人生は対応のバリエーション

宮井　研治

-第３話　ロールプレイにおける面接のバリエーション-

「対応のバリエーション」は、私たちが仕事で出会う様々な「対応」場面をロールプレイで再現し、いろんな対応の仕方を試してみて、感じたことを自由に話し合おうというワークショップ式体験学習です。ゲームみたいな感覚でみんなで楽しみながら、実は、その中から何か日常の業務に役に立つものを持って帰っていただけたらと思っています。　（「そだちと臨床」研究会主催　対応のバリエーション勉強会のお知らせより）

１．音楽は支援のリソースなり

好きなこと、かつ、少しは人に伝えたいことについての文章を書けることは素晴らしい。という対人援助マガジンの投稿への感謝の言葉で書き始めてみました。３回目の投稿であります。

で、①回目、②回目は、対人援助職のみなさんのための、面接ロールプレイ研修を紹介しました。もう、６１回３０年近く続いている研修形態で、新しいかたちの事例検討だと真面目に自負しておるわけです。そこからの着想で、人生も対応のバリエーションの繰り返しでしょうということで、このシリーズを書き始めたのに、音楽がどうしたとかこうしたとか、対応はどないしたんや！というお叱りの声もなく、書かせていただきます（若い読者は、「人生幸朗、生恵幸子師匠の漫才なんぞ知らんやろね）

さてさて、対人援助業務のストレスフルな現状はあちらこちらで、見聞きします。また、そこから二次的に起こる事件、事故はマスコミの格好のコンテンツとなり大騒ぎ、バッシングが起こります。保育園における虐待事案や、介護老人施設における職員による暴力など枚挙にいとまがないというほどではないにしろ、結構な数でしょう（という脳内インプット情報はあるんですが、ずいぶん報道の編集によるバイアスは感じます）。今更言うまでもなく、これらの事案は、許されるものではないでしょう。でも、子育ての現場や、対人支援の状況は、思い違い行き違い、こうしたい、こうあらねばということの集積場のような気がします。それが生きるということといってしまえば、それまでですが、ボタンのかけ違いがとんでもない結果につながることもあり得るわけです。だからこそ、三歳児さんのなんの疑いもない笑顔や、おじいちゃんの感謝の言葉に「明日からもかんばろう！」なんてネジを巻きなおせるわけです。

本題に入ります。どうやって自分でネジ

を巻くのか、そのベースラインが今日のお話です。支援者支援の話ですが、チョー個人的なレベルの話です。長らくまあまあなストレスに囲まれた児童福祉現場に身を置きながら、一応家庭生活も両立させるべく（私だけのことじゃなく、みなさん、そうですよね）日々こなしてきた、そのために役に立ってきたもの、それは、何か？私の場合、それは「音楽♫」です。そこ！それ？と思われたかたも多いでしょう。もちろん、家族の支え、同僚、上司からのアドバイス、同業者の集まり、なんかの学会、研修会、特定の支持する心理療法からの学び、等々。役に立ってきたこと、自身を支えてくれたものは、枚挙に暇なしです。そういうものとはやや違う、もっと根元的に、私を支えてきたであろう大きなベーシックで太くて広い層、それは音楽であります。テリー伊藤さんが、何かの雑誌で、「自分の人生において、大概のこと（たぶん苦難とかストレスですよね）は音楽があったから何とか乗り越えてこれたと思う」というようなことを発言されていてまさにそれ！！と、２センチほど飛び上がったのを覚えてます。有り体に言えば、落ち込んだ時にも、喜んだ日にも音楽は背景にありました。落ち込みを一時忘れさせてくれたり、薄めたりしてくれた。うれしい出来事なら、その気持ちに沿った音楽がまた自分を盛り上げてくれる感じというのですか。

２．なぜ今、（私にとって）音楽なのか！？

すいません。これは、今よく音楽を聴くからなのです。どこで？はい、車です。現職場に車で通うことが多く、その他の活動（保育園のコンサルテーション、スクールカウンセラー）にもほぼ車を使用するのでその車中で常に聴いています。FM COCOLO のDJ マーキーを聴いている以外は、ほぼ自分の好きな音楽を聴いています。これは、小学校高学年～中学生の FM 大分というローカル局のちょうど土曜日の洋楽ヒットチャート番組を貪るように聴いていた第一次黄金期を遥かに凌駕する my music life の到来であります。それもこじゃれたオーディオシステムなど搭載した車ではありませんので、携帯スピーカーです。JBL の「チャージ」という商品名のスピーカー、スマホから Bluetooth で飛ばすやつです。使っている人はわかりますよね。こいつがまたなかなかいい音を響かすのです。少々の音を出しても、なに、車じゃけん人様には迷惑かけんけーのう（なぜか広島弁です。合ってます？）まあ、おっさんがマイカーの中で、昭和歌謡を大声で歌うのとなんら変わりはありません。

