

完全な再生を目指していきます！

エンディング・クラシズムのワークショップと向精神薬のワークショップがダイアン・シスク¹を迎えて4月28日から5月1日まで日本の神奈川県で開かれました。日本のクラシズムは非常に見えにくく感じにくく、私たちの勤勉ぶりはとどまるところを知らず、働きすぎによる過労死や自殺などすさまじい抑圧があります。向精神薬も、それらを感じさせないで考えさせないでおくためにどんどん使われてきています。

私たちにとってはプレゼントタイムを読むことは、英語が日常の中で全く使われていないので、決して簡単なことではありません。かなりの時間と努力が必要です。でも、RCが人々をつなぎ、一緒に再生していくために最高の手段であり、世界中にアライがいると知っていますので、勇気をもって感想を書きました。全世界のみんなと一緒に完全な再生を目指していきます！

安積遊歩

日本の RRP

東京都、国立市

参加者の感想

16歳の梨々杏です！今までりりあんは何度もWSに行った事があったけど、いつも途中でつまなくなっていて遊びに行っていたけど、今回は一度もつまらないと思わなくて、初めて最初から最後まで楽しくWSに参加できました。多分それは、りりあんが大きくなったせいもあると思うけど。ダイアンの話も全部聞けていっぱい発見もあったし、サポートグループも良くていっぱいディスチャージできた！

一番良かったのは、若い人たち（ヤングアダルト）と集まって、今度若い人のWSをやろうと話して決めたことです！

りりあん

北海道、札幌市

私はWSへは初参加でした。皆さんが、こんなにもRCを活用しているのだと知ったこと。ダイアンやきょんじゃ²や障害のあるRCerたちに出会えたことは新鮮な喜びでした。

また、私のハイライトは、ある人と完全に対等なセッションができたことです。私は全盲

¹ ダイアン・シスクは、国際紹介者のオルタです

² ふあん きょんじゃ、現在韓国のソウルに住んでいる在日韓国人のRCer

ですから、一切の先入観をもちませんでした。セッションの後で彼が私の息子と同じ年と知って、私は驚きました。そして普段自分が、いかに様々な先入観に縛られて、対等な関係を結べずにいるかに気づきました。二つの光る玉のように対等に聴きあえたあのひと時を忘れずに、自分の中に立ちふさがる障壁と取り組もうと想いました。

里枝子
長野県、東御市

初めて参加した2年前の共生のWS。障害をもっている人のバディを経験し「共生だ。一生懸命やらなきゃ!」と思っていた。しかし、今回のWSで同じ人のバディをやった時に、前回と全く違う気持ちになっている自分を発見。それからディスチャージがどんどん進んだ。そして、ディスチャージって一生懸命しないといけないものだ勘違いしていたと気がついた。ディスチャージが自然に湧いてくるという経験は、とっても楽しかった!

こいち
広島県、呉市

私は長野からそれぞれのバックグラウンドをもっている4人で参加した。みんないい時間を過ごしたと思う。その中で私はとくにワーキング・クラスのバックグラウンドをもつ者として自信がないパターンに取り組むことが、一つの目標でもあった。私はこのパターンから簡単に抜けることがなかなかできないでいる。

SGのリーダーでもあった私はまずは自分がいいセッションの時間を持つと思った。そして積極的に自分のことに取り組んだ。それについてはダイアンも、自分の事に取り組むのはすごくいい考えだよ!と賛成してくれた。私は体を使ったセッションに思いっきりチャレンジした。悔しさ、怒りを感じながら、泣き喚き、汗をたくさんかいた。

WSでの効果は翌日になって現れた。職場へ行くといつもよりリラックスしている自分がいることに、ある瞬間気が付いた。私の目標は確実に獲得できたのだ。

美雪
長野県、松本市

今回のWSのハイライトは、私がワーキングクラスでミドルクラスやオーニングクラスの人に対して怒りを感じ直接ぶつきたい気持ちになったのをダイアンが「その人たちにむげずここで私にぶつけて」と伝えてくれました。その後SGのリーダーの私はミドルクラスやオーニングクラスの人にその怒りをぶつきたいと思わなくなり「なんていい人たちなんだろう、いとおしいな」と思えてとてもいいSGの時間をすごしメンバー全員とつながることができました。

