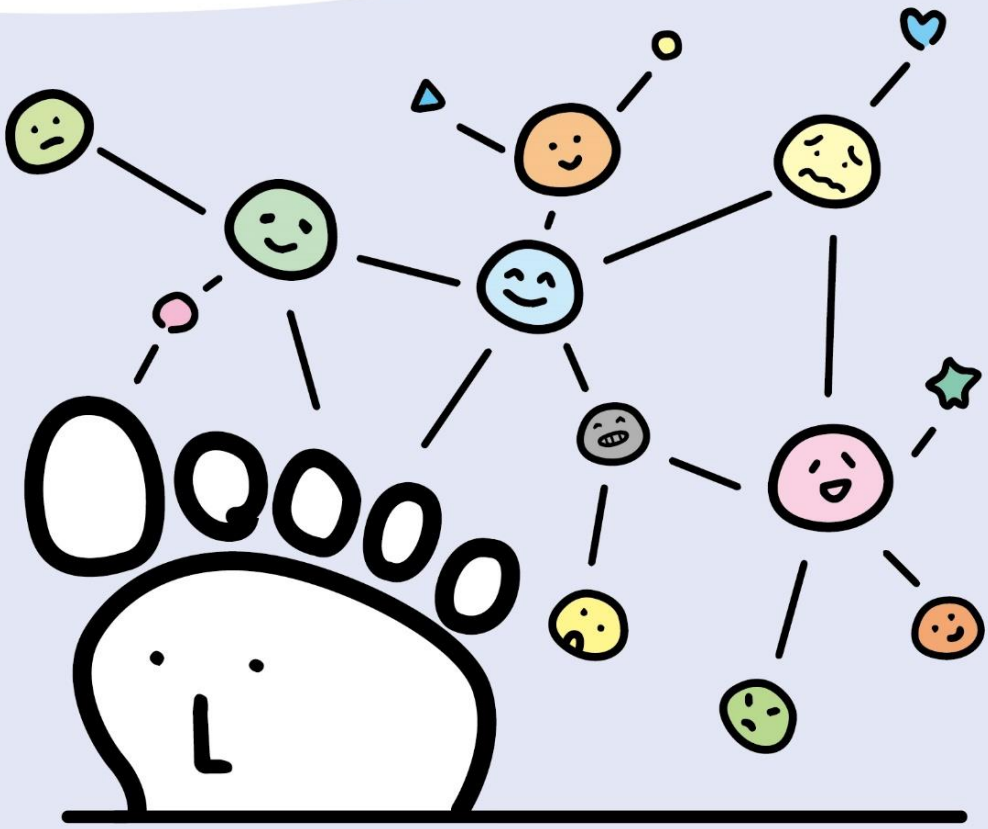
長野で暮すマイノリティを生きる僕らのために、
僕らが作るフリーペーパー

hanpo vol.12

TAKE FREE



ともだち

topic

■ ともだち
■ わたしのともだちのはなし
■ あたしのはなし
■「ともだち」の話
■ ～暖かい羽毛に包まれていたかった～
■ 人じゃないともだち
■ “ともだち”を決めるのは
■ りまじない
■ 私の内側に土足で入らないでほしい
■ 空想ハピネス図鑑

hanpoは、さまざまないきづらさを経験してナガノで暮らして
複雑な思いをしているあなたに、ナガノに住む半歩先にいる人たちの
声を伝える手紙です。

hanpo とは

いま、様々ないきづらさのもとに孤独を感じていたり

つらい思いをしている１０代から２０代くらいのあなたへ

ナガノで様々な生き方をして暮すマイノリティ※の経験者たちが

自分たちの経験を伝えるフリーペーパー＆ＳＮＳです。

プロローグ　ともだち

ともだちがどんな人なのか、わたしは知らなかった
小さい頃からともだちに憧れていたけれど。
いつの間にか周りに一緒に過ごす人が居た。
勉強したり、遊んだり、噂話をしたり。
いつの間にか潮が引くように取り残されて。
そして、いつの間にかそばに残った、ＣＤとルーズリーフの切れ端と、毛むくじゃらと本の山。
それも　わたしのともだち。

