

## ◆ 実践報告(3) 視覚障がい者の体験と発見 トークセッション「みえないから、みえる」の報告

2017年12月2日～17日、川崎市のミュージアム川崎において、「アートとトークによる多様性尊重の社会づくり展“かく、みる、つなぐーこころの軌跡をたどる”」（主催：全国精神保健福祉連絡協議会）が開催されたが、JDCでは12月13日に共催イベントとして、トークセッション「みえないから、みえる」を実施した。

網膜色素変性症で視覚障がいになったお二人が、障がいを経験すること、そこからの発見について語り合うもので、ここでは、お二人が話しされた内容の概要を紹介する。



### 《セッション1》



**成澤俊輔**  
NPO 法人 FDA  
理事長

#### ● 人に「大丈夫だよ」と言うのが僕の使命

皆さんこんにちは。FDA (Future Dream Achievement) の理事長をしている成澤俊輔と申します。僕は東京在住で、法人は川崎にあります。目が見えないので、サポートしてくれる秘書もいますが、なるべく自分でいろいろなことをやろうとしていますが、ほとんど思いどおりの結果になりません。自分に期待することができません。それが今の僕の経営をする仕事にもとても生かされています。

僕は何のために生きているか、何のために仕事をしているか、たった1つです。人に「大丈夫だよ」と言うのが僕の使命です。

お手元に働きづらさに関連した30個の課題が書かれた資料をお配りしています。障がい者、引きこもり、生活保護者やホームレス、HIVや虐待、LGBTや児童養護施設出身者、犯罪歴があったり、こういう方々に、まず「大丈夫だよ」と言うのが僕の仕事です。20年間引きこもっていた人がIT会社の正社員になりました。50歳代で5つも障がいがある男性が有名企業で正社員として働き続けています。車いすで指1本しか動かない女の子が、上場直前のIT企業で週の半分を過ごすことができました。どんな人でも社会とつながれる、そして働ける、だから「大丈夫だよ」と言うのが僕の仕事なのです。なぜ、人に大丈夫と言いたいか、それはたった1つ、僕が誰かに「大丈夫だよ」と言ってほしかったからです。

僕は、九州の佐賀県で生まれ育ち、父は医師で大学教授でした。3歳の時、網膜色素変性症という病気が分かり、小学校の時はサッカーボール1個分見える範囲がありましたが、徐々に見える範囲は狭くなっていきました。その後いろいろな課題が僕に降ってきたのですけれども、誰も「大丈夫だよ」と言ってくれなかったのです。大変だった、理不尽だった、でも僕の気持ちは憎しみにあふれているのではなくて、僕が語ることで僕の人生が誰かの役に立った瞬間、僕は自分の今までの人生をいい経験だったと、言い換えることができます。

僕は小中高と普通学校に行きました。多くの人から「普通学校に行ってもよかったじゃない」と言われますが、僕はこう思ってます。「よかった？それを決めるのはあなたたちではない」と。

僕の小中高時代には、漫画とゲームと部活動がありませんでした。漫画が読めず、ゲームが出来ないので人と話すネタがなかったのです。部活動が出来なかったので、ルール、仲間、達成感、マナー、そのようなことが僕には分かりませんでした。小中高普通の学校に行ったことは1ミリも楽しくなかったです。

#### ● 手段と目的がひっくり返ることがよくあります

ここには医師の方もいらっしゃるのですが耳が痛い話かもしれませんが、病院に行くと先生方からこう言われました。「点字を覚えるといいですよ」「白い杖を使うといいですよ」「パソコン

ンを使えると便利ですよ」と。僕は「この人たちは何もわかってない」と思いました。僕は「白杖をついて出かける機会や場所がないし、点字を覚えてやり取りする相手がいらないから、パソコンでどのような情報を得たら、この心のドキドキが止まるかが分からないから、困っているのに」と思いました。富士山に登る上で大事なことは、靴でもウエアでも、登る戦略でもないです。ご来光がきれいなことを忘れないことだと思っています。

