

2024年4月1日(月) 晴れ

新年度の始まり、天気も晴れて、上々のすべりだし。先週末からいっきに春めき、着るものも一変。さっそく真冬物は土日のうちにしまい込んだ。今週半ばに少し気温がまた下がるようだけど、もう春本番。

— “慣れるまで、慣れるまで…” —

2024年度が始まった。今日からまったく新しい環境になるという人は、どういう心境で今日をすごしているだろうか。これまでの長く慣れ親しんだものが心身にそなわり、新しい生活に慣れるには少し時間がかかる。

先日読んだ『中井久夫集3』の中に、しっかり、そのことが書いてあった。一定の周期で、ちょっとネガティブになりやすいというもの。個人的には転職の時にそんなことがあった。今でも実感をもって記憶している。

会社員時代の生活パターンから独立後の生活スタイルが定着するのにもそれなりの学習が必要になる。自分で自分をマネジメントしていかないとだめだから、最初はのんびり構えていても、ある時目が覚める。

さてさて、環境が大きく変わったという人は、少々気持ちざわついて、それも一つの通過儀礼ととらえて、緊張をやわらげ、“心身が慣れるまで、慣れるまで…”と〈呪文〉でも唱ええて、過ごしていきましょう、ね。

— 4月1日の『中井久夫集3』より —

若い人が、お相撲の押しというのは、足の裏で加減して、足の裏をセンサーとしてやっているんだから、足の裏のセンサーというのは非常に重要なんだと言いました。

なるほど、足の裏のセンサーが正しくて、はじめて肌によく触れることができるということなんですね。だから、数人やりますと、足の裏が敏感になりすぎて、夜寝ていても、足の裏がジンジンしてくるんです

とくに病気のひどい人を見ると、相手のゆがみがこっちに伝わってくるのか、体の調子が数日おかしい。ことに、指先と足の裏がおかしい。非常に足の裏が敏感になってしまうんです。

— 4月2日の『中井久夫集3』より —

自分を熱交換器にして温めるという話を思い出しますが、何でこんなことが起るのだらうと思ったら、二つのことが連想されてくるんです

一つは、赤ちゃんがおなかの中にいるときは、母親の脈が速くなると赤ん坊の脈も速くなります。これは、ここ十年ぐらいいく知られてきたことです。だから、母親が不安になったら、胎児も不安になるということです。

このように人間というのは接触している場合には脈が同期化する傾向があるということです。

もう一つは、人間の肌と肌が触れ合うというのも、親しくなるということですが、そういうことも、単なるスキンシップの問題ではなくて全身の問題かもしれない。

たとえば、恋人同士が手をつないだり、友人が手を握るという場合、非常に適切にじっくり触れたときには、脈拍も合っているのかもしれない。お互いの体のいろいろな係数が合っているのかもしれないわけです。

— 4月4日の『中井久夫集3』より —

ぼくは、ある患者さんにもものすごく教えられたんですが、その患者さんは、それまでニキビなんかが出ていて、非常に汚かったし、妄想や幻覚からなかなか抜けでられなかったんだけど、ある時、非常にスカッとした顔をして現れたんです。

その人を数年見ているものだから、いったい何事が起ったんだろうと思って聞いてみたら、だれもはっきり言えない。とにかくやったことを全部教えてくださいとお母さんに聞いたら、この一ヶ月のうちに、足の裏のウオノメを取って歯を治しましたというんです。ぼくは、あ、これかもしれないと思ったんです。…

2024年4月5日(金) 薄日

晴れてはいるけど薄い雲がひろがっている。歩くには陽ざしが眩しくなくてちょうどいい日和。大阪市内の桜はほぼ満開。今夜は大阪城公園も鞠公園もたぶん、酒宴の広場。

— 信頼関係 —

今朝読んだ『中井久夫集』にも書いてあった、「人間というのはすごいものです」。ほんとうにそう、身体バランスも、心のバランスも、ただ一つのこと、ある境地に達したり、そこから解き放たれたり。そんなことを考える機会が直近にあった。

『言うは易く行は難し』の典型、「信頼関係をきずく」。もし実現できたと暗に確信できる相手がただ一人であっても、人間は幸福感にみたまされる。たくさんして、そのぶん幸福感が倍増するものでもないと思った。

大切な人をあの世へ送る。残されるものの悲しみは深い。けど、まず考えるべきは、この世を去る人の心の解放だ。父の時はまだ幼かったけど、母の時にそう意識でいたら…と自分の未熟さを省みた。

