

## MUG CUP Essay



辰巳 渚 Tatsumi Nagisa

家事塾代表

### パソコンと鍋磨き

家事塾という組織活動を始めた最近でこそ人と会う仕事が多いけれど、私はもともと孤独にパソコンに向かう仕事が多かった。

マーケッターとライターふたつの仕事、どちらもフリーで働いていたので、打ち合わせのほかは、家の仕事部屋で、ひたすらパソコンに向かう。企業へのプレゼン資料を作りながら力技で提案に落とし込もうとしたり、エッセイを読み直して「我ながら独創性がない」と落ち込みながら、最初から書きなおしたり……。好んで一人で働くスタイルを選んだのだが、一人で煮詰まると逃げ場がない。

仕方なく仕事部屋からのっそり出てきて、キッチンをうろろしながらそのへんの物をつまんだり、リビングルームの乱れたクッションを直したりして、気分転換を図る。だがそれも、限度がある。

そんなとき、最後の手段は鍋磨きだった。

えいっとエプロンをかけ、腕まくりをし、ビニール手袋をつけ、具合よく焦げつきのある鍋を取り出す。クリームクレンザーをスポンジにつけ、ごしごしとこする。鍋磨きは、手首の仕事ではなく、腰の仕事だ。上半身を腰の力で使いながら、ごしごしとスポンジを使う。ごしごしとまぐ力が入ると、ステンレスの鍋からだんだん焦げつきが取れていく。クレンザーの泡の間からびかびか光る面

## 煮詰まったときの家事？



が見えてくる。

どうしても落ち切らない、点々と残る焦げは、指先に力を入れてきっちり落とし切る。片手鍋ひとつを磨きあげる頃には、頭は鍋磨きに集中し、身体は血のめぐりがよくなって熱くなっている。「できた！」と水ですすぐときには、気持ちはすっきり。

そして、「さあ、仕事」とエプロンを外しつつ、仕事部屋に戻るのである。すると、先刻までの私のじたばたはどこへやら、さくさくと仕事が進みだす。

煮詰まったときの家事。そういう話をしていると、よく出てくるのが「わかるわかる。私は片づけたくなる」といった話。仕事で煮詰まると、えいっと部屋を片づけだす。部屋が片づくにつれ、仕事も整理できてきて、きっちりモードが切り替わる。

仕事のできる人ほど、そんな奥の手がある、というと自画自賛になるのだろうか。

### 引きこもりと洗濯

家のコトと書いて「家事」と読む。家事は炊事洗濯掃除といったいわゆる「主婦の仕事」だけではない。家でしている、すべての営みが、家事なのだ。家事はあらゆる世代、あらゆる人にとって、ほかならぬ自分の生の営み。

家事には、煮詰まった頭をニュートラルに戻す力がある。それは、身体を使った生の営みだからなのではないか。頭だけで考えようとする現代人の私に、「人は頭だけでは考えられないだよ。手と身体こそが、考える源なのだよ」と、家事は教えてくれる。

このことに気づききっかけになったのは、20代半ばのことだった。

当時、勤務先の仕事があまくこなせず、自

信を喪失していた。同期のみんなが企画をどんどん通して、自分の仕事をしているのに、私の出す企画はNGばかりで、与えられた仕事をこなすしかない。それだけでなく、失敗続き。ちょうど、プライベートでもトラブルがあり、心身ともに氣力を失って、会社に行くことができなくなった。

電話に出るとじんましんが出、電車に乗ると吐いてしまう。辞表を出して、一人暮らしの家で、ひきこもった日々を過ごすことになった。

一人暮らしだったから、お腹が空けばごはんを炊かないと食べられない。布団を敷きっぱなしだと固くなるので、お陽さまが出たら干して、シーツも洗濯しようと思う。

シーツを洗濯すれば、手は「冷たい」と感じ、外に干せば陽に当たった皮膚が「あったかい」と感じる。

心身が衰えてしまったとき、仕方なくやっていた家事が、私の動かない身体を動かし、縮こまってしまった心を動かしてくれたのだ。何も感じられなくなった心、何も考えようとしないう頭を動かしてくれたのは、生きる営みである家事だった。

### 家事塾の活動

私は、マーケッターとして、バブル景気以降の閉塞した世の中で、人は何を求めているのかを考えてきた。この時代に生きるひとりの女性として、そして子育てをする母親として、私という個人は、何によって確かな存在になれるのかを模索してきた。

その答えが、家事塾の活動であり、その理念に掲げる「家のコトは生きるコト」だ。

年間自殺者3万人といわれ、子どもは引きこもりやいじめに苦しみ、母親は子どもをどう愛せばいいのかわからなくてネグレクトする。働く意味も、生きる意味も、よくわからない。誰も教えてくれない。そんな悲鳴が聞こえるような世の中だからこそ、あたり前に日々の家のコトに基づいて生きる確かさ

を、何よりも取り戻さなければならないのだと思う。

自分の布団を整えて、その布団に寝るときの「ああ、気持ちいい」という充足感。冷たい水でお皿を洗うとき、手が冷たいと感じるとき、「確かに私は、この身体をもってこの今というときを生きているんだ」と感じる実感。大切な家族のために料理を作った、家族が「おいしい」と笑うときの「私はこの人たちを喜ばすことができる存在なんだ」と安心するような満足感。そんなささやかすぎるほどささやかな日常の実感は、積み重なって、ほかの何からも得られない確かさとなる。

この確かさがあって、初めてさらに上をめざす努力ができ、氣力がもつのだと思う。

今の人たちに、そんなことを伝えたい。その思いで家事塾を続けている。

最近、とくに力を入れているのが、ジュニアから新社会人くらいの青少年の、自立のためのプログラムだ。この話、しだすと長くなるのでやめておこうが、つまりは、この時代にこそ、親以外の大人が責任をもってかわり、一人の人格を一人前に仕込むステップが必要なのではないか、という思いが、家事塾の活動を通してますます強くなっているのである。

かつては、丁稚奉公であれ企業への就職であれ、掃除や主人のお伴から仕事が始まり、半人前が一人前に仕込まれた。それは、親の役目とは違う、必要な役目だった。

家事塾がそれを、という、ずいぶん大風呂敷だけれど、そのくらいの気持ちで取り組んでいる。



### PROFILE

辰巳 渚 (たつみ・なぎさ)

1965年福井県生まれ。マーケティング雑誌の記者、書籍編集等を経てフリーのマーケティングプランナー、ライターとして独立。2000年に著書「「捨てる」技術」(宝島社新書)が100万部のベストセラーに。2008年から家事塾を主宰。