ｈａｎｐｏでいう　マイノリティ　とは
不登校やひきこもり、学校や家庭の問題だけではなく、
発達障碍、身体障碍、内部障碍、ＬＧＢＴＱ、
国籍、様々な事情…etc
これらに当てはまらなくても、暮していて感じる様々な、
人に伝えにくく理解されにくい生きづらさのことを指す。

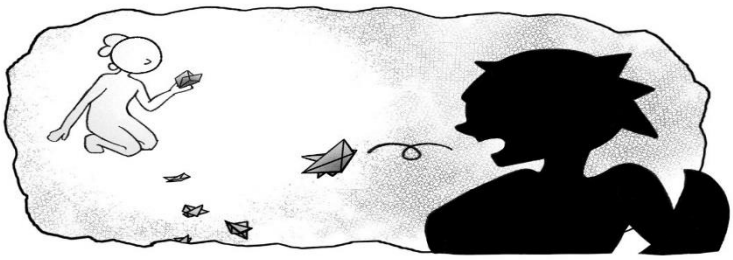
わたしのともだちのはなし

ツキヨタケ

わたしのともだちは、自分のことを「最悪な人間」だという。他人の気持ちを全く考えられなくなってしまって、いつも周りの人を傷つけてしまう。
「だから私は友達を作れないし、傷つけられるのも怖いし、傷つけるのが怖いので人に気を許すことができない。」そんなことをいう。
たしかにあの子は自閉症の特性もあって、好き嫌いが顕著で、話の脈絡や会話の糸を汲み取れなくて、脱線したり、さえぎってしまったりすることが多くて、ムッとするときはあるけれど、それはそれ。なりたくてなっているわけじゃない。そもそも人の気持ちなんて、特性とかあってもなくても、わかんないもの。それってそんなに最悪かな?って思う

特性のことについてもう少し付け加えるなら、裏表がない分探りあいが無くて話しやすいと思うこともある。わからない事をそのままにして、話していく上辺だけの付き合いよりも、わからないことをわからないと言ってくれる。

そんな話をしながらもわたしとあの子は3年くらい話をしている。
お互いにともだちって言ったことは無いけど、
たぶんこの関係は「ともだち」って言えるものだと
わたしは思っている。



でも……ともだちに限ったことではなくて、
人と話すときはいつも怖い。
ともだちでも、かぞくでも、しごとでも、
対峙している人が、わたしに、どんな感情をもって、
どんな感情を向けるのか。それはいつも怖い。
ともだちなら平気ってわけでもないし、かえって
ともだちのほうが怖いと思うときだってある。
一緒に過ごしてきた時間がある分、余計に傷つけること
とも、傷つけられることも怖くなってしまう。

ともだちのことを憧れていた時、ともだちが居てくれたら、いろんな相談や趣味の話をして楽しい時間を過ごして、きっとわかりあえる関係なんだって思っていた。でもそれは昔の話、なんでもわかってしまうふりをして過ごしていくのは、ただの都合のいい関係で。わかりあえないから、お互いにわかろうと努力する。
それがきっと、わたしのともだちとの関係。

