





とは

さまざまな「いきづらさ」をもとに孤独を感じたり

辛い思いをしている10代から30代くらいのあなたへ

長野で様々な生き方をしている「いきづらさ」の経験者達が

自分たちの経験や思いを伝えるフリーペーパー&SNSです

hanpoでいう「いきづらさ」とは  
不登校やひきこもり、学校や家庭の問題だけでなく  
発達障害、身体障害、内部障害MLGBTQ、  
国籍、様々な事情・・・etc  
これらに当てはまらなくても、暮ら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。

「欲」ってなんでしようね。  
醜いものなんでしょうか。  
誰かを救ったりするんでしょうか。  
こうして問いかけるのも  
「知りたいという欲」なんでしようか  
わたしにはわからないのです。  
教えてくれませんか  
あなたの「欲」を  
たとえそれが暗くても、明るくても  
わたしは見てみたいです。  
お返事楽しみにしています。



欲



# 欲

「したい。」

動詞にこの言葉が結びつく。

食べたい  
買いたい  
奪いたい  
愛したい  
愛されたい

そんなものを「欲」と呼んでいる。

言葉にしてみると「したい」というのはまるで自分の意思みたいだ。でも、いろいろな人を見て、自分というものを正直に見つめると、人は、往々にして、欲に振り回されている。身の丈に合わない剣。



・ ミニコーナー ・

ほんだなの  
オキグスリ

今回の本棚

「よくばりセット」

ファミレスでご飯を食べて、自分が好きなものを食べて、周りを見渡して、次の瞬間にはあの人のも食べてみたい、飲んでみたいと思ってしまう。

あの人のが欲しい、これが欲しい、これが無い、あがない。

気が付いたころには自分のお皿にはとんでもないほしいもののよくばりセットができています。

だけど、あなたにもおすそ分けしたい、わたしが欲しいもの

うまく扱えているように見えて、実は剣に使わされている。  
そもそも心の底から「欲」つするものなど、そんなに多いのかな？

(欲深い人という言葉が、あまり良い意味で使われないように、

欲は人間の弱さを主食として成長し、自らを破滅にも追い込むことがある。  
満たされなさという空虚な巢窟に、欲を招く。

それが一時の快楽しか生まないことを知っていても、  
現実を直視するよりみしだから。)

欲望を都合よく作り出すこともある。

店に並んだ商品を見て、初めて「買いたい」という欲が顔を出すように。

自分が心から「したい」と思えることが無数の、軽い、軽い、欲に覆い隠されていく。  
でも、したくないってのも欲なのかな？

食べたいと思うけど、(今はダイエット中だから)食べたくない！

つてのは、反対のものがぶつかっている状態だ。

そう考えると、欲つてのは、思ったより複雑な構造をしている。

欲に勝てるのは、また欲なのかも。

ゆーP

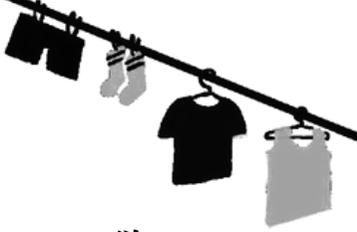
ほんだなの  
オキグスリ

## 東京事変 「大発見」 ジャンル：音楽

2011年6月29に発売されたアルバムなんだけど当時、  
チャリこいでツタヤにレンタルしに行ったの。  
これから大冒険が始まるって感じでワクワク、  
ゾクゾクしていったんだよね～

