

うすらい

ことばとことばにならないもののあいだに

つづり003

awai より

目次

- 041. 対話と量子力学的現象について
- 042. 共感覚とにじみ絵とこれからのこと
- 043. 表現への興味と休息
- 044. 火を失って炎に気づく
- 045. MEGという女性の出てくる夢
- 046. 昇る陽の中で考える今日のこと、これからのこと
- 047. テクノロジーを通じて自己信頼を取り戻すという可能性について
- 048. 海外について話す夢
- 049. 何もないと思っていた一日の終わりに
- 050. 餃子が入った鞆とアーチェリーの夢
- 051. 中庭を囲む暮らし
- 052. 月の記憶
- 053. 男の子に丁寧に話しかける夢と、ダンスを探す夢
- 054. 違い、そして感覚の融合
- 055. 月のめぐりと休息
- 056. はじまりの日の終わりに
- 057. ゆらゆらとした場所から生み出されるもの
- 058. ビーチにある駅で切符を買おうとする夢
- 059. 満月のなぞなぞ
- 060.

041. 対話と量子力学的現象について

1時間ほど前に終えた対話の時間の余韻が残っている。この間私は以前日本でもらった煎茶を淹れ、そして今回日本で買ってきた抹茶の羊羹を食べた。そして散歩がてら近所のアンティークショップを訪れ、そして今書齋に戻ってきた。食べ物を取り込み、外気に触れたものの、内臓の、あえていうなら大腸のあたりがあたたかい。お湯が沸くのが待ちきれず、シリアルに冷たい牛乳をかけて食べたこともあり、単にあたたかい飲み物が身体に入ったから感じるあたたかさとは違うのだと確信する。幸せを感じるホルモンは腸でつくられると言うが、今まさにそんなホルモンが腸にいるような気がしている。この感覚をもとに、人と人が対話をするとなんが起ころのかを、いや、今日何が起こったのかを私なりに紐解いてみたい。

物理的に同じ空間にいる人と話をする、口から発された言葉やそこにある情報だけでなく、例えば心臓の鼓動、体温、匂いなどが空気を通じて双方に伝わるように思う。例えば脳波やオーラのようなものも同様に伝わり、言葉以外の視認できないものの総体が「気」と呼ばれることもあるかもしれない。物理的に離れた場所にいる人とインターネットを通じて会話ないし対話をする場合、言葉や情報以外のものは科学的に考えると伝わらないと言われるだろう。しかし実際には、この時間は確かに、言葉や情報以外の多くのものが物理的に離れた人間の間を行き来していた。行き来というのではなく、もしかしたら量子力学で言われるところの「量子のもつれ」と呼ばれる物理的に離れた2つの粒子が何の媒介もなしに同期して振る舞う現象に起因するのではないか。仮にこれが脳内もしくは人体の中で起こるとすると、それはその瞬間に起こっていること、そしてもっと時間軸を引き延ばしてみたときに起こっていることに関係があるように思う。

人の話を聞く、ただ単に聞くというのではなく、自分自身が体験的に聞くというのは、相手が持つ意味世界を自分の中にも展開させるだけでなく、自分自身の固有の意味世界をも同時に広げていく行為のように思う。その二つは厳密に切り分けることができず、自分自身の固有の意味世界の中に、仮想の他者の意味世界が作られるとも言えるかもしれない。そしてその、作られた意味世界を取り出し、相手に渡してみる。そうするとさらにそれを相手がそれを自分の意味世界の中に取り込み、そしてまたそれを取り出して渡してくる。この行為を繰

り返していると、次第にそれぞれの持つ意味世界の境界が曖昧になり、（ここから一気に飛躍するが）量子のもつれを起こすような特殊な状態がつくられるのかもしれない。そして量子力学ではこの量子のもつれを起こす2つの量子は1対の光子で観測されていると言う。それは単なる2つの光子ではなく、1対というだけに、あらかじめ何らかの関係性を持った光子であることを意味している。人間におきかえると、既に物理的に同じ場を共有した際に、何かのきっかけで呼応しあうものが埋め込まれ、もしくは生成された状態になっている。もしくは物理的に同じ場を共有したことがなくても、例えば母国外での生活や死の体験など共通した経験を持っていることが前提のように思う。そして人間の面白いところはそれが、特定の相手にだけ起こるのではなく（もしかしたら、細かく見ると2つとして同じことは起こっていないのかもしれないけれど）、様々な相手や、時に時間と空間を超越した他者・自分自身とも量子のもつれのような現象が起こるのではないか。

ここまで書いて、もはや自分がなぜ人と人との間に起こることを物理現象で表現しようとしたのかも分からない。たまたま先日読んだNewtonで「無」について取り上げられていて物理学に興味を持ったものの、量子力学で扱われる現象についてきちんと説明できる知見があるわけではない。思うに今、私には、人間とその間に起こることについて、心理学や人間科学的な観点からではなく、全く違う分野から説明したいという欲求が生まれていたのだと思う。自分のことながら、今この現象について興味深く感じている。これも、今日の対話で刺激された何かを引き起こしているのかもしれない。

日記を書くという行為は私にとって意識と無意識の行き来のように思う。書き始めは自分の内面もしくは外界に意識的に意識が向けられ、それについて客観的に眺めているうちにいつしかその中に入り、観察していたことを体験している。気づけばページが文字で埋まり、視覚的にそれに気づいて、自分が無意識に行った体験と思考をもう一度振り返るのである。そういえば先ほど少しの時間だけ滞在したアンティークショップでなぜだが私は棚に並ぶ物たちに手をかざしていた。そして、物から跳ね返ってくるエネルギーの違いを手のひらの感覚で観測した。そしてその帰り道、英語をとうの昔から話せていた気になり、さらにもっと美しい言葉、日本語に触れ、言葉を作り続けたいと思った。これらの行動と思考は、意識で捉えたものの、無意識の領域から発せられたものだ。これらのこと、そして内臓感覚を感じることを日々の中で行なっていきたいと思った。何が起こったかの説明は結局量子現象に置き

換えるとともに曖昧なままになってしまったが、結果として今はこういう状態になっている
ということを知った。2019.04.11 18:54 Den Haag

042. 共感覚とにじみ絵とこれからのこと

20時を回ろうとしているが、まだ中庭の西の方で鳴く澄んだ鳥の音が、時折重なり合って聞こえてくる。そういえば先ほど日記を書いているときに、五感の話が頭をよぎったので書き留めておきたい。日本で購入した雑誌の一つ（確かWIREDだったか）に、人間が感覚を五感に分けたことの功罪のような話が出てきた。本来人間の感覚はもっとたくさんあり、接し合い、重なり合っているという話だったように思う。最近の自分自身の感覚を思い出してみると確かに五感と明確に区切ることのできない感覚に出会っている。音は映像とともに浮かんで来て、シーンとして表現されることがあり、映像には音が伴う。これは世間的には共感覚と呼ばれるものだと思うが、一部の特別な人にだけ感じられるものではなく、誰もが体験していることのように思う。それを成長の過程で五感という区切られた枠組みの中で表現せざるをえなくなっているのではないか。

思えば、美術の授業では見たものを絵に表すということをやってきた。確かに美術の授業という枠組みではその必要があったのかもしれないが、自分が受け取ったものを表現するという点では、それを音楽で表現してもいいのではないか。詩を書いてもいいのではないか。

そういえば、と、幼少期の体験が頭をよぎった。小学校低学年のときに通っていたシュタイナーの教室でのことだ。おそらく当時まだ福岡にできたばかりだったその教室は住んでいた団地とは別の団地の公民館の一角で開催されており、私は毎週水曜日の夕方、自転車でそこまで通っていた。シュタイナーの教室と言っても、当時の私にとっては絵を書いたり、おにごっこのようなことをしたり、お話を聞いたり、ろうそくを作ったりする遊びの教室だった。その中の一つとして、先生がお話をしてくれて、その後絵を描くというものがあった。シュタイナー教育で取り入れられている「にじみ絵」と呼ばれるものだ。水に浸した画用紙の水分を拭き取り、そこに2色か3色の絵の具を垂らす。

ぼんやりと記憶はあったものの、どんなものだったのだろうと検索をして、先ほどの段落を書きながら見つけたページを見ていたら涙が出てきた。 <https://www.color-cosmos.net/にじみ>

み絵/ シュタイナーの教室での体験が今の私の土台の一部となっているのだろうと思っ
ていたけれど、こんな風に表現をする機会をもらっていたとは…。そして「一人ひとりの子ども
の生命のかがやき」という言葉に目が留まった。まさに今日、対話の中で口にした言葉だっ
た。「人の持つ輝きを信じている」この、信念とも言える想いは、自分自身がもつ生命の輝
きを信じて接してもらっていたという体験から来ているに違いない。そうやって育ててもらっ
たということに感謝という言葉では言い表せない気持ちが溢れてきた。

