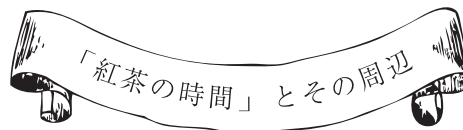


きもちは、 言葉を さがしている



第 15 話

水野 スウ

憲法 13 条のうた

昨年 11 月、憲法 13 条のうた「ほかの誰とも」の CD をつくりました。見開きジャケットの右ポケットには、歌の CD が。左ポケットには、歌の生まれてきた物語や、憲法 13 条をはじめ、9 条や 96 条、12 条、97 条など、私が大切に思う憲法のことを綴ったちいさな読みものがはいっています。

もともとのきっかけは 5 年前、私たち母娘が「ほめ言葉のシャワーから平和へ」というタイトルでお話の出前注文を受けたことからでした。

一人ひとりが大切な存在だと伝えたくてつくった冊子『ほめ言葉のシャワー』。それと「平和」がどうつながっていくのか。二つを結ぶキーワードを探そうと日本国憲法を読んでみた娘が、13 条にとってもすてきなことが書いてある、それは自分たちの伝えなかったこととぴったり重なっている！ と発見して、13 条をやわらかな日本語に訳してみたのです。

「すべて国民は、個人として尊重される。生命、

自由及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限り、立法その他の国政の上で、最大の尊重を必要とする」とある 13 条の条文を、こんなふうに。

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る
わたしは わたしを大切に思っている
あなたも あなたを大切に思っている
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

この訳をもとにしてつくったのが、13 条のうた「ほかの誰とも」。13 条のやさしい日本語訳の部分は、私を経由してこんな歌詞になりました。

♪ 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

CDをつくったわけ

この歌を、2年前からお話やワークショップの出前先で、最後によく歌っています。13条をひきあいにだしながら、一人ひとりが誰ともとりかえのきかない、かけがえのない存在であることを、歌を通して伝えたくて。

その時間もまた、その日その時、参加してくださった方たちとのコミュニケーションの一環のようで、本来はもうそれで十分なはずでした。

それをあえてCDにまでした理由。

そもそも憲法は権力を縛るものであって、主語は私たち。憲法を守るべきは権力の側なのに、3.11の後、国は私たちに大事なことを知らせず、とりわけ原発震災にあった人たちの、しあわせに生きる権利を大切にしていない、国が個人をないがしろにしている、と強く感じたからです。くわえて、今のこの国のリーダーが、憲法の本質を強引に変えようとしていることにいっそうの危機感を持ったからです。

このまま黙ってられないきもちの私に、一体何ができるだろう、そう考えた時に思いついたのが、前から歌っていた13条のうたをCDにすることでした。憲法食わず嫌いの人にも、歌を糸口に、ひょっとして関心を持ってもらえるかもしれない。そう思って、歌詞カードに添えたちいさな読みものには、できるだけやさしい言葉で、憲法についての文章を綴りました。

手渡しと口コミからスタートした13条のうた「ほかの誰とも」の種まきは、CD一枚300円という手軽さに助けられ、思いがけない広がりを見せました。

コーラスグループの方が、仲間と歌いたいので楽譜を送ってください、とか、大好きなともだちに大好きと伝えたいから、とか、保育園の保護者さんへのクリスマスプレゼントに、娘たちや息子のお嫁さんに贈ります、などなど。

受けとった感想でいちばん多かったのが、「13条にこんなすてきなことが書かれていたなんてまったく知らなかった」「やさしい日本語訳ではじめて13条の意味に気づいた」というもの。

そして、「私も、私を大切と思っていいんだ、って感じた」「自分だけじゃなくて、相手のことも大切にする、そういう関係性をつくっていける自分でありたい」といった感想もたくさんいただきました。

「大切」という言葉を巡る旅

川越の紅茶の時間では、このCDを手にするなりいち早く、歌のテーマである「大切」をキーワードに、自分たちで言葉の旅のワークショップをしてみたとのこと。その時の様子をKさんがこんなふうに伝えてくれました。

まず最初に、大切にしたいこと／していることを出しあってみました。家族、友達、時間、言葉、いのち、あなた、自然、手紙、感動する心、笑顔、食べること、毎日続けている体操……大きな紙に書ききれないくらい、有形無形いっぱいある、ある。

