

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018

awai より

目次

- 341. YouTubeチャンネルの名前を決めるにあたって
- 342. スイスでの食生活を振り返って
- 343. 名前を決める、内容を深める
- 344. 何がスイスらしさだったのか
- 345. 庭に咲く睡蓮と暮らしのはじまり
- 346. 話すということ、やってみること
- 347. エネルギーを生む取り組みを探して
- 348. 私がYouTubeチャンネルを始めた理由
- 349. 座る席を探す夢
- 350. 切り落とされた蔓の先に見えたもの
- 351. じゃがいもと土
- 352. そこにある青に気づくとき
- 353. エネルギーの消費者から生成者へ
- 354. 朱の深まる朝と、夢の中の妹
- 355. エネルギーの使い方の変化
- 356. 猫の見る景色、出発の朝
- 357. 「どうぞ」と「ありがとう」の溢れる街で
- 358. 寒い部屋
- 359. テスラのタクシーの走る国
- 360. オランダでの法人設立のことを考え学んだこと

341. YouTubeチャンネルの名前を決めるにあたって

薄いブラインドの向こうに見える空は薄暗い。天気予報を見ると、今は雨（実際には降っていない）で、その後は終日曇りのマークが出ている。最高気温は17度、出かけるなら、しっかりと着込む必要がありそうだ。

昨日は散歩から帰ってきて日記を書いた後、YouTubeのチャンネルを開設する作業をしていた。ホームページ開設など、大抵の場合、最初に「名前」を決めることになり、YouTubeチャンネルにおいてもそうだったが、これが考え始めるとなかなか決まらない。ホームページなどであれば後から何度でも変更ができるが、YouTubeの場合は、90日以内に3回の変更まではできる（それ以上しようとする場合は90日待たないといけない）という仕組みになっているようだ。発信する内容によって、自分の名前やニックネームなどを入れたものがあるのか、テーマがハッキリ分かるものにしたほうがいいのかなども変わるということで、今回は「テーマを明確にする方だろう」という方向性は決まったが、何をタイトルにするかというのは、内容とリンクしているので内容をもう少し深めてからチャンネルを開設した方がいいのかと考えると、なかなか前に進まない。

今回、先日まで参加していたインテグラル理論のゼミナールで話題になったことから「えい！」とチャンネル開設を試みることにした。やってみてその中から学ぶことや深まっていくテーマもあるだろうということから、とにかくまずは「やってみる」ということにしたのだが、改めて私が普段提供している対話という形ではなく、動画のような一方通行な形であっても届けたいもの、もしくは（それを役立てる人が出てくるのは少し先になったとしても）、自分自身として深めたいことは何だろうと考える。今特に取り組んでいてこれからもっと深めていきたいのは「声」についてだ。心と言葉と行いを一致させる取り組みから、声に関しても、自分が本来持っている声を出すことができれば、コーチとして大切な「自己一致」を深められるのではないかという仮説からスピリチュアルな要素もあるボイスセラピーを受けてきたのだが、実際に声の質や相手に伝わるものが変わってくるという実感があり、さらにこれまで学んできたNVCやナラティブとも掛け合わせて、実践的な形で人に伝えていければと考えてきた。

私自身は現在は、五十音の1つ1つを表す動きとともに声を出し、枕草子を読むことをセッ

ション前のボイストレーニングとして活用している。今はテキストでやりとりがなされることも多いものの、だからこそ、直接声が伝わる時というのはそこから伝わる印象や影響力というのがとても大きいのではないかと思う。コーチングやカウンセリングの影響は、そのクライアントのクライアントにまで及ぶというが、特に、経営者やリーダー、医療者や教育者など、人に何かを伝える人、人と直接関わる人にとっては、その人が取るコミュニケーションを構成する要素として声そのものというのは重要なのではないかと思う。それにも関わらず、アナウンサーなど声を直接使う仕事の人以外にとっては、声に目を向ける機会はあまりない。滑舌や声の大きさに意識を向けることはあっても、声の質が相手にどのような影響を与えているかというのは多くの人が無頓着だろう。しかし、人は無意識に相手の印象を声からも受け取っている。尺八の先生や台湾茶の先生が異口同音に言っていたように「正しいかではなく、その人らしく生き生きとしているか」（尺八の先生は英語でcorrectよりaliveが大事だと言っていた）というのが声についても言えると考えている。そんな話や、実践的なボディーワーク、そして食やその他の取り組みなどまさに統合的な取り組みを「声」というのを起点として伝えていければと思っている。

という内容を、タイトルにどう反映させるかというのをあれこれ考え、「Voice of Life」という言葉が浮かんだ。「声その人の人生そのものを表している」という意味では「Voice is Life」とも言えるかもしれない。一番しっくり来るのは「Voice of Spirit」だが、「Spirit」と入れると一気に精神世界や霊的なもののイメージが強くなり、人によっては敬遠してしまうこともあるだろうか。「声が大切」という視点を持つ時点で、ある程度物質的なことから離れているような気もするので、そういう人にとっては「Spirit」の方がピンと来るのかもしれない。話す内容が声と言葉と心に関することになりそうなので、副題には声・言葉・心という言葉は入れたいが、何か一言で言える、覚えやすいながらもオリジナリティがあるようなタイトルをつけたい。昨日は仮のタイトルで登録をしたが、今こうして書きながら、新たに様々な案が浮かんでくる。「名前にこだわる」というのは私の性質だろう。「あわい」もそうだが、自分が表現したいことが頭の中にあると、あるときそれを表現するのにしっくりくる言葉に出会う。今回もきっとそうだろう。90日の間に3回しか変更できないが、待てばまた変更ができるということだ。今日はこのあと、もう少し言葉について考えを巡らせていきたい。2019.9.6 Fri Zürich

342. スイスでの食生活を振り返って

どこからか、水音が聞こえてくる。上の部屋からの排水が建物内の排水管を通る音だろう。音の存在は感じるが、そこに不快さは浮かばない。水が下に落ちるといのは自然現象なのであって、どんな環境の中でもそこに大いなる力があることを感じられるのかもしれない。

外的な刺激に対する不快さや違和感はないが、今私の胃の中には大きな違和感が居座っている。これは夕方に食べた、ライスボール（ミートソースの入った丸いおむすびを揚げたようなもの）と、てんぷらから来るものだろう。スイス滞在中、朝昼はほぼ普段と同じ、スーパーフードを中心としたドリンクとバナナを摂ってきたが、夕食についてはせっかくだからとスイス料理らしきものを食べてきた。途中に立ち寄ったThunという町ではツナとサラダのプレートを頼んだが、出てきたのは見たこともないほど薄く切られたツナ（マグロ）が広げられた横にガッツリ生野菜が盛られ、さらに何種類かのフルーツが添えられているものだった。スイスの中でもThunは特に内陸で山あいの町のため、魚類は価格が高いことが功を奏し、思いの外ヘルシーな食事を摂ることができた。昨日はチューリッヒ内のスイス料理の店に足を運び、スイスの伝統料理らしきものを注文した。説明書きからは、栗やベリー類が使われていることが分かったが、肉や魚が入っているかは分からなかった。出てきたものは鹿肉のようなものがソテーされ、ソースがかけてあり、ニョッキが添えてあった。ドイツ料理にも近いが、それに美味しいソースと果物の活用というフレンチの要素が加わった感じだ。今まで食べたヨーロッパの料理の中では一二を競う美味しさだと感じた。久しぶりに「おこながいっぱい」という状態になったが、もたれのような感覚はなかった。しかし今日は、胃とその周りのもっと広い空間がもたれている。それは、今日食べたものだけではなく、ここ数日の夕食の影響が積み重なったものかもしれない。相対的に身体の微細な感覚というのは弱くなっている。

今回の旅では普段摂取しているほぼ全種類のスーパーフードを持ってきたが、その中で普段と同じように摂れたものとそうでなかったものがあった。旅は明日までだが、ここまでの食について振り返ってみたい。

普段と同じように摂ることができたのは、最近、朝一番で飲むようにしている小麦若葉と

ヘンプパウダーにアマニ油を混ぜたドリンクだ。その前には、ココナッツオイルを使ってのオイルリングをしながらの太陽礼拝のポーズも毎朝続けることができた。普段はその後、白湯を飲んでいるが、スイス滞在中、白湯は飲まずに過ごしてきた。これは、先日まで滞在していたジュネーブのホテルでは電気ポットが棚の中にあり、すぐに見つけることができなかつたこと、今滞在しているチューリッヒのホテルでは部屋の中に電気ポットがなかつたことに起因する。普段は午前中、起床から3時間くらい経ったところでりんごを食べているが、今回はそのタイミングでバナナとカカオニブに牛乳をかけたものを摂っていた。ジュネーブのスーパーで豆乳を探したが、豆乳はスイス国内で作ることができないためか、オランダの倍以上の価格になっていて、移動をはさんで飲みきれないことから牛乳を選んだ。そのためか、普段よりおなかのごろごろしていたようにも感じる。その後は、カカオパウダーとヘンプパウダーにアマニ油を混ぜ、水で溶かしたものを飲んだ。

今回、アマニ油は薬局で購入した透明の容器に入れてきたのだが、前回のロンドンからの帰りのときと同じく、途中で容器から油が漏れてしまった。出発のときは容器のまわりにラップを巻き、輪ゴムで止めていた。そのときはわずかな量しか漏れはなかつたが、漏れた油を吸い込むものがなくラップがベタベタになってしまっていたため、ジュネーブからチューリッヒまでの移動では容器の上部にティッシュを巻き、さらにラップを巻いて輪ゴムで止めた。それで上手くいったかと思いきや、チューリッヒについてみると、容器の蓋が開いており、ティッシュもラップも容器を入れていたジップロックもベトベトになっていた。というわけで、残念ながら油の持ち運びというのは今のところ成功していない。しかし、日本で買って旅先に持ち歩いている無印良品の保湿用のオイルは液漏れしたことがないので、それを使い終わったら、そちらの容器にオイル類を入れるのがいいかもしれない。もしくは瓶というのもいいだろう。無印良品の容器というのは特段すごい特徴があるというわけではないが、「容器から液漏れしない」という当たり前のことを当たり前にやってくれるというのはありがたいことなのだと気づく。

