

# 人は考えることが多すぎる

シンプルに言葉にできたらどれだけ楽か、そんなことを考えて 30 年言葉にならない声を肥やして、文字にして残していこうと思い zine を作ります。接客経験から、表面上の言葉を交わすのにはとても慣れていますが、本音を言うと 1 人の方がとても楽で、ただ相手とのコミュニケーションを取ることが生きていく上でどれだけ重要かと言うことを身に染みてわかる年齢となり誰かを認めると言うことを真面目に考えてみた 1 冊です。

この zine は、僕の頭の中の整理に使わせてもらいます。



## 0 章 深呼吸をする

無意識の呼吸でもなく、あくびでもなく、もちろん溜め息でもなく。

ストレッチやラジオ体操、ランニングをする時のように意識した呼吸、深く吸って吐き出す深呼吸。

気持ちが落ち着き、脈を整え、周りの音を聞くような深呼吸を最後にしたのはいつですか？

深呼吸は、やる気スイッチのオンとオフ、心を落ち着かせて神経を整え、周りの音や匂いに気づけ、いろんな作用があるけれど別段に意識しなくても生きていける。特に、調子が良かったり、忙しかったり意識する必要がない時には深呼吸の言葉は頭にも浮かばない。ただ、この状況に慣れていくと落ち込んだ時、心が揺れ動いている時も同様に深呼吸を思い出すことはできないだろうと思う。僕はそうで、社会とすようになったころ外から僕の感情を揺れ動かしてくる情報に飲まれ忙しさに身を任せていると、自分がどこを見ているのか分からなくなっていった。その中で自分自身に目を向けるようになった。きつとこの頃に深呼吸を意識し始めた。大学を含めて7年鳥取に住み、25の時に大阪に引っ越して就職、この時に僕はやっと社会と対峙した。

25歳の時は2017年。インスタ映えが流行になり、XもまだTwitter。SNSは使っていたが同僚や他人との距離は取りスマホではなく二つ折りのガラパゴス携帯を持ちネットはWi-Fi環境だけにして、今の僕では考えられない生活。ただ、やり方はどうあれそれもあって自分のことを考えられるようになったと思う。

ネット社会が切り離せなくなる現代の中で自分自身に焦点を当てることの必要性も見出しづらいと感じていて、2017年の当時でさえ、他人の生活やおすすめを見て揺さぶられる感情が、本当に自分の意思なのか分からず、一度止まって、自分を見つめるために深呼吸を繰り返していたことを覚えている。

いまは僕の目では追えない時代の流れを岸から見ている感覚。

SNSの波はきっと誰にとっても強く。人によっては生活の中心になり、見ていると投稿者本人とは別にもう1人の“投稿する人”がいるように思えることがある。

それは、その人の日常というより、投稿するための生活で、料理も、出かける場所も、その瞬間よりフォロワーに届けることの方が先に決まっているような。そういう光景を何度も見ていて、人にはもう一人の自分がある、そしてこれはSNS上ではなくスマホの外の現実世界で起きていることだと改めて考える。

その生活の中で、深呼吸を試みる。

一度、思考も止め、見返す。自分のことも世界のことも。いま、それが必要なことだと僕は思う。

まだ寒さの残る4月下旬。するはずのないエアコンの音で目が覚めた。乾燥するからと、普段は寝ているときにつけていないはずのだが、確かに暖房がつけられていた。部屋で誰かがヨガをしている。ヨガマットなど持っていたのだろうか。友達を泊めた記憶もない。寝ぼけているのだろうかとかベッドから出もせずにインスタを見はじめる。最近、フォロワーが増えてきているお気に入りの男性インスタグラマーの投稿が出てくる。2000人を超え毎日のように投稿をしているようで、今回は朝ヨガの投稿。ベッドから出てもない自分とはかけ離れた生活だ。最近運動不足だからか内心こういう生活もいいなと頭では考えているのだけど。30分ほどぼやけた頭でインスタを眺めていた。後ろの方から人の息遣いを感じ、動いている気配と布がすれる音も。

「おはよう」声を掛けられ驚いて置き上がり振り向くと全く同じ顔の男がヨガをしている。暖房もついていて。寝ぼけてなどはいなかった。返事を返すこともできず、眺めている。自分も一緒にしてみようとは思えないし、そもそも現状の把握ができない。

「お湯沸かしたよ。白湯でも飲めば。」

「…ありがとう」

向こうは何事も起きていないように部屋を熟知しているかのように提案してきた。

「あと15分で終わるから、スマホに映らないようにだけでもらえと助かる」

スタンドを使いスマホで録画しながらヨガをしていた。スタンドがこの家にあっただのか、彼が持ってきたのか、いやなぜこつも顔が似ているのか。ぼやけた頭では考えがまとまらず提案された白湯を飲んでみる。朝に白湯など飲む習慣がないので、熱いなどしか感じず、冷蔵庫から炭酸水を出す。1DKの部屋でヨガマットを敷かれてしまつと身動きが取れない。ヨガが終わるまでタイミングから眺める。同時に部屋を見渡すが自分の部屋で間違いはなく、彼が使っているコップも僕のものだと確信が持てる。炭酸水をあげるともちろんアシッコといつとも変わらない音がする。

「朝からごめんね。インスタ用に撮つておこうと思って。朝一でひとつ投稿はしたんだけど、やっとフォロー増え始めたからコンテンツも増やしていきたくて。男子で朝ヨガとか、新しい生活の提案で感じてさらに増えそうじゃない？しかも、始めたためで投稿増やしていくつれてヨガが上達していくのを見せれるとかいいよね。」

終わってすくましくしたるように話をされ「どうだね」としか返せなかった。

「今日はこの後朝食へ行くから。準備に15分だけちょうだい。」

仕事が終わるのが同じなのか、そもそも彼が仕事をしているのかもわからないが、僕が休みの日だということを知っているようだ。疑問がぐぐえないまま、15分待ってしまった。

「お待たせ。あれ、着替えないの？まあ、いいけど僕の写真には写らないですよ。」

どこに行くのかもわからないし、面倒だからスウェットのままでいた。もちろん、最近話題のカフェで朝食をとるとは考えもしなかったから。ここに来るなら少しはましな服を着てきただろう。

