

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011

awai より

目次

- 201. 消える器を思う朝
- 202. 七夕の夜に思う、言葉という厄介なもののこと
- 203. 切れゆく思考の中で
- 204. 11段の梯子と2匹の猫
- 205. 朝の支度
- 206. 良かれと違って
- 207. 靴下を買う男性とお見舞いの夢
- 208. ミレニアル世代、そして日本社会に今何が起こっているか
- 209. 湯が沸かない電気コンロとケープタウン
- 210. 連歌と共話とランニング
- 211. 運動と食、変わる意識
- 212. バンザイ寝をしながら見ていた夢
- 213. にわかアスリート食と割れたiPhone
- 214. インテグラル理論の観点から見たオランダ社会に関する考察
- 215. 深夜のセッションを前に
- 216. 毛筆、硬筆、詩、言葉の世界を味わい尽くす
- 217. 終わりがけにやっと気づく、今日という一日のこと
- 218. 手のひらに出る食へのサイン
- 219. 環境や消費に対する意識の変化
- 220. 日記のこと、選択のリテラシー、三十一音

201. 消える器を思う朝

意識がはっきりしてきたときには十分に睡眠を取ったという実感があつた。しかし部屋の中は薄暗い。今何時頃なのだろうかと枕元のテーブルに置いた腕時計を見ると6時になるところだった。見るとベランダの日よけが開いたままになっている。「それで空が見えなかったのか」と思いながらベッドを出た。

ヨガの太陽礼拝の流れを何度か繰り返し、呼吸を整えた後、沸かした白湯を飲む。角の取れた水が身体全体に染み渡る。朝の白湯は有田焼の煎茶碗で飲んでいるのだが、口をつけるたびにその存在が消えることに驚く。存在を感じないのだから、「お湯が柔らかく入ってくる感触に驚く」と言ったほうがいいのかもわからない。煎茶碗は一般的なお茶碗より小さく薄い。お急須からお茶を注ぐと、ルルルと、微かな高い音が聞こえることもある。強すぎない火加減でお湯を沸かしたときの音、そしてお茶碗にお茶を注いだときの音は何度聞いても美しく、その音の周りがある空間を味わいたくなる。枕もそうだが、自分にぴったりと合ったものはその姿が消えるのだろう。器の存在がなくなり、その中にあるものを味わう体験だけが残る。主張せず、その本質だけを味わわせてくれるのが良い器と言えるのかもしれない。コミュニケーションや対話の相手としての私もある意味器のようなものだろう。どんなコミュニケーションが交わされていたかや「相手」の存在は消えて、自分自身との信頼関係が深まり、世界の見え方についての変化や小さな気づきがあつたという時間をつくっていけるといいなと思っている。

昨日は昼頃街の中心部までトラムで出かけ、歩いて帰ってきた。21時すぎには強い眠気が来ていたのはそのせいもあるのかもしれない。中心部から家まではいくつかの商店街が連なっている。アンティークショップやギャラリー、カフェを覗きながらだと楽しんでいるうちに気づけばかなりの距離を歩いてしまう。全体で30分くらいのほどよい散歩ルートというのをまだ見つけられていないのだが、トラムで海まで行ってそこから歩いて戻ってくるのもいいかもしれない。

今日の夜から明後日にかけて知人が滞在していくので、今日は家を掃除する必要がある。いくつか済ませる必要のある仕事もある。まずは午前中にあるセッションまでの時間をどう過ごそうか。庭に植えられた植物から伸びる蔦は、体を絡めた棚を覆い隠し、なお四方に空に

伸びている。このままいくとこの部屋の窓にも辿り着くかもしれない。朝顔にも似たその葉には昨晚降った雨の粒が残っている。東の方から中庭にゆっくりと太陽の光が差し込みはじめる。この粒が輝く瞬間を眺めていたいとも思う。2019.7.7 Sun 7:10 Den Haag

202. 七夕の夜に思う、言葉という厄介なもののこと

近くの商店街まで買い物に出かけ、いつもより早めの夕食を済ませた。まだ真昼間だと言われてもおかしくないくらい外は明るく日差しも強いが、木々から落ちる影の方向が1日が終わりに向かい始めていることを教えてくれる。

今日は本来予定に入っていたことややろうと思っていたこと以外に予定外のことへの対応に時間を使った。人に何かを伝えるというのはやはり難しい。それが短い言葉を交わすコミュニケーションツールを使った場合尚更だ。伝えたいことを伝えきれず「言葉足らずだったなあ」と思い返すことも多い。気持ちを伝えることも難しいが、フラットに物事を伝えることはもっと難しいかもしれないと思う。自分がどんなに物事として伝えたいつもりでも、相手は何かそこに気持ちがあるのかもしれないと思うだろうし、自分でさえ気づいていない気持ちがそこに含まれている場合もある。

スーパーまでの道のりを歩きながら、なぜ人はすれ違うのだろうと考えていた。（そういえばこのテーマは最近既に考えたことがある気がするが、人間の心とコミュニケーションのメカニズムにはなかなか答えは出ないのだろう）「やはり言葉は厄介なものだ」という考えが浮かんできた。言葉があるから今日の前にないものや具体的な形のないものについて話すことができるが、言葉に対する認識が違えば話は噛み合わなくなる。先日もオーナーのヤンさんが私の寝室の「アラームが鳴っていると」メッセージを送ってきたのでてっきり目覚まし時計のアラームのことかと思ったら（寝室にあった目覚まし時計は使わないのでクローゼットにしまい込んでいるが）天井についている火災警報器のことだった。「これだ」と指し示せば一目瞭然に対象物を明確にできるところだが、言葉を介すると、受け取る相手の「言葉に対するフィルター」を通すことになる。同じ言葉を使っているでもフィルターの種類によって相手が受け取る意味は変わるし、そもそも使っている言葉が違ったらその言葉がざっくりと意味することさえ分からない。オランダに来てもうすぐ1年になるがいまだにオランダ語は全く分からず、以前勉強していたドイツ語に近い単語だけが意味をなす言葉として入って

きて、あとは「●☆■▽#❖◎▶」である。

言葉の中にはさらに「ある特定の世界の中での言葉」というものもある。「社内用語」や「業界用語」が分かりやすいが、同じように「ペットを飼っている人の使っている言葉」「小さな子どもがいる人の使っている言葉」などもあるだろう。お腹が大きい女性同士、もしくは赤ちゃんを連れている人同士が交わす「予定日はいつ頃ですか」「何ヶ月ですか」というのは「こんにちは」に等しいかもしれない。この場合、「仲間ですね」という意味も含まれているだろう。予定日や月齢に本当に興味がある場合もあるかもしれないが、多くは「コミュニケーションをはじめましょう」というコミュニケーションなのだと思う。

人は無意識に自分と同じような状況にいる人との挨拶のようなものや共通言語を身につけていく。それを使えば同じような状況にいる人と円滑にコミュニケーションをスタートし、関係をつくることができるからだ。ややこしいのは「同じような状況にいるように見える人」が相手の場合だろう。お腹が大きい女性が妊娠をしているとは限らない。「予定日はいつですか」を「こんにちは」のつもりで言っても相手はそうは受け取らないこともある。大学3年生くらいの共通の挨拶と言えば「エントリーシート出した？」とか「説明会行った？」かもしれない。しかし自分で何かをやってみようという学生にとっては「何を言っているの？」という話だ。同じコミュニティに属しているとか見かけが似ているとか、何か共通点があるように見えると、人は相手を「自分と同じ世界の人だ」と思ってしまう。そしてその世界の言葉で話し始める。自分がどんな世界の言葉を使っているかは自分ではなかなか気づくことができないこと、そして、自分とは違う世界の言葉を話している人の言葉も自分の世界の言葉の意味に翻訳して受け取ってしまうことが、心のすれ違いを生むのだと想像する。

ビジネスシーンのように何か進めるべき物事や対象物がある場合、それでもどうにかこうにか相手の言わんとすることを擦り合わせることができる（擦り合わせざるを得ない）が、明確な目的がなく「コミュニケーションを取ること」自体が目的の場合はこれまた難しい。

目的のないコミュニケーションの達人だと思うのは母だ。ペットの話から親の介護の話、子どもの話、孫の話、最近髪型が変わったニュースキャスターの話、異常気象の話、世界水泳の話、宇宙飛行士の話...近所の人やスポーツクラブで会う人、バスで隣に座った人、相手がどんな話をしても「あらー、そうなんですねー」と言っている。（本当に聞いているかは分

からないが、返事は返している)そしてあれこれ話題がめぐり、だいたいの場合「大変でしたねー」となる。なんとなく相手は満足そうである。母が人と話しているのを聞いていると人は話していることの半分くらいは「大変なんです。大変だったんです」ということを言いたいのかと思うくらいだが、自らの話題も多岐にわたる達人である母の話聞いて「大変だったねー」と言うともんざらでもなさそうなので、母自身が「人は自分が大変だったことを話す」という世界にいるのかもしれない。ときには、私の話を聞いて「大変だったねえ。それでも草ちゃんは〇〇ということ大事にしたいのねえ」と言うことがある。それが、言われてみると結構凶星で、「この人は今の話の中から何を聴いていたのだろうか」と驚いたりもする。人は、手っ取り早く自分が知っている世界の言葉を口にするけれど、その奥にある本当に伝えたいこと、聞きたいことは自分でも分かっていなかったりする。

アインシュタインは娘に1,400通にもものぼる手紙を書いていたそうだが、その中の1通にこんなものがあるという。

-私が相対性理論を提案したとき、ごく少数の者しか私を理解しなかったが... (中略) ...この宇宙的な力は「愛」だ。... (中略) ...愛に視認性を与えるため私は自分の最も有名な方程式で代用品を作った。「 $E=mc^2$ 」の代わりに、私たちは次のことを承認する... (かくかくしかじか、難しい言葉が続く) ...恐らく謝罪するには遅すぎるが、時間は相対性なのだから、私がお前を愛しており、お前のお陰で私が究極の答えに到達したことを、お前に告げる必要があるのだ。(アインシュタインが娘リーゼルに宛てた手紙より)

アインシュタインは色々な言葉を並べているが、結局娘に「愛している」と言いたかったのではないかこの手紙を読んで思う。しかし、アインシュタインにとっては考えに考え、色々な経験をしてたどり着いたことであって、こうして言葉を尽くす必要があったのだろう。恐らくここで語られている「愛」は私を知る「愛」とは違うのだとも思う。

日本を出て良かったと思えることの一つは、人を「言葉らしきものを話しているが異星人のようだ」と思えることだ。「●☆■▽#❖◎▶」と聞こえてくる言葉が、何を意味しているのか分からない。「私のことを知ってほしいです」なのかもしれないし「あなたのことを知りたいです」なのかもしれないし、ただ単に「こんにちは」なのかもしれない。それを受け

取ろうとするプロセスを通じて関係性がつくられていくのだろう。無意識の中で所属している世界というのはきっとあるだろうから「何にも所属しない自分」にはならないのだろうけれど、自分が身を置く世界とそこにある言葉の意味から一步一步外に出て、「人が何を言っているか分からない自分」であり続けたいと思う。2019.7.7 Sun 19:48 Den Haag

