

**① 深呼吸の必要（長田弘）**

20歳の冬休みを西表島で過ごした。西表島の1～3月はさとうきびの収穫期。季節労働者や旅人、援農の学生が島に滞在し、農家さんの元で身長を超えるような高さのさとうきびを倒し、まとめ、運び、葉をかさぐ。さとうきび畑は外から見てみるとその葉先全体が波のように風に揺れ、どこまでも静かで美しい。その向こうに本当に海があったりする。が、実際目の前にすると、さとうきびは背が高く密集しているので茂みを作る壁のようだ。過酷な重労働で、端から端まで倒すのに、全体のことを考えていては進まない。目の前の一本一本を、延々と倒していく。気づいたら昼ご飯、気づいたら三時の休憩、疲れ果て、酒を飲んで寝ると夢も見ずにあつとう言う間に朝がちゃんと来る。さとうきび畑にあるのは自分の呼吸と、振り下ろしたナタが太いさとうきびの根元を断ち切る音と、静かな島の息づかい。映画「深呼吸の必要」はこの長田さんの詩集から。

② ナマケモノ教授のムダのてつがく（辻信一）**③ 「ゆっくり」でいいんだよ（辻信一）**

珈琲店のある夜、その日最後のお客様とのカウンター越しの会話。自身の仕事を「なくてもいいもの」と仰り「珈琲もなくてもいいものだよ」と。一瞬固まったが、確かにそうだし、胸を張って私の仕事は「不要不急」で間違いなさそうである。当然、ムダなことも必要なことも、そのときその状況、見る側面によって変わるから、珈琲と時間しかないムダな店の扉さえ開かれるのだろう。とどのつまり、何を求めるかなのだ。その何を求めるかについて改めて考える時、辻さんの話を聞いてみたい。辻さんは「覚えること」を教わってきた私たちに、「問うこと」を教えてくれる②。10代の方には③をお勧めします。

④ 田舎のパン屋が見つけた「腐る経済」（渡邊格）**⑤ 経済成長がなければ私たちは豊かになれないのだろうか（C. ダグラス・ラミス）****⑥ そんなふう生きていたのね まちの植物のせかい（鈴木純）**

今思えば若い、きらきらとした20代。友人という楽しい時間から離れ一人になると、ぼんやりと浮かんでくる「これからどうやって生きていくか？」という問いは、逃れられない問題として心の中にいつもあった。「そもそも」として、自分にとって豊かさとは何なのだろうか？生きづらさ、不安や（固定）強迫観念はどこから来るのだろうか？そのための参考書として④、⑤。⑥鈴木純さんは植物観察家。足元にある植物、その誰も皆がそれぞれの環境下で生きるための秘密や衝撃的工夫を持っているという、生きるヒントを私たちに届けてくれる。鈴木純さんの植物観察を通じた発信はいつも注目しています。

↑店主さん選書

↓焼き菓子担当さん選書

⑦ 砂漠（伊坂幸太郎）

通っていた大学に馴染めず、授業をサボってよく山手線に乗っていた。こんなはずじゃないのに、と、これはこれでいいかという二つの気持ちの間で揺れながら東京の円の上でかなり多くの時間を潰していた。この本を読んでいたせいで、こんなはずじゃないのにと強く思ったのだと思う。こんな人たちに会えていたらよかったのに、こんな会話ができたら今が楽しいはずなのに。自分から積極的にひとりぼっちになりたがって一人でいたのに、他人任せなことばかり思っていた。

⑧ 身近な野鳥観察ガイド（戸塚学・箕輪義隆）

野生動物を見ていると、生きることをしっかりとしていてすごいなあと思う。今を生きるために食べ、排泄をし、眠る。同じいきものとして彼らを尊敬している。人はすぐ生きることにくよくよしたり愚痴をはいたり投げやりになったりする。彼らも悩んだり憂いたりするのだろうか？「眠れないなあ」とか「数年前より川の水質が悪化してきたなあ」とか？そうは見えないし（わからないけど）全てを受け入れた上でできることをしている気がする。彼らと共にありたい。

⑨ 川瀬敏郎 一日一花（川瀬敏郎）

一般的な花屋で手に入る花や木は大抵まっすぐだ。でも自然の中にいる花や木は太陽を求め風に吹かれて、必要に応じた形になっている。それは必然の形であり、同じ種類の花でも種が発芽した場の環境によって成長の仕方もちろん違う。自然が作り出した蔓のカーブ、盛りが過ぎてできた虫食い葉、花のその後。植物の様々な段階の姿を、静かにしかし力強く見せてくれる。

⑩ 世界の終りとハードボイルド・ワンダーランド（村上春樹）

東京の地下鉄は苦手だ。乗ることが出来ないとと言っても差し支えない。変に明るい蛍光灯が照らす階段を降りる時、くぐもった音と共に「どこか」から吹いてくる特有の風に吹き上げられる。あの風は一体どこから吹いてくるものなのだろう。東京のありとあらゆる地下空間を回って、暗がりに堆積した長年の汚れや人々の疲れを、少しずつ削り取っては吸収し濃縮したような、あそこでしか感じられない風。あまり多くを吸わない方がいいような気がしてきてまずそこで呼吸が浅くなる。そしてホームに降りてしまうと、ここは太陽の光が全く届かない所なのだという事実が足元からじりじりと這い上がってきて心臓と口元を押さえつける。意識を別のことに集中させようにも意識の内側にどンドン風が入り込んできて私の中は膨らみパンパンになる。そして弾けると、私は逃げるように階段を登っていく。