

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009

awai より

目次

- 161. 羽ばたきながら木に留まる
- 162. 有機物と無機物の境目
- 163. 同じ本を読み自分を知る
- 164. 思い巡らす朝
- 165. 新たな取り組みと書くことを超える休息のニーズ
- 166. おわりのはじまり
- 167. 切り替える、橋を架ける
- 168. 次のステージ
- 169. 1日をなぞって
- 170. 朝を小さく変える
- 171. 日常の中の異国、異国の中の日常
- 172. 近くにあるほど見えないもの
- 173. 小さな夢
- 174. 度々出てくる夢の構造
- 175. コミュニケーションに関する考察
- 176. ココナッツオイルの溶けた日を超えて
- 177. 群青の音と食への警鐘
- 178. 小さな旅へ出発の朝
- 179. 何度でも新鮮に出会うという体験
- 180. 流れる時と人の暮らし、自分の生き方を思う

161. 羽ばたきながら木に留まる

白湯を入れた後に寝室の窓を開けベランダに出た。身体が空気に馴染んでいく。隣の保育所の庭の木には、一羽の鳥がとまろうとしている。鳩よりもひと回り小さく細身で、黒い羽に黄色い嘴をした鳥だ。枝に留まるか枝の先に成っている赤い実を啄ばみたいのだろうが、なかなか上手くいかない。バタバタと羽を広げて羽ばたきながら枝に近づこうとするので、途中で羽が枝葉にあたって跳ね返されてしまうのだ。「ハリネズミのジレンマ」という言葉もあるが、鳥もどうやら自らの羽を広げ羽ばたいているがゆえに近づきたい場所に近づけないということがあるようだ。別の木には見慣れない雀くらいの小さな鳥が止まっているが、小さな鳥だと羽ばたいていてもひょいと葉の間に入っていけるように見える。大きくなるほどに自分の羽が邪魔をすることになるのだろうか。いつも何の気なしに鳩が木に留まって赤い実を啄んでいる様子を眺めていたが、あの大ききで木に留まるにはなんらかの工夫をしているのだろう。今ちょうど、薄茶色の体で翼の根元の部分に紺碧の羽を持った鳥が赤い実の成る木に飛んできたが、その鳥は器用に木の下側から回り込み、葉のついた枝先ではなく隙間の多い枝の真ん中付近にふわりと止まった。

それにしても今日はいつもよりたくさんの種類の鳥がいるように見えるが、それもやはり今までは見えていなかっただけなのだろうか。高低様々な鳥の声も中庭に木霊している。

先ほどの嘴の黄色い鳥の名前は調べてみても分からなかったが、オランダやドイツでよく見る鳥の一つは「カササギ」だということが分かった。カラスよりひと回り小さい体でお腹が白く翼の途中が瑠璃色のその鳥はどこか愛らしい顔立ちをしている。「カササギ」という名前に馴染みがあったが、どうやら日本では佐賀平野を中心とした一部の地域にしか生息していないようだ。日本では天然記念物にも指定されている鳥がオランダでは日常の中にいる。やはりつくづく人間は自分のいる世界を基準とした世界観と価値観の中で生きているのだと思う。

カササギは中国の伝説では七夕の夜に羽を広げて連なって天の川に橋をかけた鳥としても知られているらしい。大伴家持の歌に「かささぎの 渡せる橋に 置く霜の 白きを見れば 夜ぞふけにける」という歌もあるようだが、この「霜」が寒い時に降りる霜のことを指して

いるとすると、七夕とは違う時期に見たものから天の川にかかる橋を想起したということになる。さらに古語では、「る」や「ける」などの助動詞など短い言葉が、人の情感を深く表現していたり、一つの言葉にいくつもの意味が重ねられたりしている。一瞬の景色を捉えたように見える歌が長い時間の中での情緒や移り変わりを表現しているということが本当に興味深い。今日はそうした言葉の世界に浸って過ごしたいという気持ちが湧いてきた。

2019.6.19 Wed 7:42 Den Haag

162. 有機物と無機物の境目

バタバタと雨が降り出し、書斎の中も家中も一気に暗くなった。稲光が瞬きゴロゴロという音も聞こえるが、中庭からはまだ力強い鳥の声が聞こえてくる。雨が降る前にはだんだんと空が暗くなり気温も下がってくる。最近は降る前に「これから降るな」というのがわかるようになった。一日の中で何度か雨が降ることもあるが、空気の感じを見て出かけるので外出中に雨に降られるということはありません。古い家だが、気候のせいかな雨が降る割に湿気っぽさはなく、今日のように決まった予定がない日は「今日はゆっくり本を読もう」と開き直ることができて、雨の一日も悪くないものだと思う。内的なモチベーションに天気が伴うとホッとするというのが奇妙でもある。

昨晩は比較的早く深い眠りについたのか（それとも眠りが浅かったのか）24時すぎに一度目が覚めた。さすがに起き出すのには早すぎると思いそのまま眠りに戻ると今度はおそらく3時頃に目が覚めた。睡眠・休息の量と質としてはそこまで足りていたのかもしれない。その後は長いこと夢を見ていたように思う。

今日の夢も舞台は学校のような場所だった。新しいクラスが始まる季節のようで、教室の中にいるのは知らない人ばかりだ。そこに転入生らしき男の子がやってきた。その転入生はみんなのことを知らないだろうし、私もみんなのことを知らないで先生がそれぞれの生徒に自己紹介をすることを促すことを期待したが特にそのような時間は取られず教室の中での時間が始まった。ベッドから出るときに書いたメモには「写真」という文字があり、何か写真の現像作業のようなものをしようとした気がするが詳しくは思い出せない。見知らぬ転入生が最後には小学校の同級生だったKくんに変っていたことだけ覚えている。

おなかが空いてきたので昨日作った野菜のスープに味噌を入れ味噌汁を飲もうかと思う。先日オーガニックスーパーで購入した麦味噌は、開けてみると思ったよりも色が濃く味も濃いことが想像されたが、味噌汁にしてみるとその味は思いの外まろやかだった。今もきっと身体に染み込んでいくだろう。一昨日は数日前に作った根菜のスープに水を足しあたため直していたが、途中でそれを忘れてしまっていた。朝の日記を書きながら「今日は香ばしい匂いがしてくるなあ、誰かがパンを焼いているのかな」と思っていたら、何てことはない、我が家のキッチンル・クルーゼの中で野菜が黒焦げになっていたのである。火が見えないIHでも野菜が炭になってしまうというのは不思議な感じがする。

今調べると「有機物なら炭になる」というようなことが出てきたが本当だろうか。ざっくりと言うと「炭素 (C) を含むものが有機物と呼ばれ、それを酸素を遮断した状態で加熱すると揮発性の低い個体の炭化物が残る」という現象ということだが、そもそも有機物は正式には有機化合物のことを指し、単体である炭素 (C) 自体は有機物には含まれないと書かれている。有機物と無機物の説明をどんなに読み進めても、化学的な分類 (〇〇を含む、〇〇から成るなど) やさらに化学的な要素の羅列しかなく、つまりはそれらが何を意味しているのか、例えば「有機物と無機物の本質的な境界がどこにあるのか」がいつまで経っても分からない。

これは言葉の意味を調べようとするときにも起こる。国語辞典や広辞苑で言葉の意味を調べようとしても、その言葉の説明には別の言葉が使われており、その別の言葉の意味を調べるとまた別の言葉、もしくは最初に調べた言葉が登場していたりする。結局のところ言葉の意味や定義を決めるのは人間であって、その物事の本質とは何かを言葉で言い表すことはできないのだろう。例えば雨というのはその中に身を置いたときの総合的な体験が雨そのものであるのだが、自分自身の物理的な体もしくは感覚を通してしかそれを知覚することはできない。そうするとそもそも「本質」という何か絶対的なもののようなものが存在するのかということにさえなってくる。それについての答えはまだ分からないが、今、物理的な体や感覚を通すだけの、一切の言葉での分節を行わない形で世界を体験してみたいという思いとともに、自分の体や感覚以外のものを通して (もしくは何も通さず) 世界を体験したいという思いが湧いてきている。2019.6.19 Wed 8:54 Den Haag

163. 同じ本を読み自分を知る

先ほど書斎の机の前に座ったときにはハリのある声で鳴く鳥の音が聞こえていたが、今はそれが止んでいる。書斎の窓を斜めに開けると、想像していたよりも冷たい風が吹き込んできた。今日は朝から天気と気温の変化が大きい一日だった。バタバタと雨が降っていたかと思えば、暑いほどに日が差す。そんな中で読書をする日と決め込み、昨日読み終えた本をもう一度読み返した。

