

じぶん、らしく、
暮らし。

ひっそり、ちから抜いて過
ごすわたしのコトバたち。

♡

ななしし

わたしのこと。

海外でひっそり暮らしています。

遊ぶことも、働くことも好きだけど、なにをするにも、自分の中で消化してから動きたい。
その自分のペースが、日本の東京だと少し早く感じてしまい、海外にきました。

ゆっくりと、街行く人の流れを見ながら、自分の足元を確認して、毎日を大切に過ごしている
人の、根がポジティブなコトバ。

どうぞ、あなた自身のコトバに置き換えて読んでみてください。

たまには青信号を、わたらない。

青信号を待っていた。本を読みながら。ふと顔をあげると既に、青が過ぎ、赤の点滅の動作が目に入る。

ふと思う。

青信号を渡る人は、なぜ、青信号を渡るのか？愚問かもしれない。あなたは、青信号をわたらないと考えたことはあるだろうか。わたしは、なかった。この時まで。

そんなに急ぐ用事も無いのであれば、たまには青信号を見逃してみるのも面白い。

自分のペースで、考えてみる。これがとても大切なこと。

がんばらないこと、が大切。

がんばれっていわれた。

がんばりも、がんばらないも、しないよ。

だって、がんばると、がんばらないことをしなきゃいけないんだもの。

ありがとう、ななちゃん。

バナナがおいしい

いま、バナナを向いている。
少しだけ傷んでいる部分がある。
どうしよう。食べるか、食べないか。

少し悩んだけど、食べることにした。勿体無いし。

いま、食べた。

やっぱり正解。美味しかった。
ごちそうさまでした。

まっすぐに向きあう

なんでそんなに仕事にいっしょうけんめいになれるの？って言われる。
いっしょうけんめいかどうか知らないけれど、
なににでもまっすぐ向きあうと楽しいじゃん。だから。

じぶんだけは・・・

じぶんだけは、事故にあわない。

じぶんだけは、うまくいく。

じぶんだけは・・・。

じぶんだけ　なんて幻想は早く捨ててしまえ。

自分が考えていることは、他の人が考えていること。

知らないふりをするのがおとな

大人は、知っていることを知らないふりをする。
なぜかって？ 知らないことの価値をしっているからだよん。

たいしたことなんてしてなんだから。

それ、ほんとうに、いま必要？ さくせんで、タバコをやめました。
吸いたくなったら、「ほんとうに、いま、必要なのか？」
いまじゃなくてもよいんじゃないか。と自分に問うてみる。

だいたい、タバコを吸う理由なんて、大した理由じゃないんだから、
「いま、必要？」の応はじぶんとの精神力とのたたかいなんだよね。

どうせ人生、たいした戦いなんかしないんだから、
少しくらい自分と戦ってみるのもいんでねーの？

うたがうことが、信じることのはじめの一步

「うたがう」ってコトバは難しいなあといつも思う。

はじめてあった人との会話をするときに、
頭のかたすみに「うたがう」という再確認があるからこそ、
その人との信頼関係を築きやすいのは明白なのにね。

その人がきらいとか、いう意味じゃなくてね。

すべての責任の所在は究極的にはじぶんにある。
いつもそう思ってる。

これ、気軽な生活を過ごすためのコツね。
だれかに委ねるなんて、つかれてしまうもの。

しぜんは、うそをつかない。

うそは、他人が生むものじゃない。自分のとらえかたで、うそでも本当にでもなる。

しぜんは、うそをつけない。

だって、しぜんには気持ちがないもの。

あるのは、自分の気持ちだけだもの。

ひとがつくったものなんて、すぐに崩れるものだよね。
それは、悪い意味ではなくて、当たり前のこと。
時代の波のなかで変わっていくもの。

人を殺して英雄になっていた時代もあるんだもの。

考え方なんて不安定なものだよね。

暗くなったら眠くなるのは生理的なはずだけど、
ぼーっとしてた1日は、陽が静まってもねむくならない。
なんにも考えていないからつかれてないんだ。あたまも。こころも。

そんな日の次の日は、のうみそに汗をかこう。こころをわくわくさせてみよう。

やる気をだすからつかれる

やる気をだすからつかれる。

あと5ふん寝たらおきよーとか、このタバコが最後のタバコ！とか、
このチョコを食べたらダイエット開始！とか、
そんなことするから続かない。

何かをやろうとやる気をだすってことは、何かをやらないようにやる気を出すこととおなじこと
。

やるか、やらないか。だけでいい。

なんて思いながら、なかなかうまくいかないけどね。人だし。

今日は快晴のにちようび

公園の芝生で寝そべってたら、普段よりも空が青いことに気がついてなんか爽快感。

自分自身に何が起こったわけじゃないのに。なんでか爽快感。

気の持ちようってとっても大切だね。

あーいい天気！

ひとのきもち面白い

Twitter（ツイッター）というものを友だちに勧められてやってみているんだけど、友達が、

「満員電車で足踏まれた、痛い・・・はぁ。。。」「って呟いたその2分後くらいに、
「●●（レストランの名前）すごく美味しかった～幸せ～」ってつぶやいていて、
ひとのきもちってすごいんだなぁと思った。

