

2025 WINTER

新たなわくわくとドキドキに出会う

Magadipita vol. 15

ひと / となり



Magadipita
vol.15 2025 WINTER





TABLE
OF
CONTENTS

01 プロローグ
03 ひと／となり

ひと、という物語

07 人間の冷たさ、AIのあたたかさ
09 サードプレイスを眺める

まわる、つなぐ

13 日本の食卓
15 「捨てる」を「届ける」
17 Repairing, Re-pairing

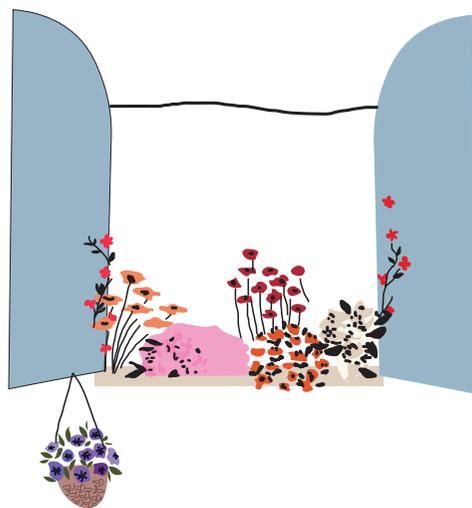
となりを見つめる

21 他人のメガネをはずす
23 分断されゆく社会を考える
25 声の代わりに優しいその手を

こころを大切に

29 心を繋ぐ包装文化
31 Make it count
33 ちょっと、頑張り過ぎてない？

37 エピローグ



ひと / となり

ここには、形がある。

人に見せている滑らかな表層と、自分だけが知る、ざらついた手触り。そのすべてが、あなたの「ひととなり」。

そして、誰もがそんなこころの奥を抱えて生きている。

自分だけが知るその手触りと同じように、すぐ隣にいるひとにも、人には見せないこころの形がある。

その、ひととひととが、すぐそばで息をしている。

それが、わたしたちの「ひと、となり」。

自分のこころの手触りを知っているから、隣にいるひとにも、見えない奥があることがわかる。

完全には理解し合えなくても、そこに「わからなさ」があることを知っている。

それだけで、少しだけ、やさしくなれる。

隣にいるひとの見えないこころの形を想像しながら、

わたしたちは、それぞれの「ひととなり」で生きていく。

触れ合いながら、それぞれの形を保ちながら。



ひと、という物語

ひと、ひと、ひと。

この世界にはたくさんさんの“ひと”がいる。

そのひとりひとりが

それぞれの世界の主人公で

誰かの世界の脇役で

そして、「世界」という壮大なストーリーの立役者として、複雑な物語を同時に生きている。

私たちは、気づかないうちに

いくつもの物語に足を踏み入れ、

いくつもの幕を上げて暮らしている。

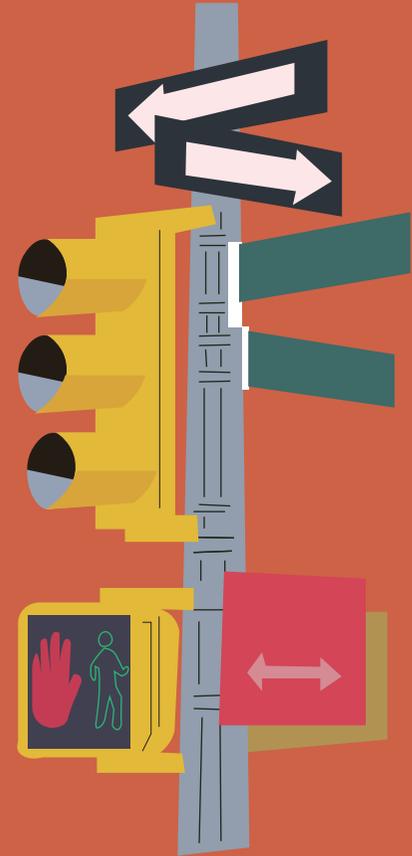
カフェの中の小さな物語も、

街を歩く誰かの物語も、

国境を越えるような大きな物語も。

私たちはどの世界に参加していて、

どんなストーリーの中にいるんだろう。



そんな私たちの“個人化”に、そっと寄り添っているのが、今のAIなのかもしれない。
気づけば、スマホの中には、
いつでも話を聞いてくれて、答えをくれる存在がいる。
落ち込んだときには励ましを、迷ったときには整理された言葉を。
否定もせず、寄り添って、ただ静かに受け止めてくれる。
そのやさしさは、少し都合がいい。
気まずくもなく、傷つきもしない。
けれど、そんな“整ったあたたかさ”に慣れすぎて、
私たちは、不器用で面倒な“人間らしいあたたかさ”を、少しずつ手放しているのかもしれない。

「手伝いましょうか」と手を差し出す。
向こう側の人と目が合い、少し恥ずかしそうにほほ笑み合う。
そんなぎこちなさにこそ、人のぬくもりがあった気がする。

けれど、いつからだろう。
見て見ぬふりを覚え、聞こえないふりを覚え、人にかかわらないことが上手になっていった。
スマホやイヤホンといった便利な道具は、そんな無関心を正当化してくれる。
そうして街は、“人の集まり”ではなく、“個の集まり”になっていった。
それぞれが交わらず、干渉せず、、、

そして、私たちが手放した「手間」や「関わり」の隙間を埋めるように、
社会はますます機械化していく。
セルフレジ、配膳ロボット、様々なプロセスの無人化。
機械が増えるたびに、「やっぱり人間はあたたかい」と言うけれど、
本当にそうだろうか。
私たちは本当に、目の前の人に“あたたかみ”を持って関わっているだろうか。
楽や効率ばかりを求めて、相手の心の温度を後回しにしてはいないだろうか。

