

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007

awai より

目次

- 121. 空港で考える認識という世界のこと
- 122. 知らない人になる
- 123. ドイツでの結婚式という新しい体験
- 124. チャクラと段階と身体、そしてメガネについて
- 125. スープの泡と赤い実を啄む緑色の鳥たち
- 126. 夜中の雷雨と万歳寝
- 127. 食の改善への取り組み
- 128. 枕と眠りと
- 129. 木を降りられなくなった黒猫と人間の発達
- 130. 食と思考の探求のはじまり
- 131. 風の中での目覚めと声への思い
- 132. 味噌とは〇〇である
- 133. 適量の難しさ
- 134. 書からの学び
- 135. 1日の食の振り返りとサツマイモへの反省
- 136. 歩んできた道、歩んでゆく道
- 137. 時の流れと感謝
- 138. 眠りはいつ終わるのか
- 139. 玉ねぎを美味しく味わう夕餉
- 140. 言葉を置き続ける

121. 空港で考える認識という世界のこと

トラムと電車を乗り継いで1時間ほどでスキポール空港に到着した。セキュリティチェックのゲートはいつになく空いていて、列に全く並ぶことなくチェックが済んだ。シェンゲンエリア内の移動だとパスポートコントロールも通らないので、日本で言う国内旅行のような感覚だ。搭乗ゲート近くのアナウンスで時折聞こえてくるドイツ語や他国の言葉が、ここが様々な国につながる場所なのだとすることを思い出させる。

今日のフランクフルトまでのフライトはルフトハンザ航空を使うので、スキポール空港の中では1aという一番端にあたるターミナルが発発場所となる。スキポール空港はKLM（オランダ航空）のハブ空港となっているため、KLMに乗る場合は中心部にほど近いターミナルを使うことになるが、ルフトハンザの場合は、同じ建物内ながらもお店などもない少し寂しい通路を通って使用するターミナルに向かう。スキポール空港内ではルフトハンザ航空は少し肩身が狭いという感じだ。ところがフランクフルト空港に着くと（おそらくドイツ内のどこの空港でも）並んでいるのはルフトハンザの航空機ばかりだ。KLMの水色の航空機は空港エリアの端に追いやられることになる。これはオランダとドイツの関係を反映しているのかもしれないが、つくづく、序列というのは人の心が作り出す相対的なものであり、国や文化が変わればその順位がいとも簡単に変わるということを実感する。

人の心というのは、色々なものを作り出す。事実と解釈というのはあつという間に簡単に混ざり合い、私たちを悩ませる。感情を持つということは人間の特徴であり、生きていうことであり、美しさでもあるけれど、解釈を通して見た世界に感じる感情に飲み込まれたとき、人はそこに起こる事実随分と悲観的な色を塗って物語を作ってしまうのだと、最近つくづく実感している。それに対して、「それはあなたが作った物語だ」ということはできるけれども、それではきっとその人にとっての救いにはならないのだろう。今見ている世界をそのまま味わいながら、そこに光があること、影は光の存在によってもたらされるということに気づく瞬間までただ共にあるということがどうしたらできるかということを考えている。それが最良の方法かも分からない。私の認識する「物語を生み出す構造」に対する解釈が本当に正しいのかも分からないし、その物語を早く書き換えてしまう方がいいのかも分からないから、目を見張って、目の前の世界をよく見るという勇気を持ち続けるために共に

あるということが今私にできることなのだと思うている。

搭乗ゲートにちらほらと人が並びだした。ドイツも今日のハーグと同じく（もしくはそれ以上に）気温が上がっているようだ。6月の訪れとともに、オランダに夏がやってきたのだろうか。ヨーロッパに来て3度目の夏、これからどんな時間を過ごしていくのだろうか。明日のドイツでの友人の結婚式とこれからの季節に期待を膨らませながら、あつという間に増えた人々の列に並ぶことにする。2019.6.2 17:57 Schiphol

122. 知らない人になる

ドイツでの2泊3日をあつという間に終えようとしている。フランクフルト空港のターミナルは行き交う人の足音と話し声、時折聞こえてくるアナウンスに包まれている。

一昨日、この空港に到着したのは19時半を過ぎた頃だった。結婚式で着るためのワンピースと靴、パソコンなどを入れた小さなスーツケースを機内に持ち込んでいたので、あっけなく到着エリアを出ることができた。そのままスムーズに滞在先であるマインツに向かう電車に乗れるかと思ったが、券売機で思わぬ足止めをくってしまった。フランクフルト周辺には長距離電車であるドイツ鉄道（DB）と都市内交通であるラインメイン交通連盟（RMV）の二種類の交通機関があり、フランクフルト空港の鉄道駅にある券売機もDBの赤色の機械とRMVの青緑色の機械の2種類が並んでいる。ドイツに暮らしていたときは券売機ではなくアプリで切符を購入しており、前回ドイツに来た時はレンタカーを利用していたので、鉄道駅で切符を買うのは一昨年ドイツに初めて来た時ぶりかもしれないくらい久しぶりだった。滞在先のマインツはフランクフルトから約40kmほど離れていて、二つの街の間にフランクフルト空港がある。フランクフルト空港からマインツまでは長距離列車で行くのでDBの券売機で切符を買えるだろうと券売機を操作するも、行き先を上手く見つけることができない。隣の券売機では同じように、フランクフルト中央駅までの切符を買おうとしているインド系の男性がいたが、彼もやはり行き先までの切符を見つけないようでどうしたらいいかと声をかけてきた。最終的には近くにいた案内員のような人に「私が買いたい切符はRMVの方の券売機で買うのだ」と教えてもらい、「ヤパン（日本）から来たのか」「そうだ」という会話をしながら、どうにか切符を購入することができた。ヨーロッパで知らない

街を訪れると交通機関の切符の買い方が分からないということはよくある。しかし、自分が1年以上を過ごしたフランクフルトでそれが起こると思ってもみなかったのが、なんだかとても新鮮だった。自分がその場所のことを知らない人であるというのは、知った気になって目的地にただ真っ直ぐ向かうよりもずっと心地いい。マインツに近づく頃には20時をたくくに過ぎていたが、外はまだ明るく、電車の窓からはオレンジ色にキラキラと揺らぐ、マイン川が見えた。2019.6.4 17:30 Den Haag

123. ドイツでの結婚式という新しい体験

約48時間ぶりにハーグの家に戻ってきた。体感温度が31度を越えていたドイツのフランクフルトやマインツに比べると随分と涼しい。開け放った寝室の窓から入ってきた風がふわりとカーテンをなびかせ、足元をすり抜けていった。いつもなら書斎で日記を書いているところだが、書斎では隣の保育所の庭で遊ぶ子どもたちの声が大きく聞こえるため、寝室の机の前にバランスボールを持ってきてパソコンを開いている。フランクフルト空港は朝、ちょうど混み合う時間帯だったのか、セキュリティチェックの手前から人の多さを感じた。幸い、並んでいる人がそう多くない入り口への誘導を見つけ、10分も並ばないくらいでチェックを受けることができたが、日本で買ってドイツまで持って行っていた日焼け止めを没収されてしまった。液体だからと透明の袋に入れていたが、それを見た検査員が日本語で書かれた容器をまじまじと見つめ、これは100mlを超えているから持ち込みできないと言った。見ると確かに容器には120mlと書かれている。使っているのに中身は120mlより少なくなっていると伝えてみたが、「100ml以下の容器に入れなければいけない」という規定に引っかかってしまうことは免れなかった。同じ容器で行きのオランダでのセキュリティチェックは通過していたが、それはラッキーだったということだろう。

足元をさらう風が冷たくなったら、雨が降り出していた。ベランダに置いた椅子の座面にあたる雨粒の音がパタパタと聞こえる。暑くなったかと思えば雨が降る、この季節のオランダはそんな天気が続くと聞いたが本当にそうみたいだ。それでも日本の梅雨のように気持ちまで晴れないということは今のところあまりない。しとすと、じとじと。そんなこの時期の雨を形容するような言葉が湧いてこないのは、この地域の建物の材質や植生なども関係するのだろうか。日本人のもつ音の感覚については以前日記でも触れたこと

があるが、森羅万象の中に人間を超えた存在を感じてきた日本人の感性と、自然の中にある音に対する感性というのは関連があるのかもしれない。昨日体験したドイツでの結婚式も、日本人の本来持つ感覚とは何かを考えさせられるものだった。

昨日のドイツ人の友人の結婚式は、まず教会での挙式、そして場所を変えてのパーティーが開催された。それだけ聞くと日本の結婚式と変わらないように思うが、その内容は日本のそれとは全く違うものだった。

挙式をした教会は、街中の住宅街の一角にあり、当たり前だが普段から教会として使われている場所だった。招待状に書いてあった時間の10分ほど前に教会の前の小さな広場に到着すると、ワンピースを着た女性たちとスーツにネクタイをした男性たちの比較的若い一団と、服装は同じような感じだがもっと年齢が高い人たちの一団がいた。「随分若い人がいるな」と思うと同時に、結婚式を挙げるドイツ人の友人の女性は学校の先生であることを思い出した。日本でいう中学校か高校にあたる学年の先生だったと記憶しているが、若い人たちの一団の中には大学生と言われてもおかしくないくらい大人っぽい女性たちもいる。挙式の時間が迫っていることを誰かが告げたのか、広場にいた人たちがぞろぞろと教会の中に入り始めたのでそれについて教会の中に入った。（後から彼女に聞くと、難民でドイツ語があまりできない人は実際の年齢よりも下の学年に入っているため彼女のクラスには15歳から18歳までの子どもがいるということだった）

日本では真朱（まそお）と呼ばれるピンクがかかった赤色に塗られた外壁を持つ教会の中は、白い壁に様々な色や形のレリーフが施され、装飾に使われている金色の映える、荘厳ながらも華やかな空間だった。高い天井いっぱい描かれた絵の端には1775と文字が読める。それが建設した年だとすると、もうすぐ250年を迎えることになる。華やかな装飾と祭壇にある十字架、そして椅子の足元に横板が渡してあること（一見、そこに足を置きそうになる）から、そこがカトリックの教会であるのだろうと思った。

新郎新婦と直接関係がある人以外で参加しているのは神父さんとオルガン奏者のみで、式は、思った以上に宗教的な儀式としての流れに則って進んでいった。新郎新婦の誓いの言葉のようなもの、新郎新婦の友人たちが読み上げるもの、全員が声を合わせて復唱するも

の、そして歌われた3曲の賛美歌。そのほとんどは意味が分からなかったけれど（そして、席に置いてあった冊子に賛美歌の楽譜が書いてあったにも関わらずオルガンに合わせて賛美歌を歌うこともほとんどままならなかったけれど）、その一つ一つに意味があり、それを新郎新婦や参加者が理解をして式が進んでいっているということを感じた。同時に、日本で行われているキリスト教風の結婚式の多くが、参加者がその意味を理解せずに演出として行われているもので、教会を模した日本の結婚式場も、装飾の一つ一つの意味が十分に理解されないまま形になっているハリボテのようなものかもしれないという考えが浮かんできた。きっと、最初にキリスト教式の結婚式を見た日本人は純粋な気持ちで、そこにある美しさと神聖さに感動したのだろう。しかしそれが日本に持ち込まれ、商業的に広がるとともに、そこにあった宗教的な意味や歴史は置き去りにされてしまったのではないか。そもそも古来の日本人はどちらかという見えぬものに意味を見出すのが得意だったのではないかと思う。例えば相撲の土俵は神聖な場所だと見なされているが、その周りに厚い壁を作るのではなく、藁を編んだものや、四隅に立てた柱などでその「内と外」が区切られている。神社の鳥居も、そこに厚い扉があるわけではない。それは、キリスト教式の結婚式において、そこで唱えられる言葉の中に神との約束となる誓いを見出す概念と共通するものもあるかもしれないけれど、そして「型」から入りそこに本質を見つけていくのが日本人の特徴とも言えるかもしれないけれど、借りてきた型をそのままに、そこに本来自分たちが信じていたものは何なのかを問い直さないままになってしまっているのではないか。そもそも今となっては自分たちが何を信じてきた者なのかというのも忘れてしまっているのではないか。そんなことを、教会での時間を振り返って考える。

