

きもちは、 言葉を さがしている



第3話

水野 スウ

ともの時間のウォーミングアップ

週いちのオープンハウス「紅茶の時間」から、ある意味、必然的に生まれたともいえる、月いちコミュニケーションの練習の場、「ともの時間」。それは、家族をはじめ、身近で大切な人と、なんとか少しでも気持ちのいいコミュニケーションのキャッチボールができるようになりたい、と切実に願い、それには何がしかの練習が必要なんだ、と思って来てくれた人たちの集まり。3つあるうちの最初のグループができてからすでに6年たったけれど、どのグループのメンバーも、私も、それぞれゆるやかに変化しながら、今もカタツムリでゆっくりと歩んでいる。

前は、ともの時間ができるまでのいきさつと、その時間が、参加している人たちにとって、安全／安心な場であると思ってもらえるための、まるでゲームのようなウォーミングアップを何度も重ねた、というあたりまでを綴って終わった。遅々たる歩みだけど、今回もまたその続きから始めようと思う。

毎月のともの時間で最初にするウォーミングアップは、その日その場に集まった人たちの緊張をほぐすために、欠かすことのできない気持ちの準備体操だ。単純な一つのキーワードを出して、その言葉でふと思いつくもの、ぱっとひらめいたことを一人一人が言ってみる、ということからはじめる場合が多い。お題となる言葉が、時には「好きなお味噌汁の具」だったり、「子どものころの懐かしい匂い」だったり、またある時は「雪の思い出」だったりする。それについて誰でも何か一言は言える、そんな簡単なお題がいい。

このやり方は、東京調布の不思議なレストランこと、「クッキングハウス」でのコミュニケーションの練習に参加して学んだことの一つだけど、心の病気のメンバーさんたちにとって答に窮しない問いが大切なと同じように、ともの時間の仲間たちだって、最初はシンプルな問いにただ答える、という気楽さが大事、と思ったのだった。

正解を求められるのと違って、この場合はどん

な答えもあり。思ったことをそのまま言葉にすればいいだけ。っていうか、むしろそれが重要。カッコつけずに、感じたままを言葉にしてみる練習、なんて普段はなかなかしないことだから。人前で話す時、つい構えて立派そうなこと言ってしまう癖のあるひとにとっては、ちょっと新鮮な体験だったかもしれない。

このひとときは、気持ちほぐしであると同時に、参加している仲間たちの感覚や個性を知る小さな手がかりにもなる。「懐かしい匂い」の短いエピソードからその人の育った家族の原風景とか、「お味噌汁の具」から親子の関係がかいま見えたりする。「一番好きなりんご」というキーワードでした時など、りんごにまつわる様々な思い出が甘酸っぱい匂いごと、仲間たちの口からいきいきと語られ、同じ品種のりんごつながりでうれしくなる人もいて、もうこの時間だけでそこにいた全員がしあわせな気持ちになってしまったほどだった。

こんな場面で、いつもは目立たないとも仲間の誰かが、話しながらどどんいい表情になっていくのを見る時、この何てことない短い時間も、一人一人が持つてる可能性を引き出すささやかなきっかけになってるんだ、と感ずることが度たび。立派な話をしなくていい場なんだと思えて安心した時、またほんの数ミリ、仲間の間の垣根が低くなる。

気分調べ

クッキングハウスで一日の仕事が始まる前に、毎回しているという気分調べ。メンバーもスタッフも、今の自分の気分をみんなの前で短い言葉にする。体調のよくない人、朝からなぜかイライラしてる人、今日は比較のおだやか気分の人。それぞれのこころ具合を先に言うことで、しんどい人には配慮ができるし、今日のあの人の不機嫌が、別に私に腹たててるからじゃないんだ、とわかれば妙な遠慮や、要らぬ緊張をしないですむ。心の病気ゆえの思いぐせで、つい悪い方へ、自分を責める方へと、進んでしまいがちの人には、こんな時間の有る無しで、一日のはじまりがずいぶん違ってくるかもしれないと思う。

ともの時間でも、ウォーミングアップの次に、やっぱりこの気分調べをしている。はじめのうちは、なんでいちいちこんなこと、と抵抗を感じる人も少なからずいたはず。気分をあえて言葉化するなんて、これもまた普通あまりしないことだから。

