

# 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014

awai より

## 目次

- 261. 学びからの学び、学びについての学び
- 262. 朝の静けさの中で
- 263. 食に関する気づきからの警告
- 264. 死が近づいてきたあの夏のこと
- 265. ゆっくりと取り込むこと、ゆっくりと待つこと
- 266. 学びを始める前の学びのアップデート
- 267. アドベントスパイラルという体験
- 268. 没入体験と猫の訪問、統合的実践についての疑問と考察
- 269. 世界に優しい光を
- 270. あたらしい朝
- 271. 身体に馴染んだ言葉を届けていくために
- 272. 幼い妹の手を引いて
- 273. 待つということ
- 274. まっさらな言葉に向き合って
- 275. 中止になった花火大会
- 276. 眠れないことを考えて眠れなくなった夜
- 277. 読むタイミングが来た本を手にして
- 278. 雨の朝、庭の主の帰宅
- 279. 風の便り
- 280. 食の更新

## 261. 学びからの学び、学びについての学び

19時半に近づき、空はまだ日が暮れる気配がないくらいに明るい。中庭の木々にあたる光だけが、日が傾きつつあることを教えてくれる。毛羽立った筆で大きな鳥を描いたような雲が東の方に流れていく。

まだ余力も時間もあるが、余力があるうちに今日の学びについての振り返りをしていきたい。まず実際に行ったこととしては、先週のゼミナールの金曜日クラスと日曜日クラスの録音を聞き、書籍の中で、先週のクラスの対象箇所だった第5章と、今週の対象箇所での第6章を読んだ。その結果として、第6章の中で質問として投げかけたいものや自分なりの考えをまとめられたとことがあるかということそうではない。それは第6章の前半が世界的な文明をテーマにしていることから、自分の実践領域や体験に対してどう結び付けられるかということ容易に考えづらかったからだろう。例えば文化という意味ではオランダや外から見た日本を語ることはできるが、それをしたところで自分は批評家的な立ち位置しか取ることができず「だから自分はどうするのか」というところまで落とし込めないように思う。午前中に考えたように今は自分自身の実践領域にどう落とし込むのかということ優先して考えたいので、そうでないことには時間を割かないということを選択する。録音を聞きながらメモを取っていたが、結局私が力を入れて描いていたのは、今回の内容に刺激を受けて最近考えていたことを図にしたものと、このところずっと考えている、自分が書籍を書くにあたってどのようなテーマや切り口がいいかということに関するアイデアだった。

今日の録音の中では「言葉の質的差異に気を配って言葉を選ぶ」ということが印象に残っている。インテグラル理論と言葉やナラティブの関係は深めたいと思って少しずつ整理をしてきているが、言葉の質的差異というのは見落とされがちだということをつくづく実感する。企業内のlonlなどが注目されて久しいが、自分が発している言葉と相手の発している言葉の質的差異にアンテナを向けている人がどれだけいるだろうか。経営者になると言葉に対して丁寧に向き合っている人も多いという印象だが、一般的には人は言葉そのものにかなり無頓着だ。コミュニケーション手法を学ぶのもいいが、言葉への感性を磨くことは重要なのではないかと思うし、私自身、できる限りそういうことを投げかけていき

い。言葉は、内と外、個と共の架け橋になる。言葉そのものに加えて自分自身が発している身体エネルギーについての観点も加えているという参加者の方の話も興味深かった。録音や書籍に出てきた内容と直接関わるわけではないことを落書きのように書き留めているが、四象限や段階で捉えることが、自分自身の持つテーマに対する考察を深めることに繋がっていることは間違いない。

それ以外のことで私が特に強い筆圧でメモをしているのは「とにかく書く」「他者と対話をする」という言葉だ。これはインテグラル理論の本の監訳者で今回のゼミナールの講師でもある加藤洋平さんが特に力を入れて話したように感じた言葉で、私自身が強く共感した言葉でもある。他に「適度な揺らぎをデザインする」という言葉も四角で括られている。これも自分自身が最近テーマにしていることだから、より具体的な実践に落とし込みたいと思ってメモしたのである。こうして見ると手書きのメモというのは、内容だけではない様々な情報がそこに残っている。パソコンでのメモも手書きのメモと同じように使いこなせばいいのかもしれないが、今のところ、考えたことをすぐ空間的に配置してみたり図にしてみたり、整理されない状態で書き留めることのできる手書きのメモというのは、学びながら考える、考えながら学ぶという場においては適しているように思う。

今日、自分自身のことに関する大きな気づきは「思考の限界よりも身体の限界が先にくる」ということだった。ずっと同じ姿勢をしていて体が疲れたり、おなかがすいたり、脳はまだ働ける状態でも身体が先に働かなくなり、それをしのごうと楽な体勢をとると、とんたんに脳も働かなくなる。身体のエネギー切れと脳のエネギー切れはほぼ同時なのかもしれないが、自覚できるものとしては身体が先だ。良い姿勢の方が明らかに思考も働くことがわかったので、ほどよく身体の休憩をとりつつ、いかに姿勢を正していただけるかが、長時間思考を続けられるかのポイントになりそうだ。

今日は、第6章を読み進めるときは音読をするという試みをした。今回の書籍はとにかく一筋縄ではいかないというか、なんとなく読み進めていても結局何を言っているのかさっぱり分からないということが起こる。そのため、自分の中でしっかりと身体に落とし込んで反芻したいという思いがあり、その方法として音読がいいのではと思い立った。調べてみると黙読より音読の方が脳が処理することが多いという考え方もあるようだったが、一旦は思考があちこちに散歩せず書かれていることにそのまま向き合う方がいいので

はと思いやってみると、これは思いの外自分に向いているように感じた。視覚的に脳で受け取る文字と、音にして、聴覚・体感感覚で受け取る言葉というのは馴染み具合が全く違う。文脈の中で理解しきれないところが音として浮く感覚があり、あ、ここは自分で理解できていないなというのが分かる。思い返せば中学生の頃はよく英語の教科書をお風呂で音読していた。今回の書籍もある意味新しい言語を学ぶようなものだ。感覚の中でも聴覚と体感感覚は強いようなので、音読するというスタイルは合っているのだろう。音読するとその分時間はかかるが、読み流すということが少なくなるので全体としての深め具合も良くなるように思う。

明日以降、金曜のゼミナールまでは、第6章に関連する自分なりの体験と実践を考察することを主とし、そこに関係する補助教材の録音を聞いていこうと思う。インテグラル理論では統合的実践や全象限、全レベルで考えることが提案されているが、まずは一旦、偏りがあるとしても自分自身が実感を持っていることを切り口にし、そこから、もっと他の見方はできないか、という試みをしていければと思う。幸いにも全ての回と補助教材の録音があるため、何度でも聞き返すことができる。「あのときは興味を持たなかったけれど、今はこのポイントにとっても興味があるなあ」という、自分自身の関心や向き合い方が変化することを長い目で見て楽しんでいければと思う。2019.8.6 Tue Den Haag

## 262. 朝の静けさの中で

静かな朝。時折鳩の声、カモメの声、トラムの音が聞こえてくる。昨日は寝るときまで隣家の人の話し声が聞こえていたので、今、余計に静けさが強調される。偶然にも隣には日本人が住んでいるようだ。やはり意味の分かることは言葉になり、意味の分からないことは音になるのだと、中庭に響く日本語を聞きながら思った。内容が脳まで届かなくても、言葉としての存在感が全く違う。日本で意味の洪水の中にいたらそれでも私は人の話を聞けるだろうか。今のところよっぽど環境や自分の中での切り替えがないとそれは難しいことを想像する。聞いているフリをして聞いていないというのは、意味の洪水の中で生きるためには必要なことかもしれないが、だからこそ、静けさの中に身を置いて、純粹に言葉とその奥にある心と向き合い続けたい。

言語構造と文化というのは人の意識に大きく影響を与えるのだということが湧いてきた。

以前、中国に住んでいるコーチから、中国語は文頭に大事なことが来るから、人がどんどん会話にカットインしてくるという話を聞いたことがある。文化というのは民族や慣習にも関連するが、同質に思えるようなものの中では、その中でいかに他者との「差」を誇示するかというのが重要になるのかもしれない。たくさん話す、大きな声で話す、論破する。それが秀でていることの基準になるのだろうか。そうやって言葉を重ね合うことが一つのコミュニケーションの形であって、親密さを表すという見方もできるのかもしれないが。

昨日、インテグラル理論の本を読んだ後に対話について調べ物をし、日本の組織開発に関する記事をいくつか読んだ。そこで語られていることは、理論として、メカニズムとしては共感するが、その中で置き去りにされている人たちのほうが多いのではとも感じた。現場では日々、目の前のものごとや目の前の人に向き合っている人たちがいる。そして組織のこと、そこにいる人のことを真剣に考えている人たちがいる。しかし「組織開発」という風に切り取られてしまった時点で、何か、外から持ち込まれてしまうような、それが目的になってしまうような、そんな違和感がある。組織開発にも色々な形があって、それが本当に組織で働く人と事業を結びつけるものになっていること、私には見えていない世界がそこにあることを願っている。2019.8.7 Wed 7:45 Den Haag

### 263. 食に関する気づきからの警告

30分ほど前に降り出した先ほど雨が上がり、今は空が眩しいほどだ。今日は朝から、曇ったり晴れたり、雨が降りそうになったり、また晴れたり、そして雨が降ったり、天気が忙しい。先ほど雨が降り始めたときには「午前中に買い物に行っておいてよかった」と思ったが、今、雨が止み「また晴れたのか」と思っている自分がある。忙しいのは自分の心であることに気づく。

先ほど、知人の日記の中にある食に関する記述を読んだときに発見があった。いくつかの種類オーガニックのパウダーを溶かしたドリンクについて「一つずつゆっくりと飲み進めていく」という箇所を読んで、私は、自分があまりに急いで飲み物を飲んでいただけに気づいたのだ。こここのところ、食の全体のバランスは以前より良くなっている中で、それでも一日の中での思考力や感覚に波があり、それをもう少し改善できないかと考えてい