ジュネーブのホテルでは電気ポットがあることに半日気づいていなかったが、その後は味噌汁を作って午後に摂っていた。現在のチューリッヒのホテルでも、昨日・今日と、カフェでお湯をもらいクロレラ入りの味噌汁を摂っている。持ってきたけれど全く摂らなかつたものはチアシードだ。チアシードは半日ほど水もしくはその他の飲料につけて摂取しているが、午後には出かけることも多く、作る・摂るというタイミングをどちらも逸してい

た。さらに今回持って来なかったもので、あればよかったものを挙げるとするとはちみつだろう。ヘンプパウダーとカカオパウダーにアマニ油を混ぜたものだけでも十分ではあるが、同じ味のドリンクを飲んでいると飽きてしまう。しかし、そもそも糖分をはちみつという形で摂るのが有効なのかは検討が必要だ。「慣れているから摂りたい」と思うが、それが身体が本当に必要としているかは疑わしくもある。

今回の実践内容を踏まえて、次回以降の旅で持っていくものなどまた検討したい。

これに旅先での運動が加わるとなお良いだろう。先日友人に旅先でボルダリングジムに行くことを勧められたが、改めてそれはなかなか健康的かつ楽しい取り組みかもしれない。全身運動をしつつ頭も存分に使う。普段の生活にも取り入れたいことだ。2019.9.6 Fri 22:59 Zürich

343. 名前を決める、内容を深める

普段なら寝ている時間だが、今日は日本時間の土曜の朝にあたる深夜のセッションがあるため、このあとはゆるく読書などをして過ごしたい。その前に、昨日と今日行ったYouTubeに関する取り組みについて振り返っておきたい。昨日は、YouTubeチャンネル開設のための登録を行った。と言っても手続きとしてはとても簡単で、時間がかかったのはあれこれ考え、仮のタイトルをつけることだ。そして、せっかくならチューリッヒ滞在中に最初の動画をアップしたいと、自己紹介とチャンネルの紹介をする動画を撮ることを試してみた。通常であれば動画を撮る方法を調べることに時間がかかるが、今回は参加していたインテグラル理論のゼミナールの補助教材の中でZoomで録画（録音）をすると便利だということが紹介されていたため早速その方法を試してみると、本当に簡単に動画（音声）を撮ることができた。データの形式の変換など手間がかかるところを、簡単に撮影・保存・アップロードができる方法を知ることができるのは本当にありがたい。というわけで、えいやとはじめてみたのだが、いざ、自己紹介を撮ろうとすると何から話せばいいのなかなか話がまとまらない。私は普段、仕事柄、人の話を聞くことのほうが圧倒的に多く、人が話していることは頭の中でその構造が整理されたり、感覚的に捉えたり、様々な処理がされているのだが、こと自分が話すとなるとそれを頭の中で同時に処理するのはとても難しいということに気づく。また、普段のやりとりが、相手があるという形なので、

相手が発したことを受けて自分も何かを発するという形が多く、自分が自分のペースで進行していくということが普段あまりにも行うことが少ない形だということも分かった。結局昨日は、これだというものが撮ることができずに終わってしまった。

今思えば、自分の中に、何か「系統だつてきちんと話さなければならない」という意識が強く働いていたのだと思う。確かに視聴者がいるものについては大事な要素だが、今回取り上げたい「心につながった声」というテーマにおいては、「良く見せよう」「分かりやすくしよう」という気持ちは、私自身が本来持っているものをそのまま表現することを妨げてしまうかもしれない。「声」というテーマを扱うので、それが結果として相手の心に届くものであってほしいとは思いますが、それこそ「正しさ」を目指すわけではないので、自分が気負わず普段のままに話しているように声と言葉を発することを目指したい。普段、私は、ごくまれに割と速いスピードで話すことがあるが、それ以外は比較的ゆっくり話しているはずだ。そのペースは、聞く人によっては合わないかもしれないが、自分がYouTubeを2倍速で見ているように、速い方がいい人にはスピードを上げてもらえばいいだろう。自分自身としては静かに、穏やかに、親しい人に話すように、柔らかな空気の中で、ベータ波の状態で声の話をしていきたい。気負う気持ちも大切に受け止め、少しずつ、そのままの自分で話していけたらと思う。

今日は一旦、正式なチャンネル名も決めることができた。「五音十音（ごおんとおん） - 心とつながる声の咲くとき-」という名前にいたるまでは紆余曲折があった。まず昨日の時点ではチャンネル名を「Voice of Life -心とつながる声と言葉-」としていた。ボイストレーニングを探している人が検索をしたときに表示されることを考えてVoiceという単語を入れてみたが、「Voice of Life」というのはすでにいくつかのチャンネルで使われていたことや、「あわい」と関連づけたときにより統一感が出るよう、日本語や大和言葉を使ったチャンネル名にできないかと考え始めた。チャンネルでは、これまで学んできたボイスセラピーに、NVCやナラティブの要素を加えることを考えていたが、できればもっと違う要素も入れて独自の形に発展させていきたいという思いもある。そこで、身体や食、お茶の考え方に取り入れている陰陽五行に、あいうえおの五音を当てはめることはできないかと考え、調べてみると、中国で使われる音楽の階名には「五声・五音」という考え方があることや、世阿弥が用いた能の用語にも五音というものがあること、五十音も五行にあてはめ

られることが分かった。さらに「カタカムナ」という、現在の宇宙物理学にあたる古代科学の古文書に使われているという文字と、現在の五十音の1つ1つが持つ意味についての考え方に出会い、これらが、すでに習得している、五十音を表す動きをさらに深めることになるだろうということを感じた。そんなことから、「五音十色（ごおんといろ）」という言葉が降りてきた。あいうえおの5つの母音を表し、かつさまざまな意味を持つ「五音」という言葉と「十人十色」に使われている「十色」を組み合わせたものだ。さらに、「自分が本来持っている声を発する」というのを表現するのにしっくりくる英語が「bloom」であったこともあり、「声が咲く」という表現を使うことにした。しかし、「五音十色」というのは、音と色が組み合わさって字面は美しいものの、「十色」はどこか、「みんな違ってそれでいいよね」という感じが強いようにも感じる。確かにその価値観も大事なのだが、その中にもっと芯のようなものを持ちたいというか、ただ「違っていい」というのとは違う価値観を表現したいと感じた。そして「十音（とおん）」という言葉が降りてきた。「とおん」というのは「トーン」とも置くことができる。カタカムナの考え方によると、「オ」には「奥深く」という意味があり「ン」はその前に来る音の意味を強める意味があるという。単語の最後が「ン」となるほうが締まりがあるように感じる。前半は「五声（ごせい）」という選択肢もあったが、「ゴオン」という言葉の響きや意味の重なり（五陰・語音・御恩）、全体としてのリズムの良さもあって、「五音十音（ごおんとおん）」とすることにした。副題の「心とつながる音の咲くとき」も、最初は「心とつながる音が咲くとき」としていたが、「が」が短い中に二度出てきて印象が強くなること、「か」には「力」という意味がある一方で、「の」には「時間をかける」という意味があり、後者の方が大切にしたいことに近いことから「の」を使うことにした。

現在もちょうどパートナー先の企業から新しいサービスの名前についての相談を受けているが、名前というのは本当に奥が深い。ちょっとした音の違いから受ける印象の違いというのが意外と先々相手に与える影響の違いとして効いてくる。コピーや商品名を考えると、作り手の想いと結びつきながら、消費されるものではなく、人の心や意識にじんわりと沁み込み、影響を与えていくような名前をつけることの大切さというのをつくづく感じる。YouTubeでは、それぞれの人が本来持っている音（声）とつながることを後押しできればと思っているが、「音」を切り口として名前や言葉に関する解説や提案を加えていってもいいかもしれない。ボイスワークに、インテグラル理論、陰陽五行、カタ

カムナ、そして食や運動の話を絡めていき、「声」を起点に、人が自分自身の本来持っている力を発揮することにつながる取り組みを広めることができれば、それは私にとっても喜びの大きいものになるだろう。当初考えていたYouTubeチャンネルのテーマよりもだいぶ奥深く、楽しそうなものになってきた。今週末にはぜひ動画の第一弾をアップしたい。

2019.9.6 Fri 23:58 Zürich

344. 何がスイスらしさだったのか

旅の終わりはいつも、旅の始まりよりも駆け足だ。

今朝は7時すぎに起床し、シャワーを浴び、オイルプリングをしながら太陽礼拝のポーズをし、朝のドリンクを飲み、身支度をし、荷物をスーツケースに出してホテルを出た。チューリッヒの空には今日も太陽の光を遮る雲が広がっている。

土曜の朝の街はチューリッヒで過ごした数日間の中で一番静かだった。車も少ない。と、目の前の通りに入ってきた車が方向を変え道路脇に駐車をしたところ、後続の車がクラクションを鳴らした。危険な運転というほどには見えなかった。昨日も夕方、街中で低いエンジン音を響かせながら信号と信号の間の短い距離を速いスピードで進む高級車を見た。物質的な豊かさと、心の穏やかさは必ずしも比例しないということを感じる。むしろある一定を超えると反比例するくらいじゃないかと思う。手に入れば入れるほど、欲しくなる。手に入れるほどに、世界が自分のものになったように思う。

空港までの電車は座席の半分が埋まるくらいだったが、空港にはすでにたくさんの方がいる。セキュリティチェックのレーンに近づくと、そこが混み合い始めていたためか、1つ上の階にあるレーンに向かう階段を案内された。