「サラタボウルと長野産のアップルジュース、それとホットラテください。あ、ジュースは氷抜いてもいいかと、薄くなるの嫌で、あと体冷やしなくないので。」

同じ顔で、健康的な注文をしていることに違和感を持ちながら、甘いものを食べたかったのでチーズケーキとホットラテを頼んだ。

「ちょっと、最高の組み合わせじゃないかどう！投稿用に食事とデザートで感じて撮らせて！」



写真：福嶋駿人



写真：福嶋駿人

僕が頼んだものだが、彼に搾取されるかのように写真を撮られる。今のところうまく僕は写り込まないように撮っているようだ。待っている間も食事中も文を整えているのか、ほかの人の投稿を見ているのか？とスマホを見ている。誰なのかと聞きたいが休みの日は極度にすべてのことがめんどくさくなり、なるようになる。流れに身を任せるのが最近の……というかずと僕はそんな性格。だから、腹も満たされたし良いかと流してしまおう。

「今日はずっと付き合ってくれる？この後見たい展示があるんだけど平気だよな？スタンド持つてきてないから写真撮ってほしいんだよ。画角とかいつも通りでいいからさ。お昼も行きたいカフェあるから。そのあとはオーガニック系のお店で野菜とかかって、夜は家でご飯作る。あ、ワインもいいね。」

相変わらずよくしゃべる。休日にもフクティブに動かないで考えられない、そのうえいつも通りというのではどういことだろうか。食べ終わってから最新のメディアアートの展示を見に行った。写真映えがしずな大規模な展示だ、頼まれた写真を撮り、相手も気に入ったようで撮り直しは一度もなかった。昼には美術館に併設されているカフェに向かう。企画展にちなんだメニューが出されていて、展示とカフェで一緒に投稿されていることが多いらしい。

「よく同じような投稿はされているんだけどさ。まあ、見せ方同じでも文章変えれば全く違うものだと思うんだよね。僕のフォローワキさんはちゃんと文章読んでコメントしてくれていたりするし。それと、一日の流れを通して投稿すれば別物だね。」

僕も、同じものを頼んだからか、少し不服そうな顔をしながら自分の料理だけ写真を撮っていた。メディアアートを模したテリー又は見た目も味も楽しめ、スウェットできたことを悔やんでしまう。

「さ、もうこの時だし買い物して帰ろうか。今晚何食べる？ワインは白がいいから、サラダはもちろんで、リゾットとステーキとか作る？パスタがいいかな。白身魚でリゾット作るとか、 Grillするのでもいいよね。まあ、お店行って旬の野菜見てから考えるか。」

何食べると聞かれたが、イメージもつかない料理名も出され最後は自己完結。身勝手だし、同じ顔でも真反対なのかと頭のなかで悪態をつく。ワインを買いに行く途中、彼が自転車とぶつかりそうになった。

「おい！危ないだろ！自転車用のレーンを走れよー！」

大声で怒鳴り、自転車の人は「すいません」と言いながら自転車用のレーンにすぐに移った。僕は内心で笑い、一日さんさん付き合われたと感じていた気持ちが少しだけ報われた気がしていた。買い物も済み家に帰る、ついでまずは食材とワインを並べている、料理も彼がするようだ。僕は朝開けた炭酸水を飲むが炭酸が抜けブツとしか鳴らなかつた。彼はなにをするにも逐一写真を撮っていた。出来上がってからはきれいに盛り付けワインも添えてもちろん写真を撮る。食事中は相変わらず投稿の準備をしながら食べる。僕はその光景を今日何度見たのかと考えていた。食後、彼は湯船につかるようで、出た後に使うオイルやらパックやらを用意していたので僕は一人ふんちんに入ってしまった。インスタを見る、朝ヨガの投稿をしていた彼はその後何も投稿していなかった。つらつらと眺めているうちに瞼が重くなりエアコンをつけっぱなしの状態で寝てしまった。

まだ寒さの残る4月下旬。昨日は寝落ちてしまったと思ったがエアコンも電気も消えていた。寝ほけ眼でインスタを開き最近フォロワーが増えてきている自分のサブ垢をチェック。2000人を超えてから頭張っている。休みの日は朝からヨガをしたりカフェに行ったりと動くようにしている。昨日のうちに投稿の準備をしていたのでベッドから投稿する。

今日は仕事だと起き上がり炭酸水を飲んできどうにインスタントのコーンスープとトーストを食べる。おぎなりの彼の日常が始まった。



写真：福嶋駿人

# 1章 認めるということ

## 鏡の前で

2025年の3月頃、アサーション（自分も相手も尊重しながら率直に自己主張する心理的コミュニケーション）を行うことを毎朝の日課にしていた。鏡に向かい、「お前は頑張っている、今の勉強を続ければ今年中にプログラミングで仕事ができる。決して無駄にはならない。」鏡の自分に向かって言い、言葉に出して、意図的に自己肯定感を上げ、自分のことを認める練習。いま働いている会社は、実は一度辞めている。辞めたあと4ヶ月間の東京生活を経て、再度受け入れてくれた会社。当時の僕は、頑張らなければいけないというプレッシャーともうまく折り合いをつけたかったのだと思う、自分を信じるためにも自分で声をかけることが最前に思えた。

今はしていないがこのアサーションのおかげで、今やっているプログラミングやこのzineにつながっている。自分に集中できるようになり、自信とは違うが自分の行動を信じることができるようになった気がする。一つの行動に、これがいますべきことなんだと信じて進むことができるようになった。

意識して自分自身を認めることは難しい。その上、すぐにはできず訓練のように意識を持たないといけない。気づけば、仕事をし、スマホを見て、一日が終わっていることがある。それは悪いことではない、インプットすることが出来る瞬間も確かにあるから。

自分と繋がることに意識を向けることは時間を作らないとできない。その上、それがどのように役に立ってくるのか身をもって体験するタイミングは稀だと思う。必要にならないと考えることができないのは人の習性で、僕はギックリ腰になってより明確に自分に目を向け始めた。

