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.04
頒価 300 円

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. 04

特定非営利活動法人フォロ

づら研やってます。

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.04

はじめに

貴戸理恵（関西学院大学准教授・不登校「その後」研究）

◎当事者研究９年目です

2011 年 6 月からスタートした「生きづらさから考える当事者研究会」（通称、づら研）も、気づけば 9 年目に入りました。2019 年 8 月で定例会は 95 回目となります。づら研では、参加者がふだんの暮らしのなかで感じているさまざまな「生きづらさ」からテーマを設定し、「逃げ道の研究」「怒られるのがこわい問題」「弱音と強がりの研究」などに取り組んできました。

当事者研究は、精神障害を持つ人びとが共同で暮らし働く場である北海道の「浦河べてるの家」で始まり、現在では依存症や発達障害、ひきこもりなど、さまざまな場に広まっています。自分の抱えている問題を他者の面前にひらき、仲間とともに眺めながら「研究」する。そんな中核を共有しながら、扱っている問題や、場に集う人の特徴によって、多様な当事者研究のあり方が生まれています。

づら研でも、どこかで行なわれているだろう他の実践とゆるやかに共振しながら、自分たちなりに「生きづらさ」に目を凝らし続けてくるうちに、場のあり方の特徴みたいなものが、少しずつ見えてきました。

◎づら研の特徴:「誰でも参加ＯＫ」「だらだら話すなかで＜場＞が立ち上がる」

私の目に「これはづら研の特徴かな」と見えるものを、以下にまとめてみたいと思います。

特徴のひとつは、参加者を属性や状態などのカテゴリーで限定していないことです。づら研は、司会の山下さんやコーディネーターの貴戸が「不登校」という現象を中心にものを考えてきたこともあり、不登校やひきこもりを経験した人が参加者の一定の割合を占めています。でも、そうした人に参加を限定しているわけではありません。生きづらさを抱えていて、いっしょに考えてみたいと思っている方なら誰でも自由に参加でき、実際に参加してます。

「生きづらさ」は、不登校やひきこもりなど「特別な困難」を持つ人だけが出会うものではなく、「普通」に見える人も多かれ少なかれ抱えうる「人が社会のなかで生きる」かぎりついてくる人生の一局面だろう、という想定がそこに

はあります。

こうすることで、テーマの設定の仕方がちがってきます。

たとえば、かつて「イヤの研究」というテーマで話した回がありました。この回では、「不登校の＜理由＞が語られることがあるが、それはしばしば後づけであって、人が学校に行かなくなるときは、“とにかく（学校が）イヤ、無理”という感覚が先にあるのではないか」ということを、みんなで考えました。

これを「不登校の研究」とはせずに「イヤの研究」とするのが、ある意味「づら研らしさ」なのかな、と思います。誰もが持つ「これはイヤ。無理……」という直感的な思いのほうにフォーカスして、それが表面に現われる「不登校」とか「ひきこもり」などのかたちは限定しないようなやり方をとるのです。そうすると、不登校の経験がない人も、自分のなかにある「これはイヤ。無理……」という気持ちを通して、理解や共感にひらかれえます。

もうひとつは、参加者の「言葉の連鎖」を大切にしていることです。当事者研究では、ぽんぽんと飛び出す言葉のテンポを大切にして比較的短い時間でまとめ上げたり、設定したテーマからできるだけ離れないようにしながら最後に「こうすればいい」という「落としどころ」を目指す場もあると思います。でも、づら研では、前の人の発言や場の流れを受けて言葉を重ねながら、かなり行き当たりばったりで「だらだら話す」ということをしている気がします。連想ゲームのように言葉の流れに場をまかせているうちに、最初のテーマとは離れて別のものが見えてくることもあります。それで次のテーマが見つかったり、かと思えば、めぐりめぐって最初のテーマに還ってきたりします。

これは、最初から効果をねらって「そうしよう」と決めていたのではなく、回を重ねるうちにどんどんそういう「風味」が増していった、というようなものなのですが、４時間くらいひとつのテーマについてだらだら話していると、「人」と「言葉」と「場」が、浮き上がったり沈み込んだりしながら、はじめのときとはちがった結びつき方をしていって、なんとも言えない不思議な空気が満ちてくることがあります。

「私の言葉」が受けとめられた感覚は残っているのに、それがどんな言葉だったのか忘れてしまったり。逆に、大事な発見やキーワードが出てきたのに、それを誰がいつ言ったのだったのか定かでなくなったり。「誰が・何を言ったか」よりも、「言っていることを聞いた／聞いてもらったこと」が前景化してくる、というか。そこでむくむくと立ち上ってくるのは、「場」というものかもしれません。

私たちはふだん、「自分」と「言葉」の比重がとても大きな暮らしをしているけれども、そしてその比重はづら研でもまちがいなく大きいのだけれども、みんなでしばらく「だらだら話す」なかで、「自分」にしろ「言葉」にしろ、人との関係に支えられてはじめて手触りを持てるのだなぁということが、実感されてくるところがあります。

もちろん、「よかったなぁ」ということばかりではありません。「何かちがう」と違和感を持ちながら言えなくて不全感が残ったり、他者の何気ない発言に深く傷ついたり、「わかってはもらえない」という失望や悲しさを覚えたり、とにかく人いきれがしてぐったり疲れてしまったり、問題の解決策が得られなくてがっかりしたり、ということは常に起こります。

ただ、そういう人が人と関係を結べば当たり前に起こる事柄を、「人対人」「言葉対言葉」というかたちで直にガチンコ対決させるのではなく、場を介して受けとめることで、不要な衝撃を吸収してダメージを和らげられたり、ワンクッション置けて外から自分や相手を眺められたり、ということが、できやすくなるように思うのです。

・づら研の意味：曖昧さや矛盾も込みで「当事者のリアリティ」を大事にする

さて、そんなことをしているづら研という場には、いったいどのような意味があるのでしょう。もちろん、意味はそのときどきで変わってくるし、人によって受けとめ方もちがうと思うのですが、私がいま考えているのは、以下のようなことです。

2010 年代が終わろうとするこんにち、私たちが生きる日本社会の現実は裏腹です。一方には、市場的価値に照らして自分の人生が「どのくらいイケてるか」を絶えず問い返すよう強迫してくる生きづらい社会があり、他方には、居場所や当事者研究が思いがけず広がりを見せる草の根の動きがあります。「生きづらさ」がいたるところに充満していて、でもそれに対抗するうえで社会運動のようなまとまりある異議申し立て活動がなかなか成立しにくくなっている、その狭間で、切羽詰まった当事者たちによるゲリラ戦ともいうべき居場所や当事者研究が、存在感を増しているのでしょう。

けれども、「生きづらさ」を受けとめ、活かして生きるための実践であるはずの居場所や当事者研究の側も、ちょっと軌道からずれれば、「自分の人生を自分の力で＜良く＞せよ」という社会の大きな強迫に、取り込まれてしまう危うさをはらんでいます。そのことに気づいている必要があるな、と最近よく思うのです。

「わたしの生きづらさから出発して、人とつながる」という原則に沿い続けようと思ったら、近道の解決策に飛びつかず、「それもありかもしれないけど、どうかなぁ」くらいに斜(はす)に構えながら、まわり道に見えても時間をかけて、「人」と「言葉」と「場」の結びつき方をじっくり組み替えていく実践を、足下に確保しておいた方がいいように感じるのです。そのほうが、「解決策」みたいなものを、時代の落とし穴にはまることなくきちんと展望するうえで、かえって近道のような気がします。

なぜなら、どのような「解決策」も当事者のリアリティを離れては、制度や支援者や親族から一方的に押しつけられる「お仕着せ」になってしまうから。当事者のリアリティは、たとえば「自分はこういう状況にある、だからこういう支援があったらいい、そうすればこうなれる」と直線で語れるような、単純でわかりやすいものでは、けっしてないからです。お仕着せの「解決策」は、最初は良いように思えても、だんだん「何かちがう」というズレがふくらんできて、続かなくなってしまう場合が少なくありません。

「社会」や「支援」という「後ろ盾」を持っている人の前では押しころされてしまいがちな、小さな違和感、矛盾、曖昧さ。そういう、自分のなかの「めんどくさいけど大事な部分」を正直にじっくりと言葉にし、受けとめられていくことで、行きつ戻りつしながら瞬間ごとに更新され続けるのが、当事者のリアリティというものなのだと思います。「解決策」にしろ「支援」にしろ、当事者の現状を変えようとするあらゆるいとなみは、当事者が主体となり、当事者のリアリティにとことん立脚したうえでなされることが大切です。

づら研というささやかな営みが、そういう当事者のリアリティを立ち上げるうえで、何らかの意味を持つ場になっていればいいな、と思います。

前置きが長くなってしまいました。

これは、4 年ぶりに発行する、4 冊目のづら研の冊子です。会のなかで発表された原稿を中心に、参加者が書いてくれたものを集めました。また、これらの原稿をもとに「だらだら話した」内容の一部は、づら研のブログ報告の抜粋で紹介しています。どうぞページをひらいて、一筋縄ではいかない「当事者のリアリティ」の芽に触れてみてください。そして自分の経験を振り返って、「ああ、こういう感覚は自分にも覚えがあるな」とか、「そんなふうに感じるのか。自分とはちがうな」とか思ってもらえたら、こんなにうれしいことはありません。

2019 年 6 月末日　貴戸理恵

目　次

◎はじめに　……1

・づら研、こんなふうにやってます。…… 8
・「生きづらさ」について今日からできる 10 のこと…… 9
・冊子 Vol.03 刊行以降の、づら研のテーマ……10
・づら研のあり方と、その変遷……12

◎づら研の記録　……15

・狭窄さんの研究 ……　16
・逃げ道の研究……　19
・自分の壁の研究 ……　21
・身体は何と言っているか……　24
・ままちゃんの研究……　26
・「怒られるのが怖い問題」……　30
・自分が影響を与えてしまうことについて……　35
・イヤの研究……　38
・ハリボテの研究 ……　42
・孤独の行きつく先……　47
・くだり坂の研究 ……　53
・痛みの研究……　55
・聞く耳のあり方の研究……　58
・「勤労の義務」の研究・づら研版……　61
・学級・学年のない義務教育づくりを想像する話……　71
・100 年後の価値観……　81
・カウンセラー悪行録について……　87

◎あなたにとって、づら研とは？……　93

・小難しい言葉のわりに中身がない代物……　94
・「今ここに居てもよいことを認めてもらう」ことのできる場所……　101
・対抗する取り組みを続けるために ……　102
・づら研で学ぶ意義（振り返り）……　101
・行きにくい場所、だけれど…… ……　103
・生きづらさには引力がある。　……　104

◎おわりに……　110

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火曜日　13 時〜 17 時
場　所　関西学院大学梅田キャンパス
参加費　500 円
事務窓口：山下耕平
連絡先　Tel: 06-6946-1507（フォロ）
　　携 帯 : 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。こんなキツキツの社会で、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。（2011 年 5 月）

【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。

◎記録についての確認事項

・許可なく録音・撮影はしないこと。メモ・ノートをとるのはご自由に。
・ブログなどに書きたい人の有無。
・匿名を条件として、各自の発言を書いてよいかどうか。
・オフレコにしたい場合は、オフレコカードを提示できること。
・匿名の場合でも、本人のプライバシーにかかわる具体的なエピソードについては、本人の確認なしには書かないこと。
・本人からの訂正・削除要請があった場合は、無条件に応じること。

「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。

冊子 Vol.03 刊行以降の、づら研のテーマ

2015 年
4 月　ひきこもりについて
5 月　みやすけの自分研究
6 月　カウンセリングについて
7 月　怖さについて
8 月　自信のなさについて、づら研のやり方の振り返り
9 月　一対一の関係
10 月　豪州訪問報告
11 月　怒られるのが怖い問題
12 月　怒り方の研究（誤爆・自爆の研究）

2016 年
1 月　修復的アプローチについて
2 月　関係修復について
3 月　当事者研究大会に参加
4 月　狭窄さんの研究
5 月　逃げ道の研究
6 月　自分の壁
7 月　逃げられなさの研究
8 月　逃げられなさの研究　Part2
9 月　分極さんの研究
10 月　身体はなんと言っているか
11 月　出前づら研＠松江
12 月　ズレがづらい

2017 年
1 月　関係のズレ
2 月　親子のズレ
　　ままちゃんの研究 in 松江
3 月　自分が影響を与えてしまうことについて
4 月　かまってちゃんの研究
5 月　等身大の研究

6 月　勤労の義務の研究
7 月　学級・学年のない義務教育づくりを想像する話
9 月　イヤの研究
　　出前づら研＠神戸オレンジの会
10 月　日本人に見る人の価値
11 月　ハリボテの研究
12 月　ままならない波の研究

2018 年
1 月　感覚過敏の研究
2 月　性虐待と自分の身体を承認することについて
3 月　アイデンティティの葛藤について
　　（ゴフマンの『スティグマの社会学』から）
4 月　常野雄次郎さんの語っていたことについて
5 月　じめっとさんの研究
6 月　ぐるぐるの研究（ギデンズの再帰性をヒントに）
7 月　いつまで「当事者」なのか問題
9 月　生きやすさの研究
10 月　100 年後の価値観
11 月　期待しちゃう・されちゃう問題
12 月　関係のつくり方の研究

2019 年
1 月　場のあり方の研究
2 月　非モテ研究とのコラボ
3 月　関係が近づくと断ち切ってしまう問題
4 月　弱音と強がりの研究
5 月　くだり坂の研究
6 月　痛みの研究
7 月　聞く耳のあり方の研究

づら研のあり方と、その変遷

山下耕平

づら研は、2011 年 6 月に始め、以来、基本的に月 1 回のペースで例会を開いてきている。当事者研究と言えば、べてるの家の当事者研究が元祖と言われているが、私たちの場合、「はじめに」で貴戸理恵さんも書かれているように、べてるの家の当事者研究をならって始めたというよりも、自分たちの「生きづらい」という当事者性から研究してみようという意気込みだけで、取り立てて方法論があったわけでもなく、手探りで始めたように思う。ここでは、これまでのづら研のパターンを、いくつか示しながら、その変遷をざっくりとたどってみたい。

・レポート形式

当初は、自分の生きづらさについて、レポートを書いてきて、それをもとに話し合うというスタイルをとることが多かった。自分でテーマを決めて、まとまった文章を書いてくる。それを当日に発表して話し合う。これは、自分のことを深められる一方、個人史に踏み込んだ内容になって、発表者の負担は大きいものがあった。また、渦中にある問題よりも、ある程度、のど元を過ぎた問題でないと言語化しにくい面もある。傾向としては、家族に焦点が当てられやすい面もあったように思う。いまでも、時折、レポートを書いてこられる方もいるが、だんだん、この形式で開くことはなくなってきている。

・ＫＪ法

これも、当初に採り入れていた方法だが、ＫＪ法というワークショップの手法で、テーマだけ決めておいて、参加者それぞれがカード（付箋など）に一語ずつ書き出す。書き出されたカードを、グループに分けて模造紙に貼っていって、グループに名前をつけて、グループどうしの関係をみていく。

俯瞰できて、思わぬ発見も多かった。しかし、個々人の生きづらさに触れるよりも、俯瞰して距離をもって観る感じがするためか、もうひとつ不人気で、すたれてしまっている。

・ホワイトボード形式

誰かが出した困りごとに名前をつけて（狭窄さん、壁さん、分極さん etc...）、出てきた言葉をどんどんホワイトボードに書き出していく。

べてるの家の当事者研究では「自己病名」をつけるが、づら研の場合、人にフォーカスするよりも、むしろ「困りごと」にフォーカスしてきた。これはライブ的に生まれるものもあっておもしろいが、進行する人、書き出す人の役割が固定してしまう面もあった。

・フリートーク形式

テーマだけ決めておいて、フリートークする。づら研では、このパターンが一番多い。出てきたキイワードは、ホワイトボードに書き出す。テーマは、毎回の最後に、その日に浮き上がってきたテーマのなかから、次回に話したいテーマを考えて決めている。事前に募集してみたこともあったが、意外と提案が少なく、結局は、そのときどきで決めている（これまでのテーマは、10 ～ 11 ページ参照）。工夫として、「ちょっと待った」「ジャッジはいりませんのよ」などのカードも用意しているが、そんなには使われていない。トーキングピースを使ったこともあったが、すたれてしまった。どうも、「型」が定まろうとすると、崩れる感じがあって、なんとなく成り立つ感じになっていく。そのときどきで、参考になりそうな本の抜き書き資料などは用意される。

・講義的なもの

たまに、講義的なものを入れている。本の抜き書きなどをもとに、貴戸さんや山下が話題提供し、話し合う。これまでに取り扱ったのは、メンバーシップ主義について、修復的アプローチについて、アイデンティティの葛藤について、など。また、ほかの当事者研究などを参照しながら、自分たちの場のあり方について話し合うこともある。

・出前づら研やコラボなど

お声かけいただいて、よそに出向いて「出前づら研」を開くことがある。もっともたくさんお世話になっているのは、島根県松江市のＹＣスタジオで、これまでに 6 回開いている。また、そーね当事者研究会との出会いをきっかけに、当事者研究交流会に参加させていただいたり、ほかの当事者研究団体のつながりができていった。最近では、「ぼくらの非モテ研究会」の方にお越しいただいて、当事者研究コラボをした（2019 年 2 月）。

＊　　＊　　＊

過去 3 冊のづら研冊子では、おもにレポートとして発表された文章を収載

してきた。しかし、当日、づら研の場で話されたことは活かされていない。そういう意味では、当事者研究の記録としては不足している面もある。そのため、なるべく、当日に話されたことはブログに残そうとしてきたが、書ける人にかぎりがあったり、記録されることに抵抗があるという場合もあるので、難しいこともある。そんななかでも、報告したものについては、本冊子に収載した。報告記事を書いているのは、山下耕平が多く、２本、野田彩花さんが執筆している。あくまで、まとめとしての報告だが、それぞれの発言者の名前は書いていない。づら研の場は、おたがいの発言が誘発し合って、さまざまな言葉が浮かんでくるので、発言者を固定するようなことはできなかった。一方、報告するうえでは、どうしても執筆者の枠組みで切り取ってしまっているところはある。そういうことを踏まえて、以下の記録をお読みいただければと思う。

づら研の記録

DZURAKEN GRAPHY

狭窄さんの研究

2016 年 4 月 7 日

今回のづら研は、「狭窄さんの研究」だった。視野狭窄の狭窄さん。しんどいときほど視野狭窄になって、何かにしがみついてしまう。そういうときは、狭窄さんがいらっしゃっているのだということで、研究してみた。最初に、野田彩花さんに話を聴きながら研究を進めたが、途中からは参加者もいろいろ話していたので、以下はゴッチャになっている。

◎狭窄さんがいらっしゃるとき

まず、どういうときに狭窄さんがいらっしゃるのか、考えてみた。

・あせっているとき
・余裕がないとき
・失敗したと思うとき
・悩んでいるとき
・孤独なとき

あせっているときは、目と手先が固まってしまうなど、文字通り身体的にも狭窄になってしまうことが語られた。たとえば、バイトなどの研修でチェックされているとき、迷子になったとき、自分のペースを保てないとき、など。

失敗したときなど、どうやら他者からの評価は、大きく影響しているようだった。「私なんて」と思えてしまうとき、ひとりで酒を飲んでいるとき、頭ごなしに決めつけられたとき、などという声もあった。

◎どんな狭窄さん？

狭窄さんは、そのとき盛り上がっている感情にとりつくらしい。怖い、不安などネガティブな感情の場合もあれば、うれしい、好きなどポジティブな感情の場合もある。ただ、登場するには方向のちがいもあって、

ネガティブ狭窄さんは、他者からのまなざしを気にしているときで、
ポジティブ狭窄さんは、自分から他者をまなざしているとき。

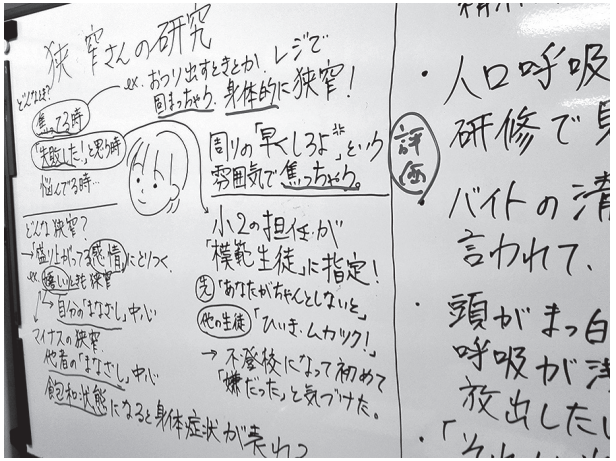
また、エネルギーが飽和状態になっているときは、それを放出するきっかけを求めていて、そのために、わざわざイライラする情報を見つけてきたり、自分のトラウマになるようなことに近づいたり、自傷的な狭窄さんが来る場合もあるようだった。

とくにタチが悪いのは、人にとりついてしまった場合。それがポジティブにせよ、ネガティブにせよ、その人自身ではなく、その人のある部分だけに狭窄してしまって、敵／味方に二極化してしまったり、勝ち／負けにこだわってしまったりする。そうなると、現実と出会いそびれてしまう。

◎狭窄さんが来ているときの状態は？

まず、狭窄さんが来ているときは、その自覚がないということ。
そして、ループしてしまうこと。

狭窄さんが来ていることを自覚するには、ちょっと俯瞰してみることが必要で、そのためには、狭窄さんを否定するのではなく、狭窄さんを認めること、来ることを拒まず、むしろ、おもてなしをすることが必要ではないかという話になった。



◎狭窄さんのおもてなし方法

狭窄さんを現実の人にとりつかせてしまうのが一番やっかいなので、妄想などで出番を与えてあげること。

人に話すことも大事だが、言語化できるまでには時間がかかるので、まずはエネルギーを放出する工夫をしてみること（怒られるのが怖い問題でも同じテーマがあった）。カラオケ、ゲーム、部屋の片付け、料理、散歩など。

狭窄になってしまっている関係から距離をとって、ちがう人間関係や、ちがう感覚世界に身を置くこと。第三者の空気を入れること（ただし暴力的な介入は問題）。

◎狭窄さんのプラス面

文章を書くときなど、自分にもぐっていくには、シャットダウンも必要。アスリートやアーティストなども、狭窄なところがある？　ただ、摂食障害や依存症など、それ自体が自己目的化してしまって、ループしてしまう場合もある。

誰しも価値観などは狭窄な面があって、自分の価値観で他者を決めつけないことは大事。主語をつけて「私はこう思う」など、自他の区別をつけることは大事。それをしないと暴力的になってしまう。

ほかにも、いろいろな話があったが、およそ以上のようなことが研究を通じて見えてきた。狭窄さん、なかなかの曲者だけど、ほどよい距離感を持ちつつ付き合っていければ、いいヤツなのかもしれない。（文責・山下耕平）

逃げ道の研究

2016 年 5 月 9 日

今回のづら研は、「逃げ道の研究」だった。前回、狭窄さんの研究（視野狭窄さん）で、狭窄さんがいらっしゃっているときは自覚できないもので、自覚できないから悪循環してしまったりする、自覚するには、狭窄になってしまっている関係から距離をとって、ちがう人間関係や、ちがう感覚世界に身を置くこと、第三者の空気を入れることも必要（ただし暴力的な介入は問題）という話があった。つまり、逃げ道がないとしんどい。そこで、どうやって逃げ道をつくれるか、考えてみようということで、今回は「逃げ道の研究」ということになった。

◎物理的に逃げても……

まず、不登校を経験した方から、自分のときは「学校に行かなくていい」とか「図書館に来てもいい」なんて選択肢はなくて、不登校になったときは、ひたすらゲームに逃げるしかなかったという話があった。

不登校といっても、学校から物理的に逃げただけでは逃げたことにはならなくて、親や周囲の目、社会の価値観など、幾重にも取り囲むものがある。そこから逃げるには、ゲーム、レゴ、本、テレビなどに没入することで、自分に逃げ込むしかないというような話があった。しかし、最近はネットの普及もあって、ゲームもオンラインゲームだったりするので、良くも悪くも自分にこもるようなことはできないという話もあった。

◎「選択」か「逃げ」か？

また、「選択」というと意識的なものだが、「逃げる」というのは身体反応に近く、頭では「逃げてはダメだ」と思っていても、そうせざるを得ないというような、無意識的なものだということが、いろいろな経験談から見えてきた。何度も繰り返し出てくるテーマだが、渦中のときは、言語化できない。言語化できるのは落ち着いてからのことだが、逃げるというのは、言葉で整理が着く前に、アース線のようなものとして必要なのだろう。