あたしのはなし

私の周りをまわる人たちのなかで、
「ともだち」ってどんなもの？

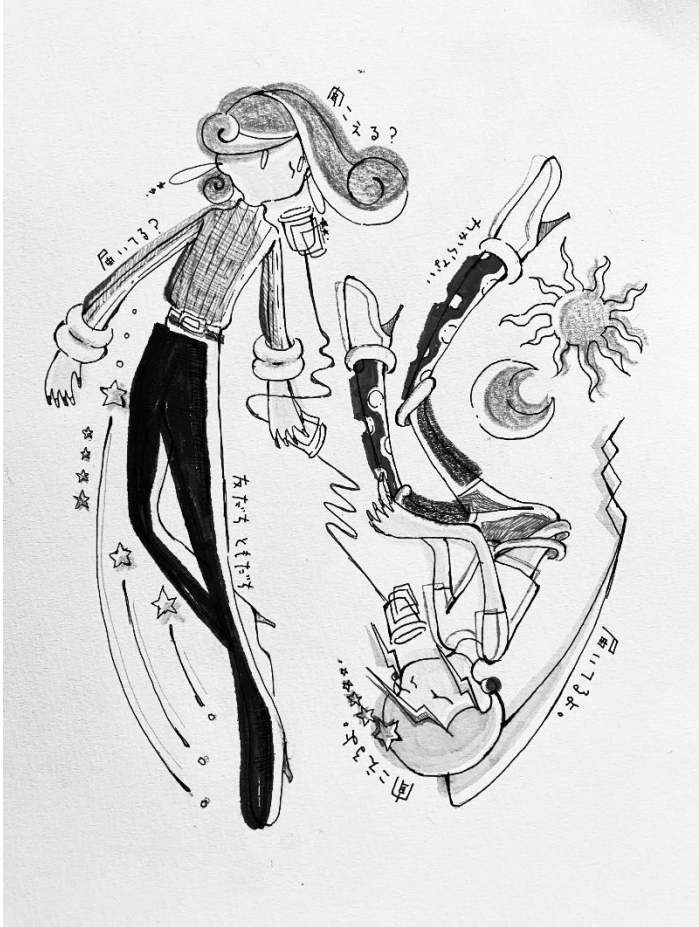
大人もいる、子どももいる。
子どものような大人もいる。

海の向こうにいる子もいれば、
「今から遊ばね？」で遊べる子もいる。

名前も知らなかったりする。
家族ぐるみで仲良かったりもする。

夜中にいきなり踊り出したりする。
それを笑って見ていたりする。

それでも、まわっていけばもちろん、去る人もいる。
くっつくときも離れるときもある。会いたくない人も出てくる。



けれど、なんとなく、ふとした時に
その輪のなかに
「あ、あの子が今隣にいたら楽しいだろうな」と思うような存在があれば、それは「ともだち」なのかもしれない。

そんな人たちが私の周りにいること、隣で笑ってくれていることがとても嬉しい。
ありがとうともだち。

「ともだち」の話

Karin

幼いころから児童養護施設で暮らした私は、人は簡単にいなくなるものだとおもっていた。そもそも親がいなくなってここに連れてこられたのだ 子どもたちも大人も1年の間に10人以上入れ替わる、そしてもう会えなくなってしまう。6年以上いた私はいったい何人と別れただろう。どんなにだいすきでも、どんなに仲がよくても、どんなにずっと一緒にいたいと願っても、大人から何も聞かされずに理由も聞かされずに突然いなくなる子もいる。「ねえ、●●は?」「新しいところに行ったよ」「なんで?」「…宿題やった?」はぐらかされる。

いつかみんないなくなる、私の周りからはみんないなくなる。気づいたときには別れに慣れていた 悲しんでも仕方ないのだ。泣いてもかえってこないのだ。どこにいるかもわからない。もう会えないこと、いちいち悲しんでいたら、いちいち泣いていたら、じぶんの心がもたないから、ともだちはいない。

ともだちはうしなった。一時保護に行ったときは 児相の職員から「クラスのみんなには、病気で行かれないって言ってあるからね」と言われた。

施設に入ったときは「クラスのみんなには病気で入院しているって言ってあるからね」と言われた ちがうちがうのに。嘘つきのわたしになった

病気で、入院して、学校からいなくなった私になった。学校に戻ることはなかった、知らない街に来てほんとうのことを誰にも言えないまま、

ともだちをうしなった だから私は「学校からのともだち」がいない。

ともだちをつくるのがこわくなっていた いつかいなくなるんでしょ?

それならともだちなんかいらない それならわたしからいなくなる。大人になって出会ったひとにいわれた、一日遊んでまたねと別れるときに振り返りもせず惜しそうな感じもなく。スタスタ去っていく背中みてるとなんかいなくなっちゃいそうだよ もう会えないかもって思っちゃうよ と。 自分では無意識に今日で最後かも、名残惜しんだらまたつらいから、そんな思いが行動にあらわれていたのかもしれない。「いつかいなくなるよ、傷つきたくない」 とつぶやくと

「いなくならないよ。」 と真っすぐな目で返された

信じたいけど、信じたくない こわいんだ 今もまだ、
こわい だからつい距離をとってしまう。
わたしと会ったこともなかったことにしてほしいと思
うこともある。忘れてほしいと思うこともある。
それでも数人のともだちと呼びたい人が何人かできた。
それはみんなおとなになってから出会った1年に1回
連絡が取れたらいい、ともだち LINE教えてないけ
ど、ともだち 年に何回かは会いたくなる、ともだち
言葉通じないけど、ともだち ふとした時に会いたくな
ったり ふとした時に話したくなったり 今の気持ちを
分かち合いたいと思う人いまだにともだちがなんなの
かわからなくてこわくて距離を取りたくなってしまう、
わたしにとってのともだちはそんなひとたち。

