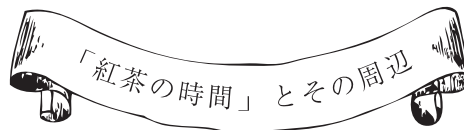


きもちは、 言葉を さがしている



第6話

水野 スウ

「あかりプロジェクト」@とくべつ紅茶

週に一度のオープンハウス「紅茶の時間」は、2011年11月で29年目にはいった。水曜日の午後になんの決まりごともテーマもなく、誰でもどうぞ、とわが家をひらく「ふつう紅茶」と、たまにそれ以外の日、コンサートをしたりゲストのお話を聴いたりする「とくべつ紅茶の時間」との、二本立てで続けている。

その「とくべつ紅茶」で語ってくれた村田いづ実さんと妹のちひろさん。

お二人は、摂食障害からの回復に必要なサポートを当事者の視点で考え、実現しようと、「あかりプロジェクト」という自助グループを立ち上げて、金沢で具体的な活動を展開しているすてきな姉妹だ。その日の紅茶に集まった30人ほどの前で、自らの体験もまじえながら話ししてくださった。

二人ともなぜか子どものころから、自分を好き、とか、自分が大事、といった感覚がまるでわからなかったという。自分がひどく劣っていて、存在していること自体がはずかしい、申し訳ない、自分は間違っ

て自分を責め続けながら、それぞれが10数年もの間、摂食障害とたたかってきた。

中学生の時、急に食べることがとまらなくなったといういづ実さん。彼女の中にはずっと長いこと、まっ黒な丸い空洞があったそうだ。もしかその空洞を立派なもので埋めることができたなら、自分が存在することも許されるかもしれない、と信じて、たとえば、いい成績、いい学校、経済的な自立、スリムなからだや見た目の美しさ、世間一般でいう立派なこと、などなど、ひたすら追い求めてきたという。そして実際、彼女はまわりから見れば優秀な女性だったろう。

だけど、常に人からの評価を気にしておびえ、四六時中「いい子の仮面」をかぶり続けなければいけないと思いこんでいたいづ実さんにとって、人とかわるということそれ自体が大きな負担で、どの仕事も長続きせず、転職をくりかえし、29歳の時、もうどうにもこうにも出勤できなくなって、突然に会社をやめた。

友だちもいない、彼氏もいない、誰ともつながっていない、この先の予定が何一つない。文字通り何もない暮らしの中で、唯一自分の生をつな

ぎとめる行為が食べて吐くこと。まるで自分がぼろぞうきんになってしまったような感覚。そこまで来た時にはじめて、いづ実さんは、「もう、あきらめよう」と思ったそうだ。

内側にある満たされない空洞を、何か——自分に足りないもの——で無理やり埋めようとする、そんなふう生きるのはもう限界だということ、その時、自ら認めただと思う。

実家に戻ったいづ実さんは、しばらくの間は家にこもったまま、その時の自分にできることだけをしながら淡々と過ごした。そして、数ヶ月ほどたったある日、あっ！とまるで雷に打たれたみたいにして、それまでずっとわからないでいた真実のようなものに、突然気づいたのだという。

「そうか！ 私は、このままの私で存在しているんや。経済的に自立してなくても、社会とつながってなくても、今、息しているし、現に、私は毎日生きている。」他のすべての人と同じように、自分にだって存在する価値があるのだということ、頭でなく、からだで感じることでできた瞬間だった。

自分の中の真っ黒い空洞、と思っていたものは、幻に過ぎなかったのだとも気づいた。何かで埋めようとするのをあきらめて、ペールをはぎとってみたら、そこにはものすごいエネルギーが溢れていた。自分はこんなに強い生命力を持っていたんだ。自分が自分であるということ、世の中のものさしなんかにあてはめなくていい。そう思えた時から、ぴたりと、食べたい衝動がなくなったという。

そして、一番つらかったあの時期、自分は一体どうしてほしかっただろう、何を求めていただろうか、といづ実さんは考えた。あの時はとにかく、自分の話をひたすら聴いてもらいたかった。誰かにこの気持ちを、ただただわかってもらいたかった。もしも今、同じような想いをしてる人たちがいるなら、そんな話ができる場、聴ける場所を、自分が作りたい、とも思いはじめた。

いづ実さんに訪れたような雷体験は、そう誰にも起こるわけじゃない。妹のちひろさんは、そんな雷が自分にも来てほしいと願いつつ、それでもお姉さんとはちがう道をたどりながら、ゆっくり

