



みんつど

第二十一号

編集 天地 成行

私たちの地球を守れ

提供

村岡鍼灸治療院

阿東つばめ農園 俳句雑誌「山彦」レストハウスたんぽぽ
 こころてれび ひだまりの会 株式会社くるとん

タカさんショット「縄張り争い？」

みなさまこんにちは。「みんつど」第二十一号の時間です。いきなりですが、今は西日本を中心とした豪雨です。少し合間に書いております。オリンピックで感動は得られたもののコロナ第五波、連日猛暑の後のこの豪雨……。そりゃあ障がいを持っていなくても気持ちはずさみ、病みますよね。天地は出不精の上にさらに拍車がかかってお外に出られません。唯一の楽しみである、朝の二十分ほどの散歩もこの雨で中止。傘をさしてまで出られません。今後の個人的な目標として、郷土史を図書館に行つて学びたいとも考えているので、早くコロナと雨や猛暑が過ぎてほしいと切に願います。

さて、大見出しをご覧ください。本当に地球は今にか怒っているのではないのでしょうか？ 私は中学生の時にある環境雑誌を手に取りました。三十年以上前に気象のこれからの問題提起などが書かれていて、私の進路は「これだ！」と当時は燃えて勉強しました。あのまんまに進んでいればと悔やまれます。時代の流れを読む大切さを考えさせられます。

さて、今号は東京の読者からの投稿記事を二面に、天地のコラムを三面に、天地の著書「わたしは山頭火！」の読者三人の感想を四面に掲載しております。金光光雄さんや、原井育子さんは夏休みであります。いいなあ(笑)。最近ある読者さんから、「天地さん、『みんつど』がだいぶ定期的になってきましたね？」と言われています。私にとっては、小説を書いたりする合間に記事を書いたり編集をしたりするテンポが良くなってきたと感じます。タカさんやささんの写真が豊富なのも要因かもしれません。みなさんに支えていただいで、喜んでいただければ何よりです。

Kさんの「スズキさん」



「みんつど」立派なメディア 東京のとある読者の感想

今年の3月、わけあって福岡から東京へ引っ越した。これまで四十年近く九州で生活してきた私にとって、「東京での生活」は全く未知の存在だった。しかも、コロナ禍のもとでそれを始めなくてはならない。当初は、不安も大きかった。◀か月ほどがたった今では、少しこちらでの暮らしにも慣れてきた。東京と違っても都心ではないので、周囲の景色は地方とそれほど違いはない。それでも、言葉や暮らし方の違いに戸惑ったり、驚いたりすることも少なくないし、なにより知人や友人もおらず、ふと孤独を感じたりもする。

そんなとき、「みんつど」がメールで送られてくると、ありきたりかもしれないが、何となくほっとする。仕事の関係で山口もいろいろなところを周った。知っている地域の話や写真が掲載されているとなんだかうれい。天地さんの文章も軽快だ。なにより、日々の生活に沿った話題がよい。紙面を通して人とつながるといふ感覚が生まれる。このあたりにほっとする理由があるのだと思う。

「みんつど」は立派なメディアである。しかし、「マス」向けではない。マスメディアは、たくさんを互いに知らない人たちが互いに知らないまま結ぶ。そこに提供される情報は、入手難という意味で希少であることが多いだろう。しかし、それを見る・読む行為を通じてほっとする、人とのつながりを感じるということは稀だと思う。

「みんつど」は具体的に人と人をつなぐ。こうして、私の感想も掲載していただける。つながりを実感できる。

最近是人とつながるメディアとして、SNSが流行しているようである。私はあまり熱心には利用していません。本当のところはなんとも言えないが、みんつどはこれもおそらくかなり違う。もっと身近で、もっと具体的な感じの情報でいっぱい。「いいね」をもらうための飾りもない。

