

周辺からの記憶 22

未来のための思い出 ココロかさなるプロジェクト

村本邦子（立命館大学）

2019年2月24日（日）、年度末のシンポジウムを開催した。8年目の活動を終え、残すはあと2年、最終年をどのように着地させたらよいのか悩んでいる。十年と言って始めたものだから、十年でひと区切りつけるべきだろう。かと言って、11年目からは無関係ですということにもならないと思う。このまま続けるつもりはないが、どんなふうに最終回を迎え、その後、何をどんなふうにつないでいくのが良いのか。

それで、今回は、阪神淡路大震災から二十年、語り部グループでアクションリサーチをやってこられた京大防災研の矢守克也さんをお招きして、話を聞くことにした。語り部グループでは、時間経過とともに、「そういうことではなくて、防災のノウハウを聴きたいのです」と言われた衝撃をきっかけに、新しい語り継ぎの形を模索するようになったという。震災当日に生まれた語り部が、震災で家族を失った先生の教室でその時の年齢と同じ子どもたちに語るなど、一次的な体験継承だけでなく、その営みそのものを反復・連鎖させる仕組みづくりを考えた。震災後15年を前向きなものとして、何かが失われる時間でなく、何かが生まれ成長する時間として位置づけるものだという。

矢守さんの話は興味深く共感することが多かった。院生たちの発表も、頑張って準備しただけあって、充実していた。でも、参加者は少なく、外部参加者数は過去最小だった。これも、時間経過と風化の表れなのだろうか。被災と復興の「証人」として、私たちは何を見て何を聴き、誰に伝えていくのか。考えなければならないことは山積みである。



漫画展を「心の防災」とみる

少し時間を巻き戻すことになるが、2015 年度、「東日本・家族応援プロジェクト」スピンオフ企画として 7 月に实际した「未来のための思い出・ココロかさなるプロジェクト」についても記録しておくべきだろう。

そもそもの発想はこうだった。東北以外の地で漫画展を開催するようになって認識したことであるが、団士郎家族漫画展の開催にあたって、「東日本・家族応援プロジェクト」の看板を掲げるかどうかは、漫画展の位置取りを変える。大震災より 4 年目となり、被災地以外ではいわゆる「風化」も感じられるようになった。そんな時に「東日本」という看板を眼にして、小さな説明版を見ると、これが東日本大震災と関係していることが伝わる。「これがどんなふうに関わっているのだろう」と思いながら家族漫画を読む。結局のところ、その関係性は不明確なままであったとしても、少なくとも読者の頭に東日本大震災のことを思い起こさせる作用がある。このこと自体が良いことなのではないかと思っていた。

あれだけ日本中で大騒動した大震災も直接影響のなかった身には「喉元過ぎれば熱さ忘る」だが、再度、東北に気持ちを寄せ、災害への意識が再確認される。そんな文脈で見る家族漫画は、また違った効果をもたらすのではないかということである。

たまたま JR 京都駅 2 階のイベントス

ペースで別の漫画展をやっているのを見かけ、こんなところで家族漫画展をやれたらいいなと思った。そんな矢先、JR 西日本あんしん社会財団が「安全で安心できる社会」の実現に関する研究助成を募集していることを知り、これを「心の防災」と意味づけて応募してみることにした。その概要は次のようなものである。

「東日本・家族応援プロジェクト」は、東北各地での団士郎家族漫画展を中心に、同漫画冊子を拡げていく「ホンブロック」による「届ける！プロジェクト」と連動させながら展開してきた。

二十数年にわたるトラウマとレジリエンスの実践および研究と照らし合わせると、これは、被災地か非被災地かという境界を超えて、「小さな関係の結び直し」があちこちで網の目のようにネットワークしながら層を重ね、被災地の人々を励まししながら、その他の人々にも、来るべき災害への備え、すなわち「心の防災」として機能していると考えられる。

これを検証するものとして、実験的に、多くの人々の眼に留まる場所で 1 週間の家族漫画展を開催し、それを見た人々の声を集め、東日本の被災地や Web 上で社会に広く紹介するとともに、そのナラティブを分析し、漫画展が人々にどのような作用を及ぼしているか、どのような方向でコミュニケーションが促進され、関係性の結び直しや新たな関係性が生まれているかを質的に分析する。

JR 西日本あんしん社会財団助成

授賞式に参加

この企画は採択となり、3月下旬、グランヴィア大阪で授賞式があった。正直なところ、たぶんに儀式的な集まりだろうと思って行ったのだが、これがなかなか感動的な集まりだった。この財団は、2005年4月25日の福知山線事故の反省に基づき、「安全で安心できる社会づくり」の一端を担おうと設立され、被害者ケアや地域の安全構築に関わる活動の支援、安全への啓発活動等を行ってきたという。活動助成、研究助成合わせ、今年度は70件が採択され、それぞれの団体の決意表明があった。

被災地と交流する高校生のグループやスポーツ少年団、川遊びの安全マップづくり、グリーンケアや防災教育の試みなど、社会で活動するありとあらゆる世代のユニークな取り組みが紹介され、知らないところでこうして多くの人々が社会のためにあれこれ考え、試行錯誤しながら頑張っているのだなあとと思った。聞いているだけでも、社会への信頼や希望、安心が感じられるような気がした。

福知山線事故の被害者や遺族を中心にしたグループも複数あった。詳しいことはわからないが、おそらくは、こうして、遺族が応募し助成を受ける関係ができていくまでには双方の長い道のりがあったことだろう。どこかの電力会社や国にも見習って欲しいものと思った。

「未来のための思い出・ココロかさ

なるプロジェクト」開催準備

たくさんの方々の協力と企画会議を経て、この取り組みは、「東日本・家族応援プロジェクト」スピンオフ企画「未来のための思い出・ココロかさなるプロジェクト」と名付けられ、2015年6月27日（土）～7月5日（日）、京都の京阪三条駅での漫画展開催とインタビューという形で実施することになった。

