
essais ころみ 2019年1月

2019年1月2日（水） 晴&曇

好天に恵まれた新年の始まりであった。二日目の今日もまずまずのお天気。

例年この日にはちょっと事務所に出る。全館出ている会社はどこもない。いたって静か。

サイトのトップを更新して、事前に準備しておいた新年の手帳レフィルを入れ替える。

その他大したことをするわけではないけど、新年を迎えたという自分なりの小さな儀式。

さあ、2019年を始めるとしよう。

2019年1月4日（金） 大阪城公園 梅林をのぞむ



2019年1月12日（土） 曇、まもなく雨？

前回からはや十日まだ12日、早いような遅いような。先週末からずっとすっきりしない天気。一日きれいに晴れるという日がなかった。今日はこれから雨の予報。

ー〈自分を知る〉をあるくー 「ユヴェル・ノア・ハラリ」に頷いて

年末年始のテレビ番組はNHKBSでいくつかいいものがある。たまたまチャンネルを合わせてみたのは『ホモ・デウス』著者のインタビュー番組。もちろん知的レベルに雲泥の差はあるが、同意・同感すること多々。

そして伴組の最後、これからの時代、人間はどうすればいいですか？という質問に、「自分を知ること」をすぐに答えた。これも同感。自分の軸をしっかりすえないと翻弄されるばかりで、ひいては心身ともに病む。

そこで〈自分を知る〉について、少し考えてみようと思う。ただ、「考える」では、書こうとしていることを言い当てていない気がして、『京都 花の道があるく』（松本章男 集英社新書 1999）をヒントに、「〈自分を知る〉があるく」にした。

冬から早春にむかうこの時期によいテーマかもしれません。

2019年1月10日（木）

朝やけ



2019年1月17日（木） 晴⇔曇り

日の入り時間は12月中旬には反転し、日の出は先週週末から早くなり始めた。まだまだ寒いけど、なんとなく陽の光に春がみえる。先週11日に京都で仕事があり、帰りに京都御苑へ寄った。梅の咲き具合を見にいった。紅梅は3分、蠟梅は1分ほど。今年は2月4日立春の翌日が旧暦の元旦。新春のありがたさ、ひとしおの感。

ー〈自分を知る〉をあるく①ー なぜ話さない？

昨夜たまたまNHKのクローズアップ現代をみた。明大ラグビー部復活劇の背景をとりあげていた。チームプレーが命で、果敢に挑む屈強な彼らでさえそうなのかと驚いた。相手がどう思うかを気にして言うべきことを言わずにいたということ。

もうずいぶん前からよく聞く。友だちといっても、本音で話すことは少なく、余計なことは互いに言わない。今から20年前、なんの話からか、専門学校生に「友だち同士で将来の進路のこととか話さないの？」と尋ねたら、「そんなこと、話しませんよ！」。とんでもない、という感じ。

「じゃ、友だちとどんな話をするの？」と聞いたら、ちょっと間があって、「テレビ番組とか…」。あらららら。

内に抱える想いを外に出さずにいて、人間、健やかに生きていけるのかなあと思う。チームで一つの目標にむかって進むのに、そのマイナス要因とみたことを伝えなくて、どうするの。将来はいつも不確実で、誰でもが、大小の差はあれ、不安を抱いているのに、互いに吐露しあって、考えを知りあって、励みにせずして、どうするの。

なぜ言わないんだろう、話さないんだろう。同時に、言わせない、話させないということもあるかもしれない。たぶん、これをたどっていくと、日本の精神文化につながりそう。その一端はわかる気はする。でも、おそらく本当にはわからないと思う。

独立してしばらくした頃、6年ほど付き合いのある知人が、ふと言ったこと、「リーさんは、へんな意味じゃなくて、やっぱり日本人じゃないよ、大陸的よ」。言わんとすることはすぐにわかった。同時に、たぶんそう思ってしばらくなり、今ようやく言ってくれたようにも感じた。

半年ぐらいで言われたとしても、6年後に聞いたときの感じ方とほとんど変わらなかったと思う。早く聞いた分、パズルを解く手立てが早く見つかった感じがする。でも一般的にはそうでないのだろうか。それなりの時間、夕熟成が必要で、そうでなければ、「ぶしつけ」になるのだろうか。

これを考えていくと迷路に入る？

2019年1月28日（月） 曇り

26日の土曜は本当に寒かった。大阪市内でも雪が降りそうな空模様だったけど、夕方にはキーンと晴れた。寒さがグツときた。2週間前から乾燥が喉にきて、とうとう龍角散を買って飲み続けた。小さなスプレーを携帯して、出先で乾燥した部屋にシュツ、シュツ。おかげで少しよくなった。立春も近いが、寒さはまだ続く。

一〈自分を知る〉をあるく②一 自分への観察と直感・直観

つい最近、別々の人から同じような質問を続けて受けた。「チョッカンって、どうすれば身につくのでしょうか」。

先に受けた人の「チョッカン」は「直感」を指していたと思う。話の流れからそう感じた。後の人は「直観」のほうだった。

なぜこのような質問が続いたのだろうか。最近出た本にビジネスでは「直感力」や「勘」が本当は大事というものがあるからか。

さて、どちらも出発点は自分への観察ではないかと話した。気持ちや感情の些細な変化を自分でまず見過ごさない習慣。

例えば、なぜかしら気持ちが晴れず、居心地さのわるさを感じといたら、なぜだろうと考えてみる。時間を戻して何があったか、誰かに会ったか、ふり返ってみる。

するとその時相手が言ったこと、言われことが、どこかで気になっていたりする。先方からすると何気ないことが、自分にはそうでないことがある。その違和感が尾をひいて、気持ちを曇らせているのだ。

そういうことがなかったとしたら、気象に原因をみってみる。気象健康学という分野があるぐらいだから、あながち的外れではない。太陽の光がどうか、気温や湿度、風…。

自分自身と自分を取りまく様々なものに意識を向ける習慣が積み重なると、いつの間にか意識する前に自他とも微妙な変化を体が先取りして、直感や直観につながるのではないか。

その習慣はそもそも〈自分を知る〉機会になる。モンテニユのいう「ひじょうによい教育材料になる」というのは、こういうこと？