203. 切れゆく思考の中で

21時をすぎ、南の方へと駆け足で向かう雲の向こう側に、ぼやっと広がった飛行機雲が交差している。今日はとても眠い。いつになく眠い。先ほど夕食を終えたときには明らかに瞼が落ちてきて、今はどうにかそれを押し上げている。こんなとき、これまでだったら日記を書くことは諦めて寝ていただろう。こんな状態ではそもそも考える力もない。しかし、だからこそ、頭を使わずに書いたことを明日見直してみようとキーボードの手を動かしている。

今日は朝8時から15時すぎまで打ち合わせとセッションが続き、その後来客があり、さらに日本から来ている知人と食事をしてきた。こう書くだけで、オランダでひっそりと暮らしている私にとってはイレギュラーに盛りだくさんな一日だったことが分かる。昨晚遅くまで仕事をしていたこともあり、有り余るほどのエネルギーがあったわけではなかったが、午後のセッションまで集中力を保つことができたのは消化にエネルギーを使わずに必要な栄養素を摂取できる食の取り組みと、20時過ぎにとった仮眠のおかげだろう。しかしやはり今、久しぶりにボリュームのある外食をしたこともあり、エネルギーはまさに消化に使われている。食事をしたのにエネルギーを使うというのも不思議な話に聞こえるけれど、やはり消化に使うエネルギーというのは大きいのだと思う。

記憶を辿り思考をすることは難しそうなので、書斎の窓から見える景色を書いてみる。空は、勿忘草（わすれなぐさ）色よりも少し明るい。動いていく雲の一部は西に沈む太陽の光を受けて蜂蜜色を含んでいる。腕を伸ばしてきた庭の蔓は薄萌黄（うすもえぎ）。蔓の先にぴょんと出た髭のような部分には象牙色の小さな花がついている。庭の隅に躑躅（つつじ）色の花が付いている。躑躅というのは「てきちよく」とも読むということを変換の途中で知った。「てきちよく」というのは二、三歩行っては止まること、進まないことを表すが、つつじの花はその美しさに人が足を止めることからこの漢字があてられたという説もあるようだ。ぼんやりとした頭だが、新しい色の名前とその意味を知ることができた。いつか見た

景色が今日につながって、今日見た景色がいつかの未来につながっていく。そんなことを考えたという自分がいることを確認したが、いよいよ睡魔に勝てず眠りにつくことにする。

2019.7.8 Mon 21:35 Den Haag

204. 11段の梯子と2匹の猫

閉じた窓の向こう側から犬の遠吠えのような声が聞こえてくる。隣の保育所の子どもが庭のトランポリンで遊びはじめた。トランポリンの上に広げている日よけの布のようなものの上には人形が一つ転がっている。正面に生えている木の枝の先の葉が微かに揺れている。南西の方角に伸びる飛行機が空に切れ目をつくっていく。

一昨晚と昨夜、日本から来た知人が寝室を使っていたので私は書斎の机の上にあるベッドで休んだ。オーナーさんのお手製らしいベッドスペースだが、ガッシリとしていて寝心地は悪くない。一つだけ難点は、朝、ぼんやりとした意識で手作りの梯子を降りないといけないうことだ。手作りと言ってもぐらつきなどはほとんどないが、何せ段数が多い。床から2mを超えたところにあるベッドに掛けた梯子は数えると11段ある。小さい頃に使っていた二段ベッドの梯子はせいぜい4段くらいだったし、日本の標準的な天井の高さだと、大人用のシステムベッドのようなものについている梯子も7段くらいだろう。その感覚が身体に染み付いているのか、梯子を降りる途中で、そろそろ床があると思って足が宙を切るということが繰り返される。無理やり足を伸ばして床に降りることもあるが、とにかく起き抜けにはとても心臓に悪い。

そんなことを考えながら知人の出発を見送り階段を上がると上の階に住むアナさんが降りてきた。アナさんは数ヶ月前に心身の状態を崩し、1ヶ月ほどリトリートに行っていたが、見る限りすっかり元気になったようだ。昨日大きな荷物を受け取ったことにお礼を言われ、その中身はギターなのだと告げてきた。もしうるさかったら教えてねと言うので、問題ないし、アナさんの演奏を楽しみにしていると伝え返す。そうすると、もう一つ言うことがあったんだと、話し始める。いよいよ8月に猫が来るそうだ。リトリートから帰ってきたアナさんから「猫を飼いたいけど問題ないか、アレルギーはないか」というメッセージが入ったのはやはり数ヶ月前のことだった。中庭の猫がうちの中まで遊びに来ることを心待ちにしている私としては大歓迎だということを伝えたが、それから猫がやってきた様子はなく、「猫を飼

うのはやめたのかな」と残念に思っていた。それがやっと8月にやってくる、しかも2匹も。アナさんは出勤時間を気にしていないのか、その場で猫を見に行ったときの写真、そしてどの猫が来るかを見せてくれる。茶色がかった黒い毛の猫と、グレーの毛の猫が来るようだ。自動で掃除をしてくれる猫のトイレももうすぐ届くらしい。いつでも部屋に遊びに来てねと言ってくれる。私の部屋にもいつでも遊びに来て欲しい。

ドイツで住んでいた家の一つで2匹の猫がいる家があったことを思い出す。朝になると私の部屋の二つ先のオーナーさんの寝室の前で待ち構えていた猫たち。扉を開けると部屋の中でかけっこをはじめ、ひとしきり遊んで出て行くその時間は幸せなひとときだった。手の甲にたくさん傷ができた時期があるという記憶があるが、おそらく猫のいたあの家に住んでいたことだろう。暮らしのそばに、あの無邪気でしんがりしてあったかい生き物たちがやってくると思うと、ベッドにかかる11段の梯子は大した問題ではなくなっていた。

いずれにしろ今日からまた、静かな暮らしに戻る。洗濯をし、書斎に移動した衣類などを寝室に戻し、空間と心を整えて、今日のことと粛々と取り組んでいきたい。2019.7.9 Tue 9:06

Den Haag

205. 朝の支度

書斎から寝室に衣類などの荷物を運び、床掃除をし、リンゴを食べ、お茶を淹れていると洗濯機が止まった。隣の保育所の庭で遊ぶ子どもの声が聞こえるが、家の中は静けさで満ちている。静かになったのは、心の中かもしれない。

掃除や片付けは苦手だか、仕度は好きだ。日本で煎茶の店に勤めていたときの朝一番の仕事は店の掃除をすることだった。水を入れた釜を火にかけ、掃除機がけ、拭き掃除、と、誰もいない中で黙々と短い時間にたくさんのことをこなさなければならない。お茶汲みさえ嫌だと思っていた20代の頃だったら、とても続かないか、なんとなく適当にこなしていたかもしれない。しかし、私は朝店に行くのが楽しみで仕方なかった。「おっしたくおっしたく～」と鼻歌を歌っていたほどだ。高木正勝さんのピアノのCDをかけながら掃除機をかけ、テーブルを拭いていくと、店の中の空気が静かに降りてくるのが分かる。ガラス戸を拭き、花を活け変え、茶筒に入った茶葉を補充する頃には釜の湯が沸き始める。そして白衣を羽織り、

店の扉を開ける。8席しかないカウンター席で、お客様は静かに思い思いの時間を過ごしていく。都会の真ん中の、ぽっかりと空いた穴のような場所。そこでは時間がゆっくりと流れ、柄杓から注がれるお湯の音に耳を傾け、蒸した茶葉の香りを聞き、宝瓶（ほうひん）から湯のみに注がれる最後の一滴を見届ける間に、過去や未来を彷徨っていた心は自然と「いまここ」に戻ってくる。来た時よりも少しだけ元気になって出て行くお客様を見送る。朝の仕度は、そのために欠かせない大切な時間だった。

今は対話の相手はパソコンの向こう、空の向こうにいるが、それでも私は毎朝、仕度をしているのだと思う。場を整え、呼吸を整え、体を整え、心を整える。そういえばと、台湾茶の先生に「稽古の前に何か特別な準備をしているか」と聞いたときのことを思い出す。先生は静かに答えた。「特別なことはしていません。10年間、毎日仕度をしてきています。それを今日も変わらず行なっています」

私もそんな日々を送っていきたく思っている。2019.7.9 Tue 11:20 Den Haag

206. 良かれと思って

書齋の窓から外を見ると、隣の保育所の庭のトランポリンの上にかかった日よけの布のようなものの上にあった人形がなくなり、今度はボールが乗っている。今日ここで、子どもたちはどんな時間を過ごしたのだろうか。中庭の木々は微動だにせず、時間が止まっているかのようだ。空には何本か飛行機雲の名残らしい薄い雲の帯が置かれている。

今日もコミュニケーションについての学びは尽きなかった。「上手く伝わらなかったなあ」「相手は何を言わんとしていたんだろう」とオーガニックスーパーまでの道のり、ゆらゆらと考えていたら「良かれと思って」という言葉が思い浮かんだ。自分と他者の境界を認識し始めた小さな子どもは何でも「良かれと思って」やると聞いたことがある。幼い子どもの全ての行動は「愛」から行われるが、それに対する周囲の様々な反応から「愛」以外の欲求（恐れ）から来る行動を体得していくという考え方だ。大人がやっていることも実は「良かれと思って」だと捉えてみるとどうだろうかと考えてみた。「私が伝えたことをこう受け取って、それに対して良かれと思って言ったことかもしれない」と思うと、自分がそれに対してどういう見方をしているかが浮かび上がってきた。そして「あの人はきっとこんなことを考

えているんだろう」という先入観を持っていることに気づく。相手が本当はどう考えているかは分からない。「良かれと思って」ではないかもしれない。しかし、そこに一つの可能性の光を当ててみると、自分が相手に対して持っている思い込みの一部が見えてくるような気がした。コミュニケーションと関係性は相互作用かつ共同作業だから、自分の思い込みの一部が分かったところで上手くいかないこともたくさんあるだろう。思い込みを持つことで守っている何かがあるのかもしれない。現実是不変かもしれないけれど、まずは自分に「そうかそうか、あなたはそう思っているんだね」と声をかけてみる。ちっぽけな自分、懸命に何かを守ろうとする自分が十分に安心していられる場所をつくったら、きっと、そこから自然に一步が踏み出されるだろう。自分の一步も、人の一步も、そっと見守っていたい。もう少しだけ、世界が、物事が、ゆっくりと進めばいいなと思う。

相変わらず空はまだまだ青くて明るくて、庭の木々は少しだけ揺れ始めた。一羽のカモメが向かいの家の屋根にある通気口のような場所にとまっている。今日は久しぶりに読書に時間が取れそうだ。2019.7.9 Tue 20:53 Den Haag

207. 靴下を買う男性とお見舞いの夢

白湯を湯のみに注ぎ、寝室からバルコニーに続く扉を開けると、空気の冷たさを感じた。天気予報のアプリを開くと現在の気温は15℃、今日は18℃くらいまでしか気温が上がらず、雨も降るようだ。ミーティングなどもあるので家に籠る一日になりそうだ。6月に比べ雨の頻度は減っているけれど、気温は今日のように低い日もある。そういえば2,3日前にオーガニックスーパーに行くとこれまで買っていたペコロスと呼ばれる小さな玉ねぎが見当たらなかった。ちょうど売り切れているところかと思い、近くの大きなスーパーに行くもやはり小さな玉ねぎはなく、通常の大サイズの玉ねぎばかりだった。そのときに、小さな玉ねぎの季節は終わったのだと知った。気温は低い新しい季節は確実にやってきている。そのうち日没の時間もだんだんと早まっていくのだろう。

