

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013

awai より

目次

- 241. 3日間の真夏
- 242. 脳波と暮らしとコーチング
- 243. シューマン共振波とスプーン曲げ
- 244. 3日間の真夏を越えて
- 245. 内なる気づきに目を向けるとき
- 246. 立ち上る湯気を美しいと思うとき
- 247. 二度目の夏を前にして
- 248. 欧州に感じる祖父の微笑み
- 249. クコの実から考え始める陰陽五行とコミュニケーションのこと
- 250. 固まらなくなったココナッツオイル
- 251. 溶けた脳を休ませる
- 252. 「季節が巡る」ということに気づいたならば
- 253. あたらしい1年のはじまりに
- 254. デルフトの街に思う人の暮らしと自分の人生
- 255. 広がる空を見上げて
- 256. 母の来た道
- 257. 土を耕す
- 258. その自分に嘘はないか
- 259. ハーグのビーチで見上げた日本の花火を思い出して
- 260. 学びの方針について考える

241. 3日間の真夏

なんだかとても久しぶりに書斎の机の前に座った気がする。明け方から激しく降っていた雨はおさまり、中庭の木々の葉には水滴がつき、しんなりと肩をすくめているようだ。1階の庭に咲いている薄ピンクの花がついた植物は以前よりも背が伸びたように見える。この3時間ほどバタバタと雨の強い音がしていたのに今はすっかり静まって、ときおりカモメの声が聞こえてくる。

一昨日、昨日は本当に暑かった。ハーグの気温は37度を超え、オランダ南部では気温が39.9度まで上がり過去最高の暑さだったと言う。窓を開けても風が吹き込むということはなく、体と空気の境目が熱を帯び続けていた。昨日はオンラインゼミナールに参加したが、明らかに思考が働いていないことを感じた。集中しようとしても、話が頭の上の方を通りすぎていく。微細な感覚を受け取り、それを増幅させる共振体としての体ではなく、ただ塊としての体がそこにあるような感じだった。クラスの録音を後から聞き直せることは本当にありがたい。しかしこれでは、ただボーッとそこにいるだけになってしまうので、次回からは図書館など、冷房が入って涼しいところからゼミナールに参加しようかなどと考えていたが、今日からはまた気温が下がっている。天気予報では向こう2週間くらい最高気温が25度を下回る日が続くようだ。35度を超える真夏は、3日間で終わってしまったのだろうか。

一昨晚、書斎の机の上に据え付けられたベッドの部分はとても暑く、なかなか寝付くことができなかった。熱帯夜と呼ばれる熱くて眠れない夜が日本でも年に数日あったことを思い出す。（この続きに何かを書こうとしていたが忘れてしまった）2019.7.27 Sat

242. 脳波と暮らしとコーチング

日中は日が差していたが、空にはまた雲が広がっている。いつ雨が降り出してもおかしくない湿気を帯びた冷たい空気が、窓の僅かな隙間から流れ込んできている。

先ほどまで、脳波のことを考えていた。私がオランダで暮らしていることとコーチングセッションの質に何か関連があるように感じていたが、それはどういうことなのかという切り口の一つが脳波にあるように思ったからだ。脳波について考え始めたのは、現在参加している

インテグラル理論についてのオンラインゼミナールで補助教材として共有されている録音音声の中に脳波についてのコメントが出てきたことがきっかけだ。瞑想やヨガをすると、脳波がα波やθ波の状態になるという話だったと思うが定かではない。その話を聞いて、現在の私の暮らしは、α波やθ波が出やすい要素がふんだんに取り入れられていることに気づいた。朝はヨガのポーズをし、深い呼吸をする。日記を書くときにも五感を使い、思考しているというよりも、瞑想に近く、思考をしている自分を眺めている状態にも近い。セッションの前に声を出すトレーニングを行なっているが、呼吸法を実践し、体全体を使ってチューニングをし、最近では枕草子を祝詞のように読んでるので軽い変性意識状態に入っているようにも思う。その後瞑想をして、静かにセッションを迎える。効率や速さ、管理的なことが必要な実務はほぼ行わないようにしており、メールのやりとりなども最小限にしている。書に没頭することもあれば、道に咲く花や景色を眺めながら散歩をすることもある。客観的に見ると非常にゆったりとした生活に見えるが、私はこの暮らし自体を感覚的に自分自身の仕事にとっては必要不可欠なことだと感じていた。

調べてみると、実際これらは脳波がα波やθ波の状態になりやすい活動だという。α波、特に10Hz前後のミッドアルファ波と呼ばれる脳波で左脳と右脳の脳波が共鳴している状態だと、脳は抜群のパフォーマンスが発揮され、心は喜びや満足に満ちた状態になると言う。さらにα波とθ波の中間でシューマン共振波と呼ばれる7.8Hzで脳波が振動しているとき、意識は顕在意識と潜在意識の中間の状態になり、人の持つ能力は最大限に発揮されるそうだ。この観点から考えると、現在のライフスタイルによって、まずは自分自身が、本来持っている力を発揮できる状態に近づけているのだろうということに確信を持ったが、さらに面白い考え方を見つけた。脳波は他人の脳波にも共鳴現象を起こすというのだ。鍼灸師が心穏やかにα波を出していて、その鍼灸師を患者が信頼していれば、患者に共鳴現象が起き、患者の脳波もα波になり、その結果体に良い状態が現れるという話だった。これは非常に興味深く、かつコーチングにも置き換えられるだろうという実感がこれまでの体験からある。これまではコーチの心と言葉と行いが一致しているかは、クライアントが心と言葉と行いを一致させていくかに大きな影響を与えていたが、それとは別に脳波の共鳴という現象も起こっているのだ。人は一般的な生活の中では脳波が最も早いβ波の状態で多くの時間を過ごしているが、β波の状態というのは、心配や批判、緊張をしている状態であり、β波が出やすい脳の使い方をしていると周囲とのコミュニケーションも対立的になりがちになり、それが

過ぎると不眠など体調不良に陥る場合もある。β波は左脳的思考で発動し、α波は右脳的思考で発動するが、現代生活では圧倒的に左脳的な活動をする事が多く、脳波はβ波の状態になりがちだ。自分自身がα波もしくはシューマン共振波に近い状態でクライアントさんと対話することはクライアントの脳波にα波の共鳴を起こすことにつながっていき、それはその人が本来持っている能力や感性、創造性を発揮することにつながるのだろう。

「ゆったりとした時間を過ごすのも仕事のうち」と思ってきたが、脳波という観点で考えると、「確かにそうだった」と言えるのではないか。そして、さらに、自分のコーチングのスタイルは人と直接関わる事が主な仕事の人と相性がいいように感じていたが、脳波の共振現象ということを見ると、人と直接関わる人が、α波のリラックスした状態でいられることは、その人が対面する人がリラックスしたα波の状態になることにつながるからだとも解釈できる。

「相手が持っているものを引き出す」ということが私のコーチングに対する基本的なスタンスの一つであるため、「導く」という言葉でさえも「コーチが正しい答えを知っていてそちらに誘導する」というイメージがあって違和感を感じていたが、脳波については「α波の状態に導く」と言っても違和感はない。しかしこれは、コーチ自身が日常生活を忙しく送っている場合には難しいだろう。自分のコーチングの特徴と今後の方向性について整理をしていきたいと思っていたが、脳波という観点から一つ新しい見方ができたように思う。脳波と暮らしについてはもっと整理をしていきたいし、今後他の観点からも自分のコーチングに関する考察を続けていきたい。

ゴロゴロと空が鳴り、強い雨が降り始めた。2019.7.27 Sat 20:31

243. シューマン共振波とスプーン曲げ

空に雲があると思うのは、雲が白いと知っているからだろうか。書斎の窓からだが、見渡す限り空は白くて、正確には、紫水晶（むらさきすいしょう）と呼ばれる少し紫がかかった色で、それは今の私にとっては雲ではなく空そのものだ。こうして考えてみると「空」というのが具体的に何を指しているのか分からなくなってくる。空と雲は文節されているのかと

思ったけれど、おそらく雲は空に含まれているのだろう。太陽や月、星や雲、様々なものを抱く天空の空間自体を空と呼ぶのか。大気圏内の成分の集合を見ていることもあるし、大気圏の外、宇宙の成分の集合を見ていることもあるし、そのどちらもが含まれていることもあるだろう。成分で言うと、地球はぐるっと空に囲まれていることにもなるが、それを総称して空と呼ぶことはない。空は、見上げる主体があつてこそその空なのだ。そんなことを考えたのは、見上げた先にあつた白い空間の広がりや雲と呼んでいいのかと思ったことに始まる。

昨晚、脳波について調べていたときに、「 α 波と θ 波の中間のシューマン共振波と呼ばれる7.8Hzで脳波が振動しているとき、意識は顕在意識と潜在意識の中間の状態になり、能力は最大限に発揮される」という考え方を知った。スプーン曲げをはじめとしたPK

(psychokinesis・念力)と呼ばれる現象は左右の脳波が7.8Hzで共鳴振動している状態ほど起こりやすいと言う。シューマン共振波と念力の存在および関係性について信憑性は定かでない、今、それに対する支持もしくは否定のスタンスを持つほど情報があるわけではない。ただこの話を読んで、自分の中では経験に基づく納得感があつた。