それでも、続けているうち、みなだんだんコツがわかってきた。気分、というとらえどころのない、だけど確かに自分の中であって、時には自分をコントロールすらしてるものを、とりあえずは見つめてみる時間を持つということ。うまく言葉にできなくても、見つめる時間がきっと大事。これも一つの、気持ちが言葉を探る練習なんだね、と。

家でひと揉めして重たい気分をひきづったまま来た人、このところ寝不足で今も眠たい気分の人、久しぶりに来れたのがうれしい人、しなきゃいけないことだらけで焦ってるという人。ある時は、「体がしんどいので、今日は横になったまま参加します」という人もいた。

それももちろんあり。いろんな気分かかえた仲間がやってきて、今ここで一つの輪をつくっている、という場の共有感を大事にしたいと思う。また、言葉にすることで逆に、ん？ なんか違う、今の気分はこれじゃないな、ってはっきりすることもよくあって、それも含めての、その日その時の気分調べ。

気分と考えと行動はリンクしてるから、むしゃくしゃしてる日やもやもや気分の時にバーゲンセールに行くのはおおいに危険！だし、いつもと比べて後ろ向きの気持ちが強かったり、追いつめられてる気分の日には、重大な決定を今日はしないでおこう、と結論先送りを選ぶこともできる。気分調べにはそんな効用もあるよね、と話す。

仲間たちにとって気分調べは、月に一度、ともの時間に来た時だけにする特別なこと、なのかもしれないけど、私自身はちょっと意識しながら続けているうち、自然と「一人気分調べ」をすることが習慣化してきた。いわばミニ自分研究。近ごろなんか元気ないな～、の時期もあれば、お、煮詰まってる、もういっぱいいっぱいなんだ、という日もあれば、おや、今日は軽やかですnee、なん

て日もある。

以前よりずっとそれを自覚できるようになったことは、私にとってよいこと。気分が凸凹、あって当然。凹な日だからって無理やりポジティブに持っていったりしない、少なくとも家族や親しい関係性の人の前では。八方美人のカラ元気はあとでどっと疲れるだけだ。なんてことも気分を見つめる練習をしてきたおかげで、自分なりに見えてきた。ヘコミ加減やイライラ度が自分の一定レベルを越えそうと予感した時は、その手前で家族に気分をとりあえず伝えておくほうが、無意味な八つ当たりだって回避しやすい――。

こんな話をともの時間でしたら、「あっ、そうか、自分から先に、今日はこんな気分なんや、って言ってもいいんだ。その方があの子は安心するかも。黙って不機嫌なままの私でいると、子どもがものすごく気を遣って無理してるのがわかるし、それ見てるこっちも疲れて、なんか余計にイライラとする。これって無言の悪循環だったんだね」と、仲間の一人がいいことを言ってくれた。そんな日は後半の時間を使って、自分の気分をさりげなく家族に伝える練習をする、という課題につながっていくこともある。

ともの時間内で、毎回毎回ここまで考えながら気分調べしてるわけじゃないけど、今これを書いている私には折角の機会だから、と立ち止まってみた。一体何のためにするんだろう。あらためて書き出してみるといろいろ出てきておもしろい。このページは、自分の小さな気づきをはしょらず綴っていい場ととらえているので、こまごました発見を主に自分のために書き、書いている過程でまた新しい気づきを拾っている。

しあわせまわし

15年ぐらい前から、お話の出前先などで初めての人同士が出逢うような時、「しあわせまわし」というワークショップをすることがよくあった。最近のちょっとしたうれしいことを、二人一組になってごくみじかい時間、お互いの話を聴きあう。最初はただそれだけのことから始めたのだけど、何回も何年も続けるうち、この中には意外にたく

さんの大事な要素がつまっていることに気づいて、ワークショップをする時の呼びかけの言葉も少しずつ変わって来た。たとえばこんな風に。

「ここ一週間くらいをふりかえってみて、ほんのちょっとしたうれしいこと、とるにたらない、ささいなうれしいこと、何かありましたか。ほんのささいな、が味噌です。ちっちゃなことでいいのです。夕べお月さまがきれいだったこと、でも、友人の一言がうれしかった、でも、種から芽が出た、でも何でも。ではしばしの間、考えたり思い出したりする時間をどうぞ」