空港の中は、もう、何を持ってここがスイスであることを判断したら良いのか分からない。土産物屋には赤地に白い十字のスイスの国旗をあしらったグッズがあるがそれがスイスの何を示しているのだろうか。時計を作るのがスイスなのか、ハイジのような雰囲気があるのがスイスなのか、チョコレートがスイスなのか。この、クリーンで捉えどころのなさがスイスなのだろうか。きっとスイスの特徴である守秘義務の高さのように、表から見えるスイスというのはほんの一部なのだろう。チューリッヒの街中でも3つの鍵をモチーフにした

旗を何度か見た。この国には、何重にも鍵がかかっているのかもしれない。

オランダや日本にも似たようなところがあるだろう。旅行者と生活者、数年間の滞在者と、人生をそこで過ごす人にとってのその場所は全く違う。その違いは、自分が他の国の旅行者になり、移住者になってはじめて知ることができる。たまねぎの皮を一枚一枚剥がしていくように、他国に行くほどに、自国のことが分かる。今の私にとって、オランダが自国になりつつある。旅を終え、オランダに帰るときにどんな景色が見えるか。一週間を過ごしたスイスの景色を思い出しながら、その向こうにある、オランダと日本の景色を見ている。2019.9.7 Sat 11:07 Zurich

345. 庭に咲く睡蓮と暮らしのはじまり

ハーグの中央駅に降り立つと、「帰ってきた」という感じがした。駅の1階部分にある長距離列車の発着ホームから、2階部分にあるトラムのホームに移動する。たくさんの音が聞こえてくる。チューリッヒの駅の方がずっと静かだったかもしれない。静かではないが、人々がここで生きている音に聞こえる。それだけ私はハーグが好きだということだ。そう思うようになったのは今年の8月にハーグに引っ越してから半年ほど経った、春の訪れの頃だっただろう。思ったよりも冬の寒さは厳しくなく、思ったより早く春が来た。人々はこぞって、薄着になり海へ向かう。他のどの国、どの街から戻ってきても、ハーグの軽やかな空気が気持ちいいとを感じるようになった。

部屋のドアを開けると、高い天井の空間が、「おかえり」とも、「いらっしやい」とも言っているようだった。ここでまた新しい生活が始まる。大好きな場所でもあるし、新たに出会う場所でもある。リビングに置いた電気コンロで湯を沸かしながら、寝室からベランダへと続く扉を開く。見下ろすと、池に黄色い花が咲いている。そういえば「睡蓮」と「蓮」は違うという話を先日どこかのサイトでちらりと見た。次に庭の花を見たときに調べようと思っていたので、改めて調べてみると、水面に花を咲かせるのは睡蓮で、睡蓮より高い位置に花を咲かせるのは蓮だと分かる。Lotusは蓮のことで、Water lilyは睡蓮のことだということも今更ながら知った。そういえばこの間部屋を見学した女性がベランダから庭を見下ろし「I like water lily」と言っていた。オランダの人はWater lilyとLotusをすぐに見分けることができるのだろうか。それとも、睡蓮はモネの絵にも描かれていることから、欧

州で咲くのは睡蓮なのだろうか。この庭に咲く花のことを、私はまだ知らない。

庭の木々や草花は以前より生い茂っているように見える。1階に住むオーナーのヤンさんは自宅にいるときはよく庭の手入れをしているが、この1週間、私と同じように不在にしていたのかもしれない。10月から3ヶ月間、またバカンスに出かけると言っていた。今更ながら「バカンス」という言葉の意味も、私が想像するものと違うのかもしれないと想像する。

湧いた湯で黒豆のお茶を淹れ、洗濯物を洗濯機にかけ、その他の荷物の片付けをしていった。来週はまた木曜から数日間、隣町のライデンに滞在する。今回持って行ったスーパーフードを小分けにした袋たちを入れたジップロックはそのまままた持っていけそうだ。短い自宅の滞在だが、日々気持ちよく過ごせるよう、片付けをしておきたい。

もうすぐ、洗濯物の脱水が終わる。今日は、毎月新しい月の始まりに行なっている前月の振り返りとその月の取り組みを考える時間を取りたいし、YouTubeの動画も撮影したい。いくつか細々としたやりたいこともある。しかし、今日も夜間にセッションがあるため、体力と思考力と感性も温存しておきたいところだ。何より、ここ数日間、いつもとは違う食生活で過ごしてきたので内臓器官を休めたい。やりたいことはたくさんあるが、急がば回れだろう。環境が変わるために無意識に閉じていた感性もあるように思う。まずは自分自身を開き、今日の残りの時間を過ごしていきたい。2019.9.7 Sat 17:06 Den Haag

346. 話すということ、やってみること

クコの実を入れた白湯を飲み終えベランダに出ると、山の朝のような湿気を含んだ空気がそこにあった。目を閉じてゆっくりと深呼吸をする。遠くから聞こえる車が道に溜まった水をかき分ける音が、雨音にも聞こえる。パソコンを持って書斎に入ると書斎の窓が開いていた。昨日、旅先から帰ってきて換気をしようとして窓を開け、そのままにしていたようだ。家にいたのは夕方以降の限られた時間だったが、その間、いかに目の前のことに没頭していたかを物語っている。

昨日は17時すぎに日記を書いた後、洗濯物を干し、8月の振り返りと9月の取り組みを考

え、ウェブサイトの調整を行なった。8月にも、自分が表現したいことに合った雰囲気
近づけるためにウェブサイトの調整を行なってきたが、今月もさらにメッセージや大切に
していることを打ち出していきたいと思ったため、早選手をつけた。今、私の中にはたく
さんの言葉と言葉にならないものが生まれている。それを日々綴り、置いていく「言葉に
出会う場所」のようなウェブサイトにできたらと思っている。私が書いた言葉だが、それ
は誰かの言葉でもある。それぞれの人が心のひだの中に持っている小さくてこわがりで、
でも可愛らしい何かにはきっと共通するものがあるだろう。見知らぬ誰かの言葉の中に、
自分の心の底にある感覚に出会うような、そんな空間にできたらいいなと思っている。

ウェブサイトの調整を終え、YouTubeでアップするための動画の撮影に入った。動画と言
っても音声のみのものに画像がついているというイメージだ。私は普段、コーチングセッ
ションも音声のみで行なっているが、それは自分が最低限の身支度以外の自分を整えるこ
とに時間を使えること、話し手が相手の反応や理解を気にせず話ができることを優先して
のことだ。人は相手の反応や理解を得ることを優先すると、理論だつて話そうとする左脳
の方が優位になる。それが必要なときもあるが、コーチングセッションの中では、クライ
アントが思考的ではなく体験的に話をするときに多くの気づきが生まれるとも言われ、実
際に、こちらの反応を気にせず、自分の話に自分で耳を傾けていると「こんなことを話す
つもりはなかったんだけど」というその人にとって大切な話が出てきて、それがその人が
実際に見て聞いて感じている世界を更新することになるということも実感している。
YouTubeでも、内容に応じてビジュアルイメージを活用しつつ、聴く人が自分自身の体験
や感覚にすーっと照らし合わせていくような、そんな時間を届けられたらと思う。私は普
段話すのがゆっくりなので、忙しい人が一息ついて呼吸を整えることに活用してもらって
もいいだろう。人の心をさらなる消費活動に向かわせるのではなく、マインドフルになる
動画・音声を届けていきたい。

というのは、今になっての振り返りだが、やはりいざ一人でしゃべるとなると、先日チュ
ーリッヒで自己紹介を何度も撮り直した末にこれだというものに着地しなかったのと同じ
く、あれこれ考えが巡るもそれをどう順序だてて話していけばいいのかわからなくなる。
離したいことを箇条書きにしようかと思ったが、結局は話すことをほぼ書き出すこととな
った。思い返せばこれまでも、私は何かをしゃべるとき、一旦スクリプトをがつつり書いて、
だんだんとそれを手放していくというスタイルをとってきた。コーチ・エイでコーチ

ングスキルのトレーナーを担当していたときは毎週、電話会議システムを利用したクラスでのファシリテーターを務めていたが、そのときもまずはしっかりとスクリプトを書き、それに合わせて進行しつつ、その場であがった発言などを取り上げていっていたし、営業のときも、話すことを一旦スクリプトにし、それを話せるようになった上で、スクリプトを手放すということをしていた。この方法は多少手間がかかるが、自分自身の中で考えが整理され、だんだんと、もしくはあるときからすらすらと即興的に自分の言葉が出てくるようになる。即興的に出てくるために、土台の部分を整理して、気がかりのない状態にしておくとも言える。YouTubeは初心者だが、「誰かに向けて話していく」ということにおいては、どうしたら上手くいくか、すでに自分自身がよく知っているのだということに気づく。スクリプトが先にできるということは、それをテキストコンテンツとしても使うことができるということで、一石二鳥とも言える。「動画を撮る」と思うとハードルが高いように感じるが、もともとやってみたかった「オーディオブックをつくる」活動をしていると思えば良い。日記とは違った形で、読み手に話しかけるような文体でも文章を書いていきたいと思っていたのでそちらにもちょうどいい。

今回、参加していたインテグラル理論のゼミナールに刺激を受けてYouTubeチャンネルを開設してみることにしたが、それは、「刺激を受ける自分」がそこにおいて、「何かをはじめの準備」が出来ていたのだろう。一対一のコーチングセッションの質を上げるために取り組んできたボイスワークだったが、「声」そのものを使って、より多くの人に何かを届けていくということになっていたのかもしれない。「声」とともに、コミュニケーションについてもこれまで学んできたことを融合させ、実践的にした提案を伝えていければと思っているが、これを別のチャンネルにするか、同じチャンネルの中で行うか、今考え始めている。

昨晩はオランダ時間の深夜のセッションもあったため、それまでの時間、編集作業に没頭することができた。編集と言っても、撮り直した部分をカットしてつなげ、音声データと静止画を重ね合わせる作業に手間取っていただけではある。Zoomを使うと画像と音声のデータを同時に保存することができるが、画面共有しているものを保存する関係から、ウィンドウのタブなど、必要でないものまで写り込んでしまう。表示したい画像だけを画面いっぱいに表示すると、スクリプトを見ることができなくなるということになる。スクリプトなしで話せるようになればそれでことたりるかもしれないが、今はZoomで一旦音声

