

日日是好日

好日



OKB大垣共立銀行
頭取 境敏幸

エッセイスト
森下典子さん

今年11月に放送されたテレビ愛知の番組「私の一冊」。中部経済界で活躍する企業のトップや功労者たちが影響を受けた“特別な一冊”を紹介するこの番組で、頭取はエッセイストの森下典子さんが書かれた「日日是好日」を紹介しました。

この番組がきっかけとなり、後日頭取と森下典子さんの対談が実現。「日日是好日」が誕生した背景や森下さんがお茶を通して学んだこと、頭取が本を読んで感じたことなどについて、じっくりと語っていただきました。

動画公開中!



「日日是好日」が生まれたわけ

境 「日日是好日」を読むきっかけになったのは、実は娘なんです。私が読む本は、仕事上どうしても難しそうな、肩が凝るような本が多いんですが、そういう本を読んでいるときの顔って険しいらしいんです。いつも難しい顔をしている印象があるようで、4、5年前に娘から「お父さん、こういう本も読んだら?」ともらったのがきっかけです。

本を読んだ最初の印象は、「すごく共感できる本だな」というものでした。分かりやすく、詩のような柔らかい文章が書かれているので、ずっと入ってくる。また、共感しやすい部分が多々あったという印象があります。

森下 ありがとうございます。

境 森下さんの経験されたことは、誰しもに起きている。お茶の世界で先生と森下さんがいろんなやり取りをされているところも、「ああ、そういうこともあったなあ」と自分に置き換えられることがありました。上司にいろいろと指摘を受けて、意見したこともあるんですが、「それは自分で考える!」と言われて。分からないから聞いているのに、と思いつつも自分で考える。結局、自分でできないと自分のものになっていかないということも、後から気付くことが多かったので、自分の経験となんとなく重なったというのがあります。

また、私は田舎の住まいなので、家の前に田んぼや山があるんですが、風景が季節ごとに変わっていくし、風や温度感も季節によって変わっていく。本の中にも同じような描写がたくさんあったので、すごくほっとする本だなと思いました。

森下さんはどんなきっかけでこの本を書こうと思われたんですか。

森下 私が二十歳のとき、半ば強制的に母親にお茶を習



いなさいって言われて、渋々お茶のお稽古に行っていたんですが、お茶というのに対してなんとなく先入観があったんです。上下関係が厳しい世界だろうとか、お金持ちの奥さまたちの集まりなんだろうとか、ありがちなイメージを抱いていたんですけど、実際に稽古をして感じることはイメージとまったく違ったんです。外で見るのと実際に中に入ってやってみるとがこんなに違うのかと。月日を重ねていくうちに、すごくたくさん発見がありました。「お茶を習わなかったら、私はこのお花やこのお菓子を知らないままだっただろうな」とか、「季節によってこんなにいろんなものが変わっていく世界なんだ」って。だから、お茶を内側から見るとこういう世界が見えるということをお茶を知らない人にも伝えるように表現してみたいと思ったんです。読んだ人が一緒にお茶をやっているような気持ちになるような。そう思っていたら、40代の頃に編集者の方が「書いてみませんか」とおっしゃってくださって、それで書いたんです。

境 私もお茶を飲むまでは、お茶に対して同じようなイメージを持っていました。森下さんがお茶を通して感じたことを書いていただいて、外から見えるものと中から見えるものにこれだけのギャップがあるということが分かって、やっぱり物事にはそこに入ってみないと分からないこと、

経験しないと分からないことが随分とあるんだと思いました。お茶に対するイメージが変わりました。

自分の心の声を聞く

森下 お茶をやっているときって、普段聞こえないものが聞こえるんです。例えば、同じ柄杓からくんで落としても、



水とお湯では音が違うって気付いたり、梅雨と秋雨の音が違うってことを感じたり、それに自分自身の小さな心の声が聞こえることもあるんです。自分の心の中を感じられる、そういう世界なので、お茶碗が高いだとかお金持ちの世界だとかいう最初のイメージとは全然違いました。現代風と言うとスピリチュアリズムの世界に近いような。

境 瞑想に近いですね。禅や瞑想で心を落ち着けて“無”になると、感覚が研ぎ澄まされるんでしょうね。

森下 日常生活はすごくいろんな情報の中にいるので、自分の心の声は聞こえないですね。

本当にお茶がよくできているなって思うのが、作法の一つひとつに細かい決まりがあるんです。全部、一服のお茶を季節に応じて、そしておいしくするためにあるんですけど、とにかく細かい。例えば、茶杓(※1)を取るときは茶杓を取るだけ、薬(※2)を取るときは薬を取るだけ、それを一緒にせず、一つひとつやりなさいって。水は真ん中からくみなさい、お湯は底からくみなさいって。水はどこからくんでも同じ水じゃないかと思うんですけど、そういう決まりがあるんですね。そういうこと一つひとつに心を入れながらやると余計なことを考えられないんですよ。強引に“無”になるようにできていると思います。

