

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 04

vol.

TAKE
FREE



topic

- 「優しい嘘」
- ほんだなのオキグスリ「うそついたって」
- 「ウソにおぼれた僕がウソを身に着けた話」
- 「忘れられない嘘」
- 「ありふれたウソ」
- 「嘘ばかりついてきた」
- おどりばより「幸せすぎて、」
- 「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。

「なんてね、ウソだよ」なんて、言えたためしはない。
今まで幾度となくウソをついてきた。

ウソには2種類あると思う、

「人を傷つけるウソ」と「自分を守るウソ」でも、もっとあるかも
ウソはどうやつたって、誰かを傷つける、

他人だったり、自分だったり。

ウソで笑って、ウソで泣いて、ウソで悪口言って、
ウソでごまかして、ウソのその場しのぎ。

あの日、あの時、私がついたウソは誰かを傷つけたのかな。
あの日、あの時、私が自分にウソをついていなかつたら、

私はこうしてあなたに言葉をかけることなんてなかつたよ。
ウソが無かつたら、私はどこかで壊れていたのかも。

でもあなたには知っていてほしい。

自分を守るウソであっても心の底から、

笑顔でウソをつけたことなんてなかつたよ。

あの日も心の底で泣いていた。

なんてね、××だよ。

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、L G B T Q、国籍、家庭の事情…etc
これらに当たはまらなくても、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。

優しい嘘

私の学生時代、もう数年前のこと。数年前、私には親友がいた。



出席番号が隣で、彼女が生徒代表挨拶を読み上げたことをすごいねと話しかけたことがきっかけだった。私はその子と毎日を過ごして、いつも一緒にいた。彼女が学校を休んだ日、私は楽しくなかった。

少し家が遠いけれど連絡帳を渡しに行ったりもした。毎日メールを何通も交換して、履歴は彼女でいっぱい休みの日も途切れることなく話し続けた。私はその子が大好きだったし、大切だった。多分、彼女もそう思つてくれていたと思う。今となっては覚えてないと言われてしまふかもしれないけれど、私のファーストキスも彼女がファーストキスも私だ。二人で、口が臭かったら嫌だよねと笑つて歯磨きしたことを見出だす。

友情と恋愛とをどちらかにわけても違和感がなかった。そのくらいその子が好きだったし、大切だった。

その反面、数年前の私には好きな人がいた。かつて誠実な男の子だった。私が好きになつた頃には彼女がいて、とてもたのしそうだった。

そして、私は振られた。

満ち足りた彼の気を引くために楽しくお話をしようと心掛けていた。

席替えて運良く私は親友とその人と席が近くになり、私はその人と話すために親友も巻き込んで色々な話をした。

やっぱり盛り上るのは恋愛の話で、私の好きな人の話もした。その人にバレないよう、必死で考えながら話をした。この分なら他の人も当てはまるから大丈夫、こっちは一人に絞れちゃうからダメなどと考えながら私の好きな人を当てさせるような話をして盛り上がつた。おしゃべりは楽しかった。

親友は好きな人が居ないと話していく、私も好きな人が欲しいなあと言つていた事。そして、あまり乗り気ではなかつたことを思い出す。

結局私は隠しきることが出来ず好きな人に好きな人がバレた。親友の目の前で。その後、放課後の生徒会室で二人で話したことを覚えている。何かの間違いだよね?と聞かれて、間違えじやないよと笑つたことも覚えてる。

ほんたなのオキワ"ズ"

「うそついていたって」

ウソが全部いいことなんて思わないけど、世の中には人を救うウソだってあるんだよ。物語はその代名詞だと思う。ウソついたっていいじゃない。誰かが幸せになるんなら。そんなことを思えたらいいなって、ものみんなのふところから取り出してみました。

振られたことをわかつていていたと割り切れず自分の部屋に帰って泣く日々が続いたことを思い出す。それでも、私は平気な顔をしようとした。きっと親友にはバレていたと思うし、親にもバレていただろう。

しばらくして私たちちは卒業した。

親友とも、好きな人とも進学先が遠くて疎遠になってしまった。けれど、親友のことは大好きだった。

好きな人は私の好きな人ではなくなったけれど、幸せな時を過ごしてくれていたらいいなあと思っていた。卒業して半年くらい経ち、他の同級生と話していく私は聞いてしまった。

