

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. 05

TAKE  
FREE



## topic

- すすめない
- つらいときのマイルール
- すすむ、すすめば、すすむとき
- 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。

すすめない。

自分がどうしても前に進んでいないと思う時がある。

そんな時はいつも人からの評価と自分の感情に押しつぶされる。

置いていかれる。せかさされる。忘れられる。

進みたい。進まなきゃいけない。認められたい。

どんなに周りが進んでよと自分に言っても、どんなに自分が進みたいと思ってもすすめない。なにもできない。したくてもできない。

進めなくても、進める時に進んだらいい。そう思えたらいいのね。

全部全部私の話。

すすめない時間、すすめない日、すすめない週、すすめない月、

すすめない年。いつも隣にすすめないは存在してる。

きっと、順風満帆に見える人にだって進めない時間はあるはずなんだ。

自分ばかりが留まってしまつて置いていかれる気がしてしまうけど、  
みんなどこかで感じたことはあるはず。

hanpoでいう マイノリティ とは

不登校は学校の問題だけでなく、発達障害、身体障害、

内部障害、LGBTQ、国籍、家庭の事情...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。

## つらいときのマイルール

落花生

(とてつもなく落花生が好き。殻をむく作業がなん  
だか無心になれるのです。落花生殻剥き過集中)



はじめまして。

わたしは春〜夏にかけての時期、

特にこの梅雨時期がとても苦手です、つらい。

季節性うつ、そんな感じですよ。

化粧する気力もないから外に出られず、人と話す  
気持ちにもなれず、スマホの電源はほぼ切ったまま。

そんなうつ期でも、文章って書けるのかな？

という無謀な挑戦なのです。

あなたの貴重な時間を、この文章を読むことに  
使ってもらえるのか、と思ったら

少し生きる気力が湧いてきました。

ありがとうございます。

さて、今回のテーマは「進む」

この二文字を見てすぐに

「生きる」が頭に浮かびました。

生きることは進むこと。

たとえ目に見えなくても

あなたも私も、この瞬間生きているのならば、

それは進んでいるということです。

私が生きるこの世界はあまりにも生きづらい。

中卒で、友達は10人もいなくて、発達障害で、

コミュ症で、誇れるものは何も無い、特技もない。

ちよつとしたことで落ち込み、消えたくなくなってしまふ。

今回はそんな私が生きていくなかで

「とにかくこの一瞬を0.0001mmでもラクにする  
ための100のルール」

の中から4つをここに書きます。

需要は…ないと思われれますが、笑

それでは、スタート！

## ほんだなのオキグスリ 「すすめのすすめ」

進むことは、知ること、「知らない」を知ること、ほんの少しボクの世界を広くする  
誰かからのおすすめでも、ちょっぴりすすんでみたくなったりもするかも。

レベル①：寝る・休む

最初から難易度高めてすみません。

ですがこれは非常に大切です。

「遠回りが一番の近道」

焦りは知らず知らずのうちに自分を傷つけてしま  
います。焦り出したらひと呼吸おきます。



レベル②：めっちゃ泣く

泣くつもりはなくても、涙は体内に溜まるようです。

それがイライラや、理由のハッキリしないモヤモヤ  
に姿を変えて私を苦しめます。

おスメの泣く方法は

玉ねぎのみじん切り。

みじん切りして涙がでたら

「あー！つらいよー！。」とひとりキッチンで

号泣します。ひたすらカオス。

でもこれが意外とよい。

あとは

(泣くために)読書、音楽や映画を見る。

※自分の世界に浸るためにイヤホンやヘッドホンで  
外部の音を遮断することを推奨します



レベル③：「どうでもいいわ」「もういいや」と  
口にする

ポイントは心で言うよりも、口にすること。

私は寝る前に羊を数えるかわりにこれを飽きる  
まで呟きます。

頭いかれてるヤバい人っぽいでしょうか？

自分がラクになるからよいとしています。

## ほんたごのオキゲスリ /

デコポコマーチ(隊列は君に続く) /坂本真綾

## 音楽

もし私の心の中の感情にも人格があったら、きっと私の感情は私の背中を押してくれるかな？  
背中を押してくれるって信じて。正義感も好奇心も、泣き虫も浮かない顔の孤独心もきっと私を応援し  
てくれるはず。そう、君は歩いていけるよ、君の心は君を信じてくれる。誰かじゃなくて、君が君を信じてくれ  
る。だって、みんな私だし。