今朝は5時過ぎに意識がやってきた後見た夢を少しだけ覚えている。一つのシーンは屋外か屋内のショッピングモールのような場所だ。屋台のような小さな移動式の店が並ぶ中で、靴下が置いてある店があった。漢字が書かれているものもあり、何となく日本的なデザインだ

なと思っていると、店先を見ていた男性と店員がやりとりしている様子が聞こえてきた。

(聴覚的に認知したのか、視覚的に認知したのかは曖昧である) どうやら男性は膝くらいまである長めかつ厚手の靴下を買いたい、片方分のお金しか持っていないので片方だけ買うことはできないかと尋ねたようだ。そうすると店員はその心意気？に打たれたのか、もう片方分のお金を貸すから、近くにある本店のような場所まで一緒に行こうと客の男性を促した。二人の言葉のどちらかもしくはどちらにも関西系の訛りが入っていた気がする。その二人についていくと場所が変わった。

今度は街中のような場所にいる。近くの病院に友人と元夫のお母さんが入院しているという話を一緒にいた人から聞き、二人のお見舞いに行くことにした。オフィスビルにも見える病院の入り口にあるセキュリティチェックのようなところを通り、周囲の人に聞きながら友人がいるという病室に辿り着く。病室に入るとそこに寝ていたのは中高の同級生のHちゃんだった。頭まで包帯のようなものが巻かれ、体にはシーツがかかっているが、話はあるようだ。私は「Hちゃん」と言ったものの、その先何と声をかけていいのか分からず困惑しながらHちゃんを見つめた。そこで何か会話を交わしたように思う。そこにいる知り合いかつ病院のスタッフのような女性たちに元夫のお母さんの病室の場所を聞くと、行き方を教えてくれ、「お父さんが怒っているので話ができないかもしれない」ということも言ってきた。そうなのか、と思いつつ友人の病室を出て、狭くカクカクと曲がった通路を通りつていくと途中で友人の病室に持っていったノートパソコンを置き忘れてきたことに気づく。ナイロンの黒いパソコンバックのようなものが頭に浮かび、「この後取りに行かないと」と考えながら、目的の病室に着くと、入り口の扉が少し開いていて、その奥に、ベッドとベットの脇に座る男性の姿が見えた。「やっぱり(元夫の)お父さんがいるのか、これは入って話をするのは難しそうだな」と思い、病室に入るのは諦め、友人の病室に戻ることにした。友人の病室に戻ってパソコンの入った黒いバックはなかったかと聞くと、誰かがそれらしいものを持ってきてくれた。しかし、遺失物としてノートに記録をしたため、受け取るために何らかの処理をしなければならないらしい。さらに、「他人がパソコンを開いて中身を見ることができ的状态になっていたらいけないよね」という話になる。パスワードは変更しているため大丈夫なはずだと思いながら、そこにいる人がノートパソコンを開き、初期設定されているパスワードを入力すると、あっけなくロックが解除されてしまった。「あらら」と思い、遺失物記録用のノートに何と書かれるか確認しようとしたところで、ベッドの中にいる意識の

方が強くなった。

最近、ドイツ人の友人に聞いた「夢が夢である印」（高校の同級生など現在の人間関係にはいない人たちや夢だから出てくるシチュエーション、場所など）を夢の中で見つけて、「夢を見たままそれを夢だと認識すること」を試みたいと思っているが、なかなかそれができない。覚めた後には「あれは夢だった」と分かる。先日読み始めた『後ろ向きに馬に乗る』という本にはドリームボディと呼ばれるものや変性意識状態、夢の話が出てきている。そこでは夢には現れはじめている新しいアイデンティティが含まれていると書かれていた。逆にまだ味わいきっていないこれまでのアイデンティティの一部も含まれているのではとも思っている。夢と現実世界の関係はまだ自分なりの整理ができていないが、まずは覚えていることを書き留めるとともに、意識との繋がりを確認していきたい。

昨日は朝、玄関の扉が開く音とともに、鼻歌が聞こえてきた。オーナーのヤンさんが帰ってきたようだった。クラシックをかけながら、掃除をしていたようだ。先ほども少し、音楽が聞こえてきていた。空全体に雲がかかり、西の空の方が明るい。微かにカモメの声も聞こえている。2019.7.10 Wed 8:23 Den Haag

208. ミレニアル世代、そして日本社会に今何が起きているか

パタパタと窓にあたる雨音の向こうに鳥の鳴き声が聞こえる。今日はやはり、雨が降り続いた1日だった。午前中、ミーティングの前に寒さを感じ、ふと、東京の各月の平均気温を調べてみたら、3月の平均最高気温が14°Cだった。3月くらいの気温だと思うと、シャツ1枚では寒いはずだ。こうして日本の季節を基準に考えることもだんだんなくなっていくのだろうか。書斎の窓からは、中庭にある向かいの家の物置のような建物が見える。その平らな屋根には草や苔のようなものが生え、少し前から薄ピンクの花のようなものも咲いていっているように見える。そこだけ植生の違う箱庭のようでなんだか可愛らしい。薄ピンクの個性が伸び伸びと発揮されていて、周りの木々はそれを見守っているようにも見える。

今日は夕方以降の時間、日本から来た知人が持ってきてくれた『インテグラル理論 多様で複雑な世界を読み解く新次元の成長モデル』を読み進めていた。全7章に加えてボリュームのある巻末のうち第6章の分まで読み進めてきたが、まだ書かれていることの世界観を捉え

きれていないことも多い。今はおそらく、無意識に自分自身が理解できるところだけを繋げて「こういうことだろう」という想像をしているように思う。オンラインセミナーに参加し、書籍を繰り返し読み直し、そして今自分自身が携わっていることに照らし合わせて咀嚼・反芻していく中で、やっこの世界観が生きた体験とつながるものになるのではと思っている。書かれている観点から考えることも時と経験を経て変わっていくだろう。今考えることは今の時点での認識が絞り出すことに過ぎないが、それをどうにかこうにか表現しようとするのを繰り返すことで、深められていくものがあるのだと思う。

そんなことを思いながら、今日文字にしてみたいと思ったのは、現在日本社会の比較的若い層（20代後半から30代前半）の人たちに何が起きているのかという考察だ。ミレニアル世代と呼ばれる1981年から1996年の間に生まれた人々が一番近いイメージなので、便宜的に「ミレニアル世代」と呼ぶことにする。（この件についてはちょうど参加したのと別の日のセミナーで話題となっていたということの後になって知った。他の方の視点を踏まえて、今後考察も更新してみたい）

現在日本のミレニアル世代を見たときに大きく見られる特徴として「自分の好きなようにはやりたい。でも安心感を感じたい、人に認めてほしい」という気持ちが強いように思う。働き方や仕事の内容など、比較的自由度の高いことをしているように見えるけれど、誰かの持つ物差しの中で自分を確認したいという気持ちも持っているという感じだ。これまで学んできた成人発達理論の観点から、人は、自分の欲求を叶えるために他者を利用するような「道具主義的段階」から、所属する組織やコミュニティの慣習や価値観に従うことに重きを置く、「他者依存段階」へと成長していくと理解している。成長といってもそれは直線的・一方向的に進むものではなく、ゆらゆらと揺れながら、そして状況や環境、自分自身の状態にも左右されながら変化をし続けているものであり、通ってきた段階は自分から切り離されるのではなく、自分自身の一部となると捉えている。

これまでの日本では「企業」と呼ばれるものが社会集団・社会生活の中心となっていたことから、そこに所属する中で、組織の文化や慣習をどっぷりと味わう期間があり、そこからだんだんと自分自身の価値体系を作っていく「自己主導段階」へ移行していくという流れが、ある意味とても分かりやすかったように思う（移行が適切に行われたり移行を許容できたりする環境だったかは別にして）。ミレニアル世代はちょうど、企業に一定期間所

属した結果、だんだんと自分の価値体系を作っていきたいという欲求が出てきて、所属してきた組織の持つ基準に従う安心感との間で揺れ動くタイミングとも見ることができる。しかし私が日本のミレニアル世代に感じるのとは少し違う、「早く自由を与えられたが故に、組織やコミュニティの持つ価値観に浸かり他者依存を味わいきれずに宙ぶらりんになってしまっている」という状態だ。

昨今、社会の風潮として（様々な商業的なプロモーションなどもあり）「もっと多様な生き方を許容しよう」という流れが強くなってきた。「他者依存段階」の依存する先である社会・文化的価値観が「自己主導段階的なもの」になっているように見える。そうすると、本来、所属する集団や組織の考え方にどっぷりと浸かりたいはずの人たちが「あなたらしくやればいいのか」という世界観の中に放り出されることになる。一方で多くの社会制度は自己選択の幅の少ない、封建的なものままとなっている。これは結構な混乱を招いているのではないかと。組織の持つ価値観に従うことは時に窮屈だし、本来持っている個々の創造性が発揮しきれていないのではという不満を感じることもある。しかしその中で規範に則った行動をしていると承認され、安心感を感じることもできる。その土台があるからこそ、新しいことにチャレンジする意欲が生まれ、貢献実感や自己効力感とともに自己肯定感を身につけていくように思う。「他者依存段階」という言葉からは一見「依存」というネガティブなニュアンスをイメージし、たとえばそれは「受け身」と呼ばれる姿勢も想像するが、「主体的」という姿勢ともつながりのある「自己主導段階」に進んでいくためにはまずは、外的な基準に従い、その中で認められる体験というものも欠かせないプロセスなのだ。

これまでの日本の企業社会においては「速く効率よく大量に」ということが求められる産業モデルの中で、人間もある種機械のように働くことが求められ、人を他者依存段階にとどめさせようという過剰な力が働いていた弊害も多いにあったと考えられる。そしてその反動か財政破綻をしている政府の詭弁か、世の中には、一気に多様性を認め自己選択的になることを礼賛する力が働いている。もちろんそれによって起こるのはネガティブなことばかりではないが、結果としてミレニアル世代は依存を味わいきることなく自由の中に放り出され、混乱の中を生きているのではないかと。そしてその自由を、多様な価値観が存在することを認めながら自己の価値観を深めていくことに活かすのではなく、自己中心的な視点から見た世界の中で安心感を得ようとすることや、誰かが持つ基準の中で認められ

ることに使おうとするというねじ曲がった構造が生まれているように思う。

自己中心的であることも、他者依存的であることも、様々な葛藤を抱えることも、人が生きていくプロセスで自然なことではある。しかしインテグラル理論の書籍の中でベビーブーマー世代が持つ異常な自己愛が社会にもたらす歪な影響を説明しているように、ミレニアル世代はまた違った形で歪さを抱えおり（ベビーブーマー世代がもたらした影響とも言えるかもしれないし、ミレニアル世代に問題意識の強い目を向けるベビーブーマー世代が、未だ他の多様な段階にいる人々を認められない分断的ポジションに居座っているということも言えるかもしれない）、それが今後社会にまた大きな影響を与えていくように思う。

