

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006

awai より

目次

101. 移動と食べ物
102. ことはね
103. 胃にねずみが居座った朝の夢
104. 満月に向かい旅立つ前夜に
105. 出発の朝の小さなメモ
106. ただいまを言うように
107. 京都での旅の始まりを振り返って
108. 過食と感覚、東京での頭痛のこと
109. お茶屋を開くなら
110. 今ここに生きる
111. 環境と私
112. めぐる考え、求める体験
113. 1日を始める前の眠りに関する考察
114. 夢の話 学校のような建物の中で
115. ヨガマットの到着と晴れやかな朝
116. 食に関する反省
117. 夜の書齋で、声について思う
118. 遅く起きた土曜の朝、出かけの前に
119. ラナンキュラスの飾られたカフェで
120. 贈り物、そして夕方のうたた寝と夜中の目覚め

101. 移動と食べ物

ちょうど真南だと思っている方向に、左下の部分の欠けたお月さまが浮かんでいる。この季節、太陽は思ったよりずっと東側から昇り、思ったよりずっと西側から沈んでいる。自分が認識している方角が本当にそれで正しいのかは分からないが、トラムの走る大通り沿いの木々の、片側には苔のようなものがつき、片側はカラッと乾いているのを頼りに、大きくあちらは東でこちらは西だと認識している。

気づけば日記の通し番号が100を超えた。日記を書くことを勧めてくれた友人が、同時に通し番号を振ることも勧めてくれてその通りにしたのだが、これは本当によかったと思っている。どちらかといえば三日坊主で飽き性、目移りがしやすい性分なので、自分が一つのことを百積み上げたというのは何かとても励みになる。百の日記を綴った約五十日の間に、中庭の様子は随分と変わった。くねくねとした枝をつけた庭の木は、その枝の形が分からないくらいにパリッとした葉をたくわえている。どれだけの花がこの庭に咲いたのだろうか。何度鳥の声を聞いただろうか。見上げる空は今日も青白く、リビングのほうからは時折、バイクや車の通りすぎる音が聞こえてくる。

この国にいる理由、この場所にいる理由を考えることがある。そのときどきでそれらしい理由はつけられるのだけれど、それはやはり、自分にとって誰かにとってわかりやすく納得のいく建前であり、結局私は今ここにいるというそれだけなのだと思う。惰性や諦めではなく、そして、偶然でも必然でもなく、ただここにいるというだけなのだ。

今日の友人との交換セッションの中で腸内環境が話題になった。ここのところ友人がそのことについてよく日記にも書き留めていて、私も人間にとって大切なものをたどると身体の状態だということに行き着き、それはおそらく腸内環境のことなのだろうと思っている。そんな中、私の胃にはげんこつ大のねずみのようなものが丸まっていた。それはおそらくその一時間ほど前に食べたパンとチーズである。最近是一日一食半くらいの食生活になっているので、食べるものの影響をダイレクトに受けているようだ。交換セッションが終わって散歩から戻った後、ここ二週間我が家に滞在していた友人たちが残していったポテトチップスを見つけ、試しにと食べてみた。その直後、強い眠気が襲ってきた。それはたとえば昨晚の睡眠

の質だとか今日の朝からお昼過ぎまでの過ごし方も関係していたかもしれない。しかし、身体が何かを発しているようだった。「あれだけ言ったのに」という感じかもしれない。思ったほど本が読み進められないときがあるというのはやはり、食生活つまりは腸内環境が関係しているのだろう。だとすれば起きている時間である人生の三分の二もしくは人生全ての質が食べるものによって無意識のうちに決まっているということになる。これは本当に恐ろしいことだ。身体はすでに色々なサインを発してくれているのだろう。それをしっかりと観察し、自分にとっては何が良いものなのか、学びとともに実践をしていきたい。そのためにもできるだけ食べ物の影響が分かりやすいように、いつか、日中はお茶を飲み、空腹を超えた状態で、できるだけ、複雑でない（種類の多くない）ものを摂取し、その後の思考や身体の具合を観察しようと思う。明後日からの日本滞在中は多少調整が難しいかもしれないが（そして日本では外食をすると一食あたりの量がとても多く過食気味になるが）できる限り調節と観察を続けたい。

思えばこれまでの人生、移動に食べ物は付き物だった。その発端はというと、小学校の遠足の時にお菓子が配られていたことだと思う。私の実家はどちらかというとチョコレートやスナック菓子のストックはなく、蒸かした芋や果物などをおやつに食べていた気がする。そんな中、遠足のお菓子というのは特別だった。遠足の喜びはおやつだったと言っても過言ではない。そのせいか、大人になってからも遠方に出かけるとなると移動中に食べるためのお菓子を買込むというのが習慣になっていた。海外への十時間以上のフライトともなると、その間、お菓子が切れることがないようにお菓子の入った小さなバックを手元に置いていたくらいだ。そのお菓子を実際に食べきるということはなかったけれど、とにかく私にとっては、移動と言えばお菓子だったのだ。飛行機の中にわざわざお菓子を持ち込まなくなったのは、一昨年ドイツに渡った頃からだろうか。離陸をしてしばらくすると軽食もしくはしっかりした食事が運ばれてきて、デザートがついていることもある。寝て起きるとまた食べ物が運ばれてくる。わざわざお菓子を持ち込まなくても、飛行機の中では胃が休まることなく食べ物が与えられ続ける。そして一度だらしく広がった胃は、本当に必要な量を見失って「空腹のような感覚（と音）」を発するようになる。日本にいと身体がぼんやりと鈍く重いのは、常に消化にエネルギーを使っているというのが大きいように思う。これを少しでも変えることができたなら、旅先での感じ方、過ごし方は違ってくるだろう。偽造された食の喜びではなく、本当の食の喜びを感じることができるようになったら、人生はもっと軽やかなものになるかもしれない。2019.5.14 21:02 Den Haag

先ほどの日記を書く前、そしてこの日記を書く前に、それぞれ一枚の絵を描いた。絵というほどだいそれたものではなく、自分の一部に色と形を名前を取り戻したというのが近い。自分という輪郭をなぞり、それがユニークな存在であると確認をすることについて、振り返ってみると私は本当に心が望むのとは「ずれた形」で体験をしてきたように思う。十代の終わり頃は自分という存在をはっきりさせることに強い憧れを抱いていた。しかしそれは、本当に心が欲したのではなく、憧れに向かわせる（その世代の女性を対象としたマーケティングにまんまと嵌まったような）大きな外的な力によるものだった。しかも、実際にそこにあったのは本来のユニークさではなく、作られたモデルに自分を当てはめるようなものだった。幸か不幸か私は、持ち前の前向きさと、バイタリティと小器用さといくつもの幸運のおかげでその見せかけのユニークさに自分を当てはめることができてしまった。そしてそれを周囲からも評価をされ、そんな自分を味わうという時間を過ごした。

それから数年後、今度はまた「自分というユニークさを打ち出すことを是とする」波が世の中に広がろうとしていた。それは、ノマドワーカーと呼ばれる、会社には所属せずに「自分」という看板で仕事をする人が出てきた時期だ。ユニークな肩書きを持つことが礼賛され、自分自身をブランディングするということの必要性が声高に語られた。しかしそれも、結局は社会的には新しいと呼ばれるスタイルを商業的にプッシュするような、数年前に経験した外的な基準に自分をあてはめる自分と本質的には変わらないものだったのだと思う。その中で私はまた、何者かである自分を描こうとした。しかし、それらしいものが一向に見つからない。むしろ、無理やり名前をつけることが胡散臭く見える。個の欲求として、純粋に自分自身をはっきりさせたいという想いと、世の中の流行りに乗ることに抵抗を感じる自分のどちらもがいたように思う。そしておそらくそのとき私は、自分のために自分自身が感じる自分に名前や形や色を与えないままになっていたのではないか。

