

# 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012

awai より

## 目次

- 221. 打てば響く太鼓のように
- 222. SNSと人の意識について考える
- 223. 社会に広がるということの意味
- 224. 「多様性」という物差しに押し込められて
- 225. 住み継がれた家に祖父の絵を掛けて
- 226. 庭に伸びる蔓の名前とアナさんの引越し
- 227. アンバランスから生まれるバランス
- 228. 「葡萄」という名前を知ること
- 229. 変化しつつある気持ちと行動と言葉
- 230. オランダ的呪術的体験
- 231. 『草枕』に希望と絶望を思う
- 232. 予測した未来を遂行するのか、今という体験の中に生きるのか
- 233. 習慣になること、ならないこと
- 234. 話をするように、景色そのものになるように
- 235. 正しさよりも美しさを
- 236. あの日の香り
- 237. いつもと違う日もいつもと同じように
- 238. 凜とした静けさの中で
- 239. 真夏のアメージング・グレイス
- 240. 欧州での3度目の夏、内と外の変化

## 221. 打てば響く太鼓のように

太陽礼拝のポーズを何度か行ったあと、白湯を飲もうと沸いた湯を小さな白磁の湯のみに注ぎ、口をつけた瞬間に、まだ自分が椅子に座りきっていなかったことに気づいた。椅子に腰を下ろしながら湯のみを持ち上げた感じだ。今日の予定が頭を巡っているからか。

湯のみから指先に伝わってくるあたたかさ、白湯の甘さ、そして白湯に溶け込む湯のみの口触りに意識を向けた。

そう言えば、街路樹をつつきながら登っていた頭の先の赤いキツツキは、1ヶ月ほど前に二日続けてその姿を見て以来見ていない。あの時は啐啄同時の話を思い出した。昨日読んだ短歌の本にも、歌人の佐藤佐太郎について「佐藤佐太郎の作家は名人芸の域にあった。だから当然、啐啄同時で、「啐」（雛がみずから卵の殻をつつく）をしない門人に「啄」（親鳥が卵の殻をつつく）をすることはなかった」という話が出てきたことを思い出す。

なるほど、「同時」とあるが、「啐」が先なのか、と考えていると、ふと、台湾茶の先生がはじめてのお稽古で話した太鼓の話を思い出した。「私は太鼓です。大きく叩けば大きな音が鳴ります。小さく叩けば小さな音が鳴ります」柔らかな、でも凜とした佇まいの先生はそう言った。

やはり自ら叩くのが先なのだ。叩いた具合に合わせて音が鳴るし、叩かなければ音は鳴らない。これは、学ぶことにも教えることにも心に留めておきたいことだと思った。

現在の自分を超越する学びというのは黙っていて与えられる訳ではない。少しだけ思考・試行して、そこから何かを問えば、それに見合ったことを教えられるだろうし、深く思考・試行して、そこから何かを問えば、それに見合ったことが教えられるだろう。いずれにせよ、優れた師からは、自分が問うたことに見合ったことが返ってくるのだ。自分に限界がある限り、問わなければ成長はないだろう。拙くとも、精一杯問うという、学びの姿勢を大事にしたい。

そして同時に、人に問われたときに自分が何を返してきたかを省みる。叩かれたその力の強

さを、しっかりと感じていただろうか。自分の尺度や自己満足で教えるのではなく、相手の叩いた具合に合わせて、小さすぎず、大きすぎず、音を返すことができただろうか。

思い返せば、その年齢や立場に関わらず、これまで、何かを問うたときに絶妙な具合で返してくれた人たちがいた。様々なことを教えてくれた人はたくさんいるが、おそらく、結局覚えているはそういう、絶妙な具合のことのだろう。彼らは私の見ている世界の少し先や違った見方を投げかけてくれたように思う。

今の自分自身はと言うと、少し、伝えすぎるきらいがある。問われたならば、知る限りを伝えたくってしまう。しかしそれは時に、相手が一步先、半歩先へあゆみを進める機会を摘み取ってしまうことにもなりかねない。これは普段「問う」仕事をしているが故に気をつけなければならないことだ。

相手が見る世界を、ときに高解像度でときに大きくズームアウトして様々な角度から描くことに共にある。言葉を通じてそこに世界を組み立てていく。「問いへの答え」は、話し手の自分自身への答えであって私への答えではない。私は話し手の見る世界を一緒に見て、問いかけるが、私個人が必要としているものに対して答えてもらうという行為ではない。問いは、私のために答えてもらうためのものではない。一方で、問われるときというもの、（相手が自分自身のコーチや共に考えていく場などである場合を除いて）問い手がその人自身のために何かを必要としていることが多いだろう。その問いは、（私が自分自身を深める機会にもなるが）私のためにあるものではない。そのときにどうするか。

今、問われるようにもなってきた自分があることを認めるときがきていることに気づく。いつまでも、未熟で道半ばであることを言い訳にしてきた部分があるかもしれない。学び続ける姿勢はそのままに、でも、問われることについても向き合っていくときなのだろう。その人にとって大切なものを見つけるプロセスで私に何かを聞いてみようという人がいることに感謝し、正直に、オープンに、ちょうどよく。まずは叩く音をよく聴いて叩き返せたらと思う。自分自身が叩いたときに、どんな音が返ってくるか。その関係性を外側から捉えてみるという楽しみも増えた、そんな涼しい朝だ。2019.7.16 Tue 8:46 Den Haag

## 222. SNSと人の意識について考える

時刻は18時を回った。日記を書き始める前に外の空気を吸おうとベランダに出ると、昼間は向かいのガーデンハウスの上にできた木陰に寝ていた黒猫が左斜め前にある小屋の屋根の上へ移動していた。波打った屋根の、山と山の間で窪んだところに入り真っ直ぐに体を伸ばしている。にゃあと呼びかけると、最初はふわりと尻尾を動かし、それから体をぐるっと回して、あくびをしながら起き上がった。庭の池には黄色い蓮の花が開いている。どこからかナイフやフォークがお皿に当たるときのカチャカチャという音が聞こえてくる。今日は天気が良く気温も高いので、リビングの窓を開け放つか庭に出るかして食事をしている人たちがいるのかもしれない。本来ならこの時間からは思考をヒートダウンさせていきたいが、明後日参加するインテグラル理論のオンラインセミナーに向けて、書籍を読んだり録音音声聞いていたりするうちに浮かんできたことがあるのでそれを書き留めていきたい。書籍・セミナーからの考察はLearning Logにまとめていこうと思っていたが、長くなりそうなのでここで文章にしていくことにする。

私なりの考えをまとめてみたいと思ったのは「現代社会、特にここ20年間のSNSの普及がインテグラル理論で言う統合的変容にどのようにどのように影響を与えているか」というテーマだ。このテーマを深めたいと思った一番の理由は、インテグラル理論の提唱者であるケン・ウィルバーが、今回セミナーの題材となっている書籍の原著である『A THEORY OF EVERYTHING』を書いてからもうすぐ20年が経とうとしているためだ。そのタイトル（以前の翻訳書の日本語のタイトルは『万物の理論』）の通り、そもそもこれは万物に適応される理論ということで、20年の時が経ったところで揺らぐものではないという前提だ。しかし、書籍の中で「こうした変容を支えてくれるような文化的背景を持っていないといけない。（中略）30年前であれば、これは問題だったかもしれない。だが、統合的な抱擁を実現するための文化的準備はもう十分整っている」と述べられているように、この理論を前提とした実社会の中では常に変化が起こり、その変化は「文化的背景」という大きな文脈においても起こっている。特に情報技術の発展に伴う人々の関わりについてはこの20年でも大きな変化が起こり続けているため、それに紐づいて文化的背景にも更に変化が起こっているのではないかというのが私の大まかな仮説だ。そのため、特にこの20年間で起こった、SNSと呼ばれるインターネットを介して個人ないし企業等がコミュニケーションを取ることのできる

ツールの普及と変化は社会（個の集団）の意識にどのような影響を与えているのかということを考えていきたい。あくまで利用者としての体験と一般に流通している情報からの考察をベースにしたもので、検討に加えていない観点は多々あるであろうものの、今後考察を重ねていくたたきにできたらと思う。

### 223. 社会に広がるということの意味

「SNSの普及は人の意識の集合体としての社会どのような影響を与えたか」ということを考えていこうと思ったが、そもそも私は現在、SNSと呼ばれるものを個人ではほとんど使用していない。なので、網羅的でも厳密でもなく、やはりあくまで今ざっくりと知り得る範囲とこれまでの経験を通じて実感のあることを書いていく。また、インテグラル理論で使われている色の表現の意味まではここでは細かく述べないことにする。

2000年以降に普及した、SNSの代表格であり牽引役と言えばfacebookだ。facebookの創業者であるマーク・ザッカーバーグがハーバード大学の学生のとときに考案した「Facemash.com」というゲームは、女子学生の写真を使って、顔を比べて勝ち抜きさせるゲームだったと言う。これは強いヒエラルキーと近視眼的な欲求を満たすレッド的な構造のゲームとも言えるだろう。ザッカーバーグが「自由で公然とした情報の利用を可能にすべき」と考えていたということから、これは絶対的秩序を持つ行動規範に従うことを良しとし厳格な階層構造を重視する（その中で情報の一極集中管理を行っていた）ブルー的な大学の思想に対する反抗であったことが想像される。ブルー的なものを超えたと思ったが、結果として作ったものはレッド的であり、前超の虚偽となったとも言えるかもしれない。製作者・運営者の意図や意識という切り口で考察を進める観点もあるが、facebookの利用を通じて、利用者の意識の重心がどのような段階に置かれる傾向にあるかを考えていきたい。

初期のfacebookは、同じ大学の学生同士が交流するツールとして広がった。当初の機能としては、プロフィールの公開が中心だった。プロフィールというのは年齢や所属といった、いわゆるヒエラルキーを象徴するものと、趣味や好きな映画といった、個人の価値観を示すものの双方が含まれている。「多様な価値観を許容する」というと一見グリーン意識が土台となっているように思えるが、利用者側は、「封建的なブルーの価値観から脱却する」とい