のみの状態で録音をし、それにiMovieを使って画像を貼り付けるという方法が良さそうだろうという結論に落ち着いた。できるだけ、カットなしでいいように録音をしていきたいが、完璧を目指さず、しかし撮り直したいところはその場でしゃべり直し後から編集をするという形にしていきたい。そこの部分の手間と時間をいかに少ないものにするかというのが、伝えたい内容を自分なりに深めるということに時間をかけるためにも重要になってくるだろう。企業に所属していないと「新しいことに挑戦する」というのは意識的に行わないとなかなかなくなってしまっている。はじめはやり方さえわからないことをどうにかこうにかやっていく。これまでの経験を活かしつつ、そうでない形にもチャレンジしていきたい。2019.9.8 Sun 9:15 Den Haag

347. エネルギーを生む取り組みを探して

夕食後に休憩をしながら、先日まで参加していたオンラインセミナーの補助教材の録音音声を聞いていた。自分がYouTubeで動画を撮ろうとしてはじめて、5分間でも一人で話し続けるのがいかに大変かが分かる。即興的に話す内容を整理することもだし、話し続けるというエネルギーそのものもだ。何十分も一人で話し続けることができるというのは、まさに爆発的な創造エネルギーがあるからこそできることなのだと感じた。

今朝はオンラインのヨガのレッスンに参加したが、そのときにも感じたのは私は今、エネルギー自体が不足気味であるということだ。やりたいことをやろうという意欲はあるのだが、とにかく体力が続かない。日中固形物を摂らないのは、消化にエネルギーを使わないためという目的だが、そもそも、消化以外のことに使うエネルギーも不足しているということを実感した。もちろん、「エネルギー」だけで語れないものはあるだろう、「あれも関係あるかも」「これも関係あるかも」と挙げればキリがない。そんな中でエネルギーというのは、比較的自分自身で働きかけることのできる要素なのだと思う。しかし、「エネルギーを上げる」というのはどうしたらいいのか。「体力をつける」とほぼ同じ意味合いだとすると、運動や食事に取り組むことができるだろう。

以前から繰り返し、「運動」というのはテーマになっている。思い返せば、社会人になってから続けている運動というのではない。続いている・続いたものと言えば、活け花とお茶だ。どちらも、花道・煎茶道と、道がつくように、実際やってみると奥が深く、「自分自

身と対峙している」ということを感じるし、続けていると、あるとき「これはそういうことだったのか」と人間の本質のようなものに気づいて驚くこともある。静の中にダイナミックな動があることが、楽しんで続けられるポイントだろう。活け花とお茶については、続けようと思って続けていたわけではなく、気づいたら続けていた。社会人になるまでずっと続けていたものと言えば、ダンスだ。小学校に上がる前から、子ども向けのダンス教室に通い、中学校ではクラシックバレエ・高校ではヒップホップやジャズダンスを習ってきた。自分に一番合っていると感じたのはジャズダンスだ。クラシックバレエは、美しい姿勢や手先・足先の動きを体得できたことは良かったが、「みんなと揃えて踊らないといけない」というのは性に合っていなかった。ジャズダンスは同じ振りをして、そこに自分の感性を自由に表現することができる。スポーツや運動というより、芸術活動として取り組んできた感覚だ。人と競うことも人と合わせることも好きではないので、一般的なスポーツにはなかなか興味が向かない。

大人になって続けてきた「道」に欠かせないのは「師」の存在だ。お花の先生もお茶の先生も、細かな作法や立ち居振る舞いではなく、もっと大きな、人やものとの向き合い方や生き方を教えてくれるような存在だった。表現的で、師のような存在に出会いそうな運動…。そんなものがあるだろうか。前回日本に帰ったときに、週に5日、水泳をするためにスポーツクラブに通う母について、一緒にズンバというダンスのクラスを受けたことがあるが、「運動にはなるけれども続けたいかと言うとそうでもない」という感じだった。「ノリ」が必要とされるようなものはどこか気恥ずかしくなる自分がいる。伝統的に身体に刻まれたリズムのようなものがないからだろうか。母方の祖父は日本舞踊の先生で、母も日本舞踊をやっていたそうだが、どちらかというとも身体の中にあるのは日本的な音やリズムなのだと思う。オランダで取り組めるダンスのようなもので、可能性があるとするならコンテンポラリーダンスだろうか。中国の古典舞踊は芸術性が高いので興味があるし、武術太極拳もやってみたいと思ったことがあった。こうして考えてみると、やはり私は単に運動がしたいのではなく、しなやかな強さのようなものを身につけたいのだろう。そこに美しさが加わると尚良い。全身のエネルギーが中心のエネルギーとなり、中心のエネルギーが全身のエネルギーとなる。そんな良い循環をつくるのが今年の秋から冬にかけてのテーマとなりそうだ。2019.9.8 Sun 20:27 Den Haag

348. 私がYouTubeチャンネルを始めた理由

だんだんと書斎の中に透き通った青が満ちてきた。1日が終わりに近づいている。そろそろパソコン作業を止めて目と脳を休めたいが、今日の夕食の支度をしているときにチラリと頭をよぎった「なぜ私が今YouTubeを始めることにしたのか」について言葉にしておきたい。今回YouTubeを始めることにした直接のきっかけは、参加していたインテグラル理論のオンラインセミナーで講師の方がボルダリングと作曲実践に関するYouTubeチャンネルを始め、セミナーの参加者にもYouTubeチャンネルを開設することを勧めたことだ。しかし、本当にそうなのか。もし自分にとってそれが「今」ではないのなら、どんなに勧められてもやらなかつただろう。始める理由よりも、始めない理由の方がずっと多く見つけることができる。今ふと思いつかんできたのは「統合のためのプロセス」という言葉だ。ここで言う統合は「複数の異なる領域を合わせ、構造化する」という意味だ。

今、私の中には、コーチングをはじめとしたコミュニケーションに関する領域のこと、ボディワークや食など身体に関する領域のことなど複数の領域での学びと実践が、総量としてかなり蓄積されている。これらは自ら学んだとも言えるが、自分にとっては「宇宙からの贈り物」だと感じている。贈り物は、次に誰かに手渡してこそ、真に贈り物となるだろう。そして、もらったものをそのまま手渡すのではなく、布を織るように自分の中にある様々な体験と織り交ぜることによって、かりそめであっても儂くとも、一人の「人生」と呼ばれるものの中を通る意味が出てくるだろう。今すでに関わっている人たちにというのはもちろんだが、限られた人生の時間の中で、誰かに何かを渡していきたい。いや、誰かのためでなく自分自身が必要としていることだ。今、自分の中にあるものを構造化しながら外に出していくことで、バラバラだった細胞たちに命が吹き込まれ、世界の彩りとなる。そして、私の中にはまたスペースができる。表現活動という見方もできるし、投資活動という見方もできるし、生産活動という見方もできる。消費によって生まれる虚しい空ではなく、創造によって生まれる次の爆発のはじまりとしての空を自分の中につくり出したいのだ。

ちょうど、そういうタイミングだったのだろう。振り返れば今年の3月以降、様々な人との出会いや後押しをいただいたことで、これまでとは質の違う変化が起こっている。以前の私なら、YouTubeをはじめめることはもちろんのこと、日記を書いて公開することも躊躇し、踏み出さなかつただろう。それは私が持っていた恐れによるものだ。恐れは、自分を

守るためにもある。しかし、「守りたかった自分」を知って、その存在を慈しんだとき、もうそれを守る必要はなくなっていた。頑なに守る必要なしに、「守りたい自分」はただそこにいる。

「それにはどんな意味があったのか」は、変わり続ける。YouTubeをはじめ、今行なっている取り組みのひとつひとつが、今の私にとっての意味があり、それは更新されていく。そう思うと、そのひとつを言葉にすることにどれだけの意味があるだろうとも思うけれど、言葉にして明らかにするからこそ、それは更新されていくのだ。更新されていくが、間違いなく2019年は、後々考えても大きな転機の年だったと言えるだろう。2019.9.8 Sun 20:49 Den Haag

349. 座る席を探す夢

白湯にクコの実を入れ、少し時間を置こうと、寝室の窓を開けた。ベランダの床の表面のところどころ凹んだところに水が溜まっている。昨晚雨が降ったようだ。庭に茂る葡萄の葉っぱも、しんなりとしなだれている。東の空が、ふんわりと珊瑚色に染まっている。そういえば今朝、一度目が覚めたときに、薄いカーテンを引いた窓の上部の、ガラスの部分から赤く染まる空を見た。今見えている空よりも赤い、甚三紅（じんざもみ）という色に近いだろうか。そのときは、ぼんやりとした意識の中で、朝焼けかと思ったが、今思えば明け方に南西の空が赤く染まっているというのはその理由がわからず不思議だ。

目が覚めた時間は4時半だった。睡眠の長さとしては十分なのだろうということを予想したが、薄暗い寝室の中で掛け布団のあたたかさを感じていたら、もう一度眠りの世界に帰ることになった。

そうして、夢を見た。学校のような場所で、校舎を出ようとするすると雨が降ってきた。みるみるうちに強くなり、その中を歩いて移動するのは難しく、周囲には同じように移動ができずに困っている人が集まっていた。しかし、次の授業がある場所に行くためには外に出なくてもいいことが分かる。周囲の人の後について教室に行くと、すでに7割くらいの席には人が座っていて、私はその中で自分が座る席をどこにしようかと教室を見回した。近

