

きもちは、 言葉を さがしている



第 28 話

水野 スウ

憲法を介して

全国あちこちから、お声がかかるとその地に出かけて行って、憲法のおはなしをさせてもらう出前けんぽうかふえ、2015年から始めて、これまでに150回をこえました。

私にとってそれは、憲法をなかだちにして、ほぼ未知の方たちと出逢っていく旅。同時にそれは、憲法にこれまであまり関心をもってこなかった方たちが、憲法と出逢う貴重な機会かもしれない、と思うので、毎回できるだけわかりやすく、身の丈の私の言葉で、憲法きほんのきを語るようにしています。あわせて、私がなぜ、こんなにも憲法を身近に感じるようになったのか、そのわけや、安倍首相がこの数年間でしてきたこと、これから何をしようとしているか、などについても。

なんか遠い、怖いもの？

話しおえた後はいつも、参加した方にひと言感想を言っていただくふりかえりの時間を持ちます。みなさんに前もって折り紙をお渡ししておき、今日初めて知ったこと、または、今日印象的だった言葉、または、いま感じているきもち、そのうちのどれかを短かい言葉で書いていただいて、お一人一人、順に発表してもらうのです。

憲法を守る義務を負うのははっきり自分たち国民とっていたけど、守らなきゃいけないのは権力の側にいる人たちなんですね、という感想は、毎回どなたかが必ずおっしゃいます。そして、それ以上に多く聞かれるのが、憲法って堅苦しくて遠い存在、自分に関係ないもの、なんかこわそうなもの、とっていたけど全然違って、という声。

そんな感想を耳にした時には、後からでも、なるべくそのわけを聞くようにしています。ある人の場合はこうでした。

「63歳の誕生日に娘から、スウさんのけんぼうかふえと一緒に聞きにいこう、と誘われてきました。内心、何にも知らない自分が聞いて話についていけるだろうか、無関心を責められたりしないだろうか、ってどきどきしてたけど、話をはじめたら、ほんの少しもばかにされてないのがわかった。初めて来た私のために話してくれてる気がした。13条の個人の尊厳のこと、はじめて知りました。自分のことを大切に思っていんだって憲法に書いてある、とこの日知ることができて、娘から何よりの誕生日プレゼントをもらったようなきもちです」

またある人は、こんなふうには。

「9条守れ〜！とこぶしを強く振り上げている人たちに対して、昔からなにか違和感があった。確かにそれは正しいことかもしれないけど、9条そのものも矛盾だらけだし、自分自身、そんなに正しい人間じゃないと思っているので、あの人たちのように揺るぎなく堂々と、9条守れ！って言葉ない、そんな自分をどこか後ろめたく思っていたの。今日の話は憲法の入り口が9条じゃなくて、個人の尊厳の13条やふだんの努力の12条だったのがとても新鮮で、憲法がストーンと腑に落ちました」

一生懸命になりすぎると

お二人の言葉の中に、先に憲法と出逢った人が、次の人へどんな風に憲法を手渡していったらいいのか、そのヒントがいっぱい詰まっている気がしました。

確かに私も、憲法の集まりに出かけて行って、専門用語がいっぱいで気後れしてしまったり、なんだか怒りが満ちているように感じて思わずたじろいでもったり、ということが、今でもあります。

平和のために一生懸命活動していると、今の状況に危機感つものらせるあまり、つい、上から目線で説教したくなったり、無意識のうちに自分の意見を押しつけたくなったり、攻撃的だったりしてしまう。そのきもちがわかる気がするし、私にだって思い当たることがあります。

けども、平和を願っているはずなのに、これじゃあちっとも平和的じゃないよね。思いきって勇気をふるい、おっかなびっくり憲法の話の聞きに来てくれた人たちにいっぺんで引かれちゃう。そしたら本当に伝えたいことが伝わらない、広がらない、もったいない。……じゃあ、一体どうしたらいいんだろ。

