

essais ころみ 2024年3月

2024年3月4日(月) 曇→晴

夜のうちに雨がふったようで、道がぬれていた。気温は昨日より上がり、日中は14度の予報。明日の夜にはまた雨になって、明後日まで続きそう。ひと雨ごとに春がくる、そんな時期。明日は啓蟄。

— 早熟な人 —

1日の金曜日に起業をめざす人、起業してまもない人に〈続くワケ〉を話す機会があった。冒頭に、今日の話が今の段階ではピンとこなくても、頭の隅にはいれておきましょうと話した。

1年、3年、5年…。年月がすぎると、自分がどれほど〈わかってるつもり〉だったのかが、わかってくる。今となっては、起業の一番の収穫はそこではないかと感じさせる。

もっといえば、〈多感な〉十代の頃を思い出すと、自分でも情けなくなるほど、何もわかっていなかった。ただ、社会には揉まれてはいないので、純粋な目線、感性は維持されていた。十代のやっかいさはそのギャップにあるのかもしれない。

十代の前半、いやもっと前の小学生の時からこの世のすべてをわかったような「早熟」な人も稀にいる。知人にすすめられ、『羊の歌』を読んだときに著者の「加藤周一」の幼い頃の話に、それを思った。今の世を天からみているような…。「早熟」の意味が初めてわかった気がした。

以来二人目にあたるのが、「中井久夫」。ときどきこういう人が世のなかに現れるから、救われる。個人的に本当によかった、「中井久夫」にアクセスできて、かれこれ25年前に出会った知人に感謝しなければならない。一冊の本を教えてもらったのが、今に至る。

—3月4日『中井久夫集3』より

回復過程は、一般に把握しがたく、追跡しがたいものである。それは回復ということの本性的な一部であると思う。それに対して破壊的過程は相対的に明快であるため、過大評価され、原因追求がなされ、過剰対応が行われやすい。

したがって、われわれは、絶えず楽観的へと軌道修正しないと事を誤ると思う。しかも、悲観論は、治療の場合、〈自己実現性予言〉である。悲観的予言は、予言それ自体が生み出す作用によって悪化を招き寄せる。そのために予言は正しいことになり、誤謬は意識されがたいのである。

2024年3月6日(水) 曇

昨日は一日雨で、今日は曇り。もっと晴れてもよさそうだけど、明日まで待たないとだめなよう。3月に真冬なみの寒の戻りは堪える。歌でもうたって気を晴らそう。

— 居場所 —

ひと月前だったか、新聞の出版広告に「居場所が9割」をうたった本があった。高齢になっても健康なワケは〈居場所〉にあり、という話らしい。高齢になるまでの人生にはもっと大事なのではと思ったりしますが。

リアルでもネットでも、今では歴大な居場所あり。俗にいうネットワークビジネスは大学にも網をはっているようで、気をつけたい。でもこれも失敗の経験から学ぶことが多いか。小さな不利益で澄めばの話だけど。

非営利の活動や自分ならではの仕事と人生を探求する女性たちをアシストして久しいが、とにかく、初めの段階では公的な場、サービスを利用するのが安心。そこで他の多様な社会的インフラの情報も得れば、あとは自分でじっくり調べて、官民ともに、合いそうな場を選べばいい。

新しいことを始めるときは、居場所もおおのずと変る。ながく親しんだ既存の居場所からはなれて、別の新しい居場所に入っていく。ただ、すぐには見つけられないのが常なので、しばらく浮遊状態になる。

しかしそれは宇宙遊泳のようなもの、新しい星に行きつく踊り場だから、自分にそう言い聞かせて、気をとりなおして、前へ進む。そのうち必ず自分の新しい世界にふさわしい居場所に出会う。当然そこには人がいて、貴重な出会いになること多。『類は友を呼ぶ』。

— 3月5日の『中井久夫集3』より

ほぼ確からしいと思える仮説であるためには、七つ八つあるいはそれ以上の事実が同じ一点を指している必要があることを痛感した。一つだけの証拠でものを言わないということが重要であると思つた。「ほんとうらしさ」の感覚をも私は重視した。