せっかくオランダにいるのだから学べることをこれから学んでいきたいと思っ
ていたけれど、シュタイナー美術教育のことも含め、芸術というか、表現するということと人間が本来持つ
輝きを発揮するということのつながりを見つめていくということが今やりたいことなのかも
しれない。理論的に社会構造にアプローチしていくというよりも、とにかくそれぞれの人が
持つ輝きを見出すことに立ち会っていく。おそらくそれが私に合った形であり、私は構造を
作り変える力を人は持っているのだと信じているということだと思う。

2019.04.11 20:51 Den Haag

043. 表現への興味と休息

太陽はすっかり南東の空45度くらいのところまで上がっている。賑やかに鳴いていたカモメ
の音が遠ざかり、高い声でリズムカルに鳴く鳥の音が聞こえてきた。

昨晩は日本時間の7時から、こちらの24時からのトレーニングに参加したためその後脳が覚
醒してしまった。1対1のコーチングセッションもそうだが、複数人数が参加するトレーニ
ングでは脳の活性が、よりおさまらばいいように思う。その前にシュタイナー教育の関連で
Lyre (ライア) という楽器を見つけ、オランダで買えるところはないかと探し始めたことも
脳への刺激につながっていたかもしれない。言葉の持つ響きと質を身体全体で表現するとい
う言語オイリュトミーにも興味を持った。昨日の日記で触れたように、今私は複数の感覚を
使って表現することに興味が向いてきているようだ。言語の世界にどっぷりとつかりなが
らもそれ以外の感覚で表現をすることは言語の持つ世界観、言語では表現できない世界観と
向き合うのにとっても良いことのように思う。それ以上に、私の心と身体がそれを必要として
いるように思う。

それにしても今朝はどうも身体が重い。胃のあたりに青いこんにゃくのようなものが横たわっている。肩、そして首の後ろにも痛みというか筋を伸ばそうとするときの、心地悪さを感じる。ヨガを始めると好転反応が出る人がいると聞くがその一つだろうか。左の頬の上にも少し赤みがさして、表皮がざらざらとかたくなっている部分がある。日本、そしてオランダに帰ってきて色々な刺激があり、身体が調整をかけているところなのだろう。そういえば日本から帰ってきて身体が軽くなったのをいいことに一気にシフトを上げてしまったような感じだ。今日は少し心身と思考を休めてみようと思う。2019.04.12 Den Haag

044. 火を失って炎に気づく

気づけば空は薄雲に覆われ、珍しくたくさんのカモメが上空、かなり高いところをぐるぐると飛んでいる。隣の保育所の庭の花壇の上で真っ黒い大きめの猫とそれよりは少しだけ小さい足前足の先の白い猫が見合っている。そういえば昨日もガーデンハウスの屋根の上でまだらの柄の猫が見合っていた。

朝、胃のあたりに感じた重みはなくなっており、少し前まで感じていた身体の熱っぽさもおさまってきている。今日はまだお茶も淹れていなかった。このあと、昨日と同じ牛蒡のお茶を淹れようと思う。牛蒡のお茶は前回、去年の秋に日本に行ったときに購入したものだったけれど、その後日本から送ってもらったヨモギのお茶を飲むことが多かったためいつとき口にしていなかった。それが昨日のお昼過ぎにお茶を淹れる際に牛蒡のお茶に手が伸びていた。経験上、牛蒡のお茶を欲するときは、エネルギーが欲しいときだ。カフェインのような鋭い強さではなく、牛蒡のお茶からは穏やかな大地のエネルギーをもらうことができる。地球とつながり、自分自身の芯ともつながりたいときに飲む、そんなお茶だと感じている。

お茶のことを考えながら、同時に火のことが思い浮かんでいた。日本滞在から帰るとオーナーのヤンさんがキッチンのガスコンロをIHに交換してくれていた。確かオランダでは数年以内に全てのガスコンロをIHもしくはガスを使わない方式に変えることが通達されているのだと思う。確かにガスは資源の限りや、火災の危険性があるとは思っている。しかしあの電気的な波の音が私はどうも苦手だ。とともに、今なんとなくエネルギーが不足している感じがするのはオランダに帰ってきてから火を通したものを食べていないからかもしれないと思った。書斎の窓から木々や動物たちの姿に目がいくのは自然や生命のエネルギーに惹かれるからだろうか。牛蒡茶も、できればうちにある焙烙という焙じ茶を焙煎する小さなフライパンのよ

うな器具で少し火を入れて飲みたい。IHでも使えるが、あの実際の炎には何か力があるように今感じている。日本から大事に持ってきたアルコールランプの中に入れるアルコールをドイツでは見つけられずじまいでオランダのキッチン用品店でも見つけられなかったけれど探してみようと思う。

今、もっと外に、特に自然を感じる場所に出て行きたい自分と、それを引き止めている自分がいるように思う。後者の自分はいわゆる仕事を中心とした、世間一般にイメージされる、いや、世間一般に納得をされる日々を過ごしている自分だ。しかし、そもそも世間一般とは何なんだろうか、そんなものはおそらなくて、少なくともオランダで暮らしてまで気にするようなことでもないということも分かっている。もっと外に出て行ったからといって誰かに対して貢献をするということがなくなるわけでもなく、むしろそうしているからこそ、自分自身が透き通った心と身体でいるからこそできることがあるということにも気づいている。今は溜め込んだものを自分のためだけではなく、それを必要とする誰かに役に立ててもらいたいという想いがある。

火を失い、あまりに元気をなくしてしまっていたかと思っていたので、こうして言葉にしていき、自分の中に消えない炎があることに気づき、少しほっとしている。一瞬が永遠になり、永遠が一瞬になる。一部が全体になり、全体が一部になる。最近はその感覚を繰り返し感じている。2019.04.12 19:40 Den Haag

045. MEGという名前の女性の出てくる夢

今日もすでに高い位置に太陽が昇っている。身体が何らかの調整を必要としているのか、昨日の昼間たくさんの睡眠をとったにも関わらず夜、21時前後に一度意識が覚醒した後、深いねふりについてたようだ。その分、明け方からは長いこと夢を見ていたように思う。

いくつか切り替わったシーンの中で、断片的に覚えているところを書いてみる。目覚める直前（いよいよ眠りが浅くなり、もうすぐ目覚めるということ自体に気づいていた意識が別にあるように思う）、私は学校の校舎を改装したコワーキングオフィスのようなところから家に帰ろうとしていた。窓から見下ろすと、濃い茶色の土の斜面の下にグラウンドのような場所があった。その前に見たときは砂のグラウンドだったような気がするが、そのときは土が

盛られ、いくつもの花壇があるように綺麗に整えられていた。グラウンドの上に、つぶしたお稲荷さんが並べられているような、そんな景色を不思議に思った。そして、普段はカフェスペースになっているちょっとした広間のような場所を通ろうとすると、カフェやそのオフィスを運営しているメンバーたちがカフェのテーブルをよけて何かの準備をしているのが見えた。今日は何かのイベントをやるのだろうかと思いながらその中を足早に通り過ぎようとする、そこにいる何名かが「帰っちゃうのかな」という視線を送ってきた。そしてその中の一人の女性が私の歩みに合わせて話しかけてきた。どうやらその女性の中で私は「〇〇タワー」という名前の街に住んでいることになっているらしく、（アムステルタワーだったように思う）「〇〇タワーまでは少し遠いですよね」と言ったことを聞いてきた。私が住んでいるのは「〇〇タワー」という街ではなかったの、それをさりげなく訂正しながら、いずれにしる家までは少し距離があることを伝えた。そんな話をしている間に気づくと彼女が飲み物を作って渡してきた。大きめのビールジョッキのようなものにピンクグレープフルーツジュースのようなものがなみなみと注がれ、その中の一部に青いインクを垂らしたような飲み物を私はアルコールだと理解した。彼女も私のジョッキより少し小さめのジョッキを持っていて、その中にも同じ様な飲み物が入っていた。彼女のジョッキか、もしくは彼女の服のどこかに「MEG」と書いてあるのを見つけて、私はそれが彼女の名前なのだと理解した。

せっかく作ってくれたものを飲まないのは申し訳ないと思い、ジョッキに入った飲み物を飲みながら、今日のイベントが夜通し開催されることなどを聞き、今は家に帰るけれど、明日の朝来た時に参加できるかもしれないことを伝えた。伝えながらも今夜24:30から日本とのセッションが入っていることを思い出し、だったら朝早く来るのも難しいかもしれないと思ったところで目が覚めた。2019.04.13 9:29 Den Haag

