

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019

awai より

目次

- 361. 白湯から始まる、楽しみな1日
- 362. 動くこと、言葉にすること -ボルダリングからの気づき-
- 363. ハーグの自宅に戻って
- 364. 割れたiPhoneを買い換えるとき
- 365. 子猫の足音と喉の不調
- 366. 長いはじまりの終わり
- 367. 静かな朝
- 368. 喉の痛みに効く食材を探して
- 369. 美しい庭でのコンニチハ
- 370. 波打つコンサートホールの夢
- 371. 日本との距離
- 372. 情報の渦と「これから」に向けての変化
- 373. 朝の風
- 374. こぼれ落ちていたものたち
- 375. 時間の花に出会うとき
- 376. 戻ってきた世界、アナさんの引越し
- 377. 創造エネルギーの回復とともに
- 378. 死とつながる暮らしを生きる
- 379. 感じて、言葉にして、今日を知る
- 380. 変わる天気と葡萄の香り

361. 白湯から始まる、楽しみな1日

昨晩は、この数日間のことを振り返って言葉にしようと思っていたが、会計事務所に行った時の話を書いて、そこまでになってしまった。思考をするエネルギーはあまり残っていなかったがなかなか寝付けもしなかった。この、壁紙の黒い部屋といのはなんだかエネルギーを吸い取られる感じがする。と思っていると、余計にそんな流れになってくるのだろう。

そんな中でも今回の滞在では、朝、オイルプリングをしながら太陽礼拝のポーズを繰り返した後、白湯を飲むということは続けることができている。これは前回、スイス滞在中にはできなかったことだ。白湯を飲むための小さな湯のみを持ってきているということが大きい。大きなマグカップでも白湯を飲むことはできるが、指先の感覚や唇の感覚をだんだんと起こしていくのにあたって小さな湯のみで白湯を飲むのはちょうど良い。一杯目はそのまま、二杯目はクコの実を入れて。そうやって始められるだけで、1日が地に足がついたものとなる。

そう書いていると、今日はまだその後のドリンクを飲んでいなかったことに気づいた。今日はオランダの北部のフローニンゲンまで出かける。電車に乗っている時間も長いし、その後、フローニンゲンに住む友人と楽しむ予定のボルダリングには、エネルギーも必要だ。水に混ぜることができるようにいくつかのスーパーフードのパウダーを持っていくのがいいかもしれない。

短いながらも、こうして日記を書き、必要なことを思い出すことができた。今日は、1日のこと、全てが楽しみだ。焦らず残りの時間で飲み物を飲んで、電車に向かう。2019.9.15 Sun
9:22 Leiden

362. 動くこと、言葉にすること -ボルダリングからの気づき-

小麦若葉とカカオパウダー、ヘンププロテインパウダーを溶かしたドリンクをひとくちひとくち飲む。喉のところで溶け残った粉がひっかかる感覚が少しあり、身体の中へと、柔らかな感覚のものが落ちながら消えていく。左腕の肩のあたりで筋肉痛と呼ばれるものを感じる。上腕二頭筋と、三角筋あたりだろうか。右腕は、筋肉痛の度合いとしても範囲としても

少なく、どちらかというと、腕の後ろ側、上腕三頭筋のあたりに何らかの現象が起きていることを感じる。そして、左の脇腹あたりから腰にかけても張りのようなものがある。右の脇腹も、触れると、いつもと違う感覚がある。あえて表現するのなら痛みなのだが、不快な感じではない。この感覚を表現する言葉を私はまだ知らない。

昨日は朝からオランダ北部のフローニンゲンという街に出かけ、フローニンゲンに住む友人とボルダリングジムを訪れた。ボルダリングは東京にいたときに3回ほどジムに行ったことがあったが、「ちょっと身体を動かして遊びたい」というような動機からだったと思う。レクリエーションのような楽しみとして行なったが、人と競うのではなく自分のペースで楽しめること、全身を使い、かつ頭も使うことから楽しく取り組めたという感覚が大きかったということもあり、機会があればまたぜひやってみたいと思っていた。とは言え、前回ボルダリングをしてから5年以上が経っていて、かつ、最近、運動らしい運動は全く行なっていなかったもので、身体が動くかなあと思っていたが、やりはじめると、身体が自然と動くことに驚いた。

そういえば、始めてボルダリングジムに行ったとき、ジムのスタッフに、基本的な動きを教えてもらった。腕で身体を引き上げようとするのではなく、足で身体を持ち上げることで、左右の手足のうち3点を使ってバランスを取れるような手足の置き方、動かし方をすること。覚えているのはそれくらいだが、足をしかるべき位置に置くと、手は自然と次のホールドに伸びていくような感覚がする。それは、特に初心者向けのコースはホールドの一つ一つが、握り方、足の置き方をアフォードするような配置になっているというのものもあるだろう。ホールドの発する声に耳を澄ませて次の道を教えてもらうという感じだ。そうするとすいすいと進むこともできるのだが、一方で、そうすると自分がどんな方法で進んで行ったかを後で振り返ることが難しいということに気づく。それが、一回一回の振り返りを言葉にしていくことで、だんだん感覚に任せた動きも無意識のうちに記録され、後で意識化することができるようになるような不思議な感覚に出会った。もちろんそれは、それができるようになったのではなく、できるような気配を感じたくらいなのだが、黙々と壁に向かって挑戦を繰り返すのと、一回一回言葉にするというのでは試行錯誤と意識の発揮され方が全く違うものになるということを実感した。これは一緒に取り組んだ友人が、「どうだったか」ということを言葉にすることを後押ししてくれたからできたことだ。ボルダリングは、一つ一つの課題に対

して想定されたルートというのがあるが、体系や柔軟性、筋肉の質、精神的なブロックなどは人それぞれのため、それぞれが個々の特性を生かしたルートを見つけるというのが大切になってくるはずだ。そのため、「正解を知る」ということよりも、「自分自身の特性を知り、それを生かすにはどうしたらいいかを考えていく方法を知る」ということの方が大切になってくる。

そんなことに気づかせてくれる仲間と一緒に久しぶりのボルダリングを楽しむことができたのは本当に幸せなことだと昨日を振り返って改めて感じている。「一人でも楽しめそうだし、人と一緒だとまた違う楽しみができる」ということを知り、今後、ボルダリングを続けていこうと思ったことが、今回のボルダリングの体験での何よりの収穫だろう。ハーグにもいくつかボルダリングジムがあるようなので、来週以降、定期的に通えたらと思い始めている。壁に向き合うことから学ぶことがたくさんあるだろう。それもまた、一つ一つを言葉にしていきたい。2019.9.16 Mon 12:12 Leiden

363. ハーグの自宅に戻って

大量に開いているワードのウィンドウを一つ一つ閉じ、やっと、最新のデータが残った一つのファイルだけになった。昨晚、iPadを充電するためにパソコンにiPadをつないでいたが、どうやらそれによって夜中にパソコンの電源が落ち、それまでに自動保存されていたファイルが、再起動と同時に開いていたようだ。たくさんのウィンドウが開いているというのはどうも気持ちが悪い。身の回りと同じく、パソコンの中もできるだけシンプルに、そのときそのとき、一つのものだけと向き合っていたい。

