

きもちは、 言葉を さがしている



第43話

水野 スウ

奥能登の宿で

奥能登珠洲にある湯宿さか本。毎年1月2月は冬眠につき、宿はお休み^{あるじ}。主の新一郎さんとは30年来のおつきあいになるけど、今回は、娘さんの菜の花さんからのご注文で、旧正月にあたる2月、「ほめ言葉のシャワーのお話とワークショップ」の出前に行ってきました。

1月に降った大雪がまだ深々と残る庭。いつもは宿のお客さんが食事をする広い板の間に薪ストーブが燃えて、年齢層さまざまな18人が輪になって座ります。菜の花さんの友だちや、県内外からやってきたこの宿が大好きな人たち、私も知っている金沢の友人たち、そして菜の花さんのご両親、加えて私の夫。ほとんどの人が、ほめ言葉のシャワー？ ワークショップ？ 今日いったいここで何するの？という顔ぶれです。コロナ下の今、生で顔をあわせて、奥能登の宿でみなさんと共有した一瞬一会の時間は、こんなふうに展開していきました。



名前の自然さがし

はじめに私が、自己紹介も兼ねて、38年目になる週一オープンの「紅茶の時間」の話を少々。それから「私もみなさんのこと少し知りたいので、お名前をフルネームで書いてくださいな」と折り紙を配ります。自分の名前を書いたらそれをじっくり眺めて、どんな自然がそこにあるか見つけるワーク、「名前の自然さがし」の下準備です。

例えば私の場合。水野スウ、って名前は自然だらけ。水があって野原があって、スウ〜っと風が吹いている。名前をカタカナで書いてみて、鳥の「ウ」を見つけても、実の「ミ」を、見つけてもいいんです。さて、あなたの名前にはどんな自然がありますか？

たちまち手があがります。斉藤だから、花が「咲いとう」。うまいっ！ あ、いいねえ〜、と反応する場。僕の苗字は五十嵐、アイヌの言葉でインカラシー、それって「海辺の丘」という意味で、嵐のような風が吹く場所、なんだって。へえ〜！ とあちこちからあがる声に続いて、私のは、自分のは、とみなさんの見つける自然がひろがっていきます。

新一郎の新は、「木が立っている」だ。私の名前には「里」があります。「泉」があるわ。春の雪の日に生まれたから「薫」と書いて「ゆき」と読むの。秋のはじめに生まれたから「あきこ」。

名前の中にある「美」は、ほんとは「太った羊」って意味で、豊かで美しいってことなんですって。ともこ、なので「友」がいます。由美子、の由には「自由」があります。僕の名前は、金・在る・進む、だから金色の我が道を行く、ってことだ。

「朱色」があります。「稲穂」があります。坂本だから「坂」があります。谷口だから「谷」です。「松」も「田んぼ」もあります、と松田さん。中西だから、「西」の夕日。「林」があるわ、あだ名はオリーブ、と林さん。「竜」がいます——と、みなさんがどんどん想像力の翼をひろげて、名前のものがたりを豊かに語っていきます。

この日のみなさんの反応のやわらかさに、正直、驚きました。何度もしてきたワークだけど、最初か

らここまでほどけることって珍しい。新一郎さんが「なにしろここは、ほうぼくだからねえ」とつぶやきます。「え？」と私が聞き返すと、「ここは宿だけど、放牧なの」。なるほど、私もお客で来た時、あれこれむやみに構わずほっとしてもらえて、自然体でいられることがとても心地よかった。それをよく知っている人たちが、ましてや宿の冬眠中に集まって来ていたから、ここまで空気がほぐれていたのか、と納得しました。

