essais こころみ　2022年11月

2022年11月1日（火）　雨

昨日とはうってかわって雨、外はくらく、どんよりしている。けっこう降りそうで、足元はわるいが、このところかなり空気が乾燥していたので、個人的には雨歓迎。

ー　独り音読　ー

11月に入った。『道徳経』は53章まできた。あと30もないから、年内には十分に読み終える。

ここまでくると、ひとつ一つの内容はおぼえていなくても、自分なりに感じ、とらえられるものが、身に纏わる。

何かちょっと負の感情や考えにとらわれても、「老子」が脇からすっとやってきて、ぬける。これまでもそうできるタイプだけど、少し精度が増した気がする。

たぶんこれは、しっかり文字を読んでいるからではないか。もし聴くだけ、聴覚だけなら、もっと繰り返し聴かないと、そうならない。どうだろう。

元フジテレビ・アナウンサーの女性が「音読」をすすめる本を出していた。新聞の広告でみた。詳しくはおぼえていないけど、広告コピーには、「癒し」の効用が書かれていたと思う。

「癒し」だけにおさまらない、もっと貴重な効用があるはず、独りの音読は。一定の時間、一定の間隔繰り返すことで、その人に応じた感覚、心、精神の柔らかなふくらみ、あるいは、ふくよかさ。

自分の目で、声で読み、読むからその声が自分に聴こえ、人間の情報経路の五感の2つから脳に伝わる。

そればかりか、音が空気を動かし、たぶん触覚にも微妙な働きかけをしそう。何より自分の声の調べは自分の心臓のリズムと合っているはずだから、自然に耳に入る。

そういえば、「いつも聴いていますよ」と言ってくれた人が、自分の持っている別の著者の『道徳経』を開いて聴いていると話していた。

たぶんその時に自分でも声を出して読んでいるに違いない。

2022年11月1日（火）　雨

昨日とはうってかわって雨、外はくらく、どんよりしている。けっこう降りそうで、足元はわるいが、このところかなり空気が乾燥していたので、個人的には雨歓迎。

ー 独り音読 ー

11月に入った。『道徳経』は53章まできた。あと30もないから、年内には十分に読み終える。

ここまでくると、ひとつ一つの内容はおぼえていなくても、自分なりに感じ、とらえられるものが、身に纏わる。

何かちょっと負の感情や考えにとらわれても、「老子」が脇からすっとやってきて、ぬける。これまでもそうできるタイプだけど、少し精度が増した気がする。

たぶんこれは、しっかり文字を読んでいるからではないか。もし聴くだけ、聴覚だけなら、もっと繰り返し聴かないと、そうならない。どうだろう。

元フジテレビ・アナウンサーの女性が「音読」をすすめる本を出していた。新聞の広告でみた。詳しくはおぼえていないけど、広告コピーには、「癒し」の効用が書かれていたと思う。

「癒し」だけにおさまらない、もっと貴重な効用があるはず、独りの音読は。一定の時間、一定の間隔繰り返すことで、その人に応じた感覚、心、精神の柔らかなふくらみ、あるいは、ふくよかさ。

自分の目で、声で読み、読むからその声が自分に聴こえ、人間の情報経路の五感の2つから脳に伝わる。

そればかりか、音が空気を動かし、たぶん触覚にも微妙な働きかけをしそう。何より自分の声の調べは自分の心臓のリズムと合っているはずだから、自然に耳に入る。

そういえば、「いつも聴いていますよ」と言ってくれた人が、自分の持っている別の著者の『道徳経』を開いて聴いていると話していた。

たぶんその時に自分でも声を出して読んでいるに違いない。

2022年11月3日（木）　文化の日、秋晴れで、まさに小春日和、大阪城公園の桜の紅葉すすむ

5年ほど前のあるセミナーに受講された女性の方が、その後もずっと季節の実りを贈ってくださいます。今週は新米が届きました。

セミナーの初日、初対面、それなのに、すごく親しみを感じてもらった。わたしには人生の先輩にあたります。大らかで、話をうかがううちに、事業のかたわら、いろいろとご自身ならではの奉仕活動をされている。