くに仲の良い女の子が座っているのを見つけるが、彼女は別の友達の名前を呼んでいる。彼女の隣に空いている席は一つだ。他に座れる場所はないかと探すも、どんどんと席が埋まっていく。自分を呼ぶ人はいない。「授業をちゃんと聞きたいし、前の方の席に行こう」と教室の前の方に移動し、席を探すと、前に向かって右側の端の方に空いている席を見つける。周辺には男の子が多いが、一人女の子が座っていたので、その隣に座ることにした。そうすると、もう一人友達がくるというので、ひとつ席を空けて場所を譲り、さらにその隣の空いていた席に座った。先生は来ていないが、男の子を中心とした一部の生徒たちが、自分が持ってきたプリントのようなものを提出するために後ろから前に、人から受け取ったプリントの束に自分のプリントを重ね、また前の人に渡していつている。夏休みの宿題だったようだ。ちらりと覗くと、ビッシリと数式のようなものが書かれている。それを見て私はその内容よりも、大量の数式をパソコンで打ったということに驚いた。

少しして、部屋の前方のあいたスペースに移動をすることにした。二人の女性（このあたりまでは、感覚的に女の子・男の子という感じだったが、もう少し大人になったように思うので女性とする）が地面に体操座りのような形で座っているので、その隣に座る。隣の女性の右手には様々な機能がありそうな腕時計がはめられており、それを見て私は彼女がインターネットで行うサバイバルゲームのようなものにはまっているということを察した。近くにいる男性が、「あなたのウェブサイトを見ることができるか」と聞いてきたので、サイトのURLを案内するも、パソコンに表示されたのは全く違う、三国志に関連するサイトだった。それに驚いたものの、男性がパソコンの操作をして、サイトが階層構造になっているということに気づいたことが分かり、自分がつくったサイトがなくなったのではないことを聞いてほっとした。隣に座る女性たちとゲームに関する話を交わしたところで目が覚めた。2019.9.9 Mon 7:51 Den Haag

350. 切り落とされた蔓の先に見えたもの

日中、仕事で使った本を戻しに書斎に入り、窓の外を覗くと、思わず「なんとー！」と言葉を発してしまった。その前に寝室の窓を開けたときに1階に住むオーナーのヤンさんが庭の端にある藤棚のような棚に生い茂った葡萄の蔓を切っている様子が見えたが、蔓と葉が取り去られた葡萄の木に、葡萄の実が成っているではないか。これまで葉の間から見えていた実は、マスカットのようないろは緑だったが、今成っているのはいわゆる葡萄の色

の葡萄である。「葡萄色」というのがあるのだろうかと調べてみると、「葡萄」と書いて「えびぞめ」と読む色があるようだ。そして「葡萄葛（えびかずら）」というのがブドウの古い名前であり、秋の季語だということを知る。源氏物語にも「葡萄色（えびいろ）」というものが出てくると言う。また一つ、美しい言葉と、言葉の世界に出会った。

ヤンさんがまた庭に出てきて、切り落とした葡萄の蔓を運んでいる。ヤンさんは庭の手入れをするときも、長ズボンに、襟のついたシャツを着ている。私と同じくらいの歳の娘・息子と、孫までいるヤンさんがピシッとシャツを着て腕まくりをし、庭の手入れをする様子から、彼がこれまで歩んできた人生を想像する。庭の手入れをするヤンさんはいつも、どこか礼儀正しく清々しい。

夕方には、1階から歌声が聞こえてきていた。昨年のクリスマスの時期、家の入り口にはヤンさんが所属している合唱団の、教会での公演の案内が貼ってあった。どんな音楽なのかと尋ねると、ヤンさんは「シリアス・ミュージックだよ」笑いながら答えた。調べてみると、シリアス・ミュージックは日本語では、現代音楽とも、クラシック音楽とも、本格音楽とも訳されている。さっぱり分からない。そもそも、いつから見た「現代」なのか。結局のところ、私はまだヤンさんの言う「シリアス・ミュージック」がどういうものなのか分かっていない。階下から時折聞こえてくる音楽は、クラシックの中でも厳かであるがあまり複雑でない音楽に聞こえる。今日聞こえていたのは賛美歌にも似た音楽だったが、それは私が賛美歌に馴染みがあり、賛美歌に出てくる旋律をキャッチしやすいということでもある。今日はヤンさんだけでなく、もう一人、一緒に歌っている人の声が聞こえた。昨日、ヤンさんの現在のパートナーの女性と挨拶をしたので、彼女と一緒に歌っているのかもしれない。「ヤンさんは数年前に奥さんを亡くしたが、今は合唱団で出会った新しいパートナーがいる」と教えてくれたのは、この場所を紹介してくれた日本人の女性だったろうか。もしかすると、これまで見聞きしてきた複数の状況を重ね合わせて、私が創作している話かもしれない。重なり合う歌声は美しく、大きな川のように、風の通り抜ける森のようでもあった。人生を共にするだけでなく、実際に一緒にハーモニーを奏でられるというのは何かとても素敵なお関係を感じる。実際に一緒に奏でられるハーモニーがあるから一緒にいられるのだろうか。

庭の角にある木も、伸び放題だった枝が切られ、スカスカになった。上着を着ていない人

のように、寒々しささえ感じる。その隣の紫陽花の茂みも、根元の部分を残して切られている。なかなか容赦ない切り落としように見えるが、必要以上に枝や葉がないからこそ、冬場を越し、また春に花を咲かせることができるのだろうか。きっとそうなのだ。目に見えるものを手放すからこそ、厳しい時期も乗り越えることができるし、見えない根っこに栄養分を蓄えることができるのだ。

そういえば、このところ、半年ほど前に道端の茂みの蔓とも枝ともつかない植物を折り持って帰って小さな花瓶で育てていた植物の葉っぱが枯れてきた。育てていたと言っても小さな枝を小さな花瓶に挿して窓際に置いていただけなのだが、家に置いた当初は枝についていた葉っぱが枯れて落ち始めたので「途中で折った枝はやはりすぐに枯れてしまうのか」と思っていたが、気づけば、枝の先から根っこが生えてきていた。そして、枝にも新しい小さな葉が付き始めた。そのときは、「そうか、葉が伸びる前に根が伸びるのか」と感心したのだが、今、葉っぱが枯れ始めているのも、もしかすると冬に向けた準備をしているのかもしれない。枝を挿した小さな花瓶は、リビングの窓際に置いてある。夏場は長く伸びる西日が入ってきていたが、今はもう、1日の中で日が当たる時間は限られている。その変化を、植物は敏感に感じているだろう。

季節は巡る。生命も巡る。私たちも、あえて、葉を落とし、枝を切り落とすときがあっても良いのかもしれない。自分の一部だったものを手放すのは勇気がいることもあるが、どんなに手放したと思っても、大切なものは残っている。そして手放したものは、世界の養分となり彩となり、誰かの成長の助けとなるだろう。

シャツを着て、腕まくりをし、巡る季節の中で庭の手入れを続けるヤンさんは、今、一番近くにいる師なのかもしれない。2019.9.9 Mon 18:53 Den Haag

351. じゃがいもと土

夕食の支度で、じゃがいもを洗っているとき、ふと、「じゃがいもは食べるのに、じゃがいもについている土は食べないのはなぜだろうか」という疑問が浮かんだ。ふかしたじゃがいもを食べながら、考える。じゃがいもには栄養と呼ばれているものが含まれている。土にはそれがないのだろうか。いや、じゃがいもは土の中で育つことから、土にも何らか

の栄養が含まれているはずだ。じゃがいもは生きている。土は生きていない？確かにじゃがいもは放って置くと変化していくのでそういう意味では「生きている」と言える。しかし、肉や魚はどうだろう。購入する前からすでに生きているとは言えない状態だ。それでも、放っておくと変化はしていくので、何らかの細胞が生きているといえる状態なのか。ドライフルーツはどうか。すでに感想した状態になっており、基本的には放っておいてもほとんど変化はしないだろう。普段飲み物に入れているヘンプパウダーなどは、見かけ上、土ときほど変わらない。体の側がその対象物を分解できる、もしくは、栄養分を吸収できるかどうかで「食べられる」「食べられない」は変わるのだろうか。

調べてみると、土を食べる民族というのがあるということが分かる。日本語の情報しか見えていないので信憑性は分からないが、フランスを中心に、欧州でも土を食べることが定着しつつあるという。虫を食べるといっては広がっていると聞くので、土も食べるという可能性もなくはない。結論としては、どんな土も食べることができるわけではなく、土の中に大腸菌などの体に有害な菌が含まれている場合もあるし、土壤汚染がされている場合もあるので注意が必要ということが分かった。野菜や肉・魚にも同じことが言えるだろう。植物にも人間にとって有毒なものはある。人間が食べることを前提に、クリーンな環境で育成・処理されているかどうかの違いということだと考えられる。虫や土は、これまで優先的に人間が食べるものとして扱われてこなかったということの違いにすぎないのかもしれない。そこには何か、人間の「摂取するものに対する本能的な感覚」のようなものが働いているのだろうか。それで言うと、ウニやドリアンを食べようと思った人はなかなかすごい感覚だなと思うのだが...

