

# 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004

awai より

## 目次

- 061. 原体験のない体験が積み重なる先に
- 062. うたたねで見た地震の夢と内階段でつながる家のメモ
- 063. 夏が来てるような日、Goudaのカフェのスープ
- 064. オランダで生きるということ
- 065. はじめてのカードゲーム
- 066. 心の羅針盤
- 067. 個と孤
- 069. 身体と環境
- 070. 適応という習慣
- 070. 寿司を食べ橋を渡る夢
- 071. ただ静かに暮らすことを自分に認める
- 072. 雨音の中で考える小さな土の塊から育つ植物のこと
- 073. 夢の前に見た夢、外側の世界と内側の自己
- 074. 声と音
- 075. 到着予定の友人たちが出てくる夢
- 076. 小さな彼との穏やかな時間
- 077. 子どもを眺める土曜の朝のメモ
- 078. ロンドンの夜
- 079. Engelのカフェで見たひとときの出会い
- 080. 家を探す夢

## 061. 原体験のない体験が積み重なる先に

暗闇と静けさが同時に降りてきた。1時間ほど前のことだ。そして今、向かいに連なる家々の随分と南寄りの場所からほんの少しオレンジがかった丸い月が顔を出し始めた。

今日は17時すぎたころから向かいの家の庭でバーベキューパーティーのようなものが始まった。香ばしい香りの煙が立ち昇り、同じように、子どもたちの声が宙に舞っていた。ざっと数える限り、20戸以上のレンガの家がくっついて並び、中庭をはさんで向かい合っている構造上、1つの庭での賑やかさは、中庭全体としての賑やかさに拡張される。夕方過ぎに家で仕事をしようものなら気が散って仕方ないところだが、今日のように（既に半袖でもいいくらいの）天気な金曜の夕方に自宅で仕事をしようという考えの方がこの国では特異なのだろう。子どもはガーデンハウスの屋根に登り、その後は、音楽に合わせて賑やかに歌う歌声が聞こえてきた。おそらく、こういうときに歌われる定番の（少し前の、もしくはとても古い）歌謡曲的な歌なのだろう。大人も子どもも声を揃えて歌う声を聞いたときに、私は本当の意味でこの国の人にはなれないと思った。金曜の夕方家族との過ごし方、友人やその家族との関わり方、そして人々が集まったときに歌う歌。幼い頃から染み付いているものが、この国の人々にはあるのだ。たとえ、あの歌が、オランダに住む友人たちと声を合わせて歌えるようになったとしても、「こうしてこの歌を幼い頃から大人たちと声を合わせて歌ってきた」という原体験は身体の中に存在しないのだ。しかし、だからこそ、ここにいることの喜びを感じ続けられるのかもしれない。私はもう、おそらく、小さな頃に体験した、無意識の中にある日本での慣習を、再体験して懐かしむということはなく、常に異国人としてある自分を感じ続けるのだろう。それが母国を出て暮らすということなのだ。

実際のところ月は、今日の日本時間の20時すぎ、9時間ほどの満月を迎えたようだった。雲がかかっているせいもあり、確かに今日のほうが昨日よりも眩しい輝きを放っている。1ヶ月前の私は何を考えていたのだろうと日記を見直すと、3月18日には「ひかりとあかり」について考えていた。ちょうど月が満ちていく頃、そんなこととはつゆ知らず、でもひかりについて考えていたというのは興味深い。身体は無意識に、でも確実に、自然を感じているのだろう。今日は昼過ぎに打ち合わせが終わってから、目の前の作業に集中していたものの、それでも時間がゆっくりと進んでいるように感じる、やろうと思ったことがだいぶはかどっ

た午後だった。思ったより時間がゆっくりと進んでいるように感じるということは、思ったより目の前のことに取り組むスピードが速かったということだろうか。その分、強い眠気が出だしている。しかし今日はこのあと、日本の朝の時間に合わせたセッションの予定がある。軽く仮眠をし、読書をし、セッションに備えることにする。2019.4.19 22:47 Den Haag

## 062. うたたねで見た地震の夢と内階段でつながる家のメモ

ここ数時間、ソファでうたた寝をしていた。このままベッドに場所を変えて寝てもいいかと思うくらいだが、うたた寝の間に見た夢、そして今日のことを少しでも書き留めておこうと思う。

先ほどまで見ていた夢の終盤、誰かに電話をするのと同時にグラグラと地面が揺れた。というより自分がめまいがしているんじゃないかと思うようなあの、地震特有の感覚を感じたのだった。電話の相手の男性に地震があったことを告げ、今日は一緒に夕ごはんを食べようということになった。その前にその日既に一度会っていたその男性からはコンビニの鍋セットみたいなものやいくつかの食べ物が入った袋を渡されていた。私はどうやら東京にいるらしく、飲み物を買いたいので近くについたらまた連絡を欲しいと伝えて電話を切った。

覚えているのは夢が終わりかけている部分だが、全体としてそう長い夢ではなかったと思う。しかし、電話をしようとしたところで地震があるというのは、夢の中で、割と強い体験だった。（起きてみると、夢の中で感じたほど強くは残っていない）

薄青がかった、あえて色をあてると秘色色（ひそくいろ）がかった空の下にある斜め前方の家の空いた小さな窓に目をやると喉に白い模様のある黒い猫のシルエットが目にとまった。そしてその猫は、もうもう一つ上の日本で言う3階のベランダに移動し、見えなくなった。中庭で遊ぶ猫たちは、家と家の間を自由に渡り歩きながらも、毎日同じ家に帰っているのだろうか。もし私がここで家を飼ったとしたら、その猫はこの家をどうやって見分けるのだろうか。毎日ここに帰ってくるのだろうか。そんなことを考えてみる。

昨日の朝、上の階にすむアナさんから「玄関に置いてある卵（小さな卵型のチョコレートがたくさん入った）のバスケットはあなたたち（階下に住むオーナーのヤンさんと私）へのもの

のです」というメッセージが届いた。内階段でつながるこの家では、夕暮れ時に誰かの作る料理の匂いがしてくるときがある。朝も誰かが起き出す音がする。（上も下も静まり返っていることも多いが）誰かの暮らしをなんとなく、環境の一部として感じることはどこか安心感のようなものがある。中庭もそうだ。あかりがついている家、おそらく私と同じようにひとり暮らしをしている家。どんなに静かでも、誰かの暮らしがそこにあることをほどよく（時には昨日の夕暮れ時のバーベキューのように強烈に）感じることは、何か自分が、大きな有機体の一部になったような感じがして、それに、ほっとする。そういえば昨日は随分と賑やかな時間が21時頃まで続いたが、それでも周囲の家が何食わぬ様子だったのは、中庭で賑やかに過ごすのはお互い様で、夜遅くならなければ許容し合うような、そんなグランドルールみたいなものがあるからだろうか。もしこれから毎週金曜の17時すぎはあんな感じだとすると少し悩ましい気もするけれど、そこはもう割り切って、自分もゆったり楽しく過ごす時間にするのもいいかもしれない。2019.4.20 21:27 Den Haag

### 063. 夏が来てるような日、Goudaのカフェのスープ

新しい場所で過ごす1度目の季節はいつも突然やってくる。むしろもうやってきていたのだと、過ぎる頃に分かる。昼間の気温が20度を超え、半袖でもちょうどいいくらいの暑さの中、春どころか夏がすでにやってきていることを感じていた。そういえば庭の木の枝の白い花はすっかり散り、緑の葉が茂り、木は一回り大きくなっているように見える。

せっかく天気がいいので今日はGoudaまで出かけてきた。昨日のうちに、今日もし天気がよかったら、隣町のLeidenかDelftまで行こうかと考えていたのだが、ちょうど今あるチーズを食べ切ってしまったこともあり、せっかくならゴウダチーズの産地であるGouda（オランダ語ではハウダ）まで行こうと思ったのだ。GoudaまではHaagの中央駅から特急電車で20分ほどだが、これまで乗り換えをしたことしかなかった。「小さな街よ」と以前会ったGoudaに住んでいる日本人の方が言っていたが、着いてみると思ったより賑わっている街だった。

