

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. 14

TAKE
FREE

成

長



topic



- 成長
- わたしの学生時代は、
- 隠しながら生きるひとへ
- メルナのはなし
- 中学で止まっているけれど
- 本棚のオキグスリ
- 盾を構えろ
- 無題
- 空想ハビネス図鑑
- あかし
- 私はまだまだ未熟だけれど

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。



とは

いま、様々なマイノリティ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。

成長

小さいころ、タネをもらって育てていた。

きつと花の種だろうと思って鉢に植えて育てていたのだけど、いつまでたっても芽が出ない。なんの種なのかわからない。

周りの人たちもどうやら似たか寄ったか、花の育て方を調べたりしながら育てていた。

やっと芽が出てきたわたしの植物は、思っていたものとはかけ離れた姿のヒヨロヒヨロで、どうやら蔓の物らしい。

こんなものを育てたいんじゃない、と憎らしくなつて地面に投げつけた先で、わたしの植物は見事にたくましく

蔦を伸ばして葉をつけて、気が付いたころにはわたしの

背の丈を大きく超えて立派な実をぶら下げていた。

晩御飯はゴーヤーチャンプルー

ゴーヤーの肉詰めスープ

ゴーヤーとスライス玉ねぎのサラダ

どれも苦い。

もし、最初からゴーヤだつて知っていたら育てただろうか…もし知っていたら、この苦みは味わうことなかったらう。

hanpoという 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、発達障害、身体障害、内部障害、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。

メルナのはなし



どんな自分になっていきたいか、
どんなキャラの自分を自指したいかが、
年々分からなくなっている。

前は、「カッコイイ自分」になりたかった。
のだが、今は、別にカッコ良さは、
そんなに要らない気がする。

どんなメルナになっていきたいのか。

理想の自分像は、特にないけど、

何となくあった方が、

それに向かって生きていけるのかなと、

思うけど、それに縛られるのもなんかいや。

だったら、ありのままのメルナで、

いい気もするけれど、まだ「ありのまま」が、
見つからないような、見つからないような。

最近で言えば、

笑いのツボがメチャメチャ浅くなっていて、

昔の自分が、笑いのツボが深すぎたのか、

それか、今のツボが、

本来の自分の笑いのツボなのか。

真相は分からないけど、

昔に比べれば、今の自分の方が、
断然、ありのままだ。
笑いたい時に緊張しないで笑えて、
喋りたい時に、割と喋れている。
今の自分を例えるなら、
ひび割れた卵かな。
殻にヒビは入ってるけど、
まだ完全に割れてはいない。
別にその殻を破りたい訳じゃないけど、
「自分とは何か」「何者か」ってのを、
自分の中で
判明させたい気持ちが少しある。
ひび割れた卵で生きていくか、
ツルツと剥けたゆで卵で生きていくか、
今後どうなるかは、不明。
どうなるか不明だからこそ、
とても不安だが、
毎日生きるのが、
楽しみでもある。
来年は、どんなメルナ