046. 昇る陽の中で考える今日のこと、これからのこと

先ほどの日記を書き始めてからおそらく30分ほどがたち、その間、カモメの鳴き声が大きくなり、そしておさまった。と思ったら今度は犬が吠えている声が聞こえている。そういえばここで犬の鳴き声を聞くのは珍しい。

今日は太陽の光が眩しく、周辺の空さえ直視できないけれど、おそらく空には雲が出ていない。布団から出る時に、海に行くか、それとも楽器店に行くかという考えが頭をよぎった。そして街の中心部にある楽器店の近くにはビオのスーパーがあることを思い出した。今日は

久しぶりに野菜を買って、ゆっくりと鍋で煮てスープを作りたい。オランダの、緑の豆の入ったスープはヘルシーな割に食べ応えがある。どこのカフェでも野菜がたっぷり溶け込んだドロドロとしたスープが出てくるが、最近は日中は朝食と昼食を兼ねてバナナかチーズもしくは蜂蜜をのせたパンを食べるだけにしている、週末とは言えスープを昼間から食べるのはちょっと重たそうなので、オランダのスープを家で作ってみたい。

街の中心部と海は方向が違うのでどちらに行くか悩ましい。自転車を使えばどちらも大した距離ではないし、自転車に乗ること自体は気持ちがいいけれど、オランダの自転車社会には未だ慣れず、特に大きな道路を左折するとき、一度通りを渡り、左折する前にどこで待っているのか分からず居心地が悪い思いをするのが苦手だ。オランダの人は基本的に明るくて親切だけれども、自転車で自分の行く先を遮るものに対してはあたりが強い。適度な運動のためにも、歩ける範囲は歩き、疲れたらトラムに乗るというのがちょうどいい気がしている。

今の家は小さな書斎もありとても気に入っているけれど、一人には若干持て余してしまう広さがあり、その分家賃も割高なので、1年間の契約が終わる9月にはできればもう少しだけ海に近くて、もう少し静かで小さな場所に越したいとも思うものの、1ヶ月に渡る家探しの末に奇跡的にこの家を見つけられたことを思うと、家の検討にかかる時間とエネルギーがもったいないような気もする。なんだかんだこの家は好きなので、もう少しここで自分自身を深めるとともに、外との交流が増えれば暮らしの満足度自体が上がるだろう。そういえば少し前に上の階に住むアナさんが子猫を飼うことにしたけれどアレルギーはないかと聞いてきた。子猫が来ることを楽しみしていたけれど、もしかしたらそれは延期もしくは変更したのかもしれない。できればそのうち猫を飼いたいと最近思うようになった。長期で家をあけることを考えると当分は叶わない気がするけれど、あの好奇心の塊のような心、しなやかな身体を持つ生き物と暮らしをともにしてみることが密かに夢見ている。

随分と力強い声で鳴いている鳥がいる。澄んだ高い声で鳴いていた鳥が、春の日差しの中で鳴くことになれてきたのだろうか。まずは昨日できなかった洗濯物の片付けや家の掃除をして今日はどこかに出かけようと思う。2019.04.13 10:05 Den Haag

047. テクノロジーを通じて自己信頼を取り戻すという可能性について

時刻は20時半を回っているが外はまだ明るい。少し遠くで、鳥の声も聞こえている。最近では周囲の家の人たちがそうしているように、暗くなりよっぽど困るほどにならないとあかりをつけないようにした。もう少し日の入りが遅くなれば1日中あかりをつけなくてよくなるだろう。それはとても、自然な状態のように思う。そんな中珍しく、向かいの家の食卓のある部屋にオレンジ色のあかりが灯っている。キレイにセットされた食卓を大人たちが囲む。どうやら住人の知人のカップルもしくは家族が食事を共にしているようだ。

その様子を見て、先ほど読んだ本に、ゲームが直感を鍛えるということが書いてあったことを思い出した。ゲームと言っても、デジタルなゲームではなく。実際にリアルな場で人と行うゲームだと言う。なぜその話を食卓を囲む大人たちを見て思い出したかと言うと、オランダの人は大人もボードゲームやカードゲームでよく遊ぶという話を何度か聞いたことがあったからだ。確かにアムステルダムで訪れた書店でもボードゲームがたくさん積まれていた。日本に行く前に会ったオランダ人の友人もちょうどその前日に友達とカードゲームをして遊んだという話をしていた。そのときに聞いたのは、おそらく日本で「コードネーム」と呼ばれているドイツ発祥のカードゲームの話だった。それは端的に言うと、あるものの名前をその名前以外を使って伝える（例えば「車」は「乗り物」と表現することができるが、「飛行機」など同じように「乗り物」という言葉で表現されるものと区別して伝える必要がある）ゲームである。こういうゲームを小さい頃から大人になっても楽しんでいることでオランダに住む人は多様な背景を持つ人たちとコミュニケーションするすべを学んでいる、もしくは多様な背景を持つ人たちとコミュニケーションするために、遊びの中からその方法を学んでいるのかもしれないと、その話を聞いたときに思った。そして、今日読んだ本に書いてあったことが正しいとすると、このゲームによって直感力も鍛えられているのかもしれない。直感力とはまた違うが、オランダの人はとにかく自分の好きなものを見つけるのが上手だと感じる。それも、目の前のものに対して自分はどう思うか、それに対して何をするかということを教育の中で身につけてきたからだと聞いたが、好きという感覚にしろ、直感にしろ、そう感じたことを信じる、自分への信頼がオランダの人は高いように思う。

翻って日本を見ると、子どもだけでなく大人も自分への信頼が低いというのはこれまでも強く感じてきたことだった。大学や勤め先、資格、ブランド物、ステイタス、など、人が属

しているものもしくは所有しているもので人を判断するのは、自分の中に基準がないからだとも言える。そしてそれを纏う人々も、そこに自分自身にとって本当に大切な価値観や体験があるかどうかではなく、人からどんな評価を受けるかを気にしてどこかに所属し、何かを所有していることも多い。また、そこに自分自身にとって大切な価値観や体験があるにも関わらず、世の中的な風潮や外的な基準と照らし合わせて「これでいいのだろうか」と悩んでいる人も少なくない。悩みや葛藤があること自体は決して悪いことではないと思うけれど、外的なものを基準にしてそれについて悩むことで、エネルギーの無駄遣いをし、本来発揮できる力を発揮できなくなってしまうのはとてももったいないことだと思う。

このことについての解決につながるのもしかしたら、先ほど夕食を食べていたときに思いついた、人工知能や機械にコミュニケーションを教えることに関わることはできないかというテーマかもしれない。テクノロジーがもはや私たちの生活とは切り離せないものになり、生活の中に入り込んでいることは間違いない。コミュニケーションを扱う者として、当然、人間と人間のコミュニケーションにこそ起こることがあると信じてはいる。しかし、実際に現在、多くの人に短い時間で影響を与えるのはテクノロジーである。だどすれば、コミュニケーションの専門家がもっとテクノロジーに関わることで開ける可能性があるのではないか。テクノロジーとの関わりで人が自己信頼を持つようになるというのは何とも皮肉な話だと以前の私なら思ったかもしれない。でも今は、そうでもしないと特に日本人は自分自身の基準を持つことができないまま、ロボットのようになってしまうのではないかと危惧している。それとともに、人間、もしくはコミュニケーションと対極にあるものにアプローチすることによって、新たな道が開けるのではないかという気がしている。同時に、人間には決して統計的データで対応・再現することのできない領域があるのだとも思う。「心がないロボットにコーチングができるか」と言うよりも、自分自身が心を失っていないかをまず問いたい。

2019.04.13 21:33 Den Haag

048. 海外について話す夢

フギャーという叫び声とバタバタという音が聞こえ、ベランダに出てみると、黒い塊と薄茶色の塊が斜め前の家の庭にある木の幹を駆け登り、薄茶色の猫だけが降りてきた。興奮しているのか、黒っぽい尻尾は逆立っている。その様子を、少し離れたところから別の猫が見ている。薄茶色の猫と同じ毛並みで少し小柄、違うのは手足の先が白くないところと、首輪を

