づら研やってます。 生きづらさからの当事者研究会レポート Vol.03

特定非営利活動法人フォロ





特定非営利活動法人フォロ 生きづらさからの当事者研究会レポート Vol.03





づら研やってます。 生きづらさからの当事者研究会レポート Vol.03

頒価 400 円

目 次

■はじめに	1
●づら研、こんなふうにやってます	3
●づら研レポート	7
・ぶきっちょ自慢大会·····	
・男女別づら研	
・公開づら研	
・私の生きづらさと言えるようになるまで	
・名前のない生きづらさ	
・家族のこと、そして「なぜ私は当事者を名乗るのか」…	
・通り魔のような生きづらさ	
・見た目と自意識	47
·書くことについて	51
・評価について	64
・「男らしさ」からの解放	70
・僕とカウンセリング	76
・怒りへの対処法について	86
・言われて傷ついた言葉	88
・飽き性といぞんじまん	91
●づら研について、当事者研究について	93
・当事者研究のあり方について	94
・引きこもった経験を持つ社会学者として	
「当事者研究を振り返る」	95
・づら研に参加して	99
断片しか残せないけれど	101



貴戸理恵(関西学院大学准教授・不登校「その後」研究)

幸い変化はありません、づら研は続きます

づら研がスタートして4年がたち、この冊子も3冊目となりました。私たちに「大きな変化」はありません。相変わらず生きづらさを抱えて、月に一度集まり、小さな部屋に輪になって、その日のテーマに関する考えや感想を述べ合っています。幸運なことに、「今ではすっかり元気になって友だちもできてばりばり働いて自活しています」なんて話は聞かないし、「生きづらさの原因が分かった」「生きづらさを何とかする効果的な方法が分かった」ということもありません。だから、づら研はこれからも続いていくでしょう。

それでも4年やってきて、さまざまな「小さな変化」がありました。新しいレギュラー参加者を迎えたり、それまで定期的に来ていた人があまり顔を見せなくなったり。家庭の状態が変化して、少し楽になったり、しんどくなったり。新しい仕事に出会ったり、しばらく休んでみたり。大学生や大学院生のメンバーでは、休学したり復学したり退学したり進学したり卒業したり。づら研の母体である若者の居場所「コムニタス・フォロ」が「なるにわ」となり、メンバーとして所属する「団体」から、アイディアを持つ人たちによる個々の活動を支え橋渡しする「ネットワーク」へと変貌することで、参加者のなかにプロジェクト志向の新しいエネルギーが生まれる、ということもありました。「出前づら研」や「づら研・スピンアウト」など「番外編」の活動もあります。また、ほかの「当事者研究」をしているグループとネットワークをつくりながら、ちがいや共通点を見出して学びあう動きも始まっています。

私個人としては、2014 年 4 月から一時的に拠点をオーストラリアに移し、英語で生きづらさについて考え始めたことが変化でした。生きづらさは pain of living (生きることの痛み) ? 居場所は place to be (「である」ための場) ? 当事者研究は self-directed research(自分主導の研究)? それとも Self-help-research(自分助けの研究)? いやもう tojisha-kenkyu(トージシャケンキュー)か。 ひとつひとつ訳を調べ「通じるのかなぁ」といぶかしみつつ、それでも意外にもそれなりに多くの人に通じることを発見して、考えました。

この「輝く未来」も「安定した経済成長」も見込めない世界で、どこに向かっているか、どこに碇を下ろせばいいのか、そもそも自分が誰なのか分からない。

3

そういう感覚は、具体的に表れるかたちはちがっても、たぶん広く世界に散らばるある種の人たちを覆っている。そのなかで、「人とのつながりを通じて自分の生きづらさを明らかにしていくこと」、また「自分が確かにここにいる」「生きてこの場に存在している自分」という実感を掴むことは、この切実な存在不安に対する、少なくともひとつの現実的な対応にちがいない。社会が持続可能な発展をめざすべきなら、ひとりひとりの人間の生活やキャリアも、それを支える活動の場も、がんばりすぎず自分が保てる「サステイナブル」なものであることが基本なのではないかしら。

そう、日本の大阪の小さな会議室でやっているづら研の営みは、この世界に 痛みを抱えて生きる多くの人々とつながっていく豊かな可能性を秘めたものか もしれないのです。

づら研は行きつ戻りつ、生き詰まりつつ息吐き合って、続いています。軌跡を描いた冊子 Vol.3、どうぞお付き合いください。

2015年3月31日 秋晴れのアデレードにて

づら研、こんなふうにやってます。

【定例会】

コーディネーター:貴戸理恵(関西学院大学准教授)

日 時 第2月曜日 13時~17時

場所大阪ボランティア協会・CANVAS谷町

参加費 500円

事務窓口:山下耕平

連絡先 Tel: 06-6946-1507 (フォロ)

携带: 050-5883-0462 (山下)

E-mail:communitas@foro.jp

※場所・時間は変更することがあります。

【呼びかけ文】

人が「生きづらい」というとき、それを本人の問題(発達障害、精神障害 etc...)に限定してしまうのは、問題を歪めてしまってます。こんなキッキッの 社会で、生きづらくない人なんているのかと思います。しかし一方で、「社会 の問題」とばかり言っていても、自分の生きづらさが解けるわけではありません。自分の生きづらさ、抱える「問題」からこそ、"自分"を通して見える"社会"があり、そこから関係のあり方を模索することができるのではないでしょうか。そこには、自分にしか解けない問いがあるのでしょう。それを「研究」という 切口で、他者と共有していくことができないか。そうした思いから、「生きづらさからの当事者研究会」、通称"づら研"を始めます。関心のある方、どなたでも、ぜひお問い合わせください。

【づら研の作法】

- 一、研究は「世のため人のため」ならず。まずは「自分のため」にすべし。
- 一、生きづらさは自分に閉じこめるべからず、開いて他者と共有すべし。
- 一、自分にとって痛いことこそ要点なり。
- 一、他者の表出はていねいに扱うべし。
- 一、おためごかしは無用のこと。
- 一、自他を混同しないように気をつけるべし。

【研究の方法】

づら研では、ざっくりと以下のような方法で当事者研究をしています。

- ・自分で自分の生きづらさにまつわるレポートを書いてくる。 定例会で発表し、話し合う。
- ・テーマを設定し、K J 法など使って話し合う。

* K J 法:川喜田二郎(文化人類学者)が考案した情報整理の手法。参加者が1カードに1単語ずつ、思いつくままに書き出していき、模造紙などに貼りだして、類似するものごとにグルーピングしていく。グループには名前をつけ、それぞれの関係を考え合うなどする。

- ・テーマを設定し、講義などの後に話し合う。
- ・男女別づら研など、テーマによってはメンバーを区分けして会を開く。
- ・出前づら研など、お声がかかれば他団体に出向いて交流する。

これまで、神戸オレンジの会、ふくろうの会(姫路市)、YCスタジオ(島根県松江市)、ぱそこんスペース宙(三田市)に呼んでいただきました。とくに、YCスタジオには、継続的に呼んでいただいています。

ゲストなどを招いて公開づら研。

2011年に勝山実さん(ひきこもり名人)、2012年に月乃光司さん(「こわれ者の祭典」代表)、2013年に石井志昂さん(不登校新聞社編集長)を招いて、公開づら研を開いた。ふだんのづら研も、誰でも参加できるので公開だが、ゲストの話を聴きたいだけの参加もできるので敷居が低い。



2013年10月28日公開づら研のようす

・ホワイトボードを使っての当事者研究

当事者研究の元祖、べてるの家では、発表者の発言をホワイトボードに書き出していって、参加者とともに眺める、というスタイルをとっているが、これまで、このスタイルはづら研では採用していなかった。しかし、他の当事者研究団体に学びながら、2015年度から試み始めている。

◎冊子 Vol.02 刊行以降の、づら研のスケジュール

2013年

7月8日 メンバーシップ主義(貴戸理恵)

7月14日 三田市でのシンポに参加(主催:ぱそこんスペース宙)

8月5日 居場所について(山下耕平)

9月9日 ぶきっちょ自慢大会(フリートーク)

10月7日 男・女別づら研

10月28日 公開づら研(ゲスト: 石井志昂)

11月16日 出前づら研@姫路(主催:ふくろうの会)

12月9日 「私の生きづらさ」と言えるようになるまで(中島康宏)

12月15日 づら研@松江(主催:YCスタジオ)

2014年

1月6日 名前のない生きづらさ(野田彩花)

2月2日 づら研@松江(主催:YCスタジオ)

2月10日 家族のこと、そして「なぜ私は当事者を名乗るのか」(貴戸理恵)

2月27日 づら研の今後について

4月5日 「通り魔のような生きづらさ」(HL)

4月25日 生きづらさからの自意識過剰自慢大会~づら研 with コモ大~

5月13日 ひとりでいること (フリートーク)

6月9日 見た目と自意識(イワサキ)

7月14日 書くことについて(貴戸理恵、野田彩花)

8月11日 評価について (野田彩花)

9月8日 男はつらいよ (クローズアップ現代) を観て (山田洋一)

9月21日 應典院「仏教と当事者研究」に参加

10月15日 生活にまつわるあれこれ(K J 法)

11月3日 終末ティータイム@松江(主催:YCスタジオ)

11月10日 僕とカウンセリング(勝馬ジュリオ英二)

12月8日 怒りへの対処法について (K J 法)

2015年

1月12日 当事者研究のあり方について(伊藤康貴)

2月9日 言われて傷ついた言葉(KJ法)

3月9日 飽き性といぞんじまん(谷口玲央奈)

6

7

「生きづらさ」について今日からできる 10 のこと

- 1. まずは力をぬきしましょう。
- 2. 自分が「生きづらい」と感じているのなら、それは素直に 認めてしまいましょう。
- 3. 無理にガマンしてがんばったあげく、ストレスを他者にぶつけるのはやめましょう。
- 4.「生きづらさ」を自分に閉じ込めて、自分を傷つけることもやめましょう。
- 5. マスメディアで流されていることを鵜呑みにするのはやめましょう。
- 6.「ひきこもり」「ニート」など、人にラベルを貼って、わかった気になるのはやめましょう。
- 7. 自分を否定するのも、まやかしです。
- 8.「生きづらさ」を開いて、他者と共有しましょう。
- 9. 自分を生きづらくさせている状況に目を向けましょう。
- 10. 問題は簡単に解決しませんが、矛盾こそ大事にしましょう。
- ※ 2012年11月25日 「生きづらさの祭典"づら研まつり"」にて。

づら研レポート

DZURAKEN REPORT

今回の冊子では、レポート、KJ法で開いた回の感想、づら研を開いた後の感想などを基本的に時系列で掲載する。今回、冊子には収載していないもの、記録に残っていないものもある。

ぶきっちょ自慢大会 (フリートーク)

ブログに報告記事 2013年9月9日 山下耕平

「ぶきっちょ自慢大会」、たいへんおもしろかったです。手先のぶきっちょさに始まり、段取りや準備に時間がかかる、手順を踏むことができない、人と接するのが苦手、人の目や他者からの評価がすごく気になってしまうなど、さまざまな"ぶきっちょ"がカミングアウトされました(あんまりディテールを書いてしまうとプライバシーに関わると思うので割愛)。いろいろに出されたぶきっちょを、貴戸理恵さんは下記のように類型化してくれました。

- ・身体と結びついたもの。
- ・あるべき生活習慣になじめないもの。
- ・人間関係におけるもの

また、それぞれ、自分のぶきっちょさゆえの困難対処法を持っていて、それがまた、おもしろかったです。人のつくったルールに合わせようと思うと無理なので自分ルールをつくるとか、突然のことだとパニックになるので、あらかじめシチュエーションをつくっておくとか、人と会ったときに、まずタイプを決めておくとか、同世代のノリには合わないので年長者と親しくして孤立を避けるとか、いろいろな工夫が語られました。

そのなかで、ストレスが溜まったときに自傷行為をする、という話から、自分のクセの話になって、ぶきっちょ自慢から、恥ずかしいクセのカミングアウト大会になりました。これもまた、ディテールは控えますが、まあ、みなさん、いろんなクセをお持ちのこと。そして、それは恥ずかしいこととして、なかなか話さないできたということ、しかし話してしまうと解放感があって、私自身も、なんだかスッキリしました。自分のことは書いてもかまわないので言ってしまうと、私のクセのひとつは、髪の毛をいじることです。指先で切れ毛とか、へろへろになった毛をなぞって、切れ毛をぷちっと取ったり、へろへろ毛を抜いたり……。

自傷行為にしても、いろんなクセにしても、言語化できない欲望やら無意識やらの、アース線になっているところはあるのだろうなと思いました。自分を傷つけたい、否定されることが心地いい、といった欲望も端々に湧き出してきて、そういうキレイには語れないものが吐き出せることって大事だなと、あらためて感じた次第です。

男女別づら研(KJ法)

2013年10月7日

この回は、男性と女性に分かれてのづら研。それぞれ、K J 法を使ってワークショップを開いた。ここには、それぞれの感想を掲載する。

女子づら研「女性であることをめぐって」

野田彩花

男女別づら研の女子サイドは、「女性であることをめぐって」をテーマに K J 法を使って考えてみた。

結果として、とても興味深い意見がたくさん交換されたと感じている。あくまで私個人の視点からだが、KJ法によって出てきたキーワードいくつか引用しながら、あらためて感想を書いてみようと思う。

私、野田彩花は女性である。

どうやらそうであるらしい。

唐突かもしれないが、夏目漱石の「吾輩は猫である」というかの有名な小説がある。そしてさらに有名な「名前はまだない」という出だしに続くわけなのだけれど、この出だしを読むかぎり、小説の主人公である「吾輩」は、自分が「猫である」ことをきちんと認識しているということになる。

吾輩さん吾輩さん、一体どうして自分が猫であることにそんなに自信満々なんですか? と聞いてみたい気持ちになる。それは私が、自分であることと女性であることのあいだに、何だかよくわからないすき間を感じているからだ。これは男性に生まれたかったとか、女性ではイヤだという意味ではないし、説明がとてもむずかしい。しいて言うなら、自分であることと女性であることがぴったりくっつきあっている感じがしないいまま、けれども世間からは「女性である」とまなざされながら生きてきた……ような気がする。

そんな私にとって、ざっくり「女性であること」そのものをテーマにとった K J 法は、他の女性の意見が視覚化されることも含めて、新鮮なおどろきがあった。 結論を先にもってくるかたちになるが、参加者はみんな、同じ女性でありながらそれぞれにちがう「女性としての」違和感のポイントをもっていたのだ。 そうしてその違和感や、逆に女性としてしっくりきている状態、ぴたっと感(そのように名付けることにしよう)は、大抵の場合アンビバレントに、矛盾しながらもおたがいに主張し合っていることが見えてきた、ように思う。

たとえば「生理がある」、「妊娠、出産」といった単語の書かれたカードたちは、 〈女性身体の持ち主〉というキーワードに集約され、この〈女性身体の持ち主〉 であることは「持ちものにはピンクが多い」、「バレエやダンス、ピアノなど女 の子らしい習いごと」をしていた〈女性として社会化された私〉というキーワードが関連してくる。その一方で「母性を期待される」、「女子力という言葉がうっとうしい」といった〈女らしさを押しつけてほしくない〉という島も出てくるわけだ。

こうしてひとつひとつのカードに書かれた単語を説明しながら、カードの島が集 約されたキーワードを挙げていたらキリがないので、思いきってはしょって、象徴 的なキーワードと、付随する単語をいくつか以下に紹介してみようと思う。

〈おしゃれは楽しくもあり、義務でもある〉

- ・いつもきれいでいなければだめ
- ・ 服はやすくていろいろあるから楽しい
- ・ヒールが低くてかわいい靴が少ない etc

〈お化粧〉

- ・お化粧するのが面倒くさい
- お化粧ができない

〈男性中心の社会にNO〉

- ・女性であっても成果をあげたい
- ・フェミニズム etc

〈期待されない楽さとあきらめ〉

- 就職しても途中で辞めるのもOK
- 期待されない
- ・出世に後ろ向き etc

〈結婚は苦痛&憧れ〉

- ・ 姉妹が専業主婦に憧れている
- 結婚したくない
- ・家の中の世界 etc

〈家事は女性だけの仕事でないのにやってしまう〉

- ・家庭と仕事、生きづらさの両立が大変
- ・誰がやってもいい雑務を率先してやるetc

〈女子の人間関係がめんどうくさい〉

・大勢の女の子といるより男の子といる方が楽 etc

〈都合のいいことだけ女性になる〉

- よく泣くし、それを許される
- ・人間関係が苦手でも「物静か」で通る etc...

……いかがだろうか?

私が思ったのは、「そうか、みんな矛盾のなかで生きていたのか」ということだ。

「ちょっと言わせて」的な意見が出てきたかと思えば、その後に「でも一方で……」という自省が続き、「こういうところが楽しい!」とうなずき合ったあとで、「でもこの部分はめんどう」とぽつりとこぼされたりする。

そんな違和感とぴたっと感を行きつ戻りつしながら、私たちは生きているのだ。違和感を持っているのは私だけではなかったし、ぴたっと感を持つ人は「女性の看板」を背負わされたようで、それはそれで重たい気持ちになっていたりしたようだ。

「同じ女性」という枠でくくるには乱暴だし、「みんなちがう」というには共 通点もわりとある。それが同じ社会を生きているということなのだろうか。少 なくとも、私の「違和感」から来る自分だけがそう思っているのでは? とい う「ぼっち感」は薄れていった。

どんなものごとでも、本当にしんどかったり、問題だったりするのは「違和感があること」でも「人とちがうこと」でもなく、その背後に隠れている「自分だけがそう思っている!」という「ぼっち感」のほうじゃないのだろうか。

最後に、私個人が「これには希望の気配がする」と思ったキーワードをふたつ紹介して、この感想レポートを終わりたいと思う。

〈中年女子でもOK〉

- ・30歳をすぎて生きやすくなった
- アンチエイジング強迫するな

〈生きづらさは大切に〉

- 9歳から不登校だった
- 生きづらさを克服せずに大事にしたい

13

男子づら研「牧草男子」

山下耕平

男性のほうの簡単なご報告。づら研男子会?(断酒会みたいに聞こえる)は、「男はつらいよ~づら研編」ということで、ワークショップ的に、それぞれが男性であるがゆえにつらいと感じることを、思いつくままにカードに書き出して、張り出してみた。出てきたキイワードをあげると、およそ下記のようなものがあった。

〈"男"とのズレ〉

力強さ (タフ)、体育会ノリ、クルマ・運転技術 (はあるべき)、暴力 etc...

〈一人前幻想?〉

主体的、責任、能動的であるべき、受け身を批判されるのはつらい、就労プレッシャー、甲斐性 etc...

〈感情表出〉

感情を露わにしづらい(とくに涙)、波を抑制、ガマン、沈黙 etc...

〈身体性〉

ヒゲ (がめんどう)、下戸、性欲 (との付き合い) etc...

〈異性との関係において〉

気づかい。女性と友だちになりたくても、恋愛・性愛の対象と見てしまう。パートナーがいないと劣った人間とみなされてしまう。男性のほうが支配者、加害者と見られやすい、など。

* * *

あらためて出しあってみると、いろいろ見えてくるものがあった。ざっくり言えば「男」と自分とのズレ、が大きいのかなと思うが、それだけではなくて、一般に「男」としてプラスに見られること自体が、男性ゆえのつらさにもなっているようにも思える。

たとえば、周囲から一人前として見られ、責任をもって能動的に働き、甲斐性があって、感情的にならず冷静沈着で、異性への気づかいもあって……なんて書き出すと、「何かの主人公ですか?」という感じだが、そのまなざし、多かれ少なかれ自分でも内面化している規範自体がしんどい。ただ、それは放り

出して、感情的にワーッと発散すれば済むというものでもない。「男はつらいよ」 と心の中でぼやきつつ、黙ってビールでも飲んでるしかないのだろうか?

参加者のひとりから、自分を名指すネーミングとして「牧草男子」という名前が出てきた。草食系でもなく、むしろ食べられる側の男子……むう、奥深い。なんか、この名前が出てきただけで、今回はやってよかったと思う。

>関連記事:「男らしさからの解放」(70p)

公開づら研

2013年10月28日、ゲストに石井志昂さん(不登校新聞社編集長)を招いて、公開づら研を開いた。石井さんは、山下耕平(なるにわコーディネーター)とは旧知の仲であり、20年ほど前、山下が東京シューレのスタッフだったときに会員だったことに始まり、不登校新聞社で長らくいっしょに働いてもいる。この公開づら研では、山下からの「不登校経験は石井さんにとってどういうものだったのか?」「過去の経験ではなく、いまもなお不登校に関わり続けているのはなぜなのか?」という問いかけに応えるかたちで、石井さんよりレポートが出されて、それをもとに話し合った。本冊子には、レポートのみを掲載する。

不登校は私の「アイデンティティーなのか?

レポート 2013年10月28日 石井志昂

今日はおためごかしなしで、ということなので、いま私が一番、心を砕いている消費税増税に関する対応について考えたいと思う。次に不登校新聞の決済方法の見なおしについて……、ところが、そうではきっとないのだろう、という空気を感じる。タイトルの「不登校は私のアイデンティティなのか?」と、山下さんよりいただいたお題「なぜいまも不登校運動に関わり続けているのか?」について考えたい。

●不登校はアイデンティティだった?

まず、アイデンティティと、いまなお不登校運動を続けていることは別問題 だろう。

私にとって「不登校」はアイデンティティだった。すくなくとも 10 代はそうだった。ただし、不登校そのものがアイデンティティだとは、きっと言えない。 私にとって、不登校とは、不登校その後に出会った東京シューレの友人、そして当時、スタッフだった山下耕平らの存在ぬきでは考えられない。

というのも、いまからさかのぼること 18 年、当時、私は中学 2 年生。冬に「もう学校へ行かない」と母親に告げた。それまで、学校での成績の著しい低下、タバコ、万引きと相次いで問題行動を起こしていたからなのか、泣きながらそのことを母親に伝えたからなのか、母親は「わかった」と言った。

不登校から1カ月後、東京シューレの10周年祭に行き、不登校現役・経験者のシンポジウムを聞いた。衝撃だった。覇気にあふれた言葉に自分の胸が躍った。とくにある一人の不登校経験者Aくんの話ぶりには惹かれた。このころか

ら私は、無意識に「Aくんになる」という目標を決めていたのだろう。

当時、薄々と学校をドロップアウトしたことにも気がついていた。学歴エリートになることは不可能だということにも気がついていた。しかし、目の前にいるAくんになること、それが私のハッキリとした軸になった。

その思いは、同じように「不登校でも個性豊かな自分」になりたい友人たちと競うようにして強固になった。私にとっては、不登校そのものへの理解や、不登校が持つ意味などは、ほとんど考えていなかった。東京シューレのスタッフは、新しい価値観を持ち、そのスタッフから認められたいとも強く願っていた。

もう一つ、母親の存在もあった。母親は私が学校に行かなくなった当時、学校に「少しだけ休みます」と伝えていた。東京シューレの説明会に行ってきた日、母親は家のなかで物を投げつけて「あんなとこに行きたいのか」と私に詰め寄った。東京シューレに通っていた6年間、何度も「まだ、シューレに通いたいのか」と聞かれた。

こうしたなかで、つねに「成果」を出さなければと私は焦っていた。何か見 えるかたち、それも学校的価値観とはちがうベクトルでの成果。その思いは、 イベントの実行委員会、シンポジウムの参加に、さらに積極さを加える結果を 生んだ。

こうしていつしか私は 10 代のころから「東京シューレの広告塔」だとか「お前の話にはウソがある」だとか「壊れたラジオみたいにおんなじ話をくり返して」だとか、さまざまな言われようをするようになる。

そうした経験で自分がゆがんだかどうかはわからないが、そのなかを必死でやってきた。不登校運動を盛り上げていくこと、それは母に認められるための道であり、Aくんになる道であり、友人たちとの無意識な競い合いに打ち勝つ道であった。同時にそれは、私が一番恐れていたもの、つまり「ひきこもりの自分になる」=「無価値な自分になる」という観念から逃げるものであった。

まちがえてるよ、といまなら思うが、私の10代は、そうだった。

不登校はアイデンティティだったのかと言えば、不登校なんかよりも友人や 周囲の大人の眼のほうが私を構成していた、と言えるだろう。

●なぜ関わり続けているのか?

