

生きるって、なんて大変なことだろう。そう思うことがとみに増えた。

ほいっと世の中に産み落とされ、言われるがままに教育というやつを通過し、気がつけば社会に押し出されて、なんとか自分を食べさせる手段を確保しながら「大人」として生きていく。親も、体も、環境もガチャガチャのようにランダムに与えられ、価値観や生き方を身につけるのは自分次第なのだ。そんな無茶、あるか？と、今さらながらに考える。

生きるだけで必死だった頃から、なんとか自分なるものを見つけ、情熱を持てるものを見つけ、途中、文字通り、または比喩的に傷を負ったり、動けなくなったり、方向を見失ったり、立ち直ったりしながら生きてきたが、それにしてもいやはや、生きているだけでいろんなことが起きる。ただ毎日を平和に過ごし、好きなご飯を食べ、夜が来たら幸せな眠りにつく人生だったらどんなにいいだろうと思うけれど、なかなかそうはいかない。

自分の場合は、「うまくやれない」とばかり感じていた子ども時代に植え付けられた酷い劣等感と「女である」ことにまつわる葛藤、そして過去に起きたことよって蓄積したトラウマにうまく蓋をしているつもりだった。けれど、子どもを持たないと決めたあと、また、やりたいこと

をある程度実現してしまったあとに、方向感覚を失って苦勞した。ウエルビーイングのコンセプトに出会い、セルフケアやセルフラブについて考えるようになった頃に、パンデミックが起きてより深く自分と向き合うチャンスを得た。

ただ自分を食わせていくだけでも十分大変なのに、世の中はどんどんしんどい場所になっていくみたいだ。自然災害は年々増えている。貧富の格差は広がるばかりで資本主義の競争に負けたり、失敗したりすると、家を失ったりする。人間が勝手に決めた線のどちら側に生まれるかで生きる上での条件が変わる。ただ平和に生きたいだけの人が、ジェンダーや国籍、肌の色といった理由で攻撃されている。医療やケアにアクセスできずに生きられるはずの人生を奪われる人がいる。現世が嫌になって、直接的に、または間接的に自分を殺す方法でドロップアウトしていく仲間がいる。そんな世の中、そんな時代にセルフケアやセルフラブは自分を甘やかすための手段じゃなくて、この世の中を生き残るためのすべであり、抵抗の形でもある。

私が生きる上で最大の喜びをもたらし、日々ヒントや刺激をくれ、決定的に絶望することから守ってくれるのは友人たちだ。

昨年、先に旅立っていった大切な友と最後に会った時、「最近どう？」と聞くと、こんな言葉が返ってきた。

「ずっと人生のプロみたいな気持ちで生きてきたけど、最近、『あれ？ 素人だっけ？』と思うことがある」

私よりあとに生まれたけれど、賢かった人。若くして子どもを産み、子育てをしながら表現活動をしてきた人。いつも迷いなく、まっすぐ進んでいた人。人生に現れる分かれ道に彼女が見せてきた勇氣と決断力を、「かっこいいなあ」とまぶしく見つめたことのある自分には、少なくともそう見えていた。

調子がよくないのだ、ということを真っ向から受け止められず、「何度も」生きてきたんだから大丈夫でしょ」と茶化してしまった。彼女の魂が、何度も人生をやってきた達人のように落ちて着いていたことを、過去にも笑いながら話したことがあったから。最近、難題にぶちあたった時に「そんなにうまくできないよね」と、彼女を相手にぼやいている自分を発見した。

昔の人たちは、40歳のことを「不惑」と呼んだという。確かに、若い頃の悩みからは解放されたかもしれない。けれど今度は、家族が老いていたり、先に旅立つことにまつわるあれこれ、自分の体が加齢とともに変わったり、不具合が出たりといったこれまで体験したことのない障害物や課題が登場したり。やっぱり人生のプロなんてものはないのだな、と今になって思う。なんといっても、今日、この日の、この年齢の自分は初めてなのだ。