突然おとずれた別れの現実。戸惑い、動揺し、地団駄踏む気持ち。それをふっきったのが、「信頼関係」。たがいに信頼し合える人に出会えた偶然性と運命を想い、幸福感へといざなわれた。

ひと事ながら、本当によかった。わたしも教えられた。

－ 4月5日の『中井久夫集3』より －

昔からいわれるお灸のツボとか指圧のツボというのは何なのだろうと思うと、身体のイメージを正しく保つというか、どんな予期しない変化に対しても咄嗟に対処できるように保っておくために重要な戦略な地点かもしれないという気がするんです。

綱渡りなんかを見ていると、足の裏の感覚と体の平行感覚、重量感という広い意味での身体イメージだけであれだけのことができていくわけですから、人間というのはすごいものです。

人間だけでなく、サルだって何だって生物はそうですけれども、恐ろしいほどのバランスのとり方ができる。といっても、バランスをとるための要所というのはあるはずなんで、それがツボとかそういうものではないだろうかと思ったわけです…

2024年4月6日（土）

町なかの公園でも良い花見

雲がちだったけど、晴れ間ものぞいて、暖かく、動けば汗ばむ陽気。桜はほぼ満開、どこも大変な人出だと想像。他府県に住む友人から京都へのお墓参りのあと、もし会えれば大阪へ向かうと連絡がありましたが、「今日はやめておいた方がいい」と、またの機会にしました。

夕方、買い物がてら近くの公園の桜の木の下で一服。





2024年4月8日(月) 曇→雨

今日は曇りから雨の予報。明日あさっての気温は10度台になるらしい。昨日ウール系はすべてしまったので、重ね着してしのぐしかない。それにしても、昨日おとといは絶好の桜見日和だった。買い物がてら、近くの小さな公園でも十分堪能。

— 自分の裁量 —

日の出時間が5時台半ばになり、寒さもおさまって、起きやすくなった。超朝型がもどってきたが、今のところはまだ外は暗い。音の無さは同じでも、静寂感はぐっと増す。

鳥が鳴き出すと日の出も近い。たぶん、30分ぐらい前。天気がよければもっと早い気がする。他に音がないから、遠くで鳴いていそうでも、聴こえて、耳に和む。

早朝は電車の本数が少ないから、時刻表に合わせて家を出る。といっても、10分間隔だから、どうってことない。それに乗っている人もけっこう多い。都市生活者の労働は多様。

意外に7時台の方が空いていて、8時前になると、絵にかいた「通勤ラッシュ」。もう久しく8時台の電車には乗っていない。こう遠ざると、他に予定がない限り、遅寝しても、ズラす。

そういえば、ずいぶん前、元銀行員の診断士の知人が、「あの通勤ラッシュに合わずに済んだのが一番よかった」と言っていた。独立して大変だけど、もう一度あのラッシュに合うぐらいなら、今がいい、と。

気持ちはわかる。通勤ラッシュだけでなく、ある程度自分の裁量で生活できるのが何より。時間の使い方、学びの仕方、そして遊び方も。超朝型が可能なのも、自分の裁量がきくからでしょうね。

— 4月8日の『中井久夫集3』より —

不安のおいというの、リルケの『丸ての手記』のなかに出れるんですけども、こちらを遠ざけさせるにおいなんです。つまり、その場から去らせたくなるにおいなんです。

不安になった人間が放つにおいというの、ひょっとしたら他の個体を去らせるような作用をしているのかもしれない。だから、不安になった人が孤独になっていくということは、大いに考えられるわけです。

2024年4月9日（火）

北浜駅前、堺筋の街路樹に新芽



2024年4月10日（水） 晴れ

すっきり晴れて、空気がキリッとして、ちょっと寒いけど、気持ちがいい。今日はしっかり暖かくしてきた。昨日おとといと油断して、鼻がぐずぐずした。やはり体は温めないといけない。

— 気後れしても —

ずいぶん前に出た本で、憂うつでなければ仕事じゃない、というようなタイトルのものがあった。大事な仕事ほど憂うつになるもの、これは言えている。

事の重大さがわかるから、憂うつにもなるわけで、でもいったん手をかけると、集中しだして、気ものって、終わってみれば達成感を得る。そのうち、憂うつも自分で手なずけられる。

大事な仕事のもっと手前で、自分のやりたいことをやるのに、身内の理解を得ないとダメなときは、そう簡単にOKされないとかかっていると、憂うつだけでなく、「気後れ」に包まれるかもしれない。

