

# 余はいかにしてTwitterの実名アカウントとなりしか

十文字学園女子大学 東畑開人

「書く」特集なので、普通だったら本や論文について書くべきなのだろうが、Twitterの話をする。

今調べてみたら、私の場合、時期によって変動はあるのだが、大体月に四〇ツイートくらいしているみたいだ。字数にするとおおよそ六〇〇〇字だから、ちょっとした月刊連載ができるくらいの執筆量だ。我ながらあきれってしまう。ただ、負担はほぼない。呼吸するようにツイートしている、と言うと言いすぎかもしれないが、電車に乗っている手持無沙汰な時間、つぶやきたいときにだけつぶやいていると、結果として六〇〇〇字書いていた感じになる。

書いている内容はたわいもないことだ。ときどき出版や講演の告知もしているが、ほとんどのツイートが本の感想文。本を読んでいて、面白かったことか、そこから考えたこととかをツイートしている。本を読

むこと、それについて考えることは仕事の一部で、Twitterもそのサイクルに組み込まれている。

そうだとすると、そもそもなんのためにTwitterをしているのか？

答えは明確だ。

本を売るために。何の本を？ もちろん、自分の本を。

## 『野の医者ほ笑う』を売る

実名でTwitterを始めたのは、忘れもしない二〇一五年の夏だ。

その夏、私は『野の医者ほ笑う』という本を出版した。本を書き上げたとき、著者は不安定になる宿命にある（私だけではないはずだ）。自分の書いたものが世紀の傑作だと絶賛されるのではないかと思ったり、ひどい駄作だと批判にさらされるのではないか不安になったり、頭が忙しくなる（現実はそのどちらでもな

いものだ）。

ドン・キホーテみたいだ。本を書くというのは、孤独な営みなのだと思う。人は孤独なときに、野心的になり、迫害的になる。そして、だからこそ、なんとしてでも多くの人に自分の本を読んでほしいと願う。そのため、自分の本をなんと少しでも宣伝したいと思う。そういう二〇一五年の夏、私の手元にあったのはTwitterだけだった。

かくして私はTwitterを始めた。実名アカウントを始めた。目的は『野の医者ほ笑う』を売ることにしただけだった。

## クライエントが読む言葉

もちろん、葛藤はあった。心理士が実名でSNSの情報発信をする。抵抗のある人も多いと思う。そして、実際のところ、それは一理も二理も

ある。

SNSでケースのことを書くのは論外なのだが、それだけではなく治療者の声は面接室の中に閉じ込めておいた方が安全だ。私たちはフラジャイルな（壊れやすい）ものを扱っている職業なのだから、慎重で注意深くなくてはならない。クライエントが私のツイートを見たとき、どう思うか。そういう声は私の中にも響いていた。

だけど、本を出す以上、面接室の外で声を響かせる覚悟をしなくてはいけない、そう思っている私もいた。クライエントの中には私の本を読む人もいるだろう。あるいは本を読んでも、カウンセリングルームを訪れるクライエントもいるだろう。書店で売られる本とはそういうものなのだ。思ってもいないところに声が届く。それは祝福すべきことだ。そうじゃなきゃ、本を書く意味はない。だと

すると、SNSで言葉を発信すると  
と自体が問題ではない。面接室の外  
に声が届くとして、その中身こそが  
問題だ。

だから、ルールを決めた。クライ  
エントが見ても、責任を取れる言葉  
のみをツイートする。できる限り人  
を傷つけないこと。たとえ意図せず  
傷つけてしまうことがあったとして  
も、面接室の中できちんと説明でき  
自分の言葉だと引き受けられるツイ  
ートだけをする。そう決めた。必要  
なのは、精査され、鍛えられ、間違  
いなく自分のものだと言える言葉だ  
った。

### 目から下は書かない

実際のところ、いかなる言葉に責  
任をとれるかは、人によって差があ  
ると思う。当然だ。どういうツイ  
ートならできて、どういうツイートは  
できないのか、それは各人がどうい  
う臨床現場で、どういう治療者であ  
ろうとしているのかによって変わっ  
てくる。一律の基準はない。だから  
以下はあくまで私の場合である。力

動的心理療法と医療人類学を専門と  
して、開業臨床を営む心理士の場合  
である。

気づけば、私は目から下のことは  
書かないようになっていた。たとえ  
ば、いい匂いを嗅いだとか、美味し  
いものを食べたとか、肩が凝ったと  
か。そういう身体的な満足や不満足  
については書かない。あるいは胸の  
つかえがとれたとか、はらわたが煮  
えくり返っているとか、情緒的なこ  
とも書かない。何かを愛しているこ  
と、憎んでいること、傷ついたり、  
癒されたりしていることについては  
書かない。それは面接室の中で、ク  
ライエントが自由に想像できるように  
しておくべきことなのだ。

とはいえ、ツイートの行間から、  
目から下がにじみ出るとはあるか  
もしれない。文章とはそういうもの  
だ。文章は書かれていないことまで  
運んでしまう混乱した乗り物だ。そ  
れでも極力、にじませないように努  
力することはできる。ツイートする  
前に読み返し、問題があれば削除す  
る。当たり前のことだが、飲み会の  
後とか、深夜とか、気が緩みがちな

ときにはツイートしない。

すると結局、書いていいのは目か  
ら上のことだけになる。目で見たこ  
と、頭で考えたこと。つまり、知的  
に処理されて、距離をとって語れる  
こと。そういうことは本や論文にも  
書いていることなのだ。私がどうい  
う生活をしている人なのかはクライ  
エントの想像に委ねるべきだが、私  
がどういう治療者であろうとしてい  
るのかは開示された方がいい。特に  
開業心理士にとっては、それは社会  
的責務でもあると思う。

### 書くことのサイクル

言葉は目の下からやってきて、目  
の上に乗って達したときに、ようやく  
書き言葉になる。そのためには時間  
がかかる。特に、複雑なこと、賛否  
両論あること、そういうことについ  
ての言葉は形になるのに時間がかか  
る。だから、Twitterという断片し  
か運べないメディアでそういうこと  
を発信するのは難しい。少なくとも、  
私の場合はそうだ。

そういう言葉たちは本や論文にな

るまで、自分の中に置いておく。

Wordに保存して、何度も何度も書  
き直す。言葉を鍛え、育てる。よう  
やく本になったら、その断片をツイ  
ートする。そうやって読者たちに手  
に取ってもらい、時間をかけて読ん  
でもらう。そうして初めて、それら  
は生きた言葉になる。これが私の書  
くことのサイクルだ。

### 余はいかにしてTwitterの 実名アカウントになりかか。

本を売るためにTwitterをはじめ  
た。そして、心の治療者として考え  
ていることを、社会に受け取っても  
らうために、Twitterをしている。

そういうことの積み重ねによって、  
私たちの仕事はかろうじて社会の中  
で場所を得る。先人たちが、私たち  
の組織が、そしてきつとこれを読ん  
でいるあなたが取り組んできたこと  
を、私も私で細々とやっている。一  
四〇字でやっている。