ただ、小学校高学年～中学生の第一次黄金期からすると、ご存じのように音楽の視聴状況は恐ろしく変わっております。アナログからデジタル、そして今や配信、サブスクであります。「真空管から流れる音楽ってちょっと違うよね」というような機材マニアではありませんので、あくまで音楽について、個人的に助けられ、人生を豊かに下支えしてくれた my favorite music のお話を続けます。少年期から青年期まで音楽は結構自分の生活の中にあるというか、生活と共にあるという感じでした。もちろんウォークマン世代ですから、機材は形を変えても音楽は聴き続けていました。でも、私の生活の背景や人生のいくつかの場面に条件づけのように存在した音楽を、いつのまにか隅に追いやってしまってきた感があります。それよりも生きること自体に忙しかった。

音楽とちょっと疎遠となる青年後期、壮年期といいましょうか、私と同じ感覚を持たれる方も多いのではないでしょうか？そして音楽の第二次黄金期とも言える華の前々期高齢者期（まだ、前期高齢者ではございません）を迎えているわけです。

この「サブスクリプション」と言われるシステム、最初はなんでもすぐに聴けるなんて、そんな有難味のない、音楽に対する侮辱じゃないのかなんて、ちょっと毛嫌いしていた時期がありましたが、使ってみるとこれがまた大きな出会いが待っておりました。一言で音楽と言ってもそれこそ、ロック、ジャズ、クラシック、リズム＆ブルース・ソウルなんて大枠の分類だけでなく、国のくくりを言い出せば、J-ポップからK-ポップなんて区分けも出てきます。民族音楽、民謡、端唄、鼻歌の類も眺めれば（鼻歌はジャンルではありませんが）とても全てのジャンルを聴き比べるなんてことは、研究者仕事になってくるんでしょう。私が半生を通じて聴いてきた、支えられてきた音楽の領域なんてほんの部分的なものでしょう。でもこのサブスクリプションのお陰で知り合った音楽にはまずクラシックがあります。この大いなる音楽の源泉、宝庫について、ほとんど触れてこなかった自分の人生について深く考えてしまいました。モーツァルトは知っていても、シューベルトであるとか、リストなんて、ほんの１曲か２曲知ってる程度でした。もちろん、ベートーベンの何番がどうだというような聴き方はできません。車でAmazon musicサブスクで聴くのでいちいち作曲者を確認しながら聴いてるわけではありません。それでも、車で何往復かしている間に「おっ、これバッハじゃね？古典じゃね？」なんて耳馴染みしてくるわけです。クラシックファンの方には笑止千万でしょうが、クラシックなんて聴いてこなかった輩のつぶやきですから、大目に見てやってください。特に気に入って意識的に聴き返したのがシベリウスさんで、指揮者はアシュケナージさん、作品は「交響曲第２番・フィンランディア、他」というタイトルでした。新しい職場でなかなかに慣れない日々をなんと慰めてくれたことか。フィンランドの陰鬱としながら荘厳な景色がハタと私の前に立ち現われたわけです、行ったことないけど。この作品、ある時期のヘビロテでした。今でもときどき聴きます。この出来事一つとっても、サブスクのお陰でクラシック音痴の私が受けた恩恵は計り知れないと思い、それもこの回を書く動機付けになっています。

さらにサブスクの恩恵といいますか、近年、以前の私の音楽的嗜好において出会うはずのなかったであろう音楽について語らせてください。なんか「俺、こんなんも知ってるけん」的な自己満足的コラムになりつつありますが、お許しください。いや、音楽、それも自分の好きな音楽について語ることのなんと楽しいことか！あと、毛嫌いするのは聴かないからであって、運転時間はそうそう選曲を変えるわけにはいかないので、気に入らないなと感じながらも一定時間聴きます。そうすると、ある曲、あるいは曲の一部が自分の耳に引っかかってくるわけです。「そうだよな、歌や曲を好きになっていく過程ってのは、こんなもんだったよな」と音楽事態を意識し始めた第一次黄金期時代の幼き自分を思い出した瞬間でした。クラシックというジャンルもそうでしたが、あ

るアーティスト、ミュージシャンの一例を挙げるなら U2です。知らない人もあるいはいるかもしれませんが、アイルランドのロックグループであのグラミー賞のグループ最多受賞記録を持っているとか（ウキペディア調べ）。世界的に超有名グループです。もちろん、私も以前から名前は知ってました。しかし食わず嫌い。聴かず嫌い。ロック大好きなのに、U2 ついて聞かれたなら、かつての私なら「どこがすごいかわかんなーい」なんてことを言ってたのでしょう。第二次黄金期を迎え、何とはなしに U2 を車中で聴き始めると最初は固定観念の恐ろしさといいますか、全然いいとは思えない。しかし、先ほどの「ある楽曲が好きになる瞬間」が U2 においても訪れるわけです（U2ファンのみなさん、ごめんなさい）。これもヘビロテになりました。「ああ！なんでもっと早く聴かなかったのか、人生損した」とほんとに思いました。多くのヒット曲やファンに支えられるミュージシャンがすべからく素晴らしいとは思いませんが、万人に受け入れられるにはそれなりの理由はあるとこのとき、反省も込め、きっちり思いました。