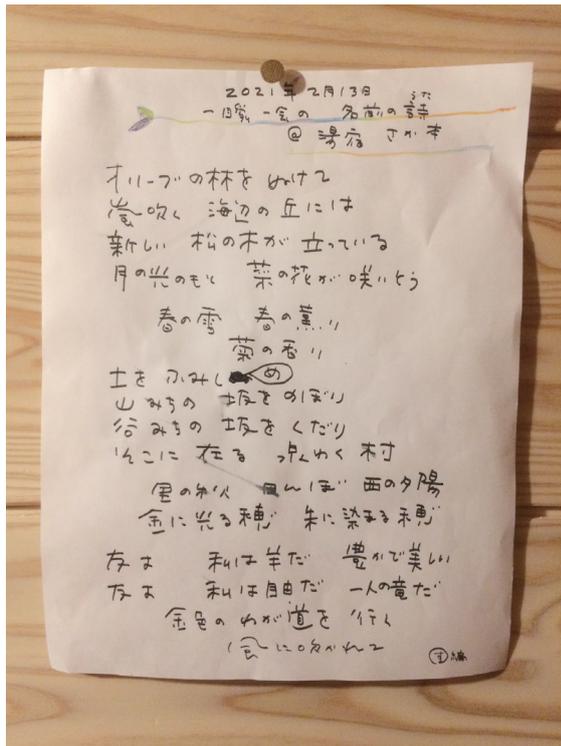
名前の詩^{うた}

その場でメモしていたみなさんの名前の中のたぐさんの自然。それをもとに、あとからこんな「名前の詩^{うた}」を書いてみました。参加した18人全員の名前がどこかに入っています。

一瞬一会の名前の詩

「オリーブの林をぬけて
嵐吹く海辺の丘には
新しい 松の木が立っている
月の光のもと 菜の花が咲いとう
春の雪 春の薫り
菊の薫り 土をふみしめ
山みちの坂をのぼり 谷みちの坂をくだり
そこに在る 泉わく村
里の秋 田んぼ 西の夕陽
金に光る穂 朱に染まる穂
友よ 私は羊だ 豊かで美しい
友よ 私は自由だ 一人の竜だ
金色のわが道を行く」

できたての詩を真っ先に読んだのは、花が咲いとう、と言った斉藤さん。「あれ〜、スウさんがどこにもいなくてこれじゃ寂しいよう」。言われて自分の名前を忘れていたことに気づき、最後の行の次に「風に吹かれて」と一言、私の名前の中の「風」をつけ加えて、主催者の菜の花さんに詩をプレゼントしました。



ちいさなうれしい見つけ

紅茶の時間でいろんな人に逢ってきて、今の社会、どうしてこうも、目に見える結果だけで人が評価されるんだろう、と何度も思いました。人って、数値化できる、目に見えるdoだけでできているんじゃない、居る、在る、のbeが土台にあってのその人、なのにな、と。

そんな個々の一人ひとりを大切にしたい、と紅茶でしていることの 하나가、その人のきもちをまっすぐに、話をさえぎらず横取りせず、アドバイスもせず、「耳へんに十四の心」で聴くこと。そういう耳で話を聴いている時間は、その人の存在を大切にすることだと思ふからです。この日のワークでもほんの少しだけ、「聴く」練習をしました。

まず、ごく最近、自分の感じた、ささいな、とるにたらないような、ちっちゃなうれしいを思い出してみる。最近で思い浮かばなければもっと前のうれしい、もあり。

たとえば最近の私のそれは、雪の庭にみかんを半分輪切りにして置いておくと、ヒヨドリがやってきて、みかんジュースをいかにもおいしそうにごくん

と飲んでるのを眺めていた時、なんだかうれしかったなあ、とか。先日出前に行った保育園で松ぼっくりのエビフライをもらったのがうれしくて、会う人ごとに見せびらかしている、とか。

楽しい、うれしいを思いだしてみても、というのは、毎日の現実が楽しいことばかりでできているわけじゃ決してないからです。やなこと、しんどいこと、腹立つこと、悔しい、悲しい、もろもろあって、でもその中に、ちっちゃなうれしい、もきつとあるんじゃないか。その気になれば見つけられるんじゃないか。それを探してみるのも、「しあわせまわし」というこのワークの内なんです。