— 3月7日の『中井久夫集3』より —

たとえば、過去を変えることは不可能であるという思い込みがある。しかし、過去が現在に持つ意味は絶えず変化する。現在に作用を及ぼしていない過去はないも同然であるとするならば、過去は現在の変化に応じて変化する。過去には暗い事件しかなかったと言っていた患者が、回復過程において楽しいといえる事件を思い出すことはその一例である。すべては、文脈（前後関係）が変化すれば変化する。

— 3月8日の『中井久夫集3』より —

身体感覚、特に疲労感、緊張感、その他の非特異的感覚を自覚する能力が重要なことには、ごく初期から気づいていて、現在まで、その考えは変わらない。この感覚は、一般に、回復とともに蘇る。この種の感覚は社会の中に立ち混じって生きる上でほとんど不可欠のように私は思う。

— 3月11日の『中井久夫集3』より —

いや、時期の成熟を待たないで行動する時、慎重さを欠いた時には、短期的には成功したように見えても、長期的には失敗するという方が正確だろう。その予防の一環として私は、いつ生きるかわからない多くの捨て石を置く。その大部分は無駄であるが、無駄になることこそよしとしている。

一方、私は、患者がほんとうは何を望んでいるか何を望んでいないかを絶えず考えている。それは、待っていると、そのうちわかってくるものと私は思っている。その中には、少し変形すれば、現実の中で充足できるようになるものも決して少なくない。

2024年3月12日(火) 雨

日の出前から雨、今日は一日けっこう降りそう。花粉を気にせずに済むし、春に近づくことをおもうと雨もわるくない。

— 時がある —

すでに存在していて、どこかに確かにある宝物、逸材。知っている人は知っていて、知らない人は存在すら知らない。もし知ったとしたら、自分に大きな恵みをもたらすかもしれないものが、どこかに潜んでいる。この広い世界のどこかにたくさん…、なんていう想像をこのところする。

でも、誰彼も自分の守備範囲には限りがある。何か一つだけでもよくぞ出合ったものと思えば、それでよし。その一つのワークとライフの物語りを彩る大事な題材になる。個人的には「中井久夫」に出合って、本当によかった。

欲をいえば、『治療文化論』を知人に勧められて読んだとき、なぜその先へいかなかったのか。2001年の秋には読んだから、その時にもっと知っていたなら、自分も変っていたのかも…。いやいや、それほど未熟だったということ、今より。なにごととも時がある。

— 3月12日の『中井久夫集3』より —

ダンスにおいても、テニスにおいても、ボクシングにおいても、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い。基底的なリズムを把握して運動しているのである。

うまくいっている面接においては「自分」が透明になり、ほとんど自分がなくなっているような感覚があり、(略)。自分の行為の意味をいちいち意識する面接はたいていうまくいっていない。これは自動車運転の初心者に起こることと同じであろう。

しかしまた、私は、うまくいかなかった面接においては、もう一度初歩的な定石を意識的に踏むことが重要であると考え。それは、困難に陥った操縦士が、いかに古参であろうと再びマニュアルに忠実に従うのを最善とするのと同じことである。

— 3月13日の『中井久夫集3』より —

士気の維持のためには双方の適当な休養もまた必要である。「恒常相」においては「弱い相互作用」にとどめて患者と自らの英気を養い、「変化相」においては悪化を防ぎつつ「ここぞ」という時に力を入れるのが治療者である。ここで先に述べた「回復勾配とリズムの感受」が利いてくる。

「変化相」は春に多く秋はたいてい「恒常相」である。これは日本だけではないから社会的な要因の底に太古からのリズムがひそんでいる可能性がある。秋に「恒常相」にあるからこそ冬ごもりが可能となるのではなかろうか。しかし寒冷前線の通過の際には用心することが必要である。

— 3月14日の『中井久夫集3』より —

男性患者に限ることだが、私は、しばしば、面接の終わりに握手をする。(略)私は患者の手が私の手にどの程度馴染むかをそっと測っているが、他方では、さまざまな感情をこめている。例えば、ある合意が成立したことをよかったとする気持ちや、逆に大変待たせたのにあまり実りがなくて済まないという気持である。

このような行為が私の治療の中で私の予想しない意味と比重を持っているかもしれないが、私は、これに一般性を与えようとするつもりはない。ただ、患者の手が、この機会の他には暖かく柔らかいものに触れる機会がまったくないまま長年を過ごしていることを、しばしば感じとる。

