

50才から私が主役！

ゆうゆう

my40's
臨時増刊

YouYou

10月号
Vol.1

600円

「自分史」
を書いてみませんか
50代女性を
応援します

大特集

50才からの自分磨きレッスン

PART1 お手入れ次第でもっと美しく！

素肌作り・顔作り

PART2 メンテ次第で、体も心も健康！

ホルモン補充療法、更年期の性、うつなど

阿木燿子

池田理代子

機能的でおしゃれな

シニアグラス選び

神無月の食卓

備前焼き 人間国宝 藤原 雄

秋の奥多摩で“七輪陶芸”
の醍醐味を味わう

時実新子

岡田信子

ゆうゆうインタビュー

加藤登紀子

「絵手紙」で人生が

2倍も3倍も

豊かになった

難病を抱えながらの人生
介護「どないかなるわ」

ボランティアぐるーぷ訪問

巻末大特集

(死ぬまで安心
して暮らせる) お金の作り方

老後の生活っていくらかかる？
[年金]いつから、いくらもらえる？
50代こそ老後資金の貯めどき
目減りさせない老後資金の運用法

文章のデッサンで

思い出のエッセイを書く

つなぶちようじ

イラスト・佐々玲子

心理学者のエーリッヒ・フロムは単に精神病理学的問題の解決のためではなく、自己を成長させ、よき生を成就させるために自分史を書くことを勧めました。自分史を書くことによって愛する能力が増すことも示唆しています。あなたも気軽に楽しく自分史の断片となる思い出のエッセイを書いてみませんか。エッセイを書くことで豊かな人生を味わうことになるでしょう。

文章を書くとなにがいいのか？

一昨年、アイルランドをバスで旅行しました。その途中降り立った小さな街で雨に降られました。昼食にはまだ早い時間だったので、雨に濡れながら街を歩きました。その街で一番大きな衣料品店のショーウィンドーにハンチング帽が飾られていました。帽子をかぶれば雨もあまり気にならないだろうとその店に入りました。するとその店に一步入った途端、店の奥の棚に飾られているハンチングが目飛び込んできました。近づいていくとツイード地のハンチングでした。私は頭が大きいので学生帽を買うにもスウィミング・キャップを買うのにもたいてい苦労しました。ところがそのハンチングはサイズがピッタリだったのです。すぐに買うことに決めました。その後、ずっと私はハンチングをかぶって旅行しました。なぜか妙にハンチングをかぶることがうれしかったのです。

帰国後しばらくしてハンチングを買ったときのことをエッセイにしました。雨の降り方、街のようす、ショーウィンドーのデザイン、そしてハンチングを買ったときの感覚。それらをつぶさに思い出し、文章にしていくと、私のなかにひとつの疑問が生まれました。「なぜツイードのハンチングを買ったのか？」

お店に一步入ったときにすぐに見つけたツイードのハンチングは私にとってなにか意味があるのではないかと思えたのです。その疑問が私の頭に浮かんた途端、記憶は私を三歳の頃に連れていつてくれました。

三歳の頃、木枯らしが吹く寒い日、私はツイードのジャケットを着せてもらい、母と兄と一緒に散歩をしていました。兄は十三歳年上で当時高校生でした。私は兄を追いかけました。いくら追っても三歳の足では兄に追いつけません。でも、その追いかけてこがとても楽しかったのです。その兄が私のツイードのジャケット姿を見て「これで新聞記者がかぶるようなツイードのハンチングでもかぶったら似合うだろうな」と言ったのでした。驚きました。今から三十数年前の兄のたった一言が時を越え、私にツイードのハンチングを買わせたのです。「ツイードのハンチングがかぶりたい」

自己表現は採点されない

もし私がエッセイを書かなかつたら、一生兄の一言とアイルランドで買ったハンチングの関係に気

がつかなくたかもしれません。このように自分に関する記事を文章にしていくと、さまざま

なことに気づかれます。別にそれらを知らなくても生きてはいけます。しかし、それらに気づ

くことで私は自分がとても落ちつけて、どこか癒されるような気がするのです。

私たちの多くは幼い頃から自己表現を義務教育の名の下に採点されてきました。しかし、自己表現は採点されるべきものではありません。自己表現は楽しむべきものです。絵が好きな人が楽しみで絵を描くように、編み物を好きな人が楽しんで編むよ

うに、文章を書くことを楽しむことができます。多くの人が文章を書くことを嫌っています。しかし、実際に自分の思うままに文章を書き始めると、それがいかに楽しいことか、気持ちいいことに気づいていきます。

私は毎週「ヒーリング・ライティング」という講座をおこなっています。瞑想と与えられたテーマについての文章を書くことで本当の自分の心を見つけていきます。そこでは受講者のみなさんが無心に楽しく文章を書いていきます。無心に楽しく文章を書い

ていくと自然と自分が普段隠している思いや気づかなかった感覚を見つかるものです。そしてその思いや感覚は本当の自分が誰かを気づかせてくれます。あなたも他人の評価や採点されるためではなく、純粹に自分の表現として文章を書いてみませんか。