次に「じゃあ、なぜいまなお不登校運動に関わり続けているのか?」という 点である。

不登校運動には、そうして根っこをはきちがえたまま関わっていたのだが、

たしかに私は、不登校やその運動が持つメッセージにも助けられてきた。大まかに言えば「人とちがっていい」という価値観だし、不登校新聞社でインタビューした際、玄侑宗久さん(作家・僧侶)が指摘した「揺らいでいい」という価値観だろう。

19歳から不登校新聞社に入り、最初の2年間は右も左もわからず無我夢中だった。2年後、大阪に転勤してから、私は初めて自分がいかに仕事をしていなかったのかに気がつき、必死で仕事を覚えようとしていた。24歳になってからは編集長として2年ほどは必死だった。つまり、なにかを考えて仕事をしていたというより、6年ぐらいは環境の変化に必死だっただけではないかと思う。その後、余裕ができてからは、なんとなく方向性を見失っていた。

2年前、なんとなく方向性を見失っていた理由が明らかになった。新聞社が休刊予告を出すに至ったのである。不登校新聞の購読部数は、15年間、毎年毎年、減少の一途をたどり、その都度、体制の縮小で乗り切っていたが、2012年に限界点を超えた。

不登校新聞の購読部数が減少していることは、不登校新聞が社会から求められていないことを指す。つまるところ、私の必死な毎日は不要だということ。そう考えたくはなかった。「もしつぶれたら、私の毎日はいらなかったということだね」とこぼすと、「そんなことはない」と涙を流してくれたつれあいにはいまでも感謝している。ただ、やはり、不登校新聞はもう要らないのか、そこに向き合う必要があった。その点を考えていなかったこと、つまり、自分を偽っていたことが、自分の方向性を見失わせていたのではないかと思う。

2012年の休刊予告後、ありとあらゆる手を尽くした。一番、力を入れたのは読者との対話だった、とカッコよく言えばそうなる。いま不登校新聞を必要とし、とりはじめた人に「どんな情報がほしいのか」「なぜとりたいと思ったのか」をいろんな手法で聞いた。帰ってきた答えはショックだった。

「どんな接し方が登校したくなるのか知りたい」 「どんな人が不登校から登校へと後押ししてくれたのか知りたい」 「不登校からどう元気を取り戻すのか知りたい」 「不登校になったとき、どんな気持ちなのか知りたい」 「不登校にならないような子育てはないのか」

以前の私なら、こうした質問は一笑していただけだったろう。笑っていられ

る立場でもあった。ところが、今度はそうはいかない。不登校新聞の読者はこうした親だ。不登校の親と、どう向き合うのかというテーマは新聞づくりに欠かせない。けれどもその親の思いに対しては、知れば知るほど怒りと悔いがわいてきた。怒りは、こうした質問を生み出す土壌の感情や視線に、いかに当事者は苦しめられ、縛りつけられてきたか、という思いから。悔いは、いままで自分がこうした問題に目を背けてきたという思いから。正直に言って、私には親に対する言葉が見つからない。私が支えられ、感動してきた実感や指摘を伝えられるのだろうか。まったく先が見えない。けれども、できるかできないかはさておいて、ここは自分の感情としても捨て置けない。いまなお苦しんでいる友人もいるし、妹も苦しんでいるし、亡くなった友人もいる。自分だけの感情でも捨て置けない。

一方、幸いにして、いま不登校新聞の子ども若者編集部と同僚とは気兼ねなく問題提起や議論がしあえる。親にとっての不登校と、当事者が不登校とその後をどう生きていくのかは別次元の話。親との対話を深める一方で、私たちはいかに生きていくのかを話し合える仲間がいる。こうした仲間に支えられながら、新たな言葉を模索していきたい。

長くなったが、なぜ不登校運動をいまも続けているのかといえば、やはりいろいろあったが自分が救われたからというのが一点、仲間がいるというのが一点、そして、いまある現状をどうしても捨て置けないと感じている三点からである。いま私にとって不登校は、どこかの誰かになるためのものではなく、社会とどうつながっていくかを問うているものだと感じている。

「私の生きづらさ」と言えるようになるまで

レポート 2013年12月9日 中島康宏

「無意識のうちに受けた精神的外傷をそれにふさわしい感情を込めて表現することが決してできないという、この希望を奪われた状態こそ、最も多くの人を 重大な精神的危機に陥れる原因です。」

はじめに

私は今回のレポートにおいて、私の両親との関係から生まれた生きづらさについて、そして、その生きづらさを承認する事ができなかった二次的な生きづらさについて、という「二つの生きづらさ」をテーマにして、当事者としての研究を行ないたいと思います。

1では、私の生まれ育った家庭と、私と両親との関係について。2では、高校時代に経験した不登校と、その当時の家庭の状況について。3では、得体のしれない違和感を抱えていた大学時代と、訪れた転機についてそれぞれ振り返り、そして4では、生きづらさの否認という問題について、当事者としての自分の実感に即しながら研究したいと思います。

1. 私の生まれ育った家庭

私の父は、ギャンブルはしない。女遊びもしない。煙草も吸わない。定年を迎えるまで真面目に勤めて、貧困という外の世界の脅威から家族を守った人だ。だが、お酒だけはちがった。病気をした時のような例外を除いて、父が肝臓を休めている日を私は見たことがない。お酒を楽しんでいるというより、飲まずにはいられないといった感じだ。そして、何よりも私の父は狂気のような怒りにとり憑かれていた。そのために、父は彼の周りにいる人間を傷つけた。

冬の寒い日、私は家の玄関の前で訳もわからずに泣いている。冬の乾燥した風が吹く中で、私の身に着けているものはスイミングスクールの水着だけで、戸の内側からは鍵がかけられている。その当時の事を思い出す時に浮かんでくるのは、まるで鬼のような形相をした父がまだ小さかった私の体を両手でかつぎ上げて、家の外に放り出す光景だ。私は父の肩の上で泣き叫んでいたように思う。私が覚えているのは、その日私が習い事の水泳に行くことを少し嫌がった事。その事が父の逆鱗に触れたらしい。後になって聞いた話だが、外出先か

ら帰ってきた母はほとんど裸のような姿で泣いている私を見て驚いたそうだ。

もうひとつある。それは父が洗い物をしている母の背中に、被っていた帽子を投げつけている光景だ。二人は後ろの陰から私が覗いていることに気づいていなかったようだったが、その時父が一体何を怒っているのか、私にはわからなかった。それでも母は何も言わずに、ただ黙って洗い物を続けていた。

これが私の父親だった。私の一番幼い時の記憶というと、この二つの光景が 真っ先に浮かんでくる。私はもの心ついた時からもう、私の父親と私の生まれ た家庭について何事かを把握していたのかもしれない。

いつ、どんな理由で怒りを爆発させるかわからない父親だった。私も私の母も姉も、家にいる時は父の機嫌を最優先に行動しているかのようだった。それでも父が何かをきっかけに物凄い剣幕で母を怒鳴り始めると、私はまるでこの世の終わりのような気持ちで、気まぐれな父の怒りが治まるのをただ待っている事しかできなかった。これが私の家の日常だった。『Elephant(エレファント)』というアメリカ映画がある。このタイトルには「It's the elephant in your living room(部屋の中の象)」という寓意があり、この表現は「深刻なトラブルに見て見ぬふりをする」という時の比喩になっているそうだ。部屋の中に象がいる事自体はわかっている。しかし、だからと言って一体誰に部屋から象を追い出す事ができると言うのだろう? 私の家もそれと同じだった。体の大きな私の父親が、酒に酔って我を忘れるほど怒りを爆発させたからと言って、父より七つも年下の女性である私の母に一体どうする事ができると言うのだろう?家庭の中で起こっている出来事なので当然、家族の他に知る者もいない。一体、誰に怒り狂う父をなだめたり、いさめたりする事ができると言うのだろう?

それでも、夫婦の関係を手放さずに、何事もなかったかのように生活を続ける母を見るうち、私は自分でも気づかぬうちに「これが私の家族なのだ。父は変わらない。両親の関係も変わらない。何も変えることはできない。何が起きても私はただ黙って、それを受けいれるしかないのだ。」という両親に対する無力感と、自分の人生に対する諦念を少しずつ育てていったように思う。

2. 不登校の経験

私の父が最も荒んでいたのは、私が14歳から18歳ぐらいの時だったが、 私はその間の一時期、高校1年生の時に不登校を経験した。

私は地元の公立高校に進学したのだが、小・中学校時代の友人たちはみなちがう高校に進学したので、私には高校に仲のいい友人はひとりもいなかった

し、新しい友人もひとりもできなかった。加えて、高校生活が始まってまだ日が浅い5月に、我が家ではささいな事が原因で夫婦の間にいさかいが起こり、さすがに耐えかねた母親が短い期間ではあるが実家に帰るという出来事があった(私にも帰る実家があればよかったのだが、この家が私の実家だから居るしかないのだ)。ひとりの友人もおらず、家の方も家の方だったので、学校の授業中が私にとって落ち着いてぼんやりとできる唯一の時間だった。そんな有様なので当然、授業にはまるでついていけなかったが、そんな私にはお構いなしに教科書の内容はどんどん進んでいった。

2学期を迎えると、学校に行く事は苦痛以外の何物でもなくなっていた。秋の頃にはもう私はクラスの中で完全に孤立していたし、授業の内容も全く把握できなかった。そんな状況で私の足は自然と学校からは遠ざかっていった。「明日から頑張るために、今日1日だけ」。私はそう思い、ある朝いつものように制服に着替え、いつものように母からお弁当を受け取り、いつものように自転車にまたがったが、学校にだけは向かわなかった。しかし、前日どれだけ学校に行こうと決意していても、当日の朝になると「やっぱり今日も……」というふうになってしまうのだった。そんな日が少しずつ増えていき、やがて学校をサボる事が私の日常になっていった。子どもの浅知恵で、家の電話のコンセントを抜き、学校からの連絡が来ないようにしていたので、1カ月ほどはそんな生活を続けられたのだが、やがてその目論見も露見し、私が学校に行っていないことは私の両親の知るところとなった。

私が学校に行かない事を両親は当然、公認した訳ではなかった。だが、私としては学校に行く事はとてもじゃなかったので、私はなしくずし的に不登校の状態になっていった。

朝、私の部屋のドアを開けて学校に行くように怒鳴り込んでくる父は、私の将来を憂慮するが故に私の不登校を認める訳にはいかなかったのだろうとは思う。だが、それと同時に父には私が"不登校"というスティグマを背負う事で、私を標的にするための名目ができたのかもしれなかった。私が不登校になってから、父は酒に酔うたびに私を執拗に罵るようになった。ほとんど毎日のように人格をおとしめられ、存在を否定されて、それでも私は私を罵倒する父の言葉をただ聞き続けている事しかできなかった。そして「この家から出ていけ!」と大きな声で脅された。繰り返し、繰り返し。何度も何度も。父が家にいる夜の間、家にいる事が困難だった私は、夜ごと宛もなく街を歩き廻って夜が更けるのを待ち、家の明かりが全て消えるのを(父が眠るのを)確認してから、あらかじめ錠を外しておいた部屋の窓から家に忍び込むという空き巣のような真

似をしていた。ある時は父に見つからないよう押入れの中で息を潜めて、1日をやり過ごす事もあった。そんな生活を半年程続けた。

母も本心では私に学校に行ってほしかっただろうとは思うが、母は父のように強迫的な態度をとる事はなかった。当時の私のクラスの担任と頻繁に話し合ったり、不登校の子を持つ親の会に出席したりしていた母は、唯一、不登校の私の居場所の役割を果たしているように思えた。しかし私はある夜、偶然聞いてしまった。その時母が姉にもらしていた言葉を、私は十数年経った現在でも忘れる事ができない。忘れたくても忘れられないのだ。

「父さんと康の間に挟まれて、私が一番つらいわ……」

その時の母は怒りとやるせなさが入り混じった、とにかく疲れ切ったような口調で嘆いていた。私はただ、いるだけで母を苦しめる存在。母の言葉を聞いた瞬間から私は、自分をまるで中島家という家族にできた"癌"のように思って、もう生きている事に対して罪悪感しか持たないようになっていったのかもしれない。

結局、高1の終わりに私は高校を辞める事となった。担任の教師と母が勧める大阪市内の定時制高校に編入し、20歳の時に私は高校を卒業した。それから一年間予備校に通ったため、大学に入学した時、私はもう21歳になっていた。

3. 得体のしれないもの

大学に入学した時、私は既に 21 歳だったので、私は完全に浮いた存在だったのだが、それでも幸運な事に数人の友人に恵まれ、講義に出席する事も嫌ではなかった。「私は不登校も経験したけれど、現在はこうやって大学生になれた。過去の事は過去の事として、これからの私にはきっと今までとはちがう人生が待っているはずだ。」大学に入ったばかりの私は、努めてそのように考えようとしていたように思う。人並みに友人たちと遊んだり、その友人たちと一緒に遠くまで行ったり、クラスの飲み会があればできるだけ参加するようにもした。

ただ、それでも何か言いようのない違和感と不全感がいつも私にまとわりついていた。その感覚を言葉で正確に伝える事は難しいが、それはまるで「自分が自分ではないような感覚」とでも言えばいいだろうか。友だちと遊んでいても、一緒に旅行していても、大勢の人の中でお酒を飲んでいても、その状況の中に身を置き、それを体験している私の事を、まるでもう一人の私が別の場所から傍観しているような、そんな感覚だった。

そして、これは大学時代に限った事ではないのだが、私が最も悩まされた事は、自分の感情をコントロールする事ができない、という事だった。その中でも特に、怒りという感情の噴出に私は幾度となく振り回されてきた。たとえばアルバイト先や、駅や街中で、人の怒ったような大きな声を聞いた時、私の頭の中は真っ白になって、体は血の気が引いたようになり、まるで心も体も凍りつくような、そんな感覚に襲われた。そして、その後には決まって凄まじい怒りが湧き上がってくるのだった。特に中年男性や、初老の男性の怒声や罵声を聞いた時に、その反応は顕著に起こったように思う。私が成人を迎えた辺りから、父も以前のようにあからさまに私を標的にする事はなくなってはいたが、それでも父が誰かをけなしたり、否定するような事を言ったり、攻撃的な口調でものを言った時、たとえその言葉が私に向かって発せられた言葉ではなくても、やはり私は反応して、自分の感情を制御できなくなってしまうのだった。その原因が自分でもわからず、悩み苦しんでいた。

「ささいな事が原因で傷つき、落ち込み、自分の感情もコントロールする事ができない私は心の弱い人間なのだ」。私はそんなふうに自己に対する嫌悪感と否定感をさらに強めていった。お酒はもう10代の頃から飲むようになっていたが、大学生の時は特に飲んだ。酩酊状態の時だけ私は罪悪感と自己嫌悪のサイクルから脱け出して、自分を肯定する事ができるような気がした。お酒は優しい。お酒は私を否定しない。お酒は私を受けいれてくれて、私に自己肯定感を与えてくれる唯一の存在。お酒はまるで"良き親"のイメージそのものだったのだ。私の酒量は自然と増えていった。お酒を楽しんでいると言うより、飲まずにはいられないと言った感じで。気がつけば私は、自分の父親と同じ人生の軌跡をなぞり始めていたのだ。数人の友人に恵まれたとは言え、サークルにも所属せず、ボランティアもせず、海外にも行かず、運転免許も取らず、アルバイトもひと月が限界で、親密な恋人もいない。「学生時代に力を入れた事」と言えば、たくさんお酒を飲んだ事。私はそんな学生生活を送った。

そんな私に転機が訪れたのは大学 4 年の秋の事だった。周囲が就職や進学など次々と進路を決めていく中で、私はと言えば就職活動にさえ踏み出す事ができない状態だった。「何故、私は周りにいるみんなと同じようになれないのだろう。何故、私はこんなにも自分に自信を持つ事ができないのだろう。私は今まで他人から否定されたり、失敗したりする事を恐れて、他人と深く関わる事も、何かに挑戦する事も避けてきた。私は果たして、自分の年齢に見合うだけの経験をしてきただろうか。私は大人なのに、まるで大人ではないみたいだ……」。大人なのに、大人ではない。その気づきが私に、聞いた事はあっても、

知識はまるでなかった "アダルト・チルドレン" という言葉を思い出させたのである。

インターネットのサイト上に示されていたアダルト・チルドレン(AC)や "機能不全家族"の特徴はそのまま、私や私の家族の特徴でもあった。私は機能不全家族に生まれ育ち、親との関係に傷つきながら生きてきた紛れもない当事者だった。私は24の歳になるまで、そんな事にさえ気づく事ができなかったのだ。もっと正確に言えば、私はきっと気づいていたし、子どものころから知っていたはずだ。自分の苦しみが親との関係に起因するものであるという事を。ただ、私はずっとその事実を正しく認識する事を禁じられていたのだ。言葉で表現する事を禁じられていたのだ。

4. 否認の当事者研究

子どもが親の健全な批判者になる事はなんと難しい事なのだろう。私は何故、 親に対する自分の正当な感情を抑圧してしまったのか。私は何故、自分の生き づらさを否認してしまったのか。否認の当事者として自分が感じていた事に即 して、いくつかの要因を考えてみたい。

• 倫理的、道徳的側面

まず、「親を尊ばなければならない」、「自分を生んだ親を悪く言ってはならない」、「親孝行」といったような倫理や道徳が前提としてあると思う。社会通念として多くの人たちによって共有されている感覚ではないだろうか。

• 経済的側面

所得保障もないような現今の社会制度において、経済的に弱者である子どもは (何らかの事情がある場合を除いて) 親の経済力に依存しなければ生きていく事ができない。子どもにとって毎日食事ができるのも、着るものがあるのも、屋根の下で眠る事ができるのもすべて、親の労働の賜物である事は、認めざるを得ない事実なのである。そして、その自分を生かしている親の労働というものが、けっして容易なものではない事も子どもには察せられるのである。「労働という困難に耐えて自分を生かしている親」という認識に縛られる時、親を

ii「アダルト・チルドレンとは(AC)とは、Adult Children of Dysfunctional Family の略で、機能不全の家族で育ち大人になった人のことを指しています。Dysfunction(機能不全)とは、「(全体的統合化に反する)逆機能」という意味です。つまり機能不全家族というときには「マイナスの機能を持った家族」という意味になります。」(斎藤学監修 アダルト・チルドレン一問一答編集委員会編『知っていますか?アダルト・チルドレン一問一答』解放出版社 2002)

批判する事は困難になる。それは同時に自分の罪悪感を強化させる事でもある からだ。

・生きづらさの相対化、矮小化

「あの人の困難に較べたら、私の抱えている問題なんて……」「生命の危機(戦争、災害、迫害、飢餓、難病など)に瀕している訳でもないのに、生きづらいなんて甘えた事は言えない……」といったように生きづらさを量的なものに変換して、他者と比較してしまう相対主義に私はずっと陥っていたように思う。私のまちがいは生きづらさにまでパワーゲームの発想を持ち込んでいた事だ。そのために私はずっと自分の生きづらさを矮小化し、無きものにしてしまっていたのだ。

・問題のすり替え

高校生の時、私が不登校の状態になる事で、家族の問題がすべて私にあるかのように問題がすり替えられてしまったのではなかっただろうか。父自身が抱えている問題も、父と母の関係性の問題もすべて一度棚上げにされて、ただ私一人だけが家族の秩序を乱す異端者のように扱われ、あたかも私の不登校が解決すれば、家族の問題がすべて解決するかのように父も母も、そして当時の私自身も錯覚してしまったのではなかっただろうか。私は知らず知らずの内にスケープゴート(身代わり羊)の役割を背負わされていたのかもしれない。実際、私が標的になっている間は、母が父に怒鳴られる事はあまりなかったように思うのである。

・理不尽さの合理化

結局、私は、「自分が悪いから」という魔法の言葉を使う事で、自分の心が 崩壊するのをギリギリのところで防いでいたのかもしれない。私はきっと、自 分が傷ついた事の意味が理解できなかったのだ。そして「自分が親から傷つけ られた事にひょっとしたら何の意味も無かったのではないか」、という事を考 える事が怖かったのだ。「私の両親はひょっとしたら彼ら自身の事も彼らの子 どもである私の事も、愛する事ができない人間なのではないか」、という事を 認める事が怖かったのだ。「自分が悪いから」。自分で付与する意味としては最 悪のものではあると思うが、それでも意味が無いという事とはちがう。たとえ それが歪んだ認識であったとしても。そして、そのように考える事は同時に「自 分が良い人間になれば、ひょっとしたら両親は私の事を認めて愛してくれるか もしれない」という可能性の幅のようなものを私の心の中に残す意味もあった のかもしれない。

私の中にうずまいていた得体のしれないものは、私が、あるいは何らかの力が無きものにしてきた私の父に対する怒りだった。恐怖心だった。私を尊重してくれなかった両親に対する悲しみだった。機能不全家族に生まれた事に対する嘆きだった。

「過去の事は過去の事として」しまったのがまちがいだったのだ。私は父に対してずっと怒りを持っていた事を、ずっと怯えていた事を、両親が私を尊重してくれなかった事に対して、ずっと悲しんでいた事を、安心できる家庭に生まれなかった事に対して、ずっと嘆いていた事を認めなくてはならなかったのだ。

その過程を経ながら(その間にはやはりまた、嵐のような日々があったのだが)、私の中の「得体のしれないもの」は誰によっても、自分によってさえも 否定されてはならない、誰のものともちがっている、しかし誰かとつながる可能性を持った「私の生きづらさ」へと、現在でも少しずつ変化を続けている。

おわりに (補足)

私は2の章で自身の不登校について触れました。私の不登校の経験は家族との関係を抜きにしては語れない面があります。4の章でも私の不登校が、家族全体が抱える問題の隠れ蓑となったのではないかという考察をしました。ただ、だからと言ってすべての不登校の子どもの家庭に問題がある、両親が何らかの問題を抱えている、等というふうに主張する意図はありません。

3の章では私はアダルト・チルドレンという言葉を用いました。特定の属性や名づけを超えて、さまざまな当事者の方々が集まるづら研の場で、ACという、医学上の病名である訳でもないひとつの属性を持ち出す事については、少なからぬ葛藤がありました。それはづら研に参加し始めた当初から私の懸念であり続けていました。ただ、ACという概念と出会った事が私の転機となった事は事実です。

子どもの生命を脅かす虐待は深刻な社会問題です。しかし、私の個人的な見解ですが、虐待という言葉の網の目は粗くもあり、同時にそこからこぼれ落ちる事象もたくさんあると思うのです。私は親との関係に傷つきながら生きてきた。しかし、虐待を受けたと明確に主張する事もできない。私は食事も与えてもらっていたし、身体的な暴力に晒され続けた訳でもない。それに、両親も自

分と同じ人間であるという事をふと思い出させるような、そんな親しみが彼ら に対して湧く瞬間もたびたびあったからです。

親との関係に傷ついてきた事を、他人に伝える事ができない。それ以前に自分で認める事すらできない。その事が私にとって二次的な生きづらさとなっていました。アダルト・チルドレンという言葉が、虐待という言葉からこぼれ落ちた様々な体験や、その時々の思いを受けとめてくれたように思います。

名前のない生きづらさ (フリートーク)

終了後にレポート 2014年1月22日 野田彩花

今回のテーマ「名前のない生きづらさ」、「顔なしの生きづらさ」、「のっぺらぼうの生きづらさ」……そもそもがとても、言語化のむずかしい、確かにそこに気配は感じるのに正体はつかめない……。とてもむずかしいテーマだと、づら研を終えたいまでも思います。

けれど私にとって、それは決して無縁のものではない。「名前のない生きづらさ」と言いながら名前を、言葉を与えてしまうという矛盾を承知で、あえていうのならば私には二つ、輪郭の定まらない生きづらさがあります。その話を、少し具体的にしてみたいと思います。

●バイトの体験から ―不登校の追体験―

年末年始、私は郵便局で年賀状を仕分ける短期のバイトを経験しました。その日々は、まったく予期することなく「不登校だったころの私」を追体験する日々となりました。それは奇しくも、あのころは言葉にできなかった漠然とした不安、正体のつかめないもやもや、誰にも説明することのできない焦燥感、孤独……そういった当時「名前のつけられなかった」さまざまな感情や感覚に、名前をつける作業を行なう日々でもありました。

づら研の議論の場でも出た話ですが、「不登校」と言えばバッチリ名前のついた、社会認知度の高い、つまりは社会的承認も得られる生きづらさではないかと、一見そう思います。けれども私にとって不登校という経験は「名前のない生きづらさ」の宝庫でした。そこには、大まかに言って二つの理由があると思います。

ひとつは、私が不登校をしていた当時の不登校に対する目線、いわゆる時代背景。

もうひとつは、私の不登校には確固たる理由が不在だったこと。 まずは、時代背景の話から。

私が不登校に突入したのは、90年代後半のことでした。このころは「首に縄をつけてでも学校へ連れてこい」という不登校児にとっての激痛時代はすでに過ぎ、またそのきっかけになったのは不登校の当事者である子どもやその親たちが「不登校は病気や異常ではない」という趣旨の活動を活発に展開し、社会的に不登校への関心がとても高まっていた時期でもあります。

専門的にがっつり勉強したわけではないので、聞きかじった知識で恐縮ですが、私自身の体感からいっても、学校の先生は「絶対何があってでも学校へ出

てきなさい」といった対応ではなく「しばらくようすを見ましょう」といった、 一見理解ある、しかしその実、理解できないものをとりあえず遠巻きにした、 といった対応を受けました。

