

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020

awai より

目次

- 381. 青い光と星の声
- 382. かけられた橋
- 383. アナさんの旅立ち
- 384. レジ打ちに戸惑う夢から醒めて
- 385. 今日と明日のあわいで
- 386. 10月、新しい暮らし
- 387. 新しい住人の気配
- 388. 読むものを書くということ
- 389. オリオン座の隠れる夜明け前
- 390. 役割ではなく在り方を生きる
- 391. 自転車を探す夢
- 392. 一日を、緩やかに終える
- 393. 夢から夢へ
- 394. 「向こう側」から聴こえてくるクリスタルボウルの音
- 395. 降りてきた言葉
- 396. ボルダリングへ
- 397. 「日曜日」は何のため
- 398. 身体感覚と夢の断片
- 399. 一人で向き合うということ
- 400. 偽りなく、飾りなく、驕りなく

381. 青い光と星の声

目を閉じると、微かに聞こえていた星の声がはっきりと姿を現した
いつも見守ってくれている優しい鈴のような音
吸う息とともに、私を包む空間は縦に伸び
吐く息とともに、横に広がる
宇宙の彼方から地球の中心繋ぎ、地平線を抱きしめる

子どもたちが、小さな声で話しかけては消え、話しかけては消える
大丈夫だよと、空が言う

どのくらいの時間が経っただろう

目を閉じたまま、両手で作った三角形を額の前にかざすと
青い光が見えた
手を遠ざけると赤くて小さな光に
近づけると青くて大きな光に

本物の目で見て
本物の心で聴いて

そうすると、無の中の無限が、
空の中の宇宙が見えてくる、と
誰かが言った

優しさで世界を包みなさいと
青い光が教えてくれた

2019.9.28 Sat 夜 Den Haag

382. かけられた橋

窓を打つ雨粒が作り出す音は優しい。パタパタと、そっと心をノックする。

今朝、目がさめると、相反すると思っていたものがそうではないということが分かっていた。

見えるものと見えないもの、聴こえるものと聴こえないもの、触れられるものと触れられないもの、言葉にできるものと言葉にできないもの。

そういえば昨晚は、その、どちらかを選ばなければならないのかと、自分の中で葛藤していた。自分に課せられた使命のようなものを知ったとき、「これは、これまでとは違う世界を生きないといけないということか」と思ったけれど、そうではなかった。どちらかではない。人はどちらも必要としている。そこにやわらかな橋をかけるのが、「あわい」の役割だということに気づく。「あわい」というのも、与えられたものなのだということが今分かった。「自分」が生み出しているようで、そうではない。「自分」という媒体を通して、与えられる・受信すると言ったほうがいいのかもかもしれない。

だから、流れは天に任せて静かに受け取ることを続けなさいと、昨晚見た青い光は教えてくれていたのだ。

世界の目覚めとともに起き出し、身体を整え、自然を感じ、今日も静かに1日が始まる。

2019.9.29 Sun 7:52 Den Haag

383. アナさんの旅立ち

リビングでの執筆作業を終え、書斎に移動してきた。先日書き始めた「ものがたり」について、今日、どのくらいの時間、向き合っていたらだろうか。それは永遠のように長い時間のようにも思えるし、一瞬のように短い時間にも思える。窓の外にはやわらかな闇が訪れ、微かな雨音が窓を叩く。

言葉にするというのは、つくづく不思議な行為だ。話すときも、書くときも、どんな流れ

でどんな結末にしようとしているわけではない。大方、こう言うポイントがあるだろうということはあらかじめざっと想像するが、書き始める・話し始めると、とたんにそんなことは忘れていく。感覚だけに身をまかせるわけでもない。ただまっすぐに、今この瞬間に立ち現れた言葉を見て聴いて、そしてその糸を手繰っていくのだ。

今は、人の話を聴くときに比べると、一人で書いたり語ったりしたるときは割と気軽な状態で言葉を発しているが、自分自身がもしもっと集中した状態や変性意識状態のようなものになれば、生成されるものの質は変わってくるのだろうか。

そんなこと考えたのは、昨日、小松美羽さんの動画を見たからだ。オランダから日本を訪れている友人の日記で、小松美羽さんの作品展にわざわざ足を運ぶという内容を読んで興味を持ってのことだった。そして、彼女の創り出す絵の世界観と、作品づくりに向き合う様に圧倒された。それは、もう「絵」とは違うもののようにも思える。瞑想をしてマントラを唱えることから始め、絵の具を素手で、叩きつけていくような彼女のスタイルはとても印象的だが、それは、彼女が自分以外の、何か宇宙的なものと繋がり、天と地、いにしえのときと、未来の彼方を貫くような波動の媒介者となっているようにも見えた。同時にそれは、彼女の魂の鼓動を爆発的に表現したものである。

一日の中で長い時間高い集中状態を続けることは今の私には難しいが、私なりに、小さくとも与えられた使命を全うしたいという想いが今生まれている。もっともっと澄んだ心で、いや、澄んでいなくていい、自分自身の魂の波を大きく揺らした上で、人と向き合っていきたい。そこには、外から入ってくるノイズは不要だ。どんなノイズにも揺るがないだけの自分であれたらとも思うけれど、今力を使いたいのは、防御の殻を張る力を高めることではない。世俗的なことにはできる限り触れず、少なくとも「情報」と呼ばれる、自分自身の体験を伴わずに思考的な領域にだけアクセスするものはできる限り距離を置き、生きる人間と向き合うことで生まれる、美しいもの、穢らわしいものに生身の肉体をぶつけて向き合っていきたい。

誰が書いたか、またここに言葉が残されている。

先ほど、おそらく最後の掃除を終えた上の部屋のアナさんが、誰かにお礼を言っている言

葉が聞こえた。アナさんは英語が母語ではないようで、英語で話すその内容が所々クリアに耳に入ってきた。それは、階下に住む、オーナーのヤンさんに述べたお礼の言葉だったのだろう。ゆっくりと、丁寧に、これまで過ごしてきた時間とそこにあった感情をなぞるように言葉が置かれていった。ゆっくりゆっくり。聴き手はそれに口を挟むことはない。アナさんがそうして、ここでの暮らしを閉じようとしているのだということを想像した。誰かの、人生の節目が間近にある。そんなことを感じている自分もまた、人生の節目にいるのだろう。

小さな書齋で、暗闇の中日記を書いたあの時間が、とても美しいものだったと、後になって思い返すときが来るだろう。それはもしかしたら、そこにある幸せに気づけずに、過去の自分の判断に後悔をしているときかもしれない。でもきっと、心を静かに目の前にある暮らしを見つめれば、美しい時間が今ここにもあるのだということに気づけるはずだと、未来の自分に伝えたい。これまでもそうやって、今に気づき、感謝し、あゆみを進めてくることができたのだからと。

アナさんがこれまで関わってきた人たちが、まだ見ぬ人たちが、そして自分自身が歩むこの先の道が、祝福の光に包まれたものになることを願っている。2019.9.29 Sun 21:48