私はスプーン曲げができる。スプーン曲げができると言ったら語弊があると思つていて、スプーンは曲がる。誰にでも曲げられる。試しに昨日シューマン共振波の話を読んだときにキッチンにあるスープ用のスプーンを手にして曲げてみたら、やはり曲がつた。今朝も、ヨガを終えて白湯を飲み、ボーッとした後、器を洗おうとキッチンに行き、試しにとティースプーンを手にしたらやはり曲がつた。スプーンはその構造と形状から、曲がりやすいのだと思う。小さなスプーンならすぐにくねくね曲がるし、大きなスプーンでもかなりの角度まで曲がる。スプーンが曲がらないのは、「スプーンは曲がらない」もしくは「スプーンは曲げてはならない」と思っている人間の思い込みによるものなのだ。だから、その思い込みを外せばスプーンはいとも簡単に曲がる。スプーンはその形状からゆらゆら揺らすと、曲がっているようにも見え「あ、曲がるのかな」とう気持ちが起こりやすく、そのためフォークよりも曲がりやすいのではないかと推察する。(フォークは今のところ曲げられない。)心静かにスプーンを揺らすというのは、自己催眠にも近く、まさに意識が顕在意識と潜在意識の間に揺れているような状態になるのだろう。

振動数の低い θ 波の状態では固まっていた考えがほぐれ、思いがけないアイデアや視点に

不意に気づくことが起こりやすくなると思う。コーチングで言う「気づき」には様々な種類があるが、一つには脳波の変化に伴って生まれる気づきもあるように思う。そのためには昨晚考えたように、コーチの意識状態が重要になってくるだろう。

こういった特別な意識状態というのは、それを手に入れるもしくは発揮することがとても魅力的に見えたりもするが、扱いについては注意が必要だ。現実世界を生きるのに不都合なこともあるし、人との関係性を円滑にするのに障害となることもある。そこで感じる特別な感覚に陶酔することは精神の不健康を招くだろう。今のところ、仕事として取り組んでいることや人として取り組みたいことに対して今のオランダという環境とそこでのライフスタイル・その中で発揮される脳波の状態が役に立つのでそれを大事にしていきたいが、特定の脳波の状態になることが目的ではないというのが選択するスタンスだ。2019.7.28 Sun 8:23

Den Haag

244. 3日間の真夏を越えて

スキポール空港に向かう友人を送り出し、また一人になった。一人になったが、家の中の空気感は変わらない。静けさはいつもそこにあったのだということに気づく。これまでここに何人かの人たちが滞在して行ったが、その度に感覚が変わるのは自分自身の変化なのだろうか。いつもと大きくは変わらないけれど、でもやはり違う時間がそこであって、対話があって、この間生まれたものはまた私の中からゆっくりと滲み出てくることになるのだろう。すぐにわかることもあれば、あとになってわかることもある。急いで全てを言葉にしなくても、大切なものは心の中に蒔かれているのだと思う。

先ほどまで降っていた雨は止み、庭に茂る葡萄の葉は水滴を受け止めている。葡萄の蔓の先が、庭の木の下の枝に絡まりはじめているようにも見える。オーナーのヤンさんはあと3週間はイタリアでのバカンスから帰って来ない。その間に庭は伸びる植物でいっぱいになるかもしれない。誰も見ていなくてもその生を輝かせる植物たちを、小さな窓からそっと見続けていたい。

天気予報アプリでは現在の気温は20度と出ている。向こう2週間、暑くても25度を上回るくらいの気温が続く。気温が35度を超え、「暑くて暑くてもう耐えられない」というのは僅か

3日間だった。この間、自分がどんな状態だったかを振り返ってみる。

ちょうど一番暑いときにアムステルダムまで出かける日があったこともあり、体はかなりエネルギーを消耗していた。しかし、体に感じる違和感のようなものは熱を外に発散できないことから来るものであって、それ以上のものではなかったと思う。これまでなら「暑いときこそ肉を食べて」などと考え、それによって余計に消化にエネルギーを使い、体が重くなるような、二次的な消耗を引き起こしていただろう。二次的な消耗はなかったものの、体に熱が溜まることで思考と感覚は明らかに鈍くなっていた。これらは頑張るからと言って発揮できるものでもない。いつもなら水中20mまで潜れるところが全力でも10mまでしか潜れないという感じだ。

泳ぐのが好きなわけではないのになぜ今「潜る」という例えが沸いてきたのかと考えると、普段実際に心の底に潜っていつているような感覚を感じているからだろう。潜るのもそこから戻ってくるのも体力が必要だし、暗い水の中で方向を確認するのに感覚をフルに使っているのだと思う。その感覚と両輪になっているのが思考だ。思考といっても論理的情報処理を行なっているわけではない。その人の持つ言葉の意味世界を想像し、言葉を景色に変換をする。それが私の行なっている思考なのだと思う。言葉そのものと、見えた景色どちらにも感覚を当て、それらを照らし合わせるようことを行なっているかもしれない。

今回は「これは思考と感覚を発揮する限界だ」と思う日が3日で済んだが、これが長くなると死活問題である。対話というのはその中身や結果が見えにくいし、即時的な満足度を上げるということは難しくはないが、それこそその質によって、ジャンクフードを食べるかスーパーフードを食べるかくらい、その後現れる影響は違ってくる。「何事も何かしら良い面がある」「気づきにつながる」と言ってしまうえばそれまでだが、実際には自分の状態が相手に与える影響、そしてその相手が周囲の人に与える影響が大いに違ってくるし、その質をより良くすることには責任を持ちたいと思っている。普段からできる限り心身にとって良い環境を確保しつつ、環境の変化にも耐えられる幅を持ち、かつ、ときには「仕事をしない」という判断も必要だろう。それが夏休みというものなのかもしれない。暑いと言っても数日間だし、クーラーで体を冷やし続ける害の方が大きいだろう。今回のように扇風機でやり過ごすか、少し涼しい地域で過ごすか、来年は中期予報を見ながら暮らし方を考えていくのが賢明だろう。

書斎のクローゼットに入れていた衣類などを寝室に戻し、この後のセッションに向けて心身を整えていくことにする。2019.7.28 Sun 12:06 Den Haag

245. 内なる気づきに目を向けるとき

目を閉じていると、カモメの声が聞こえてきた。複数の声が聞こえるが、その距離感は様々だ。その中にピーピーと高い声も混ざっている。白いテーブルクロスの上に白いお皿やカトラリーがセッティングされていた向かいの家の1階では、大人たちが食事を始めた。ここ数日、いつもより多い人数の大人、そして子どもたちが家の中に見える。オーガニックスーパーまでの道のりを歩くと、道沿いの家々の玄関の向こうにダイニングテーブルが見えることがよくある。たいていの場合それは大きく、整然とした部屋の空気の中にスツとある。ただそこにあるのだが、ただそこにある姿が美しく、そこにある人の暮らしを思うと、そこに流れる時間の豊かさのようなものを感じる。

先ほどまではKindleで購入したクラニオ・セイクラルを活用した頭蓋骨のセルフトリートメントを行っていた。クラニオセイクラルとは頭蓋骨から腰の下あたりにある仙骨の間を流れる脳脊髄液の流れをうながし、人間が本来持っている自己治癒力を高めるという手法だ。一般的なマッサージのように圧をかけることはなく、指を触れているだけのような感覚で優しく体の表面を触っていく。実際に背術を受けたことはないが、「動きやすい方向に体の表面を揺らしていくだけで深部や骨を含めた体全体の状態が整う」という考え方に興味を持っていた。そして一昨日、脳波の話から様々な情報をたどっていくとクラニオセイクラルに行き着いたので自分で試してみようと思ったのだった。

本を読み進め、書いてある通りに顔や頭の表面の皮を優しく動かそうとするも、これがなかなか難しい。いかに普段、指先が粗雑に物に触れているか、そして目に見えるものを信じ、わかりやすい変化や効果に納得感を感じる中にあるかということを実感する。クラニオセイクラルの仕組みも効果もまだほとんどわかっていないが、改めて面白いと思ったのは「動きやすい方向に動かす」ということだ。ストレッチなどを考えると、一見、動きにくい方向に動かすほうが動かなかったところが伸びて動きやすくなるのではというイメージが浮かぶ。しかし、動きやすい方に動かすことで、全体が自然に動くようになっていくというのは面白

い考え方だ。人の思考も、もしかする今そこにはないものを考えることを無理に促すのではなく、今動きやすい方向に動いていけば自然とダイナミックな動きをし始めるのかもしれない。動かない方への動きを促すことは、その瞬間は可動範囲が広がったように見えるが、長い目で見ると無理が重なる流れで、定着はしづらいのかもしれない。

確か野口整体でも「一度歪みの方向にさらに動きを促したほうが、逆側にも動きやすくなる」という考え方があった気がして、目の前の書棚から野口晴哉さんの『整体入門』を取り出した。人が持つ力が発揮することに対して、食や体からのアプローチも取り入れたいと思い、欧州に出るときに日本から持ってきたものだ。ぱらぱらと本をめくっていると「天心で行うということ」という言葉が目にとまった。

