

自分史を書いて感じたこと : 社会教育演習を受講して

著者	宇野 瑠奈, ?師 桜子, 龍田 まりこ, 藤島 那由, 堀越 遼, 永野 晏梨, 大井 遥, 内田 真結香, 飯田 円香, 大石 優花, 渋谷 麻衣, 山口 和子
出版者	法政大学資格課程
雑誌名	法政大学資格課程年報
巻	10
ページ	91-98
発行年	2021-03-31
URL	http://hdl.handle.net/10114/00024777

自分史を書いて感じたこと

—社会教育演習を受講して—

宇野瑠奈、高師桜子、龍田まりこ、藤島那由、堀越 遼、永野晏梨、
大井 遥、内田真結香、飯田円香、大石優花、渋谷麻衣、山口和子

社会教育主事・社会教育士課程
指導教員 笹川孝一

市ヶ谷地区および一時期の多摩での社会教育主事・社会教育士課程の「社会教育演習」（担当：笹川孝一）では1989年度以来32年間にわたって、「リテラシー」「自分史」をテーマに授業を行ってきた。

「リテラシー」「自分史」は世界的な広がりを取り組まれている。そこで、日本語で関連文献を読み検討でき、かつ現場に行き、大学内で自分たちも実践できる。このことによって、この取り組みを行うことによって自分と世界をつなぐことができる可能性がある。これが「リテラシー」「自分史」を取り上げてきた理由である。加えて、『自分史学習』『autobiography learning』『autoethnography learning』が世界的に広がりつつある中で、最も盛んにおこなわれてきた国・地域が日本」ということを体感できる。それによって、日本や自分たちに自信をもてる可能性を探る、という意図もあった。つまり、日本で自分史を書くということで、世界の最先端の研究的実践を行いうることを感じ取ってほしかったのである。

さて、自分史を書き終わっての合評会を兼ねたワークショップで、今年を受講生たちは2つのことを強調した。1つは、「自分史を書いて自分を客観的にとらえることができた」ということである。そしてもう1つは、「信頼関係がある集団があったからできた」ということである。

まず、「自分を客観的にとらえることができた」とは何を意味するのか？私は、次のようなことだと考える。

① 自分の人生・日常生活の多面性をとらえ直す。

谷川俊太郎の名作絵本『わたし』にもあるように「自分」「わたし」は他との関係性で定義される多面的なわたしのモザイク的な集合体で、一枚岩のような「本当の私」がいるわけではない。しかし往々にして人は、多面的な私の一面だけをとらえて、「私はこうだ」「自分はこうだ」と思いこみ、決めつけている。そこでは自分の長所だけに着目して自己を過大評価することもあるし、短所だけに注目して過小評価することもあり、その結果日常生活でバランスを欠いたり、自分の力を十分発揮できずに苦しんでいたたりすることもある。そこで、自分にかかわる事実を丹念に思い出したり調べ直したりすることによって、また、思い出したくないような苦しい過去とも正面から向き合って、多面的な自分・私に気づく。これが、学生たちが「客観的」と言っていることの正体の1つであろう。そしてこれは、かつて教育学者の大田堯が「持ち前の自信をとりもどす」といったことと重なると言えよう。

② 自分のテーマの構造に気づく。

学生たちの中には、テーマを絞って自分史を書く場合も少なくない。その場合、自分がその事柄と接するようになったいきさつ、その時に自分に影響を与えた人々、そのことに関係して自分自身が興奮したり、落胆したり、努力したり、とまどったりしたことなどが描かれる。またそのことを通じて自分の世界が拓かれたこと、さらにその中で強くひかれた人物や書物、音楽や映像、絵画、風景などが思い出されてくる。その中で自分とその事柄が、自分にとってある程度の時間やエネルギー、お金などを費やす価値のあることがらとして浮かび上がり、そこに「私のテーマ」が見えてくる。それは人生や生活のコアとなる価値観、願い、希望の萌芽として意識されてくる。これが、「客観的」と言われていることの正体の2つ目ではないだろうか？

③ 他の人の気づきとの共通点に気づき、他の人への共感が生まれ、その中で自分をとらえ直す。

この授業では、最初に「このごろ気になること」に関する5項目のメモを全体で発表し、質問したり答えたりする。また、適宜小グループを作って、グループワークを行う。そのプロセスによって、①自分の人生の多面性と、②自分のテーマの再発見、再構成、ある程度の困難や苦しみ、とまどいを踏まえてつかまえ始めた今後への願いと、希みを、他の人がつかんでいくプロセスを垣間見ることができる。それによって、①自分が囚われてきた、自己評価における一面的な思い込みの問題点や、多面的なとらえ直し、②テーマをつかむ際の苦労等から学ぶことができる。「自分が悩んでいたことは自分だけのことじゃないんだ」ということに気づく。それと同時に、他の人への共感が生まれる。そして、自分自身と向き合い、他の人と向き合い、人々の中で生き、育ち、傷つき、立て直してきた、あるいはさらなる展開を決意している自分や自分たちに気づく。これが、「客観的に自分をとらえる」と言っているこ

