essais こころみ　2024年10月

2024年10月1日（火） 晴

今日からビジネスバックを秋用に変えようと思った。中のものと移し始めたが、やめた。陽ざしが夏のように強い、気温は真夏日を超える予報。今日もまだ夏。

― 自分から追って ―

先週金曜、仕事で運動指導にあたっている人と会った。仕事の主な話はおわって、雑談にはいったとき、「運動系には国家資格がないんですよ」。地域の健康関連の委員会のメンバーに推薦された出席してみると、委員のほとんどは医師や研究者。現場で活動している人はほぼ自分一人だったとか。

「健康寿命」をのぼすとして国レベルでも提唱されているし、予防医学に運動は推奨されている。運動系の団体も政府にずいぶん働きかけてきたけど、運動の専門家制度はできていない。本気でやる気はあるのか、はたまた表にみえない「不都合な真実」があるような気がしたそう。

運動系に国家資格は無いとは、今さらながら気がついた。その世界に入ってみないとわからないことが多い。自分にとって身近な世界のことで、マスメディアが報じていることを見たとき、本質が見えていないなぁと感じることがある。同じようなことが別の世界でもあると想像はつく。

日曜、視聴期限が30日だった座談会の動画を視た、聴いた。世代が少しずつ異なる精神医学の重鎮たち3人の話だった。いちばん納得した話は、精神医療のさまざまな療法を、今では、患者に応じて組み合わせて使おうとする考え方が主流になってきたということ。

、仕事上でも心の問題についてはそれなりに知っておく必要性を感じたのは3年前だった。本を買って読んでみると、病名が多いし、療法もまた多い。それらを総動員しても、そう簡単に解決できないのが心の問題ではないかと感じていた。座談会での話は、“そうでなくっちゃ”の感。

ものごとの本質や背景、そういったものは自分から追っていかないとわかりにくい。ここ数日、そんなことをあらためて感じた、考えた。

2024年10月4日（金） 雨

昨日から降ったりやんだりの雨模様。気温は夏日前後、でも明日からまた高くなる。秋は来たり、行ったり。

―「純正」―

プリンターの黒色がどうしても印字されない。使用説明書にそって解決策をすべてやってみたけど、ダメだった。ひょっとすると互換インクだから？また新しいインクを買いにいった。店員がいう、「たぶん、これで大丈夫だと思います。やっぱり「純正」に勝るもの無し、なんですよ」。たしかに、難なく印刷でした。

それにしても「純正」というのはちょっと大げさな感じがする。プリンター本体にインクをを認識させるカートリッジの端子がミソなんだろうけど、互換インクと違って、「純粋で正しい。まじりけがなく、本来のものであること。また、そのさま」とうたわれると、「純正」でいいのか…。

なぜかここで頭に浮かぶ、『美学入門』（中井正一）に書いてあった「価値」についての話。著者いわく、「だいたい人々は価値あるものとして、①真実であること ②善良であること ③美しくきれいであることの三つを好む」。シンプルだけど、実践するのは難しい。

