
きもち 言葉を さがしている

「紅茶の時間」とその周辺

水野スウ

新連載 第1回

はじめまして

金沢から能登に向かって、車なら30分ほどのところにある津幡町のわが家で、週に一度、誰でもどうぞ、という場をひらいています。名前は、「紅茶の時間」。近ごろはやりのおうちカフェとよく間違われるので、まずは、はじめに場の自己紹介。

「紅茶の時間」(略して、紅茶)は、毎週水曜日の午後1時から6時までひらいている、あんまりはやっていない、お金のいらない、ただの、喫茶店、みたいなところ。そしてこの、あんまりはやっていない、と言うところが、実は紅茶のミソ っているこの説明は、おおむねここ10数年の紅茶にあてはまることで、もちろん最初からこうだったわけじゃない。はじめは、子育ての井戸端みたいな場からスタートした。

ひとよりだいぶ遅めに母になった私(と、当時は思っていた。今はどうやらそうでもないらしい)は、そのころ住んでいた金沢のマンションで昼間、一人ぼっちで子どもと過ごす毎日がやたら心もとなく、それまでフリーで仕事してきて、知り合いの名刺は束で持っていたけど、仲間とよべるつきあいのひとが一人もいないことに気づいた瞬間ぞっとして、生まれた娘に、いや、それ以上に私にこそ、仲間が必要!ってキョーレツに感じて、娘が11ヶ月の時に、我が家を週1のオープンハウスとして、紅茶をはじめたのだった。どなたでもいらしてください、とりわけ赤ちゃん連れのお母さん、大歓迎です、と葉書サイズの呼びかけ文に書いて。

今ふりかえって、あの時の、ぞっ、って何だったのだろうかと思う。一つには私が、子どもが得意、のタイプじゃなくてむしろ苦手と思っていたこと、ちゃんとした子育て(っ

ていう言葉自体、今思えばヘンなんだけど)できる自信がまったくもってなかったこと。もう一つは、私が超わがままで、やな女の子だった子ども時代を思い返し、それはたくさんの大人に囲まれたただひとりの子どもとして育ったせいと思いこんでいたので、あれを繰り返しちゃいけない、子どもは子どもたちの中で育つべきだ、ってたぶん強迫観念じみた怖れを持ってたからかもしれない、と今は笑い話のように思い出せる。

まあ、あとづけの意味はどうあれ、当時は、子育て仲間がほしい、というただそれだけの単純な理由、いわば私の都合ではじめた紅茶だった。

以来、誰も予想しなかったことだけど、紅茶は休みなく毎週続いている。はじめの数年間こそ、母とおさなごたちであふれる、満員御礼、週1未満児保育園のようだった紅茶も、やがて、それぞれの子が保育園や幼稚園に行き、学校にあがり、私たち一家は娘が小学4年生になると同時に、今の津幡に移り住み、紅茶の空間はマンション時代からみるとだいぶゆったり広くなり、前みたいにこみあう感じは少なくなった。

2010年、つまり今年の11月で、紅茶は満27年になる。さすがに元旦、とか大晦日、とかをのぞいて、毎週あいている紅茶に、誰も来なかった、という週がまだ一度もない。暑い日、寒い日、晴れても降っても、大雪の日にも、ふしぎと、誰かしらやって来る。時にはずいぶん遠い県外からも訪ねてくれる。

あいている時間内に、二人、ということもあれば、なぜか次つぎ、ひとがあらわれて20数人にもなっていてにぎわう、そんな日もある。でも平均したら、6,7人から10人程度だろうか、それもいちどきにでなくてんでんの時間に来て、好きな時間に帰るのだから、正真正銘、はやっていない。だけど、先週と今週と来週と、同じ顔ぶれ、同じ組み合わせ、ということもこれまた一度もない。いくつもの、何種類もの、はじめての出会いの生まれる瞬間に、これまでどれだけ立ちあってきたことだろう。

はやらないがミソ

今の紅茶には、金沢ではじめたころのような、子育て中の、とか、お母さんたちの、とかいう枠組みが何もない。いい年のおじさんもいれば、若者もいる。子ども連れの30代もいる、パートで働く40代も、50代の主婦もいる。おばあちゃんになりたてのひともいる。仕事の途中や帰りに立ち寄るひともいる。