との正体の3番目であろう。

④ 自分の多面性が引き出される快感を味わい、自分も引き出せる人になろうと思いはじめ。

以上のプロセスによって、孤立感からの解放と励みや希みを感じ、これまでの自己イメージとは異なる自己イメージが引き出される。このことは苦しさや葛藤も伴うが、違った自分が引き出され、新しく自分が構成され直すという快感を伴う。それは、社会教育演習のクラスメートとの関係でも成立する。同時に、授業中での担当教員の発問や応答、中間の時期の1、2回の教員との面談によっても引き出される。そこで改めて「社会教育演習主催者としての教員」の役割も何ほどか認識されるであろう。そうして、次第に、人の話を引き出し、本人が気づいていなかったことに気づく「自己教育」の機会を作り、クラスメートとの「相互教育」による学び合い、育ちあいの機会を作る、「生涯学習コーディネーター」としての教員の役割にも注目するようになる。最初は「単なる授業担当者」と見えていたものが「生涯学習コーディネーター」として見えてくる、そういうプロセスがあるように感じられる。そして、自分自身もどこに居ても、どこに行っても、「生涯学習コーディネーター」としての「社会教育士」（「社会教育主事資格保有者」でもある）として、サポートしていける人になりたいという新たな自分イメージが生まれてくる。生涯学習コーディネーターとしての担当教員に着目しつつ、「会社員であれ、公務員であれ、看護師や医師であれ、どんな職業にしようが生涯学習コーディネーターとしての社会教育士になろう」と思いはじめ。ある学生はこう言っている。

人々の気持ちが少しでも軽くなって、生きやすい未来を送ってほしい、という考えから「自分史」を書く・話す・聞くという体験をぜひしてもらいたい。文明の発達により自分を振り返る時間すら惜まれるこの世の中で、将来社会教育を計画する立場になったら、今回私が体験したようなやり方で振り返ってもらえる時間を提供したいと考えている。「そんな時間なんか取ってられるか！」と忙しそうな社会人や、子育てに奮闘する保護者に言われそうだが、それでも少しでも救われる人がいるのなら、私はその人たちのために動ける社会教育主事・社会教育士でありたいと思っている。（国際文化学部3年）

これが「自分を客観的にとらえることができた」と言っていることの4番目の正体ではないだろうか。

自分史“台湾・カナダ・中国の狭間で生きた軌跡”を書いて

国際文化学部3年

「自分史を書く」と、シラバスを見た時、「誰得？」と正直思った。私の自分史なんて誰が読みたいのだろうかと。しかし授業を実際に履修していく過程で、「自分史」＝「人に見せるもの」ではなくて、「自分史」＝「自分のために書くもの」だと今回学んだ。

授業を履修し、学生の皆さんの経験談や感想・先生のお話を伺って、自分を表現するための語彙をたくさん習得した。授業を受ける以前は「私しか知らない自分」に囚われて、暗い過去や過ち・見にくい姿は見えて見ぬふりをして生きてきたことを実感した。それは、誰かの人生談や経験談を客観的に聞くことで、自分と似たような経験をした人の別の角度からの捉え方を知ることができたからだと考えている。

このことから、「自分史」を書くにあたっては、他者の経験談をまた別の人と共有し、多方面から分析する必要性を感じた。なぜ、私を含めた3人が必要なのか。私を含めた2人であると、私がAさんの経験談を聞いて、考えや感想を述べると、それは「私の経験からみたAさんの経験を分析したこと」となり、私の経験を基に分析していることになってしまう。しかし、私とBさんがAさんの経験談を聞けば、私はBさんか

ら「今まで経験したことのない側面からの考え」を聞くことができる。そして、そのBさんの考えを基に、私の考えを改めて俯瞰し、別の語彙を使って表現してみようと試みたりする。すると、次第に「見て見ぬふりをして自分の過去」を表現できる語彙や、捉え方の幅が広がるようになった。私にとっては、この出来事は「自分を受け入れられるゾーンが広がった」といえるだろう。

