

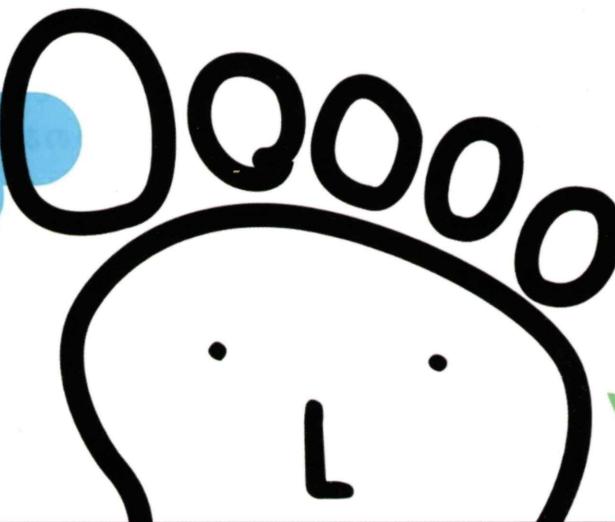
長野で暮らすマイノリティを生きる僕らのために、
僕らが作るフリーぺーパー

vol.

07

TAKE
FREE

hanpo



明日から

TOMORROW

topic

- 明日と孤立
- つらさから離れたら
- 人の優しさが怖い
- 私と政治と「明日から」
- 明日から
- おどりばより～
「東京へ、恋文という名の宣戦布告」

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。

「もしも明日から」

明日のことを考えた、明日は何か変わるかもしないし、
明日は何も変わらないかもしない。
わたしは、と言えば、変化を恐れる人間なので、

明日になったからと言って何か変わってほしいとは思わない。
いつそ何も変わらなければいい、
明日なんか来なければいいと、呪うことさえある。

日々を生きるのに、

「明日からは何か違う」「明日になれば変わっていく」
という事を祈らずにはいられない。そんな日もあるのだ。

明日という現象と、言葉に今日も一喜一憂して踊らされる。

でも、私は、明日は少しだけ笑えることが増えたらしいな、
と思つたりしているので、私はも「明日」に踊らされている一人なのだ。
踊らされるわたしは、せめて、明日は晴れればいいと祈る。

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、国籍、家庭の事情…etc
これらに当たはまらなくても、暮していく感じる様々な、
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。

私と政治と「明日から」

今年私は一歳になつた「明日から」一歳になる日、即ち誕生日の前日、私は待ち望んだ選挙権を獲得できるという喜びと同時にこれまでの様々な経験や記憶を思い起していた。

選挙権は私にとって憧れの権利だった私はアイドルを追いかける感覚で政治家を追いかけ、選挙カーペットを聴くと飛び出してしまったレベルの政治・選挙マニアだが選挙権がないことが悲しかった、ついに選挙権が獲得できる、そう考へるとワクワクしてまらなかつた。

4月25日、ついに投票日を迎えた。

初めての投票は率直に言えど想像よりも大変だった、今まで各候補の公約を読んであれこれと論評するくらいしかできなかつたので気楽だった、しかし選挙権を得たといふことは自分の一票に責任を持たなければならぬといふことだ。投票先を決めるまでに何度も各候補の公約を見比べた。選挙権を得て初めて投票に行かない人の気持ちが分かった気がした、投票先に悩んだり考えたりするのは大変だし、選挙に行つても何かが変わるわけでもない。

そう思つるのはごく自然のことだ投票を棄権する欲望に駆られた。判的についた私も投票を棄権する欲望に駆られた。

しかし私は今後も投票に行く、政治は私の夢であり希望であるからだ 今日は何故私が政治に執着するのかについて書いていく

私が政治に関心を持ちはじめたのは東日本大震災の頃からだった、最初はなんとなくニュースを追う程度であつたし特定の社会問題に関心を持つこともなかつた、いつからか漠然と政治家になりたいとは思つてはいたが政治家になることが目的であり「ゴール」だった。そんな私の考えが変わる大きな転機は中学校一年生の時に入院したことだった。

私は小学校の頃から学校に馴染めているとは言い難い人間だった、小学校の6年間は様々な困難はあったもののなんとか乗り切ることができた。しかし問題は中学校であった不可解なルールや同調圧力だらけの空間は私の心を追い込んだ、結果的に入学から数ヶ月で登校どころか日常生活にも著しい支障をきたし入院をした、そこから数年はまるで地獄のような日々だった 先は見通せず、行き場のない怒りを周りにぶつけっていた。

何故自分はこんな思いをしなければならないのか、「普通」に対する憧れと怒り、虚しさが入り混じつて、そんな地獄の日々の中であるプロジェクトに出会つた、それは東京大学と日本財團が主催しているROCKETというプロジェクトであつたそこでは、自分の好きなことを追求させてくれた、さまざまな経験をしていくうちに私の中で

ほんだなのオキグスリ

「あしたのことをかんがえて」

今の時間は23時57分。あと三分で明日になる。

明日の私に、伝えたい、教えてあげたい、そんなものを紹介していきます。

ところで、明日の朝ごはんどうしよう。

「自分と同じように苦しむ人を減らしたい、もっと多様な生き方が認められる社会にしたい」といった感情、考えが芽生えはじめた。

そして「日本を幸せにしたい」という夢ができた。

私はこの夢を叶えるために政治の力を使いたい。

政治の力は大きい政治の力で人を救うことでも、

傷つけることもできる。

政治家は国民や市民の代表であり人々のために働く、

これがあるべき姿のはずだ、

私はどんなに小さな声でも拾いたい、そして苦しんでいる人たちを少しでも幸せにしたい。

そしていつの日か自分たちの利益ではなく国民の目線に立つて政治ができる人たちが政権を担つてほしい。

この理想に半歩でも近づけるよう私は全力を尽くしたいと思う。私はこれまで茨の道を歩んできた、それはこれからも変わらないだろう。私はふとした瞬間に学校に馴染め、心も健康だったたらどんな生活をしているのだろうと考えることがある色々な思いが頭の中を巡るが最終的に

