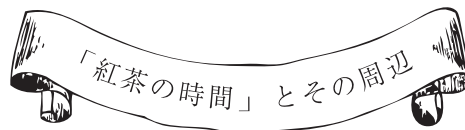


きもちを、 言葉を さがしている



第 16 話

水野 スウ

前号のこのページでは、私が憲法 13 条のうたをつくろうとおもったわけや、その歌の中の「あなたが大切にされ、わたしが大切にされ、それが行ったり来たり」という歌詞が意味するところを、紅茶の時間の仲間たちをはじめ、いろんな人と具体的に感じていくワークについて書きました。今号はその続きです。

クッキングハウスで10回目のおはなし会

調布のレストラン・クッキングハウスへ毎春、おはなしの出前にいくようになって 10 年。今年、代表の松浦幸子さんからご注文いただいたテーマはタイムリーなことに、「13 条のうた・ほかの誰ともに込めた願い」。というわけで、今回はそのことから書き始めます。

ふりかえればそもそも、13 条のうたづくりの想いの種も、5 年前、「ほめ言葉のシャワーから平和へ」という出前のご注文をもらって親子で語った、クッキングハウスでのおはなし会から生まれたのでした。

「ほめ言葉のシャワー」の最後のコラムに娘が書いた、「あなたの存在は、ほかの誰ともとりかえることができません」という言葉と、憲法 13 条の「すべて国民は個人として尊重される」という条文。その二つがびたりと重なっていると感じた娘のきもちを、今回も同じ場所でふたたび彼女に語ってもらいました。

そこには、5 年の歳月が経過した今だからこそ語れる、娘ならではのあらたなきもちと言葉があって、それが私にもとても新鮮にこころに響きました。

冊子の編集作業から

自分で自分をほめたり、認めたり、が大の苦手だった娘が、突然のなりゆきで、「ほめ言葉のシャワー」の冊子を編集することになったのは 6 年前の春。

私が、各地のほめ言葉のシャワーのワークショップ出前先でお預かりした、何百もの「言われてうれしい言葉」や「自分に贈るほめ言葉」を前に

して、娘はしばし途方にくれたそうです。

それでも編集を引き受けちゃった以上、あとには引けない。そこで自分を最初の読者と仮定して、その「わたし」が読んだ時、さびしいきもちにならないような、自分のところがよろこぶ本を、単なるきれいごとでないほめ言葉の本を、きつとつくりたいと決心して、その思いが、最後のコラムにある「あなたは、ほかの誰ともとりかえがきかない」という言葉をうみだしたのでした。

そのころの娘は、自分のことを、社会に何の役立つこともしていないちっぽけな存在だ、とすっかり思いこんでいたようです。多くが企業に就職した大学の同期たちと自分を比べて、一人暮らしの部屋でどんどんおちこんでいく時期もあったし、ほとんどひきこもっていた日々もあった。

けれどもある時から——おそらく「ほめ言葉のシャワー」の冊子づくりの途中あたりからだったので、全国各地の一人ひとりが感じた、言われてうれしかったあんな言葉・こんな言葉……と毎日、真剣に向きあっているうち、いつのまにか少しずつ、かつて同じところでぐるぐるしていた思いが、それまでとは違う、らせんに反転していく。

「そうだよなあ、たとえどんな私であろうと、それを他者から、これこれの条件付きでなら生きていいよ、って許されたって、そんなのちっともうれしくない」

「要領よく人生を生きることは、どうも自分にはできなさそうだし、これからもあいかわらず不器用だろうけど、そういうわたしをわたしが生きてくってことは、ひょっとしたら、ほかの人にはできないことなのかもしれない」

「わたしがわたしとして、自分を生きる。そのことは、自分だけにできる、ほかの人とは決してとりかえられない、ほんとはすごいことなんじゃないだろうか……」

そんなきもちを何度も行ったり来たりさせながら、娘はあのちいさな冊子をつくっていったのだそうです。

13条との相似点

その一年後、クッキングハウスで平和について語ることになった時、娘が、自分の語りに何とかヒントを見つけたくて、1ページ目から読んでみたという日本国憲法。13条の書き出しの言葉、「すべて国民は個人として尊重される」に出会った瞬間、娘はものすごくうれしかったといいます。

