

## 大整理・大英断の秋

霜降の季節が過ぎようとしています。豊かな実りの秋に大整理・大英断に至った日々を記します。

10月2日

インフルエンザ・ワクチン接種。COVID-19下で緊張の毎日、自分を守り、家族を守り、社会への迷惑を最小にするために、初日に妻と近所の診療所にて接種。我が南足柄市は財政窮状が続きインフルエンザ・ワクチンにも補助はないとされていましたが、1日急遽、神奈川県が動き、県下一斉に65歳以上は無料となる。

(南足柄市に抗議しなくて良かったと心をなでおろす)

10月3日～4日

二日間は朝9時から16時迄、自宅でZOOM研修

「本物の感情とラケット感情」をじっくり二日間、実習演習を含めての充実した研修。TA理論の中で感情を取り扱うところ、感性論哲学との橋渡しにもなると考え、本腰をいれて受講しました。自宅研修とはいえPCの前から離れられません。よく頑張った自分に拍手。

10月10日、

台風10号の直撃は免れ、翌日の研修のために東京のホテルで前泊。

PCの調子が悪いので重田君にホテルに来てもらって教えを乞う。かなり使いこなしているので新しいPCを検討しようと言っていると、「今から、見に行きましょう」と言う。大雨の中、徒歩で八重洲口の大型電気店に足を運ぶ。

結果は、MacPro16をプレゼントしてくれることになり、恐縮千万、お礼の言いようがない。本物の感情で「率直に嬉しい」と頂くことにしました。その上に大丸の9階でご馳走になる。至れり尽くせりの歓待を受ける。大感謝

10月11日、

台風一過青空の下で、待望のTA2級講座に出席、会場は田町駅3分の場所。

9時15分から17時迄の長丁場の授業、受講者僅かに5人、講師は小林雅美先生（日本交流分析協会・交流分析士教授）来年2月まで6回の研修があり、卒業試験に合格すると1級に進学できる。

先ず自己紹介、率先して最初にする。年齢を言うことに決めている。これは憐憫を乞うのではなく、堂々と事実を伝たえる。この後、若い人が「この年でTAを始めるのに抵抗を感じてここに来たが、なお先輩がいたので安心した」と話された。年を重ねても存在する価値はあると嬉しかった。

岡野嘉宏先生（故人）に出会ったのが1986年、34年振りの学び直しの始まり。

（1991年「わたしの幸せあなたの幸せ」の初版を、加筆改訂したのが2019年。内容は体験にのみ基づくもので学術的ではないことを反省して学び直しすることになった）

小林雅美先生の指導は優しさに溢れ、且つ核心を突いている。著作も独自性があり、品格がある。主な著作を分けて頂いた。

中でも、驚きは

### 「ストローク手帳・ふわふわさん貯金箱」

TAの伝道師としての使命感に満ちている編集です。さっそく付け始める。三日坊主のわたしが20日続いている。その手帳の使い方の案内文が素晴らしい。

### ストローク手帳の書き方（全文引用）

私たちは日常嫌なことがあるとそのことが長い間頭の中に留まり、心の中でチクチクした状態が続きます。

そこで心の中の貯金箱を「ふわふわさん」で満たしましょう。するとチクチクさんの入るスペースがなくなってしまいます。周りに出すストロークは「ふわふわさん」になります。

心の中に「ふわふわさん」を貯める方法は決して難しいことではありません。

でも習慣になっていないと、ついつい毎日が過ぎて行きます。そこで習慣化するために、ぜひこの手帳をご活用ください。習慣化させる1つの提案です。ぜひお試しください。

①ストローク手帳は、枕の上に置きましょう。すると手帳を1回手に取らなくては眠る事はできません。その時に書きとめましょう。「ふわふわさん」のことを思いながら眠りにつくると良い睡眠が取れますよ。

②与えたストロークやもらったストロークは特別なことでなくても大丈夫です。

今日は特別なかったなと思った時は、庭にきれいな花が咲いているのを見つけた、建物に入ろうとしたら前の人がドアを開けて待っていてくれた、ご近所の人が挨拶をしてくれた、テレビを見ていたら思わず笑ってしまった等、にこっとできるやりとりは全て「ふわふわさん」です。