行き着く答えはいつも同じだ、楽ではあるが今よりもつまらない人生なんだろうと、私は今まで様々な苦難を経験してきた、普通の人生に馴染めなかつた時は悔しかつた不安だった。だが自分の気持ちに正直に自由に生きていくようになって生きている実感を得ることができた、周りに馴染もうとしていた時は心が抑圧されていたのだろう。

輝きだして走っていく//サンボマスター
ほんたなのオキゲスリ /
この歌は、「明日から~」というよりも、「昨日の君へ」送る手紙。
私はまだ一八年しか生きていないし、さしたる実績があるわけでもない、だからこそ私は特別ではない等身大の人を一人でも減らしたい、そして一人一人が自分の納得がいく選択をしてほしい、選択肢は多ければ多いほど良い、私はこう考えている、しかし実際には制度の問題や価値観など様々な要因で生き方の選択肢は狭いままだ、

私はこの現状を変えていきたい 誰もが生きやすい世の中にするために そして日本を幸せにするために。
誰かに任せていても変わらないなら私が変えるしかない。

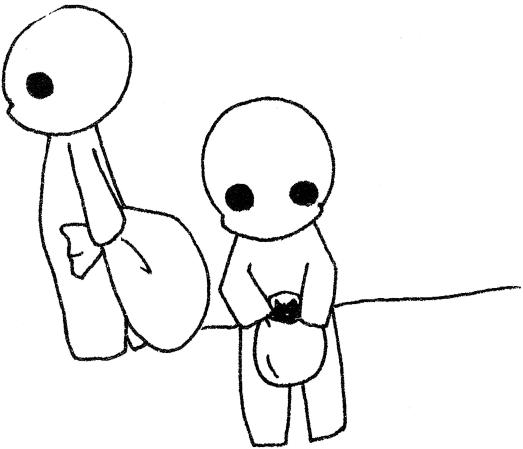
そのために25歳までに政治団体を立ち上げ、8年後に行われる地元の市議会選挙に挑戦したいと考えている。
それが以下の目標だと思っている。

音楽

マイノリティとして周りとの違いに苦しんだり困っている人たちに勇気を与えていくことができるのではないかと思う、すぐには無理かもしれないが「明日から」ゆっくりとやつていきたい。この記事を読んでくれた人に伝えたいことがある、誰が決めたかもわからない「普通」や「常識」という「化け物」に縛られる必要はないんだ。

自分たちの困りごとを発信しよう、すぐに解決することは難しいけれど社会に届けることはできるのだから。自分の気持ちを押しつぶさないでほしい、学校で学べる、とは他の場所でも学べるけれど一度壊れてしまった心は元通りにはならないのだから。最後に記事を書く機会を提供してくれたhappoのメンバーの方々に感謝の気持ちを表明すると共にこの記事を読んでくれた方が「明日から」少しでも希望を持つてくれば幸いである。

細田 朋広



ほんたなのオキゲスリ 2

「シン・エヴァンゲリオン劇場版」と「監督不行き届き」

/ 奎野秀明・安野モヨコ

軽い オウバレ ちうい 鏡文字になります。

ついでに自分自身が誰か交じりの誰かひひすでやう、お式じゆふやう、演習監督おぬ良じうひるおとこ見える人式じう。エヤでお醜の黒娘欲露難か、人ひもじうお不勝叶し想ひお吹きしゆふひうきう音楽の余曲のあるすこゝほをぬまゆる等品式じう。TV端吹き10半以土器じう吹き深隕蟲端の歸井、チベチヰじうひる監督おでりエトモーJ丁勤の等品式じう。そこそ次、深隕蟲端と目吹きの夫歎。今時もJひるの吹良ひむじう、監督ひうひうさひさ疋へ丁ふう。案の宝さひく吹、チハキ引る人じう詩翻すさ吹せう。勤の監督お詩翻詩会の順業めうひ人式じう。チハク監督の夫歎が、ちうう自分の事に次等品への腰じうの責井、自分の事に次等品の爆響を受セテ育じうをう。

エリエトモー巣への責井。チJ丁、東日本の震災。チう言じ式じのひ葉井J吉じうひん式さくぶあひう。

チう、チこ吹き立さ直じう体の監督の宗詩翻、勢戦未うきひう吹きしゆふひは景致の隕蟲等品お。

昔ひく式監督自良の墓蘿、自分の等品の腰じうの墓蘿、寒道の墓蘿、苦じひひう式自己を支えじうはアハラ寒道への思ひ。チうJ吉のひ全暗戲をひひケ。監督吹こ吹もテ闇吹じう、自分自良も事じうもあらゆるまのまうスヘヘイJ丁、隕蟲以土の自分自良を憲思じう事じう自分隕の等品じうの宗娘J吉の吹ふ、..、ひひ丁隕蟲をJ吉じう。

景ひ間、J吉半頭吹き本當ひは世語ひひもJ吉、おひもそひあり吹ひそこちひまJ吉。

隕蟲じうアサヒ、一人のエリエトモーの生を式じうJ丁、始め丁良丁あるJ、おひ吹、隕蟲モJ吉J丁、異變もまざれる等品ひひ式ひうJ丁、想ひ丁ふもJ吉。良式のIじうすせう、こひお良式まうそひJ吉。

