

2021年12月1日(水) 晴れ

昨夜の雨が寒さを呼んだ、晴れているが冷える。今年も最後の月、ここにきてコロナは「オミクロン株」が日本でも感染確認。濃厚接触者が10名ほどいるとか。さて、増えるか、おさえられるのか…。

－ 身体感覚 －

本の帯に、「知識はぬすまれる 感覚はぬすまれない」というメッセージを見つけたのは3年ほど前。トップアスリートに伝授したコツを一般向けにまとめた本でした。

著者は身体科学者とスポーツマッサージ治療師の二人。「勝利を呼び込む身体感覚の磨き方」というタイトルが奮っています。たしかに知識の差は比較のみえませんが、感覚の差は到底わからない。

どのような差があるのか、個人的にはけっこう関心をもっています。最近知った、トラウマの経験はよい面のドキドキにも体に堪えるということ、これは本当に認識を新たにしました。

個人の経験としては、例えば未熟なことに臨む場合、ある面憂うつにはなるけど、うまくいこう、あれやこれや孤軍奮闘するうちに、事が終わりに近づくにつれ、心身に清流がめぐるといふか、何とも微妙な好感が静かに自分の中に漂う感覚。これは見落としたくないものです。

自分におとずれる感覚、これはたしかに人にはぬすめない。その感覚に気づいたなら、必ずその感覚を吟味することになり、結果的に、新しいテーマが、小さいかもしれないけど、芽生えるのです。

「身体感覚」、これまでとらえていた以上に、もっと深い意味をもっている、そんな風にこのところ考えますが、いかがでしょう。

2021年12月7日(火)大雪 雨

大阪は雨の「大雪」、今日は一日雨のよう。気温は高めで、地下鉄内は少し暑かった。今週いっぱい日中は17度前後とか。

－ 孤軍奮闘 －

今夜はたのしみな番組が一つあります、7時の「オモウマ」。よく知るお店が出るのです。2004年だったか、知人が見つけて、「ウデ」の良さを存分に発揮してもらおうと、月例の食事会を仲間呼びかけ、その一人に加わったのでした。

月例ディナーは3年余り続き、その後も年末には必ずクリスマスディナーを予約して、オーナーシェフの独特のもの言いを皆が鷹揚にうけとめ、当年を締めくくる。毎年恒例となりました。今年も予約済。

あまり書くとネタバレになるので、やめにして、ともあれ、個性があり、独自の想いと行動様式が際立てばきわだつほど、孤軍奮闘は尽きません。そんな一端も番組の中で見えるのではないかと思います。

『孤独は山になく、街にある。人のなかにある』と言いますが、たしかに他者によって感じさせられてしまう孤独。でも、それが意外にもパワーになるから人間って大したものです。

孤独感の後に、内面には怒りとも闘争心ともいえるものがフツフツと煮立ち、体の全域にいきわって細胞を起こし、立たせ、頭が冴えさえとして、前へ進む原動力となる。

これを味わったら、もうシメタもの。孤軍奮闘の場面が訪れるたびに、パワーアップするようなもの。ハードルが潜在能力を引き出すのと同じ。孤軍奮闘もハードルも、自分の道、飛躍の通過点。

2021年12月10日(金)

行ったついでに、ちょっと散歩、奈良・興福寺



2021年12月13日(月) 晴れ

今朝も暖かく、晴れ。日めくりによると、今日は「正月こと始め」、「すず払い」。暖かいうちに大掃除をとすでに先週から始めた人も多い?いやいやたぶんそうするのは少数派。

— 「気」と「アフォーダンス」 —

先週土曜、自転車で事務所へ来て、帰りは大阪城公園の梅林へ寄りました。「蠟梅」の様子をみたかったし、ひょっとすると「冬至」が咲いているのでは?と思って。毎年こうして先回りして訪ねています。

先回りといえば、個人的には「冬至」を迎えると、もう年明けの気分になります。冬に至った分、春に向かい始めるのですから。日の入り時間はすでに11日に反転していますし。

陰陽の考えでは「冬至」から「夏至」が「陽地」。陽の気が大地を包むといえますから、前向きなことに気を向けようという気になります。気、気、気。元気、意気、英気、その他たくさんの方がありますね。

