

きもちは、 言葉を さがしている



第 2 話

水野 スウ

不思議なレストラン

水曜日の午後だけ開いている、誰でもどうぞ、の「紅茶の時間」をはじめから27年がたった。最初のころの紅茶は、毎週にぎやかな子育て井戸端のようだったけれど、年月とともに、あんまりはやっていない、とりたてて何もしてない、静かな時間へとじょじょに変化してきて、10数年前からは、元気がない時や心くたびれた時、ふらり行ってみようかな、と思える場所にどうやら育ってきたらしい。

今でこそ、そんな人たちを受けとめるのがあまりこわくなくなった私だけど、当時はなんだかややこしそうな人が来ると、おっかなびっくりだったことを思い出す。私の受けとめ方がまずくて、もしか、すでに十分よそで傷ついてきた人をさらに傷つけてしまったらどうしよう、って不安だったんだろう。ちょうどそんなころ、紅茶つながりの友人が「不思議なレストランからこんにちは」という講演会のちらしを送ってくれて、そのタイトルに魅かれ、私は富山までお話を聞きに行った

のだった。

東京調布にある「クッキングハウス」は、心の病気をした人たちの居場所であり、職場であり、そして誰もがおいしいランチを食べにいける、街なかの不思議なレストラン。代表をしているソーシャルワーカー、松浦幸子さんのお話は、東京にそんな場所があるんだ！という驚きとともに心に深くはいつてきて、これはどうしても行かなくちゃ、と思った。そして出かけていった。今から13年前のこと。

仲間と一緒にごはんをつくって一緒に食べて、おいしいね、からメンバーさんたちが元気になってゆく、というクッキングハウスは、お話で聞いたとおりに、ほんと安心できる、家庭的であったかいレストランだった。家族の誰かが心を病み、何をどうしていいかまったくわからない不安な時、クッキングハウスの存在を知って、全国から訪れる人も多いという。やっと来れた安堵感でテーブルに着いて、メンバーさんから、ご注文は？と聞

かれたとたん、おもわず涙があふれてきたお客様に、さりげなくどうぞと涙ふくタオルをさしだす、そんなことが当たり前、という意味でも、やっぱり不思議なレストランだ。

クッキングハウスのSST

決まった曜日に食事の後ではじまる、SST という名前のコミュニケーションの学びの時間にも、たびたび参加させてもらった。メンバーさんたちが、自分の日常生活で実際に起きる対ひととの様々な場面で、こうできたらいいな、もっとこうしたい、という希望とニーズのあることを練習の課題として出す。

たとえば、自分から仲間にあいさつができるようになりたい。おしゃべりの輪のなかに、しぜんに入っていきたい。新聞の勧誘の人を上手に断りたい。お母さんの誕生日に、プレゼントをどうやって渡したらよろこんでもらえるかな、などなど。

ささいなことにみえても、本人にとっては一つ一つが大問題。それにいちいちつまづいてしまう状況だとしたら、毎日どんなに生活しづらいことだろう。それを思いきって課題に出してみると、仲間たちが、そのきもちわかる、自分にも同じ悩みがあった、私にもあるよ、と真剣に受けとめてくれて、それから、自分の場合はこうやってみたらうまくいった、こういうのはどうだろう、と仲間たちが、いろんな知恵を分けてくれる。SSTリーダー役の松浦さんやスタッフからも、その人のこれまでとは少し違うものの見方や考え方、あたらしい行動パターンなどのヒントや助言がもらえる。

いくつか出された方法の中から、課題を出したその人が、これならできそうかな、と思うものを選んで、実際に練習場面をつくり、参加者の誰かに相手役になってもらって、短いロールプレイを試してみる。

練習したあとはすぐに、今のよかったところが、見ていたメンバー仲間や参加者から口々に伝えられる。まるでシャワーのように、その人にそそがれるちいさなほめ言葉の数々。してみてもう