昨今の世の中を見てみると、コロナ禍という理由もあって若者の自殺者が増加傾向にあり、芸能界でも後を絶たない。また、うつ状態の人や、私のようにネガティブに考えがちな人も含めると大変な人数になるだろう。このような人々の気持ちが少しでも軽くなって、生きやすい未来を送ってほしい、という考えから「自分史」を書く・話す・聞くという体験をぜひしてもらいたい。文明の発達により自分を振り返る時間すら惜まれるこの世の中で、将来社会教育を計画する立場になったら、今回私が体験したようなやり方で振り返ってもらえる時間を提供したいと考えている。「そんな時間なんか取ってられるか！」と忙しそうな社会人や、子育てに奮闘する保護者に言われそうだが、それでも少しでも救われる人がいるのなら、私はその人たちのために動ける社会教育主事・社会教育士でありたいと思っている。

曲がり角には人がいた

通信教育部 文学部史学科 4年

まず忘れていたことの多さに驚いた。鮮やかによみがえるシーンと、全く思い出せないこと、何の記録もないことがあって、記憶の濃淡に我ながら驚いている。自分史は記憶をたぐり寄せる作業だった。それでこぼれてしまったモノも、今の私の一部なのかもしれない。そんなことを思いながら、完成でもないが、一段落として作業を完了した。

両親のことを調べるのは楽しい作業だった。戸籍謄本がいくつもあって、それを辿るのは迷宮を彷徨っているような気がした。家制度の中で、必死に家を守ろうとしていた昔の人の思いが伝わってくる。まだ調べきれなかったこともある。父の軍歴である。今、軍歴証明書を申請していて、一応記録が残っていることはわかった。こちらからある書類を送れば何らかの証明書が手に入るので、仕事が落ち着いたら、と思っている。

それに比べて自分自身には大した事件もなく、ただ目の前の楽しいことを追って、好奇心の赴くままに歩いただけの道程に何の意味があるのか、とも思う。それでも自分の歩みを俯瞰してみる楽しさは味わった。今まであまり振り返ったことがなかった。嫌なことや過ぎたことは忘れようと生きてきたから、自分史も薄っぺらになっているような気がする。いろいろなことを切り捨ててきて、その中に貴重なモノがあったかもしれない。しかし、やはり、今あることの上にしか生きられない、今という時間が常にスタートなのだあらためて思う。

文字と文字の間にある無数の記憶は時間の重さなのかもしれない。大切な人との出会いをたぐり寄せて、貴重な時間の感触を思い出すことができ、それはとても心地よい経験だった。今はいない、会いたくても会えない人たちも、私の中では生き続けていると実感できて、時間をかけて書いたご褒美だとも思う。

自分にしか意味のないものだが、自分には大きな意味のあるもの、それが私の自分史。そして今、自分のことよりも、両親のことを書いてみようかと思いつけている。

現在の学問志向に影響した

小さな経験の積み重ね

キャリアデザイン学部 2年

私は「学問志向と私」というタイトルで自分史を作成した。自分史の執筆を終え、気づいたことや考えたことがある。このテーマに沿いながら過去の自分や出来事を振り返り、忘れかけていた記憶を掘り起こすことができ、さらに更新していく機会となった。そして

大学2年生というタイミングで、このテーマについて振り返ることができて良かった、自分の為になったと感じている。これから本格的な就職活動の期間を控えている中で、自分がやりたい仕事は何か、何が自分にできることなのかと自己分析をする機会は嫌でもやってくる。それに先立って自分について考える経験ができたという意味でも、有意義な時間を過ごしたと思う。初めは「自分史」と聞き、「何のこと？」と思ったのが率直な感想である。しかしゼミ生同士の共有を通し、「個人が好きのように書いていいんだ」と自由であることを知ってからは、書くことに対する抵抗感が低くなり、この機会を前向きに捉えることができた。

学問志向に視点を当てて執筆したつもりであったが、同時に一つ一つの小さな経験が、自分の考え方に影響を及ぼしてきたということに気づかされた。写真を見たり、書き始めていくだけで、記憶はこんなにもよみがえってくるものなんだ、と初めて知った。自分は幼少期や小学生の頃の記憶がほとんどない、忘れてしまったと思い込んでいたが、過去を振り返り自分と向き合うことで、思い出すことが沢山あった。また、当時自分がどう思っていたか、その経験を通して感じたこと等は当時ほど時間が経った現在では想いが強くない為、その時々で思ったことは字に書き起こすことが大切だと思った。

過去の経験や自分について振り返るにあたり、両親の話聞いたことは自分の中で大きな気づきになった。自分が勝手に思い込んでいたことが、両親にとってはそれが違う、不思議だと思われていた、という事は予想外であった。自分自身で書き進めていくのではなく、他者からの意見や他者から見た自分の情報を得ることで新たに知れることがあると気がついたのも、一つの収穫である。

今回自分史で取り上げた内容は、20年間生きてきた自分のほんの一部の歴史である。掘り起こせばもっと出来事や経験はあり、自分でも気づいてない自分があるはずである。時間が経てばたつほど記憶は薄くなっていくし、自分に向き合う必要性を問い始めていこう。せっかく今回のような機会があったのだから、今後も自発的に自分に向き合う機会を形成し、考える時間をつくりたいと思う。文字に書き起こすことで可視化し、心の中だけで留まらせないことの重要性、必要性を今回の執筆を通して学んだ。