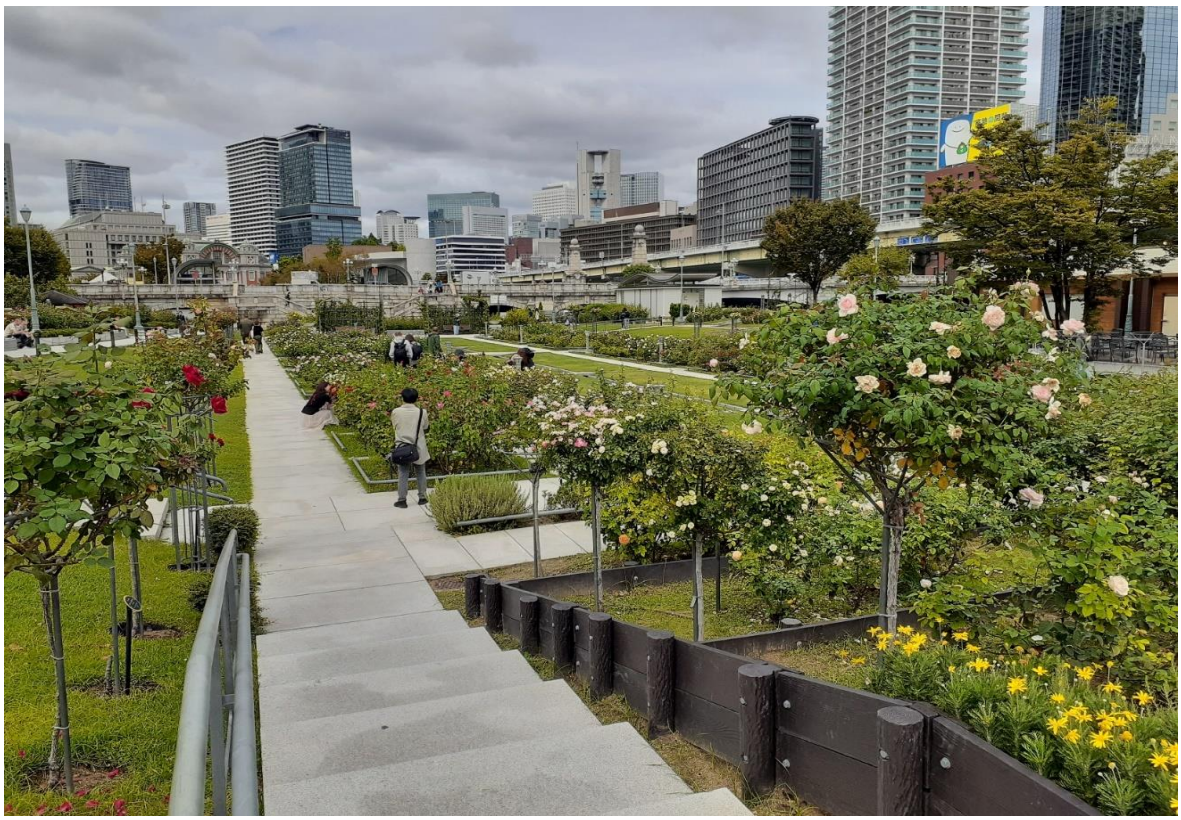
先日著名な精神科医たちの座談会をみた。一番の重鎮の方がごくごく自然な口調で話したことが印象的だった。人にとって大事なことは（おそらく病気から遠ざかっていられるポイント）は、「その人の命の求めるように生きること」。

「命」？ これは「精神」に読みかえてもいいだろうし、身体性も加えてもいいし、別な言い方をすればその人の魂の求めるように、と言ってもいいか。当人がそう生きていると感じられたら、それこそ「純正」。

とはいえ、その重鎮も指摘するように、社会生活がなかなかそうさせない。軋轢や葛藤がついて回る。でも、「豊かな混沌」が自分を育てるとも語っていた。なんとも精神を解放してくれ、さすが、重鎮。

2024年10月8日（火） 寒露 中之島のバラ園

最高気温23℃の予報はいつ以来か、これは久しぶりに歩かねばとバラ園へ。お天気はよくないので、人は少ない。目につくのは外国からの旅行者。どこかでパンを買ってか、ベンチで食べる人を数組見かけた。



大きな木の陰でしばしビル群をみる。
風が心地よかった。

2024年10月8日（火）「寒露」 雨・曇

昨日に続き今日も降ったりやんだりのお天気。気温はぐっと下がって、日中でも23℃の予報、でも明日からまた夏日を超える気温。今日は寒露だけど、「本格的な秋」の感はなし。

— 道 —

事務所の行き帰りの地下鉄車内、しばらく開かないドア側に立ち、ノブにフックでバックをひっかけ、両手を空けた上で小手帳を出して持ち、ドアガラスに映る自分の顔を、見るともなく見て、何かを特に考えるともなく立っている。

他の乗客の大半は下を向いている。スマホに気をとられているから、他者のことは気にしていない。それをよいことに、時々カラダを左右に揺らし、踵を上げ下げし、目や口の運動をする。ふと、何かを思い出したり、閃いたら、手帳にメモをする。

昨夕は、“これが道か…”と、ふわっと頭にうかんだ。この想起の前に何を考えていたのだったか。5日におわったプロ講師塾のことだったか、同じアート系でも活動の仕方に違いをみせる友人たちのことを思い出していたのだったか…。

