

エッセイ

"How can I overcome this obstacle?"  
— 英語授業の隙間で「眠気」について問う —

高橋 すみれ  
日本福祉大学 非常勤講師

"How can I overcome this obstacle?":  
Posing a series of questions about "irresistible drowsiness" in English classes

Sumire TAKAHASHI  
Part-time Lecturer, Nihon Fukushi University

Keywords : essays in idleness, 英語授業でのレクリエーション活動, 授業日誌と個人間/個人内コミュニケーション,  
コーピング, 教室における語りと時間

このエッセイは、あるクラスでの試みを軸に、日本福祉大学での英語授業の時間内になされた「抗しがたい眠気」に関わる筆者と学生の言葉のやりとりを綴り、それをふりかえる記録あるいは回想として書いていくことにする。2013年度前期に筆者が本学で担当していた英語授業では、クラスによって授業のメインとなる活動（講義、およびその講義内容に基づく個別作業やグループワーク）の後に幾分時間に余裕が生じるときがあった。そんな時間に、ちょっとした話題を提供したり、小さな課題を学生に与えたりできる機会がある。そこで「何を、どこまで、どのように」話すかはクラスやその日の状況に応じてその場に合わせる決めていくため、このようなやりとりはテーマに基づいた教育活動というよりは、雑談の部類に入るだろう。ここに書かれている教室での活動自体、こうした授業時間の「内」に行っていたことではあるが、シラバスに書かれた授業計画の「外」にあるものだ。ここに記すのは、そのようなどちらつかずの中

途半端な部分を書くことでやっとかたちが見えてくるような言葉の軌跡と、そこにある「学び」の意義について筆者個人がめぐらした思いにすぎない。とても授業のプロジェクトの成果や実践の報告と名乗れるようなものではなく、英語学習や言語習得において何らかの教育法や知見がもたらす有益性を証明しようというつもりで書いたものでもない。それでも、この文章を書くことで読者の方々と共有できるものがあるならば幸いである。

#### 1. 4月8日（授業初回）のアンケート

筆者が日本福祉大学で担当した今年の1年生向けの英語授業では、前期開講時のアンケートの最後に「大学生活1年目で不安に思っていること」を書いてもらう欄を設けていた。「これまで自分にとって英語とはどのようなものであったか」、「このガイダンスで話した授業内容や指針を理解できたかどうか/不明に思われた点」を問う欄に続いて4問目で以下のことをたずねている。

4. 大学生活1年目では、不安や困難に出会うときが少なくないと思います。午前中の英語の授業をずっと受講していく中で、またこの授業にかかわらずとも、これから大学で学んでいく中で、不安だと思えることがあれば書いてみてください。可能であれば英語の素材を時々紹介し、授業で扱える範囲・コメントで答えられる範囲で何か答えられたらと思っています。また、授業期間中も何かあればご相談ください。

読者の方々が仮に今大学1年生であったならば、あるいは、大学1年生の頃には、ここでどういうことを書いていただろうか。それぞれ程度の違いはあれど、初年次に大学生は大きな生活環境の変化を体験することになる。大学での授業だけでなくサークル活動やアルバイト、初めての一人暮らしなどの間で、もがきながら自分なりに新たな生活様式に慣れていく時期でもある。そうした生活の疲れから登校が憂鬱に感じられる時間帯の一つが、初年次の英語授業がある、週はじめの午前中であるように思える。私自身も学生時代は出席するにしても欠席するにしても遅刻するにしてもこの時間帯に爽やかな気持ちで起きていられた記憶がないのだが、英語に苦手意識を感じている学生にとって初年次必修の英語授業の時間はより一層憂鬱なものだろうと想像できる。

学生たちの「不安」を解消できるような答えを私が返せるわけではないが、少なくともこれから始まる生活に先立つその感情を教員の立場から受けとめることはできるかもしれない。そうすることで今自分が困っていること、悩んでいることを誰かと共有するという選択肢の存在や、その可能性の小さな糸口を前もって示しておくことが、少しでも学生の感じる心の負担の軽減につながるよう願っている。

さて、いざアンケートへの学生の書き込みを見てみると、「大丈夫です！これからお願いします!!」「英語は大の苦手ですが、頑張ります！」という意気込みを書いている学生もいれば、「外にあるバスケットボールのコートは自由に使えるんですか？」など、これは果たして不安なのかと首を傾げてしまうような質問<sup>1</sup>が書かれていることもある。そして、新たな人間関係や学習環境についていけるのかという不安、これまでの経験から抱えている恐れ、自分の能力が至らないのではないかという自

信のなさを、それぞれ素直に綴っているさまざまな学生の言葉にも出会う。

このような設問をアンケートに挙げたのは昨年の2012年度からだが、実際に授業運営をする中で「英語の素材を用いて」学生の不安に応えていくことはなかなか実現できなかった。アンケートにコメントを書き込んで学生に返したり、授業での挨拶のついでに生活に関する話題を提供したりするのを日本語で行うのに手一杯で、「英語を使った活動」の中に学生の関心事を計画的に取り込んでいくのにはいまだに力量不足であると実感している。

そんな中、気になっていたことがあった。特に月曜日1限目のクラスでは、先述のアンケートの4問目に「授業中のいねむり」「難しい授業で起きていられるかどうか」「朝が弱くて心配」というような、朝や授業中に特有の強烈的な眠気に関する不安を回答しているものが多く見られた。週明け最初、それも1限目ということで不安もいっそう強いのだろう。昨年度の同時限の授業アンケートでも同様の傾向があったのを思い出す。

今年度筆者が担当した初年次前期の英語授業では、サブテキストの自主学習に基づく小テストと、英語を用いて「気持ち」の表現について考える講義・グループ作業を行っていた。この月曜1限のクラスでは、運よく上記の授業活動後に5~15分ほど時間を得られることがあった。こうした授業内の「隙間時間」は、展開のしかたを半ば状況に任せつつ、「抗しがたい眠気」について学生と継続的に話題を共有していくチャンスを与えてくれた。

## 2. 4月29日(4回目)

2011年度から、筆者の担当するこの時限の授業では開講中にレビューシートと呼んでいる用紙を教室でそれぞれの学生に用意し、教員と学生間の確認や連絡に役立てている。一つには小テストのスコアや出欠を学生各自が目で見管理できるようにするためだが、合わせて授業の最後に「その回の授業で自分が学べたことを一言」書いてもらうための欄を設けている。しかし実際のところ厳密にこの条件通りに「学べたことを一言で」書いているものは珍しいほうで、「一言」どころかわずか2cm幅×渡り8cmほどの欄に細かな字で4行や5行、時には6行にも及ぶコメントを熱心に書き込んでいるもの、一見その回の授業と関係ないようにも見える日常的雑感や教員へのメッセージを綴っているもの、そうしたさま

