

2021年8月3日(火) 雨

熱帯低気圧に覆われ、大阪市内でも大雨の予報。今年は北東からの気圧配置が続いていたが、今回は南から。だからか湿度が高い。とりあえず今日もまた元気にすごしましょう。

— 『「手紙」の妙味』を書く —

書く気になった時にすぐを書く。少し時間とおくと、だんだんその気が覚めてきます。先週「手紙」にまつわるエピソードをまとめる気になったので、土曜には音声を、昨日は特別レターにして、『未完自業史』にアップ。これでひとまず完了。

考えてみれば、こうして〈書く〉のは自分と折り合いをつけることのように。今日のessaisでは、〈始末をつける〉と話しましたが、〈自分と折り合いをつける〉が合っているかもしれません。

『僕自身のノオト』(新装版)出版に続いて、日経の「あすえの話題」を7月から書いている「きたやまおさむ」は、初回のタイトルに『自己分析のために書く』をもってきて、「私には自分のために書くことも重要なのだ」と書いています。

さらに、「文は人なりだ。自分の書いた文章には必ず自分が出ている」。これは一般的にもそう言われています。背伸びしたなら、それが読み取れるし、どんな小細工もムダなのは、〈書く〉も「プレゼン」も同じで

そう了解していますから、とにかく自分の感じ、考えたことをなるべくそのまま表すようつとめています。特に〈感じ〉は、これこそ、その人ならではの独自のものですから、どういう言葉をあてれば言い得ているかは、頭をめぐらせませす。

〈書く〉は自己分析だけでなく、けっこういい頭の体操にもなりますね。

2021年8月5日(木) 晴れ

今日も暑い。熱をもった空気が鼻先にまとわりつく。ここにきて風がない。今年は例年よりすごしやすい夏だったが、そうは問屋が卸さない。明後日は立秋、この暑さも、もうしばらくの辛抱。

— 「手紙」のタイミングで、旧友から手紙 —

夏に太るほど、この暑さでも「食欲がない」ということはありません。食べられるから、まだ元気なんだろうと思います。ある日の夕食でパクパク食べていて、ふと、「わたし、いつになったら食欲が落ちるのかなあ」とボソツと言ったら、「たぶん、落ちることはないと思うよ」と素っ気なく妹に

こうして書き始めていたら、手紙が届きました。このところ「手紙」のことを思いめぐらせていたタイミングで、久しぶりに旧友からの封書。すぐに開けて、読み、じわっと温くなる気持ち・気分。本当に手書きの手紙は日常の暮らしに物語りを綴ってくれます。

『美しい痕跡—手書きへの賛歌』（フランチェスカ・ピアゼットン）を昨日から読み始めたばかりですが、「はじめに」のなかに次のように書かれています。

手紙のやりとり。密で豊かな手書きの交換。現実の世界を旅する紙の郵便物。その通信は物質として残り、場所をとり、ほこりが溜まる。手で書かれた文字と文字のあいだには特別なやりとりがあった。挨拶やお知らせ、近況報告を交わすという以上に、それは送り主が受け取り主のために物と作る機会だった。

旧友からこれまでもたくさんの手紙をもらっています。個別のフォルダーは2冊になり、ずっと保存してきています。今回の返信には、そのフォルダーの写真を撮って、一緒に送ろう…と、いま思い立ちました。

2021年8月9日(月) 曇り

今朝台風が広島に上陸、その後は日本海へぬける予報。近畿への影響は午前中。陽ざしが無い分、気温は低め、でもむしろ暑い。今年は立て続けに連休。でも真夏は暑すぎて動きにくい。持て余し気味。

— 愛情をうけて… —

東京オリンピックが昨日閉幕、さっそく総集編をやっていました。みていると、あらためて、思いますね、選手を支える人たちの存在が大きいことを。

親はその際たるもの、どんな時も子を守りぬく親の愛、精神的な支え。地元の人や企業のバックアップは現実的問題をカバー。それらへの感謝の言葉が選手たちからついて出て、聞くこちらにも清々しい気持ちになりました。

愛情をうまく育める人、そうでない人。東京の小田急であった事件は後者の人。女性への屈折した感情があるようですが、子供時代から10代、20代までの環境はどうだったのでしょうか。

長年こころの電話相談をやっているボランティアのメンバーに話を聞いたことがあります。よくよく聴いていくと、相談者に共通しているのは、子供の時の環境、生活環境に問題あるということでした。