しあわせまわし

ちいさなうれしい、を思い浮かべたら、日ごろ話したことの無い人と二人ひと組のペアをつかって、ほんの短い時間、自分の感じたちいさなうれしいを、相手に話します。合図の鈴になったら交代して、今度はいま話していた人が聴く番。あえて、とるにたらないようなうれしいことを言葉にしてください、と頼むのは、今日の相手がどんなささいなよろこびも、鼻で笑わず、横どりせず、まっすぐに聴いてく



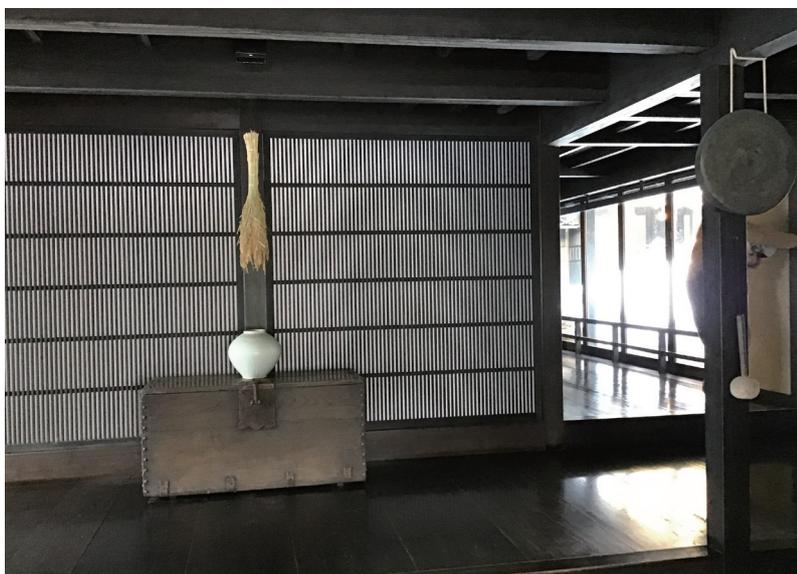
れるから安心して話してみる、というミニ体験をペアになった双方に味わってもらうためです。

ちいさなうれしいを受け止めてもらえたら、次にその人に会えた時、もっと深いことや悲しみだって、分けあえるかもしれない。しあわせまわしは、そんなきっかけにもなりうるワークと思っています。それと同時に、ふだんの自分がどんなふうにいるか、または聴いていないか、そのことに自分で気づくワークでもあります。

タイムキーパーの私は、この時間、みなさんの表情をちらちらと観察します。一人が話す時間はたった1分半なのに、あちこちから笑顔や笑い声がひたひた寄せてきます。やってみて、めっちゃ楽しかったあ！という人。うれしいこと話してたらからだか熱くなってくるのがわかった、熱量あがった、という人。感想のつづきはまた全体ふりかえりの時間に持ち越します。

身の丈

doだけで「わたし」が評価されるのは悲しい。どんな人も、いちいち言葉にせずとも、身の丈の自分を認めてもらいたい、と願って生きているのだから。身の丈以上を常に求められて、無理に背伸びして生きなきゃならないことも、あなたはここが足りない、ここが普通と違う、といつも上から見くださ



れて身の丈以下の扱いを受けて生きることも、どちらもつらいことだと思います。

私が15歳の時、銀座の画材店、月光荘のおじちゃんから「スウや、おまえさんはおもしろいなああ～～！」と、丸ごとのbeの私を身の丈で認めてもらえた時のうれしさ。おじちゃんからもらったこの言葉は、あれから半世紀以上たっていたってなお、私を励まし続けてくれている、だからものの言葉です。