実際にその場で過ごしているときは、「言葉は分からなくてもここで起こっていることをただ味わおう」という気持ちでいたので、たびたび聞こえてくる知っているドイツ語の単語を頼りにしながらも、言葉そのものではなく、それを発する人の想いやエネルギーに耳を傾け、意識はその場の空気に溶け出していた。

教会での式の後、山の中のパーティー会場のようなところに場を移して行われたパーティーは、教会での式のように宗教的・儀式的なものでは全くなかった。招待状に書かれている開始時刻になっても新郎新婦は現れず、参加者はそこに設置されたポラロイド写真が撮れる機械で写真を撮って新郎新婦に渡すアルバムを作ったり、出される飲み物や食べ物をが楽しんだりしていた。新郎新婦が到着してからも、何となく参加者たちと立ち話しをし

て過ごし、その場で調理されていた料理が出来上がる頃を見計らって、ようやく席につくように促され、二人がそれぞれ挨拶をし、参加者を紹介した。そしてビュッフェ形式の中、おのおの自分で料理を取っていく。食事がひと段落するとなんとなく庭のようなスペースに参加者が出て、バラバラと話をする。その間、司会者のような人はいないし、日本の結婚式で定番の新郎新婦の生い立ちのスライドのようなものもない。途中、ダンスタイムでは新郎新婦の踊りが最初に披露され、それは事前にネットで調べた「ドイツの結婚式の定番」のようなものではあったけど、その後、出てきたケーキに新郎新婦でナイフを入れたときには、切り取ったケーキをあっけなく自分たちの席に持って行き食べ始めるだけだったことに驚かされた。日本のように「シャッターチャンスです」という煽りや「ファーストバイトでケーキを食べさせましょう」といった演出がないのだ。友人である新郎新婦が、ドイツ人の中でも特に形式的なやり方にとらわれないという考え方が強かったのかもしれないけれど、過剰な演出がされていないパーティーは居心地よく爽やかなものだった。

もう一つ驚いたのは、参加した人たちの多様さだ。ポラロイド写真を撮ろうと並んでいたときに話しかけてきた老人は新郎の父親の兄弟にあたる人だったようだが、元々はベルギーに住んでおり、娘さんはアメリカに留学したときにできた別の国（国の名前を聞いたが忘れてしまった）出身のガールフレンドができて、そのガールフレンドは今、オランダのハーグに住んでいるという。そんな話をしていたことを聞いていたようで、その後、新郎の父親が「あなたはオランダに住んでいるのか。オランダ語は話せるのか」と聞いてきた。「残念ながらまだ話せない」と伝えたものの、その後もまた新郎の父親の別の兄弟が同じように「あなたはオランダに住んでいるのか。オランダ語は話せるか」と聞いてきた。オランダ語が話せないことを伝えるとその人も残念そうな顔をして、「ベルギーの中でもブリュッセルの北側で話されている言葉はオランダ語と同じなんだ」というような話しをしてくれた。極東のアジア人と母語で話ができるかもしれないということに喜びを感じてくれたのかもしれないと思った。また、別の場所では新郎の従姉妹だという女性が話しかけてきた。現在はオーストラリアに住んでいて、オーストラリア人の旦那さんとともに1ヶ月の休暇を取りドイツに遊びに来ているという。（オーストラリアが冬の時期に毎年遊びに来ているということだった）「あなたもベルギーに由来があるのか」と聞くと、そちらの血筋には関係がなく、新郎の父方の親族とは会うのも初めてだと言う。一方新婦側の親族たちは目鼻立ちがハッキリしているがゲルマン系の人たちのようなガッチリとした

感じはなく、どちらかという東欧系の人たちのように感じた。血縁関係というのが国をまたいで存在し、その人々が一堂に会して、一緒に二人の結婚を祝い、思い思いの時間を過ごす。そこに人が持つ自然な心の形があるように思えた。

はじめての日本以外の結婚式は、特別であり自然なものだった。あれがどんな体験だったのかは、この先繰り返し更新され、新しい意味をもたらし続けてくれるだろう。向かいの家の屋根には一羽のカモメとまり、時折キョロキョロと顔を左右に動かしている。リビングの向こうからは、定期的に通り返る路面電車の音も聞こえる。そういえば家に帰ってきてすぐに回し始めた洗濯機がとまってからだいぶ時間が経っているはずだ。静かな暮らしの中でぼこぼここと浮き上がってくる言葉や気づきをつかまえる。そんな日常に戻ってきた。2019.6.4 18:04 Den Haag

124. チャクラと段階と身体、そしてメガネについて

早めの夕食を終え、友人の日記を読み始めて少しするとどこからか優しいピアノの音が聞こえてきた。「1階に住むオーナーのヤンさんが音楽を聴き始めたのかな。遠くから聞こえてくるはずなのに、なんだか音が近く感じる」と思っていたら、パソコンにさしたままになっていたイヤホンから流れるピアノの音だった。友人は作曲もしているので、最近私は彼の作った聴きながら日記を読んでいて、先ほどもいつもの通り、まずアップされている楽曲の再生ボタンを押してから日記を読み進め始めたのだった。それが、ものの数秒のうち自分が再生ボタンを押したことさえ忘れて日記を読むことに没頭していたのだ。自分が、日記を読むという行為そのものになっていたことに、音楽が聞こえそれがパソコンから聞こえてくるものだとは分かったときに気づいた。全部で10秒も経たない間のできごとだったかもしれないけれど、自分が今ここにいるということを感じた出来事だった。

それから場所を移して、今は書斎にいる。空には雲が広がり、雲が重なるところが灰色のまだら模様を作り出している。

昨夜、ベッドに入り本を読んでいたら、にわかに鍋の底を叩くようなガンガンとした音が聞こえてきた。ベランダに広がる音の様子から、雨が降り出したのだとわかる。雨の音が強くなるのと同時にサーッと寝室の気温が下がったようにも感じた。夜の訪れとともに厚

い雨雲が近づいてきていたのだろうか。この雲はどこから来てどこへ向かうのか。ヨーロッパにいる友人知人たちの頭上にも時間差で雨が降っていつている様子を想像した。

昨晚読んでいたのは『7つのチャクラ』という、チャクラの意味とその活性化法について触れた本だ。ようやく導入部分を読み終わり、各チャクラの具体的な説明に入っていくところだったがその中に興味深い記述を見つけ、今も本を開き直している。チャクラの説明のはじめの部分にはこう書いてある。「チャクラの体系は、人間の成熟過程に見られる7つの明確な段階を、元型（アーキタイプ）として描写したものだ。（中略）チャクラにある学びをマスターしていくにつれ、人は力について、また自己についての知識を得て、それが自分の霊に統合されていき、高次の霊的意識に向かう道を一步前進することができるのである。」（『7つのチャクラ』キャロライン・メイス著 川瀬勝訳より）

この後に、第1チャクラから第7チャクラに表される霊的な学びの概要があり、そこでは、物質世界や目に見えるものから、自己や他者の内面世界への意識の変化、そして自己表現から叡智や霊性についての学びへと進むことが示されている。これは、発達理論で示されている発達段階と近い考え方なのではないかと思った。実際に本を読み進めていくとどのような展開になっていくのかまだ分からないが、チャクラと人間の成熟、そしてそれぞれの段階に起こる身体の機能不全が関係づけて書かれていることは非常に興味深いと思った。（例えば、物質世界についての学びと結びついている第1チャクラは免疫系の疾患などと関連があり、霊性に関する学びと結びついている第7チャクラは光や音などの環境要素に極度に敏感になる症状と関係があるといったことが書かれている）改めて人間は色々なことが絡み合う不可分な存在で、それをある方向から説明すると科学となり、別の方向から説明すると心理学、そしてまた別の方向から説明するとスピリチュアルと呼ばれるのだろう。しかし結局のところ全ては同じことを言っているに違いない。そして人が求めていることは現状を変える変化であったり、その変化をおこすための、もしくは今のままでいる勇気であったり、極論その手法が何であるかはあまり関係ないのだと思う。今、自分の中には様々なジャンルを横断的に学ぶ中で見つけてきた共通点と違いを活かして、自分なりのアプローチやメソッド、考え方をしっかりと体系化し、人に伝えられる形にしたいという思いと、学びを続ける自分にとって型を作るその瞬間にも新しい回路の誕生があり、それを型という静的な形には落とし込むことができないかもしれないという思いが

どちらもある。しかしきっと、頭の中にぼんやりとそれらしきものがある状態よりも、その限界を知りながらもできる限りの言語化と構造化をすれば、そこに新たな気づきや変化を加えていくこともしやすくなるだろう。

最近、つくづく人はそれぞれのメガネをかけて世界を見ているのだと思う。それは様々な領域で言われていることでもあるし、そう言わないにしろ、「思い込み」や「夢」という言い方で表現されている場合もある。人がかけているメガネにはどんな種類があって、そのメガネをかけてみると世界がどんな風に見えるか（どんな課題にぶつかるか）というのはこれまでの学びとコーチングの実践から色々な事例を挙げるができるだろうという気がする。自分自身が様々な学びをする中で現実世界の捉え方や選択肢の持ち方の大きな助けになってきたのと同様に、「こんなメガネがある」というのを知るだけで、少しでもそれまでとは違った物の見方をしてみることにつながるのではないかという気がしている。何より、メガネは外せるイメージがある。そのメガネを選択している自分は何を手に行っている（手にしたい）のかということも考えていけるのではないか。色々な分野に渡って語られる「メガネ」の話を実世界に起こることに照らし合わせ整理することは今年取り組みを進めていきたいことだ。2019.6.5 19:50 Den Haag

125. スープの泡と赤い実を啄む緑色の鳥たち

空には相変わらず雲が広がっているが、ところどころ雲の切れ間に、薄っすらと月白（げっぱく）の空が見える。ドイツに向かったときから家の中の暖房は切っていたけれど、書斎が段々と冷えてきていることを感じ、暖房が完全にいらなくなるのはまだ少し先かもしれないと思った。

今日は朝から2件の打ち合わせと1件のコーチングセッションがあり、そのほか色々な作業をしていたのでまだ読書の時間を持っていない。先ほどの日記を書き終えたときに、読書に移ろうかとも思ったが、まだ書いておこうと思ったことがあった気がした。そして今、それが昨日の出来事についてだったことを思い出した。

昨日の夕方、日曜の昼間にBioのスーパーで買って少し食べていたマッシュルームのスープを食べようとスープの入った瓶を開けたら、瓶の中の液体が泡立っていた。「私は日曜日

