

# 奈良 いのちの電話

2023  
夏  
第393号

特集 あふれでたのはやさしさだった  
～人は人の輪の中で育つ～

作家 寮 美千子氏

社会福祉法人 奈良いのちの電話協会

事務局/〒631-0816 奈良市西大寺本町8-27



TEL : 0742-35-0500

FAX : 0742-35-0533

e-mail : nid@nara-inochi.jp



金魚浮き時を吸いては泡を吐く  
じつとして金魚は眼のみ動かせり

山口誓子  
西東三鬼

JR 大和郡山駅

## 風鐸

新型コロナウイルス感染症の位置づけが、「5類感染症」になり、早2ヶ月が経過しようとしている。

思えば、この3年間はしっかりとマスクを着用したガマンの日々だった。

飲食店での美味しい食事や友人たちとの会話、コンサートや美術館・映画の鑑賞などいわゆる「娯楽」には、距離をおいての毎日に少々疲れも感じ始めていた。

そんな折、奈良公園へ散歩がてら出掛けてみた。色鮮やかに花々が咲き、格別に美しかった。

多くの観光客も訪れて賑わい、コロナに明け暮れた「時間」を取り戻すかのように花も一層きれいに咲き誇っていた。

桜から始まり、そのあと次々とツツジや藤、薔薇、そして、紫陽花・百合・向日葵などが花を開かせる。

花は咲くと、当然いつか終わりを迎える。それを数多くの俳人や詩人、歌人が独自の表現で綴っている。

桜は「散る」  
梅は「こぼれる」  
椿は「落ちる」  
朝顔は「しぼむ」  
菊は「舞う」  
雪柳は「吹雪く」  
牡丹は「崩れる」など

それはさまざまであり面白くもある。

万葉集にも多くの花が詠まれているのは、「花」の美しさと再生が古来の日本人が好んだテーマなのかもしれない。

花が咲くのを愛でるのはもちろん、終わるときの儚さや美しさを優しい気持ちで見ると、「終わりは始まり」のようにも思えてくる。

それぞれに色々な彩りを持つ花々が精一杯咲いて、そして終わる。

それこそが次の新しい芽吹きの一歩であると感じる。

我々も、「花のようなやさしさ」で周りの人を包み込み、一日一日を真新しい気持ちで大切に生きていきたい昨今である。(和)

## 公開講演会

あふれでたのはやさしさだった  
～人は人の輪の中で育つ～

作家 寮美千子氏



**寮美千子氏 プロフィール**  
作家・詩人。1955年、東京生まれ。1986年、毎日童話新人賞を受賞してデビュー。2005年、泉鏡花文学賞を受賞。2006年、首都圏から奈良に移住。2007年～2016年、奈良少年刑務所で社会性涵養プログラム（絵本と詩の教室）講師。幼年童話から絵本・純文学・ノンフィクションまで幅広く執筆。

2023年4月8日(土)、作家の寮美千子さんによる公開講演会「あふれでたのはやさしさだった～人は人の輪の中で育つ～」(奈良いのちの電話協会主催)が、奈良県バスターミナルレクチャーホールで開催された。奈良少年刑務所で寮さんが関わってこられた「社会性涵養プログラム」は、追いつめられて犯罪に至った子どもたちの閉ざされた心の扉を開き、教室にやさしさがあふれでていた。

## ❖ 奈良少年刑務所との出会い ❖

高校の修学旅行で初めて奈良に来て感動した私は、人生の後半を奈良で暮らそうと考えて2006年7月に移住しました。寺社建築だけでなく明治の名煉瓦建築があると知って刑務所の矯正展に行きました。そこで受刑者の方々の繊細な作品を見て、どんな気持ちで作ったんだろうと胸がギュッと、何かお手伝いできることがあればおっしゃってくださいと先生に名刺を渡して帰りました。

ちょうどその頃に監獄法が改正されて、社会に戻った時に社会に適応できるように刑務所で教育を施そうという方に軸足が移り、職業訓練だけではなく心の教育もしようということになって「社会性涵養プログラム」をすることになりました。その新しい授業の講師をお願いしますという電話が2007年7月にかかってきて、刑務所の建物の中に入れるのなら話だけ聞きにいこうと夫と出かけました。