他にも、失恋した時や、誰かを傷つけたかもしれない時、人は自分の内側に潜っていく。出てくるためには、過ぎたことは学びとして置いておき、そこからどう自分と対話し進んでいくかが重要だと経験から感じている。僕の場合、失恋やストレスは、自分を見直すきっかけになることが多かった。こう言った存在に、自分で気づくというのは自分の状態と向き合い、「いま自分はこういう状況なんだ」と認めないといけない。それはストレスを自分に呼び込む行為になる可能性はあるが、放置すれば体や心に何かが起きるかもしれない。

## 身体は先に気づいてる

無視してきた結果、僕にはギックリ腰やヘルニアとして身体に現れ、その後、その時の状況を認め自分と対話した。

- ・重荷になっていることはなんだ？
- ・どうしてそれが重荷になっている？
- ・どうやってその重荷を好転できる？
- ・今、一番楽しいことはなんだ？

## 手放すこと

自身との対話は未来の自分のためにも必要なことになるだろう。規模が大きくなると現実味がなくなるが、自分の中で過去ー現在ー未来が繋がりに、今の行動が未来の自分を守ることになる。現在、自分との対話で必要のないものを手離してみる。手放したものがあから、今の自分の動き方ができている気がする。僕の場合、過去に手離した事が今の自分に影響していると感じている部分は多分にある。SNSを見る時間を減らしたことで、自分で選んでいる感覚が少し戻ってきた。

「苦しいことは排除する。」“生と死の接点”で河合隼雄は「人間が自我を確立するということは、その自我にとって受け入れ難いことを排除するということである。」と話していた。僕も、人との距離を取ることで自分を守ってきた。

ただ、そこから生まれる弊害もあり、排除したものを未来の自分が入り入れようとしてうまくいかなくなることがある。僕は、人との距離感を取るように昔は生きていたので、いま近づこうとして距離を誤り自分も相手も傷つけてしまったと感じる瞬間がある。

## 言葉を待ってしまう

もう一つ自分が危ないところに立っていると気づけるタイミングは、他人からの評価を求めてしまっている時だ。

もらうことができたなら、自分は頑張っていると満足して認めることができる。ただ、そういった時、僕の場合は大概周りとのコミュニケーションがあまりできていない、その上、自分自身を認めることができていない。

頑張って仕事をした分、労いの言葉や評価を期待するのは自然だ。それに、どの仕事も自分次第で未来の自分の糧となる。至極正論に聞こえるので書いていて嫌になるが、正直、今の仕事から将来の仕事に関して考えられる幅は広がっている。良くも悪くも自分次第と捉えたい。ただ、モチベーションが下がっては会社のせいになってしまうことはあるが、これは責任転嫁なのだろうか。

もし誰かからの評価を、言葉を待っているときは、気分転換を心がけるようにする。ランニングや、昔の音楽を聴いたり、1人の時間を作るようにしたり。また、自分の状況も含め、多くのことを視野に入れるために、誰かとのコミュニケーションを取る、これは大切だと分かっているが、ときに僕にはそれが難しい。沈んでいる時にコミュニケーションを取ることが1番有用な事であると分かっている。ただ、僕自身が言葉を待っている自分に気づくことが嫌なのだ、そして、望んだ言葉が返ってこなかった時、さらに沈む気がして怖い。

## 頼るということ

そんな時に、思い出すのはフロムの言葉。彼は「愛するということ」で、愛は受け取るものではなく、与える行為だと言う。『与えるということは「自分のなかに息づいているものを与えるということである。」自身を活気づけることで、他人を活気づけ、本当の意味で与えれば、他人をも与える者にする。』

フロムがいうように、相手は自分を映す鏡だから。その逆もちろんあり得る。自分が沈んでも相手が浮かせてくれる可能性はあるのだ。相談する相手を選び、相手を受け入れる気持ちをもつことができれば良い方向に進むかもしれない、そうならなくとも考えていることを話し、相手が聞いてくれれば頭の中は整理されるはず。それは理解しているが、言葉に出すことが難しいときはあるんだ。

対話は信頼から生まれると思う。信じて頼るというのは勇気があるし、自分自身を信頼できないとき誰かを信頼するのは難しく、それは甘えになるかもしれない。話すことで一時的に消えた信じられないという気持ちはすぐにぶり返し、気持ちは常に揺れ動く。自分を認められない時、誰かを信頼することも難しかった。

## 問いはどこから生まれるのか

いま、自分は自分のことをわかっているだろうか、どうしてそんな感情になっているのだろうか？あの時、どう感じていた？どんな些細な問いでもいい、問いがあることは、対話を始めることの良いきっかけになるから。

自分の正面に立って問いが湧くことはあるだろうか。

対象は数学のような問題となっているわけではなく、鏡に映る自分。最近、僕は白髪が増えた。鏡を見るたびに発見する、その都度ストレスなのか？年齢なのか？と自分に聞く。そんな些細な問いは日常に転がっているはず。捨うも捨われないも自分次第だがそれは必ず現在のあなたを表しているだろう。それは自分の過去と未来を繋げる足がかりになっているかもしれない。

月刊新潮に細井美祐が森美術館で展示した「ネネット」に関して文を書いていた。実際に見に行っただが、問いは人だけから生まれるわけではないと気づいた。

「檻の中のネネット（オランウータン）と私の間には、問いの湧き出る泉のようなものがある。一私たちがネネットの前に立つと問いが湧く。」

フランスでの日常的な音を作品として森美術館に展示していた。

動物園でのオランウータンとの出会いから問いが生まれ作品ができたように、些細な気づきから、自分の状況が見えてくることがある。友人は朝起きて不安になると気づき、タバコの本数を減らした。僕はタバコの本数が増えると集中ができてい

ないのだと感じる。自身の行動は心身に何かの形で表れる。

そして、その表れた状況を受け止め認めることは自分を認める一歩。人は多くのものを1人で抱えることはできないから、時には捨て、時には分け、時には削って精錬して少しでも減らして行ったほうがいいのかもわからない。そして、自分の持てる量は自分と話し合わないで見誤る。

僕は、34年しか生きてないが、何度か自分の中でトラブルにあい、今は、自分を信頼するためにも人を頼りにしていこうと一歩踏み出した。1人で抱え込みすぎず、誰かに助けてもらう、自分に余裕を作って、自分ならできると信頼できたときは周りを見ることができて仕事もプライベートもきっと上手く回ると信じている。