これまで、一度読んだ本を時間を開けて読み返すということは多々あったが、次の日に読み返したのは初めてだったかもしれない。自分の思考の状態に波があり、全体を通して深く向き合えていなかっただろうという自覚と、今の自分にとって大切なことが書いてあるような気がするのもう一度しっかりと読んで置きたいという思い、どちらもあった。案の定、「私は前日何を読んでいたのだろう」と思うくらい新しい発見があったし、書いてあることに対して自分なりに考察や建設的批判ができたように思う。しかし十分ということはないだろう。幸いにも一つの考え方に対して様々な角度からの検証と実践例が載っている本だったが、そもそも1冊の本を読んだところでそのテーマの世界観を味わい切れたとは言い難い。同じテーマについていくつかの本を読むとともに、全く違う考え方にも触れてはじめて、その本（の著者）の持つ独自の世界観が何だったかということが分かるのだと思う。先ほど書いたことにもつながるが、1日でも人の意識・思考の状態が変化するという実感を感じたことも新鮮だった。もちろん「読みきれていなかった」ということもあるが、すでに「ここはこういうことが書いてあるのだ」と理解したと思っていた箇所さえ「ああ、これはこういうことも言っているのかもしれない」と、更なる思考を当てている自分がいた。昨日から今日、その24時間の間にしたのは、中庭を眺め動物や植物に思いを巡らせ、人と話し、本を読み、そして日記を書いたくらいなのだが、そこにはあらたな体験や経験があり、それを持って向き合う世界はまた違ったものに見えていたということだろう。やはり重要なのはその向き合い方の質なのだと思う。

1日の状態を振り返ると、16時から17時にかけて集中力と思考力がほとんどなく、本に書かれている言葉も全く頭に入ってこなくなっていた。椅子に座ったまま仮眠を取ったが、その時間に寝て夜の睡眠の質が下がってしまうのではと懸念している。一般的に言われる

昼食を摂っていないので、「昼食後に眠くなる」という現象がおきず仮眠を取るタイミングを掴みにくいと思っていたが、今調べてみると12時から16時の間に起こる眠気は睡眠のリズムによって眠気が起こるということなのでどうやら食とは関係がないようだ。（満腹の後は眠くなるように思うが、むしろ仮眠の質は下がるらしい）通説では早めに仮眠を取るのが良さそうだが、日本に暮らす一般的な人と暮らし方も食べ物も違う中で、ネット上で見つけられる情報がどこまで自分にも適したものなのかは分からない。試みと観察を繰り返していくということになるだろう。夕方眠くなることから派生する一番の問題は何かというとその時間の過ごし方に対する納得感や満足感が低いということだ。それがその時間だけでなく、その後、夕食から寝るまでの間に「あれで良かったのだろうか」という気持ちを持つということが悩ましく、同じ過ごし方をしてももっと納得感や満足感があればそれでいいのだと思う。集中して本を読めたり作業をしたりできる時間が長くなればそれに越したことはない。運動についてもまだ適切な具合に暮らしの中に入れていないと感じている。もしかしたら良いタイミングで運動をすれば良いタイミングで仮眠もできるのかもしれない。生きるということは色々なことがつながっているので入力と出力が一对一で対応するものでもないのだろうけれど、日々の中で一つ一つ、小さな試行と観察を繰り返し、人生を佳い方向に向けていければと思う。2019.6.19 Wed 20:31 Den Haag

164. 思い巡らす朝

書斎の窓を開けきるより早く鳥の声が飛び込んできた。このところよく聞こえてくるハリと奥行きのある中音の声だ。いつも目にしている鳥の中のどの鳥の声なのだろうか。

昨晩はなかなか寝付くことができなかった。21時すぎ、書棚からアーユルヴェーダマッサージの本を取り出しベッドで読み、せっかくなので朝の時間を使ってマッサージをし、アーユルヴェーダ的生活を送ろうかと思いを巡らせた。セルフチェックによると私はヴァータと呼ばれる風のような性質のようで、軽やかな分疲れやすいところもあるようだ。一日の中でも、もう少し長い単位の中でも、質の良い休息が不可欠なのだと改めて思った。今もう一度本を読み返すと、今の私は神経系の活動が過度になっているので夕方にゆっくりとオイルマッサージをするのが良さそうということが分かった。オランダにこの本に書かれている太白ごま油があるかは分からないが、アーユルヴェーダマッサージオイルのようなものならきっとあるだろう。頭にオイルを含ませたコットンを乗せ脳のトリートメ

ントをする「ピッチタラナ」と呼ばれることもやってみたい。快適な我が家だが、ただ一つ残念なことは浴槽がないことだ。水圧はあまり強くないがいつでもあたたかいお湯は出る。今のところシャワーでもこと足りてはいて、この間の冬も上下の家にはさまれ保温効果があるのか寒さに悩まされるということにはなかった。しかし特に夏の時期こそ体の中が冷えることには注意が必要かもしれないと思っている。このまま浴槽のない生活をするかだけが悩ましいところだ。引っ越しをしたら今よりも静かで浴槽のある家というのが条件になるだろう。ハーグは静かなエリアは大きな家の並ぶ住宅地になるので、そこに自分が住むのに適した家があるかどうか分からないのだが。家には冷房がないので家の中で体が冷えるということはないが、一般のスーパーなどはこの時期から結構冷えている。夏に体に溜まった冷えが冬に冷え性などの症状として出てくるといふ。また、夏にトマトやキュウリなどの体を冷やす野菜を生で多く取ると特に女性は体が冷えすぎてしまうようなのでやはり食生活にも気を配っていたい。

もう一つ、昨晚考えていたのは好転反応についてだった。ヨガや食生活の改善など多くのことで好転反応が出ることもあると言われている。体がだるくなったり風邪のような症状が一時的に出るたりするものだ。食生活など、これまでの人生何十年の間積み重ねてきたものだからそれを変えると当然何かしらの反応は出るだろう。それは1週間後かもしれないし、1ヶ月後かもしれない。大きな変化とその中にある小さな変化、どちらも捉えてゆくというように、気持ちに余裕を持って、長い時間の流れに身を委ねられたらと思う。

人間の意識にも同様のことが起こるだろう。新しいステージに進むとき、これまで自分の一部（もしくは全部）だったものから離れて行くような気がしてそこに葛藤や苦しみを感ずる。そしてそこからまたゆるやかに、あらたな枠組みの中へと入って行きそれを固めていくような安定に向かう時期がある。大きな時間の流れの中でそんなことが繰り返し起こって行くのだろう。かつそれがある面では解体が起こりある面では再構成がはじまっているというように多重的に起こっているのだと想像する。身体でも色々なことが同時に起こっているのだろう。それを許容できる「余白」を持つことが私自身のテーマであり「あわい」として、世の中に投げかけたことでもあるのだと思う。

先ほども「声も言葉も余白が大事だな」ということを白湯を飲みながら考えていた。自分

が自分の発したものを受け取る余白、相手から何かを受け取る余白があるだろうか。このテーマについてはこれからも考えていきたい。2019.6.20 Thu 8:53 Den Haag

165. 新たな取り組みと書くことを超える休息のニーズ

体が驚くほどあたたかい。これはオイルマッサージの効果だろうか。

昼間、小雨の合間をぬってオーガニックスーパーまで行った。アーユルヴェーダのマッサージを行うためにごま油を手に入れるためだ。我が家にある本には「太白ごま油を使う」と書かれていたが、スーパーにあったのものには「sesame oil」と書かれているだけだった。英語の説明部分を読み、それが非加熱であり私が探している「太白ごま油」とほぼ同じものだと認識して購入することにした。