展示パネルは、「宿題」「暮れの七夕」「お客様控え」「戦の中で」「扉」の日本語版、「扉」の英語版タペストリーと「故郷」の巻物（日英併記）の6話7作品である。京阪三条駅は外国人の出入りも多いとのことから、英語版も用意した。





併せて、返送用のアンケート葉書を挟み込んだ漫画冊子 3000 冊を作成配布した。こちらには、「過去・現在」「小雨の行列」「その、チカラ」の 3 話を収録している。また、web 上には、「過去・現在」「身体記憶」「幸福な人生」「背中の太陽」「さあもういっぺん」の 5 話を英語版で、さらに「さあもういっぺん」はハングル版もあべ、アンケートの書き込みができるようにした。なお、web 版は 2015 年 6 月 27 日（土）～2016 年 5 月 30 日（土）の期間とした。

漫画展会場におけるインタビューであるが、検討を重ねたうえで、自由参加であること、個人情報をもとめないこと、侵襲性のリスクがないように考慮し、街頭インタビューの形を取ることにして、シンプルな 3 つの質問項目を決めた。①漫

画展の感想を聞かせてください ②あなたの人生に起こった思いもかけないことや困難を乗り越えたコツを教えてください ③現在、その渦中にある人へのメッセージやアドバイスをお願いします である。漫画展を見た後、人々の心にはどんなものが沸き上がってくるのかを尋ねた後のふたつは、苦難に対するレジリエンスを高めることを想定している。それまでの臨床経験から生まれたもので、トラウマを抱えた人がトラウマとなる出来事を語らずに、自分の力の源を同定し、そこからの学びを他者へのアドバイスとして語ることで、未来の自分に向けて意識化するものともなる。

インタビューに際しては、①無理にインタビューを行わないこと ②相手が答えられる範囲で回答してもらうこと ③ 3 分程度を目処に聴きすぎないことの 3 点を方針とした。相槌や若干の質問はしてもよいが（たとえば感想が出ない時に、印象に残ったものを聞くなど）、その場合はこちらの言葉を記録として残すこと、可能な限り、インタビュー時間や目測でもおおよその世代や性別、特徴などをメモに残すことにした。また、コツを聞くとき、「困難」の中身は原則聞かない方針を確認した。

あちこちに楽しい工夫を凝らした。趣旨を説明するボードとともに、この漫画展が被災地と共有されていることが感じられるように、会場では、東北で漫画展を開催した際の感想ノートのメッセージをスライドショーで流すようにした。また、街頭インタビューの形を強調するよ

うに、わざとマイクを用いること、インタビュー協力のお願いを漫画展のあちこちにわかりやすく張り出すこと（ゆらゆら揺れるポップアップサイン）、それから、漫画の作品ごとに「👍」のマークとともにチェッカーを設置して、反響がわかるようにした。インタビュー協力のお礼として、プロジェクトに参加したことを記念する「木陰の物語」のシールを作成した。準備しながら、こちらがワクワクするプロジェクトだった。

趣旨説明と呼びかけボード

趣旨説明と呼びかけのボードには、次のような文面を掲載した。

2011年の東日本大震災を受け、立命館大学大学院応用人間科学研究科では、団士郎・家族漫画展を中心に、十年にわたって毎年、東北4県を巡回する「東日本・家族応援プロジェクト」を実施中です。

この漫画は直接、被災を扱ったものではありませんが、誰かの小さな物語が、あなたの中に眠っていた記憶を呼び覚まし、身近な人とのつながりを思い出させてくれるでしょう。同時に、出会ったことのない誰かの物語との重なりも感じさせてくれるかもしれません。

人生にはいろいろなことが起こります。あなたの知らないところで、人々は様々な災難に出会い、乗り越えてきました。あなたもまた、数々の困難を乗り越えてきたはずです。どんな災難に会っても人は助け合い、逞しくしなやかに生き

ていけることを忘れずにいられたら、いざという時にも、希望の灯を絶やさずにすみます。もし今、困難の最中にあるとしても、どこかにいる誰かとの未来の出会いを想像してみませんか。

本プロジェクトでは、そんなつながりに気づくことから始めて、困難を乗り越える力と知恵を集める機会を作りたいと考えています。ココロをかさね、未来のための思い出を交換するプロジェクトに、是非、あなたも参加してください。





プロジェクト開催とインタビュー

駅構内でのプロジェクトは、院生や修士生に呼びかけ、計 21 名がインタビューアーとして参加、9 日間でなんと計 250 名の市民の声を集めた。当番になったインタビューアーは、駅構内を通りゆく人々に声をかけ、ちらしを配り、漫画展をやっていることをアピールし、漫画をじっくり読んでいる人々には、インタビューに協力してもらえないか声かけを行った。臨床心理や対人援助を志すシャイな院生たちにとって、最初、このような声かけは難しいことのようにだった。

しかし、背中を押されて経験を積むうちに、見ず知らずの人々と交流する面白さに気づき、院生たちの姿勢は大きく変

化していった。インタビューに応える人々も、院生たちの初々しく真摯な態度に応援してやりたくなるような気持ちが芽生えていったのかもしれない。そんな姿を眼にしながら、インタビューする者/される者の相互作用が興味深いテーマとして浮上するとともに、フィールドが院生たちを育てることを実感した。中には、外国人と英語を使って一生懸命コミュニケーションしている姿もあった。こうして、院生たちはだんだんと自信に満ち、積極的になっていったのである。結果として、この試みは大成功を収め、非常に貴重なインタビューデータが集まった。



漫画展を見た人々に起きること

インタビュー項目の一番目である「感想を聞かせてください」にさまざまな声が集まり、これらの声は、齋藤清二先生が M-GTA を使って分析してくれることになった。結果の詳細は対人援助学会誌（2019 年 9 巻掲載予定）を参照して欲しいが、構成されたストーリーラインは以下のようなものだった。