体に合う合わないというのは、思った以上に人それぞれなのかもしれない。私で言うと、少し前に購入したマカパウダーはどうも体には合わないようだ。ヘンプパウダーや小麦若葉、クロレラなど、他の粉末のスーパーフードは何かしら美味しいと感じる飲み方を見つけることができたのだが、マカだけは、何に入れても、ビックリするほど不味く感じる。袋を開けて匂いを嗅いだだけで、そう思うくらいだ。自分の味覚センサーは割とストライクゾーンが広く、これまでどの国の料理を食べても大抵美味しいと感じてきたし、怪しげなアジアのお土産などを食べても、食べられないほどにまずいと感じたことはなかった。しかしマカだけは、どうにもこうにも上手くいかない。それまで美味しいと感じていたものも、マカを入れると、途端に不味いと感じてしまう。マカを購入した当初、「成長ホル

モンが出る時間の前に摂取しておくのがいい」という情報を見て、夜にマカを入れた飲み物を飲み、眠れなくなったという体験があることから体が拒否反応を示しているのかもしれない。マカがどうこうと言うより、私の体に合わないのだろう。プラシーボ効果の逆で、どんなに体に良いとされるものも、摂取する本人が「これは合わない」と思っていたら、それは合わないものとして見なされるということもありそうだ。

学びでもそうだろう。自分がそこから学ぶことにしていたら学びが生まれる。「こんなものからは学びがない」と思っていたら学びは生まれない。コーチングも同じだろう。コーチの力量というのは大いにあるが、クライアント本人が、時間軸の長い短いに関わらず、自分にとって何か意義のあるものなのだと思っているかどうか、コーチングを自分のためにどのくらい活用できるかという違いになってくるだろう。変化や成長、本来持っている力を発揮する可能性は誰もが持っている。それに気づく手助けをするというのが、コーチとして、入り口のところで根本的に大切なことなのかもしれない。

風通しの良くなった葡萄の蔓の巻きついた藤棚のような柵に一羽の鳩が止まり、葡萄の実を、一つ、また一つとくわえては飲み込んでいる。葡萄の実が成ってること、鳩がその実を啄んでいること、それを見ている私がいること、それについて書いている私がいること。その一つ一つが、生命の奇跡であり、循環であり、宇宙の中で見ると、葡萄も鳩も私も、一つなのだと思う。2019.9.9 Mon 19:32 Den Haag

352. そこにある青に気づくとき

目覚めたときに青の混じった闇だった空が、今はもう白の混じった灰色になっている。夜の始まりと終わりにはこんなにも青が世界に広がっているのだということ、オランダに来るまで感じたことがなかったように思う。東京にいたときは、まだ暗い中出勤をし、オフィスで仕事をし、ふと顔を上げると、窓の外がまた真っ暗になっているという毎日だった。夜の始まりと終わりの頃に、窓の外に目を向ける余裕もなく、目を向けていたとしてもそこにある微細な色を見る心の余白がなかったのだろう。余白という白があるから、そこにある色を見ることができると。東の空にかかる雲が真朱（まそお）に輝き出した。これも、1日の始まりに見ることができると一瞬の美しさなのだろう。

昨日庭の木々の手入れをオーナーのヤンさんがしたためか、庭がスカスカになり、寒々しく見える。ここにこのまま暮らし続けたら、この庭の様子が秋の始まりの印となっただろう。しかしもう、おそらく、この庭の秋の始まりを二度と見ることはない。ここに暮らすのは、あと3ヶ月ほどだろうか。その間、もう庭に新しい花が咲くことはないかもしれない。庭の真ん中にある大きな木に白い花が咲き、散り、そして実が成った。それがりんごの木だったということに気づいたのは、ごく最近だ。一期一会なのは人間だけではない。

今週、木曜からまた別の街に滞在をするため、今日・明日はいつもより少し予定が多い。予定として見渡すとそうだが、そこにある一つ一つが、今日ここにしかない時間だ。いつもより静かに、地と宙の間を通るエネルギーを借りながら、一瞬一瞬と向き合っていたい。2019.9.10 Tue 7:19 Den Haag

353. エネルギーの消費者から生成者へ

朝、日記を書いて以来、はじめて書斎に戻ってきた。書斎と言っても居室には数えられない小さなスペースだが、書棚と小さな机、クローゼット、さらには机の上にはベッドが備え付けられており、窓も暖房もあるので人一人がここで暮らすことができそうなくらいではある。今日はあまりにも寒く、寝室とリビングの暖房を入れたが、書斎の暖房は入れていなかったもので、空気がひんやりとしている。空にはまだらな雲のシルエットが薄ぼんやりとしており、庭の木々は停止しているように見える、目を凝らすと見える葉っぱの先の揺れだけが、そこに風があることを教えてくれる。

今日は、私の中ではとてもエネルギッシュに活動ができた1日だった。今週・来週と外出予定が多いため、今日はいつもよりも予定を多く組んでいたが、予定を終えた後にYouTubeの撮影を行うこともできた。前回は静止画像を入れることを前提に音声のみの録画をしたが、今回は実際に声を出すワークを行ったため、画像付きの撮影をした。当初、ただでさえ話がまとまらないのに、画像つきだと余計にあたふたするだろうし、カットなどの編集もしづらくなり、大丈夫だろうか？という心配をしていたが、実際に身体を動かすワークという内容こともあったためか、思った以上に話を続けることができた。思い返してみると音声のみのときよりも、画像があったほうが「誰かに話しかける」という意識になり、自然と話が出てきたように思う。初回はスクリプトを作成し、その有効性は感じ

たものの、毎回これをやっている大変な作業になるなとも思ったので、スクリプトなしで話ができるということは、今後動画作成の進み具合を後押ししてくれそうだ。

正直、当初は顔を出して動画を作成するというにも抵抗があった。先日、気温が下がり、少しあたたかい洋服を出そうとクローゼットを見たときに、この夏は持っている夏の洋服のほとんどを着ないまま、3着ぐらいのシャツのローテーションで済ませていたことに気づいた。半袖やノースリーブの服を着るほど暑い日が非常に限られていたこともあったが、それにしても、だいぶ減らしたと思った自分の荷物のほとんどが使わないものだと知り愕然とした。そんな限られたワードローブの中で生活をしている状態なので、動画の撮影となると、「毎回同じ服になってしまうなあ」という、本筋とは全く関係のない心配もしていたのだが、まあ、それはそれでいいだろう。ユニフォームというか仕事着とか、そういうものを決めておくというのは服を選ぶことに時間とエネルギーを使わなくていいのでとても楽だ。

などと、自分が心配していたことが杞憂であったことを知り、動画を撮ることに対する気持ちがとても楽になった。むしろ、今は1日セッションや動画撮影をしていたにも関わらずとても元気だ。創造的な活動をするのにエネルギーが必要だと思っていたが、どうやら創造的な活動をすると、むしろエネルギーが湧いてくるようだ。やっている活動の内容が自分自身の特性と気持ちに合ったことというのもあるだろう。エネルギーというのは、作るのと使うのが別物だと思っていたが、どうやらそうではないらしい。改めてこれは結構な発見だ。自分自身のエネルギーが内側から生成されるメカニズムというのは、動画をつくりながら観察してみたい。話が脱線してしまうことも多々あるが、それも含めて、まずは自分自身が楽しんでいければと思う。せっかくなので、今後、自然豊かな場所に滞在して、自然の中で行ったボイスワークなどの動画も作成していきたい。

深まる夜とともに、ほどよい疲れがやってきた。普段は、1日の中での活動を緩やかな波のように行うことを目指してきたが、何か、五感を使って思いっきり活動するという、メリハリのようなものをつけたほうがいいのかもかもしれない。ぐっすりと眠ること、そして新しい1日をはじめることが今からとても楽しみだ。2019.9.10 Tue 20:55 Den Haag

354. 朱の深まる朝と、夢の中の妹

まだ暗いうちに目が覚めた。そう思うのは、空の色が変わっていくということを知っているからだ。時計を見るとちょうど6時。昨日は天気が悪いからこの時間まだ外が暗いのかと思っていたが、私が思うよりずっとはやく、季節は巡っているのだろう。6時よりさらに1時間ほど前に、南西の空が朱くなっていたのを見たように思う。昨日もそんな空を見た。夜明けよりも前に、朱が深まる時間というのがあるのだろうか。

今日も長いこと夢を見ていた。内容については細かく覚えていないが、今日気づいたのは、夢の中ではいつも妹が実家で暮らしているということだ。実際には妹は既に結婚し、小さな子どもが二人いる。それなのに、夢の中では妹は一人で実家にいるので、私は毎回、「子どもたちはどこにいるの?」と聞きたくなる。明晰夢を見るのが趣味?だというドイツ人の友人は「夢が夢である印（現実と違うところ）を見つけると、夢を見ているときにもそれが夢であると気づくようになる」と言っていた。これはまさに「夢が夢である印」だ。妹は出てくるけれども旦那さんや子どもたちが出てこないというのは、私の中で彼らに関して夢になるほどの記憶というのが蓄積されていないからだろうか。振り返れば私の夢は、高校のような建物の中で、中高の同級生（中高一貫の学校だったためほぼ同じ）が、少し大きくなった状態で登場することが多い。大人になってからの知り合いというのはほとんど登場しない。高校のような建物の中だが、「卒業できるか」ということを気にしていることも多く、それは大学のときの記憶や体験に紐づいているものだろう。

空はすっかり、明るくなった。キュキュキュキュとカモメが鳴き始めた。東の空はふんわりと赤い。今日は昨日よりは少しゆったりだが、比較的予定が入っているし、明日の午前中には隣街への滞在に向けて移動をするので、今日中に支度を済ませなければならない。明日は外出の前にセッションがある。その前に掃除機をかけるか、今日のうちにしておくか...

