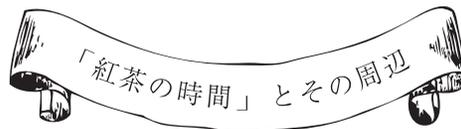


# きもちは、 言葉を さがしている



## 第9話

水野 スウ

### 「心の居場所の原点」、前号からの続き

毎春、お話の出前に行く調布のレストラン、クッキングハウス。代表の松浦さんから、今年は「心の居場所の原点」というテーマでお願いしますね、というリクエストが出ていた。

私にとっての居場所の原点、と考えた時、まさきに思い浮かんだのが、少女だった頃によく通った銀座の画材店だ。

店主のおぢちゃんが、いつどんな時の私も、まるごとのbeで受けとめてくれて、そのおかげで、こんな私にも何かいいところがあるのかなあ、と漠然とした安心感みたいなものをいつも持ち帰れる、そんな場所だったのだと思う。

長いことそのことに無自覚だったけれどやっと数年前、私が週に一度、誰でもどうぞの「紅茶の時間」を30年近くひらき続けてることのおおもとは、実はあそこにあったんだ、と気づくことができた。

あらためて振り返ってみると、50いくつもの年の

違うあのおぢちゃんが、あの頃の私にしてくれてたようなことを、私は私なりに、紅茶をとおして出逢う別の人たちに、以来ずっとお返ししているのかもしれない、とも思うのだ。

クッキングハウスの春の出前ではそのあたりから語り始めて、私が紅茶の時間からうけとった「聴くことの贈りもの」や、40年ぶりに義姉とかわすことのできた魂の会話について語った。今回はその続きを。

### 私の心の旅

数年前、私の心はちょっと不思議な場所に旅をした。浦河のべてるの家にならって自己病名をつけるなら、「正義感のかたまり型エネルギー大量消費消耗疲労症候群」とでもいうのだろうか。

がんばらないでいいよ、そのまんまでいいよ、身の丈がいいよ、が口癖の私が、あろうことか、「がんばります!」って大きな声で宣言して、文字通り身の丈以上にぐわんばってしまった結果だっ

た。と、今は冷静に分析できるけど、その渦中では、一体自分に何が起きちゃったのかわけもわからず、いい年をした私がおおいにうろたえた。

あの頃の私には、集中して考えたり、しっかり判断したり、たくさん記憶したり、外に出かけて人と会ったり、話したりすることが、いちいちとてもむずかしかった。

今にして思えばそれって、ひとに備わった大切な生命維持装置だったんだ。熊やリスやヤマネが体温を低くして、脈拍もいつもよりゆっくりになって冬を越すように、ひとにだって、時には冬眠して自分を保つことが必要な、人生の季節があるように思える。

そうやって休んでいけば、減ってしまったエネルギーはひとりでにたまってきて、また元気になってくるのかな？ それは人によりけり、疲れ度によりけり。現実にはなかなか、ってことが多そう。

それってたぶんこういうことだろうか。手持ちの希少なこころ資源は、前と違う自分を、なんて情けない、恥ずかしい、みっともない、と責めることでどんどん減っていき、世間もそう思ってるに違いない、と不安や恐怖をふくらませることでさらに大量に消費され、あげく、傍目には何もしていないのに、実際には激しい一人ボクシングの連続で、ぐったり、へとへとに疲れてしまう。

### まるごと受けとめられるということ

誰かがこんな状態のとき、まわりの人には一体何ができるだろう、って思う。きっとすごくむずかしいことだろうけど、一つには、自分でもわけわからん状態のそのひとを、そのまんま、こわいんならこわいんだ、不安なら不安なんだね、とまるごと受け入れる、受けとめる、ってことかもしれない。

それも、「ああ、このどうしようもない、何もできないでいる自分という人間が、いま確かに、このひとには、受け入れてもらえているのだ」とそのひと本人が実感できるような誠実さでもって、

受け入れられている、ということが大事なんだ。

本当に幸いなことに、稀なことに、私はあの時、まさにそのように、受け入れられた。一番受け入れてほしい家族に、一度も責められず、舌打ちされず、呆れられず、おろおろもされず、無理に励まされもせずに。