何の条件もつけずに、個人として、自分は大切にされる存在なんだ。そのことが、憲法によって保障され、許されている。自分自身が憲法に守られてもいるんだ、と感じたそうです。

条文の中の、「公共の福祉に反しないかぎり」という文言に、娘はオリジナルのやさしい日本語訳をつけました。自分を大切にすること、相手もそのひと自身を大切にすること、そしておたがいに大切にしようこと、それが13条の精神であることを、このように。

「わたしはわたしを大切に思っていて
あなたもあなたを大切に思っていて
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」

それは「ほめ言葉のシャワー」の編集作業を通しての、まるごとの自分を認めていく、という、彼女なりの懸命の作業だったので、そうやってたどりついた先が憲法13条だったって、なんて思いがけない、すてきな着地点だったのでしょうか。

「大切なリレー」のワーク

娘の語りからひきついて、この日の私の話は、憲法と法律の違いをきっちりとみんなに知ってもらうことからはじめました。13条をはじめ、憲法を守るべきは権力の側なのに、それが守られてないどころか、憲法にふれずに憲法の本質を強引にかえようとしている、安倍さんのアベコベぶりに黙ってられなくて、エイヤっ！ と思いきって勇気ふるって、13条のうたのCDまでつくってしまった話を、みなさんに聴いてもらいました。

そのあとは、13条のうたの歌詞にでてくる「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」を、具体的にほどいていくワークショップです。

あなたは、どんな時、どんなことで、自分が大切にされてるなあ、と感じますか、どんなふうにご自分を、そしてあなた自身を、大切にしていますか、という問いかけをして、思いついたことを書きだしてもらい、その言葉をのこらず読みあげていくワーク。名づけて、「大切にリレー」。

みなさん、いっぱい書いて書いてくれました。実になにげない、さりげない、思いやりや、やさしさ、認められてるという感覚や場面を、それぞれの言葉で。

一枚一枚その場で読むときは順不同だけれど、それを家に持ち帰ってから、整理・分類してみると、以下ようになりました。

自分が、大切にされている

そう感じるのは、たとえばこんな時。

・夕飯の後片付けをしていると、夫が家に帰っている時は必ず台所にきて一緒に食器をふいてくれること。

・車の免許をとった息子が、雨の日、電話してくれたら迎えに行ったのに、と言ってくれたこと。

・田舎の両親が、米やら野菜やらでパンパンになった重い荷物を送ってくれた時。

・けんかした時や意見が対立したとき、どんなに言いたいことがあっても、いつも私が言い終わるのを、パートナーが最後まで待ってくれる。

・すごく傷ついた時、何も言わず、見守り続けてくれた家族に、大切にしてもらっていた、と感じた。

・10年近く引きこもっていた娘がようやく一日3時間のアルバイトをはじめ、はじめてのバイト代で「お母さんに」とケーキを一つ買ってしてくれたこと。

・誕生日に父からメールが届き、私には「雰囲気明るくしたり、人を楽しませる能力がある」と、思ってもみないところをほめられ、大切にさ

れていると感じた。

・ゆったりした様子で、心をこめてお話を聞いてもらった時。

・仕事から帰ると、3人の子どもたちが、ぶっきらぼうだけど、お帰り～、ごはん食べる？ お茶は？ と。大切にされてるな、私。

・ありがとう、と頭をぼんぼんとしてくれる友人の存在。

・夫が時々、黙ってきちんと話を聞いてくれて、「そうだったんだ」とか「たいへんだったね」としみじみ共感してくれた時。

・メールもうれしいけど、お便りをもらった時。書いてる間、私のことを想って書いてくれている。

・息子が誕生日に必ず祝いにやってきてくれると、大切にされているんだ、とうれしい。

・私を見る目の奥に、こころがあると感じられた時。

・友人に一日の出来事を話すと、一緒に笑いながら、または涙と一緒に流しながら聞いてくれること。とっとうれしく、大切にされていると思う。

・小さな娘がまっすぐな目で、満面の笑顔で、話しかけてくる時。

・夫に対していらついたりして、嫌みなこと言っても、怒らずに少し悲しそうな顔をして抱きしめてくれる時。悪いことしたなあ、と反省すると同時に、大切にされていると思う。