レベル④：宇宙人と会う  
言葉を間違えました。

”今までとは違うな、と感じる人に会う”  
です。

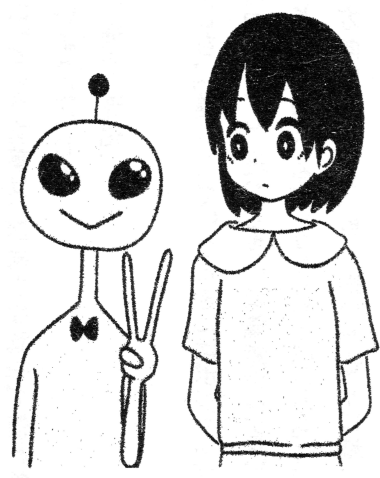
リアルな人でなくても大丈夫。

YouTuberとか漫画のキャラとか。脳内で会いにい  
きます。

自分と真逆の人を観察してみるのも面白い。

※ただしその人と自分を比べないこと

じぶんにほんすこしの”新鮮さ”を運んであげます。



!?!question!?!  
～ここ最近始めたこと～

! Answer!  
「減らす・手放す」ことをはじめました。  
もの・こと・時間・頭の中にあること・・・  
色々ありますが  
見つめなおして整頓。  
これからどう生きてゆこうかなあ。。

まだ90個以上ありますが、今日はここまで。

こんな、他人のマイルールを読んでくれたあなたは、  
心の綺麗な人です。

本当にありがとう。

あなたの、つらいときマイルールはなんですか？

もし会えた時には、

おひとつ私にこっそり教えてください。

今日もほんとうに、おつかれさま。よく、がんばったね。

あせらず、ゆっくり、いきましようね。

ではまた。

ほんだなのオキケスリ 2

「大丈夫」 / wacci

音楽

この曲は、TVドラマ「37.5°Cの涙」の主題歌として書かれた曲です。

前に進みたいけれど、今いる場所から踏み出す勇気はまだない。そんな時にきっと「大丈夫」と、背中を押してくれる曲です。「涙を流した君にしか 浮かべられない笑顔がある」思いっきり泣いたそのあとに、素敵な笑顔を浮かべられますように…