たか、と訊かれて、当のメンバーさんも今のきもちを言葉にする。何より、勇気を出して練習したことがみんなから認められて、メンバーさんはともうれしそうな表情になる。

こんなふうには展開していくクッキングハウスのSSTからは、いつ参加してもあたたかな感動をわけてもらおう。メンバーさんたちは、練習を何回も重ねていくうちに、悩みや困りごとを一人でかえこまないことや、一緒に考え、応援してくれる仲間たちの存在を信じていることができ、実際には問題だらけの毎日であっても、一つ一つ、越えていこうと思えるのかもしれないな、と感じた。

と同時に、いいところを見つけて言葉にして率直に伝えることが、メンバーさんたちが自信をとり戻してゆく過程でとても重要な意味を持っている、ということも実感できて、それが私にとっては大きなうれしい発見だった。それは紅茶の時間をはじめたころから、特に大切なことだと意識もせず、私がずっとしてきたことと通じていたから。

ソーシャル・スキルズ・トレーニング、の略であるSSTが、認知行動療法の一つで、精神障がいの人のリハビリに役立つリハビリプログラムの一環でもある、と知ったのは、クッキングハウスのSSTを知っただいぶ後のことだった。でも私からすると、こんなコミュニケーションの練習って、病気であろうとなかろうと、およそどんな人でも日常的に楽しく学べたらいいのにな、と思えてならなかった。そういう場所が近くにあれば、ほんとはいいな。クッキングハウスに行くと、そんなきもちになって帰ってきたのだった。

練習が必要

クッキングハウスから帰った翌週の紅茶の時間では決まって、東京で学んだことのおすそわけやおみやげ話をしていた。人ときもちのいいコミュニケーションができるようになるって、練習すれば誰でも身につけていけるやさしいちからなんだと思う、と繰り返し言っていたら、紅茶にそのころ毎週のように来ていた人が、とんでもないこと

を言い出した。

「それって、今の私にもものすごく必要。自分だけじゃない、そういうコミュニケーションの練習が必要な人、私のまわりにたくさんいるの。お願い、スウさん、そんな練習ができる時間を、紅茶とは別枠でつくって」

見よう見まねのSSTを人に教えるなんて私にはとうていできない。無理だよ、難しいよ、と言いつつ続けたけど、このお母さんは、紅茶に来るようになってからの自分の変化をまるで動かぬ証拠(?)のように次つぎあげて、一向にあきらめようとしなかった。

— 紅茶の時間で、話をていねいにじっくり聴いてもらうことで、以前とは違う気づきがいっぱい生じてきた。

— 子どもの話を、そんなふうには聴いてこなかったこと。それまでコミュニケーションだと思っていたものが、実は世間体を気にした表面的な会話にすぎなかったり、きもちをごまかした取りつくろいだったり、相手を○○させよう、の意図が透けて見える操作誘導だったり、とだんだんわかってきたこと。

— こんな親をまじかに見て育ったら、どうやって人ときもちを分かち合うのかわからなくて、子どもが社会に出た時、生きにくくて当たり前かも、ってことにも気がついた。

— これからは、きもちのいいコミュニケーションができる自分に少しでも近づいていきたいと真剣に思ってる。だから、具体的に練習できる、そういう時間がどうしても必要なんです。

そんなふうにあくせうお母さんの近くには、彼女みたいに、コミュニケーションが苦手と思いこんでる人、わが子や家族とほんとは心通わせたいのに、いろんな要因が重なってそれがどうにも難しくなっちゃった人、だからこそ練習の場を必要としている人たちのいることが、私にも少しずつ見えてきた。

そうした家族の問題や葛藤を、他人にはあまり

知られたくないという思いもまた当然のこと。となると、誰でもどうぞ、が基本の紅茶の時間のオープンさは、いつ誰がくるかわからない大きな不安材料でもあって、だから紅茶とは別の場所と時間が必要なんだ、と次第に納得するようになった。

小さくてもいいからそこに自分なりの必然がある、と感じたら私は動き出せる。何よりもまず、練習したい、練習が必要、と思う人たちがいる、ということ。それも、SSTに限定しての勉強会というなら私にはまだできないけど、紅茶の延長線上でのコミュニケーションの練習というのなら、そして、参加する人たちと一緒にそういう場をつくっていきこうというのであれば、あらたに何かをスタートさせられるかもしれない、そんな気がした。