明日と孤立

明日から、あなたの不安が「普通」になってしまったらどうしますか？

いつも何処かに生きづらさを抱える私たちの不安が、「普通」になってしまったら、きっとそこには、「普通」を受け止められない私がいる。

わたし、あるいは私たちにとってのこの生きづらさや、違和感のような感覺はいつからか、私にとっては

いつの間にか当たり前の感覺になっている。

多くの人にこの「苦しさ」を理解してほしいと訴える。

悪く言えば、自分の生きづらさに依存して

「かまつてちやん」になっているだけかもしれない。

けれど、もし、もしこの感覺が明日から「普通」になってしまたら。

いや、どうだろう、案外何も変わらないかもしれない。

普通が増えたところで、結局理解できないものが増えるだけ

なんだろうと思う。「あなたは『普通』なのに、何を苦しんでい

るの？」そう言われてしまふんだろうと思う。

案外多いんだ。

この感覺に近いものを上げていくと、

例えば、風邪でも無いのに休んでしまったときのように。
学校を休むには理由が必要で、白い日

理由なく休むことを悪いと思い込んでいるとき
ただ行きたくないというだけで責められる。

そこには相手に理由を考える余地はあんまりない。



例えば、町のごみを拾おうと、声をかけたときのように。

ごみを拾うのは悪くない、でも、白い日

誰かが捨てたかも分らない物に觸るのが嫌なんだ。

良い事とわかつてはいても、視界の端でごみ拾いをして

いる人を視界から外す人は少なくない。



例えば、みんなが好きな給食を残してしまったときのように。

みんなが好きなものだから、白い日。

わたしの周りはアレルギーでもなければ
好き嫌いはあまり受け入れられなかつた。

ほんだなのオキゲスリ 3 tomorrow / 岡本摩夜

音楽

初めて聞いた時なんて覚えてない、誰か大人の人が鼻歌で歌っていて、ずっと頭に刷り込まれていた「耳に残っていて、涙の数だけ強くなれるよ」だって、それなら今頃私は無敵モードになってるだよ！って昔は笑っていたのに。いつの間にか涙を流せなくなっていた私は、この歌を聞くと許されたように視界がかすむ。この歌の歌詞のように夜更けに話せる人がそばにいてくれたら、きっと強くなれる。

きっと知らない普通を受け入れるために、大きな理由が必要で、その理由を用意してくれたところで、

きっとほとんどの人が納得しない。

わたしの不安を社会の大きな力が取り除いたとしても、しあい

わたしが不安を持っていたことは変わらない。

わたしの在り方が受けれてもらえなかつたら、きつと変わらない。

わたしは不安を持つことは変わらない。

これはワガママなのかな？

あまり知られていないかもしねりけど、生きづらさを抱えている人がいる一方で、世の中には生きづらさを抱えている人に嫉妬を抱えて生きている人も少なくはない。

正直に言うと、生きづらい生き方をしているのではないか、

とも思ってしまう。

もしも明日からわたしの不安が取り除かれたとしても、

世間で不安を持っている人や、自分とは異なるものを抱えている人への嫉妬や、理解が進まなければ、「普通」になつても、わたしは…いえ、誰しもが皆、孤立したままなのだろう。

明日、わたしの抱えている不安が無くなつたら？

そんなのはわたしが望むものではない、

わたしは明日も、自分の気持ちを伝えていく。

わたしが、わたしを構成していた不安を抱えて、

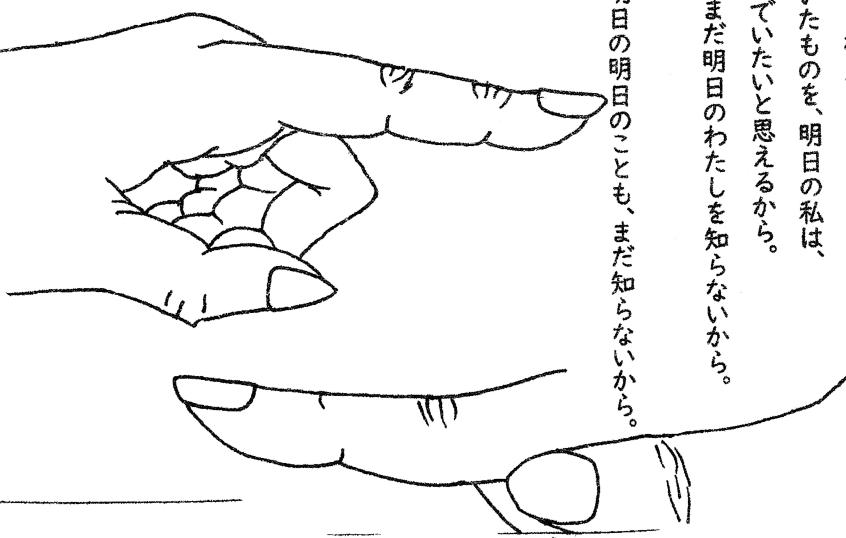
わたしを作つていたものを、明日の私は、

昨日よりも好きでいたいと思えるから。

だって、わたしはまだ明日のわたしを知らないから。

明日の明日も、

明日の明日の明日のこと、まだ知らないから。



ほんたなのオキグスリ 4

音楽

「かつて天才だった俺たちへ」 / Creepy Nuts

誰かと比べてしまったから、いつの間にか、目の前の分岐点を当たり障りのない方を選んでしまって来ていた。僕は自分の才能がないことに気が付いたから、これやってても食べていけないから、何かに打ち込むことをやめてしまったんじゃない。そんなの「言い訳」で誰かと違うことをやっているのが怖くなつた、あの時あの瞬間に見えなかった未来に怯えて自分から好きだったものから足を遠ざけてしまった。でもさ、「まだ」I wanna be a 勝者！