紅茶に来る人たちの、あ、この人のここがいいな、おもしろいな、ここすてきなとこだ、と感じたら私はできるだけその場でその人に言葉で伝えるようにしているけれど、それは月光荘おじちゃんが私にしてくれたのと同じことを、いま出逢っている人たちに返しているということなのかもしれません。

私が私である、という存在

15年ほど前から、「ほめ言葉のシャワー」と呼ぶワークショップをするようになりました。

当時は、あなたが言われてうれしかったほめ言葉は何ですか、または、こんなふうに言われたらうれしいなあ、と思う言葉は何ですか、と問いかけていました。でもここ10年ほどは、いわゆるほめ言葉に限定されない、純粹に、言われてうれしかった言葉や言われたらうれしい言葉を思い浮かべて、それを折り紙に書いてくださいな、と言うようにしています。

なぜかという、ワークを重ねるうちに、「ほめ言葉」という単語にわざとらしさやあざとさを感じとって、抵抗感や拒否感を持ってしまう人の少なくないことがだんだんとわかってきたからです。言葉を書くワークの前に、この単語からお世辞やおだてといったニュアンスをどれだけ取り除いておけるか、いつも心する大事なポイントです。

そのためもあってワークに入る前、かならず娘の話もします。

ワークショップに参加した人たち

が書いてくれた言葉を集めて、『ほめ言葉のシャワー』という小さな本をつくったのは13年前の2008年です。編集とデザインを担当したのは、当時、一人暮らししながらひきこもりをしていた娘でした。

お金を稼いでいない、社会の何も役に立っていない、そういう自分を責めていた娘が、なんのはずみか、私から頼まれて本づくりの手伝いを引き受けてしまった。そうなった以上、社会に出られないでいる自分を何とか受け入れてからでなければ、この本づくりにとりかかれない、と娘は思ったそうです。もしそこをごまかして、見かけだけうれしいほめ言葉が並んでいる本をつくったとしたら、ほかならぬ自分がすぐその欺瞞に気づくだろう、と。

自分が最初の読者になった時、寂しいきもちにならない本をつくるにはどうしたらいいんだろう—そう考えめぐねて行き着いた着地点を、本の最後のコラムに、娘はこのように書きました。ここで書いている「あなた」は、娘が自分で自分に言い聞かせて書いている言葉だ、とすぐわかりました。

「誰かと比べられたり、何かができることを強いられる日々に、絶えずやらなきゃいけないことに追われる日々の中に、今あなたが生きているのだとしても。あなたがあなたである、というその存在は、決してほかの誰ともとりかえることはできません。まぎれもないその事実、あなたは気づいてくれているでしょうか」

ワークの数日後に知ったこと。娘が書いたこの文章、今回の出前ワークを注文してくれた菜の花さんが、自身の心がしんどくなった時のために、いくつか貯えている言葉の一つだったそうです。

秋田のお話

この手のワークが苦手、っていう人がいることよく知っているし、この日もそんな人がいそうだったので、10年近く前、秋田でお会いした、こういうことがもっと苦手そうな方たちの話をしました。

女性ばかり70～90代の、100人の方々に向かって、ここにいる方で、ちょっとくらいできたことを褒め

られたからって、浮かれたり調子にのったりするのはみっともないよ、って言われてきた方、今もそう思っている方、いらっしゃいますか？ と聞いたのです。会場のあちこちでいくつもうなづく頭がありました。

そうですね、そこにいらしたのは全員、あの戦争をくぐり抜けてきた方たち。その間いっぱい大変なことも苦しみも別れもあったらうけど、それでも今日まで生きてきたから、今、ここにおられる。そんな自分を自分なりに、ああ、がんばってきたなあ、と認めたり、赦したり、受け入れたりするのって、自分を甘やかすこととは違うんじゃないだろうか。