ざまなことを英語でも書いているもの、「\* \*のイラストを描いてみました！」と絵を添えてあるものなどもあり、学生それぞれのスタイルや癖のようなものが次第に見えてくる。授業後にこれらのシートをチェックして私からもコメントを書き添え、こうしてフィードバックされたものを次の授業時に学生たちは手元で確認する。このように開講中にレビューシートが私と学生との間で往復していくのだが、回を重ねるごとに学生それぞれの個性を持った像が徐々にくっきりと感じられる一方で、彼らが感じていること、考えていることに変化があり、揺らいでくるといふ軌跡があるのもわかる。それは何とも不思議な感覚なのだが、そこにそれぞれが「生きている」が見えてくるような気がして、改めて貴重に思うのだ。

4回目の授業の日、授業のメインとなる作業が終わり、レビューシートを書いてもらう時間に少し余裕があった。このような「隙間時間」ができた時のために、レビューシート上には先に触れた「学べたこと」のコメント欄の右隣に、渡り4cmほどのスペースでAnswer欄というものを設けている。ちょっとしたクイズを出したり、その日の講義内容の理解を確認したり、小さな課題を出し

たりして授業の時間配分を調整するのに役立つ。

コメント欄を書き終えた学生から、「先生、右の欄には？」という声が上がったとき、ふと例の「眠気」の話題が私の頭をよぎった。そこで、学生各自に以下の質問について「自分が思いついた答え」を書きこむように案内した。

「皆さんが、私のような先生の立場にいて考えてみてください。学生から「授業中どうしても寝てしまうんです、どうしたらいいですか？」と聞かれたとします。皆さんだったら、どう答えますか？」

### 3. 5月20日(6回目)

そこで回収できた学生たちの答えをタイプして印刷し、翌々週の6回目の授業最後に、改めて学生に配布した。その多彩な答えのコレクションが資料1にある。私自身も思わず興奮して同プリントに書き込んでいるように、このような機知に富んだ答えを授業最後のほんのわずかな時間で書き出せる学生たちのユーモアセンスにはやはり感心してしまう。これらの回答を一覧したところで、残り15分ほど、資料2のプリントを介して話題を広げてみようとした。

Q. 皆さんが先生だとして、学生から「授業中どうしても寝てしまうんです、どうしたらいいですか？」と聞かれたとします。どう答えますか？

(Imagine you were a teacher, and asked by your student,

"I cannot help falling asleep during the class. What should I do about this problem?"  
— then, what would you say to the student?)

—という質問をしましたが、皆さんの答えが予想を超えてはるかに素晴らしいもので、載せました！

あんなに短い時間にこれほどとんちの効いたことが書けるなんて、感心してしまいます。

- ・一分ごとに「正」の字を書き足していくと目が覚める！
- ・こめかみをぐーっと押す！
- ・授業前に寝てろ。
- ・寝ていいですよ。評価下がるだけですから。(ニッコリ)
- ・寝てもいいよ。
- ・寝る子は育つっていうけど、今は頭を育てる時間だよ、Let's English
- ・前の日、早く寝て、朝ごはんをたべてくる。あとは根性です。
- ・少しだけ寝る！そしたらスッキリする！
- ・早く寝ようか、でもまあ、ねむくならないような授業を考えるね
- ・いつもより30分でも早く寝るとちょっと違うかもね！
- ・前日の夜、早くねてください。それでもねむかったらねててください。でも授業が分からなくても自己責任です。
- ・カフェインの多いコーヒートか、飲んでみたら？
- ・パーロー(新一風で)
- ・眠たくなったら挙手して下さい。顔にムヒをぬってあげましょう。
- ・ミンティアや体をつねる、汗ふきシートなどを使って、目を覚ましてください！！
- ・良くないことだけど、眠いまま授業を受けても頭に入らないから仕方ない！ただ、勉強を怠るのはダメ！
- ・シャーペンを自分の真下に置いて、ペン先を自分の方に向けてみなさい！！
- ・(自己管理やから、何も言わない！:)
- ・油っぽいものを食べるとねむくなるので、揚げ物はさけて下さい。
- ・ねてたらオレが起こしたるわ！
- ・夜早くねて下さいね！
- ・ペンで手を刺していてください、と言う。

資料1

⇒さて、皆さんの素晴らしい回答を一覧したところで、ふたたび質問です。  
なぜ、人は悩みごとがあるときに、人に相談したいと思うのでしょうか？

⇒皆さんの中にも、こんな悩みを持っている人がいるかもしれません。

実は、「現代の」「最近の若い者」である皆さんたちだけではなく、すごく昔の時代の人も同様の悩みを抱いていたことが、有名な本に書かれています。  
その英訳バージョンを添えますね。

A certain man once asked the High Priest Honen, "Sometimes as I am saying the *nembutsu*, I am seized by drowsiness and I neglect my devotions.

How can I overcome this obstacle?" Honen replied, "\_\_\_\_\_."

This was a most inspiring answer. Again, he said, "If you are certain you will go to heaven, you certainly will; if you are uncertain, it is uncertain." This too was a sage remark. Again, he said, "Even if you have doubts, you will go to heaven provided you say the *nembutsu*." This too was a holy utterance.

⇒さて皆さん、新たに質問です。

Q1. Who do you think wrote this article?

Q2. What do you think Honen said?