自分が今に至っている事実、現実。おそらく他者にはあまりピンとこないだろう、書いたり、読んだりすること。仕事を超えて、仕事をすること、できること。“あとは静かに去るだけ”と思えること、等など。

総じて自分に合うように生きていると、腑に落ちていること。そのあり様を、「道」というのかなと、昨夕の地下鉄車内で、ドアガラスに映る自分を見ながら思いあたった。個人的には非常に重要な想起。

書いたり、読んだりしてきて、よかった。特に2022年8月以降の読書が賜物なのは間違いない。やはり、学びは嘘をつかない。

2024年10月10日（木）　天満橋へむかう大川ぞいの遊歩道、少し紅葉した木あり

2024年10月11日（金） 晴れ

朝の冷たさがいい。ひんやりして気持ちいい。日中夏日の気温を超えても、風が心地いい。秋らしくなってきた。

— ノーベル文学賞 —

十数年前の10月10日にノーベル文学賞の発表を待っていた。当時少しかかわっていた仕事に関係して。結果しだいで、手伝うことがたくさん出るはずだったが、何もせず帰路につくことになった。

昨夜そのことを思い出していたが、誰が受賞したかは確認せずじまいで寝た。今朝9時半ごろに何げなくNHKのネットニュースを開いたら、韓国の女性作家が受賞したとか。名前は知っているが、読んだことはない。

さっそく友人にメールした。本業とは別に著述活動をしていて、韓国作品の翻訳もしている。今回の受賞をどう読むか、日本での流れ、韓国での様子など、その世界の中にいないと、わからないようなことがあるはず。

書店ではさっそく特設コーナーが設けられたそう。この機会に他の著者のものも読む気になったら、先に『〈あいだで考える〉隣の国の人々を出会う』を読むといいのではないか。人の贈られ先日読んだが、韓国文学の背景のようなものがわかって、よき道案内になりそうな。

ところで今回受賞した作家は光州出身らしい。あの民主化運動の時期に韓国ソウルへ留学していた先の友人は、映画『タクシー運転手』も観られないと言う。大学の先輩や同期も運動に加わった。「とても平常心ではいられない…」と呟いたのが、胸にせまった。

2024年10月15日（火） 曇・晴

先週末から昨日まで秋晴れが続いた。絶好の三連休、たぶんどこの行楽地もすごい人出だったと思う。あいかわらず気温は高め、日中の暑さが堪えているのか、睡眠をよくとる。おかげで体調を整えられているか。

— 順番、順当—

阪神の岡田監督が今期で退任、会見はしないらしい。最終となった試合終了後のコメントがニュースで紹介されていた。今年はダメだったのを記者に振られてか、「順番を間違っただけや」と返したそうな。ウマい！

「なんで、わたしだったんですか？」。5日の「プロ講師になろう塾」の企画発表の順番は当日発表。その一番手だった受講者の人が終了後に寄ってきた。

即答はむずかしい。発表する全員の業種・業態、話し方・雰囲気、年齢などを、まずふまえて、オープニングを華やかにしてくれそうな人、クロージングをうまく引き締めてくれる人、その間は良いバリエーション…。

どう応えるか、考えあぐねていると、「にぎやかしですか？」。そう、それもあるけど、それだけではダメなので…と言いかけるが、話がややこしくなるので、「そう、そう！」。すると、「やっぱり！」。結果的には当日の順番は順当だったと思う。

順当といえば、今でも時々思い出す場面がある。交流会のファシリテーターを頼まれて、メインゲストたちの声をひろった後、あるメインの人と一緒にきていたサブの人に振ったこと。

サブとして来ていたけど、女性起業家としてはメインの人と同じ。それは後で知ったことだけど、壇上から目が合った時に、微妙に何かうったえている感じがした。

咄嗟に声をかけていた。すると、まったく臆することもなく、待っていました、という程まではないけど、さっと壇上へ上がってきて、慣れた感じで話し出した。下で聞きながら、“あぁ、気づいてよかった…”。

もし振っていなかったら、その方の胸の内に何か小さなしこりを残したのではないか。場合におっては、二人の関係性に変化を生む可能性も無きにしも非ず。そんな想像もできるから、今でもほっとしている。