話すことが決まったら、参加者全員が二人一組をつくって、自分のお相手に、話を聴いてもらう。聴く時にはいくつかの約束ごとがあって、どんなちっちゃな話でも、ああ、ちゃんと聴いてくれるな、と話し手が思えるような聴き方をしてもらいたいこと。間違っても、へえ〜、いい年してなんでそんなことがうれしいんだあ？ みたいな顔をしてほしくないこと。質問したり、相手の話を取り上げて自分の方に持って行ったりしないで、ただ、まっすぐに耳を傾けて聴いていただきたいこと。

話す時間はたいてい1分半。私の鳴らす鈴を合図に、話し手が一齐に話し始め、もう一度鈴が鳴ったら、先に話していた人たちが今度は一齐に聴く人になって、また1分半、の総当たり。限られた時間しかないので、挨拶抜き、いきなり本題の、ちいさなうれしいを語りだす。なのでその場が突然、ミツバチの羽音みたいな人のしゃべり声でいっぱいになる。

タイムキーパー役の私は、この時間がいつも大好きだ。見知らぬ同士がペアになる場合がほとんどなのにもかかわらず、うれしい話をしてる人の顔はやっぱりうれしそうだ。聴く方も、苦虫かみつぶしてる顔はめったに見かけない、こんなこと初めてで戸惑ってる顔が多少はいたとしても。とりわけ、後から話す人たちはもう要領がわかったこともあって、実に楽しそうに、うれしげに話す。話に夢中になりすぎて、鈴を何度も鳴らさないと話が止まらないこともしばしば。

こんなワークの経験がない人にとっては、いきなりうまく話せなくて、うまく聴けなくて、もち

ろん当たり前。それでも、決して少なくない人たちが、聴いてもらってうれしかった、と言う。しかもその中身は、ささいな、ほんのちょっとしたうれしいことに過ぎないのに。

とるにたらない、が味噌のわけ

しあわせまわしのワークショップにはいろんな要素がまつてる、と先に書いた。

まずは、ちいさなうれしいを見つけるための、感じる心が必要なこと。見つけて、その気持ちを言葉化すること。ちいさな話を心して聴くこと、共感すること。相手の聴き方次第では、しっかりと聴いてもらえるってうれしいことなんだ、こんな気持ちがするんだ、という疑似体験をちょこっとできること。また逆に、相手が自分の話を聴いてくれる感じが伝わってこない、話しててもちっともうれしくない、楽しくない、という気持ちも味わえること。みんなが一斉に話していても、自分の今のお相手の声だけは聴き取れる、音を選びとれる耳の不思議さについても気がついていく。

ほんのわずかの時間に、人はいろんなことを感じるようだ。何を話していかわからなくて、1分半が長かった人。逆に、短かった、もっと話していたかった人。聞いている途中で何度か口を挟みたくなくて困った、きっといつもこうなんだ、と自分のくせに気づいた人。結構集中して聴けた、忙しいを理由にしてたけど、聴く気がなかったんだな、1分半でこうなら3分あればもっと聴けそうだな、と思った人。

参加していた人たちが話していたものは、情報じゃなくて、気持ち。知りあうも何も、まだ会ったばかりの人に、気持ちを話すなんて普通はまずないこと。自分の日常のささやかなうれしい、を他人が、それがどうした、だからどうなのだ、という顔せず真剣に聴いてくれた、という経験のあとで、それなら、家庭では？ と考えてみる。家族の間で交わされている主なものは、気持ちだろうか、情報だろうか。話したちいさなうれしい気持ちは、その人に一番近い場所で、ちゃんと聴かれ、しっかり受けとめられているだろうか。

毎日は、ヤなこと、ムカつくこと、傷ついたり悲しかったり腹立ったりすることがいっぱい、その一方で時にはうれしいやすてきもあり、のミックスジュースみたいなもの。そんな中で、今日こんなことあってうれしかったなあ、というシンプルな話すら分かちあっていない関係性の人と——それがたとえ家族でも——いきなり深刻な話や重大問題に向き合うって、だいぶハードルが高いんじゃないだろうか。

このワークショップの場で、とるにたらないようないいことに光をあてて言葉化してもらうのは、そういうことをいったん考えてほしいと思うから。

自分の見つけたちいさなうれしいを、よろこんでくれる人が身近にいると知るとは、一つの安心。その安心がふえていったら、あんまりうれしくない話だって、時に悲しみや後ろ向きの気持ちだって、その人になら話せる、という関係性が育っていくかもしれないな、と。それもまた、私のささやかな希望だ。

