

ちくま
Q
ブックス



きみの体は
何者か



なぜ思い通りに
ならないのか？

伊藤亜紗

本文イラスト
須山奈津希

きみの体は何者か
——なぜ思い通りにならないのか？

目次

第1章

体の声を聞く

009

第2章

体、この不気味なもの

022

しゃべれるほうが変。

..... 022

勝手にやってくれてる

..... 025

ふたつの「ん」

..... 028

「ん」と「ぶ」のあいだ

..... 029

体の身になって考える

..... 032

体のアイデンティティ

..... 034

第3章

体がエラーを起こす

036

連発

036

体が試行錯誤してる

038

吃音は「あいだ」で起こる

042

「伝える」と「伝わる」

043

楽にどもれている

045

第4章

恥ずかしいのはいやだ

048

難発

048

三島由紀夫『金閣寺』

052

第5章

自分らしい体

眠る前の孤独

.....

055

敵でもあり味方でもある

.....

058

自分をつくる

.....

060

言い換え

.....

063

固有名詞の壁

.....

066

本当じゃない自分が出てくる

.....

069

ずれるから発見する

.....

072

どもることと自分をとりもどす

.....

074

体の多様性

.....

076

第6章

メタファーを味方につけよう

079

体について探究するために

079

現実の多様な見方

081

きみだけの「言葉」を獲得する

084

相手にきみになってもらう

086

体を信頼する

089

◆ 次に読んでほしい本

092



第 1 章

体の声を聞く

き

みはきみの体に満足してるかな？
もつと背が高かったらよかったの
に、とか、もつと目が大きかったらよかつ
たのに、とか、男に生まれたかったな、と
か、病気がなくて丈夫じょうぶだったらな、とか、
そんなふうに考えたことはある？

