

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005

awai より

目次

- 081. 環境に反応して鼓動する感覚
- 082. 青い浴衣を着る夢
- 083. 朝の小さなメモ
- 084. 指を通して色を描く
- 085. 受けなくていい試験にほっとする夢
- 086. 足るを知る、強めて行う
- 087. 黒いスカートと赤いニットを着ている夢
- 088. いなくなる私、猫に見えるもの
- 089. 土地と言葉の中に身を置いて
- 090. 出発の朝、書斎から
- 091. ドイツで感じる冷えについて
- 092. 声に余白を残す
- 093. 餃子屋のうどんと虫たちの夢
- 094. 夜の書斎より、コミュニケーションの難しさを振り返る
- 095. 鳥のおもちゃの記憶と「本物」の定義
- 096. 蝋燭を消し、暗闇に還る
- 097. To Do リストに囲まれて
- 098. わすれな草とわすれ草
- 099. 静かに器のフチをなぞり続ける
- 100. 本との向き合い方の変遷を辿って

081. 環境に反応して鼓動する感覚

厚みを感じさせるグレーがかった雲が北から南へと急いでいる。今日のことを振り返る前に、駆け足の滞在だったロンドン滞在について振り返りたい。

ロンドンの朝は二日とも、車の音で始まった。そういえば滞在中鳥の声を聞かなかった、鳥の声を聞く自分がいなかったと言ってもいいかもしれない。おそらく本当はそこには、鳥の声も、風の音も、土の匂いももあったはずだ。しかしそれ以上に車や工事の音が多く、私の感覚は閉じていたのだろう。そういえば、と、4年前、千葉の山奥でヴィパッサナー瞑想に参加し、10日間誰とも話さず目を合わせず一日10時間以上瞑想をして帰ってきた後、都心に戻ってきたときを思い出す。電車で東京駅に戻ってくる道すがら、人と音で溢れている都心の空気がどれだけインパクトが強いだろうかと想像していた。しかし人混みの中に降り立った私は、不思議と静けさの中にいた。正確には、雑踏の中の静寂を聴くことができていたのだと思う。家の最寄りの駅でいつものようにコンビニに入ったが、ぐるりとコンビニの中を一周して「ここに今私が欲しいものはない」と思い、そのまま何も買わずに外に出た。そこに、物や光や音が溢れることに対する嫌悪感のようなものはなかった。ただそこにある世界をそのままに見つめ、そこに向けた自分の心を確認したのだった。そのときに比べると今はどうしても環境に反応して、感覚を開いたり閉じたりと、世界との接し方を調整する自分がいるように思う。「自分がいる」という感覚が、その境界を作り出しているのだろうか。

ロンドンでの時間に話を戻そうとするも、頭の中にふと、夕焼けのイメージが浮かんできた。そういえばロンドンでも、そしてオランダやドイツでも、ヨーロッパでまだ夕焼けを見ていないような気がする。東京に住んでいたとき（もうすっかり過去のようになっているが）周りにはあまり高い建物がなく、部屋の西側は全て窓だったこともありよく、沈む夕日を眺めていた。一人で見る夕日はいつもどこか物悲しくて、死ぬまでにあと何度こんなに美しい夕日が見れるだろうと思っていた。気候や物理的な条件の違いもあるかもしれないけれど、あの頃の自分とはやはり何か心持ちが違うのかもしれない。東京では会社員だった頃も、その後も、それなりに毎日人と顔を合わせ、話をし、そして人混みを通り抜け家に帰るということを繰り返していた。そんな中では一人の時間というのが特別孤独に感じられたけれど、今は一人で過ごす静かな時間が心地いい。

これからもいつとき、日本をはじめ、オランダとその周辺の国を行き来することが続くだろう。ハーグで静かに暮らしているときだけでなく、移動や、他の場所に身を置くことが暮らしそのものになっていくと、ロンドンに身を置いたときの感覚も少し変わるのかもしれない。2019.5.2 20:33 Den Haag

082. 青い浴衣を着る夢

中庭の木々が東の方角から差す太陽の光を浴びて黄色く輝いているが、太陽の姿は見えない。以前よりもさらに北に近い位置から太陽が昇っているのだろう。斜めに開いた書斎の窓からはひんやりとした空気と鳩のようなカラスのような（カモメかもしれない）鳥の鳴き声が吹き込んできて、夏の朝を感じさせる。これがオランダの5月なのだろう。

今朝も随分と長く夢を見ていたような気がする。おそらくは時間にすると20分やそこらだが、ただ見るだけでなくそこに体験がある。起きているときの時間の進み方・感じ方とは全く違うものが夢の中にはあるのかもしれない。寝ぼけまなこで書き留めたメモを見るとどうにか解読できる単語が3つ、意味の分からない言葉の羅列が1つある。

夢の中で私は、浴衣を着ようとしていた。知り合い（中高の同級生のFくんのように見えた）と出かけるためだった。学校の校舎より少し天井も高いホールのような場所で同じく中高の同級生のRさんが試しに羽織ってみていた青っぽい色の浴衣が気に入り、Rさんが試着をやめたあとに同じ浴衣を手にとる。浴衣は急遽着ようと思ったため、帯やその他必要なものはありあわせのものを使おうとしている。たくさんの方がいるホールの中で私は一人の女性（小学校の同級生のTさん）に「着付けできたよね？」と声をかけた。Tさんは「うん、できるよ」と嬉しそうに答えた。一旦ホールの外に出て着付けに使うタオルのようなものを探し、ホールに戻ってこようとする、ホールの中、入り口近くにFくんがいたので、私は浴衣を着終えたところを見せたいと思い他の場所で待っていてほしいと伝えた。ようやく着付けを始めようとする、近くにRさんがいて、どの浴衣を着るかまだ迷っている様子だったので「この浴衣着るつもりだった？」と聞くと、「大丈夫大丈夫」と返答がきた。Rさんは本当はこの浴衣を着たかったのかもしれないと思い、周囲を見回すと薄紫色の浴衣があったので、私はそちらでもいいかなと思ったけれど、結局は先ほど手にした青っぽい浴衣を着る

ことにした。その後、赤い帯を合わせるも、あれこれと時間がかかってしまい、Fくんを随分と待たせてしまったことまで覚えている。

夢から離れて、ぼんやりとした意識の中で枕元のノートにメモを取り、そしてベッドの足元側に見える朝の光をそのままぼんやりと眺めていた。今、何時かな。起きようかな。と思いながらまたまどろみの中に戻った。2019.5.3 7:54 Den Haag

083. 朝の小さなメモ

東の方角から昇る太陽の光がさらに眩しくなったが太陽の姿は見えない。太陽は書斎の窓の縁のちょうど外側をなぞるように進んでいるようだ。先ほどまで聞こえていた鳥たちの声は遠のき、どこかで工事をしているような機械音が聞こえてくる。隣の家の塀にとまっていた鳩が、別の塀に飛び移り、その隣にもう一羽の鳩が降りてきた。

昨晩は22時すぎには書斎の電気を消し、ろうソクを灯して少し読書をして寝るつもりだったが、来週から参加するNVC（Nonviolent Communication）の講座の教科書になっている本をKindledで購入し読み始めたところ、調べたいことが出てきてスマホでネットを開くということ始めてしまった。興味を持ったことをその場で確認するのは必要だけれども、遅い時間に白く光る画面を見て情報の身をさらすことはできれば避けたいと思っている。昨晩は結果的に（どういう流れだったか忘れてしまったけれど）iPadで使える絵を描くツールのようなものを見つけたことは収穫だった。最近、言葉や音を質感を伴った色で表したいと思っていたが絵の具を使うのはなんだかハードルが高く、もっと気軽でかつ身体感覚を伴った方法はないかと思っていた。様々な質感を表現できるそのアプリをつかって、まずは表現することを存分に楽しみ、それから、宇宙から降りてくるものを媒介することを試してみたい。

2019.5.3 8:07 Den Haag

084. 指を通して色を描く

夕方すぎから雨が音を包み込んでいる。そう思って窓の外を眺めていると、バタバタと雨が強くなり、書斎の窓から見える階下の屋根にできた水たまりに、次々と丸い波紋が広がっていく。今日は朝から首の後ろの張りが気になっている。このところ書斎の机の上のベッドス

ペースで寝ていて、寝室のマットレスとは具合が違うからだろうか。そういえば昨晚布団に入るときに少し寒さを感じたが、夜の間、体が縮こまっていたのかもしれない。今は目の疲れも感じるが、これはお昼前からパソコン作業が続いたからだろう。

今朝は日記を書いた後、昨晚ダウンロードした絵を描くアプリで、感覚をイメージに変換するというのを試みた。まずは道具の使い方に慣れるために、遊んでみたと言ってもいいかもしれない。私はいわゆる絵心というのはあまりなく中学生の頃はイラストを上手に描ける友人をとっても羨ましく思っていたが、色をつくるのは好きだ。イラストレーターをしている従姉妹の話によると、絵というのは3つのセンスの組み合わせで、一般的に人はそのうち2つしか備えることができないので、その人の得意な組み合わせで絵を描くのがいいと言う。3つのセンスというのは、「形」「色」「質感」で、従姉妹は「形」と「質感」を表現するのが得意なので、色を使わないデッサンの作品が多い。私はおそらく、「色」と「質感」なのだろう。形ではなく色と質感で何かを表現するというのに今日も気づけば没頭していた。今日は、オランダに帰ってきたときの、澄んだ世界を感じる感覚をイメージにし、そして、どちらかという頭を働かせているときの感覚をイメージに、そしてその二つを重ね合わせたときに浮かび上がってきた新たなイメージを色と質感に落としてみた。使い始めたアプリは様々な道具を使ったような表現ができるが、特に、筆を使って、水をたっぷり含ませた紙の上に絵の具を落とすような表現ができるのが心地いい。小さい頃に通っていたシュタイナーの教室でにじみ絵に馴染んだからかもしれない。明確な境界を持たずに、ゆるやかに色々と色が混ざり合う様子は、感覚を通じて捉えた世界を映し出しているようだ。