## 深呼吸のための時間

章の最後に、僕が、自分の状況に気づく些細な瞬間を少し紹介したい。

時々昔聞いていた楽曲を改めて聴いたりする。これは無性に聴きたくなるということではなく、安心感を得るためにしているのかも知れないと最近気づいた。特に中高生の時に聞いていた音楽。この頃は、社会に縛られていることを自覚することもなく自分の感覚を中心に過ごしていた。

感覚を大事にしていた頃の自分を取り戻すために聞いていたのだと思う。今の自分を顧みて、状況を考え、心が叫んでいることに気づき涙み取る。単純に郷愁に浸り懐かしんでいる時ももちろんあると思うが、自由を感じ発想していた感覚を取り戻したいそんな気持ちが隠れているように思うのだ。

仕事に追われ、考えないで回すモードに入ることはあるが、一度立ち止まり深呼吸するための自分を守る手段を共有したかった。僕にとってこれは、深呼吸をするための時間になっている。そして、疲れているのかなって気づく瞬間でもある。

## 2章 世界観測

自分のことを認めることができたなら、相手のことを考える。

どうしてあんな感情になっているのか、振る舞い、言動、表情は。読み取ると言うことは主観的な決めつけになってしまう訳だが、本人ではないのだからそのようになってしまおう。経験の上でしか思考と言葉は出てこないからこそ積み重ねから相手が考えているだろうことを想像し歩み寄ることが相手のことを理解する一歩だろう。

自分に感情があるように、相手にも感情があり、それぞれの人生経験があり、交わってきた言葉、触れてきた感情は違う。言葉にして並べると当然のように感じるが、わかっている相手への感情との折り合いがつかないことの方が僕は多い。自分は自分、相手は相手と分けて考え、完璧に分かち合うことなどできないと認める。だが、これは諦めではない。

予想外の一面を見て落胆するようなこともあると思うが、人が見れる他人など言葉を交し続けられない限り一面しか見れないのだ。他人に期待をしない方が良いという言葉は最近誰かの投稿で読んだが、それは相手のどこの面を見て理解し期待したのか。その期待は他の人から見たら単なる我儘に見えるのではないか、そんなことを思ったことをふと思い出した。

### 他人の存在

相手を理解することには時間がかかるが、相手を1人の人間として思考も哲学も感情もあるのだと認めることができれば、理解をしようとする姿勢が変わっていくように思う。

僕が、相手のことを考える上での基準として一つ思いつくことは、自分がされて嬉しいか嫌か。

これは、すごくエゴ的だと思う。思いやりさえ、相手にとってはエゴ的だと思われることはあると思う。それは、相手を想像して寄り添っていると思っていることが、ときに自己満足でしかない時もある。引越し祝いでコーヒーマーカーをあげた、久々にその人の家に行ったら物に隠れて使われていなかった。聞いたところコーヒーマーカーを飲まない。何をあげるか話をした気もするし、親交もあったからこそ彼を想像して渡したが、自己満足で終わっていたのだ。あげるものを選んだ時に本当に彼のことを考えたのか、今では覚えていない。

どんな形であれ、相手のことを考えることは認めることと繋がっていくと思う。また、認めることにはピラミッドのような段階があると考えている。

1- 自分、2- 他人の存在、3- 相手の存在。

### 認める段階

①は1章で話した自分を認めること。すべての土台は自分を認めることだと思う。

#### ②他人の存在

これは、目の前にいる誰かということより一歩引いて周りにいる他人。

例えば、電車で音楽を爆音で流す人、足をすごく広げる人、酔っ払って横になる人。僕も音漏れした状態で外に出る時はある。

その時は誰にも配慮したくないよ、できないよと主張し相手の存在を認めず自分に集中しているのだと最近気づいた。

この存在に気づくことが相手を認めることの一歩になるだろう。

#### ③相手の存在

目の前にいる誰か、想像のできる特定の誰か、その存在を認めて対峙するのはとても繊細な作業になる。特に相手が大事であればあるほど。相手がこう考えているだろうと会話なく想像ができる時もあるが、会話の無いコミュニケーションは時に押し付け / 決めつけにしかならないと思う。想像できるからこそ言葉にしなくても良いと感じてしまう時が僕にはよくあるが、言葉を交わす一歩は相手を理解するための最も大きな一歩になる。僕にとっては勇気と気力が必要になる作業なのだが、努

力していかないといけないと感じている部分だ。

## 眼差し

否定するでも肯定でもどちらでもいいが、投げかけられた言葉や振る舞いから相手の感情や思考を受け止め考えてみる。その行為は人の思考や感情を成長させて行くと考えている。相手の振る舞いを見て、「こんな人にはなりたくない」と反面教師のように感じた相手が僕には多くいる。自分の価値観、感覚の拡張に、どんな他人でも作用するところはあるのだと感じている。

自分以外の存在を認めるために、相手に目を向けることは避けては通れない。忘れてはいけないと思うことは、相手ももちろんあなたを見ていること。相手の眼差しを感じ取ることも、相手を認めることの重要なプロセスだ。

相手の眼差しに気づくこと、これは客観視と言えるようだ。「ここは今から倫理です」という漫画で客観という言葉への考えが改まったので少し書いておきたい。

「客観的にみて」と言われても、それは話し手の体験を通した、話し手本人の考えでしかないと思う。これは今でもその通りだと思っている。同時に少し前までは「客観という言葉は、自分の考えを世間や第三者に責任転嫁しているような気がする。」と考えていた。ここを、少し修正したい。「客観というのは他者の眼差しに気づき自分を省みる行為である」と改めたい。相手の眼差しに気づきそこから自分の思考を乗せてみる。相手の眼差しに気づいた時、自分の見え方も変わる。

人は想像し考えることができる。想像という眼差しは相手を認めることの一助になり、相手からの眼差しに気づくことは、他人の存在を認め、自分を見ている眼差しがあるのだと認識したことになる。

しかし、眼差しに気づき、意識をしすぎると自分を曲げてしまうことが僕にはあるのだがどうだろうか。人に合わせすぎてしまうとき、それは相手からの眼差しから意思を感じてしまうから起こることがある。その上で、ときには感じた意思が思い違いだったりもしてしまうのだが。