・引きこもりだった時、通っていたフリースペースで、学校に行っていないこと、社会に出していないことを、否定せずに受け入れてくれた。

・私が子どもとの関わりで心が苦しくなるほど悩んでいた時、夫が、私が決めるまで真夜中、ずっと待っていてくれた時。心が温かくなりました。

・「ありがとう」「さっきは大きな声を出して悪かった」という息子からの言葉に、大切にされているな、と。

・母が、私が上手に言葉にできない悩みを聞いたあと、「でも言えたからいいじゃない」と受けとめてくれた時に、大切にしてもらえたと心から思いました。

中には、こんなほほえましい場面も。

・夫婦喧嘩していると、柴犬の息子が「背中をなでて」と寄ってきます。人間の父母として「仲直りして」と大切にしてくれていることが伝わってきます。

・昔に飼っていた猫が、私が泣いている時、寄ってきて涙をなめてくれました。

ひとを、大切にする

相手を大切にすると、自分だったらこんなことかな。

・何かされた時、何かが起きた時、私が同じことに出会ったらどんなきもちだろうと思って、その人を思うこと。

・「おつかれさま」と心をこめていたわる、声かけをする。

・体によいごはんをつくってあげる。

・なるべくどの人とも、その人のよいところを意識してつきあおうとする。

・あなたを大切に思っているよ、ということを言葉や態度で相手に伝えること、特に家族に対して。

・何かしてもらったら、ありがとう、と言うこと。

・自分が相手を大切にすると、思いやりを大切にしたいです。

・父に残された時間が少なくなりました。「ありがとう」を伝えておきたくて、毎日、父のことを思い出し、小さなことでもハガキに言葉として伝えています。

・自分の思いを伝えることを半分に減らし、相手の想いを受けとめるように心がけたい。

・クッキングハウスのメンバーが「話をしたいです」と行った時、必ず受けとめて聞きます。

・両親や姉とのコミュニケーション、うわべだけでなく、本音で語る。相手を大切に思っていることを伝えたい。

・人の話を、フィルターかけずに、まっすぐな耳で聴こうとすること。

・あいさつをすること、無視しないこと。

・はじめての子どもと過ごす時、その子が赤ちゃんでも名前でもよびかけ、何度も呼びかけます

(保育士さん)。

・今の季節なら、夫の好物の新ジャガの煮ころがしをつくっている時など、大切に思っているな〜と。

・来た人を、ようこそ、と迎えること。ようこそそのきもちが、言葉や表情で伝わるように。

・上から目線にならないようにこころがけている。

・自分のおやつを買う時は夫のおやつも買います。ちょっとよろこんでくれたらうれしいから。

・子どもに対して過干渉にならないように努力する。子どものちからを信じることも、その子を大切にすることではないかと。

・人を大切に思う時。いとしいきもちで顔を見えています、話を聴きます。

・その人のいいところを認めること、見つけたら言葉にして伝えること。

・大切に想っているから、時には、いいにくいこと、厳しいことも言う。

・ひとの心を大切にすること。なかなかできないけど、大切にすること、その想いを大切にしたい。

・笑顔の交換、対話路線。

・つながること、人と昔と未来と知恵と、日本のいいところと、大地と。

自分を大切にする

わたしがわたしを大切にすると、ってこんなことかな――。

・私のことを見つめる時間を大切にしたい。

・beingを見失わないこと。doingにあまりにも一生懸命で心まで燃え尽きてしまわないように。

・どんなことでもポジティブにとらえること。

・からだをいとおしむ。体調がずっと悪くて、好きになれなかった。でもそんな時も、「からだ」はいつも生きるために動いてくれていたんだな。

・負の感情を認めて、そよ風に乘せて流せるようにします。

・つらくても笑う。

・毎日をきちんと生きること。話しかけられた

らきちんと向き合う。季節の移り変わりをちゃんと見ていること。流されて生活したくないなあ。

・時間を気にせず、「時」を、「今」を、過ごそうと思います。

・夢を大切に、生きていきたい。

・仕事と介護と家事と、いっぱいいっぱい。「もう無理！」と心に叫んだ時、「いいよ、休もう」と自分にお休みをあげたこと。

・想像力を豊かにして暮らしていきたい。

・自分のからだところの声に、耳を澄ます。そのサインを無視しない。

・自分なりにがんばったな～と思う時は、自分にちゃんとそう言う。声に出して、グッジョブ！ やったね！ グレート！ 時には自分にごほうびをプレゼントする。ちいさなお菓子だったり、映画だったり。

