

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008

awai より

目次

- 141. 誘惑する物、される者
- 142. 書を重ねる
- 143. 啄木
- 144. 走り去ったような1日の終わりに
- 145. まだ見ぬ世界を見るために
- 146. ニーズを満たす
- 147. 国旗に引っかかったリュックサック
- 148. 瞬間瞬間に生まれるという間隔
- 149. 心からの「ありがとう」
- 150. 奇跡の中を生きる
- 151. 言葉や思考という媒介者
- 152. 緩急のバランス
- 153. 夜中のセッションの前の、1日についてのメモ
- 154. 遅く起きた朝と狼狽する身体
- 155. 道を行く
- 156. 眼に映る景色と食への向き合い方の反省
- 157. 生きた学び、生きているものからの学び
- 158. 夜中の目覚め
- 159. 夢と誕生
- 160. 新しい学びへの期待と自己への確認

141. 誘惑する物、される者

先ほどの日記を書く間、書斎の窓を斜めに開けていたが、少し寒くなってきたので窓を閉めた。今朝起きたときは左側の腰から肩甲骨にかけて凝りのようなものを感じた。昨日、リビングで仕事をしていたときに、資料を見ながらタイプをしており、体を少し斜めに構える感じで長時間作業をしていたことが思い当たった。食に関する取り組みを始めて日中の集中力が格段に上がってきたことを感じる。おかげで思った以上に長い時間一つの作業を続けることができるのだが、だからこそそのときの姿勢というのは気を配っていききたい。今朝もヨガを終えて白湯を飲んだ後に、カカオパウダーとヘンプパウダーと小麦若葉とハチミツとアマニ油を混ぜたドリンクを飲んだ。昨日までは小麦若葉だけだったが、それよりもずっと美味しく飲みやすいと感じた。食に関しては、まずは友人の日記と直接聞いた話を参考に組み組みをしてみている。人がやっていることをそのまま自分に適応させるのが良いとは限らないが、まずは高い意識を持って実践と検証をしている先人がいるのであればその姿に習い、そこから徐々に自分のスタイルを作っていきたいと考えている。まだまだそのスタート地点に立ったところで、守破離の「守」をしっかりとやっていくところだが、この先私なりに取り組みたいのはゆるやかなゆらぎを作ることだ。身体の性質上、1ヶ月の中には月の満ち欠けに連動した揺らぎがある。それは宇宙繋がって生きているということでもあり、とても自然なことなのだが、いかんせんそのゆらぎからの影響が大きいことがある。1ヶ月の中で自然な揺らぎを感じてそれに沿って活動をしていけばもっと楽に、結果としていいパフォーマンスを発揮できるのではないかと考えている。できれば1ヶ月に1週間はその他の3週間と違う過ごし方をする期間を設けたいとも思う。それは単に「1ヶ月のうち1週間はのんびり暮らしたい」というのではなく、長い目で見たときに良いものを届けられる期間とその質を高めたいという想いだ。日中のパフォーマンスと睡眠の質に大きく影響を与える食を調整することで、1ヶ月の中でも1日の中でもゆるやかなゆらぎを作り出せたらと思う。

昨日はオーガニックスーパーに行く前に近くのAlbert Heijnにも寄ってみた。まだ購入していなかったもの、特にヘンプパウダーがあるかもしれないと思ったからだ。(いつも行くオーガニックスーパーに置かれているものは量が多くその分価格も高かったのもので、初めて買うのにはもう少し小さなものの方がいいかもしれないと考えていた) そのAlbert Heijnはうちから一番

近くにあるものよりも大きく通路も広くゆったりとしている。日本のようにガチャガチャとしたアナウンスもないので快適ではあるが、お菓子コーナーを通りながら「ここにはやはり誘惑が多い」と思った。そしてその瞬間、そこには「誘惑されていることを感じている自分がいるのだ」ということに気づいた。お菓子はただそこにあるだけである。それを口にしたいという自分がある。ただそれだけなのだ。「全ての反応はその人の中にあるのだ」ということを身を以て確認した。反応が自分の中にあるというただそれだけで、それ以上に、嘆いたりする必要もない。どんな反応があるかということのをこれからただ確認していけばいいと思う。

Albert Heijnでは目当てのものは見つからず、ほどなくして店を出た。店の中にいるときには気づかなかったが、冷房が効いていたのか体が冷えていた。この冷房代も、商品の中に経費として含まれているのだろうか。（会計上は違うかもしれないが、結局は消費者がそれを負担していることになるだろう）オーガニックスーパーで感じる心地よさは、売られているものがオーガニックなだけでなく、その売り場や環境にも無理が少ないということかもしれないと思った。2019.6.11 8:14 Den Haag

142. 書を重ねる

空には雲が広がり、青は見えないが雲の向こうから太陽が昇っていつていることを感じる。今日もいくつかやりたいことはあるが、昨日、集中力が続いたがゆえに論文を読むこととパソコン作業で一日が終わってしまったので、今日はまずは少し、身体を動かすために外に出たいと思っている。その前に書き留めておきたいのは昨日の書からの気づきだ。

昨日は朝一番で書に取り組んだ。私が今、筆を使って墨で半紙に字を書くことを習字でも書道でもなく「書」と表現しているのはまだ、「お手本通りに書くこと」と「自分なりに表現すること」の境目に自分がいると考えているからだ。小さい頃から身近にあったのが習字だった私にとって書道が自由に表現をするものだと知ったのは、オランダで何か習字のようなことをしたいと思うようになって習字と書道について調べたときだった。海外までお手本などを発送してくれるのがたまたま習字の教室だったのでそちらを選んだが、私がやりたいのは身体を通して、その瞬間にある環境や宇宙を半紙の上に置くことだ。しかしまだそこまでは至らず、何か正しさや美しさの基準も学びつつもそこに自分なりの表現を加えていくこと

を目指しているので、今はその行為と書いたものを「書」と呼ぶことにしている。

前回から日本で買った筆を使いはじめ、それはオランダで買ったものよりは幾分か筆先が滑らかな感じもするが、前回洗い方が十分ではなく筆の中に墨が残ってしまっていたのか、はじめに横線を引き始めたときは、筆がバサバサし、身体の動きについてきていない感じがした。「弘法は筆を選ばず」というけれど、道具はやはり重要な要素なのだと思う。単に高いものを使えばいいというのではなく最も重要なのはその手入れをしているかということだろう。どんなに良いものも、手入れを怠ればその質はあつという間に下がってしまう。そして、私の仕事に置き換えると道具はやはり「身体」なのだと思う。思考と感覚をフルに使ってコミュニケーションを取るときにその媒介となるのは身体だ。それが錆び付いていないか、良い質を保っているかというのが結局のところ提供するものの質に大きく関わるのだと思う。（ちなみに今のところ私は「身体」というのは肉体的・物理的な体と、心理・感情を示す心の二つを合わせたものだと思って使っている。「体」と書くのは物理的な体のみを指しているときだ）

そんなことを考えながら繰り返し筆を置いていくと、だんだんと墨と筆、そして筆と身体が馴染んできた。しかしまだ、思ったように文字の太さや形を調整できるには至らない。まずはお手本通りに書くことを繰り返していたが、そもそも、思い通りに書くというものなのだろうかという気もしてきた。お茶もそうだが、静かに目の前のものにただ向き合っているといろいろな思考が湧いてくるのが分かる。そして目の前に起こることは自分の内側を映し出したものだということにも気づく。

書いていたのは「知者不言」（知る者は言わず）という老師の言葉だったが、「者」という字がなかなか思うように書けず「そもそも私はそう思っているのだろうか？（「知る者言わず」という意味を本当に理解しているのだろうか）」という気になってきた。文章を言葉にして読むときもそうだが、自分が本当にそう思っていないことというのはそこに気持ちを繋げることは難しい。では私が今、体感覚としてある、これに近いことは何かと考えると「知者不言」（知るを言わず）かもしれないと思った。こんな言葉はないかもしれないが、自分の中にある答えではなく、相手の中にある答えが出てくるのを待つというのは大事にしているし、それはこれからも大事にしていきたいスタンスである。「知っている」と思う自分を疑い、人の声に耳を傾け続けたい。上手く書けない「者」を書かないための言い訳とも言える

が、とにかくその後は「知不言」を書き続けた。

後で数えてみると昨日は半紙を30枚使っていた。30枚というと大した数ではないように思えるが、1枚1枚、1文字1文字を集中して書くとなると今の私にはかなりのエネルギーがいる。

(これまでは多くて20枚くらいでやめていただろう) このペースで書くと手元にある半紙があつという間になくなってしまいが、何かの上達というのはいくら毎日やったとしても楽なところで留まっていたはそこに進歩はなく、量を積み重ねることで(もちろん量だけあればいいというものでもないが) 鍛錬されていくものがあるということも感じた。そこで得た集中力や「何かを体得する」というプロセスそのものはきっと、他のことにも役立つだろう。地道に書と向き合うことも続けていきたい。2019.6.11 8:45 Den Haag

143. 啄木

薄くすくったバニラアイスクリーム。今日の空にはそんな雲が浮かんでいる。赤い嘴を持つ緑の鳥は、今日も隣の庭の木になる実を啄ばんでいる。先ほど、ヨガを終えて白湯を飲んでいるときにふとリビングからトラムの通る通りを見ると、通りの真ん中に立ち並ぶ木の一つに、頭の先が赤い鳥が止まっているのが見えた。ちょうど真横から姿を見ることになったその鳥は苔のついた東側の幹をコツコツと嘴で小突きながら登っていく。いつときその姿を眺め、そしてリビングから続く寝室にある、ベランダへと続くガラスの入った扉を大きく開けた。今日も肌に触れる空気は冷たい。ベランダの先まで出て中庭を眺めると、2軒ほど西側の家の屋根に座った小さな黒猫がこちらを見ていた。今この瞬間にこちらを見たのか。それとも私が扉を開ける音が聞こえてこちらを既に見つめていたのだろうか。私を一瞥し、東の方に視線を戻した猫は、にゃあと話しかけてもそっぽを向いている。あの猫も、そのうち「小さな黒猫」ではなくなるのだろうか。中庭の先の、木の茂みから聞こえてくる鳥の声に耳を澄ませて、リビングに戻ると、先ほどお湯を沸かしたケトルの先から、白い蒸気が出ていた。美しい朝だと思った。