ちなみに「気」について、図書館で流し読みした『日本の風水』（角川選書）には、「宇宙に遍在する眼には見えない活力、天の活力」と書いてありました。

宇宙の、天の活力なら、わたしたち誰でも天から地から、その活力に揺さぶられているはず。でもそれがあまりに自然すぎるので、よほど意識しないと、その力を借りられない。そこで、太極拳をはじめ、いろいろな術が出たのでしょね。

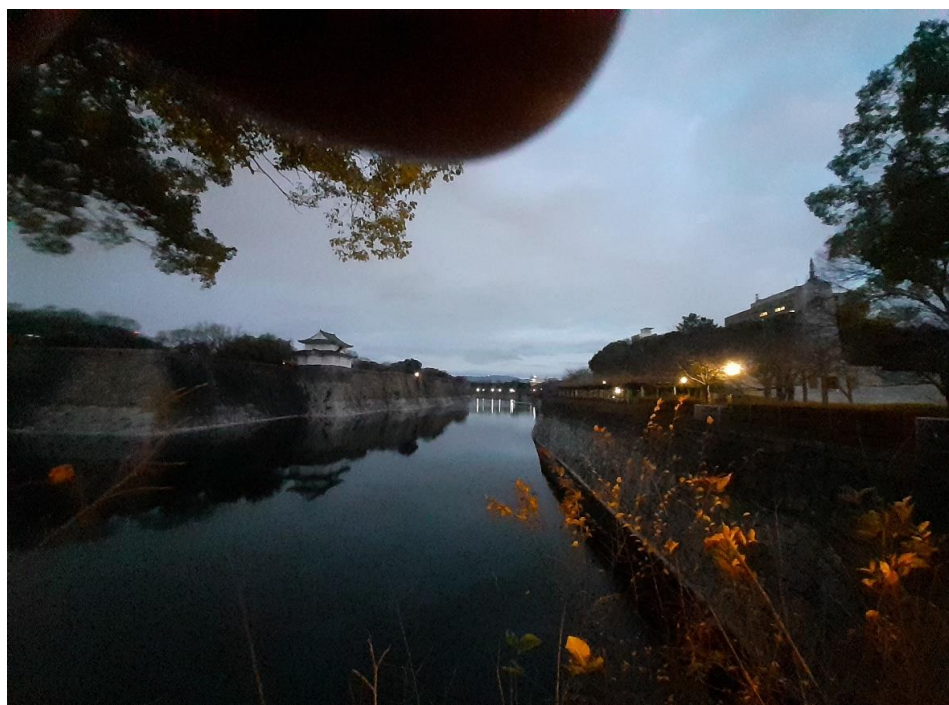
こう書いていて、「アフォーダンス」のことを思いました。生態学的実在論といわれるものです。「五感があるから世界があるのではない。感覚者は世界に接触する一つの手」。

目に見えない力を意識して、それに意味を感じ、その先を考えるのに、自分に合った術を見つけ、前途を拓く。「気」と「アフォーダンス」、まったく別の分野の知でありながら、つながっている。それがまた知。

2021年12月17日（金）うめきたグランフロント北館の庭園から東に出たばかりの月



2021年12月18日(土) 自転車で夕方散歩、大阪城公園



2021年12月20日(月) 晴⇔曇

師走も下旬、今週22日は「冬至」、週末はクリスマス。来週になると一気に迎春ムード。いよいよ年内ラストラン。

－ 教養としての心理 －

今日のessaisでも話しましたが、ここにきて衝撃のニュースが続きました。北新地の事件、そして若い著名人の急逝。どちらも背景に「ころ」の問題があるようです。

つい先日旧友から電話がありました。家庭事情もよく知る間柄なので、〈話せる〉相手と思ってのことでしょう、身内の「腹の虫がおさまらない」ことの話を書きました。

たぶん書かなくても、「身内の」とくれば、誰でも大なり小なり経験しているので、話の内容がどういうものか想像はつくでしょう。問題の根本には、長年の意思疎通の不備がある。

ここに至って、なんとかしようと思うなら正面きって話す機会をつくれればいい。でも、もうその必要がないと思えば、自分の方が超然とかまえて、達観するしかない。そう応えました。

お金の問題は愛情で解決できるけど、愛情の問題はお金では解決できない。何がきっかけだったか、30年ほど前、そう人に言ったことを覚えています。

診断士の勉強をしていた時に「ゆとりの公式」というものを習いました。「ゆとり=(経済的ゆとり+時間的ゆとり+空間的ゆとり)×精神的ゆとり」。精神的なゆとりがゼロなら、すべてゼロ。

