

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023

awai より

目次

- 441. 8切れのケーキを5人で分ける方法 -佐藤家の場合-
- 442. 選ばなかった人生
- 443. 家庭内ノマド
- 444. トイレから泡が溢れ出す夢
- 445. 雪が積もったインドの校庭で父がママチャリを漕いでくる夢
- 446. 真冬のはじまり
- 447. 夕焼けを追いかけて
- 448. 身体・心・身体
- 449. 正体が分からないことから生まれる恐れ
- 450. 強い雨の音を聞いた夜
- 451. 夜が明ける
- 452. 長い夢のあとに
- 453. ベネチアの街を思い出して
- 454. 集中と気まぐれ
- 455. 言葉と体験の枯渇
- 456. 旅立つ人の無事を祈って
- 457. 彼の人生、自分の人生
- 458. 日曜日、オランダのカフェ
- 459. 朝のひとつき
- 460. 記憶の不思議、言葉にすること、しないこと

441. 8切れのケーキを5人で分ける方法 -佐藤家の場合-

ウォーン、ウォーンと、どこからともなく、遠吠えのような声が聞こえてきた。隣にある保育所の子どもたちの声が重なり合ってそんなふう聞こえているのだろうか。と、窓から隣の庭を覗くも、子どもたちが外で遊んでいる姿はない。この寒さだ、雨が降った後で地面も濡れているし、私もできれば外に出たくはない。

庭の木の一つは、葉の多くはすでに落ち、残ったものもかさついた黄色になっている。一つ一つの枝が見えるくらいスカスカになっているが、枝の先には小さな赤い実がたくさんついている。向かいの家の庭に伸びる木にも、そういえば赤い実がなっている。植物の色というのは、何のためにつけているのだろうかという疑問が浮かんだ。「何のために」という疑問自体がおかしいのかもしれない。植物は自分で自分の姿を見て喜んだり憂いたりはしない。受粉を他の生き物に手伝ってもらうために他の生き物が興味を持つような色をしていることもあるかもしれないが、例えば木の葉が、新緑の黄緑から深緑へ、そして黄色、赤、茶色へと色を変えていくのは太陽や気候との関わりの中で起こることであって、「何のため」ではなく「ただそうなっているから」としか言いようがないのかもしれない。いや、そこに、生命としての意図が存在するのか。何かのために色が変わっているのか、結果として色が変わっているのか、植物に直接聞いてみたいところだ。

今朝は7:30からミーティングがあったが、昨晚も思ったほど早い時間には眠れなかった。先日情報を得たカリフォルニア大学のLife Changing Programの内容に沿って今月はいつも以上にしっかりと睡眠時間を取ろうとしているのだが、やってみて分かったのは人間そんなにたくさんは眠れないということだ。昨晚は開き直って、本を読み、考えごとをし、原稿を書いていたのだが、考えてみるとその前の日に長い睡眠を取っていたので、「寝すぎていた」というだけなのかもしれない。日曜日の夜も「ボルダリングに行つてぐっすり眠れると思っていたのになぜ眠れないんだらう」と、うだうだしていたが、何てことはない、思い返せばボルダリングから帰ってきて強い眠気を感じ、15分の仮眠を取ろうと横になったところが、アラームのタイマーを何度も掛け直し、結局1時間近くは休んでいた。後半は深い睡眠がとれていたように思うので、そのために夜眠れなくなったのだろう。「眠れない」のは「寝すぎ」なのだ。

そういえば、先日、オランダに住む友人の日記に私の食と睡眠に関するであろう記述があった。一緒にボルダリングをしたときに試みたことを親しみを込めて、微笑みながら著述しているということを想像した。そうなのだ、食と睡眠に関して私は、かなり原初的な欲求を持ちながら、それをどうにかこうにかやりくりしようとしながらもどうにかしきれていないという感じだ。本人はいたって真面目なつもりなのだが、はたから見るとそれが滑稽に見えたりもするだろう。（それをあたたかく見守り、楽しんでくれている友人には感謝が尽きない。）

食に関する姿勢は、3人兄妹の真ん中ということも関係するとは思いますが、全てがそのためかというところでもないだろう。妹が生まれる前だからあれは2歳頃に大阪に住んでいた時のことだと思うが、母が言うには、ある日私が部屋の隅にうずくまって泣いていると思ったら、テーブルの上に置いてあった母のお饅頭を泣きながら食べていたと言うのだ。母がその話を笑いながら教えてくれたのはいつのことだったろう。その話を聞いたときはなぜ泣きながら食べていたのか分からなかったが、今思えばその後怒られることを既に想像していたのではないかと思う。怒られると分かっているながら、怒られる恐怖を感じながら、それでも人の饅頭を食べる。食に対するものすごい執着だ。

物心ついた後も、覚えているのは大皿に乗った料理を見たときに「一人当たり何個食べることができなのか」というのをまず計算していたということだ。そしてそれを計算よりも多く食べるということを目下の関心にしていて、しかもそれを「さりげなく」しようという気持ちがあったことが今思えば微笑ましいというか、笑ってしまう。自分の目の前のものから取っていくと、空いたスペースから自分が食べた分があからさまに分かってしまうと思い、わざわざ若干ずらして、隣に座っている妹や向かいに座っている兄の近くのスペースから皿の上に乗っているものを取り、それから自分の前にあるものを取るようになっていたのだ。「さりげなく」も何も、きっと、バレバレだっただろう。

家族の食について振り返ってみると、母はかなりゆっくり。いつも一番最後までマイペースに食べていた。父は性格はゆったりとして穏やかだが、今思えばその割に食べるのは早かったと思う。そうだ、父も、三人兄妹の真ん中で、私と同じように兄と妹がいるのだ。三人兄妹の真ん中というのは、生まれたときからずっと前に行く人がいて、気づけば、なんだかとても可愛がられる存在が現れ、食も含めて、自分の立ち位置を獲得するのに独特

の葛藤というか感覚を持っているように思う。「自分が一番まっとうだなあ」などと思いながら、実は一番ゴーイングマイウェイなところがあるというのは父と私に共通したところだ。今でも、小さい頃、体調が悪いときに父にごはんを食べさせてもらおうとスプーンを口に運んでくるスピードがやたら速かったことをよく覚えている。兄は、小さい頃に母が無理にごはんを食べさせようとしすぎたかもしれないと言っていたことを聞いたことがある。兄も父に似て比較的食べるのは速く、一方で妹は割とマイペースかもしれない。食べ物を分けるときにいつも「体の大きさ」と言われ、兄よりも少ない量を渡され「私が大きくなってもお兄ちゃんはいつももっと大きいじゃん！」と憤りを感じていたことも覚えている。

食に関して印象が強いのは誕生日ケーキを分ける時のことだ。ケーキはまず、切りやすい8等分にされる。それを5人が一切れずつ食べる。ここからが問題だ。3切れ残っている。普通に考えると「子ども3人で1切れずつ」となればおさまりがいいところを、母が「私も食べたい」と言うのだ。3切れのケーキを4人で分ける…。納得感のある分け方をすることは難しい。最終的にはいつもの「体の大きさ」が出てくる。それに毎回歯がゆい思いをしていた私は、兄が大学生になり家を出た後に誕生日ケーキを4等分して1人1切れずつ食べることができるようになってどんなにほっとしたことか。食べる総量としては大して変わらないのだが、自分の中での納得感が全く違ったのだということに今こうして言葉にして気づく。

今でも私は、人と食事をしているときに1つのお皿に同じものがいくつかのっている、無意識に「〇個は食べていいだろう」と計算しているのだろう。（というか、そういう計算を他の人はしないのだろうか。だとしたら、かなりの驚きというか衝撃だ！ いやしかし、そういう習慣のない人もいるだろう。食を前にしたときに人の頭の中を見てみたいものだ。）

友人の日記を読んで笑ってしまったことから思い返した食のことを書いていたら随分長くなってしまった。私がいかに惰眠を貪るのが好きかについてはまた別の機会に書いてみたい。2019.11.6 Wed 10:07 Den Haag

442. 選ばなかった人生

今日はなんだかとてもこわい夢を見た。夢が終わるまで、私はそれを現実だと思っていたのだと思う。夢が終わり、でもまだ目覚める前に「夢だった」ということに気づいてホッとした。夢の内容は覚えていないが、その、「こわい」という感覚と、「ホッとした」という感覚だけを覚えている。