それは長く人の住まない空き家の荒れを思わせる。しかし、多くの患者は、それでよしとしてはいなく私は思う。最初は、指先だけがぎこちなく触れる場合にしても、まもなく、かなりはげしく確実に接触を求める動きを示すことが決して少なくない。

サリヴァンは音調を重視し、いろいろなところで、言語的精神療法 verbal psychotherapy はない、音声的精神療法 vocal psychotherapy があるだけだとさえ語っている。ホンネの声とタテマエの声はちがう。患者がこれを自分で聞きわけることをサリヴァンは求めている。妄想について語る時の音声が音域の狭いタテマエの声であることは、妄想について何ごとかを物語っていると私は思う。

2024年3月15日(金) 晴れ

朝一番からよく晴れている。気温は17度ぐらいまで上がる予報だけど、朝の段階ではちょっと寒い。日中は絶好の散歩日和、花粉さえなければ。

— ふみこんで考える(1) —

昨日の朝に少し話した、「もっと踏みこんで考える」。人間の身体性にはそこそこ着目していて、人それぞれの才能、才覚の発揮の仕方が多様なことは了解していたのに、なぜもっとふみこんで考えなかったのか……。

でも今朝きづいた、一昨年からの学びが効果が出てきたのかもしれない。2022年8月に音読を始めた「老子」。第14章の「眼を凝らしても見えて来ないものを、微かと言う…」をはじめとする〈独白〉の81章。

2023年1月からの「孫子」、虚実篇の「微なるかな 微なるかな 無形に至る。神なるかな 神なるかな 無声に至る…」に真髄をみる、全13篇75説。

2023年10月から音読して20数年ぶりに再発見した『モンテニュー』。2022年10月に読み、2024年2月からあらためて音読を始めた「中井久夫」『世界における索引と徴候』の、自他どもの微細な観察の数々。

読んで、印象にのこっているのは多くなくても、水のようにいつのまにか心身に染みわたっている、「老子」がいうように。じわっと、ふっくらと、知的に、感覚的に、自己が再編集される…、これがオートポイエーシスか。

大したことないかもしれないけど、せっかくだから、少しふみこんで考えられるようになったことを、書きとめておきましょう。

－ 3月15日の『中井久夫集3』より －

前回と異なる点を軽視することは、長らく待ち望んだ回復の兆しの際にしばしばありうる。特に周期性あるいは反復性の病いにおいては然りである。治療者は最後に喜ぶ者でなくてはなるまいということである。その後、笠原壽が、急速な改善は急速な悪化と同じほど要注意状態であることを指摘した。私も「変化相」は「恒常相」に比べて非常に危険度の高い状態であることに気づいていった。(略)

第一回に成功した方法は、第二回目では、むしろ、無効であるのが普通である。これを知るのは、私がもう少し経験を積んだ後であった。

2024年3月15日（金） お昼に買い物がてら大阪城公園

韓国では春を告げる花、サンシュユ



雪柳も咲き始めていた!



これは梅ですね?



2024年3月18日(月) 晴れ

徐々に晴れてきた。気温はまた下がっている。先週の金曜、土曜の日向はちょっと暑いぐらいだったけど、今日は11℃どまり。寒暖差がなんどもやってきて、知らないうちに免疫力も低下していそう。気をつけよう。

— ふみこんで考える(2) —

自分ではまったく注目していなかった自分の側面を、初めてはっきりと指摘され、かつ、今後は気にとめるよう勧めてもらったのは、1996年の晩秋の頃だった。

「自分のことは見えないけど、人のことはよく見える」。旧知の人を通じて知り合ったその人は、そんな風について、ほんの雑談のつもりで話したことに、「それは、他の人は、なかなかそういうことはありませんよ」、時には、「そう感じられませんよ」、さらに、「そうわかりませんよ」。

事務所ををもって一年半、自問の第一関門をまだ突破できずにいる時期だったから、少し風穴が開いたような、そもそも見当違いの関門を設けていたような、そんな気がして、視点、視線を変えるきっかけになった。