私の親友もその人が好きだったことを。

ああ、そうだったのかと心臓が痛かっただ。私に彼女が嘘を付いていたことよりも、私を傷つけないために彼女が自分を傷つける苦しい嘘を選んだことに私は苦しくなった。私は彼女が大切だったから。

その後、何度もか考えたけれど、彼女が私を大切に思ってくれていたからこそその結果であり、私は彼女を責められない。かと言つて、私が彼女の信頼を得ていなかつたかと言うとそうでもない。私は彼女を大切に思っていた分、彼女も私を大切に思つてくれたのだろう。もし、順番が逆で、彼女が先にあの人を好きだと言ついたら私も同じ嘘を付いていただろう。

だから、これは必然だった。私が彼女と時間を過ごして好きになつたのも、彼女と共有できる価値観が多くて好きの感覚が似ていたことも、彼女と好きな人が被つたことも、全部必然だった。当たり前にあって何もおかしくない感情、誰もが持つ感情なのに彼女は嘘をつかなければならなかつた。彼女が私を大切に思つてくれていたからこそ嘘をつかなければならなかつた。

私は彼女が嘘をついていたことを知れてよかつたと思う。苦しいけれども、何も知らずに守られているだけで終わらなくてよかつた。私は私が知らないとあなたに嘘をつく。あなたの優しさを守るために。

あれは優しい嘘だった。

あなたを泣かせてごめんね。ありがとう。大好きだよ。

嵐乃華

高校時代、やけくそで死ぬ気になつて勉強して

死にかけました。体調を崩し続け、留年しました。同じ学校で何とか卒業しましたが、いつも苦しさの解決法があまりのなら死んでしまえば楽なのにと思つていました。今は少し気が楽ですが、私の障壁はひとつではありません。好きになる性別にこだわりが無いんです。

そんな私の昔の話です。

ほんたなのオキゲスリ 1

トゥルーマン・ショー/主演ジム・キャリー/監督 ピーター・ウイー

映画

保険セールスマンのトゥルーマンは、幼いころにボート事故で父を亡くして以来水恐怖症で島から出られない、それ以来彼はシーアブンという小さな島で平凡な毎日を過ごしていた。ある日トゥルーマンは自分の身の回りに起こることがあまりにも出来すぎていること、いつもと違うことをすると周りにいる人間が慌てることに気が付く。いつしか彼は自分の身の回りにあることがすべて虚構のウソなのではないかという疑問を持つ。…小学生の頃、僕も世界をそんな風に観ていた。誰かの夢じゃないかと。そんなことを従兄に話したら笑われた。

ウソに溺れた僕がウソを身に着けた話

僕が学校に行けなくなつたのは以前にも書いたかもしれないけれど、小学校のいじめが原因だつたけれども、その頃僕がついていたウソにもその一因はあつたと思う。

あの頃の僕は担任の発端とするいじめが原因でクラスには身の置き所がなくなり学校に行つても友達と遊ぶでもなく、授業にもついていけない、宿題もやつてこない。そんな僕は劣等生以外何者でもなく、ものはや学校に行く意味を持つてはいなかつた。

そんな僕が、当時ついていた防衛策は見栄つ張りな

ウソをつくことだった。

学校ではぜんぜんできない僕も、家ではちゃんとやつているふうを装つために、下校するときに周りに聞こえるようにぶつぶつと、その日の帰つてからの予定を口にするようになつた。今思えばただのヤバイ奴だ。案の定それまで味方だつたはずのクラスの子たちからも奇異な目で見られるようになつて、なおのこと自分の首を絞める結果となつた。

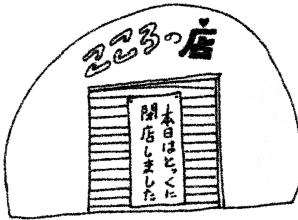
ある日のクラス会。僕のそんなおかしな習慣は議題にあげられて、晒し者にされてしまった。あの時の僕は、ただただ、助けを求めていただけなんだ。。。それから、僕はウソをつかれることに過敏になつた。ウソは自分の首を絞めるから。