「すすむ、すすめば、すすむとき」

..しおあじ

「進む」という言葉は、前向きな意味で使われることが多いように感じる。

進路、進学、進化

わたしも、「進む」っていうときには、ポジティブな印象を持っているし、進むときには無意識に良い「結果」のことを考えている。こうなったらいいなって。

良い方向に進むこと、思い描いた通りに進むことを「善いこと」とする風潮があるように思う。

たとえば、思い描いた夢があって、その方法を考えていて、思ったように進まなかったら失敗なのかな？

大事なのは結果？過程？

結果として目標に至れば良いっていう人もいるだろうし。過程の中で目標には及ばなくても何か見つけられれば良いという人もいるだろう。

思い描いていた方法とは全く違うけど思いがけない結果に至ることもあるかもしれない。

少なくとも、「進んだ結果」何かを得たって話じゃあ、進み方は？

良い進み方や悪い進み方があるのかな。

わたしが進み方に行き詰まっていたのは小学生の頃。クラス担任からのいじめで学校に行けなくなって、人間不信になっていた頃。

あの頃のわたしは学校やクラスメイトに立ち向かうなんてこれっぽちも考えなかった。

あの場から離れるためなら、学校に行かなくなる。葛藤もほとんど無かったように思う。

ただ過ぎ去ってくれさえすればよかった。

時間が過ぎればいいものだと思っていたから。

でも、そうじゃなかった、時間がたてばたつほど、

不安は増していった、いじめが起きる前と同じ景色を見ているはずなのにどんどん苦しくなった。

気が付いたころには、自分の中の気持ちをどこかにぶつけないといられないくらい頭がいっぱいになって、誰かを傷つけたくもないから、自傷した。

でも、それじゃ何の解決もしなくて、

痛くてダメだと思って、っていうか、怖くて。

いっそ、全部人のせいになっちゃえばいいって思った。

思うだけならだれも傷つけないから、全部人のせいにして、開き直っちゃえて。

### ほんだなのオキゲスリ 3

## 音楽

### キヅアト / センチミリメンタル

歌詞は大切な大切な人に置いて行かれてしまって、それをどうやって消化したらいいか苦しむ感情を書いています。心に刺さって涙があふれる曲ですが、何度も聞いていくと自分の中の感情さえもパズルのピースのように整う感覚があります。それだけではなく自分が過ごしていた時間や抱えた感情をどのように折り合いつけていけばいいのか迷い進めなくなった時に前を向ける曲です。

いじめられたのは担任のせいにした。

学校に行かなくなる選択肢も、わたしよりも先に学校に行かなくなった兄のせいにした。

外に出られないのは、虫を見るような目で

見下してくる隣人のせいにした。

それを気づかない家族だつて。。。

全部人のせいにしても前に進むうって決めた。

やっぱり罪悪感はある。

兄は悪くないし、隣人との関係に気付いてくれない家族も悪くない。

でも、自分に責任全部背負いこんで立ち上がれなく

なるくらいなら、誰かのせいにしたっていい。

今と同じ景色を見ていたら、何も変わらない、

だったら後ろ向きながら進んで、

わたしは今とは違う世界を見たい。

それが良いことなのか、悪いことなのか

結果は後でいい、5年先か10年先か、20年先の

自分に決めてもらえばいいから。

きっと今とは違う景色を見るはず、

景色が変われば、きっと何とかなる。そう信じてる。

わたしはそうして進んできた。

生き急ぎ……

!?question!?

～ここ最近始めたこと～

! Answer !

めっちゃマンガ読んでる、「ヒロアカ」とかジャ●ブのやつ。あと、成り行きでヤモリを飼い始めたんだけど、一日の習慣にやること増えて新鮮でよい。

## ほんたなのオキケスリ 4

### エッセイ

たぶんそいつ、今頃パフェとか食ってるよ。 / Jam

人の目が気になったり、他人の言っていることが全部自分のことのように感じたり、昔誰かに言われたことがずっと頭の中から、離れなくて立ち止まってしまうこと、あると思う。私はそれが怖くて、立ち止まる。でも、それを感じているのって「自分」で「相手」はそうでもない。だからその見かたを変えれば、生きるのは楽になるよ。。。言葉では簡単なんだけど、それを実践するのはなんとまあ、難しい。。。この本はそうしたエピソードを四コマまんがと解説でちょっとわかりやすく紹介してます。すぐには難しくても、少しだけ考えるヒントをもらえるかもしれないと思いました。ちょっと進展するかな？







# 「進むこと」

ぱく

僕はいま一応大学生です。「一応」と名付けたのは僕が大学を休学しているから。

小学校や中学、高校といった校種にはなかった休学という選択肢を選んで一年間休養を取っているんだ。

(中学校とかにも正式にあったらいいのにね)

僕は小中高と不登校を繰り返してきた。

昔から周りの人よりも多く立ち止まって、そのたびに誰かと比べて遅れを感じてきた。

いわゆる「普通」から外れている恐怖が常にあったんだ。

いま僕の同級生たちは働き始めたり、会社への就職が決まったりしている。

僕からすると彼らほどとも先を進んでいるように感じるんだ。

新しい生活を始めたり、大学の近くの部屋を離れて住む場所を変えたりして、文字通り次の段階に進んでいる。

けれど僕は部屋の隅で立ち止まっている。また遅れている、そんな風に見てしまいたくもなる。

うん。正直に言うと、僕はずーっと大学へ入ることを前提として人生を進んできたんだ。

いわゆる学力の競争に勝って「よい」大学に入学するイメージを幼いころから吸い取ってきた。

親族みんな僕が大学まで行って卒業して社会人として「まっとうに」生きることを切望していたし、僕自身もこの道を進んでいれさえすればよいと思っていた。親も期待している。