皆さんが思うところの答えをシートのいちばん右の欄に書き込んでみてください。

資料2

「皆さんのアイデアを見ていると、自分が思いつきもしなかった答えがたくさんあって、はっとしてしまいます。こんなに答え方があるんですね。一方でふと思うのですが、なぜ人は悩みごとがあるときに、誰かに相談したいと思うのでしょうか？ ちょっと考えてみてください。」——1分ほど問を置いた。このとき学生たちがどう考えたのかも聞いてみたけれども、次の話題に続けたい思いもあり、このように話した。「たぶん、人によって、悩んでいることや、それを人に話す「意図」にもいろいろあるんだと思います。ただ、誰かにその悩みを話す、という行いについて一つだけ言えることがあるなら、その行い自体が「自分一人だけでは抱えきれなくなった」ということの表れなんじゃないかなと思うんですよ。」

このとき私は、この質問に「気持ちを言葉にする」というこの授業のテーマを意識していたのだと思う。講義で扱っている「気持ちを言葉にして表す」こと、そうすることで自分の状態を知ることや、他の人に自分の状態を知ってもらうことの意味は、私たちが「生きる」中でこそ実感されるものだ。その人の意図がどうであれ、気持ちが言葉として発される瞬間に、それはもうその人の内に発されない状態には留めておけないものとなっている。この一つのステップが踏まれることで、これまで自分の内側に抱えてきた混沌としたものを形にして他者と共有し、それまでの段階では自分にも相手にも選択することさえできなかった道に行為を連ねていくことができる。あるいは、状況に追い込まれたり、それが共有されるべき相手に出会ったりする中で、そうせざるを得ない時が訪れるのかもしれない。このクラスを受講している中にはたとえば心理カウンセラーを目指す学生も多いが、こうして見えてくる日常的な現象の中に働いている力は、このような職業を介してなされている営為とは何か、という根本的な問題にも通じるものがあるように思う。カウンセリングの場で言葉が交わされるという行為にも、相手の打ち明けた問題に対する解決策を指南するということにとどまらず、こうして何かを分け合うことで、本人の心の負担を軽くするという意義があるように。

さて、そこから何とか英語活動にリンクさせようと、半ば強引に素材を導入する形で話題をつなげた。「だからこそ、言葉を介してその思いが「自分だけのものではない」ものになるのに、癒されることがあるのかもしれない。たとえば皆さんも、授業中にうっかり寝てしまっ

て、後ろめたい思いをしたことや、「何だ、最近の若い者は！集中力が足りん！」とか言われるんじゃないかと内心びくびくしていること、ないですか？ 実は、皆さんのような「現代の」「最近の若い者」だけではなく、すごく昔の時代の人も同じような悩みを抱えていたんですよね。とっても有名な本にこう書かれています。」このように案内し、資料2に掲載したある本からの一節を指した。以下の部分まで読み上げ、おおまかに文のつくりを解説しながらその意味を共有していった。

A certain man once asked the High Priest Honen,  
(ある人がかつて法然上人に聞きました  
"Sometimes as I am saying the nembutsu,  
「時々、念仏を唱えているときに、  
I am seized by drowsiness  
眠気にとらわれてしまいます  
and I neglect my devotions.  
そして、念仏に専念するのを怠ってしまいます。  
How can I overcome this obstacle?"  
どうしたらこの妨げを乗り越えられますか?)

資料2にあるこの日のプリントでは、この後二つ質問を用意していたが、ここまで話したところで残り時間が5分程度であったため、一つ目の質問のみを学生に投げかけ、レビューシートを書いてもらうことにした。

「この文章を著したのは誰だと思いますか？ (Who do you think wrote this article?)」

#### 4. 5月27日(7回目) - 6月3日(8回目)

その次の週の最後もメインとなる授業活動をひと区切りしたところで15分ほど時間に余裕があったので、資料2のプリントをもう一度配布し、前週に導入した記事の "How can I overcome this obstacle?" の問いまでの部分をもう一度読み上げ、ここまでの内容をふりかえった。そして先週のクイズ "Who do you think wrote this article?" の正解者がいなかったことも告げた。「「親鸞」って書いた人も多かったけど、残念ながら違うんですよね。」と話す中、教室内のところどころで「えーっ」という声やどよめきが起こる。クラスの過半数(15名)が法然の弟子の「親鸞」の名を挙げていたからだろう。他にも「道元」「福沢諭吉」「夏目漱石」「宮沢賢治」「ビートたけし」「尾崎豊」などの名が挙がっ

ており、「分かりませ～ん！」とギヴアップを宣言するもの、「誰だ...?」と思案に暮れる中で思わず漏れた心の声を書き添えているものもあった。

まだこの文章の筆者が誰かということは隠したまま、その先の展開を少しだけ学生に案内することにした。「ある人」が法然上人に問いかけた "How can I overcome this obstacle?" の問いの後の展開を、資料2のプリントでは一部伏せて載せている。まずはこちらを板書した。

Honen replied, "\_\_\_\_\_."  
 (法然は、「\_\_\_\_\_」と答えました。  
 This was a most inspiring answer.  
 これは、とーっても心に響く答えでした。)

「most～は最上級の形で使われるように、その答えにある inspiring, つまりはっとさせる、心に訴えかける性質のすごさを強調するものになっています。では、法然上人が答えた、そんなすばらしい答えって、どんなものだと思いますか?」と話し、資料2のプリントにある二つ目の質問をこの日の課題とした。「法然上人は何て言ったと思いますか? (What do you think Honen said?)」とプリント上では書いているが、今ここにいる学生自身の想像力やユーモアを駆使して、オリジナリティを活かした形で書くようにすすめた。そのほうが数倍面白くなってくる。

この学部の初年次の英語クラスではレベルごとのクラス編成がなされていないため、一クラスの中にも英語での文章表現が得意な学生もいれば、英語の基礎的なところから自信がない、どうやって英語の文章を書いていいのかわからない、という学生もいる。作文指導のアプローチにもいろいろあると思うが、ここではそれぞれにできる範囲で学生の想像力を活かして英文を作ることを重視し、次のように案内した。

以下の1)～3)の選択肢を挙げ、今の自分の考えをAnswer欄に書き込んでみるよう指示した。

- 1) アイディアが浮かんで、それを今英語で書ける人は、ぜひ英作文として書き込んでみて。
- 2) アイディアが浮かんでいるけれど、「この表現を英語でどう言ったらいいのかわからない」と思う人には、英文を作るためのヒントを出しますので、

Q-学生の質問/T-教員からのヒント (tip)	
Q. 「眠いことを忘れる っってどう表現するんですか?」	T. ...を忘れる (forget) のあとに、その目的語 (「忘れる」対象) として、文中でも使われていた「眠気」を入れるのはどうでしょう。
Q. 「ねむいので起きてもらえない は?」	T. 高校の時に習ったかもしれない too～ to... (あまりに～で、...できない) を使ってみるのも一案です。英語の型のヒントを出すので、次回までここを埋めるかたちで書いてみて!
「_____ too _____ to stay awake.         私 (or 私たち) は _____ である あまりにも 眠い (形) 起きているには	

