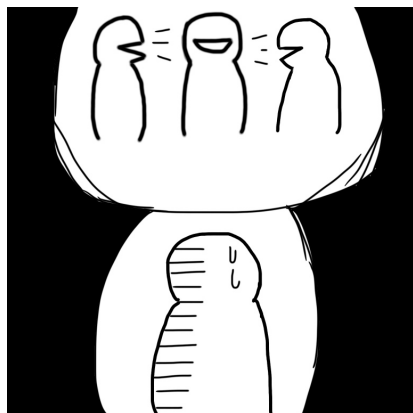


つながり

— 哲学カフェで学べたこと、気づいたこと —

文・絵 篠原 崇

1. コミュニケーション



自分はコミュニケーションが苦手だ。人前に立つと、何を話していいのかわからないし、どのように話を進めたらよいか、よくわからないからだ。

また、その場の空気（雰囲気）

を読むこともできないため、皆を静かにさせてしまう時が多々ある。そのため、いつも黙りこくってしまふ。

テレビやラジオに出演し、人前で話をしたり、話を繋げたり、たまにはちょっとした冗談を言える人は、すごいと思っている。社会のつながりや、会社のつながりが人々のつながりであるとする、この『コミュニケーション』がうまくとれるかどうかで、人生が大きく変わってしまうように思う。

そう考える背景には・・・

- ・友達を作る事
- ・恋人を作る事

開拓の扉

- ・結婚する事
- ・家族を作る事
- ・生活を維持していく事
- ・仕事に就く事、そして維持していく事

人の社会で生きていくためには、人並みのコミュニケーション力つまり、他者と対話し自分自身をプレゼンテーションしていかなければならない。

そのため、学歴や会社やお金などのステータスではなく、コミュニケーション力ですべてが決まる。最近そう考えている。

そこで過去を振り返り、いつから苦手となってしまったのかと振り返ってみた。

赤ん坊のころは、ただ泣き喚くだけで周りの大人たちが解釈してくれた。「オムツが濡れている?」「お腹が減った?」「寒い?」。当然、単語を話すことができないため、あれこれ大人たちが思考を巡らすだけである。

そう考えていくと、多少言葉を覚え話せるようになった・幼稚園～小学校からだろう。この段階で、他者とコミュニケーションをとることへの『積極性』『主体性』『楽しさ』『必要性(重要性)』に気づく、もしくは学ぶことができなかつたため、大人になってからの人生が大きく変わってしまった。中でも、『積極性』を持ってなかつたのが一番悪い。積極性を持ち、失敗を繰り返せば技術としてのコミュニケーション力が身についたかもしれないと非常に残念だ。

技術的なコミュニケーションとは、本や知識を蓄え、あらかじめ対話に使用する内容を決めておくことである。

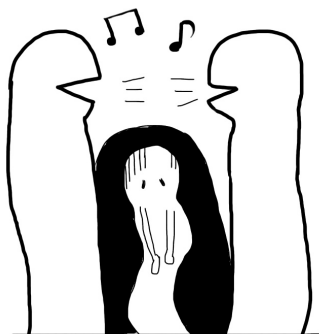
しかし「哲学カフェ」の対話では、テーマについて自分の考えを述べていくため、本などの知識は使用できず、自分が考え、考えを言葉に変換し発信する。哲学対話を進めていくと、自分が信じてきた言葉の信頼度が無くなり、自分の考えを言葉に変換することの難

開拓の扉

しさを実感してしまう。

そして積極性が重要とは、基本的にどちらかが話し始めないと会話、つまりコミュニケーションが成り立たないためである。自分はそのができない。消極的である。

仮に最初の第一声を話し出せたとして、その後どのようにつなげていけばいいのか、という問題が生じる。会話はキャッチボールと例えられる。ボールを相手が捕りやすいようにふんわりと投げる必要があるのだ。いきなり剛速球を投げてはいけないし、受け取ったボールを明後日の方向へ投げてはいけないのだ。しかし、経験がないため失敗ばかりである。失敗すると消極的となり、苦手意識が働く、まさに悪循環である。



ただ、学生の時はこの様な状況でも、強制的に人の輪の中に入れてられるため、自然となじむことができたが、問題となるのは、社会人としてのコミュニケーション力である。 出会う人たちは、ほぼ初対面であり、なおかつ年齢も幅広く、個性的な人が多い。このような状況で、皆同じコミュニケーションの関係を保つのは難しい。特に苦手意識のある自分にはさらに難しい。