先ほどの日記を書く前に、心の中にある、小さな、「ここだよ」と言っている声に耳を傾けてみた。羽のようにふわふわと、葉っぱのようにのびのびと、三日月のように凛々しく。珊瑚色をした私の形がそこにあった。その中にはおそらく、かつて人に言われながらもそのときは素直に受け取ることのできなかつた自分を形容する言葉が含まれていた。最後に名前をつけた。最初は季節や色、雨や月の名前や大和ことばから取ろうかと思ったが、不変的な名

前とは、きっと、すでにある何かを表現しているものに重ねるのではなく、それこそ自分の中から取り出すものだろうと思い、音の一つ一つに聞いてみることにした。五十音の一つ一つには、自分の中の何かとのつながりがあるという。五十音の一つ一つを声に出してみても、身体から出たがっている音を見つけた。「ことはね」は、「言葉音」でもあり「言葉根」でもあり、「言羽」でもあり、きっとまだとらえていない色々なものが含まれているだろう。ならべると意味を持つ言葉のようになるが、その音の一つ一つが体の中で美しい音を響かせ、もっと外に出たいと言っていた。「あわい」をゆるさない防衛的な自分は舂花（ますはな）色と呼ばれる青みがかかったグレーに近い。それはきっと珊瑚色の中にある色でもある。私の中でまだ形や色や名前を与えていないものが他にもあるかもしれない。「あわい」を生きるということは、あいだをつくりだしているものの存在を認め、共に生きるということなのだと学んでいる。2019.5.14 21:55 Den Haag

103. 胃にねずみが居座った朝の夢

そういえば朝鳴いている鳥の声に少し厚みが出た。カモメが木の枝を加えて、随分近くを飛んでいく。ぼこぼことした押し寄せる波のような雲は速いスピードで東の空から南へと動いていく。明日のこの時間にはすでにスキポール空港に向けて出発しているだろう。そう思うと、いつまでもこの書斎の窓から見える朝の景色を味わっていたくなる。

そんな中、胃のあたりにはまだ、何かが丸まっている。お腹が鳴っているので消化は終わっているのかもしれないが、昨晚ベッドに入ってからずっと、心地よくないものがそこにある。そのためか、昨晚はなかなか寝付くことができなかった。二十二時近くまで日記を書いて、頭と目が冴えていたこともあるだろう。思考も感情も眠りの質も、食べ物に起因するのかもしれない。特に今のように絶えず人とのコミュニケーションが発生したり、人混みの中に身を置くわけではない環境の中では自分の内側の状態から影響するものが多いだろう。運動と食と自分の状態の記録をつけていくとその関係性が見えてくるかもしれない。今使っている手帳にはメモを書き込める欄がたくさんあるので、記録をつけてみようと思う。

今朝の夢は、起きる前に見ていた少しの部分だけ覚えている。夢の中で私は、スポーツ大会のようなもので選手宣誓をする予定になっていた。一人の女性が先にマイクの前に立ち選手宣誓をしたが、彼女は選手宣誓をするのが自分一人だと思っただけで、宣言文が書いてある

ファイルのようなものを持ってその場を立ち去ってしまった。私もマイクの前に立つが、宣誓文がなくてどうしたものかと困惑していると、間もなく二人の人が来て私の前で大きなファイルを開いてくれた。しかしそこに書いてあるのは選手宣誓の文章ではなかった。「選手宣誓くらい見たことがあるし」と思うけれど、私も「宣誓」という先に何と言ったらいいかわからずどうしようかと焦っていた。そのあと、場面転換があつてから目が覚めたように思う。

庭の木の、向かって左側が太陽に照らされ黄緑色に輝いている。その下に黒い小さな猫の足が見えている。今日もセッションは打ち合わせがあり、明日の旅立ちに向けての準備もあるのであつという間に一日が過ぎてしまいそうだが、目の前にある小さなものの美しさに目を留めたい。2019.5.15 7:15 Den Haag

104. 満月に向かい旅立つ前夜に

見上げると、空に薄いねずみ色の布のような雲がかかっていた。空に干された大きな布が風でなびいているようだ。真南を過ぎた月は左下の丸みを増している。明日の出発に向けて荷物をほとんど詰め終わった。と言っても、あたたかくなるにつれて衣類のかさが減るので、スーツケースの中はまだ余裕があるくらいだ。今回は最初の滞在先の一つである京都で新しい急須とお湯のみをお茶を買えたらいいなと思っているので、普段旅行の際に持ち歩いている小さな急須とお湯のみとお茶を荷物に入れていないので、それもあつて空きスペースが増えている。京都に行くのは、4年ぶりくらいだろうか。京都にいる次の土曜は満月だが、そういえば前回京都に行った日もちょうどスーパームーンと呼ばれる満月が特別大きな日で、鴨川沿いの料亭のような店の外の席で食事をしていたら、隣の席で食事をしていたグループの一人が大きな月に気づき、「月が、月が」と興奮気味に他の人に話しかけていたことを思い出した。3年前にミュンヘンの帰りに飛行機が遅れ、ドバイで乗り継ぎができなくなって飛行機を待つ間に砂漠のツアーに出かけたときも、空にはちょうど赤い満月が昇っていた。満月というのは1ヶ月に1回必ず見ることができるけれど、そのときの体験と重ね合わせて特別なものになることがある。今回の京都はどんな体験がそこにあるだろうか。

時間の割に眠気が強いのは、午前中から夕方まで打ち合わせやセッションが続き、日本への

お土産のチーズを買いに出でそこそ歩いたからだろうか。明日は6時半すぎのトラムに乗らなければならないので今日は日記を書き終えたらできるだけ静かに眠りに入りたい。随分と遠くまで旅に出るというのに、日本への旅はもう新鮮さのあるものではなくなってしまった。「忘れ物があってもいつでもどこでも必要なものはそここの価格で手に入るだろう」という安心感もあるかもしれない。せっかく時間とエネルギーをかけて行くのにまだ見ぬ景色を想像して心踊るということがないのは残念な気もしている。そんな中でも今回の京都滞在は楽しみもいくつかある。できれば今回は宇治まで足を伸ばして、江戸時代に中国から日本に煎茶を伝えたと言われる隠元禅師の創建した萬福寺に行き、萬福寺の中かその周辺でお茶を飲みたいと思っている。萬福寺全国の煎茶道の流派が一堂に会する大会が年に一度開催される場所である。そう思って萬福寺のホームページから大会の案内を辿ると、なんと、今週の土日にその大会が開催されるということが書かれている。それを知って、今にわかに興奮がこみ上げてきている。数行前に「まだ見ぬ景色を想像して心踊るということがない」と書いたのが嘘のようだ。心踊るかどうかというのはどんな場所であれ、訪問先に対して自分が興味を見出そうとするかどうか次第であり、こんな風に「自分の中の大切なものにつながる機会」が気づかないだけであちこちに転がっているのかもしれない。興奮もあるが、強い眠気も襲ってきている。楽しみを胸に、休みをとろう。2019.5.15 22:06 Den Haag

105. 出発の朝の小さなメモ

空はすっかり明るくなってるが、青みは少なく、西から東への白へのグラデーションが続いている。身支度と荷物の確認を終えて、あと30分ほどで家を出る。急ぎでやることもありそれに少し焦りの意識が向いているが、出発前に少しでも日記を書き留めておきたい。昨晩は結局のところなかなか寝付けず、いつもと同じくらいの時間に眠りについたのでと思う。

目覚める前に見ていた夢は、目覚めた直後には概要を覚えていて、そこから細かい部分も思い出せそうな気がしたが、今、そこに意識を向けようとする、逃げるように遠のいて行く。ただ、あるものが思い出せないというのではなく、もう少しで手の届く距離にありそうなものが、手を伸ばすとどんと遠ざかって行くような感じだ。