境 本の中に戦国武将の話がありましたが、命のやり取りをしている戦国武将は我々とは桁違いの悩みごとを持っていて、それから解放されるための一つがお茶だったと思うんです。今も昔もみんないろんな悩みをいろんな形で持っているけれど、自分を客観的に見たり“無”になったりするチャンスとしては、お茶は精神安定剤みたいな形だったのかなと。人は自分の安らげるものに対してはすごく素直に動けるのかな。今でいうキャンプだったり。

森下 そうですね。キャンプが流行っていますよね。

境 若い人が自分と向き合って、自然の中で自分の感性を取り戻していく一つの過程がキャンプなのかなと思いますね。

森下 おそらく、キャンプをしたときに感じる感覚って、すごくお茶に近いと思いますね。お茶室のことを“市中の山居”とも言いますし。特にこのシーズンは、炉を使いますよね。そうすると炭を組むときにみんなが炉の周りに集まって見るんですよ。障子を閉め切った部屋の中で、肩と肩が触れるくらいそばによって、じっと炉を見るんです。まる

(※1)茶杓…抹茶をすくう道具 (※2)薬…抹茶を入れるのに用いる茶器の一種

でキャンプファイアみたいに。火が回ってくるとパキンパキンという音がして、炭の匂いがするんですよ。

境 確かに癒しがありますからね、キャンプファイアの火には。そして人が集まり、一緒に火を見ているだけで連帯感というか、なんとなく近い感覚を共有できる。

森下 みんなの気持ちがそこに寄り添うっていう感覚ですね。反対に夏は暑いから、水が見えるように、口の広い水指(※3)などを使うんです。お茶はその季節を心地よく過ごせるように工夫されています。

「長い目で今を生きる」

境 さっき三溪園の中を散策しましたが、水のせせらぎの音が場所によって違って聞こえたんです。それに今日は天気良くて、風景もすごくキラキラして見えました。そういう感覚は意識しないと普通は感じられないと思います。おそらく感じようとしているから感じるのであって、感じようとしていなかったら感じられない世界ではないのかなと思います。

森下 お茶は最初、手順を覚えることで精一杯なんです。頭で覚えてはいけないわけですよ。とにかく繰り返して体が自然に反応するようになるまでは、言われた通りにやるしかないんです。あるところまでくると、いつの間にかその動作につながりができてきて、意識しなくても次の動作ができたりするんですね。そうすると、「次は何をやったら良かったかな」って思わなくても済むようになるんです。あるとき、水の音とお湯の音が違うことに気付いたんですけど、それはその間隙について聞こえてきたような感じがしますね。余白ってというか、こうしなきゃいけないあしなきゃいけないという思いが途切れたときや意識しなくても

(※3)水指…茶席に必要な水を入れておくための道具

自然にずっと動作ができるようになったとき、そこにずっと聞こえてきたんです。

境 自然に体が動くところに余白が生まれて、余白が生まれると、水とお湯でも音が違って聞こえてくる。なんでこうするんだらうなって思っていた中で、動作が自然とつながってくると、自然とその間の中に入ってくるということですか。

森下 だんだん順番を気にしなくてもよくなり、そこに一



瞬心の空白ができるような感じがするんですよ。そうすると聞こえてくる。あ、音が違うんだなって。

境 修練を重ねていくと、そういう間を感じる力がついてくるんですね。

ものの見方が変わるタイミングとしては、私だと仕事の中でポジションが変わる、もしくは立場が変わって指導する側になったときに感じるがあります。自分だけでプレーしているときと、ある程度チームでプレーする立場に

なったときに、違う立場でものを考えなくてはいけなくなる。そのときに、今まで指導を受けていたことが「そういうことだったのか」と感じるときがある。前は分からなかったけれど、立場が変わり意識が変わるともの見方や考え方が変わっていく。そういうタイミングがビジネスの中にもありますね。

森下 そうでしょうね、きっと。立場が変わったらあるのでしょうかね。

境 本に、“小さなコップ、大きなコップの水があふれ、突



然視野が広がる“タイミングがあるという箇所がありましたけど、それはやっぱり経験を積み重ねていくという間に生まれてくるんですね。

森下 そうですね。そういった気付きがお茶の醍醐味だと思うんです。

例えば、作法一つにしても、先生は理由を教えてくださいないんですよ。ただ、右で持ちなさい、左で持ちなさいと言うだけなんです。だから言われた通りに長年やって、散々やって、何回も季節を繰り返していくうちに、あるとき、「あ、だからこうするのか」って気が付くんですね。自分で気が