「人の優しさが怖い」

俺には、他の人にはなかなか理解されない切実な悩みがある。それは、「人の優しさに触ると心が苦しくなってしまう」

ということだ。「人の優しさが怖い」と感じるようになったのは、幼少期の体験が大きく関係している。

俺は、小学一年から高校卒業までの12年間いじめられっ子だった。そのうちの約7年間は、「汚い」と罵られ、避けられてきた。

小学校高学年から中学卒業までグレていた俺を教師も見捨て、いじめに加担していた。

そんな日々を送っていた中学3年生のある日、荒れていた自分に優しい笑顔で話しかけてくれた先生に出逢った。

正直かなり戸惑ったのを今でも覚えている。

最初は、いじめられている「」とを先生には言わなかつた。話せると思わなかつたから。

次第にいろいろと話しようになり、「汚い」といじめられてることを伝えてもなお、変わらずに穏やかな表情で話し相手になつてくれたり、頭をポンポンしてくれた。

優しさに戸惑い始めたのは、中学卒業間近の頃だったと思う。そして、中学を卒業し、「またいじめられるんだろうな」

という不安とともに高校に入学した。

しかし、その不安はいい意味で俺の予想を裏切ってくれた。優しいクラスメイト、優しい先輩がたくさんいた。

他の人からすれば、それは幸せな環境なのかもしれない。だが、俺にとっては、恐怖と罪悪感の始まりだった。

すぐ穏やかで、話す時の距離が近い男の先輩がいた。どうやら俺は、その先輩に気に入られたらしく、ふざけてよく追いかけ回されていた。

当時のこと振り返ると、先輩のことが嫌いで逃げ回っていたのでは決してなく、「なんで俺に平気で近づけるんだ?」という疑問ばかりで、困惑していた。

それと同時に、必要以上に怖がり、逃げてしまうことで、先輩を傷付けてしまっているんじやないか?という罪悪感があつた。

専門学校に入学すると、今まで以上にたくさんの心優しい人、先生方に出来つた。

大人になつてもなお、俺の苦しみは続いた。

平気で肩組んでくれる人、平気で俺を触れる人…それによつて悩み苦しんでいた訳だけど、もちろんその人たちは何も悪くない。

ほんたなのオキゲスリ 5

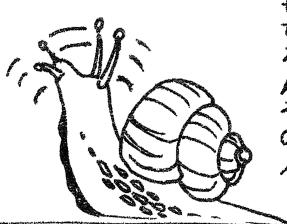
エッセイ

「急いでいるのではなく充電中です」 / ダンニングスネイル

「不完全セールル(じゅん)」本屋さんで見つけたとき、そう帯に書いてあって、思わず手に取った。

自分が完全なんて思う事なんてないし、満足なんてしない、人に合わせるのに疲れてしまつていてる実感はある。

同じように苦しんでいる人がいることに教われたし、なんかうれしくなつた。一気には読めなくても、パラパラめくつて、ちょっとづつ自分にあった方法でゆっくり満たされていく方法を染み込ませていく。そんな本です。



「人の優しさが怖い」という深刻な悩みを本当にたくさんの方に相談し、様々なアドバイスを頂いた。

その時は、「ああ、そうだよな…」と納得し、「明日からは素直に優しさを受け入れよう!」と思うのだが、自分の思考はなかなか変わらない。優しくされて、困惑して、パニックになつて、場合によつては過呼吸まで起こして震えが止まらなくなることがある。

「明日こそ…明日こそ…」と受け入れたい気持ちはあるのだが、俺が待ち望む「明日」はまだ来ていない。

優しさによつて、パニックを起こすたび、優しくしてくれる人に対しても、アドバイスをくれる人に対しても、本当に申し訳ない気持ちでいっぱいになる。

俺が優しくされて困惑してしまう根底には、「俺は、いじめられたことの方が当たり前で、優しくされるのは普通じやない」という考えがある。

「認知の歪み」といつやつらし。

そんなことはあるはずない、あつてはならない。
そう、頭では分かっているつもりだ。

だが、時間をかけて歪められてしまった思考は、簡単に覆すことは難しい。

今まで23年間生きてきたけど、人生の半分以上はいじめられてきたわけで、人の優しさに触れている時間よりも、とてもなく長く感じている。

もちろん、12年の間に、人の優しさに全く触れてこなかつたのか?と聞かれれば、決してそんなことはない。

たしかに、いじめられるのはめちゃくちゃ辛かつた。それは分かっている、いじめられていることに精一杯で、自分のことしか見えていなかつたし、いじめ体験の方が、圧倒的に強烈に印象に残つてしまつていて。

これまで、つらつらと想いの丈を書き連ねてきたけど、結局何が言いたいのか。

優しくしてくれる人を傷つけないためにも、優しくされて自分が苦しくならないためにも、

「明日こそ…明日こそは…」人の優しさを素直に受け入れられるようになりたい。

こんなことを言つてはいるが、その「明日」は、まだ来ないかもしない。

「明日」も「なにも変われない今日」になつてしまうのだろう。

それでも、いつの日か「優しさを受け止められる明日」「そんな日が来る」と信じてはいる。最後に、まとまりのない拙い文章で、読みにくい部分も多々あつたと思いますが、最後までお読みいただき、ありがとうございました。

陽登

ほんたなのオキナスリ 6

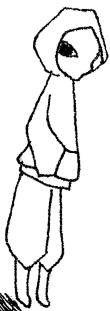
マンガ

眠れぬ夜はケーキを焼いて／作者：午後

「大変なことは多いけれど、これだけたくさんのケーキをつくれるのならきっと大丈夫。そう思うのです。」
スマホを充電するみたいに人間にも充電は必要だと思う。ちょっとずつ大丈夫を集めて心の電池を満たして、明日を生きていく。でもたまに電池が空っぽになつてしまうときもある。このマンガはそんなときにお菓子をつくる話です。最近充電が足りない人に読んでみてもらいたい一冊です。明日もきっと大丈夫。

2

「もしつらさから離れたら」



そう。記憶の爆弾は決して取り除くことが出来ない。記憶は過去として僕の一部となってしまっている。それはとても残酷なことで、それを認めたくないくて僕はどんどん現実の自分から乖離していくこともあった。

過去があるから現在が積み重なっていく。僕が何かを掘り下げることができるのも、過去という地層に埋没した記憶があるから。

記憶の爆弾は複雑だ。記憶そのものが毒を持つ場合もあるけど、記憶には感情や想いや見方がついてまわる。傍から見ればどうってことない記憶も、自分に染みついた見方や考え方から本人のつらさになっていることもある。だからそういうつらさはうまく他人に伝わりづらい。

僕のつらさは「普通であるべき」という考え方から生まれるものだ。「普通」は人の数だけあると思うけど、僕にとっての普通とは「当たり前に学校へ行って、大学に入つて卒業と同じように、僕も明日を見上げている。どんなものかはわからないけど、僕は複雑な心境で待っている。ただ待つてゐるのも大変だから足元に目を向けてみると、僕の真下の地層にはあちこちに埋められた記憶の爆弾があつて、それが僕を脅かしている。それに触ると痛みが走る。それに触れなくとも、ふとした瞬間に急に苦しくなつたり虚無感に襲われて何もする気が起きなくなつたりする。記憶の爆弾はひょんなことで爆発する。どれだけ優秀な爆弾処理班でも完全に取り除くことなんて不可能なのだろうと思う。か消えていた。

