

今回、総合実習の一環として若草病院の「写真ワークショップ」に参加させていただいたことは私にとって本当に貴重な経験となった。

講師・小林さんの「自分が美しいと思った風景がいちばん美しい」というお言葉が本当に印象的で、お陰で自分の心に任せて感性で撮影することができた。きっと、メンバーの皆さんも同じ気持ちであったように思う。「写真」という手段を通して自分の心を表現することができるのだということを強く感じた。また、自分の撮った写真は決して他人から否定されないということで、メンバーさんが素直に自分の気持ちを表現できる場の提供に繋がっている感じが感じられた。考えてみれば、私たちは普段、他人から意見されることなく正直な自分の気持ちをストレートにぶつけることのできる機会というのがとても少ないように思える。だから、こうしてひとつの写真を通してお互いの意見を認め合える機会というのはとても貴重であると感じた。また 1 枚の写真を通して共通の話題のもとでお互い語り合えることも、生き生きとしたコミュニケーションに繋がっていると感じた。

お話をさせていただいたメンバーさんは皆、写真を撮ることを「楽しい」とおっしゃっていた参加の頻度はそれぞれで異なるものの、この活動がメンバーさんたちの日々の楽しみであり、生きがいのひとつともなっている感じが感じられた。精神に疾患を持つ方のなか



には、社会との関わりを避け、自分の殻に閉じこもってしまうような方も少なくはないと思うが、このように楽しみや生きがいを持つことで、人生の目標を見いだすことができ、前向きな日常生活を送ることに繋がっていくのではないかと感じた。

私自身、宮崎の町を散策しながら写真を撮り、新たに発見することが多かった。例えば、花壇に咲いている花を一輪だけ写真に収めることでまた違った味があることや、フェニックスの木を下から撮ることでより雄大な感じが感じ取られることなどである。散策を通していつもとは違った角度・視点から風景を眺め、そのものの持つ新たな美しさに気づくことも写真撮影の醍醐味であると思った。メンバーさんたちのリラクゼーション効果にも繋がっているのではないだろうか。町並みに加え、自然に咲く花や山や川などを撮ることができるのは、宮崎という土地の大きな利点であるように感じられる。単に写真を撮るだけではなく、自分たちの住む「宮崎」という町について再発見するという意味でも、この写真ワークショップは重要な意味を持っていることを実感した。

また、今回の写真ワークショップで、講師・小林さんとメンバーさんたちがお話をされている様子を拝見し、相手の言葉を受容・共感の姿勢で受け入れることの重要性についても学ぶことができた。小林さんは、メンバーさんの話に対し、必ず目を見ながら、相槌を挟みながら笑顔で対応されていた。私も今回、多くのメンバーさんとお話しをさせていただいたが、中にはコミュニケーションが困難な方もいらっしゃり、お話をしながら戸惑ってしまうようなこともあった。しかし、相手の言葉を理解しようとする姿勢でいることが大切だと感じた。言葉だけでなく、アイコンタクトやタッチングといった非言語的手段を用いることもコミュニケーションにおいて重要であることを学んだ。

「ひと旅行してきたようだ！」それが最初のワークショップに参加した後の感想でした。自分が生まれ育って、よく知っていると思っていた街それがカメラを片手に一步踏み出した瞬間から、普段見ている木や建物、路地が全く知らない表情を見せ始めました。私はワークショップの時間、知らぬ間に日常から非日常へワープしていました。参加者とも、初対面にもかかわらず、気心の知れた長年の仲間のような雰囲気を感じました。

見守るようにいてくれる小林さんや、一緒に撮っている仲間がいるという、安心感は終始居心地の良いものでした。

自分ひとりだけでは、きっと恥ずかしくて街なかでカメラ片手に、地面に、空にむけて、奇妙な格好をして四方八方レンズを向けることなんて出来ないかもしれない。でも一緒に撮っている仲間がいることで、その壁を越えていけます。

自分の内にある、自由に羽ばたいて、撮りたいままに心のままにシャッターを押すことを望んでいる自分を後押しすることができました。

自分が街中を散策する中で見つける、面白いもの、美しいと思うもの、なぜか心惹かれるものを、見たいものを見たいだけ見てシャッターを押す。時おり、ぼーと、たたずんではその瞬間を感じるままに感じる。



雲の切れ間から、お日様が顔を出す瞬間、ほほに触れる陽だまりのような暖かさを感じて目を閉じる。そうやって、心のままに自由に歩き回っていると、まるで心の底が、深呼吸しているような気持ちよさを感じました。

カメラを片手に街を歩いていると、2時間はあっという間に経ちました。自分が日頃見ている視線から、レンズという目を通して世界をのぞくと、そこには私が全く知らない世界が広がっていました。

その世界は、広い奥行きをもっていて、色あいも何倍も濃くて、私はレンズを通してみた、普段自分が見ている世界とは異なるその色彩の鮮やかさに、心から酔いしれました。と同時に、それぞれの参加者が撮る視線の多様さに、非常に刺激を受けました。

また、街を散策したあとに、それぞれの撮ってきた写真を互いに見合うことは、第二の目からうろこの体験でした。自分の写真を、参加者と共有して見ることは、自分が気付かなかった自分を発見することの連続です。他の参加者が、自分の写真をみて、「これいいね～！私これが好きだな。」とか、言ってもらえると素直に嬉しいですし、また、自分がなんでもないと思っていた写真を、「この角度面白いね」と言ってもらうことで、人によってそのいいと思う捉え方が異なることの面白さを知りました。

人が、自分の写真を通して、その人を投影させ、そこから何かを感じ取ったり、逆に私が、他の人が撮った写真の中に、自分の中にある似たような匂いを感じたりもします。そうやって互いに撮った写真を見せあうことで、多くの発見と感動がありました。

ああ自分でこういう人だったのか、こういう見方をするのかと、長年生きてきて知らない自分に自分の写真と他者の写真を見ることを通して、たくさん出会うことが出来ました。

小林さんが、何度もおっしゃっていたことでもあるのですが、本当にそうだなと思った

ことがあるので最後に一言。

それは撮った写真に失敗した写真なんてなくて、そのどれもがそのひとらしい写真だということです。

それぞれの写真をひとつずつ見ていくと、意識的な自分（日頃自分が自分と思っている自分）と無意識の自分がひょっこり、ぽこぽこ顔を出します。

写真って、なんとも奥が深い～んです。

このような想像を超える面白素敵な時間を共有できたことに感謝。私自身このような機会に、偶然の出会いから巡り会うことができ自分の内に新しい風をふかせることが出来ました。