

書いて愛される 女になる

幸せを
呼ぶ
ライティング

森美笛
Mori Mitsuaki



日本教文社

書いて愛される女になる



目次

ブローグ カラオケ文筆&投稿してる？ 7

1 カラオケ文筆してる？ 8

魂が透明に澄んでくる 8

文章カラオケが心を癒やす 10

2 投稿ブームには理由がある 13

書かずにいられない心 13

投稿が心を清めてくれた 15

3 電脳文筆で自己表現 18

自分史を公開する人たち 18

虚実入り交じりのネット日記 19

文が苦手という思い込みを捨てよう 20

第一部 「私」をもっと伝えたい 23

自己表現のためのライティング

自己表現 「私」を効果的に表現すること 24

文通十五年の嫁舅 27

誰かと繋がりたい女たち 29

個性は書く中で生まれる 30

表現して自信を持つと、人は美しくなる 32

感性という口当たりのいい言葉に逃げないで 34

自分しか知り得ない感情を書く 35

かけがえのない言葉を探そう 38

起きなさい、十五歳の私 40

女学生の顔をのぞかせる 43

書いて情熱を取り戻そう 44

〔実践篇〕自己表現のための実践スタディ 47

ポイント1 何でもいから書いてみよう 48

ポイント2 最初の一行の呪縛から逃れよう 50

ポイント3 文は順序どおり書かなくてもいい 56

ポイント4 推敲にこそ時間をかけよう 57

ポイント5 身近に批評家をもつ 58

ポイント6 ボツにした原稿は捨てちゃ、ダメ 62

第二部 書くことが「私」を変えた 63

1 書けば叶う 64

自己実現のためのライティング

自己実現へかける夢 64

小さな目標をひとつひとつ達成する 65

書いて意識的に心にしみ込ませる 66

空想の一部だけでも実現する 69

「心の冒険フィールドノート」 71

生きかたのお手本をいつも探している 74

遅咲きの花という生きかた 78

網渡りの日々 80

自分の居場所がない 81

悩んだ末の「学びのノート」作り 83

ノート上のコラムニスト 85

新聞記事からも「学び」の宝探し 87

逆境をプラスに変える言葉の力 90

人生ゲーム 92

全篇自分への応援文 94

夢をあきらめずにペンを握っていこう 96

2 文字の向こうに透けて見える本当の自分 98

自己発見のためのライティング

「日記を書く」という文章修行 98

書けないのは心に問題があるから 100

文筆鏡をのぞき込んでみよう 102

文と自分に真剣に向き合う 105

日記が「私」を育ててくれた 108

書くうちに、生きかたが積極的になる 111

自分を分析するデータとしての日記
 112
 自分の弱さ、迷いを洗い出そう
 114
 行動と感情を細かく記入する
 116
 止まらず書けることが、本当にしたいこと
 118
 日記はよき理解者
 120
 書かないページこそ大切にしよう
 122

あの人との愛を取り戻そう
 125

人間関係をよくするライティング

手紙のセラピー効果
 125

味わいのある文豪の手紙
 127

手紙美人が教えてくれたこと
 129

「ヘタだっというんだ」
 132

配慮と手間こそ手紙の味わい
 133

相手が見えないだけに言葉は尽くすべき
 135

「話す」と「書く」は、別の脳の働き
 137

父親に手紙を書こう

父親から娘への手紙
 142

照れずに、夫に一筆啓上しよう
 144

書きづらい手紙だからこそ書く価値がある
 147

悲しみに沈む人を励ますのも手紙
 148

手紙で自分を演出する
 151

第三部 ポジティブ・ライティングワークをしよう

- 書いて、元気になろう！ 156
- 〔課題1〕初めて体験を書こう 158
- 〔課題2〕自分の死亡記事を書いてみよう 162
- 自分の生をデザインすること 164
- 〔課題3〕嬉しい、楽しい、幸せを書く 166
- 〔課題4〕褒め言葉を書こう 169
- 書かなかつたら、泡と消えてしまおう 170
- 〔課題5〕怒りの感情を書いてみよう 172
- 不満や悪口は書いて発散させる 173
- 〔課題6〕自分史・特別篇を書こう 175
- 内容の厚いものを書くために行動をおこす 177
- 〔課題7〕相手の癖を書いて、対策を練ろう 179
- 書けば、相手への誤解も見えてくる 180
- 〔課題8〕幸せを呼ぶ年賀状を書こう 183
- 〔課題9〕季節を文章で表現してみよう 187
- 〔課題10〕愛を書こう 190