もうひとつ 64 歳のおっさんが決して「僕、ファンなのよ、アンニョンハセヨ」と言わないであろうグループが K-ポップのといいますか、今や世界的アイドルグループの BTS（防弾少年団）です。さすがにこのグループ知っていても聴かないし、聴く機会もあんまりない。サブスクを以てしてもなかなか出会えない遠くにいる人たちでした。むしろ SMAP のほうが、当時高校生から大学生時代の娘の影響をもろに受けて、よく知ってました（SMAP の楽曲は当時先端を走ってましたよね）。ただ、BTS の国連でのスピーチや、けっこう自己主張がきちんとしている姿を見るにつけ、一味ちがうアイドルなんだろうなとは感じてました（まさかの上から目線、BTS ファンのみなさま堪忍え）。聴き始めたきっかけは、BTS の楽曲ではなく、「BTS、ユング、こころの地図」という本からでした（文末掲載）。BTS がユング心理学からインスピレーションを受けて作成した「MAP OF THE SOUL:7」というについて絡めながら、ユング心理学を紐解くという BTS の本でありながらユングの解説書となっています。一応、臨床心理学の先生をしておりますので、カール・グスタフ・ユングさんの分析心理学のことは知っておりますが、普段の臨床や面接でいつもユングさんのことを思い浮かべながら人とお話していますなんてことはないのです。それでもこの本を読むと、BTS がほんとに影響を受けながらソングライティングしてるんだろうなということが容易にわかるぐらいユング心理学の言葉「ペルソナ」「影(シャドー)「自我」なんてのが、曲のタイトルについてます。

そんなら、本読むだけじゃなく、BTS も聴いてみるかと「MAP OF THE SOUL:7」をサブスクからチョイスしたわけです。サブスクはこの時もありがたいと思いました。普段ダンスミュージックの類いは、クラシックより聴かんですから、車中でも「やっぱり、ようわからん」というのが感想でした。しかし、音楽っていうのは「わかる、わからん」で自分の中に落とし込むように考えがちですが、「感じる」そして「味わう」という表現が最も適切ですね。根が昭和のおっさんですから、どうしても人に語るときは斜にかまえちゃうのです。ここはブルースリーの

「Don't think, feel！」なのです。BTS も聴いていると良さがわかる。もちろんこのアルバムには、BTS の大ヒット曲の「ダイナマイト」や「バター」のようなポップな要素の大きい曲は少なめと思われます。その分、思索的だったり、内面をえぐるような激しさを感じさせる曲だったりがありました。やはりユング心理学の影響なのでしょうか。
まあ、皆さん、だまされたと思ってご本を読むなり、音を聴くなりしてみてください。

３．わたしの「ヰタミュージックアリス」

大きい括りでの、人生の支援の通奏低音としての音楽の話をしてきました。車通勤とサブスクで広がった私の音楽人生について楽しく語ってまいりました。失恋してどん底の時になぜか傷口に塩をぬりこむように聴く「中島みゆき」姉さん、苦手なクライエントとの面談前になんとか気持ちを上げるために脳内に鳴り響くクイーンの「ウィ・ウィル・ロック・ユー」など、人と音楽はステロタイプの言い回しかもしれませんが、切っても切れぬ縁なのです。まあ、私のことを標準に言っているわけなのですが。さてさて、「クラシック音楽」や「U2」、「BTS」など今までの人生おいてあんまり聴いてこなかったタイプの固有名詞をあげてまいりましたが、今までどんなミュージックで救われてきたのか、どんな曲や歌詞を息を吸うように食んできたのか？その話を続けさせていただきます。音楽との出会いで、最初に思い出すのは映画音楽です。それもウエスタン、西部劇のテーマ音楽です。「荒野の七人」「荒野の決闘」「シェーン」「真昼の決闘」など、これは音楽の初期体験でもありますが、映画とセットでした。その頃の TV プログラム「金曜ロードショー」なんて親に許してもらいながら、眠い目をこすりながら観ていました。ウエスタン好きは、小学生６年生の頃がピークでしょうか。この時は、特にウエスタン好き、映画好きのグループのリーダー的存在の友人の影響が大きかったです。その後も、音楽のハード面としては TV が圧倒的でしたが、次第にラジオ、ラジカセに移り、よりパーソナルになっていくわけです。応接間にある今なら考えられないようなデカい箱仕立てのステレオ音響システムも有力な機材でした。ただ、応接間はパーソナルな空間ではありませんので、親から「なに聴いてんの？」とか「音が大きすぎる、近所迷惑！」なんて言われると思春期の入り口の少年にとっては大いにうっとうしいわけでした。

で次の音楽的アイコンとの出会いです。これは大きかったし、現在進行形で聴いていますし、人生の深いところで変わらず、古びず、支えてもらい、ともに生きてきた、そんな歌詞みたいの言葉が浮かんでくるロックグループです。「ザ・ビートルズ」。なんか語りだすと止まりませんので、急遽今回を「No music、No life!」の第１部とし、次回第２部に続くとさせていただきます。では、次回お楽しみに！