もうひとつの時間

こんな話の出る前からしてきた、能登七尾の商店街のおかみさんたちとのコミュニケーションの勉強会や、金沢でのワークショップ自主勉強会、東京のJHC板橋会のテキストを参考にしながら続けてきたピアカウンセリングの学び、といったたくわえのようなものが、おそらく私の背中を後押ししてくれたのだろう。

とりわけ、七尾のおかみさんたちと数年続けてきた勉強会の経験が、私にささやかな勇気をくれた。おかみさんたちは、相手のきもちも自分のきもちも大切にしながら伝える「私メッセージ」と、相手を非難したり責めたりする「あなたメッセージ」の違いや、「聞く」と「聴く」の違いを学んで、それを自分たちの家族間のコミュニケーションやお商売の場面で実際に活かし始めていた。以前と比べて、きもちを言葉化する、伝える、ということを意識するようになって、仲間や自分のいいところもずっと自然にできるようになっていたし、おかみさんたちの表情も見違えるほど豊かになっていた。

私なりに見つけたおかみさんたちのうれしい変化、おかみさんたちが気づいた自分たちの変化。いくつもの、あ、なんか、前とは違う、少しは、

私メッセージで言えてる自分がいる、あの人がいる、自分の話を聴いてくれる仲間がここにいるって思えるのはいいな、といった感覚と経験。それらが、きもちのいいコミュニケーションの練習はたしかに意味をもつ、そして場のちからというものが育てば、仲間の間に信頼や安心感がふえてくるということ、私に教えてくれていた。

もちろん、これから一緒にコミュニケーションの練習をはじめようとする人たちと、おかみさんたちの会とを同列に並べられないことはわかっていた。これから、の人たちの悩みや問題は、だいぶ深くて厳しいのかもしれない。だけど、紅茶を長く続けてきて、悩みも問題も皆無、なんて人はいないことを知っていたし、その意味では、おかみさんであろうと、お母さんであろうと、どういうご家族であろうと、本質的にまったく異なっていて共通点の一つもないってことはないだろう、探せばきっとどこかに似たようなところや同じところ、普遍性が見つかるはず、とも思っていた。

とにかく今は、これからの会を、私が上手にできるかどうかということよりも、学びたい、練習したい、という人がいて、まずは練習する場がある、そのことの方がきっと大事なんじゃないか、とだいぶ迷ったあげく、私はやっとそこに着地できたのだった。

こうして、あなた「と」学ぶ、わたし「も」学ぶ、ともに学ぶ、という意味を名前にこめた、「ともとも」が2005年の2月に生まれた。その後、「結とも」が、やがて「ともさん」(3番目のとも、の意)もできて、月に一回集まってコミュニケーションの練習をする、紅茶とは別枠のもうひとつの時間である「ともの時間」は、あわせて3つになった。

ともの時間

第一回のともともに集まった10人ほどのうち、半分以上は私と初対面の人たちだったろうか。とにかくみんな、何をするのか、させられるのか、緊張感いっぱい、どの人も硬い表情をしたこと、よく覚えている。くわしくはわからないけど、深刻な家族の問題を、それぞれかかえてる人が多

いようだった。

まず最初にはっきりさせておかなきゃ、と思って私が言ったことは、ここは誰かが答えをくれたり、悩みや問題をすっきり解決してくれたりするところではないということ。小さなこまごました練習を仲間と一緒に積み重ねながら、一人ひとりが自分で何かを発見していく場。言葉にすることで無自覚だった自分のきもちに気づき、気づいたらそれを、相手に伝わるように伝える練習をしていく場所。私はこの場の水先案内人なだけであって、先生とか、指導者とかでは決してないということ、などなど。

その場にいた人たちの中には、家族のことで、これまでにいろんな本を読んだり、先生の講演を聞いたり、専門家に話を聞いてもらったりしてきた人が少なからずいた。悩みが深ければ深いほど、どこかにいい答えや解決策がないか、必死に探してきた人もいただろう。だからこそ余計、私が“先生”ではないことをはじめから明確にしておかなきゃいけなかった。

