SHAMBALLAH
tribal Community

シャンバラ・トライバル・コミュニティー

トライバル・イニシエーションを受けて
私の人生は変わった！

メンバーのシャンバラトライバルコミュニティ体験談



シヅカ

■毎日の暴力から精神科へ入院

子供の時から、居場所がない感覚が常にあった。家族と私、厚い壁が常にあった。
でもそれ以前に毎日が暴力で押さえ込まれていたから、いつも緊張していた。
小学生にして、それに対して、おかしい、違うという思いで心の底から反発していた。
とても生意気な子供だった。いつか殺されると思っていた。

大人への恨みつらみは小学生にしてすごくあり、押さえていた。
それでも小学校時代は受け入れてもらいたくて、期待に答えるため勉強や習い事をがんばっていた。
皆と同じようになりたかった。

中学校ですでに疲れきっていた。食事が食べれなくなった。
その頃友人しか私には支えがなかったので、学校を休みたくなかったが、入院することになった。
病棟は精神科。ハッキリいってその頃は理解できず、その響きにただただショックだった。
その時は捨てられたような…何かが壊れた。

しばらくして入院していた人たちと生活して、色んな症状の人たちをみた。
皆、薬で余計ひどくなってるようにみえた。納得いかなかった。どうにかしたかった。

■人と同じように普通になりたかった

その後学校は三年生受験なんで退院して行きはじめたけど、急に馴染めなくなり、行けなくなった。
なんとか受験はして高校には入った。高校はバイトと遊びで過ごした。帰らないで遊んでた。
学校は意味がないとその時は思って中退した。

今、考えるとなげやりというか、怖いものがないというかとにかく全てに対し怒っていた。
でも、どうにかしないといけないと思っていて、介護の仕事して働いてお金貯め、大検を受け、看護学校へいくことになった。

入学式が終わって３日目…帰り道の坂道で転んだ。その時突然涙が止まらなかった、もう無理だと糸が切れた音がした。ずっと人と同じように普通になりたかった。

そこからしばらく無気力引きこもりになった、人と関わりたくなかった。
めちゃくちゃだった。薬をたくさん飲んだりしたけど朝起きたら生きていた。

最低だった。抜け出せない何かに入り込んだ感じだった

■表現してるときだけは全て没頭し生きている

でもなんとかしたくて変わりたくて、ここまできたらどんな最低な状況がきても怖くない、やりたいことをやろうと、全て捨て決心して、演劇をやる為に、東京にきた。

演劇をやれて幸せだったけど、一人になると消えたいと呟く私は変わらずにいた。
でも表現してるときだけは全て没頭し生きている。芝居に夢中だった。

何年かして、ニューヨークの芝居で、今にも死にそうなどん底に落ちた若い男女の話を、自主プロジェクトでやることにした。この芝居は私がずっと思っていた、精神科にいた人たちや、世の中のどん底と思ってる人に、響いていくんではないかと思った。この芝居を創るにあたって、人の内側を掘り下げるほど限界があり人間とは何者か、心を動かす源は何か…という疑問にいきついた。知りたくなり色々本を読んだり、調べたり、してる中、今学んでる場所に出会った。

インディゴについて知った。その後今活動してる皆とも出会った。

■ハートが勝手に開いて日常が変わる

この場所と皆と出会い、私自身のハートが勝手に開いて日常が変わっていった。
これは本当に体験したから言えるけど…。

私は人が嫌いだと思っていたし、愛とか平和とか言う綺麗事は大嫌いだった。
嘘と表面だけの平和や愛には嫌気がさしてた。
簡単にはなかなか信じれなかったが、これは不思議なんだけど本当にそういう世界が信じれてきた。
素直に表現できる事の素晴らしさがわかってきた。

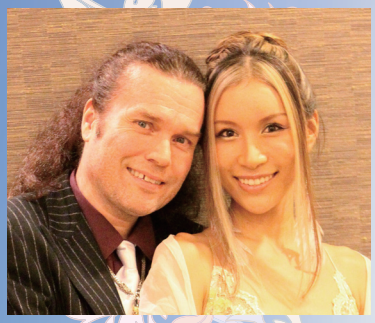
今は私は、本当はずっと人を愛していたし、皆が笑える世の中を心底望んでいたことがわかる。
ここの皆は一人一人が自分らしく自由に個性を表現して本当に輝いている。
こうやって、皆生き生き自分らしく自分を大切にして輝けたらと思う。

自分を責めてる人は、OK を自分に言ってあげてほしい。

今まで本当に頑張ってきたんだし、いくらでもこれから変われる。
コンプレックスや恐れとか、ある人ほど生きるパワー情熱がたくさん潜んでる。それを表現出来ないなんて、本当にもったいない！今経験していることが宝になる日がくるし、人と比べる必要もない。

私はカウンセリングや精神科にたらい回しな時期もあった。私自身も出口を探していろんなことをやったりした。先が見えなかった頃を今思い出すと、今はウソのようだ。

是非同じ思いや、悩み、悩んでなくても表現したい人、一緒に何かやりましょう！



EIKO

■『他と違う』という感覚　自己嫌悪から拒食と過食を繰り返す

小さい頃から、『他と違う』という感覚を強く持っていました。現実に居るのですが、そこに自分の意識はあまりなくて、いつも妖精などがいる空想の世界に生きていました。 同年代の子にも、家族にも、自分の感覚を話してもわかってもらえず、とても孤独に感じていました。 学 校でも、決まった席に座らせられ、決まった時間にみんなで同じことをしなければいけないのが理解できなかったし、無邪気にはしゃいでいる他の子たちを見て『子供だなぁ』と、とても見下すのと同時に、自分の心が寂しさでいっぱいだったのを覚えています。早く大人になってしまった子供のようで、相手の心を敏感に感じ取ってそれに合わせ、考え方も振る舞い方も、心が機能しない冷めた大人のようでした。

両親の離婚などで家庭がバラバラになり、心の中は更に荒れました。 鬱になり、学校を休んだり、遅刻して行ったりすることが多くなりました。孤独感が怒りに変わり、人というものに対して不信感や嫌悪感でいっぱいで、自分も周りも全部消えてしまえばいいのにとばかり思っていました。

高校でも、相変わらず意味のない規則や不条理なことを押し付けて来る先生だらけの牢獄で、息が詰まりました。 生きていながら死んでいるような毎日で、自己嫌悪で拒食と過食を繰り返すようになり、心だけではなく体まで荒れて行きました。そして、自分＝醜いと思い込むようになり、どんどん引きこもりがちになってました。

そのように現実に全く希望がない状態でしたが、好きな音楽や、自然、美しいアートの世界と繋がると、生きる希望が湧いて来ました。 学校から帰ると、部屋を真っ暗にして、神秘的な音楽をかけ、空想の中で妖精やエルフたちと遊んでいました。それが本当の現実のようで、毎回ちゃんとストーリーもあって、その世界にいるときだけは自分の心が動いていました。

心を固く閉ざし、無感情で無愛想な私でしたが、幸運なことに、それでもそのまま受け入れてくれる素晴らしい友人たちに恵まれました。彼らによって少しずつ心が開かれ、学校に行くのも苦痛ではなくなって行きました。

私は小さい時から、自分が日本人であるという感覚があまりありませんでした。なぜか自分が海外にいるビジョンをずっと持っていて、早く世界に出て行きたいと思っていました。そこには今よりずっと自由で自分らしい世界があると感じていたので、外国語や外国の文化をたくさん勉強しましたし、当時はそれのみが生き甲斐でした。

とにかく『愛されたい』『認められたい』という思いがあったので、見えない周りの期待に応えるように大学を目指しました。世界を飛び回るという希望を胸に、新しい環境で新しい友人も出来て、上辺では満たされた生活を送っているようでしたが、自分の心の空虚感や孤独感は変わりませんでした。

週に何回もクラブに通い、お酒を飲んで自分の好きな音楽で踊り狂っているときが唯一自分を自由に解放できて楽しいと思えるときでした。しかし、寂しさや孤独感を紛らすためにお酒の量もどんどんエスカレートして行き、酔っぱらうと別人になったように荒れ狂い、人に迷惑をかけ、またそうしてしまった自分に対して自己嫌悪になるというひどい悪循環に陥りました。本当は誰か心の声を聞いてくれる人や理解してくれる人を求めているのに、そんな自分の思いとは裏腹に、どんどん良くない交友 関係に巻き込まれて行きました。暴力的な相手を選ぶようになったり、反社会的なことをするようにもなり、大切な友人たちも失い、自分は一体何なのだろうかと生きている意味が本当に見えなくなりました。

■『インディゴ』という概念を知る

そんな状況から逃れるように、昔から夢だった海外留学をしました。 新しい環境の刺激に、古い自分を忘れられるような気がして、しばらくはとても前向きで満たされた日々を過ごしていました。しかし、本気で好きになった人との失恋をきっかけに、また絶望感に満たされて行きました。

そんなとき、日本で昔から父親のように面倒を見てくれていた人に相談したのをきっかけに、神秘の教えをするミステリースクールという学校を紹介されました。元々この現実にはとても違和感を感じていたし、神秘的な世界には小さい頃から惹かれていたので、とてもワクワクしながら日本に帰りました。

そしてそこで、初めて『インディゴ』という概念について知りました。1975 年以降に生まれた人たちで、それまでの人たちとは全く違った性質で、全く違った目的や役割を持って来ているということを知りました。概念が難しくて言葉では理解できない部分もあったのですが、「これは自分だ！」と直観的にビビッと感じました。

古いシステムを壊し、新しいシステムを創り出しに来ていることを知って、自分の感覚はおかしくなかった、自分は正しかったと感じれられました。それまで否定され、否定し続けていた自分が大丈夫だと感じれたときでした。

それでも、社会に出ると不条理なことばかりで、正直でいると批判されたり、自分らしくいると釘を打たれたりして、また精神が病んで行きました。自分の感覚は正しいと知っていながらも、それを人や社会に訴えるだけの強さが自分にはなかったので、相変わらず自分を押し殺して周りに合わせていました。

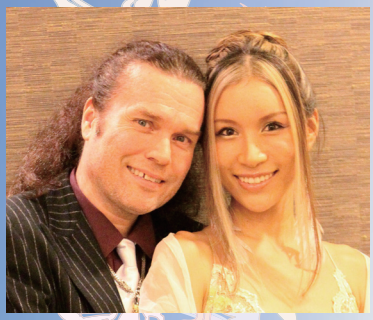
■クリスタルと出会い、『生きている』ことを実感

そのスクールで、本当の自分を知って行くための様々なクラスやセミナーを受けて行く中で、クリスタルと出会いました。

昔から色のコーディネートやデザインはとても好きだったので、美しいクリスタルたちにもとても惹かれ、それを使ってジュエリーを作り始めました。まるでイメージが振って来るように、デザインや色の組み合わせ

のイメージが次々と浮かんで来て、取り憑かれたように夜も寝ずに作り続けました。子供のころからずっと繋がっていた妖精やエルフの世界のイメージを、作品を通して表現することができて、とにかく楽しくて楽しくて、『生きている』ということを本当に実感できました。

自分の中の世界観を作品を通して伝えることができて、それを人にも認めてもらって、自分が生きていても良いと感じられたときでした。



EIKO

■『シャンバラ・トライバル・コミュニティ』のメンバーに出会う

そうやって少しずつ『自分らしさ』を見つけて行く中で、今活動を共にしている『シャンバラ・トライバル・コミュニティ』のメンバーに出会いました。

彼女は自分とは全く違う性格で境遇も全く違いましたが、「何でありのままの自分でいちゃいけないの？この世の中はおかしいよね！」という、私と共通の思いを強く持っていました。

お互いに今まで心に持っていた疑問や思いを夜な夜な語り合ううちに、”何かしなければいけない”という燃えたぎる情熱がこみ上げて来ました。それについて考えたり、企画したりするような感じではなく、何かに駆り立てられるような熱に動かされました。

「私たちは間違っていない！私たちと同じように感じている人はたくさんいるはず！私たちが思い描く世界を見せてやろう！」という、半ばノリのような勢いでしたが、自分たちのやり方でやった方が、世界は今よりずっと平和と愛で満たされるはずだという確信もどこかにありました。ずっと昔から私たちの心の中には、みんながお互いを尊重し合い、受け入れ合う、とても平和な理想郷が強くありました。