最近学んだ会話（ラポール）をかもすための技術の一つとして、あらかじめ話す内容を決めておくという考え方がある。『天気の話』『知り合いの話』『仕事の話』『ニュースの話』などである。それらを会話の柱とし、朝電車の中で3つ話題を考えるのだ。

自分の場合は、その内容を決めていたとしても緊張で頭が真っ白になってしまう時がある。

また、好きな人・苦手な人の差が激しいのも困ったものである。

開拓の扉

好きな人だと際限なく喋り続けてしまうが、苦手な人だと緊張で全く言葉が出てこない。

この様に、自分の事・自身の心情を言語化して並心てみると自分の内面、つまりコンプレックス（劣等感）によるものが大半の原因のような気がする。

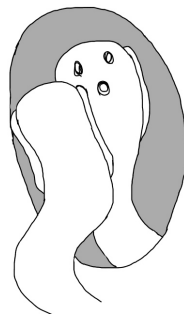
こんな自分を内面からガラッと変える機械はないものか？



コンプレックスも長年抱え込んでいると、心の錆となってこびり付いてしまい、輝きも動きも鈍くなってしまった。

それでも、憧れはあるのだ。これからは人前で苦も無く、話せるように少しずつ直していきたい。

2. 鏡



・人は自分自身をどれだけ理解して

いるのだろう。

・自分は人前で自分の笑った顔を見たことがない。

・自分は人前で自分の泣き顔を見たことがない。

・自分は人前で自分の頑張っている顔を見たことがない。

もしかしたら、他者の方が自分の顔を見ているため、自分以上に自分を理解してくれているかもし

開拓の扉

れない。そんな事を鏡の中の自分を見ながら考えてしまう。

今まで生きてきたわりに自分というものを理解できていないように思う。自分は昔からコミュニケーションが苦手だ。苦手だと思っている。哲学カフェに足を運ぶようになったのも、コミュニケーション力をつけたいと思い、活動に参加するようになったのがきっかけだ。

参加し自己紹介で、コミュニケーションが苦手と紹介しておく。ハードルは下げておくに限るのだ。ただ、色々と発言し、考えを述べていくと参加者の方から、「篠原さん、そんなにコミュニケーションとれなくもないですよ。」と声をかけられることがある。

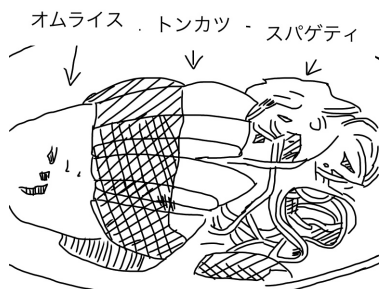
自分が苦手と思っていたことが、他の人から見るとそうでもない。そんな風に思われない。そんなことが度々ある。

逆に自分が得意だと思っている事が人から見るとそうでもないという事もある。自分の場合は歌がそのいい例である。歌う事は自分的には不得意な分野に入らず、むしろ普通ぐらいに歌えると思っている。しかし、会社の同僚とカラオケに行く機会があり、これはいける！！と自信をもって歌うと笑われてしまうことがある。自分的には歌っているときは、頭の中で歌手と自分とが重なり合っているのだ。

このように自分の思っている自分と、他人が見ている自分はかなりギャップがある。そして、自分は自分自身の評価がかなり低くなっているような気がする。自信を持ちたい。自分に自信を持つにはどうすればよいただろう。今度、哲学カフェで話し合ってみたい。

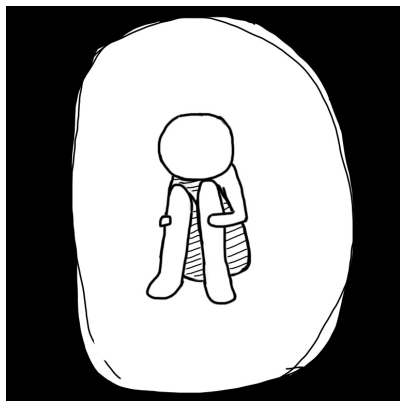
自分自身を疑う例として、こんな事もある。初対面の方から、よく質問されるのが「好きな食べ物は？」などを聞かれることがある。

