

## アメリカにおける「女性向け自己啓発本」の変遷

尾崎 俊介

教育ガバナンス講座

### A Study of the Transitions in Development of American Self-Help Literature for Women

Shunsuke OZAKI

*Department of Educational Administration and Governance*

アメリカ建国の父祖の一人、Benjamin Franklin (1706-90) によって書かれた *The Autobiography of Benjamin Franklin* (1771-90) に端を発する「自己啓発本」は、立身出世、もしくは富貴を志す野心家たちを励ますものとして、またその望む状況に至る道を具体的に指し示す指南書としてアメリカに生まれ、以来、独自の進化を遂げてきた。それは門地門閥に関わりなく、個人の資質と努力次第で如何様にも出世できるという「アメリカン・ドリーム・オブ・サクセス」の神話を裏書きするものであり、またそうである以上、アメリカという国に無くてはならない文学ジャンルであったと言える。一代にして功成り名遂げた男たちが、自分がどうやってその成功を掴んだかを綴った自己啓発本を書き残し、その自己啓発本を読んで奮起した男たちが、また次の成功者となって自らの成功物語を自己啓発本として書き残す——アメリカという国は、ある意味、自己啓発本をバトンにした成功者たちのリレーで成り立った国と言うことすら出来るかも知れない。

ただ、元々そういう性質のものであったがゆえに、自己啓発本が基本的に男性向けの本であったことは否めない。およそ成功とは、個人が社会との関わり合いの中で達成していくものである以上、そうした成功への道を指し示す自己啓発本が、主婦として家に留まる女性たちには無縁のものであったのも当然であろう。19世紀を代表する自己啓発本としてアメリカでもよく読まれた Samuel Smiles の *Self-Help* (1859) を取ってみても、ここに収録された数多くの立身出世のエピソードの中に登場するのは軍人・政治家・科学者・発明家・画家など、己の得意とする技能によって世過ぎをしていた男性のものばかりで、女性の成功者の話は第13編に登場する Florence Nightingale のもののみ。「門地門閥に関わりなく誰でも成功できる」と主張するのが自己啓発本であるとはいえ、「性別」には大いに関わる文学ジャンルだったのである。

しかしこうした状況も、時代が下るに従って大きく変化していく。特に1960年代のアメリカに生じた「第二波フェミニズム」の影響で女性の社会進出が進み、自己啓発本の中に「女性向け自己啓発本」とも言うべきサブ・ジャンルが生まれると、自己啓発本を読む女性の数も急増していったのだ。実際、1988年に行なわれたギャラップ社の調査によれば、

「自己啓発本を買ったことがあるか」という問いに対し、「Yes」と答えたアメリカ人男性が30%であったのに対し、それを越える36%のアメリカ人女性が同じ問いに「Yes」と答えたという。20世紀も終盤に差し掛かる頃には、自己啓発本の読者層における男女比は既に逆転していたのである。<sup>1</sup> それどころか、2016年の統計では、自己啓発本市場の顧客の7割は女性によって占められているというのだから、今や自己啓発本は、むしろ女性向けのものになったと言っても過言ではない。<sup>2</sup>

では自己啓発本の中でも後発のサブ・ジャンルである「女性向け自己啓発本」とは一体どのようなもので、それはどのような経緯を経て発展してきたのだろうか。

### 精神療法を確立した女性たち

自己啓発本市場における「女性向け自己啓発本」の誕生経緯について述べる前に、その前提として、伝統的な意味での自己啓発本と女性との関わりについて概観しておこう。

既に述べたように、元来、自己啓発本とは立身出世や金儲けのための指南書であり、だからこそ独力で社会的成功を達成した「セルフメイドマン」を称賛する伝統のあるアメリカ社会で生まれ、必要とされてきたものであるわけだが、Micki McGeeも指摘するように、そのセルフメイドマンの伝統なるものは、女性の野心を抑圧することによって成り立っていた。男が社会に出て成功への野心を存分に発揮することが出来たのは、妻たる女性に家事と育児をすべて任せていたからなのだ。<sup>3</sup> その意味で、『ベンジャミン・フランクリンの自伝』由来の立身出世や金儲けを指南するタイプの自己啓発本は、女性の社会進出が始まる1960年代を過ぎるまで、女性にはほぼ無縁のものであった。

もっとも自己啓発本の主題は、立身出世や金儲けに限ったものではない。それらとはまた別な種類の「生活レベルの向上」を志向する自己啓発本もあるのだ。健康の改善を目指すタイプの自己啓発本がそれである。

野心のままに出世して裕福になったとしても、そのために健康を害したとしたら元も子もない。また元々病身であったのなら、野心を起す気力すら出るはずもない。それだけに、医療レベルの未だ低かった19世紀、とりわけ国家の版図が大き過ぎるがゆえにすべての国民の身近に医療機関が存在するとは限らないアメリカにおいて、健康を維持することの重要性は極めて大きかった。だからこそ如何にして健康を保つか、あるいは如何にして病気を治すかということを指南してくれる本は、立身出世や金儲けの指南書と同じく、自己啓発本たり得たのである。そして19世紀後半から20世紀初頭にかけて、健康志向の自己啓発本の中でも特に大きな影響力を持ったのが精神療法系の自己啓発本、すなわち、「自分は病気ではない」と強く信じることによって、あらゆる肉体的な障害を克服しようとするタイプの自己啓発本であった。

精神療法系自己啓発本の誕生と発展に関しては既に小論を試みたことがあるので、<sup>4</sup> ここでは詳しくは触れないが、本論の主題に関連することとして一つだけ指摘しておかなければならないのは、この種の自己啓発本の著者に女性が多いことである。例えばMary Baker Eddy (1821-1910) がその一人であるが、持病を抱えて病弱だった彼女は、アメリカにおける精神療法の祖たるPhineas Parkhurst Quimby (1802-66) の治療を受けて快癒したことから彼の弟子となり、やがて独立して独自の精神療法を確立するに至る。そしてその主著