「天国へようこそ」って曲ではじまって、  
「天国へようこそ」って曲の日本語ver.で終わるんだけど

これを聞くためにチャリこい飛ばして行った  
わたしの姿があつてよかったなあつて。



## 欲の先も欲

兎に角、欲が無かった。

いつも最優先は家族で他人であり、彼ら彼女らが喜んでくれればそれでよかった。

常に誰かの欲を正しく演技して表現するのが大切だった。

いつしかそれが当たり前になり、多くの人間に演技をして「自分」はどこかに消えていった。

ある日、自分の欲を肯定されてしまった。戸惑った。

好きなことを話していいんだ。否定してもいいんだ。

そんな事急に言われたってどうしたら良いのやら。

結局流れに身をまかしてみた。

今と言うと、結局、「自分の欲」は表には出せないまま。

この歳になり今更やりたい事に欲を出すのはどうなんだ？と考える。

いまは家族が最優先。

だから、自分の欲はまだ仕舞い込んでおこうと思う。

まき



ほんだなの  
オキグスリ

ブルーアンビエンス

Mrs.GREEN APPLE

ジャンル：音楽

最初の歌詞が「君がほんとに羨ましい 僕に無い全てを持ってる」  
なんだもん。私は「羨ましい」を抱えてずっと生きていくんだろうな

## 憧れに近づけた日

あの、

僕はなぜかずっと昔から

少し特殊な趣味がありまして、

それは今生活をしているこの日常

ーそれは仕事と表現しても良いし

家事家庭と言い換えても良いー

では、絶対に出てこない世界のジャンルでありました。

しかし、だんだんと憧れだけでは苦しくなってきた

これはそのモノに会いに行くのは怖かったので、

ある場所でショーが開かれていたので、

それを見ることにしてきました。

初めて見る本物は、

それはもうちよっと上手く言葉でとらえられないぐらい

凄かったです。その時にとても今まで考えつかなか

った新しい感情をいただく事になりました。

それは憧れていた世界もすべてにおいて日常である

という事なのです。

たとえこちらが夢の世界と思っても、

あちらは他者をお願いするし地道な努力もし続ける。

全て僕の、あんなにつまらないと思っていた日々の営み

と地続きで、何一つ変わらない世界なんだと強く思い

ました。



ほんだなの  
オキグスリ

The BlueHearts 「夢」

学校に行っていない自分にとって、

夢を持つことはいつの間にか、叶わないものだと思っていた。

というか、夢は持つてはいけないと思っている時期があった。

したいこともやりたいこともたくさんあったけど、

それは押し込めないといけないと思っていた。

夢と欲の区別がついてなかった頃だけれど、区別をつける必要なんて多分なくて、

やりたいと思ったことをやろうとするのは悪いことじゃなくて、

生きるためにきっと必要なこと。

進みたいという欲を持っていて。

夢を持ちたい、夢を追いかけたいという欲を持っていてよくて。

私はこの気持ちを持って進む。

結局のところ、自分が今いる日常とは違う別の日常を



## 「根無し草は朝露で顔を洗う」

もう、7年とか前かもしれない。

当時僕は、今よりもはるかに

『何ものにもなれない自分』に焦っていた。  
同時に、『すごい人』に強烈な憧れがあった。

どんな人がすごい人なのかの言語化もできない  
ままに。

持病による体の弱さはあったかもしれないが、  
それでも毎日仕事に通え、休日はどこかに遊び  
に行くくらい、まあ普通っぽい体力はあった。  
でもフィジカルよりもどうしようもなく  
メンタルもマインドも、幼く不安定だった。

