

2023年8月1日(火) 晴

昨夜少し雨がふった。そのせいか今朝の空は青色が冴えざえとしている。これまでの長い時間のいつかのある日に何度か見た空。なつかしくなる空。「アジア人は夏に郷愁をおぼえる」と聞いたことがある。

－ 相談 －

「相談」の意味を調べると、「問題解決のために話し合ったり、他人の意見を聞いたりすること。また、その話し合い」となっている。いまや「相談」できる場所は官民ともにたくさんあり、社会的インフラとして十分整っている。

ただ、よく選ぶことも大切で、そうでないとストレスを受ける場合もある。相談者のための解決法というより、自分にとって都合のよい助言をする専門職も少なくない。継続的に支援を受ける場合、相談者に心理的、技能的、経済的負担を強いることもある。

相談者のストレスが徐々に溜り、ある時点で“これではダメだ”と気づけばさいわい、関係を断つことができる。そういう経験をした人を何人が知っている。ふりかえって、「いい社会勉強でした」。

先日NHKのニュースサイトを見ていたら、対話型AIとやりとりを続けた男性が自ら命を絶ったという記事があった。女性キャラクターの「AIイライザ」と、たぶん最初は軽い気持ちで、でも、そのうちだんだんとハマっていき、6週間続けた果てのことだった。

PCを新しくして、試しにbingのチャットを使った時に、これはハマる人が出てくるだろうなと思った。記事の中で専門家が、「デジタルドラッグ」を称していたが、たしかに。

相談にあたる人間の方は、とにかく自己規制・抑制を働かせて、相談者の問題解決のために力を注がないといけない。その際に参考になるのだろうと個人的に思っているのが、『精神医学的面接』（サリヴァン著 中井久夫、他翻訳）。

本は読んでいない。でも、たぶん中井先生は専門外の職種の人にも参考になると考えて、詳細目次をわざわざ付けたのではないか。詳細目次を読むだけで、人を支える仕事の人が個別に話を聴く際の重要なポイントがわかる。

そのポイントを拾いだしていくと、自分なりにすでに実行していることもあった。大事なポイントは外していなかったとわかって、少しホッとした。本を買わず、図書館で借りただけだけど、実施の場面で役立て、貢献していくことで返していきたい。

2023年8月1日(火) 晴

昨夜少し雨がふった。そのせいか今朝の空は青色が冴えざえとしている。これまでの長い時間のいつかのある日に何度か見た空。なつかしくなる空。「アジア人は夏に郷愁をおぼえる」と聞いたことがある。

「相談」の意味を調べると、「問題解決のために話し合ったり、他人の意見を聞いたりすること。また、その話し合い」となっている。いまや「相談」できる場所は官民ともにたくさんあり、社会的インフラとして十分整っている。

ただ、よく選ぶことも大切で、そうでないとストレスを受ける場合もある。相談者のための解決法というより、自分にとって都合のよい助言をする専門職も少なくない。継続的に支援を受ける場合、相談者に心理的、技能的、経済的負担を強いることもある。

相談者のストレスが徐々に溜り、ある時点で“これではダメだ”と気づけばさいわい、関係を断つことができる。そういう経験をした人を何人が知っている。ふりかえって、「いい社会勉強でした」。

先日NHKのニュースサイトを見ていたら、対話型AIとやりとりを続けた男性が自ら命を絶ったという記事があった。女性キャラクターの「AIライザ」と、たぶん最初は軽い気持ちで、でも、そのうちだんだんとハマっていき、6週間続けた果てのことだった。

PCを新しくして、試しにbingのチャットを使った時に、これはハマる人が出てくるだろうなあと思った。記事の中で専門家が、「デジタルドラッグ」を称していたが、たしかに。

相談にあたる人間の方は、とにかく自己規制・抑制を働かせて、相談者の問題解決のために力を注がないといけない。その際に参考になるのだろうと個人的に思っているのが、『精神医学的面接』（サリヴァン著 中井久夫、他翻訳）。

本は読んでいない。でも、たぶん中井先生は専門外の職種の人にも参考になると考えて、詳細目次をわざわざ付けたのではないか。詳細目次を読むだけで、人を支える仕事の人が個別に話を聴く際の重要なポイントがわかる。