次に、あなたが「大切」にしていること／ものは？ という問いかけ。

これに対しては、先の「大切にしたいこと」の3分の2くらい、たくさんありました。そうか、大切にしたい／していることも、私たちにはたくさんあるんだね、と気づいたんです。

じゃあ、「大切」って何だろう？

語りあう中で、大事なこと、大事にしたい、愛おしい想い、そばにあってほしい、守りたいもの、丁寧にしたいもの、手放しにくいもの、などなど。

その次に、「大切にされたい」というキーワードを出したところ、親、家族……そのあとがなかなか出てきません。

では「大切にされていると思うこと」は？ これにもやっぱり、親、家族、友人……う〜ん。

あれ？ 出てこないねえ、と言ったところで、ある人がこんなことをつぶやきました。「私、大切にしたいという想いがたくさんあって、自分がず

るばかりで、大切にされたいってあまり思えていないかも」

この感覚をもうちょっとふくらませて考えていくと、私たちは親や家族や親せきや親しい友人以外にも、毎日の暮らしの中で、近所の人や地域や自然、目に見えないものにも、実は守られ、大切にされていて、でもそれが実感しにくい世の中だったりするよね、という話し合いに発展してきました。

この日、みなで語りあって感じたことは、してあげたいことはたくさんあっても、してもらうことをうれしく受けとめる、大切にされることを素直に受け入れることが、まだ難しい、そういう自分があるのかも、ということ。

これから年を重ねていくうち、してもらうことも多くなっていくでしょう。自分でできる、ってのはねないで、大切にされた想いを感じていくこと、ありがたく丁寧に受けとること、このことも大切にしたいな。これって、私たちのこれからの課題になるね、という気付きもありました。

そして、大切にする／される、それは双方向、というところにたどり着き、参加したみんなの想いはいつのまに、13条やさしい日本語訳の「大切にさは行ったり来たり」につながっていったんです。

Kさんは、言葉の旅のワークをした後の個人的な感想として、こうも書いていました。

「実感としてともなわないものやことでも、やっぱり大切にしたい想いは伝わっていくのかな。例えば、私のいのち、からだ、想い、行動、言葉、時間。また、大切に想うことは大切にされていること、そう思ってまわりを見渡すと、何か大いなるものに、守られ愛されていることが実感されて、何だかいろいろなことに、ありがとう!! って、言ってみようかなきもちになっています」

ワークショップをしてみて気づいた、「大切」を巡るそれぞれの感じ方。そこには正解も結論もなく、でも、問われて考えてみることでそのものに意味があって、時には新鮮な発見もあって。

一つの言葉をテーマに、感じたきもちを語り合う試みは、これからもこのグループで続いていく

ことでしょう。その一つとして、できたてCDの中の「大切」をとりあげてくれたこと自体、私自身が大切にされた出来事のように感じられました。

今年、大切にしたいこと

今年初の紅茶の時間に集まった人たちに、年の初めに、今年、自分が大切にしたいと思うことを教えてください、と訊いてみました。

「限りある母との時間や、家族との時間を大切にしたい」、「やわらかな笑顔」、「おうち、そしてこのおうちで暮らしている人たちを大事にしたい」、「ほっとできるところを」、「元気でいること、家族といっぱい話しあうことを」、「自分で自分を縛らずに、自分を解放していつか前に進みたい」、「笑みをたやさない」、「自分の言葉で憲法を語りたい」。

ちなみに私の今年のそれは、「愛をたやさない」。その心は、今のこの国の流れにあらがうことは、大きなエネルギーの要ること。そうわかっているけど何かしらせずにいられない自分があるので、自前のエネルギーを枯渇させないよう、常に私のところの中に大好きなひとたちを住まわせて、自分のところをできるかぎり、ふかふかの状態に保てるようにすること。

そうやって私自身を大切にすることが、いつもの年よりきつともっと必要。そのためにはこれまで以上に、逢いたい人に、愛をもってこちらから逢いにいく、ということをお願いしたいと思っています、と。

紅茶に時々みえる男性のTさんは、この日、「自分が大切にしたいと思ってることは、まわりのひとを大切にすること、かな。だけど実際には、大切にすることってことがどういうことなのか、自分にもよくわからないんです」と、一見、不思議な発言をしました。