目覚ましの音に引っ張られて目を開けた。夢の名残の感覚の次に気づいたのは「寒い」という感覚だった。今はもう、気温が5度を下回る日もあり暖房はつけっぱなしにしているが、暖房の仕組みなのか、暖房が切れていることがある。日中も切れていることがあるのかもしれないけれど、活動をして体温が上がっていたり、外から日が差し室内の気温が自然と上がっていたりすることもあり気づかないのだろう。だから朝切れているのはたまたまなのかかもしれないけれど、今朝はあまりに寒くて「毎朝布団のあたたかさを強烈に感じるのは暖房が切れて寒いからなのだろうか」と思ったりもした。何てことはない、布団から出たくない言い訳なのだと思う。

書斎の窓から見える向かいの家の1階（オランダ式の地上階）には、天井から下がった裸電球が灯り、周囲の空間をオレンジ色の明かりで照らしている。リビングのテーブルには女性が一人。何かを読みながら、何かを口に運んでいる。「あの家の女性はひとりでいるとき、いつも寂しげだ」そう思うのは自分の心の中の何かが投影されているからだろうか。家には成人の男性と女性、そして男の子が二人住んでいる。時折、別の大人や子どもが訪れ、一緒に食事をしたり話をしている様子が見える。

男性は庭で煙草をふかし、空を眺めていることがある。

女性はリビングのテーブルに片肘をつき、電子機器のディスプレイを眺めていることがある。

そこに私は、「『違う人生があったかもしれない』と知っている自分」を投影する。

もしあのとき東京に行くことを決めなかったらどうなっていたらろう。

もしあのとき福岡に戻っていたらどうなっていたらろう。

もしあのとき離婚をしなければどうなっていたらろう。

そこにはきっと、また別の、それなりに幸せな人生があったかもしれない。でもそのとき、私はもしかしたら、「別の人生があったかもしれない」と思っていたかもしれない。

私の性格だからだいたいの場合目の前のことを楽しんでいるのだけれど、福岡を出る前にも、3年に1回くらい、「ここはもう私のいる場所ではない」と、福岡の街中を歩いていて強い感覚がやってくることもあった。コンパクトで暮らしやすい、そんな街に特段不満はなかったけれど、高校生のときに通っていたのと同じ交差点を大学の何年生かのときに渡ったときに、「私はここに居続けるのだろうか」と思ったことを思い出す。

今私も、小さな書斎の窓から空を見上げている。

もしあのときに欧州に来ることを決めていなかったら。

もしあのときにオランダに渡ることを決めていなかったら。

もしあのときに日本に戻っていたら。

選ばなかった人生を思う。

もしオランダを離れていたとしても、でもやっぱりきっと、また戻ってきていたらろう。

今の私が空を見上げるのは、別の人生を選んだ私が空を見上げるのとは、少し意味合いが違うのだと思う。それはまだ上手く言葉にできないけれど、また少しずつ現実が変わっていったときに、「これでよかった」と思うはずだ。

今ここにいて自分と一緒にいる。そんな気がしてきた。2019.11.7 Thu 7:34 Den Haag

443. 家庭内ノマド

見上げると、窓の上部にちょうど月がおさまっている。窓枠が額のようにになっていると言ってもいいかもしれない。この場所で、月を見上げながら日記を書くのははじめてだ。

我が家の寝室は、オランダ式なのかりビングよりも広いくらいで、窓際にはもともとリビングに置いてあったソファを置き、ソファとベッドの間には小さな机を置いている。書斎はコンパクトな空間で落ち着くが、晴れた日は隣の保育所の庭で遊ぶ子どもたちの声が聞こえてくることもあるので、集中したい作業は寝室の机で行うことも多い。寝室は中庭に面しているので日当たりも良く静かで、家の中では一番居心地がいいかもしれない。あれこれと考えを巡らせることはリビングの机で、アイデアを深めていくとき、もしくは集中するときは寝室の机で、外を眺め、心の声と向き合いたいときは書斎の机で、短い時間の休憩はリビングの小さなソファで、リラックスするときは寝室の大きなソファでと、思い返してみれば、そんな場所の使い方が、いい流れのときはできていると思う。

振り返ると今週はなかなかそういった場所の切り替えができていなかったかもしれない。10月は日本時間の夜、こちらの夕方の時間にあたる時に日本にいるパートナーと打ち合わせをし、そのときはリビングの机を使っていたので、それをキーとし、自然と時間の使い方や場所の切り替えができていたように思う。今日は、朝に日記を書いたとき以外は寝室の机に張り付いていた感じだ。この3日間、執筆は「進みそうだ」という感じがしていたが、今日はそれにブレーキがかかった感じがする。他に進めていた作業があり、そちらにエネルギーを使ったのかもしれない。

振り返ってみると、1日の中で文字を書く総量というものはある程度決まっているように思う。それにしても流れるように言葉が置かれていくときと、そうでないというときは割と明確に差がある。前者は、こうして日記を書いているとき、そして誰かの顔を思い浮かべて文章を書いているときだ。「この人に向けて」というのが明確だと、すいすいと指が動いていく。それが「みなさん」となった瞬間に、中心に集まっていたエネルギーが分散し、言葉を重ねていくのが一気に難しくなる。明確な「あなた」を思い浮かべ続けることができるかが、私にとっては執筆を進められるかのキーになるだろう。一人でなくていい、でも「こんなことに取り組んでいる人に届けたいのだ」ということをセットアップす

る時間を、毎日取ると良いのかもしれない。（これは明日から取り組んでみたい。）

そうだ、今日は昼間、雨が降っていたのだった。昼前から、夕方頃までずっと。雨音が聞こえるくらい、割と強い雨だった。雨の中買い物に行きたくない私としては「家に食べ物があつて良かった」とホッとした。しかし、バナナとジャガイモを食べ豆乳を飲み、今はもう玉ねぎしかない。明日には買い物に出る必要があるだろう。雨が降っても、雨上がりにはしんなりとした自然を感じられるかもしれない。明日で、色々なことが一区切りつくかもしれない。

ベッドに腰掛けて日記を書いてきた。このスタイルは悪くはないが、やめた方がいいだろう。ベッドが椅子がわりになり、「寝る場所」ではなくなってしまう。寝るときは、寝室はできるだけ片付けてスッキリした状態にしたい。窓際のソファの脇に執筆の参考にしていく何冊かの本が積み上がり、机の上にノートや手帳が開いてある状態を片付け、パソコンは充電器ごと書斎に移して、このあとは脳を緩めたい。2019.11.07 Thu 21:17 Den Haag

444. トイレから泡が溢れ出す夢

金曜の朝の日課はゴミ出しだ。キッチンに置いてある通常のゴミと生ゴミのゴミ箱のゴミをまとめ、家の前の車道と自転車道間のスペースに置く。「朝外に出るのも気持ちいいものだ」と、一瞬思う。打ち合わせやセッションなど、双方の都合により決める予定以外で決まった定期の予定というのがないので、この金曜の朝のゴミ出しは唯一、「一週間が経った」ということを教えてくれるものだ。それは、なんだか少しホッとした気持ちをもたらしてくれる。

向かいの家の1階では、今日も女性が一人、パソコンを開いている。ディスプレイから発せられる白い光で、顔の全面がぼんやりと映し出されている。あちらからみると、私も、暗い小部屋で、パソコンのディスプレイの光に照らされているように見えるのだろう。

クワクワクワクワと、カモメの鳴き声が聞こえてくる。そういえば、カモメの声を聞くのはなんだか久しぶりの気がする。去年の冬、カモメは鳴いていただろうか。

もう遠い昔のように感じるけれど、おそらく今朝は、トイレの水が溢れ出す夢を見た。我が家のトイレは、ボタンが古いせいか、水を流すとたまに流れっぱなしになっていることがある。静かな家の中で静かな暮らしをしているので、そうなっても割とすぐに気がつき、仮に流れっぱなしになっていたとしても構造上、トイレから水が溢れるということはない。しかし夢の中では、水が流れっぱなしになっている音に気づいてトイレまで行くと、便器から水が溢れ出していた。水というか、泡だった。慌てて水を流すボタンを調整しようとする、上手くいかずに、便器からさらに水と泡が流れ出て、トイレの床が泡でいっぱいになってしまった。焦ってもう一度ボタンを動かすと、やはりまた水と泡が流れ出て、開いていたトイレのドアから廊下まで泡が広がり、廊下の半分ほどが泡でいっぱいになってしまった。その瞬間私は「オーナーのヤンさんはまだしばらくは帰ってこないし、下の階に浸みってしまうほどの量ではないけれど、上の階の住人は明日の朝、出ていくときに泡だらけになった廊下に驚くかもしれない」と考えた。泡は、廊下から寝室の方まで広がってこようとしており、それに「どうしよう」と焦る気持ちを抱えていた。