50代に入って、肉体や精神の変化をとみに感じるようになった。かつてはむしゃむしゃと食べ

ていたものを受け付けなくなったり、飲めるお酒の種類や量が変わったり、無理が利かなくなったり、さらには、それまで自分の体の中で意思とは別次元で起きてきた「排卵」が終わろうとするのとともに、「更年期」と呼ばれる時期に突入する。

加齢とは、ひたすら惨めなものだ、恐れよ、という考えには抗あひがいたい。体や心が見せる変化の兆しに戸惑うこともあるけれど、わかっていなくて当たり前。大人になるということは、もっともらしく、いろいろなことをうまく処理できるようになることなのだ、となんとなく思ってきたけれど、初めてなのに、そんなうまくできるわけがなかりとも思う。輪廻というコンセプトが実在するかどうかはさておき、私たちみんなにとって、初めての「人生」なのだ。そう考えたら、自分を許すことができるようになった。毎日が新しい冒険なのだ。

人生という冒険には必ず終わりが来る。愛する人を見送るといふ経験は何度やっても慣れないし、やるたびにこの上なく違うけれど、死はすっかりお馴染みの存在になりつつある。ついには自分も大病をして、改めて死と生に向き合わざるをえなくなった。

「すべてうまくいく」と信じていたことがある。というか、自分に言い聞かせながら突っ走っていたのだろう。が、「すべてうまくいく」は、残念ながら、本当ではない。生きていれば、想像だにしなかった痛みを受けることもあるけれど、喜びが想像の範囲を超えることもある。私たちは全員遅かれ早かれ死んで炭素になる。その事実には解放感がある。日々のストレスやモヤモヤ、

人間関係の衝突もいつか蒸発して無に帰すのだ。年を取ること、いつか死ぬこと、怖くないと言ったら嘘だ。でもその恐怖は自分だけのものではない。みんなに必ず起きることなのだ。

だからこそ、日々が愛おしい。愛や抱擁を交換するチャンスが愛おしい。悩みも、苦しさも、自分が今、ここに生きているということの証である。

感わない、じゃない。感ってもよし。がんばり続けなくてよし。疲れてもよし。しんどいと弱音を吐いてもよし。元気がある時は大きく飛びたいけど、低空飛行が心地いい日もある。今日の自分を、めいっばい感じたい。

気がつけば、自分の中にセルフケア、セルフラブの道具箱ができていた。この大変な世の中を、なんとか自分らしく生き抜くためのメンタルツールは、自分がこれまでニューヨークを拠点に生きてきた体験や、出会った人々、本や芸術のおかげでできたものだ。とれだけ道具を備えたところで「おっと、こんなことは初めてだぞ」という局面に遭遇することは多々あるし、岐路が現れるたびに「自分らしさ」を考えて決断をするわけだけれど、そこには普遍性もある。誰かの役に立つこともあるだろうと、書きためていた文章を加筆修正してこの本にまとめた。

私たちが生きているのは、大変な世の中だ。みんな、日々、いろいろなことを背負って、生きている。ただ平和に、元気に、呑気のんきに無傷で生きたいけれど、社会はそんな風にはできていないけれど、よくも悪くももらった人生を、どう彩り、どう生きるかは自分次第だったりもする。時

には人を傷つけてしまったり、傷つけられたりすることもあるけれど、与えられた条件の中で、ヘイトではなく愛の側に立ち続け、生まれてよかった、生きててよかったと思いたい。

だから、そういう自分でいられるように、自分を甘やかし、肯定し、愛でてあげたい。1日の終わりにには自分を^{いたわ}労ってあげたい。

今日もよく生きた、って。

1章 40歳のクライシス

自分を愛するために自分を知る	14
自分を見失った時のこと	21
ほしかった自分	29
「みんな嫌い」からの出発	36
強くなくていい	40
ニューヨークが教えてくれたこと	45
あなたは何者ですか？	52
人生、、、なんで生まれてきたんだっけ？	55

2章 ニューヨークが教えてくれた“*You do you*”