久しぶりに見る庭は、オーナーのヤンさんが手入れをしたこともあり、随分風通しが良さそうになっている。風通しが良さそうというか、むしろ、以前に比べると「スッカスカ」という感じだ。葉を茂らせ花を咲かせていた紫陽花は、見る影もないくらい根元から切られている。一方で、何の植物かは分からないが、小さな葉が残されているものもある。ヤンさんはどうやって残すものとそうでないものを決めているのだろうか。多くの葉が落とされた葡萄の蔓に、一部残っている葉は黄色がかった色になり始めている。ほどなくして枯れていくのだろう。庭の中央に伸びる大きな木の葉も、一部が朱に染まっている。

そういえば、ここ数日間ホテルに滞在している間、季節の変化を、いや、自然さえも感じなかった。朝起きて、シャワーを浴び、オイルプリングをしながらヨガのポーズをし白湯を飲むという一連の流れを行なっても何か新しい1日を迎える喜びのようなものが薄かったのは、そこに自然の息吹のようなものを感じなかったからだろう。どんなに整った部屋でも、快適なスパがあっても、変化する自然の呼吸に身をまかせる心地良さには敵わない。以前に比べると出先でも随分と思考と感情の状態を整えられるようになったとは思いうけれど、やはり今のところハーグの家以上の環境はないと思ってしまう。それが今の自分の限界なのかもしれない。もっとゆったりとそこにある環境に溶け込めるようになったらこの感覚も変わっていくのだろうか。ひとまずはまたここで、静かな、変わりばえのしない、しかし、ダイナミックに細胞が踊るような時間を過ごしていきたい。2019.9.17 Tue 20:07 Den Haag

364. 割れたiPhoneを買い換えるとき

旅の荷物を片付け、リビングのテーブルに向かう。脱水を始めた洗濯機からガーという電子音が聞こえ、電気コンロに乗せたケトルからは、プスプスと湯があたたまり始めるときの音が聞こえる。洗濯機の音がやめば、心の中の音ももっと聞こえるようになるだろう。

今朝、起きるとリビングの机に置いていたiPhoneが床に落ちていた。目覚ましのアラームの振動で落ちたようだ。iPhoneを拾い、表に向けると、画面の左端に髪の毛よりも細いくらいのピンクの線が縦に真っ直ぐ入っている。画面の左下には、黒い、シミのようなものも広がっている。既に1年以上前から、iPhoneの表面にはヒビが入っている。そして数ヶ月前からは左下の画面の部分が細かく割れ落ち始めたので、危険な状態にはなっていたが、今は写真を撮るくらいしか使うことのないこの電子機器を持ち続ける必要が本当にあるだろうかという気がして、買い換えることを躊躇していた。

今、iPhoneは写真を撮ることとLINEくらいでしか使用していないが、なくなると困るのは銀行などのアプリを利用するときだ。iPhoneがあれば便利だが本当にその機能が全て必要かというところではない。スマートフォンをはじめとしたコミュニケーションツール全般、今の私に必要なかというところ、そうでもない。そもそも、電話はもう一台Androidを持っており、そちらで通話などはできるので最低限の連絡手段としてはそれで十分だという気

がしてくる。Androidの方はスペックが低いいためかアプリをほとんど入れることができないが、ショートメッセージを受け取るなど、必要なことはできているし銀行決済も面倒だがパソコンを使って行えなくもないし、LINEも、iPadで使うことができるかもしれない。こう考えると私がコンパクトに持ち運びたいものはカメラ機能ということだけになる。であれば、スマホ以外の方法というのもありそうだ。

こう書きながら、色々なことと価格のバランスを考えると、結局iPhoneの古いモデルを購入するということになりそうだが、たとえそうしたとしても、特にコミュニケーション系のアプリはできるだけ使用せず、カメラ代わりに使うということになるだろう。

最近気付いたのは、自分が情報やエネルギーの消費者になるか生成者や創造者になるかの違いは、人生において大きな違いをもたらすということだ。それは、発信をするかしないかということではない。自分の外側にあるメソッドや正解を探し続けるのか、自分の内側から何かを生み出そうとするのかの違いだ。iPhoneをはじめとした便利なツールというのは人が創造性を発揮することを後押ししてくれるが、気を抜いているとあっという間に情報や刺激に対して受け身なスタンスというのを身につけさせる。

私が抱いている便利な道具を気軽に持つことへの嫌悪感は、連絡や情報が常にカットインしてくる日常や思考状態に対する危機感であるとともに、自分が情報の消費者として生きることになる危機感でもあるのだろう。

そんなことを考えながら、ネットでiPhoneの価格を調べていたら気づけば長い時間が過ぎていた。気温は低い、外は日が差している。パソコンを閉じて、出かけよう。2019.9.18
Wed 12:16 Den Haag

365. 子猫の足音と喉の不調

今日は朝からずっと、薄曇りの空だ。先ほどリビングから、道を歩く人が傘をさしているのが見えた。オランダでは夏の時期もよく雨が降ったが、傘をささない人も多かったように思う。季節が巡り、雨も冷たくなってきているのだろう。

ベッドの中で布団のあたたかさに埋もれているときに、上の部屋から細かい物音が聞こえた。タタタタタタと小刻みに動く音は、人間の動きにしては軽やかで速い。先日上の部屋のアナさんの部屋にやってきた小さな猫はその後姿を見かけないのでアナさんのパートナーの家にいるのかと思っていたが、アナさんの部屋で暮らしているのかもしれない。小さな猫が駆け回っていることを想像して幸せな気持ちになる。事実はどうかではなく、想像で幸せになれる。人間の幸せの大半は脳内で作られていることを実感する。

先日から日記を書く量が減っているが、これには二つの要因があると考えている。一つは日中に人と話をして考えていることを言語化する機会が多いこと。もう一つは先日から喉の調子が悪く、身体全体としてエネルギーが下がっていることだ。数日前にライデンに滞在を始めた次の日の朝、目覚めると喉の痛みがあった。家にいると一日中、何かしら飲み物を手元に置いているが、滞在先ではスーパーで買ったペットボトルの水の残量を気にしつつ飲み物を飲むため、全体として摂取する水分の量が半分ほどになっていたのではないかと思う。また、部屋に効いている空調を切ることができず、また、設定温度の変更もできなかつたため、常に身体が冷えた状態で過ごしていた。今思えば、気温が下がり、乾燥もしてくる中で、身体に負荷をかける環境に身を置いていたのだと思う。喉の痛みが肩から背中まで広がっているのも、軽い風邪をひいている状態なのかもしれない。身体の不調の感覚があるので、その分、思考や他の細やかな感覚というのは捕まえづらくなっている。身体の状態というのは、私にとっては商売道具そのものなので、できるだけ早く喉やその周辺の状態を通常の状態に戻したい。

思い返せばこの、夏から秋にかけての時期というのは毎年喉に不調が現れる。ひどい時は声が全く出なくなるほどだ。陰陽五行の考え方では、秋口に呼吸器病が悪化するというのは、肺の故障と関係があるということだ。乾いた肺を潤し咳を止める性質のある食べ物は、くるみや大根、ごま、蜂蜜、バナナなど、そして慢性的な肺の消耗を補う食べ物はやまいもやきくらげ、ぎんなん、鶏肉、レンコンということで、このあたりの食材というのを意識して摂っていきたい。

今のところ、陰陽五行の考え方というのは東洋人の身体には、西洋的な栄養学よりも合っているのではないかと思っている。そして、声や思考の種類にもあてはめることができ

る。今後のYouTubeチャンネルではこのあたりのことも伝えていきたい。何はともあれ、まずは自分の身体の調子を整えることだ。2019.9.18 Wed 10:28 Den Haag