10年以上の前の山形でのセミナーでも同じような感じが方がいらっしゃった。女性経営者として地元でも名の知れた、人生の大先輩。初対面なのに、本当に親しく、温かく接せられた。セミナーが終わってから、数日すると、山形の地酒と柿が届いたのでした。お気持ちが本当にありがたかった。

今回も新米のお礼を手紙で出しました。わたしに返せるものは何をありません。いつの頃からかは、「このご恩を、わたしに回りの人びとに送りります」と書いています。『恩送り』につとめます。

2022年11月4日（金） 晴れ

昨日は暖かく秋晴れ、今日は雲が多いが、まずは晴れている。昨日は23度まで上がり、今日も同じような気温とか。7日は「立冬」。

－ 言葉の奥 －

『三つ子の魂百まで』。年を重ねるうちに、よく言ったものだと思うようになった。とはいえ、「パーソナリティー」に関して、持って生まれた質の影響は50%、「長寿」は25%の影響度合いという。どちらも生活環境や生活習慣との相乗の結果。

尊敬する人、この人は凄いと思う人は誰かと尋ねて、すぐに「いない」と返ってきたことがある、26年も前に一度、直近で一度。なぜかしら自然に、「それって、いいことなんでしょうかね」と、ひとり言のように呟い

さすがに今では言葉どおりには受けとめない。26年前の時のようにその場で紐解いていくことはしない。こちらの呟きに何か相手が反応したなら、それを受けてまた何か話が展開するが、そうはならなかった。

それにしても、なぜ、「それっていいことなんでしょうかね」と出るのか。咄嗟にそう言葉をついて出るから、心のどこかで、“いいことではないはず”と、感じているからだ。

あえて言葉にすれば、一つには「謙虚さ」が一蹴されてしまうからだと思う。そして「虚勢」をみてとる面もある。

「いない」と言わせるものは何か。26年前の人は最終的に、「そういえば、一人いる」となった。ある種の哲学対話に根負けしたか。直近の人にはこちらの呟きだけだから、気にとまらなかったなら、それまでだし、もし印象に残ったとしたら、心の機微に、どうはたらきかけるだろう。

2022年11月7日（月）立冬　晴れ

うすく雲はひろがっているが、晴れ。先週から今週にかけて気温は20℃前後。昨日などは、本当に11月かと思うほどの暖かさ。衣替えもまだ全部はしていない。この分だと、23日でもよさそう。

－「一緒にせんといて」－

COP27が昨日エジプトで開幕したらしい。個人的には『京都議定書』がぱっと頭に浮かぶ。採択されたのは1997年12月だった。

環境問題をうったえるグループが世界的に有名な絵画を汚して、〈無用の長物〉を叫ぶ動画がニュースに流れた。世界の大かたは歴史的価値として認識しているから、盗難や詐欺事件はあっても、こういうことはなかったのでは？

世にうったえる手段がふえた。今や動画で一気に世界に情報がいきわたる。用意周到に準備もして、〈悪だくらみ〉に臨んだ彼ら。本当に環境問題について真剣に考えているのか、疑問。