めるな

本当は
グレイクダンス
をやりたいの

本棚のオキグスリ

今回の本棚

「成長」という言葉から、連想されるもの、成長って、いつも自分では気づいていないもの多くて、いつの間にか、その存在に気づいたりするものだったり。

わたしは、何に背中を押されて生きてきたのだろう・・・って

振り返ったらそこには成長があるのだと思う。

そうゆうものをご紹介。

盾を構えろ

今回のテーマは「成長」なんですって。そう聞いたとき迷わず思った。

絶対に「成長」って、すばらしい!!」なんて記事は書かないぞ、と。

成長はいいもののように思う。

例えば、赤ちゃんが大人になっていくこと、植物が芽を出し実をつけて種を残していくこと。

例えば、できなかったことができるようになること、相手の事情を考えられるようになること。

自分だっていろんな意味で成長を重ねて

曲がりなりにもここまで生きてきた。それを無視して「成長」自体を否定するのはできない。

成長していいこともあったし。

でも、「成長」という言葉には手放して賞賛したくない、どこか胡散臭い匂いがする。

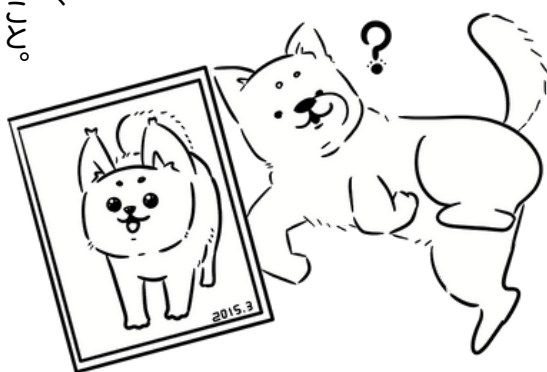
キラキラしたう●こって感だ。

自分の経験から、そんなフィルタがかかって見えて

いるだけなのは一応承知しているが、しんどい時代の自分はこつこついうことを

言ってくれる人たちに救われてきた。という免罪符を使って「成長」なる

言葉をデイスってやろうと思う。



他人や社会のように自分の外側から

「成長」って、いいもんだよ?」と押し付けられたとき、成長という言葉からは妙な匂いがしてくる。

「大人にならなさいよ」

「社会ってそういうものだから」

「成長しないとね!」

言ってきた側に悪気はないのかもしれない(もしかしたらあるのかもしれない)が、こんな言葉を言われるときそこには

「さっさと自分たちに都合が良い存在に変わってくれ」

という誰かの願いが込められているような気がする。

同時に「早く変われ、すぐ変われ」とものすごく急がせて圧をかけてくるようなプレッシャーも感じる。

本棚のオキグスリ

CANVAS / COOLON

ジャンル：音楽

Canvasに何度も背中を押してもらった、詩。進まないといけないうちに、進むことを目的にしてしまっ、何度も立ち往生したけれど、振り返ることを思い出させてくれて、何度も何度も振り返って、少しずつ成長出来たのかな。歩くことが成長することだと教えてくれたように思っている。

階段をノンストップで登り続けなくてはいけないような気持ちになつてすごく苦しい。

どこまで頑張り続けないといけないのか。いつ終わるのか。

ずっと成長し続けないといけないくて、

頑張り続ける日々が

終わらないなら、

命を終わらせるしかないよね。

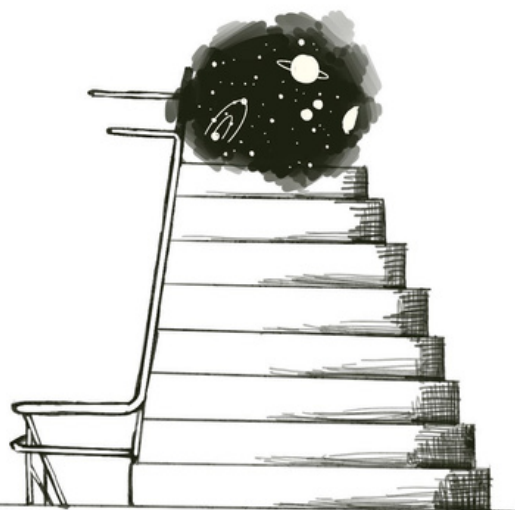
相手のためを思って、言にくいことを

言ってくれる人たちもいる。

楽な方だけに流れないで、ひとつひとつ、

毎日を積み重ねる大切さを教えてくれる人たちもいる。

そういう人たちもいるけれど、無意識に成長という言葉を自分たちの望む通りに人を操る言葉として使っている人たちもたくさんいた。



心からの善意でその人が理想とする「成長」を促してくれた人もいたけれど、自分にとってそれは望まない形の「成長」だったこともある。

そもそも。

「成長」って本当に「いいこと」なんだろうか。いいこと「だけ」なんだろうか。

なんで成長を強制されるんだろう。自分で今

ここにいることを望んだわけじゃないのに。

そう思つて「なんで成長しないといけないんですか？」と聞いて回っていたことがあるけれど、納得いく答えは聞けなかった。

まあでも薄々、今のままじゃいけないのも

わかってるけど。

ところで。

「成長」することって「楽しいこと」なんだろうか。

本棚のオキグスリ

やめるならいま/ヒグチアイ

ジャンル：音楽

やめるなら今 まだ学生だった頃、前に進もうとする度に、ほんとうにこれでいいんだろうかって、足を引っ張る私が居た。 見えないものに怯えて進むことをためらう自分だ。 だけど、今の私は過去の君にこう言える。 ここで二の足を踏むために、ここまで歩いてきたわけじゃないからね。 って。