うオレンジ的な意識で支持していたのではないかとも思う。2008年にfacebookの日本語版が公開された。そして「like」のボタンは「いいね」と翻訳された。「like」と「いいね」では、微妙なニュアンスの違いがある。ここからは「日本的文脈の中でのfacebook」という視点になるだろう。「like」の主語は「I（私）」だ。一方、「いいね」の主語は「it（それ）」や「you（あなた）」であり、それにより評価的なニュアンスが強くなる。日本語の言語構造自体が「主語が消え主観的感觉と客観的評価が曖昧になる」という特徴があるが、その特徴と「いいね」がカウントされるという構造がかけ合わさって、気づけばfacebookは多様性を許容するようになって単一的な物差しで価値を評価する場になっていた。承認欲求を満たす場は、さらなる承認欲求を生み出す場になっていったのだ。「流行に敏感」という社会的な立ち位置を欲するアーリーアダプターに広がり始めた時点から、それはもはや慣習的なものとなり始める。（ボタンはもともと「awesome」だったものから、より国際的な「like」に落ち着いたと言う。「likeは無難すぎる」という意見もあったようだ。このとき、「無難ではない路線」を選択していたらfacebookの方向性とそれによる人々への影響も変わったのだろうか。）

2016年にはリアクションのパターンが6種類に増え、それによって、評価ではなく、共感や連帯感を表現できるようになった。その結果、facebookが以前より多様な価値観が許容される場になっているように思われるが本当にそうだろうか。目の前に現れる「多様」だと思っているものはアルゴリズムに操作されている。個人の好みに合わせた情報のカスタマイズも多くできるようになり、人々はより「閉じた」かつ「操作された」世界にいるようにも見える。「利用者の嗜好に合った広告」と言えば聞こえはいいが、利用者をその世界に留め続けるため手段だとも言えるし、その結果、利用者が目にするものは自分の正しさを証明するものに限られ、世界はどんどんと閉じたものになる。まさにグリーンの自己愛が増大するとともに、隠れた秩序（ブルー）が土台となっている世界観に利用者は無意識に意識を置くことになるのではないか。2018年にはfacebook上で17歳の少女が「花嫁」としてオークションにかけられるという事件も発生した。facebookが現在どのような想いやビジョンのもと作られているかとは関係なく、利用者は利用者の今いる世界観の中で、時に他者と関係性を深めるツールとして、時に自分の利益や欲求だけを満たす道具として使い続けているのだ。

## 224. 「多様性」という物差しに押し込められて

2019年の現在は視覚的要素の強いYouTubeやInstagramが人気を保っている。（若年層にはまた他のツールが人気だと思うが、利用者としての実感がないためその他のものには言及しない。）ポイントは、この二つにはYouTuber、Instagramerと呼ばれる立ち位置の人がいることだ。これらは主にそれぞれのプラットフォームを介して広告主から広告収入を得ている人を指す。それはつまりは、これらのプラットフォームが広告を見せる媒体になっており、利用者が被広告者であることを示す。視覚情報というのは文字情報よりも「シンボル」として伝わりやすい。「カワイイ」「人気者」「成功者」...目に見えるものが価値判断の基準となり、それに沿っていくことが自分自身の喜びであるという感覚が強められていく。ここでも「多様性」に見える中に実は強烈な価値観の物差しがあり、人は無意識のうちにその中に留められることになる。そしてこれらのプラットフォームは、経済競争というパイの奪い合いの構造の上に成り立っている。「グリーンを模したブルーが生まれる構造をオレンジが支えている」と言えるかもしれない。（twitterについては言語情報が中心で他のツールとは違う利用のされ方をしているように思う。発したものが「自分」とは離れたものになっていくような、絶妙な具合が、根強い人気の理由なのだろうか。興味深いところではあるが、これも利用していないため言及はしない。また、最近、Instagramについては仕組みの変更があったと聞く。他者の投稿した写真に「いいね」がどのくらいついたかが分からなくなるという中で、人々は「人気があるかどうか」ではなく、「自分が本当に好きかどうか」に向き合うことになるのだろうか。まだその仕組みに、日本人の意識は追いついていないようにも思うが、これはまた一つの転換点となるかもしれない。）

ここまでの話は、特定の企業や業界・職業に就く人を批判するために述べているのではない。しかし、インターネットを介して様々な人が様々なツールを手軽に利用できるようになった今、自分の意図とは無関係にその影響が及ぶということが起こりうるのだ。全ての人々が善意の利用者だとは限らないし、全ての人々が純粋な想いをそのままに受け取ってくれるとも限らない。自分が信じていることが、自分が実現したい未来につながっているとも限らない。「unconscious influencer」（無自覚な影響者）は、悪意のある支配者と同じくらい危険だ。

SNS上では、リアルな繋がりの人からの評価ではなく、趣味や好きなこと、共通の嗜好がある人と好きなことを純粹に楽しみ高め合おうという流れも出てきている。これが、さらに閉じた世界をつくるのか、そこからそれぞれの世界が混ざり合っていくのか。

ケン・ウィルバーが19年前に述べた「地球規模の通信ネットワークの技術は統合的段階への発達を促進はするものの、保証は全くしない」ということは今のところ証明されているだろう。むしろ、情報技術を多くの人が手軽に利用できるようになってきていることは、各段階の隔たりを明らかなものにし、統合的段階への発達の足踏みをさせているのではないか。今のところ、情報技術をはじめとした技術はあっという間に世界中に無秩序に広がり、それによって人間は、現在の段階にしがみつ়くことを後押しされているようにも思う。しかし今、こうして一つの批判的視点を持つことで、その対極的見方を発見し、さらにそれらを包含する視点や技術を獲得する可能性の起点に立ったとも言えるだろう。

#### 225. 住み継がれた家に祖父の絵を掛けて

書斎の机の前に座ると、東の方角からぱっと日が差してきた。中庭の木々が一段明るく伸びる。カモメの声が重なり合うように聞こえてくる。昨晚は南の空高いところにたくさんのカモメが飛んでいた。ハーグで見る限り、カモメは個人行動（人ではないが）が基本のように思う。以前、緑の鳥が木から一斉に飛び立ち絶妙な間隔を保ちながら隊列をなし飛び回る様子を見たが、今のところカモメのそうした姿は見られない。

向かいの家の3階部分のテラスに髪の毛の真っ白な女性が出てきて、白い木の手すりを拭き始めた。おそらくいつも、1階のキッチンで食事の支度をする影が見える女性だ。ある家では2人の子どもと2人の大人が食事をし、壁を挟んだ区画では、一人で食事の支度をする年配いた女性がいる。静かで美しい、夕暮れ時の光景を思い出す。

その女性が、家の手入れをしている。そういえば、別の家の住人がやはり、ベランダの手すりを拭いているのを見たことがある。白いペンキが塗られた手すりは汚れが目立ちやすいので小まめに手入れをすることが必要なのかもしれない。今ハーグにある一般的な住宅（レンガ作りの家）の多くは、1930年代から1940年代にかけて建てられたようだ。古いものでは

1800年代に建てられたものもある。何代にも渡って人が住んできた場所を引き継ぎ、手入れし、そして次の住み手に渡していく。自分が生まれる前に建てられ自分より長生きするであろう家の手入れをしていくことは、自分の生がもっと大きな時間の流れの中にあることを教えてくれ、ゆるやかにつながる共同体のようなものの中で生きる感覚を育むのかもしれない。

我が家もおそらくとても古い。天井が高く、そこには、近代的なオランダの家には見られないレリーフのようなものが彫られているので、おそらく1930年代以前に造られたのではないかと思う。階段は急でスーツケースを抱えて登るのは大変だし、どっしりとしたレンガ造の見かけとは違って、上下の生活音はよく聞こえてくる。もうすっかり慣れたが、訪れた人が「あれ？ここ傾いていない！？」というくらい、床が傾いているし、リビングの木の扉は鍵をかけていないとふわっと勝手に開くことがある。しかし、住み心地はとても快適だ。時代の変化に合わせて、窓のサッシや暖房器具が変更され、ペンキは塗り直されてきたのだろう。それに加えて、現在はオーナーのヤンさんお手製の、オランダを代表する建築家の一人であるリートフェルトの設計した机や棚があり、家の中にはたくさんの絵も飾られている。（リートフェルトは家具の設計図を公開していたようで、「ユトレヒトにあるリートフェルトの設計したシュレーダー邸を見に行った」と話したら、ヤンさんが設計図の載った本を持ってきて、「これを見て、自分で家具を作ったのだ」と嬉しそうに話してくれた。）口笛を吹きながら庭の手入れをするヤンさんの姿を見て、家を愛する人々が手入れをしてきた場所に暮らせることをとても幸せに思う。

絵やインテリアなど自分では選ばないテイストのものたちばかりだからこそ、その中に身を置くのが今でもとても新鮮だ。そんな中、リビングの絵だけは祖父が書いたものに掛け替えている。祖父は神奈川の学校で英語の教師をしていたが、絵を描くことと音楽と踊ることが好きで、晩年、福岡の老人ホームに越してきたときも、そこで演奏されるピアノに合わせてにこにこ微笑み、ひらひらと手を動かしていた。色々な国に旅行に行きそのときそのとき影響を受けた画家がいたようで、様々な画材を使った、幅広いテイストの絵を描いていた。亡くなったときにその中からいくつかの絵を選び、額装し、小さなギャラリーで個展を開き、そして、子どもたち、孫たちでめいめいが好きな絵を譲り受けた。私が選んだのは、特定の色を塗りたいところの形に合わせて型をくり抜き、そこに絵の具を塗ることを繰り返していく、ステンシルと呼ばれる方法を応用したものだ。それは、小さい頃に祖父と一緒に絵