年令も性別も立場も職業もこころ模様もさまざま、学校に行っていようがいまいが、職についていようといまいと、それを問いただされることもなく、ただ来たいときに来て、話したければ話して、話したくなければ黙ってそこにいて、なにげに聞いてて、あるいは心とぎ澄まして聴いて、本を読みたければ読んで、時には久しぶりの誰かと再会して、紅茶を何杯もお代わりしながら(私はそのお茶をいれる係)紅茶にたまたま来あわせた同士、その時間をともに過ごす、分けあう、ただそれだけの場所。

これ、とって高くかかげる目的も目標もないけど、でも紅茶という場にはなにかおもしろいところがあるなあ、とこの10数年で確かに感じるようになった。その年月は、紅茶があまりはやらない場になってきた、と思うころとちょうど重なっている。

もしか毎週、たくさんのひとが訪れる紅茶だったら、あの話をはたして私は聴かせてもらえたらどうか、あのひとはあそこまで深い胸のうちの紅茶の場で語ってくれたらどうか、と思うことが多すぎて、それが、最初の紅茶紹介のところで書いた、はやらないとこがミソ、とつながっていく。

誰だってはじめて行った場所にすでにたくさんの人が集っていて、自分には関係なさそうな話で盛り上がっていたら、圧倒されるし、緊張もする。ひとが、いわゆる世間一般の他人には、知られたくない、見せたくない、弱さもふくめたところの内側を見せられるのって、ごくこじんまりした範囲に限られていそう。それも、この顔ぶれならだいたいじょうぶ、という関係性を保てる円内。そういった安心の空気があるのはじめて、ひとは自分のきもちをふと、話す気にもなれるのだろうと思っている。

その人数は、3,4人から、せいぜい6,7人、かな。同じ人数でも、そのなかでふたりずつ島になって話し込む、同時多発の聴く場面、というのもしょっちゅうあって、そんなときは私もまたその中の聴くひとりになって、目の前のただひとりのひとの話に、耳を傾けている。

ここでは何を言っても、頭ごなしに否定されたり、お説教されたり、ましてや指導されたりしない。話は、きちんと聴かれる。ここでの話は、固有名詞つきで噂話としてひろがっていかない。疲れたときは疲れた、と、しんどいならしんどい、苦しい、と、言ってもいい場所なんだ。そのことを、来たひとの誰かが自分で感じる時期がくると、その日その時にいあわせた顔ぶれに応じて、本当にたくさんの一人ひとりが、ぽつりぽつり、ときにはとうとうと堰をきったように、自分のきもちの内側を語りだす。

話すは、放す

紅茶がはじまったころの子育て井戸端時代にも、子連れ、赤ちゃん連れで来るお母さんたちは、実によく話した。夢中で話した。毎日子育てに追われて、同じことのくりかえしみたいに思える日々の、一週間分たまった想いを、紅茶で会えた仲間にあたがいにぶつけあうように話した。

その話もたいていは途中でちいさなひとたちの泣き声やちょっかいに妨害されて、最後まで行きつかないことが多かったけれど、紅茶に来たときと帰るときとは、それぞれのお母さんたちの表情があきらかに違った。

きっとあのところ、私の顔だって、週ごとの紅茶の before と after じゃ違ってたことだろう。紅茶のあとは、私もいつもなんだかすっきりした。不安やら悩みやら問題やらが、なくなったりきれいに解決したわけでもないのに、きもちが軽くなっていた。

そうか、「話す」って、「放す」なんだ。話は、きかれてはじめて話になるんだ。誰かにきいてもらって受けとめられたきもちも、話す前よりも解き放されている、だから軽くなって、楽になったと感じるんだ、っていうことを、誰よりも私自身が毎週の紅茶で実感していった。

金沢でひらいていたころの紅茶は、だけどまだまだ、話す(=放す)ってことのほうに重きがおかれていて、「きく」ことを、当時の私はとくに重要視してなかったように思う。

ところが、津幡に移って2,3年たったころから、ひとが少ない時間帯の紅茶や、とりわけ他のひとが帰って私と二人きりの時間になったりするときまって、やおら話しだすひとが、気づけば徐々に増えてきていた。