どちらかという感性が発揮されている状態と、その逆の思考が発揮されている状態を重ね合わせたとき、どうしてだかそこにカモメを描き込みたくなった。いつも書斎の窓から見えるあのカモメの形の凧のことだ。絵の中のカモメは本物のカモメなのか、凧なのかは分からない。カモメが空に舞う様子は、私の中で、感覚を通して捉える世界と、視覚的に捉え、脳で処理される世界の交点になっているのだろう。どんな環境の中でも、空を見上げ、もしくは木々に目をやり、そこにいる鳥の姿を捉えたとき（それが本物であっても幻であっても）、私は確かに自分が感覚と思考の間にいるのだということを思い出せるのだと、この絵を描いて分かった。

もし、もっと無心に、世界を感じそのまま指先からそれを出すことができれば、絵も書と同

じょうなものになるのだろうか。それとも夢と同じようなものなのだろうか。まずは表現の喜びそのものを感じて、無邪気に色を置くことを楽しみ、そしてその先にある世界を感じていければと思う。2019.5.3 21:01 Den Haag

085. 受けなくていい試験にほっとする夢

強い風が吹き、向かいの家の屋根の上のポールに括りつけられたカモメの形をした黒い凧が、バタバタと羽の部分をはためかせながら舞い上がった。声を重ねて鳴き始めたのは本物のカモメだろう。カーともガーともつかない声が連鎖しながら遠ざかっていく。おそらく1時間ほど前、書斎の机の上に備え付けられたベッドで、おぼろげに聞いていた鳥の声は、私が普段起きてから聞いている鳥の声とは違う、もっと小さな澄んだ声だった。鳴いている鳥の種類が時間帯によって違うのだろうか。それとも寝室のベッドは窓際の天井近くに備え付けられているので、バルコニーのある寝室よりも随分と窓の近くに寝ていることになり、小さな声が聞こえてくるのだろうか。ともかく、澄んだ柔らかな声を遠くに聞き、足元から少しずつ明るくなる景色を見ながら私は夢の中にいた。

覚えているのは大学か高校の校舎の中にいるシーンからだ。何かの試験が始まるらしく、その前にとトイレに向かった。廊下の途中にあるトイレは入り口のところにスリッパが置いてあったが、上履きのようなものを既に履いていた私はスリッパに履き替える必要はないと思い、そのまま扉の並んでいる場所に進んだ。扉は4つあり、全てが閉まっていたが、そのうち右から2番目の扉は10cmほど扉と枠の間に隙間が空いており（中に人はいないようだったが、扉は閉まっていた）、そこに入るのを躊躇し、他の扉が開くのを待った。人が来て私の後ろに並ぶ中で、「全く勉強をしていないけれど今日からの試験は大丈夫だろうか」と考えながら扉のどれかが開くのを待っていたが、なかなか扉は開かず、試験が始まることを気にした私は仕方なく教室のような場所に戻った。

教室の黒板には今日から1週間分の試験の時間割が書いてある。それを眺めながめっていると、ふと、これから始まる試験のところに「世界史」と書いてあることに気づく。しかし私は世界史の授業など受けたことがない。そこで、黒板の前にいる先生らしき人に「私、世界史の授業は受けていないです」と言うと、近くにいる友達が、「受けていない授業の試験は受けなくていいんだよ」と教えてくれた。さらに世界史はそもそもこれまでまだ1回も授業

が開催されたことがなく、むしろ今回の試験を受ける人は授業を受ける希望者なのだという
ことも教えてくれた。勉強をしていない科目の試験を受けなくて済んだことにホッとして、
黒板に書いてあるこれからの時間割を見ると、自分が授業を受けている科目はほとんどな
い。週の後半には「世界済民」（なぜか経世済民ではなく世界済民と書いてあった）の文字
があったが私は世界経済に関する授業も受けていないので試験を受ける必要はない。その次
の日に書いてある「数2C」（これも本来は数2Bか数3Cだがなぜか数2Cと書いてあった）は

「試験を受けないとね」、と側にいた小柄な女性が半分独り言のように話しかけてきた。黒
板の左端には、来週の前半の予定が書かれている。その左から二日目の欄に書いてある文字
は読めなかったが、周りの人の話しから選抜のスポーツ大会のようなものが開催されるよう
だった。そのままさらに次の日の予定を見ようと黒板に目をこらしていると、教室のような
場所がグラウンドに変わり、「ここで練習をするから」とそこにいた人に声をかけられ、私
はグラウンドを離れることにした。

このあたりではいい加減眠りが浅くなり半分意識があったように思うが、場面が変わったこ
とを機に、窓の外へ向けた意識が強くなり、目を覚ますことにした。2019.5.4 7:29 Den Haag

086. 足るを知る、強めて行う

突然バタバタと雹が降り出した鋭い昼間の天気とはうって変わって、南西の方角からやわら
かな光が中庭に差し込み、少しだけグレーがかかった雲たちが南の方へとおだやかに動いてい
く。こうして日記を書き始めながら、ふと、例えばこれから1年間、新しい本を買わないよ
うにしたら、もしくは新しいことを学ぶのをやめたらどうなるだろうかと思った。書斎の本
棚に並んだ本は日本にいたときほどの数はないにもかかわらず、まだ読めていない本が多く
ある。KindleやPDFで購入した英語の本も何冊かあることを考えると、まだ読んでいない本
を読み進めるのにある程度の時間がかかるだろう。もちろんそのときそのときの自分に合わ
せた読み時（タイミング）というものがあり、「持っているから」という理由で優先して読
む必要はないけれど、ざっとタイトルを見るだけでも、必要なものはもう十分にあるのでは
ないかという気がする。勉強の分野についても同じだ。ここ5年ほど心理学を中心としたい
くつかの領域について学びを深めてきたけれど、それらを深めることは必要だとしても、一
旦は広げることより、それらを繋げていく段階に来ているのではないか。おそらく、どんな

に新しいことを学んだとしても、それを何か他の分野と掛け合わせたり、独自の理論を作ったりしないことには、いつまで経っても「学べば何かに辿り着ける（まだ足りていない）」感じがし続けるだろう。結局独自の理論などなく、またゴールや完成もないものなのだというところに行き着くだろうと思うけれど、想像をするだけなのと、実際にそこまで到達するのでは天と地の差があるように思う。そう考えると、30代の残り半分は、これまで経験してきたこと、学んできたことを統合する時なのかもしれない。このプロセスを、いかに急がず、自分なりのペースで、そして宇宙の波長に身を委ねて体験することができるかが、深く根を伸ばし、枝を伸ばしていけるかにつながっていくだろう。

「オランダにいるからこそ学べることを学ばないと」と思っていたが、それはきっと普通にここで暮らしを営むこと、友人と語らうこと、社会に向き合うことで自然と身体に染み込んで、滲み出ていくことになるだろう。

今日の日中は、冬が戻ってきたかのように寒かった。こうしてこの土地ならではの季節を感じることを何より大切にしていきたい。できれば週に3日は、目の前にあることや人とのやりとりとは距離を置いて、静かに井戸の底にあるものを熟成させることに身をおくとともに、1日の中でも、その日起こったことを消化させる時間を取っていきたい。2019.5.4 21:03
Den Haag

087. 黒いスカートと赤いニットを着ている夢

遠くで重なり合うカモメの声が止んで、静けさが家の中そして中庭中に広がっている。昨晩から家の中では物音がほとんどしない。上下の階の住人たちはどこかに出かけているのだろう。書斎の机の上に据え付けられたベッドの足元の方から光が差し、昨日の朝起きたときよりも遅い時間になっていると思ってベッドから出ることにした。空には既に、全面にグレーがかった雲が広がっている。

頭の先の方でカモメとは違う澄んだ鳥の声を聞いていたのと夢を見ていたのはどちらが先だったのだろうか。今日は夢の途中で「今日は随分とハッキリした夢だなあ」「おかしな夢だ」と考えていたように思う。シャワーを浴びる間にいくぶんか記憶が遠のき、そして今も浮かんでいた映像が薄れつつあるが、思い出せるところから書き出してみる。