空は青白くなり、向かいの家の煙突の形をした通気口からは灰色がかかった煙が立ち上っている。今日は金曜日だ。今日、いや、明日で、色々なものが一区切りし、気持ちが楽になればいいなあと思っている。2019.11.8 Fri 7:31 Den Haag

445. 雪が積もったインドの校庭で父がママチャリを漕いでくる夢

暗いトンネルを歩くような一週間だった。いや、それは昨日1日だけのこともかもしれない。とにかく、光が見えなくて、とても長い時間のように感じる時間を過ごしていた。

そのことを書く前に、今朝の夢の覚えている部分を書き留めておきたい。今朝の夢は、舞台はインドだった。それはいくつかのシーンの視覚的な要素や、人の多さから受けた印象だったのかもしれない。そもそも私はインドに行ったこともないし、「インド的なものが何か」と聞かれても、踊りと笑いに満ちた映画のイメージくらいしか出てこない。私にとって一番身近なインドはドイツの語学学校で同じクラスにいたインド人たちだろうか。彼らは、インドには4種類の言葉があると教えてくれた。夏の暑い時期は気温が60度くらいになること（本当だろうか。）、ポピュラーなスポーツはクリケットであること。私にとってのインドはそれくらいなのだが、とにかく今朝の夢の舞台はインドだった。学校の

グラウンドのような場所に雪が積もり（この時点ですでにインドではないと思うのだが）、その上で、フィギアスケートのペアのような競技が行われていた。氷の上ではなく雪の上で、人々はトラックのような場所を滑っていく。そして、「ペア」の競技なのだが、複数のペアが同時にトラックに入り、ぐるぐると回っている。どちらかといえば、スピードスケートの団体のような感じにも近いのだが、無秩序にも近いその競技を私は「スケートのペア」だと思った。

と、そこに、雪の上を自転車に乗って父がやってきた。かなり日焼けをして髪はパンチパーマ、茶色のレンズの入った大きめのサングラスをかけている。どう見てもカタギではない。その父が、雪で進みづらい中、ママチャリを漕いでくるのである。「お父さん、どうしちゃったの」と心の中で笑いながら見ていると、別の方向から、中学校でサッカー部のマネージャーをしていたときの同級生の部員の一人が歩いてきた。父も同級生も私の方に向かってきており、私の前で二人が向き合う奇妙な位置関係になった。「あちゃー、変わったお父さんだと思われるだろうなあ」なんてことを思いながら、同級生に「こちら父です」、父に「サッカー部の〇〇くんです」と紹介をする。心の中を「あ、やっぱり困ってるよなあ、そうだよなあ、この姿でママチャリは強烈だよなあ」という言葉が巡る。父が「あ、どうも」と軽いノリで挨拶をしたところまで覚えており、その後、私が自転車でどこかの駅に向かうというシーンに変わったことを覚えている。

覚えているのは短いシーンだが、何だかとてもコミカルだった感覚が起きた後も残っていた。

先日、ある動画で紹介されていた「価値観のリスト」のワークをやってみたのだが、様々な価値観の中に「笑い：人生や世界のユーモラスな面を見る」という項目があった。結局自分にとって最も重要な上位10個の価値観には選ばなかったのだが、その候補にはこの「笑い」という項目を残していた。「ユーモラスな面」と聞いて、私は同時に「真面目」という言葉が思い浮かぶ。そしてそれは例えば、三谷幸喜監督の作品などが思い浮かぶ。三谷幸喜監督の作品はどれも大好きなのだが、どの作品にも共通するのが「真面目さの先にある笑い」だ。登場人物は笑いなど取ろうとしていない、みんないたって真面目なのだが、それが、見ている方としてはなぜだかくすりと笑いが出てしまうのだ。

なぜ真面目なことがユーモラスにつながるのだろうと今考えている。いたって真面目なのだが、結果として、本人が意図していたことと違うことが起こってしまうからかもしれない。あるいは、それが重なりあって、結果として上手くはいくけれど、その途中でしようもない無駄のようなものが生まれてしまうからかもしれない。しかし本人たちはそれに気付かず、とにかくいたって真面目なのだ。三谷幸喜監督の作品を見ていて気持ちがいいのが、いたって真面目な人々が、何かが上手くいかなくても、被害者的にならず、いたって真面目に自分なりの対処をしようとし続ける前向きさのようなものがあるからだろう。いたって真面目な結果、様々なハプニングが起こるのだが、そこにいる人々は誰かを責めるのではなく、ものごとに健気に向き合おうとし続ける。それが、「トラブルは色々起こるけれど何だか憎めない人たち」という感覚を生む。

雪の中、サングラスをかけママチャリを力一杯漕いできた父の姿は、「あちゃー」と思いつつ、なんだか憎めないのだ。

「人生や世界のユーモラスな面を見る」というのは、改めて、私にとって結構大切なことなのかもしれない。美しい景色を見るのも好きだ。美味しい料理を食べるのも好きだ。そこにさらに、「いたって真面目」な人々が作り出す、ユーモラスなものが加わった瞬間というのが、いつまでも記憶に残り、人生に笑いというスパイスを加えてくれるのだと思う。2019.11.10 Sun 13:56 Den Haag

446. 真冬のはじまり

リビングでSkypeで行なっていた打ち合わせを終えて、パソコンを書斎に運び、窓の外を向いた。外が明るいと、中庭の景色を見るという楽しみを味わうことができる。春から夏にかけての、外に開いていくようなエネルギーも好きだったが、秋冬の、静かに閉じていくようなエネルギーを感じることも好きだ。むしろ閉じていくときの方が好きなのかもしれない。その先には終わりがあるように見えて、さらに、また違う形での始まりが待っているように思う。

今朝、リビングの窓を開けると「これはもう真冬だ！」と思う寒さで、スマートフォンの天気予報アプリを見ると現在の気温の表示が-2度となっていた。さすがにマイナスは大げ

さだろうと思うも、体感温度も2度と出ていた。やはり私にとってはもう、真冬だ。中庭の様子もどこかいつもと違う。なんだろう、と思ったら、いつもは黒い隣の屋根の上が、今日は白く見えることに気づく。霜がおりていたのだ。屋根の上に伸びた木の枝に成った実の赤さが際立つ。

斜め前の家には、普段は白髪で老齢の女性が一人で住んでいるようだが、今日も含めて、時折、夕食どきにリビングにいくつもの明かりが灯され、何人か分のテーブルセッティングがされている様子が見える。近くのレストランでも年配の人々がテーブルを囲んでいる様子を見たことが何度かある。食事というのが、単に科学的な栄養を摂取するだけの時間ではないのだということを実感するときだ。

ゆっくり、しずかに、あたたかに。これからの人生で、たくさんではなくても、大切な人たちとそんな時間を過ごしていきたいと、年老いた人々が一緒に食事を摂る姿を見て思う。

昼過ぎに日記を書いたときに「暗いトンネルを歩くような一週間だった」と書いた。本当にそうだろうかともう一度考え直してみる。「暗いトンネルを歩く」には、感覚を研ぎ澄ませる必要がある。しかし、感覚を研ぎ澄ませていたかということそうではない。そうではないという語弊があるだろう。そうではないときもあった。「昨日は泥の中にいるような1日だった」と言った方が正確かもしれない。「怠惰な1日を過ごした」とも言えるだろうか。いや、「怠惰」を味わったのならそれはそれでいい。「生きているのかそうでないのか分からないような1日だった」と言うのと大げさだろうか。とにかく、日記の執筆を含めて、自分で何かを生み出すことを一切行わなかった。何かを消費することもほとんどしない。「なまけもの」と言ったらなまけものに失礼なくらいに、とにかく何もしない1日だった。

そんなことを振り返りながら、書斎の窓を開けると、涼しい風が吹き込んできた。書斎は小さいので暖房であたたまりやすい。このところ外に出ると感じる何かを燃やしているような、土のような匂いがする。どこかの家の夕食の匂いも混じっているだろうか。匂いの奏でる音色が心地いい。今まさに沈みゆく太陽を見に外に出たいという気持ちが起こってきた。今日は一度散歩がてらスーパーまで行ったが、もう一度出かけることにする。と

にかく、昨日よりはずっと、エネルギーが戻ってきている。2019.11.10 Sun 17:17 Den Haag

447. 夕焼けを追いかけて

外から帰ってくると、随分と家の中があたたかいように感じる。いや、あつすぎるくらいかもしれない。こう感じるのは今回に限ったことではないので、基本的に我が家は少し暖房が効きすぎなのかもしれない。外から入る日差しによっても、体感温度が随分変わる。午前中は部屋が冷えているのかセッションや打ち合わせの間に身体がすっかり冷え切ってしまうということも多く、調整がなかなか難しいが、午後はこれまでよりも暖房を弱めてもいいのかもしれない。