そこで思いついたシンプルなキーワード、それが「^{たいら}平に話す」です。

^{たいら}平に話す

政治とか憲法とか森友学園とか加計学園とか、近ごろでいえば共謀罪とか、いわゆる“政治的”（というくりにちょっと違和感あるけど、ま、わかりやすいのであえて使います、ほんとは、社会の話をしてるだけなんだけど）な話をする時にこそ必要なんじゃないかな、と思う、「^{たいら}平に話す」ということ。

たいら、なのでそこには上も下もなく、知っている人がえらい、知らない人がダメ、ということもなく、たいらかに、対等にむきあって、個人を認めあって、話す、聴く。たいらに話す（平話）ことが「たいわ」で、「へいわ」で、たいらに話すから「対話」で、それが「平和」につながっていく、と思うのです。そういう対話のキャッチボールが続いているかぎり、そこになぐりあいは起こらないのではないかと。

たいらに話す、この言い方を思いついたのは最近だけど、実は、たいらな話し方のモデルは、ずっと以前から私の中にありました。

そのヒントを教えてくれたのは、精神障がいの人たちが働いている調布のレストラン、クッキン

グハウスで、メンバーさんたちが日常茶飯事に実践しているという SST です。

「わたしメッセージ」の練習

SST というのは、ソーシャル・スキルズ・トレーニングの略で、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の練習のこと。クッキングハウスで定期的に行われている SST の講座を受けてみて、これって、練習すれば誰でも身につけることができるんだ、と知りました。

まずは、相手の話を、さえぎらず、横取りせず、否定せずに、まっすぐな耳で聴く練習をすること。次に、自分が話す時は、相手を責めず、わたしを主語にして、自分のきもちを「わたしメッセージ」で相手に伝える練習をすること。

この「わたしメッセージ」が、言うは易く行うはなかなか難しい。ムカツ、イライラッ、と来た時に、反射的に口から飛び出してくる言葉は、ほぼきまって相手を責める「あなたメッセージ」です。例えば、相手を主語にした「どうしてあなたはいつもこうなの！」といったふうに。それに対して、「わたしはこうしてもらえたらうれしい」というのが「わたしメッセージ」の伝え方。

この伝え方をクッキングハウスで学んだ時、これは決して How to 的なテクニックの話ではなく、自分と相手、それぞれの「個」を尊重しようとする誠実さがその根底に流れていることを感じました。それが、おそらく私にとって、たいらに話す、の原点です。

「どうして関心を持たないんだ！」という怒りも「そんなことも知らないの？」という嘆きも、政治がひどくなっていくことへの不安と焦りの裏返しなのでしょう。でも、誰だって、自分が大切にされなかったら悲しい。そんな言われ方をしたら、心がパタンと閉じてしまう。そうしていたら、本当に伝えたいことだって伝わらない。それは、

お互いにとってもったいないこと。

もし普段からそんな伝え方が、ついついクセになっているとしたら、それこそやっぱり練習が必要だと思うのです。たいらに話す、聴く、といったコミュニケーションの練習が。

対等に話すことが基本の SST の手法を、もっと多くの人知って、政治や社会の話をする場面でも、それを応用していったらいいな。そう気づいた時、これまで紅茶の時間を始めてから、ずっと自分の中で2本の柱のように存在していた「社会のこと」と「コミュニケーション」が、ふっと重なり合ったように感じました。

コミュニケーション・ワークショップ

この春、ひさしぶりにコミュニケーション・ワークショップの出前をしました。ご注文主はおとしあたりから、今の政治がおかしいと感じて、友人たちと国会前に出かけたり、出会った仲間たちと憲法のお話会を主催したり、私の出前けんぼうかふえを開いてくれたりしているお母さんです。

私が以前から、政治や社会の話をもよおしあうには、コミュニケーションの練習が必要だね、と言っていることに反応して、去年、私がひらいたワークショップにも参加してくれた彼女。今回は、社会や政治とはとくにからめずに、相手にも自分にもきもちのいいコミュニケーションがあるということ、それを体感してもらえようなワークをしてほしい、というご注文でした。