また、スーパーの中でごま油以外にもアーユルヴェーダマッサージに適したオイルは何だろうとスマートフォンで調べていると「ghee（ギー）」というバターの情報に出会った。インドでは最も優れたオイルと言われていて、アーユルヴェーダの万能オイルとして使われているという。そして天然の牧草で飼育された牛の乳から作ったgheeの中にはオランダの産のものがあるという。多少日本での商業的な宣伝文句も含まれているかもしれないが、オランダのオーガニック企業が作ったものであれば試してみてもいいかもしれないと顔を上げると、ちょうど目の前に、見ていたサイトのページに載っていたものと同じ青いラベルのついた瓶が並んでいた。ついこの前もオイルのコーナーにきたときに散々見ていたはずなのに全く記憶にない。人の視覚情報と記憶というものは、そのときのアンテナに引っかかるものしか反映されないことを実感する。今すでに摂っているアマニ油やヘンプオイル、ココナッツオイルとの使い分けの検討が必要だが、マッサージにも使えるということで試しに購入してみることにした。そしてもう一つ、今日はホワイトマルベリーという果物がドライになっているものも手に入れた。日本では桑の実と呼ばれ、ビタミンAを豊富に含み血糖値を下げる働きもあるようで、スーパーフードという記載もあり夕方前の空腹時にちょうどいいのではと思った。

新しく手にした食べ物たちのこと、そして今日のオイルマッサージのことを書いていきたい気持ちもあるが、マッサージの効果か少し体にだるさを感じる。今日は夕食もまだだっ

たので、今日の記事はここまでにして何か少しでも口にして早めに休むことにする。

2019.6.20 Thu 20:20 Den Haag

166. おわりのはじまり

目が覚めると6時を過ぎていた。夢を見ていたことを覚えているのでずっと深い眠りにいたわけではないようだが、とにかくずっと寝ていた。身体は「ぼんやり」している。まだ身体から何か抜けていっている途中のような、そんな感じだ。意識ははっきりしているが、静かに凧いでいる。いろいろなものがゆるやかに一体であることを感じ、ただそこにいるという感じがする。

ヨガを終えて白湯を飲み、ベランダへと続くガラスの入った扉を開けた。朝は小さな「はじまり」の繰り返しのようにも思える。遠くからせせらぎのような音が聞こえる。朝ベランダに出るといつもこの音が聞こえて小川の流れる森の中にいるような気分になるが、どこかの家の庭に水が流れているのだろうか。それとも中庭の端の方で聞こえる鳥の声が木霊してそんな風に聞こえるのだろうか。

朝に比べて夜は「おわり」につながることをあまりしていないかもしれないということが頭をよぎる。眠るということに身を任せすぎているというか、頼りすぎているというか。

「おわり」ということについてこれまであまり考えてこなかったし、「おわり」と向き合うこと自体、あまり得意でないようにも思う。「おわり」も「はじまり」も、自らの意思とは関係なくやってくることもある。しかしせめて、一日をおわらせていくことにも一日のはじまりと同じくらい静かに向き合いたい。なぜだか今そういう気持ちが湧いてきている。

そんなことを考えるのは、昨晚、アーユルヴェーダマッサージをした後に頭にオイルを含んだ「ピッチタラナ」と呼ばれるものまで行い、夜の間には不要なものが排出されたからかもしれない。「おわり」というのは、何かを出していくこと、手放していくことなのだろうか。特にこの2年くらいは新しく多くのことを学び吸収してきたけれど、そして懸命に何かを掴もうと手を握りしめてきたけれど、今はその手を開き手放していくときなのかもしれない。大切なことはきっと、嫌が応にも心や体に染み込んでいる。どんなに手放して

も、元の場所に戻るのではなくあらたなはじまりの場所に立つことになるのだろう。もはやはじまりとおわりは一つでその境目はないのかもしれないけれど、「おわりに向かう」というステージはあるように思う。まずはそのゆるやかな波のような流れを一日の中でつくっていききたい。2019.6.21 Fri 7:08 Den Haag

167. 切り替える、橋を架ける

昨日の午後は論文を読み進めていたが、意識は冴え渡り、20分が1時間にも感じるくらい集中して文章を読むことができる状態が続いた。12時すぎに軽くサラダを食べ15分ほどの仮眠もとったからか、16時をすぎてもまだ集中は続き作業をやめるのが惜しいくらいだった。そんな状態に感謝をするとともに、「集中が切れる時間帯に集中できるように過ごすか」ではなく、「その時間いかに集中しなくていいように過ごすか」という考え方を持ってもいいのかもしれないという気もしていた。16時から18時頃までというのは、それこそ私にとって一日の「おわり」がはじまる時間なのかもしれない。そのときにそれまでの時間と同じように思考が働くことを期待するのではなく、何かもっと無理のない過ごし方をすることができるように思う。今日はちょうど夜中のセッションがある日なので夕方はゆるりと過ごす時間に見てみたい。

昨日はアーユルヴェーダマッサージと休憩を終えた後、シャワーを浴びているときに書籍の構想が浮かんできた。構想というほど大それたものではないが、自分がどんな視点から何を込めたいかということだ。一見対立するように見える複数の考え方の共通点と相違点とそれが生まれる背景を明らかにしながら、コミュニケーションの実践に結びつける。論理的な仕組みと人間であるがゆえの矛盾を伝え、そして何よりも人間に対する愛に溢れているような、そんなものにしたいという思いが流れるお湯の中で現れていた。それをどうビジネス書という領域に着地させるかということは考えどころだ。先達の力を借りながら、自分の想いとともに入々の心の現在と未来を見据え、少しずつ形にしていきたい。

先ほどから家の前の庭では小さな黒猫が走り回っている。緑の鳥がギャングァンと強い声で鳴き始め、庭の木から飛び立った。西から東へと雲は駆け足で動き、書斎の温度が下がってきた。2019.6.21 Fri 7:34 Den Haag

勿忘草（わすれなぐさ）色の空には雲がないように見えるが、真っ青な青に比べると白みがかっているということは全体に雲がかかっているということなのだろうか。東の方から、西の方から、白い尾を引いた飛行機が通りすぎては空の中に消えて行く。鳩もカモメも声を張り上げ、その存在を誰かに知らせるかのようには鳴いている。道ですれ違う犬同士はなんとなくコミュニケーションを交わしているように見えるけれど、鳥たちにはそういう感覚はあるのだろうか。少なくとも同じ種類の鳥同士はなんとなく近くで行動したり呼応したりしているように見える。しかし種類が違う場合、それは日本人とオランダ人の「言葉は通じないけれど、何かを交わすことはできる」というレベルなのか、それとも全く違う動物くらいの違いがあるのか。一見話している言葉が同じように見えるとその言葉を使ってコミュニケーションをとることができるように思ってしまう。見た目や文化的社会的背景が近いと尚更だ。相手の発している言葉の意味を、自分の持っている意味世界における言葉の意味と同じだと思ってしまう。でも本当にそうなのか。私が日本以外の環境や文化の中に身を置いているのは、「分からない」世界の中にいたいということも大きい。相手が「当たり前」と思っていることを「分からない」と思い、でもそれを、その人の生きてきた時間とともに味わおうとする姿勢で人に向き合い続けたいということだと思う。結局分かり合えることはないのだけど、そのプロセスそのものに何か大切なものがあって、それをつくる立場でありたいということは繰り返し書いてきたことかもしれない。

外は相変わらず明るいし、私の頭もまだまだ起きています。21時半をすぎたが夜中のセッションが終わり眠りにつくのが3時近くなることを考えると、まだ一日の3分の1は残っているということだ。今日は16時を過ぎて少し寝る時間・休む時間も取ったので、また新しい1日を過ごしているという感じもする。夜中にセッションがある日は「長い1日」と認識していたけれど、1日を2日に分けて考えてもいいのかもしれない。そうすると時間の過ごし方もまた変わってくるだろう。そもそも睡眠というのは続けて何時間も取る必要があるのだろうか。24時間のうち6時間寝ているところを例えば12時間のうち3時間寝るというのはどうだろう。そうして夜中にセッションがある時間を「いつも起きている時間」にしてしまえば不規則なリズムになること自体を解消することができる。「美容のためには2時から2時の間に睡眠を取った方がいい」という話を聞いてきたが最近では「睡眠を取る時間

帯ではなくメラトニンと成長ホルモンが分泌されることが重要」という説も唱えられているようだ。ここのところいつも思うように人間は入力と出力が対一のような単純な仕組みではないので、総合的・複合的かつ短期と中長期の視点を持つことが必要だろう。

いずれにしろ、今手に入れたいものは「しなやかな強さ」かもしれないということを夕方目覚めた後に考えていた。おそらく、今の延長では「心地いい暮らし」は手に入れられるだろう。その中で、人の話を深く聴くことはできるかもしれない。しかしそこに留まってよいのか。人との向き合い方ではない何か別のところでパラダイムシフトが起きることが、結果として人との向き合い方も大きく変えていくことになるという気がしている。それは、仕事や暮らし、人間関係そのものやお金に対する考え方かもしれない。今の自分に「限界」があることは間違いない。それがなくなることはないだろうけれど、限界を超える取り組みを続けていけたらと思う。