- セルフラブ 58
- なりたい自分、なりたくない自分 60
- 人生をリデザインする 63
- Unlearnのすゝめ 65
- バウンダリーを大切に 68
- 幸せって何だろう 71
- ストレス探知機 73
- ウェルビーイング 75
- インナーピースとは 78
- セルフケアと他者への依存 82
- 心と体を作る 84
- 今を生きる 87

ズレのない状態	90
自己肯定感アップの修行①	93
自己肯定感アップの修行②	96
「人は人」というマントラ	98
他人の目線から解放される	100
自分への期待を手放す	102
不安というコネクターと自分の弱さ	
怒りというエネルギー	108
逃げるが勝ち	110
年を取る	112
あなたのせいじゃない	114
女同士は敵じゃない	116
よく生きるという最大の復讐	120

3章 喪失、そしてこれから

つがい社会との付き合い方	124
シングル生活にコミットしてみる	132
子どもを作るべきか問題	140
愛って何だろう？	146
悲しみを味わい尽くす	153
父親のこと①	159
父親のこと②	163
介護世代として考える	174
あとがき	179

※この本は、過去5年ほどの間に書きためた文章、パンデミックが始まる前からその最中、そしてその後を通じて、インナーピースやセルフケアをテーマに書いてきた文章を元に、普遍性を考慮して修正したもので構成しています。

1章
40歳のクライシス

自分を愛するために自分を知る

30代は20代よりも、40代は30代よりも楽しかった。若い頃、人生は山のようなもので、ピークをすぎたら緩やかな坂を少しづつ転がっていくように、いろんなことを失ったり諦めたりすることなのだと思わされていたが、若さと引き換えに多くの煩惱から解放された。

もちろん人生につきものの山あり谷ありも、辛さやしんどさもある。セクシズム、ルッキズム、エイジズム、レイシズム、エイブリズム（非障害者優先主義）……社会には生きづらさを再生産する問題が山積みだ。それでも40代を終えてざっと振り返ると、日々のアップダウンはありながら、時間の経過とともに、自分の気持ちはずいぶん軽くなったなという実感がある。

今、そういう気持ちでいられるのは、30代から4代になろうとする時に体験した、人生最大のメンタルクライシスをきっかけに、自分が蓋をしていたトラウマや感情と向き合い、自分の抜いた方を学び直し、刷り込みや「常識」から自分を少しづつ解放する作業をしたことが大きい。

40歳になる直前、ベッドから起き上がれない状態になったことがある。

自分の人生にちょっとした「事件」が起きて、そもそもなぜそれが起きたのかを探求したら、自分という人間のあり方が大きく関係していた。自分はなぜこのような人間になったのだろうか、

と考え始めたら、眠れなくなった。自分の人格や考え方、人間関係といったすべてを信じられなくなり、自分は何者なのか、自分が何のために生きているのかもわからなくなった。

朝、太陽が昇って社会が始動しても、自分はベッドを出ることができない。1日中ベッドに横たわり、夜になるとその痛みが永遠に続いていくように思えたから、それを止めるためにピルの屋上から飛び降りることを想像した。クライシスの最中、病院に駆け込んだところ、「自分に危害を加えるかもしれない人」認定を受け、精神科にかかってセラピーに着手することになった。

子どもの頃、男として振る舞っていたことがある。青い服を着て、髪を短くし、こっそり男子トイレを使う練習をしたりもしていた。力や速さで負けるほう、上からものを言われるほう、男たちが座っている間、立って家事をするほうのチームに入れられたらかなわん、と子ども心に考えたのだと思う。

女ではないフリ、は長く続かなかったが、女兒に用意された役割には抵抗した。男性のために作られたコンテンツを吸収し、男性視点を身につけてしまい、ミソジニー（女性蔑視）を内面化させるうちに、自分が女性であるという事実を、ひいては自分という存在を嫌悪するようになっていった。それなりの自由と経済的自立を手に入れても、いつも心のどこかで「ハズレくじを引いた」という感覚を捨てることはできなかった。