先ほど見た頭の先の赤い鳥はキツツキではないかと思い、調べてみると確かに見た通りの鳥の写真が表示された。古い言葉ではケラ(啄木鳥)とも呼ばれるらしい。「啄木」という字を見てヘッセの言葉を思い出す。『鳥は卵の中からぬけ出ようと戦う。卵は世界だ。生まれ

ようと欲するものは、一つの世界を破壊しなければならない』（ヘルマン・ヘッセ 『デミアン』より）

一つの世界から出ようとするときに感じる苦しみを、このところよく感じている。それは自分自身もそうであるし、クライアントさんの姿からもだ。長い時間を過ごしてきた世界から出るとき、それが自らの選択であってもそうでなくても、無意識のうちに自分の一部であり全部となっていた世界と自分を引き離すには寂しさや痛みを伴う。自分の中の大切なものがどこかにいって穴が開いてしまうような、そんな気持ちになる。そして、そうは言ってもすでに変化しつつある自分がそこに身を置き続けるのは具合が悪く、自ら、過ごしてきた世界の殻を破ることになるのだが、それは勇気がいる。殻の外にはどんな世界が広がっているのか、そこで自分が何を感じるのかは分からない。分からないものに人は様々な想像をする。そんなとき、私にできることは何だろうか考える。

禅語に「啐啄の機」（啐啄同時）という言葉がある。「啐」は卵の中から出ようとする雛がコツコツと卵の中からつつく音、「啄」は卵の外から母鳥がそれをつつく音であり、そのタイミングが合っていることが重要だという意味だ。母鳥が外からつつくのが早すぎても遅すぎても雛は死んでしまうという。しかし私は母鳥ではない。人間の意識と心の仕組みとして「これまで一体となっていたものから離れる苦しみを伴う時期の先にまた新しい世界が広がる」ということは頭では理解している。しかし、一人一人の人生はその人の人生であって、その先に広がる世界は一人一人違うものであって、少なくともやはり私が、「その人が今いる殻の外側」にいるわけでは決してない。もし、クライアントさんが、自らの世界から抜け出ようと、その殻の中にいて、その殻を叩いているとしたら、私はどこにいるのだろうか。きっとどこにもいないのだろう。例え物理的に存在を確認できたりするとしても、やはり人の生きる「世界」という意味では、一人一人は全く違う中にいて、それぞれの意味や物語で世界を捉え生きているのだ。私の生きる世界と誰かの生

きる世界が同じものになるということはないだろう。だからもし、私がいるとすれば、「その人の中」ということになる。その人独自の世界観、「心の中」で私が生成されている。それは、「希望」と呼んでもいいかもしれない。苦しい中でも自分を信じる心を失わず、コツコツと微かに聞こえる殻の外からの音に耳を澄ませる。そんな、「人の持つ希望」であり、「生きる力」が私をそこに存在させているのだと思う。結局のところ内側から殻を壊そうとするのも、殻の外側からコツコツとつつくのも、その人自身なのだ。たまたま、何かのきっかけで相手の中で「私という存在」を感じるようになったが、それはもしかしたら、他の人であったかもしれないし、動物や植物、何かもっと違うものであったかもしれない。とにかく、その人が何かを望んだから、それが私という存在として、その人の中もしくは外に投影されているのである。

私は、人の中にある小さな震えを少しだけ聞こえやすくする、空間にある粒子のような、共振体のようなものなのかもしれない。普段は聞こえていない音、相反する音、それらが聞こえ始めたとき、それが不協和音となることもある。しかし一つ一つの音に耳を澄ませて、全体を聞いたなら、それらは実は音楽となっていることに気づく。そして音楽を奏でているということ自体が、人が生きるという営みそのものであるということに気づくだろう。私が見る周囲の人々もまた、私にとっての「希望」なのだと思う。2019.6.14 8:15

Den Haag

144. 走り去ったような1日の終わりに

先ほど、と言ってもつい3分ほど前だったと思う。書斎の窓から空を見上げたら、うろこ雲が連なり、ちょうど魚のような形になっていた。大きな魚は西の方から射すオレンジがかった太陽の光を受けて、東の方に悠然と進みつつあった。そして今既に大空原（空を海に例えるとそういうことになるだろうか）に姿を消している。世界に現れる美しさとは、様々なものが重なり合

った瞬きなのだということを実感する。

中庭からはまだいくつかの種類の鳥の声が聞こえてくる。向かいの家の1階の、おそらくリビングスペースには珍しく明かりが灯っている。遠く東の空には、またゆっくりと動く雲の一団が見える。「この景色をもっと味わってほしい」という想いを、確か昨日か一昨日、書斎の窓から外を見たときにも味わったが、それは目にしたときだっただろうか。

今日は14時すぎから21時前までずっとパソコン作業をしていた。午前中の対話の時間に湧いてきた、というか心と体にピタッと一致した言葉や視点があったので、それを早速言葉や形にし始めたら思いの外没頭してしまった。14時すぎにリンゴを、15時すぎにバナナにカカオとマカのブロックを混ぜて豆乳をかけたものを口にし、16時すぎには朝飲んでいなかったチアシードを飲んだが、18時を過ぎても食の必要に迫られず、むしろ波に乗っている作業を止めたくないという気持ちから「まだ大丈夫だ」とねばり、やっと夕食らしきものを口にしたのは19時を過ぎてからだった。それもサツマイモ1つにココナッツオイルを塗ったもののみだ。昨日まではレタスと豆腐に塩とヘンプオイルを食べた後にふかしたサツマイモを食べていたが、それだとある程度満足しかけたお腹に、駄目押しのサツマイモを入れるという感じで、食べ過ぎになっている気がするのと、サツマイモそのものを味わいきれていないという感じがしていたので今日は順番を変えようと思ったのだった。しかし、サツマイモを食べ終わったところで満足してしまった。やりたい作業が残っていたからかもしれない。

随分とパソコン作業をしたし、明らかにもう思考力は下がってきているので今日は日記を書かずに身体を休めようかと思ったが、一昨日の書で感じた仮説が思い出された。自分が限界だと思うところを越えてからの鍛錬の積み重ねが、長い目で見ると変化を生んでいくのではないか。日記についてそれが

言えるかは分からないけれど、とにかく今日も、少しでも何かを書いてからベッドに入ろうと思った。

「自己一致」という観点から、サイトやサービスの整理については一刻も早く取り組みたかったのが昨日、今日と1日の大半の時間を使ってきたが、学びや実践、言葉を作ることも、できればこれからはゆっくりと行っていきたい。1日でどんなに量を積み重ねたとしてもその中だけで質的な変化は起こりづらいのではないかという気がする。違う領域のことに並行して取り組むことによって、それぞれの中にある固有の構造や共通点が見えてきて、ある方面での気づきがこちらの方面でも活かせるということが起こるように思う。「急がば回れ」とはこういう意味もあるのかもしれない。

もう頭は働かないと思っていたが、書き始めると意外に指が進んでいるのは日中の食のせいだろうか。おなかの左側あたりに少し「もたれ」のようなものを感じるが、これは今日サツマイモにココナッツオイルを塗って、油分を取り過ぎたためだろうか。今日は洗濯物をしようと思っていたがそれさえもすっかり忘れていた。振り返ってみると、思考のスイッチが入ったのはおそらく14時すぎに雨が降り出したときだろう。昨日9時すぎに15分ほど運河沿いを走ると（走ると言っても大した速さではない）、鳥の音が聞こえて気持ちよかったので「こんなに気持ちがいいのなら明日も走ろう」と思ったのだが、今日はひといきついたところで雨が降り出した。買い物にも行けないし、であれば波にのって来たこの作業をどんどんと進めてしまおうと無意識と意識の境目くらいの意識が決めたのだろう。

日記はこのまままだまだ書けそうだし、書き留めておきたいことはたくさんある。しかしこのままではいつまでも眠りが始まらない。最近は、次の日が来るのが夜のうちから楽しみだ。しかし、と思う。今日は走ってはいないが、ここのところ走るように1日を過ごしていた。このランナーズハイのような状態の快感と、それによって見逃してしまうものがあることを思い出

す。呼吸を整え、静かに耳を澄まし、ゆっくりと世界に溶け込むように。明日からはいまここにある時間を味わう暮らしに戻っていこうと思う。

2019.6.14 22.17 Den Haag

145. まだ見ぬ世界を見るために

書斎の机の前に座りパソコンを開きキーボードに手を伸ばそうとしたが、まだ部屋の中に外の空気を入れていないことに気づき、寝室からベランダに続く扉を開けた。カタン、と隣の家の上の1階の屋根の上に広がる木の枝のあたりで音がした。猫が木から飛び降りたのかと思ったが猫の姿は見えない。よく見ると枝の下には丸い実がいくつも転がっている。先ほどの音は枝から実が落ちた音だった。今日もまた、「そこにしかない一瞬一瞬がある」ということへの気づきから一日が始まった。

先ほどの、実が成っている木があるのとは逆側の隣、保育所の庭の木には二羽の鳩がとまって木の実を啄んでいる。時折、大きく両側の羽を広げ、ちょうど木の輪郭をなぞるような、木の葉を抱きかかえるような体勢になる。ああしてバランスをとっているのだろうか。自分がやったことがないことや、ものごとともものごとのつながりが分からないことには意味が見出せない。鳩と木の関係、物理学的なバランス、鳩の体の構造、そして鳩の無意識や論理的・合理的には説明できない行動の存在。「分からない」ことの後ろには、まだ自分の認識していない様々な構造や人知を超えた世界が広がっているのだろう。

今朝はヨガをしながら、1日の時間の使い方というテーマが頭を回っていた。食の取り組みとともに、1日の中で集中できる時間は随分と（体感的には長さで言うとそれまでの倍くらいに、思考の深さはもっとかもしれない）変わったのだが、その分、先週末から、一つのことをやっていたら一日が終わるということが続いている。締め切りに追われることのほとんどない