に瓶の蓋を閉めたときに瓶を振ったのだろうか、それとも今、中身が泡立つような持ち方をしていたかな」と思いながら瓶に入ったスープを深みのある器に移し、スプーンですくって口にした瞬間、私はその泡の意味を知った。泡は、発酵によって起こったものだった。（そして今、「腐敗」と「発酵」には厳密な区別がなく、人間が美味しく食べられるか否かによって呼び方が変わるということも知った）作ったスープを1日くらい放置しておくで発酵（腐敗）しているということはまああることのようにだ。これまで何でも自分でもスープを作ってきたけれど発酵したことがなかったのは、涼しい季節だったことと、毎食ごとに火を入れていたことからかもしれない。スープの入った瓶を冷蔵庫ではなくキッチンの端に置いておいたせいもあるかもしれないけれど、それにしても、瓶を開けたら数日でこんなにも発酵が進むものなのだと驚いた。あまりに早く発酵してしまうのも困りものではあるけれど、逆に置きっ放しでも変化がないものはそれはそれで恐ろしい気がしてきた。雨が1日降り続き外に出るのがおっくうな日もあるので、完全にとは言わないけれど、その日食べられるだけのものを手に入れて食するというのが自然なことのような気がしている。

発酵したスープの話を書いている途中で気が散ってきた。書斎の窓から見える隣の保育所の庭の木に、数羽の鳩と、数羽の緑色の鳥がやってきたからだ。どうやら木になっている赤い実が彼らの食料となっているようだ。緑色の鳥はその前に我が家の1階の庭にある大きな木についている緑色の実も啄ばんでいた。先ほどのスープの話を書きながら横目で鳥たちを見ていた私は、なぜだか鳥肌が立つような気持ち悪さを感じていた。鳩が木にとまっていることは珍しくない。問題は緑色の鳥のほうだ。緑色の鳥は、正確には頭から胴体の途中までが薄萌黄（うすもえぎ）色と呼ばれる明るい黄緑に近い色で、羽の部分は薄萌黄色から鶺鴒黄（ひわもえぎ）色のグラデーション、そして尾の部分は少し青がかった、浅葱（あさぎ）色という色、そしてくちばしの先は赤橙（あかだいだい）色をしている。葉が茂り小さな赤い実がなる木にとまると、その体とくちばしの色から、ぱっと見木に溶け込んだようになる。鳩はあからさまにそこにいることが分かるが、緑色の鳥はよく見るといえるという感じである。そして、よく見るといえるということは「他にもいるのではないか」という考えをうむ。（実際に隣の庭の木に目を凝らすと、思った以上に緑色の鳥がとまっているのが分かる）そして私は、この緑色の鳥が大量にその木に隠れていることを無意識に想像して、気持ちが悪くなっていたのだ。実はこの鳥は以前にも見たことが

あった。それはハーグで近所を散歩していたときのこと、一つの木にとまっていたであろう緑色の鳥たちが何かの合図に、一斉に飛び立ち周囲の空を舞ったのだった。鮮やかな色の鳥たちが隊列を組むようにぶつからずに飛ぶ様子は客観的に見ると美しくも思えるかもしれない。しかし私は「同じものがたくさんある」状態が、妙に気持ちが悪く、緑色の鳥たちが飛ぶ様子も生理的な嫌悪感を感じた。それを一番初めに自覚したのは、小学校の遠足でもらえるお菓子の中に入っているチョコボールをこぼしたときに、黒い粒々が並んでいる様子に気持ち悪いと思ったときだったと思う。同じようなことを感じる人が他にいるのだろうか和今調べてみたところ「トライポフォビア」と呼ばれる恐怖症があるらしい。

(この感覚に共感を覚える方は、この言葉を検索することをおすすめしない) 簡単に言うとツブツブ恐怖症で、「寄生生物や伝染病に対する深層での恐怖」が原因となっているという説があるという。確かに、私は「同じもの」の形が丸に近いとかなりの気持ち悪さを感じ、私の場合はそれが魚や鳥などになっても気持ちが悪い。同じものがあるというだけでなく、それらが同時に同じような動きをするのがどうにも嫌な感じがする。それが転じてか、これはまた別の要因かもしれないけれど、日本にいるときは、団地や同じ建物が並んだ住宅地を見ると何か気味悪さを感じていた。(小さい頃自分も団地に住んでいて、その頃の思い出は決して悪いものではないにも関わらず、だ) 同じように最初オランダに来たときは特に新しい建物が並ぶ住宅地では少し息苦しい感じがした。それはそこに住もう人の暮らしも型にはめられたものであるということが無意識に想像していたからだと思う。

今思えば、瓶の中に入ったスープから出てきていた気泡も気持ちが悪い。よくあれを、火も通さずに口にしてみようという気になったものだ。人間は本来自分を守るために安全かそうでないかを判断する力が備わっているのに、それを普段発動しないままになってしまっていることも多いのだろう。(そして、それを発動しなくても、一見健康を保てるように見えるものを口にしているということを想像する。それは一見、であって、本当に安全なものかは分からないのだが)

隣の庭の木の実を啄ばんでいた緑色の鳥たちが一斉に飛び上がり、書斎の前の大きな木に飛び移った。自分の感じる嫌悪感が何に由来するものかは分かったものの、やはり嫌なのは嫌なのだという事も分かったこの瞬間である。2019.6.5 20:40 Den Haag

126. 夜中の雷雨と万歳寝

先ほどは、洗われたような青空が見えていたが、今はまたぶ厚い雲が西から東へと流れていく。昨晚はベッドで本を読み進め、うつらうつらと、視線が前に進まなくなったところで枕元に灯していた蠟燭を吹き消し、そのまま眠りについた。しかしまだ眠りが深くなりきらないうちに、バタバタという鈍い音にカンカンという金属音が混じった音が鳴り響き目が覚めた。雹が降ってきたのかと思うくらい大粒の雨粒がベランダの床とベランダに置かれた椅子、そして木々や地面を打ちつけていた。白い閃光が時折薄いカーテンの向こうを照らす。雨音はどんどん強くなり、眩しい光の後にゴロゴロという音も聞こえるようになった。どうやらまた強い雨雲が来たらしい。そう思って、書斎に置いてあったスマートフォンの天気予報のアプリを開き、レーダーの情報を確認すると、ちょうど、オランダ・ベルギー・ドイツの国境をなぞるようにオレンジ色に塗られた強い雨を示す帯が伸びていた。どうやらかなり大規模な雨雲が北上してきているらしい。この雨はどのくらい続くのだろうなどと考えていたら、すっかり目が覚めてしまった。雨音が大きかったというのもあるが、それ以上に強烈なスマートフォンの明かりを暗い中で見続けてしまった影響もあるのだろう。眠れないという状態を自覚しながら、雨が降り出し目が覚める直前まで夢のようなものを見ていたということを思い出した。夢は明け方、眠りが浅くなったときに見るものだと思っていたが、どうやら眠りに入るときにも見るらしい。深い眠りに入る前だったので、それはビジョンと呼ばれるものだったのかもしれない。

そんな昨晚のことを思い出していたら、庭の大きな木に昨夜も見た緑色の鳥たちが飛んでくるのが見えた。再び見え始めた雲の切れ間から覗く太陽の光に照らされた葉っぱの中に、あつという間に身を隠していく。

今日の活動を始める前に、昨晚眠れなくなった後に気になったことについて書き留めておく。覚えている限り1時近くまで眠りにつかなかったのだが、その後、うつらうつらとすす中で私は何度か自分が両手を上げる寝姿勢を取っていることに気づいた。立っている状態で万歳をして、そのまま横になった感じだ。万歳をして寝るのは疲れているときだという話を読んだことはあったが、万歳をすると掛け布団から腕と肩が出て冷えてしまうので腕を下ろし布団の中に入るのだが、気づけば万歳が楽な姿勢なのか、また手を上げてしまう。手の上げ下げを何度か繰り返しながら眠りについたが、朝起きたときに万歳をしてい

たので、結局腕を上げたまま寝ていたのだろう。姿勢としては楽なのかもしれないけれど、長時間腕を上げたままでいたせいか背中全体が固まっていることを感じる。ヨガをして少しは楽になるけれど、凝りがなくなるとは言えない。

今してみると、万歳寝をするのは呼吸が浅くなっているときということもあるそうだ。手を上げて肺を広げようとするものの、かえって呼吸はしづらく、睡眠の質が下がってしまうという。万歳寝をしているときは睡眠時間が長くなりがちなのはそのせいもあるのかもしれない。今も少し身体が冷えてきたことを感じるけれど、日中、家の中は思ったよりもまだ寒いかもしれない。羽織物を増やして今日の活動を始めようと思う。2019.6.6 8:13

Den Haag

127. 食の改善への取り組み

西の地に沈みかけた太陽の光が、向かいの家々に周囲の建物の影を映し出している。先ほどは書斎の窓とはちょうど逆側にあるリビングの窓から光が差し込んでいた。冬の間はそんな方角から陽が差すとは思ってもみなかった。どの時間帯もどこかの窓から光が差し込むこの家は本当に気持ちがいい。

斜め前、保育所のもう一つ先の家とその向かいの家の間にある木の塀の上に白い猫が丸まっている。この中庭でこれまで見たことがない猫だ。しかし、中庭にいる黒猫や茶色い毛をした猫の中には足先が白い猫が何匹かいるので「やっぱり白い猫もいたのだ」と思った。彼女（性別は分からないがなんとなくそんな気がしている）は、背中を丸めながらも、首を伸ばし、保育所の庭の木にとまる鳩を見ているようだ。その周りをさらに、昨日も見つめた緑色の鳥が何羽か飛び回った。

今日は午前中に予定していたNonviolent Communicationの講座に参加する仲間とのワークが午後に変更になったので、お昼前にオーガニックスーパーまで買い物に出かけた。我が家の近くには1ブロックも歩かない先にAlbert Heijn というオランダでは一般的なスーパーがあるが、オーガニックスーパーに行くようになってからはそちらはほとんど訪れなくなった。オーガニックスーパーは歩いて10分弱くらいのところにあり、軽い散歩にもちょうどいい。オーガニックスーパーに着くと、まずはバナナを1房カゴに入れた。これまで選んでいたバナナは1つあたりが大きく、バナナ豆乳にするとかなり満腹感を感じ、午前

中の仕事の前に口にするには多すぎる感じがしていたのでできるだけ小さなバナナがついているものを選んだ。そして、次にサツマイモらしきものを手に取った。友人が日記の中でサツマイモの美味しさについて触れていたのを目にして食べてみたいと思っていたからだ。サツマイモは大小様々な大きさのものがあり、食事に加えるのにちょうど良さそうなやはり小ぶりのものを3つ選んだ。さらに新鮮そうな葉物を一つ。これまではそれにもやしのような豆に芽が生えた「Sprouty」と書かれた野菜を加えていたが、葉物が割とボリュームがあったことから今回はやめておくことにした。そして同じくこのところの友人の日記の中で気になっていた「ヘンプパウダー」と「チアシード」を探してみると、プロテインなどの粉が並んだ棚にそれぞれ瓶に入ったものを見つけた。これまでもなんとなくオーガニックスーパーの中で探してはいたが、私はどちらも調味料や穀物類の近くにあると思っていたので見つけられなかったのだと分かった。どちらも試してみたいと思っていたが、いっぺんに摂り始めるとどのような効果があったか分からずらくなるかもしれないと思ったので今回はまずはチアシードを購入することにした。それに加えて、近くの棚にあったカカオとマカが固められたブロックのようなものをシリアル代わりに食べてみることにした。