384. レジ打ちに戸惑う夢から醒めて

書齋の窓を開けると、中庭の木々の枝葉が、風に揺れる音が吹き込んできた。木の葉の色は夏のそれとはうっては変わって、くすんだ色彩で描かれた絵画のようにも見える。庭の中央にあるガーデンハウスの上を、足先の白い黒猫が駆け足で横切り、そうかと思えばふと止まり、腰を下ろした。一羽のカモメが、額縁のような窓の中を、左から右へとゆったりと横切った。

昨夜、寝る前から心臓がふわりと浮き上がっているような感覚がある。遅い時間に急ぎで送らなければならないメッセージを書いたからだろうか。言葉は、短いほどに、人が想像する余白というのは広がる。短く、素早く、でも人間らしく。それは結構、高度なことのように思える。日本で日々たくさんメールと向き合っていたとき、私はそれにどう向き合い、そこから何を読み取り、何を伝えていたのだろうか。

短いほどに余白は広がるけれど、人間に共通する琴線のような、深い井戸につながる桶を垂らすためのロープのような言葉もある。そんな言葉を見つけないかと思っている。

今日は長いこと夢を見ていた。上の部屋のアナさんは引っ越しを終え、もうここを去ったのだろう。物音がしなかったので、まどろみの中にいた時間が長かったのかもしれない。夢の中で私は、「これは数日前にも体験したことだ」と思っていた。それが、夢の中の設定なのか、実際に数日前にも同じような夢を見ていたのかは分からない。

夢の中で、駅の売店のような小さな商店で働いていた。ドイツの人のように体格が良いことから欧米から来たことを想像される男性のお客さんが、レシートを持ってレジのそばまで待っていたので、レシートの内容をレジに打ち込もうとするが上手くいかない。一つの商品名を打ち込んだ後、次にどんな操作をしたらいいのか分からないのだ。周囲にいる別のスタッフに尋ねようとするが、皆忙しいようでなかなか明確な教えを受けることができない。男性は怒りはせずに待ってくれているが、いい加減に待ちくたびれたという感じでもある。ついにスタッフの一人が手伝ってくれて、会計を終えることができた。商品と商品の中に、レジにある大きな「Enter」のようなボタンを押さなければならなかったことが分かった。（実際には、Sで始まる、見たことのない単語だったように思う。）

ほどなくして店主だと思われる女性に呼ばれ、私の対応が遅いことについて注意を受けた。それだけではなく、「これまでも、〇〇だと思ってきたのよ」と、あれこれとこれまでの振る舞いや服装について不満を述べてくるので、私はそれに嫌気がさしてしまい。

「そういうことは都度言ってもらえますか」と伝えた。声を荒げはしなかったが、店主の女性に対して強い反発を感じた。それでもあまりにあれこれとこれまでのことを言うので、「もうこの仕事は辞めよう」と思って、それを言葉にしたところで目が覚めた。

ザーッという音がして、顔を上げると、階下の屋根の上に溜まった水溜まりに細かい波紋が広がっているのが見えた。寝室からベランダに続く扉を開け放っていたかもしれないと確認するも、扉は閉じられていた。波紋は幾重にも重なるが、中空に雨粒は見えない。空には灰色がかった雲が広がるが、オレンジ色の光も広がっている。今週はできる限り情報には触れず、向き合う人や内なるものの声なき声に耳を傾げることに集中したい。

2019.9.30 Mon 7:59 Den Haag

385. 今日と明日のあわいで

パソコンを開き、メールを確認していると、フギャー！という猫の声が聞こえてきた。中庭を遊び場にしている猫は何匹もいるが、大きな声をあげることはとても珍しい。と、猫の声を追いかけるように、子どもの声が響いた。どうやら猫の名前を呼んでいるようだ。

向かいの家のリビングには明かりが灯り、大人二人と子どもふたりが大きな食卓を囲んでいる。

19時を過ぎたが、空はまだ薄明るい。あれは、月白（げつぱく）、青白くほのかに光る月の色だ。昼間強く降っていた雨が嘘のように、空高く、薄く広がる雲はやわらかい。いや、今日は雨が降っていたのか、晴れていたのか。今朝の日記の最後に雨のことを書いているのを見て、今日が雨から始まった一日だったことを思い出した。しかし、それがもう、遠い昔のように感じる。ゆったりと流れる時間の中で生きているような、昨日と今日の間のとぎのはざまで生きているような、そんな感じだ。

そういえば今日は9月30日、日本はもう10月1日。時間や時刻というものは、絶対的なものようでそうではない。その印に、10月末に訪れるサマータイムの終わりには、夜中のうちに時刻が1時間、巻き戻される。（そのときに駅などの時計がどんな風に修正されるのか、いまだに不思議でならない。だから欧州の駅には時計が少ないのだろうか。）時は、それを告げる人がいて、時として成り立つ。

年齢というのも同様だ。同じ長さを生きているからと言って、生きている時間の長さ以外に、同じように変化しているものはないだろう。肉体の状態も、心の状態も、その人の生き方によっていかようにもなり得る。年齢を数えることに関するネガティブな感情はないが、もはやそこに何の意味も見出しはしない。

こうして、この時間に書斎で日記を書いているとふと気づけば書斎の中に夜が染み込み始めている。いつそれが始まったのか、どのようにして広がっていったのかは分からない。一人で心の内から湧き上がる言葉に耳を傾けるのも心地いいが、こんな夕暮れ時にベランダの椅子に腰掛け、とりとめもなく話をする時間というのが何より好きだ。そうしてすっ

かり暮れた空を眺めながら、これまで歩んできた時間、これから歩いていく時間に静かにため息をつく。訪れる人々とともに、日々そんな時間を過ごすことができたらどんなに一日一日がさらに味わい深く、美しい時間になるだろう。今の静けさはこれからくるそんな毎日に向けた支度であり、夜明け前に一人茶室を掃除するような時間なのだと思う。たくさんの人と流れるように言葉を交わすのではなく、少ない人数であっても、じっくりと静かに、その心の声に、深く深く耳を傾けたい。何度も湧き上がってくるこの想いは、魂の望む生き方なのだろう。人生の舵は切った。あとは、心のままに、進んでいくだけだ。

2019.9.30 Mon 19:42 Den Haag

386. 10月、新しい暮らし

まだ空は暗い。いつもと同じように見えるが、いつも見ている太陽が昇り始める直前の闇よりも、もっと深いだろう。数十分前に書斎に来たときは、さらにもっと深い闇だったようにも思う。

今日から10月だ。昨日、9月の振り返りをして、10月に集中することを手帳に書き出した。10月には執筆活動に力を入れたい。そして、静かに人と向き合うこと、自分を整えること。これ以外の活動からはできるだけ距離を置いて過ごしたい。特に消費的なものや、エネルギーを消耗するようなやりとりとは、10月に関わらずこの先の人生において、できるだけ距離を置いていきたい。