つけているところくらいだ。太陽はすでに書斎の窓から見て真南を通りすぎ、こうしている間にリビングで温め始めたポットの湯が沸く音が聞こえてくる。

今朝は一度目が覚めたときに直前に見ていた夢を書き留めていた。そのおかげか、これまでよりははっきりと夢を思い出すことができる。夢の中で私は高校の校舎のようなところでIさんとクイズの答え合せをしていた。Iさんは東大出身のクイズ王だが、夢の中ではまだ高校生のようなだった。（見かけは現在と変わらない）紙に書いてあるクイズを読み上げ、3問ほど答えを教えてもらった後、私は自分はまだ大学も卒業してそれに7年かかっているけれど、幼く見られるんですと話した。「それでIさんは東大に行くの？」と聞くと、Iさんは「そうかな」と言った趣旨のことを答えた。そこで私が「海外もいいよ。日本みたいに色々なことを気にしなくていいし、のびのびできて楽しいよ」と言うと、Iさんは階段を降りながら「海外いいね、行こっか」と言った。それを聞いた私は少し浮き足立った気持ちになり、階段の途中、踊り場のところについた外向きの窓から下を見下ろした。眩しい太陽の反射の向こうにエメラルドグリーンの海がちらりと見えた。そのときなぜか私は手に2ロールのトイレットペーパーと、スーパーで売られているようなビニールに入ったキッチンペーパーを持っていた。そのまま階段を降りていくと小さな椅子があり、その上に見覚えのある丸い革製の小さなショルダーバックが置いてあった。そして階段を降りきった先には守衛さんのような人がいた。

というところで目が覚め、いくつかの言葉を枕元に置いたメモ帳に書き込んでいた。私はまだ夢の意味や夢と自分自身の関係についてよく分かっていない。それでも、思い出し、書き留めることそのものにも何か意味があるような気が今はしている。

随分と長くとった睡眠から腰を上げ、シャワーを浴び、ヨガをしているとお腹が鳴った。着替えをし、寝室とベランダとの間を開けると、フギャーという声とバタバタという音が聞こえた。2019.04.14 12:57 Den Haag

049. 何もないと思っていた一日の終わりに

窓の外にゆっくりと青みがかかった灰色の空気が落ちてこようとしている。数週間前、少なく

とも日本に行く前には考えられなかったほど日が落ちるのが遅くなっている。朝、ベランダに続く窓を開けると、その眩しい日差しとは裏腹に冷たい風が吹いていた。天気予報を確認すると最高気温でも10度を超えるくらいという予測になっていた。そのときにきっと私は今日は外出をしないということを決めたのだろう。

数時間前の自分とはなんら変わりがないことを感じながらもこうしてまた書斎の椅子に座っている。これがもし、自分の行動を書き留めるだけのものであれば今日のような特筆するようなことをしなかった日には書くこともないと思うかもしれない。でも、そんな日ほど、自分の中のまだ言葉にも感覚にもなっていないものに目を向ける機会なのだと思う自分がある。まだ日記に書いていなかった昨日今日のことを書き留めつつ、自分の中の小さな振動にも耳を傾けてみたい。

昨日はハーグにあるいくつかの画材店に足を運んだ。シュタイナーの遊びの教室で使っていた、重ねて光に透かすと色の濃淡が見える薄い折り紙のような紙を探すためだった。どうやら私は五感でいう聴覚と視覚が近いところにあるらしいということに気づき、そしてもっと手を使って何かを表現してみたいという気持ちが目覚めていた。書もその手段の一つではあるけれど、文字を書くと、その文字の持つ意味に意識がひっぱられてしまうように思う。文字を見た瞬間に、それが聴覚的な刺激に変わると言ってもいいかもしれない。私がほとんどのセッションで音声のみでやりとりしているのも、おそらく視覚情報が聴覚情報に変換され、情報過多のような状態、もしくは本来聞き取りたい微細な言葉以外の部分をかき消してしまうからだと推察している。シュタイナーの遊びの教室で作っていたものは現在日本ではローズウィンドウと呼ばれているらしく、検索をして見つけたローズウィンドウ作家の中にはフルート奏者の方がいらっしゃり、音階を色の組み合わせで表現しているのをとても興味深く、そして感覚的に非常に共感するものがあると感じた。そして自分でもローズウィンドウを作ってみたくなった。ただ、一般的にローズウィンドウは、万華鏡のように、複数の繰り返される対称なパターンで埋められていることが多いが、私にはどうもそれが気持ち悪く感じられてしまう。あまりに規則的で完璧、もしくは完成されたものに不自然さのようなものを感じるのかもしれない。ローズウィンドウで、もっと不安定さや波を感じられるようなものを作りたいと思った。いくつかの日本のサイトにローズウィンドウ用の紙がオランダの会社で作っているものであることが書かれていたので、オランダでは一般的なものなのかもしれないと思い、画材屋や美術洋品店に足を運んだのだったが、結局見つけることができなかった。

帰ってきてよくよく調べてみると、その紙はドイツのシュタイナー教育用品の専門店が扱っているものだった。自分もすぐにネット上の情報を信じてしまう節があるが、つくづく日本語だけで流通している情報にはあてにならないものが多いと感じた。マーケティング戦略としての情報に踊らされ、特に日本人は特に外から入ってくる目新しいものに手を出すことに飲み込まれてしまっているように思う。

帰りしなに少し回り道をしてオーガニックスーパーに寄ると、入り口を入ってすぐの野菜コーナーに水菜のような野菜が積まれていた。土がついて湿り気を帯びたような野菜の束に思わず手が伸びる。そういえば普段利用していた一般的なスーパーでは、Bioマークのついた野菜はあったけれど土のついた野菜は見たことがなかったように思う。そして、貝割れをもっと細くしたような野菜と、芽の出かけた豆のようなものが詰まったパックに目が留まった。やはりどうも私は今、土の力を必要としているらしい。これらに酢でもかけて食べたいという感覚が持ち上がり、ちょうど酢を探していたところリンゴ酢が近くの棚に並んでいるのを見つけた。

先日このスーパーに来たときにいいなと思ったことの 하나가、売り場の一角にオーブンがあり、そこで焼かれたパンが売られていたことだ。作っている場所で、作っている人から買う。それがとても自然なことのように思えた。

先ほどの野菜たちに加え、おそらく旬を迎えつつあるのであろう白アスパラガスと玉ねぎ、にんにくを買って店を出た。日本から帰ってきてまだ肉も魚も食べていなかったことに気づいたが、身体がさほど必要としていないのだろう。

こうして書いてくると、日々の暮らしの中で感じることはいくら書いても書ききれないように思う。昨日今日の食についても書ききれなさそうなので、ここでは今日の小さな気づきを書き留めておきたい。

今日気づいたのは、野菜の味は1日で大きく変わるということだった。昨日、オーガニックスーパーで白アスパラガスを4本買い、昨日と今日、2本ずつほぼ同じように調理して食べたのだが、その味が全く違って驚いた。それは単に個体差や株の違いといったものではなく、おそらく、世の中の的にはアクやえぐみと呼ばれるものの味の違いなのだと思う。1

日経ったものは苦味と、食べたときの筋っぼさも増えているように感じた。確かに1日経って、昨日は張りがあって生命力に満ちていた白アスパラガスが今日は少し茶色がかってしおれてしまっていた。元が新鮮な野菜だったから鮮度が落ちることによる味の違いを強く感じたのかもしれないけれど、これはきっと多くの野菜で起きていることだろうと思った。それに気づかず、鮮度の低いものを食べ続けていくことを想像すると、身体も苦味のようなものを帯びてくるような感覚を覚える。それを浄化するのに、おそらく多くのエネルギーを使うだろう。その日食べられる分だけを、できるだけ作り手に近いところから買う。野菜や食品の廃棄を減らすことまでは貢献できないかもしれないけれど、せめて自分ができることをすることが、自分自身の身体にとってもいいのだろう。

22時をまわり、向かいに並ぶ家々の窓の数カ所からオレンジの灯りがもれている。窓の外にはすっかり、茶色がかった闇が落ちている。夜の暗闇というのは青みがかっていると思っていたけれど、そうではなかったことに今日はじめて気が付いた。身体感覚に意識を向けてみると、心臓と、そのまわりを囲むであろう胸骨の間あたりに少しふわふわとした感覚がある。胃の下側の壁には少し重みを感じる。内臓と感覚と感覚は結びついているという感じがきつとそうなのだろう。今回、日本から、滞在前に注文しておいた10冊ほどの本を持って帰ってきて読み進めおり、そのほとんどが心理学系の本だったのだが、それに加えて以前購入した陰陽五行関連の本を読み直したいと思っている。心と身体は切っても切れない関係にあり、どちらかというとも身体という土台に心や思考がのっているという認識を最近改めて強く持っている。身体は病気になっていなければいいと思われがちだが、日々の食や身体の状態が与える影響の大きさというのは計り知れない。今ある興味を深め、人の役に立つ形にしていくのにどれだけ時間がかかるだろうかという気がするけれど、こうして言葉にしていくことは自分の中で漠然と広がるものたちを結びつけ、体系化していくことにつながるのではと思っている。そして今、何もなかったと思うような一日を過ごした自分にこれだけ書くことがあったのだということに驚いている。これまでアウトプットをしないまま、何をしてきたんだと思うくらいだ。