また、逆説的ですが、痛みはそれが強く鋭いものであるほど訴えやすく、言葉にした時によしあしは別として、他者からの反応を集めやすいという一面があると思います。何となくなぁなぁにされてしまえば、それだけ痛みは輪郭を失い、言葉にすることは困難になり、名づけることもむずかしくなっていきます。

それらとつながる話なのですが、私の不登校には、「いじめにあったから」、とか「先生からの体罰を受けたから」といった確固たる、つまりは他者に説明できる理由は何ひとつありませんでした。しいて言えば、今まで何の問題のなかった優等生が、ある日突然学校に来なくなる。私は傍から(大人から?)みたら、たぶん、そういう存在として認識されていました。

私は不登校をしながら、自分が学校へ行けない理由を必死になって探していました。たまに気力の限りを振り絞って学校へ行くと、クラスメイトからとても不思議そうに、「どうして学校来ないの? 学校楽しいよ」とたずねられ、私はそのたびに、ちいさく息を詰まらせながら、その理由を誰にも説明できないことをどこかで恥じていました。その息の詰まるような思いから、話は現在につながります。

私にとってバイトへ行くことは、できる限り自分の心を麻痺させることでした。研修に行ったその日に、私は感じ取ったのです。なんの武装もしない「ありのままの私」でここにいたら、自分はとてももたない、と。

だから私は短い十日あまりの毎日、自分の心に麻酔をかけました。埃っぽい郵便局の作業室内、そこで私は自分が自分であることを、なるべく忘れるように言い聞かせました。かつて不登校をしていたことも、中学を卒業してからの所属を持たない不安定極まりなかった数年間も、その後居場所を見つけたことも、現在生きづらさを感じていることも。

とにかく、考えてはいけない。蓋をすること。

なるべく、自分という輪郭をぼやけさせること。

私が「わたし」として息をするのを止めること。

必要なのは、おそらく「仮面」であるのだと、そう直感が告げていました。 アルバイトに必要なのは、「労働者」としての仮面。その仮面をかぶって、けっ して外さないこと。夜の7時にバイトが終わって、家に帰って、完全に麻酔 が切れた、仮面が外れたと感じるのは、たいてい10時を過ぎてからでした。 そこからまた、明日に向かって麻酔をかけるのです。 短い期間でしたが、私は何とかバイトをやり終えました。今年最初のづら研が開かれる2日前のことでした。人からしてみたら、「たかがバイトで、どうしてそこまで?」と言われるんだろうな。郵便局への道を歩きながら、私は何度もそう考えました。ちょうど子どものころ「どうして?」と聞かれたみたいに。理由を説明できないことが、どうしてこんなにも苦しいのか。歯がゆいのか。そこに関しては思うところがあるのですが、後述したいと思います。

私が学校へ行けなかった理由のひとつは、おそらく学校に所属する「生徒」としての仮面を、うまくかぶれなかったからでしょう。けれど、大人になってそれがぎりぎりのラインでできるようになったからといって、それはとても苦しかったし、この麻酔・麻痺させるやり方はからだにもこころにも大変よくないと、やっぱりそう思います。

●仮面をかぶること 一この顔のままでは、ダメですか?―

ところで、「仮面をかぶること」は、きっと誰しもがなんとなく日常的に行っている、そう特別なことではないでしょう。けれども私にとって「仮面をかぶること」は、とんでもない一大事なのです。私はいつも剥き出しの自分で生きています。思ったことや考えたことは、わりと素直に、するっと口に、顔に出る。いわく「バケの皮がない」だとか「抜き身のままで鞘は何処へやったんだ」など……。まわりからも指摘されますし、自分でもそう思います。私は一体どうして、こんな自分にバカ正直に生きているのだと。もちろんそこには、「生きていることが申し訳ない」とまで思いつめた自己否定の数年間があり、「剥き出しの、ありのままの私」を肯定してくれる居場所や人との出会いと、もめごとがあり、「来年からは妹の下宿で、お金がかかるの。だからお母さんと彩花は、なるべく大きなケガや病気をせず、健康に生きることを目標にしようね」と、まだ若い無職の娘に大真面目に語りかけてくれる母との、そこに至るまでの長い戦争があり……。

それら過去に起こった一切を、全肯定している、と言えば嘘になるけれど、私はけっして否定的に捉えていません。過去を否定せずにすむということは、現在を否定せずにすむということ。そう、社会的に見たら、学歴がない、手に職もない、結婚もしていない、とツッコミどころ満載なんて言い方じゃ生ぬるいくらいのダメダメな私ですが、私は私自身を、けっして否定的に捉えていません。

そんな現状で自分を否定していないなら、お前のどこが生きづらいんだ! そんな声が聞こえてきそうですが、話はそう簡単ではないのです。

時と場合と波によるけれど、基本的には自分を否定せずにすんでいる私だけ

れど、「ひきこもる、生きのこる」が心のテーマな私だけれど、残念なことに、 (そう、非常に残念なことに!) 社会はそれを許してくれません。

いまの私には、収入がまったくないのです。親に生活費を負担してもらいながら、貯金を切り崩す毎日。その貯金の額もそろそろ本当に危なくなってきたので、郵便局のバイトへと至ったわけです。私が価値があると信じるもの、生きていくうえでどうしても必要なつながりやそこを基盤とした活動には、どうもお金がほとんど落ちてこない。貨幣活動に参加しない人間、「~障害」や「~病」といった外からの乱暴な名づけからこぼれた人間が生きていくことを、この社会は許そうとはしてくれません。ほとんど憎んでいるんじゃないかって、個人的には思います。

いくら私が自分を否定していなくても、それぞれが望む場所で、望んだように生きていたいのだと主張しても、いまの私が生きていくには、おカネが必要です。そのおカネを得るために必要な「労働者」の仮面をかぶることが、私にはとてつもなく難しく、また疲弊することなのです。

そこには、貨幣労働に参加するとき、自分はそこには絶対に向いていないという身体ベルの拒否感を押さえ込むために、結果として過剰に適応を目指してしまうという仕組みが働いています。

「理由なんて分からない。でも、とにかく私はここに居たくない。息が苦しい。 逃げ出したい。嫌だ、怖い」

という全身からの叫びがある一方で、

「なに甘えたことを言っているだ。そうやって学校もほとんど通わなかったじゃないか。生きていくためには、おカネが必要なんだぞ。親だって、いつかは私より先に死んじゃうんだぞ。おカネをもらうんだから、絶対に失敗しちゃいけない。失敗したら、私は使えない人間であることがバレてしまう」

と言ったような、もはやぶっ飛んだ理性というか、頭からの強迫観念が迫っ てきます。

この両者の怒鳴り声にはさまれて、私はほとんどワケがわからなくなりながら、何とか仕事を覚えようとし、こんな不安定な精神状態でほとんど何も覚えられず、覚えていないことが露見してしまうのを恐れて、リストカットしたり右と左の区別もつかなくなったりして、これまでのバイトは終了しました。

そのことを思えば、今回の郵便局のバイトを無事乗り切れたのが、自分でも 未だにちょっと信じられないくらいです。ちなみに「おカネ」の部分を「学校」 に置き換えれば、不登校時代の私、さくっと完成です。

学校は労働者としての「仮面」をかぶることを学ぶ場であるという一面があ

り、「仮面づくり」の段階で、私はそこに「居ることのできなかった」人間なのです。そんな人間が、その後の人生で仮面をかぶることを覚えるなんて、土台無理のある話です。「仮面」をかぶらずに生きている、そんな自分を自分で受けとめていても、現実問題として「仮面」を被らずに生きることは、いまの世の中、けっして許されないみたいです。

性質として仮面をかぶれないのに、ありのままの私では生きられない。そんな「仮面をかぶれないことによる生きづらさ」を私は抱えているといえます。 この顔のままでは、生きられないのでしょうかね?

●まともコンプレックス 一私の「顔なしの生きづらさ」一 もうひとつ、私にとって名づけづらい生きづらさの話を。 ずばり「まともコンプレックス」です。

私オリジナルの言葉ではなく、みうらじゅんさんが出典だそうですが、この言葉を聞いたとき「ああ……それ私のことです!」と思わず身を乗り出してしまいました。づら研に参加していると、時にとてもシリアスな話を聞く機会も少なくありません。多くはやはり、家族との関係、家庭環境についてなのですが、そこにとどまらず、シリアスというより、もはや壮絶な人生を生き延びてこられた方の話は、いつも私の胸を苦しくさせます。

それは、その人がどれだけつらかったのだろう、という純粋な共感だけでは、 けっしてありません。一言で言ってしまえば、この人の人生や、そこで味わっ た苦しみに比べれば、私の生きづらさを語る言葉など、どれほどの意味を持つ のだろう、という、自意識にまみれたコンプレックスです。

私の生きづらさなんて、ごくごく小さなことを大げさに切り取って、わぁわぁ 大騒ぎしているだけじゃあないか。

そんなふうに卑屈になっているときに限って、私は主軸を自分に返してやることを忘れているのです。どこにいるとも知れない「聞き手」の存在を意識して、そちらに主軸を置いて、先月のレポートにあった言葉ですが、自分の生きづらさを、勝手に矮小化して拗ねている。

まったく始末に負えません。ただのかまってちゃんです。

つまり、ここが私の数ある自意識こじらせポイントのひとつだと言えます(自 覚して、なるべく軸足を自分に返していきたい所存です……)。

ここでもやはり、「理由のない」、「他者に説明ができない」、「説明すらはばかられる」という一点が、私にとって大きな意味を締めています。そうして、こんな言い方は極めて乱暴だけれど、トラウマやシリアスな生育歴は、それが

深刻であればあるほど、その経験は後に輪郭のしっかりとした「名前」を与えられ、名前を与えられるとこによって、繰り返しになりますが、よしあしは別として多くの「聞き手」を得ることができる。私だって「不登校」や「ひきこもり」といった名づけがあるからこそ、私の話を聞いてくれる人がいることは否めません。けれどシリアスな家庭環境や過酷なトラウマ経験を持たず、ただ自身の性質が受けつけずに不登校になった私は、先述したように「不登校」というはっきりとした「名づけ」を持ちながら、その理由は茫漠としていて、人に語れるようなドラマ(なんて失礼な言い草!)を、持っていません。そのことに、私自身、ときどき困惑してしまいます。

何の問題もないとは言えないけれど、それなりに家族仲の安定した家庭に育ち、体罰やいじめにもあわず、現状、とくに自分に対しても否定的ではない。そんな私が、一体どの口で生きづらさを語れるというのか。私の中の、そんな名づけられない息苦しさ。それこそが、私にとっての「顔なしの生きづらさ」と言えるのかもしれません。

●「理由」の不在や「説明」の困難さにこだわるワケ

――生きづらささえ「承認問答」なの?――

私はこの文章で、さんざん「理由がない」、「他者に説明できない」ことが苦しいのだと、訴えてきました。

けれども、言語化することができない=「名前のない生きづらさ」と言える のでしょうか? ここまで書き連ねてきて思うのは、必ずしもそうではない、 ということです。

もう少し踏み込んでしまえば、今回私が語ってきた、「言語化」することの 困難さからくる生きづらさとは、いったい誰に向かっているのでしょうか? それは明らかに私自身ではなく、他者、ひいては社会に向かっています。

私自身にまったく無関係である、ということはないと思うのですが、方向性 として私は自分の生きづらさに「名前がない」ことを、「それじゃあ他者に分かっ てもらえない、認めてもらえない」という焦りから捉えていた気がします。

そうして焦れば焦るほど、本質的な……つまり、軸足を自分に置いた「名前のない生きづらさ」がこぼれ落ちていってしまっているようなむなしさを、私はいま、かすかに感じています。

結局のところ、私は生きづらささえも「承認問答」にのせてあがいてただけなのかと。

「生きづらさにも社会的承認を受けたものと、そうでないものがある」とは、

づら研での参加者の発言ですが、生きづらささえも社会的承認に絡めて考えて しまうことそれ自体に、どうしようもない人間の業の深さを感じてしまいます。

最初に少し書きましたが、こうして名前のない生きづらさにすら名前をつけて語ろうとする矛盾を、少なくとも私は抱えています。抱えた矛盾を否定するほど潔癖ではないけれど、名づけや言語化に隠され、焦点をあてようとすればするほどずれてしまう。

そのことが、むなしく、さみしい。

語ることでこぼれ落ちるものについて語る、という試みは、やっぱり上手く はいきませんでした。少なくとも、この文章では。

いっそ語るべきでないのでは? という意見もありだなぁと、素直にそう思います。けれど、語ろうとすることには、それは確かにそこにあるのだと、なかったことにしてほしくはないのだと、そういう訴えが含まれているように、私には思えるのです。私の中にも、そのように訴えるなにかが存在していて、そのなにかが、こうして長々しい文章というかたちで私を試行錯誤させた。そういうことだと思います。

ここまでのお付き合い、ありがとうございました。

* * *

あとがきにかえて

2015年3月 野田彩花

1年と少し前の自分なんて、ほとんど他人に近い面があると思う。

「そうだったよなぁ」という部分より「そういえばそんなこと考えていたのか」 という部分のほうが、ちょっぴり多い気もするし。そうでありながらも、この レポートは私にとって、過去の自分からの問い返しだと感じる。

端的に言えば、痛いところをつかれたような気分。弱い部分や、ついつい庇ってしまうところは1年経ってもあまり変わっていないらしい。

でも、たとえば1年経ったいまの私が思うことは、「仮面をかぶること」と「抜き身のままでいること」は似ているようで違うんだよ、ということだ。それは私が、不用意に自分の心を抜き身のままにふりまわして、他者をふかく傷つけてきたことに、ようやく気がついたから。

この気づきにも、大きな痛みがともなった。

心は時に刃になるのだ。それひとつで誰かに致命傷を与えることもできるくらいに鋭い切っ先を持つ刃に。

「仮面で偽らなくていい、素顔の私」と「時に刃になる心」は、たぶん表裏一体で、

だからといって同じではないのだ。

いまの私は「仮面をかぶること」は学歴や資格といった肩書きや、その場の 空気を読むことや相手に合わせて自分を演じることの比喩であり、「抜き身の ままでいること」はもっとどろどろとした、自分の欲望や都合のみで他者をま なざすこと、そしてそれに気づかずにいることだと考えている。

刃には、それを刃だと認める勇気と、しまっておくための鞘が必要なのだ。 このレポートを書いた当時の私は、鞘と仮面を同一視しているふしがある。 仮面は使いようだが、鞘は自分のためにも必要だ。

いまの私は、遅まきながら鞘というある種の自制をつくりはじめたのだと思う。このあとがきめいたいものを、未来の私が読むんだとき「過去の自分に問いなおされている」と感じてもらうためにも、レポートの本筋からは離れるかもしれないが、どうしても触れておきたかった。

本筋の「名前のない生きづらさ」に関しては、現在ずばりそれをタイトルに、1カ月に1度自分の思いを書く、というかたちで新聞の連載を持たせていただいているからだろう、考える機会がこの1年途絶えることなく、その結果として、ある程度納得のいくまで考え抜いた部分があるので、当時ほどあせりやこだわりを持つことはかえってなくなったように思う。

詳しくは連載を掲載している人民新聞を手に取っていただければと思うが、たとえジャストフィットな言葉で言い表せたり、説明できたとして、それが必ず他者からの理解や承認に結びつくとは限らないだろうと思う自分がいる。もちろん、期待して言葉を尽くしてしまう自分も相変わらずいるのだけれど、私のちっぽけな頭の中身だけで完結しているほど世界は狭くないし、人間の可能性はよくも悪くももっとずっとはてしないだろう。

(このあとがき、ちっともあとがきっぽくないですね。)

家族のこと、そして「なぜ私は当事者を名乗るのか」

レポート 2014年2月10日 貴戸理恵

0. はじめに

せっかくの機会だから、依頼原稿では書けないような、書きたい個人的なことを書こう。そう思ったら、テーマが分裂してしまった。以下で書いてあるのは、生まれ育った家族のことと、「なぜ私は当事者を名乗るのか」ということ。つながってなくてごめんなさい。でも、無理につなげないことにしました。もっと変になりそうだったから。

1. 生まれ育った家族のこと

○母のこと

地方の農家の長女。大学で児童心理学を学び、大阪で障害者施設に勤務した後、結婚して横浜へ。私と妹の手が離れてから、そして私の不登校が落ち着いてから、20年以上学童保育の指導員をしている。

母の言葉は田舎くさく、学校の建前を地で行くような健やかさがある。自分や「世の中」がわからなくなるとき、普遍的な軸に私を繋ぎとめたのは、母の言葉だった。いくつか挙げてみる。

- ・「自分のものと、人のものとの区別を付けること」 母は子どものノート や鉛筆にさわらない。そして相手が子どもでも、自分の筆箱や手帳にさわると 怒る。
- ・「トラブルがあって明日その子に会いたくないなぁと思ったあと、どうやって関係を修復するか。そこがお友だちとの関係の一番のむずかしさ。それができる子はえらい」――私が10歳ぐらいのとき。
- ・「こうしたいという希望を持ち続けていれば、今は叶わなくても、何十年後かにふと叶ったりするもの」――高校時代、突然「留学したい!」と駄々をこね始めた私に。
- ・「テストの点が悪くても、試験に落ちても、努力や学びが無駄になることは 絶対にない」――中学受験に落ちたとき。
- ・「人さまのお金で大学に行かせてもらったんだから、得たものは社会に返す のが当然」――修士課程のとき。

- ・「支えたり教えたりするときは、まず相手がどうしたいのかを掴む。そして、相手が自分でやろうとしているところは、絶対に手を出さない」――祖父の介護をしていたとき
- ・「一本芯が通ると、人からどう見られるかはどうでもよくなる」 ——私の不 登校について
- ・「自分の主張をしたいために現場の声を引用するようになったら、学者は終わり」——最近のヒット

私は母を、経験に基づいてきちんとしたことを言う人だなと思うけれども、 母を育てたのは私との対話だとも思っている。たぶん、母も私のことをそう思っ ているのだと思う。互いの近況を電話すると、いつも仕事の話になっている。

○父のこと

地方の農村の一人息子で、18歳で上京して、国立大学を出て、70年代に鉄鋼会社に就職した人。好きなものはアントニオ猪木と白いご飯。

父は、なかなか変な人だった。土や海を愛するくせに虚弱体質で、泳げないし、陸上のハイジャンプの選手だったのに、走るのは子どもが見て分かるくらい下手だった。スペイン語と英語が好きで、休日は朝からずっとリビングで単語を暗記していた。英語を習い始めたばかりの私に、「be 動詞が分かれば分かるから」と「I think, therefore I am.(われ思うゆえにわれあり)」という文を教えて「この子はデカルトを知ってる」などと言いだすとんちんかんな人だった。スペイン語の通訳の資格を持っていて、「退職して塾を開きたい」とか言っていたのに、定年を迎える10年も前に心臓の病気で死んでしまった。

酒は飲めなかったけど飲み会にはよく行っていた。変な友だちが多かった。 葬式で別れの言葉を読んでくれたのは、学生運動で留年を繰り返したという5 歳年上の「同級生」だった。社内で仲が良かったのは、大事な会議の前日に父 と徹夜でマージャンしていて会議を欠席し、左遷された(!らしい)会社の先 輩。その人は途中で会社を辞めて大学院に入り直し、キリスト教の洗礼を受け て、今では熊本で大学教員をしている。私が新聞に書き散らした記事を見て、 長い手紙をくれた。

ばりばり仕事をするタイプではなく、会社ではあまり出世していなかった。 合わない会社員生活で、かなり無理をしたのではないかと思う。私は父に似て いる。

○妹のこと

2歳下。顔は全然似ていないが、骨格が私にそっくり。大学時代は4年間北海道に下宿して臨床心理の勉強をしていた。関東に戻り修士課程在学中に妊娠、結婚。一時スクールカウンセラーとして働いていたが、今は専業主婦で、3児の母。

子どもの頃は、コンプレックスの源だった。妹にできることが、私にはできなかったのだ。妹は学校に行く。お昼を一緒に食べたり教室を移動するときの友だちに、困ったことがない。アトピー性皮膚炎もなく、視力も落ちない。神様、どうして。世の中って本当に不公平だ。そう思っていた。10代までは、私は自分のしんどさや嫉妬もあって、妹によく当たっていじわるをしていた。

けれども、20代になってお互いに生活が変わり、物理的な距離ができたあたりから、関係は変わった。今では、互いにしんどいときには助けに行くし、頼られれば全力で応える、少なくとも私はそう思っている。

自分はあまり「漏れ落ち」ないが、「漏れ落ちた人」にやたらと理解がある、 そんな妹。

2. なぜ私は「当事者」を名乗り続けるのか?

私は小学校時代の5年半を学校に行かず、家で過ごした。その後、中学、高校、 大学、大学院に進学し、不登校の「その後」をテーマに研究をしている。そして、今も機会があれば「当事者」という立場から発言したいと思っている。

そんな私に対して、「大人になり、学校に行って就職したおまえが当事者を 名乗るのはおこがましい」と思う人もいるだろう。「声の大きい人が当事者と してしゃべることで、他の多様な当事者の声がかき消されてしまう」と考える 人もいるだろう。「都合よく当事者と研究者を使い分けることで、肝心なとこ ろで問題から逃げている」という批判もありうる。

私は、学校に行くのが怖くて泣いていた7歳の自分と今も同じだと思っているわけではない。学校に行かない子どもの気持ちがよく分かるとか、その子に代わってその子の状態を説明できる、などとも思わない。自分が「大学教員」「研究者」として見られることは自覚しているし、教師や研究者として依頼される仕事にはしっかり取り組んでいくつもりだ。ただ、それを「当事者であることは切り離して」するのはしづらいし、何かちがうような気がする。「当事者だったから研究者になった」ような私にとって、「都合よく当事者と研究者を使い分ける」ことは、少なくとも自覚的には、難しい。

私が自分のなかにある「当事者」という立場を大切にしたいと思うのは、つ

ぎのような感覚があるからだ。

1) 今も「生きづらい」という感覚が確かにあるから

私には、とても苦痛な仕事がある。たとえば、試験監督。「いい点を取るために勉強する」という学生たちのオーラや、「カンニングがないよう見張る」という監督者たちのぴりぴりした雰囲気が苦手、ということもある。が、本当のところは「自分は仕事ができない」ことを思い知らされるからだ。正確にテスト用紙を数えて配る。まちがえずにアナウンスを読む。開始のベルに間に合うよう準備を整える。正確に学生をカウントし、記録する。そういう作業がぞっとするほどできない。できないだけでなく、できないことを周りの他の監督者に知られ、やたらとフォローされ、そんな自分をダメな人間だと感じ、最低一晩は落ち込む。

学生との飲み会や、教授会も苦手だ。「女性教員のランチ」「ママ友の付き合い」のような比較的フランクな会も、当たり障りのないコミュニケーションが取れない自分の劣等感を刺激されて時々しんどい。誘われるまでは嬉しくて楽しみなのだが、いざとなると心底行きたくない、と思ってしまう。ずっとひとりで研究室にこもって原稿を書いている日が、一番安心だ。

2)「理由のない生きづらさ」に注目したいから

人はどうして生きづらくなるのだろうか?