あとがき 194

ブ
ロ
ー
グ



カ
ラ
オ
ケ
文
筆
&
投
稿
し
て
る
？

1 カラオケ文筆してる？

魂が透明に澄んでくる

二年前の夏のことだった。

当時私は『たまごベビーとお話ししましょ』という、胎内の赤ちゃんに語りかける、いわゆる胎教に効く言葉を三百六十五日書くという仕事に取り組んでいた。

四十代の私にとって、妊娠という出来事はもうはるか遠く、記憶の向こう側に去ってしまったことだったので、どうにかしてその時の感覚を取り戻し、絵空事でない文章を書きたいと思い、私は何気なく自分のお腹に手を当ててみた。

「たまごベビー……」

口に出してみると、赤ちゃんのすべすべした頬やふつくらした唇のイメージが頭の中一杯に広がり、わが子を初めて抱いた時の温かい優しい気持ち胸に突き上げてきた。そして、一瞬、何だか、ふんわりと綿菓子のような母性愛に包まれてしまったのだった。同



時にムクムクと書きたい衝動(文欲)に動かされ、私は一心不乱に原稿用紙の罫目(ますめ)を埋めた。

書き上がった後に胸いっぱい広がつた幸せな気持ち。私自身のハートを形にしたら、薄いピンク色のマシユマロ、年齢を考えれば、グレートーンが少々混じったマシユマロだが、何とも甘い感傷に浸(ひた)ってしまったのだ。不覚にも私の目からは涙まで流れた。

十数年前にわが子を身ごもった時には、フリーランスの編集者になって二年目だったので、母になる幸せを噛みしめるといふよりも、仕事上でミスしてはいけない、私事(わたくしごと)で周囲の方々に迷惑が及ぶようなことはできないと、気負って走り続けてきた。

胎内の子供には「お母さんの働く姿、見ていて」なんていう威勢のいい声をかけ、元気なブレ・ママを気取っていた。自分には小さな子供が体の中にいるんだという充実感で、空気をいっぱい詰めたボールのように心が膨(ふく)らんでいた。

原稿用紙についた涙の跡を見ながら、私は自分が生み出した文章によって過去にタイムスリップし、幸せな気持ちを再び体験できたのだ。

書くってこんなにすばらしい。心が綺麗(きれい)に洗い清められる。魂が透明に澄んでくる。これが実感だった。

編集者&ライターとして仕事を続けてきた中で文章を書くことは、私の大切な仕事だっ

た。書くことで励まされ、書くことに支えられながら、前へ、前へと舵を取ってきた。専門学校で講師として文章執筆を教えてきた経験から、学生たちが文を生み出す過程で、自分自身に目覚め、それが契機となって生きかたをも変えていく様をたくさん見てきたが、私もまた文によって改めて自分の心と対面したのであった。

文章カラオケが心を癒す

しばらく甘酸っぱい気分には浸っていた私は、電話のベルで我に返り、仕事の手が疎かになっっていることに気づき、気分転換に傍らのラジオのスイッチをひねった。すると、耳に飛び込んできたのは女性ディスクジョッキーの歯切れのよい声だった。

「最近カラオケ文筆が若い人の間で人気なんですってよ」
え〜！ カラオケ文筆?! それって何？

聞き耳を立てると、

「カラオケは歌うことで気持ちが悪くなりますよね。歌っている人は、よその人がどんなふうにいるかなんて気にしないで、歌っているうちに自分の世界にのめり込み、そ

の結果、心すっきり、気分は明るくなります。それと同じように文筆を自分の満足のために書く人が多くなってきたらいいんですけど、

女性DJの話を要約すると、こんな内容だった。

聞くなり、ざっと鳥肌がたった。だってさっきまで私がこの身で感じていたことと同じ、文筆の精神的効果を話していたのだから。

それにしても文筆によって「心すっきり」「気分は明るくなる」って?! そして、文筆することが人気?! これまで一部の人の楽しみであり、書きたがる人はちょっとクラい人、変わった人と見られていたのが、カラオケと同レベルの大衆向け娯楽になってきたのだ、この文筆が。それが率直な感想だった。