た。波があること自体は自然なことだ。しかし、それが、実感としてかなり大きなものなので、もう少しゆるやかなものにできるのではないかと思っていた。今日の気づきは、そんな自分の状態と、飲み物との向き合い方に対する警告のようにも感じられた。

今の私はといえば、午前中から夕方にかけて4から5種類の飲み物を摂取しているが、毎回、水に溶かしたオーガニックパウダーをグルグルと混ぜ、塊がなくなったと思ったらごくごくと一気に飲むということをしている。そんな風に取り込まれた飲み物と身体の関係想像すると、どちらもビックリして、強い反応が起こる様子が浮かぶ。だいたいの場合、オーガニックパウダーが溶けきれずにコップの底やスプーンの淵に残っていることから、自分がいかに気が急いた状態で飲み物を飲んでいるかが分かる。これでは、一時的に活力が高まったとしてもそれがまた急速に下がってしまうわけだ。一気に飲むから、一気に切れる、それでまた一気に飲む。一日中そんな状態で過ごしていたことに今の今まで気づいていなかったことが恐ろしい。基本的に手元に水はいつも置いているが、オーガニックパウダーを溶かしたドリンクをゆっくりと飲んでいくという考えは全く頭になかった。どうやら私は、普段飲んでいるドリンクを即効性のある栄養ドリンクのように思っていたらしい。そうではなくて、そもそもこの取り組みは、身体や脳の組成自体を変えていくものなのだから、ゆっくりと身体に染み込んでいくように取り込んでいくというのがいいのだろう。

こんな話があったなと、書斎の書棚から以前日本に行ったときに古本市で買った『モモ』を取り出した。

-ゆっくり歩けば歩くほど、はやくすすみます。いそげばいそぐほど、ちっともまえにすすめません。（ミヒヤエル・エンデ作 『モモ』より）

これはきっと、身体のこと、身体に取り込むもののこと、心のこともそうなのだ。はやく、目先の結果に手を伸ばしたくなるが、ゆっくりゆっくり本当に大切なものに触れていけば、結果として全体は自然と変化していく。自分に、他者に、いかにそれを許容する場をつくるか。それが今オランダにいる使命のような気がしてきた。2019.8.7 Wed 14:31 Den Haag

## 264. 死が近づいてきたあの夏のこと

先ほど『モモ』の作者であるミヒヤエル・エンデの生涯について調べていたところ「16歳の頃、徴兵され、1日訓練を受けた後、前線に送られ、初日に学友3名が戦死する」という記述に目が留まった。ちょうど昼間、死について考えていた。

考えはじめたのはきつと、午前中の打ち合わせの最後に「東京でお盆の時期に訪れるのにおすすめの場所はあるか」と聞かれ、「東京は街の暑さが厳しいし、どこに行っても人が多いので個人的には郊外の方が好きで、中でも山梨の山奥にあるゲストハウスを訪れるのが好きだった」という話をしたからだ。数回しか訪れたことがない場所だが、携帯の電波も入らないような、のんびりと過ごすことしかできない場所で、その日出会った人と語り、そして別れていくという時間が私は好きだった。

ある晩、「少し離れた場所にある公共浴場からの眺めがいいので、明日、来ている人たちで車を乗り合わせてそこに行こう」という話になった。その翌日、静かな山奥には珍しいザワザワとした雰囲気を目を覚ますと数名の宿泊客が宿から出ていくところだった。近くの川に落ちている人がいるという。状況が分からないながらも、何かただならぬことが起きてることを感じ、後を追うと、ちょうど近くを流れる川の横に救急車が止まり、川の水面近くに救急員が降りていっているところだった。川にかかった橋から5mほど下に降りた岩場のあたりに、頭から血を出して倒れている人が見えた。こわくなって、その場からはすぐに離れたように思う。そのあと、どうやって過ごしたかは覚えていない。その人はスケートボードに乗っていて、急カーブを曲がりきれずに川に落ちたとのことだった。救急車で病院に搬送されたが、意識が戻らず、一週間ほどして亡くなったという知らせを受けた。

明日一緒に出かけましようと言っていた人と出かけられなくなる。それは私にとって、死が隣に、今ここにあることを実感した出来事だった。福岡にいたときに祖父母が亡くなったがそのときは「そういう年齢なのだ」と思ったし、若くして亡くなった知人もいるが、自分にとって死はまだ何か遠い出来事だった。

その年は、乗っていた電車が駅と駅の間で急停車したかたと思ったら、人身事故が起きて



いたという出来事があり、そして中の良かった同僚が海外赴任先で亡くなるという出来事があり（それも、1週間前に電話で話したばかりだった）、何か、死がとても近くにあるのだということを知らされるタイミングだったように思う。そのときすでに会社を辞めることは決めていたが、目まぐるしく過ぎていく日々の中で走るように過ごすのではなく、自分や人、そこにある時間に向き合っていきたいという思いを、身近に現れた死が後押しした。

私が今持っている強い思い混みや枠組みがあるとするとそれだろう。人は突然いなくなることがある。今日が話ができる最後の日かもしれない。そう思うと、その人の存在そのものを祝福し、その人がありのまま感じることを、そうなんだと受け止める以上に大切なことがあるだろうかと思う。

しかしそれは、私が肉体的な死という枠組みに囚われているということかもしれない。言葉や想いは、肉体を通して交わされるものだと思っているから、肉体がなくなることですれができなくなるように考える。でも本当にそうなのだろうか。今私が声を交わしている人たちは、そもそも何をもって「そこに存在している」と言えるのだろうか。そして私は、その人たちの肉体があるから、その人たちの心の声を聴こうとするのだろうか。そうではない。肉体を超えたもっと違うもの放つものを私は受け取り、そして届けているのだと思う。そう思うと、その瞬間に向き合う真剣さはそのままに、でももっと大きな時間の流れの中で悠然とあってもいいのではないかと思えてくる。そうすることで生まれる余白があり、そうすることでまた聴こえてくる、言葉と言葉にならないものもあるだろう。死について考えることは恐ろしいことだと思っていたけれど、今それがむしろ勇気と可能性のようにも感じられてきた。2019.8.7 Wed 15:17

#### 265. ゆっくりと取り込むこと、ゆっくりと待つこと

書斎に入ると窓の淵に蠅の死骸が転がっていた。ここに、上向きで転がっているのはどういう状況なのだろう。虫には人間よりもっと突然に死が訪れるのだろうかと考えがよぎったのは昨日死について考えたからだろうか。パイパイと高い声でなく鳥の声が聞こえてくる。空には雲がかかっているが、切れ間からは青空が見え、中庭には東の方から日が差し込んだ。手元には、いつも白湯のあとに飲んでいる、カカオパウダーとヘンプパウダーに



蜂蜜とアマニ油を混ぜたドリンクを置いている。これまではコップいっぱい量をぐくぐくと飲みほしていたところをゆっくりと飲んでいくことにしたものだ。昨日、飲み物の話を書いた後、「どんなに体にいいものでも、自分が急いでそれをかきこんだならファストフードを食べているのと結局は変わらないんじゃないか」ということが思い浮かんだ。食べ物は、単に体を組成する栄養を取り込むだけでなく、それに含まれているエネルギーのようなものを取り込んでいるのではないかと少し前から思うようになった。大量生産され、機械的に運ばれたものは、それを取り込む人を機械のようにするし、携わる人の苦しみや不機嫌さを通してきたならそういうエネルギーを帯びているだろう。オーガニックスーパーは静かで、スタッフも機嫌がいい。生産・販売過程に心地よさがあることも想像しオーガニックスーパーで買い物をしているが、最終的に取り込んでいる自分があくせくしては元も子もない。「急いで沸かしたお湯はすぐに冷めるが、ゆっくり沸かしたお湯は冷めにくい」ということは何度も人にも話してきたが、自分自身の、何に、どうやって向き合うかということには、まだまだ宇宙の広さほど改善の余地がありそうだ。

昨日、一昨日・昨日とインテグラル理論の書籍を読み進め、録音を聞いている中で「クロスレベル分析（段階横断的分析）」について興味を持った。

-ある主体がどの意識段階に位置しているのかということと、その主体がどの段階のリアリティ（すなわち客体）をもっとも本当のものであると考えているのか（ケン・ウィルバー著 『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』より）

という考え方を読んで、たとえ話が上手い人のことが思い浮かんだ。たとえ話が上手い人というのは、受け取る側の意識段階と説明する対象の事物に合わせて何をどんな風に伝えるかを調整しているのだろう。これを逆回しすると、相手がどんな段階から何を説明しようとしているのかも分かるようになりそうだ。（先日、「コーチングと私」について書いてから、自分の中で、ある事象を逆回ししてみることができないかと考えることが増えている。）

クロスレベル分析についての話を読んだときにもう一つ思い浮かんだのは、今まで受けたことのあるいわゆるスピリチュアルと呼ばれる領域のセラピーなどについてだ。5年から10年前くらいの間、私は成長や変化に対する意欲が大きかったことからいくつかのセラ

ピーなどを受けた。そのとき、「何をしているか」は正直よく分からなかった。そして、その結果、「何が起きているか」も分からなかった。

振り返ってみるとそのときの私は、目には見えないものの存在を信じながらも、それは魔法に対する憧れのようなものであって、かつその結果として目に見える分かりやすい変化（成功や成果と言われるもの）を即物的に欲していた。宇宙との繋がりを取り戻すという「リコネクション」という施術を受けたときには「人生が5倍速になる」と言われたが、そのときの私が想像した5倍速というのは、実際に目に見える速さで、人生のスピードが変わっていくことだった。今になってみると「5倍速」を色々な次元で捉えることができ、それは必ずしも目に見える変化が速く進むことでないし、昨日の『モモ』に出てくる言葉のように、ゆっくり進むことが結果としてはやく進むことになるということもある。その時の私は、非常に限られた物差しでしか世界を見ていなかったのだということを実感する。