大切に、行ったり来たり

「大切さが行ったり来たり」とは、こんなことをいうのかな。

・夫の好物をつくって「おいしい、ありがとう」と言われた時。

・大切にしたいことは、「時間」です。自分の時間も相手の時間も大切にしたい、時間は貴重だから。

・ふとした時に友だちにメールを送りますが、ほぼ同時に相手も送ろうとしていた、というような時。

・好きなことを自由にさせてもらっていること。相手にも、そのように自由にさせてあげたい。夫、息子、娘に対して。

・毎日のなにげない朝の「おはよう」と夜の「おやすみなさい」を、顔を見て言ってくれること。どんなにしんどくても、家族の元気のために、一生懸命ごはんをつくるのが、私の、家族を大切にすること。

・自分の時間の充実。そこで生み出すことができたコトやモノを、近くにいる大切な人たちに手渡していきたい。

・なるべく栄養のあるおいしい料理を、自分と家族につくること。

「大切」のワークをすると……

「大切なりレー」をこんなふうにしてみると、大切にされてたことに気づかないでいた人が、そうか、実は自分も大切にされてたんだ、と気づいたり、大切にするってこういうことか、と思つたり、相手に感謝したくなったり、もっとあの人を大切にしたいなあ、やさしくしたいなあ……などなど、いろんなところ反応や変化のおきているのが、その場でさざ波のように感じられました。

「今の自分をつくってくれた親に対して、大切をくれた、と今、話を聴いて気づけました。親にありがとうと言いたいです」という感想は、まさにそのさざ波の一つです。

その一方で、こんな風にした人もいます。

・夫から、大切にされているとまったく思わない。もしこんな言葉をかけられたら思えるかも。「いつも留守を守ってくれてありがとう」「子どもたちを育ててくれてありがとう」など。

・夫へのお願い。私の話を、「そうだね～」と共感を持って聴いてくれるとうれしいなあ。

大切にされている感じ、って、何もとりたてて相手から特別なことをしてもらおうとか、言ってもらおうとか、要求しているのではどうもなさそうです。実はごくささやかで何気ないこと、ねぎらいの言葉や共感の態度があれば、時にはそれで十分うれしいと感じられること、なのかもしれません。

憲法を大切にするには

クッキングハウスでの「大切なりレー」ワークショップのあと、ふたたび話は憲法にもどります。

今ある憲法を、もしもあなたが大切に思うなら、いったいどのようにしたら大切にすることになるんだろう、とみなさんに問いかけました。

たとえば、12条に書かれているように、国がおかしなことをしないか、国民の意思に反して暴走しないか、ちゃんとウオッチし続ける不断の努力を、常日ごろ、普段から続けることも、その一つだろうし。

たとえば、9条にノーベル平和賞を、というムーブメントに賛同して一緒に行動するのも、その一つだろうし。

こちらは実際、多くの賛同署名と推薦人を得て、今年のノーベル平和賞にすでにノミネートされました。神奈川県に住む若いお母さんが、9条の大切さをなんとか多くの人に知ってほしいと、はじめはたった一人で起こした行動だったそうです。

ノーベル委員会に手紙を送って、「これまでの70年近く、日本が戦争をしないでこれたのは9条のおかげ。どうか9条にノーベル平和賞をください」とお願いしたところ、ノーベル賞の対象は、個人、または団体ときまっている、とのお返事。ならばその対象を、「これまで9条を守ってきた日本国民」に変更して、どうか平和賞をください、と再度お手紙を書いたとのこと。

