

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

vol.

hanpo 03

TAKE
FREE



topic

- 夜のようなあなたへ
- ほんだなのオキグスリ
- すごもりマップ「上田映劇」
- おどりばより
- 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。



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。

hanpo という マイノリティ とは
不登校は学校の問題だけではなく、発達障碍、身体障碍、
内部障碍、LGBT、国籍、家庭の事情:etc
これらに当たるまでもなく、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。

令和元年台風19号により、被災、避難された皆様に、
心よりお見舞い申し上げます

先日の台風により、僕らのナガノは痛ましい傷を受けました、
農地や家屋の浸水や、土砂崩れ、停電などライフラインの停止、
混乱する避難所の様子、ボランティアに駆け付けた人々。
そんなナガノの姿をさまざまと見せつけられて、
僕ら自身も、傷を受けました。

積み重ねたものが崩れていく自分に、
孤独になっていく自分に、
何もできない自分に。

でも、こんな時だからこそ、できることつないでいこう、
つながることを。

夜のあなたへ

塚田万理奈

昔から夜が好きだった。小さい頃は、兄や姉の塾のお迎えの車には必ず乗り、大きくなつてからは夜道を散歩するようになった。

夜はワクワクする。でもその反面ホッとする。

昼間はよく見えるはずの街、でも夜の方が見える事が多い気がした。よく見えるから、何も見ていない。

よく見えるから、見る気がしない。

夜は見えないから、光を灯し、光って見えたりする。

だからワクワクした。反面、私を隠してくれるし、昼間も聞こえていたはずなのに聞こえなかつた川の音、虫の声、車の音、風の音、見えないからこそ耳をこらして自分の感覚が研ぎ澄まされ敏感になつた自分は、感情があつて、すごく自分を生きている気がする。

心がある気がする。

悲しさも、嬉しさも、夜は自分の中に帰つて来る

気がして、飾らないもう一人の自分といふ気がして、自分の感情があることを認められたようなん、

許された気持ちになつて落ち着く。

何かうまくいかないこと、それは例えれば痛みがあることだつたり、でもそういう事がついて生きている人は、

感情があつて、心があつて、すごく自分を生きているんだとも思う。

自分を大切に生きているし、灯つた光や川の音の美しさを知っている優しさがある。

誰かのそれに気がつく可能性も持つていて、夜のあなたへ。



塚田万理奈

映画監督 代表作「空(カラ)の味」

長野県出身。

ほんだなのオキワ"スリ

「夜に出会う」

僕らは夜を知らない、夜の優しさも、夜の怖さも。夜の高揚も夜の不安も。

夜と付き合えるようになって優しくなれだし、怖くなくなった。

夜だから出会えたものもあった。夜に出会うことはきっと素敵のこと。

プロフィール

オート

メジエンダーのコーヒーマシーン。

好きな映画観て本読んで音楽聴いて、
自分もなんか作って死ねればそれでいい。

夜に唄えば

夜中によく徘徊してた。

歌をうたいに河川敷へ。川の濁流音と、暗がりにまぎれて、
ペットボトル片手に、携帯にメモしたセットリストを確認しながら。

深夜、屋外で、本気の一人カラオケ。

誰にも遠慮せず、好きな歌を好きなだけうたつた。
孤独で夜気と身体を震わせていた。

震わし続けるうちに、あたたまってきて、夜に懐いてきて。

ふと夜空にちらつく光。UFO? 火の玉?