更に茶色味を帯びた空に、黒いカモメの形をした凧が溶けていこうとしている。

2019.04.14 22:22 Den Haag

050. 餃子が入った鞆とアーチェリーの夢

風で舞い上がったカモメの形をした黒い凧が、ゆったりと8の字を描くように動いている。庭の大きな木の枝に咲いた白い花は僅かな部分を残して散ってしまった。隣の保育所の庭で、タオルをかけたベビーカーを押した女性が足早に庭の端と端を行き来している。女性の息が上がり、どうもペースが速いように感じるがそれは脚が長くて一步一步のリーチが大きいだけだろうか。

今朝も起き抜けにそれまで見ていた夢に関するキーワードをメモし、その後また夢を見た。最初の夢の中で、私はTと待ち合わせをしているようだった。いつものように目的地までの行き方がスマートフォンのスクリーンショットで記録してあった。そんなことを確認しつつ、私は居酒屋のような場所にいる。店のスタッフと話しながら私が餃子をテイクアウトしたいことを伝え、ここではテイクアウトをしていないと言われた。そう言われたものの、すでに私のボストンバックのような鞆には餃子と焼きそばが、何にも包まれない状態で大量に入っていた。それでも私はさらに餃子を購入したいようで、ネットで餃子のテイクアウトができる店を探した。そうこうしている中、目的地に目的の時間に着くためには18:10には何かしらの交通機関に乗っていないと気づく。しかし待ち合わせ相手はまだ来ていない。店を後にし、建物から出るとグラウンドのようなものがあり、何かしらのスポーツの準備運動をしている人たちがいた。その横を通りすぎると別の一団がやはり準備運動をしており、私はそれがサッカーをする人たちだと分かった。さらにそこを通り過ぎ、グラウンドを出たところでTに会った。

そこからどこかに向かったように思うが、次に覚えているのは、一度目が覚めてもう一度寝た後に見た夢だ。夢の中で私は地下街に続く入口が並んでいる場所にいた。どうやらトイレに行きたいが、キレイなトイレがある場所に着くにはどの入口から降りたら近いかというのを考えているようだった。一つの入口の階段から降りると少し先にトイレの入口が見えた。しかし、中央の広いスペースの扉を開けて女性がその中を掃除している。そのため、その左側の別の入り口から中を覗いてみると、そこはシャワースペースのようだった。私はトイレに入ることは諦め、近くの別の階段からまた地上に出ようとした。幅が広く、地上の広場に続くような階段を登ろうとするとも、身体が重たい。重力に引っ張られるような感じで立ち上がることができない。大した時間の長さではなかったが、私はその

階段を這うようにして登った。階段を出るとそこでその前の夢で待ち合わせをしていたTがゴルフのための準備運動を教えてもらっているところだった。どうやら私は一緒に練習に加わるようになっていたらしい。周囲にはT同様、青と白のジャージを着た人たちがそれぞれ何かをしている。私もそのジャージを着て、さらに頭にロシアの帽子のような形をしたキルティング生地 of 奇妙な帽子を被っていた。Tの横にならび、準備運動のようなものを始めようとする、正面のスクリーンに、アーチェリーの試合中、11本の矢が選手に刺さったというニュースが流れ、閉会式のような場で芝の上に立っている選手の右側からいくつもの矢が飛んできて選手の身体を突き抜けていく映像が映し出された。それ見た私は気分が悪くなり、その気分の悪さを抱えたまま目が覚めた。

そのときほどではないが、まだ心臓と胸骨の間には薄い黒色の小さな雲のようなものが残っている。2019.04.15 9:15 Den Haag

051. 中庭を囲む暮らし

書斎の窓越しに感じる太陽の光はもう夏のそれのように感じる。小さな書斎にも関わらず窓際にヒーターがついておりまだそれをつけ続けているというのものもあるだろう。遊びに来たオランダ人の友人が「おばあちゃんの家がこんな感じだった」と表現したように、おそらくこの家はとても古いのだろうけれど、今のオーナーのヤンさんをはじめとし、これまでの家主が手入れを重ねてきたためか、昨年9月から現在にかけて、とても快適に過ごすことができている。ベランダには冬の間重ねたままにしてあった椅子が何脚もある。そろそろそれを拭いて、ベランダで読書を愉しめるようにするのもいいかもしれない。

入り口が1箇所内階段で（日本式の）3階までがつながったこの家は、かつては1世帯が使用していたのだろう。住民登録ができる人数を、おそらく十分な広さのある寝室の数を上限としているのは（カップルなどは違うのかもしれないけれど）不便なようにも思えるけれど（今の家も2人は十分に暮らせる広さがあるにも関わらず住民登録は1人しかできない）それによって人として快適に生活をしていく住環境が守られているようにも思う。

実はオランダにはじめてきたときはその軽やかな空気感が好きだと思ったが、暮らす場所

として快適かどうかはイメージが湧かなかった。どこの通りを見ても、煉瓦造りの家が隙間なく並ぶその様子は、多少息苦しそうにさえ見えた。ハーグで家探しを始めたときも、なかなか見学さえできない焦りと、そのとき借りていた部屋も含め1フロアを更に細く区切った、片側にしか窓がなく風が抜けない間取りに、この街での暮らしが心地よいものになるという期待はあまり抱けなかった。そんな中、1ヶ月の家探しの末ようやく見つけた今の家を見学し入居をすることができたのは本当にタイミングが良かったのだと思う。

こうして書斎や寝室の窓から中庭を眺めるとき、これがオランダの暮らしなのだと感じる。外と内の間にある曖昧な空間としての窓辺もオランダの家の特徴ではあるが、本当のオランダらしさはやはり外からは見えていなかったのだ。

おのおのの庭には小さなガーデンハウスがあり中には庭に庭用のソファやテーブルが置いてあり、提灯のようなものが下がっている家もある。向かいの家は庭に木の柵が備え付けられ、さらに何かをつくろうとしている。それぞれの家の木々や部屋のあかりが一つの大きな庭としての景色をつくっている。ガーデンハウスの屋根の上を自由に行き来し、遊びまわる猫たちは、それぞれどこかの家で飼われているのだろう。この、一つの空間を共有したゆるやかにつながる中くらいの共同体がつくる安心感がオランダの心地よさなのだと感じる。

そして、家から一步も出なかった日も、何か自分が自然や外とつながった感じがするのはこの中庭と、中庭が見渡せる窓があるからだろう。強い風が吹いているのか、向かいの家の屋根につけられたカモメの形をした黒い凧がぐるぐると縦に円を書いた。ここからの景色が美しいと思える心があれば、どんな1日も幸せな1日になるだろう。

2019.4.15 13:13 Den Haag

052. 赤い月

今日も静かに、白みかがった青が降りてこようとしている。この青は、青と言ってもまっさらな青ではない。薄い織り目の中に少しだけ紅を含んだような、今日見ていた日本の伝統色のサイトに載っている名前と言うと「淡藤色（あわふじいろ）」のような、そんな青

だ。書齋の窓から入る日差しがパソコンの画面に当たるのを防ぐために天井から1/3ほど下ろしていたブラインドを開けると、ちょうど真南の空高くに月が輝いていた。そういえば、と、日本から持ってきた「月の名前」の本を開き、ページをめくる。春に見える朧にうるんだ月の呼び名の一つである「烟月（えんげつ）」と呼ぶには輪郭がはっきり見える。気温が低いせいかな、どちらかというともまだ青白く冴えた冬の月の呼び名である「青月（せいげつ）」に近いのかもしれない。南中する月の高度がまだかなり高いことから、日本では冬の月に分類されそうだが、オランダではこれが春の月なのかもしれない。月の左下、ちょうど45度くらいのところを最も膨らんだ弧として、上弦の月から満月に向かう、「十日余りの月（とおかあまりのつき）」の頃だろうか。大きくは新月へと向かい、だんだんと円くなっていく「盈月（えいげつ）」でもある。この時期はその名の通り、何かが満ちていっていったり、取り込んだりする、そんな時期なのだと感じる。

日本語に繊細に月の違いを表現する言葉が多いのは、夏の間も日没時刻がそこまで遅くはならず、闇に月を見上げることが多かったためもあるのかもしれない。そして、「潭月（たんげつ）」「湖月（こげつ）」「江月（こうげつ）」「海月（かいげつ）」と、水面に映った月を表現する言葉も、「何の水面に映っているか」で分けられていることが興味深い。言葉が世界を分節するというのは、まさにこういうことなのだろう。昔の日本人はその感性で、細かく月の世界を分節していき、それに情緒のようなものを織り合わせていったことを時空の先に想像する。

さらに本をめくると「嘯風弄月（しょうふうろうげつ）」という言葉が目にとまった。「風景を愛で、詩歌を口ずさむこと。月を心ゆくまで眺めること」とある。月を眺め続けることができるのは、その光がときに強くなり、朧げになり、雲に隠れ、その形とともに移ろいゆくからだろう。いつもまん丸く眩しく輝く太陽には、これほど多くの名前がつけられてはいない。ひとところに留まることなく変化を続け、昼間の世界と夜の世界を行き来する儂くもしなやかな姿が「あわい」の言葉とも重なってゆく。月の光が地球まで届くのに、約1.3秒かかるそうだ。その一瞬にも近い時間の間にある遙かな旅を思ってみる。

.....