危険なのは、伝える側がそういう気がなくても、相手の受け取り方によって物事の意味合いが全く変わってしまうということだ。それを分かって、伝える側がある種の意図的なプロモーションを行うこともあるだろう。伝える側が無意識でもそうなることもある。

「人のモチベーションを上げる」という言葉には違和感がある。「自分のモチベーションを上げる」ということでさえだ。やる動機もやらない動機も自分の中にあるものであって、そこにはその人なりの意味や合理性や体験に基づくものがあって、それを外的に上げ下げしようとするのは余計なお世話ではないか。モチベーションというのが、簡単に上がったたり下がったりする表面的なものに感じて、それを操作しようとするのがとても即物的に感じるからだろうか。相手に合わせて必要なことを伝えられるようになったらいいだろうと思う反面、それで、その人にとっての「にんじん」をぶら下げようとするのはしたくないというのが私のポリシーなのだろう。

「5倍速で生きる」というのは、一瞬の中に5倍の輝きを見つけられるということで、自分や人をゆっくりと待つことができるということだったのならいいなと、今は思っている。

2019.8.8 Thu 9:13 Den Haag

## 266. 学びを始める前の学びのアップデート

一昨日の日記を読み返し、ウェブサイトへアップする作業を終えた。ここから集中して明日のインテグラル理論のゼミナールに向けた自分なりの準備や整理を進めていきたいが、一昨日、学びを始める前に学びについて考え振り返りをしたことが学びの質を上げることにつながっているように感じたので、今日もまずは学びについて考えてみたい。時間が限られていると、ついつい目の前のことに急いで取り組みたくなってしまうが、そういうときほど、自分自身のアンテナを磨くことを行いたい。バランス良く筋肉をつけていきたいと思っている人は筋トレの前に整体に行く聞いたことがある。「筋トレで疲れた体に整体をした方がいいんじゃないの？」と思いがちだが、鍛える前に、まずは姿勢を整え、筋肉や骨が動くべき位置で動くようにするのが重要ということだ。歪みのある状態で筋トレをしたなら、それを助長してしまうことになる。

こういう話も、人間のメカニズムのメタファーとして使えそうな話というのは頭の中で勝手にメモが取られており、それを随時引き出しているのだが、クロスレベル分析の話を読んで、今自分の中にたまっているメタファーが何を表現する話として使えるのか、どんな風に伝えるといいのかを改めて考えてみたいと思った。同じ話でも、それぞれの人がそれぞれの受け取り方をするだろう。その中でも、相手にとって、少しだけ世界を広げたり、体験として実感したことを後押しするような伝え方ができたらと思っている。相手に馴染みのあるスポーツや音楽の話はイメージしてもらいやすということも今更ながら分かってきた。相手の話真剣に耳を傾ければ傾けるほどに、相手もこちらの話に耳を傾けてくれる。だからこそ、自分が発する僅かなことを、より相手の世界のいろどりを豊かにするものにしていけたらと思っている。

学びについて考えを戻すと、現時点での積み残しは、第6章および第7章の中での自分なりの疑問や探求のポイントを明らかにするという部分だ。そのためには、この2日間でアップデートされた今回のゼミナールで手にしたいものを確認したい。この2日間で気づいたのは、私は今回「インテグラル理論の考え方を実践領域に活用しよう」と考えていたが、「まず自分自身がしっかりと実践してみよう」という考えが薄かったということだ。それは、ゼミナールが始まる前および始まった時点まで、「インテグラル理論の実践＝速く成長をすること」だと思っていたことに起因するだろう。とにかく速く成長を促す社会の風

潮に対する反発と、それが必ずしも良くないという実体験に基づく実感があり、私の中では「インテグラル理論では、人が成長発達することを良しとしているが必ずしもそうではないのではないか」という思いがあった。それは半分はそうとも言えるし、そうでもないとも言えるだろう。ここまでのところで分かったのは、ウィルバーは「考え方」「世界の地図」としてインテグラル理論を提唱しているが、「成長発達を速くしていくこと」を提唱しているわけではないということだ。その結果、「インテグラル理論の実践」というのは、「健全な成長を遂げていくプロセスなのだ」と、考え方が更新された。心のどこかで「ここに書いてあることを実践することに力を入れようとすることは、盲目的に成長発達を求めることだ」という冷ややかな目で見えていたのだと思う。それも半分はそうで、半分はそうでないだろう。

改めて今持っている今回のゼミナールを通じて取り組みたいことは、「自分自身が日々の暮らしの中で実践してみる」とことと「自分の実践領域に活用する」とことだ。そのために重要になってくるのが、自分自身の現状を正しく見極めることだろう。実践や活用というのはつまり「現状に何を加えるか」もしくは「現状から何を引くか」ということだと思う。現状の見積もりが甘いと、そこに何かを加えてもアンバランスになってしまう可能性がある。「正しく」というのは難しいし、基本的には幅や波があるものだと思うが、その最大の見積もりと最小の見積もり、自分が持っているかもしれないバイアスも含めて検討することができたら、より効果的な取り組みを設計していくことができるだろう。昨日聞いた補助教材の録音の中で出てきた「統合的実践をデザインする」という言葉が心に留まっている。そうか、デザインか。と、その言葉がなんだかしっくりきて、今更ながら自分自身の統合的実践について真剣に考えようという気持ちになったというのものもある。

改めて今日、明日で取り組みたいのは、自分自身の取り組みの現状を整理することだ。それに加えて、過去に体験したものがどういう位置付けのもので、そのときはどう認識していたのか、それが今はどう変化しているのかを整理したい。考えていると、いろいろなことが浮かんできたりひらめいたりして、それを綺麗にまとめたくなくなってしまうのだが、今日は一旦は手書きでアイデアを整理し、図や表にしたほうが整理しやすそうなものについてのみツールを使って整理をすることにする。自分自身についての考察をして、これまで見えていなかったものを一つでも拾い上げたい。息抜き課題としてクロスレベル分析のトレーニングに役立ちそうなものもあるので、やはり息抜きとして活用したい。時間は限

られているが、補助教材の録音はできるだけ聞いておきたいという思いもある。一旦は、2時間ほどは情報のインプットと整理を行い、その後は、自分の中からのアウトプットを行なっていきたい。2019.8.8 Thu 11:14 Den Haag

## 267. アドベントスパイラルという体験

明日のインテグラル理論のゼミナールに向けて、インテグラル理論の統合的実践について考えていた。現在実践していることについては昨日一旦まとめたが、今日はそれについてもう一度、現状に可能性や期待を加味して検証するとともに、一時的なことでもこれまで体験してきたことがそのときの自分自身にとってどんな体験だったのか、そして今それをどう解釈することができるのかを整理してみたいと思っていた。ヴィパッサナー瞑想やリコネクションなど、大人になってからいくつか特徴的な体験はしてきたが、そんな中、体験的記憶が立ち現れてきたのが小さい頃に通ったシュタイナーの教室での体験だ。今浮かんでいるのは、総合的体験・共感覚的体験という言葉だ。それを、実際の体験が示しているのだと思う。記憶と感覚をたどって紐解いていきたい。

シュタイナー教室での体験として、私の中で一番残っているものがクリスマスにロウソクをさしたりんごを持って、木の葉や枝を並べ、渦巻き状につくられた道を歩き、真ん中にある大きなロウソクから自分のロウソクに火をつけ、そして、また渦巻き状につくられた道を歩いてもどり、その道の途中にロウソクをさしたりんごを置いてくるという儀式だ。これが「アドベントスパイラル」と呼ばれるものだったということ为先ほど調べて知った。いくつかのサイトを見るも、「大人の目からみた説明」しか書かれていないことに気づく。「自分の中の強さに気づく」「キリストが誕生するまで、誕生してからの、光の増す様子が示されている」など合理的な説明がなされている。しかし私が体験したアドベントスパイラルは、そうやって説明されているものと全く違ったものだった。遠い遠い記憶だが、自分の中に残っているりんごを手を感じた世界をもう一度歩いてみる。

アドベントスパイラルは、「少し大きくなった子ども」だけが入ることができる場所だった。ろうそくをさしたりんごを手を持ち、木の葉や枝などでできたうずまきの中に入っていき、中央部分で手にしたりんごろうそくに火をつけ、道の途中に置いてくる。「小さい子」にはできない特別なもので、そこに入れることだけで少し誇らしい気持ちがしていた

ように思う。しかし、不安もあった。子どもの頃、ピアノの発表会では間違えずに曲を弾くことが目指す姿だと思っていた。今思えばシュタイナーの教室で「正しさ」を求められたことはなかったけれど（人と一緒に遊ぶ中で持つべき思いやりのようなものは示されることがあったように思う）、りんごを持った私は「ちゃんと火をつけて、ちゃんと置いて、ちゃんと帰って来れるだろうか」という不安とともにあった。その当時は、そんな不安を持っていることは自覚できていないはずだが、そのときの心と体の感覚を思い出すとその中にある大きなものは今で言う不安だったのだと思う。一人、また一人とりんごを持って道を歩き、真ん中でりんごろうそくに火をつけ、道の途中でりんごを置いてくるごとに、ろうそくの周りの世界が少しずつ明るくなっていった。うずまきの道から戻ってきた子は、ほっとしているように見えた。それでもまだ、空間には圧倒的に暗闇の方が大きい。前の子が戻ってきて、自分の番になる。暗い道に足を踏み入れる。道はぐるぐると円になっているから、足を踏み出すたびに目指している真ん中のろうそくの位置が変わる。

シュタイナーの教室では、何か体を使う遊びのようなものをして、そのあと先生のお話を聞き、最後ににじみ絵と呼ばれる、水に浸して湿らせた画用紙の上に絵の具をたらして絵を描くのが普段の流れだったように思う。お話についてははっきり覚えていないが、クリスマスの時期は羊飼いが空に輝く星を見つけるところから始まるキリスト誕生にまつわる話があったように思う。しかし、それは中学高校とキリスト教の学校に通っていたため、そのときに聞いた話と混ざっているかもしれない。