周りにもそんな友達がいる。こうしておけば社会的にも体面が立つ。僕はどこかで傲慢にもなり、打算的に生きるようになっていった。

情性で進んでいった。そして気づいたときには自分というものがどこにも存在していなかった。

「何が好きて、何が楽しくて、何をしたいの?」

そんな問いに答えるのは今でも少し難しい。無理やりに言葉を出している気もする。



## ほんだなのオキダスリ 5

## 小説

月と六ペンス / サマセット・モーム

40歳にして家庭、地位すべてを投げ出して絵を描き始めたストリックランドという人間と、彼に関わった人たちのおはなし。この本の中にはとても惹かれる人生譚がちりばめられていると思うんだ。ストリックランドは途方もない天才であり変人なのだけど、彼に関わった人たちはストリックランドと比べて特別な才能を持たない、いわゆる「ふつうの人」だった。でも彼らの人生にもさまざまな出来事があり、それは唯一無二な色彩を持っている。物語の傍らに出てくる町医者や船長が自身の人生を語る場面があるのだけど、僕はその語りにとても勇気づけられたんだ。天才とそれを取り巻く人間、両方に強い魅力を感じた物語だった。

僕は人生がレースのようなものだと思いつつ思いついてきた。誰かを蹴落としてでも、目標に進んでいく。それが全て。

結果で評価され生きていくしかないのだと思い込んでいた。けれど人生は100mや42.195kmをどれだけ早く走れるかという競争ではないし、真つすぐな道に沿って走らないといけないわけでもない。

僕が必死になって生きていた競技場の外にこそ世界は広がっていた。外の世界は思っていたよりもどうにかなるものだった。そこで出会う人は信じられた。何とか生きていける世界だった。

いま僕は立ち止まって今までの道筋を確かめている。それもとてもし念入りに、絶対に触れたくないような注意深く隠されたザワザワするような所に踏み込んで触れてみる。「この世界は成果や行動で評価される。内面的な変化を言っても誰も相手にもしてもらえない。」

これもある種の真実だとは思っている。けれどもその評価が全てではない。立ち止まって何もせずただ自分の内側に視線を向けて、じつくりと見つめ返すこと。過去を吟味すること。ほんとうに

反省すること。それこそ僕に必要なことだったと思う。

「進むこと」は何も目に見えてわかる状態だけではない。立ち止まっているな…

と思うその時こそ、進行している何かがある。とても言葉で表しづらけれど、僕はそう思う。

目で見えることが全てではない。サナギの中では確実に次の準備が進んでいる。その見えない変化を守つてあげたい。自分にも誰かにも。

僕はもう頑張っても同級生のように立ち止まらずに進むことが出来なかった。

僕にとつて高校までは高速道路みたいなものだった。

高速道路では止まるとはいけなから頑張った。

途中サーブエリアで何度も休みながら、それでも高速道路を降りなかった。

けれど僕はいま高速道路から降りて下道を進むだろう。

ようやく、ようやく本当に僕の道を進み始められるのかもしれない。そんなことを想っている。

ここまで読んでくれてどうもありがとう。

またいつか、どこかで。

本

ほんたにのオキダスリ 6

## ADHDの人の「やる気」マネジメント / 司馬理英子

この本にはやる気にかかわるヒントがイラスト付きでいくつか載せられている。私はこの本の中で読める部分と読めない部分がある。私が読めて納得して使っている方法を1つ引用する。