## 重力

この相手からの眼差しという言葉と出会ってから、僕の中で腑に落ちる言葉といくつか出会った。その後、カフェでの接客中の視線にプレッシャーを感じたり、東京に行った際には向けられない視線に安堵を感じたり。その一つ一つに重さを重ねるときがあった。

シモーヌヴェイクという女性は、自分と相手からの眼差しや感情を重力と言い換えているように僕は読んだ。彼女は「重力と恩寵」という本を晩年に書いている。重力という比喩が、なぜフィットしたのかは、相手からの眼差しに重さを感じることがあるからだ。だから、僕は時々他人を避けたくなる。ただ、その一方で、他者との会話によって救われる瞬間もある。

きくちゆみこはインスタでこのように書いていた。

「いつも誰かの重力に寄りかかりながら生きてきた気がする。もしくは、自分の重さに周りの人を引きずりこみながら。もう少し、私は自分ひとり分の重力を感じながら生きなくちゃいけない。」

相手の眼差しは、正当な評価であれ誤解であれ、重力となって僕にのしかかってくる。そして、それは僕からももちろん発せられている。特に自身の感情を重く感じる時は相手の重力を敏感に感じてしまう。だが、他者との会話が助けにもなる。その度に人というのは面白いなと感じている。恩寵として助けにもなるのだ。

ならば、僕は自分の感情が重く重力を感じている時にどうすればいいのか。僕が、相手の眼差しから重力を感じたり、仕事などで重力（プレッシャー）を感じて、極端に下降した時はできる限り人と話さない、もしくは感情に起伏のありそうな人には関わらない、極力一緒に仕事をしないようにする。これは、自己防衛として僕が行っていることで悪い習慣だと自覚している。相手を受け入れに行くことは、自信を犠牲にすることになるのでとは怯えてしまうが、松岡正剛の千夜千冊で書かれていることにも納得はできるのだ。

「ヴェイクが『重力と恩寵』を並べるとき、まず自重で下降してしまうときにこそ他者を入れて上昇し、そこからふたたび新たな自分に向かって降りていくことをいう。」彼の言う、他者を入れることは、会話でだろうか、自重で下降した気分は、他者との会話で上昇もできるのだろうか。ただ、時にそれは一時的で麻薬のように感じる時もある。誰かと話し安堵する、そ

の感覚を求め続けてしまう時があるからだ。もちろん、救われること自体は悪いことではない。ただ、一時的な安堵を求めることが増えると、関係性を深めにくくなる気もしている。相手を認め尊重しているというより、自分の感情を発散するためだけに相手を求めてしまう瞬間があるからだ。

## 会話と重力

客観という言葉から離れてしまったが、客観視とは眼差しの持つエネルギーを受け取り、変換することだと考えている。相手との会話の中で、一緒に下降する場合もあれば、受け入れ/受け入れられ自身の重力を共に上昇させられるだろう。自分でない誰かを認めた瞬間に、あなたは眼差しに晒されることになる。あなたにのしかかるその眼差し/重力を認めてみる。受け入れるかどうかはあなたに任せるが、認めた段階であなたは少しだけでも相手のことを考えるだろうと思う。その眼差しの意味を考えるかもしれない。そこにもしも会話が生まれるのであれば、どのように作用させるのかはあなた次第となる。誰かとの会話で気持ちが軽くなる体験をしたことはあると思うし、逆もあるだろうから。ただ、もしも気分が上がるような経験をしたことがあるのなら、その状況を漫然と受け入れるのではなく身に染み込ませ、大切にしたい。話ができる相手というのはかけがえのない存在だ。正直に話しても平気だと思える相手は簡単には見つからない、他人に対して正直になることほど難しいことはないと思う。人は簡単に傷つき、顔は多くを語るから。ここまで書いていて、相手を認めることと、眼差しを向けることはほとんど同じなのではないかと思いつつ始めている。相手に目を向けることは、その存在を認めることでもある。そこから会話や表情を読み取ろうとすると、相手の思考や感情にも少しずつ触れていく。その行為にはエネルギーが必要になるし、ときには相手の重力に引き込まれてしまうこともある。それでも、人との関係は、そうした眼差しの往復の中でしか生まれていかないのだと思う。

## 理不尽さについて

僕が受けた相談の一つ書き残しておく。

理不尽に怒られたときにどうやって、怒り返さずに話を聞くのか。

誰しもが遭遇するような出来事だと思うが、ここで怒り返すと上乗せするだけだ。怒っているからには理由があるだろう。僕の場合は、相手の非ももちろんあるのだろうが、自分に非がないとは言いきれないから一度考えてみる。その上で相手の状況も考える。理不尽と言っているのだから怒られた側には非がないかもしれない、だが、怒っている相手には自分の状況を伝え理解してもらわなければならないと思う。

画期的な打開策はないが、言葉を交すことで相手に自分の状況を尊重してもらえるようにしたい。これが上司であったり、外国の人であったりした場合、こちらの勇気が試されるような状況になると思うが、会話でしか相互理解は難しいからこそ、ここを乗り越えてしまうと相手への嫌悪感が出てくることになるかもしれない。相手に自分からの眼差しに気づいてもらわないといけないのだ。そのために相手のことを認めて相手の思考を考えたいと僕は考える。

## 関係の中で生きる

自分の中で考え続けると世界は閉ざされていく。いまあなたも社会や誰かとの関係の中で生きている。自分を世界から切り離さずに、自分を関係の中に捉える視点をコスモロジーと河合隼雄は言っている。

そう考えた時。理不尽な怒られ方も、認めてもらえないと感じることも、社会や会社という複合体の中にいて感じているということを忘れてはいけないのだ。相談してきた友人は1人ではないとわかっていて、理不尽と思いつつも自分の中で留めず誰かに打ち明け相手の考えを聞いていた。誰かに話すということは弱さではなく、第三者のことを理解するために、自身の考え方に刺激を与えることになる。それは、自分がすでに関係の中で生きているという事実を身を委ねていることになる。僕は、理不尽に怒ってきた相手を理解しようとする気持ちを止めなければ良い関係は成り立っていくはずだと信じている。