朝の時間を執筆にあてようと、いつもよりも2時間ほど早く起きることにした。身体が慣れるまでの間だけ、目覚ましを使うことにした。身体が驚くような目覚ましの音というのはストレスの原因になると聞いたことがあるので、目覚ましの音を優しい音しようと色々試した結果、鐘の音のようなものにすることにした。昨晚は21時には眠りについたが、一度目が覚め、時計を確認したところちょうど24:00だった。そこまででも十分に睡眠が取れた感覚があったが、さすがに早すぎると思いもう一度寝ることにした。その後、数時間寝た後は、夢を見ていた。

今朝の夢で断片的に覚えているのは、母が運転する白い大きな車に乗っていたが（実際に

は母は運転ができない)、その車というのが縦に長く、しかも車体がまっすぐにつながっているわけではなく、いくつかの直方体がジョイントで繋がっているような形状になっていて(ドイツやオランダの大きなバスのような感じだ)、道を曲がるたびに車体の端が周囲の建物などのぶつかりそうになり、それを危なっかしく感じたということ。家の中に二段ベッドが二つ並べて置かれており、そこに兄妹が寝ていて、さらに、「家の周囲をうろうろしていた」という人がリクライニング式のソファに寝ていたこと。知り合いの女の子数人とお祭りのような場所に出かけていたところ、母や、マネージャーをしていた中学校のサッカー部のメンバーとその母親たちがやってきて、母が「このあとサッカー部のメンバーたちとごはんを食べる」と言うので、私は一緒にいた女の子たちも誘ったが、女の子たちは帰ると言ったこと。サッカー部のメンバーの男の子たちが、お祭りの会場となっていたビルの屋上の端から下を見下ろしている様子を見て「私は下を見下ろすのは怖いなあ」と思ったことなどだ。

闇は、微かに朱を抱えて、まだ静かに呼吸をしている。リビングの向こうからは時折、車が通り過ぎる音が聞こえる。新しい月の始まりとともに、新しい暮らしが始まる。

2019.10.1 Tue 6:05 Den Haag

387. 新しい住人の気配

書斎の机の前に座ると、書斎の隣にある寝室から続くベランダの手すりに一羽の鳩が停まっていた。窓から覗き込む私の姿を見つけたのか、もともと丸い目を少しだけ見開き、バタバタと飛び立つ。階下の屋根の上でできた水たまりはゆらゆらと中庭の景色を映し出している。重みを纏った、いつ雨が降り出してもおかしくない雲が、ゆっくりゆっくりと西から東へと流れていく。ガーデンハウスの屋根を足先の白い黒猫が小走りでやってきた。ふと身体を止め、首だけを前に伸ばし、どこかを見つめている。視線の先には葡萄の蔓、そして蔓の茂みの中に鳩の姿がある。しばらくじっと動かずにいたが、猫はにわかに立ち上がり前に二、三步進んだ。一番近くにいる鳩との距離が狭まる。猫がもう少し動くかと思ったそのとき、猫の一番近くにいる鳩が飛び立ち、少し離れたところにいた二羽の鳩もそれに続いた。この部屋に来てから一年あまりの中で猫が鳩を追いかける姿を何度も見たが、猫が鳩を捉える姿はまだ見たことがない。ガーデンハウスの屋根を歩き回った猫は、木の下に身を隠した。猫の二つの耳のシルエットと、薄黄色の二つの目の光が見え

る。あの、隠れているのか何なのか分からない様子は何度見ても愛らしい。

玄関の扉の開く音がして、階段を登る足音が聞こえた。ドアが開く音、部屋の中を歩き回る足音が聞こえる。上の階に住んでいたアナさんは一昨日引越しを終えたはずだ。階下に住むオーナーのヤンさんは「月曜日に男性が上の部屋を見に来る」と言っていたように思う。しかし、昨日、玄関付近にはたくさんの荷物が置いてあった。「見に来る」のではなく、「滞在する」ということだったのだろうか。知る限り、オランダの人は数週間から数ヶ月間、いつもとは違う場所でバカンスを過ごすということが珍しくない。空いた部屋をそのままにしておくというのも、ヤンさんは避けたいだろう。昨日家に入出入りをしていた男性はヤンさんと同じ歳の頃に見えたのでヤンさんの知り合いなのかもしれない。新しい人が住まうのであれば同じ玄関を使う者同士、紹介されてもいいものだと思うけれど、そこは自分たちで会ったら挨拶してくれという感じなのだろう。今週からヤンさんは3ヶ月のバカンスに出かけるはずだ。ひとけのない3階建ての家にひっそりと住むよりも、ほどよく人の気配があった方が安心ではある。しかし、人がいるとなると、朝早い時間にシャワーを使うこと、朝早くから発声をする、昼間にリーコーダーを吹くことは若干憚られるかもしれない。私がいつも「あーおーうーえーいー」と発声し「あきはゆうぐれー」と枕草子を読み上げる声は言葉の意味が分からない彼らにはどう聞こえているのだろうか。今年英語を勉強し、来年はオランダの勉強を始めようと思っていたが、オランダ語を学び始めるのはまだ先になりそうだ。ドイツ語を学んで、ドイツの人々の思考の特徴を少し理解できたように感じたように、オランダ語を学ぶと、オランダの人々、そしてオランダのことがもっと理解できるかもしれない。しかし一方で、いつまでも私の理解に収まらないで欲しいとも思う。理解に収めてはいけないと思う。この人のことを、この国のことをまだ知らないと思えるほどに、まっさらな心で向き合い続けることができるだろう。

2019.10.1 Tue 19:03 Den Haag

388. 読むものを書くということ

19時を過ぎたがまだ外は明るい。先ほどの日記を書いている間に一度雨が降り始めたが、今はまた上がっている。雨が上がるとは、面白い表現だ。

今朝は5時にかけて目覚ましで起床し、オイルプリングをしながら太陽礼拝の動きをし、

白湯を飲み、日記を書き、そして、書籍の原稿の執筆を始めた。始めようとした、という方が適切かもしれない。始めようとしたが、あれこれと流れを考え、事実関係を確認しているとなかなか前に進まなかった。いつも日記やエッセイでは浮かんでくることをそのままに言葉にしていっているが、それは、誰かに読ませることを前提としていないからであって、誰かが読むことを前提とすると、人はどんな視点で読むかということを考えながら書いていくので、いつもとはなかなか勝手が違う。さらに書き出しの部分は、私が本当に伝えたい部分に入る導入であって、多少外向けの部分でもあるので余計に筆が進まない。「外向け」で書こうとすることが良くないのだろうか。一旦は、自分が本当に大事に思っていることを言葉にしていって、後から整えるというのが良いのかもしれない。ひとまず、今の進め方ではなかなか進まなさそうなので、一旦、夕方の時間に翌日書きたい部分の構成や流れを考え、調べ物が必要なことについては調べ、その状態で一旦寝かせた上で翌日の朝、前日考えたことを元に原稿にしていくという方法を取ってみようと思いついた。色々な作業は、次にやり始めるときに始めやすいように程よい状態で終わらせるのが良いと聞く。本編に入ればスラスラと書き進められる気はしているので、導入である第一章を、なんとか書き進めたい。今のところ、一日一項目、5,000字程度を目安とし、二週間ほどで第二章までを書き進めたい。

