

新・島根の中山間地から Work as Life

第7回

「自分らしさの物語」

野中 浩一



1. 貧しさと、動く力

私は貧乏や貧しさに関する話に関心が高い。子どもの頃にまんが日本昔話をたくさん見てきたからかもしれないし、同じく子どもの頃に戦中・戦後の語りを聞いたためかもしれない。そうした話を読むにつけ、他人事とは思えず、明日はわが身と思えるのである。

これまでいくつかの貧乏話を読んできたが、中でも衝撃を受けたのが水木しげるの「ドブ川に死す」である。おそらく実話であろうこの話、あまりの突然さと無常さに息を飲んだのを覚えている。

話は変わるが、私が好きな本の中に『貧乏人の経済学 もういちど貧困問題を根っこから考える』がある。たまたま書店で見かけて一目ぼれして買って帰った本である。その本にはこのような記述がある。

「リスクに直面すると（所得リスクだけでなく、死や病気のリスクも含みます）、人は不安になり、不安になると緊張して憂鬱になります。鬱の症状は貧乏人のあいだにはずっとたくさん見られます。緊張していると集中できず、これは生産性を下げます。特に、貧困と身体の分泌するコーチゾルの水準には強い相関があり、コーチゾルはストレスの指標です。そして逆に、コーチゾル水準はその世帯が支援を受けると低下します。（中略）これは重要なことです。コーチゾル水準は、実は直接的に知覚力と意思決定力を阻害するからです。」

日本には江戸時代から「貧すれば鈍する」という言葉がある（※1）。この記述はそれを裏づけるものであり、同時に、人は支えがあることで貧しさからくる「鈍さ（動けなさ）」を緩和することができるという希望を添えてくれるものでもある。

例えになるが、「水がなみなみと注がれたコップ」を持って動くと簡単に水がこぼれてしまうため身動き

がとりにくいものだが、別の誰かのコップにその水を少し移し替えさせてもらえると、その人はがぜん動きやすくなる（その人のもつ力に信頼をおく対等な方向性）。

しかし実際に（貧困に限らず）支援の現場を見ていると、問題を抱えているとされる人が持つ「なみなみと水が入っているコップ」に、支援するという役割のもとで、さらに水を加えようと頑張る支援者の姿を見ることの方が多い（その人に現状以上の何かをさせようとする不信の構えであり対等ではない関係性）。

支え合いとは、前者のようにありたいものである。

2. 乳幼児期のアドボカシー（権利擁護）

20年間、不登校や発達神経症（発達障害）といったレッテルを貼られた子どもたちと一緒に遊び・学び・ケアし合う現場にいた者として、思うことがある。

小学校や中学校で学校に行けなくなる（または行かなくなる）子どもたちの多くは、強くサインを出すことができる。頭痛や腹痛を訴えたり、吐き気や発熱があつたり、起きられなくなつたり、行きたくないと動かなかつたり、無理やり連れていかれたら泣いて叫んで暴れたり、そうしたサインがあるから周囲の大人は異変に気づくことができるし、反面、そうしたサインがあるから手を焼くことになる。

誤解を恐れず私流に解釈するなら、その子がお腹の中に長らくため込んできた「不安や緊張」の溜まりがあり、それが器からこぼれるほど溢れていて、日々の集団生活や学習の連続の刺激に耐えられないという状態である。意欲が湧かず、勉強や運動に空白（ブランク）ができ、様子を見ながらできそうなことだけを細々と行うことになる。

ここで親としては勉強をさせなければと塾や家庭教師をつけることもあるが、多くの場合それは期待外れな結果になる。なぜかといえば、学校に行けない根本には不安や緊張の蓄積があり、それに伴う自律神経やホルモンバランスの失調があり、その結果としての著しい意欲の減退・停滞があるからである。そのため、そうした不安定で不栄養な土壌にいくら種を撒こうとしてもなかなか芽は出ない。