『木陰の物語』の鑑賞者の多くは、それぞれの体験において、「いろいろな人生のいろいろな物語」を読み取っていた。それらの多様な物語に触れる体験は、リピーターにとっても「読む度に新しい」と感じられる創造的な体験であった。鑑賞者は「あるある感」「重なり感」などを通じて、『木陰の物語』と自身の体験、あるいは想像上の体験を重ね合わせ、その体験の中で「身体感覚を伴った感情体験」「しつとりとした感情」「感動！」「共に苦しむ」と表現されるような多彩な感情を体験していた。一方では『木陰の物語』を読むことで、鑑賞者は自分自身の体験や自己を振り返ることを促されていた。これらの「省察」と「感情」の喚起は、独立に起こるのではなく、絡み合って生起し進展していく様子が見て取れた。それらのきっかけとなり推進するものとして、「重なり感」と「他者性の認識」が関与していると思われ、そこから「個人誌の語り」が誘発されていた。このようなプロセスの到着点として、鑑賞者はさまざまな「それぞれの着地点」を見いだしていた。それらは

「ほどよい着地」「教訓を得る」「しみ通る言葉」「大きなものに触れる」「人生の不条理」「解決策を与えない」などとして表現されていた。それらの体験のプロセスを通じて鑑賞者は、「個別性と一般性を往還する」プロセスを体験していた。これらのプロセス全体を支えるものとして、『木陰の物語』の形式がもつ「物語と絵の相乗効果」が機能していた。さらにそれらのプロセス全体を「見守る視点」の存在が、参加者が自由に感情や省察を体験し、共有し、個人としての自分を認識するとともに、再度それが時空を超えた多彩な物語と繋がることを体験できる場の形成に重要であると思われた。

漫画展を見た人は、視覚イメージによる漫画と物語のコンテンツによってあたかもスノードームを揺すったように刺激され、体の底の方に沈んでいた物語が浮上する。それは自分自身の物語だったり、身近な人の物語だったり、小説や映画などから記憶に残った物語などさまざまであるが、浮上した物語をじっくり内省したり俯瞰したりすることで、物語の持つ個別性ととともに、その普遍性を確認することになる。これらの作用は、目の前の問題を相対化させることで、「自分だけではない」と孤独や孤立感をなだめ、「人生にはいろいろなことが起きるが、それらは時間経過とともに変化していく」という大きな視野を与える。

人は共感してもらうことで孤独や孤立感を手放すことができるものだが、逆に、誰かに共感することによって孤独や孤立

感を手放すこともできると言えるかもしれない。同時に、他者の小さな物語に共感することで、自分の小さな物語を呼び起こし、そこに意味を見出すプロセスでもある。作者による強い示唆や教訓がないからこそ、それぞれで、その時の自分に必要な教訓なり着地点を見つけ出していく。被災地で漫画展を開催するにあたって、大災害によってすべてを失ったと思える時でも、自分の中にたくさんの物語や思い出が残っていることに気づくことができたなら、再び立ち上がって前に向かって進もうとする励ましになるのではないかといった期待がまんざらでもなかったと思われた。

漫画展会場でそんな作用が起こっている時、語ることに開かれた空間があり、人がいれば、語りが促進され、他者との交流によってさらなる着地点へと至ることも考えられる。実際のところ、短い時間のインタビューであったが、家族の悩みや生死を分かち病、生き抜いてきた戦争や苦難の歴史など、非常に個人的な物語が語られるということが起こった。

また、漫画展を見た人たちのなかに、見守る視点を感じる人たちがあった。漫画の物語の中にも、さらにはこのプロジェクト全体の構造においても、当事者の状況から少し離れて、見守ってくれたり、応援してくれたりする人がどこかに存在することへの気づきであり、本プロジェクトが目的に掲げる「証人」の存在の感受と言えるかもしれない。一人の20代女性、この設定に、見ず知らずの誰かが

ジやアドバイスをお願いします。である。5分程度の短いインタビューであったにも関わらず、非常に豊かな声が集まった。すべては逐語録として文字起こしし、メンバー8名と分析を行った（村本邦子・磯井知子・岩澤由真・川福理沙・地下昌里・前阪千賀子・清武愛流・森希理恵・奥野景子、2015）。意味内容を最小限の単位で切片化し、メンバーで検討を重ねながら小・中・大グループへとまとめて概念生成を行った。

困難を乗り越えたコツは、図のように、縦軸に「解決を図る」と「あるがまますを受け入れる」、横軸に「他者とのつながり」と「自分の人生」という方向を想定し、その座標軸の上に6個の大カテゴリー①誰かの助けを借りる ②つながり



を力に ③乗り越えるのは自分だ ④視点を変えてみる ⑤ジタバタしない ⑥セラヴィ、それが人生さ を置いた。

困難への対処として、まずは大きく二方向に分けられる。ひとつは困難の解決を模索する方向であり、もうひとつは問題解決に囚われずにありのままを受け入れるという方向である。人によって対処の方向性が異なる場合もあるが、解決を模索しても解決できない場合は受け入れると、順を踏む場合もある。また、それぞれに、「人は誰かと共にある」と他者との関係を強調する方向性と、「自分の人生」を引き受けるという主体性を強調する方向性とに分けられた。

問題解決を模索する×関係性

問題解決を模索する方略として、関係性を大事にするならば、①「誰かの助けを借りる」となる。具体的には、「人に頼る」（「まわりの人の支え」「人と話す、人に相談する）、「専門家に相談する」というのがある。

「やっぱりそのそういう事が起こった時は1人で考えると、周りに助けを求めることがよかったんちゃうかなと思いますね。やっぱり1人で悩むと解決策も浮かばないので、周りに相談したりして切り開いていって自分だけじゃないみたいな感じですね」や、「いろんな方に愚痴じゃないけど、聞いてもらうことも大事なんかなと。吐き出して、アドバイスをいただいて、その通りにはならないんやろうとは思いますが、まあやってみて、自分のやり方で、していくのがいいかな」