そのためには体力がもっと必要だということも思い浮かんだことだ。体力は思考力にも影響してくる。今の心地良さを超えていくためには心のしなやかさを保ちながらも身体的な強さを身につけ、その結果何らかの行動量を増やしていく必要があるだろう。そしてその強さは何か自分が目を背けているものにも向き合っていくということに対しても必要なかもしれない。

母は60歳を過ぎて水泳を始めたが、その理由は「村上春樹がトライアスロンをしているのを知って、村上春樹がそんな大変なことをしているなら私も何かやろうと思った」ということだった。「それでバタフライができるようになりたいと思った」という思考の流れが以前は全くもって分からないが（今もほぼ分からないが）「何かそれまでの自分を超越しようとしたのかもしれない」と今になって思う。

人は変わってもいいし変わらなくてもいい、成長してもいいししなくてもいいというのが大枠今の自分の取っている立場だが、そこにその人として物語があれば人は何かに挑んでいくのだろうし、本人がそれを望むのであればそれを何らかの形で応援したいとも思う。私も今きっと強さを身につけるといふ物語の中にいるのだろう。その先に何があるのかは分からないけれど、そんな自分をやはり、できる限り応援したいと思う。

珍しく向かいの1階の家のリビングらしき場所の電気がついている。オランダの人は目の色素が薄く目の黒い日本人より光が少なくても物がよく見えるのか（そんな説があるかは知らず、勝手な仮説だが）、それとも環境意識や習慣からか、間接照明ではない部屋の天井についているような照明を付けているところはあまり見たことがないのだが（そのせいで商店なども閉まっているのかと思うくらい昼間暗く見えることがある）、今日は部屋全体を照らすような明かりが灯っている。そしてその隣の、家のリビングらしき場所に明かりがついている。夏に入るこの時期は「夜長」の時期なのだろうか。私も、少し紫がかった空を眺めながらもう少し書き続けようと思う。2019.6.21 Fri 22:30 Den Haag

169. 1日をなぞって

最近では食べ物や窓から見える景色から自分自身のことを考え書き連ねることが増えていたように思う。敢えて今は、昨日の夜から今まで過ごした時間のことを細切れではあるがそのままに辿っていきたい。

昨晩はアーユルヴェーダのマッサージをして、頭にオイルを染み込ませていく「ピッチタラナ」を行い、シャワーを浴びた。髪の毛には今もそのときに落としきれなかった油分が残っているようだ。シャワーを浴びた後は低温の温泉に浸かった後のように身体がぼかぼかとあたたかく思考も散漫になり、日記は早々に切り上げて、蒸したレタスとギーを塗ったサツマイモを食べて少し本を読みベッドに入った。明け方におそらく眠りが浅くなり、夢を見ていたが、はっきりとした意識を持つことには至らず、目が覚めたのは6時を過ぎてからだった。起きてすぐに書いたメモには「アメリカ」「姉」「ガラス」「犯人？」「滞在日数」「確からしさ」と書いてある。残念ながら今となっては何のことだかほぼ分からない。覚えているのはどこかの国のパスポートコントロールのような場所で自分がオーバーステイでないということを説明しようとしたことと、足元にガラスが割れているシーンがあったということだ。欧州に来た1年目、ドイツにいた時は取得できたビザが語学学校の学生ビザだった。3ヶ月分や長くて半年分しか取得できず更新の手続きを繰り返していたため、次の更新に必要なものと残された日数を指折り数えるというようなことをしていた。その頃は今よりももっと先が見えない中で、それでもどうにか毎日を過ごしていこう、その中から何かを見つけようとしていたように思う。もしそのとき日記を書いていた

たならば今とはまた違った形の葛藤が日々浮き上がってきていただろう。

夢のことからまた自分自身のことを思い出したが、今日は起きてヨガをし、日記を書いたからはどちらかという日目ぐるしい時間を過ごした。一つ一つの予定が長引き、インターバルが短い中でどうにか明晰に近い思考を感覚を保てたのは、朝から適宜エナジードリンク（このところ摂取している何種類かのパワーフードなどを混ぜた飲み物）を摂取し、お腹がすいたように感じても固形物を摂るのをできる限り控えたからだろう。今日の夜中までの予定を見越して昨日はエネルギーチャージをするような過ごし方をしたつもりではあるが、先ほどの日記で体力について触れたのは、食で補える意識や思考、感覚の状態はまだ改善の余地はあるにしろ絶対的な体力が不足しているという実感を覚えたからかもしれない。

昨日購入したドライホワイトマルベリーを口にし、それからペコロス（小玉ねぎ）を焼き、レタスにも軽く火を通し乾燥野菜と乾燥わかめを入れた味噌汁を夕食として摂った。全体として、食はまだ改善の余地はあるにしろ改善されてきているものの、やはり睡眠がカチツとはまる感覚が欲しいというところだ。

外はやっと、紺瑠璃（こんるり）が白を追い越した。向かいの家の住人が庭にいるシルエットが見える。一服しているようだ。向こう側からはいつも私が書斎に籠っているように見えているのだろうか。昨日の日記を編集して、セッションの開始まで読書をすることにする。2019.6.21 Fri 23:10 Den Haag

170. 朝を小さく変える

日記を書こうとパソコンを開いたら随分とたくさんのウィンドウが開いていた。パソコンのデスクトップの画面は頭の中とリンクしているように思う。一つ一つ保存するもしくは閉じるという作業をしていくことは頭と心の中を整えることにつながるだろう。向かいの家の庭からうっすらと煙が上がっている。男女の声も聞こえる。家族でバーベキューをしているのかもしれない。

今日は目が覚めると10時を過ぎていた。昨夜、というか今朝、セッションを終えて振り返

りなどを整理していたらすっかり頭が冴えベッドに入ったのは4時すぎだったことを覚えている。天気が良く寝室は暑いくらいだったが、眠りの質が悪かったのか意識がやってきてもなかなか起きだす気が起きなかったが、いよいよ横になっているのにも飽きベッドを出てシャワーを浴びた。オイルプリングのためにココナッツオイルを口に含むと、なぜだかホッとした気持ちになった。一昨日から朝のヨガは「太陽礼拝」と呼ばれる、おそらく非常にベーシックな流れを行うものに変えた。それまではYouTubeの動画をガイドにしており、それはそれで自然の中でヨガをする画像と使われている英語が美しく気持ちがよかったのだが、流れてくるガイドの通りにポーズを取っていくことに慣れてしまっていたためもう少し能動的に動いてみたいと思ったことと、できるだけ（特に勝手に広告が表示されるような）電子ツールとは距離を置きたいという考えからやり方を変えることにした。本を見ながら新しい流れをやってみると、シンプルな動きの繰り返しにも関わらず数回繰り返すだけで体があたたまることを感じた。ガイドに耳を傾けるのではなくより自分の呼吸と動きに意識を向けたことで、体の反応が受け取りやすくなっているようにも思う。長すぎた睡眠の後は何となく身体が置ききらないまま一日を過ごしてしまうことがあったが、ヨガをし白湯を飲むようになってどんな時間帯に起きてもどうにか一日を始めることができるようになってきている感じがする。あとはできれば一日の中でどこかにランニングなどの軽い運動を入れたいけれど、いつがちょうどいいタイミングなのかこれもいろいろやってみることが必要だろう。運動をすれば体力がつくが運動をするだけの体力がない。と思っているが、運動をする明確な理由や利点がまだ自分の中にないということなのだろう。それでも身体的な活動から自分を変革したいという思いは強まっている。

2019.6.22 Sat 20:31 Den Haag

171. 日常の中の異国、異国の中の日常

今日はハーグのマーケットまで出かけてきた。ハーグには月水金土に開いているヨーロッパ最大級と言われる屋外のマーケットがある。家からはほぼ一本道で歩いていくことができ、自転車を使えば10分ほどで着くが、自転車は何かと気を遣うのと（オランダ人は普段は穏やかだが、こと自転車道では我先にと道を急ぐ）少しでも体を動かしたかったので散歩がてら歩いていくことにした。マーケットと家の間にはサッカーコート2面にテニスコートも備えた運動広場のような場所があり、その脇には馬を遊ばせるスペースもあった。そのあたりまでは比較的静かなエリアだが、その後、一本大通りを渡るとそこからは街の

