



連載 若者たちとの学び合い 【日置真世】

# サバイバルスキルから ライフスキルへ

——サバイバーは、サバイバルスキルは身につくけれども、  
ライフスキルは身につかないんです。死なないためのスキルと、よりよく生きていくためのスキルは違うから。

今年の夏、アスクに問い合わせがあった。通信セミナー「私を生きる」スキルのシリーズを、「生きづらさを抱える若者たちと共に行なっているプロジェクトの中で受講したい」という。詳しく話を聴いて、活動の多彩さに驚いた。

問い合わせをくれた日置さんは、FMくしろの番組で上記のように語っている。長年の活動から出てきた言葉だ。取り組みを報告していただく。（編集部）

## 「当事者になる」プロセス

私は北海道釧路市在住のソーシャルワーカーとして、二十年ほど、多様な生きづらさを抱える人たちの権利擁護や地域づくりに携わってきました。十年ほど前から自分を含めて一緒に活動する仲間のことを「生活当事者」という言葉で表現しています。

「当事者」という言葉は幅広い意味で使われていますが、どこか特別な立場の人を押し込め、そうではない人との壁を作ってしまうような気がして使うことに抵抗感がありました。一方で、社会の課題について自分のこととしてとらえる「当事者意識」には意義を感じていました。そこでひらめいたのが「生活当事者」です。

誰もが自分の人生を生きる当事者ではありませんが、私はある事実や属性ではなく、「当事者になる」プロセスが実は大切だと思っています。何らかの障がいがあるとか、依存症であると

か、被害者であるとか、病名がついているとかいらないとか、ある状態であれば当事者なのかというところではありません。自分の人生の主人公として、今の社会の中に生きている人とのつながりを意識して初めて「当事者」になると私は考えています。

そういう意味では、私が関わってきたのは、たくさんの人たちが当事者になるストーリーです。それは、社会の一員になることであり、社会参加が保障され、存在を尊重しあう地域づくりのプロセスなのです。

## 「支援」を受ける側の違和感

私がこうしたことを明確に意識したのは、長女（現在二十八歳）に重度の障がいがあるとか、娘とともに療育という福祉及び教育の対象となったことがきっかけでした。

支援を受ける立場になったときの何とも言えない後ろめたさや嫌な感じはずっと私の中に引つ掛かっています。

それは支援に不満があったからではありません。むしろ、私と娘が受けた療育はとても質が高く、感謝の気持ちもたくさんあります。でも（だからこそ）、違和感がありました。それは今振り返ると、毎日が自分の気持ちや望みに耳を傾けて過ごすのではなく、期待される答えを出さなければならぬプレッシャーや、今がんばらなければ何かを失ってしまうような焦りのようなものがあつたからだと思います。

一方、療育機関の利用と同時期に出会った親の会の活動では、真逆の感覚がありました。自分の感じていることや考えることを素直に言えて、時間を忘れて、日々の子育ての喜びも失敗も夫たちに対する不満も心置きなく話せました。仲間とおしゃべりやお便りづくりなど「面白そう」と思ったことに取り組むまさに主体的な活動によって自分に元気が充電されるのがわかりました。

障がい、子ども、ひとり親家庭、不

登校、貧困などの枠で対象化されて支援を受けることは、それがどんなに質の高い支援であっても、それだけでは人は元氣になれない。その人の人生の主人公になる応援が必要なのではないか？ と思つたのです。

## 自立を迫られても……

私はスクールソーシャルワーカーとして、またNPOの支援現場で、多くの生きづらさを抱えた若者たちと出会ってきました。子ども時代の過酷な生活環境や、その独特の個性から、自分らしく成長する機会が保障されなかった若者たちです。貧困、虐待・DV、親の精神疾患、犯罪被害、加害、そして自身の発達障がい、トラウマや依存など複数の課題を抱えている人が大半です。

彼らといろいろなことに取り組む中で、二〇一四年に冊子を作りました。タイトルは『自立』その前に……。

この冊子は「自立しなければ」「自

## 「相互自己実現のための活動メニューの森」 より抜粋



### 合宿・研修や視察の旅

生活困窮の若者たちは不登校などから修学旅行などの経験も限られます。一緒に生活困窮の若者たちは不登校などから修学旅行などの経験も限られます。一緒にご飯をつくって食べたり、夜更けまで話し込んだり、いつもとは違う場所での出会いやちょっとした挑戦も埋め込まれた非日常の体験は、とても重要なのです。

### シェアハウス

経済面や家事などもシェアすることで一人の負担を減らすメリットがあります。一緒に生活するための話し合いや役割分担など、ライフスキルを学ぶ機会にもなります。ただし、挑戦してみて、協働運営の難しさを実感。多くのサポートの必要性がわかりました。