楽しさで誤魔化してるだけであって本当は痛いんじゃないのか。

「この苦味がいいんだよ」っていう春の山菜と同じで本質的には苦いものなんじゃないか。

ありがたがって拍手してラメを振りかけるように祭り上げるようなことなのか。

いや、もしかして本当は成長ってものすごく神秘的で神聖なことなんじゃないのか。

だいたい。

「成長」の定義って人によっても時代によっても変わるし、文化とかコミュニティによっても変わるよね？

そんなに絶対的なものじゃないのかもしれない。

和を乱さないことを成長っていう人もいれば、自分と違う意見に反論できるのが成長って人もいるよね。

定義もバラバラなのに、仲間ですみたいな顔して語られる「成長」ってなんなんだろう。

ある時に、宇宙についての動画を見た。

なんと地球もぐるぐる回りながら、前(?)に向か

ってすすんでいて、

同じ場所で停止してはいられないそうだ。
それを知った時に自分はどうか「成長」から逃げられないらしいと諦めがついた。

地球が動いてるからって人間が成長しないといけない理由はないんだけど。

なんだかそれを知ったら圧倒されてしまっ

た「地球が前にすすむならまあ、仕方ないっすね…」という気持ちになった。世の中の

「成長しろムード」に抗い疲れていたのかもしれない。

でもせめて、自分がピカピカう●こだと感じる

「成長」の道には乗らないぞ、と思ってる。

不完全でもいいし、遅くていいし、誰かから見たら劣化とか負けでもいい。

今のままの自分でもいいし、変わらなくてもいい。

胡散臭い成長の言葉には盾を構えて石を投げ、階段の踊り場で自分の「成長」を見守るつもり。

ななお

本棚のオキグスリ

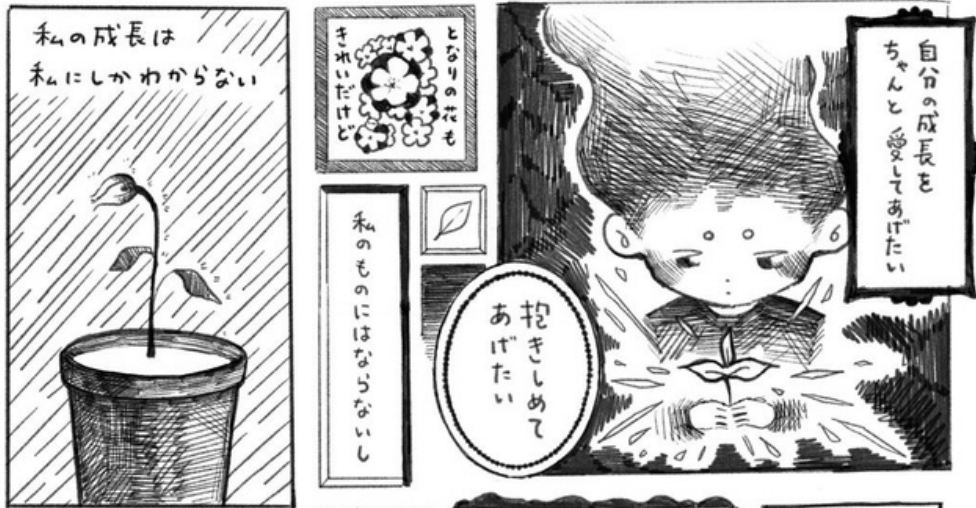
無才の鳥と果実 / Kra

ジャンル：音楽

「昨日と明日の違いを今日作るため無才の鳥の僕が不器用に鳴く」

学生時代に出会ってからこのフレーズに何度も助けられてる。前に進むばっかりがいいことじゃないけど、今日ちょっとだけ何かを変えていくことで明日の自分がちょっとだけ息がしやすくなるかもしれない。他の鳥みたいに飛べなくても鳴くことはできるかも。