先ほど日記を書いている間に散歩に出かけたくなり、上着を羽織り、ストールを巻いて早速外に出た。家の前の道は東西を貫いており、西を向くとちょうど、空がオレンジから灰色がかったブルーのグラデーションになっている様子が見えた。オレンジに染まる空に向かって歩く。そんなに長い距離を歩きたいわけではないが、東の方向に折り返してしまうのも惜しい。どうにか西の空を見ながら歩き続けることはできないだろうかと考えながらもいい方法が思いつかず、一つ目の交差点を渡り、住宅街の中の道を東に折り返した。

このところ、以前よりも売家が増えているように感じる。我が家の近くでは家が30軒ほど連なる区画にだいたい一つは、多くて三つくらい、売家の表示がされている家がある。そしてその約半分は売約済みになっている。リノベーションされたばかりの家は、どこもシンプルかつモダンで、気の通りが良さそうで清々しい。今年の末から来年にかけて新しい家を探すことになりそうだが、次はどんな家に住むかという楽しみと、良い家が見つかるだろうかという不安が半分半分くらいある。日本にいるパートナーがオランダに来る日が決まることを心待ちにしているが、なかなか見通しは立たないようだ。

住宅街の家々は、オレンジ色の明かりが灯り、そこに人の暮らしの匂いがした。食事の支度をしている人たち、食事をとっている人たち、くつろいでいる人たち。それぞれの暮らしの美しさに、涙が出そうになる。

日本にいる頃、同じ家が並んでいる光景というのはあまり好きではなかった。規格に収め

られた人生がそこにあるような気がして、嫌悪感を感じることもさえたくらいだ。でも今なら分かる。見た目は同じような家だとしても、その一つ一つに違った暮らしがあるのだということが。その一つ一つに、暮らしを守ろうと懸命に働く人の姿があるのだということが。

今、福岡の両親が暮らす家には私は大学生の最後の一年間しか住んだことがない。父の足が悪くなり、5階まで階段を昇るのが大変だということで、いずれ別の場所に引っ越すだろう。もうすぐ15歳を迎える犬ももう随分階段を昇るのが大変なようだが、犬がいるうちは環境が大きく変わることは避けたいと思っているのだろう。

私はあと数年で40歳を迎える。まだ数えるには早いかもしれないが、あえて言うならすでにアラフォーだ。年齢というのはあくまで自分の外側について数字の一つに過ぎないと思っているが、自分自身というよりも周囲が歳を取り、それによって生活も変わっていくのだということを実感している。私自身もそうなのだろうか。この3年間は「動く」ということと「待つ」ということが同居し続けた不思議な時間を過ごしてきた。「私はいつまで待つのだろう」と思うこともある。しかし、「待つ」というのは、対象があり、それに対して何らかの期待があることを含んでいたことに気づいた。自分がコントロールできないことに一喜一憂することは、果たして必要なことか。自分がありたい姿なのか。そうではない。結果として起こること、見える景色を味わいながら、日々、自分にできることをただ為していくということが、自分ができることなのだと、すっかり暗くなった書斎の中で考えている。2019.11.10 Sun 17:59 Den Haag

448. 身体・心・身体

外はすっかり真っ暗、感覚としては22時くらいの暗さだがまだ20時前だ。と、時刻と明るさのことを書きながら、先ほどまで見ていた動画に出てきた、人が集中するのに適した時間帯の話の思い出す。それによると、人は、クロノタイプ（朝型・夜型のような、一人一人に適した生活のリズム）にもよるが、一般的に10時から14時までがインプットや集中する作業に適しており、16時から19時はリラックスをして過ごすのが良く、そうするとさらに19時から22時は集中することができるという。これは海外の論文の結果をもとにして

いて、なるほどと思っていたが、年間を通して日照時間が大きく変化する国も同じようにとらえていいのかという疑問が湧いてくる。人間にはサーカディアンリズムと呼ばれる約24時間周期のリズムを持っていると言われるので、集中する時間帯もサーカディアンリズムに組み込まれたものとなり、つまりは日の出や日没の時刻、日照時間の長さなどは関係がないということだろうか。太陽を浴びることによってセロトニンが分泌され、さらに約14時間から15時間後にメラトニンが分泌されることにより質の良い睡眠が取れると言われているが、それはあくまで睡眠の質の話であるという話なのだろうか。（このあたりの話は以前、睡眠健康指導士の資格を取るときに学んだがすっかり忘れてしまった。）

論文でも、結局のところ大枠のリズムというのはあるけれど、自分にとってどの時間帯が一番集中できるのかというのは、いくつかのパターンを試してみるといいという話だった。なぜ今この話を書いているのかというと、1日のどの時間帯に何を行うかというのがここ数ヶ月の自分のテーマとなっているためだ。正確には9月以降のテーマと言った方がいいかもしれない。夏の間は日が長かったことと、毎週末に開催されるオンラインセミナーに参加していたため、一週間、一日の時間を何に割り当てるのかというのは今思えば割と明確だったように思う。やることが多く時間が足りないと思うくらいの方が、集中する時間とリラックスする時間の使い方の緩急が大きく、結果として集中する時間の生産性が上がっていたのだろう。（「生産性」という言葉は、なんとなく、計測可能なものだけを指しているような感覚があってしっくりこないのだが、質も含めた意味で生産性ということにする。）時間にゆとりができると、短い時間で集中する必要性というのがなくなるが、その分、集中度合いが緩慢になり、結果として、「時間はかかったけれど、生産性はどうか...」ということになっている。忙しいときは、時間が欲しいと思っていたが、時間があれば一日の満足度が上がるわけではないというのは、そうしてみるまで想像もしていなかった。時間がある人が、その時間を、命を輝かせているという実感を持って使うというのは、自制心を働かせてこそなのかもしれない。

今日は、午前中の仕事を終えた後に、家の中で軽く運動をした。HIIT（高強度インターバルトレーニング）と呼ばれるもので、20秒間の強い負荷の筋トレと10秒間の休憩を8回繰り返すことで、脂肪燃焼効果とともに、ドーパミンやエンドルフィン・ノルアドレナリン・セロトニンなどの脳内物質が分泌され、集中力の向上などが期待されるという。HIITに取

り入れるのに適しているとされる筋トレの種類はいくつかあるが、室内でもあまり音を立てずにできることを選びやってみたところ、確かにここ数日間よりも高い集中力で目の前のことに取り組むことができたように感じた。天気が悪いと外に出たくなくなる私にとって、天気に左右されずに続けられる習慣をつくるというのが、能力の発揮および開発のポイントになるのではないかと思っているので、このトレーニングを続けることを試みてみたい。今のところ、続けられているものというのは、朝と晩、タイミングが決まっているものだ。朝晩は日中に入っている予定に左右されずに実行することができる。オランダ時間の9時から15時までの間は日本と予定が入るため、決まった時間の予定を確保しづらいが、できれば日中のどこかでHIITを行うことを習慣にしたい。ただ、この運動は毎日行う必要はなく、ヨガなどのゆったりとした動きと、一日ずつ交互に行うのが集中力や精神力を鍛えるのにいいとされている。バランスボールを使った体幹トレーニングのようなものと組み合わせてみたい。2019.11.11 Mon 20:18 Den Haag

449. 正体が分からないことから生まれる恐れ

日記をもう少し書きたいという気持ちもあるが、今日は足の先の冷えと腰痛があり、感覚的なものに意識を向けることが難しい。休みを取る必要がある時期でもあるので、今日起こったことを振り返って、休息の時間にしたい。

今日は、上の階の新しい住人と初めて顔を合わせた。

夕方、あれはそうだ、17時過ぎだ。珍しく玄関のベルが鳴った。今のところ我が家の玄関のベルを鳴らすのは、宅配業者か、寄付を募る団体のスタッフだ。誰だろう？と、リビングの窓から下を見下ろすと、ラフな格好をした男性が立っているのが見えた。宅配業者ではないことが分かる。普段なら、下の階に住むオーナーのヤンさんが玄関に出て対応してくれることが多いが、ヤンさんは今バカンスに出ているため不在だ。以前、上の階に住んでいたアナさんが、「元カレが来るかもしれない。そのときは玄関を開けないでくれ」と言っていたことを思い出す。オランダは欧州の中ではかなり安全な国だとは思いますが、上下の階に誰もいない状態で、見知らぬ人が来ているのに対して玄関のドアを開けるのは少し怖いという気がした。なので、そのまま放っておくも、それぞれの階のベルが順番に、何度も鳴らされる。明らかにこの家に用があるということは分かるが、上の階の住人も不在