- ① 「お皿洗いたい」と声に出す。
- ② きれいになったお皿をイメージする。
- ③ もう一度「お皿を洗いたい」と言う。

てみる。私は現段階、この方法で過ごしている部分がある。病名は関係なしに使えるものは使っていく

# おどりはより

## 「はたらくということ」

「soshi」

大学生の途中まで、働きたいという気持ちがあるが全然なかった。

この4年間の大学生活が終わったら、周りのみんなとおんなじ流れてどこかの会社に就職して、なんとなく働いていくんだろうなと思っていた。

大学の年生の終わりに休学届けを出した。

明日死ぬとしたら後悔することはなんだろう、やり残したことはなんだろうと、大学の授業をサボって悶々と考えていたら、それは、高校生の頃からなんとなくやりたかった海外放浪だった。

数か月のレールから外れる初めての経験だったので、戸惑いはあった。

色々考えた。歳をとればとるほど、ふざけたことをするハードルは上がるだろうなと、当時仲の良かった小学校からの友達と、イナゴ鍋パーティーをしながら思った。

成田から飛行機に乗り、西に向かった。放浪に出た。ダラダラ滞在しながら旅をしていた。

宿をとり、好きなご飯を食べ、街を歩く。

たまに観光地にも行った。

いく先々の国で、貯金だけはあるニートのような生活をしていた。

生活をしていた。

毎日が自由な時間だった。予算も十分だった。

好きなことをして、好きなように生活ができた。

当時のぼくの想像しうる究極のしあわせ状態であった。

にも関わらず、ぼくは数ヶ月経ったあたりから違和感を感じていた。

どこにも所属していない、孤独感がつきまとう。

社会に属していないぼくという存在が、社会の中で

ふらふらと彷徨っている。

ぼくはモロッコにいた。アラビア語とベルベル語の国。

英語が通じない。

ある日、ワルザザートという田舎町から移動するた

めに、バスに乗る準備をしていた。

荷物をバスの荷台に乗せてくれる30歳くらいの男

がいた。

彼はみんなの荷物を必死に運ぶ仕事をしている。

ふとした拍子に、運んでいた荷物によって彼は指に

切り傷を作った。傷口から血が出ていた。

## はんだなのオキゲスリ

### 音楽

#### シーラカンス / 日食なつこ

ある時突然、水の中に落とされて、水中を揺蕩う私は不格好な魚になった。

晒される波は誰かの声で私を激しく叩きあざ笑う、何度もあきらめなくなるけれど、水面から誰かの声が私を叱る。誰かが待っていてくれるから、私は陽の射す地上に戻りたいんだ。

・・・私は水面の誰かが、誰なんて別に誰だっていい、誰かが待っていてくれる、誰かが必要としてくれている、それは妄想かもしれない、水面に映った私自身の姿かもしれない。でも、私は進み続ける。

