

はじめに

あなたは「推し」に救われたことがありますか？ 小さな体験ですが、私はあります。

ある年の冬、私の子どもは中学入試で不合格となりました。受験はその一校だけだったので、ほかの機会でリベンジするということもできませんでした。子どもなりに懸命に頑張ってきた結果として残念なことになり、子どもはとても落ちこんでいました。「しばらく学校には行きたくない」と言い、私もどうしたものかと途方に暮れるばかりでした。

その週末、子どもが好きな『KING OF PRISM（以下、キンプリ）』というアニメ映画の「応援上映」がありました。受験が終わったら行こう！と、前から予定していたのです。こういう状態なのでどうするか聞いてみると、とても映画を楽しむ気分ではないけど家にいても気が晴れないからとりあえず行く、と言うのでふたりで出かけました。

映画館に行く途中で応援のうちわを持った人に出会ったり、会場に着くとたくさんファン

の人たちで熱気にあふれていて、落ちこんでいた私たちの気持ちも少し盛りあがってきました。映画の内容は、これまでの物語のなかで披露された歌をランキング形式で紹介するという、ライブと往年の歌番組が合わさったような賑やかなものでした。

大きなスクリーンいっぱい次々とあらわれる歌やダンスを観ているうちに、私はいつのまにか自分が泣いていることに気がつきました。となりで観ている子どもに気取られてはいけな
いと、慌ててハンカチをだしてこっそり涙をぬぐいました。

私は悲しかったのではありません。映画を観てもずっと子どもの受験のことが頭を離れなかつたのですが、キャラクターたちが全力で歌い踊る姿を観ているうちに、またそれを思いきり楽しみながら応援しているファンたちに囲まれているなかで、なんだかとても力づけられたのです。

今回の結果は残念だったけれどきつとこれも大事な経験なんだ、また前を向いて少しずつ歩いていけばいいんだ、そんなことが自分のなかで実感としてわいてきました。応援上映として「押し」を応援しているつもりが、自分のほうが元気づけられてしまう、ファンあるあるです。

私は当時、子どもとこの体験について話したことはなかつたのですが、おそらく子どもも同じような気持ちだったのではないかと思います。なぜなら子どもは、週が明けるとなにも言わ

ずいつものように学校に行き、少しずつ日常を取り戻していったからです。

あれから数年が経ち、今回の本に、このエピソードを書いてもいいかと子どもに聞きました。すると子どもは「いいよ。あの時、私は、キンプリに救われたから」と言いました。やはりそうだったのかと納得しました。子どもは、キンプリの主人公が言うセリフでその時の気持ちを表現してくれました。「映画を観た後は、まさに『世界が輝いて見える!』だったよ」と。

私と子どもは、映画のなかの具体的なセリフや歌そのものだけを、明示的なメッセージとして受けとったわけではありません。不合格の通知を受けた時からずっと、自分のなかでもやもやと考えていたことが、映画をきっかけにはっきりとしたかたちになり、ずっと自分に入ってくるような、そんな体験をしたのだと思います。そう考えた時、私は学生の頃に臨床心理学の演習で学んだ来談者中心療法を思い出しました。

来談者中心療法では、こころの問題の答えはクライエント（来談者）自身のなかにあるとして、カウンセラーはクライエントの姿を映す鏡のような存在になります。クライエントはカウンセラーという鏡に映ったもうひとりの自分を通して、本来の主体である「あるがままの自分」に気づいていくのです。

そもそも答えは自分のなかにあったわけですから、たどりついてみればなんということのない、あたりまえだと思うようなことかもしれません。しかし、自分のもやもやを対象に映して、その対象を通して自分を見つめ、自分に気づき、得た答えを自分がここから納得して受けとれたことは、「救い」ともいえるような重要な体験となります。それは、自問自答の結果とたとえ内容は同じであっても、その人にとっての意味はかなり違うといえるでしょう。

私と子どもは同じ映画を観ながら、それぞれのなかにあったもやもやとした想いおもを映画のキャラクターや物語に映してみることで、それぞれの答えにたどりつきました。それは、これま
でとは世界が違って見えるほどの変化を私たちにもたらしたのです。

「推し」に救われたという経験は、「推し」が自分に直接なにかしてくれただということではありません。「推し」によって自分がなにかに気づいたり、自分がなにかできるようになったり、自分を取りまく世界のとらえ方が変わったということなのでしょう。

あらためて考えてみると、このような自分のありようところの変化は、本書のテーマである「プロジェクト」がもたらす事象そのものです。はじめて聞いたという人が多くと思いますが「プロジェクト」とは、こころの働きのひとつで、認知科学から提唱された最新の

概念です。

あなたにとって「押し」とは、何ですか？ その答えは、ひとそれぞれでしょう。ですから本書は、「押し」があなたにとって何なのかを考えるものではありません。本書の問いは、なぜ「押し」があなたにとって「そのようなものになりうるのか」ということです。

「押し」をめぐるさまざまな行動を端緒として、「プロジェクト」というこころの働きを紐解いてみませんか。本書を読んだ後には、あなたをとりまく世界の「意味」が変わっているかもしれません。