のようで、どういう用事なのかやはり分からない。と、もう一度リビングから下を覗いてみると、家の前で上を見上げている男性と目が合った。さすがにこれ以上居留守を使うわけにはいかない。階段の明かりをつけ、玄関まで降りていき、扉を開けると、すぐさま立っていた男性がオランダ語で話始めるので、英語で聞き返すと、「17時に2階（日本式の3階）のバスルームを見ることになっている」とのことだった。ということはこの人は水周りの修理業者なのか。その口ぶりに嘘はないように思えるが、上の階の住人が出てこないということは、今はいないということだ。上の階の住人はいないと思うと言うと、じゃあ伝言を伝えてもらうことはできないかと言う。せっかく約束の時間に来たのだから、確かにそのまま帰るわけにもいかないだろう。しかし、私は上の住人の連絡先を知らない。話したこともない。メモでも残しておけばいいかと考えていると、玄関の横に男性が現れた。ヤンさんよりは少し若いくらいだが、ピシッとスーツを着ている。と、二人が話し始めたので、私は二人に声をかけ、先に階段を登った。

結局上の階の住人と言葉を交わすことはしなかったが、どんな人が住んでいるのかが分かって少しホッとした。身なりと人となり必ずしも一致するとは限らないが、スーツを着て仕事に出ているということで、少なくともきちんとした仕事をしている人なのだろう。朝早くから怪しい発声練習をし、その割には家からあまり出ず、端から見ると何をしているか分からないであろう私が言うのも何なのだが...

こうして書きながら、「同じ家に誰がいるのか分からないことによる無意識の不安」を、この1ヶ月感じていたと言うことに気づく。正体が分からないものは、勝手に加工される。勝手に恐れを生む。それは水の入った袋に開いた小さな穴のように、少しずつ少しずつだが、エネルギーを消耗させていく。玄関のベルを鳴らすのが誰だか分からないというのもそうだ。ドアを開けて話してみれば、危険はないと分かるけれども、誰だか分からないうちは、勝手に危険を感じてやはりエネルギーを消耗する。一人で暮らすというのは、そういう絶対的な不安を抱えるということなのだということを改めて実感している。そういう意味で、オランダの家はちょうどいい。今は不在だが、オーナーさんが下の階に住んでいるというのは、一人暮らしの私にとって大きな安心になる。そういえば、ドイツに住んでいた家は、やはり大家さんのいる家を間借りするか、インターホンのついた家だった。だから、「誰だか分からない人に直接対応する必要」というのがなかったのだ。今思

えば、日本を出たとは言え、これまで随分と安心な環境に身を置くことができていたのだと思う。

ひとまずは、本格的な冬を迎える前に、上の階の住人が、変な人ではなさそうだということが分かってホッとした。そんな月曜日だった。2019.11.11 Mon 20:46 Den Haag

450. 強い雨の音を聞いた夜

バタバタバタバタ。強い音で何度も目が覚めた。正確には、0時すぎ、2時すぎ、4時すぎ。2時間ごとに3回。2時間ごとに雨が強くなったかと思っていたが、眠りのサイクルが2時間ごとで、雨はずっと強く降っていたということだろうか。それでもやはり、ものすごく強く降るタイミングというのは確かにあった。そのときは、雨が雹になっていたのではないかと思う。

ドイツに住んでいたときにも、夜中に激しく雨が降ることがあった。一度は、強い雹のようなものがあたってせいか、天井から雨漏りがしたことがあったくらいだ。森が近くにある、静かな町に滞在しているときのことだから、あれは確か夏が訪れる前だったのだろう。

雨は、昨日の午後には降り出していた。オランダの秋がこんなにも雨が降り多季節だったというのは、去年は感じていなかったことだ。外出のしにくさで考えると真冬の寒さよりも雨が降り続くということの方が困りものだと今は思うけれど、寒さがもっと厳しくなったらやはり結局外に出るのが億劫だなあと思うことだろう。それでも、こんな風に雨が降り続いても「困るなあ」くらいで済むのは、天候に依らず、決まった時間に外出をしなければならないということがないからだろう。食べ物のことさえ考えなければ、「出かける代わりに本を読む時間が増える」くらいの、深刻ではない気持ちだ。

向かいに並ぶ家の一つにだけ電気が灯っている。スーツを着た男性がせわしなく動いている。この雨の中、スーツで出かけるというのは大変だろう。

今日は天気予報では10時すぎには雨が止むようだ。そのタイミングで買い物に出たい。

窓に当たる雨の音、窓をつたう雨の音を聞きながら、日本茶のお店で働いていたときのこと思い出される。雨の日も風の日も、いつも同じように支度をし、静かにお客様を待つ。8席のカウンターが埋まっているときやお客様の入れ替わりが早いときは、やることは忙しいのだが、お客様がくつろげるように、できるだけ心を鎮め、淡々と仕事をする。あの店での時間、あの仕事も、本当に大好きだった。来た人を静かに迎え、ただ静かにそこにいるというのが、私には合っているのだろう。

今は、日々多くのことをしようとしすぎていないか。頭ばかり使っていないか。人の心と向き合えているか。

気づけば前へ前へと早歩きになっていた自分を省みる。静かに穏やかに。

強くなった雨音の、激しさの中の静けさを聴きながら、そんなことを思っている。

2019.11.12 Tue 6:59 Den Haag

451. 夜が明ける

ゴロゴロゴロという音がして、バタバタとベランダの床に当たる雨の音も一段と強くなった。まだ空は真っ暗だ。今日の日の出は7:55、日の入りは16:54、現在の体感気温は1度と、スマートフォンの天気予報に出ている。普段使っている別のアプリではこのあと9時台には雨が止む予報になっているが、今開いたもともとスマートフォンに入っている別の天気予報のアプリでは今日は一日中、いや、明日の日の出まで、雨の予報が出ている。できれば少しでも晴れ間が見えてほしい。

調べてみると、日の出の時刻はあと1時間は遅くなることが分かった。その頃の日照時間は約8時間、最も日照時間が長い時期の半分以下ということになる。日没時刻は現在よりも30分ほどしか早まらないというのはせめてもの救いだ。

ドイツにいた頃は、日没が早く、随分と暗い気持ちになったものだと、調べて見ると、ドイツで住んでいた場所では最も早いときで16時前に陽が沈むことが分かった。ということ

は14時台から、太陽がだいぶ傾いているということになる。暗くなるのが早いと思うはずだ。その頃の気持ちというのもあったらう。広い割に、家具がほとんどなくガランとした家に一人。建物が新しく、床暖房が効いていたので寒くはなかったが、薄暗くなっていく家の中で、仕事をし、料理をし、ドイツ語の勉強をする。長い夜のような時間だった。

今はどうだろう。「あつという間に日が暮れたなあ」ということはあるし、家の中が寒いこともあるけれど、あの頃のような物悲しい感覚はない。この家の薄ピンクの壁とたくさんの絵画、そして日本では絶対に選ばないであろう、厚手の真っ赤なカーテンも、心をあたためてくれる。まだこの地に根を伸ばしてはいないけれど、地に足はついている感じだ。

日の出の時間を確認したところから、考えが巡った。

空は少し、明るくなってきている。カモメの声も聞こえる。

今日も一日が始まる。2019.11.12 Tue 7:43 Den Haag

452. 長い夢のあとに

書斎の窓を開くと、冷たい風が吹き込んできた。

庭の柵に伸びる葡萄の蔦になる葡萄の房はだいぶ少なくなったが、まだそれでも、「いくつも」と言っていらい、垂れ下がっている。葡萄の葉はだいぶ落ちた。と思って視線を上げると、庭の真ん中にある大きな木についていた葉は、もうほとんど落ちているということに気づく。西側の下の方の枝の一部にだけ、芥子色（からしいろ）をした葉が揺れている。庭を歩いていた黒猫がガーデンハウスの屋根に飛び乗り、そしてまた、トコトコと屋根の上を歩いていく。

今日も随分長いこと夢を見ていた。起きたときには割とはっきりその全貌を覚えていた気がするが、それはもう、うすい氷の向こうに見える景色のように、ぼんやりと消えていつている。夢の感覚を思い出しているうちに、だんだんと頭の中を占めていた夢の影も、足元に降りていった。

今日は自分の中では休養日だ。体調を整え、目の前に広がったものごとを整える。実務と

していくつか、いや、いくつもやりたいことはあるが、まずは、全体を見渡し、必要なものに必要なときに手をかけられるようにしたい。

向かいの家のリビングでは、男性と小さな男の子が暗い中で追いかけっこのようなものをしている。オランダの朝というのは随分ゆっくりなのか。わたしも、ゆっくりゆっくり、感覚と外の景色に目を向ける一日にしたい。2019.11.13 Wed 8:28 Den Haag