2024年10月18日（金） 曇

昨日も今日も日中は真夏日にせまる気温。10月中旬でもクーラーをかけているなんて…。来週も半袖が活躍すると予報士の人。暦の上では晩秋ですけどね。

— 演劇 —

昨日午後、スマホの速報をみて、声をあげた。個性的な演劇人の急逝。若い頃に生の舞台を観ていた。通っていた塾で定期的に観劇していた。そう考えると、10代によい経験をさせてもらった。

ちらっと、役者というのもいいなぁと空想したことがある。うんと時間が経って、仕事上で、例えばコミュニケーションの研修などで演劇の手法が生きるんじゃないかと考えた。実際そういう会社もあった。

老化防止にすごくいいんじゃないかと思った。頭もカラダも、全体を使うから、かなり効果的なような。そんなワークショップも実際あった。ただあまりに型にはまっている。もっと自由なものはないか。「それなら自分でやればいいんですよ」と知人が言う。春頃のはなし。

なるほど、それもあり。昨年の「プロ講師になろう塾」の受講者には元俳優の方もいるし…。試しに声をかけてみた。もし試しにやるとなったら協力してもらえるかと。すぐに快諾の返信がきた。ただ、こちらが先へ進んでいない。

でも一つアクションはした。もしやるなら、ぜひ「サマセット・モーム」の『雨』をやりたい。かつて観た舞台で一番印象にのこっている「民芸」のもの。その台本を手にできないかとネット検索をして「モーム協会」にいきついた。サイトに台本の画像が掲載してあった。

問い合わせみると、わすれた頃に返信が届いたが、台本は劇団のもので、外部には出ないらしい。当然といえば当然。

あの舞台の最後の場面は10代の心にも響いた。否、10代だから響いたのかもしれない。『われわれは何者か』の一面を見せつけた、知らしめた。「奈良岡朋子」の、解き放たれた、我をとり戻いた、勝ち誇ったような、大声で、甲高く、歌うような笑い声が耳に遺る。すごかった。

2024年10月21日（月） 晴れ

19日土曜のお昼前に雨がふりだした。夜にかけて降ったりやんだりが続き、日曜は晴れて、気温がぐっと下がり、平年並みになった。なんと過ごしやすいこと。まだ夏日からは逃れらないようなので、体調維持に留意。

— 厚意的暗躍 —

もう20年近く前のリーズレターに記事として書いた〈厚意的暗躍〉。誰かのために、本人の知らないところで、その人の良さを伝えたり、チャンスが舞い込むようにお膳立てしたりすることを指している。先日終了した『プロ講師になろう塾』の受講者にそういう人をみて、ほころんだ。

「あんた、何様！」。10代の頃、かよっていた塾の門下生の一人に会った途端、言われた。笑っていて、冗談まじりだから悪いことではなさそう。何を言わんとしているのか、キョトンとしていたら、「実は昨夜…」。

聞くところ、塾長と講師の門下生たち数人がわたしをめぐって意見を飛びかわせた。性格や性質、才能や将来像など、けっこう激しく意見をぶつけ会ったそう。なんとなく光景が浮かんできた。l

自分の知らないところで、誰かが真剣に自分のことをおもって議論している。そういうことがある、ということをリアルに気づいた、わかった。大人としての行動様式を一つ教えられた感じもした。子どもと大人の典型的な違いを感じたのだった。

ただ、大人になってみると、そういう大人ばかりじゃないこともわかった。でも若い時に身に染みた価値観はそう簡単に変らない。自分なりの〈厚意的暗躍〉は、自然のもの、特に意識しているわけではない。それに身近な人たちには「同朋」が少なくない。世の中すてたものじゃない。

2024年10月23（水）「霜降」 雨

朝のいっとき少し晴れた。その後は降ったりやんだり。大阪の気温はなんと29℃まで上がるらしい。宮崎では線状降水帯発生、暑さだけでなく、雨の被害も長くなるとなると…。

— 微視的 —

「微視的」を「オタク的」と読ませる本のタイトルがある。中井久夫先生のエッセイには『微視的群れ論』というのがある。微視は「物事を微細に観察するさま。人間の視覚で識別できないほど微細であるさま」。