誰かが自分にかけてくれたうれしい言葉を思い出し、書いてみることは、その言葉を自分で受け入れることでもあると思います。受け入れたらその分、自分に対して人に対して、やさしくなるかもしれないし、自分が歯を食いしばって生きてきたことを、相手にまで求めないですむことかもしれないし。

秋田のみなさんが書いてくれた言葉を、読み手をつのって読みあったら、出てくる出てくる、こっちまでうれしくなる言葉。「おめがおれの嫁でえがった」「今日も来てけだがあ、おら幸せだなあ」。「おばあちゃんはエンジェルちゃん」と孫から。「お前の世話になる」と夫から。

私が、これ最高!と思った言葉は「田さ、行くど」。田んぼに行くよ、という声かけをうれしいと感じた人がいる。これって、自分の存在を気にかけてくれる人がいる、自分を見てくれる人がいる、と思える言葉。照れくさいほめ言葉より、こんな何気ない言葉こそ、人はかけてもらいたがっているんじゃないか、そう思える言葉でした。

ほめ言葉のシャワーのリレー

珠洲の宿でこの日のワークに参加した方たちが書いた言葉。それをシャッフルして配り直し、読みあっていくほめ言葉のシャワーのリレー。ほんとに何気ないうれしい言葉が次から次に出てきました。

「いっしょに旅行に行こう」「ママの娘に生まれて

しあわせだよ」「あなたは自慢の娘や（と母から。今までほめられたことがほとんどなかったの、うれしかった）」「（笑顔のあなたに）会えただけで心がほっとするんだ」「離れて暮らす子どもから突然ラインが。どうにもならない気持ちがいっぱい書いてある。うれしいのではないが、そういう時に思い出してもらえるのがある」「生まれてよかった、とあらためて自覚した時」「ママのごはんが食べたい（娘が小4くらいの時、地域の子ども会のキャンプでお泊まりして帰ってきた時の第一声）」「あー、おいしかった、最高だね、盆と正月がいっぺんに来たみたいだ（なんてことないごはんに対して、夫がよく言ってくれる）」「○○ちゃんはそのままでいいんじゃない」「スタッフでしょ、行くよ！（そのグループの中で疎外感を感じてた時、イベントの打ち上げに行くのをちゅうちょする私に）」「今までよく生きてきた」「おもしろい視点だね」「ぎゅー」などなど。

ほんの短い言葉でも、その背景にはそれぞれのいろんな物語があるのでしょうか。それを想像しながら、ここにいる誰かが書いたその人にとってうれしかった言葉を、18通りの声で読み、その声を聴く時間は、とてもあったかい。

ふりかえりタイムで

——自分が書いた言葉を誰かの声で聴く体験。その人のうれしい、もその声の中に入ってるんだね、「そんなあなたが好きです」と私が書いたのを、「そんなあなたが大好きです」って読んでくれた。自分の書いたニュアンスとは違ったけど、逆にそのことがとても新鮮でうれしかった。その時は、いやなことや自分のだめなこといっぱいあって、その後、「そんなあなたが好きです」って言われたんだ。あえて説明つけなかったからどう読んでもよくて、ある意味、普遍的な言葉になって、いろんな人がそこに思いを重ねていくこともできるんだって思った。——秋田のおばあさんの話、わかるなあ。いつも叱咤激励、コンチキショウ！ って思いながら、スポ根で生きてきたし、相手にもそう言ってきてた。ほめ言葉のシャワーは苦手だったけど、後から、あ、自分ももらってたな、って思い出した。お前ならで

きる、って言われた言葉を励みにしてずっとやってきたんだ。考えればほかの人からももらってたなあ、でも自分からはあげてないな（笑）。

——新ちゃんはこの好きじゃないと言ったけど、人をほめるの、上手よ。私もほめられるのは得意じゃないけど、今日折り紙に書いた3つの言葉はどれも、身の丈で言われた言葉だった。言われた時に、いやいや、って打ち消さなかった言葉だった。beでほめられるって、そういうことなんだね。