雰囲気が変わる。マーケットの近くは特にイスラム系の移民が多いエリアだ。ヘジャブと呼ばれるスカーフのようなものを頭に巻いた人も多く、自分が「ヨーロッパ」もしくは「外国」を、いかに「欧米人的な人々がいる場所」として想像していたかということ、そしてオランダが180カ国以上の人が住む移民大国であるかということ、さらに自分も移民の一人であることを思い出させられる。

マーケットは塀のようなもので区画されているが、その周囲にも出店が出ていて、近づくにつれて人も増えお祭り会場のような感じだ。入り口付近の屋台で焼きトウモロコシを買って食べ、マーケットの敷地に入るとそこはもうオランダではなかった。

どうやって使うか分からない色とりどりの光沢のあるスカーフに、アジアの物価にも負けない価格の衣料品やバック・時計などが並ぶ。耳に入ってくるのは自分が認識できる言葉ではなく、「異国の音」が身体を包む。以前、フランス人の友人が日本のどこかのエリアを「エキゾチック」と言っていて全くピンと来なかったことを思い出す。「エキゾチック」とは「異国情緒のある」という意味で、それは「母国」に対する「異国」であり、同じ言葉がそれぞれの人にとって全く違うものを意味しているのだとそのときに知った。私にとっての「エキゾチック」はまさにハーグのこのマーケットだ。小さな店が並び怪しげな商品が並んでいるというあたりはアジアの各国にあるマーケットにも近いが、それらとの違いはアジア独特の香辛料や街の香りがしないところだろう。真っ直ぐに伸びた通路を進むと野菜やフルーツが売られているエリアに入る。道ゆく人は一段と増え、店の人が体全体から出す声が増幅させる。体系も顔立ちも服装も言葉もそれぞれに違う人たちの流れの中でこれまで過ごしてきた異国での時間が頭の中で再生されていった。

ドイツで通ったドイツ語学校で最初に教えられたのは「ドイツ語は名詞の最初の文字と文章の最初を大文字で書きます」ということだった。「名詞の最初の文字を大文字で書く」というのは英語と違う点なので知らせるのは当然のように思えたが「文章の最初を大文字で書く」ということがわざわざ伝えられたことには驚きを覚えた。どうやらアラビア語には大文字小文字の区別がないようだ。そういえば日本語も「文章の始めだから文字を大きく書く」ということはない。

授業の中で働く時間やライフスタイルの話題が出てきたときにインドや韓国から来た生徒

(そして私も)が「仕事をする以外の時間も大事だ」というようなことを言ったとき、南アフリカからドイツに来て医療を学んでいる生徒が「3rd countryはそうはいかない」と英語でつぶやいた。

欧州で暮らす前、はじめてドイツのミュンヘンに行った帰りに乗ったエミレーツ航空の飛行機が遅延しドバイでの乗り換えができなかったときは急遽12時間ドバイに滞在することになった。ここ50年で急速な発展を遂げたドバイは建築途中の高層ビルが並ぶ人工的な場所だったが、砂漠に車を走らせ赤い月の下で歌や踊りを楽しむ人々は祖先たちが過ごしてきた悠久の時を名残惜しんでいるようだった。

活気と熱気に包まれたバンコクではバリバリと仕事をしている同僚の女性が「結婚してゆっくりと暮らしたいと思っている」と、煌めく街の明かりを見下ろしながら話してくれた。

見たこともないアラビアンナイトの世界に迷い込んだような気にさえなるハーグのマーケットのことを私はいつか「懐かしい」と思うようになるのだろうか。それとも人生を閉じるまでこの場所は私の「エキゾチックな日常」であり続けるのだろうか。

マーケットを出てまたてくてくと真っ直ぐな道を歩き家に向かった。赤いトラムが線路の上を滑るように通り過ぎていった。2019.6.22 Sat 21:10 Den Haag

172. 近くにあるほど見えないもの

散歩から帰ってきて家に入る扉を開けるとひんやりとした空気が身体を包んだ。外の空気は湿気を含んでいたがレンガ造りの家の中は空気が乾いているようだ。ベランダにパソコンを持ち出しいつも書斎の窓から見ている空よりもずっと広い空を見上げている。

いつものように簡単な夕食を終えて少しでも運動らしきものをしようと運動靴を履いて外に出たのは30分ほど前だった。地図で見たところ歩いて5分もしないところに建物に囲まれた大きめの公園があるようだったのでそこに行ってみようと思っていた。しかし公園の入り口には柵があり中に入れなかったため、そのまま建物に沿って1ブロック分を歩き、

さらにそのまま建物に沿ってぐるっと左折を繰り返して、家に戻る方向に足を向けた。そのとき、はじめて見る景色に出会った。オランダの街中で近い明るい茶色のレンガの壁が続いていることは珍しくない。その上に木が見えたのだ。3階建もしくは4階建の建物の屋根を越えて円錐の先のように伸びた木々が並んでいた。おそらくいつも通っているエリアの方角を向いているはずだ。しかしこれまでそんな高さの木があることに気づいていなかった。近くにあるものはその大きさを正確に捉えることはできずその存在さえもざっくりと「景色」の中に溶け込んでしまうのだということを思った。

そんなことを思い出していると、随分と力強く張りのある鳥の音が聞こえてきた。よほど大きな鳥なのだろうと声のする方向を見るもそれらしき姿は見えない。それでも声は聞こえてくるのもう一度正面の木に目をこらすと、木のとっぺんに黒い小さな鳥が止まってその口を動かしていた。その声に呼応するかのように中庭の奥の方からカモメの音が押し寄せてくる。

大通りの裏にあたる道は静かで、そこにはゆっくりと時間が流れているようだった。いくつかの窓には買い手募集中の張り紙のようなものがしてある。いつもなのかこの時期なのか今年なのかは分からないが、最近は売りに出されている家をよく見かける。借り手を募集する張り紙もたまに見かけるが、買い手を募集するものの方が圧倒的に多い。そしてそのうち3分の1くらいはリノベーション中だ。大抵、日本式で言う1階から3階までがまとめて売りに出されているが、建物の奥行きも考えると全体でかなりの広さになるだろう。我が家は1フロアでリビングとキッチン、寝室とベランダに小さな書斎、シャワー・トイレがあるが、それが3層分あってかつ庭がつくということになる。家族で住むにしろ子供が数人いないとさすがにスペースを持て余すだろう。うちは1階にはオーナーさんが住んでいて、2階と3階をそれぞれ人に貸しているが、そんな感じで建物内の一部もしくは全部を分割して人に貸すことを前提として買うのだろうか。このあたりは1階がオフィスや小さなお店になっている場所も多いが、中には「いつ営業しているんだろう」と思うような場所も少なくない。（そういうところにかぎって床面積もなかなか広そうだったりする）不動産の仕事をしていた頃の名残か、すぐに「ここだと月このくらいの売り上げは必要だろう」と考えてしまうが、そもそも私の持つ不動産や経済の原理とは違う仕組みで回っているのかもしれない。我が家の前、大通りを挟んで斜め向かいはおそらく以前飲食店があっ

たであろう場所がそのまま残っていて、10ヶ月前に私がここに来たときからずっと借り手募集の張り紙がしてある。近くの商店街の入り口の、落ち着いた空間の雰囲気のコffee屋があったところも募集の張り紙が貼られたのは店が別の場所に移転してから3ヶ月以上経ってからだったし、それからさらに2ヶ月ほど経った今もなおそのまま空いた状態が続いている。不動産の持ち主は急いで貸そうなどとは考えないのだろうか。この「がんばらない感じ」で経済と暮らしが回っているところがオランダの不思議なところであり、好きなのところでもある。2019.6.23 Sun 21:02 Den Haag

173. 小さな夢

ビシーッとレンガ造りの家が並ぶ静かな住宅街を抜けて運河の近くに出た。運河にかかる横断歩道を渡り運河に沿って歩く。こちら側には先ほどの通りよりも古い家々が、そして運河の向こう岸（というほど遠くはないが）には、ボートハウスが並んでいる。古い家は出窓や小さなバルコニーが多く、家の扉や窓もそれぞれ大きく違っている。それぞれに個性がある家が連なってどこか一体感のある景色をつくっている。ボートハウスのテラスのソファでのんびりと過ごす人たちを見て今日が日曜日であることを思い出す。