指摘してもらったのは大きく2つ。ひとつは、偶然の一致にあたるようなこと。もう一つは、とっさの状況判断のこと。

例えば、ある学生に今の関心事は何かと尋ねて返ってきた「ラグランジュポイント」。何ですかそれ?と聞き返したほど、まったく初耳。説明を聴いても、いまいちピンとこずじまい。

その数日後、友人との会食に自分の手帳のグルメページをくっつけて、一ヶ月ほど前の新聞に載った天ぷら店の切り抜きを眺め、次のページを開こうとしたとき、裏が見えて…。

なんと、「ラグランジュ点を解析」と縦書きのタイトル。記事本文は大半が切れていたけど、タイトルだけを切ったように見えるほど、はっきりと残っていた。これには我ながら、本当にギョツとした。今もこの手帳は残してある。

もう一つの「とっさの状況判断」というのは、前日の出来事からすると今日いま目の前に訪れた出来事は、当然こうなのではないかと直感的に言い当てたこと。これはたしか以前に書いた。ともあれ、続きは次回。

— 3月18日の『中井久夫集3』より —

私が決定的に治療に失敗した例から何が言えるだろうか。第一に…(略)。第四に、私は身体的に疲労していた。日曜日、月曜日とこの患者を診て、私は月曜の夕方、友人先輩の帰宅の誘いにさからって、もう一度この患者を診るという気力がなかった。

患者は改善の兆しを示しているという合理化と、私もかなり働いたという自己許容の甘さがあった。やむえない場合は多々あるけれども、身体的疲労が、やあり判断を鈍らせるものであることに変わりはない。

私は、かつては確かに改善の兆しがあったものを捉えていたが、しかし、私の心の底では何かが「ちがう」とささやいていた。このささやきは奇妙な薄氷感を伴ったが、私はこれを振り払った。

－ 3月19日の『中井久夫集3』より －

気象学と精神医学には類似点がいくつもある。實際上枚挙できないほど非常に多数の因子が働いて、比較的単純に記述できる少数の状態（晴天、曇天、雨天など）を地球上の任意の一点において作り出しているのが気象である。…

－ 3月20日の『中井久夫集3』より －

「晴天ベース」、「雨天ベース」は、いずれも自働的に実現するのではなく、それぞれ晴れにする力（無数の要因からなる総合力である）、雨天にする力が働いて、これらが実現するそうである…。

これら「ベース」を維持する力はともに「維持力」である。これに対して「ベース」を変化させる力を「変化力」と考える。これをニカニ方向モデルとする。

ある日が晴天なら必ず翌日は雨天であるという場合は、「変化力」が強く働いている場合である。こういう不安定な時期を通して、「ベースチェンジ」が行われる。…

変化を促進することが無条件に善なのではなく、むしろ変化力優位の時期は短期間であることが望ましい。その場合、良い側への「ベースチェンジ」が起ればよし、起らなければしばらく置いて「仕切り直し」をするのがよいと考える。

－ 3月21日の『中井久夫集3』より －

…(略)。もう一つは、社会復帰の一步を踏み出す時に、その後にくる「疲れやすく悲観的になりやすい時期」である（新しいことを始めてから一週間、30-40日、三か月、後は三か月ごと、そして一年）。

これはいろいろな生理学的周期や民俗、職人の諺などと臨床観察との合成である。この時期が多少正しくなくとも、未来をこのように構造化することは患者の緊張を和らげ、(略)。

2024年3月22日(金) 晴れ

朝一番からよく晴れていて、寒い。日中は12℃ぐらいまで上がるそうで、風もないから、歩くにはいいかもしれない。桜は予報よりおくれ、来週が開花ウィークか。

－ ふみこんで考える(3) －

もっとふみこんで考えていればよかったと振り返る最初の場面は、診断士の3次試験=診断実習のとき。たしか5人だったと記憶しているが、チームで実際の企業の診断にあたったとき。

提供された資料と事前のヒヤリングをもとに、財務、労務、仕入れなど、各自分野を担当して、現状把握、分析、提案などを報告書にまとめ、最後は経営トップに報告する。メンバーは協働作業と個人作業を進め、指導教官が二度ほど進捗会議をひらく。

「何ですか、これ?」。指導教官は、ワケが分からないという表情でこちらを見た。最初の進捗会議で教官に渡したのは、ペーパー1枚にまとめた概念図だった。1996年1月末頃のこと。

