

# 海の向こうにでて見れば

## (11) 変化

石田 佳子

生きているものは、常に「変化」と切っても切れない関係にあります。そして変化には、「生産、拡大、進歩」といった（一見） **positive** な面だけではなく、「衰退、縮小、退歩」という（一見） **negative** な面もあるのが必定です。今回はこの約 5 年間を振り返って、マレーシアと日本に見られる社会の変化と、マレーシアに移住した自分自身の変化について考えます。

### 以前のクアラルンプール

私が初めて訪れた 5,6 年前、クアラルンプールの街には、日本ならスクラップにされそうなオンボロ車、無造作に捨てられて通路を塞ぐゴミの山、食堂の床を走り回る太ったねずみ、物乞う人の姿などが溢れていました。中心部では高層ビルやモノレールも見られましたが、郊外へ足を延ばすとジャングルのような空き地と、大地を切り拓き張り巡らせた高速道路が延々と広がって、その所々に朽ち果てそうな家屋がひしめく集落や、周囲と不釣り合いな高級コンドミニアム群などが点在している印象でした。

買い物の支払いは主に現金で、カードの使用に少し不安を覚えました。店舗の設えや人の服装はどこか野暮ったい感じで、どの店へ入っても同じような食べ物（甘辛くて脂っこいお料理と、砂糖と練乳がたっぷり入ったお茶）が出て来ました。タクシーはメーターのない車両が多く英語が通じ難いため、乗る前に値段の交渉をしなければならぬのが骨でした。電車もバスも本数が少なく不便でしたが、運転手や乗客は人懐っこく親切で、乗り合わせた客同士で世間話に花が咲く和やかな光景がよく見られました。

### 近年のクアラルンプール

しかし、この数年の間に、街の様子は激変しました。道路や舗道は整備されてピカピカの新車や高級車が行き交うようになり、街中にはゴミ箱とリサイクルボックスが設置されて衛生状態は格段に良くなりました。中心部と郊外を結ぶ近代的な鉄道が開通して長距離の移動が便利になり、郊外にもお洒落な飲食店街や巨大なショッピングモールが増えています。

また、支払いはキャッシュレスが主流となり、無人で支払いができる場所もあります。街並や人々は目に見えて垢抜け、高価なブランド物を身につける人も増えています。急速に健康志向が昂まり、オーガニック食材やサプリメントの店、フィットネスジムの数が増えました。和食などの各国料理が浸透し、バラエティに富んだ外食が可能になりました。(配車や支払いをスマホで行う) Grab 車がタクシーを上回るほど増え、安く便利に利用できるようになりました。電車やバスの中では、ほとんどの乗客たちが、手元のスマホに見入っています。「物価が上がって生活が苦しくなった」との声も耳にしますが、富裕層や若者たちを中心に概ねこの変化は歓迎されているようです。

### マレーシアで目にする「生産、拡大、進歩」という変化

もともとマレーシアは多民族(マレー系、中華系、インド系)を受け入れている国ですが、近年ではより一層多国籍化(特に中東やアフリカなど)が進んでいる印象です。また、子どもと若者の数が多いせいか、若さと活気が漲っている印象です。未だに日本では有り得ないほど雑な面(公共施設や設備の故障など)もありますが、国全体が「生産、拡大、進歩」という『右肩上がり』の流れに乗っているようで、「新しいものをドンドン取り入れて変わろう!」とするバイタリティや、「不完全でも受け入れる」「失敗しても気にしない」といったおおらかさ、「明日はより良くなるはずだ!」という楽天性に溢れているように感じます。

### 近年の日本(大阪、京都)

では、日本はどうでしょうか?マレーシアに住み海の外から眺めている私には、見えない部分もあるでしょうが、約5年間定期的(約半年毎)に帰国して感じるのは、外国人の数が増えていることと日本人(特に子どもと若者)の数が減っていることです。