医療や教育、福祉のどのような現場もそうです。手段と目的がひっくり返ることがよくあるのです。僕は「白杖を使ったらいいよ」言う人たちに、「出かける行き先を作ってくれよ」「一緒に出かける人を作ってくれよ」と言いたかった。僕は高校生の頃、点字や白い杖が欲しかったのではないのです。「僕は働けるのか」そして「僕の目はどうなるのか」教えてほしいのですが、誰も教えてくれませんでした。そのようなときに「大丈夫だよ」と言ってほしいのです。

### ● 僕には3つのターニングポイントがありました

僕には3つのターニングポイントがありました。1つ目は、大学での引きこもりと2回の留年です。僕は埼玉県立大学社会福祉学科の、障害を持つ学生の1例目でした。大学2年生時に成績で不可というものを取りました。目が見えない僕は武器を探そうと思って生きていて、僕の武器は勉強だったので「勉強ができない僕なんか価値がない」と思い、気付いたら2年間大学に行っていませんでした。僕は家族や恋人に、そのことを大学4年生時の社会福祉の国家試験当日まで隠し続け、国家試験が終わった後に、真実をメールで一斉配信しました。そうしたら、父が「俊輔、お前もスーパーマンじゃなかった」と言ってくれました。僕はそのときに愛されているなと思ったのです。僕は大学6年目でも卒業できなかったのですが、家族には言えず、卒業式の当日、母と北千住の駅で待ち合わせをした時に「ごめんなさい。また卒業できなかった」と告白すると、母が「やっぱりね」と言ってくれたのです。許されたと思いました。

そのあと5分ぐらいまじギレされましたが…。引きこもりと2回の留年は「自分で選んで失敗をしたことを誰も責めないで受け止めてくれるんだ」ということを教えてくれました。僕は目が見えないためにたくさん迷惑を掛けているから、それ以上に失敗出来ないと怖がっていたのです。僕は自分で選んで初めて失敗したのだけど、誰も責めないし、文句を言わなかったのです。僕は今、就労困難な方の相談を年間大体2,000ぐらい受けますが、その中で、自分で選んで失敗したことを周囲に受け止められたという経験が大きく生かされていると思います。

2つ目は、経営コンサルティングという仕事との出会いです。僕は、本当は眼科医になりたくて、弘前大学の眼科に網膜色素変性症の権威がいたので、そこを目指していました。最終的にはセンター試験が大失敗で行けず福祉の道に進みました。そうしたら、たくさんのモヤモヤがもっと起きたのです。まず、先生たちがみな健常者で、「障がい者支援とはこのようなものだ」という授業があるのです。それは当たり前なことなのですが、なぜか腹が立ってきます。

「僕は20年せめぎ合いながら生きてきているのに、勝手に決めつけしないでほしい」と。障害者福祉論という授業では、障害者は大変なのだという話を聞くわけです。そのたびにつらくなってきます。今まで慣れと経験と勘とキャラでふたしてごまかしてきたところに、ぐいぐいふたを開けてくる人がいるわけです。その頃、母が気を利かせて、ヘルパーを入れてくれました。

ヘルパーさんが電話で「ごめんなさい。今ケア中だから」と話しているのを耳にした時、「僕はケアを学んでいる立場なのに、僕が今ケアを受けているのは許せない」と腹が立ち、母に言わずにヘルパーを解除しました。そんな20代前半の頃に、たまたま僕は経営という仕事に出会いました。東京の銀座にある経営コンサルティング会社で、始発から終電まで仕事して、毎晩会食が2～3件あってという結構ハードな会社でした。僕がうれしかったのは人生で初めて結果を求められたことです。それまで僕に求められていたのは「目が見えなくても普通校に通えていて、偏屈になっていないので、それだけでOK」という程度でした。アザラシみたいな上司がいたのですが、その上司が僕が成績悪いと謝ってくれるのです。「成澤が数字を外したのは私のせいです」と。涙が出るぐらいうれしかったです。「僕は守られている、僕