453. ベネチアの街を思い出して

「今日は自分の中では休養日だ」と、ちょうど半日前に自分が書いた文章が目に入る。休養日なんてとんでもない。振り返れば、集中力と思考力をフルに使った一日だった。仕事がひと段落し、いつも楽しみにしている友人の日記を読み、カカオパウダーとソイプロテインに蜂蜜を加え、お湯を入れた飲み物と、ゴマの入ったビスケットを片手にパソコンに向かっている。就寝中に必要なタンパク質を補給できるようにと、夜はソイプロテインを溶かしたドリンクを飲んでいるのだが、ソイプロテインは、ヘンププロテインと違って、お湯に溶かすと「だまだま」になる。ひどいときは、冬に日本の自動販売機で売っているおしるこに入っているおもちのような感じになるのだが、これはこれで結構好きだったりもする。そういえば、いつも行くオーガニックスーパーには小豆が売られているはずだ。今度、おしるこを作ってもいいかもしれない。なんて、すっかり甘いもののことを考えているのは頭が糖分を必要としているからだろうか。今日は午前中に果物を食べるのを忘れるくらい、とにかく目の前のことに集中していた。

そんな一日だったから、ベネチアを旅行中の友人の日記が、余計に、色鮮やかな世界に繋がる扉のように、心踊る風を届けてくれたように感じた。

驚いたのは、ベネチアは運河の水が溢れて浸水することがあるということだ。去年の7月、ベネチアに数日滞在したことを思い出す。しかしそれはきっと、現在のベネチアとは全く違うだろう。自分が「知った」と思っていることが、その、ほんの一部、一つの面でしかないということを実感する。そのときも、そこに流れる時間、音楽、空気、景色、目に入るもの、聞こえてくるもの、感じるものを存分に味わったと思っていたが、それはそこにある刹那の輝きに過ぎなかったのだ。

人間もきっと同じだろう。「知った」と思ったことは、その瞬間のことに過ぎない。その瞬間にこれまで生きてきた人生の時間全てが含まれていると言うこともできるが、それでもやはり、自分が感じることは、そこにある一瞬の輝きに過ぎないのだと思う。「過ぎない」というのは、楽観でも、悲観でもない。尊さを慈しむ気持ちと、果てしなさに途方に暮れる気持ち、どちらも含んでいる。

私はなぜだか、ベネチアで、「おじいちゃんはきつとこの場所に來ただろう」ということが浮かんだ。祖父は英語の先生だったが、絵を描くこと、歌うこと、旅をすることが好きだった。おそらくその時代にしてはたくさんの国に足を運び、行く先ごとで出会った絵画に影響を受け、絵の作風もどんどんと変化していった。我が家ではみんな、誕生日やクリスマス、新年に祖父の描いた葉書が送られてくるのを楽しみにしていた。祖父がどの国を旅したかは知らない。しかし私は、ベネチアで強く「ここに來たのだ」と思った。もしかしたら、祖父の描いた絵に、ベネチアの景色を思わせるものがあつたのかもしれない。いやきっと、私が感じたのは、祖父が生き、奏でるその旋律の中に織り込まれた、ベネチアでの体験だつたのだろう。

アラスカを生活の拠点にしていた写真家の星野道夫さんの『旅をする木』という本の中に、こんな一節がある。

—「いつかある人にこんなことを聞かれたことがあるんだ。たとえば、こんな星空や泣けてくるような夕陽を一人で見ていたとするだろう。もし愛する人がいたら、その美しさやその時の気持ちをどんなふうに伝えるかって?」「写真を撮るか、もし絵がうまかつたらキャンバスに描いて見せるか、いややっぱり言葉で伝えたらいいのかな」「その人はこう言つたんだ。自分が変わつてゆくことだつて...その夕陽を見て、感動して、自分が変わつてゆくことだと思つて」

祖父は、たくさんの絵を残してくれた。言葉を残してくれた。でも一番残してくれたのは、生きるということを味わうことの美しさを生きることを通して伝えるということだつたのだと思う。自分が目にする景色が自分の心に影響を与え、心が見る景色に影響を与え

るということ、旅先で、そして日常の中で絵を描き続けることによって教えてくれた。そんなことを、ベネチアの、小さなギャラリーが並ぶ様子を思い出しながら、思い出している。2019.11.13 Wed 20:50 Den Haag

454. 集中と気まぐれ

時刻は21時に近づき、そろそろパソコンを閉じようという気持ちも起きているが、今日、集中していたことを振り返っておきたい。

この1ヶ月以上、企画している書籍の執筆を進めようとしてきたのだが、なかなか進まず頭を抱えていた。その一つの要因は、「本題」に入るまでの「前段」で一章分を取っていたのだが、そこがあることで、多少大衆向けにはなるものの、本題の方に興味を持ってくれた人にとっては退屈な内容になってしまう可能性があるということ。つまりは、誰に向けて書くのかが、曖昧になっていたことが挙げられるだろう。何度も構成を検討しなおした結果、今のところ、「前段」で書こうとしていたことはWeb上で読めるようにし、それで興味を持った人が書籍を手にするという流れが良いのではないかと思っている。そもそも、最終的に本の形になるかはまだ分からないが、いずれにしろ、僅かながらも私のこれまでの経験をかき集めたものが誰かの役に立てばと思っているので、人が手にできる形にしていきたいと思う。

当初、「コミュニケーションスキルを新たに身につけるのではなくコミュニケーションに関する認識をアップデートする」というのを大きなテーマとしていた。これについても紆余曲折、ぐるぐる回ったが、結果として、同じところに戻ってきた。同じところではあるが、スタートしたときよりも、なぜこのテーマが今必要なかは深まっていると思う。インターネットで「コミュニケーションスキル」や「コミュニケーション能力」と調べると、大抵、「話す」「聞く（聴く）」という内容が出てくる。しかし、現在私たちのコミュニケーションはどうだろう。テキストでのやりとりはもはや「話す」でも「聞く（聴く）」でもない。これまでは少なくとも「声」という心身や環境に関する情報がふんだんに入った媒体を使ってコミュニケーションを取っていたところから、テキストという、声に比べると圧倒的に含まれる情報が少ない媒体を使って、これまでよりも多様な相手とやりとりをしなければならないという環境に私たちは身を置いている。それなのにまだ「コミュニ

ケーション能力」＝「話す」「聞く（聴く）」能力だと思っていることそのものに、コミュニケーションに関する私たちの課題の根本はあるのではないか。そして、これは仮説だが、「話す」「聞く（聴く）」の方も、テキストでのコミュニケーションに引っ張られ、テキスト化（情報化）しているのではないかと思う。コミュニケーションを交わす相手と方法が多様になっているにも関わらず、今なお、様々な思い込みにとらわれ、かつ想像力はどんどんと乏しくなっているのではないか。

身体全体を使ってコミュニケーションを交わしていたところから、音声・言語を中心としたコミュニケーションへ、そして身体や環境情報を含まないテキストでのコミュニケーションへ。コミュニケーションは3.0の時代に入っているとも言えるかもしれない。

なんてことが、やっと一本の線で結ばれることを時間できたのが今日だった。大きなテーマとしては「コミュニケーションに関する認知の更新」、そして、その中身としては、言葉の意味がどうやって生成されるかや、コミュニケーションを阻むもの、私たちの持つバイアス（感情・欲求・記憶・認知・発達）についてということになるだろう。「バイアス」と言うと悪いもののように感じるが（これも一つのバイアスだ）、必要だからそのバイアスを持っているとも言える。これを、「バイアス」と呼ぶべきか、「フィルター」や「レンズ」もしくは「メガネ」と呼ぶべきか、書き進めて全体のトーンを調整したい。

そして、これまで色々な文体で書くことを試してみたが、結論としては、私自身が話しかけているような、「丁寧な口語」にしていきたいと思っている。私は、コミュニケーションに関する専門家だが、何よりコミュニケーションの課題に自ら向き合う実務者として、自分自身の体験や反省を盛り込むことで、人と関わる人に、少しでも希望を感じてもらえたらと思っている。

もう一つ、検討を重ねる中で、テーマにしたいと思ったのが「ヒューマンサービス」ということだ。別の言い方をすると「人間が人間に関わる意義」と言ってもいいだろう。近年、情報技術の発達により「AIに奪われる仕事」というのも話題になっているが、たとえば、AIが行なった方が効率がいいことでも、それを人間がやることに意味があることがあるのではないか、「人間に関わる仕事」というのはその一つなのではないかと思う。音声であれ、テキストであれ、人と人が何らかの形でコミュニケーションを交わす意義とい

