

2024年2月1日(木) 曇

予報では今日一日曇りマーク、晴れるのは明日の午後になりそう。でも気温は高めで、あまり寒くない。今年は旧暦の元日が10日(土)。三連休の初日。まずはゆったり迎えられそう。

— 努力目標 —

自分で何か始めたい人の相談にのるのは仕事ではあるけど、社会学習にもなっている。“聞いてみないとわからないものだ、人の人生は…”というのは常で、“人間とは何と”と考えさせられること、多々。

時には初耳のモノ、コト、知の領域などがある。「水」に特別な名前がついていて、高価なモノとして扱われていたり、人生を変える特別なメソッドだとして、仰々しい名前で資格ビジネスを展開していたり。

さっそくネット検索してみる。情報はすぐに出てくる。まずはどういう企業または人がやっているのかを見る。その他、いくつかみるポイントがある。「ほんもの」かどうかを見定めようとする。

ただほとんどは、“これでは…”と疑問符がついた。“人の弱みにつけこんで”と苦々しく思うこともある。とはいえ、信じている人に対して否定はできない。人の人生に立ち入ることはできない。

その上で助言することになる。そのモノ、コト、メソッドだけで、人の抱える問題を解決できるものはないこと、バランス感覚をもつこと、自分を律する必要があることなどを、言葉を選びながら、けっこう力説する。

バランス感覚、自律。人を支える仕事をする者には、大事な努力目標ではないか。

— 2月1日の「モンテーニュ」 —

偉大な人物だったプトレマイオスは、われわれの世界の限界をだ定めておいた。そして古代の哲学者たちの全員が、彼らの認識から逃れる可能性のあるいくつかの離れ島を別にして、世界の寸法を確定したと考えたのだ。……それが、われわれの世紀になって、ひとつの島とか、ひとつの個別の地方とかいうものでなく、われわれの知っている部分とほとんど匹敵する大きさの一つの部分、果てもない大きさを持つ確固とした大地の一部分が最近になって発見されたのだ。

それなのに、当代の地理学者たちは、今日すべては発見された、すべては目撃されたと確信するjこを欠かさない。……まったくの話、昔プトレマイオスが、彼の論拠にとったかずかずの根拠にもとづいて結局まちがいをしでかしたのだから、今これらの学者たちが言っていることを信じるのは愚かしいことではないか。

ー2月2日の「モンテーニュ」ー

天空の星々は、三千年のあいだ動いてきた。だれもがそう考えていたが、サモスのアリストアルコスが、またテオフラストスによればシュラクサイのニケタスが、大地のほうこそ、みずからの軸のまわりを廻りながら黄道の斜めの環に沿って動いているのだという考えを立てることに思いいたった。

そして今日、コペルニクスがこの学説をじつに見事に基礎づけ、それを天文学上のあらゆる結果に対してひじょうに規則正しく適用している。

しかし、そこからわれわれがとりだすべきものは、これらの二つのうちのどちらが正当かということはわれわれにとって別に重要ではない、ということ以外の何なのか。そしてまた、今から千年ののち、第三の説が現れてこれら二つの先行する説をひっくりかえさないと誰が知ろう。

ー2月3日の「モンテーニュ」ー

多少の誇張がないわけではないにしても、わたしは、あらゆる人間をわたしの同胞と考えている。そして、フランス人と同じようにポーランド人を抱擁し、国の連繫を普遍的な共通の連繫より後ろに置く。

2024年2月5日(月) 雨

大阪は朝から雨。あがるのは夜になりそう。昨日は曇り空に時々晴れ。その時の陽ざしが春めいてりた。さすが立春。

ー〈話せる〉ー

中小企業診断士の一次試験科目にかつて「助言理論」が入っていた時期があった。その前に受験したから、勉強はしていないが、カウンセリングの知識と技能を学ぶ。今の試験にはもうなくなったようだけど、この仕事には欠かせない素養。

カウンセリングも、起業相談では時々心理カウンセラーの役目をはしているように感じることもある。起業は人生の大きな選択、決断。憧れだけで起業して続くものはないし、中には消去法で起業を思い立つ人もいるから、よくよく話を聴く必要がある。