366. 長いはじまりの終わり

スキポール空港からハーグに向かう電車が地下から地上へと上がると、西の空にオレンジ色に染まる飛行機雲が重なり合っているのが見えた。交差する人生のように、それぞれの目的地に向かう糸が織りなす儂い布がまばゆい光を放つ。何度スマートフォンのカメラを向けても、直接目にした景色には叶わない。私たちが日々、小さな画面に目を落としている間に通り過ぎている美しい景色がそこにある。

金曜の夜のスキポール空港は心なしか普段よりも人が多く感じた。通りかかった到着ゲートの周辺で、若い女の子たちの声が聞こえる。映画に出てくるチアリーダーの掛け声のように、息を合わせ、声を跳ね上げる。誰かを応援しているようにも聞こえるが、到着ゲートの前に陣取り、時折黄色い声を上げているところを見ると、誰かが出てくるのを待っているのだろう。女の子たちは、大人っぽく見えるがおそらく中学生くらいだ。中学生に人気のアイドルグループが来ているのだろうか。そんなことを考えながら、どんな人が出てくるのか見届けたいと、人混みの中首を伸ばしていると、女の子たちが待ち受けているとは別の出口から出てきた若い男の子二人を見て、女の子たちがそちらに押し寄せ、先頭にいる女の子二人はそれぞれの男の子とハグをした。一瞬、その女の子たちのボーイフレンドがどこから戻ってきたのを女の子の友達一同で迎えているのかと思ったが、代わる代わるハグをする様子を見るとどうもそうではなさそうだ。日本で言う、駆け出しの韓流アイドルと、そのファンたちのようなかんじだろうか。典型的なオランダ人よりも少し切れ長の目で平坦な顔立ちの男の子たちは、女の子たちよりもさらに若いように見えた。

乗り換えのために長距離電車を降りると、ひんやりとした空気を感じた。これはもう、秋ではなく、冬の始まりの空気だ。欧州に来て丸2年。新しい季節はいつも突然やってきた。今になってみると、6月以降の天気の良い日にハーグの人たちがこぞって海へ向かっていた気持ちが分かる。既に日没時刻は日照時間が一番長かった時期よりもずいぶん早くなくなっているけれど、これからさらに早くなる。欧州で一度目の冬は、あまりに早く暗くなる中で気分も沈みがちにならないようにするのが精一杯だった。昨年、オランダではこ

の時期どうやって過ごしていたのかあまり覚えていない。ドイツとオランダを行き来し、目の前の手続きなどにも追われていたのだろう。オランダで二度目、欧州で三度目の冬、不思議と寒さや暗さを恐れる気持ちはない。大切だと思うことに日々取り組むことができているという実感、そしてこれからまた、新しいことをつくっていけるという実感があるからだろう。何に自分が集中すべきなのかが分かっている。長い始まりが、やっと終わろうとしている。2019.9.20 Fri 22:10 Den Haag

367. 静かな朝

朝の風は、すっかり冷たくなっていた。1日1日と移りゆく季節。この数日は、風の音や鳥の声に耳を傾けることは少なかったけれど、身近な人と大切なことをたくさん交わした。静かな日常が戻ってきて、そしていずれ、非日常が日常になる。あたらしいことを始めると言うのは世の中ではどこか華々しく取り上げられることが多いけれど、実際にはそれは、静かに小さく、誰も知らないところから始まるのだと思う。

今朝は、長い夢を見ていた。一度目覚めたのが4時半で、次に目覚めたのが7時だったので、その間ずっと夢を見ていたのだろう。ここのところ、非常に現実的な夢を見ているということだけ覚えている。喉から首、背中にかけて不調があるのに関係しているのかもしれない。陰陽五行の考え方では、喉は肺と関連しており、肺は憂いや嘆き、悲しみの感情とも関連しているという。肺が弱っていることで憂いや嘆きの感情が夢に出てきているのかもしれない。身体と心と思考の状態は仕事のパフォーマンスに直結する。これらを整えることそのものが仕事だと言っても過言ではない。8月、9月の2ヶ月間は様々な意味で絞るということに取り組んできたので、10月、11月の2ヶ月間は、整えるということに取り組んでいきたい。

久しぶりにYouTubeチャンネルの撮影をしたいが、まずは喉と肺の調子を整えることが先決だ。ゆっくりが近道となることを意識して、今この瞬間に気づきながら今日生まれた時間に向き合っていきたい。2019.9.21 Sat 7:58 Den Haag

368. 喉の痛みに効く食材を探して

夕食を終え、ハーブティーに蜂蜜を入れて飲んだ。身体の中からあたたまっている感覚はあるが、そんなそばからくしゃみが出る。今日はYouTubeチャンネルの新しい動画を撮影し、その中で秋には肺に負担がかかり喉が乾燥しやすいという話をしたが、まさにその症状が現れている。これは、身体の不調とも言えるが、同時に身体の調子を整えているとも言えるのではないかと思っている。新しい季節に向けて必要な調整が行われているはずだ。ここで、無理に症状だけを抑えることをしようとすると、全体の調整のバランスが崩れてしまうだろう。幸いなことに適切な薬を薬局で自分で選ぶのは難しそうなので、睡眠と食と休養を十分にとって、身体を休ませられればと思う。そう、身体の不調は睡眠や食や休養が必要だと言うサインなのだ。

今日は昼間、大根の蜂蜜漬けをつくるために大根を買おうとオーガニックスーパーに行ったが、残念ながら大根を見つけることはできなかった。肺と喉を潤すのにいいという柿も、近くにあるもう一軒の大きなスーパーでも見当たらない。フランスでは柿はKAKIとして売られているそうだが、どうやらオランダには、少なくとも我が家の近くのスーパーにはないらしい。KAKIと言う名前がついているだけに、フランスでは日本から柿を輸入しているのだろうか。農業大国であるオランダは自国で作らないものをわざわざ輸入することはないのかもしれない。

大根となんとなく似ている食材で思い浮かぶのはビーツだ。ビタミンB類やカルシウム、ナトリウムなどが含まれているところは共通しているが、違いもある。大根の蜂蜜漬けが喉に良いと言われるのは、大根の辛味成分に殺菌作用があるからだということだが、そうだとすると食べたときに辛味よりも甘みを感じるビーツには同様の成分は含まれていないのではと想像する。一緒にして効果が得られないのならまだ良い方で、食べ物には、陰陽五行で言う「相反」、一般には「食べ合わせ」と呼ばれる、一緒に摂ると副作用が生じると考えられている取り合わせがある。食の組み合わせに関しては割とセンスがない方だと言う自覚があるためこのあたりは、身体の反応を注意して観察した方が良いだろう。

喉の痛みから、鼻づまりに症状が移行してきており、脳の酸素が不足しているようにも感

じる。今日はオランダ時間の夜間にあたるセッションがあるため、それまでの間できるだけ身体と思考を休めることにする。2019.9.21 Sat 19:52 Den Haag

369. 美しい庭でのコンニチハ

開いていたパソコンのウィンドウをひとつひとつ閉じた。放っておくとパソコンの画面はすぐに、開きっぱなしのものでいっぱいになる。私たちの頭の中もそうだろう。今この瞬間にどれだけのウィンドウが開いているだろうか。その中のただ一つと向き合っているだろうか。夜寝るときに、全てのウィンドウを閉じているだろうか。