女だから選択できなかったこと、女だから自分の身に起きたこと、女だから迫られる選択、女じゃなかったら言わないこと——そういうことは、いくらでもあった。そういうことに、自分は腹を立てていた。憎んでいたと言ってもいい。けれど、へっちゃら、辛い、そういう顔をして生きていた。怒る人は好かれない、歓迎されないと思わされていた。

長いこと、人生を勝負のように捉えていた。競争社会の中で育てられたし、多感な時期にはまったロール・プレイング・ゲームの影響か、人生とは攻略する・できるものだと思っていたフシがある。人生の駒をうまく進めてきた気で生きていた。そして自分は恵まれているのだからと、しんどい気持ちや辛さには蓋をした。負けず嫌いだから、辛い顔をするのは嫌だった。

考えたらずくなることから、「逃げる」が一番。嫌なことがあれば、ぱーっと遊びに行ったり、やけ酒を飲めばいい。いつも元気で、強く、負けない自分でいたかったのだ。その攻略計画の中には、自分の感情や精神状態とどう付き合っていくか、という視点はなかった。

そして40歳になる直前、それまで目を逸らしていたことから、ついに逃げられなくなってしまうトダウンが起きた。

一度見失った「自分」を取り戻す、ということとは、自分の感情がどこから来ているのかを理解することだった。自分に喜びを与えてくれるもの、自分を悲しませるもの——解析してみると、怒りや恐怖、不安といったネガティブな感情の裏には、期待やジャッジメント、刷り込みなどが

あったし、そうしたことは、育った過程で見たことや過去のトラウマ、家族や周辺との人間関係など大いに関係していた。

人間は、親の掛け合わせの結果として生まれ、そのあと環境的・社会的要因によって形成される。自分の人生にとって大切なこと、捨てたいことを確認しながら、自分という人間が持たされていた刷子込みや、怒りやジャッジメントをひとつひとつ取り出して、眺め回した結果、そこには裸の自分がいた。

セラピーの最大のチャレンジは、自分の「醜さ」や弱さを認め、生の自分をさらけ出すことだった。最初は、それまで向き合おうのが嫌で逃げ回り、蓋をしてきたことに直面することは怖かったけれど、やってみると反比例するように少しづつ楽になった。できないことはできない、と言えるようになったし、無理をしなくなった。辛いと言えるようになったら、前より人と感情レベルで接続できるようになった。自分を支配したり、制御しようとする力を感知したら、すたこらさっさと逃げるようになった。自分がコントロールできる範囲の外で起きることにヤキモキすることは減った。自分以外の誰かになることはできないのだと腹をくくったら、人はどう思われるかがどうでもよくなった。たくさん「失敗」したから、学べたことがあるし、正解なんてないのだとわかった。

こうやって書くと、悟りを開いたかのように聞こえるかもしれないけれど、これは「Good

Days (良い日)の自分の話。昔の刷り込みが忍び寄ってくる日も、古傷が疼く日もある。自分の感情と向き合うのが面倒くさい時だってあるし、泣いたり喚わめいたりしたくなることも、実際に大騒ぎすることもある。そういう時は、自分の心の道具箱をゴソゴソとまさぐり、自分の心に見えるツールや薬を探す。でもひとつ確実に言えるのは、あの時、「どうやら自分はヤバイ状態にあるらしい」と理解して、自分と向き合う作業に着手してよかったということ。

2017年に『ピンヒールははかない』（幻冬舎）で初めて女であるという視点から個人的な文章を書いた時、自分が経験したクライシスのことは書かなかった。書けなかったのだろう。精神科にかかることを恥だと思っていたかもしれないし、まだ蓋をしていたところもあった。『ピンヒールははかない』は、女である自分と向き合う作業の第一歩だったし、当時着ていた精一杯大きい鎧よろいを脱ぎ切れてなかったんだろう。あの時はまだ理解できていなかったことがたくさんあった。いつもめいっぱい走ることができないし、人生は勝ち負けじゃない。