起業して社歴がそれ相当の年月になっても、経営者の悩みは尽きない。環境変化は常で、不確実なことばかりなのだから、休息はしながらも、新しいアプローチをやり続けなければならない。そのアプローチも、正しい選択だったかどうか、先にならしてみないとわからないのがほとんど。

でも自分を信じ、やると決めて、やれば、『自己成就の効果が期待できる』、とはフランスの数学者の言葉。

もう決めたことだけど、その過程を一部始終を話してもらおうという場面がよくある。「傾聴」しながら、時々コメントもする。“自分の気持ちをしっかり固めるための一つの儀式だろうなあ…”と、思う。〈話せる〉相手であり続けられるよう努めよう。

—2月5日の「モンテニュー」—

ひとりの人間が12時間で、風に乗って東から西へ飛んでいったというよりは、ふたりの人間が嘘をついているとこのほうが、どれほどずっと自然で本当らしく思えることだろう。

われわれ人間のうちのひとりが、箒の上にまたがって、暖炉の煙突の先から、生身の肉も骨もそのまま、なにかよその妖精のはたらきによって飛びたっていったというよりは、道を踏みはずしたわれわれ自身の精神が動揺を起こして、理解力が変なところへ場所を変えたのだということのほうが、どれほど自然に沿ったところだろう。

—2月6日の「モンテニュー」—

外にある、未知の幻影を探し求めないようにしようではないか。われわれは、自分の中の、われわれ自身のかずかずの幻影によって絶え間なくゆる動かされているのだから。

わたしは、人が、不思議なことを信じなくても許されると思う。少なくとも、不思議でない自然の道筋を通して、そういうものの証明をしなくてすむよう廻って避け、無しにすることができるときは、許されると思う。

2024年2月7日(水) 雨

大阪は朝から雨。あがるのは夜になりそう。昨日は曇り空に時々晴れ。その時の陽ざしが春めいてりた。さすが立春。

— 自分の代 —

自分の国を出た人の方が自国の風習や文化を残しているということがよくある。むかし韓国で一般的だった旧盆前の、親戚総出でやるお墓の草取り作業も、今は稀といわれる。

法事もまたしかりで、いつかチェジュの親戚に、親がやっていたようにやっていると言ったら、ここではもうそんな風にはしない、といって簡略化する方法を教えてくれた。そうしてもう10年ほどなる。

それにしても、自分の代になるとやるようになるもの。親がやっていた時はただただ指示されるままに手伝っていただけなのに…。自分の時間もとられて、面倒、というぐらいに感じていたのに。

でも上の代がいなくなってみると、自然に同じようにやらなければという気になるから、おもしろい。こうして風習や家系というのが連なっていくんだなあと、すごく腑に落ちた感じがした。

父は早世だったから、「親がやっていた」という親は母になる。子どもの目からみても、それほど人間ができた親ではなかったけど、何か根本的なところでは、できていたということは認められるから、やるようになったのかもしれない、ちょっと「上から目線」だけど。

3日に立春レターを配信して届いた返信に、とうとう「独り立ちになりました」という方がいらした。こちらからまた、「自分の代になられたのですね」と返した。今度は自分から次の代につなぐ。ああ、人に、家系に、歴史あり。

2024年2月13日(火) 晴れ

朝からよく晴れて、澄んだ青空がひろがる。旧暦でも年が明け、新旧ともに新春。気温は15℃まで上がるらしい、朝はいつもより寒く感じたけど。いよいよ、春がくる。

### — 春愁、春の門出 —

立春もすぎ、旧暦でも年が明け、名実ともに新春、梅の開花もすすむ。今週は4月並みの気温になるらしい。でも来週はまた寒いとか。

俳句の季語にもなっているという「春愁」。秋もそうだけど、気温の寒暖と陽ざしの明暗の微妙なアンバランスさが心に愁いを誘うんじゃないか。個人的にはそうみている。暑くなってくると、愁うどころじゃなくなるから、春愁のセンシティブさをうまく掬いあげて、アートな、クリエイティブな時間をもてばいい。

