

## はじめに

こんにちは。桜林直子です。わたしは「雑談」を仕事にしています。どんな仕事かというと、マンツーマンで人の話を聞く仕事です。2020年に始め、今まで3000回以上、たくさんの方の話を聞いてきました。

いろいろな人の話を聞いていると、過去のつらかったことや、今抱えている困難や、これから先の心配など、それはもうさまざま種類の話がありました。それぞれの通ってきた道は、誰とも似ていない、ひとりひとつのものです。いろいろな人がいて、いろいろな人生がある。当たり前前のことですが、雑談の仕事を通して、それをものすごく感じていきます。

雑談のお仕事に付随して、「となりの雑談」というポッドキャストをコラムニストのジェーン・スーさんと一緒にやっています。ここでは特にテーマを決めずにスーさんと雑談をしているのですが、わたしとスーさんは、育った環境や、性格や、体力や、

好きなものなど、とにかくあらゆる面であまりに違うので、その違いを面白がるような、お互いに見えているものを見せ合うような会話が多いです。

この「となりの雑談」の中で、わたしが過去に考えていたことや、思考の傾向や、出来事の捉え方などを話すと、スーさんはいつも「ええっ、そんなふうに思う人がいるの？」と驚きます。自分にとって当たり前だったやり方や考え方が、スーさんにはまったくわからないのです。

スーさんは、子どもの頃からのびのびと好きなことをしてきて、自分の感情や欲に蓋<sup>ふた</sup>をすることなく育ってきました。もちろん嫌なことやつらいことはたくさんあったでしょうが、その都度立ち上がり、物事を真っ直ぐ捉え、素直に自分を出すことができます。コミュニケーションも真っ直ぐで、実にシンプルです。

わたしは、環境によってそうはいかず、自分の感情や欲をうまく出せなくなってしまういました。子どもの頃から世界に対して警戒や緊張をされていて、人と関わるにも、先回りしたり裏を読んだりするコミュニケーションがクセになりました。思考がややこしく、人間関係もうまくいかないことが多かったです。

このような差は、土台のある／なしの違いだと考えています。子どもの頃にしっかりと土台ができあがると、その上で当然のように飛んだり跳ねたり走ったりできますが、土台が作られないまま成長すると、うす暗い土の中にいるような感覚で、うまく動けないのです。動こうとすると過去の嫌だったことが足を引っ張り、土の中に埋もれてしまうのです。

わたしは、その土の中でどうかあがき続け、30代を過ぎたあたりから少しずつ這い上がることができましたが、今も土の中で困っている人がたくさんいます。

スーさんとわたしの違いを語るとき、かつてのわたしのように土の中であがいている人を「土グループ」と呼びました。「土グループ」とは何なのか、ひと言では説明できないので、聞いている方に伝わるかなと心配だったのですが、「わたしも土グループです！」と言う方がたくさんいて、当事者には「わたしのことだ！」とわかるようでした。「土グループ」に共通点はあれど、それが何なのか定義はできません。ただ、「土グループ」がとにかく生きづらいのはたしかなのです。

2000年代に入り、「生きづらい」という言葉をよく聞くようになりました。2

010年代になると、SNSなどでさらに頻繁に目にするようになりました。しかし、この「生きづらい」という言葉は、なんとなく意味はわかるものの、とても曖昧あいまいなものだと感じています。

「生きづらい」と言っても、本人の性質による生きづらさ、社会の制度による生きづらさ、環境による生きづらさ、年齢や体質による生きづらさなど、さまざまな種類があります。そしてそれによってどう困っているのかも、さまざまです。

あちこちに「生きづらい」はたしかにある。かつてのわたし自身もそうでしたし、雑談の仕事でひとりひとりの話を聞いていても、「それは生きづらいよね」と思うことが多々ある。いくつもの理由が重なるため「生きづらい」という言葉でしか表せないことがあるのもわかる。だけど、あまりに個別でひとりひとり異なる困難を、「生きづらい」というひとつの言葉でまとめるのは、少し無理があるのではないかとも思うようになりました。