そもそも自然環境と芸術・アートは通じ合っているものでなかったか。画家の多くが自然の風景を描く。

絵にこめるメッセージは画家ごとに違うけど、自然はあって当然、守られて当然という暗黙の了解がベースにある。あえてそういうまでもないほど、それこそ、自然なこと。

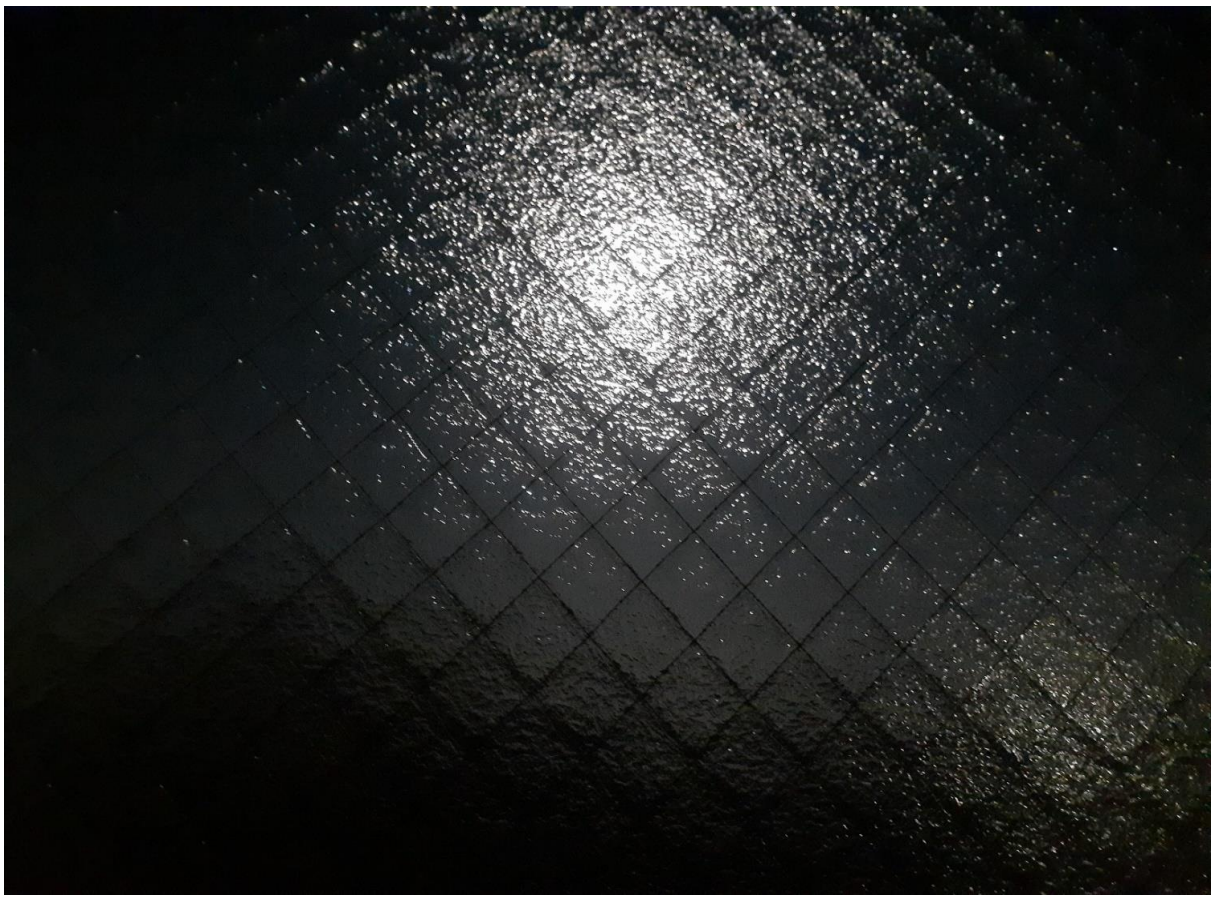
そんな絵画に傷をつけるとは、自然環境を自ら破壊しようとするもの。環境保護に取り組む他の団体やグループの大半は危機感を強めていると思う。大阪弁でいえば、「一緒にせんといて」。

理念－目的－手段。価値観－思考様式－行動様式。よくもわるくも、人の〈フリ〉にココロが見える。全てではないけど、一端は映す。彼らには、環境保護のフリをしているように見えてしまう。

2022年11月9日（水）夜明け前　皆既月食がすぎて、西の空に浮かぶ満月

8日夜の皆既月食はテレビのニュースでも、直にも、望んだ。晴れてよかった。日付が変わり、9日の夜明け前、まず3時頃に目がさめた。窓越しに月明り。起きて写真を数枚撮った。カーテンをあけたままにして、月の気を窓越しにでも授かろうと思った。

そしてまた寝たけど、もう熟睡できない。うつらうつらして、4時前にまた目が開き、また写真を撮った。もう一度ふとんの中に入ったけど、えーい！、起きた。4時20分。



2022年11月9日（水） 晴れ

秋晴れ、というか、初冬晴れの日が続く。朝晩はひんやりしても日中は暖かい。ただそれも今週いっぱいとか。来週から一気に寒くなるらしい。いよいよウールの出番。

－ 習慣（1）－

過日仕事で知り合った若い女性から、「どんな風に毎日を過ごされているのか、細かく知りたい」という風なことを言われた。立ち話の終わり間際の〈どさくさ紛れ〉だったので、あまり気にはとめなかったけれど、いいところを突いている。