ずっと後になって、思考のドライビングに個人差をみてとり、「思考の型」に至った。3つのタイプを定義して、これを初めて文書にしたのは『自業のすすめ』(2016年4月)の中でだった。まとめ始めたのは1年半ほど前からだったから、1996年から約20年経っている。

もっと言えば、診断士の勉強をしている時の勉強方法に特徴があった。受験勉強のために通った学校が「体系化」を勧めていたのが、これが自分に合った。

文具店で建築やプログラミング用の専門定規・テンプレートを買って、知識の整理はすべて図示して関連づけする方法をとっていた。それを作る過程で頭の中に入っていき、完成した図はそれほど意味はない、あとの確認用。という程度で考えはおさまっていた。

自分にとって当たり前のことは自分で意識しづらい。自分のことは見えにくい。個人的には、前回書いたように、あの進捗会議からでもほどなくして、しっかり指摘してくれるに会ったのは幸運だった。

さらにふみこんで考える。アシストする人ならではの才知、才覚が存分に発揮ができるよう、しっかり助言ができるよう、努める。春本番、新年度を前に気持ち新た。

— 3月22日の『中井久夫集3』より —

日本の政治家には魅力がない。では、なぜ、日本が近代化に生きのびられたか。日本では有名な人はたいしたことがない。無名の人が偉いのだ。めだたないところで、勤勉と工夫で日本を支えている無名の人が偉いのだ。

2024年3月25日(月) 雨→曇

よく降るなあ…。一昨日からずっと雨や曇り。今日はとりあえず曇りのマーク、でも夜にはまた雨で明日にかけて。例年よりはやく予報だった桜の開花、気象はほんとうにわからない。

— 「アフォーダンス」 —

知る人ぞ知る異才、天才、超人に、自分と同じ面があると知ったら、これは、いつかよく使われた〈自己肯定感〉を、たぶん、あげる。

「アフォーダンス」(生態学的実在論)、これを知ったのは1996年の秋、仕事で知り合っ情報ネットワークの研究者からだった。そのタイミング日経の連載記事でとりあげられて、当時注目されている概念だと知った。

またそのタイミングで買った本がある。生物学から経済学へ移った大学の先生が書いたもので、その中にも「アフォーダンス」があった。ひょっとしてと日経の切り抜きを出してみたら、同じ筆者だった。

「アフォーダンス」の紹介記事に、「視力を失ったからといって、世界はなくなる。感覚者は世界に接触する一つの手」。さらに、自分のとりまく環境、世界には可能性がそこかしこに潜んでいる。そのどれらを見つけて、意味を感じるか、それがライフだ、という風なことが書いてあった。

この広い世界のどこかに、自分にとってこれは!と引き寄せられるモノ、コト、ヒトが潜んでいる。また見つけられていないけど、すぐ近くか、うんと遠くか、たしかに在る。近くなら早々に接点をもてそう、遠くても何らかの媒体がそれを可能にしてくれる。その最たるものが本。

大昔から現在までの多様な知、文化遺産の中に自分を物語るものがあるかもしれない。そう想像するだけで、〈自己肯定感〉まではいかなくても、ちょっと仕上げな気分になる。いかがでしょう。

－ 3月25日の『中井久夫集3』より －

「あてにする」とは土居(*)の指摘のとおり、甘えの墮落的形態だな。信頼せずして期待し、あてはずれが起ると「逆うらみ」する。*土居健郎『甘えの構造』

－ 3月26日の『中井久夫集3』より －

一つの群れというのは、一次的な家族とか友人とか職場の人です。職場の人でも本当に親しい人の十人前後の集団があって、それから、背景としてのその他大勢という人たちがいる。

そして、その中間の人たち、クラスメートとか職場の同僚とかというのが、人間のにとって一番処理しにくいものらしく、少なくとも、日本人では、対人恐怖がいちばん発生するのは、この中間の人たちに対してです。

中間的な距離のものは、人間は非常に扱いにくいらしいです。日本人だけではなく、スイスの学者も、中間の人間が扱いにくいという話をしていました。

2024年3月27日(水) 晴れ

久しぶりに晴れた。気温は低めだけど、春の陽ざしがまぶしい。ただ明日あさってはまた雨のよう。それでも土日は気温もぐっと上がるようので、来週新年度の始まりにあわせて、桜の見頃を迎えそう。