◎親が逃げ道をふさいでしまう？

親の立場から、子どもの逃げ道をふさいでしまっているのではないかという話もいくつかあった。正面からダメと抑圧するよりも、一見、理解のあるような言葉で子どもを誘導するほうが、子どもを追いつめてしまう、真綿で首を絞めるようなこともあるのではないかという話があった。また、親も子育てからは逃げられないので、ほどよい距離感を保つのが難しいという話も。そういう意味では、親子関係は、学校との関係以上に難しいかもしれない。

◎体育会系の価値観は

体育会系の文化では、逃げたらダメ、立ち向かうべきという価値観が根強い。それは学生時代の部活動だけではなく、会社などでも根強くある。それはゴールが設定されているときには強さを発揮するかもしれないが、ゴールを自分で設定しないといけないような現在では、ガマンが自己目的化したり、ブラック企業のように悪いところばかりが出てしまっている。逆に言えば、そういう時代のなかで、逃げ道のあり方も複雑になってしまっている（尾崎豊が「この支配からの卒業」と歌ったようにはいかない……）。

◎自分から逃げていてよい？

しんどい環境や関係から逃げることは必要でも、ずっと逃げっぱなしでよいのか、自分から逃げてしまっていてよいのかという話が、いくつかあがって、後半は、そのあたりを考えてみた。

一時的にはよかったと思えても、葛藤や悩みは尽きない。まあ、どう転がっても葛藤や悩みは尽きない気もするが、そういう葛藤や悩みと向き合うのでもなく、ひきこもっているなかで、気力を奪われていることもあるのではないか。仕事だけではなく趣味などに向かう気力もなく、自分に壁を立てて、一見、楽になったようで、苦しいままのこともあるのではないか、という問題提起があった。ということで、次回は「自分の壁」をテーマとすることになった。

（文責・山下耕平）

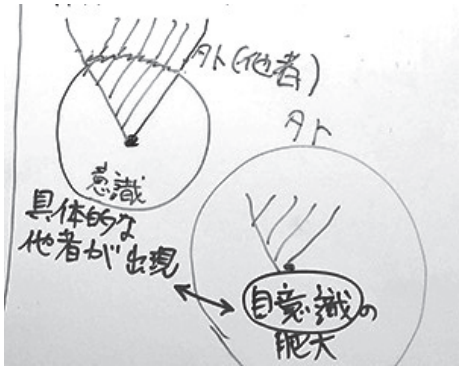
自分の壁の研究

2016 年 6 月 6 日

今回のづら研は、「自分の壁」がテーマだった。自分の中で、何かが壁になって、踏み出すことができなかったり、何にもチャレンジできなかったり、身動きがとれなくなったりする。それは何なのか研究してみようということだった。そこで、まずは、みなさんの “ 壁さん ” を挙げてもらおうということで、聴いてみた。

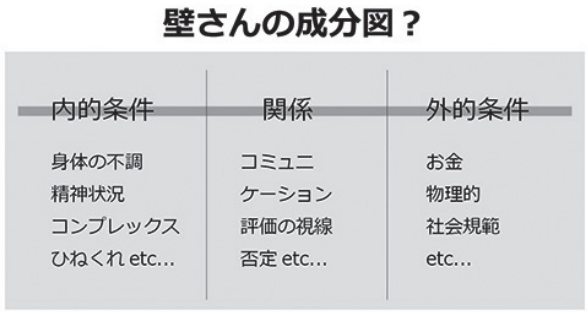
◎みなさんの壁さん

・否定的なことを言われた。
・見捨てられ不安。
・つくろった自分を演じていると、行き詰まる（ので、先手を打って、ひきこもり経験があることをカミングアウトしておく）。
・コミュニケーションの壁。
・人の視線。評価。
・透明になるように自分を削いでいる。
・拍子（リズム）が合わないと、話せない。
・身体がもたない。睡眠のズレ、アトピー、緊張する、など。
・お金
・遠方に住んでいる（交通費）。
・家族
・理想が高すぎ？
・コンプレックス。大学生になれなかった、など。
・自意識の肥大（右図）
・めんどくさくなる。
・ひねくれてる、こじれてる。
・「ひきこもり」という名前（当事者性）が壁になる。
・むしろ壁が必要なこともある（暴走しないために）。
・それは本当に壁なのか？　自分で勝手に縛られている？



◎壁さんの成分図？

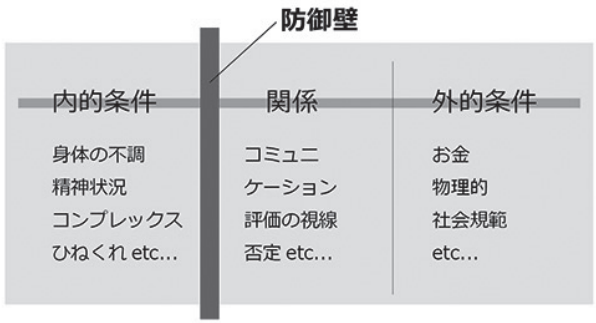
一通りだしてもらうと、なんとなく壁さんには、下図のような成分があるのではないかと見えてきた。



ただ、身体と精神は分けられないし、関係や社会規範は自分に内面化してもいるので、腑分けすれば、こうなるだろうということだ。

◎撤退が必要

暴力や自分を否定される関係がある場合などは、そういう関係や価値観からは撤退することが必要となってくる。そうしないと、自分が壊れてしまう。「壁」ということで言えば、自分と関係や価値観とのあいだに壁を立てることが必要になる、ということだろう。同じ「壁」という言葉ではややこしいので、こちらの壁を「防御壁」と呼んでみたい（このちがいは、づら研の場ではなく、この報告を書いていて気づいた）。



◎撤退後問題

そして、防御壁をつくって撤退することは必要だが、撤退したあと、壁をつくったあと、それをどう崩せるかが難しい。いかに、新しい関係につながっていけるか。それができないと、ひねくれ、こじれてしまう。そこで出た意見は、次のようなことだった。

・社会規範のほうがオーダーが厳しくなっている。自分を切り売りしないといけない割合が増えているから、防御壁が高くなっている。
・新しい関係が当事者に限定されてしまうと、最初はよくても苦しい。
・当事者ではない場で、ひきこもりのことなど否定されない経験は大きかった。
・新しい関係に対して期待が高くなってしまい、理想を求めすぎてしまう。
・小説やアートなどが、新しい関係の代わりになることもある。
・大きなチャレンジや一発逆転を考えるのではなく、身近なこと、小さなことの積み重ねがいい。
・理想を求める気持ちにつけこんだ商売や「支援」も多いので要注意。
・実際の関係や場や人物には欠点やダメなところもあって当然で、理想を過大に求めてしまうと、それが許せなかったりする。
・防御壁は、崩すより、ドアとか窓が必要？
・横や縦のつながりより、ナナメの関係がいい（ナナメ上だけではなく、ナナメ下もあり）。
・一気に崩すのは難しいので、出たり入ったりを繰り返せることも必要。
・防御壁がきちんと立てられないと、かえって手放せないのでは？

◎防御壁を立てられない問題

そして、最後に、若い世代ほど、防御壁を立てることが難しくなっているのではないか、そもそも撤退することが難しくなっているのではないか、という話になった。社会の流動性が高まり、何が「正解」かわからなくなっていることや、ＳＮＳやネットの影響などもあるのかもしれないが、そもそも、何からどう撤退すればよいのか、わからない状況があるように思える。そういうなかで、変身願望が強まっていたり、自傷行為や何かに依存することで保っていたりすることもあるのではないか、というような話になった。（文責・山下耕平）

身体は何と言っているか

2016 年 10 月 24 日

今回のづら研のテーマは、身体は何と言っているかだった。参加者それぞれが、どんなときに、身体が何を言っているかをホワイトボードに書き出してみて、ながめてみた。ざっくりまとめてしまうと、以下のような感じだった。

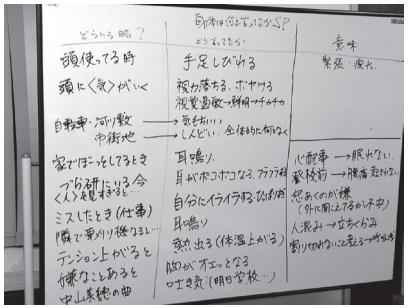
◎どういうとき？

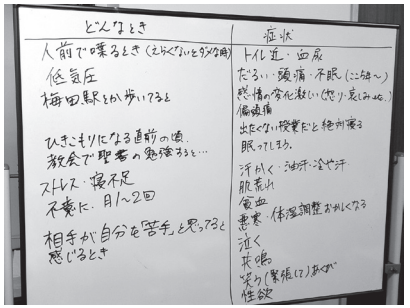
・緊張したりストレスを感じる場面になるとき。
・あるいは、その前（学校や仕事に行く前など）。
・情報が多いとき、街中や人混みなど。
・心配や不安のあるとき。人の目が気になるとき。
・天候や物音などの環境変化

◎何を言っているか

・頭痛、不眠、立ちくらみなど。
・視覚過敏、聴覚過敏など。
・体温が上がる、下がる。
・呼吸が浅くなる。
・声が出にくくなる。しゃべれなくなる。
・胃腸系：オエッとなるなど。
・排泄系：トイレ頻回、汗（冷や汗、脂汗）
・泣く、笑う、あくびなど。
・そのほか、性欲が昂じる、漫然とだるい、人に共鳴してしまうなど。

大枠でいうと、緊張と弛緩（ゆるむ）があって、身体の反応は、緊張をゆるめようとして起きていることも多い感じだった。また、頭ではこうしなきゃと思っていても、身体が反応してしまってストップしてしまうということも多い。そこで、頭のほうに合わせてがんばってしまうと、こじれるので、身体のほうに合わせたほうがいい、ということも見えてきたように思う。

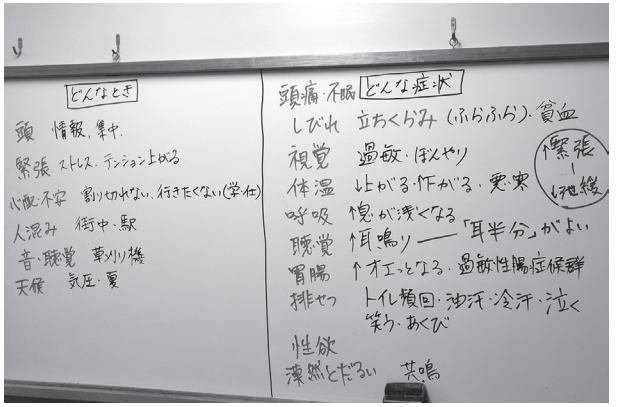




◎自分なりの工夫

・胸をなぞりながら呼吸する。
・身体の一部をつめたいものにくっつける（アース線効果？）。
・散歩、寝る、お風呂など。
・人に話を聴いてもらう。
・集中しすぎないように、折り紙など、ほかのことをしながらにする。
・ぬいぐるみなどを抱く etc…。

また、片山洋次郎さん（整体をしている人）の本などを参照しながら、骨盤の話なども交えて、おしゃべりした。（文責・山下耕平）



ままちゃんの研究

2017 年 2 月 6 日
出前づら研＠ＹＣスタジオ（島根県松江市）

２月７日、島根県松江市にあるＹＣスタジオのみなさまと、づら研＠松江を開きました。テーマは、「ままちゃん」= ままならなさ、の研究です。
「ままならなさ」という言葉、づら研では、ときどき登場します。今回のづら研では、何かをしたくてもできない状態、身動きがとれないさまを「ままちゃん」と名づけ、研究しました。

◎どんなときに「ままちゃん」を感じる？

・予定に合わせて起きようと思っているのに、起きれない。
・何かを人に紹介したい、知ってほしいと思っているのに、あとひと押しが勧められない。
・家族と話をしているとき。
・親が家族内のトラブルを隠してしまう。
・地方のマイノリティ問題。
・一生懸命、話すほど、疎外されてしまう。

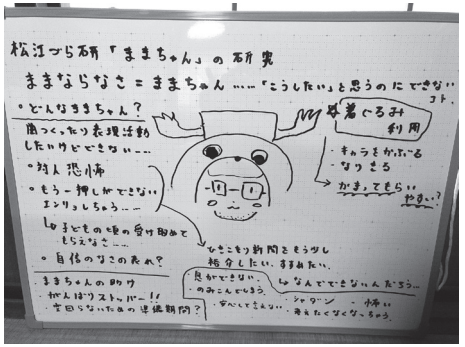
ここで「ままちゃん」には、２通りのケースがあることに気づいた。ひとつは、自分から何かを発信したいのに、それができないケースで、もうひとつは家族など、人との関係で、ままちゃんが生じてしまうケースだ。

◎どんな「症状」が出る？

・対人恐怖
・落ちこむ
・心臓バクバク、頭はフラフラ。
・息をのみこんでしまう。
・口調がどもってしまう。
・パニクるというより、疲れる。

◎「ままちゃん」がいらしたときの工夫

・キャラクターの着ぐるみを着て、緊張をほどく（初めての場や人に会うとき）。
・音楽を聴く（イヤホンで）。とくに落ちこんでいるときは、ふだん聴かないヒーリング系の音楽を聴く。
・とにかく身体を動かす。



◎遮断機能としてのままちゃん

「ままちゃん」がくると、身動きがとれなくなるので、それぞれ意識して気分転換をするなど工夫をしていた。そこには、現実からいったん撤退する、強制シャットダウンとも呼べる作用もあることがわかった。たとえば音楽を聴くのは、「まわりの音を聞きたくないから」という理由があったり、心身に出る症状も、「これ以上はもたないよ」というサインだったり。ままちゃんには、バクハツやがんばりにストップをかけるという一面もあるようだ。

◎初期設定にムリがある？

しかし、「ままちゃん」は関係のなかから生じてくるものでもあるので、個人の工夫で済む問題でもない。こちらが緊張や不安でうまく話せなかったり、泣いてしまったりすると、相手もイライラしてしまい、おたがいに疲れてしまうが、そもそも理路整然と対処できるのであれば、「ままちゃん」がやってきたりはしない。

「言葉のキャッチボールが成立していない」

父親との対話を、そう表現した参加者の言葉から、おたがいの「これくらいはできて当たり前」という認識、いわば初期設定にズレがあったり、先方の設定にムリがある場合も多いのではないか、という発見があった。

◎設定を更新するには

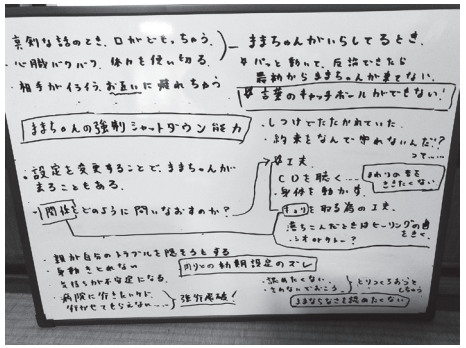
必要なのは「設定条件」の変更であり、そこからの再出発だ。そこで後半は、おもにどんなふうに設定条件を更新したか、どんな場合だと、更新がむずかしく、ムリが生じてしまうかという話になった。

◎更新を困難にするもの

・「できて当たり前」や「自分の常識」から動かない人、譲らない人は疲れてしまう。
・支援者や専門家の知識や枠組みだけで対応されても困ってしまう。こちらの声を真摯に聴いてほしい。
・エネルギーを使っていることを理解してもらえないとつらい。

◎更新を助ける工夫

・なるべくこちらの事情や困難を伝えるようにする。また、それを理解してくれそうな人から事情を打ち明け、少しずつ理解を広げていく。
・便法としての障害名や病名。それにより、親の「自分の育て方が悪かった」「本人の性格の問題」という考えが変わってきた。



◎「ままちゃん」を否定せずに

・「ままちゃん」をダメなもの、いらっしゃるのは悪いことと思っていると、更新はむずかしい。

・できないことを否定されるとつらい。否定されるとますますできなくなる。
・自分の「ままちゃん」を認めることができると、他人の「ままちゃん」も認められるようになる。やさしくなれる。
→でも、これが一番むずかしい……。

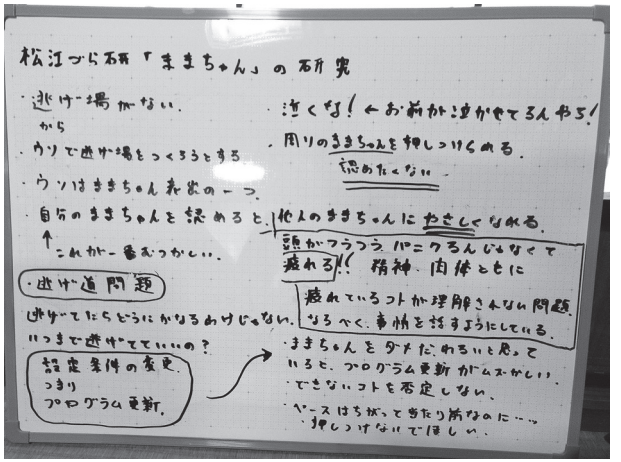
◎個人から社会まで

社会の風潮としても、自分とちがう設定を受けいられなくなっているように感じる。社会のオーダーや初期設定に応えられない人が問題というより、そもそも設定のほうにムリがあるのではないか？

→発達障害や不登校なども、個人のエラーではなく、社会や学校の初期設定のほうにムリがあり、ズレているのでは？

＊　＊　＊

「ままちゃん」を研究してみると、個人から社会問題にまでつながる問題が見えてきた。答えは簡単にはみつからないが、ちょっと俯瞰して眺めてみたり、客観的な視点を入れることは大事だと思った。（文責・野田彩花）



「怒られるのが怖い問題」

2015 年 11 月 9 日

1．みやすけさんのレポート

みやすけも仕事上でも、また友人関係のなかでも、よく怒られる。そしてよく落ち込んだり、へこんで 1 週間くらい胃あたりにズキズキを抱えたまま過ごすこともままある。でも、いくら反省して前向きになろうとも、怒られること自体は減ることはない。次から次に別の案件で、怒られへこんで眠れぬ夜を過ごすことも、いまだにある始末だ。しかし、怒られることにあまりにもビクビクし過ぎると、かえって事態は暗くなりがちだし、だからその場で怒られたことは、なるべくその場かぎりの出来事として、2 ～ 3 日から 1 週間かけて、じっくり身体を慣らしていくしかないと思ってる。

でも、怒られたときには、人それぞれの反省やその後の心身の反応は、若干ちがうのだとも思う。というのは、その人によっては、言われたことにいつまでも執着してしまったり、ときにはそれが身体の不調となって現れたりもする。みやすけの場合は、とくに後者のほうが比重が大きいが、人によっては、言葉に深くどんづまりになったりもするのではないだろうか。しかしよく考えてみれば、そのどちらともものストレスが交互にくるのかもれない。

しかし、一般論を論ずるのはやめて、みやすけ自身のケースを語ろうと思う。みやすけの場合は、まず怒られた瞬間に、心臓部分が急激に縮みあがり、体温がグッと下がる感覚になる。文字通り血の気が失せて青ざめて行く感じだろうか。このように言うが、実際に下がってるのかまでは、わからない。確かめたことがないからだ。でも、前頭葉あたりの血流が劇的に悪くなっていくのだけはわかる。そのとき、とっさの判断力も鈍ってしまうのだ。だからイエス、ノーにだけ小首を揺らすだけで、何も言えなくなる。ただ相手の怒りのインパクトに身をドコドカ打たれている感覚だけが、身体にこだましてる状態だ。

とにかく、怒られた瞬間に、みやすけの場合はまず身体に急激なショックが走り、ひどい場合だと意識がクラクラする。目の前がチカチカする。それは、言うなれば車なりそういう高速物体が身体に衝突するような感じだろう。もちろん憶測であるけれど、そういうような相手の怒りのエネルギーが、そのままの勢いで身体を貫通する感覚とも言えるだろうか。

怒られた後は、前頭葉あたりがまだビクビクしてることが多い。そんななかで、家路についていると、頭の中でいろいろなことがよぎる。やがて身体に血の循環が戻りつつあると、その後には言葉が押し寄せてくる。それは、怒られた内容であったり、あらゆる物事に対する諦観だったり、また、ここの部分はこうだったんじゃないかというような憶測だったりもする。しかしその段階では押し寄せる言葉は、まだイメージのボヤボヤと混在してる感じだろう。それは、とにかく怒られたショックから自分を保つために、頭を覆う不安のモヤを、その不吉な余韻に少しでも整合性をつけようと躍起なっている。なぜなら頭の中が不吉なままでは、みやすけは不安だから。感情があふれるだけでは、不安は一向に解消されはしない。なので、あふれんばかりの言葉を連想したら、そこに少しばかりの整合性を見つけようとする。あやふやなものを、形ある強固な物体に変える。それでみやすけは心身の安心を図ろうとするわけだ。

しかし、そのようは連想は、カラ回りすることも多いし、また常によい結論にまとまるわけでもない。むしろ、事態は噴き出せは出すほどに、悪化していくばかりのような気がする。それもそうだ、相手のいないひとり相撲では、疲れるのは自分だけであって、それに終わりのない試合を延々としているだけなのだから、それはそうなるのももっともだろう。またそれは、やり過ぎればただの徒労なのだ。そしてようやく、そういうきっかけに気づくようになる段階になると、今度はその連鎖を断ち切るブレーキをかけなければならないわけだ。ひとり相撲の試合を終わらせるには、まず自分でやめるほかはない。その段階になって初めてみやすけは、ようやく友人に相談していると思う。あふれ出す言葉とイメージは、後々淀み出すと厄介なことになる。だから、みやすけはその澱を友人に話すことによってクリーンアップするようにしてるのだ。吐き出して、かつそれが相手に伝わり共感を得ることによってでしか、みやすけの場合は、吐き溜まった言葉を浄化できない。それでその作業をひと通り終えて、みやすけの余韻はひと段落をつけたことになる。しかし場合によっては、その後も突然、過去の出来事がよみがえり沸騰することもある。

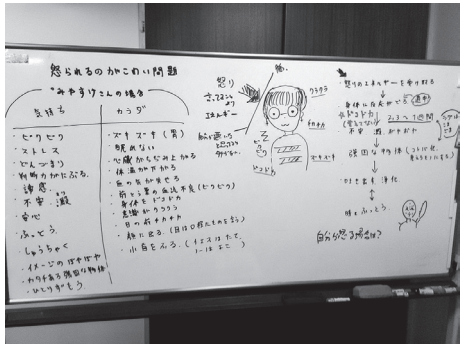
＊　　＊　　＊

2．当日の報告

みやすけさんの上記レポートをもとに、その後、そこに出てくるキイワードをホワイトボードに書き出して、参加者とともに話し合った。そのようすを報告する。

◎身体反応〜言語化

みやすけさんが最初に話したのは、怒られたときは、その内容よりも先に、怒りのエネルギーが伝わってきて、身体が反応してしまう、ということだった（心臓ズキズキ、前頭葉ビクビク、目の前チカチカ、身体がドコドカ etc... 右写真参照）。そのため、判断力も鈍ってフリーズしてしまったりする。そして消化されない思いが、不安や澱となって沈滞するものの、しばらくすると固まってきて、言葉になってくる。その段階になって、ようやく人に話せたり相談できたりする。そうすると、吐き出すことができて浄化できるが、それで終わりということでもなく、ときどき再沸騰したり、また、あらたに怒られることがあったりする……。



ほかの参加者からも、やはり身体反応の話はいろいろあって（呼吸が浅くなる、血圧が下がる、顔がこわばる、平衡感覚がなくなる etc...）、まずは身体反応なんだということがよく見えてきた。それが言語化されていくと、アウトプットできるが、言語化できないと、エネルギーの塊が自家中毒を起こして、激辛食品やアルコールの摂取、自傷行為などなど、痛みの置き換えで乗りきろうとしてしまったりする。いずれにしても、言語化までは時間がかかることが見えてきた。

◎怒られることの種類

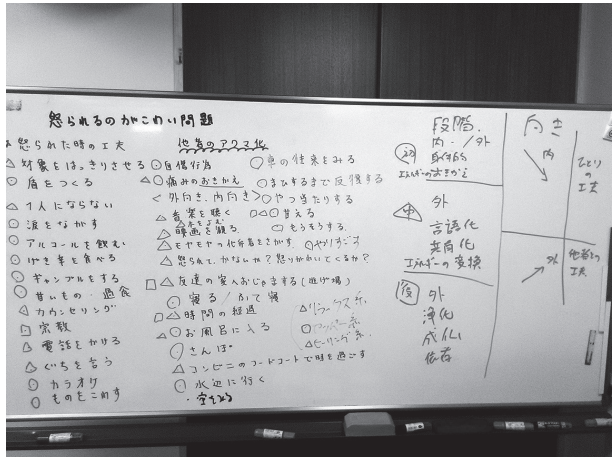
さらに、話をするなかで見えてきたのは、怒られることにも２種類あって、理不尽に怒られている場合と、自分に非があると思える場合とでは、自分の反応もちがう、ということだった。理不尽だと思う場合は、反発したり逆ギレしたり、怒りに対する「盾」が働くが、自分に非がある場合は、その「盾」を立てられないので、怒りが深く刺さってしまう。そうすると、フリーズしたり強制終了（シャットダウン）になってしまう。また、理不尽と思っても、とにかくやり過ごすために謝ってしまうということも、女性参加者から話されていた（このあたりはジェンダー要素が深く絡んでいそうだ）。

