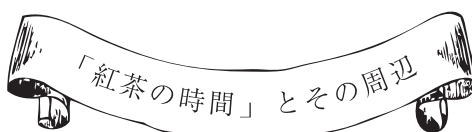


きもちは、 言葉を さがしている



第 23 話

水野 スウ

けんぼう出前あんぎゃ

昨年8月の終わりに、『わたしとあなたの・けんぼうBOOK』という小さな本をつくりました。以来、出前けんぼうかふえのご注文が一気に急増。これまでに40回近く、全国各地へ憲法を語りに出かけました。この春も、新潟、福井、愛知、信州、広島、京都etc.へと、出前をしに行く予定です。

私が呼ばれる場は、たまに大人数の時もあるけれど、たいていが20~30人、というこじんまりした集いです。

一見、効率悪いことこの上ないように見えても、私を感じる手応えとしては、むしろその逆。参加している一人ひとりのお顔を見ながら語れるし、「ここまでの話、みなさんに伝わってます?」とコミュニケーションとりつつ、言葉や表現を選ぶこともできます。ちいさな場であればあるだけ、伝わり方の温度が違うのを感じるのです。

人数が多すぎないからこそ、話し終わったあと

の「単語な感想」(その日聴いた話の中で、これだけは忘れずにおみやげとして持ち帰ろう、と思うキーワードのこと)を一人ひとり発表してもらって、その日のキーワードを確認しあうふりかえりタイムを、みんなで共有することもできます。そこでシェアされるのは、たとえばこんな言葉たち。

- ・憲法の話というからてっきり9条の話と思っていた。憲法って、9条だけじゃなかったんだ!
- ・本当言うと、なんかこわそうで、来たくなかった。だけど聞いてみたら、違った、あったかった。
- ・憲法の話聞いて、泣くなんて自分でもびっくり。
- ・憲法13条、こんな私のことも守ってくれていたんだね。
- ・自分が民主主義しないと、民主主義は守れない。
- ・不断の努力の、12条するひとに私もなるぞ!
- ・私もpeaceのpiece、たしかな平和のひと粒になりたいと思った。
- などなど。

どう伝えよう

「話している間中、スウさんにはこやかなえがおでした。だから楽なきもちで、安心して、聴けました」「いったいどうして、難しい憲法や政治の話を知りやすく、そんなふうにおだやかな表情で語れるんだろう」実はこういった感想をよくいただきます（めっちゃうれしい!）。

自分としてはことさら、えがおで話そう、と意識しているつもりはありません。言えることがあるとしたら、私が本当に大切に感じている今の日本国憲法を、だからこそ愛情こめてていねいに届けようとする時、知らず知らずそんな表情になっている、ということなのでしょう。

その一方で、きつい表情や激しい口調で話さないように、というのは、自分でも意識していることだと思います。もしか私が、あまりに真剣になりすぎて、終止こわい顔で話していたら、きっと聞いている方は自分が叱られたり、責められたりしているように感じてしまうでしょう。そうなったら、こちらの本当に伝えたいメッセージだって、きっとほとんど心には届かない。そのもったいない現実を、数々の失敗を重ねてきてよく知っているからです。

伝える時に努力していることは、そのほかにもいくつかあります。

たとえば、できるかぎり、聴いている人が置いてけぼり感をもたないように、むずかしい熟語やカタカナ言葉は少なめに。使い古されてしまった単語の代わりに、自分なりの表現で——たとえば「12条する」、「13条こそ憲法の核心だと確信」、「憲法は私の味方」、といった、私のふだんの言葉で——憲法を届けること。

それから、一方通行のまま話が終わってしまわないようにこころがけるのも、私にとっては大切なことです。私、先生、あなた、生徒、という関係より、ほんのちょっとでも、自分も参加した、という双方向の感覚を持ち帰ってもらえたらいい

な。きっと、その方がずっと心に残ると思うから。出前の最後にみなさんから「単語な感想」を言ってもらえるのも、この、参加した感、の一つになればと思ってしていることなのです。

『静かな力』

数々の失敗を重ねてきて、と先に書いたように、私自身、こういった出前の作りかたが最初から決まっていたわけじゃありません。記憶をたどっていくと、どうやら20年ほど前から手探りで学んできたワークショップの手法に、そのヒントがありそう。

1995年の当時はまだ、言葉自体耳新しかった、ワークショップ、という概念。それに最初に目を向けさせてくれたのは、クエーカー教徒の人たちが考えだし、実践を重ねてきた試み、『子どものための非暴力マニュアル』（*A Manual on Nonviolence and Children*）という本の存在です。金沢の友人の三国千秋さんが、その原題を「静かな力」と意識して、日本語訳の本にしたことからでした（ステファニー・ジャドソン編、三国千秋訳『静かな力——子どもたちに非暴力を教えるための実践マニュアル』嵯峨野書院、1995年）。