聴く／聴かない練習

ともの時間の仲間たちの共通点は、身近な人と気持ちのいいコミュニケーションをしあえるようになりたい、という願いを持っていること。子どもとの関係で悩んでいる人なら、なんとかもっと子どもの気持ちをわかることのできる親でありたい、といっそう強く願っている。

気持ちを知るためには相手の話を聞くことが大事、それはみんなとうに知っているのだ。相談に行った専門家の人たちからも度たび言われてきたので、聞いてあげなくちゃ、しっかり聞いてやらなきゃ、と思っている。たとえば、夜遅くにきまって子どもがいつもの話をえんえんしはじめると、ああ、またか、と思いながらも必死につきあい、時には睡魔と闘いながら話を何時間も聞いてあげているお母さんもおられた。

でもこれだと、話してる方はきっと満足してない。話は聴かれて=受けとめられて、初めて話になる。また始まったかと少々うんざり、その上、眠気とバトルしながらではどれだけがんばっても

そんなふうには聴けないから、話した側は、気持ちを放した、ことにならない。そんな時、お母さんが「あなたの話をもっとちゃんと聴きたいと思うから、今日はもうここまでにしておいてくれる？」と自分の聴ける限界を「私メッセージ」で伝えていけるようになったらいいなと思う。その伝え方にはもちろん、相応の練習が要るのだけど。

そんなともの時間でも、ちいさなうれしいをテーマに、二人一組の「しあわせまわし」を何度かしてみた。時間はいつも通り短い時もあれば、3分、5分の時も。回を重ねるうちに、うれしいを見つけるのにも、それを言葉にして伝えるのにも、相手のちいさな話をまっすぐの耳で聴くのものにも、簡単そうに見えてそれぞれ練習が必要なんだ！ってどの人も気づいていった。

最近のちょっと聴いてもらいたい話、をテーマに聴きあったこともある。この場合はただ聴くことに集中していたらいいのだけど、つい、何か言ってあげなくちゃ、と助言モードになる人が結構いて。でもそれが相手にしっかり伝わり、私の話ちゃんと聴いてもらってる感じがしなかったよ、と相手から言われて、いつも自分がどんなふうに人の話を聞いているか、すぐに答えをあげたくなくなってしまった自分のくせを、リアルに感じられた人もいる。

かつての私も、ここで何か言ってあげないとまずいかも、と焦れば焦るほど、気持ちを聴く耳が上の空になってたこと、よくあった。まっすぐ聴くって、本当に練習が必要なことなんだと今でも思う。

聴かない練習、というのもした。今さっきしたばかりのうれしい話を、もう一度話す。ただし今度の相手は、聴こうとしない人。そっぽ向いたり、あくびしたり、気のないふりをしたり、とにかく、聴いてないよ、という空気をいっぱい発散させて、そこにいてもらう。

さっきと同じ中身を話しているはずが、ええ〜何これ？ と全然違う気持ちを体験する。さっきは、話しながらうれしかった場面がクリアな色つきで次つぎ思い出せたのに、そしてまだまだ続きを話したい気持ちになれたのに、今はそれが突然しぼんでモノクロになっちゃった。途中で何を話

したいんだかわけわかんなくなってきた。悲しかった。寂しかった、無視された感じ、聴いてもらえないってこんな気持ちができるのか、などなど。

こういった聴く／聴かない練習を重ねて、私たちは大事なことを学んでいったと思う。

— 自分の話が、途中でさえぎられたり、指導されたりせず、ていねいに聴かれるってことは、自分という存在が大切にされている、と感じられることなんだね。その中で、自分が本当に話したいことが何なのか、ふっと気づいたりする。気持ちが、言葉を探しだす、探しあてる、って感覚、ちょっとわかりだした気がする。

— その逆の、聴いてもらえなかった時の気持ちもリアルに感じたよ。聞いてあげなくちゃ、聞いてやってる、みたいな態度で聞かれても、話してる方はちっともうれしくならないうだってことも。

— 話すのは、必ずしも何か答えがほしいからじゃないんだね、話したいっていう気持ちになること自体に意味があるんだね。

聴く耳は、練習すれば育つもの、と仲間を見ていて確かに思う。深夜に始まる例のえんえんトークの時間が短縮されたことを知ったり、この間ね、めずらしく、娘と何気ない会話が長く続いたの！とうれしそうに話す仲間の顔を見る度に、あ、また耳が育ってる、育ってる、って思ってた私もうれしくなるのだ。