何かにすぐるように、各地域でNPO法人や法  
人や有志がやっているイベントをSNSで見つ  
けては、片っ端から参加をしていた。

そこで主催をしていたり、登壇している人たち  
は、とてもキラキラと輝いて見えた。

僕は、その人たちの様になりたかったのかも  
しれない。

ある時、当時某大学に在籍していた学生さんが  
登壇するイベントがあった。

その時は特に何もなかったが、当時僕が出入り  
していた居場所的などにその人がいた。

学生とは思えないほどのバイタリティと自信に  
は人を惹きつけるものがあり、

無謀にも「何か一緒にできませんか？」と声を  
かけていた。

そしたら「私があなたと何かをするメリットを  
説明してくれませんか？」と返ってきた。

僕は黙ってしまった。

その言葉が出るということは、その人から見  
て僕は一緒に何かをしたい！

と思われる人ではなかったということだ。

当然と言えば当然のことだが、僕は深く落ち込  
んだ。

そりゃそうだ、と勝手に納得してしまう自分  
も落ち込んだ。

その人とはそれっきりだった。



さらみの  
立ち読み屋

コンセプトは『いきづらさ』  
あなたに合う本がきっと見つかる。  
ふらっと立ち寄れる、買える図書館です。



@sarami\_tachiyomiya



.....あれから何年も過ぎた。

僕はまだ、『すごい人』になれていないし、何者にもなれていない。

だけど、時々お声をかけていただき、活動が一緒にできる仲間巡り合えた。何が変わったのだろうか。

多少できることは増えたのかもしれない。ただ、すごい人ってどんな人、というのも少し輪郭が見えてきた感がある。

自分がやりたいこと、好きなことを見つけ、

周りが「この人楽しそうだな」って思えるぐらい目キラッキラさせてる人のこと。

同時に、それでなんとかでもご飯を食べていかれてる人。



たろみ

いつしか、『すごい人』になりたい、

『何者かになりたい』という欲求は薄れていた。

薄れてはいるけど、

その願望がないわけではない。

大変なこともあるけど、

平凡に楽しく生き続ける、ということになぜか自然と舵が向いた気がする。

低所得ではあるけど、正社員で毎日定時で働いて

いた時より心も穏やかだ。

それでいて少しずつ刺激もある。

落ち着くところに落ち着いたのだろうか。

それもいい。

それもいい。

それもいい。

ほんだなの  
オキグスリ

ぼくの夢、メチャクソ無限湧き

ARuFa

ジャンル：音楽

私だって2段ジャンプしてえよ！

わたしの欲は満たせない

人には欲がある

三大欲求と呼ばれるものがあるけれど、それは最も根底にあるもので、

人間の欲はもつと種類があるものでマズローの欲求段階説っていうものがあつて5段階に分けられるらしい。  
右手が詳しく教えてくれた。

生理的欲求…  
食欲、睡眠欲など、生命維持に必要な最も根源的な欲求です。

安全欲求…  
身体的な危険や経済的な不安から解放されたいという欲求です。

社会的欲求…  
他者との繋がりと愛情を求める欲求です。所属欲求、愛の欲求とも言われます。

承認欲求…  
他者からの尊敬や賞賛を欲する欲求です。自己肯定感や自信に関わります。

自己実現欲求…  
自分の能力を最大限に発揮し、理想の自分になりたいという欲求です。創造性や成長を求める欲求です。

だつてさ？

欲は底辺のものを満たすとより高位の欲が浮き上がってくるらしい。

でも、物欲とか支配欲とかきつと満たしようが無いものもあると思う、私の欲も似たようなものだと思う。  
満たした所でなんにもならない。  
ならないどころか、

誰かを傷つける。

ほんだなの  
オキグスリ

## 焚き火の本

ジャンル：本

焚き火をただ流すだけの動画の再生数がすごいらしい。  
火をおこして、あたたまって、最後まで綺麗にする。  
それができる環境がもしあるのだとしたら、とても幸運だと思う。

でも社会の中では多様な生き方を認めながら  
生きようと言ってくれていて、自分らしく生きる  
ことや、やりたいことを実現していくコトを勧め  
てくれる。好きなことを仕事にしていよいよ好きな  
ことをすればいい。

そんな事を言ってくれる人達はいるのに。

わたしの場合はどうなのか。

これを満たして良いなんてことはない。  
ということはわかっている。

けれど、満たせない今が苦しくて仕方がない。

そんな欲もあるの。

だから別のことで紛らわす他ない。

でもさ、

シロクマ実験的な作用で

やっちゃいけないことほど考えたいし、  
それを満たして欲しいと思ってしまう

空想や物語の中でなら、許されるのかな？

きつとわたしは日々生活しながら、

この欲を満たせる時をずっと待ってる。

満たしても他人から「許される」  
タイミングをずっと待ってる。

願わくば、

現実でこの欲を満たすことがありませんように。



### シロクマ実験

人間の頭は「ダメ」を  
理解できなくて、だめって言われ  
たことをいったん頭の中で考えず  
にはいられないんだって。  
シロクマのことは考えちゃいけない  
って思えば思うほど、シロクマの  
ことを考えちゃう。