心理学など一度も勉強したことのない夫が、なぜあの時期、あんなにも自然な態度で私に接することができていたのか、それはなかなか私にも解けないミステリーだった。

ずっと後になってから、どうしてあの時、あんなふうにできたのか、彼に尋ねてみたことがある。すると即、「そりゃあやっぱり、紅茶でしょう」って謎かけみたいな答えが返ってきた。

早めに会社を退職してからの夫が、毎週の、主に女のひとが集まる紅茶の場に、まったく空気のように居て、いろいろな人の人生の物語を、聴き手としてではない少し離れた位置から、曼荼羅を眺めるようにずっと見聴きしてきたこと。

そういう彼の、彼なりに腑に落ちたことの一つが、どの人もみんな、一生懸命に生きてるんだな、悩みの何も無いって人もいなければ、どれが絶対正しくてどれが間違ってる、ってのもまたないんだなあ、というようなことだったらしい。

彼が、私にも不思議なくらいの自然さで、あの時期の私を受けとめていられたのは、おそらく彼のそういう発見のおかげだったのだろうな、とその時思えた。

### あんしん貯金

それにしても――。しんどい時は休めばいいよ、といつも人に言い、自分でもそう思っていて、なのになぜあの時期も、私は紅茶の時間を休まなかったのかなあ。

今日こそ誰も来ないだろう、と思いながらも、水曜日の1時になれば私はいつものように、ドアの外の、ちいさな紅茶の看板をひっくり返して、重たい気分ながら、わが家をあけた。そしてやはり、そこに誰かしらやって来た。

久しぶりに来て、いつもとちょっと違う私の様子にとまどった人も、いつも通り紅茶の場にいる、ふだんと変わらない夫の様子に少し安心したみたいだった。彼がそのようにそこに居てくれたおかげで、あの微妙な時期、仲間たちはまた次の紅茶に来ることができてたのかもしれない。

そのまんまのあなたでいいよ、そういうあなたが好きだよ。

そのことを、私は紅茶の時間でずっと言ってきた。その言葉を受けとった誰かれは、それをお土産に持ち帰る。と同時に、置いていくものらしい。

ある日の紅茶に来た誰かが、そうか、こういう私でもいいんだ、私にもいいところあるんだ、とちょっとでも思ったら、そのひと一人分の、そこで感じた安心の空気はそのままそこに残っている。

また別の日、他の人が感じた安心空気もそこに残り、それらはいつものまに紅茶の場に貯まってく。空気は伝染するものだから、紅茶にくる他の人たちも仲間に向かって、それでいいよ、それがいいよ、と互いによく言いあうようになって、もうずいぶんの年月になる。

仲間の一人は、そんな紅茶の空気のことを「ここにくると、いつもなんか上の方から、大丈夫だよ、それでいいんだよ、って声が降りてくるみたいな気がするんだ」と不思議な言い方で表現していた。

しんどい時期の私は、こんな私でもいい、なんでももちろん全然！ 思えてなかったけど、長年の「紅茶銀行不定期不定額あんしん貯金」は、紅茶という場の空気中に、利息分も含めてけっこう貯まっていたのだろう、少なくとも外の世界にいる時より、私はずっと楽に息ができた。

あとから思えば、その空気が「あんしん膜」とでもよびたいようなものをつくり、私を包み、保護してくれていたのだ。問いつめない、責めない、叱咤激励しない、一人ひとりのただそのまんま、を許す空気が、私を救ってくれていた。まるで相互循環の、再生可能エネルギーみたいに。

ああ、だから毎週の「紅茶の時間」を休もうと思いつけなかったのだ。いつ頃からか私の暮らしの一部になってた紅茶は、それ以上に意味のある、私のよりどころにもなってくれていたのだった。おちこんで何にもできない自分にも、紅茶だけはまだある、場を開けられる私がいる、とあの時期思っていたのだろう。紅茶という場が、ほかならぬ誰より私にとっての、貴重な居場所になってくれていたんだ。

## クッキングハウスの循環

その「あんしん貯金」の循環は、まさにクッキングハウスで、紅茶よりいっそう濃く起きているのだと思う。

ソーシャルワーカーの松浦幸子さんが、心の病気をした人たちと、病院ではなく地域とともに生きていきたいと、ワンルームマンションを借りて、一緒に食事をつくり、“おいしいね、から、元気になる場” クッキングハウスをはじめたのは1987年のこと。