その後、高校に入りどうゆうわけか僕は演劇を始めた、演劇、、芝居というはある意味で舞台の上で盛大に嘘をつく。無いものがあると言い、ありえない人間に成ります。

当時の僕にはそれが心地よかつた。価値のない自分に自分ではない人間の人生をもらつて、成りすまし、それでいてそのこと自体に価値を与えてくれる。そんなに都合のいい話が舞台の上には存在していた。僕はウソをつくことに居場所を見つけていた。

自分の首を絞めたウソを、よりきれいに成り立つよう舞台の上に組み立てて、それが誰かの背中を押すと信じて。

しおあじ



ほんたなのオキゲスリ 2

おとのなのは/椎名林檎

音楽

2017年のドラマ『カルテット』の主題歌として椎名林檎さんが書き下ろし、松たか子さんが歌っています。椎名林檎さんもセルフカバーで英語版を歌っています。"おとなは秘密を守る"と締めくくられているこの曲ですが、はっきりしなくなっていく私たちの世界を表してくれます。

忘れられない嘘

私にはずっと忘れられない嘘があります。それは、高校3年生の周りの人々がみんな敵に見えていた時。一人の友達が「私は味方だよ」と言ってくれました。

とても嬉しかった。

私はその友達を信じて、今思つて辛いこと

自分のやつてしまつたこと全部話しました。

そして数日後、その友達にしか伝えてないことがなぜか喧嘩中で仲直りをしたい思つての友達へ伝わつていました。それも悪い風に。その日からその友達を信じることができなくなりました。また「味方」という言葉がとても怖くなりました。また優しく声をかけてくれる友達ですら怖くなりました。

それは今も一緒に、味方という言葉が大嫌いです。本当は素敵な言葉であるはずなのに、どうしても拒否をしてしまう。あの時のことが頭に流れてくる。傷ついているときに、嘘を見破ることは難しい。特に甘い言葉には。口だけじゃなく、態度で示してくれる人を信じたいと今は思つてます。

きょろちゃん。

ありふれたウソ

ある人は「君のためだ」とい

ある人は「将来のためだ」とい

ある人は「両親のためだ」とい

きっと、間違つていい、その言葉

私が今まで一番聞いてきたありふれたウソ。

ごまかさないで、それは、あなたのためでしょ?

あなたは自分の言い訳を、

私のためと言つてウソついてる。

そんなウソが蔓延つてゐる。

そんな時、私もウソをついてきた、自分を守るために

自分は「ダメな子」なんだって。思い込む。

本当は噛みついてやればよかつたのかもしれないけ

れど、その時はできなくて、「ダメな子」のウソを繰り返して。あれから随分時間も過ぎたけど、ウソをつくことにも慣れてしまつて、私はすっかり弱い子になつてしまつて、「できない自分」がホントになつてしまつた。ウソなんてつくんじやなかつたのかな。

私は、自分の心には正直に生きたい。

スズメバチ

ほんたなのオキゲスト 3

音楽

シナリオライバー/夢野幻太郎

ヒブノシスマイクというラッププロジェクトに登場する夢野幻太郎のソロ曲です。夢野幻太郎は自己紹介を作家としてますが口癖が「嘘ですよ」であり掴みどころのないキャラクターです。そんな彼の生き立ちとして歌が始まります。狼少年のように嘘と真実の比重がおかしくなってしまっている彼の本心はどこにあるのでしょうか。



嘘ばかりついてきた。



私にとっては、私が見えてるものがその子だ。

その子の後ろが欠けていても、どっちでもいい。

欠けていることで私が好きなその子の残っている部分
があるなら、

欠けていることすらありがとうだ。

その子の欠けているものを私は呪わない。

通行人も、私も、見えなかつたくらいなんだから、

全然普通だよ。

私も普通になりたいな。

でも、あなたも普通だよ、つてその子が言った。

私が欠けていること、私が呪っているから、
自分は本当は化け物だと思つていて。

自分を守る嘘を、つかない日が来るのかな。

呪わない日が来るのかな。

塙田万理奈

これはわたくしが開発した
ロールパン型UFOです



ほんたなのオキゲスリ 4

まんが

四月は君の嘘／新川直司

音楽にトラウマを持ち、瞳から光が消えていた元天才ピアニスト、有馬公正。しかし、自由奔放なヴァイオリニスト、宮園かをりと出会った瞬間、公正の視界はカラフルに色づき始める。そして再びステージに上がった公正が見た景色とは。明かされる宮園の秘密とは。