繁華街や観光地などでは、以前より多くの外国人(観光客)の姿が見られます。今春帰国した際には、大阪の繁華街を闊歩する中国人団体客の多さと、彼ら呼び込むドラッグストアの店員さんが話す中国語の流暢さに驚かされました。また、京都に昔からある商店街(錦市場)で、年配の店主が英語と中国語を共通語のように受け入れて接客しているのを見て感心しました。

一方、少しでも郊外に行くと、シャッターが降りた店ばかりの商店街や、人の住む気配のない民家などが増えています。自宅のある大阪の郊外では、(通勤時間を除くと)人影が疎らで老人の姿しか見えず、細々と営業して来た少数の商店や飲食店がじわじわと閉業に追い込まれています。

### 日本で目にする「衰退、縮小、退歩」という変化

総務省統計局によると、日本は10年連続して人口が減少しており、その減少幅は6年連

続で拡大しているそうです。ただ人口が減るだけではなく、若者が減少して高齢者が増える中で、全体人口が減って行くのです。また、国土交通省は、2050年までに「人口が半分以上になる所が、現在の居住地の6割以上」と予想しているため、「限界集落」や「廃村」の問題は他人事ではなくなるでしょう。

<http://www.stat.go.jp/data/jinsui/img/pop.gif>

海の外から日本を見ると、そのような現状や（隣の国々で起きている）激しい変化からあえて目を逸らすかのように、有名人のスキャンダルやその場凌ぎのエンターテインメントなど目先の話題に拘泥しているようで、違和感を覚えます。

まるで国全体が「衰退、縮小、古い」という『右肩下り』の現状と向き合うことを避け、守勢にまわっているようで、だからこそ「これからどうなって行くのだろうか？」「本当に大丈夫なのか？」という不安を禁じ得ません。

社会全体が「生産、拡大、進歩」という『右肩上がり』の流れにあり、それが当分続くと考える時には、「今我慢すれば、後で成果が得られる」とか「頑張れば、目標を達成できる」というファンタジーに基づく生き方も可能でしょう。しかし、社会全体がそれとは逆の流れに変わったら、従来とは異なるマインドセット—例えば「嫌な会社は辞めても良い。無理をしない」とか「限られた資源（時間、エネルギー、パワーなど）を有効に活用する」など—に変えることが、必要ではないでしょうか？

### 私自身の変化

自分のことに目を向けると、早期退職して移住したばかりの頃には、有り余る時間を「自分のため（だけ）に時間を使うこと」に理由のない罪悪感を覚え、少し途方に暮れていました。異国という勝手の違う環境の下で、語学力が不十分だったこと、治安に不安があったことから、一人で出歩くこともままならず、「もっと有意義な時間の使い方をしなくては！」と焦っていました。

今思えば、外側（環境や生活の仕方）を変えることは出来ても、内面（染みついた無意識の価値観や考え方といったマインドセット）を変えることが出来なかったため、齟齬や葛藤が生じて空回りしていたのでしょう。既に引退しているにも関わらず、現役時代の手応え感とやり甲斐が忘れられず、「何か私に出来る事はないか？」と対人援助のフィールドを探してもいました。

ちなみに、日本人には「時間を有効に使う」とか「効率的に動く」という身の処し方、「そ

れが善である」という思い込みが、根強く染み込んでいると思います。日本の社会が極めて効率良くシステマティックに動いているため、それに適した行動様式が、もはや意識すらしないレベルの「常識」になっているのです。そしてそれ故に、海外に出て「そうでないのが当たり前」の現実に出くわすと、(イライラしたり怒ったりの) カルチャーショックに陥るのです。その後、いつしか一意識するしないに関わらず、「(日本の常識を捨てて) 目の前の現実を受け容れるか? / (不満を抱えたまま) ストレスを溜め続けるか?」の二者択一を迫られ、前者を選んだ者が海外生活に馴染んで行くのでしょう。