言葉にするほど内容を思い出せないのがもどかしいが、うっすらと覚えているのは中高のときの同級生の女性数人が登場したことだ。日記をつけ始めてわかったのだが、夢に登場す

る女性の多くは中高の同級生を模していることが多い。それは私が中高一貫の学校に通い、その後、それぞれが結婚し、家庭を持つ三十歳くらいまで交流があったからかもしれない。このあたりはまた書く機会があるだろう。

いつもより随分と早い時間に起きるために今日は目覚ましを鳴らしたが、目覚ましの音で、心臓を中心として身体全体が縮こまったような感覚が今も残っている。

4年前、会社員を辞めた私がまずやったことは、目覚ましをかけるのをやめたことだった。それは入社時刻というものにとらわれない自由な生き方を象徴していたわけではなく、それまで目覚ましの音でびっくりして目を覚ますことが心臓を中心として身体全体に不快感を与え、寿命が縮まるような感じがして、その負担をなくしたいと思っていたからだ。ヨーロッパに来て、冬場は朝暗いので日本との打ち合わせに参加するために目覚ましをならさなければならぬこともあるが、目覚まし無しで起きることで身体への負荷が少なく一日を始められるようになっていると思う。

一羽のカモメが書斎の窓の外をぐるりと旋回していった。そろそろ出発の時刻だ。2019.5.16
6:19 Den Haag

106. ただいまを言うように

トラムを降りると、雨の匂いがした。空港でスーツケースから引っ張り出したスプリングコートが羽織っているが、それでも空気をひんやりと感じる。家の扉を開けると、玄関脇の棚に郵便が積み重なっていた。私宛のものは一通。それ以外はオーナーのヤンさんに宛てたものだった。中には見覚えのあるものもある。どうやらヤンさんは私が留守にしていた間ずっと帰ってきていなかったようだ。階段を昇り、寝室の扉の鍵を開けると、この部屋独特の、洗剤のような匂いがうっすらとした。昨年8月末に初めて部屋を見にきたときに感じた匂いだ。「帰ってきた」と思った。

シングルマットが二つくっついたベッドには片側だけシーツがかけてあり、掛け布団はきちんと畳まれている。リビングの広い机の上には何もない。キッチンにも出しっぱなしにしてあるものはない。出かける前にきちんと片付けをしていた自分と、この気持ちのいい家に暮

らせていることに感謝の気持ちが湧いた。

日本から帰ってきたせいだろうか。天井が随分高く感じる。私の背丈の倍近くあるように感じるということは3mくらいはあるだろうか。部屋が必要以上に広く、ましてや豪華である必要は全くないけれど、この余裕のある空間は私にとってとても大切なのだと改めて実感する。ここでの思考は、この空間からも影響を受けているのだろう。

書斎から、向かいの家の庭で男性が煙草を吸っているのが見える。久しぶりにこの窓に明かりがついて、人がいることに気づいているだろうか。強くなった雨が、庭の藤棚のような木の棚に伸びた植物を濡らしている。出発前よりも随分と葉っぱが茂っている。庭の角にある木にポンポンと咲いていた花はすでに盛りを過ぎ、茶色くしおれかけている。庭に咲いていたいくつかの花も、すっかり葉に変わったようだ。斜め前の家の屋根につけられたポールの先にはカモメの形をした黒い凧がぐるぐると飛び回っている。

中庭の景色は少し季節を進めているが、変わらない静けさがここにはある。それを見る私は何か変化があっただろうか。

日本での時間を振り返ると、走りさるようにあっという間で、しかし、日本で暮らしていたときは、そんな風に毎日を過ごしていたように思う。朝起きて、心の準備が整うよりも早く一日が始まり、一日を振り返る余力がないまま目を閉じる。そんな環境のせいにして日記を綴らないままになってしまっていたが、それによってこれまでいかに、昨日の延長線上にある今日をただ過ごしてきたかが分かったように思う。そこには、できることこなすことの量的な変化はあるかもしれないけれど質的な変化は起こりづらく、少なくともそんなことに自分が意識を向ける間も無く、放っておけば数年という時間があっという間に過ぎてしまう。

日本滞在中のことは、これから数日の間に振り返っていくかもしれないしそうでないかもしれない。いずれにしろ私はオランダに戻り、ここでの暮らしを静かにまた始めようとしている。来週はまた友人の結婚式で数日ドイツに行くが、それ以外はこれから数ヶ月間、できるだけ静かにここで暮らしていきたい。今回は京都でも東京でも中心部から少し外れた静かな場所に滞在していたので気力体力の消耗は前回ほどではないが、ここからはとにかく自分の内側と向き合うことに重点を置き、それに関わる人や世界に肅々と還していきたいと思う。

京都から東京に移動し、飛行機を降りた途端と言ってもいいくらい突然に右手の親指と人差し指の間がかぶれたようになった。そして東京滞在から日本を離れる間に右手の手のひらに少し手荒れが出てきた。ドイツにいたころは手荒れが出る時期があったがオランダにきてからは落ち着いていたので久しぶりの症状だった。これは日本での食生活が影響を与えているのではないかと思っている。久しく食べていなかった卵と肉が含まれる食事が続き、全体としては明らかに過食になっていた。明日からはまた控えめな食生活に戻し、何にどう身体が反応するかを確認していきたい。

書斎の机の上に置いていたキャンドルが、煙をあげ消えた。外はまだ明るい。日はさらに長くなっているのだろうか。特に京都で過ごした時間は良い時間だったが、それ以上にオランダで普通の暮らしに戻ってきたことを嬉しく思っている。明日からの静かな日々に向けて今日もこのまま休むことにする。2019.5.26 22:00 Den Haag

107. 京都での旅の始まりを振り返って

いくつかの夢を見ていたのか、それともぐっすりと眠りの世界にいたのか...そう思いながら、わずかに聞こえる上の階の物音で目が覚めたとき、半分開けた寝室のカーテンの合間に見える空は既にほんのりと薄青白くなっていた。夜中に一度だけ目が覚めたが、トイレに行き、時計を見ずにそのまままた眠りについた。これまで寝るときには枕元の棚にスマートフォンを置いていたが、それをやめようと思い立ち、昨晩は枕元に本とキャンドルしか置かない状態で眠りについたが、それは眠りの質を上げたように思う。（長時間の飛行機移動で疲れぐっすりと眠れたとも言えるけれど...）夜中に目が覚めたときに何となしに時計を見ていたが、あれにどれだけ意味があったのだろうか。少し前に本当に時間は存在するのかという文章を読んだ。少なくとも夜中に時計を見て、その時間についてあれこれと思うことは、本来自然の中に存在しないものに勝手に意識を働かせ、多くの場合良い影響を生んでいないように思う。

太陽は以前よりもさらに北寄りの東側から昇りはじめているようだ。その姿は見えないけれど、片側が輝きに包まれている木々に、その大いなる存在を感じる。昨晩は気づかなかったが、斜め前の家の庭にあるひよろひよろとした枝の木には緑色のかぼすのような実がなって

いるように見える。

今回の日本での時間は、前回に比べると心身がすり減る度合いが少なかったように思う。一つに、最初に滞在したのが京都だったというのが良かったのかもしれない。朝7時すぎに関西国際空港に降り立った後、滞在先にチェックインできる時間までを京都の鴨川沿いの小さなカフェで過ごした。中心部から少し北側に行ったところにあるそのカフェは、店が面している路地沿いの窓と鴨川沿いの窓を全部開け放ち、時に強すぎるくらいの自然の風が通り抜けていく気持ちのいい場所だった。朝に出発をして、東に太陽を追いかけ続けるフライトだったこと、そしてそのカフェにいたのがヨーロッパ時間の真夜中にあたる時間帯だったこともあり、鴨川の流れを見ながら、かなりの時間、うつらうつらとうたた寝をしていた。何かあ のとき、私は京都に流れる時間と空気と調和したのかもしれない。