今の私のささやかな夢であり目標は福岡にいる父と母と一緒にオランダでのんびりとした時間を過ごすことだ。三人の兄妹にそれぞれ「どこの国にでも発音してもらいやすいように」と名前をつけた父と母がはじめてパスポートを取ったのは妹が海外で結婚式をすることを決めた後だった。自分らしく自由に生きることを願ってくれていた二人にとって私が欧州に渡ることを選んだことは、嬉しいことであり、でもきつと、どこか寂しさや理解ができない部分もあっただろう。言葉にはしないが、今でも私に対する願いと心配をたまにする短いメールのやりとりの中からも感じる。母からは以前「ストックホルムはどうですか？」とメールが来たことがあった。私はどうやら「とても遠い北の方」にいることになっているらしい。父からのメールには「外国にまた行きたいと思っています」と書いてあったことがあった。

そんな父は少し前に足腰を悪くし一時は歩けなくなっていた。運転を諦め車を手放したことを知らせるメールから、これまで見てきた世界と自分が切り離されていく苦しさのよう

なものを想像した。4月に実家に帰ったとき父が母に「オランダに遊びに行ったら」というようなことを言った。自分がいくことはもう諦めているのかもしれない。そうすると母は最近耳が聞こえなくなっているという犬に向かって「毎日一緒にいようって約束したんだもんね」と話しかけた。母方の祖母は90歳をすぎ、犬は15歳を過ぎている。母は今、大切にしたいものがあるのだろう。それはきっとずっと続いていくだろうし二人も私も年老いていく。ちょうどいいタイミングなんてないのだろうけれどやはりいつかこの中庭や運河に浮かぶボートハウスやレンガ造りの家と一緒に見て、できればこんな陽の長い夏の夜を味わいたいと思っている。

どこからか子どもたちの歌声が聞こえてくる。うろこのように広がった雲は微かに東に向かっていて。ピイピイと鳴く鳥の音がにわかになり、遠ざかって行った。2019.6.23

Sun Den Haag

174. 度々出てくる夢の構造

東の空の高さ45度くらいまで太陽は昇り、先ほどまで隣の保育所の庭で遊んでいた子どもたちの声は気づけば聞こえなくなっていた。保育所の庭には小さなトランポリンが置いてあるが、そこで子どもたちが遊んでいるときはその声もポーンポーンと跳ね上がり、中庭に広がっていた。遠くで救急車のような音が聞こえる。もうすっかり街は目覚めていて私の意識もハッキリしている。

土曜の朝に起きる時間が大きくずれたところから、昨日、今日とやはり目が覚める時間が後ろ倒しになっている。ここのところ私にしては早く6時頃には目が覚めていたので時計を見て7時を過ぎていると「出遅れた」という感じさえる。なんだか急いでやらないといけないことがあるような気がして（本当はそんなことはほとんどないのだけど）、日記を書く前にメールの返信を始めたりして余計に追い立てられるように1日が始まることになる。今も掃除や洗濯、買い物など暮らしのために必要なことで今日やるべきことがぐるぐると頭を回っているが、今朝見た夢を少し覚えているのでとりあえずそれを書き留めておきたい。

覚えているのは、誰かが亡くなったという設定の中にいたことだ。パートナーらしき男性がいて途中まではその父親が亡くなったという話だと思っていたが、一晩開けた後、「昨晚はたくさん飲みまして」という感じでパートナーの父親が登場したので、「亡くなったのは誰だったんだ？」という疑問が湧いてきたことを覚えている。大きな商業施設の中に宿泊スペースがあるような場所で関係者もそうでない人もいて、その中を私はウロウロしていた。途中お腹がすいて何か食べようと思ったときにパートナーの男性がピザを買った。ピザ屋のスタッフはピザの生地を大きな切り株（両腕を丸く輪にした）くらいの大きさに伸ばし、その上に生地の大きさに対しては控えめにペースト状の具を広げた。チーズ味ともう一つ何かの味のような味があった。2種類のピザをそれぞれ複数枚買ったところで知り合いらしき人たちが次々に現れてピザを食べ始めた。私もまずチーズ味のピザの一切れを食べ終え、もう1種類のピザも食べようとするがピザが見当たらない。「ないない」と探していると、手に持っていたビニール袋の中にピザが丸まって入っていることを見つけ、ないことを騒いでいたのに手元にあったことが恥ずかしくなって他の人から離れてピザを食べることにした。

ピザを食べるためにその場を離れたはずが、気づいたら手元からピザはなくなっており、自分が帰るべき部屋を探していたが見つからないというシーンになった。建物の端にガラス張りの階段室のようなものがあり、それを降りていくと外に続く扉の前に出た。扉を出ると中には戻れないだろうという気がしたが、中学生くらいの数人の少年たちが部活に出ていくような感じでその扉を出ようとしていたので後に続いた。気づけば手にはサッカーボールを持っていた。少年たちはグラウンドの端にある部室のような場所に向かい、私は別の方向に向かおうとした。薄暗い中、遠くで先生のような人が「あそこに誰がいる」と私に気づいたようだったが、私は「サッカーボールを持っているから大丈夫（建物から勝手に出てきたとはバレない）だろう」と思った。しかし暗くなる中で建物から離れることにも不安を覚え結局は建物の扉の前に戻った。扉の近くにまた中学生くらいの男子がいたのでこの扉を開けてもらえないかをお願いしたところ、扉の右側についているレバーのようなものを押して難なく扉を開けてくれた。扉を入ると階段の横にガラス張りのエレベーターがあり係員のような人が「これに乗るか」と声をかけてきた。どうやら私は8階を目指しているらしい。確かに階段で登るのは大変に思えた。少し迷った挙句、エレベーターには乗らず階段で上に上がることを決めたところで現実世界に向けた意識が強くなった

気がする。

「すでに食べているのにまだ食べ物を欲し、実はそれが既に手の中にあったことに気づくも恥ずかしくてそれが周りに言い出せない」というシーンはこれまで何度か夢の中に出てきたことがある気がする。今日、夢の中で感じた感情は困惑・焦り・恥ずかしさ・少しの安堵などだった。

庭の木々がサワサワと揺れる音が聞こえる。今日も暑くなりそうだ。2019.6.24 Mon 8:55
Den Haag

175. コミュニケーションに関する考察

今日は暑い一日だった。そう思いながら書斎の窓を開けるも、案の定、心地良い風が吹き込んでくるということはなかった。昼間、寝室からベランダへと続く扉を開けると外の熱気がじわじわと部屋の中に染み込んでくるようでたまたまベランダのオーニング（日よけ）を開いた。昨年8月末この部屋に見学に来た時にオーナーのヤンさんが、「これもあるから」と、オーニングをリモコンで開閉する様子を見せてくれた。電動で動くオーニングは一人暮らしには随分ともったいないというかオーバースペックな感じがしたけれど、クーラーのない家にとっては日差しが差し込むのを遮ってくれるものがあるというのはありがたい。以前オランダ人の友人に「オランダの家にはクーラーがないが、夏の暑い日にはどうしているのか」と聞いたところ「昼間は窓もカーテンも閉めて家の中があたたまらないようにする」と教えてくれた。クーラーで体が冷えるよりは健康的だがあまり暑いと体の中に熱が籠って思考が散漫になりそうなので何か対策は必要な気がする。確かクローゼットのどこかに扇風機のようなものが入っていたはずだ。

今日は午前中に日本とのやりとりと掃除・洗濯・買い物を済ませ、その後は意識段階とニーズや感情の関連について考察をしていた。そこから、なぜ「コミュニケーションのすれ違い」のようなものが起こるのかや言葉や行動はどのように生成されているのかということをも自分なりにまとめてみたくなり、手書きであだこうだと図を書いた後にPC上でまとめてみた。誰かがすでに同じようなことを同じようにまとめているかもしれないが、今の私にとって大事なのは自分なりに考えつめてみるということだ。特にいくつかの領域に横

断的に関わることは、用意された答えというのではなく自分で考えを深めていく必要があるだろう。頭の中にあることを一度自分の中で構造化してみて、その上でそれを手放して、人とただ共にあるということをしていきたい。時間をかけて整理したものを見直し、早速根本的に作り直すというところまでやってみた。現在の自分の持っている認識を整理し、現在大事にしている「物語」とは何かについて説明をする助けとなるのではないかと思うので、これを今後更新していければと思っている。最近取り組みに力を入れている言葉や声に関することは論理的に体系化することが難しくもあるが、それが分かった上で自分なりの整理を試してみるということが続けていきたい。