そのご注文のおかげで、私にとっても懐かしい、10数年前によくしていたシンプルなプログラムを組み合わせてワークを試してみました。そのいくつかは、たとえばこんなふう。

きもちボール

目には見えないボールをふくらませて、それを言葉をつかわずに、投げる、受け止める、をくり

かえす「きもちボール」。コミュニケーションってキャッチボールなんだ、ということをはからだで感じてもらうワークです。

ボールを飛ばす時、あなたに向かって投げるから受け止めてね、と目で合図してから、ぽ〜んと投げる人、アイコンタクトなしに適当に投げる人、遊び心いれて変化球を投げる人、大事そうに持ってお隣さんにそっと手渡す人。ボールの投げ方一つにも、その人の個性や日ごろ無意識にしていることがとても自然に出るワークです。

しあわせまわし

二人一組みをつくって、ごく最近あった、ちいさなうれしい、を相手に話す「しあわせまわし」。2分話したら、今度は自分が2分、相手を聴く。

一見単純なワークだけども、いろんな要素が詰まっています。まず、ちいさなうれしいを見つける練習、見つけたらそのきもちを「わたしメッセージ」で言葉にする練習、相手の話をまっすぐに聴く練習。この中には、相手の話を横取りしない、さえぎらない、先回りしない、相手のちいさなうれしい、というきもちをうけとめる練習、などなども含まれます。

ワークをしながら、自分のコミュニケーションのくせに、自分で気づく時間でもあります。最近こんなふうに、自分のきもちを誰かに受けとめてもらったことあるかな、誰かのきもちを自分はまっすぐに聴いているかな、などなど。

贈りものの言葉

自分がこれまでに言われてうれしかった言葉を思い出して、一人一人が自分の折り紙に書いてみる「贈りものの言葉」。あとから、誰が書いたかわからない仕掛けをして、その言葉を全員でシェアします。

すごいね、えらいね、がんばったね、といったほめ言葉をもたらるのはもちろんうれしいことだ

けど、それ以上に、自分をよく見てくれている人から言われた何気ない言葉、自分の存在を認めてくれていると感じられる言葉が、実はとってもうれしい。そのことに気づいてもらえる時間です。

人は誰でも身の丈に認めてもらいたい、という願いをもって生きている、と私は思っています。ひとと言えればそれは、人権、ということだけど、あえてその単語を出さずとも、一人一人の存在が大切にされる、あなたもわたしも、個人として認められる、という感覚を体感してほしいとするワークでもあります。

そして、すべてのワークのあとは「ふりかえり」の時間をとって、この日参加して感じたことを言葉にしあい、それを全員でうけとめ、わかちあいます。

シンプルなワークこそ

ワークショップは、日常とはちょっとちがう時間です。いつもとちがう設定でなにかを、ともにしてみる。ふだんなら見過ごすだろうきもちを、あえて言葉化してみる。自分のきもちを感じて、気づいて、言葉化して、それをうけとめてもらって、ひとつのコミュニケーションのサイクルが成り立ちます。

そんなシンプルなワークを体験してみて、自分の存在を受けとめてもらう安心感を味わうと同時に、自分がこれまで相手を聴こうとしていなかったこと、相手に「あなたメッセージ」ばかりぶつけて責めていたこと、相手を変えよう変えようとしてきた自分があること、受けとれないボールをばちんと相手にぶつけていたのはひょっとして自分の方だったかも、ってもしも気づくとしたら、それはとてもすてきな変化のはじまり、と思います。

この日参加した20数名の方の多くは、ここ数年、政治や社会の状況に、もう黙っていられなくて、

不慣れなことであっても必死に自分のできることを探し、動いてきた方たちのようでした。

ふだん仲間と顔をあわせれば、次のイベントや行動をどうするか、これをしよう、あれもしなくちゃ、と、時に自分のきもちはどこかに置き去りにしたまま、やらなければいけないことに次々と追われるように突っ走ってきた人もいたでしょう。

