

気持ちを表現する・伝える・届ける・受けとる

**おてがみじかんで
ほんの少し
心にゆとりを**

小森利絵

この本を手にしてくださった、あなたへ

最近、お手紙を書いたのは、いつですか？

私は先日お会いし、お手紙をもらったあの人へ、お返事を書きました。今は、対面で会ったりLINEで連絡を取り合ったりしつつ、お手紙でもやりとりをしている友だちに向けて、書こうとしているところです。そんなふうに、私の日常の中には、“お手紙というものがある時間＝おてがみじかん”があります。

思い返せば、今42歳の私が小学生や中学生だった1989～1998年頃は、お手紙も電話と同じ連絡手段の1つでした。電話は話す時間が長くなるほどに料金がかかるため、急用や短い用件以外はお手紙で連絡していたように思います。

それがFAXやポケベル、携帯電話、パソコン、スマホと、たった十数年の間にもさまざまな通信機器が登場し、普及し、連絡手段が激しく移り変わってきました。さらには、メールや掲示板、チャット、SNSのメッセージ機能、LINEといったソフトも登場し、だんだんと“連絡手段”というより“コミュニケーションツール”という要素が強くなってきた気がします。

私自身、お手紙でのやりとりにこだわり続けてきたわけではありません。そういった時代や通信機器の移り変わりに合わせて、お手紙からメール、SNSのメッセージ機能、LINEを使用するようになりました。掲示板やブログ、チャット、SNSなど、ネット上の広がり・つながりに夢中になっていた時期もあります。

そんな中でも、「+（プラス）お手紙」という部分は残っていました。「お手紙でのやりとりは大切だから残そう」と意識してのことではありません。気づいたら、自然と、お手紙でのやりとりも、私にとって大切な連絡手段・コミュニケーションツールの一つとして残り続けてきたのです。

それは、どうしてだったのでしょうか。

改めて考えると、ほかの連絡手段・コミュニケーションツールにはない魅力があったからです。

その魅力を一言で表現することは難しいのですが、

- 自分や相手としっかりと向き合える
- ゆるやかな時間をもたらしてくれる
- 時空を小旅行できる
- 想像と創造を楽しめる

……など、お手紙を書く時間は、私の日々や人生、人間関係に多彩な豊かさや楽しさ、何より“ゆとり”をもたらしてくれています。

私は2016年から、ゆるやかにお手紙を書く時間を楽しむ会「おてがみいと」やお手紙を集まって書いたりおしゃべりもしたりする「おてがみ部」の主催、お手紙がある暮らしを書き綴るコラム「おてがみじかん」の執筆（『関西ウーマン』で連載中）のほか、自治体や団体などからの依頼を受けて、お手紙や表現をテーマにした講座の講師を務めるなどしてきました。

しかし、そんなにお手紙をたくさん書いているわけではありません。お手紙でよくやりとりをしている相手とも、基本は「年賀状+お互いのお誕生日周辺の数回のやりとり」くらい。月単位でみると、0通から多くて3通と、ゆったり、スローペースなのです。まったく書かない月もありますし、そんな月が続くこともあります。たくさん書くことがいいわけではなく、日常の中に少しでも「“お手紙というものがある時間”があるかどうか」がポイントなのだと思います。

私が感じてきたお手紙の魅力について、少しでも共有できたらと思い、私の日常にある“お手紙というものがある時間”について書き綴ります。この本を読んで、「あの、元気にしているかな?」「あの人に改めて『ありがとう』という気持ちを伝えたいなあ」など、ふと顔が思い浮かんだ“あの人”にお手紙を書いてみようかなあと思っていただけたら嬉しいです。

小森利絵より

目次

はじめに
この本を手にしてくださった、あなたへ

1 ゆるやかな時間を体感

いろいろな「私は」を思い出す	P08
年に一度のやりとりが育む、つながり	P12
1通1通、知り合っていく	P16
誰かと一緒に、お手紙を書く	P18
お手紙を書き上げるまで	P20
<コラム>私の日常にある“おてがみじかん”	P26