—活元運動も相互運動も、行うときに一番大切なことは、やり方ではありません。「天心（てんしん）」であること、これが根本です。天心で欲のない、相手に何ら求めることもなく、恩を着せようとせず、ただ自然の動きに動く、そういう心の状態でやらなくてはならない。親切にしてやろうとか、やってやる、受けてやるというような心があったり、自分の技術を誇るとかいう心ではではない。（野口晴哉著 『整体入門』より）

ここで言う「天心」とは、空っぽの心、無心を表す。いつものことながら自分のことを省みる。誰かに自分の満足を満たそうとしてもらっては、お互いに本来持っている力を発揮するとは程遠いところに行ってしまうのだろうということが身に沁みる。こんな風に「異口同音に同じことを言っている」ということはよくあるが、一冊の本にも本当に様々なことが書かれているので、自分の目に留まることというのは結局のところそのときの自分自身のテーマなのだろう。それが読書や学びから気づかされることではあるが、一方で、読書や学びの限界であるとも言える。自分がアンテナを貼っていること、それを裏付けることが入ってくるというのは当たり前といえば当たり前だ。日本にいるときは定期的に書店に行き、なんとなく歩き回り、目に留まる本から「今の自分はこういうことに興味があるんだ」という発見をしてきたが、その中には商業的・社会的な流れに乗ったものも無意識に含まれることになる。外に現れるものを通して自分自身の内側を知るというのも一つの方法だが、もっと直接的に自分の内なる興味や欲求を感じることをしてみてもいいのではないかとふと思った。今はそういうときなのかもしれない。そのためには生活も、目に入るものもできるだけシンプルに、削ぎ落としていきたい。2019.7.28 Sun 20:31 Den Haag

246. 立ち上る湯気を美しいと思うとき

沸いたお湯を小さな白磁の湯のみに注ぎ、冷めるのを待っている間に寝室の窓を開けた。冷たい空気を吸いながらベランダに出る。手すりの手前に立ち、庭に目をやろうとすると、右斜め下、隣家との境目のところに黒猫がいた。向こうはすでに私の存在に気づいていたのか、見開いた半透明の黄色い目の中には驚きは見られず、私の視線を受け止めるのを待っていたかのようだった。目が合う。そして今度は足先を見ている。ベランダの手すりにはビニールのカバーがかけてある。猫から見ると、カバーの上から見える顔とカバーの下から見える足先は別々のものに見えるのかもしれない。足の指を動かすと、それをじっと見ている。手すりから少し後ずさりし、ベランダの入り口でかがむと、今度はカバーの下で目が合った。おいでというつもりでにやあと声を出してみるも動かない。もう一度手すりまで行ってカバーの上から黒猫を覗いた。右側の髭の先には黄色い花粉のような小さな花のようなものがついている。黒猫は隣のベランダから、階下の屋根の上に降り、背中を向けてとことこと西の方に歩いていく。昨日の雨でできた屋根の上の水たまりの上を歩くと、足の先から波紋がゆらゆらと広がった。

部屋に戻ると、リビングに置いた電気コンロの上に置いた黒いケトルの注ぎ口の先から細い湯気が立ち昇るのが見えた。美しい朝だと思った。

ケトルの注ぎ口の先から立ち昇る湯気を見るとき、美しい時間がそこにあると思うのはなぜだろう。急いで沸かした湯からも湯気は上がるが、そのときの湯気は何というかもっと勢いと硬さがあるように思う。ゆっくりと沸かした湯気の湯は、すーっと、柔らかい。単に周りの影響を受けてふらふらするのではなく、自らの生命を持って自然に空に昇っていく。その、細く静かな動きに気づく心がある。今ここにただいるという実感が、美しさの正体なのかもしれない。それは、同じように見えるときも、二度と訪れることはないかけがえのないものだということを、心が知っているということなのだろう。

庭の葡萄の蔓は隣にある木の枝に絡みついた。中空に手を伸ばし続けた葡萄は、ついに何かを掴んだのだ。端から見ていると今どのくらいまで蔓が伸びているかや全体がどうなっているか、あとどのくらいで何かに辿り着くかはよく見えるが、当人から見るとそうでは

ないだろう。それでも、空にと手を伸ばす。何かを目指すのではなく、太陽の光を浴び、雨を浴びて、ただただそうしているのかもしれない。

今日は打ち合わせなど人と話す時間がたくさんある。事務的なことで進めなければならないこともある。その中で、静かな心と環境とともにありたい。2019.7.29 Mon 7:32 Den Haag

247. 二度目の夏を前にして

書斎の机の前に座ると、正面に見える向かいの家の庭の真ん中にピンクの薔薇の花が見えた。花から茎の部分にかけてしか見えないが、庭に置いたテーブルの上に飾られているようだ。庭の向こうに見えるリビングの机には水色のテーブルクロスがかけられ、白いお皿が並べられている。人の声は聞こえるが人の姿は見えないので、向かいの家の人々とその客人は庭での時間を楽しんでいるのかもしれない。今がオランダの夏を一番楽しむ時期なのだろう。日本がお盆で打ち合わせなどが落ち着くのに合わせて、その週を自分の中での休暇期間のようなものにしようかと思っていたが、その頃にはもう夏の終わりを感じはじめるかもしれない。そうやってつい、未来のことを考えるが、その間にも今ここには今ここにしかない時間が流れていることに気づき、今ここに戻ってくる。聞こえてくる音を、吹いてくる風を、ここにある心を感じることに以上大切なことがあるだろうか。

今日は自分にとって大切なことを確認したような一日だった。まだ、明確にはないが、しかし今大きな決断をしようとしているように思う。決断とはつまり、「断つことを決めること」だ。現代社会ではとにかく多くのものを手に入れようとしがちだ。付加価値という言葉のように、何か付加されていることや多くのものを含んでいることが価値があるように考える風習もある。そんな中、断つことを決めていることがどれだけあるだろうか。たくさんの選択肢があればあるほど、そしてたくさんの物を手にすればするほど、自分の本当に大切にしたいものや自分自身の本質的な価値が分からなくなる。そしてたくさんのものを手放せなくなる。手にしているものを保つための人生が幸せと言えるだろうか。

そんなことを考えている横で、香ばしい匂いが広がり、もくもくと煙が立ち昇り始めた。向かいの家の庭ではバーベキューが始まったようだ。その香りから、小学生のときにキャンプに行っていたときのことを思い出した。七輪で焼いたこんにゃくに醤油を少し垂らし

て食べるというのが我が家のキャンプでの恒例であり、楽しみだった。そして夜、真っ暗な空に広がった星を見上げる。死ぬときに思い出すのはそんな瞬間なのかもしれない。

新しい国での一度目の季節というのは、いつも季節を追いかける感じだ。欧州に渡ってはじめての年、季節の変化の中で一番早くやってくるのは匂いだということに気づいた。むしろ、季節の匂いが分からない中、気温で判断できる頃にはすっかり新しい季節がやってきているということに気づき、それによって季節の巡りを自分は匂いで感じていたということに気づいたと言ったほうがいい。同じ季節をもう一度迎えてはじめて「ああ、これはこの季節の匂いだったのだ」と分かる。ANAの機内誌に「二度目の」という連載があるが（今もあるのだろうか）、なぜそれをテーマにしているのかということがドイツで二度目の7月を迎えたときにはじめて実感として分かった。これまでオランダで過ごしてきた季節は全て一度目だ。何がやってくるのか分からず、ただそこに足を突っ込み、来たものを受け止めるだけだった。そしてもうすぐ二度目の体験が始まる。いつでも一度目のように新鮮に、でも、二度目だからこそのことも捉えていけたらと思う。2019.7.29 Mon 20:21
Den Haag

248. 欧州に感じる祖父の微笑み

どこからかバイオリンのような音が聞こえてきた。階下に住むオーナーのヤンさんは音楽好きで家にいるときによくクラシックをかけているが、今はイタリアでの休暇中だ。そういえば、祖父もバイオリンを弾いていた気がする。音楽好きだったのでバイオリンのCDをかけていたのかもしれない。とにかく、バイオリンの音が祖父の記憶を引っ張り出してきた。

今朝、書斎の書棚に置いてあった小さな画集を開いた。絵を描くことが好きだった祖父が描きためたり、季節ごとのグリーティングカードにしたりしていたものをまとめたものだ。祖父は神奈川にある私立の学校の英語の先生だったが、音楽と絵と踊りが好きで、小さな頃祖父母の家に遊びにいき一緒に近所の丘の上にある公園に散歩に行くときはいつも「ケセラセラ」と歌っていた。日本語の歌が、いつしか英語になり、そしてまた日本語になる。60歳を過ぎてもダンスを続け、電車の中でも私にダンスのステップを教えようする様子がそのときは少し気恥ずかしかった。旅が好きで色々な国に行き、その国の空気や画

家に影響を受け、様々なスタイルで絵を描き続けた。画集は、祖父が亡くなったときに子どもたち（父とその兄妹）が作ったものだった。その中に私が譲り受けた絵も載っている。譲り受けた3つの絵の一つには詩が書かれているが、別の絵の隣に画集では詩が添えられているということに今朝気がついた。

