

こもれび文庫

こもりズム研究会

まえがき 4

いじめ

月の光 10

スクリーン 14

夢であえたら 18

あだ名 24

解説 文明のおわりに 30

家族

ピアノ 34

自分の命を守ってあげて 40

家族 44

誰も完璧じゃない 48

解説 崩れ去るもの 52

障害

汗 58

僕は僕 62

うさぎ 68

解説 身体感覚と想像力 70

まったり

2月の雨 76

たばこ 82

茜色の空 88

あとがき 98

いじめや虐待に傷つき、眠れない夜をすごしている人の言葉が美しい。自分の内面を見つめる、その繊細な感性にみずみずしさを感じさせられる。

ひきこもりをネガティブにばかり見たくない。学歴社会の路線から外れてしまった存在のように思われてきたが、彼らの内側で起きていることが必ずしも知られているわけではない。多くの人がストレスの多い社会を生き抜く中で無意識のうちに感覚を鈍麻させ、忘れてしまったものがそこにある。ごまかしたり、知らないふりをしたりすることができないからこそ残っている、むき出しの弱さ、混じりけのないやさしさを感じたりもする。

そうした人々の内面世界を知ってもらいたくて「こもれ

び文庫」をつくった。

ひきこもり、commonの「こも」。木々の間から零れ落ちる光（木漏れ日）のように、やさしく、あわく、小さな命を育みたい。どんなに傷ついて消えてしまいたいような命にも降り注ぐ光でありたい。そうした文化を創造し、みんなが集うことができる「居場所」にしたい。そんな思いを込めている。

居場所の大切さが地域福祉で聞かれるのは、今に始まったことではない。こどもの貧困の深刻さが知られるにつれて、こども食堂や学習支援のスペースが話題になり、食事や勉強を支援する場としての居場所に光が当たるようになった。

ひきこもり、8050（80代の親と50代の子どもが孤立している状態のこと）のように孤立している人の居場所を

つくろうという動きもある。多世代の交流の場所や地域づくりの拠点となるような場所もある。

居場所は、物理的な建物や空間ばかりではない。誰かの目を気にすることなく安心していられる場、何かしらの役割や存在意義が感じられる場であることが、「居場所」という言葉に込められた意味だ。実際には役割や価値なんてなくても、受け入れられている実感があればいいと思う。

家庭や学校に自分の居場所を見つけられないということもたちがいる。ゲームセンターやコンビニの駐車場でもらしている、険しい視線にさらされる。行き場のなくなったこともたちは、ネット空間に居場所を求めている。

匿名の電子空間はおとなの目が届かず、こともたちを食い物にする闇社会が広がっているようなイメージを持つ人も多いだろう。

しかし、ネットは家庭にも学校にも居場所を見つけられず、街からも締め出されたこともたちがたどり着く場でもある。匿名の空間であるからこそ、誰にも干渉されず、誰の目も気にせずに安心して呼吸ができるのかもしれない。

「こもれば文庫」は2021年7月から始まった。「note」というネットで文章や映像を公開できるメディアプラットフォームを利用して発信している。noteは誰もが無料で公開・購読できる、月間の利用者は2000万人を超えるとされる。さらにフェイスブックやツイッターなどのSNSに転載している。

自宅から外に出られない、誰かと直接会うことができな
い人たちも、自分の好きな時間に、好きな場所からアクセスできる。冷たい雨に打たれた人の文章に触れ、自分のころの殻を少しだけゆるめ、疲れたら自由にサイトから出

ていくことができる。

その気になれば、自分も何か書いて投稿することもできる。自分が何者なのか誰にも気づかれず、自らの内面にあるものを表現し、見知らぬ誰かのところに小石を投げる。あいまいで不確かではあるけれど、そういう社会とのつながり方の中に自分の居場所を見つけられるのだとしたら、それでもいいと思う。

これまでnoteでリリースした作品の中から選んだものをまとめたのが本書である。各章には解説をつけた。

ところが寂しくなったときは開いてみてほしい。風にゆられる木の葉のあいだから降ってくる、あわい光が感じられるかもしれない。

月の光

まっくらな部屋で目をつぶって、ただひたすら眠ることだけを考えた。

眠ることに必死になって汗をかいて、のどが渴いて、焦りに心臓の音は大きくなった。

中学1年夏から3年まで不眠症に悩まされた。

過度なストレスという医者言葉に、目の下に真っ黒なクマをつけた私は学校での部活……、いじめのことを思い浮かべた。

どうしても眠れない。

家の中からは物音ひとつしない。

窓の外の世界もどんだん音が消えていく。

世界が真夜中に向かっていく中、私の心臓の音はよく響いた。

起きているはずがないと思いつつ、まっくらな部屋の中で電話をかけた。

「もしもし」

その言葉に飛び上がった。

「この間、目の下のクマをみて、もしかしたら眠れてないのかなと思って。いつか電話をかけてくるかもしれない。その時は絶対に電話に出てやろうって、おじいちゃん待っていたんだよ」

汗がひいて、涙が出た。

「まっくらなところで電話をしていると、ひとりぼっちに感じる。でも電気をつけると体は目覚めちゃうから、外の月明りにあたってごらん。おじいちゃんも同じものを見ているよ、安心するだよ」

