



書く Journaling

永田円了

書くことは想像以上にたいへんな作業である。それが他人さまの目に触れるとなると、余計に肩に力が入り、何度も書き直すことになる。人の評価を気にする気持ちが邪魔をして、なかなか筆が進まない。さてどうしたものか。自分の思いを、どのようにうまくコトバに落として、的確に字数制限内で文章を書いたらいいのか。

作文とエッセイとの違い

「朝早く起きて弁当を作ってもらって、海へ行きました。天気がよかったので、日焼けをして次の朝は肩がヒリヒリしました」。小学生に作文を書いてもらおうと、だいたいこのようなものになる。出来事の羅列で原稿用紙が埋まる。さて、エッセイはどうか。エッセイにはテーマ（つまり貴方は何が言いたいのか）が必要となる。自分に起こった出来事自身には何の意味もないからである。自分がその出来事にどう関わったのか、どう感じたのか、その出来事から何を学んだのか、このことが重要になるのである。

テーマは深く、且つ具体的に

文章の標題を見れば、その人が何を言いたいのかが、にじみ出るものでなければならない。大学の卒論などでよく見かける「～についての一考察」「日本文化に観る女性像」などは、ただ解説されているだけで、貴方はそれで何か言いたいのか（so what?）が感じられない。

テーマがどれほど深掘りされているかも重要である。あるラジオ番組で、「映画監督になるには何が一番大切なことか」という質問に、某日本人監督は「現場のスタッフとうまくコミュニケーションをとることかな、」と答えていた。



学生時代、私も同じ質問を当時来日中の英国人監督に尋ねたことがあった。その監督の答えは「人間に興味をもつことです」You must be interested in people. だった。どちらの答えが心の根底から発せられたものか、お分かりと思う。

書くことで、心の解放を

まずは感じたまま、心のおもむくまま手を動かして書いてみる。誰に読んでもらうためでもない、自分のために、今の感情をコトバにしてみる。書き始めると不思議なことに、自分でも思いもしなかったことがらが、次から次とコトバになっていく。書くことで肩の力がだんだん抜けていく。心が楽になっていく。頭で考えていたこと以上のことが、自由に書き出すことで目の前に表れてくる。なにか嬉しくなる。

米国映画「プレジヤス」では、問題児が集ったフリースクールの初日、レイン先生は生徒達に言う。「書きなさい」「自分自身を書きなさい」「自分のおとぎ話を書きなさい」と。そして書くことを教育の柱にするのである。書くことで、悲惨な現実のみをベースにした思考を解かした。お伽話（夢の世界）をコトバにすることによって、明るい希望を描くことを日常化した。このストーリーのエンディングで、今まで自分を支配してきた鬼母と決別する17歳の主人公プレジヤス、二人の子どもたちを抱っこして、巨体を揺すりながら歩く姿に暗さは微塵もなかった。

<事例>

朝日新聞コラム「朝をひらく」 永田円了著 2009年～2011年
 TBS系金曜ドラマ「ドラゴン桜」2005年7月/テーマの絞り込み
 NHK ころの時代 2011/6/13/山折哲雄、大震災の出来事について語る
 NHK ころの時代 2011/5/22/印刷会社社長、Life、必然、感謝、希望を語る
 山田ズーニー/考えないことは不自由、問いの100ノック
 エックハルト・トール/アルツハイマーになる人、ならない人
 2009年米国映画「プレジヤス」 三重苦をもともせず、我が道を行く姿
 歌・ダイアナ・ロス/It's My Turn 今まで人を喜ばせたくて自分を偽ってきた



円了のホームページ：www.enryo.jp