◎なぜ怖いのか？

そして、本題の「怖い問題」だが、なぜ怖いのかを考えたとき、大まかに言って、３種類ほどあった。

- 身体的な怖さ（殴られる、声が大きい、相手のエネルギーに呑み込まれる etc...）
- 関係上の怖さ（決裂してしまう、信頼関係が壊れる、見捨てられる etc...）
- 自分への否定（人格否定、価値観の否定、罰せられる etc...）

また、怒りに向き合おうとするからこそ怖いのではないかという意見や、自分を否定して相手に合わせるのもイヤだし、決裂するのも怖いという二律背反がある、などの意見もあった。



◎怒りに対処する工夫

その後、怒りに対処する工夫を出し合った（上写真参照）。

これも、大まかに３段階（初期・中期・後期）あるのと、向き（内／外）があることが見えてきた。

初期には、身体的な工夫が多く（食べ物、アルコール、風呂、涙を流す、カラオケ etc...）、方向は内向き、そしてエネルギーの置き換えをしようとしているのではないかということが見えてきた（痛みの置き換えや発散）。

中期になると、言語化・共有化する工夫が出てきて（相談する、ひとりにならない etc...）、方向は外向き、そしてエネルギーの変換が起きているのではないかという話になった。

後期では、負のエネルギーが浄化されたり成仏して、楽になるが、そうなっても甘えや嗜癖が残ってしまうこともあって、それは依存の問題かもね、という話になった。

また、負のエネルギーが変換されないまま、外に向かって発散してしまう場合もあって、それは八つ当たりだったり、ヘイトスピーチみたいな「他者の悪魔化」だったりするのではないか、という話も出た。

＊　　＊　　＊

こうやって書き出して眺めてみると、実にいろいろなことが見えてきて、おもしろかった。しかし、怒りへの対処の工夫を見いだしても、そもそもが不条理に怒られている場合もあり、自分が工夫して対処しておしまい、ではすまない場合も多い。そこで、この次の回は、「怒りたいのに怒れない問題」をテーマに話し合った（しかし、記録していなかったので、あしからず……）。

（文責・山下耕平）

自分が影響を与えてしまうことについて

2017 年 3 月 27 日　みやすけ

昔のことを語ろうと思う。あのころ、そう、みやすけが 10 代の半ばだったころ、そのころは精神的にもそうとう病状が重く、将来の展望も暗雲にさえぎられていた状況だった。そしてその期間の長いあいだを、精神病院の隔離された病棟で過ごしていた。つめたいコンクリートに囲まれ、鉄格子に閉ざされた病棟。

そして、そのころに出逢った彼らがいた。彼らとは、さまざまな関係を築き、ときに重い感情のやりとりをした。精神的に肉体的にも傷だらけだった彼らと過ごした時間は、今でも忘れてはいない。そして、そのときの光景は、今でもみやすけの心に密かに陰を落とし、感情の奥底に潜んでいる。

あのころ、白く翳る病棟の内側で、彼らとは、さまざまな言葉をやりとりし、ときに感情をまくし立てた。ふだん見た目は健常である彼らであるが、しかしその見かけとは裏腹に、その裡（うち）に満ちている狂気の薄暗い気配もまた醸し出していた。そして、ときに感情が荒れ、暴れる彼らを抑制にかかる看護師に振りかざすその拳は、逆に懸命に助けを求めている証のように見えた。だから、よく病棟内はその気配に荒れていた。誰もが救いを求めている。そんな殺伐とした空気が支配する渦中で、当時のみやすけは、できるだけの言葉で、彼らの病とともに向き合ってきた。そのつもりであった。

◎優しい言葉で慰める

当時のみやすけは、患者と看護師との間に何か揉めごとがあると、看護師に呼び出され、彼らの心のアフターケアをまかされたりしていた。みやすけのかける言葉に、ある女性患者は涙を流し、あつく抱擁されたこともあった。「つらかった、ありがとう」何度も彼女はそう呟いた。それは安らぎのためだった。みやすけの放った優しい言葉が、彼女のつめたくなった心に沁み込んでいく。そして、みやすけ自身にも、温かな幸福感が沁み出して、柔らかな幸せを感じた。たとえそれがひとときの安らぎであろうとも、その瞬間の昂まる安心感だけが、そのときのみやすけと彼女をつなぐ、たしかな生きているという証だったのかもしれない。そんな実感の駆けめぐる渦中に、みやすけの言葉は、いくばくかの影響を、彼らの侵食されゆく心に、何らかのかたちで影響を与えてい

たのだろうと思う。

しかし、そんな彼らの心の内側が開示され、かつその傷に触れることが、逆にとても気持ちのよい感覚だったのを、今でも憶えている。彼らの仄暗い胎内に触れる体験は、このみやすけの身体のあらゆる末梢にまで、その歓びを染みわたらせた。そして優しい言葉で慰める行為こそ、これが彼らの救いになっているんだ、そうにちがいない、だからまちがってはいないという確信をいだかせた。

しかし、もやはその優しい自分こそが、薄暗い閉鎖病棟で正気を保つための生きがいだったのかもしれないと、今になってそう回想する。あれはたんにうぬぼれだったのではないか。後々になって、ときどきそう回想するようになった。

みやすけの口から無尽に溢れ出す言葉で、彼らの身体を抱き締めれば、淋しさや怒りで震えている彼らの心は、慰められた、ような気がしていた。それはまさに優しさという支配、だったのかもしれない。しかしみやすけの持っていたであろう、あのときの優しい言葉にも、ときとして恨みを向けられたりもした。その最中で、人を常に取っ替え引っ替えする、人の心を軽く扱う卑劣な人間だと糾弾されたこともあった。

しかし、みやすけは何も変わってはいない。優しい言葉で泣きじゃくる人を慰めているときも、またその行動によって、ときに八方美人のように卑怯な人間に映ろうが、みやすけは、みやすけのままでしかない。しかしその優しい言葉が、まるで幾重にも流転し、怨嗟や善意を引き起こしている。そのときは、ただとまどっていた。そして人に影響を与えるということが、あれだけの混乱と糾弾を引き起こす恐怖を、ちょうど、そのころに知ったのだった。

閉鎖空間のなかで、くり広げられる関係の規模がふくれればふくれるほどに、ただの慰めの言葉は、相手によっては優しさにも、裏切りにも転換した。それも、みやすけが彼らの内側に入り込める言葉を無闇に吐き出していたからだったのか、または彼らを優しく慰め、やがてみるみるうちに相手の胎内が開かれ、その内部に触れる歓びを体感し、ひとり悦に入っていたからだったのか。しかしどちらにしろ、その優しく言葉で包む行為はどんどんとエスカレートし、その言葉は相手の感情をみるみる呑み込んでいったと思う。

しかしあのころは、あらゆるものが闇雲だった、そして何もかもが必死だった。その渦中で、みやすけは救済を名目に、ひたすら病んで閉ざしていく彼らを慰めていた。そしてその行為がたまたま看護師にも良く評価され、そして泣いて崩れた彼らの表情がやがて柔和になれば、それがまた結果を呼び、ますますの自信にもなっていった。しかし、それに対する不信や侮蔑もまた同時に、同じ勢いで差し向けられてもいた。それはおそらく、優しく介抱し、やがて二人の世界に収斂していく、まさにその閉じた状態が他人にとっては、ただ不快に見えたのかもしれない。

現在になって、その出来事も過去になった。そして大方健康にも恵まれるようになった今でも、不意に彼らの存在を何かの折に感じることがある。しかし、顔も名前ももうすでに合致しないくらいに、記憶が不鮮明になっている彼らと関係したあのころの感覚は、時間が経ってもいまだ忘れてはいないようだ。

それでも、精神的に病を抱えていた彼らである。そんな彼らが今でも生きているかどうかの確証は持てない。しかし、ただあのころに、濃厚に関係し合ったという過去が、今でも心の傷として残っている。それは確かだと思っている。それでもあのときの感覚が名残り惜しくも感じている。そしてある程度時間が経ち、今になって、もう帰って来ない彼らとのあのころの心象風景を、ここに今一度描いてみたかったのである。

◎書き終えて

今回は、とくに分析という手法をやめ、そのときの心象を描き出すことにした。だから、何が言いたいかの要点は、読む人によって異なるかもしれない。むしろ、その箇所を、意図的に散らかしたかった。ここに描いたそのころの心象は、見る視点、感じるポイントによって、まったく異なる様相を浮き彫りにするだろう。しかし、何が正解で何が見当ちがいなのかという分岐点は、どの切り口にしろ、結局は作為的なものにしかならない。だから、じっくり温めながらの議論を目指したいと願う。

また、この文章を読んで、よくわからないという意見もあるだろう。しかし、そのわからないという感覚こそ、その当時のみやすけの心象そのものなのであって、ましてや、この文章の描く心象風景の本質なのである。だから、話が深まるなかで、徐々にでも、湧き出るイメージを言葉にしてみてほしい。今回の議論も、何が正解で、唯一取り得る道筋を探る方法ではなく、わかりにくいなりにも、ほどよく散らかった言葉で、今回の会の総体をかたちにできればなと思う。

イヤの研究

2017 年 9 月 9 日

今回のづら研は、「イヤの研究」だった。きっかけは、北海道で居場所の運営などに関わっている相馬契太さんが、不登校新聞に書かれた仮説“ＮＯが自己をつくる「人は外骨格」説”（「不登校新聞」464 号 2017 年 8 月 15 日）。この記事がたいへんおもしろかったので、づら研でも取り上げたいということになったのだった。ご本人と編集部の了解を得て、まずはその記事を転載する。

１．仮説“ＮＯが自己をつくる「人は外骨格」説”

外側のかたいカラで体を支える構造を「外骨格」という。人は脊椎動物だが、心は外骨格でできている。昆虫や甲殻類はクチクラ、キチン質で体をおおう。人間は「イヤだ」という感覚で自己をおおう。

自己とは嫌いなものから成る。自分と周囲を分かつのがアイデンティティーなら、その境界線は「ここから先は侵入させない／させたくない」という意識だろう。嫌いなもの、受けいれがたいものが自分の輪郭をつくる。

◎人の心にあるのは芯ではなくカラ

人は好きなものを語っているようでじつは嫌いなものの話をしている。「ゲームが好き、でもＲＰＧは苦手」「ポケモンが好き、でも最近のは見てない」。赤ん坊が最初に見せるしぐさが「いやいや」なのも、反抗期が何度も訪れるのも、拒否が自我の骨格だからだ。「芯がない」などと言うが、人にあるのは芯じゃない。カラだ。

いちいち「イヤだ」と伝えるのはめんどうだ。言われた側も厄介に思う。

だが、拒否はよくないことだと育てられると、いつまでも外骨格をつくれない。うすいカラはあとでたたる。他人の要求を断れず負担がたまる。自他の境界があいまいで、妙に視線が気になったり、噂されているように感じたりする。拒否できなかったもろもろがたまり、窮して攻撃や身体症状など激しい拒絶にいたる。

不登校も似たところがありそうだ。不登校は学校への「ＮＯ」だというが、はたしてそれだけか。以前からずっと「ＮＯ」を言えずに来たのじゃないか。

小さな「イヤだ」を飲み込んだまま大きくなって、いよいよ限界が来たが、それでもまだ「イヤだ」と言えない。「ＮＯ」の言い方を知らず、イヤなものを拒否しきれないところにそもそもの苦労があるように思う。

◎「好き」は「嫌い」の内側で育つ

あれが嫌いこれが嫌いでまわりを固めて、偏屈にならないか心配かもしれない。昆虫は成長とともに脱皮する。自我も脱皮をくり返す。脱皮をうながすのは「好き」という感情で、「好き」は「嫌い」でできた骨格の内側を太らせる。いよいよおさまらなくなれば、古いカラを脱ぎ捨て、ひとまわり大きな骨格をまとう。

かたい「嫌い」のカラがあるから内側で「好き」を育める。「好き」の前に「嫌い」。「はい」より「いいえ」。迷わずにＳＡＹ ＮＯ。「イヤだ」という感覚はもっと大事にされていい。（訪問と居場所 漂流教室・相馬契太）

＊　　＊　　＊

２．当日の報告

これを受けて、づら研では、以下のように研究を進めてみた。

◎具体的にイヤだと感じる場面は？

・訪問販売。
・服や靴などの店で店員さんに声をかけられること。
・学校。
・引き受けたくない仕事 etc…

訪問販売に対しては、オートロックなど、物理的「外骨格」が必要という声もあった。

◎何がイヤなのか？

・中味よりも、押しつけられるのがイヤ。
・根源的にイヤなものは身体が無理と反応するが、がまんすれば受けいれられ

ることは、ついつい合わせてしまう。
・イヤ／でもしなければ、の二律背反がある。
・相手を傷つけたくないと思ってしまう。
・相手がしてほしいことは、ノーと言いにくい。

→イヤには、中味の問題と、関係の問題がある。

◎親子関係では、どうだったか。

・勉強、習いごと、食事の好みまで、自分の主体を奪われていたように思う。
・押しつけられるよりも、「あなたがしたいことは、これでしょ」ということのほうが、抑圧が深い。
・「このおもちゃ買ってあげるから」などと言われ、しぶしぶやっていたことがある。
・イヤなのにがんばったことは、うまくいっても、ほめられても、まったくうれしくない。

・親子関係は、子どもからは関係を切れないがゆえに、イヤを言うのも難しい。
・親もまた、自分の育ちのなかで抑圧されてきたことがある。負の連鎖がある。
・親子関係だけではなく、教師、上司との関係など、タテの関係でイヤと言えない場合と、ヨコの関係で言えない場合がある。いずれにしても、子ども時代の親子関係は影響してそうだ。

◎イヤが言えずに溜まると、どうなるか？

・アルコール、過食、ゲームなど。
・自傷行為。自傷は気づかずにやっていることも多い。
・夢に出てくる。自分の身体が破損する夢など。
・おなかが痛くなる。
・暴言になる etc…

→イヤは、言葉にならないと、身体から出ていることも多いが、そのことが自覚されていないことが多い。自覚されると、言葉になってきたりする。

◎イヤが自覚される契機は？

・ひきこもる直前に気づいた。
・がんばっているときは気づけない。ストップして初めて気づく、底つき体験のようなところがある。
・自覚されないままだと、過労死や自殺などになってしまうことがある。

◎「死にたい」について

・「死にたい」という言葉は、どこかインスタントではないか 。その手前に、「苦しい」「イヤだ」「つらい」「逃げたい」など、もっと言葉があるはず。
・余裕がなくなると視界が狭くなって、そこに「死にたい」という刺激的な言葉が響いてしまう。しかし、その言葉の引力はこわい。
・誰も死んだことはないから、死はある意味でファンタジー。
・言葉には受けとめ手がいるし、受けとめられないと育たない。その土壌が足りない。

◎イヤと言ってみてどうだったか。

・イヤと言っても、言う前に思っていたほど、関係は壊れなかったりする。
・大人になってから、イヤを言えるようになったのは、イヤと思ったまま続けていても、あかんことがわかってるから。
・イヤは、具体的にならないと、100/0 的な思考になってしまう。
・イヤと言っても、良くも悪くも続くものがある。たとえば学校に行かなくなっても、学校的なものとは、折り合いをつけないことがある。

◎見えてきたこと

・イヤは、まず自覚することが大事。
・身体反応から言葉にしていくこと。
・溜めて刺激の強い言葉にするのではなく、具体的に言っていくことが大事。
・具体的に言葉にできるには、それを受けとめられる関係（土壌）が必要。
・100/0 にしないことが肝要。

（文責・山下耕平）

ハリボテの研究

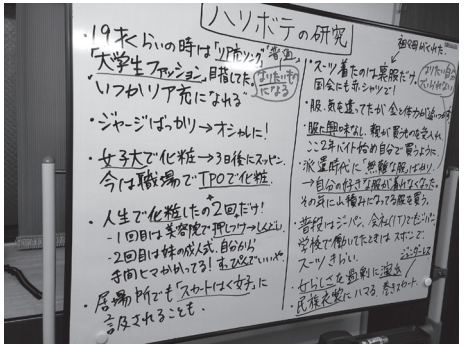
2017 年 11 月 13 日

今回のづら研は「ハリボテの研究」だった。９月のづら研「イヤの研究」のつづきとして、このテーマになった。「イヤ」という意思表示ができず、自分の「外骨格」が薄いまま、自分をツギハギな「ハリボテ」でおおってしまっていると、それを見透かされるのが怖い。ハリボテの内側を見られるとパニックになってしまう。あるいは、周囲に自分を必要以上に「よく」みせたり、「ふつう」っぽく、ふるまってしまっていて疲れてしまう。今回は、そういう問題を「ハリボテの研究」と題し、研究してみることにしたのだった。

◎ファッション、化粧、ジェンダー

まず、それぞれが自分のハリボテを出し合ってみようということで、最初に話題になったのは、見た目に関するハリボテだった。そこで出てきた意見をいくつか箇条書きにしてみる。

・リア充になりたくて大学生がおしゃれをするような恰好をしていた。（男性）
・服には興味がなく親が買うものを着ていたが、バイトを始めて自分で買うようになった。（男性）
・ＩＴ関連の会社に勤めているときは、ジーンズでラクだったが、職場が変わってスーツを着ていたこともある。しかしスーツは好きではない。（男性）
・まわりに合わせて、無難な服ばかりを選んでしまう。その年の流行で山積みになっている服を買うので、自分の好きな服を買えない。（女性）



これらを考えてみると、だいたい３つのパターンに分かれる気がする。

１つめは「なりたい自分になる」というパターン（しかし、なりたい自分＝ふつうであったと発言者は話していた）。

２つめは、そもそも服装をハリボテとしてあまり意識せず、しいて言うなら堅苦しいかっこうは好きではない、という意見。

３つめは、１つめとは対照的に「なりたい自分でいられない」パターン。まわりから浮かないために、「みんなと同じ」「目立たない」ハリボテをまとう。

ファッションや見た目に関しては、どうしても女性のほうが、さまざまな意味で気をつかわざるを得ない。そういう力学が働いているように思える。では、化粧についてはどうだろうか。最近は化粧をする男性がいることも承知しているが、今回は、そういう人はいないようだった。なので、以下は女性の声。

・大学に入って化粧をしたが、女子大だったので３日後にはすっぴんに戻っていた。今の職場では、ＴＰＯに合わせて化粧をしている。
・人生で化粧をしたのは２回だけ。最初は押しつけられたのでしんどかったが、２回目は自分からやった。しかし、「手間ひまかかる！　自分はすっぴんでいいや」と思った。

「しなくてもいいや」という意見が出るということは、逆に言えば「女性は化粧をするものだ」という、これもある種のハリボテが、世間的には大きな顔をしているからかもしれない。

見た目のハリボテに関しては、どうしてもジェンダーを意識してつくられる部分があるのだろうか。たとえば「女らしさを過剰に演出してしまう」という意見も出た。一方で、「自分は男性だがスカートをはくこともある。初めてのスカートは民族衣装の巻きスカートで、ファッションとしていいなと思った」という意見もあった。ここで、「民族衣装では、男性がスカートをはくこともけっこうあるよね」と盛り上がったところも、個人的にとてもおもしろかった。服装はジェンダーを意識しているという話から、ジェンダーレスな一面も発見されたからだ。

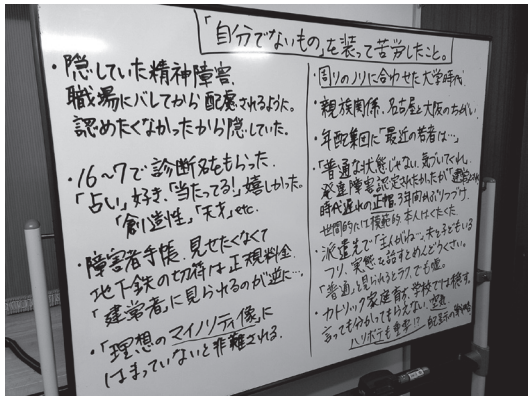
◎自分でないものを装って苦労したこと

ハリボテは、自分を「よく」見せたい、「ふつう」を演出したい、という気持ちからつくられる面もある。「自分でないものを装って苦労したこと」という面では、以下のような経験も語られた。

・精神障害を認めたくない気持ちがあり、職場では隠していた。しばらくして

バレたが、それからは配慮されるようになった。一方で、診断名をもらったときは、占いのようで「当たっている！」とうれしかった。

・大学時代は周囲のノリに合わせていた。
・学生時代、時代遅れの制帽を３年間かぶり通していた。それは、自分がふつうの状態じゃないことに気づいてほしかったからだった。世間的には模範的だと認識されていてが、本人はクタクタだった。
・カトリックの家庭に育ったが、学校ではそれを隠していた。言ってもわかってもらえなさそうな空気だった。



さまざまな苦労が語られたなかで、「ふつうに見られるとラク。でも、それはウソなんです」という発言にうなずく人も多かった。今回、出た意見では、自分を「よく」見せたくて苦労したというよりも、「みんなと同じ」を装って苦労したという話や、一見、「ふつう」で「問題ない」タイプだと認識されていたけれど、内面はとても苦しかったというような話が多かったように思う。

また、「一見、健常者に見られるので、障害者割引を使いにくい場面がある」という意見も。「理想のマイノリティ像」にはまっていないと非難されるのは、誰にとっても（非難する側にとっても）しんどいことだと思う。

私自身、障害者手帳を取って作業所に通っているが、そこにはさまざまな障害を持つ人がいる。総じて「装う」ことが苦手な部分は共通しているが、「障害者」といっても一枚岩ではない。バラバラであり、多様だ。そういう意味で疲れることはたくさんある。だが一方で、「発達障害の人だけの作業所がほしい」といった意見を耳にすると、その気持ちは痛いほど理解できると思うと同時に、違和感も覚える。そうやってどこまでも細分化していって、解決するのか？　私たちを分けてしまえばよい、という視点を問わないことこそ問題ではないのか？　このあたりは私自身、渦中にいることもあって、難しい問題だと感じている。いつか、づら研の研究テーマにしてもよいかもしれない。

◎ハリボテの模倣、ほんとうの自分？　生態系

最後のほうでは、下記のような話題があがった。

・義務教育はずっと不登校だったが、大学に入学したとき、メディアでよく見る大学生を模倣してみた。そうすると、いつのまにかそれが「自分」になっていた。ハリボテを先につくって、それが自分にフィットすることもある。
・自分の場合は模倣してもほころびが出た。「ハリボテ」をまとえるのは、ひとつのスキルではないか。
・そもそもハリボテじゃない、ほんとうの自分なんてあるのか？　まわりと調整することでできた自分は、ほんとうの自分と言えるかもしれないが、それはとても難しい。自分も環境も変化していくものだし……。

「型から入る」タイプのハリボテから、自分や周囲との関係をつくっていった、という意見に、私は「なるほどな」と感心した。一方で、「模倣してもほころびが出た」という経験や、「ハリボテをまとえるのは、ひとつのスキルなのではないか」といった一歩踏み込んだ指摘にも共感する気持ちがある。意識的、戦略的にハリボテを使っていくことと、そのハリボテが立ち行かなったときの自己否定感について、次のようなやりとりもあった。

・そもそも、人って「生態系」によってつくられるのではないか。自分は周囲との関係に恵まれていた。たまたま「生態系」が合わなかっただけなのに、「自分が悪い。自分はダメなんだ」と思ってしまうことも多いのではないか。
・「能力のある・なし」は、文脈によって決まるのではないか？　学校など、ひとつの文脈だけで決めつけることはない。
・「ハリボテ」という言葉自体が、どこか突き放した言い方で、だからこそ、まとえるのかもしれない。ハリボテを自分にぴったりくっつけてしまっていると苦しいのではないか。

「生態系」という言葉は、とてもユニークでおもしろいなと思った。ニュアンスとしては、「環境や、周囲の人との関係」といったことを表しているのだろうが、それを「生態系」と呼ぶことそれ自体が、自分の置かれている環境や人間関係をちょっと突き放すというか、俯瞰してみている感じがする。