は必要とされているな」と思いました。経営者の皆さんと会っても、目が見えなくて20代そこらだと、経営の指導などできません。それでもみなさんは僕に「また会いに来てよ」と言ってくれました。それは経営者の孤独と就労困難な僕の孤独が一緒だったからだと思います。経営者も答えのない苦しみに向き合っています。「この生き方で良いのか、このジャッジで合っているのか」と。僕ら就労困難者も「なぜ僕がこのように目に、どうして世の中はこんなに…」と答えのない苦しみに向き合って生きています。

それが経営者の皆さんに通じたのでしょう。僕を人生で初めて必要としてくれたのは、家族でも恋人でも友だちでも学校の先生でも病院の先生でもなく、経営者だったのです。だから僕は経営者のお手伝いをしようと思いました。

3つ目のターニングポイントは、10年前に失明状態になったことです。困ったことはそれほどないのですが、1個だけ困ったことがあります。鏡の前で自分の存在が分からなくなったことです。目が見えなくなって、「僕はどこに行った？」と手をかく癖が増えました。血が出るぐらいずっと探していました。自分の存在は何だろうという、ドキドキは止まらなかったのです。自分の存在は何だろうかと困っているのは僕だけではありません。公務員もサラリーマンも学生も先生もお母さんも小さい子も経営者もクリエイターもみんな悩んでいる時代です。

そのような中、答えが出たのです。僕は「あなたの笑顔の原点はなんですか？」と聞かれたら、「僕の笑顔は今あなたが笑顔と言ってくれたことが原点です」と答えます。ずっと、自分の存在は自分で示さなければいけないと思っていたのです。偏差値や売り上げなど、人にはない強みを見つけてです。でも失明をとおして、“自分の存在は人が示してくれるもの”であることが分かったのです。僕には今、手のかき傷が全くなりなくなりました。

### ● 「こいつらの大変さは俺には分からないな。だから俺は俺のペースで行こう。」

僕は今、職員16名、利用者約80名。ボランティア約10名の約100人のNPO法人を経営しています。いわゆる健常者という人は5人もいません。95%が就労困難者で、基本的には残業がありません。法人向けの営業もしてません。

もしかしたら最後に人を支えられるのは、会社や組織かもしれないと僕は思っています。

僕らの法人には、病気の種類が40種類以上あります。普通の福祉施設だと、同じ病気の人を集めます。その方が支援が楽だからです。僕はそのようなことはしません。同じような人がいると比べてしまうのです。「あの人が先に就職した」「あの人は週5日働けるようになった」など、重箱の隅をつついて劣等感に苛まれてしまいます。僕らの法人はLGBTの人がいて、車いすの人がいて、うつ病でリストラされたエンジニアがいて、皆それぞれこう思っているのです。「こいつらの大変さは俺には分からないな。だから俺は俺のペースで行こう」。多様性というのを一番リアルに出している組織です。健常者の人は少し居づらいかもしれませんが、いろいろなことがあって、「大丈夫」と言いあえる多様に満ちあふれた組織です。医療や福祉や行政では難しいところを、最初にチャレンジできるのが僕ら民間だと思っています。

### ● いろんな選択肢をつくりたい

僕はもう一つ、障害者雇用を中心に企業のコンサルティングをやっています。この2～3年で障害を持つメンバーが90種類以上の仕事をさせてもらっています。普通の就労継続支援B型事業所には5種類ぐらいの仕事しかないです。パン、クッキー、革細工、紙すきに段ボールの組み立て。それを否定するつもりはないですが、この5種類全部出来なかったら僕はその事業所に居づらいなと思います。5つが全部できた時に、自分はこの5種類ぐらいしか求められていないのだと感じます。だからいっぱい仕事を作り出したいと思っています。僕には4つのルールがあります。1つ目：企業向けに営業をしない、2つ目：基本的には1業界1社しかお客さまを持たない、3つ目：社長が出てこない基本取引をしない、4つ目：マッチングだけのビジネスはやらないです。企業に対して「どうにか障がい者に仕事をください」と言うつもりは全くないです。基本的に講演と口コミと僕の取材対応でお客さまを広げています。1業界1社というのも、いろんな選択肢をつくるためです。僕らのクライアントにはゲーム、IT、印刷、介護、産廃の会社もあります。桶を作っている会社、飲食店、外資系の会社、