昨晩は深夜のセッションのあと、いくつかの作業をし、ベッドに入ろうと掛け布団を整えようとしたところ、近くのテーブルの上に置いていたカップに布団をぶつけ、中身をこぼしてしまった。中身はカカオパウダーとヘンプパウダーとヘンプオイルと蜂蜜をお湯に溶かしたものだ。ベッドの端、ソファの端、そして床に、茶色い液体が飛び散った。以前も、ベッド脇のテーブルに置いたコップに、書齋に運ぼうとしたバランスボールをぶつけてたおしてしまったことがあった。幸にもそのときは中に入っているのは水で、有田焼の強さというのにも救われた。身体と意識の感覚が粗雑になっているときというのは身体もしくは身体の延長にあるものを何かぶつけることが多い。薄暗い寝室に飛び散った液体を眺めながら、身体の中が、何か風通しの悪いもので埋まっていることを感じた。

今朝は8時頃に一度目が覚め、身体の不調が変わっていないことを確認し、目を閉じた。次に目を開けたときにはスマートフォンの画面に表示されていた時計は12時を回っていた。それだけの睡眠をとってもなお、喉の痛みや鼻づまりは変わらない。明日から通常通り予定が入っているため、早く症状を治したいと、薬局に薬を買いに行くことにした。ネットで、ハーブで作られている、お湯に入れて飲むシロップを見つけたのでそれを試してみることにした。

部屋を出て内階段を降りていると、1階から話し声が聞こえてきた。声を背に、玄関から出ようとする1階の部屋の扉の一つが開いていたのか、ヤンさんが声をかけてきた。今急いでいるかと言うので、急いでいないと答えると、娘と息子と小さな娘が遊びに来ているので紹介をしたいと廊下の突き当たり、庭の方へと招き入れられた。

はじめて訪れたヤンさんの家は、我が家とは全く違った間取りだ。庭とつながるスペースの一部にキッチンがあり、その隣、庭の一角と言ってもいいサンルームのようなスペースに、木でできたベンチが置かれ、そこに男性と女性、そして小さな女の子が腰かけていた。順番に握手をしながら挨拶をする。最後に女の子の前に行くと、「コンニチハ」と彼女が微笑んだ。ビックリして、「こんにちは」と返す。続けて、彼女は簡単な日本語をいくつか口にした。「今、日本語で文章をつくるようになったところなの。今4歳よ」と隣に座る女性が教えてくれる。スプーンの持ち方もままならない子どもが英語に加えて日本語を話そうとしていることに驚き、「彼女はどうやって日本語に興味を持ったのか」と聞いてみると、今年の5月に日本に行ったときに街中で話される言葉を聞き、彼女が「なんて言っているの」と興味を持ち真似をし始めたとのことだった。彼らは東京と大阪、熊本にそれぞれ1週間ずつ、計3週間日本に滞在したと言う。そして女性は自分も小さい頃にアジアの様々な国に住み、その中で日本を訪れ、日本が好きになり、20代に横浜に滞在していたこともあったという話をしてくれた。男性の方も、若い頃から何度も日本を訪れたことがあると言う。ヤンさんは、今私が住んでいる部屋をこれまでも日本人に貸していたと聞いているが、日本人が静かに生活をし、物を大切に扱うから住んで欲しいというだけでなく、何か、日本に対する興味や親近感のようなものがあつたのかもしれない。

ひとしきり話をし、部屋を出るときに、ヤンさんに、今年いっぱいはまだここに住むことになりそうだと伝えた。ヤンさんは来週から3ヶ月のバカンスに出ると言う。来週からということは知らなかったが、バカンスに出ると言うことは以前聞いており、その間私が引っ越しをするとなると早めに知らせて欲しいとのことだった。バカンスの途中に戻って来る必要がないと知ってヤンさんはほっとしたようだ。家族を紹介してくれたことにお礼を言い、美しい庭を近くで見てみたかったので、庭を見ることができたことも嬉しかったと伝えると、自分がいるときはいつでも見に来ていいんだよとってくれた。小さな黄色い睡蓮の咲く庭を見ながら、家族とサンルームで食事をする。当たり前そこに暮らしたが、本当に美しく感じた。

来年、新しい家に住み、暮らしは大きく変わるだろう。仕事を通じてさらに想いを形にして、世の中に届けていけるかもしれない。それでもできるだけ毎日の暮らしは静かに穏やかに送っていききたい。

買ってきたシロップを早速お湯に溶かして飲み、食事をし、いくつかの作業をし、ソファーでうたた寝をしたが、症状はさっぱり良くならない。パソコン作業や読書は思いの外目を使い、それが全身の疲れにもつながっているような気がする。五感のうち半分が奪われているような感覚だ。鼻が詰まっているので息苦しさもある。であれば早くベッドに入ってしまう方がいいのに「目も頭も使わないのでできることはあるだろうか」と考えている自分がいる。こんなときに、脳波が穏やかになる音楽や人の声があるといい。YouTubeは、今は「見る」ことを前提に、画像を入れているが、「聴く」ことを前提とした、夜でも脳が覚醒しないようなコンテンツを作ってみるのもいいかもしれない。いつかクリスタルボウルの演奏などの音声も作ってみたい。そのためにも、身体をしっかりと休めて、活動のためのエネルギーを取り戻していきたい。2019.9.22 Sun 19:47 Den Haag

370. 波打つコンサートホールの夢

小さな湯のみに入れた白湯を冷ましている間にベランダに出ると、中庭のガーデンハウスの上に黒い塊が見えた。二つの透明な光がこちらを向く。とことこと屋根の上を動く。

それが数分前のことだが、今はもう、空は白く、世界にはくすんだ色がつけられている。日の入りの時間はまだ、「1日が短い」と感じるほど早くなっているが、日の出の時間はすっかり遅くなっている。ガーデンハウスをはさんで見える向かいの家々の窓の向こうにはオレンジ色の明かりが灯っている。

今日も長いこと夢を見ていた。全体としてその質感が重たく感じるのは、鼻が詰まって息苦しかったからだろう。覚えているのは、大きなコンサートホールのような場所にいるシーンだ。ホールの床は緩やかに立体的に波打っており、その上に、大学で使っていたような、机は固定され座るときに開いて使う方式の椅子が備え付けられている。当初、向かって左側のエリアに座ろうとしていたが、以前同じクラスの人たちがいる場所では座る席がつけられなかったことを思い出し、向かって右の、知っている人がほとんどいないエリアで座る場所を探した。

そこから周囲の人といくつかのやりとりがあり、ホールを離れ自宅に戻ろうとする。途

中、「担任の先生」のような人が話しかけてくるが、それは中学校でサッカー部のマネージャーをしていたときの顧問の先生だった。途中までは数人の同級生たちと一緒にだったが、だんだんと人がまばらになっていく。最後には近くに住むTさんと、もう一人の同級生Fさんと一緒にだったが、Fさんは私たちの住んでいる団地とは違う方面に住んでいるということで、別の道を進んでいった。途中の道は多少複雑になっていたが、そのときに歩いていたのは、小学校から当時住んでいた自宅までの道のりだった。

意識が現実世界に向けられ、しばらくして目覚まし時計が鳴った。先日、iPhoneを買い替えデータを移したところ、セットされている目覚ましの時間も引き継がれたが、その音までは引き継がれていないようで、ビビビビビと鋭い音が鳴る。身体は、治っているとは言えないが、悪化しているわけではなさそうだ。1日は、静かに始まりを迎えている。私も、静かに動き出す。2019.9.23 Mon 7:49 Den Haag