Haagもいい街だが、私はLeidenやDelft、Groningen、そしてGoudaのような街も好きだ。街中をトラムが走っていない分、特に中心部の、水路に囲まれたエリアはほどよい幅の歩道通り、そして中心部には広場があり、マーケットが開かれ、賑わっている。自転車も、

AmsterdamやHaagほど多くなくて、散歩をしてまわるにはちょうどいい街だと思う。その分、週末など、毎回観光地に出かけるような気分になるのだろうか。その点ではHaagは街が少し広い分、中心部から少し離れたところでも小さな商店街があり、普段の買い物をするのにそこまで賑わった場所に行かなくていいからちょうどいいのかもしれない。

こんな街に住むのもいいなあと思いながら、中心部を囲む水路沿いを歩き、静かそうなカフェに入った。1階にいくつかのテーブルが空いていたが一人であることを告げると、2階に案内してくれた。2階にはお客さんは誰もおらず、いくつかのテーブルには白いお皿にクリーム色の紙ナプキンをしいたテーブルセッティングがしてあった。「今日はイースターの予約が入っているから」と案内した女性が教えてくれた。どうやらイースターというのは、外食をするような「お祝いの日」のようだ。店の端にはボードゲームやカードゲームが入っているであろう箱が高く積まれている。こんなところでもオランダの人々はゲームを楽しむのか。その光景を見てみたい、できればそれに、混ざってみたいと思った。

最近昼間は軽い食事をしていたし、マーケットでは食べ歩きできるポテトフライやパンなども売られていたけれど、わざわざカフェに入ったのは久しぶりにオランダのスープが食べたかったのと、座って本を読みたかったからだ。オランダのカフェで出てくるスープは、たっぷりの野菜がどろどろとしたスープ状になっていて、飲むというより食べるという食感とボリュームがある。身体があったたまりおなかを満たされる割に重くなくてヘルシーで、店によって違うスープの味を味わうのは、滅多にない外食時の楽しみになっている。しっかりした味付けも独特で、できればせっかくオランダにいたので、家でも様々な種類のスープを作れるようになりたいと思っているくらいだ。今日のスープは、かぼちゃがベースになっているのか、栗色のペーストに生姜とハーブが入っているような、ほっとする味だった。

スープを食べ終え、カシスのジュースを飲みなが井筒俊彦さんの『意味の深みへ』を読み進める。放っておくと、その文章の言わんとしていることを咀嚼しないままに読み進めてしまい、次に読み始めたときに「ここは読んだような読んでないような」となってしまうので、ゆっくりと噛みしめるように読み進めているが、そうするとなかなか進まない。早く読み進めて、この本全体で言われていることが何なのかを理解したいと思うが、このゆっくりと読むというプロセス自体からも何か脳内に起こることがあるのだろうという気がしている。

遠くで、花火が上がるような音がしているがこれもイースターのお祝いの一環なのだろうか。頭は先ほど目覚めたときとさほど変わらず少し重みを感じるが、せっかく週末らしい週末なので日本で買ってきたDVDを観てから寝ようか、迷っている。2019.4.20 22:02 Den Haag

#### 064. オランダで生きるということ

遠くでシャンシャンと鈴を振るような鳥の声と、カモメの声も微かに聞こえてくる。東の空は薄ぼんやりと明るくなりはじめているが、雲が広がっているせいか、まだ太陽は顔を出していない。

オランダは今日はイースターに関連する祝日だそう。おそらくこのまま静かに（もしくは先日のように中庭が賑やかかもしれないが）一日が過ぎていくのだろう。今日はこの日記を書くためにいつもより早く目覚ましをかけた。昨夜は疲れていて早めにベッドに入りたかったが日中に体験したことを忘れずに書き留めておきたかったからだ。

昨日は一昨日と同じく20度を超え、家の中で日が差しているところは暑いほどだった。そんな中、インドネシア系オランダ人の友人に誘われ、公園に行くことにした。ハーグにはいくつかの大きな公園がある。地図上で見る限り、その一つ一つが結構な広さがあり約50万人という人口規模に対して、公園の割合・面積が広いように思う。ハーグの街の北側は比較的大きな家の多い静かな住宅街ということもあり、公園に行く道すがらがすでに気持ちよく、そして多くの人が自転車で北の方面（公園かビーチ）に向かっていた。

公園では先に来ていた友人のさらに友人のカップルと合流し、芝生の上にタオルや毛布の上に腰掛け、持参したカットした野菜やフルーツを広げた。周囲には同じように大人だけのグループもたくさんあるし、子ども連れの人たちも多い。小さなコンロのようなものを持ち込んでバーベキューをしている人、ボールやフリスビーなどで遊んでいる人もいるが、多くの人がゴロゴロとくつろぐか、一緒にいる人たちと楽しげに話し込んでいる。私たちもビールを片手にあれこれと話をした。

「私たちの周りには日本に行きたいと言っている人が結構いる」とカップルが話す。何に興



味があるのか聞くと、まずは食べ物、そして自然、人だとのことだった。ヨーロッパとは全く違った文化自体が彼らには面白く映るのだと言う。私からすると、特に東京のようなごちゃごちゃした場所になぜわざわざ行くのか、街も田舎もオランダの方がよっぽど過ごしやすいと思うのだが、彼らからすると異国の空気を味わう楽しさが（東洋人が西洋世界を楽しむのと同じように）あるのだろう。ガツガツした商売っ気のある国は苦手だと言っている友人が日本のことは好きでまた行きたいと言っているのは、日本にはアジアっぽい熱気と、経済的に成熟した国としての安心感のようなものが同居しているからかもしれないと思った。

カップルは、14年一緒にいるけれども結婚はしていないということだった。そういう関係もあるというのが自然に受け止められること、そして大人たちがこうして天気の良い日には外でゆったりと時間を過ごし、歳を取ったカップルも連れ添って出歩き、やはりゆったりとした時間をすごしていることがオランダ（ドイツもそんな感じだった。欧州の他の国もそうなのかもしれない）の魅力だと感じる。何歳頃には結婚をして、子供を産んで、家を買って、女性はこんな風に働いて...という日本の、今でも暗黙的にある慣習のようなものが私にはとても窮屈だった。パートナーシップにも、子どもとの関係にも、そして一人の人としての生き方にも様々な形がある。社会的な立場や役割ではなく、自分自身を生きるということ、その上で家族や友達、大切な人と時間を共にすることがこの国ではできるのだということに改めて感じた。そのためにはもちろん自分自身の精神的・経済的な自立と自律が欠かせないだろう。「こうやって生きれば幸せ」という枠組みがない中で（その通りにすれば本当に幸せかと言うとそうでもないが）自分自身の価値観を見つけていくことには勇気がいる。そして全く違う他者の価値観を受け入れていくことにもさらに自分の器を広げることが求められる。決して楽ではないけれど、この国で生きるということはそういうことで、それを自分は選んだということ、改めて感じた。2019.4.22 6:57 Den Haag

#### 065. はじめてのカードゲームを体験して

7時をすぎ、空が明るくなるとともに、カモメの声が力強くなってきた。さきほどまで動いていなかった向かいの家の屋根にの上的ポールに括弧状にあるカモメの形をした黒い凧も空に舞い上がり始めた。日が昇ると空気の温度も上がり、気流が生まれるのだろうか。

昨日のことをもう少し振り返ってみたい。芝生の上に座り、ひとしきり様々な話がひと段落

した頃に、「ゲームを持ってきた」と友人がカードゲームを取り出した。それは「SUSHI GO!」というゲームで、カードには様々な寿司の絵が描かれている。友人がルールを説明し、サンプルラウンドを行ってみる。カードゲームをしたのなんていつぶりだろう。少なくとも大人になって（大学生以降？いや、もっと以前かもしれない）、家族や親戚以外の人とカードゲームをしたことなどなかったかもしれない。シンプルなルールだが、かけひきや、得点を競う楽しさもある。「横に並んで映画を観るよりもこちらのほうが面白い」と友人も言っていたが、本当にそうだと思った。みんなでグランドルールを共有する、ルールが分からなければ聞く、そして楽しむ。人とともに何かをする上で大切な要素やコミュニケーションのきっかけがゲームには含まれているように思う。オランダの「ボードゲーム・カードゲーム文化」の一端を垣間見て、もっと体験したいと思った。