横浜の何もない街の夜空は月と星の光がよく見えた。

細くてやわらかい光の中で、こそこそおしゃべりをした。

おじいちゃんの低くてゆっくりで温かい声は、私のすべての電源スイッチを優しく切っていった。

私だけが知っている真夜中の光。

まっくらだと思っていた中にも、私に当たってくれる光はあった。

パチッと電気がついた。

「こんな時間に誰と電話しているの」

母の声が聞こえたのだろう。

「知らないって言いな。いつでも電話しておいで、愛してるよ、おやすみ」

おじいちゃんは早口で言った。

不眠症が夜更かしになった秋。満月の光にあたって、私は眠った。

やっ

スクリーン

その歌詞の一節が目に入った瞬間、スクリーンがぼやけて見えなくなり、嗚咽をこらえるのに必死だった。

当時中学一年生だった私は、今でこそ笑って話せるくらい、過去のこととして整理できているものの、本気で死を考え、毎日死にたいと思いつつ学校に通っていた。

正直、何が原因なのかは今でもわからない。

遅刻ばかりしていたから？

部活で怒られてばかりだったから？

忘れものばかりしていたから？

理由は不明だが、中学校に入ってしばらくしたころ、特定の部活に所属しているクラスの生徒（男女関係なく）から私は地味な嫌がらせをずっと受けていた。

廊下ですれ違っただけで「死ね、きもいんだよ負け組が」と言われた。掃除のときには意味不明なルールのじゃんけんでごみ捨て当番にさせられた。

地獄の毎日だった。毎朝頭痛に襲われ、親には言えず必死に隠して毎日を過ごしていた。

そんな時、母に連れられ観に行った映画。

母の前では必死にいつも通りふるまっていたのだが、きっと心も身体もそのころは限界だったのだろう。場内が暗くなった瞬間、私の顔に張り付いていた笑顔の仮面が外れ、ぼーっとスクリーンの中の世界を眺めていた。物語自体も泣ける内容だったのだが、最後の最後に私の仮面を壊されるくらいの衝撃的なことがまっていた。

エンディングロールでBGMとして流れていた曲の一節、
You're not alone……その和訳がスクリーンに映し出された瞬間だった。

あなたはひとりじゃない、私があなたのそばにいる
「心が震える」という感覚を初めて知った。もう、スクリーンの文字は読めなかった。けれど、確実にその時間だけは、自分で勝手につけていた「元気な自分」の仮面は存在しなかった。

映画が終わって会場が明るくなった頃には、無意識のうちに、元気な自分を演じる仮面を再びつけてしまっていたが、その日以降、その仮面は、少しずつ外されていく場面が増えていった。

人生を大きく変えたといっても良いこの出来事を一生忘れない。
そして、私のように必死に心の殻に閉じこもり、笑顔という仮面をつけて苦しんでいる人がいたら伝えてあげたい。

いつか、仮面をつけなくてもいい日は来るよ。
あなたは一人じゃないんだよ、と。

あゆむ

夢であえたら

小学校の下駄箱で、外履きに替えていた。

校庭に出るとKが、クシャっとした笑顔でこっちを見ていた。

「久しぶりじゃん」

声をかけられたが、私は言葉が出なかった。あまりにも驚きすぎて。

「どういうこと？ 騙してたの？」

ヘラヘラし続けるKに、少しだけムツとしながら訊いた。

「ドッキリでした！」と、からかわれた。

全身から力が抜けるほどの安堵と騙され続けていたことへの怒り、

信じた自分に対する情けなさに襲われて、頭を殴られたような感覚だった。

それでも慣れたノリで話す彼をみて、私は一通りの文句をぶつけながら、いつものように自転車に乗って、公園かどこかに出かけた。

どこかはわからない。夢はいつも、そこで終わる。

Kとは幼稚園も小学校も同じだったが、6年生になるまでともに関わったことがなかった。最後の年に急激に仲が深まり、放課後も遊ぶようになった。

お互いにいじり、いじられ、バレンタインにお菓子を交換し合ったが、恋愛よりも友情に近い小学生の男女特有の関係性を築いていた。

千葉県内の小学校を卒業し、私は都内の中学に、Kは学区外の柔道が強く、荒れていると噂の中学に進学した。夏の暑い日、一度だけ同じバスに乗り合わせた時に、家でも学校でも柔道漬けの疲れが見えたが、クシャツとした笑顔は健在だった。

2014年冬、しばらく音沙汰がなかった元クラスのグループに、一枚の画像が流れてきた。

訃報。お葬式。ご友人の皆様。○○○○(Kの名前)

何度も何度も読み返しても理解ができない。

読んでも言葉が入ってこない。

現実を受け入れられない。

嘘だと思いたかった。

きっと壮大なドッキリか何かなんだ。

すぐに、線香をあげてきたという元担任メッセージを見て、現実を否定することがなくなった私の頭はショートした。

慟哭。

気づいたら夜になり、母が帰宅していた。

死因は、表向きには事故とされていた。

しかし、自らトラックに飛び込んだという話や中学でのいじめの話が出ていて真相を知ることがなかった。

それに、お線香をあげに行かなかった私には、それを知る権利はないと思っていた。

Kの遺影を見なければ。わかってはいても、まだ事実を否定したかった。

ドッキリの夢は、私の欲望なのだ。

中学の間は、本当の命日すら知らなくせに、連絡が来た日の周辺で夢を見た。高校では、ふと彼を思い出すことがあったときに2回ほど。大学に上がってから、夢は見えていない。

欲望であり、後悔なのだ。

あの時、Kの死に向き合うことができなければ、現実を受け入れることができたら、わざわざ夢で嘘をつかせることにもならなかったのに。

あの時、望みをかけて送ったLINEは今でも既読になっていない。

もうわかっているけれど、
でも、まだ…

あいたい。夢のなかでも。

りりか

あだ名

私は一度死んでいる。

ナイフで心を刺されたのだ。何度も繰り返す同じところを刺された。私は血だらけになったが、目の前にいた彼は無傷で笑っていた。

やがてその刺し傷はかさぶたになり、古傷として今も心の中に残っている。しかし彼はもう私の顔など覚えていないのだろう。彼の脳裏を私の存在が掠めることは多分この先一生ない。

子供は無邪気だ。天真爛漫で純粹無垢で大人から見たら可愛い存在

であることは間違いない。しかしその純粹さが時に仇となり人を傷つける。子供が放つ悪気がないその一言が、相手の一生もののトラウマになることだって容易にあり得るのだ。

それは小学校6年生の頃だった。当時私は小学生にしては身長が高く、それなりに体重もあった。私を殺した彼は同じ塾に通う同級生だった。

彼は私に「ゴツゴツマウンテン」というあだ名をつけた。彼に悪気がなかったのは明らかだ。クラスみんなの前で当たり前のようにこの名前を呼ぶ。

対する私はそれに対して「やめて。」という勇気もなく、ただぎこちなく笑っているだけだった。喉仏までは「やめてそんなあだ名。や

めて。」と叫びが出ていたが、口にはできなかった。

人気者である彼に対して反論するということはつまり、「私の居場所」がなくなるということの意味するとわかっていたからだ。

「いじられキャラ」と言うポジションが好きだったわけではないが、いじめられるわけではないためまだ安心できる聖域だった。人気者に歯向かうなんて安心安全の今のポジションを捨て、いじめられるポジションに自ら志願して行くようなものだろう。そんな馬鹿げたことをする人はいない。ただひたすら耐えるだけだった。