そして、偶然かもしれないが、京都で出会う人々は「わたし」がそこにいる人たちだった。「こんにちは、いらっしやい」と、そこに人と人の出会いがある。それは前回東京に行ったときに感じた、心を失った抜け殻のような、亡霊のような人々とは逆の、生きた心地がそこにあった。街の中心部や観光地、夜の繁華街は、やはりできるだけ早く立ち去りたいと思う人の多さだったが、東京のように高い建物がなく、土地が比較的平らなせいも、「谷に溜まるどんよりとした気」のようなものはほとんど感じなかったように思う。

ふと顔を上げると、庭の池の淵で足の先の白いシャム猫のような猫が草を食んでいる。時折、薄青い目を見開き何かを見つめている。先ほどまで大きく鳴いていた鳩の声は止み、西の方でピロピロと鳴く鳥の声が聞こえている。

今は自分がどこか浦島太郎になった気分だ。いない間、ここにはどんな時間が流れていたのだろう。自分は今回日本でどんな時間を過ごしていたのだろう。今週1週間は、ここで感じることと、日本でのことを書き留め、そしてその間の友人の日記を読み進め、まだ言葉になっていない体験をゆっくりと拾い集めていきたい。2019.5.27 7:19 Den Haag

108. 過食と感覚、東京での頭痛のこと

書齋に入ると、窓から向かいの家の男性が庭で煙草を吸う様子が見えた。そういえば昨晩日

記を書いたときも彼は庭に出ていた。家族の様子は見えない。ひとけがなく明かりもついていない家がどこか物悲しく思える。白花色（しらはないろ）の空の前を鼠色の雲が東の方へと動いていく。

今日はお昼前から打ち合わせやセッションが続き、15時すぎに一度眠気を感じたものの、散歩がてら買い物に行ったりしていたせいも結局この時間まで普通に過ごすことができていく。ヨーロッパから日本に向かう時の方が時差ボケがきついと言われているが、確かにそうなのだと思う。それに加えて今日は日本にいるときに比べて食事を随分減らしたこともあって消化のためのエネルギーを必要とせず、消化活動に伴う眠気も強くなかったのだろう。

先ほどまで、日本にいる間に読むことができなかった友人の日記を読んでいた。食と身体の関係について探求が深められている日記を読みながら、日本で感じたエネルギー不足はつくづく過食の影響なのではないかということが頭をよぎった。日本にいる間も食事の回数としては1.5回から2回ほどだったが、とにかく1回あたりの量が多く、ここ最近あまり摂ることのなかった肉類と卵も食べる機会が多かった。食は元気の源になると思われているけれど、過食はむしろ元気を奪うのではないかと思う。ただ、不思議なことに、前回のように人の気を感じてそれに自分の気が吸い込まれるということはほとんどなかった。過食によって感覚がほどよく鈍り、周囲の気に影響されない鈍感さを手に入れていたのかもしれない。日本（特に東京）で日々を過ごしていくには感じない身体が必要だということなのか。自分を守るために必要とは言え、鈍い膜で覆われ、外界とのつながりを絶った人々の作り出す物や社会に、美しさや喜びを想像することは難しい。これからの探求テーマはinner senseとinner healthなのだということが日本滞在中に思い浮かんでいた。

京都から東京に移動した数日後、ひどい頭痛に襲われた日があった。その日は日本時間の21時から、オンラインで開催されたNon-violent Communicationの講座に参加していたが、1時間ほど過ぎた頃から頭が何かに締め付けられるように痛くて、講座の内容に全く集中できなくなってしまった。講座が終わってすぐの思いでシャワーを浴び、湯船にも浸かったがどうにも良くならず、ベッドで痛みを悩まされ続けた。それまで感じたことのない痛みで頭を抱えながら頭痛について調べてみると、原因の一つとして長時間同じ姿勢でパソコンなどを操作することも頭痛の原因になるという記載があった。しかしそんなことはざらにあり、その日の姿勢や時間の過ごし方が原因になっているとは思えない。いつもと違う

ことと言えば、前日、終日小さなイベントを開催して疲れが溜まっていたこと、そしてその日は水出しをした緑茶を比較的多めに飲んでいただけだった。雁が音という玉露の茎の部分で作られたお茶は、玉露ほどではないにしろカフェインが比較的多い。水に浸し続けたせいでお茶の成分が強く出ていたのだろうか。いずれにせよ、直近数日間の過ごし方が頭痛の引き金になっていたのだろう。

日記を書き始めた頃から眠気と寒気が徐々に強くなっている。とりとめのない内容になってしまったが、最後に書き留めておきたいのは今日見た美しい光景についてだ。今日はお屋前に階下に住むオーナーのヤンさんが、おそらく3週間ぶりくらいに帰って来ていた。帰ってきて彼が真っ先に始めたのは庭の手入れだった。ジーンズにシャツ、腕まくりをして庭にしゃがみこみ、静かに草をむしる。その姿がとても美しく思えた。

完成したものをお金で手に入れるのではなく、目の前にある小さなものに目を向け、手を取り合って共に何かを作り出していく喜び。オランダに帰ってきてほっとするのは日常の中でそんな瞬間に出会えるからだろう。

随分とたくさんのカモメが空を飛び回っている。静かに闇が書齋に染み込んできている。

2019.5.27 22:14 Den Haag

109. お茶屋を開くなら

雨の日は家の前を行き交う車の音が柔らかい。そう思って、書齋で耳を澄ましているとにわかには雨の音が強くなった。日本で暮らしていた頃よりも雨を不快に思わなくなったのは、天気や気温、体調に関わらず毎朝決まった時間に出かけなければならないということがなくなったからだろうか。雨の向こうに聞こえるカモメの声を聞き、目を開いたら、向かいの屋根の煙突のような形をした通気口の上に一羽のカモメがとまっていた。

昨日、日本にいる友人の誕生日にとチーズを送るために近くの商店街に行ったら、商店街の入り口にある小さなスペースに借り手募集の張り紙が出ていた。以前はゆっくりとコーヒーを淹れてくれるお店があった場所だ。数ヶ月前に、別の場所に移転するという貼り紙が出て、コーヒー屋はなくなってしまった。シンプルで風通しの良さそうな内装はそのままに、ようやく次の借り手を探し始めたらしい。数脚の椅子と、窓際に付けられたカウン

ターも残っている。

お茶屋を開くなら、こんなところがいいなと思っている。自分の生活の場所にほど近く、近所の人が気軽にお茶を飲みに来る。たまに日本からやってくる人もいて、何を話すわけでもなく思い思いの時間を過ごし、心の底からぼこぼこ湧き上がってくる言葉と言葉にならないものを味わい、そして来たときよりも少し元気になって帰っていく。体の中に心が還ってくるような、そんな場所だ。今やっていることと本質的には変わらないけれど、来る人が自分のタイミングでやってきて、より、体の中の感覚に目を向け、体の中に良いものを摂り入れることができれば、世界は少しずつ、穏やかになっていくのではないかと思う。

今の仕事や人との関わり方も大好きだから、急がずともきつと、良い形ができていくのだろう。雨の音が強くなってきた。気温が下がっているのか、濡れたままにしている髪から頭が冷え始めている。ドライヤーをかけて、あたたかいお茶を淹れよう。2019.5.28 7:38