371. 日本との距離

気づけばすっかり外は暗くなっていた。夕食を終え、noteに書いた記事をfacebookで共有したところ、ちょうどfacebookを見ていた日本の友人が連絡をくれた。これまで、日記やnoteにアップしている内容をfacebookに共有をして来なかったが、それは、日本で大量に交わされている情報からは距離を置きたいと感じていることに加えて自分が欧州に来るときに周囲に伝えていたやりたいことをなかなか実現できていない後ろめたさのようなものがあつた。実際には「言ったことを実現できているかどうか」を気にしているのは自分だけで、周囲の人はこれまでどんな状況でも、あたたかく私のことを見守ってくれてきた。だからこそ、想いをなかなか形にできていないことを、自分としては気にしていた。しかし、そんなことはもう、気にする必要はないだろう。例えば人が自分にどんな評価をしようとも、どんな感情を抱こうとも「そのことによって自分を評価する」のは、他でもない自分自身なのだ。これからも過剰に行き交う情報からは距離を置いていきたいが、大切な人たちに、これまでの感謝も込めて、志半ばだとしても想いを持って歩みを進めていることを届けていけたらと思う。

欧州に来て3年目、ようやく日本との距離を良い具合に保てるようになってきたのかもしれない。

れない。

今日は夕食に、秋の季節に身体に良い食べ物である豆腐ときのこ、そして野菜の中で特に豊富に植物性たんぱく質を含むと先日日本から来ていた友人に教えてもらったブロッコリーを食べた。昨日からハーブを使ったシロップをお湯に溶かして飲み続けていることもあり、喉の調子は少しずつ良くなってきた。ものすごく高い力を発揮するということよりも、調子を崩さないということが重要なのだということを実感している。2019.9.23 Mon 21:40 Den Haag

372. 情報の渦と「これから」に向けての変化

19時になろうとしているが、外はまだ明るい。「まだ」と思うのは、欧州に来て1年目のこの時期、ドイツで暮らしてときに「あっという間に日が短くなって、16時頃には真っ暗になるようになった」という体験が強烈だったからだ。考えてみるとまだ9月で、その体験は10月頃のことだったかもしれないが、オランダは既に最高気温が最低気温が15度を下回る日が続いているため、感覚としては10月の半ばを過ぎているようにも思えてくる。

今日は午前中から打ち合わせなどの予定が続いていた。エネルギーを「消耗した」という感覚はなかったが、思った以上に自分自身のベースの状態が崩れているのかもしれない。昨日から頭に浮かんでいたテーマについて執筆をしようとしていたら、思考が進まず、ソファに移り、パソコンを閉じ、うたた寝をすることにした。結果的にはうたた寝というには少し長い、1時間以上の眠りになった。その間、何かとても、特徴的な夢を見ていたように思う。夢というよりはこれはビジョンだと、その記憶がハッキリとしているうちに、なぜか強く感じた。強く記憶に刻まれたと思った感覚があったけれど、今はもう、その気配さえも感じるができない。ただ、記憶の空白というか、感覚的には黒い面があり、そこに何かがあったのだということだけが分かる。

数日前から続いている喉の痛みはようやくおさまり、鼻づまりも少し楽になってきた。しかし、こめかみのラインに輪っかがついているような、頭を締め付ける感じはおさまらない。当初、先週一緒に過ごしていたパートナーが頭痛持ちなので、それがうつっているの

かと思っていたが、どうやらそれだけではなさそうだ。

この頭痛には心当たりがある。ここ一週間、体調が悪いながらも、今後に向けて様々な情報整理に取り組んできた。整理をしているつもりが、無意識に新たに膨大な情報を取り入れていた。しかし、その膨大さとは裏腹に、そこに含まれる「真理」は僅かだった。それに気づいたのは、膨大な情報を取り入れた後だった。

これは母国語の溢れる空間において、毎日長時間インターネットサーフィンを続け、消費や競争を促す意図の中に身を晒していたような感じにも近い。以前に比べると外から入ってくる物に対して一定の距離感が保てるようになってきたが、それでもまだ、自分の個人としての感性が外に開いていることが多いため、無防備で押し寄せる意図の中に身を置いていたのにも等しい。この頭痛は、真理ではない幻想に向かおうとすることへの警鐘なのだろう。

澄んだ水はあっという間に濁ってしまう。しかし、濁りの元を断つことはできない。濁りが生まれること自体は、人間らしさでもある。であるけれど、その濁りをそのままにしておけば、あっという間にそれは濃くなっていき、どんなに時間を置いてもその濁りが沈殿してこず、その中で感覚は酸素を失っていくだろう。自浄能力を高めることが、これからさらに重要になってくると感じている。

物質世界と精神世界。境界の明確な世界から、境界の曖昧な世界。これまで生きてきた世界とこれから生きる世界。これらは相反するものではなく、後者が前者を内包するのだけれど、その間にいる今、精神は混乱や葛藤を抱えているのだろう。これは、成長のための痛みとも言えるのかもしれない。

2019年、世界は大きな変化のときを迎えているという。宇宙の波動自体が変わったという人もいる。自分自身も変化の間で、「これまで」と「これから」の間での調整が、物理的な身体を超えたところで行われているのだろう。これから数日間は、できるだけ思考を休め、感性の揺らぎに身を委ねていたい。2019.9.24 Tue 20:36 Den Haag

373. 朝の風

久しぶりに書斎の机の前に座った。わずかに開けた窓から流れ込む空気は、ひんやりとしているがやわらかい。小さな書斎に合わせて、小さな暖房がついているが、これはまだつけなくても大丈夫そうだ。目を閉じると、遠くから、かすかにカモメの声、車の音が聞こえてくる。こんな時間を過ごすことを、ここのところ忘れてしまっていたような気がする。

そういえば、この2週間、未来のことをたくさん考えていた。それは、今日という日をどう生きるかにもつながってくる大切な要素だ。しかしそれが少しばかり強すぎて、今日という日が、今この瞬間が、未来のための手段となってしまっていたように思う。身体の不調は、心が身体から抜け出てどこかを彷徨っているというサインだったのだろう。まだ少し、喉の痛みと、首・肩周りの凝りのようなものはあるが、サインに気づいた今、調子は回復に向かっていくだろう。

今日は美しい言葉に触れ、自然を感じ、静かに過ごしていきたい。そして、その中で、自分の中に浮き上がってくる言葉と光のカケラたちをそっとすくい上げていきたい。そのためまずは、クローゼットの中の洋服を季節に合わせて整理をしていこう。見えるところだけでなく、見えないところを、整えていく1日にしたい。

にわかに、冷たい風が手元を撫でた。顔をあげると、階下の平らな屋根の上にできた水たまりに、細かい波紋が広がっていた。2019.9.25 Wed 7:46 Den Haag

374. こぼれ落ちていたものたち

クローゼットの中の洋服を整理し、机などの拭き掃除をした。寝室には壁一面、取り付けられたクローゼットがある。6つに区切られた、一人にはあまりに大きなスペースのうち一つをコートやワンピースを掛ける場所、一つを日常的に使う衣類を置く場所、そしてもう一つを普段使う頻度の低い洋服や季節外の衣類を入れる場所として使っている。日常的に使う衣類を置く場所に夏の衣類を置いたまま、秋の衣類を加えて置いていたため、ごちゃごちゃとしてしまっているように感じていた。これからの季節に着ることのな