いろいろな会社があります。いろいろな仕事があることをメンバーに見せてやりたいと思っているのです。一方で、僕はこの取り組みを早く広げたいと思っています。1都3県で活動していても北海道の引きこもり、宮崎で自殺しようとしている人を救えないからです。3つ目に経営者と一緒に仕事をしようと決めています。見積書や提案書ではなく、共感していただいたお客さまと一緒に仕事を進めています。最後、マッチングのみで終わりません。精神障がいはい入社から3カ月で60%、全障がいでは3年で70%の人が辞めます。でも、僕らはこの3年で50から100社ぐらい見えています、定着率9割以上だと思います。FDAが「大丈夫だよ」と支援継続するので定着出来るのだと思っています。

僕は福祉の仕事が大好きです。福祉の仕事は「大丈夫」と言うことと選択肢を広げる仕事だと思っています。僕らは就労継続支援B型事業所を運営していますが、先月の稼働率は50%ぐらい、驚くべき低さです。月に1回でも週に1回でも来てくれたらよいと考えてます。この間変な人がいました、雨の日だけ来るという人です。僕らは「自由に来ていいよ」と言います。「僕らに合わせなくていいよ、僕らが合わせるから」と言います。福祉はそういう仕事だと僕は思っています。

### ● 世界一明るい視覚障がい者

最後にこんな話をしましょう。“世界一明るい視覚障がい者”、これは僕のキャッチコピーです。40～60歳ぐらいで網膜色素変性症の人は光を失うと言われたりします。20歳ぐらいの僕は悩んでいたのでしょうか。トイレで思いついたのです。これは僕のお守りです。おまじないでもあるし、僕のクレド（志、信条）でもあります。明るく生きておいたほうが長く光が見えるのではないかとこの言葉を僕は言い続けています。まだ未練があるのでしよう。いつも「目の状態はここで止まらないかな」と思っています。最近このように思うようになりました。「そろそろお前は暗くしても世界一明るい視覚障がい者と言い続けられそうだよ」と。3歳で病気がわかって、僕自身は他の患者さんにくらべると進行がとて速いです。でも僕はこのキャッチコピーの生き方ができたらと思っています。僕の人生から何か皆さんがお気づきになることがあればともうれしいと思います。ありがとうございました。

## 《セッション2》



**生駒 芳久**  
特定医療法人  
和歌浦病院 副院長

### ● 10年使っている携帯電話が壊れました

精神科医の生駒と申します。早速話に入っていきます。

1ヶ月前のことなのですが、僕が使っている携帯電話が、ガラケーの携帯なのですが、音が出る楽々フォンがあります。それが音が出なくなってしまったのです。僕にとっては音が出ないということは、電源が入っているのかどうかも分かりません。家に帰って、家内に「明日かけなければいけない電話があるので」と頼んで閉店間際のドコモショップへ行きました。

今はスマホの時代ですが、「ボタンを押すタイプで、音の出るのがほしい」とお願いして、見かけはガラケーで、スマホの頭脳を持っている、そのような携帯を買ったのです。ところが機種が古いものだから、元の電話帳を移せないというのです。どれだけ入っていたか分かりませんが、成澤先生の電話番号も入れていたのですが、それもなくなってしまい、そのような状況になってしまいました。うちの家内は「いいじゃないの、人生リセットするのと一緒にですよ」と、他人事だと思って言うてくるという始末でした。

この話を最初にさせてもらったのは、音の出る携帯を10年前に使いたしたからです。いよいよ目が見えなくなってきたのです。さきほどの成澤先生の話「本当にあれもこれもみんな同じだな」と思って聞いていました。まず自分の書いた字を読もうと思った瞬間にその字が分からないというようなことから始まり、カルテの読み書きが難しくなりました。秘書の人を付けてもらい、音声パソコンを入れたりして、仕事をすることが継続できました。代読口述筆記です。お前は口だけで仕事をしていると言われました。ただ精神科医の仕事というのは書類が多いのです。人の話を聞いていいアドバイスができればいいけれども、実は紙