などの声があった。

ある70代女性は、他者に助けられて困難を乗り越えてきた自分の体験を語ってくれた。「私ね、実は自分の父親が戦争で亡くなってね、母が若い時の子やったんで、あちこちで預けまわされて生きてきたんやけど、施設とかに入らんかったけど、でもねえ、周りの人がすごく良かったの。学校の先生とか。それで事情があって上の学校も行かれんかったけど、ちゃんと真っ当に生きなさいよということを全然知らん他人さんが教えてくれた気がするの。その親類とかじゃなくって。だから、大袈裟に応援するとかせんでも、温かみって伝わってくんよ。で、頑張ったらなんか、頑張りがいい成績取りなさいとかそんな具体的なことじゃなくって、生きること頑張る。意欲的になる。だったら絶対道は開けると思う。私も年を重ねてから定時制の高校に行ったけれども、その時代は戦中の子やし、貧しかったけれども、でも心は平和やったしね、それは周りの大人が良かったからやと思う。だから今みたいなスイッチオンで殺したりやっつけたりじゃなくって、なんかこうクッションがあったような気がする。全然知らん人でも。近所のおっちゃんでもおばちゃんでも、どうしたん？って声かけてくれた。それがものすごい私の役に立ってる。だから、今はこうでも絶対乗り越えられるっていうアレがあったから、私は乗り越えられたと思う。」

また、「一番大事なものは家族。家族の関係が辛い時にはサポートになる」「家族で話し合うことを何回も何回も重ねて自分一人で抱え込まない」など、解決の

有無を問わず「やっぱり家族」という概念が強力な凝集性を持って立ち上がった。これは「木陰の物語」が家族をテーマにしたものだったからかもしれない。

問題解決を模索する×主体性

問題解決に主体性が重んじられるならば、③「乗り越えるのは自分だ」となり、「結局は自分」（「結局は自分」「自分を信じる」「我が道を行く」）、「挑戦してみる」（「がむしゃらに頑張る」「諦めない」「とにかく動いてみる」）、「できることを続ける」があった。

「やっぱり自分の人生、回り道でも自分で決めないといけないな」「何事も諦めないというか……どんなことにも一所懸命することが大切やと思いますね。何か起きたとしても常にいい方向に持って行けるように 一所懸命するということは何事にもつながっていく、ということをお忘れでないことかなあ」。

「こうなったらこうなってる人生、思い切って。だから、なんで私が癌になるのってそう思ったらダメ。癌になってしまったら、もうなってしまったんやし仕方ないから。切るなら切って、切らないなら切らないって 覚悟決めてどっちか

を選択して、それに向かって生きていくだけです」「8年前に主人が亡くなって54で、子どもが3人男ばかりで、成人してくれてもう働いて43年目なんです。看護師してるんですけど、保育園に迎えに行ったり送ってていったり大変でしてよね。よう頑張ったよなって。もうなんか働かなしょうがなかったですよ。食べていかなあかんし。私が頑張らなと思って。女は働くもんやと思ってましたしね、もう親がそうやったので。早くから、中学卒業して、定時制高校行って、看護学校行って、ずっとなんでね。60すぎたし働きたくないし、も一つて思うけどね、まだ常勤でやってます」など体験を交えて語られた方もあった。

「毎日自分がこれがいいって信じて、正しい思ったことを続けて行ったら、その時は全然気が付かへんかったけど、何年か先、ほんま何年先になるかわからへん。一年先、十年か二十年先かわからへんけど、とりあえずなんか、うん、ええと思うことを続けて行ったら、答え出るかわかんないんですけど、私の場合は、あーよかったと思うことがあったんで」。

自分で引き受けることと他者の助けを借りることは矛盾するようだが、他者の助けを借りたうえで最後は自分で背負うというものもあった。また、「越えるときは、自分だけがこんな辛いんじゃない、みんな口に出さへんけど、通り越えてきはった道やから、私に越えられへんわけはないと思って歯食いしばって越えてきました」など、他者とのつながりを思いつつ、腹を括って自分で引き受けて



いくというようなものもあった。

問題解決にこだわらない×関係性

問題解決にこだわらない対処として、関係性を大事にするならば、②「つながりを力に」（「大切な人の存在」「人とのつながりを思い起こす」「人とつながる」）がある。

「家族とか、兄妹とかのことをふと思い出して、みんな頑張ってるんだから、自分も頑張ろうって。それで、立ち直れたような気がします」「自分を信じてくれる人はどこかに絶対にいる。っていうふうに思うことで、楽になれたのかな～とは思うかな～」のほか、「死んだ弟、ある歳になって行き詰まって、僕がちょっとあんまりな人間やったから、弟が今の状況を本当は見てた、天国で見てたとしたらどう思うかなと思ったときに、ちょっと、変えていかなあかんかなと思って、そこが、ターニングポイントだったかな」「も～おじいちゃんはいないんですけど・・・思い出すことによって、まだ、きつとおじいちゃんも近くで見てくれてるやろうなって」というように亡くなった人の存在を感じるによって支えられるものもあった。

問題解決にこだわらない×主体性

問題解決にこだわらず、「ありのままを受け入れる」の方向で、主体性を強調するなら、⑤「ジタバタしない」となり、「立ち向かわない」（「諦める」「開き直る」）、「流れのままに」（「あるがままに受け入れる」「頑張りすぎない」「流れ

のままに」）、「必ず終わりがくる」（「時が解決するのを待つ」「辛抱あるのみ」）があった。

「まあ、よくもわるくもあきらめること。流れに身を任せるというのか、立ち向かわないです。闘わない」「開き直る」「乗り越えようと思ったわけではないけど、結局のところ、まあ受け入れるしかない、要するになんか自分に降りかかってくることを…抱えるって言うのかな？降りかかったことをジタバタせずに素直に受け入れるのがコツかな？」

「なるようにしかならへん。無理に逆流しても無理。気は長～く、心はまあるく。ほんで美空ひばりの『川の流れのように』自然の流れのままに。逆ろうてもね、できないの、その、何かあるときは。だから自然のままに、私はどうかこうか思っても、それはどうにもならへんから。それは自然のままに行ったら」。