その『静かな力』をテキストブックがわりに、三国さんと私を入れた3人で、月に一度のワークショップ自主勉強会をはじめたのです。

毎月、自分たちなりのワークショップを模索する場で、私は自分の存在が認められ、同時に、他者を認めて尊重することの大切さを、体験的に学んでいきました。

私たちが学ぼうとするワークショップの目的は、正しい答えを出すためにするのではないこと。ふだんはあまり考えることもなくやり過ごしていることがらをテーマにして、いったん立ち止まってみなで考えることや、自分とは違ういろいろな考え方がないと知ること。知った上で、自分は思うのか、それを言葉にしていく努力が必要なこと、などなど。

自分でオリジナルのワークショップを組み立てる月もあれば、仲間のつくったワークショップに参加する月もあり、それを交互にくり返しながら、ワークショップってどういうものか、私自身がゆっくりと学んでいく、そこはそんな場所でした。

クッキングハウスから

私にとってのコミュニケーションの学校は、もう一つあります。それが、東京調布のクッキングハウス。ワークショップの自主勉強会をはじめて1年ほどしたころに出逢った場所です。

人呼んで、不思議なレストラン。精神の病いを持つ人たちの、職場であり居場所でもあるそのクッキングハウスでは、メンバーさんたちの一番苦手とする対人関係が、少しでも楽になるためのコミュニケーションの練習、SST（ソーシャル・スキルズ・トレーニング）のワークショップを日常的にしています。

認知行動療法でもあるSSTは、精神障がいの人たちのためのリハビリプログラムの一つ。自分にも相手にもきもちのいいコミュニケーションのとり方を、練習しながら学ぶSST。そこに何度か参加するうち、これは私にとってすごく必要な学びに違いない、と確信して、当時できるかぎりの時間をつくっては、あししげくクッキングハウスに通いました。

SSTの学びにも、金沢でしているワークショップ勉強会と通じあう部分がいっぱいありました。自分とは違う、いろいろな考え方、ものとのとらえ方があると知ることや、一人ひとりを尊重して認めることの大切さ、など。

自分のきもちも相手のきもちも大事にしながら、「私」を主語にして話す「わたしメッセージ」の伝え方と、上から目線で、相手を責めたり非難しているように聞こえる「あなたメッセージ」という伝え方があること。「あなたメッセージ」の言い方では、それがどんなに正しいことであっても、

私の伝えたいことは相手に伝わらないこと。そのいずれも、二つのワークショップを体験しながら学んでいったことでした。

話すスタイルの原点は

そのクッキングハウスに、毎春、お話の出前に行くようになって今年で12年になります。出前のご注文テーマは毎回、平和に関すること。メンバーさんとスタッフとお客様が一緒に耳を傾けてくれる場所で、憲法9条も、原発も、個人の尊重の13条も、不断の努力の12条も、一年に一つずつ、語らせてもらってきました。

初めての出前の時は、普段よりずっと緊張したことを覚えています。できるかぎりわかりやすい言葉で、声を荒げずに、わたしメッセージで、ていねいに伝えよう、と心しました。精神の薬を服用しているメンバーさんたちの中には、話がむずかしい、つまらない、と感じればすぐに部屋から出て行ってしまう人や、攻撃的な言葉や非難めいた言葉を多用すれば、それをあたかも自分が責められているように感じてしまう人が、少なからずいるだろう、と思ったからです。

今にして思えば、それが結果的に、私が現在、出前けんぼうかふえで話すスタイルの原点となりました。話を最後まで関心持って聞いてもらえるかどうか、聞いている人たちのリアクションや表情が大事なバロメーター。つまり、聞き手のクッキングハウスのメンバーさんたちが、実は、私の話し方の先生だったのです。

はじめてのおはなし会で、2時間近く、メンバーさんの誰一人部屋を出て行かずに聞いていてくれたこと、それがその後の私の話し方の大切な指針になったのでした。

おつり、いろいろ

こうしてゆっくりと時間をかけてつくってきた、わたし流のお話出前スタイル。その中でも、はじ

めに紹介したようなミニミニ出前けんぽうかふえのうれしい特徴は、参加した、聞いた、それでおしまい、とならずに、私が石川に戻った後からも、参加した方たちからのおつりが続々とあること。