何かしらうまくいっている人とそうでない人。その差が習慣にあるというのは、多くの人が言うところだし、個人的な経験と観察からも実感している。よくもわるくも、指数関数的に変化して、ある時点で現象が目に見えるようになる。

「よくもわるくも」。そう、よいとわかっていても、そういかないのが凡人。本当なら、もう少し痩せているはずだけど。ダイエットの習慣化に挑んでは、いつのまにか、ウニャムニャ。

先の女性からみると、仕事では、「うまくいっている」と映るよう。そうだとして、それに寄与している習慣は何か。

一番は朝の時間の過ごし方だと思う。2010年に完全に朝型になってからは特に、出かけるまでの2時間ほどが、思考と予感の時間とでもいうか、そういうものになっている。

2時間?!とびっくりした人もいるが、これまでの人生の中で朝食を抜いたことはほとんどないし、外で化粧をしたこともない。食事から身支度までを自分の思うカタチにしてから、外へでる。普通で1時間半、余裕をもって2時間はとる。だから早く起きることにもなる。

せっかくだから「習慣」の個人例を書いていくとしよう。

2022年11月10日（木）

お昼前に「ホスピタルアート・ギャラリー」へ

今年もチラシを直接もってきてもらった「ホスピタルアート・ギャラリー」。会場は阿波座にある「enoco」、アクセスもいいので、お昼前にちょっと行ってきました。

ひといろプロジェクトの大事な実践、今年でたしか4回目。作品は多くないし、展示もシンプルですが、今年は深みがました感。

特に感服したのは、ZINE作家の方。webサイトをチェックすると、全体像がよくわかりますが、作品はやはり実際に手にした方がいい。

あらためて、“こういう人がいたんだ…”と、清々しい気持ちに。

https://www.hito-iro.com/hospital-art-in-gallery/
https://michi-siruve.com/

HOSPITAL ART IN GALLERY IV
ホスピタルアート in ギャラリー
2022.11.1 Tue - 13 Sun.
2022.11.8 Tue - 13 Sun.
11:00-19:30
enoco
HITO-IRO PROJECT
Concept

記憶のアトリエ

2022年11月11日（金） 晴れ

今日もよく晴れている。来週から一気に寒くなるらしいから、今日明日の天気を一身にうけたい気分。といっても街なかの、少しでもいい風景の道を選びながら歩くぐらいだけど。

－ 習慣 (2) －

前回「その1」を書いたその夜の「拠点」でたまたま習慣の話になった。二人の来室者に朝の過ごし方を紹介したら、「えっ？ じゃ、朝おきてスマホはさわらないんですか？ 気に入っているブログをスマホで読むそういうこと…」。

朝は論外、夜もニュースをチェックするくらい。何か特別なことがない限り、スマホに視覚も意識もとるのは、たぶん最大でも30分以内。パソコンでもあまり余計なサイトは観ないし、仕事がらみがほとんど。あとは何かしら精神の糧になるようなものを少しチェックするといった具合。

普通は、朝は忙しいから、スマホなんて触っているヒマはないんじゃないかと思うが、それでもスマホは気になるのかもしれない。夜も寝る前にも長い時間手放せない人も多い。個人的にはもともと心身によくないと思うものは自分に近づけないタチ、

さて、朝の2時間。朝は朝でも8、9時頃では時間の質は落ちると思う。7時に起きたなら、もう辺りは動き出している。ご近所から、通りの道路から車の音など、いろいろと音も聞こえてくる。自分ではあまり気づかなくても、気をとられるはず。

やはり5時ぐらいに起きるのがベター。内も外も静まり返って、自分が出す音ぐらい。そういう中で体が慣れ親しんだことをしながら、頭はあれやこれやと思考が自然に展開する。そういう状態がいい。

前日のことを思い出して、そこから連想と飛ばしたり、まったく別なことを思い出したり。そして、どんな時、そうだ！と何かが閃く。この閃きが現在のある事を進化させるものだったり、まったく新しい出来事をつくるこ

