフオンカの心理変化は、人間関係のストレスから解放されるプロセス

「内面化された社会的規範」と「カタストロフ（破局）による解放」によって、人間関係のストレスから解放されるプロセスがある。フィリフオンカのエピソードは、「自分自身が『せねばならない』という不安の嵐から

解放されて初めて、他者と本当の平和な関係を結ぶことができる」ことを示している。

4. 3つのものがたりからの示唆

人間関係に傷ついたときは、このムーミン谷の仲間たちからのメッセージを捧げたい。

これらのものがたりに共通しているのは、「万人とうまくやる必要はまったくない」という、ヤンソンの徹底したリアリズムである。ムーミン谷のキャラクターたちは、お互いにすれ違ったり、鬱陶しがったり、時には激しく衝突したりする。しかし、無理に「理解し合おう」「仲良くしよう」と綺麗に解決せず、「お互いに違う生き物なのだから、それぞれの距離感で、ただそこに存在していればいい」という緩やかな共存の形を取る。

人間関係で傷ついたとき、私たちは「どうにか修復しなければ」「自分が変わらなければ」と思いがちであるが、ムーミン谷の仲間たちは、「一度離れてみる」「怒ってみる」「自分の殻にこもる」といった、一見ネガティブとされる行動こそが、自分を守るための大切

なステップだと教えてくれている。

ムーミンシリーズの素晴らしいところは、単なる子ども向けのファンタジーにとどまらず、人間の心理や社会のしがらみ、自己喪失と回復といった「生きていく上での葛藤」を深く描いている点にある。

ここに挙げたニンニ、ティーティ・ウー、フィリフオンカの登場人物は、まさに、現代社会で「人間関係や周囲の目、あるいは自分自身のこだわり」に苦しむ人々にとって、深い示唆を与えてくれる象徴的なキャラクターたちである。

それぞれの生き方と、そこから得られる示唆について、以下にまとめる。

まとめ

1. ニンニのものがたりの示唆

他人に合わせて自分の存在（アイデンティティ）を消すのをやめ、理不尽なことに対しては、感情を抑え込まず、自己の権利を主張することも自己回復の第一歩になる。

2. ティーティ・ウーのものがたりの示唆

自分自身に「名前（＝個性や自覚、自分の輪郭）」を与え、自分という存在を自分が認めることで、他者への過度な依存や執着から解放され、対等で平和な人間関係を築ける。

3. フィリフオンカのものがたりの示唆

人間を最も苦しめるのは「実際に起きる災難」そのものではなく、「災難を恐れる自分の心」であること、そして、時に執着しているもの（世間体、物質、過剰なルール）が崩壊したときにこそ、人はそこから解き放たれ、本当の自由と心の平和を得られるのだという逆説的な真理を示している。

おわりに

この3人のエピソードに共通しているのは、「他者や社会の基準（皮肉、憧れ、世間体）に振り回されている状態から、いかにして自分軸を取り戻すか」というテーマである。

ニンニは、他者への遠慮を捨てて「怒る」ことで、ティーティ・ウーは、自分の「名（ア

イデンティティ）」を自覚することで、フィリフオンカは、守ろうとしていた「執着」が壊れることで、それぞれが自分の存在を認め、自己回復していく。

それぞれアプローチは異なるが、周囲との摩擦や生きづらさに悩んだとき、「一度立ち止まって、自分自身を縛っているものから自由になっていいんだ」という温かい全肯定のメッセージを、ヤンソンの哲学は今も私たちに送り続けているのである。

註・ムーミンシリーズの著者トーベ・ヤンソンと主要キャラクターの概要について

1. トーベ・ヤンソン

スウェーデン系フィンランド人であるトーベ・ヤンソンは、第二次世界大戦の戦中・戦後の暗い時代背景から逃れ「平和でユーモアに溢れた理想郷」としてムーミン谷を描き始めた。登場人物の多くは彼女の実際の家族や友人、恋人がモデルになっていた（例えば、ムーミンママはトーベ自身の母親、スナフキンはその当時の婚約者がモデルの一部）。

2. 主要キャラクターの概要

・ムーミントロール (Moomintroll)

ものがたりの主人公。好奇心旺盛で心優しいムーミン族の男の子。友達思いだが、少し寂しがりで屋でナイーブな一面もある。冒険を夢見つつも、ムーミン谷の平和な暮らしと家族を何より大切にしている。

・ムーミンパパ (Moominpappa)

若い頃は冒険家で、現在はその思い出を回顧録に執筆中。黒いシルクハットとステッキがトレードマーク。ロマンチストで、時にふらりと冒険に出たくなる。

・ムーミンママ (Moominmamma)

包容力抜群で、みんなを温かく見守るムーミン一家の要。トレードマークの赤と白の縞模様のエプロンと黒いハンドバッグには、家族を助けるための万能な道具がたくさん詰まっている。

・スナフキン (Snufkin)

ムーミントロールの親友。自由に旅をすることを愛する孤独な旅人。秋になると南へ旅立ち、春にまたムーミン谷へ戻ってくる。物への執着がなく、哲学的な言葉でムーミ

ンたちに気づきを与える。ちびのミイの異父弟でもある。

・ちびのミイ (Little My)

ミムラ族の女の子。体が小さく、タマネギ型のお団子頭が特徴。思ったことを包み隠さずハキハキと言いつつ、辛口で現実的な性格。しかし悪意はなく、物事の本質を突く鋭さを持っている。

・スノークのおじょうさん (Snorkmaiden)

ムーミントロールのガールフレンド。ムーミンとよく似ているが、彼女は「スノーク族」であり、気分によって体の色が変わる。前髪と足首の金のアンクレットが特徴。おしゃれとロマンスが大好き。

・スニフ (Sniff)

ムーミン一家と同居している、カンガルーのような見た目の生き物。臆病でわがまま、キラキラしたものやお金（価値のあるもの）に目がない現実主義者だが、どこか憎めないキャラクター。

・ニンニ (Ninny)

姿が見えない女の子。ムーミン一家と暮らすことになって、少しずつ変化が現れる。

・ティーティ・ウー (Teety-woo)

小さくて、灰色のはい虫。恥ずかしがり屋で、ムーミンたちのお蔭で、素晴らしいクリスマスを経験する。

・フィリフヨンカ (Fillyjonk)

神経質で気が弱い。世界が穏やかなのは、嵐が来る前ぶれだと恐怖におびえる。 文

参考文献

(1) トーベ・ヤンソン、山室静（翻訳）：『ムーミン谷の仲間たち』（新装版）、講談社青い

鳥文庫21―15、2013、総頁288頁

(2) 中西淑美・臨床倫理メデイエーション「心理的安心性」について、『文化連情報』、2

025年4月号、No.565、58―64頁

(3) トーベ・ヤンソン、山室静（翻訳）：『ムーミン谷の仲間たち』（新装版）、講談社青い

鳥文庫21―15、2025、176―177

頁より引用

(4) デイラン・エヴァンズ（著）『Dylan Evans（原名）、遠藤利彦（翻訳）：『感情』、岩波書店

2005、総頁200頁