〜暖かい羽毛に包まれていたかった〜

しおあじ

ともだちから教わったこと
命の重さはそんなに重くなくて、目を離したら飛んで
いってしまう、ということ。

ぼくがあまり人前に出なくなっていた頃、
ぼくには大切なともだちが二人いた。ここで話すのは
そのうちの一人。
学校でいじめにあって、居場所を失っていたぼくにと
って彼の存在はよりどころだった。
いじめは、今思えば些細なことで、自分が認めてもら
えると思っていた場所で、自分の居場所を信頼してい
た人たちに奪われたような、そんな気持ちだった。
例えるなら、酸素ボンベがないと息ができない場所で
突然、隣を歩いていた人にボンベのバルブを閉じられ
てしまっていたような……息もできないような、
そんな気持ち。

ぼくが彼と過ごしていたのは、そんな時期だった。

まず、彼は人間じゃなかった。ぼくが卵から孵化させた鳥で。クロと名前を付けていた。
彼は僕が孵化させたばっかりに、同種の仲間たちとはうまくいかなくて、辛い思いをさせてしまった。群れで仲間になれるはずだったのに、群れに入れなくなってしまっていた姿をぼくは勝手に自分と重ねていた。自分と似たような境遇の彼を、毎日一緒に出掛け、肩にのせて話かけて過ごした。一緒に寝たりもした。勝手に重ねて自分と分かり合えていたのはあの子だけだと思い込んでいたのだから。
あの頃人の目なんてどんなふうに見えていたかなんてこれっぽっちも覚えていないけど、彼の瞳はとてもきれいな橙色をしていた。
彼がずっとそばにいてくれたけど、それでもぼくは寂しくて、彼をきつく抱きしめたことが何度もある。きつく。きつく。
彼はぼくの顔を「なぜ?」と僕の顔を見上げて、ぼくは彼の瞳に映った自分を見て手をはなす。
酷い顔をしていた。
ぼくはずっと彼の中に自分を見ていたんだ。
手から離れた彼は、それでも僕のそばにいた。
彼の居場所はぼくのそばだったんだと思う。
思いたい。

彼との関係は突然の幕を閉じる。
彼が野良猫の爪にかけられて、致命傷を負わされてしまった。もう一人では立ち上がれないほどに。
それでも彼は生きるのをやめないでいてくれた。
自分で食事をとれなくても、彼は生きてくれた。
それがその時のぼくには何よりも救いだった。
彼を支え続けることがぼくの役割だったから。
苦しそうにしていても、その瞳はきれいなままだった。2週間過ぎて、ぼくがどうしても家を空けないといけない日に、彼は息を引き取った。
彼にとっても、ぼくが支えであったと思いたい…
お別れは言えなかった。
ここまで書いて、この関係は、いわゆる依存と虐待の記憶なんだと再認識している、だけど……
ぼくにとっては苦しかった日々を共に支えあった友情であったと思いたい。言葉もなくとも、誰を信じることはできなくても、一方的だったかもしれないけれど、ぼくは君に救われていたんだよ。
ぼくの、かけがえのないともだちへ。

人じゃないともだち

自分には人じゃない友達がいる話をしたい。
幽霊とか妖精とかじゃない。
そういう友達がいたら楽しそうだけど、残念ながら
自分にはまだ見えたことがない。
いつか見てみたいから、希望を込めて「まだ」見えない
と書くことにする。
わたしにとっての、人じゃないともだちっていうのは
例えば実家で飼ってた犬。
他には育児放棄されたのを育てた鳩とか。
日向ぼっこしている猫、散歩中のいろんな犬たち。

あとは小説とか、マンガとか本。
時々は空とか風とか太陽とか。

当然だけど、お互いに友達だと言ったことはない。
というかわたしが勝手に友達だと思って、友達として
ふるまわせてもらっている。
むこうがどう思ってるかはわからないけど、こっちは
好きだからそれでもいいのだ。我ながら勝手なことだ。