自分を知るとは、人生を豊かにすること

法学部国際政治学科 2年

最初にテーマを決める際、私の好きなことや得意な分野、人と違う個性を見つけ出すことに対し、難しさを感じた。最終的に、人生のターニングポイントであったと感じた「オープンキャンパス」を軸に自分史を

作成したが、私はこのテーマを設定して良かったと実感している。なぜなら、今後大切にしていきたいことを見据えたり、他者との関わりを通じて形作られた私自身のことについて、予想以上に深く知れたからだ。またそれだけでなく、否定したい・忘れたと思う過去も、振り返ってみることで「今後この経験をどう生かしていくか」というプラスの視点に変化させることができた。

今回私は、「他者との関わり」を軸に自分史を書いた。丁寧に振り返ることで、人に恵まれたことに、改めて感謝する機会になった。また、他者の重要性を知ることができたおかげで、当たり前と感じていたことも、貴重なことであったと理解することができ、これまで以上に他者を大切できるのではないかと思っている。残虐な行為、冷たい言葉・差別用語が未だ横行する現代において、他者を尊重することは誰にとっても必要なことではないだろうか。私はこの重要性を身の回りにいる人たちに伝えていけたらと感じている。

そして、「他者との共存における、自分自身の在り方を知ることで、他者をより深く理解することが出来る」ということを主張したい。これは、笹川教授に助言していただいたおかげで明確になったことである。これまで、両親、兄弟、友人、ライバル、教師、他にも多くの人と出会い、一人一人が良くも悪くも私の人生に影響を与えていることが明らかとなった。他者の存在は人生に欠かせない。従って、人との関わり方を考えることが、自分の人生をハッピーにする近道なのかもしれない。

何かを決断する時、自分の価値観や大切にしたいことを知っておくことで、自分のことを信頼し、自信を持って決断することが出来ると耳にしたことがある。今まで生きてきた中で、自分の人生経験を丁寧に振り返る機会は今回が初めてだったが、自分史を書くことで、こういった要素を理解することができると感じた。また、自分を知ることは、人生を豊かにすることに通じるのだと確信した瞬間でもあった。従って、今後の人生にとって大きな財産になったに違いないだろう。他にも、まだ明確になっていない点や、葛藤を感じていることなど多々あるため、自分史を書き終えたばかりではあるものの、今後も書く機会を設けたいと考えている。

自分史を書く機会を与えてくれた笹川教授には感謝申し上げたい。

自分史執筆を終えて見えたもの

キャリアデザイン学部 2年

社会教育主事の資格取得のため、「社会教育演習」の科目を履修したが、とても楽しく1年間を過ごすことができた。春学期の初めに、笹川先生が執筆された「コ

ア・コンピテンスを豊かにする『自分史・生活史・自己形成史学習』とその方法(2012)」を読んだときは、とても難しいもののように感じ、自分史を執筆し、年度末には完成させることなど想像もできなかった。

およそ1年が経ち、自分史を完成させてみると、思っていたよりも楽しく執筆することができた。さらに、自分史を執筆することで、自分自身のことを理解するだけでなく、周りの環境についても理解をすることができた。私の幼少期の様子や、習い事をいつ始めたかなど、自分史執筆のため母親にいろいろなことを聞いた。母親の話や私を取り巻く環境についても知ることができたのだ。また、授業で履修者の発表を聞くこともとても刺激になった。私にはない観点で自分史を執筆していて、私の自分史に足りないところを気付かせてくれた。ほかの人の発表を聞いて、完成した自分史がどのようなものになったのかとても興味を持っている。そのため、レポート集が完成したらぜひ読んでみたいと思う。私の自分史も皆さんに読まれると思うと少し恥ずかしいが、ほかの人の自分史を読むことにも意味があると思う。

自分史を執筆した2020年度はコロナウイルスにより、いろいろなことがあった年であった。当たり前のように通っていた学校に通えなくなり、生まれて初めてオンライン授業を体験した。学校で毎日会っていた友達に会えなくなった。好きなアーティストのコンサートが開催されなくなった。国内外問わず気軽に旅行に行けなくなった。アルバイトができなくなった。1年中どこに行ってもみんなマスクをつけている。消毒を持ち歩くようになった。2020年夏に開催予定だった東京オリンピックが延期になった。人生に一度の成人式が中止になった。

2020年はコロナという未曾有の災禍で、ショッキングな出来事がたくさんあった。これまでのさまざまな「当たり前」が奪われた1年だったように思う。しかしながら、「成人」という人生において大きな節目になる年に自分史の執筆ができたことは、これからの私にとって大きな財産になるはずだ。