うのを考え、試行錯誤の中で人と関わり続ける人たちにとっての、これも僅かであるが後押しになればと思う。

色々なテーマで書き散らかした原稿を組み合わせ、必要なパーツを書き足して、企画書と共に提出するというのを、来週末あたりにはできればいいなと思うが…。なかなか思ったように進まないものの、筆が進む条件というのも明らかになってきている。日々、小さな達成感を感じつつ、そろそろ、ある程度の形にしたい！と、こうして日記に書くことで、自分を後押ししている。

そんなこんなで、今日こそは発行しようと思っていた、半月に一度書いているニュースレターを今日も書かないまま一日が過ぎてしまった。「気まぐれに」という、宣言通りになっているが、それが「気まぐれ」というものだ。

2019.11.13 Wed 21:23

455. 言葉と体験の枯渇

中庭を挟んで向かいに並ぶ家々のうち、一箇所だけ明かりが灯っている。この時間はオランダでは「早朝」にあたるのだろうか。この時間帯だけでなく、家の明かりはいつも少ない。街も静かだ。それはまだ、私が日本の基準でもものを見ているからかもしれない。「このくらい家があったらこのくらいの人に住んでいるだろう」という目算があるのだろう。ハーグは人口約45万人。オランダの中では大きな街だが、私が暮らしてきた日本のいくつかの街より、ずっと住んでいる人が少ないのだ。

昨日は、いくつかの作業がはかどり、いくつかの作業ははかどらなかった。そのどれも、基本的には言葉を綴ることなのだが、湧き出す言葉には限界があるのだろうか。

先日YouTubeで、お笑い芸人が売れ始めると、忙しくなり、数年で身近に起こった面白いことのネタがなくなるという話を聞いた。言葉もそれに近いのかもしれない。書いているだけでは、枯渇するのだ。動いて、体験して、それでこそ、感じることもあり、それが言葉になっていく。一見遠回りに見えることが近道になる。そもそも、心から湧き出てくるものでない言葉に、どれだけの力があるだろうか。

こう書いているのは、「書く」ことに生活が偏っていたことへの反省でもある。人生は長いようであつという間だ。内面世界を深めることもそうだが、外の世界をもっと感じる事が結局のところ内面世界を深めることでもあり、それが、また外の世界の美しさを感じることもあり、人生を味わうということなのだろう。

いくつかの決まった予定に向けて支度をし、動いていく。そうだ、今日は金曜日だ。一週間の唯一の決まったこと、ゴミ出しをして、それが一つの区切りとなる。2019.11.15 Fri
6:49 Den Haag

456. 旅立つ人の無事を祈って

久しぶりにいいお天気だ。そう思ったそばから、いや、そうでもないか、と思う。本当は日々、こんなふうに日が差していたのかもしれない。しかし、打ち合わせやセッション、その他の作業のときは目の前のことにのめり込むがゆえに、天気の話は全く記憶に残らなくなる。特に午前中の8時から11時にかけては予定が入っていることも多いので、この時間に家の外の環境に目を向けることもほとんどなかったのだろう。窓を開けて、片付けをし、掃除機をかけると、寝室の窓からリビングまで、さらに清々しく光が差し込むようになったように感じる。

そんな風に環境や光を感じて、この一週間、自分がいかに内向きになっていたかに気づく。内なる景色を眺めることも大切だ。しかし外にある景色を眺めることが、内なる景色を眺めること、そしてその景色を変化させていくことにつながっていくのだろう。

この数日（と言っても、それが二日ほどだったということに、友人の日記を読んで気づき驚いている）読んでいなかったヴェネチア滞在中の友人の日記を読んだところ、ヴェネチアが大変な津波災害に遭っていたことを知り驚いた。今頃は無事にオランダの自宅に戻っているだろうか、そうであることを願っている。

旅先で自然災害もしくは、事件や事故に巻き込まれることがあるのだということを改めて実感し、自分がどこかに向かう人を見送るときに「もう戻らないのではないか」という恐れを抱くということにも、今こうして日記を書きながら気づいている。それは、5年ほど

前の夏から秋にかけて、旅先で出会った人がその旅の途中に、そして仕事仲間が駐在先で亡くなった体験に結びついているのだろう。

そして、その後に起こったもう一つの体験が、私の中の恐れのスイッチを確実なものにしたのだと思う。

二つの突然の死を体験したのと同じ年の冬、私は山中湖の近くで開かれたリトリートに参加した。二泊三日の日程の中で、毎日、原生林に入り、そこで参加者が数時間、自由に思い思いの時間を過ごし、対話をするというものだった。そのときの参加者は私を入れて4人。当時の私よりも少し年上の女性と、同じ年の男性、そして5,6歳若い男性、ガイド役として2人の人が森を案内してくれて、さらに一人、滞在場所で食事を作ってくれるスタッフがいた。

苔むして、朽ち、土に還っていかうとしている倒れた大きな木。その周りをかけまわります。一人で森を歩くときの、不思議と孤独ではないあたたかな感覚。色々な記憶が思い出される。1日が、何日分ものように長く感じた。

そんな時間の、二日目のことだったと思う。森の中で一人で過ごす時間の終わりを告げる太鼓が鳴らされ、ガイドのいる場所に戻っていったとき、参加者の一人、同じ年の男性が戻って来なかった。待てども待てども戻って来ない。リトリートの参加中は通信手段になるものも預けていたため、連絡を取る方法もない。みんなが、森の中で集まる手段は、太鼓の音を頼りに、音のする方向へ歩くだけだった。だから、すでに3人が集まった後も、ガイドの人が太鼓を鳴らし続けたのだったと思う。それでもやはり、男性は戻って来なかった。原生林と言っても、しばらく歩けばどこかの道に出るはずだから、という話を聞きながらも、私は不安でならなかった。そして、参加者3人とガイド2人、森に入ったときより1人少ない状態で、私たちは宿泊場所であるコテージに戻った。

それから男性が戻るまでのことは覚えていない。その日の夜、焚き木を囲んで、自分がどうしようもなく不安にかられたということをお話したのは覚えているので、その前には男性が戻ってきていたはずだ。森で過ごし、随分時間が経ったけれども太鼓の音が聞こえてこ

ないので（私たちは時計も外していた）、森の中を歩き、一般道に出て、民家やお土産やさんのような場所を見つけて、そこで電話を借りて、コテージに連絡を取ることができた、もしくは、コテージに自力で戻ってくることができたという話だったと思う。

しかしこうして書きながら、この記憶は本物なのだろうかという気にもなっている。これだけ思い出しても、私はその男性の名前が思い出せないのだ。もともと、特に人の名前に関して記憶力がいい方ではなく、仕事柄、記憶という領域にアクセスすることそのものをしないよう習慣の方が強くなっているためか、余計に記憶を引っ張り出せなくなっているのだと思うが、あんなにも強烈だったはずの体験自体が、今随分薄れようとしているのだ。

あのとき、男性は本当に戻ってきたのか。

そもそも、あのときそんな男性の参加者はいたのか。

いや、私は本当にそのリトリートに参加をしていたのか。

最近、ちょうどそのリトリートのときにガイドをしていた方が連絡をしてくれてきたので、自分がリトリートに参加したということは間違いないと思うのだが、こんなにも、「出かけた人が帰ってこない」という状況の後のことが思い出せないことに驚いている。

人は「見ている」と思っているものの8割は、記憶や意識から取り出している映像だと言う。あのときの体験そのものも、すでにそれより前の記憶や意識が織り込まれたものだったのだろう。そうすると、自分が「体験している」と思っているものは一体何なのか。その中で喜びや苦悩が生まれるとすると、人は究極的には他者の人生や感覚を理解することなどできないのだろうか。きっとそうだろう。だからこそ、それを感じようとする、共に過ごす時間を味わおうとすることが尊いことなのだと思う。

一ヶ月前、また一人の人が出かけて行った。私はその人の帰りを待っている。

流れる時間は、永遠にも長く感じる。

「あれが最後だった」と、後から知ることになる体験は、この先、生きていくと増えていくのかもしれない。でも、「そうならないこともあるのだ」という、新しい体験と記憶を

つくりたい。

電話もインターネットも手紙もない時代、旅に出る人を送り出すとき人々は「これが最後かもしれない」と感じていたのだろうか。人に対して、期待よりも、感謝を持っていたのだろうか。

不思議な記憶とともに、色々な思いが巡っている。2019.11.16 Sat 11:55 Den Haag

*この日記をアップするためにもう一度読み直しているときに、リトリートでいなくなり戻ってきた男性の名前を思い出した。書いているときはあんなに思い出せなかったのに、数日経った今、ずっと名前が降りてきた。記憶とは本当に不思議なものだ。2019.11.21 Thu 14:12 追記

