

# # 8

## 現象学としての書道 ～あそぶこと・生きること～

生涯発達支援塾TANE 櫻井育子

### はじめに

個展を開くことになった。自分の発達というものをここまで感じた「期間」がこれまであっただろうか、と思う。思えば勢いを増してきたのは、ここ数年が顕著だ。そう思うとあらためて、この出会いと、つながりに感謝するとともに、そのさまざまな機会を逃さずにしぶとく生きてこれたわたし自身に、なにかしら強みのようなものがあるのだ、と少しはそのあたりについて調子に乗ってもいいと思えるようになった。そこで今回は、少し自分のことについて振り返る。

### 感覚を育てる

「違和感」という言葉があるが、なにかしっくりこない、納得がいかない、引っかかる感じ、である。もちろん誰もがそれらを感じてはいるものの、そこで我慢をしたり、納得できることを覚えながら、人間は成長する。さまざまなことにつまづくわたしは、①違和感を感じやすい、②違和感を無視できない、の両方を持っている子どもだった。ところが、この①と②があったからこそ自分自身を助けてきたと言っても過言ではない。幼稚園をやめたのもそうだった。違和感があってもそれらを気にせず無視することで、いつしか自分自身を蝕んでしまい、我慢に疲弊し、他者を許せず、不機嫌になってしまう。だから多くの人が「我慢」を強いられている状況の中で、「我慢しない」を選択すると、責められ、「我慢しなさい」と叱られる。これでは全ての人が不機嫌になるしかないのだ。根本的に解決しようと思うならば、ひとりずつがちょっとずつ「我慢」を手放すことの方がいい。

そもそも感じてしまう違和感を、感受性を、蓋してはいけない。高校時代、いちいちいろんなことにつまづくわたしが、茨木のりこの「自分の感受性くらい、自分で守ればかものよ」の言葉に出会ったとき、感受性が高いことを生かして生きるほかないのだと思った。

### 夢中！を育てる

ありの行列に夢中になり、ベビーカーに乗ったとき足元に見える道路の石の粒が線になっていく様子を面白がり、土に線を引き、道路にジョウロで絵を描き、暇さえあればひたすら絵か文字のようなものを書いていく。祖父は自分で工作をするのが好きだったので、本を買うたびに名前を書いたり、カバーを作ったりする。そのとき書くのが筆だったので、硯で墨を擦るのを手伝ったり、小刀やハサミもだいぶ早くに使えるようになった。夢中になったら、一人でずっとやり続けるので、誰かに遊んでももらわなくても永遠に自分の時間を謳歌できていた。夢中になって何か

をしているとき、人間の脳はフロー状態と言って最も発達しているという。外的なストレスのない環境で夢中になって遊び続けたことは、その後のわたしの「独学力」のようなものに役立っていると自分で思う。知りたいという好奇心、自分で調べるといふ本を読む力、教えられたことをその通りにやることや、みんなに合わせて動くのはやや苦手だったが、自分で思いついたことを一人で遂行していく力はあった子どもだった。だから書道は続いた。工夫し、思った通りの線を出すために、淡々と書き続け、追求するのが好きだった。

## ワタシを育てる

メタ認知ができるようになり、他者と自分の違いに気づくことも発達段階では必ずあって、わたし自身も他者との違いや感覚のズレ、それに伴う劣等感と優越感の醜い感情状態に翻弄された思春期を過ごす。青年期になって強さを得たあとは自分の正義を出してまるで敵との戦いのように理想を分かってくれないと力み、疲弊し、最終的に「適応障害」という状態に陥った。この時期の自分に、「遊び」という感覚があまりなかったと思う。「理想」を掲げ、仕事に向き合ってきたが、現実に見えるものは理不尽さしかないと悲しむことが多かった。あんなに一人で勝手に楽しみ、遊び、幸せだった頃の感覚を知っているにも関わらず、組織の中では独りよがりな思考になっていた。

実は今でも「理想」は変わらない。言っていることは変わっていないのだが、今わたしは「分かってくれない」と思っていない。表現し続け、言い続けてきたことによって他分野に「感覚」として理想を共有し、つながっている仲間がいるのだと知ったからでもある。変容した、という表現も実はじっくりいっているわけではなく、わたしという存在のあり方は変わっていないし、むしろ理想はそのまま持ち続けている（しつこい）。

## 書くことは生きること

書くことが好きだった、とにかくあれは遊びだった、と思う。そう思った延長線上に、流れるように「個展を開く」というイメージができた。ここで重要だったのは、「鍛錬し自信がついてか有名になってから個展を開く」という思考がどこかにあったという気付きだ。「書く」ということはもはや自分にとっての遊びであり、生きることであり、その一部を切り取って「こんな感じで生きてますよ」と示すことなのだと思ったとき、純粋に、「観にきて欲しい」と思った。どれだけの人の応援をこれまで受けていたのかという気付きもあった。「うまくなってから発表する」は、教育現場で培われた感覚かもしれない。「やってみよう」「やってみた」と表現することの重要性、それこそが自分の「今」を生きることでもある。大人がこの遊び感覚、表現しやすさの心地良さを知らないと、教育関係、支援する立場、だからこそ逆に自分自身を「表現する」ことを恐れたり、評価を恐れたり、他者に不必要なプレッシャーを与えすぎる可能性は大いにあると思う。また、場を開く人そのものがまだ恐れの中にいるということはよくある。

「すみあそび」そのものの活動普及と、「表現する場をもっと自由に」というテーマは、VUCAの時代の教育のあり方にヒントを与えると感じている。これからさらに一緒に感じ、味わい、遊び、語らい、ともに生きる方と出会うために、実践研究を続けていきたい。

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・福祉のつながりをコーディネート。

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