自分が原稿を書こうとして、これまで、手にとってきた書籍の内容については読み込んできたものの、その導入や構成がどのようになっているかまでは深く意識を向けていなかったということに気づく。思わず読み進めてしまうものには何か進め方のヒントがあるはずだ。今回はコミュニケーションをテーマとするが、How to ではなく、自分自身をどう成長・開花・開化させるかという内容にしていきたい。と言っても自己啓発という部類でもなく、実践書にしていきたいという想いもある。How to ではないが、実践書である。これには何をどのような塩梅で書いていくか、書きながら、他の書籍からも学び続けるということをしていきたい。

YouTubeもそうだが、自分がつくり手になるということは、これまでとは全く違った学びがあるように思う。10月が終わる頃、ここでどんな景色が見えているか、今から楽しみだ。2019.10.1 Tue 19:20 Den Haag

389. オリオン座の隠れる夜明け前

目覚ましをセットした5時よりも随分前から、目が覚めていた。昨晚眠りに就くのが早かったためと、1階に住むヤンさんが動き始めていたためかもしれない。ベッドを出て、湯を沸かしにいくと、キッチンの窓から目の前の道に大きな荷台の付いたバンのような車が停まっているのが見えた。見慣れない車だ。ヤンさんは今週から3ヶ月のバカンスに出かけると言っていたが、今日が出発の日なのかもしれない。もしかしたら、上の階に滞在している男性もヤンさんと一緒に出かけるのだろうか。3ヶ月の間、どこでどうやって暮らすのか想像もつかない。私もまずは多くのオランダの人々がそうするように夏の間、3週間以上のバカンスを過ごしてみたいと思うが、さらに長い時間をオランダで過ごせば3ヶ月のバカンスを楽しむことができるようになるだろうか。今のところ、仮に、時間的・経済的余裕があったとしても3ヶ月間仕事をせずに日々の暮らしを続け、それを「楽しむ」ということがイメージできないままだ。

見上げると、南の空に、斜めに並んだ星が三つ、それを四角く囲むように星が四つ。オリオン座と名付けられている星たちが見えた。しかし、西の空からの雲がゆっくりと移動してきて、星たちを隠そうとしている。目を凝らすほどに見えなくなる。南西の空低い位置にかかる雲の端はオレンジ色に輝いている。夜明けはまだ先のはずだ。それでも遠く、東の彼方からの光が、雲を照らしているのだろうか。

少し前に比べると、眠りに就く際に頭が回り続けるということは少なくなっている。まだこの2日間だけだが、20時以降にパソコンを開くのをやめ、その後1時間ほどは比較的ゆったりと読むことのできる随筆集などを読んでいるからだろうか。

ザーツという音が聞こえてきた。暗闇の中、中庭の木々のシルエットしか見えないが、書斎の中の空気も少し冷えてきた。この、「雨が降ったり止んだり」というのが終わる頃、オランダは本当の冬を迎えるのだろうか。今日も静かに言葉を綴り、言葉に耳を傾けていく。2019.10.2 Wed 5:42 Den Haag

390. 役割ではなく在り方を生きる

窓を開け放ち、寝室のソファで一昨日の日記を確認しアップをしていたら雨の音とともに冷たい風が吹き込んできた。もう何日雨が続けているか分からない。今年のこの時期、雨についてさほど強い印象はなかったように思う。これがオランダの秋。私には、新しい季節が訪れたことを知る匂いの記憶も、肌感覚の記憶もまだない。淡々と、気温とともに次の季節がやってくる。欧州に来てからの2年間、そんな風に季節が巡っている。それは、大海原の中、小舟に乗ってどこへ向かっているのか分からずに航海をしているような感覚でもある。新しい季節の訪れを小さな花が咲いていることで気づくことができたとき、本当の意味でオランダの住人となることができる気がしている。

ゆっくりとした毎日は本当にあっという間だ。もし、パソコンを開かず、時計も見ずに日々を過ごしたらどんな感じがするのだろうか。そんな風に日々を過ごしてみたいと思う自分がある。今日という日の中に流れる音楽にもっと聴き耳を立てたい。空の匂いに溶け込みたい。

そう思うのは、今日、対話の中で自分自身にとって大切なものを確認したからかもしれない。テーマもゴールも決めず、ただゆらゆらと思考の間を漂い、未知の世界に辿り着く。その広さに、愕然とし途方に暮れ、心踊る。そんな対話の時間を共にできる師のような仲間のような存在がいることに本当に感謝が尽きない。

今の仕事は大好きだが、最近は「コーチ」という肩書きを捨ててしまいたいときえ思う。私は、何かを教える人でも、導く人でもない。生きた人と人が、心と心が出会うという、その瞬間を生き続けたいだけなのだ。コーチングも、ダイアログも、ナラティブも、言葉が世界に飛び出した瞬間に、消費の渦に巻き込まれ、陳腐化をしてしまう。「人とは違う名前を持ちたい」という欲求ではなく、ただ、ただ、名前がついていない、職業や、役割に基づいて行うのではない、在り方としてそこにいたいだけなのだ。

私たちはなぜ、ただ、心から関わるということができないのだろう。なぜ、人を、組織を、開発しようと思うのだろう。自然な姿ではダメなのか。ゆっくりと、自ら変化していくことを見守るのではダメなのか。今ある世界を見守るのではダメなのか。そうまでして、私

たちが追い求めることは何なのか。

それでも、世界は、想いを持ち行動する人がいる中で、良い方向に向かっていくということを感じているから、私は「コーチ」という役割を続けている。

中庭の木々は風に揺れ向かいの一家は大きな食卓を囲んで食事をしている。それが美しい景色なのだと感じる。2019.10.2 Wed 18:57 Den Haag

391. 自転車を探す夢

今日も、南西の空、低い位置がオレンジがかかった透明にふわりと染まっている。あの色は何と呼べばいいのだろうか。一斤染（いっこんぞめ）、そんな色の名前はいつ誰がつけたのだろうか。中庭を挟んで並んでいる向かいの家々は、1箇所だけ明かりが灯っている。

目覚ましに使っている鐘の音が鳴る前、随分長いこと夢を見ていた。覚えているのはその最後の部分だ。予備校のような建物の中の一角が、落ち着いた別荘のようなスペースになっていて、私はその中に中高の同級生の男性と、その子どものような小学生くらいの子と一緒にいた。出かけようと言っていたのか、話をしようと言っていたのか、とにかく何か約束をしていたのにその男性が別の友人との話を一向にやめる気配がなかったため、私は彼らに声もかけず、一旦2階にあるトイレに寄り、地下にある自転車置き場に向かった。自転車置き場には所狭しと自転車が置いてある。その中の一つのラックに縦に並んでいる2台がどちらとも自分の自転車だということを確認し、出しやすい位置にある一台をラックから引き出した。サドルにまたがり、自転車よりも大きな足場の骨組みのようなものを脇に抱えて運ぼうとするも上手くいかない。荷物を運ぶのを諦め、もう一台のロードバイクのような自転車に乗って行こうと思い再び駐輪場に足を運ぶも、先ほど見た場所に自転車が見当たらない。「ここは盗難が多いのだった」ということを思い出しながら、駐輪場内を見て回るも、やはり見当たらない。仕方なく外に出てどうしようかと考えていると、その日、別の中高の同級生の男性と会う約束をしていたことをすっかり忘れていたということ思い出した。私から連絡をすると伝えていたが、そのこと自体忘れてしまっていた。申し訳なく思いながら駐輪場のある建物を出ると、さらに中高の同級生の女の子