### フィードバック研究会

感じていること、考えていることを率直に出し合い、自分を知ったり、他者を知ったり、自分と周囲、社会について振り返るミーティングです。「釧路の若者たちの語りは強い」とよく言われます。語る力は自己実現にとってパワーとなることを実感します。

### インタビュー式本人中心事例検討会

生活困窮の若者を中心にして、参加者が順番に質問し、若者に答えてもらう繰り返しによって、生活や悩みを掘り下げていきます。支援者よりも若者同士の方が鋭い質問をしたり……立場を超えた議論ができます。

### 中間的な就労・企画活動

法人が運営する農園を活用して、販売・加工・カフェ運営に取り組みました。少しはお金になり、本格的なアルバイトではなく失敗も許される。そんな中間的な働くメニューは必要不可欠です。

### 企業実習

安心や自信がストックされたいよいよ「仕事」。でも、なかなか続かないのが共通した悩みです。そんな時に、企業に事情や状況を理解してもらった上で、実習のチャンスがあると大助かり。一人一人の状態やねらいに応じてプランを立て、受け入れ企業との橋渡し役がいることがとても重要です。

## 若者たちの「サバイバルスキル」

若者たちの話を聴き、長年関わっていくと、弱さや課題がある一方で、不思議なたくましさや力を感じていました。「よくぞ、その境遇の中で生き抜いてきたよね」という敬意の念です。同時に、生き抜いてくる中で身に付けてきた数々のスキルについて知りまし

た。それが「サバイバルスキル」です。あまりにも現実がつかないので、そこから逃れるための解離。あるいは奥底にあるさみしさや孤独や恐怖から目をそらすため、リスカ、OD(過量服薬)、ギャンブル、ゲーム、インターネット、出会い系、恋愛、アルコールなど、いろいろな物事の力を借りる依存のバラエティ。傷つかないように根本的な要因を絶つ引きこもり。拒絶される前に拒絶をする逃避行動や、傷つく前に相手を傷つけてしまう攻撃……などなど。

自分でも本当はやめたくてもやめられない、苦しくて仕方がないのに、周囲からはその苦しさを理解してもらえず、責められ、課題と言われてしまいます。

## 関係性の中で育むもの

けれどそれらはすべて、若者たちがたった一人の力でたどり着き、獲得し

た、生き延びるための大切なスキルなのです。若者たちとともに学び、過ごしているうちに、それを一方的によくないことだと言って批判し、改善を求めることがどれほど残酷なことか気づいていきました。

「サバイバルスキル」の最大の特徴は誰も教えてくれない環境の中で一人です。生み出したという点です。

一方、「ライフスキル」は、生活の中でモデルになる人と一緒に過ごして身に付けたり、丁寧にわかるように教えてもらうなど、尊重してくれる人、信頼できる他者がいて、獲得するものです。つまり、人との関係性の中で協働的に育むものです。

そうした「ライフスキル」を身に付けるために、私たちは手探りで活動してきました。それを前述の冊子の中で「相互自己実現のための活動メニューの森」として表現しています。

連載の次回からは、具体的に取り組んできたことについて、若者たちと一緒に伝えたいと思っています。



連載 《第2回》若者たちが「師匠」【日置真世】

# サバイバルスキルから ライフスキルへ

——サバイバーは、サバイバルスキルは身につくけれども、  
ライフスキルは身につかないんです。死なないためのスキルと、  
よりよく生きていくためのスキルは違うから。

北海道釧路市在住のソーシャルワーカー、日置真世さんは、FMくしろの番組でこう語っている。長年の活動から出てきた言葉だ。これまでの多彩な取り組みと、そこで出会った若者たちについて、綴っていただく。（編集部）

## リスカの師匠 ひとみ

私は北海道釧路市在住ですが、現在ともに活動している若者メンバーの多くと出会ったのは十年ほど前、スクールソーシャルワーカーとして相談に向いていた札幌市の定時制高校です。

当時はスクールソーシャルワーカー活用事業がスタートしたばかりで、必要性や専門性が理解されるには時間がかかり、手探り状態でした。

その中で、定時制高校だけは様子が違っていました。貧困・虐待・DV・メンタルの問題などを抱えた生徒たちも多く、養護教諭を中心としたチームで教員の職域を超えた支援・介入が行なわれる中、学校でできることの限界にも直面していました。そのため「これだ！」とばかりに次々と生徒たちを紹介してくれました。