資料3

自分が書きたいことについての質問を書いてみて。

- 3) 今日中にアイデアを出すのが難しい、次の週末までに考えてくる、という人は、今日はその旨を一言書いておいて、楽しみにしています。

1) を選んだ学生の英作文には指示代名詞の混同 (たとえば伝える相手 "you" の行いについて言うときに "he" や "it" を使っている場合など)、動詞の活用や時制、前置詞や冠詞の扱い、その他のスペリングミスなどについて赤で添削を書き込み、次回およびその次の回到シート上で確認を重ねた上でエントリーしてもらうことにした。2) を選んだ学生に対しては、できる限り学生のアイデアを「英語の文章として形にする」ことを目指し、資料3のようなヒントを欄の脇や付箋に朱書きし、そこへの学生の書き込みを確認してエントリーした。3) を選んだ学生についても1週遅れで上記の1)・2)同様に対応した。

この日に欠席した学生に対しても翌週8回目の授業の最後に再度この作文課題の概要を案内し、新たに参加を呼びかけた。その間にすでに確認や作品エントリーを済ませてしまっても、新たに異なるアイデアを思いついてシートの脇に書きつけている大いに意欲的な学生もいた。

## 5. 6月24日(11回目) - 7月1日(12回目)

2011年度頃から、このように「ネタ形式」で学生の英作文を集めて投票を行い、グランプリには「英語圏の座布団」としてクッションを進呈するという「大喜利大会 (Genius Contest)」を授業内で開催している。レビューシートを介して学生への確認をした上で、学生からエントリーされた作品集を資料4のように番号を付してプリントした。こちらをもとに、11回目の授業の最後に投票してもらおうと思ったが、この日は予想外に欠席

- Honen replied, ...
1. "It is splendid of you to think so."
  2. "If you feel sleepy, you should think about our God and your future."
  3. "I want to sleep, too. But I will not sleep. So, you don't sleep!"
  4. "You're absent-minded!"
  5. "Then you should remember your joyful memories."
  6. "Pray to Buddha when you stay up."
  7. "Forget your drowsiness!"
  8. "(If I were you,) I would sleep a little."
  9. "Me, too! But you should do it!"
  10. "You need a practice to endure your drowsiness."
  11. "Please sleep if you are sleepy."
  12. "Let's dance!"
  13. "Think by yourself!"
  14. "I would sleep only a little and then I should feel fine."
  15. "You need to think everything logically."
  16. "You should repeat the name of Buddha in your dream!"
  17. "Focus!"
  18. "Sleeping is important, but patience is important, too!"
  19. "You are human. It cannot be helped. But now, wake up!"
  20. "I don't understand him because I've never slept at school. I take my pride on it!"
  21. "You should always keep up for 24 hours."
  22. "We are too sleepy to stay awake."
  23. "Put some MUHI under your eyes."
  24. "You'll have a dream if you sleep now. But if you practice now, your dream will come true."
- \*Choose the one which seems "the most inspiring answer" to you !!

資料4

者が多かった。これほど彩り豊かな発想に満ちた面白い作品群であれば、できるだけ多くの学生に見てもらえたほうがいい。そのため、その次の12回目の授業と合わせて2ラウンド式の投票をすることにした。

11回目の授業ではプリントに挙げられたそれぞれのエントリーを私が英語で読み上げていき、学生たちには「その中で自分にとって最も心に響いた答え」(the most inspiring answer)の番号をレビューシートのAnswer欄に書き込んでもらった。この段階で、ここまで扱ってきた「ある人」と「法然上人」のやりとりが書かれた英語の素材が、Donald Keeneによる吉田兼好の『徒然草』の英語訳、Essays in Idlenessであることを明かした。「パソコンの画面で、たとえばプリンタの「アイドリング中」という表示を見たことはないですか？そんなとき、プリンタはせかせかと動いていない状態にあるんですよ。英語でいうidleは、ただだらししている、とか、目的もなく、というような意味の言葉です。他にすることもなく、ただ思いにふける「つれづれ」という言葉がこんな語で訳されているのは、面白いですね。ただだらししている時間、というと悪いイメージを持ってしまいがちなんですが、それはそれで意味があるんだ、と思えてくるような気がします。」このようなことを話していると、『徒然草』のタイトルを聞いて何やらかしこまっ

た表情をしていた学生たちの中から笑い声も出てきた。この日、熱心にこの日英でのタイトルをレビューシートの隅にメモしてくれている学生もいた。

またこの11回目の講義ではちょうど、状況をふまえて自分の気持ちを英語で伝える「メッセージ<sup>アイ</sup>」という表現のしかたを確認していたところだったが、レビューシートのコメント欄にはこの授業内容に関して、「今日はこの授業でやった「I feel...」[の箇所]で私は眠気と戦いましたが、負けてしまいました。法然さんにきてもらいたいです。自分に負けました>\_< すいません」と書いている何とも微笑ましい学生のコメントもあった。彼女は、うっかり眠気にとらわれて授業へ専念することを怠ってしまった自分をあの文中の「ある人」に重ねていたのだろう。そしてこの頃には、「法然さん」がもはや彼女にとって身近な存在——「あの教科書に出てきた、親鸞の師匠で、浄土宗の始祖の法然」という歴史上の人物以上の何か——になってきているのがうかがえる。それもまた興味深い。

12回目の授業の最後に行った投票の第二ラウンドでは、「英日通訳」式(英文を読み上げたあと、和訳を添える)で読み上げていくことにし、前回同様にレビューシートにベストアンサーを選んで投票してもらうことにした。こちらの票を前回の票と合算してグランプリを決める。11回と12回の授業両方に参加していても、変わらず同じ作品に投票した学生もいれば、第二ラウンドで投票を乗り換えた学生もいる。ある学生は最初の投票で12番の作品に「ティンとききました!」という印象を書き添えており(心に響いた音だろうか)、次週にはそれと異なる24番の作品に「日本語訳を聞いたら、すごくいい言葉で感動しました!!」と書いて投票している。また、第二ラウンドで新たに18番の作品に投票し直したある学生は、「自分に言われているような気分です。」という実感を書き添えている。英語で書かれた作品を鑑賞するのに日本語訳をそのまま添えることの是非はとりあえずここでは問わないことにするが、英語で読んで聞いた場合と、日本語と合わせて聞く場合とで学生の感応するところが異なっているのも新鮮に思われた。

「さて、本当にたくさん、すばらしい作品が出揃いました。皆さんの心に響いた作品のグランプリになるのは、どれでしょうね?」

6. 7月29日(15回目の授業, 期末課題の後に) 授業最終日に期末課題を実施し, その後10分程度の時間になってしまったが, ささやかながら大喜利の上位三名の発表と表彰式を行った. 表彰された上位三作品を紹介しよう.