読んだらきっと涙する、そしてきっとクラシックが好きになる。そんな暖かい物語、自分もトラウマを克服していく主人公に勇気をもった一作です。少し心が疲れた時の一休みに物語の世界に浸ってみるのはいかがでしょうか。

おどりばより

「幸せすぎ」と、

しえさん

私は消えたいと思うことがよくある。

酷い時は具体的に消える方法を画策してしまう。
そんなわけで私は思い切って「消えたい」について考察

してみた。私の「消えたい」は大きく分けて3パターン。

- ①辛いことがあって消えたい
- ②サインとしての消えたい
- ③幸せだから消えたい

◆◆◆

◎辛いことがあって消えたい

シンプルだけど一番しんどいタイプ。生きていることが
辛くなるほどの出来事に直面した時、あるいはそれを
思い出してしまった時に抱く。そして具体的な考えが脳

裏を過ぎる。しんどいし、暴走して自分で自分を止めら
れなくなる。でも、最近は時間薬が効いてきたので、

この「消えたい」に直面することは少なくなった。
次に遭遇するまでに対策を考えておきたいところ。

◇◆◇

◎サインとしての消えたい

日常生活の中で最も多く直面する「消えたい」。具体性は低く、ただ漠然とそう思う。でも厄介なのはその頻度と原因がわからないこと。①のように何か辛いことがあつて消えたいというのならシンプルでわかりやすい。でもこの「消えたい」は何が起きた訳でもなく、前触れもなく直面する……と思っていた。

しかし、実際は気圧や寒暖差、天気の変化など目には見えないものに原因があった。ある時「その消えたい」という気持ちはただのサインです。風邪をひいたら熱が出るでしょう?それと一緒に熱が出たら休む。消えたいと思ったらそれ以上深く考えずに休みましょう」と言われた。「消えたいは休めのサイン」という考えは生きのを少し楽してくれた。きっと消えたいと思つ日が無くなるのはまだ先だろう。だからこそ、色んな考え方を取り入れて上手に付き合っていきたい。

ほんたなのオキゲスリ 5

映画

泥棒役者 / 脚本：西田征史 主演：丸山隆平

自分に自信のない大貫くん(丸山隆平)は児相で育ちで、不良の怖い先輩に脅され泥棒だった過去を持つ。今は工場で働きながら、彼女と二人で仲良く暮らしていたのだが、刑務所から出てきた怖い先輩に脅されて、嫌とは言えずに童話作家の家に泥棒に。そこで新人の編集者と間違われたことからいろんな人に間違われて、次々とウソをつき後に引けなくなっている人を演じることに。。。もともとが舞台演劇なので展開も早くて仕上がりも結構あっさり。みてると元気出るよ。

◆ ◇ ◆

◎幸せだから消えたい

これはおまけのような本題。深刻さも危険も無い。
むしろ優しくて穏やかだ。

「しえさんは幸せそうだよね」

私はよく人から幸せそうと言われる。

そして実際、私は私を幸せな人間だと思ってる。

衣食住に困らず、人にも恵まれてる。

ちょっと病気をしてしまったけど、それでも私は幸せな人間だと思う。

そんな話をパートナーにした。

「え、でもしえさん、よく消えたいって言うよね」と返ってきた。

パートナーの不思議な表情を見てわかった。
「言うね。ああ、なるほど。消えたい発言は不幸だからだ
と思つていたのね」

それは道理だ。消えたい=不幸っていう方程式は成り立つ。
というかそれが大多数なのだろう。でも私は、私を不幸な人間だと思っていない。大変なこともあるけど、それは大変なだけであって不幸ではない。自分のことを不幸で可哀想な悲劇のヒロインのように思つていた時期もあるけど、いつの間にかやめた。吾唯知足。足るを知り、自分を幸せな人間だと思っていた方が気持ちが楽だ。

