

〔研究ノート〕

〈スピ・シン主義〉的な 個人の生き方を考える(4)

伊 田 広 行

Summary

「場の共有」、身体性のある深い質のコミュニケーションを常に意識すること。孤独と死についても、シングル単位と〈たましい〉という感覚に至ることで、寂しさを受け入れ、充実した〈孤独〉を知ることができる。スピリチュアルな意味でつながらないことこそが怖いのであり、適切にすべきことが見えると、死も怖くなくなる。人権とは「自分が大切な人だと心からわかること」といったエンパワメントの考えを深く理解し、虐待された者へのケア的にかかわりの技法を、実践的に身につけることも大事である。

目 次

- | | | | |
|---|----------------------------|-------|-------|
| 1 | 総論 | | |
| 2 | やりたいことをやる | ……以上、 | 53巻6号 |
| 3 | スピリチュアルな身体性 | | |
| 4 | 人間関係 | | |
| | ……略…… | | |
| | 人生には暗闇がある | まで | ……以上、 |
| | 他人だけをけなすな | から | 54巻1号 |
| 5 | こんなふうに生きたい | おわりまで | ……以上、 |
| 6 | コミュニケーションと〈孤独〉 | | 54巻2号 |
| | 情報伝達手段とコミュニケーションについて | | |
| | スピリチュアルな交流は自然発生的にできるものではない | | |
| | 充実した〈孤独〉を知ろう | | |
| | なぜ死が怖いのか | | |
| | 好きな人のために、ふんばって生き残る | | |
| | 〈孤独〉は怖くない | | |
| | ソローの孤独論 | | |
| | 神秘なる沈黙 | | |
| | 森田ゆりの人権論から学ぶコミュニケーションのあり方 | | |

- 体罰論から考える適切なかわり方
 体罰に代わるしつけの方法
 傷ついた子どもへのかかわりの基本 ……以上, 本号
 7 社会貢献 ……以下, 次号

キーワード：場の共有, 〈孤独〉, 沈黙, 生と死, 弾力性, 体罰としつけ

6 コミュニケーションと〈孤独〉

情報伝達手段とコミュニケーションについて

コミュニケーション手段は、多様であるにこしたことはない。手段そのものの絶対悪も絶対善もなく、伝え方、伝える質、伝達内容や相手との日ごろの関係が反映する。しかし、〈スピリチュアリティ〉を基準に考えると、「電話・パソコン・インターネットなど機械を通じた間接的コミュニケーションは、身体性や〈スピリチュアリティ〉水準において制限されている面が多い」ということは、忘れてはならない重要な点であると思う。この点は、ワークショップ型学びなどの重要性（拙稿 [2003b]）に関わる点であるが、生身と場の共有でこそ伝わるものは大きい。

すべて、情報のための道具は便利な面があり、それを否定はしない。だが、繊細な波動を感じようとする全体性ある関わり、つまり、ホリスティックな、あるいはスピリチュアルな関わりという点から見たとき、インターネット上でのやりとりやメール、電話などにはある種の制約が生じやすい。直接会っているときは、表情とか体のしぐさ、服装、声、間合い、匂いなど相手から得られる情報はたくさんあり、それを通じてつかみにくい繊細なものを得やすくなる。直接のやりとりは、即興性のぶつかりあいで、その即興性によって深層部分が垣間見える可能性も高くなる。

そう考えると、文字のみ、あるいは音のみといった一部の情報に特化するようなコミュニケーション・ツールを通じた交流には制約があるということはいえよう。だがその上で丁寧に考えていくと、一概にこのやり取りは「低級」だと否定的に決め付けられないということもわかってくる。

例えば、文字のみという点では手紙も同じで、制約が多いといえるが、しかし手紙にはたっぷりとした時間があったり、手書きの味や便箋、封筒の選択など情報が多い面がある。手紙を読み、その労力を思うとき、沈黙の時間、自分に向かい合う時間が生じやすい。本を読むというのも、書き手との深い交流の一つであるし、本を読んで自分のことをいろいろ考えるならそれはスピリチュアルな質に至りうる。また電話にはアドリブ、即興の醍醐味がある。メールなどでも写真や絵や動画があれば情報は多くなる。

というように考えていくと、メールでも受けとった側がじっくり味わえればとてもすてきな交流になりうる。一概に、ある特定の伝達方法に制約があることで否定的になる必要がないということになる。内容自体が大事であるし、情報の送り手が高い質のものを送るとか、受け手が深く味わうということさえあれば、スピリチュアルな交流にどんな手段を通じてでもなれるのだとおもう。

ただし、それは逆にいえば、少ない情報からでもいろいろ感じ取れるというスピリチュアルなコミュニケーション能力があればということなので、それがなければ、限定された方法ほど交流の質が浅くなりやすいとは言える。直接、「場を共有する」ということの大事さがなくなるわけではない。

もうひとつコミュニケーションということで押さえておかねばならない点は、相手の領域を侵害する程度の問題である。電話（とくに携帯電話）、ファックスやEメールなどには、スピードがありすぎる分、受け手の領域に進入／侵入する性質が高い¹⁾。進入者、侵害者、時間の寸断の面が嫌いなので、僕としては、できるだけ事務的連絡の道具としてそれらの占有範囲を限定したい。特に、携帯電話のようにつきまとうものは、つらい道具だと思う。時間の少なさの時代に、とても失うものが多い道具だ。目の前で話している人をそっちのけで携帯電話に出る人がいる。それは鈍感な行為だと感じる。

スピリチュアルな交流は自然発生的にできるものではない

プライバシー、自分だけの時間、沈黙、内向の時間を必要とするスタイルがある。僕はそっちを選びたい。「プライバシー」などという概念さえ不十分だ。僕の自由、孤独の自由、邪魔されない自由、秘密を持つ自由、嘘をつく自由と言い換えたい。