今の暮らしの中で、先延ばしになりがちなことに集中して取り組めるというのは悪いことではない。しかし、やっていること自体を客観的に振り返ったり、窓の外の景色を見たりすることなく時間が過ぎてしまったりするのであれば、それはワーカホリックだった頃の暮らしと変わらなくなってしまう。そこにあまり質的な変化はなく、何よりも今日という日の美しさを感じないままあっという間に季節を飛び越してしまうことになる。具体的には、睡眠の質（＝起きている時間の質なのだが）や、様々なバランスを考えると、18時には夕食を摂り、それ以降は日記の執筆や、読書などの時間に当てたい。1日にたくさんのことをすると振り返りをする時間とエネルギーがなくなってしまうが、それよりも、何かをする量を多少減らしても、振り返りをする時間をしっかり持ちたいと思う。そして頭の中でその日一日の行動や考え、気づき、インプットなどが整理され、構造化される時間にしていきたい。以前読んだ本を読み返してみるのはいいだろう。繰り返し同じ本を読むと、自分の興味関心や意識の変化に気づくことになる。そして、かつては読み取ることのできなかった「鳩が木の上で羽を広げることの意味やメカニズム」のようなもの分かるようになっていく自分に気づくかもしれない。

もう一つ、ヨガの終わりに手を合わせながら浮かんできているのは今自分が抱いている「恐れ」についてだった。「これまで経験してきたことを統合し、自分なりの視点から再構成していく中で見えてきた世界観を人に伝える」という過程において私は「分かってもらえないかもしれない」と考えることがあるのだとここ2,3日で気づいた。もしくは「これは誰かの役に立つのだろうか？」という問いが湧く。人として社会や共同体とのつながりを持ち続けたいという想いととも、「受け入れられないかもしれない」むしろ「批判されるかもしれない」ということを考えているのだと思う。5年ほど前、会社員をやめて個人で活動をしていく中で、私は、自然と何かを表現することが増えていった。その中には自分を売り込む商業的なものもあったけれど、感じていることをそのまま表現することも多くあり自分の中では、感性を発揮できる機会でもあった。表現したものに何かを感じてメッ

セージをくれたり声をかけてくれたりする人もいたが（その時のご縁で今の仕事の一つは続いている）、そんな中、中高の同級生が、久しぶりに会ったときに口にした一言に私はいたく傷ついた。今思えば、彼女は彼女で心の中で何かを感じただけで、それを「自分への否定」だと受け止めたのは私自身であった。色々なことに悩み葛藤する彼女がきっとそこにいたのだと思う。私に発した一言は、彼女の心の中で「気づいてほしい」と言っている感情の小さな叫びだったのかもしれない。そんな彼女にとって、私が無邪気に自己表現をする様子は何か苦しい気持ちを呼び起こさせるものに映ったのかもしれない。今になると、自分の心の中で起きたことと、彼女の心の中で生まれたものをそれぞれに想像することができるが、当時の私にはそういう理解をすることができず、自分自身や自分の生き方が否定されたような感覚と、大切な人との繋がりを失ってしまった感覚に苦しさを覚えた。

今でも、自分自身が感じていることや見ている世界を率直に表現することは、誰かとの繋がりを失うことになるのではないかという恐れがある。これまではそれが「大切な人に理解をしてもらえなくなるかもしれない」「分かり合えなくなるかもしれない」という恐れなのだと思っていたが、こうして考えてみると、実際に起こるのは「自分自身が大切な人の価値観を理解したり受け入れたりできなくなる」という恐れなのだろう。相手が自分に対して感じることもあるかもしれないけれど、それはそれであって、私が何か苦しさを感ずるとしたら、それはやはり私の中で生まれるものに起因するものなのだ。これまで、私は自分にとって大切なものを見つけ表現してくる中で分断や離別を経験してきたように思う。だからそれがまた起こることを恐れている。

しかし、これからもそうとは限らない。たとえ、表面的な考えや感情、それにいたった背景、その根底にある価値観や信条、文化的・慣習的な違いがあったとしても、その人の物語がそこにあるということを受け取ることはできるだろう。そのプロセスこそが人と心を交わす体験であって、何か静的な関

係性ではなく、動的な関係をただただ積み重ねていけばいいのではないか。

自分が、かつて感じた「憧れ」で自分らしさを表現するのはなく、今は、もっと深いところで自分自身の世界や価値観をつくっていかうとしていることを感じる。それは商業的にもはやされていたインスタントなブランディングなどと言うものではなく、自分自身の深いところと向き合い、恐れとも向き合っていくプロセスなのだ。まさに、これまで生きてきた世界の殻を破ることもある。焦らず一步一步、そのときそのとき感じることを深く味わっていきたい。2019.6.15 6:44 Den Haag

146. ニーズを満たす

隣の庭の木に付いた赤い実を、今日も鳩が体を傾け、首を伸ばしながら啄ばんでいる。今日は昨日に比べると取り組んだことの種類は多いが、やはり駆け足で常に次の予定に向かったような一日だった。しかしそんな中でも、昼間、「自分のニーズを満たすという選択」ができたことは一日の満足度を高めているように思う。

それは、14時半頃、予定より遅く始まった午前中のミーティングを終え、バナナにカカオとマカのブロックを混ぜて豆乳をかけたものを飲み、本日最終回を迎えるNVCの講座に向けて参考図書を読み直し始めたところだった。開いたページの文字の上を、視線が滑るように進んでしまう。文脈の裏にある世界を想像せずに言葉の意味だけをつまんで読もうとする状態になっていることに気づいた。かつて身に付けたあらすじや概要を理解するだけの速読の癖が出るのは、脳が十分に働いていないサインである。脳、そして体が休息を必要としていることを受け取った。これまで本を読んでいるうちにうたた寝をすることはよくあった。特に幅の広いソファで読書をしているときはすぐに体を横にすることもできるので、なんとなく体勢を変えていき、なんとなく寝てしまうのだ。今日も、放っておけばそのままうたた寝をすることは

明らかだったし、そうすることもできた。しかし今日の私は今までとはほんの少しだけ違った。「あ、今私は休息を必要としているんだな。だったら今、潔くこのままソファに体をあずけて仮眠をしよう」と思った。

寝ていたのはおそらく10分ほどだったが、何かとても満たされた感じがした。なんとなく感じるに身を任せて「寝てしまった」というのではなく、自分自身のニーズを感じ、そのニーズを満たすことを選択したというそのプロセスによって、心と体がちゃんと繋がっている感じがしたのだ。睡眠や休息というのはとても基本的な欲求で、日々の中で結果としてそれを満たせていると思う。しかし、感覚の奥にあるニーズを聞き取り、それを満たす行動をするというのは、まさに身体と対話をしているようだった。今までの私は、特にうたた寝のようなものに対して流れに任せていたり、少しの罪悪感を感じたりすることがあった。それは読書に多くの時間を使う日や、のんびりと過ごす平日に対してもだ。今でも私は日本社会の中での「一般」から外れることや、ライフスタイルを大きく変えることに若干の罪悪感を覚えることがある。もうすっかりそこからはみ出ているというのに、そして私以外の誰もそんなことは気にしていないのに、心はまだ日本社会の持つ慣習による縛りを自らに作り出しているのだ。そんな中で、体のサインを元に自分に許可を出すというのは、自らの選択という人生を生きる大きな一歩であったように思う。それは決して「何でも思い通りに行く」ということではない。しかし、自分のニーズに沿って、自分自身や他者にリクエストをすることができるというのは、人との関係性や暮らし方、生き方に変化を起こしていくと思う。

いつもながら、日記というのは誰が書いているか分からない。書斎でパソコンに向かい、窓の外を見ていると、呼吸をするように自然と言葉が生まれてきているのだ。

今朝は打ち合わせの前に最近の日記の編集作業を始めたが、それが意外と簡

単なことではないということに始めてすぐに気がついた。そして今まで行った6回の「編集」と呼んでいた作業は、ただ体裁を整えただけだったのだということにも気づいた。自分が書いた文章を読み手として読むと、文章の流れがよく分からないところ、言葉の意味が分からないことも多々ある。例えば、この「」はどんな目的でつけているのだろうと考えると、言いたいことはこういうことではないぞと思ったりもする。同時に、「今」の私が持っている考えではなく、あくまで日記を書いた「そのとき」の私が持っている考えを読み解こうとすると、その裏にあるそのときの自分の持つ物語が見えてきたりもする。なかなか簡単には終わらないが、人の生きる時間を想像する興味深い活動だと感じる。今もまだ、PDFにまとめるための直近の日記の編集を終えられていないが、速さを優先するのではなく、やはり他者の日記を読むときと同じように時間をとってじっくりと読んでいこうと思う。

2019.6.15 20:39 Den Haag

147. 国旗に引っかかったリュックサック

今日は20時にはシャワーを浴びてその後はパソコン作業はしないようにしようと思っていたけれどもう21時に近づこうとしている。中庭の上部には日が差し込み、緑色の鳥がその美しい羽を広げ、ふわりと向かいの木の頂上あたりに身を置いた。

18時前に買い物に行ったとき、通り沿いの家の前に、オランダの国旗が掲げてあった。ここ最近、週に2度くらいは通っている通りなのだが、前回通ったときはその国旗はなかったように思う。見ると、国旗の先にリュックサックが引っ掛けてある。誰かが落としていたものを、見つけやすいように国旗の先につけたのだろうか。それにしても、わざわざそのために国旗を出すというのも…。と思いながらその横を通り過ぎ、オーガニックスーパーで買い物をして別の通りから家に向かうと、やはりオランダ国旗の先にリュックサ

リュックが引っ掛けてある家が二軒あった。明日は何かの祝日だろうか。これまで祝日にオランダ国旗が掲げられていたことはあったが、その先にリュックが引っかかっているのは初めてだった。オランダは第二次世界大戦時にドイツに占領されていたことがあるので、独立記念日のようなものがあるとオランダ人の友人が言っていたことを思い出す。何かそういった、苦勞の末に何かを勝ち取った象徴がリュックサックなのだろうか。そんなことを思いながら家まで帰り、先ほど調べて見ると、それはオランダの風習で卒業試験に合格したとき行うもので、それまで使ってきたリュックサックを引っ掛けるということだということがわかった。その説明文を見ながら、涙が出そうになった。オランダの小学校には日本のように一斉に行う入学式というのがない。おのおのの誕生日に合わせて学校に通い始める。これまではその話を聞いて何だか随分あっさりしたものだなあと思っていたけれど、式典のようなものがなくてもその子どもや家族にとっては学校に通い始めること、卒業試験に合格すること、そしてその間に流れる時間はやはり特別なものなのだろう。ボロボロになったリュックサックの一つ一つに、小さな背中がだんだんと大きくなっていくその月日が刻みこまれているのだ。卒業試験に合格すること、それは、育った家を離れる日も近いということかもしれない。これまで共に過ごした仲間がいる場所とはまた違う場所に一步踏み出すことになる。まさに、鳥が卵の殻を割って新しい世界に出るような、そんなときの象徴かもしれない。そう思うと、これからいつとき、国旗に引っかかったリュックサックを見るたびに胸が熱くなりそうだ。

