

## 【実践ノート】

# 「unjudge someone」 ～誰もジャッジしない居場所づくりの実践報告～

そらにじひめじ だいすけ

## 1 そらにじひめじができるまでの経緯

「そらにじひめじ」という名前の任意団体が立ち上がったのは、2018年10月のことです。姫路駅から商店街を10分ほど歩いた先、アーケードの終点近くにある、4畳半ほどの小さなテナントが、わたしたちの居場所のはじまりでした。広さからは想像できないほど、最大で13人がぎゅうぎゅうに詰まりながらも、ごはんを食べ、笑い、泣き、時に静かに一緒に過ごしていました。

この活動の出発点は、2014年10月、私が初めて「台湾同志遊行（台湾LGBTパレード：台北市）」に参加したことでした。なぜ台北だったのか、それは今もクローゼット（性的指向や性自認をカミングアウトしていない状態）である私が、日本国内のイベントや活動、コミュニティに参加しようとは到底思えなかったからです。しかし世界中でのさまざまなイベントや団体の活動を知っていたので思い立って台北に飛びました。そこでさまざまな性的マイノリティの人々と直接出会い、個々の生きづらさや差別の実態に触れたことにより、帰国後は国内各地のLGBT関連イベントに積極的に参加していくようになりました。国を越えて、さまざまな人と出会い、当初は「自らの生きづらさ」について直視することを避けていた部分もありましたが、他者との出会いと対話を通して自分自身と重ねるようになり、次第に自分や身近な人々が抱える課題が浮かび上がってきました。レズビアン、ゲイ、トランスジェンダー、ひきこもり、精神疾患、路上生活者、生活困窮者、炊き出しのボランティア、依存症、外国ルーツの人、保護動物の保護活動など、分野を超えたつながりが生まれました。

そこでの重要な気づきは、「LGBTであること」や「精神疾患・依存症などの困難」が、従来のいずれのコミュニティでも語りにくい現実が存在しているということでした。たとえばLGBTの場では精神疾患や生活困窮のことが言いにくく、逆に依存症支援の場ではLGBTであることは言いにくいという壁がありました。また、ひきこもりであってもファストフード店やペットショップには外出できるような、世間のひきこもりという存在のイメージとのギャップ、またいわゆる「グレーゾーン」の存在も意識するようになりました。支援の枠組みに収まらない、そもそも想定すらされていない重層的に困難を抱える人々が多数存在しており、重複した生きづらさを抱えた人がどのコミュニティにも打ち解けることができずに孤立していることを知ったのです。自分自身もその「狭間」にいるのではないかという認識に至りました。そのような背景のもと、「アイデンティティを超えて課題を共有し、共に支えあえる場づくり」をめざすようになり、交流会の意義のようなものが見えてきました。

しかし、まさか自分が地元で活動をしようとは思ってもみなかったのですが、京都市に「バザールカフェ」というコミュニティカフェがあり、その創設者のひとりである榎本てる子さん（HIVカウンセリング、HIV陽性者・外国人労働者支援、神学部教育など幅広く活動、2018年に死去）に出会い、「やったらええやん！」と背中を押されて、2017年1月に「姫路LGBT交流会」という月1回の集まりを開催したのでした。初めから交流会にはいろいろな背景や困りごとを抱えた人がやってきました。LGBT、そのパートナー、その家族、精神疾患がある人、ひきこもりの人、生活困窮者、障害がある人などさまざまです。現在、当事者会や交流会を月1回など定期的に、また不定期に開催されているところはたくさんあります。「姫路LGBT交流会」も当初は月1回の開催でしたが活動を続けていく中で、また私自身の日常の居場所として、いつ行ってもいい、行かなくてもいい、日常的に、ふらりと立ち寄ることができる、そんな常設のスペースがあったらという思いが私だけでなく参加者からも寄せられました。そして2018年10月、商店街の片隅に待望の常設のコミュニティスペースが誕生しました。1日300円という利用料を集めて家賃に振り当てることにしました。「そらにじ」という名前は、この間のイベントで出会った青森県青森市にあるコミュニティカフェ「Osora ni Niji wo Kakemashita（お空に虹をかけました）」にお願いして、愛称の「そらにじ」を使わせていただいたものです。

## 2 活動内容・グランドルール・利用者の背景

そらにじひめじを利用している人の背景は非常に多様です。それぞれに異なる生きづらさや孤立を抱えた人々が訪れてきます。そこで、初めて利用される人には、必ずグランドルールを読んでいただいています。このグランドルールには、以下のような内容が含まれています。

- そらにじひめじの目的と利用方法・プライバシー
- どんな人が来ているのか
- 注意事項と緊急時の対応

そして最も大切にしているのは「安全」です。年齢・性別・国籍・障害・宗教・文化的背景・既往歴等を問わず、誰でも利用できる場所として、具体的に以下のような背景を持つ人々が利用しています。