「そんなに真剣に考えてなくて、ケセラセラで何とかなる」「あるがままです」「そういうときは、空見てましたね～。雲がふわ～って動いていってて、雲もなくなる。自分もなんか今、嫌～な感じやけど、どっかそのうち雲みたいに時間はちゃんと経って、その状況からは脱出できるみたいなことを思ってた」などと語られた。

視点を変えてみる

さらに、④「視点を変えてみる」というのがあり、解決に向かおうとするなら「プラス思考で」（「くよくよせず前向きに」「ポジティブに捉え直す」「楽観的

に構える」）、直接解決を求めないのなら「困難以外に目を向ける」（「日常を大事にする」「気分転換をする」「休養を取る」）、その間に「距離を置いて客観視する」があった。

「いろんなことを否定的に捉えずプラスに考えて」「ピンチをチャンスに」「あんまり気にせんことちゃう？頭よくないんやろうなあ、そやから。はっは。もう楽道家やろ、どっちか言うたら。ほいでよっしゃこいよ、俺は」

「離れることは大事っすね しんどいこととか、ぶつかっている壁とか、いったん自分がひいてみるなんか、そればかり見ちゃうと他が見えなくなったりとかすると思います」「視点を変えるってことかしら。鳥瞰図で見ることを心がけます」。

「日々の暮らしを精一杯生きる」「とにかく身体休めましたかね。私も事故で母が亡くなったりとか、そのあとお父さんが病気になったりとか、ちょっときょうだいも体調悪くしてとか、なんかいっぺんに色んなことが起こってしまって。でもなんか、ね、身体休め・・・無理してやっぱり動くと、どうしてもこう精神的にもまいってくるので、やっぱり思い切ってこもって、部屋にこもって、落ち着くまでは身体休めましたかね」など語られた。

セラヴィ、それが人生さ

「ありのままを受け入れる」の関係性と主体性の中間に⑥「セラヴィ、それが人生さ」（「生かされていることに感謝

する」「先達に学ぶ」「現実是非情だ」「人生にコツなどない」「困難は糧になる」）があった。

「初めから思いがけない事ばかりだと思って生きていく」「時々自分が何のために生まれてきたかっていうことを考えるってことですね」「まあ、でも過ぎてしまうとみんな楽しい思い出になるよね」などのように、これら全体を俯瞰的に捉えた人生観に支えられた方略と言える。

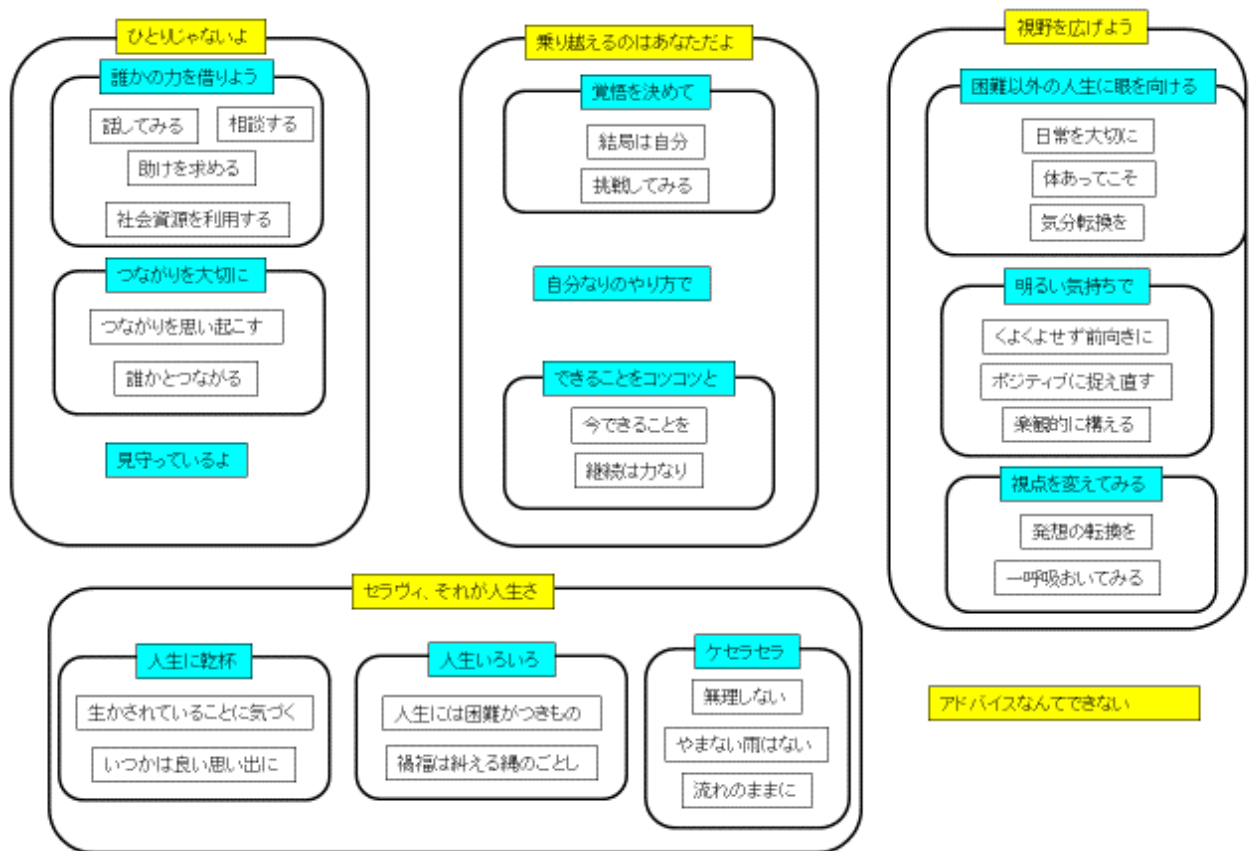
困難の渦中にある人への助言

困難の最中にある人へのアドバイスは、基本的には、困難を乗り越えるためのコツに対応するような形で、①ひとりじゃないよ ②乗り越えるのはあなただよ ③視野を広げよう ④セラヴィ、それが人生さ ⑤アドバイスなんてできないの5つのカテゴリーに分けられた。