人はいくつになっても、次のステージに進もうとしていくときというのがあ
る。今いる場所から飛び立つのだと心に決め、助走をして地面を蹴る。飛び
移る木をしっかりと見つめて羽を動かすもなかなか前に進まない。やっと足
をつけたと思った枝がぐらりと揺れる。振り返ってももう、かつていた場所
に自分の居場所はない。随分と心細い場所に来てしまったものだと思いなが
ら、精一杯そこで新しい歌を歌おうとする。空に掲げたリュックサックは、
懸命に生きてきた誇りであり、そこにあった時間に戻ることはできないとい

う印でもある。

人は自分のつくり出した物語を生きている。それを幻想と呼ぶこともできるし夢と呼ばれることもある。その中で体験されることは決して楽しいことばかりではない。苦しいことの方が多いかもしれない。それでもそこに、感じる感情全てに、その人の大切にしたいものが込められているのだと思う。何を手にしても、何を成しても、人は等しくいつかその命を終える。そのときに、その全てでなくても、「いろいろあったからこそ、人生が美しいものだった」と言えるように。その人が生きる物語に、静かに耳を傾けていたいと思う。2019.6.15 21:15 Den Haag

148. 瞬間瞬間に生まれるという感覚

ベランダに出ると、庭の池に足を踏み入れようとしている小さな黒猫と目が合った。この猫と目が合うときはいつも、あたかもお互いがその瞬間にそこに生まれたかのような感覚を感じる。量子力学に「シュレーディンガーの猫」という思考実験がある。簡単に言うと、「ある条件下では、閉じた箱の中に猫が活着ている状態と死んでいる状態が重なり合った状態ができる」という、たとえ話だ。（あくまで例え話であって、本当に実験が行われたわけではない）その実験では、観測者が箱を開けるまで、猫の生死は決定しないということになっている。この実験は量子力学の確率的思考を批判するために行われたものなので、今、引き合いに出すのが正しいかは分からないが、私の中では、黒猫はとにかく、見た瞬間にその場に立ち現れたかのように見えるのだ。これは内田樹さんが『修業論』の中で書かれていた啐啄之機の話にも通じるものがある。啐啄之機の話にはちょうど先日書いたばかりだが、今、『修業論』を読み返し唸っている。－「殻が割れるのを待っている雛鳥」は実体的には存在せず、雛鳥は殻が割れたことによってはじめて「そこに孵化を待望していた雛鳥がいた」という言い方で遡及的に認知される。

（内田樹著 『修業論』より）

「私を認知した黒猫」はまさに、私が認知したその瞬間にそこに生成されたようにそこにいる。同時にその瞬間に「黒猫を認知した私」もそこに生成されたのだと言えるかもしれない。前足と背中を伸ばした姿勢や重心の位置から黒猫が動作の途中であることは想像する。しかし何か過去にも未来にも繋がっていない、ただその瞬間にいることを感じるのである。それは黒猫がそういう時間感覚の中を生きているのかもしれないし、私がそうであるのかもしれない。今は確かに、一瞬一瞬生まれるときの中にいる感覚がある。と、同時に、自分に対して、人に対して、大きな物語の中で生きていることも感じる。短い言葉の中からも、その人の生きてきた人生を想う。瞬間と壮大な時間を同時に感じていると思うと不思議な感じがするが、それはもはや、時間という一方向に進む概念の元では捉えられないもので、その概念の元では一瞬と永遠は同じなのかもしれないと思う。2019.6.14 7:34 Den Haag

149. 心からの「ありがとう」

先ほどの日記を書いている途中、階下でオーナーのヤンさんが口笛を吹いているのが聞こえた。そういえば昨日足を運んだオーガニックスーパーの中でも、口笛を吹きながら野菜を手にとっている女性がいた。そして、スーパーに行く途中、道のちょうど曲がり角で向こう側から電動車椅子に乗った男性が来たので、道の脇に寄って通り過ぎるのを待っているとおそらくオランダ語で「どうもありがとう」と言われた。言語の意味が分からなくてもその心が伝わってくる声と言葉と、包み込むような笑顔だった。帰り道に通った住宅街では、カーテンの開いた窓の前を通る瞬間にその家のリビングにグランドピアノがあり、その先の、庭の隣の部屋で年老いた男性がヘッドフォンをしてパソコンの画面のようなものを眺めている横顔が見えた。窓の近くの書棚にはずらりと本が並んでいた。ほんの一瞬横目に入っただけだが、そこにあるその人の人生を思い胸が熱くなった。家の手前では、車道の間を走るトラムの線路の更に間にある並木の植えられた部分を大きな黒い犬を散歩させ

て歩いている恰幅のいい男性が、にこりと笑い、こんにちはと声をかけてきた。リビングから犬を散歩させている様子はほぼ毎日見ていたように思うが、直接会ったのははじめてかもしれない。それでもあたかも、いつも顔を合わせているかのような挨拶だった。

この国でこれからも暮らしていきたいと思うのは、そこにいる人の言葉と表情が心とつながっていることを感じるからだ。「ありがとう」と思うときは、「ありがとう」と言う。そこに申し訳なきなどはなく、とにかくただの「ありがとう」なのだと思う。カフェでカップを割ってしまって怪我をしたスタッフが痛いと泣くのを見たことがある。ワンワンとお客さんから見える場所で泣くその様子は子どものように見え（実際に見た目より若い人だったのだと思う）、そんな様子を日本で見たことがなかった私はとても奇妙にも思えたのだが、人間なのだから痛いものは痛いし、感情と一体になって自分をコントロールできなくなってしまうことだってある。もちろん、自分の感情や想いに正直過ぎるが故位に、オランダ社会（もしくはオランダで育った人）が抱える課題というのものもあるのだが、銀行の窓口であれ、役所であれ、カフェであれ、そこで働く人がまず「自分自身」であり、その感覚を持って「こんにちは」と声をかけてくれることを私はとても心地よく感じている。

もう少し日記を書き続けたいという気持ちもあるが、今日はこの後の予定のために身体や声を整え始めたい。一つ書き留めておきたいのは睡眠と食についてだ。昨晚、その前の晩と夜中の1時半に目が覚めた。さすがに早過ぎると思い、もう一度寝て、その後は5時過ぎに意識がやってくるのだが、二度目の睡眠の間はほぼ夢を見ているように思う。夢を見る時間は決して無駄ではないが、身体と脳の休息に必要な睡眠はすでに始めに目覚めるときに満たしているのかもしれない。加えて、二度目に寝たときには両腕をあげる万歳寝をしていることが多く（これは枕の高さが合っていないことも関係しているのかもしれない）朝起きると上半身がかなり冷えている。気温自体が下がっているというのものもあるかもしれないが、食の取り組みを始めておそらく体

の脂肪も減っており、そのために体が冷えやすくなっているのかもしれない。夏の時期の体の冷えは冬の冷えにもひびくと聞く。食全体のバランスはだいぶ改善されているように思うが、体があたたまるものをもう少し取り入れることが必要かもしれない。それができれば睡眠が一つにつながり、体があたたかい状態で目覚めを迎えることができるような気がしている。（実際には眠り自体がそういうメカニズムではないのかもしれないが、今は感覚としてそんな気がする） 2019.6.14 8:02 Den Haag

150. 奇跡の中を生きる

今日は朝から肌寒く、たまらなくなつて暖房をつけた。今も書斎の窓を開けずに、建物の中で聞こえる生活音を聞きながら窓の外の景色を見ている。斜め前の家のベランダに黒猫が寝そべっているのが見える。そういえばあの窓のブラインドが開いているところをこれまで見たことがないような気がする。壁をはさんださらに隣の家のベランダでは白猫が伸びをし、開いた窓から家の中へと姿を消した。階下からはオーナーのヤンさんがおそらく夕食の支度をしている音が聞こえる。ヤンさんは数年前に奥さんを亡くしたそうだが、今は新しいパートナーがいる。「僕は彼女を週に数日病院に連れていくのであまり家にいないから」と、はじめにこの家を訪れたとき話してくれた。1時間ほど前、電子レンジで温めものをしてしていると、家の前に停まった車からヤンさんとパートナーが降りてくる様子が見えた。ヤンさんは白髪だが、パートナーの女性はさらに輝くような白い髪をしている。傾きかかる太陽の光が、二人をやわらかく包んでいるように見えた。

そういえば今日は階下の庭の黄色い蓮の花が開いていた。15時の少し前くらいだろう。このところお昼すぎにベランダに出たときに蓮のつぼみが開いていない様子を見ていたので、「思ったより蓮の花が咲く時間帯は遅いのだ」と思った。それが16時半すぎにはすっかり花が閉じていた。福岡に住んでいたときに蓮の花の咲くお堀の近くをよく自転車で通りかかっていたので蓮の

花はいつも咲いているものだと思っていたけれど、種類や時期によっては限られた時間しか咲かないのかもしれない。以前住んでいたドイツの小さな街の近くの森の奥の池で、小さな蓮の花が咲いていた景色を見たが、それも当たり前のようにそこにあったのではなく、奇跡のような時間に立ち会ったのかもしれない。奇跡というのはその瞬間にそれが奇跡であることは分からず、それがなくなったときにそれが奇跡であったということに気づくのだろう。もしくは奇跡であったことにさえ、気づかないのかもしれない。

