



はじめに

人間は、生まれたときから、どんどん寿命が短くなっていく。小学校のころに、「大人になるということは死ぬことに近づいているのだ」と気がつき、怖くなったことがある。まだ、そのころは「死」とは何か分らなかった。小学校4年生の2月、祖母が突然亡くなった。とても好きだった祖母の死は、わたしにとっては初めての「死」の体験であり、そこで祖母が教えてくれたことは本当に大きく、そして今でもわたしは支えられている。その6年後に祖父が亡くなる。そのとき祖父がいわゆる「認知症」の初期症状のような状態や、介護というものも少し体験した。これもまたわたしにとっては大きな学びだった。「歳をとる」ということ、発達、そして「すみあそび」が気づかせてくれたことをまとめたい。

歳をとるということへの価値観

そもそも「発達」という言葉は、生まれてから死ぬまでの人間の「変化」のことを指す。とはいえ、日本では「アンチエイジング」という言葉通り、歳をとることを好む人がまだ少ない。最近でこそ、白髪をそのままにする「グレーヘア」などが増えてきたように思えるが、相変わらず広告では、「いつまでも若い」「同じ年齢には見えない」「シワが消えた」(!?)などの過剰さである。これはジェンダーの問題も絡んでいるな、と思うのだが、特に女性にいたっては、「妙齢」(もはや使用禁止になりそう)などの言葉が示すように、「結婚適齢期の女性」という年齢制限、出産できる年齢制限など、何か見えない制限時間と戦わされている。こうしたことへの微妙な気遣い、あるいは無意識の差別、気にしていたらキリがない。そしてまた、自分自身はそういう価値観ではないと思っている方々も、「こういうふうに、世間は考えているんでしょ」という「他者の価値観への思い込み」も存在している。

できないことが増えるという思い込み

特別支援教育の現場にいたとき、「言葉が話せません」「指示が理解できません」「暴れてしまう」などという保護者からの相談をよく聞いていた。特別支援を学んできた人間であれば、そういった相談に対して、「そうですね、それは困りましたね」などとは間違っても言わない。もちろん、「ではそれをできるようにしましょう」などとは、絶対に言わない。ところが、そういうことが起きてしまうのがいわゆる「健常者バイアス」というものであり、保護者も先生も周囲の大人も、「なんとかできるようにして、困らないようにさせたい」などと言う。困っているのは本人ではなく、「指示が通らない」「言うことを聞いてくれない」「意味が伝わらない」と思っている周りの方であることが多い。それは、本人が「できない」ことに起因しているのではなく、

本人と「共通言語」がない、という双方向の問題である。所詮、健常者の作った狭いルールの中で「できる」「できない」の二元論でものを考えていたら、いつまで経ってもインクルーシブなどは実現するはずもない。つまり、「できる」＝良い、「できない」＝悪い、ではない。「できる」も「できない」も特徴、特性である。

加齢による機能低下は、言ってみれば後天的な「できない」であるから、「できる」を味わっていた人間にとってはショックもあるが、身体の仕組みから考えても当然の現象である。しかし、こうした機能低下があったとしても、人間としての思考、深さ、想像力、内面の目に見えていないエネルギーの強さは、計り知れないものである。そして何よりも、人は「変化し続ける」ということそれ自体が、加齢するからこそ見える価値である。

想像力・創造力・経験値

今回、すみあそびで訪れたのは医療社団法人ゆいトータルケアクリニックの認知症カフェ「オレンジカフェゆい」のみなさんのところ。定期的に集まって、当事者や家族、ケアする立場の方々が認知症のこと、自分のことの語り合いや、芸術活動などの余暇活動をしている。

「書道」が認知症の予防に、という観点では多くの研究が「作業療法」としての書道（視写による目と手の協応運動）であり、それは「文字を書く」といういわゆる「習字」としての文脈で解釈されている。一方で、「すみあそび」の効果として期待できることについては、芸術療法、プレイセラピーなどに近いものであると言える。では、絵画でいいのではないか、塗り絵でもいいのではないか、絵手紙でもいいのではないかと検証して見ると、決定的な違いは「色を使わない」というところにある。余計な選択肢がないことは、「書く」ことそのものにフォーカスしやすいという利点がある。

集まった方は10名。認知症の予防や、ここでの活動を楽しみに来ていらっしやるということで、もうすでに顔馴染みになっていることもあり、始まる前からあたたかい雰囲気である。しかし、「何を書いてもいい」という投げかけから、「わあ!」と喜ぶのは子どもだけで、今回もやはり、先に上がったのは、まずは戸惑いの表情と、「思いつかない」「何か見本が欲しい」という声だった。それでも見本は書かず、墨を垂らしてみたり、硯で墨を擦ってもらったりしているうちに、「へのへのもへじでも書こうかしら」、「あら、垂らしたら滲むのね」、「あなたのいいじゃない」、、、、と、どんどん「なにかやってみよう」と挑戦し出す。すると、本当に驚くほど、全員が静まりかえって夢中になる時間というのが訪れた。もはや、他者のことなど気にならなくなっている。発語が難しくなってきた、という方がいらっしやったのだが、その方は次々と斬新な文字を書き、本当に美しい表現を探っていた。表情がどんどん変化し、説明しようと口数も増える。わたしが話した限りではどこも不自由を感じなかった。伝えたい、こうしたい、その思いがおそらく抵抗なく話すことも可能にさせたのではないかなと思う。

ほとんどの方が、1時間弱、集中し、誰もがまるで異なる表現を生み出す。中にはスマートフォンで書きたい文字やモチーフを検索し、探究していた。新しい挑戦と過去の経験値が、より作品に深みを増す。書きながらスペイン語を話し、海外に行った経験を話し、豊かな物語を語る。自分で選び、自分で決めて、自分で自分にOKを出す。それでいいのだという安心感が「自分を生きる」ということではないだろうか。年齢を超え、発達し続ける「すみあそび」の場をさらに広げていきたい。

櫻井育子（生涯発達支援塾TANE 代表）

宮城県在住、1979年生まれ。水瓶座。書家、書道ファシリテーター、生涯発達コーディネーター。

「違いは魅力」をテーマに発達・心理・文化芸術・教育・福祉のつなぎめをコーディネート。

「全国すみあそびproject」、「書と生き方研究所」、実施中。<http://ikuko-sakurai.com>