――病気だから。障害があるから。いじめに遭ったから。勉強が苦手だから。 仕事に就いていないから。友だちや恋人がいないから。家族が問題を抱えてい るから。経済的に苦しいから。さまざまな理由がありうる。

でも、上に挙げたような理由にひとつも当てはまらなかったとしても、人は「社会とのつながりにくさ」を感じてしんどくなることがある。「学校恐怖症」と言われた 1950 年代の不登校が、「経済的に恵まれていて、親は教育熱心、友だちもいて勉強もできる」子どもたちにおいて見出されたように、社会構造的な要因が何一つ発見できないところにも、生きづらさは宿る。

私は小学校時代、傍から見れば「学校に行きたがらない理由」のひとつもない子どもだった。平仮名はもう読み書きができたし、友だちもいて、親はまあまあ教育熱心だったし、いじめもなかった。でも、学校に行こうとすると、どうしようもない忌避感で絶望的になった。

いま現在も、私という個人の上に「生きづらさ」の理由を見出すのは難しいのかもしれない。けれども、家族が温かいとか仕事があるとか友だちがいると

か、そういうことと関係なく、生きづらさは襲ってくる。調子に乗って「もうすっかり普通に大丈夫だ」などと思っていると、そのはしから、氷を飲み込んだような冷たい感覚になってもう生きていても仕方がない、という気持ちになったりする。

人は理由なく、生きづらくなりうる。この不思議さは、人間という存在の複雑さ・豊かさでもあって、たぶん社会学という学問分野ではアプローチしきれないものだ。

そういう不思議さに、いろんな人が、いろんな角度から迫っていくうえで経由した望遠鏡としての「不登校」という現象への執着、自分の経験を通じた愛着と、不登校に関わってきた人たちへの感謝。そんなものも、私が自分の「当事者」性を重視するポイントの一つだ。

3) 誰もが「生きづらさの当事者」になりうる社会だと思うから

社会学的な理由もある。90年代以降、日本でもグローバル化と市場化のなかで競争が激化し、多様性や個性が重視されるようになると、全体として人びとのキャリアの見通しが悪くなり、不安定化する。そんななかで、マイノリティでも個人的な能力と努力でキャリアを切り開いていく道が開かれる一方、「大卒の男性の健常者」でも安定した職業に就けるとは限らない、という世のなかになった。(もちろん、依然として相対で見れば、不安定さはマイノリティ属性を持つ人のうえに色濃く表れているのだし、それを「自己責任」と見なすやり方には、明らかな現実の取りちがえがあるが。)

過酷化する競争のなかでは、競争に勝っても、負けても、降りても、生きづらい。だったらそれを逆手にとって、どんな属性や状態にある人であっても、自分の現実のなかに生きづらさや、生きづらさの芽を見出して「当事者」になって、そこから、やはり生きづらさを抱える他の人への想像力を持っていけたらいいと思う。

だれも「生きづらさの当事者」であることから、党れられない時代。それなら私も、その自覚を持って、「生きづらさの当事者」と言っていいはず。そんなふうにも思う。

3. 居たたまれなさが大事

「研究者」と「当事者」。二つの顔を持ち続けることは、なかなか難しい。「学会」や「教授会」でいくら違和感があっても、35歳で教員で研究者で母親の私は、どうしても「当事者性の濃度」が薄いと見なされる。それはある意味で仕方の

ないことだけれども、どこにも属しきれないようで居たたまれない時がある。 また、完全にアカデミズムにこもってしまえば出会わないはずの、より「当事 者濃度の濃い」人から「なぜ、おまえは学歴を持ち、仕事に打ち込み、家族を つくるのか」という根本的な疑問をぶつけられることもある。

でも、そういう居たたまれなさや疑問が身近にあるのは、きっとありがたい ことなのだと思う。自分の存在に疑問を抱かなくなったら、何かが終わってし まう気がする。何も書けなくなってしまうだろうし、書く必要がなくなってし まう。

書き手になって改めて感じたのは、「言葉というものは、ちょっと油断するとすぐに対応物を失ってふわふわしてしまう」ということだ。人が書いた情報を「消費」していれば、言葉の在庫は増える。でも自分が情報を「生産」しようとするときに頼りになるのは、そういうもっともらしい言葉の在庫数ではなくて、「この言葉が本当に、自分の実感や経験したものに正確に、過不足なく対応しているか」ということだ。そこを怠っている「ふわふわした言葉」は、活字になっているもののなかにも、思っていたほど少なくない。私は自分の書くものが、できるだけ地に足のついた、現実と言葉とのあいだのフィッティングのよいものであるようにしていたい。

そのためにも、「居たたまれない」場に身を置くことを癖づけておきたい。 居たたまれなさが少なくなって、特に意識しなくても地に足のついた言葉が出 てくるな、と思い始めたら、要注意。それはきっと、自分が意識しないところ で、「ふわふわ」が始まっている兆候だ。

3人目の夫が英語話者である詩人の伊藤比呂美が、「第二言語は不自由だ。でも、不自由さのなかに自由を見出してこそ、プロの言葉づかいというもんでしょう」と言っていた。それをもじって言うならば、「居たたまれなさのなかに居心地の良さを見出してこそ、フィールドワーカー(現場に身を置いて知を紡ぐ人)」というところかもしれない。

そういう意味では「づら研」こそ、私にとって、大そう居たたまれない、そ して居心地のよい場、かもしれない。

通り魔のような生きづらさ

レポート 2014年4月5日 HL

■消えない生きづらさ

それは2月22日のことだった。

そのとき僕は、大学を休学したということもあって、精神的に大分元気になっていたし、生きづらさのようなものを感じる機会も前よりも減っていたし、少しずつ生きやすくなっていくような実感さえあった。自分の中にあるコンプレックスや課題にも、しっかり向き合えていた……と思っていた。

2月22日、その日は2月のづら研の様子がとある新聞で報道される日だった。僕はドキドキしながら新聞を買いに行った。どんなんやろうとか、写真に写ってるかなとか、ちょっと子どもっぽいこと考えながら新聞を買って、その記事を開いた。

その記事の中心に堂々と掲載されている写真には、僕が映っていた。しっかりと映っていた。

その瞬間、僕は「恥ずかしい!」と感じた。

なぜかはわからないけど、とても恥ずかしかった、写真に写った自分の姿を 直視できなかった。

昔から写真に写った自分を見るのが何故が恥ずかしくて苦手だったんだけど、そのときは特に恥ずかしかった。こんなものが、自分の姿が、づら研に出てる自分の姿が全国に報道されたのかと思うともう恥ずかしくて恥ずかしくて 仕方がなかった。

そして一通り恥ずかしがったあと、ふと思った

「なんで恥ずかしいんだろう?」

なんで自分の姿を見るのが、見られるのが恥ずかしいんだろう? なんでづら研に出ている自分の姿を見る、見られるのが恥ずかしいんだろう?

答えは明確だった。

自分の容姿にコンプレックスを持っているから、づら研に参加している自分を知られたくないという気持ちが、確かにあったから、隠したかったから。 自分の中のコンプレックスや不安、骨の髄にまで染みついた価値観が、しっか りと心に根を張っていたから。

生きづらさは消えていったわけじゃなかった。心の奥底にもぐりこんで、見えにくくなっていただけだった。形が変わり、見えにくくなっただけで、そこにいた。

■通り魔のような生きづらさ

最近感じることは、僕の生きづらさの形が変化していることだ。

以前は、常に人と関わるのが怖かったり、生きている自信がなかったり、なんか常に憂鬱な気分だったり、常に僕の周りに纏わりついて、自分をゆっくりゆっくりと締めつける、緩やかに自分を殺していく、そんな生きづらさが多かったと思う。

しかし最近の僕の生きづらさは、普段はあまり感じないものの、たとえば、づら研の記事だったり、他人の言葉だったり、そのような外部からの刺激によって急に僕の中に現われる。急にしんどくなって、急に落ち込んで、急に死にたくなる。心の奥底から突然現れて突然僕を殺しに来る。ある意味では、通り魔のような生きづらさに変化していると感じる。

「奴」(通り魔のような生きづらさ)は神出鬼没である。いつ現われるか、なんのきっかけで現れるのか、ほとんどわからない。「奴」が現れたときは、本当にパニックになるし、ネガティブになる。自分はこの世にいてはいけない存在で、早く死なないといけないと考える。頭の中が悪いことで埋め尽くされる。そしてケータイなどの連絡手段を全て切り、遺書を書いて、人のいないところに行って死のうとする。しかもその際に、自分を追い詰めるために大事な人に酷いことを言ったり、関係を壊したりしてしまう。そうして生き延びた後、全ての予定、バイトなどもキャンセルして数日間引きこもったりすることもあるので、とても多くの人に迷惑をかけることになる。

そんな状態だから、やりたいことや頑張りたいことも十分にできずにいるし、よく予定が狂う。いつ「奴」が現れるのかがわからないので、「奴」が現れたときにうまく対処できるように(つまり引きこもったり休んだりできるように)やりたいことや頑張りたいこともほどほどにして我慢している。将来自分は就職して働きたいと考えているが、働いてるときに「奴」がやってきたらどうしようかと考えると、そもそもこんな状態で働けるのかと、とても不安になる。

僕は今、いつ死ぬかもわからないような状態で生きている。いつも「奴」の影 に怯えている

この状態がどうしようもなく、生きづらい。怖い。死にたくない。

■奴が現れるとき

奴がいつ、どのようなタイミングで現れるかはわからないが、どういうきっかけで現れるのかは経験則でなんとなくわかってきた。

まず、人からきついことを言われたとき、人間関係がこじれたときだ。 人からきついこと、最近だと「将来のこと考えてない」「能力がない」「~が下 手」「お前の悩み聞いてくれる人間なんか俺くらいしかいない」「悩めるだけ幸 せや、発展途上国の子供らのこと考えてみろや、いかに自分が幸せかわからん の?」みたいな言葉だ。

きついこと言われたときの耐性はついてきたものの、自分の弱いところをつつかれると自分はあっさりと崩れ落ちてしまう。そして奴に飲み込まれる。また人間関係がこじれたときもすごく落ち込む。自分のせいで誰かが傷ついた、自分の大切な人との関係が切れた、そういうときには自分は本当に落ち込む。生きていちゃいけない気分になる。そして奴が現れる。死にたくなる。

この2つに比べれば程度は低いが、外部からの何らかの刺激によって生きづらくなることは多々ある。

たとえば写真に写った自分。それを見ると凄く恥ずかしくなる。自分やっぱり顔ブサイクやなあとか思ってしまって牛きづらくなる。

例えば就活の話、不登校、精神疾患で入院経験あり、休学、いつ病んで動けなくなるかわからない自分が就職できるのかなあ、働けるのかなあと、凄く不安になる。(なのでできるだけゆったりした自分が働けそうな会社を探すつもりである。しかしバリバリ働く人に憧れてるところもあるので、そことのすり合わせも辛い)

例えばづら研や過去の話、まず僕なんかがづら研に出ていいのかなと感じるときは正直ある。またづら研に出ていることを誰かに知られたらなんか言われるんじゃないか……と世間体を気にしてしまってるところもある。だからづら研や過去の話のことを聞かれたら、適当にごまかしてる。堂々と肯定できていない自分や、世間体を気にする自分、づら研の人たちをどこかで見下しているかもしれない自分、そんな自分がいることに気づく。そして自己嫌悪に陥る。

それも生きづらい。自分の過去に関しても同様である。

例えば能力のある人を見たとき、友だちや彼女と楽しく過ごしている人を見たとき、比べても意味がないとわかっているのに比べてしまう、嫉妬してしまう自分がいることに気づく。どうせ自分なんか……と思ってしまう。特定のタイプの人や集団と上手く関われない自分がとても嫌になるときがある。

このように、程度の差はあれど、外部からの何らかの刺激によって、僕の生 きづらさは目覚める。

■生きづらさが教えてくれること

何故特定の刺激、写真に写った自分、就活、づら研、能力のある人、自分の嫌いな人、人間関係など……に対して、僕は生きづらさを感じるのか。

それは僕の中に、それらに反応する「何か」があるからだと思う。

「何か」に対して生きづらさを感じる、心が揺さぶられるということは、僕の中にそれらに対して揺さぶられる「何か」があるということだと思う。

づら研の作法の中に、「自分にとって痛いものこそ要点なり」という言葉があるが、生きづらさは、その「何か」「要点」を教えてくれるものでもあると感じる。

この部分を掘り下げるのは本当に痛い、心が引き裂かれそうになる。凄く疲れる。でも僕はあえて掘り下げてみようと思う。生きづらさが教えてくれる「何か」を見てみようと思う。良くも悪くも、それが自分の姿だと思うからだ。

恥ずかしいが、一つ「写真に写った自分を見たときの生きづらさが教えてくれること」について、汚いところまで書いていこうと思う。

まず僕は自分の容姿にコンプレックスを持っている。そして見た目がいい方が有利だと考えている。見た目がいい方が人間として、生物として上等であるとまで考えているかもしれない。そしてかっこよくなりたいと思っている。そして今の自分の容姿が未だに受けいれられずにいる。自分の容姿がありのままでいいと思えない自分がいる。

だから写真に写った自分を見るのが苦手だし、辛い、そして見た目が良い人 に嫉妬する。

また恋人なんかも、イケメンと美女、見た目がいい人がくっつくイメージがあるので(実際はそんなこと全くないんだけど)、見た目がいい彼女をつくろ

うとしている。「こんな可愛い彼女連れてるんやから、僕の見た目もそんなに 悪くないってことやろ?」とか考えている気持ち悪い自分がいる。

書いてて胸が痛くなってきた。でもこんな気持ち悪い、自己嫌悪する自分が確かにいる。

就活も、づら研に対しても、能力ある人、自分の嫌いな人、などと接したと きに感じる生きづらさも、自分の姿を教えてくれる。

理想の自分、現実の自分を受け入れることができない自分、自分の見たくない汚い自分、社会の、子どものときから骨の髄まで浸みこまされていた、日本的な価値観に染まっている自分。その価値観から抜け出せない自分。むしろその価値観の中で上に立ちたいと考えている自分。過去にとらわれていて、いつまでもその罪悪感に悩まされている自分。誰よりも可愛がられたい、愛されたい、幼稚な自分。

もちろん自分がそうなった理由、コンプレックスを感じるようになった理由、 もあるのだが、ここでは省かせて頂く。

生きづらさは、そんな自分の姿や、自分を取り囲む環境、社会の姿を浮かび 上がらせてくれるのだと思う。

■僕の中に住む死神

僕の中には、いろんな僕がいると思う。

真面目な僕、卑怯な僕、人の役に立ちたいと思う僕、人を苦しめたいと思う 僕、働きたい僕、だらだらしたい僕……本当にいろんな僕がいて、しばしば僕 同士がけんかすることもある。

そしてその中でも一番厄介だと思うのは、死を望む僕である。

自分の中には、元気なときも体調が悪い時も、多かれ少なかれ、死を望んでいる、自分をめちゃくちゃにしたい、自分を傷つけたいと思う僕がいる。

この僕はいつも、自分を破滅へ、死へと誘導する。誰も知らない、知ることの できない死、無の世界へ自分を誘惑する。まさに「死神」とも呼ぶべき存在な のかもしれない。

僕は自分の中のいろんな自分や生きづらさを克服、消すというより、上手くやっていく、仲良くやっていきたいと考えているのだが、この「死神」と「通り魔のような生きづらさ」がタッグを組んだとき、僕は本当に怖くなる。

通り魔のような生きづらさが心全体が黒く包み、絶望しか見えなくさせ、死神が「こんな世界で生きていてもしかたがない、早くこっちへこい、お前はこの世界に生きるべきではない、生まれてくるべきでもなかった」と強くささやき、誘惑してくる。こうして僕は、何度も何度も死のうとする。

僕は生きづらさと、自分とどう向き合えばいいのかがまだよくわからないが、特にこの2つとどう向き合えばいいのかが分からない。というより、怖い。 死にたくない、生きたい、でもこの死神は、そんな思いすら木端微塵に吹き飛ばし、僕を死の世界へといざなおうとする。

僕はこの死神とどう付き合っていけばいいのか、内側からあふれ出る死への 好奇心、興味とどう付き合えばいいのか、全く分からない。「通り魔のような 生きづらさ」と「死神」、つまりは「何かが起こったとき急に死のうとしてし まう自分」が怖くて不安で仕方がない。

見た目と自意識

レポート 2014年6月10日 イワサキ

人と会話する中で、ふとこんな事を言われることがある。

「そんな風には見えない。」

それは、悪意などではなく、本当に"そう見える(感じる)"といった具合に言われる。

男性、日本人、関西人、B型、照れ屋、人見知り、うつ、神経症(人や社会が怖い)、ひきこもり、不眠症、怖がり、麺類が好き、洗濯・料理・掃除が得意 etc...

自分を表す言葉・表現は数多くあるが、普通に接していると、そうは見られない(※初対面でいきなり「君って不眠症っぽいよね。」と言われるのも変な話だが)。

よくまちがわれるのが年齢だ。どうも実年齢よりも若く見える(らしい)。

自分自身、それほど相手の年齢にこだわらない。年が近ければ(特に同級生だと)「親近感」が湧いて嬉しくなるのと、相手への言葉遣いなどにできうる限りは気をつけるが、場や自分の状態に合わせるといった具合だし、"自分の中での話(ルール?)"なので、それを相手に求めようとも思わない。

ただ、見た目(第一印象)と、実際に話していく中での印象にギャップがあるというのは、人と接していると必ずと言っていいほどに感じられる。 それは、自分に対してもそうだし、相手に対しても感じられる。

ちなみに、先に誤解のないように自分なりの結論を言ってしまう。

「そういった見た目とのギャップ (いわば先入観の様なモノ) は、自分も含め誰しもが経験のあることだと思っている。人と人とが接する中で起こるとても自然な現象で、むしろ、それを不自然なことだと言われてしまうと、人と会うことも、人と話すことも怖くなってしまう。

人には見た目とちがう部分があって当然なのであって、その中で何度か顔を 合わせ、会話していくと、徐々にその人の"人となり"がわかってくる。

さらに、慣れ親しんでくると、それまでとはちがう一面を見せてくれたりもする。それが人付き合いであり、人間関係を形成していく上で、避けて通れない道(というよりは面白さや良さ)だと思っている。」

しかし、いきなりそう結論づけてしまうと、ここでのレポートの意味をあまり成さないように思ったのと、そんな結論に至りながらも、時折、この"おもしろさ"が"めんどうくささ"に名を変えて襲ってくることがあるので、もう少しだけ踏み込んでいこうと思う。

『人の数だけ思いがある』

大好きなアニメに出てくるこのフレーズは、4人、5人、6人……と、人が 多く集まるほどに思い出される。

たとえば、「友だちがほしい」「仲間がほしい」「人と仲良くなりたい」同じ 思いを持った人たちが集まる。ならば、その人たちが、すぐに友だち同士にな れるかと言うと、けっしてそんなことはないだろう。

自分も含め、人にはそれ以外にもいろいろな面がある。友だちの作り方、友だちの定義、話したいこと、仲良さの度合い、溶け込み方、スピード、好き嫌いや相性など、人によって様々だ。

また、学校や職場、趣味の場、プライベートの場など環境によっても変わってくるだろう。職場の人を友だちとは言わないだろうし、なぜか大人になると"距離感"などという単語が、さも重要であるかのように何度も登場する(※確かに重要だと思うが)。

そのさまざまな様子(人間模様?)は、そういう場でついつい一歩下がって 見てしまう自身のクセから見える光景なのだが。

そのクセも一つ。自分なりの人付き合いなのだろうなと、このレポートを書きながら気づかされた。

いや、まてまて。そもそも、最近あった"めんどうくさいな"と思った出来 事から生きづらさを感じて、レポートを書こうと思っていたのに、それが書け ていない。

「見た目と自意識」とわざわざ題名までしたのに(※レポート初期の題名は「見た目とギャップ」)。

弁解をすると、その出来事が起こった時は、確かに生きづらさ(めんどうく ささ)を感じていたのだが、日が経つにつれ忘れてしまい、それこそさっき書 いた自分なりの結論に至ってしまったのだ。

簡単に言うと、自分の年齢は35歳だ。しかし、見た目から20代に見られるとする。すると、30歳くらいの人からごく稀に「年下のくせに生意気だ。」

と言われる。

その言葉を聞いた時が「めんどうくさい!!!」と思う(傷つく)瞬間の一つである。

今では、何度もそういう事が繰り返されて、笑い話にもできるようになったが、一時期は、自分の年齢と見た目とのギャップを埋めようと、あごひげを生やしたこともある。

ただ、自分はそういった事に対して怒っているのではない。例えば、相手に「僕は35歳です。」と伝えておけば、またちがった結果になっていただろうし。そうかと言って、会う人全員に「僕は35歳です!」と毎回言わないといけないとなると、気を使い過ぎて自分自身がしんどくなってしまう。

だが、そういった事で人間関係が苦しくなってしまったり、プッツリと切れてしまうのを、色々な場所で見たり経験したりしてきたのも事実。人から「そういうものだよ。」と言われてしまえば、そうなのかもしれないが、その時ばかりは何とも言えない悲しい気持ちになるのだ。

しかしながら、こうも考えたりする。

病院へ行って、スーツ姿の人を探したりはしないだろう。

白衣姿の人に、落し物の財布を預けようとはしないだろう。

大ケガをした時に、白衣姿の人を見て安心したことがある。

暗くて怖い夜道で、自転車に乗ったおまわりさんが見回りをしているとホッとする。

生活の中で、見た目で助けられている面も多くあるのだ。

豪華な一流ホテルの高層階のレストランには行きづらい(生きづらい)のだ。 赤と黄色のMのマークのお店の方が行きやすい(生きやすい)のだ。

ダジャレに走ってしまったが、見た目って本当に大事で、奥が深いものだな と思う。

なんだかんだで、みな見た目(どう見られているか?どう見られたいか?) を気にする。それは人間の本能的な部分にあるのかもしれない(※難しい話は、 専門家に任せる)。

自分も若い頃(特に思春期)は、かなり意識していた。意識しすぎて息苦しかった。「俺ってどう見える?」と周りの友だちに尋ねるたび「気にしすぎ!」「自意識過剰だ!」と何度も指摘された。人生(生き方)にかなりの影響を与えたと思う。

今でも、もちろん意識はしている。それでも、人付き合いの中で、人にはそ

れぞれの物差しや土俵があり、なかなか自分の思うようには見てくれないとわ かった(あきらめた)分、楽になった気もする。

- ○○だと見られたい時もあれば、見られたくない時もある。
- ××だと見られる時もあれば、見られない時もある。

でも、自分にはそれはどうしようもない。人の見方も考え方も千差万別。その一人一人に対応することも、相手の目になることも、相手自身になることも、 相手を変えることもできない。

いや。変えようとしていた頃は生きづらかった。自分を変えよう。相手を変えよう。「どうやったら変えられるのか?」「どうやったら変わってくれるのか?」その事ばかりを気にして、頭の中をグルグルとハエみたいに回っていた。だから、常に他人(の目や評価)ばかりを意識して過ごしていた。

相手を変えることができないと言うと、自分の中ではちがった表現かもしれない。

「相手を変える必要はない」

こちらの方がしっくりくるし、気持ちが楽になる。

そして、相手を変える必要がない様に、自分自身もまた無理に変える必要は ないと。いつの頃からか思うようになった。

それでも、やはり自分は気にしている。このレポートを他人が見ればどう思うのか?どう受け取られるのか? どんな意見が飛び出すのか? ずいぶんと意識しながら書いている。

やっぱり僕は"見た目"を気にしているのだった。

「書くこと」について

2014年7月のづら研は、「書くこと」がテーマだった。貴戸理恵さん、野田彩花さんから問題提起があって、いろいろに話し合った。ここには、貴戸さんと野田さんからの問題提起、本冊子収載にあたっての野田さんの「あとがき」、づら研終了後の山下耕平のブログへの報告記事を掲載する。

「書くこと」のススメ

2014年7月14日 貴戸理恵@アデレード

1. はじめに

「書く」ということは、社会と関わるひとつの手段だ。

社会と関わるには、いろんな方法がある。学校に行ったり仕事をしたりする こともそうだろうが、家族と話したり、コンビニで買い物をしたり、映画を見 たり、ネットの掲示板を見たりすることも、広い意味では「社会と関わる」こ とになる。

そのなかで、「書く」ということは、「情報を生産する」という行為だ。ここでいう「書く」ということは、誰にも見せない日記や、匿名で毒を吐く一部のネット掲示板とはちがって、伝えたい内容と伝える相手があるものを指している。買い物や映画鑑賞は「消費」だけれども、「書く」のは「生産」だ。人がつくったものを「いけてるな」「おもしろいな」と思って使うのではなく、逆に人が「これ使える」「なるほどな」と思えるものを、生み出すことだ。

もう少し限定すると、「書く」ことのうちには、フィクションのように「これについて書いている」という現実の対応物を持たないものと、ルポや研究のように対応物を持つものが含まれる。小説の登場人物は実在しないが、ルポの取材対象やインタビュー調査の情報提供者は実在する。あるジョークに、研究者が小説家に「うらやましい、紙と鉛筆があれば書けるなんて」と言ったところ、小説家が「あなたの方こそうらやましい、勉強すれば書けるなんて」と言い返した、という話があるが、勉強や取材のように、「外からのインプット」を必要とするのがノンフィクションなのだ。とはいえ、現実には、膨大な資料や取材に裏付けられた歴史小説もあるし、何がしか書き手の「内なる才能」なくしては成立しないよなぁと思わせるルポや研究もある。石牟礼道子の『苦海浄土』のように、どっちだか分からないけど圧倒的、という作品もある。

ここでは、「社会と関わる手段」「情報を生産する行為」としての「書くこと」

のうち、ルポや研究のような「現実の対象を持つもの」について考えてみたい。

2.「書くこと」の三角形

そこでは、「書く」という行為は、3つの重要な要素を辺に持つ三角形みたいになっている。「書く人」と「書かれる対象」、そして「宛先」だ。それぞれについてみてみよう。

1)「書く人」

まず、「書く人」。「書く」ことの主体であり、この人がいなければ「書く」という行為はありえない。「書く人」は文章に対して一番大きな自由と、責任を負っている。ある本を書いた人のことを「著者」という。「著者」は英語でauthor(オーサー)だ。ある分野の偉い人のことをその分野の「権威」といい、これは英語でauthority(オーソリティ)。つまり、「書く人」とは、文章に対して一番大きな権限を持っている人、ということになる。何の権限かといえば、それは「文章を選び、書き換える権限」だ。とはいえ実は、文章は必ずしも一人で書くものではない。研究には「ゼミ」や「研究会」があって、仲間と議論しながら自分の「書くもの」を練り上げる機会がある。ルポなら編集者がついていて、「ここはもっとこうした方が読者にわかりやすいかもしれませんよ」とアドバイスしてくれたりする。けれども、最終的に「この文章をこう変えよう」と決める「権限」を持つのは「書く人」だ。周りの人は、助けてはくれるけれども、究極の決定権は著者にある。そしてその裏返しとして、すべての責任は著者に掛かってくる。だから、「書く人」になる、ということは、「権限を持ち、責任を負う」主体になる、ということだ。