体って不思議だよな。

そもそもきみは、その体を自分で選んだ
わけじゃない。

自分で選んでその体型なのではないし、
自分で選んでその顔なのではないし、
自分で選んでその性別なのではないし、

自分で選んで体が弱かったり障害をもっていたりするわけではない。

それなのに、きみはその体を、一生かけて引き受けなくちゃいけないんだ。

買物だったら、返品したり、サイズを交換こうかんしたりできるよね。

仕事も、自分に合わなければ転職することができ。

部活だって、やめたり転部したりできるだろうし、そもそも入る前にお試ためし期間が用意されているものだ。

ところが体に関しては、お試し期間ゼロ、返品不可、でいきなりうまれてくる。

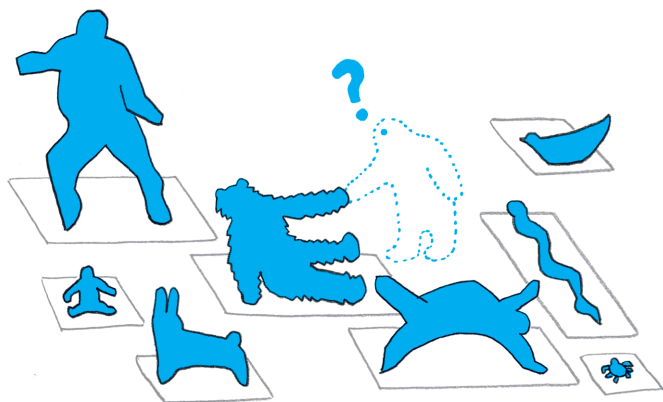
拒否きよひ権はないんだ。

どんなにあがいても、きみはその体から出ることができない。

この世に神様がいるとしたら、ずいぶん乱暴なことだね。

もちろん、努力して体をきたえ、理想の体型に近づけることはできるよ。

勉強をして、学力を高めることもできる。



自分の体は選べない――

整形手術や性転換手術を受けることもできるし、遺伝子操作だって技術的には可能だ。

だとしても、やっぱりそこには限界がある。

まず、老いがやってくるよね。

ずっと先のことだと思っているかもしれないけれど、きみの髪かみにもやがて白髪しろがが生えるよ。顔はシワシワになり、腰こしはヨボヨボになる。

年とった自分の姿を想像したことはあるかな？ 体のあちこちにガタがきて、痛みがない日のほうが珍めずらしい、なんてポヤクようになるかもしれないね。

あるいは、交通事故や天災にあうかもしれない。目が見えなくなったり、片足を切断しなければならなくなったりする可能性だってある。

ビックデータだAIだとテクノロジーが発達したって、人生には想定外がつきものだ。何が起こるか分からない。

そして究極は死だ。きみはいつか死ぬ。どんなに長く生きたいと思っても、誰にも等しく、死はやってくる。

要するに、**きみの体はきみの思い通りにはならない**んだ。

きみは、体という「自分では思い通りにならないもの」をかかえて生きている。

不安になってしまったかな？

絶望してしまったかな？

それともとくに絶望していたかな？

大丈夫。

「思い通りにならないこと」をネガティブにとらえる必要はない。

「思い通りにならないこと」は、きみが思うよりもずっとおもしろいことだ。

もちろんつらいと感じることもあるだろう。

体なんて牢獄だ、と逃げ出したくなることもあるかもしれない。

でも、そこにはきつと宝石のような発見がある。

なぜなら、「思い通りにならないこと」は、「思いがけないこと」でもあるのだから。

逆の世界を考えてみよう。すべてが思い通りになる世界だ。

じゃんけんをしたら必ず勝つ。

外を歩くだけで、好みの人がどんどん声をかけてくる。

いくらでも食べたいものを食べられる。

いわば全能、神の視点だ。

でもそれって、そんなに楽しいことだろうか。

そんなに幸せなことだろうか。

そこには「うまくいくかな？」というスリルもないし、偶然ぐうぜんの出会いもないし、その先にあるときめきもない。

だって、最初からそうなると分かっているから。

台本に書かれたとおりにしか、ものごとが進まないから。

思い通りになることは、案外つまらない。

プログラムされたとおりにしか動かないロボットと同じだ。

生きているという感じはしないだろう。

そもそも、人が頭で考えて思いつく「こうありたい」と願う内容なんて、大したことない。
い。

これに対して、思い通りにならないことは冒険ぼうけんだ。

思い通りにならないことは、きみを想定外のところへ連れ出す。

つらいこともあるけど、それこそが問いだ。

この偶然^{あた}与えられてしまった体をどう生きるか。

きみが与えられた体、その体が教えてくれることがある。

体はきみに語りかけている。

耳をすますんだ。

かく言うわたしも、じぶんの体に苦しんだ時期がある。

わたしには吃音^{きつおん}がある。

きつおん、って分かるかな。

しゃべろうとすると「あああああ」ってなったり、言葉がまったく出てこなくなったりする症状^{しょうじょう}だ。

「どもる」って言ったりもするよ。