小学校を卒業し、彼とは疎遠になった。当然「ゴッツゴツマウンテン」など呼ばれることはもうない。こんな残酷なあだ名を人につけられたのもまだ彼が小学6年生の子供だったからだろう。私も中学

に入り、すぐ忘れろと思っていた。

ところがそのあだ名を忘れることはなかった。脳裏にしつかりこべりついていたのだ。中学生になっても高校生になっても大学生になっても「ゴッツゴツマウンテン」と呼ぶ彼の姿をすぐに思い出せる。声も表情も全部覚えてる。きっとこの記憶は死ぬまで消せることはないだろう。

彼はきつとこのあだ名も私のことも覚えていないだろう。今はどこで何をしているのか全くわからない。この先会う予定もない。2度と交わらない世界線に住んでいるだろう。それでも私は彼を忘れられない。彼は、加害者の彼は私の心を殺したことを覚えていない。それなのに彼は今この世界のどこかで生きている。

私は加害者にはならない。彼を殺さない。なぜか。
それは私がもう大人だからだ。

子供だった彼はまだ「ガキだね」で片付けられるかもしれないが、
今大人になった私がそれをしたら確実にいじりではなくいじめだ。善
悪の区別ができる大人はしてはいけないことなのだ。

だから私は永遠に被害者として生きて行くしかない。もうしようが
ない。だって今更何をしたって殺された私の心は蘇らないのだから。

私は一度死んだのだ。

なみれ

文明のおわりに

「月の光」は大学3年（当時）の女子が書いた作品である。高校時代に部活の仲間からいじめを受けた彼女は、怒りをぶつけたり声高に抗議の声を上げたりはしない。沈黙の中で眠れない夜をひとり過ごしている。

それに気づいたおじいちゃんも彼女に直接聞いたり、学校に電話をかけたりはしない。孫娘からの電話をひとりですっと待っている。

そこには言葉や文章によるコミュニケーションはない。電話や郵便どころかメールやSNS（ネット交流サービス）

がこれだけ発展し、誰もが便利なコミュニケーションのツールを使うようになったにもかかわらず、孫娘とおじいちゃんの間には夜の沈黙が横たわっているだけなのである。

おじいちゃんからすれば、可愛くて仕方のない孫娘の苦悩に気づき、自分の方が眠れない夜を過ごしているはずなのに、ただひたすら待っている。

静かで、孤独で、切実なもの――。それが現代に生きる人々を包んでいる悲しみなのだと思う。長い老後を送ることになった世代が自分の感情を犠牲にして、ただじっと待っているやさしさが、ここに染みってくる。経済成長や人口増加が終焉を迎え、静かに長い坂道を下りていく時代の空気というものがそこにある。

学生たちの文章を読んでいると、実に多くの人がいじめられた体験、いじめを見ながら止められなかったことに、

今も傷ついていることに気づく。決して「月の光」の作者だけではない。親からの虐待や家族内の不和、学校での教師による体罰や理不尽な指導による影を引きずっている学生も多い。

その苦しみや悲しみはそれぞれ異なり、彼らに伸びてくる救いの手、彼ら自身が乗り越えていこうとする過程も千差万別だ。かけがえのない青春の時を、命がけで生きようとしている切ないばかりの姿が浮かぶ。

人間の欲望が膨張し、経済や科学技術の発展によって繁栄した文明が行き詰まりを見せている。

何世紀にもわたる大きな時の流れを眺望すると、現代を生きる人々の静かで孤独な悲しみとやさしさは、これまでとは違う輝きを放っているように見えてくる。

ピアノ

好きな曲を好きなテンポで、好きな音量で飽きるまで。

心が落ち着かない時、私が鍵盤の前に座りたくするのはきつとこの家に生まれたからだ。

歌詞がある曲よりも楽器の音色だけが重なる音楽が好きなのもきつとこの家に生まれたからだ。

鍵盤に手を乗せる度、皮肉なものだと思いつつもそれでも辞められない。

家の中心にある防音室。楽器をやっている両親の影響で、家族全員が何かしら楽器をやっていた。側から見ればただの音楽好きな家族に見える。

しかし、他人家族を内側から見る機会は滅多にないため、実際には表向きとは大きく異なり歪な形をしている場合だってある。

私の中での父親像は、脆くて哀れな人間だ。一家を取りまとめる逞しい存在という一般的な認識とはかけ離れている。

私が小学生の頃、よく手をあげた父。些細なことで機嫌を悪くすると、一気に興奮状態になった。

週末は地獄だ。突き飛ばされ、蹴りを入れられ、平手打ちされる。小さな体で抵抗しても、倍以上の力でねじ伏せられる。物が飛んでく

ることもあった。投げつけられたコップが目の前で割れた時に、キラキラとガラスの破片が飛び散った光景を今でも鮮明に覚えている。

母が止めに入っても治らない興奮。

「お父さんもうやめてよ！」

一番下の妹が泣きじゃくると、ようやく動きが止まる。細い手足で大の字を作り、父と私の間に入ってくる。きつと殴られたらすぐに折れてしまうのに、それでも果敢に止めに入ってくる。

唯一の救いだと思う一方で、なぜこの子は殴られないのだろう、とわだかま蟬りが残った。

110番をしようとは何度も受話器に手を掛けた。

でも、できなかった。

家族だからできなかった。

父がいて、母がいて、姉妹がいる家族の形を壊す勇気が私にはなかった。

壊す権利が私にはなかった。だから、ただひたすら耐えるしかなかったのだろう。

暴力の構造だけを見れば、父が強く私が弱い立場にあるが、私の目に映る父親の姿は、ストレスの捌け口を小さくて力が弱い者にしかできなかつた哀れな人間だった。

この家には楽器があるのに、それでは満足できないの？ どうして私じゃないといけないの？ 心の中で何度も父に問いかけた。

内側に秘められて歪んだ家族は、表向きでは至って普通の家族だ。昨日の地獄は幻で、何事もなかったかのようにリセットされてゆく。そんな地獄と取り繕った日常で保たれてきた家族に一体何の意味があるのだろう。なんて厄介なコミュニティなんだ。