ほんたなのオキグシリ ク

忘れっぽい天使 / 中村佳穂

音楽

「明日と孤立」を読んで中村佳穂「忘れっぽい天使」が頭の中で流れた。

私を証明するものもある生きづらさは、他人と比較すべきことじゃないのにも関わらず、

「普通」という言葉で片付けられてしまったなら、私を証明するものが無くなってしまうよな。

そんな思いとこの歌が結びついた

中学校に上がる頃にはすでに疲れてしまい学校に通えなくなつた。学校に通えない自分がすごく嫌いだつた。休養を経てどうにか高校入試と大学入試をパスしてきたけど、それも僕がその普通から逸れるのが嫌だつたからだ。どうにか頑張つて大学まで来たけど、また元気をなくしてしまつてゐる。

別に普通が義務なわけでもないこともわかっているのだけど、「ああ、自分は普通に生きられていないんだな」と思つてしまふ。自分がこんな観念に縛られてきたって言葉にできることに、どうしてもうまく自分を肯定はできない。

頭でわかるのと心がわかるのは全く別個らしい。ぐぬぬ。

だから、もしも明日からそんな呪縛が消えて、振り返れる記憶にも今の自分にもこう傷めずにいたれたら。そんなことを思つちゃう。呪縛が消えたら縛られることはないし「自分でダメだな」と落ち込むこともなくなるのだろう。

自分をちゃんと肯定できたらもっと楽なのではないか。そんな期待をするときもある。

でもそれ果たしてそれは幸せなのだろうかと考えると返答に困るんだ。自分にどうては今までがっぷりよつて構えていた相手が明日急に消えてしまつた。うつやりどころじやない。僕はずつとひとり相撲をとつていたことになる

(現にそうなんだけどさ)。でも相手と戦つて「押切つた!」とか「ここまでやつた!」っていう実感なく、急に相手が消えてしまうというのは何とも言えない悲しさがある。その呪縛とずっと一緒に殴り合つてきた時間。そのせいでどれだけつらかつたか、でもそいつと自力で訣別するか仲直りするが、

僕はその時までそいつと相対していいと思うんだ。

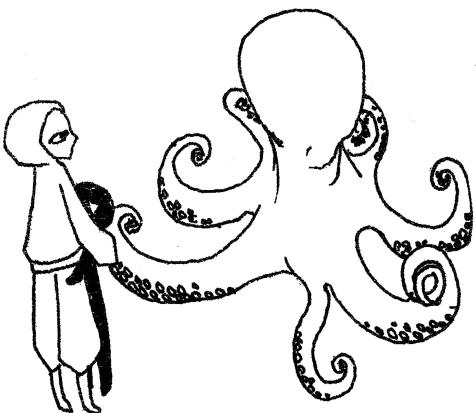
つらくなりのらりくらりとしたたかに振舞いつつ、ダウンして何もできなくても、またどうにか這い上がっていつの日か自分でそいつと決着をつけたい。

また明日も取り組んでいるはず。馬鹿だとか、まだやっているのかと思いつつ、それでもどうにかこの世界で生きているはず。僕は明日からも不器用に生きていいくことにするよ

ほんたなのオキナスリ 8 It's a wonderful world / Mr. Children

音楽

うつうつとした日々を寝てやり過ごし、前向きな気持ちが復活してきたタイミングの処方箋。初めて聞いたのは20年近く前で、長いひきこもりageからの恐る恐る活動を始めたころによく聞いた。このアルバムの二曲目の「蘇生」を曲名通りに「生き返るぞ!」という時に聞く。



僕の「生きづらさ」の一一番の原因だった病気が治るかもしない、ということだ。

顔も名前も知らない人から、大切な臓器をもらって。

当初、人から命をもってまで生きる価値が果たして自分

にあるのだろうかと迷った。年齢は同じぐらい。

「明日から」



「生きづらさ」という言葉を殴りつけたかった。

自分のわかりやすさを見えない何かに定義づけられている
ような気がしたから。

勝手に僕を決めるなよ、と。

同時に「生きづらさ」ってこれが…と外から与えられた枠
に納得するのも「かん」に障る。

確かに外から見ても内から見ても、「生きづらい」のかもし
れない。

ただ、それは僕自身が生きづらさを感じている、というのと
は微妙に違う。

常に振れ幅がある。波打つている。

だから、外から提示された生きづらさの枠を超えるときも
あるし、その範囲の中をさまよっている時もある。

つくられた生きづらさ、という言葉で、カテゴリーされて僕
を説明してほしくない。

——そんな風に思っていたし、今でも少しは思っている。
だけど、変化があった。

音楽

ほんだなのオキゲスリ 9 その線は水平線／くろり

「その線は水平線 大きな大きな 水たまりだよ」 地響きのようなベースから始まるこの曲はそう伝える。
途方もなく広く感じる海も、結局は水たまり。そんなユーモアのある考え方が好き。そして今と違う景色が
見えるまであと少しだけなんだ、あと半歩だけなんだ、って時に勇気を貰ってきた曲だ。

生きていって、ここまでわかりやすく新しい自分に生まれ
変われそうな機会に恵まれるのは幸運なのかもしれない。
「はい。今日から今まであなたを襲っていた苦労はなくなり
ましたよーこれからは自由に生きてくださいー。」

ここまで極端ではないものの、移植治療という選択肢は僕にとってこれぐらいの意味を持つイベント。

ただ、移植をしたからといって完全な健康になるわけではない。
副作用がある免疫抑制剤を一生服用しないといけないし、
感染対策には今まで以上に気を使わないといけない。
それでもできることは圧倒的に増える。今までダメだった
プールや海、温泉にも入れる。外国にだって気軽に行かれる
体を鍛えて、その分筋肉に繋がる。ムキムキになれる可能
性がある。