を描いた思い出の象徴でもあった。譲り受けた3つの小さな絵のうち1つには詩も添えてある。欧州へ渡るときに、厳選した荷物を詰め船便に乗せた2箱の段ボール箱のうち1つに3枚の絵を大事に入れたものの、2ヶ月の船旅の後ドイツに到着したと思ったら住所の書き間違いで即座に航空便で送り返されてしまった。万が一のためにと書いておいた住所が実家のものだったので、宛先不明で廃棄されることは免れたのが不幸中の幸いだ。届いた段ボールごと実家で保管をしてもらっていたが昨年の秋に3つの絵を持つてくることができた。リビングにかかっていた大きな絵を外し、祖父の絵に変えたときに、欧州に渡ってはじめて「落ち着く居場所」ができたように感じた。

色々な人が住み継ぎ、手入れをしてきた家で、祖父の絵とともに暮らす。それもきっと、これから住まう人にとって「ここにあった時間」になっていくのだろう。日記を書いている間に、すっかり日が昇り、隣の保育所の庭では子どもたちが遊び始めた。私の1日もはじまりを迎え、オランダでの1年目はもうすぐ終わりを迎えようとしている。2019.7.18 Thu 10:35

Den Haag

## 226. 庭に伸びる蔓の名前とアナさんの引越し

書斎の窓を開けると、それを待ち構えていたかのようにカモメの声が飛び込んできた。視線を下ろすと、小さな黒猫が、そろりそろりと庭の脇を歩いているのが見える。そして、庭にある池のフチに座った。キョロキョロと首を動かしている。池に魚でもいるのだろうか。

今朝、日記を書いている途中に、オーナーのヤンさんが訪ねてきた。書斎にある棚に置いた荷物を取りたいという。ヤンさんが机の上に据え付けられたベッドに掛けてある梯子を使って、ベッドの横の棚から取り出したのはクーラーボックスだった。梯子の上にいるヤンさんからそれを受け取りながら「CAMPING!」と書いてある文字を読み上げると、「8月の半ばまでバケーションだ」と言う。おそらくもう一般的に言われる仕事のようなものはしてなくて、家にいるときは口笛を吹きながら家の掃除や庭仕事をするか、クラシックをかけているヤンさんだが、「バケーション」というのは別物らしい。

ヤンさんが何か問題はないかと聞くので庭の藤棚のようなものに植物が伸びていくのを見るのが気に入っていると答えると、それは葡萄だと教えてくれた。葡萄の実を成らせるた

めには、葉ではなく実に栄養がいかないといけないので、手入れに手間がかかるのだと話し、「そうかあなたこれを見るのが好きなのか」と嬉しそうな顔をした。ヤンさんは、以前、私がオランダの建築家のリートフェルトの設計した家を見てきたと話すと、すぐにリートフェルトがデザインした家具が載っている冊子を持ってきてくれた。今思えば、ヤンさんの特徴なのか、オランダの人の特徴なのか分からないが、相手に何かを教えるタイミングが絶妙だ。まさに打てば響く、何か伝えると、それに合わせて、世界がちょっとだけ素敵に見えることを教えてくれる。でも決して、必要としていないのに押し付けることはない。話をしている間も、明確に「あなた」と「わたし」を切り分けていて、何か問題が起きても自分自身の問題だけサラリと引き取るので、何か清々しい気持ちになる。

クーラーボックスを持ち、階段を降りようとするヤンさんが「そういえば」と足を止める。何かを聞いてくるが、知らない単語が入っていて意味が分からなかったもので、それはどういう意味かと聞き返すと、「あなたの今後の予定はどうか」言い、「アナは9月に引っ越す予定だ。猫たちのために」と続けた。もうすぐ上の階に住むアナさんが猫を飼い始めると聞いていたが、その猫たちのために違う家に移ってしまうというのだ。二匹の小さな猫たちと過ごす時間をとても楽しみにしていたので、それを聞いて残念に思った。しかし、アナさんのフロアは私のいる階よりも狭いし、部屋の外に出られるようにしておく下階のヤンさんのところまで行ってしまう（そしてヤンさんはいないことが多い）し、3階では子猫のうちの中庭にも遊びに出られないだろうから、猫がのびのび暮らすにはおそらく違う環境の方がいいだろう。

ヤンさんが去ってから、ふと、アナさんが引っ越しをするのなら、上の部屋に移らせてもらうことはできないだろうかというアイデアが浮かんできた。今の家は、小さな書斎やベランダもあり一人で暮らすには十分すぎる広さなのだがその分多少割高ではある。1階上は、我が家の書斎のスペースにベランダがあるため、その分狭いが、それでも一人で暮らすには十分だし、階が上がる分、隣の保育所の庭で遊ぶ子どもたちの声やリビングの面した通りを通るトラムの音も遠くなるかもしれない。そして1階高いところからはまた、今とは違った景色が見えるかもしれない。そんなことを考えるも、一方で、オランダの家賃は住環境に対して設定されているところもあるから、階が上がって静かになるとすると、その分家賃が上がり、今の家とさして変わらないのではないかという気もしてくる。

そして、場所柄を考えると、家具や食器も全て揃っていて、光熱費・インターネット代込みで今でも割とお得な家賃でもある気がする。さらに、外から見る限り、上の階はこよりも50cm以上は天井が低く、一部が三角屋根になっているので今よりだいぶ、空間としての余裕は減るだろう。（オランダの伝統的な家は日本式の1階が最も天井が高く、2階、3階に行くにつれて段々と天井が低くなっている。それでも我が家は私が手を伸ばしても尚、その先に1m以上先に天井があるので、天井の高さが4mを超えていることになる。）今の私にとっては、このスペースのゆとりがとても大事な気がしているので、家賃が多少下がるからと言って移るのは賢明ではないだろう。そのための手間などを考えると、静かに今の暮らしを続けた方がいいという、時折起こる引っ越しをしようかという考えに対して落ち着く結論に今日も着地した。

日本にいるときは1年に1回引っ越しをしてきたが、そのときは窓の外の景色が変わっていくことに気づいてさえいなかった。空や鳥や植物はこんなにも日々姿を変えていることを知らなかったし、そんな中変わらず窓から外を眺めることでこんなにも穏やかな気持ちになることも知らなかった。ここにこうしていられて、大好きだと思える取り組みをされること、それを必要としてくれる人がいること、窓から聞こえる鳥の声、木々の揺れる音。あたたかい感謝の気持ちに包まれている。2019.7.18 Thu 19:28 Den Haag

## 227. アンバランスから生まれるバランス

先ほどの日記書いている間に雨が降り始め、庭にいた黒猫は木陰で雨宿りをしていたが、今はもう姿を消した。雨が降り始めて少しして、どこからかひんやりとした空気が吹き込んできた。ここ数日と今日一日の中で気づいたことを書き留めようにも、気づきが多くて書くことが尽きない。

一昨日は19時を前にして強い眠気に襲われていた。夕食を摂る前だったのでお腹は空いているも、何かを食べる元気よりも眠気が遥かにまさっていた。何をすることも諦め、それならばしっかり眠れるようにといつもは閉めていない寝室の窓の上までかかる厚めのカーテンを締めてベッドに入った。どのくらい時間が経ったかは分からなかったが、目がさめると、カーテンの向こうもすっかり暗くなっていたようだったので、起き上がりカーテン

を開けると、ちょうど向かいの家の屋根の上に昇ってこようとする月が見えた。猫の目のように、アーモンドの形をしている。「明日は満月のはずなのにおかしいな。月の右上部分に厚い雲がかかっているんだろうか」と思いながら、薄いカーテンをひいた。ベッドに戻るも、今度はなかなか寝付けない。しかし、身体が休息を必要としている感じがしたので、そのまま寝ようとする意識に留まった。

翌朝になって、前の晩からその日の朝にかけて部分月食が起こっていたことを知った。私が見たアーモンド型のお月さまは実際に欠けた月だったのだ。目の前にあったものが特別なものだったと気づくのは後になってからだということ、そして人は当たり前のように見ている景色に異変があったとしても自分にとって都合のいい情報処理をしてしまうということを実感した。

今日の午前中は、髪を伸ばしながらふと、「カットが上手いかどうかは少し時間が経ってから分かるものなのだ」と思った。髪を切ったそのときというのは、よっぽどのことがない限りそれなりに整っているように見える。しかし私のように髪に癖があり、短めのスタイルだと、伸びてきたときに美容師さんの腕の差がかなり出る。これは、他のことにも言えるだろう。学びも気づきも、その場ですぐに分かる良さといのは一部でしかなく、後になってその価値が分かるということも多い。むしろそのときに全ての良さが分かるというのは、自分が今ある認知の中でしか変化が起こっていないということとも言える。即物的な変化や成果は魅力的だ。しかしそれは今私が取り組みたいこと・提供したいことだろうか。伸びて散らかりつつある髪を、自分への警告と、まだある可能性として受け取った。

そして今日、もう一つ降りてきたのは「アンバランスさがバランスを生む」という言葉だった。オンラインゼミナールに参加しているインテグラル理論の本を読み進めるごとに、統合的実践というのは「全象限、全レベル」であろうとする取り組みであり、様々な側面を同時に鍛えることが必要だということを実感する。しかし、一日の時間は限られているし、積極的に実践を続けられる領域とそうでない領域といったムラも出てくる。どうしたものかと思っていたが、まずは自分が没頭・熱中できる部分に打ち込んでみるというのも一つの突破口になるのではないかという考えが浮かんできた。

