

わ

準備する  
がままを

わ

池上わがまま準備室  
TURN LAND 2022-2024

池上わがまま準備室  
IKEGAMI WAGAMAMA JUNBISHITSU  
[Ikegami Office of Preparation for Self Expression]

青木亨平  
AOKI Kyohei  
www.kyoheiaoki.com

田村将理  
TAMURA Masamichi  
michikusakai.com

藤田龍平  
FUJITA Ryuhei  
www.ryuhei-fujita.net

わがまを準備する

2025年2月15日 第一版

発行・制作：池上わがまま準備室  
編集・絵：藤田龍平  
文：藤田龍平、田村将理

本プログラムは、「TURN LAND プログラム」の一環で実施しています。  
<https://turn-land-program.com/>

企画運営：気まくれ八百屋だんだん、大田区立池上福祉園、ステップ夢  
主催：東京都、公益財団法人東京都歴史文化財団 アーツカウンシル東京、一般社団法人 谷中のおかって

わ



みる

きく

さわる

かんが

える

なやむ

えにする

ことばにする

なんども

さがす

わたす

しらせる

ほかのひとの

こともしる

つながる

## 「わ」のおはなし

あるところに「わ」がいました。「わ」は花や木や空や虫や、キラキラしたもののや、ゴツゴツしたもののなど、たくさんステキなものごとくに囲まれています。みるもの、さわるもの、かんじるもの、すべてがおもしろくて大好きでした。そして、ケンカもするけど、ステキなものごとをいっしょに楽しめる友だちもいました。でも、まわりの人たちに「それにさわらないで」とか、「あれはやめてね」とか、「それじゃなくてこつちにしなさい」と言われているうちに、「わ」は、だんだんキラキラしたものに心がときめかなくなり、ゴツゴツしたものをもつと手が痛くなるようになってゆきました。そして、「あの子はちよつと変わっているからあまり遊ばないように」と言われて、だんだんステキな友だちとも遊ばなくなりました。



しだいに「わ」は、なにかしたいことやほしいものを聞かれても、お金で買えるものや、お金を出したら遊べる場所の中から、「あれがほしい」とか、「あそこにいきたい」とかしか言わなくなりました。そして、それもだんだん言えなくなりました。「お金がないのでワガママを言わずにがまんしなさい」と言われるようになったからです。「わ」は、いつのまにか粋のなかにいて、まわりの人もそれでまんぞくしていました。なにかがおかしい、ボクはいつからこんななんだつたっけ。ある日、「わ」は窓から外をながめていました。窓からは小さな広場がみえています。でもベンチはこわれているし、花だんに花はないし、生がきはのびてからみあっています。あまり楽しくすごせないで、みんなあまりこの広場であそびません。そこに、あの友だちがやってきました。友だちはなにやら広場の持ち主と話をしています。そして二人はあくしゅをしました。



次の日、友だちは大工道具やペンキをもってきてベンチをなおしはじめました。また次の日、友だちは花だんをきれいにし、なにかの種をまいています。そのまた次の日、友だちは植木屋さんといっしょにのびてからまった生がきの手いれをしました。いく日がつと、広場には風がとおり、花のかおりがして、チョウチョや子どもたちがあそびに来るようになりました。生がきのそばもあんしんととおれます。あの友だちも、キラキラしたお日さまの光をあびて、気もちよさそうにお気にいりの絵本をよんでいます。それを見ていたときです、「わ」は自分を囲んでいた枠が、ふっとかるくなつた気がしました。「わ」はおもいました、「ボクも自分とだれかのためになにかを計画して準備して自分の手でやってみよう」と、お・わ・り。さて、このお話をきいてくれたみんなも、お店には売っていないステキなわがままを準備してみましよう。



① まず受け止めるために



なるほど  
わがまま  
ですわね。

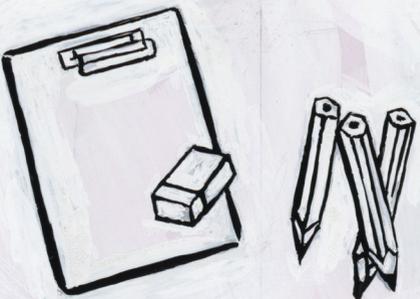
じょうずに  
わがまます  
ひきだす準  
備をしよう

② きもちと向き合うために



① 秘めたきもちを表に出してもらうには、何がきてもしつかり受け止めるよという気持ち伝わるようどつしり待ち構えましょう。体ひとつで受け止めてもいいけれど、同じ人間同士だからこそ、きもちをぶつけることに不安や遠慮がありますよね。なんでも受け止めるという大役は、ポストなんかに任せてしまえば安心かもしれません。

③ いざ言葉にするために



② もやもや頭のなかで思っていることは、ただ考えるだけではぐるぐる巡り、ぐちゃぐちゃになってしまう。それを「えい！」と勢いで吐きだしてしまうより、紙に書いてみて、頭の中から手元まで出てきた言葉とじっくり向き合しましょう。書くつもりで紙を前にして考えるだけでも、自分でも驚くようなきもちに出会うかもしれません。

④ うまく分かち合うために



③ あたりまえのようでいて、流れを決める大事なものが筆記用具です。十人いればそれぞれ好きに使えるように鉛筆は十二本ほしどころ。消しゴムがあるかどうかで書くときの気分も変わります。みんなと同じ机で隣をチラチラ気にしながらでは、じっくり言葉と向き合えないかも、そんなときクリップボードがあると安心です。

⑤ さて困ったときには



④ お手本は大切です。いざやるとなると、いろんな疑問が浮かんできます。なんのために？なにについて？どんなふうにする？そんなとき、あれこれ説明に回るよりも、サッと実例を示しましょう。ひとりひとりのわがままは、みんなにとってのお手本になります。いろんなわがままを大切にファイルにまとめて、お手本帖にしていきましょう。

⑤ だけど、うまくいかないことも、どう始めていいかわからず困ることもあるはず。そんなときは誰かに相談してみよう。わがままは繊細かつ大胆なものだから、雰囲気とそれを支える場づくりが大切で、自分では思いもよらぬ工夫が必要になることもあります。そのための心構えを書いた『わ道入門』もぜひ読んでみてください。