そう思うと、ほんの少しだけ勇気を出してみようかなと思えるから。



はふり



あかし



本棚のオキグスリ

春の歌/スピッツ

ジャンル:音楽

私がまだ小学生のとき、お母さんがいつも車でかけていた歌
あときはBGMだったけど

「平気な顔でかなり無理してたこと 叫びたいのに懸命に微笑んだこと」
この歌詞で泣いてしまうところまで、わたしは進んできたね

「無題」

自分の「成長」の無さに辟易としている。
自分はずっと立ち止まっている。

周りの人達は日々を忙しそうに立ち振る舞い、
確実に先へ先へ進んでいる。

それなのに、自分はこの有様だ。それが怖い。
海を眺めながら、そう思った。

その日は東日本大震災が起こった日と
同じ日付だった。

あの揺れがあった時、自分は学校に居た。

下校の時間。揺れに窓が軋み、教室中がうるさくなる。

興奮する子、おびえる子、それを落ち着かせようとする先生。

長い長い揺れが収まって、ざわめきの中家に帰る。

テレビをつける。真っ黒い津波が街を呑み込んでいた。

車も、建物も、街も、人も、

等しく黒い波に連れ去られた。永遠に。



あの日から「成長」なんてしていない。
海を眺め、冷たい水に足を浸し、そう思った。

帰ってからふとその海のことを思って、
短歌を作った。こんなこと初めてだった。
それを恥ずかしながら、にあげてみた。
そしたら、その短歌を好きだと言ってくれた人がいた。
心が少し温かくなった。

その瞬間、自分自身が「成長」したと思った。
ちよつとこじつけかもしれないけど…。

海を見て、黄昏て、心はどこかで冷たくなっていて…。
その心から、ふと閃いた言葉の連なりが他人（ひと）に伝わった。
こんなこと、昔の自分だったら出来なかった。

昔の自分が出来なかったことが、今の自分なら出来る。
これは「成長」じゃないか？

「成長」を自分はどこかで大ごとのように思っていた。
だけどこの出来事のおかげで日々の小さな変化それ自身が
「成長」となる時がある、それを知った。

きつと子どもの頃からずっと「成長」という名の小さな
変化はし続けていたのだらう。けれども、それは日々を生き抜くのに
文字通り必死すぎて、意識することが出来なかったのかもしれない。

その日の海が「成長とは何か」、
というヒントを授けてくれたのかもしれない。

自分がその日見た海は冷たかった。
しかし今の自分の心は少し温かくなっていた。

あの日を境に自分の世界は真っ黒になった。

このグロテスクな社会の端っこで、何度心は死に絶えた。
気づいたら、成人を向かえ大人と呼ばれる年齢になった。

成人式には出なかった。

仕事に挫折し、人間関係で失敗し、自分自身さえ御せなかった。

中学で止まっているけれど』

この間お茶を飲みながら、母が「高校のときのバザーで、お茶を売る係になって、それが結構売れて楽しかったのよ」

みたいなきがらおもた
それを学生時代は中学
というこのときを止ま
っているな、

卒業式の練習をして「ああ、あと何日で卒業するんだな」

卒業アルバムと、卒業式と、
友達にメッセージを書いてもらったり
おまじゆと記念品をもらったたり

「ひとつの節目がおわった」

と、確かに感じたのは15歳の、あのときが最後だ
最初に入った全日制の高校は、1年とちょっとでやめて
2年生の途中から通信制にうつった

そのあたりから体重も本格的に減り始め学校もあまり好きじゃなかったから

（先生や学校には、いろいろよくしてもらった）
ほとんど「学校生活」というものに参加せず



卒業のためにはポートだけ淡々と提出し
知らない街にある文化ホールみたいな場所の
卒業式にだけ参加した
卒業証書とお花をもらったような気がするけ
ど、
心が全然伴っていないくて
なんだかむなしかった
卒業アルバムはない
そしてその日のことを、ほとんど覚えていな