だから、「朝の2時間がわたしの未来を決定づけていると言って過言でない」というワケ。後になって、あのことを閃いて本当によかった！、と思い返したこと、少なからず。

2022年11月14日（月） 曇→晴

昨日は雨、今日からぐっと寒くなるとの予報、でも今朝はまだそれほどでもない。週の後半は20℃の日もあるから、寒さもそこそこ。でも昨日のうちにウール類を出した。これで衣替え完了。

－ 習慣 (3) －

早朝の閃きは格別だけど、閃きは早朝に限ったことじゃない。そして閃きにも小さいものから大きいものまである。時に、閃きと転機が一体。「独立」の閃きは通勤途中のバスの中だった。「事務所を持つ！」は公園を歩いている時だった。

家事や通勤といった、とにかく体の慣れ親しんだことをしながら、頭の方は自然にまかえて考えるともなく考える、これがいい。

いつかこの話をしたら、自分は車の運転中によく閃くと言った人がいる。人によって、それぞれ合ったカタチがあると思う。個人的には木々があり、視界が開けた場所を歩くのが、一番合っている。

500年前の「モンテーニュ」も、考える時は必ず歩くと書いている。『スマホ脳』の著者の近著にも、広告に載った本文の一部にその効用をうたっていた。

閃きの内容は必ず書く。いつでもメモできるように、小さな手帳を携帯している。家の中にももちろん、2カ所に置いている。ランチの約束などはスマホのカレンダーに入力しても、自分の閃きや着想などは、必ず紙に手で書く。心身に覚えさせるというか…。

人間の体がスゴイと思うのは、やはり手で書くと、残る。完全ではないけど、頭に、体に、なんとなく残る。例えば、A4見開きの読書メモに、、もう十数年も前にメモしたことを、右のページに書いたか、左だったか、体が

本を読んで、その本の印象的な箇所が左右のどちらのページだったかも、覚えている。体をどちらに傾けたかが、印象的な一文とともに、その光景を自分で視ているように、覚えている。人間の身体能力の一端がここにある感じ。

さて、閃きメモはそのあと、どうするか。それはまた次回。

2022年11月15日（火）　お昼に運動がてら、思索がてら、大阪城へ

2022年11月17日（木） 晴

今朝もよく晴れている。紅葉の名所はどこも多い人、たぶん。近場の穴場で愉しむのがいいのかもしれない。大阪城公園の桜の葉もいい色合いになっていた。

－ 習慣 (4) －

〈書く〉は、もう習慣という以上のもの。「若松英輔」が表現した「魂の労働」に目を見開いた、深く頷いた。

閃きメモは、内容が何らかの「概念」なら、所定のフォームに転記または貼り、「実行」なら、毎日見るフォルダーに貼るか、『タスクチェック』フォームに追記して、適時実行する。

転記を面倒がらない。手で再度書くことで記憶がしっかりして意識づけになる。手は脳と一番つながっていると言われる。

中井久夫先生が「筆写」と「暗唱」を好んだということを、最近読んだ著書で知った。すごく親近感をおぼえた。2010年来の読書メモはほぼ全て、印象的な文章の筆写なのだ。

そこでよくわかる。大昔の偉い人が言っていることと、いまの時代の偉い人の言っていることが同じ。「岡田准一」が言ったように、『本当に偉い人は今も昔も同じようなことを言っている』。そう言えるあなたが偉い。

先日12日、クレオ東館であった『スタートアッププロ講師』へ行った時、1階ホールで何かあった。遠目に受付の立て看板をみると、なんと、よく仕事でも紹介していた本の著者の講演会だった。最近新しく出版された著書のプロモーションイベント。

帰ってからこの日の日経朝刊を読むと、しっかり広告が載っていた。『学びを結果に変えるアプトプット大全』の著者で、今回出たのは『言語化の魔力－言葉にすれば「悩み」は消える』。

〈書く〉が力になることは大昔から言われている。よいと聞いても誰もが実践するわけではないのが、これまた人間。これまでもこれからも、ずっと同じような推奨が続くのでしょう。