*Science and Health, With Key to the Scripture* (1875) は、その後 Christian Science として全米に広く普及していく彼女の療法の理論的基礎となった。

またエディ女史からクリスチャン・サイエンスの教伝を受けて自らも治療家となり、後に多くの有力な弟子を養成したことで知られる Emma Curtis Hopkins (1849-1925) も、*Scientific Christian Mental Practice* (1888) をはじめとする数多くの著作と講演によってアメリカにおける精神療法の発展に大きな貢献をしているし、そのホプキンズの治療によって健康を取り戻した Mrs. Frank Bingham (=Kate Bingham) もまた、精神療法の普及に尽くしている。そしてそのビングムの治療を受けて病気が治って以来、精神療法の支持者となり、*Mysteries* (1924) などの精神療法系自己啓発本をものした Nona Lovell Brooks (1861-1945) は、その実姉である Alethea Brooks Small (1848-1906) と Fannie Brooks James (1854-1914)、及び Malinda E. Cramer (1844-1906) と共にクリスチャン・サイエンスと並ぶアメリカの有力な精神療法団体である Church of Devine Science を創設している。さらに 19 世紀末を代表する婦人雑誌 *Ladies' Home Journal* で健筆を振るった Annie Payson Call (1853-1945) もまた、*Power Through Repose* (1891) や *As a Matter of Course* (1894)、*Nerves and Common Sense* (1909) などの著作を通じてメンタル・ヘルスの重要性を主張し続け、アメリカの一般大衆の間に精神療法の意義と効能を広めることに寄与した。<sup>5</sup>

このようにアメリカにおける精神療法系自己啓発本の誕生と発展の歴史を一望すれば、この特異な文学ジャンルが数多くの女性ライターによって支えられてきたことは疑えない。

### 「ニューソート」と「引き寄せ系自己啓発本」

だがここで更に重要なのは、女性たちの活躍によって支えられてきた精神療法の発展と普及が、アメリカ大衆思想史に新たなページを付け加えていくことである。

そもそも精神療法の理論は「病気というのは不安定な人間の心が生み出した誤謬・幻影に過ぎず、それゆえ信仰心をもって強く快癒を願えば、あらゆる病気は雲散霧消する」というものであるわけだが、この考え方は病気を「怒れる神が人間に与えた罰」と解釈するキリスト教カルヴァン派の教えを根本から覆すものであって、精神療法の発展と普及は、アメリカに広まっていたキリスト教カルヴァン派の教えの中にある「怒れる神」という概念、すなわち人間に対して批判的な人格神の概念を弱体化するのに一役買うことになるのである。カルヴァン派の厳しい道徳律によって過度な節制生活を強いられ、息苦しい思いをしてきたアメリカの一般大衆にとって、「病は神罰ではない」とする精神療法の考え方は、その桎梏から解放してくれる新しい神学でもあったのだ。

実際、「神は人間を罰することなど意図しておらず、むしろ人間の幸福を願っている」という考え方、神と人間の関係性を 180 度転換したこの神学は、その斬新さゆえに「ニューソート」(New Thought) と名付けられ、19 世紀半ばから 20 世紀初頭にかけてのアメリカ社会に浸透していく。考えてみれば、宗主国イギリスからの独立に際し、「幸福の追求」を国是として憲法に明記したアメリカにとって、「神は人間の幸福を願っている」とするニューソートほどふさわしい神学はないはずで、それはこの時期急速に産業化していくアメリカ社会の中で、一代にして富を築き、人も羨む幸福を掴もうと画策する多くの野心家たちにとって精神的な支柱となったのだ。

ちなみに、精神療法系自己啓発本の発展と普及に女性ライターが多く関わっていたのと同様、ニューソートの発展と普及にも女性が重要な役割を果たしている。例えば詩人としても名高い Ella Wheeler Wilcox (1850-1919) の書いた小冊子 *The Heart of New Thought* (1902) は当時 5 万部が出版され、「ニューソート」の何たるかを広く世間に伝えるのに貢献した。本書の中でウィルコックスは、カルヴァン主義的な旧来のキリスト教を支持する人々を徹底的に批判し、彼らはただ神罰が怖いがために日曜日には教会に通い、自らの貧しさをキリスト者の務めであるかのように誇りながら、本音では人生に不平・不満を募らせ、それゆえに醜く年老いていくと痛罵する一方、ニューソートの信奉者は日々の暮らしのすべての側面に神の恵みを感じると、なぜなら我々は神の大いなる計画の一部であり、我々が今生きているのも、神が我々を必要としているからだ (Each one of us is a needed part of His great plan. Let each soul say: "He has need of me or I would not be. I am here to strengthen the plan.")、<sup>6</sup> と高らかに宣言するのだが、このウィルコックスの筆致から、当時のニューソート信奉者たちが抱いていた圧倒的な自信と明るい展望を垣間見ることが容易だろう。

そして「心に強く願えば、あらゆる病気は快癒する」という精神療法の理論がニューソートの考え方と結びつけば、「心に強く願えば、あらゆる人間の望みは、それを願った人の元に引き寄せられる」というところまで拡大解釈されるようになるのも時間の問題で、事実 19 世紀末には「立身出世であれ、金銭的・物質的な願望であれ、心に強く願えば現実化する」と唱導する「引き寄せ系自己啓発本」が誕生し、刻苦勉励と自助努力を旨とする従来型の自己啓発本にとって代わって広く世間に出回るようになる。アメリカ 19 世紀末の「野心の時代」とは、「野心(=頭の中で考えたこと)はすべて実現する」と考える時代、すなわち「思考の力への信仰の時代」だったのだ。