今のところオランダで「3代前からオランダに住んでいます」という生粋の？オランダ人には会ったことがなく、親の世代や自分自身が他の国からオランダにやってきたという人と知り合っている。それがきっとオランダなのだと思う。この人たちにはそれぞれ、オランダでのものとは違う原風景や原体験があり、でも、その上でオランダ人生を積み重ねることを選んでいる。そんな人たちと、今ここで感じていることについて話し合い、ときに、全く違う価値観に触れ、笑い合う、私もそんな時間をこの先の人生でもっと積み重ねていきたい。そのためにはせめて英語を、できればオランダ語も、意思疎通ができるレベルを超えて使えるようにならなければいけない。そしてそれは、日本語、そして日本という国、日本人、日本人としての自分を知ることにもなるだろう。今はこの国で、子どもを育ててみたいとも思っている。責任感の薄い動機かもしれないけれど、率直に、自分とは違う、これから世界を認識していく人の目を通して、この世界をもう一度見てみたいし、オランダという国も見てみたいからだ。年齢的には自分で産むのは厳しいかもしれないけれど、国際養子縁組が一般的なこの国では（そのためには経済的に、また人間として成熟していることが求められ、厳しい面接があると聞くが）、色々な可能性があるし、子どもがいなくてもパートナーとの時間を、もしくは一人での時間を楽しんでいくことができるのではと思っている。それもこれも結局は自分次第なのだろう。2019.4.22 7:41 Den Haag

066.心の羅針盤



イースターの祝日ということで、今日は日中、家の周りが静かだったが（それは隣の保育所がお休みだからか）、18時を過ぎる頃から、また中庭が賑やかになってきた。向かいの家では今日もバーベキューパーティーが開かれるのだろうか。

今しがた、家の周囲を15分ほど歩いてきたが、そんなに腕や身体を大きく動かしたわけではないのに手先足先がぼかぼかしている。それほど、一日中、椅子に座って血流が悪くなっていたのか、身体の変化を感じやすくなっているのか、きっとどちらもだろう。ヨーロッパに来て、自分でもビックリするくらい日常生活では出不精になってしまったが、外に出るとそれはそれで、毎回、街や人の様子に刺激を受ける。今日は、少し甘い、花の香りがしていた。いくつかの家の軒先には藤の花が咲いていたが、あの香りは藤の香りだろうか。通り沿いの家の前に置かれたベンチにはおばあちゃんたち、小さな子ども連れの家族、そして中年のカップルが腰掛けていた。目が合うとにこりと微笑み、挨拶の言葉をかけてくる。ドイツは、小さな町では道ゆく人が挨拶をしてきたが、フランクフルトのような大きな街では（街外れの住宅街でも）挨拶をされることはほとんどなかった。ハーグくらい、そこそこ大きく、外国人も多い街でもあんな風に声をかけてくれるのは、やはりオランダらしさなのか。（さすがにアムステルダムでは今のところそういう経験はないが）道路を渡ろうとすると、車を運転している人がどうぞと手を差し出してくれる人も多い。自転車道を高速で進まないといけないうスリルを抜かせばやはりこの街はとても快適で暮らしやすい。

昨日、自転車で帰ってきたとき、ちょうど太陽がオレンジ色に染まり、沈むところだった。驚いたことに、私がつきり北だと思っていた方向近くに、太陽が沈んでいた。ということは、我が家のリビング側の窓は北西向きで、中庭側の窓は南東向きということになる。どうりで朝日や、今は月のあかりが、書斎の窓から差し込むはずだ。大したことではないように思えるが、私の中では、随分とショッキングな気づきだった。自分が南に進んでいると思っていたら、そちらは南東だった。つまり進行方向が45度も目標よりもずれていたというような驚きだ。自分がこちらだと思っている方角がずれていた場合、どんなに頑張っても目的地にはたどり着かない。しかしもし、太陽や月のように方角の指針になるものがなかったら、どうやって自分が進んでいる方角の確からしさを確認できるだろうか。太陽や月の姿が見えなくても、木々や風の中にはきっと、方角の目安になるものが含まれているだろう。もし、それらもなかったとしたら。そこで頼りになるのは自分自身の身体と心の感覚なのかもしれ

ない。大きく方角を定める感覚、そして日々為していることがどちらに向いているかを確かめる感覚。正しい方向に進み続けるというよりも、そのときそのときの、感覚に耳を傾け続けることが重要なのだろう。

例えば食や物についてもそうだ。目の前にあるものが、表示されている通りの内容とは限らない。どんな人の手を渡ってきたかで、持っている気が違うときもある。結局は、その瞬間瞬間に感じられる自分がいるかどうかだ。出不精かつ、家が心地いい。色々な言い訳ができるけれど、せつかくあたたかくなったのだから、同じ道を歩くにしる、毎日少しでも外に出て、そこにある空気を感じていようと思う。2019.4.22 20:00 Den Haag

## 067. 個と孤

先ほど、日記を書いたばかりだが、どうももう少し書き続けたい自分がいる。それは、ここ数日書いている日記の内容にも関係しているのかもしれない。気温の上昇とともに、自分の気の重心が上の方に上がってきていることを感じる。同時に、感覚や注意は外に向かい、感覚よりも思考が優位になっている。数日前までは、音や光、内臓感覚をもう少し繊細に感じる自分がいたが、今はどちらかという大きな網の目のセンサーを通して世界や自分と触れ合っている。

思い当たるのは、季節や気温の変化、そして月だ。満月を迎える前は様々に揺れ動く心、そして感覚を感じていた。満月を過ぎた今、身体は少し重くなり、そして、微細な波長に反応しなくなっている。これまでも、こんな波が一ヶ月ごとに訪れていたのだろうか。もしそうであるなら、一ヶ月の間の過ごし方を感覚の繊細さに合わせてもう少し上手く配分した方がいいのかもしれない。一年を通じて同じだ。気温が低かった頃に比べて、あたたかくなると感覚が外に開き、その分自分自身の内側を深めるような思考が弱くなるように感じる。もう少し訓練をすると違うのかもしれないが、一年間も、何か大きな波の中にいることを想定し、どの月に何に注力するかを振り分けてもいいのかもしれない。今はオランダに帰ってきたときに感じた軽やかな、澄んだ自分が遠ざかっているようにも感じる。これは気温の上昇とともに身体の中に熱がこもりやすくなっているということもあるかもしれない。汗をかくくらい身体を動かして熱を発散させたらまた違うのか。

少し呼吸を落ち着けて、心の中に感覚を向けてみる。オレンジ色のつぼみがたくさんついた枝が見える。これは何を表しているのだろうか。それを掴み、持ち上げようと手が伸びてきたが、枝は持ち上がらず、その根本に少し痛みを感じる。

孤独との向き合い方が今の自分自身のテーマなのだと、ふと思った。先日、シュタイナーの遊びの道具や楽器の専門店がハーグにないか調べていたときに、偶然、家とビーチの間あたりにシュタイナーの老人ホームがあることを見つけた。どのくらいシュタイナーに関わりが深いのかは分からないが、もしここで老いて、一人で暮らすことができなくなったらこういうところに入るのもいいかもしれないと思った。老いていくというのは子どもに戻っていくということにも近いのかもしれない。それまでの人生で、どんなにそばにいる人がいるとしても、老いて、自分自身のルーツのような形に戻るとしたら、それは、それぞれの姿に戻っていくということで、そのときは人は一人なのだろうと思った。今心の中にある孤独ともっと一体になったとしたら、その分喜びは増えるのだろうか。