そして、その理想郷をこの地球にも創りたい！という強い思いが、私たちの活動を始めました。

その勢いでまず始めたのが、シャンバラギャザリングです。とにかく誰も無理をしなくていい、社会の常識や概念に縛られない、自分たちが思い描く世界を再現しました。

イベントとして人に提供するという意識はほとんどなく、”自分たちが自分たちらしくいられる居場所”という目的でやっていました。

そのうち、私たちの思いやその空間のエネルギーに共感し、一緒に活動をやりたいと言ってくれる人たちが次々と増えて行きました。

そうして集まったのが、今のシャンバラ・トライバル・コミュニティのメンバーたちです。

私たちが一緒になると、いつも不思議な空気が生まれました。それぞれ全然バラバラの個性を持っているのに自然と一体感が生まれ、違いを責めたり、批判したりせず、逆にその違いを大切にすることができました。できないところを直そうとするのではなく、それぞれの得意なところを引き出して、それを伸ばし合うことができる仲間たちでした。メンバーのほとんどは、今の社会に疑問を持っていたり、鬱や自殺未遂、DV などの経験をがある人たちだったので、互いの痛みにすぐに共感することができたし、頭ではなく、心で交流することができました。

■心がワクワクすることが 1% でもあれば、無限に大きくしていける

今の社会では軽視されていることを、私たちは大切にしていています。

相手を家族と同じように大切にすることや、自分の心がワクワクすることを大切にすること。。。

このコミュニティでの活動を通して、私自身が様々な束縛から自由になりました。

ありのままの自分を受け入れることができただけでなく、そんな自分をどんどん好きになっています。

初めは「自分たちの居場所を創る！」という思いで始めたものが、同じような思いで苦しんでいる人たちの役に立つことができて、私自身も、メンバーの多くも、生きる意味を見出しています。

シャンバラ・トライバル・コミュニティは、私の人生の中心にあります。

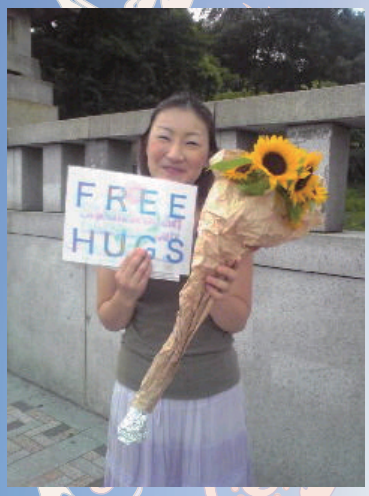
誰もが絶対に、”心がワクワクすること”や”喜び”を持っているはずです。子供の頃にそれを自由に表現していたように。現実逃避と言われても、夢想家と言われても、みんながそれぞれのやり方で自分の喜びを表現できる新しい時代を創ることができる信じて、日々活動しています。

周りに「あなたはこうである」と言われて来た自分像は、本当の自分の姿ではありません。価値がないと言って来たのも周りであって、それは本当のあなたではありません。あなたの価値は、あなたにしかわからない。

理想郷というパズルのピースがすべてはまり合うように、一人一人夢も世界観も全く違ってなきゃおかしい。

自分の心が少しでも開くことや、ワクワクすることが 1% でもあれば、それは無限に大きくしていくことができます。

夢を絶対に諦めないでください！好きなこと、情熱を感じることに突っ走って行ってください！ 本当は、自分が思っている以上にパワフルで、無限の可能性を持っています。あなたと同じように感じ、あなたの喜びを一緒にシェアしてくれる仲間はいっぱいいるんです！



みゆき

■小学生時代まで

幼少期は生きているのが楽しく活発な子でした。色んなことが初めてのことばかりで不思議で、ワクワクしてた記憶がうっすらあります。幼稚園時代は、遊び仲間が男の子ばかりだったので、自分も男の子と同じ様に振舞っていました。

痴漢にあってからは女として見られることが嫌になり、それからずっと男の子を振舞うようにしていました。近年まで女に見られる恐怖が続きましたが、仲間の後押しで癒して変わることが出来ました。

■部活動でのいじめとアームカット

中学に入りすぐに部活でレギュラーを取ったことがきっかけで先輩からいじめにあいました。
顧問の先生は、私が失敗すると先輩以上に殴ったり叩いたりしました。一番怒鳴られました。

それから私は、失敗することや目立つことが異常に怖くなりました。失敗しないように、目立たないように普通を演じ始めました。

１年後、顧問の先生が交代し、先輩は部活を卒業し、同級生の中に戻ったのですが、同級生からも仲間外れを受けました。
試合の時や練習の合間だけ仲良く振舞って、それ以外の時間は仲間外れでした。

人が好きだったのですが、人が怖くなりました。当時はいじめられる理由がわからなくて、私がボーイッシュだからだとか、生きてる価値が無いから無視されるんだと思いました。

その時期から家庭環境でも大きな変化がありました。兄とは受験期から疎遠になり、母も仕事をし出し、父は仕事で深夜に帰ってきて早朝に出て行き、土日も働いていたので、家族間ですれ違いが増え、急速にバラバラになりました。
私にとって家庭はホームではなくなると同時に、生きている価値のない私が家にいるせいで、家庭がバラバラになったのだと思いました。

だから、それでも出来るだけ迷惑をかけないように、家でも学校でも表面的には普通を演じるのを頑張っていました。心の内側では、怒りや憎しみが渦巻いていました。怒りのはけ口はどこにもないので必死に内側に溜め込んでいました。学校と部活と塾意外は極力誰とも関わらないで一日中音楽を聴いて過ごしていました。

この頃からよく手首を切ろうとしてカッターを手にしていました。
でも、どんなに切りたくても切る勇気が出ませんでした。いざと言う時に何だかストップがかかったからです。
今思うと見えないところで沢山の助けがあったと思います。

リストカットする勇気も、死ぬ勇気も無い自分が余計に情けなかったです。生きてる価値が更になくなりました。代わりに自分を殴ったりして抑えていました。

そんな状態が続いて、本当にどうしようもなくなった時、腕を切ることを覚えました。
腕だと命には別状が無いから安心して切れました。

初めて切った時、行き場のない怒りで狂いそうだったのに、切ったらその怒りが落ち着きました。それから、いらいらしてどうしようも無いときには腕を切って落ち着く様になりました。

アームカットと呼ばれるやつです。

■自分の価値を探す時期

高校に進学して、環境が変わり、さすがに自分が異常だなということには気がついて、苦しくなったので部活の友達に自分で腕を切ってることを告白しました。
友達は特に理解はしていなかったものの、受け止めてくれました。

それ以後アームカットをすることはなくなりました。

それから、自分の価値を探し出す人生になりました。部活動でチームメイトを指導してみたり、英語の勉強を頑張ってみたり、良い人や普通の人を演じてみたり。
頑張ることで評価されれば価値が上がると思っていました。

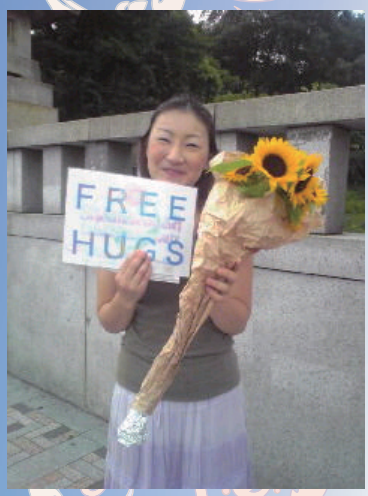
それなりの出来でした。

でも、腕に傷があるのでやっぱり普通の人じゃないし、色々やってみても比べてみたら上には上がいて、自分なんてやっぱり大した人じゃありませんでした。

腕の傷が恥ずかしくて目立つので、夏でも長袖を着ていました。出来損ないの自分が嫌いでした。

歳をとる毎に少しずつ落ち着いて来ていましたが、自己評価はいつまでも高くなることはありませんでした。

大学で今度は違う部活動に所属し、初心者からレギュラーに定着したり、学業で表彰されたりもしました。
大学は自分にとって新しい発見の連続で、やりたいことも詰まっていて人も勉強も環境も全部好きでした。
大学では頑張って評価を得たんだけれども、それでも、結局自分が嫌いでした。



みゆき

■就職と鬱

就職して１年ほど勤務した会社では、毎日３時間ほど２人の上司に代わる代わる怒鳴られ続け鬱になりました。古い体質の会社だったので、セクハラも暗黙の了解で沢山あった営業所で、更に精神がやられました。

強迫観念から仕事でのミスを繰り返し、仕事が出来なくなり、１年で辞めました。

この時は自分の腕を切ったり自分を殴ったりする元気すら出ず、何をするのも怖くて怖くて何にも出来ない状態になりました。生ける屍でした。

その後も派遣社員で勤務し、休日はスポーツやギターでストレスを紛らわしながら生きていましたが、ジャンルを変えてみても、会社を変えてみてもどこへ行っても希望はありませんでした。

■シャンバラ・ギャザリングに出会う

そんな中、旧友のつてでイニシエーションを知り、一人一人意味があって生まれてきていることを知りました。

価値が無いように思えていたけど、本当は私も価値がある、意味があると知って人生が変わっていきました。

それからすぐにシャンバラ・ギャザリングを知りました。

地球の全ての為に、平和の為に活動していると聞いて、それに惹かれて毎月通うようになりました。どこに行っても希望の無い社会なんてもういらない！って思っていたからです。知らず知らずのうちに心が解放され、ダンスの時や、みんなと何かをシェアしている時に心が躍っているのを感じました。

会社に行っていても、スポーツや音楽でも変わらなかったのに、シャンバラ・ギャザリングは楽しくて、本当に心から癒されました。

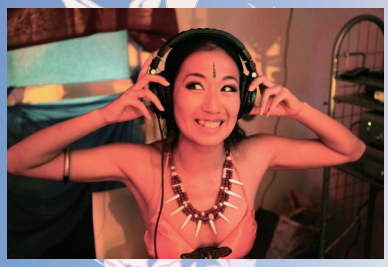
通い始めてから１年くらいたって、シャンバラ・ギャザリングは私の夢を叶える舞台になりました。自分に価値が無いと思い込んで諦めていたけれど、人前に出るのが怖くて怖くて仕方なかったけど、でも、ジャッジすることの無い安全な空間の中、人前で歌うという小さな頃からの夢を叶える機会をつくってくれました。

更に自分の曲を発表する機会もくれたりして、どんどん癒されていきました。

そうこうしているうちに、今度は一緒に活動するメンバーとなりました。メンバーのみんなも沢山の辛い経験を乗り越えてきていて、本当にジャッジすることなく受け止めてくれる人達ばかりです。他の人とシェアする事が無かった自分の暗い経験や思いも包み隠さず話せるようになりました。

たまに過去のトラウマが甦って来て人を信用できなくなったり、恐怖で潰れそうになる時でも、いつでもありのままを受け止め側にいてくれます。

自分が嫌いだったけど、どんどん自分のことを好きになることが出来ています。だから、同じ様に自分が嫌いでどうしようもない人がこれを見ていたなら、私が癒された様に絶対に癒されて変わっていける！って言いたいです。



YUKA

■『できる自分』がいつしか『完璧でなくてはいけない自分』『弱さがあってはいけない自分』に

小さい頃から、親は私を強い人間に育てたいと思っていたため、私は何事も負けじと頑張る子供でした。勉強も運動もがんばり、絵を描いて色んな評価を受けたり、友達も沢山居ました。
私自身も何かに熱心に取り組む事が好きだったので、自発的に頑張っていた所もありました。

小学校、中学校とそういった何でも熱心に取り組み『できる自分』を思春期の間長年当たり前の様に過ごして、んら問題の無い子供時代を過ごしました。

しかし『できる自分』がいつしか『完璧でなくてはいけない自分』『弱さがあってはいけない自分』に歪み出し、生活している環境や学校の中で少しずつ自分が不自然になっていくのを感じました。