注目すべきは、この引き寄せ系自己啓発思想の流行にも多くの女性が関わっていたことである。例えば Orison Swett Marden (1848-1924) が創刊した *Success* 誌(1897-) 同様、ニューソートをバックボーンとしながら人間の世俗的成功を積極的に支援しようとした有力誌に *The Nautilus* (1897-1953) があるが、これを創刊したのは Elizabeth Towne (1865-1960) という女性編集者で、先に名を挙げたエラ・ウィーラー・ウィルコックスやオリソン・マーデンをはじめ、Wallace D. Wattles (1860-1911) や William Walker Atkinson (1862-1932) など、多くの著名な自己啓発本ライターが彼女の興した出版社 (Elizabeth Towne Company) から引き寄せ系自己啓発本を出していたのに加え、エリザベス・タウン自身も多くの自己啓発本を出し、さらに 1924 年には国際的なニューソート団体である INTA (International New Thought Alliance) の代表にも就任している。

また同じく引き寄せ系自己啓発本のライターとして名高い Thomas Troward (1847-1916) の直弟子に Genevieve Behrend (1881-1960) という女性ライターがいて、*Your Invisible Power* (1921) をはじめとする一連の自己啓発本を出しているし、*Wake Up and Live* (1936) で有名な Dorothea Brande (1893-1948) や *The Dynamic Law of Prosperity* (1961) で知られる Catherine Ponder (1927-) も、それぞれ精力的な自己啓発ライターとして健筆を振るった。またバーレンやブランド、ポルダーよりも更に若い世代としては、そのタイトルからしていかにも引き寄せ系自己啓発本らしい *E-Squared: Nine Do-It-Yourself Energy Experiments That Prove Your Thoughts Create Your Reality* (2013) を書いた Pam Grout (1956-) や Rhonda

Byrne (1945-) の活躍もある。特にロンダ・バーンの *The Secret* (2006)、*The Power* (2010)、*The Magic* (2012) の三部作（及びその DVD 版）は、19 世紀末以来、多くの自己啓発ライターたちによって継承されてきた引き寄せ系自己啓発思想のエッセンスを、まるで秘密結社によって隠されてきた秘儀であるかのように演出しながら公開したことで爆発的な人気を得、40 カ国語に翻訳されて 1900 万部が売れたと言われている。<sup>7</sup>

以上、19 世紀後半のアメリカにおける精神療法の普及と、その後続くニューソートの誕生、またこの二つを背景にした引き寄せ系自己啓発本の流行の経緯を振り返ってきたが、この 3 つの現象に共通するのは、「心の持ちようによって、ネガティブな現状はポジティブな未来に変えられる」という考え方である。そしてこれら 3 つの現象に多くの女性たちが関わっていたのは、「心の持ちよう」というスピリチュアルなものが、男性よりもむしろ女性の領域に属していたからであろう。旧来の自助努力型自己啓発本が、社会に身を置く男性のものであったのに対し、精神的な力を活用する引き寄せ系自己啓発本は、家庭以外の現実社会を知らない女性でも書くことが出来たし、実践することも出来たのだ。Donald B. Meyer も指摘するように、産業化の進む 19 世紀末のアメリカにおいて、女性の役割はますます家庭内に閉じ込められていったとはいえ、心（スピリチュアル）の領域だけは女性にも大きく開かれていたのである。<sup>8</sup>

### ヘレン・ガーリー・ブラウンとベティ・フリーダン

もっとも、精神療法に関する本や引き寄せ系自己啓発本の分野に著名な女性ライターが数多く存在していたことは否定できないとはいえ、やはり自己啓発本は基本的に社会における成功を指南するものなので、20 世紀半ば過ぎまで自己啓発本の読者の大半が男性読者によって占められていたことは不思議ではない。

しかし、「社会的な成功を指南するものだから、女性には無縁」ということを自己啓発本の位置付けとするならば、その位置付けは、女性が社会進出する時代の到来と同時に書き換えられることになるのも道理であろう。事実 1960 年代に入り、アメリカで女性が家の外で働くことが珍しくなくなってくるにつれ、女性社会人を想定読者とする新しいタイプの自己啓発本、すなわち「女性向け自己啓発本」が登場してくることになる。

例えば *Cosmopolitan* 誌の編集長に就任（1965 年）し、斜陽の文芸雑誌であったこの雑誌を最先端の女性誌に変えたことでも知られる Helen Gurley Brown (1922-2012) が 1962 年に出した問題作 *Sex and the Single Girl* は、「女性向け自己啓発本」という新しい文学ジャンルの最初期の一冊に数えられる。この本、さしたる美貌も学歴もない若い OL が如何にして就職先の会社で頭角を現し、同時に社内の魅力的で有望な男性社員を虜にして、キャリアと私生活を同時に充実させるか、そのノウハウを著者自身の体験を交えて語るといった内容で、当時、主婦ではなく社会人となることを選んだアメリカの若い女性たちが一様に抱えていた不安、すなわち社会に出た女性は結婚が出来なくなるのではないかという不安から彼女たちを解放することに大きく貢献した。ブラウンはその後も *Sex and the Office* (1965)、*Having It All* (1982)、*I'm Wild Again* (2000) など同趣旨の本を次々と著し、世の小心な OL たち（ブラウンの用語を使うならば“mouseburgers”）を応援し続けたが、彼女が提唱する「Having It All」（＝恋もキャリアも両方モノにする）の心意気は、1998 年にスタ

ートして全米の人気を博すことになるテレビドラマシリーズ *Sex and the City* のコンセプトそのものであり、事実、このテレビドラマシリーズはブラウンの著作からインスピレーションを受けて制作されたものである。<sup>9</sup>

しかし 1960 年代のアメリカにおいて、ブラウンの著作以上に新しい女性の生き方を提示して革命的な本となったのが、Betty Friedan (1921-2006) の *The Feminine Mystique* (1963、邦題『新しい女性の創造』) であった。