昨日、オランダで暮らすカップルと話をし、そこに、パートナーシップを超えた強い個があることを感じたからこんなことを考えているのだろうか。誰かと一緒にいられるということは、そこに個と孤があるということなのだと、そんなことを、考えるつもりもなかったけれど、今考えている自分がいる。2019.4.22 20:40 Den Haag

## 068. 身体と環境

今日は空に雲が広がっているせいか、書斎の窓から涼しい風と、澄んだ鳥の声が吹き込んでくる。なぜか今朝は夢と夢の間にぼんやり目覚めたときに頭に抹茶羊羹のイメージが浮かんできた。抹茶色の、四角いかたまり。確かに日本から抹茶羊羹を持って帰ってきて、食べたけれどなぜそれが今浮かんでいるのだろう。

というところまで今朝日記を書き始めたが、午前中の予定が始まるまでにあまり時間がなく、家の中が散らかっていることが気になり、片付けに取り掛かった。あれから4時間ほど経ち、太陽は随分高い位置に昇っているが、広がる雲に遮られ、日差しはそこまで強くない。

今、オランダに帰ってきてから、自分自身に随分と感覚の変化があったということに思いを

巡らせている。オランダから帰ってきた直後、確かに私は、とても澄んだ、かつ細かい網目のセンサーを持った感覚とともにあった。内臓の微細な感覚を捉え、視覚と聴覚、イメージはとても近いところにあった。思考ではなく感覚がかなり優位になり、表現への好奇心が大きくなっていた。それが、振り返ってみると、満月を迎えた頃から、随分と感覚が外に向くようになっていた。（表面的な）思考は働いている、しかしそれに伴って、感覚や感性には影がさしてしまっているような感じだ。

これは、気温の変化や月の満ち欠けの影響、そしてオランダという環境への慣れからきているのかもしれない。せつかく感じた感覚が遠のいてしまったことは残念だ。あの、言葉になる手前の、境目のない感覚をもっと感じられるようになることが次の自分のステップだと思っている。もちろん微細な感覚を感じられるようになることは、良いことばかりではないだろう。これまで以上に、自分の心に嘘をつくことができなくなり、人との関係性や仕事もこれまで通りではどこか心地悪くなるかもしれない。それでも、そんなことも含めて、より人生が味わい深いものになり、それが自分が望んでいることだという気がしている。

そしてそういえば、身体の細かな状態には心や思考に比べてこれまであまり目を向けてこなかった。呼吸の速さや深さ、身体が縮こまっているか伸びているか、どんな姿勢をとっているか。鼓動の速さはどうか。喉の渇きはどうか。今の私は、外的な環境が自分に与える影響が大きいと思っているが、実際には何が起きているのか。しばらく、身体に注意を向けてみようと思う。2019.4.23 13:32 Den Haag

## 068. 適応という習慣

20時近くなっても、空はまだ、曇りの日の昼間くらい明るい。この、一見すると気持ちのいい季節をどう過ごしていいのかわからなくて困惑している自分がいることに気づく。17時すぎには暗くなっている時期には、18時には夕飯を済ませ、照明を落としてソファで静かに読書をし、おそらく22時頃には自然に眠りに落ちるとというのが日課になっていた。今は21時をすぎても外はまだ薄明るく、何か作業をしようと思ったらいつまでも続けられてしまう。しかし、インプットをしたりゆらゆらと考えを巡らせる時間が少なくなると、自分自身の満足度、何かを深めていっているという感覚はとたんに落ちてしまう。

今日ちょうど、適応と適用という話を聞いた。大きくは環境など外的なものに自分を合わせていこうとする作用か、その逆の、周囲のものを自分自身に合わせていこうとする作用かだと理解している。思い返せば私は、環境への態度として適応というのが基本になっているように思う。ここで言う環境とは、自分自身の身体も含んでいる。身体の中に心と呼ばれる、何かを感じる部分があるというイメージだ。心からすると、身体はいつも、特に月の影響を受けて大きく変化をしている。それに対して自分は、あらがうことなく、その波のようなものの存在を受け入れて、その上でどう快適にすごすか、もしくはやり過ごすかということを考えている。例えば痛みやホルモンの変化を抑える薬はあるが、それを使って、自分が思うように過ごそうとは思わない。季節や気温の変化に対しても同じだ。環境を自分の思う通り快適にコントロールしようとするのではなく、そうであるという前提で自分自身の生活リズムや仕事の内容を季節や温度に合わせて変化させればいいのかと最近も考えていた。

これは、身体という環境が変化をすることを受け入れざるを得ない（とあってきた）ことに加えて、小さい頃から父に言われていたことにも関係しているのかもしれないと思う。私の両親はあしなさいこうしなさいと言わない（勉強しなさいとさえ言わない）人たちだったが、唯一母に言われたのが「周りの人に感謝をしなさい」であり、父に言われたのが「手に職をつけなさい」であった。「女性は結婚や子育て、パートナーの転勤など、自分の意思では仕事について決められないことがある。どんなところに行っても生きていけるように、手に職をつけなさい」ということだった。父はその年代では当たり前であったように、一つの会社にずっと勤めていた。その中で思うところもあったのだろう。（そして今思えば、この言葉の中には、様々な親の思いや視点が含まれており、それが自分自身に強く影響を与えているというのが今になって分かる）

「自分は環境に適応するものだ」というのは、無意識の中に刷り込まれ、そしてずっとそういう経験を積み重ねてきたのだろう。そしてもし、自分が適応できない環境があったとき、周囲に働きかけて環境もしくはその一部を変化させようとするのではなく、環境自体を変える（自分がいる場所を変える）という選択をこれまで私はしてきた。数度の転職は、決してネガティブな理由ではなかったが、その環境の中では実現できないことがあるときに、そこでどうにか実現しようとするのではなく、実現ができる場所に身を置き換えるという選

択だったとも言える。

しかし、常に環境に合わせるという姿勢でいるかということそうではない。例えばお茶会などの場をつくる時、そこにいる人たちの居心地や心に沿うようにもするが、一方で、ある程度自分がつくりたい場の雰囲気引き寄せるための仕掛け（お湯の温度や、話すスピードなどの調節）を意図して行なっている。コーチングの際も、基本的には相手のペースに沿うが、大きな方向性というか、この場合は範囲のような基準は持っているように思う。しかしそれは、あくまで、相手の考えていることがベースにあつてのことで、そこから、深めたり、ずらしたり、壊したり、再構成したり、結びつけたり、どういう試みを提案するかという方向性を持っているという程度である。

こうして考えてみると、私は自分の周りにあるほとんどのものに対して適応をしようとしているように思う。そのプロセスで多少の混乱はあるものの、その中で心地いいリズム、環境と調和したハーモニーを奏でていることが自分にとって良い状態だと思っているのだ。とすると、この、オランダの季節感や気温、一日の流れ、一年の流れにまだフィットさせられていない感じがする今は、移行期間のようなものなのか。数十年身体に染み付いている日本的な年間のリズムというのはどのくらいで更新されるものなのだろうか。

ひとまず、脳と心のまだ眠っている部分にゆらぎを起こさせるために、まだ明るくても読書の時間を始めることとする。2019.4.23 20:29 Den Haag

#### 070. 寿司を食べ、橋を渡る夢

今日も東の空には薄い雲がかかっているのか、書斎の窓から差し込む日差しは少し柔らかだ。太陽の昇る場所が東にずれるとともに、光が直接差し込まなくなっているというのかもしれない。中庭の大きな木は、そのぐにゃぐにゃとした枝の形が分からないくらい葉が茂り、藤棚のような棚に広がる枝からも黄緑がかつた葉がどんと伸びている。

我が家には明後日から、日本から友人家族が滞在をしに来る。人との暮らしで多少気を遣うところはあるが、特に、おそらく3歳になる子どもと会えるのを、そして日々その様子を観察し、一緒に遊べるのをとても楽しみにしている。今日は彼らが使う寝室の掃除をしたり、