大学は6年在籍したけれど、2年分の単位しか取得できず、退学した。すると在籍していたけれど

「もう無理だ」というのははっきりと、ある瞬間に感じた

ただただ静かに、ゼミの先生にも会わず
お世話になっていた学生相談室の方だけに会

おわったような気がする



いま、たまにこうやって学生生活をあまり送れなかったことが

わたしの人格になにか影響を及ぼしているのではないか？

と思うことがある

帰りにアイスクリームを買って帰ることとか公園で暗くなるまでおしゃべりしたこととか

誰かと一緒に勉強をしたこととかそんな経験がほとんどない

だれかを好きになることも友だちと喧嘩をすることもなかった

そのことで

わたしのころのなにかが欠けているんじゃないか？

そのことで、

だれかを傷つけてしまったりと人と関わることに恐怖を感じているんじゃないか？

小さいころの環境が、おとなになってから

心身にある程度の影響を及ぼすみたい

でも、たしかに思いはないけれど

あまの素敵な思いはないけれど

懸命に生きようとしていた



生き延びようとした結果の選択であったし毎日ほんとうに必死だった

だから、だから、

誰かと比べられるものでもないしそこに華やかなきらきがなかったとしても

わたしのいのちはたしかに、

ちいさくともっていた

「誰かにうけいれてもらいたい」と願うのは

「わたしがわたしのことをうけいれたい」というサインだ

というサインだ

だからこの、いま切なく感じている過去を

「わたし」の中に流れるものとして「わたし」が辿ってきた道として

おだやかに、やさしくすうっと浸透させていきたい

わたしのなかのちいさなわたしは一緒に、それだを望んでいるような気がする

「私はまだまだ未熟だけれど」

私自身が成長したところとは…それは「真面目になれたこと」だと思う。

小学生の頃から学校で問題児だった私は、人一倍怠けていた。

だが、通信制高校に転校したことをきっかけに私は真面目になれた。先ほども書いたように、小学生の頃から私はすごく問題児だった。

友達にいじわるをしたり、家出をしたり、変な髪型や服装をして学校に行ったり…

「私は芸能人になるんだ!」「今度芸能事務所のオーディションを受けるんだ!」。そんな自慢を友達に言いまくっていた時期もあった。

だから、友達がいなくなってしまうた。

小学生の頃は、化粧をして学校に行ったり、腹出しコーデをしたりして、先生に怒られたことも多々あった。挙句の果てに宿題も出さない。

ものすごく問題児だった。中学生の頃も宿題を全く出さず、テストの点数もいいものとは言えなかった。

高校に上がると、人間関係や勉強面の行き詰まりで学校に行けなくなり、クラス担任の先生から「このままだと留年になる」と言われたこともあった。

そして重要なのが、そのことを言われたのが入学してからわずか2ヶ月経ったところということ。



入学してからすぐ学校の授業をサボってしまい、保健室登校や、トイレに1日中籠る日々を送っていた。

正直、当時は学校の授業よりもトイレで自由にスマホを触っていた方が何十倍も幸せだと思っていた。SNSやYouTubeを見れたり、ゲームで遊べたり、音楽も聴けちゃうから、そんな楽しい毎日はこちら以上ないと思っていた。サボり癖がついてしまっ、全く教室に行かなくなった。

いや、行けなくなった。

私自身、同じクラスの人に会いたくなかったのと、もし教室に入ってクラスの人たちが変な目をして私を見てきたらどうしようと思っていたから。「サボってる○○さんがなんで教室にきたの?」と変な目で見られることが死ぬほど嫌だったから。