ひとつにまとめることで、その中で「わたしのほうがもっと生きづらい」「あの人以上は大変ではないから我慢しなければいけないのではないか」などと、不毛な比較が始まってしまいうのもよく目にします。

100人いたら100通りの生きづらさがあるのに、「生きづらい」という言葉だけではちゃんと伝わる気がしないので、あまり使いたくないなと思っていました。

「生きづらい」と感じている人はたくさんいて、「生きづらい」という言葉で自分を表せることで、救われることもあるでしょう。

だけど、ひとりひとりの、あまりにも違うそれぞれの道を、「生きづらい」とひとつにまとめてしまうのは、一本一本違う糸を、ぐるぐるに丸めてギュッとひとつのボールにまとめてしまっているようなものです。

まとめられること、名前がつくことで安心する面もありますが、生きづらさを語るのに「ひとり一本の糸」と、「全部を丸めた大きなボール」のふたつの単位しかないのは、あまりに雑なのではないかと思うのです。

そこで、「生きづらい」という大きなボールを、もう少し細かく分けて、いろいろな角度から見たいと思いました。きっとその中には、いろいろな色や、素材や、大きさが混ざっているでしょうから、それを丁寧に分けながら別々に見てみたくなったのです。

この本は、2024年4月から本屋B&Bさんと5回にわたる連続対談シリーズとして行ったトークイベントの会話から作られています。「つまり『生きづらい』ってなんなのさ」というテーマで、5人の方をお呼びしてお話ししました。精神科医の星野概念さん、文化人類学者の磯野真穂さん、臨床心理士の東畑開人さん、ライターの石井ゆかりさん、ラジオパーソナリティーでライターの武田砂鉄さんとお話をしました。テーマだけを決め、内容を決めずに話し出す雑談形式でしたが、それぞれの回で、その日その場所だから出てきた話が聞けました。当然ですが、同じテーマでも相手が変われば同じ話が出てくることはありませんでした。

わたしが仕事にしている「雑談」とは何なのか、と聞かれたとき、わたしは「あなたには世界がどう見えてるか教えてよ」と交換することです、と答えています。

今回の対談シリーズでは、それぞれの方からは「生きづらさ」がどう見えているのかを教えてくださいました。そのひとつひとつの話は、まさに「生きづらい」という大きなギョツとまとめたボールをほぐす材料となったのではないのでしょうか。

---

わたしとゲストの方の雑談を読みながら、読んでいる人の中に「わたしはどうだろう？」という思いや考えが浮かんできて、雑談に参加しているように一緒に考えることができるといいなと思っています。

# 目次

はじめに

2

## 第 1 章

「人は傷つけてくるもの」なの？

精神科医  
からはどう  
見えてるのか  
教えてよ

星野 概念

- 「わたしとあなたは違う」で終わらせる前に 14 / わかるようで、わからない 18 / 3000  
回超の雑談を経て感じた「あるある」 22 / 土の中では、身体もつらかった 25 / 休む自分を  
許すのが休みの第一歩 27 / 人の違いは無数にある 30 / 傷つきの雰囲気似ているのか  
もしれない 32 / 捉え方を拡張していく方法 34 / その人にとっての「本当のこと」がある  
38 / 「地獄のあみだくじ」と「鬼コーチ」 44 / 想像が得意な人と対話をしてみる 47 / 変  
化は酒造りのように 50 / レミと鬼コーチの超自我会議 53