に書くことばかりです。障害年金や障害者手帳の診断書や、自立支援医療費の診断書や、介護保険、傷病手当などです。そのようなわけで秘書の人を付けてくれたのです。10年前と言えば、医者不足の問題から、厚生労働省が書類の代筆をする医療秘書を認めるようになった時期でしたので、自分もこれでやっていけるなど思いました。ちなみに、視覚障がい者であっても医者ができるように法律改正されたのが2001年です。

## ● 眼鏡をかけるのをやめました

全く見えなくなったのは8年前です。先ほど成澤先生がおっしゃったけれども、我々の網膜色素変性症という病気では徐々に見えなくなるので、失明の判断は分かりにくいところがあります。「まだ明かりは見えているけれども、これは見えていると言えるのかな？」というところがあって、結局自分で決めます。僕は8年前に「自分が見えなくなりました」と決めました。僕はそれまで、近眼もあったので、ビンの底のような眼鏡を掛けていました。僕は鼻が低いですから、汗をかくと重いからずれ落ちてきます。それがコンプレックスでした。僕の夢は薄い眼鏡、かっこいいサングラス、それを軽く掛けたいと思っていたのです。見えるためには、薄い眼鏡はかけられなかったので、8年前に眼鏡を捨てたのです。代わりに、100円ショップへって眼鏡を買いました。それはすごい薄くてつるも細くて本当に自分が願っていた眼鏡でした。税込みで108円です。それから僕は眼鏡を20数個買いましたが、我々はぶつかるので、ぶつかった際に目を守るゴーグルと呼んでました。

僕は1人で歩くことはできますが、病院ではぶつかって相手にけがをさせてはいけませんので肘を持たせてもらって歩くようにしています。そのサポートしてくれる人から、昼食時に「今日は眼鏡掛けていなかったんですか」と言われました。半日たって気付くのです。家内からも同じようなことを言われました。そこで僕は誰も見ていないということを悟って2週間前から眼鏡をかけるのをやめました。かけてもかけなくても一緒なのです。僕は100円メガネをかけていた8年間というのは「見えなくなったということを自分で認めていなかったのか」と改めて思ったのです。障がい受容とか言いますが、「ぶつかったときの目を守るためだと言いつつ、見えていたときのなごりを8年間も背負ってきたのか」と思いました。これからは眼鏡なしで行きます。

そういうこともあって、見えなくなっても病院での仕事は致命的なダメージにはならず、スムーズに移行ができたのは自分では幸いだったと思っています。65歳で和歌山県立こころの医療センターというところを退職したのですが、和歌浦病院に再就職しました。そこでも医療秘書に助けられて仕事をしています。同じようにサポートをしてもらって仕事していますが、周りが違うのです。例えば、こんな人に当直させておいたら大丈夫かなという雰囲気、面と向かっては誰も言いませんが、伝わってきます。当直の時の身体的な緊急事態や死亡診断など私なりに工夫してやってきました。ほとんどは救急病院への搬送をいかに的確に、素早く行うかということなのですが、周りはものすごく心配するのです。目の見えない人は何もできないと思っているのです。それが時間がたって慣れてくるとか、ここまではできるのだなという形で分かってきます。長く自分を見てくれた周囲と、新たに出会った周囲とは違うのです。自分としては同じなのですけれどね。

このような話をすると、僕も元気にやっていると思うでしょう。そんなわけにはいかないのです。しょげるときもあるし、その間にはいろいろ波があるのです。我々障がい者の生活というのは、先ほどの携帯電話の話と違って、そうそうリセットしてどうこうということはできないのです。ということで、自分のこれまでのことを話させてもらいます。

## ● 下宿生活になって初めて医者に行きました

僕の場合は小学校の低学年ぐらいで分かりました。うちは農家で、子どもは手伝わないといけません。農業というのは日が沈んでからといって解放してくれません。力を使うのは苦にならないけれども、暗くなって人に付いていけないというのが一番つらかったです。野球をしても晩は見えなくなるなど、楽しくないです。皆が楽しいキャンプファイヤーなど一番嫌だったです。夜盲には、ビタミンA、肝油ドロップが効くらしいと聞いたお小遣いを貯めて500円です。55年ぐらい前の500円というのは大金です。肝湯ドロップを買ってキャンプの1カ月前から毎日飲みましたが、ちっとも効きません。中学校になると視野狭窄で見える範囲が小さ

