

島根の中山間地から Work as Life

第3回

故郷とグループ

野中 浩一

わが故郷

2年前、用事で千葉県銚子市を訪れた。

銚子市は漁業と醤油が有名な港町で、私が思春期を過ごした場所だ。

約15年ぶりに訪れる故郷をググってみると、母校が統廃合されたこと、第2の夕張と目されるほど財政危機にあることが書かれていた。

実際に訪ねてみると、子どものころ足しげく通っていたショッピングセンターは3軒とも跡形なく、ネットに圧されてか書店やゲーム・ホビー屋、雑貨屋やレンタルショップも根こそぎなくなっていた。

唯一、昔ドリカムやB'zなど多くのCDを買ったCD店が、閉じたシャッターが並ぶ銀座通りの一角、錆ついた鉄骨がむき出しの建物の奥で、今も変わらず明かりを灯しているのが印象的だった。

私が銚子で過ごしていた1990年の人口は85,138人(0-14歳比率17.2%、65歳以上比率14.9%)。

そして2018年の人口は60,556人(市の統計で確認できる2015年時の0-14歳比率9.0%、65歳以上比率33.7%)。

時代と人口の大きな変動の中で、自分には何ができるのか、考えるきっかけをもらった気がした里帰りであった。

その日の夜、久々に会食した友人たち。オッサンになってはいるもののあの頃とかわらず。だからこそ記念写真など撮る気にもならず、友や郷愁とはそういうものかもしれないと自分を納得させ、住んでい

た頃には触れることのなかった地元土産で1枚。

わが娘の故郷

今の私は、島根県雲南市に住んでいる。



私は小さい頃から、父の転勤により全国を転々としてきた。

生まれてから18歳までで、京都、兵庫（神戸）、福岡（北九州）、福岡（小倉）、鹿児島（鹿屋）、東京（押上）、東京（東向島）、そして千葉県銚子市と、生活拠点が変わっていった。

その後、家を出て名古屋と東京で10代後半～20代を過ごし、島根県雲南市に移住したのが28歳手前であった。

20代で無職のまま島根県雲南市に移住した私と妻は、

その年の4月に移住・入籍、5月に妊娠、9月に名古屋で結婚式、12月に起業、3月に長女出産と、まずまず変化に富んだ1年間を過ごした。

その2年後に誕生した次女も含め、私の娘たちは生まれも育ちも島根県雲南市である。

良いか悪いか、転勤しない生活を選んだ私の娘たちは、他の土地を知らない。

田園風景が広がるこの地域。

家の裏では毎年ゆずや柿が実り、一歩家を出れば草花が香る。

もちろん田舎暮らしはいいことばかりではない。

春や秋は「カメムシ」の大群が発生し、夏は刈っても刈っても「雑草」が伸びてくる。

冬の朝は玄関や車の周りに積もった「雪」をかき出すことから始まる。

こうした思いどおりに行かない不便さについて、その時々には勘弁してほしいと思いながら、まんざら悪いばかりでもないとも感じている。

例えば、うす曇りと積雪が続いた数日の後。太陽と青空に恵まれ、雪どけの田園が視界に広がる中で、清涼な風に包まれたときに湧き上がる充足感は、便利な都市部に住んでいた頃には知らなかった感覚である。



地域コミュニティの知恵

昔は「出身どこ？」と聞かれると答えに窮した。サラリーマンの父の全国転勤の知らせは突然だ。1ヶ月後には家が段ボールだらけになり、友人から別れのプラモデルをもらい、新たな学校で知らない顔にとり囲まれる。

そんな私が20代後半から、自分の家庭を築くため雲南市に移住した。代々その土地を守り育ててきた方々のおかげで、15年間、今の家に住まわせていただいている。

田畑が広がる私の住む地域は、今も様々な当番や集まりがある。毎月定例の自治会、お葬式の手伝い、神社の掃除、道路愛護の草刈り、慰安旅行、地区民運動会など、私が移住前の都市生活で経験したことのない行事ばかりである。