小学生時代は感受性が敏感過ぎてすぐ泣く子供でした。でも、それもまた学校や周りの人に指摘されるのを恐れ、感情を少しずつ押さえていく様になりました。

私には兄がいて、彼は様々な事で社会や親に迷惑をかけていました。私が中学校の時には、大好きな部活動を休んで医療少年院に面会に言った事もありました。

その時、私は何の感情も生まれなかったのを覚えています。心の奥底では悲しみはありましたが、表面で自覚できる感情は実に淡々としたものでした。それに、兄が事故で集中治療室に入った時も、心の奥での悲しみはありましたが、『悲しさ』を表現し慣れていない私は自分の中に居る冷静な自分に意識をあわせていました。

人の生死すら、自分の弱さを実感したくないために『感情を感じない』ことを選んでいた様に思います。
中学生の幼い私が感情を封印する方法を覚えた時期でした。

学校や、社会、大人に適応して生きてこれた反面、弱音を吐けない不自然な自分が居ました。まだ中学生の自分は、大人と対等で居る事で評価からの恐怖から逃れようとしていた様でした。
自分の中に弱さや、不完全さがあれば、そこを評価する環境では傷だらけになってしまうと感じていました。凄く怖かったんだと思います。

それが当たり前として 20 代になったころ、自分を押し殺した習慣があまりにも慣れすぎ、いつしかそれが苦しいとか、無理しているという感覚もなくなっていました。完全に、麻痺している状態で逆に自分は何の悩みもないいい状態に居ると思い込んでいました。

そのため、どんな仕事に就いても適応する事ができました。どんな人ともコミュニケーションをうまく行う自信もありました。人がどう感じるかをしっかりキャッチし、そしてそれに反した行動はとらない様にしました。

小さなころから、評価や否定を恐れて育った習慣が仕事に就いた時にも現れました。

■希望が見えず、ドラッグにはまる

人生を安易に生きる事を求め始めていました。自分を押し殺し慣れ、そこに苦痛も感じないほど麻痺した私は、どんな環境でもうまく生きれる状態にいました。

１９歳ぐらいから、お金の欲しさに組関係がやっている、違法の賭博場で働いたりもしました。当時は人生を楽しんでいるつもりでしたが、今思えばダークな世界へ入りつつあったんだなぁと思います。ある程度社会に適応はできましたが、徐々に気持ちははどこか空しくなり始めていました。

でも趣味の音楽を楽しんでいる間だけ自由な制限の無い自分の時間に戻ることができました。心から音楽を楽しんだり同年代の友達と遊んだり。誰にも邪魔されず自分を生きる事のできる時間を大いに楽しみました。

しかし、一人暮らしをしていた私は生活のためにまた自分を押し殺して働く環境へ戻り、１週間のうちの大半は『自分らしく生きれない』時間を過ごしました。

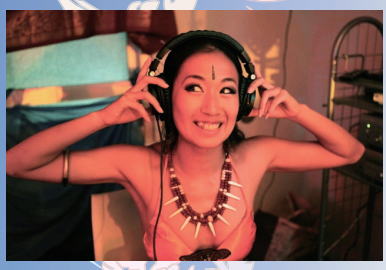
それが社会では当たり前なのかもしれませんが。。。

私にとって、この先『嫌な仕事をする』という事がずっと続くのであれば生きる事は辛く、まったく希望の見えないものだと感じました。

そんな現実の世界から逃避するために、ドラッグにはまってしまいました。ドラッグは当時希望のかけらも無かった現実の世界に生きるために、その絶望感を簡単に紛らわせ忘れさせてくれるものでした。
これがあれば、希望はなくとも絶望感は感じなくてすむ。毎日毎日、何度も繰り返してはその瞬間だけは楽しく、そして、社会に適合している人よりも更に、世界をわかった気分になっていました。

ドラッグをする事で、感覚的に生きる事を選べるので、それによってこれまで麻痺させた感覚を取り戻していきました。

自分が心の奥底で真実と感じていたものが、間違えではなかった！
そうドラッグはそう思わせてくれました。
自分がおかしいんじゃなくて、社会がおかしいんだと。。。



YUKA

麻痺させて自分への抑圧を当たり前として生きていた自分からすると、そのブレーキや麻痺を一気に解放してくれるドラッグから抜けれなくなっていきました。当時はドラッグのおけげで、自分は社会から解放されたとも思っていました。
これもまた安易な方法でしたが、それ以外何も生きていく喜びや可能性を感じさせてくれるものはありませんでした。でも、現状は変わる事も無く、今が楽しければいい！しかも当時、借金があった私はどれだけ、最低な気分になったとしても、どれだけ自分の価値が低く感じられたとしても、その環境で働くしかなかった。。。地獄でした。

仕事や生活環境は生きていく為に自分を抑えていかなければいけないと言う選択肢しか無いと思っていました。社会はいつまでもこのままなのだからと。。。

希望の無い社会に生きて行く上で『深く考えたくない。。。』
ドラッグはそれを助けてくれるツールでした。それがなければ、絶望感と怒りと、自己否定自己嫌悪で耐えられなかったのだとおもいます。

■やっと夢がみつかった！でもまたそれが私を苦しめた。

ドラッグ依存が数年続きました、でも完全に諦めていた訳ではなかった私は何かを探し求めていました。
すぐに見つかった訳ではなく、悶々と苦しい時間を過ごしました。

毎日、『生きている意味』について考えました。。。
この生活に意味があるのかな。。。？と。

これが、将来永遠に続くのであれば、生きていく事に喜びは見出せないな。。。
そういった絶望感があった反面、それを紛らわせる様に没頭した事がありました。それが『ダンス』です。

踊っている時間だけは本当の自分をさらけ出しても許される！そんな感覚でした。

仕事で作った自分を演じ、それを繰り返す絶望感を紛らわす為にドラッグ。
でも、踊っている時は自然体でいられた。

どんな自分を表現しても、アートとしてなら社会は受け入れてくれました。だから、ダンスに包み隠さず自分の全てを表現する様になりました。それが、多くの人の共感を得て日本各地でダンスの依頼が殺到しました。

自分が自分だと認めたくないぐらいの『最低な自分』として働く仕事。そして、自分のありのままをさらけ出し、それを多くの人が求めてくれる『最高の自分』そのギャップにまた苦しくなり、ドラッグに頼りました。

その中でダンスなどで有名になり始め、また私を不自然にさせる仮面を付けてしまいました。
『ダンサー』としての私。多くの人から見られ、評価され、知名度が上がるにつれ、その自分がジャッジされるのにまた怖くなり『完璧な自分』を演じ始めてしまいました。

幼少期に苦しんだ事を、やっと手にした楽しい世界の中でまた繰り返し始めました。
また現実逃避の為にドラッグが過剰になっていきました。

■人生をリセットそしてコミュニティ始動

そんな、自分が楽しい事だと感じた事の中にも、自分が自然にいられなくなり、人生の意味を考え始めました。

『私はどうしたいんだろう』

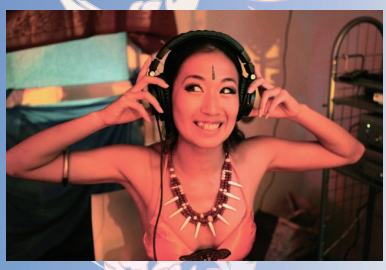
色んな流れで、メンバーの映子さん＆グッドニーとの出会いがあり、全てを捨て大阪から東京に引っ越す事にしました。文字通り全てを捨てました。家も仕事も人脈も知名度も。。。
私のことを何も知らない人しかいない環境に変わり、新たな私と人生を創ろうと思いました。あのままの生活ではボロボロになってしまう、そう感じたから。そして、私が抱えていた思いである『なぜ、自分らしく自然体で生きる事がいけないの？』という思いが、映子さんとの距離を一気に近づけました。

環境は違えど、同じ思いで生きてきたから。
そんな二人は毎晩遅くまで、『これからしたい事！』についてワクワクしながら話していました。
自分らしくリラックスできる空間が欲しい、自然体で遊べる場所が欲しい、自分の世界感や表現ができる場所をつくりたい！！

毎晩毎晩、盛り上がりました！
美しく飾られた居るだけで癒される部屋が欲しい！
好きな音楽をかけて好きなだけ踊っていたい。
人の目を気にせず、こころの深い部分で人と打ち解けたい。
アートがいっぱいの空間、それぞれの人がそれぞれの好きな事
や楽しい事を表現し合っているような環境。
好きな格好で、好きなことを楽しんで。。。

自分達の中の『当たり前の世界』それが、この社会のどこにもなかったから、小さくてもいいからそんな場所をつくりたい！

そんな思いから、シャンバラギャザリングを始まりました。



YUKA

そこは、できる限り私達が過去に感じた絶望感や痛みを感じさせない、『ジャッジメントのない世界』にしたかった。そこでは、どんな人もありのままで居られるそんな空間が欲しかった。その瞬間だけでも、せめて希望が持てる。そして月に１度その場所があれば１ヶ月頑張れる！そんな場所にしたかった。

同じ様な思いがありながら、精一杯自分の生き方を探したい人が少しずつ集まってきました。
始まった当時からよく通ってくれていた人達が、数年後コミュニティのメンバーとして加わってきました。
勿論、みんな昔は大きな痛みや傷を抱えた人達。だから、一緒に活動を始めるまでも『自然体』を求められる空間を逆に怖く感じていた人も多い様でした。私達もその痛みも知っているし、でもこうして自由で居られる事の大切さや喜びも知っているので、伝え続けました。

そうして、常連となった『ここを居場所と感じている人達』にメンバーとして参加を呼びかけました。
そして、１年半ぐらい経つのかな。。。もう皆本当に家族です

活動の中でも、私を含めみんな『過去の痛み』と向き合ってきました。でも、自分が落ち込んでいてコミュニティに迷惑をかけていたとしても、それを攻めたり、否定したり、無理をさせたりする人は居ませんでした。

だって、みんな過去の経験からその痛みを共感できるから。

だから、メンバーのコンディションが良くない時は調子のいい人がその分活躍したり、落ち込んでいても攻める事無く、皆で大笑いしてくれたり＾＾

『できない』ことを攻めるんじゃなく、『できる人』がやればいい！
『あなたができる事、やりがいのある事』それがあなたの役割だから！

そんな姿勢が、自然に家族皆の中で沸き上がってきました。だから、凄く安心できて信頼できて居心地がいい。

コミュニティでは本当に多くの活動があって、イベントの華やかな雰囲気からは想像もつかないハードスケジュールやハードワーク。。。

でも、何故かみんな楽しくてしかたない＾＾
皆と一緒なら、だいたい何でも楽しめる！！！

そんな感じで、色々大変な事を皆で乗り越えるたび結束が深まっていきました。

そして、一番感じるのは。。。

このコミュニティの中で、やっと自分の役割がみつけれた！！！

それは、『こうでないといけない！』と評価される社会では、見つける事のできないもの。
自分の向いている事、ワクワクする事こそ、『あなたの役割なんです！』

そんな思いの家族をもっともっと、増やしたと思っています。

過去の私達と同じ思いで、今まさに絶望感を抱いて死にたいと感じている人達に、『生きててよかった』そう思える場所を提供したから。

そして、『あなたにしかない役割』を私達は必要としています
だって、私達にはないものをあなたは持っているから。

社会に適合できなくてもいい。適合できていた昔の私の方がある意味病んでると思う。

わたしが救われたと感じたのは。。。誰かに救ってもらおうとしたからじゃなく、私ができる事や私が感じた経験で、誰かの役に立てないかと思った事がきっかけでした。。。
その活動が、私を救ってくれた様に感じます。

だから、今苦しんでいる多くの人のカも、誰かの為に方向けてほしい。
そうすれば、自分が生きる意味や喜びに出会えると思います。

長くなったけど呼んでくれてありがとう。

今は、派手で陽気で、何の問題も無く見えるかもしれないけどｗ
わたしの過去を知って多くの人に少しでも希望を持っていただければと思います＾＾

ありがとう。



かよ

■いじめられコンプレックスの塊に

子供の頃からずっと人と違うと思っていました。

会話をしても感じることや思いはいつも人と違うので、変わり者扱いをされていました。

私を受け入れない相手が悪い。人が悪い！私は正しい！といつからか思い始めました。フラストレーションはいつも自分の中にあり、自分自身へのジャッジが凄かったです。言葉で表せないぶん怒りを暴れる事で発散させていました。夕飯をのせる食卓をひっくり返した時もあります。ドアを蹴り穴をあけたりしました。冷静になり罪悪感がいっぱいで、自分を軽蔑する。その繰り返し。