このところの寒さもあって身体の冷えが気になっていたので昨日はいくつかの根菜を使ってスープを作った。作ったと言っても、輪切りにして弱火でゆっくりと煮ただけだ。それでもしっかりと野菜の出汁が出ていて、何よりそのスープは身体をあたためてくれた。根菜というのはどちらかと言うと冬に食べる野菜だと思っていたが、まだ気温が15度を下回るときもあるオランダの6月にはちょうどいい食べ物のように思う。そう言えば、実家では冬の寒い日、母がよく豚汁を作ってくれていた。大根、人参に蒟蒻が入り、豚肉から出た脂がほどよく浮いた豚汁は、深く長く、身体をあたためてくれた。母は料理が得意でも好きでもないと言っていたが、今思えばそんな中で季節や天気に合わせて料理を作ってくれていたのだろう。今でも豚汁を食べると身体がじんわりとあたたまると感じるのは、豚汁が、包み込むような愛情の記憶となっているからかもしれない。今摂っているヘンプオイルやアマニ油は熱に弱いので摂り方には注意が必要だが、同時に、身体が冷えすぎないようにという工夫もしていきたい。

今日は打ち合わせやセッションなど、人と言葉や心のやりとりが、普段よりは多くあった。そこで体験したこと、意識に働きかけられたことはまた私の感覚や感性の一部となって、これから目にする世界に映し出されていくだろう。今日という日がゆっくりと、これからの日々の中に沁み出していくに違いない。今日はそのコミュニケーションと思考の量の割には日中に摂った油が少なかったせいかな、それとも金曜日が終わることに無意識にもホッとする

心が働いているのか、こうして日記を書く指の進みが緩やかだ。今日撮り入れたものを溶解させ、再構成させる時間と休息を必要としているように思う。明日という時間の中でまた紡ぎ出されるものを楽しみに、今日はゆらゆらとした感覚に身を委ねることにする。2019.6.14 20:11 Den Haag

151. 言葉や思想という媒介者

日記を書こうとパソコンを開いたらWord自体が開かなくなっていた。どうにもこうにも操作ができないので、このところずっと案内が出ていたパソコンのソフトウェアのアップデートを行うことにして、その間、書斎の窓の外を眺めていた。

今日は雨の音で意識がやってきたのか、意識がやってきた後に雨が降り出したのか。気づけば薄っすらとした意識の中で雨の音を聞いていた。それが雨の音だったと分かったのはもう少し後になってからかもしれない。音が強くなり、バタバタという音に聞こえ、それが雨だと分かった。いくつかの夢を見た気がするが、その記憶はもう遠のいている。

相変わらず朝起きると両腕を頭の下に入れている。おそらくこれは、枕とマットレスの関係で首が沈みこみ過ぎて不自然な姿勢になり、それをどうにか支えようとしているのだと思う。ここ数日は夜中、おそらく1時半から2時くらいに一度眠りが浅くなる。22時すぎには眠りに入っているはずだから、そこまで十分休息が取れているのかもしれない。そのまま起きて活動を始めたら一日が随分長くなるだろうと思うが、まだ夜中に起きだすことはできていない。食と同じく、これまでの慣習の中での満足感を求めてしまっているように思う。

先ほどから一羽の鳩が隣の木の枝にじっととまっている。茂る葉に身を寄せているようにも見える。いつも思うが、雨の日、鳥たちはどこにいるのだろ

う。そして今、あの鳩はなぜ一羽だけ、あの場所でじっとしているのだろう。

ちょうど書斎の窓の目の前にある、藤棚のような蔓を絡ませることのできる棚に伸びる植物もどんとと蔓を伸ばし、葉を広げ、すっかり棚が見えなくなった。沿っていくガイドをなくした蔓たちは、空中に手を伸ばすように、四方八方に広がっていく。これまで伝うものがあり、その中で伸びてきた蔓。天に放り出された先に、どこを目指すのだろうか。ここにも人間の生きる姿を重ねている自分に気づく。

パソコンが再起動するのを待つ間、なんとなく目の前にある書棚を眺めた。日本から持ってきた本たちや、その後何度かの日本への帰国の際に手に入れた本たちが並んでいる。決して多くはないけれど、血液の中のヘモグロビンのよう、ここにある本の中にある言葉たち、そしてその背景や根底にある思想や思いが今の私の中をめぐるものの一部を作っている。「ヘモグロビン」というのは今この瞬間に降りてきたイメージだが、「肺に入った酸素を運ぶ役割をしている」というところからイメージが繋がったのかもしれない。ヘモグロビンは、つまり、媒介者である。もちろんその存在や要素そのものの意味もあるだろう。しかし大切なのはそれらが「酸素を運ぶ」ということだ。どんなにヘモグロビンがたくさんあっても運ばれる酸素がなければその役割を十分に果たすことはできないだろう。逆にどんなに酸素があってもヘモグロビンがなければ運ぶことはできない。そこにある景色をどんな物語と捉えるかということの媒介役となってくれているのが、ここにある言葉たちであり、そしてこれまでの経験、さらにまだ意識の中で捉えきれていない自分独自のフィルターと、人智を超えた啓示のようなものなのだと思う。

2019.06.15 8:00 Den Haag

152. 緩急のバランス

書斎の窓を開けると、室内の空気よりも少し冷たい風が微かに吹き込んできた。鳩の声の他にも、いくつかの種類の子の聲が聞こえてくる。機械音が少し聞こえてくるのは、上の階のアナさんが洗濯機を回しているからかもしれない。

今日はカレンダー上では土曜日だが、そもそも今の私に、平日・週末という概念は必要なのかと考える。一般的には平日というのは仕事をする日、週末（土日）というのは仕事をしない日と認識されているだろう。日本のクライアントさんにご一緒する限り、概念として平日・週末というものがあり、それに従って、一週間のリズムの中で動いている人が多くいるという理解を持つておくことはやりとりをスムーズにはする。そして私自身、何かしら「メリハリ」のようなものが、暮らしの中で必要だろうという認識はある。しかしそれが、7日間の中での流れなのか、31日間の中での流れなのかはまだ明らかではない。私が今知りたいのは、仮に私にとって「緩急」のようなものが必要だとするとそれは何のためで、どのようなリズムなのかということだ。

何から考えよう、と、色々と考えを巡らせていたが、やはりこのテーマについて考えるにあたっては、私自身が「どのように生きていきたいか」ということが重要だろう。想いとして出てくるのは二つの柱だ。まずは、「自分自身の心に正直に生きる」ということ。そして、「人の生きる物語をそのままに感じる」ということ。「自分自身の心に正直に生きる」という中には「人の生きる物語をそのままに感じたい」という想いが含まれる。そして「人の生きる物語をそのままに感じる」とために必要なことには、例えば自分自身が思い込みを外し、意識の枠組みを成長させ続けることや、感性・思考力を発揮できるだけの状態を保つことなどが挙げられる。これらは、必要なことではあるが、そもそも「自分がやりたいこと」に付随することなので、基本的

には同様に「やりたいこと」に含まれる。(もちろん、細かく見ると中には得意ではないことは多々ある)そして何より、「人の生きる物語をそのままに感じる」ためには、自分自身が自分の心に正直に生きていることが必要だと考えている。もちろん、全てのことを心に正直にといかないこともあるが、そうあることを目指して、少なくとも、心と言葉と行いを一致させようとすることは大事なスタンスなのだと考えている。「人の生きる物語をそのままに感じる」ことは「自分自身の心に正直に生きる」ことの一つの要素であるが、同時に「自分自身の心に正直に生きる」ことは「人の生きる物語をそのままに感じる」ための必要条件でもあるということだ。

では、「自分自身の心に正直に生きる」という中には、「人の生きる物語をそのままに感じる」こととそのために必要なこと以外にはどんなことが含まれているだろうか。それは例えば、細かくは、静かに鳥の声を聞いたり、日が沈んでいく様子を眺めたりすること、大きくは自然の中に身を置くこと、まだ見ぬ景色を見ること、自然の偉大さに感動すること、そして、家族や大切な人との時間を過ごすこと、色々な考えを持つ人と言葉や心を交わすこと、様々な感情を思いっきり味わうこと、それを表現すること、自分の意識を超えた何かもっと大きなものの通り道となること、そして穏やかに日々を過ごすことなどだ。この中には相反するものもあるかもしれない。でもその矛盾や葛藤を味わうということが私にとって全て必要なもので、生きるということそのものなのだと思う。もちろんこれらのためには貨幣を媒介とする社会で生きている限り経済的な基盤が必要になるが、それも出来る限り、心に正直にある活動の中で貨幣を得て、それをまた、自分が共感するものへの投資もしくは投票とする形で循環をさせていきたい。

例えば、息をするように、大切なことを今この瞬間に全部込めることができたら、時間の配分、もしくは緩急という概念はなくなるのかもしれない。しかし、今のところ、人の物語を聞く時間とは別に、食事やその他のことをする時間、そして睡眠などを行う必要がある。(もしかしてそれさえ必要なく

なる生命活動ができるかもしれない。それはまさにパラダイムシフトとなるだろうけれど、今のところ、それはまだ少し先になるいうことにしておく)

ここで、今自分が考えている「緩急」というのは、大きくは「人と関わる時間」と「一人で何かに取り組む時間」、そして「生きるため、暮らしを整えるために必要基本的なこと（睡眠・食事・家のことなど）」という分類ができるということに気づく。「人と関わる時間」と「一人で何かに取り組む時間」はさらにそれぞれ、強い集中を必要とする時間とそうでない時間に分けられる。現在、仕事と呼んでいるものは「人と関わる、強い集中を必要とする時間」と言えるだろう。そこには、自然体でリラックスした自分も同時に存在するのだが、今の私のステージでは、やはり意識的にその時間にコミットすることが必要である。「強い集中を持って人と関わる時間」、「もう少し緩いモードで人と関わる時間」、「強い集中を持って一人で何かに取り組む時間」、「緩く一人で何か（外界・自然など）と関わる時間」に分けるとすると、適切なバランスはざっくり、3:2:2.5:2.5（全部で10）のようなイメージだろうか。「仕事」と位置付けているもののために生きている訳ではないが、3の部分で十分に力を発揮するためには、その他の7が必要とも言える。1日の中でこのバランスを毎日満たす必要はないものの、イメージとしては、「強い集中を必要とする人との関わりがない日」はやはり必要だし、「人との関わりが全くない日」も、あってもいいように思う。そして1ヶ月か2ヶ月くらいの中では、「自然の中でゆったりと過ごす日」というのもあってもいいかもしれない。穏やかな緩急が、一日の中、7日間から10日間くらいの中、そして30日間から60日間くらいの中、さらには365日の中、そして3年から5年くらいの中にあるというのが理想なのかもしれない。4年ほど前にヴィパサナー瞑想というのに参加し、そのときは10日間誰とも話さず目も合わせず、読み物も書き物もしないという時間を過ごしたが、それは極端なまでも、数年に1回くらいはそれに近い、何もせずに自然を感じるという時間を作ってもいいかもしれない。

