

---

essais ころみ 2021年2月

---

2021年2月5日(金) 晴

よく晴れているが、気温は低い。立春に入り、来週12日は旧暦の元日、新旧ともに新春を迎える。春が来る。

－ 事が無理なく進んだワケ －

新しい事務所スペースでの仕事も本格始動。3日に立春レターと合わせて新住所のご案内。ここまで思いのほか、事が無理なく進んだ、順調に運んだ。さいわいだった。何がそうさせたか。

まず第一は、「気持ち」。引越しは心身に負担がかかる、時間がかかる。引越しを決めた時点からやるのがたくさんできる。小さなことから大きなことまで。

仕事に支障なく、それらをスムーズにこなしていくには、何より気を落ち着かせて、苛立たず、タイミングよく、小さなタスクをこなしていくこと。“なにげなく、静かに、事を荒だたせず、先送りせず・・・”。自分に時々言い聞かせた。

次は、モノの大処分を決めたこと。1995年の事務所開設から持っていたモノも最近のものも、ほとんどの什器備品を廃棄する。そう決めた時の爽快感。

大処分を請け負う業者も、引越しを頼んだ業者も、丁寧に対応してくれた。一番ストレスのかかる件が、気持ちよく交渉も作業も進んだ。彼らに飲み物とおやつの差し入れも忘れなかった。

相手先の「反応」。業者もそうだったが、問い合わせやお願いをした先の反応が早く、すぐに次の段階へ事が進んだ。全体的に自然に流れている、そう思えた。

滞りなく、さざ波をたてることもなく、すごく良いことも、すごく悪いこともなく、事が終わった・・・、そう思えること自体がよかった。そして新しい春を迎える。2021年が動きだす。

2021年2月15日(月) 雨

雨の週はじめ、気温は週末からの暖かさ。土曜も昨日の日曜もよく晴れた。今週半ばにはまた寒くなるらしい。季節の変わり目、春本番ももう

－ センサー、メディアとしてみる人間 －

昨年旧正は1月25日に迎えた。ちょうどその頃から日本でも「コロナ」への心配が報じられるようになった。今年の旧正は先週12日に迎えた。まる一年がすぎ、社会的な学習は進んだが、ここにきて、何かしら気持ちが落ち着かないという人の声を続けて聞いた。

それぞれの話を聴き、少し助言をして、やる気をちょっと取り戻してもらったが、個人的な経験からもこの2月は心が敏感になる時だととらえている。同じようなことを文化人類学者だったか、新聞のコラムに書いていて、誰にでもあり得ることなのだと知った。

たぶん気候的なことが影響していると思っている。冬から春への移行期、季節の変わり目、急に春めいたり、すぐにまた寒くなったり。体が翻弄される分、気持ちも揺らぐ。ましてや、新しい春がくるわけだから、何かしら前向きな状況を心の奥に求めつつ、実際にはまだ何もその芽も出ていないことに、自分の不甲斐なさを感じる。そういうことではないか。

人間は最大のメディアでもあるし、身体全体がセンサー。「モンテニュー」の勧め＝「自分自身をこまかく観察する」の一つに、お天気と自分の気分の関わりを観察するとよい。わたし自身、何か意気があがらない時はまずお天気に原因をみようとするし、空間の環境をまず気にとめる。

科学雑誌「サイエンス」にも、ずいぶん前の「脳」特集で、職場や家庭などの空間の広さ、明るさ、空調、窓の有無など等、施設の環境設定が脳の活性化にかなりの影響を与えることがわかったと書いてあった。

自分以外の外の環境から自分の状態をみってみる。天気や空間の何かの影響しているかも、と考えるだけで、気持ちがふっさきたりする。ともあれ、2月は少々敏感になる時と心得て、むしろ、アートやクリエイティブなアプローチをするのも一考。

2021年2月18日(木)「雨水」晴

昨日からまた寒くなり、今日は手がかじかむほど。ロングコートをはおり、暖かくして出てきた。寒暖差が大きい、まさに季節の変わり目。

ー あなたとわたしを映す『ぼく自身のノオト』ー

若い頃に読んだ本のほとんどは引越しのたびに処分してきた。いま残しているのはごくわずか。その一つに「北山修」の本がある。

そんな話を知人にしたら、最近でた本をプレゼントしてもらった。1979年に日本で出版された新装版『ぼく自身のノオト』(ヒュー・ブレイザー 著 きたやまおさむ訳 創元社 2021年1月)。

原書にはページ数も表示されていないらしいが、日付もない。日記からの抜粋を本にしているなら、ありそうなものなのに、無い。でも昨日から少し読み始めて、その理由がなんとなくわかる。自問に時間はない。

今しがた先に訳者あとがきを読んだ。最初の出版時33歳、今回の新装版、74歳。けっして変らない「北山修」の核心をみる思いであるし、自分を生きる、そのあり様を教えてもらうようでもあった。

数年前に別な人から『なまけ者のさとり方』をもらったことがある。この本のことは全く知らなかった。でも知っている人は知っていて、「その本は実にいい本」という人もいた。

『ぼく自身のノオト』もたぶん、ある人にはとても大切な本になるのではないか。あなたとわたしにとっては確実にそうなると思う。なぜなら、あなたとわたし自身を映しているはずだから。