1位: "You'll have a dream if you sleep now.

But if you practice now, your dream will come true." (計16票)

念仏に励む本人の望みと, 眠りにおちることを「夢」(dream) にかけて表現した, 芸術的な響きをもつ作品である. それだけでなく, そのまま眠ってただ「夢をみる」だけでいいのか, 行に打ち込んで「夢をかなえる」のか, という二つの道を暗示して, おのずと聞く者の意志に訴えかけてくる不思議な力がある.

2位: "Let's dance!" (計8票)

じゃあ, 踊りましょう! という思い切りのいい弾みをもった響きである. かの「踊り念仏」を思わせるところもあり, 興じるがごとく念仏に身を投げ入れる身体感覚と呼応するようなりズムをもつ作品だ.

3位: "Sleeping is important, but patience is important, too!" (計5票)

うっかり眠りに落ちてしまうことを否定せず, 勤行を継続していくための忍耐の重要性も諭す, 話し手の知性が響いてくるようだ. 眠ることを惰性として悪者にしてしまうのではなく, 人間に必要なものの一つと認めているところに懐の深さを感じる.

資料5のプリントを渡してこれらの三作品を再度鑑賞し, その書き手に拍手を送った. そしてもちろんグランプリへのクッション贈呈も忘れずに. 一息ついたところで, 「実のところ法然上人は, 何て答えているんでしょうね?」と学生にたずね, プリントに記した "Say the nembutsu as long as you awake." をいま一度板書しながら話していった.

「『徒然草』の原文では, 「目の覚めたらんほど, 念仏したまへ。」と書かれています. どういうことでしょうか? as long as ~は, 「~の限り」という条件を言う表現ですが, これはつまり「あなたが起きている間」を言います. つまり, 「起きているときに, 念仏なさいな」ということなんですよ. なーんだ, そんなことか, と思うほどシンプルな答えですが, これって結構, 深いですよな。」

「法然上人は, 「念仏聖」と呼ばれるような人であって

**Honen said...**

法然上人 Answer の大喜利グランプリを発表します。

A certain man once asked the High Priest Honen,  
 "Sometimes as I am saying the *nembutsu* I am seized by drowsiness and I neglect my devotions.  
 How can I overcome this obstacle?"  
 時々、念仏を唱えているときに眠気にとらわれてしまい、念仏の行を怠ってしまいます。  
 どうしたらこの妨げを乗り越えられますか？  
 というある男性の問いに対して...

1位... "You'll have a dream if you sleep now.  
 But if you practice now, your dream will come true." (計16票!!)

2位... "Let's dance!" (計8票!!)

3位... "Sleeping is important, but patience is important, too!" (計5票!!)

\*それ以外の候補も含めて、なかなかの接戦でした。みなさんの才能に感激です。  
 では、ささやかながら表彰式を!  
 \*\*\*\*\*

実のところ法然上人は、何て答えているんでしょう。  
 皆さんに推測してもらった部分では、実はこう言ってます。

"Say the *nembutsu* as long as you awake."  
 原典の『徒然草』では、こう書かれています。「目の覚めたらんほど、念仏したまへ。」  
 どういうことでしょうか?

続けて、法然上人の尊い発言 (a sage remark / a holy utterance) がもう二つ引かれています。  
 "If you are certain you will go to heaven, you certainly will;  
 If you are uncertain, it is uncertain." 「往生は一定と思へば一定、不定と思へば不定なり。」

"Even if you have doubts, you will go to heaven provided you say the *nembutsu*."  
 「疑ひながらも念仏すれば往生す。」

これって、矛盾をはらみながら、私たちが「学ぶ」ことにも通じるところですね。  
 \*\*\*\*\*  
 さて、ちょっと使えしつづ、私から。  
 もし夏休み中ががんばるつもりでうっかり何も進まぬまま夏休みが明けてしまったとしたら、  
 とりあえずこう自分に言い聞かせてね。  
 「夏休みが明けたら、勉強したまへ。」

資料5

も, そこで「眠くて眠くてどうしようもないところで起きてい」ことを勧めてはいないんですね. かといって, 念仏に励むことを諦めてもいけないんです. イメージしにくいかもしれないので, ここで言う「念仏する」ということを, 自分なりに今を生きること, そのために行動すること, と考えてみていいかもしれません. 自分の思うように進まないかもしれませんが, 自分が「できる」ことを, 「できる」ときに, 自分なりにしていくことが, その人の道になるんです. 皆さんも, 前期の授業期間を過ごしてきてうまくいかないことや, 苦しかったこと, 達成できなかったことがあったかもしれません. してもしかしたらこれから先も, 困難に感じることもやまずくこともたくさんあるかもしれません. そんなときに, この言葉を思い出してみてくださいね.」本当はもっと時間をとって 資料5にある他二つの法然上人の発言についても話したかった (特に三つ目の「疑ひながらも念仏すれば往生す」は, 私が気に入っている言葉である) のだが, やや強引ながらここまでの活動の中で私が一番伝えたかったことは言えたように思え, 安堵した気持ちで前期の授業を終えた.

## 7. 未来日記

ここまで授業で取り上げてきた、Keene 訳の『徒然草』第三九段中にある "How can I overcome this obstacle?" (どうやったらこの困難を克服できるのか) という問いは、授業中の眠気に限らず、今ここに生きている学生自身にとって、日々の生活の中で感じるどうしようもない状況、そこでの困難やそれに対してどうにもやりきれない自分と対峙したときに生じる、ごく身近な問いでもある。少し脱線するが、今年度前期のクラスでは扱いきれなかったものの、この問いに関連させて授業内で展開しうる英語活動として思いついたことを書き記しておきたい。ここまでの流れからは少々外れるところもあるけれども、今後行いうる授業活動を具体的にイメージするための、いわゆる「未来日記」のようなものだ。