――なんていうと、少しこわいだろうか。でも、そんなことはない。「書くこと」は、づら研でもずっとやってきたことだ。「権限を持つ」とか「責任を負う」というと仰々しい感じがするけど、これまでやってきたことだってそう呼べる、権限や責任なんてその程度のものの呼び名だ、と思っていていいんじゃないだろうか。

2)「書かれる対象」

次に、「書かれる対象」。「書く人」が「権限を持つ人」だとして、だったら対象について何でも好きに書いていいのかといえば、けっしてそうではない。「書かれる対象」は、「書く人」である自分の外側に、異なる意思や感情を持つ別の主体として存在している。その「自分とは異なる意思や感情」に対しては、

最大限に配慮し、尊重しなくてはダメだ。もし対象が「書かれたくない」と言うなら、書いてはいけない。「書いてもいい」という場合でも、個々の発言を引用したり、「この人がこう言っていた」とまとめたりする場合は、「こういう内容をあなたの発言として書かせてもらいます。いいですか?」と確認を取る必要がある。発言の引用がなされるときは、引用部分に限って、その発言をした「対象」の方が、変更の権限を持つ「著者」になる。だから、「あの時は確かにそういったかもしれないけど、それは書かないでください」とか、「書いてもいいけど、もっとちがうように、こういうふうに書いてください」、あるいは、「あの時は言葉足らずで言えなかったこういうことも、付け加えて書いてください」ということを、対象の方から著者に対して言うことができる。

とはいえ、どんなに配慮したとしても、最終的には「書き手の枠組に沿って 対象を切り取ってしまう」というある種の暴力性から、「書く人」は逃れられ ない。これは「書く」という行為に内在する、根源的な暴力性で、「書く」と いう行為のその他の特性――創造、表現、自由、発信、生産など――と結びつ いて切り離せなくなっている。「自分が暴力的であることになんてぜったいに 耐えられない」という人は、物を書くのはやめた方がいいかもしれない。「誰 も傷つけずに生きていきたい」という人は、一人の空間にずっといた方がいい かもしれない。それでずっとやっていけるならば、それは一つの手だ。(でも ……とここで私は小説「氷点」を思い出す。「自分の中に一点の悪も見出した くない」という「傲慢ともいえる誇り」を拠り所に生きていた主人公の陽子は、 殺人犯の子であるという消えない「罪」を自分の中に見出したとき、生きてい けなくなってしまうのだ。「続・氷点」では、自殺未遂から命を取り留めた陽 子の、「罪を許すこと」がテーマになる。人間はどうしようもなく罪深いし暴 力的だけれども、そういう要素を自分の中に認めたうえで、それと真摯に向き 合っていくしかないのではないか……というのが、キリスト教徒でもなんでも ない私がこの小説から受け取っているメッセージだ。)

だたし、「暴力は書くことの本質だから」と開き直ってしまっては、これもまたよくない。「書く」ということの暴力性をよく自覚することは大事だけれども、その暴力性を少しでも少なくしよう、とする努力を怠ったら、たちまち書くものの質は下がる(と私は信じている)。では、どうやって暴力を少なくすればいいんだろう? そのためのノウハウは、実はけっこう蓄積されている。そうしたコツを体得すれば、誰でもかなりのところまでできるようになるし、逆にどんなに「倫理感の強いいい人」でも、コツを掴んでいないとなかなかできなかったりもする。

ひとつのコツは、「事実の記述と、それについての自分の意見や解釈を、できるだけ分けて書く」ということだ。事実はできるだけニュートラルな言葉で淡々と書き、著者の意見や解釈はそれとはっきり分かるように、分離して明示する。例えば、80年代には「不登校者数が過去最悪を更新した」なんていう記述が毎年、新聞紙面に表れていた。これは「事実と意見」が混在している悪い例だ。「過去最悪」というマイナスの意味の言葉を選んだ時点で、「不登校は悪いことだ」という著者の価値判断が、事実の記述に紛れ込んで入ってしまっている。「不登校はよくない」と思う人がいて、そういう表現をしても、そのこと自体を否定することはできない。でもそれだったら、「不登校者数が過去最大となった(事実の記述)。これはよくない事態だ(著者の意見)」と分けて書けよな、という話。そうしたら「いや、私はそうは思わない」という人が、異なった意見や解釈を自由に述べる余地が残される。

もちろん、これは難しい。「これがニュートラルな事実の記述だ」と思っていても、すでに解釈や意見が混じってしまっている場合だって少なくない。上の例の記事を書いた新聞記者だって、「自分はニュートラルだ」と思っていたことだろう。そして「不登校、過去最悪」にはカチンとくる私も、「犯罪率、過去最悪」という記事だったらそのままスルーしてしまうのだ。神ならぬ人の認知や配慮には、どうしたって限界がある。「事実」と「解釈」は、きれいに分けられるものではない。でも、だからといって「区別できないんだから、結局同じこと」と粗っぽくまとめてしまってはまずい。完全にはできないけど、できるだけ心がけて実行する、ということが大事だ。もちろん、「もとよりニュートラルなど不可能」という自覚をもとに、「自分はこういう立場に立っている」ということを敢えて開示して書く、という道もある。

3)「宛先」

最後に、宛先。この文章は、誰に宛てて書かれるのか? どういう人に読んでほしいのか。誰に一番、伝えたいのか。「書くこと」のトライアングルではついつい見落とされてしまうけれども、宛先を意識するのは大切だ。

といっても、宛先を意識することは難しい。私がこれを本当の意味でやるようになったのは30歳を過ぎてからだったかもしれない。それまでは、「宛先を意識せよ」と言われても、今一つぴんとこなかった。自分に書けることは限られているし、書きたいように、書けるようにしか書けないんだからしょうがないじゃん、と思っていた。「この文章の宛先は誰?」と問われて「大学院の指導教授とインタビューに協力してくれた人です」とか答えていても、心の底

では、「そんなの知らない、これを読んで一人でも二人でも共感してくれる人がいればそれでいい」などと思っていた。要するに、「どうして宛先を意識しなければいけないのか」が分かっていなかったのだ。書くものと自分自身とのあいだの距離が取れていなかった、ともいえる。

なぜ、宛先を意識することが大事なのか。それは、くやしいけれども「相手に通じない文章」は独り言と同じだからだ。独り言でも、たぶん神様は見ていてくれる。けれども、少なくとも人間の社会の中では「なかったのと同じ」にされてしまうのだ。

「書いたものが反発を食らったら大成功」と言われることがある。批判されるのは、文章が読まれ、通じた証拠だ。「なんじゃこりゃ?意味不明」とか「独り言ね。反応する価値なし」と思われたら、批判さえされない。そこにあるのは、「無視」だ。

「書く」という行為が、「書き手と書かれる対象」という対面的な関係にとどまらず、 もっと広い「社会」みたいなものに否応なく結びつけられてしまっているんだ、 という認識、実感。それが「宛先を意識する」ことを「書く人」に強いる。

たとえば、づら研では幾度か新聞の取材を受けた。熱心な記者さんが丁寧に取材をしていく。ああこの人なら分かってくれている、きっと素晴らしい記事を書いてくれるにちがいない、と感じる。でも、実際に書かれた記事は通り一遍のもので、「あの取材はいったい何だったの?」と思ったりする。そういうことが起こる原因の一つに、新聞の宛先が「一般読者」という「生きづらさ」になんて興味のない人々だから、という現実がある。彼ら・彼女らの書く文章は、「著者が見たもの、感じたこと、そのもの」ではない。それは、「宛先」に分かってもらえるよう、細心の注意を払って書かれたプロの文章だ。

これは、「読み手に媚びる」こととはちがう。片手間にライターをやっていた人が、「ペンで食う」ことを決意して執筆一本に絞ったりすると、「書くものが荒れる」と言われることがある。生活のためにどんな仕事でも引き受けて、「読者ウケ」のいい文章を書かざるを得なくなるからだ。本業は別に持っている専門家も、「世間に忘れられたくない」という理由だけで書くようになると、さまざまな社会現象を昔の自分の研究枠組みに当てはめていくだけの、「注目度の高い流行のキーワードを使っているけど内容はどこかで聞いたことのある話」という文章を量産してしまったりする。「宛先を意識する」とは、こういうことではない。それは、読者になってくれる人、つまり「受けいれ態勢はあるけれども、書き手とはちがう人間」を想像して、その人と対話しながら文章を書く、ということだ。きちんと書かないとわかってはもらえないけど、きち

んと書けば通じる。そんな相手を念頭に置きながら、「こういう言い方だと伝わるかな? それとも誤解されちゃうかなぁ」と考えながら書くのだ。

ところで、「生きづらさ」を発信する私の、私たちの「宛先」とはいったい誰だろう? レポートは、づら研の場で読まれることが前提だから、口頭で補えるし、「自分が誰であるか」が参加者に分かっている場合の文章だ。でも、レポートが「冊子」になってネット販売されるときは? 不特定多数の、でも「生きづらさ」に何らかの興味がある、親、当事者、支援者、教師(?) ……といった人が手に取るかもしれない。その人たちに「伝わるように書く」ためには、どうしたらいいんだろう。一つの答えはない。

同時に、正直、私には分からないところもある。「読み手を考えて、わかりやすく書く」ということは書き手を社会につなぎとめるぶん、書き手の自由を縛る。その結果、せっかく「書くって楽しい!」と思っている人も、「面倒くさいな」と書くことが嫌になってしまうかもしれない。また、世の中には、読み手なんて考えずに自分の内側を際限なく覗き込んでいるだけで「作品」がかけてしまう才能の持ち主もいる。そもそも「相手にわかるように書く」なんて、「ありのままの自分」を曲げているみたいで嫌、と思う人もいるかもしれない。「分かってもらおうと思うは乞食の心」という言葉だってある(「乞食」という言葉はモンダイだが)。

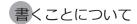
でも、それでも、やっぱり「宛先を意識すること」は大事だ、と言いたい。私たちは、いろんな立場や考えを持つ人がいる、いていい(はずの)社会を生きている。「書くこと」が「書く人」の立場や考えを表現する行為である以上、自分という存在の外側にある他者への配慮を、失いたくない。インターネットが普及した現在では、昔のように、「書く人」は「偉い人」とは限らなくなった。「文章が活字になる」という言い方はもう死語だ。メールを打てばその文章はもう活字なのだから。結果として、昔は「偉い人」だけが負っていた「読み手への配慮」を、普通の人が負っていく時代になってきている。面倒くさいことだけど、でも「他者への配慮」が、この社会の中をめぐりめぐって、いつか自分のところに「他者からの配慮」として、ブーメランのように返ってくるとしたら、その「書き手」たちのサイクルに自分も参加できるのなら――それは素敵だ。

3. おわりに

私たちは、いろんなものの境界がゆらぐ時代を生きている。大人(成熟)と 子ども(未熟)。支援者と被支援者。研究者と研究対象。専門家と素人。主流 と傍流。指導者と大衆。教師と生徒。「社会参加している人」と「社会から撤 退している人」。……前者の方が後者より「正しい」なんて、もう誰にも言う ことはできない。同じ立場だから、同じ属性を持つから、同じコミュニティの 出身だからといって、「これ」という中核を共有してまとまる、ということが 成立しなくなって人しい。その結果、カテゴリーは流動化して当てにならない ものになっている。

そんな時代を背景に、「づら研」は、「ひきこもり」「不登校」といったカテゴリーではなく、「生きづらい」という個々の実感にフォーカスして、つながりをつくってきた。この場で行なわれてきたのは、「自分を自分で研究する」という、当事者研究だった。一人ひとり異なる生きづらさを、同じように抱えている他の人びととともに。生きづらさを開示し、シェアすることは基本だが、その上で、それにとどまらない、生きづらさを「表現する(主に書くことによって)」ことへのパッションを、私はこの場から感じ続けてきた。

そんなづら研のメンバーにとって、「書くこと」はどんな意味を持つだろう? 一人ひとりちがうだろうし、一概に言うことはできない。でも、繰り返しに なるが、今はづら研にかぎらずどこでも、誰もが、「書かれる対象」であると 同時に、「書く主体」になりうる時代だ。そのなかで、一人の書き手として「よ いものを書こう」と文章に取り組み始めるとき、ある時期には「傷」の源泉だっ たかもしれない「社会」というものが、少し柔らかな感触で手に触れる瞬間が、 訪れるかもしれない。



2014年7月14日 野田彩花

自分がいま、書くこと対して感じている困難さや戸惑い、それでも書き続けたいと思っていることを、あらためて書いてみようと思う。

きっかけは、づら研にも参加している人民新聞という新聞をつくっている山田さんから、「名前のない生きづらさ」というタイトルで、コラムというかたちの連載をいただいたことだ。

連載は全10回の予定で、3回までが掲載された。

4回目の〆切を、少し延ばしてもらうことになった。

3年前にづら研が発足して、何度かレポートを書いた。

また、数年前からなるにわ(その当時はコムニタス・フォロ)のイベントや 旅行の感想を文章にして、コーディネーターである山下さんが管理しているブログに載せてもらったりもしていた。

そうやって、づら研発足とほぼ同時期から、定期的に私は「書くこと」を続けてきたように思う。

書くことは私にとって自分を表現するに適した手段で、わりと相性がよかった。だから山田さんに「新聞に書いてみませんか?」と言われた時も、「書きませんか?」と聞かれて断る理由は自分の中にひとつもないからと、迷わずお受けした。

けれどいま、私は壁にぶつかっている。

〆切を延ばしてもらったのも、そのせいだ。

壁は、いわゆるスランプというものとは少しちがうように思う。

きっと単純に、今までの書き方で出せるものは、あらかた出し尽くしてしまったということなのだ。

今までの私の文章の書き方は、「私はこんな人間で、こんなことがありました。 そしてこう考えています」というような、いわゆる感想文のかたちがほとんど だったように思う。

それが悪いと言っているのではない。

ただ、これだと私個人や、私の持つ当事者性に興味を持ってくれている人に は届いても、それ以上の範囲に届けることが難しい。

文章が、私自身を中心に、どこか完結してしまっているように思う。

それでは、新聞という不特定多数の人が読む媒体とは少しばかり相性が悪い。

本当は依頼を受けたときに気がつかなければいけなかったのだけれど、いまようやく、私はそのことに気づいた。

それはづら研という当事者研究を行っている立場からも、大切な気づきだと 思う。

これから挑戦したいと思っている「書くこと」について。

今まで書いてきたものが、自分の経験談の域を出ることができていないので あれば、まず、そこを突破したい。

私とはちがう考えを持ち、私とはちがった生き方をしている人にも、ちょっとでも共有できたり、届くものがある書き方をしてみたい。

抽象的な言い方になるのだが、それは自分を開くことだと思う。

出発点は自分でいいのだ。

自分の立ち位置、自分のまなざしから、多くの人が生きていく上で共有しているものごとへと関わり、つながっていく。

ざっくり言ってしまえば、それは「社会」かなと、そんな気がする。

うまくなじむことができない側面があるにしても、私もこの社会の一員で、この世界に生きている。

それならば、その社会とつながりのあるものを目標にして書いてみたいと思うようになった。

私の立ち位置からみえる「社会」を抽出して、いままでよりも普遍的なところへと触れてみたいと。

繰り返しになるが、それは当事者研究とも深いつながりがあるように思う。 私たちは「生きづらさからの」当事者研究を行っているのだ。

「生きづらさ」の根っこにある経験や背景は人それぞれで、だからこそ誰かの生きづらさが語られるとき、「自分のそれを生きづらさと呼んでもいいのかな?」とか「自分は本当にづら研にいていいのだろうか?」とか、案外多くの参加者が考えているということが、最近になって分かってきた。

もちろん、私も含めて。

いいのだ、それで。そういった葛藤も含めての「づら研」なのだ。

最初は、時間をかけて自分の経験やそのときの感情を繰り返し語る作業は、 絶対に必要だと思う。

私自身、3年かけてそれをやってきて、そろそろ次のフェーズに進みたいと 思うようになった。

そのとき必要になってくるのが、自身の当事者性とどのように向き合うか、

ということなのだと思う。

私は、自分の当事者性をある意味において逆手にとって、私とはちがう当事 者性を持った人や社会とつながってみたいと思うようになった。

生きづらさを抱えているからといって、縮こまらなくいてもいいのだ。

したたかさに変えてしまっても、いいのだ。

少なくとも、私はそう思う(はたしてそれを生きづらさと呼べるのか? という疑問は当然生じるとして)。

そういうことの一切を、これからの「書くこと」に込めて、かたちにしてみたい。

とはいえやり方は、全然わからない。

方法論なんて、本当におどろくほどどこにもないのだ。

なじんだやり方はある意味ラクだから、気をつけないとすぐにやり尽くした 書き方に戻ってしまうので、これからはいっそう書くことに気が抜けなくなる。

それでも私が書きたいと、できることなら書き続けたいと思うのは、私にとって書くことは、どこかで人や社会とつながることだからだと思う。

スマホの CM じゃないけれど、つながる範囲を、少し広げてみたいと思うのだ。

そのことによるデメリットも、ふるえながら覚悟している。

公約のようなもので、こうして言葉にしてしまったら、もう後戻りはできない。(できないことはないけれど、やっぱりちょっとかっこわるい)

いわば、自分で自分を追い込んでいる。

そうまでしても、やっぱり書きたいんだなぁ。

これは私の強欲なので、まぁ引き受けていくしかないのだけれど。

 $* \quad * \quad *$

あとがきにかえて

2015年3月末 野田彩花

なんだかしょってるなぁ、この文章。

「しょってる」なんていまどき使わないし、ネットで意味を調べてみた。いわく、「うぬぼれていること、いい気になっていること」。

むむ……。私の言いたかったことと、ちょっとだけちがう。たしかに自意識がにじみ出ているけど、そこまででは……というか「しょってる」ってそういう意味だったのか。

脱線しながらはじまっているが、つまり私が言いたかったのは、ずいぶんかっ こつけたことを言っているなぁ、と我ながら思ったということ。意気込んでい る、とも言える。

思えばこの時期、私とって、それまでなじんでいた「書くこと」の意味が変わった、それこそかっこつけていえば変容した時期だったのだと思う。

それまでの私にとって、書くことは吐き出すことだった。自分の中にある違和感やどろどろとした気持ち、重たさ、ふいに襲ってくるやるせない気持ち……。それらとは真逆の、生きていることも悪くないと思える瞬間の気持ちとか。

塊になって私の脳内に侵入してきたそれらの最初のかたちは、実に混沌としている。それを言葉というパズルで解き明かし、言語化してしかるべき場所におさめていくこと。書くこととはつまりそういうことだったし、いまだってそういう一面がある。

ただ、この文章を書いた時期、私にとってようやく「書いたものを他者に発表すること」や、「自分の書いたものでお金をいただくこと」の重みが自分にやってきたのだと思う。当時3回までだった連載は8回目までを書き終わり、残すところ2回となった。これは連載を持たせていただいて、そして常にが切がある状態……。書くこと(しかもテーマは「名前のない生きづらさ」!)が気が向いたときの表出ではなく、自分自身との繰り返される格闘に変わる契機になった。

言葉はなじみのあるパズルではなく、自分をごまかしたり、惑わしたりする 重さを持った「なにか」であり、書くことは吐き出すことよりもむしろ内側へ ふかくふかく潜っていくこと、そして窒息したりうぬぼれたりせずに、自分の 中にある「本当のこと」のひとかけらを握りしめて、しかも潰したり潰された りせず浮上してくることだと知った。

書くことは強欲というより、業の深いことだといまなら思う。

そうしてあえて言うのならば、頭でっかちにならず、頭だけで完結しない、 五感や肉体といった身体をすべて使い、それと共に自分の内側により鋭く潜っ てものを書くことが、いまの目標だ。

書くこと、揺らぎ、賽の河原……

ブログへの報告記事 2014年7月16日 山下耕平

今回のづら研は、「書くこと」がテーマだった。づら研は、基本的に参加者のレポートをもとに話し合っているが、自分の生きづらさを記述するレポートは、いわば自分語りだ。しかし、そこから見えてくることは、家族のあり方だったり、学校のあり方だったり、社会のあり方だったりする。それを書くことは、自分と社会のつながり方を見直すことでもある。また、づら研の場では、さまざまな経験や属性からの意見や声があがって、そこから生成されてくるものがある。「自分」に閉じた文章ではなく、開かれた文章を書いていくこと。そのための工夫として、文章の宛先を意識したり、事実の記述と自分の意見を分けたり、事実を切り取ってしまうことの暴力性について考えてみる。そういったあたりが、今回のテーマだった。

最初に、上記のような問題提起が、参加者の野田彩花さん、コーディネーターの貴戸理恵さんから、それぞれあって、まあいろいろな話があがった。それをまとめるのは無理なので、私(山下)が「書くこと」について、あらためて感じたことを書き留めておきたい。

書くことというのは、混沌として流動的な「現実」を腑分けし、分節化して、固定化してしまうことだ(名前を与えることでもある)。でも、氷の下に水が流れているように、大地の下にマグマがあるように、固定しているものを根っこから揺るがすものがないと、文章は死んでしまう。どんなにテクニカルに書かれた文章でも、そういう揺らぎのない文章は、頭には入っても胸や肚には響かない。そんなふうに思う。そして、そのマグマみたいな部分は、きっと「生きづらい」という実感ともつながっているのだろう。

でも――ここからは未整理なのだが――その揺らぎは、人を不安にさせる不穏な地震であるときもあれば、豊かな共鳴を呼んでいく響きであることもある。そして、その響きによって、集まってくる人や物事があって、その人の現実がつくられている。たぶん、「生きづらい」というのは、固定化されている「自分」と、自分の「マグマ」にズレがあるのに、それが抑え込まれてしまっているから起きている「地震」なのだと思う。

自分自身が、なぜ書くことにこだわってきたのか、書き続けてきたのかというとき、書くことによって、自分を固めている言葉の殻を割ってマグマに分け

入って、自分を再生させようとしてきたのではないか、と思う。そして、分け 入っていくには、知識や技術も必要だ。言葉の表面ではなく、それを割ったと ころに分け入らないと、物事は見えてこない。

よっぽど注意していないと、人は固まった言葉にとらわれて、自分の「現実」 を固めてしまう。順調に生きている人ほど、簡単に固まってしまうように思う。 順調にはいかない、ぬかるみにいるからこそ、触れていられるものがある。

づら研は、たぶん、そういう言葉の生成する現場なのだと思う。それを、おしゃべりだけではなく、書き言葉にしていくこと。そのあたりが、今後の課題なのだろう。たとえ、それが賽の河原の積み石のように、積み上がりかけては崩れてしまうのだとしても……。

そんなことをつらつらと思った、今回のづら研だった。

評価について

2014年8月のづら研は、「評価」がテーマだった。レポートの代わりに、野田彩花さんが人民新聞に連載している記事をもとに話し合った。ここでは、その記事と、づら研終了後の野田さん自身の感想、そして、冊子収載にあたっての「あとがき」を掲載する。

人民新聞連載「名前のない生きづらさ」より

2014年8月11日 野田彩花

前回、「私を評価するな」と叫んだ心。叫んだあとに、分からなくなってしまった。そもそも評価とは何なのか。私の言う「評価」とは、一体誰の、どこからのまなざしなのか。

不登校をしていた当時、私は評価のまなざしから、比較的距離を取って生きてこられたと思う。評価の天秤に乗せようにも、大人にとって私は「不登校のあの子はそもそも論外」といった、「アウトオブ眼中」な存在だったのだ。一方の私自身も、当時の関心や不安は「学校へ行っていなくても、無事に大人になれるのだろか」というものであり、学校の内側に存在する評価のまなざしには、さして頓着しなかった。中学時代、はっきりと「1」の並んだ通知表を前にしても、「授業もテストも受けていないのだから、当たり前のこと」だと、冷静に、どこかせいせいした気持ちで受けとめていた。

もちろん冷静でいられたのは、葛藤や喧嘩はあったものの、首に縄をつけてまで学校へひっぱっていこうとしなかった両親の理解があり、父親には安定した収入があったからだ。

端的に言えば私は守られ、恵まれていたのだ。あくまで端的に言えば、だが。 そういうところは、いまも変わっていない。

そんな私が、評価のまなざしを意識しはじめたのは、中学を卒業し、就学も就労も選ばず「身分なき存在」となってからだった。それまでは、たとえ不登校をしていても「学生」という身分があったのだ。初回の名刺の話にもつながるが、私は記すべき肩書きを持たない存在となった。そのことは、これまで自分にとって当たり前だったこと、たとえば足下には地面があって、それは絶対に崩れることなく自分を支えている、といった前提が根底から覆ってしまうような不安を私にもたらした。周りを見渡せば、制服を着たあの子は学生、スーツ姿のあの人は社会人、こどもの手を引いている人はお母さん……。自分だけ