人間らしい「あたたかさ」って、いったい何だろう。



人間のつめたさ

AIのあたたかさ

駅のホーム。信号待ち。
誰もがスマホを見つめている。
イヤホンの中で、それぞれの世界にこもっている。
そんなつめたい景色が、私たちの今の“当たり前”。
誰かと目が合うと、少し気まずくて。
声をかけるより、黙って画面を見ているほうが楽で。
そんな“関わらない”選択を、
私たちはいつのまにか選ぶようになっていた。

開店前のカフェは、時間が止まっているみたいだ。静かだ。綺麗に拭かれたカップ。ショーケースいっぱい並べられたケーキ。カラカラと豆を挽く音が響く。

「お待ちせよ。カフェラテです。」

最初のお客さまは、決まって同じ席に座る男性。

温かいカフェラテを啜りながらノートパソコンを開く。

静かなBGMとキーボードを叩く音。挽きたての豆の香り。

店内は、まだ朝の柔らかな静けさに包まれている。

正午を過ぎると、空気が少しずつ賑やかに変わっていく。赤ちゃんの泣き声、食器同士のぶつかる音。

窓際の特等席には、いつもの老夫婦。

並んで窓の外を眺めながら、決まってハヤシライス注文する。

「メルシー。美味しかったわ。」

そんな風に声をかけてくれるたび、胸の奥が温かくなる。

奥の席では、制服姿の高校生たちがパフェを食べながら笑い声を上げる。差し込んだ光がグラスに反射して、クリームがきらきらと光る。

仕事を片付けにきた人、待ち合わせをする人、自分へのご褒美を楽しむ人……
ここには、それぞれの日常が並んでいる。

サードプレイス を眺める



家でも職場でもない場所。

カフェには、なぜか安心できる空気がある。

そんな場所を、社会学者のレイ・オルデンバーグは「サードプレイス」と呼んだ。

家や職場に次ぐ、第三の居場所。

そこでは、肩書きや役割を離れ、一個人として存在することができる。

各々が自分の世界に没頭しながら、同じ時間を共有している。

言葉は交わさなくても、ただそこにいるだけで、ほっとできる。

カフェの柔らかなざわめきはそんな空間を作っている。

一人で静かに過ごす人。誰かとの時間 久しぶりの再会を楽しむ人。
それぞれの距離感でこの空間に身を委ねている。
そんな空間で人は呼吸を整え、またそれぞれの場所へ戻っていく。

ま ち む

ふと、通りすぎた場所をふり返る。

むかしよく行っていたのにな。
いつの間にか目にも止まらなくなった。

でも、まだきれいに残ってる。

それはきっと、「大事にしている」だれかがいるからなんだ。

つ な ぐ



隣でコーヒーを啜る誰かにも、
すれ違ったあの人にも、
それぞれの物語が息づいている。
いろいろな物語にスポットライトを当ててみる。
そうすれば私たちの物語は、
きっとこれまでより少しだけ鮮やかに見えるはず。
今日もページは、静かにめくられていく。
それぞれの物語のつづきを生きるために。



日本の食卓

2013年、ユネスコの無形文化財に登録された和食。
旬の食材の新鮮な食感や甘み、出汁や調味料のうまみ。
それに、日本の四季や家族の温もり、地域の繋がりがあって感じられちゃう。

お腹だけでなく私たちのこころも満たしてくれる和食は、
世界での注目度は高まっているんだって。
和食を味わうために、日本を訪れてくれるひともしんないかな。

その一方で、私たちの食卓から和食の存在が薄まりつつあるのかも。

「タイパ」や「コスパ」が大事にされる今。
食卓でも簡単に美味しくが求められているのに、
出汁を取るなんて、めんどくさい？
手間ひまかけた和食を毎日頑張るのは大変なのかも。

それでも和食を未来に繋ぐために、わたしたちにできることって
なんだろう。

和食を構成しているのは料理だけじゃない。
料理を載せる食器や箸置きだって、和食の大切な基盤じゃないかな。

和食の食器、箸置きからこだわってみる。
温かみが増したり、食器が彩られちゃうかも。

無形でのこし方が難しい、でも、わたしたちの落ち着く大切な味。
まずは箸置き一つからはじめてみては？

土鍋で炊いた、ほっかほかのごはん。

実は、炊飯器よりも早くお米を炊けちゃうんです。
忙しくて自炊がちょっとめんどくさい、そんなあなたも、試してみても？
お米の芯までふっくらと炊き上がった
あのお店のとっておきのごはんが、おうちで食べられちゃうかも。

ちょっと一息、おうちでお茶を淹れてみる。

実は、急須でいれるお茶は、毎回味が違うんだって。
沸き立てのお湯で淹れると渋くコクあるある味わい、
少し低い温度で淹れるとうまみのある味わいに。

今日の天気やあなたの気分に合わせて、お茶を淹れてみては？

おいしそうなお弁当！

秘密はお弁当箱にあるのかも。
曲げわっぱのお弁当は、暖かい木の色でおかずをおいしそうに。
そして、外の気温に合わせて水分を調整して
時間が経ってもごはんをふっくらさせてくれるんだって。
こだわりのお弁当箱で、午後もがんばれちゃうかも。



Food drive

行きつけのスーパーに今日の夕飯のお買い物へ。あれ、あのブース、初めて見るような。「フードドライブ」そこで初めて知った言葉。フードドライブは、余っている食品を持ち寄って、それを必要としている福祉施設や団体等に寄付する活動のこと。企業とか法人じゃなくて、私たち普通の家庭も気軽に参加できるのが大きなポイント。

Food Sharing -Oikos Marche-

新鮮できれいなものを届けたい、お客様においしく食べてもらいたい。そんなおもてなしの精神で日々生み出されるおいしい食べもの、料理。でも、売れ残ったらそのまま捨てられちゃう。やっぱり、売上、満足度、そして食品ロス削減、全てを両立するのは難しい。けれど、そんな「食品ロスをなくしたい」という思いを私たちが応援できる、手伝う方法があるんだ。