い衣類は移動させようと、まずは一つ一つ衣類を出して畳んでベッドの上に乗せていくと、思ったほどそこに衣類があったわけではないことが分かった。綺麗に畳んでいないものがあったこともあるが、どうやら散らかっていたのは私の心の方だったようだ。いくつかの衣類を別のスペースに移し、あたたかい素材のものを、日常的に使う衣類を置くスペースに掛けた。

その途中、そう言えば今月末、サウンドバスのイベントに行きたかったのだということ思い出した。クリスタルボウルに興味を持ったことから、ハーグでクリスタルバスの演奏を聴くことができなかと探したときに見つけていたものだった。確か、25日より後の日付だったはずだ。いつも以上に身体を整える必要性を感じているし、ぜひ参加したい。そんなことを考えながら、自分自身の思考の方向性が随分と変わっていることに気がついた。

確か数週間前は、小さな音に耳を傾け、自分でも小さな演奏をするという、静かな日常を送っていた。それが、家を出て旅行をするタイミングでリズムが変わったのだろうか。今は自分がなぜクリスタルボウルに興味を持ったのかという経緯を思い出せない。しかし、それが、自分にとって大切なものに近づく流れだったことを感じる。そのときは、見えないものと見えるもの、聴こえるものと聴こえないもの世界のはざまにいた。それが今はすっかり、見えるもの、聴こえるものだけの中に身を置いている。「他者に理解をしてもらう」ということを気にしてはいなかったはずだが、どこかで、他者の理解の中で表現をしようとしている自分になっていた。そこからこぼれ落ちたものたちが、小さな悲鳴をあげ、身体の不調となって現れていたのだろう。

こう書きながら、日記を書いていて本当によかったと感じている。数週間前、小さな音の中で自分が感じていたことを振り返りたい。気づけば、新しい取り組みを進めようとする中で、自分にとって大切な気づきと結びついていたものを忘れてしまっていたように思う。「あわい」の世界ではなく、すっかり、こちら側の世界に浸っていたのだ。「どちらか」ではなく「どちらも」を包み込む世界を持ちたい。今日は、こぼれ落ちた大切なものを思い出す日になるだろう。2019.9.25 Wed 8:47 Den Haag

375. 時間の花に会うとき

ポタポタポタという音に顔をあげると、窓のガラスに水滴がついていた。雨がまた降り出したようだ。今日は、自分自身の心の声に耳を傾けた日だった。「物事」ではなく「他者」のことでもなく、それらを見つめる「自分」と向き合うことの大切さというのは、何度実感しても十分ではない。生きている限り、自分自身と向き合う取り組みに終わりはないだろう。それが生きていることだとも言える。

やさしくてうつくしい言葉に触れたいという想いに従って、『モモ』を開いた。

—小さなモモにできたこと、それはほかでもありません、あいての話を聞くことでした。なあんだ、そんなこと、とみなさんは言うでしょうね。話を聞くなんて、だれにだってできるじゃないかって。でもそれはまちがいです。ほんとうに聞くことのできる人は、めったにいないものです。（ミヒヤエル・エンデ作 『モモ』より）

頭も心も、放っておくとすぐにお散歩を始める。通り過ぎた過去のこと、自分では決められない未来のこと。そんなことを脇に置いて、ただまっすぐに、目の前の人の話を聴いてくれるという存在と出会えることにどれだけ心が救われたらろうか。日本を離れ、新しく人と出会う機会が少ない今も、そうした人と出会えることは本当に幸せなことだ。自分の弱さとともに、生きる強さのようなものを思い出させてくれるのは、その人が、自分の弱さを受け入れ、様々なことを乗り越えながらしなやかに生きてきたからだろうか。優しさと厳しさの両方を自分に対して真剣に向けてくれる人というのは本当にありがたい。そんな人とは、歳を取るごとになかなか出会わなくなると思っていたけれど、扉を叩けば出会うのだと、そんなことを教えてもらっている。全てを自分の意志で決めていく道が良いと思っていた。でも、今は、導かれる方に進んでいこうという、そんな気持ちになっている。

お昼過ぎ、外に出ると、思ったほど風は冷たくなくて、そこにはもう過ぎ去ったと思った秋があった。色や匂い、音では分からない、でもそこにあることは分かる。さらりとそっけないけれど、そこにそっといる。時間の花は、毎日ゆつくりと、順々に、次々に開いては閉じ、開いては閉じ、巡ってゆく。同じ花を見ることは二度とない。世界を彩る色と音

は、止まることなく奏でられる。あれは美しい時だったと気づくのは、いつも終わりを迎えてからだ。戻れないときを過ごした切なさを振り返るとき、そこにはもう、新しい花が咲き始めている。それに気づくのも、やはり、通り過ぎた後だろう。

心の中に流れる音楽を、どうやって表現すればいいだろう。言葉はいつも、溢れるほどにあって、でも、やっぱり、言葉ではその静かな旋律を、やわらかな音色を、表しきることはできない。時間とは、そこに生まれる生きた音楽であって、共にそこに耳を傾けることでしか、同じ時を観ることはできないだろう。そしてそれは、言葉にした瞬間に、それぞれに違う絵になっていく。

ここのところ、言葉になるものだけを言葉にしていた。見えるものだけを見ていた。聴こえるものだけを聴いていた。触れられるものだけに触れていた。でもそれは、世界の半分にも満たない。言葉にならないものを言葉にし、見えないものを見て、聴こえないものを聴き、触れられないものに触れていく。それができたときに、そこに咲く花の本当の美しさに出会うことができるということを、強くなった雨音を聞きながら思い出している。

2019.9.25 Wed 18:35 Den Haag

376. 戻ってきた世界、アナさんの引越し

書斎の机の前に座り、小麦若葉とヘンププロテインをお湯に溶かした飲み物を一口飲み、大きく息を吐いて吸って、目を閉じた。頭の前から感覚を下ろしていく。こめかみ周りを締め付けていた輪っかはだいぶ薄くなっている。左右の鼻の通りは違うが、鼻を塞ぐ違和感はない。喉・首を取り巻いていた重たい空気もだいぶ軽やかになっている。肩の凝りもやわらぎ、背中にだけわずかに張りを感じる。心臓は、静かに動く。もう大丈夫だろう。

昨日は身体の不調とつながっている心の状態に目を向けた。自分の心というのは、不思議なことに自分一人で耳を澄ませてもなかなかその本当の声を聞かせてくれない。未来のこと、ポジティブなことについてはおしゃべりだが、脆いところについてはそれを押し隠すことに慣れてしまっている。自分一人では聞くことのできない声を静かに一緒に聴いてくれる人がいるということは本当にありがたい。不調というのは、自分に対する学び、他者

に対する学び、過去に対する学び、未来に対する学びが含まれているということを改めて教えられた。

次の目標は、不調が始まる前に気づくことだ。小さな小さな不調に気づくと言ってもいいかもしれない。私の場合、まれにある不調というのはほぼ喉から来る。しかしその時は時すでに遅く、「喉にきたけれど悪化させずに治す」ということは難しい。喉に症状が出るときは、もう、コップに入れた水がいっぱいになり、溢れ出すときなのだ。そうなる前に対処をしたい。

静かに、心身の声に耳を傾ける暮らしをしてきたと思っていたが、その中にきっと惰性もあっただろう。自分にとっては「当たり前」になってしまっていること。でもそれは本当に「当たり前」なのか。昨日の自分と今日の自分は同じではない。微かな違いに気づくこと、今日という日を、今日の自分を新鮮な目で見ることによって改めて取り組んでいきたい。