## 第 2 章

### 「わたしらしさ」 の呪縛

人類学者  
からはどう  
見えてるのか  
教えてよ

磯野真穂

文化人類学的に“生きづらさ”を見るってどういうこと？ 62 / とにかく「わたしらしさ」が  
求められる世の中で 67 / この土は、祖母・母から受け継がれてきたもの 71 / 逆フォーカ  
スして「知らんがな」と言ってみよう 76 / 「やりたいこと」を失ったトラちゃんに思ったこ  
と 79 / 他者との差が“生きづらさ”なのか 83 / やりたいことの前に「困っていること」が  
あった 86 / 何に困っているか、わかっていきますか？ 89 / ふたつのターニングポイント  
91 / 自分を変えなくても 94 / 「選ぶ」って悪いこと？ 97 / 「欲しいですアンテナ」はな  
ぜ機能しないのか 102 / 「灰色グループ」と決別を 105 / 得意なことほど自信が持てない  
／わたし、ずっと“生きづらかった”かもしれない 111 / 人類学は「自分を見る学問」 112 108

## 第 3 章

### 他者と関わり 脚本を考える

臨床心理士  
からはどう  
見えてるのか  
教えてよ

東畑開人

- 2種類の「生きづらさ」を知る 118 / よく知らない相手に「恋心」を抱ける人、抱けない人  
 122 / 「心」はなぜ死んでしまったのか 125 / 歩きながら考える、復讐ストーリー 129 / 張り付いた「我慢」を剥がしてみた 132 / 世界にはよいものがあると信じられますか？ 137 / 抑圧していた思いに気づき、諦める 139 / 人生の後半で、嫌だったことをやってみる 142 / その物語の脚本を書いているのは誰？ 146 / わかっちゃいるけど、やめられない 150 / 結局、正直に話すことがいちばん 153 / 自分に対して意地悪な脚本を作ってしまうのはなぜ？ 157 / 文学性を失うと「変なところ」を肯定できなくなる 161 / 「生きづらさ」を文学的と言いついてみたら： 164

# 第 4 章

## 信じる力と 疑う力

星占いをする人  
からはどう  
見えてるのか  
教えてよ

石井ゆかり

- 「信じる」と「疑う」って難しいこと？ 170 / 過去は好き、未来は苦手 174 / 憧れる力が不思議で 176 / 未来が苦手なのは「大変そう側」だから 180 / 給料も安いし生活もカツカツ、これがずっと？ 186 / 生きづらさと生きにくさ 188 / 信じる力、疑う力 191 / 「自分で決める」をやってみた 195 / 「生きづらさ」が生まれる仕掛け 198 / わたしに穴があいていると

いう感覚 202 / 地震さえ、わたしのせいだと思ってしまう 206 / 80代の祖母が突然言ったこと「わたし、人間になった」 209 / 覚醒の瞬間 213 / 「みんなつらいことがあるけれど、見えないんだ」 215 / うまくいくから選ぶのではなく、善だから選ぶのだ 219

## 第 5 章

### 感情アーカイブ との付き合い方

書くプロ・  
聞くプロ・  
からはどう  
見えてるのか  
教えてよ

武田砂鉄

“生きづらさ”を深追いしない 226 / 若い頃よりしんどさが増している 230 / あえて過去にとらわれてみる? 234 / 書くために過去を扱う 239 / 監視カメラが強すぎて他者とハイタッチができない 243 / いつもテンションが一定に見える背後にあるもの 249 / 怒りを和らげるシヨック体験の神経衰弱 253 / ネガティブベースでいきたい 258 / 付箋を使った処世術 262 / 人の話を100聞かない 268 / 正解を当てにくいのをやめてみる 272 / 「わからない」は否定とイコールじゃない 275 / 人生相談を受けない理由 278 / いつやるの? 今じゃない! 282 / わたしのことは放っておいて 284

あとがき

## 第 1 章

# 「人は傷つけて くるもの」 なの？

精神科医からはどう  
見えてるのか教えてよ

星野概念

ほしの・がいねん

1978年生まれ。精神科医など。医師としての仕事のかた  
わら、執筆や音楽活動も行う。著書に『ないようである、か  
もしれない』（ミシマ社）、『ラブという薬』『自由というサブ  
リ』（いとうせいこう氏との共著、ともにリトル・モア）など。