いろいろなお店で売れ残ったパンをロスにならないように売る活動を始めた、オイコスマルシェさん。駅近くで、パン屋さんで売れ残ったパンを集めフードマルシェを行っている。サークル活動としてだけでなく、真剣な眼差しでフードロスに対して問題意識を持って活動を続けている彼らに、お話を聞いてみた。

Q.フードマルシェを始めようと思ったきっかけは何ですか。
一元々飢餓問題に関心があって。多くのフードロスがある中で食べるものに困っている人に届ける仕組みを作りたいと思っていました。
一飲食店のバイトでお米を捨てている自分と、炊き出し（オイコスの別活動）を行う自分に矛盾を感じていました。そんな時、この企画が立ち上がって。これは乗るしかない！と思ったんです。

Q.この間トライアル開催を行ったそうですが、お客さんの反応はいかがでしたか。
一目標としていた、「パンを売り切る」ことはできました。親子や通りがかりの学生、地域の方々も立ち寄ってくださって、マルシェらしい運営ができたと思います。

Q.これからアプローチしていきたい対象はどのような方々ですか。
一食べるものに困っている人って、実は沢山いると思っています。
片親家庭の方とか、低所得者、足腰が不自由なご老人の方とか。一人暮らしの学生だって困っているかもしれません。その時々によって、絞る対象を変えていくのも検討しています。

Q.フードロス問題の解消のためにも、オイコスマルシェさんが目指す目標を教えてください。
一大学生という今の立場だからこそ、私たちにしかできない新しい仕組みづくりをしたいです。私たちのモデルがゆくゆくは全国に広がって、本当に必要としている人に届けば、と思っています。

「もったいないけど捨てるしかない」ってあなたの切実な気持ちも、その食べものも、本当に必要としているその誰かに届けよう。



「捨てる」を「届ける」



「ここに並んでいる食べもの、売れ残ったら捨てられちゃうのかな、」
「はあ、せっかく作ったのに今日も廃棄か・・・」

目の前にあるその食べもの、救ってあげたいけど、このまま捨てるしかない。そう思っていない？

お家からも、お店からも、捨てられてしまう食品がある。
世界の食品ロス量は1年間で約13億トン。
これは食品生産量の約3分の1なんだって。
私たちは、1人当たり、1日で約おにぎり1個分の食品を捨てている。

でも、明日の小さな行動から、変えられることがあるかもしれない。





Repair Café Nieuwegein

リペアカフェ・ニューエヘイン

2013年に設立された、オランダ・ユトレヒトにあるリペアカフェ。今まで5000件を超える修理をしてきた。月に2回、第1、3土曜日に、地域のコミュニティセンターでオープンしている。

Photos by
Yurika Shimoyama (@yuri.kat)

リペアカフェで迎えてくれるボランティアのほとんどは元時計職人や元エンジニア、元電気工などリタイアした元プロフェッショナル。地域のシニアが自分のスキルを生かして活躍できるセカンドキャリアの場にもなっている。ただ、修理店と違うのは、依頼人も修理人の前に座っておしゃべりしながら一緒に作業できること。あでもない、こうでもないと共に試行錯誤すれば、壊れたモノが再び動き出した瞬間の感動もひとしお。新たな思い出も生まれそう。

修理人と依頼人が笑い合っているところを見ていたら、ここは単に「修理する場所」というより、地域の人が集まって交流できる小さなコミュニティなんだってことが自然とわかってくる。壊れたモノを直すついでに、人の距離まで少しだけ近くなるような、そんなあなたかい場だった。

モノが壊れてしまったらどうする？
答えはかんたん。買い直せばいい。通販で注文ボタンを押せば、明日には新しいモノが届くかも。

私たちの生活にはモノが溢れている。現代に生きる私たちは、モノを使うのはとっても上手。けれどそれらがどうやって作られ、どういう仕組みで動いているのかはさっぱりわからない。だから一度壊れたらそれっきり。毎日古いモノを捨てて、新しいモノを買って、それっていつまで続けられるのかな。自分にとって、地球にとっても、賢い選択なのかな。

あなたの生活に「直す」という選択肢を入れてみませんか？

オランダで始まり、今や世界に3500箇所以上もあるリペアカフェ。壊れてしまったモノを持ち寄ればなんと地域のボランティアが無償で修理してくれるらしい。

今回はオランダ・ユトレヒトにあるリペアカフェ・ニューエヘインにお邪魔させてもらったよ。役目を終えるはずだったモノたちが新しく生まれ変わる現場を少しだけ覗いてみよう。

となりを見つめる

隣にいる誰かのことを、あなたは本当に「見て」いるだろうか。
他人の目を通して世界を見ている。
移民も、障がい者も、見知らぬ隣人も、
いつの間にか「問題」や「遠い存在」にされてしまう。

