西山 明

アダルト・チルドレンからの手紙

ちくま文庫

アダルト・チルドレンからの手紙

二〇〇一年十一月七日　第一刷発行

著　者　西山明（にしやま・あきら）
発行者　菊池明郎
発行所　株式会社　筑摩書房
東京都台東区蔵前二―五―三　〒一一一―八七五五
振替〇〇一六〇―八―四一二三
装幀者　安野光雅
印刷所　株式会社精興社
製本所　株式会社鈴木製本所

ちくま文庫の定価はカバーに表示してあります。
乱丁・落丁本及びお問い合わせは左記へお願いいたします。
筑摩書房サービスセンター
埼玉県さいたま市櫛引町二―六〇四　〒三三一―八五〇七
電話番号　〇四八―六五一―〇〇五三
© AKIRA NISHIYAMA 2001　Printed in Japan
ISBN4-480-03678-4 C0136

くま文庫

アダルト・チルドレンからの手紙

西山 明

はじめに

一九九五年師走も押し迫った時に、『アダルト・チルドレン――自信はないけど、生きていく』が世に出た。アダルト・チルドレン（AC）は、自らの生き難さ、生きづらさの理由を探し求めるときに、親の支配の影響を認めて、「私はこの世にいてもいい」と自分を免責する言葉である。

ACを考えるときに、最近、昆虫の「さなぎ」を思い起こすことがある。さなぎは完全変態する昆虫の「幼虫」が「成虫」に移る過程である。幼虫から変化したばかりのさなぎを解剖すると、中身は液状になっている、という。幼虫時代にあった蚕糸管（さんしかん）や筋肉、脂肪体が消えてしまって存在しないのだ。「細胞の自殺」（アポトーシス）と呼ぶらしい。自殺した細胞は、分解されて体液になる。それはアミノ酸レベルまで分解されて、新たな器官の増殖に再利用される。死んだ細胞の中に小さな固まりとして残っているのが、成虫に必要な複眼、羽、生殖器などの「原基」になるという。

ACと気づくということは、さなぎの私に気づくことでもある。ひとは育ちの中で体験し

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

た記憶を、選択的に闇の中にしまいこみ生きつづけている。記憶するより生存していくことが前提なのだから。ところが、生きつづけることにつらさを感じ、それはなぜなのか、私は生きている意味があるのか、と自分に問う時に、ＡＣという言葉がクローズアップされてくる。その言葉によって、ここにいる私を肯定して、自殺させ液状になっている過去の断片をもう一度、物語として再構成して、生きつづけ成長するための栄養に再利用する過程だ。消した記憶の断片を「アミノ酸」に分解して、間もなく蝶になって羽ばたく準備をしているのだ。

『アダルト・チルドレン』の本ではアルコール依存症やワーカホリックの親がいる家族で虐待や暴力を受けたり、拘束力が強いコントロール過剰な家族で育った四人の女性が、過去の断片を再発見して、物語につなげる歩みをルポルタージュとして描いた。だが同時に彼女らは「怒り」「恐れ」「同情」「不安」の感情をなかなか解き放てない苦しみの日々を抱えていた。出版後、読者から読書カードや手紙による反響が殺到した。

「自分自身に引きつけて読んだ」「摂食障害を十三年間やっています。結婚、出産、離婚を経験しました。読んで胸が痛くなりました」「長い間苦しんできたことの解決の糸口の手掛かりが掴めたことがうれしかった」などのように、登場人物と同じように歩んできたという声が多くを占めた。

手紙はかなりの枚数の便箋に自分の苦しさや、家族への怒りが丁寧な文面で綴られていた。

「私の問題は、どこかでこの連鎖を断ち切らなくては次に生まれてくる私の子や、またその子どもにも影響すると思います。人間は毎日毎日死が近づいている。生きている時間も日々狭まっている。過去を直視して十分振り返ってみたら、今度は自分を否定せずに未来を見て生きていかなくては。自分が受けた傷をいい方向へ持って行ける力をつけなくては。でもまだ迷いと不安だらけ」

「幼い頃に植えつけられてしまった、不安や恐れ、悲しみを抱く感じ方を変える方法があるのなら、教えてください」

「私探しの旅」をして、再出発のスタートラインにつこうとしている人がいかに多いか、あらためて知った。五人の物語は、早くから「ジェットコースターの人生」を選択したように「波乱のドラマ」が繰り返されていた。五人のある部分が、自分とどこか似ていて「そうそう」と思って読んでくれた人々。アダルト・チルドレンの反響板が多くの人々の内部に生まれていた。新たな人々のネットワークが広がりを持って浮上した。