でも私は、消えたいと思う。

それは先に挙げたように辛いことを思い出したり、目に見えない原因のせいだつたりする。

それとは別にたまらなく幸せでしようがない瞬間にも「消えたい」と思う。

幸せだから、消えたい。

なんとなく贅沢で傲慢だと思う。

でも、考えてもよくわからない。たぶん、

幸せが過ぎると反動で不幸なことが起きそくとか、

幸せのまま消えたいとか、色々思いつくけど、

どれもしつくりこない。あんまり害はないから

深く考えなくともいいかなとも思うし、じつくり考

えたい氣もする。というわけでこれについての考

察は保留。なんで「消えたい」についての考察を書

き連ねたかというと、「消えたいは生きたいの裏返し」

という言葉がふつと自分の中に落ちてきたから。

うまく言えない、ありふれた言葉だけど、
生きてるからこそ「消えたい」って感情が生まれる。

だからあえて「消えたい」に向き合うことで、私は生きていくための一歩を踏み出していくこう
と思つた。

288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。

人と人が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。



Twitter : [odoribanobokura](#)

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



hanpo とは

ナガノに暮す生きずらさを抱えた当事者、経験者たちの編集する、同じように今生きずらさを抱えている 10 代 20 代の仲間たちのためのフリーペーパー & WEB メディアの発行をしています

折り込み会？

折り込み会では hanpo の編集メンバーとフリーペーパーをみんなでおしゃべりしながら、ホチキスでパチパチとめて作る会。hanpo を知らない人も、hanpo をどんな人が作っているのか気になっていた人も、お手伝いしてみたかった人も 最近の話やむかしの話

何でもござれ。。

hanpo

おしゃべり折り込み会

開催予定

◆ 4月 4日(土) 安曇野市「野の花茶屋だ・もんで」

◆ Pm 13:00~16:00 ※ワンオーダー※

〒 399-8303 安曇野市穂高4312

安曇野にある、障がい（主に精神障がい）とともに生きる人たちの地域生活の支援とまちづくりの活動を行っています。

◆ 5月 5日(火) 長野市「stadio sonne」

◆ Am 10:00~16:00 参加費無料

〒380-0928 長野市若里一丁目 10-17

普段はちょっとおどろく元病院の bar で昼間はしまっていますが、この日はちょっとしたお祭りなので昼間でも入れます。日常とは一味違う不思議な空間にて折り込み会。

◆ 6月 6日(土) 松本市「minkahouse」

◆ Pm 13:00~16:00 ※ワンオーダー※

〒390-0815 松本市深志 3 丁目 1-7

松本にある民家を改築したカフェ&ゲストハウスです。

～次回予告と編集後記～

「ウソ」いかがでしたでしょうか、このテーマはとても悩みました。いえ、まだ悩んでいます。

「ウソ」というテーマを掲げておきながら僕はこのテーマを取り扱うことが不安でたまりません。

というか、ここに「ウソ」というテーマを載せることで、読んだ誰かが「ウソ」を免罪符のように使ってしまうのが怖く、これを読んだ理解の無い人たちが、あなたの行動に、「どうせこれもウソか」と思ってほしくないから。

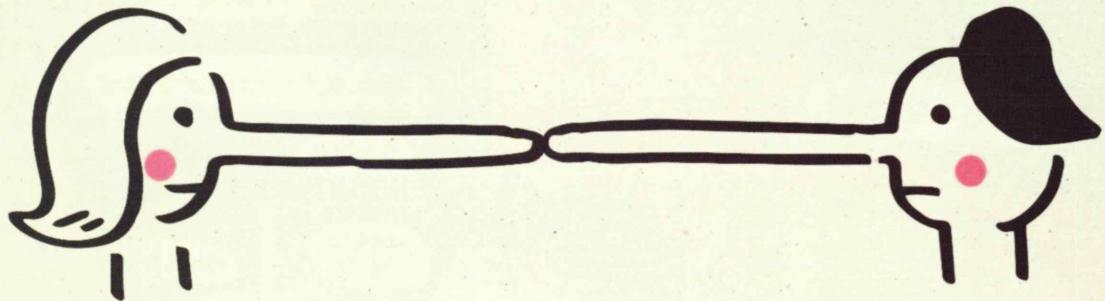
誰かを傷つけるウソや、約束を破ることはもちろんよくない事、傷ついた心に寄り添う時に肝心なのは、

ウソをつかないといけなくなってしまった状況に寄り添うこと。なのでしょうね。

さて、この春で hanpo は一周年を迎えました。

当初掲げていた活発な活動はまだまだできていませんが、まあそこはそれ、半歩ずつ進んでいきますので
ますますの応援、してくださいね！

ウソつかな“て、
本当の君のことをもっと知りたい



かっこ良く、いつも綺麗に。

そんな君も大好きだけど、そんなに頑張んなくていいよ。もっと気楽にね。

Created

By Rokugawa

「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.com)