いや違う。幾筋も、幾筋も……「……流れ星だ」

吐く息が、白く、のぼっていつて、

夜空を撫ぜ、夜空に溶け…

流れ星が流れてるあいだに願い事をすると叶う……

とかいう話があるが、流れるのって本当に瞬く間なんだ。

流れ星は、誰かの視線に関係なく、ただ流れてて。

僕は夜中に一人で外にいて、たまたま、ただ眺めてて。

それは、美しかったよ。今でも覚えている。

ほんたなのオキゲスリ /

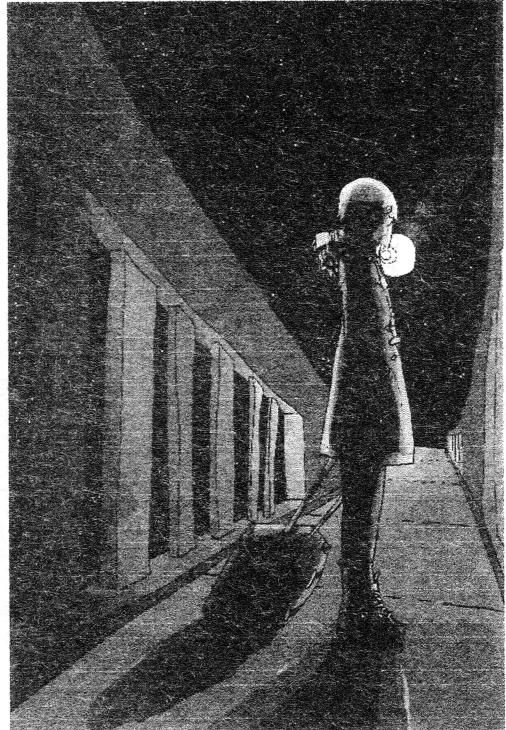
小説

「トムは真夜中の庭で」/アン・フィリッパ・ピアス著

小さい頃は寝れないときにクローゼットを見るのが怖かった、昼間でも光が差し込まないあの中には何か途轍もない秘密や、化け物がいるんじゃないかなって。子供っぽいけど、ほんとに思っていた時期があって。あるいは中は外につながっていて知らない場所につながっているんじゃないかなって。同じような始まり方をする本でナルニア国物語があるけど、この二つの本を知ってからは、夜になって他の人が知らないものが見えて来たりするんじゃないかなって、わくわくしていた。純真にそんな時間があったからこそ知らないものを見ることを楽しめるようになっていたのかな。あと素敵SFの世界に引き込まれたのもここから。

誰も止める資格はないと思う、
誰に言われても悔やむ必要はない
その時間は、大切なもので、

今は苦しくても、その時間は
いずれあなたを助けてくれるはず。
いくつもの夜を渡り、いつか誇れる
時間になることを願って。



何もしない日が時々訪れる。

何もやらない日といふわけじゃなくて、
やることが無い日というわけでも無くて、

「何もできない日。」

起き上がり、周りを見渡して、端末を開いて、
時計を見て、心が急に重くなつて、そのまま。
ベッドから起きら上がるこゝさえくるしくて
できない日もある。
怠けているだけだと言われたことがある。

夜は、夜の間なら、

しおあじ

そんなつもりはない

むしろやらなきやいけない事を見送るのに
罪悪感はいっぱい、どうしようもなくて
泣きたくなる。

なんで何もできないのかもわからなくて、
消えたくない。

気が付いたら夜になつていて。

家族が帰つてくる。

心の中ではごめんなさいでいっぱいなんだ。

そんな顔してこっちを見ないで。

明日は、きっと、いつも通りに戻つてから。。。

ほんたなのオキゲスリ 2

「妖怪人間ベム」

/足立昭

アニメ

あの頃も今もよく考える、ふと自分の居場所が無くなつたように感じる時がある、
そんな時は「自分が本当は人間じゃないんじゃないか」と考へがよぎる。同時に人間でもなく妖怪でも
無い生き物たち「妖怪人間」のことを。彼らは自分たちが生きづらいのは夜の世界でしか生きられない
半端な存在で、人間にさえなれば救われると思っていたんだろうか。人間にだって、生きにくいこの世の中
を夜の間に幸せに生きる方法を模索することもできたんじゃないかな。最近リメイクされたのは見てないん
だけど、あの作品はどこにも生き場所の無かった僕らのことなのかもしれない・・・・・・なんてね。

『暗闇と世界への扉』

もぎりのやぎちゃん

物語とは新しい世界への扉。映画館にはたくさんの扉があります。私はもぎりのやぎちゃん、上田市にある古い映画館・上田映劇でお手伝いをしている人です。これは私の映画館よもやま話。どうぞゆるゆるとお読みください。