福利厚生や人事制度、社会制度など外的環境が先行して「自由意志による選択」を許容する方向に動いているとともに、組織風土・カルチャーなど人々の関係性に対するアプローチにも光が当てられている一方で、特に個の意識や、有機体としての個に対する取り組みは相対的に手薄になっているように思える。コーチングに関しても、「その人全体」を扱うところから（特に日本ではビジネス的な展開のしやすさの背景からか – もちろん必要とされたこともあつただろうけれど）組織開発という領域に大きく業界自体がシフトするとともに、組織開発にシフトしなかったコーチの側も外面的な世界や周囲との関係性よりも個の内面的な世界を重視しすぎたが故に、「スピリチュアル」（特異な精神世界のもの）と受け取られるようになり、限られた人々だけがアクセスする自己探求のような、非常に個人的なものだととられるようになってしまっているのではないか。その結果、「自由意志による選択」ができる人が育つプロセスを許容する環境や意識や体を育てる土台の部分に対するアプローチが非常に手薄になっているように思う。

多様性の尊重を謳いながらもものすごい速さで変化や成果を求めるといふ、企業や社会の風潮が強くなっているが、今、その方向性や価値観の基準自体を見直すときがきているのではないかと思う。多様性に至るまでに経る道のりを味わう時間やゆらぎを許容できるような、個と社会、内面的・外面的な取り組みをどのように作っていくことができるのかということを最近の学びから考え始めている。2019.7.10 Wed 22:41 Den Haag

209. 湯が沸かない電気コンロとケープタウン

ベランダの扉を開けると、昨日よりだいぶあたたかい湿気を含んだ空気に出会った。夜の間に雨は止んでいる。1階の建物の屋根には水たまりができているところがあり、蔦を伸ばす植物の葉っぱの上にも雨粒が残っている。

ヨガをしている間に、いつもの通り、リビングに置いてある電気コンロの上にポットを乗せ湯を沸かそうとしたが、いつまで経っても湯が沸く音が聞こえてこない。コンロのつまみの横にあるランプは付いている。ポットについている温度計に何の動きもなく、結局キッチンのIHコンロの上に乗せなおし湯を沸かした。コンロのランプは、コンロ内の電熱線のON/OFFと連動しているのかと思っていたがそうではないらしい。単につまみをある一定以上回すとランプが付くようになっているようだ。コンロが付いていることを視覚的に示しているのだから、ただのランプになってしまうのではないだろうか。いずれにしろ、ランプよりコンロが付いてほしいと思いつつ何度かつまみを回してみるもやはりコンロ部分が温まる気配はない。昨日の何の気なしに湯を沸かすことができたので、その後、コンロが働かなくなってしまったようだ。

湯を沸かすという目的だけ考えると、IHコンロで十分ではある。むしろコンロよりずっと速く湯が沸く。しかし私はIHコンロ独特の強い波のような音と、それに伴って水が無理やり揺らされるような湯の沸き方が好きではない。大きな目覚まし時計で突然起こされたような湯はどこかカクカクしてよそよそしい。根本的な物理原理にどのくらいの違いがあるのかは分からないが、電気コンロでゆっくりと湯を沸かすと、湯の口当たりもやわらかで、体の中であたたかさが長く続くように思う。そして電気コンロであればリビングに置いて湯を沸かすことができるので人や自分にお茶を淹れるときもリビングとキッチンの間をうろろせずに沸いたお湯を急須や湯冷ましに注ぐことができる。静かにお湯が沸く音を聞くこともできるので、小さなティーサロンのような時間を楽しむのに電気コンロは地味に欠かせない存在なのだ。キッチンの引き出しにこの家の備品として置いてある電気コンロがあったが、これまで使ってきたものの色やデザインも気に入っているのもう少し様子を見て、できればまた使いたい。

昨日、読書の合間に仮眠をとった際に見た短い夢の内容をまだ覚えているので、それを書き留めておくことにする。私は夢の中でもうたた寝をしようとしていた。手元には二匹の、白っぽい猫がいて猫の背中を撫でながらうとうとしていると電話が鳴った。出ると数日前に参加したオンラインの対話会のような場所で一緒だった女性（夢の中での設定）が話し始める。「あなたとは1月に知り合って…」と、自分たちがいかに仲の良い関係になりつつあるかを説明するが私は知り合ったばかりだと思っているので、「どうやらこの人は何かの勧誘をしたいようだ。しかし、私ではない人の情報と私の情報を取り違えているらしい」と思った。そこで「それは私のことではないようです。もし本当に用があるなら、情報をよく確認してご連絡いただけますか」と伝えた。相手はまだ何かを言おうとしたが、私は電話を切って、猫たちのところに戻った。そこから友人と話している場面になり「営業の電話がかかってくるけれど、余裕があるように見えるのかなあ」とこぼしたら「そうかもねえ」と言われたので「最近もケープタウンに行ったりしているからかなあ」と口にしたところで目が覚めた。ケープタウンという名前は聞いたことがあったが、どこにあるかさえ分からなかったのを調べてみると南アフリカの都市だということが分かる。しかし、覚えている限り、ケープタウンのことなど考えたことがない。不思議な夢の謎は10年後や20年後に解けるのだろうか。

カモメが大きな声を上げて鳴き始めた。足の先の白い猫がとことこと中庭の真ん中にあるガーデンハウスの屋根を横切っていった。2019.7.11 Thu 7:24 Den Haag

210. 連歌と共話とランニング

南の空に、左下の3分の1くらいがうっすらとかけた月が昇りつつある。今は満月に向かっているから、日本では上弦の月と呼ばれる頃だが、この時間、オランダではまだ弓の弦にあたる部分は斜め下を向いている。日本古来の人々が感じ、名前をつけてきたものの中からはみ出ている自分に気づく。

今日は17時すぎにランニングに出た。自分の意識やものの見方そのものと向き合うことによる気づきにはまだまだ奥行きがあるだろうけれど、その奥行きを感じるために絶対的に体力が必要だということが今日の私には強く降りてきていた。このところ内面的な世界から自分自身の体の中（食）というところに視点を広げてきたが、さらに内臓より外側の部

分の強化が必要だと考えている。それが社会や人との物質的・精神的な関わりをより良くすることにつながっていくのだろうと思う。60歳を過ぎて突然水泳のバタフライを始めた母が、「村上春樹がトライアスロンをしているのを知って」という、なんだかよく分からない理由を話していたが、なんとなくその意味が（私なりにではあるが）分かってきたような気もする。村上春樹のことはきっかけというか、理由づけであって、自分自身の総合的なバランスを考えたときにそこに取り組みたくなった（取り組まざるを得なくなった）というのではないかと想像する。これから日記などの文章を書く量を増やしていくにあたって、体力というのは欠かせないものになるだろう。

そういえば今日「連歌（れんが）」というのを知り興味を持った。二人以上の人か和歌の上の句と下の句を互いに読み合っていて続ける形式の歌のことを言うそうだ。その場で創作をし、他人の歌を鑑賞する、そして再び創作をするということを繰り返して共同で一つの詩を制作するというのは、世界でも似たものの少ない形態の文学だと言う。また能では、ひとつのフレーズを二人が主語を共有しながら協働して完成させる「共話」というものがあり、複数の主体が感覚を共有するような、縁側に座って庭の風景を一緒に見ながら話すような感覚が生まれると言う。

連歌や共話のことを知り、ここのところ取り組んでいる、「物語りと創作を、なんとなく他者と影響を与え合いながら行なっていく活動」もこれらに近いのではないかと思った。日記の執筆はある意味、基本的に連歌を一人で行うようなもので、そこにときに他者の見た世界や感じた世界を想像して、それが自分の見る世界や描き出すものにそっと織り込まれる行為だと感じる。主語を消すことができるという特性上、日本語話者は人との境界を曖昧にする術を身につけてきたのではないかと思う。これは、自己という存在を世界の中に確立させつつ、他者と人間関係を築いていくにあたって、後押しとなる面もあるし、足枷となる面もあるだろう。共話と対話を意識的・無意識的に切り替えて行なっていくことは、人間の意識がゆらゆらと自然に漂うことを後押ししてくれるように思う。

そんなことを漠然と考えていた午後だったが、今後、今頭の中にバラバラに散らばっている星たちを並べて星座にしていくには、エネルギーと体力が必要だろうと思い立ち、得意でも好きでもないランニングに出ることにした。2019.7.11 Thu 20:03 Den Haag

211. 運動と食、変わる意識

ジャージとTシャツに着替え、ジョギングシューズを履き、まずは近くの運河沿いを北に向かうことにした。運河沿いには背の高い木が植えられており、歩道も広くとってあるので景色を楽しみながら散歩やジョギングをするのにはちょうどいい。（先ほどは「ランニング」と書いたが、言葉の意味を調べてみると自分がイメージしているのは「ジョギング」の方が近いようなので、ここからはジョギングと書くことにする）軽く流すよりも少し速いくらいの速さで歩道を進む。案の定あっという間に息が上がってきたが、ペースを保ち、いつも散歩で折り返す橋を越え、細くなった歩道を走り続けた。走っていると、「やはりこれは今の私に必要な活動だ」ということを強く感じた。今は自分の内的感覚をガイドにしているが、そのためにはある程度の強さとしなやかさを持った入れ物が必要なのだと思う。入れ物が脆いと、現実世界の外的環境や他者のコミュニケーションにダイレクトに影響を受けてしまう。自分の外側に物理的余白を持てることは重要だが、それ以上に、内側に余白を作れるように、物理的に強さがあり、それでいて通気性のようなものも十分にあるような境界が今の私には必要なのだと感じる。同時に思考する体力というのは肉体的な体力とも結びついているように思う。にわとりたまごではあるが、内面世界を深めていくのに、体および、社会との繋がりを持ち方を健全な（その時々自分にとって適切なバランスを保った）状態に整えておくことが必要なのだろう。これは今参加しているインテグラル理論の講座の内容からも大いに影響を受けているのだが、「そう思ったけどやらない」ということは往々にしてあるので、まさに本当に取り組みが必要なタイミングだったのだと思う。

運河沿いの道を走り続けると、向こう岸にかかる橋のある交差点に出たが、そのまま次の橋まで進むことにした。静かな住宅地の横を通る。だんだんと苦しさが増えるレベルになってくるが、橋は少し先にあるため引き返すこともできない。そうしていると小さな堰のようなものがある場所に出たため、その上にかかる橋を渡った。そのまま元来た方向に戻ろうかと思ったが、見ると正面が緑地のようになっていてその中に続く細い道が見える。せっかくなので少しでも自然を感じられる場所を進みたいと土の道に足を進める。道なりに行くと、中型犬を2匹連れた女性がやってきたので挨拶を交わす。さらに進むとちょっとした広場のような場所に出た。人が歩く部分と植物が育つ部分がゆるやかに区切られた、整えられた森という感じだ。木々の向こうから様々な種類の鳥の声が聞こえてく