ひとりじゃないよ

「ひとりじゃないよ」というアドバイスには、「誰かの力を借りよう」（「話してみる」「相談する」「助けを求める」「社会資源を利用する」）や、「つながりを大切に」（「つながりを思い起こす」「誰かとつながる」）に加え、「見守っているよ」という直接的な励ましのメッセージも含まれていた。

「聴いてくれる人は実はたくさんいる」「話せるだけでもだいぶ救われるよ」「誰かが必ず助けてくれるって。周りの人に助けを求める。話してみるっていうのは、



ちょっと頭の片隅においておいて欲しいなって思います」「求めない限りはなかなか現れないので、最初の一步というか、最初の勇気というか、それが大事なかな」「そう思うためには周囲の人に助けってもらったことや言葉を思い返す。自分がどんなに多くの人と関わってきたか思い出すことかな」「誰も一人じゃ生きてないんで、ひとりっきりでは生きていけないし、絶対、誰か一緒にいてくれる人がいる」「どこかに自分のことを見てくれる人っていうのは、絶対にいると思ってて。絶対人のつながりって、絶対どこかにできると思うので、ずっと大事にしていてほしいなって思います」など、自分自身に言っているようでもあり、「ほんとに、

一人じゃないと。あの、必ず誰かいるのでっていうことを。私もそやったんですけど、何もないな〜、絶望やな〜と思っているところでも、どっか目に見えないところで一生懸命支えている人、存在がね、必ずあるんで、それを信じていただいて、頑張っていたきたいなと思います」と自分自身のことをのせて語る人もいた。誰を思いながら語っているのか、「張ってもらいたいです」と涙ぐむ人もあった。

乗り越えるのはあなただよ

「乗り越えるのはあなただよ」というアドバイスには、「覚悟を決めて」「(結局は自分)」「挑戦してみる)」や、「自分なり

のやり方で、「できることをコツコツと」
（「今できることを」「継続は力なり」）があった。

「辛くても逃げないのが大事かなと。一生懸命変えるでもいいし、切り開くためにもがくでもいいですけど、とりあえず忘れてしまおうとか、嘘ついたりしないのがいいんじゃないかなと。一生懸命、考えていくのが大事」「一步踏んでみる。うん、そういうのもいいんじゃないでしょうか。無理せずに。そこに誰かいると思います。行くか行かないかで迷ったら行ったほうがいい」「もうやれることをやるしかない」「何か変化を、ですね、今までと違う変化をですね、一步踏み出してやってみるということが、大事だと思います」「今、目の前にある課題をとにかくそこに集中して、他のことを考えない。考えないで、今、これしなあかんってことに夢中になって、とにかく時間をこなしていく、っていうのは有効かなって思う」や、「生きてれば、色々あるけれども、一日一日を一生懸命生きたら。その積み重ねやしね」などの声があった。

視野を広げよう

「視野を広げよう」というアドバイスは、「困難以外の人生に眼を向ける」（「日常を大切に」「体あってこそ」「気分転換を」）、「明るい気持ちで」（「くよくよせず前向きに」「ポジティブに捉え直す」「楽観的に構える」）、「視点を変えてみる」（「発想の転換を」「ひと呼吸置いてみる」）があった。

「ちょっとだけ落ち着いて、視野を拡

げてみると、意外と答えとかそこらへんにあるかもしれない」「頑張らなくてもいいから、一日一日を、うーん、うん、食べて、寝て。これがいいんじゃないですか？あんまり悩まない方がいい。悩んでも、どうにもなりません。私はそう思います」「死なないで生きていたら、まあなんとかなるわってことやね 死んじゃったらだめだしね。なんとかこう死なないように、細々と生きていたら、なんかあるかもしれないねというくらいかなあ」「その大変なことに、なんかこう、直面から立ち向かわなくても、なんか、そういうこう嵐が過ぎ去るのを、こうなんか、他のことをして待つとか、そういう方法もあるかな、と思います」

「その人がちゃんと人生に意味づけいていく、いけること、いけばいいなと思います」「ピンチはチャンス！乗り越えてから言えることですけど、そう思います！」などが挙げられた。

セラヴィ、それが人生さ

「セラヴィ、それが人生さ」には、「人生に乾杯」（「生かされていることに気づく」「いつかは良い思い出に」）、「人生いろいろ」（「人生には困難がつきもの」「禍福は糾える縄のごとし」）、「ケセラセラ」（「無理しない」「やまない雨はない」「流れのままに」）があった。ここまで来ると、含蓄の深い言葉が多い。

「人生に乾杯」には、「ここまで生きられたんは、何ちゅうか、世の人のために生きられたんやと、自分は一人で生きて

るんちゃうから。できたら、人に恩返ししながら、自分はその、文句言わずに、まあ、あの、何ちゅうか、生きていくために考えてもらった方が、私はその、そういう考えですよ」「感謝の気持ちと笑顔ですね」「やっぱり、しんどい時こそ、やっぱり感謝して、ありがたいと思いつけること」など「生かされていることに気づく」や、「つらい時思うのは、10年たったら笑い話になれるでしょ、そんなことが言えたらいいなと思います」などがあつた。

「このことで大変なんですけど、ずーっとこうやっていくと、宇宙から見ると些細なことの一つで、それはまた時が経つとこんなこともあつたよねってなるので、今を味わうというか楽しむというか、その時にできることをすれば、後になった時には、どんな結果になっても、あんなことあつたよねって言えるかなって思って頑張らましよう」