コミュニケーションは複雑極まりない。生身が大事といったが、単純に人と会って話せば、いいというものではない。「他者と話すことは、同時に、自分に内向することでもある」という考えである僕は、コミュニケーションはこちらから選んで、少ないぐらいでちょうどいい、と思っている。寂しいからと、電話やメールを出しつづけるとか、とにかく会ってダベるのは、相手の自由や交流の質を考えないとき、とても底の浅い行為となり、「交流している」ようで、実はその形式のためにスピリチュア

1) メールはいつ開封してもいいという面で、受け手の自由を電話よりも尊重するが、それでもメールは手紙と比べて簡単にらせて、すぐに着くという「欠点」がある。時間がかかる、わざわざ書いて、時間をかけるということには、「無駄」と切り捨てられないものがある。メールに対して、返事メールをはやくしないといけないという「マナー」もあるが、押し付けに鈍感な慣習の一つといえるだろう。

ルな時間を自分から奪っていることになる。意味なくテレビをみて時間を消費しているのと同じように、自分に向き合う時間を奪っているのである。

もちろん、僕と異物である他者との交流によって新たな刺激を受けるとか、生のエネルギーを感じるとか、即興的な関わり合い、無意識が表出するということもあるが、刺激は生身の人間に限らないし、練られていない言葉も多い。したがって話題を、相手や僕が十分考えたことや深い部分に関わる話にできるだけ絞りたい。〈スピリチュアリティ〉のレベルの交流にできるだけ絞りたい。つまり深く交流しようと意識的になりたい。

それだけでなく、情報と忙しさの嵐の中に現代人はいる²⁾。無駄なもの、どうでもいいものが溢れ、スケジュールはいやがおうにも追いたてて襲ってくる。都会生活、現代人の生活のなかで、いかに自分の内向・内省の時間を確保するかが大切である。その文脈で、コミュニケーションも考えたい。人と話すことの多くは表層的事務的形式なことであり、本でさえ、無駄な本が多いのだ。人との生の会話が一番というのは荒っぽ過ぎる言い方である。結局、すべては、コミュニケーションの質次第であるというしかない。内向もむつかしい。とにかく、考える時間が常に差し挟まれることが重要なんじゃないかと思う。

その観点から、例えば、書くという内向を伴う行為によって、しかも時間をかけて書くことによって、コミュニケーションするっていうのはいいなと思う。そしてある程度推敲したうえでものこそを僕は発信し、それを受信する人とコミュニケーションしたいなと思う。そういうスタイルがいい。出版はそのスタイルの一つである。作品という、凝縮されたものは、コミュニケーションのもっともわかりやすい形だ。だから僕にとって、「作品」の裏、作者のプロフィールといった表層的情報などは、あまり関係ない。またまた「情報」が大切なのではない。やはり、質、作品の質、考え抜いたその考え自体に興味がある。また書いていく中で、自分の潜在意識に向かいあうのも面白い。それは「発見する」ものである。「汝自身を探検すべき」。コミュニケーションは、まず自分と自分の〈たましい〉との間にある³⁾。

同時に自分を深く知るにも、自分がある種不安定に追い込み、無意識が表出しやす

2) 情報は必要であるが、それだけでは断片にしか過ぎない。それを再構成したり消化する知識(過去の人間の成果)や哲学/考え方が必要である。

3) 「汝の視力を内部に向けよ。やがてそこには、/いまだ発見されざる、千もの領域が見つかるだろう。/その世界を経巡り、身近な宇宙地理学の/最高権威者となれ」ウィリアム・ハビングトン(1605-1654)の詩。ソロー [1995] 下, 270ページ。「自己探検の敗北者と脱走者だけが戦争に行くのだ。彼らは逃亡して軍隊に入る臆病者である。」同, 273ページ。

いようにすることは大事だろう。その意味で、他者との出会い、体を動かす実践、経験は重要だ。ある人がじっくり考えて作品を作りそれを相手が受け止めるというような形で「深い部分に触れ合うコミュニケーション」が、できればいいなおもう。友人との語らい、親しい人との長い時間をかけた交流というのも、それによって深い部分が触れ合えれば、すてきだなと思う。

人間を断片でみるのはやめたいとおもっている。全体の存在感、トータルなものとしてみたいと。だから薄っぺらなストーリーには興味がない。作者が自分を深く見つめていないような作品には興味が持てない。つまり、典型的なパターン、分類分けのうえでの人物描写、深みのないもの、新しい発見のない「人物」などには、何も創造性がないがゆえに、触れる価値がない⁴⁾。発見としての想像、イメージーションのおもしろさ、自分／他者の発見、そうした匂いのないもの、心踊る発見がないものには、魅力がない。僕が引き付けられる人たちの魅力はファンタジーの魅力ともいえる。僕が文章を書いていくのも「発見」であって、技術的積み上げではない⁵⁾。その意味で、狭義の科学、アカデミズムではない。書く中で、暗闇の向こうから、生まれてくるもの、発見されるものであること。通常を受身的な「調べる、勉強する、翻訳する」ということに飛躍、発見、クリエイティビティはない。そしてもちろん、まれにはあるが、クリエイティブな翻訳や学びというものがあるということも知っている。

充実した〈孤独〉を知ろう

〈孤独〉の重要性は、シングル単位論としてかなり強調してきたことであるが、スピリチュアルなスタイルという観点からも、日常生活でぜひとも忘れずにいつも自覚してきたい点である。すでに拙稿 [2002] でも〈孤独〉について言及し、それを豊富化して拙著 [2003c] 『スピリチュアル・シングル宣言』でまとめたが、ここで再度別の言葉で展開しておこう。