そのポイントを拾いだしていくと、自分なりにすでに実行していることもあった。大事なポイントは外していなかったとわかって、少しホッとした。本を買わず、図書館で借りただけだけど、実施の場面で役立て、貢献していくことで返していきたい。

2023年8月4日（金） 晴

連日厳しい暑さで、カラダに堪える。熟睡できていないから、朝さっと起きられない。とにかくやはく涼しくなってほしい。

人間は想像を絶するほど個々人ちがう。そう実感して久しい。経験観察と、仕事柄、個々人の志向性や問題意識、価値観や思考様式、行動様式を聴くことが多いので、そのおかげでもある。

最初に違いをみてとったのは、思考の型。これはこれまでもよく紹介しているし、仕事上でもよく話している。点的、線的、面的の3パターン。説明すると、頷く人が多いから、あながち外れていない。

近年で一番びっくりしたのは、絵や図も言葉に置き換えないと頭に入らないと言った人。例えば、何かの手順を写真やイラストで説明してあったら、それらを全部、自分で言葉に起こす。この話を聞いた時には、本当に認識を新たにした。

カラダの外観や知識の質と量の違いが見えやすいけど、感覚的なものの違いは見えにくい。ある人物を別々の人が同時にみて、それぞれがその人物をどう見たか、それは知る由もない。『知識は盗まれる 感覚は盗まれない』とは、よく言ったもの。

個人的に、例えば講師をする時など、レジメを見て、書いてあることを読みながらやるというのは、できない。そう、やらないのではなくて、できないのだと気がついた。

レジメを見るのではなく、自分の頭の中をみる。レジメはつくった段階で内容はもう過去のもの、とは言い過ぎかもしれないけど、その上に当日話すのが本来という感覚がまずある。

それだけでなく、自分の脳、思考のパターン、はたまた自己の個性の特性といったものがそうなせるのか、書いてあるものを見て話すと、自分自身で違和感がある。

例えば自治体の会議などで進行役になったりすると、台本が用意されているが、あれなどが極めつけ。たぶん自分の言葉で話せないのを脳が嫌がるのかもしれない。

自分の声の調子、話し方が普段とちがうから、聴覚がまず反応して、カラダ全体に嫌な感覚が起ち上がってくるのではないか。いまこう書きながら、たぶん、そうだ…、と感じている。

書いたものを見るのではなく、自分の頭の中をみる。人それぞれ自分に合ったやり方あり。

2023年8月8日(火) 立秋 晴→曇

昨夜すこし雨がふって涼しい風がふいた。今朝の空は青色が冴えて、夏の高原にいるように感じた。今日は立秋、下弦の月。

— 「今日いちばん印象的だったのは…」 —

受験勉強などで一生懸命憶えようとしたことはほぼ忘れてしまっているけど、憶えようとしていないのに、いつまでも憶えていることがある。うけた印象がそうさせる。

印象=人間の心に対象が与える直接的な感じ。また強く感じて忘れられないこと。人間の心は個々人異質だから、何に印象をうけるかも異なる。

同じ話を誰かと聴いていて、うけとめるところが全然ちがうことは個人的に経験しているし、こちらが話していて、聴いている複数の人たちの反応がそれぞれという場面にいつも会っている。

考えてみれば、印象というのは、ほりさげると深くて広い。その人のこのころの根っこの一端を表していることにもなるし、うけた印象によって、その先がある。それがまた多岐にわたる。

認識を新たにするレベルから、新しい疑問または課題に気づく、はたまた、場合によっては人生の大きな選択の意思決定の決め手になるかもしれない。さらに、あとになって、意味をもってくることもある。

2016年に完成させた『自業のすすめ』の第二章「〈自分ならではの〉の知り方」に印象のことを書いたのは、ずっと忘れずにいる3つのことが、後々の独立を物語っていたことがわかったからだ。

「今日いちばん印象的だったのは、10年はまだ序章ということ」。今後のワークとライフと考えたいと訪れた女性たちの一人が帰りぎわに言った。新しい職務に就いて10年、もう10年と考えていたけど、まだ10年だったのかと。

言葉以上に、たぶん、俯瞰する感覚を憶えたのではないか。それが印象となれば、このころの視野も広くなる、大らかになる。すると、展望もひらける。そう思うけど、いかに。

ちなみに数学者の「岡潔」いわく、「印象でなければ役に立たない」。

2023年8月11日(金) 晴→曇→晴

朝一番はすごい日差しだった。でも徐々に雲が多くなり、外を歩いても、少しラクな午前中だった。昼下がりがからまた陽がさして、外へ出る気がしない。8月も中旬、猛暑日からはやく解放されたい。