クローゼットの中を片付けたりという一日になりそうだ。

今朝は、2つの、それぞれに少し長い夢を見ていた。1つ目の夢は目覚めとともに忘れてしまったが、2つ目の夢を書き留めておく。

夢の中で私は男性と一緒に寿司屋に食事に行くところだった。医者をしているコーチングのクライアントさんが招待してくれたのだ。（東京の中の比較的オフィスビルが並んでいるようなエリアの）建物の一角に行くと、和風の引き戸のある店があり、その入り口で高校生くらいの女の子が私たちを招き入れた。その女の子と同じくらいの年頃の女の子たちが、私たちの席までちらし寿司のようなものを運んでくる。その時点でなぜか、私は、女の子のお父さんにコーチをしているはずが、その女の子にコーチをしているということになっていた。食事をしながら、その女の子の母親とも話をしたはずだが、このあたりはあまり覚えていない。食事が終わり、女の子が「どうでしたか」というようなことを聞いてきた。

寿司屋を出て駅に向かうが、その途中で男性とはぐれてしまったため、私は電話をかけようとするが、持っているのがガラケーで、その中に男性の連絡先が見つからない。もう一つスマートフォンを持っていることに気づき、その中で連絡先を探してガラケーから電話をかけようとするが、連絡先が見つからないうちにガラケーの充電が切れてしまった。その前に男性の態度に何かしら腹を立てていた私は「まあ、あの人とはもういいか」と連絡を取ることを諦め、駅を出て歩き始めた。

気づけば大きな川の上にかかった橋を渡って、駅から言うと「向こう岸」に出ていた。幼少期から大学生までを過ごした地域にあった室見川（むろみがわ）にも見えるその川の、目的地よりも少し上流川に出たらしく、地図を確認して左の方に進んだ。途中、平均台のように細い道があり、進むのを躊躇していると、前に行く少しふっくらした比較的小柄な男性がどうぞと手を差し出し、道を渡るのを手助けしてくれた。おだやかな口調やペースに安心感を感じながらそのまま一緒に進んでいくと、陸上の道が途切れ、再び対岸への橋がかかる場所に出た。錆びた鉄のようなものでできた橋と、川幅の広がった川の中には同じく錆びた鉄のような色をして工業的な雰囲気を放つ生き物のような船のような（ディズニーランドの海底2万マイルのアトラクションにある潜水艇のような）ものが見えた。この橋を渡って向こう岸に行き、再びこちらに戻ってくる道はあるのだろうかと思いながら、先ほどの男性と一緒に

に橋を渡り始めたところで目が覚めた。

その後、身体を起こす前に、チラリと「クラシックバレエの大会で優勝した女の子がつけていた、亡くなったお母さんが作ったティアラの作り方と材料のセットが売られている」というシーンを見たことも覚えている。2019.4.24 8:42 Den Haag

#### 071. ただ静かに暮らすことを自分に認める

家中の窓を開けて（と言ってもリビングと書斎の窓は斜めにしか開かないけれど）リビング、寝室、書斎、そしてキッチンを掃除した。ベランダの物干しに干したシーツはときおり風にあおられ、バタバタと音を立てている。

日本で日本茶のお店に勤めていたときもそうだったが、誰かを迎えるための掃除というのは、とても気持ちがよく、自分自身も洗われるようだと感じる。同じことをしても自分のためだけというのよりずっと、清々しさが残る。掃除をしたということに褒められることも、気づかれることもほとんどない。しかし、そこに来る人が心地いい時間を過ごしている（その準備をした）というだけで、私自身が穏やかな気持ちになる。例えば先々、お茶の教室を日常的に開くようになる、もしくは、お茶を淹れる小さな場所を持つことができれば、日々その掃除から一日をはじめることが心豊かな時間になりそうだと想像する。

同時に、それが自分のためだけにというときも同じように喜びになったらいいのにとも思う。掃除も食事も、自分のためだけだと思うと何か機械的な作業のように感じてしまう。しかし本当は、自分自身という、一番身近で大切な存在が、心地よくそこにいることを作り出す大切なプロセスであるはずだ。

そろそろ、この暮らしを、ただ楽しむということ自分を許してもいいのではないかと、ということがふと降りてきた。日本で、一般的に働いている人とは違う日々の過ごし方をしながらも、どこかそれを認めきれていない自分がいるように思う。それは、もしそうしたら自分があまりにも日本社会と距離を置くようになってしまうかもしれないという葛藤も含んでいるのかもしれない。自分以外の誰も気にしないことを、自分が気にしていることはなんとも滑稽な気がするけれど、人と話が合わなくなるどころか、言葉が通じなくなるのではないかと、

人の気持ちが理解できなくなるのではないか、そういう私が日本人に何かの価値を提供できるのだろうかという恐れでもある。しかし一方で、先日のようにオランダに住む人たちと公園の芝生に座ってあれこれと話をしたりカードゲームをしたりしていると、だんだんとこちらの世界が、リアルであるように感じられてくる。「日本の人は今頃…」そんなことを気にするのが、階下から聞こえてくるオーナーのヤンさんの口笛を聞いていると馬鹿馬鹿しくもなる。

「こんな風に毎日を過ごしていられたらいいな」と思い描いていた姿にだんだんと近づきつつある今、それを引き止めるのは自分自身しかいないのだと、これまで聞いたことがなかった不思議な鳥の声を聞きながら考えている。2019.4.24 12:09 Den Haag

## 072. 夢の前に見た夢、外側の世界と内側の自己

夜の中に雨が降り続いていたせいか、中庭の木々がしんと葉を垂らしている。向かいの家の屋根のポールに括り付けられたカモメの形をした黒い凧は、ときおりゆらゆらと揺れている。

昨晩は寝る前に、本を読もうと思ってベッドに入ったら、雨の音の中に、音楽のようなものが聞こえた。本を閉じ、スタンドを消し、ろうそくのあかりの中で耳を澄ます。錆びた金属の鍵盤を叩いているような、そんな音が重なり合い、和音となっているようだった。それは、音であるとともに、音楽だと思った。音がある一定の長さ以上続くと、音楽になるのか。そうではないだろう。連なる音に、それを聞く人が心象風景のようなものを重ねたとき、それは音楽になるのかもしれない。

音楽は一度鳴り止み、（雨の音は続き）そしてまた鳴り出した。ヒマラヤから切り出したという薄ピンクの岩でつくったキャンドルホルダーに入ったろうそくを吹き消すと、ろうそくの芯が燃える匂いのあと、ほのかに甘い香りがした。最近では寝る前に一瞬ふわりと香るこの匂いを感じるのが一日の終わりの印となっている。

眠りに入って行く前に、何か映像を見ていた。「これは夢の前に見る夢だ。これを明日の日記に書こう」と、その「夢の前に見る夢」を見ている私は思っていた。「覚えているう

ちに、枕元に置いたノートに書き留めよう」という考えもあったように思う。しかし結局、ノートには何も書き留めないまま深い眠りにつき、明け方には何らかの夢を見て、目が覚める頃には「夢の前に見た夢」の内容はすっかり忘れてしまっていた。そういう夢があったということだけ覚えているが、そもそも「夢の前に見た夢を見ている私」が本当にいたのかも定かではない。

こんなことを考えているのは、昨日の夕方読んでいた本の中で出会った一節への驚きが大きかったからかもしれない。

– 「内側の自己」という感覚と、「外側の世界」という感覚を注意深く見守れば、この二つの感覚が実際には一つの同じ感覚であることがわかる。言い換えれば、いま、わたしが感じている外の客体としての世界は、内側の主体としての自己と感じているものと同じなのである。（ケン・ウィルバー著 『自己成長のセラピー論 無境界』より）