〈孤独〉は必ずしもつらいという意味での「寂しいもの」ともいえないし、孤独や寂しさが「悪いもの」とも言えない。誰かと同居していれば寂しくないとも言えない。

-
- 4) 批評の多くは、くり返しであり、言い換えであり、無駄なデコレーション、どうでもいいことを述べているに過ぎないものである。創造する才能のなさを、知識の断片というチョコレートで隠しているにすぎない。どこかの真似でなく、くり返しでなく、知識の見せびらかしでなく、本当に考えたもの、創り出したもの、そして、生活に役立つもの、生き方につながるものを創りたいものである。
- 5) 「暗闇の奥にイメージーションの手を伸ばす瞬間がある。書くという行為の喜びはそこにある」。ル＝グウィン [1992] 『夜の言葉』41ページ。「発見」が創造ということ。内向があつてこそ、「発見」がある。

自分は〈孤独〉だということを知ること、そこから逃げないこと、そこから始まる。〈孤独〉を認められてこそ、安定した精神を得られる。〈孤独〉を悪いこととと思っている限り、安定は得られない。

〈孤独〉の時間は必要だし、誰かといってもその関係の質が問題である。寂しさも時には必要といえるし、深く濃密で密接した関係もいいが、皆と深くなる必要もない（不可能）ともいえる。不在ではあるが僕の心の中で重要な位置を占めている人——死んだ人、別れた人、遠くにいる人——との関係というものもある。人間以外のもの——自然、本、記憶、作品、仕事等——との関係によって寂しくなくなるということもある。だから、寂しいとっていつも誰かにすがったり、利用したり、抑圧したり、友人や家族であろうとするのはつまらない。「皆に好かれたい、見られたい、印象に残りたい」と思うのはつまらない。「人に攻撃されないように、かわいく、上っ面の付き合いをする」「自分の本当の感情・欲求を抑えて無理して生きる」というのはつまらない。

はっきりと自覚すべきこと（子どもたちに伝えるべきこと）は、自立していない依存状態を脱して、寂しさを我慢しよう、充実した〈孤独〉ということを知ろうということである（そのうちあまり寂しくなくなる）。まともな人は、みんなそうしている。これは、〈孤独〉論の第2、第3、第4段階に至ろうということだ（拙著 [2003c]）。

僕なりにまとめるなら、〈孤独〉とは「共同体幻想から脱して、自立すること」であり、「余分なものや抑圧から自由になること」である。〈孤独〉の積極性とは、「否定されない、あるがままでいられる、傷つけられない、気兼ねがいらぬ、役割義務がない、邪魔がない、静かである」といったことであり、それによって自分の評価を高めることができ、変化する自由、去る自由、社会が強制する幻想からの自由がもたらされる。むきになって他人の歩調にあわせなくとも、自分のリズムで歩けるということである。つまりエンパワメントである。

現代社会は騒音や饒舌な言葉が多すぎる。それが表層的な価値への囚われを持続させている。だから、静寂の時間を作ること、一人になる時間をもつことが大事だ。そこで自分の内側へ降りていける。ココロの静けさがあるからこそ、かすかな音が聞き分けられる。

他者へのいたわりとは同情ではなく、相手の〈孤独〉と自己決定を援助することである。空白・沈黙があるからこそ豊かさは湧き出てくるのであるから、意識的に内部に向かう自分の時間を持つことこそが重要である。したがって、〈孤独〉の時空間、適当な距離感が、深い内省のある生活にはぜひとも必要である。人との関係は、「緩やかに支え合うスピリチュアルないたわり。常に相手の〈孤独〉を尊重し、そこに耳を

澄ますような関わり」でありたいと思う⁶⁾。

なぜ死が怖いのか

孤独とか死が怖いという人がいる。もちろん僕も少しは怖い。でも過剰に怖くない。それは、孤独や死を当然と思う地点から考えるからだ。

例えば、死について、つながりを断たれた「自分」オンリーの存在だけを考えているかぎり、自分が死ねばそれで終わりなのだから怖くなる（あるいはやけっぱちの無責任になる）のは当然だ。だが、〈スピ・シン主義〉は、実は自分を作ったのではなく、自分ではないという根源にたどり着いた思想だ。自分の体は、神秘であり、古代からの生命の連鎖で作られた。そして今現在も地球上のあらゆるものと繋がって存在しており⁷⁾、そうやって自分を拡張してとらえたとき、「全体・宇宙の中の部分である私」という観念にいたる。狭い「自分」がいなくなっても宇宙は存在する。そこに希望を見出す。死ぬことが怖いのではなく、生きている間に何をなすうるかと考え、何もしないこと、何にも貢献せず終わること（スピリチュアルな意味でつながらないこと）こそが怖いのだ。生の意味が人生の一回性（その意味で死ぬこと）と結びついているとは、そういう意味だ。

私は全体の一部だから、繋がるという意味での「善きこと」をして生きればよい。僕個人の寿命はそこで終わるが、それはすべての終わりでもなければ、生きていた意味がなかったことにもならない。誰もが生まれた瞬間から、死に向かって歩みだしている。死すべきものならば、死を視野に入れて、そのときそのときできる事を一生懸命やる（人事を尽くす）、そして天命を待つだけでいい⁸⁾。僕は、僕自身が生きていたプロセス自身を楽しめ、死ぬまでに「つながり全体（他者）」に対して何がしかの貢献ができれば満足だ。そこに向かって、毎日、少しでもまともなことを積み重ねること。それが死の恐怖への根源的対応だ。僕は全体とつながっており、ちょうど細胞がひとつ死んでも、僕自身の体全体が存在するように、僕個人の寿命が尽きても、世界は存続する。そこに希望がある。そして僕も含めて誰かの「死」は、スピリチュアルな領域に思いをはせる契機にもなる。死を込めた生ということに気づいたとき、死の

6) 拙著 [1997] 179-182ページなど。

7) 人は遺伝子を99.99%まで共有しており、遺伝子からみても人は次世代とも他の生物とも繋がっている。「私の遺伝子」などというような表現は似つかわしくないのである。

8) 死を知り、触れ、身近なものにして生きることが大事。それが毎日を充実させるし、いのちの重さもそれによってわかる。「死への準備教育」「生と死の教育」はそうした視点で必要だ。「生と死の教育」については古田晴彦 [2002] が概観・入門として参考になる。