相談窓口を求めるケースについては専門の機関や自助グループの連絡先を教えたり、時間の許す限り返事を差し上げるようにした。文通のようになった方は会って話をうかがう機会もあった。別れ際には、だれもがACと気づいた「その後の人生」を書いてほしい、と続編をリクエストした。そんな声に後押しされながら、休日を利用して手紙をくれた方を訪ねる

旅を始めることにした。

九六年、東京では桜の花が咲く頃だった。

出会った人々は男性よりも女性が、少年より少女が「語り部」として不思議にも多彩で豊かな言葉を持っていた。オウム真理教の脱会者、ミュージシャンや主婦、サラリーマンらともインタビューし、ACと自己認知した人々の広がりに「大河の流れ」を感じ取った。それはどこに流れていくのだろうか。

そのひとたちから奪われた子ども時代の記憶をさかのぼり聞くことは、正直なところ、少なからぬ居心地の悪さをいつものように覚える作業だった。プライバシーを聞いてしまった上に、親としての私の生き方も問われるからだ。しかし、ACと気づき暗いトンネルを抜けて、現実の自分を確かに受け入れている人々は、咎(とが)めるどころか、むしろ進んで語ってくれた。

家族に傷ついた人々の「励ましになれば」と私の前に座り過去を巻き戻す。「話し手」と「聞き手」の関係があって、微(かす)かな記憶にいのちが宿り、物語が生まれる。

今回登場してくれたあかり、守一、シズカとユメ、秋央(あきお)は、手紙や日記、ノートの公開を快く了解してくれた。ただし当然、周辺の夫や妻も含めて仮名である。何回にもわたる長時間のインタビューだった。自分の物語を伝えるだけの表現力を身に付け生きてきたことに感

銘した。逆に困難を生き抜いたからこそ、言葉を獲得したのか。私はその一つひとつに耳を傾けながら、家族とは何であるのか、働くとは何であるのか、育てるとは、いったい何であるのか、あらためて考え直さずにはいられなかった。そして痛みが伴わない成長や変化はないという事実も学んだ。

こうした共同作業から『アダルト・チルドレンからの手紙』が生み出された。過去の物語を再構成し、未来に向けて自己をもう一度統合しようとする「その後の物語」になっている。ACと気づいてから「私」が自らの力を発見する歩みに力点を置いた。今回は、蝶になって青空を飛翔するイメージを追いながら、さなぎから成虫になる過程ともいえる。ひとはイメージを持たなければ羽ばたけない。

この本はまた、たくさんの手紙を書いて送ってくれた方々への私からの返事になっていればと思う。中島みゆきの歌に確かこんなフレーズがあった。「生まれてきて　ウエルカム」。それぞれのページからそんな歌声が聞こえてくるだろうか。

目次

はじめに　3

一章　親のコントロールから脱出　13
——元オウム信者の彷徨日誌

二章　「汚れた」現実を忌避して　75
——記憶抜きに遭った元信者

三章　親の物語をセピア色に　113
——家族の暴力をくぐり抜けた姉妹

四章　今を生きるために過去がある　169
——言葉に支えられた歩み
五章　「自己申告」の可能性　217
対談——作家　赤坂真理さん
あとがき　279
文庫版あとがき　286
解説——増田晶文　289

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

アダルト・チルドレンからの手紙

一章　親のコントロールから脱出

――元オウム信者の彷徨日誌

「私たちが命を懸けて救済しなければならないと思っていたものは、実は『かわいそうな自分自身』だったのです。今ようやく気がつきました」

へ『アダルト・チルドレン』を読ませていただきました。読みながらまるで私のことを小さい時からよく知っている人が私のことを書いたようで一人で顔を赤らめていました。登場するAC（アダルト・チルドレン＝Adult Children）の人々は、私とあまりにもそっくりだったからです。仕事だけの父、耐えつづけるだけの母、『ドーナッツのような真ん中がない形だけの家族』もまったく同じだった。

私は元オウム信者です。もっと前に、この本に出会っていたらオウム真理教に入らずに済んでいたのに……。それとも苦しんで考えた末だから、このACの言葉がすっと入って来たのでしょうか。私がオウムを脱会したのは、一連の事件で集団生活が難しくなり、アパートを借りて少人数で暮らしていた時です。支部とも連絡が自由に取れなくなり、上司の目が届かない小さな部屋で瞬時に規律が乱れてしまいました。

どんな事件よりも犯罪よりも私は仲間の堕落のほうがショックだったのです。ある日私は黙ってアパートを抜け出しました。最初は知人を頼って空いてる部屋に住まわせてもらいました。気力もなく、お金もなくずっと部屋に籠っていました。オウムにいた間修行に入ったことがない私にはその二カ月間が初めてのリトリート（独房修行）でした。一分ごとに時計を見ながら一日が過ぎるのを待ちました。『死んでしまいたい』とい

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com