「あとで振り返ったら、自分の糧になっていたりするみたいなのところもあるかと思うので」

「今の偶然は必ず未来の必然に繋がってると思いますね。今のその自分の環境ってのは必ず未来の糧になるものがあると思うので」

「思いもよらないところに行きつくから、人生は楽しい。面白い」「結構大変な時って、自分も大変だと思うんですけど、それ過ぎた後に、ちょっとしたきっかけがあると、あの大変なのがここに繋がってた、みたいのがあつたかなっていうのはありますね」など、「いつかは良い思い



出に」があつた。

「人生いろいろ」には、「結局、悪いことばかりじゃないですよ。いつか良いこともありますよ。影もあれば明るいこともある。そういう希望を持ち続けたら何とかありますわな」「いいこともあれば悪いこともある。悪いこともあればいいこともある」

「ことわざで、何でしたっけ。禍福は糾える縄の如しでしたっけ。あの、縄がこう捻じれてるような感じで、良いこともあれば悪いこともあるんだな、だからそれを信じて、悪いことがあってもまた良いことがある、ということですね。乗り越えてしまうと、まあ、嫌なことだったりですけど、まあその渦中にと、ほんとに悪いことばかりが、自分ばかりに來てるような、なんかそういう風に思い込んでしまう時期もあつたんですけど。なんかその、過ぎてしまうまでは仕方がないと思うんですけど。その、縄みたいなものを信じて、ですかね」などがあつた。

「ケセラセラ」は、「これは、その人でなかったらわからんことやし。まあ、僕

らから言うたら、ケセラセラやな。まあ、そういう気持ちを持つように。まあ、…その、風になびいていくような。んー、これでないとあかんってゆうて、そういう生き方はやっぱり、その人にはプラスにならんと思う。うん。やっぱり、何ちゅうか、…んー、ケセラセラセラやないけど。そういう生き方をお勧めするな」

「始まりがあれば必ず終わりは来る。この世で起こったことは、この世で終わる」「まあ、最終的には何とかなるから、あんまり必死にならなくてもいいんじゃない。まあ、死ぬほどのことはないです。ハハハ」

「なんかこう、道がどっかで開ける。自分が思っていない方向かもわからんけど、道が開けて、助かったって思える時がきつとあるんやろな、って今の自分もそう思ってるんですけどね」「じっと待っていたら解決していくことも多いと思います」

「それがなかったところと違う世界が開かれるって言うか……だから、トンネルを抜けたら、違う次元に行けるみたいな。なんかそのことを覚えておくっていうか」

「そのさなかでは、本当に真っ暗闇の中のように見えるかもしれないけど、でも、それを抜けたら、きつと、自分自身も、なんか、また次のステージに行けるかなって信じて受け入れるっていう」「いつまでもそれは続かない。止まない雨はない。明けない夜はない。信じてがんばってください」などだった。



アドバイスなんてできない

最後に「アドバイスなんてできない」という声が集まった。

「違うと思うのでね、アドバイスというのは難しいです。それぞれやりましょうというところかな」「でも、やっぱりアドバイスとか、何かを言うってのはすごく難しいことやなって私は思ってます」

「んー、軽々しくアドバイスはできないですねー、そんな経験をされている方には。それぞれの事情があると思うんでね」

自分が困難を乗り越えてきたコツを振り返り、あらためて他者へのアドバイスとしてそれを語ることで、それが誰かの耳に届くだけでなく、今後起こり得る困難への対処を自分自身で確認することになったといいなと期待している。

インタビューアの反応

今回の企画で、もっとも印象に残ったのは、インタビューした院生たちの変化である。出会いがしらに見ず知らずの人

の人生についての語りを聴かせてもらったことは、貴重な体験になったようだ。協力してくれた院生・修了生たちの反応を紹介したい。

まずは、①「困難を生き抜いてきた他者への気づきと驚き」があった。「死に直面した体験を聞き、自分自身が心を震わされ『ココロかさなる』体験だった」

「通りすがりの見ず知らずの人がすごい体験を語ってくれた。外からは何も見えないが、人はすごい体験を生き抜いてきていることを知った」「2～3分の中で深い人生をたくさん聴かせて頂き、貴重な体験だった」「駅の中を歩いている人、すれ違う人それぞれに、いろんな人生があるんだなあとしみじみ感じた」などの感想があった。

次に、②「出会いのなかで揺さぶられた体験だった」。「泣きながら、怒りながら、語ってくれる人もいた。どう反応したらいいか困ったが、ただただ相槌を打って、話してくれたことに感謝する。最後は表情が和らいでいたように感じた」

「年輩の方の戦争や昔の話で、『あなたは知らないでしょうけど』『いまは贅沢だ』と言われ、責められているような気持ちになった」などの声があった。

それから、③「アドバイスを聞きながら感じたこと」である。「アドバイスを受けているうちに、こちらが励まされ、ものすごく落ち込んでいた日があったが、『またがんばろう』と思えた」「メッセージの中で多く語られたのは、人に助けを求めよう、話を聞いてもらおう、というものだった。自分が言われたわけでは

ないが、世界には私を助けてくれる人がいる、味方がどこかにいる、と何かあってもどうにかなりそうだなと思えた」という声があった。

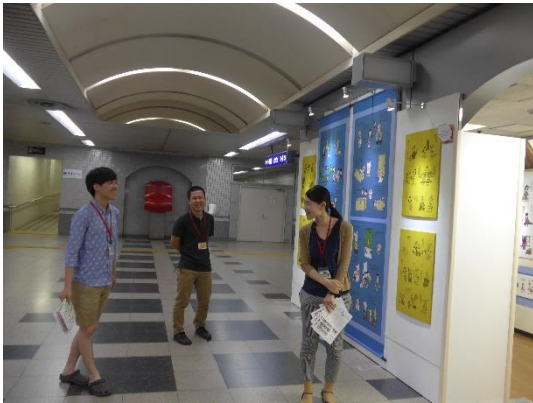
また、④「二者関係から社会や歴史に開けていく視点」もあった。「戦中世代の話を聞かせてもらい、年配者の話を聴くのは重要だと思った」「インタビューを通じてたくさんの人と出会い、様々な世代の物語を聞く中で、自分が生きてこなかった時代背景を感じたり、その人らしさを感じたり、話してもらうことを通じて、その人を支えるものが話している今相手の中で賦活されているのを感じ取れたり、いろいろなことを感じさせてもらった」「一人で漫画を見て感じたことが他の人の中にもあり、自分だけのものでないと思えた。他の見方や感じ方を聞くことで、漫画から人や家族、社会のとの繋がりに幅をもつという大げさかもしれないが、その違いを知ることができたと思う。話し手のライフストーリーを垣間見たり、乗り越えてきた努力を支持的に聞くことで、相手の理解につながったり、話し手への感情が自然に生まれた」