私はそのころ、釧路で若者の生活支援も展開していたため、中退や卒業で学校を離れたあとを見据えた相談先と

葉です。

リスカは本当にコスパがいい。アマゾンで五本二八四円のカミソリがあるだけでお守りになって、一本三カ月くらいもつ時もある。基本的には他者を巻き込まないし、日常生活に支障が出ることもない。

傷が……とかいうけど、お酒飲んでても体壊すことあるしなあ。

精神的に落ちた時に何故そうなったかを理解して対処する方法を自分で見つけられる日まで、切り替えの一つにリスカがあってもいいと今は思っています。必要な時は適切にリスカに頼りながら、卒業できる日を待ちたいとこころです。

## ギャンブル依存の師匠 だいすけ

「リスカはコスパがいい！」と得意げに言うひとみに、「コスパが悪い」と散々いじられてきたのが、同じ定時制高校の先輩だいですけです。

定時制高校を二十歳でなんとか卒業

しても、頼りにされたようです。そんな中で出会ったひとみは、「リストカット・OD（過量服薬）」について多くを教えてくださいました、私の師匠の一人です。

精神科への入退院を繰り返し、家にも居場所がなかったひとみは、養護教諭の「退院後は釧路へ行ったほうがいいよ」という勧めに従い、移住をしてみました。後になって、「あの時は、どんなに怪しい勧誘であっても言う通りにしたと思う」と振り返っています。

## 幸せなリスカ計画

そんなひとみを支えてきたのがリスカカットです。二年ほど前にひとみはリスカについてこう書いています。

リスカとの付き合い始めから十年ほど。関係性を考えると三通りくらいあった気がします。

一つは見てほしい、かまってほしい  
発信の「アピール」リスカ

（主に母や支援者に対して、自分の不快がわからず、言葉にできずにリスカすること、わかってもらおうとしていた）

二つめは病気に感情を支配されての「感情暴走」リスカ

（精神疾患状態な時は、その病気自体に感情や自分を支配されたりして切ってしまうことがあった）

三つめは自分でストレスの対処法として使用する「リフレッシュ」リスカ（切った痛覚を感じることは、ビール（切った痛覚を感じるのと似ている。たぶんおじさんがお酒飲んでリフレッシュみたいなのと一緒に）

最初の六年くらいは一つめと二つめのミックス。このリスカは不幸せなリスカで、自分を傷つけたし、周りへの発信としても迷惑がられるだけ。

ここ四年くらいは、三つめのリフレッシュリスカで生きようと考えています。リスカをやめる計画ではなく「幸せなリスカ計画」。これは支援者向けの研修で経験を話した時にもうった言

したものの、将来が見えずにひきこもってしまいました。卒後のひきこもりを予想した先生が、卒業直前に私に引き合わせました。人を信用しておらず、相談することの意味も見出していなくなっただけは、冷やかし程度に私に会ってくれましたが、半年以上たつて、本当にどうにもならなくなつてようやく、先生に連絡をし、釧路に来ることになりました。

だいすけのサバイバルスキルは「ギャンブル（スロット）」です。

「だいすけにとつて、ギャンブルとは何か？」と聞いてみたところ、以下の表現が返ってきました。

金がかかる名医にもなれば、金をくれる魔法にもなる。

生きてる実感を得られる。

無限に思考し追求できる。

家族のようなもので、居心地がいいし、気づいたらギャンブルに帰ってくる。

勝ち負けが自分を評価するわかりや

は、自分の感情がわからず、意見も見つけられず、かといって周囲の顔色を見ても指標となるサインがなくてとても戸惑っていました。それを重ねるうち、次第に、自分の表現や発信ができるようになりました。

だいすけにとつて、課題を内在化したまま向き合うことは自己否定につながります（こんな問題がある自分はダメなんだ）。また、自分を評価する立場の人に対して不自信や恐怖感を抱いていました。ですから、課題を外在化する（問題と自分を切り放し、その問題について客観的に分析し、語る）研究会スタイルがマッチしたのです。

ひとみは時々調子を崩しながらも、生活保護の生業扶助でヘルパー資格や運転免許を取得するなどして、介護現場で力を発揮し始め、今ではNPO法人地域生活支援ネットワークサロンの支援現場で、頼れるマルチプレイヤーとなつていきます。

だいすけは、人の話を聴く仕事に興味を持ち、連携している団体の電話相

すい指標になる。勝てば正義。負ければ悪。

だいすけは、感情に任せて暴力をふるう父親におびえて子ども時代を過ごしました。母親が殴られたり自分が理不尽に怒られたりしても、どうすることもできずにじつと耐えて、ひたすら怒りに触れないように神経をとがらせていました。書字が苦手だったこともあり、テストも時間内に終わらせることが難しく、成績のよい姉と比較されて、テストが返つてくると父親に何時間も正座をさせられたそうです。