同授業の後期には、強みも弱点も備えた一人の人間としての自分を知り、自分も相手も大事にし、双方にとってよりよい関わり方を模索していくという視点から、アサーティヴネス・トレーニングを取り込んで英語を用いる諸活動を行っていく。自分が苦手なこと、できないこと、といった弱点(それは時に、「英語」でもある)に触れるとき、しばしば学生たちがとっさに「でも、頑張る!」と強気で言う(書く)のを目にし、自分が学生の頃にも染み付いていた同様の反射的で過剰な空元気のようなものを思い出して、胸がチクッと痛むときがある。ただひたすらにやみくもに努力を尽くし、気力を喚起し続ける以外にも自分の弱点とつきあっていくための選択肢はあり、自分を受け入れることもできるのだということを、当時の私は知っていただろうか。

自分のもつ弱点とつきあっていくための方法は二つあるのだと私が言ったら、学生たちはどのようなことを思い浮かべるだろう。資料6は、この二つの方法について説明されている部分のある書籍から引用し、クイズ形式に加工したものだ。英英辞典をよく引く学生であれば、辞書の定義の書かれ方に似ているのに気づくかもしれない。弱点(a weakness)を「どうする」か、という他動詞にあたる部分が1) 2)としてダブルクォーテーションマーク(" ")で囲まれていて、最初のカンマ以降にその行いの定義について説明が続く。この1) 2)には、いずれもover-から始まる二種類の語が入る。

学生には、この1) 2)の"over \_\_\_\_\_"にあてはまる動詞をそれぞれ当ててもらい、というクイズを出してみようと思っている。1) 2)それぞれの最初の

1) If you "over _____" a weakness, you choose to change your character and behavior so that this weakness disappears— or at least becomes less noticeable. Trying to make this type of personal change takes a great deal of self-discipline and willpower, but it is worth it.
2) If you "over _____" a weakness, you stop criticizing and blaming yourself for it. You accept the way you are. And you find ways to use your strengths rather than your weaknesses.

資料6

カンマ以降の英文を解釈し、それと照らし合わせて辞書の中の"over-"で始まる多くの語から答えを選ぶよう学生たちに取り組んでもらうことになる。英文の解釈が苦手な学生でも、自分の弱点をどう扱うことができるか、という身近な問題を想像し、それと照らし合わせることで読解や推測を促せるかもしれない。また、タイムリーにもこのクラスでは、前期から前置詞と基本動詞のはたらきを中心に、複数のサンプルを見ながら単語を活用するトレーニングを行ってきている。ここでは単に偶然この動詞の最初にoverという文字があるだけではなく、前置詞overが他の品詞と合体して新たな語を作り出し、そこに本来overがもつ意味も活かされているということにも注意を促せる。こうした例を取り上げることで、学生たちが英単語のつくりを改めて意識するきっかけにもなるかもしれない。

読者の方々にもぜひこのクイズに挑戦してみてください。ところだが、答えを明かしてしまおう。「その弱点をなくす、あるいは少なくとも目立たないようにするために自分の特性や行動を変える」行いをさす1)の動詞は、"overcome"(-を克服する、乗り越える)。overには、弧を描くようにして上方にある、というイメージがあるが、動いてやってくる、という意味をもつ基本動詞のcomeがこれについて、なんとか奮闘しながら山を越えるように対象(弱点)を乗り越えていく意味合いがつかめてくる。

一方で、弱点を克服するために自分を変えるのはかなりの自制や頑強な意志を要することでもある。努力の末に弱点を克服できるのはすばらしいことではあるが、容易なことではない。また、たえずそのような労力を費やしていたら、人は燃え尽きてしまうだろう。もう一つの方法は、2)の「弱点があるからといって自分を批判したり責めたりせず、今ある自分自身を受け入れ、弱点よりも強みを活かす道(方法)を見つける」という"overlook"



(-を大目に見る, 見逃してやる). 対象(弱点)を「見る」視線がひょいとそれを越えていくようなイメージだろうか. この視点があることで, 今の自分に弱点があることを認めながらも, 自信をもつことができる.

この資料6の土台とした英文は, LD(学習障害), ディスレクシア(読み書き困難)や発達障害のADD(注意欠陥障害)<sup>iii</sup>を持つ人々が自分の特性とうまくつきあいながら就職活動をするためのガイドブックとして書かれた Dale S. Brown の Learning a Living<sup>iv</sup> から引いてきた. このクラスの学生の中には, 将来教育や臨床心理に携わる職業を志望し, 発達障害や学習障害をもつ子どもの特性に対する関心をもつ学生も少なくない. このような障害特性とのコーピング(coping)の視点から書かれた文献を自分の目で読むことは, 学生の専門分野への関心にアクセスしうるだけでなく, それぞれが自分自身の弱点とどうつきあっていくか, という普遍的な問題を共有する機会にもなる. そうして強みも弱点ももつ一人の人間としてどう生きていくか, という問いを一個の「私」の視点から受けとめ想像する力は, いつか他の人々を支援するときにも活かされるものだと私は思う. 異なる立場や特性をもつ相手への「共感」は, 相手の声を受けとめる中でその想像力をできる限り相手に差し向けることから始まるのだから.

弱点を「克服する」か「大目に見る」かは, 今の自分がどのような状態にあるか, この先どのようにありたいかということをよく知った上で, 自分が納得できるものを選んでいくといい. ところで, それはもしかしたら「英語」への苦手意識や授業中の「抗しがたい眠気」についても言えるかもしれない. たとえば, 昨年度の授業で私が挨拶ついでに学生に話していた, 「どれだけ集中しようとしてもうっかり寝てしまった, という時もあるかもしれませんから. そんなときはどうか自分を責めないであげてね.」というメッセージは, 「大目に見る」ための一策と言えるだろう.

一方で, 「乗り越える」方法について知識を提供し, 選択肢を開いていくことも学生の充実した学校生活を支援する上では十分価値があることだと思う. たとえば4回目の授業で学生から集めた資料1のアイデアには食事や嗜好品, 就寝との関連など, 生活習慣の管理という観点で書かれているものがあるが, これらは学生自身が授業に集中できるコンディションを自分で作る上での有効なアドバイスになりうる. その点で詳しい情報を

提供したり探させたりすることも, 将来子どもへの教育やサポートに携わる彼らの視野を広げるきっかけになるかもしれない.