問題は生の問題となる⁹⁾。

その意味で、僕個人の死後の世界を考えたり、死ぬことを憂えたり、いわゆる「天国や地獄や極楽といった死後の世界」があるのかどうかを心配する必要など、僕にはまったくない¹⁰⁾。「人生の意味を求める行為」は僕の外部のどこかに「見つけねばならない秘宝・真理」として出口があるのでなく、僕がどのようにも生きられる中で、自分の人生をどう生きるかというところに、その問いへの出口がある。今を、ちゃんと生きればいい。僕には、考えても出口がないような無用な「怖れ」はない¹¹⁾。生きていく間に〈スピ・シン主義〉を基準にして何をなすうか、できたかという適切な怖れを常にもって生きたい。「口笛吹いて朽ちていこう」(おーまきちまきさんの言葉)という感覚である。

好きな人のために、ふんばって生き残る

友人のAさんが「死が怖い。自分が死ぬのも怖いし、好きな人が死ぬのも怖い」といったので僕は考えた。僕には99歳のおばあちゃんがいる。彼女はいつか死ぬが、でも僕はいっぱいいっぱいもらった。だから感謝して看とりたい、という感覚がある。おばあちゃんがいなくなることがイヤだから出会わないほうがよかったか考えると、そんなことはない、とわかる。十分もらったのだから、死のつらさくらい引き受ける

- 9) 生と死について教えることも向け教材、鈴木康明監修 [2001]『“生と死”について考えよう!』では、次のようなことを考えさせる内容となっている。いつやってくるかわからない死。だから毎日を悔いなくいきいきと生きることが大事といえる。好きなことができているこの一瞬に感謝できる。誰かが死ぬことによって、周りの人が悲しむが、またその死によって周りの人は死ぬことと生きることやいのちの尊さについて考える。心をこめたしつとりとした時間を過ごせる。スピリチュアルなエネルギーが伝わるのだ。そう考えると死は、その人からのプレゼントだとも言える。ちゃんと生きると、その人の思い出はたくさんの人の心の中に残る。人の心に残る生き方をしよう。
- 10) これは私の感覚であり、「死後の世界」を考えたい人がいることを否定するつもりはない。輪廻観など、死がおわりでないということを「あの世」「天国、極楽」「生まれ変わり」というイメージでつかもうとする人は多いし、そうした人々にとってその「信念」「幻想」に効用があるという事実は認める。ただ私がここで言いたいのは、私にはいわゆる「死後の世界」概念がないが、そうでありながらも、スピリチュアルな意味でのつながりの感覚を生かした「死への向かい方」があるというバランスの表明である。俗な宗教が特定の「死後の世界」イメージを押し付けることには同意しかねるが、私のつながりの感覚は、宗教的直感と重なる部分があるという点で、私は昔よりも既成宗教の生死観、死生観に共感的になっている。私とは異なるイメージへの尊敬心をもった共存の感覚である。
- 11) その意味で、池田晶子さんの諸著作にはしばしば不満を感じる。読者を哲学の迷宮に引き込むのは得意だが、〈スピ・シン主義〉的な実践の出口がなく、観念の世界だけにエネルギーを注ぐ構造となっているのではないか。

よ、と思う。それぐらい我慢しないと、感謝を示せない。僕が先に死んで悲しませるのがいちばん悪い。だからなんとしてでも生き残って、見送りたい。

この発想を僕は昔からもっている。家族でも、恋人、友人についても同じように考える。だから拙著 [1997]『樹木の時間』で次のように書いた。

「大切な人よりも先に死にたい。耐えられないから
でも愛する人たちを僕の死で悲しませたくない
強い人は、後に残ろう
ふんばろう
そう思えば生きられる」

すばらしい人に出会えて深い関係になれてよかったと思う。感謝と思う。死であろうと、別れであろうと、いつまでその人と関係が続くかはわからない。でもそれが怖くてびくびくしてしんどくなるということはない。いつかとてもつらいときが来るだろう。でも今、今日、たくさんすてきなものをもらった。それに感謝。だからつらさは引き受ける。怖がらずに、関係を作り味わう。これまで僕が出会い、別れた人たちの顔を思い浮かべると、感謝の気持ちに至る。出会わないほうがよかったか。深い関係にならないほうがよかったか。そんなことはない、という人たちばかりだ¹²⁾。

そのような考えでいると、自分の死についても、「無条件の怖さ」はなくなる。僕は死が怖いか、と自問すると、死までに何をするのか、と考えるような頭の発想になっている。充実していればOKじゃないか。今、ガンなどの病気とわかったら、つらいだろうが、パニクらないだろう。もういつかそのようなことがあるという思いで十分生きてきたから。まあまあちゃんと生きてきて、〈スピ・シン主義〉という思いにいたり、少しずつ人と関係をつくってきた。まだまだだけれども、何もしてこなかったというあせりはない。これから後の残された時間、できるだけのことをして生きていこうと思うだけだ。スピリチュアルな水準で見たときの意味での「無駄」なことはもうしない。

とすれば、その「後、残された時間」は、1年でも後30年でも同じだ。人生はおおよそ3万日しかない、という。僕はもう半分過ぎた。残りはかなり少ないかもしれない。いい1日も多かったが、何気なくつまらなく無駄に過ごしてしまった1日もあった。

12) 僕のある親友は、現在のこの瞬間の幸せを深い水準で味わう能力があるすてきな人だ。だから「もう今日だけで、あしたが出来なくてもいいやって、そう思えるくらい、しあわせだった」というような発言をする。

これから、1日、1日を充実させるしかない。金儲けとか上昇志向での競争とかしている場合じゃない。「仕事だ」「ああ忙しい」といって後で後悔するような繰り返しの日々を過ごしている場合じゃない。勇気をもって、大切なことのために今を変革する選択をしなければならない。今日も、明日も、まともな人と濃密な時間を過ごしたいとおもう。人生を楽しみたいと思う。