る。深呼吸が気持ちいい。クールダウンにはちょうどいい場所だ。何人かの人、何匹かの犬とすれ違い、緑のエリアを出ると、体感温度が少し上がったように感じた。サッカーコートとテニスコート、フィットネスクラブの横を抜け、住宅地を通り、見覚えのある通りに出た。車通りの多い通りを渡り、運河に沿った住宅地の横を進む。最後に軽く走り家に戻ると、家を出てからちょうど1時間が経とうとしていた。ポケットに入れていたiPhoneのデータを見ると、今日は約5km移動したことになっている。昼過ぎにオーガニックスーパーに買い物に行ったので、今走ったのは4km弱くらいだろうか（もう少し短かったようにも思う）。ヘンププロテインパウダーを溶かした水を飲み、シャワーを浴び、野菜と豆腐をあたためたものと玉ねぎを焼いたものを食べた。プロテインは睡眠時に出る成長ホルモンによって吸収が促されるということで、このあと寝る前にもスプーン1杯ほどのヘンププロテインパウダーを水に溶かして飲んでみようと思う。ここ1ヶ月の取り組みで食は「大枠・方向性としてはOK」というところにきているのではないかと思う。ここから各成分の量や質を調整し、自分に合ったバランスに調整していきたい。運動という一つの刺激によって、その他の取り組みへの感度が上がるというのは興味深い。運動（特に走ること）を続けることには自信がないが、これを一過性のものとせずまずは一定期間（3ヶ月くらい）続けて、思考や集中力、創造性への影響を検証したい。2019.7.11 Thu 20:34 Den Haag

212. バンザイ寝をしながら見ていた夢

バタバタという雨の音が聞こえ始める前に意識は夢の世界と寝室を行ったり来たりし始めていた。強まった雨の音が起きようと思う気持ちを後押しした。階下の屋根にできた水たまりの水面が鏡のように空の雲を反射しているところを見ると、どうやら雨は止んだようだ。窓を開けようと立ち上がると、隣の保育所の庭の端にある屋根のついたスペースに置かれた籐のような椅子の上に、茶色がかった毛の猫がいるのが見えた。向こうもこちらに気づいたようだ。ぐいーと背中を丸め伸びをするが、若干よたよたしているようにも見える。突然の雨に雨宿りをし、そのまま眠り込んでしまったのだろうか。何度か椅子の上で背中を丸く伸ばして、ひょいと椅子から降り、庭を歩き、ガーデンハウスの屋根にすいっとのぼり、とことこと駆けていった。どこからか、このところ聞こえている犬の遠吠えのようなものが聞こえてくる。

今日の夢は少しだけ覚えている。前半は、どこか別の街に住む友人の家を訪ねるという内容だった。街中を歩いて家に着き引き戸を開けると、玄関部分にたたきがあり、思いの外日本風なことに夢の中の私は驚いた（どうやら洋風の家を想像していたようだ）。そして、一人暮らしだとばかり思っていた友人が一軒家をシェアしており、二階にはアジア系の男性が住む部屋がありこれまた驚いた。そこから場面が変わり、今度は父母（母は実際の母だが、父は知らない人だった）と私と私のパートナーの男性（顔や背格好は兄だったが、そこではパートナーという設定だった）と一緒に家を見に行くというシーンになっていた。しかし、私が男性に「一緒に暮らすのは難しいと思う」と伝えたところ、男性も「そうだ」と同意したので、今度は早速、私が一人で暮らす家を探すことになった。近くの駅まで歩くとちょうど駅前の道路脇に、何軒か不動産仲介業者が臨時の相談スペースのようなものを出している。どうやら引越しシーズンのようだ。その一つに並ぼうとするが、待ち時間が長そうなので、別の列に並び直す。その間に気づけば母と話し始めていて、「面白い取り組みをしているコミュニティがあるところがいいよね」という方向に話が進み始めた。武蔵野美術大学の学生がシェアをしている家のあるエリアを見つけ「ここなんかいいんじゃないか」という話になる。そうこうしていると父と母が食事に行こうと言い出し、ラーメン屋に向かったあたりで、現実世界の雨の音が強くなった。

夢を見たが、それまでの間、昨晚から今朝にかけてぐっすりと眠っていたように思う。昨晚は21時すぎには日記の執筆と編集を終え、ヘンププロテインスプーン1さじをコップ1杯に溶かしたものを飲んだ。ベッドに入り本を読み始めたが、本に書いてある瞑想のワークを実践してみたこともあり、数ページ読み進めると眠気がやってきたので本を閉じた。その後、ほどなくして眠りについたのでと思う。眠りの質は良かったように思うが、起きた時に両手を上げたバンザイ寝の姿勢になっていたことは気になった。掛布団から出た肩や腕は冷えている。バンザイ寝は肩こりがひどい時に起こりやすいらしい。そんなにパソコン作業などを長時間している自覚はないが、動き自体が少ないので、特に上半身が凝り固まってしまっているのかもしれない。自覚がないというのは、逆に要注意のサインでもあるかもしれない。せっかくバランスボールがあるので、座るだけでなく体全体のストレッチにも使ってみようかと思う。階下の屋根の水たまりのあちこちに波紋が広がり始めた。このまま雨が降り続くと外に出ないことになりそうなので、こまめに体を動かすことを今日1日は心がけたい。2019.7.12 Fri 6:31 Den Haag

213. にわかアスリート食と割れたiPhone

斜めに開けた書斎の窓から入ってくるカモメの声を聞いていたら、向かいの建物の屋根の向こう側にカモメが首から上を出していることに気づいた。空に広がる雲が南の方にゆっくりと動いていく。ちょうどこの窓に対して垂直に動いているのか、こちらが雲から遠ざかっていっているようにも感じる。南東の方からカモメが飛んできたが、向かい風のせい、その力強い羽ばたきほどには進まない。

おなかの中には先ほど食べたサツマイモのあたたかさを感じる。今日も昨日と同じくランニング後にヘンププロテインパウダーを水で溶かして飲み、シャワーを浴びて、レタスの上に豆腐をのせ、電子レンジであたためた後、おろした生姜をかけた。昨日キッチンにある棚の引き出しの中に以前日本で買った炒り胡麻があることを見つけ、それを豆腐にかけると胡麻の香ばしい香りがして味にも奥行きがでたので、今日も胡麻を豆腐にかけようとしながら「なんだかアスリートのような食事だなあ」と思っていたら、手に持っていたのは胡麻の袋ではなく、焼き塩が入った袋だった。危なく大量の塩を豆腐にかけるところだった。にわかアスリートは自己陶醉しやすく、注意力が散漫になるようだ。塩はほどほどにし、あらためて炒り胡麻の袋をあけると、独特の和を感じさせる香りがする。きんぴらごぼう、ラーメン...胡麻の香りとセットになっている食べ物の記憶が現れる。さらにヘンプオイルと少しの醤油をかけた。レタスと豆腐、生姜と調味料、どれかが強く主張することなく、でもそれぞれの味が存在しながらもちょうど良いバランスで口の中、胃、心を楽しませてくれる。レタスと豆腐を食べ終わる頃にレンジで蒸していたサツマイモがあたたまったので、バター代わりにGheeをぬり、塩を少しかける。皮から中身の部分を切り出し口に運ぶと、柔らかい甘味が口の中に広がった。果物の甘さとはまた違った、地に足がついた甘さだ。ナイフとフォークを使って食べているせいか、肉のようなメインディッシュを食べている気分になる。レタスも豆腐も生姜も調味料もサツマイモも、私の身体を作る大事な一部であり全部になってくれるだろう。今日は日中いくつかの種類のパウダーを溶かしたドリンクをいつもより多く（頻度を上げて）摂った。昨晚の睡眠の質が良かったというのもあるかもしれないが、午後に参加したオンラインセミナーの振り返りをするまで集中力と思考力が続いたので、ドリンクの量を調整することで日中のエネルギー不足が多少解消されたのではないかと思う。日々生活の中には様々な変数があるので1つの

ことが身体や思考の状態に直接結びついているわけではないが、できるだけ意識的に、せめて意識的・選択的にできるものだけでも入力を調整して、出力の具合を確認していきたい。全てをそれでコントロールしようというよりも、コントロールできない領域や感性を発揮する領域への余白を残しておきたいという感じだ。

そういえば日中一度スマートフォンにメッセージが入ったときに身体の状態、具体的には血中のホルモンのようなものに反応があったことを感じた。それは心地いいものではなかった。今は基本的には緊急で対応しなければならないことが発生する仕事や、チャットのようなツールで即時的なやりとりをしなければならない仕事はしないようにしており、ダイレクトに連絡を取れる手段を知っている人も限られている。どうしても相手が「急いで知らせたい」と思うものは発生するが、直近のセッションについての連絡以外、本当は緊急で連絡を取り合わなければならないことなどほとんどないはずだと思っている。自分もついつい「これは急いで知らせなければ」と思うことがあるが、よくよく考えると、ほとんどのことはそこまでの緊急性がなく、もしくは緊急で知らせたとしても相手がそれにすぐに対応できるかは分からない。随分前にiPhoneの画面が割れ、「そんなに使うわけでもないし、そもそもあれこれすることに時間を使いたくない。何より、手元で使う物なのに落ちたらすぐに割れるとは何事だ、ほとんどのiPhoneユーザーは機械性能的な限界ではなく、外側の破損で買い替えを行なっているのではないか」という気がして（appleの戦略のようなものに嫌悪感を感じたが、Macを始めapple製品の便利さの恩恵は大いに受けている）、新しい物に買い換えるのを躊躇していたが、いい加減画面のひび割れがひどくなっているので、これを機にiPhoneをやめてもいいのではないかという気もしている。オランダの電話番号のSIMはもう一台Androidに入っているし、スマートフォンを2台持ち歩かないといけないこと自体億劫だ。しかし、気づけば銀行決済など生活に必要なことがスマートフォンなしではとても手間がかかるようになっており（持っているAndroidは容量が小さいせいとかほとんどアプリを入れることができない）、便利さ中毒に陥っている。今日はスマートフォンの話を書くつもりは全くなかったのだが、私はどうやら今、私空間のような場所にダイレクトかつイレギュラーに連絡が入ってくることによつぽど嫌悪感を感じているらしい。一般的な社会生活を送るには不都合があるが、今の自分にはきっと必要なバランスなのだと思う。これはランニングをしながら考えていた、「バランスを取る」ための自分なりの見解と取り組みにつながると思う。2019.7.12 Fri 19:29

214. インテグラル理論の観点から見たオランダ社会に関する考察

カーカーという鳥の声と、ピーピーという鳥の声が、餅つきのように交互にタイミングを譲り合い聞こえてくる。先ほどより大きく厚い雲が動いているが、空全体はまだ明るい。

今日はランニングをしながら、オランダ社会のことについて考えていた。具体的には「インテグラル理論の観点で見たときにオランダの社会制度や慣習は人々にどのような影響を与えているか」ということだ。オランダ社会についてはインターネット上にも様々な情報が共有されていて、それも参考に考えを巡らせていたが、せっかくなので私自身の実体験や実際に目にしたのものからの考察を試みたい。書斎の窓から中庭を覗いたような、「一部の一部」を眺めた景色にすぎないが、それはきっと全体に繋がっているのだと思う。