2 時空を小旅行する

また、届く。このときめき感	P28
お手紙を、旅のお土産&思い出に！	P30
1年後の自分へのお手紙は言葉のアルバム	P36
“何か”が動き出す、出せなかったお手紙	P42
<コラム>文通相手を通して広がる世界	P46

3

想像と創造を楽しむ

目の前の季節をわかちあう	P48
無地の封筒に「日常のつぶやき」を描く	P50
バースデーカードをプレゼントに	P54
落ち葉で、秋のお手紙づくり	P60
<コラム>特別ではなく 普段着のお手紙を	P64

4

伝えないと、伝わらない

気持ちをやりとりする	P66
気持ちを具体的に伝える	P70
1枚に1話題の「ふきだしお手紙」	P72
余白に付け足す「はみだしお手紙」	P76
同じ今を生きる“誰か”と想いを贈り合う	P82

おわりに

この本を読んでもくださった、あなたへ

Letter Time

ゆるやかな時間を体感

いろんな「私は」を思い出す

「私は、本当は」という言葉が、心の中に浮かんでくることがあります。

私は、本当は……こう思っている。こう感じている。こんなことを考えている。こんなことを伝えたい。私は、本当はこうなのに。ぐっと抑えたり、隠したり、言い出しそびれたり。積み重なると、「私は、本当は」を失くしていき、自分自身さえも見失ってしまうような気がします。

「自分が、自分を見失う？」と不思議に思うかもしれません。

しかし、今、自分が思ったり行動したりしていることは、果たして自分がそう思っていることですか？ 中には「世間一般で言われているから」「みんながそうだから」「人に言われたから」「そう決まっているから」と、社会や他人の意見、理由はわからぬままに思い込んでいることもあるのではないのでしょうか。

私がそうでした。「書く」ことによって、「私は、本当は」をたくさん思い出し、その気持ちを認めることで、自分を取り戻せたように思います。

高校生の頃、亡くなった母の記憶に思い悩み、父親や親戚など血縁関係にしんどさを感じ、周囲からの「かわいそう」という同情に違和感を抱き、「どうして、生きているのか」「生きている意味があるのか」「自分は一体何者なのか」と悶々していました。自分が嫌いになり、生きていることがつらいとさえ思っていたのです。

そんな時、恩師にすすめられたのは、自分の気持ちと向き合うために自分のことを文章で「書く」こと。自分が感じたことや思ったこと、考えたことをただ書くだけです。しかし、自分をよく見せようとしたり、直視したくない気持ちを隠したりして、「私は、本当は」という気持ちが最初は書けませんでした。



私は...



私は

お元気ですか？

どんな毎日と
おすごしですか？

最近、どんなことに
はまっていますか？

私は元気です。

私は忙しいと思いつつも、
あれもこれもと漠然と頭の中だけで
「忙しい！」と思っているだけかもと
ふと思っています。

私は「草の辞典」を買いました。
公園や道端で見かける草花を
「知りたい！」気持ちか

私は、本当は……どう思っているのだろう。

こう思っている……本当に、そう思っているのだろうか？

自分の声に耳を傾け、気持ちを確かめながら、書いてみる。本当にそう思っているのかを確かめて書き直す。ひたすら、その繰り返し。

その作業は「みんなに好かれようと自分に嘘をつく」「結局は自分のことばかり考えている」など、自分が嫌だなあ、醜いなあと思っている気持ちを再認識することにもつながりました。時につらさや痛みも伴いましたが、書くことによってそれらの気持ちを言葉として自分の中から外に出せたからでしょうか。自分の中にそういった気持ちが存在していることを意識し、「そう思っていることは事実なのだから」と認められ、「それはそれで仕方がないこと」「いつまでも引きずってられない」「これから、これから」と手放せたのです。

それからは「私は私。それでいい」と、自分の人生を生きられるようになったように思います。

恩師に読んでもらうために書いていた文章は、お手紙を書くようなものだったのかもしれない。「こんな気持ち、誰にもわかってもらえない」と思いながらも、根底には「誰かに知ってほしい」「誰かとつながりたい」「あなたのことも知りたい」という気持ちがあったからです。