〈孤独〉は怖くない

孤独についても同じだ。孤独論として述べたように、共同体に溶け込まないとひとりひとりして寂しくてつらいと思うその出発点自体を問えば、孤独は怖くなくなる。上記したように、人は繋がっている。その意味で、絶対に僕らは完全なるひとり、荒野のひとりぼっちではない。その上で、完全なる溶け込み状態なども絶対にないのであるから、さびしくとも当然なのである。友人や家族や恋人がいても、愛されても、孤独感があるのは当然である。

ここでも無用な「怖れ」とは何かを見抜かねばならない。孤独でつらいと嘆くあなたは何をしているのか。誰か助けを必要としている人に歩み寄ったのか。声をかけたのか。そのときの交流に、一体どのような「孤独の恐れ」があるだろうか。一歩足を踏み出せば、そこにあなたが怖れる孤独などない。この世には適切な〈孤独〉がある。家族単位的（共同体主義的）に群れるのではなく、シングル単位的に生きていくという〈孤独〉である。そういう人が、“出会える”のである。僕は死ぬまで誰かと繋がりとつづけられる。観念的に過剰に孤独を怖がる人は、部屋を出て、本当に必要なところに行けばいいのだと、〈スピ・シン主義〉は伝える。僕らは、道端で誰かに微笑むだけで適切なところへいたることができる存在なのだ。ちゃんとしたことをすればいい。分かりやすく単純化していえば、助けを必要とする人の側に寄り添うこと、何らかの「人・社会のためになる社会的活動」を適切にすれば、「悪い意味での孤独の恐れ」はなくなる。

ソローの孤独論

森の湖畔で一人暮らしをしたソローも、孤独について次のように述べている。

「私は大部分の時間を一人ですごすのが健康的だと思っている。相手がいくら立派でも、ひととつきあえばすぐに退屈するし、疲れてしまうものだ。……孤独ほどつきあいやすい友達には出会ったためしはない。われわれは自分の部屋にひきこもっているときよりも、外で人に立ちまじっているときの方が、たいていはずっと孤独である。

考え事をしたり、仕事をしたりするとき、人はどこにしようといつでも一人である。孤独は、ある人間とその同胞とを隔てる距離などによっては測れない。ハーヴァード大学のにぎやかな寮の一室にいる本当に勤勉な学生は、砂漠の修道者とおなじように孤独である。……人間同士の交際は、一般にあまりにも安っぽすぎる。われわれは互いを益する新しい価値を身につけるためには、ろくに時間を使わなかったくせに、ほとんど間断なく顔をつきあわせている。……われわれは肩を寄せ合って暮らし、互いに邪魔をしあい、互いにつまずきあう。思うに、こうしてお互いの尊敬心を失っていくのだ。もっと出会いの回数を減らしたしたところで、大切な、心のこもった付き合いは十分可能であろうに。』¹³⁾

そして、孤独を大切にする気持ちは、他者との人間関係においても「沈黙」を大切に。再び、ソローの言葉を引用しよう。

「もし我々がめいめいの内部において、話し掛けられなくても存在し、あるいは話し掛けられることなどを超えて存在するものと、親密この上ない交際を結ぼうとするなら、単に沈黙を尊ぶだけでなく、平素はどんな場合にも相手の声が聞こえないほど、肉体的にも遠く離れていなくてはならない。この基準に照らしてみると、話し言葉というものは、内部の声がよく聞こえない人にとっての方便にすぎない。一方、大声でわめけといわれても、言葉では表わせえないような微妙なことがたくさんあるのだ。』¹⁴⁾

神秘なる沈黙

僕は、これまで——とくに若いときほど——、日本的なあうんの呼吸、曖昧な関係というものの非合理さを嫌い、外（他者）にむかって明確に言葉にし、論理を重視し、白黒をはっきりさせることこそ大切だと思ってきた（今でも制度・政策論においてそうした点は重要と思っており、それが狭義シングル単位論の一つの特徴でもある）。だが、人の複雑性と多様性を認め合うということは、そうした一元的で能力主義的な考え方の危険性にも敏感にならなくてはならないということなのだ。そういうことが言葉の表面以上のレベルで少しずつわかりかけてきた。男であるということや男性原理をみなおすとは、深いレベルで自分の権威主義、近代主義、合理主義、能力主義（優生主義）などを見直すことでもある。言葉を饒舌に繰り出しているときには、何か大切なものを自分でもみていないのだ。相手の〈孤独〉や沈黙や言葉にならない想

13) ソロー [1995] 上, 244-5 ページ。

14) ソロー [1995] 上, 253 ページ。

いに、敏感になるしかない。目に見えないエネルギーに敏感になるしかない。

「沈黙によって、体と精神と魂と、完全なる均衡が保たれる。自分の存在を、ひとつの統一として保っていられる人間は、生活にどんな波風がたとうとも、いつまでも平静で、動揺しないでいられる。……文字を持たなかった私たちの賢者にとっては、これこそが理想の態度であり、最上の振る舞いだったのである。『沈黙とは何ですか』と問われたら、賢者はこう答えるだろう。『それは、大いなる神秘だ』『聖なる沈黙、それは大いなる神秘の声なのだ』。

『沈黙すれば、何が得られるのですか』と問われたら、賢者はこう答えるだろう。『それは、自分を自分自身で支配すること、真実の勇気であり、持続力であり、忍耐力であり、品位であり、敬意なのである。沈黙は、人格の基礎である』と。」

(オヒイエサ、インディアン現代作家の言葉)¹⁵⁾

森田ゆりの人権論から学ぶコミュニケーションのあり方

森田ゆりさんの「子どもへの虐待防止・介入に携わる専門職トレーニング」に参加して学んだことは、〈スピ・シン主義〉的なコミュニケーションとしてもまとめられることが多いので、ここで少し紹介しておきたい。