## 友愛

相手を理解しようと努めること、認めようと試み始めた人は愛するという姿勢を持てるようになっていくと思う。フロムの「愛するということ」で僕が初めて出会った言葉「友愛」に関して書こうと思う。

友愛—あらゆるタイプの愛の根底にあるもっとも基本的な愛。

相手が、恋人であれ、友人や上司、初めて会う他人、どんな相手だとしても理解をしようとする行為は、時に疲れるし面倒だ。見るからに言葉を待っている人がいても声をかける元気がない時がある。人との関係では思い通りにならないことが多い。

それでも、関係を断ち切らず見続けようとする、それは友愛と呼べるかもしれない、愛という大袈裟に感じるかもしれないが相手を思う、関係を大事にしているあなたは愛することを知っていると思う。

それは、感情というだけでなく姿勢となっていくのではないだろうか。

DETAILS OF EVERYDAY GOLD

数年前に知り合いのアーティストが書いてくれた言葉。

友愛を知り、この言葉の深みを実感している。日々の日常に小さな幸せ、小さな愛が潜んでいる。それを実感できる時は決まって気持ちが澄んでいる時で他人にも自分にも優しくなる。この姿勢を保てるように気をつけながら僕は日々を過ごしている。

## 老いを認める

この章の最後に、zine を書こうと決めて始めに書きたいと思っていた事を書こうと思う。

他人の老いを感じた時に、僕は認めることを実感したのではないかと思いついていた。“ベンジャミンパトンの数奇な人生”を見たことはあるだろうか。彼は、生まれた時には老いていて、歳をとるとともに若返る。何度も見ている好きな映画の一つだ。

この映画を見て大人は“子供返り”していくものだと納得がいった。大人がみな子供に返っていくわけではないが、ここにも認めることのプロセスがあり、友愛的な考えがある。

老害と言われる高齢者たちにも多くのタイプがいると思うが、彼ら・彼女らは他人の存在を常に認めることをできなくなり自分が世界の中心であると信じているのかもしれないと思う。現代の早い流れにいけず相手を自覚するのを止めてしまっているのかもしれない。

子供返りは、心理学では「退行」と呼ばれる。

心理学的に見ている部分と、僕が考えている部分は違うのだが、身体的な側面から見て相手を認めたり自分を認めるといった部分でこの退行は起きてっていると仮説している。

心と体の隔離が年と共に起こってくる。

河合隼雄は「真の成熟とは、喪失を引き受ける力」と語っている。身体面での退行は誰しにも起こり得る。それを変えることはできるが、まず老いを認めなければいけない。これは自分を相手を認めるプロセスと同じだ。一つ歳を重ねることは通過儀礼（イニシエーション）として受け取り、体が変わっていくことを自覚しながら歩いていく。

認めるというプロセスは、自分→相手→自分と何度も巡っていく中で自分自身が出来上がっていくのだと感じることが、この映画からできる。

## 3章 自分を愛でる

自分のことを認め、他者の存在に気づき、意識を向けた。では、その関係性の中で、自分をどのように見ることが出来るか。相手に意識を向けられるようになったら、自分のことを認めた時以上に自分自身を愛でてあげたいと僕は思う。僕にとって他人を気遣うのは疲れる。気持ちを引っ張られてしまうことがあるから、ひっぱり返すくらい気持ちが必要ではない。そして、疲れた時に自分を愛でることは今でも僕は難しく感じる。

### 心配と重力

時々、僕は心配されることを避ける時がある。相手からの心配の声をプレッシャーに感じてしまう。2年前にぎっくり腰をしたタイミングも同僚からの心配が“居なくても平気だよ”とそんな風に聞こえていたときがあった。なぜかこういうムードに入っている時は、自分に対して悪いようにしか捉えずより悪いムードに入る。なぜなのか頑張っても、大丈夫も変換され頭に入ってきていた。

現実には打ちひしがれ、向き合いながらどうにか立っている時が誰でもあると思う。そこで、誰かに相談をできるかは自分の状態を認め、他人を認め、そんな関係の相手がいるかどうかにかかってくるのではないかと。あの時に、話す勇気を持っていたらと思う出来事も思い出すことができてしまう。

### 自分を見つめる

自分を愛でるといえるのは、心に溜めずに外に出すことではないかと最近思う。あとは、自分を見つめる時間を作ること。ジャーナリングをしている友人は総じて穏やかで、人に優しく、自分の変化にも敏感だ。僕は、時間を作るのが下手でジャーナリングは続かないのだが、書いている期間は自分を見つめる時間をとり、俯瞰的にも観察する。気持ちは落ち着くし、書いたらその分読み返すことができるというのも自身を理解するのに役だつだろう。

自分を愛でることができるというのは、自分を管理することができるとも言えると思う。それは、自分自身が人生の主役であると実感しているということではないだろうか。

### からだのこえ

小池博史の「からだのこえをさく」では、終盤の章でこう話す。「～これまで舞台などやったことのない人たちを相手にしたワークショップを実施するたび、再認識してきたことがあります。世の中には少数の開放的な人間と多数の閉塞型人間はいるが、からだを活性化させ、自身が自身の主役になり得るのだと意識転換できるや否や、ほとんどの人々は自分の殻から脱しようとし始めるということ。すなわち、「からだ」が活性化すれば「感性」が目覚め、モノの見方に広がりが出て、能動的になる」彼は劇作家で、国内外で多くのワークショップを実施している。心に溜めずに外に出す手法は人それぞれ、身体を動かすこと、誰かの感性に触れること、人と話し自分の気持ちに気づくこと。彼のワークショップを体験したことはないが、ここに挙げたような手法が多く含まれているのだと本から感じる。その中で参加者が人生の主役は自分であると意識転換し始める。からだの内面がつながりはじめる。フロムやヴェイユがいうように相手の感情というのは意外と簡単に自身のからだに入ってくる。だから、時には相談を受け他人の気持ちの浮き沈みに反応してしまうこともある。同じような感情に流されないためにはエネルギーを使う。相手からの負のエネルギーを受け止めて、中和しなければいけない。そして、できる限り良いエネルギーを相手に送りたい。主役であると相手に思い出させてあげたい。