覚えているのは、一人の男性と一緒に公園の中にあるホテルに到着をするシーンからだ。彼は仕事に出かけ、私は公園の中を散歩することにした。黒くて膝下まで広がる、ミモレ丈と呼ばれる丈のスカートの上に赤いふわふわとしたニットを着て、今より長い髪をゆるくまとめ、しっかりとお化粧をしている。普段とは大きく違う洋服と化粧の様子に「これは夢だ」と気づいた気がする。起伏のある公園の中を歩いていくと、クラブハウスのような建物があり、鏡張りの室内にはトレーナーと10人ほどの男女がいて筋トレのようなことしていた。その中に中高の同級生のFさんがいることに気づいたが、筋トレの様子を見つめるのも悪い気がして、建物を通り過ぎたところにある木でできたに腰かけ、手元にあったチラシのようなものをやはり木でできた机の上に広げてそれを眺めたり、遠目にクラブハウスの様子を見たりしていた。間もなくトレーニングが終わったようで、中にいた人たちが建物から出てきた。トレーニングウェアや、着替えた後の身なり、髪型などから彼らが経済的に裕福なことが分かる。男性の一団が近づいてきて、私が読んでいるチラシを指し、英語で話しかけてきた。「このあたりに住んでいるお金持ちは英語で会話をするのか。それとも私が海外から来たと思われているのかな。日本語を話せませんというのも面倒だからこのまま英語でいいや」と、英語で言葉を返と、周囲にいた4,5人の男性が順番にやはり英語で話しかけてきた。2人目の男性に言葉を返すときに「あ、今の文法違ったかも」と思ったが、結局はみんなに英語で言葉を返していた。

男性の一団が去ると、今度は同級生のFさんともう一人、女性が近づいてきた。Fさんは現実世界でも実際、私がSNSをやめている間なども連絡をとってくれて、他の同級生とのつながり役となってくれていた人だ。Fさんに今はオランダにいることを伝えたが、特に驚く様子はなかった。Fさんたちと別れ、「この辺はお金持ちの人が住んでいるエリアなんだなあ。こういうところに住むと人間関係が大変だろうな」と思いながらホテルに戻ろうとする途中で、今度は25mプールのような四角いプールのプールサイドでエアロビクスのようなダンスを踊っている人たちが目に入ってきた。子どもたちや新たに踊りの輪に加わる人もいる。楽しそうに踊る人たちを横目に公園の中を進み続けると、左右にゲートのようなものがある広場のような場所に出た。気づいたらホテルのある公園の敷地から出ていて、もう一度敷地の中に入り直さないといけないようだ。右手にある入り口はアトラクションのようなものがある遊園地のような敷地で、入り口付近には人ごみができている。一方、左手にある入り口はアトラクションなどがない公園につながっているようで、人はまばら

だった。ホテルのある公園はアトラクションはない左側の入り口の中にあるだろうと思
い、入り口に近づき係の人と話をすると、ホテルは右側の入り口から入る敷地の中にある
と言うので、大きな入り口の横にある、人の並んでいない小さな入り口を通って右側の敷
地に入った。ホテルはちょっとした丘の上にあることを確認し、坂道を登っていくと、丘
の頂上近いところで一人の男性に話しかけられた。40代後半から50代前半に見えるその男
性はその外見から何かスポーツをしていることが予想された。男性は、丘に据え付けてあ
るソリのような乗り物に乗らないかと言う。これも何かのスポーツだという説明をされた
が、一緒に宿泊している男性がそろそろ帰ってくるだろうし、そこまでの散歩で既に満足
感があったので、断ろうとしたが、結局はその乗り物に乗ったところまで覚えている。

2019.5.5 8:53 Den Haag

088. いなくなる私、猫に見えるもの

書斎の机に座り、友人の綴っている日記を読み進め、ふと顔を上げると、中庭を挟んだ斜
め向かいの家の窓の向こうに座っている黒猫がこちらを見ていた。首元に白い模様があ
る。おそらく足先も白い、靴下を履いたような少し大きめの黒猫だろう。実際にこちらを
見ているかは定かではないが、小さくとがった耳のシルエットとうっすら見えるグレーが
かった目の位置からこちらをまっすぐ見ているかのように受け取れる。日中は中庭で遊ん
でいる猫たちは、夜になるとめいめいの住まいに帰っているのだろう。

14時を過ぎた頃だったと思う。来週から始まる非暴力コミュニケーション (NVC) のテキ
ストとなっているkindleの本をリビングの端にあるソファで読んでいた。その30分ほど前
には結構な眠気に襲われ、iPadとノートを片手に意識が遠のきかけていたが、そのピーク
を過ぎ、文字通り本に「読みふけて」いた。正確には、その瞬間には私は本を読む体験
そのものになっていて、読みふけている自分には気づいていなかった。そのとき、視界
の右上を黒いものが動いた。何本かの黒い棒と、くにやりとした黒いシルエットが見えた
瞬間、それが、いつも中庭で遊んでいる少し小さな身体の（おそらくまだ幼い）黒猫であ
ることが分かった。リビングのテーブルの向こうを横切り、テーブルの向こうにその姿が
見えそうになる手前で、黒猫は私の意識が外の世界に向けたことに気づいたのか、はたと
立ち止まり、方向を変えてあっという間に寝室を抜け、開け放ったベランダの扉から出て
行った。結局その胴体や顔は捉えておらず、私が見たのはテーブルの下を動く脚と尻尾だ

けだった。

これと似た体験が半年ほど前にもあった。エネルギーワークのクラスで習ったクリアリングを实践しようと、リビングの椅子に腰掛け、呼吸を整え、白い雲のようなものが足の裏から入ってきて一旦頭を抜け、それがまた頭の中から身体の中に入ることをイメージしていた。あたたかいものが身体の中にある感触を確認し、居住まいを正すのと目を開けるのがほぼ同時だった。そうすると、目の前に黒猫がいた。あたかも「今この瞬間に目の前に現れた」私の存在に驚いたかのように、一瞬目を合わせたかと思うやいなや、黒猫は足早にやはり開け放っていた寝室のバルコニーの扉から出て行った。そのとき私は「もしかして、イメージしていた白い雲のようなものが猫には見えていて、それに興味を持って部屋に入ってきたのではないか」と思った。

そのときと今日、共通して言えるのは、黒猫が部屋に入ってくる時、自分は体験そのものになり「体験をしている自分を認識する自分はいなかった」ということだ。今思えばそのときは、時間や空間の中にいるという感覚もない。外界を感じる感覚自体がない。ただ、呼吸や、学びがそこにあるだけだ。

今日は新月だ。満月から新月にかけてはデトックスの時期だと言われるけれど、身体や意識から、何か自然に剥がれ落ちていくものがあつたのだろうか。気づけばオランダに帰ってきて間も無くの時期に聞こえていた耳鳴りとも違う、微かな星の音のようなものがまた聞こえている。月の姿を見ることはできないけれど、月は今日も空のどこかを巡っている。2019.5.5 21:14 Den Haag

089. 土地と言葉の中に身を置いて

21時を回り、読書に戻ろうかと思う自分と、もう少し書いておきたい自分がある。少しでも心にいつもと違う音が鳴ったことを書き留めておきたい。気になっているのは友人が書いている日記についてだ。現在は旅先で綴っているものがアップされているが、先ほど読んだのは、ちょうど新しい滞在先に移動した日に書かれたものだった。内容からも身を置く場所が変わっていることが伝わってくるが、興味深いのは文章から醸し出される雰囲気自体がそれまでとは全く違う空気を帯びているように思ったということだ。例えて言う

と、口長調の曲がハ長調に変わったように、文章の内容ではなく、そこにある言葉と言葉の間にあるものが違うように感じた。そういえば以前も、数日間の断食中に書かれたものがいつもとは違う重さ（どちらかというとき軽さ）を帯びていることを感じながら読み進めていくと、気分が少しハイになっているというような著述があり、その人の状態というのは直接的に表現されていなくてもどこかに滲み出ていくものなのだと思ったことがある。

自分が身を置く場所というのは意識にも無意識にも大きな影響を与えているのだろう。「国民性」という言葉があるが、それは地理的・政治的な背景から形作られたものがあるとともに、気候から来るものも大きいのだと思う。現在形と未来形を明確に区別する言語形態の人たちは現在形と未来形を明確に区別しない言語形態の人たちに比べて未来のことを今とは別のものだと捉える傾向があり、その結果貯蓄が下手で肥満の人が多いという研究結果を見たことがあるが、気候と言語、そして人の思考というのは強く関係し合っているように思う。

いつも住んでいる場所とは違う土地を訪れるということは、その土地の空気や気候が作る人々が作った建物や街並みの中に身を置くということであり、たとえそこで人との交流を深くしたわけではなくても、その土地を流れる血脈のようなものと交わるということなのかもしれない。このテーマに私が今関心を抱いたのは、明日からドイツ、そしてその後オランダのライデンに数日ずつ滞在することによって自分に何が起こるのかということに気にかけているからだろう。様々な場所に身を置き、多少外を出歩くも基本的にはいつもと変わらず仕事をしているという日々は、日常になっていくのだろうか。こうして日記を書き続ける中で、ゆらゆらと文体さえも定まらない自分があるが、それも含めて、今の自分自身なのだろう。2019.5.5 20:41 Den Haag

090. 出発の朝、書齋から

シャワーを浴び、着替えをして書齋の窓のブラインドを開けると、いつもみているカモメの形をした黒い凧がなくなっている。凧の紐がつけてあるポール自体がなくなっているが、どうしたのだろうか。中庭のガーデンハウスの上を少し小柄な黒猫が随分姿勢良く、何かを見るように首を伸ばしてそろりそろりと歩いている。見ると視線の先にもう一匹、まだらの柄で足の先の白い、どっしりとした猫が歩いてくる。二匹はほぼ向かい合っている