また、「いい・わるい」や「できる・できない」と「（生態系に）合う・合わない」は、難しいことだが、いったん分けて考えることも、ハリボテがうまく機能しなくなったときの自己否定感を冷却させる工夫だな、と思った。それはハリボテと自分がぴったりくっついていると苦しいという発見にもつながる話だ。

今回のづら研で指摘されているように、「能力のある・なし」は生態系の価値観や力学に影響されている。そしてその定義は、多数の側（マジョリティ）がどのように考えているかによって決まってしまうことが大半なのだから。

◎不器用さんのハリボテ

ここからは、個人的な感想。今回のづら研で採り入れたいと思った工夫は、自分の属する生態系を観察することと、ハリボテの自分をある程度の距離を持って眺めてみること。観察とか眺めるとか、どうやら「俯瞰すること」が、工夫の第一歩につながるようだ。

でも。不器用かつ卑屈な私は、どこかで思ってしまう。俯瞰するとか、距離を持って眺めるといった工夫が器用にできるものならば、そもそも苦労しないよね……って。工夫に対して、理屈で納得できる部分と、反射的に「だから自分はダメなんだ！」と自己否定に走ってしまう領域と。その両方が、私のなかにはあるようだ。

それと同時に、私は気づいてる。「ふつうに見せよう」とか「絶対に安全で安心なハリボテをつくろう」とか、あんまりはりきって完璧を求めすぎるから、すぐつぶれちゃうんだってこと。

「ふつうに見せよう」とはりきる→やりすぎて疲れる。過剰適応してしまう→不器用な自分に絶望する→そこからちょっと立ち直って、修正する。

不器用な私は、ほぼこのパターンをくり返している。だからこそ、あえて私は言いたい。そういう流れこそ、不器用さんの醍醐味なのだ。そもそも、不器用を否定してもしゃーないじゃないか。いや、絶対否定しちゃうけど、そこからのリカバリー力を試されている感じだ。苦労して、ズッコケながら工夫や作法を探していく。不器用さんのハリボテは、そんなふうにしてできているのかもしれない。

以上、「ハリボテさんの研究」報告でした。（文責・野田彩花）

孤独の行きつく先

2018 年 2 月 19 日　五色

性虐待と自分の身体を承認することについて。性虐待により喪失したものについて。

◎過去

・小さいころに父から性虐待を受けた。小学校 5 年生のときに、林間学校の風呂場でいじめを受けた。性的なものがからんだ。
・弟をいじめたとき、弟を裸にして、ふとんに簀巻にして遊んだ。弟とは 2 歳離れていた。
・小学校 6 年生の修学旅行に行く前夜に、親に林間学校のときに性的ないじめを受けたことを打ち明けた。母親は、「強くなりや」と泣いた。結局、修学旅行には行った。そのときは何もなかった。それ以来、親とその話はしていない。
・中学校ではいじめられること、学校へのなじめなさ、自分の自信のなさは相変わらず続いていた。不登校での直接的なことは、お風呂が怖く、中学校の泊りがけの学校行事に行けなかったこと。仮病で休んだ。みんながその学校行事の感想を書く作文を書くなか、自分は「体調管理ができなかった、学校行事に参加できなかった、次は行きたい」みたいな文章をつくった覚えがある。
・それからフリースクール（以下、塾と表記）に行ったが、そこでも泊りがけの行事には参加できなかった。
・自分の身体が穢れたもののように思え、精神的に不安定な日々が続いた。当時、思春期の男子の下ネタを受けつけなくて、よけいに「傷つけられた」ように受けとってしまい、その話題をふってきた人を恨んだこともある。同世代の男子の群れになじもうとしても、男子を汚い物として見てしまう。女性は女性で、穢れた自分をぶつけてしまいそうで非常に怖かった。
・6 年間、フリースクールに顔を出したり、また 1 ～ 2 カ月ひきこもったりの日々が続き、結局、塾の長期間の合宿に参加できるようになったのは 18 歳になってからだった。きつかったのは、自分のトラウマを塾の先生に打ち明けられたのが 18 歳になってからだったこと。結局、性のトラウマを誰にも

相談できず、10年近くをひとりで抱えて過ごした。合宿参加以後も、思春期のコミュニケーション経験不足が響いて不安定な日々が続き、19歳で塾から「回復の見込みなし」と言われ、退塾処分を受けた。

・退塾後、ひきこもっていた自分は、19～20歳の多感なころ、病院に1年入院した。そこで、生まれて初めて人とまともに話した。入院している人どうしでオープンに付き合っている人もいたし、夜になれば身の上話に加えて下ネタとかも日常的に話されていた。彼女の家でしている最中に親に踏み込まれた話とか、今日の彼氏とあった性体験の詳細とか、少し頭のねじが飛んだ仲間といろいろな話をして、性に関する免疫がついた。
たがいの名前を下の名前で呼び合うなど、入院メンバーどうしの仲が異常に近かった。病院のような世間から遠く離れた場所じゃないと成り立たないような仲間意識があった。

・私がお世話になった病院を離れてからは、大学受験のために予備校に通っていた。また、空いた時間には、不登校支援やサポステなどをやっているＮＰＯにお世話になっていた。そこに出入りしていた15歳の子と付き合うようになり、毎週会うようになった。身体の関係を持つようになって、少し自分の身体が承認できるようになった。これまで自分の身体であっても自分の脳と身体が切り離された感覚だったのが、多少一体感を持った。こんな身体でもよかったのだ、と。
・ホモソーシャルのコミュニティでの立場に関して、女性と付き合うことで同性に承認されるとかの立ち位置とは関係ない話だと思う。もっとシンプルに、自分の身体でセックスができた、という安心感。
・「大学入学で別の街に行くのを機に別れる」と、その子には言っていたが、だらだらと続く依存関係になった。22歳で大学に通うことになったが、年齢差や経歴のこともあり大学時代は孤独になりがちだった。大学で会う人のうち、ごく一部を除いて年齢や経歴などを伏せて適当に合わせて過ごした。
・入学当時は彼女を忘れるつもりだったが、結局は彼女に精神的に依存するようになった。夏休みには会いに行った。ほぼ毎日、2時間以上、電話をしていた。話すことがなくなり、おたがいの息を聞いて気配を感じていることも多かったが、そうでもしないと孤独感に耐えられなかった。
・1回生の冬、当時17歳のその子を大阪に拉致同然で連れてきた。それまでに彼女の複雑な家庭環境や、精神的に不安定なことも聞いていた。家がつらいとくり返し泣くその子にいらだってしまったのかもしれない。当日の朝、

「今日のお昼に迎えに行くから」と言った。彼女はとりあえず服をリュックに詰めただけで、髪はぼさぼさのままで立っていた。彼女の転校手続きや彼女の親との折衝が終わって、当時ひとり暮らしをしていた家でふたりで住むことになった。たがいに精神的に不安定だった。
・順調だったのは最初の数カ月だけ。たがいに暴力、リストカット、ＯＤなんでもありだった。僕の「大阪に戻ってきて、大学で普通になって、健康な生活を送っていく」という目標は、木っ端みじんにされていた。大阪に相談相手はなく、メンタル面の不安定さは彼女にすべて向く状況。彼女は彼女で、母親からのメール1通で過呼吸になるような状況。「あなた以外（五色以外）人間に見えない、人は信用できない」って言われたときは複雑だった。頼られることへの、依存関係に浸れることへの安心感半分、自分が彼女のネガティブな感情もぜんぶ抱え込まなきゃいけない負担感へのげんなり感が半分だった。
・引越しして部屋を別々にしても、不安定さは解消されなかった。たがいの寂しさ、孤独感、自信のなさ、劣等感などが不安定の元だった。一応、自分の負担の軽減につながるかもしれないと、自分の大学の友人を男女問わず彼女に紹介したこともある。
・大学3年の夏に「別れる」と決めてからも、彼女が高校を卒業するまで、いっしょに住み続けた。同棲ではなく、同居であり、家庭内別居だった。彼女は、それでも大阪で進学したいと言っていた。僕はそれを拒絶した。

・僕が大学4年のとき、彼女は父方の関東のほうに帰った。別れてからの僕は、大学の友人グループを精神的に支えにしつつ大学を卒業したが、家族との関係は、会ったら殴りかかるような最悪の状態で、大学卒業後も精神的にはぼろぼろのままだった。
・就活を経て社会人に励み、連絡が疎遠になりがちな大学時代の友人と自分を比べ、孤独に耐えられず東京に26～28歳まで2年間いた。そのとき、再び身体の関係はあった。自分は歪んだかたちであっても必要とされないと耐えられないようだ。彼女は彼女で自分の父親の代わり、母親の代わりを必要としていた。
・僕が東京から関西に戻ってからも、電話だけの関係が1年間続いた。僕が関西でいろいろな人間関係ができるのを確認してから、その子に「別れる」と言った。最後まで自分はずるかった。関西で基盤ができるまで彼女を切れなかった。最後まで抱えきることもできなかった。当時、彼女は大学4年で孤

独感がひどかったらしい。それも知っていた。それからは３年間まったく連絡していない。連絡を取る手段もない。

◎過去から現在

・父親から母親への暴力、私への身体的暴力、両親による心理的虐待が日常的にあったこともあり、自分が父親の血を受け継いでいる男性であるという事実が受けいれがたかった。自分に性欲があるのが汚く思え、まわりの人に自分が「汚い」と思われていると思っていた。今は多少ましになっている。女性と話すのにも抵抗感はなくなっている。
・その反面、学校でのいじめもあり、極度の男性恐怖症だった。救いと希望を何かに見出さないと生きていけないようで、思春期は「彼女がほしい」「誰か受けいれてくれる人がほしい」そんなことをよく思った。今でも腕っぷしのいい男性を見ると怖くなる。ただ、その一方で父親がほしい欲求は強い。
・病院での生活のなかで、「ひと」というものを綺麗なものとか、汚いものとか、そういうふうに考えることは少なくなった。「綺麗でもあり、汚くもあり、生々しいもの」くらいに捉えるようになった。「人は人でしかたないよね」ぐらいのニュアンスになった。
・彼女と付き合って性交渉に使う自分の身体を多少承認できる気がした。精神的に頼られることで、精神的にも何か承認された気がした。ただ、そのために彼女の人生を歪めてしまったかもしれないという反省がある。言い訳になってしまうが、大阪にいるときは、彼女の父親や母親に会いに行くなど、そのときどきに思いついたことはやった。もちろん、今ならもっとさまざまな、健康に楽しく過ごすための選択肢が思いつくのだけど。結果としては彼女をぼろぼろにしてしまった。

◎現在

・いまだに自分の顔を鏡で見るのに勇気がいる。多少、醜形恐怖が残っている。
・性的なトラウマは話せるようになっても、本来は人と遊べる、学べる得難い期間であったはずの思春期の６年間のアルバムには何もない。過去にあったはずの経験を取り戻す、遊ぶ、つながることに飢えている。今の「遊びたい」という欲求を封印したまま、社会規範に自分を合わせて、いたずらに年を重ねていくことに怯えている。

・人と関わるようになった当初は居酒屋に行く、カラオケボックスに行くのが夢だった。そのレベルから一つひとつ積み重ねてきている。
・今は、男性女性関係なく、かなり近い距離感で接している。人から「オープンだね」と言われることがある。ただ、ときに、親や小中学時代にまわりに向けていた異常な攻撃性が顔を出すことがある。それと同時に相手に見放されないような、すがりつくための行動が顔を出すことがあり、それだけは抑えている。

◎これからの課題

・遊びなおすこと。トラウマから回復したはいいけど、これから、ほかの人が思春期に経験している（らしい）楽しい経験を積み重ね、ポジティブな自分をつくり直すには具体的にどうすればいいのだろう？　と途方にくれる。
・もう自分が 30 代になり、生活の維持のために働くことが必要。生活の維持が本当に課題。生活していくうえでの不安も多い。社会経験も本当に不足している。
・失った年月の大きさ、回復した後も時間が戻るわけではないこと、その状況に戻ってやり直せるわけではないことを痛感している。時折、取り戻せもしない過去に対する後悔が湧き上がってくるときがある。どうしようもなく、未来を向くよう自分を奮い立たせるしかできない。
・彼女のことは、いいように利用したところもある。そのときは「おたがい」がいないと生きられなかった、とある程度納得している。納得する以外にどうしようもない。
・今も、親との関係は凍り付いたまま。孤独に怯え、劣等感を持っている自分も昔のまま。愛情に対する飢えもある。ひとりで生きていけるほど強くもなかった。ただ、支援機関や多くの友人に支えられて穏やかな生活を送れている。変わったのは、こんな自分がなんとかして生きていけるような環境を死に物狂いで整えたこと。人と密接に関わらないと自分を保てない自分は相変わらずで、それならせめて、まわりの人にポジティブな影響を与える自分でいたい。

◎づら研で話して。

とりあえず原稿を書いている段階で、自分の過去の行動の反省になった。「依存」というキーワードで話が盛りあがった。このような対人依存以外にも、

アルコール依存のイネーブラーの話など、関連した話題で盛り上がったことを覚えている。依存状態が続くように、おたがいがおたがいのイネーブラーになるという話を覚えている。

その反面、孤独と「身体の承認」というところはあまり触れられなかったかもしれない。貴戸さんが、20代の若い女性というだけで価値をつけてくれる人がいること、抱かれることで承認されているように感じる人がいることを話してくれた。

2019年8月追記

上記の貴戸さんの話に関連して。年上の男性というだけで、価値をつけてくれる人もいる。たとえ、その人が僕自身でなく、僕に父親や母親、満たされなかったものすべてを投影していたとしても、頼ってくれることが僕の支えになった。だから、僕は彼女の父親にも、母親にも、カウンセラーにも、友だちにもなった。僕自身を見ていなくても、それでよかった。僕も、彼女自身に何重に投影していたか、数えたらきりがないかもしれない。

今は、ひとりに何か複数の役割を投影することは極力控えて、その人自身を見るようにしている。ドクターや目上の男性からは父性を。母性や愛情をさまざまな人からかき集めて過ごしてる。

くだり坂の研究

2019年5月13日

今回のづら研のテーマは「くだり坂の研究」だった。このところ、中高年の参加者も増えているし、私も40代後半に入って四十肩も痛いこのごろ、「人生、たいして登ってもいないのに、くだり坂に入ってしまっているみなさんと、それぞれのくだり感をくだくだと共有できたらと思います」と呼びかけさせてもらった。

最初は、私の四十肩のグチを聞いてもらったのだが、その後、参加者それぞれから、身体面、メンタル面、関係面におけるくだり感などを、出し合ってもらった。

◎それぞれのくだり感

身体面では、膝、肩、腰などの痛みの声があったほか、老眼、どうにもダルい、パッとしない、更年期、エネルギーが落ちている、回復が遅い、記憶力が悪くなった、などの声があった。

メンタル面では、エネルギーが低下してがんばれなくなった反面、無理にがんばろうともしなくなって、省エネで生きられるようになった、というようなことが話されていた。

関係面では、およそ下記のようなことが話題になった。

- 世間の目が中高年のひきこもりに対しては若者に対してよりも厳しく、社会的立場がさらに弱くなっている。
- 親が後期高齢者に入っている（しかし、まだ要介護ではない）。
- 自分に合わない人は、勘が働いてわかるようになった。
- めんどうな関係（職場での関係、年賀状のやりとりなど）を無理に調整しようとも思わなくなってサッパリした（ちょっとサッパリしすぎた、という声も）。
- こだわるエネルギーが落ちたぶん、少しは他者に寛容になれた気がする。
- 仕事でも、無理に意義を見出してがんばったりしなくなって、割り切って仕事をすることができるようになった。

◎思春期さん？

だいたいの話としては、エネルギーは落ちてるし、パッとしないし、くだっている感はあるものの、かえって楽になっている面も多々あることがうかがわれた。しかし一方で、思春期ごろから変わらないものも自分のなかにあって、自信のなさ、傷つきやすさ、くよくよスライム、うじうじ怪物など、さまざまな思春期さん（？）が語られていた。

◎痛みが教えてくれている？

私自身の目下のくだり感は四十肩の痛みなのだが、身体的な痛みにしても、メンタルや関係上の不調にしても、若いときにはゴマカせていたことが、無理がきかなくなってゴマカシがきかなくなったぶん、その痛みが教えてくれていることもあるのかな、という気がしている。蓄積してきたひずみは、どこかで出てくるもので、出てきたときは素直に受けとめていくしかないような気がしている。

◎くだり坂の工夫を

山登りにたとえれば、登るのにはエネルギーがいるし、たいへんさもある。ただ、山頂だとか目的もハッキリしているので、そこに向かってエネルギーをかけやすい。それに比べると、くだるのは楽だが、それまでに蓄積した疲労もあるし、気をつけないとコケるし、下手をすれば転げ落ちたりもしかねない。あげく、どこまでくだるのかもハッキリしない。くだり坂には、目標に向かってがんばるのとはちがった工夫や智恵が必要のように思う。「生きづらさ」というのも、これまでは若い人の登り坂におけるつらさという面が強かったように思うが、くだり坂の研究も必要のように思うこのごろだ。今後のテーマとしていきたい。（文責・山下耕平）

痛みの研究

2019年6月11日

今回のづら研のテーマは「痛みの研究」だった。小児科医の熊谷晋一郎さんが「物語化・意味づけできない痛みは、いつまでも痛みつづける」ということを言っていて、そのあたりをテーマにしてみた。

◎ざわざわする思い

折しも、川崎市で殺傷事件が起き、加害者がひきこもっていたと報道され、それに対する抗議声明が出されるなか、練馬区では父親がひきこもっていた息子を殺害する事件が起きた。当事者のなかにも、さまざまな声があり、どう整理していいかわからないという、とまどいも聞こえてきていたので、まずは、ざわざわした気持ちを出し合ってみることにした。

・事件の痛みが大きく、報道の偏見を問うだけではすまないものがあるように思う。
・そもそも、当事者には痛みがある。事件によって、その痛みが想起されているところがあるように思う。情報を見ないようにと思っても、入ってきてしまうし、ＳＮＳなどは、つい見てしまう。引きずられるような引力がある。
・語れなさがある。そういうものはメディアにもＳＮＳにも出てこない。
・あえてＳＮＳなどにも何も書かないでいる。書いたら激しくなりそうなので。

◎どんな痛みがあるか

その後、それぞれの痛みについて、出し合ってみた。

・イヤな記憶ほど、鮮明に残っていて、それが痛みにつながっている気がする。記憶が録画されている感じで、何回も再生されてしまう。
・心の痛みと身体の痛みはいっしょのところがある。精神的にしんどいと、身体が痛んだりこわばったりする。
・怒りも残りやすいし、痛い。やけどの跡のようにヒリヒリする。痛いまま消せない。

・宿痾（治らない病気）みたいなところがあって、付き合い続けるしかない面もある。

◎人にわかってほしいか

また、自分の痛みを人にわかってほしいかについて、出し合ってみた。

・昔は、リストカットをしたり、母親にあたったりしていたこともあったが、言葉でアウトプットできるようになって、いまは、わかりあえないことを前提に、気持ちをアウトプットすることができるようになった。
・痛みは、言葉以前のところがあって、下手に人に言葉にされたくないところがある。
・うつの場合もそうだが、自分でもよくわからないことが多い。
・痛みを相手にわからせようと相手を殴ったりしたら、自分が社会的制裁を受けてしまうと思って、やめたことがある。
・こちらから伝えるより、察してほしいと思ってしまう。

◎しのぐ工夫

痛みをしのぐ工夫については、下記のような声があった。

・自傷行為など、痛みの置き換えでしのいでしまうと、ちょっとしんどい面がある。
・マインドフルネスや呼吸法など、言葉にするのではなく、身体面での工夫もある。
・医者に行ってもよくわからず、ゆるい安定剤などでしのいでいる。ご飯を食べたり、ほかのことに集中するなど、意識をそらしたほうがよかったりする。
・意識をそらす方法としてあがったもの：テレビ、アニメ、ネット、Youtube、ゲーム、甘いもの、お酒、どうでもいいおしゃべり etc…。
・キツい人と接するときは、1枚、衣をはおるように、防御する。
・女性のほうが痛みをやわらげるのが上手な気がする。男性は武勇伝にして美化していることもある。たとえば、戦争体験者の方など。ビジュアル系のバンドも、ある意味、痛みを美化して表現している？
・グチを言うことで楽になることはある気がする。四十肩は1年くらいは治らないらしいので、当面の解決方法はないが、グチっていたら、ちょっとマシになった気がする。
・感覚過敏など、知識によって整理されるものもあった。

◎再生産を止める

痛みは、家族、職場、さまざまな人間関係のなかで、暴力によって生じていることもうかがわれた。それを「自分のところで止める」にはどうしたらよいか。出てきた論点は、下記のようなものだった。

・家族のなかや、その場の関係のなかでは気づけないことがある。むしろ、「片思い」みたいに、自分を痛めている人のことばかり考えてしまったりする。第三者の視点が必要。
・痛みは、人に聴いてもらうほうがよいのか、痛みはさておいて社会的サポートがあったほうがよいのか。
・事情はわきまえるけど、あまり痛みを見つめられないほうがよいのか。
・不合理を合理化してしまうと（たとえば、「自分のためを思って厳しくしてくれたんだ」と整理してしまうと）、暴力の再生産になってしまう。

＊　　＊　　＊

いずれにしても、聞く耳がどうあったらよいかが大事だろうということで、次回テーマは「聞く耳のあり方の研究」ということにした。（文責・山下耕平）

聞く耳のあり方の研究

2019 年 7 月 8 日

今回のづら研は、「聞く耳のあり方」の研究だった。まずは、「聞く耳を持ってもらえてないな」と感じる場合を出し合ってみた。

◎聞く耳を持ってもらえてないと感じるとき

・求めていないアドバイスをされる。
・批判を攻撃と受けとめられて、とりあってもらえなかった。
・相手に注意などしても、イヤホンをつけたままで、シャットアウトされる。
・力関係があるとき。
・ジェネレーションギャップがあるとき。
・日本語が通じるのと意思が通じるのは別問題。
・相手の考えの枠組みの外にあることは、受けとめられないか、相手の枠組みで切り取られてしまいがち。
・他人事のように一般論を言われたとき。
・ジャッジされてしまったとき。
・解決策や結論ばかり言われるとき。
・カウンセリングで「傾聴」されるより、認知療法のほうが具体的でよかったり、解決を求める場合もある。

◎ポリフォニックであること

ここまで話したところで、『居るのはつらいよ』（東畑開人／医学書院 2019）という本に出てくる、ケアとセラピーの対比についての話が紹介された。いわく、ケアは日常をともに過ごすことで、セラピーは問題解決をはかること。また、オープンダイアローグでは、「不確実性への耐性」が求められ、対話はポリフォニック（多声的）であることが大事で、シンフォニック（調和的）でないほうがよいと言われていることなども紹介された。そこで、づら研や居場所のあり方などについて、話し合った。

・づら研では、テーマだけ決めて、それぞれが自分の思うことを言っているところがある。そういう意味ではポリフォニックだが、常にズレをはらんでいる。話もどこに飛ぶかわからない。
・レポートを書いてきた場合、自分のなかで完結している度合いが高いだけに、参加者からの反応がズレていると、聞いてもらえなかった感につながることもある。
・「聞く」だと一方向だが、日常の会話は双方向のもの。おたがいに語り聞いている。一対一の場合でも、場の場合でも。
・居場所も、同じ目的や考えを持った人が集まるのではなく、いろんな人がいたほうがよい。解決は、いろんな人や考えとの出会いのなかで、自分で見つけることで、ほとんどの場合、解決策は自分のなかに持っている。
・“ 聞いてもらえた ” 感は、何回も会っている人だから、というのは関係ない。自分のつらい気持ちを話したり、相手のつらい話を聞いたりしなくても、好きなことなんかで話ができると、“ 聞いてもらえた ” 感がある。

◎自分が語るときの問題

・当事者意識の特権化が起きることがある。相手は自分のことを聞くべきだというモードに入ってしまうことがある。
・人数が少ないときのほうがコントロールがきかなくなる。相手が多数のときと少人数のときではちがうゲームになっているので、そこで脳がバグる。また、ほんとうに混乱しているときは、まずは聞いてほしいと思ってしまうし、相手の言うことに聞く耳を持てない。
・話す時間の長さも関係しているかもしれない。長すぎると、相手も聞けなくなる。
・相手に何を伝えるのか。感情を殴りつけるだけでは、相手も防御になってしまう。
・たくさん話す人ほど、自分の話をしたいだけで、聞き手には興味がない。
・場では、リズムやテンポもある。ひとりの人が 10 話すのではなく、みんなが 3 ずつぐらい話すのがちょうどいい。