「わたしとあなたは違う」  
で終わらせる前に

桜林

概念さんと「生きづらさ」をテーマに語り合う場で言うのもなんですが、もともとわたしは「生きづらい」という言葉を使いたくありませんでした。それなのになぜ、このテーマになったのか、背景を少し説明しますね。

わたしは今、ジェーン・スーさんとポッドキャスト「となりの雑談」を配信しているのですが、2023年に配信したエピソード6で、「土グループ」の話をしたところ「これ、わたしのことだ!」というリスナーさんが多くいたんですよ。

星野

「土グループ」とは何ですか？

桜林

専門家ではないので定義はできなくて、雰囲気であたしたちが勝手に呼んでいるだけなのですが……。内向的であるとか「繊細さん」みたいなキャラクターや能力の話ではなくてもっと根っこにある土台の部分を指します。環境や起こった出来事によって、

その土台が傷つけられたり歪められたりして、素直に自分の欲望を出せないでいる人たち。それがまるで土の中にいる感覚というか。「みんな」は地上で普通にやりたいことをやっているように見えるけれど、「土グループの人」はまず土の中から出ることから始めないといけない。人よりも苦勞が必要な状態にある人たちのことをイメージしています。

## 星野

そう聞くと「わたしのことだ」と思う人は多そうですね。その人たちに共通するのが「生きづらさ」ということなのかな。

## 桜林

そうだと思います。だけど、「土グループ」自体が明確に言語化されているわけでも可視化されているわけでもなく、範囲もよくわからない。土の硬さも深さもグラデーションがあつて、さまざまだし、「こうなったらあなたは土グループです」みたいな条件とかも別になくて……。スーさんと二人であーだこーだ話していても、視界が開けない感じがして、いろんな専門家の方とお話しして、幅を広げていきたいと思えました。

というわけで、概念さん、今日は精神科医の視点で話をしてほしいのです。

星野 僕ら、普段は本当にただの雑談をすることが多いから、大丈夫かな。期待に答えられるよう頑張ります（笑）。

桜林 そうですよ。日頃、概念さんに対してお医者さんとして接することがないから不思議な感じがします。とはいえ、いつものようにざっくばらんに話しましょう。

星野 ありがとうございます。もう少し「土グループ」について聞かせてほしいのですが。つまり、サクちゃんとスーさんは「土グループ」の人なの？

桜林 わたしは元「土グループ」で、スーさんは「じゃない人」です。「土グループ」かどうか以前に、わたしとスーさんは真逆な部分が多いんですよ。わたしが当たり前だと思っていたことに「え、なんでそう思うの？ 全然わかんない！」「そんな人いる!？」と返ってくる人が多いんです。

星野 へえ、そうなんだ。

桜林

そういうやりとりが面白くて、それをそのまま伝えようと思つて始めたのがポッドキャストの「となりの雑談」です。スーさんが「そんな人いる!？」と言うのは、そういう人がたくさんいることが見えていなかったからで、見えないのはそういう人が「土の中」にいたからではないか、と。そう考えると、納得できることが多いんですね。わたしたちは、土の中で必死にジタバタ悪あがきをしていたけれど、外からは見えていなかったんですね。あれ、まったく伝わっていなかったのね、みたいなの。

星野

なるほど。地面の上にいると、土の中のことはたしかにわかりませんね。

桜林

わたしから見える景色では、土の中でもがいている人はたくさんいます。かつての自分と同じような思いをしている人がわたしからはよく見えるのですが、スーさんからは見えないというのが衝撃的でした。「そういう人っているよね。共感できないけど」くらいだと思つていたのですが……。見えてもいなかったんだ! とびっくりしました。