ひとことひとこと味わって、その言葉たちを書いた祖父の心、そしてその向こう側にあった物語や人生を想う。

もっと話したいことがあった。

今だから話したいことがある。

私が欧州が好きなのは、ふとした瞬間に、祖父の描いた絵の向こう側にあった、祖父の見たかもしれない景色を感じるからだ。そして、年老いた男性が、すれ違う瞬間になんとも言えない優しい顔で微笑むときに、祖父の笑顔を思い出すからだ。ここに暮らす人はきっと幸せで、ここに暮らす人のように笑っていた祖父は、きっと幸せだっただろうと、そう思っている。2019.7.29 Mon 20:40

249. クコの実から考え始める陰陽五行とコミュニケーションのこと

ピーともカーともつかない声を張り上げながら、一羽のカモメが頭上を通り過ぎた。自分は書斎の中にいるので、カモメが通ったのは建物の上ということになるが、ここにいると、外の音、建物の中の音、遠くの音、近くの音、色々な音が聞こえてくる。にわかにはサイレンの音が聞こえ、日本から来ていた友人が「オランダはサイレンの音が少ない」と言っていたことを思い出す。確かにこんな風に音が聞こえることはめずらしい。向かいの家の庭には今日もピンクの薔薇が飾られている。

今日は二杯目の白湯にクコの実を三粒入れた。クコの実は日本では杏仁豆腐の上にちよこんと載せられていることが多い。中国では枸杞子（くこし）と書く。家にある薬膳茶の本を開くと、枸杞子は「清」と呼ばれる分類に属し、体表や臓腑の異常な熱を冷まし、臓腑の陰陽のバランスを整える性質を持ち、中でも、臓腑の機能が低下することによる眼精疲労を回復するという効能があると分かる。枸杞子はスーパーフードの一つでもあり、ビタ

ミンCを多く含み、女性ホルモンを整えるということから気になっていたが、パソコンを多く使う人には良いという話も聞き、取り入れてみることにした。

陰陽五行については食やお茶、身体全体を整える観点からこれまでいくつかの書籍を通して学んできたが、久しぶりにその考え方に触れると「全体性」と「流れ」を重視しているということを実感する。今の自分の興味がそこにあるのかもしれない。「ある特定の臓器に効果があるものを摂り過ぎると別の臓器にはマイナスに働いてしまう」という考え方があり、料理などは必ずそのバランスが取るように組み合わせられている。筍の煮付けに木の芽が添えられていることがあるが、それは、筍は体の熱を冷ます作用が強いが、それによって胃腸を冷やし過ぎてしまうと消化能力が低下することにつながるため、温性の木の芽でバランスを取るという考え方から来ている。きんぴらごぼうに赤唐辛子がかけられるのも同じ原理だ。日本食には陰陽五行のバランスを取る工夫が多くされている。それが見た目の美しさにもつながっているが、現代社会においては見た目の方だけが重視され、性質としてのバランスを崩してしまっていることが多いだろうと想像する。食については、できるだけ暮らしている土地のものを摂るという考えをベースにしているが（と言うほど多くの食材は使っていないが）、一方で、東洋人として日本人として持っている絶対的な体質というのものもあるだろう。海外でチャレンジするものの本来持っている力を発揮しきれないままになってしまう人の中には、食と気候・気温の変化によって心身に大きな負荷がかかったことが要因となっているケースも多いように思う。食と茶、陰陽五行についてはずっと関心を持ち続けているが、これは今後、数年後くらいから本格的に取り組み、人に提供していくテーマなのかもしれない。

同時に今、この陰陽五行の考え方がコミュニケーションや人間の成長の後押しにも取り入れることができなかと考え始めた。単に「バランスを取りましょう」という話ではなく、五種類の項目が螺旋のように渦巻いて上昇していくイメージだ。同時にその中でゆらゆらと揺れが起こるのだが、その揺れが、五つの変数のバランスによって蘇生され、それが波のようになっているような…。漠然としたイメージだがもしかしたら陰陽五行の考え方をもっと深く学べば、それを人のコミュニケーションにも結びつけられるかもしれない。特に今は「影響を与え合う」という考え方が重要だと思っている。物事を静的かつ表面的に整理しようとする、その中にある要素は対一の関係や一方向の時間的な流れがあるように見えるが、実際にはそれらはもっと動的で、双方向に影響を及ぼし合い、さら

にはそこに表現されていないものが結節点となっていたりもする。分かりやすく整理すると、それによって人には伝わり易くなるが、そこにある複雑性や不連続性、偶発性を忘れてはならないというのが今注意したいことだ。

考えたいことがまたたくさんできてきた。そんな中で、今日は今日のことに向き合っていく。2019.7.30 Tue 7:44 Den Haag

250. 固まらなくなったココナッツオイル

西から東に鼠色がかかった雲が流れている。その切れ間から見える空も白い。向かいの庭には今日もピンクの薔薇が飾られ、少し重い空気が、庭に伸びる葡萄の蔦を撫でて行く。にわかには強い風が吹き、斜めに開いていた書斎の窓がバタンと閉まり、また開いた。

昨晩はなかなか寝付けなかった。昼間にコーチングに関する文章をまとめていたが、最後の問いが壮大な問いだったことに気づき、頭を抱えた。どうにかこうにか書き進めたが、もうCPUが限界に達したという感じだった。熱を冷ますためにパソコンのファンが回るように、頭の動きを落ち着けることが必要だったはずだが、なんの対処もしないままになってしまった。まさに脳波がβ波の状態になっていたのだろう。そういうときこそ瞑想や呼吸法を実践したほうがいいのか。いきなり止めようとするのは難しいので、あえて緩やかにでも頭を使い続けるという方法があるとも聞いたことがある。建築家には睡眠障害を抱える人も多いというイメージだが、頭だけ使っていると眠れなくなるというのもわかる気がする。経営者でランニングなどをしてわざと体も疲れさせてバランスを取るという人もいる。結局外に出て行う運動は、ジョギングや散歩を気が向いたときに行うという感じになっているがいよいよ何か取り組みが必要かもしれない。今も、外は涼しいが体の内に熱が籠っていることを感じる。

そういえば真夏日となった先週に溶けたココナッツオイルはあれからずっと透明な液体のままだ。融点が約24度ということで、一度溶けてもその温度を下回るとまた固体に戻るのだろうと思っていたし、実際に以前一度暑い日に溶けたときもその後白い個体に戻っていた。しかし、暑さのピークをすぎ、気温が25度を下回るようになった今もココナッツオイルは固体に戻らない。瓶に残った量自体が少なくなっているが、そういうときには固まり

にくいといったことがあるのだろうか。

以前、日本から来た友人にどら焼きの作り方を教えてもらった。ほうじ茶にもよく合うので、その後も自分で小さなどら焼きを作っては食べていたが、教えてもらったレシピが卵4つと砂糖200gを使うもので、そんな量を一人で摂っていたらえらいことになると思い、4分の1の量で作ってみることにした。しかし、焼いたときに生地がキレイに仕上がらない。何度やっても上手くいかないのです。作り方を教えてくれた友人に聞いてみたところ、全体の量が少なくなると生地を混ぜすぎになってしまいがちで上手くいなくなるということだった。

ココナッツオイルもそうだが、色々な変数がかけ合わさって特定の状態ができているのだろう。単純に全部を割り算して混ぜれば同じ状態になるかということそうではない。人間は尚更だ。人によって違うし、同じ人でもそのときどきで違う。向き合うのには時間も手間もかかる。しかし、今、人間には本当はもっと時間があるのではないだろうか。社会が回るために必要な仕事をするにはそれぞれの人が1日3時間働けば足りる状態に既になっていると聞いたことがある。仕事のための仕事をし、人間や人間の感情が記号化して扱われていき、人はそれを計算することに忙しい。今本当に必要なのはじっくりと1人1人の人と向き合うことではないだろうか。

また、強い風が駆け抜けていった。今日は午後の遅い時間までいくつかのセッションがあるので、日記の編集や7月の振り返りをしつつ、できるだけリラックスした状態でこのあとすごしていきたいと思ったが、次の予定の準備を始めるまで意外と時間がないことに気づく。2019.7.31 Wed 8:45 Den Haag

251. 溶けた脳を休ませる

一羽、また一羽と鳩が中庭を通り過ぎていった。南の空には、西から東にとゆっくりと流れる大きな雲が横たわっている。本日最後のセッションを終え、いくつかの作業をしていたら、突然インターネットが繋がらなくなった。パソコンでもスマートフォンでも繋がらないので、ネットワーク自体の問題だろうと思い何度かルーターを再起動するもやはりつ

ならない。日中、セッションの間は問題なく繋がっていたのにどうしたのだろう。日中にこの状態にならなくて良かったと思うし、今はネットに繋ぐ必要性もあまりないのでいいが、明日もこの状態だと大いに困る。