個人的に、「みんつど」のようなメディアってもっと世の中にあつてよい気がする。編集者が（ときには読者も）日々の生活のなかで体験したこと、考えたこと、やってみたこと、楽しんでること、そういうことを素直に共有する。関心をもった読者がいれば、そこにつながっていく。そんな場があればいいな、と思っている人は少なくないだろう、そんなことを思いつつ、「みんつど」がまた届くのを東京の片隅で楽しみに待ちたい。天地さんいつもありがとうございます。

天地「気づかされた。感謝」

皆さん、感想を送付していただき誠にありがとうございます。実は、この「みんつど」はできれば身近な人から始めて、どんどん多くの人に読んでもらおうと肩肘を張っていました。しかしながら同氏の意見をうかがうにつけ、そこまで張り切らなくてもいいのかな？と気づかされた次第です。今後とも身近な話題でできるだけ私やスタッフの周りの懸け橋になるような媒体にしていきたいことが使命なのかもですね！

集中、迷いを絶つ、次へ進む

自由律セラピーでもみほぐす

2014年7月に精神病院に入院したときに当初、8カ月だった予定が結果2カ月に大幅に短縮できたのは、拙著「わたしは山頭火!？」で記しているように、自由律俳句(自由律句)との出会いでした。著書では、淡々と書いた感じでしたが、

これはどういう作用を及ぼして自身の急性期に対する変化をもたらしたのかについて、きちんと考察されていないことに今さらながらに気づきました。このページでは、できうる限り、そのことについて考えてみたいと思います。

まず、句を作る上で感じたことは、どうやって作るかわからない、ということです。疑問に次ぐ疑問。山頭火の句はなんとなくいいな、と感じることはできて自分でもうやたら傑作が作れるか? 傑作でなくても形に出来るかということに



Kさんのヒマワリ元気

すぐぶつかりました。だから、考え始める集中し始めるということになります。そしてそれが、入院の閉塞感を打ち破るほかに脳内で世界が広がり、ネガティブだった心が句を作るために集中することで、頭の中の負の感情が吹き飛ぶということになるわけです。それは新鮮だったと考えます。何時間でも「何をテーマに、どんな気持ちで、風景をとらえるか」そしてそれが、「どういう言葉を選んでどのくらいの長さで言い切るか」ということになりす。その「言い切る」という作業がおそらく、統合失調症患者にはとても難しいと感じます。ただでさえ「あれもこれも」といふのに、この病はBで「か」D」といいたく

なりす。それを「AはBだけ」というようにバツサリ切り捨てる勇氣を持たなくてはいけません。それが句を作るということで、結構これは数年かかって癖が抜けにくかったと覚えています。拙著解説で安溪遊地・山口県立大学名誉教授が言われていた「自由律セラピー」と言える点は、「句を作る点で言い切ること」が「あれもこれも思考を控える」という作業に絞ることを指しているのではないかと、そして「作品を作り続けることでどんなテーマを変えて作品を生み出すイマジネーション」へともって行くわけです。これは、妄想・幻聴・幻覚の特徴な病気の持ち味をいい方に生かされます。あれいったらこれというようにどんどん方向を変えていくわけです。それが、マッサージでいうところの「リンパの流れを揉みほぐす」ように

なって、病気が和らぐ一因になっていくといったところへとつながっていくと感じます。

結論として、どの患者さんにも言えることですが、各人にとって色々な趣味のようなものでそれを入院中に見つけられたらどれほどみなさん期間を短縮できるかにつながっていくという訳です。大体、急性期は入院は安心する場所の病院ですが、日に日に、諦めモードへと変わる感覚を私自身受けました。二か月も早い方ですが、それでももっと早く退院したくなかったのが実情でした。提案として、病院にはマンパワーが不足しているところが多いでしょうから、せめて本棚に少しでも趣味関係の本を安く古本屋で仕入れてみなさんに喜びを提供するとか、作業療法プログラムだけで賄えないところを力を少し注がれるとよいかと考えますし、患者さんにはぜひ手短かに自分が好きなこと、できることを探していつてほしいと思います。(天地成行)



わたしは山頭火!?