かずこ
北海道、札幌市

とってもいいワークショップだった。ダイアン、ワークショップを準備してくれたみんなありがとう。

自分の中にたくさんの罪悪感があることに気づいた。オーニングもワーキングもミドルも自分がほんとにいい人だと思えたら壁がなくなるんだとはっきりわかった。

ヘレン³の提案してくれた「言葉の抑圧」のトピックグループもすごくよかったよ。英語をしゃべる外国人への劣等感、英語をしゃべれない自分をだめだと思う気持ち、他のアジア人を蔑視する気持ちなどを自分が持たされていることに気づけた。まず日本人としての自分を好きななることが大事だね。

くりちゃん
北海道、名寄市

10年前にRCを始めた頃、ディスチャージを止められないことがうれしくて激しくセッションを使っていた。しかし、クラスが終わると頭痛に襲われ、寝込んでいたことを思い出す。これまで経験のないやり方に、体が慣れていないだけだと勝手に解釈していたけれど、実際はディスチャージに対する恐れだったということに気がついた。

泣いたり怒ったり震えたり、言葉にならない自分の身体に起こるその現象が、人にはどう映るのだろう、私はどう思われただろう、ただただそれが怖くてたまらなかった。それは、小さい頃から持たされた「精神病」、精神病院への恐怖なのだ。

「心からディスチャージを許す」

ディスチャージは傷という、自分には必要のない感情を外に出すための手段。ディスチャージしよう！ディスチャージこそ再生の道。私を暖かく見守る仲間がそこにいる。

たかちゃん
北海道、札幌市

ワーキングとミドルのミックスなのでどちらのパターンもよく理解できる。けれどもどちらのパターンも責めたくなる。そして抑圧することもされることも少なかったと言うところで安心したくなりディスチャージが難しかった。

³ ヘレン・フジモト、東京に住んでいるオーストラリア人のRCer

自分の中の小さい頃に感じた恐怖をディスチャージできたら、メンタルヘルスに漠然と感じていた恐怖も減って以前よりリラックスしてカウンセラーができるようになった。

しんこ

宮城県、大和町

WSでのわたしのハイライトはミドルクラスの人（ワーキングクラスのリーダーをサポートすることについての）デモを聞いた時の私の再刺激だな。完全にワーキングの人をサポートする所に立ちたいと思っている。

その

東京都、杉並区

すごくよかったです。エマ⁴とマウラ⁵といっしょ、アジアにすんでいるはくじんじょせいサポートグループがとてもよかったです。オーニングクラスサポートグループでおなじかだいでさまざまなコントラディクションをけいけんしました。ことばよくあつトピックテーブルがハイライトでした。なにをやるのはわからなかったけれど、さんかしゃに、なにをやりたいたいというのはきいて、なんとかなりました。

ヘレン

東京都、練馬区

(本人の和訳)

私は中産階級ですが、なかなか中産階級の人と仲良くなるということができませんでした。でも今回のワークショップや、その前に取り組んだセッションでお互いのことをよく知って、一緒にやっていく仲間なのだと再評価できました。中産階級の人たちと仲良くなるのが楽しみです。

さおり

北海道、札幌市

RCに出会ってから、修行や苦行なしに知性輝く人になれるなんて、なんて楽なのかしらとセッションを兎に角多く持ってきた。しかし今回、ダイアンが「完全な再生が可能」だと話すのを聞き、私は自分が目標を「傷をできるだけ減らすこと」にしていることに気がついて唖然とした。WSの後、セッションをたくさんして、今新たに「完全な再生」に目標を定め直すことができた。ダイアン、素晴らしい方向性をありがとう！

佐知子

東京都、練馬区

⁴ エマ・パーカー、東京に住んでいる英国人の RCer

⁵ マウラ・ファロン、香港に住んでいる米国人の RCer

初めてのWSでの通訳。事前に、私の様々なミドルクラスのパターンが働いていることに気づいた。通訳することを日本語が「十分」話せることを証明するためのテストとして感じていた。だから助けを求めることが禁じられているとも感じたり、完璧になれない私の努力を無価値なものにしたり、間違えへの恐怖を強制的な勉強によって抑えようとしたりしまった。WSの初めにはすごく固く感じて、自分を批判するばかりだったが、バディがきてくれてからはそのサポートを本当に感じていて、通訳がもっとスムーズに、柔軟にできたと思う。途中で、通訳を「仕事」として感じなくなってきて、むしろ「お得な役割だね！百人の注目と、数人のクローズネスと、ディスチャージの機会も何度も与えてもらうから。毎回通訳したい！」といった気分になった。通訳、そしてこの記事の翻訳のおかげ、言葉の抑圧の両側（抑圧者側、そして被抑圧者）に立っている経験を考え始めている。