毎日がつまらなく、なぜ学校に行かなくは行かなければならないのか！と思っていました。
学校には学校の評価があり、そこにはまらなければ、子供心にはきつい扱いがありました。早い話勉強もスポーツも出来なかったのです＾＾；
そして子供の頃から太いので「デブ」と言われ続けました。

社会に出てもそれは変わらず付きまといました。
太いと人間扱いされず、それが又悲しく、傷つき、厳しい現実が待っていました。
いじめや仲間はずれは常に付きまとい、孤独や生きている事の意味は分からなくなりました。

中学校では進路の時に「働きたい」と思い伝えた事もあります。それは、もう学校に行きたくなかったからです。勉強できずというかしなかった＾＾；という理由もあり入れる学校はなく、地元の馬鹿学校と言われる高校に嘆願で入り、入れなかったら専門学校となっていました。さすが地元だけありは入れました。

もうその頃はコンプレックスの塊で同級生は信じられませんでした。

子供の頃から親に「捨てられていたから拾ってきた」と冗談で言われていました。
それは、親しか頼れない子供心をひどく傷つけました。親にとってのシャレでも子供心に「いつか捨てられるかも」と思っていました。

忘れていたんですが、小学生の頃母親に
「産まなければ良かった」
「本当は妊娠した時におろせ！と親戚に言われた」
と喧嘩中に言われました。

覚えていないが、頭から血が出て、姉に怪我の治療をしてもらいました。その時の喧嘩は凄かったのかもしれないが。。。この時から私の何かが変わりました。

■ DV により精神科に

社会に出て、初めての職場が地元のスーパーでとても息苦しかったです。
たくさんの従業員の年齢、複雑な社会のルール、社員の仕事、地元ならではの息苦しさ（ほとんどが知り合いなので・・・）。。。
なんだかんだ言いつつ、仕事は続けていました。20 歳過ぎには、遊び始め、家に帰ったり帰らなかったりを繰り返していました。家に連絡をするとウルサク言われる事を嫌い、外泊しまくっていました。

この頃はに彼女がいる人と付き合い始め、最終的には不倫を経験。その後は不適切な関係を解消し、他の方と付き合い始めました。その後大好きだった人と別れ、飲みまくり友人とフラフラになっていた頃に出会った人と付き合い始めました。誰でも良かったから。

最初のうちは良かったが、何かがおかしく別れを決意し別れました。ですが、又付き合い、別れる。という事を繰り返し始めました。
その関係は、はまっていき感覚がなくなっていきました。

彼は機嫌によって教えという暴言か始まりました。
「処女でなければ汚い」
「今までの人生を後悔しろ」
「うそつきだ」
「頭がおかしい」
「お前は生きてる価値ない」
「〇〇はお前には出来ない」
などの言葉の暴力が始まりました。

今ならそんな男は要らないし付き合いませんが、あの頃ははまりまくり、自分の意見はなくなり相手が正しくなっていました。そして後に知ったが、これは DV だったのです。なぜか加害者の私は「私がいけない」と思っていました。そうなんです。言われ続け洗脳され、「自分が悪いからこうなるのだ」って思っている。

そして、どんどん精神的にやられていきました。一緒にいても試されたり、テストされたり、言葉でやられ、時に外で殴られ未遂ですが警察沙汰にもなりました。過食したかと思うと嘔吐。夜は常にお酒を飲んでいました。何も食べずタバコとお酒。。。。。

そしてある日私は壊れました。家族が心配し、一方的に別れました。



かよ

そして、別れたのに電話などが凄かった。
これ！と思ったら即行動の人だったから、待ち伏せ、電話、友人に電話、会社にも来る（会ってはいないが）同僚に連絡、と帰り道など心が休まるどころか怖かった。それは自分の車ではなく、友人の車で来て待ち伏せしたりと手段が見えなかったから。後に知ったがこの行動はストーカーだったのです。

お互いの家は知っていたので１日中部屋のシャッターを降ろし彼が来たときに分からなくした。
眠れず睡眠障害。会社は何日かは家族の計らいで休んだ。そして、会社に行きながら、家に帰るとぼーっと過ごす。ただ、ただ、これを繰り返す日々。

ある日姉から「精神科に行こう」と言われ行き、「自律神経・鬱」など数多くの精神病になった。
「普通の人では判断できない」と言われた位ちゃんとしていた。会社に伝えた時その意味が分かった。誰も気づいていなかったからだ。同僚の仲の良い２人以外。。。
その頃は手首を切りたかったり、仕事中なのに（手首を）傷つけたり、なぜ生きていないといけないのか。分からなくなっていきました。精神科の先生と話、家族と話し、会社を退社した。上司にだけ理由を伝えて。。。

この頃淋し過ぎて、SEXFriend を作りました。何も考えず、何も感じなくなりたい。抜け殻の穴を埋める為定期的に会っていました。全てに対しどうでもよかったのです。
そんな状態私のを家族以外で二人支えてくれた人がいます。「なぜ自殺が悪いのか。私の人生なのだから、死んだってよい」という感情だった私を「あなたが死んだら悲しい」と言い支えてくれた。日時も関係なく支えてくれた。もう一人は友人の友人。私が変貌したのにいち早く気付き子持ちなのに、日時関係なく支えてくれた。それからは、家族、友人に支えられて過ごしていた。何をして過ごしたかは覚えていないが、ただ真冬の夜中にベランダ出てずっと星を見ていた。昼間は暗い部屋に一人でいました。

何もしない。何も見ない。話さない私は COCCO の「ボロメシア」で始めて感情が動くのを感じ始めました。

■その後私はアロママッサージなどを精神科と平行し治していきました。

きっかけは姉や家族の計らいでハワイに姉と２人で行きました。イルカを見る為に。。。
そしてハワイで少しずつ自分を取り返していきました。睡眠薬も薬も少しずつ手放していきました。ハワイで現地の人に声をかけてもらい、たくさんの優しさを貰いました。

帰国してから、アロママッサージなどの薬以外の物を精神科と平行し治していきました。。。
薬ないのに良くなっている私を見て精神科の先生は驚いていました。

そして、法律に詳しい方にも出会いました。今までの出来事は「私は悪くないざとなれば法で処理出来る事」を知った。法は使わなかったが、最後の手段があることを知った。精神科の先生にも言われていたことが、ここで初めてふに落ちました。そののち、SEXFriend とは別れました。

何がきっかけかは分からないが、生きている価値が分からなかった。自分の価値が分からなかった。死にたかった。が様々な経験で、今生きています。

キャラクターなんて恥ずかしい（// △ //）大人がすることではない！という制限がなくなり、ガチャピンの格好をしています。好きな格好をする事が喜びです。何もしない！ゆったりと過ごす、ありのままでいる自分。それは喜びであり私自身なのです。たくさんの可能性を知りました。

何も人の価値で生きることはなく、今の自分で OK だと言うこと。

そして、子供の頃から欲しかった友人や仲間ま出来ています。家族同然の多くの友人がいます。信頼出来る大切な家族なんです。家族の他にですよ。
行動に起こしてみたら今の自分がいます。
今辛いこと。時に人に話すと改善します。違う見方が出来るから、世界が広がる。多くの出会いが始まるのです。

昔の私の描く未来は、好きな人と付き合い結婚をし家庭を作ること。地元の学校、地元に就職。定期券も持った事がない世界。何もかも知らない人でした。
病を経験した事で、海外旅行や一人旅。住み込みバイトから多くの仕事を経験しました。好きな事をし、好きな仕事をし、大切なたくさんの方と出会い過ごしています。

■こういう体験をしている方へ。。。

自らを責めないで下さい。あなたは悪くないのだから。
自分に刃物を向けないで下さい。責める内容も必要もないのだから。。。。
私の経験が私と同じ苦しみの中にいる方達に、役に立ちますように。。。。。



まみ
（友内麻未）

■「男性恐怖症」から「男の子」として生きるようになる

私は、６歳の頃痴漢にあい、その時の精神的ショックの為、その後の５年間の記憶が抜け落ちています。気が付いたら、自分自身が「男の子」として生きている状態になっていました。いわゆる「男性恐怖症」になっていたのですが、当時は自分の身を守る為に、自らが「男性化」する事で、自己防衛をはかっていたようです。

性的な被害を受ける事、歪んだ性的欲求のはけ口にされてしまう事から、自分を守る為に幼い防衛本能が生み出した苦肉の策だったのでしょう。自らを「ぼく」と呼び、髪形も服装も、全く男の子の扮装をしていました。恐怖を感じている「男性」に攻撃されないよう、その恐怖の対象である「男性」になり切って生きることで、問題から隠れようとしていたのでしょう。

最初はそうした防衛本能から、男性を演じていたと思いますが、ある時から本当に自分が男の子であると思い込んでいたようです。しかし、どんなに男装をしても、何故か痴漢の被害にあい続けました。
普通の女の子の友達と一緒に居ても、男装している私だけが狙われ、被害にあったこともあり、「どうして自分だけが？」と疑念や怒りにとらわれ、「自分が汚いのか」という様な思考になり自己嫌悪する日々でした。
当時の記憶がほとんど無いので定かではありませんが、精神的にも外見的にも男性化していて、それが普通になっていましたから、小学校高学年になっても、男の子を好きになったりはせず、逆に女の子か好きで、女の子からも好意を持たれていたようです。

■負のサイクルから抜け出せない自分

しかし、中学に入学する前に、「初潮」の訪れと共に、自らが創り上げてきた防護壁が崩壊しました。
その時に、自分の存在自体を、自分の肉体の現象でもって、全否定されたような絶望感は、今でもはっきりと覚えています。その時に、「自分は女だったのか？！」と、愕然としました。
そして、中学に進学すると制服を強制着用せねばならず、当然、戸籍上女性である私はスカートをはかねばならなかったのですが、その時の屈辱感と恐怖感言ったら、言葉で表現できませんでした。自分が女性であるという事が、世間に知れると、又、性的に虐待されたり傷付けられたり、性的に侮辱されるのかと思うと、恐怖と怒りにとらわれました。

しかし、当時はフリースクールなども身近には無く、「学校に通う」という、親や世間が強要してくる一般常識に服従するしかでいませんでした。鬱々としながらの学生生活が６年続きました。
私は自分を男性であると外見的に演じる事が許されなくなった中、次は精神的に「現実逃避」をする事で、身を守る術を学んでしまったようでした。とにかく現代の時間、状況、現実の社会から目をそらし、意識を麻痺させる為なら手段を選ばず、突飛な行動をして日々を生き延びていた様に記憶します。結果、自分の身体や人としての尊厳を自らが傷つけたり、貶める様な体験ばかりが引き起こされ、自己嫌悪の気持ちが強まり、更に自分を自分で認められずに、ネガティブな言動を無意識にしてしまう・・・といった、負のサイクルにはまり、抜け出せずにいました。

■男性不信、人間不信からの結婚と出産

なりゆきで社会にでても、早々にセクシャルハラスメントの被害を受け、男性不信、人間不信の思いが強くなる事が続きました。幼少期から自分を騙し騙し、限界値を何度も上書きして、何とか生き延びてきていた神経の細い糸が、ついに断ち切れてしまったのでしょう。

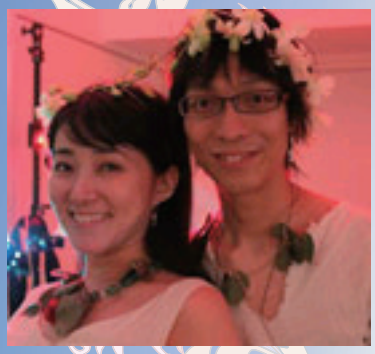
自分を「商品の様に買おうとする男性」の、心無い言動により、その時私は、様々な領域で臨界点に達してしまったようです。その精神的ショックで急性胃腸炎になり、救急車で搬送されました。