ほのかな光の中を歩く私は、先生のしていたお話の中にいた。足元に、すでに火の灯ったりんごろうそくが増え、とうとう自分の持っているりんごろうそくに火をつけるための大きなろうそくにたどり着いた。道がぐるぐる回っていること、その真ん中に大きなろうそくがあることは、ぼんやりとしかわかっていないように思う。そのときの私にとっては、120cm位の高さから見える世界が全てだ。足元に置かれた草木は道となり、周囲の世界との境界をつくるのに十分で、暗がりの中見守る大人たちは道を囲む黒い森の一部となった。その世界にいるただ一人の灯りの運び手として、森の中を進み、ろうそくに火を灯し、それを大事に抱えて進んだ。ろうそくに灯った火を見るのは誕生日やクリスマスのケーキにのせられたものくらいだったかもしれない。一人で火を持って歩くなんてことはじめてで、見守る大人たち以上に、自分自身が息をひそめていたように思う。りんごろうそくを空いている場所に置くと気持ちがだいぶ楽になる。あとは、きた道に戻っていく

ただだ。すでにある灯りを頼りにまだあかりの灯っていない道を抜け、かえってきた。暗闇の先にある光を目指し、光を灯し、光を置き、また暗闇の中を戻ってくる。最初の暗闇と最後の暗闇は全然違ったもので、その全てが私にとってそこにある生きた世界だった。

これには色々な段階から見た、色々な意味づけができるだろう。でもそれを色々な意味づけから紐解くことは、体験をスクリーンごしになぞることではしかない。訓練にはなるかもしれないけれど、でも私にとっては、どんなに説明してもそれはそのときの体験を文節することにしかすぎず全体であるという一体感はない。

これは何かとても原初的で神話的な体験なのかもしれない。それを大人がそのまま体験する必要があるかは分からないが、少なくとも、合理的にメカニズムを説明できるものをそのメカニズムとして体験することは、統合的実践ではないような気もしている。自分の取り組みを整理するために四象限にプロットすることは参考になるけれど、結局一つ一つの体験は四象限的に説明をすることができる。大切なのは、振り返るときにどのような捉え方ができるかというその考え方を多角的に持つことなのだろうか。筋トレでは「今ここの筋肉を鍛えている」という意識をした方が効果が高いというが、統合的実践の最中においてはそれは逆効果というか、認知する体験を制限してしまうようにも思う。極端に言えば、一つの体験をあらゆる象限・あらゆる段階で捉えることはできるだろう。だからこそ、一度整理をした上で、体験自体には没入し、後からどういう体験だったかを振り返るのがいいのだろうか。こう考えているのは「実践」というのが単にやればよいというものではないのだろうかという考えがあるからだ。四象限での捉え方は一つの指針になるが、出口のない迷路に迷い込んだようでもある。合理的に整理し、それぞれを機能として体験するのでもなく、全てに等しく価値があるよねというのでもなく捉えるにはどうしたらいいのか。アドベントスパイラルを再体験することを通じて、「統合的実践」というテーマについて今ぐらぐらと揺れている自分がある。2019.8.8 Thu 17:11 Den Haag

## 268. 没入体験と猫の訪問、統合的実践についての疑問と考察

日記を書き始めようと、いつものように書斎の窓の外に目を移すと、生い茂る葡萄の蔓の手前、1階部分の屋根の上に足先の白い黒猫が座っていた。思わず身を乗り出して見つめると、黒猫もこちらに気づき、澄んだ青い目を向けてきた。これは猫と遊ぶチャンスかも



しれない！と、書斎の隣にある寝室からバルコニーへと続く扉を開け、下を覗き込むと、ちょうど黒猫もバルコニーの前の屋根を通ろうとしているところだった。にゃあと話しかけると、にゃあという声が返ってくる。おそらく先週、向かいの家々の向こう側の道で会った猫だろう。そのときは私の周りをぐるぐると歩いて回り、しゃがんで手を伸ばしてもやはりぐるぐるを続けたので、着ていたスプリングコートの裾が随分と踏んづけられた。いつもは中庭のガーデンハウスを歩き回る姿を眺めるだけだったので、私は、コートの子裾を踏んづけられるほど黒猫に近寄れたことがとても嬉しかった。バルコニーから、にゃあにゃあと声をかけ続けるも、この間会ったということさえなかったかのように、黒猫はさらりと屋根の上を歩き、通り過ぎていった。

そういえばあの猫か、もしくは足の先まで黒い幼い黒猫のどちらかが家の中のリビングまで入ってきたことがある。一度目はエネルギーワークのレッスンの後に自分でワークをしていたときのこと。二度目は読書をしていたときのことだった。共通しているのはどちらも没入状態であったということだ。読書をしているときは、気づけば、読書をしていることを認識している自分はいなくなり、私は読書そのものだった。エネルギーワークをしているときは、白い雲のようなものが体から出て行き、それが再び体に吸い込まれることをイメージしているうちに、イメージしている自分はいなくなり、白い雲そのものになっていた。そのときの状況と、猫が入ってきたということに併せて共通しているのが、意識が戻ってきたときに、私が動くよりも前、視覚として黒猫を認識できるかどうかというときに黒猫がこちらの気配に気づいて、たいそう驚いたそぶりを見せたということだ。私が実際に見ていたのは黒猫の足だったが、あたかもそれまでなかったものが突然現れたことに驚いたかのように黒猫が反応し、足早にリビングから寝室を抜けて出て行ったことを覚えている。バルコニーにつながる寝室の扉からリビングの入り口までは6mから7mはあるし、私が知る限り、普段はバルコニーにさえ猫が足を踏み入れることはない。人の気配には敏感で、慣れない家の奥にまで入ってくるはずのない猫が入ってきていたことと自分が没入状態にあったことは何か関係しているのではないかと思っている。エネルギーワークをしていたときは白い雲をイメージしていたので、ふわふわとした雲のようなものを追いかけて来たのかもしれない。読書のときもそれに近いことが起こっているのだろうか。エネルギーワークは習ったものの続けていなかったが、統合的実践の一貫として実践するものの中に取り入れていってもいいかもしれない。

今日は至高体験のようなものから、小さい頃に体験したアドベントスパイラルの話を出したが、改めて、アドベントスパイラルについて日本語で書かれているブログなどを読んでもそれは大人が子どもが行なっている様子を描写・分析したものであって、自分が実際に体験したものとは似て非なるものに思う。そんな感覚を持つてみると、その他のスピリチュアルと呼ばれるような取り組みについても、中には明らかに自分の体験でないことをただ紹介していることが多いことに気づく。多いというか、大半がそうなのではないかという気さえしてくる。インテグラル理論の書籍の中で述べられているウィルバーの「スピリチュアルティを他の領域から分離したひとつの領域として扱わない日記を書きたかった」という言葉が以前よりも実感を持って体に馴染んだ。

アドベントスパイラルの体験について書いたときに思い浮かんでいた「総合的体験」や「共感覚的体験」について少し整理をしておきたい。これらの言葉を思いついたのは、現在実践していることを四象限で整理をしていると、「結局これはどれも全ての象限で捉えることができるのではないか」と考えはじめたことにはじまる。私は今オーガニックスーパーを利用しているが、それは社会や文化の領域に関わるとも言えるし、自分自身の体や精神の領域に関わるとも言えるのではないか。一般的な見方と自分にとっての位置付けが違う場合もある。分類することは目的ではなく、一つの物事を多面的に見るというプロセスを通じて、「自分自身の多くの側面を鍛えれば鍛えるほど変容は起こりやすくなる」ということなのだろうと想像する。

そこで出てくるのが、実際に取り組むときに「これはこの側面だ」と意識する必要があるかどうかという疑問だ。これについては先ほども記述をしたが（未だそれがぐるぐる回っている）そこで、「総合的体験」や「共感覚的体験」という視点が出てくる。アドベントスパイラルをはじめ、私にとって僅かに認識できている至高体験ないし変性意識状態のようなものは、そこにある感覚が部分に切り分けられないものとして存在しているように感じるのだ。ある特定の感覚を思い出そうとすると、体験全体が自ずと想起される。これはおそらく、体験そのものが、とても一体というか全体的なものであり自分自身がそこに没入していたことによって得られる感覚なのではないかと思う。そもそもそれが至高体験というものなのだろうか。やはり「実践」のときの意識の置き所については他の参加者の方ともディスカッションを試みたいポイントだ。

もう一度整理すると、今この瞬間の私の理解としては、「あらゆる活動は全象限的に捉えることができ、自分がその中のどの象限かという認識を持てば、それは他の象限に振り広げることができるし、全象限の活用として取り組むこともできる。意識を向けることで、全象限、全レベルであろうとすることに近づくことができる。しかし実践の際にはそれに没頭し、後から、どんな体験であったかをまた四象限的に検証することが望ましい」という感じだ。（しかし、「観察自己」という考え方もある。その体験をしている自己、さらにはその体験をしている自己について考えている自己を持てるよう、意識を向けた方がいいのだろうか）ある一つの象限の取り組みだと思えばそれはそれだが、意識として、そして実際の取り組みとしてそれを押し広げようとするのが大切なのではないかと思う。押し広げるといっても無理やり引き延ばすというのではなく、「そのさらなる可能性に目を向ける」ということだと考えている。

最近、遅くまで考え事をするが多かったせいか、寝付く時間、起きる時間も遅くなっている。それで何か支障があるわけではないが、午前中の時間をもっと有効に使いたいこともあり、今日は早めにパソコン作業をやめることにする。2019.8.8 Thu 20:38 Den Haag