今はなんというか、本当に脳が溶けているような状態だ。人の話を聞くというのは、基本的には人は生存を脅かされる行為だとも聞いたことがある。それは「人の話を聞いたならばそれに従わなければならない、だから人の話を聞くというのは自分を押し殺すことである」という視点に立った人の見解かもしれないが、評価や価値判断をせずに話を聞くというのはやはり通常とは違う力を使うものなのだろう。（だからこそコーチのようなプロがいるのだが。）感覚をフル稼働させ、複数の情報処理を同時に行いながらもリラックスして聴くというのは、特殊のスポーツのようなものだ。卓球でラリーを続けながら、相手は体がほぐれたり、ダイナミックに動くようになっていくというイメージがこの瞬間に浮かんできた。とりあえず今、脳は休みたがっているし、身体も疲れている。読みたい本はたくさんあるし、考えたいこと、まとめたいこともたくさんあるが、それは脇に置いて、何かやさしい言葉や絵を眺めていたい。夕食は摂ったが、脳への油分の補給は必要だろう。今後いくつか形にしていきたいことがあるが、1日の中で、1週間、1ヶ月の中でどう時間配分していくかというのは重要になってくる。

本気で向き合うことがあること、そうでもして向き合うほど喜びを感じることもあることに感謝をして、今日は言葉を編み出すのを終えることにする。2019.7.31 Wed 20:07

252. 「季節が巡る」ということに気づいたならば

今日から8月だ。と、ベランダの扉を開けて気づいた。空にはいつ雨が降り出してもおかしくないような灰色がかかった雲がかかり、半袖で過ごすには寒いくらいの風が吹いている。確か去年の8月にオランダに来て以降、半袖を着ていた時期もあったように思う。もうすっかり夏が終わったような雰囲気だが、また気温は上がるのかもしれない。中庭のガーデンハウスの上を小さな黒猫が好奇心のかたまりのように歩きまわり、葡萄の蔓は上へ下へ横へと伸びている。庭の端に咲いていた紫陽花は、その上に茂った木の葉の影になり枯れ始めているようだ。庭はどんどんと植物で埋め尽くされ、土が見える部分は僅かと

なった。8月の下旬にバケーションから帰ってきたオーナーのヤンさんの最初の仕事は、庭の手入れをすることだろう。手伝うことを口実にあの庭に入りたいとも思うし、いつものようにヤンさんが白いシャツの腕をまくり上げて口笛を吹きながら庭の手入れをする様子を見ていたいとも思う。自然はいつも変わらずそこにあり、そして日々、小さく、大きく、変わり続ける。カレンダーのページをまたいだからと言ってその様子が突然変化するわけではない。

その点、人間は、自分たちの決めた時間や暦を基準に気持ちが切り替わる。休むために「休む」という日を作ったというのは納得がいくが、1ヶ月という単位を決めたのはなぜだったのだろう。日本には二十四節気や七十二候がある。これらは自然の移り変わりを元にその季節に名前を決めたものだ。実用性を目指したというよりも、和歌や短歌を詠むように、季節のこもを感じていたらそれが名前になったという流れではないかと想像する。名前をつけることはそれを他から区切ることだ。季節に植物や生き物の様子を示す名前がつくことによって、目の前に起こっていることが今だからこそ起こる特別なことだと気づくようになる。同時に、その季節に起こることを分かった気になって、それ以外のことに気づけなくなることもあるだろうし、逆に、他にあるその季節のユニークさを探すきっかけになることもあるだろう。

「季節が巡る」という概念を知らずに、あるときふと「あれ、これは前にも見たことがある花だぞ」ということに気づき、それからまた時間が経って「やっぱりこれはまた前にも見たことがある花だ」と気づき、何か定期的に巡ってくるものがあるのかもしれないと気づいたとしたら、そのときはなんだかとってもワクワクしたり、モヤモヤしたり、なんとも言えない気持ちになるのではないかと想像する。はじめて見た素敵な花を「来年もまた見られるよ」と教えてもらうのは嬉しいことのように思えるけれど、それを、1年後に自分で見つけることの喜びは何かもっと大切なこととの出会いになるのではないか。大人は未来を知っているように思っている。それをすぐに子どもに教えたがる。「勉強しないと〇〇になるよ」「会社をちゃんと選ばないと〇〇になるよ」「貯金しないと老後は〇〇になるよ」でも本当にそうだろうか。それは自分たちが生きてきた時間であって、そういう意味では事実かもしれないけれど、これから生きる人たちにとってそうかは分からない。もし「〇〇になる」ということが不都合であれば、他の方法でそれを解決することができ

るかもしれないし、そもそも「〇〇になる」ということが不都合ではなくなる、問題ではなくなるという社会をつくることができるかもしれない。それは理想論にも聞こえるかもしれないけれど、未来は自分でつくっていくのだという意思を持たない限り、やってくる未来を恐れてそれに対して準備をするという人間の在り方は変わっていかないだろう。こうしてみると大人や社会が言う大体のことは「□□しないと」という流れになっている。その結果、私たちはいつも何かに忙しい人生を生きている。中には人として生きる原則のようなものとして、したほうが良いということもあるとは思う。しかし、当たり前のように「□□しないと」で始まることは、その考え方の前提自体を疑ってもいいのではないか。

こんなことを考えているのは、NHKの「子ども科学電話相談」のホームページを見たからだろうか。普段、テレビやネットのニュースなどは全く見ないし、調べ物をするときや勉強に関連すること以外、インターネット自体をあまり使わない。定期的に見ているサイトなども非常に限られている。その中の一つが「ほぼ日」だ。「ほぼ日」には様々な分野の専門家との対談などが掲載されていて、他のサイトに良くあるようなコマーシャル的なものではなく、人と人が対話する面白さや知らない世界と出会う面白さが感じられる編集になっているので定期的に見ているのだが、その中で最近恐竜の専門家の方の対談があり、それが面白く、その人がNHKの「子ども科学電話相談」にも出ているとのことだったので、どんな質問にどんな風に答えているのだろうかという興味から「子ども科学電話相談」のホームページを開いてみた。その中の「世界で一番強いといわれている植物と虫と動物が戦ったら、どれが勝ちますか？」という質問が目にとまり見てみると、そこでのやり取りがまたとても面白く、思わず読み入ってしまった。

小学4年生げんきくんという男の子の質問に、植物・昆虫・動物のそれぞれの専門家が一緒に話をして答えているのだが、質問に対して進行のアナウンサーが最初に返した一言が「なにをもって勝ちだとげんきくんは思ってますか？」という言葉だった。そして、「げんきくんが想定する一番強い昆虫は何か」など、げんきくんへの質問をまじえながら話が進んでいく。一貫して感じるのは、質問者である小学生が知っている・イメージしている世界を少しずつ広げるような話を伝えたり、自分が思っている基準とは違う基準があるのかもしれないと思わせたりする情報を伝えるという姿勢だ。その中で、まずは本人がどう

思っているかというのを出発点として尊重しているということも感じる。他には、「ハシビロコウと結婚するにはどうしたらいいですか？」という質問なんかもある。ハシビロコウは鳥だ。鳥と結婚するにはどうしたらいいかという相談に対して「どうしハジビロコウと結婚したいのか」と聞くとところから話が始まる。そして目の前にある問題に対する答えをただ示すということではなく、その先にある本当に実現したいことを実現するにはどうしたらいいのかということにつながる話が広がっていく。まさに、興味関心を持ったことに対して一緒に向き合い、見える世界を少しずつ広げていくような関わりを感じる。それはきっと、子どもの好奇心や考えていく力を育てていくだろうし、何より、自分の持った疑問に真剣に向き合ってくれた人がいるという経験は生きる上での勇気になっていくだろう。

正しいことを教えるよりも、知りたい・考えたい・やってみたいという気持ちを育てることの方がずっと大事ではないか。子どもだけでなく、大人にも、そうやってものごとと向き合っていく時間が必要なのではないか。そういう時間をこれからも大事にしていきたいし、個ではなく社会に対してやりたいことがあるとすると、社会をもう少しだけゆっくりにしたいということだ。子どもたちの純粋な疑問と、それに向き合う大人たちの言葉を読んでそんなことを考えた朝だった。2019.8.1 Thu 9:07 Den Haag

253. あたらしい1年のはじまりに

パソコンをつけると、たくさんのウィンドウが開いていた。1つ1つ閉じて、日記を書くワードだけの状態にする。はじめる前に、まず終える。終えるからはじめられる。

となりの家の1階部分の屋根の上を黒猫が歩いていく。葡萄の蔓は小さくゆらゆらと揺れ、庭に咲いたくさんの花は今日もそこに佇んでいる。上の階からは掃除機をかける音が聞こえてくる。こうして私のオランダでの2年目の暮らしが始まっていく。静かな気持ちで1日を始められること、美しいと思う景色を見続けられること。これらは、この1年間、そしてその前にあった全ての出会いの積み重ねだと思うと、感謝の気持ちが心の中から湧き出して、体全体を包んでいく。

昨日はアイントフォーヘンという街に行ってきた。オランダ南部の、ベルギーやドイツの

国境に近い街だ。フィリップスが創業した場所であり、今も世界的にスタートアップの街として知られている。ハーグからは長距離電車で2時間ほど。どこまで行っても平らなオランダの国土を走る電車からは、時折、牛や馬、羊たちが見える。