西の空に沈む赤い月を見た

それは所属するもの、縛るものがなくなって
自由の中に孤独を湛えた女たちが集まった日

砂漠の空に浮かぶ赤い月を見た

それは経済が人間を追い越す中で、街を離れ、
火と音で遊ぶ民たちのいる国に降り立った日

そういえば、あの国で暮らした1年間、月はどこにあったのだろう

すでに日が沈みきった夕暮れどきを歩き
いつまでも日の沈まない夜更けを歩いた

放っておけば沈んでいく心を引き止めようと
いつも空を見上げて、ひとり、歩き続けた

現実は目の前に立ちほだかり、未来は遙か彼方にあった
赤い月は、その隙間に落ちていたのだろうか

見上げる月は真南を通り越し傾きはじめた

凧の形をした黒いカモメは
引き止める糸を振り切り、白い月に溶けていった

.....

2019.4.15 22:50 Den Haag

052. 男の子に丁寧に話しかける夢と、ダンスを探す夢

今日もあたたかい光が身体を包む。目を閉じてでもその眩しさは明らかで、窓の隙間から聞こえてくる鳥の声とともに心にまで染み入ってくる。

起き抜けに書いた今朝見た夢についてのメモの文字があまりに乱れていて一部読めないけ

れど、夢の記憶を開いてみる。

(覚えている) 最初の夢の中で、私はふっくらとした三日月型の椅子（ハンモックのように身体を包む形が、座れるように縦になっている）がたくさん並んだ教室のような場所にいた。自分の座っていた椅子だと思う場所に戻ると、そこには男性が座っていた。その隣も椅子にも別の男性が座っている。戻る椅子がないことに少し困惑して周囲を見ると1つとなりに空いた椅子があった。どうやら1区画分椅子の場所を勘違いしていたらしいという気持ちと、いや、確かにさっきはあっちの椅子に座っていたはずという気持ちが混ざりますが、空いている椅子に座ることにする。その深く腰掛ける椅子に座るか座らないかのうちに、2,3歳くらいの男の子がよたよたと歩き近づいてくる。その場にいる友人の女の子の子どもらし。あまり可愛いと思わなかったが、「ここでは可愛いと言っておいたほうがいいだろう」というあざとい気持ちが働き、その子を抱き上げてみると、今度は愛らしいと思う気持ちが湧いてきた。そして、先日読んだアドラー心理学の家族コミュニケーションを扱った本の中に、「小さい子どもももう実は言葉が分かるので、丁寧に話しかけ依頼すると理解してくれる」と書いてあったことを思い出す。周りで誰かが話し始めようとするときにちょうど男の子が泣き出しそうになったので「今から大事な話しをするので少し静かにしててもらえますか」と話しかけると男の子は泣かずに静かになった。

このあと一度目が覚め、この夢についてのメモを書いた後、私は再び浅い眠りに入ったのだろう。続けてもう一つ夢を見た。

何からそう分かったかは分からないが、私はドイツにある広めの部屋、ホテルの一室のような場所にいた。一緒にいた男性がオイルマッサージをしてくれると言い出し、さっさと私の背中にオイルを塗るので、私も同様にその男性の背中にオイルを塗るが、オイルが少なく摩擦が多かったためか背中が少し赤くなり、もういいよと言われすぐにやめた。何かの話の流れで、「今日は仕事はそこそこでいいから、星を見て帰ろうか」と言われる。星は確かに見たいけれど、夜に帰りの飛行機に乗るはずだから、この人はここで星を見ようと言っているのか帰ってから星を見ようと言っているのかどちらだろうと思いながら荷物をまとめていると、自分のものではない白いキャミソールが混ざっていることに気がつく。

「これ、お母さんのじゃない？」と男性に見せた後に（そこにはその男性のお母さんとお姉さんも一緒に滞在していたらしい）、もう一つ、別のキラキラした文字のついたキャミ

ソールを見つけ「これは前にダンスのときに使った衣装だ」と私はその男性にダンスの話を始め、スマートフォンサイズのテレビのようなものでかつて自分が出たダンスの発表会の映像を見せ始めた。これこれ、と自分が写っている場面を見せようとするがなかなか、うまくその場面を再生することができない。「この人たちはどういう人たちなの？」とその場に来ていたスイーツの出店の人たちについて聞かれ「この人たちは普通にここで売っているだけだと思うよ」と答えながら映像を早回しなどしていくつかの場面を見るが、結局自分が出ているところは見つけられずに目が覚めた。

こうして書いている間に、にわかにな数匹のカモメが大きな声で鳴く声が聞こえ、また静かになった。太陽が少し高度を上げたせいか、目に入る光は柔らかくなったように感じる。重みがありながらも透き通った鳥の音が聞こえる。今日も静かに、言葉にならないもの、音にならないものに耳を傾けていきたい。2019.4.16 9:26 Den Haag

054. 違い、そして感覚の融合

21時をすぎて一気に夜が降りてきた。今日は色としての暗さではなく、体感覚としての夜を強く感じる。つい数分前までは17時すぎに軽くシリアルを食べてからからずっと覚醒し、目の前のことに集中している意識があったが、一気に体温が上がり、思考力も低下し、眠気が襲ってきている。胃より上、腕から頭にかけて熱気を帯びているようにも感じる。あまりに目の前のことに集中した挙句、知恵熱が溜まっている状態のようにも思う。もしくは胃にあるエネルギー（今はほとんどない）と頭にあるエネルギーの差がこの状態を作っているのかもしれない。

そういえば、様々な軋轢や葛藤が生まれるのは、この「差」があるからかもしれないとふと思った。「差」とは「違い」とも言える。「差」というと、高低差・気圧差のようにどちらかが高くどちらかが低いという概念のものと違いのように思え、そしてそれが、優劣もしくは貴賤を想起させるが、そういうものは取っ払って、とにかく「違う」ということが様々な摩擦を引き起こすように思う。違うものは違うのだから、違うのだと言って終わりにすればいいもののそうはいかない。「違い」から来る摩擦は特に、「同じ」もしくは「近い」という前提がある関係において起こりやすいように思う。同僚、家族、同胞、隣国。「違うのだ」と思えない類似点のように見えるものがあるとき人は「違い」を受け

入れづらい。

「あわい」とは、「あいだ」という意味だが、これは「違い」も含んでいるのかもしれない。人と人、言葉と言葉、言葉と言葉にならないもの。そのあいだにある違いをそっとすくあげて、やさしくそこに置く。その違いを、攻撃でもなく、妥協でもなく、ともにあたらしいものをつくる触媒としてはたらかせることができれば、そこに「違う」ものたちと「違い」がある価値が生まれるのではないか。違いそのものは直接的には変化しないけれど、自分たちが変化すれば違いも一緒に変化をしていく。

ちょうど日本に行くときに読み始めていた井筒俊彦さんの『意味の深みへ』という本は「異文化間の対話は可能か」という問いについて考えるところから書かれたものだった。この本を読み進めることが、「違い」に対する関わり方の選択肢を広げる助けになるかもしれない。新たに購入した本、読みかけの本、読み返したい本…。それらがたくさんあることはわかっているけれど、この2日間は自分が自分に課したいくつかの作業に没頭して時間が過ぎ去っていつている。改めて、私は、形を色を選ぶことにはずいぶんとこだわりがあるようだ。私の中では、言葉とフォントと色は並列で、それらが上手く調和していないとじっくりこない。言葉を書くのに、まずはフォントと色を決めるところから時間がかかる。これはどうしたものかと思うけれど、「表現」もしくは「人に伝わる」ことを考えると、私の中では中身と見かけは切り離せないものになっているのだろう。

そう考えると人の言葉を聞くとき、それらは私の頭の中ではどう処理されているのだろう。意味・構造を持った「言葉」として受け入れることと、波長を持った「音」として受け取ることを同時に行い、最終的にはその間にある「違い」に注目しているのかもしれない。言葉の持つ意味と構造は物語を持つ絵もしくは映像として再構成され、その材料となっている色の成分を、音として受け取ったものを色に変換した成分や質感と照らし合わせる。そんなことが行われているのかもしれない。それらは色もしくは音として存在し、そこに響く和音や不協和音を臓器が感じているように思う。セッションの前半では相手の状態にチューニングし、だんだんとそこで鳴る音を一緒に聞くようになり、最終的には微細な振動を一緒に捉えられるようになる。それができたとき、深い井戸の底から何かを組み上げたような、そのときの驚きを地球上の離れたところにいる誰かと共有したような、発見と協働の感覚が生まれる。これはクライアントにとってはあるときは自己信頼を強化し、あ