が、間に緩やかな三角屋根の小屋があるので、お互いの姿は見えないようだ。しかし、気配は感じるらしく、二匹とも首を伸ばして前方を見て、前に進もうとしたかと思えば、「だるまさんが転んだ」のようにピタッと動きを止めることを繰り返している。いよいよ距離が近づき、至近距離で首を伸ばしあった二匹の目が合うのではないかと思った瞬間、黒猫が逆方向に走り出し、ぶちの猫がそれを追いかけた。二匹が視界から消えてまもなくふぎゃーという鳴き声が聞こえた。てつきり好奇心旺盛な幼い黒猫がぶちの猫を追いかけると思っていたので、その様子が少し意外だった。

今日も意識がハッキリする直前まで夢を見ていた。体験は鮮明だったが、目を開くと同時にその記憶は遠くに離れていった。「環境が変われば人が発揮する力が変わる。今の自分が全てではない」ということを、夢が終わる直前に夢の中で男性が言っていたように思う。意識がやってくるのとほぼ同時に、背中側が随分こわばっていて「あれ？私は本当に寝ていたのだろうか？すっきりしていないということは、中途半場に目が覚めてしまったのだろうか？」と思ったが、ブラインドの向こうにうっすらと光が見え、鳥の声が聞こえたことで既に朝であることを納得し、梯子をつたってベッドから降りた。

書斎のベッドはおそらくオーナーのヤンさんのお手製である。もともと天井が高い家なので、書斎の机の上に据え付けられたベッドは手を伸ばしても届かないくらいの高さにあり、普段書斎の机で仕事をしていても頭上にベッドがあることはほとんど気にならない。ベッドがある分、他の部屋よりも天井が低く感じるが、それが目の前のことに集中するにはちょうど良かったりする。ベッドに上がる梯子も手作りだろう。不安定ではないが、体感覚でイメージする梯子の長さを遥かに越えているせいか、寝ぼけまなこで梯子を降りると、最後の一段になかなか辿りつかないという感じがする。そろそろ床に着くだろうと足を伸ばしても、足が空を切ることが何度もあった。夜中にトイレに行くことは面倒でできれば避けたいのだが、友人一家が来て書斎の寝室で寝るようになってからまだ一度も夜中トイレに目覚めていない。そういえば以前は寝つきが悪く2,3時間は眠れないままベッドで過ごし、眠りについた後も夜中に1,2度目が覚めていたが最近は夜中に目が覚めることはなくなっている。ここ数日は寝室のベッドスペースにはスマホを持ち込まないようになっているが、これも、静かな眠りと寝覚めの時間を作るのに役立っている。今日はこのあと昨日の日記を編集し、できれば少し絵を描いて、スキポール空港に向けて出発したい。まだ子どもが初めて手にしたクレヨンで遊んでいるような感じだけれど、感じるまま

に手を動かすということ、その体験の中に喜びとともにあるということに身をおき続けた
い。2019.5.6 7:38 Den Haag

091. ドイツで感じる冷えについて

大きい道路が近くにあるわけではないが、耳を澄ますと車の行き交う音が聞こえてくる。昨日、ここに着いたときは建物の中庭で鳥の音が聞こえたように思ったが、今朝その声を捉えることはできなかった。昨日の夕方からPfungstadtという、ドイツ南部寄りの、FrankfurtとHeidelbergとの間に位置する小さな街に滞在している。人口2万人ほどの街だが、滞在先はホテルと言うよりは家具付きのアパートメントで、キッチンがあり調理用具も充実しており、近くには小さな商店街やスーパーがあるので、暮らすように過ごすことができている。私がドイツを訪れるときの多くは観光目的ではないため、数日間であっても普段の暮らしに近い環境が望ましい。ここはキッチンにIHの機器の埋め込まれたフラットで大きなカウンターが据え付けられていて掃除機や洗濯機もある。サービスを受ける立場ではなく、生活者であるかどうかは身体や心の状態を決めるということが最近の様々な場所での滞在で分かってきたことであり、そういう意味ではここはとても心地いい。しかし...どうにも身体が冷える。朝から何度か冷えを感じ、ミルクをあたためて飲んだりしているものの、気づけば手先足先が冷たくなり、今すぐにでも湯船に浸かりたいくらいだ。

そういえば、これまでドイツで滞在した場所も、そしてドイツで住んでいた家でも身体が冷えることが多かった。ドイツに来たはじめの年の秋は、気温が下がるのとともに、どんどんと日が暮れるのが早くなり、15時すぎには日が傾く中で暗い気持ちになりそうなのをどうにか保つために1日に4度も湯船に浸かったこともあったくらいだ。それはそのときの精神状態も反映されているだろうから極端だけれども、ここ最近のドイツの滞在でも身体の冷えを感じる事が多かったように思う。多くの場合、ドイツのホテルや短期滞在のできるアパートメントは比較的新しく、壁はビシヤーッと真っ白に塗られていて、見た目としては無駄がなくスツと気持ちがいい。しかし、どうにも身体が冷えてくる。一つにドイツの家はオランダに比べて広いことが多く、家の奥には窓からの日が届かないということがある。ドイツの家々に比べるとオランダの家は少しコンパクトだが、今の家は南北に窓

があり、冬の寒い日は特に低く昇った太陽の光が寝室を通り抜けリビングまで差し込んでくる。オランダの我が家はおそらくとても古いけれど、真冬の間も据え付けられたオイルヒーターのようなものを付けっ放しにしておけば家の中で寒さを感じることはほとんどなかった。通りにピシーッと並んだオランダの家は一見肩を寄せ合って窮屈そうに見えるけれど、おそらく東西もしくは南北に窓があるつくりになっていて、少しでも太陽の光を浴び、より人間らしい暮らしができるようになっているのではないかと思う。

ドイツで感じる寒さの原因として思い浮かぶのは、家のつくり、そして素材や家の中に置いてある家具の発する気のようなものに加えて、食べ物だ。オランダではこのところ好んで肉を食べることはほとんどなく、食べるとしてもコロッケか、魚がメインになっている。しかしドイツでは（「博多に帰るとラーメンを食べる」というような感覚で）空港や駅でソーセージを挟んだパンをついつい食べたくなる。そして、ピンクグレープフルーツジュースに近い味のアルコール度数の低いビールとポテトチップスとピザをこれまたついつい飲み食いしたくなってしまふのである。肉や化学調味料のようなものはかなりの量の身体のエネルギーを奪っているのではないだろうか。ドイツのスーパーはオランダに比べてだいたいどこも大きく、置いてある品物の種類も格段に多く、全体的に価格も低い。それを最近まで便利だと思っていただけ、よく考えるとどうやってその価格や品揃えを守っているのだろうか。手をかざせば自動的に開くようになっている冷蔵スペースの扉も、今思うとそうする必要が本当にあるのだろうかという気がしてくる。ドイツの人々の他人に対する思いやりや清潔さ、森や河の気持ち良さは好きだけれど、効率がベースにあるこの国の産業構造自体が今の私の身体にはどうも合わないのかもしれない。

そんな中でも、昨日この家の鍵を開けてくれた人はとてもあたたかい印象だった。一目で作業着と分かる白いペンキの付いた服を来たウェーブがかった髪をした彼は、ドイツ語混じりの英語で家の中を案内し、キッチンの引き出しを開け、鍋やフライパンが少ないことを詫びた。（大きなフライパンと3個の鍋は3泊の滞在には十分すぎるほどだったけれど）そして、コーヒーマーカーの説明をし、「ちょっと待ってて」と部屋を足早に出て行き、隣の家からコーヒーのカプセルの入った箱を持ってきてくれた。部屋の裏が彼のオフィスになっているとのことだった。部屋を気に入ったことや丁寧に説明をしてくれたことにお礼を伝えた後、近くのスーパーに買い物に行こうと外に出ると、滞在している部屋の隣が家具のショールームになっていることが分かった。木目が見える大きな木の天板に、様々

な形の黒い金属の脚が付いている。木と日々触れ合う様子と一生懸命説明をしてくれる姿が重なった。身体は冷えるけれども（そしてそれは家のせいではないかもしれない）、この家は誰かが誰かの暮らしを思って作ったというあたたかさがあるように思う。

2019.5.7 18:07 Pfungstadt

091. 寒い家とあたたかい場所

大きい道路が近くにあるわけではないが、耳を澄ますと車の行き交う音が聞こえてくる。昨日、ここに着いたときは建物の中庭で鳥の声が聞こえたように思ったが、今朝その声を捉えることはできなかった。昨日の夕方からPfungstadtという、ドイツ南部寄りの、FrankfurtとHeidelbergとの間に位置する小さな街に滞在している。人口2万人ほどの街だが、滞在先はホテルと言うよりは家具付きのアパートメントで、キッチンがあり調理用具も充実していおり、近くには小さな商店街やスーパーがあるので、暮らすように過ごすことができている。私がドイツを訪れるときの多くは観光目的ではないため、数日間であっても普段の暮らしに近い環境が望ましい。ここはキッチンにIHの機器の埋め込まれたフラットで大きなカウンターが据え付けられていて掃除機や洗濯機もある。サービスを受ける立場ではなく、生活者であるかどうかは身体や心の状態を決めるということが最近の様々な場所での滞在で分かってきたことであり、そういう意味ではここはとても心地いい。しかし... どうにも身体が冷える。朝から何度も冷えを感じ、ミルクをあたたためて飲んだりしているものの、気づけば手先足先が冷たくなり、今すぐにでも湯船に浸かりたいくらいだ。