松浦さんはその時代から、誰がどんな状態で来ようと、「よく来てくれましたね」と笑顔で迎えること、その人が今できているいいところを見つけたら、言葉にしてその人に伝えること、そうやって安心感をプレゼントすることを一番に心がけてきたという。

ずっとうつむいていたメンバーの誰かれが、いつからか顔をあげて、その表情に光がさしてくる時を、見逃さない。何かしてくれた時にさりげなくかける「ありがとう」を欠かさない。そういう何気ないほめ言葉のシャワーを、松浦さんは本当に長いこと続けてきての今、なのだろう。

ワンルームマンションからはじまった食事づくりの場は、やがて町なかの、アットホームな自然食レストランへと発展していった。

メンバーさんたちは、薬を服用しながら、ウエイトレスや、料理やお菓子作り、食器洗いなど、それぞれのできることをして、クッキングハウスで働く。そんなメンバーの働いている姿がまたレス

トランに見えるお客の人たちに、あたたかな安心の空気を届けている。

ここでは食事を出すだけでなく、対人関係を練習するSSTや、サイコドラマ、心の健康講座、メンタルヘルス市民講座、市民大学といった、メンバーにも市民にもひらかれた様々な学びの機会がある。

それにくわえて、自分たちの歌づくりや本づくりの創作活動、絵画教室、コンサートや映画会、講演会などなど、福祉の文化を豊かに発信しつづき、こころの問題を抱えて全国からやってくる人たちやご家族、レストランのお客さんたちと、それらを共有しあってきた。

メンタルヘルス市民講座で講師役をつとめるのはいつも、松浦さんと何人かのメンバーたちだ。うつ病の勉強会ではうつの当事者であるメンバーさんが、統合失調症の回にはやはり当事者である別のメンバーさんが、参加者の前で、自らの病気やリカバリーの道のりを自分の言葉で語る。

数年前には深刻で心配な状況だった彼／彼女が、こんなにも落ち着いて、自分の病気をひと前で語れるようになる日が来る。それをまちかに見聞きできるって、今現在、悩み苦しんでいるご家族には、どんなに大きな安心だろう。それはメンバーたちからならでは、貴重なプレゼントだ。

はじめのうちこそ、もっぱら松浦さんからメンバーたちに贈られていた安心感は、やがてそれを受けとったメンバーたちからしだいに、クッキングハウスを訪ねるお客さんたちへと還元され、循環していく。

## 内からと外からと

居場所、という単語を聞くことが、以前にくらべて近ごろとても多くなった気がする。「居場所をつくりたい」「居場所をしています」「みんなの居場所、はじめましたから来てください」などなど。

そこを居場所だと、定義づけるものはいったい

何だろう、って時々考えさせられる。

はじめから居場所と銘打った看板があるわけではむろんなく、代表や会長といった人が意図してつくるものでもなく、器があればそれでいいというものでもなく。

私が思うに、それは、そこにやってくる一人ひとりがその時々、ああ、ここに居てなんだかこちいいな、私、ここにいてもいいみたいだ、ひょっとしてここって私の居場所かもしれない……と、それぞれ勝手に感じるものなんじゃないだろうか、ってことだ。

クッキングハウスで感じるこちよさは、中に居る人たちだけでつくられてはいない。そこがすばらしい、と行くたびに思う。

外からのお客さんたちが、ここに来て、松浦さんやメンバーやスタッフから、ようこそようこそ、来てくださってうれしい、どうぞゆっくりしてってくださいね、と笑顔で迎えられる。

ランチタイム以外に、誰にもオープンな講座がいくつもあるおかげで、参加者はメンバーたちのリカバリーの過程を実感できる。またそのお客さん自身が、松浦さんやその日のクッキングハウスで出逢った人たちから、あなたのままでいいんだよ、というメッセージをうけとって、その安心感をお土産に持ち帰る。と同時に、その人がその日、ほっと感じた空気をクッキングハウスに置いていく。

そうやって全国からみえるお客さんがそれぞれに残していった「クッキングハウス銀行・不定期不定額あんしん貯金」の預金総額は、それこそはんばじゃないはずだ。

クッキングハウスで感じる安心感は、内と外の両者でつくりながら循環していく、相互作用のたまもの。お客さんの一人ひとりが、そうか、この自分も、クッキングハウスの安心をつくっている支え手の、確かな一人だったんだ、と知ることは、きっと大きな意味のあることだ。