文章のデッサン

文章を書くこうとするという気持ち負ってしまうものです。あれも書きたいし、これも書きたい。それらを一度にわかりやすく書くにはどうしたらいいだろう？ そんなことを考え出すと文章は途端に難しくなり、なぜか言いたいことからどんどん離れていく気がしてしまいます。

文章で表現できることは自分の思いのほんの一部だと割り切

りましょう。そして、そのほんの一部を積み重ねることです。自分の表現が成就していくと考えてみましょう。まずは自分が一番言いたいことを書くことです。それを引き出す方法として私がヒーリング・ライティングでおこなうのが「文章のデッサン」です。もともとデッサンは絵を描くための手法です。デッサンをする人は何度も細い線を描き、一番

よいと思った線を徐々に太くしていき、最後に描きたい輪郭をあらわにしていきます。それと同様に文章もたった一度で完璧な文章を書くこうとするのではなく、今書いている一行があたかもデッサンのために引く細い線のようには実際にはにかく書いてみるのです。

文章のデッサンには三つの約束があります。

- 一、書き出したら一気に書く。途中で考えたり休んだりしない。
- 二、もし文字を間違えても消しゴムやインク消しで消さず、線を引き、すぐに次を書く。
- 三、めちやくちやでもいい、書くことを楽しむ。

そしてできれば書く時間を決めて書いてください。

内語

文章のデッサンをするには理由があります。

私たちはほとんど常に頭であれやこれやと考えを巡らせてい

ます。そのとき頭の中でやりとりしている言葉を内語と呼びま

しょう。私たちは内語で考え、行動の一部を決めています。特

自分史の断片を書く

に理性的な判断によって行動するとき、その行動は内語が決められているでしょう。ところがその内語は頭で生まれた次の瞬間には失われていきます。十

分前の行動は覚えていても、十分前の内語は意識して覚えていないかもしれない限り忘れてしまいます。ところが文章のデッサンの約束を守って文章を書くとき内語

が文章に反映されます。だからしばらくして読み返すと、自分はこのことを考えていたのかと思うようなことを書くことになり。普段は心の襞の中に隠

している思いが文章に浮き上がってくるのです。

文章のデッサンで書くとしても

アップし、それをひとつずつ書いていくのです。はじめのうちは印象に残っている楽しかったことが

準備をするときでもエッセイが書きやすくなるので試してみてください。

ださい。

何を書けばよいでしょう。もちろんあなたの興味のあることを自由

に書けばよいのですが、テーマを選ぶというのは難しいことかもしれない

楽しい思い出に登場する人物や場所、景色、道具などを五分程度でリストアップすることです。

文章のデッサンの約束を守り

を差し上げましょう。自分史の断片を書いてみてください。つま

りいままで生きてきたなかで特に印象に残っていることをリスト

思い出せば思い出すほど、いろいろなことがさらに思い出されるはず

です。もしもの足りないようでしたら制限時間を延ばしてもかまいません。

エクスサイズ 1

生まれてこの方、特に印象に残っている思い出をできるだけたくさんリストアップしてみてください。

い。できたリストは自分にさえわかればよいので説明を書く必要はありません。制限時間は五分

です。エクスサイズ 2

たくさんリストアップできましたか。いまリストアップした思い出

のなかで特に楽しかったことにひとつ印をつけてください。その思い出についてエッセイを書いてみ

ましょう。このままその思い出をエッセイにしてもよいのですが、エッセイを書くための準備をします。この

これから書く思い出のエッセイに登場する人物、場所、景色、道具などをリストアップしてみま

よ。制限時間は五分です。

では、エクスサイズ 2 で書いた

リストを脇に置いて実際にエッセイを書いてもらいます。文章の

デッサンの約束に基づいて書いてください。途中で書いている文章

をうまいとか下手とか考えないでください。頭の中をよぎる文章を次々と文字にしていって

エクスサイズ 3

エクスサイズ 1 と 2 で準備した

思い出のエッセイを書いてください。制限時間は十分です。

文章のデッサンの約束を守り十分書くとかなりの分量が書けたでしょう。できた文章に簡単に

加筆・修正をしてください。それで一本のエッセイのできあがりです。もしもの足りないようでしたら制限時間を延ばしてもかま

ません。エッセイが完成したらぜひ朗読

してください。朗読の際には感情を込めて朗読することをお勧め

します。感情を込めると泣き出す方がいます。そのような場

合には泣くのを我慢せず泣きながら朗読してください。泣くこ

とによって晴々とした気持ちにな

れるでしょう。

113



自分史を構築する

エクササイズの1〜3を繰り返すことによっていろんなエッセイを書いてください。何本かエッセイを書いたら年表を書いてみましょう。年表は自分が生まれた年から現在までの年表です。まずは年号とその年の自分の年齢、そしてそのとき通っていた学

校や職場を書き込み、自分に起きた事件を書いてください。それから社会で起きたさまざまな事件などを別の項目に書いてください。年表は自分が見やすいように工夫してください。