と自分なりの回復のみちのりを見つけていった。彼女は結婚し、子育てしながら、いづ実さんがたちあげた「あかりプロジェクト」の活動に、今も現在進行形で深くかかわっている。

Wow-netのこと

いづ実さんの話の中に出てきた「あきらめる」という言葉に、私は思わず大きくうなずいていた。その単語は、私にとっても以前から大切なキーワードの一つだったからだ。

紅茶の時間とは別枠で、ちょうど10年間、ワークショップに関心のある仲間たちと月に一度集まって、ワークショップ自主勉強会をしていた時期がある。Workshop of workshopのネットワーク、略して「Wow-net(ワウ・ネット)」と呼んでいた会だ。

ワークショップってそもそも何だ？ というところからまったくの手探り状態ではじまったWowは、やがて、メンバーのそれぞれが、自分一人ではなく仲間と一緒に考えたい、と思うテーマを持ち寄り、それをワークショップ形式のオリジナルプログラムに組み立て、時にはメンバー以外の参加者もつものって、実際にワークショップを通していろいろな気づきを体験する、ちょっぴり刺激的な、おもしろい場に成長していった。

そのWowで4年前にしたワークショップの中で、やはり「あきらめる」が一つのキーワードになったことがある。それは、「期待すること、期待されること」からはじまったワークショップの延長線上にあるもうひとつのテーマだった。

その時の記録が残っているので、ここに誌上再録する。

期待すること、されること

自分が期待したこと・されたこと、その時にどう感じたか、どう行動したか、をめいめいが自分のワークシートに書きこむ。それをもとに、3、4人の小グループで話しあい、各グループでどんな

話が出たか発表して全体に返していく。

- 「期待した」ことは、子どもに対するものばかりが出てきた。自分が「期待された」ことは、いやだったり、困ったり、ばかりだったなあ。
- あなたには期待してない、と言われたら悲しい。でも、期待している、と言われたら言われたで、重荷に感じる。期待、って矛盾だらけの言葉かも。
- まったく期待されないのも悲しい。ちょうどほどよい期待ならいいのだけど。
- 何かの役につくと、それが自分に向いていようがいまいが、して当たり前／できて当たり前、で見られがち。
- 自分のことをよくわかっていない人たちからの、あるべき／できて当然／やるのが当たり前、を要求されるのはとてもいやなきもち。
- 自分をわかってくれてるだろう、と思う親からの過剰な期待は、愛がからむだけよけいに重たく感じる。勝手に期待されるのは、時に、相手の妄想じゃないかと思うことすらある。
- 母親なんだから、長女／長男なんだから、を含めて、あるべき役割を期待されたら苦しい。
- 「期待」を辞書でひいたら、「あてにして待ち受けること」とあったけど、そうあてにされても、なんだかなあ…。
- 期待、は愛情とセットになってることが多い気がする。子どもに対して期待するのは当たり前かもしれないけど、どこかで修正がいるかも。
- 自分にできたことはこの子にもできるはず／思い通りにきつと進んで行ってくれるはず、などの期待が一度裏切られることが、ある意味、必要なかもしれない。私と子どもとは違う、この子の人生はこの子のも、と認めたあたりから、親は勝手な期待をしなくなるのではないか。

あきらめること、あきらめないこと

期待、に関しての話しあいがいよいよ進んだところで、今度は、「あきらめる」「あきらめない」という言葉で思い浮かんだことを次々だしてもらおうブレインストーミング。

〈あきらめる〉



見放す・手放す・無理だと思いきとる
捨てる・楽になる・妥協する・失恋
受け入れる・負ける・弱い・断念する
自分を知る・方向転換・区切りすっきり・絶望
などなど。

〈あきらめない〉



執着する・強情・がんこ・24時間マラソン
悪あがき・突き進む・希望・夢をすてない
根性・気合いだ！・がんばる
死にもものぐるい・強さ・わらにもすがる
気骨・いいこと・使命・疲れる・信じる
などなど。

ブレインストーミングをしてみて、ふだん何気なく、あきらめることはよくないこと、あきらめないのがよいこと、というニュアンスで使っていたが、自由にいろいろな言葉を出しあってみると、意外なほど、「あきらめる」の中にポジティブな意味あいが、「あきらめない」の中にネガティブなイメージが、多く含まれているんだと発見があった。どちらも単純に、いい・悪い、だけでは片づけることのできない言葉であり、概念であるようだ。

このあたりで、私の尊敬する、90歳を越えた方が言ってらした言葉、「人生を生きていくのに大切なことは、あきらめること」を紹介して、この言葉を、参加してるみなさんがどう感じるか、どういう意味にとるか、それぞれに出してもらった。