クッキングハウスに満ちている安心感を、もしもあえて言葉にするなら、今日は来てくれてあり

がとう、そのまんまのあなたでいいよ、何々できる、のdo以前に、あなたがいま生きているというbeが、何より大事なんだよ、といった感覚だろうか。

その空気は、一人じゃ決してつukれないし、てっとり早くも製造できない。時間をかけて、たくさんの人の想いで醸造されてきたものなんだと思う。

## 「居場所」のリレー

紅茶の時間が、誰より私にとっての心の居場所であった、と数年前のできごとではっきり認識したこと。クッキングハウスの場の空気は、松浦さんだけでなく、メンバーもスタッフも、そしてお客さんも、その全員でつくっているものなんだ、ということ。

そんな話を聴いてもらった後で、参加者のみなさんがそれぞれに思う「居場所」や、その言葉から連想するもの／こと／場所を、なんでも自由に書いてみてください、と折り紙を渡してお願いする。場所がら、クッキングハウスという単語ばかり出てきそうな予感がするけど、その場合は、クッキングハウスの何が、どこが、と具体的な言葉もちょっと書き添えて。

みなさんが出してくれた、数十もの「居場所」を巡る言葉たち。この日はそれを一枚ずつ順に7人で読みあげていく「居場所のリレー」をした。

そうやっていねいに声に出していくと、どの言葉も、ほんとにそうだな、そうなんだねえ、とうなずける。居場所のイメージが豊かに広がっていく。

それはたとえば、こんな言葉たちだ。

みんなでご飯を作ってみんなで食べる場所／わが家のリビングのソファ／クッキングハウスでケーキを作っている時、野菜を刻んでいる時／本音で語りあえる、ほっとできるあたたかい場所／見守る空気／みんなで作る場所／仲間がいると

ころ／何もしなくても、いていい場所／日だまりで好きな歌を聴いてる時／連れあいとワインを飲みながらよしなしごとをおしゃべりしてる時間／わが家のキッチン／ベッドにはいり冷えた足先を夫の足の間で暖める時／離れていても思いだせる場所／みんなと一緒にご飯を食べて、語りあっている時間／ぼろぼろになった私を、抱き起こしてくれた大好きな仲間のいるクッキングハウス／私が私でいられる場所／クッキングハウスのSSTやサイコドラマしてる時間が私の居場所／自然の中の、温泉に入ってる時間／恋人といる時間／wholeまるごと、そのまんまの自分でいられる場所／クッキングハウスのみんなと旅をして笑っている時／安心していられる場所／嫌だ、ダメだ、と思ってる自分のことを許せる場所／みんなとSSTを学んできもちをシェアしてる時間

クッキングハウスの集いのメに歌われる「不思議なレストラン」というテーマソングがある。何度聞いても聞くたび胸に響いてくるこの歌の、歌詞の最後は、「♪不思議なレストラン 心の居場所 ここにいても いいですね」。

元気があってもなくても行ける場所、私はここにいてもいいのだ、と思える場所。歌いながら、そのまんまで受け入れられている自分の存在を確認できるようなこの歌詞、クッキングハウスを見事に言いえて、なんてシンボリック、といつも思う。

## 憲法13条やさしい日本語訳

おはなしの出前の最後に、この3年間は毎回、オリジナルのちいさな歌を歌わせてもらっている。

そんなだいそれたことをはじめたのもきっと、クッキングハウスに影響されたのだ。クッキングハウスの仲間たちが、歌をつくり、それを歌うことで、もっと自由に自分たちらしさを表現できるようになっていったこと、リアルに知っているから、私もつくって歌ってみよう、という勇気をもらえたのだと思う。

今年の歌のもと、3年前のクッキングハウス

の出前で、「ほめ言葉のシャワーから平和へ」をテーマに母娘で語った時の、娘の語りがかきつけだった。

自分で自分をほめることや認めることの、超苦手な娘が、「ほめ言葉のシャワー」という冊子の編集をしながら、少しずつ気づいていったことがある。

何百と寄せられた一人ひとりの、自分に言ってあげたいほめ言葉を何度も読み返すうち、そうか、他の人たちもそうように、自分にだっていんなしんどいことがあったけど、よく今日まで生き抜いてきたじゃないか、それってほんとはすごいことなのかもしれない、と思えてきたのだという。