－ 覚る －

3月も残りわずか、今年度から新年度における下仕事も8割がた終えた。週末までには残り作業を終えられるつもり。でも案外時間がかかったりして。

目にみえる仕事はこうして順次進められる。でも、長い目でみた仕事となると、ときどき気にはしつつ、そのままスルーしやすい。まさに、『日常業務は戦略的業務を駆逐する』。

「コロナ禍」初年度の2020年3月以来のサイト再編集をした。2022年度の『仕事の履歴』に、第3弾冊子の執筆開始を宣言していたのに、中断したままなのが、目に堪える。

モンテニユのいうように、〈書く〉は自分を教えるためのものになる。自分の怠慢、稚拙さを思い知り、人間、自分を超越することはむずかしい…と自分に声をかける。

ま、そう覚るわけだから、ほんのわずか、自分を超越することにはなるか。

－ 3月27日の『中井久夫集3』より －

記憶心理学では有名な仕事があって、人間はそもそも7つプラスマイナス2以上の概念のかたまりを処理することができないんだといいますから、ものを分類するとかいうのも、外界がそんなふうに行っているというよりも、人間の頭のつごうによってものを分けたり、見たりしているのでしょうね。

－ 3月28日の『中井久夫集3』より －

よく日本人の集団精神というけれども、日本人が集団性を発揮して仕事をするのは、だいたい数人でなんです。気の合った日本人が数人集まったら、これはたいへんものすごい力を発揮するといいます。

一人一人の日本人というのは大したことがない。それから、ものすごく大量の集団の日本人というのも、怖いことは怖いけれども、創造的といえるかどうかわからない。ところが、数人の気の合った人間が、行動すると、これはすごいパワーを発揮するんです。

職場の人間関係はこの七人、八人までの人間というのが、一つのユニットになっているのではないのでしょうか。見かけ上は三十人の会社でも三百人の会社でも、そういうものがありますね。

2024年3月29日（金） 雨→曇→晴

昨夕から雨、早朝も強く降ったが、あがり、晴れ間へ。ただ黄砂がやってくるらしい。花粉も気になり、好天でも春を満喫できない環境になってしまいました。

－ 野性的生命力 －

今朝の『中井久夫集3』は、「触れること」の部分を読んだ。興味深い内容が続くが、人間の野性的能力について目を開かせてくれたのは、『自然は導くー人と世界の変えるナチュラル・ナビゲーションー』（ハロルド・ギャティ みすず書房）だった。

ポリネシア人、アボリジニ、アメリカ先住民たちの優れた能力に目をみはり、敬意をはらう著者。

「豊富な経験と知性によって発達した五感をつかって、正しい道をたどることができる」。

「人間や動物による移動を、その経路に残された痕跡やしるしから再現する技能が高い」。

「また断片的な観察をまとめ、そこから推論する能力が高い。最小の労力で、ほとんど間違ふことなく獲物の居場所を突きとめる」。

とにかく観察の鋭さ、巧みさがすごいらしい。五感のすべてをつかって、外界に潜む微細な変化や徴候を読みとる。都市生活では衰えさせてしまった人間の野性的生命力。

たぶん、そんな原始の力がこれからものをいう、仕事でも生活でも。ちなみに、こんな一文もある。

「素質に個人差があっても、わずかな練習をするだけで自然のしるしを道路標識と同じように読みとることができる。知性は高いが、経験がないという人を上回ることができる」。

その方法も紹介されているが、それはまたの機会に。

－ 3月29日の『中井久夫集3』より －

人間の触れ合いというのは、たいへん奥行きがあるんです。最近、体が痛くてしょうがないという患者がいて、どうしようもないから指圧を始めたんです。(略)

人間的距離は視覚じゃなくて触覚ですね、もとを辿れば。「耳を澄ます」という言葉があるけれども、体が澄んでくるということがたいへん重要なんだというわけです。

そうじゃないと、相手のことがわからない。体が澄んできて、かすかに触って、三、四分すると、自分の脈拍と相手の脈拍だかわからないものを、指先に感じだすんです。そうすると大抵の患者さんは、だんだんと温かくなってくる。