- ③きれいな文章にする必要はありません。自分がわかる書き方で大丈夫です。
- ④毎日同じことばかり書いても大丈夫です。そのことに気づいたら自分で自然に新しい「ふわふわさん」探しをするようになっていきます。
- ⑤できれば定期的に仲間で書いたことをシェアしあってください。

3ヶ月後には心の中が「ふわふわさん」で満たされ、自然に「ふわふわさん」探しができるようになっていきます。習慣化させるためにはぜひ6ヶ月続けてみてください。

(注 小林雅美先生はストロークのことを「ふわふわさん」と読んでいます)  
関心のある方はホームページ[ta-fuwafuwasan.com/ta/](http://ta-fuwafuwasan.com/ta/)

10月13日、

13時から15時迄、TA・Essence講座Zoom受講（Ⅱ-4）

この講座の受講者は殆どプロフェッショナルな人々（日本交流分析協会認定資格保持者）で、2級講座を受講中の者は少ない。内容が深く且つ実践的なもの。

10月14日、

博多へ、17時、研修場の下見と準備打ち合わせ。社長と夕食。

10月15日、

博多で千田税理士と待ち合わせ。昼食の後会社へ、打ち合わせ。

10月16日、

16時博多駅に芳村思風先生を出迎え、17時30分会長と約束の場へ移動  
夕食は3人。ホテル戻り21時20分

10月17日、

9時から芳村思風先生による社員研修会12時迄、60名の参加、慎重な体制で準備し実行できた。14時迄先生を含め5人で昼食、見送り後反省会、解散ホテルに戻る15時30分。

17時、耳内にイヤホンが残り、一人では取り出せず焦る。薬局でピンセットを買って薬剤師に依頼するも不在につき、専務に依頼し自宅へ直行、難なく取り出してくれる。助かった。安心して明日の飛行機に乗れる。

10月18日、

羽田空港から新横浜経由で戻り、15時からG氏と打ち合わせ17時30分迄  
頭は朦朧となる。体も疲れているが眠れないので困った。

10月19日、

会計事務所に弁護士の紹介の手続きをする。

午後新宿朝日カルチャーセンターで「ベートーヴェンの研修会・50のディアベッリ変奏曲」歴史的背景等とても興味が湧いた。疲れがなごむ時である。

帰宅は19時30分（戻りは新幹線利用）

10月20日、

13時から15時迄、TA・Essence講座Zoom受講（Ⅱ-5）

疲れてグループ討議を外れての受講を実行できた。

10月22日、

13時から19時、苧部幹央先生による

## 読書会「夏目漱石・我が輩は猫である」

この読書会は10年以上続いている。私は今年の「道草」から参加させてもらっている。「ころ」は3年間かけて読んだという中身の濃い読書会。「道草」も1年、「我が輩は猫である」も1年で、この後は「坊ちゃん」から「明暗」まで続く。情熱溢れるご指導を受ける。毎月が楽しみ、親密な会である。

## 書齋・書庫の大整理に着手する。

10月23日、

午前5時起床・大整理始める。

13時30分、建人君が来訪。MacProの立ち上げを依頼、その他多くのことを教えてもらい、夕食は自宅で「お好み焼き」建人君の戻りは20時となった。

色んな事を教えてもらえる若い人がいるので真に助かる。有難いこと。

10月24日、25日、26日、一歩も外出せず片付けに専念

10月27日、

13時から15時迄、TA・Essence講座Zoom受講（II-6）「TAの哲学」

とても素晴らしかった。初めての内容であった。TAの全容を学ぶとその奥深さと幅の広さは、単なるHow toテクニックにとどまらず、学問として評価されるべき内容であり、哲学があるはずと、ずっと思っていたので、私には待望の演題であった。私の読んだ限りでは哲学という項目はなかったので、「わたしの幸せあなたの幸せ」には序章に、それらしきことを書いてきました。今回はその道を究めた教授陣の研究成果の結集であったと感じ嬉しかった。