外に出るにあたって悩ましいのが洋服だ。今回は、アムステルダムをはじめとしたオランダ内のいくつかの街を訪れることになる。アムステルダムに行くいつもとハーグより気温が低く感じる。同様に、もっと北の街はもっと気温が低いはずだ。訪れる可能性のある都市の、最低気温と最高気温をチェックし、持っていく洋服を決めたい。数日間滞在するラ

イデンの駅近くのホテルにはスパもあるため、サウナを出たときに羽織る、バスローブも持っていくことになる。寒くなるとその分衣類のかさが増えてしまう。と言っても、昨日、クローゼットからほとんど出すことのなかった夏の洋服の隙間に冬の洋服がほとんどないことに気づいたくらいなので、冬の服は選ぶほどは持っていないはずだ。それくらいがちょうどいい。

7時を知らせるアラームが鳴った。そろそろシャワーの水音が家の中に響いても、上下の部屋に迷惑ではないはずだろう。先ほどカモメの声が聞こえたが、今は中庭は静かだ。鳥たちも、目覚めの時間が遅く鳴っているのかもしれない。ゆっくりと、確実に、今日という日が始まっていく。2019.9.11 Wed 7:02 Den Haag

355. エネルギーの使い方の変化

ハッと気づけば、窓の外は真っ暗になっていた。19時すぎに夕食を摂ってから今まで、目の前のことによっぽど没頭していたようだ。その多くはYouTube用の動画の編集作業だったのだが、他の作業に比べて動画撮影や編集というのはどうも、没頭性が高いように感じる。何か、自分が手を加えて変化していく様子を見ることができたり、小さな完了感の繰り返しを感じられたりするからだろうか。日記を書くのとはまた違った行為だ。ここ数日、時期としてはYouTubeを始めたのと時を同じくしてなのだが、エネルギー流れが変わったように感じる。エネルギーの使い方が変わったのだろうか、それとも、生成と消費のメカニズムのようなものが更新されたのだろうか。

コーチングセッションで言うと、以前よりもさらに楽な状態でセッションができるようになってきた。楽な状態というか、これまではエネルギーを使う活動だったのがエネルギーが生成される活動になったように感じる。実際、セッションが終わったときには、始まったときよりも元気になっている。エネルギーを使ったという感じはほとんどない。もともと、「天職のような仕事だが、自分の時間とエネルギーが限られているから、提供できるセッションの時間は限られているなあ」と思っていたのだが、今は、時間に限りがあるというのは変わらないが、エネルギーは、尽きることはないという感覚だ。「ゆっくり進むほどはやく進む」という『モモ』の中に出てくる話と同様、何もしないほどに何かが起こる。8月までは、自分自身の心が従うことに活動を絞ろうと、色々なことを整理してきたが、

その結果、自分が取り組むものごとが変わり、エネルギーの流れまでもが変わってきたということだろうか。この、「活動からエネルギーが生み出される」という現象については、これからも観察をしていきたい。2019.9.11 Wed 22:37 Den Haag

356. 猫の見る景色、出発の朝

書斎の机の前に座ると、中庭の中央にあるガーデンハウスの上を、黒猫が歩いているのが見えた。「幼い黒猫」と呼んでいた猫だ。あっという間に幼さはなくなってしまうのかと思っていたが、まだその身体はひょろりとしなやかで、どこか貫禄のある別の猫たちとは違う。トットトットと、弾むように屋根の上を歩き、ガーデンハウスの屋根から下を見下ろしたかと思ったら、姿を消し、我が家の下に住むこの家のオーナーのヤンさんの庭に現れた。庭をそろそろとすすみ、首を傾げているようにも見える。「あれー、なんか、スッカスカになったなあ」と、先日、紫陽花の茂みが切られた場所あたりを見て思っているのだろうか。猫たちはいつも世界を新鮮に見つめている気がするが、何もかもが新しく見える世界の中で、何が本当に新しいのかを分かっているのではないかという気がする。

今朝は、長いこと夢を見ていた。途中で、「もう起きてもいいだろうな」と思ったが、なんとなく意識の向こうに感じる世界が暗かったこともあり、そのまま夢の中に居続けた。今日も舞台は学校のような場所だった。今覚えているのは最後の方の部分だ。覚えていることの一つ目は同級生の女性が「結婚することにした」と話、ある男性と一緒にいたが、その相手が随分と年が離れていて驚いたということ。二つ目は、足の先から血が出て、止まらなくなり、バーレーボールほどの直径の水たまりのようなものができていたということ。目覚めたときはもっと覚えていたが、今、みるみる夢の記憶が遠ざかっている。ベッドから起きだしながら、「血の水たまりのようなものを夢で見たのは初めてかもしれない」と考えていると、ふと、それが、昨日食べたビーツから出た水分の色であることに気づく。黒みがかった赤というよりも、ピンクがかったような赤。血の水たまりを見てもさほど怖い感じがしなかったのは、その色がビーツから出た水分の色のように、鮮やかで美しかったからだろう。昨晚、いつも食べているレタスと豆腐と一緒に皮の剥いてあるビーツ二つを電子レンジであたためたら、思いの外、ビーツからたくさんの水分が出て、その色の鮮やかさに見入ってしまった。水分に浸かる豆腐も、ピンクに染まっている。それでもまだなお、ピーツそのものの色も濃い。ビーツは「食べる輸血」とも言われるが、どう

やってこんな赤と栄養分を作り出すのかと不思議になる。

今日は、午前中のセッションを終えたらすぐに出かけることになる。そのため、先に、旅の支度と、掃除を済ませておきたい。旅と言っても隣町に滞在するのだが、今回はそこからさらに色々なところに足を伸ばす予定があるので、とても楽しみなのとともに、気温に合わせた服装に注意が必要だ。と言ってもこの季節の洋服にさほど選択肢はない。先日旅から帰ってきてそのままにしてあるスーパーフードのパックに、足りなくなっているものだけを足し、味噌とオイルを詰める。先日の旅で、小さなお湯のみがないと白湯を飲むことをしなくなってしまうことに気づいたので、小さなお湯のみと、小さな急須も持っていきたい。「やることがたくさんある」と、急いた気持ちになってしまうが、急ぐほどゆっくり、一つ一つのことを為していきたい。そうしていると自然と心と体も整ってくるだろう。2019.9.12 Thu 7:58 Den Haag

357. 「どうぞ」と「ありがとう」の溢れる街で

ホテルから出ると、駅前の広場の長いベンチには、テイクアウトのボックスを片手にランチを食べている人たちが横並びに座っていた。オランダの人は、天気の良い日には季節に関係なく隙あらば(?)外でごはんを食べるのかと思ったが、座っている人たちが比較的若い人たちであることと、昨日、ホテルの入り口にライデン大学に関連する案内が出ていたことから、今日ここで学生が集まるようなイベントが開催されているのかもしれないと想像した。広場の横のカフェの前の席にも多くの人が座り、飲み物やサンドイッチを手にしている。カフェに入ると、カウンターの向こうで数人のスタッフが忙しく動く様子が目に入る。確かこのカフェにはスープがあったはずだ。

カウンターの上に向けてあるメニューを見上げるとスープのところに、トマトのスープと、もう一つ別のスープの名前が書かれている。スタッフが来るのを待つ間にも何人かの人が入ってきて、メニューを見上げたり、サンドイッチの入ったガラスケースを眺めたりを始めた。スタッフの一人がやってきて、言葉を発する。「次の方どうぞ」と言っているのだろう。周りを見回すと、男性の一人が、どうぞ、という視線を送ってきた。オランダでもドイツでも、カフェやパン屋で、キレイな列ができていなくても人々は順番を我先にと急ぐことはない。自分より前に来ていた人がいたら、その人が先だと自ら申告するくら

いだ。

2年前、ドイツに来て住民登録をしに行ったとき、役所の待合スペースに何人かの人がいるもののみんなバラバラに椅子に座っているので、どういう順番になっているのかどうい
う仕組みになっているのか分からず戸惑った。しばらく見ていると「次の方」と呼ばれる
と、誰かが立って、手続きの部屋に行く様子から、それぞれが自分の順番を覚えていると
いうことが分かった。順番というか、「自分の前に誰がいたか」を覚えているのだろう。
もしくは、自分の後から来た人は誰なのかが分かっている、とにかく、自分より前にいた
人がいなくなったら自分の番だということになっているようだった。番号札のようなもの
がなくても順番を守るというのは、ドイツの人たちの行動の根底にあるキリスト教の精神
に基づくものなのかと思っていたが、オランダに来て宗教色の弱いオランダでも人々は順
番を守ることがわかった。それは、人として、社会の一員として当たり前ということなの
だろうか。

扉の前や、道ばたでも、人が先を譲ってくれることが多い。車道を横断するときも、車の
運転手がどうぞと手を差し出してくれることは珍しくない。それは決して、私が女性だか
らという感じでもない。男性同士でも、「どうぞ」とやっている様子をよく見かける。そ
れは、オランダで目にする、好きな光景の一つだ。「どうぞ」と「ありがとう」が街に溢
れている。残念ながら、日本ではなかなか「どうぞ」にも、「ありがとう」にも出会うこ
とがない。依頼を受けてそれに応えたときも「すみません」と言われると、なんだか少し
寂しい気持ちになる。でもそれはきっと「ありがとう」のつもりなのだろう。

オニオンとマッシュルームのスープとフレッシュミントティーを注文し、受け取り、店の
中が見渡せる席についた。店の中には音楽がかかっているが、女性の澄んだ声の歌がゆら
ゆらと気持ちがいい。ジュースの回る音、コーヒーの香り、この空気が、今日の言葉の
中に染み込んでいく。2019.9.13 Fri 13:22 Leiden

358. 寒い部屋

滞在しているライデンの駅前のホテルは、さっぱりと気持ちがいい作りだが、部屋にい
るとなんだか身体が冷えてくる。これまで何度か滞在したことがあったが、今回もやはり

そうだ。部屋の空調を調節することができないことと、シャワーから出るお湯が、不定期にとっても熱くなったり冷たくなったりすることから身体があたたまりづらいということはこれまで気づいていたが、さらに今回感じたのは、その真っ暗な壁紙にエネルギーを吸い取られる感じがするということだ。ずっとそこにいると身体が冷えてくるのではなく、部屋に入った瞬間に体温が下がった感じがした。ホテルには、サウナと温水プールのあるスパが併設されており、ドイツほど温泉やサウナが多くはないオランダにおいてはのんびりサウナに入れるところは気に入っているが、部屋にいて身体が冷えるというのはなかなか悩ましい。サウナを使わせるための戦略だろうかと思えるくらいだ。昨晚、部屋の窓から見える空がオレンジ色に染まっていくのが見えたので、部屋はどうやら西向きのようなのだ。朝には空は何となく白みがかっていたが、太陽が昇ってくるころは見えなかった。暮らすように過ごせる滞在先というのは、都心では特になかなか難しい。これは、せつかくだから外に出よということなのだろう。場所というのも、活動と同じで、そこにいてだけでエネルギーが湧いてくる場所というのがある。ライデンの滞在中にそんな場所を見つけられるといいだろう。