Den Haag

110. 今ここに生きる

日記を書こうと書斎に入ると、窓から見える階下の平らな屋根の上に座っている黒い猫の視線が私を捉えた。口の周りと手足の先が白い、いつも中庭で遊んでいる猫のうちの一匹だ。中庭のガーデンハウスの屋根に見るその姿よりひと回りもふた回りも大きく見える。こちらを見上げ、首を伸ばしてくる。窓越しににゃあと猫の鳴き声を真似ると、尻尾をふわりと降って、一歩近づいてきた。猫の習性は分からないけれど、柔らかな尻尾の動きは警戒ではなく興味を表しているように見える。もしかしたらもっと近づけるかもしれない。そう思って書斎の横のリビングに移動し、ベランダに続く窓をそっと押し開けた。ベランダに出ると黒猫はこちらを向き、ゆっくりと近づいてきた。どうにかもっと近づいてきてくれないかとまたにゃあにゃあと話しかけると、黒猫もまたゆらゆらと尻尾を揺らす。見ると、階下の屋根の上をもう一匹猫が近づいてくる。鼻の先と手足の先の白い黒猫よりもひと回り小さい真っ黒な猫だ。いつも中庭を駆け回っている幼い猫だろう。小さな黒猫はもう一匹の猫にそっと近づき、そしてタタタと駆け出した。もう一匹の猫がそれを追いかける。斜め上の頭上からは音楽と男性の声が聞こえてくる。隣の家3階の住人の

声が開いた窓から漏れてきているようだ。

その5分ほど前、私は隣の家の呼び鈴を鳴らしていた。1ヶ月以上前に注文したヨガマットとバランスボールがなかなか到着せず、販売会社や決済のシステムを提供している会社とやりとりを続けたものの日本から帰ってきててもまだ届いていなかったため昨日再度問い合わせをしたところ、隣の家に届いているはずだという返事が今日17時すぎに来た。すぐに隣の家に行き、玄関にある4つの呼び鈴を全て鳴らすも反応はなく、仕事に出ているにしろ20時頃には帰って来ているだろうともう一度4つの呼び鈴を鳴らしたところだった。しばらく待ったが玄関には誰も出てこなかったため、諦めて帰ってきて日記を書こうとしたところだった。声が聞こえるということは、3階には人がいたようだが、呼び鈴が壊れて鳴らなかったか、わざわざ3階から降りてくるのは面倒だったのだろう。この調子だと平日は呼び鈴に出てくれる住人はいないかもしれない。荷物がやっと配送されたということにはホッとしたが、できるだけ早くヨガマットとバランスボールを受け取り使いたいところだ。

今日は気温が下がっていたようで旅行中に切っていた家中の暖房を再び入れた。それでもすぐには部屋が温まらず、お昼近くに参加した打ち合わせでは膝掛けを肩に巻いて暖を取っていたほどだ。今日も昨日と同じく、お昼前後に合計3件の打ち合わせやセッションがあったが、以前から読もうと思っていた本をkindleで購入し読み終えることもできた。昨日よりも時間と気持ちに余裕があるように感じられるのは、昨日は日本にいる友人にチーズを送ろうと、郵送用の箱とチーズを買うためと発送の手続きをするための2度外に出たからだろうか。昨日は今日よりもずっとあたたかく、近くの小さな商店街にある飲食店の前にある席でビールやコーヒーなどを飲んでいる人も多かった。平日の夕方をそんな風に過ごしているのはお年寄りだけではない。少し歩けば可愛らしくてあたたかみのあるカフェがいくつもあり、思い思いの時間を楽しんでいる人がいること、商いをしている人が本当にそれが好きでやっている感じがすることは、オランダにいて心地いいと思うことだ。日はだいぶ低くなったが、空は青く、向かいの家の白く塗られた壁が眩しく照らされている。

そういえば、東京滞在中に夢について面白い話を聞いた。たまたま、福岡に住んでいる日

本人の友人と、アムステルダムに住んでいるドイツ人の知り合いが東京にいるということで（その二人とはアムステルダムで開催されたMONO JAPANというイベントを通して知り合っていた）3人で渋谷でお茶をしたときのことだ。彼（ドイツ人の知り合い）が明晰夢の話 시작했다。夢を夢だと自覚している状態に注意を向けているということから、「夢には、どこかそれが夢だと分かる印がある。例えば現実世界ではできないことができたり、夢の中にしか出てこない登場人物がいたりする。夢を書き留めていたらそれが分かるようになる。そして夢の中でもそれが見つけられるようになる」という話を聞いた。彼は現実世界も同じように観察することができるというようなことを話した。それは何のためにするのだろうかということ疑問に思ったので、それを続けると何か現実世界に変化や影響があるのかと聞いてみたが、私が受け取った限り、「夢が夢と分かるようになる」という以上の話は出てこなかった。しかしきっと何かあるのだろうと思い、なぜそれをしようと思ったのかを聞いたところ、彼はベルギーでヴィパッサナー瞑想に参加し、そこで体験した感覚がきっかけだったと教えてくれて、それでやっと話がつながったような気がした。おそらく、夢が夢と分かること自体が重要なのではなく、大切なのは目の前のものを注意深く観察するというそのプロセスの方なのだろう。マインドフルと呼ばれる状態を作り出す一つの手段というか、分かりやすいマイルストーンとして「夢が夢と分かるようになる」ということが置かれているのだと理解した。（私が理解しているのはまだ一部にすぎないかもしれないが）

日記を書き始めるとき、私はいつも書斎の窓の外に注意を向け、そこに見えるもの、そしてそれを感じる自分を観察するが、それは深い呼吸をするように体に心を戻すプロセスなのかもしれない。何かやらなければいけないことで頭がいっぱいときは、観察や思考を続けることがなかなかできない。（結果として日記は今朝のように短いものになる）逆に、今ここに集中しているときは、思考から思考がどンドンと生み出されるようなそんな感覚を覚える。一つの小さな出来事について考察を広げ、数時間の中で体験したことさえ、書ききれない気がしてくる。

今日はセッションや打ち合わせを終えた後に、久しぶりに書に向き合った。というと大げさなので、日本で筆と文鎮を買ってきたのでそれらを使って、墨と文字で遊んだと言ったほうがいいのかも。これまで使っていた筆はオランダでもかなりリーズナブルに購入できたのでおそらくあまり質が良いものではなかったのだと思う。新たに購入したもの

もそこまで高価だったわけではないが、やはり筆先のまとまりのようなものが違って、なめらかに文字を書くことができた。しかし、改めて、字を綺麗に書くことよりも（それも難しいのだけれども）目の前の動作やそこにあるものに集中し続けることの難しさを実感した。小学校に上がる頃から兄についてお習字の教室に通っていたけれど、子どもの頃によくこの作業に2時間近く集中できたものだと思う。（むしろ子どもだったからあれこれと余計なことを考えずに目の前のことに集中できていたのかもしれない）現代社会では、目の前の一つのことに集中するというのは難しいとつくづく思う。唯一人々が集中しているように見えるのはスマートフォンだが、絶えず流入してくる広告に翻弄され続けているだけで、内発的な興味関心や喜びの中に没頭しているとは言い難い状態ではないだろうか。生きていくことに困らない便利さをとっくに通りすぎた今となっては、便利さの先に豊かさがあるとは思えなくなっている。手紙くらいがちょうどいい。あれこれと今日のこと、日本でのことを書き綴った今日の最後に出てきたのは、ただ静かに目の前のことに没頭したいという思いだった。2019.5.28 21:35 Den Haag

111. 環境と私

いつもなら上の階の人の起き出す音で目が覚めるのだが、今日はそういった外からの刺激ではなく、自分の内側から目が覚めた。そんな朝だった。はじめに意識がやってきてから、おそらく30分くらいはまどろんでいたのだと思う。それでもいよいよこれ以上睡眠を必要としていないことに気づいて、ベッドから起きだした。枕元の棚に置いた腕時計の針は5時半を回ったところだった。ということは5時すぎにはすでに目覚めが始まっていたことになる。薄いカーテンの向こうには明るい青が広がっている。カーテンを開けると、南東の空に白い月が昇っていた。三日月よりは少し大きい、五日月（いつかづき）くらいかと思ったが、右側が欠けているということは、満ちてゆく月ではなく、欠けてゆく月なのか。満月から新月に向かう、だんだんと欠けてゆく月は虧月（きげつ）と呼ばれているらしい。控えめに佇みながら、その左半分の輪郭は細い筆で線を引いたように凜としている。目をこらすと、右半分の、丸い輪郭もうっすらと見えたような気がした。それは見えるものを元に心が作り出している幻なのか、それとも見えないものを見る視覚を超えた何かが見せているものなのか。