それなら、自分と似たようなこと感じてる人たちがこの冊子を手にした時、さびしい気持ちにならないようなものを作ろう、と冊子づくりの柱を決めて、編集作業にとりかかった。その想いは、コラムの最後に彼女が書いたこんな文章に表現されている。

——誰かと比べられたり、何かができることを強いられたり、絶えずやらなきゃいけないことに追われる日々の中に、今あなたが生きているのだとしても。

あなたがあなたであるという、その存在は、決して他の誰ともとりかえることはできません。

——生きることは、時に辛く、苦しく、涙すること。それでもあなたは、それをくぐり抜けて、今ここに生きている。息をしている。それがもう十分にすごいこと。

こんなふうにした娘が、クッキングハウスで平和について語ることになった時、たどりついたのがなぜか憲法13条だった。自分のことも相手のことも認めあおう、という「ほめ言葉のシャワー」の考え方が、実は憲法13条と重なっているんじゃないか、と思えてきたからだそうだ。

「すべて国民は、個人として尊重される。生命、自由および幸福追求に対する国民の権利については、公共の福祉に反しないかぎり、立法その他の

国政の上で、最大の尊重を必要とする」

と書かれている13条が、娘の解釈によればこんなふうにも読める。

「自分を大切にすることとはちっともわがままなんかじゃない。なにもできなくても、個として生きていることそのものが、尊重されていいんだ。

“公共の福祉”は、私から切り離された場所にぽっかり浮いてるのではなくて、今この目に映る、あなたや、あの人や、この子の“大切さをないがしろにしない”ということじゃないだろうか。

60数年前は、一人ひとりよりもずっと、国という公が大切だった。生きたい、っていう当たり前の願いだって口に出せなかった。そういう時代があったからこそ、新しい憲法には、そうではないよと、私が大切なものと同じように、どの人も、とりかえのきかない大切な存在なのだよ、ということわざをわざと書きこんだんだ。13条は、それが一方通行ではないことの確認なんだ。

だから私は堂々と、私のこと大切、って思っている。生きたいって願っている。同じように、あの人もこの子も大切ってちゃんと認める。そうやって一人ひとりが自分をかけがえのない存在と思えば、また相手のこともそう思うことなしには、平和なんてありえないんだ」

その上で、娘は13条にやさしい日本語訳をつけて、クッキングハウスの語りの中で朗読をした。

「わたしは ほかの誰ともとりかえがきかない  
わたしは 幸せを追い求めていい  
わたしはわたしを 大切と認めていい  
あなたもあなたを 大切と認めていい  
その大切さは 行ったり来たり  
でないと 平和は成り立たない」

### ♪ほかの誰とも

この一編の詩のような憲法の言葉は、3年前にはじめて聞いた時からとても心に残っていた。ひ

とがひととして、大切にされていない状況があまりに多すぎる。原発震災によって、それがいっそう明らかになってきている今だからなお、この13条を自分の身近に感じていたい、と思った。

そうやって出来たのが、憲法13条をもとにした「ほかの誰とも」という歌だ。「心の居場所の原点」というテーマで語った後ならいっそう、この日の語りと歌はいろんな点できっと重なる気がして、出前の最後に歌わせてもらった。

先のやさしい日本語訳の朗読からはじまり、続く歌詞はこんな言葉にした。

♪ 誰とも ほかの誰とも  
とりかえっこできない  
あなたが生まれたその時から  
ひとつっきりのいのち  
あなたが大切にされ わたしも大切にされ  
それが行ったり来たり ともに生きること

誰もが そう誰もが 幸せになるために  
生まれて来たんだ  
この星で 同じときを生きる  
あなたはとくべつなひと  
わたしもとくべつなひと  
一人ひとりちがうことが  
不思議ですてきなこと

誰でも心が疲れた時に立ち寄れて、ほっとできるレストラン。一人ひとりが大切にされる場、市民の居場所にもなっているクッキングハウスのHPもどうぞのぞいてみてくださいね。

クッキングハウスのHP  
<http://www.cookinghouse.jp/index.shtml>