あれ以来、私の心の中に「カラオケ文筆」というポップな言葉が根を下ろし、長く忘れられないものとなったのだ。

その後、「カラオケ文筆」は朝日新聞でも取り上げられたり、ファンタジー作家の久美沙織さんの書かれた『書きたがる人々』(角川書店)にも「文筆のカラオケ化」という表現があり、多分、出所は久美さんのご著書ではと推測する。

「カラオケ文筆」に少なからず衝撃を受けてから、間もなく二回目の夏を迎えようとして

いる。

世の中を見渡してみると、投稿ブーム、メールブーム、自費出版、おまけに最近は自分史を書く人が増え、それぞれ文筆形態に違いはあるものの、大雑把に言えば、文を書くことが、大ブレイクしている模様なのだ。

2 投稿ブームには理由がある

書かずにはいられない心



今や空前の投稿ブームと言われている。人気のテレビ番組が一つの火付け役になったのだらうが、純粹に文を書いて、それを読んでもらいたいという人、書いて、賞金や商品を得たかった人、プロへの登竜門とくりゆうもんと考えている人など投稿の思いは各人各様だ。

婦人生活社が発行している『プチタンファン』(婦人生活社)という育児雑誌では、読者の投稿欄こうらんが二十四ページもあり、そこには育児に明け暮れる主婦たちの悩みが毎号掲載されている。その内容は、かなりリアルで、胸を突かれるものも多い。

「もう、ウンザリ。とにかく離れたい、顔を見られたくない、お母さんって言われたい」

「人前で駄々だだをこねられたりするとよけいにかっかして、人目につかないところで思い切りスリッパでおしりをたたいて、足を蹴けつたりしました」

「こんな私が親、という子どもたちに同情すらします。子どもにあたりちらしても、子ども

もは『母』を求めて、手を伸ばしてきます。手を取りたくないのに、無視しても……。四年近くも子育てをしているのに、『愛』という感情は生まれずにいます」

女性ひとりが生涯で生む子供の数が一・四五人の時代に、住環境の悪い部屋で、社会との接触も少なく、行き詰まりそうな毎日を過ごしている母親たち。

全てが合理化され、コンビニエンスになっている時代に、子育てだけは依然として母親の手を経なければできない現実。

そんな辛く、重い気持ちと彼女たちは投稿という手段で訴えているのだ。

驚くことにはこの育児雑誌の編集部に寄せられた手紙は二万通にまでのぼり、さらに投稿文を集めた書籍が既に三冊発行されてもいるのだ。

「書かずにはいられないわ、という純粋な気持ちなんです。思いのままバーっと書いて、そのままではとても雑誌に載るとは思えない分量になってしまつて。でも本当の気持ちだから、書かずにはいられないのです」

「書かずにはいられない」

ひりひりした熱い思いがコップに注がれ、こぼれ落ちそうになって、書かなければ子供

と共に底の底に沈んでしまう。だからペンを握る。

自分対象に書く日記と違って、投稿は読まれるということを前提にしている。書けば、誰かに読んで貰える。辛い気持ちを聞いて貰える。孤独な母親たちにとってハガキ一枚を媒介にして、社会と少しでも繋がりたいという切実な思いもあるだろう。

事実、手紙の最後には、

「読んでくださってありがとうございます。私の今の気持ちを、誰か一人でも読んで、知ってくれたらそれだけで救われます」と書いてくる人が多いらしい。

一部ではファクション化、ブーム化しているようにも見える投稿だが、こんな使い方、こんな使われ方もあるのだ。

投稿が心を清めてくれた

昨年の夏、産経新聞で、盛り上がる投稿ブームを視野に入れてか、そのものズバリ「投稿」というテーマで一般から投稿を募集したことがあった。

その中で三十歳の男性がこんな一文を寄せている。

「だれしもが心の中に人に知られたくない闇やみ(の)部分を持っている。自分の経験や学びを投稿にするたびに、心の中の暗い部屋に灯がともされていく。部屋が明るくなることに、本当の自分が姿を現してくる。最初はつらい。