っていう実験。

ほんだなの  
オキグスリ

エマ 森薫

ジャンル：漫画

メイドさんが大好き！！とにかく美しいものを描きたい！！

という著者の癖が詰まったマンガ。

圧倒的熱量で描かれるヴィクトリア期の  
イギリスとメイドさん達。あと何より後書き。

内容はもちろん、この欲の熱量も体感して欲しい作品。

## 誕生日

23時59分。この記事を書き始めて一分後、私は29歳の誕生日を迎える。家に帰りたくないの、コンビニの駐車場で、せっせと記事を書き始めた。

私にとって、誕生日は絶望で「一年また生きてしまった」という気持ちから始まる。

周りからは、誕生日というところが分かって「お誕生日おめでとう」と祝ってもらえるが定型文過ぎてちょっと嬉しくなんか無い。ちゃぶ台をひっくり返したくなる。

けれども、誕生日だけど「お誕生日おめでとう」と言われたいとそれはそれで「なんで誕生日なのに祝ってくれないんだよ」とちゃぶ台をひっくり返したくなる。

どちらにしろ、心の中のちゃぶ台はひっくり返される。

「じゃあ、なんだったらいいんだよ」と言われるとそれも分からない。

きっと、かけられた言葉や行為があるはずなのに、

その責任を相手に委ねて、シヤツシをする。私の求める欲はいつだって醜い。

本当の本当は、「誕生日」のタイミングに声をかけられたり、かけられなかったり、そういうことではなく、日々の暮らしで「一緒に生きていこうね」と手を取り合って助け合って行くことができる、心から満足する。

一人で生きていくのは孤独でしんどい。

だから、誰かが寄り添って日々手を取り合っていく毎日が続けばいいと思う。それが正直の欲であり、心の中の内の内の本当の気持ち。

や

ほんだなの  
オキグスリ

因みに、hanpoで最近よく交わされている欲は

- ・海orどこか遠くへ行きたい
- ・カラオケ行きたい
- ・サイゼリ○のプリン食べたい

とかです。みんなの欲も今度こっそり教えてね

## なながつの思い出

約1ヶ月、放浪の旅に出てみた。

石川へ出て日本海沿いに山口まで、折り返して四国へ。  
車中泊しながら、海に浮かんでみたり、てかい岩に登ってみたりした。

ずっと今年の7月が自分の寿命だと思って生きてきたから、ちょっと思い切って何かをしたかったんだ。

今月限りの命だぜ！と思うと大胆になれるもので。

さすがに1ヶ月も実家の車を借りるのは迷惑か…とか、  
今月で辞めますっていう電話するのかなり嫌だなとか、  
そういう気持ちは「やっ！と！旅に！行ける！」ってハイテンションにぶっ飛ばされていった。

旅の途中でもこれにはすぐ助けられて、ヒッチハイカーを乗せるかどうか迷った時も、

現地ですすめられたちよっと遠くの観光地へ行く時も、まして財布の中身が本当にやばいどうしようという時も。

「ま！どうせ今月でお陀仏！」と思うことで、悔いなくやりたいことをやってこれた。

いや実際、本当のところは薄々「死なないなこれ全然元気だな」とも思っていたから、

7月より後のことを考えてちよっと葛藤はしてた。それに悔いはないけどやりたいことも尽きてない。欲深いので。



わたしは欲って土に埋まってる原石のようなものだと思っていて。最初はほんやりとした気配とか欠片しか見えない。

自分の「気になるかも」に従って、動いてみることでそのうち土に埋まっていた石の本体が見えてくる。泥を拭って水で洗っているうちに荒削りだった欲の全体が出てきて、人によってはそれをさらに磨き上げて加工していくこともあって。