－ 「共感覚」 －

会話・対話の益の一つに、知らない世界や分野、言葉にふれるということがある。「マーヴイン・ミンスキー」、「いきの構造」、「デフォルト・モード」などと、どれもこれも人と話していて知ったこと。

直近では、「共感覚」。たぶん過去の一時期好んで読んだ脳科学や認知科学の本のどこかに書いてあったと思うけど、印象にはまったく残っていない、初耳。

何の話からか、脳の個人差の話題になって、お互いの特性を話しているうちに、「数字を色で感じる人が会社にいる」と先方。文字や数字に色、音楽に色彩、辛い食べものに異物をつかんでいる感覚になる、それが「共感覚」。

ネットで検索してみると、研究もずいぶん進んでいるらしい。基本的には先天性のものようだけど、後天的に鍛えることもできるとか。ただしトレーニングしたものと先天性の共感覚が同じ質かはわからないと、ことわってある。たしかに、意図的につくられたものは違う気がする。

そういえば『私の日本語雑記』（中井久夫）の中に「イメージレス」のことが書いてあったと、筆写メモをチェックしてみると、「イメージレス」の5行上の項目に、「共通感覚」。わざわざマーカーで囲って強調してある。

そこには、「共通感覚」→「聴覚、視覚（イメージから色彩まで）、口腔感覚、発声筋の運動感覚、時に皮膚感覚まで加わり、言語の記憶に参加している」。これは、「共感覚」のことだ…。

「イメージレス」とはちなみに、立方体を思い浮かべる調査で、「まったく図形が浮かばない人が10%」。

なんとも同じ個所の筆写メモを確認しているけど、すぐ上に書かれた「共通感覚」には目をくれなかった。それよりも「イメージレス」の方が自分のアンテナは引っかけたということ。

過去のメモ「共通感覚」と、現在の会話からの「共感覚」が、6年の時間を経て、つながった。

2023年8月16日（水）曇

台風一過、曇り空で蒸し暑い。気温は昨日から7度あがって34℃の予報。そのまま週末にかけて猛暑が続くらしい。今日は旧7月1日、暦の上から秋に入るけど、まだまだ遠い。

－ 探究心 －

毎年この時期は「終戦」がメディアにあがる。今年はどうなドキュメンタリー番組があるかとNHKBSをチェックしたら、大新聞社主筆97才のインタビューが再放送されていた。別の局では、裏千家15代家元（100才）へのインタビューが放映されたいた。

100才でご健在とは知らなかった。インタビューの後半しか視聴できなかったが、「平和」を叫ばなくてもいい世界にならなければいけないという言葉が印象的だった。それにしても、晩年のある時期で老いが止まったようなあの存在はなんだろう。茶道を究めてきた年月のなせる業か。

昨年日経に100才を超える長寿の人の特徴などについて紹介されていた。認知機能が保ていること、心臓や血管の廊下が徳に遅いこと、歩行速度が落ちるなどのフレイルになるのが遅いこと、この3つの医学的特徴があるそう。

生まれつきの要因が多いんじゃないかと思ってしまうけど、それは25%程度で、なんといっても、後天的な環境要因が決め手。その一つに「高学歴の人」。若い頃からの学ぶ姿勢が認知機能を低下しにくくしている可能性があるとか。

それは先日視聴したセミナーでも紹介されたいた。教会のシスターたちを対象にした調査研究で、世界した高齢のシスターの脳にはアルツハイマーの病因がはっきり現れているのに、実際の生活では症状が出ず、他者からみても、まったく認知の低下が感じられなかったそう。

20数年ほど前の5年ほど、脳科学や認知科学の本を好んで読んだ。その時から直感的に「学ぶ姿勢」と認知の問題はつなげて考えていた。たぶん〈探究心〉が鍵なんだろう。

茶道は終わりが無い。書道も華道も、道のつくものは到達点がない。いやはや、「老子」をおもわずにはいられない。第25章で、「道は大きい」といい、「大きいとは逝くことをいい、逝くとは遠いことを言い、遠いとは返ることを言う」。

