

質問タイムでホルンさんに聞けなかったこと、更に聞きたいこと

Q. <質問文省略>今日、今、死にたい人に、「今日死なない理由」をどう伝えたらいいでしょうか？（頑張って言ってくれた、一緒に考える？）

A. 質問ありがとうございます。

「今日死なない理由」は大事なキーワードとしてお話させていただいたので、そのことについてご質問いただけて本当に何よりです。「どう伝えたら」ということで、お答えいたします。

まず、少し話が遠回りになりますが、「今日死なない理由」についてお話させていただきます。例えば「午後から●●さんと話す予定があるから今日は生きる理由がある」と思えるその●●さんになることが「今日死なない理由になる」ということとお考えいただけたらと思います。もちろん”今日”でなく明日や来週でもよいことです。

当日も少しお話させていただきましたが、私の場合、高校時代は先輩とバンド活動があるということが「今日死なない理由」の1つになっていました。当時はそのように意識してはいませんでしたが、後になって振り返るとそうだったと感じます。人によっては「やっている途中のゲーム」「観終わっていないアニメ」などが「今日死なない理由」になることもあるようです。

「今日死なない理由」が無くなると、たちまち頭の中で「この先ずっとこの苦しみを味わうなら早く人生を終わりにした方がいいのではないか」というような考えがわき上がり埋め尽くされ、次第にそれしか考えられなくなってしまうことがあるのです。

周りから見たらただ遊んでいるように見えるゲームが、実は本人がそういった負の感情に支配されないように心の一時避難としてやっていることだったりするような場合もあります。

何らかの支援活動などをされている方が、ご自身のかかわりを直接問題解決につながっていないのではないかと感じて「私のかかわりは意味があるのかな？」「このまま続けていていいのかな？」と不安になられることがあります。ですが、何気ないかかわりでも孤立を防いだり気づかずに相手の命を支えている場合もあるので、どんなかかわりにも”意味がある”と思っていただけたらと「今日死なない理由」のお話をさせていただきました。

ですので、仰るように、「”一緒に考えてくれる●●さんがいる”という安心感をお届けすること」が”伝える”ということになります。

Q. 目の前に、今、つらい状況の子がいたら、なんと声をかけますか？ひと言めはなんですか？なんと声をかけたら良いのか分からない親も、つらいです。

A. 質問ありがとうございます。

「こうでなければいけない」という決まった正解はないので「私だったらどうするか」をお答えしたいと思います。(また、ケースバイケースなところもちろんあるので、どんな場合でも必ずこうするとは限らないということはご了承くださいませ。)

お答えする前にまず、仰る通り、いざ声をかけようと思ってもどうしたらいいのか多くの方が悩まれると思います。中には「もう少し様子を見ようかな」とお考えになる方もいるでしょうし、仕事や家事で余裕がない時など声をかけるのが難しいこともあると思います。家族の場合、身近な存在だからゆえについイライラして落ち着いて会話できないこともあると思うのです。「こういう風に接しよう」と頭で思っても、思った通りにできなくて苦しくなってしまうこともあるかと思しますので、考えを無理に押し付けるようなことはしません。参考にお読みいただけると嬉しいです。

最初にその子の名前をささやき声で優しく呼びます。名前を呼ぶのはこちらをまず向いてもらうためでもあります。その子は警戒しているかもしれないので、「怒ったりしないよ」「傷つけたりしないよ」というメッセージを声のトーンから少しでも感じ取ってもらうためでもあります。場合によっては「一緒に座ってココアでも飲もうよ」と安心して話せる場所に誘導し、話に入る前に飲み物を一緒に飲んでホッとできる時間を作ります。そして、「今日はどうしてたの？」などと尋問のようにならないようにまずサラッと質問をしてみます。もし体調が悪そうでしたら「疲れているようだけど、昨日は何時間眠れた？」など返事がしやすいことから質問をして、少しずつ会話を重ねながらつらさの理由の話に近づいていきます。

Q. <質問文省略>(お子さんが)自分自身の力で何とかしたくて、こちらの手を、差し伸べても拒否してしまいます。どんな感じで関わったら良いのか？同世代のホルンさんのお話を聞いてみたいです。

A. 質問ありがとうございます。

特定を避けるためにここでは省略させていただきましたが、お子さんのことを教えてくださりありがとうございます。お子さんは自分自身の力で何とかしたいとのことですが、心配な状況ですね。お子さんが困った時に手助けを求められる人がもしすぐ近くにいなければ尚更だと思います。見方を変えると、きっとお子さん、いろんなつらさや試練とたたかいながら毎日頑張っているのでしょうね。

質問文を読ませていただいた限りだと、お子さんは親御さんに多少は現状報告をされているご様子ですね。そういったやりとり自体は拒否されないということでしたら、もしお子さんが生活できない状況になったりしたら駆けつけられるように、間を空けながらもお子さんとやりとりを続けることがまず大事だと思います。拒否されるような内容を何度も送るとお子さんがしつこく感じてしまうかもしれないので、何気ない会話を織り交ぜつつ。追いつめられた状況でもお子さんが拒否されるようでしたら、心配している気持ちを本気になって伝えることだと思います。（「親の言う事を聞きなさい！」というようなことではなく「あなたがこのまま無理して倒れちゃったりしたらって考えると、私はつらくていてもたってもいられないの！」といった心配の気持ちです。）