## 269. 世界に優しい光を

目が覚めると、空は暗く、ぼんやり意識の間を彷徨っていたらバタバタを雨が降り出した音がした。今はもう雨は上がったが、黒みがかかった雲が低い位置を流れている。

今日は久しぶりに夢を見ていた。久しぶりに夢を見ていたのか、久しぶりに覚えているのか。しかしあつという間に記憶の彼方に消えつつある。その断片をつかまえてみる。

覚えているのは、学校のような建物の中で、すらっとした男性と連れ立って歩いているシーンだ。木でできた廊下を進み、ホールのようなところに出ると、下へ降りる階段があった。そこを降りる途中に元いた階の少し離れたところにいる一人の女性と目が合った。年の頃は変わらないが「先生」という立場で、その時間は出歩いてはいけない時間だったことから、私は建物の中を歩いていることを見つかって、少しバツが悪いような感覚がした。階段を降りると先を行っていた男性はいなくなっていて、先ほどの女性が階段

を降りてきた。私に男性のことを聞いてくるので、「何かやりたいと思っているようだ」と話すと、女性はいくつかの小さな容器の入った透明のポーチを手渡してきた。小さな容器の中には、それぞれ白いクリームが入っている。「他にも『礼』をしないでいい方法はあるから、これを使って」というようなことを女性が言い、その言葉で私は「男性が何かボディワークのようなものを行っているけれどその最初に「礼（おじぎ）」をするのが嫌で、他の流派を探しているのだ」ということを理解した。（それと白いクリームに何のつながりがあるか分からないが、夢の中の私はそう理解した。）男性が戻ってきたら渡そうと、透明なポーチを近くの冷蔵庫のようなものの上に置き、少しその場を離れて戻ってくると、そこに福岡の友人であるMちゃんと、その友達がいた。なんと、男性に渡そうと思っていた白いクリームを使ってしまったということだ。そのクリームは彼女たちにとって使ってみたいものだったらしい。私はそのクリームは人にあげるためにもらった大事なものであることを伝えた。彼女たちは申し訳なきそうにしつつ、どうしたらいいかと困惑もしていて、代わりにクリームの入った大きなボトルを購入してもらおうということになったあたりで目が覚めた。

夢について書き留めている間にも空の雲は流れていき、いつもより小さく鳥の声が聞こえてくる。電気をつけないと部屋の中が薄暗いのは面倒だが、こうやって暗い中で日記を書いていると、気がいい具合に低い位置に落ち着いているように感じる。

昨晩は眠りにつく直前に『対話をめぐる現象学 –看護の経験を意味づける』という本の中の、現象学や身体論をもとに看護について考えている西村ユミさんという方と詩人の谷川俊太郎さんの対話を読んでいた。その章の冒頭に書かれている「私たちが生きる日常には、言葉ではすくいきれない物事がたくさんあります。意味に埋め尽くされたこの世界で見失いがちな大切なもの。例えばここに私がいてあなたがいる。そのことの途方のなさを、からだ全体で受け止めようとして、詩人はいつも、何かをじっと待っています。」という谷川俊太郎さんの言葉をもう一度読み直す。

世界は今、言葉で溢れている。みんな自分の言葉を聞いてほしい。聞いてほしいけれど、聞いてくれる人は少ないし、聞いてもらっても聞いてもらっても埋まらないものがある。それは、聞いてほしいものが言葉ではなくて、言葉の持つ意味でもなくて、自分そのものだからだ。わたしという存在がここにいる、あなたという存在と出会う、それが生きてい

ると実感できることなのだと思う。

なにかとを知ることによって人はそれについていちいち考えずに意思決定や行動をしていくことができる。知ることは便利なことだ。しかしそれによって失われていくこともある。相手のことを、知っている、分かっているという気になることで、その人のことをそれ以上知りたくなくなってしまう。自分が知っている、分かっているという気になることで、自分は知っている人、相手は知らない人になる。こうして人は、自分の話は聞かれるべきだと思い込む。自分の話は聞いてほしい、相手の話は聞かない。結局のところ誰も聞いていない。こうして人は孤独になっていく。

知は魅力的だ。自分が体験していることが説明されることは面白い。もっともっと知りたくなるし、学びたくなる。しかしそれを人との関係性に持ち込むことにどれだけ意味があるだろうか。賢くなるためでなく、優位になるためでなく、世界に対して、人に対して、無知であり続けるために、知らないことがあるということを知るために、知り続けたい。そしてどんなに知ったとしても、それは世界や人間を形作る細胞の一つに過ぎなかったのだと途方に暮れ、静かに佇んでいたい。

世界に今必要なのは言葉のない、余白なのだと思う。余白は、どんな日も人生に光が差し込んでいるということに気づかせてくれる優しい場所なのだと思う。2019.8.9 Fri 7:39 Den Haag

## 270. あたらしい朝

サーサーという風の音の向こうに、ときおり、ゴーという音、ピーという音、言葉にできない音が聞こえてくる。カモメの鳴き声を表現できたと思えるような言葉をそういえばいまだに見つけられていない。

昨日は夕方セッションが終わった後あるテーマで動画を見はじめて止まらなくなってしまう。それは自分もしくは身近な人、他者の死に直面した人の話だ。私が関心を持っていたのは、そういう人たちがどのように世界を捉えるか、捉え方が変化していくかについてだった。それは先日、身近に体験した死のことを考えたからか、このところずっと人が

世界をどう捉えるかに関心を持っているからか。本当のところは分からない。ただ、話される言葉を聞きながら、その人が見ている世界を感じていた。それを2倍速の再生で行っていたものだから、脳がすっかり活性化してしまったのかもしれない。夜はなかなか寝付けなかった。

起きると、部屋の中に、出しっ放しの本やノート、洋服があった。自分の外側の状態というのは、内側の状態の鏡なのだと思う。内側に整理をしきれていないことが今たくさんあるのだろう。それぞれに居場所を与える必要があるかもしれない。それには一旦、インプットを落ち着けて川の中に浮かぶ砂や塵が川底に静かに沈んでいくことを待つ時間が必要。幸いにも来週はお盆でセッション以外の打ち合わせは入れてないので、色々なことを整理することができる。すでに言葉にしているもの、まだ言葉になる手前のもの、今身体の中には細かい砂がいっぱい舞い上がっている。

今日から三日間、日本から来た大学生が我が家に滞在していく。先日日本から知人が来たときには、自分がいかにこの美しい世界を見ることが当たり前になっているかということに気づいた。通りを曲がる度に驚き、目を輝かせる姿に、自分の心が新鮮さを失っていることを感じ、愕然とした。澄んだ瞳で見た世界の話聞くことで自分の中にもまた新しい世界が生まれてくる。全く想像もしない世界の話聞けることが今からとても楽しみだ。

これから片付けをして掃除をして、人が来る前の支度を進めていく。場を整えることは心を整えることだ。その行為自体に、散漫にならず、愛を持って向き合いたい。

開け放った寝室の窓がバタンと閉まるほど強い風が吹いた。庭に伸びる葡萄の蔦についた雨粒が、差し込む光を受けて輝いている。2019.8.10 Sat 8:00 Den Haag

## 271. 身体に馴染んだ言葉を届けていくために

部屋の片付けと掃除機がけをすませ、かけていたピアノの曲を止めると、家の中の空気も静かに降り始めた。掃除の途中に一度止んだ雨が、また降り出している。今日明日はハーグのビーチでの花火大会だ。オランダの天気は変わりやすい。花火大会の日の昼間に雨が降っていても、オランダの人は気にしないのかもしれない。

掃除をしながら色々なことが頭をめぐっていた。いつときでも今ここにただいること、目の前のことにただ集中することは難しい。そんなことを思いながら、だんだんと思考と身体との繋がりが強くなっていくことを感じた。机や棚を拭いているときにふと「知識が体験を追い越したとき」という言葉が思い浮かんだ。その直前にはメタファーのことを考えていた。自らの体験を通した生きた言葉は、相手の心の中にある風景まで届き、それにさらなるいろどりが加わる。だから生きたメタファーというのはただ単に物事を伝えるのではなく、人と人の心を繋ぐような役割をするのだということを考えていた。そこから、家の掃除もお茶も書も、やっているとその中から驚くほどの気づきが生まれるということが浮かんできた。その多くは、すでに先人たちが言葉にしていることなのだが、自らの体験から気づいたことというのはそこにある真理のようなものが心身にぴったりと馴染む感じがする。「あの体験のことか」という実感があると、それを説明するのが他者の言葉であっても自分の中で違和感はない。しかし、体験を伴わず知識だけが先行したとき、それは頭だけを通り抜ける言葉になる。身体との馴染みはない。体験を追い越した知識は、どんなに正しくとも、人との心の繋がりをつくるものにはならないのだろう。

これが、最近感じている違和感の正体だった。知識、特に人に関する知識が増えることで人のことを知った気にはなるが、対話において相手と深く関われるかというところでもないような気がしていた。言葉では「教えてほしい」と言われるときも、その人が本当に手にしたいものは「どこかにある正解のようなものを知りたい」ということではないような気がしていたが、きっとそうなのだと思う。私たちが本当に手にしたいものは体験を通した実感であって知識や情報ではないのだ。

今の私にはまだ身体に馴染んでいないものが頭に詰まっている。そう感じるだけで、実際に丁寧に照らし合わせるとそれはすでにある細胞のゆらぎと呼応しているのかもしれないが、身体に馴染ませるような時間が必要だろう。

来週は新しい知識を得ることを一旦やめて、今自分の中にあるものを耕す時間にしたい。今、コーチとして「健全な土壌を耕す」ということに力を入れていきたいと思っている自分がある。それは自分に対しても、自分が提供することとしてもだ。出ている芽を伸ばそうとすることに関する支援はすでに多くあるように思う。だからこそ、そして今オランダ



にいるという環境のメリットと自分自身が真に大切にしたいことから、芽の奥にある根っこそれが伸びる土壌の部分に関わることに注力していきたい。これは自分自身のコーチングの方向性として大きな舵を切ることになるが、そもそもすでに自分の中にあっただものでもあると思う。