道は長い。探究する道すがら、遠くへいきたくていろいろ画策しても、結局大事なものは原点と思い知る。ある時点で、はっと気づく。そういうことを、何度となく繰り返すから、老いてもまた若くなり、若くなってもまた老いる、そしてまた…。だから結果的に、ある意味、「不老不死」？

2023年8月19日(土) 曇→晴

早朝は曇っていたが徐々に晴れてきた。今日も厳しい暑さ、午後には雷雨の可能性。できれば、夕方ちかくに降ってほしい。

－ 自分を取り戻す －

ニュースを見て、聞いて、ときどき〈子ども受難の時代〉と思ったりする。でも考えてみれば、昔からそうだった。子どもを厳しい状況で働かせたり、女子を売ったり。今もカタチをかえて同じようなことが続いている。

闇バイトにかかわった女性の判決が昨日あったらしい。夕方のニュースで知ったが、本人は何とかその世界から逃げ出したいくて、大使館へ駆け込んだとか。年齢は20代後半、よく抜け出したもの。判決は実刑懲役3年、その後が心配だけど、自分の人生を取り戻してほしい。

闇。先日の有名養蜂企業の専務がやっていたことも、この世の闇をみる思い。「メンコン」しかり。最初なんのことかわからなかった。ニュース番組の記者が追跡取材をしていて、中身を知ったとき、あれやこれや、今の世相をとりまとめて考えたとき、なにかしら戦時下〉の様相…。

経済力もふくめて、力のある者が、無い者を自分たちの都合のいいように使う。人権蹂躪という言葉をあてていいほどのことが起こっているけど、〈非常時〉ならぬ〈闇の世界〉のこととして、温存させる。ネットがそれを容易にする。

一方でそれらの問題を明るみにして世に問う人たち、層がいる。いつの時代もそのせめぎ合い。

仕事で自分の過去を物語る人とたくさん接する。時には大変な状況を生きた人がいる。話を聴いて、よくぞ抜け出した!と心の中でさげふ。本当によく頑張ってきたなあとおおしくなる。その分、叱咤激励にも力が入るのだけど。

2023年8月25日（金）

早朝に雨、その後に虹！



2023年8月25日（金） 晴→曇

早朝にさっと雨がふり、すぐに陽がさして、虹がでた。それを部屋の中にして見えた、こういうことは初めて。いい一日になりそう、と思おう。

－ 自分の方をかえる －

先日旧知の人と話していて、それはよかった…と思ったことがある。昨年急に体調を崩して、心身ともにこれまで経験したことのないほど困憊した時、「自分のできることは限られる、後は為るようにならね、成らない。そう思えたことで、精神的にラクになった」とか。

よく言われることだけど、自分以外の人間や世界を変えることはできないから、自分の方をかえる。かえる一番は自分のこころの持ち方ということになる。こころの持ち方を、変える、返る、替える…。

でもそれこそ『言うは易く行は難し』の極み、簡単なことではないから、宗教をはじめ、いろいろな知の領域やメソッド、ハウ・ツーが生まれて、時には眉唾もの、邪道なものも出てくる。見極めが肝心。

仕事上でときどき、聞きなれない資格や専門名を口にして、それを仕事に世に出たいと相談される場合がある。今はネットで検索すれば情報がすぐ出てくるので、話を聴いているその場で調べることもある。

主宰団体のサイトが出てきて、団体の概要、主宰者のプロフィールとメッセージなどのページを閲覧していくうちに、俗にいう〈胡散臭さ〉が滲み出てくるのだけど、相談者には「すごい人」に映るらしい。

あまり否定はできないし、かといって肯定はできないから、疑問点をあげて、客観視できるよう試みる。たぶんある程度の段階で綻びが出て、気づく時にあるのではないかと期待して。

つい最近の相談でも初めて聞いた資格があった。人のこころの安定にかかわるもの。これから勉強して今の仕事に活かしていきたいと話すので、誰が、なぜ、どのように始めた資格なのか、尋ねた。

聞いた限りでは心配なさそうだったが、追って調べてみた。実際、問題なさそうだった。これからの社会に大事な役割となっていきそうな専門性だった。

大変な経験から自分でこころの持ち方を変える。他者の力をかりて、かえる。どうかえるか、人によってさまざまだろうけど、共通の大項目は『無為自然』かも、と考えるのは、「老子」の影響がすぎる？