でも、ほんの少し顔を上げて、自分の目で見つめてみたら。手を伸ばしてみたら。
そこには同じように笑い、悩み、生きている「人」がいる。

レタテルを剥がして、心を開いてみよう。きっと、あなたの世界が変わり始める。

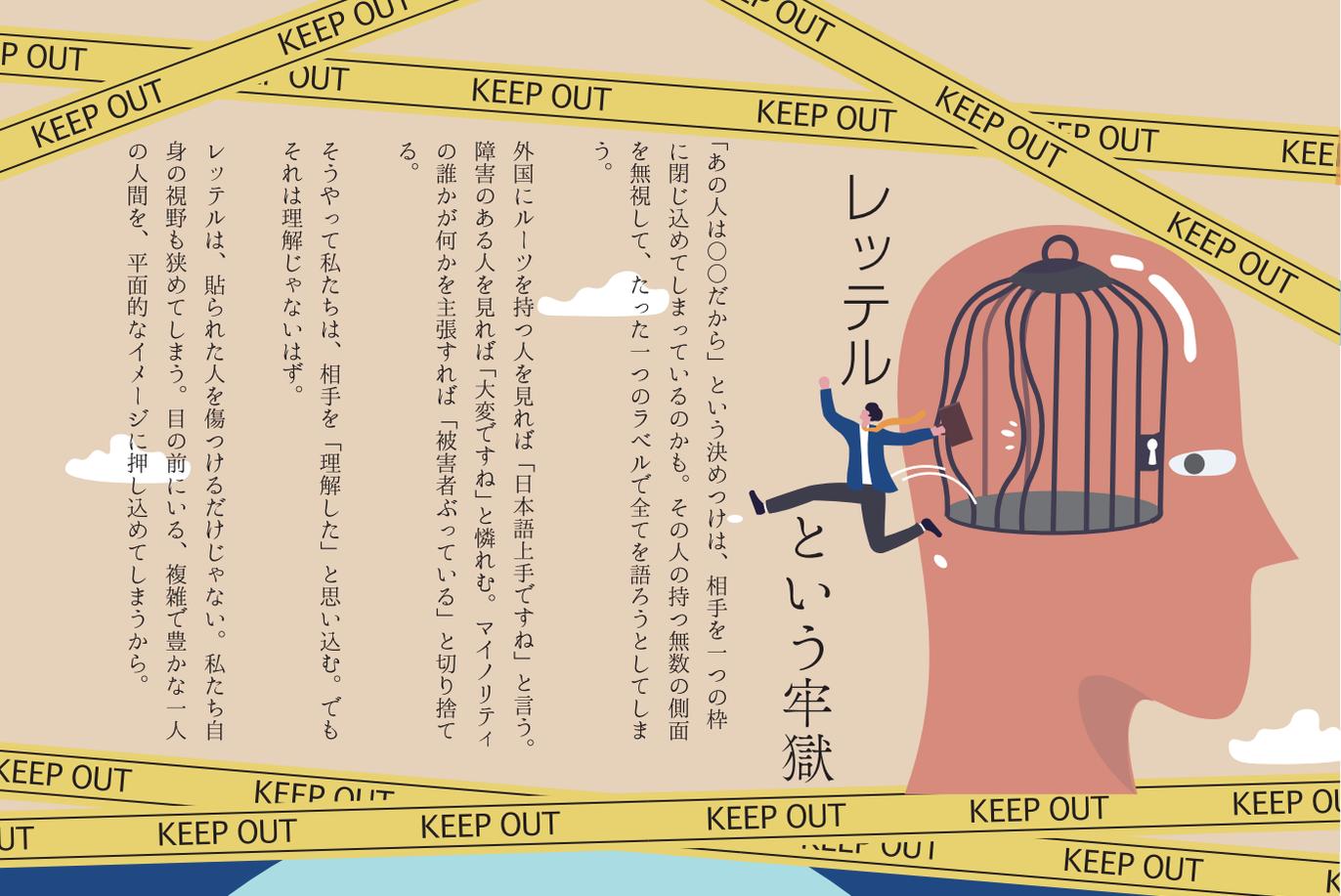


世界はものすごいスピードでまわっている。
新しい商品、新しい技術、
新しい価値観。
その流れの中でこぼれ落ちてしまうものがあるのも
当然なのかもしれない。

けれど、私たちの手の中にある全てのものは、
誰かが大事にしてきたから今もここにある。
大事にするということは、
時間と手間をかけること。

それって時には少しめんどうかもしれないけど、
その少しの「めんどう」を選ぶことが
未来へのバトンをつないでいくのかも。





「あの人は○○だから」という決めつけは、相手を一つの枠に閉じ込めてしまっているのかも。その人の持つ無数の側面を無視して、たった一つのラベルで全てを語ろうとしてしまう。

外国にルーツを持つ人を見れば「日本語上手ですね」と言う。障害のある人を見れば「大変ですね」と憐れむ。マイノリティの誰かが何かを主張すれば「被害者ぶっている」と切り捨てる。

そうやって私たちは、相手を「理解した」と思い込む。でもそれは理解じゃないはず。

レッテルは、貼られた人を傷つけるだけじゃない。私たち自身の視野も狭めてしまう。目の前にいる、複雑で豊かな一人の人間を、平面的なイメージに押し込めてしまうから。

レッテル という牢獄

自分の目で生きる勇気

自分の目で見たものは、誰かの解釈を通して見たものよりも、ほんやりしているかもしれない。言葉にしづらかもしれない。すぐに答えは出ないかもしれない。でも、それでいい。霞んでいるのは、まだ自分の中で消化しきれていないだけだから。

消化して初めて「わかった」になる。誰からの影響も受けない、自分だけのもの。

誰のメガネも通さない、あなただけの景色を見に行こう。



他人のメガネをはずす

「知っている」と「わかっている」は、違う。

そんなこと、頭では誰もがわかっているはず。でも、気づけば私たちは、知っているつもりになっているのかも。隣に座っている同級生のこと、いじめのこと、遠い国で起きている出来事のこと。画面越しに、誰かの言葉を通して、「知った」気になってしまっている気がする。

借り物の視界

インフルエンサーの投稿を見て
「あの店は美味しい」と決めつける。

ニュースの見出しだけ読んで
「あの政治家はダメだ」と結論づける。

友達の噂話を聞いて
「あの子はそういう子なんだ」と思い込んでしまう。

情報は、待っているだけで向こうからやってくる。友達と会って話さなくても、SNSを眺めていればなんとなく近況がわかる。便利な時代。でも同時に、私たちは自分で探しに行くことをやめてしまったのかも。

他人の目を通して見た景色を、自分が見た景色だと思い込んでしまう。他人のメガネを借りて世界を覗き、それで世界を知ったつもりになる。そこで出来るのが、偏見という名の色眼鏡なのかも。