さてこの時期に人生の大きな決断をする人も少なくない。年末年始のうちに、そんなことを考え、年が明けて心を決め、4月からの心機一転を期す。何年か越しの決断なら、「その時が来た!」ということだろう。気持ちがそう向いたのだから、やり続けられる。試行錯誤、悪銭苦闘は付きものだけど、それを乗り越えさせる肝がすわったはずだから。

そうして始めた人に時々いうこと、「時には前向きな諦めが必要」。それによってまた新しい視界が開ける。ところで、こう書きながらふと思ったことだけど、「肝がすわる」と「前向きな諦め」は一对、背中な合わせの関係ではないか。

### —2月13日の「モンテニュー」—完

(著者本文結び)

メッセージが誤りなく送達され、コミュニケーションが完全に成立するなどのことがあり得ないのは自明であって、虚偽、韜晦、誹謗、策略すらその回路を通過する。

むしろそのようなものこそが大部分を占めるとすら思わないではない時に、遠く離れ、時をへだてた源から、何かわからない道筋に沿って、わずかな伝言の束がもたらされる。

例示といい、範示というが、その何らかの一片、一端がこちらの胸に灯をともし。それも、かならず、常に起る作用ではないとすれば、手にとどくわずかのものは限りなくとおしい。

受け手は自分の弁別と聴取の特質を存分に高めて、真実、率直、明智、清朗をたたえたメッセージを受けとれれば幸せだ。そのように思い知る者に、モンテニューは語りかける。「自分でためしてみたまえ」と。

2024年2月16日(金) 曇→晴

今週前半はよく晴れ、気温も水曜日は18度を超えた。昨日は雨だったけど、冷たくはなくて、今朝もさほど寒くなかった。でも今日の日中は10度どまり。体調管理に要注意。

— 『偶然性と運命』 —

6年前の夏に仕事で出会った人、その半年後だったか、ある本を譲った。自分ならではの業を模索していて、話を聴くうちに、かつて自分の読んだ本が役に立つのではないかと感じたのだった。

先日久ぶりにご本人に会った。「以前、本をくださったこと、憶えていらっしゃいますか?」、「もちろん、〇〇」とタイトルを即答した。「その本がいま輝いてみえるんです」。

この5年間もずっと探究を続けてきた、昨年からは新しい学びに取り組んでいる、その学びにもらった本のテーマがつかつがっている、なんとも、「この本がいま自分の手元にあるのが、不思議で…」。そういう話だった。

自分のことのように気持ちがよくわかる、同じようなことを経験してきているから。その一つ、二つを話して、「これからあなたの自業の物語がどんどん綴られていきますよ」と励ました。

『偶然性と運命』(木田元2001年4月岩波新書)を読んでノートにメモしている日付をみると、出版年の5月4日。たぶん新聞に載った広告をみてすぐ買ったのだと思う。

1991年の独立から10年目、この間に〈偶然〉を思い知ることが何度となくあった。自業の序章を飾り、本章を彩る貴重な出会い、出来事。不思議なものだという感覚が極まっている時期だった。

今では〈偶然〉も自分がつくっていることだと考えている。いま「不思議で…」の中にいるかの人も、いずれそう感じるようになるのではないか。いつかまたそんな話を聴けることをたのしみにしておこう。

—2月19日 『中井久夫集3』より

「こだわり」は意地ほど烈しい視野狭窄をもっていないだろう。それは戦後の進歩かもしれない。意地は、もう少し不幸な時代や状況の産物かもしれない。「こだわっている」程度の人は家庭裁判所や精神科に登場しないであろう。

2024年2月20日(火) 曇

昨日は一日雨だった。今朝そとへ出ると、少しむしっとした。雨あがり、気温はまだ高く、日中にかけて下がるのだそう。天気は曇りのままで明日はまた雨とか。明日は冷たい雨になりそう。

— 大事な答えは —

何かのうちに、これまであまり深く考えなかったことを、考える時がある。つい最近そういうタイミングがあった。人を励ますのに自分の想いを話した後、しばらくして、なぜ想うのか考えてみるのだった。