### マッピング

一つ、自己探究系の投稿でよくみるマッピング方法を参考にしてみよう。例えば落ち込んだ時。

- 1、真ん中に今の感情
- 2、1の周りに、その感情の原因
- 3、2の周りにその原因の良いところ悪いところ

4、3の周りにも、同じように良いところと悪いところ

5、もう一度見直し、自分の感情を再確認。

原因となっているのにも良いところと悪いところが両方ある。マイナスな思考では一側面しか見えないようになり、誰かの助言がポジティブでもネガティブに捉えてしまうようなこともあるだろう。だからこそ、マッピングをしてみて立ち位置を確認する。これに慣れれば、自然と頭の中でできるようになる。

頭の中でできる状況にいれば、中心にいるあなたは間違いなく主役となっているはず。

## 林住期

このzineを書いていることは僕にとって自愛も含めている。インドの四住期の考え方がいまの僕にははまっていて、その流れで言うとは林住期。結婚も家庭を持つといった経験もないが、自己というのを探している。日本で言えば隠居のような。世間から離れ祖先の残してくれた思考に触れる時期。40になったら世界に出て行こうと計画している。

僕は、少し先の予定を立てるのが好きで、そこを目標に日々を頑張ろうと日々を過ごす。それもマッピングをしている感覚で、40歳になったら海外にまた行きはじめようというのも、手前でやるべきことをマッピングしていくための遠い目標にしている。もちろんこれはただ、ピンを立てているという訳で、日々のメンタル次第で遠回りをしたり乗り越えたりもするのだが。

## 名札

マッピングを実践していく中で、SNSなどでよく見るようになったADHDなどの精神障害を持つ人たちのことを考える時があった。精神科医からの診断もマッピングでの自分の位置付けとなってくと思うのだ。現代は病状を簡単に名札として渡しているように感じる。これはもちろん悪いことではない。渡してもらえた人は自分のアイデンティティなのだとも認めてもらえたことになるから。ただ、これが名札をもらった人にとってのピリオドになるのではないかも考えてしまう。

秋田巖の「さまよえる狂気」を読んだ。彼らは、一般の人（一般というのは抵抗があるが、比較をするために使わせてもらう）と同じように扱われるから名札をつけられることに安心できる。見た目は何も変わらないのだ。本に出てくる患者は、もらった名札を更新していこうと診断を受けに来る。この名札があなたを全て表しているわけではないと分かっていて、自分次第で変えられると実践していた。

私はADHDだからしょうがない。といったように名札を盾に自分を守るのではなく、名札と共に新しい場所を探していく。あくまで名札は個性であり、個性は変えていくことができる。この個性に気づいている段階で、あなたは自分を見つめ、相手の眼差しに気づき、比較しているのだと思う。名札はあくまであなたがここにいますよと地図上で示してくれているだけのようなものであり、意識次第で少しずつでも変えることはできるし、名札をもらったから「こういう人なんだ」と名札通りの人間になっていく必要はない。すでにあなたは誰かと違うと気づいていて自分なりの道を進もうとしている過程で名札をもらっているはず。あなたはどこにでも行けるし、少しずつ変わっていくこともできると思う。

## 声を聞く

自分の道を進む中で、どちらに進むか選ぶのが難しいとき、僕は自分でよくタロットを引く習慣があり、自分の中の思考を整理して納得して進むために使っている。少しずつでも良いから前に進むために、自分の声にちゃんと耳を傾けるための必要な道具になっている。

発達障害や精神疾患を持つ方にとっても話を聞いてくれる相手を見つけることは大事だ。話すことで自分のことに気づき、整理ができる。

ミヒヤエル・エンデの「モモ」でモモという女の子がみんなの話を真剣に聞く。彼女は何もせずただ真剣に話を聞く。

話している相手は、彼女が話をちゃんと聞いてくれると知っていて、話している間に思考の整理ができ、納得し、動くことができる。それだけで、話の中では問題が瓦解して行くのだ。

そんな相手を見つけることができたら大事にしたいと思う。

## セルフディフェンス

簡単にそのような人は見つからないから、僕はセルフディフェンスとして最近気づいたことがある。仕事をしていて働きすぎではないか？とかそんな風に心配された時に時々思うことがあるのだが、これはある種のセルフディフェンスとして相手に作用しているのではないかと考えた。

僕を心配してくれる人の多くは同じように忙しくしている人が多い。つまり、自分に向きすぎた眼差しを外に逃すためにも相手を心配しバランスを取るといったことを自然とできている人なのかもしれない。

自分に視線を向け続けることはときに苦しく感じる。これは逃げでも、偽善などでもなく自分を守る方法として一時的に視線を外に向け会話をしようとしているのだと思う。

自分を守る方法は持っていた方が良い。視線を自分に向けることはとても大事だが感情を増幅させてしまうこともある。会話をする糸口として相手を気遣うというのは時にお互いにとって余白を作る良い機会になるのだと思う。考えてみると自分自身も意図せずしている時がある。この気づきから、自然としていた相手の心配をすると同時に反射して自分のことも考えるようになった。

## セルフラブ

僕が、セルフディフェンスやセルフラブという単語をよく見るようになったのは、自分の体と気持ちを大事にし始めた 25 歳の頃。2017 年あたり。簡単に検索してみたら 2010 年頃からセルフラブという流れは始まっているらしい。7 年の間に日本語での検索も容易にできるようになったのだろう。

自分を愛でるということを考えると = 甘やかすとも捉えられると思うが、そうではない。1 章に戻ってしまうが、自分を認め視野に入れて状況を確認する時間を取る。自分自身のことをしっかりとケアすることが愛でること、セルフラブとなり甘やかすこととはベクトルが違う。

仕事、恋人、友人、他人。日常的に自分の周辺に在る事や人にエネルギーと時間は自然と吸収され残りのエネルギーと時間を 1 日の中でどれだけ自分に集中できるだろうか。気持ちの状態や体の状態、整えるための運動や気持ちの書き出し、新しいことへの挑戦、自分に向けたるためのエネルギーをうまく分配できるようになることは難しい。