が「なにもの」にもなれていない気がして、そのことがぞっとするほど怖かった。 そんな不安に追い討ちをかけるように、「ニート」という言葉が堰を切った ように世間に溢れかえった。ニートに対する報道は加熱する一方で、テレビを つければ、ニートがいかに怠け、堕落した「けしからん存在」なのか、そんな ニートを「立ち直らせる」ために周囲の人々はいかに努力しているか、ニート が今後増え続けた場合の「社会的損失」はどれほどに大きいか、といった特集

私はそのときはじめて、「評価のまなざし」が自分にも向けられていること に気づいた。

が組まれ続けた。

そこから逃れられる人間なんて、いないに等しいのだと。自分が社会的にどのようにまなざれ、評価されているのか。私は主にメディアからの情報を通して、そのことを思い知った。ニート、つまり私のような存在はどれだけ困った人だと思われているのか、社会にとってどれほど迷惑な存在に映っているのか。鋭い痛みとともに、考えないわけにはいかなかった。生産性が重視されるこの社会で、私のような「何もしていない」存在は、いない方がいいのだろうか。「生産性のない」と断じられた存在は、生きていてはいけないのだろうか、と。

それはひたひたと忍び寄る絶望で、一時期の私は「生産性のない自分は、生きているのが申し訳ない」と考えるほどに追い詰められた。ただ息をしていることが、あんなに重かった日々はない。

そのような経験を持つからだろうか。たとえば障害や病気を持つ人、生まれたばかりの赤ちゃん、子ども、お年寄り。赤ちゃんでも子どもでもお年寄りでもない、就労も就学も結婚もしていない、私のような存在。さまざまなマイノリティ性の当事者たち。社会が定めた「生産性」から外れる人間は、ただ生きることすら許されないのだろうか。

そんな風に、考えずにはいられない。そうして、ふいになつかしく浮かんできた事柄がある。あれは十代の半ば頃だっただろうか。私は唐突に、社会のしくみを自分なりに理解した。「社会というのは大きな機械のようなもので、人はその機械を動かすための歯車として機能するべく働いている。その報酬として、賃金を得ているのだ。学校へ行くことも、ひいてはいつか社会をまわしていく歯車になるための訓練のようなものなのだ」と。それと同時に、「訓練の時点でドロップアウトしてしまった私が、どうして歯車としてうまく機能することができるだろう。私はどのように、社会と関わっていけばいいのだろう」と不安になった。

「歯車」になれない自分の困難さや、なぜ「なれない」と感じているのかは、

いつかまたお話しする機会もあるかもしれない

話を戻して。私が「おかしい」と感じているのは、たぶんそのあたりなのだ。「いかに優秀な歯車であるか」ということのみに価値が集まり、評価の対象となる社会は、本来「ナマモノ」である人間を「道具」として扱ってしまっている。「優秀な歯車」「使い勝手のよい道具」であることのみが評価され、価値の高いことだとされる。そういうまなざしは、人間がナマモノであることを忘れる、許すなと言っているようで、私にはずいぶんと苦しいことに思える。なまあたたかくて、どろどろしていて、めんどうくさくて、いつかは腐っていく。人間って、本来はそういうものではないのだろうか。そう思うと同時に、あのころ理解したつもりになっていた「社会」はずいぶん限定的で、狭いものだったなぁ、といまは思う。今回の文章で連呼してきた「社会」という言葉も、実は一面を切り取ったものでしかない。私がここで言う「社会」とは、主に「会社で働く」とか、「就職して社会に出る」と言ったいわゆるに経済活動に属する側面のものであり、何も社会はそこだけでできているわけではない。

「そのような目で見るな」と私が繰り返し主張してきた評価のまなざしは、 主に経済活動面からの、人が商品やモノとして扱われるまなざしに対してだっ たとも言えるだろう。

ならばそこから撤退さえすれば、私の生きづらさは消えるのだろうか?

話はそんなに簡単なものではない、というのが、いまのところの私の答えだ。 人がナマモノとして生きることの許される土壌は、どんどん蝕まれていってしまっている。いまは家族や友人、NPOでのつながりを主に生きる私にも、そこで感じている難しさがある。

* * *

評価、まなざし、どろどろ…… 2014年8月15日 野田彩花

今回のづら研、「評価」をテーマにさまざまな興味深い意見が交換された。 けれど、いま私が考えるのは交換された言葉そのものよりも、言葉以前のもっ とどろどろとした部分のことだ。

づら研での話し合いをきっかけに、人間の皮膚のうす皮一枚下にあるものを 覗き込んだような気持ちになった。あるいは私自身が、ふだんはあまり意識さ れることのない場所に潜っていったような。

本当に、人間っていうのは何なんだろう。

その問いを抱えて、私はどこまでいけばいいんだろう。

そんな、途方にくれて立ち尽くすような気持ちを、あと何回繰り返すのだろ

う。

そんなことを考えたのは、「評価」というものがひとりきりでは完結しない 事柄だからだろう。

自分を見てくれる他者の存在なしには、自分の輪郭すら曖昧になってしまう。「評価」というのは、私たちの輪郭の一部を決定してしまうほどの力を持った「まなざし」のことなのかもしれない。私たちをとりまくそのまなざしは、やさしいものばかりであるとは限らないし、やさしければそれでいいのかと問われれば、それは少しちがうようにも思う。

また、まなざしは外部からのみやってくるものでもない。ときには自分の内側で、「他者」のまなざしを生み出してしまうこともあるだろう。そういうややこしさも含めて、複合的で、多面性を持ち、相反することを同時に求めて生きている。

少なくとも、私はそういう人間だ。

自分のことを見てほしい、受けとめてほしい、つながりたい。人間の持つそういう欲求には果てがないようで、本当のところ、とてもこわい。その果てしのなさを、他者に求め過ぎることなく、自分自身で受けとめていかなくてはいけないのだけれど、そういうことが、誰にとっても本当にむずかしくなってしまっていると感じる。

それが何の「せい」なのか、はっきりと断じることはできない。ただ、本来 地続きであったものが、どんどんばらばらに切り取られていってしまっている ような、そんなうすら寒さを感じていることは確かだ。

いまの社会では、という一般論よりももっとずっと身近で、内面的なところで。

最近の私は、他者からのまなざしがすこし重い。

そんなふうに感じるのは、向けられるまなざしが、地続きであったものから 剥ぎ取られ、先鋭化されていて、その分だけかえってどろどろとした願望が剥 き出しになっているからなのかもしれない。それと同時に、私が誰かを見ると き、そのまなざしは、過剰な期待を、都合のよい幻想を含んでいないと言い切 れるだろうか。

そんなことを、考えずにはいられない。

あとがきにかえて

2015年3月末 野田彩花

このレポート(?)を書いたころは、新聞での「名前のない生きづらさ」と 題したコラムの連載が何度か紙面に乗り、それを読んだ方からお手紙をいただ いたりしていた時期だったと思う。

自分のどろどろした内面から剥ぎ取ってきた文章に対して、思っていたよりもずっと熱のこもった返球に嬉しいよりも先に戸惑いを覚えた。

私がレポートのなかで語った「重たい」まなざしは、なにも否定的なものではなく、どちらかといえば肯定的なものだった。

にもかかわらず、見知らぬ誰かからの共感が、肯定のまなざしが怖かった。 当時の状況とレポートに書かれた言葉を俯瞰してみて、見えてきたこと。他者 からの肯定的な評価を「重たい」と感じた自分に、いまの自分が言ってあげた いこと。そういうことを、書こうと思う。

どうして私は、評価のまなざしが重かったのか。また、評価のまなざしその ものに、本能的に、あるいは感覚として「しっくりこない」と感じ続けてきた のか。自分にとって腑に落ちる答えは、意外とシンプルなかたちをしていた。

ちょっとややこしい言い回しになってしまうのだけれど、たぶんそれは「他者からまなざされる私」であるところの私自身の「まなざし」はどこにあるのか、ということなのだ。まなざしを持っているのは他人だけで、私自身が両の目を持っていないわけではない。私にだって、目はついている。他者を評価のまなざしで見ることも、もちろんある。

けれども自分の瞳が向かう先をどこにおくのかは、私が自分で決めることができるのだ。このレポートを書いた当時の私は、他者からの評価のまなざしを恐れるあまり、下を向いて、両目をぎゅっとつむっていたようなものだと思う。

視界はまっくらで、なぜ怖いのかも分からずにいた。それでは他者からのまなざしに過剰に反応することしかできない。

「まなざされている私」に対して、どんどん過敏になっていくばかりだ。恐れ の原因はそこにあったのだと思う。

優劣をつけようとしてくる評価のまなざしに対して、注意するべきは自分が どのように評価されるのかを気にするのではなく(その気持ちは完全になくな りはしないけれど)、相手がどのようにまなざしてくるのかを、自分の瞳をき ちんとひらいて、静かに観察すること。

共感すると言ってくれた誰かのまなざしは、もしかしたらその「誰か」のほうが共感してほしがっていたのかも知れない。

そういうことの一切を、私はようやく瞳をひらいて学びはじめたばかりだ。 こんなふうに書くとかっこいいけれど、もちろんいつでもそれができるわけで はないし、相手のまなざしが強力すぎて、こちらが目をそらしたり、つむった りしてしまうことはまだまだたくさんある。

ただ、人間に対して優劣をつけようとするまなざしには、どうしても違和感があるし、単純にちがうと思う。それはやろうと思えば意識しなくても、おどろくほど簡単にできてしまうけれど、確実に人間の尊厳をすり減らすようにして奪っていく行為だと私は思う。こうして文章にすることで、私は自分のまなざしという本来は見えないものを見えるかたちにしたわけだ。

それに対して、どのようにまなざしてくる他者がいるのか、それはいまの段階ではまだ分からない。そういうものは、出会ってみないと分からないし、こうしてかたちに残していればいやでも出会うだろう。

あまり力を入れ過ぎずに、それを待っていようと思う。

「男らしさ」からの解放

山田洋一(人民新聞社)

2014年9月8日のづら研は、7月31日に放映されたクローズアップ現代「男 はつらいよ 2014 / 1000 人 "心の声"」(NHK・録画)を見て、「男らしさ」 という生きづらさについて話し合いました。

生きづらさは、経済面・人間関係・民族や出生地など、様々な切り口があり、 場所によって姿形を変える複雑で捉え所のない怪物です。

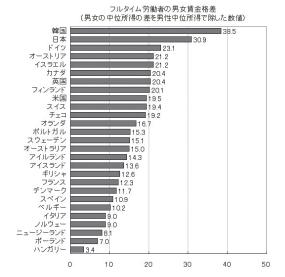
これまで、私は人民新聞の編集者としてひきこもり経験者(ほとんどが男性) へのインタビューを続けてきたのですが、「男としての役割」や「男として認 められるために」という言葉を幾度となく聞き、気になっていました。「男ら しさ」を求められ、過剰に適応しようとするがゆえに、自分でハードルをどん どん高くして生きづらくなっている気がしていました。

私自身も離婚を契機に、自分を見直す必要に迫られ、カウンセリングに通っ たり、関連図書を読んだりするなか、「メンズリブ」に出会い、「男らしさから の解放」が、自分の生きづらさを理解する大きなとっかかりとなりました。

あれから 20 年以上経 ちますが、「男らしさ」 からの解放は、生きづら さを軽減させる重要な要 素だと、今も思っていま す。

こうした問題意識が あったところに、上記番 組が放映され、中身とし ても考える素材になりう ると思ったので、提案し ました。日本の男性は社 会的には明らかに有利で す。右のグラフを見てほ しいのですが、男女の賃 金格差・昇進の格差をみ れば、明らかに男性が有

OECD諸国の男女賃金格差(2005~10年平均)

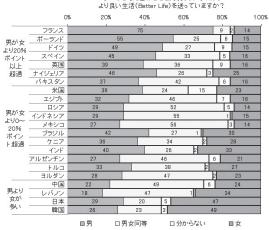


(資料) Online OECD Employment database 2013.8.5

利な社会となっていま 結局のところ幸せに暮らしているのは男か女か(国際比較)

ところが幸福感(右表) を見ると全く逆になって います。世界 22 カ国の 成人男女に「幸せに暮ら しているのは男なのか女 なのか?」を聞いた結果 です。「男」と答えた人 の比率から「女」と答え た人の比率を引いた値を 示しています。日本の男 性の幸福度は先進国の中 で低いレベルにあること が明らかになっていま す。

すべてを考え合わせると、男女のいずれが、



(注)国順は男とする回答率と女とする回答率の差の大きい順に並べた。全国比例抽出でない都市傾 斜抽出国とその国の都市比率(調査対象、実際の人口)は中国(67%、43%)、インド(77%、 28%)、パキスタン(55%、33%)である。

(資料) Pew Global Attitudes Project, "2010 Gender Report" (2010年7月1日)

男性の幸福度が最も高いのは、フランスであり、その差は、61 ポイント。 日本と韓国は、女性の方が男性より幸せに暮らしていると考えられています。 また男女の不平等度と幸福度の相関を見ると、男が有利な状況におかれている 国民ほど幸せ度の男優位は小さいという負の相関パターンもみられます。

これは男が不幸せな国ほどジェンダー不平等は看過されがちだという分析も あります。あるいは、核家族化が進み女性は「家」の束縛からかなり解放され たのに、男性がまだ「家」を支えなければならないという強迫観念に囚われて いるのかもわかりません。

もしそうなら男がジェンダー規範から解放され、もっと幸せを感じられるよ うになれば、男女平等社会に早く近づくのではないかと思います。

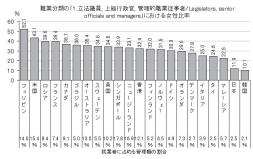
番組は、NHKが行った全国 1081 人の男性へのアンケートをもとに、「な ぜ日本の男性は生きづらさを拘えているのか」という問いから始まります。 50代のサラリーマンは、「家計を支えていく上に、いろんなことまで言われる と疲れてしまいますよね」と語り、20代の学生は、「男として駄目なままで生 きていくんじゃないのか不安」と語っています。

アンケートに答えた足立光男さん(仮名54歳)は、医薬品メーカーで働い ています。多発性筋炎という難病を抱えながらも大黒柱であり続けようと薬を

飲みながら仕事を続けていますが、「どんなにつらくても家族を養うために働かなくてはいけない」と、そのしんどさを語っています。

私が行ったインタビューでも「男にとって一番大事なのは仕事。男の評価は仕事で決まる。他のことができなくても仕事ができれば、許される」(40 代男性)

管理職女性比率の国際比較(2011年)



(注)欧州は、Eurostat Database (http://eppeurostateceuropaeu/)2013年1月現在による。その他の国は、ILO LABORSTA (http://aborstalio.org/)2013年1月現在及び各国資料による。カナタは2010年、ブランルは2009年のデータ。

(資料)労働政策研究・研修機構「データブック国際労働比較2013」

とか、「何をしているの?と聞かれるのが恐い。働いていれば社会人として認められる--自分を許せる」(30代男性)と、仕事をして家族を養うという「男の役割」に縛られている姿がありました。

づら研の中では、「子どものころから、腕力、ケンカ、足の速さなどは評価にかかわることだった。弱いといじめられる」、「体力に加えて、背の高さもあると思う。学力も」、「いい大学→いい会社→嫁さんもらえる、と言われて競争してきたが、勝ってもむなしい。幸せとは思えない」、「父親が背負いすぎていて、心配」との発言もありました。

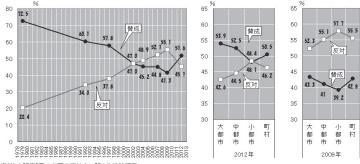
「男は愚痴を言わない」という規範もあります。悩みを誰にも打ち明けることができないまま、自分で抱え込んでしまい、しんどくなるという生きづらさです。づら研では、「語ることが難しいのはなぜ? アウトプットが負けに感じる?」と発言した人がいました。

こうしたジェンダー規範が、若い人の中でむしろ強まっているというデータもあります。「男は稼いでなんぼ、仕事さえできたらと思っている人は多い」一方で、女性の専業主婦願望は増えてきています。一般的には「若者の保守化傾向」として語られていますが、づら研では「専業主婦が特権層、あこがれになってしまっている」と指摘がありました。非正規労働が蔓延し、若者の貧困化が進むなか、20代・30代の未婚女性の貧困化は、特に顕著です。こうした経済的問題が背景にあって、自分が働かなくても生活できる男性を見つけて専業主婦になることが、あこがれになっているという指摘は、鋭いと思いました。最近では、「イクメン」や「ジェンダーフリー」が語られるようになりましたが、社会の急激な構造変化の中で、古くからある「求められる男性像」と「現実」

とのギャップに苦悩する男性が増えています。長時間労働を強いられながらも「イクメン」を求められ、「もうくたくた」と根を上げることもできないしんど さです。

「男らしさ」という呪縛は、恋愛・結婚・子育て・老後と、年を重ねるに連れて強さも内容も変わってきます。ジェンダー規範からの解放は、なかなかたいへんで、一生格闘すべきテーマだと思っていますので、機会があれば、再び語り合いたいと願っています。

「夫は外で働き、妻は家庭を守るべきである」という考え方について



(資料)内閣府「男女共同参画社会に関する世論調査」

9月づら研「男性の生きづらさ」について

勝馬ジュリオ英二

これは、この回で見たTV番組の感想です。普通に所帯持っても、こうした 生きづらさがあるのだな……と思いました。難病を抱えながらも、通勤に往復 3時間かける、とか。

・Case 1「"30 代の既婚男性" について」

子どもをちゃんと育てないといけない……というのは分かる。「育児は任せて……」と奥さんは言っているのに、それでもイクメンにこだわる理由は何だろうか? 仮に、イクメンじゃない、となったら何が起こるのだろうか? とも思います。他にも、"女性が求める理想像"から外れた、とした時に何が起こるのか? とも思います。

・Case 2 「男性悩み相談室について」

僕は一度ここにいた臨床心理士のカウンセリングに通った事があります。こいつは僕の「馬鹿にする奴がいてコイツをやっつけなきゃ気が済まない。もっともこんな事言っても根っこは人から攻撃される事に強い恐れがあってそれを

何とかしたい。」という悩みから逃げた男です。このように僕の悩みから逃げておいて、"男性専門の悩み"を解決できるのか? こちらの悩みから逃げておいて、何が男性専門のカウンセリングだ!という気持ちがあります。これは、づら研のブログの記事「牧草男子」(本冊子 12p)の「"男"とのズレ、力強さ、体育会ノリ、クルマ、運転技術(はあるべき)、暴力 etc...」のような話だと思います。番組では「男の子は泣かない、を刷り込まれると、それを変えるのが難しい。」なんて言っていましたが、"男の子は泣かない"と言うのが余計。子どもなんだから泣いて当たり前。「それを変える事が難しい」については「何が難しくさせているのか」と思います。他にも「"男らしさ"と"現実"のギャップに苦しむ……」なんて言っていましたが、「仮に、"男らしさ"から離れた時に何が起こるのか?」と思います。

・Case 3 「独立した男性の八百屋さんについて」

この八百屋さんは商売がうまくいかないで収入が減った事で奥さんの両親から「娘に楽させてくれんか……」みたいに言われたことに苦しみ、DVなどがあって離婚した、とありましたが、なぜ奥さんに「(妻の)両親からこれこれこう言われた……」と相談できなかったのだろうか?と思います。これについて後で「相談したら負けみたいなことになって……」といった言葉が参加者から出て「これが足枷になるんだなあ」と思いました。でもどうして相談したら負けになるのか?人間はひとりで生きてはいけないのに…。相談することについて番組では「男らしさというのはやっぱり、ある面、弱みをさらすなとか感情を表に出すなとか自分の悩みを相談するなとか、それが男らしさだみたいな縛りがあるので余計相談しにくい。」なんて言っていたけど、そもそも"弱みをさらず"とか"相談する"等に"駄目"がくっつく事自体が余計。これは、「"黙って頑張る"っていうのが大人じゃない。"誰かに頼る"のも自分の考えで、自分のすべきことを判断しているから、自立という訳で、"黙って頑張る"というのは無謀でしかない。」という話です。

・Case 4「コメンテーターについて」

コメンテーターたちが「コミュニケーションが上手い人がいい人に見られる。」とか「そんな人が求められる」とか言っているくせに、「どうやったらコミュニケーションが上手くやれるか」というのが語られていない。そこでは「男性がコミュニケーションが苦手」とは言うものの、"苦手"に具体性なし。何をもって苦手としているのか、何があって苦手にさせているのかが考えられていない。

あと、「(生きづらさを抱えている人が) 相談してはいけないみたいな気持ちになっている。」なんて言っていますが、それだけではありません。相談したら相談内容にドン引きして拒否した奴もいます。"中学高校となると学校の先生は気弱だったり非力だったりしたらナメられる……"なんてものがありますが、これと全く同じ構図です。相談を受ける側があまりに頼りないから、相談に行けないのです。"どうせ解決してくれないんじゃないの?""どうせ話聞くだけじゃないの?"と、こうした不安があると、相談する気になれません。もっともこれは自分の実体験で、それだけが全てという訳じゃないが、僕以外にもそういう人がいると思います。

コメンテーターの言っていた事の中に「収入は男性の価値を示す部分だった ので……」なんて声も上がりましたが、"収入の有る無し"に"男性としての 価値の有る無し"がくっつくのは余計です。「収入の有る無し」というのは出 来事に過ぎず、それ以外は全て事実ではないからです。男としての価値の有る 無しというのは人間が作った尾ひれみたいな物です。それは「"稼げない"の がダメージ大きい」という事なのでしょうが"稼げない"となった時に"嫌だ な、もっと稼ぎたい"というのなら分かります。 ただそこに、"自分ダメ"がくっ つくと、ダメージは大きくなります。(参照:まず、スタートの所が"「自分は すごくは無いけど、普通にOKだせる」といった具合に確保される"のが前提 で、成長とはそこから広がっていくもの) "男は稼いで……" という事に特に 文句はありません。で、"男は稼いで……"となって、そこから外れた人がい る、となった時に"男は稼いで……"と言う奴は何をするんでしょうか? 稼 げるようにするための打つ手ないくせに文句ばかり言う。そんな奴は"男らし くない"のと同じです。あまりに頼りない、で無策っぷりをさらしたわけです から。「自分の悩みを相談するな」という言葉がありますが、これも同じこと です。策あればそんな言葉なんて出てきませんから。

まとめ

・総じて「男はこうあるべきだ」って言っている奴は、自分の価値観から外れた人をやっつけたいんだなあ、と思います。言葉こそ色々言っているけど、しょせん "気に入らないからやっつける"のをカモフラージュしているに過ぎません。男らしさとか女らしさ、というのは評価を下す人間の気持ちが出ているだけです。要は、(評価を下す人間が)"自分気に入らないから"といって、強い口調で攻撃しているに過ぎないのです。自分気に入らないから攻撃するというのは勝手な言い分です。結局、自分に自信が無いから誰かやっつけて自分上げるしかようせんのだなあ。

僕とカウンセリング

レポート 2014年11月10日 勝馬ジュリオ英二

僕がまずカウンセリング等を知ったのは、小学校からのいじめのトラウマがきっかけでした。最初に行ったのは神経科で、そこは、薬をもらって話を聞くというだけで、解決にはなりませんでした。

それから●市のカウンセリングに行ってきました。そこでは、「幼少の頃のいじめやその時の親の対応で、自分は駄目、普通じゃない、周りから攻撃を受ける人間、というコアビリーフが無意識にできあがり、そこから周りの人間に対して、自分を攻撃する、などの信念が膨らんでいく」という事を指摘されただけで、それ以外は(極端な話)オウム返しに終わることが多く、いざ解決となると素人みたいな事を言ってきました。

そこには2年ほど通っていたのですが、「職場に僕の事を馬鹿にする奴がいてコイツを言い負かさなきゃ気が済まない」というような事を言うと、「そんなカウンセリングしてない」と言ってきました。こちらとしては、「言い負かしてやらなきゃ気が済まない」という言葉の裏に潜む心理について解き明かしてほしかったのに……。もっとも今となってはこれは「人から攻撃されることに強い不安や恐れを感じ、その不安や恐れを何とかしたい」というのが根っこにあると思います。

それは、づら研ブログの「"男"とのズレ、力強さ、体育会ノリ、クルマ、運転技術(はあるべき)、暴力 etc...」のような話だと思います。

そこは、こっちがカウンセラーに言い負かされて、最後の抵抗として、代金を払わずに帰り、その後向こうの要求の対して NO!を出したら、あっさりさじ投げてきました。

そこでは、カウンセラーに言われた事に対して腹立ったら、激しい口調(?)でメールを送っていた。それは今でも続いています。なぜなら整理されてない方がリアルに気持ちが伝わっていいと言ったからです。