朝食と昼食にあたるものはバナナ豆乳か乾燥野菜とおおさを入れた出汁のスープを摂るようになってから夕方までの意識の状態はすこぶる良くなったように思う。具体的には昼食後に当たり前のよう感じていた眠気を感じず目の前のことに集中できるようになった。もう少し改善をしたいのが夕方以降の食とエネルギーのバランスと、全体としての栄養バランスだ。そう頻繁にはないもののたまに外食をすることや半年に1度くらいは日本に行くことを考えると年間を通してみると栄養失調になることはまずないのではないかと考えている。（明らかに日本での食事は量も栄養も過多で、消化のためかなりのエネルギーを使っているように思う）しかし、1日の中で見ると、今は17時頃には明らかに集中力が切れるくらいの空腹になっていて、そこから何をどのくらい食べるかというのがその後の時間の質と眠りの質に影響を与えているように思う。最近は生野菜やクスクスを中心としたヘルシーかつライトな食事か、雑穀米と炒めものを中心とした食事を摂ることが多く、前者の場合は20時すぎに再びお腹が空き、後者の場合は食後に強い眠気を感じて少しうたた寝をするということが起こっていた。また、鉄分をはじめとした女性に必要な栄養を摂れているかにも気を配れていないという認識がある。比較的しっかりと摂る夜の食事

に何を選ぶのがいいのかは直近で考えていきたい重要なテーマだ。

ということもあり、今日は早速買ってきたサツマイモをふかし、サラダに加えてみたところ、十分な食べ応えとほんのりとした甘味による満足感を感じることができた。21時を過ぎた今、再び少しお腹が空いてきているがこの時間に満腹感が続いている必要もないのでちょうどいい具合なのかもしれない。カカオとマカのブロックは、買い物から帰ってきてすぐ、お昼頃に小腹を満たすために豆乳をかけて食べてみたが、これは予想と違ってなかなか苦味の強い味わいだった。どうも私は茶色いものはチョコレートのように甘みがあると思っていたようだ。たしかに日本で一時期流行りになっていたカカオ〇%のチョコレートなども、その数字が高いものは甘みというより苦味が強かったことを思い出す。バナナも加えると全体に少し甘みを感じ、食べやすくなった。普段、甘みがあるものを食べ慣れ過ぎているのだろうか。せつかくのカカオとマカのブロックをどう美味しく食べるかも工夫が必要だ。そしてチアシードについては、買い物から帰ってきてネットで食べ方を調べたときに少し嫌な予感がした。水に入れて膨らませて食べるのがいいというのだ。そういえば...となんとなくチアシードが入っているジュースのようなものを思い浮かべながら、水に浸したが、それからちょうど10時間ほど経った先ほど、チアシードの様子を見て「やっぱり...」と思った。まさに昨日書いた、生理的に苦手な「ツブツブがたくさんある状態」だったのである。そもそも水に浸す前からいわゆる種であり、すでにツブツブがたくさんある状態だったのだが、そのときは特に嫌な感じはしなかった。しかし、それが透明なジェル状のものに包まれると、私が苦手なものそのものになる。意を決してコップからごくごくと水を含んだチアシードを飲んだ。ドラゴンフルーツの種を食べているようにほぼ味はなく特に嫌な感じはしなかったのだが、この見た目に毎回出会わないといけないというのはなかなか勇気がいる。ホワイトチアシードという白いチアシードもあるようだが、それだったら少しは嫌な感じが減るだろうか、もしくは濃い色の飲み物に入れたらツブツブ感が気にならなくなるだろうか。いずれにしろ気持ちよく摂取し続けるには工夫が必要だと考えている。それでも栄養価が高く整腸作用もあるというこの素材を、できれば毎朝摂り続けてみようと思っている。

それにしても、食べ物のことに限らず、日本語で取得できる情報の多くは、似たり寄ったり、どこからかコピペが繰り返されたようなものであり、ただコピペするならまだしもそ

こに商業的な売り文句が加わってくるため、劣化コピーが出回っているとつくづく思う。検索の上位に表示される情報が必ずしも正しいとは限らないというのは、多くの人が気づいていることであり、そのためいくつもの情報を照らし合わせて適切な情報にたどり着くために現在人々が日々費やしている時間とエネルギーを考えると、かなりの社会的損失が生まれているのではないかという気がしてくる。家電やインターネットそのものもだが、あるところまでは人の暮らしを便利にしてくれていたはずのものが、ある地点を超えると人の時間を侵食するようになり、手段だったものが目的に変わることによって、結局は人は不毛なことに人生の多くの時間を割くようになってしまっているのではないか。食べ過ぎて肥大した体を引き締めるためにジムに通う、残業をした報酬で時短家電を買うという前に、そもそもライフスタイルそのものを見直したほうが良いのではないかというのは日本の様々な便利なサービスを見て考えることだ。

まずは自分自身が目の前のこと、暮らしと生き方を善くすることに集中してゆこう。そんなことを考えながら、中庭での遊びを終えた首元と後ろ足の先の白い黒猫が、住まいらしい家のベランダに帰っていくところを眺めている。2019.6.6 21:34 Den Haag

128. 枕と眠りと

寝室からベランダへとつながる窓を開けると鳥の声が一層大きく聞こえるようになった。少しの湿気を含んだ空気は、小さい頃に遊びに行った森の中のコテージを思い出させる。ポンポンと白い花が咲き誇っていた庭の木からは気づけば花が散り、濃い緑の葉の先に黄緑色の新芽が出てきている。キイキイキイと甲高い声を上げて、一羽の鳥が頭上を鋭く進んだ。一昨日から中庭で目にしている緑色の鳥だ。寝ぐらをこの中庭のどこかに移してきたのだろうか。調べてみると「ワカケホンセイインコ」という名前だということが分かる。名前を知ると、その鳴き声も可愛らしく聞こえてくるから不思議だ。

今日、意識がやってきてベッドの脇に置いた腕時計を見るとちょうど5時になるところだった。ここのところうっすらと目覚めるはそのくらいの時間だ。もしかすると睡眠としては十分に取れていて、そのときにすぐ起きるのがちょうどいいのかもしれない。そう思いながら今日はまどろみの中で夢を見、にわかにはたくさんの鳥が鳴くのが聞こえたので再び時計を見ると5時半を回ったところだった。夢を見ていたことは覚えているが、その内

容については思い出せない。ふたたびまどろみの中に戻り、いよいよ起きようと決めたのは6時をすぎた頃だった。そのときには今日も両腕を上げて万歳をしているような状態になっていた。夜眠りについていないときから、枕とベッドの具合が合っていないことは明らかだった。横になると、首の根っこの部分が沈みすぎて、顎が下がっているのがわかる。昨晚はいつも使っているのとは違う枕を使ってみたが、やはり高さが合わなかったようで、今も後頭部と首の後ろ側、背中の上部に張りのような違和感を感じる。枕については以前も書いたことがあるかもしれないが、こちらで売られている枕というのはどうも合わない。IKEAなどで売られている枕の多くはあまり厚みがなく正方形に近い。デパートの寝具売り場でも、多少生地がしっかりするが、形はあまり変わらない。こちらの人はこの正方形の枕をどうやって使っているのだろうか。試しに半分に折って頭の下に入れてみてもやはりどうも違和感がある。

枕については日本にいるときから悩まされてきた。睡眠の質の改善を枕に求めてきたと言ってもいいかもしれない。一般に売られている枕が合わず、バスタオルを畳んで代用していたこともあったが、それでもやはり違和感があり、30歳を過ぎてたどり着いたのが枕専門店だった。そこで、自分に合った枕というのは「枕の存在が消える」ということを知った。首が起きているときと同じ状態になり、何かで支えているという違和感さえなくなるのだ。私が欲しかったのは枕ではなく良質の眠りだったのだとそのときにつくづく思った。これは他のことにもあてはまるだろう。例えばコミュニケーション手法も、それを使って手に入れたいのには良い人間関係であったりするわけで、良い人間関係が築けているとき、コミュニケーションの手法は姿を隠す。自分がそれを使っていることさえ忘れているとき、それはその人に馴染んでいると言えるだろう。

枕についてはそんな試行錯誤があったわけだが、残念ながら一昨年欧州に渡ってくるときに使っていた枕を手放してしまった。結局のところ、今手に入れたいのには良質の眠りと、良質の起きている時間であって、後者に取り組んでいくと眠りも自然と良くなっていくのではないかという気がしている。

中庭の中央に並ぶガーデンハウスの屋根の上を黒猫が横切っていく。頭の前からつま先まで真っ黒の、少し幼い黒猫だ。雲にさえぎられながらも届いた太陽の光が書斎の前の大き

な木を穏やかに照らす。こうして今日も一日が始まる。2019.7:19 Den Haag

129. 木を降りられなくなった黒猫と人間の発達

雲の切れ間に、ツーっと一機の飛行機が吸い込まれていく。2時間ほど前に降り始めた雨はいつの間にか止んでいた。中庭の木にとまる緑色の鳥がキュキュキュと鳴いた。何から書こう、バランスボールに座り、あれこれと考えを巡らせている。まずはこのバランスボールのことだ。

今日は友人と交換セッションをする予定だったが、お互いの最近の共有の関心である食や投資のことなど、様々なことに思いを巡らせ、考えを深める時間となった。その結果、私が「すぐにやってみよう」と思ったことはたくさんあったのだが、中でも一番に手をつけたのがバランスボールに空気を入れることだった。ネットで注文してから2ヶ月の時を経てやっと手元に届いたバランスボールに空気を入れるため、先週の土曜には街の中心部のスポーツショップを訪れ、空気入れを手に入れた。早速その日のうちにバランスボールに空気を入れ、書斎に寝室に、リビングにと持ち歩き、読書のときもコーチングセッションのときも使用していた。プカプカとバランスボールの上で身体を揺らしながら、「これで私は椅子に座っているよりずっといい状態で仕事や読書をする事ができている」と思っていた。しかしながら、友人との対話の中で、どうもこれは空気が足りていないのではないかということが発覚した。そして早速空気を加えてみるとビックリするくらいパーンと張りのある状態になり、その上に座って足を宙にあげてもほとんど凹まない状態になった。「バランスボールって随分凹むんだなあ。ずっと座っていて大丈夫かな」と思っていたけれど、なんてことはない、空気が足りなかつただけだったのだ。思い込みと独りよがりとはなんと恐ろしいものか。

バランスボールをしかるべき状態にすることができたのは好ましいが、一つ悩ましいのはボールに張りが出たために寝室と書斎の間の扉を簡単に通らなくなってしまったことだ。同じようにバランスボールを使っている友人は私が割とどっしりとバランスボールに座っているということを話したときに「ん？」と思ったようだが、もしかするとその前の「いろんな部屋にバランスボールを持っていつている」と話した時点で違和感を感じていたのかもしれない。

そんなことを考え、日記をしたためている横で、小さな黒猫が木登りを始めた。木の上にとまる鳥に向かいたかったのだろうか。黒猫は中庭のガーデンハウスの屋根から書斎のちょうど正面にある木を見上げ、体をかがめるようにしたところから、後ろ足で屋根を蹴って、一気に木を駆け上がった。木は向かいの家の3階と同じくらいの高さがある。黒猫が木の中程を過ぎたところで木の頂上あたりから3羽の緑色の鳥が飛び立ったが、それを知ってか知らずか、猫は木のでっぺん近くまで登り続けた。そしてハタと動きを止めた。キョロキョロと周囲を見回し、おそろおそろ下を見る。どうやら、駆け上ったものの、下に降りることができなくなっただけらしい。首を伸ばし、足を踏み出せる枝を探すも見つけられないのか、その場でうずくまってしまった。