「私、実は、、、」からはじまって突然、夫婦の離婚に至るものがたりを2時間近く語りだすひとがいたり、親からされた仕打ちを話すうちいきなり泣き出すひとがいて、つられてこっちもわけがわからず一緒に大泣きしてしまったり。

ちょ、ちょっと待ってよ、いったいどうしてそんな重たい話、私にするわけ？ そんな深刻で重大な話、私なんかがきいてしまっていていいの、などなど、こころがざわつきながらもあのころは全身、ダンボの耳と化してひとの話をきいていた。

しんどい話をたてつづけにきいちゃった日は、私はいつもへろへろになった。エネルギーの放出、みたいな話をきくには、うけとるこちら側にもそれ相応の覚悟やこころの準備が、当然、必要だったんだ。

今日ちょっと相談したいことあるんだけど、的な前置きはおおいに曲者だった。どうしたらいいと思う？ というのも、さらなる引っ掛け問題だった。求められてるんだから、なにか役立ちそうなこと言ってあげなくちゃ、このひとのためになにかいいこととしてあげなくっちゃ。

必死に答えや解決策を探そうと、内心焦りまくる。と同時に、こんなきき方ではたしていいんだろうか、あるいは、私の対応がまずくて目の前のひとをさらに傷つけてしまったらどうしよう。そんな不安も常に背中感じてた。

紅茶の時間を私が好きでい続けるためには、こんなきもちでひとの話をきいてる状態はぜったいなんとかしなくちゃ。その必要に迫られて、私なりの、「きく」ことの勉強がはじまった。何より、私が少しでも安心してひとをきくことができるようになるために、私のために、学ぶ必然があった。いまから15年ほど前のこと。

聴く、ということ

今ふりかえれば、そのころの私には、「聞く」と「聴く」の違いすら、まるでわかっちゃいなかったし、聴くことにどれだけ大きな意味やちからがあるかも知らなかったのだと思う。

それまで受身とばかり思っていた、聴くという行為が、どっこい、そのひとがそのひとを映しだす鏡を育てることであり、同時に、聴く側の鏡も、知らず知らず育てていってくれることも、少しずつ気づいていった。

ねえ、どうしたらいいと思う？ときかれたとしたって、気やすめの励ましも安易な助言も、ほんとは言う必要なかったんだ。あのころは沈黙がこわくて、とにかくなにか早く言ってあげなくちゃ、なくちゃ。そうすればするほど焦って、頭がそっちに行く分、聴く耳がうわの空になることも、おいおいにわかってきた。

そしてほんとにちょっとずつだったけれども、長いこと胸の中にためていた想いがしつかりと誰かに聴かれ、受けとめられると、そのひとの便秘してたところがほんの少しだけ解消されて、そのおかげで以前よりちょっとクリアに、いったい何が問題だったのか、何にこれほど縛られていたのか、そのひと自身にきくと見えてくるんだ、と実感できるようになってきた。

そう、胸のなかに溜まっていた悲しさや痛みやしんどい想いは、ずっと出せないままでいたり、出してもきちんと受けとめられないままほっておかれると、文字通り、便秘する。いかにも、重たい、そして苦しい。体重計に、こころの重さを量るボタンが別にあったら、きもちよくじゅうぶん話せた（放せた）かどうか、どれだけ軽くなったか、一目瞭然だろうに、といつも思った。

それでも、ほんの数ヶ月前まで、ただただ聴いてもらっていたひとや、くりかえし同じものがたりを語っていたひとが、自分はもうじゅうぶんに語った、気づけば私、いっつもおんなじ話しとったねえ、などと自分でいうあたりから徐々に変わってゆく。「話す」ひとから、あたらしく来たひとの話を「聴く」側にシフトしてゆく。その変化の過程をじっくり見られたのもまた、紅茶がはやっていないおかげだった。

聴く耳 相手のきもちをわかって聴こうとする耳、は練習すれば育つものなんだと思った。実際、もし聴く耳を持つひとが紅茶のなかでふえていかなかったら、いっつも1対1で私だけが聴き役だったなら、私はとうの昔に疲れはて、つぶれて、こんなしんどいこと、もうヤダー、って紅茶をやめてしまったたかもしれない、と今でも思う。