私はよくその場の雰囲気や気分
で答えてしまうため、人によって
バラバラの回答をしてしまう。例
えば好きな食べ物を聞かれた時、
ある人には「トンカツ!!」と答
え、ある人には「オムライス!!」
と答え、またある人には「スパゲ
ティ!!」と答えてしまうのだ。
その場で終わる関係性であれば
よいが、長く続く関係だと厄介な
こととなり、日によって好きな物
がコロコロ変わってしまうため、
人によっては嘘をつかれたと不
審に思われてしまうこともある。



全て入っているトルコライス
じゃあ、全部入ってればいい
のか! ?
これからは、「トルコライス」と
答えるようにしよう。

3. 貧困と孤立



『貧困は単にお金がない人を指
す言葉ではない、社会（人）との
繋がり（コミュニケーション）が
切れた人を指す』

日本一有名なニートの pha さん
が言っていたセリフである。この
言葉を聞いたとき、自分の中の
『貧困』という言葉に対してかな
りの誤解があったと気づいた。コ
ミュニケーションが苦手な自分
も『貧困』の部類に入るのでは？
とってしまったからだ。

言葉を使いこなす方法として、
一つは辞書を引く方法と、もう一
つは皆がその言葉を使用してい

開拓の扉

る状況から察して意味を理解し使用する方法がある。

哲学カフェではよくある言葉（単語）をテーマとして提示し参加者がその言葉を使用している状況や意味などを考え発言している。

ただ、時間が決まっているため言葉の表面的な部分をすくい取って終わってしまうことが多い気がする。そんな時にこの文を知り、テレビ・新聞・インターネットなどで貧困について調べ考えるようになった。

昔から貧困者やいわゆるホームレスは、家を借りたり、買ったたりするお金が無いから公園などで寝泊まりしているものだと思っていた。しかし、メディアを通じて様々な人の話を聞いていくと、人のつながりの乏しい状況や発想・考え方の乏しい人が貧困やお金のない状態へと追いやられてしまう事がわかってきた。

『人のつながりの乏しい状況』
つながりとは連絡や会話を交わ

す関係性を指し、乏しいとは家族・親戚・会社・近所などで人同士の信頼性がない事だ。

このことを念頭としておくと、自分はコミュニケーションが苦手なため、働いてお金を稼いでいても貧困状態といえるのか？と時々考えてしまうからだ。

発想や考え方が貧困とは何か？

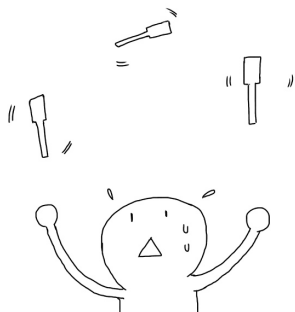
これはよく見るテレビ『オイコノミア』で放送していた事で、簡単に説明すると発想や考え方が目先の利益に走ってしまい長期で物を考える事が出来ないと言われていた。

貧困に陥る人はその日稼いだお金をすべて食料や生活用品につぎ込んでしまい。貯蓄ができないそうである。例としてあがっていたのが、その日に使う「シャンプー」である。

一日一回分の使い切りの「シャンプー」を購入するのだが、何日か

開拓の扉

「シャンプー」を我慢すればポンプ型の大きなシャンプーを購入できるというものだ。その方が節約になる。



テレビでは貧困の状態をジャグリングに例えていた。

つまり気持ちに余裕がなくなると、考え方の視野が狭くなり、長期で物を考えられなくなり貧困へと繋がっていくそうだ。

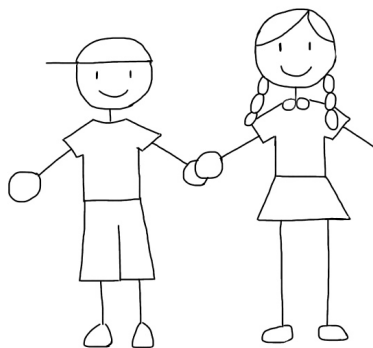
借金でも同じ事が言える、借金をし返済できなかった場合、他から借金をして返済し、またその借金を返済できなくなると他から借金し返済といういわゆる多重債務状態である。投資でも同じことが言える。明日上がるか下がるかわからない株に全額投資した