気絶せんばかりの胃腸の激痛と激しい吐き気、眩暈。嘔吐と下痢によって、体内の毒が強制的に吐き出されていたようです。気管がつまり、呼吸困難におちいり、軽い臨死体験をしました。うすれゆく意識の中で、「これで死んでしまうのか。」と、本当に思いましたが生き延びました。

そのまま退社し、引きこもりになりました。
そして、生まれ育った東京から逃げるようにして、自分の父親の親友と結婚して、北海道に嫁ぎました。

何の問題も解決せずに、ただ「逃げ」と「依存」から始まった婚姻関係が、上手くいくはずもなかったのですが、私は自分が「世間から守られた環境で過ごす」事と引き換えに、自分の欲求や恐れなど、全ての感情を完全密閉して、封印して、何事もない生活を演じて過ごしていました。まるで生ける屍のようだったと、今現在振り返るとそう感じますが、当時は自分で何も感知できない状態でした。

夢も希望もない世の中に、新たに生命をもたらすことは、当時の私にとっては大変な恐怖であり抵抗がありましたが、周囲の要請もあり、感情の麻痺も本格的に進んだまま、私は妊娠と出産を体験しました。しかし、妊娠した頃から胎児を通じて徐々に、自分の内面に変化が起き始めました。しかし出産をおえ、育児に盲目的に専念する事で、再び自分の解決していない問題から意識をそらす生活が始まりました。



まみ
（友内麻未）

■何の評価や判断も下されずに、自分の感じていることを表現して、受け入れてもらえる場所にであう

それから約３年が経ち、育児も一息ついた頃に、ある集いの場に出会う機会に恵まれました。
そこは何の偏見や押し付け、競争も差別もなく、色々な人が、自分の学びたい事や、やりたい事に専念している場で、当時の私にとっては、とても不思議な場に感じました。

何の評価や判断も下されずに、自分の感じていることを表現して、受け入れてもらえる様な安心感が、そこに居る人達にはありました。自分を偽らずとも、他の人が求める何者かを演じなくとも、誰からも否定されない。弱くて未完成で、逃避ばかりしている自分のままで存在していても、誰からも否定されない。

そうした場へ足を運ぶようになってから、私は自分の抱えてきた問題というものが、一体何だったのか、その正体や真実を、徐々に知ってゆく事が出来るようになれました。それまで私は自分と向き合う事が怖くて、常に自分以外の対象物を見つけては、そこへ意識を集中させる事によって、自分という存在から逃避する事を繰り返していたという事に気付き始めました。こうしたグループと交流し始めたと同時に、自分の問題に気付く機会を得た事により、これまでに気付き上げてきた人生が、嘘と虚構の人生が、音を立てて崩れ始めた瞬間でした。

これまでの自分の中でのパターンが総崩れする事は、とてつもない恐怖を感じて抵抗感も浮かんできましたが、それと同時に、恐怖を上回る 喜びや快感を感じました。「自らの意識が変われば世界が変わる」とは、良く色々なところで耳にしてきましたが、それを本当の意味で「体験した」のは、当時の私にとっては初めての体験であり衝撃的でした。

■後天性性同一性障害、男性恐怖症、人間不信・社会不信を乗り越えて

それからの私は、これまでの人生を清算し、自分でも知らなかった潜在能力を活かし仕事をするようになりました。自分には到底不可能だと思い込んでいた事に、次々と挑戦する意欲や勇気が目覚めだし、引きこもり状態だった頃とは、正反対の生活が始まりました。この突然の変化を、私の両親は本当に驚き、母親は「私が生まれ変わってくれた！」と、泣いて喜んでいました。

そして人生の始まりの時から男性不信になっていて、まともな恋愛関係を育んで来れなかった為、普通の結婚も出来ず、希望を持てないと私自身思い込んでいたのですが、心のどこかでは、自分の全てを受け入れてくれる、そして、自分も全てを受け入れたいと思える相手と、出会える時が来る事を諦めないでいたようです。諦めてしまって捨ててしまっていたと思われる、自分の中の生きる事、人を愛し愛される事への情熱が、覚醒し始め、心の通った人間関係を構築する事が、初めて始まりました。

その数年後に、真実の伴侶との出会いまでもが引き起こされ、本当の意味で幸せな結婚をする事が出来るまで至りました。今では、自分の子供や別れた元夫とも、偽りの結婚生活を演じていた頃よりも心からの交流が出来ています。

自分に嘘をつかなくなったら、自然と人に優しさが溢れ流れるようになれるのを感じます。

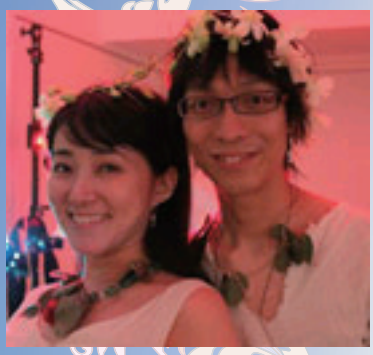
自分の本来の姿や役割とは、全く異なる事を、無理に演じていた頃の人生とは、本当に、なんて味気の無いものだったのかと、今振り返ると感じる事ができます。しかし、多くの人が「本来の自分のままで生きる」という、選択を仕切れないまま、周囲や自分自身が創り上げてしまった、思い込みや概念の牢獄の中で、妥協と惰性で生存しているのではないかと思います。

私自身、30 年間のあいだ、その牢獄の中で、生きながらにして死んでいたのですから、そこから脱出する事が簡単ではない事が理解出来ます。その中で、何度 自殺しようとしたかわかりません。
しかし、普通の人間である私自身が、その牢獄から実際に抜け出し、問題から逃げるのではなく、克服する事が出来たのですから、全ての人々に、同じ様な機会があるのだと信じています。その様な機会に触れれる場が、この世の中に実際にあることを、１人でも多くの人達に知って欲しいと願っています。

人間として、女性として、男性として、自分自身が素晴らしい存在だと、そして出会う人々全てが素晴らしい存在であると、実感しながら、心豊かに生きれる様になって欲しいです。

私がそうであるように、あなたにもそうなって欲しいと思っています。

今この瞬間に、あなたが人生や全ての物事に対して、夢や希望が持てなくて、絶望感に支配されていたとしても、絶対に大丈夫！と、確信を持って伝えたい気持ちで一杯です。



かず
（友内計宏）

■無理矢理自分を押し殺して体を何とか動かして生きていました

自分の中にある希望のかけらだけを頼りに生きて来ました。
学校はもうつまらなく、毎日満員電車にすし詰めで乗る朝の通学時間が一番憂鬱でした。

「あー今日も学校かぁ」と。
行っても楽しくもない辛さを味わうためだけの場所に何で行かなきゃいけないのか。

それでもそういった思いを押し潰して日々を送っているうちに、自分が分からなくなってきました。

食事時に親の怒りが出るとフォークや箸が飛び食卓がひっくり返る家庭がすごく嫌でした。勉強が子供のやる仕事だ、という中で、遊びにいく同級生を横目に塾や勉強をしていく日々が苦しかったです。世の中や学校や先生や親の言動や理不尽さが相まって、苦しくて苦しくて仕方ないけどそれを感じてしまうともう体が動かなくなってしまうから、無理矢理自分を押し殺して体を何とか動かして生きていた、という感じでした。

空を眺めて
「空っておおきいな」
「夕陽の空ってきれいだな」
「空の向こうにはどんな宇宙が広がってるんだろ」と耽ったり

雨が降っているのを静かに聞いて
「この雨は人間が生まれる前からずっと降っては地に染み込み川になり海に流れ蒸発して雲になりまた雨として降る、というサイクルをこの地球で繰り返してるんだろうな」と自然の悠久さを感じてたり、

山にある樹齢何百年の杉の木を見て人間の物差しではない時間と空間に思いを馳せていたり、そうしている時が唯一の自分の空間でこれで自分を何とか保っていました。

■自分の中の奥深くにある不可侵な領域のものを必死で守ってきました

体が細く口数少なくおとなしかったので、いじめの対象になったり、人にいいように使われたりしたのが辛かったです。自分の居場所は家にも学校にもなく、自分の内にこもるしかなかったです。言い様のない苦しみや寂しさや怒りや怖さや人間不信などを内に内に押し入れて外に出さず何とかしようとしていました。

だから殺傷事件や無差別通り魔とかのニュースを見るたびに、いつか自分も爆発して同じことを頭の中で考えたり、そうしてしまうんではないかと、自分自身が怖くなったりもしてました。

それでも自分の中の奥深くにある何か（前記の自然の悠久さにひたる事とか）不可侵な領域のものを必死で守ってきました。

それでも良い学校に行っていい成績をあげて卒業して良い会社に入っていい給料をもらうのが理想的な生き方だ、っていう周りからの概念に苦しみ、色々なヒーリングやセミナーや講習に出たりして出口を藁をも掴む思いでもがいていました。

そんな中シャンバラのイベントに何かいいなぁ、と感じ出たりしていく中で、何か安心できるものを感じれるようになりました。
そしてそのかいあって今は本当に理解し愛し合える生涯の伴侶にも出会え結ばれ、共に様々な活動をできています。

本当に自分の中にある希望を見失わずに、それを持ち続けて生きてきてよかったな、とつくづく思っています。



あずま たかし

■あずま　たかし

２０代前半は僕の人生で、お葬式が多い時期でした。

その頃、付き合っていた彼女や親友のお葬式など親しい人を多く亡くしました。落ち込んで、自分自身も死を考える事もありました。ですが、全力で沢山の仲間に助けられました。
そして、僕は「絵」が好きで、僕は絵に没頭することで救われました。

その後の人生で、自殺を考えている人達と親しい友達になる事が何度かありました。話を聞く前は、「ムードメーカーと思っていた明るい人」や、「まじめに仕事をする裕福な人」だなと思っていました。でも、本当は裏では苦しんでおられました。
僕は助けたいと思い、どう接したら良いのか分らないけど、とても多くの時間を接していく内に、出会った人達は、自殺を考える事をやめて生きる決意をされました。

最近聞いたのですが、世界では、１日に５００人の同世代の方々が自殺しているそうです。
僕や僕が出会った人がそうだった様に、裏では苦しんでいる人達が沢山いるのだと思います。

「シャンバラトライバルコミュニティ」は、フリーハグなどのイベントを行っていますが、その目的は「命を救うこと」です。僕らしく目的に向かって「一生懸命」、仲間達と共に活動していきます。
現在も、絵を描くことが大好きで、描き始めると周りが見えなくなり、いつも近くにいてくれる「のあちゃん」には迷惑をかけています（笑）
気付けば１２時間以上経っている事もよくあります…

そんな僕にとってのシャンバラは、「一生懸命な世界」
全身全霊、打ち込めるものに出会い、それに打ち込める環境にあるという事はとても幸せなことだなぁと思っています。
そんな絵を描くことが大好きな僕ですが、３年間、絵を描けなくなった時期がありました。昨年、シャンバラトライバルコミュニティのイベントに参加させてもらうようになって、メンバーからの励ましや刺激を受けてまた描き始める事が出来るようになりました。

自由な表現を応援してくれるメンバー達には、本当に感謝しています。

のあ

■のあ

初めまして、のあです。私は鬱病の経験者です。

苦しんでいた時期は家に引きこもり、自分の存在が人を不幸にしていると思い込み、自分を責め、誰も信じれず、「死」という選択肢を選ばざるを得ない状況まで追い詰めていました。
私はこのループから自分で抜けだせなくなっていて、ただ「キッカケ」を待っていました。 そのキッカケは突然やってきて友人の「鬱じゃないの？」という一言でした。案外そうゆうものなのかもしれませんね。

なんとか希望が見えはじめ、少しずつ社会復帰できたものの極度のストレスがかかると左半身が麻痺する原因不明の病に苦しんでいました。
そんなある時フッと気付いたんです。それはとても簡単なことだけどすごく難しいことでした。世間からみると「甘えてる」「心が弱い」と思われがちだけど、自分の意思に反して身体が動かなくなるというのは私にとってとても重大なことでした。