もしももの時間でそんな立場になってしまったら、私は正解やよい助言をくれる人、と勘違いされそうで、それはとっても困ることだった。そんな力が私にないのを十分わかってたせいもあるけど、何よりもここは、ともに、の場。セルフヘルプの場。互いの関係性がたいらであってこそ気づいていけるものが大きいはず、と確信していたからだ。もちろん今も、そう思っている。

ちょっと話がずれるけど、お話やワークショップの出前に行った先でも、紹介される前に、先生、でなしに、さん、で呼んでくださいね、といつもお願いしている。なんの資格も専門性も持たない私は、それこそが自分の特性だと思っているので、身の丈の、さんで呼ばれるほうがずっと心地いい。学校で子どもたちの前で話す時なんか、特にそう。○○先生、と紹介された人の話を聞かされる時と、なんやら変わった名前、それも、紅茶の時間ってこれまたなんだかよくわからないことしてる人の話の時とでは、同じ聞かされるのでもどこかが違う。ちょびつとは聴く側の子どもたちも身構えずにすむだろうし、その分、こっちも話し

やすい空気をつくってもらえる気がするのだ。

ともの約束

一回目の集まりの時、参加した人たちと話しあいながら、この場での約束ごとをいくつか決めていった。その後も思いつくたびみんなでつけ足しては紙に書いていったので、今では約束、というより、はじめての人に、ここはこんな場所、と説明するとき役立つ、ともの時間のプリントみたいになった。そのプリントに書いてあるのは、例えばこんなことだ。

- ・ここで出た話はここだけのこと。
- ・感じたことをかっこつけずにそのまま言う。
- ・自分のきもちに気づいていく場、そのためにきもちを言葉にする練習をするところ。
- ・よかったところはすぐ言葉にして伝える。具体的に、シンプルに。
- ・自分のきもちも相手のきもちも大切にする場。
- ・批判されない、否定されない、どんな意見もあり。
- ・伝えたいことを、相-手を傷つけずに伝える。
- ・わからないことがあったらすぐ訊く。
- ・人の話を最後まで聴く。
- ・ワンマンショーや人の話の横どりをしない。
- ・言いたくない時はパスできる。
- ・ここは問題を解決する場ではなくて、そのための練習の場。
- ・練習だから失敗して当たり前。誰も笑ったりしないよ。

ともの時間に、誰か一人でもはじめて参加する人がいたら、先輩たちがかわるがわる、プリントをもとに、この場の説明をしてくれることになっている。最初のころ、顔もあげずに棒読みした人も、「おっと、ちょっと待った。もうここからすでに伝える練習は始まっているんだよ～」と私に言われているうちに、今ではここに書いてないことまでその日のアドリブつきで言ったりするようになった。

たとえば、ここはきもちと言葉が対面する場所、

きちは、言葉をさがしている

とか、自分だけの問題とってたことが、実はみんなにも共通の課題だったと気づく場所、とか、月に一回、きもちをリセットするところ、自分の心を見つめる勇気を育てる場所、といったふうに。

これだけ聞いてると、なんかえらくカッコいい場所と誤解されそうだけど、現実にはむしろその逆。というのは、ともの時間の中では、自分や家族の、世間にはあまり見せたくない影の部分、どちらかといえばみっともないところを仲間の前にひらいていくことが、ある意味で欠かせないことだからだ。

自分をひらくことで、その人の生きてる現場が仲間たちにも想像できるようになり、それじゃあ毎日しんどかったよねえ、と共感もでき、それを経て、仲間たちからの経験や知恵のおすそ分けが可能になる。そうとわかってはいても、ひと前で自分をひらくってなかなか勇気が要ること。

クッキングハウスのSSTでメンバーさんから出される課題というのは、こうできたらいいな、こう言えたらいいな、という希望であると同時に、今の自分ができてないこと、しんどいこと、自分の弱みをみんなに知られちゃうこと、いわば弱さの情報公開。

それでも、次々に練習したい課題が出てくるのは、そこが安心できる場で、どんな課題を出しても仲間たちの応援がもらえるし、一緒に考えてくれる、という信頼がみんなの中にあるから。もちろん、それまでのクッキングハウスの活動を通じて、リーダーの松浦さんに対する信頼だって深いものがあるのだけれど。

