

東京ステイ

# 巡礼の日常



まちと出会い直す10のステップ

NPO法人 場所と物語 著



場所と物語



## 日常を巡礼する

都市、ことに東京で生活していると、目的に向かって合理的に／効率的に／最短距離で向かうような歩き方になりやすい。だからこそ雑誌やTVではこぞって「街歩き」「散策」「ぶらぶら歩き」がもてはやされ、それ専門のメディアもある。

だが「まちを楽しもう」とする態度を通して、いつの間にか私たちの身体は「消費者役」になりきって／馴れきっていないだろうか。そうやって、まちで起こる「営み」や「風景」をいつか徹底的に消費し尽くしてしまうのではないだろうか。

『ピルグリム(巡礼)』はNPO法人場所と物語が、『東京ステイ\*』プロジェクトの二環として2017年から実験している、都市の歩き方である。

いつものまちの見慣れた風景を、まるで初めて訪れた異国のように発見すること。自ら進んで迷子になること。戸惑い、うろたえ、途方に暮れながら、五感と第六感を開いて、手さぐりでまちに触れること。いわば旅人のように自分のまちと出会い直す歩き方を「稽古」することで、まちで「必然的な偶然」を生み出す感受性・身体性を取り戻すことを目指している。

巡礼とは世俗―社会的身分や人間関

係などーを離れ、聖なるものに近づこうとする行為だという。私たちは「日常を巡礼する」ことで、「ありふれた日常だと思っているもののほんとうの姿」に近づきたいと考えている。

もしあなたがこの企てに共鳴するなら、この本を片手にピルグリムに出かけてみてほしい。2018年3月現在、ピルグリムは複数の人が同時に「一緒に来たかった誰か」へ手紙を書きながら、6時間以上かけてある集合場所を目指すことを基本の型としている。二人一組で行う『道連れ』という型もある。

そもそも私たちは東京に「住んでいる」のか、それとも何年間も「滞在し

ている」のか？『東京ステイ』はそんな「住むこと」と「旅すること」のあいだで揺らぎ続ける感覚から生まれたプロジェクトだ。ピルグリムを通して私たちは身に染み付いた古いステップをいったん忘れ、東京と即興のダンスを踊ろうとしている。相手と息を合わせなければ上手く踊ることはできないが、注意深く耳を澄ませれば、これまで聴こえなかった東京の息づかいが聴こえてくるだろう。そのとき、東京もまた私たちの呼吸に耳を澄ませているはずだ。

NPO法人 場所と物語 理事長 石神夏希

1 尋牛



2 見跡



3 見牛



5 牧牛



4 得牛



## 十牛図とは

悟りに至る10の段階を表現した図。中国北宋時代の禅宗から生まれ、「真の自己」は牛、それを追い求める自己は牧人の姿で描かれる。東京ステイでは十牛図を「ビルグリム」の体験を振り返るツールとして実験的に採用している。

なぜ、十牛図か。私たちは「悟り」を開くための「イメトレ」という元来の目的を外した上で、これを「自己」と他者との関係性／自己に内在する他者性を巡る10コマ漫画」そして「円環・らせん状の物語の型」として捉えた。

「ビルグリム」では最終地点に全員が集合して手紙を回し読みした後、それぞれが十牛図（1点〜適宜）に喩えてその日の体験を物語る。牛と牧人を

何に見立てるかは各自に任ざれている。ただしすべてを十牛図に回収する（うまく語る）必要はない。むしろ型に収まりきらずはみ出すことで、体験の味わいや図の解釈が深まることを期待している。

あなたは、これから現れる十枚の牛の絵に目を通した上で、この本を携えてまちへ出る。ただし牛のことはいったん忘れて構わない。ビルグリムが終わったら再びこの本を開き、自分の巡礼の道を振り返ろう。十枚の絵のどれかが、今日ふと佇んだ街角と重なるかもしれない。牛と牧人とのダンスの中に、まちをさまよう自分、今日出会った誰か、そして今日ここにはいない誰かの姿を探してみてほしい。

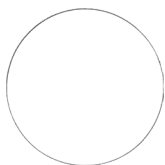
6 騎牛帰家



7 忘牛存人



8 人牛俱忘



9 返本還源



10 入鄺垂手



仏性の象徴である牛を見つけようと発心したが、牛は見つからないという状況。人には仏性が本来備わっているが、人はそれを忘れ、分別の世界に陥って仏性から遠ざかる。



自宅のベランダから首都高を見下ろす。絶え間ない車と人と情報が流れるいつもの光景を眺めながらGoogleカレンダーを開くけど、今日の予定はない。

一瞬、目眩を覚える。日々降ってくる「予定」と「目的」を千本ノックのように打ち返しながらそれなりに楽しく生きていると、こういう時、まちの中で自分一人が置き去りにされているかのような気分になったりもする。自分がいてもいなくても、まちは呼吸とビートを刻んでいく。