昨日は夜の時点で喉鼻もだいぶ楽になっていたのでスムーズに眠りにつけるかと思っただが、ガタガタと上の階から聞こえてくる音で結局24時頃までは目が覚めていたことを覚えている。アナさんは今週、新しい家に引っ越していく。それまでの間はガタガタが続くかもしれない。来週には階下に住むオーナーのヤンさんもバカンスに行くという。アナさんの部屋にすぐに入居する人がいなければ、私はこの3階建ての大きな家に一人で3ヶ月間暮らすことになる。誰かが作る食事の匂いにほっとすることもなければ朝に誰かが動き始める気配を目覚まし代わりにすることもできない。小さな書斎の窓から、老いていくように見える庭を眺めて静かに過ごす。そこからまた見えてくるものがあるだろう。

暖かい時期でさえ出不精だったので、これから寒くなっていくとますます外に出る機会は減っていく。そんな中でも、この冬はコミュニティに参加する習慣・運動をする習慣をつくっていきたい。先日友人と楽しんだボルダリングは一人でもたまにジムに行けたらと思っている。ヨガなどのクラスに参加するのもいいかもしれない。昨日調べてみると、ハーグではサウンドバスと呼ばれるクリスタルバスなどを使った楽器の演奏会がいくつかの場所で開かれていることが分かった。45万人という人口に対して、スピリチュアルな要素の入ったイベントというのは比較的多いように感じる。オランダ全体がそうなのだろうか。コスタリカのノサラにはそういった人が集まっていると聞くが、オランダにもそんな

場所があるのだろうか。オランダのことはまだまだ知らないことがたくさんある。

2019.9.26 8:10 Den Haag

377. 創造エネルギーの回復とともに

夕食を食べ終え、ふと、今日は1日パソコンと向き合っていたことに気がついた。セッションでは、パソコンの先にクライアントさんがいるのだが、いつもなら1日に数回、窓を開けてベランダに出て中庭を見ながら深呼吸をするところを、今日は天気が悪いためそれをしなかったことから、視点や身体の状態を切り替える機会が少なかったというのもあるだろう。その代わりに、ある浮かんできたテーマについて文章にしていたら、気づいたら6,000字を超えていた。これだけ集中して書き続けることができるということは思考力と体力が回復してきたということでもある。スイス、そして隣町であるライデンでの滞在を終えたら書き始めようと思っていた書籍の原稿について、やっと書き始めることができる感覚が生まれている。明後日には執筆をはじめ、1日5,000字ずつ書いていくと、10日ほどで5万字ほど、最初の2章を書くことができるだろう。

文章というのは、導かれるように書き始められるときと、そうでないときがある。前者は自分の体験に深く紐付き、自分が書くことに使命のようなものさえ感じるテーマだ。それは独りよがりになりがちだとも言えるが、どんな視点で書かれていて、誰にどんなことが伝わるかは後から推敲をすることができる。内なる欲求に導かれないテーマをだらだらと書き進めれないよりはずっといい。何かを生み出す取り組みにはエネルギーがいるが、同時にそれはエネルギーを生みもするのだということはYouTubeチャンネルを始めて分かったことだ。大切に思うことを言葉にし、執筆していくことと、そのときそのとき向き合う相手と静かに対話をする。そして自然の美しさを感じる。これをもっと日々の中に色濃く刻んでいけたらどんなに幸せだろうか。今も十分に幸せではあるが、誰かの心、そして自分の心の声を本当に深く出逢えたときは、細胞の一つ一つが喜びを感じていることが分かる。

にわかに、窓の外が明るくなった。きつねの嫁入りと言うのだろうか。空に雲は広がっているが空気はオレンジ色に染まり、そこにバタバタと激しく雨が降っている。雲もあって雨が降っているが明るい。不思議な世界だ。見ると、中庭の真ん中にあるガーデンハウス

の屋根の上には細長いリンゴのような実を取り囲むように赤く染まった葉が散らばっている。確か、今朝あの屋根を見たときにはあんなに葉っぱは散ってはいなかった。あの赤い葉はどこから来たのだろうかと隣に生えた大きな木を見上げると、木の枝の上の方、西側の表面の葉が赤く染まっている。あの木の葉も今朝見たときにあんなにも赤かったのだろうか。木々の葉は刻々と色を変え、散っていく。それにしてもなぜこんなにも空が明るいのだろうかともう一度空を見上げ、東の空を覗き込むと、そこに虹がかかっていた。思わず、寝室に置いてあったスマートフォンを取ってきて写真を撮る。目に見えているオレンジ色は、このカメラには映らないようだ。流れる雲が、虹をかき消すように進んでいく。濃くなったり薄くなったり、その色を変えながらゆらいでいた虹は雲が薄れるのとともに消えていった。最後に見えた虹の切れ端は、七色よりもっとずっとたくさんの色を携えていた。2019.9.26 Thu 19:32 Den Haag

378. 死とつながる暮らしを生きる

パソコンを開け、来ている連絡を確認しているうちに空が明るくなってきた。短い間に開かれたウィンドウを一つ一つ閉じる。灰色の雲は、西から東へ、昨晚見たオレンジ色の空に広がる雲と同じように駆け足で空を撫でていく。雲の切れ間から天色（あまいろ）の空が顔を出す。

今朝は6時過ぎに目が覚めた。昨晚、早めに眠りにつくことができそうだと目を閉じたものの、しばらくして、1階にある共同の玄関が開き、ガタガタを人が階段を昇る音が聞こえてきた。上の階に住むアナさんは昨日から引越しのための荷物の運び出しの作業を行なっている。今日もたくさんの荷物が玄関付近に置かれていた。どうやら全ての荷物を自分で運び出しているようだ。そういえば、オランダに引越し業者というのはあるのだろうか。

日本だと、春先や夏休みの終わりに引越し業者の車をよく見かける。オランダにもなくはないのだろうけれど、できることは自分で行うオランダ人の気質や慣習から言うと、おそらく、知り合いの手を借りながら自分で荷物を運ぶという人が多いように想像する。先日訪れた楽器屋さんで中古の美しいピアノが売られているのを見たときも、「自分で運べば運送代分の500ユーロが安くなる」と店の人が言っていた。「ピアノを自分で運ぶ」という発想は全くなかったが、こと、特別な感じではなく話す話ぶりから、そうする人が多く

いることを感じた。

「何かあったら手伝ってくれる人がいる」「手伝って欲しいと自ら声をかける」「相手が必要としているときには手を貸す」というのはやはりオランダの人の気質であり慣習であり、そういった他者とのネットワークを作るのが上手なことがオランダの人の強みと言ってもいいだろう。限られた資源と労働力の中では、「自分たちで助け合う」ということをせざるを得なかったのかもしれない。

オランダでは在宅医療も盛んだ。「ビュートゾルフ」という在宅ケアの会社はテール組織の本で紹介されたが、オランダは欧州の中で病院死の割合が最も低い国でもある。それだけ病床が限られているとも言えるし、病院と同じケアを在宅でも受けることができるとも言える。こう書いている間に、医療のことが頭を回り出した。

「在宅医療」というのは、最近個人的に興味が出てきた分野だ。クライアントさんに医療関係の方が多く、医療の話に触れる機会が多いこと、唯一定期的にチェックしている日本のメディア（と言っていいのか？）である「ほぼ日」の中で、森鷗外の孫であり在宅医療に携わっている小堀鷗一郎さんの「いつか来る死を考える。」というインタビューを最近読んだことは大きいだろう。