降り立った街は、ハーグとは全く違う近代的な雰囲気だった。不思議な形のオブジェや店舗が並び、高い建物もいくつかある。駅の近くの繁華街には飲食店が多く、中には夜に営業している飲食店が並んでいるために昼間は閑散としている通りもあった。

はじめての街を歩くのは好きだ。並んでいる建物の様子や人々の空気を感じ、そこに住もう人たちが過ごしてきた時間を思う。日々どんな景色を見て、どんなことを考えているのか、何が喜びで何が楽しみなのか。そんなことを想像していたらいくらでも歩き続けることができる。自然の中とはまた違った、美しいだけではない、生々しくて懸命な、人の生きるエネルギーがそこにはある。

言葉と同じで、いくつかの街に足を運ぶと、それぞれの街の特徴がより強くわかってくる。今のところオランダには、大きくは運河のある街とそうでない街、路面電車のある街とそうでない街、という大きな機能的・空間的分類ができるように思う。運河があると、船が通るときに運河にかかっている跳ね橋が上がるところがあったりしてときに交通として不便なこともあるが、運河のつくる景色やそれによって空間的にも精神的にもスペースができるようなところが心地いい。路面電車は、それが可愛らしい景色の一部となることもあるし、何よりあると便利だが、その分街中に音が増える。アイントフォーヘンもそうだが、「賑わっているけれども静けさもあるなあ」という街には路面電車が走っておらずそれがまた心地いい。運河があつて路面電車がないうの街というのが今のところオランダで好きな街だ。それに、海が近いという条件が加わるとなお良い。そんな街があるのだろうか。今後、あたらしい取り組みをしていくにあたって、その拠点となる場所を探していくことになるだろう。静かに心地良く暮らせて、訪れた人とも穏やかな対話ができるような、そんな場所を見つけていけたらと思っている。あたらしい1年がはじまり、あたらしいことが、静かに動き出している。2019.8.3 Sat 9:36 Den Haag

254. デルフトの街に思う人の暮らしと自分の人生

パソコンの画面から顔を上げ、窓の外を見ようとする、ガラスに映った自分の姿がそこにあった。光が直接目に入らないようにするために机から少し離れた位置に置いてあるスタンドの明かりを消すと、窓の向こうに広がる黒の混じった空が見えた。あえて言うなら「藍墨茶（あいすみちゃ）」という名前の色だろうか。藍色と墨色と茶色をまぜたらあの空のような色になるのだろうか。南西の空の低めの位置には明るい星が一つ見えている。数週間前、あの星はもう少し南寄りの位置にあったように思う。中庭を挟んで向かいの家のいくつかの窓には、ブラインドや磨りガラスの向こうに明かりが灯っている。

今日は隣町のデルフトまで出かけて来た。駅から住宅街を歩き、デルフト工科大学の敷地まで行き、大学の図書館でお茶を飲み、街中までまた歩いた。以前も一度デルフト工科大学の図書館には行ったことがあったがそのときは住宅街の中ではなく車の通る道路沿いを歩いたので大学周辺は生活感がなくなんだか味気ない印象だった。しかし、今日歩いた住宅街は思いの外気持ちが良く、静かだった。オランダの伝統的な住宅は、間口はそこまで大きくないものもあるが、家の奥行きが広く、さらにその奥に庭がある。歩きながらチラリと覗くと、大体の家が、窓の近くに大きな書棚があり、その先に大きなダイニングテーブルがあり、そして緑の茂った庭が見える。その中で本を読んでいる人がいることもある。一昨日我が家の近くを散歩したときは、窓向きに置かれた古いピアノの上に楽譜が広げられている様子が見えた。今日もキーボードのようなものの上に楽譜が広げられている家があったように思う。木々が茂りたくさんの花の咲く庭を見ながらピアノを弾く。想像するだけでその美しさに胸がいっぱいになる。街を囲む大きな運河には、いくつかの帆船が並んでいた。ここにある暮らしを贅沢と言う人がいるかもしれない。しかし私は、消費とそのため労働とは違う人生の過ごし方があるのだと感じる。自分にとって本当に大切なものをちゃんと知っていてそれを大切にするという生き方とも言える。

街の中心部の運河沿いの通りではアンティークマーケットのようなものが開かれていた。それを目当てにか、その周辺は観光客も多い。賑わいや活気はあるが、騒々しくはない。なぜだろうかと考えたら、その理由の一つはトラムなどの人工的な音がしないこと、そしてもう一つは言葉が分からないことだろうと思った。お店の人や道ゆく人は言葉を交わしているが、私にとってはそれが鳥の鳴き声やそよ風に揺れる木々から聞こえる音とあまり

変わらない。人間も含めた動物や植物が出す音というのは、防衛的なきや威嚇的なき以外は不快ではないのかもしれない。いまだに英語が頭の中で意味に変換されるのに能動的な意識と翻訳の時間がかかることが、ありがたくもある。意味で文節されない世界というのは、全部が一体となって、ただそこにあって、私を包む。

昨日今日と、小さな旅をしながら、景色を見ながら、浮かんでくることを言葉にしていつていた。生まれた瞬間を含め、これまで生きて来た様々な過去の瞬間から伸びた糸が織り合わされていこうとしていることを感じる。それがどんな模様になっていくのかはまだ分からない。しかし、それが、誰かの勇気となり、後押しとなり、還る場所となるだろうということをうっすらと、でも、はっきりと感じている。ここからは、いかに純粹に、淀みなく、自己のテーマに取り組めるかが鍵となってくるだろう。そのためにはこれまで自己の一部であったもの、自分の支えとなっていたものに対する決別も必要だ。手放すのが先なのだ、というのは最近繰り返し浮かんでくることだ。2019.8.3 Sat 23:05

255. 広がる空を見上げて

閉じていた書斎のブラインドを開けると、目の前に伸びる葡萄の蔓の茂みに鳩が丸まっていた。こちらに気づきバタバタと飛び立つ。鳩がいたあたりをよく見ると、緑色の実が連なり房になっている。実がなるには手入れをしないといけないとオーナーのヤンさんは言っていたけれど、よく見るとたくさん実がなっている。根が伸び、枝が伸び、葉が伸び、そしてやっと実ができる。自然の中では当たり前のことで、そこには時間の流れが必要なことが、人間の世界ではいとも簡単に忘れ去られてしまう。

庭に生えている日本式の3階と同じくらいの高さまで伸びる木の枝に目をこらすと、枝の先にいくつかやはり実がなっていることに気づく。固そうな質感で片側だけ少し赤くなっているところを見ると林檎だろうか。そういえばあの木には春先に白い花が咲いていた。オーガニックスーパーまでの通り道になっている住宅街の中の家の玄関先の庭にも林檎のような実がたくさん実っていた。段ボール紙に何か書かれている。オランダ語で読めないが、「おひとつどうぞ」と言っているのではないかと想像する。その近くには梅の実が成っている木もある。

遠くから教会の鐘の音が聞こえてきた。9時を知らせる音だったようだが、オランダで教会の鐘の音が聞こえてくることは珍しい。鐘の音を聞くと、毎時時を告げる音が聞こえてきたドイツでの暮らしを思い出す。ドイツでは結婚式するときにも教会の鐘が鳴らされ、あちこちの教会からガランガランと聞こえてくる鐘の音がなかなか鳴り止まないこともあった。この街で聞こえてくるのは、カモメの鳴き声だ。日曜は特にトラムや車の音が少なく、静まり返った街の中に高らかにカモメの声が響く。

今まで過ごしてきた街ではどんな音が聞こえてきていただろう。私が海の近くの街が好きなのは、横浜で生まれ、福岡で育ち、海が近い街の抱える空気感のようなものに慣れ親しんできたからだろう。大学生になるときに実家を離れ一人暮らしをはじめてからも、ずっと、海まで歩いていけるもしくはある程度すぐに出られる場所を気づけば選んでいた。30歳を前にして東京で家探しをしたときにどこに行っても聞こえてきたのは、高速道路を走る車の音と工事の音だった。それまで毎年春休みに祖父母の家に滞在するときに横浜や東京には遊びに行っていたし、社会人になってからもほぼ毎月出張で東京には行っていたけれど、そのときは自分が生活者になることを前提にその環境を感じてはいなかったのだと思う。家の条件は、「朝日がちゃんと入ること」と「夜ちゃんと暗くなること」「静かなこと」だったが、それに当てはまる予算に合った部屋はなかなか見つけることができなかった。福岡の感覚で、「九段にある会社まで、できれば自転車でも行ける場所に住みたい」と思っていたせいもあるだろう。「本が好きなので古本屋がたくさんあるという神保町がいいのでは」と思っていたが、思いの外、音が多く落ち着かなかったので「もっと静かなところはないか」と不動産屋さんに言うと番町あたりを紹介され、「スーパーが近くにないがここに住んでいる人たちはどこで買い物をしているのか」と聞くと、「このあたりの人は宅配で買い物をしている」と言われ、「もうちょっと生活感のある場所はないか」と聞いたところ、紹介されたのが神楽坂方面だった。しかしそのあたりも福岡の倍以上の家賃がする割にほとんど日の入らない部屋しかなく、それまで見た中でどうにか決めるしかないかと帰りかけたときに通りかかった不動産に入った。そのときに、車が入りづらい路地の奥に建築途中だった小さなアパートの2階の真ん中の部屋から建物と建物の間にポカンと空いた空が見えて、その部屋を借りることに決めた。

