

佳作

「大丈夫。あなたはやっていける。」と伝えること

梅山 昊子<sup>うめやまとおこ</sup>

(東京都／私立光塩女子学院高等科二年)

はじめに

「empathy」という言葉を聞いた時、私はある経験を思い出した。二〇二二年三月、私は舞台「千と千尋の神隠し」を観劇した。幕が上がリ、舞台が始まると千尋が私自身のように感じたのだ。最初は、「千尋と私は同じ状況の中にいる」とだけ思っていたが、話が進むにつれ私のこの先を見ているような気持ちになったのだ。舞台のはじめ、千尋は見知らぬ世界で独りぼっちになってしまふ。しかし、そこで出会ったユニークな人達の助けを借りながら厳しい難局を乗り越えていく。千尋が舞台で体験していくことになるこのストーリーが私のこの先を照らしてくれるように感じたのだ。この気持ちには私にとって初めてのことだ、またと

ても重要であった。舞台を見に行く前、私の足を照らしてくれる光がなくなつたような出来事が起こり、この先どのように歩いていけばよいのかわからなくなつていった。しかし、この舞台がこの先を照らし、「また歩き始めよう」と私の背中を押してくれたのだ。そして今、私は舞台を見る前には真っ暗だった場所を歩くことができている。この舞台で私は千尋に共感した。しかし、「共感」という言葉では言い表せていない部分が多くあるように感じる。私は舞台で感じたことこそ「empathy」なのではないかと思う。日本では「empathy＝共感」という解釈がされているが、本当に共感することだけが empathy なのだろうか。私が舞台で感じたことを軸に「empathy」について私なりの考えを示したいと思う。

「empathy」や「sympathy」や「共感」

empathy と聞いて浮かんでくる単語は sympathy なのではないだろうか。まず、一般的に empathy は「…に對する」感情移入、共感、共感的理解（『ジーニアス英和辞典』）または、「感情移入、《人などへの／＼2者間の》共感」（『ウィズダム英和辞典』）と定義されている。sympathy は、「1「人・事への」同情、思いやり 2「人・考え・行動などへの」共感、共鳴、支持 3（考え・興味などが似ている人同士の）理解、生理交感」（『ジーニアス英和辞典』）、「1《人・事などへの》同情、思いやり 2《事・人などへの》支持、支援、同意 3同感、共感、共鳴 4生理交感、物理共振、共鳴」（『ウィズダム英和辞典』）と定義されている。empathy の訳語にも、sympathy の訳語にも、「共感」という言葉が用いられている。しかし同じ言葉でも、ニュアンスとしては異なるように思える。コウジ、英英辞典を参考にしたい。まず、empathy は「the ability to understand another person's feelings, experience, etc.」(『Oxford Advanced Learner's Dictionary』) や「the sympathy」(『the feeling of being sorry

for sb: showing that you understand and care about sb's problems 2 the act of showing support for or approval of an idea, a cause, an organization, etc 3 friend and understanding between people who have similar opinions or interests」(Oxford Advanced Learner's Dictionary) 1) からわかることは、empathy も sympathy も相手の感情や体験、意見や興味を自分の心の中で受け止めるということと指しているというのだ。大きく異なることは、empathy は相手の気持ちを理解する「能力」を指しているのに対し、sympathy は相手のことを悲しく思う「気持ち」を指しているという点だ。つまり、sympathy は相手が私にとって悲痛な状況に置かれていなければいけないのに対し、empathy は、相手が悲痛な状況になくても使うことができる。また、sympathy は相手や自分の「感情」に重点を置いているが、empathy は相手に対して抱いた感情を通して、相手のことを「想像する」という sympathy にはないもう一段階の行動が必要である。このような差が両者にあるのにもかかわらず、多くのところで sympathy も empathy も同じ「共感」と

いう言葉で表されているのだ。「共感」という言葉は「(sympathy の訳語) 他人の体験する感情や心的状態、あるいは人の主張などを、自分も全く同じように感じたり理解したりすること。同感。」(『広辞苑』)や「他人の意見や感情を全くその通りだと感じること。また、その気持ち。」(『明鏡国語辞典』)などと定義されている。「共感」という言葉は sympathy という言葉の訳語として作られた言葉であり、時間がたつにつれ、empathy の訳語として以前からあてられていた「感情移入」という言葉に追加される形で「共感」も empathy の訳語となり、定着していったようだ。(注1)