「一期一会のインタビュー。5分間で相手の人生に出会う体験」「尊敬の念や応援したい気持ちからエンパワメントにつながる視点を得た」「話し手の乗り越えた体験やコツを聞くことで、自分の体験も賦活され、再び触れて、意識的に自分のコーピングを振り返ったり、効果的なコーピングを捉えることができた」

⑤「スピリチュアルな視点」もあった。

「さまざまなコツを聞いて、他者をはじ

め、天（自分より大きなもの）や運（タイミング）など、自分が何かに開かれているということが大事だなと改めて思いました」。



高齢男性の反応

これまでの経験から言えば、一般的に、この漫画展を見て自分のことを語り出すのは女性、とくに中年女性に多い。家族についていろいろ悩み考えてきたからだろう。

しかし、今回は男性、とくに高齢男性が雄弁に反応してくれることが多かった印象がある。年齢については、本人が語る以外は尋ねないことになっていたのですが、インタビュアーによる推定でしかないし、統計的根拠はないが、印象として記しておきたい。

実際のところ、平日の日中、呼びとめられて話すという状況からは、目的地に向かって急いでいる若い人たちより、時間に余裕のある高齢者だったということ

は言えるだろう。

一般的に言って、男性の語りを聴くのは難しいとされるが、今回、若い学生たちが自分の話に一生懸命耳を傾けてくれるという状況は、日常生活では珍しいかもしれない。

男性の困難の乗り越え方は、「辛抱」というのが顕著だった。たとえば、ある80代男性は、「①私も戦前のね、86歳、この話を見てたらいろいろなことを思い出した。戦争も生き抜いてきたしね、最後のやつ（七夕）も面白かった。今はどうしてもね、お世話をした人がいわゆる損得抜きに幸せになれる世の中にして欲しいね。③やっぱり辛抱やな。辛抱、辛抱。おてんとさんが見てるんとちゃう。辛抱やね」と語り、別の80代男性は、「①世の中のね、・・・誰にでも色んな事があるちゅうことがね、ようわかりました。②我々、ちょうどこの戦中派でしてね。私も海軍にいましてね、海軍もそりやまあ色々ありますけども、結果は、死ぬのができる人間になったということで、・・・それ以後ね、こお、なんちゅうか、生かさしてもうて。何もかも辛抱していくという・・・ ③結局、世間が悪いという考えは無しに、反対にね、結局そのまあ、戦後、仮に自分がこういう立場でも、ここまで生きられたんは、何ちゅうか、世の人のために生きられたんやと、自分は一人で生きてるんちゃうから。やはりね、できたら人に恩返ししながら、自分はその、文句言わずに、まああの、何ちゅうか、生きていくために考えてもらった方が。私はそういう考えですよ・・・」と語った。

ある 60 代男性は、「①絵と文字がうまく合っていてわかりやすいなど。②そうね、やっぱり耐えて、起きたことは必ず終わりますから。耐えて、じっとその時が来るのを待つ。③始まりがあれば必ず終わりは来る。この世で起こったことは、この世で終わる。部下にも言ってるけど、必ず終わりはあるから、その時やるべきことを一所懸命やって、あとは、平たく言えばなるようにしかならないから、あとはじっと耐える。少なくとも、今まで生きてきているんですから、最後は何とかなる」と語り、別の 60 代男性は、「①ほのぼのとしてよかったと思います。②コツ？ああ、コツねえ、う～ん、特別、コツというほどのことでもないですけど、まあ、よくもわるくもあきらめること。流れに身を任せるというのか、立ち向かわないです。闘わない。③ああ、まあ、最終的には何とかなるから、あんまり必死にならなくてもいいんじゃない。まあ、死ぬほどのことではないです。ハハハ」と笑った。長い人生を生き抜いてきた男性としての知恵があると感じられる。

一方で、高齢男性から世の中に対する怒りを感じたというインタビュー者の感想があった。「漫画展の感想を聞いたのに、前日に起こった新幹線での焼身自殺のニュースについて『今の世の中は難しい』といった感じで話し出した。自分は漫画展を見た後、どの話でもあたたかい気持ちになっていたのに、『どうしてそんなに暗い表情で、社会に対する怒りのようなものばかりを語るんだろう』と不思議に思った。漫画に対する感想は人それ

ぞれだし、いい気持ちを喚起するのか、よくない気持ちを喚起するのもそれぞれなんだ、と反応に戸惑いながら思った。感想というより、訴え感がある。暗い空気の会話だった」「漫画展に来る前日にお仕事をなくされたことを最後に話された方には、敵意のようなものを感じなかった。いろいろ強めの口調があって圧倒されていたが、途中からは、うまく言えなけれど、相槌も自分にとって自然に合わせてできるようになっていた。失業については、反応には困って『そうなんですか』としか言えなかったけれど、なんとなく、おじいさんが怒っている理由に納得がいった」ということだった。

「戦中世代の話を聞かせてもらい、年配者の話を聴くのは重要だと思った」という感想があったが、私たちはふだん年配者の言葉に耳を傾け学ぶ機会を失ってしまっているのかもしれないと思った。

まだまだたくさんの興味深い対話の記録があるし、葉書や web への反応もあるのだが、紙面の関係上、今回はここまでにしよう。

つづく