10月28日、

明日を大整理の最終日とすることを決めた。そしてこの一週間物理的な整理をしながら心が動いたことが多い。5年間取り組んできた「某氏年代記」を止めることにした。残り4分の1にまで漕ぎつけていましたが、今年に入って一歩も進まない。机に周りには資料が無造作に積み上がっている。理性は右顧左眄するばかり、止める理由を考える、続ける理由を考える、考えても混乱するばかり、最後は「やりたいか。やりたくないか？」で決断した。考えれば、この発端の動機が不純であったことが心にひっかかる原因であった。この決断をすることにより、捨てるものが確定して、曇天の厚い雲が切れ始め、はっきりと青空が見えてきました。かくて最終日は深夜まで徹底的に整理することができ、心は晴れて澄み渡り、つかえていた異物のような、魔物のような幻想から自由になり、大整理大英断の見通しが付いてきました。

10月29日、

午前、最後の片付けに精をだし、15時東京市ヶ谷で約束の人たちと合い、紹介してすぐに戻り、最終のゴミをまとめるこの7日間、家の中で歩いた歩数は一日平均5600歩、1万歩

を越える日が二日ありました。階段の上り下りで足も鍛えられ、市ヶ谷で久しぶりで会った友人が「何か運動していますか？」と聞いてくる。どうしてそんな質問をするのかと思ったら「5年前よりも足どりが軽やかであって、驚いた」と言う。整理は精神と肉体を使い感性によって結論が出されるような体験をしました。

整理は物理的であってもその過程では心の整理を促します。

原因の一つは整理は過去の自分と向き合うことでもあり、残された未来の可能性を見積もることでもあるのです。

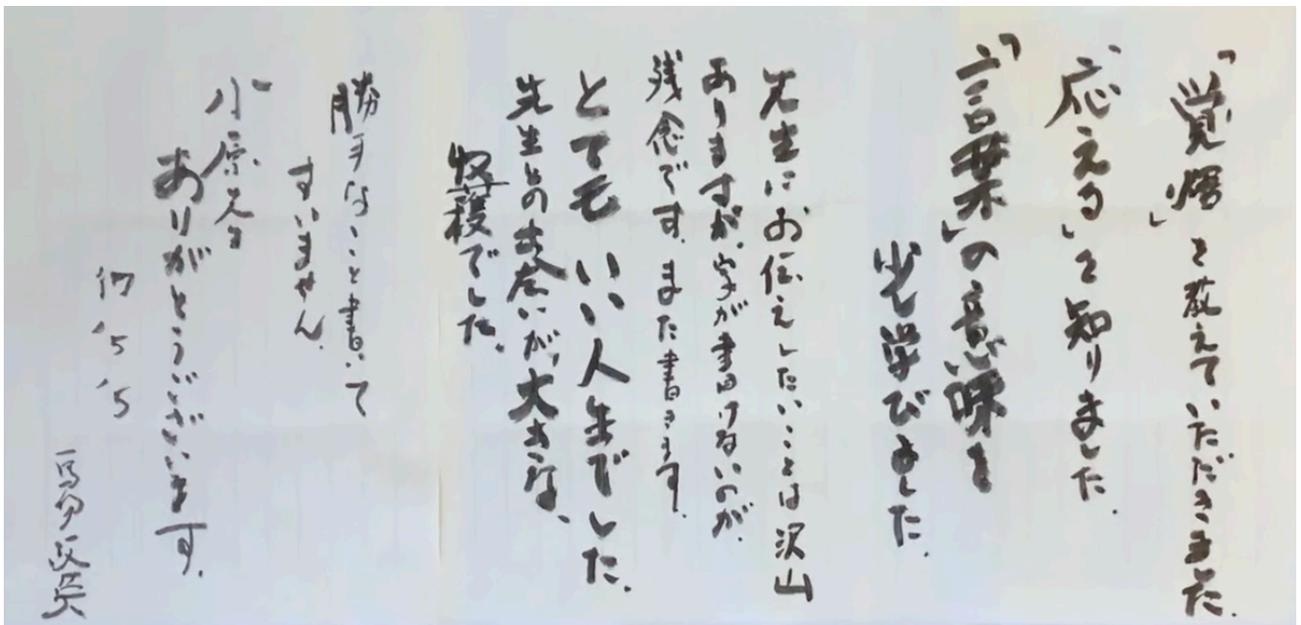
整理とは過去と未来のせめぎ合いです。捨てたい過去と捨てられない過去、可能な未来と不可能な未来を感じながら書棚に向かい、書庫に向かう。すぐに片づくはずなのに、簡単に片付かないとは夏目漱石の「道草」の結論であった。