例えば、自分の内面と向き合うことでも、それを何かで表現・整理することでもいいだろう。そうしていると、その領域だけに特化する限界というのがいつかやってくる。「寝食を忘れて」という言葉があるが、実際にはいつか眠たくなるし、食を必要とするときがやってくる。光合成のようなもので生きているという人もいるので、全人類がとは言えないが、一般的にはそうだろう。また、ある領域を極めていこうと思ったら、他の領域も鍛える必要があることに気づく。始めたときは何か一つの領域で、アンバランスであったとしても、そのアンバランスさがあるからこそ、バランスに近づこうという力が起こるのではないか。最初からバランスを目指して、どれもそこそこに取り組んでいるのでは、変容はいつまで経っても起こらないだろう。アンバランスでも特定の領域に没頭する際に大事なことがあるとすると、リフレクションを行うことだろう。漫然と取り組んでなんとなく満足をしたということが続けていては、やはりそこに変化も変容もない。アウトプットしたものとそれを作り出した自分自身を客観的に捉えること、捉えている自分をさらに客観的に捉えることを繰り返すからこそ、作り出すものの質を高めるにはどうしたらいいかということを検証できるようになる。というのは、一つのことに没頭して半日を過ごした自分へ言い聞かせていることでもある。バランスを必要とされる社会や慣習からせつかく距離を置いているのだから、それを活かしたやり方で自分なりの統合的実践に取り組んでいければと思う。2019.7.18 Thu 20:15 Den Haag

## 228. 「葡萄」という名前を知ること

今日も既に東の空高い位置に太陽が昇っている。隣の保育所の子どもたちの声、どこかで工事をする音、カモメの声が聞こえてくる。庭の葡萄の葉には水滴が乗り、階下の平らな屋根の端にも少し水が溜まっている。

昨日、庭に伸びる蔓の植物が葡萄だということをオーナーのヤンさんに教えてもらった。それまでは「伸びる蔓」だったものが「葡萄」になった。「庭に伸びる葡萄の蔓を見る」と思うとなんだか嬉しい。子どもがものの名前を知るときの喜びというのはこんな感じなのだろうか。数日前にベランダから庭を見下ろして数えたら、庭には今、13種類の花が咲いていることが分かった。小さな花や見つけられていない花もあるだろう。植物はもつとある。これらの名前を知っていったら、庭の植物一つ一つと友達になったような気持ちになるだろうか。

しかし、とも思う。名前とは文節であり、世界を切り取ること、世界を既知のものとする  
ことでもある。「伸びる蔓」は四方に中空に手を伸ばしていくものであって、私にとって  
は周囲の空間を含めて「変わり続けるダイナミックな生き物」だった。その正体が分から  
ないから毎日目をこらす。目をこらすから小さな変化が分かる。変化が分かるからますま  
すその正体が分からない。それが「葡萄」という名前を持つことで、空間から切り離され  
定型を持った存在になってしまう。人の視覚野に投影されたもののうち8割は脳の視床下  
部という古い記憶が蓄積されているところから取り出しこられたものだと言う。「見てい  
る」と思っているもののうち8割は記憶が投影されているものだということだ。「知って  
いる」というのは、「記憶から情報を取り出す」ということでもあるかもしれない。もし  
かすると、その割合が違うから、猫は毎日あんなにも世界を新鮮に見ているように見える  
のだろうか。「葡萄」という名前を知ったことは嬉しい。でも、同時にこれからもあの植  
物を「伸びる蔓」として見続けていきたい。2019.7.19 Fri 8:49 Den Haag

## 229. 変化しつつある気持ちと行動と言葉

40分ほど前、夕食を食べ始めようとしたときに部屋の中が薄暗くなり始めていた。この時  
期はよほどのことがない限り部屋の天井の明かりをつけていないので外の明るさが家の中  
にも顕著に反映される。そういえば、1ヶ月ほど前は「どんどん日没が遅くなるなあ」と  
いう感覚があったが、最近はそれに慣れてしまったせいかな、そういう感覚を感じていな  
かった。日没時刻の遅いピークはいつで、いつからまた日没時刻が早くなるのだろうと  
思って調べてみると、なんとハーグは今日よりも7月1日の方が日没時刻が10分ほど遅く、  
その頃に比べると1日の日照時間も30分以上短くなっている。気温としてはまだ上がって  
いくのかもしれないが、日照時間で言うと既にピークを過ぎていたのだ。6月の最終週の  
金曜日に隣町のLeidenで行われていたお祭りでは、参加者たちに「仕事納め」のような雰  
囲気が漂っていたが、実際に夏休みシーズン前の最後の平日だったのだろう。8月1日には  
日没時間は今より更に20分早まり日照時間は30分短くなる。そう思うと、さしてアウトド  
ア派でもバカンス好きでもリゾート好きでもないが、「夏を満喫しておかなきゃ」という  
気になってくる。それでも今日も日没時刻は21時52分。空には雲が広がっているが、まだ  
夜が始まってはいない感じだ。

欧州に来て、自然に関することで日本との一番の違いを感じたのが、年間を通じた日照時間の変動の大きさだった。東京の場合、日照時間が最も長いときは14時間30分ほど、最も短いときは9時間40分ほど、その差は約4時間50分。一方、今いるオランダ・ハーグは日照時間が最も長い時は16時間40分ほど、最も短いときは7時間50分ほど、その差は約8時間50分。つまり、年間の日照時間差が、4時間も違うのだ。ざっくりと、「夏は日本より2時間明るい時間が長く、冬は日本より2時間明るい時間が短い」ということだ。

この「変動の大きさ」というのが、欧州に来て初めての年、とてもこたえた。肉体的にというより精神的にだ。精神的というのが肉体的にも大きく影響を与えていた。14時を過ぎる頃にはもう、「1日が終わりかけ」という雰囲気が出てくる。ドイツで住んでいた家は新しくキレイで床暖房も入っていたものの今のオランダの家よりも随分冷えていたように思う。いや、やはり精神的なものだろう。お昼過ぎにはなんだかどんよりとした気分になって体も冷えてくる気がして、1日4回湯船に浸かった日もあったくらいだ。

気候や気温の変化に加えて日照時間の変動というのが心身に大きな負担となることを改めて実感し、海外でチャレンジする人の健康の支援をできないかと考え始めたのもその頃だ。大きな企業は英語のトレーニングやリーダーシップ研修などを実施して海外に人を送り出すのが食生活の気遣いまではしてくれない。日本では労働安全衛生法によって1年に1回の健康診断が義務付けられていて海外赴任者もそれに則ることが多いが（法律自体は海外の事業所で働く人には適用されない）、海外赴任時に大きな心理的・肉体的負荷がかかることを考えるとそれでは手遅れになることもある。

そんなことをリアルに考えた1年半前の冬だったが、昨年オランダで過ごした冬は暖冬だったということもあってか思ったほど心身にこたえなかった。我が家が上下の部屋にはさまれ寒さに悩まされることなく過ごせたというのかもしれない。ドイツの家と違って浴槽がなくシャワーのみの中で「もうオランダの冬はこりごりだ」と思わなかったのは奇跡に近いようにも思うが、心理的な面含めて様々な要因があったのだろう。いずれにしろ、安心して暮らせる家があること、仕事があることに感謝が尽きない。仕事というのは今の私にとって経済的なことももちろんあるが、心の栄養源のようなものでもある。

専門家として価値を提供するということに責任を持っているが、同時に喜びをもらっている。自分なりにもっと深めたい領域や特化したいことはあるが、今やっていることは基本的にはそこにつながるものであって、お金をもらわなくてもやりたいことでもある。そう思えることに取り組んでいるのはつくづく幸せだしありがたいことだ。

一方で、最近、今大事にしたいと思っていること以外はなかなか腰が上がりなくなった。以前は「必要としてくれるなら」「できることは何でも手伝おう」と思っていたが、今はそれこそ「どんなにお金を積まれても…」という感じだ。（実際にお金を積まれたことがないから、実際のところは分からないが、心情としては、である。）しかもそれが「信条に合わない」とか言うレベルのことではなく「なんかちょっと違うなあ」というくらいのことなのだ。ただ、厳密に言うと、表面的な物事そのものやその進め方が合わないというのではなく、その根底にある考え方や、もっと言えば、結局は根っこにある信条のようなものが違うと感じたときなのだ書きながら気づく。なるほど、今自分が感じる「ちょっと違う」は、結局のところ「全然違う」なのだ。

今までは人間関係や、それこそ「仕事だから」ということを優先してきたが、その重要度は大きく下がっている。というかむしろそういう理由で取り組むこと自体が自分が大事にしている活動の質を下げってしまうのではと思うくらいだ。以前ならそういう人のことを偏屈だと思ったろうし、何かとても自己中心的に感じて批判の目を向けることもあっただろう。しかし今思えばそれは、そのことで「自分の思っていることが叶えられない」という不満の気持ちから向けられたものであったように思う。

そんな心境の変化に伴ってか、自分が意図してというのものもあるが、最近は文章を書くときに言い切る表現を増やしているというのも起こっている変化だ。これも以前は「物事を言い切る人は押し付けがましい」とまで思っていた。これも今思えば言い切ることを避けることで、対立が起きることも避けてきていたのだと思う。そもそも「『あわい』」というのは何かと何かの間のあいまいなものを扱う取り組みなのだから」というところに逃げていたように思う。しかし今、「あわい」の意味も変わりつつある。一番新しい考えでは「あわい」とは「動的な境界」のことではないかと思っているのだが（これについてはまた別の機会で深めたい）、なんとなく「曖昧なものだから」とごまかすのではなく、曖昧さと、その曖昧さを生み出すものにとことん向き合い、その上で、「動的にしか捉えられないも

の」を見つけないかと思っている。これは例えば数学上の空集合のように、結局のところ実態を持たないものかもしれない。「ない」と言ってしまうとそれまでなのだが、そこに「空集合」としっかりと名前をつけた根底には考え抜かれた何かがあるのではないかと思う。理論上、空集合は全体集合の中に「ある」ということになっている。捉えられないものに向き合い続けながらもそこに何らかの名前をつける勇気を私も持っていきたいと思っている。満月を過ぎ、新しい月が始まるとともに、自分の中に何か変化が起きつつあることを感じている。2019.7.19 Fri 22:25 Den Haag