- 今の自分を受け入れていく
- いろんなものをあきらめて、逆に大切なことを得る
- 手放してシンプルにしていく
- 無理しなくなる
- 自分のちからではどうしようもないことがあると知り、それにしがみつかない
- 見極めること

- 今のすべてを、流れに任せる
- 何かをほしいと思うことをあきらめる
- 自分の思い通りにならないことを認める
- あるがまま
- 執着を捨てる
- 求めない

諦める、という言葉の意味

みなさんが、あきらめる、あきらめない、という言葉から感じとったものを出した後で、辞書で調べた言葉の意味を紹介する。

「あきらめる」を漢字で書くと、「諦める」。「諦」を辞書でひくと――

[音] テイ、タイ [訓] あきら・める

1. あきらかにする、はっきりする、また、あきらめる「諦観、諦念」
2. まこと

「諦観」の意味は――

1. ものごとの本質を見極めること
2. あきらめ悟ってながめること

ここで辞書を引用したことで、「あきらめる」には、「あきらかにする」っていう意味もあったんだ！ と、ほぼ全員、ちょっと新鮮な驚き。

もう一つ、脚本家の山田太一さんがある雑誌に書いておられた言葉もあわせて紹介。

「あきらめるな、とよく言います。だから誰でもあきらめさえしなければ夢がかなうような気がしますが、そんなことはあまりない。がんばれば何でも出来ると思うのは、幻想だと僕は思う」「多くの人が前向きに生きるには、可能性のよき断念こそ必要」

ここで、私の個人的な経験についても話した。通常なら、とても期待されそうな家庭環境にあって、父は過剰な期待を、娘の私に対して押しつけてなかった。いっぱい愛しながら、でもむやみに期

待しない。私が世間の枠とはだいぶ外れた娘であることをわかって、いい意味で、私に期待することをあきらめてくれていたように思う。そのおかげで、今の自分がこうしていられるのだとも、思っている、と。

その後のフリートークで出てきたのは、

- 友人に、子どものことはもうあきらめた、といたら、ええ〜？と驚かれた。自分の思い描いていたのとは違う、この子の行く道がある、とわかった時点で、自分の夢や期待を子どもにおしつけるのをあきらめた、という意味あいではあったのだが、明らかに誤解してうけとられてしまった。
- 子どもの進路の方向転換に際して、せっかくいい学校に入ったのに、とか、これだけ学費をかけたのにもったいない、と思うのは親の勝手で、子どもにしたら、したいことが別に見えているにもかかわらず、自分に向かない場所（学校であれ、会社であれ）にとどまることのほうが、自分の時間、人生にとって、もっともったいないと思うのかもしれない。
- 80歳を過ぎても、夢を持って生きている人を知っている。死ぬまでにできるかどうかかわからないけど、夢をあきらめない生き方に、気骨を感じた。

ワークショップの最後は、ふりかえりの時間。

- 期待するもされるも、あきらめるもあきらめないも、肯定的と否定的と両面あるとわかって、すっきりした。
- 期待することが、時には妄想だったとは！ これまで、あきらめることは負のイメージしか持たなかったけど、そうともかぎらないだね。
- 最期まで、あきらめない！ といのち燃やして生ききった40代の友人がいた。あきらめないことの大切さを、自分は彼女から学ばせてもらったと思う。
- 今日のテーマは全部、今の自分にあてはまる。家族の中で、何が大切か、何を守るべきか、問

われてる気がした。

- 自分なりの「ふつう」の枠をつくり、あきらめたくないものを決めて、そのことで逆に自分を苦しませていたなあ。
- その子とその子なりのちからを出してがんばっていることが見えたら、それで十分、と子どもを認められる自分でいたい。
- あきらめる、のあたらしい意味を知った。こんな視点をもって、ものごとを見極めていきたいな、と思う。

(この日のWowのやりとり再録、ここまで)

決してあきらめてはいけないこと

ワークショップが終わった後で、私は自分自身のふりかえりとして、この日のWowのレポートに、こんなふう書いている。

あきらめる、って通常はよくない意味あいであられる。夢をあきらめるな、とか、簡単にあきらめちゃいけないよ、とか。そして本当にあきらめちゃいけないことがあるのも、確かだ。

だけどその一方で、親の側が世間体をあきらめたら＝手放したら、今よりずっと楽になれる子がたくさんいるだろうな、と紅茶の時間でいろいろな状況にある親ごさんの話を聴きながらたびたび感じてきたのもまた、本当のこと。その想いが、このワークショップをしてみたいと思ったきっかけの一つになった。