2021年2月22日(月) 晴

昨日も今日もよく晴れて、暖かい。今日は五月並みの気温とか。事務所に就いた時間は7時、陽はまだ低い位置だけど、晴天の一日は間違いない。週の始まり、よいスタート。

— 空がない、空がある —

超朝型は今も続けている。時々遅くなるが、今朝は7時に着いた。北浜に移って3週間、すっかり馴染んでいるが、中津の時と違う点もいくつか気づく。

一つはみんな早い。今朝は7時までに北浜駅に着いたが、けっこう人が多い。北浜は証券会社や薬品会社が軒を連ねている。それと関係あるだろうか。

そして彼ら男性たちのバックがいい。駅のエスカレーターを順に乗り、前の人が提げているバックが目に入る。それがあまり見かけない色合いの革のビジネスバック。これも北浜ならではか。

昔は堺筋が大阪のメインストリートだったという。レトロな建物も多いし、街柄がよい。ただ、北行き一方通行の道路が新しいビル群の高さに比べて、狭い。

今日のように晴天の日でもそれがこちらに迫ってこない。空が開けていないから、春のキラキラした光と青い空を見渡す、ということができない。『東京には空がないといふ』ならぬ、「北浜には空がない」。

その日の天気、風や空の様子、そういうものを見て暮らすのと、そうじゃないのでは、何かが違う。『自然はあって当たり前』、白神山地の保護に取り組んでいる人がいつか言っていた。そう、ホンとにそう。

気づかないけど、何かしら気持ちを和らげ、慌ただしい日常のちょっとした隙間に乾いた喉を潤すように、ほっと我にかえる。その瞬間を持たないといけない。

新しい事務所は北浜駅を南へ歩く。反対の北にいけば中之島。川があり、風景が開け、空がある。これからは少し散歩の時間をもつでしょう。こういう風にして新しい場でのスタイルができていくのでしょうか。

2021年2月24日(水) 晴⇄曇

昨日より今日の方が寒い。気温が上がったり下がったり。花粉の飛散も多いようで、鼻がむずがゆい。花粉症ではないが、皮膚は弱いので、先日から頬が赤くなってきた。季節はいいのに…、うらめしい。

— 『皮膚は考える』、精神皮膚科学 —

10年ほど前、長年アトピーに悩む人の起業相談を担当したことがある。痒みをおさえる商品の開発を目指していた。そのために大学院へ社会人入学を果たしてまもない時だった。

3年ほどして起業家たちの勉強会でその彼と再会した。なんと、アトピーの症状がほとんど目につかない。

本人によると、特別なことは何をしていないが、よくなってきたとのこと。大学院での学びが充実しているからだろうと思う。そう言ったら、彼も「そのようです」。

15年ほど前に読んだ『皮膚は考える』。皮膚には脳細胞と同じ細胞がある、そこで「皮膚を考える」ではなく、「皮膚くは考える」というタイトルにしたという本。

身体はどこも独立していないし、全体がセンサーのようなもの、皮膚が考えてもおかしくはない。

先日「精神皮膚科学」という言葉を聞いた。調べてみると学会も10年前に立ちあがっている。

『皮膚は考える』の「あとがき」に著者が「松本元」とのエピソードを語る中で、全身を清潔に保つことで心理状態がよくなるという話があっ

そういうことも参考になって、個人的に、とにかく皮膚の乾燥には注意をしている。

乳液は油分と水分がうまく混ざりあったものだから、夏に汗を洗い流せない時などは乳液でさっと拭えば、塩分を取り、ある程度保湿もでき

『皮膚は考える』を読んだ同じころ、「時間治療学」を知った。太陽、宇宙の関わりが「治療の質」を左右しているということ。

「時間治療学」と合わせ、「精神皮膚科学」の知識も少しおさえておくと、ごく普通の生活の質も、少なからず向上しそうです。

2021年2月26日(金) 曇り⇒雨

7時すぎから雨が降り出した。午後にかけて雨の予報。乾燥続きも、花粉の飛散も小休止。雨もそんなに強くは降らないようで、今の時期はこういう日こそ散歩日和。

ー 『デフォルトモードネットワーク』をいかす ー

2月は冬から新しい春への移行期。何ごととも転換期は混沌、不安定。先日ここにも書いたように、心もざわざわしやすい。だからか、昨日もまたそんなお一人の例を人づてに聞いた。

いったん自分の中に埋没してしまうと、脱するのは難しい。人からいろいろと方法を教えてられも、気持ちは動かないものだ。それでも何かしら他者が声をかけるのは大事。あとは、自分に頼るのみ。

他者の一人として、また一つ声をかけよう。今から7年前に知った『デフォルトモードネットワーク』。このとき調べてみると2013年に書かれた大阪大学大学院研究者の論文があった。

デフォルトモードネットワーク。「特定の課題遂行中に比較して、安静時において活動が高くなる脳領域、(略) 安静時に活動が高まる領域は、心の理論課題や、自己参照処理、情動認知や社会認知にかかわる領域である」。

2016年には日経の『日曜に考える—こころの健康学』でも紹介されていて、「ぼんやりした時間」をもつよう勧めていた。「慌ただしい世界から離れてぼんやりと自分を取り戻す時間が必要」と。

できれば〈動いて〉、ぼんやりとした時間を持つのがいい、個人的な経験からも。近場でも、少し遠出でも、外へ出て、「お一人さま」で行動する。緑が多く、できれば視界が開けた場所でボーと空を見る。

わたしにとってその絶好の場所は京都北山の府立植物園。大芝生の縁にいい間隔で並ぶベンチから目の先の大きな樹をみているだけで、何かしら励ましをもらう。

『デフォルトモードネットワーク』のことも少し気にとめ、この2月、3月初めをやりすごしましょう。