数年後、大学2年の「私」が執筆した自分史を読みかえすときの「私」は、どのような生活をしているのか、どのような仕事をしているのか、この自分史を読んでどのように感じるのかとても気になる。数年後何か人生の節目の時に読んでみたい。

自分史作成を通して ～過去の私から学ぶこと～

文学部史学科 3年

最初の授業で自分史作成を行うと言われた時は、小学校で作成した自分年表を思い浮かべた。あの時は名前の由来から始まり事実の羅列という感じであった。

しかし実際に自分史作成を行ってみるとイメージと異なる部分が多くあった。

自分史作成を通して今までの私の人生を一定の軸から振り返ることとなった。振り返りを通して当時の感情を再度思い出すことが出来た良い期間だったと思う。音楽は小学校3年生以降、部活動は中学校以降ずっと大きな存在であり、関わり続けているものだった。始めたきっかけも続けたきっかけも何気ないものであったように書く前も感じられて、結局書いてみても何故と考えると“何となく”がしっくりくる。しかし、その“何となく”の中に自身の音楽や部活動を通しての成長を感じられていたから選び続けた今日までの日々だったと感じる。気がついたら続けていたということは、続けられる魅力が音楽にあったのだろうと自分史作成を通して再認識できた。

楽器を吹くことを通して、吹奏楽を取り巻く人間環境で、自身の価値観が形成される部分が多かった。自分の感情の振幅や喜怒哀楽の表現は部活動での経験を通して最も変化した。音楽から形のないものに自分たちで形を作る過程の楽しさを教えてもらったということ、そして私は音楽に付随する人間関係から多くのことを学んだし、現在進行形で学んでいるということ、他者について考え、他者の考えに触れる機会が沢山あったことが部活動を通してだったと再認識できた。それぞれの時期毎でどんな出来事があり、そこから自身の考えがどう変化したのかを様々な視点から考えること出来たのは、本当に良い機会となった。

自身の強みや弱みを振り返った上で、長所を伸ばすために何ができるか、短所を補うために何に気を付けるかに対する考えを深められたのではないかと感じる。自身では、小さい頃から全然変わっていないと感じる部分も大きな流れで見ると少しずつ成長できているのだなと感じた。大学3年生という残り1年を迎える前にこのような機会があったことで自身が残り1年間部活動とどのように関わるかという点について考えをまとめやすくなるきっかけを自分史作成が与えてくれた。

自分の中の違和感と向き合うこと

キャリアデザイン学部3年

最初に「自分史」を最終的に書くことになると思うときは、何をどのように書いていけばいいのかということが全く分からず、ただ困惑した。結果としては自分のこれまでを振り返り、自分の感じたこと・感じていることを整理することができ、これまで感じていた「違和感」を解消することになり、非常に満足している。また、新型コロナウイルスの流行という大変な中でも、他の受講生と交流をすることで、自分の視野を広げることができたことはとても意義のあることだ

った。

「自分史」を書くにあたり、何をテーマとするかを決めることは非常に難しかった。前期は、自分の興味のあることなどをそれぞれが出し合い、それについて話をしたりすることで、自分の中の興味・関心の方向を見極めた。後期になり、それぞれが本格的に「自分史」を作成するにあたり、それぞれでテーマを決めることになった。前期に出し合った興味・関心に基づいて比較的すんなりとテーマを決定することのできる人もいたが、私自身は非常に迷っていた。「自分史」は「今までの自分のすべて」が対象となるため、とても範囲が広い。そのため、これまでの自分の中で核となっているものを書きたいと思った。そうした「核」について書くことは、自分の価値観や思想なども深くつながっているということに書きながら気づいた。また、そうした価値観や思想について書く中で、これまで自分が感じていた「違和感」と向き合うことになった。「自分史」上では「違和感」という言葉は使っていないが、これまでの自分について時系列で整理し、過去の自分の感情などについても整理することは、今まで抱えていた「違和感」を少しずつ解きほぐすものとなった。

前段に書いたように、私は「自分史」を書くことを通して「違和感」との向き合い方を学ぶことができた。

「自分史」を書く前の自分は、「違和感」を抱えつつも、それを解消する方法を知らず、まるで「違和感」などないかのように、その存在を無視していたのだろう。しかし、「自分史」を書くうえでその「違和感」を無視することは不可能であり、強制的にその存在を認めざるを得なかった。「違和感」と真正面から向き合うことが「自分史」を書くことでは求められており、それこそが「違和感」との向き合い方だろう。私はまだ大学生であり、これからも人生の中で「違和感」を抱えることはあるだろう。そうしたときに、今回学んだ「違和感」との向き合い方ができればよいと思う。

