

2023年7月4日(火) 晴れ

梅雨の晴れ間、それも猛暑日で35度まで上がるらしい。晴れマークが午後2時に濃い赤になっている。暑さがよけいに増す。

－ 姿勢とリズム －

大谷選手は睡眠を大事にしているらしい。睡眠の「質」がよく言われるけど、「まずは量」とインタビューに答えていた。まずは眠るつもりで横になる。それだけで体を休めることになるから、それがいいのかも。

中井先生の本の中に体に関することが時々出てくる。顎の筋肉と足の裏は、「意識を保つ大事な部分」と書いてあったのには、“へえー、そうなんだ…”。

妄想や幻覚から抜けられない男性患者が、「足の裏のひどいウオノメを取り、歯の治療をしたら、スカッと晴々しい顔になって現れた」。二つの治療で、体全体の姿勢がよくなり、左右の脳への刺激がよくなったせいだとか。ニキビもひどかったらしいけど、2つの治療で自律神経により作用したのか、さっと治ったそう。

正しい姿勢、ゆがみのない体は「見た目」以上に見えないメンタル面の健康に大事。たぶんそうに違いないと誰でも思えそう。でもその維持には意識的な努力が必要、大谷選手ほどでなくても。

もう一つ、「リズム」について。アスリートなど、「ある程度以上の力量の人は、相手の動きに反応して動作を起こしているのではなく、基底的なリズムを把握して運動している」と書いてあった。

運動の種類に応じた基底のリズム？ あるいはアスリートその人自身に備わったリズム感覚、リズムのアイデンティティー？

そういえば、人工心肺手術をした人の3分の1の患者は意識が戻った時に別人格になったような言動をすると、別の本に書いてあった。『人体の冒険者たち』(ギャヴィン・フランシス)。

一説には、心臓には固有のリズムがあって、それが個々人の健やかさにつながっているからだとか。「脳が働くのも、自分を自分と認識するのもその心拍のおかげかもしれない」。たぶんそうに違いない。

ゆがみのない体・姿勢と、自分なりのリズム。これを保てば、自分らしい生き方ができるとも言える？

2023年7月11日(火) 晴れ

今日は朝一番から強い日差し、週末には梅雨明け予想。老若男女、電車の中の様子をみると、みな疲れている感じ。ここは自愛、自愛。

－ 早朝の独り時間 －

先日新聞に載った本の広告に目にいった。早朝の独り時間の効用を説いたもので、韓国の人を書いた翻訳本だった。

完全に朝型になったのは2010年1月下旬だった。先送りしていたある勉強に突然、“もう、やらなければ!”と思い立ったのが始まりだった。それから13年が経つから自分の〈型〉もすっかりできている。

読書、運動、仕事、執筆、などなど、人によって使い方は違う。他者の勧めをそのまま取り入れて合う人もいるだろうけど、自分に合った型を見つけ出してこそ、自分の効用になるのではないか。

最初、読書にあてた。でも、なんか、もったいない気がした。何がもったいないのか。せっかく頭がクリアなのに、一冊の本に頭をとられているのが、もったいない感じがしたのだった。

そのうち、何もしないことが〈型〉になった。早朝に起きて、ゆっくり出かける支度をする。朝食の準備をしておいて、軽くストレッチを10分未満して、ごはんを食べ、片づけて…。

町も家の中も、静まり返った独りの時間。もちろんテレビもラジオも点けず、スマホもみない。特別なことはせず、毎日やり慣れた朝の支度をただただするだけ。それだけで、頭の方はいろいろと巡る。

これがいい。ふと誰かを思い出したり、直近の出来事が頭に浮かんで思い返して、思いがけないことが閃いたり。そのつど、メモに日付と時間を書いて、「〇〇さんにハガキ」など、思いついたことを書く。

些細なことから大事なことまで、それが毎日なのだから、冗談半分に、「わたしの未来は早朝拓かれると言って過言ではありません」と言ったりする。特に仕事上でこれから世にでようとする人には。

「谷川俊太郎」の『朝のリレー』ではないが、知人の中にも早朝の独り時間を大切にしている人がいる。時々、“今頃〇〇さんは…”と思い出す。早朝の独り時間、一人じゃない。

2023年7月17日(月) 晴れ

昨日に続き晴天、厳しい暑さ。まだ梅雨明けはしていないし、まだ7月中旬。三連休で京都もすごい人になっているだろうけど、祇園祭の人出を想像するだけで…。

— 風 —

風、風があると暑さもなんとかしのげる。昨日しみじみそう思った。今日ほどではなかったけど日差しがよやく、暑かった。それでも風があるからカラダがラクだった。

風を肌で感じる。触覚は振動、圧力、温度の3つの要素で構成されているらしい。風水は、風にのせて気を流し、水で気をさえぎって滞留させる術という。

夏の暑いときに全身で風を受けると、カラダにまとわりつく熱気を流してくれるのか。もし川の側にでもいれば、清流の水気が人間のまわりにとどまってくれるか。だからさらに清々しい気持ちになる?