今、向かいには家があるがその間には緑の茂る庭があり、ガーデンハウスがあり、向かい

の家の屋根の上には何にも遮られることのない空が広がっている。晴れの日には晴れた空を、雨の日には雲の広がる空を、そこに流れる時間の移り変わりを感じることができる。ガーデンハウスの屋根の上を横切る黒猫は少し体が大きくなったように見える。あの頃とは全く違った環境の中に今自分はいるけれど、あのときからどうにかこうにか歩いてきた道の先に、今があるのだと思う。2019.8.4 Sun 9:23 Den Haag

256. 母の来た道

大きな波の中にいるような4日間だった。金土とそれぞれ違う街に出かけ、そして土曜の夜から今日の午前中にかけてセッションが続いたからだろうか。非日常と日常、身体的活動と思考活動、人との関わりと個としての探求がつくる大きなうねりの中から出て、書斎の窓の前に戻ってきた。4日間が1週間にも1ヶ月にも感じられる時間を過ごしていた。人と日々多くの言葉を交わすというのは私にとっては不思議な時間の感覚をもたらす体験だ。大きな波の中に、小さな波がたくさんある。それがこれから暮らしていく時間なのかもしれない。

今日は北の方に散歩に出た。と言っても海よりはずっと手前までだけど、運河沿いをてくてくと歩き、途中から森というには整えられた緑地の中に入り、また街を抜けて帰ってきた。30度を超えているのではないかと感じる暑さで、しばらく体の中には熱気がこもっていたが、今はもう足の先が冷え始めている。

頭の中ではいくつかの新しい取り組みが言葉と形の間を行き来している。これはしっかりと時間をとって整理していくことが必要だろう。

今日書き留めておきたいのは母のことだ。今日は用事があって珍しく日本の実家に電話をかけた。家の固定電話はセールスの電話が多いので出ないようにしていると聞いていたので、まずは父の携帯にかけた。しばらく呼び出し音が鳴って留守番電話に変わったので、今度は母の携帯にかけると、「今お父さんに電話したでしょう。取ろうとしたら切れちゃったみたい」と母が電話を取った。誕生日にメールをくれたことにお礼を言い、オランダの天気のことなどを簡単に伝えたりしていると、母が「そうそう、今日福岡市の水泳大会に出たのよ」と話し出した。60歳を過ぎてバタフライに挑戦し始めた母は、マスター

ズの大会に出ることを目標にしていたのだが、直前に体の調子を崩し、その大会は断念するというのを前に会ったときに聞いていた。

「それがね、50mのクロールで1位、平泳ぎで2位になったのよ」と、声のトーン以上に嬉しそうな気持ちが飛んでくる。そして母は「でも65歳から69歳の部はね、クロールの出場者は1人だったから、50m泳ぎ切ったら1位になることが最初から分かってたのよね」と続けた。他の年齢の人たちと一緒に泳いだと言うが、出場者が1人でも出場すること、そして最後まで泳ぎきることをした母を想像すると、誰かと競うよりももっと強い気持ちがそこにあっただのではないかということが浮かんだ。子育てを終え、社会との関わりも徐々に減り、体力も衰えていく中で自分なりの鍛錬を続けていくことは、やらないといけないことがたくさんあるのとは全く違う種類の大変さがあるだろう。母はそれを自然に楽しんでいるようにも見えるが、きっと、ここまで来るまでには乗り越えてきた葛藤のようなものがあっただと思う。父の転勤や子どもの成長・進学など、基本的には外的環境の変化に自分のライフスタイルを合わせてきた母が、その中でもそのときそのときできる形で自分と向き合い、何かを大切にしてきたことを私は知っている。いや、本当にそれがどういうことだったのか分かるのは、私が今の母くらいの歳になったときかもしれないし、一生分からないかもしれない。母がやってきたのはまさに、出場者が1人でも泳ぎきるという在り方だったのだと思う。

「大会に実際に出た人は1人かもしれないけど、水泳をしているけれど出なかった人はきっとたくさんいるよね。1人のうちの1位じゃなくて、きつともっとたくさんの中の1位だよ」と伝えると母は「そうかしらねえ」と笑っていた。少し話を続けた後、母が父に電話を代わった。体の調子を訪ねると父はまあまあ良いと答え、私の要件を聞き、必要なことを教えてくれて、電話を切った。

そういえば大学生になって家を出て、結婚し、東京に行き、そして欧州に来た今まで、父や母から電話がかかってきたことは一度もないように思う。メールが来るかというところでもない。子育てをしている妹とは比較的頻繁に連絡を取り合っているようだ。私には連絡をしてはこないが、私が何か用があつて電話をすると、特に母はあれこれと近況などを話し始める。欧州で使っているのは1ヶ月間の通話可能時間が限られたプランなので、そ

の上限になり途中で電話が切れてしまうことが何度かあった。何があっても決して私を見放すことはない父と母だが、自分たちからは干渉しないという、彼らなりのポリシーがあるのだろう。

昨日デルフトの街を歩いているときに「ここなら街がコンパクトなのでお母さんやお父さんも散歩ができるかな。リハビリのために歩くんじゃなくて、散歩が楽しい街にいたら自然と楽しく歩いて元気になるかな」と考えていた。来年の夏くらいにはこちらに遊びに来てもらえるようになっていいるだろうか。その前に福岡に行く機会はあるだろうか。

未来は、今日の積み重ねだ。私も母のように、出場者が1人の種目で、歩き続ける。

2019.8.4 Sun 20:53 Den Haag

257. 土を耕す

ヨガを終えて、寝室の電気をつけた。普段ならこの時間も日中も夜も家の中の電気を付ける必要がないくらい外からの光で生活ができる。今日の雲は見かけ以上に厚いのだろう。既に雨が降ったのか、中庭の景色は湿り気を含んだように見える。

二杯目の白湯にクコの実を入れて、思考を漂わせる。今日も長く夢を見ていたような気がするけれど、言葉にできるほど、映像で思い出せるほど覚えていない。何か「問いの整理」がなされていたように思う。ここ数日、遠くの街へ出かけたり、たくさん人と話をしたりと身体的・対話的活動も格段に多かったので、その分夢の中で激しく情報整理が行われていたように思う。庭に撒かれたあたらしい土を耕し、これまでの土となじませるような感じだろうか。先週はインテグラル理論のゼミナールに参加することができなかったので、今週はそのキャッチアップをし、来週、ゼミナールが1週休みとなる間には、これまでの学びを自分自身が関わっている領域に結びつけて整理をするとともに、残りのゼミナールで特に学びたいことを考える時間を取りたい。今週・来週は比較的予定もゆったりしているので土の深いところを、しっかりと自分で耕す時間にしたい。外的な刺激や人との対話も大事だが、こうして日記を書くことも含めて、自分自身で自分と向き合う時間というのがさらに重要だろう。圧倒的な孤独があるからこそ、人の人生や物語と深く向き合えるのであり、それが日本を離れているからこそできることでもあると思っている。

今後の生活拠点の検討もあり来週はヘルシンキに行くという案もあったが、先週オランダの街を見て今後のイメージが沸いてきたこともあり、また今、じっくりと整理したいこともあり来週はオランダで過ごすことにした。できればインターネットなどの通信機器はほとんど使わず、自然の音や光、空気を存分に感じ、静かな暮らしの中でさえ聞きこぼされている内なる小さな声に耳を傾けたい。

庭の葡萄の蔓の上に一羽の鳩が止まり、生い茂る葉の中に隠れるほどに体を入れた。鳩がいるあたりにちらりと見える葡萄の実が揺れている。葡萄を啄ばみに来たようだ。昨年、この家に引っ越してきたのは9月1日だったが、そのときに葡萄の蔓が伸びていたかは定かではない。庭にたくさんの花が咲いていることに気づき始めたのも、日記を書き始めてからかもしれない。春の訪れとともに日記を書き始め、もうすぐ丸5ヶ月が経つ。ちょうど、自分自身の内なる成長に目を向けられるくらいに生活が落ち着いてきたタイミングだったというものもあるが、今は日記を書き始めるより前に世界をどんな風に見て毎日をどんな風感じていたのか想像もできない。（今度改めて、before/afterの比較をしてみてもいいかもしれない。）日々を生き、日々を綴る、それをこれからも続けていきたい。

書斎の窓から吹き込む風が冷たくなった。間もなく雨が降り始めるだろう。2019.8.5 Mon
7:32 Den Haag

258. その自分に嘘はないか

思ったよりも空がまだ青い。珍しく、小さな雲がぼこぼここと間隔を空けて浮かんでいる。日本で言ううろこ雲が広がったような感じだろうか。南西の空には明るい星が一つ見えていたが、ちょうど今、流れる雲の後ろに姿を隠した。

今日の午前中には自分自身のコーチとの対話の時間を過ごした。幅と深さ。そんな言葉が思い浮かぶ。自分自身の中にあるまだ曖昧なものを言葉にしていき、それを構造にし、また解体していくような、そんな時間を過ごさせてもらえることは本当にありがたい。意識や思考、感覚や感性というものは言葉にならないものをどうにかこうにか言葉にし、それでも言葉にできないものがあると実感することを繰り返す中で育てられていくのだという

