

アニメで知る心の世界

こもれば心の診療所 羅田 享

今回扱うアニメ作品：ひゃくえむ 9 回目

今回のテーマ

- I. 前回のふりかえりと今回のテーマ
- II. ボウルビィの喪の作業 (mourning work)
- III. 「ひゃくえむ」における喪失
- IV. 思春期の喪失——アスリートの卵たちが競技を失うとき
- V. 喪失を抱えて走り続けること——「ひゃくえむ」が示すもの

I. 前回のふりかえりと今回のテーマ

「ひゃくえむ」は、100m 走という競技を通じて「なぜ走るのか」「なぜ生きるのか」という実存的な問いに踏み込む作品である。父性の導きも母性的な抱えもない裸の個として、生きることの意味をどう掴み取るのかが問われている。

前回はジュリエット・ミッチェルのきょうだいトラウマとウィニコットの潜在空間を軸に、トガシと小宮の関係を読み解いた。子ども時代、走ることを通じてきょうだいとなった二人は、互いの存在によって走るものの質が変わり始めたが、小宮の突然の転校により関係は断ち切られた。高校時代、トガシは葵の抱えのもとで潜在空間を形成し走る意味を見出していく一方、小宮は財津に新たな父性的対象を見出し記録を伸ばすが、潜在空間を持たないまま孤立を深めた。インターハイの決勝で再会した二人。トガシは小宮に敗れ、「走り方、変わったね」という失望を告げられる。二人とも解決しない思いを抱えたまま、10 年が経過していく。

今回は「喪失」に焦点を当てたい。この作品には、突然の別離、理想化された対象の変容、敗北、加齢、引退など、さまざまな喪失が描かれている。アスリートにとって喪失とは何か、それをどのように受け入れていくのか。ボウルビィの喪の作業という概念を手がかりに、「ひゃくえむ」の登場人物たちの喪失を読み解くとともに、思春期のアスリートの卵たちが競技を失ったときに何が起きるのかについて、一緒に考えていきたい。

II. ボウルビィの喪の作業 (mourning work)

人は大切なものを失ったとき、心の中でその喪失を受け入れるまでに一つのプロセスを辿る。精神分析家ボウルビィはこれを喪の作業と呼び、いくつかの段階を示した。

1) 無感覚・衝撃の段階

喪失の直後、心はその事実を受け止めきれず、感覚が麻痺したような状態になる。現実感がなく、何も感じられない。

2) 思慕と探求の段階

失ったものを取り戻したいという強い思いが湧き、探し求める。「もう一度あの頃に戻れたら」「あの時ああしていれば」という思いに駆られる。

3) 混乱と絶望の段階

失ったものが二度と戻らないという現実直面し、怒り、悲しみ、無力感に苛まれる。最も苦しい時期であり、日常生活にも影響が及ぶ。

4) 再建の段階

喪失を受け入れ、失ったものがない世界の中で新たな自分の在り方を見出していく。失ったものは心の中に内在化され、その人の一部となる。

重要なのは、このプロセスは直線的に進むものではなく、行きつ戻りつしながら時間をかけて辿られるものであるということ。そしてこのプロセスがどこかで止まってしまうと、喪失が処理されないまま心の中に残り続け、その後の生き方に影を落とすことになる。

III. 「ひゃくえむ」における喪失

1) トガシの喪失——小宮との突然の別離

子ども時代、走ることを通じてきょうだいとなったトガシと小宮。しかし小宮は突然転校し、関係は一方的に断ち切られた。この喪失はあまりに突然で、喪の作業を行う余地すら与えられなかった。処理されなかった喪失は、トガシの中に 10 年にわたって残り続け、走ることの意味を問い直す力を奪い続けた。

2) 小宮の喪失——「あのトガシ」の喪失

小宮はトガシを理想化された存在として追いかけてきた。しかしインターハイで再会したトガシは、かつての走り方をしていなかった。小宮はトガシに勝ったが、追い求めている

「あのトガシ」はもうそこにはいない。勝利の中に喪失が埋め込まれているという複雑な体験である。

3) トガシのオデッセイ——停滞した 10 年間

インターハイでの敗北と子ども時代の処理されなかった喪失が重なり、トガシの 10 年間はオデッセイ世代としての発達課題に取り組めなかった停滞の時間であった。「明日生きるために死んでいた」と後に語るように、走る意味を見失ったまま惰性の中に留まり続けた。喪の作業が止まったまま、さまよいの 10 年間で創造的な模索にならず、空虚な漂流になっていた。

4) 小宮の喪失——記録で負けるということ

日本選手権の準決勝で、人生のすべてを賭けて追い求めてきた記録を、執念だけで走る海堂に奪われた。「確率と計算、傾向と対策、その先にある偉大な記録」という小宮の方法論が凌駕され、走るの意味が根底から覆される。自己愛的な殻が内側から砕かれた瞬間であり、小宮はここで初めて「僕らは一体何のために走ってるんだ」という実存的な問いに直面する。