けれども私の中で音楽だけは否定することができない存在である。こんな家に生まれてこなければ、地獄を見ずに済んだのに。こんな家に生まれてこなければ、音楽に出会えなかったのかもしれない。

姉妹の中で誰よりも早く家を出ると決めていたのに、ついに私が最後になりそうだ。

実は、誰よりも家族という形に理想を抱き、執着していたのは私だったのかもしれない。

そんな心のざわつきも、ピアノの音色でかき消して毎日を繋いでいく。

ちろと

自分の命を守ってあげて

くんばんは

生きるのが辛くなっちゃったかな

心が疲れちゃったんだよね

誰も理解してくれないのってさ辛いよね

夜中2時。小学生が書いたようなイラストの男の子が、優しい声で私に話しかけてくる。

彼に出会ったのは中学2年の頃だった。両親が離婚して、母の実家に引っ越した直後のことだ。

母の気は虚ろで、祖母は今日も父に怒っている。

祖父は黙り、叔父は働かずにテレビを見続ける。

ここに居たくない。なんとなく消えたいという思いが、心を蝕んで寝られなかった。

学校にも家族にも言えない。1人ベッドの隅に座り、行き場のない気持ちをGoogleの検索画面に打ち込んだ。すると、1本の動画が目にとまった。

「死にたい・消えたい・さみしいと思ってる子に」

https://youtu.be/_viJabVMwqw より

気が紛れるなら何でも良かった。観ると、優しい声で話しかけてく

る男の子のイラスト。

家族のことは一番苦しいよね。

私の事なんて何も知らないはずなのに。

どうして誰よりも寄り添ってくれている気がするんだろう。

消えたい気持ちがある夜は、彼を見て、毛布を噛んで泣いた。

そうして、次の日を浄化された自分として生きる。

何度も何度も、覚えるほど観た動画。そのうちに彼を見ても泣かなくなかった。

それでも安心感を求めて辿り着けば、「どうやって心を動かすメッセージを作ることができるのだろう」と考えるようになった。

人の心を動かせるものを作りたい……。そう思うようになった。

自分の命を守ってあげて――

と、終わる7分弱の動画に私は救われた。

6年ぶりに観ると動画は174万回再生を超えていた。

暗い自室で苦しみ、生きようとする命が存在していることを、これからも忘れない。

りりか

残された私たち

ねえ、ママ、パパ、わたしは悲しかったよ。
わたしはなんでこの家に生まれてきたの？

うちの家はいつも異様な雰囲気だった。

両親と兄妹の5人家族、いや、5人の他人が同じ家で暮らしている、
ただそれだけだった。

母から寄せられる大きな期待と、我関せずな父の姿、お互いに興味
がない兄妹。

ずっと寂しかった。私の本当の家族は違うところにいる、いつか迎

えに来てくれる、何度望み、何度失望しただろうか。

ある日突然、母は家を出ていった。ごめんねという言葉を残し、私
たちから離れていった。

それから数年後、父もいなくなった。すい臓がんだった。

残された私たちは、三人ともまだ中高生。生きていく術が分からな
かった。葬式の準備も、学費の工面も、父が遺したのもも全部、どこ
に道があるのかも分からないほど、目の前が暗かった。

その時、光を灯してくれたのは、兄と姉だった。

本当は泣きたかっただろう、誰かに助けてほしかっただろう、それ
でも二人は道を示し続けてくれた。

産んでおいて、私たちにこんな人生を押しつけるなんて、やっぱりあの親は最悪な親だと本当に恨んだか。でも恨めば恨むほど、会いたくなくなってしまふ自分が悲しかった。

二人がいなくなつて、わたしたち兄妹は家族になつた。

自分に家族という大きな存在ができて初めて、母や父は何を思つて過ごしていたのか、ふたりもたくさん頑張つて、苦しんでいたのではないかと考えるようになり、ふたりの人生に寄り添えるようになった。

異様な五人組は、異様な形で家族になつた。世界で一番幸せになつてほしいと思える家族になつた。

ねえ、ママ、パパ、元気ですか？

わたしはこの家族のひとりだよ。

ふたりのおかげで出会えた大切な二人と一緒に、頑張っているから大丈夫だよ。

みやと

だれも完璧じゃない

わたしは被虐待児である。私の体のあちこちには、やけどの跡が残っているし、骨折をした後遺症でうまく動かせないところもある。

わたしは学校で友達をいじめたこともある。わたしは自分を特別だとは思わない。運よく死ななかつただけ、運よく人を殺さなかつただけだ。

なぜだったのだろうと改めて考えた。

わたしの両親は、その方法が間違っていたかもしれないが、一生懸命に子どもを育てたと思う。ただ、子どもが自分の思い通りに成長し

ないことに立ちを感じただけだ。

「あなたには、できるすべての愛情を注いできた」と両親は言う。つらくて終わりの見えない、恐怖の連続であった家庭生活は、わたしへの愛情だったという。

そのつらさを知っている私が、なぜ同じことを人にしたのか？

わたしは学校で認められたかった。一番簡単なのがいじめて泣かせることだった。

人を支配できたように感じた。

家庭環境が良くないからいじめる側になってしまったのかもしれないとも思う。

わたしは、意地悪で自分勝手に自己中心的で寂しがり屋だった。

わたしの家には祖母が同居していて、わたしが怒られ始めると居た

たまれず散歩に出かけた。虐待を止めることはできなかったけれど、一緒に泣いてくれた。

毎晩わたしを抱いて寝てくれた。

祖母がいたから、ふつうに育つことができたのだと思う。

祖母のおかげで、わたしには自分を受け入れてくれる人の存在を感じる事ができた。でも、祖父母がいるだけではだめだと思う。祖母には両親を止める力はなかった。わたしの両親のように、間違った子育てを一生懸命に頑張っている親がいると思う。

カナダにノーバディーズ パーフエクトという親教育支援プログラムがある。そこで最初に学ぶのは、だれも完璧な人なんていない、親だって完璧じゃなくてよい、ということだ。

子どもが0才なら、親だって親0歳。わからなくっても間違っ

も当たり前なのだと教えられる。日本では、親になったら、当たり前でできなくてはいけないことが多すぎる。イライラしてしまうかもしれないし、子どもに愛情を持ってない時もあるかもしれない。それは、親0才ならきつと当たり前のことだ。