私の心は悲鳴を上げることを通り越して感じなくなっていたのです。自分自身の心にウソをついていることすら気付かなくなっていました。つまり「やいたいことだ！」と思うことすら検討違いなことを選び、突き進めていけばいくほど周りと不調和をおこし、疎外され、大切な人達を幾度もなくしました。
途方に暮れた私に友人から「死ぬか歌うか選びな」と言われ、幼いころからの夢である歌手になることを再度目指して上京しました。

上京してなんとかやっていましたが、何かが違うと思っていました。
そんな時にシャンバラメンバーとの出会いがありました。
始めは全て見透かされているようですごく怖くて近づけなっかけど、どうしても気になってしかたなく何かとお手伝いに参加させてもらったりしていくうちにある転機を迎えました。

私は幼い頃から歌が好きで歌は私の全てでした。しかし、鬱になってからというもの歌えなくなってしまいました。鬱になったことで『自分を表現する』ということをスッカリできなくなっていたのです。表現できないから毎日生きていても死んでいるようだったし、いつも無理をして一生懸命に頑張っていなくてはいけない 。自分の居場所もなく、不安にかられていました。

それを救ってくれたのがシャンバラでした。
シャンバラの仲間たちは私がやりたかった事をただただ優しく見守ってくれました。私が始めて『開放された！』そんな瞬間でした。
今までつながりを感じることができなかった世界が一つになったんです☆
それ以来シャンバラとともに活動をしています。

私のように表現できなくて苦しんで、『死』を選ばざるを得ない子たちがたくさんいるこの世の中。インディゴと呼ばれている子たちは表現が奇抜すぎてを受け入れてもらいずらい現状です。しかし、新しい世界をつ創り上げるためにはその発想がとても重要なんです。

これは私のためでもあり、次世代へのためのミッションです。
すべての人たちがありのままの自分を表現できる世界を
どんな世代も違いを受け止めあい、お互いを尊重しあえる社会を
まだ、私自身未熟なところはあるけれど、一つ一つと向きあい創り上げていきたい

『すべては私からはじまっていく』 それが私のシャンバラだから☆☆。

ゆかり

■子供時代

子供頃から自然の精霊や、動物が大好きでした。それから知らない所に探検に行ったり、外で体を動かす事が多かったです。
私の育った家庭は、父が酒乱のため、夫婦喧嘩が絶えない家庭でした。父の虐待のターゲットは大抵が妹で、何も出来ない私は無力感や怒りを感じ、誰も助けてくれない事で、孤独感を感じてました。

７歳で父が亡くなり、凄く嬉しい気持ちと、深い悲しみで複雑な気持ちでした。この時に人は死ぬんだという事を実感し、愛する人を失う恐怖を持ちました。それと同時に、生きる事の目的は何かを考えだしました。

小・中・高と楽しい事がある一方で、世界で繰り返される、戦争・飢餓・貧困・人種差別・人身売買・幼児虐待・環境破壊・動物虐待・・・、これが未来も続くのかと思い、絶望的になってました。

人間は地球に必要なのか？。
生きる意味は何？。

考えれば考えるほど、よくわからず、とても孤独でした。

高校卒業後、専門学校に通ってる時に、軽いウツ病になりましたが、無事に卒業。しかし就職セミナーにでても、意味がわからなくて、就職が内定せず、岩手の実家に帰り、ニートになりました。

その後、簡単なバイトをしてましたが、妹もニートになったのをきっかけに、福島に移住。

■波乱万丈の２０代

１６歳の時に「自分に合う国を探そう、海外に行こう」と考えていた事を思い出し、それを実行するために資金を作ろうと思いました。その２年半後、突然に実家から、事故を起こして車がスクラップになったという電話があり、急いで貯めたお金を送金しました。

今までコツコツ働いてきたので、とてもショックでした。

その後、好きな人と同棲するようになりました。酒乱の父と、子供頃から何度か男性にセクハラを受けて、どこかで男性を信じれない自分がいましたが、彼に出会いとても癒されました。

毎日の生活は落ち着いたように感じてましたが、子供を死産し、その時に詐欺にも合いました。
アルコールの量が増え、精神的に不安定な状態に なりました。

そしてまた落ち着いた頃に、突然会社に電話があり、親が親戚や信販会社から多額の借金をしている事が発覚。返金するために東京に住み、水商売を始めました。
彼も一緒に来てくれましたが、東京になじめず、私の仕事にもお互いにストレスを感じ、毎晩一緒にお酒を飲んでました。借金が落ち着き、「明日死んでも後悔しないよう生きよう」と決め、前向きに生きようと思っていたのですが、彼が急に病院に運ばれ、入院する事になりました。

それと同時に、妊娠している事に気づきました。起き上がれないくらいのつわりと、頼れる人が誰もいなかったために、子供をおろす事になり、私は子供を失った時 と同じように、罪悪感と悲しみでいっぱいでした。

その後、彼と別れて妹と二人で暮らしだしました。とりあえずＯＬをしようと思っていたのですが、妹がウツ病になり、二人分の生活費を得るため、また水商売の世界に戻りました。

ストレスの多い毎日でしたが、新たな出会いがあり、その彼に救われました。

■シャンバラとの出会い

生活が安定した頃に、物質だけでは心を満たせない事に気づき、イニシエーションを受けました。それにより自分の好きな仕事や、シャンバラに出会いました。

現在は、このコミュニティでボランティア活動を通して、色々な個性と触れあって楽しんでます。

生きてると色々な事がありますが、一人で悩んでる方は、私達と一緒に遊んだり♪、ボランティア活動をしてみませんか♪。
シャンバラの世界には、全ての人が必要です。
あなたの心の世界を、ぜひ表現してみてくだい (*^_^*)

全ての人が自分の内なるシャンバラと、一つになる事ができますように・・・



もりも
（森 一成）

■父の期待がコントロールになる

内気で、一人で部屋の中で遊んでいるのが好きな子どもでした。ネクラでまじめな印象があって、たまにいじめられることもありました。気が弱く 30cm ぐらいの溝が怖くてとびこえられなかったのを覚えてます。運動が苦手で食べるのも遅く、教室に取り残されて一人でマズい給食を泣きながら食べてました。小３ぐらいから、やっと他人と普通にコミュニケーションをとれるようになりました。人と話すときに、とぼけたことを言ってみんなを笑わせるというテクニックを身につけ、おとぼけキャラとして人前で振る舞うようにしていました。

ただバランスがとれなくて、学校で押さえ込んでいたものが、塾で爆発していました。学校では成績の良い優等生だったけど、塾では問題児。授業をジャマしてしゃべり続けたり眠り続けたり、先生を無視してバカにした態度をとり続けていました。

父親の教育方針にとても影響を受けていたようです。

学校のテストで 100 点をとらないとお小遣いがもらえなかったり、勉強のジャマになるものは買ってもらえませんでした。

父はとてもいそがしく、朝早く家をでて夜遅く帰ってくる。たまに会ってもとても厳しく言われるので、気が弱い僕は、父に対してとてもビクビクしていたと思います。
父にそのつもりはなかったのでしょうが、父の期待から僕は知らない間に父にコントロールされて、父の意思が僕の意思になっていきました。

■裏口受験に失敗

小６の時、僕の田舎ではほとんどの子が中学受験をせずにそのまま公立中学に行っていたのですが、僕は親のコネで中高一貫の進学校に入ることになっていました。
父親が言うには、ただ普通に試験を受ければ、どんな成績でも入学できるということだったので、僕は安心して受験したのですが、試験用の勉強などなにもしていなかった僕は、当然のように不合格。
しかも同級生のいとこは受かったのに自分だけが落ちてしまいました。

父は受験先の校長先生に、「この点数では入学させることができません。」と直接言われたようで、僕は父に車の中にわざわざ呼び出されて、「俺の顔に泥を塗りやがって。」とか「恥ずかしくて、とりなしてくれた人に顔みせできない。」みたいな事を言われました。

それが何だか理解できないほどショックでした。

それから僕は、大学にはいるまで、親の会社の跡を継いでいくことが自分の人生、自分の望みなんだとずっと思って生きていました。それで高校ではかなり勉強して親の希望通り東京の理系の大学に入りました。

■自分で何も決められない

でも親元から離れ、大学でいろいろな考えの人と出会ううちに、父親からの影響が薄れてきたのか、自分がどれほど父親にコントロールされてきたのか、意思を奪われてきたのかがだんだん見えてきました。

全部自分の意志でやってきたとは到底思えない。
今大学でやっていることの延長線上には自分が本当にやりたいことはない。
従順にお父さんのいいなりにはもうなれない。
だからといって、自分が何をしたいのかもさっぱりわからない。
何か自分で決めて行動することができない。その勇気がない。

自分の存在価値が見いだせずに、自己嫌悪から一人でいるときは死にたくて、叫びながら壁を殴って穴を開けたりもしました。

そして、とにかく自由に生きること、自分を表現することに憧れました。でもどう表現して良いのかわからなかったし、ウマくできなくて、周りの人にジャッジされてバカにされのがとても怖かったです。

中途半端な自分。何も自分からはできない。
どうして僕が生まれたのか、どうしてこんな自分なのか。
生きるってなんなのかをいっぱい考えました。

卒業後も、会社員としてまともに働いたら、また自分の意志じゃないもので動かされていくような気がして、それがとても嫌で就職活動をしませんでした。
って思っていますが、実際には自分で何かを決定したり行動したりすることができなくて、そういった活動から逃げていただけだと思います。

自分に言い訳して、親のせいにしたりして、
かといって、親に自分がどんなにコントロールされてきたかを訴えるわけでもなく、
自分の選択、自分の意志決定をずーっと先延ばしにしていました。

大事なことを決めることができない代わりに、たいしたことない部分で冒険しました。



もりも
（森 一成）

バイトぐらしで、ヒッチハイクで東京から九州まで行き、九州を回ったり、バックパックで海外旅行をしたり、シェアハウスをして友達と暮らしたり、みためはとても自由にやっていました。
旅行で知り合った人に誘われて仕事をして、その仕事がらみで地球を三周して、いろんな国の人に出会った体験は、自分の糧になっています。

でも自分から自分を表現したり、自分の意志で決定することは、ほとんどしてきませんでした。

周りの流れの中で勝手に仕事が決まり、住む場所が決まり、恋人が決まり、生き方が決まっていく。
人生の全てが、流れるままに流されてきて、どうしようもなくなって決めるというような感じでした。

■妻と出会い、自分の意志を少しずつとりもどす

流れの中で子どもができ、その流れで妻と結婚することになりました。
流れの中ではあったのですが、妻はこんな僕をずっと支え、導いてくれました。
妻は何事にたいしても、心と心で対話したがる人なので、愛を持って熱心に、誠実に僕の問題と向きあってくれました。

そのおかげで、やっと僕も、父親との確執から逃げずに立ち向かっていくことになりました。

妻を両親に紹介したあと、今までの僕の想いを思いきって父に話しました。
そしてこれからはもっと自分のやりたいことを夫婦でやっていくことを告げました。

なんとか家庭をもってやっていくなかで、僕も少しずつ自信が生まれ、最近は父と話すときでも、少し緊張しますがお互いに自分の思っていることを正直に話せるようになってきています。

今ではいつも妻と二人で夫婦で考えて、お互いの意志で決定しています。
まだまだ、なかなか決められない自分がいますが、二人で家庭を支えて何年もやってこれたのは、大きな自信になっています。

そんな中、自分たちが子育てをしていく中で体験したことを活かして、子育て中のお父さんお母さんに少しでも楽になってもらえたらと思い、パパとママと子どもたちのためのヒーリングや占いイベントを開催しました。
そして、そういった活動をしていく中で、シャンバラトライバルコミュニティに入りました。

■インディゴとふれあい、さらに深い解放が

シャンバラトライバルコミュニティは、どんな人でもジャッジしないで、否定しないで、その人のありのままの個性を認め、愛していくようなコミュニティです。
世界を平和にしていくためには一人ひとりの心を平和にしていくことが必要だと言うことを知っているし、メンバーもみんな、既存の社会でとても傷ついてきた人たちなので、ジャッジされる痛みをとてもよくわかってくれています。