「ぼくとしては、その人を大切にしていたつもりが、大切の仕方がどうも違ってたらしくて。その人の自立を阻んでたみたいで。それを指摘されて、今だにぶ落ち込んでいます」

こっちが、相手を大切にしたいと思ってしていることが、相手の「大切にされている」感覚とずれているってこと、程度の差はあれ、あっちこっちでありそうです。

私も、その人によかれと、大切にするつもりでしたが、その人にはかえって要らぬおせっかいで、怒りをかってしまった経験、幾度もあります。それはその時の私の、その人に対する理解度が足りなかったために起きたすれ違いだったと、今ふりかえてみるとよくわかるのですが。

“大切にされてる”感

13条のうたのCDを聴いたYさんは、歌詞にある「あなたが大切にされ、私も大切にされ、それが行ったり来たり」の部分が、自分にはどうもよくわからないの、と言っていました。その後、Yさんにこんなことがありました。

職場でひどく傷つくことを言われ、それをある人に話したら、彼女の想いはまったく受けとめられずに、逆にとんちんかんなお説教めいたことをいわれ、一般的な価値観を押しつけられ、話したがためによけい傷ついてしまった、というYさん。

その翌日、同じ話を、信頼しあえる人たちの前で話してみたところ、その場にいた誰もが、彼女のつらかったきもちをじっくりと聴き、共感し、それはあなたが怒って当然、悲しんで当たり前のことだよ、と口々に言ってくれて、Yさんは泣けて泣けてしかたありませんでした。

たったの2日間に、Yさんが味わったきもち。「あの時ね、ああ、自分は今たしかにこの場において大切にされているな、っていう“大切にされてる”感がしたの」とずっと後になって、その前日の出来事とともに、Yさんが話してくれました。

その日、その場にいた一人でもあった私は、漠然としていた概念が、実感をともなってからだにおちる、ってこういう瞬間なんだろうな、と思いました。同時に、そう感じられる場がそこにあったことに、彼女の分も私の分もあわせて、ありがとう！ と言いたいきもちになりました。

そこに居合わせた人たちの一人ひとりが、その

日の仲間としてお互い大切にされていて、同じようにYさんにもしたことを、彼女がそのように感じとったこと。

歌を通して私の伝えたかった、「あなたが大切にされ、私も大切にされ」という感覚は、きっとこういうことだったのでしょね。

大切にされる、って？

Tさんの話やYさんの経験をわけてもらってからというもの、私の頭の中で、「大切に／される」ってどういうことだろう？ がぐるぐるしています。

「大切」も「大切に／される」も、しょっちゅう使っている言葉だけにあまりに慣れすぎて、あいまいもこもこしていて、日ごろ意識することがありません。

それならなお、これをほどいてみようよ。それぞれの人にとって、大切ってどういう感じか、来る人たちと一緒に考えあおうよ。

そう思って以来、紅茶の時間の折々に、「ねえ、あなたはどんな時、どんなことで、自分は大切にされているって感じる？ たえば家族から」という問いを投げかけてみています。

「ええ〜？ 何だろう、普段そんなこと考えたことないからねえ、意外とむずかしいねえ」と言いつつ、それぞれが出してくれた答のようなものは――。

「空気のようにそばにいて、私がしたいことを見守ってくれている人がいる、と感じる時。この人はこうしたいんだな、こういうことが好きなんだな、と、私のそこを理解してくれてること」

「夫が、お茶しようよ、と外に連れ出してくれて、知らない喫茶店でなんだかいつもより楽なきもちでいろいろ話せた時、『やっと話せたね』と言われた。その言葉で、自分の中にためこんでいたきもちがあったことに気づいて、気にかけてくれてた夫がいたんだとわかって、うれしかった」

「仕事で帰りが遅くなった日、夫がめずらしく職

場に電話をかけてきた。以前、職場でトラブルがあって遅くなったことがあったのを覚えていて、それで心配してわざわざ電話かけてくれたんだ、とわかった時」

「話をゆっくり聴いてくれた後で、『君は、どうしたい？』とパートナーがやさしく尋ねてくれること。聴いてもらって、きもちが整理されて、自分の正直なきもちが見えてくる気がする。それでいつも救われてる」