### 230. オランダ的呪術的体験

書斎の机の前に座り、先に開いたメールへの返信などをしていると、空にかかる雲がどんどん動き、だんだんと薄暗くなり、ポツポツと雨が降ってきた。それが今は、バタバタになっている。起きた時点ではまだ空の色は少し青みがかっていたので「今日も暑くなるかな」と思って半袖のTシャツを着たが、それがもう肌寒いくらいだ。半袖やノースリーブの服を着る期間というのは、ここでは僅かなのかもしれない。こちらの人は日本人に比べると薄着で過ごしていることが多いが、だからと言ってそれに合わせていると体が冷えてしまう。夏に体を冷やしすぎると冬の冷えにつながるので注意が必要だ。

ということを考えながら、昨日インテグラル理論のオンラインゼミナールで出てきた「呪術的段階を味わう」という話を思い出す。集団でいうと、霊的なものなどに対する強い信仰で結びついている状態だと考える。この話のときに、オランダのクラブカルチャーのことが頭をよぎっていた。オランダはDJがいるクラブの発祥の場所とも言われていて（諸説あるようだし、厳密なジャンルの分類などは分からないが）、特に夏は日本で「フェス」と呼ばれているような音楽イベントが各地で開催されている。以前オランダ人の友人が「みんなビールを飲みながら踊るから、フェスの会場にテントがあった場合、水蒸気になった汗がテントについてまた雨みたいに降ってくるんだよ」という話をしていた。最近では、（日本でもあるかもしれないが）参加者が同じ場所に集まっているが、会場全体に音楽を流すのではなく、各々のヘッドフォンに音楽を流す「サイレントフェス」のようなものもあるそうだ。（はたから見ると、無音の中で人々が踊っているように見えるのだろう）その話を聞いたとき、私は少し不思議だった。オランダ人（オランダに一定期間住んでいて「オランダ的慣習を持っている人」のことをオランダ人と呼ぶことにする）は基本

的にマイペースだ。自分の興味関心を元に発言や行動をする。小さな頃からいろんな人種がいる環境で育つので、「標準」や「基準」という概念があまりないように思う。（「背の順」なんてものがオランダにあるのだろうか。きっとないだろう。背の順は言ってしまえば数えやすさのようなもので、人間の本質的なものとは全く関係がないと思う）そんな中、「みんなで同じ場所に集まって同じ音楽を聞きながら踊る」という行為のどこがオランダ人を惹きつけるのかイメージが湧かなかった。同じ音楽を聴きながらといっても、結局のところ各々が好きにしているのだろうかけれど、だったら好きな場所で好きなときにそうすればいい。「何か、その場に対する陶酔とシンクロが同時に発生するような体験が人間としての原初的なものを刺激するのだろうか」と漠然と思っていた。昨日の話に照らし合わせるとそれはきっと「呪術的な体験」なのだろう。日本で言えば盆踊りもそれにあたると考えられる。世界には、「みんなで集まって踊る」ということを行う宗教がいくつもある。そこから、宗教色を排し、呪術的体験だけを残したところにオランダ人のクラブ好きというのは繋がっているのではないか。オランダが多元主義でありながらも空中分解しないというのは、そんな風に原初的なところで人とシンクロするような体験をする場があるということも関係しているように思う。

もう一つ、オランダ人の友人から聞いた話で興味深かったのは、オランダでは数年前に「あなた」という言葉の丁寧語が廃止されたという話だった。ドイツ語では「あなた」を表す言葉は、親称と呼ばれるフランクな「du」と、敬称と呼ばれる丁寧な「Sie」の二種類がある。日本語は相手との関係性に合わせて自分自身の呼び方を変えるが、ドイツ語の場合は相手の呼び方を変える（同時に同時や形容詞なども変化する）。オランダではドイツ語のSieにあたるものが「権威主義的だ」ということで廃止されたというのだ。言葉というのは放っておいても時代に合わせてゆるやかに変化していくものだ。小さくは毎年の流行り言葉のようなものがあるし（それは日本の強い傾向だろうか？）、文語・口語とも、その時代独特の言い回しのようなものがある。それを国家として廃止するというのは驚きだった。日本企業の中で「役職付で呼ぶのはやめて、さん付けで呼びましょうね」と言うのを、国が「役職付で呼ぶことをやめましょう」と言うようなものだ。敬称の「あなた」を廃止することによって、他者に対する尊敬の念が薄れてしまうのではないかという懸念や反対意見もあると言う。「日本人は他者に対する尊敬や敬意を感じるからそこが好きだ」と、日本好きのオランダ人の友人は言う。「オランダは人の他者との関係性に縛ら

れずに人がのびのびと生きている感じがするから好きだ」と私は言う。

現在、個人事業主のビザを取ることが比較的容易であり、空港のパスポートコントロールもフレンドリーなオランダだが、全ての国の人が容易にビザを取れるかというとは実はそうでもないようだ。そんな話を聞くと、自分が本当に多元的な世界に住んでいるのではなく、「安全に囲われたエリアの中にいるのだ」と気づく。オランダは様々な人がいる国だ。でも本当に多元的なものを体験したいのなら、ここからもっと出て行くことが必要だろう。「多様性や多元性を認めない」という価値観を知ること、そして想像もしていない価値観があるのだと目を凝らし続けることが、もっと世界を知ることなのだと思う。

2019.7.20 Sat 8:41 Den Haag

### 231. 『草枕』に希望と絶望を思う

22時を過ぎているが空にはまだ青と白が混ざった光が広がり、よく見ると、ところどころ、微かにオレンジがかかった雲が浮かんでいる。南の空の、少し西寄りの位置に一つだけポンと置かれた輝く点が見える。カモメの鳴き声、飛行機が通りすぎる音がする。

1時間ほど前、このところ学んでいることや学んでいることから自分にとって大切なことを取り出し、その構造を検証してみようと思いノートを開いたら、スイッチが入ったかのように色々なものが繋がりました。バラバラのピースがはまっていくような、あちこちに根を伸ばし栄養分を吸い上げていたところから一つの芽が出たような感覚だ。そういえば、「学びと構造化」というのをこれまでも繰り返してきたように思う。新しいことを学ぶと、ワクワクするような感覚とモゾモゾするような感覚、どちらも感じる。純粹に何か新しい世界が広がることへの喜びと、これまで見てきた世界とどう結びつけたらいいか分からないという戸惑いにも近い。これまでは自分の中で学んだことの一つ一つがそれぞれの分野としてそのまま独立した存在であり続けたが、最近はそれらが繋がっていく感覚がある。全く違うものだと思っていたものの関係性を見出し、新たな生態系に見えてくるという感じだ。学んでいる間にだんだんと起こるのではなく、ある日突然、「そうだったのか!」と閃く。少しずつ溜まっていったコップの水があるとき溢れ出しその水が一気に力強い河の流れになるかのようだ。その手前では、もどかしい感覚がある。行けども行けども先が見えない、むしろ深い森に分け入って、「とんだところに来てしまった」と途

方に暮れかけるような時間をいっとき過ごす。そんな中、そのとき既に生まれはじめている僅かな確信が引力となり、自分を取り込むものを少しでも誰かに還元したいという気持ちが後押しとなって進み続ける。今、繋がったものを形にしていきたいという強い気持ちが生まれている。そのためには敢えて距離を置く必要があるものもあるだろう。必要なもの、大事にしたいものは今既に与えられているものの中にある。それらにとことん向き合うことと、形にしていくということは同義だろうと思っている。

今日の昼間には、日本から習字の手本が届いた。硬筆は手本に習って練習をすることはあまりなく、いつもその中に書いてある文章を眺めるくらいだが、それだけでも十分に学びがある。それと同時に、今自分が気づいていっていることは先人たちが既に、何十年も、何百年も前に気づいてきたことなのだとということを知り、希望と絶望を感じることもある。

今日受け取った手本の中には、夏目漱石の『草枕』の一節があった。

—山路を登りながら、かう考えた。智に働けば角が立つ。情に棹せば流される。意地を通せば窮屈だ。兎角に人の世は住みにくい。住みにくさが高じると、安い所へ引き越したくなる。どこへ越しても住みにくいと悟った時、詩が生まれて、画が出来る。（夏目漱石著『草枕』より）

何も説明することはない。この世界観を分かりきったというのはおこがましいが、自分は先人たちがしてきた体験をなぞっているのだと、ため息をつきたくなる。いつの時代も人間の感じる普遍的なことはあるのだということは希望になるし、どんなに頭を絞っても、それは既に誰かが考え言葉にしてきたことなのだと思うとそれは絶望になる。自分にできることは新しい真理を見つけることではなく、たとえ誰かが既に明らかにしていることであつても自身の体験をもって味わい抜き、それを自分なりの言葉にしていくことなのだろう。

今人間が悩んでいることは既に先人たちが何百年以上の間悩んできたことであり、それに対して何らかの提案がなされているだろうから、それを活用すればいいと言ってしまうばそれまでだ。しかし、取り組む人にとっては、自分が経験しているものが世界そのもの

だ。そこに、誰かの解を持ち込むことでは、その人の人生は、生きたものにはならないだろう。一人一人が自分自身の経験に向き合い、それを咀嚼し、何らかの言葉や原理や構造を見出していくことに共にあり続けるということが私が取り組んでいくことなのだ。『草枕』を噛み締めて改めて思う。人間のメカニズムを知ることはその助けになるかもしれない。しかし本当に大事なものは実践であり体験である。そこに向き合う勇気が必要なときにはそれを励まし、絡まっているものがあるならそれを一緒に紐解き、溢れ出すものを表現する喜びを共に味わう。想いを何度も言葉にしなが、繰り返す、そうやって生きていくのだということを確認している。2019.7.20 Sat 22:50 Den Haag

## 232. 予測した未来を遂行するのか、今という体験の中に生きるのか

窓の外はすっかり暗くなった。南の空の一粒の光は輝きを増した。今日はこのあとセッションがあり、寝るのはだいぶ遅い時間になるのでその前に休息を取っておきたいが、今日のことで書き留めておきたいことがあったように思う。