口では友達と言うのになぜか本人がいないところで、お互いに悪口を言い
合うクラスの“友達”。授業のノートを見せてもらう時だけなる“友達”。
連絡先を知ってるだけの“友達”。休み時間は一緒にトイレに行って、
アイドルの話をしておそろいのアクセサリーを使うのが“友達”のルール。
みんなが外で遊んでいたら、あなたも行って遊びなさい。それが“友達”
だっていう先生。“友達”だから助け合わないとねって言うけど、助けら
れた記憶がないとか…“友達”の意見に同意しないなら、明日からあなた
は“友達”じゃないとか…

そういう態度も、暗黙の了解も、こうでないと“友達”でないという
固定観念も当時の自分には理解不能で恐怖と侮蔑の対象だった。
自分にとっては人間こそ訳のわからない宇宙人だったし、自分の好きなも
のもやりたいことも、どうしてもみんなと同じになれなかった。
なりたくなかった。

だから言葉が通じなくても、悲しい時にそっとそばにいてくれる実家の犬が友達だったし、大好きだった。
本やマンガを読んでると楽しいし、知らないことをたくさん教えてくれる。物知りな友達だった。
空が友達だっていうのは、さすがにメルヘンすぎるかな…空に失礼か…とか思ったけど、寂しい時に勝手に友達だということにした。

きっかけは現実逃避をしたかった子どもの遊びだったのかもしれないけれど、あの時のわたしにとっては人じゃない彼らも確かに“友達“だった。
もちろん今も勝手に友達だと思っている。
大人になるまでにはいじめられたり、ウニくらいとげとげしい態度だったわたしに話しかけてくれた奇特な人間の友達ができたり、その友達とSNSでレスバしたり、仲直りしたりした。
人間との付き合い方は相変わらず下手で、つい最近まで人間関係を焼け野原にしながら進んできた自覚がある。

その間も人じゃない友達はたくさんいたし、人間の友達と同じくらい支えてもらったと思ってる。たまにケンカもしてる。マンガの読みすぎとかで。

焼け野原を振り返って思うのは、人間でも人間じゃなくても友達に「こうあるべし」ってルールは別になかったんだということ。
人じゃない何かを友としてもいい。人間の中でも浅い付き合いしかしない友達がいてもいいし、深い話ができる友達がいてもいい。
趣味や年齢、性別、出会い方、連絡の頻度も関係ない。

ケンカして、たぶん一生口をきかないんだろうなと思っても、友達は友達だという人にも出会った。

意味がわからん、と思ったけど、私も友達の空とは喋ったことがない。似たようなもんかもしれない。

とりとめもない話だったけど、
これがわたしと人じゃないともだちの話。

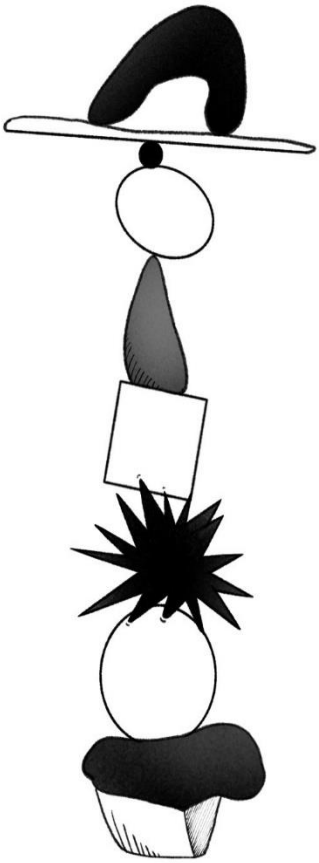
ななお

“ともだち“を決めるのは

さらみ

昔やったゲームを、時々思い出す。
「僕たち、ともだちだよね」
さわやかな笑顔で語り掛ける主人公の幼馴染。
恋愛シミュレーションゲームの、バッドエンドだ。

そもそも私たちが思う”ともだち像“ってどこから来たんだろう。
「おともだちと、なかよくしましょうね」
私が保育園の先生からこの言葉を聞いたのは、4歳頃だったかもしれない。
ともだちって、なかよくする人のことなんだ、とその時感じた。
お昼寝の時間、私だけ廊下に呼び出されて「なんで〇〇ちゃんを叩いたりしたの？なかよくしなきゃダメでしょ」って先生は私によくそう言った。
しゅんってしてたけど、心のなかではなんで怒られているのかよくわからなかった。