カナダのプログラムでは、そうしたときに、相談する場所なども詳しく教えてくれる。そして、最後にノーバディーズ パーフエクト 完璧な人などいないから、自分の子どもも完璧に育てなくてもよいことも教えてくれる。

これをわたしの両親が知っていたら、もっと楽に子育てできたのではないかと思う。そして、ノーバディーズ パーフエクトと教えられ育てられたわたしは、自分も完璧じゃなくてよいのだと思い、自分が認められるために人をいじめたりしなかったのではないだろうか？

ゴんま

崩れ去るもの

まだ日本の社会が坂の上の雲をめざして走っていたころ、家族や地域や会社というものへ帰属している感覚が空気のようになんかの中にあっただ。

バブルで頂点に立った錯覚のあと、低迷する経済、グロ―バリゼーションの進展に対処するため、企業は人件費を削減し、合理化や効率化を進める道を選んだ。労働者派遣法が改正されて規制が緩和され、非正規雇用の人が増えていった。会社を疑似家族とする伝統的な日本型雇用は薄れ、戦後の高度成長がもたらした「1億総中流」は崩落

していった。

新卒時に就活に失敗するとなかなか次のチャンスが訪れず、30〜40代になっても非正規雇用のままという「ロストジェネレーション」が生まれた。

運よく正社員になったとしても、それで安心というわけではない。非正規雇用が相対的に増えたことで、正社員は長時間の残業を強いられ、過酷な労働で健康を害し、過労死・過労自殺が深刻になった。少子高齢化の進展で年金や公的医療保険の負担は増え、賃金は伸びないために可処分所得は少なくなった。

焦燥と虚無感に襲われながら坂を下りていく人々の後ろ姿が浮かぶ。こともや若者の瞳にはどのように映っていたのだろうか。

若い世代の生きにくさの原因をたどっていくと、家族に

対する不全感が見えてくることが多い。理不尽なふるまいをする父親、過干渉の母親、その両親の不和……。おとなたちも何かを失い、不安に打ち震えていたりもする。

「ピアノ」を書いた女子学生は、父親から暴力を振るわれながら、家族を守るために110番をしたりすることはなかった。

ストレスを小さくて弱い自分につけることしかできない父親を「もろくて、哀れな人間」と思い、怒りを飲み込んだ。表面上は取り繕った家族の幸せを壊すことはできなかった。

誰よりも家族を求め、家族に執着している自分に気づき、自分の心を黙って抱きしめる。ピアノの音で自分の中にある絶望やわだかまりを消していく。

反抗すべき対象、帰属するものが崩壊し、やり場のない

怒りや悲しみを抱えたこともたちの不幸がそこにある。

傷ついている自分を黙って受け入れ、命がけで大事なものを守っている。彼女が奏でるピアノはどのような音色だったのだろうか。血のにじむようなほどのこのころの渇きに言葉のしずくが落ちていく。こもればのように、言葉が光と
なって降り注ぐ。

障害

汗

「いい汗だね」

汗？

汗をかくって、何だろう。

小さい頃から摂食障害による入退院の繰り返しで、私は外に出ることがなかった。

食えることはおろか、コップ1杯の水でさえ、喉を通らなかった。きつと、身体の中の水分なんて枯れていたのかもしれない。経管栄養のチューブに繋がれ、無理矢理栄養と水分を流し込まれても、私の身体に水分が染み込むことは無かったように感じる。

太陽の日差しも、夏の暑さも、外から聞こえる蝉の声も。冷暖房で管理された、何不自由ない病院内から見る外界は、どこか違う世界の光景のようだった。確かにそこには、命ある時間が流れている。一方無機質な病室で、生かされている。私の時は、止まったまま。