誰かが切り取った場面、誰かが加工した物語、誰かが貼ったレッテル。それを疑わず受け入れ、あたかも真実のように語る。「○○な人たちって、こうだよね。」

「あの国の人は、ああだから。」本当は何も知らないのに、わかったつもりで断定してしまう。

実際に自分で確かめることないのに。



分断されゆく 社会を考える



「移民」という言葉を耳にすることが増えてきたように感じませんか？

移民が比較的少ない日本でも今では、

「移民問題」は少子化や経済政策と並ぶ、

政治の大きなトピックのひとつ。

「移民を減らせ」という声がますます強まって

移民排斥を掲げる政治家たちが

次々と支持を広げている欧米の国々。

その象徴ともいえるのが、イギリス。

都市部を歩けば、インド・パキスタン系、

中国系、中東系、アフリカ系、東欧系など、

実に多様なルーツを持つ人々が

暮らしているのがわかる。

ハラルシヨップや中華街、モスクが

いたるところにあって、

ロンドンでは人口の半分が移民系といわれる状態。

そんな今、イギリスでは移民への嫌悪が高まっている。



「移民排斥」や「英国を取り戻す」

といったスローガンを掲げるナイジェル・ファラージ氏

が率いる Reform UK 党が、急速に支持を拡大している。

実際に地方政治で大躍進しており、地方議会の議席全体の

約41%を占め、その他のどの政党よりも多い結果となった。

さらに、最近の総選挙に向けた世論調査では、Reform UK が

支持率30%と、労働党の19%や保守17%といった

二大政党を大きく上回っている。

彼らが支持を集めている背景には、経済の停滞、物価の高騰、

財政の悪化、そして国民保険制度NHSの崩壊など、

現状の政治への不満が積み重なっていることがある。

それに伴い、既存の大政党への信頼が失われていっている。



さて、日本の政治にも、イギリスと似たような構図が少なからず見られるように感じる。

移民を社会の「敵」として設定し、政治や経済における国民の

不満や怒りを一方向にまとめる、

そんなポピュリスムの言論が増えてはいないでしょうか。

もちろん、移民が原因となる課題も多くある。

でも、一方でたくさんメリットもある。

「移民」というだけで否定的なイメージを持つことや、

グローバル化・少子化が進む中で移民を完全に拒絶することは、

視野が狭く、賢明ではないのでは。

そんな偏見を持った社会で生きるのはどう思う？

声の代わりに優しいその手を

「よいい、どん」ピストルの音とともに一斉に走り出す足音。

「がんばれ」と叫ぶ声はいつの間にか風景の一部になって、

「トン、トン」と地面の上を靴が飛び跳ねる音がスタジアムを華やかにする。スタジアムを包み込む歓声は気がつけば大きな塊となって空に浮かんでいる。