回を重ねて相談にのるうちに、ひょんなことから細かいことを尋ねることがある。いつかの人は、けっこう活躍しているのに、「なんか、自分らしさが出てない感じがずっとしてて…」。

まだ活動を始めて間もないものの、いろいろと声がかかり、講師を依頼されることも多く、準備にもたっぷり時間をかけ、リピートの依頼もあるというのに、なぜ？

そこでどんな風にしているか気になった。細かいことを一つひとつ聞きだしていくうちに、合点がいった。極めつけは、パワポのスライド枚数があまりに多いこと。一生懸命さの表れではあるけど、スライドを紹介するだけで時間一杯。自分らしさを出す場面がない。

『微視的群れ論』の中に患者さんに教えれたという話がある。長く担当している患者さんがある日、見違えるようにすっきりした表情でやってきた。何があったのか、細かく質問するうちに、歯の治療と足の裏の大きなウオノメをとったことがわかって、合点がいったということ。

微視的は巨視的と一対のはず、大事なこと。ともあれ、仕事のしかたについても細かくみてみると、みえてくるものもあるはず。今年のテーマは「微かな変化、様子を〈読む〉」。自分の仕事についても考えてみよう。

2024年10月25日（金） 晴れ

ようやく晴れてきた。昨夜の雨のおかげか、すっきりと青い空。ただし今日だけのよう、来週にかけては曇りや雨マーク。今年もあと二ヶ月という気がしない。。

— どのようなPAか —

「私はどのような治療者だったのであろうか」（中井久夫）にならい、私のパーソナル・アシスタント（PA）を溯り、印象的なケースから、見えない仕事の見えない光または影を、見えるようにしてみよう。

ケース1：“これを伝えるために出席したんだ…”

2018年秋、ある会に出席した。長いご縁の団体の懇意にしている人から、「よければどうぞ」と案内をもらっていた。ただ、どうしてもという感じはしなかった。仕事もすこし立て込んでいたし、無理して行くこともないと決め込んだ。

でも当日、なんとなく気になった。直に案内されたし、これは行った方がいいんじゃないかと、迷った。開催時間を気にしながら、行くならそろそろ出なければ…。気になるなら、行くしかない！

時間には十分間に合った。でもやめておけばよかったと自分を恥じた。会ではグループに分かれてセッションが用意されていたらしく、出席名簿に応じて予めグループ分けがされていた。

受付の人の顔には、“いくら長い付き合いでも顔パスOKの意識？”と書いてあるように見えた。今後はこういうことは絶対にやめようと悔いながら、会場へ入った。

メインのシンポジウムが終わり、会場の机・椅子が島型に変えられ、初対面どうし5～6人のグループセッションが始まった。最初は自己紹介、順に進んで最後は私の前にすわった女性だった。

自分の専門分野で起業を考えているという。事業の構想はある程度できているけど、どこへどうアプローチしていけばいいかと話しながら、私の方に顔をむけた。何をしている人がわかったからだろう。

簡単にいくつか方法を答えた。その一つはビジネスコンペだった。「たぶんまだ応募期間中だと思いますよ」。そんなのがあるのか、いいことを聞いたという表情で、「さっそく調べてみます！」。

数か月が過ぎた。ある日、知人から連絡あった。「〇〇さん、知ってる？」。うん？ 誰かな…。口ごもっていると、過日のグループセッションの話が出てきた。前にすわったその人がコンペに入賞していた。

受賞者たちを囲んでのパーティーに仕事上で出席していた知人、受賞者たちと立ち話を交わすうちに、当の本人とは応募の経緯の話題となって、教えたのが私とわかって連絡をくれた。

あぁ、そうだったのか、コンペのことをあの人に伝えるために出席したんだ、主催者には申し訳なかったけど…。自分なりにはすごく合点がいった。この話はまだ続きがある。

2024年10月28日（月） 雨・曇

夜中から雨がふり、今朝もパラパラ。今日だけでなく今週はずっとすっきりしないお天気のよう。予報ではまだ夏日の日があるようで、最高気温が10℃台になるのは来週火曜日からのよう。7日は立冬。

— どのようなPAか ケース1（続） —

1年が過ぎた頃、会社設立の案内状が届いた。会ったのはグループセッションの一度きりだったけど、コンペの受賞パーティーでどこの誰かがはっきりわかったので、サイトで住所を調べて送ってくれたようだった。