付いたものって、自分のものになりますよね。それが喜びや楽しみにつながるんです。

境 おそらくビジネスの中でも同じ感覚はあると思うんですね。ビジネスに限らず、全ての人にあるとき急に芽生える感覚はたくさんある。そのチャンスを得るために鍛錬をしていると、初めて基本の意味が分かったり、ひとつステップアップする感覚を覚えたり。

森下 人生のあらゆる場面で、そういうことはあるんだろうと思います。

境 だから、森下さんの本に共感する方が多い。ここは自分の経験の中のこんな場面だったのかな、というイメージをみんなが持つのではないかなと思うんですね。お茶をする方もしない方も、“自分ごと化”ができる。そう感じられる本だと思います。

本の中で、「長い目で今を生きる」と書いてらっしゃいますよね。あれはすごく良い言葉ですよ。

森下 ありがとうございます。

境 今は悩んでいるけど、将来「あんなこともあったんだなあ」と思える良い経験になっていく。「若いうちの苦労は買ってでもしろ」という言葉がありますけど、苦労したことは自分の実になっているし、その経験値が今につながっている。今の苦労も楽しいと思うことも、全部未来につながっていく、という意味で「長い目で今を生きる」というのは、若い人がこれからを考えると、良い提言だなと思って読んでいました。

お茶が与えてくれる“個”の世界

森下 今は何でも手っ取り早く身に付けたい、手っ取り早く覚えたい、それが便利だし、そういう方法を求めますよ



ね。だけど、お茶は全然手っ取り早くないわけですよ。本当に時間をかけてばっかりいるんです。季節が変わると同時にいろんなものが変わっていき、やり方も変わっていくんですけど、それを何年も何年もかけて経験することで覚えるしかないんです。今の世の中は、時短だとかコストパフォーマンスだとかが重要視されますけど、それとはまったく真逆の世界。

でも、人間ってもともと、こうしたほうがいいってどこかで分かっているもできなかったり、わざわざ得にならないことをしてしまったりする間尺に合わない生き物ですよ。だから、合理性を求め過ぎると、人間の持っていた何かが抜け落ちてしまうような気がするんですけど、お茶みたいに合理性と真逆のことをやっていると、すごく救われる気がするんです。

境 人の生き方そのものがお茶の中にあるんでしょうね。

森下 私は会社勤めをしたことがなくて、フリーで仕事をしてきたので、来年も同じように仕事があるかどうか分からないわけです。だからいつも足元が不安定で、精神的にも安定を保つのがとても難しかったんですね。でも、私にとっては二十歳のときから毎週一回お茶室に座るという場があったことで支えられたんです。行きは悶々とし

ていても、帰りはすごくすがすがしくなるんです。多分、心が整うんですね。週に一回自分を整える場所があったっていうのは、私がこの不安定な仕事を続けていく上で、本当に大きな支えでした。

境 今はサラリーマンの世界でも転職が多くなって、自分の可能性、今しかできないことに挑戦していくという、すごいエネルギーを持った時代なんだと感じます。ただ、挑戦しても、うまくいかないことがある。めげることがあったときに、お茶のような、ちょっと自分をほっとさせるような場所や時間があると、いろんな挑戦をする若い人も助かるだろうなと思います。ビジネスでもスポーツでも、やっぱり思うようにいかないことの連続ですからね。

森下 お茶の先生って、直接言葉で教えてくださいるのは作法だけなんですよ。「こう生きなさい」とか、「こうすべきだ」とか、そういうことは何にもおっしゃらないんですね。でも、生徒が心に何か深い悩みや挫折を抱えているときなどは、敏感に感じ取ってくださるんです。

一緒にお稽古している方の話なんですけど、過酷な職場で、ある日、とても大変なできごとがあって、心が押しつぶされそうになったそうなんです。お茶の先生に「今日はお稽古に行けません」ってお電話したら、先生は「いいじゃないの。お茶を飲みに来るつもりでいらっしゃいな」って言ってくださったそうです。

稽古場に行くと、先生は一人で待っていて、お茶を点ててくださった。そのお点前を見ながら、湯のたぎる音、水を足した瞬間に煮えが収まる音、そして再び煮えの付く音に耳を澄ましたそうです。

「私は、あの音を聞きながら、人間回復したの」その人は、そう言いました。私、その気持ち分かるんです。お茶には、小さな音やかすかな匂いに感覚を傾けることによって、社会生活の中で失った人間性を回復するところがあるのだと