後先
を書い
てお
きま
す。

「わたしは山頭火!？」
の書評が続々届いて
ます。紹介すると
ともに、まだご覧
になっていない
方や興味のある
方はぜひ手に
とってみてく
ださい。最
後に問い合
わせ先

「わたしは山頭火!？」あらすじ
天地成行は、いろいろな苦悩の末に二十八歳で統合失調症にかかる。
障害年金受給の際に、鬱々とした十年のことを思い出し、そうに転じる。
数々の奇行の末に、ついに精神科に入院する。そんな中で、漂白の俳人
種田山頭火に出合う！リハビリに天地は自由律俳句の道を選ぶ……。

◇
コンパクトな中に、歩
んできた道が分かりやす
く詰まっているのですね。
とりわけ仕事と病気のリ
アルな描写が印象に残り
ました。責任感や自負が

◇
ひしひしと伝わってくる
ところが特徴だと思いま
した。
後半、句の世界ではふ
るさとへの愛が直接的で
ない上品な形で込められ
ていて、ゆるやかな時間

の流れを感じます。地元
の方からはまた違った、
より身近な感覚での読ま
れ方をするのではないで
しょうか。(テレビ局勤
務・細見さん)

先輩、後輩、友人から感想 自由律俳句で精神維持や共感

◇
私は今年の9月で五十
二歳になります。天地さ
んと同じく二十八歳の時
に統合失調症になりまし
た。

本を拝読させていただ
き、天地さんの気持ち
痛いほど分かりました。
私はよく、真面目で几帳
面な人は統合失調症にか
かりやすいと聞いていま
す。

◇
本にも触れられておら
れますが、統合失調症と
いう病気は最近、罹患す
る方が増えていると感じ、
決して他人事ではないよ
うに思います。ある程度
の予備知識を持つていた
ら、かなり役立つと思
います。

天地さんは、種田山頭
火の自由律俳句と出会い、
大きく人生を変えること
に成功されました。私は、

曲を作ることにより、自
分の精神状態を落ち着か
せて、前向きに生活する
事に成功したような思
います。つまり、何でも
いので、自分が夢中にな
て出来ることと自分の居
場所となる所を見つけて、
日ごろから心の準備をし
ておくことが大事と考
えます。
最後にこの本を一人で
も多くの人に読んでいた
だき、より良い生活づく
りに役立たれることを期
待します。(当事者・藤
井さん)

◇
同書に納められている
天地さんの自由律句「正
論吐いて何も無いわたし」。
読み返すたび私は、初め
てこの句を目にしたとき
の衝撃(「もうひとりの
自分がここにいる!」を、
昨日のことのように思い
出します。
天地さんとの出会いは、
2008年から2009年。
当時、機関紙の編集を担
当していた私に上司が、
「記事の書き方や見出し
のつけ方を、仕事終わ
りに来てボランテイアで指
導してくれる人が見つ
かた」と紹介してくれたの
です。「今はリハビリ中」
との天地さんの自己紹介
を聞いた記憶があります
が、この本を読み、当時
知りえなかった天地さん
の苦闘、その後さらに厳
しさを増した状況を経て
辿り着いた今の彼の生き
ざまを目の当たりにし、
感銘を新たにしました。
コロナが明けたら、この
本やミニコミ誌「みんつ
ど」を肴に(書かなか
ったことなど)二人で一献
傾けたい、そんな思いを
強くしました。(広報部
職勤務・遊董さん)

編集後記 どうなった?

◇
「わたしは山頭火!？」
は、株式会社くるとんの
ホームページや電話08
27(81)1551、
アマゾンでも絶賛好評販
売中です。(天地より)

◇
今号も読んでいただき
ありがとうございます。
さて一つお知らせがあり
ます。不定期で掲載して
いた小説「ベリーベリー
ナイス」の続きが気にな
る方いらっしゃいますか?
私はいないと思ってい
ますが……。実は、今後
執筆しなおしてエンタメ
文学賞に応募するために
続きを「みんつど」で掲
載することをやめます。
申し訳ありません。もし
あなたの近くの書店で将
来並んだら買っていただ
きたいと夢を描きます。