思ったことは

ともの時間に参加して半年ほどした人たちから、よく耳にする言葉がある。

「思ってることは、言おう、と思うようになった」
「思ったことは言った方がいいんだ、って思い始めた」

「思ってること、言ってみようと思った。で、言ってみた」

どれもよく似ているけど、それぞれ違う人の言葉。ってことは、前は言わなかったんだ。思ったり感じたりはしてても、様々な理由で言わずにすまして来てたんだ。

理由を聞いてみると、言わないのがもう当たり前・その方が波風立たない・ややこしくない・呑み込むのがもうくせになってる・どうせ聞いてもらえない・言ったところでしょうがない・自分さえ我慢してれば丸く収まる・言えばかえって面倒なことになる……etc. それで、「言わない」がもうパターン化していた、と。

これまで長いこと言わないできた人が、言うべき、と外から言われたのでなしに、自分の内から「言おう」と思うって、ましてや、言っちゃう、って私が思うに、すごい変化！だ。言ったとしてもたぶん思うようには言えなくて、気持ちもスムーズに伝わらなくて、衝突がおきる／おきたかもしれない。だけども言いたい、伝えたい。そんな風に変わってきた気持ちがまた、新しい言葉になっていく。

ともの仲間の何人かは、指導的な立場の人からよく、お母さんが変わらないとね、と言われたそう。そう言われること、頭ではわかるけどその度に苦しかった、今のあなたじゃだめと責められてる気がして。だって変えられるものなら変わりたいけど、どうしたら変えられるのか、それがわからないんだからね、と言う。

自分を変えなきゃ、と思ったらそりゃしんどい。そうではなくて、変えるのは、これまでずっと繰り返してきた、自分特有のコミュニケーションのパターンのどれか一つから。

言いたい、伝えたい、っていう「～たい」の気持ちになったら、そこが練習課題の出発点だ。どんなふうに表現したら、自分の伝えたいことが相手に伝わるだろう、だけど自分一人で考えたっていつものワンパターンしか出てこない。だから仲間たちの力が必要なんだ。一緒に考えてもらう、知恵を出しあう、これまでの経験を分けあう。

いくつか出された知恵や提案の中から、課題をだした人が、これまでと違うものを見方を採用することもあれば、別の仲間の案をとりいれて短いロールプレイで実際に練習してみることもある。

ただしその目標設定は、その人がほんのちょっと努力すれば出来そうなこと、だけど今まで一度もして見たことがないこと、というのがポイント。

家族は不思議な有機体。小さなことからでもどこか一カ所が変わることで、ゆるやかに他の部分も変化してゆくんだと思う。何より、仲間たちは、自分や家族のちいさな変化、ちいさなうれしい、を見つけることがとても上手になった。

その変化の一つに、以前よりずっと、ありがとを口にする回数がふえたそう。ほんのちょっとしたこと、テーブルの上のものをとってくれたことに、ポストから郵便物を持って来てくれたことに、宅急便のはんこを押してくれたことに、ありがとう、と家族や子どもに言ってる自分に気づいてびっくりした、という人もいる。

それくらいはして当たり前だから言う必要ない、と言わずにきた「ありがとう」。相手との固く煮詰まった関係の中で、言おうと思うだけで緊張したり、言ったら損するみたいな気がして言えなかった「ありがとう」。そんな人がいうありがとうは、滅多にない、という意味で、有難い、ありがとうだ。ちいさく見えても、きっとそれは大きな変化のはじまりだ。

このようにちまちまと、自分の気持ちにあう言葉を懸命に探し、語りあい、伝えたいことを伝えるように、と練習していくともの時間に、この道の専門家は一人もいない。長く悩んできた人が多いだけに、つらい話、重たい話もたくさん出るけど、出た分だけそこに空間ができて、その人の中にあらたに入ってゆくものがあるんだろうと思う。案内人の私にとっては毎回は試行錯誤の真剣がちんこ。こんな場合は、一体どうしたら、と立ち往生することはしょっちゅうだけでも、その度、苦しみを経験してきた仲間たちと場の力に助けられる。ともの時間は、そういう場所だ。

続きはまた、次回。

— to be continued.