星野

「そんな人いる!？」と言われるのは、どんな気持ちなんですか？

桜林

かつて「どうしてわかってもらえないのか」と思っていたけれど、わからないのではなくて見えてもいなかったのなら、仕方なかったんだと納得しました。

でも、見えていなくてもそこにいるのはたしかなので、「仕方がない」と諦めずに言葉で伝えたいと思いました。「わたしとあなたは違うからわからない」と結論を出すのではなくて、いったい何が違うのか、とか、いつから違うのかを探っていくのは面白そうだな、と思えるようになりました。

わかるようで、わからない

星野

なるほど。聞いていて、僕も「土グループ」がわかるようで、わかっていないなと思います。なんとなくはわかるんだけど、言語化しようとするとききない。

桜林

わたしも、話していても明確な輪郭が見えてはいません。ふわつとしていて、多分誰も掴めていないはず。

星野 じゃあ、今回のテーマは「土グループってなんなのさ」ということになるのではない

の？

桜林 「土グループ」が何なのかをはっきりさせたいわけではないんですよ。「土グループ」を

最大公約数的に言い換えると「生きづらい」になるのかなと思うんですが、この本の企画の打ち合わせ中に、わたしが「生きづらい」という言葉を使いたくない」という話をしたんですよ。キャッチーだし範囲が広くて使いやすいけれど、受け取る側によって解釈の幅が広すぎるから、結局ぼんやりしてしまう気がして。

星野 そうですね。あの人もこの人も「生きづらい」と言いながら、まったく違うものが見え

ていたりする。

桜林 そう。だけど、何周かするうちに、「生きづらい」という言葉をなぜ使いたくないのか

を明らかにしていくのは、「土グループ」をうまく掴めないことに通じているなと思って、これをタイトルにしてみようと思いました。

星野

うん。なるほど。先ほど「土グループ」は土台の部分について話していると言っていたけれど、いつからグループ入りしたのかなど共通点があったりするのかな？

桜林

どうでしょう。わたし個人の話では、幼少期や学生時代ですかね。自分でお金を稼いで生活をして自立する以前の、自力ではどうにもできなかった環境（学校や家など、自分の意思では選べない場所）で、ネガティブな影響を受けたことで、土の中に潜り込んでしまった感覚があります。そこに長くいると、慣れてしまっただけで違和感もなくなるんですけど、社会に出たり、出る準備をするときに「なんかうまくいかない」と気づく。自分のこれまでのやり方ではどうにもうまくいかない。それはたしかに「生きづらい」なんですよ。おかしいな、どうしてわたしだけうまくいかないのか、と。そういう部分が共通しているのではないかと思います。

星野

ラジオ「生活は踊る」のお悩みコーナーを聴いていても、スーさんはすごく多面的な視点を持っていると感じるし、今の話を聞いていて「そんな人いないでしょ」とはならないように思うのですが……。スーさんはどこにそんなに驚いていたんですか？

桜林

状況や悩み自体は、もちろん聞けばわかるんですけど、それに対する考え方や世界の捉え方とかかな。「こういうふうと考えてしまう人もいるよね」と言う。「ええ!？」と驚かれてしまうことがある。

たとえば、以前、スーさんが「世界はあなたを傷つけないようにはデザインされていない」と言ったんです。「そのようにできていないのだから、傷ついてもあなたのことじゃないよ」というポジティブな意味合いだったんだけど、その言葉を聞いて「それなら、やっぱり傷ついてもしようがないんですね」「結局、傷つけられちゃうんですね」と受け取る人もきつといるんだろうなと思っただんです。それをスーさんに伝えてみたら、「そんなこと考えたこともなかった」と返ってきました。「そうか、そう受け取る人もいるか」とならないんだ! と二人して驚いたことがありました。

星野

スーさんにとって、そんな反応があることが想定外だったんですね。

桜林

もちろん全てわかっている必要なんてないのだけれどね。こんなやりとりを重ねるうちにスーさんから「サクちゃんが言った土グループに関する相談が来たよ!」と連絡が来るようになりました(笑)。