自分の物語は自分だけのものだけれど、同時に、そんなにユニークなものでもない。この社会の中に自分の居場所を作り、健やかに生きたいと思うこと、そして愛し、愛されたい、労られたい、ぐっすり眠りたい、お腹いっぱい食べたいといったニーズは普遍的なことだ。この社会に女として生まれるということは、この社会の中で生きるあれこれにまつわる不平等や不均衡、刷り込みや社会通念を課されるということでもあるけれど、市民運動に参加するようになって、そう

いうことを共有することのできる人たちがいるのだ、ということを知り、孤独感が減った。

過去の傷やトラウマ、そして自分の感情をひとつずつ取り出しては眺めたり、撫でたりすることで、自分の取り扱い方を学んだけれど、いまだに持て余している怒りはふんだんにある。世の女性やマイノリティたちが置かれている状況や不平等、政治家や大富豪など一部のシス男性^{*1}たちが世の中の決定権や非対称で不均衡な権力を占有している現状には腹を立てている。『風の谷のナウシカ』のオウムさんながら、怒りに呑み込まれそうになる自分を自覚することもある。

けれど、不思議なことに、怒れる自分を認めて「そりゃあ怒るよね」と許してあげたら、力が脱けた。自分が女性であるという事実を変えることはできないし、お金でできている資本主義社会の構造を、今すぐ変えるには自分は非力すぎる。でも、この怒りは私1人のものではない。怒りのエネルギーを無駄にしないためには、これからの世代のための「発電」に使うしかない。

『ピンヒールははかない』の最後に「人生は修行だ」と書いた。今もその考えは変わらない。もちろん攻略なんてできていないし、いまだによく転ぶし、間違いもする。

それでも若い頃よりはずっと自分のことを愛しているし、許すことができるようになったのは、肩肘張るのをやめ、たくさんの競争から降りたからだ。「生きづらいよね」と言えるようになって仲間が増えて、孤独感が軽減された。すべてうまくいく、と呪文のように唱えることは減っただけで、この先どんなハードルが現れたとしても、この人生という難行の舵取りをしていけると、

自分のことを信頼できるようになった。

セルフラブは、ただ「私、最高！」と思うことではない。まずは自分を否定したり、責めたりするのをやめること。思うようにいかない日の自分を許すこと。そして、がんばっている自分を褒めてあげること。自分の人生と一緒に送るパートナーとして、大好きな友達みたいに、ねぎ労ったり、励ましたりしながら扱うことなのだ。

※1 シス男性 出生時に割り当てられた性別と性自認（自分の性をどのように認識するか）が一致している男性のこと。

自分を見失った時のこと

40歳の誕生日を迎えたのは、精神科病棟のベッドの上だった。

その頃の自分は、朝ベッドからなんとか起き上がっては重い気持ちを持って余し、すぐにベッドに横たわってしまおうような状態だった。力を出し尽くした大きなプロジェクトが終わり、燃え尽き症候群とも呼ぶべき脱力状態にあったところに、その直前に起きた酷い別れのあれこれが一気に押し寄せてきて、暗くて深い穴に入り込んでしまった。

ある日、いよいよ自分の状態に恐怖を感じたために、精神科に行って薬をもらおうと考えた。自分のまわりには、ザナックスやその他の抗鬱剤を服用しながら社会生活と折り合いをつけている、というような人は普通にいたし、精神的に辛い時には、精神科に行けば薬をもらえ、それで痛みや辛さを軽減することができるのだと安易に考えていた。

あいにくその日は休日で、けれど翌日までその痛みを持ち越すということが耐え難く思え、しようがないから救急病棟に行った。ニューヨークで、医療保険を持たない人たちが駆け込む有名な大病院である。それまで友達の事故やら急病やらで何度も訪れたことのある救急病棟は、なぜかガラんと空いていて、独立記念日にはエマーゼンシーは少ないのか、そんなことであるだ