そのころはまだできたてのともの時間で、しかも、家族の複雑な問題で悩み多そうな人たちから、それぞれの課題がすんなり出てくるはずもない。だいたい、課題、という言葉からして最初は違和感があるに決まっている。

それならば、まずまっ先にできることはなんだろう。ともの時間が、安全で安心な場所、という空気を、ともの仲間たちと毎回少しずつ育てていくしかないのだろうな。そう思っていたので、最初の数ヶ月は、何はさておき、場の空気をほぐす

ことを一番に心がけた。軽いゲーム感覚のいろいろなウォーミングアップを何度もした。深刻に苦しんでいる人ほど、こんなことしていったい何の役に立つ、それより早く問題解決のヒントを見せてよ、そのために来てるんだから、と、きっとじれったかったことだろう。

コミュニケーションはキャッチボール

ともの時間のごく初期にしたことのひとつが、「きもちボール」だ。私が両方の掌を丸くした中に、ふうーと息を吹き込んで、目には見えない風船=きもちボールをふくらませる。そのボールで何を始めるのか、ひとつも説明せず、無言で、そのボールを仲間の誰かに投げる。投げる前には、目と目で合図。いい？行くよ。え、私？そうそう、あなただよ、投げるから受けとってね、ほーら、行くよ〜、ほーん。お、うまい、見事なキャッチ。

こうして、仲間の手から手へ、言葉のないキャッチボールがしばしの間、続く。だんだん要領がのみこめてきて、大のおとなが見えないボールを投げては受けとめ、投げては受けとめ。時に変化球あり、直球あり、笑い声あり、かけ声あり。隣の人に、ふわり、そっとボールを手渡す人もあり。

ひと通りボールが行き渡ったあたりで、きもちボールの話をする。コミュニケーションって、きもちのキャッチボールなんだと思う。どの人も途中からは、ボールを投げる前に、相手が受けとれるかどうか、その気があるかどうか、用意できてるかできてないか、って、一回一回確かめながら、目と表情とからだで会話しながら、投げていたよね。

せっかく投げたボールが、ちゃんと受けとめてもらえなかったり、無視されたり、急に強く投げ返されたり、返してほしくて待っているのにあさっての方向に投げられちゃったりしたら、誰だって悲しい。でも現実にはしばしば、きもちはそのようなふうに使われている。

話しても聞いてもらえない。聞いてるふりして、聴こうとしない。聞き流される。話の先取りや横取り。ただ聞いてもらいたかっただけなのに、答

きもちは、言葉をさがしている

えや助言を押しつけられる。お説教や指導がはじまる。時には、尋問。いきなり怒りをぶつけられたりもする。

こんなことが家族の中、親子間でもうパターン化したら、きもちのキャッチボールはあんまりどころか、ちっとも楽しくない。やがて、どうせわかってももらえない、わかりっこないさ、と冷めたきもちになって、うざいしめんどくさいし、何聞かれても、別にいい、って言っとけばいいや、になるかもしれない。

きもちボールは、たったこれだけの遊びみただけで、実際にはからだを動かしながら、投げる側のきもち、受けとられないきもち、無視されるきもち、などをかなりリアルに体感できるゲームだと思う。

投げようって合図送ってるのに、あの人、なかなか気づいてくれなかった。

今のボールは、もっと丁寧にうけとめてほしいかったんだけどなあ。

あれ？私の投げ方も受けとり方も、みんなと比べてどうも乱暴な気がする。そういえばきのう息子にぶつけたひとつと、ちょっと乱暴すぎたかもしれない。

今のあの子には、どんなボールならいいんだろう。そもそも今さら、あの子ときもちのキャッチボールなんか、私にできるんだろうか。

などなど、自分のいつもとっているコミュニケーションのパターンに気づけたり、相手への想像力をふくらませたり、と、このきもちボールは、3つのともの時間がそれぞれ始まったころ、欠かすことのできない、シンプルで、それでいてたくさんを感じさせてくれる、助走プログラムだった。

と、今回はこのあたり、ともの時間の、ほんの入り口まで。続きはまた、次回。

— to be continued.