——照れくさくてこそばゆくて、ワークも苦手。でも今日は、そのままの自分を認める言葉をたくさん聞けた。ほめられてもそれを自分でうけとめないと、自分へのほめ言葉にはならないんだね。

——ひとのいいところ見つけてはたくさん言葉にしているけど、自分に向けてのいい言葉って言ってないなあ。うれしかった言葉もすぐには思い出せない。だから時々このワークしてそれを思い出す時間が必要かも。

循環する言葉

しあわせまわしの後のふりかえりで、うれしいこと話したら、からだがあったかくなってきて、熱量あがったのわかった、と言ったのは、からだの専門家である鍼灸師のオリーブさん。彼女は人生の途中で突然、目が見えにくくなって視覚障害者になった人です。全体のふりかえりの時間に、こう話してくれました。

「それまでできていたことが、たくさんたくさんできなくなって、本当にものすごくつらい時期があった……。それでも、赤ちゃんが一つずつ新しいことを覚えていくみたいに、自分も赤ちゃん時代から今まで育ってきて、できることが少しずつふえてきた。そうやってきたら、今はほんとに何をしても、とってもとてもしあわせでうれしくてたまらないんです。葉のちゃんが私の仕事を認めてくれたのもうれしかったです」

語っている途中、思わず涙で言葉につまっ

ったオリーブさん。実は、2人ひと組のしあわせまわしの時、彼女はこれと同じ話を、ペアになった菜の花さんに語っていたのですって。

「ああ、そうだったの。全員でのふりかえりのとき涙したのはきっと、ワークで一度言葉にしたことをもう一度みんなの前で言葉にしてみて、その思いがさらに深くなったからなのかもしれないね」と私が言うと、菜の花さんが「一度、言葉にしたことを……」と復唱していました。

きもちを言葉にすること、それをまっすぐに聴く人がいること、その言葉をふたたび口にした時、先の想いが増幅されて自分に戻ってくる、その循環をととてもリアルに見せてもらった気がしました。

ちなみに、オリーブさんの鍼灸の施術を最近受けている菜の花さん、しあわせまわしの時、オリーブさんにこう言ったんですって。「自分以外で、自分のからだのことをこんなに気にかける人がいてくれて、うれしい」と。

菜の花さんはほめ言葉のシャワーの話を書く前、それってたぶん、自尊心と自己肯定感のことなんだろうな、と予想していたそうです。はい、きっとそうも言えると思います。だけど私はあえて、その単語は一度も使わなかった。ワークに参加した人が、あとから、これって自尊心のことだ、自己肯定感のことだよ、と思ってもらえたら、その気づき方の順序がうれしいなあ、と思っているからです。

ふりかえり番外編

家に戻ってしばらくしてから、ふと、急に知りたくなって、ほめ言葉のシャワーのワークの時、夫がなんて書いたのか、訊いてみました。「だまってそばに居てくれてありがとう、って書いたよ」え！あの時、私が言った、あれ？

たしかに10数年前、彼にそう言った覚えがあります。そのころ私は心が苦しくて、人に会いたくなくて、あまり外にも出られない、鬱のような状態でした。その間、彼は私がしてほしくないことをただの一度もしませんでした。励ましの言葉も、ああしたらこうしたら何も言わず、黙ってそばにいて、私を支えてくれていました。数ヶ月たって私が少しずつ本来の自分を取り戻していった時、口にした感謝の言葉をそのまま、彼は覚えていてくれたんですね。そして、それは彼にとってもうれしい言葉だったんだ。

珠洲のワークショップのおかげで、10年ひと昔の時を超えて、私から発した言葉が、思いがけないブーメランになって私のもとに還ってきました。それは、湯宿さか本場のもつ空気と、そこに集う人たちとのコラボで生まれた一瞬一会の時間からの、ふりかえり番外編、とびきりの贈りものの言葉です。