そういえば、これまでドイツで滞在した場所も、そしてドイツで住んでいた家でも身体が冷えることが多かった。ドイツに来たはじめの年の秋は、気温が下がるのと同時に、どんどん日が暮れるのが早くなり、15時すぎには日が傾く中で暗い気持ちになりそうなのをどうにか保つために1日に4度も湯船に浸かったこともあったくらいだ。それはそのときの精神状態も反映されているだろうから極端だけれども、ここ最近のドイツの滞在でも身体の冷えを感じることも多かったように思う。多くの場合、ドイツのホテルや短期滞在中のできるアパートメントは比較的新しく、壁はビシヤーッと真っ白に塗られていて、見た目としては無駄がなくスツと気持ちがいい。しかし、どうにも身体が冷えてくる。一つにドイツの家はオランダに比べて広いことが多く、家の奥には窓からの日が届かないということ

がある。ドイツの家々に比べるとオランダの家は少しコンパクトだが、今の家は南北に窓があり、冬の寒い日は特に低く昇った太陽の光が寝室を通り抜けリビングまで差し込んでくる。オランダの我が家はおそらくとても古いけれど、真冬の間も据え付けられたオイルヒーターのようなものを付けっ放しにしておけば家の中で寒さを感じることはほとんどなかった。通りにピシーッと並んだオランダの家は一見肩を寄せ合って窮屈そうに見えるけれど、おそらく東西もしくは南北に窓があるつくりになっていて、少しでも太陽の光を浴び、より人間らしい暮らしができるようになっているのではないかと思う。

ドイツで感じる寒さの原因として思い浮かぶのは、家のつくり、そして素材や家の中に置いてある家具の発する気のようなものに加えて、食べ物だ。オランダではこのところ好んで肉を食べることはほとんどなく、食べるとしてもコロッケか、魚がメインになっている。しかしドイツでは（「博多に帰るとラーメンを食べる」というような感覚で）空港や駅でソーセージを挟んだパンをついつい食べたくなる。そして、ピンクグレープフルーツジュースに近い味のアルコール度数の低いビールとポテトチップスとピザをこれまたついつい飲み食いしたくなってしまうのである。肉や化学調味料のようなものはかなりの量の身体のエネルギーを奪っているのではないだろうか。ドイツのスーパーはオランダに比べてだいたいどこも大きく、置いてある品物の種類も格段に多く、全体的に価格も低い。それを最近まで便利だと思っていただけけれど、よく考えるとどうやってその価格や品揃えを守っているのだろうか。手をかざせば自動的に開くようになっている冷蔵スペースの扉も、今思うとそうする必要が本当にあるのだろうかという気がしてくる。ドイツの人々の他人に対する思いやりや清潔さ、森や河の気持ち良さは好きだけれど、効率がベースにあるこの国の産業構造自体が今の私の身体にはどうも合わないのかもしれない。

そんな中でも、昨日この家の鍵を開けてくれた人はとてもあたたかい印象だった。一目で作業着と分かる白いペンキの付いた服を来たウェーブがかった髪をした彼は、ドイツ語混じりの英語で家の中を案内し、キッチンの引き出しを開け、鍋やフライパンが少ないことを詫びた。（大きなフライパンと3個の鍋は3泊の滞在には十分すぎるほどだったけれど）そして、コーヒーメーカーの説明をし、「ちょっと待ってて」と部屋を足早に出て行き、隣の家からコーヒーのカプセルの入った箱を持ってきてくれた。部屋の裏が彼のオフィスになっているとのことだった。部屋を気に入ったことや丁寧に説明をしてくれたことにお礼を伝えた後、近くのスーパーに買い物に行こうと外に出ると、滞在している部屋の隣が

家具のショールームになっていることが分かった。木目が見える大きな木の天板に、様々な形の黒い金属の脚が付いている。木と日々触れ合う様子と一生懸命説明をしてくれる姿が重なった。身体は冷えるけれども（そしてそれは家のせいではないかもしれない）、この家は誰かが誰かの暮らしを思って作ったというあたたかさがあるように思う。

2019.5.7 18:07 Pfungstadt

092. 声に余白を残す

明日は今日より早い時間から、今日より多い打ち合わせやセッションがあるため今日のうちにできるだけ明日の準備をしておきたい。余力もあまり残っていないけれど、新鮮に心に留まっていることも書き留めておきたい。それは今日参加した声のレッスンについてだ。こここのところの（そしておそらくこれからもずっと）私のテーマは、コーチとしての自分をどう成長させるかで、それはもはや何かスキルを磨くといった水平的な成長ではなく、人間性をどう深めていくかという垂直的な成長のことだと認識している。そんな中、最近「声」が気になっていた。音声だけでセッションをすることが多い私のスタイルでは、おそらく言葉の意味以外の、何か音に乗るものも相手に影響を与えているのだろうと考えている中で、先日の友人との交換セッションの際に友人の声が前回とは大きく違って感じたことがさらに声への関心を大きくさせた。これまで話し方に関するトレーニングを受けたことはあり、少し前にも発声法に関する本を読んだところだったがどうもこれだという自分の声を出せていないように感じる中で、「自分らしい声を出す」というレッスンを提供している方を見つけ、体験レッスンを受けてみることにした。

レッスンの冒頭で内容についての説明を聞いたところで、なぜ私とそのレッスンに興味を持ったのか合点がいった。私が声に関して、ただ綺麗な声を出すとか、正しい発声をするといった方向性ではなく、スピリチュアルな観点から興味を持ったのは「自分自身が本来持っている声を出し、それを届けることで、クライアントさんも自分自身に近くことができるのではないか」という仮定があつたことだったのだ。声というとそれこそとても表面的なことに感じるけれど、実は自分自身の深いところとつながっていて多重的なものであり、場合によっては、自分自身が十分に体験しなかった段階を、声を通して体験することになるという考え方が興味深く、また詩を読むというレッスンのスタイルも自分に合っていると感じた。

レッスンの中で録音された自分の声を聞いて、幼さと鋭さの二面性のようなものを感じ、それがまだ統合されていない自分だということを知った。そしてレッスンの後にもう一度録音を聞き直すと、まるで二人の人がいるかのように全く違う種類の声がそこにあり、驚いた。ここから声を通して自分を見つめ直し、本来持っている声を見つけていく。自分の声にはなんとなく今じっくり来ていないが、ここから声そのものとそしてそれに対する認識がどう変わっていくのか。

もう一つレッスンの中で印象的だったのが「声にスペースをつくる」ということだ。相手が落ち着き、くつろぐことのできるスペース。自分自身を深めていくということと、人がともにあれるスペースを残しておくことは意識しなければどちらかたに偏りがちになってしまうかもしれない。「あわい」というコンセプトは先生には伝えていなかったが、やはり大切なことは「あわい」にあったのだと嬉しく思った。

8年前にコーチの勉強を始めてからずっと、「大人っぽい、落ち着いた声になりたい」と思ってきた。それは私が思い描くコーチ像と重なるものでもあった。しかし、そこに近づこうとするが故に、置き去りにしてきてしまったものもあったのだろう。それは今に限らず、物心ついてからしてきたことかもしれない。声を通じて置き去りにしてきた体験をし、自分の声に戻ってゆく。これからのレッスンが楽しみだ。2019.5.7 18:57 Pfungstadt

093. 餃子屋のうどんと虫たちの夢

今日も午前中から打ち合わせとセッションの繰り返しで、あっという間に一日が終わりに向かい始めようとしている。セッションの振り返りを手帳にまとめておくことをはじめ、やっておきたいことがいくつもあるがその前に、頭の片隅に残っている夢の切れ端を書き留めておきたい。

覚えているのは餃子屋に入ったシーンからだ。会いたいと思っている友人を探すためにうろうろしていて、辿り着いたのが餃子屋だった。店内は木でできた背もたれの無い長椅子や長テーブルが並び、餃子を食べる人で賑わっている。人と人のかき分けるように進んだ私は、知り合いの団を見つけ同席をする。私が彼らを見つけたときにはまだ何人も

座れるくらいテーブルと椅子には余裕があったが、私がそこに座ろうとするとなぜかぎゅうぎゅうになり、肩を縮こめるようにして長椅子の右から2番目か3番目に身体をねじこんだ。餃子を頼もうとメニューを見ていると、メニューにはうどんも載っていて、右側に座っている男性の手元にちょうどどんが運ばれてきたところだった。そのうどんにはエビフライがのっているように見えたがよくよく見るとそれはエビではなく、小さなフェレットのような、毛の長いネズミのような、オレンジかがった茶色の生き物で、その生き物はまるで温泉に浸かるかのように気持ちよさそうにうどんのつゆの中で目を閉じていた。うどんに動物が入っていることに驚いた私が右隣の男性にそのことを伝えようとする、その小さな生き物はうどんのつゆから身体を出し、ぴょんぴょんと跳ねるようにテーブルの左方向、店の中の方向にかけていった。そうすると同じようにぴょんぴょんと、小さなバッタのようなコオロギのような虫たちがそこかしこでジャンプをしはじめ、それが餃子の上にも乗り、虫の嫌いな私はそれを見てとても嫌な、「ここを早く出たい」という気持ちになった。