「共感」するという状況を作るにはどうすればよいのだろうか。まず、「自分」と「他人」という二人が少なくとも存在しなければいけない。そして自分は他人の心の中を表情や行動や言動、その人が醸し出す空気から読み取り、理解する必要があるのだ。「共感」という言葉には、empathy と sympathy の共通点である、相手の感情や体験、意見や趣味を自分の心の中で受け止めるところまでは意味している。しかし、empathy の相手のことを「想像する」という行動が含まれていないのだ。このこと

が「empathy ≡ 共感」とはならない、一つの理由であると考える。

## 「empathy」vs 社会

日本で empathy という言葉が聞かれ始めたのは、一冊の本の影響が大きいと感じる。ブレイデイミカこ著の『ほくはイエローでホワイトで、ちよつとブルー』という本だ。その本の中に「第5章 誰かの靴を履いてみる」という章がある。そこで empathy について書かれていた。

「自分で誰かの靴を履いてみることに、というのは英語の定型表現であり、他人の立場に立つてみるという意味だ。日本語にすれば、empathy は『共感』、『感情移入』または『自己移入』と訳されている言葉だが、確かに、誰かの靴を履いてみるというのはすこぶる的確な表現だ。」

ブレイデイミカこ氏は「ほくはイエローでホワイトで、ちよつとブルー」のあとに出した本、「他者の靴を履くアナキック・エンパシーのすすめ」で「エンパシー」という言葉が強い印象をもたらした理由について、empathy についての本などは日本に以前も入ってきていたが、「共感」という言葉に訳されて出版されていたために、

なんとなく違和感を覚えていたところに「エンパシー」というカタカナ語が入ってきたことにより、腑に落ちたのではないかと推測している。(注2)

「他者の靴を履く」という英語の慣用語表には sympathy ではなく empathy の説明にピッタリである。他者の靴を履くということとは、「自分」というものがなければ、靴を履くことができない。また、自分の靴を履いて、自分の靴を履きこなしていなければいけない。つまり、自分の考えや意見を軸に持っていることが必要である。また、自分の考えや意見に固執するのではなく、自分の意見を持って外へ出ていくことが必要である。自分の意見と同じ意見の人の話を聞いたり、時には自分と反対の意見や方向性を向いている人の話を聞いたり、その人達とディスカッションをする。話し合うときは、自分と意見が合わなかったら耳をふさぎ受け付けないのではなく、その意見の長所と短所を見極めながら、自分の意見に反映させていくことではないだろうか。自分の靴を履きこなせずに、靴に歩かされているようでは、自分の靴を脱いで、他者の靴を履いた時にどこに進めばよいのか、何をすればよいのか、何を考えればよいのか、

かわからなくなってしまっただろう。「他者の靴を履いて、他者の靴を履きこなすこと」が empathy なのではないだろうか。sympathy は、他者の靴を履くこととはできても、履きこなすことはできないと思う。sympathy は相手のことについて想像しなくても良いからだ。「想像する」ということは、気持ちを理解するよりもはるかに多くの情報量を必要とする。気持ちを理解するより、多くのその人や事のバックグラウンドや、その人が思い描いていたこの先についても知る必要があるのだ。また、靴を履いた自身でも考える必要がある。さらには、その時の空気感を感じることが大切かもしれない。empathy も sympathy も、自分の心の中についての言葉だが、empathy は自分の心の中だけでは完結しないと見えるだろう。

### 舞台という場所

日常的に「他者の靴を履く」ことは難しいかもしれない。しかし「舞台」や「演劇」は他者の靴を履くことが日常より少し簡単だと思う。舞台はストーリーがあり、そのストーリーでは、主人公や登場人物の生きざまや人生、またはある日のことが描かれ