これは、人間の発達にも同じことが言えるのかもしれないと思った。発達というメカニズムを知ると、高次の発達段階に速く到達したいと思う人も少なくはないだろう。それぞれのスピードに合った発達が必要と注意が促されているにも関わらず、あたかも高いことがいいことであるかのように上へ上へということを促そうとする人材開発の風潮もあるように思う。しかし、スピードを重視して、盲目的に高次の発達を目指そうとすると、自分が通ってきた道のりやその道のりから見える景色を味わうことができず、例えばどこかの地点に降りていき、そこに目線を合わせるといことができなくなるのではないか。（正確にはそれは真の発達ではなく、まやかしや見せかけの発達なのだろう）先を急ぎ過ぎたリーダーが、結局様々な段階にいる人と共創する関係をつくれないうままになってしまう。そんな感じが思い浮かんだ。それぞれの高さに、さまざまな枝が伸び出ているように、人間の成長も垂直的なものの連続ではなく、あっちの枝に進んでみたり、こっちの枝に進んでみたり。そんなことを繰り返しながら進んでいくのではないか。それぞれの枝から見える景色があり、それは一様に尊い。その一つ一つを味わうことによって、枝から枝へ、木の中を自由に行き来することができるようになるのではないか。高みに到達することがゴールなのではなく、その道すがらの一步一步を味わっていくというのが人生そのものなのだと思う。

そんなことを考えていたら、そろそろと、徐々に木の枝を降りたものの、上から1/3あたりのところでまたその動きが止まってしまったと思っていた黒猫の姿が見えなくなっていた。ちょうど木の葉の重なるところに隠れて見えなくなってしまうのだろうか。段々と外の気温も下がり始めている。とは言え、私には1階の庭に出ることさえできず、

手を貸すこともできないのだが、とにかく心配になって書斎の横の寝室に移りベランダに出て木の枝に目を凝らした。しかし黒猫はどこにもいない。とっくに木を降りていたのだろうか。既にいなくなっている黒猫にこんなに考えを巡らせることができるとは、思い込みとは本当に恐ろしい。しばらくすると、何事もなかったかのようにガーデンハウスの上を先ほどの黒猫が歩いていた。「あなたの考えていることよりも、もっと深い世界がまだあるのだよ」と言っているようだった。2019/6/7 20:48 Den Haag

130. 食と思考の探求のはじまり

バランスボールと黒猫の話を書き終えたと思ったところで、「そうだ、バランスボールについてもう一つ悩ましいことが出てきてしまったのだ」と思い出した。それは机との高さが合わなくなったことだ。これまでのゆるい空気の入れ具合だと、書斎と寝室で使っている小さな机にもリビングの大きな机にも座るのにちょうどいいくらいの高さだった。しかし、空気をいっぱいに入れたところ、どうにもこうにも高さが合わなくなってしまった。体感で10cmは違うくらいだろうか。（実際にはそこまでは違わないのだろうけれど）とにかく、今この日記を書いているときも、背をピンと伸ばして垂れ下げた腕はちょうどいい具合ではあるが、首が大きく下を向いてしまっている感じがする。PCを置くスタンドのようなものを見たことはあるが、それだと書き物や読書には利用が難しい。バランスボールの機能はそのままに、今度は机の高さの方をどうしようかというのが検討事項である。

今日の交換セッションで話題にのぼったことはこれから日々の実践の中に影響を与えていくだろう。今ここに敢えて書き留めておきたいのは、交換セッションの際に感じた思考の状態である。やっとなこと昨日から大きく食生活の舵を切ったが、その影響が早速に出ていることを、思考の明晰さから感じたのだ。イメージで言うと、雲のない空、拭いたばかりの窓、汚れのないディスプレイという感じだろうか。このところ、体の状態は感覚や直観に影響を与えるということを感じており、それは心の状態にも関係しているのではと思っていたが、体はつまり、体そのものだったのだ。確かに体は心の状態にも左右されるかもしれないが、まずは日々口にしていくものが体をつくり、それが思考をつくるということ身を以て実感した。心というのも結局臓器なのかもしれないとさえ思う。（感情は内蔵感覚と結びついているということから、やはりそうなのだとも思う）今日は朝の8時からオンラインで人と話すことが続いていたが、それを経ても今なお日記を書き続ける思

考力と体力が残っているということにも驚く。これだけのエネルギーが保てるのであれば、最近後回しにしてしまっている英語の勉強まで1日の中でできるようになるかもしれない。そして今、一番のうっすらとした気がかりである7月までに提出が必要な昨年分のオランダでの確定申告（全て書類がオランダ語で書かれている）を、思ったよりも早く楽に終わることができるかもしれない。何よりもコーチングの質や日々の学びの質が上がることに、期待と喜びを感じている。

資格更新ビジネスとなってしまうコーチング業界の構造も嘆かわしく、同時に、自分の身体の状態を食から整えているコーチがどれだけいるだろうかというのも甚だ疑問である。これから更に良いサービスを提供していくために、食と身体から思考を一層クリアにし、また、社会に対する貢献とその方法・選択肢についても考えを更新していきたい。

2019.6.7 22:17 Den Haag

131. 風の中での目覚めと声への思い

随分と長いこと、風の音を聞いていたように思う。あれはまだ夜中だったのか、明け方だったのか、とにかくまだ暗い窓の外で、ゴー、ゴーと繰り返される音で目が覚めた。枕元の棚に置いた腕時計で時刻を確かめようとするも文字盤の色が暗いせいか短針も長針も位置が分からない。おそらく3時から4時にかけてだろう、となんとなく思った。

昨晩は思考が冴え渡っていたためか（それとも22時過ぎまで日記を書いていたためか）、ベッドに入ってこのところ就寝前に読んでいる本を読み始めてもなかなか眠気がやってこなかった。本を読み進めるスピードは徐々に落ちていったが、いよいよ読めなくなるというところには至らない。いつもならそうなったときに枕元の蝋燭を吹き消すのだが、結局、まだ眠気が訪れていない状態で蝋燭を消した。

それからどのくらい寝ていたのか。風の音で目が覚めたときには、また頭がスッキリしていた。食の改善をしている影響だろうか。4時なら起きていいかもしれない、しかし2時だとさすがに早すぎる気がする。身体が過眠に慣れてしまっているせいか、頭はスッキリしているが、「しっかり寝ました！」というには物足りない感じがする。過食に慣れてしまっているために、必要な栄養分を摂ってもどこか物足りなさが残るのと同じだ。この移

行のプロセスはもどかしい。インプットとアウトプットが短い時間でリンクされればいいのにも思うけれど、リバウンドしないための移行期間かもしれないし、この経験をしておけば今後同じようなことにチャレンジしようとする人を「このくらいはまずやってみてください」と後押しすることができる。

ゴウゴウと鳴る風に加えて雨も強くなってきた。書斎の温度も下がってきている。天気予報ではお昼頃までは降ったり止んだり。15時くらいから晴れ間が見えてきそう。昨日も17時近くに雨が降り始めた。友人との交換セッションで話題にのぼったオイルや植物パウダーなどを購入するために早速近くのオーガニックスーパーに行こうと思っていたが、雨のために昨日は出かけることを諦めた。今日の食を少しでも改善するためにも、今日のお昼前にはオーガニックスーパーに出かけたかったが致し方ない。

中庭を見ると、藤棚のような棚に絡んだ植物が、棚が見えないほど伸び茂っている。シュッと伸びる蔓の先には白い花が咲いているのが見える。あの花は以前も咲いていたような気がする。繰り返し花が咲く植物というのものもあるのだろう。繰り返し繰り返し花をつけながら、空へ空へと伸びていく蔓の力強さと健気さを思う。

昨日は朝一番にボイスセラピーのセッションを受けた。自分が本来持っている声を出すということで、ナラティブセラピーなどの手法を活用したものだ。身体全体を使って音を表現していると心がふわりと軽くなっていく。昨日発声した「サ行」はまわりの空気を静かにする音、「マ行」は自分を愛する音・他者にやさしく伝わる音ということで、それぞれの音を身体から出すと、竹林と、お寺の鐘が鳴るイメージが浮かんできた。

心と言葉と行いに比べて声を一致させることは私たちが本来持っているものを発揮して想いと調和して生きていくことに関わる重要な要素だろうと最近考えている。メラビアンの法則では、話し手が聞き手に与える影響は視覚情報に抛る割合が最も多いと言われているが（そう世の中の的には理解されていることが多いが）大事なものは、言語情報と非言語情報が一致していることだと考えている。そして、非言語情報の中に声の質も含まれるのだとボイスセラピーを受け始めてから感じるようになった。声のトーンや大きさ、速さではなく、声の質そのもの。それは自分がイメージしているものと違うものが発されているということが往々にしてある。セッションの中では発声の後、詩を読むが、どんなに「心を込

めて」読んでいるつもりでも、自分の中にある体験と結びついていない場合は、どこか作り物のような朗読になってしまうのだ。自分自身の体験と結びつくとき、声の質・色が大きく変わるとするのは興味深い。コーチングセッションにも活用できるはずと先生にも後押ししてもらったので、声を通して自分を省みるというワークは今後セッションの中で活用していければと思っている。SNSなどで簡単に自分の気持ちらしきものを表現できるようになったが、それは本当の気持ちなのかということを考える。用意されたいくつかのフォーマットの中に自分の気持ちをあてはめることに私たちは慣れすぎていないだろうか。自分の心や言葉の機微に目を向けているだろうか。心と表現のあいだにある「あわい」の領域に取り組んでいくことは、人が人と関わるプロセスであたたかいものを感じることの、僅かながらも後押しになるのではないかと思っている。

それにしても詩というのは奥深い。以前から谷川俊太郎さんや長田弘さんの詩は好きで、言葉に出して読むこともしばしばあったが、詩にはその人の見ている世界が如実に反映される。人の心に触れる詩とは、人間の様々な面を照らし、ゆらゆらと揺れるような、そんな世界観を持っているように思う。人の心が織りなす、光と影を超えたゆらぎを私も何かの形で表現していきたいものだと思う。2019.6.8 7:41 Den Haag

132. 味噌とは〇〇である

19時半を過ぎた今も、ゴウゴウを音が聞こえるほどまだ風が強い。しかし、13時頃には雨が止んでいたため近所の商店街にあるオーガニックスーパーまで買い物に出かけた。まずはその近くに少し前できたJumbo（ユンボ）と言うオランダで一般的なスーパーに足を運んだ。そのJumboは周囲のスーパーの中では売り場が広く、商品数も豊富だったが、Bioのコーナーは棚の1区切り分で、全体の広さに対しては小さく感じた。その棚にある商品をチェックし、Ekoplazaというオーガニックスーパーに向かう。

Ekoplazaでは友人に教えてもらったおすすめの調味料などのメモをもとに、サツマイモ、リンゴ、小麦若葉のパウダー、ヘンプオイル、ココナッツオイルをカゴに入れていった。ヘンプパウダーも購入しようか迷ったが、ヘンプパウダーは「プロテイン」と書かれている、大きな袋に入っていて、そもそもそのプロテインとしてのヘンプパウダーでいいのか

判断がつかず、もう少し調べてから購入しようと思い棚に戻した。豆腐が少し安くなっていたので、豆腐と豆腐にのせる生姜も加える。その間、味噌も探していたものの、どうにも見つからない。豆腐や醤油はあるのだから味噌もあるはずと思い探し回るもやはりない。そこで自分の味噌に関する思い込みを列挙して、その逆にあたる場所を見て回ることにした。

味噌は固形物である→オイルのコーナーへ

味噌は調味料である→飲み物のコーナーへ

味噌は常温で置かれている→冷蔵コーナーへ

味噌はお菓子ではない→お菓子のコーナーへ

味噌は野菜ではない→野菜コーナーへ

味噌は大人が食べるものである→乳児の食べ物のコーナーへ

味噌は食べ物である→日用品コーナーへ

...と、探し回る間に通る他の棚も見てみるも、（結果として店内全体を5度は見て回ったと思う）やはり見つからない。「ここにあったか!」という自分の思い込みに気づくアハ体験的瞬间を味わいたいと探し回るが見つからないので、アハ体験の期待半分、諦め半分で店員さんに味噌はあるかと聞いてみた。すると「Yes!」という答えが返ってくる。