高収入の男性と結婚し、郊外に大きな家を建てて、傍から見れば順風満帆な生活を送っているように見えるアメリカ中産階級の主婦たちが、その不自由のない暮らしの中で「何か足りない」という空虚感に悩まされる——1960 年代初頭という時代、アメリカの多くの主婦たちを襲ったこの状況に気付いたフリーダンは、その直接の原因が、第二次世界大戦後のアメリカ社会に広まっていた「女らしさを賛美する風潮」にあることを突き止める。第二次大戦中、多くの若いアメリカ男性が兵役にとられ、その間に結婚適齢期を迎えていた若い女性たちの間に「このままでは一生結婚出来ないのではないか」という焦りが生じ、その焦りが戦後の結婚ブーム／出産ブームにつながるわけだが、そうしたことも背景となつて、「美しく淑やかな女性が主婦としてしっかりと家庭を守ってこそ社会はうまく回っていく」という考え方が、この時期のアメリカ社会に蔓延していたのだ。フリーダン自身の言葉を借りるならば、「不況に続いてはじまり、原子爆弾で終わった戦争の直後に、女らしさを賛美する風潮がアメリカの全土をおおった」のである。<sup>10</sup>

そしてその「女らしさを賛美する風潮」をさらに煽ったものとしてフリーダンの舌鋒の矢面に立たされたのが「似非フロイト心理学」である。1920 年代から 30 年代にかけてアメリカで生じたフロイト・ブームの中で、Sigmund Freud (1856-1939) の学説は様々な形で紹介されてはいたが、それはフロイトの学説そのものというよりは、それを解説している亜流の心理学者たちの誤謬や私見が相当に混じったものであった。例えばフリーダンは、1947 年に出版された Marynia F. Farnham と Ferdinand Lundberg の共著になる *Modern Woman: The Lost Sex* という本を取り上げ、この本がフロイトを援用して次のように主張しているのを糾弾する：

女権拡張運動は、政治改革や社会の改革をとなえて表面的には正当だったが、その核心は重い病にかかっていた……。女性をきたえ成長させようとすることは……。セックスに喜びを感じするのに必要な、感受性、従順さ、そして抵抗なしに依存的な生活、また、性生活の最後の目的——受胎——をめざして送ろうとする気持などを、妨害するものである。切り開くという男性の道に、女性本来の育てるという道からはずれて、女性を歩ませようとしたのは、フェミニストがおかした重大な誤りである……。故に、女性は教育があればあるほど、性的には不完全になるということが心理学上考えられるのである。<sup>11</sup>

かの有名なフロイト心理学のご託宣が、博士号を持った専門家たちによってこのように語られたのであれば、「女性の在るべき姿は、家庭にあつて夫に従順に従い、子供を産むこと」

という「神話」が、あたかも科学的・学問的事実であるかのように流布し、当時の若い女性たちを洗脳していったのも当然だろう。そしてそんな戦後の風潮に流されて結婚を急いでしまった結果、今、主婦たちが得体の知れない空虚感に悩まされている、というのが、フリーダンの見立てなのだ。

だからこそ、フリーダンはその著書を通じて世の女性たちに「家庭から出よう」と呼びかけたのである。折しも人間性心理学の旗手 Abraham Maslow (1908-70) が提唱した「人間欲求の5階層説」、即ち、「人間が充足した生を生きるためには、誰しも社会的な役割を持ち、自分の能力を十分に発揮して自己実現をしなくてはならない」という理論が広く知られるようになっていた時代であったこともあり、フリーダンはこのマズローの理論を援用しながら、女性も家庭を出て社会人となり、そこで能力を発揮してこそ自己実現が出来る」と主張、そのためにまず大学で専門教育を受け、その後に社会に出なさいと、世のアメリカ女性たちに訴えかけたのである。

周知のように、フリーダンは『新しい女性の創造』を出版した後、「NOW (National Organization for Women)」を起ち上げ、いわゆる「ウーマン・リブ運動」の旗手となっていくのであって、その意味で本書はフェミニズムとの関連で語られることが多いわけだが、しかし、アメリカ中産階級の女性たちに広く呼びかけ、不満のある現状を改善するために意味ある行動を取れと奮起を促した点で、本書は明らかに「女性向け自己啓発本」に分類されるべきものであろう。本書が当時、自己啓発本として売られていたという事実も、そのことを裏書きしている。<sup>12</sup>

### 離婚・ダイエット・ワークアウト

いずれにせよ、フリーダンの獅子吼の結果、1960年代のアメリカにおいて「家庭」はもはや女性の自己実現のためにはふさわしくない場所となった。著者であるフリーダン自身も『新しい女性の創造』の出版後に離婚を経験しているが、多くの女性たちが彼女のひそみに倣った。事実、アメリカの離婚率は1960年代半ばから急上昇し、1965年には結婚したカップルのうちおよそ4組に1組が離婚する程度であったが、10年後の1975年には2組に1組が離婚する状況となっている。<sup>13</sup> 折しも1970年代のアメリカは、世紀の大ベストセラー*The Common Sense Book of Baby and Child Care* (1946) の中でベンジャミン・スポック博士が提唱した放任主義の育児法によって育てられた「Me Generation」の時代であり、この時代に二十代半ばを迎えていたベビー・ブーマーたちは、組織の歯車となるよりは個人の幸福を優先しようとする志向を持っていた。彼らにとっては結婚生活もまた、個人の幸福を阻害する忌むべき組織制度だったのである。<sup>14</sup>

ちなみに、このような破綻寸前の結婚制度を救うべく、保守派の立場から出てきた女性向け自己啓発本が Marabel Morgan の *The Total Woman* (1973) で、本書の中でモーガンはフリーダン流のフェミニズムを真っ向否定し、そもそも家庭というのは城であって、その城の主は夫なのだから、城主たる夫に従う従順な妻として家庭を守ることこそ女性の務めであり、女性の幸せは良き妻・良き母となること以外にはないと主張した。この本が1974年に最も売れたノンフィクション本となったことを踏まえれば、伝統的な夫唱婦隨の結婚生活の在り方を擁護する保守派の抵抗の根強さも窺えるが、やはり時代の流れは Nena

O'Neill と George O'Neill 夫妻による 1972 年のベストセラー、*Open Marriage* が提唱する新しい結婚生活の在り方を支持する方に傾いていた。本書の中でオニール夫妻は、夫も妻もそれぞれ配偶者以外の性的パートナーを持って構わないという主張も含め、「束縛のない結婚」という新しい概念を提案し、守旧派の人々を仰天させると同時に、若い世代の人々の喝采を浴びたのである。