ことを実感する。それは何か即時的な働きかけで手に入るものではないし、そうやって手に入ったところで自分自身にピッタリと馴染んだものにはならないだろう。無意識の領域に働きかける手助けをしていきながらも意識的に選択をしていくことの繰り返しが、土を耕し、根を張っていくことに繋がっていく。その上に生えた木は、強い風にもしなやかに揺れ、色々な鳥が羽を休める場所になるだろう。そのためにも、一人の時間にもしっかりと土を耕し続けたい。今日蒔かれた種は一つ、また一つと芽を出し、言葉になっていくだろう。

ここ数日外出していた時間が多かったためか、食のリズムが少し崩れているように感じる。食は食を呼ぶというのか、塩分を摂ればもっと塩分を摂りたくなるし、たくさん食べればもっと食べたくなる。食生活についてはまだ身体に馴染みきってはならず、吹けばすぐに飛んでいってしまうような状態だろう。意識が慣習として必要としているものに惑わされず、身体や脳が栄養として必要としているものに対する感覚と選択の意志を強めていきたい。それには、本当に必要としているものを楽しみ、喜び、感謝とともに味わうことが重要だろう。どんなに成分として必要でもそこに心の喜びがなければ続かない。続かないと思っているのは思い込みかもしれないけれど、身体に摂り入れるものには喜びとともに向き合いたい。これは人との関わりにおいても同じだ。喜びとともに向き合えるか。そんなことは組織の中では言うてはられないのかもしれないけれど、今大切にしている取り組みにおいて持っている力を発揮していくには心に嘘がないことが最重要と言っても過言ではない。

そういえば今日の対話の中でも「心に嘘がないか」ということが話題にのぼった。わざわざ言葉にすることは多くはなくとも、そして意識しないことさえもあるけれど、「なんか変な感じがする」というのを人は結構敏感に感じ取っているのだと思う。物事の内容よりも、それを語っているその人自身に嘘がないように感じるか。綺麗な言葉や写真で飾り立てることが簡単にできる現代だからこそ、自分自身に嘘がないかをスキャンする感覚は重要だろう。言葉やイメージは、簡単に自分を騙す。

雲の切れ間から見えていた星が、また雲の向こうへと姿を消した。2019.8.5 Mon 22:30

259. ハーグのビーチで見上げた日本の花火を思い出して

書斎のバランスボールに腰掛けようとする、黒猫が中庭のガーデンハウスの上を歩き、どこかの庭に降りるのが見えた。幼い猫特有のふにゃふにゃした感じから、少し背骨が通ってきているような張りを身につけたように見える。今日も空には灰色の雲がかかり、その合間から薄い青色の空が姿を見せる。去年の今頃はもう少し天気が良く、夏を感じたように思う。今週末・来週末はハーグのビーチで花火大会が開かれる。去年ハーグに住む知人家族と見に行ったときはノンアルコールビール片手に花火を見上げたが今年は冷たい飲み物は厳しいかもしれない。

ハーグで開かれる花火大会は国際花火競技会だ。その名の通り、各国が花火の美しさを競い、優勝を決める。去年は日本とイギリスの花火を見たがそれまで感じたことがなかった「国ごとの花火の違い」に驚いた。日本の花火の特徴を一つあげるとすると「余韻」だろう。私は「しだれ柳」と呼ばれる、オレンジがかった炎が垂れ下がっていく花火が好きだ。あれはまさに、花火が開く瞬間の派手さや華やかさよりも、しだれていくときの、実際の音も含めた余韻を楽しむことができる花火だと思う。日本の花火には、花火と花火の間があり、散りゆく姿を味わう情緒がある。一方でイギリスの花火は「セレモニー」の雰囲気があった。勢いや華やかさとともに、ダイナミックさや荘厳さがある。新年を迎えるときにロンドブリッジ周辺で花火が上がる様子がテレビで放送されることがあるが、まさにそんな感じで、イギリスの花火は何かを祝うような花火だった。花火一つをとっても国によつての違いがあることを感じ、空を見上げながら、これからはじまるオランダでの暮らしに希望と不安がないまぜになっているような、そんな時間を過ごした。今年ちょうどそのタイミングで日本から来た大学生が家に滞在する。彼女は異国のビーチで上がる花火を、どんな想いで見上げるのだろうか。

今日は終日、インテグラル理論のゼミナールに向けて、先週参加できなかったクラスと補助教材の録音を聞いていく予定だ。教材となっている書籍は想像していた以上に奥深く、気を緩めていると、あっという間に視線と思考が縦滑りを始める。なんとなく分かった気になるが結局のところ何も分かっていないということが簡単に起こる。概念的なことを自分の身近なことに照らし合わせ、実践に落とし込むとともに、自分の知っていることを言っていると思いたまなないで考え方そのものを押し広げていこうとする向き合い方が必要

だろう。お笑いや歌などもインテグラル理論を活用して人の意識を読み解く題材としてシェアをしてもらえることがありがたい。頭がきゅっと固まってばかりではそのあとに必要な養分が吸い込めなくなってしまう。ときには緩め、そしてゆらゆら揺らし、ときに揺さぶり、学びという営みの中でもダイナミックな動きを作り出していけたらと思う。今ふと、学んでいるときに自分がどういう感覚や状況に照らし合わせて思考しているかもウォッチしてみたいと思った。個人の内面のこととして照らし合わせているのか、集団の慣習について想像しているのか。自分の想像と思考には傾向があるだろうから、それを知った上で、その幅も広げていくということができそうだ。このあと早速勉強に取り掛かっていこうかと思っていたが、今日の自分自身の学びの方針についてもう少し考えてみたい。2019.8.6 Tue 7:48 Den Haag

260. 学びの方針について考える

先ほどの日記の最後に、「学びの方針」について考えてみたいという思いが沸いてきた。前回のクラスの対象となっている書籍の章を読むこと、前回のクラスの録音を聞くこと、補助教材の録音を聞くこと、次回のクラスに向けて次の章を読むこと、自分なりの疑問や考察を整理すること。やることはたくさんある。その全てに力をかけ、満遍なく取り組むには時間が足りないだろう。次回のゼミナールまでに学びに使える時間はおそらく長くて20時間ほどだ。その時間をより効果的に使うために、今日というか、今週のインテグラル理論に対する学びの方針について考えてみたい。

まず今回のゼミナールの参加の目的はインテグラル理論についての理解を深めることと、それを自分の実践領域に紐付け、活用することだ。最終的には自分が提供しているものの質を上げ、今そしてこれから関わる人たちへ還元するというのが大きなテーマでもある。

また、ゼミナールに参加する価値というのは監訳者の加藤さん、そして様々なバックグラウンドを持つ人たちと言葉を交わすことができる点だ。加藤さんに直接質問をするというのは用意されている質問Boxを通じて行うこともできるが、ゼミナールの場でやりとりをするというのは言語化と対話というプロセスを通じて、そのプロセスでしか起こらない思考の深化や揺さぶりが起こるように思う。他の参加者の方々と話をするだけでも、録音を聞くのとは違った、有機的に思考を耕すことができるように思う。ゼミナールは必ず発言

をしなければならないというわけではなく、自分なりの形で参加をすることができるが、先週参加しなかったということもあり、今週末のゼミナールについては直接参加するからこそその学びや刺激が起こる場となるよう向き合いたい。

そう考えると、最低限、先週直接ゼミナールで扱われた内容のキャッチアップをすること、そして今週扱う章について自分なりの思考を当てることが優先事項になる。その2つについて、インテグラル理論の全体像と実践領域への応用を意識しながら取り組み、自分の中で疑問が沸いた点について関連した補助教材があればそれを聞き、深めるということを行なっていけるといいか。これまでの学びで出てきたこと、一度思考したことについてもまた深めたくなるが、それは一旦は優先順位が低いものとし、あとで考えるためのメモ書きなどをしておけると良いだろう。来週は日本のお盆にあたり仕事も少し落ち着いているので、その間の取り組みとして取っておけると良さそうだ。また、今週のゼミナールを終えると、残りは3回となる。（そう思っていたが見返すと残り2回となることがわかった。残りの回をどう活用するかというのはますます貴重になってくる。）その後も活用と実践は続けていくことになるが、一旦ゼミナールが開催されているうちに深めておきたいことを、来週のうちに整理できるといいだろう。理論というものは知るととかく知った気になって、それに全てを当てはめたくもなってしまう。それを実践に落とし込むには、他の理論との関係性を読み取ってその中で何を選択をするかを定めることや自分自身の人間観や倫理観のようなものも重要になってくるだろう。今回ゼミナールが終わったときには、今後、実践し深めていくテーマのようなものが見つけられていたらと思う。

膨大にやることがあるように見えたが、今週のゼミナールへの参加とその後をイメージすると今力を入れるところとそうでないところが見えてきた。一日取り組んでみて、何か見落としていることがないか、実際にどのように取り組むことができたかをまた検証したい。2019.8.6 Tue 8:23 Den Haag