愛情と期待とあきらめは、リンクしているもののように思える。その子を大切に思う心があるから、その子にはちからがあると信じて、待つ。それが期待することの原点だと思う。

だけどそれが間違った信じ方で、親の側の期待の枠が勝手に肥大したり、妄想にまでなると、その枠にはめられる側の子も、枠が埋まらない場合は親も、苦しむ。

目で見えることや、これこれができる、といったこと、点数、などの評価を相手に期待すること

は、相手を変えたい、自分の思い通りにさせたい、という気持ちが底にあるからで、本音の部分では、その子／その人のそのもの、を認めていないことの裏返しでもある。

その子の実像に気づいた時点で、きっと見直しが必要なんだ。それは、見放すことでも見捨てることでもなく、もちろんそのニュアンスでの、あきらめることでもない。逆説的だけど、あきらめることは、あきらめないこと、だ。

子どもに抱く、過度にふくらんだ妄想的な期待をあきらめる／手放すことは、一番大切なもの——その子の存在そのもの、尊厳、いのち＝決してあきらめてはいけないもの——を、あきらめないこと。逆からいえば、存在そのものを守りたい、となった時には、ほかの何かをあきらめることが必然になるのではないか。

このワークショップのプログラムを作っていく中で、「あきらめる」は「あきらかにする」ことでもある、と気づいたことは私にとって大きな発見だった。私が漠然と感じていた、時にはあきらめることも必要、という予感の奥には、ものごとの本質、本当に大切なものとそうでないものを見極める、という意味も含まれていたんだ。意外だったけど、意外じゃなかった。そしてうれしくなった。

あの日のWowに参加していた人と数日後に会った時、「あの日は、あきらめる、ということを暗く受けとめていたから、終わったあとも心はなんとなく晴れなかった。それが、帰り道に寄った本屋で偶然、“明るくみきわめることが、あきらめること”というのを目にして、あ、そうか、あきらめることには前向きの意味もあったんだと、改めて思えてきて、気持ちが楽になった」という話を聞いた。

あのワークショップには、きっとまだまだいろんなおつりがそれぞれのひとにありそうだ。私もまた、そのおつりを考え続けていきたいと思う。

(2007年のWowレポート、ここまで)

娘にとっての、あきらめる、ということ

と、こんなふうに「あきらめる」について、仲間たちとしつこく考えあった経験があったものだから、その数年後のとくべつ紅茶の時間で、ゲストのいづ実さんが口にした、「あきらめる」の一言に、私は瞬時に反応したのだった。

それと同時に、Wowのテーマでそのことを取り上げようと思った、もう一つのきっかけも思い出していた。

4年前のそのころ、実はわが娘も必死にもがいていたのだ。関西の大学を卒業後、就職をしないで、でも実家にも戻らず、ささやかな手作り本工房をたった一人ではじめたものの、安定した収入があるわけでない、また、それを続けていったところで将来どうなるという保証もない。一方、同級生たちはみなそれなりの会社に勤め、嫌な仕事も我慢しつつ、社会人として立派に生きている。

それにひきかえ自分のしてることなんて、こんな仕事と言えないよ、全然、生産的じゃないし、社会の役にも立ってない、こんなじゃふつうの社会人なんてとても呼べない。ならばせめて、本づくりの合間にバイトすべきかとも思うけど、そんなかけもちできるほど器用じゃない自分も、いやというほどわかっている、こんな自分が生きていていいんだろうか・・・そんな堂々巡りで鬱うつ悶もんとしていた時期が、娘にはあったのだ。

その悶もんが、ついに底の底まで行きついた時、娘は「ああ、もう無理だ、ふつうになるのをあきらめよう」と思ったのだという。

親の私たちには、娘の苦しんでいることがある程度は見えていて、また、会社勤めに向くようなタイプでないことも早くからわかっていたので、いわゆる“ふつう”である必要なんかないよ、とずっと言い続けてきたけど、娘は娘なりに、今という時代の価値観をからだ全身で受け止め、それになんとか自分をあわせようと努力し、でもどんなにがんばってもそうなれない自分を責め、焦り、さらに落ち込み、という悪循環と一人でたたかっていたのだと思う。

なので娘から、「ふつうをあきらめた」と聞いた

時、やっとなんとそう思えたか、と正直、ほっとした。そして、これって大事なキーワードかもしれない、と感じ、いつかWowのワークショップでとりあげよう、と思ったのだった。