前回日本に行った頃からの私のテーマは「境界」だった。境界は、「環境と私」とも言い換えることができる。肉体的（なものがあると仮定して）もしくは、精神的に「私」と「私でないもの（環境）」を切り分けたその境目が境界であり、その境界の引き方もしくは境界を引くことそのものが精神と肉体に影響を与えているのではないかという仮説を持ってきた。前回と今回の日本滞在を振り返ることで、環境と私の関係性とその変化を明らかにしていきたい。

先週末の日曜の夕方にオランダに帰ってきてから今日まで、一言で言うととても自然な状態で毎日を過ごすことができている。自然というのは、特別ではない状態でもある。前回、日本からオランダに帰ってきたときは、日本にいるときと大きな違いがあることを感じた。「身体の周りにコンクリートの壁ができていたところから、それが網戸に変わった」くらいの違いである。風通しがよく、環境と自分自身の境目が曖昧で、何かそこに常に出入りがあるような、動的平衡が保たれているような、そんな感覚を覚えていた。そして1週間ほどでその感覚が消えてしまったとき、私は落胆した。「手に入れた超能力が使えなくなった」という残念さにも近かったかもしれない。

今回はオランダに帰ってきて、特別な状態になっているという感覚はない。もちろん日本にいるときよりも身体は軽く（正確には重さや軽さを少し敏感に感じられ）、意識もクリアになっている。今、南東の空に昇っている虧月のように、細い筆で引いたような輪郭が身体の周りにあるような気もするが、それは頑なに閉じたものではなく、（かと言って網戸のようにスカスカでもなく）呼吸とともに、身体の外にふわりとはみ出てはためき、身体の内側にひらりと吸い込まれていく。そんな感じがしている。目を閉じると、皮膚が衣服にあたる感じとともに、その中に内臓があるということを感じる。環境は私の外側にあるものだと思っていたが、どうやら内側にもあるようだ。そうすると、その境目に線を引く意識が「私」ということになるのだろうか。前回オランダに帰ってきたときは、身体の四方八方で周囲の世界との交感が行われていた感覚があったが、今は、いくつかの線が身体から出て、胎児が母親とへその緒でつながっているように、身体が世界と繋がっているという感覚がある。全開か全閉しかできなかつた引き戸が、半開きか、もっと小さく、10cmくらいだけ戸を開けることができるようになったような、環境との関わり方にそんな変化が起きているのかもしれない。

東京をはじめとした都会に行くと、人・音・光・文字（情報）が圧倒的に増える。これはオランダの中でも、Bioのスーパーではなく普通のスーパーに行くと感じることだ。情報の多くは、消費活動を促すものであり、日本の場合は注意を促すものも多い。前回日本に行ったときはこれらに対して完全に防衛的な反応をしていた。情報や人の気の影響を受けないようにと、自分の周りに壁を作った。しかしその壁には空気穴もなく、本来必要な光や水を取り入れることもできなくなっていた。さらに、壁を作ったにも関わらず、外からの刺激を受け取り続けていた。硬いコンクリートだと思っていたものが実は、片側からだけものを通す、一方通行の膜のようなものだったのだ。そこから入ってきたものを取り入れ何かを生成するが、生成されたものを外に返すことはない。結局のところ私を苦しめていたのは環境そのものだったのではなく、自らが作り出した感情であって、それに包まれて苦しさを感じていたのだろう。だとすると、前回オランダに帰ってきたときに感じた開放感のような、軽やかな感覚は、環境から解放されたことによるものというよりは、感情から解放されたことによるものだったのかもしれない。

今回、前回ほど日本滞在中に感じる疲労や消耗、人々から受ける重たい気の影響が少なかったのは二つの要因によるものだと考えられる。一つは人・音・光・文字のあふれる場との間に余白があったこと。分かりやすくは、滞在先を街の中心部から外し、さらに、部屋もある程度の広さがある場所を選んだ。昼間、都心や人の多い観光地に出かけることはあったけれど、そこから離れる時間と、身体の周りに物理的なスペースを確保することができて、「帰ってきた」とほっとできる場所があったということは大きいだろう。オランダの家の心地良さのポイントも、天井の高さ、そして、窓の外に広がる中庭の景色と言ったスペースにあるように思う。「あわい」という名を屋号にしたのは、あわい（間）から生まれるものの面白さや可能性、人間にとって何か重要なものがあるという直感とともに、私自身があわいを必要としているということなのかもしれない。

今回と前回の感覚の違いのもう一つの要因は自分自身の変化と言えるかもしれない。成長もしくは変容と呼べるほど質的な違いがあったかは分からないが、「環境に影響を受けているかもしれない私」の存在に気づいたこと、そしてそれを味わったことが、無意識のうちに小さな選択の違いを生み、それが感覚にも影響を与えたのかもしれない。「私」と「私でないもの」の間にハッキリと線引きをし、「私でないもの」を嫌悪し拒否していたとこ

ろから、「私でないもの」に少しだけ歩みよったようにも思う。

太陽が昇ってきたのか、中庭の木々の葉が若苗色（わかなえいろ）に輝き出した。私が見ている世界、感じていることが私自身だとすると、それがどんな世界だったとしても、そう感じているということをただ味わっていきたいと思った。2019.5.29 7:40 Den Haag

112. 巡る考え、求める体験

今日も空はまだ明るい。ところどころ青空がのぞくうろこ雲が、ゆっくりと南東の方角に流れていく。先週日曜にオランダに帰ってきてから、日記を書く以外のことの多くは寢室の端に置いてある机で行なっている。コンパクトな書斎は目の前のことに集中するのに向いてはいるけれど、昼間に差し込む日差しが強くなってきたこと、そしてあたたかくなり、隣の保育所の子どもたちが庭で遊ぶ時間が多くなったためだ。子どもが遊ぶ様子を見るのはそれはそれでなかなか面白いのだが、コーチングのセッションや考え事をするのにはやはり落ち着かない。書斎は寢室の東側に位置し、書斎の外側にはベランダがなく窓が直接中庭に面していることから日差しや音が入りやすくなっている。書斎の西側にある寢室の、さらに北側にあるリビングも気持ちのいい空間だが、トラムの通る通りに面していて、車の往来もそこそこにある。うるさいというほどではないが、静けさの中にいたい私にとってはやはり集中できる空間として十分ではない。それでもこの家の気持ち良さは余りあるほどで、目覚めるたびにここで朝を迎えられることを幸せだと感じる。

しかし、やはり贅沢を言えばもっと静けさが欲しいこと、そして一人にしては空間を持って余し気味なこと（だからこそ気持ちのいい余白があって、家の中でも場所を変えて気分転換ができるのだが）、そしてその分家賃がおそらく割高であることから秋には引っ越しをするという選択肢もあると考えている。この家に引っ越してきたのは9月1日で、丸一年経つと自由に（と言っても解約予告期間はあるが）解約ができるようになる。家探しをした去年の8月頃、ハーグは住宅不足で特に滞在許可がない者にとっては、内見をさせてもらえる家を見つけることさえ難しかった。私を知る限り今の家は家具付きで水光熱通信費込みではお得な価格ではあったが、もしかするとそれも、情報格差があった中でのことなのかもしれない。できればもう少し海の近くで、トラムの通る通りに面していない静かな場所、もしくはDelftやLeiden、Goudaなどのもう少し落ち着いた街に住むのもいいかもしれ