ている。それぞれの登場人物たちはそれぞれバックグラウンドを抱えている。ここで日常と異なる点は、その登場人物の過去がわかるということである。日常であれば、何日も何年もともに過ごすことで分かることもあるだろう。しかし、劇はその時間で分かることがほとんどである。そのため、その人について想像しやすいのだ。それに、映画やドラマなどとは異なりすぐそこに本当の人間がいるということである。ドラマや映画でもすぐそこにいるが、ライブではない。スクリーンを通して見ると、生で見るとは、感じられる情報量の差が大きいのだ。舞台では、演じている人達が作る空気感がそのまま肌から伝わってくる。そこで感じる事は、何も不純物が含まれずに直接届くのだ。そしてその空気感は、自分が他人の事を想像する上でとても重要な情報の一つである。また舞台の構成にも、情報が直接伝わってくる仕掛けがある。鴻上尚史という作家・演出家が、自身の本でこのような言葉を紹介している。

「どこでもいい、何もない空間―それを指して、私は裸の舞台と呼ぼう。ひとりの人間がこの何もない空間を歩いて横切る、もう一人の人間がそれを見つめる―演劇行

為が成り立つためには、これだけで足りるはずだ。」(注3)

この言葉はピーター・ブルックという世界的に有名な演出家の定義だそうだ。照明も道道具も小道具も必要なく、人が歩き、それを見る人がいれば、演劇は成立する。どんなに派手な舞台でも、本当の基礎はこれなのである。この構図は、人が「共感する」ための構図に似ている。共感するためには、自分と他人がいて、自分が他人の感情などを読み取る必要があった。舞台上で苦楽を楽しみながら体感し、会場の空気を肌で感じる事は、「他者の靴を履くこと」と同じようなことをしているのだと思う。鴻上氏はまた、他人を生きる事で結果的に自分を見つめる事になり、他人の人生を客観的に見る事で、自分の人生に対する固定化した見方を問い直す事ができるとしている(注3)。自分の固定観念を壊すことは、日常ではあまり経験することはできない。しかし、固定観念を壊すことこそ、「他人の靴を履く」には大切であると思う。意識してなくとも、「自分が履きたい靴」を履きがちであるからだ。自分が社会からどのように見られていたいかや、自分のプライ

ドが邪魔をして、無意識に選んでいる事に気付くことができるからだ。

私が舞台「千と千尋の神隠し」を観劇したときに当てはめてみる。私は、千尋の靴を履いて、千尋とともに舞台上を駆け回っていた。千尋が今どのような思いなのかと自分に問わなくても、自然と気持ちが場面の变化とともに変わっていった。最終的には、千尋が舞台で体験したストーリーが今後私の人生に似たようなことが起こるのではないかと思うまでになった。これは、千尋の人生を見ているようで、本当は私自身の今まで歩んできた人生を純粹に何もフィルターをかけずに見ていたのだ。今まで、自分が思っていたよりも、はるかに多くの人が私にそばにいて、私の背中を押してくれたり、さすってくれたり、声をかけてくれたりしていたと気付くことができた。そして、これからも一人ではなく、たくさんの人が周りにいてくれるということを認識することができた。千尋のことを想像することは、結果として自分発見の旅に出ているようだった。このことは、鴻上氏も本で主張している。「演劇は、他者の靴を履き、エンパシーを育てる手段なのです。」(注3)

## 空気を読むということ

先ほど、舞台の良い点として、「空気感を肌で感じる」ことができる」ことを挙げた。これは「空気を読む」ことは少し異なる。しかし「空気を肌で感じる」とこと、「空気を読む」ことは完全に異なるわけではない。空気を読んでも、空気を感ずても、どちらもその場の雰囲気や頭の中で感情や文字に変換している。「空気を肌で感じる」ことはここまでだが、「空気を読む」では、さらにこの先自分がどうすればよいのか考える必要があるのだ。結果として、空気を読んで、自分の立ち位置的に何を言えばこの先も円満にやっていけるのかや、自分より上の立場の人の顔色をうかがって何もできなければ、マイナスとなる。しかし、空気を読み、対処すべきことを恐れずに発言したり、その場に合った行動をすれば、プラスとなる。よく「空気を読む」ことは日本特有であるといわれることがある。空気を読んでいることで話が進まず、日本の成長は減速しているという話を聞いたことがある。しかし、それは「空気を読む」との悪い点だけをクローズアップしていると思う。空気を読むことができるというこ