## 自分次第

学生という身分がなくなってから、仕事以外で他人に指摘や注意を受けることはほぼなくなった。何をにしても自分の意識で、スキルや感覚、人間性を高めることは”自分次第”の一言に限る。課題があるわけでもなく、やらなくても怒られない。休みの日にインスタや Youtube を数時間見ても問題はないし、そこから得られる発想もきっとあるだろう。

自分を愛でる = 甘やかすではないと話したが、詰まるどころ、そう考えた方が僕の経験上精神衛生的に良いからだ。全ての行動が自分にとって必要なことなんだと考えられるようになる。ただだらしていたのではなく頭を低速で動かす時間が必要だったと言えるように。休日に何もしなかったなど思うことがあるが、これはそれだけ疲れていたのかと気づける瞬間だ。

自分を愛でる = 自分に眼差しを向けることであり、自分を認めた後に、相手を認めることができたら多くの眼差しが自分に注がれていることに気づいてしまう。時には自意識過剰な時もあるが、どちらにしても気持ちは疲れる。その状態を、今度は自身の眼差しで気づけるようにする、もう一度眼差しを自分に向け状況や意識を認める。これはセルフラブであり自分を愛でることだと思う。

## 自分に眼差しを向ける

今回の zine で伝えたいことは、自分の状況に気付けなくて相手の状況にも気付けなくて、相手を気遣ったら自分自身にも気遣って愛でてあげてください。ということ。

自分自身を愛せる人は、他者や世界に対しても優しくなれるのだと思う。優しさは波及してあなたにたくさんのものをもたらしてくれる。

# 煙りをはく

—

感情は不安定で、周りに気をつかせていることも多々あり、ダメだな今の状態とわかっていてもすぐになおすことができない、ストレスの発散方法があまりなく内向きになってしまって、ひたすら気分が下がる。最近耳鳴りが常に鳴っていて、仕事の途中からなり始めたのですが2日経ちました。何事も無いといんだけど。

休みの日なんて、iphoneのscreen time見てみたらinstagramを4時間くらい見てる時もあります。何やってるんだろうって一日の終わりに思いますね。でも、なんかinstagramの中の人たちって極端に光っていて、そこに対する憧れみたいなものがあるんだろうなって最近思いました。

そんな事考えてたら、前の彼女と歩いている時にハエがなんで光に向かっていくのか教えてくれたことを思い出しました。走行性というらしいです、ハエは夜行性なので月明かりと勘違いして向かうらしいです。

道を照らしてくれていると思っていたものがただの光の玉だった。捕虫機であれば死んでしまう。

ハエは危ないと思わないで走るでしょうが、僕はダメだなと思いながらinstagramを見てる時がある。意識のコントロールなんて簡単じゃない。

—

夜の4:17 祖父の時計が指している時間。

自分で何かを作ろうと考え始めてから、創発をする人たちは物語を考えるのが好きで、得意なのだろうと思い始めた。そして、僕は苦手だと感じている。写真集を一つとってもコンセプトを持つということは、問題定義かもしれないが背景の物語を見つめもしくは練り出しまとめ上げている、今日の前にある本たちに詰まっている言葉は語っている。

毎日1人、誰かの物語を考えてみる。そんな練習を思いつくが、でも仕事に追われると、また忘れる。

何日目だろうと思う。忘却は人の持つ特別なものとどこかで読んだが、人は忘れることはなく、瞬間的に思い出すことの方が多い気がする。思い出すことを忘れていて身体のだこかに置いてきているんだろう。

1月に来たオランダのアーティストのテーマは思い出すことと忘れることだった。彼女のダンスは過去と現在を混ぜ合わせていたのではないと思う。記憶として忘れてることさえ思い出せない、ただ体が覚えている過去と鮮明に覚えている現在と記憶を身体表現としてパフォーマンスしてくれていた。過去のパフォーマンスを知っているわけではないが、動きの似たパターンがあったのは染みついたもので、その動作一つ一つに記憶が詰まっていた。彼女も動いている中で無意識的に過去を回想していたのではないか。彼女の物語の語りかたはきれいだった。

—

3/7 (土曜日)

カフェで働いていた。モーニングの時間帯にきたお客さんはイスラエルから。接客の中で国を聞き、何も考えずに大丈夫かと聞いていた。

“I'm used to war”

彼女のこの言葉に、涙が出そうになった。

そんな言葉が現代にあると思っていなかった。戦争に慣れることができるなんて想像もしなかった。

1ヶ月の日本旅行が終わり明後日にはイスラエルに帰る。

なにかできることはないのかと、考えてしまいステッカーを2枚買って渡すことにした。彼女に少しでも日本に住む僕から優しさが伝わることを願って。

ただ、この出来事を思い返し、彼女に同情されたと馬鹿にされたのではと思われていたら悲しいと感じながら今こうやって記録している。

彼女たちの幸福を願う。

—

4/1

この日は、午後休で午前現場仕事を終えた。

午前間に懐かしい友人に会えたりと不思議な感覚のまま午後に入り、なぜか仕事でもないのに人とよく話をした。日本語でも英語でも。癖のようにになっている人の顔を読む意識もこの日は冴えていたのか頭に残り、自分が何かしたのではないかと時間を遡る。

この zine の最後に、  
未来を生きる自分へ、祖先（ancestor）から言葉を残しておきたい。  
もし君が、  
世界を認められなくなった時、  
自分を見失いそうになった時、  
この zine をもう一度開いてほしい。  
君は不完全だ。  
そして、他の人間もまた不完全だ。  
それは欠陥ではなく、  
人間という存在の形なのだと思う。  
この時代の僕は、  
世界の不合理さを知りながら、  
それでも人間を愛したいと思っていた。  
友愛という希望を、  
完全には手放しなくなかった。  
人を認められなくなる日があってもいい。  
世界を信じられなくなる日があってもいい。  
それでも、  
自分自身だけは認めていてほしい。  
その姿勢は、  
少しずつでも世界との関係を変えていく。  
対話は、  
そこから始まるのだと思う。  
この文章が、  
近い未来でも、  
遠い未来でも、  
誰かの小さな灯になれたなら、  
これほど誇らしいことはない。  
世界は、きっと美しい。  
“If you truly love nature, you will find beauty everywhere.”