きもちは、言葉をさがしている

私にとって、紅茶にくるひとの話に耳を傾けることは、そのひとの人生をほんのちょっとだけでもおすそわけしてもらうこと。重た苦しい話であっても、今日、そのひとがそれを話したのには、たとえそうと意識してなくても、そのひとにきくと話す必然があったんだ、と思って聴いている。

そのひとが、「あ、今、話してて急に思い出したんだけど」とか、「いま言ってみて、ふっと感じたことなんだけどね」と前置きを言ってから、次に出そうとする言葉を、私は小鹿のバンビの耳になって、待つ。

もう何年も、何十年も前の出来事、忘れたことにしてはたはずの、こころの深いとこの傷や痛みはそのひと自身が名前をつける瞬間、私はいつも厳粛なきもちになる。言葉にしてはじめてからだの外に出したことで、そのひとは自分のきもちとそこで向き合う、もしかしたら初対面かもしれない、そのときの自分のきもちと。

誰だってほんとはいつだって、自分のきもちにぴったりとあう言葉をさがしているんだと思う。いま感じてること、思ってることに、まさにフィットする言葉を、そう苦労せずにさがしだせて、それを相手にそのまま手渡せたなら、どんなにコミュニケーションのキャッチボールは楽だろう。

だけど現実はその逆で。きもちに言葉をさがせない状況があまりにも多すぎて。言おうとするそばから相手がいつもこちらの話を先取りしたり、邪魔したり、見下されたり、急かされたり。またはすごく威圧的で、命令的で、言ったらバカにされそうで、拒絶されそうで。そんな経験ばかりしてきたら、いっそ言うまい、話したってどうせきいてくれない、言ったところでわかりっこない、言うだけ無駄だ、って回路ができあがっても不思議じゃない。

いや、さがすほどでなくても、何気ない毎日のコミュニケーションの中でさえ、ほんとはnoとことわるつもりが、yesとつい口から出てしまったり、いいひとに思われたくて、こころにもないことを言うくせがついていたり、と、自分より世間を優先しようとするれば、きもちに言葉なんてどうていさがせないような場合がほとんどかもしれない。

だけでもある日の紅茶で、どういうところぐあいにか、意図せず言葉にしてみても、たとえば　　そうか、あんな昔のこと、赦したつもりで、ほんとはまだちっとも赦せてなかった、傷口はふさがってなかったんだ、とそのひとがはっと気づく瞬間の、微妙な表情の変化。または、言葉をさがしさがし、汗だくになって、これまでずっと蓋してきたことを話し終えたとたん、緊張がぱちんとほどけて、顔の筋肉が弛緩してよれよれになっちゃった若い男の子の変貌ぶり。

言葉にしていって外に出してみなければ見えなかった、気づかなかった自分のきもち、ってものが、たしかにあるんだと、紅茶をしてきて確信するようになった。きもちが自分に等身大、もしくはそれに近い言葉を見つけると、そこは変化のはじまり。自分の過去やいま現在のつらさ、またはあまりに習慣化しすぎて自分でも気づかなかった思いぐせ、などに句読点や、ちいさなピリオドが、ときには打てることもある。

そんな時間を共有できたとき、私はなんだかとてもうれしい。悩みの状況はたとえそう大きく変わってなくても、それでも小さな変化のおきたところから、そのひととまた一緒に考えてゆけそうに思えて。そして、その共有空間にかかせないのがやっぱり、安心と安全の空気なんだ、といまさらながら思う。

元気がないときに

紅茶が20年目を迎えようとしたころだったか、あるひとからこんなふうに言われたことを、印象深く、今もはっきりと思い出す。

自分が元気で前向きなとき、行けるところはいっぱいある、たとえばボランティアとか、外に出るちょっとした仕事とか。だけどもそうじゃないきもちのとき、行けるところは、あるようでそうそうない。「だから、紅茶があって、よかった、、、」

へえ～、と意外だった、そして、うれしかった。自分のしていることって自分からはなかなか見えない、とよく思うけれど、この場合もまさにそう。元気がないときにいける場所、かぁ。それって、時をかさねてきた紅茶につけたされた、新しい形容詞、あらたな価値観かも、と思えた。数でなく量でなく、質的な成長と呼べるものを、いつのまに紅茶は、仲間とともに育ててきてたのかもしれない。