とは、相手が言葉では言えないけれど、なにか困っていることを外へ発信していると感じることが出来る。昔の日本は、地域でのつながりが強かった。そのため、相手の纏っている雰囲気は少し異なるだけで気付くことができるようになっていったのではないだろうか。

「空気を読む」ことにたけているということは、空気を肌で感じやすいということである。つまり、empathyというものを習得しやすいのではないだろうか。

## empathyの先へ

近年、「○○にとって〜」という言葉をよく聞く。例えばUI(ユーザー・インターフェイス)やUX(ユーザー・エクスペリエンス)は利用者にとって使いやすと思うもののことである。これは、ただ物を作るのではなく、物の価値を高める方向に動いているからであると思う。そのためには、ユーザーがどのように使っているのか、開発の段階でたくさん使用例を挙げる必要がある。そのためには想像する力が必要である。また、ただ機能を増やすのではなく、どこになにがあるのか一目でわかるなどの使いやすさも重視する必要がある。今まで以上に想像

する能力が求められる中、自分という軸がなければいけないと思う。この軸がないままでは、自分の意見を発言するところか「空気に流されて」しまう。また、自分を持っていて、靴を履いていければ良いのではない。自分の靴を持ちながら、その靴でどこに行きたいかを考え、想像して実際に歩いていく事こそが大切なのだ。はじめは二足しかない靴でも、靴を履いて歩いていき、たどり着いた先で一足ずつ増やしていけば、いつの日か靴箱ができて、たくさんの人と渡り合えるようになるのではないだろうか。

靴が増えていくことは、自分の周りの人が増えていくことであると思う。お気に入りの靴が手に入ったからずっとその靴を履くのではなく、ちよっと履きにくいかもしれないという靴も履いていくことでその靴はいつしか必ず履きやすい靴になるはずである。

私は舞台で千尋がたくさんの人とかかわっていく場面を見たことで、今まで関わってきたくださったたくさんの人を思い出す事ができた。そして、今もすぐそばで私を支えてくださっていることを知った。関わってくださったすべての人や、舞台の登場人物から劇場を出るときに心の中で言われたこ

とばがある。

「大丈夫。あなたはやっていける。」(注4) この言葉はまさに「empathy」であるように感じる。共感するだけでは見られないもの。表現できないもの。それは、靴を履いたその先を見られるかである。

## 参考文献

### 〈注〉

(注1) 新聞分析からみた「共感」がもつ現代的意味に関する一考察、七星純子、川上和宏、[https://opac.lchiba-u.jp/detail/curator/100353/BA31027730\\_301\\_p035\\_NAN.pdf](https://opac.lchiba-u.jp/detail/curator/100353/BA31027730_301_p035_NAN.pdf)

(注2) ブレイディみかこ『他者の靴を履く——アナーキック・エンパシーのすすめ』、文藝春秋、二〇二一年

(注3) 鴻上尚史『演劇入門——生きることは演じること』、集英社新書、二〇二一年

(注4) 「千と千尋の神隠し」映画パンフレット、東宝株式会社、二〇〇一年、宮崎駿監督インタビュー

### 注以外

・永島聡「多文化共生社会における

- ・『empathy』と『共感』——両概念は本当に重要なのか」 <https://core.ac.uk/download/pdf/293474043.pdf>
- ・ブレイディみかこ『ぼくはイエローでホワイトで、ちょっとブルー』新潮文庫、二〇一九年
- ・UI／UXとはどういう意味？ それぞれの違いと特徴まとめ <https://www.webstaff.jp/guide/trend/ui-ux/>
- ・文春オンライン「日本を縛り付ける「亡霊」とは？」——現代を生き抜くためのアナークック・エンパシー、 <https://bunshun.jp/articles/-/46292>
- ・文春オンライン「国家も古くなって機能しないところは作り変えないと」ブレイディみかこが語る、日本の政治が迷走する理由 <https://bunshun.jp/articles/-/46293>
- ・『ジーニアス英和辞典 第五版』大修館書店、二〇一四年
- ・『ウィズダム英和辞典 第四版』三省堂、二〇一九年
- ・『広辞苑 第七版』岩波書店、二〇一八年
- ・『明鏡国語辞典 第二版』大修館書店、二〇一〇年
- ・Oxford Advanced Learner's Dictionary  
OXFORD UNIVERSITY PRESS