そして、思春期になると自分も父親のようになるのではないかと、自分の感情に対する恐怖を抱くようになったと言います。

幼少期から抱えていた不安や緊張、封印した怒りの感情、どうにもならないとあきらめて周囲に相談することもしなかった失望など、ネガティブな感情を抱えて、一人行きついたのがギャンブルだったのだらうと思います。

談の仕事に就くことができました。人生の大先輩の年配相談員をうならせる感性を発揮しています。

二人ともそうした本業の傍ら、一昨年から若者たちと始めた共同生活のコミュニティに関わり、他に行き場がなく自立援助ホームにたどり着いた十代の若者たちのメンター（助言者）役や世話役もしてくれています。

### サバイバルスキルの副作用

二人は出会った頃の姿からは想像できないくらい順調に見えます。しかし一方では、サバイバルスキルの副作用に今も苦しむ様子が見られます。

ひとみはセルフケアが苦手です。かつてコスパがよい対処法だった「リスカ」は、もう効かなくなつてしまったそうです。自分の力で自分を癒すことができなくなつてしまった。周囲との関係やライフスキルを学ぶことを通して、自分を許せるようになったり、境界を引けるようになって、セルフケ

### 表現し発信する場「ファイバ研」

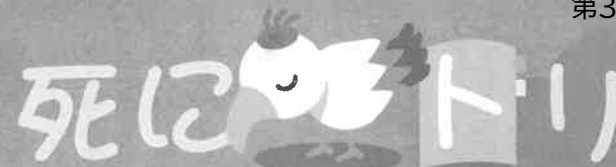
ひとみもだいすけも釧路に来て最初のうちは不安や周囲への不信が強く、問題行動を起こしたり、周囲をてこずらせたりしていました。しかし、いろいろな人たちとの関わりや、理解してくれる大人も増え、少しずつ自分を取り戻していったように思います。二人が自立に向けて明らかに進んだきっかけとなったのが、「ファイブバック研究会（通称ファイバ研）」です。

ファイバ研は、生きづらさを抱えた若者たちと支援者が、支援する・されるという立場を抜きにして、一つのテーマにもとづいて率直な意見交換をする価値観の交流の機会です。研究会と言っても、とてもゆるく何となくみんなが集まり、「それって、どういうこと？」「何でそう思うのか？」など、自分の考え方や感じ方と向き合いながら話していくだけのシンプルなものですが、過剰適応して生き抜いてきたひとみ

アだけは「無理」と言います。

苦しいのはだいすけも同じです。「今年は新型コロナでパチンコ店が営業休止だから、自然と行かなくなつた」と笑っていたと思つたら、やつぱりまた行くようになり、「みんな『何やつてんの』『またギャンブル』と思うだらう。でも俺、こんなに頑張っているのに」と言います。だいすけが日々エネルギーを費やす葛藤との闘いは孤独で周囲からは理解されにくいのです。闘いから生じる行き場のない不安や焦りは「もう、こんな終わりにしたい。人生おしまいにしたい」という逃避モードに発展してしまっています。

私たちがやるべきことは、サバイバルスキルを「よくない」と評価することではなく、なぜそうなるのか理解しようとする、関わり合い、学び合うことではないでしょうか。サバイバルスキルは、わかっているでもそう簡単に手放せるものではないことを二人の十年の歩みが教えてくれます。



「死にたい」のトリセツ

連載 《第3回》「死にたい」の取扱説明書【日置真世】

# サバイバルスキルから ライフスキルへ

——サバイバーは、サバイバルスキルは身につくけれども、  
ライフスキルは身につかないんです。死なないためのスキルと、  
よりよく生きていくためのスキルは違うから。

北海道釧路市在住のソーシャルワーカー、日置真世さんは、FMくしろの番組でこう語っている。長年の活動から出てきた言葉だ。これまでの多彩な取り組みと、そこで出会った若者たちについて、綴っていただく。（編集部）

## 「死にトリ」サイト

ネットの居場所ポータルサイト「死にトリ」は、厚生労働省の自殺対策事業の一環として補助金を得て二〇一九年八月に開設しました。「死にたい」とネットを検索するような状況の人たちが社会参加をする機会になるよう試行錯誤しながら、運営をしています。現在、コンスタントに一日平均一五〇〇名ほどのユーザーが訪れています。昨年六月には一日で一六万人以上が一気にアクセスし、サーバーがダウンするほどの反響を呼びました。

「死にトリ」の由来は「死にたい」の取扱説明書（トリセツ）です。この発想が生まれたのは三年ほど前、若者たちとTwitterでの自殺対策パトロール事業に取り組んだ時でした。