最後に、この授業を通し交流し私の視野を広げてくれた他の受講生の皆さん、個人面談なども行い様々な指導をしてくださった笹川先生には感謝申し上げたい。

自分の感情に気づく

キャリアデザイン学部4年

約1年間を通して自分自身の人生を振り返る中で、得られたものは多くあると思う。その中でも特に衝撃を受けたものは、自分自身の感情についてであった。

例として2つ挙げたい。第一は、中学時代に受けたちよっかい(嫌がらせ?)を例にとってみる。既に10年近く時間がたっているから、笑い飛ばせると思っていた。しかし現実はそのままで単純でもなく、当時を思い出して自分と向き合ってみると何とも言えない感情

(怒り、やるせなさ、悲しさ)に包まれてしまった。第二に、大学時代の部活の引退について挙げたい。大会前日に棄権を余儀なくされたが原因はコロナ感染症によるもので、仕方がないと自分に言い聞かせて今まで過ごしてきた。だが改めて思い出してみると、口で「仕方がない」とつぶやいているだけで、全くと言ってよほど気持ちの整理が付けられていなかった。結局、今まで人生できつい場面に陥ったとき、私はその時の感情を偽って記憶の底に封じ込めることで、自己防衛をしていたのだと気が付かされた。事実を記憶上で書き換えて、そうして私は生きてきたのだ。

もちろん、その行為そのものが悪いとは全く思っていない。事実を記憶上で書き換えて、幸せに生きられるのなら、それに越したことはないだろう。しかし、無理に書き換えたものはいずれその歪が現れる。ある言葉や行動によって、本来の事実が思い起こされ、身体と脳が固まってしまうことは、今までの人生上何度か起こっている。だからこそ、事実を事実として受け止め、自分の感情には一度素直になるべき—自分の感情をまず受け止めるべき—なのではないかと感じた。

自分史を書く中で、当時の自分の感情とじかに触れることとなり、その中で自分のこれまでの生き方そのものを客観視することができた。今までの生き方そのものを否定する気持ちは全くないが、改めて自分の生き方を見つめ直すと様々な感情が浮かんでくる。今まではその感情を記憶の奥に追いやることで平静を保とうとしていたが、これからはもっと自分の感情そのものに素直になってみたい。きつくなったらこれまでやってきた逃げ方もできる、というくらいのスタンスで、まずはしっかりと自分と向き合う生き方をしてみたいと強く思う。

自分史を書き終えての感想

通信教育部経済学部経済学科 4年

自分史を書き終えてみて今率直に感じていることは、自分はこんなにも色々と感じながら考えながら、さまざまな体験を積み重ねて、今に至る道を歩いてきていたんだなということである。自分史を書くことは、自分自身による自己肯定をすることだと感じた。自分史の最後にも書いたが、自分の中ではその都度何がしかが蓄積されていて、けれどそれをあまりアウトプットせずここまで来たために、身体の限界にも気付かず、これまでの自分の道のりとこれからどこへ向かうかということが分からなくなってしまって「引きこもる」ことをした。自分史を書くことを通して、私は私を今改めて知った感がある。私の今回の自分史は、自分の立ち止まった地点を見つめて言葉にすることに重点を置いたが、その作業そのものはとても時間のかかる大変な作業ではあった。しかし、それは何に自分もが

いていたのかをはっきりと捉える経験であり、自分の土台を確かめる機会であった。特に今の自分の状況が、長く関わってきた仕事を辞めるというタイミングであったため、とても重要なことだった。大学の通学課程を中退したときは、自分がまるで何もないかのような根無し草感や虚無感があり、歩みを一度止めないと自分の状況とこれからを定めることが出来なかったが、今はこれらの経験を土台として、さらに言葉に出来たことで、歩みを止めずにこれまでと今とこれからを改めて考えることが出来たように思う。

自分史を書く上でもう一つ重要だったことは、その都度経過の発表の機会があったことだ。自分史を書く上で、どこまで書くかという葛藤が重要だという話があったが、私の場合はこの発表の場がその葛藤の場であった。私はこの「引きこもる」体験をしてきていることをあまりしゃべることなくここまで来ている。もちろん、この過程に直接携わっている当時の仲間たちにとっては周知の事実であったので、あえて話す話ではなかったのだが、その後事務局を担ってからは話すことを躊躇う時も度々あった。だから、この授業の場でそれをどう話して良いのか、他のみんながどう受け止めてくれるのか、と思い悩みながらの発表だった。もともと緊張する方なのだが、ここ数年来一番の緊張感を体験することとなった。もちろん言葉に出来ることしか言葉にしてはいない訳だが、それでも「引きこもった」経験を持つ自分であるということを他の人に話す機会を度々得たことで、そのハードルを下げる事が出来た。この「自分史を書き、共有する」経験を通して、また一步、私の人生の一部として「隠す必要のないもの」に少しずつ出来たのではないかと思う。