- ・けんぽうBOOKをテキストがわりに、憲法の自主勉強会を毎月ひらくことにしました。
——長野で、広島で。
- ・これまでは9の数字入りクッキーをつくってきたけど、今回はそれとあわせて、13と12の数字入りクッキーをつくって幼稚園のバザーで売ってみました。どの人も数字のわけを訊いてくれるので、なにげに13条と12条の話ができます。
——金沢で。
- ・スウさんの「13条のうた」を、学童や保育園の保護者さんたちの集まりの席で歌っています。今度は合唱団でも歌います。
——愛知で、福岡で。
- ・地域の図書館に、けんぽうBOOKを寄贈しています。私のできる12条。
——いろんな市や町で。

こんなふうに時間差で届くおつりの報告の数々が、私をはげまし希望をわけてくれています。おつりの中には、本は読んでくださったけど、まだ実際にはお会いしたことのない方からのものも。

話を聞いたり、本を読んだりした後の、何かせずにはいられない、というきもちも、どうやら単語な感想の多くに共通する、“意外性=!”と関係がありそうだと、このところ思うようになりました。

憲法ってこんなもの、と思いこんでいたのが、え、そうじゃなかったの!?!ってびっくりするところから、何かが始まる。自分の知らなかったこと、意外に感じたことを、結構高い割合で、それぞれがまわりの人に自分から少し伝えてみたくなるらしいのです。

私自身、憲法を学んでいく過程で、そうだったの? 知らなかったよ! という発見がいくつもあっ

て、その新鮮な驚きをこそ伝えたい、と思って語っているの、そのきもち、とってもよくわかる。

今までどこか遠くの他人事みたいに思っていた憲法が、我が身にぐいと近づいて来る、自分ごとだと気がつく、そのきっかけって、案外そんなふうに感情が動いた瞬間なのかもしれないな、と思っています。

おこひるかふえ

昨年、松本と長野のけんぽうかふえに来てくれたNさんは、「暮らしのこと、憲法のこと、気楽に語れる会をはじめることになりました。スウさんのけんぽうBOOKの紹介もしながら、名づけて“おこひるかふえ”を」と知らせてくれました。

テレビのニュースを見たり、新聞を読んだり、仕事をしたり、食事を作ったり……。毎日一生懸命生きていて、それで十分だと思ってきたけれど、なんだか最近、胸の中がザワザワ騒がしい。憲法が変わったら、戦争ができる国になっちゃうってホント? TPPが始まったら、いつも野菜を買わせてもらっている地元の農家さん達は大丈夫? 夏の参院選で、そんなに大切なもの? デモやシュプレヒコールは苦手だけど、この胸のザワザワを、誰かに伝えたい! 一緒に考えたい! そんな気持ちで立ち上げたのが『おこひるかふえ』です。

おこひる一品、気になる新聞記事、など持ち寄りです。

おこひる、とは、その地方の方言で、ちいさなおひるとか、おやつ、という意味なのだとか。その第一回目はこんなだったそうです。

呼びかけに集まってくれた10数人と、初めてのおこひるかふえをしました。自己紹介や、どうしてここに来ようと思ったのか聞きあう時間、そしてなかなか政治のことを本音でおしゃべりできる機会がない、若い人たちに関心を持ってもらう

にはどうしたら良いだろう？そんなことも話題に
出ました。

「おこひるかふえ、良いよね！同時多発的にこ
んな場所が増えればいいんじゃないかな？」と言っ
てくれた人もいます。

かふえの最後に、この会に来て、1番心に残っ
たことをジャバラ本にひとことずつ書いていって
いただきました。このジャバラ本はどんどん足し
ていけるので、これからも続けていきます。いろ
んな思いが積み重なっていくといいなあ～と思
います。

～ジャバラ本より～

- ・ひとりの想いを3人4人につなげていきましょ
う！
- ・考えていること、思ったこと、感じたことを自
由に話せる場を持てるのが大切だと感じました。
- ・思っていることをそのまま話せるのが楽しい！
おやつ（おこひる）もたのしい！
- ・ちゃんと考えるようにしよう。
- ・ママがキーマン。あきらめず、笑顔を武器に、
戦うのではなく仲間力で!!
- ・本当の豊かさとはなんだろう。今の生活を見直
すことが小さな一歩になるのでは……。

こんなふうに、憲法と自分の距離がちぢまって
いくプロセスを知らせてもらったこと、私にとっ
ての、とくべつにうれしいおつりでした。

ふつうに話そう

2月の越前への出前けんぼうかふえのちらしに
は、タイトルとは別に、「社会のこと、ふつうに
話そう、暮らしのことだもの」という言葉が添え
られていました。

すっごくいい言葉だね、とちらしを描いてくれ
た若い絵描きのHさんに伝えると、「それはスウ
さんからもらった勇気です。最初は勇気がいるけ
れど、その勇気が暮らしの中で少しずつ当たり前