一つは万年筆のインクのことだろうか。先日もインクが出なくなった万年筆を洗ったが、今日はまた別の万年筆を洗った。最初から洗えばよかったのだが、インクがつかないと思ってペン先を拭いていたらインクが切れていることに気づき、つかないのはそのせいだったのかとすぐにカートリッジを替えたが、やはりペン先からインクが出てこない。仕方なくつけたばかりのカートリッジを外し、ペン先をぬるま湯で洗った。小さなペン先のどこにそんなにインクが入っていたのだろうと思うくらい、湯をかけてもかけても黒く染まった水がペン先に染み出す。幸いなことに外したカートリッジはまた取り付けることができ、スムーズにインクが出てくるようになった。途中で詰まりがあるとカートリッジを替えてもインクは出てこないし、詰まりがどこにあるかは大抵の場合は目には見えない。いつものようにこの出来事を人間に当てはめ、「そうだよなあ」と考えていた。

もう一つ、今日心に留まったのは雨に関する言葉のことだっただろうか。午前中は書に取り組んだが、今日は朝から雨が降っていたので、今日感覚と一致する言葉を探すために書棚から『雨のことば辞典』を取り出した。小さな文庫本だが、雨に関する言葉が五十音順にまさに辞典のように並んでいる。パラパラとページをめくっていたら「知雨」という言葉が目に入った。知雨とは、雨を察知すること。今で言えば天気予報のことであろうと

書かれている。

オランダに暮らして、雨が降り出すときが分かるようになった。空が暗くなる、風向きが変わる、気温が下がる。体感覚で、「もうすぐ降るぞ」というのが分かる。それに合わせて次にやることを決めればいいので「雨が降って困る」ということが今はほとんどない。

そうすると天気予報が必要になったのはどうしてだろうと疑問が沸いた。江戸時代にはもう天気予報が天文台から出され、毎日江戸城内に配られていたということだが、毎日配るということはその日の天気についての情報だったと考えられる。年間通して「いついつ大雨が降る」というようなことは農業を営む上で役に立つことが想像されるが今日の天気予報を知る必要があるというのは一体どういう前提なのか。それは、人が、未来の計画を立ててそれを遂行しようとしたからではないかと想像する。今日はあれをしよう、あそこに行こう、あの人と会おう。そうやって、少し先のことを決めてそれをしようとするから未来の天気も気になるのである。今日のことを予測するくらいならまだ良かったが、技術や経済の発展に伴って未来の見積もりをどんどんするようになったがために、人は今を生きなくなったのではないか。

刹那的に生きることを支持するわけではないが、まだ現れてもいな未来を夢見るのではなく、過ぎた時間を何度も味わい直すのでもなく、今起こっていることに目を凝らし、感覚を向け、そこから一步を踏み出すような、それを見極める大きな方向性を示す羅針盤を磨くことが大切なのではないか。というのが、「知雨」という言葉からの考察だった。

2019.7.20 Sat 23:24

### 233. 習慣になること、ならないこと

いつの間にか一日がはじまった。今日はそんな日だった。思えば、深夜のセッションの翌日というのはいつもそんな感じだ。覚醒した脳の状態と、翌日は決まった予定がないという気持ちから、眠りにつくのが4時頃になる。しかし外はあっという間に明るくなり、8時頃には日の光や鳥の声に起こされる。その頃はまだ「中途半場にしか睡眠をとることができていない」という感覚があり、掛け布団を頭からかぶる。いよいよ暑くなってきて10時すぎにはまだ眠りたい気持ちと寝疲れの狭間で揺れる。その頃にはもうすっかり動物も人

も活動を始めている。せめて寝るときにカーテンを閉めれば朝もう少し長く熟睡できて、気持ちよく起きることができるのだろうか、毎週末のように思っている。

朝とは言えない時間に起きだすことになっても、オイルプリングをしながら太陽礼拝のポーズをし白湯を飲むということは一日のはじめの習慣となっている。日記や食の取り組みなど自分を整えその日その日を味わっていくための様々なことを試しているが、今のところ習慣と呼べるほど定着していることとそうでないことがある。それはここ2,3ヶ月のことだが、もっと長い期間で見ても、続いていることとそうでないことというのはある。その違いは何から生まれるのだろうか。

食の取り組みは分かりやすい。日々の暮らしの中で既に習慣があり生物学的にも必要なことの内容を変えただけだからだ。幸いにも散歩にちょうどいい距離の場所にオーガニックスーパーがあり、野菜や果物、スーパーフードと呼ばれるものに食の内容を変更したところで経済的に大きな違いがあるわけではない。そして、食の変更による思考や感覚の違いというのをすぐに実感できたことも大きい。これが、オーガニックスーパーが遠くにあり違いを実感するのに時間がかかることだったら続けられなかったかもしれない。

朝のヨガはもともとYouTubeの動画を参考にしながら、比較的ゆっくりとした20分ほどの流れを行っていたが、1ヶ月ほど前に自分で太陽礼拝のポーズを行うという方法に変えた。YouTubeの動画は海や自然をバックにした様子や使われているガイドの英語は美しかったものの、そちらに意識が向いてしまい、自分の呼吸や身体に意識を向けられていないことに気づいたからだ。簡単なヨガの動きを数回繰り返すだけだが、体があたたまってくるのが分かる。手軽に気持ちよく一日が始められる実感があるので続けられているのだろう。オイルプリングと白湯を飲むことはヨガとセットになっている。この二つは手間もかからず、オイルプリングはココナッツオイルを口に含んだときのなんだかホッとする感じ、白湯は静かに飲むときの気が下がっていく感じが心地いい。ヘンプパウダーやカカオパウダーを入れたドリンクを飲むことにも共通するが、どんなに身体に良くても美味しさや心地良さがなければ続けるのは難しい。そのうちそれでも良くなるのかもしれないが、今の私にとっては必要な条件だ。

もともと生活の中にあったことを置き換えることや手軽にできるものに関しては続けやすいが、日記に関しては全く状況が違う。もともと日記を書く習慣はなかったし、書くとなると時間もかかる。それでも続いているのは大きく2つの理由がある。1つは学びが深まる実感があること。以前から本を読むころや講座に参加をしながらメモを取るの好きで、昨年の秋に今年の「ほぼ日手帳」を日本で買ってからは、各日のメモ欄にその日読んだ本の内容をびっしりと書き留めていた。しかし、そのメモはどちらかというと本を読むときに内容を咀嚼することやその瞬間の頭の整理・定着のためというのに近く、後から見返すということはありませんでした。今の環境の中でどのように自分自身と向き合い、自己を成長させていこうかと考えていたところにこういった形で日記を書くということを教えてもらった。実際にやってみると、箇条書きでメモを書き留めるのとは全く違う気づきや思考の深まりがあり、さらに「考えていた自分」を客観的に見ることもできるという面白さがあることを知った。新しいことを勉強することは好きだったが、そこに「進化する生き物のような本」を手に入れた感じだ。もう一つ続いている理由は日記を書いている仲間がいることだろう。その面白さについては先日noteに書いたが、とにかく、「一人でやることだが全くの一人ではない」という絶妙な感じが習慣を作ることを後押ししてくれたことは間違いない。もう習慣になっているのでこの先は他者の存在は感じようが感じまいが、書き続けるだろうという気がしている。

散歩やジョギングは習慣にしたいと思いつつも「気が向いたときにやる」という域に留まっている。目の前にあるそのときやっていることと天秤にかけてそれを続けたいという思いが勝ることが多い。さらに、外に出る必要があるものについては、少しでも寒いと「今日はやめておこうかなあ」と心が折れる。アーユルヴェーダマッサージも気持ちがいいが、読みたい本との天秤にかかりやはり負ける。発声や瞑想は、セッションやミーティングの前の習慣になっている。これは明らかにやったときとそうでないときの違いが顕著であり、思考と感覚につぐ大切な仕事道具だという自覚があるからだ。

長い目で見るとどうだろう。環境が変わってもずっと続けてきたことは、読書、学びだろうか。組織を離れてからも年に1つは新しいジャンルのことを学び自分のスタイルに取り入れてきた。仕事に関係することは比較的ストイックだという自覚がある。でもそれは、私にとって「やらなければならないこと」ではなく「やりたくて仕方がないこと」だ。今

は、やりたいことを限られた時間の中にどう入れていこうかということがテーマだ。新しい学びについては、今参加しているゼミナールが終了して以降は一旦落ち着けて、これまで学んできたことと自分自身の経験を織り合わせていくことにいつときは集中したいと思っている。日本語の書籍を読むことも最小限にして、自分の外側にある答えを探すのではなく、とことん考え抜くことに取り組んでみたい。そうすると、必要に応じてまた新たな習慣が生まれてくるかもしれない。運動だけは必要性を感じているけれども上手く形にできていないことで、かつ今後気温が下がっていくとますます外に出たくなくなるだろうから、どうしようか検討が必要だ。日記が習慣になったことは、私の中で色々なことの後押しとなっている。2019.7.21 Sun Den Haag

#### 234. 話をするように、景色そのものになるように

今日は寝る前にまだいくつかやっておきたいことがあるが、昨日、日記を編集したときの気づきを書き留めておきたい。6月の中旬から下旬にかけて執筆した日記を編集していると、自分の文章の1つの特徴と約1ヶ月前から現在の間の1つの変化に気づいた。特徴というのは読点の多さだ。今も放っていると読点をどんどん打とうとしている自分がある。文章として読んだときにはかなり多いという印象だ。後になって読むと、文章を書きながら息継ぎをしている場所に読点が打ってあるということに気づく。私の中では文章は話をすることを書いているものなのだ。こうして書いているときにも体の中に読み上げているような、声になる前の声が存在している。本を読むときもじっくり読みたいときは頭や体の中で音読しているし、英語の本や言葉に関する本を読むときは実際に音読していることもある。言葉が音になると景色になる。私にとっては文字を読むことと言葉を聴くことは、風景を見ることと同義なのだ。