くなりました。高校では黒板の字が見えないなどの視力低下が出てきました。高校卒業後は、大学の電気工学科に進学しました。家族には何か家に暗いものを持ち込む感じがして目が悪いことを話題にできなかったのですが、下宿生活になってはじめて医者に行きました。紹介状書いてもらって大学病院に行ったらすぐに網膜色素変性症の診断がつかしました。

教授じきじき出て来て治りませんよという話です。図書館で調べて病気のことを知りなさいと言われました。病気のことを調べましたが、医学の本は悪口の羅列です。もっといいことを書けばいいと思うのです。「こうやったらこうできる人がいますよ、こんなことができる人がいますよ」など。診断を付けるという名目の下に悪口しか書いてありません。朝起きたら、うっとうしい気分がずっと続きます。僕も同じように引きこもりました。昼夜逆転の生活をしました。その頃僕は見える範囲は狭いけれども、本は読めたのです。そうすると何をし出すかということ、若くして病気になった人、若くして亡くなった人、若くして自分の命を断っていった人の本をむさぼるように読んだのです。高校のときだったか北条民雄というハンセン病の人が関東の方でいうと多摩全生園ですか。そこに自分が足を踏み入れていくときの状況を書いた部分が残っているのですが、それがすごかったです。そういう人の本や、それからもう少し若くして一高の学生など亡くなる人がたくさんいるから、藤村操という人の華厳の滝に飛び込むときの、すごく悲観的になっているのだけれども、死の一步手前に行ったときは大いなる悲観の大いなる楽観に一致するという、そういう部分ですごくそうした人の心の動きに惹かれました。

もう一つよく何遍も読んだ『20歳のエチュード』という本があり、これは原口統三という人の本です。そういった若者の死に直面していく心の動きをすごく読みました。僕にとっては昼夜逆転の日々というのはそういったある意味では肥やしになってくれたのかと思うのです。

死のうと思って死ねないし、首をつってもベルトが切れて思いついたこともあります。一番大きいのは絶望感です。なぜかという今まで何かをできるという世界で住んでいるでしょう。それができないと言われて、今度はできないときにどのようなことがあるのかなという悲観的な負のサイクルに入っていくのだと思うのです。しかし半年ほどすると少し気分も楽になって、その後10年ぐらいかけて行ったり来たりしながら気持ちが癒されていくという感じでしょうか。大学は落第したけれども卒業でき、魚群探知機の修理の仕事を1年しました。すごく印象に残っていて僕の職業歴の半分ぐらいはそれが占めているような気がします。そのあと市役所で2年ほど電気の仕事をしました。

## ● 盲学校の面白い先生

28歳で、針きゅうやあんまやマッサージをやっておけば、どう転んでも食べていけると思って盲学校に行きましたが、そこには面白い先生がたくさんいたのです。目の見えない先生がほとんどですけれども、その中で一番僕は印象に残ったのは、F先生という、変わり者と言われていた先生です。なぜかというその人は目が見えないのに特許をたくさん持っていたのです。その一つに“インビジブルムービー（見えない映画）”というのがありました。例えば、パーティー会場や新製品の発表会場など、皆が話をしています。でも何かメッセージを伝えたいというときには1つの壁に画像が映っています。眼鏡を掛ければその映像が見えます。外せば見えません。映画なら暗くしてみんなが見るのですが同じ場で眼鏡を掛けた人だけが見えます。その眼鏡は偏光眼鏡というのを使います。「目が見えていないのに見えている人のことを考えているなんてすごいな」と感じました。彼に僕の目の病気の話をするとうささり言われました。「それは治らない。これからは遺伝子治療が出てくれば治る可能性もあるが、今すぐは無理だ」と。40年前にそんなことを言うのです。脳の話もするのです。「超高性能な断層写真を撮り、それをコンピューターで組み合わせれば脳の構造の神経の連なりの一部は分かるであろう」と見えない人が言うのです。僕のクラスは4人で全盲は2人でした。どこに行くのも2人です、少し見える僕らが見えない者の手引をします。それまでは自分が何の役にも立たない人間だなと思っていたのが、人の手引をできるだけで人と一緒に歩けるだけで、役に立っているという感じが理屈でなしに実感できました。そういうときに自分の力がよみがえってきました。