458. 日曜日、オランダのカフェ

もうすぐ17時。外はもう、「夕暮れ時」がすっかり進んでいる。昨日の天気とはうって変わって今日は雨。いや、昨日が珍しいくらいだったのだ。9月から、ずっと雨が続けているように思う。オランダの秋というのはこんなにも雨が多かったのかというのは、何度も感じていることだ。

昨日は、久しぶりに気持ちのいいお天気だったので、散歩がてら、中心部近くまで出かけた。我が家からハーグの街の中心部まではゆっくり歩いて30分ほど、商店街や運河沿いなど、ずっと気持ちが悪くて楽しい道を歩いていくことができる。昨日は中心部とのちょうど中間地点くらいのところにあるカフェを目指していた。Buddaha Bowlという名前のその店は、何度も通りかかったことがあり、気になっていた場所だ。

オランダには、「気持ちが良いそうだな」「入ってみたいな」と思うカフェが多い。それを何から感じるのだろうかと考えてみると、空間のつくり、そして働く人の様子、お客さんの様子の3つのポイントを自分は見ているということに気づく。

日本で言う「インスタ映え」しそうな場所も多いのだが、オシャレだからではなく、好き

だからやっているというような、そんな雰囲気かにじみ出ている場所は、その場の空気自体が心地良さそうで、かつ、働いている人も楽しそうに見える。

これは、飲食店に限らず、オランダの店から感じることだ。いくつもあるケーキを見て悩んでいるとお店の人が「私はこれが好きよ」とおすすめしてくれる、そんな、人間的なところがオランダの好きなところでもある。働く人が無理をせずその場において、お客さんとも友達のように話している。お客さんも店員さんもごきげんなのが、オランダのカフェなのだと思う。

そういえば「オランダ」と言っても、アムステルダムはやはり少し違う。それでもまだ、日本の都会よりもずっと、働く人が「自分」のままにそこにいるように思う。

日曜は空いているお店が少ないせいか、通りかかったカフェはどこも人がいっぱいだった。そして目当てのカフェもやはり席が埋まりかけていたが、入ってすぐの小さなテーブルを3つの椅子が囲んでいる席に座ることができた。しかしすぐに6人組がやってきて奥のソファの席に座り、次に入ってきた二人組が、私の隣の空いている席二つに座ってもいいかと聞いてくるので、その席は二人に譲り、大きなテーブルの、二人の男の子を連れた男女と、向かい合って座る男女の間の空いている席に移動することにした。向かい合って座る男女のうち、男性は日本人だろうということはカフェに入ってすぐに分かった。「日本人の近くにはなるべく座らないように」と思うのは、私の独特の感覚なのだろうか、それとも海外に暮らす日本人はそう感じることもあるのだろうか。

私の場合は、聞いているつもりはなくても、話の内容が頭に入って来てしまうことがなんだかとても心地悪い。それは、話の内容がどうこうということではなく、自分の脳内の余白が縮まってしまうような感じなのだ。これは日本に滞在しているときには強く起こるので、どうにかしたいと思っている。意味が分からない言葉の中に暮らすというのは本当に気が楽だ。日本語を聞くとき、私の頭の中で何が起きているかという、絵が描かれていくような感じだ。言葉が風景をつくっていく。しかし、言葉がそのまま中に浮かぶこともある、その言葉の持つ、深遠な世界をもっと知りたいと思うことがある。それを、相手に確かめることができないことが気持ち悪いのだ。

YouTubeなどの動画を見て思うのだが、編集され、テロップのつけられた動画というのは、一見わかりやすく、「なんとなく」見ていてもその内容が分かるのだが、その分、人が自ら想像力を働かせる能力を低下させているのではないかと思う。実際に人と人とがコミュニケーションを交わすときには、テロップは出ないし、編集されない。どんなにしつかりと聞いても分からないことだらけなのに、音を聞いているだけで、何だか分かったような気になる。そんな聞き方が身につけていないだろうか。

聞きすぎても、聞かなすぎても…。悩ましいところだ。「聴くスイッチ」の入り切りをできたらと思うけれど、人間はそんな簡単にデジタルな処理もできないのだろう。

窓の外は、日記を書き始めたときよりも、また一段と、透明な闇が増した。食事の支度を
して、今日は久しぶりに、ゆっくり本を読んで過ごしたい。2019.11.18 Mon 17:13 Den Haag

459. 朝のひとつき

7:30から予定していた打ち合わせの日程が変更になり時間ができた。まだ外は暗い。予定に合わせて身支度を整え、心身・思考も目覚めてきているので、その状態で何かができると思うと、予定が変わったことによるネガティブな感覚はない。このところ、サマータイムが終わったこともあり、以前に比べて早い時間に予定を組んでいるため、朝に落ち着いて日記を書くことができないことも多かった。

書斎の窓から空を見上げると、半月よりも少し欠けた左半分の月が見える。あんな月を彎月（わんげつ）と呼ぶのだろうか。冬の方が空気が澄んでいるというが、そのせいか月の明かりも鋭く感じる。霜月の名の通り、寒い日には、ガーデンハウスの屋根に霜が降りる。

昨日まで、新しいWebサイトの作成に時間をかけていた。自分の中に貯め込んでいる知識や経験を、少しでも人が手に取れるものにできないかという試みだ。コーチングでも人生でも、あらゆる領域で先達はたくさんいるが、あゆみの半ばであっても、何かを届けることはできるだろう。「誰かのため」というよりも、大きな循環の中で、そうすることがとても自然なことに思えるのだ。地球の力を借りて呼吸をするように、流れの中で、学び、

それを手放していく。

昨日も朝から雨が降っていたが、昼ごろ、雨の切れ目をぬって買い物に行くことができた。外の空気は気持ちがいい。身体を動かすのも気持ちがいい。身体は明らかにもっと動くことを必要としている。どう考えても、シンプルに運動不足だ。先日からHIITと呼ばれる筋トレを家の中で二日に1セットほど実践しているが、それでは到底運動量が足りていないはずだ。ヨガやピラティス、もしくはバランスボールを使った運動を取り入れたい。

パソコン作業の時間が長いと、気づけば背中が丸まっている。背中が丸まっているだけならまだしも、その姿勢によって頭が前にもたげる形となり、首や頭に疲れが溜まりやすくなるように感じる。身体の姿勢は心の姿勢。見えるものから見えないものを整えていきたい。

東の空が少しずつ明るくなってきた。青が薄まる先に向かって、一筋の飛行機雲が伸びている。向かいの家々の明かりが付き始めた。今日もこうして、一日がはじまっていく。

2019.11.20 Wed 7:11 Den Haag

460. 記憶の不思議、言葉にすること、しないこと

数日前の日記を読み返し、記憶の不思議さというものに驚いている。そのときはどんなに思い出そうとしても思い出せなかった人の名前が、ずっと降りてきたのだ。記憶というのは、体験したことや視覚情報と、名前のような言語情報のようなものが別々にしまわれているのだろうか。そういえばちょうど先日、人はある情報の内容そのものは覚えていても、その情報をどこから入手したのかは忘れやすいという話を読んだ。やはり記憶には何か仕組みのようなものがあるのだろう。読んだものよりも、見たもの、聞いたものの方が忘れにくいということもあるそうだ。少なくとも私にとっては名前よりもそのときの体験の方がよっぽど強烈だったのだろう。その体験自体をアウトプットしているときには思い出せなかった名前という情報が、一度体験をアウトプットした後に、それを読んでいるときには出てくるというのは興味深い。

こうして日々、頭の中でも実際の世界でも、色々なことが起こっているはずだ。しかしほっておくとそれらはその場で捕まえられることも後から振り返られることもなく、どんどんと通りすぎていってしまう。ここのところ17時を過ぎる頃には外がすっかり暗くなっている。食事をして、休憩をして、また何かの作業をして、としているうちに日記を書かないまま20時をすぎ、その頃にはもう思考や感情を働かせるエネルギーが残っていない。というのは、言い訳かもしれない。目を背けたいことがあるのだ。言葉にしてしまうとあまりに情けないような、もどかしいような…。暮らしも仕事も、概ね、というか、十分にありがたいことばかりだ。今、一つだけ変えたいことがあるが、それについては自分ではどうにもならない。いや、どうにもならないことはないのだが、自分でどうにかするというところからは距離を置いている。これについては、状況が変わったとき、もしくは自分でどうにかすることを決めたときに、言葉にしていきたい。

リビングから見える通りには、中心部と逆の方向に向かって自転車を漕ぐ人たちが増えてきた。（と言っても、中心部に向かう車線はリビングの机からは見えないのだが。）一日は早くも、終わりに向かい始めている。2019.11.21 Thu 14:43 Den Haag