

# 海の向こうにでて見れば

## (1) 自己紹介

石田 佳子

### はじめに

私は 2013 年（52 歳）の春に仕事を辞め、同秋からマレーシアの首都クアラルンプールで暮らし始めました。何年住むのか、何をし暮らすのかといったこともしっかりと決まらず、同い年の夫と二人でマレーシアへやって来ました。

そう決めたのは、今から考えると、経済的な問題と健康上の問題に背中を押されたからです。経済的な問題とは、私の夫の失業によるものです。夫はそれまで某大学で研究職に携わっていましたが、常勤の職を解かれたため、生活費を切り詰める必要があったのです。しかしそれだけなら、私が常勤の職に就くなり田舎に住むなりすればよいのですから、あえて海外に出る理由にはなりませんでした。

健康上の問題とは、私の持病である C 型肝炎に良い治療法がなかったため、60 歳を過ぎる頃から深刻な状況に陥る可能性が高いと思ったことです。近年事情が変わりつつあるのでこれについては回を改めて書くつもりですが、その時点では治療を諦め、徐々に健康状態が悪化して行くのを覚悟する他ありませんでした。

折しも、私の両親、同年代の親しい友人たちが、それぞれ原因は違いましたが、立て続けに亡くなりました。私は「次は自分の番かもしれない」「命のカウントダウンが始まっている」と考え、「残りの時間をどう過ごすべきか？」と自問しました。

当時の生活に不満があったわけではありません。好きな仕事と良い人間関係に恵まれて幸せでした。特に仕事については、一番好きで得意なことをしていると自覚があり、やり甲斐と喜びを感じていました。だから「今のような生活を続けて死ぬのも、それはそれで幸せではないか」と思いました。しかしそれと同時に、「でも死ぬ間際に自分の人生を顧みて、後悔したくない。まだできるうちに、今まで無縁だったこと、したくても出来なかったこと、したいとさえ思えなかったことをしておきたい」という囁き声が、心の片隅にあるような気もしたのです。

### 「人並み」という信念（思い込み）

振り返ってみると、多くの日本人と同じように、私も日本で生まれ育ち生きてきました。生まれた時から身体が弱く、入院と手術の繰り返しで過ごしたため、幼い頃は「大人になったら看護婦さんになりたい」と言ったそう

です。長じるにつれ自らの体力のなさを自覚して看護職に就くのは無理なことを悟りましたが、対人援助職への憧れは強く、若い頃からカウンセラーになりたいと思っていました。

しかしそれ以上に、私には「まず、皆と同じことができなくてはならない」との想いがあり、「人並みになれないうちから好きなことをする」のに、抵抗と罪悪感があったのです。今思うと、ずっと自尊心が低くて「自分は人並み以下である。(だから人並みにならねばならない。)」 「対人援助職というのは立派な人が就く仕事だ。(だから自分には無理だ。)」という信念のような思い(込み)を抱いていたのでしょう。若い頃の私にとってカウンセラーを目指すことは、結婚・出産・育児といった「皆と同じこと」をクリアできた後にだけ許される「ご褒美」や「贅沢」のように思われていました。

その妙な信念(思い込み)が、結婚後、夫の留学に随行してアメリカでの生活を経験してから、変わりました。たった一年間でしたが、出会った人々の中にこれまでと違う「空気」や「常識」があることを感じたからです。

いくつか例を挙げると、日本では『空気を読む』とか『出る杭は打たれる』と、周囲を気にして自分を抑えるのが美德のように言うけれど、アメリカでは女性であっても自分の意見を求められる。未熟な内容でも自己表現や自己主張をした方が認められる。日本人ばかりで排他的な集団を作り一緒に行動している(日本では当たり前の)人たちの方が奇異な目で見られ、一人でもどこへでも行く私のような(日本では変わり者の)方が歓迎される・・・これらは私にとって非常に新鮮な体験でした。

それまで抱いていた「皆と同じでなければ

ならない」という信念が、私の個人的な「問題」から生まれた思い込みだけだけではなく、日本社会の「空気」や「常識」によって育まれ強化された教義(処世術)でもあったことに気づいたのです。

### やりたいことを

帰国して、以前と同じ建築の仕事に就きながら出産年齢のタイムリミットを迎えた私は、(40歳の時)不妊治療を受ける代わりに大学院に入り直し、臨床心理士になる途を選びました。

カウンセラーとして働く時、アメリカ生活で得た新たな教義・・・でなく、そもそも教義などなく自分で自分を縛っていただけであり、視点を変えれば生き方も変えられる経験をしたことは、私の役に立ちました。私のクライアントには、かつての私と同じように、見えない鎖に囚われて生き難さを感じたり、別のもっと自分らしい生き方を模索したりしている人が多かったからです。