また、最後の年表も今の自分を認識するためにとっても良い表現方法だと感じた。随分、良い年齢になったなど再認識させられたが、どんな時代の流れの中で何を体験しながら今に至ったのかがよく整理出来た。私の「引きこもった」経験は笹川先生の著書に述べられている「OSのバージョンアップ期」に相当することは自分史本文でも触れたが、私のこのバージョンアップ期の感覚は実は過去と今の断絶感も伴っていた。それが前述した根無し草感を呼び起こしたのだと思うのだが、こうして生まれたときからの歴史を並べてみると、自分が20才前後で突然降って沸いた存在ではないことが良く分かる。自分の誕生からの歩みを自覚することは、自分の芯を太くしたような自信を伴わせ、私の視野を今とこれからへ前向きに向かわせている。

私は今回の自分史を書くという体験を通して、節目節目で誰もが自己認識する機会を持つことが必要だと感じた。そのための手段の一つとして、自分史を書くことはとても有効なことだと思う。私自身もこれからもこの手段を活用したいし、人生に悩める人には勧めてみたいと考えている。

自分を知ること

人文科学研究科史学専攻 修士課程2年

社会教育演習という授業を履修したきっかけは資格取得のためであるが、授業に参加しているうちに自分の中で変化が起っていた。それは、資格取得のために、最終目標である自分史を書くということではなく、自分のために自分を知るツールとして自分史を書きたいと心から強く思うようになった。自分史を書くにあたって、何からアプローチしていこうかが大変苦労した。自分という人間はどういう人間であるのか、自分は何を大切に過ごしてきたか、自分は何を考えたのかなど、たくさんのことを考えた。考えるうえで、忘れていたことも多々あったので、写真や作文、知人に聞いたり、様々なことをした。あまり過去のことを振り返る、思い出す機会がなかったのでただただ楽しかった。辛い過去もあるが、今では笑い飛ばせるようになっていたことに私は驚いた。

また、自分史を書き進めていくと、過去のエピソードが一つ一つフィードバックされずらすと書いたことにも驚いた。時間がかかると思っていたが、あっさりと終わってしまった感じがしてどこかさみしかったが、自分という人間を少し分かれたような気がする。今回書いた自分史では、アルバイトという経験からアプローチをし、書き進めていたが、違う視点からのアプローチもして新たに自分史を書きたいと思った。最後に自分史を書くきっかけを与えてくださった先生には大変感謝している。

これからも自分を知る、理解するツールの一つとして自分史というものを大切にしていきたい。

平凡な人生を振り返って ちょっと気が楽になったという話

キャリアデザイン学部3年

最初に自分史を書くということを聞いた時には、そんなに書きとめておくべき重大なことがあるかなあという思いがあった。偉人の伝記のようなものを想像していたのだ。それから説明を聞いてそれが全くの誤解だったということに気付いたが、それでも書き上げることで何か自分の人生の見え方が大きく変わるのではないかという思いがあった。そして最近ようやく書き終わった。書き終わったが、正直に言うと、思ったほどの大きな変化はなかった。

ゲームに関して思ったほど書くことがなかったなという事は意外だった。幼少期からゲームで遊んでいた自分は、今までゲームに育てられたと思っていたが、それよりも学校や家族との触れ合いの中で成長してきた部分が大きかったように思う。人と人との触れ合い

がアイデンティティ形成に大きくかかわるということはこの授業で学んだが、自分は特に高校の経験が、人格形成に予想以上に大きく貢献していた。楽しい記憶だけではないものの、今思えば、非常に得難い経験だったように思う。

人の自分史の発表を見て思ったのは、みなそれぞれ苦労を抱えているのだなということだ。自分は今までものすごい変人で、普通の人にはわからない苦労をしているものだと勝手に思っていた。しかし、ほかの人の発表を聞いて、皆それぞれ苦労があって、それぞれに悩みがあるのだなあということを感じた。自分の中の過去の経験の重みが変わったわけではないが、悩んでいるのは自分だけではないということを知って、ちょっと肩の荷が下りた。自分だけが特別ではないという安堵感を得られた気がする。

だが、振り返ってみても、やっぱり自分の人生は平凡だったなあという気がする。今まで平凡だったのだから、これからの人生はもっといいものにするぞというような情熱もあまりない。これからの自分もやはり平凡な毎日を過ごしていくのだろう。ただ、それを少し前向きにとらえることが出来るようになった。大した変化ではないかもしれないが、これからも平凡な毎日を過ごすということに対しての引け目が、前よりも薄れたのだ。万能な人間にはなれないが、そんな自分を肯定しつつ、これからの人生を歩んでいけたらいいなと思っている。