言葉や知識を体験と繋げ、あらたな言葉と感覚を体験すること、それが来週特に取り組みたいことなのだと気づく。そして、それはこれからずっと取り組み続けたいことなのだと思う。テレビを観なくても人の心と深く関わることになんら支障がないように（むしろメリットだらけに思う）、知識を吸収するスピードを緩めても、それはきっと、関わりの深みが出ることにつながるだろう。ここにも自然な揺らぎがあるといいように思う。少なくとも「学び続けなければ」という社会通念や強迫観念にも似たものから知識を得ることを続ける必要はない。あらたな言葉と感覚を体験することとともに、これから手放していくことについても来週整理していきたい。2019.8.10 Sat 10:11 Den Haag

## 272. 幼い妹の手を引いて

書斎の窓のすぐ外、階下の屋根の端に鳩が留まっている。体を膨らませ、賑やかさと静けさを交互につくりだす。ときおり吹く強い風に首をすくめる。遠くからも、鳥の声、風の音が聞こえてくる。

昨日は、アムステルダムに住む元教師である友人の教え子の大学生が訪ねてきた。聞けば、海外に来るのははじめてだと言う。ひとりで日本を出て、台北の空港で8時間の乗り換えをし、オランダまでやってきて、そして、さらにはじめて会う人を訪ねる。その計画を決めるだけで、そこにすでにどんなことでも乗り越えていける勇気を感じるが、さらにその道のりで感じてきた様々な気持ちを思うと、「よく来たねえ」とおばあちゃんのような気持ちになる。かつて、飛行機でやってくる私を「よく来たねえ」と迎えてくれたおばあちゃんはこの気持ちだったのだろうか。歳を取ると、自分が生きてきたその道の長さだけ、人の歩む道の長さとそこで過ごしてきた時間のことを思えるようになるのだろうか。

物心ついた頃から、横浜に住む祖父母の家に春休みの約1ヶ月間遊びに行くというのが、

我が家の子どもたちの恒例だった。最初は母に連れられ、そして3つ年上の兄について行っていたが、兄が小学校でサッカーチームに入ったためか、私は小学校の低学年かそれよりまだ幼いくらいから、妹と二人で祖父母の家を訪れるようになっていた。福岡空港まで父と母に見送られ、地上係員や客室乗務員の方に見守られ、飛行機に乗り、羽田空港に着く。空港にはいつも祖母が迎えにきてくれ、まずは京急で横浜駅まで行き、横浜駅の高島屋で休憩をして、相鉄線で星川という駅まで行く。到着した日は出前のお寿司を食べるのが恒例だった。そしていつからか、私と妹は羽田空港から星川の祖父母の家まで自分たちで直接行くようになった。羽田空港から横浜まで行くのに、昔は今よりもずっと時間がかかったような気がするが、それは子どもの体で感じていた時間の感覚なのだろうか。3つ年下の妹の手を引いて、自分も不安な気持ちを抱えながら、でも精一杯毅然と、切符を買い、電車を乗り継いだ。小さい頃に妹と電車に乗ったという強い記憶が残っているが、それはおそらく、羽田空港から横浜駅に向かう記憶なのだと思う。

あの頃に繰り返し感じた、空港で祖母や母が出迎えてくれたときのうれしい気持ち、迎える人がいないときの心細い気持ちがあるから、私は今、空港に人を出迎えに行くのが好きなかもしれない。今でも、ヨーロッパで、日本で、空港の手荷物検査場を出てロビーに入っていくときに、「自分を待っていてくれる人がいるかもしれない」ということを、そんな予定がなくても心のどこかで期待をしている自分がある。スキポール空港では、たくさんの方が出迎えの場所にいることがある。出てくる人を待つ人々の表情や、出てきた人が、自分を待っている人の姿を見つけて表情が変わる瞬間を見るのが大好きだ。

オランダで1ヶ月を過ごした後、彼女は日本に帰って、誰のどんな表情を見るのだろうか。それを見てどう感じるのだろうか。誰かの人生の旅路に、少しの時間でも出会えることの喜びを、だんだんと起き出した中庭を見ながら、深く味わっている。2019.8.11 Sun  
8:07 Den Haag

### 273. 待つということ

外からは鐘の音が聞こえ、上の階からはアナさんと訪問者の声が聞こえてくる。中庭のガーデンハウスの上を、黒猫が横切っていく。あれはあの、幼かった黒猫だろうか。凛と伸ばした背筋から、以前より一回り大きくなっているように見えるが、そもそもまた別の

黒猫だろうか。中庭に光が差し込んでいるが、雲の動きは早い。今日も、天気の変り変わりの多い一日になるかもしれない。

昨日、訪れてきた大学生から「学校では自分の興味があるテーマを持ち込むことができる」という話を聞きき、僅かな選択の幅はあったものの大学生活の多くを決められたカリキュラムを学ぶことで過ごした私からは、自らの興味を元に学びを深められるスタイルというのはとても羨ましく感じた。知っただけの知識ではなく、体験から気づいたことというのは心と繋がった言葉となり、心に届いてきて、心の風景に新しい色を届けてくれる。

一方的に教えられるわけではない分、「自分」という存在に向き合うことを突きつけられる戸惑いというものもあるだろう。しかしそれを、私が考えるよりももっと軽やかに楽しむことができているのかもしれない。

今、心の中に「待つ」という言葉が湧いてきている。言葉にならないものが言葉になっていく時間をゆっくりと待つ。感覚が浮き上がってくるのを待つ。何か降りてくるのを待つ。穏やかな気持ちで待つことができたなら、ユニークでかけがえのない大切なものに出会うことができるのではないか。例えば、話している相手が言葉を探しているときに、どれだけ待つことができるだろうか。これまで人間のメカニズムについてたくさん学んできて、それでもまだ途方もなく知らないことがあるけれど、その、人間の無限の可能性に出会うことはきっと、待つことの先にあるのだと思う。

答えに手を伸ばそうとするところに一呼吸入れて、自分の中で曖昧なものが繋がっていく時間をもっと待つようにしたい。2019.8.11 Sun Den Haag

#### 274. まっさらな言葉

東の空に厚い雲が広がっているようで、中庭には日が差し込んでおらず、身体は時間の感覚を失っている。めずらしく子どもが声を張り上げて泣いている声が聞こえる。さらに耳を澄ますと、車の音、上の階から聞こえる音…。日は差していないが、人々の一日は始まっている。

昨日は滞在していた大学生を見送り、また一人になった。まっさらな目を見た世界、まっさらな言葉。3日間の時間の中で学んだことがたくさんある。自分がいかに実際に経験していないことで頭でっかちになっていたかという反省もある。実際に人と向き合って、ときにたくさん言葉を交わし、ときに沈黙をともにすることの喜びというのも感じた。この時間がまた私の心の中に新たな景色を書き加え、それは目にする景色を新たなものにしてくれるだろう。心のままにやさしい言葉を置いていきたい。それが今のシンプルな想いだ。

今週は日本がお盆のため打ち合わせはないが気づけばセッションは通常通りの予定となっていた。せつかなので新たなインプットは最小限にして、自分の中から浮かび上がってくる言葉や想いをすくいあげることに向き合いたい。また、少し貯まってきている過去の日記の編集と、そして今後書いていこうと思っている日記とは違う形の記事などについても構想を具体的にしていきたい。今後の活動の方向性を考えてゆくことも取り組みたいことのひとつだ。これらのことにできるだけゆっくり取り組みたいと思うと、1週間という時間もとても短く見えてくる。これは今まとめて取り組むことというより、これからもずっと日々取り組んでいくことにできるといいのだろう。今日はまずはこのあと、寝室のクローゼットに移動していた衣服などを寝室のクローゼットに戻し、掃除をする。そうするとセッションの準備をする時間になっていくだろう。自分のことで頭がいっぱいだとな話の体が身体にしっかりと入ってこないままになってしまう。今日は焦らず、場を整えることを通して自分を整え、目の前のことにまっすぐに向き合っていこう。2019.8.13 Tue 8:16  
Den Haag

## 275. 中止になった花火大会

窓の向こうで木々の葉が細かくときおり大きく揺れている。画面いっぱい動く世界が広がっているけれど、その音は聞こえず無声映画を見ているようだ。カモメの声が聞こえてくるが、それはどこか違う世界にもものように思える。

今日は午前中からセッションが続き、落ち着いたのはこちらの時間で言う夕方になった頃だった。セッションとセッションの間に脳を休ませ個人的な考え事は極力行わないようにしていたためか、ニュートラルな状態が保てているように感じる。しかし、早い時間に夕

食を必要とし、先ほど少し睡眠をとった。身体は思った以上にエネルギーを使っていたのかもしれない。今週は本を読むことやインプットを控えることにしているが、そうすると思いの外時間ができるし、脳が静かだ。読書というのは、読んでいる時間以外も考えを巡らせることを後押ししているものなのだろう。そのような本は良い本と呼べるのかもしれないが、だからこそ、過剰摂取をせずに、自分の中で考えが醸造される時間をしっかりと持っていきたい。上滑りする知識ではなく、身体に馴染んだ経験として、意識のもとでも無意識のもとでも、取り込んだものとともにありたい。

そういえば先週末はハーグのビーチで開かれる花火大会に行くはずだった。先週末、今週末と2週にわたって各国の花火が上がると思っていた。しかし、先週末の土曜日、22時をすぎても花火の音は聞こえず、日曜日もやはり22時近くなくても花火が上がる気配がなかった。調べてみると、なんと今年の花火大会は中止になっていた。40万人近くが訪れるようになり、安全対策の面から自治体と主催者が折り合わず今年中止になったとのことだった。どうやら以前私が見ていた日程の案内は去年のものだったようだ。今のところ来年は開催予定となっているが、それがどうなるかも分からないし、来年ハーグにいるかも分からない。去年偶然見た花火が貴重なものだったということに、当たり前のように今年も開催されると思っていた花火大会がなくなったことで気づかされた。

冷たい風が吹き込んできたと思ったら、雨が降り始めている。このところ、ハーグでは一日数回雨が降る。もう、夏の雨ではなく、体を冷やす冷たい雨だ。外もどンドンと暗くなっていく。今日は身体が休息を必要としているようだ。何か不自然な力が働いたのではなく、大きな流れの中での必要な休息。静けさが、これからはじまる大きなうねりを予感させる。2019.8.13 Tue 21:15 Den Haag