◎聞くときの工夫

・あいづちが大事。
・タロットなど、媒介するものがあると、話しやすいし、聞きやすい。おたが

いが見える化される。
・正面に座ると、圧迫感が強い。座る位置をななめにずらすとよいかも。
・話を聞くなかで、自分自身が変化すること。
・「上から目線」や「外から目線」にならないこと。
・相手に自分をさしだすことが大事ではないか。
・「わかりあえるはず」を前提にするのと、「わかりあうのは難しい」を前提にするのでは、同じ「通じない」ことでも感触がちがうし、「通じた」ことの感触もちがう。
・自分の経験から「わかる」と言ってしまうことで、相手の口をふさいでしまうこともある。
・同じ経験をしていたとしても、人によって楽になり方はちがうし、その人のやり方がある。自分の経験は参考意見でしかないことをわきまえたい。
・あくまで「私は〜だ」というスタンスが大事。
・男性のほうが、同じ話のくり返しには耐性がない？
・聞くほうは「何度も、また」と思っても、話すほうはいつも新鮮。
・聞き過ぎないほうがいいこともある。

◎言葉にならないもの、など。

・聞いてもらえなかった思いは、呪いになる？
・もやっとしたもの、言葉にならないものもある。
・卓球やゲームは、あんまりしゃべらないけど、コミュニケーションにはなる。
・ご飯をいっしょに食べるのも、言葉ではないコミュニケーションになる。
・言葉以前のところでも、いろいろコミュニケーションは生じている。

以上、箇条書きで書き出したが、話はいろいろ尽きなかった。聞いてもらえなかったり、言葉にならなかった思いは、放っておかれると呪いになるのではないか。その呪いはまた、痛みにもつながるような気がする。そのあたりは、またテーマにしてみたい。（文責・山下耕平）

「勤労の義務」の研究・づら研版

2017 年 6 月 12 日　鈴見咲 君高

――はじめに――

◎この文章で何を言いたいのか？

ひきこもりは働け！　という批判に対し
↓
憲法で生きる権利を保障されていると対抗すると
↓
同じ憲法に勤労の義務があると反論されるから
↓
それに対抗するための知識と考え方を提供したい。

◎もうちょっと詳しく

ひきこもりに対する言葉のなかで、一番多いものが「働け」であることは、あまり異論が出ないと思います。生活費がないんだったら働いて稼げ。ていうか、税金を使っている生活保護で暮らしを立てようとするな……ということですね。
でも我々には憲法があります。

日本国憲法第 25 条　すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。国は、すべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない。

ですから堂々と生活保護でも何でも使えばいいのです。ですが、憲法の少し後のところにこうも書いてあります。

同第 27 条　すべて国民は、勤労の権利を有し、義務を負う。賃金、就業時間、休息その他の勤労条件に関する基準は、法律でこれを定める。児童は、これを酷使してはならない。

要は働く義務があるのだと。だから生活保護には就労指導が組になっていたりすると。ところがこの話、次のような点をはっきりさせないままに語られています。

①権利と義務は一対一の関係ではない。
②貧困者にだけ勤労の義務を課す不公平。
③勤労の義務を果たせるだけの仕事がない。
④（貧困者限定の）勤労の義務は無根拠。

私は数年来、このことを少しずつ調べていました。

ようやくある程度のかたちにできたのが、今年の２月、千里中央で開催された若者当事者全国大会でした。ここで小さいながらもパネル１枚両面分の「(元) ひきこもりによる『勤労の義務』の研究」と題した展示をさせていただきました。

Ａ４で 32 枚、Ｑ＆Ａ形式の資料はある程度の人数に注目されたようです。今回はそのなかでも、とくに前記４点を強調して解説を試みたいと思います。

――４つの問題点――

◎権利と義務は一対一の関係ではない

法にまったく規制されない契約があるとしたら、たがいに公平な権利や義務を持つことは少ないでしょう。力のあるほうが有利な契約、つまり少ない義務と多い権利を持つ関係が簡単にできてしまいます。このような関係が行きすぎないように法や規則があるのだと、私は考えています。

強い者が強いまま好きに動いてよいのなら、規則をつくるまでもなく実力を行使すればいい。それを抑える意思を示したのが規則です。力を振るうのも平和を求めるのも、ともに人間の欲望です。そのバランスをとる発明こそが規則なのだと思っています。一般の規則を契約書と呼ぶなら、公の規則をとくに法律・憲法と呼ぶと言えます。

力の差がそれほど大きくなければ二者間の義務権利に差は少ないはずです。ところが憲法が対象とする「国」対「国民一人」の間は、規則がなければ、国が無限の権利とほぼゼロの義務を持つ関係になってしまいます。バランスをとるためには、国の権利をほぼゼロにし、国の義務をうんとふやさなくてはなりません。

現に日本国憲法における全国民の義務は５つだけ。残りの義務は、国（という権力の一員として働く公務員）が従わなくてはならないものです。そして全国民の義務５つに対して、およそ 30 の権利が記されています。

権利と義務は元から一対一の関係なのではなく、平穏への希望を記した規則によって、目指すべき理想なのです。ですから、勤労の義務を満たすまでもなく、権利が主張できる世の中をつくらなくてはならない――誰が？

日本国憲法第 12 条　この憲法が国民に保障する自由及び権利は、国民の不断の努力によって、これを保持しなければならない。又、国民は、これを濫用してはならないのであつて、常に公共の福祉のためにこれを利用する責任を負ふ。

こう書いてありますが、私は、自由と権利の保持義務を全国民に課した第 12 条には大きな欠陥があると考えています。少なくとも、弱い立場の側が義務を果たせと読める文章はよくない。力関係の修正を前提としていないからです。

◎貧困者にだけ勤労の義務を課す不公平がある

お金持ちが働いていないことを罰する法律はありません。いや、調べていないのですがおそらくないでしょう。１日何時間働いて、１日何円稼げばよいのかを定義できないからです。

定義するには、世にある仕事の総量を国民の数で割る必要があります。この時点でもう無理ですが、仕事の難易度と一人ひとりの能力との調整も必要です。そんな計算はまず不可能でしょう。

もちろん貧乏人も働いていないことを罰する法律はないはず……と思っていたらそうでもありませんでした。軽犯罪法第１条の４が先日テレビで取り上げられたそうで。

軽犯罪法第１条　左の各号の一に該当する者は、これを拘留又は科料に処する。
４　生計の途がないのに、働く能力がありながら職業に就く意思を有せず、且つ、一定の住居を持たない者で諸方をうろついたもの（前後各項省略）

いやー驚きました。貧しくて家がない人が外をうろうろしたら、それだけで収監されたり罰金取られたりするそうです。

勤労の義務に対抗する「働かない権利」という考え方が障害福祉の分野から出ています。これに反対する意見のなかに、働く能力がある人とない人を分別することはできないというものがあります。

この反対意見にもとづけば、軽犯罪法第 1 条の 4 は犯罪要件を特定できず、死法になるはずです。第一住居がなければまともな職業に就けない現実があります。

貧しい人のなかでも、とくに厳しい人に勤労の義務がより強くのしかかる。ひきこもりには家があるでしょうからこれで逮捕されたりはしないでしょうが、立場の弱い人がより弱くなる、こんな不公平な義務は、最初の方に書かせていただいた規則の存在価値に照らして「あってはならない」ものだと思います。

◎勤労の義務を果たせるだけの仕事がない

仕事の全数の話は前節のとおりなんですが、もう一点注目すべきところがあります。コンピュータの発達により、今後はより仕事の総量が少なくなっていく点です。

これまでも、技術の進歩のたびに仕事がなくなる、という話はくり返されてきたようです。幸か不幸か、次々に新しい仕事が生まれて、大半の人に職がないような状態はほとんどなかったようです。ところが現に職を持てない人はまだ少数派ながらきちんといますし、今後どうなるかはわかりません。

コンピューターの発達で単純労働はどんどんなくなる、とは以前から言われてきました。ところが最近、先になくなるのは知的生産のほうではないかという指摘がありました。単純労働はもともとの単価が低いのでなかなか置き換わらない一方、専門職は、元の給与が高いぶん、コンピューターが高くても置き換えやすいというのです。

チェスや将棋で人間が勝てなくなりました。それだけでなく、弁護活動や教育活動、経済記事の作成、果ては芸術活動まで大量学習を元にした人工知能が活躍し始めているようです。

勤労の義務の大前提となる「仕事があること」。現在は求人と求職のミスマッチで済んでいますが（言い換えると現時点でも前提のいくらかはすでに崩れている）、本格的に仕事の総数が足りなくなるまで、あと 20 年もないかもしれません。

◎（貧困者限定の）勤労の義務は無根拠

勤労の義務は、国民の義務と言うよりは、国家が十分な労働環境を用意せよという間接的指示だという学説が以前からあって、相応に支持されているようです。

加えて、憲法をつくった人たちは、はじめから、勤労の義務が法律にはそぐわないことを自覚していました。

一般論として、憲法には道義的義務規定という考え方があります。強制力は持たせられないけれど、一応みんなでがんばることにしましょう、みたいなものです。

勤労の義務に強制力があると、権力が徴兵をはじめとする勝手な義務をつくって、保障されるべき自由と権利が実質皆無になってしまう。だから勤労の義務は道徳的なものだ。この意見は当時の国会の憲法改正小委員会における一致した意見でした。

当初なかった勤労の義務を、憲法に追加するよう提案したのは日本社会党と協同民主党でした。会議録では両者がそれぞれ別の意図を表明しています。

・義務への制限が甘かった日本社会党の発想

日本社会党は、ドイツのワイマール憲法で書かれた「健全なる国民は公共の福祉のために労働力を捧げる」、「労働を欲する者には国が必ず職を与える」という内容を元にして勤労の義務を提案した、としています。

ところが、実際のワイマール憲法は少しようすがちがっており、

> ワイマール憲法第 163 条　すべてのドイツ人は、その個人的自由が害されない限り、共同体の福祉活動が要求するのと同じ方法で、精神的・肉体的な能力を行使する道義的義務を負う。（Google 翻訳を元に筆者修正、二項略）

ということで、義務を果たす方法に大きな制限がつけられています。またワイマール憲法は、憲法の現代化を最初に果たしたものとして広く知られていますが、同時に民主主義に完全の信頼を置ききれなかった側面もあり、実はこの 163 条はストライキなどの労働者集団の権利に対する当てつけであったという説もあります。

・国民を上から目線で扱いたかった協同民主党

一方協同党の提案意図は、大日本帝国憲法（明治憲法）にあった兵役の義務の効果を残したいというものでした。とくに農村の青年は、兵役に行って帰ってくることで何となく人間がしっかりしてくるため農村からは歓迎されていた面もあると会議録に残されています。これはふたつの面から批判できます。ひとつは権力者が国民を思うように制御しようとしていること。もうひとつは、兵役や労働の義務の結果しっかりしてくるのは、仮にその効果を認めたとしても、欠かせない要件であることは示されていない（十分条件を認めたとしても必要条件としては証明されていない）ということです。

・社会主義・聖書起源説

ところで、日本社会党の人が会議で発言したのは前記の内容だったのですが、実は 1936 年のスターリン憲法を参考にしたのではないか、という説もあります。こちらの場合、勤労の義務の根拠は（ソ連型）社会主義によるものであり、スターリン自身の発言によれば同憲法の労働の義務は新約聖書にもとづいていたそうです（「働かざる者食うべからず」）。

社会主義は、現実がどうだったかはともかく、全員が働くことが前提になっています。新約聖書のそれは、事実だったとしても西暦 50 年ごろの話なので正確な状況がつかめません。ですが、書いている文をそのまま読むなら、お布施を原資にして布教するなという意味にだけとれます。

・二宮金次郎に由来する勤労の伝統？

最後に、日本の伝統に一番近いところからの説を紹介いたします。

勤労という考え方を世に出したのは、二宮金次郎（二宮尊徳）でした。「勤労」は報徳思想と呼ばれる考え方の一要素で、自然を自然のままにしておくと田畑が荒れ地に帰るから、人の手によって生産を維持し続けなければならないというものでした。自然の力に対抗して農に勤しみ続けよ、というのが本来の意味だったらしいのです。

金次郎は江戸末期の人で、農業における新しい金融のあり方を実践した人でした。武士にも倹約・節制を求めましたが、支配階級が年貢を取るという構造には口出ししなかったようです。

これを気に入った権力者・有力者が、報徳思想全体を勤労と呼び、日本中に広げた末に戦争にいたった、というのが実態のように思えます。

で、戦争はともかくとして、明治期に広がった勤労の美徳を失ってはならない、と考えた新旧大臣が、勤労の義務の追加を訴えたという話があります。

ただしこの説は、昭和 44 年（1969 年）に書かれた本にあったものです。一方、帝国議会小委員会の議事録が公開されたのは平成 7 年（1995 年）。根拠としては少し弱いところがあります。

・弱者のみに課す勤労の義務に根拠はない

日本社会党が参照したワイマール憲法は、個人的自由の保障と共同体の福祉活動を前提として勤労の義務を定めていた。一説には労働団結権の否定のためのものだった。

協同民主党は国民の成長を目的としていたが、方法は根拠のないものだった。

二宮金次郎は自然にまかせたままでは農業が成り立たないという文脈で勤労を語っていた。

社会主義勢力の一部はスターリン憲法が定めた労働の義務を信奉していた。

そのスターリンは新約聖書の「働かざる者食うべからず」を伝統として憲法に入れたと言った。その新約聖書に言う「働かざる者食うべからず」とはお布施を原資にして布教するなという意味だった。

弱者も働け、というのはいくつかありますが、弱者だけが働け、という納得のいく話はひとつもありません。

――理想は元々未達成なもの――

以上の話に納得したとして、実際の生活ではどうしたらよいでしょう。就労指導や就職活動を拒否すると、生活保護や雇用保険をもらえなくなってしまいます。そこで指導や活動を受けいれると、今までの話を主張できなくなってしまうのでしょうか？

そうではありません。理想は達成されていないから理想と言うのです。理想を示した法律や憲法は、制定前には達成されていなかったことが前提です。慣習を文字化したものもたくさんありますが、それは良い慣習を維持し続ける（という理想）が難しいことを示しています。

まず、今の制度内で生き抜かなければ未来はない。

その意味で現状に甘んじることは未来の理想を捨てることではありません。もちろん踏み越えてはいけない一線はあるでしょう。ですがその一線とは、自分や他者の人生に、例えではない致命傷を与えるとか、そういうレベルのものです。

今、生活保護の受給のために就労指導・就職活動を受けいれることは、無条件に勤労の義務を受けいれることとは一致しません。当面の生活を確保するために働く、または指導を受ける、または指導を受ける姿勢は見せる、そのうえで、ほんとうは勤労の義務など筋が通らないのだと主張すればよいのです。

主張する相手と方法は、まちがえると徒労に終わります。法に背く役人には議員や弁護士を入れて対抗できますが、法を一応守っている役人には、以上の主張を直接行なっても成果はないでしょう。そこからは主張の相手が仲間とか社会とかになる。

まずは、ここにいるみなさんと「少なくとも弱者専用の勤労の義務などない」というところから共有できたらいいなと思っています。

――公平な勤労の義務？――

弱者専用の勤労の義務はない。では全国民に対してはどうか？　ひとつには前述の通り、義務の具体的内容を定められないということがあります。もうひとつは道義的義務に留めておくこと。さらにもうひとつ、別の可能性があると私は考えています。

ワイマール憲法が直接に、また日本国憲法が他の条文で間接的に指定しているところの「個人的自由・権利が犯されない限り」で勤労の義務を定めるとしたら、それは結果として裕福な人ほど多くの勤労の義務が課されることになるのではないでしょうか。

公平な勤労の義務とは、裕福な人ほど重く課される。というのは、資産を含めた使える能力がより多い＝個人的自由が失われにくいという当たり前の話があるからです。

当の金持ちに言わせれば、金持ちには金持ちなりの苦しさがあるとの反論も出るでしょう。だから、安心して金持ちから降りられるような社会にすればいい。

労働の義務は裕福な人にのみ課されるというより、能力差を考えるとそうするしかない。だから裕福ではない人を労働の義務から解放し、代わりに（裕福ゆえに）働いている人がほんとうに打つ手なく困っている状況になったら助ける義務と、裕福であることから降りる権利、裕福でなくてもそこそこ暮らせる権利を設定する。

このごろはそういうことを夢想しています。

――さいごに――

断定調の言葉も多く使いましたが、これは現時点での私の考えです。よりおもしろい、より今と未来が楽しくなる考え方があるなら、ぜひお聞かせ願えればと思います。

◇参考文献

若者当事者全国集会（平成 29 年 2 月 25 日・26 日）
https://www.facebook.com/wakamonohikikomori/
（元）ひきこもりによる「勤労の義務」の研究展示

Togetter まとめ　意外と知らない違法行為「住む場所の無い元気なニート」は軽犯罪法反だった !?　＃ワイドナショー
https://togetter.com/li/1112516
ある種のニートは軽犯罪法違反、の話。ワイドナショーのサイトはあるけど過去の番組

働かない権利（ウィキペディア）
https://ja.wikipedia.org/wiki/ 働かない権利
おもに障害者分野で出てきた考え方という紹介あり。

人工知能の「弁護士アシスタント」生まれる　コスト削減される分野は……
http://www.huffingtonpost.jp/2016/05/15/ai-lawyer_n_9977402.html
破産に関する弁護活動をＡＩが補助。事例を重ねるほどに賢くなると言う。

大学の教育助手にロボット、学生は気づかず
http://jp.wsj.com/articles/SB10513819889225894892604582099681159717136
米国のコンピューターを介した講座で補助教員の一人がＡＩだったけどほとんど気づかれなかったという話。

JukeDeck
作った曲の著作権制約がゆるい点でも話題になった自動作曲サイト。2019 年初等ごろに運営停止。

【画像】例の人工知能にさらに人間離れした絵を描いてもらってみた。
https://ima.goo.ne.jp/column/article/4084.html
ＡＩに絵を描かせる紹介サイトの中では一番面白いかも。

日経のＡＩ記者が始動、1 日 30 本の決算サマリーを量産
http://jp.techcrunch.com/2017/01/26/nikkei-ai-writes-corporate-earning-calls/
ほかにもこのことを報じた記事多数。

ＡＰ通信、マイナーリーグ野球の記事を「ロボット」記者が報道
http://jp.techcrunch.com/2016/07/04/20160703ap-sports-is-using-robot-reporters-to-cover-minor-league-baseball/
スポーツ新聞の記事もロボット化へ。

衆議院憲法審査会　関係会議録　小委員会 昭和 21 年 7 月 30 日（第 5 回）
http://www.shugiin.go.jp/internet/itdb_kenpou.nsf/html/kenpou/s210730-s05.htm
勤労の義務を憲法に加えるための審議がページの真ん中あたりから。

基本的人権３　歴史Ⅱ（東京大学社会科学研究所編）　ISBN 4-13-031051-8
ワイマール憲法の勤労の義務は集団争議権に対抗する当てつけであった説。201 ページ。

勤労の義務（ウィキペディア）
https://ja.wikipedia.org/wiki/ 勤労の義務
起源学説などの紹介あり。

働かざる者食うべからず（ウィキペディア）
https://ja.wikipedia.org/wiki/ 働かざる者食うべからず
スターリンだけでなくレーニンも言ってたらしい。新約聖書の当該部分（テサロニケ人への手紙Ⅱ）などの紹介も。

報徳思想（ウィキペディア）
https://ja.wikipedia.org/wiki/ 報徳思想
私の理解がまちがってるかもしれないので一応。二宮金次郎の考え方を説明したもの。

「あるべき国民」の再定義としての勤労の義務 : 日本国憲法上の義務に関する歴史的試論（高瀬弘文、2011 年 11 月）
http://hdl.handle.net/10928/196
私の憲法上の義務理解に大きく役立った論文。今回の資料に入っていない話もまだいろいろあるので超おすすめ。

【中高生のための国民の憲法講座】
第 27 講　「国民の三大義務」の不思議　八木秀次先生
http://www.sankei.com/life/news/140104/lif1401040018-n1.html
勤労の義務があることと、国防の義務がないことが日本国憲法の大きな特徴とした記事。

学級・学年のない義務教育づくりを想像する話

2017 年 7 月 10 日　鈴見咲 君高

――学級制度を再考する動機――

◎ほぼ無欠席でもひきこもりになる

私は物心ついたときから、まわりとうまくやっていけないことにとても苦労していました。ですが、周囲の人は勉強だけしていれば大丈夫！　よけいなことは考えるな！　としか言いませんでした。

この結果、小中高とほぼ無欠席で教育を受けたにもかかわらず、大学で完全に行き詰まってしまい、中退後は合計 16 年のひきこもり当事者になるしかありませんでした。

義務教育をほぼ完全に受けていた、しかも自分の気持ちを磨り潰しながら従っていたにもかかわらず、ひきこもりに追い込まれました。これは私に対する義務教育の欠陥と言っていいのではないでしょうか。

憲法第 26 条にいう「能力に応じて、ひとしく教育を受ける権利」が満たされていないからです。

これは飽くまで、ぜんぶこなしてもダメな義務教育には問題がある、という話です。不登校を含む欠席が多かった生徒についても、そうならざるを得ないような義務教育制度がやはり問題なのです。

◎でも現場は疲れ切っている

ひきこもり・不登校に関連して、学校にああしてほしい、こうしてほしいという希望はそれぞれたくさんあると思います。ところが、伝え聞くところでは現状ですでに先生方が疲れ切っている、ブラック労働が常態化しているということのようです。

ひきこもり以外の問題についても、あれをやれ、これをやれと仕事を増やす一方で、先生方の労働時間はいっさい配慮されなかった。もはやひきこもり・不登校問題にだけ対応してくれ、と言える状況ではなさそうなのです。

◎いろいろな教育問題が解決しない理由

だからといって、要求を取り下げていいものではありません。ですが、不登校やひきこもり以外も含めた教育問題全体を見渡すと、学級・学年制度こそが、文字通り諸悪の根源ではないかと思えるようになりました。何があっても守られてきた学級制度の問題とは何か。次の通りです。

・詰め込みもゆとりも同じ失敗教育

たとえば、ゆとり教育が問題視されてからもう長くなりますが、それ以前は詰め込み教育が問題視されていました。

詰め込み教育の苦しさが決定的に明らかになったのは、小中学校の先生方への調査によるものでした。自分の授業を受けている生徒の半分は内容を理解していないだろう、と回答した先生が多数にのぼったというのです。これをきっかけに最初のゆとり教育が始まったという話があり、実は 1972（昭和 47）年という昔のことです。それ以降、概ね学習量を減らす方向に進んできました。

さて、詰め込み教育の問題は、学習量が多すぎるからだという理由に回収されましたが、ほんとうにそうだったのでしょうか？

もし、個人単位・教科単位で生徒の理解度に合わせて教育する体制ができていたら、教室の半分が授業を理解していない状況が構造的に存在しなかったはずです。

一方のゆとり教育。全員が理解できる最低限の内容に絞るのはよかったとしても、学習の先取りは認められませんでした。後になって発展的な内容は認めることになりましたが、個人単位で積極的に先に進めるような話にはなりませんでした。

さて、ゆとり教育の問題は、学習量が少なすぎることだと言われましたが、ほんとうにそうでしょうか？

もし、個人単位・教科単位で生徒の理解度に合わせて教育する体制ができていたら、全体の学力平均が下がることはなかったのではないでしょうか。

詰め込みとゆとり。正反対の視点のように思えますが、結局のところ、どちらも学級制度の死守が人の成長を妨げています。

・高校全入運動は何を目指したか

「15 の春を泣かせない」というのは昭和 30 年代の京都府知事の政策標語でした。高校進学率、ひいては大学進学率を上げて高い教育を受けた労働者を増

やそうというものでしたが、15 歳の春に泣く、つまり高校進学に失敗して強い打撃を受けるのは、高校受験が 15 歳で固められているから、しかもそれが全員におよんでいるからではなかったでしょうか。

もし、個人単位・教科単位で生徒の理解度に合わせて教育する体制ができていたら、打撃は受けても人生すべてにかかるようなことにはならないはずです。

・同年度生の比べっこは何のため？

幼稚園や小中高大の各受験・就職活動までを目標に、同年齢集団の比べっこが大変盛んです。

年齢に対して極端に能力がとぼしい子を見つけ、早めに手を打てるという点ではたいへん有用ですが、これ以外の意味はあるでしょうか？

現在の義務教育の成績は、クラスや学年のなかの位置ではなく、どれだけ理解したかでつけられています。教育するからには、全員の理解が一応の目標のはずだからです。

実際には、全国的に行なわれる到達度調査テストをネタに、個人別・県別・学校別の視点はあるにせよ、学年内縛りでの順位で大人が一喜一憂しています。

一般論として、いろいろ縛りをかけたなかでの競争を見るのはみなさん大好きです。スポーツ・ゲーム、そして、受験勉強。

未成年を使った競争娯楽を楽しみたいから、落ちこぼれでも留年はないし、発展学習は認めても先取り学習は認めないのです。教育上の理由は何もありません。

留年でほかの子と離れてしまうのはかわいそう。なぜかわいそうなのか。べったりひっついている学年集団をつくっているからです。

もし、個人単位・教科単位で生徒の理解度に合わせて教育する体制ができていたら、ちょっと足踏みになるけれど、結局は長時間かつ長時間、わからない授業に在籍する苦痛を味わう必要がなくなります。