「夫が仕事帰りに好物のお刺身をスーパーに買いに寄った時、必ず電話をくれて、何か他に買っていくものないか、と訊く。特に何もない時、頼んでないのに夫はちいさなお菓子を2つ、買って帰る。お刺身を食べない私に、たぶん少し気兼ねして。そんな小さなことだけど、大切にされてるな、って思う」

「大金をなくした！　と思いこんで青くなって、申し訳なくて夫に謝まっていたら、少しも責めずに、そんなに落ち込んでるとからだの方が参ってしまうよ、と言われた。あ～～私、大切にされてる！　ってその時思った」

「ふだん元気な時は特に感じないけど、この前、風邪をひいてからだがしんどい時、家族みんなが大切にしてくれて、ものすごくうれしかった、ここに沁みた」

出てきたことのどれもこれも、してもらったがいさなうれしいことばかり。なにげなさすぎて、問われるまで何も思ってたけど、そうされてうれしかった自分がたしかにいるなあ。言葉に出してみても、それぞれに気づく何かのあるところが、私にはおもしろい。

中には、こんな逆バージョンもありました。

「夫にさそわれて夫婦でカフェに行った時、彼が、家ではいつも言わないようなことを話して、『やっと話せた』と言った時に、あ、そうか、彼はずっと私と話したかったんだ、もうちょっと気

づいて、大切にしていあげなくっちゃな、って思った」

大切さの行ったり来たり

「妊娠の終わり頃、お腹が大きくなって下を向けなくなった時に、お義父さんが、私の足のツメを切ってくれてね、びっくりした。ひえ～～、私、こんなに大切にされていいん!?　って思った」

「子育ても、仕事してた時期も、そのお義父さんお義母さんがずっと協力してくれてたから、私もできるだけ大事にしたいな、こうするとよろこぶやろな、ってきもちで、家族してきた気がする。私って、大切にされてきた嫁さんだなあ、と今あらためて、思った」

「大切にされてること、ってあまり思いつかないけど、訊かれてみて、私の側が、されるよりもしたいと思ってるんだ、って気づいた。夫は10年前に亡くなったけど、一緒にいた間も私に好きにさせてくれてたと思う。その分、今は子どもたちにあれこれしたい私がいる。相手がよろこんでくれるの見るのがうれしいから」

こんな話を聴くと、家族から大切にされ、自分でも大切にしてきた感覚が、お二人のどちらにもあるんだろうな、と想像できる。大切さの行ったり来たり、ってこういうことでもあるんじゃないか、と思います。

好きにしていよ

「夫も、夫の両親も、私のすること、したいことに口出しせず、好きにさせてくれてることかな」

「束縛されないとこが、とても楽で助かる。手紙でもメモでも、書くことの好きな私だけど、テーブルにそれがあっても家族の誰も、それ見たり気にしたりしない。行き先についても、あれこれ干渉されないことが、ありがたい」

そう感じる人がいる一方で、こんな風に感じる

人もいます。

「夫も子どもたちも、何でも好きにしてい、って言うし、どこに出かけようが何も言われないし、干渉されない。でもそれって私はさびしい。自分が大切にされてない気がする。ほんとはもっと気にかけてほしい私がいるのに」

愛を感じる「好きにしてい」と、なんだかそう思えない「好きにしてい」や「好きにすれば」。その人の中に自分の存在が感じられずに、自分への無関心でそう言われてると思ったら、たしかにそれはさびしいね。

でもまた、こうも思います。発信する側は大切にしてるつもりだけど、その表現が少なすぎたり、わかりにくかったり。受けとる側の、大切にされたいハードルが高すぎたり、はたまた、大切にしたいと願っている自分が、実は相手を大切にしていなことを知らなかったり。

そんなこんなの「大切に／される」のものがしづれていいると、そこにはいつも、自分が大切にされていないことへの不満がもやもやし続けているかもしれません。

家族とだったり、ごく親しい人とであったり、そこに居る／在ることがあまりにもあたりまえで、お互いが空気になりすぎて、いちいち思いやる必要なんてない、と思ってる人もいるでしょう。