「医療」と言うと、健康なときには関係ない気がするが、結局のところ医療の目的は「健康に生きる」ということなのだと思う。「健康に」というのは曖昧だが、決して、ある数値や基準に則って、身体の機能が発揮されているというだけが健康ではない。一人一人性格が違うように、身体に心にも多くの違いがあって、自分自身の発揮しうる状態を発揮し、その中でその人らしい喜びや、在り方をしながら生きることが健康なのではないかと思っている。そういう意味でオランダの在宅医療は生きること・生活することに密接に関わっているだろうと想像する。

生きるとは、死ぬことなのだ。死ぬことは、生きることだ。オランダの医療の実態はまだ体感覚として分からないことばかりだが、仮にこの国で死が生活の延長にあるとすると、この国で年老い、死を迎えたいと思う。

オランダにいながら、日本の医療者の方々と関わりがあることは何か意味のような、使命のようなものがある気がしてきた。

少し前に雨が強まったが、今は雨が上がり。空に広がる雲の切れ間も大きくなってきた。雲の東側が明るく光っている。今日という1日が輝き始めた。2019.9.27 Fri 7:57 Den Haag

379. 感じて、言葉にして、今日を知る

寝室の机で日記を書き始めようと思ったが、気を取り直し、寝室の隣の小さな書斎に入り机に向かった。昨日、書斎の暖房も入れたが、ここは他の部屋よりも随分と冷えている。他の部屋の上には上の階の部屋があるが、ここだけは上がバルコニーになっており、部屋の外壁が外気に直接触れる面積が広いからだろうか。向かいの家のリビングの明かりの手前に浮かび上がった木の枝の先の葉っぱの影がゆらゆらと揺れている。今日は深夜のセッションがあるため、このあとの時間はほどよく思考と身体を休めて過ごしたい。書斎の棚を見回すと、読みたい本はたくさんある。その中のほとんどは既に読んだことがある本だが、読むたびに違う発見があるということを経験として知っている。何度でも読み返したいと思う本が書棚を占めているのは何とも幸せなことだ。

目を閉じると、サーサーと風の音が聞こえてくる。そういえば今日は夕方前に一度、オーガニックスーパーに買い物に行ったのだった。そのときにまた、これまで見たことのない野菜に出会った。何と表現すればいいのだろうか、怪獣みたいなカブ。オランダのスーパーで見かける日本にはない野菜のうちいくつかは、私にとっては「怪獣みたい」に見える。ゴツゴツしていたり尖っていたり。それをなぜだか私は見たこともない「怪獣」で表現する。ほんとうは「かいじゅう」を「ひょうげんする」と書きたい。怪獣も表現も、まだそれがどんなものなのか、分からないことばかりだ。パソコンで変換すればどんな漢字もあつという間に出てくるが、そのほとんどの意味を私はまだ知らない。

今日はセッションの合間に、以前執筆した日記を編集した。ちょうど1ヶ月ほど前に書いていた日記だ。その中に、今興味を持っているクリスタルボウルについて、なぜ興味を持ったかということが書かれていた。感じたことは、言葉にしたとしてもあつという間に

遠ざかっていく。点と点を結ぶ物語は常に再編集される。そのどれもが真実であり、そのどれもが真実ではないけれど、そのとき自分が感じたことを言葉にしておいて良かったと感じた。日記を書かずに毎日を過ごしていたら、1日1日がかげがえのない時間であることを知らないまま人生を終えていたかもしれないと思うくらいだ。

日記のほとんどは、書いているときに意識がハッキリしているのだが、ときたまその中に、「誰が書いているのか分からない」ときがある。後からそう思うのではなく、パソコンの画面に表示される文字が、誰の感覚を通して書かれたものなのかその瞬間にも分からないのだ。一体、何を書いているのだらうと思う意識がある中で、指が勝手に動いていく。不思議なことにそれは、後で読み返すと「自分が感じたことだ」と思う。しかしそもそもどうやってそれを「自分が感じた」と分かるのだらうか。今こうして書いている自分を見ている自分が現れてきた。あんなに頭を締め付けていた頭痛はもうない。感覚はようやく、元気を取り戻したようだ。2019.9.27 Fri 20:52 Den Haag

380. 変わる天気と葡萄の香り

片付けと洗い物、拭き掃除、掃除機がけを終えて、流していた音楽を止めた。弾んでいた音が落ちていく。静けさが戻ってくる。寝室の、開け放った窓の手前に引いた白いカーテンが、風を受けてふわりと舞い上がる。書斎の机の前に座り窓から中庭を覗くと、喉元の黒猫が中庭の真ん中にあるガーデンハウスの上に丸まっていた。先ほど掃除を始める前に見たときとほぼ同じ位置にいるが、先ほどは見えていた先っぽだけ靴下を履いたように白い前足が、くるりと胸元に折りたたまれている。こうして書いているうちに、猫はおもむろに立ち上がり、そしてささっとガーデン連なるガーデンハウスの上を駆けていった。すっかり昇った太陽は、ブラインドを下ろさないと眩しいくらいに、雲の向こうから輝いている。ここ数日間、雨の日が続いていた。こんなに晴れているのは久しぶりかもしれない。いや、そうでもないか。オランダの天気は変わりやすい。1日の中でも何度も、こんなに晴れたり曇ったり、雨が降ったりを繰り返している。

身体の調子は随分良くなった。体調が良くなったらボルダリングジムに行きたいと思っていたが、今日・明日で行くかは迷うところだ。ボルダリングは身体も思考も感覚もふんだんに使う。せっかく戻ってきているエネルギーをまた一気に使ってしまうことにもなるか

もしれない。しかし、エネルギーの生成機関のようなものが動き出していることも感じる。言葉にされることを待っている感覚たちもいる。今日は近場でも散歩に出て、身体を動かし感性を揺らすとともに、言葉と向き合っていきたい。日々、できる限りのことを言葉にしていくことは、感じる余白をつくることでもある。もう言葉にすることはないというくらい毎日日記を書いていたら、もっともっと真っさらな状態で日々を過ごし、人の話を聴くことができるのかもしれない。

庭の葡萄の蔦には、丸い葡萄の実の連なる房がいくつも下がっている。先日1階に住むオーナーのヤンさんが庭の手入れをし、伸びていた葡萄の蔦もその2割くらいを残して切り落としていたが、葡萄の実が残してあるように見える。もしかすると実がついているところは切りづらかっただけなのかもしれない。ヤンさんは来週から3ヶ月のバカンスに出かけるはずだ。その間にあの葡萄の実はしおれ、落ちていくのだろうか。たまにやって来て葡萄の実をついばむ鳩たちも、さすがにあれだけの葡萄は食べきれないだろう。葡萄畑の側を通ると、葡萄の香りがするという話を聞いた。ここではまだ、葡萄の香りというのを感じたことはないけれど、もしかするとその微かな香りはすでに、もう随分前から、この部屋を訪れているのかもしれない。

にわかにかが翳り、雨粒が落ちてきた。さっきまであんなに晴れていたのに、オランダの天気は本当に変わりやすい。またきっと今日も何度も、晴れたり曇ったり雨が降ったりするだろう。オランダの人は、自分の心は自分が決めることを知っている。まずは洗濯物を干し、今日のことを始めていくことにしよう。2019.9.28 Sat 11:41 Den Haag