日本から帰ってきて様々な内的感覚を鮮やかに感じるようになった（気がしていた）私は、内側の自己と外側の世界の間にはっきりと線引きをし、その二つは違うものだ、（そして内側の世界を感じる事のほうが、外側の世界を感じる事よりも高尚なことだ）と思っていたように思う。内側の自己の感覚が薄れていくにつれて、それを残念に思い、外の世界を観察することではどこか物足りなさを感じる自分がいた。しかし、そこにあるのは体験であり、外の世界と内側の自己はその体験の、側面にすぎなかったということに気づいたとき、小さな安堵と喪失のようなものを感じた。頭でわかったつもりになったことは、気づけば日々の中で忘れ去り、そしてまた、世界に対する認識をあらたにしてくれる。

そもそも何を持って「内側」と「外側」を分かつか。自然の一部として絶えず循環している身体、それとともに、周囲のものと呼応し合い影響を与え合っているであろう意識。私という存在は大きな流れの中において、その一部であり全部だと、繰り返し教えてくれるのは、思慮深い先人たちであり、そして日々静かな営みを続ける自然たちであった。

庭の藤棚のような棚に伸びた枝から出た葉の中には、やはり小さな白い花が咲いている。黒い子猫がガーデンハウスの屋根の上を軽い足取りで歩き、屋根の上から何かを見下ろしている。2019.4.25 8:05 Den Haag

## 075. 声と音

先ほど、友人との対話の時間を終えた。朝から降り続く雨は少し弱くなり、空も明るくなっている。予報ではこのあとは数時間曇りとなっている。その間に買い物に行ってしまった。

対話の中での気づきや、それによって起こっていることについてはこれからしばしば日々のことに結びつき、書き留めていくことになるだろう。今は、話にのぼったちょっとしたこと、ちょっとしたことだけれども直近の自分にとってヒントになりそうなことを書いておこうと思う。

一つは「終えたと思った後にすること」だ。日記を書き終えた後にはそれをもう一度咀嚼し編集する。ヨガを終えた後には瞑想をする。（瞑想を含めてヨガなのかもしれない）こうしてみると、自分が「一連」だと思っていることには、終えた後にすること、もしくは終わり方というのがあるのだと気づく。先日もちょうど、コーチングのセッションが終わった後の自分の体の状態を観察してみようと思いついたところだった。自分がどんな視点で、どんなアプローチをしていたのかは振り返るが、セッション直後の自分の身体の状態を観察してみるということはこれまでしてこなかった。もともとは、夜間のセッションの後に働きすぎる脳の働きを少しでも早く抑えて眠りにつきたいという課題から身体へのアプローチを学んだところだったが、そもそも自分の身体がいつどんなときにどうなっているのかあまり意識を向けたことがなかった。起こったことを咀嚼する、そしてそのときの自分自身を感じてみるということを様々な場面で試していければと思う。

もう一つ印象的だったのは声の質についてだ。今日話した友人とはちょうど2週間前にも対話の時間を持ったが、今日第一声を聞いた瞬間に、前回と全く違う質感だということを感じた。色で言うと、浅縹（あさはなだ）と呼ばれる、やわらかく、少し陰りと艶のある優しい青色のような声色だった。心の状態だけでなく、食べ物や日々見ているものが声色にもあらわれてくるのかもしれないと、そのあたたかい毛を持った動物のような声を聞きながら思った。

普段のセッションで私の声はどんな風に届いているのだろうか。セッションの多くは、音声だけで行なっている。そこで聞こえてくる私の声、声色、そして音のない時間が相手にとっては私の全てだと言える。穏やかな面持ちでうなずけば伝わることを、音と間だけでどうやって伝えることができるだろうか。もちろん、声は私の在り方を伝える媒介にすぎないけれど、声と声なきところを通じて私の全てが伝わっていつているはずだ。そういう意味で、自分の持つ音と間を磨くことは、（結局はその奥には自分の在り方があるのだが）コーチとしての生命線とも言える。音とはつまり、身体と認識される部分と、その周囲の環境によってつくられる振動だ。そうすると、音を磨くというのは、身体と環境の質を磨くということになる。必ずしもそれは透明に近づく必要はないかもしれない、しかし少なくとも、できるだけ純粋な私がそこにいる必要はあるだろう。

音という漢字の成り立ちを調べてみると「神様に対して祈る言葉に対して神様が答える微かな音」を表しているという。<https://www.47news.jp/25510.html> 人間が言葉で祈るのに対して、神様は音でお告げをしたというのが興味深い。そう思うと、（お告げと一緒にするのはおこがましいが）音を何か意のままに操ろうとするのも違うのかもしれないという気もしてはくる。身体は天から降りてきたもの、地から湧き上がってきたものを音という形に変換する楽器のようなもののようにも思う。

口頭でのコミュニケーションというのは、言葉と音が組み合わさったもので、そこには明らかに、メールなど言葉だけのやり取りとは違うものが含まれている。そこに含まれる言葉に注目されることはあっても、それをのせた音である声にはあまり目が向けられていないが、実は声はとても大切な要素なのではないか。それはやはり、私たちの身体とも関連深いように思う。

そもそも音はなぜ「音色」と、色という字をあてるのだろうかと調べようとする、今度は音の捉え方に関する興味深い記事を見つけた。虫の音を「声」として認識するのは日本人（日本語を母語とした人）とポリネシア人だけだというのだ。<https://www.mag2.com/p/news/233784>

-いろいろな音で、左脳と右脳の違いを調べると、音楽、機械音、雑音は右脳、言語音は左脳というのは、日本人も西洋人も共通であるが、違いが出るのは、母音、泣き・笑い・嘆き、



虫や動物の鳴き声、波、風、雨の音、小川のせせらぎ、邦楽器音などは、日本人は言語と同様の左脳で聴き、西洋人は楽器や雑音と同じく右脳で聴いていることが分かった。

俳句や短歌に見られる、自然の中の音を心象風景に重ねる行為も、日本語を母語とする者特有の音に関する感覚（脳の働き）によるものなのかもしれない。この記事の中にある、「我々がほとんどの場合、右耳に受話器をあてる」というのは本当だろうか。私は受話器を左耳にあてる。話をロジカルに聞き取り整理するよりも、そこ乗る空気感のようなものに敏感なのは、左耳（右脳）で聞くことがもともと得意で無意識にそちらを使うことが多く、その機能がより強化されてきたからかもしれない。であれば、そちらを使うことに振り切る方向で活用してもいいのかという気もする。

いずれにせよ、同じ音でも人によって聞こえ方、聞き取り方が違っているというのは大きな驚きであった。声の質に関するフィードバックというのは普段することもされることもないがやはり、何かそこにとっても重要なもの（身体との関係、人との関係）がある気がしている。以前、良い声を出すための本を買い、途中まで読んだところになっていたが、（声自体をどうにかしようとするのは表面的かもしれないけれど）それを読み進めてみようと思う。

2019.4.25 17:56 Den Haag

#### 076. 到着予定の友人たちが出てくる夢

今朝早くに友人家族が日本から到着する予定だったので5時過ぎの目覚ましの音で目を覚まさせた。（もう空港についているはずだが、まだ特に連絡はないが）シャワーを浴び、身支度をしてヨガをし、少しの瞑想をしていると、鳥の声が聞こえてきた。中庭から聞こえるのは聞き慣れた少し高い音で一定のリズムを刻んで鳴く鳥の声だが、リビング側からも、遠く微かに鳥の声が聞こえた。

まずは覚えている夢について書き留めておく。夢の中で、私は父母と、3歳くらいの男の子と一緒にいた。妹のところとそのくらい歳の甥がいるが、夢の中で妹はいなかった。そこに今日から滞在する一家が到着する予定だったが、友人の女性から連絡が入り、空港の近くのホテルで休んでいるとのことだった。私は彼らの到着予定に合わせて準備をしていたので、彼らが予定通りに到着しないことを少し残念に思ったが、少し経って彼らが家に到着をした。