メンバーの多くは、20 代後半から 30 才前後の人たちで、インディゴと呼ばれる世代です。

シャンバラトライバルコミュニティの中で活動しながら、彼らインディゴと接し、その自由さや愛の深さ、明るくてスッとしたエネルギー、本質のみに向かう力にふれているうちに、今まで感じたことのなかった深いやすらぎと喜びがやってきました。

どんな自分を表現しても否定されない。ジャッジなく受け入れてくれる仲間。その中で生きるうちに、既存の概念や常識にしばられて生きていた僕が、自分の気持ちを優先して生きていけるようになってきました。

まだまだ昔の癖が残っていて、無意識に我慢したり考えなしに人の意見を受け入れてしまうこともありますが、僕が感じた本当の自由な感覚は、確実に僕をより良い方向へ導いてくれています。

自分を許し、人を許し、認め、受け入れ、愛すること。
そういった環境にいると、自然に自分もそうなっていく。そして喜びの中で生きられるようになる。
それをこのコミュニティは実感させてくれました。

宗教的に何か教義や神を押しつけるわけでもなく、哲学的に何かを言葉で諭すのでもなく、
ただ一緒にいて許し受けいれる。

それがとても大きな解放に僕や周りの多くの人を導いてくれます。

良かったら是非、この空間、シャンバラに足を踏み入れてくださいね。



Tappy
（たっぴぃ）

■心が求めるあたたかさや愛がない家庭、自分の居場所がない

私の子供の頃は MAX で変な子でした。いまの自分には、まるで別人格の人を思い出すような感じです。幼い頃は、なんで自分は男じゃないんだろう？とすごく不思議で、子供の簡単な考えで、男の子の体になんかすぐになれる！と思っていたり。男の子の格好をして、男の子とばかり遊び、言葉遣いも男、無茶で危ない遊びばかりしている野生児的な幼少時代でした。

卒園式も一人で半ズボンを履くと主張し、小学校入学で渋々制服のスカートをはきました。
親にはいつも、何で？どういう意味？意味がよくわからないと言ってはいろいろ説明を求めたので、かなり嫌がられてたと思います。自由奔放な父と、その犠牲になって我慢ばかりしている母の悩みを聞く役割をしていて、こうすればいいのにって言うと逆ギレされたり、親にとっては言われたくないことをよく言う子供でした。

家庭内には、自分の心が求めるようなあたたかさや愛はなく、自分の居場所がない、味方が誰もいないと感じ、すごく孤独でした。家族というよりは、ルームメイトがただ４人で暮らしてるという感覚。幼過ぎて、その頃は絶望という言葉をまだ知らなかっただけで、絶望した瞬間は何度もあったと思います。

ハートに冷たい水が広がって黒い穴があいていくようなあの感覚は、今でもはっきり覚えています。暗い果てしない宇宙をどこまでも一人で彷徨うような感覚。。。これがいつまで続くんだろう？と思うと何度も不安でいっぱいになりました。

子供なのに夜も一人で外で遊び、変な大人に何人も会って危ない目にも会ったし、いつ死んでもおかしくないような危険な遊びばかりしてました。高いところからジャンプしたり、ここから落ちたらきっと死んじゃうかなっていう所で遊んだり、走ってるトラックの下に三輪車で入っていったり、走る車にスレスレでぶつからないようにゲームを一人でしていて本当にぶつかってしまったり！

絶望してたから、いつ死んでしまってもいいかもっていう遊びばかりしていたような気がします。
一歩間違えれば死んでしまいそうな遊びをしては、怪我ばかりしてました。今考えるだけで、よく生きてたな～私って思います（＾＾；

■問題児あつかい

私の MAX 不良時代は小学１年から２年の間。
自分の中では普通にしてると思っていることが、学校ではなぜか問題になり、よく親が呼び出しをされて、なんでそんなに周りは（大人は？）騒いでいるんだろう？何が問題なの？といつも不思議でした。

今考えると楽しもうとしてちょっとやったイタズラが、大騒ぎになっていたような気がします。
先生にも悪い子のレッテルを貼られて、いつもそういう目で見られていました。

親は耐え切れず、あとひとつ悪いことをしたら転校させると決めて、帰宅すると毎日
「今日は悪いこと、変なことはしなかったか？」と、両親に聞かれました。

小３の時に私を妙に認めてくれるステキな先生に出会ったり、なぜか急に更正？して、人生にちょっと光が見えてきました。自分の可能性が少ずつ開いて、今までとはまるで別人のような性格になって、急に大人っぽい子になりました。哲学的に深く物事をとらえたり考え出した時期でした。大人や周りの考えてることがわかるようになって、嘘をつく大人には生意気に、正直な大人とはすごく仲良くできました。

中学は部活に熱中して、まじめに過ごしました。もう勉強することに意味が見出せなかったけど、とりあえず高校に行きました。勉強は好きな科目の成績は良く、苦手なものは本当に０点でした。
高校は最高につまらなくて、バイトばっかりして、自分のお金で好きなことをして、自立を目指しました。親に頼れなかったので、早く自立したいという気持ちがすごく強かったです。

■社会にうまく適応できない自分　この仕事のどこに愛があるの？

少しでも好きなことを仕事にしたくて、音楽関係の会社に就職しましたが、入った時の希望とは違う事務の仕事になってしまい、最低限の仕事をこなす以外は、仕事をするふりをしてできるだけサボっていました。毎日同じ事を繰り返す退屈な日々に頭がおかしくなりそうになって、退職しました。

その頃、古代遺跡や哲学に強く興味がわき、退職金でインド旅行に行ったり、興味のある分野の勉強を始めました。目に見えない世界、古代文明の英知、魔法、占い、不思議な世界が子どもの頃から大好きだった私は、どんどん自分を取り戻して、イキイキしてきました。精神世界の本を読むと、自分の考えていることと同じことが書かれていて、すごく元気になってきて希望が持てました。自分が考えたり感じていることは、本当にあるんだ、間違ってなかったんだ！

自分の持っている心の世界を大切にしよう、と自信がわいてきました。
その反面、バイトをしてもうまくいかず、社会にうまく適応できない自分もいて、ニートや軽い引きこもりを繰り返していました。親にも愚痴を言われたけど、もう開き直って、休息してはちょっと働いてを繰り返しながら自分のペースを保って生きていました。

自分が人間としてこう生きていたい！という理想と、現実の社会がまったく噛み合わず仕事に行っても働く意味が見出せませんでした。

仕事場の人はみんな無機質なロボットみたいに見えました。まったく喜びや愛を感じないことをやれと言われる、しかもそんなどうでもいい事をもっと早く能率よくやれと言われる、それが仕事だと言われる。できないとすごく怒られる、やりたくもないそれができないだけで、自分を全否定される。



Tappy
（たっぴぃ）

それでも前向きになろうと、ニコニコしていると、反省してないとまた怒られる。

自分らしくいようとするほど、大人と対立することになってしまうのがとても苦しかったです。
職場のおじさん達のセクハラや痴漢にも山ほどあったし、そんなんだったら、もうお金なんていらないから、こんな仕事やめてやる！の繰り返し。

普通にただ楽しく、心から気持ちよく仕事がしたいだけなのに、私にはどうでもいいと思えることが社会では仕事とされていました。人が好きで接客の仕事ばかり選んだけど、だいたいお客さんに愛がないことをやれと言われるのがすごく謎っだったし、不満でした。

仕事って、一体何のための、誰のため？どこに愛があるの？といつも疑問でした。

■突拍子のない世界に飛びこむと、意外とうまくいく 自分の価値感で自由に生きていける道が必ずある

お金もなくどん底だった時、こんなにオヤジにもてるんだから、ダメもとで銀座の高級クラブの世界に飛び込んでみました。

うまくいった！（笑）

突拍子のない世界に飛びこむと、意外とうまくいくもんですね♪
ちょっと変わった仕事のほうが私の場合うまくいきました。
大変だったけど、人と人がダイレクトで向き合う仕事には充実感があって、たくさんの人に会い、いろんな話を聞いて勉強になりました。

いつの間にかお金が貯まり、好きな勉強をどんどんして、誰かの役に立ちたくてセラピストの資格をいろいろ取得しました。銀座をやめて自力で事務所を借りて、開業することも実現できました。

今でも好きな勉強に終わりはなく、スキルアップの日々ですが、もう誰かに雇われて、ワケのわからない事に従うロボットになるのは、まっぴら！

絶対無理！意味がわからない。

だったら自分で道を切り開いた方がマシ！私にもできたんだから、きっと誰にでもできる♪
自分を殺して生きるなんて、なんの意味もない。ゾンビ。

だからって本当に死んでも何の意味もない。

好きなことをして生きていける、もっと自分の価値感で自由に生きていける道が必ずあるから、希望を捨てないでほしい。つらい時は信じられないかもしれないけど、自分を信じてほしいです。
私はそれを手に入れたからわかる。だから、みんなが手に入れられるのもわかる。私のことをすごく嫌った人もいたし、少人数だけど私をすごく好きでいてくれて認めてくれた人もいました。だから今までやってこれた。

私たちは一人ではないし、世界は広いです。誰かが必ず見てくれています。
誰かがそっと愛を送ってくれていたと、今振り返って感じます。

■変にがんばらなくていい！ 自分のハートが YES と感じることに正直でいて欲しい

私の友人は自殺しました。

とっても優しくて、才能がいっぱいあった人だったけど、今の殺伐とした社会にどうしても馴染むことができなかった。社会になじめなくても、私にはただいてくれるだけで十分だったのに。
とっても残念です。

昔から、人間も動物も自然も一緒に楽しく平和に暮らせる世界が本当だって信じてきました。
そういう暮らしが本当の世界なんだって思ってたから、なんで違うの？なんで変えないの？
って思いながらずっと生きてきました。

みんなが笑顔で心から正直に、イキイキと生きる世界。いま、そのような世界が夢じゃなく本当にやってくると感じています。
大人とは価値観がまったく違う若者たちによって、それはもたらされます。新しい感覚を持ち、大人には理解しづらい感性が、世界を変えていきます。今までの社会に適応できない、「普通」にできないのはある意味当たり前。セラピーでそういう方とお話してみると、むしろ全く正常な感覚の持ち主だったりします。だから、自分を絶対否定しないで欲しいです。自分だけが変なんだ、適応できないんだと自分を責めて悩まないでいいんです。変にがんばらなくていいと思います！自分のハートが YES と感じることに正直でいて欲しいです。周りとうまくいかなくて葛藤した時も、どうしてもこれだけは譲れないと心が素直に感じることを必死で守ってきて私は良かったと思っています。

楽しいと思えること、好きなこと、情熱や希望を感じることを大切に、自分の感性を大切に♪みんなそのままで OK ！（＾＾）
私は今、信頼できる夫と共に子育てをしながら好きな仕事をしています。自分が望んでいたような、あたたかい家庭を築くこともできました。そして、すばらしい個性と才能を持った仲間と活動しながら、益々自分を取り戻し、心から生きていると感じることができます。

生きてて本当によかったです！



TAKUMI

■「自分」というものがない毎日

教育熱心な厳しい両親の家庭に生まれ、親の言う事に逆らうと暴力をふるわれたり、物置に閉じ込められたりして、ずっと自分らしさを表現する場所なく過ごしてきました。

常に親の顔色を伺いながら生活する毎日で、自信のなさや怯える癖から学校でもいじめられました。

それでも周りの期待に応えようとするプレッシャーや、日に日に増す周囲の人間の言葉の暴力でどんどん心は病んでいき、人間が信じられなくなり、完全に心を閉ざし、中高に入る頃にはほぼ毎日死ぬ方法を考えたり、ネットゲームに依存して死んだように生きていました。

■やっと手にした自由… でも、まだ希望が見えない

大学に入って、やっと受験や勉強、今まで自分を苦しめていた人間関係から解放され、やっと自分らしい自由な生活をおくれるようになりました。

自殺を考えることも少なくなり、だんだんと笑顔でいるときも増えましたが、心の中は孤独と絶望感でいっぱいで一人でいるのが怖くて怖くて仕方がありませんでした。
また、自分に自信がもてずに将来に対して不安しかもてなく、躁鬱を交互に繰り返していました。