Q. 悠々ホルンさんの名前の由来は？

A. 質問ありがとうございます。

名前は、音楽そのものを一言で表現した言葉だという風に考えていまして、自分が作りたい音楽を一言で表す言葉を探して誰もいない道のある朝歩き回っていたら、ふと頭の中に思い浮かんだ言葉が「悠々ホルン」でした。なぜ「悠々ホルン」なのかは自分でもよく分かりません。でも、なぜか思い浮かんだ瞬間に「これなんだ」と思いました。

ちなみに、よく聞かれるのですが、残念ながらホルンは吹けないのです。

Q. <質問文省略>ご自身が気持ちを持っていかれたり、燃え尽きないように、どのように対処されていますか？

A. 質問ありがとうございます。

そして質問文の中にお優しいお言葉を書いてくださり嬉しかったです。ご心配いただきありがとうございます。

今までに何度か、「このままでは続けられない」と壁にぶつかることがありました。自分自身が参ってしまうとやりたいことが出来なくなるうえ、無理にやろうとしても相手の期待に十分に答えられず、それで自分を責めてもっと苦しくなってしまうようなこともあるため、ご質問いただいたことは私の中で大きな課題でした。

私が今までしてきたことは大きく3つです。

1つ目は、壁にぶつかる度に「今の形では続けられない。それなら自分が今できる形で精一杯やろう」とやり方を変えながら続けてきました。例えばその1つとして、最初は届くメールなど全てに返事をしていましたが、メールへの返事が難しくなったので手紙に対してのみブログで返事を書くようになりました。

2つ目は、人に話すようにしました。といっても、手紙やメールを送ってくれた人のことやそこに書かれた具体的な内容を勝手に人に話すことはできないので、自分が今しんどい状態だということをお願いするようにしました。人は、悩みを話したことでたとえ問題が解決しなくても、脳にある扁桃体という部分の興奮が抑えられて少し気持ちが楽になるそうです。ですので、話すことにも意味がありましたが、「強がらずにしんどい自分を見せることができる相手がいる」ということにも意味があったと感じます。

3つ目は、もどかしい気持ちを原動力に次の行動につなげるようにしました。頂く話の多くは、簡単には解決できないような困難な話が多く、大変もどかしい気持ちになります。重い気持ちになることもあります。私が直接できることは本当にわずかです。だからこそもどかしくなるのですが、そこで終わらせず、「じゃあ何をしようか」とできることを考えるようにしました。今思うといろいろ無茶もしたと思うのですが、いろんな子たちの声をもとにした児童虐待予防の提言書を作っていきなり参議院議員会館に持っていったりもしました。(この話には続きがあるのですが、長くなりそうなのでカットします。)時には休むことも当然必要ですが、私の場合旅行に行っても常にそういったことをいろいろ考えてしまうので、別のアプローチで何かを試してみることが燃え尽きないことにつながりました。(あくまで私の場合です。)

Q. 生きづらさを、どう克服していったのだろう。音楽と人との出会いだっただけでしょうか。

A. 質問ありがとうございます。

つらい出来事がキッカケで背負った生きづらさのいくつかはまだ若干残ってはいますが、渦中にいる頃からすると自分で自覚できるくらい抜け出すことが出来ました。音楽活動や音楽をキッカケにいろんな人と出会い交流したこと、過去の出来事の解釈をつらくない形に上書きできるようになったことなどいろいろなことがその理由になっています。そこに至るまでに17年の時間がかかりました。

私が自分の生きづらさを軽くすることができた数々の理由の中で、応援してくださる方の存在はとても大きかったです。「その方々がいるということ」「応援してくださっているということ」ももちろん大きな力になったのですが、「日々届く手紙やメールに書いてある内容、書いてくれた方のことを

少しでも理解したくて自分なりに勉強したことが、気づかない内に自分自身のつらさを紐解くヒントにもなっていました。例えば、私の場合、家族の問題が大きな悩みであり苦しみだったのですが、同じような状況で悩んでいる方から届いた内容を理解しようと読んだ本に大きな発見がありました。そこには誰にも言えなかった私の気持ちが書かれており、初めて理解してもらえたようでとても嬉しかったことを覚えています。さらに、小学生の頃から始まった私に対する親の暴言を「自分がダメ人間で愛されていないから親はそんな風に言うんだ」としか以前は解釈できず自分は無価値な人間だと思って生きてきましたが、「親が抱える生きづらさやストレスの受け皿になっていたのかもしれない」といったいろんな視点で出来事を捉えることができるようになり、自分自身をダメだと思っ呪いのようなものから少しずつ解放されていきました。

Q. 人のネガティブに関り続けることで、ホルンさんご自身の体や心が疲れてしまったりすることはないのでしょか？人の闇の傍に立つ強さはどこからくるのですか？

A. 質問ありがとうございます。

そうですね。仰る通り、無理をして自分が壊れないようにと気を付けてはいるのですが、時には疲れてしまうこともあります。逆に、その分の疲れが吹っ飛ぶくらいの元気をいただくこともよくあります。今回岡山で皆さんと共有できた時間も私にとってかけがえのない時間でした。本当にありがとうございます。

「強さ」ですが、挫けそうになった時に、一番つらかった中学生の頃の自分が現在の自分を見て残念な気持ちにならないようにと自分で奮い立たすことができるのが、私の強さなのかもしれません。それと、12年に及ぶ活動の中で、逆境にいた時期から手紙やメールを送ってくださり、その後何年もの時間を経て逆境から抜け出して充実した日々を送れるようになったと連絡をくださった方が1人2人ではない人数いまして、私はその方々から絶望的な状況でもそこから抜け出せるいろんな選択肢があることを教わりました。相手の状況が今は闇深い難しい状況でもこちらが希望を捨てないということも強さなのかもしれません。