滞在中に使ってもらふ部屋のクローゼットなどを開け案内する。彼らの子どもはやはり男の子で、うちにいる子どもよりは少し小さく、どうにか歩き出したくらいという感じだった。食事をとろうとリビングに案内したところ、6人分の箸などの準備をした長方形の座卓があり、私の向かいに友人の女性の夫が、そしてなぜか、その隣ではなく、私の隣に友人が座ろうとした。彼らが斜めに向かい合って座るのはなんだか不自然でかつ、私の向かい側がお客さん向けの席であるので友人に向かいの席を勧めた。しかし今度は彼女は私たちの席に対して垂直な辺の側の席に座ろうとした。その席は、そのリビングにおいてはなんとなく家長が座るような席だったので、私はお客さんである彼女がそこに座ろうとしたこと、そしてそこを自分が家長の席だと思っていることにおかしさを感じた。結局彼女の夫がさりげなく箸などの全体の配置をずらし、なんとなくそれぞれが落ち着く場所に座った。食事をしながら話していると母が、この後幼稚園に動物（豚か兎だったように思う）を見に行けばと提案してきた。3歳くらいの男の子がそこが好きだからということで、友人家族と連れ立ってそこに出かけていくことにした。その後、街中を歩いていったシーンがあったように思うが、その先はもうぼんやりと消えてしまっている。

目覚める直前は、今見ているものが夢であるということに薄々気づきはじめているように思う。昨日の友人との対話の中で、夢は「遅れてきた表現者」であるという言葉がおりてきた。言葉とは別のことでもっと自分自身が持っているもの、感じているものの全体（特に普段は脇に追いやられてしまっているもの）をもっと自由に表現したとき、夢に何か変化はあるのだろうか。夢が何を指し示しているかなど（そもそも何かを指し示しているのか）手応えはまだあまりないが、夢を書き留め、こうして文章にしていくということが続けてみようと思う。2019.4.26 6:28 Den Haag

#### 077. 小さな彼との穏やかな時間

家の中も外も、すっかり闇に包まれ寝静まっている。今日は朝の日記を書いたあと、昨日の日記を見直し、少し編集をし、アップしたところで友人からのメッセージに気づいた。既に彼らが家に到着する予定の時刻が近づいていることを知り急いで通りに出ると、ちょうど友人一家が最寄りのトラムの駅から家までの道を歩いてきているところだった。

それから、彼らが就寝する数時間前までの間、時間が不思議な流れ方をしていった。1歳半ほ

どの歳彼らの息子が一緒に来ていることから、慌ただしく賑やかな時間になることを想像していたが、思いのほか、穏やかで静かな時間を感じた。

16時頃、昼前からの外出から彼らが帰ってきたとき、私は明るくなってきた日差しの中でバルコニーにある椅子を拭き、ちょうどそこで本を読み始めようするところだった。外でたくさん遊んだのか小さな彼は比較的落ち着いて、でもベランダの質感やそこに見える景色を興味深そうに眺め、そして私の手にしていた本に手を伸ばした。どうぞ、と渡すと、本を足元に置き、ページを開く。そして、ページを閉じ、私に渡そうとする。どうも、と受け取ろうとすると、またその本を引こうとするのでどうぞ、と渡す。そうするとまた足元に置き、ページを開く。何度かそんなことを繰り返していると、あるとき、開いたページの、文章の一部を彼が指差した。そこに書いてある文字を読み上げると、今度はまた別の単語を指差す。それを随分長いこと、繰り返していたように思う。少し落ち着いたときに、彼を抱き上げ中庭を見ていると、向かいの、斜め前の家の庭に男性が出てきて、こちらを向いてにこにこしていた。この上の階のベランダにも人がいてその人を見ているのかと思い、上を見上げてみるけれども誰もおらず、確かにこちらを見て微笑んでいることがわかった。東洋人から見ると西洋人の子どもが随分と可愛らしく見えるが、西洋人から見ると東洋人の子どもが同じようにとても可愛らしく見えるという話を聞いたことがあるが、隣人の目にはそんな風に、異国の子どもが映っていたのだろうか。

小さな彼を降ろすと、彼は両親のいる寝室に、ベランダとの境目をよいしょと越えて戻っていった。なんだか随分とのんびりと過ごした夕方だ、もう18時くらいを過ぎているかと思って時計を見ると、時刻はまだ16時半を回ったところだった。

目の前の小さな存在とただ一緒にいる時間というのは、なんと穏やかな時間だろうと思った。いくつかのものに同時に追われるのとは全く質感の違う時間だ。もちろん普通の暮らしを共にしていると、いつも穏やかというわけにはいかず、どちらかというとあれやこれやと気にかけて、落ち着かない時間の方が多いだろう。しかし、そうなるのは本当に仕方がないことなのだろうか。できれば他者と生活を共にしていても、（それが小さな他者であっても）日々を穏やかに過ごしていきたいし、それはできるのではないかという気がしている。今日はこのあと夜中のセッションまで2時間ほど時間がある。それまでの間、日本で買った本を読み進

めることにする。2019.4.26 23:00 Den Haag

#### 077. 子どもを眺める土曜の朝のメモ

今朝は昨晚のセッションを言い訳にしてだらだらと布団の中での時間を味わっていたが、思ったよりも早く、その時間に飽きてしまい、シャワーを浴びて、髪を吹きながらリビングに行くくと、友人とその息子がパンを食べているところだった。聞けば、2時、4時、8時に子どもが目を覚まし、その度に何かを食べたという。それに合わせて暮らすのは大変だろうけれど、大人とは全く違う生態が本当に興味深い。彼の昨日からのお気に入りにはキッチンの一角にあるドラム式の洗濯機だ。ちょうど、彼の視線の高さに、その扉や扉の中が見えるのだろう。洗濯機の中に周囲にある様々なものを入れては出してを繰り返して、満足そうな顔をする。そして、洗濯機についた回転数や洗濯モードのついたつまみをカチカチを回す。そういえばリビングにあるオーディオのボリュームのつまみも時折クルクルと回している。物の形は人間をアフォードする（行動を自然に認知させる）というが、本当にそうなのだと実感をする。それにしても、ボタンよりもつまみの方が幼い子どもをアフォードするというのは面白い。まだ平面の状態のものを「押す」という動作は想像できないのだろうか。スマホは小さな子どもでもあつという間に使えるようになると聞く。動作を喚起させ、その結果の反応があり、それによって、その動作を繰り返させたり、応用させたりするということをきくと人間は既に随分と研究してきているのだろう。ただ残念なことにその多くが、人間を終わりのない消費活動に向かわせているのではないかということ想像する。無意識の行動を起こさせる社会に仕組まれた壮大な罠に気づいたとき、人はやっと、深い幸福感を持続させるような自分にとって本当に価値あるもの（それはときに単に嬉しいことだけでなく、様々な感情を経験すること）を探すことを始め、自らの人生を歩み始めるのかもしれない。もしくは、それは、無意識にやってきたことに対する何らかの違和感が生まれるところからはじまるのだろう。

子どもたちが、持って生まれた感性を存分に発揮し、人と恐れではなく愛という接点を持ちながら生きていくことを後押しすることと、その子どもたちを受け入れる社会というか大人たちがもっと解放されることが今、そしてこれからの私にとってのテーマなのだとここ数ヶ月感じている。まずは小さな子どもが目の前のことに没頭し、一体になっている感情をそのままに表現することをただ見守りたい。2019.4.27 14:10 Den Haag

## 078. ロンドンの夜

10分ほど前に席に着いた電車が、暗闇の中に向かって、滑るように走り出した。トンネルの中を通っているのか、鼓膜に少し圧力を感じる。2日前に急遽2泊3日でロンドンに行くことを決め、30分ほど前にロンドンのStansted空港に到着した。こここのところの様々な事件のせいかオランダに来た友人が滞在先の情報などを詳しく聞かれた（オランダはEUの他国に比べて、入国の際に比較的こやかに迎え入れてくれる印象がある）ということでイギリスでも前回同様かそれ以上に滞在の目的や同伴者、仕事や収入など厳しく聞かれるかと覚悟していたが、思いの外すんなりとパスポートコントロールを通ることができたのは、オランダの滞在許可のカードを持っているからだろうか。