こうした子どもたちの多くは、不登校になる手前、学校に通っていた時期の集団生活の中で、関係面または学習面においてなにかしらの支障が出ていることが多い。また、そのどちらも支障はないけれど、普段の会話や行動の端々から独自性の高さや敏感さ・繊細さが垣間見える子であることもある（こうした状況は人それぞれで、独立していたり複合していたりする）。

こうした様々な形で現れる不適応に繋がる兆候—それは関係の築きにくさやトラブルの多さ、極端な学習の苦手さや身につかなさ、言動における独自性の高さだつたりする—は、近年は先天的な発達神経症

(発達障害) もしくは特性として捉えられていた。しかし、最近ではそれだけでは説明がつかないことも多いと考えられ、後天的な成育との複合要因についても言及されるようになってきた。(※2)

以上の観点から、もし日本社会が、不登校になるほどの不安や緊張、ひいては自律神経やホルモンバランスの失調により、ものごとや関係の「続かなさ(中途断絶)」を抱える子を減らしたいと考えるのであれば、乳幼児期の子ども意志や感覚を尊重することが最も有効であろうと私は考えている(乳幼児期のアドボカシーの視点)。

なぜなら、0歳から5歳の乳幼児期は、感情制御やストレス耐性を司る脳の神経基盤が構築される決定的な時期だからである。とりわけ0~2歳は、応答的な関わりを通じてHPA軸(ストレスに対応する脳のシステム)が調整され、2~5歳にかけては前頭前野の発達に伴い、気持ちや行動の自己制御力の土台が形成される。

しかし、小・中学生の子どもたちが身体症状や明確な拒絶によって過剰な負荷へのサインを発信できるのに対し、乳幼児期の赤ちゃんや子どもたちは、言語や行動による自己決定の手段を持たない。誰と、どのように過ごすのかは、ほぼ大人の裁量や社会・経済の都合によって一方的に決められてしまい、環境への過剰な適応を「理由のわからないぐずり」や「ただ黙って耐える」として表現するしかなく、そのサインは見過ごされたり、単なる手のかかる行動として処理されたりしやすい。

したがって、不登校の小・中学生に行うのと同様に、乳幼児の非言語的なサインを周囲がすくい上げ、日々の関わりや環境に反映させていくことを提案したい。この「乳幼児期のアドボカシー」を、個々の家庭や一部の保育者の自己責任に帰するのではなく、社会全体で子どもの感性を尊重することができる環境として担保できれば、脳の土台が作られる最も脆弱な時期に、人知れず不安や緊張にさいなまれ過剰なストレスに晒される子を減らすことができる。(※3)

結果として、学童期や思春期を迎えたときに、器からこぼれ落ちるほどの「不安や緊張」を溜め込んだ末の不登校や、行き場のない生きづらさを抱える子どもたちが、多少減っていくのではないだろうか。

3. 世界を好きになる理由

「キミのことを好きになる、だから世界をいま好きになる yeah,yeah」。このフレーズは「めざましテレビ」でも流れていた、いきものがかり(歌手)の楽曲『NEW WORLD MUSIC』の歌詞の一部である(※4)。この歌詞は男女のことを描いているのか、もっと広く人と人とのことを描いているのかは知らないが、私はこの歌を、シンプルながらも核心をついた歌詞だなと感じながら聴いている。

誰かが自分に対して興味をもってくれること、関心を寄せてくれること、そのことがどれだけ人生にお

いて気持ちを温かく勇気づけてくれるか。「身近な誰かが、私のことを理解しようとしてくれている」そして「私が身近な誰かを理解しようとする」。人と人とはそれぞれ違う中で、それでも誰かが誰かを理解しようとする営みこそが、関係性そのものであるように思われる。