お世辞にも気持ちがいい夢ではなく、早く忘れたいくらいの内容が、あれこれと目の前のことに追われる約7時間の中でこんなにも記憶に残っているのが意外だ。（嫌なシーンだから頭の中で余計に拡大され「記憶に残っている感じ」がしているのかもしれない）

一昨日はぐっすりと寝たという実感があるくらい深く眠ることができたが、昨日はどうも寝付けず、夜中も2度ほど目が覚めたことを覚えている。毎日さほど変化はないような中でこの眠りの質は何なのだろうか。良質の睡眠をいつも取ることができたら、日中はどんなに快適だろうか（そして、「寝付けない」というあのなんとも言えないもどかしい感覚を感じずにいられるだろうか）と思うけれど、それは結局、起きている時間の過ごし方と食べ物に由来するものであって、睡眠の質は原因ではなく結果なのだとそんなことが頭をよぎる。2019.5.8 15:25 Pfungstadt

094. 夜の書斎より、コミュニケーションの難しさを振り返る

久しぶりに書斎の窓からの景色を見ている。久しぶりと言っても、家を出たのが月曜だから4日ぶりということになるだろうか。既に世界は彩度を失っている中で中庭の変化は定かではないが、階下の庭にある木の枝に、ポンポン小さな球の形に咲く白い花の総量が増

えているように思う。小さな球が集まって、うすぼんやりとグレーがかった空間にふんわりと白い綿菓子が浮いているかのようだ。斜め向かいの家の屋根の上のポールに括り付けられていたカモメの形をした黒い凧は、ポールごと姿を消したままだ。滞在している友人一家は眠りについたようで、3階建ての建物の中に静けさが広がっている。

昨日のことを振り返ってみると、3日分くらいの体験と心の乱高下があったように思う。昨日は午前中のフライトでフランクフルトからオランダに戻る予定だったが、滞在先を出る前に、KLMからフライトがキャンセルになったとの通知が来た。振替便は未定で、本日の便に振り返るには追加料金がかかるという。とりあえず空港に向かうと、どうやらフランクフルト空港から出発する多くの便がキャンセルになっているということで、各航空会社のカウンターには長い列が出来ていた。（今、ネットニュースを見るとどうやら滑走路内でドローンの目撃情報があり、1時間ほど離発着を中止していたようだ）昨日は14時からNVC（Nonviolent Communication）の講座の1回目に参加する予定でその時間に重ならないように移動を計画していたので、講座に参加できなくなりそうなことを残念に思ったが、幸いにも新たに用意された17時すぎの振替便にネット上で予約をすることができて、並んでいた変更手続きの列を離れた。

そして空港内の飲食店の一角で仕事をしながら数時間を過ごし、その後無事講座にも参加をすることができた。フランクフルトを離れ、スキポール空港に到着し、滞在先のLeidenのホテルに荷物を置き、すぐ近くのアジアンレストランでブラックペッパーの効いた、炒めうどんを食べた。そこまでは良かったのだが、途中で一緒に食事をしていたパートナーとの会話がどうも噛み合わなくなってきた。質問という形で投げかけられている言葉の意図がどうも分からない。あれこれと答えを返してみるも、何か違和感があるという感じがお互いにしていたのだと思う。結局はその違和感を抱えたまま、一日を終わることになってしまった。すでにそのときのすれ違いについては解決をすることができたが、人と人とがコミュニケーションを交わすというのは、こんなにも難しいものかということが今も頭の中にある。振り返ってみると、今この瞬間に心の中にあることを交わせなくなった瞬間から、「私はこう思っていたのに」「そう思っていたならこうしてほしかった」と、どこか自分を被害者にし、相手を加害者に仕立て上げ、そんな相手を攻めるような、まさに暴力的なコミュニケーションが始まってしまっていたのだ。話しながらも「自分が今伝えた

ことはそんなことではない」ということは分かるものの、本当に伝えたいことをそもそも自分の中でどうやって捕まえて、相手に伝えたらいいのか分からない。そんな場面では「スキル」と言われるコミュニケーションに関する知識のあれこれは、全く意味をなさないものになってしまい、言葉では伝えきれないことが、もどかしくも身体の中にふつふつと溜まっていくことを感じた。

あのときどうしたら良かったのか、まだ答えは分からない。せめて、自分の中にはどんな気持ちがあったのか、そして相手の中にはどんな気持ちがあったのかということを見つめ直してみようと思うが、結局は課題も解決も、私たちの間にあるのだろう。頭で理解したようには簡単には上手くいかないものだ。それがコミュニケーションの難しさであり、奥深さでもある。最近読んだ記事で「コミュニケーション障害の人の困難が、他者という場面のみならず、一人である時、自分の身体との関係や、物との関係においても起こっていた」という内容があり、とても興味深かった。

「自立」とは、社会の中に「依存」先を増やすこと —— 逆説から生まれた「当事者研究」
が導くダイバーシティの未来 <https://bit.ly/2PUIFbc>

これはおそらく、「障害」と呼ばれる症状だけでなく、実は様々な「個々の違い」からも生まれている現象なのではないかと思う。私たちは他人も自分と同じように世界を感じ、世界に接していると思いついでいるが、実際には多かれ少なかれ、感じ方や接し方に違いがあるのではないか。そういう意味で、人と人との間に起こったコミュニケーション上の課題であっても、その構造の発見と解決の糸口は物との関係の中にも見出すことができるのかもしれない。物との関係性もすでに多くのことが自分の中では「当たり前」になっているけれど、その中の多くは自分にとっての当たり前であって、それらを見つめることによって、人と人との間に起こることを紐解くヒントになるのではと思う。上手くいかないことを経験するのはエネルギーを使うときに苦しさを感じることもあるけれど、それは肉体と心を持って人と向き合っている証でもあるように思う。

中庭にはすっかり黒が降りてきた。今日は24時から2件のセッションがありその後眠れなくなるのが予想される。明日はゆっくり起きると開き直って、久しぶりに静かに自分の心に向き合うとともに、できれば読書も進めたい。2019.5.10 22:37 Den Haag

095. 鳥のおもちゃの記憶と「本物」の定義

窓越しに、随分と高い位置から日差しが差し込んでくるようになった。光が直接当たると暑さを感じるが、斜めに開いた窓の隙間からかすかに吹き込む空気は冷たい。ガーデンハウスの屋根の上を黒猫が横切る。比較的小柄だけれども、足取りは力強さがある。あれはこの間まで軽やかに屋根の上を動き回っていた幼い黒猫だろうか。それともまた別の黒猫だろうか。もう一匹、まだら柄の、やはり子猫と呼ぶには少し身体のしっかりした、しかし小柄な猫がガーデンハウスの屋根を歩いていく。前後の足の先が白いが、後ろ足の方が白い面積が広く、丈の長い靴下を履いているように見える。あの猫もはじめて見るように思うが、小さかった猫が成長したのだろうか。この中庭には他に二匹、同じように前後の足の先が白い猫がいる。

昨晩は2件のセッションがあったため、眠りにつこうとしたのは3時を過ぎていたはずだ。朝7時すぎに滞在している友人一家が出かける準備をする音で目を覚まし、なんとなく外の鳥の声に目を澄ましていた。どんな音だったか忘れてしまったが、その鳥の声を聴きながら、そういえば小さい頃に鳥の鳴き声のするおもちゃ（鳥の形をしていて、周囲の音に反応して鳥の鳴き声を発する）を持っていたな、という考えが浮かんできた。小さい頃と言っても中学生くらいだったように思う。そのことについてこれまで思い出したことがなかった記憶が、音によって蘇ってきたことに驚き、機械とは違って毎回微妙に変化のある実際の鳥の声に耳を傾けていた。

そんな朝の記憶があるのだが、今思えば、その鳥のおもちゃは本当に存在していたのだろうかという気になってくる。鳥の声を聞いたことまでは現実であることに間違いはないが、「鳥のおもちゃを持っていた」という記憶は、まどろんだ脳がつくりだした幻かもしれない。今、そのときよりもはっきりした思考で鳥のおもちゃについて思い出そうとするが、確かに鳥のおもちゃの映像は頭に浮かぶが、その周辺情報が全く思い出せない。そもそも現実や本物の記憶とは何かという境目もあやしいものだ。

昨日ちょうど、「贋作を描き続けたフランス人」の自伝の存在を知った。彼は画家になりきるために、画家の人生全体、言葉や感情までも模倣し、絵を描いたのだと言う。仮に私たちが絵画などの芸術作品の価値を、物理的な物としてだけでなくそこに込められた想い

や技術、その背景にある作り手の人生から感じているとしたら、本物と偽物の境目はどこになるのだろうか。もしくは、細胞や血液、骨、内臓など人間を組成するものが入れ替わっていき、思考や感情も絶えず環境との交換の中にあるとしたら、何を持って一人の固有の人間を定義し、他の人との違いを現すことができるのだろうか。

そう思うと、私の中にこの中庭の景色が存在しているのか、この中庭にある木々やガーデンハウス、動物たちそれぞれの中に私が存在しているのかもわからなくなってくる。

同じ場所に座って日記を書くことによって、同じように見えている景色に対する自分の認識が変化していくことに気づく。来週にはまた日本に向かう。束の間の自宅での時間だが、この書斎での時間を大切にしたい。2019.5.11 13:00 Den Haag