先取り学習をしてみたいけど飛び級は気が引ける。なぜ気が引けるのか。学ぶためにほかのすべてを捨てなくてはならないからです。

もし、個人単位・教科単位で生徒の理解度に合わせて教育する体制ができていたら、友だち関係は維持したまま、自分が先に進みたい強化の分だけ先に進めることができたでしょう。

世の中にはもちろん競争があります。でもそれは、受験勉強のそれではない。受験勉強は未成年を使ったスポーツ観戦と同じで、全員の教育に必要なもので

はありません。

・細かすぎる採点基準は必要か？

スポーツ観戦のような高みの見物に似ているという点では、テストの採点でも同じようなことが言えます。掛算の順序問題と、漢字に関するいろいろな採点とがわかりやすい事例になるでしょう。

ドーナツが５つずつ載っているお皿が３枚あります。ドーナツはぜんぶでいくつでしょう。５×３＝15 なら満点で、３×５＝15 なら減点にする教育がありますが、そんなことをする必要が、小学生にありますでしょうか。

このような採点をする理由として、文章題から「ずつ」などのキーワードをひきだし、掛算記号の前後を合わせるように教えないと、数字だけ拾う子がいる、という反論があるようです。

でも、なぜ文章の意味がわかっている子もその縛りに付き合う必要があるのか。そして、その反論理由になっている子の算数能力は低いままではないのかという疑問には応えられません。

もし、個人単位・教科単位で生徒の理解度に合わせて教育する体制ができていたら、わかっている子に余分な負担は必要ないし、わからない子にはしっかり指導ができたはずです。

一方の漢字教育。少し前に留めはね・書き順・送り仮名には極端な指導をしないという再確認の通達が出されて騒ぎになりました。実は文部省の時代から 60 年以上、漢字の許容範囲は広く取るように明記されていたからです。

なぜ厳しくなったのか？　ひとつはチマチマ指導を入れるのは楽しいということ。もうひとつは、学級・学年内での相対評価基準は多いほどやりやすいということ。

もし、個人単位・教科単位で生徒の理解度に合わせて教育する体制ができていたら、余分な採点基準に気を遣わないぶんだけ、漢字の性質を知る幼い時期がもっと豊かであったと思うのです。

戦前は送り仮名ではなくだいたい振り仮名だったとか、部首は漢字辞典の便利さのためにあるのだから辞書が進化すれば漢字の部首が変わるのも当たり前だとか、書体によって長さや留めはね・書き順が変わるのは当然だとか……。

・傷害の影響が深刻化する理由

未成年どうしでの傷害、要するにいじめなんですが、発生したり深刻な状況になったりする理由のひとつが「逃げられないから」というものです。

なぜ逃げられないかというと、同じ年度に生まれた集団が、同じ時期に同じ教育を受ける前提になっていて、逃げる先が真っ暗に見える、または逃げること自体が想像できないことによります。

残念ながらどういう制度にしても子どもどうしの傷害は起こると言われています。そうだとしても、回復がひどく遅れたり回復できなくなったりする理由は、やはり逃げられない、逃げたり放り出されたりしたらもう戻れないと考えてしまう点にあります。

もし、個人単位・教科単位で生徒の理解度に合わせて教育する体制ができていたら、少なくとも完全な真っ暗にはなりません……と言いたいところですが、これればっかりは傷害の発生状況にもよるでしょう。

被害者・加害者を出さない対策はいろいろ取られるでしょうが、ここで絶対大丈夫というのは無責任のように思います。

ただ、再び良い意味で動き出したときの疎外感は大きくやわらぐと考えられます。個別の能力に応じて教育を受ける権利、という視点からの配慮が日ごろから貫かれていれば少なくとも今よりは被害の影響が小さくなるでしょう。

・不登校などが深刻化する理由

不登校、ついでにひきこもりが深刻化するのも、就職から人生設計に至るまで教育制度の影響があるからでしょう。

大学ともなれば進学率は５割、ぜんぶがぜんぶということもないはずですが、１年浪人ですら大学内で気を使うという話が以前のづら研で出ました。同じ立ち位置の人が全員同年度生まれなのが当たり前だったので、そうではない人がいることに強い違和感を感じてしまうのです。

入り込めても違和感を感じるなら、入り込めない人の悩みはより深刻でしょう。

もし、個人単位・教科単位で生徒の理解度に合わせて教育する体制ができていたら。

小学生のころから、１年以上誕生日のちがう子が同じような勉強をしている機会がいくらでもある。逆に誕生日の近い子がものすごく先の勉強や自分ならとっくにわかっている勉強をしていることもよく見ている。

大学で年齢差のある状況を見たとしても、ああすごいね、とか、今まで苦労

したんだね、で終わるようになるはずです。それで終われないのは、同年度の人の人生幅が幼いころから強力に狭められているからです。

・過疎地教育が深刻化する理由

1学年で1クラスにできない小学校や中学校。過疎地で暮らす子どもは高校に通うために住み慣れたところを出て行く、といいます。理由はもちろん、集団教育しか用意されていないからです。

過疎地ばかりではありません。親が転勤族で、転勤するたび転校する子どもは、そのたびに新しい集団になじめるかどうかが死活問題になります。

もし、個人単位・教科単位で生徒の理解度に合わせて教育する体制ができていたら、別に過疎地に暮らしたままでも十分な教育ができることになります。

過疎地や転勤族の子が立ち後れ感を持ってしまう理由は、学級集団による授業が日本の当たり前になっているからです。むしろいろいろな場所といろいろな暮らしがあるのなら、それらを前提にした教育があって当然で、そういう教材がないから過疎地はもっと過疎地になる。当たり前の話です。

・親への不満も一部は不当？

小さいころ、漫画を買ってもらえず学校で会話について行けなかった。テレビを見せてもらえず、ゲームを買ってもらえず……今なら携帯電話を持たせてもらえないとか、ＬＩＮＥを使わせてくれないとかも入るでしょう。

これらの不満は後で逆方向に大爆発する事例として知られるようになってきました。私も例に漏れない側の人間です。ただ、親の禁止が徹底していなかったために「大」爆発はしませんでした。

ですが、学級制度のような粘着関係がなかったら、極端に悩むことはなかったのではないでしょうか。

粘着関係があるから、みんながやっていることを禁止されると死活問題になるのです。過剰な禁止が問題を招くことは変わりませんが、深刻化という点から見れば、親は部分的にとばっちりを受けていると言えそうです。

・「分け」られた「全員」の苦しみ

障害児教育の文脈も含む話として、以前のづら研で小沢牧子さんによる「分けるな」という主張が紹介されました。分ければ分けられたほうだけでなく、残ったほうも縛りが厳しくなり、どっちも苦しくなってしまうのだ、とも。

紹介された話では、不登校や障害児が分けられた側で、元の集団は分けられていないという暗黙の了解がある、というか、そのことは意識すらされていないようにも思えます。

さて。

ここまで強調してきた文を確認していただきたいと思います。「**もし、個人単位・教科単位で生徒の理解度に合わせて教育する体制ができていたら**」。

それができていない今とはどういう状態かというと、本来少しずつずれて重なっているだけの子ども集団が、誕生日による同年度集団に「分けられ」て、学年単位・学級単位で理解度と関係のない教育がされている、と言えます。

生活上は、その中からはみ出ずに競争することを強いられています。分けられることが原因のムダでよけいな苦しみは、不登校などの少数派だけではない、日本の教育制度下にいた全員の苦しみなのです。

――個別現場対応の限界――

個別の事情をよく見ることは大切です。

その一方で、個別対応にどこか無理を感じざるを得ないのは、ここまでに示した根本の問題が変わっていないからだとも言えます。

今を生き抜くための現場対応は必要です。同時に、未来に希望を持つための考え方も必要です。

前回同様今回も、この「未来に希望を持つための考え方」だと思っています。今を生きるために未来への考え方を捨てさせるのであれば、結局今を生きるための行動も意味がなくなってしまうのです。

私の計16年がそうであったように。

――予算や時間と学級学年制度――

何のかんの言っても、現状予算が足りてません。軍備やら既得権益やら考えると、ほんとうに足りてないのか疑問の向きもありますが、それはそれとして、今ある教育資源で「学級をなくすと先生の負担がどうなるか」を検討するのはおもしろい試みで、かつ大事だと思います。

小さなものでは始まりや終わりの各式、定期テスト、一斉に行う朝礼・給

食・掃除、修学旅行や身体測定など、学級を前提としなければ負担が減る行事や成り立たない行事があります。ここではより大きなものに注目してみます。

・部活動

部活動の利点はいろいろに語られますが、数々の問題点が致命的に悪い。世間で言われている欠点に加えて、学年で子供を分ける悪影響をさらに強めている点も指摘しなくてはなりません。

部活動でしか解決できない問題があるのなら、それは先生方の無償労働で解決してよい問題ではありません。また、過疎校などでは先生の負担も合わせて小規模な部活動しか成り立たない以上、巨大な人や金が動く部活動が必要とも思えません。

・授業そのものと授業の準備

学校は効率よく教育するための仕組みのはずですが、現状、能力別ではない集団に授業をしているため、効率が殺されています。落ちこぼれやら吹きこぼれやら学級崩壊やらで、これらを防ぐことこそが先生の先生たる意味のようになっています。

ですが……この意味の学級運営って教育に必要でしょうか？　まして座学にいたっては、進研ゼミをはじめとする自習教材ががっつり進歩してきたわけですから、授業すらいらないと言えませんか。

知識ではない教育という面では、学校の授業を通して児童生徒に寄り添う、という考え方があるようです。荒れている生徒をとりあえず学校に呼ぶ。座っているだけでいいから授業に出なさいと指導する。

で、授業で暴れる。荒れている本人も教室と自分との違和感があって大変でしょう。

おかしな制度のために、本来不要な能力が要求されています。要求される先生方もいい迷惑です。

ひとつの部屋で、能力差のある子をまとめる能力は、少なくともここまで必要ではない。これで助かる先生はたくさんいると思います。

加えて座学に関する準備が省ける、となると先生方の負担はかなり楽になる、少なくとも必要な所により的確に力を注げるようにはなるでしょう。

――余談――

・学級制度とは関係なさそうな問題

一昨年の末に話題になった「国や教育委員会からの調査への対応」とか「保護者や地域からの苦情対応」などは、実のところ先生の時間を食い潰す問題のうち最上位のふたつですが、幸か不幸か直接的には学級・学年制度とは関係なさそうです。

・自分を変える、とは

相手は変わらないのだから、自分が変わっていこう。状況打開にはよく言われる言葉で、実行できるのであれば効果のある考え方です。

が、そこで終わっていいのか。

今回と前回の話題提供は、私だけが理解する、で済ましていいのかという思いのもとに書かれています。

・規則を変えることは権力を使うこと

先ほどとは逆の視点で、制度を変えることは、しばしば誰かを変えることであり、あけすけに言えば人を変える、支配欲の表れだと言うことができます。今の制度をつくった人もそうだったし、今回の話題を書いた私もそうです。

規則や制度の公平さが求められるのは、支配性をゼロにするためだということを忘れないようにしたいと思います。

・学校への希望が自分を縛ることもある

学校や親にああしてほしかった、こうしてほしかったと思う内容によっては、根本の問題である「誕生日で人を分ける」ことへの支持を意味することもあります。そのことへの内省も必要になるでしょう。

・予算と人材があるなら

金や人に余裕があるのなら、多くの問題はここまでこじれなかったかもしれません。逃げたい側は好きなだけ逃げられ、少数派の集まりにも好きなだけ行けるからです。

ただし、考え方の準備ができていなければ、何かの拍子に機会が目の前に来ても十分な活動はできないのではないかとも考えます。

――書きたかったこと――

日本の不幸は根深い常識にあるんじゃないかな。

100 年後の価値観

2018 年 10 月 1 日　米田量

（初出は第 3 回関西当事者研究交流集会パンフレット）

どういうわけかわからないが、中学のときに強いフラッシュバックが始まった。自分の一挙手一投足を始終観察し、馬鹿にして粘着してくる同級生を強く憎み軽蔑し、気持ち悪いと思っていたが、あるとき実は同じなのだとなぜかわかったときがあって、それ以後、その人に向けていた憎しみや軽蔑やらが自分に反転して、不意に、電撃的に襲ってきて打ちのめされるようになった。いじめられても自分は彼らといっしょじゃないと思って、自分をたのみにしていたが、そのたのみにしていた自分が壊れた。

フラッシュバックがどうやったら緩和するのか、そしてこの自分がどう回復し、生きていけばいいのか。回復するということはどういうことなのか。それを探って確かめてきた。大学は心理カウンセリングを治療技法として用いる臨床心理学の学科に入った。回復のヒントを集めようとしていた。だが、他人を治療することと、自分が回復することがつながらないように思うようになった。まわりの人は、どちらかというと、自分のことを抜きにして、他人を治療するということに意識が向いているようだった。僕は自分を含めて、人が回復するにはどう生きていくのかを知りたかったのに、そういう人はあまりまわりにいなかった。

やがて思いいたったことは、そこには個人の回復、個人のリカバリー以上の視野がなさそうだということだった。個人の回復とは、社会的不適応の解消であり、それは今の社会の仕組みを前提している。だがクライアントは社会の歪みによってクライアントになっているのではないだろうか。歪みがあるのは社会のほうではないのだろうか。しかし、そんなことはまわりでは問われていなかった。ここでの回復とは、たとえ明言されなくても、実質は個人が会社であれ何であれ、すでにあるものにはまれるようなればいいというものだと思った。

自分の知りたいことはここでは知れなさそうだ。ではどうすればいいか。どこで知っていけるのか。四国八十八か所めぐりをし、旅人にインタビューをして、治療者やカウンセリングルームがなくても回復していく人たちの声を聞いた。人は適切な環境と媒体が用意されれば自律的に必要な行動を選択し、自分を回復させていく。そう思いいたった。だから場をつくることが重要なのだと思った。だが自分で企画をし、交流の場をつくってみたりしたが自分の閉塞は

それほど変わらなかった。やりたいことをやっているはずなのに疲弊していった。

そのときに出会ったのが、自分の畑と田んぼでつくった野菜や米を定食として提供するカフェの糸川勉さんだった。農に興味はなかったが、糸川さんの言葉に関心を持った。糸川さんは「1 年分の米が穫れて生きていける感覚と、1 カ月ごとに給料をもらう感覚はまるでちがう」と言った。糸川さんの自給のために考案された農法（自給農法）では、農業として畑をやると出てくる高いハードルがどんどんクリアされる。薬を使わず、鍬と鎌などの最小限の道具で畑をやる。糸川さんの自給は「小さいものを間引く農業とは逆で、作物は大きく育っているものを先に間引きして食べる。すると小さいものが育って、全体として食べる総量が増える」というように、お金を稼ぐための農「業」とは真逆の発想で、自分自身が生きることが中心だった。「自給の畑は労働と遊びの間みたいなものだ」という言葉にも印象を持った。しんどい労働とそこから離れた遊びの時間という二分法で生きるのではなく、労働と遊びの中間というようなものがあるのか、と。

僕は糸川さんの哲学には大きなヒントがあると思った。糸川さんを自分たちの畑に招いて、何年も実習をしてもらうなかで、糸川さんから学んでいった。自給農法を学ぶ前は、畑は大変で水やりも毎日ぐらい必要だというような勝手に想定されている「やらなければいけないこと」に圧倒されていた。ところが自給農法を学んでいくと、自分の求めや必要性に対して、それが満たされれば十分なのであり、むしろ自分に合わせて、このようにもできるし、あのようにもできるということが体験を通してわかっていった。自分自身を中心にするということがどういうことなのかが畑を通してリハビリされていった。

あるとき、糸川さんに「ツクシを料理するのは、ハカマを取るのがめんどうでなかなかできない」というと、糸川さんは「食べながらハカマだけを出せばいい」と言われた。考えてみれば、ほかの人は知らず、僕としてはそれで問題ない。だがそれまでは「こうでなければいけない」と勝手に自分で設定している思いこみに自分が縛られて動きが取れなくなっているのだ。自給は自分に軸において、自由に考えていくリハビリになる。ほかの人ではなく、自分にとって最低限必要なことは何かと考えるとき、それを遂行するための高いハードルはなくなっていくことが多い。

糸川さんの自給の哲学から学んだことは、自分の生活の実質を決めている枠組み（たとえば食べ物の得方、仕事やバイトの種類、住まいなど）に働きかけ、

自分の必要に合わせたものにすることによって、自分がより元気になり、回復や学びのプロセスがよりすすみやすくなるということだった。そして畑であれば、作物を収穫することだけに意味があるのではなく、自分なりにその種まきから収穫、そして収穫からその利用までの過程は、自分が主体となり、自分の感覚や求めを繊細に感じるリハビリになるということだった。

前の自分は、どこかにいい場をつくることができれば、そこで人間が回復していけるのかなと思っていた。だが今はそうは思っていない。それぞれの人が、受動的な参加者としてどこかの場で癒されるという考え方だと、人は自分で自分を回復していけない。ちいさいところからであっても、暮らしのなかで、自分で自分の必要が何かを感じとり、その求めを自分の持っているもの、関われるものを通して満たしていくことが、人に自分自身を回復させる力を与えていくと思う。そして自分の暮らしをデザインする主体に戻っていこうとすること、その試行の過程自体が他者との関わりをもたらし、生きることを充実させていくと思う。

そう思ったとき、今の社会のあり方を見ると、今の社会の個々の人の生活は、あたかもそれぞれがカプセルホテルのカプセルのように閉じ、孤立していると思う。お金を払うかわりに同じように与えられ、同じような決まりがある空間、自分の必要と関係なく、もう決められたことのなかで生きている。そしてお金をかけられて洗練された空間や施設やモノに比べれば、ぎこちない自分の手づくりのものなど価値はないと思ってしまう。あるいは専門家がやっていることに比べて、自分など何もできない、意味がないと思ってしまう。

自給やＤＩＹでつくったモノよりお金をかけられてプロにつくられたモノのほうが価値があるだろうか。もしモノによって自分の幸せが決まるというならそうかもしれない。だが、自給やＤＩＹにおいて、モノをつくったり育てたりしていても、目的はモノ自体ではないのだ。自給やＤＩＹにおいて、新しくつくり出されているのは、モノ以上に「関係性」であると言えるだろう。今まで存在しなかった「私と世界との関係性」がそこにつくり出されているのだ。

お金を通して得る関わりは便利であっても間接的な関係であるので、お金がなくなった瞬間になくなってしまう。だが私と世界の間につくり出された直接の関係性は、なくならない。信頼関係を育んだ友だちのように、いつもそこにいけばある。つくり出されたひとつの関係性はそこで止まることがなく、まるで 1 本の糸の先から網が広がっていくように、さまざまな新しい世界との関

わりの接点を生み出していく。その接点は自分が育て豊かにしていくことができる。

　すると自分はより自分に必要なものを感じとり、自分なりの方法でそれを自分に引きつけることができるようになる。そしてその感覚が自分に自信や余裕を与える。僕が発見したことは、個々人は決まったものやことに従うもの、すでにある枠組みのなかで適応を強いられる受動的存在から、現在の生活の実質を決めている枠組みに対して、みずから働きかけ、その変化を実感することによって、回復を自分で引き寄せる主体になっていくということだ。

　僕は畑をやっているけれど、食べるものに関して、自分が主導権を持ち、自分の裁量で調整ができるようになると、暮らしのなかで変化することは大きい。食べもののために働く時間というのが減るし、畑を媒介させてイベントや講習を開くこともできる。自給というと、どれだけ自分でモノを得れるか、貯めておけるかというようなことだと思われてしまうことも多いのだけれど、先に述べたように、自給は新しい世界と自分の関係性をつくりだすところに意義がある。あれを 100% 自給して、次はこれを 100％自給するなんて、自給自体を目的化することは、本末転倒だ。自分にとって必要な世界との直接の関係性をつくり出していくことが自給の意義だ。

　今の社会では実質的に多くのものごとが、すでにあるものから選ばされるようになっていて、それでは、この自分といういろいろな限界や求めのある存在を満たすことは難しい。そして自分が直接的に関わって変えていけるものがないということは、実は気づいてなくても不安の基盤となっている。しかし、この社会のなかで少しでも自分に必要なものを自分の裁量で引き寄せたり、調整したりできるようになると、それが自分を主体として勇気づけて、自然と世界が広がっていく。

　環境に働きかけ、世界を自分にとってより直接的なものに変えていく。遠かった世界をだんだんと自分のほうに引き寄せていく。このくり返しのなかに自然な回復があり、勢いづけがある。カプセルに閉じ込められて受動的になり、生活を変えられないと自覚なく思わされていることに、回復の停滞があると思う。自分の生活の実質を規定している生活様式や枠組みを自分で変えていくことは、まわりの環境や社会を変えていくことと自然と連動している。社会全体を変えることはできなくても、自分がいる場所のまわりの環境は変わっていく。

　必要なものは、誰かが提供してくれる間だけ与えられる居場所や癒しではなく、自分が主体化し、世界と直接の関係をつくり出していくこのリハビリ体験

だと思う。だからこそ当事者研究のような、ちいさな場をそれぞれが考え、工夫し、運営することが重要だと思う。自分のリハビリを自分で調整設定するということをしていくことが、一番重要なことだと思う。

　最近、ネットで不登校新聞という新聞の編集長の石井志昂さんという人のインタビュー記事をみた。石井さんは中学受験の「失敗」から自分を責めて万引き依存症になった。そしてフリースクールに通い、未経験なところから不登校新聞の記者として自分が興味ある人にインタビューをしていった。そのなかで石井さんが気づいていったのは、インタビューをしたそれぞれの人には、「どうやって自分が生きていくのか」ということに対してそれぞれの「答え」があるということだった。「答え」はひとつではなかった。

　それまで石井さんは大人が持っている正しい「答え」がある世界しか知らなかった。そしてその「答え」にどれだけ近づけるかという狭い世界しか知らなかった。このことを知って石井さんはほっとした。石井さんは取材という、いろんな大人が、いろんな「答え」を提示してくる場で、石井さん自身は何を「答え」とするのかを考えさせてもらったという。こうしてインタビュー取材は閉塞していた世界に入れられていた石井さんに新しい「開け」を提供した。石井さんが自分を閉塞から抜け出させたインタビューをしようと思った起点は、自分のなかの違和感であり「問い」だったという。石井さんは、その「問い」はとても尊いものであり、自分の後に続く不登校でありながら記者もする後輩たちに自分なりの「問い」を掛け値なしにぶつけてほしいと思っているという。

　「どうやって生きていくのか」、誰しもが問われる問いでありながら、多くの人がこの問いを直接に問うことなく、脇において、目先の適応ばかりに没入してしまう。だがそのような問いを持つことなく、多くの人が目先の適応に没入することは、社会をいびつにして、社会からより人間らしさを奪っていくことになっていないだろうか。

　哲学者の鶴見俊輔は、問題づくりの主体を自分に取り戻すことが重要であると指摘し、そのための根本的で答えのない問いを「親問題」とよんだ。「親問題」とは、先の石井さんの「どうやって自分が生きていくのか」、「なぜ自分はここにいるのか」というような、答えきることができない、一生をかけて問われるような問いだ。一方、鶴見は場当たり的な適応のための問いを「子問題」とよび、「子問題」に専心する没主体的状態から出ていくためには、個人のなかにある痛みが必要であるとしている。鶴見はまたこのように言う。

自分の傷ついた部分に根ざす能力が、追い詰められた状況で力をあらわす。自覚された自分の弱み（ヴァルネラビリティ＝ vulnerability）にうらうちされた力が、自分にとってたよりにできるものである。正しさの上に正しさをつみあげるという仕方で、人はどのように成長できるだろうか。生まれてから育ってくるあいだに、自分のうけた傷、自分のおかしたまちがいが、私にとってはこれまでの自分の道をきりひらく力になってきた。（鶴見俊輔『教育再定義への試み』）

先の不登校新聞の編集長の石井さんはまさに鶴見の指摘する「問い」である親問題に取り組み、自分の痛み、自分の違和感をもって没主体的状態から抜け出す起点とし、自分の道をきりひらいてきたのだと思える。