次は、▲市の所に行きました。こいつは、「心理分析よりも解決を重視する」と大口叩きながら、やっている事は素人でも言える事をやりました。正に心理の根っこを無視したやり方です。そこも「勝ち(=酷い事した奴らをやっつける)につながらなきゃ認めない!」と言ったらあっさりさじ投げました。

次は、■市のカウンセラーに行きました。こいつに至っては論外です。こいつは「勝ちにつながらなきゃ認めない」という僕の気持ちに対して「勝つことにこだわらなくていいんちゃうの」と素人でも言えるようなことを言ってきま

した。そことは1回きりで終わりです。

そして☆市のカウンセラーに行きました。そこは"やっつけてやらなきゃ気が済まない"という気持ちに対してドン引きせずに対応してくれました。そこでやったのはイメージワークです。でもここも、こちらが不平不満言ったらあっさりさじ投げました。しかもこいつは、カウンセラーが攻撃対象になるのはよくない、と言ってきました。ただしこんなものは、患者の不満や怒りに対応するすべを持たない者の言い訳でしかありません。これは、後述のXについても言えることです。こちらとしてはその時の正直な気持ちをただ文章にしただけで、僕の状態を知ることで何かヒントを見つけてほしかったのに。

こいつは「できたところを評価する」なんて言いました。実際にイメージワークがうまくいかなくても、できたところだけを評価して自分をほめようとしても無理がたたり、「こんなので O K 出せるかー!!」となりました。当然、恐怖は変わりません。

(→これらは、後に出てくる、「他が悪かったらどうしよう」の具体例です) そしてX(仮名)というカウンセラー。Xは、僕の「やっつけてやらなきゃ 気が済まない」という気持ちに対してドン引きしませんでした。むしろ、「酷 いことされて怒るのは当たり前だし、そこで"やり返す!"という気持ちが起 こるのは当たり前の感情」(→そこに良し悪しなし)とさえ言ってくれました。

Xがやった事は、まず「自分は攻撃されるような子じゃない。いい子だ。(いじめる方が悪い。どんな事があったっていじめは正当化される物じゃ無い。)」という事の確認でした。それで、次にその"自分は駄目、普通じゃない、攻撃を受ける人間"を受けて、その自己イメージの根っこを断ち切るために過去と向き合わなければいけない、という話になりました。

それで手始めに"評価や価値観に正しいも間違いもない。人によって違うから"という事を言ってくれました。

そして"イヤなら聞かなくていい。イヤな物を取り入れて変わる事は無いから"という事を勉強しました。

今まで行ったカウンセラーの中で、Xほど自分に向き合った事はありませんでした。Xが言った言葉がそれの手助けになったこともあったのだろうと思います。なるほどと納得できる言葉もたくさんあるし(Xの快語録参照)実際にここで僕が言った事はXの受け売りだし。

ただし、人格に一癖も二癖もあるのは事実。(→本当ならば一癖も二癖もある、 というのは評価だから事実じゃないが、便宜上事実とする。)

ヘンコの始まりは、こちらの「侮辱は人の名誉を傷つける」と言う言葉に対

して、「言葉は直接人の名誉を傷つけない」と反論した事でした。その反論に こちらが「傷つけるんだ!」と強く言ったら「間違いだ!」と怒鳴ってきた事 です。

それに傷ついた僕は、謝ることを強く要求しましたが、こいつは「あなたの今の心のあり方をそのままでいいと認めることになるから譲れない」とか「変えるために強く言った」と吹いて謝るのを拒否しました。(もっともこれについては、こちらが「普通は言わんのじゃ!」と言ったら「普通は言いませんね」と向こうが言って解決しましたが)しかも、怒鳴ったことを「強く言った」と言い訳して。こいつはいつもそうです。僕の言葉はやたらと追及するくせに、自分の言葉はこのように言い訳をする。しかもさっき「変える為に強く言った」って言ったけれども、これはただの言い訳です。「イヤな物を取り入れて変わる事は有り得ない」んですから。その時点で「変わるために強く言う」というのは間違いになります。他にも、"恐怖を変えたい"と言っているにも関わらず、「(僕の)しゃべり方とか、出た雰囲気とか、"言い負かさなきゃ気が済まない"と言っていたたから、変えるのは怒りだ」と言い出したのも変な奴たるわけです。もっともそれも、しょせん一個人であるXの物差し(=主観、価値観)でしかありません。その時点で、絶対じゃない。しかも、「やられたらやり返す! という気持ちはあってもおかしくない」なんて言っていたくせに。

そんなカウンセラーだからこちらも当然カチンときて「ふざけんな……!」等とヒートアップしました。そこからなのです。 Xがこちらが怒った時に「その態度を変えるつもりないのね!」と逆ギレしたのは。さらにこれを早く治療を進めるための指摘と称して。当然、こんな物で早くなる訳がありません。このあたりから"Xの不快語録・Xの悪行録"みたいなことが起こるのです。これらは言葉こそどうあれ、自分が気に入らない態度を取った相手に対する怒りでしかありません。

Xは、実際に口にした言葉を省みず、こちらがその言葉に怒ると、「その態度変えるの変えないの!?」と大騒ぎします。こちらが変えたいのは恐怖だと反発しても、性懲りもなく使います。

本当ならそんな変な奴の所なんて普通は変えるんでしょうが、「他が"やっつけてやらなきゃ気が済まない"という気持ちに対してドン引きしたり、仮にドン引きしない奴でもようせん奴だったらどうしよう」とか「カウンセラーを変えた先で駄目、また変えた先で駄目……と当てもなくカウンセラーを転々とするんじゃないか」という恐怖があって問い合わせすらできず、カウンセラーを変えることができませんでした。クソみたいな事言いながら、Xの快語録み

たいなことを言うなどと回によっては当たりがあるのでどうにか続いて、僕の 心理の根っこにあるのは、「人から攻撃される事に強い不安や恐れを感じ、そ の不安や恐れを何とかしたい」ってことじゃないの? って方向性が固まりま した。

今にして思えば、Xの不快語録・悪行録はXが、患者の"好きなら好き、嫌いなら嫌い"に冷静に対応できず、自分の物差しでしか患者の話を聞けないくせに、自分の見立てを全て絶対だと過信したから起こった事だと思います。いや、これは言葉こそ色々言ってはいるが結局はもっと単純なもので、結局は自分の言う事に怒る僕が気に入らないから怒っているだけにしか過ぎません。これが起こるのはいつも僕がXの言う事に素直な反応として「嫌だ! 気分悪い!」と言った時です。こちらとしたらその「嫌だ!」を治療に生かしてほしいのにこれでは出し損です。

あの頃は、Xの見立てが全てだった。要は、「プロのカウンセラーが言う事だから、見立てに関しては、すべて事実だ」と思っていました。プロの見立てだからそこに"納得したら変わる"が入る余地がありませんでした。

ただ、面談で僕が「(僕の知り合いの実体験で)世の中ブラックか非正規し かないわ!」と言った時に、その場では「そんな態度で接して周りはどう思う の! と大騒ぎしかしない、「(ブラックか非正規しかないというのはその人の 実体験だからそこに嘘はないが)それが全てじゃない。実際ちゃんとしたとこ ろもある」と言っただけに終わったのであとで僕がメールで「しっくりこない」 と送れば、「実際にちゃんとした会社もあるし、たとえば今受けようとする会 社をネットや職安なんかで悪い噂があるかないか調べたり、その会社で働く平 社員に悪い噂の有る無しを聞くという方法もあるが、○○さん(僕の本名)の 不安というのはちゃんとした会社の有る無しではなく、ちゃんとした会社が あったとしても"自分は採用してくれないのではないか。採用されたとしても、 ちゃんとやっていけないのではないか"という物ではないか」と返ってきて、 「ブラックか非正規しかない」についてはスッキリした、という出来事があり ました。これで、Xが"変わるために必要だ"と言った言葉と、実際に僕を自 然に変化させる言葉が必ず一致するとは限らないという事を学びました。他に も何回かそういう体験をしたことで、その思いがより確かになりました。他に も、面談のノートをおさらいしたらXがおかしな解釈しているものがあったの で、Xは「そのまま言った」と言いながらも結構主観で言っている物もあるな、 と思いました。

これで、Xの見立てが全てというのが崩れていきました。今でもXに言いく

るめられるかもしれないけど、昔みたいに傷つくことはないと思います。もっともこれらの根っこにあるのは恐怖なんですけどね。恐怖がなくなれば、言いくるめられる事はないでしょう。しょせん不快な事でしかないから。

こいつはよく「私の言う事に怒りが出るのは異常のサインだからそれを改めようと意識するのが早く進めるのに必要だ」なんて言っていましたが、そんな事をしたばっかりにかえって進みが遅くなった気がします。他の人の場合はそれで早く進むかもしれませんが僕にとってはそうでもありませんでした。実際にやった結果"気分悪い!"にしかならなかったからやっても仕方ないんじゃないか? とか、今までのノートを確認したけどそんなことしなくてもちゃんと進んでいるじゃないか? なんて事言ったら「俺が怒るのをとやかく言うな! と同じことだよ!」と怒ってきました。心外です。単純にコイツの脳内の理屈です。それでこれに関してはコイツとは話にならないな、と思いました。"変えるのは恐怖だ"と固まった今、そうした態度に対しては「知らない!」と相手にする値打ちはありません。

それらの出来事があって、Xについては、「持っている技術は僕に合っても、人間的には……」と思っています。Xは「変われないのはお互いの責任」と言うくせにいざって時にそれが実行されてない。自分が実際に言った事を反省しないで「自分は普通の事言ったのにお前が過剰に怒るからだ!」と人のせいにしかしない。要はこちらの"好きなら好き、嫌いなら嫌い"のような素直な反応に冷静に対応できない、患者の話を自分の物差し(= 価値観、主観)でしか聞けないからこうやって患者のせいにしかしないし、自分が気に入らなければ怒ったり、僕が「冷静に対応して欲しい」というと「自由にさせろってことだよ!」って怒るんだろうなあ。他にもXの不快語録、悪行録みたいなこともね。もっとも冷静に対応してほしい、と言ってやれるんだったら最初っから僕が言わなくても冷静にやっているけどね。

自分が通っている所なのによう勧めません。自分が通っている所なのに、よ う勧めん、とはいかがな物でしょうか?

そういう事があって、Xの所に行くのがしんどくなって、しばらくカウンセリングを休んだ事もあります。ただ、しばらく休む、となったのにすごく不安になったのを覚えています。「自分は一生孤独のまま、社会復帰できないんじゃないか」とか、「他の所は僕を攻撃したり、攻撃しなくても僕の悩みには何もできないんじゃないか」という気持ちがあって不安になりました。

そうしてまず最初に行ったのは●屋の臨床心理士です。こいつは話を聞くだけに終始したので、2回で打ち切りました。次に行ったのはHという臨床心理

士です。Hは僕に対して「カウンセリングは万能じゃない」を言い訳にして、 僕の相談内容を放棄しようとしたのです。こんな事を口にする奴は患者の痛み を知りません。

僕の相談内容を見るなり最初っから「かなり難しく……」と言った挙句に「アスペルガー云々……」と言い出したから、こっちが「そんなん言われたって知りませんよ……!」と反発したら「そんな事言われても……」と打つ手なしの態度をとりました。

ただ、Hが救いのあるところは、こちらが「アスペルガー云々」というのが気になってHが何を言おうとしたのか確認してみると「(たとえば) アスペルガー的な脳の特性を無視して、親が不適切な対応を取ったんじゃないか?」と言おうとした、という事でした。

ただ、結局これならまだXの方がましだな……となって、またXの所に通っています。曲がりなりにもこちらが納得できるアイデアがあるからです。もっともXの快語録やアイディアに感謝することはあっても、Xの悪行などがちゃらになる事はありません。どの道これは恐怖がなくなれば排除の対象にしかならないからです。こういうことが起こるたびに、コイツとの距離は離れていきます。

Xのカウンセリングについては、正直「イヤやな……」という気持ちもある一方で、「でもなるほどと納得できるものもあるしな……」という気持ちがあるのも事実です。行くことは楽しみではなく、それは快・不快どちらに転ぶか分からないからです。正直カウンセリングである以上もっと楽に構えていたいのにそれがままならない現状がしんどいし、がっかりします。このレポートを書くのは「(この現状が) どうにかならないものか……。」と救いを求める気持ちでも書いているのです。

と、このように「やっつけてやらなきゃ気が済まない」という気持ちを理解 しないカウンセラーが多すぎて生きづらい。正に帯に短し、たすきに長し。

カウンセラーに「やっつけてやらなきゃ気が済まない」と言うと大概ドン引きされます。みんな誰かからの攻撃に無力です(→これはづら研ブログ「牧草男子」の「"男"とのズレ、力強さ、体育会ノリ、クルマ、運転技術(はあるべき)、暴力etc...」のような話だと思います)。それは小学校3年生の時にいじめを受けて、その時に親や学校といった周りの大人たちが頼りにならないのと同じ話です。患者の気持ちを理解しないカウンセラーが多すぎる。それは多分カウンセラーの主観で患者の話を聞いているからだ。もっともそれで患者が納得すればそれで動いていいけど、そうでなければそれで動いても仕方ありません。しょ

せんは主観。人によってまちまちな物だから事実じゃない。

そもそも業界自体がおかしいです。"相性悪かったら変えるの自由"というこんな言葉がまかり通っているのはいかがな物でしょうか。こんな言葉を言う奴はわらをもすがる思いでやってきた患者の痛みを知らない。正に「ピッチャー出身の監督は野球を知らない」(野村克也)のと同じ理屈です。人の心を扱うカウンセラーなのに人の心を知らない。いかがな物でしょうか。(カウンセラーを)変えるというのは、そこが上手く行かないから起こるわけであって、カウンセラーはプロである以上、上手くやれなかった事を反省しなければなりません。にもかかわらず大した成果も出さないくせに自分の技術にあぐらをかいてノウノウとやっているカウンセラーたちに言えるのは「恥を知れ!」以外にありません。そもそも人との相性やカウンセラーの人間性に左右される物は治療法として充分な物でしょうか。

駄目なカウンセラーたちは共通して、こちらがカウンセラーの言う事に反発や不平不満を言うと「これが嫌だといわれたらもう何もできない」とさじを投げます。

「カウンセリングは万能じゃ無い」を言い訳にするカウンセラーが多すぎる。 こんな事患者にしてみれば、言われた方はたまったもんじゃない。こんな事を 言う奴は患者の痛みを知らない。

相性という物もしょせんカウンセラーが自他混同しているから出てくる言葉です。患者がなるほどと納得できる答えをよう出せないカウンセラーの言い訳にしか過ぎません。カウンセラーが自他混同するからカウンセリングが行き詰まるのです。

本来カウンセリングという物は、きちんと我々の役に立ってしかるべき物なんです。それなのにこの業界の体たらくはいかがな物でしょうか。

これは、自分の実体験のレポートであるだけで、それが全てでない、とそう 信じたいものですね。

Xの不快語録

(当然こんなものに耳を傾ける値打ちはありません。何一つ役に立たないものです)

・「あ~俺は責任負いすぎた! ○○(僕の本名)さんのやりたいようにどうぞ! 責任取らない!

(→ここ最近の発言。嫌や嫌やと反発した僕に対して出た言葉)

「気分悪かったら怒鳴ってもええんか!」

- 「嫌だとか納得いかないとか言うのに声荒げて私に噛み付く必要があるの!」
- 「人から気に入らん言葉言われたら怒るのか!」
- ・「何で一度言った事を(ころころ変えるんだ)……!|
- 「○○ (僕の本名) さん悪くないの! 」
- 「口当たりのいい言葉を言え!と言いたいのか!」
- 「これで嫌だという事は変わらなくていいという事と同じ。」
- 「私が怒ったらこんなものじゃない。」
- ・「もういい! 私は変えるための言葉を言ったのにそんなん言われたらたまらない! |
- ・「ガーッっと噛みつきながら目が笑っているからカチンとくるんだよ!」 (\rightarrow ガーッと噛みつきながら笑うなんてこっちはやってない。ただXがそういう風に見ているだけ。)
- ・「普通の質問に対して気分が悪くなるような自分の反応を変えたいのかどうか、ハッキリ明言して下さい」
- (→普通の質問なんて言うけど、それを決めているのは X の物差し。つまり、 絶対的な事実じゃない)
- 「そんな態度を変えるつもりないんだな!」
- (→そんな力ずくの行為や怒りでは、僕を変える事はできない。良くてケツ叩き)
- ・「自分の意見を言わさないのか」(と威圧する) 他多数

Xの悪行録

(これも、変えるのには何一つ役に立ちません。したがって、相手にする値打 ちありません)

・(ふざけた事を言っておいて、こちらが取り乱して言われた事をろくに覚えていないことをいい事に)

「先に怒ったの○○さんでしょうが!」と言うように、自分が言った事を棚に上げてこちらが激しく反論すると逆ギレしてくる。もっとも逆に、こちらが別に噛みつくでもなく普通の口調でおかしい事やまちがっている事を指摘すると、「どうしてこちらのやる気をそぐようなことを言うの!」とか、「お前はカウンセラー失格だ!と同じことを言っているんだ!」と逆ギレしてくる。「お前はカウンセラー失格だ!」なんて一言も言ってないのに。

- ・ちょっとでもガーッと反発したらすぐへソ曲げて「もういい!」とか「あなたが変わろうと変わらなかろうとどうでもいい!」「もう話つかない!」と騒ぎ立て、こちらの不安をあおるなどして放棄を決め込もうとする。こんな事言っているくせに「私はあなたの取り組みを放棄するつもりはない」と言う。
- ・自分の話は「これは○○のつもりなんだ!」と都合のいいように言うくせに こちらの言い分は聞かない。
- ・僕が、「世の中全て敵じゃ!」と言ったのに対して「そんなんで上手くやれるの!」と言う。その言葉では「世の中敵じゃ!」という気持ちはスッキリ晴れない。そんな言葉では、僕を社会で上手くやれるように仕立てる事はできない。つまりは余計に悪化させるしか役に立たない。
- ・「普通に上手くやれる人と、○○(僕の本名)さんとの違い何ですか?」と聞く。それに対して「普通なんて言うけど、マネしない方がいい。みんな案外もろいんじゃないか?」と言うと、「じゃあ世の中○○さんみたいに足遅いって言われたらすぐ心がポキッと折れるの!?」と怒る。他にこちらが「いじめ大好き日本人…」と言うと「それなら▽市のやつはなぜ隠すの!?」と屈服させた後に「いじめが良くないと思っているから隠すんでしょう。大好きなら堂々とやってるよ!」と怒る。

このように、世間の大概はちゃんと回っていると過信する。「そうでなければ、日本の国はちゃんとまわってないよ!」と追い打ちをかけて。もっとも、これ自体がXの物差しのオンパレード。後々同じことがあった時に「私の周りでは……!」とボロが出た。

他多数

- Xの快語録(これは、なるほどと納得できる、役に立つものです)
- ・他人からの侮辱やきつい非難などの不快なものには、権力みたいに有無を言 わさず従わせる力はなく、それを跳ね返すことができる。つまり、「良薬口に 苦し」なんてうそ。自分が納得できる物が良薬。
- ・「上手く行かなければ不平不満出て当たり前」ならば、"どうやったら今より 上手く行くのか"についてエネルギーを向けるというのが、生産的、効率的で

ある。怒りが出ると、こうした行いも止まる。

- ・人は、"快"を求めて動く生き物だから……。
- ・(新型うつ=甘えという風潮について)

甘え、というのは評価。だから事実じゃない。また、態度も評価と同じく絶対 的な事実ではなく、相手の気持ちが出ているだけで、事実ではない。

- ・いじめにおいて、"いじめられる方が悪い"というのは 100% 有り得ない。 それに整合性なし。"いじめられる方が悪い"が正当な理由で成り立つのは、 いじめられる前に相手がいじめ倒した時。
- ・「あいつより足速かった遅かった」というのは出来事としてあるけど、それ以上やそれ以外は、真実じゃない。あとは、駄目だの何だの、というのは事実じゃない。人間が作った、尾ひれみたいなもの。それは、"風吹いた"などの出来事でしかない。
- ・小学校3年生の時は、人から攻撃されて怖がってもおかしくないし、怖がって当たり前。1対1だろうが同じ。本当はそこに"大丈夫大丈夫"とか"怖かったんかよしよし"でいい。
- ・1対1の喧嘩に負けた子どもに「情けない」と言うのは余計。"悔しい思いしたね"と言うのでよい。それが事実なんだけど、"怖かったんかよしよし"のアプローチの代わりに「お前情けない、弱虫」というのが入ると、変わってくる。変わってくる、と言うのは本来自然な物が"おかしい、まちがった物"になる。自然な物が、おかしいとなると、しんどくなる。

他多数

怒りへの対処法について (フリートーク)

2014年12月8日のづら研は、「怒りへの対処法」について、フリートークで、それぞれの経験や工夫を持ち寄ろうということで開いた。ここでは、山下がブログに報告した記事と、あとから勝馬さんから寄せられた感想を掲載する。

ブログへの報告記事

2014年12月10日 山下耕平

具体的なエピソードは勝手には書けないので割愛するとして、私の独断でおおまかに抽出すれば、下記のようなことが語られたように思う。

●怒りのあり方

- ・怒りには、自分が向けてしまう場合と、向けられる場合がある。
- ・怒りには、対象がハッキリしていて、その対象に向けられる健康な怒りと、 対象がハッキリしなかったり、対象に向けられなくて、暴発して誤爆してしまう不健康な怒りがある。
- ・怒りを感じていても、それを対象である人に向けてしまうと、関係が壊れて しまったりするので、なかなか対象の相手に向けられない。
- ・誤爆対象は、物だったり、他者だったり、自分だったりする。
- ・誤爆のあとは、すごく後悔するが、なかなかやめられない。
- ・自分の怒りの根本が何なのかがわからない etc...

●怒りへの対処法

- ・加害/被害は、おたがいさまの場合も多いが、自分の加害を認めることは難しい。
- ・怒りを向けられたとき、怒りで返してしまうとスパイラルになってしまう。
- ・しかし自分に溜め込むのはしんどいので、上手なアウトプット方法を模索したい。
- ・直接に関係のない人のほうが、アウトプットしやすかったりする(カウンセラー、ちょいワル仲間、ペット etc...)。
- ・渦中にあるときは、なかなか自分でもコントロールが難しい。
- ・ちょっと距離をとる工夫が必要。
- ・距離のとり方には、空間的/時間的/関係的、の3つがある。
- ・根本は関係の問題だが、そこから考えるとうまくいかないので、空間や時間

で距離をとったほうが、かえって関係の距離はとりやすかったり、修復にも つながったりする。

・相手の立場や背景、もっと言えば社会状況などが見えてくると、自分の怒りも、 ほどけてきたりする etc...

●残った疑問

- ・いわゆる「支援者」としてのスキルならともかく、対等であるはずの人間関係を、 あまり技法的に考えるのには違和感がある。
- ・怒りのエネルギーを個人で解消してスッキリさせるだけではなく、社会運動 などに転換していく必要があるのではないか?
- ・なんらかの工夫を入れないと、人間関係がまわらなくなってしまっているのではないか? それを専門家や支援者にゆだねるのではなく、自分たちで工夫を積み重ねていくということも、ひとつの運動ではないか? etc...

話は尽きなかったが、なぜか笑いも尽きない、今回のづら研だった。

べてるの家の当事者研究も、「爆発」の研究から始まったというが、怒りは 自分でもコントロールできないものだからこそ、情報公開して、研究する価値 はあるのだと思った。

* * *

12月づら研「怒りへの対処法」について

勝馬ジュリオ英二

「怒りの対処法」について総じて言えるのは、「人から攻撃される事に強い不 安や恐れがなくなれば、ちゃんと怒りは向かうべき人間に十分向けることがで きる」という事です。

言われて傷ついた言葉

2015年2月のづら研は、「言われて傷ついた言葉」について、KJ法でワークショップをしながら、話し合った。ここでは、山下のブログへの報告記事と、終了後の勝馬さんの感想を掲載する。

ブログへの報告記事

2015年2月11日 山下耕平

まず、出てきた言葉を、カテゴリごとに紹介。

◎侮辱・中傷・威圧

キショイ、キモイ、ダサイ、失敗作、バカ野郎、性格悪い、しばくで!