オランダの社会制度で日本との大きな違いを実感したのが医療保険だ。オランダでは医療保険の加入が義務付けられているが、どんな補償をつけるかは加入者が選ぶことができる。それによって保険料が変わるが、1年に1回、医療保険の契約を変更することができるので「向こう1年間、自分がどのような医療を利用するか」に合わせて選べばいい。今年のはじめ保険に加入するとき私はちょうど奥歯に違和感を感じていたので、「今年はきっと歯科治療をするだろう」と思い、歯科治療の補償金額が高めのプランを選んだ。保険会社は複数あり、プランも様々で、代替医療と呼ばれるものや、海外での緊急治療、妊娠・出産に関連するケア、養子縁組に関連する精神的なケアなども補償に含めることを選ぶこともできる。医療保険を選ぶということは、自分自身の健康とその対応について、そして人生全体に対して自覚的かつ能動的になることなのだ、実際に医療保険を選んでみて感じた。医療保険に限らず、学校をはじめとしてオランダでは様々な場面で「選択肢」がある。尊厳死やマリファナの使用なども個人の選択に委ねられており（尊厳死は専門家の関わる手続きが必要だし、マリファナも無秩序に使用を許されているわけではないが）社会としてかなり選択の幅を許容している。そうすると、それを選ぶリテラシーが必要になる。選択のリテラシーをどう身につけているのかというのは、今後オランダ人の友人に聞いてみたいテーマの一つだ。

基本的には「自分の好きなように」というのが軸になっているオランダの人々だが、共同体内での規律や共同体に所属するからこそ感じられる安心感のようなものを育てているも

のの一つが住居の形態ではないかと思う。オランダの伝統的・一般的な家は日本の長屋のように複数の建物がくっついて並んでおり、それが30戸くらい連なり、長方形のような形（長辺に30戸の家、短辺に5戸くらいの家が連なっている）に囲まれた中庭を共有している。基本的に隣家との間には塀やガーデンハウスが建っているため物理的な隔りはあるが、空間としては一つの大きな庭である。我が家のように2階、もしくはそれ以上の高さから見ると一体感がよく分かる。それぞれの家の壁や庭が、共同体の景色となり、それぞれの人たちの暮らしの気配をなんとなく感じる。5月以降、中庭では特に金曜の夕方や土日はバーベキューをする家もあり、音楽をかけたり歌ったりする音が聞こえてきたりすることもあるが、22時を過ぎる頃には静かになっている。ここでは何か共同体としての明確なもしくは暗黙のルールがあるのだろう。

そしてオランダでは日本のように「ワンルームマンション」のようなものは少なく（最近では古い家がリノベーションされてそういう形式のものも増えてはいるようだが）、大学生などは基本的にシェアをして暮らしている。「長屋の1部の3階建の家の中で、キッチンとリビングとバスルームを共有している」という感じだ。我が家は遊びに来たオランダ人の友達が「おばあちゃんの家みたい」と言っていたので、伝統的なオランダの家の造りのようだが、それを基に考えると、3階建の家におおよそ5人から8人くらいは人が住めることになる。実際に家探しをしたときもシェア仲間の募集は多く、中には20人くらいが住んでいるという家もあった。その多くが大学生が集まるものだが、住宅が不足気味で家賃水準もヨーロッパの他国に比べると比較的高いので仕事をしている人が家をシェアしていることも珍しくない。オランダの大学は真面目に勉強しないと聞けないと聞き、日本の大学のようにサークル活動などがあるのかは分からないが、「家」という中規模の共同体の中で、何かに所属している感覚を味わいながら、自然と他者と折り合いをつけてやっていくために必要な規律や、個人の利益ではなく共同体としての利益を考えることを身につけていくのではないかと思う。

さらに思い出すのは先日Leidenで見たお祭りの光景だ。運河にたくさん船が出され、おそらく職場や学校など、何らかの集まりの人々が、お揃いのコスチュームを着て各々の時間を楽しんでいた。日本だと、「何を好き好んで会社の人たちとお揃いの服を着るのだろう」と思ってしまうが、働き方の自由度が高く、場合によっては普段一緒に仕事をしない

ことも多い人たちにとっては、お祭りは共同体としての絆を深めるような場になっているのだろう。

もちろんオランダの社会にも個人にも、アンバランスさや課題はある。しかしこの中から学べることや自分自身に取り入れられることがあるとすると何だろうと走りながら考え、出てきたのが「多様性の質」という言葉だった。日本で現在言われている「多様性」というのはまだ、あるテーブルの上で「色々な種類がある」というものが多いのではないかと思う。種類の違いは認めるが、質的違いを認めることには至っていないのではないか。これは、「多様性」と「多元性」の違いかもしれない。「多元性」を認めるフリをしているが、その中身は「多様性」に止まっている。社会に対してどんな提案ができるかは分からないが、まずは個として、自分自身の中に「多元性」を持たせて、それぞれを存分に体験していくのではないのかという考えが浮かんだ。思いっきり自己中心的に過ごす場や時もあれば、同質なもののの中に身を置くこともあれば、合理的な判断をすることもあれば、多様性そのものを大事にすることもあれば、自分自身の確固たる価値観に従うこともあるというような感じだ。個・集団、内面的・外面的という4つの象限のバランスが大事だという話はゼミナールの中でも再三出てきているが、それに加えて、自分自身であえて、様々な段階の体験を作ってみるというのも一つのバランスではないかと思う。職場と家庭という風に身を置く場が限られてしまうと、とことん自分の好きに過ごすということは特に難しいだろうけれど、「様々な自分」を発揮する場を持つことはきっと、それぞれの人が必要な体験を十分に味わうことにつながっていくだろうと思う。

オンラインゼミナールの後に別途、書籍の内容やゼミナールの内容から直接考えたことを Learning Log に書いてみたが、自分自身の実生活や実践領域にどう活かすかということで考えは尽きない。残り6回のゼミナールでどんなことに考えを巡らせ、実践していくだろうかとますます楽しみになっている。昨日、「やってみる」を直近のテーマにし、まずはランニングをしてみた。そして今日は Learning Log を書いてみることができた。日記をここまで（まだ数ヶ月だが）続けてきて、三日坊主の私も、「やってみる」だけでなく「続けていく」こともできるのだと思うと嬉しいし、続けることができるのだという希望を感じる。自分が本当に興味を持ったことしかやらないが、今はそれを存分に味わってみたいと思う。2019.7.12 Fri 20:26 Den Haag

215. 深夜のセッションを前に

上空に雲が広がり、白練（しろねり）の空をつくっている。さらにその下に動く雲は灰青（はいあお）。雲が薄いところもあり、大きなまだら模様が南へと動いていく。

昨日は夕方ランニングをし、ベッドに入って眠気が強くなったところで本を閉じたものの、すぐには寝付かなかった。夕方参加したオンラインゼミナール以降、パソコンを使った時間も長かったし脳が活性化していたのかもしれない。運動や食などの条件は良かったように思うが、やはり人間はそう簡単に入力と出力が決まるわけではないようだ。寝室の薄いカーテンを引いた窓の上の、カーテンのかかかっていないガラスの部分から、空が暗くなっていることが分かり、22時半をすぎているだろうと予想した。ちょうど寝る前に、「日本の時間の朝のセッションを活用して生活のリズムを整えるには」ということを考えていた。

現在、週末のみ日本の朝8時からのセッションを行なっているが、そのときオランダは25時。夕方一度仮眠を取り、体力と思考力も残しており、こちらが暗い中で視覚的刺激も少ないので身体の中に余白を持った状態でいられているのではと思う。しかしその後頭が冴えすぎてしまい、こちらの時間の3時もしくは4時頃まで寝付くことができなくなる。その結果翌日は10頃まで寝ていることになる。特に天気の良い日だと、「すっかり日が昇るころまで寝ている感覚」というのはどうも具合が悪い。「忙しい平日の夜には思考が切り替わらないので土日の朝に静かに自分のための時間を持ちたい」という気持ちや状況には強く共感するし、そんな中で何かを変革しようとしている人や、どんな状況でも自分と向き合う時間を持つとうという人と対話の時間を過ごすことができるのは私の喜びでもある。ここに生活のリズムを崩さないという条件を加えられたら体としても精神的にさらにバランスが良くなるだろう。

そんなわけで昨晩は、「今よりももっと早く寝て早く起きる」という方法を思いついた。睡眠の長さは脇に置いて、18時に寝て23時に起きれば25時には調子を整えられているはずだ。早速「明日からこれをやってみよう！」と思って、張り切って眠りにつこうとした。張り切っている時点で眠れないはずである。そして今思えば、やはりこの設定には無理がある。18時といえはこの時期のオランダは昼間のように明るいし、中庭がバーベキューの

賑わいで包まれることもある。何より、18時は日本の25時であって、日本で暮らす夜型の人とあまり変わらない時間帯で暮らすということになる。ヨーロッパで暮らす良さは日本の人の活動時間との「ずれ」があることであって、外部とのやりとりを全くせずにやりたいたいことに没頭できるというのが暮らしとしても仕事としてもいい状態を作ることにつながっているのだ。

考えてみると今のところ深夜のセッションの後のネックと言えば、翌朝部屋が暑くなって十分に眠りが取れた感じがしないことと、すっかり明るくなる中で寝続けることに「もったいないかなあ」という気持ちを感じるくらいだ。とりあえずは寝室の窓についているいつもは使っていない少し厚めのカーテンを引いて寝ることが解決策になるだろうか。例えばこれが米国の西海岸に行くと、サマータイムの間は日本から-16時間の時差があることになるので、日本の朝8時は現地の16時とちょうどいいが、日本の16時から23時くらいの間、現在主にミーティングやセッションを組んでいる時間帯は現地の夜中になるということになる。こうして考えると、現在の「午前中からお昼過ぎまでを日本にいる人と関わる時間に使い、夕方以降は外とはやりとりをしない時間にする」というライフスタイルはちょうどいいバランスだ。日本時間の朝のセッションも前日と翌日の過ごし方と心の持ちようの話なのでもう少し整えることができるだろう。

いつもながら、日記を書くというのは不思議な行為だ。予め「これは日記に書こう」と思ったことを書くこともあるが、自分自身でも予定も予想もしていなかったことが綴られていくことも多い。人との対話とはまた違った、静かに、よりフラットに、物事と心を見つめていけるように思うし、文字に残すと後から読み直して「こんなことを考えていたのか」という新たな学びのきっかけが生まれる。だからこそ、自分の中にその瞬間に生まれるものを正直に置いていきたいとも思う。ここで仮に忖度をするようなことがあれば、自分自身の深いところにあるものとは出会えないままになってしまうだろう。ああだともこうだとも取れることに対して、少しでも自分なりの結論を出していきたいと考えるようになった自分がある。2019.7.13 Sat 7:34 Den Haag

216. 毛筆、硬筆、詩、言葉の世界を味わい尽くす

食事を終え、パソコンを持って書斎の机にやってきた。一昨日、昨日ならもうベッドに

入っていた時間だ。しかし今日は深夜のセッションがあるために、無意識に「夜の時間が長くある」というモードになっていたのか、やっていたことがのびのびになってしまった感じだ。一方で、いつもなら時間に限りがあることを、時間を気にせずに思いきりやれたという実感もある。17時前に小雨が降り外の気温が下がっていることを感じ、今日はジョギングに出ることも断念した。本当のところは目の前の作業を続けたかった。

午前中、先日ロンドンの書店で手に入れたティク・ナット・ハンの『SILENCE』という本を読んでいた。マインドフルネスに関する内容の一つだが、silenceを阻害する要素の話がまさに今学んでいるインテグラル理論で扱われている4象限の話にも通ずるところがあり、思わず先へ先へと引っ張られるように読み進めた。と言っても英語の本なので普段の日本語の本の読書のような速さで読み進めることはできない。比較的易しい英語で書かれているが、意味が分からない単語もたくさん出てくる。だからこそ、一つ一つの言葉やセンテンスの意味を噛みしめるように読んでいった。