今日は思った以上に頭を使っていたのかもしれない。一人でも人とでも、思考や心の底に降りていくことは体力を使うのだろう。明日に向けてあと少し作業をし休むことにする。

2019.6.24 Mon 21:28 Den Haag

176. ココナッツオイルの溶けた日を超えて

朝起きてオイルプリングのためにココナッツオイルを口に含もうとすると昨日まで固形だったココナッツオイルが液体になっていた。ココナッツオイルの融点は約24℃ということなので、昨日はキッチンがそのくらいの温度になるほど暑かったということか。先日その存在を知った「液体ヘリウム」が約-269℃で液体から気体が変わるという話を思い出す。あらゆるものが凍る（個体になる）と言われる絶対零度（-273.15℃）でも凍ることないというこの液体は研究機関などでしか見ることができないそうだ。液体ヘリウムは絶対零度で、超流動と呼ばれる液体の粘性が消失するという現象が起こる。この状態では通常は液体が通り抜けられない狭い隙間を通り抜けたり、容器の壁をよじ登ったりするという現象が起こるらしい。普段は目で見て確認することができないことやその現象の理由がまだ説明できていないことというのはきっと世の中にたくさんあるのだろう。基本的に多くのことは観測結果に過ぎないわけで、特に人間（の心）に関わることなどは、現象として観測されることはあってもなぜそうなるかは分からなかったりもする。「全てのことは深層心理でそうしたいからそうしているのだ」という考え方もある。人間のメカニズムが分かった気になるほどに、生身の人間から遠のいていくような気もしている。

ココナッツオイルは溶けていたが、ベランダに続く扉を開けると冷たさを感じる空気がそ

こにあった。昨日の熱気を含んだ空気のことなどすっかり忘れたかのように山の中の早朝のような空気がすましてかけていく。

今日もしっかりと夢を見ていたような気がする。「もう十分夢を見ました」という自覚とともに目を開けると、空は青白く明るくなっていて時計の針はちょうど5時を指していた。昨晚眠りについたのは23時すぎだったので、普段より睡眠時間は短い長さではないということだ。むしろ、本を読む余力もないくらい眠い状態でベッドに入ったので短い時間で深い睡眠に入ったのだろう。

先ほど、書斎の窓の近くには先日一度目にした両方の羽の途中で青い模様のある茶色い鳥がとまっていた。その鳥が今度は庭の木の上の方にとまり、その鳥を狙ってか、小さな黒猫と、ひとまわり大きい足の先の白い黒猫がゆっくりと歩き回っている。今日も生き物たちの朝はすっかりはじまっている。2019.6.25 Tue 7:19 Den Haag

177. 群青の音と食への警鐘

22時近くなろうとしているがハーグの夜はまだ始まってさえないようだ。そういえば最近空が暗くなることを待たずに眠りにつくことも多い。そして、朝起きると既に明るさは空に満ちている。昼と夜という概念さえこの国での生活を通して変わろうとしている。先ほどまで私に日記を書くことを勧めてくれた友人が作った曲を聴きながら彼の日記を読んでいた。音の重なりと奥行きが時の流れに織り込まれたようなメロディーから、なぜだか薄群青（うすぐんじょう）色が頭に広がった。「青が群れ集まる」という語感が音の世界を更に広げていく。岩絵具の群青はもともと瑠璃（ラピスラズリ）から作られていたそう。ラピスラズリは幸運をもたらすパワーストーンとしても知られているが、目先の幸せを運ぶのではなく、むしろ厳しい導き手として試練や苦難を乗り越えることで魂を成長させようとする性質があるという。友人もそんな道を歩んでいるのかもしれない。自由や選択というのは一見心地よく気楽なようにも思えるが、決して楽しく楽なだけではない。外的な基準の中ではなく自らを律して生きるということは何の印もない岩を掘っていく作業のようなものなのかもしれない。以前仏を掘る仏師さんから「木や石の中には既に仏の姿がありそれを掘り出していくのだ」という話を聞いたことがある。そんなことにも近い、人生を終えるときにそれが終わるのかも分からない道のりにそれぞれの人はいるのか

もしれないと、そんなことを思った。

パワーストーンと呼ばれるものは一般には「効能」のようなものが強調されているが、結局のところそれは何らかの「学び」とセットであり、効能のようなものはその結果得られるものなのだろう。あるときはそれが「試練」と呼ばれるのかもしれない。

ここ数日、一度増えた日記を書く量が減っているが、それは一日の中でのエネルギーの配分がうまくいっていないということなのだと思う。ここ数日の暑さのせいもあるだろうけれど、一旦質として大きく変化させた食を、もう一段自分自身の身体に合わせていくということが必要だと感じている。具体的にはビタミンB1が不足してきているのではと推測している。ビタミンB1は、イモ類や果物などに多く含まれる糖質をエネルギーに変える性質がある。サツマイモやリンゴ、バナナなどは日々摂っているが、ビタミンB1が多く含まれているという豚肉や玄米などは摂っていないため、糖質が十分にエネルギーに変換されていない可能性がある。ビタミンB1が不足すると乳酸がたまりやすくなり欠乏症の初期症状として手足のしびれなどが起こってくる場合があるという。ここ数日ひざ下の感覚が非常に鈍くなっているような感じがしていて、それは先週末にぴったりしたズボンを履いて長い距離歩き肌が刺激されたせいだと思っていたが、それだけではないのではとも思う。主に豚肉などの肉類に含まれるビタミンB1だが、大豆や昆布にも含まれているようなので意識して補給をするようにしたい。

欠乏症と書くと大げさだが、通常の食生活ではそれに匹敵するかそれ以上に多くのものが過剰摂取になっているだろう。過剰摂取が脳や身体に与えている影響に気づかないまま、その負担を解消するためにエネルギーを消耗するという生活を続けていくと、その結果体はどんどん鈍感になる。鈍感な体は鈍感な心を作ると言っても過言ではないように思う。働くことと暮らすことが分断され健康のように見えるものを買う（その中身には無関心・無頓着）というライフスタイル自体を変えていくことが現代人には必要なのではないか。この仮説自体もこれからまた変わっていくかもしれないが、やはりまずは私自身が粛々と生きることに取り組んでいくということが、自分の心や他者の心とつながる人が増えていくことに少しでも貢献できるのではないかと思っている。2019.6.25 Tue 22:44 Den Haag

178. 小さな旅へ出発の朝

シャワーを浴びてヨガをし、家の片付け、そして旅の支度を終えた。旅と言ってもハーグから1時間ほどのところにある小さな街に移動して、そこで静かにいつもと変わらず仕事をし、その場にある木々を眺め鳥の声を聞いて本を読み考え事をする。そんな時間を過ごすことになるだろう。小さなスーツケースに最低限必要なものを詰めるだけなので旅の支度はいつも当日の朝だ。以前はあれやこれやと荷物に入れ、本は数冊入れるもほとんど読まずに持って帰ってくるということが大半だったが、最近は帰ってきて「これは使わなかったなあ」というものはほぼないように思う。日本のように「どこにでもコンビニがあるから、足りないものがあっても大丈夫」というほど便利ではないが、どうしてもないと困るものなんてそうそうないのだろう。

旅先でいつもと違う環境の中で静かな時間を過ごすのも好きだし、移動の時間も好きだ。電車や飛行機の窓から何となしに外を眺めているとふわふわと色々な言葉が落ちてくる。ぽこぽこ色々な感覚が浮き上がってくる。それらを手帳に書き留めることもあれば、そのままゆらゆらとその中に漂ってみることもある。普段は意識の外側に追いやられているものと細い糸で繋がっていくような感じが心地いい。最近は飛行機の中でもwi-fiがつながるようになってきているようだが旅の良さというのは日常の中にあるものから切り離された世界に身を置けることではないかと思う。日本にいるときに煎茶道の稽古に通っていた北鎌倉の浄智寺の敷地は奥に入っていくと携帯の電波が入らなくなる場所だった。稽古場である古民家までに行く道のりの間にだんだんと風の音や鳥の声が聞こえるようになり咲いている小さな花に目が留まるようになる。そして人間が本来持っている感覚を取り戻していく。北鎌倉駅についたときから稽古が始まっているような、今思えばそんな時間だった。誰とでもすぐに簡単に言葉のようなものをやりとりできる時代だからこそ、繋がらない時間、言葉が醸造されるような時間を過ごしていきたい。自分が何か場所をつくるとしたら「disconnect」や「unplugged」がテーマになりそうだが、そうやって言葉にした瞬間に世界の中に明確な境界線が引かれると同時に商業的に消費される対象になることが悩ましい。旅を前にして私の思考はすでに旅を始めているようだ。