IV. 思春期の喪失——アスリートの卵たちが競技を失うとき

思春期は心身の成長の中で主体性が立ち上がり、学童期まで抑え込んできたエディプス葛藤が再び持ち上がる時期である。子どもは自分自身のアイデンティティが揺らぐ中で、喪失・選択・幻滅・独立といったいくつもの情緒的葛藤を重ねながら、一人前の大人へと成長していく。これが Adolescence Process と呼ばれるものである。

小学校や中学校で全国大会に入賞するような実力を持つ子どもたちにとって、競技は単なる活動ではなく、自分が自分であるための強烈な核——アイデンティティそのものになっている。大会で結果を出せば周囲からスポットライトを浴び、地域の新聞に載り、学校の全校集会で表彰され、まるで芸能人のようにもてはやされる。「あの子はすごい」「将来はオリンピックかもしれない」。その眼差しの中で、子どもは自分が特別な存在であるという感覚を強烈に内在化していく。

しかしその輝かしさの裏側には、過酷な現実がある。周囲の同級生が放課後に遊んでいる中で、彼らは毎日厳しいトレーニングに身を置いている。コーチからの容赦ない叱責、結果が出なければ突きつけられる冷たい言葉。「お前の代わりなんていくらでもいる」。そのような言葉がトラウマとして心に刻まれている子どもも少なくない。特別な存在としてもてはやされる一方で、いつでも取り替え可能な存在として扱われるという矛盾した体験。この二つの間で、子どもたちのアイデンティティはきわめて脆い土台の上に築かれている。

そこに怪我や敗北、環境の変化により競技から離れざるを得なくなったとき、何が起きる

か。思春期の Adolescence Process の渦中にある子どもに、アイデンティティの土台が崩れるという強い喪失体験が加わることになる。スポットライトは消え、「すごい子」だった自分はもうどこにもいない。しかしコーチの叱責や「お前の代わりはいくらでもいる」という言葉は心に残り続ける。輝かしい部分は失われ、傷つけられた部分だけが残る。本来であれば喪失・選択・幻滅・独立という情緒的葛藤を一つひとつ乗り越えていく時期に、あまりに大きな喪失が重なることで、葛藤は強まり、喪失を受け入れることが難しくなっていく。不登校、学業の伸び悩み、自信の喪失、対人関係の困難。これらは怠けや意志の弱さではなく、大切なものを失った後の心の痛みの表れである。

しかし彼らが競技に注いできた努力は決して無駄ではない。むしろそれはかけがえのない財産である。全力で取り組んだ日々、身体を鍛え、技術を磨き、仲間と切磋琢磨した経験。それらは失われたのではなく、その子の中に確かに存在し続けている。ただ、喪失の痛みの中にいるときには、自分の中にあるものが見えなくなってしまう。ボウルビィの喪の作業が示すように、喪失を受け入れていくプロセスの中で、失ったものが心の中に内在化され、やがてその人自身の一部となっていく。競技で培ったものもまた、喪の作業を通じて、その子の生きる力として再び息を吹き返していくものではないだろうか。

そのために周囲の大人に求められるのは、「もっと頑張れ」「次の目標を見つけなさい」と急かすことではなく、まずその子が何を失ったのかを理解し、悲しむ時間を認めることである。喪失の痛みに寄り添い、その子のペースで喪の作業が進んでいくのを見守る。どれだけ理解を示し、寄り添えるか。それが、アスリートの卵たちが喪失を乗り越え、新たな自分を見出していくための鍵となるのではないだろうか。

そしてその痛みが一人では抱えきれないほど深いとき、精神分析的心理療法の場が大きな力を持つ。セラピーの中で、喪失にまつわる悲しみや怒り、罪悪感といった複雑な感情を安全に表現し、セラピストに抱えられながら喪の作業を進めていくことができる。ボウルビィが示した喪の作業のプロセス——衝撃、思慕と探求、混乱と絶望、そして再建——は、一人で黙って耐えるものではなく、誰かとの関係の中でこそ辿られるものである。

V. 喪失を抱えて走り続けること——「ひゃくえむ」が示すもの

「ひゃくえむ」の登場人物たちは、それぞれ異なる喪失を抱えている。トガシは小宮との別離、小宮は理想化された対象の喪失。しかしこの物語が示しているのは、喪失を消し去ることではなく、喪失を抱えたまま走り続けることの中に、生きる意味が見出されるということではないだろうか。

トガシが決勝前に小宮に語った「ガチになること」。それは喪失を忘れることでも乗り越えることでもなく、喪失のすべてを知り尽くした上で、なお本気で本気であることの中に幸福を見出すということである。財津が「すべてを 100 メートルに詰め込んで、極上の 10 秒を味わってください」と語ったように、喪失も含めたすべてを抱えて走るからこそ、その 10 秒は極上になる。

そしてそれは、アスリートの卵たちにも通じるメッセージではないだろうか。競技を失った子どもたちの中にも、全力で走った記憶、仲間と切磋琢磨した経験、本気で本気であった瞬間は確かに存在している。喪の作業を経て、その体験が心の中に内在化されたとき、それは新たな人生を歩む力となる。喪失を抱えながらも、次の 100 メートルに向かう力は、すべての人の中にあるのではないだろうか。