そして、ミー・ジェネレーションのベビー・ブーマーたちが、あるいは離婚し、あるいは婚外性交渉を肯定し始めた 1960 年代半ば以降、女性向け自己啓発本の世界で一つの流行となったのが、「容姿改善のための自己啓発本」であった。何しろ結婚という名の永久就職制度が揺らぎ、いつまた新たなパートナー探しをしなければならなくなるか分からないという状況が生じてきた以上、女性にとって若々しい見た目を維持することが極めて重要になってきたのだ。

痩身のため食事前にスプーン 2 杯のサフラワー・オイルを飲むことを推奨した Herman Taller の *Calories Don't Count* がベストセラーになったのは 1961 年のことだが、それ以上に影響が大きかったのは 1967 年に出版された *The Doctor's Quick Weight Loss Diet* で、医師の Irwin Maxwell Stillman と自己啓発ライターの Samm Sinclair Baker の共著になるこの本は、高タンパクと低炭水化物を組合せた食餌法によるダイエット本の走りでもあり、1977 年までの 10 年間に 550 万部が売れたという。なお本書が紹介した低炭水化物ダイエット法は、Robert C. Atkins が 1972 年に出版した *Dr. Atkins' Diet Revolution* に引き継がれるものの、1975 年に出た David Reuben の *The Save-Your-Life Diet* は、野菜に含まれるセルロースの痩身効果に着目した新たなダイエット法を提示したし、翌 1976 年に出た Robert Linn と Sandra Lee Stuart の共著となる *The Last Chance Diet* は、「断食」という異なる観点からの痩身法を提唱するなど、痩身法も年を追う毎に多様になっていく。さらに Herman Tarnower と Samm Sinclair Baker の共著になる *The Complete Scarsdale Diet* (1978) や、Nathan Pritikin と Patrick McGrady, Jr. による *The Pritikin Program for Diet and Exercise* (1978) など、1970 年代にはダイエット系の女性向け自己啓発本にベストセラーが続出し、今日的な意味でのダイエット法はこの時期にほぼ出尽くしたと断言していい。

また食餌法に加え、運動の痩身効果に注目が集まったのもこの時期である。Jim Fixx の *The Complete Book of Running* (1977) と Jim Everroad の *How to Flatten Your Stomach* (1978) が相次いで出版されると、アメリカにジョギング・ブームが訪れ、老若男女を問わず多くのアメリカ人が寸暇を惜しんで走るようになるのだが、特に女性を対象にした運動法としては 1981 年に女優の Jane Fonda が出版した *Jane Fonda's Workout Book* が決定的な役割を果し、この本に啓発されたアメリカの女性たちはこぞってレオタードとレッグウォーマーに身を包み、ワークアウトに精を出すようになった。<sup>15</sup>

そして時代的に少し先走ることにはなるが、このような健康志向の女性向け自己啓発本の一冊としてどうしても言及しておかなければならない重要な本が Gail Sheehy の *The Silent Passage: Menopause* (1993) で、本書はそれまで正面切って取り上げられることのなかった更年期の問題とその対処法を論じて大きな話題となった。1990 年代半ばと言えばベビー・ブーマー世代が 50 歳代を迎えた頃で、その世代の女性たちにとってこの問題を扱った自己啓発本はどうしても必要なものだったのである。

### 1980年代：『女性らしさの神話』の置き土産——男性への依存

1960年代から1970年代にかけて女性の社会進出が進み、伝統的な結婚制度も絶対的なものではなくなって、さらにダイエット・ブームと運動ブームによって健康が増進したなら、1980年代は女性にとって夢の時代かと思いきや、必ずしもそうはならなかった。この時代、結婚を巡る新たな問題が生じてきて、これに悩まされる女性が多くなってきたのだ。

1980年代を代表する女性向け自己啓発本の一つである Connell Cowan と Melvyn Kinder の共著になる *Smart Women / Foolish Choices* (1985) によれば、事情はこうだ。アメリカでは1950年代まで伝統的な男性観・女性観が確固として確立していたので、夫唱婦隨の夫婦関係に何の不都合もなかった。しかしベティ・フリーダンの『新しい女性の創造』の出版を契機として、女性たちは従来の結婚制度の中で如何に自分たちが虐げられてきたかに気付き、社会生活の上での男女同権を強く要求し出すと同時に、自己実現を求めて社会進出するようになる。1980年代に結婚適齢期を迎えた女性たちというのは、こうした男女同権の風潮の中で育ち、そうした考え方を既定のものとして受け容れてきたわけである。

ところが彼女たちの母親の世代は、そうではなかった。母親の世代はフリーダン以前に成人した世代であって、妻は家庭にあって夫に従うものと信じ、自分の娘もそのように躰けていた。つまり1980年代に結婚適齢期を迎えた女性たちというのは、表面的には「男女同権」の意識を持ちながら、心の奥底では「夫に従順に従う貞淑な妻」を理想とする伝統的な女性観を保持したハイブリッドだったのだ。そしてこの内在する新旧二つの価値観が男性への接し方という点で相反するものであったため、それが彼女たちの結婚生活を複雑なものにしてしまうというのである。その意味で、この時代に多発した若い夫婦間の結婚トラブルは、いわばフリーダンの『新しい女性の創造』の置き土産とも言うべき、極めて1980年代的な現象であったのだ。<sup>16</sup>

コーワン／キンダーの説の当否はさておき、1980年代という時代が、既婚女性にとって受難の時代であったことは確かなようで、破綻寸前の結婚生活の中で苦しむ女性たちを救済するための自己啓発本が次々と出版された。そしてその種の女性向け自己啓発本が異口同音に掲げたキーワードは、「(男性への)依存」である。例えば Colette Dowling の *Cinderella Complex* (1981) はその初期の例であるが、この本の中でダウリングは、男性に頼ることを女性の美德と見なすアメリカの文化的伝統のプレッシャーの中で、女性たちが自分の能力への自信を自ら手放すような行動を無意識的に行っている現象を指摘、そうした男性への依存体質から抜け出さなければ真の幸福には辿りつけないと主張して、世の女性たちに奮起を促している。