私自身は、それまでたくさん生きづらさを抱える若者たちと関わってきましたが、「死にたい」「消えたい」という訴えについてあまり触れる機会が

けど、それができないなら生きる意味がない」

人の役に立ちたい、有る感、達成感を得たいのに、それができない、できないどころか逆にお荷物になっている、迷惑をかけているという苦悩です。メンタルの不調を抱えて働くことができず、発達障がいなどでできることが限られたり偏っていたりして、失敗を繰り返したり、仕事が続かない、何をやっても怒られたり否定されたり……というものです。

『雑多な社会で生きなければならぬけど、そんな社会で生きていくのは耐えられそうにないから消えてしまいたい』

心穏やかに生きていきたいのに、世の中はものすごく刺激が多く、とにかく日々の生活の中でいろいろなことがしんどいという苦しさです。

音や光、人からの感情や発信など、いろいろな刺激に対して敏感で、日々ストレスを感じ、とても疲れてしまっ

ぜ、死にたくなるのか？」についての分析結果が見られます。

Twitterでも「よく当たる」と評判のつらチェックですが、それもそのはず、「死にたい」「消えたい」「つらい」とつぶやくアカウントについて、若者たちと議論を重ねて作ったからです。

たくさんさんのアカウントを見ていくうちに、「死にたい」「消えたい」の背景にある苦しさを、大まかに四種類に整理することができました。

『愛し愛される普通の人間になりたいけど、そうなれない人生なら要らない』

家族や友だち、パートナーなど親密な人間関係に幸せを感じたいけれど、それができない苦しさです。

家族を失った悲しみ、一人ぼっちで誰も自分を愛してくれない絶望、モチベーションなんて無意味でみじめだという気持ちなどが挙げられます。

『自分の力を発揮して夢を叶えたい』

ありませんでした。経済的な悩みや家族関係、依存の問題など、具体的な課題と向き合うことの方が多かったからです。しかし、「Twitterパトロール」やりながら、改めて若者たちに話を聞いてみると、ほとんどが「死にたい、消えたい」と思ったことがある」と答えました。若者たちはツイートの隠されたつらさを読み取るのが得意でした。

また、「Twitter」には「病み垢」と呼ばれるアカウントがあり、ある種のコミュニティが形成されていることがわかりました。そのコミュニティの共通のキーワードが「死にたい」という言葉なのです。私たちはそのキーワード「死にたい」について解明すべく、活動を深めていきました。そこで行きついたのが「死にトリ」でした。

## 4 つの苦しみ

「死にトリ」サイトの中でもダントツ人気のコンテンツが「つらチェック」です。九〇の質問に答えていくと「な

ネットの居場所ポータルサイト 死にトリ <https://shinitori.net>

ような人たちのつらさです。明確な理由がないのに、学校に行けない、仕事に行けない若者たちの多くは、その苦しみを周囲から理解されず、自分自身も「自分の我慢が足りない」と自分を責めていました。

『○○の求める理想の子にならなくては・なれる気はしないが、なるしかないけど、解放されるイメージも元氣もないから死にたい（殺されたい）』

幼少期の暴力や抑圧経験による苦しみです。病み垢の多くは、幼少期に信頼すべき身近な大人から受けた暴力被害についてつぶやいています。特に被害は深刻で、匿名で同じ悩みを持つ者同士がつながれる病み垢で語られている実態に、被害が潜在化していることを痛感しました。

### 負のスパイラルを止める

これらの「死にたい」に共通しているのが「理想と現実のギャップ」です。

感想を書き、返信することになっていきます。その際に大切にしている気持ち一人の若者がまとめてくれました。

- ・私は感想を書く時、相手を仲間だと思っている。一緒に社会を変えたい、変えられると(多少は)信じている。
- ・本人の持っているパワーに気づけるように、表現を工夫する。投稿者は、人として「つよくてまともな」人間だと信じている。絶対に相手を弱い存在として扱わない。本来のパワーや経験を、社会で生かせるような環境づくりをどうしたらいいか、一緒に考える。
- ・断定的な表現は避ける。強く主張したい内容だけは、あえて断定する。
- ・自分の価値観と、客観的事実を切り分ける。自分の価値観は、アイメッセージで伝える。
- ・わかったふりをしない。わからないことは想像し、質問する。
- ・生きづらさを社会問題の表出と捉えている。問題を解決するのに貴重な情報、アイデアを一番よく知っているの

4つのタイプのいずれも「○○したいけれど、現実には違う」という苦しみなのです。また、多くの人が一つではなく複合的なギャップを抱えていることがわかりました。もう一つ共通しているのは、「理想が高すぎる」「努力不足や能力不足に絶望する」などと、個人の願望や努力の問題ととらえ、強く自己否定をしていることでした。