### 捨てたいものと捨てられないもの

このような大がかりな整理は9年ぶりで、今回はファイルの中身まで点検・整理するという徹底した姿勢で臨みました。

この9年間に絶対に離し得ないものがありました。それは馬場政秀さん（享年60歳）からの遺書です。馬場さんへの追悼文は「ベストピア第363号2017年5月号」に記しましたが、その時には遺書には触れることができませんでした。

今回、封を切りました。書かれた文と文字を見て、心の底に海の大波の揺れを感じました私の記念としてここに残したいと思います。



遺書はご両親、奥さん、お子さん始め親しい友人等へ30通ありました。一人ひとり丁寧に宛名が書かれてその人への御礼の言葉で満ちています。病苦と闘いながら何日もかけて書いたものでした。私への遺書は2017年5月5日となっています。この三日後、眠りに入りました。そして13日14時15分私たちの見守るなかで永遠の眠りにつきました。この年の2月7日付けで病床から手渡された4枚からなる書状があります。親しい交わりを振り返り「知り合って間もない頃、命のはかなさ、時の大切さを先生の決断で、体験として私に

教えて頂いて以来30年近くになります」病と闘いながら、その日は気分が良かったのでと書き始めていました。

馬場さんは身長2mあり、私と歩くと多くの方が振り返るほど、巨人と小人が歩いているようでした。（年齢差は16年）あるときパリの地下鉄の階段で少年スリが馬場さんのポケットに手を突っ込んだのを私は正面で目にして「なにをするか！」と大声でその手を押さえ込んだことがありました。その時一番びっくりしたのは馬場さんだったようです。私の声が大きかった。

今回の大整理中に自宅を訪問してくれた建人君は三男で千田和弘税理士のもとで教育を受けています。これも2月7日の手紙に書かれています。

私は自尊感情が低いといひましようか、薄いといひましようか、悲観的な考えが強い人間です。今も根っこは変わっていませんが、TAを学んでからは大変楽になりました。過去の自分は好きではなく、振り返ることは避けていましたが、馬場さんの遺書を拝見して、無意識に私の存在は「かくあった」のかと驚いています。真に小さな者ですが、「用いてくださるの私ではない」「だから大切に下さい」と声をかけられます。これは誰にも共通する存在感だと思います。驕ってはならないが卑下もしてはならない。過去はそんなことを教えてくれます。

過去からの教えについて、もう一つ不思議な体験が今年、そしてこの大整理の期間にありました。2月に一通の封書が届きました。宛名は小樽商科大学名誉教授 倉田 稔先生からでした。書状から分かったことは同じ学部でクラスは違って校舎校庭では殆どあっていない。あった場所は京都大学構内だということです。その上に先生は私の貧相な自宅を訪ねて、母から大阪の寿司をご馳走になり、それがとても美味しかったと書かれてありました。まったく私の記憶にないことでした。その時を特定するのに暫く時間が必要でした。父が3年生の11月に逝去しているのでその後だとすると、4年生の始めかな？

落ちこぼれそうな私がなぜ京都大学で開催されたゼミナールに参加したのか不思議の何ものでもありません。その先生からこの大整理の最終日にメールが届きました。内容は又してもびっくりすること。その内容は次の通りです

「過日は郵便とご研究（北里柴三郎年代記）、お贈りいただき有難うございました。

友人で、北里大学を定年退職し、北里博士のドイツ語での研究を訳した手塚さんという人が居るのですが、紹介しましょうか。

さて、今日28日は、本を1冊送りました。昔、大阪のお宅に寄せて頂いた時、小原さんの書棚に南原繁著作集がおいてあって、「第4巻だけ、ないですね」と私が言うと、「そうなんですよ」とのことでした。私はその後、南原繁の本を求めた事があり、その中に第4巻があったので、いつかお会いしたら差し上げようと思っていたのですが、この度、本を整理していたら、同書があり、急に昔を思い出して、郵便で送りました。もっとも、こんな時期になって多分無駄でしょうけれど。