人生の中で、自分が生きている価値を強く感じさせてもらった出来事がある。私が30歳くらいの頃、妻と娘を島根に置いて、3泊4日のあいだ用事で岐阜に出たことがあった。そしてすべての日程を終えて、車で家まで戻ってきて玄関のドアを開けた時、当時3歳だった娘が「パパが帰ってきた！パパが帰ってきた！」と満面の笑顔で家の玄関をぐるぐると跳ね回って、私を出迎えてくれた。娘の心からの喜びが全身で表現されたその姿に、私はそれまで味わったことがないような心の奥底からの感動が湧き上がり、「ああ、今日のこの時間だけで、これから先の一生分の喜びをもらったな」と感じたことを覚えている。

現代はいろいろな人と繋がれる世の中であるけれども、身近にいる人を理解しようとして、その中から生まれる関係性は特別な実りがあるように思われる。そしてこの「誰かを好きになる、だから世界を好きになる」という、身近な相手に対する愛情をきっかけとして、人生や人に対する寛容性が前向きに拓けていく感覚を大切にしていきたいと感じている。

4. 自分らしさの断片

「自分らしさ」は他者との関係の中に生じる。そして、「自分らしさ」は時と場所と人と状況により変化する。「自分らしさ」とは何か？と考えたときに、そんな言葉が私の中に浮かんできた。

榎本は著書『〈自分らしさ〉って何だろう』の中で、「やってみることで発見する自己」(行動)、「他者の目という鏡に映し出される自己」(比較)、「日本らしい繋がりや共感性に基づく関係性としての自己」(文化)など、様々なアプローチからの自己像を提示している。

同書の中で特に興味深かったのは、日本人は「恥の意識」によって「名誉ある行動」が導かれるとみなす感覚をもっており、「人の目を意識する心をもつことで、法的裁きを厳しくしなくても社会の秩序が保たれてきた」という点である。しかし、現代はその前提が崩れつつあるのかもしれない。ここ数年は特殊詐欺や押し込み強盗など日本社会の劣化を表すような事件が多発しているが、家や地域が形骸化する中で生じた、日本人の「人の目」に対する意識の弱化と、これら事件とは無関係ではないのだろう。

荒川は著書『「居場所がない」人たち』の中で、未婚化、少母化、高齢者の多死化が進む日本社会でも「ソリッド(固体)社会」から「リキッド(液体)社会」への変化が起きているとして、旧来型の家族・地域・学校など「所属するコミュニティ」から、趣味や仕事やイベントなどを通じた弱い紐帯による「接続するコミュニティ」への移行を促している。

この著書の中でなるほどと感じた言葉がある。「仕合わせ」とは、さらに語源を辿れば「為し合わす」である。(中略)つまり、「誰かと何か行動を一緒にすること自体が「しあわせ」ということであり、(中略)「しあわせ」とは状態ではなく「しあわせる」という行動そのものだった」とする説である。結婚も就職もその状態になることが「しあわせ」なのではなく、そこで誰かと何かをすることが「しあわせ」だと言うのである。

さてここで、AI (Gemini) にも「自分らしさ」について聞いてみた。すると、自分らしさとは「自分らしさ(確固たる本当の自分)」という実体があるわけではなく、人間の認知と社会関係が生み出した「極めて機能的で、必要不可欠なフィクション」であるという解釈が提示された。

詳しくは、①自己の納得のために「編集された物語」であり、②他者や環境など関係性のネットワークの「結び目」に立ち現れるものであり、③「自分の人生には意味がある」「自分の選択はよかった」と思いたい、人間ならではの「切実な祈り」であるという。

今も昔も、社会には常に様々な制約があり、多様な理不尽が横たわっていることがある。そんな中でも誰かと何かを為し合わせながら、その時々関係性の結び目において「これでいいのだ」と言えることは、自分らしさのひとつの形なのかもしれない。

5. 反発する力

農家に生まれた人が、自らの家庭での経験を経て、農家になりたくないと反発して都会のサラリーマンを目指す。教師の家庭に生まれた子どもが、家庭がまるで学校のように教育と徳育の場になっていることに嫌気がさして、教師にはなりたくないと別の道を目指す。そんな話を聞いたことがある。