大した支度ではないし遠くに行くわけでもないと思いながら、これまでの旅とは違って日々飲んでいるカカオパウダーやヘンプパウダー、小麦若葉のパウダーやチアシードなど

を小さな袋に詰めるといういつものとは違う作業をしている時、心が浮き足立っていたようだ。袋に分ける作業と今飲むドリンクを作る作業を並行して行なっていたらコップに入れるはずの蜂蜜を間違えてチアシードの瓶の中に豪快に入れてしまった。急いで蜂蜜がついた部分をスプーンですくってコップの中に移し水を入れて飲んだが、いつもなら10時間水につけて膨らんだチアシードを飲むところを種の状態で飲んだので今日はいつもよりたくさん水を飲む必要があるかもしれない。自分がどういう状態にあるかは自分が為していることに起こることで分かる。お茶を淹れるときに心が落ち着いていないとお湯が跳ねる。跳ねるお湯を見て心が落ち着いていないことに気づく。だからと言ってガッカリしたり自分を批判する必要はなく「そういう状態なんだな」と知ることが大切なのだと思う。

まだ見ぬ景色に出会う期待を持ちつつこれまでの日記の編集を進めることにする。

2019.6.26 Wed 9:27 Den Haag

179. 何度でも新鮮に出会うという体験

22時を過ぎても空は明るい。しかし今日はいつもの書斎の窓6枚分がそれよりもっと大きな窓から外を見ている。大通りに面しているので時折車やバイクが通り過ぎる音が聞こえる。

Tilburgというベルギーとの国境に近い小さな街についたのは18時を過ぎた頃だった。「小さな街」と言ってもオランダでは人口が6番目に多い都市だ。しかし人口で言うと約20万人、日本で言うと島根県の松江市と同じくらいの街は大きくも小さくもないという感じだろうか。人口密度は約1,700人、京都市や札幌市と同じくらいの規模だ。訪れる街の人口と人口密度をチェックしてしまうのは街づくりに関わる仕事をしてきたためだろう。まずは体感覚として賑わっている/閑散としている、住みやすそう/住むのには落ち着かなさそう、というのを感じて、その上で実際に数値を確認するということをよく行っているように思う。

欧州にきてから感じる「面白い都市」は今のところだいたい人口が40万人くらいの都市だ。例えばハーグは約45万人、ベルギーのアントワープは40万人くらいだが、そのくらい

の規模の都市はヨーロッパの中で言うと「首都ではない都市」になるだろう。大体どこの国も首都というのはとにかく色々なものが雑多に集まって玉石混合という感じだが人口40万人規模の都市というのは何かその都市らしさがありつつも多様性もあるという感じがする。ほどよい刺激があつて芸術に触れる機会も確保できるという印象だ。それよりも「落ち着いて暮らすのにほどよい都市」となると人口10万人から20万人前後の都市という感じがしている。例えばLeidenやDelftは人口10万人前後だが大学があることもあり賑わいや活気があり、暮らすにあたって特に不便なこともないように思う。日本でも度々話題になる「世界で最も住みやすい都市ランキング」の上位に東京が入っているが、正直なところそのランキングがどういう指標を元に作られているのか疑問なところもある。特に東京は広いので一口に「東京」とくくることすらできないのではないかとも思う。

「はじめての街で過ごすのは楽しみだ」と降り立ったTilburgだったが、駅を出た瞬間「ここには来たことがある」ということに気づいた。確か去年の秋頃に知人の依頼で織物美術館を見に来たのだ。駅前の景色を見た瞬間にそのことを思い出したのだがそれまでは地図を眺めて「Tilburgはどんな街だろう」と思っていたあまりの物忘れの良さに自分でも驚いた。去年の夏ハーグに越してきたときは「カモメが大きい！」と驚いたのだが、その2ヶ月前に訪れたベネチアでも私は「カモメが大きい！」としきりに驚いていたらしい。目の前のことに全力で向き合うもそれをすっかり忘れていくということが仕事にも役に立っているはずだと自分に言い聞かせている。

既に訪れたことがあったとは言えそのときは街中には行かなかったもので、明日・明後日は散歩がてら街の中心部を訪れようと思う。ハーグからほど近いLeidenやGoudaは街の中心部が運河に囲まれているがTilburgはそうでないのでそんな中で街がどんな形状になっているかというのに興味が湧いている。地形や産業構造と都市の発達や人の暮らし方というのは密接に結びついており、時の移り変わりの中でどのような変化が起こっていったのか、そしてそこに暮らす人の物語を想像するのが楽しみなのだということにこうして書きながら気づいた。

気づけば窓の外は暗くなり明けた窓から吹き込む風も涼しくなってきた。普段の暮らしと同じようにここでも静かに夜を迎えている。2019.6.26 Wed 22:58 Tilburg

180. 流れる時と人の暮らし、自分の生き方を思う

部屋に涼しい空気を入れるため20cmほど開けていた窓を閉めると聞こえていた車の音がだいぶ静かになった。外はまだ薄明るく通りを自転車で通り過ぎる人も多い。

昨日から滞在しているTilburgはかつて紡績で栄えた街だった。滞在している駅の周辺のエリアは工場などがあったところを再開発したようで、建物の構造やその中の機械の一部はそのままに公共施設や飲食店として活用されている場所がいくつかある。オランダは建物や土地の文脈を生かして新しい場をつくるのが上手なように思う。例えばアムステルダムにあるWaagという施設は、以前は解剖を行っていた場所で今は様々な立場の人が一緒になってオープンイノベーションをつくっていくような場所になっている。「開く」という文脈を受け継いでさらに現代的に新たな価値を生み出す場所となっている。そんな風な場所や土地の活用の仕方が歴史的なものなのか最近のことなのかは分からないが、とにかく今は古いものが再び生かされ自然に街の人たちの生活に馴染んでいるという感じがする。日本でも不動産再生や地域活性化などの取り組みは盛んに行われるようになっていて私もそういうことに関わってきたけれど、再生した場所が日本よりももっと身近にあり老若男女街の人の利用する場所になっているという印象だ。

かつて栄えた場所が一度は衰退し再び街の人たちの手によって暮らしの一部になっている。そんな物語を想像すると色々な音が聞こえてきて、タイムスリップしているような気にさえなる。私がこの街で感じているのはまだせいぜい500m四方くらいの広さかもしれないけれどそこに流れる時間を味わえることはなんとも感慨深い。この街の変化を街の人たちはどんな風を感じてきたのだろうか。

だんだんと外が暗くなるにつれて街灯の明るさが際立ってくる。昨晚気づいたのは普段暮らしているハーグの家の中庭には人工的な明かりがなく（他の家の明かりは見えるけれども）自然な時間の移り変わりを味わうことができているということだ。当たり前のように薄いカーテンだけ閉めて寝ていたが、それができるのは街灯がなくたまに月明かりが眩しいくらいというおかげだったのだ。明るい街灯の明かりを遮るためかこの部屋の窓には分厚い遮光カーテンがあるが、そのためか今朝は暗い部屋の中で半ば無理やり自分を目覚め

させたという感じだった。明かりを遮ろうとすると必要な明かりまで差さなくなってしまう。「いい塩梅」というのはなかなか難しいものだ。せつかく太陽が明かりと暗闇をつくりだしているのだからできればそのリズムを感じてそのリズムの一部になりたいと思う。

今日は近くのかつて何かの工場だったであろう場所がリノベーションされたレストランで夕食を摂りながら自分自身の在り方について考えていた。こうやって少しいつもとは違う場所に滞在しているときもそこにはいつもどおり仕事がある。普段「仕事」と呼んでいるものに全く関わらないこともあるけれど、「自分が大切にしていることをしている」ということの一部が仕事でありたいと思う。仕事と暮らしの全体が大事にしているものをそのまま体現しているようなそんな在り方をしていきたいということを考えていた。

とは言え旅先ではやはりいつもと違うエネルギーと時間の使い方をしているのだろうか。街灯は眩しいが眠気は確実に頭の上から降りてきている。明日は場所を移すが、もう少しだけ旅は続く。ゆらゆらと感覚に身を任せ、まとも降りてきた言葉や感覚を置いていきたい。2019.6.27 Thu 22:53 Tilburg