話を戻すと、私の場合、生活の仕方については、割とすんなり変える事ができました。むしろ「外国人の集まる高級住宅地で暮らすより、日本人のほとんど居ない下町で暮らす方が安全だ」と考えていたため、当初から地元の人たちが食べている物を食べ、着ている物を着て、同じ様に振る舞うことに、ほとんど抵抗を感じませんでした。

それが功を奏したのか、言葉の壁が低くなるに従って一おそらく内面も徐々に変化して一、活動の範囲を広げ、見知らぬ土地を一人で散策したり、貧困地区に通って難民の子ども達と関わったりするようになりました。その結果、これまでは「内向的で、自分の世界に閉じこもりがちで、インドア派」と思っていた自分のことを「好奇心旺盛で、どこへでも一人で行き楽しめる、行動派」と捉え直すことになりました。

### 私自身の「老い」

しかし近年では、以前にも増して風邪を引き易くなり、体力&気力の衰えと、健康への不安を感じています。客観的には「年相応にエネルギーが枯渇して来た」「少しずつ無理がきかなくなり、できない事が増えて来た」ということでしょう。もし私が日本に居たら(誰もが真面目に働いているように見えるので)、そんな自分を「情けない」「不甲斐ない」と思っただらうと想像します。けれど今は、「ちょっと待てよ。。」と思うのです。「年をとれば誰でも衰え、“できない事”が増えるのは、自然なのに、まるで悪い事のように思われる社会って、ちょっと厳し過ぎないか?」「老いと向き合うことが難しくして否認したり、渋々認める時には敗北感や喪失感にまみれるのって、変じゃない?」と。。

### 人生のタイムテーブル

誰かが、《人の一生(80年間)を一日(24時間)に喩えると、20歳は朝6時で、これから何でもできる時。60歳は夜の6時で、仕事を終えてやっと好きな事(遊ぶ、憩う、休むなど)ができる時。》と言っていました。

若くて未熟な時には、目の前に多くの選択肢と可能性、そして体力&気力がありますから、「努力すれば、変われる」という夢をみるのも良いでしょう。右肩上がりの流れの中では、

「結果はどうしても、やってみる」「失敗を糧にする」のは、悪くないと思います。

しかし、人生が（「古い」に向かう）右肩下りの流れに入ったら、変えられない事（過去や自分の不出来な部分）については「悔やむよりも受け容れて、許したい」し、変えられる事については「（今あるものを）大切に味わいたい」「（現実を見すえながら）楽しみを創り出したい」と思うのです。

私たちはつい忘れがちですが、人生には限りがあり、いつか必ずそれ（死）が抗えない力でやって来るのです。その時、自分の人生を振り返って「完全ではなかったけれど、良かったな」と思いたい。。

最近、マレーシアに住み日本に興味を持つ様々な国出身の人たちと英語でお喋りをする、異文化交流会にはまっています。考えてみれば、現役時代に一番楽しかったのは、精神病院のデイケアで患者さんたちと雑談したり遊んだりすることでした。そんな時には患者さんたちから学ぶ事が多くあり、「援助する側/される側」という括りが薄れて「単なる人と人（ある意味、対等）の関係」になれるように感じたからです。

もしかすると、「対人援助」という仕事を通して私が手に入れたかったのは、「援助する側になる」という『立場』や『役割』ではなく、「人と（深く）触れ合うこと」や「(互いに)心を通わせ合うこと」ではなかったか？また、早期退職（移住）してまで得たかったのは、これまで疎かにして来た「生活の充足」や「(身近な人との)心のふれあい」だったのではないか？。。と改めて思う昨今です。今の私は一他人に迷惑をかけない限り、他人からどう思われようと一「自分のために、楽しい時間を過ごすこと」を優先したいと願っています。

一番大切なのは、心の声や直感に従う勇気を持つこと。

**And most important, have the courage to follow your heart and intuition.**

あなたの時間は限られている。だから、誰かの人生を生きて無駄にしてはいけない。

**Your time is limited, so don't waste it living someone else's life.**

(by. スティーブ ジョブス)