幼き日の私にとって、物語という世界への扉が開ける場所は図書館と本屋だけでした。そしてその頃、大人達の間で話題だったのがダン・ブラウンの『ダ・ヴィンチ・コード』という小説。表紙のモナ・リザに惹かれ、私はすこし背伸びをして読んでいました。奇妙な死体、名画に隠された暗号、事件を追つて東奔西走。ページをめくる度、頭の中で浮かぶイメージの数々。読み終えてしまふと映画版が公開され、嬉々として観に行つたのを覚えています。想像したものがそのままスクリーンに映し出されることもあれば、全く違うものになって現れたりして「小説を映画にするってこんなにおもしろいんだ!」と思いました。『ダ・ヴィンチ・コード』を通して、私は映画館という新しい世界への扉に繋がる場所をまたひとつ見つけたのです。

そして今、私は縁あつて映画館でお手伝いをします。この場所で私は常日頃

「何があつたら映画館において」と思つています。こう書くと「映画を観てほしいの?」と思われるかもしれません。もちろん映画も観てほしい。

でもそれ以上に映画館に広がる暗闇に身を委ねてみたいのです。明るすぎる世界。

繋がりすぎる日常。携帯電話の電源を切つて、世界や日常から2時間だけ離れる。映画館の暗闇はどんな状態のあなたでも受け入れてくれます。悲しくて辛い時も、嬉しくて楽しい時も、なんとなく気が晴れない時も、どんなあなたでも。暗闇に身を委ね、ぼんやりとスクリーンを眺める。それだけで気持ちが和らぐことがあります。ただ、そんな暗闇のために高いお金は払えない!と思うかもしれません。

でも私がいる上田映劇は、高校生以下五百円(大学生は千円)で入ります。映画を観るためにだけでなく、暗闇でぼんやりするために映画館においてよ、なんて変なことを言う人だなと思うかもしれない。でも、いいんです。映画館もあなたの居場所のひとつになつてほしいから。

そんな変なことばっかり言つてもあれなので、話を少し戻しますね。映画館は物語という新しい世界への扉を開けられる場所でもあります。

ほんたなのオキゲスリ 3

「ナイト・オン・ザ・プラネット」 監督 ジム・ジャームッシュ

映画

ロサンゼルス、ニューヨーク、パリ、ローマ、ヘルシンキ、それぞれの街のタクシードライバーと乗客との夜を描いたオムニバスドラマ。

パリの盲目の女性や、ローマのチャラ男、ヘルシンキの不幸者など、色濃くも各々の人生を生きている人たちを、夜のタクシーという共通のシチュエーションで切り取っている。

タクシーに乗りながら国から国へ渡っていく気分になれるし、乗り合わせた彼らを見ていると、街の景色、話す言葉、文化…全部違うけど、どこか僕らに通ずる人間味を感じる。

(というかこちらが本来の姿ですね)

私は大人になつてから映画館で新しい世界の扉を開けたり閉じたりしています。

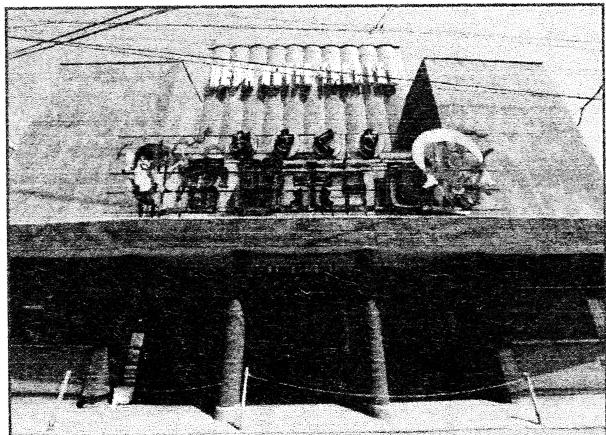
最近では『バジュランギおじさんと、小さな迷子』といふインド映画で新しい扉を開きました。それまで知らなかつたインドとパキスタンの複雑な関係性、両国のいがみ合いを超えた愛。素敵な映画なので機会があつたら是非観てみてください。

映画館はたくさんの映画を上映します。日本の映画だけじゃなく、アメリカ、フランス、韓国、台湾……映画の数だけ新しい世界への扉が待っている。そう考えると映画館って空港みたいですね。