なお、大学生で小原さんの母上にお会いできたという光栄は、私だけなのかもしれませんね」

私はまたしても驚きました。というのは、あの狭い部屋にお通ししたのだと思うと恥ずかしさがこみ上げてきました。しかし、先生の記憶の中には、そんな場所のことではなく、知的な会話があったのです。嬉しかった。すぐに次のように返事をしました。

「私が全く忘れていたことを覚えてくださっていることは私の存在証明でとても嬉しいことです。私は積読が多くて恥ずかしい限りです。南原繁はきっとゼミの先生か先輩の紹介です。その後大塚久雄先生を一度だけご自宅訪問しました。無教会に憧れていました。今もいい意味で根っこに影響があります。

北里柴三郎と福澤諭吉の結びつき、政治力はあるながら政治家にならなかった理念の共通性を考えました。是非ご友人の方、ご紹介お願い申し上げます。

丁度私もこの1週間大整理をしまして終わったばかりで、明日の粗大ゴミ収集に間に合います。材木屋で中途半端を恥じますが、いい人生であったと思いながら感謝して整理勇断いたしました。詳しくは明日ベストピアを書きます。貴兄ご存知の通り貧乏からの脱出でしたので、人の5倍努力を覚悟してきました。今は10倍必要です。

母も70歳から習字を始めいい文字を遣してくれました。昨日妻がお墓参りしてくれました。私は今TAの学習を日本交流分析協会を始め忙しくなりました。

加齢を受容しながら相変わらずに材木屋を営んでおります。売り物はありません。仕入ばかりですが充実しております。

その上に貴兄のお目に留まった栄誉をありがたく存じます。

南原繁著ありがたく頂きます。有難うございます。

そして本が届き目次を見て、またまたびっくりです。そして、感謝の手紙を出しました

倉田 稔先生

本日「南原繁著作集」第4巻を謹んで受領いたしました。

本当に有難うございます。この第4巻が一番欲しかったと今でも思います。

第1章 ギリシャ思想

第2章 キリスト教

第3章 文芸復興と宗教改革

第4章 近世啓蒙思想

第5章 ドイツ理想主義

第6章 実証主義

第7章 社会主義

昭和48年の出版です。その後学問の進歩が著しく、多くの方が多方面で論じ合っているとぞんじますが、南原先生の考えで纏められた思想史の流れは、私にとっては今も貴重なことでございます。心より感謝いたします。

現在、ベートーヴェンの第九に引用されたシラーの詩をの邦訳をめぐって、闘いを挑んでいる方と知り合い、色々と質問を受けております。その方は東京教育大学のドイツ文学科を卒業され、家の宗教は真言宗です。

シラーの詩をベートーヴェンが組み合わせて引用した意味を研究されています。

その中でベートーヴェンの宗教性と近世啓蒙思想とのせめぎ合いがあるのですが、その方がベートーヴェンの宗教性について熱心に研究され、第九は啓蒙主義ではないと主張されています。私も同じような疑問を持っていましたので教えを乞っております。

その方からの質問が深く、十分な応答が出来ていないのが実情です。

そんな折りに、この南原繁著を賜ったことは、なにか大きな働きによる導きだと感じております。時間がかかりますがじっくり読ませていただきます。本当に有難うございます。

別添の拙稿は「ベストピア」の4回分を一つにした北里柴三郎年代記でございます。

39年D組の方からの要望で纏めたもので精査はしていませんが、ご紹介いただきます方への自己紹介として参考になればと思い同封させていただきます。

ご迷惑おかけいたしますが、急ぎません。何卒よろしく願いいたします。

貴先生のますますのご健勝、ご活躍をお祈りいたします。敬具

2020/10/29 22:32

おはらやすお



本当に元気づけられます。大いなるストロークです。

早速に「ふわふわ手帳」に記入しました。大整理はこのように豊かな恵みを頂いて終わり近くなり、締めくくりとしてこのベストピアに記します。

11月も過密なスケジュールです。福岡3泊4日、ベートーヴェン研修—新宿へ3回、TA2級講座—田町へ前泊2回、TA Essence講座Zoom4回、東京での会談2回、みなとみらい第九1回、軽井沢2泊3日（内村鑑三石の教会訪問）現役並の活動をしています。

楽しく取り組めば肉体の疲労は取れる自信がでてきました。

パリ通信。日仏文化交流の物語です。