もう一つ気づいた自分自身の変化は、現在は以前より接続詞を減らそうとしているということだ。そして、それから、次に、しかし、もちろん…。今も使ってはいるが、以前の書いたものを読むと極力接続詞を減らしたくなる自分がいた。2年ほど前に接続詞に関する本を読んでから意識して様々な種類の接続詞を使ってみるようにしていたのだが、今はそれを外したいという感覚がある。接続詞は前後関係や論理関係を示すが、それを消していきたいということだと思う。例えば、書斎の窓の外を見ていると色々なものが目に入って

きて、それには順番があるが、それは私が後付けしたものだと思うようになってきた。見たものをそのままに、ただただ、時の中にいるように、自分の中の思考の展開や論理性を示すことは手放して世界を描写してみたいという思いがある。

南の空には飛行機雲が重なり合い、バツテンの形をしたまま流れていつている。2019.7.21  
Sun 21:56 Den Haag

### 235. 正しさよりも美しさを

南の空には数本の飛行機雲がかかっている。今も西から東にツーっと一本の白い線が引かれていつている。パソコンを開け、いくつかの作業をしているうちに体が冷えてきて、半袖のティーシャツの上にパーカーを羽織った。心なしか、東の方から差す太陽の光がやわらかいものになっている。空の感じだけ見るともう秋のようだ。でもこれがオランダの夏。言葉の意味が更新されていく。そのうち、意味は消え、ただ体験だけがそこにあるものになるのかもしれない。

今週は1週間のうち2日間アムステルダムまで出かける予定があり、日本から来る知人たちに会う機会もある。普段とは違う、盛りだくさんの一週間になりそうだ。その中で静かな普段の暮らしと仕事を保っていききたいという思いもある。昨晚、日記に読点の話を書いた。今書いてみると、私が読点を打っているのは、息継ぎをするときであり間をおくときであるようにも思う。文章としては不自然だったり不必要だったりするけれど、言葉を書くこと、読むことの中に「間」をおいていきたいというのが根底にある大切にしたいものようだ。お茶を飲むときに自然に呼吸が深くなるように、言葉を書くとき、読むときに、息つく間が自然ととられていくような。そう考えると、編集をするときに文章として整えるために読点を取っていくのは自分が本当にそこに込めたかったことを取り去ってしまうようにも思う。読点を取って文章を整えることは、接続詞を入れて文章構造を整えることに似ているかもしれない。今やりたいのはそれとは逆の方向だ。人が頭で読んで理解をしやすい物を書きたいわけではない。自分の感覚や息遣いをそのままに、ここに置いていきたいのだ。

目の前の書棚に並べてある「日本の名随筆」という本の中から『花』という一冊をとって

ランダムにページを開く。ざっと見るだけでも、読点の打ち方は様々だ。それでいいのだ、と安心する自分を可愛らしく思う。どんなに「我が道を行く」と思っても、読点の多さを気にして、本を開く自分がいる。それが今の自分だ。

今気にしていることがあるとすれば、それは「正しさ」ではなく、「美しさ」だ。美しさと言っても、何か決まった基準の中で測ることのできる美しさではなく、人間が持っている原初の感覚に触れたりそれを発動させたりするような美しさ。言葉に限らず、表現するものは飾らず自由に。そこに自然な美しさが滲み出てくるような生き方をしていければと思う。2019.7.22 Mon 8:57 den Haag

### 236. あの日の香り

中庭の木には、朝とは反対側から日が差し、影ができています。その向こうに、向かいの家の屋根に伸びる通気口のようなものがキラリと光り、別の家の通気口の上にはカモメが座っている。

今日は午後のセッションの前にオーガニックスーパーに買い物に出かけた。大通りから一本入ったところにある、いつも通っている道を歩く。通りに面した家の玄関の前には、それぞれ小さな庭のようなスペースがある。そこに咲く花を眺めながら、「そういえばジョギングはなかなか習慣にならないものの、こうして週に数日はスーパーまでに道を歩いている」と思った。

ゆっくり歩いて片道10分ほどの道のりなので大した距離ではないが、天気が悪い日を除いてこの道のりを面倒だと思ったことはない。通るたびにはじめて見る花が咲いていることに気づき、通るたびに一つ一つの家にある人の暮らしを思う。自転車を使えば同じく片道10分ほどでもっと大きなオーガニックスーパーに行けるしそれは運動になるけれど、そうしないのはこうして歩きながら目に留まるものを味わうのが好きだからだろう。ジョギングをするときも、走り慣れていないからか、道の脇に咲く花に目がいかなくなってしまう。目的地に早く辿り着くことよりも、私はその道のりを味わうことの方が好きなのだ。気づく。であれば、道に咲く花を見て、人の暮らしを感じることをしていれば良いのだ。結果として歩いている。

昨日、習慣になっていることとそうでないことについて考えたが、何か別の目的があるプロセスに含まれていることは気づけば続けているのだと、スーパーへ行く途中に気づいたのだった。スーパーからの帰り道、1機の飛行機が4本の細い線を空に引いていた。機体の真ん中についた大きな比翼、そして後ろについた水平比翼の左右それぞれから白い線が伸びる。伸びた線は2本になり、やがて1本になっていた。

オーガニックスーパーではクロレラを購入した。今は主にスーパーフードと呼ばれるものや果物・野菜を通じて栄養分を摂っているが、エネルギー不足だと感じるときがある。それがビタミンB1の不足によるものではないかと考えていた。ビタミンB1が不足すると糖質がうまくエネルギーにならないため疲れやすくなるという。鉄分が含まれるアサイーの粉やたんぱく質が豊富なスピルリナの粉と迷ったが、クロレラには容器に明確にビタミンB1の含有量が書いてあり、そこがウリなのだろうと考え今日はクロレラの粉を買うことにした。家に着いて早速クロレラの入った缶を開けると、そこには、深い深い、緑色の粉が入っていた。どうしても色彩で表現するなら緑だが、それは黒にも近い。墨のような緑。日本の色の名前で言うと、濡羽色（ぬればいろ）というのが近いだろうか。そしてこれまで摂ってきたどの粉とも違う、砂時計に入っていたら一瞬にして全ての砂が滑り落ちてしまうような細かい粒子。思わず息を飲み、魅入ってしまった。これを自然の恵みと呼ばずして何と呼ぶだろう。早速スプーン一杯をすくってコップに入れ、水を足した。砂のような粉がふわりと舞い、あっという間に水が緑に変わる。口に含むと、磯を走る風の味がした。

そういえば昨晚、ベッドで本を読み灯りにしていた蝋燭を吹き消した瞬間に、その香りが誕生日の思い出であることに気づいた。これまでも蝋燭を消したときに「この香りは結構好きだなあ」と思っていたけれど、その正体が何なのか分かっていなかった。それが昨晚突然、小さい頃の記憶と結びついた。年に1度だけ、ケーキの上に立てられた蝋燭を一人で吹き消すことのできる日。小学校の頃は誕生日会というものを自宅で開催する人もいたが、私は真夏の生まれなので、誕生日と言えば家族に祝ってもらう時間だった。誰かの誕生日にはみんなで車に乗って近くの不二家というケーキ屋に行き、誕生日の人が好きなケーキを選ぶ、というのが我が家の恒例だった。そんな中1度、私の誕生日の日に、福岡

というところのプールに家族で遊びに行き、その近くに泊まったことがあった。いつも食べる不二家のケーキとは違うケーキに立てられた蝋燭を吹き消したときの感覚が、蝋燭を消した瞬間の香りの中にある思い出だった。

昨年の誕生日は、ドイツで過ごす最後の日となった。その2ヶ月ほど前、誕生日の翌日にドイツを出ることを決めた。スーツケース一つに収まる荷物を持って、リュックを背負って、一人、フランクフルトを出る電車に乗った。ちょうど1年と2ヶ月を過ごしたドイツを離れる気持ちは、日本を離れたときの気持ちとはまた全く違ったものだった。そのとき私は、本当の意味で自分の人生の選択をしていくことを決めたのだと思う。途中いくつかの駅で乗り換えをしハーグの駅に着くと、ハーグに住む友人が出迎えてくれた。出産を控え大きなお腹をしながら、トラムにすっと乗り込む彼女が凛とたくましく見えた。案内された部屋は、コンパクトだがダイニングキッチンと寝室スペースが分かれていて、彼女の好きなものが詰まっていることが一目で感じられる空間だった。私のために開けてくれた棚のスペースや植物の水やりのペースについて説明をし、彼女はオランダ人のパートナーと子どもと暮らす家に帰っていった。閉まりにくいと聞いていた窓は案の定閉まらず、カモメの声で目を覚ます毎日が始まった。

あれからもうすぐ1年が経とうとしている。1ヶ月の家探しの後移ってきたこの家に暮らしはじめてからというもの、環境はほとんど変わっていない。ほとんど何も、季節が巡っただけである。（それはそれで大きな変化とも言えるが...）状況もほとんど変わっていない。ありがたいことにだんだんと想いを形にしていくことはできているように思うが、まだまだ道半ばだ。しかし心持ちは大きく変わった。いつか来る未来を夢見るのではなく、手放してきた過去を惜しむのでもなく、今日という日を感謝とともに味わい切るようになった。世界の見え方は、今も変わり続けている。

顔を上げ、窓から西の空を除くと、羽のような雲が広がっていた。2019.7.22 Mon 20:01  
Den Haag

237. いつもと違う日もいつもと同じように

中庭のガーデンハウスの上を黒猫が小走りに通り過ぎた。「幼い」というには少し大きい

けれど、それでも中庭で遊ぶ他の猫たちよりも小柄で、とととととと、と、軽やかに歩く。緑の鳥が三羽、連なって向かいの家の屋根の上を通り過ぎていった。

今日は日本から友人がやってくるので、ミーティングやセッションをした後、部屋の片付けをする。そうしていると、きつとあつという間に到着時刻になるだろう。長時間のフライトは予定よりも1時間近く早く着くときもあるので、それを見越してハーグの駅まで迎えに行く準備をしなければならない。一刻も早く片付けを始めた方がいい気もするが、慌ただしく一日を始めるよりも、ホームから電車が出るときのようにゆっくりと走り出した。そのために深呼吸をするような、そんな時間だ。