それは病み垢だけではなく、一緒に活動している若者たちも同じでした。「自分が悪い」と自責したり、「どうせ、自分なんて」と自棄になるのがデフォルト(自分にとって通常の状態)なのです。強い自己否定や後ろめたさに苛まれ、その結果、苦しい現実から逃れるために事実を受け入れられず、依存や自傷などのサイバルスキルを駆使して生き延びる人たちもたくさんいます。こうした手段は時に社会不適応の評価を受けます。批判されたり、困った結果になっても自業自得だと責められたり、自己責任論で片づけられてしまうこともあります。まさに負のスパ

イラルです。

社会の理解や支援の不足が生み出す苦しさを個人が引き受け、その苦しさを何とかする自助努力がさらに個人にダメージを負わせるのです。私たちは「死にトリ」を通じてその負のスパイラルに歯止めをかけるべく、正しい理解と支援が広がるために何ができるかを模索しています。

### 生きづらさは社会の問題

そのために私たちが大切に行っているコンテンツが「経験談」です。死にたいほどつらい気持ちをありのままに綴った原稿を募集し、掲載しています。一年半余りで約三五〇の応募があり、そのうち、承諾を得た約一七〇の原稿がサイトに紹介されています。年代や内容や分量は実にさまざまですが、いずれも過酷な権利侵害や排除された経験が、自己否定や自責の念や反省の言葉とともに書かれています。寄せられた経験談にはすべてスタッフが

は本人だと信じているので、それを伝えてもらおうとしている(本人の生きづらさと社会問題との関係を、自分なりに解釈して示したうえで、本人はどう考えるか、アイデアを求める)。

- ・自分と似たような逆境体験をしている人に対して感想を書くときは、自分の感じ方と相手の感じ方を切り分けるように意識している。
- ・苦しみごと、悲しみごと、絶望することを否定しない。それを一つの権利として、今の社会環境での自然な反応として尊重する。絶望できるほど「まともな」センサーを発揮して、ありのまま発信してくれることが、とても大切だと思っているし、そこに敬意を持っている。

- ・本人が内在化して苦しんでいる、社会の固定化した価値観を探して外在化する。別の視点に視野を広げる。ただし本人を責めない、考えを否定しない。アイメッセージで伝える。
- ・自分が社会の固定化した価値観を内在化していないか、偏っていないか、

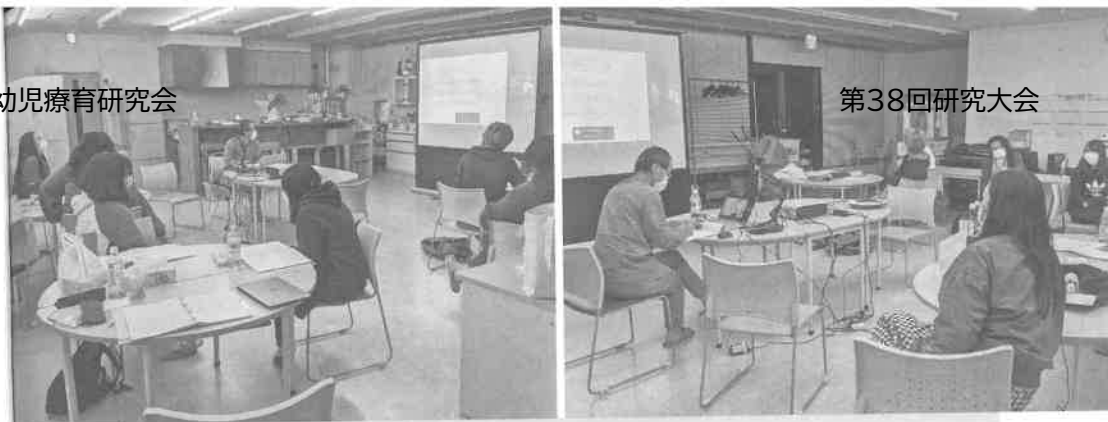
偏った常識を反映した言葉遣いをしていないか、気をつける。

### ●以下のようなことを言わない。

- 多様性を否定する／平等な権利を否定する／誰かの人格を否定する／優生思想／男女二分論／自己責任論／資本経済至上主義／働くべき／家族神話Ⅱ家族は仲良くすべき、助け合うべき／恋愛、結婚は良いこと／子育ては親がするもの／行き過ぎた個人主義、能力主義／成長すべき／努力すべき／稼ぐべき／個人の努力を褒めたり勧めたりする