思います。

境 先生が「とにかくお茶を飲みに来なさい」って言ってくれたことだけで助かったってことですね。

森下 別に「どうしたの?」と聞くわけではないし、何か助言をしてくれるわけでもない。ただ、「まあ、一服お飲みなさい」っていう。

境 奥深いですね、お茶は。ものも言わないけれど、感じるだけで本人がすとんと落ちていく。そういう経験はなかなか私にはないですね。

私は思ったらすぐに言ってしまう性分で、一生懸命話しているつもりなんですけれど、よく部下からは怒っていると言われる。そういう日は夜寝ている間にできごとを頭の中で整理するんでしょうけど、嫌な気持ちになるんです。やめときゃよかったなと反省することが多々あるんです。そんな思いを解消するために、翌日素直に謝るんですけど、強制的にリセットしてくれる場所と時間があると、自分も含めていろんな人が助かるんだろうと思います。

スポーツジムが今流行っていて、経営者の中にも通っている方がいますが、自分を追い込むことで一回リセットして

みえるかなと思いました。みなさんいろんなやり方で自分をリセットするチャンスを作っているんだなあ。

森下 そういふのがあると、やっぱりいいですよ。

境 どうしても仕事中心に考えてしまうところがあるんですけど、仕事は仕事としてきちっとやるにしても、一個人に戻ったときにリセットする趣味などを持っていないと、バランスを崩しやすいかもしれませんね。

森下 やっぱりそうなんですよ。"個"に戻れる場所って、必要なんでしょうね。

お稽古場にいらっしゃっている子育て中のお母さんは、すぐお稽古に来る時間を大切にしています。どうしてかという、ここに来たときは奥さんでもお母さんでもない、一人の自分に戻れるからっておっしゃっていますね。

境 最後は自分が一番自由になれる時間と場所が欲しいんですよ。

私もどうしてもこの立場になってからは窮屈で。でも、家に戻れば近所の方からは小さいときと同じ呼び名で呼ばれたりするように、自分の世界なので自由にゆったり感があります。そういう場所は必要だと思います。

私は農家の長男で、田んぼでコメ作りもしているんです。本当はやりたくないのですが、この時期になったら草刈り、この時期になったら肥料を出す、田植えがあって稲刈りがあって、というように農作業にはリズムがある。さらに田んぼの中に入ると、夏の風でも結構涼しいんです。農作業には季節によって感じることもあるので、一回リセットするという意味では良い例かなと思います。

森下 お茶室みたいなものですね。

境 そうなんですよ。嫌だなと思って農作業に入りますが、終わったら満足感があって。

森下 とても共通していると思います。

境 そういったものをみなさんは持っているんでしょうね。そうでないとバランスを崩しやすくなるので。

作品が誰かの子どもになる嬉しさ

境 映画も拝見しましたが、森下さんのご感想はいかがですか。

森下 私は撮影に立ち会い、女優さんにお点前をお教えしたりして、ずっと現場にいました。本当にモノづくりの人たち、映画づくりの人たちの情熱ってすごいなあと感じましたね。

映画は原作と違って、切り口が映画独特のものだったりするんですよ。大森立嗣監督は主人公の典子といとこの、女友達同士の話を描いているところがあって、それを見て改めて、「私がお茶に通った若いころのあの日々は、青春だったのか」と感じましたね。言ってみれば“青春映画”だと思えて嬉しかったです。自分の書いたものが映画では大森監督の作品になるわけですよ。自分の書いた作品、自分の子どもが、誰かの子どもにもなるっていう嬉しさを感じました。

境 本にしても映画にしても、いろんな方が、森下さんの柔らかさを感じた作品だと思います。

森下 ありがとうございます。大変光栄です。

境 今日は本当にありがとうございました。



森下 典子さん

エッセイスト。1956年、神奈川県生まれ。日本女子大学文学部国文学科卒。2002年に発行された「日は好日」は、2008年に新潮文庫となり、2018年には映画化され、超ロングセラーとなる。同年、続編となる「好日日記 季節のように生きる」、2020年には第3弾となる「好日絵巻 季節のめぐり、茶室のいろどり」(共にパルコ出版)が発行される。他にも、「前世への冒険 ルネサンスの天才彫刻家を追って」(知恵の森文庫)、「いとしたべもの」[こいしたべもの](共に文春文庫)、「猫といっしょにいるだけで」(新潮文庫)がロングセラーとなっている。横浜市在住。



【撮影場所】三溪園 鶴翔閣

三溪園は生糸貿易により財を成した実業家 原 三溪によって、1906年(明治39)5月1日に公開されました。175,000㎡におよぶ園内には京都や鎌倉などから移築された歴史的に価値の高い建造物が巧みに配置されています。鶴翔閣は三溪の旧宅で、2000年に整備・復元されました。2018年に公開された映画「日は好日」や数々のドラマのロケ地にもなっています。

所在地: 横浜市中区本牧三之谷58-1
<https://www.sankeien.or.jp/>