開業や法人化の案内はちょくちょくもらう。それにはカードや手紙でエールを贈ってきた。この時はには、すでに愛用していた「榛原」の蛇腹式のレターセットに筆書きで送った。

すると宛先不明で戻ってきた。案内状の住所に間違いないのに…。仕方ない、スキャンし、理由をあわせて先方へメールした。返信には感激とお礼の言葉が綴られていた。ぜひ現物をいただきたいということで、当所を訪ねる話になり、日時が決まった。

当日は予定時間より早めに準備して待機していた。しかし時間になっても音沙汰なし。15分、30分、45分が過ぎた頃には、“これは忘れているなぁ…”、お茶の準備やら何やらを片づけた。

夕方帰る間際にとりあえず先方へメールをいれた。「お待ちしていましたが、ご多忙だったのでしょうね」。

先方の住所は帰り道を少し遠回りすれば着くので、現物はポストに投函するつもりで持って出た、「近いから郵便受けに入れておきます」というメモを添えて。

帰り道の途中で電話が入った。あわてた様子だった。予定はスマホで管理しているらしいが、さて、どういう風になっていたのか。ともあれ、「またの機会に」ということで電話をきった。その足で現物を届けにいった。

先方の事務所は大きなビルの中だったから、1階や地階に郵便受けが並んでいるはず。管理室で聞けば、すぐわかるとふんでいた。実際そうなっていて、管理室へいって案内してもらったが、会社名の郵便受けがない。管理室の人も、「無いですね…」。

これまた仕方ない、そのまま持って帰った。ひょっとすると先方から何か追加のリアクションがあるかもしれないと考えて、事務所の片隅に一式を置いていた。でもそれはなかった。ずっと置いたままにしていたが、今の事務所へ引っ越す時に解いた。

おそらく先方にとっては意味あることではなかった。ただ、自分自身の個人的な経験からも、うんと時間が経ってみないと、意味を認識できないこともある。10代の頃にかよった塾の意味を本当に認識できたのは独立してからだった。

このケース1の物語はまだ終わっていないのかもしれないが、今のところは、「こちらが想うほど相手は想っていなにもの」の範疇。単に縁がない、住む世界がちがう、という世の常のこと。ただ、まだ続きあり。

2024年10月31日（木） 曇り

午後から曇る予報だったけど、朝から雲が多い。気温は23℃ぐらいまで上がるらしい。朝晩はけっそう冷え込んできた。昨夜の夕食はこの秋冬初の鍋、季節到来。

— どのようなPAか ケース1（談） —

数年後のある日、親しくしている自業家の女性と久しぶりに会って話していたとき、かの人の名前が相手から出た。直接会ったことはないらしく、人から活躍のうわさを聞いたとかで、「ご存知ですか？」と尋ねられたので、初回に書いたことを簡単に話した。

誰が聞いてもエピソードとしては面白かろう、彼女も興味津々の構えで目を大きくして感心していた。「そうだったんですか、じゃ、その後お付き合いが？」と、また尋ねるので、2回目の（続）に書いたことを簡単に話した、こちらとしては、何もとらわれていないので、ごく普通に。

すると、「えぇっ！ なんですか、それ！」。まず、約束を忘れたということに、「ありえない！」。届けに行ったことに、「えっ、わざわざ？」。でも郵便受群の中に会社名がなかったから持ち帰ったことにいたって、「いやいや、それは、だめだめ、持っていったのは知らないから仕方ないけど、恩をちゃんと感じないと、音沙汰無しなんて…」。

この反応に感心した。彼女の視点と姿勢を表している。べつにこちらがなだめることもないのだけど、「でも、そういうもんじゃない？ 出会ったとしても、縁のない人とはないし、ある人とはあるし…」。彼女も独立して仕事をしているから、「たしかに、そうですね、不思議なものですね」。

縁という言葉をgoo辞書で調べると、6つ出てきた。仏教用語としての意味が第1にきて、第2に、「そのようになるめぐりあわせ」。あらためて考えると、縁という言葉には、救いとういか、いつくしみというか、懐の深さ・広さがある。ここでケース1おわり。