一人のお母さんの、すばらしいアイデアと行動力に思わず拍手しました。今や実行委員会もでき、賛同署名は現在もなお引き続き、募集中です（私はすでにネットで署名を送りました）。

憲法に関心のない人に憲法の大切さを知らせるには、憲法を語る自分の言葉を持つことも大事。勉強会にでかけることや主催すること、仲間に声かけすることも。

圧倒的に大きなちからでもって、自分の望まない方向に国のかたちを変えていかれそうな時は、ささやかでもせいっぱい意思表示すること、行動すること、が必要なんでしょうね。傍観者にならずに、他人事にせず。

最後に、今年80歳になる、ある夫さんの言葉を、みなさんに紹介しました。長年連れ添ったパートナーへの感謝をこめて、彼はこのように語ったのです。「私が大切にしたいと思うことを、ともに大切にしたいと思ってくれました」。

さて、誰の言葉だったか。この日に参加してた人はきっと忘れませんね。読んでも人には、わかりやすいヒントを一つ。この人はこうも語っています。「米国の占領下にあって、自由と民主主義を守るべき大切なものとして、日本国憲法をつかった」と。

「13条のうた・ほかの誰ともに込めた願い」と題するこの日のおはなし会の最後は、CDとはちがうバージョンで、「13条のうた」を。前奏で、13条の条文を朗読し、歌と歌の間奏で、やさしい日本語訳の語りをいれて、歌いました。

歌詞の最後にある、「♪誰もがきっと一人じゃ／生きてはいけないのさ／だから、ねえ／手をつなごう」に続くフレーズ、「♪一緒に生きていこう」のところは、その場のみんなで大合唱。歌いながら私自身、自分も、相手も、大切にしながら、一緒に生きていきたい、ほんとにそう思えて、しあわせなきもちでいっぱいになりました。

「大切なリレー」のその後

「大切なリレー」のワークに参加した人たちから、私のもとに、ぼつぼつと後日の感想がよせられています。これまでまったく意識することのなかった「大切に／される」感覚に、あれ以来、少し敏感になった気がする、という感想が多いです。

ワーク中、何これ？ とあまりピンと来なくても、いろいろな人の違う意見や感じ方を知り、「大切なリレー」や参加者のふりかえりの言葉に耳を傾けて、何か感じるものがある。それがきっと、その場で正解や結論を求めない、ワークショップのいいところだと思います。

しばらく日が過ぎてからふと、またはじわりと、大切にされるって、これがそうかな、大切にされるってこういうことかな、などを感じるようになっていく。その過程で、またあたらしく発見していく「大切に／される」もきっとあるでしょう。

「大切」のワークを何度か試してみてもその度に思うのは、大切にされた経験や感覚について書くの

が、最初は書きやすらしい、ということ。そのあとから、相手を大切にする、さらにそのあとから、自分を大切にする、そんな順序で、言葉を書きつけていく場合が多いみたいです。

自分を大切にすることの苦手な人は、かつての娘に限らず、たくさんいます。「大切」のワークをしてだいぶ時間がたってから、あの時はまったく思いつかなかったけど、今はこんなふうになんか自分を大切にしていきたいと思ってる、と、私にメールや手紙で伝えてくれる人たちもいます。

・自分を尊重する、という感覚が自分には稀薄だった、って気づいた。私なんかどうせ、ってすぐ思いがちだったけど、それってもったいないことかも、と思いはじめています。

・がんばれない自分を責めないようにしたい、これも自分を大事にすることかな？ とにかく、自分を無理にこきつかわないようにしましょう、と書いています。

・人と比べないこと。

・好き・嫌い、を自分のなかで見極めること。好きなものは好き、と自信を持ってそう言おう。

・がんばる自分もがんばれない自分も、まるごと自分なんだ、と自分をうけいれてあげること。

・自分をディスカウントしない。

・いやなことを、いやです、と「わたしメッセージ」で相手に伝えることも、自分を大切にすることかな。

・言われてうれしかった言葉を、以前から小さなノートに書きとめています。折々にそれを読みかえして、その時々心に響く言葉を口にだして言う。自分の耳がちゃんとそれを聞くように。それは自分を大切にするのに役立つノートです。