まず人権の基本的考えであるが、その人の性格や肩書きややっていることを知ったからその人が大切な人だというのではなく、何も知らなくてその人が大切な人だといえるということである。つまり人権とは「自分が大切な人と心からわかること」である。「私は大切な人」だから、大切に扱われて当然で、尊厳が得られないとき、文句を言ってもいいのだとおもえること。これがエンパワメントの思想の中核である。ひどいことをする人は、仮面の下に、自分はずまらない存在だ、人間として尊重されていないといった強烈な不安・怒り・悲しみ・寂しさ・悔しさ・自信のなさ・喪失感・恐怖などがあるのだ。

このエンパワメント概念を彼女は、「レジリエンシー（弾力性）」概念でも説明する¹⁶⁾。ボールには弾力性があるが、穴をあけると弾力性がなくなる。それは人の心でも同じである。自分で差別などをはね返す力を人は本来もっているのであるが、外からのストレスがあまりに強烈であったり、圧力が繰り返しあったり、育ちの過程で愛着体験が不足し弾力性そのものが十分に育たなかったりした場合、はね返す力（弾力性）が弱くなってしまう。人権論は、それを取り戻すことを目指すのである。

15) ビクマル [1996] 45ページ。

16) 森田 [1999] p 224-226

弾力性を育てるとは、問題解決能力を身につけることと言い換えることができる¹⁷⁾。それはひとつは、「気持ちを表現できるようにする」ことである。そのためには、正しく傾聴（受容的、共感的）してもらえる環境を整えることが必要である。自分の感情を出すためには、それを「そうか、そういう気持ちなんだ」とそのまま聞いて受けとめてくれる人がいるのである。次に、人の力を借りてもいいのだと知ること。能力主義社会では人の世話（迷惑）にならないようにばかり言われる。人に「力を貸して」といっても、自分の弱さを出しても、相談してもいいのだと思えることが目指す「獲得したい能力」である。相手も無理なときは無理ですといえればいいだけ。正直なかかわりあい方を身につければいい。第3に、「行動の選択肢」をもてるようにすることである。選択肢がないと思いつんでいることが日本では多いが、それこそ人権侵害である。

このようにエンパワメントとは、個人が能力主義的に力をつけるようなことではない。人と協力して何かを成し遂げられるということを実感し、自分への自尊心を持つことである。本来備わっている力を出すことができるように周りの者たちが援助環境となることを含む概念なのである。

体罰論から考える適切なかかわり方

〈スピ・シン主義〉が目指す人間関係のあり方は、力をもつ者が力をもたない者に対する「虐待、暴力」の問題を反面教師にして考えられる。ここでは森田さんの体罰・虐待論をベースに整理しておきたい。

体罰を「時には必要」「本気の愛情を感じて効果があるときもある」と肯定する人は多い。だが、森田さんは言う。「いけないことをしたから殴られてあたりまえ」というようなことはない。体罰は、未熟な子どもは理屈でなく身体の痛みで教えないとだめという考えでしかない。体罰に本気の愛情を感じたという人は、では殴られないと本気の愛情がなかったということになるのかと、論理的に考えないといけない。その人が感動したのは殴られたこと自体でなく、本気で自分に向かいあってくれたということのはず。他の方法でも真剣に向きあってくれたら、愛情を感じ体罰での効用と同じ効果があったはずである。記憶に立ち返って、叩かれたときどのような気持ちであったか丁寧に振り返ることが必要である。

そうした考えから彼女は、「体罰の6つの問題点」¹⁸⁾をまとめる。第1は「体罰はしばしばそれをしている大人の感情のはけ口である」。体罰は腹が立ったら殴ってもい

17) 森田 [1999] p 235-250

18) 森田 [1999] 5章, および森田 [2003] p 30

いというメッセージを相手に与えている。感情のあまり暴力をふるっていることに対しては、感情を無理に抑えるのではなく、感情表現のスキル研修が必要である。

第2は、「体罰は子どもに恐怖感を与えることで子どもの言動をコントロールする方法である」。第3は、「体罰は即効性があるので、それを使っていると、他のしつけの方法がわからなくなってしまう」。第4は「体罰はしばしばエスカレートする」。第5は、「体罰はそれをみている他の子に深い心理的ダメージを与える」。第6は、「体罰はときには取り返しのつかない事故を引き起こす」。

したがって、「体罰は時には必要」という考えを完全に捨てねばならない¹⁹⁾。どんなときにもしない、させないと決めることである。

体罰としつけと虐待の違いもよく混同されるところであるが、子どもへの影響の観点から見ればよく分かる。身体的外傷や深刻な心理的ダメージがあると虐待である。体罰は、身体的苦痛を与えることで、恐怖・不安をもたらし、それによって思い通りにさせようとすることである。痛みは恐怖（不安）を与える。「痛くない、怖くない」ような接触は体罰ではない。

しつけ（教育）を考えるためには、なんのためのしつけかを忘れないことが大事である。目指すことは、子どもが自分で考え、自分で感じ、自分で選べるようになるため、すなわち自立・自律することである。これを基準にすると体罰は外からの力（痛み）でコントロールすることであるが、子育て（教育）の目的は、それとは逆に、その子自身が自分で律する内的コントロール力をつけることである。「子どもは口では言うことを聞かない」と嘆く人に必要なのは、暴力のテクニックではなく、暴力を使わずに伝えるスキルである。

体罰に代わるしつけの方法

「子どもとのよい関係を作る方法」として森田さんは、子どもを尊重する、信頼する、比較しない、ほめ方を知る（比較でほめない、結果でなくプロセスをほめる、性格でなく行動をほめる、ほめる側の気持ちを伝える）、気持ちの表現をすすめる、今を子どもと楽しむ、あなたの家庭で大切にしたいことを意識する、行動を選択する援助をする、「真向き、横顔、後姿」をみせる、愛の伝え方を身につけるなどを提唱する²⁰⁾。つまり尊重と信頼による安心な関係を目指すのである。