「やっぱり!」という思いと「ほんと!？」という思いに包まれながら着いて行った店員さんが「This is Miso」と指差したのは、なんと粉末の味噌だった。「味噌は固形物であるという思い込みは違うのかもしれない」というはじめの推測はあながち間違っていなかったわけだがまさか粉の味噌があらうとは思もしなかった。「粉末という顛末...」と心の中で韻を踏む。「Thank you」とお礼を言ったものの、残念ながら私の探していた味噌は菌の生きている味噌であって、どう考えても粉末の味噌の中に菌が生きているとは思えなかった。その粉末味噌は買わずにレジに向かった。他のEkolazaは街の中心部まで行かないとないが、近くに行くつか小さなビオのスーパーはあるようなのでこれを機に足を運んでみようと思う。「できるだけ自分の暮らしの近くで、近くに住んでいる人が営む商店のような場所で」お金を使いたいというのはオランダに来てから考えるようになったことの一つだ。暮らしと営みが一体になったようなオランダのスタイルは時に不便なこともあるけれど心地よさを感じるし、こんにちとは近所の人に挨拶をするようにお店の人とも挨拶

搦を交わしたいと思っている。味噌は手に入らなかったが、自分が持つ思い込みの可能性を知ったことが今日の買い物の収穫であった。2019.6.8 10:07 Den Haag

133. 適量の難しさ

20時をすぎたが、まだ空は、昼間のように明るい。そう言えば日本にいたころは「夕暮れ時」というのを視覚的に強く感じていた気がするけれど、空がオレンジがかかる「夕焼け」によるものだったのだろうか。ドイツでもオランダでも、そういえば夕焼けをあまり見ることがない。これは湿度や緯度も関係するのだろうか。青が灰色を含んだ薄花色になり、そしてそのまま錫色から黒に向かう。

午前中降っていた雨も止み、オーガニックスーパーに行くことができたので、お昼すぎには早速購入した小麦若葉のパウダーを水に溶かして飲み、リンゴを食べた。小麦若葉のパウダーは思ったほど強烈な味ではなく、飲んだことはないが、おそらく青汁よりも飲みやすく、抹茶に近いのではないかと思った。1時間半ほど作業をしたが、その間意識は冴え渡った良い状態だったように思う。その後寝室のソファで身体を起こしたまま20分ほど仮眠をした。今日は夜中の24時からセッションがあるためどこかで身体と脳を休めたいと思っていたからだ。

クライアントさんの中には平日は忙しく過ごしているので土日の朝に頭を切り替えた状態で自分の時間を持ちたいという人も少なくない。そのため私は金土に限ってオランダ時間の深夜にセッションを提供しているのだが、そのときに身体と脳の状態をいかに整えるかというのは私の中ではかなり大きなテーマだ。セッション時間に合わせての調整はある程度できてきた気がするので、正確に言えば、セッション終了後にマックスになった交感神経から副交感神経に切り替え、良質の睡眠を取り、翌日もいい状態で過ごすための調整と言ったほうがいいかもしれない。こうして書いてみると、そもそもコーチングセッションは交感神経がそんなに働いた状態というのが最良なのだろうかという気もしてくる。最近特に自分自身の内臓感覚的なものもガイドにしているので、そういう意味では、副交感神経優位の状態でセッションをすることができたら、そのまま早く眠りにもつけるのかもしれない。とは言え、セッションの質が下がるのは本末転倒なので、セッションでの在り

方とともに、食の改善も加えて、より良い状態を作っていきたい。

食のことから話が逸れてしまったが、仮眠を終えた後、1時間半ほど本を読み、今日は夕食にレタスのような葉物と擦りおろした生姜を乗せ、少し醤油をかけた豆腐、そしてふかしたサツマイモの上にさらにヘンプオイルをかけてみた。最初に口にしたのは豆腐だったが、思いの外しっかりと大豆の味がして、「豆腐ってこんなに美味しかったんだ!」と思った。絹ごし豆腐だったのでスプーンですくって食べていくうちに崩れていくが、それがレタスのドレッシング代わりとなってまたちょうどいい。中の部分がオレンジ色のサツマイモは相変わらず自然ながらもしっかりと甘さだ。前回よりも大きめのものを選んでいたので、全体の量としてはちょうどいいくらいか?と思ったが、豆腐の美味しさへの感動もあったせいか、パックに残した豆腐の残りの半分も食べたいという気持ちが湧いてきた。しかし、総量としては、腹八分の手前くらいなもの、十分だという感じがしている。絹ごし豆腐は液体物に近いし、食べても食べなくてもおなかにたまる具合は変わらないくらいなら、残りを冷蔵庫にしまって味が落ちてしまうよりも今日のうちに食べたほうがいいのか。と自分に言い聞かせ結局残り半分の豆腐にまた少し生姜をすりおろし、醤油をかけて食べた。満腹ではないが、満足である。しかしこれは習慣に負けたとも言えるのだろうか...。総量もそうだし、それぞれの食材や調味料も、果たして適量だったか、食事を終えたすぐに測るのは難しい。しかし、もし後から空腹を感じたら（それが真の空腹にしるそうでないにしろ）それなりの対処はあるわけで、食事の後に例えば消化にエネルギーを使いながらも本が読めるくらいの手力が発揮できればそれが適量だったと言えるのだろうか。

読書について言うと、明らかに食を変えてから（まだ3日目だけでも）理解度が変わっているように思う。文章に向き合う粘り強さと言ってもいいかもしれない。一つ一つの文章がクリアに入ってきて、頭の中で構造化されていく。分からないところは曖昧にせずその箇所を読み直して前の文章との関係性をきちんと確認し納得することができるという感じだ。それに比べると寝る前にベッドに入ってから読む本というのは残念ながらまだらな意識の中、「大事なことが書いてあるなあ」というレベルの理解になってしまっている。寝る前はそれこそ詩や随筆、もしくは4月に手に入れた万葉集などその世界観を味わうようなものを読み、そのまま眠りにつくのが良いのかもしれない。

1つ前の日記を書き始めたときは驚くほど滑らかに、指が滑るようにキーボードの上を動いていたが今はその動きが鈍くなってきた。手の動き、そして思考も少しペースが落ちてきているようだ。外は相変わらず明るく、そしてゴーゴーと鳴る風が木々を揺らしている。そんな中でも向かいの家の1階に住む一家の中の大人の女性が庭に出てきてタバコをふかしている。2019.6.8 21:13 Den Haag

134. 書からの学び

手と頭の動きはペースダウンしてきたが、今日の午前中、久しぶりに書を書いたときの気づきについて書き留めておきたい。

今日は、雁塔聖教序（がんとうじょうぎょうじょ）という中国の古典に出てくる「在智猶迷」（智に在りてなお迷うを：佛道の恩恵は、窮め難く、見え難く把えどころのないほど廣大無辺なのだが、それは智識を以ってしても言い尽くせないものである）という言葉を書いた。雁塔聖教序で使われている文字は細く美しい文字として知られている。実際にそれを模して書いてみて、その美しさは余白にあるのだと思った。半紙に四文字の漢字を書くとなると、普通にしているとかなり詰め詰めになってしまう。しかし、お手本に書かれた文字は、すっと心地よくそこにある。この美しい余白をつくれるようになりたいと、これまでに比べるとかなりの枚数書いてみたのだが遂にこれだと思えるようには書けなかった。四つの文字を書くとき、それぞれの文字に違った緊張感がある。一文字目は半紙にはじめに墨を落とすという緊張感。二文字目は比較的のびのび書ける。三文字目まで来ると、そこまで上手くいっていたならなおさら、ここで失敗してはならないという緊張感が生まれる。四文字目はさらにそれが強くなる。もし途中でうまくいかなかった箇所が出てきた場合、今度は集中を保つのが難しい。「どうせこれは最高一枚にはならないのだ」と心の中で思っている。しかし、そんな気持ちでは後半の文字はちっとも上手くならないので、「とは言えとは言え」と緊張感を保つようにするのである。

もう一つ難しいのが、書くという行為そのものになることと、客観的に見ることのバランスだ。10枚ほど書いてみるまでは正しい字体が分からないのでお手本を見ながら書いていた。しかしそれではどうも、特に縦横の線などが途中でくにゃりと歪んでしまう。書はそ

の瞬間への集中なのだと思い、途中からは書くときは、お手本を見るのをやめ、書くことに集中し、書き終えた後にお手本と見比べ、バランスの悪い部分があれば上からなぞって良いバランスを書いてみることにした。上手くできるようになったらその瞬間に没頭することと、それを客観的に見る視点を同時に持つことができるのだろうか。それとも没頭というのはやはり、客観的な視点がなくそのものになることなのだろうか。これはコーチングセッションなどにも言えるのかもしれない。書を通じて、意識の在り処の観察と切り替えを訓練していきたい。

先ほどから、どこからか賑やかな音楽が聞こえてくる。21時半を迎えようとしているこの空気の中にはふさわしくない大きさだ。オランダの人は街中などで躊躇なく他人を注意したりするけれどもこの音楽に対しては何も言わないのだろうか。夏の時期は中庭でバーベキューをして盛り上がる人たちもいるので22時くらいまではお互いさまということか。

中庭を挟んで向かいの家々に差す明かりが僅かにオレンジがかっている。こうしてオランダの夏の始まりの、更けない夜が更けていく。2019.6.9 21:34 Den Haag

135. 1日の食の振り返りとサツマイモへの反省

いつもなら朝に日記を書いた後に前日の日記を編集し、アップするのだが、今日はこれまで日記を書いていなかったのだから先に昨日書いたものを編集した。昨日の日記はおそらくこれまでの中で一番長く書かれたものだろう。夜、書斎の机に向き合いキーボードを叩き始めたときにそれまでよりもずっと指先が軽やかに進んでいくことを感じたが、我ながらあんなによく書けたものだ。そしてまた、自分が昨日思考したことさえすっかり忘れていたということにも驚く。自分が書いたものというのにも関わらず驚きを持って日記を読み進めている自分に驚く。そして今も、キーボードを打つ指は軽い。先ほど日記の編集を始めるまでは夕食を少し食べ過ぎたせいか眠気を感じていたので「今日は日記はあまり書けないかもしれない」ともチラリと思ったが、今日のことを今日のうちに書き留めておきたいという気持ちが上回り、書斎の机の前にバランスボールを持ってきてパソコンを開いた。

食べ過ぎの反省はおそらく、朝からの食の全体のバランスだろう。朝から口にしたものだけ振り返ってみる。まず今日は起床しシャワーを浴びた後、ヨガをするときにココナッツ

オイルを口に含んだ。先日友人に勧められたオイルプリングをするためだ。スプーン一杯分の白い塊を（そもそもココナッツオイルが固形物だということにも驚きだった）すくって口に入れると、確かに記憶の中にある「ココナッツ」の味がした。思いの外美味しく、これは夕食に食べているサツマイモに、バターの替わりにつけてもいいかもしれないと思った。しかし、口の中が思った以上にいっぱいになっている感じがして、多かっただろうかとも思った。そのまま15分ほどヨガをする。口が開けられないので当然息が苦しい。しかしその分鼻でしっかり呼吸をするようになるので呼吸を改善するのにもちょうどいい。ヨガを終えて、息を整え、口に含んだオイルをキッチンの流しに出し、水で口をゆすいだ。（今見ると、ココナッツオイルは排水溝を詰まらせてしまうのでゴミとして捨てた方がいいという記事がある。明日からはそうしようと思う）さすがに1回ではその効果は分からないが、このままオイルプリングは続けていこうと思う。その後、ヨガをしている間に沸かした白湯を飲んだ。低温でゆっくりと沸かしたお湯は、ケトルの先から注ぐ時に跳ねないし、口当たりもなめらかだ。あたたかさを保ち、身体の中もゆっくりとあたためてくれるだろう。