(その子は中学生のままだった)が、斜めがけしたカバンを抱え、予備校のような校舎から出て歩いていくところだった。その子か、別の人かは分からないが、誰かが「校舎の入り口のホールのところでは放置自転車の保管をやっている」ということを教えてくれたので、私は外から見るとガラス張りで、吹き抜けになっている校舎の入り口に向かった。

今日は、執筆と、言葉をつくることに向き合う。置いていく言葉の長さは違うが、どちらも、誰かが見る世界を擬似的に体験しながら書いていくことは同じだ。人の心の景色を想像し、それを少しだけ、素敵なものにする花を書き添える。言葉をつくる仕事を通じてやっているのはそんなことなのだと思う。一文字も、一万文字も、その向こう側には宇宙が広がっている。少しずつ、表の通りを通る車の音が聞こえてきた。夜明けはもう少し先だが、一日は始まっている。2019.10.3 Thu 5:50 Den Haag

392. 一日を、緩やかに終える

今日も一日が終わろうとしている。ねずみ色の雲が広がった空は、そこにあるようなないような。中庭をはさんで向かいの家にはいくつか明かりが灯っている場所がある。こんな静かな夜にも、それぞれの暮らしがあるということを思う。

今朝はやっと、筆が進み始めてきた感じがした。第1章の最初から書こうとするとどうもうまくいかないで、大方の流れを書き、それに肉付けをしていくようにした。血の通った言葉になるかは、自分自身の本当の体験や思いとどれだけ繋がることができるかにかかっているのだろう。体験の中でもアクセスしやすい領域と、そうでない領域がある気がするので、書けるところから書いていき、書けるところを先頭に、それにトーンを合わせていけばいいかなという気がしている。第1章は導入だ。はやく、第2章、3章と書き進めたい。

その後、新しい取り組みの打ち合わせを行なった。私にしては早い時間に行う打ち合わせは、今後日課になっていくだろう。だんだんと物事が進んでいく。今はまだ形を見せてはいないけれど、形になっていくのだということを感じている。

日々、取り組むことも増える中で、一週間、そして一日の中で緩やかな緩急をつけていき

たい。これは以前にも感じていたことだ。

外が暗くなるのが早くなったせいかな、パソコンの明かりが眩しい。パソコンを切ることを促すように、20時にセットしているスマートフォンのアラームが鳴った。18時以降は、放っておくとダラダラと日中行なっていた作業を続けてしまうので、思考や目を休めるため、そして行動の切り替えを後押しするために18時、19時、20時とアラームを鳴らし、最後のアラームを機にパソコンを使うのをやめるようにしている。

今言葉にしたことは多くはないが、それは今日、たくさんのことをすでに言葉にしたからかもしれない。このあとは、できるだけ、電子機器を遠ざけ、ぽかーんと、夜の闇を味わい眠りに落ちたい。2019.10.3 Thu 20:04

393. 夢から夢へ

5時を告げるアラームの鉦の音と時を同じくして、バタバタという音が外から聞こえてきた。今日も雨で一日が始まる。

随分と夢を見て、もう十分睡眠を取ったぞと思い目を開けて時刻を確かめたときは4時を過ぎたところだった。昨晚から取った睡眠の長さが計算できず、あたたかい掛け布団の感覚が気持ちよくて、もう一度目を閉じることにした。その後もずっと夢を見ていた。一度目覚める前に見ていた夢で覚えているのは、私が3人姉妹の一番上という設定だったこと。実際の妹が、夢の中でも一番下の妹になっていて（真ん中の妹は知らない人だった）大学に進学をしてから海外に行こうかと迷っている妹に、「大学に行かずにワーキングホリデーで海外に行く方法もある」「ワーキングホリデーができる年齢には制限があるので、今からだとその方がいいのではないか」という提案をしたということを知っている。夢の中の妹はサーフィンに興味があるらしく、オーストラリアならサーフィンもできるだろうということを彼女も考えていたということだった。

二度寝した後に見た夢の中では学校のような場所にいた。小さめの体育館のようなところで、タップダンスのレッスンが始まった。黒いシューズの人が多く、自分が白い

シューズを履いていることが目に留まった。最初は大勢と一緒に練習していたのが、それぞれで練習しようという話になり、気づいたら場面が変わっており、パソコンの画面のようなものに出てくるアニメを見て、それに関する問題を解くという設定になっていた。問題を解こうとするも、既に隣に座っている女性がアニメを見はじめていたため、私はそれ以前のシーンに関連する問題を解くことができない。困って隣の女性に声を掛けると、彼女は私の代わりに、これまでのシーンに関する問題を解いてくれた。そんな中、左の鼻が詰まってきて、鼻をかむ必要が出たため、席を立った。同じ建物内にある自宅に帰り、窓の外を見ると、日差しの強いベランダにはオーニングが広げられ、さらに、ベランダの手すりからは、向かいの家のベランダまで物干し竿のようなパイプが伸び、そこに、様々な色のバスタオルが広げられていた。どうやってあのパイプを向かいの家に渡したのだろうかということを家にいる母に聞いてみようと思っているうちに目が覚めた。今思えば、最後に見たオーニングは、今の我が家についているものであり、中庭をはさんで向かいの家がある構造も今の家のものだった。

雨はまだ続いているが、今日も南西の空低い位置にある雲が、うっすらとオレンジがかかった光を含んでいる。向かいの家々の中で一つだけ、昨日の朝と同じ場所に明かりがついている。今日も、思考、対話、緩める時間と、緩急をつけて一日を過ごしたい。

2019.10.4 Fri 5:44 Den Haag

394. 「向こう側」から聴こえてくるクリスタルボウルの音

夕食を終え、少し休憩をしてパソコンを書斎に持ってくると、隣の家の屋根の上に黒猫が丸まっている姿が目に入った。短い靴下を履いたような白い足先をちょこんと揃えている。この時間、外はだいぶ冷えて来ているだろう。明日か明後日にボルダリングに行きたいと思っているが、この寒さの中に身を置くとすると気持ちが萎みそうになる。

と、猫がいつの間にか体勢を変えている。「だるまさんがころん...だ！」の瞬間のような、左の前足だけを前に出して、重心をまだ前に移し切っていない状態だ。視線の先には一羽の鳩がいる。猫の、体は動かないながらも発せられるその強い殺気のようなものを感じたからか、鳩が飛び去った。