そして、今

あのワークショップから数年がたち、あの時、“ふつう”をあきらめた娘は、今も本工房と編集やデザインの仕事を続けながら、彼女なりのオリジナルな道を歩いている。

そして私は今も、亡き父の想いをくり返しくり返し、想像している。

私自身は、若い頃ちゃらんぼらんで、いわゆるシュウカツもせず、定職にもつかず、親元で好き勝手にしていた時期があった。今で言う、フリーターだ。服屋さんでバイトをしながら、詩集を作った。それを画材屋さんにおいてもらった。ビー玉でネックレスを作ってお店で売らせてもらった。ひよんなことから、ラジオのコマーシャルも書いていた。

そういう一つ一つは、私とは53も年齢差のある、父のまじめな価値観からすれば、とうてい理解しがたい、仕事と呼ぶにはほど遠いものだったはずだ。親戚や父につながる取り巻きの人たちは、私に期待することをはっきりと口に出して求めたけれど、父自身はただの一度も、そんなことしてどうなる、とか、早く就職しろ、などとは言わなかった。父からの愛情は十分に感じていたけれど、それを盾に、父が干渉したり、口出しをしたりして、私を縛ることはなかったのだ。

なぜ、父は私を自由してくれたのだろうか。父からすれば、私はさながら宇宙人みたいで、理解などとうていできなかつたから、仕方なく、ただそのまま受け入れるしかなかった、ということなのだろうか。もしくは、若い時に家出をしてまで自分の意志を通したある種の頑固さを持つ父からすると、もしかしたら私の中にも同じたぐいの頑固虫が住んでいることに、途中から気づいたのかもしれない。

でもきっとそれだけではなかったよね。何十年と考え続けて、行きついた先のヒントのひとつは、父が失った身近ないのちの多さだった。先立たれる、という言葉があるけど、父は実に4人もの家族に先立たれたのだ。二人の妻と二人の息子と。

残った子どもがもう私しかいないとなったら、父の望むことは、とてもシンプルなものにならざるを得なかったのではないのか。他のこと——世間体のいい生き方、多数の人のような生き方——はあきらめて、あきらめてはいけないもの——私という存在そのもの——だけは、何があっても守らなければならないと心に決めたのではなかったのか。

どうやらこの娘は、世間の型にははまらない、変わった子らしいと気づいたその時から、父は“こうあってほしい”という自らの理想や期待を押し付けることをあきらめ、ただただ懸命に、私の在り方を、そのままを認めようと努力してくれていたのだと思う。

今となってはもう、父とその答え合わせをすることはできないけれど、父の謎は謎のまま、これからも考えつづけていきたい私の宿題だ。

ワークショップと「ともの時間」

私がワークショップに魅かれるのは、ワークショップには、これが正解、とか、これがただ一つの答え、といったものがないことだ。いや、むしろ求めてはならない。

複数の人間が集まり、いつもと違う枠組みの中に自らを置いて、ふだんは気にも止めないこと、見逃してしまいそうなことがら、思いがけない問いかけに、たちどまり、考え、多種多様な意見に耳を傾ける。時には、自分とは違う役割を演じてみる、といった体験もする。

そのプロセスの途中で、一人ひとりこんなにも違っているんだ、ということを実感しながら気づき、これはかくあるべき、と思いきりこんでいた自分の常識がほどけたり、揺さぶられたり、時には、おう、そんな考えもありか！ と、ものの見方の幅が一気にひろがることだってある。そのことがまた、自分の中の、他者を受け入れる許容量を拡

げていく手助けをしてくれる。

正解、と言ったものがないだけに、答えがないとおちつかない人／結論を求めたがる人には、もやもや感が残るだろうが、その日に全部わからなくたって、いっこうにかまわないと思っている。

ワークショップの自由な空気の中で誰かがぼろりと出した言葉が、記憶のどこかに残っていて、それが一週間後とかひと月後とかに、またはもっと後に、あっ、そうか、このことか、と具体的な何かとリンクする。そんな経験を私はこれまでいっぱいしてきたし、その点が、知識で学ぶのと違う、ワークショップのすてきなとこだ。

コミュニケーションの練習の場である「ともの時間」でしていることは、厳密にはワークショップとはいえないと思うけど、この10年間のWowで気づかされたこと、つちかわれてきたものに、いつも助けられていると感じる。

何より、一人ひとりの存在や、その経験から出てきた言葉を大切にし、ともに、互いの違いをこそ認めあう場をつくろうとする姿勢が、ワークショップで大事にしてきたことと、見事に重なり合っている、と思うのだ。

2011.11.22

あかりプロジェクト・インフォメーション

<http://info.future-butterfly.net/>

あかりプロジェクトの運営する

摂食障害回復サポートサイト「未来蝶.net」

<http://future-butterfly.net/>