人間関係や勉強面で行き詰まっていることは、両親も最初から知ってはいたんだろうけれど、私から辛いと言いつことは無理だった。

とにかく転校したい気持ちと、辛いことを両親に相談できない苦しみが増え出して、家出をしてしまった。

行き先は東京。高速バスで行こうと考えていた。だが、その家出は最終的に失敗に終わった。

本棚のオキグスリ

元・片づけられない漫画家の 心地よい暮らし製作所 / 午後 ジャンル：エッセイ

心地よい生活をするに憧れはあるけれど、それを実現していくのは簡単な事じゃなくて、時にそれを妨げているのは、部屋の物じゃなくて、心の中の問題かもしれない。この本は片付けの方法だけでなく、もっと深くある心の快適さに、耳を傾けさせてくれる本でした。読んだ後は、少し成長していけるような気がする。 11

家に連れ戻されてしまった。

だがその後、両親に『学校に行くことへの自分の辛い気持ち』を伝える機会があった。私は文章を書くことが大好きだ。

そして、直接話すよりも文章で何かを伝えることが大好きだ。そんな私は、紙に自分の思いを思いっきり書いてみた。

その紙を両親に見せた。補足として、その場で自分の口で言葉を付け加えたりもした。

両親は辛い気持ちをわかってくれた。

最初に通っていた高校は全日制高校だったが、私は自分のペースで学校に行ける通信制高校に転校したいと思っていたため、県内の様々な通信制高校を母と一緒に見学しに行った。

その中で最も自分に合っている高校をピックアップして、無事に転入することができた。

見学してみて最も良かった高校は、基本的に1対1の授業であり、集団授業をすることがあまりないのが特徴だったため、その点が気に入った。

集団行動が苦手な私にとってはありがたい授業システム。

そんな環境があるからなのか、私はぬくぬくと成長していった。

小学校や中学校の時のような問題児になることや、不真面目になることがなくなつた。むしろ、

先生から「学校たくさんきてくれるから凄いいよ！」と褒められる。そして通知表の成績はクラスAになるほど、

テストの点数や出席・課題提出状況も改善した。

昔の問題児だった私とは違う。

勉強にも積極的になり、悩み事も少なくなり、自分自身で計画を立てながら課題を進めていける。怠けていた私が、真面目な私へと成長していった。

ここまで成長できたのは、通っていた高校そのものや、温かい先生の存在があったから。

そして、色々なことがあったけれど、両親の支えがあったから。私は今年の3月で高校を卒業した。今後の目標としては、私のなりたい職業（ライター）として大いに活躍していきたい。

私はまだまだ未熟で、わがままなところやネガティブなところがあり、人前に立つて引く張つていけるリーダー的存在にはなれないと思う。

私は何の役にも立たない人間だと思う。

だが、hanpoを見てくれている方々に「たとえ何があっても生きることが諦めないで。その先にきつといい未来が待っているから。」と伝えることができれば、私はそれほど嬉しいことはない。見てくれてありがとう。

ふわめ

次回予告

最近のhanpoはポジティブ？

そんなこともないと思うのだけど、

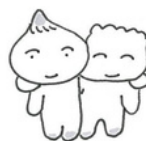
次回のhanpoのテーマは

「 欲 」 です

人の生きる上で切っても切れない、本能・・・デスネ

欲張って募集しますので、こそっと編集部にご教授くださいな。

隠しながら生きるひとへ



隠したほうが平穏に暮らしていけるから、隠すのも疲れるけれど「ないもの」としてやり過ごしていることや、気にしないようにしていることってありますか。

私の体には数え切れない自傷痕があって、それゆえ銭湯やバスなど色々なところで、たいてい、ひそひそ言われる。

感情の振り幅がとても大きく、家の中ではよく痙攣を起こす子供だったけれど、それに匹敵する母のヒステリックな怒りや学校でのいじめなどがあって、強くねじ伏せられた心が学んだのは、「誰かの強い感情はときに人を深く傷つける」ということで、そこからわたしは「誰かを傷つけてしまうかもしれない」という怖さで、どんどん本当の気持ちを押し殺して生活するようになった。