「暑かね」

「この部屋涼しくて気持ちがいいね」

ある夏の日。同じ小児病棟に入院している子どもたちが、院外の活動を終えて帰ってきた。みんな湿った肌に髪や服がベタベタ張り付いて、とても気持ち悪そうに見えた。

でも、みんなはとても楽しそうだった。

温かなお風呂で汗を流し、美味しいご飯を食べて、眠りにつく。

何だかとても幸せそうで、イキイキとしていた。

汗をかくってどんな感覚だろう。

13年生きて、ようやく私はそれを知りたいと思った。

一年後の夏。私は辛い治療を経て、ようやく健康な身体を手に入れた。運動制限も解除され、思いきり外を走り回れるようになった。

夢中になって走って、一息ついた時、つーっと何かが私の額を伝い、地面にぼとりと落ちた。

「いい汗だね」

先生が私に声をかけた。

そうか、これが汗なのだ。

火照る身体も、上がる息も、激しく高鳴る心音も、そしてとめどなく流れてくる汗も。

ああ、私、生きている。

嬉しくて、嬉しくて、全身でそれらをいっぱいを感じ取った。

口に入った汗は少し、しょっぱい味がした。

みく

僕は僕

僕の小さい頃の夢は、某男性芸能事務所に入ることだった…。

僕は、女の子として性を受け、産まれた。しかし、小さい頃から、自分の事を女の子だと思ったことは一度もなかった。

ある日僕は、母に、

「ママ！僕もこんな風になりたい。この事務所に入りたい」

母は、驚いた顔をして、

「何言ってるの？ここは男の子しか入れないんだよ？あなた女の子でしょ？」

と言った。

この会話で僕は、女の子である現実を突きつけられた。

同時に、この夢は、叶えることはできないと知った。そして、周りと違うという漠然とした認識と、なんとなくの違和感を持つこととな

った。

この違和感を持ったまま、僕は高校生になった。

この時僕は、初めて、「性同一性障害」という言葉を知った。

「これは僕だ！」と思った。

スッキリしたと同時に、大きな不安が押し寄せた。

これからどうしようか、誰に相談すべきか。

答えが出ないまま高校生活最後の年を迎えた。もう隠していくしかないと感じた。

しかし、大学の入学式、レディーススーツを着た僕は、鏡を見て泣きそうになった。

「気持ち悪い」と思ってしまったのである。

隠すと決めたのに、隠す前に自分が壊れてしまう。そう思った。

ありのままの自分で生きたい気持ちと、隠した方が楽なのではないかという考えが、頭を巡った。

悩んだ結果、男として授業を受け、男として友達と話すなど男として生活することを決意した。

そこで、友達や親に僕自身の意思で、カミングアウトをした。すると、僕が思っていたより、「トランスジェンダー（性的少数者）」に対する偏見や差別はなかった。

「外見が変わっても中身は変わらない」

この言葉は、カミングアウトをして、性転換手術を受けると伝えた時に多くの人がかけてくれた言葉である。この言葉は僕に勇気をくれた。

性的少数者だから知った、人の優しさがある。

この優しさを僕は忘れない。さらに、多くの人に与えていく。

これからは隠さず、胸を張って男として生きる。そして、手術を受け、男としての人生をスタートさせる。まだまだ道のりは長いが、僕には僕を認めてくれる仲間がいる。

そのおかげで僕は、今、自分らしく生きている。そして、これから

も自分らしく生きていく。

レイヤ

ウサギ

春、宮城県から千葉県に引っ越してきた。家族のもとを離れ、初めのひとり暮らし。とても楽しく過ごしていた。しかし、大学はオンライン授業ばかりで、友だちがいない。新型コロナウイルスのため、気軽に街に出ることもできない。

つらくなって、鬱のようになってしまった。

「何かペットを飼ってみたらどうか」

心配した母にそう言われた。

そこで、私の部屋に来たのがウサギである。

無機質だった生活に「音」と「温度」が加わった。

毎日ウサギに話しかける。

ウサギに話を聞いてもらう。

感情をため込んで塞ぎきっていたのが、話すことで発散することができた。もちろん、返事はない。

しかし、手のひらに感じる温度が返事の代わりに安心感をくれた。私が今、楽しく笑えているのはウサギのおかげである。

私にとってウサギがかげがえのない大事なものであるように、ウサギにとっても私が大切な存在でありたいと思う。

あやか

身体感覚と想像力

幼いころから摂食障害で入院を繰り返していた少女は、汗をかいた経験がないという。あつたのかもしれないが、病院で過ごす長い時間の中で、汗をかくという感覚をすっかり忘れていたのだろう。

私たちが当たり前と思っていることが、そうではないという子どもや若者はたくさんいる。

「ことも食堂」にやってきた女の子が「鍋をみんなでつくって本当にあるんだね」と話したことを、貧困問題に取り組んでいる湯浅誠さんから聞いた。家族で鍋を囲んで

食べているシーンをテレビでは見たことがあるけれど、実際には家族で食事を共にする経験がないために驚いたというのだ。誰かを支援するということは、自分の当たり前を問うことだと湯浅さんは言う。

誰もが自分の経験したことに基づいた「常識」で他人を見ている。これまでよりも価値観がバラバラに解かれた社会にこともたちは生きている。想像力がなければ彼らの世界を知ることはいできない。

摂食障害から回復して健康な体を取り戻した彼女が、夢中になって外を走ったとき、額から一滴の水が落ちた。それを彼女は汗だと気づく。幼い命がはずむ瞬間である。

故郷の親元を離れ、知らない街でひとり暮らしをはじめた学生にとって、新型コロナウイルスの影はひとときわ黒く

大きなものだったに違いない。

自粛のために友だちや上級生と会うことができない。サークル活動も休止、アルバイトも見つからない。ひとり部屋の中でパソコンの画面を見ながら、音声や画面が途切れがちなおオンライン授業を受けるのである。

鬱になってしまったという女子学生は、故郷の母に勧められて小さなウサギを飼った。

それから毎日、ウサギに話しかける。返事はないが、手のひらに感じる温度が安心感をくれた。無機質だった生活に音と温度が加わった。

ひとりきりの時間を経験することが表現活動に何かしらのポジティブな影響を与えるのだろう。身体感覚を刺激するものがなければ自分を生きている人間として認識することが難しいのかもしれない。

ウサギがもたらした「音」「温度」を感じる女子学生の文章には繊細な透明感がある。孤独は若い精神を蝕むだけではなく、感性を研ぎ澄ませ、思考を深いところへ誘っていくものだと思う。

つらい思いをしているのはあなただけじゃない……。そんなメッセージをいじめに悩んでいる人、ひきこもって孤独の中にいる人に届けたい。どこかで誰かが孤独に震えている。自分には経験のないことだったとしても、想像力を働かせて、そんな現実があることを思い浮かべてほしいと思う。