ら、ギャンブルと同じだ。

解決策として紹介されていたのが、子供を大学まで進学させ、知識を得させてから働かせる事を進めていた。ただ、今の日本を見渡すと、せつかく学んだとしても将来にわたり学費を払い続ける負担や就職に失敗事もある。仕事についたとしても、精神を病みうつ病となる。病気になる。などのリスクは多い。

自分ももっと哲学カフェで一つのテーマを時間をかけてじっくりと話し合い、解決策を見つける事や具体的に行動するための原動力となるような対話をしていきたい。

4. つながり



哲学カフェに足を運ぶようになり。ルールとは言え、同じ参加者の方に話を聞いてもらおうと『うれしさ』のようなものがある。

その時は、うまく言葉にすることができなかったが、言葉にする、聞いてもらえる、受け答えしてもらえる。という一連の作業をこなすことで受け入れてくれた。理解してくれた。と思えるのだ。それが気持ちとなり自分の中で『うれしさ』へと繋がった。

参加者の中で、対話する相手は、「家族や友人、会社の同僚や近所の人ではだめなのか？」と言われた方がいた。しかし、長く人と付き合うと、信頼関係が出来上がり微妙な力関係が働く。家族の中では『親と子』会社の中では『上司と部下』友人の中でもカースト制度のようなものがある。そんな中でテーマ決め話し合っても弱者の意見はかき消されてしまうのではないか？哲学カフェは上下関係のない対等な立場で対話するから価値があると思っている。

自分がコミュニケーションを苦手とってしまった原因の一つに、この力関係がある。長年の付き合いとなると、言いたいことを言われてしまうため、それが苦痛となり、距離をとるようになってしまった。昔からことわざとして、

『親しき仲にも礼儀あり』

というものがある。自分は、この言葉を常に気にして人と付き合い方ようにしている。

その理由は基本的に人との約束事をまもることだ。ただ、いついかなる時もまもれるわけではなく、不測の事態もある。そのような時に周りの人に当たり散らすことも正しいとは言えない。いつでも冷静に正しく判断できる人になりたい。

5. 最後に

哲学カフェは楽しい。人前で自分の考えを言語化し発言すると、社会に認められた誇らしさを持つてる。

ただ、楽しさだけでは活動が続かなくなる気がする。と言って、人のために活動を行っても、やがてうまくいかなくなり心をすり減らしていくだけの気がする。自分がコミュニケーションを学びたいがために人と対話していく事はある種『エゴ（自分勝手）』と思い文章として書くことをためらってしまった。しかし、自分のコンプレックスが原動力となり、哲学カフェの活動に参加しているのは事実である。そして事実を素直に認めることができたのも対話し相談に乗ってくれた方がいたからだ。

また、対話の事については、テーマ（言葉）の意味や使い方を話し合うだけで終わってしまい、自分的には消化不良だ。もっと一つ

開拓の扉

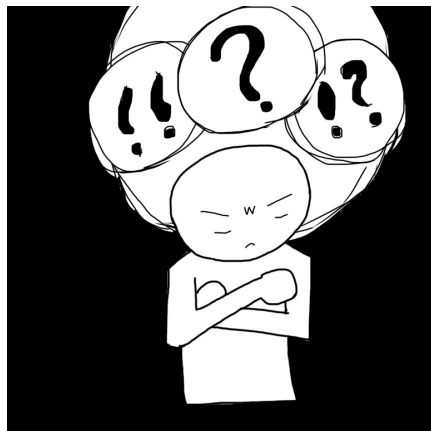
のテーマを深くまで話し合い、『具体的な行動の原動力』となれば、もっと意味のある対話になると思っている。

自分は対話にセンスがあるとは思えない。人の話を理解し、自分なりの考えを言語に変換し、発言するなどの高等技術はないに等しい。

絶望感にさいなまれることは多々ある。そして、最後に胸の奥に残るのはスプーン一杯ほどの探求心である。

はっきり言うと哲学対話が終わった直後大きな「？」マークが頭の中にあるだけである。答えがでないと答えを探してみたいくなる。帰りの電車では、いつもメンバーを変えて話し合いを持ちかける事や時間が経ち皆忘れたと

きに同じテーマを持ち掛ける事が良いのでは？と考えている。そして、その探究心こそ、自分が哲学カフェの活動を続ける『具体的な行動の原動力』となっている。



自分が目指すコミュニケーションも、ただ『うまく話せる』というものではなく、一步踏み込み、お互いに声を掛け合うというものにステップアップさせ、これからも活動に参加したい。