その上で、「体罰に代わるしつけの方法」を具体的に提示する²¹⁾。第1は、「肯定的

19) スウェーデンやオーストリアでは体罰が法的に禁止されている。

20) 森田 [2003] 4章。

21) 森田 [2003] 5章。

メッセージを送る」。否定・禁止でなく、肯定あるいは、選択肢を出す。第2は、「協力してルールをつくり、守る」。第3は、「子どもの気持ちに共感する」。第4は、「こちらの気持ちを言葉で伝える」。第5は「激しい感情に囚われたときは、子どもから離れる」。電話で相談できる人に電話するのもそのひとつである。第6は、「主導権争いをしない」。勝つことが必要なのではなく、かといって言いなりになるのも悪影響しか与えない。引き分けること、戦いの土俵に引き込まれないことが必要である。第7は、外出制限やこずかい削減など、「特権を時間を限って取り上げる」。第8は、「子どもに選択を求める」。どうしたいの、ほかに何がしたいの、AかBかCのどれををするの、自分で決めなさいと言えればいい。数を数えて、その間に何をしたいか考えてというのもいいだろう。第9は、「子どもの発達にあわせる」。第10は、「尊重と愛の燃料を補給する」。親が怒るのも自分自身の余裕がなくなっているからである。

こうした発想を、森田さんはドライカース（アドラー心理学者）の4段階説を援用しても説明する。「子どもの不適切な行動」の第1段は、ちょっかいを出すといった人の注目をひこうとしておこなう不適切行動である。手間をとらせることをして注目してほしいのだから、「気づいてほしいんだね」と理解してあげると同時に、問題行動そのものにそのまま応じてはいけない（静観・拒否する）。そして別のときにその子に関心・愛情を示すようにすべきである。

「不適切な行動」の第2段は、主導権争いである。親や教師と張り合い、相手をコントロールしようとして反抗する。「ボスになりたいんだ、コントロールしたいんだ」と理解した上で、勝ち負けの世界に入らず、傾聴したり選択肢を提供したりし、相手が自分の問題に自分で向かうようにすればよい。その意味で、勝ち負けでなく、ひきわけることが大切である。

「不適切な行動」の第3段は、親が困るようなことをする仕返しである。「親を傷つけたい」と思っていることを理解した上で、親だけで何とかしようとせず離れ、第3者の力を借りて、子ども自身が自分を見直すような環境にいくようにすることである。

「不適切な行動」の第4階は、自分に対して諦め、「私に関心をもたないで。諦めてください」というメッセージを出し、話さなくなるといった「無力状態」である。それに対しては、そばにいるよ、諦めないよ、見捨てないよというメッセージを伝え、傾聴し、子どもの気持ちをそのまま受容すること（頑張れと叱咤しない）、第3者・専門家の力を借りることなどが必要である。

このような智恵・スキルは、子どもとの関係に限らず、人間関係一般に適用できる

ことが多いように思う。相手との力・対抗関係で争うのではなく、対等ということを実践するために適切な距離を取り、相手自身が自分で自律する（責任もとの）シングル単位的な姿勢、ただし相手への無関心でなく、深い愛情をもって接するスピリチュアルな姿勢をとまなうシングル単位的姿勢こそ、求められていることだろう。

傷ついた子どもへのかかわりの基本

森田さんは、傷ついた子どもに対する緊急カウンセリング（緊急介入）²²⁾についてもまとめているが、それは「傷つけられた人に接するときの心構え」という、誰でもが学んでおくべきことにも関係が深いと思えるので、ここに紹介しておきたい。

緊急カウンセリングでは、安心・安全を確保し²³⁾、被虐待児の典型的な心理パターン²⁴⁾を知ったうえで、対話の技法を身につけて接することが必要である。その対話の技法としては、まず「話をよく聴く」ことである。メモを取らず、目の高さをあわせ、驚いたり怒ったりせず冷静に聴く。予想、想像、推測を排除して聞く。分析や査定をせず、意見も言わない。事がらに焦点をあてるのではなく感情に焦点をあて、具体的に聴く、共感的、反復的に聴くといった手法を通じて「感情の言語化」をする²⁵⁾。「そう

22) 森田 [1995] p 47-57参照。緊急カウンセリングは、虐待の後、間もない時間における短時間の初期的関わりである。訓練すれば誰でもできるという意味で、専門家だけが行うものではない。緊急介入の目的は、子どもが必要としている援助が何かを理解し、その援助が得られるよう手配すること、虐待の後遺症を最小限にすること、再び虐待を受けてしまいそうなどのために子どもをエンパワメントすることなどである。広義のカウンセリングは、広く人と人との傾聴的かかわりによるエンパワメントであると私は考えているが、困難な問題を抱えている「クライアント」に対する狭義のカウンセリングの目的は、心の問題の可決であり、長期にわたって専門家が関わるのが基本なので、緊急介入とは別ものと理解しておく必要がある。

23) 安心・安全の保障としては、人間関係や物理的環境の安全を確保することに加えて、明確なルールを設定したり、自分の感情を言葉で表現したりすることで、心の安心を拡張することがあり、これらも大事である。森田 [1999] p 220-223参照。

24) 被虐待の人（とくに性的虐待をされた被害者）は、否定したり、矛盾したことを述べたり、加害者を擁護（優しいときもある親）したり、自分が悪いと言ったり、ふてぶてしい態度をとったりすることがある。「性的虐待順応症候群」と呼ばれることもある。大多数は被害を語らないし、語っても否定が多く、なかったことにしようとする。ほんの少数だけが本当の被害状況を語る。力をもたない人、力を奪われた人は、自分を守るために嘘をつくしかないときもあるのである。