すごくお腹が空いているわけではなかったが予定しているセッションまで1時間ほどになっていたので昨晚のうちに水に浸けておいたチアシードに小麦若葉のパウダーを入れて飲む。チアシードは水の量が足りなかったのか前の晩に水に浸したものに比べて若干塊のような部分があった。

次に口に物を入れたのはセッションの後、10時を過ぎた頃だったと思う。中くらいのリンゴの皮をむいて食べた。そしてその次は13時頃だったのだろうか、カカオとマカを固めたブロックのようなものの上にバナナの潰してのせ、豆乳をかけたものをスプーンで口に運ぶと、カカオとマカのブロックが前日より甘く感じられた。バナナと多少混ざったというのもあると思うが、それにしても「カカオそのものの美味しさ」を感じられている気がする。これまで慣れてきた過度の甘みのへの依存症から抜け出してきたのかもしれない。そのあと2時間くらいは思考力と集中力が高まった。しかし16時を過ぎた頃から明らかにそれらが低くなり、進めていた作業がどうにもこうにも進まなくなった。それはやはり脳の働きの問題だと感じた。しかし夕食までの間に口にする適切なものが思い浮かばず、ドラ

イチジクを3粒ほど口にして、あとはダラダラとした状態で18時を迎えた。

夕食には昨日と同じく、豆腐に生姜をすりおろしたものとレタスを底の深いボウルのようなお皿に入れたが、今日は豆腐の味そのものの味をもっと味わおうと、昨日は同じボウルに入れていたサツマイモを入れずに食べ始めた。まずは何もかかっていない豆腐を味わう。昨日と同じかそれ以上に、大豆の味がする。やはり、素材そのものの味が生きる食べ方が美味しいのだと思い、残りもヘンプオイルと塩をかけただけで、レタスと一緒に食べきってしまった。豆腐は絹ごしなので口の中で崩れていくが、レタスをしっかりと噛みしめた。噛むというのは、「かむ」であって「かん」＝「感」なのかもしれないということが浮かんできた。噛むは感じることであり感謝なのだ、だから何か無理やり噛む回数を増やそうとしなくても、感謝をしていたらしっかりと噛んで味わうのだと思った。レタスと豆腐を食べ終わるとおなかからは「もう十分だ」というサインが来ていた。しかし、既にサツマイモをふかしてしまっている。そしてさすがに栄養素として考えたときにレタスと豆腐だけでは必要なものが補えていないだろうと思い、どうにかこうにかサツマイモも食べたが、案の定「おなかいっぱい」になった。

もしかしたら、レタスと豆腐で十分だったのかもしれないと振り返る。サツマイモに含まれるビタミンCはリンゴやバナナにも含まれるし、食物繊維は小麦若葉にも含まれている。「蒸していたから」という理由で食べたが、そんな理由で食べることに、若干の惰性もあったかもしれない、サツマイモに申し訳ないことをしたという気持ちさえ湧いてくる。夕食までエネルギーを保つための日中の栄養の摂取方法と、夕食の加減というのはこれからもテーマになりそうだ。2019.6.9 21:05 Den Haag

136. 歩んできた道、歩んでゆく道

今日も中庭にあるガーデンハウスの屋根では、猫たちが遊び、鳩と緑の鳥が向かいの木になる実を啄ばんでいる。そういえば今日の午後、階下の庭にある小さな池を見ると、一昨日は咲いていた小ぶりの黄色い蓮の花が今日は閉じたままになっていた。蓮は毎日咲くわけではないのだろうか。蓮と言えば、ドイツで数度お世話になったNiederhausenという街の近くにある森の奥には小さな蓮の花がたくさん咲く池があった。日本で見る蓮よりも小ぶりの蓮から可愛らしさと芯の強さを感じた。蓮を見ると、あの池を囲む、少し湿った空

気を含んだ森の静けさを思い出す。

普段は日曜日はできるだけ休息をする日としているのでパソコン作業もほとんどしないのだが、今日は午後頭が冴えているとともにここ数日のいくつかのやりとりの中で今後の方向性が見えてきたのでそれをサイト内に反映させる準備に取り掛かった。とは言ってもやる事がそう変わるわけではない。より自分が得意とするアプローチにフォーカスし、それをきちんと人に伝えられるという形にするだけだ。万人受けをしようすると結局は様々な質の人が混じる中に横並びで入ることになってしまう。万人受けではなくとも積み重ねてきた経験と学びの交差する独自の領域に特化するほうが良いというのが今のところの結論だ。それは実際には「そうしたほうがいい」というshouldのニュアンスではなく、心が望む方向性とも一致している。結局のところ「自己一致」というのが何をするにも大切なのだと最近つくづく思う。自分の心の内側がどう思っているかが、周りの人は、言葉にすること、表情、声などからその人の考えていることや想いを読み取る。意外と人は素直にそれを受け取っているのだと思う。だから自分が望むことと違うことが起こるのは自分の内面と外に出すものが一致していないということなのだ。何よりも自分の言葉や声は自分自身が一番聞いている。それがもし、心と一致していなかったら、自分との信頼関係はどんどんと失われていってしまう。コーチであることにおいて一番大切なスタンスは「自己一致」なのではないかとさえ思う。

そしてこれまでの私はどこか「それぞれの領域はそれぞれのプロフェッショナルがいるのだから、私がそこで何かをしようとするのはおこがましい」と思う気持ちがあった。控えめとも言えるが、それは結局自分の可能性と、持っているものを社会に提供する機会を失ってしまっているのだと気付いた。確かにそれぞれの領域に自分よりもずっと知識も経験も深い人はいるが、自分が歩いてきた道を見返すと色々なものが重なり合い、それが既に独自の道となり、十分に独自の視点となっているのだ。謙虚に学びと鍛錬を続けていきたいが、自分を低く見積もって必要としている人に届ける機会に自分で制限をかけることは誰の得にもならない。「それをいつ始めますか？」と久しくクライアントさんに聞いた覚えがないのも（目先の行動にはあまりフォーカスしないというスタンスもあるが）、自分自身が「いつか」と思っていることがあったからだろう。こうして考えると、まだまだ自分の枠を広げる余地はあるし（そんなものは宇宙の広がりほど無限に続くのだろう）それはクライアントさんの可能性を広げるということにもつながる。ここにその反省を書い

たということは、一つの扉を開けたということなのだと思づく。

今日もまだ中庭のどこからか、人の声が聞こえる。空はまだ明るい、そろそろ寝支度を始めると、いい睡眠といい寝覚めとともにあれるのではないかという期待を感じている。

2019.6.9 21:28 Den Haag

137. 時の流れと感謝

ヨガを終えてココナッツオイルを含んでいた口をゆすぎ、寝室からベランダに続く扉を開けた。いつもならひんやりとした朝の空気に出会うが、今日は空気はその姿を隠し、肌に馴染んでくるようだ。階下の庭にある小さな池を覗くと、今日もそこに小さな蓮のつぼみがそっと佇んでいる。つぼみの先が割れ、黄色い花の色がのぞいている。今日はあの蓮は開くのだろうか。耳を澄まさずとも、色々な鳥の声が聞こえてくる。この中庭はワンブロック分の家がつながった中にあり（30軒ずつの家が並んでいる感じだろうか）我が家はちょうどその真ん中あたりに位置するので左右どちらを見ても中庭の端が見えない。その代わりに、左右どちらの庭も、少し先に、我が家の前に立っている木よりさらに大きく葉も茂っている木々が重なり合うのが見える。その茂みの先からか、甲高い声、リズムを刻む声、様々な鳥の声が聞こえる。この家に住んで9ヶ月になるが、こんなにも鳥がいること、彼らが朝美しい音楽を奏でていることを今日まで気づいていなかったのだと思った。

そして今、この家に来てからの時間を指折り数え、今月が終わると丸10ヶ月になることに驚いた。今日ちょうど、ヨガをしながら「時間の感じ方」というテーマが頭に浮かんだところだった。日本で仕事をしていた頃、特に東京に来てからは驚くほど早く時間が過ぎ去っていったように思う。それは、周囲の景色を見ながら全速力で走ると言うより、ふと顔を上げると季節が巡っていたという感じだ。もちろん、そのときはボーッと景色を見逃していたわけではなく、目の前のことに必死だ。そこに喜びや悔しさ、そして成長もあったと思う。しかし、今思えば、そのときの私は、言うなればとても雑に世界を捉えていたように思う。それに比べると今は、向き合う世界、過ごす時間の解像度が上がり、より細やかな世界を味わうようになった。1時間、1分、1秒という刻まれた時間ではなく、流れとしての時があり、そこにゆっくりと自分が共にある感じだ。その結果、1日1日が以前よりも長く充実したものに感じられる。同時に、ぐっと引いて、大きな時間と空間の中

にいる自分も感じる。その中では私はゴマの粒の一つよりも小さく、そして今、生きている時間は一瞬にすぎない。そうするとその中では、「計らいの中で生きているのだ」という気がしてくる。鳥も木々も草花も人間も、その命は等しく輝き、それらは佳いようにすでに在る。

日記を書き始めて明後日で3ヶ月になる。まだ3ヶ月か。その何倍もの時間を過ごしたように感じる。時間の感じ方というのは結局のところ、どのくらい今ここを感じていたかということなのだろうか。それとも、感じてきた時間をこうして日記を書くように、客観的に振り返ってきたかということなのだろうか。いずれにしても例えばこの3ヶ月間日記を書いた私と（旅に出ると度々途絶えてしまったが）、日記を書いていなかった私を比べると全く違う景色を見ることになっただろうと思う。これを更に長い時間に引き伸ばして考えるとなおさらだ。これを続けていくと、また今とは違った感覚を感じるのだろうか。そういう意味で、同じ場所に暮らし続けるというのは悪くない。毎年、同じように巡る季節の中で自分が見出すものの違いを感じるができるからだ。これまで「新しい景色を見たい」と住む場所や職場を変え続けてきた（動機はそれだけではないが）私は、世界のとてもわかりやすい部分だけ捉えていたのだと思う。日記を書くことを勧めてくれた友人にとっても感謝している。食をはじめ、生活週間に関することを勧めることは親しい中でも（親しい中だからこそ相手の考えを尊重しようと思ひ）なかなか難しい。しかし、相手が何かに向かおうとする純粋な気持ち、そしてどうにかこうにか歩みを進めようとしていることを感じたら、私もそのとき自分が伝えられることを伝えたいと思う。そのためにも静かに日記を書き続け、自分が自分を深め続けることが大切なのだろう。2019.6.10 8:11 Den Haag

138. 眠りはいつ終わるのか

昨日の日記を編集し終えたら今日の活動に入ろうと思っていたが、昨晚書いた日記の最後に、良い目覚めへの期待が書かれており、「そうだった」と思った。忘れていたくらいということは、期待したような目覚めではなかったということだ。今朝方、まだ空が暗く鳥の声も聞こえないうちに目が覚めた。枕元の棚に置いた腕時計に目をこらすと、これまで、おそらく早朝に目覚めた際にそうであったように、短針の位置も長針の位置も読み取ることができない。身体に不快感はなく、「いま起きてもいい」というような感じがした