るときは自己の再構成を後押しする勇気となるのだろう思う。そして、自己という枠組みから離れ、世界に溶け込んでいくような感覚や体験も、もしかしたらこのプロセスから生まれるのかもしれない。それにしてもこれはやはり思考やスキルにとどまらない全人的・統合的な取り組みだ。それに耐えうる自分というのがこのところ考えていた「コーチとしての成長」ともつながるのだろう。今は色々な感覚が目覚め、それらが小さな子どものように勝手気ままに遊んでしまっている。感覚の発揮としてはそのままに、それを捉えるもう一つ（もしくは複数）の視点を確かなものにしていきたい。2019.4.16 22:14 Den Haag

055. 月のめぐりと休息

今朝は一度眼が覚めたときに、夢を見たような見ていないよう、見ていないような見たような、そんな感じだった。身体が少し重く、休息を必要としていることを感じたのでもう一度目を閉じた。するとそのあと、月のものがきた。昨夜、身体のモードが変わった感じがしたこと、先週末に強い眠気があったこともそのはじまりだったのだろう。もうすぐ満月を迎える月とともに、自然の流れの中に身体を委ねていることを感じる。

椅子に座ると腰の痛みが増すので今日はできるだけ腰に負担をかけない形でゆっくりと過ごしたい。外向きに何かをするにはきつけれど、この期間は身体にとって本当に重要でありがたいものなのだと思う。私は極度の注射（注射針）嫌いなので献血をすることができないけれど、こうして自然のリズムの中で血液が作り変えられ、入れ替わることによって、身体を更新することができる。言葉の通り、新しい月を毎月迎えられていることは人間の身体の奇跡のように思う。

今思えば日本で働いているときは随分と自分の身体の状態に鈍感だった。こんな日も変わらずヒールの高い靴を履き、満員電車に乗って通勤し、坂を登り、そして時に日付が変わる頃まで仕事をしていた。肉を中心に食べ物を過剰に摂取し、いつもどこか臨戦態勢のような感じだった。そんな状態では自分の身体の中に起こる微細な変化やゆらぎに気づくことができなかつただろう。今は、色々なことを繊細に感じるようになった分、大変に思うこともあるけれど、それも含めて自然の中に身を委ね、この身体で生きているからこそ感じることとして、身体で感じること、心で感じることの中で生きていられたらと思う。

中庭の奥から聞こえる澄んだ鳥の声が今日は一段と力強く、日差しも強い。明日は長時間の打ち合わせが控えている。やはり身体を休めておこう。2019.04.17 9:34 Den Haag

056. はじまりの日の終わりに

やはり椅子に座ると腰が痛い。それでも、1日の終わりに何かを書き留めておこうと思うのはこの日記を書くという行為が日々の中になくってはならない日課になっているのと同時に自分の意識と無意識とその間の領域にとって何か重要な役割を果たしているという実感が生まれてきているからだろう。そして、私に日記を書くことを勧めてくれた友人をはじめ、日々粛々と、自己と向き合う活動を続けている人が世界のどこかにいるということも励みになっている。直接対話をするという以外に日記を通じて自分以外の思考やライフスタイルから学びや影響を受けられるというのも、目が眩むほど何かを誘導する広告たちの溢れた一般のインターネットの世界に入ることをできるだけ避けたい私としてはありがたい気づきでもある。

先ほどまで鳴いていた鳥の声が止み、窓から見えるカモメの形をした黒い凧は風に煽られては舞い上がり、そしてまたポールの根元に向けて降りていくことを繰り返している。

毎月のことながら、そして身体が生まれ変わっている印とは言え、特にこの腰の痛さは悩ましいものがある。食事をしても痛む、横になっても痛む。この1日だけわかっているものの、数時間が永遠のようにも思えるほど、そこに感覚が向かい、思考が引っ張られていく。身体が冷えるからとあたたかい飲み物を飲むと、それはそれでお腹が痛くなる1日だった。困ったことがあると原因が探りたくなるものだ。

調べてみると中医学で言う「瘀血」という、血の巡りが悪くなっている状態というのがあてはまるように思った。結局はストレスと、日々の運動、食生活の影響ということのようだ。この1ヶ月の過ごし方がこの期間に出てくるということか。もしくは目的論的に考えると、身体が休息する理由を作りたがっているのか、もしかしたらこれからの食生活や運動に対する意識を上げさせるために痛みという方法を使っているのかもしれない。

日本にいと簡単に医者にかかることができるけれど、必ずしもそれが身体が本来持つ力

を發揮するためにはよくないのかもしれないと思う。医学的に分類される名前や対処療法的なものを与えられてそれを信じ切ってしまうのではなく、身体の声に耳を傾けられるようになることで、未病の状態から健康な状態へと自分で自分を導いていくことができるようになるのだと思っている。そう考えると、ある意味1ヶ月に1度、強制的に身体がダメージを受けるとするのは、身体の状態をモニターするいい機会なのかもしれない。

明日、満月を迎える月は南南東の空に眩しく輝いている。左側が少し欠けているはずだが、ほぼまん丸に近い。そこに見える模様は兎というより、左のはさみを持ち上げた蟹が横向きになっているように見える。目を逸らしてもその光が網膜に残っているくらい、月の光も明るい。このところ、日本に行っていたこともあり、月を見上げるということはしていなかった。（遙か彼方の星の光に思いは馳せたけれど）これから1ヶ月間は、自然のリズムを感じて日々穏やかに呼吸を繰り返し、そしてまた次の満月を迎えたい。

今日新たに出会った言葉で心に留まったのは「気脈」という言葉だ。日本から届いた書（正確には習字）のお手本の中に「画間に気脈を通して書きましょう」とあった。気脈とは、「実際にはつながっていない線や点の間に気持ちの繋がりがあること」なのだと言う。目には見えない部分にも気持ちの繋がりを感じ続けること、気脈を通すというのは何においても大切なことのように思う。最近、自分の手で何かをつくることへの意欲が湧いているが、まずはすでに取り組んでいる書の中で、この気脈を通すということを意識して訓練したい。今は特に、楷書の古典である「雁塔聖教序」ののびやかで美しい字体に惹かれている。書の面白さは書いた人の息遣いを体験することができることだという話を聞いたことがある。書を通して、言葉の意味を、そして人の思考や思想を再発見することを続けていけたらと思う。2019.4.17 21:47 Den Haag

057. ゆらゆらとした場所から生み出されるもの

今日は朝からミーティングが続いていた。昼過ぎにはスーパーに行き、書の時間を持った。このまま読書や学習の時間に充てても充実した一日だったと今日を終えられる気がするけれども、感覚で終わらせるのではなく、今日どんなことが頭をよぎっていたかを捕まえて文字にしておきたい。

2つの、全く異なる種類のミーティングではあったが共通して大事だと感じたのは、雑談というか、周り道の大切さのようなものだ。多くの場合にはミーティングの時間には限りがあり、その日話すべきテーマもある。会議が長くなることは避けたほうが良いという考え方もある。確かに、例えば自分の存在価値を他者に知らせようとするのが参加者の目的となってしまうような会議は不毛だと思うし、まずはその関係性や自分自身のその場への在り方に目を向けたほうが良いように思う。

しかし、参加者がエゴを手放し、自分自身である状態で参加できるような場であるのなら、そこでゆるやかに話されること、そしてその結果発見されること、生み出されることにはとても価値があり、かつそれには少し、時間がかかるように思う。何気なく近況を話していたところから、やりたかったこと、形にしかけていたアイデアを思い出し、そこに誰かがまた新しいアイデアを加えていくことは、予めアジェンダとして決まっていたことを話し、決められたゴールに向かって進むよりもずっと、発生として自然で、実際に取り組んだときの推進力があるように思う。雑談というほど無下にできない、ダイアログというほど双方向でアクティブでもない、場合によってはその一部を「チェックイン」という言葉で示される、一緒にその場の空気を吸っていることを感じながら話すことが、実は心の深いところにスーッとつるべを落としていくことになるのではないか、そんなイメージが浮かんだ。これはコーチングというよりカウンセリングに近いのかもしれないが、日本で購入してきた本が結果的に心理療法系の本が多く、人が今いる場所から新しい視点を獲得し、その人なりの一步を踏み出すという点においてはコーチングとカウンセリングの両方の知見を持つておくことは決して無駄ではなく、むしろ重要である気がしている。大きくはこの二つを、もともとプラスのものをさらにプラスにするか、マイナスのものをゼロにするかという大きな分類をしてきたけれど、そもそも何を持ってプラスとするかマイナスとするかというのは支援者が判断するものでもないし、人間の全体を捉えると、プラスかマイナスかと明確に分けられるものではない。世間が持っているイメージのあわいに名前をつけること、そしてその領域に関する体験を広げていくこと、それが今やっていることでこれからもやろうとしていることなのかもしれない。2019.4.18 17:55 Den Haag

