

# ～ひきこもり整体師のひとりごと～

令和4年5月第7回

## 自己紹介:楠永洋介

小学校3～4年を不登校、次いで中学校1年2学期～2年生を不登校、義務教育期間中は正味5年程しか登校していません。定時制高校を卒業後、進学、卒業を拒否して祖父の遺したお金でネットスクールや、ワークショップ、FXなどを経験してお金を溶かしました。なんやかんやあって結婚後、2人の子供を授かる。現在、農業、整体業、塾講師等で生計を立てる。

ひきこもり整体師の楠永です。先日はひきこもり大学にお呼びいただき、ありがとうございました。今月も『ひとりごと』やっていきます。

## 講座が終わって

先述した通り、去る3/26にひきこもり大学の講師として登壇させて頂いた。講師。なんて大層な事を言っているけど、二人一組で登壇して好き勝手おしゃべりした。というのが正確だろうと思う。(僕に人様に参考にして頂く程のノウハウはあんまり無いだろうし。)

出番が来るまでロビーで身の置き場無くウロウロとしていたけど、幸いに30分弱の出番はあつという間に終わり、その後数名の方とお話しする機会を頂いた。ある方には「ひとりごと読んでます!楽しみにしています!」とか言っていたいて、もうそれだけで「今日ここに来て良かったな一」と思ったものだった。あとになって思うけど「サインしましょうか?」とか言えば良かったよね。

## 舞台の外にあるもの

僕はそういう舞台の上の出来事ではない上がる前や下りた後のふとした人とのやり取りがなんとなく好きだ。先のお方とはほんの一言二言話したくらいだけど、その中である作家が自身のうつ病との付き合い方の喩え話をしたのだった。それはこんな喩えで「たとえば自分のうつが自転車における『パンク』だとしたら、自分はパンクを直したのではなくて、『パンクした自転車の乗り方を覚えた』だけだ。」という。聞いていた先のお方も膝を打ってくださって嬉しかった。僕もこれには思い当たる所が多々あり、僕自身、発達障害とか病院で診断をもらったことは無いけれど(そもそも病院にかかったことがない)、僕はこのいびつなボクの乗り方を覚えた。というか覚えていきたいというか…。やはり至らぬ所だらけなんですよね。

それが証拠に僕は未だに洗濯物はたためないし、忘れ物をする。持ち物管理がてんでなっていない。だからハンガーに干した服はそのまま取り込んで部屋に掛けているし(たたんで、さらにタンスにしまう。なんていうのは僕には毎日続ける写経の如き難事だ)、洗濯したズボンのポケットからライターが出てきて(しかもコインランドリーで乾燥した時!)嫁さんにこっぴどく怒られてしまった。いや、怒るのはごもつともなのですよ。ごめんなさい。

## 出来ないものは出来ない

話は少し逸れてしまったけど、講座内でも話したように僕はかれこれ30余年僕という人間と付き合ってきたけど、僕の持つ性質ってあまり変わっていないように思える。僕人身を変えようとする努力はだいたい徒労に終わる。また講座後に別の方とお金の使い方の話しになった、僕はこの至らぬ僕の人生をどうにかこうにか生きる為にお金を使うようにしてる。

だってお金は幾ら在ってもお腹が膨れないし、確定申告の書類も整理してくれないし、洗濯物をたたんではくれない、財布の在りかを教えてもくれない。ましてや「ポケットにライター入ってるぜ」なんて言ってもくれない。幾ら在っても困りませんけどね。

ちょっとでもまともに生きられるように僕の人生には先行投資と環境整備が必要だ。ある時ハンガーを70本を一気に購入したことがあるけど(服屋が始められると思う程だった)、これにより僕は「洗濯物を畳まなくて済む生活を造る」事が出来た。こうして僕は僕の環境を整備する。それを「洗濯物を畳まないなんて、怠けている」とか言う人は、働いて働いて疲れ果てて帰って、洗濯物を畳もうとしたが、途中で気を失うように眠り、朝起きて散乱する洗濯物の中で目覚める生活を想像してみたい。

### 僕の小さな自己肯定

自分の日々の小さなストレスや挫折をよく観察して、それを解決する為に道具を揃える。自分の小さな悲鳴を無視せず、努力しろなどと精神論を用いず、「よし、それを解決出来るいいモノがないか探してみよう、工夫してみよう」と自分自身に声をかけ始めて僕は少しずつ楽になった気がする。これって焚き火がかまどになり、かまどがコンロになったように、人間が有史以来続けてきたクラフトやビルドの延長線上にあるモノじゃないかしら。そうやって工夫する費用になんの後ろめたさも感じる必要は無いと思いますよ、僕は。

お金って使って初めて価値が生まれる。100円のモノを買って「貴方」がそれに100円以上の価値を見いだすからお金には価値がある。つまり何が言いたいかと言うと「ちょっと帰りにDAISO 寄って行かない？」ということです。

蛇足:今月は20日に原稿書き終わりました。エライ。こうして何でも褒めてくれるコウテイ(肯定)ペンギンというキャラクターがいますね。かわいいです。

### 御礼

今月も整体の話はしませんでしたね。ちっとは整体の宣伝しろよ。とも自分で思うのですが、整体業で身を立てるのはまだ先の話ですね。まあこんな奴に、こんな奴の整体を受けてみたいという方は下記を見てみてください。

感想、質問頂けると励みになります。また仕事の依頼(整体等)頂けると生きる糧になります。整体に関してはホームページ等覗いてみてください。

### 緑陰整体指導研究室

ホームページ

<https://ryokuinseitai.business.site/>

ご意見、ご感想、ご依頼は下記にお願いいたします。

電話番号

090-4979-6409

メールアドレス

[ryokuin.seitai@gmail.com](mailto:ryokuin.seitai@gmail.com)