が、掛け布団の暖かさを感じているうちにまたまどろみに落ちてしまった。それから結局数時間寝たのだろうか、もしかするともっと短い時間だったのかもしれない。白み始める空を感じながら見た夢を久しぶりに覚えていたので、枕元のノートにキーワードとなる単語を書き留めた。夢の内容について書く前に、目覚めのタイミングについて考えると、トイレに行くために目覚めたなどというわけではなく「自然に目が覚めた」という感覚があればそのときに起きていいのではないかという気がしている。「いい」というのは、「必要な睡眠がとれている」という意味だ。よくよく考えると睡眠というのは興味深い活動である。起きている時間に例えば何か一つの作業に集中するというのを何時間も続けるのは難しい。無意識に全てを任せるこの活動は、日中意識の中で行うどの活動とも全く違うものなのだと気づかされる。ではその活動をやめるというのは誰がどうやって決めているのか。それは結局無意識の世界の話であり「終わったときが終わり」というだけなのかもしれない。私は以前から睡眠の質（特に、寝つき、眠りの深さ、寝起き）が悪いことに悩まされていたことから睡眠に興味を持っていて、日本にいたときに睡眠についての講習を受け、睡眠健康指導士という資格まで取った。（今思えばそのときから、人がパフォーマンスを発揮するにはそもそも身体の状態を整えることが大切なのではと考えていた）そのときのテキストを持ってきているはずなので、目覚めについての記述を後で確認してみたい。

昨晚寝る直前に思ったのは、「寝る前に最後に口にすることは何がいいのか」ということだった。寝るというのは体内や脳が休息をとる時間であるものの、寝る前に口にしたものはたとえそれが飲み物であってもやはり吸収されていくだろう。吸収自体が起こらないのが望ましいのかもしれないが、眠りという活動において必要な栄養素などがあるとすると、寝る前に口にすることによって眠りの質も変わると言える。それも、睡眠という活動について調べる中で検証していきたいと思う。

今朝の目覚めから睡眠の質の話に広がったが、最後に今日見た夢のことを書き留めておく。今朝見た夢の舞台も学校のような場所だった。周りの状況は詳しくは思い出せないが、近くにいた女性の一人が弁当のようなものを詰めて、「行ってくるね」と別の場所に向かった。それを見た私は毎日その場所に用意されていたおにぎりのようなものとオレンジの入ったチーズのようなものが昼食用だったことを知った。彼女は自分のためだけにそれらを詰めたのだろうか、それとも他の人の分も詰めていたのだろうか。「公費のような

もので買っているのだから、だったら私も食べていいはずだ」と思った私は同じように輪切りにされた丸いチーズを「欲張っているかな」と思いながら容器に詰めていった。その弁当のようなものを持ち、私も別の場所に向かう途中で通りかかった横断歩道の向こうに、小学校の友人のKちゃんの妹が立っているのが見えた。彼女も私のことを知っているので声をかけようとするが名前が思い出せない。そうすると別の場所から「Mちゃん！」と彼女を呼ぶ声が聞こえ、そうそう、そんな名前だったと思った。弁当のようなものを持って着いたのは運動場のような場所で、そこではすでに次の体育の授業が始まろうとしていた。

もっと長い夢を見ていたが、覚えているのはそんなところだ。これまで、まだ数は少ないが書き留めてきた夢を思い返すと「運動場に出ると体育の授業のようなものが既に始まろうとしている」というシチュエーションが何度か登場しているように思う。そして全体として私は、「何かに遅れて行く」ということが多い。自分自身に変化があると夢は変わっていくのだろうか。寢室の窓を開けたままにしていたせいか寢室とつながる書斎の温度も下がってきた。あたたかいお茶を淹れて、今日も書に取り組むことからこのあとの活動を始めたいと思う。2019.6.10 8:55 Den Haag

139. 玉ねぎを美味しく味わう夕餉

1時間ほど前に再び振り始めた雨が止んだようだ。書斎の窓には水滴が残っているが、下の階の、平らな屋根に溜まった水たまりの水面は静かに空を映している。向かいの家では久しぶりにお父さんと子どもがごはんを食べている。彼らはいつもこの時間に食事をしているのかもしれない。久しぶりなのは私がこの時間に書斎の机を使うことだろう。

今日は玉ねぎを新しい調理法で調理してみたが、それが思いの外美味しかった。料理というのも調理というのも大げさで、「玉ねぎを切ってフライパンで焼いただけ」なのだけれど…。一週間ほど前に買った小さな玉ねぎがなかなか減らないのでどうやって食べようかと考えたのは15時すぎに散歩行ったオーガニックスーパーから帰ってきた後だった。オーガニックスーパーでサツマイモを買おうか迷ったものの、まだ中くらいのサツマイモが残っていること、ここ2日サツマイモをふかして食べていて少し飽きていたこと、何より

小さな玉ねぎがたくさん残っていることから今日はサツマイモを買わないことにした。小さな玉ねぎは普段、皮をむき、丸ごと弱火でコトコト煮てスープにして食べている。調味料は入れなくても玉ねぎの自然な味を感じられ、身体もあたたまるので良いのだが、その大きさと種類のせいか、皮を剥くのになかなか手間取る。ピンポン球より少し大きいくらいなので、スープには7個から10個くらいまとめて入れるが、それだけに全部を剥くのが一苦労なのだ。そして弱火で煮るのには時間もかかるので、例えば17時半すぎに「そろそろお腹が空いてきた」となっても、そこからスープを作る気にはならないのである。できるだけ簡単な調理方法で、願わくば皮を剥かなくていいレシピはないだろうか、と、「小さい玉ねぎ 調理」と検索すると、クックパッドのレシピ一覧が最上位に表示され、その中の一つが目にとまる。使う調味料は塩とオリーブオイルのみで、まさに私が求めていたものかもしれないとレシピを開くと期待通り、簡単でかつ美味しそうな玉ねぎのグリル焼きの方法が書いてある。玉ねぎを皮がついたまま半分に切り、グリルに乗せ、塩とオリーブオイルをかけて中火で2分、弱火で6分から8分焼くだけと書いてある。どうやら小さな玉ねぎは「ペコロス」という名前らしい。可愛らしい名前と、皮を剥かないでいい簡単な調理法を見つけたからか、小さな玉ねぎがとても愛らしく思えてきた。「簡単！」ということで満足し、早速玉ねぎを半分に切ってフライパンに乗せ蓋をして中火から強火の間くらいで焼き始めた。4,5分ほど経ってからか、「オリーブオイルと塩はいつかけるのだろう」とレシピを見直すと最初にかけるということだったので、急いで蓋を開け、岩塩をふりかけ、今日買ったばかりのアマニ油を回し入れると、ジュジュジュと音がしたので急いで蓋を閉めた。

先日、ヘンプオイルは酸化しやすく熱に弱いという注意を読んだ気がして、このときはアマニ油にしてみたのだが、どうやらアマニ油も同じく加熱すると酸化してしまうようだ。加熱するのであればオメガ9を含むオリーブオイルが適しているということだが、総量として1日どのくらいが適量なのか注意が必要だろう。食の改善に取り組む友人の日記でオメガ3のことやオメガ6のことが詳しく触れられることがあり、「そんなに細かいことまで調べているのか！」と驚いていたが、良い状態を目指そうとするとその成分や量が重要になるのだと改めて実感した。「良い」と思ってやるのが裏目に出ては元も子もない。しかし、そもそも私は普段の食事で（このところは）油自体を摂取していないので、オメガ6もバランス良く摂る必要があるのだと理解する。それにしても東京で会社勤めをし

ていた2年の間は朝ごはんが歩きながら食べるメロンパンと飲むヨーグルト、昼と夜はほぼ外食だったが（入社してから3ヶ月間は毎晩のように歓迎会や飲み会に参加し、その間5kg太った）よくもまあ、あの状態で仕事をしていたものだ。昼に肉や炭水化物を中心としたもりもりのランチを食べ、その後2時間はエネルギーは消化に使われていただろう。そのため、パフォーマンスが上がらず毎日何時間も残業をし、すっかりお腹がすき、22時を過ぎた頃にまたガッツリ夕食を食べる。そして消化器官を休ませないまま翌朝を迎え、朝はパフォーマンスが上がらない…。給料泥棒だったと謝りたいくらいだし、何よりクライアントさんに良いサービスを提供できていなかったことが申し訳ない。残業になるのは仕事が多いのではなく（明らかにキャパを超えていた時期もあったが）「就業時間に仕事をしていないからだ」とかつての自分に声を大にして言いたい。と言っても、過ぎた時間は戻らないので、せめて今からの毎日を、反省を生かして悔いのないより良いものにしていきたい。食に関して色々なことを教えてくれる友人とその日記に改めて、つくづく感謝している。

気づけば玉ねぎの調理についてと同じくらい、油についてと食への反省をしたためていたが、とにかく先ほどの要領で（油を入れてからは4分ほど弱火で加熱をした）調理した玉ねぎは、驚くほど美味しかった。油によって玉ねぎの水分が閉じ込められたのだろうか。加熱しただけなのに瑞々しく、甘く、買った日に薄切りにして水にさらして食べたときの辛さが嘘のようだった。レタスに豆腐半丁、ペコロス4つで、満腹までいかないまでも満足の夕食だった。2019.6.10 20:06 Den Haag

140. 言葉を置き続ける

ヨガを終えて湯を沸かしはじめ、寝室の薄いカーテンを開けると、ベランダの手すりに鳩が止まっていた。もともと丸い目がさらにギョロっとなり、バタバタと飛び立つ。ああ、このベランダもいつも見ている中庭の一部なのだと思った。身体を包む風は、昨日の最後に感じたそれよりもひんやりとしている。

昨日のことで書き残していたこと、そして今朝のこと、すでに書きたいことはたくさんあるが、今は胸にあるあたたかいものを味わっていたいという気持ちも生まれている。

先ほど、ある方からいただいたメッセージを読んだ。このサイトを読み、そして感じた言葉を言葉にしてくださっていた。私は感じたことを言葉にして届けてくれたこと、何より言葉を読んでくださったことがとても嬉しい。カッコいい言葉、スマートな言葉ではないけれど、自分の心の中にあるものに一つ一つ向き合って、拙いながら言葉を置いてきた。誰かに届かずとも、まずは自分自身が自分に正直でありたいと、ああでもない、こうでもない少しずつ言葉を積み重ねてきた。

ハーグでの一日はとても静かだ。中庭を囲んだ家々では、老若男女、それぞれの暮らしが、穏やかに続いていく。そんな中で自分も暮らせることはとても心地が良いけれど、世界の果てにいるような孤独を感じることもある。日本とは物理的にも距離があり、「全く違う時間の流れの中で生活をしている中で感じたことや大切にしていることは日本にいる人にとって価値あるものとなっているのだろうか。私が届けるものは綺麗事であってまやかかしではないだろうか」と、いうことを考えることもある。だから、そんな私が心を形にしたものに何か感じた人がいるということが嬉しいのだ。それは私が自分が書いたものと一体化しているとも言えるのかもしれないけれど、それはそれでその感覚を味わいたいと思う。一体であり、やはりすでに外側にあるものでもある。だから「自分自身と重ねて嬉しい」というよりも「よかったね」とそこにいる言葉たちを励ましたい感じかもしれない。そのいずれもなのだろう。オリーブの実から一滴一滴の油が絞り出されるように（実際はそんな作り方ではないのかもしれないが）、これからも本当に大切なものを少しずつ言葉にし、そしてその輝きを自分自身でも味わっていきたい。

改めて、言葉というのは人を勇気づける力があるのだと感じる。そして何より、目の前の一人の人とただ静かに共にあるということが、ありのままの自分とともに生きていく勇気を持つことを後押しするのだろう。たくさんの知識やスキルを手に入れてきたが、これからはそれを手放し在り方自体と向き合っていきたい。幸せに穏やかに、1日のはじまりを迎えている。2019.6.11 7:42 Den Haag