私はよく映画を観る人に「いつでらっしゃい」と声をかけるので、

あなたがち空港というのは間違いではないのかも。さて、日常から離れて暗闇でぼんやりするもよし、その暗闇の中で手を伸ばして新しい世界の扉を開くもよし、映画館という場所があなたにとって居心地の良い場所のひとつになれますように。そんな願いを込めて、ここで筆をおきますね。

されでは、まだどこかで。



すごもりマップ°

「上田映劇」

上田市にある大正6年(1917年)に創業した
上田の娯楽の拠点でした。

平成23年にいったん上映を終了しますが、平成29年に創立100周年を記念し再スタート。

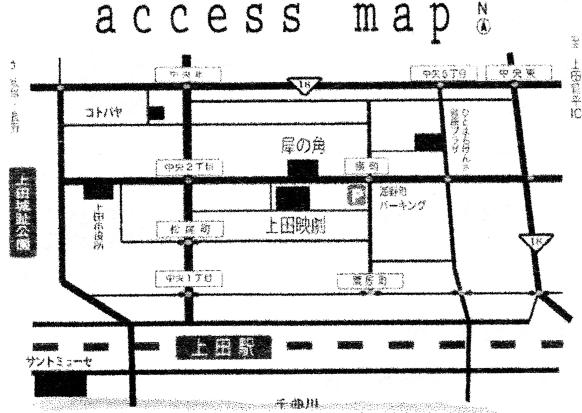
現在は大きな映画館ではちょっとかからない
素敵な映画や、応援上映といった映画に関する
イベントも多く開かれています。

映画館の暗闇の中、自分だけの時間を過ごす
ことができますよ。

T386-0012

長野県上田市中央 2-12-30

TEL : 0268-22-0269



おどりばより

「ゼログラビティー」



十月がはじまつた。消費税があがり、軽減税率がはじまり、みんなは大学がはじまつて、わたしは休学がはじまつた。

どうにかこうにかアパートを引き払い、実家に引っ込んできた。

地元のスーパーのバイトに無事受かったので、お金を稼ぎながら、せわしない学校生活から離れたのんびりライフを送るつもりだった。

だつたんだけど、今の私ははどうと。

まず、始める予定だったバイトには出勤できなかつた。初出勤前日の夜、わたしは壊れたように泣き続けた。面接で仕事内容は聞いていたけれど、いくら想像してもうまくできる気がしなかつた。そして、うまくできる気がしないのは自分が無能だからだと自分を責めた。余計に涙が止まらなくなつた。母に出勤を止められたので店長に電話した。初出勤は無期限延期になつた。

学生の身分を保ちつつ、授業には出ないで、バイトには受かつたけど、出勤はしないで。起きた時間に起きて、眠くなつたら寝る毎日。苦しい。一見楽で幸せそうなのに、苦しい。何もできない。無為に一日を過ごしてはならないという謎の強迫観念。昼ご飯をつくつてみたり、ギターをさわつてみたり、「今日はこんな一日でした」と説明するためのトピックを無理やり作り出している感じ、なにもしないつて苦しくて疲れる。

宙ぶらりんしていると、それ以外にできることがない。時間がありあまるので、つい考え方事に走つてしまつ。

今頃みんな、授業を受けてる。静かな教室で、周りの人の気配を感じながら、100分間も座りつづけている。それに耐えられなくなつたから逃げてきたはずなのに、授業に出なかつたらそれはそれで苦しいって、おかしいんじゃないの。

うける。弱いなあ。みんなができることもできないのに、それでもうらいなんて、弱ちいなあ。無能すぎて恥ずかしい。
無能。無能。無能無能無能。

同じタイミングで母が心療内科の予約をとつてくれた。病院で専門家の意見を受けてから、バイトの今後について相談することになつた。こんな田舎でも心療内科はやはりニーズが高いようで、約2週間に後にしか予約がとれなかつた。受診するまで何も動けない。身体だけおうちと手をつないだまま、気持ちは宙ぶらりんだ。

宙ぶらりんの生活は、思つていたより苦しい。

休学に伴い授業料を停止したので、お金がない。お金の余裕つて心の余裕なんだなあ。お金がないことによつて、家でゆつくり過ごすこと以外の選択肢がまったく削られてしまう。バイトができるうちに、もっと貯金をしておけばよかつたな。失業保険のように、病気で休学をすることになつたときには、生活費を補助してくれたらしいのにな。