そんなことを考えている横で、小さな黒猫が中庭のガーデンハウスの上を動き回っていた。猫はいつも、目の前のものにただただ新鮮に向き合っている。色々考えてきたが、自分が決めた予定に沿って過ごすことが目的になってしまったら元も子もない。瞬間瞬間に目の前のことに向き合って、心がそこにある向き合い方をしていくというのも、在りたい在り方なのだと思う。

2019.6.15 22:14 Den Haag

153. 夜中のセッションの前の、1日についてのメモ

なんだか随分と考えを巡らせていた。22時を過ぎたが空はまだ青白く、鮮やかさは失ったものの、中庭にあるもの一つ一つとお互いの存在を確認し合うことができる。今日は日本時間の朝のセッションに向けてもう少し時間があるので、1日のことを簡単に振り返っておきたい。

今日の一番の収穫と言えば、味噌を手に入れることができたことだ。家の近くのオーガニックスーパーには粉末の味噌（味噌風味の粉？）しかなかったため、時間がある日に天気が良くなることを心待ちにしていた。梅雨があるのは日本の気候の特徴だと思っていたが、オランダもこの時期、三日のうち二日は雨が降っている気がする。（そして年間を通して思ったより雨が降る）今日も午前中は雨が降っていたが、14時すぎにやんだので、街の中心部近くにあるオーガニックスーパーまで足を運んだ。その際、久しぶりにトラムではなく自転車を使った。自転車は便利だけれど、オランダの人は自転車を漕ぐのが速く、右折や左折のときに後ろから来る人を気にして（基本的には手で合図をするのだが、これまでの癖でついつい目視でも確認をする）自転車の運転にはかなりエネルギーを使う。自転車専用道も多いがその分、片側通行しかできないこともあり、目的地までどう行ったらいいかわからなくなることもある。そんな心理的負担と、運動不足だったこともありこのところ自転車に乗らず歩いていたのだが、自転車で10分ほどというオーガニック

スーパーまでの距離が軽い運動にも程良い感じがして（普段どれだけ運動をしていないのかが分かる）今日は自転車に乗ることにしたのだった。幸いなことに近くにあるものよりも大きなオーガニックスーパーには味噌があったのだが、その他の品揃えはほぼ同じで野菜などの価格も変わらなかったのので、普段はやはり散歩がてら近くの店に行くのがいいだろうと思いながら帰ってきた。

その後は日本人特有の感覚を示す日本語を英語で説明した本を読み（この触れられている感覚は興味深いので今後話題に挙げることがあるだろう）、身体が必要としている休息を満たしゆったりと過ごした。19時頃には、体をあたためるためにいつも食べている豆腐をレンジであたためてから食べたが、これが思いの外美味しかった。日本で言う湯豆腐にあたる感じだろうか。なぜ今までこの食べ方を思いつけなかったのだろうかと思うくらいだ。食の楽しみというのは、手の込んだ料理や豊富な食材以外の中にもあるということを知ってもらった。

もう一つ、買い物の前に書に向き合ったことも思い出す。今日気づいたのは、心が静かになるほどに、その中にある感情の海に気づくということだった。

手元がだんだんと暗くなってきた。さきほどふと顔を上げると南の空に満月に近い月が昇ろうとするところだったが、今は雲の向こうに隠れたようだ。明後日が満月のはずだ。大いなる自然のリズムに身を委ねるのが、やはり自然な姿に思える。2019.6.15 22:35 Den Haag

154. 遅く起きた朝と狼狽する身体

中庭に広がる子どもたちの声に包まれてうたた寝をしていた。開け放ったベランダの扉の前に引いた薄いカーテンがふわりと舞い上がる。どのくらい寝

ていたのだろうかスマートフォンに手を伸ばすと時刻は17時に近づいていた。どうやら1時間くらい寝ていたらしい。ソファに横になったまま、聞こえてくる音とくるまったブランケットのあたたかさを味わっていた。

今日は昨日の時点での天気予報に反して、天気の良い一日だった。寝室からベランダに続く扉の上に入っているガラスの部分から見える青空の眩しさに気づいたのは、8時半を過ぎた頃だった。昨晩は日本時間の朝のセッションだったのだが、その後いつにも増して目が冴えてしまい、やっとのこと眠気がやってきたのは4時にさしかかった頃だった。その前には「この時間まで起きていたのだからいつそのことこのまま起きてしまおうか」とも思ったが、前日に仮眠を多くとっていたわけでもなく、そのまま起きていても結局昼間に眠くなり生活のリズムがずれてしまいそうだったので、少しでも寝ることにした。

そして4時頃から8時すぎまで寝ていたのだが、その間はほぼ夢を見ていたように思う。随分と鮮明かつ、夢の中で夢であることに気づいている夢だったので、見ているそばから「今日は夢の内容を日記に書けるかもしれない」と思ったが、起き抜けにメモをしなかったせいか、目が冷めると夢はあっという間にどこかに行ってしまった。「夢の内容を日記に書けるかもしれない」と思ったこと自体も、夢だったのだろうか。そもそも夢を見ているときに認知する「意識」のようなものは、起きているときと同じ意識なのか、それとも違うものなのだろうか。

向かいの家では大人の男性と二人の男の子が食事をしている。その手前、庭の中央にあるガーデンハウスの屋根を黒猫が横切っていく。一家の隣の家では、白髪の老女が食事の支度をしているようだ。庭を横切ったと思った猫は、正面の木に登りふわんふわんと尻尾を左右に揺らしはじめた。木の幹の中程で、更に上に行こうかどうか考えているのだろうか。こちらにちょうど

背中を向けているが、尻尾から様々な感覚がそこに生まれていることを想像する。木の頂上付近から二羽の鳩が飛び立ったと思ったら、猫が幹を駆け上がっていた。誰もいなくなった木の枝の合間からときおりひょろっと黒猫の尻尾が見える。そろりそろりと枝を歩き回っているようだ。今まで何度か木に登って降りられなくなった黒猫の様子を見てきたが、気づけばいつのまにか木から姿を消している。そしてまた、何事もなかったかのように、木に登る。

朝は眩しい青空を見ながらだいぶ長いことまどろんでいた。まどろみというのはそもそも少しの間うとうとすることを言うらしい。「長いこと意識と無意識のはざまをゆらゆらしていた」と言ったほうがいいだろうか。いい加減太陽も昇りきり、せっかく天気の良いのだから外に出ようかと起き出したのだが、これまでより体感温度が随分あたたかいこともあり、沸かしかけた湯を待ちきれなくなって、水をそのまま飲んだ。そして、カカオパウダーとヘンプパウダーと小麦若葉のパウダーにアマニ油を混ぜたものも続けて飲んだ。いつもならヨガをしながらココナッツオイルでオイルプリングをして口内環境を整えたところに白湯を飲み、そこから先ほどの飲み物を飲むところに、今日は「いい加減ベッドで長くゴロゴロしていて身体は起きているはずだから」と、いきなり先ほどの飲み物を摂取した。それに加えて、お腹もすいていたことから「もう目覚めて3時間経ったようなものだ」との言い分を自分に言い聞かせつつ、バナナにカカオニブを混ぜて豆乳をかけたものを、食べるように飲んだ。勢いに任せて次々と飲み物や食べ物を摂ってしまった後悔はあっという間にやってきた。摂り込んだものと一体になれず体が困惑している様子がわかる。日記を書こうと書斎の机の前に座るも、どうも落ち着かない。体の中で過剰なエネルギーが渦になっていることを感じ、とりあえず外に出ることにした。2019.6.16 19:09 Den Haag

155. 道に行く

リュックサックに、読みかけの本と手帳、無地のノートと薄手のストール、そして水を入れた水筒とリンゴを一つ入れた。天気予報では1時間後にわか雨が降ることになっているけれど、空にそれらしい雲は見えない。多少濡れても大丈夫だろうと雨具や羽織ものは持たずに家を出る。玄関の扉を開け、手を広げ空気のあたたかさを感じていると道端に停まった車の運転席に座った男性と目が合った。指で空を指し、微笑みかけてくる。「いい天気だね」というようなことを言っているのだろう。私も笑顔を返し、家の前の道を進む。

近くの小さな商店街の入り口近くにある老夫婦がやっているチーズ屋は今日は閉まっている。その二軒先の積まれた本が溢れそうな古本屋はそもそもいつ開いているのか分からない。小さなお菓子屋は今日も賑わい、アイス屋の前では年配の男性が座ってコーヒーを飲んでいる。グリーンがいっぱいのカフェからは人々の話し声が溢れでてきている。商店街の入り口である南側から通り全体に光が差し込み、道ゆく人を太陽が祝福していた。

商店街を抜けると、我が家の周辺に多くある3階建ての建物よりもひと回り大きい4階建ての建物が並ぶ静かな住宅街に出る。半地下のようなフロアもあるので正確には5階建てだろうか。そのまま進むと、さらに大きな一軒家のような家が並ぶ場所に出る。その中央には芝生に囲まれた池があり、池の横を犬と歩く人がいる。ポピーだろか、一輪の透き通ったオレンジ色の花が風に揺れていた。このあたりはトラムが通る場所からも距離があり、車の往来も数ないのでかなり静かだ。さらに進むといくつかの大使館の並ぶエリアに出る。自転車の人々と赤くて小ぶりのトラムが通り過ぎていく。

晴れた日、ハーグでは人々がこぞって北に向かう。北にはビーチがある。老若男女、自転車でも車でも。ビーチの近くのヨットハーバー周辺のレストラ

ンは、どこか南の島のビーチの近くかと思うくらい人でいっぱいになる。この国の人はいつもこんなにのんびり暮らしているのかとはじめは驚いたが、実際には思った以上に雨も多く、晴れて気持ちのいい日が貴重だということが分かってきた。特にこの時期は一週間のうち半分は雨が降り残りのうち半分も曇っているので、「せっかく晴れているのであれば外に出て海に行こう」という気持ちになることが理解できる。