これは、私たちが活動を通じてずっと秘めてきた気持ちそのものです。

個人の高望みや努力不足のため生きるのがしんどいのではなく、社会の固定化した価値観が知らないうちに個人の権利を侵害し、特に社会的に弱い者を追い詰めていきます。私たちはそれを忘れたくないし、そのことを多くの人たちと共有したいと思っています。



連載 《最終回》「サバイバー研究会」の取り組み【日置真世】

# サバイバルスキルから ライフスキルへ

——サバイバーは、サバイバルスキルは身につくけれども、  
ライフスキルは身につかないんです。死なないためのスキルと、  
よりよく生きていくためのスキルは違うから。

北海道釧路市在住のソーシャルワーカー、日置真世さんは、FMくしろの番組でこう語っている。長年の活動から出てきた言葉だ。これまでの多彩な取り組みと、そこで出会った若者たちについて、綴っていただく。（編集部）

## 「通信セミナー」をやってみよう

私たちは二〇二〇年度から三年間の助成金を受けて「若者自立プロセス資源化モデル事業」というプロジェクトに取り組んでいます。社会のいろいろな課題によって自立したくてもなかなかできない若者たちが苦勞している中で、どのような支援や活動機会などがあれば、そうした若者たちが少しでも生きやすく、社会の貴重な資源として力を発揮できるのか、実験的な実践に取り組みながら検証するものです。

プロジェクトが始まってすぐ「サバイバー研究会」という活動ができました。メンバーの中でも過去のトラウマの後遺症が強く残っている顔ぶれが集まり、自分たちの生きづらさについて文献など情報を探しながら理解を深めていきました。

メンバーが身につけ、日々発揮しているのが「サバイバルスキル」であることにはすぐに納得。では、その逆は

## 境界を学ぶ絶大な効果

最も反響が大きく、議論が盛り上がったのは講座1の「境界と人間関係」でした。初回のミーティングの最後に「境界川柳」を作ってみました。それぞれの経験がリアルに盛り込まれていました。二回目に実施したアンケートで「境界」について学んだことが生活や仕事などの場で役立っていますか？」と聞いてみたところ、回答した二三名のうち五名が「具体的に役立っていることがある」、一一名が「何となく役立っているような気がする」と多くの人が手ごたえを感じていることがわかりました。

「ノーと言えない、断れない」悩みを抱えているメンバーが多いこともわかりました。なぜ断れないのか理由も納得し、ミーティングで他の人の意見を聞くことで、自分と似たようなメンバーに安心し、違う考えのメンバーの意見に気づきを得ていきました。

と調べていたところ、WHOが提唱した「ライフスキル」概念を見つけ、チェックリストを掲載しているASKのサイトにたどり着きました。「私を生き生き」という通信講座の存在を知り、試しにみんなでやってみよう！となりました。二〇二〇年の夏のことです。

プロジェクトは、単に既存の講座を受講するだけでは目的を達成できません。みんなで取り組む中で気づいたこと、変化や学びを、今後の活動プログラムを考えるための参考にしていこうと目指しました。このセミナーは生きづらさを持つ当事者だけではなく、支援者にも役立つという触れ込みだったので、いわゆる支援者の立場のメンバーも一緒に取り組み、人が自分らしく生きていくための普遍性を探り、支援する側にとって必要なことを探っていくことにしました。

通信セミナーなので遠隔メンバーにも参加を呼びかけたところ、あつという間に二五名ほどの協働学習グループが編成されたのです。

セミナーのテキストには基本、一人ひとりのペースで取り組み、「確認シート」を返送するタイミングもそれぞれとしました。同時にチームメンバーは定期的にミーティングを行ない、進捗状況の共有や学びについて確認、議論する機会を設けることにしました。

毎月三のつく日（三日、十三日、二十三日）にミーティング。釧路市内のメンバーは集まる会場を設けませんが、Zoom配信もするので、市内のメンバーも遠隔メンバーもオンラインで参加可能です。会場でもオンラインでも、発言するもよし、聞いているだけでもよし、それぞれのコンディションに応じて自由です。ただし、月一回程度でフィードバックフォームによる意見や感想を送ること、必要に応じて個別面談に参加してもらうことにしました。つまり、プロジェクトとして効果検証のフィードバックをすることが参加の条件というわけです。

九月にスタートし、年度内にすべての講座を終える予定としました。

自分が育ってきた環境や人間関係を学んできたプロセスを振り返ることもできました。一カ月後のアンケートで家族の中で演じてきた役割について聞いたところ三人中「特に役割を演じていない」のが五名に対して「調整役」一人、「優等生」一〇名、「世話役」九名、「問題児」六名、「いないふり」四名と、多くのメンバーが複数の役割を演じていました。そうした気づきはアンケートでも語られました。