自分の守りたいものの究極は子供。「親になるとそう思えるんですから、自分でも不思議」と、親になったことをかみしめる親になってまもないある芸人。テレビの対談で語るのをみて、なんとも頼もしい。

子供の問題は大人の問題。親に限らず、とにかく大人の責任は大きいとあらためて感じる昨日今日です。

8月13日(金) 雨

昨日から雨、来週にかけてもずっと雨の予報。九州では各地で大雨の被害。大阪は今日午後に強い雨の予報。頃合いをみて、帰らなければ。

ー 親しみのない世界にときどき親しむー

毎日いろいろな出来事、情報に接して、そのうち何かしら小さな問題意識がめばえ、仕事や日常に新しいテーマが生まれる。大げさにいえば、それが生きていること。

今年に入って、どんな専門職も〈こころ〉についての体系的な知識や教養をそなえないといけないと思うようになりました。リーズレター夏至にも書いたし、機会あるごとに仕事上で話しています。

わたしは先日『心のしくみとはたらき図鑑』を買って、読み始めています。これまでもそれなりに学びはしてきているので、「スティーブン・ピンカー」の名前を見つけて、彼は認知心理学者にあたるのかと再確認。『言語を生み出す本能』(NHK出版)はなかなかおもしろかった。

人間の心を心理学からよりも脳科学から見てきましたが、図鑑をみながら、どちらを合わせても未だわからないのが人の心だなあと感じます。ましてや病んだ心の治療なんて…。だから薬に頼る精神科医も多くなるので

ひょっとすると何か仕事のヒントがあるかもしれないと、図書館で『治療のための精神分析ノート』(神田橋條治 創元社2016年)を「ちょっと見」しました。すると、ちゃんとあるではありませんか。

「精神分析とは文字言語を神の地位から降格させ、最高の道具という本来の役割に戻そうと続ける運動であ

「分析者と被分析者との役割が入れ替わる、否、双方が常に2つの役割をしている=「出会い」。この事象が多くの対話の場の結果として生じる。これこそ精神分析治療の本質」。

わたしの「パーソナルアシスタント」はクライアントとの対話が一番の要です。真に迫り、本当にやりたいことは何かをとらえてこそ、先に進めます。そのうち対話が数重なり、たまに、どっちがどっち?という感覚をおぼえる時

それは何かを説明してもらったような著者の文章にでした。こういう発見があるから、あまり親しみのない世界にも時々接点をもってみることです。異なった視点から自分や自分のやっていることを読み解いてくれますもの

2021年8月16日(月) 曇→晴

大阪市内は昨日午後から一旦雨は上がり夕方には陽もさした。気温は低く昨夜は肌寒いほどだった。今日は曇りから雨。京都五山の送り火は縮小して実施されるそ

ー 500年前の人の教えー

音声の方でも話しましたが、『美しい痕跡』の附録に和みました。今からちょうど500年前の1522年にヴァチカンの書記「ルドヴィーコ」によって書かれた『ルドヴィーゴ・ヴィンチェンティーノにおける送品 カンチェッレスカ体の書き方を学ぶために』。

時空をこえて、「ルドヴィーコ」がどんな風にこれを書いたのか、頭の中にばんやりと映像が浮かびます。すごく親しみを感じます。書き方の説明をして、手本を、「こんなふうに…」と書いて、書く。