なかよくするにはどうしたらいいんだろう。
叩いちゃいけない。バカって言っちゃいけない。転ばしちゃいけない。ものをとっちゃいけない。泣かしちゃいけない。
なかよくするには、たくさんの「いけない」があった。
自分のなかにたくさんの「いけない」を持って、ともだちと過ごした。遊んだ。話した。
でも遊んでいるうちに「いけない」を忘れちゃって、気が付けばともだちは泣いていた。
＊＊ともだちって、気を付けないといけないんだ。

相手の”ともだち“と私の”ともだち“は同じじゃない。
同じじゃないから、不安だ。
だから、不安を解消しようとする。
”私たちともだちだよね？“って。確認する。”そうだよ！“という言葉を期待して。
でも、”そうだよ！“が返ってこない時、また不安になる。

自分が安心したくて確認して、それが逆に不安になる。
自分のなかの「ともだち」を他の人に重ねてしまうと
いうとつらくなる。
ひょっとしたら、私が求めていたのって、〝ともだち〟
じゃなくて、ともだち〝のようなもの〟なのかもしれ
ない。
まっすぐ正面向かって自分をさらけ出していい存在じ
ゃないのかもしれない。
こんなようなことを考えないで一緒にいられる
人は、〝ともだち〟じゃないのかもしれない。
だって「いけない」がないから。

…あれから何年も何年も経った。いつの間にか大人と
呼ばれる年齢になっていた。
大人で「私たち、ともだちだよね？」と聞いている人
を、私は見たことがない。
学校だったら、クラスメイトや部活の人たちが
〝ともだち〟とされていたけど、働くところに
〝ともだち〟はあまりいない。
同じ場所にいて働いているだけ。でもコーヒー飲みな
がら話をしたり、時々お酒を飲みに行ったりする。
〝ともだち〟にこだわらなくなったとき。
私は少し、楽になった気がするよ。

本棚のオキグスリ

ともだちにまつわるあれこれ

ちちんぷいぷい、さみしい時に効くお薬を処方いたしましょう。
それは、「ともだち」です。
おっと、しかしこれは万病に効きますが、「劇薬」ですのでご注意くださいまし。
ですので、まずはコチラのオキグスリの効能をよくお読みになって、
この「劇薬」のとりあつかいを、まずまじっくり確認なさい。
そして、ご自分にあった適量の「ともだち」をおとりください。

本棚のオキグスリ

書籍

友だち幻想　人と人とのつながりを考える　【著者】菅野仁

悩む時、いつも感情的になって落ちこんでしまうから論理的な思考へ連れて行ってくれる本を読んでバランスを取りたい私の処方箋のような１冊。　（分かりやすく寄り添ってくれる本ではないけれど、友だちで悩んでいた学生時代の私にそっと渡したい

りまじない

スズメバチ

そもそも、〜〜〜〜、君はどこにいるのさ
“え？どこにもいないよ？”

わたしには現実のともだちってめんどくさいだけだったから全然ピンとこなかったけれど。
昔から不思議だったんだ、その言葉がまるでとてもありがたいものみたいに言うけれど、わたしにはまじない(あの人いわく呪い)言葉だった。友達がいれば大丈夫とか、ともだちがいれば楽しいとか、そんなことはずっと言われ続けてきたおまじない。

教室の談笑、部活の後のカラオケや、仕事仲間との飲み会、そうしたものが羨ましくないわけじゃないし、憧れはあるけれど、わたしには、きっとあわないだろうとおもうから、そうしたところに関わってこなかった。おひとりさま。

そうやって、人と会わないことを、何度もはれ物のように見られたけれど。
なんというか、いいおせっかい。
ともだちって、(電子の)海の向こうにだっていたし、
物語の中にだって、歴史の中にだっていた。
こんなとき、あの人達だったらどうしただろうと幾度となく考えて、いつの間にかわたしの頭の中には空想の友達(イマジナリーフレンド)が息づいていた、わたしは幾度となく頭の中のともだちと苦難を共にしてきた。時に助言者であり、手助けを自分を諌める存在にもなるけど、わたしは彼らがいるから孤独じゃない。