人間のカラダは本来バランスを大事にしている。ただ全身どの部分も等しく同じレベルで触覚が働いているとは思わない。ある箇所はよく効き、ある箇所はさほどでもないのでは？

「首」にあたる箇所は暑さ寒さをよく感じるといわれる。手首、足首、等等など。自分ではあまり感じなくても、例えば腹部はちょっと風をあたたただけでも、内部で変化がおこる。試してみるとよくわかる。

人間のカラダってすごい。細かくみていくと、無理せず、年相応の健康体を維持していけそうだけど、あまりそこに意識も向けられないし、時々気づいて、気にとめるに留める。

風。風でいちばん引き込まれるのは、竹林を流れる風。笹の葉が波打ち、起つ音の波。これががいちばん風を美しく表していると、個人的には感じている。

2023年7月20日(木) 晴れ

今朝はカラッとしていて、涼しさも感じた。昨夜の雨が空気をあらって来て、空の青さも透明感がある。日中の気温は34℃まであがるようだけど、夕方はまた涼しいとか。夏の清々しい一日。

— 『〈書く〉は魂の労働』 —

『〈書く〉は魂の労働』(若松英輔)とは、よく言ったものだと思う。話している相手が〈書く〉習慣の人だとわかると、必ずこの言葉を紹介する。すると皆、ああーと納得したような表情をして、書き留める。

〈書く〉習慣は同じでも、流儀はそれぞれにある。ずいぶん前、図や絵で解説しているようなものも、「すべて文字にしないと頭に入らない」という人もいて、これは本当に認識を新たにした。

「図や絵でわかりやすいように…」と一般的には言われるから、何の疑問も持たなかったし、深く考えてもみなかった。でも人間って不思議だらけの生きものだから、ハッとしたものだ。

最近出会った人は、人の話を聞きながらメモしているのだけど、少し離れていても見てとれるほど、書き方がユニーク。メモが増えていくと、風車のように見えてくる。

話のきりのいいところで、本人に尋ねてみた。たぶん何かきっかけがあったに違いない。実際数年前に読んだ子供むけの本がヒントになったとか。「こうして書いていくのが、自分でも楽しいんです」。

自分でも楽しい、そう、たぶん「リフレッシュ」が基本的な効用かもしれない「魂の労働」の。ある人は出かける前に気持ちがざわめくと、「書いてから出かけます」。そういう〈使い方〉もあるかと感心した。

30年以上日記を書き続けているという人は、「小説を読むより自分の昔の日記を読むほうがおもしろい」。

ありありと浮かぶ情景、当時の心理、葛藤、etc. 自分の姿がそこにあるから引き込まれて当然。そしてしだいに、自分を愛おしく感じる。当時から現在に至った自分を想って、『<書く>は魂の労働』の所以。

2023年7月25日(火) 曇→晴

今朝は雲が多い。予報では晴一色なので、これから徐々に強い日差しにおおわれるはず。今日は天神祭の本宮。久しぶりに花火もあがる。夕方、音だけたのしもう。

－ 「自分はどう生きるか」 －

ジブリの新作『君たちはどう生きるか』が好調らしい。公開まで宣伝せず、パンフレットの販売もしていないとか。宮崎監督も鈴木プロデューサーも「堀田善衛」の薫陶を受けた人たちなので、映画の視点はなんとなくわかるような気がする。

仕事をとおして、“自分はどう生きるか…”と自問する人たちに接する。これまでたくさんの人の想いにふれてきたが、全体からみれば、たぶん少数派。自問はしつつ、実際に動き出す人は少ない。自分以外の事情が許させない場合も多い。

自問自体を早々に断たれることもある。子どもの頃から好きなこと、好きな世界があったけど、それを親に断たれる。親だから仕方ないと納得できる程度ならいいけど、『好きこそものの上手なれ』というほどに本人の質や才覚に根ざしていれば、これは尾を引きやすい。

時には若年期から壮年期の初めにかけて、迷いの人生になる時もある。あるいは、こころの隅で“こんなはずじゃなかった…”という想いを抱えて生きる。これでは幸福感は下がる。

それでも年の功というものが迷いや錘を解いてくれる時もある。「割り切りは魂の弱さ」(亀井勝一郎)というが、割り切りではなく、前向きな諦め、「諦観」(さとって超然とする)。

前向きに諦め、超然とすれば、先に新しい光がみえる。壮年期から晩年期に入るぐらいになれば、あれやこれや通過儀礼的なことも限られてきて、あらためて、「自分はどう生きるか」を考えられるようになる。本来の軌道を取り戻すこともできる。あとは意を決するのみ。

そういう風に意を決して動き出した人に、仕事をとおして出会っているわけだから、わたしの役割も小さくない。重要な節目に立ち会っていることはよくわかっているし、ご同輩という気持ちも持つ。

ところで、かさねて老子を読んでいる。今朝は第40章、短いので書こう。帛書老子の小池訳注。

元に戻るのが道の動きである。 弱いのが道の働きである。
天下に存する物は、有より生じ、 有は無より生じる。