つねに忙しすぎて、競争させられ、他者とくらべられて、やる気やできる能力だけでそのひとのすべてが測られるような、そんないまどきの流れと、違う価値観の場所が一つや二つ、あってもいいと思う。そしてもし紅茶がそういう場であるのなら、なおさらよろこんで、特別にこれといったことは何もしてない、ということをしてる紅茶を、続けていこうと、そのとき思った。

そこでほっと安心して、自分は自分でいいのだと思えて、本来の自分を取りもどしてゆける場所。誰も、元気づけたり無理に励ましたりはしないけれど、しないからこそ、弱さやみっともなさもだせて、身の丈の自分に還って行くことができる場所。きもちをリセットして、明日からまた一步をふみだせる空間 ここにあげた言葉はみな、紅茶にきて、自分をいっぱい語り、受けとめられた経験をした、紅茶仲間のだれかれのせりふだ。

ううん、どこかの誰かの話ではなく、ほかならぬ私自身が、紅茶を続けるなかで誰よりもはるかに多くのひとに出逢い、それぞれの弱さやなまなましい傷にもふれ、たくさんのひとたちの多様な生き方を知って、そこに自分との接点を探り、ときには生き方を重ね、もっとも大きな幅でゆるやかに変わってきたのだと思う。

若いとき、自分の都合時計だけで生き、共同・協働作業的なことをわずらわしいと思っていた私が、今ではむしろ、一人で何でもしてしまわないよるこび、ってものが確かにあるんだよね、なんてまわりのひとによく言ってることにわれながら驚く。今の私は、自分の弱さやもろさも仲間たちの前でごくしぜんに出せて、等身大でいられて、それが安心の空気になってまた紅茶内を循環していつてるのが、わかる。紅茶を続けてきて、一番楽になったのはまちがいなくこの私だったんだ。

紅茶の時間とその周辺

紅茶に来てくれてたひとや、紅茶のことを綴った本を読んだひとの間で、自分の家をひらく、場を育てる、ということがこの10年余りで、あちこちに少しずつふえてきた。場の持つちからを感じはじめたひとが、京都で、川越で、大津で、川口で、富山で、石川県内

で。

紅茶の時間は、組織でも家元制度（笑）でもないから、はじめたいひとが勝手にはじめればいい。名前も、開け方も、そこに集まるひとたちにあった、たとえば月に一度とか、開く場所をもちまわりでとか、無理のないやり方で。共通しているのは、自らのきもちや胸のうちの語りあうことのできる、安心の空気が不可欠の場であること、だけどその空気はひとりではつくれぬ、そこに集うひとたちとともに創っていくことがみんなの共通認識としてある、ということぐらいだろうか。

教室で学ぶ専門的な知識というものがまるでないまま、いきなり実践からはいつてしまった、聴くことや、ひとをすこしでも理解するための学びを、私は紅茶ではじめさせてもらって、今も紅茶の内と外で勉強中だ。

その中で、東京調布の不思議なレストランこと、心の病気を体験した人たちの居場所であり、職場でもあるクッキングハウスと出逢い、クッキングハウスで日常茶飯事的にくりかえされるSST、ひととのよりよいコミュニケーションをめざして仲間とともに練習していく学びがあることも知った。

また、石川で、団さんと家族面接を学ぶ勉強会がはじまる、というときにも、ひょんなところからその会を知って、以来、対人援助の仕事をするひとたちのなかに、専門外の一員としてまぜてもらっている。

クッキングハウスでのソーシャルスキルを身につけるためのコミュニケーションの練習も、団さんから学ぶ家族システムの話も、援助職のひとにかぎらず、誰にとっても必要な練習で、学びだと、そのときからずっと思ってきた。関心を持つひと、一緒に学ぶひとがふえたらいいなと、折おりに紅茶仲間に声をかけているうち、団さんの勉強会に参加するひとまでできた。そして紅茶とは別枠で、コミュニケーションを練習する場としての「ともの時間」もはじまった。

これからこのマガジン誌上で、紅茶の時間やその周辺で起きたこと、起きていること、ともの時間や、ワークショップの自主勉強会で気づいたことなど、ゆるゆると綴らせていただこう、と思っています。どうぞよろしゅうお願いいたします。