◎身体・外見

顔がヘン、ミクロマン、天然パーマ、太ってる!、怖い、声が小さい

◎ジェンダー

女らしくない、本当に男なん?、オカマ、ホモ、子どもは?、家政婦、(自分の彼女へ) そんなに可愛くないよね

◎性格

まじめ、甘えてる、八方美人、ええかっこしいい、へんくつ、泣き虫、わが ままについていけない、ウソつき

◎行動

大げさ、かわいそうアピール、不幸自慢したいだけじゃない?、他人に頼る な、やめなさい、よく食べる、へーそうなんだ、言葉に悪意がある

◎特性

変わってる、自分を客観視できてない、アスペルガーっぽい、コミュニケー ションに問題がある、不器用

◎コミュニケーション

何(どこ)がおもしろいの?、つまんない、あれ? いたの?(悪意アリ)、なんで、ここにいるの?、口べた、同じこと何回も言わないで、話しかけないで、黙ってろ、早くして、うるさい、意味がわからんわ、余計なことするな、なんでできないの?、前も言うたやろ

◎人間関係

彼女いないの?、友だちおらんやろ?、エッチしたことないの?!、協調性ない、 かまってちゃん

◎存在否定

頭おかしい、いなければいいのに、(親から)もう関わらんといてくれ、死なない程度に殺してやりたい、

◎学校・仕事

なんで学校来ないの?、勉強しかできないヤツ、どうせ中高でいじめられてたんやろ?、(高校中退について)逃げじゃないの?、(クラス全員から)不登校の◎◎くんにはやさしくしてあげましょう、(就活で)不登校だったって言わないほうがいいよ、ニート、働け、おまえみたいな精神障害者、ふつうなら働けない

◎否認・無理解

(自分の経験に対して)本当なの?、親のせいにしてる、大人子ども(無理解・誤用)

◎二次被害

それは甘え、(いじめられて学校行きたくないと言ったとき)「情けない」、勉強しなかったおまえが悪い、そんなもの誰でもそうだ。みんながんばってるんだ、自分だけ特別と思うな

◎世論

自己責任、負け犬、かたよってる、サヨク

◎言葉ではない態度

- にたにた笑われる。
- 嘲笑される。
- 無視。
- ・ほかの人に接する態度と自分への態度がちがう。
- カウンセラーからの威圧。
- ・言葉で何を言うかより、そこに込められた気持ちが問題。
- 数値で見られる。

*

KJ法をしていて見えてきたこと

- ・誰が言われても傷つく差別的な言葉と、文脈依存的な言葉がある。
- ジェンダー差はある。
- ・力関係が背景にある。
- ・コミュニケーションが円滑にいかないと排除される。
- ・いじめとつながっている。
- ・値踏みの視線がしんどい。
- ・自分でも内面化している世間の価値がある(だから傷つく)。
- ・暴力の連鎖にならないよう、かといって自分に閉じ込めて自家中毒にならないような工夫が必要。質問で返す、「あなたにとってはね」で返す、棚上げにしてズラす etc...

* * *

「言われて傷ついた事」を語るにあたって

勝馬ジュリオ英二

僕は「傷つく」というのをタブー視していました。タブー視というのは「傷ついてはいけないんだ」「傷ついたと言ってはいけないんだ」という事で、それは「傷ついた」といったり泣いたりしても相手は「傷ついたんかすまんかったな」と言って攻撃をやめてくれなかったという実体験からくるものです。こうした実体験の他にも、今通っているカウンセラーにも文句などを言われるというのもあります。

でも、結果的にはやってて良かったと思っています。このづら研の数日前に人から攻撃されて嫌な思いしてたところなので。

いぞんじまん大会

2015年3月のづら研は、いぞんじまん大会を開いた。谷口玲央奈さんのレポートと、その後の「大会」の簡単な報告を掲載する。

飽き性といぞんじまん

レポート 2015年3月9日 谷口玲央奈

さて私は飽き性です。

これまでなにかやってみようと、小学生のときに挑戦したプログラミングにはじまり、ゲームに自転車に楽器にジョギングなどなど、いろいろやってみて、自分の何かに対する興味の持続時間が短くて3日、長くてせいぜい3カ月だということがわかりました。

そして、いろいろなんでもやってみた結果、長く続けていると自分でもわかるものは、ネット閲覧とたばこくらいのものでした。

なぜこの2つが残ったのでしょうか?

この2つ、似ても似つかないようですが、共通点があると思います。

まずネットですが、ネットは放っといても新しい情報が入ってきます。私はネットに関してはほぼ見るだけで、書き込んだり発信したりはあまりしません。そして、たばこはそもそもニコチンによる強い依存性があります。この2つ、こちらから積極的に取り組んだり努力したりしなくても、むこうから勝手にやってきてくれるのです。

なんでもすぐに興味をなくし投げ出してしまう、熱しやすく冷めやすい私に 残ったものは、こちらが動かなくても向こうからやってくるものだけでした。

本当はもうちょっと積み重ねになる何かを続けて、ちょこっと目立ちたいのですが、なかなかこの性格は手強いようです。

そこで出てきたのが、いぞんじまんという発想です。なにかと継続は力なりなことが世間的には評価されがちですが、継続してもなんにもならない、むしろあまり続けるとよくないことでも続けてるんだから立派にじまんしてやろうということです。

とはいえ、ただネット見てるだけ・たばこ吸ってるだけでは、なかなかじまんするのは難しいです。そこで、いぞん対象に対しても、ただいぞんするだけではなく、その歴史を調べたり、すこしこだわりを見つけてみたりすると、だいぶ見え方が変わりおもしろいものになってきます。

ネットの歴史はとてもSF的だし、たばこも凝り出したら手巻きやきせる、 あげく鼻から吸引などとてもおもしろい世界です。

ただのいぞんでも、すこし調べてみたりすることで、身につくものにしてしまう。そしてちゃんとじまんできる場をつくることで、何事もすぐ飽きるこの私でも自分の中でなんかやってまっせ感をもち、少しばかりですが目立ちたがり欲を満たすことができるのです。

* * *

いぞんじまん大会の簡単な報告

山下耕平

いぞんじまん大会、谷口さんのレポートを皮切りに、さまざまな依存が語られました。ゲーム、ネット(2ch、SNS、動画サイト etc...)、対人関係、仕事、アルコール、激辛、タバコ、コーヒー、スナック菓子、甘いもの、マラソン、自転車、巡礼、活字 etc...

対象はさまざまでしたが、いろいろ語られるなかで、見えてきたことの一つは、ひとりでコツコツしているものと、関係に依存しているものがあるということ。それと、総じて言えたのは、嗜んだり楽しんだりできているうちは、まだ依存ではなくて、もともとの楽しみを超えて、やめられない・止まらない状態になってしまうことが依存なんだろうな、ということでした。

それから、脳が気持ちいいというか、身体には悪いとわかっていても、その 気持ちよさゆえにやめられない、ある種の過剰性を求めているということも語 られていたように思います。

そして、やめられない・止まらないになってしまうのは、ひとりでいるときだ、ということ。ひとりで過ごす時間に耐えかねて、ついつい、リミッターが外れてしまうという話も出ていました。そこで、谷口さんのレポートにあるように、むしろ依存しているものを自慢してしまうこと、それを隠さずシェアしていくことが大事で、その工夫をいろいろに考えられたらいいのでは、という話になりました。いぞんじまん大会は、その工夫のひとつ、と言えるでしょう。

づら研について、

当事者研究について

ABOUT DZURAKEN, TOJISYA-KENKYU

当事者研究のあり方について

づら研では、ときどき当事者研究のあり方について考え合う機会を設けている。 2015年1月のづら研では、伊藤廉貴さんからの問題提起を含め、あらため て当事者研究のあり方について考え合った。以下では、づら研での話し合いの メモ、伊藤廉貴さんからの問題提起(本冊子のために、あらためて執筆)、づ ら研参加者の思いなどを掲載する。

づら研で出された問題意識のメモ

2015年1月12日 山下耕平

- ・「わかる、わかる」ではなく、自分がわからないこと、自分とちがいがある ときの作法について
- →丁重に扱ってほしい。
- 「わからないこと」の研究もしてみる? 何がわからないか書いてみる。
- ・段階はあるのでは?
- →まずは、自分の気持ちをはき出せる場が必要だし、それを受けとめてもらう ことが必要。
- ・自分の気持ちは聴いてほしいけど、自分は他者の気持ちを聴けるのか?
- ・二次被害の問題(避けるには? 起きたときの対処は?)
- ・関係をつくる作法?(敵/味方の両極ではない)
- 異文化交流が大事。
- ・づら研参加とレポートを書くことのあいだ、プロセスにできる工夫はないか?
- ・「自分は当事者なのかな?」問題。
- ・生きづらさを見つけるまでのプロセス→名前をつけることから?
- ・聴く耳の持ち方。
- ・記録について。当日のようすについて、どう残すのか残さないのか。
- もめごとも分かち合えるか?
- 「あの生きづらさ、どうなりました?」をやりたい。
- づら研シニア会を開いてはどうか?
- ・べてるの家のような当事者研究の取り組みについて (ホワイトボードを使って、発表者の発言を書き出していき、参加者をともに眺める方法)。
- →これまでは、やったことがない。まずは他団体にうかがって勉強。 K J 法を 組み入れながらやってみる。

引きこもった経験を持つ社会学者として「当事者研究」を振り返る

2015年3月 伊藤康貴

はじめに

今回は「当事者研究」という営みについて振り返ってみたいと思います。広く知られているように、「当事者研究」という営みは2001年ごろ(萌芽はその数十年前からありました)に北海道の浦河町にある「べてるの家」及び浦河赤十字病院精神科における統合失調症の人々の試みから始まったものでした。この試みが全国に発信・紹介されることにより、現在では浦河だけでなく全国各地で「当事者研究」が実践されています。またこの流れとは別に、女性学や障害学、クィア・スタディーズなどにおいては、いわゆる「当事者学」という試みが1970年代より存在していました。権威主義的なアカデミズムに対する批判的視座を含み込んだこの学問的潮流は、(少なくとも私が専攻する社会学のなかでは)現在でも人々を惹きつけているように見えます。

私自身は「づら研」に継続して参加するようになってまだ1年も経っておらず、実はまだまだ新米なのですが、5年ぐらい前から、自分の引きこもった経験を含めた自分史を卒業論文で書いたり、自助グループや当事者で集まる勉強会やワークショップなどのいわゆる「当事者活動」を自分自身の研究と関連させながら実践してきました。ただ、おそらく広い意味での「当事者研究」を実践しつつも、「づら研」のような実際の「当事者研究の場(当事者研究会)」とはどのようなものなのかを知りたくなったがために「づら研」に参加するようになったといってもよいと思います。そして参加するうちに「当事者研究という場」において何が起きているのかを考えるようになっていきました。ここでは私が感じ取った「当事者研究の場」における特徴を、〈対話〉と〈相対化〉という概念を鍵にして説明してみたいと思います。

〈対話〉という作法

ここで言う〈対話〉とは、おしゃべりのような「会話」とは区別、あるいはその行為を含み込んだより広い概念のことです。言葉を使って具体的な誰かと行う「会話」だけでなく、頭のなかで自分自身と〈対話〉することは誰しもが行っていると思います。時には独り言として外に漏れ出たりもしますが、たとえある場において喋っていない人であっても、実はいろんなことを考えていたりするものです。また自分のなかの他者と〈対話〉することもあるでしょう。以前誰かから言われたことを自分の頭のなかで反芻したりあるいは反論したり、そ

の誰かも具体的な誰かだけでなく、本やテレビ、インターネット、ゲームなど を媒介とした誰かの言葉であったりします。もちろん言葉だけでなく、身振り 手振りといった身体的所作から私たちが感じ取る「意味」や、喜怒哀楽に象徴 されるような私たちの身体感覚(感情)、こうしたい・こうありたいという欲求・ 欲望は、私たちが実践する〈対話〉を支えています。

「当事者研究の場」は、おそらくこのような〈対話〉を、「研究発表」と「議論」(場合によっては図示、数値化)という形式でできるだけ言語化(可視化)することを企図することで、他者との問題共有とその昇華を行なおうとしているように思われます。すなわち、私たち個人個人が持っている「個別の物語」を、〈対話〉を通じて私たちの「共同の物語」とすることを、「当事者研究の場」は企図しようとしているわけです。加えて、私たちが頭のなかで抱いているものを自分だけではない周りの人たちにも理解可能な「物語」とする際には言葉が使用されますが、ただ言葉を羅列するのではなく、文法などの何らかの共有された規則にのっとって音声が発音されたり概念が説明され、また語り手がいる場所において共有された価値観に秩序づけられながら言葉が発話されます。要するに、「研究発表」と「議論」といった他者との〈対話〉のために、私たちの頭のなかのものは秩序づけられ「構造化」されるということです。

自助グループにおける「物語」と「当事者研究の場」における〈対話〉

なお、この自己の物語の「共同化」と「構造化」については、物語療法(ナラティブ・セラピー)や自助グループ研究において既に議論されてきましたが、なるほど「当事者研究」自体もその源流は自助グループであり、その理論的枠組みとして「自分の物語」(自己病名など)が重視されてきたわけですから、私がここで行った「物語」についての議論は実はそれほど目新しいものではありません。むしろ「当事者研究」における自助的な相互作用に即した記述であるといえるでしょう。

しかし、物語療法や自助グループとはちがって、「当事者研究」やその具体的な相互行為実践が展開される場としての「当事者研究の場」は、やはり「研究」というところにその眼目があると思われます。「研究」とは「ある特定の物事について、人間の知識を集めて考察し、実験、観察、調査などを通して調べて、その物事についての事実を深く追求する一連の過程のこと」(ウィキペディア日本語版 2015 年 2 月 5 日)のことを指します。これを「生きづらさからの当事者研究」に即して言い換えれば、「ある特定の物事について」は「自らの生きづらさについて」となりえます。そしてその「生きづらさ」に関して

「人間の知識を集めて考察」するわけですが、この知識の「集め方」として「当事者研究の場」における〈対話〉が用いられています。ただ発表するだけでなく、それをみんなで議論して知識・知恵を出し合う(これは「実験、観察、調査などを通して調べることの変形バージョンともいえます」)ことが、「言いっぱなし・聞きっぱなし」を原則とした自助グループやそれを支える物語療法とは一線を画す実践ということです。ゆえに、「当事者研究」における「議論」とは、〈対話〉というアプローチを用いた研究における具体的な方法論であるといえます。

「他者と議論をする」――絶え間ない〈相対化〉

ただ、この「他者と議論する」というコミュニケーションのあり方は、実はかなり難しい実践でもあります。そもそも小・中学校や高校で議論の仕方を学ぶ機会があまり整備されていないという見解があったりしますが、おそらくそのことに加えて、議論をすることそのものが持つ特徴に対して私たちが抱くある種の拒否感(怖さ)ゆえに、私たちは「他者と議論をする」ということから遠ざかってしまっているようにも思えます。私たちに怖さを感じさせるもの、そして「当事者研究の場」において私たちが相互に達成していることが〈相対化〉です。

断っておきたいのは、研究における「議論」とは、基本的に勝ち負けは問題ではありません。むしろ「物事についての事実を深く追求する一連の過程」として研究における議論があります。重要なのはものごとを「深く追及すること」だということです。私たちが「当事者」として語るとき、とくに「生きづらさ」に関してはなおさら、「事実としての物事」と「私(たち)」の距離感が非常に近くなり、ときにはべったりとくっついてしまうことがあります。もちろん「くっつくこと」自体が悪いわけではないと思われます。むしろその「くっつき方」にこだわることこそが、これまでの科学的研究の営みに対する「当事者研究」の矜持? なのかもしれません。しかし距離感が近くなってしまうからこそ、議論の勝ち負けやそれを通した参加者の人格に対する攻撃には十分気をつける必要があるでしょうし、そのために「当事者研究の場」における「作法」があるのだと思います。

ただし、勝ち負けから自由になったからといって、「当事者研究の場における議論」が心地よいものとなるとは限りません。「事実」と「私」の距離感の近さゆえに、私たちのかかえている「生きづらさ」に関して議論がなされるとき、他者の意見(や身体など)を目の当たりにすることで自分の持っていた見解(主義主張、プライド、感情などなど)に対して変更が迫られることがあります。

場合によっては大きな衝撃であったり、そこに喜怒哀楽といった感情がともなうこともあります。他者と自分との比較を通した〈相対化〉が「当事者研究の場」ではなされているというわけです。加えてこの〈相対化〉は、「当事者研究の場」への参加者に遍く実践されています。「議論」をすることを通じて私たちは、自らのかかえている「生きづらさ」が他者に対して、あるいは社会に対してどのような布置であるのかを相互的に改めて問うているわけです。

一方でこの〈相対化〉という営みは、「当事者研究」を「研究」たらしめている営みであることも事実です。「研究」とは「過程(プロセス)」であり、その過程の一つのモデルとして、「①何らかの仮説 α を立てる→②仮説 α を実験や観察、調査などを通じて検証する→③結果にもとづいて仮説 α を修正し仮説 α 'を立てる→(以下、繰り返し)」という見方があります。研究における「仮説」とは実は絶対的なものではなく、常に反論の余地に晒されているのです。同様に私たちの行っている「当事者研究」においても、常に〈対話〉を通じた〈相対化〉に晒されているのです。しかしそれは「物事を深く追及した結果」であり、また「物事を深く追及する始まり」でもあります。

まとめにかえて

ここまで、「当事者研究の場」における営みを〈対話〉と〈相対化〉という概念を用いながら説明してきました。とくに「当事者研究の場」は自助グループとはどう異なるのかを意識することで、「当事者研究の場」で行われている「議論」のもつ研究的特徴が明らかになったと思われます。自助グループと「当事者研究の場」はもちろんどちらかが優位であるということではなく、そもそも「当事者研究の場」は自助的な特徴を備えていますし、またそもそも個々人の置かれている状況は様々で、かつ向き不向きや好き嫌いもあります。重要なのは自分にとって何が合うのかということであり、そのことを考えること自体も「当事者研究」であるといえます。「場」は使い分けることができ、また使い分けることで「場」が生きることもあるのです。

他にも「当事者研究」において考えることはいっぱいあると思われます。経験や感じ方の異なりによる「当事者」カテゴリー内における個々人の〈差異化〉や、〈差異〉ゆえに問題共有が〈分節化〉される側面、また実際の「その場」だけで終わらない参加者の関係性や、「場」の空間的・時間的連続性/分断性に関しては、また次の機会に考えてみたいと思います。

づら研に参加して

2014年12月 みやすけ

づら研当初の想い

づら研に加わった動機は、単純におもしろそうだからという理由ですね。とくにみやすけは、学者にまだ憧れていた時期でもあるので、研究という言葉の響きに胸を踊らせていたのかもしれません。そのころは、就労する見通しもかんばしくありませんでした。それは精神面での活力が十分に得られていない情況もあったし、社会に対する信頼が築けていなかったのもあります。

そういう鬱憤みたいなモノが溜まっていて、それを何かしらの材料で消化しようとしていたのかもしれない。でも、何か懸命に考えたうえで、づら研に出会ったわけではありませんし、それは目の前にチラつく尾ひれのようなモノがあって、たまたまそれが興味の対象に成り得た。だから、づら研を通して自己実現の夢に踊ることもなかったし、やってみて実際におもしろかったのが、これまでづら研を続けられてきた意義なのかなと思いますね。特別な意味を考えるのは、それこそ後付けのような感じがして、何だかもどかしさを感じちゃいます。そもそも最初から意義や決断などを動機に、何かを始めることってどんなことなんだろう。

初めてのレポート

みやすけが研究という名目で文章を書いたのは初めての経験でした。それまでは、透明な敷居を通してでしか研究の世界を垣間見たことがなかった。と言っても某大学の研究室にお邪魔したり、専門書を通してでの間接的なモノでした。しかもみやすけの手にしていた資料は、おそらくいくつものフィルタリングの段階を経ての、生身から幾分か加工されたものだったでしょう。それがいざみやすけ自身の肉体を通して流れ出る言葉を紡ぐことは、それこそ後の文章へのこだわりとその意識を徐々に形成して行く上では、大きな起因となったと思います。そんな感じもあって、初めてのレポートの作成では、自らの脳髄から溢れ出すイメージを羅列して行くことに、精いっぱいだったように思います。みやすけの最初のレポートは、主な文章の構成に2日を要し、その後に意味の肉づけと校正に3日は掛かったかと思います。最初の2日は、ずっとパソコンの画面と向き合っていて、滲み出すイメージをひたすら言葉にしていました。冒頭の「詩篇」と題目を置いている章は、イメージとしての、みやす

^{* 『}づら研やってます。vol.01』34p http://www.foro.jp/pdf/publish/dzrweb.pdf

けの生きづらさをまずは「感じて」ほしいとの思惑で描いたものです。後の章は、 謂えばこの詩篇を解説したものと思っても良いかもしれません。 みやすけのイメージは、むしろ詩篇のほうに濃縮した形で表現されていると思います。 もし解かるのであれば詩篇だけ、またもう少し具体的な合点がほしいという時には、 後の研究の章を読む。 でも一応自分なりに、研究と名を打っているので、本稿の主旨と流れを大まかに解説したものが付録されています。 みやすけの処女レポートは、 大まかにこの様に構成されています。

書いた時の実感としては、まず出す所までは出しきったという感じでしょう か。自分のひとまずの理想に近づくに連れての疲労感は勿論のこと、またそれ までの形式という枠に納められなかったが故に、あらためて形式にしなければ ならないという焦りも多分にあった。最後のほうでは、身体から正気が抜けた 感覚になりましたね。それは疲労でもあり、またそれは「ついに完成した!」 という心地良さでもありました。でも、そのような感覚はけっして徒労ではな くて、自分の内部で確かに脈打つ物語として機能していたように思います。ま た、人民新聞の山田さんから、お褒めの言葉もいただきました。その時に、自 分の身体の奥から這い出してきた言葉に愛着のような温かい感覚を持てたし、 みやすけの描く構成が外部からの善い反応に活き活きとリズムを打っている実 感も、きっとその時に感じていたと思います。みやすけは、基本的に自分の内 部から出て来た言葉は、排泄物であると形容してきました。排泄物と謂うには、 強いインパクトを感じるかもしれませんが、みやすけにとって既に身体の外部 に生まれ出たものは、みやすけの意思に沿わない形で流動するナマモノのイ メージがあるんです。それに生まれ出たからには、それ相応の風光の当たる場 所が必要だろうと感じるのですが、その場所が時にはブログであったりします が、またそれが、づら研の冊子に自らの結晶を載せるという経緯なのだろうと 思いますね。自分の世界を表現するだけなら、それも一つの選択ですが、みや すけは自分の身体から生まれて来たこのようなイメージに旅させたいと思う。 みやすけのプリミティブが、様々な人間の感性に呼応しながら、幾つもの余剰 世界を生み出す。それは、やがて広範囲に染み渡りながら、もはやみやすけと いう事象は限り無く希薄なって行きますが、それでも何らかのイメージの残滓 のようなものを遺せたらなと思います。それはもちろん、づら研で今している メンバーの話に傾聴したり、自分の意見を述べることにもつながっています。

断片しか残せないけれど

山下耕平

冊子『づら研やってます。』も3冊目となった。これまで2冊出してきて、感想などをいただくなかで、今回、3冊目を出すにあたって、ちょっと補足として書いておいたほうがいいなと思ったことがある。それは、この冊子に掲載されているのは、づら研の、ほんの断片でしかない、ということだ。冊子に収載されているのは、おもにレポートだが、これは当初に出されたものを、基本的に、そのまま収載している。つまり、アウトプットの初発の部分だ。

でも、づら研は、そこから始まっている。レポートをめぐって、あるいは K J 法などのワークショップをめぐって、づら研の場では、じつに雑多な語りが表出される。あちこちに話が行きかうなかで、ふとした気づきや発見が現れてきたりする。それこそが、づら研の醍醐味だ。が、そのようすは、ICレコーダーなどでは記録していない。何度か、もったいないから記録しようという声もあがったが、記録されることで語りが抑圧されたり萎縮してしまうのでは元も子もない、ということで、結局、いまのところ記録はしないことにしている。でも、少しでも、そのプロセスを形にできればと思って、この3冊目では、参加者の感想など、後から文章として残したものや、レポートを書いた本人による「あとがき」なども収載した。でも、冊子に残されているのは、づら研の断片でしかない。まあ、それは仕方がないことでもあるだろう。ライブのよさは、ライブでしか伝わらないものだ。

また、この間、何度か、づら研や当事者研究のあり方について話し合い、づら研の研究方法についても、いろいろ新しい試みを採り入れようとしている。そのきっかけになったのは、昨年9月に應典院で開かれた「仏教と当事者研究会」というイベントだ。ほかの当事者研究団体と知り合い、その後も当事者研究団体どうしで「お茶会」を開いたり、さかもと病院やNPOそーねなど、他団体の研究の場にも参加させていただいている。

たぶん、当事者研究に「正解」はない。試行錯誤そのものが「研究」でもあるだろう。だから今後も、づら研は紆余曲折しながら、その軌跡の断片を残していけたらと思っている。断片では物足りないな、と思われた方、ぜひ、づら研へ。いっしょに右往左往しましょう。

づら研やってます。

生きづらさからの当事者研究会レポート Vol.03

2015年 5月30日 発行

頒 価 400円

編著者 づら研(生きづらさからの当事者研究会)

発行者 特定非営利活動法人フォロ

〒 540-0036

大阪市中央区船越町 1-5-1

Tel: 06-6946-1507/Fax: 06-6946-1577

http://www.foro.jp/

E-mail: communitas@foro.jp

表紙・裏表紙写真: 玉手山公園 (大阪府柏原市) おもちゃ館にて