だが、ダウリングの『シンデレラ・コンプレックス』以上にアメリカ女性の「男性依存体質」の実態を赤裸々に描いて社会に衝撃を与えたのは、Dan Kiley の *The Wendy Dilemma* (1984) と Robin Norwood の *Women Who Love Too Much* (1985) である。この両書はいずれも、アルコール中毒者やDV常習者のような不適格な男性と結婚してしまい、その面倒を母親のように必死に見ようとして燃え尽きてしまう女性たちの病理を描いているのだが、それによると、幼少期に両親(特に父親)から十分に愛されなかった女性は、「自分は人(男性)から愛される価値がない」というネガティブな信念を抱えたまま成長してしまい、その自己肯定感の欠如が成人してからの男性関係にも影響して、自己中心的でらしのない男性

をわざわざ選んで結婚し、「自分は男性から愛されるはずがない」という信念を立証しようとする。その一方、その種の女性たちには「自分さえ頑張ればこの破綻した結婚生活を救うことができるはず」という確固たる自信だけはあって、ダメな夫の後始末をすべて自分で引き受け、何か悪いことが起こればすべて自分の責任として受け止めるという自己破滅的な行動をとるといふ。しかも傍目には愚かと思える彼女たちの行動も、当の本人からすれば整合性のあるものであって、仮に夫として適格な愛情深い男性が周囲に居たとしても、そういう男性に対して彼女たちは魅力を感じないというのだから問題の根は深い。

要するにダウリング、カイリー、ノーウッドといったこの時代を代表する「ポップ心理学者」たちがそれぞれの著作の中で指摘しているのは、1980年代に結婚適齢期を迎えていた若い女性の多くに顕著な「男性依存体質」が見られるということであり、またその依存体質の根本的な原因は、彼女たちが自己肯定感（＝自信）をまるで持っていないことにある、ということなのだ。

そしてこの女性たちの「自信の無さ」という問題は、1980年代に限らず1990年代に入ってからでも解決を見ぬまま続き、女性向け自己啓発本に恰好の素材を提供し続ける。例えば著名なフェミニストであり、女性雑誌 *Ms.* の創刊者（の一人）としても知られる Gloria Steinem の *Revolution from Within* が大ベストセラーとなったのは1992年のことだが、「A Book of Self-Esteem」というその副題が示す通り、本書は「なぜ女性は自尊心（＝self-esteem）を持ってないのか」ということを巡る息の長い考察であり、ここに収められた幾つものエッセイを通じ、男性中心主義的なアメリカ文化の中で女性たちが自尊心を失い、そのことによって常に男性以下の低い地位に甘んじている、そんなアメリカ社会の在り様が弾劾される。無論、諸悪の根源はアメリカに根強い男尊女卑的な文化であるとはいえ、そうした現状を無批判に受け容れ、いたずらに自信を喪失している女性たちも覚醒すべきだ、というのがスタインムの言わんとするところであり、解決すべき喫緊の課題は、やはり女性たちの「自信のなさ」なのだ。

そしてこの自信の無さが女性にもたらす様々な問題は、2010年代に入った今日もなお女性向け自己啓発本の最大の話題であり続けている。例えば Sheryl Sandberg の *Lean In: Women, Work, and the Will to Lead* (2013) を見てみよう。本書の著者サンドバーグは、アメリカ連邦財務局、マッキンゼー、グーグルなど、一流の職場を渡り歩いた後、フェイスブックに移籍し、創業者のマーク・ザッカーバーグの右腕として COO を務め、本書執筆時点での個人資産は10億ドルに上る。それほどの成功者でありながら、彼女は本書の中でハーバード大学在学時代からずっと自らの自信の無さに苦しんできたと告白する。その上で、同じように自信の無さから男性同僚と出世競争することにためらいの気持を抱いている世の多くのキャリア・ウーマンたちに、勇気を出して一緒に「lean in しよう」（＝一歩前に踏み出そう）と呼びかけているところが本書の女性向け自己啓発本たる所以なのだが、それにしてもサンドバーグほどの実績を持った女性ですら自己肯定感を保つのが難しいとなれば、「自信の無さ」という女性特有の病理から一体どうすれば逃れられるのか？

### ポジティブ心理学の登場

そしてまさにこの問いに対する一つの回答として、2000年代以降の女性向け自己啓発本

の主流となったのが、「ポジティブ心理学」を応用した一連の自己啓発本であった。

ポジティブ心理学というのは、1998年にアメリカ心理学会の会長に就任した Martin E. P. Seligman が、これからの心理学が取り組むべき課題として設定した新しい研究ジャンルであり、従来の心理学がどちらかと言えば「不幸の研究」であったのに対し、これからは「幸福の研究」を進めるべきだという彼の強い意思表示でもあった。そしてセリグマンの肝煎りでスタートしたばかりのポジティブ心理学にとって、アメリカの女性たちが悩まされてきた自己肯定感の欠如は、恰好の研究対象となったのである。

事実、2000年代以降の女性向け自己啓発本は、「ポジティブな心の持ちようによって女性特有の自信の無さを克服しよう」という主題を中心に書き進められてきたと言っても過言ではない。例えば Barbara Fredrickson の *Positivity* (2009) や Sonja Lyubomirsky の *The Myth of Happiness* (2013) などがある。直近の成果と言えるが、フレドリックソンは本書の中で、ネガティブ・スパイラルに巻き込まれないための秘訣として、日々の暮らしの中でネガティブなことが一つ生じたならば、それを打ち消すようなポジティブなことを三つ以上探し出すよう、読者に促している。他方リュボミアスキは同書の中で、「お金持ちになれば幸せになれる」とか「理想の仕事に就けば幸せになれる」といったような幸福の定義は、それが達成出来なかった時はもちろん、達成出来た時ですら長続きする幸福感を提供しない点で有害ですらあると指摘、むしろ実現可能な目標に到達しようと努力している時の過程をポジティブに楽しむことに意を用いよと読者に訴える。そしてこれらの本は、名のある大学に勤める美貌と才気を兼ね備えた若手女性教授による科学的知見であるという触れ込みもあって、共にベストセラーの座を易々と獲得したのである。