## ❖ 加害者になる前に被害者だった子どもたち ❖

受刑者は殺人、レイプ、放火、覚せい剤などの犯罪を犯した人で、「お前なんか生まれてこなきゃよかったのに」と言われたり、殴られたり、父親が母親を殴っているのを見せられたりという虐待に遭っていた子が多いそうです。育児放棄でご飯を食べさせてもらえなくて緊急避難的に犯罪をした子や、小学校に行かせてもらえなかったり、『ぞうさん』の歌を知らない子もいてすごびっくりしました。逆に親の社会的地位が高くて経済的に恵まれている家で、親が期待をかけすぎて追い詰められた子もいます。発達障害を抱えた子が来るケースも増えています。たとえば勉強ができて忘れ物が多いというように発達に凸凹がある。私もよく物を失くすのでひもを付けて引っ張ればバッグから出てくるようにしています。このように何かその人に合った工夫、適切な支援があ

れば困った人も普通にやっていけるのですが、「どうしてもできないの。ちゃんとしなさい」と繰り返し言われるだけでは本人が頑張ろうと思ってもできないので、自分はダメな人間だと自己評価が低くなってしんどくなっていきます。

## ❖ 自分の感情がわからないから他人の感情もわからない ❖

自分を一番大事にしてくれるはずの親に「お前なんか死んでしまえ」とか言われたら、つらくて心の扉をピタッと閉めて、悲しい、苦しい気持ちが入ってこないようにしてしまうんです。そうすると楽しい、うれしい気持ちも入ってこなくなって、自分がもう何を感じているのかわからないという状態になります。自分の気持ちがわからないから、人の気持ちを思いやれるわけがない。こんなことをしたら相手がどんな気持ちになるか全然想像できないので簡単にレイプも殺人もしてしまう。コミュニケーションができないから、悪い人に「あれ盗ってこい」と言われても断ることもできないし、「助けて」とも言えない。彼らに必要なのはまず自分の気持ちがわかるということです。だから、荒れ果てた荒野のような心に、絵本や童話や詩を使って情緒を育ててやってほしいと統括官に言われました。

## ❖ ただ温かく見守るというスタンスで ❖

プログラムの受講生は作業場でも落ちこぼれの10人。指導者は教官2人と私と夫の4人。はじめに、この教室の目的はみんなが外に出たときにコミュニケーションが楽しくできて幸せに生きていけるようにするためだということと、点数を付けないということを伝えました。私の教室のほかに絵を描く教室とソーシャルスキルトレーニングの教室があって、それぞれ月1回で6か月間。

最初の授業は『おおかみのこがはしてきて』という絵本を使い、アイヌの父と息子の会話の朗読劇を二人で前に立ててもらいました。誰もがすごく緊張していて、なんとか最後まで読み終わったらみんなから拍手が起こりました。それは、おそらく人生で初めてみんなから本気の拍手をもらい、自己肯定感の芽を得た瞬間だったと思います。1時間半これを繰り返しているうちに、みんな驚くほど積極的になって雰囲気が変わりました。演劇効果ってあるんですね。一緒に空間を共有して、感じて、温かいものが流れ出すんです。でもこの時「無理です。できません」という子がいて「大丈夫だよ、頑張って」と私が言ったら、教官から「無理強いないでください」と注意されました。その子は励まされてつらかったそうです。うつ病の人を励ましてはいけないと言いますが、大切なのは「励ましちゃいけない子」と「背中を押してあげたほうがいい子」と2種類いるので、一人ずつよく顔を見てどっちなのか見分けることです。

2回目は『どんぐりたいかい』という童話の集団朗読劇。

どんどんうまくなって自分たちでアレンジして、体を自由に動かして楽しい舞台になっていく。温かく見守るというスタンスでいると、誰も自分を傷つけないから力が出せて自分でやっていくようになります。ここまでが「心の準備教育」です。