## 276. 眠れないことを考えて眠れなくなった夜

夜のうちに雨が降ったせいか、中庭の空気と音が地面近くに積もっているようだ。と、にわかにかモメの声が聞こえてくる。何羽ものかモメが一齐にガガガガと声を強める。リビング側の通りからは時折トラムが通る音が聞こえてくるが、車の音はあまり聞こえない。日本のようにお盆休みというものがあるわけではないが、今はハーグの人たちは夏休みの期間なのだろう。向かいの家の一家は数日前から姿が見えない。しかし、庭には足場

のようなものがかかっている。

昨晩は20時頃に一度ソファで寝てしまったせい、22時すぎにベッドに入ってからなかなか寝付けなかった。毎度のことだが、寝付けないときというのは寝付けないことそのものではなくそれによって起こる心理状態をどうにかしたいという気持ちになる。寝付けないでもただただそのまま横になっていればいいところを（小さい頃、横になるだけでも体が休まると親に言われたが本当だろうか）、「寝付けないなあ」と考え始める。考えたところで寝付けないのだが、だんだんと、焦りのようなものが募り出す。「一日の中でまとめて睡眠をとる時間を21時以降に持ってきて気持ちよく眠るために、日中の過ごし方のリズムを整えたい」というのはここ数ヶ月思い続けていることかもしれない。睡眠に影響していることで思い当たるのは食と運動だ。夕方、明らかに集中力や思考力が低下するのは、自然なことと言えばそうなのかもしれないけれど、全体としてまだエネルギー不足な感がある。そして、一日の中で雨が降る日が続いているせい、買い物や散歩などの外出もここ一週間（大学生と一緒に出歩いた時間を除けば）控えめになっている。このまま気温が低くなっていくことを考えると、家に籠りきりにならない工夫が必要だろう。歩いていける範囲に小さな図書館があるが、以前行ったときにトイレが見当たらず困ったことがあった。中心部にある大きな図書館のトイレは有料だ。トイレが有料なこと自体はオランダでは珍しくないが、トイレに行くたびに荷物を持って動かなければならないことは面倒だ。ヨーロッパの他の国に比べるとオランダはとても治安が良く、ノート類などは置き放しても大丈夫なのだろうけれど。出不精なことに加えて、今の家がとても快適なので、よっぽどの用事がなければわざわざ外に出ないことを選んでしまう。しかし、散歩などで外に出ればそれはそれで気持ちがいい。身体の調子を整えるためには何かやろうという気が起こりやすいので、まずは身体の状態をウォッチし続けて、食や運動などの変数を動かしていき、自分にとってより良いバランスを選んでいくというのが良いだろう。

そういえば、昨日、二日ぶりに発声練習をしたら、すっかり声の通りが悪くなっていることに驚いた。声が通り抜ける身体側の質の問題なのかもしれないが、いずれにしる声が身体の中を鈍く通っていく感じがした。粗大な粒にぶつかりながら声がなんとか外に出てくるといった感じだ。出し続けていなければすぐに鈍くなってしまうことに驚くとともに、声というのは自分の内側の状態を教えてくれるものだということを改めて感じた。食と心、思考の影響が顕著に載って発せられ、それが、聞く人の身体を振動させるとすると、声が



届けるものと届ける媒体としての声を整えるということは日々の中で優先度が高いことだと感じる。今日は一日人と話す予定がなく、静かに自分のことに取り組む一日だが、まずは発声からはじめていくことにする。2019.8.14 Wed 8:52 Den Haag

## 277. 読むタイミングが来た本を手にして

家の中に気づけば暗闇が訪れていた。書斎の窓には、ポタポタと雨粒がぶつかってくる。書斎に来る前に、リビングでふと、眠れないのは玉露を飲んでいるためかもしれないと思った。先日日本からのお土産にもらったものが水出しにちょうどよくこのところ毎日ペットボトルに入れて飲んでいたので、よく考えるとなかなかの量のカフェインを含んでいるはずだ。水出しをすると玉露の甘みと旨みがしっかりと出て美味しいのでついつい一日中飲んでしまうが、自分の体質を考えると玉露を飲むのは午前中までにしておいたほうがいいのかもしい。

今日は15時頃にオーガニックスーパーに買い物に行き、そのときにレーズンパンを買って食べたことから夜になってもおなかがすかず、先ほどやっとならとレタスと豆腐にスモークした魚をのせてあたたため、おろした生姜とヘンプオイルをかけたものを食した。内容としては重くはないが、時間が時間なので、今日もまた寝るのが少し遅くなるだろう。すぐには眠れないことが分かっているので、無理に布団に入らず、日記を書いたあとは文字の少ない本などを眺めて過ごしたい。こんなときに画集などがあればいいのだが、残念ながら我が家には祖父の描いた絵をおさめた小さな画集と写真集しかない。しかも写真集のうち2冊は『奇界遺産』という、世界の変った場所を集めた写真集で、それを開くと、まだ見ぬ、想像を超えた不思議な世界に興奮しますます眠れなくなってしまいそうだ。そういえばベッドサイドに置いてある写真集はこのところあまり開いていなかったものでちょうどいいかもしれない。本を開くとついつい、読み入ってしまうので悩ましい。

そんなことを考えながら目の前の書棚に目をやると、『平行植物』という本が目に入った。『スイミー』を描いたことで有名な絵本作家であるレオ・レオーニが書いた想像上の植物に関する植物図鑑である『平行植物』は、以前、鎌倉にある古書店の店主がお薦めしてくれたものだ。ページをめくると、「植物である前にことばであった植物たち」というレオ・レオーニの言葉が視線を捕まえた。欧州まで大事に持ってきたもののまだ読んでい



なかったが、この本を読むときが近づいているのかもしれない。それにしても、植物の生態系を創造するというのはどういう動機からなのだろうか。

この世界を味わうとともに、レオ・レオーニが考えたことや過ごした時間なども感じてみたいという気持ちになったときころで、巻頭の紹介を開くと、なんとレオ・レオーニはオランダのアムステルダム生まれと書いてある！ 14歳でイタリアに渡ったということだが、まさかこの『平行植物』を買ったときには、自分が作者の生まれたオランダの地でこの本を再び開くことになるとは夢にも思わなかった。何か今、偶然のような必然のような、不思議な宇宙の光を感じている。これはきっと、本当に、今が読み時なのだろう。しかし、いつ読もうか悩ましい。今週はインプットはできるだけ控えて自分の中でまだ言葉になっていないものを言葉にしていくことに取り組もうと考えていた。今週、打ち合わせなどが少ない分、来週は普段に比べると予定が多く入っている。少なくとも明日は午前中からセッションがあるため、今日寝るのがあまり遅くなるわけにはいかないし、今週やっておきたいことの中で、ある程度時間がかかりそうなこともある。しかしきっと、今なのだろう。

小説でもなく、実用書でもない「創造上の植物に関する体系の説明」を読む。その目的も、その結果手に入るものも分からないが、読書とは本来そういうものなのかもしれない。未知の世界に飛び込み、そこに吹く風に身を委ねる体験こそが、今オランダで行うべきことなのかもしれない。「興奮さめやらぬ脳を落ち着けるため」という理由をつけて、このあと少しだけ冒頭の部分を読み、できれば終日予定の入っていない金曜か日曜に、海の近くにでも出かけてこの本を読み進めたい。「寝る前にゆったりと眺めるにはどの本がいいだろう」と思っていたところから思わぬ道が見つかった。ここのところ自分を整えることに重きを置いているが、それは感性を発揮するためであり、これだと思ったものを思考で判断して先送りしてしまっは元も子もない。と、いろいろなことを自分に言い聞かせつつ、理由なき欲求と喜びを満たすことに少しでも浸りたい。2019.8.14 Wed 22:34

## 278. 雨の朝、庭の主の帰宅

夢の向こう側でずっと雨の音が聞こえていたように思う。ベッドから起き出しリビングに行くとなんと気温が下がっている感じがした。今は17度、今日は20度までしか気温が上が

らないようだ。風が吹いて階下の屋根の上に広がった水たまりの表面が揺らいだ。

相変わらず空に指を伸ばす葡萄の蔓の間に、ピンクの花のようなものが一つ顔を出しているのが見える。葡萄の花は小さな黄色っぽい花のようなので、あの花は庭に咲いている別の花が伸びてきたものなのだろう。昨晚、玄関の扉が開く音とともに口笛が聞こえてきた。イタリアにバカンスに行っていたオーナーのヤンさんが帰ってきたようだ。ヤンさんがいない間、庭の木々や植物たちは伸び放題になっていた。お互いに居場所を分け合い、それぞれが光を浴びられるようにいられたのは普段ヤンさんが庭の手入れをしていたからだということに気づく。主人を失った庭で植物たちは、はじめは勢いよく伸びていくように見えるが、スペースを奪い合って、やがては荒れていくことになるだろう。

昨晚は書棚の中にこれまでひっそりと佇んでいたレオ・レオーニの『平行植物』を読み始めた。まだ第1章の導入部分を読んだだけだが、その深遠な世界観を予想し静かに胸踊るとともに、日本語訳の美しさにも喜びを感じた。第1章の扉に書かれている「平行植物とは何か 時空のあわいに棲み、われらの近くを退ける植物群とは」という言葉を見て、なぜ今までこの本を開かなかったのか不思議になったくらいだ。この本の世界観を味わうには、急いで読み進めるのではなく、ゆっくりゆっくりと読んでいくのがいいだろう。ついつい全体像や結末を知りたくなってしまうのが私が本を読むことを焦らせる理由だが、この本は、現実世界との間をゆらゆらと行き来しながら味わうというのが良さそうだ。朝起きたときには改めて「空想の世界をつくることの壮大さ」というのが頭に浮かんだ。『平行植物』は空想の世界の植物群を描いたものだが、それが空想の世界のものであるためには、実際の世界を知っている必要がある。何が存在し、何が存在しないか。何が一般的で何がそうでないかを知っているからこそ「奇妙」なものを表現することができるだろう。そんな壮大な取り組みは、レオ・レオーニのライフワークのようなものだったのかもしれない。