そうした地域交流の中で、ふとご近所同士のぐちを耳にすることがある。小さい頃から家族ぐるみで知

っている者同士だからこそ、よそ者では想像しえないような積年のすれ違い、そのチリツモ(※1)が口をついて出る場面に出くわす。

一方、長年住み続けているがゆえにご近所同士が必ずしも良い関係とは限らない中で、それでも地域の行事や話し合いや協力が滞ることなく、むしろ誰もが「しっかりやらないと何を言われるかわからないから」という名目～その名目は、試験があるから勉強を頑張ろう、友人が遊びに来るから部屋を片付けようといったモチベーションアップの方便と思われる～のもとで、仕事と同じかそれ以上の勤勉さをもって、日々の地域ごとが行われている。



1月恒例のとんど祭の様子

こうした地域の集まりそのものに慣れていなかった私は、特に合間の休憩時間が苦手であった。たとえば7月の道路愛護(地域の草刈り・清掃活動)の時。作業の合間、日陰に集まり休憩をする。誰ともなくよもやま話が始まる。2人組がいくつかできたり、それが合わさり4~6人くらいの輪ができたりしながら、新しく開通した道路の話題や隣の自治会の様子など笑いを交え話している。

移住したての20代後半・30代前半の頃は、私の父くらいの年齢の方々ばかりの集いにどう参加してよい

か分からず、そんな慣れない気兼ねから、その時間がいつまでも続く長いものを感じられた。休憩の終わりが決まっていないことも多く、その時々塩梅次第という曖昧さも時間が長く感じられる一因であった。

しかし移住後数年が経ち、私が趣味や仕事としてプレイバックシアター、インプロ、グループエンカウンター、ドラマセラピーなど様々なグループ(※2)に関わるようになって後、この地域の余白の時間は、グループとして大変意義深い秀逸な構造を含んでいるように感じるようになった。

エンカウンター・グループという言葉が知らなくとも、日本の地域コミュニティの中には、身近な人々が集い、相互理解をし、1人1人を尊重しながらも適度な距離感を保つ知恵が含まれている。私が島根県の中山間地域の一地区で暮らす中で得た発見であった。

故郷とグループ

家族、学校のクラス、地域の会合、職場のチームなど、人と人が集団活動する場があり、そうした身近な場が人を支えている。しかし人を支えあうはずの場にいつらなくなる人がいる。いられなくなり去る人もいる。場や集団がよりよく機能し、集団を形成する1人1人の支えになるとはどういうことだろうか。

カール・ロジャーズの言葉を引くと、(ファシリテーターとして)「グループをそのありのまま正確に受け容れる」と報いが大きく、「その人が伝えようとする正しい意味を理解しようとする努力」が、グループにおける私の行動のなかで一番重要で、また最も多いとしている。加えて、グループのメンバーに対しては「私と同じくらいに治療的であるし、ときには私自身よりも、もっと治療的になる」とし、扱いにくい人を診断と治療の対象物として扱うのではなく「人間としてかかわり続ける」ことがはるかに治療的であるとも述べている。

前述の自治会においてもファシリテーター(※3)的役割を担う促進的な方が数名おり、その時々で役割の濃淡が自然と変化しているように感じられる。

また村山正治が提唱するPCAグループでは「今の自分を肯定しながら仲間と相互理解していく試み」として「自分らしさの肯定」「メンバー相互のつながり」「お互いの相違の尊重」を人間像としている。「一人ひとりを尊重しながら、つながりをもつ、バラバラで一緒」そして「はじめに個人ありき」の関係性の中で「初期不安」の緩和を重視するグループにおいて、村山は「やっぱり人間は自分自身に向き合う場所をあまり持っていないんじゃないか。つまりエンカウンター・グループというのは、安心して、人の力を借りて自分自身に向き合う場であり、そこからその人なりの知恵が出てくる。そういう場を提供してきたように思います」とも述べている。

人々が「その場」にいること自体の不安や緊張を和らげ、安全だと感じられる中で、他者を鏡としてそこに映る自分自身と向き合う機会は、制度や規範が成熟した社会においてより減少するように感じている。アーヴィン・D・ヤーロムは「今このアプローチがメンバーの関与する度合いを大きくするものである」と述べているが、成熟した現代社会の中で「今ここ」を意識しなければならないほど、未来や将来に駆り立てられている人が多いのかもしれない。