「タカナリ」

ほんたなのオキゲスリ 4

/ATOLS

音楽

胸の高鳴り、永久の場所に集う夜。 反射する無数の光、星屑舞う夜。

貴方と、打ち上げられて、熱く燃る夜。 高く、高く、夜空の彼方まで高鳴る一曲。



お母さんにお金をくださいと頼むのが一番心にくるし、自分が情けなくなる。

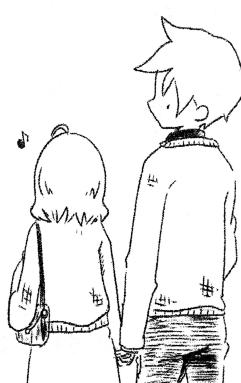
お母さんにとっては負担だろうな。家を出てつたはずの娘が帰ってきて、それも手のかかる状態になり果てて。自分で稼げないのに金銭感覚は元気なころのままだから、お母さんもきっと無駄遣いされるお金を渡すの嫌だらうな。

十月が始まってから、毎日泣いている。一日に何度ももう嫌だと思う。一日に一度は希死念慮が頭をよぎる。

学校がいやで逃げだした長野市には、好きな人がいる。

その日はたしか、お昼ごはんがうまく作れなかつた日だつたと思う。鉄板を焦がして、こびりついて取れなくなつた生地をこそぎおとす前に心が折れて、限界だと思った。会いたいと思った。

ちょうど三十分後に長野行きの電車が出るところだったので、支度を始めたらお母さんが仕事から帰ってきた。これから長野に行つてこようと思う、とだけ伝えると、何も言わずに送り出してくれた。駅までの車内はすこし静かだつた。



いつもなら平気な電車移動に苦痛を感じていることに気付いた。高校生の制汗剤の匂いがきつい。となりに知らない男の人が座つてるのがこわい。乗り換える少ない便を選んでしまつたせいで、外の空気が吸えなくて、息苦しい。言葉にできない不安感に支配されながら、座席にすわりつづけた。

長野駅で吐き出された人々の間を縫つて歩く。階段しかないホームに到着していたので、手すりを使いながら登つた。横を何かに急かされる人が抜かしていく。

ようやくたどり着いた改札口で好きな人のすがたを見つけた瞬間、涙がとまらなくなつてしまつた。十月になつてから毎日泣いているけど、うれし涙ははじめてだつた。

それ以来わたしは、どうしても心がだめな日には長野行きの電車にのつてゐる。

その日はたしか、お昼ごはんがうまく作れなかつた日だつたと思う。鉄板を焦がして、こびりついて取れなくなつた生地をこそぎおとす前に心が折れて、限界だと思った。会いたいと思った。なんて滑稽だな。

ほしだなのオキグスリ 5

「カムバネルラ版 銀河鉄道の夜」 長野まゆみ

本

無くしてしまつた記憶は、どこにたどり着くのでしょうか。

物語は、一人の視点では語れない。あの夜、いなくなつてしまつたあの人の言葉を訪げるのなら、もう一度、あの夜に戻れるかもしれない。わたしの大切な夜に。

思うに今のわたしは、さまざまなアンテナの感度が以前よりも上がっている。めちゃくちや感度がよいせいで、少しふれただけでも大きく反応してしまうのだ。

とくに悲しみ、苦しみに目が向きやすい。
でも、向きやすいというだけで、

他の感情はなくなつたわけではないことを忘れないでいたい。

おてあらい花子、

人生観測史上最大の非常事態。もうくなつた心と付き合っていくためには、周りからの助けが必要みたいで。

団々しいけれど、困つたときにはどうか助けてください、
受け入れてください。

ひとりで立てるようになつたら、お礼参りにうかがいます。

焦らないこと、今は立派な自分をあきらめること、死なないこと。

自分と約束して、家に縛られている身体もほぐして。半年間、
無重力空間をただよつていこう。

おてあらい 花子

鼻歌みたいな歌を歌います。

28人のメンバーがさながらアパートのように
毎日かわるがわる記事を書いてくれています。
様々な価値感を持つた人が、ナガノで思うこと。
そうした、様々な思いに触れていただきたくて
おどりばから一部抜粋させていただきました。