まったり

2月の雨

2週間引き延ばされた返事は、「ごめん、このまま仲の良い先輩と後輩でいたい」だった。

大学1年のとき、好きだった先輩に告白した。彼はバイト先の2歳上で、週末になると2人でご飯に行く仲だった。

4回目のデート（だと私は思っていた）で、気持ちを聞いてみたら、「考えさせて」と言われ、待つこと2週間。正直、覚悟はできていた。

彼にとって私は仲の良い後輩の一人でしかなかったんだな、仕方な

い。切ないけど。

まだお互い飲み物が半分も減っていないカフェの端っこの席で、私は静かに返事を受け入れた。

「いえ、そっちに彼女ができてからあの時言っとけばって後悔するより全然いいです」

精一杯の強がりを放つと、彼の口からさらに衝撃の事実が打ち明けられた。

「これ…すぐく言いづらんだけど」

「は」

「実は俺、もえちゃんと付き合ってた」

「え」

「昨日、振られたんだよね」

「え」

「この前、他の男と手繋いでるの見ちゃって」

「それは…」

「だから俺、今日一睡もしてない」

もえちゃんは、私と同期の女の子だ。私と違ってふわふわした雰囲気を持つ、小動物のような可愛らしい子だった。まさかそこが付き合っていたとは。全然気が付かなかった。

好きな人の好きな人が自分の同期だったとは……。それに気付かず
に彼女持ちの男と何度もご飯に行っていたとは……。しかも2週間
その状態で保留されていたとは……

というか、もえちゃん、なかなかやる女だな。悲しいやら切ないやら
情けないやらムカつくやらで感情がキャパシティ超えだった。

すっごく悲しかったのに目の前で彼がもっと落ち込んでいたので、
私は結局いい人を演じざるを得なかった。カフェの片隅に失恋したも
の同士、ふたり。

「もう、なんなんだよ」

「こんなに不運な2人います?」
なんて笑い合った。

店を出て、駅に向かって歩いていると、

ポツ、ポツ…と雨がアスファルトに斑点を作っていた。次第に、

雨足が強まっていく。小雨だが、2月の雨は冷たい。

「どうしよう傘、持ってきてないです」

「今日は降るって天気予報言ってたじゃん」

「え、見てませんでした」

「入りなよ」

「や、いいですよ」

「濡れちゃうよ」

「じゃあ、駅まで…」

図らずも、先輩と相合い傘をすることになった。

雨に降られる振られた男と、振られた男に振られた女。

何か起きそうで絶対に何も起こることのない2人。

周りの人にはカッパルのように見えてるのかも、と思うとちよっと嬉しくて、そんな自分が嫌になった。

「じゃあ、俺はもう一駅歩いてくから」

「ありがとうございます」

「いや、気をつけて。濡れると風邪ひくし」

そういうところがずるいんだよなあ。

もちろん仲のいい先輩と後輩には戻れないけれど。

最寄駅に着くと、雨は降っていなかった。安堵した瞬間、目からこぼれた雨粒をぬぐった。

たばこ

夜も更ける、二人の間。

真っ直ぐな瞳を向けられている気配が嫌いだ。

当たり前のように信じられている言葉が嫌いだ。

私はもう彼が知っている私ではないのに、彼の中の私を裏切られない私も、嫌いだ。

黄色い四角い箱の中に乱れた5本の白い円筒。出先から急に家に泊まらせると強請って二つ返事を寄越した友人の家に転がり込んだ。

春も終わりがける夜。恋愛も人間関係も学校も、何もかもうまくいっていない時期で、誰かと一緒にいたかった。

他人の無垢な体温に久しぶりに触れて、気がついたら泣いていて、黙ってそばにいた友人がふと投げやたくしゃくしゃのそれだった。

まだ肌寒い夜に溶ける。見知った世界より少し霞んだ世界は、詳しいところを隠して形だけ見えた。

それが少し、見たくもない景色ばかりだった私に優しかった。

大人はこうやって泣かなくなっていくのかと、前より少し痩せた友人が吐く煙を見てそう思った。

5本すべて灰になってから私は友人の好きな銘柄を一つ買ってお守

り代わりに持っていた。逃げ道ができた気がした。それだけで充分で、一人ではあまり消費せず、友人の家で迎えた朝の数だけそれは減っていった。

でも、また世界が細かく見えすぎたときは、一人明け方にふかして、少しの罪悪感と少しの解放感。もう肌寒くない空に、一人浮いていた。

彼から珍しくLINEがきたのは3箱目を手にとったあたりだった。年下のくせに妙にませて背伸びしていた彼は高校時代の部活の後輩で、とても私を慕ってくれていた。今はもう背伸びしなくても立派な高校三年生になっている。

半年ぶりにLINEをよこしたから何かと思えば、彼女ができた報告だったあたり本当に愛らしい奴で、未だに私が作

ったお守りとミサングを持ち歩いているあたり本当に本当に愛らしい奴だが、敏く「最近グレた？」と聞いてくるあたり、奴は可愛くなかった。

しつこい彼に軽く事情を説明し、大丈夫だよというと、クールな二歳下はこう言った。

「グレてないなら、いいよ　まあ、誠実に生きてください」

誠実、が刺さる。

それは、口が悪くて人を褒めない高校時代の部活顧問が、私が引退のときに唯一くれた褒め言葉だった。

「お前はさ、誠実なマネージャーだから、いいよ　「よ

息が詰まった。蘇る青臭い日々。眩しい日々。そんな戻らない青春に立ち込める煙。記憶に霏がかかる。

世界は見たくない景色だけではなく、ずっと見ていたい景色まで無慈悲に霞んでいく。私はもう誠実じゃないのかもしれない。

少なくとも、彼は煙る人々を嫌っている。仕事に悩んだ彼の実母が気休めに吸っただけで怒鳴って叱ったことを私は知っている。そんな彼が私を知ったら、彼は私に幻滅するだろう。

画面の向こうから、彼がどんな顔をしているのか容易に想像がつく。早く何か送らなければ。

私は唇を噛みしめながらこう送った。

「あなたに見せる背中が汚れるようなことはありませんので安心してください」

瞬きするより早く既読がついて、彼は一言だけ送ってきた。

「良かった」

私はもう、その夜を忘れられない。

ひろか

茜色の空

昔、日本人は、昼と夜の、夜と昼のはざまの時間を、薄暗さゆえに顔の判別がつかなくなり「あなたはだれですか」と尋ねるという意味で「誰そ彼（たそがれ）」「彼は誰（かわたれ）」どきと表した。

そしてたそがれどきの後は、あかねが西に淡くにじむ頃合い、「逢魔が時」がやってくる。

私はいつから西の空が赤く染まることを恐れ始めたのだろうか、いつから逢魔が時という言葉に妙な納得を覚えたのだろうか。

「再来月に大学で試験ってある？」

母親から電話が来た時、形容しがたいほど不気味に心臓が跳ねた。第六感というべきか、頭や心ではないどこか遠いところで、私の感覚が、歳の離れた兄の挙式のことだと察したのである。

そして察していながらも聞いた「なんで？」と。

久々に聞いた母の声はわずかだが喜びが垣間見え、その声音に言葉はこう乗った。

「お兄ちゃんたちね、挙式するんだって。」

かくして決まった、ハワイ挙式。

ハワイについてからは、一行を相対的に見て英語が「話せる」にラ

ンクインした私は通訳をしていた。それを大げさにほめ、大げさに謙遜する母親たちの幸せに浮かれた顔を見て、なぜだか胃の腑に得も言われぬ鈍色の感情が打ち広がった。

その正体と出会ったのが、初日の誰そ彼時であった。

ホテルの部屋で、シャワーがいとこの肌を打つ音を遠く聞きながら潮風がやってくる網戸越しの夕焼けを見つめてその感情の正体を探る。それは一日の両親の言動に垣間見た、周囲から長女である私へ向けられた結婚への強烈な願望だった。