かつて悪い自分を書く

キャリアデザイン学部3年

社会教育演習の講義に参加した時、私は自分史という言葉すら知らなかった。笹川ゼミの必修科目だということで履修したくらいだった。しかし、今はこの講義を受けて本当によかったと思う。理由は三つだ。

①かつて悪い自分を受け入れられた。

これは私がこの講義をうけてよかったと思う最大の理由だ。家庭のことで学校のことでも、私は恨み言を言ったり人のせいにしてたりするのは悪いことだと信じていた。何故なら幼少期の私は何かあれば納得するまで話をやめない、つまり引き際に分からない人間だったため、いつまでも一つのことを言い続け「恨みがましい」「しつこい」と言われ、それがコンプレックスとなっていたからだ。そのせいで納得していない事でも理屈をつけて感謝する（しなくてはいけない）という癖がついてしまった。

今でも恨み言や人のせいにすることに嫌悪感はある。しかし、どんなに悪いことだと否定しても自分の中にそういった悪い感情は“ある”わけで、あるものをないものとして扱い、そのつじつま合わせのために嘘の理由をつけて生きるのはとても辛いことだ。しか

も辛いだけでなく、それは私の中に“ある”感謝や嬉しさといったポジティブな感情を奪って人を思いやる気持ちを奪っていくものでもあった。嘘の理由でないことにした恨み言や言い訳は昇華することができないため、常に鬱屈とした感情として自分の中に溜まっている。そんな時に人に感謝すべき出来事や嬉しいことがあっても、鬱屈とした感情のせいで素直に受け止めることはできない。

私は長い間この鬱屈とした感情の正体が分からず、自分は生まれつき歪んだ人間なのではないかと自分を責めてきた。それは最大のコンプレックスであったため、自分史を書いている時も「こんな恨み言を書いてはいけない。もっと別のストーリーにしなければならぬ」と手が止まる事が何度もあった。しかし「多分ここで言いたいことを言わないと、一生鬱屈とした感情を吐き出せない」と思いなおし思い切って恨み言を吐き出してみた。もちろん自分史に書いてあることが全てではないし、書くことが憚られたことは書かなかった。それでも自分の中の恨み言を吐き出して客観的に見なおすことで、鬱屈とした感情は怒りや悲しみや悔しさといったストレートな感情になり、受け止められるものになった。

完全に憑き物が落ちたわけではないが、以前に比べてポジティブな感情を真っすぐに受け止め表現できるようになった。そのおかげか家族仲も依然と比べかなり良好なものになった。

②孤立せずにすんだ。

去年から続くコロナ禍のせいで、人と会って話す機会がめっきり減った。元々人と頻繁に会うのは好きではないため、最初の頃は苦に思っていなかったのだが、六月頃になると流石に鬱っぽくなり重々しい気持ちで日々を送っていた。そんな時リアルタイムで交流できる本講義にはかなり救われた。ただ事務的に課題を発表しあうのではなく、血の通った人間として会話する

ことで初めて人間らしい感情が持てるのだと思い知らされた。

また、大学の講義で話し合いをすることはよくあるが、そこでその人の人となりを知れる機会は非常に少ないため、同じ大学生が何を感じどうやって生きてきたのかを知れる機会は新鮮だった。今まで大人の視線ばかり気にして同世代を見下してきたが、尊敬できる人が同年代にいるということは悔しい半分嬉しいことなのだと知ることができた。

③今の自分をまあまあ好きになった

考えたくないことをあえて考えると、自分の軸が見えてくると思う。よく逆境に立たされた時その人の本性が現れるというのと同じだ。余裕がないところまで追い詰められた時の自分を思い出し、その時の自分が何を守りたかったのか考えると、そこに自分のオリジナルな価値観が見えてくる。私の場合はとにかく弱い者いじめと責任転嫁が嫌いらしい。力の弱い方の意見が一蹴されて、強い方の意見がよく吟味されず通ること、他人を傷つけることに正義や相手の欠点を持ち出して正当化することが特に嫌いで納得いかないということを発見した。もちろん嫌なことがあるとすぐに逃げるところや、責められると表面的には平気なフリをしていても滅茶苦茶に落ち込むところなど欠点もある。でもその欠点を過去の出来事を整理して意識することができたことで、駄目じゃない自分を見つけてまあまあ好きになれた。過去の自分から今の自分の良さを発掘したのだ。

人生は十人十色なので、自分史を書くことの意義も人それぞれだろう。けれど自分と向き合うことで何も得られないなんてことはないと思う。今は二十一歳の私としての物語が書かれているが、十年後二十年後の私が書く自分史はまた違ったものであり、違った意義を与えてくれるだろう。