ないと思うけれど、具体的に考え始めると、なんだかんだ今の家はやはりとてもいい環境だという気がしてくる。家探しをする時間とエネルギーを考えると、よっぽどのことがない限り、当面はここでの暮らしを続けるということにするほうがやりたいことに時間とエネルギーを使えるだろう。静けさはきっと、別の形で手に入れることができるのではないか。今年の2月頃に心の状態を崩して会社を休んでいた上の階のアナさんが猫を飼うと言っていたけれど、それはやめたのだろうか。そのうち、猫と暮らしてみるのもいいかもしれない。静かな暮らしと、予想もつかない生き物との共生は一見相反するように見えるけれど、そこには現在の認識を越える「静けさ」のようなものがある気がしている。

天気予報によると今週末の日曜はだいぶあたたかくなるようだ。夕方にはドイツ人の友人の結婚式に向けてまたオランダを発つけれど、その前に海か公園にでも散歩に行けるといいかもしれない。近々、アントワープにも足を運びたいとふと思った。アントワープを最初に訪れたのはちょうど1年前くらいだっただろうか。どこからどこへ行く途中だったのかは思い出せないが、一人旅の途中にバスから見るアントワープの街、というかそこにいる正統派ユダヤ人と呼ばれる人たちの佇まいに目を奪われてしまった。ドイツやオランダにも、ヘジャブやチャドルと呼ばれる衣装を纏ったイスラム教徒の女性を目にすることはあるが、それとはまた違った、信仰がライフスタイルそのものになった人々の様子は何か全く別の世界に自分が迷い混んだようなそんな感覚を生んだ。ハーグに引っ越してきてからも一度アントワープを訪れたが、同じベルギーにあるブリュッセルとも、そしてまだ数えるほどではあるが訪れたことのあるヨーロッパの他のどの都市とも違った独特の雰囲気、なぜだか今また味わいたくなってきたのだった。ハーグからアントワープまではバスで2時間ほど、しかも早めにチケットを買えば片道10€もせずに行くことができる。6月から7月中にまた訪れてもいいかもしれない。そして今年の夏にはオランダに住む人たちが異口同音におすすめしてくるテッセル島に行ってみたいということも思い浮かんだ。海岸線をサイクリングするのが気持ちいいという島だが、今調べてみると1年間に観光客が170万人も訪れるということで、なかなかの観光地なのかもしれない。そこに、乗馬も人気という記載があるとも書いてある。乗馬と言えば、以前勤めていた会社の社員旅行でハワイに行ったときに、乗馬のアクティビティに参加したことがあった。その中で、ほんの少しだけ馬を駆けさせることができたが、あのときの爽快感というか、馬や周囲の環境と一体になった感じはぜひまた味わってみたいと思う。現在参加しているNon-violent

Communicationのクラスの先生はコスタリカ在住で、馬と暮らしているそうだ。買い物がてら海岸線を馬に乗って進む。そこには便利さとは違う豊かさ、生きることの美しさがあるような気がしている。

思考が世界旅行をして戻ってきたが、どうやら今私が求めているのは「言葉が通じない」という体験なのかもしれない。普段、言葉をやりとりすることを生業としているけれど、そこにはいつも言葉になっていないものを感じていて、そこにこそ大切なものがあるようにも思う。それをどうにかこうにか言葉にしていくプロセスの中で深遠な出会いや気づきがあるから言葉にするということに関わり続けているのだが、それはやはり言葉にならないものと向き合うというのと同義なのだと思う。動物や、全く違う思想の人、そしてその人たちが暮らす街というのは私にとって、言葉ではない感覚をフル稼働させて、対象と一体になりながらも相容れないものを感じる体験になっているのだろう。その体験は非日常の中で味わえるように思うけれど、実は既に現在の日常の中やそばにも存在しているのだろう。何よりも、「言葉が通じる」と思っている人との間にもっと耳を澄ませることが、感覚を磨いていくのだと気付かされる。2019.5.29 21:47 Den Haag

113. 1日を始める前の眠りに関する考察

外は明るくなり始めているけれど鳥の声が聞こえないと思ったら、小雨が降っていた。中庭の木々は、雨を受けて、いつもより少し深い色でしんと佇んでいる。中庭をさらに覗き込むと、南西の方角に、カモメの形をした黒い凧が二つ上がっている。どちらも東の方にはためき、それに引っ張られて凧が取り付けられたポールがしなっている。

今のところオランダに帰ってきてからまだ夢を見ていない。夢を覚えていないというほうが正確なのだろうか。いずれにしろ、枕元に置いた小さなメモ帳にはこの4日間書き込みをしていない。日本から帰ってきた時差の関係で起床時刻はこれまでよりも1時間ほど早くなっている。さらにその1時間前くらいから目覚めが始まっている気配があるが、これまでだったらおそらく夢を見ていたであろう、その二度寝に近いタイミングで夢を見ていないような気がしている。夢を見ない（覚えていない）ことが何を意味しているのかはわからないけれど、睡眠の質という意味ではこれまでより随分良くなった気がしている。まずは寝付きの良さ。これまでもベッドに入った後いつとき本を読んで眠くなったら明かり

を消すようにしていたが、間接照明もやめてろうそくを一つ灯すだけにしたせいもあるのか、2ページも読み進めないうちに眠りの海に引き寄せられ、ろうそくを吹き消してそのまますぐに眠りにつくということが続いている。日曜から月曜にかけての夜は夜中に一度目覚めたが、それ以外の日は朝まで眠りが続き、おそらく5時すぎには意識が目覚め始める。そこで多少、うだうだとしている時間はあるが、二度寝はせず（夢を見ず）そのまま起き出すことになる。

睡眠の質が良くなっていることと関連することを挙げるとすると、食とスマートフォンと運動だろう。日本で過食気味（というか明らかに過食）だったこともあり、オランダに帰ってきてからは、野菜と果物を中心とした軽めの食事を続けている。スマートフォンは寝るときに寝室に持ち込むのをやめた。そしてまだヨガマットは届いていないが、朝、比較的ゆっくりとした流れのヨガを、Youtubeを見ながら15分ほど行なっている。眠りの質というのは起きている時間の過ごし方、撮り入れているものを鏡のように映しているのだろう。

眠りと体調は良い状態だが、昨晚からわずかに頭痛がしている。夜に食べたものに起因しているのかとも思ったが、今日天候が悪い様子を見ると、気圧の影響もあるのかもしれない。気圧と頭痛が本当に関係があるのかは定かではないが、とりあえず、頭痛に効くと書いてある耳のマッサージをするとともに身体をあたためて、今日の仕事を始めることにする。2019.5.30 7:16 Den Haag

119. ラナンキュラスの飾られたカフェで

リビングの窓を開けると、向かいの家の屋根の上に付けられているカモメの形をした黒い凧が重力にまかせてポールから垂れ下がり揺れている。その向こうから一羽のカモメが飛んできて、頭上を通り過ぎていった。

昨日は久しぶりに歩き回ったせいか、夕方に一度寝てしまった。夕方といっても、まだ外が明るかったからそう思うだけで、実際には寝てしまったのは20時すぎだと思う。

11時すぎに家を出た私は、運河沿いを少し南に歩き、そして東へと方向を変えた。小さな

お店が並ぶ商店街のある通りを進む。知る限り、我が家の周りには歩いて10分ほどの範囲に4つの商店街がある。中でもその通りは幅が広すぎず両側のお店を同時に見ることができて、かつカフェの多い、ランチをするお店を見つけるのにはちょうどいい通りだ。通りに出された席では既にランチやお茶を楽しんでいる人たちがいる。いくつかのカフェを通り過ぎて、味のある椅子やテーブルが並び、天井からたくさんのグリーンが吊るされたカフェに入った。テーブルの上に深いラナンキュラスとミモザのような花が入れられたガラスの瓶の置かれた二人がけの席を選んで座ると、すぐに店の女性が声をかけてきた。スープとパンのセットを頼むと、その女性がチキンでいいかということ聞いてきた。普段オランダで食べる野菜スープには肉が入っていないので、チキンがどのような状態で入っているのか想像がつかなかったが、それでお願ひしますと伝え、加えてオレンジジュースを頼んだ。ほどなくテーブルに置かれたオレンジジュースは果肉の粒が入った搾りたてのものであった。スープが来るのを待つ間、手帳を広げ、5月の1ヶ月間のことを振り返った。今年購入した「ほぼ日手帳」には月ごと、1週間ごとの予定の他に、1日ずつ書き込みができるページ、そして1ヶ月が始まる時にも1ページ、書き込みのできるスペースがある。毎月そこに1ヶ月間大切にしたいことを書き、そして月末もしくは翌月の初めに振り返りを行うことが日課となっている。5月は、オランダを離れ暮らしとしては落ち着かない部分もあったけれど、その分自分にとって大切なことは確認することができた。そんな1ヶ月だった。