058. ビーチにある駅で切符を買おうとする夢

見ると、地面から伸びた木の枝が左右に広がり伸びている藤棚のような棚に横たわった枝

の先から黄色に近い緑色の葉が広がってきている。遠目に見ると、紫陽花に近いような、比較的厚みのある、平たい葉に見える。この枝にも何か花が咲くのだろうか。それにしても今芽が出てきているということは、ここについていた葉は冬の間已全部落ちていたのだろうか。去年の9月にここに来たときにこの枝がどんな状態だったのか、それだけでなく、この中庭全体がどんな様子だったのか覚えていない自分に半分愕然とし、半分安心する。もし、すべての記憶がどんどんと積み重なっていき消えないことと、日々記憶が消えていくこと、どちらかを選ばないといけないとしたら私は後者を選ぶだろう。日々、庭に咲く花に、なんて美しいのだろうと目を見開き、何度会った人でも、この人はどんな人なのだろうかと耳を傾け続けられたら、とても幸せなのではないかと思う。

そう思いながらも、今朝見た夢の記憶が少し残っているのでそれを開いてみたい。夢の中で私は広いビーチの一角にいた。そこで出会った、女性（実際の知り合いではない）と肩を並べて、私は彼女の左側、海の側を歩いていた。彼女はほっそりとしていて、綿のような丈の長い、そして脇に深いスリットの入ったワンピースを着ていた。歩きながらなぜか私は「ハーグにあるスフェニンゲンのビーチはヌーディストビーチである」という話を彼女にしていた。「ドイツのサウナと並んで、ハーグのビーチは男女とも裸でくつろぐ場所だ（実際にはそうではない）」といったことを話すと、彼女はびっくりして、でも行ってみたような顔をしたように思う。

海岸線と海の間には線路が敷かれており、ビーチを縦断する列車が走っているようで、私たちは近くの列車の駅に入っていく階段を登った。駅は人で混み合っていて、人波に乗って歩いていると、向かいたかった駅のホームとは違う場所に出ようとしてしまっているということに気づき、急いで方向を変え、ホームのある場所に向かった。そこには券売機のような機械があり、そこに小銭を機械に入れて切符を買おうとするが、手元から機械に入れる小銭がなぜか1セントや2セント硬化ばかりで、なかなか切符が出てこない。途中で私は自分が買いたい切符が7.6ユーロすることに気づきこのペースではなかなか買うことができないと焦っていると、後ろで待ちきれなかったのであろう人が機械と私の間に割り込み、何か操作をして切符を買って立ち去っていった。海岸線に伸びる線路は場所によってはジェットコースターのように坂を登るような形状になっていた。2019.4.18 18:33 Den Haag

059. 満月のなぞなぞ

今日は夜の空が青い。そう思った側から、青にグレーが混ざった。昇りつつある満月が雲の向こうに透けて見える。数日でこんなにも月の形が変わるように、私の身体も昨日の腹痛と腰痛がなんだったのかと思うほどケロリとしている。

今日の夕方は、オーガニックスーパーに行った後に少しだけ書と向き合った。筆を持つと、いかに自分が、目の前の一本の線を引くことにさえ集中していないかということを感じ知らされる。そして、どんなに繰り返し、意識しても操作できないものがあるということも。ただこれはもしかしたらもっと鍛錬をすれば変わるのではないかと思っている。その瞬間に感じているものを身体を通じてアウトプットするという点において、二度と同じものは書けないとしても、その行為やプロセス自体の再現性というのを身に付けたい。それは、対話において、その瞬間に向き合うものを身体に取り込む行為と似ていると思う。

こう書いている間に手の先があたたかくなってきた。眠りに向けて身体が何らかの調節を始めたのかもしれない。今日はオーガニックスーパーで見かけたクスクスに目が留まり、調理をしてサラダとして食べた。調理と言っても沸騰したお湯をかけて混ぜ、10分待つだけ。簡単な割にお米のような感覚で、でもお米よりももっと自然な食感というか、食道感覚で食べることができた。夕食の際にあたたかいスープやお茶を飲まなかったけれどこうしてしっかりと体温が上がるというのは興味深い。あたたかいというのはある意味一時的な状態で（あつという間に冷えてしまうお湯は身体をあたたためるところか冷やすのではとと思っている）、やはり物そのものが持つエネルギーと身体との相性というのが大事なのだろう。

そうこうしているうちにあつという間に空が黒くなった。月白（げっぱく）という色は薄い青みを帯びた白のことだが、今日の月はそうではなく黄色味を帯びた輝きを放っている。その手前を、カモメの形をした黒い凧がゆらゆらと舞い、東の空には、うっすら赤みを帯びて瞬く星が昇っている。満月の夜にあれだけ輝いて見える星というのはよっぽど明るい星だろう。そういえば先日訪れた星野村で、星が瞬いて見えるのは大気があるせいだと教えてもらった。だから宇宙空間から見る星は瞬かないそうだ。「星が瞬いて見えるというのは、私たちが地球にいるという証なんです」そう話す彼の目は、宇宙空間から見える瞬

かない星を思い描いているようだった。

いつもは夕暮れ時（といってもすっかり明るくなかったが）家族揃って食事をしている姿が言える向かいのリビングで、今日は父親が一人食事をしている。一人で食事を摂る姿がどこか寂しさを含んでいるように見えるのは、私が一人で食事をするときにそういう感情を持っているからだろうか。一人の食事は栄養素を摂取するに過ぎず、愉しみはまだそこには見いだせていない。美しいものをどれだけ見たとしても、美しいものを見たときに美しいねという言葉を書く喜びを超えることはないだろう。それが当たり前になってしまうことは、寂しいことであり、それはそれで美しいことであるようにも思う。そしてその喜びが幻想だったといつか気づくときが来るとしても、共鳴する微かな音がそこにあるであろうことに耳を澄ませ続けたいとも思う。

「望」とも呼ばれる満月は、人に何を問いかけているのだろうか。

.....

満月のなぞなぞ

見ようとすれば見ようとするとするほど見えなくなるものはなーんだ？

聞こうとすれば聞こうとするとするほど聞こえなくなるものはなーんだ？

掴もうとすれば掴もうとするとするほど掴めなくなるものはなーんだ？

伝えようとすれば伝えようとするとするほど伝わらなくなるものはなーんだ？

.....

2019.4.18 22:07 Den Haag

060. 晴れた朝の小さなメモ

今日は東の空が霞みがかかったように白っぽく、西の薄青い空へとグラデーションをつくっ

ている。太陽が昇る場所はさらに東に寄るとともに、今日の光はいつにも増して眩しい。今朝は随分と長いこと夢を見ていたように思う。たくさんの人が出てくる、賑やかな夢だった。目覚ましの音で目を覚まし、耳を澄ますと遠くで鳥の声が聞こえた。シャワーを浴び、着替えをし、少しだけヨガをしても、心の奥にまだふわふわとしたものがある。その感覚が伝えているものを感じてみようと目を閉じる。

心臓の向こう側に、駄々っ子が丸まっているようだ。もっと遊びたいと言っている。遊びたいとはどういうことだろう。もっと自然を感じて身体を動かしたいということのように思う。昨日、スーパーに買い物に行くともう、コートがいらぬほど（半袖で自転車に乗っている人がいるほどの）あたたかさだった。冬の間縮こまっていた身体がのびのびと動きたいと言っているのだ。注文したヨガマットが来たら、それを持って海に行き、ゆっくりとヨガをしたいと思っていたがまだ来ていない。今週末には間に合わないだろうけれど、どうなっているのか発送の予定だけでも今日聞いてみよう。明日明後日もこのあたりは概ね天気がいいようだ。海か、隣町のLeidenもしくはDelftまで行ってみるのもいいかもしれない。土日を使って、どこかもう少し遠くの街まで行ってみるのもいい。

隣の保育所の庭の小屋の扉が開いており、足の先の白い黒猫が小屋の中に入っていった。猫はこのあとまたあの扉から出てくるのだろうか、それとも別の隙間から出て行くのだろうか。見届けたいところではあるが、身体の中でやりたいことが動き出している。まずは髪を乾かし、家の中を整え、それからまた今日一日、そして明日のことを考えてみることにする。2019.4.19 8:29 Den Haag