- LGBT当事者とその家族・パートナー
- 不登校・ひきこもり（大人含む）
- 精神疾患（うつ、躁うつ、統合失調症など）
- 発達障害、自閉スペクトラム、ADHD、学習障害
- 感覚過敏、会食恐怖、パニック障害、セルフネグレクト
- 依存症（アルコール、薬物、ギャンブル、摂食障害など）
- 生活困窮、生活保護、失業中の人
- DV、虐待、性暴力、ネグレクトなどの経験者
- シングルマザー・シングルファーザー、ケアラー
- 難病・慢性疾患、アレルギー、治療中の人
- 難民・仮放免、外国籍の人
- グリーフケア（親しい人を亡くした人）
- 希死念慮や過去の自殺未遂経験のある人
- 犯罪歴のある人、加害・被害を経験された人
- 「なんとなく生きづらい」と感じる全ての人



そらにじひめじ

これはあくまでも一例です。

全体として、孤立や孤独感、言葉にならない「グレーゾーンのしんどさ」を抱える人たちが、少しでも安心して過ごせるようにと願い、グランドルールを大切にしています。

グランドルールに同意いただければ、利用を開始できます。その日の「呼ばれたい名前」をノートに書いてもらい、配慮が必要なことがあれば伝えていただいています。予約は不要です。利用料は、来たときでも帰るときでも、好きなタイミングで箱に入れていただければ大丈夫です。ゆったり本を読んだり、ゲームをしたり、猫とふれあったり、ただ静かに過ごしたり、自由な時間を過ごすセーフスペースです。「ただ、いること」が肯定される場所、「いつ行っても誰かが待っていてくれる」場所。

そして、上に挙げたような多様な背景を持つ人が実際に訪れていますが、その方が「なぜここに来ているのか」を、こちらから聞くことはありません。話したいことがあるときにだけ、お話を聞きます。アセスメント（評価）をしません。これは題名の「unjudge someone＝誰もジャッジしない」につながっていると思います。初めて来た人も一緒にごはんを食べたり歓談したりしています。基本的に午後1時～夜8時に開いています。活動を続ける中で、そらにじひめじは当初の4畳半ほどの小さなスペースから、2020年8月に2軒隣の場所へと移転しました。コロナ禍で狭小スペースでは活動が続けられず休業していましたが、広いテナントが運良く空いたからです。そのおかげでより多くの人々が利用できる環境を整えられ、さまざまな使い方ができるようになりました。現在そらにじひめじではさまざまな交流会やイベントを開催しています。参加は自由です。初めての人も「聞くだけ参加」もOKです。**自助グループ（セルフヘルプグループ）・わかちあいの場。**同じような悩みや経験を持つ人たちが、支援される側／支援する側という関係を超えて、**対等な立場で「語り合い」「聴き合い」「安心できるつながり」を育む場**です。

### (1) LGBT交流会

- 性的マイノリティ当事者やアライ（理解者）が集まり、日常のことから将来のことまで自由に語り合う時間。
- カミングアウトの悩み、恋愛・パートナーシップ、職場や家族との関係なども安心して話せます。

### (2) メンタルヘルス・発達障害をテーマにしたわかちあいの会

- 不安・うつ・双極性障害・統合失調症などを経験している人同士の語り合い
- 発達障害・グレーゾーンなど、生きづらさの背景を話せる時間

### (3) アディクション<sup>1</sup>カフェ

- 依存症に苦しんでいる本人だけでなく、家族や周囲の人も参加可能
- アルコール・薬物・オーバードーズ・ギャンブル・オンラインカジノ・ゲーム・摂食障害・共依存など
- 「やめる」ではなく、「やめつづける」ためのライフスキル

### (4) グリーフ<sup>2</sup>わかちあいの会

- 大切な人や存在を喪った悲しみを話せる場所
- 死別、自死遺族、ペットロス、居場所の喪失などあらゆる喪失体験
- 泣いても、黙っていてもいい。言葉にならない感情もそのまま大丈夫

### (5) 学習会・勉強会 他団体のイベントへ参加 多様なテーマで知識を深める

HIV/AIDS・性感染症、LGBTQ関連、ユース支援、性暴力、性教育、炊き出しボランティア

### (6) イベント

- ヒューマンライブラリー（生きている本との対話、人間図書館）
- 哲学カフェ
- お花見・ピクニック
- 趣味の会・お茶会・ごはん会

どのイベントや自助グループでもそらにじひめじの大切にしていることは「安心して話せる」雰囲気づくりと話さなくてもいいということ。守秘義務や安心のルールを大切に、無理に意見を求められたり、カミングアウトの強制や勝手な助言を避け、参加者同士の尊重を第一にしています。そこには“同じ経験を持つ人”との出会いもありますが、違う経験をしてきた人も同じような悩みや苦しみを抱えていたことを知ることができます。

そらにじひめじではそのほかにあえて個別相談（電話・オンライン）の希望があった場合はお話を聞くこともあります。医療・福祉機関の紹介、生活・家事・就労の相談や同行、シェアハウス運営、必要に応じて見守りも行っています。