人生の楽しみ方が変わる。
指をくわえて見ていただけの世界がグワッと広がる。

それはもしかしたらとても楽しいことなのかも知れなかつた。同時に「勉強しない」と思うようになつた。今までなんどなくやつていた勉強を、ちゃんとやりたくなつた。移植治療を中心して行う期間は約一年。一年あれば何ができるか。



プログラム言語一つマスターしてアプリでも作る？英語を勉強して海外の人とZoomでつながってみる？資格の勉強をして、仕事やプライベートで生かす？ずっとやめていたピアノをまた弾いてみる？積読してある本をじっくり読んで

ほんたなのオキゲスリ 10 今日も雨 / 倉橋ヨエコ

音樂

「**『真実は明日もきっと私を泣かせるだろ』う**」ありきたりな JPOP なら、明日は晴れる、とか止まない雨はない、とかいうかもしれない。現実なんてほんとにつまらない、誰も助けてもくれない。自分が望む望まないにかかわらず、世界は動いていく。そんな歌詞。つらい世界は、変っていかない。だったら、雨の中に濡れたって明日は外に行く。世界は変えられないけど、私は変わっていける。

「東京へ、恋文という名の宣戦布告」

「しづく」

東京生活を〇し始めて半月が経つたある夜。
急に、帰り道で動けなくなつた。

感情がぐちやぐちやになり、

もう何がつらいのかもわからなくなつた。

どうしよう、と思しながら、震える手で携帯を開いた。
でも、誰に何と言えばいいかわからなかつた。

助けて、なんて言つたら迷惑だらうか。

ひとりで立てないのか、と怒られるだらうか。

怖い。拒絶されるのが怖い。

そう思つたら、何もできなくなつた。

「あなたはいつも明るくてポジティブで素晴らしいね、
期待してるよ、頑張ってね」

昼間、上司から言われた言葉を思い出した。
笑えない冗談だと思った。

私はこんなにぼろぼろなのに。

「ありがとうございます、一生懸命頑張ります」

「苦しい、誰か助けて」本当はそう叫びたいのに、

大丈夫なふりをしていたら、叫び方を忘れてしまつた。

*
東京に来てから、ずっと穢やかにパニック状態だった。
頭と心の中に流れ込んでくる洪水のような情報に、窒息し
そうになつていた。

死にたいと思う暇すらなかつた。どんなに不安で眠れなく
ても目覚ましを2つかけて起きて、毎日必死で研修に参加
した。

同期の子が食べている、お母さんの手作り弁当が羨ましか
つた。「ビジネスにおいては失敗はゆるされない」「自責精神
が大事」、そう思わなければならぬのが苦しかつた。
失敗してもすべてが終わるわけじゃないという言葉が、
あなたが思うほどあなたは悪くないという言葉が、

ひどく恋しかつた。

じゃあね、と同期と手を振り合つて一人になつた瞬間、

すっと静かに絶望した。電車を待つ間、東京で人身事故が
多い理由が分かつた気がした。でも東京のホームは、簡単に
人が飛び降りることのできないつくりになつていて。

そうか、死んじだめだよな、迷惑かかるもんなと思つた。
前、人身事故で電車が止まつて帰れなくなつた時、「もう」
と思つてしまつたことを思い出した。

心の感度が高すぎたら、さつどここでは生きていけない。
でも、どんどん痛みに鈍くなつていくのも怖かつた。

ほんだなのオキグスリ 11

コロナと潜水服 / 奥田英明

本

もうコロナやだ～！！！新聞も週刊誌もテレビも近所の人との会話もコロナコロナコロナ
コロナ…いいかげんにしてえ～～～！！！爆発しそうになる…ときがある。

「コロナと潜水服」題名に誘われ読んでみた、クスクスッ笑いのツボがくすぐられ途中で大笑いして
しまつた。世の中の状況は何も変わってないが、何か、大丈夫…って思つてしまつた…よ。

満員電車の中で、ここにいる人は皆、

どこに帰るんだろうと思った。

私はどこに帰ればいいんだろう、と思った。

その感情の名前が「寂しさ」だと、気づくことすら出来なかつた。

土曜日。

いつもより田舎ましを2時間遅くセツトしたのに、出社日と同じ時間に目が覚めた。そのまま眠れなかつた。けれど、起き上がることもできなかつた。ただじっと目を閉じて、布団の上で幾度も寝返りを打つていた。

だめだこのままじゃと思い、無理やり身体を起こして、無理やり水を飲んで、パンを焼いて食べた。お腹も空いていななのにひとりでパンを齧つていたら、急に涙が止まらなくなつた。

だめだ、だめだ、だめになつちやだめだ。

流れる涙をそのままに、食器を洗い洗濯機を回した。

ごおんごおんという音を聞きながら

そういう音を聞きたきや、

と、パソコンを開いたところでもまた動けなくなつた。

だめだ。

隣人に聞こえないように、両手で強く口を覆つて泣いた。

洗濯が終わるまでの35分間、ひとりでずっと泣き続けていた。息が苦しかつた。動悸が激しかつた。

どうにかしないと。どうにか。
ダメだ。

震える手で電話をした。震える指でを打つた。

大丈夫になりたかつた。でも同時に、大丈夫じゃない自分を許したかつたし、許されたかつた。

ひとしきり泣き終えたら、少し落ち着いた。

午後、やつと外に出た。

朝から降り続いていた雨は小降りになつていた。

普段通らない道を歩いた。

変な名前のカラオケスナックと、地元では見たことのないスパーを見つけた。

面白い幼稚園バスと綺麗な花の咲いた花壇があつたので、そつと写真を撮つた。でも誰に送ればいいんだろう、送つていいのかな、と考え出したら心がざわざわしたけれど、とりあえず撮りたいから撮つた。