開店後に人が増えた後だったのか、順番に他の人の注文したメニューの乗るお皿が運ばれてゆき、しばらくして私のところにもスープとパンの乗ったプレートが運ばれてきた。見るとスープは、イメージしていたすりおろした野菜が煮詰められたようなスープではなく、何種類かの野菜がゴロゴロ入っている上にパクチーがのせてあるのが分かる半透明のスープだった。中にはチキンも入っているようだ。スプーンでスープを口に運ぶと、チキンと野菜の出汁、そして香辛料と、パクチーの味が全部一緒に入ってきた。アジアの味だと思った。イメージしていたものとは違うけれどこれはこれで悪くないと、野菜を一つ一つ味わっていった。じゃがいもの次に、煮詰めた大根のように白い繊維が見える野菜を口に入れた。食感も大根のようだが、味は炊いたさつまいや里芋をかなりマイルドにしたような感じだ。根菜のようだが、タロイモだろうか。次に、パプリカのような赤い小さな房を口にすると、舌の奥に、辛さのような苦味のようなものが広がった。どうやらパプリカ

ではなく、赤唐辛子だったようだ。口の中に広がる辛味をどうにかしようとスープを飲む
があまり状況は変わらない。仕方なく食べかけた赤唐辛子をそっとスプーンに出し、スー
プ皿の脇に置いた。パプリカに見える赤唐辛子は他に3,4個スープに入っているが、それも
食べないことにした。

そんなことをしながらスープとパンを交互に食べていると、背の高い男性が一人入ってき
て、私の座る席と、入り口の間の席に座った。その男性もこの店に来るのは初めてのよう
で、まず飲み物を注文し、そして飲み物が運ばれてきた後に食事を注文した。暫くしてから
運ばれてきた大きなプレートには、パンの上に、パンが隠れるほどの野菜やベーコンと
卵焼きが載っている。ナイフとフォークでベーコンを食べ始めて間もなく、その男性は席
を立ち、他の机の上に置いてあった胡椒のように見えるものを持ってきて、食べていたベ
ーコンの上に振りかけた。そういえばさっきも別のテーブルの女性が食事の上に胡椒をか
けていたのを目にした。オランダの人は胡椒の効いた食事が好きなのか、それともこの店
の味付けが控えめなのか。しかし、私の食べているスープはしっかりと味がしている。そ
んなことを思いながらスープを食べ進め、食後にはフレッシュミントティーも注文し、5
月の振り返りに続いて6月に心に留めておきたいことを手帳に書き留め、店を出た。

2019.6.2 8:20 Den Haag

120. 贈り物、そして夕方のうたた寝と夜中の目覚め

ゆっくり食事をとった後は、街の中心部まで歩き、いくつかの買い物をした。まず購入し
たのはバランスボール用の空気入れだ。街の中心の1番人通りの多い大きな通りに面した
地下のスポーツ用品店はオリジナルブランドのものがほとんどだが、リーズナブルで品揃
えも良く、その中にはヨガマットやバランスボールもあった。今回、ネットで注文した価
格とそう変わらず（それよりも安いかもしれない）、ネットでは受け取りまでかなり時間
がかかってしまったので今度から持って帰れるものはなるべく実店舗で購入してもいいか
もしれないと思った。

それからいくつかの古着屋さんを周り、書店に行き、最後に英語の本専門の書店まで足を
伸ばし、1冊の本を購入した。友人の誕生日に渡すためのものだ。この歳になると欲しい
ものはだいたい手に入れているだろうし、今手元になくてもだいたいものを手に入れる

ことができるだろう。個人的な好みもあるし、置き場所などもあるので、誕生日に限らず贈り物というのは何を贈ろうか本当に頭を悩ませる。結局伝えたいのは気持ちであって、何を贈ろうかと考えたその時間が大切なのだと自分に言い聞かせる。ドイツで知り合ったお茶屋を営む中国人の女性は、訪ねていくといつも、どうぞとお茶を出してくれた。店を訪れる人の接客を挟みながらも、あれこれととりとめもなく話をして、お茶を淹れ続けてくれる。どうぞここにいてくださいと伝えること、ただ一緒にいること、それこそが何よりの贈りものなのだと、彼女に会うたびに思う。私がお茶屋を開きたいと思うは、そんな風に目の前の人に向き合い続けたいからだ。それでどうやって食べて行くのかと聞かれることもあるが（確かにそうなのだけど）、食べて行くために稼ぐよりもっと大切なことがあって、きっとこの先、自然にできるようになる気がしている。

見上げると、四方八方に飛行機雲が伸びていて、今もまさに二つの飛行機がすれ違い、その雲が交差しようとしている。いつもこんなに空に飛行機が行き交っていたのだろうか。そろそろおながかすいてきたので、最後に昨日の夕方のことを振り返って何か口にしようと思う。

昨日、帰ってきたのは17時近くだったと思う。日本で買った新しい靴を履いていたこともあり、途中で右足の先と左足の踵が痛くなってしまい、帰りは街の中心部からトラムに乗り帰ってきた。トラムの席に座り、痛みを感じる左足の踵を見ると、ちょうど靴に当たっている辺りに血が滲んでいる。靴を脱ぐと踵のところにも丸く血のシミができてしまっていた。「明日は絆創膏を買わない」と思いながら家に帰り着き、リビングのソファで身体を休めた。その後、せつかくなので、手に入れた空気入れでバランスボールに空気を入れ、バランスボールに座って本を読もうと書棚から本を持ってくるも、頭がもう働かないようで全く読み進められない。バランスボールの上で体を起こしておく元気もなく、ソファに戻り、何度かのうたた寝を経た後、「こんなに眠いのならきちんと横になろう」とベッドに入った。それが、先ほどの日記を書いたときには20時すぎのことだと思ったけれど、そういえば寝る前に教会の鐘の音を聞いた気がする。毎時教会の鐘の音が聞こえるドイツとは違ってオランダでは教会の鐘の音が聞こえるのは珍しい。そう思って時計を確認したところ22時だったというのは昨晚のことか、それともその前の夜のことだろうか。

いずれにせよベッドに入りほどなくして眠りについたのだが、案の定、朝を迎える前に目

が覚めた。枕元に置きっ放したスマートフォンで時刻を確認すると0:40と出ていた。意識がハッキリとしかかってくる中で、「これでは眠れなくなり、結果、明日の生活のリズムもずれてしまう」と思って、スマートフォンを離し、呼吸に意識を向けたところまで覚えている。それから眠れないことに悩んだという記憶はないので、おそらくすぐにまた眠りについたのだろう。

しかし、いつからか両腕を上げて寝ていたようで（夜中に起きたときはその後両腕を上げて寝ていることが多いように思う）、朝起きると肩と背中が硬くなっていることを感じた。シャワーを浴びてヨガをし、昨日空気を入れたバランスボールに座りながら日記を書いている、そんなこの1時間だった。洗った髪も乾いてきた。少しだけお腹に何か入れて、明日のドイツでの友人の結婚式に向けて今晚出発するための準備をし、その後は今日は本を読んで過ごしたいと思う。2019.6.2 8:38 Den Haag