ダニエル・Z・リーバーマンとマイケル・E・ロングは著書「THE MOLECULE OF MORE」の中で、「ドーパミンはどんな時も未来に備えることを見据え、あらゆるものをより多く手に入れることに力を注ぐ」としている。対して、「今、ここ」での「感覚や感情から生まれる喜びをもたらす」のがセロトニン、オキシトシンなどの化学物質であると述べている(※4)。近い将来に向けてもっと欲しがる獲得衝動と、今を感じ・味わい・満たされる感覚と、本来、人はそのバランスをとって生きているはずである。

しかし少なくとも私の目に見える世界は、未来の利益を獲得したがること、将来への備えを求めること、つまりドーパミン優位だと感じている。家庭や教育の場もその影響を免れていない。

人は生まれてすぐに勉強を始め、進路を考え、将来に備えるわけではない。家庭の中で、家族とともに個人対個人で安心できる関係性を長年育み、友人との遊びの中で楽しみながら他者との違いや自己理解を深める。そうした親しい関係や日々の体験が土台となり、その上に学習や進路や仕事などの社会的な能力向上や役割が積み重なる。そうした今ここを楽しみ感受する土台が必要なのである。そうした土台形成が十分ではない中、ぐらつく土台の上に家を建てることは困難を極める。

高校3年生になる男の子が不登校だった中学当時を振り返り「たまにしか学校に行けなかった中で、行くたびに進路の話をされるのがしんどかった」と語った。不登校とはドーパミンに駆り立てられる大人と、まさに目の前の絆や安心や喜び体験(セロトニンやオキシトシン)の土台を必要とする子どもとのズレの問題でもある。将来への備え・勉強・進路以前に、必要なことがある。今、その子にとって安心して過ごせる場所があるのか。笑顔で迎えてくれる人がいるのか。楽しいと思える日々があるのか。

故郷と呼べる場所がどこか迷うほど故郷の多い私が、行き場を探す若い子たちの対話と活動と学習の場でグループ形成に関わっている。私がこの集いの場づくりの仕事を通じていつも頭の中に思い描くイメージは、田園が広がる中、生活も仕事も休憩も遊びもないまぜになった一緒の学び合い、今を生きる人々による故郷の営みの光景。それは私にとっての銚子であり、雲南であり、川上四郎画「裏の畑」の姿である(※5)。

(足立美術館ホームページより「裏の畑」)

https://www.adachi-museum.or.jp/archives/collection/kawakami_shiro

<語句注釈>

※1 チリツモ：塵も積もれば山となるの略語

※2 グループ：本著では、心理的安全性が保証された場の中で、成員の自己理解や相互成長を促進するグループアプローチ全般のことを指す。1960年代以降、パラダイムシフトの時期のアメリカで生まれ、参加者とファシリテーターとが短期集中的に集う、人間回復運動としてのエンカウンター・グループと、著者が運営する高校生が集うフリースクールのように日常的に集う中でのグループアプローチとの線引きはせずに記述している

※3 ファシリテーター：グループにおける促進者。「参加者の心理的安全性を保証」し、「今、ここで素直に自己開示すること」「自らを受容し他者からの受容に気づくこと」「頭で考えることよりも体全体でその瞬間を感じる」となどを促進する

※4 今ここの化学物質：著書の中で現在志向の神経伝達物質であるセロトニン、オキシトシン、エンドルフィン、エンドカンナビノイドをまとめて「ヒア&ナウ (H & N)」と呼んでいる

※5 「裏の畑」の姿：大人のコミュニティと子どものコミュニティが互いに目に見え、手が届く、時間や空間を一緒に共有する中で互いを感じられる地域社会の姿

<引用・参考文献>

アーヴィン・ヤーロム著 岩田真理訳 (2007) 『ヤーロムの心理療法講義』 白揚社

ダニエル・Z・リーバーマン、マイケル・E・ロング著 梅田智世訳 (2020) 『もっと！愛と創造、支配と進歩をもたらすドーパミンの最新脳科学』 インターシフト

H.カーシェンバウム、V.L.ヘンダーソン編 伊東博、村山正治監訳 (2001) 『ロジャーズ選集(下)』 誠信書房

村山正治編著 (2014) 『「自分らしさ」を認めるPCAグループ入門 新しいエンカウンターグループ法』 創元社

中島義明、安藤清志、子安増生、板野雄二、繁耕算男、立花政夫、箱田裕司編 (1999) 『心理学辞典』 有斐閣