2022年11月18日（金） 大阪城公園

この日の青空はいつもよりも深い青、せっかくだからお昼休みに運動がてら足をのばして、少し散策。

歩くというのは脳を適度に刺激して、直前に事務所でやっていた仕事について一つ小さな閃きあり。これがあるから、好んで歩く。

そして何と、その仕事にかかわるクライアントのこともあれやこれや思い出していたら、スマホに電話。ひょっとして？と思ったら、とうのクライアン

妙なものです。

2022年11月21日（月） 晴

昨夜から今日の早朝にかけて雨が降った。雨あがり、北浜上空は雲がまったくない。今日も深い色の青空になりそう。それにしても寒くない。11月下旬に入ったのに、今日も21℃まであがるとか。あすは「小雪」。

－ 習慣 (5) －

19日土曜は午後からクレオ中央館のフェスタへ行った。野菜や焼き菓子を買い、「拠点」にも寄った。ちょうど来室者がいて、少し一緒に話した。女性の体ケアの活動を始められたとか。

体のケアこそ、習慣が鍵ではないか。まずは食べもの、「医食同源」とはいえ、何もかも上質のものはできないから、あまりヘンなものさえ食べなければいい。例えばファストフードの常食はしないとか。

これまでファストフードのハンバーガーを食べたのは何回あるだろう。たぶん、5回どまり。「コンビニ弁当」も、自分で買ったのはたぶん、そのくらい。大したものは食べていないが、まずは今のところ健康。

古代の王女や高貴な女性たちは肩こりがすごかったらしい。髪を長くのばして高々を結い、貴金属の冠や飾り物をつけるから、頭が重くなる。頭痛持ちも多かったそう。

今も髪をきれいにセットした人は、それを崩したくないから、PC,スマホの使い過ぎで凝った頭皮、肩をほぐしにくい。やさしく満遍なくマッサージしたり、ところどころ指でつよく押すと、目がパッと開く。これをちょくちょくするだけ、すっきりする。

「意外とみんな、していないんですよ、いいのはわかっても」とヘアデザイナーの人が言っていた。頭のマッサージを続けること、髪の健康を守る、基本中のキホンなのはまちがいない。

最近「ととのう」、「ととのえる」という言葉をよく聞く。たぶん、その大切なアプローチが、習慣。

2022年11月25日（金） 晴

絶好の紅葉見日和、雲一つない青空。名所はどこも人がいっぱいのはず。そんなに寒くもないし、ライトアップも盛んだし。今は静かにして落ち葉が舞う頃もまたよし。

－ 「岡潔」の言わんとする －

例年この時期は同じことを回りに言っている。今年はどんな年だったかを見定めて、来年はどんな年になるかを予感し、年が明ければ当年の兆しをとらえ、そして一年の計につなげる。

さて個人的には今年はどんな年だったか。目にみえる事は特別なことはなかった。毎年その年々に違うが、違うなりに想定の範囲内。

一方、目にみえないところでは、特別なことがあった。一つまた開眼したというか、何かしら気づいていたことをしっかりと捉えて、「岡潔」のいう“わかる”を一つ得たというか。

このことは個人的にはかなり大事なこと。そこで、『数学する人生』の過去の読書メモを見直しながら、もう一度別紙に言葉を抜き出し、書いた。経緯も書いて、特別なフォルダーにしまう。

「わからないものに関心を集めているときには、すでに情的にはわかっている。情的にわかっているものが知的にわかる。それが発見。情的にわかっているものを知的に表そうとすることで文化はできていく。情の働きがなければ知的にわかるということはない」。（岡潔）

その“わかる”舞台を用意してくれたのが、訃報に接して手にした「中井久夫」の本だった。著述に、“ひょっとすると一番近しいものをもつ人かもしれない”と再認識した。この超人のアプローチに、“そうか、そうでいいんだぁ…”という思いをした。だからこのessaisの書き方も変える

「岡潔」は次のようにも言っている。

「意義までわかる。すなわち、全体の中における個の位置がわかる。全体がわからなければ何一つわからない。このわかり方はいわば心の鏡に映るのである」（岡潔）。

2022年11月27日（日）　　雲一つない晴天、運動がてら大阪城公園