そういえば、その前には硬筆に取り組んだのだった（毛筆で書いているものについては「書」と呼んでいるが、それとはまた違う感覚なのでさしあたり「硬筆」と呼ぶことにする）。数時間後にセッションがあり、余力を残しておきたかったこともあり、筆を使う書ではなく、もう少し気軽にできる硬筆を選んだ。日本から送ってもらっている習字の硬筆のお手本を開くと、季節に合わせたいくつもの文章と出会うことができる。それぞれ日本の作家が書いたものや中国の古典の中からとられたものだが、その内容がとても味わい深い。そう思ってお手本を見ながらふと、「小さい頃習字を習っていたときには硬筆で書く文章の内容など気にしていなかったかもしれない」と思った。これは毛筆についても言える。私にとって習字は「字を綺麗に書くこと」を学ぶ場であり、それは文字をあくまで形として捉えたものであって、その文字の意味するところまで考えていなかったのだ。目に見える造形から、目に見えない意味へ。これはまさに、「文字」というものに対する認知の変化が起きたことを表しているのだろう。

現在の私の認識では、硬筆と毛筆というのは、味わうもの・感じるものが大きく違うように思う。硬筆では基本的にはある程度の長さの文章を書く。なので、文章全体や文脈の世界観を味わうことになる。毛筆でも文字の持つ世界観というのを味わうが、書くという体

験そのものを味わう。特定の書体や、書家が書いたものを手本にするのであれば、それを書いた人の息遣いや気脈と呼ばれる、線と線の間に見えない部分にも込められた気持ちの繋がりをを感じる。毛筆は書いた人のその瞬間の在り方の向こうに生き様や物語を感じ、硬筆は、文脈の向こうにある物語や情景のさらに先に、書いた人の物の見方、ひいてはやはりその人の人としての物語のようなものを感じる。いつもそうしているわけではないが、考えてみるとそういうことなのだと思う。そう思って取り組んでみるとこれまでとはまた違ったものが見えてくるだろう。

そんなことにつながることを考えながらお手本を眺め、さあ書こうと思ったら、万年筆のインクがつかない。久しく使っていなかったからか。「どんなにいい道具も（それは硬筆用の日常使いのものだが）使い続けたり手入れをしたりしていなければ錆びついてしまうのだな」と思いながら、インクを出そうとあれこれやっていると紙にインクが飛び散ってしまった。

そこでまた浮かんでくることがあった。いつもならそれを日記に書くところだが、今日は詩にしてみることにした。今日硬筆に取り組もうと思ったのも、そもそもはそのうち詩を手書きで書いてみたいと思ったからだ。少し前から短歌に興味を持っていたものの、ルールのようなものから入るのは面倒だと思ったため、現代詩と呼ばれる自由な表現を試してみたいと思っていた。そう思いながら顔をあげると正面の書棚の中に『大人の短歌入門』があることを思い出す。日本を出るときに著者で歌人の秋葉四郎さんからいただいたものだ。そのときはなかなかまだ遠い世界だと思っていたが、そろそろ開くときがきたのかもしれない。

日本から大事に持ってきた本の中に、谷川俊太郎さんの『空の青さをみつめていると』という本がある。第一詩集である『二十億光年の孤独』など、初期の作品が収められた詩集だ。これが二十代で詠まれたものだと思うとのけぞってしまうくらい、何度読んでも深淵で、光と陰とさらにその先にあるものを感じているような世界観を感じる。おそらく今の私にはまだ捉えきれないことも多々あるだろう。こんな世界観を体験するのかさえ分からないけれど、今感じることを、精一杯、言葉にしてみたい。その表現の一つが詩だと思っている。今はどっぷりと言葉の世界に浸かり、同時に全く言葉を使わない世界にも浸かり、その中でゆらゆらと揺れていたい。そして今のところ、できれば歳をとったら、詩

人であり茶人であり、可愛らしいおばあちゃんにいられたらと思っている。そのときにはもう、言葉のことも茶のことも忘れていくかもしれない。それくらいが丁度いい。忘れるほどに、味わい尽くす、今やっと見えてきた道だと思っている。2019.7.13 Sat 22:22 Den Haag

217. 終わりがけにやっと気づく、今日という一日のこと

21時を過ぎて、今日は初めて書斎の机の前のバランスボールに座った。窓の外に見える中庭には、体を巻きつけている柵が見えないほどに生い茂り、四方に、中空にとさらに手を伸ばす蔓がさわわと風に揺れている。隣の保育所の庭まで葉っぱがはみ出している。日本だったら隣家との境目というのはデリケートな扱いをしているイメージがあるが、オランダの中庭はやはり、「みんなの庭」という前提なのだろう。このまま蔓が伸びてきて、この部屋の外側の壁をも包んでいくのではないかと思う。いつか蔓も枯れ、その中で私は老いているのだろうか。それも悪くない。しかし今年の初め、冬の時期には藤柵のようなものに絡まっていたのは、葉の茂っていない蔦のようなものだった。そこから芽が出て葉が出て蔓が伸び始めたのは3月を過ぎてからだったので、今茂っている葉っぱたちは次の冬を迎える頃には落ちていくのだろうか。自然というのは、思ったよりもずっと早くその姿を変えていっている。人間も皮膚は約28日、肝臓や腎臓でさえも約200日でその細胞は入れ替わっているし、原子・分子レベルでは毎日摂取するものと一体になり、離れ、絶えず入れ替わりが起こっているとも言える。中庭の景色と同様、自分自身も今日の生は今日にしかないものだと思うと、今日の自分をどれだけ味わったのだろうか、どれだけ発揮したのだろうか、この生があることにどれだけ感謝したのだろうかと思う。

もう随分前のことのようにも感じるが、今朝は慌ただしく、前のめりに走り出すように一日が始まった。今日はオランダ時間の9時からコーチ仲間の開くクリーンランゲージの勉強会に参加する予定だった。昨晩は思ったよりは早く思考が落ち着き始めたが、それでも眠りに向かい始めたのが2時半すぎだったのではないかと思う。それでも外の明るさのためか、6時頃には一度目が覚めたが、やはり体に中途半場なだるさが残っており、いつもは閉めない寝室の窓全体にかかったカーテンを閉めてもう一度眠りに入った。そして予めセットしておいた目覚ましによって8時にまた目を覚ましたが、どうにも眠くて、また眠

りに戻った。夢の中でも私はオンラインの勉強会に参加するという設定が登場した。しかし他の予定が被っており、気づいたら置き放したパソコンの画面が勉強会の画面に繋がってはいるのに自分は参加せず勉強会が終わってしまっていた。参加できなかったことにとっても残念な気持ちになり、その後少し夢が続いたところで、ハタと意識が寝室に戻ってきた。スマートフォンで時間を確認すると8時45分。もともと今日は夜中のセッションの翌日ということもあって、音声のみでゆったりと参加しようと思っていたが、さすがに声もろくに出ず頭も全く働かないのはまずいと思い、バタバタとシャワーを浴びた。身支度をして、どうにか開始時刻前にパソコンの前にスタンバイすることはできたが、その間、手元に置く水を持ってくるのが精一杯だった。幸い少人数の会だったので、自分の状態を正直に伝えチェックインし、徐々にギアを上げていくことができたが、それでも無理矢理な感じはあった。自分が10の状態から50の力を出そうとするときは、その差の40ではなく、その倍以上の力があるように思う。その結果、2時間の勉強会が終わった頃にはなんだかへトヘトというか、気づきや学びに空腹やエネルギー不足が混濁した状態になっていた。

こうして書くと、自分の内的センサーが全く働かない状態になっていたことに気づく。そのあとのことははっきり時系列で思い出せない。いつも朝飲んでいるヘンプパウダーとカカオパウダーにはちみつとアマニ油を混ぜ水で溶いたドリンクを飲み、その1時間後くらいにりんごを食べたように思う。その後、バナナにカカオニブを加え、豆乳をかけて飲む（食べよう）としたら豆乳を切らしていることに気づき、オーガニックスーパーに買い物に行くことにした。空に雲が広がり、気温が下がってきていたので「雨が降りそうだな」と思いながら外に出ると、家から数メートルも離れないうちに細かな雨粒が降りてきた。「降ってきたか」と思ったが、「家を出る前に降り始めていたら、出かけるのが億劫になっていたから、家を出てからでよかった」と思いながらスーパーのある商店街に向かった。幸い雨は強くならず、散歩気分でスーパーまで行くことはできたが、よっぽど体内がカオスな状態だったのか、スーパーではいつも買っている菓物の野菜、りんご、バナナ、豆腐、豆乳に加えて、ナッツ類の入った硬めのクラッカーとビスケット、野菜でできたコロッケのようなもの（インド系？のベジタリアン食に入っているようなもの）までバスケットに入れていた。「これで数日天気が悪くても大丈夫だ」と思いながら帰っている途中で、サツマイモを買い忘れていたことに気づく。そして帰ってきて早速、菓物と豆腐をあたため、それにすりおろした生姜をかけ、コロッケのようなものもあたためて食

べていった。まとめて結構な量を食べたが、意識があちこちを彷徨い目の前の食に向けられていなかったのだろう。コロケのようなものを食べたこともあって胃はもたれているが食の満足感を感じられないという状態になってしまった。昨晚から、今読んでいる『SILENCE』や大好きな『making space』の著者であるティック・ナット・ハンの暮らすフランスのプラムビレッジというところに秋以降に短期間のリトリートに行こうかと考え日程などを調べはじめていたところだったが、そんなことを考え心が彷徨っていたら元も子もない。非日常の場所を求める前に、自分が日々為すこと、目の前のことに注意を向けることが大事なのだとして書きながら確認している。

それにしても、改めて心の状態と食の選択というのは直結しているように思う。心がざわついていると、食に対するセンサーも粗雑になる。そして食は、体となり、心の状態に大きく影響を与える。日々の中で心の速度より速いものを追いかけないといけない瞬間はあるが、例えばこうして日記を書くように、走り去ろうとする一日を捕まえてスピードをリセットすることが今の私には必要だ。それは日中、少し呼吸を整えたり瞑想をしたりする時間を持つということでもいいだろう。あれこれと急いでやりたいことがあると気が急ぐときほど、一息ついて、「それを為す自分」と「世界を感じるアンテナ」を整えたいと思う。

空は鴉浅葱（ときあさぎ）と呼ばれる朱がかった灰色が降りてきた。胃の中にはまだ、鼠が丸まっている。2019.7.14 Sun 0:03 Den Haag

218. 手のひらに出る食へのサイン

書斎の机の前に座ると、子どもたちの声が聞こえてきた。隣の保育所の子どもたちが庭に出て遊ぶ時間だ。まだぼんやりとしている体には刺激が強いので、パソコンを持って寝室の机に移動してきた。下の階から口笛が聞こえる。オーナーのヤンさんが久しぶりに帰ってきたようだ。

今日は気づけば随分長く寝ていた。一昨日深夜まで起きていたことから体内時計がずれているのかもしれないが、昨晚眠りについた時間からすると「よく寝たな」と思うくらい寝ていた。目覚めの前に比較的長い時間夢を見ていたように思うが、それも含めて、今の自