096. 蝋燭を消し、暗闇に還る

家の中にも、そして窓から見える中庭の空間にも暗闇と静けさが染み渡っている。先ほどまで滞在中の友人と蝋燭を灯して話をしてきた。寝室で寝ている子どもが泣き始めたので彼女は寝室に入り、私は使っていた急須と湯のみを洗い、蝋燭を吹き消してリビングを出た。日記を書き始めようと、書斎に置いてあった蕎麦猪口の形をした湯のみに手を伸ばしたところ中が空っぽになっていたためキッチンの扉を開けた。すると、先ほどリビングで吹き消した蝋燭の匂いがふわりと鼻の奥を撫でた。

この、独特の匂い、そして蝋燭を消す瞬間が好きだ。

最近では暗くなると（その頃にはすでに22時近くになっているが）蝋燭をつけることが多い。一つだけだと本を読むのには暗いが、二つ三つつけると、手元を十分に照らすことができる。また、夜静かに人と話すのにもちょうどいい。オレンジがかった灯りの元で、心は落ち着き、何者でもない自分でそこに共にあれるように思う。そして、蝋燭を消すとき、そこにあった、そして今まさに終わりを迎えようとしている時間の美しさが暗闇の中に際立つように思う。ともすれば際限なく続いていく日々の中に終わりを、小さな節目をつくっていく作業をしているのかもしれない。

日記を書くこともそれに近いかもしれない。立ち止まり、息を整え、見ているもの、考えていること、感覚、感情に目を向ける。書き始めるときに何を書くかは決めていないので、書き始めて、自分は今こんなことを考えているのかと、脳から送られる信号を元に手を動かしながら自分で驚くことも多い。

絵や書を書いているときや読書をしているときはそれに没頭している体験そのものである自分と、それを観察自分を行ったり来たりしているように思う。しかし、パソコンで、メッセージのやりとりをしていたり、何かやらなければならないことをやっているときはそのどちらでもない状態になっているようだ。感覚というものが非常に少ない状態で、脳と指先だけが働いている。そんな感じになっている。そんな状態のままで一日を終え、日記を書かずに過ごした日というのは、食事をただの栄養摂取として喜びも味わいもないまま機械的に終えてしまったような、そんな状態なのかもしれない。

こうして日記を書いている間に、手首から先がほんのりあたたかくなってきた。日記を書き始めて、呼吸が深くなり、血液が身体中を巡っているのだろうか。

そういえば、と降ろしていた書斎のブラインドを少し開けると、白い雲が見えるくらいの黒緑色の空が見える。東の空に一つだけ明るい星が見えるが、それ以外に星は目に留まらない。前回日本滞在中に福岡の星野村のプラネタリウムのスタッフが、高いところの方が星がよく見えると言っていた。帰ってきてオランダ人の友人に聞いてみると、起伏のつくないオランダではやはりあまり星は見えないと言う。それでももしかしたら、空の彼方に息づく星の音を、ここでも聴くことができるかもしれない。心のを聞くように、星の音にも耳を傾けたいという気持ちがふと生まれている。2019.5.11 25:23 Den Haag

097. To Doリストに囲まれて

今日もちょうど南中している太陽の光が強い。白い雲が鮮やかに浮かぶ天色の空の向こうに、次の季節が近づいてきていることを感じる。こんなにも日差しが強く晴れているのに気温は12度ほどまでしか上がっていないというのが不思議だ。

頭の中にTo Do リストのようなものが渦巻いているのは、来週木曜からまた日本に行くために移動に時間と体力を使うことを見越して「やっておかないと」という気分になっているからだろうか。最近新しいプロジェクトの企画をしているためか、頭の中に考えるべきことのリストが常にあるような気がするが、これは自分にとってあまりいいことではないように思う。常に脳のどこかが稼働している状態になり、感覚への注意が薄らいでしまうように思う。そもそも人間は脳のほんの一部しか使っていないということを考えると、多少保留になっている考え事が増えても問題ないのではないかという気もするが、そう簡単にそれができるようになるものでもない。（それは思い込みかもしれないけれど）

そういえば金曜の夜に自宅に帰ってきてからまだほとんど本を読んでいない。日記を書いた後、頭の中にあるものを整理し、できるだけ済ませてから、せっかくなので今日は夕方にベランダで本を読んで過ごしたい。

この2日間（正確にはまだ1日半だが）本を読んでいなかったのは夜中のセッションが続けて入っていたこともある。意識が覚醒して終了後2時間くらい寝付けなくなってしまうが、それを理由にこの2日間は翌朝随分と遅くまで寝てしまっていた。そういうとき私は気が済むまで寝るようにしている。今日も、早く起きればできることがたくさんあると思いがらいい加減、ベッドにいるのも暑くてどうにも寝ていられないというくらいになってやっと書斎の机の上のベッドから起き出してきた。そうすると本当にもう気が済んだようで、今は、明日から適度に早起きをして、生活にリズムと整えたいという気持ちで満ちている。

これから、歳を積み重ねていくごとにやるべきことというのは増えていくのだろうか。できればシンプルに、できるだけ少なく（それは何もしない、もしくは遊んで暮らすというのではなく。そんな暮らしはあつと今に飽きてしまうだろう）、せめて流行り廃りというものの中ではない、ゆったりとした時間の中で、人間にとって、何より自分自身にとって本当に大切なもの、美しいと感じるものに意識と心を向けていたい。

ということを思いながら、どうやら頭の中にはやはりやるべきことが渦巻いている。思考を整え、目の前のことに集中してこれからの数時間を過ごしたい。2019.5.12 12:59 Den

098. わすれな草とわすれ草

20時半をすぎてもまだ空は勿忘草（わすれなぐさ）色をしている。私がこうして色を表現するのに日本の伝統的な色の名前をあてているのは、感覚にあたらしい言葉を教えるためでもある。人が決めたものではあるけれど、その小さな差異を言葉の違いとともに体験することができるとき、目の前の世界を純粋な目で味わったと言えるような気がしている。

（そう書きながら、名前をあてずに、ただそのものを、ただただ感じるという向き合い方をしてみたいという気持ちも湧いてきている）さらに伝統的な色の名前には自然の中にあるものを表現しているものが多い。「勿忘草」という名前はこれまで聞いたことがあったけれど、では一体どんな花だろうと考えても思い浮かばない。調べてみると勿忘草はイメージしたよりも西洋的な、小さくも華やかな花だった。どこかで既に出会っているはずだが、そのとき私は勿忘草を勿忘草として認識するアンテナがなく通り過ぎてしまっていたに違いない。名前を覚えると、次にあったときに声をかけることができる。知らなかったものの名前を知り「あ、見たことがある」と分かり、そしてまたそれに会うときは、ずっと会っていなかった友達に再開するような、懐かしい喜びがある。

書斎の書棚の中にはいくつか「名前」や「ことば」の本がある。『月の名前』、『日本の伝統色を愉しむ』、『美しい暦のことば』、『雨のことば辞典』、『GIONGO GITAIGO JISHO』、『翻訳できない世界のことば』、『なくなりそうな世界のことば』。こうして見ると、随分と私は「ことば」や「名前」に興味を持ってきたようだ。中でも『雨のことば辞典』には、小さな付箋がたくさんつけてある。一つのページを開いてみると、「木の葉時雨（このはしぐれ）」という言葉に付箋がつけてある。意味は「木の葉の落ちる音を雨の音に聞きなしたことば（偽物の時雨）」とある。その隣には「木の芽雨（このめあめ）」、「木の芽の出る頃に降る雨。また、木の芽の成長を促す雨」とある。

今この説明を読みながら、そうか、と気づきがあった。私は名前を通して、雨や色、月といった物そのものではなく、それを感じる人の心を味わっているのだ。雨の音に耳を澄まし月の形に目をこらす人々の心を感じたいと思っているのだ。今のように物や情報が氾濫していない中で人々が感じてきたのは、自然に対する畏敬の念や人を想う心なのだろう。

そこに今私は還っていきたくないと願っているのかもしれない。

読み途中になっている本が何冊もあるが、その中で今晚は、昨年の秋に日本に行ったときに映画を見た、森下典子さんの『日日是好日』を読み返したい。どうしても日本に戻る事情があったなら、そのときはお茶といけばなの師範の資格を取りたいと思っている。資格というのはあくまで表向きにある程度の知識と経験があることを示すものにすぎないけれど、目の前のものに静かに向き合い、そこにある「間」を感じ、人の心にも「間」をつくり出すことをライフワークにしていきたいということだ。茶道や華道というように「道」という言葉を使うと何か大それた、修行のようにも思えるけれど、道を極めることを目的とするのではなく、「間を大切にする」という生き方をただしてきたいのだ。それが社会にとってどう役に立つかは何か話をつくることもできるし、そうでもないとも言えるけれど、ただ宇宙からの啓示として、私はそうあることになっているのだと思う。

空は少し白みがかかり、月白（げっぱく）と名づけられた淡く明るい青になった。向かいの家々のさらに向こう側に見える塔のようなものの壁は沈みかかった太陽の光が反射して、萱草色（かんぞういろ）に光っている。「萱草」とはどんな花かを調べると、偶然にも「ワスレグサ」と出てきた。中国では「忘憂草」と書くという。若芽を食べると「憂いが晴れる」と言われ、病気で死んだ母のことを忘れようと墓に植えた人がいたと言われる「忘れさせてくれる」草。そして恋人のためにドナウ河畔に咲くこの花を摘もうとして足を滑らせ命を落とした騎士が最後に言った言葉から名付けられたという「忘れてはならぬ」草。反対の意味を持つ花たちだが、その奥にある人の想いや愛は同じだということを今教えられている。2019.5.12 21:27 Den Haag