■初めて他人から本当に受け入れられる体験

そんな毎日の中、いつものようにストレスやこの苦しい状態から抜ける方法をさがすうちに、シャンバラ・トライバル・コミュニティで今活動しているメンバの１人である、あるセラピストさんに出会いました。

そのセラピストさんは、人を見て怯えて何もしゃべれない私を前にしても優しく笑顔で快く迎え接してくれました。

優しい気持ち、笑顔で褒めて認めてくれる体験から人の優しさが深く深く心に染みて、何か大切なものを思い出したような気がしました。

■自分を認められ、社会復帰できた

そのセラピストさんの所に何度も通い、優しく認められるうちに、だんだんと自分の価値を自分自身で認められるようになり、無気力やゲーム依存からも抜けだして、仕事もできるようになりました。

社会奉仕やボランティアにも興味をもつようになり、発展途上国の子供へ支援をしているNPOに募金したり、実際に事務所へいって仕事を手伝ったりもするようになりました。

■シャンバラ・トライバル・コミュニティとの出会い

それから何年か経って、シャンバラ・トライバル・コミュニティのイベントに初めて参加する機会がありました。

ダンスに初挑戦し、みんなと繋がる楽しみを初めて感じられたり、自己嫌悪に陥ってるときに「愛してるよ」って優しい言葉をかけてもらって嬉しくて泣いてしまったり、

行く度ごとに少しずつ少しずつ自分が解放され、自分で自分をもっともっと受け入れられるようになってきました。

今まで感じていた自分らしさが、自分の作った限界だったことに気づき、本当に自分自身を解放することや、心から人生を楽しむことその大切さを思い出させてもらいました。

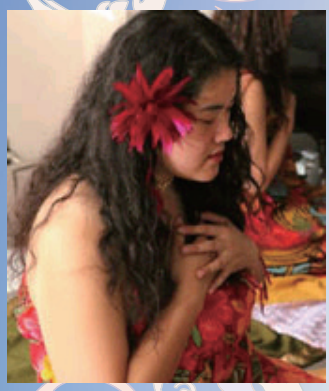
■シャンバラ・トライバル・コミュニティの一員に

楽しくて楽しくて何度もイベントに通ううちに、メンバーの人に誘われて、自分の好きな形でいいのでイベントを手伝ってもらえないかと言われました。

最初は本当に何もわからないで、ただ楽しくて手伝っているかんじでした。

でも、やっているうちに活動の目的やその大きさ、救われている人達がいることを知って、自分と同じような境遇にいる人達の何かためになりたい！
という気持ちから、もっともっと活動に協力するようになり、今一緒に活動しています♪

長い文お読み頂いてありがとうございました＾＾



MASAYO

■まわりとなじめず、いじめが続く

私は子供の頃から変わった子供でした。
相手が何を考えているか、見るだけで分かってしまう子供でした。
「だからいつも人と違っている」という感覚があり、同時にどうやったら人を（特に大人を）怒らせないか考えていつも行動していました。

親がいつも怒鳴りあいのけんかをしていたので、ホントに生き残るために必死に顔色をうかがっていました。

同年代の子供たちと遊んでいて、楽しかったけれど、同時に「子供ってバカだな」と思いながら世の中を客観的にみているような、変な子供でした。

大人といてもつまらない、子供といてもつまらない、何処に行ったらいいのか迷子のようでした。
だから幼稚園の頃から回りとなじめず、いじめられていました。生徒からも先生からも嫌われました。
先生の言う通りにしないから、嫌われていました。結局、幼稚園から高校までずっといじめられっこでした。学校も先生も大嫌いで、生きていても辛くてつまらなくて、生きている意味が分からずずっと死にたかったです。

■過労からうつ病と自律神経失調症、不眠症、摂食障害、アルコール依存、神経性胃炎、etc…

社会人になってから、あこがれの貿易の仕事につき、大きな仕事を任せてもらえるようになって、やりがいのある仕事をしていました。ですが、大きな失恋をしたり、仕事の負荷が多すぎて過労でうつ病と自律神経失調症、不眠症、摂食障害、アルコール依存、神経性胃炎、etc…になりました。

なんとか親を説得し３年で退職しましたが、体も心もボロボロになり外に出れなくなってそのまま引きこもりました。人が怖くなって家から一歩も出れなくなりました。

死んでしまいたい、この世から消えてしまいたいという事しか考えていなかったけど、子供の頃から辛い事ばっかりだったので、「このまま死んでたまるか！」「なんとか楽しい事を見つけてやる！」と思っていました。

その後は、少し働いてはひきこもるという生活スタイルで、徐々に社会復帰しながらもバイトや派遣社員をしていました。お金は欲しかったけど、上下関係の厳しい会社のシステム自体が自分にとっては意味がなく、会社も仕事も大嫌いだったので仕事が続かず職場を転々としてきました。
10 年近くそんな感じでした。

■醜形恐怖に苦しむ

そして私が人生においてずっと苦しんできた事は、自分の容姿についてです。生まれた時にとても大きなビックベイビーでした。周りの友達よりも常に頭ひとつ大きく、体格もがっしりしていて筋肉質でした。

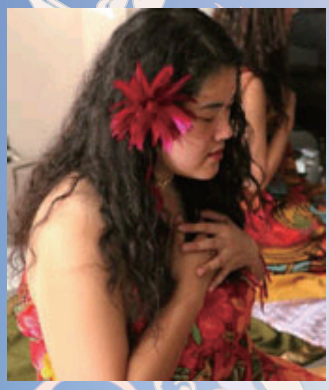
そのせいでいつも太っているとからかわれました。周りにいた大人達や親戚に会うたびに体重を聞かれて「おまえは太っているからもっと食べるのを控えて痩せろ」「もっと運動しろ！」といつもいつも言われていました。意地悪な子供からは、「デブ死ね！」と言われていました。小学校の始めの頃は、単に体格が良かっただけなのに、太っていると言われているうちに本当にどんどん太ってしまいました。
小学校高学年の時には、立派な肥満児になりました。

「デブ死ね」と繰り返し言われている内に「自分は生きている価値がないから死ななければならない」
「この太った体を人には見せてはならない。太った人間は誰からも相手にされない。」
と思うようになりました。

中学校の時には、醜形恐怖になりました。いじめも経験していたので、自分は醜いという思いで、いつもおびえていました。高校になってから、ダイエットにのめりこみました。全然食べなくなりました。食べないで、お水ばかり飲んで体重を 15 キロくらい落としました。下剤を多用していつも冷や汗をかいていました。今思えばそれが摂食障害の始まりです。

専門学生になってからも、全然食べないで痩せてはリバウンドを繰り返していました。社会人になってからは、ストレスもあって会社では食事ができなくなり、家に帰ってから狂ったように大量の食事をしていました。お酒を沢山飲んでアルコール依存にもなりました。すぐに体調を壊して、薬ずけになりました。

その後引きこもってからは、「太っていて醜いから人に見られたらいじめられる」という恐怖に怯えて、家から一歩も出れなくなりました。「太っているから再就職もできない」と本気で悩んでいました。男子にも女子にもさんざん外見で嫌な事を言われてきたので、人が信用できなくなっていました。特に男性は、自分を傷つけるから一生関わりたくないと思っていました。
醜い自分は死んだ方がいいと本気で思っていました。



MASAYO

■「天才性を見つける事」に生きる希望を見出す

その引きこもりの時期に、トリイ・ヘイデンという人が書いた「シーラという子」という本に出会い、誰からも愛されなかった子が、愛を知り変容していくという実在のストーリーに希望を持ち、そのシリーズを読みまくりました。
何かが変わった瞬間です。生きる希望に出会いました。
今でも、「あなたはきれいなのよ」って言われても、本当にうれしいけど、まだまだ信じきれない自分がいます。でも、愛するシャンバラメンバーに出会って、自分のずっと必要としてきたハートでつながるその仲間から、優しく自分の姿を褒められて、少しづつ自分の外見を受け入れられるようになってきました。

社会復帰してからは、相変わらず生きていても何も楽しくなかったけど、自分がインディゴであり、社会の概念を壊すために生まれてきている事、社会のルールが通用しない事、この人生で自分の天才性を表現する為に生まれてきている事等を知り、会社も嫌いで、生きていてもつまらなかったけれど、とにかく「天才性を見つける事」に生きる希望を見出しました。

■以前の私のように苦しんでいる全ての人達へ

このシャンバラという活動をしている人達に出会って、なんかわからないけど心惹かれるシャンバラギャザリングを通して、少しづつ自分が変わっていくのが分かりました。

正直最初は「幸せそうな人たちでうらやましいな」という気持ちでしかなかったけれど。。。
でも自分には行き場がなかったし、他に生きる希望がなかったら、そこに行くしかありませんでした。
自分の厳しい状況と、楽しそうで笑顔あふれる空間には大きなギャップがあったけれど、そこにしか希望がなかったので、だから頑張って通っていました。

1 年位してから、自分の中で何かが変わっていくのが分かりました。
生きるのが楽になっていました。

ここでは変な格好をしていてもよいし、笑いたくなかったら笑わなくてもよい、
寝ていても何をしていてもそれが表現として受け入れてもらえる事がとても嬉しかったです。
嫌な事だらけで頑張って生きていたので、頑張らなくて良いのが嬉しかったです。

言われた通りにできなくて、自由にしていると怒られるという恐怖がいつもつきまとっていたので、それが徐々に癒されていくのが分かりました。
自分には生きている価値があり、やりたいように自分を表現してよい、何をしてもよいと心と体で理解するようになってから、ようやく自分らしくいられるようになりました。

今までの人生でシャンバラギャザリングに行く事に希望を見出せた事、インディゴという新しい概念をもった子供たちが生まれてきている事、そして大人達とうまく融合して生きていく事ができる事、決して乗り越えられない壁は無く、自分には生きている価値があるという事を知りました。

以前の私のように苦しんでいる全ての人達には、生きる喜びと情熱を取り戻してほしいと思っています。
あと一歩で自殺していた私ですが、生きていてよかったと今心から思っています。

だから、みんなも決してあきらめないで、生きていれば絶対に良い事があるから！一緒に生きていこう！

どんなに辛い事でも決して乗り越えられない事はない、みんな一人ではないんだよ！！！

一緒に乗り越えていこう！！！みんなには生きる価値があるから！！！

どんなに辛くても生きていると絶対にいい事があるから、絶対に諦めないで欲しいです。

そう思っています。



みよこ

■みよこ

私はインディゴと呼ばれる若者達のお母さんの世代です。このメンバーの中で最年長だと思います。
何でここのメンバーになったか自分でも不思議ですが、もしかしたら私が母に鍛えられたからかなと思うことがあります。

私の母はもうすぐ８０歳ですが、学生時代は体操の国体選手になったり、結婚して子育てが一段落したら習った鎌倉彫や漆塗りでは、趣味の領域を超えて展覧会で賞をいただくくらいの腕前でした。

色々やりたい事があって、才能があって・・・、でも熱中すると家庭の事はほん投げちゃいましたが（笑）

父から「家の事ちゃんとやれ！」と言われても、それを子どもにさせて自分の世界を生きてました。
だから当然、父と母の仲は悪くてケンカばかりです。

私はそんな家庭がいやで、早く外に出たくて２３歳で結婚しました。
自分の好きなことばかりやってる母の事が許せなくて、実家にもほとんど帰りませんでした。

そんな母の事を見直せるようになったのは、インディゴ世代という言葉を知ってからです。うちの母のやることは、まるでインディゴなんです。。
そう思うと今まで許せなかった母の態度とか理解できるようになりましたし、むしろ母は母で大変だったんだと私の気持ちもやわらぎました。

ですから、私は今のインディゴ世代を理解できない古い世代がもつ抵抗感とかが少ないみたいです。
なんだかインディゴと居られちゃいます。いろいろあっても、笑って終わりです。

私は子どもに恵まれませんでしたが、インディゴ達と一緒に活動できることで新しい時代を体験させてもらっています。

趣味はオーガニックのお料理（最近忙しくて簡単バージョンですが＾＾）
みんな美味しいと言ってくれます。