まさに「誰そ彼どき」、まさに「逢魔が時」。魔物に出逢った。

胃の腑でうごめくそれに聞いた。「あなたはだれですか」その魔物

は「親の期待に応えられない私」というコンプレックスだった。

「ねえってば。」

姉に呼ばれてはっとした。いつの間にかシャワーの音はすっかりやんでいた。

「シャワーめっちゃよかったよ」

とルームウェアで出てきた彼女の首元には、22歳にして人生初めての彼氏から記念日にもらったというティファニーのネックレスが揺れていた。

「ありがと」いつものように返すが内心はかなりすすんでいた。

「あんたも愛されてんじゃん」

ハワイに来たこの一行の中で、パートナーがいないのは私だけだった。

シャワールームは姉が言っていた通りおしゃれで、着替えをもってドアを閉めると、曇った大きな楕円の洗面鏡が目飛びこんだ。

服を脱ぐ。

湯気に曇る鏡は私の肌色をモザイクで拾い上げる、それは私が中学二年のとき恋人でもなんでもない、何周りも体の大きな同級生の男子（魔物）に蹂躪され、自分が壊れた、逢魔が時の出来事をフラッシュ

バックさせた。

そのことによって屈折した心が家族の誰もが私にのぞむ幸せをはね返し、背中が縮こまった。

あて先のない謝罪が膨らみ言語野を圧迫し口からすり抜けて、あの日、恐怖に藻掻くもかなわなかった足先に落ちていった。もう一匹の魔物が目を覚まして唸る。

それが「壊れた私」というコンプレックスだった。

「お母さんになれなかったらごめんね」

いつかそういった私を母はひどい剣幕でたしなめた。

「どうしてそんな悲しいことを言うの?!」

母は知りもしない。私が「子供を産めないかもしれない人」であることを。至極当然だ。

性的な暴行に遭った女性は妊娠しにくいというアメリカの研究者のデータに行きつくような羽目に陥る人生を歩んでいないし、娘がそんな人生に片足を嵌めているなんてつゆほども思っていないのだ。

「ママ、あのね」本当はそういえば、

「ママ、今も怖い」本当はそういつて助けてもらえたら。

ただ、一人でこの苦悩をやり過ごすより怖かったものが、汚いと思われることや憐れみの目を向けられることだった。周りからどう見られるか、当時の私には不安で仕方なかったのである。

もちろん、「そんなこと忘れて」とか「それこそあいつの思うつぼだよ」とか、当事者でもないのに問題を矮小化して昇華させようという強制摂食のような目線が注がれることも想像に難くなかったのである。

最近になって、魔物を心の中で懐柔することがやっとできてきたが、今でもしばしば、その魔物たちは一日の終わりに牙をむく。

「自己」が溶けていってしまいそうな誰そ彼どき、マジョリティが持つ価値観が、他人が寄越す好奇の視線が、魔物に餌を与えて狂暴化させて、自分を取って食おうとする。

私はそれに必死に抗う。「あなたはだれですか」、私は私だ。視線は

刺さるし魔物は吠える。それでも自分が喰われないように叫び返す。

私は私だ。私の体は私のものだ。私の心も私のものだ。

そびえるマンションが茜に染まって陰りが濃くなる夕方、久しぶりの晴れの日に乾いた洗濯物を上機嫌で取り込む私を、ライン電話の着信が部屋に呼び戻した。

「さやか、お兄ちゃんパパになるって」

幸せに涙ぐむ電話越しの母の声は、静かに魔物を呼び覚ます。

さやか

「月の光」は、読んだ直後に目を真っ赤にして涙ぐむ50〜60歳の男性が何人もいた。学校でいじめにあって眠れなくなった女の子が真夜中、おじいちゃんに電話をしてしまう。すぐに電話に出たおじいちゃんが言う。「もしかしたら眠れてないのかなと思って。いつか電話をかけてくるかもしれない。その時は絶対に電話に出てやろうって、おじいちゃん待っていたんだよ」

こんなおじいちゃんになりたい、と中高年の男性たちは涙声で話すのである。

もしも、自分の娘だったら、孫だったら……。そう思うと居ても立っても居られなくなるのだろう。実際には、自

分の子どもがどんなことに悩んでいるのかをよく知らず、こんな目にあっていたかもしれないということに初めて気づく人もいるに違いない。そういう後悔や罪悪感のようなものがうずくのかもしれない。

いや、社会的な地位もあり、やりがいのある仕事をし、気のおけない仲間もたくさんいる大人でも、誰かの役に立ちたいと思っっているのだ。困っている子がいれば助けたい、たとえ真夜中でも明け方でも、救いを求める電話がかかってきたら絶対に取ってやりたいと自分でも思ったのだろう。

「居場所」を求めているのは、貧困の子ども、いじめや虐待にあった子どもだけではない。

生産性を上げて競争に勝つことを求められ、成果を出せなければ淘汰たうたされる。そんな切迫感きつぱくかんに追われながら、乾い

た毎日を過ごしてきた人がどれだけ多くいるのだろうか。
老後の長さが現実のものとして感じられるようになり、そ
の入り口で立ちすくんでいる人々の姿が浮かぶ。
やさしさを誰もが求めている。誰かにやさしくすることが
できる自分を探している。

日が暮れてからの長い時間を過ごすには、心のぬくもり
がなければならぬ。こもればのような淡い光を令和の幸
福は求めている。

こもれび文庫

2022年3月31日 初版第1刷発行

編著者 こもリズム研究会
ブックデザイン 細山田デザイン事務所
発行者 こもリズム研究会
発行所 社会福祉法人 千葉
〒279-0042
千葉県浦安市東野1丁目7-5
印刷 レタープレスレターズ
製本 和光堂株式会社

©comolism 2022 Printed in Japan

乱丁・落丁の本がございましたら、当研究会までお送りください。本書の全部または一部を無断で複写複製（コピー）することは、著作権法上の例外を除き禁じられています。

本書は、独立行政法人福祉医療機構の令和3年度社会福祉振興助成事業で作成されました。

こもリズム研究会

いじめ・虐待・ひきこもりを考えるソーシャルワーカー&当事者・学生の集まり。2021年6月開設。生きにくさを抱える若い世代による「こもれび文庫」、福祉職やジャーナリストによる「こもジャーナル」を発信している。

メール
comolism@gmail.com

ウェブサイト
<https://comolism.com/como-library/>
<https://note.com/comolism/>