ぼくは彼に近づき、カバンの中にしまっていた自分の絆創膏を彼の指に巻いた。その時の彼の嬉しそうな顔が忘れられない。何度も何度も何かを話しかけてくれた。

荷物が全て運び込まれ、ぼくもバスに乗り込もうという時、彼がぼくにまた近づいてきて、何かを話しかけてきた。とても嬉しそうな顔をしていた。

バスに乗る地元の人たちも、ぼくに何かを話しかけてきた。言葉がわからなかったが、みんな嬉しそうな顔をしていた。きっと、感謝の言葉を伝えてくれたのだと思う。

ぼくの旅が終わり、日本の日常に戻った。残りの復学の日まで、悶々と旅のことを思い返した。

いろいろな絶景を見て、いろいろな人たちと出会い、たくさん美味しいものを食べた。

しかし、ぼくが最も心に残っているのはこの出来事である。

ぼくが、この旅の中で、一番しあわせを感じた瞬間であった。

ぼくは、働きたいなあと思った。

自分がしたことで、誰かが喜んでくれること。

そんな単純なことが、こんなにも嬉しいことなんて、忘れていた。

思えば、彼に絆創膏をあげて嬉しそうな顔をしてくれた時、ぼくはこの旅で初めて、

社会の中で生きている感覚を覚えた。

社会の一員であることに、安心を感じた。

働くことは、自分のしたこと、誰かに価値を提供することだ。

誰かの助けになることだ。

そしてそれは、社会とつながることである。

働くということは、ほんとうに、しあわせなことなのだ。

この思いを、ずっと忘れずに生きている。

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。



おどりば

ODORI-BA

Twitter : odoribanobokura

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

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かいてくれています。

様々な価値感を持った人が、ナ 思うこと。

そうした、様々な思いに触れていただきたくて

おどりはから一部抜粋させていただきました。

# YouTube

で hanpo のチャンネルを作ってみました。

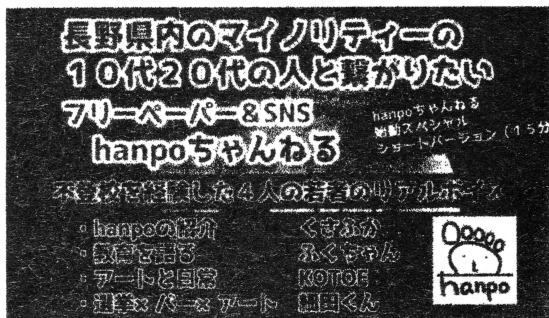
hanpo ができた頃から考えてはいましたが、

ついに完成。メンバーと編集部の対談動画が主になると思います。  
本誌の文章では伝わらない部分の温度を感じてもらえたらうれしいです。

「hanpo チャンネル」と検索してみてくださいね。

<https://youtu.be/EiaGWUwyfik>

hanpo、ちょっとだけ  
アップデートしました



# LINE

で、公式アカウントを

作ってみました。

イベント情報や、YouTube の新着情報のほか、  
編集部の人と他愛ない話から、簡単なお悩み相談  
など、hanpo の感想などもくれたらうれしいな。

QR コードからお友達申請してみてください。⇒



## ～次回予告と編集後記～

暑いですね、気温もですが、マスクをしているのも相まって、あついです。皆さんいかがお過ごしでしょうか？  
私は今、水風呂に浮かびながらこの文章を書いています。(落としたらどうしよう)

本当なら今年は、オリンピックもパラリンピックもあって、良くも悪くも、賑やかな年になるはずでした。

沢山のイベントが見送りになってしまって静かなものです。僕らのイベントもできませんでした。。

でも、この時間は無駄ではなくて、たくさんのことを考える時間でした。必要な時間だったのかもしれませんが。

今回のテーマは「進む」と言っていますが、実はどの記事もあんまり進んでいないのかもしれない。でも、その時間  
に考えたこと、気が付いたことは、間違いなく「進む」ために必要なことなんじゃないかと思ってます。水風呂で。

いやいや、それにしても発行が遅くなって申し訳ありません、存在忘れられちゃうんじゃないかって不安でした。

本当に、遅くなって申し訳なかったです、、、ですが詫び石はありません。

しおあじ



今日も疲れた帰り道。  
いつもと同じ帰り道。  
何も変わらない。  
苛立った心を、そっと夕日が  
照らしてくれた。

すすんでる、きっと。  
ちょっとずつ、ずっと。

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](mailto:hanpoedit@gmail.com)

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

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

◇note [hanpo](https://note.com/hanpo)



# 空想パネス

すかん 監  
図 録

何をい選んでもボクはボクだ 編

「あったらいいな」で君もハッピーにしよう！ 隊長：アオヤギマユミ だよ〜

## ミラクルな飲み物 あります

こげん  
すごい!

絶対永遠に  
絶好調  
これが一生涯  
恐ろしいものなし

光の速さで動く  
一本のめば一生一掃に  
つよくなれる

人生は走れ  
カヌも走れる  
まニエニス配合  
余給

500まんえん  
マジとあつ〜い

300まんえん  
超絶つめだ〜い

まじめで注文は  
コチラまで  
おいこま さいな  
0150-417  
-2222  
TEL してネ〜ん

とても気に入る...  
お茶もは家にいって  
お茶もは家にいって  
お茶もは家にいって



### 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