結局、動いてみないとわからない。

ちょっと前は、小さなやりたいなの芽を「わがままかな」「迷惑かな」「ちゃんとしなくちゃな」ってつぶしてたら、自分で自分の欲がわからなくなった。

何が好きとか嫌いとか、そういう自己紹介がまったく書けなくて白紙の前に立ち尽くしたこともあった。あれはわりとしんどかった。

その時はなぜかたくさんのことを望んではいけないと思っていたんだよね。

自分が何かを望むことは誰かの迷惑で、やってはいけないことだと思ってきたから。

冷静に考えてみたら、わたしのわがままを通すことが相手にとって本当に迷惑なのかもわからないし、自分の欲のままに動くことと誰かを思いやることは両立できることだよ。

だから好きなことをするって、何をやりたいのか選んでみるって結構、意味があることなんじゃないかなと思う。

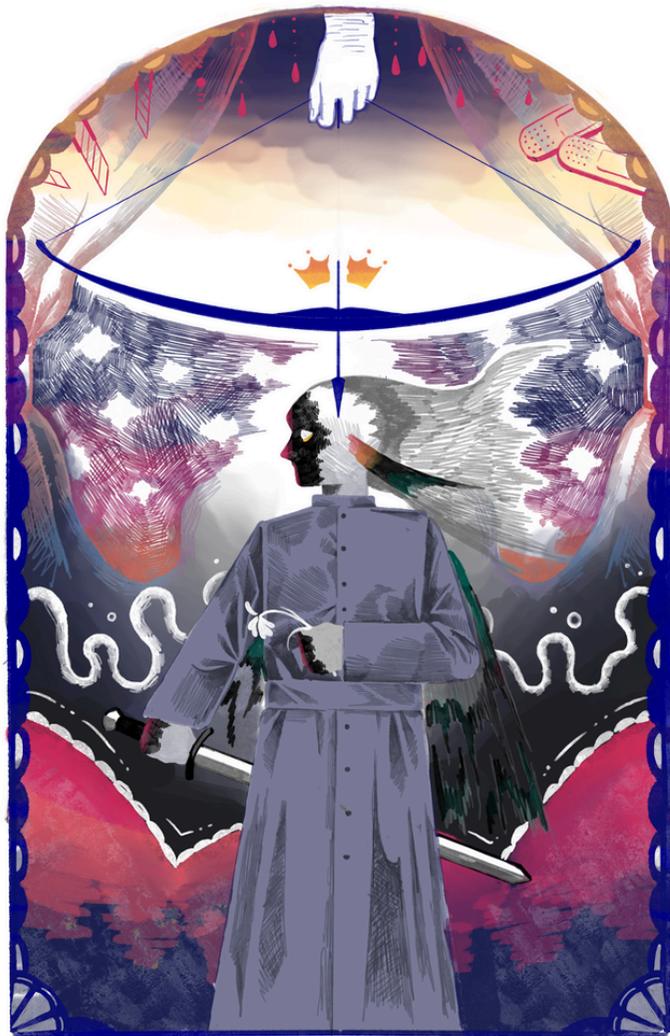
あるいはやりたくないことを、やらないことかも。

別に意味なんてなくてもやっていいんだけどね。

寿命な気がするので旅します！やっぱり生きてました！  
ってもう最高に意味わからなくて、おもしろいやん。

ななお





天使になりたかった  
天使になれないなら  
せめて、普通の人間になりたかった

こんな化け物になんか  
なりたくなかった

あなたになりたかった  
あなたになりたかった！

あなたの隣に  
立ちたかったの

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/絵・言葉 はふり 挿絵 はふり、ゆうごはん、ひーさん

「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 [info@hanpo-nagano.com](mailto:info@hanpo-nagano.com)

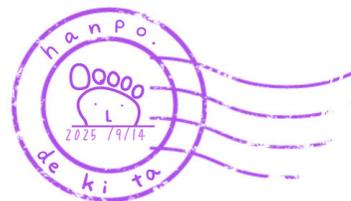
◇Twitter [@hanposakino](https://twitter.com/hanposakino)

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

◇note [hanpo](https://note.com/hanpo)



hanpo



長野で暮らすいきづらさ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