今後学生に紹介する予定の英語素材の一つに, 精神科医の Daniel G. Amen による Healing ADD<sup>v</sup> の, 食事療法の章を考えている. 同書では ADD に伴うさまざまな困難とその改善のためのアプローチが紹介されているが, ところどころで身近なエピソードを交えて書かれている部分がある. 食事療法を扱っている章では, 著者の Amen 氏が自ら ADD についての講話をすべく招かれた際のエピソードから始まっており, 非常に親しみやすい書き出しになっている. いざ講堂に入った彼は, その部屋の後方に陳列されてある軽食を見て愕然とする.

I thought to myself, Oh, no, Daniel. You have to be really good this morning or no one will be able to pay attention in about half an hour. (223)

この部分などは, その場での彼の息遣いが聞こえてくるようである. 原文でもこのようにイタリック体で書かれている Amen 氏の心の声は, ほぼ同義と考えられがちな can と be able to ~ の意味の違いを知れば, いっそリアリティをもって伝わってくるだろう. 「可能性」があるかどうかという見込みのレベルで使われる can とは異なり, 「能力の発揮」に関わる be able to ~ が使われることで, 「[こんなに糖分を摂った後では] 誰もどうがんばったところで話に意識を集中するなんてできないよ」という絶望的な心境がありありと表現される.

糖, あるいは糖に分解されやすい炭水化物を摂りすぎた後には集中力が奪われやすい. これは ADD の症状を悪化させるだけでなく, ADD を持たない人をも ADD のような状態(疲れる, ぼーっとする, 混乱する, 注意が散漫になる)に導きうる. 会場に向けての注意と絡めて, 彼はこのように発表を切り出したとある.

"The food in the back is a good example of what parents unknowingly do to make kids struggle in school. Most children start the day with muffins, donuts, Pop-Tarts, bagels, cinnamon rolls, and sugary cereals. They get virtually no protein in the morning. No wonder teachers complain that half their kids can't concentrate. ..." (Amen 224)

Amen氏はこの講話を、会場にいる参加者が午後に発表を集中して聴けるための昼食のアドバイスで締めくくる。実際にそれを試してみた聴衆が午後に喜ばしい報告をしてきたとも書かれている。

こうしたエピソードから始まる同章には次第に読み手を引き込んでいくような不思議な魅力がある。私がそんなふうを感じるのは、しばしばADDの問題が語られる際に介在する立場の垣根を、Amen氏の語りがどんどん超えて展開していく形をとっているからだろう。壇上からの「専門家による障害の話」という枠組みを超えてそのメッセージが会場の人々の食習慣に及び、さらには「子どもの問題行動」という観念への対処が大人を含めたその周囲の環境と切り離せないことが見えてくる。そしてそれが語られる中で、ADDについての専門書としてこの本に向かい合っていたわれわれ読み手も巻き込まれ、気がつく自分や身近な人の食生活を思い浮かべている。そうしてADDと診断されている者とそうでない者、子どもと大人、生徒と教師、支援される側と支援する側、そして書き手と読み手の垣根を超えて「私たち」の問題としてこの状況が共有される中で知がもたらされ、問題を乗り越える可能性が浮き上がってくる。

この聞き手（読み手）にインスパイアしてくるような語りを教室にも持ち込んだら、何が起こるだろうかと密かに楽しみに思っている。もしかしたら学生の日常生活に応用できる部分もあるかもしれない。同書には先述のエピソードの後、日中に集中力を保つための食事ガイドも載っているため、有志を募って読解および体験にもとづくプレゼンテーションを授業でもらっても面白そうだ。私自身が学生時代に試したわけではないのでどうなるかはわからないが、たとうまくいかなかったとしても関心を持って英語に触れるという実践の中でその体験を分け合うことはできる。そこからまた新たな話題や考えが生まれてくるかもしれない。

#### 8. "How were you able to overcome this obstacle?"

この「乗り越える」(overcome)と「大目に見る」(overlook)の二つの意味を踏まえたところで、いま一度Keene訳の『徒然草』の一節をふりかえってみると一層味わい深いものがある。前期の授業で学生と共有してきた"How can I overcome this obstacle?"という質問に対する法然上人の答えは、果たしてこの眠気による行の妨害を乗り越える(overcome)方法なのだろうか。

一見「起きている間に念仏に励めばよい」という答えは、眠気によって念仏の勤行を怠るという問題が「なくなるように自分を変える」(overcome)方法というよりは、その問題を「受け入れて自分ができることに力を入れる」(overlook)方法としてのほうがイメージしやすい。しかし、これは念仏に励むことを決して軽視するものではなく、妨げにも煩うことなく念仏に専念せよというメッセージでもある。そして念仏を続けていった結果、救い難い自分が極楽浄土に往生できるという広い意味でも「乗り越える」すべだと言えよう。むしろ英語のovercomeとoverlookのいずれか片方のストラテジーへの判別や選択を超えた、その分がちがいたいところにこの返事のすばらしさがある。この翻訳を通じてこそ、気づかされることだ。

念仏とは、自身の煩悩を自ら律することの限界を知り、一切を自分の意識を超えた超越的な力の前に投げ出すことによって救われるのを志す言葉でありながら、それを自分自身が唱えるというところで今持ちうる力を発揮する行為でもある。ここでは、自分の力の至らなさを知ることと、自分の意識が及ぶ範囲で力を尽くして行動することが表裏一体なのだ。どうしても寝てしまうのであればそれは仕方がない、起きている間に念仏なさいという答えは、法然上人の発想の捉えがたくも自由で柔軟な思考だけでなく、このような念仏の本質をも体現しているように思える。

本稿に記した、今年度の学生との「抗しがたい眠気」をめぐる一連の活動を切り出したときに、思い出していたことがある。昨年のある日、レビューシートに書かれた学生のこんな質問を目にした。「ああダメだ、今日もまた寝ちゃった……先生は学生の頃、授業中に眠くなったときにどうしてましたか？」——はて、どうだったろうか。私は授業中の眠気を克服できるほど自制のできる学生ではなかった。あの、そーっと忍び寄ってきた重たい泥に一気に覆われるような、眠りに落ちてしまう感覚。そして眠ってしまったことを後悔せず受け入れることもできてはいなかった。授業が終わってしまう頃にやっと視界が開け、意識が引き戻される恥ずかしさ、情けなさ。——そうした感覚をふりかえているうちに、思わず「寝てましたよ！」という返事を書き込んでいた。その翌週の帰り際、ニコニコした表情で彼が提出していたシートには、「今日、ずっと起きて聞いてたよ！」と書き添えられていた。