おどりば
ODORI-BA

Twitter : doribanobokura

HP : <http://odori-ba.net/>

～次回予告と編集後記～

もうすっかり冬です。私の中ではこたつに足をうずめた瞬間に冬です。

冬の夜は長いんですね。テスト勉強したり、クリスマスに目がくらんだり、お正月に親戚と顔を合わせるのが憂鬱で、今思うとなんだか下を向いてばかりだったような気がします。

過ぎてみればたいして長くもない期間でしたが、あの時は長かったな～。なんて、昔話、昔話。
次回は春ごろ。。。3月ごろに出せるといいな～って思っています。

春もさ、みずみずしいなって思ってわくわくするときもあったけど、私は春ってなんだか苦手でした。
進学とか新学期とか新年度とか、変化しなくちゃ、変わらなくちゃってせかされているみたいで、
今でも憂鬱になります。共感してくれる方、記事を書いてくれたらうれしいです。

人と人との想いを共有しあうなかで、
自分を深められるような場

ナガノに生きる様々な人が日頃考えている
思いを、誰かがコトバを紡いでくれています。
今回はその中から記事をお借りしました。

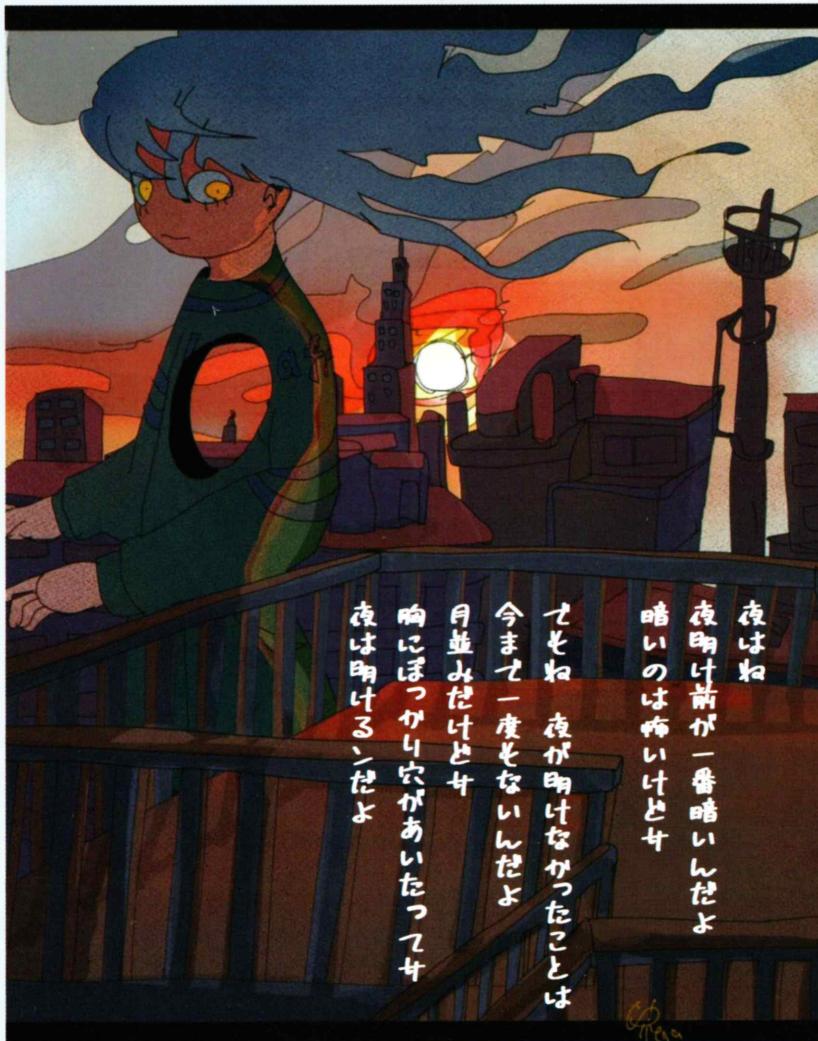


Illustration
By 有賀うてな

「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います。



—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://notehanpo.hanpoedit.com/)



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