### ❖ 詩が心の扉を開く ❖

3回目にいよいよ詩を書いてもらいます。自分の書いた詩をまず朗読して、みんなに感想を聞いて、最後にみんなで声を合わせて朗読するということを繰り返します。なかなか書くことが見つからないという子もいますが、ほかの子の詩をみんなが聴いて、どんなことでも受けとめて何か言ってくれるという様子を見て、ここなら自分も心の扉を開いて大丈夫かもしれないと扉を開いたら、転がり出たのが宝石のような思い出だったりするんです。『くも 空が青いから白をえらんだのです』という詩を書いてくれた子は、お母さんが亡くなる前に「つらくなったら空をみてね。私がきっとそこにいるから」と言い残したそうです。空が青いから、あなたからよく見えるように真っ白な雲になって浮かんであなたを見ますからねという母の気持ちを書いたんです。すると「この詩を書いただけで親孝行できたと思います」「きっと雲みたいに真っ白で清らかなお母さんだったんじゃないかと思いました」と、どの子も優しく何とか慰めてあげたい気持ちで言ってくれる。その子はみんなが自分を受けとめてくれるとわかって会話ができるようになると、まるで魔法が解けたように変わりました。社会への信頼を取り戻したのです。このようなことが次々と起こる教室でした。18期で186人と出会いましたが、一人として変わらない子はいませんでした。

私たちは、安心・安全な場所と人と時間を作ることに努力しただけですが、「場」の力でお互いがお互いに優しい言葉をかけ合い、いったん芽が出ると、あとはちゃんと光の方へ正しい方へと自分たちで伸びていく力があるんです。

### ❖ 否定しないで寄り添って聴いて受けとめて ❖

彼らは「生まれてきてくれてありがとう」という愛情を注がれてこなかったために「困った人」になってしまいましたが、「困った人」は「困っている人」なんです。困っていることに適切な支援が行われたら「困った人」ではなくなります。一人でも本気で話を聴いてくれる人がいて、自分を受け入れて肯定してくれる人がいたら、そこから少しずつつながり大丈夫になっていく。「死にたい」と言っても、上から「やめろ」と言わないで、隣に座って「そうなの。そんなにつらかったんだね」と受けとめてくれる人がいると、生きていけるという気持ちを取り戻せるんじゃないかと思います。いろんな人が少しずつ支え合うことで、根が張ってなくて倒れそうな木も耐えて立っていける。そしたら自分でも根を張ることができるようになると思います。

私はどんなひどいことをした犯罪者の心の中にも必ず優しさはあると確信できるようになりました。しんどくて追いつめられた暴力が自分に向けば自殺、自傷行為になります。外に向けば犯罪になります。どちらに向くかの違いで原因は同じだと思います。そういう人たちの声を聴いて受けとめていくことで、この世の中はきっとよくなっていくと思います。

(A・Y)

## 多様性の時代に

# つなぐ 13

## ～ 利他の心 ～

奈良大学 学長 今津 節生

私は、大学で考古学や文化財保存科学を学び、福島県立博物館、奈良県立橿原考古学研究所、九州国立博物館などの組織の立ち上げに携わりながら、文化財を守り、活用しながら後世に伝える仕事をしてきました。2016年からは奈良大学の教壇に立ち、昨年4月からは学長として大学の経営にも携わっています。今回は、私が日頃大切にしている三つの習慣をご紹介します。

第一に、何事も経験が一番の学びになるので、たくさん経験を積むことです。文化財の保存は、様々な分野の人と一緒に仕事を協力しなければ成し遂げられません。何事も経験だと思って、皆で一緒に目的に向かって汗をかくことが大切だと思います。

第二に、自分の仕事を通して、どのようにすれば社会のために役立つのか、どのように自分の仕事の成果を活用して社会に還元することができるのかを常に考えながら研究や仕事を進めることが大切だと思います。

第三に、組織の中で仕事をしていると、辛いことや苦しいこと、日々の仕事に追われて自分の目的を失いそうな事もあります。日々の仕事に流されそうになる時も、無理には流れに逆らわず、流れの中でも自分の目標を忘れないことが大切だと思います。心の中に自分なりの目標（星）を持ち、日々の生活に流されることはあっても自分の目標に向かって歩み続けることが大切だと思っています。『星の王子さま』という童話の中に、「人はその人なりの星を持っている。旅をする人たちなら、星は案内役だ。そうでもない人たちにとっては、星はただの小さな光だ」という一文があります。自分が目標とする星を持ち、常に星を見つめて、目標に向かって進む人でありたいと思っています。

私は、三つの習慣を通して「他に善かれかし」という「利他の心」を大切にしながら、多くの先輩から受けた数々の恩を、学生や若い研究者にかえすつもりで活動を続けたいと思っています。

文化財が火災や災害、時には戦火の中で消滅の危機に瀕した時、迫る危機から守ることができたのは、その場に接した人々の努力であったはずで。

いのちの電話に携わっておられる、「利他の心」を持った皆さまのアドバイスは、大切な誰かの命を救うことにつながる社会貢献だと思います。