あの世で自分を見守ってくれる人が3人いると想っている。考えてみれば、なぜ、その3人なのか。身近な人であの世へいったのは他にもいるのに。

答えは簡単、生前の相手からの想い、相手への想いがそう想わせる。今さらながらそう気づいて、自分の気をひきしめる。いまの世をどう生きるか、先人、偉人たちがたくさん教えてくれているが、身にしみる。

大事な答えはいつもシンプル。でもその実践は難題。「モンテーニュ」の努めた、自分自身を〈教えるため〉の試し・努力をかさねること。気をゆるめると、あつという間にそこから遠ざかりそう。

—2月20日 『中井久夫集3』より

誰にせよ意地によって窮地を脱した暁には大局的な見方や柔軟な思考、自由な感情を心掛ける必要がる。意地は、人を強くするが、心をやせさせる傾向があるからである。

2024年2月23日(金) 雨

今朝はどんよりしていて、雨も降っている。三連休で安定するのは明日だけとか。月曜もまた雨の予報。明日は満月だけど、望めそうか。

— 「高値で売ろうとしないこと」 —

今朝の日経朝刊は大きなヘッドラインが目にとびこんだ。これぐらいの大きさは久しぶり。これまで一番印象に残っているのは1997年秋の「山一証券破綻」でさらに大きかった。

「日経平均 最高値」。バブル最盛期以来34年ぶりと言葉が踊るが、これに心が踊った人はたぶん限られる。過去の時とくらべ、覚めた感じが一般生活者には漂う。

記事の結びに、「企業が賃上げで人材への投資を増やし、好業績の恩恵を家計にもたらす必要がある」。そう願いたいけど、非正規が増えるなど、労働環境はかつては構造的に異なっているから、さて…。

バブルの時、高くないと消費者が買わないと言われた。バブル崩壊後は安くないと買えない時代がきて、これからは個の時代ともいわれ、自分の才覚で世にでる時代という認識もひろがった。

いまでは副業もふくめて、自分で何かを始める人も多い。サービス経済化となって久しいけど、リラクゼーションや心理カウンセリング、はたまた、占いなど、身心にかかわる仕事をを目指す人が多いのは社会を映す。

そのためにまずは勉強しないといけないけど、何をどこで誰に学ぶかはかなり大事、ヘタをすれば、俗にいう「かも」にされる。そんな目に合っている人が少なくなく、顛末を聴くことも何度かあった。

「精神医療」でなくても、下の中井先生の言葉は、売る側も売られる側にも、心にとめたい誠め。

—2月23日 『中井久夫集3』より

精神医療が侵害的であったために「処遇困難者」となっている場合も少なくない。その発端をさぐると…(略)。教訓は、まず精神医療を高値で売ろうとしないことである。これはあだな期待をもたせ、それが幻滅を経て烈しい怒りに転化する。

あるいは不必要な深い問診を行って患者に秘密を残さなかった場合である。また、患者を論理的に完全に論破して、立つ瀬を全くなくした場合である。患者の侵しえない尊厳を認めることがこういう誤謬を救う。

2024年2月26日(月) 曇り

昨日は一日雨だった。今朝はやくは西にしずむ月もみえた。しだい朝日もさしてきた。そのままよく晴れるのかと思ったら、また雲が多くなってきた。晴れ間は時々のように。

— 安堵 —

二月は逃げる、今年は一日多いが、金曜はもう3月、年度末。一年のまとめと新しい年度の準備と、学生にとっては国公立大学入試の一般選抜も始まり、個人も世のなかも、何かと慌ただしくなる。

慌ただしく、気ぜわしくなっても、そこに埋没せず、引いてみて、気持ちを落ち着かせるよう努められるようになったのは、よかった。経験からの学習したことの一つ。

今朝事務所へ来るまでの間、いつもの道のりに体をまかせて、頭の方ではいろいろなことを思い出し、思い返したりしながら、なんというか、安堵というか、“よかった…”、そんな気持ちがわいた。

独立という人生の選択をしたことが決定的によかった。社会観、人間観、等等、人生初めて孤独感を味わうほど、“そうだったのか…”と愕然としたが、その分、奇跡的といっていよいよな出会いに恵まれもして、大きな社会学習の一步をふみ出した。