夕食にはいつも行くオーガニックスーパーの近くにある、オランダでは一般的なスーパーに立ち寄ったときに購入したオーガニックの豆腐を食べたが、豆腐のパッケージを開けるときに違和感を感じた。豆腐のビニールのパッケージが、さらに紙のパッケージに入っていたのだ。そこにはオーガニックであることや、「オーガニック的な」雰囲気を示すイラストのようなものが書かれている。しかしそのしっかりした紙の素材で作られたパッケージ自体が、全くもってオーガニックでないように感じた。オーガニックであることを示すために、その見た目を飾り立てる必要があるだろうか。オーガニックスーパーで購入している豆腐に比べると価格は半額近いが、食べるたびにこのパッケージを捨てなければいけないのは、心が望むことではない。いつもオーガニックスーパーで買い物をしているときにはそこまで意識していなかったが、オーガニックスーパーで買い物をする、野菜はそのときの自分に必要な分だけを量って購入することができるし、パッケージから出るゴミも少ない。これからも食べ物を貨幣と交換して手に入れる立場ではあるだろうけれど、極力「消費」は少なくしていきたいと思う。

今日は、セッションの最中に不思議なことが起きた。このところ天気が悪い日が続いていて、なんとなく空気が沈んでいたのも、部屋の中を空気を浄化し自分自身の脳波も整えようと、机から少し離れた位置に置いたスピーカーで、クリスタルボウルの演奏をかけていた。それは、意識すれば聞こえるほどの微かな音だ。セッションの後半、自分自身の状態も相手の状態も落ち着いていることを感じ、それに対してクリスタルボウルの音が気持ち過剰であるように感じたので、音を切った。しかし、その後も音は聞こえ続けていた。感覚としては、自分のいる空間ではなく、クライアントが話す向こうの空間から聞こえてきているような感じだった。もしかしたら、クリスタルボウルの音のつくり出すゆらぎのようなものが、あちら側まで伝播していたのかもしれない。今、自分自身は、天から降ってくるもの、地から湧き上がってくるものを媒介する存在のように感じている。だとすると、身体と同じように、空間を整えることはとても大切な要素になるだろう。

今は、リビングが車とトラムの通る道に面しているが、もしもっと静かな場所に暮らしたら、感覚はもっと澄んだものになるだろう。そのときは、身体の状態というのがさらに大切になってくる気がしている。

今日は、深夜のセッションがある。深夜のセッションというのは、いい具合に思考のス

イッチが切れ、ただただ、音を聴いているような感覚になる。音だが、そこに全てが含まれているだろうから、そこから聴こえてきたことを伝え返すこと、自分の中に生まれたこと伝えることは、無意識に含まれていた意味世界に相手が気づくきっかけになるのではと思っている。人は、思考の領域というのは既に、疲れるほどに使っている。これまで日本時間の夜遅い時間にあたるセッションは、思考が活性化し、その後眠りにつきづらくなることを考慮してあまり提供してこなかったものの、私自身の脳波の状態を落ち着いたものにするプロセスもわかってきたので、これからはむしろ思考をゆるめ、無意識の世界を漂い味わうことを重視したセッションを提供することを重視していきたい。今、オランダという場所にいるからこそできることを届けることが、住まわせてもらっているオランダという土地と、これまでお世話になってきた人、今、そしてこれから関わっている人に対する恩返しなのだと思う。2019.10.4 Fri 19:13 Den Haag

395. 降りてきた言葉

昨晩は、夜中のセッションが終わった後、いつもよりもすぐに眠りにつくことができた。そのおかげか、7時を知らせるアラームが鳴ったときには、既に十分睡眠を取ったという感覚があった。それからさらに1時間ほど横になっていたが、これまで、夜中にセッションがあった日よりもずっと早く起きることができた。これまでなら、3時か4時すぎまで寝付くことができず、翌日起き出すのは11時頃になっていた。これは、最近の早寝早起きの習慣と、昨日の夕方以降の過ごし方も影響しているだろうし、日の出の時間が遅くなっていることも関係しているように思う。早い時間に外が明るくならないので、必要な休息が満ちるまで、自然に眠りを続けることができた。

書斎の窓から中庭の景色を見ながら、遠くに聞こえるサイレンの音を聞きながら、少しザワザワする心臓の音を聴いてみる。心は、シンプルであることを望んでいる。

「問題を問題とみなしているその文脈を変える」

ふとそんなことが思い浮かんできたのは、今、私が社会構成主義に基づくナラティブアプローチの考え方を採用しているからだろう。問題を個人の内的なものとして扱うのではなく、起こっている具体的な事象に対して、関係者が共に解決の協同者となることで、自発

的・自律的な変化を関係者が自ら起こしていくことができる。これは一見、個の成長を扱うこととは相反することに見えるが、自然な成長・変容を遂げていくには、このゆるやかなプロセスが大切なのではないかとも感じている。

それぞれの人が本来持っている力を発揮し社会をより良いものにしていくことに対して適切な組織の大きさと組織の形とはどのようなものだろうか。自分たちが活動を深めていく中で、いつかこのテーマにはぶつかるだろう。適切な問いを設定するまでにはまだ時間がかかりそうだ。それまでの間、まずはできるだけものごとをシンプルにし、個人の可能性に向き合っていきたい。2019.10.5 Sat 10:06 Den Haag

396. ボルダリングへ

雨の降っていない朝というのは、雨の降っている朝とは違う静けさがある。生き物の存在を感じず、小さな小舟で一人宇宙を旅しているような、そんな寂しさがある。

昨日は一人でボルダリングに出かけてきた。9月のはじめにフローニンゲンに住む友人たちと一緒にボルダリングをして以来ずっと、ハーグでもボルダリングに行ってみようと思っていたがしとすと雨が降る日が続き、少し離れた場所にあるボルダリングジムまで行くのになかなか腰が上がらなかった。昨日は朝から天気が良く、寒さも厳しくなかったので「今日だ！」とばかりに、11時すぎに家を出た。ハーグには2つのボルダリングジムがある。一つはDen Haag HSという大きな駅の向こう側、もう一つは、ハーグの街の中心部から南西に位置する場所にある。どちらも我が家からはバスと徒歩を合わせて40分弱ほどのところにあるが、利用者の評価が高い後者のCampusというジムに行くことにした。家から5分ほどの場所にあるバス停からバスに乗り、20分ほど行ったところでバスを降り、10分ほど歩いた。外から見るとさほど大きくは見えなかったが、中に入ると、小学校の体育館のような、ゆったりとした空間が広がっていた。その中央部分にバーカウンターのような受付の場所がある。日本の、少なくとも東京のボルダリングジムでは考えられないくらいだ。このジムに来るのは初めてだがボルダリングは初めてでないということを伝えると、名前などの登録もなくあっさりと靴を貸してくれた。建物の一角は二階建てになっており、トレーニングジムや、更衣室などもある。ジム内にはまばらに人がいて、人

が多いというほどでもないし、とても少ないというほどでもないように感じた。ストレッチを済ませ、さて、どこから登ろうかとジム内に広がるウォールを見て回るも、前回フローニンゲンのジムで登った青い課題は比較的難易度が高く、一番低いレベルのものには見えなかったため、ジム内にあるはずのグレード表を探したところ、このジムではオレンジ色の課題が一番易しく、ついで緑色の課題が易しいということが分かった。今日はこの二つの色の課題を中心に取り組んでみるのが良さそうだ。その中でも高い壁や傾斜のある壁に取り付けてある課題は難しそうに見えるため、低くて傾斜のない壁の課題から取り組むことにした。