政治や社会のことをたいらに話す、それにはコミュニケーションの練習が必要——そんな思いをきっかけに生まれた時間だったけど、あえてこの日は、その意図はことさらおもてに出さず、シンプルなワークをただ体験してもらった、そのことがかえってよかったんじゃないかな、と思います。

慣れない政治的な活動に関わり、とりわけこの2、3年、しんどい思いもし、疲れがたまっていたらう人たちにとって、まず何よりも自分のために、こんなささやかで何気ない、自分を解放する時間があるってことが、きっと大事なことです。

ふりかえりの時間に、参加したみなさんが「たいらに話す」ことを意識しながら出してくれた言葉、見せてくれた表情の明るさ、軽さに、私のほうこそ救われたような、うれしいきもちを味わいました。

国会音読会

そんなうれしいきもちを持ち帰ってから1ヶ月も立たないうちに、国会では、共謀罪法案が衆議院で採決されました。

平成の治安維持法ともよばれるこの法案。与党は「十分審議は尽くされた」と言って採決を押し通したけれど、国会でどんな議論があったのか、どんな中味の法案なのか、一体どのくらいの人か知っているでしょう。

私もちょうど、けんぼうかふえで家をあけることの多い時期と重なっていたので、細切れのニュースや新聞だけだと、一体何が話し合われているのか、よくわかりませんでした。

そんな折、金沢の友人の小原美由紀さんが、国会での答弁を日ごろからたんねんに書き起こしてくれていて、それを見た輪島の友人が、声に出して読んでみよう！と思いつき、5月15日にわが家に集まった5人で、それぞれ、金田法務大臣や民進党の山尾志桜里議員や安倍首相になりきって、音読してみました。

すると、見えてくる見えてくる。大臣が質問に何も答えていない、答えられない。この法案をまったくわかっていない。この法案のあいまいさ、危険性、安倍さんの答弁のごまかしなどなど、おかしいほどに実感します。まるで喜劇のようです。

民主主義の基本は話しあい、のはずが、まったくコミュニケーションがなりたっていない国会答弁。こんな身もふたもない答弁がくりかえされ、それでも30時間経過すれば、審議は十分尽くされたとして、数の力で採決される。

こうやって、テロ対策を口実にした（文字通り口実で、この法でテロは防げない、と言われていました）法律ができ、仲間とのコミュニケーションが監視され、わたしの心のうちが見張られ、おかしいことにおかしいと声あげることがためられるようになったら、ものいう自由はどんどん小さくなっていきます。その結果、政府のすることに何も文句を言わない人だらけになった社会を想像するとぞっとします。

全国各地でリーディング

その日以来、石川では毎日のようにどこかしらで、この国会答弁リーディングが行われています。誰かの家で、金沢のカフェで、公園のピーステント前で、共謀罪反対の集会で。

メディアが連日、このおもしろいユニークな取り組みをとりあげてくれたおかげで、こんなことしてる！自分たちにもできる！と知った人たちがまた、日本のあちこちでこの国会音読会をはじめています。

完全ノンフィクション国会答弁書き起こしのシナリオは、パソコンで「コックイオンドク」と検索すればできて、誰でもそれをプリントアウトすることができます。

〈コックイオンドク！〉

<https://believe-j.jimdo.com>

サイトには11回分の答弁が載っていますが、書き起こしは各答弁のポイント部分にしぼっているので、1回分は読めば5分から10分以内。これは、と思う日の答弁を自分たちで選び、たとえば試しに3日分を読んでもというのはどうでしょう。一回読み終わるごとに、感じたことなどシェアしあうのも大事。実際にほんの数人の紅茶の時間内の草かふえでも、この音読会、やりはじめています。

共謀罪の審議は5月29日から参議院にうつります。この法案を知るためにできることとしての国会音読会、これもふだんの努力の「12条する」の1つ、と思います。

2017.5.25