もう一つ、独立前史もまたしかり。もし父が早く逝かず、標準的な環境で育っていたら、どんな人物、パーソナリティーになっていただろう。生まれもった性質、資質はたぶん、かなり鼻持ちならないものがある。もし平坦な道を歩いたなら、われながら、なかなかやっかいな大人になった気がする。

独立前も後も、なかなか大変だったけど、いまもそうだけど、そのおかげである程度のバランスを持てるようになった、たぶん。がむしゃらに勉強する方ではないが、自分で決めた自分の業の役目を果たせるように学びは続けて、自然にそうして、そうできている、自分なりに。

とりあえずそこに至っていることに安堵感。

－2月26日 『中井久夫集3』より

治療というものは患者と医師の二人旅のようなものである。その中でくすりは、医師・患者間の信頼関係の上に効果を発揮し、医師・患者のコミュニケーションを易しくして、信頼関係の樹立に役立つものである。

－2月28日 『中井久夫集3』より

そもそも「薬があっている感じがしますか」という質問は、患者への関心－気づかい concern を示すという点で精神療法的であり、薬のみ心地への本人の注目身体性回復の幸先のよい手始めでありうるし、薬物療法的には処方へのフィードバックであって、しばしば不適合処方、過剰（あるいは過少あるいは原田いうパラドクス反応すなわち薬物起源の不穏状態を起こしやすい）処方に気づく手がかりとなる（患者の服薬感覚はかなり信頼しうるデータであることが多い）。

2024年2月29日（木）曇→雨

朝一番はちょっと陽が照っていたが、みるみる雲が多くなり、午後からは雨の予報。気温は10℃にならないけど、さすがに寒さは真冬とはちがいがい、さほど堪えない。明日から3月。

－ 文理融合の才 －

先週だったか日経の連載記事に、理系文系という分け方はやめようというタイトルのものがあつた。ユニークな成果をだす人はメインの分野を軸に、メイン以外の分野の知識や技能が下支えになり功を奏していることが多い。例えば、音楽を愛し、ピアノも弾いた「アインシュタイン」はその象徴かもしれない。

いま読んでいる「中井久夫」もそう。何かの著作に「文系」に進むかとも考えて、ずいぶん迷ったということが書かれていた。選択は「理系」になったが、ギリシャの現代詩人の詩集の翻訳は『私の日本語雑記』などの著書、著作も膨大。

メインの専門分野の著書についても、テーマによっては、他の分野の専門職にも役立つことを想定して編集されているのでは？と感じさせる点がすごい。『精神医学的面接』にそれを感じた。

巻末に詳細目次が付いていて、本篇を読まなくても、例えばキャリア・コンサルタントや経営コンサルタント、各種相談に応じる人の留意点が一目でわかる。たぶん学び初めの人むけに知識の体系を示して学習の助けになるように想定されたのだろうけど、それだけではなかったと思う。

さて今朝の「中久夫集3」には下欄に書いた「自分に課した条件」が8つあった。せっかくだから、書き留めておこう。中井先生の精神性の一端がみえる。

- 第一、治療だけをする=研究のために患者に侵襲を行わない
- 第二、古来の医師の原則「有害なことをしない」に従う
- 第三、(下欄)
- 第四、自分ができないことを患者に要求しない
- 第五、「指導」をさげ、まず患者の求めを知ろうとする
- 第六、当分は、効率というものを考えない
- 第七、病気には一定の経過の法則があると仮定する
- 第八、特別患者をつくらない=さまざまな症状を無選択に看る

-2月29日 『中井久夫集3』より

(精神科医になるに当たって、自分に課した条件8つの) 第三に、科学や原則にこだわらずに、よいとされることは、有害性が予見されない限りやってみて、だめならさっさとやめるという方針をとった。科学はきわめて限定された力であるというのが、しかし、勤務先のおかげで第一級の内外の科学者を目の当たりにすることのできたわたしの結論であった。(略)

何もよい策がない時には何もしないことにした。そのうち事態が変化して何かのだめの手がかりが見えてくると期待して待ったのである。しかし、観察の精度をある程度下げずに時には何年も待ち続けことには多少の努力と自己激励が必要であった。