また「ポジティブさ」を主題とする女性向け自己啓発本が売れると判れば、フレドリックソンやリュボミアスキのような専門の心理学者でなくとも、このジャンルに参入しようと企む野心的なライターたちが現われるのも道理で、実際、主婦ライターである Gretchen Rubin は、ポジティブ心理学の本から得たノウハウを素人なりに活用しながら日々の生活を充足させていく過程を *The Happiness Project: Why I Spent a Year Trying to Sing in the Morning, Clean My Closets, Fight Right, Read Aristotle, and Generally Have More Fun* (2009) という本に綴ってベストセラーの座を獲得するのに成功した。またジャーナリストの Katty Kay と Clair Shipman は、ジャーナリストとしてのコネと取材力を存分に活用し、様々なジャンルで成功している女性たちをインタビューしたり、脳科学の専門家に男性の脳と女性の脳の働き方の違いなどを説明してもらいながら、「なぜ女性は男性のように自信をもてないのか」ということを分かりやすく解説した *The Confidence Code* (2014) という本をものして評判となった。無論、ここに挙げたのは氷山のほんの一角に過ぎず、これらに類する「ポジティブ心理学系女性向け自己啓発本」は今や怒濤の勢いで市場に溢れつつある。

### カルヴァン主義の復興

ただし、これら「ポジティブ心理学系女性向け自己啓発本」の登場によって、アメリカ女性の多くが悩まされてきた「自信のなさ」という問題に終止符が打たれたかどうかは判らない。同工異曲の類書が次々と出版されていることにしても、それが効果的であった証拠と言ふべきなのか、それともその逆の証拠と言ふべきなのか、容易に判断はできない。

ただ、こうしたポジティブ心理学系自己啓発本全盛の様相に、少なからぬ違和感を抱く人々がいることは確かだ。例えば女性ジャーナリストの Barbara Ehrenreich がその一人で、その著作 *Bright-Sided: How The Relentless Promotion of Positive Thinking Has Undermined America* (2009) は、アメリカ社会に蔓延するポジティブ思考至上主義への疑問、そしてその延長線上にあるポジティブ心理学への批判、さらにはポジティブ心理学の推進者たるマーティン・セリグマンの政治性への痛烈な揶揄に満ちた、警世の書であった。

本書の中でエーレンライクは、そもそもセリグマンが「不幸の研究」から「幸福の研究」へと大きく舵を切ったことの背景に、1988年に発売された抗鬱薬「プロザック」の爆発的な普及の影響があったと指摘する。この効果絶大な新薬の登場によって、長時間の心理カウンセリングによる従来型の治療法への需要が激減し、それに伴ってこの分野の研究に対する研究費の確保が難しくなったため、このような方針転換につながったというのだ。<sup>17</sup> 加えて「幸福の研究」は実業界でも評判が良かった。企業が社員をリストラする際、ポジティブ心理学に沿ったカウンセリングの機会さえ与えれば、リストラされた社員もこれを一つのチャンスと肯定的に捉え、リストラに同意してくれるからだ。事実、ベストセラーとなった Spencer Johnson の *Who Moved My Cheese?* (1998) (邦題『チーズはどこへ消えた?』) は、既得権と思っていた自分のチーズが、ある日突然無くなったにも拘らず、いつまでも落ち込んでいないですぐに別なチーズを探しに行く賢いネズミの寓話であり、ある意味、あからさまな「リストラ社員向けポジティブ心理学系自己啓発本」であった。この本がベストセラーになったのは、大企業がリストラ社員用に大量購入したからである。<sup>18</sup>

そしてそのような外的要因による急な方向転換であっただけに、ポジティブ心理学が追求する「幸福の科学」はついに科学たり得ず、この分野の研究者が書いた「科学的」自己啓発本は、Dale Carnegie の世紀のベストセラーたる *How to Make Friends and Influence People* (1936) や Napoleon Hill の古典的自己啓発本である *Think and Grow Rich* (1937)、さらにはそのタイトルからして名は体を表す Norman Vincent Peal の *The Power of Positive Thinking* (1952) など、市井のライターが書いた「ポジティブ思考」賛美の自己啓発本と内容的に何ら差のないものとなっていることも、エーレンライクは筆鋒鋭く指摘している。<sup>19</sup>

だが、エーレンライクが本書の中で最も強く警告しているのは、ポジティブ心理学全盛の世に潜むカルヴァン主義復活の兆しである。

そもそもエーレンライクが本書を書くきっかけとなったのは、彼女自身の乳がん罹患体験であった。検査の結果を知らされた彼女は、ジャーナリストとしてのプロ意識もあって、インターネット上にある乳がん関連のサイトを調べ上げるのだが、その過程で、乳がんを診断された患者のすべてが自らの陥った運命を悲観的に捉えているわけではないことに気付く。否、いわゆる「ピンクリボン文化」の中では、乳がんを人生におけるポジティブな体験と捉え、この貴重な体験を如何に今後の人生のために活かしていくかというポジティブな情報のみがやり取りされていたのだ。そしてその反面、怒り・悲しみ・被害者意識といったネガティブな感情の表明は極端に嫌われ、ネット上でその種の感情を露わにしようものなら、たちどころに非難が殺到し、そうした感情を矯正するような助言が行われる。乳がんの罹患者であれば、時にそうしたネガティブな感情に襲われることもあるだろうが、そうした人間的で自然な反応は悪い結果しかもたらさないで、その種の感情の芽を摘む