まるですぐ側で教えてもらっているような、そんな感じがしてくるので。この小品を翻訳して附録にしようと思い立った翻訳者のセンスが素敵です。よくぞ付けてくれました。

この小品の中に「ルドヴィーコ」がいくつか自分の言葉を書き留めています。ずっと言われ続けていることは、ずっと大昔から言われています

強欲はなににおいても善きことをもたらさない。己れにおいてはなおさらである。

中庸をもちつづけるものが幸いなるもの。

2021年8月20日(金) 晴→曇→雨

やっぱり午後から雨。朝の晴れ間は束の間、けっきょく来週前半にかけても雨模様の予報。気温は低めで体はラクだが、残暑が戻るのかと思

－ 最良のものを－

今日のessaisで話した、『あなたの中の最良のものを』(マザー・テレサ)をせっかくだからここに書き写します。

人は不合理、非論理、利己的です。  
気にすることなく、人を愛しなさい。

あなたが善を行うと、利己的な目的でそれをしたと言われるでしょう。  
気にすることなく善を行いなさい。

目的を達しようとするとき、邪魔だてする人に出会うでしょう。  
気にすることなくやり遂げなさい。

善い行いをして、おそらく次の日には忘れるでしょう。  
気にすることなく、し続けなさい。

あなたの正直さと誠実さが、あなたを傷つけるでしょう。  
気にすることなく正直で、誠実であり続けなさい。

あなたが作り上げたものが、壊されるでしょう。  
気にすることなく作り続けなさい。

助けた相手から、恩知らずの仕打ちを受けるでしょう。  
気にすることなく助け続けなさい。

あなたの中の最良のものを世に与えなさい。  
けり返されるかもしれません。  
でも気にすることなく、最良のものを与え続けなさい。

こうしてあらためて書いて、読んでみると、背筋がのびます。

2021年8月22日(日) 晴→曇→雨?

すっきりしないお天気が続いている。昨日は昼前から陽が差し、夕方まで曇りがちながら、雨は降らなかった。今日も少し晴れて、雲が多くなり、またひと雨ありそう。明日は処暑。

－ 「詩」と「図鑑」－

このところ、感じていることが2つあります。一つは、やはり復習が大事だということ。予習も大事ですが、少なくとも予習の3倍は復習にかけた方がいい。

そして復習を一定周期くり返すと、頭に定着しますから、教える側になるのが一番の勉強とはよくいったものです。事前の準備にけっこうな時間をかけ、それ自体復習にもあたりますから。

もう一つ感じていることは、それなりにいろいろな知識やスキルをそなえていくと、あとは、ぐっと凝縮したものがいい。たとえば、「詩」、「図

たまたま知った本に「茨木のり子」と「谷川俊太郎」の詩があって、若い頃以来、「詩」にふれることはほとんどありませんでしたが、今の年齢になって読むのもいいじゃないか、と思ったのでした。

「図鑑」も、仕事からみてこのところ人に、「どんな専門職も一つの教養として、心について体系的に知っておく必要があると思いますよ」と言っているものですから、自分でも『心のしくとはたらき図鑑』を買った

この図鑑には、これまで聞き覚えの学説や病名、治療の種類や現代の課題などが、年代を追って、系統立てて紹介されている。そして、あるページに過去におもしろく読んだ著者の名前があった。

なるほど、この学説の人だったのか…とかつて読んだ本の位置づけが読めたのです。

図鑑は、これから世の中のいろいろな世界に入っていく子供や初心者、そして、ある程度大まかに学びを重ねた大人によいのではないか、そんな風を感じたのでした。

ということで、今2つの図鑑を買う予定にしています。

2021年8月25日(水) 曇り

先週の予報では今日からよく晴れて暑くなるはずだった。陽ざしのない分、まだしのげる。それにしても体重がまったく減らない。体が暑さに持ちこたえようとするのか。涼しくなればダイエット、ダイエット…。

— 人の表情を読みとる —

今日のessaisで話しましたが、この時期になると、年末までの仕事や出来事が来年の足がかりになることが多い。そう頭の隅においておくと、ちょっとした変化も見逃さずに済みます。

よく紹介している、『真に貴重な情報は流れの変化にある』。著名な数学者の弁ですが、同じようなことは、さまざまな分野の先達が、時代を超えて言っています。例えば、「モンテーニュ」、『自然は導く』の著者。

事の進行中や、事後にふりかえり、…?、…!と、もし気になるようなことがあれば、いくら些細なことでも、そのままにしない方がいい。よくわかるくも、後になって大きな差につながるが多々ありますから。

個人的な経験からもこのことはいつも力をこめて言っています。まだ初期の頃、いま思い出しても、あの時、相手のあの表情を後で気になって、そのままにできなかったのはよかったという場面があります。

考えてみれば、人の表情が何かを語っていることが多い。それを見逃さないのが大事、かもしれません。

そういえばいつか交流会の進行役を頼まれ、壇上に会場の人たちに声をかけスピーチしてもらった時、ある団体の代表のが意気揚々を話す姿をフロアで眺める副代表の表情に何かを感じた。

とっさに、続けて副代表にも声をかけたのは、後で思い返して、我ながら、ナイスでした。。もしそのままだったら、副代表の中には何かすっきりしない、不満のような感情が残っただろうと思います。

人の表情、今さらながらですが、しっかり見てとらないいけないですね。そういった意味でも、ずっとスマホの画面ばかり見ているのは、表情を読む力も磨かれなさそうです。