そのまま進むと、大きな道路にぶつかった。道路の中央に様々な国の旗が掲げてあるのは近くに国連機関の建物があるからから。地図で見て入ろうと思っていた公園のような場所にはどうやら入れないことが分かり、そのままその敷地の横を通り、緑の茂る別の公園の敷地に入ると、鳥の声が一気に大きくなった。澄んだ空気の中には土の匂いも混じる。前方からは子どものふが聞こえてくる。サッカーをして遊んでいるらしい。森林公園という名のついたその場所は、木々の間にほどよい間隔があり光と風が抜けていく。小道を進んでいくと、モップのように毛の長い犬について中年の女性がやってきた。ゆっくりと歩く年配の男性の後ろからは、さらにゆっくりと歩く白い犬がついてくる。ぽつと開いた広場に置かれた木のテーブルの上に食べ物を広げ始めている女性たちがいる。ギターケースのようなものを担いだ男性たちがベンチの近くに自転車を停める。

そんな風に木々の間を歩きながら、どこかにたどり着くことではなく、こうやって歩いていくことそのものが「道」なのだと思った。私は出かけるときに、ついついいろいろなものを持って出る癖がある。散々歩いて帰ってきて、結局持って歩いていたもののほとんどを使わなかったということに気づくことも多い。本や手帳、一つ一つは大した重さではないけれど、重なるとそれなりの重さにもなっている。道を行くときに本当に必要なのは自分の体とを感じる心くらいで、あとはおなかがすいたときに小腹に入れるものくらいあれば十分なのだろう。だけどついつい、あれもこれも、こんなことをしようあんなことをしようと、色々なものを抱えてしまう。これまでの人生もそ

うやって、両手に色々なものを抱えてきた。本当は、その道すがら、見えな
いけれど手にするものがたくさんあっただろう。

舗装された小道には、木々の影が映っている。「こもれび」というのは、
木々の間から漏れる光に名前をつけた日本人らしい感覚を反映している言葉
だと言われるけれど、私たちが知らないだけできっと他の国の言葉でもきっ
とこれを示す言葉があるのではないか。光と影が織りなすゆらゆらとした美
しい光景に名前をつけたくなるのは自然なことのように思う。

歩き進めると車の音が近くなってきたので、元来た方に戻り、途中ベンチで
少し休憩をし、また来た道に戻った。行くときは随分長く感じたが、帰りは
その半分の時間もかからないように感じた。住宅地の中の池が見えるベンチ
でリンゴをかじり、家まで帰ってきた。日が当たるところは暑いくらいだが、
日陰は肌寒い。外に出るとなんだかんだ割とすぐに家に帰りたくなるのは
日本より湿気が少なく、思ったより体が冷えるからかもしれない。

中庭からキャーともヒャーともつかない子どもたちの声が聞こえてくる。そ
ういえば家を出る前にベランダに出たときに、はす向かいの家の3階部分
で、男性が手すりを拭いているのが見えた。このあたりの住宅はおそらく築
50年くらいは経っているのではないかと思われるが、そう古びている感じは
しない。街を歩くといつもどこかの家がペンキを塗り直している。住む人た
ちがそのときどきに手入れをしてきたのだろう。私も此処に住まわせてもら
っている間、せめてこぎれいに掃除をし、風を通していけたらと思う。

2019.6.16 20:06 Den Haag

156. 目に映る景色と食への向き合い方の反省

鳩の声にカモメの声が重なる。救急車の音、トラムが通り過ぎる音がある。
低い位置から照らされた中庭の木々はそっと佇んでいる。風はあまりないの

だろうかと思い、首を伸ばして書斎の窓から西の空の方、斜め前の家にあったカモメの形をした黒い凧の動きを見ようとしたところ、そこに凧の姿がないことに気づいた。いつの間にあの凧はなくなったのだろう、いつもあんなに、当たり前のようにそこにあったのに。そういえば昨日ベランダに出たときはもう凧はなかったかもしれない。しかしそれ以前のことを思い出せない。毎日毎日書斎の窓から外を眺めていたつもりだったが、やはりそれは「つもり」だったようだ。人間の視覚野に投影される情報のうち2割は網膜を經由したもので残りの8割は視床下部を通して投影されたものだというリサーチがあるそうだ。実際に見ているものではなく、古い記憶などを通して視覚と認知されているもののほとんどが形成されているとも言える。もちろんそれが人間の機能にとって効率がいいのだろうけれど、つくづく私たちは思い込みで世界を見ているのだと実感する。同時に、思い込みで人の言葉や言葉にならないものを受け取っていないだろうかと省みる。言葉や言葉にならないものは、極論はそれそのものには意味のない記号や空気の震えだ。そもそも発されたものが相手が本当に伝えたかったものなのかどうかも分からない。重要なのはそれを「正確に」聞き取ろうとすること、読み取ろうとすることではなく、その震えの先にある相手の心に近づこうとすることなのだろう。正確さは自分の中での基準でしかない。そうして心を聴こうとすることが、言葉を発している本人が自分の心に近づくことにもつながっていくのかもしれないと今は理解している。

今朝もココナッツオイルを口に含んでヨガをしていると、頭に色々なことが思い浮かんできた。動き始めは呼吸に意識が向くも、あっという間に、意識があちこちに散歩を始める。今ここに集中しようとするほどに、今ここにはないことに心がふわふわと向く自分を感じる。

その後、カカオパウダーとヘンプパウダー、アマニ油にハチミツを加え、水を入れてかき混ぜながら、「昨日は飲み物や食を一気に取り込んでしまっただけでなく、その向き合い方も雑であった」と反省した。同じ飲み物を昨日

はザザッと混ぜ、立ったまま飲み干していた気がする。その後口にしたバナナにカカオニブを加え豆乳をかけたものも同じだ。自分自身が心と体につながらないままに取り込んだものは、生きることを後押ししてくれるものにはならないのかもしれない。今は、おなかの中、胃の下側あたりがあたたかい。最初に飲んだ白湯、そしてその後に飲んだ飲み物たちが、1日が始まることを祝ってくれているようだ。1日の中で何度かでも、呼吸に目を向けて、心の在り処を確認できればと思う。2019.6.17 7:14 Mon Den Haag

157. 生きた学び、生きているものからの学び

今日の午前中は何をしていたのだろうかと振り返るもなかなか記憶に辿り着かない。ようやく、ニュースレターの編集をしていたことを思い出した。今はメール配信や投稿などには予約という便利な機能があり、止むを得ずそういった機能を使うこともあるが、今日送るものはできるだけ今日感じたことをそのまま言葉にして送りたいと思っている。今日は満月だ。日本ではちょうど月の南中時刻を過ぎた頃かもしれない。オランダではきっと暗くなる頃に南の空に登ってくる丸い月が見えるだろう。午前中は、まだ見ぬ満月を感じながら心の底にあるものを確認して文章にして、それをまた客観的に読み直すという作業を繰り返していた。心とつながっていない言葉で装っていないか、自分を満たすためだけのものになっていないか、届ける相手のことを想像しているか。人に届けることを前提とした言葉は、ともすれば簡単に自分を偽ってしまう。

その時間は思った以上にエネルギーを使っていたのだろう。午後の仕事の後には強い空腹を感じ、そしてその際、冷凍していた玄米ごはんをお茶漬けにして食べたせいか、17時すぎには強い眠気に襲われた。確か昨日もこの時間にうたた寝をしたように思う。身体が休息を必要としているときに休息をとるというのは大切だが、あまりそのタイミングが遅いと夜の睡眠が始まる時間を遅らせてしまうようにも思う。口にするもののバランスとタイミングも

まだまだ改善が必要だろう。具体的には15時すぎくらいにエネルギー不足と思考力の低下が起こり、その後、栄養補給をするものの、ガス欠気味にでこぼこ道を走るような感じで18時過ぎの夕食を迎えるという流れを改善したい。

一昨日新たに購入したカカオニブは今のところ、バナナに混ぜて豆乳をかけて飲んで（食べて）いる。そのまま食べると苦味が強いが、バナナと混ぜるとチョコチップのような味わいになる。正確にはカカオニブの苦味にバナナの甘みが引き立てられバナナを甘いと感じているのだが、一緒に食べるとあたかもカカオニブが甘くなっているように思えるのが不思議だ。これは中毒性のある人工的な甘さへの味覚が刺激されているのか、それともバナナやカカオニブ本来の味を感じている（感じる甘みはあくまで対比の中で感じるものであって、中毒的な症状が出ているわけではない）のか、判断に迷うところだ。いずれにせよ、午前中に飲む二種類の飲み物（カカオパウダー＋ヘンプパウダー＋アマニ油＋蜂蜜、チアシード＋小麦若葉パウダー）と、午後に口にする果物（リンゴ、バナナ＋カカオニブ＋豆乳）に加えてもう一種類くらい口にすると、夕食までの間にエネルギーと思考力を持続できるのではないかという気がしている。それに加えて、どこかで少しの仮眠も必要だろう。できれば朝のヨガ以外に外に出て軽い運動もしたい。脳と体感覚、そして心の状態をいかにクリアにしておくかというのが、人の話を聴くのにも考え事をするのにも本を読むのにも重要であり、それに取り組むことそのものが今の一番の仕事と言えるかもしれない。

脳の働きと油について改めて調べようとしたところ、不飽和脂肪酸の構造式というのが目に入ってきた。高校の化学の終わりの方で習った構造式や○○酸という名称を思い出す。あんなに（今に比べると）吸収力のいい脳の状態のときに学んだことが「化学」という閉じた世界の枠組みにとどまっていたことが残念に思えて仕方がない。日常的に口にするものが、私たちの身体や脳にどのような影響を及ぼすのかというところまで知って、自らの選択に活

かせるようになってはじめて、学びというのは生きたものになるのではないか。学生のうちにはそこまでいくのは難しくとも大人になってからも自分の身体を作るものに人はあまりに無頓着ではないか。私自身があまりに無頓着だったという自戒の念を込めて、例えば転職活動をする前にまずは転居活動をするということを提唱したいくらいだ。