ザッと強い雨が降り、その中で鳩が首をすくめた。今日はこんな感じで雨が続くのだろうか。雨など降っていなかったかのように眩しく太陽が差すかもしれない。ハーグの天気は本当に変わりやすい。自分の心の状態に自分で責任を持つことを、忙しく移ろう天気が教えてくれる。2019.8.15 Thu 8:01

## 279. 風の便り

先ほどから、みゃあみゃあと猫が鳴き続けている声が聞こえてくる。明け方からその声は聞こえていた気がする。珍しいな、どうしたのかなと思ってバルコニーから声がする方に目を凝らすと、思ったよりずっと近く、隣の家の上の1階の屋根の上に薄茶色の猫が丸まっていた。透き通った青い目でこちらを見て、口を開き、みゃあみゃあと鳴き続ける。話しかけると声を返して来るが、動く気配はない。普段ふんわりとしているであろう毛なみが、水気を含んでいるように見える。少し前に名前のようなものを呼ぶ女性の声が聞こえた。中庭に向かって呼びかけているので猫を呼んでいるのだろうけれど、名前であろう部分はカタカナにすることさえできないほどに聞き取ることができない。オランダの人は猫にどんな名前をつけるのだろうか。その人が探していたのは、そこにいる青い目の猫だろうか。

昨夜、寝室の窓に引いた薄いカーテンの向こうに眩しい灯りが見えた。満月だった。しかし昼間私は、なぜか昨日が新月だとばかり勘違いしていた。満ちた月が、欠けていく。色々なものを手放していく。この二週間はそんな時間だったと感じていた。今実際には、月は満ち、明るい光で夜中の空を見守っている。手放したと思っている中で、大切なものを手に入れた時間だったのかもしれない。

鳴き続ける猫が気になってもう一度バルコニーに出た。猫を呼ぶ女性の声も聞こえる。あの猫を呼んでいるのだろう。猫も女性の方を向き、みゃあみゃあと声を上げるが、そちらの方に向かう気配はない。何かを主張するように、身体全体から声を出しているように見える。ゆっくりと歩き出し、ガーデンハウスの上を呼びかける女性がいるのとは逆の方向に歩いていった。

パソコンの前に戻り、メールを開くと、一通のお便りが届いていた。昨日発行したニュースレターが誰かの心に届いたのだろうか。自分が出す風のたよりと同じように、誰かが、誰に向けてでもなく風のたよりを送りたくなるときに書いてもらえるようにとつけているリンクを辿って、言葉を綴ってくれたのだろう。大切な人に宛てた言葉。一言一言を読み、その向こうにある、見知らぬ人の生きる時間、その人の先にいる人の過ごした時間を想像する。

言葉は世界だ。どんな短い言葉にも、どんな一言にも、その人の生きてきた時間が、人生が織り込まれている。重ねられた言葉を読み、そこにある宇宙に途方に暮れる。そこにある美しさと脆さに胸が苦しくなる。この世界は、誰かが誰かに届けたかった言葉でいっぱいなのかもしれない。届けたかった言葉への返事は、いつも、少し遅れてやってくる。ときには気が遠くなるほどの時間の後ろからやってくる。

贈られた言葉が、こうしてまた新しい世界を見せてくれている。

先ほどの猫がまたみゃあみゃあと大きな声を上げながらガーデンハウスの上を戻ってきた。よく見ると、おなか少し膨らんでいるようにも見える。

小さな世界を味わうこと。言葉と言葉にならないものに向き合うこと。今日もそんな瞬間を積み重ねていければと思っている。2019.8.16 Fri 10:22 Den Haag

## 280. 食の更新

階下の屋根に溜まった水にポンポンと丸い波紋が広がっている様子を見て雨が降っていることに気づいた。窓を開けると、雨の音が聞こえてくるが、それは静けさの音でもある。どんなに静かな場所でも、自分の心の中が静かでなければそこは騒がしい場所になり、音を聞いて心が静かになるのであればそこは静かな場所になることに気づく。

今日はゆっくりとエンジンがかかった一日だったが、やろうと思っていたことに手をつけることができた。外側に答えを求めるのではなく、自分の内側にある大切なものを探したような一日だった。そんな中湧いてきたのは「習慣のアップデート」という言葉だった。朝のヨガ、白湯、日記を書くこと、食の実践、できるだけ心静かな時間を過ごすことなど、自分を整え、心を耕すために取り組みはじめ続けていることはいくつかある。そのおかげで以前に比べると感覚や思考の状態も良く、人に届けるものの質も上がっているのではないかと思う。暮らしとしては、無理がなく心地いい。しかし、今の心地良さの中にずっといることが満足かというところではない。何かを手に入れたいわけでも、何かを達成したいわけでもないが、自分の中の与えられた使命のようなものが、もっと力を発揮したいと言っている。これまでもらってきた贈りものをこれからの世界に届けていくのに、時間は

どれだけあっても十分ではないだろう。何かを急いでやろうとしているわけでもないが、とにかく心と体は今、もう一回り更新されることを望んでいる。その先に、さらなる人の心との出会いがあり、それが自分自身の心の喜びになることを知っているのだろう。

そんなことを強く意識してではないが、今日は少し食にこれまでと違うものを取り入れた。豆腐にかけていた胡麻がなくなったので代わりに以前から気になっていたヘンプシードを買い、それをまずは、ピーナツクリームを塗ったバナナにかけた。スーパーフードを使ったレシピを調べたときに見つけた食べ方だ。ピーナツクリームは甘みも塩みもつけられていないものだが、バナナと一緒にになると、バナナの甘みが引き立てられ、濃厚なデザートを食べているようだった。美味しいが、バナナにカカオニブを混ぜて豆乳をかけたものも気に入っているの、1日おきに順番に食べるくらいがいいかもしれない。以前、フィリピンに行ったときに食べた焼きバナナが美味しかったことを思い出す。バナナにピーナツクリームを塗りヘンプシードをまぶした状態で少し焼いても美味しいかもしれない。

今日分かったのは、私にとって食の実践は「飽きないように工夫をする」ということがポイントになりそうということだ。もう一つ、美味しいと思えることも重要だろう。水でふやかして小麦若葉のパウダーか、蜂蜜とリンゴ酢を混ぜて飲んでいるチアシードは、これまですごく美味しく感じるというわけではなかったの、今日はアーモンドミルクに浸して飲んでみることにした。牛乳よりも成分が濃く見えるアーモンドミルクをチアシードが吸うのだろうかと思ったが、意外と水分を吸ってふやけているようだ。口にすると、まったりとした味わいがするが、それまで飲んでいたものに比べて美味しいかと言うとそうでもない。そこで、ヨーグルトと蜂蜜をまぜると、程よい酸味と甘みが加わり、オーガニックなカフェで出される飲み物のような味わいになった。美味しくて一気に飲んだが、その直後、体が急激に冷えるのを感じた。混ぜたヨーグルトが冷えていた上に、アーモンドミルクを含んだチアシードは粘度高く、一気に摂りこんだことで体を冷やしてしまったのだろうか。これから気温が下がっていく中で、飲み物をどんな温度でどんなスピードで取り込むかということにも注意が必要だろう。体内の脂肪が減っているの、体が冷えやすくなっているということはここ1ヶ月ほど自覚がある。身体感覚が鈍くなるほどの脂肪はなくていいが、適切なあたたかさを保つための脂肪をつけることを意識してもいいかもしれない。

その後、夕食には、いつも食べているレタスと豆腐をあたたためて生姜とごま油、醤油をかけたものに、早速胡麻代わりにヘンプシードをかけた。ヘンプシードは特徴のある味がというわけではない。必須アミノ酸やミネラル分、オメガ6とオメガ3も一日の適量を確認する必要がありそうだ。そして、今日はそれに加えてビーツとじゃがいもを食べた。ビーツは、「食べる輸血」と言われるほど鉄分などを多く含み、血液の流れを良くするという情報を見ておそらく鉄分不足気味の私にはいいのではないかと思い、じゃがいもは、いつも食べているさつまいもとは違う味わいを試してみようと思ったものだった。ビーツは、皮をむいてスライスしただけでも、十分に自然な甘い味わいがあり、硬めの食感も、普段食べているものの中にはあまりないものなので定期的に摂るのにいいような気がした。じゃがいもも、電子レンジで蒸しギーというバターのようなものと塩をかけたただけだが、その味わいに、なぜ今までじゃがいもをこうやって食べなかったんだろうと、後悔さえ感じた。味や食感を示すどんな言葉でも言い表せない、あえて言うなら、黄色い幸せの味がした。

一人で摂る食というのは、できるだけ手間はかけず体にいいものをとということが優先になり、その結果、新しい食材に手を出すこともあまりなかったが、考えてみるとオーガニックスーパーに置いてあるもので食べたことがないものがまだまだたくさんある。というか、食べたことがあるもののほうが僅かだ。オーガニックスーパーにあるからと言って全てが自分に合ったものや必要なものではないが、同じものを食べ続けたことによるリスク（栄養が偏る、実はそれが体に合っていなかった、万が一食物汚染があった場合など）を考えると、同じ栄養が摂れるならばいろいろな種類のものを食べる方がいいのかもしれない。

今日は夕方にもう一度散歩にも出かけた。考え事をしていたが、パソコンの前にじっと座っているよりも動いた方がいいのではないかと思ったからだ。ただそれは、食と同じく一度で何か目に見える効果があるということでもないだろう。続けるからこそ見えてくることがある。来週はインテグラル理論のゼミナールで統合的実践を扱う回だ。これを機に、自分の習慣をアップデートさせ、定着させ、長い目で見て、自分自身が本来持っているものをもっと発揮できるようになるといいなと思っている。2019.8.16 Fri Den Haag