彼らが(わたしの中に)いる、
それがわたしのおまじない。
わたしはそれで歩き出せる。

ねぇ、あなたのおまじない(ともだち)はどんなすがた？

本棚のオキグスリ

書籍

孤独と不安のレッスン／：鴻上尚史

ひとりでいることは本当に悪いことだろうか？友達がいないやつはみじめなやつなの？そんな訳ない、友達なんていなくても生きていける。
そう思いつつも寂しくてしんどくて泣いてた、人とつながれなかったあの頃に出会った本。本物の孤独と前向きな不安は人生を広げてくれる。わたしは今、「本物の孤独」をやれているのか？たまに振り返りたくなる。

私の内側に土足で入らないでほしい

今回のテーマは「ともだち」。私は高校生のとき、すべての人を「ともだち」と呼びたくなかった。この感情への探求をすると浮かび上がるものとして、小中学校でのいじめとそこから内在化した“自分の個性がこの世の中で不必要なものである”という自己肯定感の低さが影響していると思う。それがまたループして表面化して、“人から愛されない存在”という感情が表になり、人からされて嫌だったことしか、思い出せなくなっていた。だから、恐れに蓋をするために「ともだち」と言いたくなかった。

だけど、ともだちを認めたくないけど、ともだちの執着はある。本当はともだちと言いたいけど、その蓋をしていた感情に触れることが怖い。その天邪鬼（あまのじゃく）な感情はとてもややこしかったし、多くの人に迷惑をかけた。

高校生のときずっと「ともだち」になれなかった、きょんちゃん。あなたは私に「ともだちだよ」と何度も語りかけてくれたのに、私は「ともだちだよ」ということができなくてごめんね。あなたのことを「ともだち」と認めることがあなたから裏切られることがしんどかった。だから、あなたから「もう縁を切ってほしい」と彼氏経由で言われたとき、「やっぱり」と思った。ううん、私はあなたと仲良くなりたかったけど、それよりきっと仲良くなったらより傷つくんじゃないかと思って恐れていた。

大学生のとき、バイト先が一緒のゆうかちゃん。バイト先では仲良かったけど、ゆうかちゃんから「マブ（強い絆を持ったともだち）だよね、うちら」と言われたとき、「ううん、バイト先の仲間」って言った。ゆうかちゃんは傷ついた。私の恐れがゆうかちゃんの「ともだち」の同意に「違うよ」って言った。本当は、もう「ともだち」って言いたいのにも関わらず、今でも言えない。自分ではどうすることもできない。めんどうくさい。

本棚のオキグスリ

音楽

おきぐすり 音楽：ケツメイシ/仲間

引きこもっていたとき、「ハガネの女」というドラマを見ていて、その主題歌。「ともだち」という言葉がセンシティブだったけど、集える仲間がたくさんいればいいなってすごく思ったり。当時の情景を思い出す歌。

ただ、ゆうかちゃんは向き合ってくれた。週3-4働くバイト終わりに行く夕ご飯を一緒に食べたり、一緒に2駅くらい歩いて帰った。人はなにかの縁で出会って、関係性をゆっくりと育んで、気づいたら「ともだち」になっているんだと気づかせてくれた。

触れたくない「自分は愛されない存在」ということは、おこがましくて、ちゃんと築くことで、土足じゃなくて、そっと触れて癒やしてほしい。「ともだち」ってなんだろう?公言していうものなのかな?ううん、気づいたらなっているものなんだろうな。