冷たくあしらわれる、詰問される、あるいはそもそも話を聴こうとしない等々、相手の言動や場の雰囲気などがありありと目に浮かべば、気持ちが引いてしまうし、心がひるむ。

勝手にやるのも選択肢ではあるけど、やはり正面きってコミュニケーションを図ることは、先々の軋轢や葛藤、トラブルを防ぐためにも意を決したいところ。

真意、心情、志などを、〈腹をわって〉話す場を創る。そういえば、「女性チャレンジ応援拠点」の〈ニュース 2022年8月号〉にそんなことが書いてあった。

ともあれ、気後れする自分を超えなければいけないときがくる、自分の道を拓こうとすれば。

－ 4月10日の『中井久夫集3』より －

からだのゆがみというのは、その人の生き方とかものの考え方とかが、身体イメージに影響を与えていることかもしれません。

イメージというと、頭に浮かぶ視覚的なものという感じですが、そうではなくてもっと立体感覚といいますか、もう一つの身体みたいなものですね。それをみんな抱え込んでいるんでしょうね。それも絶えず動くかたちで…。

動的に維持されているというんでしょうか。ぼくはそれを動態保存という言葉から出してきたんだけど、動態保存というには、SL(蒸気機関車)を保存するとき、いつでも動けるように保存するのが動態保存だそうで、…

－ 4月11日の『中井久夫集3』より －

(R・Dレイン) 私には、道を求める人というよりも、救いを模索する人に見える。

2024年4月10日 (水)

「女性チャレンジ応援拠点」の担当日、早めに出て、近くの公園へ



2024年4月12日(金) 晴れ

今日も気持ちよく晴れている。昨日より気温が上がって、日中は24℃まで上がるとか。ただ朝晩は冷えるから、油断するといけない。温める箇所はしっかりあたたためて、体調管理。

— 歩く、書く —

今朝の『中井久夫集』を読むうちに、過去の光景が頭に浮かんできた。なごりの桜を眺めて散策した大阪城公園、京都北山の植物園。

趣味らしい趣味はなく、人に尋ねられれば、冗談まじりに「生きること自体が趣味のようなものだから」と言ったりする。案外、ホンネ。

散策の習慣は10代の時についた。塾の先輩先生に京都へつれてってもらったのが、始まり。街なかではなく、自然や文化的なところ。

山、森、林、池、花壇。それらを目にしながらか、歩くだけど、その時点で考えていることの、新しい視点がスーと起ち上ってくる。

インバウンドで2019年以来足が遠のいてしまったけど、何か考えごとをしたい時には必ず出かけた。

モンテーニュが『エッセー』の中で思考するときは歩くと書いていた。歩くと脳が活性化するというから、理にかなっている。ヒラメキも少なくない。

ヒラメキや考えの巡りを、休憩がてらどこかに座り、小さな手帳に書く。そんなことを3度ぐらいは繰り返すか。

書いたそれらをまとめる。話す、書く、算ずる、憶える、まとめるの5つの知的活動の、〈まとめる〉。これが精神への定着につながるのだと思う。

歩く、書く。たぶんこの2つが自分にとって最適なセルフケアアプローチ。

— 4月12日の『中井久夫集3』より —

私を押し包んでいたのは、この、かすかな予感とだだよう余韻とりんとした現前との、息づまるような交錯でもあった。ニセアカシアは現在であった。桜は過去であり、金銀花はいまだ到来していないものである。それぞれに喚起的価値があり、それぞれは相互浸透している。