実況すらもかき消す「音」こそが、スタジアムを形作っている。

けれど、この世界には、音のないスタジアムがあること、あなたは知っているだろうか？

誰かが雑誌をめくる紙の音に、どこか遠くから聞こえる赤ちゃんの泣き声、頬をかすめるそよ風。

目に見えないはずの景色が、音に乗せて私たちに届く。

だからこそ、その音がない世界を思い描くのは、少しだけ、むずかしいのかも。

2025年の11月に開催された「デフリンピック」は聴覚障がい者を対象とした4年に1度のオリンピック。

スタート合図のピストルはライトに変わり、笛の代わりに旗が選手に合図を送る。

いつもとはちよっぴり違った形のオリンピックに、なんだかワクワクが止まらない。

私が手話の勉強を始めたのは、まだ中学生だった頃。きっかけが何だったか少しも思い出せない。

でも、なんとなく手話で話してみたかった。

顔を時計に見立てて12時を指して、人差し指が向かい合ってお辞儀をする「こんにちは」をみた時、ものすごくドキドキしたこと、それだけは覚えている。

手話を覚えたら、世界が変わる？そんなことはないかも。

でも、音のない世界を生きるどこかの誰かに、ちよっぴり「興味」を持てるはず。

それなら手話を知らない人が、聴覚障がい者に手を差し伸べられない？そんなことはない。

音の無い世界を生きる彼らが抱える壁を、

乗り越えるためのお手伝いなら、きつと誰にでもできるんじゃないかな。

少しだけ、周りを見てみたら、耳が聞こえない誰かが助けを求めていることに気がつくかも。

見た目だけでは分からない、声にならない助けを呼ぶ手が私たちのすぐそばにあるかもしれない。

例えば、危険なことを知らせるアナウンス。災害時の避難情報や、病院での呼び出し。

音のない世界を生きる誰かが、日常の小さな「困った」に出会うとき、

その人のそばで優しくいられる自分でありたい。

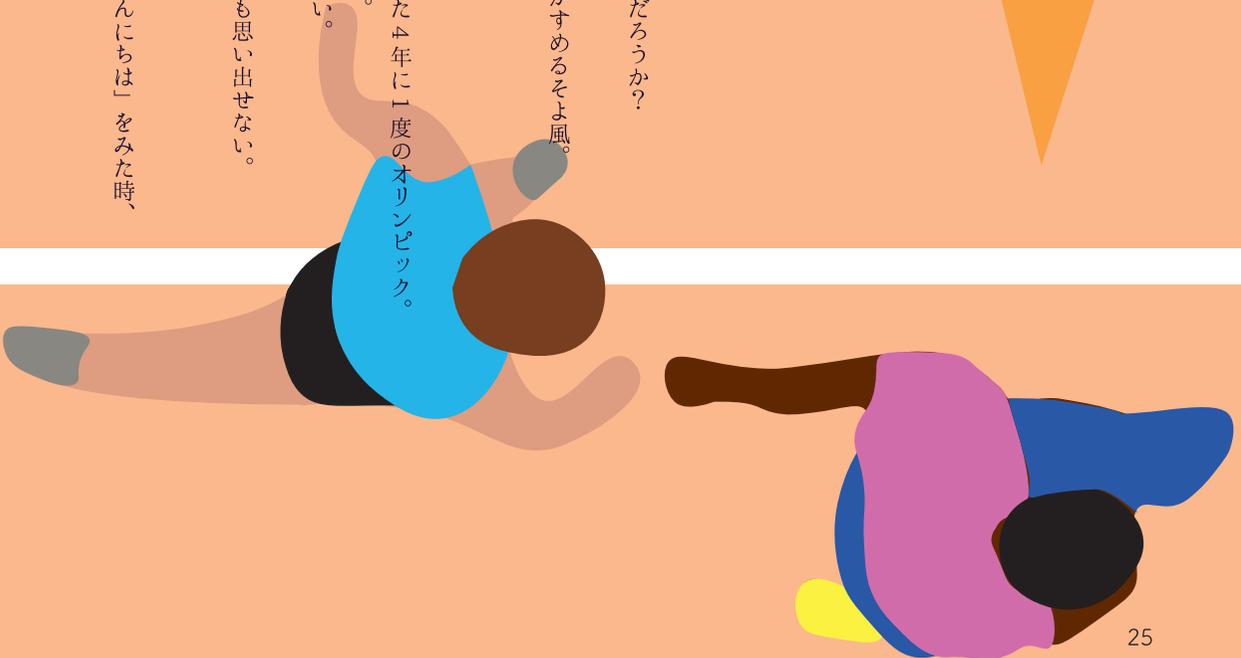
特別なことなんていらぬはず。どんな相手とも、目と目で向き合って話すこと。

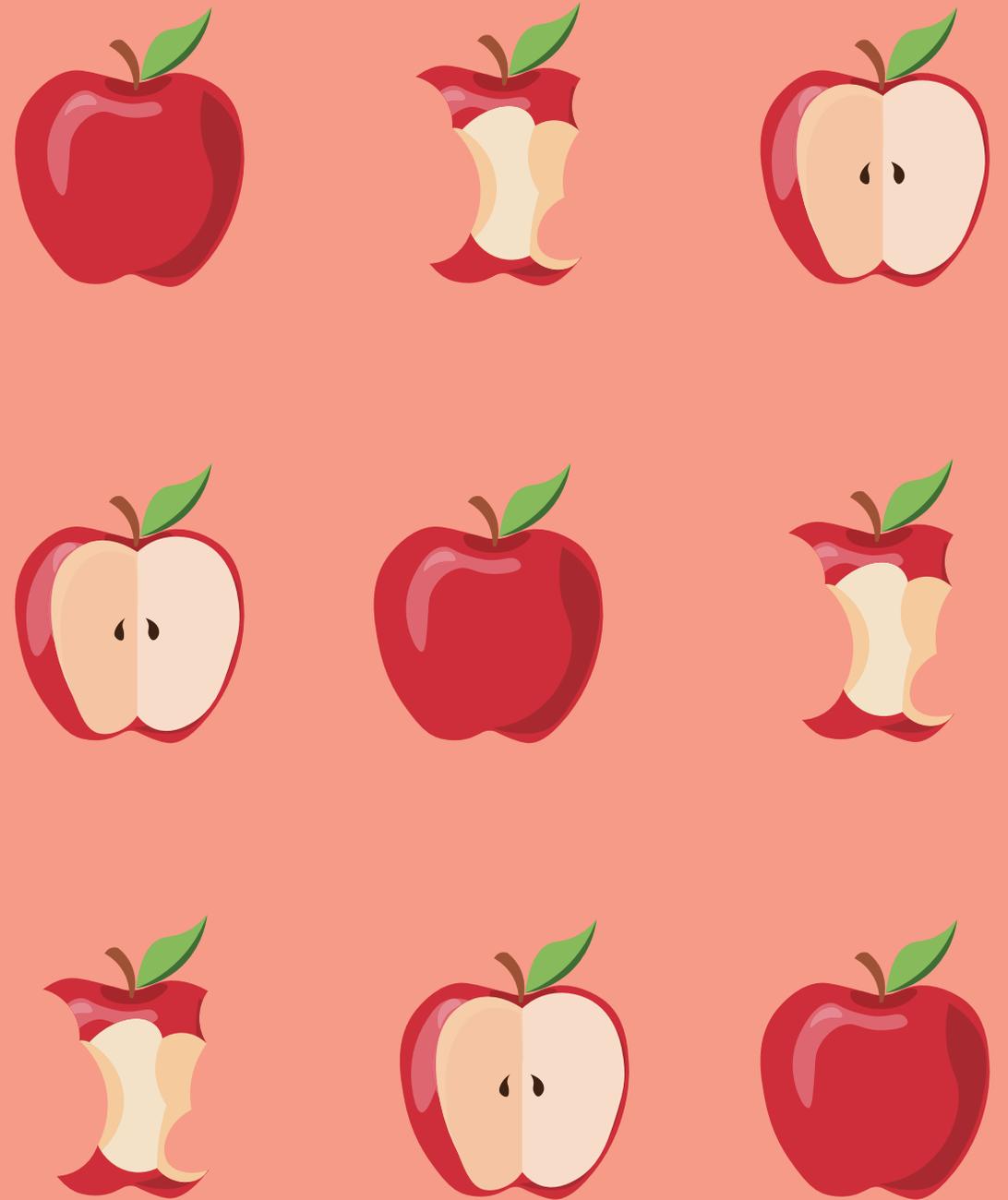
困っている人に声をかける勇気を持つこと。

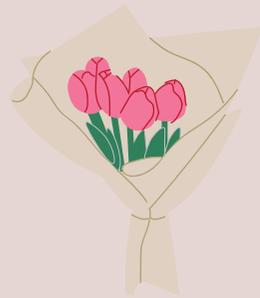
そして何より、「わかるう」とするその姿勢が、いちばんの支援になるんじゃないかな。

もし、目の前に耳の聞こえない誰かがいたら。

声の代わりに優しいその手を、そっと差し伸べられたらいいな。







プレゼントを受け取った瞬間、胸の中にわくわくと喜びが広がる。
「自分のことを思って選んでくれたんだ」と思うと、それだけで一日がより明るくなる。包み紙の色や手ざわりまでもが、心をほっとさせてくれる。