になっていきますように、って思うから。自分は
どこの党でもないのに、社会的な話をするだけで
政治的とされる、その空気がすごくないやです。政
治は社会をより良くする手段であって、社会的な
ことは自分自身のことなのにね」と、Hさん。

まったく同感。安保や、憲法や、選挙などなど、
どれもこれも全部、“せいじてき”とくくられて
しまうことに、私もいつもなんだか違和感を感じ
ています。

そうやってひとくくりにして、自分には関係な
いこと、と遠ざけておいた方がなんとなく安心と
いう人、もしかしたらたくさんいるのかも。かく
いう私からして、紅茶をはじめたころはまさに、
政治的なことは自分に関係ない、関心ない、とい
う一人だったので、えらそうなこと、とても言え
ません。

じゃあ、そんな私にいったい何があったのだっ
け？ 今思い返してみると、それは決して私一人
の力じゃなくって。紅茶に集まる実にいろんな意
識を持った人たちが、社会に向けての私のいろん
な窓を、コンコン、とノックし、次々とひらいて
いてくれたのでした。その中で、こんなこと言
うところ思われるかも、ああ思われるかも、と口
に出す前から自主規制して、知りたいことも、不
安なことも、よくわからないままこの世界を生き
ていかなきゃいけないとしたら、それは私にとっ
ての安心ではなく、むしろずっと不安が大きいこ
とのように、だんだんと思えてきた。子どもを育
てていく中では、社会のことも知りたい、知らな
きゃ、と私自身がからだで感じていったのです。

Hさんは、私と紅茶の時間のことを「スウさん
は、32年間、安心して、社会のこと、自分のこと、
語りあえる時間をつくり続けてきました」という
言葉で紹介してくれていました。

意図的にそうしてきたわけではないけれど、ふ
りかえてみれば、おそらくそういうことだった
のでしょう。先ず自分から、きもちを話す。きも
ちの中の一つとして、今の社会の中で気になって

いることも、話す。意味がわからなかったら、訊く。知らないことがあれば、知らない、という。知らない人のことを、決してばかにしない。だって、それはきのうの自分なのだから。

そういう時間を積み重ねていくうち、いつのまにか、社会のことも、暮らしの話とおんなじように話すのが、その場の当たり前になっていく。それが紅茶の時間だった、ということ。

そんな私にとって今、憲法のはなしは確実に、暮らしのはなしなのだと思えます。その空気を、聴く人たちに届けたい。越前にかぎらず、どの場へ行く時も、私はその想いを持って、出前の旅にをかけています。

未来に向けて

このところ、20～30代の、子育て真っ最中のママたちがけんぽうかふえによんでくれることがふえてきました。各地の「ママの会」からよんでもらうことも（2015年から全国各地で「安保関連法に反対するママの会」が続々と立ち上がっています）。

そんな場では、ママが赤ちゃんを抱っこしておっぱいあげたり、おしめかえたり、子どもたちが室内を駆け回ったり……という中で語ります。時には若いパパたちが、2時間はじっとしてられない元気な子どもたちの、保育係も兼ねての参加、という場面もよくあって、なおうれしいことです。

若いママやパパたちに語りながら、私は今、この幼子たちの未来にむけて、憲法を語っているのだ、と感じる瞬間がたびたびあります。

私が“私”という、ほかの誰ともとりかえのきかない存在であること。私には、私らしくしあわせに生きていく権利があるということ。それが、13条の謳う「個人の尊厳」。

だけど、自民党の目指す改憲案では、13条の「個人として尊重」から、個、が削除されて、「人として尊重」という言葉に置き換わっています。個、という言葉には、それぞれの人格や個性、違い、

オリジナリティがこめられているはずなのに、それをあえて取っ払ってしまおうって、いったいどういう理由があるのだろう。それは、私が私であるための、あなたがあなたであるための、もっとも大切な自由と権利を、私からうばうことではないの？

私は、いま目の前にいる、この子にも、あの子にも、それぞれがその子らしく生きていける未来を、なんとしても手渡したい。そう願うからこそ、私はこうして、むずかしくない私の言葉で、憲法を語っています。それが、憲法の専門家ではない私のできる、12条。

私が私であるために、あなたがあなたであるために、私は私の、不断の努力の12条を、普段から、息するようにしていこう。13条と12条はまさにコインの裏表、切り離すことのできない一体のもの。そう確信している私なので。

2016.2.7