隣の保育所のさらに向こう側の家の塀に白い猫が座っている。塀と言っても木の板でできていて大した厚みもなさそうなので、板を両腕両足に挟んで丸まっていると言うほうがいいかもしれない。保育所の庭にある木に止まった鳩の動きに白猫の意識と筋肉が反応しているのが見える。あの猫はあまり中庭の中を動き回って遊びはしないが、ここ1週間くらいはあの場所で鳩を眺める様子を何度か目にしている。体を休めていた猫が、どんと前のめりになり、臨戦態勢に入っていく。あの距離感では、猫がどんなに速く動いても鳩をとらえることはないだろう。それでも猫は鳩を狙い続ける。かと思えば、体を起こし、思いの外よたよたと塀の上を歩き始めた。同じ態勢をし続けて体が固まってきたのだろうか。猫には私たちとは全く違った世界が見えており、全く違った時間の流れの中を生きているのだろうか。私が何か人間としての常識という前提を持って猫を見つめていることは間違いない。動物から自然から、生きることについて学び続けている。2019.6.17 20:56 Den Haag

158. 夜中の目覚め

環境を認知する意識があった。音はほとんど聞こえないし、何か特徴的なものが見えるわけでもない。しかし、睡眠が一回りしたという感覚があったので、思い切って充電をしているスマートフォンに手を伸ばし時刻を確認した。2時に近づこうとしているところだった。おそらくここ数日、同じくらいの時刻に一度目が覚めていたのだと思う。これまでは枕元の棚に置いた腕時計に手を伸ばし、時刻が読めないことを確認し（一度だけ電気をつけて、

やはり2時くらいだったことがある)、さすがにまだ起きるのには早いだらうとまた眠りについてた。その後目覚めるのは5時を過ぎた頃だったが、そのときには両腕を首の下に入れて頭を支える姿勢をとっており、「寝すぎた疲れ」を抱えている気がしていた。だから昨晚は、「もし目が覚めたらそのときに(それが何時であっても)起きてみよう」と考えたのだった。そしてやはりこれまでと同じくらいの時刻に目が覚めた。寝た時点から必要としている睡眠は一旦は十分なのかもしれない。ただ、今起きたらその分朝方や昼間に眠くなるだろう。そのタイミングに合わせて適宜仮眠を取り、そして明日も早く寝てぐっすり眠れるのであればそれでいいのかもしれない。まずは今日一日実験をしてみようと思う。

南西の空の低い位置に満月がある。思ったよりその位置は低く、そして大きさは小さく、ぼんやりとしている。眩しい光を放つのはもう少し時間が経ってからなのだろうか。寝室とリビングの間の扉を少し開けたせいか、微かに車の音が聞こえる。先ほどはトラムの音も聞こえた。この街でもこの時間に動いている人がいるのだ。まだ鳥の声は聞こえない。窓の外の闇がこれからさらに深まる方向に向かうのか、それとも明るくなり始めるのか分からない、どちらに進むのか分からない止まった電車の中にいるような不思議な静けさの中にいる。とりあえずは人工的な明かりはほどほどに、でもせっかくなのでこの時間を読書など集中して行いたかったことに充ててみることにする。2019.6.18 2:04 Den Haag

159. 夢と誕生

見えないけれど、太陽は東の空45度くらいのところまで上がっているのだらう。光を受けた庭の木がそこにある。今朝は案の定、日記を書いた後読書をしていたら眠くなってきて、3時頃またベッドに戻った。次に目覚めたのは6時を過ぎた頃だった。夜中の静けさに比べると、鳥たちも人々も、もう随分起き出しているということを感じる。

先ほどヨガをしながら、「ある特定のテーマに関しては未来のことばかり考えている自分」がいることに気づいた。その根底にあるのは不安であり、その更に裏にあるのは自分自身の生き方としての望みなのだろう。それが叶えられるかどうかを今思い悩んでも仕方がない。色々な考えが頭をよぎるということを受け止めながらも、今日の前のことに集中する日々を積み重ねていきたいと思う。

夜中に目が覚めたときは「ぐっすり眠ったんだな」と思っていたが、本を読んでいるうちに夢を見たことを思い出した。そのときに書き留めたメモが手元にある。「広い家」「フロ」「外」「共同」と書いてある。覚えているのは、家探しをしているというシチュエーションの中でパートナーらしき男性とある家を訪れたというシーンだった。長屋のように一直線に部屋が連なった構造の家は、リビングの先に寝室のような書斎のような部屋があり、リビングの反対側にももう一つ部屋があって、二人で住むには広すぎるくらいだと思った。しかし、浴室が見当たらない。浴室を探し、納戸のような扉を開けるとそこからバルコニーのようなところに続く扉がさらにあり、そこを開けると、トタン屋根の建物に囲まれた中空の中庭のような場所があり、そこに縦に3つ、大きめの浴槽のようなものが並んでいた。それを見た瞬間に、そこがその場所を囲む建物に住む人の共同浴場のような場所なのだ理解了。手前の1つを除いた向こう側の2つの風呂には人が入っている。一緒に外に出た男性はスタスタと前に進み、3つの風呂の先まで行ってしまったが、私はガッカリした気持ちでその場から動かないままだった。男性が戻ってきて、話をしながら部屋に戻ったところまで覚えている。こうして書くと、前後にもう少しつながりがあったように思う。

中庭に差し込む光は眩しさを増し、複数のカモメが鳴き合う声が聞こえる。はす向かいのベランダの窓が開き、女性が出てきた。バタっという音がすると同時に、書斎の窓の向こう側に小さな黒猫が姿を現し、薄黄色の目を見

開いてこちらを見る。今日もこうして、世界に私が生まれた。2019.6.18 7:29

Den Haag

160. 新しい学びへの期待と自己への確認

洗い物を終えてベランダに出ると、階下の屋根に小さな黒猫が寝そべっていた。透き通った淡黄（たんこう）の、まん丸から少し欠けた十三夜月（じゅうさんやづき）のような目でこちらを見ている。いつものびっくりしたような鋭い目ではなく、私がそこに來るのが分かっていたかのようなやわらかい眼差しだった。

お昼すぎにセッションを終えて窓を開けたときはピアノの音が聞こえてきた。どうやら向かいの家から聞こえてくるようだ。ここでピアノの音を聞いたのは初めてのような気がした。もうすぐここでの暮らしは10ヶ月が経とうというのに、まだまだ初めてのことがたくさんある。世界をとらえる私自身が変化をしているということだろうか。

やはり今日も、16時から18時の間はエネルギーと集中力、思考力が低下していた。今日も細切れに飲み物や果物を口にし、その総量としては一昨日より増えていたが、集中して本を読んだ時間なども長かったため、その分エネルギーを消費したのだろうか。デスクからソファに移り、7月から参加するオンラインゼミナールの案内の録音を聞いた。どんな学びや発見の時間になるだろうと期待が膨らむ。日本を出てから直接参加できる学びの機会は少なくなっているのだからこういう機会は本当に貴重だ。書籍だけでは分からないこと、一人では理解が一方向からになりがちなところを、多面的に多次元的に捉えるとともに、日々実践していることに結びつけ、自分なりに新たな世界の見方をつくっていきたいと思っている。これまでいくつかのオンラインの学びの場に参加してきたが、一見、コミュニケーションや学びが多いように見える場ほど気をつけないといけないと思っている。普段、特に複数人と同

時にコミュニケーションを交わす場が少ない分、参加者の多い勉強会ではそれだけで刺激が多く学びも多いように思えが、その場にいる高揚感のようなもので「学んだ気」になってしまっていることもある。これは、コーチングで「モチベーションが上がった気がする」と似ているかもしれない。コミュニケーションを取るというのは確かにそれぞれのものに力があり、やる気が出る・気持ちが前向きになるということも無駄ではないが、特に自分が時間を投資するという点において、今はやはり、世界の見方そのものが変わったり、認知が書き換わったりするようなそんな経験にしていきたいという思いがある。それは、週に数時間の講座の時間をのみを学びの時間とするのではなく、それ以外の時間をいかに学びと実践の時間にすることができかが、鍵になってくるだろう。残念ながらまだ題材となっている書籍はKindle版が出ていないが、読み始めるのが今からとても楽しみだ。それまでに今読んでいる本を読み終えたい。

今日はナラティブ・アプローチについての本を読んでいたが、これは別に読み進めている本に出てくる現象学と通じるところがあるように思う。ナラティブ・アプローチは社会構成主義がベースになっているが、今のところ社会構成主義よりも頑なではなく、〇〇論や〇〇主義のような半ば自動的に二項対立が生成されるような考え方に疑問を呈している今の私にとっては共感することも多い考え方だと理解している。（だからこそ盲目的に信じることにならないように注意したい）現在読んでいる本の中に、「来談者中心療法を創設したアメリカの心理学者のカール・ロジャーズは『人には望ましい成長過程があり、そのことを専門家が知っている』という専門知を放棄していないが、ナラティブ・アプローチは『望ましい成長過程』という専門知をも放棄し、新しい物語をともに作り上げていくという立場を取っている」と書かれていて、それに共感をした。「成長過程という概念を認識・理解し、専門知はしっかりと土台に持ちながらも、それを直接的な道具として使うのではなく、一人一人の生きる物語がよりその人らしいあゆみの積み重ねとなるよう共に語り、耳を傾け続けたい」というのが今の私の立場であり想いだ。

様々なコミュニケーション手法も、クライアントに対して使うものというよりも、自分自身の在り方と向き合うための道具なのだと考えるようになった。何かの基準にあてはめた瞬間にその関係は、「評価者」と「対象者」のようなものになるだろう。そうでなくて、ただそこにいる「人と人」として心の底の水脈に流れる水の音を聴いていけたらと思うのだ。職業もしくは仕事としてある程度の関わり方の調整はできるものの、自分の心が今望んでいるのはそういう生き方なのだと思う。しかしそもそも「自分の心」などというのどこにあるかは分からない。今、「心」を観察している「私」は何なのかという話にもなる。これまでの時間と経験の積み重ね、そしてもっと大きな時間の流れの中で、ただ、「そうなのだ」としか言いようがないのかもしれない。2019.6.18 20:21 Den Haag