今日はこのあと、日記とYouTubeの編集をして、今頭に浮かんでいることをまた書いて、それからライデンの街中を散歩し、次に腰を据える場所を探すことにする。2019.9.13 Fri
13:40 Leiden

359. テスラのタクシーの走る国

今、日本から来た人がオランダのスキポール空港に到着し、タクシー乗り場に並んだら、きっと驚くだろう。次々と乗り場にやってくるタクシーの半分がテスラなのだ。もし、そのTの字を模したロゴが自動運転機能で話題になっている高級電気自動車のものであることを知らなくとも、そのCEOであるイーロン・マスクが「人類を火星に移住させる」という壮大な構想を持っていることを知らなくとも、それが日本のとある市で公用車として採用されたことに非難が集まった車だということを知らなくとも、その車の醸し出す独特の静けさと洗練された空気感から、それが何か特別な車だということを感じるに違いない。

しかも、2台に1台やってくるテスラのうち、その半分は、「ガルウィング」と呼ばれる、扉が翼のように上下に開くタイプの車種だ。ガルウィングと言えば、高級スポーツカーの代名詞のようなイメージで、日本ではなかなか実際に目にする機会はない。それが、タクシー乗り場に来る車の4台に1台は翼のように大きく扉が上下に開き、大柄のオランダ人が楽々と乗り込んでいくのだ。ここは一体どんな国だと、未来に来たような気分になる。

アムステルダムには現在、2000台以上のテスラのタクシーが走っているという。テスラは、日本円で1千万円以上する。なぜ、タクシーにテスラを使っているのか聞くと、生まれも育ちもアムステルダムだが、両親はモロッコ出身だという運転手は、得意げに教えてくれた。「オランダでは、街中で無料で電気自動車の充電をすることができるんだ。家で充電をするとお金がかかるけれど、それでもガソリンに比べると安い。タクシーに使うにはテスラはちょうどいい。環境にもいいしね」

アムステルダム市は、宅配業者やタクシー会社などが商用車として電気自動車を購入する時に補助金を出し、2015年までにタクシーだけでも450台の電気自動車を走らせる意向があったということだが、現在既にテスラだけでも2000台を超える電気自動車のタクシーが走っているということで、取り組みは順調に進んでいるのだろう。街中の公共充電ポイントでは、風力や太陽熱で作られた電気が使われている。

オランダがこういった取り組みができるのは、自国に、個人向けの自動車メーカーがないということも大きいかもしれない。環境という大きなテーマに向けた取り組みを、フラットな立場で推進することができるのだろう。いや、もしかしたら、今のオランダであれば、たとえ自国に複数の自動車メーカーが存在したとしてもやはり同じような政策を進めたかもしれない。自然環境や人が生きる環境、そして人の心身の健康に対する意識の高さというのは、オランダの法律や住環境のつくりからも伝わってくる。

経済合理性、環境負荷、乗り降りのしやすさなどからテスラを選んでいるという人が日本にはどれだけいるだろうか。そういう理由で、テスラを選ぶ人がいるということ、どれだけの日本の人が知っているだろうか。

物を買うというのは、投票でもあり、未来への投資でもある。安価な物が、何を使って、誰の手で、どうやって作られているか、使った後にどうなるかを考えると、必ずしもそれが人間にとって、未来の世界にとって良いとは限らない。もちろんそれは高価なものにも言える。

それにしても、外から見ていると、日本という国はどうも、持続可能ではない方法で物やサービスをつくりだしているように見える。何より人の力という資源を、あまりに軽んじて使っているように感じる。そして、自分たちが日々、安く簡単に手に入るものが、どうやってつくられ、環境にどのような影響を与えているかにもあまりに無頓着ではないか。無料でもらえるビニール袋は世界のスタンダードではない。環境に与えた負荷を取り戻すためにかかる時間と費用を考えると、安価なものが必ずしも良いとはやはり言いきれない。時間と費用をかけてどうにかなるものはまだしも、もう取り戻せないところまで来ているものもある。

オランダのスキポール空港からテスラに乗る機会があるならば、それが高級車であるということではなく、その裏にある、なぜテスラがオランダで選ばれているかということにも想像を巡らせてみてほしい。これまで見てきたものとはまた違った世界や、価値観、そして未来が見えてくるだろう。2019.09.13 Fri 21:32 Leiden

360. オランダでの法人設立のことを考え学んだこと

二日前の日記を読み返し、ウェブサイトアップした。二日前のことが、もうだいぶ昔のことのように思える。いつもとは違う環境の中でいつもとは違う刺激が多く、そのため、普段に比べると、多くの時間を過ごしているように感じるのだろうか。一昨日から今日までのことを、改めて順を追って振り返っていきたい。

一昨日は午前中のセッションを終え、スキポール空港に向かった。飛行機でやってくるパートナーを迎えに行くためだ。昨年の8月にオランダに来てから、何度もスキポール空港を使ったが、自分が飛行機に乗るために訪れるよりも、人を迎えるために訪れた回数の方が多いだろう。到着ゲートから人が出てくるのを待つ時間というのはいつも幸せな時間だ。それはもちろん自分が待っている相手がいるというものもあるが、同じように出てくる人を待つ人々

の様子、そして出てきたときに自分を待つ人を見つけて表情が変わる人の様子を見ることができるからだ。待つ人の多くは、「首を長くして」いる。そんな中、待っていた相手が出てきたときに、喜びを大きく表す人もいれば、何事もなかったかのように振る舞う人もいる。欧州では、ハグや握手など、出会いの挨拶を身体的にハッキリ表現する人が多いが、それでも気持ちの表現の仕方は人それぞれだ。待っている間の様子、そして出会いの様子を見て、その人たちの心境を想像し、毎度のこと、勝手にそこにある物語にジーンとしたりしている。おそらく、今後、私がこんな風に人を迎えることは減るだろう。今ここにある気持ちで迎えることは、今だけなのだと思うと、人を待つ時間がとてもかけがえのないものに思えてくる。

空港からは、滞在先のライデンではなく、空港とライデンの間にある会計事務所に向かった。これまでお願いしてきている会計士に、会社設立のメリットや手続きについて聞くためだ。今後、オランダでコーチングとデザインを組み合わせた活動や、それをを行うラボのようなものをつくっていくことを計画しているが、それにあたって、個人事業主ではなく法人という形態にしておいた方がいいのか、それとも他に何か方法があるのかということを確認しておきたかった。会計事務所に向かうタクシーの中では、なぜタクシーにテスラを使っているのかということ、生まれも育ちもアムステルダムだが両親はモロッコから来たという運転手に教えてもらった。事務所につくと、ドアの枠と同じくらい長身の会計士が出迎えてくれた。彼に会うのは昨年8月に個人事業主ビザ取得のためのバランスシートをつくってもらうための打ち合わせをして依頼だ。

会社設立については、結論としては法人形態にするのは、よっぽどその必要性に迫られたらで良いのだと理解した。法人にするとその分会計手続きなどが煩雑になる。メリットと言えばクライアント等に対して何か補償を行う際の責任範囲が個人に及ばないということが挙げられる。他にも大きくは、活動内容によっては税率が優遇されるなどの特例もあるが、それはある程度売り上げが上がっているときに有効な内容であって、個人の活動を延長していくにあたってすぐに有益なものではなさそうだ。法人にする以外にもVOFと呼ばれる、2者以上でパートナーシップを結んで事業を行う形態があるということを知った。この場合、一つの事業体となるため、会計や契約の面において、パートナーシップを組む者同士が別々に個人事業主として活動するよりも手続きが少なくなるし、クライアント先への見え方もシンプルになる。パートナーシップを結ぶ者同士がそれぞれ独立して滞在および就労もしくは個人

事業主のビザを持っている必要があるため、実際には独立して個人事業主活動を行なっている人たちが、共同で事業を行う際の事業体ということになる。しかし、お互いの専門領域が完全に違い、実務上、別々のことをするのであれば、VOFにしなくてもいいのではということも教えられた。オランダの特性なのか、お願いしている会計士の特性なのか（おそらく前者だと思われるが）、重要視されたのは「実際はどう活動するのか」ということだ。手続きや税金のメリットなどもそれぞれあるが、そのためにどういう事業体を取るかではなく、実際にどうするかに合わせて事業体を選ぶべきだというのは至極真っ当な考え方に思えた。そして、個人事業主からVOFにすること、VOFから法人にすることはそれぞれさほど手続きは難しくないが、それらを解体もしくは解除するときには手間がかかるということも聞いた。特にプライベートなパートナーシップと一緒にいると、別々になるときは大変だと言う。（そのときはどちらにしろ大変だけどね、と会計士は笑っていた。）確かにそれはそうだ。オランダの人たちの考え方は非常に合理的だというイメージだが、解散するときの大変さを考え、必要に迫られていること以上のことをわざわざしないというのも彼ららしい考え方だと感じた。

私としては今後、今の専門領域をさらに深め、他の領域の専門家と一緒に活動することはあっても、活動領域自体を手広く広げるといったことはないだろう。あれこれ幅広い領域のことを考えることも好きだし、やろうと思えば手を動かすことも幅広くできるが、それをすると頭がそのモードになり、今の仕事で発揮したい思考や感性の領域とは違うところが優位になってしまうと感じる。この二日間、改めて今の暮らしが特殊であり、かつそれが、発揮したいパフォーマンスには有効に働いているということを実感しているので、これからも極端に領域を絞るくらいに専門領域に特化し、そこにエネルギーを向けていきたいというのが、会社設立等について教えてもらいながら改めて考えていたことだ。

ネット上でも様々な情報を得ることができるが、やはり自分が実際に話を聞き、個別の状況に照らし合わせたことというのは、より良い選択をしていくことにつながっていくだろう。

2019.9.14 Sat 20:02 Leiden