もちろんその逆で、一時期は反発していても、やはり家系の流れを引き継ぎたいと考えを変える場合もあるだろう。また、家庭の体験がその子にとってポジティブなものであれば、親のように農家や教師になりたいと思う場合もあるかもしれない。昭和という時代には、こうした家系の流れに反発する形での自己形成がよく見られたように思う。

かく言う私自身の若い頃の反発も、サラリーマン管理職である父の全国転勤で連れまわされた経験が発端であり、一人っ子の自分が引っ越し・転校を繰り返し、様々な社宅で住むことを余儀なくされたことへの抵抗であった。その反動によって、私はまだ子どもだった頃から「引っ越しがない仕事に就き、一軒家の持ち家で暮らし、子どもは一人っ子にしない」と決めており、これらのことは27歳~30歳の間に成就した。

一方で最近の子どもたちからは、そうした強い反発の話をあまり聞かないように思う。それは、「家業」

が一般的でなくなったことや、「職」と「住まい」との分離が進んだことで、昭和と比べて家族と一緒に過ごす時間が減少したためであろう。加えて、親の仕事ぶりを日常の中で深く知る機会を持たない若者が増えたという背景もあるのかもしれない。

親の生き方や家庭環境に対する「こうはなりたくない」という強烈な反発心は、皮肉なことに、自分が進むべき道を明確に示す「強固な羅針盤」として機能する。そのため、反発すべき「壁」がないということは一見平和で自由に見えるが、同時に「自分とは何か」の軸をゼロから探さなければならないという別の困難を生み出していると言えるのではないだろうか。

6. お互いの「自由」を認め合う

苦野一徳は著書『はじめての哲学的思考』の中で、ヘーゲルや竹田青嗣の言葉を引用して、私たちが本当に自由になりたいのなら、「お互いがお互いに、相手が対等に『自由』な存在であることを認め合うこと。そのようなルールによって、社会を作っていくこと」といった「自由の相互承認」の「原理」に基づくしかないと述べている。

さて、ここで私が生きてきた昭和から平成という時代を振り返ってみると、戦争という苦難を共有してきた世代を中心に、経済成長や生活の充足が進み、次第に社会の自由度が高まっていった時期であったと感じている。それはモータリゼーションによる移動の自由や、職業選択の自由、インターネットや携帯電話の普及による通信や発信・受信の自由など、様々な「手段」としての選択肢を私たちに生み出してきた時代でもあった。

そして令和へと時は過ぎ、こうした豊かさのための手段は次第に「個人の能力格差＝機会や収入の格差」として現れ、金融資産を持つ者と持たざる者との格差を広げ、それが学歴や職歴となって世代間で引き継がれていく構造を生み出してきた。また、数年にわたるコロナ禍や、昨今のコメ不足とコメ高騰のような社会的混乱が生じたときに、解決や解消に向かう装置として、またときに混乱を助長する装置としても機能してきた。

こうした様々な状況を近代においてジャッジしてきたのが「科学」であり「科学から導きだされた数々のデータ群」である。

しかしここで、同じく苦野の著書にある「事実から当為（あるべき姿や為すべきこと）は直接導けない」という言葉を拾いたい。

確かに科学的な知見やそこから得られた数値やデータ（事実）は貴重なものではあるけれど、多くの場合、それは限定された条件下で導き出されたものである。それを制度や政策に応用した際にはほとんど

の場合、拡大解釈なり、使う側に都合がいい部分的な切り取りのようなことが生じる。(※5)

科学的であることやエビデンスがあることが、中世でいうところの国教の教義のように絶対視されるのを目の当たりにすることが多いと感じることがある。反対に、経験的であることやエビデンスがないことは、不確実なものとして問題視や異端視されるようになってきたとも。

実際にその分野に関わる研究者や科学者は研究における限界を設定しており、そのエビデンスは論文などの一次資料にあるような精緻な条件と手続きのもとで限定的に成立するものである。一方でそれを社会実装しようとするときには、使う側が都合のいいように切り取りや拡大解釈をしている場合がほとんどであろう（論文やデータを導き出した人と、それを社会実装する人は、大概別人であることで構造的あるいは意図的な行き違いが生じさせられる）。