べく、常に自己反省することが促されるのだ。

がんを克服したエーレンライクは、その一連の体験の中から、現在のアメリカ文化の中に「ポジティブさへの偏執」(=Bright-Sided)があることを見出し、ポジティブであるためにはどこまでも厳しく己を律しなければならないとする考え方自体、自己矛盾に陥っているのではないかと考えた。そしてこのような矛盾の背後に、アメリカがその国家創世期から抱えてきた宿痾とも言うべき「カルヴァン主義」の影を見て取ったのである。エーレンライクが喝破したのは、ポジティブさをどこまでも追求しようとするれば、その行き着く先は人間性を否定するカルヴァン主義に他ならない、ということだったのだ。<sup>20</sup>

### 女性向け自己啓発本は永久に

以上、19世紀半ばの「精神療法」の流行と19世紀末後半の「ニューソート」の誕生、またそれらを背景として生れた19世紀末の「引き寄せ系自己啓発本」の普及に多くの女性が関わってきたことについて述べ、さらに1960年代には女性の社会進出を促すような本が次々と登場して、これが「女性向け自己啓発本」という新しいジャンルの発端となったこと、さらに1970年代には美容・痩身に関する自己啓発本が流行し、1980年代には結婚トラブルの問題を扱う自己啓発本が登場したこと、そして近年では自己肯定感の欠如の問題を主題とするポジティブ心理学系自己啓発本が数多く書かれるようになったことについて述べてきた。そしてそれら女性向け自己啓発本は、当初、女性を束縛しようとする諸制度から女性たちを解放するものとして生れたのに、現在流行中のポジティブ心理学系自己啓発本の言説空間の中では、「ポジティブでなければならない」という意識が強くなりすぎ、それが逆に女性たちの自然な感情や振る舞いを束縛することにも繋がっている、ということについても述べてきた。いわば女性向け自己啓発本は、その誕生から150年の時を経て、一周回ってしまったわけである。

しかし、人の悩みのあるところに、自己啓発本は必ず立ち現れる。ポジティブな心持ちがすべての悩みの解決法でなかったとしても、それならそれで、今後、また別な観点からの自己啓発本が現われるに違いない。本論でも述べてきたように、1960年代以降の女性向け自己啓発本は、ベビー・ブーマー世代の女性を主たる読者対象に据えてきたところがあるので、その世代の女性たちが70歳代を迎えている今、おそらくは死を迎える準備を促すための自己啓発本——終活系自己啓発本——が増えてくるのではないかと論者は予想するが、その当否はともかく、確かなことは、アメリカから自己啓発本の伝統が途絶えることはないし、同様に女性向け自己啓発本の伝統も途絶えることはないだろう、ということである。なんとすれば「幸福の追求」はアメリカの国是であり、個々の人間が幸福を追求するためには、今現在の自分自身の在り方を改善しなければならないからである。そして、ありとあらゆる自己啓発本は、その目的のためにあるのだ。

注

- 1 Wendy Simonds, *Women and Self-Help Culture: Reading Between the Lines*, Rutgers UP, 1992, p.23. の記述に拠った。
- 2 “11 Compelling Self Help Industry Statistics,” in *Brandon [Gaille] Small Business & Marketing Advice* (URL: <https://brandongaille.com/10-self-help-industry-statistics/>) の記述に拠った。
- 3 Micki McGee, *Self-Help, Inc.: Makeover Culture in American Life*, Oxford UP, 2005, p.37. を見よ。
- 4 尾崎俊介「アメリカにおける「精神療法学」の系譜」『外国語研究』第50号（愛知教育大学外国語外国文学研究会、2017年）、pp. 25-43.
- 5 精神療法学の発展に寄与した人々についての情報は、主としてマーチン・A・ラーソン『ニューソート その系譜と現代的意義』（日本教文社、1990年）、及び C. Alan Anderson & Deborah G. Whitehouse, *New Thought: A Practical American Spirituality* (Revised Edition), 1stBooks, 2003. に拠った。
- 6 Ella Wheeler Wilcox, *The Heart of New Thought*, “Thought Force” の章にこの一節がある。
- 7 Wikipedia の “Rhonda Byrne” の項目を参照せよ。
- 8 Micki McGee, *Self-Help*, p.38. を参照せよ。
- 9 Wikipedia の “Sex and the Single Girl” の項目を参照せよ。
- 10 ベティ・フリーダン『増補 新しい女性の創造』（大和書房、1995年）、132頁。
- 11 フリーダン『増補 新しい女性の創造』、90-91頁。
- 12 Simonds, *Women and Self-Help Culture*, p.138. を参照せよ。
- 13 「社会実情データ図録」(URL: <https://honkawa2.sakura.ne.jp/9120.html>) 中の「離婚件数対婚姻件数比の推移（米国）」のグラフを参照せよ。
- 14 ベンジャミン・スボック博士の育児法がアメリカのベビー・ブーマー世代の在り方に与えた影響については、Steven Starker, *Oracle at the Supermarket: The American Preoccupation With Self-Help Books*, Transaction Publishers, 2008. pp.66-74. を参照せよ。
- 15 アメリカのダイエット・ブーム、及びジョギング・ブームについては、Steven Starker, *Oracle at the Supermarket*, pp.129-140. の記述に拠った。
- 16 Connell Cowan & Melvyn Kinder, *Smart Women / Foolish Choices: Finding the Right Men Avoiding the Wrong Ones*, Bantam Books, 1988, pp.xvi-xvii. を見よ。
- 17 抗鬱剤の普及とポジティブ心理学の関係については Barbara Ehrenreich, *Bright-Sided: How Positive Thinking Is Undermining America*, Picador, 2009, pp.149-150. の記述に示唆を得た。
- 18 Barbara Ehrenreich, *Bright-Sided*, p.117.
- 19 ポジティブ心理学とポジティブ・シンキングの相似性については Barbara Ehrenreich, *Bright-Sided* 第6章の論述を見よ。
- 20 ポジティブさを讃える文化がカルヴァン主義に通じてしまうという議論は、Barbara Ehrenreich, *Bright-Sided* 第3章、特に p.89 の論述を見よ。

(2018年9月25日受理)