099. 静かに器のフチをなぞり続ける

ベッドを出る随分前から鳥の音が届いていた。今耳を澄まして聴くよりももっとたくさんの音がそこにあったように思う。斜めに開けた書斎の窓からはひんやりとした空気が滑り込み、そこにカモメの音が混じる。昨年8月にハーグに引っ越してきたとき「カモメの声で目が覚める」ことに心踊った。今はもうそれが当たり前になりつつあるけれど、それでもときおりここにある暮らしがつくづく美しいと思う。

昨晩は書斎の机とベッドで森下典子さんの『日日は好日』を読み進めた。数ページをめくったところで、この本は、易しい言葉で大切なことを教えてくれているのだということ思い出した。

—人間は時間の流れの中で目を開き、自分の成長を折々に発見していくのだ。だけど。余分なものを削ぎ落とし、「自分では見えない自分の成長」を実感させてくれるのが「お茶」だ。最初は自分が何をしているかさっぱりわけがわからない。ある日を境に突然、視野が広がるどころか、人生と重なるのだ。

すぐには分からない代わりに、小さなコップ、大きなコップ、特大のコップの水があふれ、世界が広がる瞬間の醍醐味を、何度も何度も味わわせてくれる。

昨晩この一文を読んだときは全体的にそうだなと思いつつ、余分なものを削ぎ落としていくことが、なぜ自分では見えない自分の成長を実感させてくれるのかは分からなかった。しかし今書きながら、そういうことかと思っている。

お茶は、器のフチをなぞるような行為なのかもしれない。今の自分よりも大きな器のフチをなぞるとき、その意味はさっぱり分からない。それが何なのかさえわからない。けれど、いつも同じように、型通りにそのフチをなぞり続けると、あるとき器の中に入っていた自分という水がそのフチに達し、一気にこぼれ出る。その瞬間に、自分がなぞっていたものの形を認識することができるのだ。

この理解はきっとこれからまた変わっていくだろう。今の暮らしの中で、意味はわからないけれど型をなぞることをやってみていることがどれだけあるだろうか。昨晩書いた「お茶やいけばなの師範の資格を取りたい」というのは、「師の元で、自分の理解が及ばないことをただひたすらにやりたい」ということなのかもしれない。

そういえば昨晩は本を読みながら意識がどこかに行っていたようで、その間も夢のような景色を見ていた。今朝の夢は記憶から去りつつあるが、覚えているのは喋るように静かに吠える犬がなついてきたこと、有料トイレの料金表示がユーロだったことだ。今日の夕方には友人一家が日本に発つため、今晚からは寝室のベッドに戻る。寝る場所が変わると何か変化があるのか、明日の朝また振り返りたい。2019.5.13 7.15 Den Haag

100. 本との向き合い方の変遷を辿って

今日の空には、羽毛のような雲がまばらに広がっている。斜め向かいの家の屋根にあったカモメの形をした黒い凧が括られていたポールごと姿を消して久しい。首を伸ばし、窓から南西の方向を覗くと、別の家の屋根にも同じような凧が据え付けられ、ぐるんぐると空を舞っている。そしてその奥にももう一つ、同様の凧が時折ふわりふわりと姿を見せる。

先日、凧を屋根の上に付けている理由をオランダ人の友人に聞いてみたが、「特に意味はない」ということだった。しかし、屋根の上にポールを立て、凧を付けるのは理由なくできる行為でないようにも思う。ましてや自分の家の屋根につけた凧は、自分では見ることができない。そう考えると、この凧たちが作り出す景色の中には何かオランダに暮らす人々が大事にしていることがあるのではないかと思う。それはおそらく「ある」のが当たり前の中では気づくことができないものだろう。あの黒い凧がない空を見たときに彼らが何を思うのか聞いてみたい。

今日は自分にとって読書が何を意味するのか、読書のどんな要素が重要なのかを考えてみたい。今日打ち合わせの中で出てきた「熱中を超えて熱狂するほどのものは何か」という問いを自分に照らし合わせてみたいからだ。

私がずっと一定のお金と時間をかけ続けているものがあるとしたらそれは読書に対してだ。中学生頃からお風呂の中でも本を読むことが習慣になっていた。（当時はそれが教科書だったので、私の教科書、特に英語の教科書はいつもふやけたようにぐねぐねとしていた）中学1年生のときには本がたくさん読めるという理由だけで図書委員になり、図書室で本を借りることを欠かすことはなかった。その頃は歩きながら本を読むこともあり、下校途中に電柱にぶつかったこともある。余談になるが、電柱というのが普段触れるどんなものよりも硬く、ぶつかった衝撃がそのまま全部返ってくるということかを知ったのはそのときだ。電柱がいかに硬いかを知る人はそう多くはないだろう今は残念ながら湯船がないのでお風呂の中で本を読むことはないが、本を読みながらトイレに行くことは多い。ごはんを食べるのを忘れていたというのはほぼ本を読んでいたときだ。眠りに落ちる限界ま

で本を手に行っていることも多いし（そのおかげで、同じ箇所を何度も読み返すことになる）、1日があと3時間増えるとしたらそれを読書にあてるだろう。（それは最近、読みたい本が思うように読み進められていないということもあるが）

今思えば、中学生の頃の私は本を読むということのモチベーションは、物語を味わうことそのものにあつたように思う。小学生の頃はアガサ・クリスティなどの推理小説、中学生の頃は宮部みゆきなどのいわゆるミステリーに分類される小説が好きだった。もし結末が知りたいのであれば、本の終わりを読めばいいが、どんなに「これはどういうことだろう？」という本でも結末を先に知ろうとすることはなかった。小説を読むという行為そのものになっていた私にとっては、そこにある物語は「時間を追って体験すると」という選択肢しか持っていなかったのだ。

とにかくたくさんの本を読んだ結果、速読が自然に身についていたのだと思う。大学生になる頃にはパラパラと本をめくり、全体に書いてあることをざっとさらうという本との向き合い方をした時期もあった。それはそのときの私がHow To的なものを欲していて、とにかく方法論を手に入れたかったため、それを手っ取り早く知れる読み方にシフトしたのだと思う。この場合たとえばそのHowの根底にある考え方や前提などは興味がなく、多くの本の前半部分（前提が書かれた部分）は読み飛ばしていた。その延長で、本に書いてある結論だけ読もうとする時期もあった。本屋で立ち読みをして、とにかく太文字で書いてあるまとめだけをさらっていくようなそんな読み方だ。（同時に、そういった形式の本が世の中にも増えていったように思う）今思えばそれは私が、表面的な型や世の中の基準にそれを全く疑わず従おうとしてきた時期だったのではないかと思う。

あるとき（おそらく社会人になって数年して）から私は速読をしないようにしようと意識するようになった。速読をすることで、そもそも自分がアンテナを立てていることや既に知っていることを後押しすることしか拾っておらず、自分の質的な変化に結びついていないということに気づいたのかもしれない。同時に、助詞や形容詞など、微妙なニュアンスを持つ言葉の意味することと言葉そのもののもつ美しさに気づきはじめたように思う。

今の私は、というと、本を、咀嚼するように読んでいるかもしれない。気になることはフレーズごと書き出す。たまにそれらを見返すことはあるが、見返すことが目的というよりは、身体を通して文字にすることによって、その文章の持つ質感や世界観を自分の中に取

り入れているような感じだ。ときには声に出して読むこともある。昨日読んだ森下典子さんの『日日是好日』はまさに、まえがきのところから声に出して読み続けたい本だった。専門書などもやはり気になるフレーズは声に出して読む。そして今、本を読む喜びがどこにあるかという、自分の知らない物事の捉え方や世界観に出会うことだ。あたらしい名前を知るのと近いかもしれない。そして、それらの間にある、言葉では説明しきれないことを味わい、どう言葉にしようかと試行錯誤し、そしてまたそれができないことに出会い、もがくとともに感動さえ覚えるのだ。既に知っていることをなぞるのではなく、以前自分が結論づけたこと、構造にしたことが、何かもっと大きなものの一部だったと知る瞬間に自分を取り巻く空間が拡張されるように身震いをしている。

こうして考えてみると、あるものに対する自分の向き合い方の変化というのは自分自身の成長の変遷と言えるかもしれない。たとえば、「学ぶ」ということとの向き合い方、そして人との向き合い方、そのひとつひとつにその瞬間の自分が込められている。自分が歩んできた道、見てきたものを振り返っていくと、その中に隠れているであろう、「憧れで駆け足で過ぎてしまった領域」（積み残し・十分な体験の不足）がある領域についても気づきがあるのではないか。それはたとえば最近強く感じる「何か自分独自のものをつくりたい」という思いと、それに反する「そもそも自分なんてものはないのだから、それをつくろうとすることはあまり意味がない（むしろ滑稽なくらいだ）」という気持ちの葛藤にも関係しているのではないかと思う。

結論や答えをすぐに出すことをせず、自分の中に小さく浮き上がってくる気泡のようなものの観察をまずは続けたい。2019.5.13 21:42 Den Haag