日本の「包む」という文化には歴史がある。
あなたがなんとなく見ている包装には、日本の昔ながらの習慣が関わっているのかも。
包む文化は、室町時代に確立されたみたい。
この時に、礼節として民衆に根付いた、紙を折って包む「折形」や、贈答品を風呂敷に包んで持ち歩く文化が発展して今に残っているんだって。
贈り物を紙で包装する習慣は、最初は祭事でおこなわれていたそう。

今でも、そこで使われていた包装の方法はお歳暮やお中元などに残っているみたい。
近代に入ると、デパートの包装紙や箱が登場し、商品に物語を与えるデザインとしての包装が発展した。
礼節という文化的な習慣に従って、包んで贈り物をしあうという行為が当たり前として広がる。そうすれば、いろんな人の知識や工夫から、形やデザインは多様化し、洗練されていく。

「包む」ことにはどんな意味が込められているんだろう。
贈る相手への敬意、季節感やお祝いの気持ち。
この文化は形を変えて、私たちが魅了し続ける。スマートフォンで瞬時に贈り物をできる時代にあっても、「包む」というひと手間が、贈り物に特別な意味を与え続けている。
包むことは、ただの習慣ではなく、相手を思いやる気持ちが隠されているはず。
次にあなたが贈り物をするとき、その包みにどんな思いを込める？



心を繋ぐ包装文化

あなたにあげたいギフト。



マインドフルネスとは仏教で悟りを開くための瞑想法を、体系化したもの。
今という瞬間や体験に注意を向けて、それをありのままに受け入れることを目指し、
そのためのアプローチとして瞑想が用いられるのが一般的。
ストレス軽減や、集中力アップとかいろんな効果が期待できるし、
日常生活に手軽に取り入れられるのも瞑想のいいところ。
瞑想には、食べる瞑想やボディスキャン瞑想、ヨガをしながらの瞑想とかたくさん種類があるから
そのときの気分にあった瞑想ができる。自分を取り戻す時間を味わうことを1番に考えてみて。
きっと自分にあったやり方が見つかるはず。
今回は、その中でも“呼吸”に意識を向けるシンプルな瞑想方法を紹介したい。

整える

まずは周囲の環境をととのえてみて。
一人になれて、ゆったり落ち着ける
静かな場所がおすすめ。



気づく

「良い」「悪い」を決めずに、
“今はこう思ってるんだな”って気づくだけで十分。
浮かんだ考えを否定せずに受け入れることが、
マインドフルネスの大事なところ。



人生は選択の連続。

自分の内なる声に従うことができたなら、「わたし」が「わたし」を作っていける。



呼吸する

深く吸うとかゆっくり吐くとか、
形にこだわらなくて大丈夫。
自然な呼吸の流れを感じながら、
その動きにそっと意識を向けてみてね。

me

you

make it count

“Make it count”

これはあの名作映画、タイタニックに出てくることば。
「この瞬間を大切に」というメッセージが込められている。
もう20年以上も前に作られた映画だけど、
これはむしろ今を生きる私たちにこそ響くことばなのかも。
身分に縛られ、親の言いなりになって人生を過ごしてきたローズに、
ジャックはこう伝えた
「人生は選択の連続で、人生は贈り物だ」と。
現代の私たちもまた、周りからの評価とか目には見えない理想の形に
縛られているんじゃないかな。
縛るものは違っても、その不自由さはローズと同じかもしれない。



簡単に色々な情報が手に入る今。
食べたいものも行きたいところも自分の選択ではなくて「みんな」の選択。
休日の過ごし方も、理想の自分も、他人に決められているような、そんな気がしちゃう。

「だれか」が「わたし」を作っている。
じぶんの人生の選択は、ほんとうにじぶんのところで決めたものだろうか。
「だれか」の声で「あなた」のこころを埋め尽くしてしまっていないだろうか。
けれど、そもそもじぶんのこころの声をわたしたちはどれだけ理解しているのだろうか。
じぶんのこころに耳を傾けようとしている人は、悲しいけれど少ないようなそんな気がする。

だからこそ、意識的に自分のこころの声を聞く時間を作らないと。
こころの声を聞く方法はきっとたくさんある。
日記を書いて自分と対話をする時間を作ったり、散歩に出かけてみたり、
自分に合った方法がなにかあるはず。
でもまだそれが見つからない人に、知ってほしいのが、マインドフルネス瞑想。



それとね、最近思うんだ。

他人に優しくできる人が少なくなってるって。

電車が5分遅れただけで聞こえてくる「チツ」って音。

まだ降りる人がいるのに乗り込み始める人。

人が多いから仕方ないのかもしれないけど、ぎゅっと押されたり、肩がぶつかったり。

それは電車の中だけじゃなくて、駅を歩いているときも、街を歩いているときも。

せかせか、せかせか、せかせか。

きっとみんな、余裕がないんだと思う。

学生、働く人、親。

誰かを支える人も、誰かに支えられている人も、

みんな忙しい。みんな頑張ってる。

私も、あなたも。

でも、どんなに頑張る人にも、休む時間は必要。
頑張る人ほど、お休みするじぶんを許してあげてほしい。
そうすれば、見て見ぬふりをしてきたことにも、
そっと目を向けられるようになると思うんだ。

忙しさの中でこそ、立ち止まる勇気を持ちたい。

立ち止まることは遅れることじゃない。

たった5分でもいいから、

こころとからだを休める時間を

じぶんにプレゼントしてみない？

頑張るすぎじゃない？

カラフルに彩られたカレンダー。気付いたら真っ白な日は1日もない。
溜まっていく通知。減らない「ToDo」リストのタスク。目を閉じても瞼の裏に残る、青い光。
「今日も0時に終わらなかつた。」