『こんなにも自分の心は汚れていたのか』と慄然とすることもある。しかし、次第に清められていく心の変化に快いものを感じるようになる。『なんだ。自分もいいところあるじゃないか』と自己信頼を深めていく(平成十年八月十四日朝刊)

文中の「次第に清められていく心の変化」は、投稿を経験した人に共通の快い体験だろう。書いて淀みを洗い、掃きだせば、心は澄みきるというのは、私自身も文章を書いていて常々感じることだ。

子育てに悩むお母さんたちも要は投稿するという行いの先に「心を洗い清めたい」心理が隠されているのだろう。もやもやが整頓されれば、心の中には希望や夢を描くスペースが生まれる。

埃がたまった部屋にいと、じっとり暗い気持ちになるから、悩んだら、部屋の掃除をまずしようという精神科医さえいるのだ。

あなたも今、心に悩みがうずたかく積まれているなら、精神をクリーンアップするために紙を広げてそこに気持ちを書いてみよう。

先に紹介した男性のように初めは思いがけない醜^{みにく}い自分に会おうかもしれないが、これも一度はくぐり抜けなければならぬ道だ。「いやだ、もう書きたくない」とブレッツシャーが高まったら、書くのを止めて小休止しよう。

考えては立ち止まり、考えては書く。今日書けなかつたら、明日書けばいい。ネバナライと自分を締めつけていたら書くのが苦しくなってしまうから、ノルマを課さない方がいいように思う。

心をリラックスして、自分なりのペースで書いて、納得がいった時点でポストに投函^{とうかん}する。何としても掲載^{けいさい}されたいという思い込みよりも、私のおしゃべりを聞いてといった軽さで、投稿を暮らしの中に取り入れてみることをお勧めしたい。

3 電脳文筆で自己表現

自分史を公開する人たち

投稿と並んで、今、世代を問わず人気なのが、パソコンで自分史を書くことだ。

リクルートが一年前に「自分史クラブ」というホームページを開設してから、注目を集め、現在約五千人が自分史を公開している。この圧倒的な数からも分かるように、少し前までは、定年退職後の方が人生を振り返りかえるためのものというイメージだったが、パソコンの普及で若い人まで、いや、むしろ若い人の間で自分史作りが流行しているのだ。

パソコンソフトにしても、質問形式で誕生や幼少のエピソードが掘り起こせるものまで登場。おまけにこのソフト、簡単な製本までやってのけるといふ。これは「自分傳説」というネーミングだが、名前からしていかにも若者向けで、奮っている。これでは自己アピールしたがり屋の近頃の若者に支持されない訳がないのである。

さらにインターネットの世界では、「ライティング・フォーラム」「本と雑誌クリエイター



ズ・フォーラム」など作品を発表できる文学サークルも存在し、そこでは人気のネット作家へのアクセス件数もかなりの数にのぼる。文を書く楽しみの一つは誰かに読んで貰えるというもの。ネット作家たちは書くこと、読まれること、この二本立ての自己表現を楽しんでいるのだ。

虚実入り交じりのネット日記

また、インターネット上の日記も人気で、現在でも国内だけで数千人分の日記が公開され、ホームページで『日記猿人』という人気ランキングができるほどだ。

日記は個人的なものだと思っていると、ここではその認識が揺らいでくる。商社マン、学生、主婦、風俗で働く女性……友達や知り合いでもない不特定多数の人の私的な生活が、堂々と白日の下に晒されているのだ。

内容は日常生活で感じたことや趣味、社会批判までいろいろ。紙に書くよりも手軽で気楽、友人と携帯電話でおしゃべりをしているような感覚が受けているのだが、公開日記に書かれていることが全て本音かという点、そうとばかりもいえず、ネット日記は読まれ