肩のチカラを抜こう。

ゆず

あとがきみたいなこと。

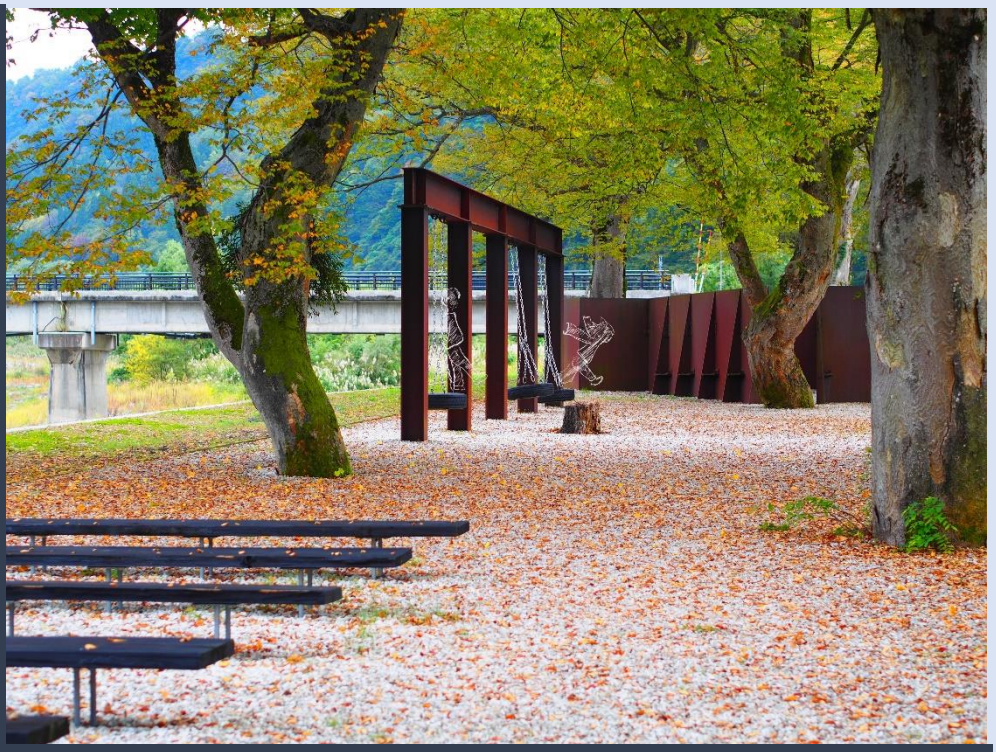
いろんな「ともだち」の話が出てきて、そういえば、と思い出したのは近所のおじいさんの事。ぼくが小学校に行っていたこと、通学路沿いに大きな秋田犬を飼っているおじいさんが住んでいて。僕はその犬もおじいさんも大好きで、学校に行かなくなってからも何度か遊びに行っていた。あの人は学校に行かない僕のことを咎めも促しもしなかった。あのおじいさんがカメラで撮ってくれる写真が好きだったので、ぼくは誕生日にせがんでカメラを買ってもらった。
それからは、おじいさんにカメラのことも教わるようになって、カメラともだちになった。
いつからか会わなくなってしまって、もう会えないんだろうけど。いい友達だったと思う。

ともだちと言えば、甲本ヒロトというミュージシャンが、学校でのともだちという言葉について、“電車の中でたまたま居合わせた乗客のようなもの、たまたま目的地が一緒で、仲良くともだちになる必要はない。でも同じ目的地に行くのに、わざわざ波風を立てる必要はないだろう。”というような考えをしていて、とても実感できる表現だと思って伝えたかった。詳しくは調べてもらいたい。

今回は編集部が総動員で記事を捏ね上げてくれて、盛りだくさんになっているのだけど、この中に、「仲間」という言葉は出てこない、やっぱり仲間とともだちは違うもので、似て非なるものなんだなって実感。僕は hanpo の矢印を目指せる仲間に支えられているのだわ。くさふか

あの日、仕事で行き詰ったときに
「がんばれ」
って背中を押してくれたのも、

どうしようもなくなった時に
「やめちまえよ」
って言ってくれたのもともだちだった。
自分に本気になってくれる他人。



どんな存在なのか、わからない、けど、その曖昧さが僕には心地いい。曖昧なままでいい。
これ以上は、求めない、きっとこれからも。

表紙・ロゴマーク ロクガワトモヒロ　裏表紙・空想ハピネス図鑑 アオヤギマユミ　奥付・写真 くさふか
挿絵・そのべさん ぽちさん

hanpo-nagano.com

「hanpo」の詳しい情報や過去のバックナンバーは
ＨＰに記載されています。
Instagram からも最新情報を発信しています。
どちらも QR コードから閲覧できます。
← ホームページ / Instagram →
またご意見ご感想、挿絵、イラスト、
記事をかいてくれる方を募集しています。
興味のある方はご連絡ください。

HANPO_NAGANO

また HP サイトから寄付金もう随時受け付けています。

-お問い合わせ連絡先-
hanpo 編集部 ⇒⇒⇒ Email hanpoedit@gmail.com
◇Twitter @hanposakino ◇Facebook hanpo ◇note hanpo

hanpo

ナガノで暮すマイノリティを生きる僕らのために、僕らが作るフリーペーパー

◇発行　hanpo 編集部　　◇後援　長野県

共催◇上田映劇◇みんなのお家すまいる◇ブルースカイ◇長野県チャイルドライン推進協議会