ダイアンの「完全な再生が可能！」という宣言が私にも大きな影響をあたえた。けれども、開放感と同時に、重い義務感も感じてしまった（「それまでにはセッションがどんなに必要のだろうか」）。働く歴史についてディスチャージすべき、とダイアンの出してくれた方向性が本当に重要であることに気づいた。とりあえず、今では「もう完全な再生した！」を使って、いっぱいディスチャージしている。

エマ

東京都、練馬区

今回の私のワークショップでのハイライトは次の2点です。

1点は、通訳のことです。今までは英語のベテランの汐生やゆうこ⁶がいてくれたので、いつもスムーズに行なってきました。しかし今回は汐生もゆうこも参加することができませんでした。通訳者グループの中に白人のエマが英語から日本語の通訳をしてくれたことは私にとって大きなコントラディクションでした。在日外国人に抑圧的な日本の中で、アジアの人が日本語を学ぶということは生活のために必定であります。白人が日本語を学ぶことはそれほどの抑圧がないこともあって、なかなかエマのように日本語をスムーズに話せる人に会うことはありませんでした。とくに日本語から英語に直すのなら、できる人を何人か知っていますが、エマのように英語から日本語に直したいという人に出会ったのは初めてでした。

エマの日本語に関する力は目を見張るものがあります。その力がどこから来ているかという、青森県八戸市の英語を話せない人たちが彼女との出会いのなかで彼女の日本語を話

⁶ 森田汐生、東京都、国立市に住んでいる RCer と日比野裕子、現在米国のワシントン州、シアトルに住んでいる RCer

すことの早急な進歩に大きな影響を与えてくれたということです。彼女は、イギリスからまっすぐ東京ではなく青森県に来ました。そのことが、自分が日本語を話さなければ徹底的な孤独と疎外の状況に置かれてしまうこととなり、そこから出たいという思いが進歩の背景にあったのです。私の英語もそうでしたが、語学を学ぶということについては、孤独ではいたくないと思うことが、どれほど大きな力かということをお伝えしたいと思います。私はみんなの前に立って通訳の仕事を今回もしました。しかし、私の英語の歴史は、いわゆる文部科学省の基準でいえば中卒の学力しかないわけですから、ありえないことをやっているわけです。ワークショップに参加した皆さんは、いわゆる「ありえないこと」を目の前に見ているわけです。

人間の能力は非常に創造的で想像的で、人と協力したい、助け合いたいと思うところに立てば何でもできるというのがRCで言っているところの本質です。エマの日本語と自分の英語を考えると、心からそうだなと思います。

もう一つのハイライトは、「完全な再生を果たすと8年前に決断した」というダイアンのお話でした。ダイアンとは、ワークショップの始まる前後一緒にいたのですが、その間中も、そしてアメリカでの世界会議での席上でも思うのですが、その言葉に全く嘘はないなと実感し続けたわけです。その決断に沿って真摯に努力し、自分を大切にしているダイアンの姿は、人間の可能性について本当に大きな道を開いてくれています。私もそのように生きたいと本当に思いました。

そして、私には、ダイアンだけではなく、人間の本質に立って生きる可能性を見せてくれている人が何人かいます。ハヴィー⁷ももちろんそうでした。それぞれみんな、それぞれのパターンに苦しみ、にもかかわらず抑圧には敢然とノーと言い続け、人々といい関係を作り続けることに努力し続けているその姿に、思い出しては何度もディスチャージしていません。

私もそうでありたいし、そうであろうと努力し続けていこうと決断しましたが、その決断をあざわらうかのように、障害を持つ子の障害を持った親であることの抑圧は本当に激しいものがあります。しかし、だからといって、その決断に沿って自分と周りとを大切に、世界中の人々が本質に立って生きられるよう行動することを諦めようとは全く思いません。絶えずこの決断に戻り、完全に再生することが机上の空論ではないことを私も実感し、行動し続けようと思っています。

遊歩

東京都、国立市

⁷ ハヴィー・ジャキンズ

Aiming for Complete Re-emergence!

プレゼントタイム 2006 年 7 月号 10 - 16 ページより

Several people

この記事の英訳：エマ・パーカー

この文章の著作権はラショナルアイランド社にあります（原文 2006 年）。