## ● 名医の誤診で医学部に

針きゅうの勉強をするとしても医学部と同じレベルの勉強はしておかないといけないと思っ和歌山県立医大聴講生にならせてくれと頼みました。でも、聴講生制度がないので、入学



しないといけないというのです。それで入学しました。入学時の診断書があるでしょう。盲学校の囑託医が豪傑の先生で、「目が悪いことは書かなくていい、わしが診断書を書いてやる」と言いました。その先生はこの間亡くなりました。名医は誤診をします。僕はそれを肝に銘じています。当たり前のことを言うぐらいなら誰でも出来ます。それをどのようにかたちを変えて表現するかということが大事なことです。そのようなことで僕は医学部に入ることができるようになったのです。

### ● ありのままでいいという当たり前の感じ

自分の生き方が変化していく、そして先が見えてこないという時が一番つらいかなと思います。その後、いろいろなことをしながら、少しずつ元気が出てくるのだと思います。少し問題が整理されてくるのです。原始的な対応の仕方が見えてくるというのでしょうか。できないこととできることの区別が見えてきます。あるいは“できなくてもいいこと”を考えられるようになります。できないことは人に任せるということが当たり前に思える時期がくると思います。僕らであれば、読み書きができないので人をお願いする、そうすると自分のできるところ、できることに重心を移していけるのです。できないことでウジウジ言ったり悩んだりすることがなくなっていきます。この分岐点はありがたいと思います。肩の力が抜けるというのでしょうか、心が楽になります。周りに同じような人がいるとその人のやり方を見ていて、それなりに納得していくことができます。言葉よりも姿というのは強いものがあると思います。そうすると自分のことも話せます。それが仲間という感じもできます。

個々の個性というのがありますし、行ったり来たりすることや波があったりすると思うのです。僕の場合は10年ぐらいかけて、学校にたどり着きました。あと、自分との違和感がなくなるということを言いますが、行ったり来たりしながら、「自分はそんなものだ」「それ以上でもそれ以下でもない」ということが、ずっと入ってくる時期があります。そうすると自分も誰かと比べることがなくなります。ありのままでいいという当たり前の感じを感じるようになってきます。

### ● “助けてもらう”という役割は大事なのです

考えてみれば、“助けてもらう”という役割は大事なのです。家の中でも社会でも、職場でもよいですが、役割を果たせるということが重要です。僕の場合、最初は役割を果たすにはプラスのことをしなければいけないと思っていました。だけれども“助けてもらう”役割があることに気づきました。そういう考えを軸にして、誰かの役に立てる役割というものもあるように思います。役割ができると、生活に張りが出てきます。うれしいことも出てきます。少し余裕が出てくるというふうに思います。

### ● 多様性尊重の社会を

多様性を尊重する社会ですが、多様性というのは1つの在り方です。それは表現を変えれば姿を見せる、見えるものにするということです。こんな人がいる、あんな人がいるということを知ってもらうだけではなく、自分の中にこんな面もあんな面もあるということ、自分で再確認をします。そして、次に話すということです。話せばそうだったのだと周りの人に分かってもらえます。そして話すうちに自分でも自分のことが分かってくると思います。

それはお互いのことであるのです。そうするとそれはわかりあえることにつながるのではないかと思います。最後に笑うということです。これはなかなか難しいのですが、笑うというのはなごみみの場です。笑う人がいればそれだけでなごみます。緊張が緩和して安らぐと思えます。

そうすると人に寄り添うということもできるかなと思います。お互いが支え合うということもできます。正月明けに和歌山で、笑いでストレスを解消という催しがあって、僕は30分ぐらい笑いとストレスで喋れと言われていました。ウクレレ漫談をしようと思っています。フレーズというかサビはできました。「ストレス解消この一手、やんなっちゃっても笑いましょう。」無茶苦茶でしょう！

以上です。