スキポール空港の搭乗口近くでは、既に耳に入ってくる言葉はほぼ英語に変わっていた。しかし何かが違う。発音と言うより発声、英語を話している人々の声が、押しつぶした喉から発される声のように聞こえたのだ。そういえばオランダやドイツで聞こえてくる声はどちらかと言うと身体全体に響かせた、空間を帯びた音のように聞こえる。比較的小柄なイギリスの人たちは発声の仕方も違うのだろうか。

オランダからイギリスに2泊3日で行く。それを2日前に決める。そんな姿を1年前の自分は想像もしていなかったかもしれない。1年前の私と言えば、仕事は今と大きくは変わらないが、ドイツに住み、毎晩17時30分から21時までのドイツ語のクラスに通っていた。既に初級のクラスを終え少し上のレベルのクラスが始まっていたが、ドイツ語を本気で身につけようとしていたかと言えばそうではなく、語学学生ビザを更新するため、そして何かを学んでいることを自分に言い聞かせるためというのが大きかったように思う。その後、2ヶ月の間で私はオランダに行くことを決めた。一緒に暮らすパートナーの元を離れ、1人でオランダに渡る。それはドイツに来たときよりももっと大きな、自分の人生に責任を取ろうとする決断だった。それからほどなくして、彼がイギリスに異動になることが決まった。その出来事はもちろん私の決断とは関係なく組織の中で決まったことだったけれども、何か、自分で舵を切ったことを「それで良かったのだ」と後押ししているようだった。

1年前に比べて私は、自分とつながり、そして自分という枠を手放し始めているように思う。

未来を描きそこに向かっていくというよりも、1日1日そこにある時間を味わい、積み重ねていくような生き方も強まっている。住む場所が変わったこと以外、何か大きく変わったわけではない。しかしそこにいるおおもとの理由が自分自身の選択にあること、そしてたくさんの偶然と人の助けの上にあることが、自分の在り方を変えているのかもしれない。あの頃と同様先は見えていないけれど、心は軽やかだ。

電車がもうすぐ目的地のLondon Liverpool streetに到着する。数ヶ月ぶりのロンドン。何に目を留め、何を感じ、何を考えるのだろう。体験とともにありながら、体験している自分を見つめることを試したい。2019.4.29 23:22 London

#### 079. Engelのカフェで見たひとときの出会い

テムズ川にかかるロンドン橋から南南東の方角にあるEngel という駅の近くの小さなカフェでミントティーを飲みながら今朝のセッションの振り返りをし、その後遅めの昼食にと注文したハムとチーズとマッシュルームの入ったクレープを食べはじめた頃だったろうか。斜め前の席に座っていた少し小柄で柔らかそうな白髪の男性がおもむろに立ち上がり、私の向かいの席に座って本を読んでいる女性に声を掛けた。話の内容は分からなかったが、何かを尋ねているようだった。ひとしきり話をした後、男性がお礼を言って元の席に戻ろうとするところで女性が男性に手を差し出し、名前を尋ねた。改めて挨拶を交わしたところで、男性は、自分の身の上について話し始めたようだった。立ち上がって男性の話を聞いていた女性は、男性を静かに見つめ、うなづきを繰り返し、そして、何か声をかけてそっと男性を抱きしめた。聞こえたのは数年前に男性が奥さんを亡くしたというところだけだったが、その彼の人生や想いを、彼女が受け止め、労ったかのように見えた。それから彼は自分の席に残していた飲み物を彼女の席に移り、彼らは今も話続けている。彼の話を、彼女は片肘をついて頬をもたげ、彼をじっくりと見つめながらときおり相槌を打ち、微笑んでいる。

機械が人の仕事の多くを肩代わりすることになったとき、人間は何をするのだろう。人は何から幸せを感じるのだろう。この問いはここ数年考え続けてきたことだ。時間も場所も選ばずに仕事をし、余暇に多くの時間を使えるようになる人が増える日もそう遠くはないだろう。日本ではまだ少し時間がかかるかもしれないけれど、「年に数週間は南の島でのんびりする」「暮らしている場所とは違う場所で時間を過ごす」というライフスタイルを実現している人



も既に多くいる。ひとしきりやってみたくことはやって、日々の暮らしと余暇を楽しむのに十分な収入を得られるようになったとき、人はもっと深くにある自分自身の根源的な欲求や幸せが何なのかを考え始めるだろう。

自分自身と出会うこと、人と出会うこと、世界と出会うこと。それはこの先の人生で私が大切にしていきたいことであり、多くの人の心の中にある欲求と幸せの種なのではないかと思っている。物を所有すること、相対的な価値観の中で優越感を感じることに、未来と成長に向かってひた走るとは人の心を興奮させるが、それらによって得られる満足感はあっという間に消えてしまう。デジタルテクノロジーによって便利になることこともあるが、それを利用することが目的となりいつしか便利なものを使うことに忙しいということにもなりかねない。(既に多くのサービスでいかに長い時間そのサービスの中に人を留まらせるかに主眼が置かれているように思う)

リアルであれオンラインであれ、その瞬間に目の前にいる人、発される言葉、存在そのものにただ向き合っ、今ここで出会えたことに喜びと感謝を感じられたら...。本を読む手を止め、目の前の人に向き合い、手を取った女性の姿を思い出している。2019.4.30 15:04  
Den Haag

#### 080. 家を探す夢

なんだか久しぶりに書斎の机に向かっている気がする。と言っても、ロンドンに行っ家を離れていたのは三日間にすぎない。昨日は一日家にいて、打ち合わせやセッション、色々な作業をしていたが、こうしてただ机に向かっ座るという時間はなかったように思う。今日の空は青みがなく。グレーがかった雲の広がりの方こうに微かに太陽の光を感じる。斜めに開いた窓から入ってくる風が少しひんやりとしている。雨が降るかもしれない。

今朝は随分と長く夢の中にいた。夢の中で、随分と長いなあということを考えていたように思う。既に断片的になりつつある記憶に意識を向けてみる。

夢の後半、私は自分の家を探していた。以前住んでいた福岡の唐人町（とうじんまち）というエリアに自分がいるという意識があったがその様子は実際のその町とは違っていた。

その前の場面で私は妹ともう一人、年上の女性（だったと思うが男性だったような気もしてきた）で、別の場所において、そこで会っていた男性からタクシーチケットを渡されタクシーに乗り込んでいた。年上の女性が一人で先にタクシーに乗り、私と妹は二人で別のタクシーに乗り込んだ。それぞれの家に帰ろうと唐人町に向かい、まずは妹を妹の家で降ろす。その間、私はスマホの地図で自分の家を探しているのだが、どうも見つからない。付近に以前住んでいた家が二軒あるらしく、それらについては「ここに住んでいた」ということが思い出せるのだが、肝心の今住んでいる場所を思い出せないのだ。そうこうしているうちに一度意識が近づいてきて目が覚め「そうだ、私は今オランダの、書齋の机の上にあるベッドで寝ているのだ」ということを思い出した。書齋の窓から見える東の空は少しオレンジがかり、時計はちょうど六時を指していた。

その後、再びふわふわとした意識の中で夢を見ていたが、その記憶は遠のいてしまっている。次に目覚めたときは二つの夢を比較的はっきり覚えていたので枕元に置いたメモにそれを書き留めることはしなかったが、やはり起きて間もなく少しでも、断片的にでもメモを残したほうが良さそうだ。

今日の夢で印象的だったのは、夢の中の自分には記憶があるということだ。今日夢の中で見た、「かつて住んでいた家」は、現実世界で住んだことのある家に少し似ている部分もあったが、全て同じなわけではなく、夢の中の時間の中で確かに「かつて」住んでいたような感じがしていた。その家が、以前別の夢で登場していたような気もしてくる。

今日は打ち合わせはあるが、久しぶりに落ち着いた一日になりそうだ。考えたいことや読みたい本もたくさんあるので、それらに向き合う集中度合いを観察し、高めていきたい。

2019.5.2 8:49 Den Haag