さて、100 年後の価値観というとき、僕は素朴にそれがだんだんによりいいものになっているのかどうか確信をもてない。国の不正や腐敗が大手をふって横行している日本社会で、嫌韓本が売れるようになっているような社会で、もしかしたら時代的な価値観はむしろ後退するかもしれないと思う。だが、もし時代が後退しても、人間は個人としては時代を超えた存在になりうると僕は思っている。100 年後の価値観を持っている人も今どこかに存在しているだろう。そして当事者研究のような、自分たちが自分たちの間につくり出した関係性をもっている空間もまた時代の価値観をさきがけ、超えていけると思う。

当事者研究でもし自分がある程度「回復」したとしたら、その後、どうしたらいいだろうか。回復には終わりがない。次は石井さんのように、自分の違和感、自分の「問い」をより生きることへと移行することがより大きな回復への道をすすむことになるのではないかと思う。深い痛み、深い傷つきは「問い」を生む。それは痛みを抑圧して向き合えなくなっている人たちが構成するこの社会を変えることができる「問い」であり、自分を支え、生きることを切り開く力を与えてくれるものだ。その力を使い、自分なりのあり方で、世界と関わり、より自分を取り戻しながら世界と直接の関係性をつくり出し広げていく。世界がより自分たちに取り戻されたその自律的な空間のなかでは、人は今の時代のずっと先の価値観で生きられるだろう。自分の深い傷つき、痛みこそ深い回復の道をひらき、自分自身と社会を回復させる。そして自分が持つ「問い」に近づき、応答して生きる。その価値観が「100 年後」の価値観になればいいと思う。

カウンセラー悪行録について

2015 年 6 月 15 日　勝馬ジュリオ英二

その１．５月３日カウンセリング

「“ 親が決めたルール ” というのが気に入らない」というこちらの言葉に対して話を聞かず、“ 気に喰わなかろうが何だろうかルールなんだ！ ” とか、テーブルの上に置いてあるコップを指して “ 今の言葉は「これコップですね」と言っているのに対して気に入らないと言っているのと同じなんだ！ ” とか、“ ルールなんてないのね！ ” とか “ そんなんじゃ何も言えない！ ” と怒った。ところが、話が行き詰まって困ったから「じゃあルールでいいです。」と言うと、それに対して「許可もらっているみたいですね」と威圧してきました。

これに対してこちらが「針振れ過ぎですね」と言っても聞く耳持たず、さらに「私は、勝馬さんが “ ルールと言うのが納得いかない ” と言うから何か別の言葉を探しているんです」と言い、さらに「“ ルールという言葉が気に入らない ” という部分が気に入らないっていう部分を無視して進めてもうまく行かない」と言って “ ルールでもかまわない ” と言うこちらの要望を頑としてはねつけました。

言葉こそ何か考えているように見せかけていますが、これはニュータイプの放棄であり、ニュータイプの威圧です。この時点で「放棄を決め込んで困らせてやれ！」というのが見え見えです。この時点で「こちらの気が済めばいい」というのが目的ではなくて「自分の主張を通す」のが目的になっています。そしてこのように放棄を決め込むのを「私は “ 勝馬さんの嫌だ ” という要望にこたえた。だから妹さんの話とか恋愛の話をしなかった」と取ってつけたような話をしました。こう言われると僕は何も言えなくなり、屈服させられます。もっとも “ 屈服 ” の時点で “ 言っていることがおかしい ” と気づいている証拠です。まあ、単純に「ほんとうに僕の要望に応えているのなら、僕が嫌な気持ちになることはあり得ない」と言う話ですが。それなのに怖さが先に立って屈服させられました。このとき僕が、「僕に対して怒っているんですね」と聞いても、「怒っている、というか……」とごまかしました。もっともこれは今回の悪行について、すべて言えることですが。

ようするに「“ ルールという言葉が嫌だ！ ” と言えば “ 気に喰わなかろうがルールなんだ！ ” と怒り、“ ルールでいいです ” と折れたら折れたで “ 許可

取っているみたいですね ”“ ルールと言う言葉が嫌だという部分を無視してもうまくいかない ” と治療を進めない。

イヤだ！　と言おうが折れようが、どちらに転んでも治療を進めないから、どうしたらいいかわからずカウンセラーに屈辱を強いられた、ということです。

イヤだ！　と言えば “ イヤだじゃない！ ” と怒るし、謝ったら謝ったで素直に治療を進めずごちゃごちゃ文句を言うのでどうしたらいいかわからず、ただカウンセラーのパワハラに無抵抗に終わるという屈辱を受けました。

結局、この部分のオチは「なんでそんなに噛みつかずに話せることを最初っからしないの！」と怒る、という結末でした。こいつは僕がやったことを「噛みつき」と言いましたが、僕がやったことは「親が決めたルールと言う言葉が嫌だ！　自分気に入らないから怒っているのに納得いかないよ！」と言ったに過ぎません。

それなのに「なぜそんな噛みつかずに話せることを……！」と怒るのに対して「自分の思った通りの反応をしなかった僕に対する怒りですね」とか「言葉こそいろいろ言っているけどその言葉に怒りが乗っかっていますね」「自分のまいた種ですね」と怖くて言えなかった。

次は、「いじめとからかいはちがう。からかいは言葉や態度に親愛があるからからかいであって、いじめというのはそこに軽蔑が乗っかるからいじめで……」とか訳のわからないことを言う。という出来事についてです。

それに対して、こちらが「そんなの冗談じゃないよ！　こっちやられてんのにそんなの納得いかないよ！」と怒ると、「これは大事なことなんだ！」と怒ってきました。で、「あなたが思っているだけ」と言ってもさらに語気を強めて「大事なんだ！」と言うだけ。で、あとになってこのやり取りのことをこいつは「これは “ 損するよ ” と言う話なのにそれを拒否するなんて……！」とか「勝馬さんどうなるんだ！　と心配で……」と怒ってきました。

こいつは僕が「いじめとからかいはちがうなんて普通は言わない」と言うと「普通は言わないって誰が決めたの？」なんて言ってきました。この話のときに、こいつは「自分正しいでいいじゃん！」と怒ってきました。

ほかにも、「そんなつもりじゃなかったじゃ通用しない！　と言うのがまちがい」と過去の面談で言っているのに「そんなつもりじゃなければ何言ってもいいんか！」と怒った。

あまりにも「いじめとからかいはちがう。からかいは言動に親愛がこもっているもので、言葉に軽蔑や憎しみがこもっているのがいじめ」という話を「大事なんだ」と言う、それでいて「（そこまで大事と言うのなら）いったい何目的で言っているんですか？」と聞いてもまともに答えを得られなかったので、「（そこまで大事なら）何のために言ったのか目的を確認して、その目的に合った言葉を自分ひとりで考えたらいいじゃないですか」と言うと「反省を促した！　私がまちがいだと言いたいのか！」と怒ってきました。

その言葉からすると、こいつは自分が言っていることが正しい、うまく行かないのは僕のせいだと思い込んでいるんだなあ。

それをわかっているはずなのに怒られているとき怖さで腰砕けになって「今あなたは怒っているんですね」と言うことさえできませんでした。

このときも怒られて怖かった。こちらは怖さでパニックになっているのにもかかわらず、「怖いからやめてください」と言っているのに聞く耳持たず、「まだ何の話もしてないのに何で話させないんだ！」と威圧してきました。

僕の態度を症状と理解せずに、こんな態度を取るのです。こちらが怖がってパニックになりながらも「話聞く前にいろいろ怖さが立つからこうなるんです。この態度が変わるためにも怖さが必要なんです」って言っても、「そうかわかった。悪かったな、そんな態度をして」と聞き入れずに「怖さが立つから何言ってもいいのか！」と怖さを盾に好き勝手言いやがって！　と怒りの態度を取りました。

このように「自分の意見を言わさないのか」と威圧するのは相手にちゃんと話を聞く人間にするのに生産的な取り組みになるのでしょうか？　そもそも僕がこういう態度を取るのは、この後トラウマになるような怒り方されるのわかっているから、トラウマになる怒り方されるのわかっている、というのはつまり “ コイツが気に入らないから怒る ” というのがわかっているということです。そこからするとこいつは僕がちゃんと話を聞けるような人間になるために叱るんじゃなくて僕をやっつけたいから怒るんだというのがわかります。

このとき、実際に「怖さが立つのでやめてください」と言うのに対して「自分の正当性を振りまわした！」だの訳のわからないことを言いだした。

このときに、こいつは自分が話をするとき、僕に対して「とり乱さずに聞いてほしいんだけど……」と言いました。この時点で素人と同じ。患者のパニックに冷静に対応できないのと同じだから。自分だって僕の言葉に対してとり乱すくせに。

この日の面談ではコイツは「勝馬さんを論破することになるから言わないけど……」なんて言いました。こんな言葉を口にする時点で僕のことや今までの面談の取り組みについての理解が浅い。論破される、とは言うものの、その根っこにあるのは相手の口（＝暴力）を塞ごうとするときに怖さが立つから反

論できないということでしかないと面談で実証済みだからです。

このように、自分が怒るのを「勝馬さんが噛みついたからこうなるんだ！」と、すべて人のせいにする。怒りに対して冷静に対応できないから患者のせいにせざるを得ないんだ。

結局、これらのメールで言いたいのは、「自分の言っていることが正しいと思い込んでいるカウンセラーに素直な気持ちを言うと、“ 噛み付かれた！ ” と言いがかりをつけられ、放棄、威圧、怒鳴るなどの暴力を受けてトラウマになった。暴力に対して恐怖があって反撃できずにトラウマになった。暴力によって自己否定まで追い込まれたわけではないのに今でもトラウマに苦しんでいる。ついでに言うとこいつは嫌だ！　と言うと怒り、折れたら折れたで素直に治療を進めず僕に文句を浴びせる」ということです。

こいつについて言えることは「カウンセリングの技術がなければ一癖も二癖もある変人で、ただのチンピラ、ゴロツキでしかない」ということです。

今までこいつのカウンセリングを受けてトップクラスのきつさを感じました。こちらが何をやっても機嫌損ねたままですから。去年の今ごろもこれと同じ状態でした。そのころ「ヒートアップした後に、自分が変えなきゃいけない反応が出ているんだなと自覚することが早く進めるのに必要」とは言うけど、そんなことしなくてもちゃんと進んでるんじゃないか？　とこちらが言うと、「俺が怒るのを自由にさせろって言いたいのか！」と怒る、というものでした。（『づら研やってます。Vol. 3』79p「僕とカウンセリング」参照）メーリングリストに「自己否定はないけどやれやれ」と書いたのは、「去年の今ごろとはちがうんだぞ」と言い聞かせかったんだと思います。もっとも、自己否定はない、というのは嘘ではありませんが。こいつが気に入らないから怒っているんだと知っているから。このように「こいつは一度機嫌損ねたら、僕が怒ろうが哀願して『やめてくださいお願いします』なんて言っても文句をつけて聞き入れない。怖くてパニックになっている僕を精神的に追い詰める。もっともこの時点で “ 怖くてパニックになっている僕 ” に対して気に入らないという態度を取っているだけです。自分気に入らないからと言って、軽蔑して強い態度で攻撃をしているのです」というのはこの日だけではありません。いつもある訳ではないが、こうしたこいつの悪行を何度かくらったことがあります

今でもきついです。トラウマが癒えません。気分が晴れません。「カウンセラーにカウンセリングを進めてもらうために、患者はカウンセラーの機嫌を損ねないように気を使わなければならない」からです。これはプロのカウンセリングとしていかがなものでしょうか。この日だけではなく、5 月 17、31 日と

嫌なことを言われました。それも書きたかったけど、ページが多くなるので書けないのが残念です。

この日だけにかぎらず、嫌なことがあったカウンセリングについて言えるのは、“ よしわかった引き受けよう ” と意気込む、ところが僕が嫌だ！　と言うように自分の思い通りにことが運ばなくなると “ 気に入らない！ ” と怒る、ということです。

Ｘの不快語録・悪行録同様、こいつがこうした態度を取るときは、決まって自分の言うことを拒否したときや、自分の気に入らない態度を取ったとき。「自分の心が納得しないものを取り入れて変わることはない。なるほどと納得したものは自然に取り入れて自分を変化させるけど、そうでないものは変化させずに苦痛な物」って言っているのに、いざこちらが納得いかないというとこうした態度に出るのです。こいつの言っていることは、言葉こそどうあれ、そこに僕に対する不満や怒りが乗っかているから、嫌な思いするんだと思います。事実これはＸが言っていた「言葉よりも態度に本心が現れやすい」「イヤな気持ちになったときに直接関係あるのは言葉ではなくて態度」ということだから。

こうした悪行はこれからも続く。僕の恐怖が消えるまでずっと。うまく行かないのを患者のせいにしているかぎりカウンセラーに患者を変えることはできない。

その２．　Ｘの悪行録・不快語録について

（以前 “ 僕とカウンセリング ” というレポートを書いたときに、この部分について “ 患者の「好きなら好き、嫌いなら嫌い」に冷静に対応できないから怒る ” など書きましたが、これは、それらの補足として書きます。）

・僕はこうしたＸのパワハラ（= 放棄などの悪行）によって「彼の人間ランキングのなかで最下位になってしまった」「彼を怒らせてしまった」「僕は許されない人間なんだ」「自分はダメだ」と自分を責めたものです。もっともこれも、「いい子にしてるから怒るのやめて～」という間接的な自分を守る手段ですが。間接、というのは「自分がいい子にする（＝相手の要求をのみ込む、言う事を聞く）ことで相手がそれを見て “ そしたら（暴力的な態度を）やめといたろう ” と態度を変える」という意味。

・こちらの「イヤだ！」というのに対して「変わるための取り組みいらないっ

て言い出した！」と訳のわからない言いがかりをつける。これが「患者の話を自分の物差しでしか聞けないから、患者の気持ちを理解できない。だから、自分の枠（≒自分なりの理屈）から外れた患者の態度に対しては『何言ってんの!?』etc... と感情的になるしかない」という話。

・こいつのところに通うのしんどいです。正直助けてほしいです。こいつは「しんどい」といっても「今の心の構えを真逆の構えにするわけだからそういう状態が出てもおかしくない」とまったく取り合いません。もっとも患者が「しんどい」と言っている時点でこいつの実力不足がわかります。“実力不足”を解き明かしていくと、患者の「イヤだ！」に冷静さを失って怒る、自分の話の途中で患者から「イヤだ！」と出ると「話ぶちぎった！」とか「話を途中でさえぎるようなコミュニケーションでうまくやれるのか！」と怒る、というところに行き着きます。そんな怒りでは、相手に最後まで話を聞いてもらえるような人間に仕立てることができません。

・こいつを訴えてやろうと裁判を本気で考えたときに、ボイスレコーダーや小型カメラを仕込んでカウンセリングを受けようかと思うのですが、それを「思う」のではなく、「実行する」となったときに、お金が足枷になってできません。ほかにも、ばれたらどうしようという恐れがあってできません。“ばれる”の一つは、こいつに感づかれたときにうまくごまかすことができない、ということです。

・こういうことを書くと「なんでそんなところ通っているの!?」と嫌みを込めて聞いてくる奴らがいます。そんな奴らに向けて一言（それについては「僕とカウンセリング」というレポートで書きましたが）。
「そない言うわはるんやったらええカウンセラー紹介してもらえますか？　ま、それがようでけんさかい、こうやって文句言うしかようせんのじゃろうなあ」

あなたにとって、づら研とは？

小難しい言葉のわりに中身がない代物

勝馬ジュリオ英二さんインタビュー

勝馬ジュリオ英二さんは、2014 年 11 月に、づら研でカウンセラーとの関係についてレポートを発表されて、そのレポートは冊子『づら研やってます。Vol.03』に収載されている。その後、2015 年 6 月に 2 本目のレポートを発表された（本誌 87 ｐ～ 92 ｐ）。しかし、その際の参加者とのやりとりで、たいへん不快な思いをし、怒りを覚えておられるということで、当日、進行をしていた山下耕平が話をうかがった。（2019 年 5 月 28 日フォロにて）

＊　　＊　　＊

山下　まず、2014 年 11 月に、最初にレポート発表をされたときのことから、うかがいます。このときは、問題は感じなかったんでしょうか？

勝馬　そうですね。参加者からは「カウンセラーを変えるの一苦労というのは、自分もそうです」「カウンセラーが未熟」「勝馬さんがカウンセリングで苦労してることがわかった」といった言葉があって、「よく、ここまで正直に言ってくれた」と言う人もいて、けっこうちゃんと反応してくれたし、発表してよかったと思いました。

山下　しかし、その後、2015 年 6 月に 2 回目のレポートを発表されたときは、問題があったということですね。具体的には、どこに問題があったということでしょう。

勝馬　まず、僕がカウンセラーの問題で悩んでいるのに対して、参加者Ａが「壊れた商品に文句を言っている」「適性考えてほしいねん」とか「自分の正直な気持ちをそのまま語れる場所があるっていいと思わへん？」とか言ってきたことです。僕にとっては、まったくトンチンカンな応答でした。

僕がその怒りを表明すると、参加者Ｂは「勝馬さんのほうもズレてる。あれは勝馬さんがカウンセリングに行くのを否定するものじゃないからな」「すがれるワラは何本もある」などと言いました。しかし、それもトンチンカンです。僕は、「僕の言いたいことを参加者自身の枠で切り取っているから僕の言いたいことをきちんと理解できない」と言っているので、否定されたと言っているわけじゃない。だから、会話になっていなかった。

僕はレポートで、「カウンセラーを変えるのも一苦労だ」と言っているんです。自分のなかに「ひどいことをしたヤツをやっつけなきゃ気がすまない」という気持ちがあって、それをカウンセラーにドン引きされたらどうしようと思うから、変えることができない。そう言っているにもかかわらず、トンチンカンなことを言われた。レポートで「そない言わはるんやったら、ええカウンセラー紹介してもらえますか？　ま、それがようでけんさかい、こうやって文句言うしかようせんのじゃろうなあ」と言っているにもかかわらず、です。

Ａは「絵画療法とかもあると思うねん」と言ってましたが、それも、具体的にこのカウンセラーがいいという話ではなく、したがって僕の要望に応えたものではありませんでした。Ａの言っていたことは、アドバイスではなく、「何でそんなところ通ってんの？」とディスるだけのマウンティングです。「どうせ、たいして怒れないから何ぼでも言うたれ」と、弱者相手にナメてかかっているから、そんなことを言えるんです。こんなことを言う人は、カウンセラーの問題を抱える当事者の敵です。「外の敵より内の敵」です。

そもそもトラウマを治療しに来たのに、心理の専門家がそれに応えられないことが異常です。そして、誰もそれを指摘しなかったのも異常です。だいたい、カウンセラーを変えければいけなくなること自体が異常です。まともに心の問題を解決できないカウンセラーは、まともに仕事できない社会人と同じです。すべては、カウンセラーがちゃんと仕事していたら起こらなかったことです。

山下　カウンセラーは専門家なのに治療できないことが問題だ、ということですか。

勝馬　そうです。それは最初のレポートに書いたことです。トラウマを治療してもらいに行ったのに、ストレスだけを植えつけられた。

山下　2015 年 6 月のづら研では、勝馬さんの言っていることに対して、そんなひどいところだったら行かないでもいいとか、ほかを考えたらいいといった提案があったわけですよね。

勝馬　そう、そうです。

山下　でも、勝馬さんはそうではなくて、そのカウンセラーがひどいということをわかってほしかったと。

勝馬　そもそも、ほかのところに行けばいいという提案自体がふざんなって話なんです。不安があって変えることができないと言っているわけですから。変えられない僕に対して、要領が悪いとディスっているのと同じです。変えたいけど変えられないという僕の気持ちを汲まずに、軽蔑しているだけですよ。

山下　それまでに相当の苦労があってのことなわけですね。

勝馬　そう！

山下　簡単にパッと変えられるという話じゃないのに、そこをすっとばして、そう言われたことで傷ついた。

勝馬　そうです。解決策もないまま､批判がましいことばかり言われた。ただ、そう言うにしても、具体的なカウンセラーの提案があるとかなら別ですよ。たんに、よそ行けというだけだったら、ディスっているのといっしょで、中身がないんです。言ったヤツは僕を相手にマウントを取りたいだけでしょう。危害を加える人間は、どんな人間だったら確実に勝てるかをかぎとれるんです。とくに、Aに言い負かされたのは屈辱でした。それは、拒否したら仕返しが来るという怖さが足枷になるからです。

人のことをナメてかかっていては、受容も共感もできません。ちなみに受容とは、自分の価値観や物差しで判断せず（余計な評価をつけずに）、たんに出来事としてとらえるということです。共感というのは受容したことによって、その話を具体的にイメージできるということです。

Aをはじめ、人の話を自分の物差しでしか聞けない人たちのせいで、僕の心には悪いものが残りました。づら研では､僕の生きづらさをろくに共有できず、カウンセラーの問題について何も役に立つことができないということが、よくわかりました。あのときのことを思い出すと「的外れなこと言っておいて、いい気になってんじゃねえよ！」と、その場で出せなかった怒りが出てきます。否定されたことで気分が悪かったのは、否定されることに納得がいかないからです。

山下　よくわかりました。ただ、当事者研究では、苦しんでいることがあったとき、いま見えていることとは別の方法を考えてみようという提案がなされることがよくありますね。しかし、そこで無責任に言われても困るというのは、よくわかりました。勝馬さんも、ほかの方法を考えるということが絶対にありえないというよりは、そうできなくて苦しんでいることをすっ飛ばして、そういう提案があったことが問題だということなんですよね。

勝馬　そうです。しかし、そもそもカウンセラーでありながら、まともに治せないことが異常です。それを誰も指摘しなかったのもおかしい。ちゃんと治療してくれていたら、カウンセラーを変える必要もないわけやし。

山下　勝馬さんの怒りは、まずそこにあるんですね。専門家がちゃんと仕事をしてないと。

勝馬　そうです。しかし、どれも同じくらいの怒りはあります。僕の心は、社会でも、心を癒すはずのカウンセリングの場でも、あげくに生きづらさを語って共有するはずの居場所でもボコボコに打ちのめされました。そうして、もやもやした心のまま、その場で出せなかった無念の思いが積み重なって、その気持ちをとうとう、づら研のメーリングリストに爆発させてしまいました。ほかにも、Aにも直接、「おまえの言っていることは役に立たないから二度と俺の言うことに口出すな！」とメールを送りつけたものです。

AやBをはじめ、「すがれるワラは何本もある」という言葉に代表されるように、人の話を自分の物差しでしか聞けない一部の人間のせいで、せっかくのレポートがムダになったのが残念です。いくらこちらが洗いざらいぶちまけても、受け取る側の脳みそが死んでいたら何にもなりません。

山下　おっしゃることは、とてもよくわかりました。その後のことをお聴かせいただけますか？　そのカウンセラーのところには行ってないんでしょうか？

勝馬　そのカウンセラーについては、「ほかが悪かったらどうしよう」という気持ちと、「こいつやばい」という気持ちがあったんですが、最初は前者が強かったのが、だんだんひっくり返って後者が勝ったので、行くのをやめました。2016年9月のことです。

山下　その後は？

勝馬　何人かカウンセラーのところに行きましたが、結局、誰も何もしてくれません。1カ所は、1年近く通いましたが、こちらがイヤになってキャンセルしました。もう1カ所は半年ほどで向こうから打ち切られ、さらにもう1カ所も、3カ月ほどで打ち切られました。ほかに5件ほど、1回かぎりで打ち切りになったところがあります。

山下　そもそも、カウンセラーに治してもらいたいことというのは、いじめの経験のことなんですよね。

勝馬　いじめのトラウマで苦しんでいるので、そこから楽になりたいということです。小学校3年生のときから、ずっと続いてきたいじめです。ところが、治してくれないし、結局は僕の言っていることが悪いとなる。

山下　づら研では、解決方法を見つけるというよりも、ほかの参加者とともに、ああでもない、こうでもないとおしゃべりしていますね。勝馬さんは、づら研にそういうものを求めていたわけではなかった。

勝馬　そうですね。しかし、生きづらさの研究でしょう。生きづらさのからくりを解き明かして、どうやったら解放されるか、わからないものをわかるようにするのが研究じゃないんですか。

山下　むう、そういう意味では「研究」になってないのかもしれませんね。くり返しますが、勝馬さんの気持ちをすっ飛ばしてしまっていたことはよくわかりましたし、当日、進行していた私としても申し訳なかったと思います。ただ、勝馬さんとしては、カウンセラーのところでは解決できなかった問題を、ほかの方法を考えたいと思っていたのか、カウンセラーにきちんとしてほしいということを参加者にわかってほしいということだったのか。そこがかけちがっていたのではないかと思うんですが。