大学生活は、自由なようで不思議と忙しい。

授業、サークル、インターン・・・どれも自分で選んだ大切な時間。

でも、こころとからだを休める時間は、どこかに置き忘れてきちゃったみたい。

大学に入学して、私は時間の自由を手に入れた。

でもその自由が、かえって私自身を追い立てていたのかも。

カレンダーに色が増えるたび、胸がちよっときゅうってなる気がしたの。

6月、ふと思い立ってヨガを始めてみた。

最初はただただ、からだを動かしたくて始めた。

でも続けていくうちに気付いたの、

「からだの声を聞くことは、こころをいたわることもあるんだ。」って。

頑張ることが美德とされるこの国では、

休むことや、立ち止まることを、どこか悪いことのように感じてしまう。

忙しくしている人ほど えらい とされ、

休んでいる人は サボっている と見られる。

ずっとずっと走り続ける社会の中で、

本当に必要なのは、じぶんを大切にしている時間を持つことなのかもしれない。

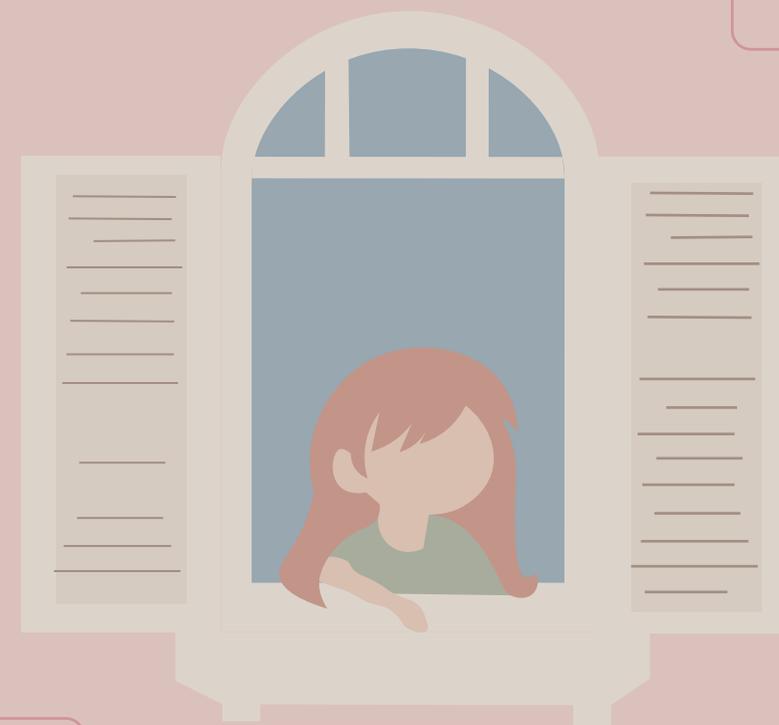
それは、社会の速さに流されないための、小さな朗らかな抵抗でもあるんじゃないかな。

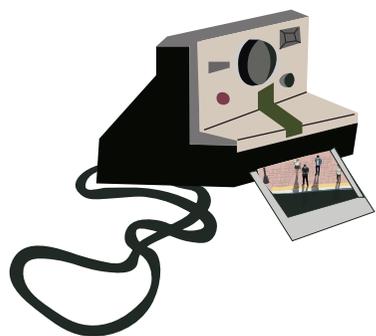


慌ただしい毎日でも忘れずにいたい小さな余白。
その隙間にひっそりと隠れているのは、
自分のまだ知らない新しい自分だったり、
大切に受け継がれてきた文化や習慣なのかも。
今の私たちの時間は、気が付けば予定や情報に埋め尽くされてしまう。
だからこそ、こころを大切にするために、ときどきは自分の時間をそっと手に取ってみる。
小さなプレゼントを包むように、日々の想いを優しく扱ってあげる。

わざわざ時間をかける。わざわざ時間を作る。
このひとてまがあなたのひととなりになる。

さあ、あなたはどんなプレゼントを贈る？





CREDIT



▼公式ホームページはこちら



Instagram @sal_magadipita

X @MAGADIPITA

▼アンケートのご協力お願いします



Editor in Chief	Daichi Kayahara	
Creative Director	Miu Tanaka	Emi Kaneko
Editorial Designers	Akika Yoneda	Sumire Ono
	Ako Watanabe	Eiki Ito
	Moe Shiraishi	Nao Kaneko
	Kana Yamamoto	Rei Nagatomi

Printing Support



Publisher

慶応義塾大学
公認学生団体 **S.A.L.**
<https://www.salkeio.com>

Editor's note

いつからだろう、周りで起きることが何もかも他人ごとに見えるようになってしまったのは。

かつて何も気にならなかった周りの目が、今の私には針のように刺さる。視線という名の重力に足がすくみ、呼吸が浅い水面で溺れるように苦しくなる。それなのに、そんな自分でさえ、すぐに霧のように消えて、忘れてしまう。記憶の底に沈んでしまう。

「あの人はこういう人だから」「あの人のせいだから」「私には関係ない」

そうやって、ことばで壁をつくる。その人の奥底を知ろうとせずに、表面だけを撫でて、見たいものだけを見て、都合のいい物語を紡いでしまう。

その人の奥底にもうひとりの誰かがいるのに。
本当の自分さえ見えて見ぬふりをして、置き去りにしてしまう。

本当の自分って、なんだろう。

ハンバーグが好き。サッカーが好き。でも、トマトはちょっと嫌い。

そんな些細なこと。誰に言うでもない、ぼんやりとした輪郭。でもそれは、誰もが密かに持っている、たしかな感触。あなたにも、隣にいる人にも。

その小さな手触りを思い出すとき、隣にいる人の見えない部分にも、想像がそっと届くようになる。すべてをわかることはできなくても、わからない奥があることを知っている。ただそれだけで、となりからあたたかさを感じられる気がする。

隣にいる人の、見えないところの形を想像しながら。

まずは、この一冊から。
あなたも serendipity に出会えたら。