強い怒りや極度の不安は内へ内へ向き、誰のことも傷つけないから、ひどい悲しみを感じると自分のことを傷つけてつまさくようになった。そして、外から受けた心の痛みを体の痛みで紛らわせる癖がついて、今も、それとともに生きている。既存の言葉で説明ができない、大きな大きな思いを抱えてどうにか、生きている。

事情を知らない他人がすると、驚いたり、勘違いをすることもあるだろう。わたしも、なるべく想像を欠かさぬように人を見つめたいけれど、言えられない部分を想像するのはとてもむずかしい。時には勘違いして、理解したつもりになってしまうこともある。

でも、これまで懸命に生きてきた日々は、

「隠さなくてはならない耳が痛いこと」なのだろうか？

あなたにも、わざわざ口には出さないけれど考えていることが、きっとたくさんあるよね。

傷ついて、傷つけて、何度も嫌だなんて思って、それでもあきらめていないから、今ここで生きていてこの手紙で出会えたのだろう。

...成長するということは、台風でも折れないガチガチに固くて強い木になることではなく、
そよ風と共に柔らかくなる幹で、物事をうまくかわしながら生きてゆくことなのかなと、
今は思う。私もまだまだ練習中。

読んでくれて、ありがとう。あなたは美しいです。



アオヤキ

同じことをずっと繰り返して

少しずつ積みかさねて

成長しながら生きていく

わたしが作ったものはきっと

わたしを裏切らない

わたしの成長は

わたしを裏切らない

表紙/ロゴデザイン 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/イラスト・テキスト emanon 挿絵 ぽち・はふり

「hanpo」のその他の情報や記事の続き、詳しいイベント情報は

⇒のQRコードの先

「hanpo」note 版に記載されています。挿絵イラストとか

記事を書いてくれる方を募集中興味のある方は連絡ください。

また、ご意見ご感想あと寄付とかカンパとかお待ちしております。



—ご寄付のお願い—

これからもより多く、半歩先の声を届けるために寄付をお願いします。

<寄付振込先> ゆうちょ銀行 <振込先口座名> hanpo ハンポ

<店名> 059 店 <当座> <口座記号番号> 00510-5-0053632

—お問い合わせ連絡先—

hanpo 編集部 ⇒⇒⇒ Email hanpoedit@gmail.com

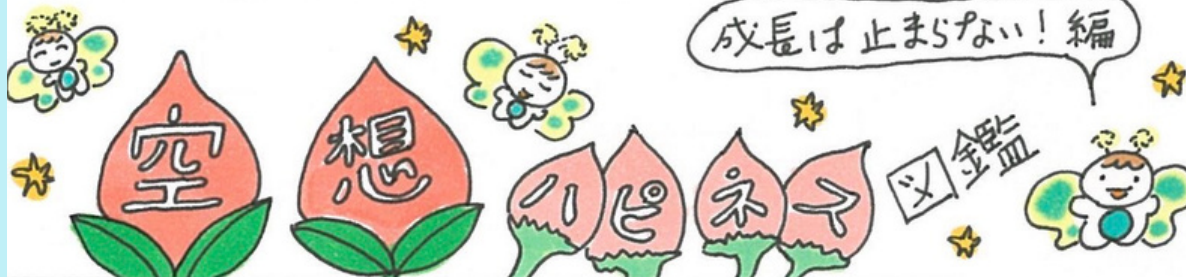
◇Twitter [@hanposakino](https://twitter.com/hanposakino)

◇Facebook [hanpo](https://www.facebook.com/hanpo)

◇note [hanpo](https://note.com/hanpo)

「あったらいいな」で君をハッピーにし隊！ 隊長アオヤギマユミ

成長は止まらない！ 編



ナガノの生きづらさをつなげるフリーペーパー

hanpo

ナガノで暮ら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

協力団体◇一般社団法人にじず ◇上田映劇 ◇みんなのお家すまいる
◇登校拒否を考える親と子の会ブルースカイ◇長野県チャイルドライン推進協議会

