

## ランバス記念礼拝堂と2分の大きさ

松 見 淳 子

正門を入り門衛さんと挨拶を交わす。青空を見上げると、今日も甲山が見える。時計台は山の少し左より。ランバス記念礼拝堂で右に入り、聖書に記されている植物を一つ二つ観る。カサブランカとオリーブなど。吉岡記念館のベルスクエアを通り、裏の小道をたどり、F号館への道に出る。その2分の間に、私は、ある時からいつも同じイメージを浮かべるようになった。外の世界はしばし姿を消し、静かでのどかな空間が生まれ、時間がゆっくりと流れ、雑念が消えるようになった。毎朝、この道を通ることを楽しみにするようになり、新鮮な気持ちで一日を始められるようになった。

大学で仕事をしていると、時間の経つのがとても速く、すぐに夜になってしまふ。IT時代においては、時間は限りなくその体験の意味を変えて自分に襲ってくるようだ。一日が終わると、朝の小道は暗くもうとっくに眠っている。今日も無事に終わったことを実感し、時にはせせらぎの水音を聞きながら、大学を後にする。

最近、心理学で「マインドフルネス」の臨床研究が盛んになってきた。過去、現在、未来の中に生きている以上、記憶と体験から不安や雑念が生じ、今なすべきことに集中できなくなることがある。もし、あるところで、いつもあるイメージや記憶を想起できれば、そこに行ってこころの安らぎを見つけられるかもしれない。「ゾウの時間 ネズミの時間 サイズの生物学」(本川達雄著)という本では、サイズが違うと、歩幅も機敏さも寿命も異なるが、生態学的には等機能を持つことが、科学的に説明してある。朝の2分と、それから大学にいる夜までの時間にはネズミとゾウの相違があるが、ランバス記念礼拝堂からの朝の一步は、絶対的な大きさを持って私に語りかけてくる。忙しい時でも、頭の中で別の広い世界に飛び、ふとそこで「あそぶ」ことができれば、切迫した時間と意識の流れが変わるように感じられる。一日に何度かこのようにして気持ち切り替えるようにしている。朝のイメージの人に、感謝をこめてこのエッセイを捧げます。

(文学部教授)