非常勤講師として初年次の英語授業を担当するようになってはじめての1, 2年は、居眠りをする学生の姿を見ては苛立ちや痛みを身に刺されるような感覚があった。今になってよくよく考えてみるとそれはちょうど大学1年生の頃に私がしていた行動そのままなのだが、当時は教壇からその姿が目に入るや自分の内に嫌悪感や絶望感が湧き上がってくるのを禁じえなかった。数年を経て、教える仕事に幾分慣れてきた今になると、当時の自分を恥ずかしくすら思えてくる。はじめの頃に私の内に生じていたその痛みや怒りは、おそらく自分が教員として未熟だから話を聴いてもらえないのではないかという恐れ<sup>vi</sup>や、自分に教える能力などないのではないかという自己不信の裏返しだったのだろう。そしてまた何より、私は学生時代の自分の行いを許すことができていなかったのだ。

居眠りをする学生を前にして、それを咎める強烈な感情が湧いてこなくなったのは、または強迫的に自分を咎めなくてもよくなったのがいつからなのか、はっきりとはわからない。そして今でも自分の教員としての至らなさは否定できず、残念ながらすべての学生が眠りに落ちないような講義をする力量も身に着いているとは言えないだろう。けれども、一つだけ確かに言えるのは、学生たちに教える日々の中で、これまで実に多くのことを学べてきたということだ。

それらはいずれも、私が学生の立場にあった頃には「向き合えなかった」ことでもある。学生たちの新鮮で多彩な考え方に触れる一方、このエッセイ上で紹介している素材も含め、心に響いてきたさまざまな物事を通して「強みを活かす」視点や「自分を育てる」姿勢を意識できるようになり、新たに見えてくることもあった。不思議なことに、そうして彼らの感性を汲み取ろうとする中で自分のアイデアを少しずつ活かせるようになってきた今、ここで共有できている学生たちの声の中には、ちょうど私自身が学生の頃に抱えていた、行き場のなかった悩みもある。

そう思うと、教える場で語るという行いを続ける中で、私自身も心の負担を軽減され、癒されてきたのだと気づく。現在、私が大切なことだと学生たちに自信を持って伝えられているところのものは、学生の頃から自分の愚鈍さやそれを律することのできない惰性、そしてそれらに対する自分の気持ちすらうまく扱えない不器用さに悩む、救いようのない自分のために探し集め、かたちづくっ

てきた言葉の蓄積でもあるのだ。そうして発された言葉が、もしもこれから先、少しでも学生が生きていく道につながるができるのなら、鬱屈した自己嫌悪を抱え込みながらそれを必死で見ないようにしていた愚かさも、今の至らなさも無駄にはならないかもしれないと思えてくる。教室で学生に向けて語るという教員の営為の意味もまた、「疑ひながらも念仏すれば往生す」<sup>vii</sup>るかのように、迷える身でありながら日々言葉を発し続けるという実践の先に、それを超えた次元で生まれてくるのかも知れない。その教員と学生が今、そしてこの先関わっていく人々との間で、そして、その人自身の中に。

私たちは、ここに今、こうして言葉とともに生きているのだ。それぞれ行いを積み重ねていく中で少しずつ自分のかたちをつくっていきながら。そしてまた、日々揺れ動く中で少しずつ変化を経験しながら。

#### 文献

- Amen, Daniel G., *Healing ADD: The Breakthrough Program That Allows You to See and Heal the Six Types of Attention Deficit Disorder*. New York: Berkley Books, 2001.
- Brown, Dale S., *Learning a Living: A Guide to Planning Your Career and Finding a Job for People with Learning Disabilities, Attention Deficit Disorder, and Dyslexia*. Bethesda: Woodbine House, 2000.
- Keene, Donald, Trans. *Essays in Idleness: The Tsurezuregusa of Kenko*. By Yoshida Kenko. New York: Columbia Univ. Press, 1998.

#### 注

- i この種の質問については教員控室で専任の先生や職員の方に答えをこっそりうかがい、「こんな質問にも答えた!」という学生の驚いた反応を見るのが密かな楽しみになりつつある。こうしたことは読者の方々から見ると英語の授業とは関係ないようなくならないことに見えるかもしれないが、正規の学習目標のもとで行う英語授業の妨げにならない範囲で、授業を含めた学生自身の生活にプラスになる見込みが少しでもあり、それを教員自身も楽しめているのであれば、それは十分取り込んでいく価値のあることだと筆者は個人的に思っている。何より、学生が「自分にはわからなくて困っていること」を教員に聞くという一歩を踏み出せ、そうすることのハードルがそれほど高いものではないと気づける機会になるのであれば、しめたものである。
- ii この1メッセージの表現をはじめ、本稿で触れている「気持ち」の表現を扱った授業活動については、高橋すみれ「英語授業におけるエモーショナル・リテラシー教育のこころみ」(『日本福祉大学 全学教育センター紀要』第1号, 2013, 71-92)に概要を記してある。
- iii 日本では、それと隣接的・包括的な概念にある「ADHD

(注意欠陥多動性障害)」という名称のほうが一般的だろうか。次の注に挙げる日本語訳でも、「ADHD」という語が用いられている。

- iv 資料6 で利用している部分は同書の19ページから引用し、一部加工したものである。また、ニキ・リンコによる日本語訳『さあ、どうやってお金を稼ごう？ LD・ADHDのための将来設計ガイド』（準備編 就職活動編の二分冊、花風社、2003）もある。
- v 2011年度の英文法を扱ったクラスでも、動詞 remind の語法の応用問題として、同書の286ページに書かれたエピソードから行動療法のエッセンスを汲みとってもらう宿題を出したことがある。これらの箇所を含め、同書はADDの問題に限らず、子どもを支援する職を志す学生には多くのヒントを与えうる。こちらにもニキ・リンコによる日本語訳『「わかっているのにできない」脳』（1 2の二分冊、花風社、2001）がある。興味を持った学生には原文を英語で読むことはもちろん、こうした日本語訳から読み進めてみることも勧めたい。
- vi こうした恐れや不安といった感情自体は、当時に比べてはるかに軽くなってきたのはいる。けれども今でも「完全に」なくなったとは言えない。その日の授業でうまくできなかったこと、学生にうまく伝わらなかったことを悔やみ、頭を悩ませながら帰途につくこともいまだにある。しかしそのまた一方で、教員として成長していくこととは、こうした痛みを感じなくなることや、繊細さを失うことと必ずしも同じではないのだとも思えてきている。