書いた年表に自分が書いたエッセイがどの時代に当てはまる

かを記していつってください。するとどの年代がよく書かれていて、どの年代がまだ書かれていないかがよくわかるでしょう。はじめのうちはまだ書かれていない時代ばかりが目立ち、すべての年代を埋めるのは大変に思えるでしょう。しかしあせること

はありません。少しずつ楽しんでいけばよいのです。地道に続けていけば、いつか自分史ができあがります。

また、無理に自分史にするのではなく、ある時代にこだわりの年代についてのみのエッセイを書き続けるのも面白いでしょう。

自分史の変化を楽しむ

エッセイを書き続けていくと、そこに登場する人々を自分がどんな人だと思っているかが浮き出てきます。その人に対する評価は時として変化していくでしょう。ぜひその変化を楽しんでください。時とともに自分も変化していくでしょうし、相手も変化しているはずです。その変化をぜひ感じて表現してみてください。時代ごとに自分が何にこだわり、何を大切にしてい

たかが見えるようになると、かつては許せなかった人やできごとが許せるようになっていくかもしれません。もしそんな、今なら許せる人やできごとを見つけ

たら、その相手やできごとについての文章を書いてみてください。その際にお勧めするのは相手に対して感謝を表現するような文章を書くことです。

面と向かって感謝するというのは日本人にとって照れくさい

ことでしょう。だから人は感謝の念を照れ隠しのために文句に変えたり、不平や不満に変えて表現したりします。自分の中にそんな部分はないでしょうか？他人の照れ隠しはすぐに見抜けますが、自分の照れ隠しを自分で見つけるのは難しいものかもしれません。照れ隠しに逃げず、感謝の言葉を書いてみてください。きっと思わぬ発見があります。

さらに、当時は消し去りたいと思った忌まわしい過去について、もう一度考えて文章にすることもよい体験になるかもしれません。また、かつては恨んでいた人に感謝したらどうなるか、架空の手紙を書いてみるのもいいでしょう。かつてのあなたと今のあなたは、もうすでに違うかもしれませんのです。

気持ちいいもの

エッセイのテーマが見つけにくくなったときには、自分にとっての気持ちいいものを思い出すといいでしょう。身の回りにある気

持ちいいもの、旅行の際に感じた気持ちいいもの、人と接するうちに見つけた気持ちいいものなどを思い出し、それらを文章

にするのです。すると不思議なことにさまざまな記憶がよみがえってきます。普段は気にも留めないささやかな喜びや感動を

文章でとらえるようになると、さらにたくさんの喜びや感動をキャッチするようになるでしょう。

メモを用意する

エッセイを書いていると、ふと今書いていることには関係ないけど、いつかそのことについて考

えた方がいいと思えることを思い出します。そんなときにはメモを用意しておき、そこに簡単

に考えたい内容を書いておくといいでしょう。気になることをメモに書き留めることによって、今

書いている文章に没頭できるようになります。

未来に宛てた手紙

エッセイを書き続けていると、未来についての希望や願望が生まれてくることがあります。それらもぜひエッセイにしてみてください。未来のビジョンが明確で

あればあるほど、そのビジョンは達成しやすくなります。それを何年後に実現させるかを書き留めると、さらに明確になりいいでしょう。

また、未来と言っても、すぐにでもできるようなこともそのビジョンに含まれているかもしれません。そのようなことはすぐにやることとして書き出し、実

際にすぐにやってみましょう。すぐにやればやるほど、あなたの未来は広がっていくはずですよ。そしてその体験をまたエッセイにしてみてください。

言葉を存在させる

せっかく書いたエッセイは誰かに読んでもらうか、朗読して聞いてもらいましょう。あなたが文字にした思いは、誰にも読まれ

ることがないならば単なる記号と変わりありません。できれば相手に文章を書いてもらい、互いに読み合えるような関係を築くといいでしょう。

多くの人にエッセイを読んでもらい、感想などを聞くと、自分一人では気づくことができない、行間に沈んだ思いのような

ものが見えてくることがあります。

絵を描くと、普段では気づかないようなことに気づかれます。光の反射の仕方や目の錯覚や遠近の関係などです。それと同様、自分の思いを文章にすると、自分の心に気づかされます。それを他人に読んでもらうこと

でさらにそのことについての視点が増え、角度の違う新しい気づきが得られます。あなたが書けば書くほど、気づきが増えれば増えるほど、自分の心が豊かになつていくことを感じるでしょう。そしてそれに気づくと同時に世界もまた豊かになつていくことを実感するでしょう。



つなぶちようじ●昭和36年、東京生まれ。ライター、ヒーリング・ライティング講師。早稲田大学理工学部卒業。株式会社電通をへて独立、ライターとなる。科学、自然、環境、マーケティング、精神世界をテーマとしている。著書に『胎内記憶』（共著、ダイヤモンド社）、『ヒーリング・ライティング』（VOICEなど）。
<http://fly.to/yoji-t>