25) 悲しみの感情を抑えるのではなく、吐き出すこと、おもいきり嘆き悲しむこと、泣くことなども大切である（グリーフワーク）。それも含めて援助者が覚えておくこととしての「3T」というものを森田さんから紹介された。「3T」とは、「TELL」（言葉にすることが大切）、「TEAR」（涙を出すなど、本音の気持ちを語ること、感情を制限しないこと）、「TIME」（時間がかかる覚悟をもつ）である。

だったんだ。たいへんだったね」, 「よくはなしてくれたね」, 「あなたの言ったことを信じるよ」, 「話してくれてありがとう」, 「あなたが悪いんじゃないんだよ」, 「そういうふうにかえしてやりたいとおもうよね」といった受容的姿勢で聴き, それを言葉にして伝える²⁶⁾。

そのように受容的に聴いた後で, 次に, 再び虐待されないために何ができるかを, 子どもと一緒に考えることができるのが望ましい。ロールプレイを通じて「NO, GO, TELL」(拒否したり, 離れたり, 人に相談できるようになること)ができるようにすることがそのひとつである。「そうすることもできるね」ということで受容的でありながら他にも選択肢があることを伝えることができる。「……しなければいけない」というのでなく「……してみようか」「……もできるよね」「今まではダメだったんだね」「代わりにできることを後で考えようね」といった提案スタイルの方が望ましいだろう²⁷⁾。

さらにもう少し長期的には, 傷ついた者が, 信頼感を回復することが目指されることである。過去の再構成などを通じて, 「自分への信頼」を回復すること, 「無力感, 自己否定感, 罪悪感, 自責感」から脱却すること, および, ゆがめられてきた人間関係を修正して「他者への信頼」を回復することができれば素晴らしい。簡単ではないが, そういう方向を目指すことが重要である。

以上, 森田ゆりさんの実践に基づいた考えをほとんどそのまま紹介してきたが, これらを心と頭と体に本当に染み込ませることができれば, かなり人間関係一般における人権侵害は減るであろう。ただし, 彼女も著作物だけでなく, ワークショップなどを通じて経験的に学ぶ手段を併用していることから分かるように, これらの「智恵・技法」をいくら文面上だけで理解してもそれは実践的にはあまり役立たないであらう

26) この受容的傾聴に加えて, 時には, 聞く側が自分の気持ちを語ることで, 相手にとっては気持ちを語って自己開示するモデルになるということが有効なときもある。

27) ここで「提案」といったが, これには注意が要る。「相談のようなもの」に対しては, 唯一の正解やマニュアルはない。具体的助言・提案や対処のための情報提供が有効なときもあれば, それとは対極にある無条件の精神的な受容・支援(ビフレンディング)が有効なときもある。相手の状況, 相談内容の性質などに関わる。後者のビフレンディングとは, 「人間が人間に無条件で与える積極的支援」であり, 徹底して積極的傾聴を行う非指示的なかかわりである。聞き手と話し手との間に契約はなく, 相談資格は要求されない(ただし, 適切なビフレンディングをするには訓練を受ける必要がある)。聞き手(ビフレンダー)は時間をかけて十分に注意深く話を聞き, 話し手の感情を認め, 分析や助言, 指図, 断定を行わない(ローゼンフィールド [1999] p 15)。

「説教, 指導, 助言, 提案」は分かりやすく, 多くの人が行いがちであるが, しんどい状況の人や傷ついた人の場合, ビフレンディング的な関わりが有効なことが多い。

う。「受容的共感的に傾聴する」ということをマニュアル的にいくら言葉で覚えても、その本当の意味は理解できない。「こうなるはずだ、なるべきだ」というイメージをもって知識や表面的技法に頼ると、むしろ有害なことも多い。

大切なことは、実際にやってみて、自分で気づかなかった失敗点や欠点（自分の無意識の権威主義的態度、相手を傷つける言動等）を見出し、繰り返し実践的にうまくいくやり方を身体に染み込ませていくことであろう。自分が「力を奪われた側」に立って、もどかしい感情、つらい感情を経験してこそ、「力をもった側」の態度のダメさが実感できるであろう。「私は分かっている」（できている、専門家として学んだ、だから教えてやろう）と思う者こそ危険である。「私はわかっていない」から学びつづけよう、そばにいることしかできないと謙虚になる者こそ、信頼できる人である。

文 献

- 古田晴彦[2002]『「生と死の教育」の実践』清水書院
 伊田広行[1997]『樹木の時間——もう鼻血もでねえ』啓文社
 ——[1999]「スピリチュアル・シングル——生き方と新しい社会運動の新しい原理を求めて——」『大阪経大論集』50巻第1-3号
 ——[2002]「新しい人権へ」『大阪経大論集』53巻第2号
 ——[2003a]「〈ぎりぎり〉の実践へ——自分の振り返りと現在とこれから」『大阪経大論集』53巻第5号
 ——[2003b]「新しい社会運動の模索——〈スピ・シン主義〉視点からの考察」『大阪経大論集』53巻第5号
 ——[2003c]『スピリチュアル・シングル宣言』明石書店
 池田晶子[2000]『考える日々 Ⅲ』毎日新聞社
 ル＝グウィン[1992]『夜の言葉：ファンタジー・SF論』岩波書店
 森田ゆり[1994]『子どもに会う：体験的子ども論』ブックレット生きる No 16, アドバンテージサーバー
 ——[1995]『子どもの虐待』岩波ブックレット No 385, 岩波書店
 ——[1999]『子どもと暴力』岩波書店
 ——[2000]『多様性トレーニングガイド』解放出版社
 ——[2003]『しつけと体罰』童話館出版
 ピクマル, ミシェル編[1996]『インディアンの言葉』中沢新一訳, 紀伊国屋書店
 ローゼンフィールド[1999]『電話カウンセリング』川島書店
 ソロー, ヘンリー・D[1995]『森の生活(上)(下)』飯田実訳, 岩波文庫 (Henry David Thoreau, Walden, or Life in the Woods, 1854)
 鈴木康明監修[2001]『“生と死”について考えよう!』学習研究社