・自分の一番の味方は自分、とすごく意識できました。これまで敵視してることもあったよね、ごめんね、と自分に言ってあげました。

一人のひととして

自分が大切にされている、という感覚は十人十色。

いろんな感覚やレベルがあるにせよ、そこに共

通しているのは、自分が一人の人間としてどうあつかわれているか、まっとうに見られているか、誰かから気にかけてもらっているか、認められているか、要は、その人が個人として尊重されているか、それを本人が感じられる関係性や環境がそこにあるかどうか、そこが一番の鍵のようにも思えます。

家庭内で、日常的な暴力や、人間性をおとしめられるような暴言をあげ続けていたり、職場で度々パワーハラスメントをうけていたり、はたまた、人生のつまづきや失敗を、自己責任だとばかり責められてきたりすれば、本当はそうじゃなくて一人ひとりとりかえのきかない大切な存在なのに、自分なんてまるで価値のない人間だって、簡単に思わされてしまう。

13条の精神を思い起こせば、自分だけ大切にされればいいのでは決してなく、相手も自身をそう思えること、そしておたがいに大切にしようこと。

そのことにも、私自身もっと自覚的でありたい、それをまたまわりにも伝えていきたい。みなさんがリアルタイムで出してくれた「大切なりレー」の言葉と、その後届けられた言葉たちを整理しておえて、あらためてそう思いました。

アレンの言葉

最後に、アレン・ネルソンさんのこと、少しここに記そうと思います。

アレンさんは、ベトナム戦争の元海兵隊員帰還兵。家庭の貧しさから10代で軍隊に入り、アメリカと沖縄で人殺しの訓練を受け、ベトナムで実際に何人もの人を殺しました。アメリカに戻ってから心が壊れて、18年もの長きに渡って戦争後遺症のPTSDに苦しんだ人です。

もう二度と自分のようなことで苦しむ若者をつくりたくない、と、「本当の戦争」の語り部にその生涯をかけたアレンさん。日本でのどの講演会でも、特に子どもたちにむかって、「あなたたちが戦争を知らないのは、お父さんたちが戦争で他国の人を殺さないでくれたのは、9条のおかげです。

9条は、世界の宝なのです」と、強い信念を持って語り続けました。

そのアレンさんの非暴力トレーニングのワークショップに、一度だけ参加したことがあります。ワークの最初のウォーミングアップは、「ポジティブニックネーム」を使って自己紹介することから。アレンさんがまず自分を見本にして、こう言いました。「ぼくの名前はAからはじまるので、ぼくは all right のアレンです」

円陣を一周する間に、何人かの謙遜したがりの若い女の子が、「あきっぽい、あきこです」とか「とくいなものない、としこです」とか言うたびに、アレンさんはくりくりした目でやさしくにらんで、「違う違う、ポジティブなところをどうか見つけて、ぼくらに教えてください」と彼女たちに問いただすのでした。

2日間のワークショップの中で一番印象的だったのは、アレンさんが言った、「自分を卑下することは、自分への暴力です」という言葉。

もっとも過酷で暴力的な戦場から生きてもどり、それが原因で戦争後遺症にもがき苦しんだアレンさん。そのアレンさんが、カウンセラーや信仰のちからも借りて、何とかして必死に自分を肯定し、自らを受け入れていくまでの、気の遠くなりそうな長い道のりを想像する時、この言葉には本当に重い、重要な意味がこめられている、と思うのです。

自分のことを何だか否定したくなった時、ディスカウントしたくなった時、あの日のワークで彼が私たちに向かって、ぼくは all right のアレンだよ、と自己紹介した彼の笑顔を思いうかべよう、と思う。そして、どんな時の自分も、all right の「わたし」だよ、それでOKだよ、とってあげられる私でいるようにしよう、と思う。

自らを卑下することは自分に対する暴力だと、アレンさんの存在そのものが教えてくれました。このことをずっと忘れないでいることもまた、私が私を大切にする方法の一つです。

アレンさんとの出会いからもう何年もたった今、13条のうたつながりから「大切に」を見つめ直す

ことになった私が、こんなふうにして彼の言葉と再会できたこと、心からうれしく思っています。

to be continued.....

2014.5.25