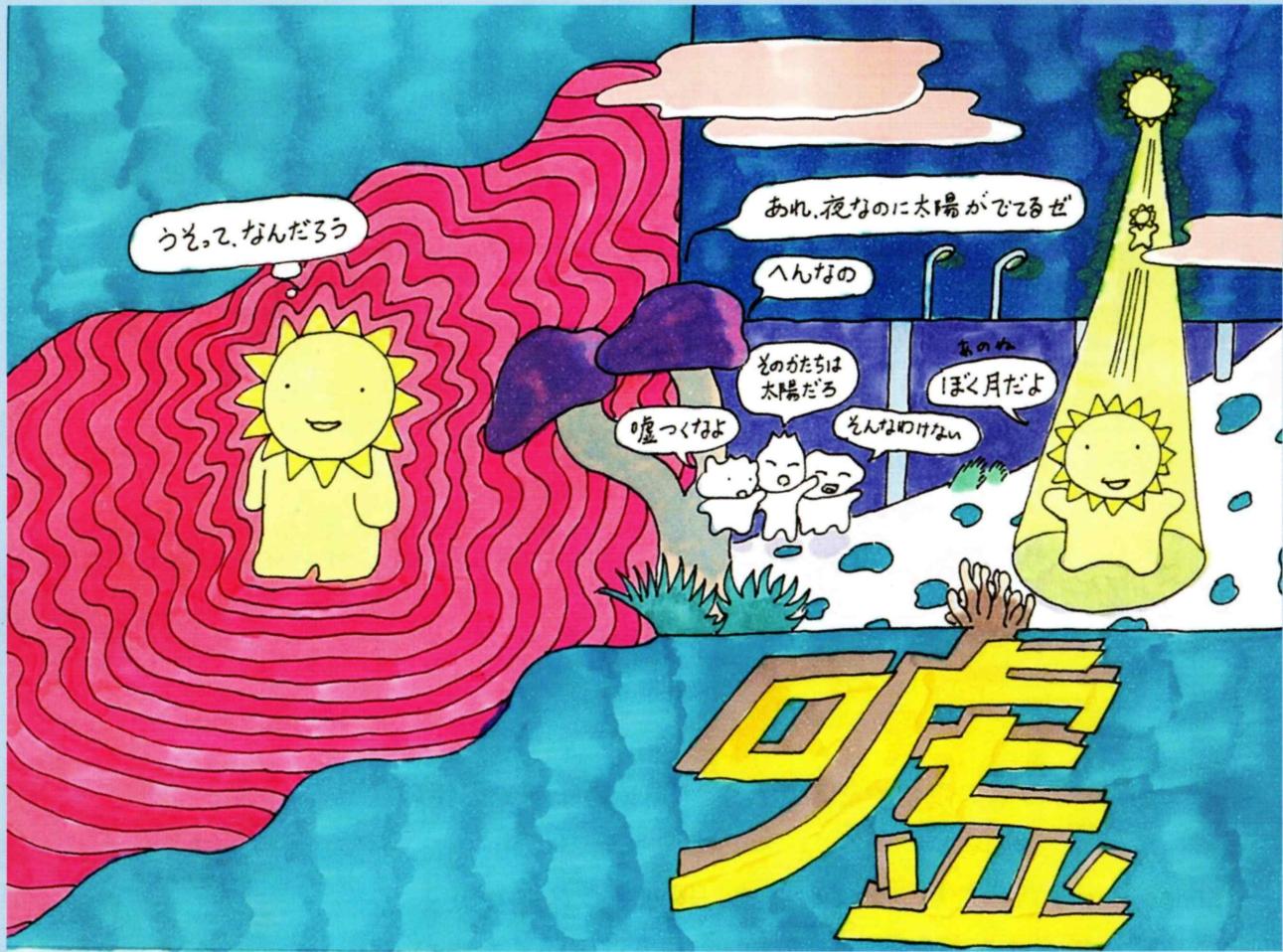
ほんと

空想ハピネス 金盤

うさぎ

おのれ しんじつ へん 己にとつての眞実編

「あ、たらいいな」で君をハッピーにし隊！ 隊長 アオヤギマユミ！



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