なぜ泣くの？

なぜ泣くの？なにも解決にならないじゃない。と言われる。

ではなぜ笑うの？なにも解決がされないよ。

泣くことは感情表現の一つで、解決を求めて泣いているわけじゃないんだよね。

気持ちがいいよね、泣くことは。

ひとがきめたこと

ひとが決めたことはいつか変化する。

例えば、それがたとえ人を殺すという行為でさえ、変化してきた。
日本の戦国時代を考えてみるとよい。

社会のルールもそう。

変化するから決めたことを守る必要ないって言っているんじゃない。

ひとが決めたことは常に変化するということがどういうことか。
それを常に考えて暮らしていく必要があるということが大切なこと。

デジタルも悪くない

スマートフォンが立ち上がらなくなった。
電話もできない、メールも見れない、Facebookも見れない。

まるで、とても深くて暗いマンホールに落ちたような閉塞感に襲われた。
そして、自分がどれだけスマートフォンに依存しているのだろうか、と寂しくなった。

でも、なぜ閉塞感を感じるんだろうか、と少し考えてみた。
すると、閉塞感ではないことがわかった。

まっさきに感じたことは、だれか私に用事があって、それに応えられないことに対する申し訳なさ。
そう考えると、相手のことを考えるきっかけが、デジタルによって、増えているのだと思えてきた。
悪く無いと思った。

ゆっくり歩いてみる

いつも自転車で通勤するところ、きょうは歩いて会社まで向かってみた。
30分くらいかかったのだけれど、いつも見えていないことが多くあったよ。

通り道の公園で、おじいちゃんが日向ぼっこしてて、きもちよさそう。
もう仕事は引退したのかなぁ。おばあちゃんはどうしてるんだろう。

とか

カフェのサインなんてちゃんとみたことなかった。
なんで、こんなふうにつくったんだろう。

とか。

ゆっくり歩くと、こころのスピードもゆっくりになるよ。

歯車の合わない社会の外から

つい先日、知り合いの方が言ってコトバ。

クリエイティブが日本のマーケットで生きるのは相当難しくなっている。日本の資本主義経済はもう崩壊しているから。良いものが多くの人に評価される仕組みは消えてしまった。

是非はともかく、ぼくら日本人は、色々なものを一般化、大衆化し、受け入れてきた。それを強みに日本は成長してきた。

でも。

考え方や生き方を一般化する必要はないよね。

いまこそ、小さな社会を、いまこそ、自分と周囲との関係性を見直すべきだと強く感じているよ。

ぼくはマイペースに生きていこう。

決断するということはやらないことを決めること

決断するっていうことは、なにをするかを決意すると同時に、なにをしないかを決意すること。
やりたいことなんてたくさんあって、それを無理に絞るより、
やらないことを決めていったほうが、おもしろことがたくさんできるよね。

コトバの年齢

つい先日、新婚の友人が、奥さんのことを、「家内」と呼んでいた。
まだ30手前の彼のコトバにすこし違和感を感じた。

うまれたころは、ママ。
初めての友だちができて、お母さん。
初めての制服に袖を通して、母さん。
反抗期になって、ババア。
世話をすることを決意しておふくろ。

コトバは、ぼくらの成長と同じように、かわっていくもの。

それを楽しむスタンスが、ぼくのいきかたのペース。

ひとが幸せをかんじる4つのこと

たったこれだけ。

- 愛されること
- 褒められること
- 役に立つこと
- 必要とされること

根拠の無い自信をもて。それを裏付ける努力をしろ。

ぼくの行動から、ぼくといものを形作るコトバが生まれるような、そんな人になりたいと、ずっと思っている。

根拠の無い自信をもて。それを裏付ける努力をしろ。

口だけで終わらないのではなく、口にしない生き方をしてみるのもありなのかなあと最近、たまあにおもう。

考え過ぎは良くない。

考え過ぎはよくないと言われる。

そんなことは無いと思う。

たくさん考えて良い。

良くないのは、考えすぎて、その結果を行動に移さないこと。

どんどん動こう。

どんどんつくろう。

夜にさんぽしてみる

昼のさんぽもすきだけど、夜のさんぽもまた違った味があって良い。
人気の少ない道からひんやりとした空気を感じ、
ぼくがいま、いきている、っていう実感を感じることができる。

生きているという実感を感じることってそうそう無いことで、
実はとてもむずかしいこと。

頭の中で死ぬことを考えることは、生きることの裏返しじゃないことに気がつくことが、
生きている実感を感じることには、少しじかんがかかったようにおもう。

きょうもこれから夜道をさんぽ。

きょうも生きている。

恩は相手がつくるもの

あなたの周りにいませんか？

一生懸命恩を売っている人。

相手のために何かをやってあげている人間の本心は、良くも悪くも、気持ちとして伝わってきます。

恩というのは、その行為を受けた人間が自然に感じ、生まれるもので、「恩」というものを意識的に創りだそうと行為をすると、恩着せがましい人間のイメージが出来上がります。

何かを相手のためにしてあげたいのであれば、自分のためにではなく、「相手のために」何かをしてあげること。つまり自分自身が見返りを求めないこと。

こういう行為は、気持ちが良い恩が生まれますよね。

知らない人と喋る。バーで。

人としゃべるのは大好きではないけれど、キライでもない。

正解が無い会話を、酔っ払った柔らかい脳みそで、うんうん、と大して考えてもないのに頷く。

テーマなんてだいたいが、明日忘れるどうでもいい話。

うん、これぞ最高のぜいたく。自分らしく、いきる、暮らし。

ねがぼじていぶなコトバ

<http://p.booklog.jp/book/24363>

著者：ななしし

著者プロフィール：<http://p.booklog.jp/users/negapositive/profile>

発行所：ブックログのパブー (<http://p.booklog.jp/>)

運営会社：株式会社paperboy&co.

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/24363>

ブックログのパブー本棚へ入れる

<http://booklog.jp/puboo/book/24363>