今回、ボルダリングを一人でやってみて感じたのは、黙々と一人で壁を登るというのはなんだか修行みたいだということだ。前は、二人の友人と一緒にだったため、順番に登り、そして感じたことや考えたことを言葉にする時間もふんだんにあった。他者の動きや言葉が刺激となり、三人が、バラバラながらも緩やかにつながりのある有機体もしくはシステムとして、それぞれに影響を与え合い、それぞれがだんだんと変化していく様子が面白いと感じたが、一人ではそれが、自分の中に閉じたものとなる。壁を登るスパンも短くなるし、上手くできなかったところをどのように変更していいかというのを考えるのに、頭の中だけで考えるというのは（本当はそこに体感的なイメージを入れた方が良いでしょう）、なかなか難易度が高いと感じた。前回感じたボルダリングの楽しさは、「仲間と共にボルダリングをする楽しさ」という要素が強かったのだろう。それが入り口となったことは、ボルダリングを始めるに当たってラッキーだったのかもしれない。今後もボルダリングは続けたいが、仲間がいる方が楽しく、思考や身体の動きの範囲も広がるだろうと感じている。私は普段、一人で活動をすることも多いため、バランスとしても他者との交流というのは、増やしていきたい領域だ。ボルダリングのMeet upなどもあるかもしれない。もう一つのジムにも行って見て、今後どちらのジムを主な行き先にするかを検討したい。

昨日帰ってきたときには、帰り道で身体が冷えてしまったのか、少し気分がすぐれず「ボルダリングに一人で行くのは当分いいかもしれない」と弱気になっていたが、今こうして書きながら、また行こうという考えがある自分に驚いている。全身を使ってダイナミックに動くような活動は、今身体が必要としていることなのだ。冬の寒い時期にジムの中の気温はどのくらいなのだろうかという寒さに対する懸念はあるが、これからも細々とでもボ

ルダリングを楽しんでいきたい。2019.10.6 Sun 7:12 Den Haag

397. 「日曜日」は何のため

ポツポツと、雨粒が窓ガラスにあたる音がしている。今はもう雨は降っていないが、屋根についた水滴が落ちてきているのだろう。今日も一日、空には雲が広がっていた。雨も降っていたのだと思う。「思う」というのは、一日、目の前のことに集中していたからだ。朝から打ち合わせをし、言葉に関する提案をまとめた資料を作り、いくつかの仕事をし、そしてまた打ち合わせをした。今日が日曜日だということを示すのはカレンダーの赤く塗られた色しかないし、「日曜日」の言葉の意味を示すものは何もない。7日間に1日回ってくる日曜日が、他の曜日と同じようにここにあった。言葉がどんどんと行動になり、行動がどんどんと言葉になっている。そんな流れの中では、世の中で決められている「安息日」に囚われる必要はないのだということを実感する。もちろん、心身の安息は必要だ。日々の睡眠を十分とり、一日の中にも緩急があつてこそ、「安息日」に囚われることなく過ごすことを続けられるのだろう。

10月のオランダは思った以上に天気が悪い。昨年の夏にオランダに引っ越して来て以来、秋、冬、春、夏と過ごしてきた。これまで日本で体験してきた四季とは違うものだけれども、それぞれに、日本にいたときよりも心地良いものを感じた。「ああ、この時期は、日本の方が快適かもしれない」と思うのは初めてだ。「隣の芝生は青い」と言うように、日本にいたらいたで、いろいろなことを思うのだろう。それでも「来年からこの時期は日本に行こうかなあ」と思っている自分がある。オランダが気持ちの良い季節はどうやら6月から8月だったようだ。その時期を、日本から来る人と対話の時間を持つ時期とし、9月以降は、もう少し気候の良い場所で過ごせるのがいいかもしれない。この時期を越えてやってくる冬の寒さは、それはそれで好きだ。静かに思考と感覚に向き合い、エネルギーを蓄えていくような時間は、寒さの厳しい場所でこそ過ごせるように思う。冬は、せつかくなので、思いっきり寒さが厳しいところで過ごしてもいいかもしれない。（実際には、寒がりなので「本当に寒い場所」はすぐに根を上げてしまうだろうけれど...。）

まだ、日没まで時間があるが、今日も21時にはベッドに入りたい。まだ頭は冴えているが、思考を収束に向かわせていきたい。2019.10.6 Sun 18:53 Den Haag

398. 身体感覚と夢の断片

昨晩はあたたかかったはずの小さな書斎が冷えている。窓際についているヒーターに手をかざしてみるも、あたたかさを感じない。オイルヒーターのような仕組みのはずだが、たまに切れていることがある。少し寒さは感じるが、一日の始まりにはちょうど良いかもしれない。

昨年冬は、思ったほど寒さが厳しくなかったという印象だ。暖冬だったということもあるし、上下の家が挟まれて、あたたまっていてのではないかと思う。今年は12月いっぱい、1階に住むヤンさんがバカンスに出かけている。あたたまった空気が下から上がって来ないと、昨年よりは足元が冷えるかもしれない。

一昨日のボルダリングのために、左腕が少し筋肉痛になっているが、常に違和感を感じるというほどではない。今回の反省としては、せっかく持っていたプロテインのドリンクを結局あまり飲まなかったのも、次回以降は、ボルダリング後にしっかりプロテインを摂ることにしたい。

ボルダリングをしていまだに少し恐れを感じるのは、ウォールから降りていくときだ。登るときは上か、もしくは足元を見ているので地面までの距離はさほど気にならないが、降りるときは、足元からさらに広がる地面までの距離が、実際よりも随分遠く見える。脚を伸ばしても届かないので、恐る恐る飛び降りたら、数十cmもない高さだったということが何度もあった。降りていくのにもエネルギーを使うが、私としては極力、下までそろりそろりと降りていきたい。

そういえば今日も、長いこと夢を見ていたのだった。覚えているのは、友人と待ち合わせをしているがなかなか見つからないという状況だったということだ。彼女が住んでいるマンションを訪ねていったところ、いくつかの建物が組み合わさったような、建物内の大きな廊下があちこちに伸びているようなつくりになっていて、その中でどちらに行けばいいのか全く検討がつかなかった。キョロキョロしていると、中高の同級生だった女性が通りかかったが、私の姿を見つけたものの、パイとそばを向いて通り過ぎたので、さみしい思いを感じた。隣の建物にいるのかもしれない、などと考え、一旦大きな建物の外に出たところで、待ち合わせをしている友人から電話がかかってきて、電話を通じての案内を頼りに、友人に会

うことができた。その後は、ボーイフレンドらしき人と私の実家を訪ねるというシーンにつながった。その人は、背は高いが見た目も考え方も幼い感じがして、「悪い人ではなく、正直な感じはするけれど、この人が何を考えているか結局よく分からない。つかみどころのない人だなあ」と感じていた。