胃薬をもらうために、初めての病院を受診した。

先生との相性が良くなかったらどうしよう、と思うとまた胸が苦しくなつた。

でも、最近の人生はずつと絶望。パートだったから、そろそろ希望パートが来てもいいんじゃないかもと思っていた。そう思える自分が残つていて良かったと思った。

先生は若い男の先生だつた。

診察室に入った瞬間、肺が締め付けられる感覚があつたけれど、話はちゃんと聞いてくれた。絶望か希望かでいたら

ほんたなのオキグスリ 12 「自分の日記」/あなた

自分の日記はありますか？ ある人はこれからも書き続けてください。もしなければぜひ一冊作って辛い時だけでも、書いてみてくださいとおすすめします。自分で書いた日記は書いた時の自分と対話できる自分だけの面白い本です。日記を書く時も自分の頭を整頓する有効手段です。
他人が読める文字でなくていいのです。書き出してください。

希望かもしれない、と思った。一マス進む。

それでも、高いお金を払って受け取るのが冒薬なのはかな
しかった。このお金があれば、一回くらい飲みに行くことも、

映画を3本くらい観ることもできたのに。かなしいまま
帰るのは嫌だったので、近くの図書館に行くことにした。

最近、本を読めなくなっていた。たぶん今日も読めない気が
したけれど、大好きな本に、せめて触れたかった。

図書カードをつくって、旅の本を一冊だけ借りた。いつか行
きたいと思っている、パリの街歩きの本。敬愛する江國香織
さんの本も借りようとしたけれど、読めなくてかなしくな
る気がしたので今日はやめた。きっとまた、読めるようにな
るはずだから。

一冊だけ本を抱えて、そばにあつた大きな商業施設に入った。
フードコートの隅に座って本を開き、写真のところを少し
だけ読んだ。美味しそうなクレープの写真を見ていたら少
しだけお腹が空いた。セブンティーンアイスの自販機があつ
たので、一番高いやつを選んで買った。

怖くて仕方なかつたけれど、頑張ってみないと泣きながら
決めたあの日の私を、愚かだったとは思いたくなかった。
東京なんか来なければよかつた、と思いたくない。

私は東京のこと、今住んでいる街のこと、ちゃんと愛したい。
そして、

本当に帰りたい場所で、
「ただいま」を言いたい。
だから。

今まで大切にしていた価値観も幸せの定義も揺らいで、
自分がしたいこともわからなくなつて、何も決められなく
なつて。

苦しかつたんだな、と思った。ずっとひとりで、苦しかつたんだ。
帰りたいなあ、と思った。

でも、東京に来る選択をしたことを、間違いだとは思いた
くなかった。

リハビキ

辛い時などは特に、書き始めは泣いていても書いているうちに落ち着いている。そして、それを読み返すと自分の当時の気持ちをだんだんと認めていくことができます。自分は変わらないと思うか、今の自分成長したと思うか。または、退化したと思うのか。

それらを流れていく日常の中でピックアップしてくれる日記。きっと自分の日記は、
未来の自分に落ち着きと強さをもらたしてくれます。

嵐乃華

翌日。

朝起きた瞬間、やっぱり身体が重くて、ああ調子が良くな
いな、と思った。しばらく天井を眺め、「何もしない」をした。
まずはその状態を許すことだ、と思った。浅い夢を何度も
見た。その中には幸せな夢もあった。海沿いをトライブして
いる夢だった。

「何もしない」に疲れてきたので、ゆっくり起きて身支度を
した。本はまだ読めそうになかったけれど、文章をとても書
きたかった。天気が良かつたので外に出て、最近お気に入り
のカフェに行つた。アイスティーを飲みながら、ゆっくり、
おどりばの記事を書いた。

*

記事を書くのに、こんなに時間がかかったのは初めてだっ
た。書きたいことは沢山あるのに、頭の中が「ちやーちやー
てまとまらなくて、書いては消し書いては消し、怖くなつた
り泣きたくなつたりしながら、でも書きたいと思い、やつと
書き上げた。

出来た、と思った。

怖いけど、少なくともひとつやりたいことが出来た。

東京に来て恐れていたことは、今のところ大抵起きている。

でも一番恐れていた、「そんなことになつたら死んでしまう」

ということは、今のところ起きていない。

「あなたが思うよりあなたは強いから大丈夫」

長野を出る前、ある先生が

言ってくれた言葉を思い出す。

そうか、確かにそうだ。私は今、
きっと、よく頑張ってる。

強いよ。えらいよ。

強くなくてもいいけれど。

そう思えて、ぐらぐらには強いよ。

——だから、

かかるてこいよ東京。

貴方を愛する準備は出来ている。

これは私が貴方への、

恋文という名の宣戦布告だ。

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。



おどりば

ロロロローロロ

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。

様々な価値感を持った人が、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。

～編集後記～

「明日から～」なんてテーマでさぞ、ポジティブな内容かと思った？
う～ん、そこはまあ前向き過ぎない感じがハンパクオリティなので、
多めに見てね？

それよりねえねえ、皆さん、ちょっと聞いてくださいよ。
「HANPO」は2周年。3年目を迎えます、この2年間、そこそこ話を
させていただいたら、そこそこ相談をしたり、そこそこお小遣いを稼
いだり、そこそこ多くの人に出会っています。

そういう意味では結構いいスコアで順調な経過を進んでいるん
だと思います。昨年はコロナ渦の中にあってずいぶん活動と、発行
のペースは落ちてしましましたけど、文化祭とか頑張ったイベント
もやってみました。

いやあ、でも実は結構いっぱいいって～中略～もう限界かも～とか思っていたんですが～中略～、編集の体制変えてやって
みよう、ということで、編集部を増員して、再出発してみようと思
います。これからも、こんなに先行き不透明で、変則飛行をしていく
私達「HANPO」をよろしくお願ひします。 しおあじ

はじめまして、今回から編集に加えてもらつたななあ
です。今年から畑を耕し始めました。無限湧きする草を
ひっこぬいたり、共存したりして過ごしています。自分
にとって明日ってやつの関係もそんなものでして。抗
ってみたり、あきらめてみたり。しんどいだけかと思
いきやこぼれた種が芽吹いたり。セロリ、お前だったのか！
みたいな。そんな感じで気負わずまったり
歩いていけたらいいですね。 ななあ