そこが日記とは異なるところで、「私」と「誰か=あなた」という関係性があるからこそ、「私は」を主語に書くことができたように思います。

お手紙は他の誰でもない、「私」が主語で、「誰か=あなた」に向けて書き綴るものだから。相手に向けて書きながら、自分自身とも向き合うことになり、いろんな「私は」を思い出せる気がしています。

年に一度のやりとりが育む、つながり

年賀状は書きますか？ 新年のごあいさつの方法として、対面や電話、年賀状、メール、LINE、SNS、さらにはZoomなど、さまざまなツールがあります。私は相手に合わせて、それらの連絡手段・コミュニケーションツールを使い分けていますが、今でもメインにしているのは年賀状です。

いただいた年賀状を見ながら、お一人おひとりに向けて年賀状を書く時間は、年末年始の特別な時間になっています。年賀状には一言ならぬ、二言三言も書こうと思うため、メッセージを考えるのに時間がかかり、年越しも、書きながら迎えてしまうくらいです（笑）。

この1年のさまざまな出会いやおもしろいご縁にときめいたり、振り返る中である人やその人の想いや心配りなどに改めて気づいたり、感謝の気持ちを改めて伝える機会になったり、長いおつきあいの方であれば、出会った日までさかのぼって思い出、今もこうしてつながっていることが嬉しくなったり。年賀状を書く時間は、慌ただしく過ぎる日々の中で、ふと立ち止まるきっかけを与えてくれるようです。

気づけば、年賀状だけのやりとりになっている人もいます。

年賀状のやりとりだけになっても、それがいい距離感の方もいますし、たった一言二言でも1年、2年と積み重ねるうちに深まっていく話題があったり、毎年「今年こそは会いたいですね」と書きながらなかなか会えずにいても、「やっぱり、今年こそは！」と十数年ぶりに再会したりすることもありました。相手の近況を知って、おめでたいことがあれば、お祝いを贈ったり、毎年届いていたのに届かなかつたら、心配になって連絡したり。

「もしかしたら、私が送っているから、それに付き合ってくれているのだろうか」と送るのを控えると、その方から届いて、慌てて送るなんてこともありました。

“年賀状のやりとりがあること”は、“つながっていること”だなあと感じるのです。



コロナ禍の2021年は年賀状を送ろうか、寒中見舞いにしようかを迷いました。

大変な状況の中、「あけましておめでとうございます」というお祝いの言葉を伝えることに、少しひっかかるものがあったからです。私が年賀状を送ろうとしている方々の中には、コロナ禍でしんどくて大変な思いをされている方がいるかもしれないから、手放しでお祝いの言葉を伝えてもいいのだろうか……など悩みました。ネットで検索してみると、同じように思っている人がいて、人それぞれ、さまざまな思いや考え、意見を持っていることが見えてきたのです。

結果的に、コロナ禍に限らず、毎年さまざまな出来事があると思いつき、年賀状を送ることに決めました。ただ、これまでの年賀状と変えたところがあります。それは「あけましておめでとうございます」というお祝いの言葉を書かないことでした。

「どうしようかな」と悩みながら、過去にいただいた年賀状を見て気づいたことがあります。それは、必ずしも「あけましておめでとうございます」というお祝いの言葉を入れている人ばかりではないということです。同時に、私はこれまで勝手に「新年のあいさつとしてお祝いの言葉を入れること」を必須条件のように、自分に課していたことに気づけました。

そのほかにも、「年賀状は年が明けてから書く」「届いた年賀状に対して送る」などさまざまなスタイルで楽しんでいる方々もいます。人それぞれ、自分の気持ちとフィットする方法やスタイルで楽しんでいるのだと思ったのです。

私にとって年賀状は儀礼的に書いているものではなく、相手を思い、心を込めて書いているものですし、自分自身が楽しんで書いているものだから。大切にしたいことは、自分の気持ちとフィットするかどうか。そうすることが、相手とちゃんと向き合うことにもつながっているのではないかと思いました。

このことは年賀状に限らず、さまざまな場面で言えることです。中には「自分の気持ちとは違うけれど、こうすることが好ましいから」という選択をせざるを得ない場面も多々あるでしょう。そんな中でも、自分の気持ちに少しでも近づけるためにできることはないかなど、模索していきたいと思いました。