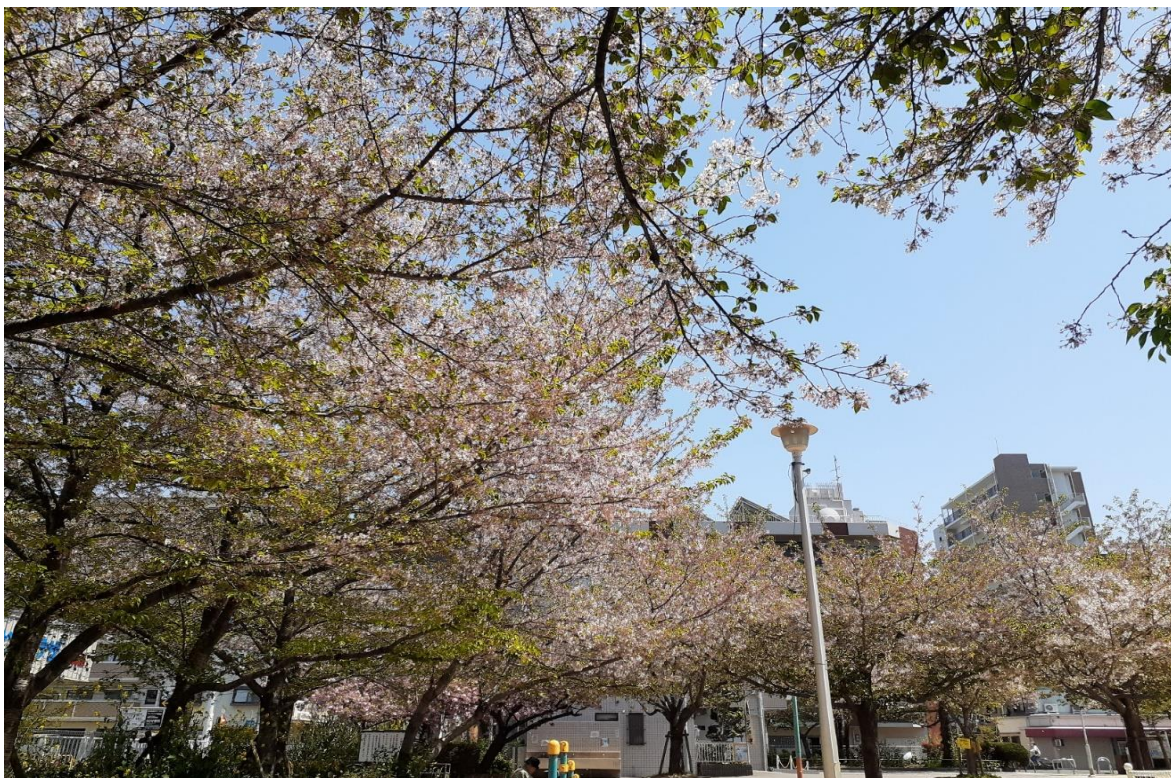


2024年4月14日（日）

近隣の公園の小さな公園でなごりの桜見

よく晴れて、絶好の行楽日和。知人のたつての希望で簡単なお花見。目の前にスーパーがあり、お寿司のパックをいくつか買って、もちろんビールも一緒に、昼飲み。

お日柄もよく、小さなしあわせ。



八重桜は今が見頃



2024年4月15日(月) 晴れ

空全体にうすい雲がひろがっている感じで、陽ざしはにぶい。明日あさっては、雨マーク。昨日おとといはすっきりと晴れた。とくに昨日の日曜は絶好の行楽日和。近場でなごりの桜をたのしんだ。

— みえる? —

6年ほど前だったか、別の人から立て続けに「見えるんでしょうね」と言われた。人の未来が見える? まさか。見えるわけではないけど、それなりに話を聞いた場合は、たどりそうな道のりはなんとなく想像できる。

そういったことの、中井先生的に言えば、基底的な能力はたぶんある程度備えているのだと思う。会社員時代の若い頃に上司に言われたことがあるから。

自分では当たり前すぎてさほど着目してこなかったことを、中井先生の本を読んで、もっと注目すべきだと考えるようになった。そこで今年は特に、微かな察知、感知をけってやり過ぎさないことを心がける。

『他人にもっとも役に立つようにするためには、現在の自分にとってもっとも役に立つようなことをすればいい』(ヒューブレイザー)

— 4月15日の『中井久夫集3』より —

「この世界が、はたして記号によって尽くされるのか。なぜなら、記号は存在するものの中で喚起され照合され関係づけられるものだからだ。「世界は記号からなる」という命題にふっと疑問を抱いた。…

「世界は記号によって織りなされているばかりではない。世界は私にとって徴候の明滅するところでもある。それはいまだないものを予告している世界であるが、眼前に明白に存在するものはほとんど問題ならない世界である。

これをプレ世界というならば、ここにおいては、もっともとおく、もっともかすかなもの、存在の地平線に明滅しているものほど、重大な価値と意味とを有するものでないだろうか。それは遠景が明るく手もとの暗い月明下の世界である」。

— 4月16日の『中井久夫集3』より —

「世界は、索引でもある。手近かにはプルーストだろうね。一枝のサンザシが、すりへった石段のふみごごちが、三つの塔の相互関係的変転が、紅茶にひたしたマドレーヌ菓子が、それぞれひとつの世界をひらく。