また、学生相談を行っていたので、対人援助職を目指している大学生との交流も多く、次のように感じるようになりました。「対人援助職を目指す者の少なからずが、利害損得からではなく、気質や成育歴からそれしか選べずに、必然的な生き方としてその職を選ぶのだ」と。

私の場合もそうですが、興味の尽きない領域で自分の得意なことを仕事にしたいと思うのは、自然なことだと思います(ただし対人援助職に就く場合は、自己の来歴と必然性を悲しみと共に言語化しておく必要がありますが、これについては本稿では省略します)。世の中には、物心ついた頃から「他人のため」に尽力することが苦にならず、それどころか

楽しくて遣り甲斐があると感じる人がいるのです。つまり、他人のために尽くすことが「自分のため」なのです。

少し意地悪く考えると、「人を援助することで自分を満足させている」「自分で自分を満足させるのではなく、他人を満足させることで自分が満足するという、まわりくどい方法を探っている」と言えるかもしれません。そこまで極端なことにならなくとも、「他人のため」に時間やエネルギーを使っていれば、「自分のため」に使える時間やエネルギーは減ると考えるべきでしょう。

もともと心理学オタクで趣味を仕事にしまった私には、いつしか仕事が最大の楽しみになっていました。それで心が満たされた反面、その当然の対価として、自分のことを後回しにするなど自分で自分を満たす時間は減って行きました。

しかし、親しい人々の死に何回か立ち会ううちに、「残りの時間」を次第に意識するようになった私は、「これまでやり足りなかったことをしよう」「自分のために生きよう」と思いました。具体的には、「自分で自分を満たすこと、つまり“遊び”が足りなかった」「予めゴールを決めず、心の赴くままに、好きなことを好きなようにやってみたい」と思ったのです。私は後ろ髪を引かれながらも、大切にしていた仕事、居心地の良かった職場と住居、これまで関わってきた人たちに別れを告げて、海の外へ出て新しい生活を始めることにしました。

住む場所については、①気候が温暖で過ごしやすいこと、②治安が良いこと、③物価が安いこと、④日本との往来が容易なこと、⑤長期滞在可能な VISA が得られること、⑥イン

フラ、公共交通機関、医療設備が整っていること、⑦英語が通じることといった条件で絞り込みました。

ネットや書物で情報を収集すると、①～⑦に関して好条件を備えているのが、マレーシアだったのです。特に物価が日本の 1 / 3 であること、マレー系・中華系・インド系を擁する多民族国家で日本と違う「空気」がありそんなことは、私にとって大きな魅力でした（以上の事前情報については住んでみたら違っていたと思うことも含まれるため、回を改めて書くつもりです）。

また、一定条件を満たす外国人の受け入れにマレーシアが積極的であること（※1）、日本人のシニア層にリタイア後のロングステイ先として人気が高く、首都クアラルンプールには彼らによるボランティアのグループがあって現地情報を提供するとともに、ロングステイを支援していること（※2）なども、海外生活初心者には有利なように感じました。いずれにしろ、住み始める前の私には、マレーシアでの生活が新たな冒険のはじまりのように思えたのです。

以上のように今回は、自己紹介として、私がマレーシアで暮らし始める前に考えていたことなどをご紹介します。

次回以降は、マレーシアに住み始めた一人の平凡な日本人（私）が、感じたり考えたりしたことを書かせていただくつもりです。と言うのは、たとえ短期間でも、海の向こうに出てみれば、日本にいた時には疑いもしなかった「空気」や「常識」が違う色合いで見えてきたり、それまでは見ようともしなかった「自分」や「日本」が改めて見えてくると思うからです。

[注釈]

- ※1 マレーシア政府は、一定条件以上の資産を有する外国人に、MM2H (Malaysia My Second Home) という 10 年間出入国自由の滞在を許可するビザを発行しています。これは就労や永住を許可するものではありませんが、10 年後に再申請すれば更新は可能だと言われています。詳しくは、マレーシア政府観光省のホームページをご覧ください。

<http://www.tourismmalaysia.or.jp/>

- ※2 長年クアラルンプールに住んでいる日本人夫妻が主催している『ご褒美人生の泉』  
<http://gohoubi.com.my/>という会員制の SNS があって、登録するとマレーシアでのロングステイに関する膨大な口コミ情報が入手できます。また、この SNS 内で有志がボランティアグループを作り、現地での住居探しや携帯電話の使い方講習会など、これから上陸する人への支援活動を行っています。