今日も、いろいろなことを積み上げていく。いや、積み上げる前の土台、基礎づくりかもしれない。今日という一日が与えられたことに感謝して、今日できることを為していく。

2019.10.7 Mon 5:47 Den Haag

399. 一人で向き合うということ

今朝も書斎は冷えている。冷えていると言っても我慢できないほどかと言うとそうでもなくて、ほどよく意識を目覚めさせてくれるくらいだ。そして今朝も、南西の空はうっすらとオレンジ色の光が滲み出している。日の出まではまだ2時間以上あるはずだ。それでも太陽の光は届き始めているということだろうか。

昨日も原稿の執筆を進めたが、当初計画した長さには至っていない。第1章は、コミュニケーションの歴史や近年のコミュニケーションと情報技術の変化から私たちが抱える課題を紐解く流れにしているが、物事の何が原因で何が結果なのかというのは様々な見方ができるということを感じる。今この瞬間から言うと、一つの選択肢を選んだ結果というのは、何か一つのことが起こると決まっているわけではないだろう。今起こっていることが一つの原因から生まれたわけでもない。歴史とはいつも後追いで、単なる意味づけに過ぎないとも言える。原因・結果論ではなく、そんな中にも大きな大河の流れというのはあるはずで、流れを流れとして描いていけたらと思っている。簡単にはいかないということは、既にどこかで読んだことがあるものではないということだ。天と地からやってくる光を言葉に込めていけるように、降りてくる声に耳を傾けたい。

体調不良だったことをもう忘れるほど、調子は良い状態になっている。特別良いというよりも、中庸という感じだ。先日のボルダリングから来る筋肉痛ももう感じない。一人だったために、全体として運動した時間が短く、挑戦した課題の難易度も無理がないくらいだったからだろうか。「ひとりでもいかに挑戦するか」というのは一人で何かに向き合うことの多い、自分自身のテーマかもしれない。一人でスポーツをしてみると、自分でテーマや目標を

決めて水泳を続ける母の姿がさらにたくましいものに見えてくるし、その心持ちが知りたくなる。年老いた犬との時間を過ごし、時折、年老いた母親（祖母）に会いに行く母は今、日々どんなことを考えているのだろうか。オランダにも遊びに来てほしいと思っているが、それはもう少し先になるかもしれない。それまで、元気でいてほしい。

中庭には今日も静けさが広がっている。場所を変えて、言葉と向き合う時間を過ごしていくことにする。2019.10.8 Tue 5:48 Den Haag

400. 偽りなく、飾りなく、驕りなく

偽りなく、飾りなく、驕りなく

夕食を食べているときにこの言葉が浮かんできた。それは、今、遅々として進まない書籍の原稿をどうやって書き進めていこうかと考えていることへの回答だったのだと思う。移動の多かった9月を終え、10月に入って、企画している書籍の原稿をようやく書き始めた。朝6時頃からリビングの机に向かっているが、現在までで文字にできたのは1万字余り。1日2,000字にも満たないそのペースは、日々綴っている日記を書くペースよりも格段に遅い。その理由としては、「読者」を想定し、事実関係に基づいた内容になることを重視しているということだと思ってきた。確かに、自分自身と思考回路の全く違う人が読み進めていくことを想定することは重要な視点ではあるだろう。しかし、例えば、より広い読者を想定すること、その人たちに受け入れられることを想定すること、事実をベースにすることを前提とした場合、そもそもそれを私が書く必要があるだろうかということになってくる。

私が「書籍」という形で考えをまとめたいと思った理由は、自分がコーチングセッションで直接ご一緒することができない人たちや、ご一緒していても、その時間が限られている人たちなど、今いる場所から、さらに自ら一步を踏み出そうとしている人たちがその一步を踏み出す後押しをしたいという想いからだ。もちろん、「書籍」という形になることで、直接接点を持つ機会がなかった人に見つけてもらえればという考えもある。しかしそれも結局のところ、どうにかこうにか前進をしたいと思っている人たちの力になれば、いや、本来持っている力を発揮することを後押しできたらという想いがあるからだ。

人生の時間は限られている。仮にこの先、自分自身が最大限のパフォーマンスを発揮するために、1日1セッションを最大とし、週に4セッションを上限とするならば、1ヶ月でご一緒できる方はのべ16人ということになる。1年間でものべ200人にも満たない。脳の機能というのは、何歳くらいまで高い処理能力を発揮することができるのだろう。仮に高い処理能力が発揮できなくなるとしても、その分、感性が発揮できるかもしれない。今携わっていることは、多少形は変えていくにしても、ライフワークとして死ぬまで携わっていききたいことだ。

先日、日本のメディアで唯一定期的に見ている「ほぼ日」のサイトで、1938年生まれの、在宅医療に関わる医師のインタビューに出会い、その在り方のようなものに心が強く惹かれた。仮に自分が80歳を過ぎるまで、誰かと心を通わせ対話をすることを続けられるとしたら（心を通わせることは、もしかしたら死の間際までできるのかもしれない）...いや、続けられるとしても、どれくらいの人と、心の底から向き合うことができたと言えるだろうか。私にとって大事なものは人数ではない。その深さだ。心を交わすことは、お互いが今この瞬間に生きているという証だと思っている。これは、この先どんなに人工知能が発達したとしても、人間にしかできないことだと思う。むしろ、それを行わずして生きていると言えるだろうか。多くの人とでなくてもいい、たくさんの回数でなくてもいい、「この人と出会うことができた」と思う瞬間を一瞬でも感じることを、体験する人が増えたら、世界はもう少しだけ、優しくあたたかなものになるのではないかと思っている。そんなささやかな願いに向けて私は言葉を綴るのだ。それがたとえ、多くの人の手には届かなくとも、「書籍」という形にならなくとも、今の私が取り組みたいこと、やり遂げたいことなのだ。

原稿の第1章を書き進めようとしていた私は、どこかきちんとしたことを書くことに囚われていたと思う。しかし、自分の外側からかき集めてきた言葉にどれだけの価値があるだろうか。そんな風にかかれたものを、少なくとも私自身は読まないだろう。拙くとも、完璧でなくとも、直接言葉を交わすのと同じく、生きている言葉に触れたいのだ。それを受けて、自分の中の、小さな想いの共鳴を聞きたいのだ。書棚に並ぶ日本から大切に持ってきた本たちのどれを開いても、そこには、表現は様々ながらも著者の生き様が浮き出している。それが、アカデミックな質感の人もいれば、詩的な色合いの人もいる。それぞれが独自の音色を奏で、そして、日本から遠く離れたオランダの、小さな書齋の棚に並べられている。

正直に、そのままで、謙虚に、そして何より、一つ一つの言葉が血の通ったものになるように。書籍の目次案と今一度向き合い、「それは、本当に大切に思っていることなのか、伝えたいことなのか」と心の中に、宇宙に、大地に問いかけ、明日からもう一度、新たに第1章を書き進めていきたい。まだ見ぬ読者が待っていてくれるかもしれない。少なくとも、言葉になることを待っている言葉たちが、数え切れないほど宙に浮かんでいる。2019.10.8 Tue

19:27 Den Haag