「索引」とはいささか殺風景なことばだが、一見なにほどのこともないひとつの事象がひとつの世界に等しいものをひらくわけだ」。

「そう、たとえばアカシアの並木は私にはひとつの世界をひらく鍵だ。おさない時、私は宝塚市小林の聖心女学院の下にいた。その通学路のニセアカシアのかおりは、私の幼年時代をひらく魔法なのだ。

こうやってひらかれるものと、現前にあるものとのあいだは、同一世界内の記号間の関係ではないね。記号は、ひとつの世界の一部であるのだから」。

— 4月17日の『中井久夫集3』より —

予感とは、「徴候を把握しようとする構えが生まれる時の共通感覚」、「明確な徴候以前のかすかな徴候—プレ徴候というべきもの—を感受していること」。予感は微分的。

余韻とは、「経験が分節性を失いつつ、ある全体性を以て留まっていること」。余韻は積分的。

冒頭の一節を回顧しよう。ニセアカシアの花は、来るべきさかんな夏の予感でもあり、近く開花するであろう金銀花の現出することによる、この木立の変身のほぼ確実な徴候を荷うものでもある。これに対して桜木のかもすふんだんな余韻は積分的である。

2024年4月18日(木) 雲→晴

昨夜日付が変わる直前に愛媛周辺で最大震度6弱の地震。知人が住むところは震度4だった。たぶん大事には至っていない。さて、京阪神は…、どうしてもそう思ってしまう。

— 霧囲気、気配 —

普段からよく使っている言葉だけど、いざ説明しようと言語化がむずかしい。今朝よんで下段にも少し紹介している「霧囲気」。

「霧囲気」は、辞書では、「1 天体、特に地球をとりまく空気。大気。2 その場やそこにいる人たちが自然に作り出している気分。また、ある人が周囲に感じさせる特別な気分。ムード」。

説明の第一に空気、大気そのものが拳がっている。そうだったのか、ちょっと意外な感じがした。その上で、場の醸す空気感。その場に複数の人がいたとして、同じように感じとっているはずはないだろうから、もし個々の程度を測れたら、どうだろう。

今朝よんだ中に、『ウェーバー・フェヒナーの法則』というのがあった。調べてみると、「感覚の大きさは、刺激強度の対数に比例する→刺激の弱いうちは感覚の大きさが上がりやすく(敏感)、刺激が強くなると感覚の大きさは上がりにくく(鈍感)になることを表す」。なるほど、それは経験的にわかる。

「霧囲気」と同じように「気配」というのも、なかなか言語化はむずかしい。辞書では、「はっきりとは見えないが、漠然と感じられるようす」。古くは「けわい」といったらしい。

2年前の日経日曜版に「気配」がとりあげられていた。研究者の大学の先生いわく、「人間はもともと音の知覚能力によって気配を察知し、身を守ってきた」。別の研究者は触覚からアプローチしている。

視覚障がい者は聴覚が相当に磨かれているらしい。一般には味覚以外の視覚、聴覚、嗅覚、触覚がセンサーになって「雰囲気」や「気配」を感じとる。いやいや味に色で感じようなく共感覚の人もいるから、やはり五感全体か。

「雰囲気」や「気配」を読みとる。これは危険を未然に防ぐことから、問題解決の糸口を見つけることまで、あるいはもっと多様なアプローチの前段で、かなり重要。暗黙のうちにそうわかっていた気がするが、あらためてしっかり意識しよう、そうしよう。

－ 4月18日の『中井久夫集3』より －

私のいう索引は必ずしもことばではないが、過去の何かを引き出す手がかりである。むしろ純粹索引というものはない。これに対して余韻はたしかに存在したものあるいは状態の残響、残り香にたとえられるが、存在したものが何か問題ではない。驟雨が過ぎ去った直後の爽やかさと安堵と去った烈しさを惜しむいくばくかの思いとである。

ところで記号的、比例回路的・ウェバー・フェヒナー的世界において予感あるいは余韻に相当するものは何であろうか。

かりに、それを現前世界の「風合い」と呼ぶことにすれば、それは、たとえばわが国の美学にいう「渋み」であり、あるいはカミュの『異邦人』における「世界の無関心なやさしさ」というものがそれに当たるのであろう。

まとめて雰囲気と言おうか。現前世界の「味わい」であり、世界の側の共通感覚である。