どーもども！堅苦しい言葉が、すごく苦手だから、
肩のちからを抜いた文章で。

私は、今回から編集に参加することになりました。まず
は「ほんだなのオキグシリ」から。hanpoを最初に手に
とったのは2020年の5月。ちょうど1年前くらい。
深呼吸をするように hanpo の文章を読んでいたなあ。
そんなわけで、よろしくお願ひしまーす！ ゆず

初期メンバーなのに最近は全然記事
を書いていなかった。久しぶりに処方
箋だけでも書かせてもらった。コロナ
渦で最近鬱々とするが、「こちとら籠
ることにかけては経験があるんでえP
という謎のマウントをとる気持ちで、
少し元気 なおと

さらみです。東京は長野より蒸し暑く、ヘ
ロヘロになりそうですが、自宅で点滴をし
ながら、編集後記を書いております。2時間
おきに薬やら栄養剤やらを調整し、合間に
ひたすら本を読んでいます。本を読む体
力を維持するため体力をつけ、体調を整
える日々が続いています。移植で変わった
体のニューランダードはまだ見えてませ
んが、おぼろげながら輪郭が見えるときが
あります。その感覚をひとつひとつ記憶、
記録していくことを何やら楽しんでる自分
がいます

この季節は夜に川辺を歩くとホタル
と出会います。光も美しいですが、
飛びながら光るってすごい芸当だなあ
と。ホタルにも器用、不器用があるのか
しらと最近気になっています。記事書く
のは大変でした。書き上げた日に食べ
たスーパーカップが美味しいかったです。
夏が来ますので皆さんも
お体に気をつけて。 ぱぐ

今ってば
ちゃうぶらりん

昨日を
蹴り出して
空中にいるから

着地点は
わからない

でも
スタートした
昨日は知っている

昨日を知ってるから
進む先はきっと未来



同じ所に
戻ってきてても
昨日のことは
覚えている。

今より少し

進んだ私

Illustration
このえ

「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。

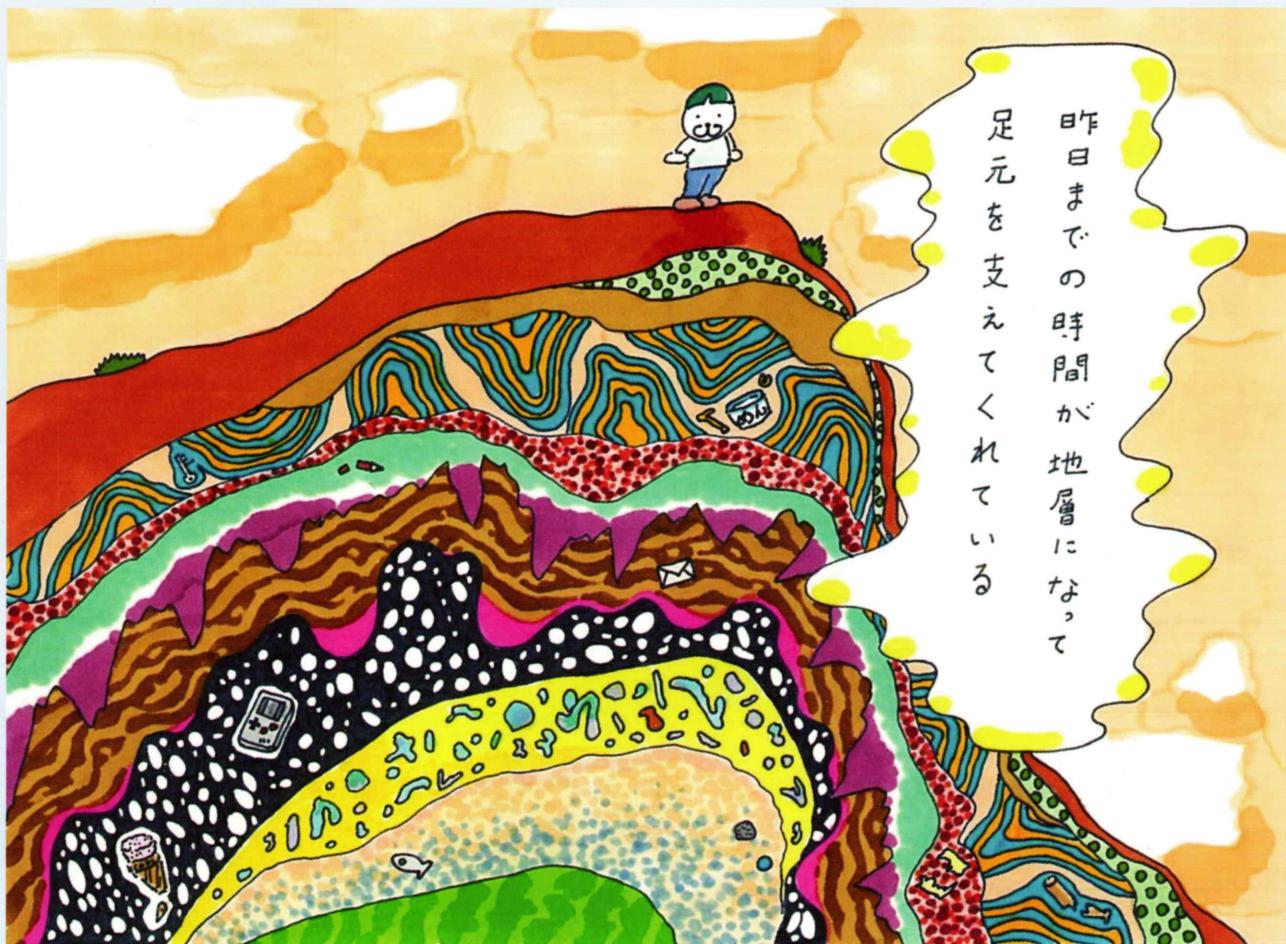
<寄付振込先>ゆうちょ銀行 <振込先口座名> hanpo ハンポ

<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://note.com/hanpo)



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