先日、一年で日照時間が最も長い日を既に過ぎているということを知ってから、この時間に東の方角から中庭に差し込む光の感じが、既に秋のものに見えてきた。人間の見ているものの多くは風景ではなく情景で、そこに見る人の主観がふんだんに盛り込まれているものなのだとことを思う。正しく見る必要はないだろう。どこまで行っても、真実のようなものには辿り着けない。であれば、心を通して見る景色を見て、心を知ることができればそれでいいのだと思う。

にわかにかモメの声が大きくなった。グワグワグワグワグワ、と折り重なるように声が動く。何羽ものカモメの姿が空に見え、通り過ぎていった。昨日も昼間、カモメが一斉に鳴き出したタイミングがあった。あれは何かの合図なのだろうか、それとも何かを交わしているのだろうか。

南西の空には右側半分が欠けた月が見える。月の模様にあたる部分が空と同じ淡い青をしている。ここでもう少し空を見ていたいが、いよいよ動き出すことにする。2019.7.23 Tue  
7:38 Den Haag

### 238. 凜とした静けさの中で

家中の片付けと掃除を終えて、あとは出かけるだけになった。予定では友人の乗った飛行機は既にスキポール空港に到着しているはずだ。飛行機が遅れているのだろうかと思って空港の到着案内を見ると、聞いていた時刻に到着予定の飛行機にこのあと8分後に着陸見

込みの予定が出ている。しかしそれはスペインから来る飛行機だ。スペインで乗り換えてやってきているのだろうか。

人が来る前の家の中というのは、いつも以上に静けさを纏っている。いつもは気にしていないところまで埃を払い、見えないところまで整えるからだろうか。あたたかさがあがりながら、整然と、サラッと、凜としている。それは私の在りたい姿なのかもしれない。自分のためだけに何かをするというのはなかなかやる気がでないけれど、人を迎えるために空間を整えるのは本当に気持ちがいい。そのプロセスを通じて、気持ちが整っていく。そんな風に、自分のためにも日々暮らしを整えていけたらと思う。

このまま何かを書き始めても、中途半場なところで家を出ることになるだろうかと思うし、今何か思い浮かんでいるわけでもないが、何か書いていこうかと思ったところでメッセージが入った。初めての場所を楽しみながらのんびりと家までやってくるということなので、時間ができた。せっかくなので、金曜に参加するオンラインセミナーに向けて、参加しているのとは別の曜日の録音や補助教材の録音を聞いて過ごすことにする。

2019.7.23 Wed 15:42 Den Haag

### 239. 真夏のアメージング・グレイス

寝室の窓を閉めると、中庭に響いていた大きな聞こえなくなり、家の中には静けさが顔を出した。向かいの家で庭に何かを造る工事をしているようだ。工事の音とともに、鼻歌と言うには大きな歌がリビングまで聞こえていた。体全体を震わせているかのような低音が奏でるのは、アメージング・グレイスだった。

昨日は朝からアムステルダムに向かい、一日を過ごした。尽きることのない対話の中で生まれたものはきっとこれからまた私の中に新しい言葉を生み出し、世界を作っていくだろう。あえて今それをたくさんの言葉にはせず、新たな化学反応が日々の中に滲み出ていくのを楽しんでいきたい。

ハーグは一昨日から、思い出したかのように暑さが戻ってきて、いつもは固形のココナッツオイルも今はすっかり液体になっている。予報を見ると今日は16時に体感気温の予想が

38度になっている。今は29度。家の中で汗ばむほどではないが、十分暑い。それがあと10度も上がる。どうやら今日の福岡の気温と同じくらいのようなのだが、クーラーのない家の中がどのくらい暑く感じるのか、今はまだ想像がつかない。

一つ、オランダでの構想として生まれてきたのは「ラボ」のような場所をつくりたいということだ。ラボと言うか、リトリートのようなものに近いかもしれない。オランダという社会は日本とは全く違う。様々な国の人たちや社会制度、街の雰囲気、あらゆるものが違う。どこの国に行っても違うといえば違うのだが、今のところオランダには、必要以上に人に対して防衛的なスタンスを取ることなく、安心した状態で爽やかな衝撃を受けることができる絶妙なバランスがあると感じている。その中に身を置くだけで当たり前を持ってきた価値観が揺さぶられるし、そこで生まれる対話から、心や感覚の端に追いやられていたものが新しい物語を織り始める。日本と7時間の時差があることから一日の半分はメールなどに追われない時間を過ごすことができ、いかに普段即時的なやりとりや溢れる情報にエネルギーを奪われているかに気づくことができる。そんな中で、自然と、本当に大切なものがぽこぽこ湧き上がってくる。そして自分の内側にももの見方や価値観の変化が起こる。そんな場所を作りたい。それによって、経済成長や便利さの追求という軸の中で置き忘れてきたものに気づきどうにかしたいと思い始めている人たちの後押しをし、日本に少しでも小さな波紋を起こしていくことができるかもしれない。せっかくなので同時に食を変える体験をしてみて、思考や感覚の状態と食の関係に意識を向ける機会をつくるのもいいだろう。

限られた範囲ながらも日本の今を客観的に見て、限られた範囲の中にもその全体が映し出されていることを想像して、日本に住まう一人一人の人が感じる幸せのようなものが増えるためには社会や商業の構造自体を変化させる必要があると感じている。幸せが増えるためには、社会の変化以上に一人一人の意識の変化が必要だろう。それは単に、何か高度なことを考えられるようになりましょうということではない。もっと、根本的な、自分自身の根っこのようなものをつながるということのように思う。

ドイツ人の友人に言われたことがある。

「日本人は世界一長生きだけど、世界一幸せではないよね」

「あなたは自国の問題に、なぜ自国に身を置いて取り組まないのか」

そのとき私は「今の私は日本では自分自身を保つのに精一杯になってしまう。人の心や意識と向き合うことに力を注ぐためには日本を離れているほうがいいのだ」と答えた。今もその考えは変わらない。社会全体に何か貢献をするということに対する関心が強いわけではないが、今関わっている人たちが、持っている力を発揮し、生き生きと毎日を過ごしていくことを心から願い、それを後押ししたいと思うと、日本社会というテーマが避けては通れないものになってきている。自分自身が静かな生活を続けながらも、一人一人の心に深く向き合い、祖国に何か届けていくにはどうしたらいいだろうかと考えている。

2019.7.25 Thu 9:58 Den Haag

#### 240. 欧州での3度目の夏、内と外の変化

体と空気の境目をなぞるような暑さを感じる。これは、外の暑さというより、外気が高く体の熱が放出されにくくなっていることによって感じる自分自身の暑さなのだろうか。開け放った寝室の窓の向こうから草刈りをするような機械音が聞こえてくる。キッチンに置いたココナッツオイルは今日も透明な液体になっていて、ひさしのない書斎の温度はリビングよりずっと高くなっている。オランダにも夏がやってきた。湿気がないので蒸し蒸しはしていない。ただ、暑さがそこにある夏。セミがいないからミンミンという声は聞こえない。静かな夏。

欧州で過ごす3度目の夏。これまで私はどんな夏を過ごしてきたのだろうかと振り返る。1度目の夏はドイツで迎えた。7月はNiedernhausenというFrankfurtの南南西にある小さな街の中で、何度か住まいを変えて暮らしていた。物理的環境と同じく、自分の心も居場所が定まっていなかった。そして、その後1年暮らすことになるFrankfurtの家に引っ越したのが8月1日。ドイツに渡ってから2ヶ月、ようやくそこで、ドイツの暮らしがスタートしたという感じだった。心の居場所は落ち着かなかったが大枠の暮らしとしては少しは落ち着きははじめ、日本とは違う環境の中で感じる感覚や感性を仕事に活かし、それまでとは違った視点でクライアントさんたちと話ができるようになってきたのもその頃だ。3ヶ月のビザ無しで滞在できる期間が終わるのを前に3ヶ月間分の仮滞在許可を発行してもらうことが

できて少しほっとしていた。一方で、また3ヶ月以内に滞在許可の延長の申請を出さなければならず、本当に落ち着けるときはいつ来るのだろうかという不安もあった。

昨年の夏、8月3日にドイツからオランダに移動をした。移動する前の1ヶ月間は、次の道を決めた清々しさの中でドイツでの最後の時間を味わっていた。近場だけ行ったことのない街を訪れ、ドイツの自然や歴史を味わった。自分の中で、ドイツで過ごした時間がどういう位置付けだったのかを確認し、完了をさせていくような時間だったと今になって思う。オランダに来てからの1ヶ月間はドイツに来てからの1ヶ月間と同様、ビザの手続きや家探しに追われていた。追われていると言っても、急げば早く進むというものでもない。早く進めたいものはあるものの、物事の進み方は遅く、その現実と気持ちのギャップからまた焦りが生まれる。しかし焦ったところで物事が早く進むわけでもないので、「やるべきことを粛々とやりなが、新しい暮らしを楽しもう」と、無意識にだが腹を決めていたように思う。欧州で2カ国を経験することにより、それぞれの国の特徴というのが分かるようになり、それが日本の慣習や日本語の特性・日本的感覚を理解し深めることにもつながっていった。それにつれて、コーチングをはじめとした、言葉や心に関わる仕事で発揮するものの深みも増しているのではと思う。

こうして考えると、今年は欧州で3度目の夏だがこれまでのどの夏とも違う。ビザや住まいなどの手続きは一旦落ち着き、大きな環境の変化はない。だからこそ、自分の中には、外的刺激からではない内なる欲求や関心、自分自身の原動力のようなものを感じることができる。まさに、内側から殻をつつくときなのかもしれない。

これから、何度この地で夏を過ごしていこう。その一回一回が唯一のものだし、「同じ」だと感じることもあっても、それはそれでいい。そこにあるものを静かに見つめ、経験していくことを、淡々と粛々と、同時に庭を散歩する猫のようにいつでも興味津々で一步を踏み出していきたい。2019.7.26 Fri Den Haag