吃音を持つ人の割合は、だいたい一〇〇人に一人だと言われている。

これが多いのか少ないのか分からないけど、三クラスあつたらそのうち一人は吃音持ち

がいるって感じかな。そういう意味では、わりと身近な症状だとも言える。

原因も治療法ちりようほうも、まだ分かっているよ。薬や手術ではもちろん治らない。

わたしの場合、幸いにして現在の症状はそれほど重くない。

大学で学生を相手に授業をしたり、一般いっぱんの人を前に講演をしたりしている。

ちょっと変な話し方ではあるけれど、一応人前で話す仕事についている。

吃音が治ったわけではなくて、この体とつきあう方法を、自分なりに、開拓かいたくしていったんだ。

小学校や中学校のころは、今よりもっと苦労が大きかった。

同級生に笑われたこともあるし、店員ふしんさんに不審な目で見られたことも一度や二度じゃない。

人前で話す仕事につくなんて、思ってもみなかったことだ。

でも「思い通りにならないこと」が「思ってもみなかったこと」をつれてくるんだ。

吃音で苦しんでいたときは、だれにも相談できなかった。

というか、だれかに相談するという発想すらなかった。

ただ、「なんとかしなきゃ」という気持ち。

押しつぶされそうになっていた時期もある。

振り返って思う。

そのころのわたしにとって、体はいきなり固くなったり柔^{やわ}らかくなったりする暗黒の塊^{かたまり}みたいなもので、まったく手に負えない相手だった。

まるで、自分のなかに、巨大なマグマが潜^{ひそ}んでいるような。そしてそのすぐそばを、断層が走っているような。

いつ噴火^{ふんか}するか、いつ大地震^{じしん}を起こすか、いつもびくびくしていた。

いまも手に負えないことには変わりないのだけれど、不思議なことに、そのことも含^{ふく}めて、体はおもしろいなと思えるようになってきた。

きっかけは自分で吃音の研究をしたことだ。

わたしは研究者で、目が見えない人や、耳の聞こえない人が、どんなふうに世界を認識

しているのか、ということについて研究してきた。視覚や聴覚ちゅうかくがない世界は、自分とはだいぶ違ちがうんだろうな、その世界を見てみたいな、と思ったからだ。

でもあるとき、自分と違う体だけじゃなくて、自分と同じような体についても研究してみようと思った。

それで吃音について研究し始めたんだ。

研究してみてびっくりした。

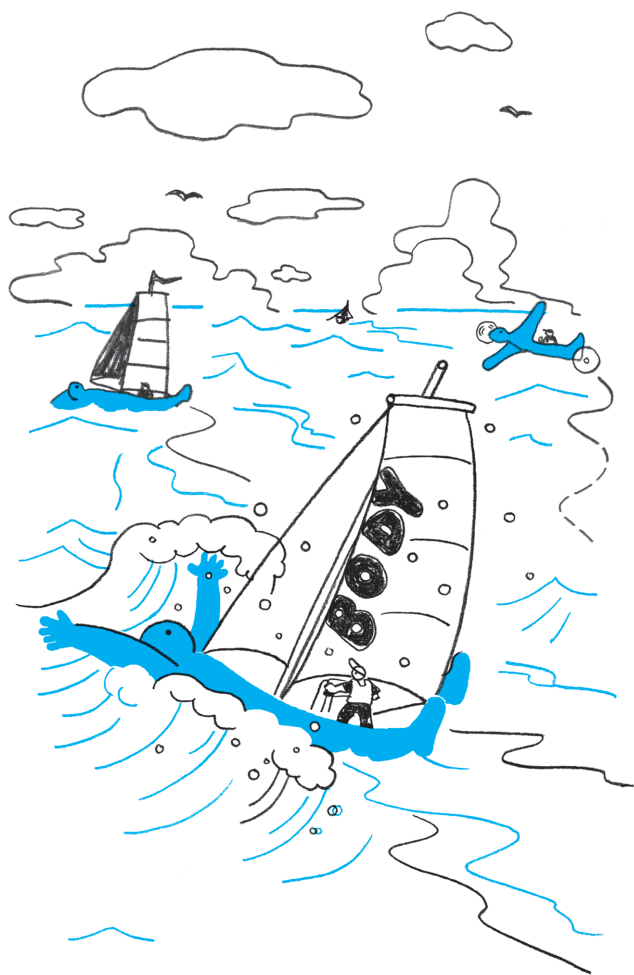
ひとつは、自分と同じ感覚を持っている人が世の中にこんなにたくさんいる、ということを知れたから。

もうひとつは、同じ吃音持ちでも、自分とは全然違う仕方ですれとつきあっている人がある、ということを知れたから。

吃音の経験が、なんだか私を他の世界に連れ出してくれるパスポートのように思えた。

この本は、きみがきみの体を好きになるための本だ。

そしてきみが自分の体と向き合うことで、新しい世界を発見するのを手助けする本だ。



体はきっと、新しい世界を発見する手助けをしてくれる

研究は研究者だけがするものじゃないよ。

自分が納得なっとくいかないこと、困っていること、疑問に思っていることに真摯しんしに向き合うなら、それはすべて研究だ。

わたしは、きみにきみの体について研究してほしいと思っている。

なぜなら、それが**自分の体を好きになる一番の近道**だから。

そのために、わたしが一番くわ詳しい体について、つまり吃音の体について、わたしが研究を通して理解したことを話していきたいと思う。

え、きみは吃音じゃないって？

大丈夫。

さっきも説明したとおり、吃音は、体が思い通りにしゃべってくれなくなる現象だ。

つまり、吃音には「**体の思い通りにならなさ**」がつまっている。

吃音について知ると、いろいろな問題に通じる体の本質に迫れるんだ。
だから、吃音がある人も、そうでない人も、以下の内容を楽しんでもらえるんじゃない
かと思う。

きみが与えられた体、その体が教えてくれることが必ずあるよ。

研究するというのは、体の声に耳をかたむけるということだ。

体の声を聞く？

なんだか難しく感じるかもしれないね。

ちよつと怖くもあるかも。

でも、大丈夫。

うまくやろうとする必要はない。

この本を通じて、少しずつ、体とコミュニケーションをとる練習をしていこう。