「コロナ」のうんと前から、「こころ」の健康問題が浮上しています。格差はすっかり定着した上に、「コロナ」でさらに劇的に変わる社会。「こころ」の健康維持にはそれ相当の努力が必要になりそう。

「心理教育」を社会に広げようと動き始めた研究者がいるそうです。はやく広まってほしいと思いますが、最近の文言を借りれば、〈教養として〉心理にふれる。自分を守るためにも、大事な教養のようです。

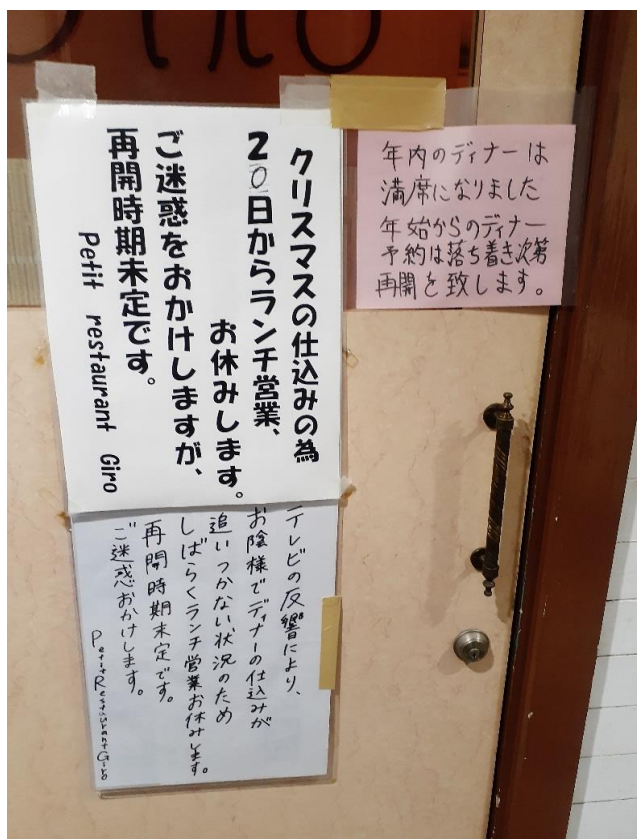
2021年12月23日(木) 大阪城公園梅林

冬至もすぎたので、「冬至」はどうなっているかしらとお昼にちょっと散歩



2021年12月23日(木) 例年恒例の「Giro」のクリスマスディナー

7日に日テレの「オモウマイ店」で紹介されて、どんなことになっているかと思ったら、やはり大変なことになっておりました。



前菜だけご紹介します



2021年12月24日(金) 晴→曇

朝はよく晴れていたが、午後から曇ってきた。お昼に梅田へ出たら、若いカップルが目についた。ATMの前には長い列ができていた。フルーツのケーキ店の前で「クリスマスケーキ、いかがですか!」。今年も終盤。

— 『過去は少しも決定されていない』 —

昨夜は毎年恒例の「Giro」クリスマスディナーの会。日テレの「オモウマ」で紹介されて2週間、後日談をたのしみに出かけました。

まず入口のドアに貼り紙。テレビの反響がすごすぎて、ランチを中断していること、再開は未定であること、年内のディナー予約は満席であること、年始の予約受付は未だであること、云々。

食事中もしきりに電話がありました。とにかく大変なことになっていたのですが、さすがジローさん、ジロー節かわらず、客を詰め込まず、夜の回転は一回だけ。昨日は2組5名が最初から最後まで一緒。

いろいろとエピソードを聴きましたが、それは置いておいて、それにしても、〈続ける〉の何と妙味なこと。自分の道に何とかしがみつき、続けて、友だちのように気にかけるお客に囲まれ、テレビデビューまで果たす。

事ここに至ったことをご本人は当然よろこんでいるでしょうが、その意味するところ、感慨など、今の活況が落ち着いた頃に一度ゆっくり聴いてみたいと思います。

『過去は少しも決定されていない』(三浦雅士)という言葉をもた思いました。未来が変われば、過去の意味合いも変る。個人的にも経験していることです。みなさんはいかがでしょう。