けどもし、片方がそれでさびしい想いをしているのなら、チャンスを見つけて、自分のそんなきもちを相手に伝えられたらいいのにな、と思います。

ただしその伝え方が、私、大切にされてない！もっと大切にしてほしい！って直接ぶつけると、相手は責められたとかん違いして、かえってややこしいことにもなりかねませんよね。

なので私からの提案は、逆方向の遠回りに思えても、まずは、自分のうれしいや悲しいやありがとうを、相手に折々に伝えることから、きもちを届けるちいさな練習をはじめるのはどうでしょう、ってこと。

大切にしてくれないからこっちもしない、の悪

循環は、どこかで誰かがその流れを変えないとずっとそのまま。それは余計に悲しいことでしょう。

そこで、こればかりは気づいた方から先に、意地をちょっとだけ脇に置き、これまで言わなかった場面での、たとえば、ありがとう、を言ってみる。

「ありがとう」—— そう言われることは、自分が大切にされてると感じる、ちいさな初めの一歩だと、私はいつも思っているのです。

最期の世話をさせてくれたこと

紅茶以外のなじみのグループの人たちにも、大切にされていいると感じることは？ と聴いてみると――。

「こっちが思いもよらないことで、あ、そんなことを考えてくれてたんだ、と思えた時」、「一人じゃない、って思える安心感をもらってる時」、「黙って私の話を聴きながら、夫はよく相づちを打っていた。亡くなってから気づいたけど、私のこと、よく受けとめてくれてたんだなあ、って思う」。

それまで、みんなの話を黙って聴いていたMさん。あ！ 私の場合はあれがそうだったのかも、といって、ポツリポツリと話しはじめました。

「姉がもう余り長くないとわかって、遠いけど週に一度は、だんだん弱っていく姉に逢いに行ってたの。ちょうど私が横に居た時に、姉がうんこをして、私に、替えて、ってはじめて言った。介護したことない私なんで、上手じゃないけど私でいいの？そう訊いたら、うん、って」

「家にもどって姉に電話すると、ありがとう、と聴こえる声で言ってくれた。そのたった3時間後に、姉は亡くなったの」

「今、みんなの話を聴いててふいに思ったのはね、あの日、姉が私におむつを替えさせてくれたこと、そのことで姉から私はものすごく大切にされた気がする。贈り物をもらった気がする」

「あの日に最期の世話をさせてくれたことが、今

のこんなにうれしいきもちにつながってるんだって、たった今話しててわかった。よかったあ！
気づけて。姉ちゃん、ありがとう」

お姉さんがそうさせてくれたことが、お姉さんが自分にしてくれたこと。そう思えたMさんの感性、なんてすてき！と私が感じた瞬間です。

自分は大切にされている、と感じられるちから。その土台には、これまで姉妹で交わしてきた言葉や、共有した時間や場所や、うれしかったこと悲しかったこと、したことされたこと、関係性の歴史、などなど、一ひとつは思い出せない記憶の集合体が地層のように積み重ねられている。

お姉さんのいのちの最期話を聞いたこの日、とりわけそのことを実感しました。私も、大切な人たちとの記憶の集合体の中の、自分の立ち位置や関係性ということについて深く考えさせられて、それはこの日の、とてもうれしいおつりになりました。

続きは次号で

13条のうたづくりの話からはじまって、「大切、ってなんだろう」「大切にされるってどういうことだろう」を巡る旅の、今回はまだまだ途中です。

大切にされている、と思うことをこまごま出しあってみると、自分はいろんな場面で、家族やまわりの人たちから、実は大切にされていたんだな、とあらためて気づく人が多いです。

そう気づくと、しぜんに湧いてくる次の問いかけ。では、自分はどんなふうに、家族を、親しい友を、ひとを、大切にしているだろう？

というわけで、次号では、相手を「大切にする」ということ、そして13条のうたのもう一つのテーマでもある、「私を大切にする」ということについても、仲間たちと一緒に考えてみたことをまた綴らせてもらおう、と思っています。



CDブック「憲法13条のうた ほかの誰とも」
(300円／2013年11月／紅茶の時間)



憲法13条原文と「やさしい日本語訳」を見開きに



ご注文をご希望の方はどうぞ水野までご連絡ください
MAIL: sue-miz@nifty.com
10冊セットのご注文で500円の割引中です

to be continued
2014.2.25