つまり、科学的根拠はあるのか？エビデンスはあるのか？と簡単に口にする人について、研究を知らず、限界を知らない、たいへんに非科学的な人である可能性を疑わざるをえないともいえる。そうした意味においても、そして私が人の育ちに関わる対人援助職者であることも含めて、「科学」と対等な位置付けとして、お互いがお互いに自由な存在であると認め合いながら社会を作っていく、「対話」によって相互理解を促す文化的風土が大切だと思うのである。(※6)

7. 自分らしさのその前に

相互承認されない（相互承認できない）社会は、常に危機と隣り合わせになる。

今この原稿を書いているまさにその日、ある国がある国を攻撃する軍事作戦が行われているとのニュースが入ってきた。私の頭の中に、有名なマルティン・ニーメラーの詩が思い浮かぶ。

「ナチスが最初共産主義者を攻撃したとき、私は声をあげなかった 私は共産主義者ではなかったから

社会民主主義者が牢獄に入れられたとき、私は声をあげなかった 私は社会民主主義者ではなかったから

彼らが労働組合員たちを攻撃したとき、私は声をあげなかった 私は労働組合員ではなかったから

そして、彼らが私を攻撃したとき、私のために声をあげる者は、誰一人残っていなかった」

声なき声に耳を澄まし、目の前の他者と対話し続けること。私たちが「自分らしさ」を語り合える社会を守るための防波堤は、日々のそんな小さな相互承認の営みの中にあるのではないだろうか。

<語句注釈>

※1 貧すれば鈍する：江戸時代から広く使われる俗諺（ぞくげん）であり、特定の出典を明記できないため、正確な出典は不明。

※2 発達障害と発達障害様の要因：詳しくは第2回「分けと介入」を参照。

※3 こうした「不安や緊張」の蓄積リスクについては個人差があるように思われる。特に気質として、もともとの不安傾向が強い子、反対に自己主張が強い子、独特な感性で集団への馴染まなさをもつ子などが、乳幼児期であれ、集団の中でのストレスや緊張に晒されやすく、将来的な不適應や、発達障害”様”の症状を呈する元となる「不安や緊張」の蓄積をしやすいと推測する。

※4 いきものがかり「NEW WORLD MUSIC」（作詞・作曲：水野良樹,2011年）

※5 この点は統計調査にも言えることが多い。人間を対象とした質問紙による統計調査の場合、ヨーロッパ系の学者が作成した質問に対して、アフリカ、アラブ、アジア、など別の文化圏でも行ったときには数値どおりの結果が事実であるとは言えないのではないだろうか。その理由は、国や民族の文化が違えば、質問（言葉）の捉え方、そのものごとが良いか悪いかなどの倫理感が違うためである。例えば、日本人が統計上低くなりがちな幸福度や自己肯定感や慈善活動の調査において、日本人特有のあまり主張せず協調や共感を重んじる気質や、もともと自治会や学校など日常で慈善活動が盛り込まれていることなど、数値には表れない基本的な素地があるという要素（質的要素）を加味せずに国際比較をすることは難しいと考えている。

※6 ただし、安全でない対話の場や作為的な思惑は、相互理解と反対の結果をもたらすことに注意深くなる必要もある。

<引用・参考文献>

水木しげる（2010）『ビビビの貧乏時代 いつもお腹をすかせてた!』ホーム社

アビジット・V・バナジー／エステル・デュフロ著・山形浩生訳（2012）『貧乏人の経済学 もういちど 貧困問題を根っこから考える』みすず書房

榎本博明（2015）『〈自分らしさ〉って何だろう？ 自分と向き合う心理学』筑摩書房

荒川和久（2023）『「居場所がない」人たち 超ソロ社会における幸福のコミュニティ論』小学館

苫野一徳（2017）『はじめての哲学的思考』筑摩書房

日田市人権コラム（2021）『広報ひた』よりマルティン・ニーメラーの詩