勝馬　あくまでカウンセリングは心の問題を解決する場所で、カウンセラーにそれができないのが異常なんです。

山下　カウンセラーに解決してほしいという気持ちが強いのに、解決してくれない。それはすごく伝わってきます。その苦しさをちゃんと聞けていなかったということは、よくわかりました。それは私自身の問題であり、づら研の場で起きた問題でもあるということはわかりました。

勝馬　当時の参加者たちの問題ですね。

山下　とはいえ、この苦しさを解きほぐしていくには、どうしたらよいのかなと考えてしまいますね。カウンセラーへの怒りが前面に出ていますが、もともとは、いじめ被害の苦しさなんですよね。そこを解決したいというのが初発で、しかし、解決してくれないカウンセラーへの怒りの問題になっている。さしつかえなければ、いじめの被害から、いまも続く困難さは、どういうものなのか、お話しいただけますか。

勝馬　まわりの人を見ると、この人たちは自分をいじめてくるんじゃないかという恐怖感があります。いまでも、小学校3年生のときの教室にいる感覚にいるわけです。ケンカが弱かったらやられちゃうとか。だから、弱いとなめてかかってくるとか、年下なのにタメ口をきいてくるヤツがいると許せない。小学校のときのいじめとノリはいっしょです。だから、いじめてくるんじゃないかという恐怖感ですね。

山下　そのあたりを、いっしょに考えられたらよかったんじゃないかと思いますが、信頼感が失われているなかでは、難しいでしょうね。づら研に、そのあたりの「解決」を求めていたところはあったんでしょうか？

勝馬　どこかでありました。期待はありました。しかし、小難しい言葉ばっかりで、何の意味もありませんでした。づら研は「看板倒れ」と言うか、もはや研究ごっこです。当事者研究と言いながら、「なぜカウンセラーの威圧に対して何もできなくなるのか」を考えるのではなく、的外れな言動をして、あげくにこうして不満をぶちまけても何ら役に立つ取り組みがなかったのですから。だいたい、この手の専門家の研究や論文は、そもそも小難しい言葉ばかりで中身がない。がんばって勝ち取った学歴を、人より上に立ったり、相手をおとしめるためにしか使えない連中ばかりです。づら研は、小難しい言葉のわりに中身がない代物です。

山下　自分にとっては、まったく役に立ってないと。

勝馬　役に立たなければ何の意味もないですよ。当然です。そこにも怒りを覚えてるんです。そもそも僕の言うことが、づら研の参加者全員の心にハマらなかったことには、うすうす感づいていました。僕がカウンセリングで学んだことを話しても、みんな無反応だったから。もっともこれが不満なのも、僕の言ったことに無反応だったことが納得いかないという自分の気持ちの裏返しでしかありません。こうして臭いものにふたをせず苦情を載せてくれることが、せめてもの罪滅ぼしです。

山下　おっしゃっていただいたことは、きちんと受けとめたいと思います。私がいたらなかったところは、お詫びしますし、いまの参加者とも勝馬さんの問題提起は共有します。今日は、わざわざお越しいただいて、率直なところをお話しいただいて、ありがとうございました。

＊　　＊　　＊

勝馬さんからは、その後、インタビューのあとがきとして、当時の参加者に注意を呼びかけ、断罪する文言を入れるよう要望があったが、山下からは「自分は断罪すべき立場ではなく、まちがっていたと思うことは、みずからも含めて参加者と共有すべきことだと思うので、その旨を書きたい」と伝えた。最終的に納得はしてもらえなかったものの、勝馬さんからの問題提起は、参加者とともに、今後も引き続き考えていきたいと思っている。（山下耕平）

「今ここに居てもよいことを認めてもらう」ことのできる場所

奥田進介

思うに、僕は人からの承認がほしい。人一倍承認欲求は強い。ただし、そういった素振りは人には見せていないつもりではある。つまり、ＳＮＳでいいねほしさに発言したり、人へかまってアピールはしない。あくまで、水面下で承認欲求を満たすために骨折り、表立ってはすでに満たされた風を装い、かつ、実際に満たされた人間と自認している。僕はほんとうに満たされている。

とは言え、人間が満たされるためには、満たす必要があり、僕にとってのそれは、人に「今ここに居てもよいことを認めてもらう」ことである。日本に居たいし、生活するうえでの拠点がほしいし、ましてや地球外には行きたくない。そのためには、「今ここに居てもよいことを認めてもらう」必要がある。

「今ここに居てもよいことを認めてもらう」ことのできる場所。その一つが、僕にとってづら研だった。

そう思える理由は、づら研が多様性を認めるからだ。排除しない場所。平等に発言の機会が与えられ、自由に発言できる。

づら研では、その日のテーマについて当事者研究を行なう。一般的に当事者研究は、個人的な悩みを研究し、自分の助け方を見つけようとするものだ。しかし、づら研では、個人的な悩みではなく、個人個人、つまり人間の持つ本質的な悩みを研究し、各人の助け方を見つけようとする。

各人が個人的な体験や科学をもとに「人間とは」の問いに迫ろうとする。そして、自分が人間であることを自認する一助として、発言の自由が与えられているように思う。発言の自由、つまり表現の自由とは、好き勝手を指すのではなく、努力で勝ち取られるものであることは言うまでもない。

人間の本質に迫り、その悩みをひもとき、自助する。この過程を得ることが、人間にとって必要なことは言うまでもない。だとすれば、こうしたものが得られる場こそ、人間にとって必要と言える。であるから、こうした場に居られることが、僕にとっての満たされることであり、こうした場があることこそ、「今ここに居てもよいことを認めてもらう」機会となる。

対抗する取り組みを続けるために

鈴見咲 君高

今回初めて２本の原稿を掲載いただいております。大事なことを凝縮したつもりですが、あえて一つというなら『理想は達成されていないから理想と言うのです』。しばしば困難な理想の世界に向かって現実にどう対処するか取り組み続けるのが人間として生きるということなんだと思う。ただしもちろん理想がまちがっていないのが前提で、怖ろしいことに世間様はしばしばまちがった理想を押しつけてきますから、そこへ対抗する取り組みもまた人間として生きると言うことなのでしょう。他人の理想に付き合うよりも、そういう生き方のほうが楽ですしー？　そうですね、とくに近ごろはこの「対抗する取り組み」を続けるためにづら研にいるような気がします。

づら研で学ぶ意義（振り返り）

えるどあ

私が、コムニタス・フォロに出会って 13 年になる。フォロに出会った当時の私は、私生活で大変な目にあい、自分の居場所を見失い、思い通りにいかない混乱した毎日であった。

今思うと、他者と触れあうことが、ずいぶん他より優先されていた。その他の問題を客観視なんてしていなかった。ほんとうは自分が何をしたいかなんて後回しだった。

正直に申し上げると、私はフォロに長年関わってはいない。自分と同じ生きづらさの悩みを抱えた当事者の自助会に身をおいていた時期もある。フォロのスタッフやメンバーとは実は９年の空白があった。私が周囲との関わりに不安定感を抱いていた時期もある。たんに惑っていただけかもしれないが。

もとい、フォロに出会ってからの幾年について書く。

当時の生きづらさを抱えた当事者の声は、一種の「すげなさ」を持って内側に響いていた気がする。社会の文化を享受しようにもなじめない、居心地悪い、お金がない……高齢の方からは「私は後先がないからね」という声も聞いた。その言葉は重く響き、身体の内側にぐるぐるしたものを押し留めて残っていった。

ときに私は反発した。誤解されるようなこともあったかもしれない。その後、再びフォロに出会い、づら研に通い始めた。私はここで「みなさま熱心に学ばれているな」という感想を抱いた。ここでいう学びとは、レジュメに並べられた問題点だけではない。自分の内側の生きづらさを言葉にする。そのうえで他者の生きづらさを言葉にして受けとめる、その交流も含まれる。私は昔から人の発言はていねいに聞き取りメモをするのを怠らなかったが、それでも掬い取れない溶岩のようなものが、づら研の場からはうかがい知れた。コムニタスの初期からのメンバーさんのコメント然り、づら研で初めてお会いした方のお言葉然り。私の内面の化学反応を起こさせたのは、熱心に学び発言する姿勢を持ち、生きづらい実感を共有しつつ、自分の今までの蓄積を認めてあげることと思っている。そういう自分の内面への気づきをづら研で私はいただいた。

先ほど熱心に学びと書いたが、最近の社会はネットによるネガティブな情報を拡散し、不安定感を抱いた人がつながれる場を１秒単位でつくり出すことを容易にした。しかし、そこで語り合う人個人のパーソナリティー、あるいは小数点以下の部分に焦点が当たらず話が進む、不公平な分断構造を生んでいるように思う。それは日に日にいかがわしい感じとともに、私の心を締めつけている。一昔前のすげない感じに戻らないよう自戒して、づら研では自分が「熱心」になれるテーマの研究に参加し、学びを深めていきたいと思っている。

行きにくい場所、だけれど……

京子

私にとってづら研とは、行きにくい場所、できれば行きたくない場所、でも結局行く所、行ったけど誰ともしゃべりたくない所、できればファシリテーターとコーディネーター以外はあんまり人がいなければいいなといつも思いながら行く所、でも行ってから“なるにわ”でいつもおしゃべりする人たちに会うとほっとする場所、でもそれ以外の人たちとは戦闘モードで戦う場所、です。

生きづらさには引力がある。

野田彩花

生きづらさには引力がある。まるで螺旋のように、惑星のように、同じようなところをぐるぐる廻りながら、似たような場面でくり返しあがいて、苦しんで。けれどたしかに、もがいた数だけ見える景色はちがっていた。証明はできないけどそう信じている。

だからこれはたぶん、私がづら研でみてきた景色のいくつかの破片。螺旋の一部であり、惑星のかけらの記録である。

づら研がはじまった当初、引力は私の世界を支配していた。あのころの私には、境界線とか、自他を区別して考える力は、たぶん火星人くらい遠かった。世界と私は溶けあっていて、まるで闇なべのように混然一体。いつもぐちゃぐちゃで混沌としていたから、自分でもどうすればいいのか、どのように自分自身を扱えばいいのかわからなくて、気分はいつも世界が終わる日の夕暮れのよう。自分の痛み、誰かのかなしみ、乱暴にぐいぐい押しつけられる「かくあるべし」という世間のまなざし。世界のすべてが理不尽に溶けては襲ってくるから、自分の輪郭なんてものは当然立ちあがらない。

不安は信じられないくらい大きかった。だけど、何がどうしてそんなに不安なのか、私はいったいどうしたいのかなんて、私が一番わからないから、もしもどこかに答えがあるならカンニングだってやったと思う。

親や周囲の人たちに、「あなたは、いったいどうしたいの？」と訊かれても、いや、だからそれがわかんないんじゃん！　そこに困ってるんじゃん！！　という苛立ちすら、言葉にはならなかったのだから、誰にとっても厄介だった。

自分の存在を、不幸な事故みたいだと思っていた。できれば起こらないほうが望ましかった現象なのだと。

今にして思えば、不機嫌なハリケーンのようだ。突発的にバクハツし、周囲を巻き込み、疲弊させて。けれどハリケーンだって傷ついていた。ほんとうは、こんなやり方で、誰のことも疲弊させたり、傷つけたりはしたくないのにって。胸のうちに突風を抱えたまま、いや、きっとだからこそ、づら研への期待は大きく、ずいぶんな前傾姿勢で、私はづら研へとのめりこんでいった。

最初に夢中になったのは、共感すること、してもらえること。語られる痛みやかなしみに、「わかる、わかる」と大きくうなずき、またうなずいてもらえることは、どこか麻薬のような快感だった。

反対に、自分の語りに対して「それってどういう感じ？　よくわからんわー」と言われた日は、トイレにひきこもって泣きじゃくった。どのような経緯でそう言われたのかも、なぜそんなにショックだったのかも、どうしてわざわざトイレ？　というのも今は忘れてしまったが、抱えたひざ頭と、ぐしゃぐしゃに歪んだ視界はふしぎと覚えている。

自他の境界が揺らぎやすいのは、昔も今も変わらない性分で、一生付き合っていくしかないと承知しているけれど、当時は、そもそも境界自体をうまく認識することができず、共感を得られれば、なおさら、自分が拡大していくような……。その場に「たくさんの私」がいるような浮遊感を覚えた。

こう書くと、当時参加していた人たちに失礼なことをしたなと思うし、若いというよりはおさない自分の傲慢さが恥ずかしく、顔から火が出る思いだ。「ここまでが自分ごと」という線引きができずに、共感すること・されることが気持ちよく、いっぽうで自分にとってピンとこない痛みや生きづらさに関しては、それこそ火星人より遠いところにあるような、ぼんやりとした感覚で受けとめられずにいた。

そんな私にも、変化はゆっくりと、季節が変わるみたいにやってきた。

最初の変化は、くり返し語ることから始まった。自分の痛みやかなしみ、名づけようのない感情を咀嚼しようとしては吐き戻してしまうおさなごのように、ときにはべそをかきながら、私はくり返し語った。

づら研では、自分のなかにある暗い感情を隠さずにすんだ。うしろめたく思わなくてよかった。私のすべてを受けいれろ、同じ価値観であれと、今考えればムチャなことを本気で迫っていた母娘関係。自分が女性としてまなざされることのいたたまれなさ。けれど男でありたかったわけではない！　と混乱し、肉体があることさえ重く感じていたこと……。

そんな、だいぶめんどうくさい葛藤も自分自身へのままならなさも、たとえ感情的であったとしても言葉にしていくことによって、そしてそれを受けとめてくれる場があったことで、少しずつあいまいだった自分の輪郭を、私自身に気づかせていってくれた。

どんなに暗くても、ダメに思えても、わがままでも重たくても、私には願望や欲求があること。ままならなくて泣いてばかりいるこのちっぽけな存在こそが、「私」なのだと。それは、「たくさんの私」を感じていたときの浮遊感を手

放すことでもあった。ちっぽけなこの私には、どうしようもない重みが存在していたからだ。

けれど私は、その重みを大事にしたいと思った。溶けていた輪郭の、その片鱗に触れた気がしたからだ。私は、私のことが知りたかった。ほんとうは、いつだってそうだった。変化は、しずかに連鎖する。そりゃあぷよぷよみたいにすみやかに、爆発的にとはいかないけれど。

次のきっかけは、「困りごとの研究」とともにやってきた。

これはづら研スタートから 5 年目、2016 年から始まった新しい研究で、それまでの個人が書いたレポートによる研究から少し視点を変え、各々の「困りごと」に着目した。どんな場面で、どのように困りごとがやってくるのか、やってきたらどのような心理になるのか、どんな身体症状が出るのか、あるいは出ないのか。また、どのような工夫によって対処しているのかなど、参加者が自由に自分の体験を語り合い、ホワイトボードにざっくり書き出していく。

困りごとの研究は、私にとって新しい風となり、これまでとはちがった景色を運んできてくれた。いままでの荒れ狂う突風とはちがい、やさしく肌に心地よい風。その景色。

まず最初に、ネーミングが傑作だった。もともと名づけはラベリングにつながる気がして、その効用に懐疑的だった私だけど、そもそもが「生きづらさからの当事者研究会」の通称を「づら研」でよしとしてしまう、ある意味大胆なセンスの持ち主が集まっているのだ。

たとえば私にとって自分ごとであるからこそ、いっそ痛快だったのは「狭窄さんの研究」。ひとつのことが気になりだすと、そのことに対する不安や怒り、心配がはてなくふくらんでいって、その他のことが見えなくなる。考える余裕がなくなるんだよね……という切実な困りごとだが、「つまりそれって視野狭窄だよね」からの「狭窄さんの研究」というネーミングである。

わりと多くの人が経験したことがあるだろう、ポピュラーな困りごとであると思うのだが、そこを逆手にとってあまり聞いたことがなく、ちょっと小難しい感じのする「狭窄」という単語をあてはめるあたりの小憎たらしさが絶妙だと個人的には思っているのだか、いかがだろうか。

また、「分極さんの研究」も忘れてはいけない。

ついつい、自分にとってそれは善か悪か、あの人は敵か味方かなど、100 か 0 かで考えてしまい、極端に期待や依存をしたり、場合によっては悪意や敵意を抱いたりしてしまう困りごとだか、それを「分極さん」とお呼びすることによって、「その考え、偏ってないですか？」とか、「いや待て、今の自分は中庸からはほど遠い位置にいる。何ごともバランスが大事なのでは？」と立ち止まり、自問自答させてくれる力があると思う。

そしてその力は、音によるものが大きい感じも、これまたミステリアスで気になる。

ぶんきょく。

ちよっと声にだしてみると、最初が濁点でありながら、そのあと震えて消えていきそうで、最後の音により結局は留まる。まるでプリンがふるふるしている風情を連想して、「貴様は敵か?!　味方か?!」と、ひとりヒートアップしている自分が恥ずかしくなってくる。絶妙なバランスが保たれた名づけだと思う。

ここまで語ると、もはやフェチズムが入っていて自分でもだいぶ気持ちわるいが、これは私の嗜好の話ではなくて、自分をがんじがらめにしてしまうマイナスの感情や状況から、少し距離をとって「何が起こっているのか」を眺める、とても大事な工夫なのだ。

ちょっと自分から離して眺める。言葉にすると簡単なようだが、もともとがぐるぐるドロドロの感情からスタートする困りごとなのだ。名づけは距離をとるうえでとても大事なポイントだと思う。

実際、困りごとに名前をつけてみる研究には、身動きがとれない情けなさや憤りに対して、でもそれを許してくれるような、くすっと笑っちゃうおかしみと、たとえ厄介な感情であっても、たしかな愛情を感じることができた。

もちろんこれは、私の主観でしかないのだけれど。

でも、知ることができて、ほんとうによかったと思っている。

自分が困ったとき、意外とはっきり身体症状がまずあらわれること。

似たような困りごとに対しても、心がどのように感じるのか、どんな身体症状が出るのか、または出ないのかは、みんなちがっていること。困っている状況ひとつとっても、百人いれば百通りの「困り方」があること。その中身は、どんなに近く感じる人でも感じ方や対処法はちがうこと。私とはちがう、いっぱいの困りごと。その苦悩、痛み。それらを乗り越える力には、憧憬の念を覚えたこと。

みんなみんな、私の内側を吹きぬける風だった。

痛みさえも鮮やかで、苦悩にさえもやさしさの気配を感じた、といえば怒られるだろうか。どれだけ世界が茫漠としていて、見通しの立たない混沌でも、少なくとも私と他者は、もういっしょくたにしていいものではなかった。

痛みもかなしみも、苦悩する姿も、めんどうくさくて愛しくて、とても尊い。いっときまじわっても、けっして溶けて消えあったりはできない。

ハリケーンはその瞬間、新しい風に励まされ、引力と手を取りあって風向きを変えた。いつもより、ほんの少しやさしいと感じる方角へ。自分の力を信じて。

さて。困りごとの研究を経て、対処法が明確になったり「研究のおかげで困らなくなりました！」と書ければ成果が見えるし、もしかしたらすてきなのかもしれない。でも、そう簡単に解決しないから、きっとみんな困っているのだ。私は（私たちは）今日も困り続けている。たぶん、おそらく。だけど困りながら気づいたことだって、きっとたくさんあるはずだ。

ひょっとしたら、少しだけでもやさしくなれたところもあるかもしれない。やさしさかどうかはわからないが、気づけてよかったと強く感じている事柄がある。それは、ときに激しく表出される他者の「怒り」を受けとめる工夫。作法について。

当たり前だけど、怒りはこわい。

ときに激しく、ときに内側に秘めたマグマのように静かだけれど威圧感たっぷりに顔を出す怒りは、私の知っているいつものその人じゃないみたいで、すごくこわいし、苦手だった。怒っている人のそばには精神的にも近づきたくないし、正直「早く終わらないかな」と思っていたところもある。

だけど、づら研での日々を重ねるうちに、あるとき、ふっと気づいた。怒りにも種類があって、づら研で表れる怒りはどうも「その人が主体的に怒っている」というより、「怒りがとり憑いている」と呼ぶべき状態が多いのではないかと。イメージとしては、よくマンガの表現で出てくる、背景に般若や仁王像なんかが描いてあるあの感じだ。つまり、般若や仁王像のような怒りが、その人に「到来」して、一時主導権を握っているような……。そうやって、怒りの感情に具体的なイメージ（般若や仁王像）をつけ、誰かの怒りに耳を傾けてみると、怒っているのはあくまで背景の般若さんや仁王さんなのであって、その人の訴えたいことは、実はかなしみの感情のほうが多いんじゃないだろうかと、勝手に思うようになった。

いつもこわいはずの怒りの表出が、泣いているようにもみえたのだ。そのとき、胸が痛むと同時に、静かで深い納得が私のうちで成立した。もちろん、いまでも怒っている人のことはこわいし、怒りの感情そのものは苦手だと感じている。ただ、づら研で表出される怒りについては、その後ろにかなしみを感じることも多い。それでもやっぱり、驚きで心臓はバクバクと鳴ってしまう。ただ、耳は静かであろうと努めている。静かにすませて、かなしみを聴く耳でありたいと思っている。

そんなふうに、誰かの思いにに対して聴く耳であろうとすることは、実は自分の内側をも静かに見つめることにつながっているのだと思う。

いつからか、あんなにも私を支配していた生きづらさの引力を、それほど強力には感じなくなった。それは支配・被支配の関係にあるのではなく、いっしょに生きていくために手を取りあう工夫が必要なのだと、今の私は知っている。づら研での日々から、そのことを学んだのだ。

最後にひとつだけ。

「聴く耳が大事」という思いをある程度共有しながらも、耳が固定化されていないところも、づら研の魅力だと私は感じている。特定の人が中心になって、その人が特別に心が広く、誰の弱さも受けとめるという構図ではなく、そのときたまたま集まったメンバーのなかで、たまたま余裕のある人が聴く耳となったり、語られる生きづらさに同調せずに共感できる経験を持つ人が担当したり、単純に語り手と波長のあう人や相性のよい人が受け手となって、耳を傾けることもある。確固とした役割や法則があるというよりも、なんとなくの持ちまわり制で、流動的なのだ。

「いま、この瞬間」のライブ感がづら研にはあって、それはいろんな意味であなどれない。ときに傷になり、救いにもなる。私はその流動性に風を感じる。風は、思ってもみなかった視点の変化を運んできてくれる。そういう意味で、私にとって風と他者は似ているし、近い感じがしている。

他者は風。つかまえたり、閉じこめることはできない。

でも、感じることはできる。全身をつかって、五感をひらいて。

引力から始まって、螺旋の一部でも、惑星のかけらでもなく風の話になるとは自分でも思ってもみなかった。私の内で激しく荒れていたハリケーン。あのエネルギーはきっと、他者と出会うためにあったのだと、今はそう思っている。これからも、出会い続けるためにあるのだと信じている。

生きづらさには引力がある。

そのまわりをあがいて、苦しんで、ぐるぐるまわるうちに、いろんなことを知ることができた。これからも知ることができたらと願っている。

風の気配とともに、耳をすませながら。

おわりに

づら研冊子を出すのは 4 年ぶりになる。この間、「第 4 弾は出ないんですか？」と、何回も訊かれた。出せなかったのは、ネタが足りなかったわけでもなければ、何か複雑な事情があったわけでもなく、たんに私がほかの編集の仕事などに追われていて、余裕がなかったという事情によるものだった。ようやく 4 冊目を出すことができて、まずはホッとしている。こうやって、あらためてふり返ると、いろんなテーマで、いろいろとおしゃべりしてきたものだと思う。

本人が書いてきたレポートが中心だった、かつての 3 冊と比べ、今回は、当日に話されたことを報告記事としてブログに書いたものを多く収載しているので、少しは、づら研の臨場感みたいなものが伝わればと思う。しかし、報告できていない回も多く、報告者に偏りもあるので、やはり、ある角度から切りとったものでしかないことは、お伝えしておきたい。

づら研で浮かんでくる言葉たちは、こうやって冊子に記録されることを、ほんとうは少しキュークツに思っているかもしれない。それでも、その場かぎりで流れていってしまうだけでなく、冊子というかたちにすることで、その場にいない人とも共有できるものが生まれる。そこからまた、何かが生まれたり、つながっていくことになったらいいなと思う。読んでくださった方、よかったら、ぜひ感想などお送りください（奥付に連絡先があります）。書き手や編集者にとって、批判も含めた声ほど、ありがたいものはありません。

2019 年 8 月 4 日
酷暑に打ちのめされつつ　山下耕平

表紙写真：兵庫県佐用町にいたカボチャ
裏表紙写真：奈良県吉野町の石材店にて

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.04

2019 年 8 月 24 日　発行
頒　価　300 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