## 3 現状

「なんでこんなにボロボロになるまで誰にもつなげなかったんだろう。助けてって言えなかった。言わせてもらえなかった。……頑張りすぎて、疲れ果ててしまった。」

そらにじひめじを訪れる人たちの多くが、こうした思いを抱えています。制度や支援にたどり着けなかった、公的機関や医療機関での対応において傷つき、支援そのものに不信感を持っている人も少なくありません。そんな過去があるからこそ、「誰にも頼れない」と感じるのは当然のことです。

そらにじひめじは、そんな人たちが自然と集まる場所です。家にいられない、ごはんが食べられない、夜や休日に行き場がない……さまざまな理由で人が集い、そこに「孤立」や「孤独」「愛着の傷つき」「グレーゾーンの特性」など、共通する生きづらさが浮かび上がります。

私たちは、「支援」や「自立」、「よりそい」という言葉に疑問を持っています。たくさんの人が、そ

1 依存症「自分の意志でコントロールできない状態」

2 悲嘆。大切なひとを亡くしたときにおきる様々な反応のこと

の言葉に傷ついてきました。そらにじひめじは相談窓口ではありません。専門職の人はいません。代わりに、毎日違う人がいて、利用者同士が自然に支え合っています。ここでは、「何もしない」が大切な支援です。何も求められず、ただ一緒にいられる。そんな関係性が、かけがえのない安心になります。イベントや特別な日に限らず、いつでも来られて、来なくてもいい日常の場。何かを「する」場所ではなく、「いてもいい」と思える場所。その存在自体が支えになります。

誰かと話すために来る人、静かに過ごすための人、食事や緊急避難として利用する人——理由はそれぞれ違っても、ここではみんな対等です。支援者と受け手ではなく、同じ目線で、そばにいる。そんな関係性を一緒に見つけていきたいと願っています。

## 4 今後の計画・課題

今後の展望は？ とよく聞かれますが、「続けること」とお答えします。初めてそらにじひめじに来た人が、そらにじひめじの前を行ったり来たり、やっと重いドアを開けて入ってくる。もう2、3年、顔を見せていない人がやはり重いドアを開けて入ってくる。ドアを開けることを手伝ったりしません。そのドアを開けてそらにじひめじをまた利用しようと思ってもらえるよう、「おかえり」と出迎えることができるよう、活動を続けていきたいと思っています。

地方において社会的マイノリティのための居場所は非常に限られており、姫路市という地方都市で活動することの意義は大きいと思います。大都市に比べて社会資源が限られる中で、多様な背景を持つ人々が集える場所があるということは、地域社会にとって重要な意味を持っています。姫路駅から商店街を10分歩いたアーケードの終点という立地は、象徴的な意味を持っています。商店街の終点、つまり中心部から少し離れた場所に、社会の周辺に置かれがちな人々の居場所があるという構造は、そらにじひめじの性格と居心地の良さを表していると思います。

「unjudge someone = 誰もジャッジしない」。これは2000年にデンマークで始まったヒューマンライブラリーの理念です。これは単に差別や偏見を持たないということではなく、その人の背景や状況、選択に対して価値判断を加えないという意味を持っています。支援者と被支援者という関係性さえも手放すことを意味します。多様性を受容するということは、理解することや支援することではなく、そのままの存在を認めることだという視点をこの理念は提示しています。逆に他人を決めつけたり、思い込みで判断したりすることはその人を傷つけるだけでなく、自分も傷付くことになると思います。それを避ける方法が誰もジャッジしないということだと思うのです。専門性を持たない、何もしない、判断しないという一見消極的に見える姿勢が、実は最も積極的で他にはないコミュニティの形となっています。支援とは何か、居場所とは何か、多様性を受容とは何かという根本的な問いに対して、実践を通じて答えを模索し続けていきます。

## 5 おわりに (2019年10月、そらにじひめじ1周年に書いた文章)

そらにじひめじが伝えたいことは、漠然としていますが「世界は広い」ということかもしれません。そらにじひめじが大事にしていることは安全と書きましたが、もう一つ「公平さ」です。そこに差別はありません。誰にとっても安全な場所、居場所。そらにじひめじをそんな場所にしたいと思っていましたが、1年経って思えば、作ろうとしてできたわけではなかったというか、そらにじひめじを利用しているみんなで作ってきたということだと思います。「世界は広い」。広くて怖いことも多いです。どこまで行っても孤独のような気がします。それなら1歩も動かなくてもいいと思います。ただ世界は広いと感じることだけでも、スーッと救われた気持ちになることもあるんです。生きていいんだ、と思えたら、ゆっくり寝て、おいしいご飯を食べて、気が向いたらそらにじひめじに来てもらえたらと思います。こんなに狭い空間だけどいろんな人が来て、きっと「世界は広い」と思ってもらえるんじゃないかと思っています。大げさですね。でも1年続けてこれたんだから。みなさんに感謝します。ありがとうございます。