ることを意識した、虚実入り交じった新しい文筆のかたちだったりする。

パソコンビギナーの私には、ネット自分史、ネット日記も他の星の出来事に見えるが、世紀末ニッポンはこんなにもアチコチで作家が育っているのである。

文が苦手という思い込みを捨てよう

書くことの現場は目下、とても元氣、熱氣で溢れかえっていると書いてもいいだろう。

不況は底をついたと言われながら、なかなか明るい兆しが見えず、人の気持ちもくすみがちな今この時、書くことで自己表現をし、書くことで前向きな希望を見いだしている人たちが現実にはたくさんいるのだ。

しかし、その反面、重い文筆アレルギーを患っている人も依然多い。子供の頃に書いた作文のように採点される訳でもないのに、国語の時間のトラウマに未だに脅かされて、書くことを怖がっている人、知人に宛てたバーステーカードやハガキの文面を書くのに、丸一日かかり、遂には「これじゃ、ダメ」と電話ですませてしまう人が私の周囲には群れをなしているのだ。

なぜ、文を書くとなると、「私は下手だから……」「文才がないから……」としり込みしてしまうのだろうか。

私は書くことが苦手と思っている方にこそ、本書をお読みになったことをきっかけに、文章執筆の素晴らしさに目覚めていただきたいと願っている。

本書は文章執筆のノウハウを書いた本ではない。書き方に方法論なんてないというのが、私の持論なのだ。乱暴すぎる意見だろうか。

文体、表現、文法うんぬんよりも、頑固がんこなまでに「書けない」という心の中の垣根を取り払うことが先決で、書き方はその後についてくるものだと思うのだ。

それに、文章執筆の魅力は、ウマイ、ヘタを越えた、もつと奥深いところにある。文の巧拙こうせつばかりに気を取られていたら、それすらも気がつかないで終わってしまうのだ。では魅力とは何なのか。

本書では文を書くことは心を癒し、心を元気にするということを繰り返し書いた。事実、ペンを持って自分の心の底を掘り起こしてみると、「どうしよう、どうしよう」と悩んでいた問題への解決の糸口が見つかり、ひいては弱気に傾いていた生きかたさえ、変えること

ができるのだ。

もちろんそんな重い結果ばかりでなく、文筆はどこまでもクリエイティブな行為なので、書き続けるうちに、感覚が研ぎ澄すまされてくる。また、書くと頭の中でバラバラだった思考を整理することになるので、一時の感情に流されず、理性的に物事を処理することができるようになる。

それになんていったって書くことは楽しい行為だ。自分の感性にあつた表現、言葉を見つけた時の心のときめきは何にも替えがたい喜びだろう。

ただし、脅かすようだが、本気で文筆しようとしたら、ただ楽しいだけではなく、しんどさや苦しみも伴う場合もある。真つ白い紙の道を、自分の考え、ひらめきだけを頼りに手さぐりで突き進んでいくものだからだ。

だが、乗り越えた先には、達成感が、満足感が、溢れるような幸福感が心を満たすのだ。孤独でぼっかり空いていた心が癒されもするのだ。

書けば、見失っていた自分が取り戻せるのだ。

書けば諦あきらめかけていた夢すらも叶かなうのだ。

か あい おんな
書いて愛される女になる
しあわせよ
幸せを呼ぶライティング

発行——平成11年8月15日 初版発行

著者——^{もり みてき}森 美笛 <検印省略>
C Miteki Mori, 1999

発行者——中島省治



発行所——株式会社 日本教文社
東京都港区赤坂9-6-44 〒107 8674
電話 03(3401)9111(代表)
03(3401)9114(編集)
振替 = 00140-4-55519

組版——レディバード

印刷——東洋経済印刷

製本——徳住製本

ISBN4-531-06335-X Printed in Japan

乱丁本・落丁本はお取替えます。

定価はカバーに表示しております。

R <日本複写権センター委託出版物>

本書の全部又は一部を無断で複写複製（コピー）することは著作権法上での例外を除き、禁じられています。本書からの複写を希望される場合は、日本複写権センター（03-3401-2382）にご連絡ください。