●日々の生活の中で「ああ今は〇〇の境界に侵入されている」など気づくようになった。

●境界を知ったので、断わることが楽になった。

●取り組む前は、自身が相手に与える影響を重く考えていましたが、感情や責任には境界があることを学び、思考が少し軽くなりました。

●わりと短期間で日常生活に変化が感じ取れたなあとと思います。境界を上手に引けるようになった、というより

は、振り返ってこういう境界は侵略しちゃうなあとか、自分はこの境界が大事だから境界に入ってこられたからイライラしたんだな、みたいに境界を軸に考える頻度は増えたと思います。もう一つ、普段から自分のキャラや手が求める「私像」を勝手に想像して維持しようとして、苦しくなっていたことに気がつきました。

### 感情のトイレ説

十一月から講座2「わたしメッセーじ」と感情」に取りかかりました。すると、これまで感情に蓋をしてきたメンバーの中には続けることがしんどくなる人も出ました。定期的なミーティングは、そうしたしんどさも受け止めあえる機会です。

私たちは「感情」の本質について「本質観取」という手法を使って整理をしました。そこで導かれたのが「感情のトイレ説」です。感情は赤ちゃんの「快・不快」から始まって、自然に

出てくる生理現象であり、その処理方法は身近な対人関係と密接に結びついていて、出す場面をどう持つかが生き方に関係するのだという説でした。これは、多くのメンバーに響きました。のびのび育ったメンバー（数少ないですが）は「感情は源泉かけ流し」、逆に抑圧してきたメンバーは「密閉容器で嚴重に保管してきた気がします」と表現しました。

子育ての中ではトイレトトレーニングと同じことが感情でも行なわれる必要があるのではないかと議論は進み、感情の出し方やタイミング、場所を、安心できる相手から教えてもらえる経験が大切だろうという話に。

「よく出したねと褒められる時期があり、いつどこでどのように出したらよいか覚えていくプロセス」が必要なんだ！ということに気づいたので。するとメンバーからは「小さい頃、トイレのタイミングで怒られたことあります」「私には中学まで母というトイレがあったのに、高校になって使

用禁止になったのでつらくなったのかも」「私は下剤が必要かも。強制的に出さないといつも限界」などと次々と「私の感情のトイレ事例」が出ました。あるメンバーが「私は、身近にトイレがなかったから、ノートに自分の気持ちを書いてきた。ノートがトイレだったのかも？」と発言したところ、「それって、すごい適切なトイレだと思う。自家発電までしているエコなトイレ」と、大いに盛り上がりました。

### ジェネレーション・ギャップ

年度末に講座3「セルフケアと人生設計」に入りました。複数のメンバーから違和感が寄せられるようになりました。内容を聞くと、どうやら時代背景の違い、それに伴う価値観の違いへの違和感だということがわかりました。私たちのメンバーの多くは二十代です。しかも、親や親たちの世代に価値観を押しつけられたことで苦しみ、そこから解放されたいと願い、活動を

していました。セルフケアが苦手で、先の目標を描くことはできない世代にとっては、目標設定を迫られることに圧力を感じたのです。あるメンバーは最後のアンケートにこう書きました。

（教材の中には）家族神話、恋愛神話、成長神話、男女二分論みたいなものが色濃く、時代錯誤な感覚が強かった。（中略）また、現在の社会の個人主義・自己責任論の強さ（それがスタンダードな思想として浸透していること）を再認識させられた。共同的・社会的な思想や生活様式は、本来の人間のあり方なのに、むしろ異端になってしまっていると感じた。個人が社会的な考え方をすればするほど、共同的な生活をしようとするほど、現在の「社会」からは排除されるようなジレンマがあると思った。

私は自分の心身と生き方をもって、現在の社会の病理を表面に出していると思ってきたし、今もそう思っている。しかし、世間の多数派（この教材も）は、

「問題は私のもの」だと言う。これが自己責任論であり、これまでもこれからも私が闘っている対象なのだと理解した。

今の社会の課題と自分たちが抱えている生きづらさの関係に気づき、そこに向き合ってきた私たちにとって、この通信セミナーは課題をより明確に理解把握する大きなきっかけや貴重な機会になりました。

効果があつたと実感する理由は多くのメンバーが言う通り「ミーティング」の存在です。加えて仕事や活動というコミュニティの中で「境界」「感情」「セルフケア」などについて共通言語が持てたことでした。まさに最後のアンケートにある「共同的・社会的な思想や生活様式」が身近にあったからに他なりません。この体験を次にどう生かしていくのか、それぞれのメンバーが感じて、考え、模索しています。その経験を共有する場をこれからも共につくるために活動は続いていくのです。