分に必要な休息だったのだと感じる。大きな流れの中での揺らぎと、そして昨日摂ったものたちと身体の接点を調整するための休息。今日は集中して取り組みたい言葉の仕事もあるので、そのための準備もしくは小休止と言ってもいいかもしれない。昨日摂った食べ物、もしくは最近食べていた食べ物の中には体に合わないものもあったのだろう。

食べ物との相性を見るバロメーターとなっているのは右手の手のひらだ。もともと手荒れはしやすく、日本にいるときから手袋をして洗い物をしていたが、一昨年ドイツに来た後、夏過ぎからやはり手荒れが気になるようになった。皮膚科に行って「ドイツ人は子どもの頃から何度も検査する」という、腕に小さな傷をたくさんつけて様々な種類のアレルギーをのせていくパッチテストのようなものを行なったが、特に何かに反応しているという結果は出なかった。ホッとしたものの、そんな仰々しい検査をしたのに何も見つからないというのを少し残念にも思ったりもした。飲み薬と塗り薬などを処方され、しばらくして症状は治まったが、洗い物のときの手袋は欠かせなかった。それが今年の8月オランダに越してきて、何事もなかったかのように手荒れが出なくなった。今でもたまにドイツに行くとき手荒れがするので水が合わなかったのかもしれないと思うが、食も関係しているだろう。

年配の人の体型の違いからも分かるが、ドイツは肉中心でハイカロリー・ハイコレステロールの食生活、オランダは野菜と果物中心のヘルシーな食生活をする人が多い（どちらも様々な民族・宗教の人が暮らしているので一概には言えないが）。前回右手の手のひらに手荒れが出たのは、日本で買って来たラーメンを食べたときだった。好物のラーメンで体が反応するのは残念だが、特にパックに入っているラーメンというのは保存料も含まれており、体への刺激となる要素が多いのかもしれない。そして今、昨日まではなかった手荒れの始まりが右手の手のひら現れている。先日、日本から来ていた友人のためにクロワッサンとチーズを買っておいたが、それを友人が食べなかったため自分で食べていたが、こここのところの食生活に対して、それもやはり合わなかったのだろう。15時すぎに空腹を感じたときにクロワッサンとチーズを食べた日はその後、胃もたれが続き、頭の働きも鈍くなっていた。「自分は食べないけれど、だからと言って何もなくても申し訳ない」と思って用意したものだったが、よく考えると自分が食べないものを人にはどうぞと勧めるのも変な話だ。もし相手も食にこだわりがあったとしたらなおさら余計なお世話でもある。前回、友人一家が滞在していたときに「夕飯を準備するので一緒に食べよう」と言っ

てくれ、日本人にとってはごはんを作るという行為がもてなしや感謝を示しているのだということを実感した。それもあって、せめて朝食に摂るものくらい用意しておこうと思ったが、気持ちの伝え方というのは他にもあるし、特に食に関しては、自分で自分の食べるものを準備するというのが、少なくとも私にとっては気が楽だ。日本の人が来ると無意識に日本的慣習に引っ張られるが、そうしてはオランダに住んでいる意味もあまりなくなってしまう。自分自身にとって本当に必要なことは何なのか、その中でどう人と関わっていくかを改めて選びとっていく時期なのだろう。食に関して体がサインを出してくれるというのは、ありがたいことだ。2019.7.15 Mon 11:37 Den Haag

219. 環境や消費に対する意識の変化

気づけば中庭で遊んでいた子どもたちの声が聞こえなくなっている。空には雲が広がり、雲の向こうにぼんやりと明るさがある。先ほどベランダに出たとき少しの湿気を感じた。今日も雨が降るかもしれない。ジョギングを続けてみたいと思ったが、この時期もまだ雨が多いのと、寒がりなので、年間通して考えるとオランダではできれば外に出たくないという時期も長いことから、家の中でできるほどよい運動も選択肢として持てるといいかと考えている。今日は締め切りの近づいている集中したい仕事があるが、最近考えてみたいと思ってみたテーマがあるのでそれについて書いてみたい。

ここのところ自分に感じるのは日常の中で手にするもの、使うものに関する意識の変化だ。直近では、洗濯洗剤が切れた際にソープナッツと呼ばれる無患子（むくろじ）の実をオーガニックスーパーで購入してみた。これまでもオーガニックの洗剤を使っておりそれで特に支障があったわけでないのだが、普段の買い物をオーガニックスーパーでするようになって、何度か洗剤売り場でソープナッツを見て気になっていた。私は今は野菜と果物中心の生活をしているが、ベジタリアンでもビーガンでも、動物愛護に対する強い思想があるわけでもない。そして強い環境保護意識があるわけでもない。思い返せば実家では母が、洗剤や日用品など、比較的「自然に優しい」と言われるものを選んでおり、私も日本にいたときから特に肌に触れるものなどは自然素材のものやノンシリコンシャンプーなどを選んできたが、それはどちらかというところ「自分にとっていいから」（肌荒れしない）という観点からだった。

一昨年ドイツで暮らし始めてからは、スーパーでビニール袋が有料で買い物袋持参というのが一般的だったこと、スーパーに「Bio」の印の入った商品がたくさん置かれていたことから、買い物袋を持参してBioの製品を買うというのはなんとなく習慣になってきていた。しかしそれも、「体にいいだろう」というくらいの認識からだった。自分自身に対する直接的な影響以外のことを想像するようになったのはオランダに来てからだ。オランダで日々暮らしていると分からなかったが、日本に行ったときに「一日過ごすだけでこんなにもゴミを出すのか」と驚いた。キッチンのないホテルに滞在していると飲食物に関係するゴミが多く出るし、キッチンのある場所に滞在しても、なんだかんだと毎日ゴミが出る。そしてそのゴミの多くが包装であることに気づく。さらにその包装には広告が刷られている。それらを見て、自分が日本で「消費者」として暮らしていること、「被広告者」であって、「非選択者」であることを実感した。

買い物環境と商品の違いとして分かりやすいのはドラッグストアだ。日本のドラッグストアは通りに響き渡るような音楽が流れ、店内は明るい蛍光灯で照らされている。溢れるほどの商品が並び、その一つ一つは人の目を惹きつけ、外的基準の中の中で生まれる欲求を満たすような謳い文句で埋まったパッケージに包まれている。一方、オランダのドラッグストアは静かでシンプルだ。成分の説明書きくらいしか書かれていない商品がそっけなく棚に並ぶ。言葉が意味として直接入ってこないことの影響も大きい。店内そして商品がとても静かだ。シンプルな情報しかない中では選ぶ側のリテラシーが試される。そんな違いを実感するうちに、商品そのものではなくそれを飾るものや消費を煽るものに多くの労力と資源が使われているという産業や消費の構造自体に疑問を感じるようになった。その構造の中では、環境や人などどこかで何かにしわ寄せが行っているのではないかと思う。

今私が持つ「環境意識」のようなものがあるとすると、「その生産・流通・販売プロセスの中で自然もしくは人間に不自然な負荷がかかっていないか」ということへの関心だ。それは世の中では「サステナビリティ」と言われることかもしれないが、その言葉は正直私にとってはなんだか距離感があって実感が無い。「日々暮らしの中で自分が周囲に対して排出しているものに目を向けると、取り入れるものが変わってきた」というのが、今、環境に対しても人間に足しても言える自分のスタンスなのだと思う。2019.7.15 Mon 12:50

Den Haag

220. 日記のこと、選択のリテラシー、三十一音

書斎の窓を開けると白藍（しらあい）の風が吹き込んできた。ひんやりとしているけれど肌触りにやさしさがある。そんな空気が通り過ぎていく。耳を澄ますと聞こえてくる鳥の声は、遠くに見える山々のように、手前に、後ろにと重なっている。庭の端の木の枝はますます生い茂り、その下に咲く紫陽花を覆い隠そうとしている。

日記を書き始めるときというのは、お茶を飲むときのようだ。いつもと同じ場所に座り、決まった作法を進めていく。見えるもの、聞こえるもの、感じるもの。感覚を移していくと、そのプロセスでだんだんと今ここにある体に心が戻ってくる。あらかじめ何かを書こうとする必要はない。むしろ、思考は手放して、ゆらゆらと感覚の中に揺れていると、小さな空気の粒がぽこぽここと浮かび上がる。それを覗いてみる。言葉になる前のかけらのようなものを集めてみる。それが何なのか分からなくてもいい。人に伝わらなくてもいい。「伝えよう」とする中で脇に追いやられていたものを、ただただ味わってみる。

今日も胃の中にはうずくまっているものがいる。これはおそらく、夕食に食べたパンとチーズだろう。日本から来た友人にと買っておいしたものを結局自分が食べることになったのだが、これらがこんなにも重たい塊になるものなのだとということを実感した。「買った食べ物が自分に合わなかったとしても、食べきらずに捨てることができない」という自分の特性もよくわかった。ならば、なおさら、何を買うのに対して注意が必要だ。選択の自由があるということは、選択のリテラシーが必要だということだ。リテラシーのない自由は、無意識のうちに誰かの意図に絡め取られることを意味するだろう。

向かいの家の1階ではパソコンに向かう人がいる。電気を全く付けず薄暗い部屋の中で、画面の光に照らされた顔が、仮面のように浮き上がっている。あちらから見ると私も、暗がりです浮き上がった仮面のように見えるのだろうか。

今日は夕食後、休憩がてら短歌についての本を開いた。日本を出る際にいただいたものだったが「決まりの多い難しい世界なんだろう」という思い込みから中を読み進めないままになっていた。それでも書棚に並べ続けていたのは言葉に関する本だったからかもしれない。数ページも読み進めないうちに「これは今取り組みたいものだ」という気持ちが騒ぎ出し

た。「現実に見えている風景がどんな『価値』があるのか、その価値をどう『捉えるか』、つまり自分の言葉でどう表現し得たか」（秋葉四郎著『大人の短歌入門より』）というのはとても興味深い。三十一という限られた音の中に、何かを見つめる主体の視点が嫌が応にも滲み出てくるということだろう。それが、年代や時代を超えて人の心に響くものになるというのが面白い。こうして文章にすれば、自分の思考のプロセスの多くを表現することができるが、それとは対照的に、情景という形で、視覚的に捉えたものと、その結果生まれたものを表現し、その間にある心の動きや、その動きを生み出す背景を想像させる、もしくは想像するというのは楽しい遊びであり訓練にもなるだろうと想像する。

このところ、文章を書く以外の表現活動をしていきたいと思うものの、それが何なのかがわからず試行錯誤をしていたが、短歌というのは今のところ一番しっくりくるかもしれない。短歌を書きにできたらとても自分らしく表現できているという感じがする。絵を描くことにも何度か挑戦してみたが、私の中では物語は常に動くものであって、瞬間を留め表現しようとするのはなかなか難しい。小さい頃に通っていたシュタイナーの教室で描いていたような滲み絵などの、抽象度が高いものはそこに楽しみと自由を感じるが、具体的なものを描こうとした途端に、その世界からはみ出たくなってしまうのだ。短歌の、三十一音という限られた中に動的な物語を描くというバランスは今の私にとってちょうどいいように思う。そこで何かを表現するためには、何かを感じ生きている自分というのが欠かせない。引き続き、特に身体性のある活動にも取り組みつつ、窓の外を眺め、捉えた世界を言葉に置いていければと思う。「にわか」だが、また一つ大きな楽しみができた。2019.7.15 Mon 21:59 Den Haag