そう感じたなら、まずは外へと出かけてみるのだ。「予定」と「目的」の間、最短距離で行かなくてもいいどこかへ。自分が暮らすこのまちを自分の足と目と耳でもう一度とらえ直し、自分だけの地図を描いてみることに先に、どこかに置き去りにされている(と感じる)自分自身を見つける手がかりもあるのかもしれない。さあ、世間へ。

とはいえ、歩き出したばかりでは、その手がかりは見つからない。とりあえず、まずは隣の駅まで。

その次は、一番近い川まで。

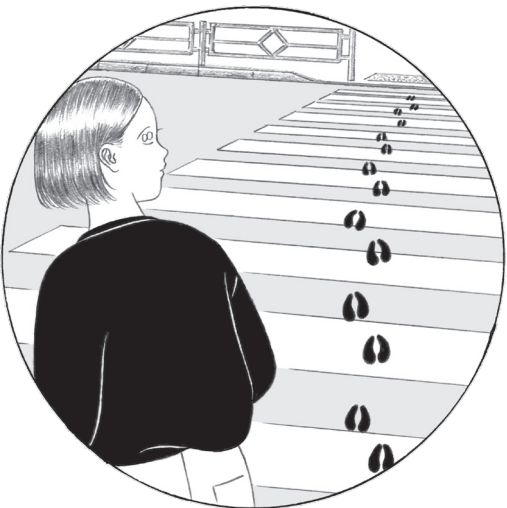


こんにちは。今どこにいますか。私は東京の片隅のどこの喫茶店にいます。自分がどこにいるのか、正直あまりよくわかっていません。とにかくそこからそんなに離れていないことは確かです。  
「ピルグリムの手紙より」

# 2

## 見跡

け  
ん  
せ  
ま  
き  
経や教えによつて仏性を求めようとする  
が、分別の世界からはまだ洗れられない。

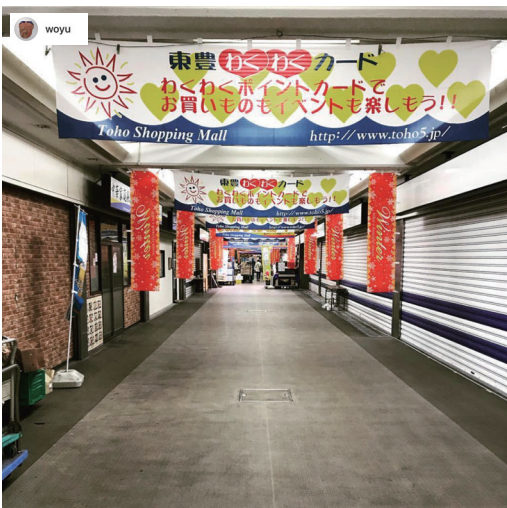


いつもなら時計を見ながら  
駅まで猛ダツシユするような  
道も、サンダルでぶらぶら歩  
いているだけで、まったく違う  
表情を見せることがある。  
ちよつとした抜け道を発見し  
たり、定食屋のおじさんがT  
シャツを裏表に着てるのを見  
つけたりとか。初めての道な  
らなおさら、ゆつくり歩いて  
みればみるほど発見がある。

予定や時間に追われ、もつと  
も効率的かつスピーディな  
ルートを取っている時には見  
落としてしまうもの。それは  
すなわち「必ずしも必要では  
ないもの」なのだけど、なん

となく意識がほぐれていれ  
ば、そういうものの中にもな  
んらかの必然の物語が想像  
できてくるということなのだ  
ろう。変な看板、喫茶店で談  
笑するカップル、「焼きたてパ  
ン」にしか見えないパン屋の  
貼り紙にも。

なんとなく、自分がただ通り  
過ぎていくだけではない人々  
まちの一員になったような気  
がして、気持ちよくなってく  
る。ちよつと迷ったらGoogle  
マップを見ようとしてしまっ  
たのは、まだまだ日頃のクセが  
抜けない証拠だけれど。



子供の頃から自転車に乗って遠くの街へ行つては、それで自分の街と全く違  
う部分を探すというよりどこか共通する部分を見出し、その上で、なんだ  
か違う」といふ、細かい差分を探していたような気がします。  
「ピルグリムの手紙より」

行においてその牛を身上に実地に  
見た境地。



スケボー少年に追い越された。彼はその先にある数センチの段差を軽快に飛び上がり、路地の奥へと消えていく。

「器用だなあ」ではなく「段差なんてあったのか」と思う。まちはその人がどういう人か」によってフィジカルに姿を変えもするのだ。彼がわざわざ飛び越えた段差は歩きながら気づかないほど小さいものだけ、車椅子の人にとっては迂回するほど大きなハードルかもしれないし、車の人にとっては……そもそも入れないほど細い路地なんて壁と同じだ。

歩行者だけでも千差万別だ。腰の曲がったお婆さん、下校中の子供、もしかしたらコソ泥。同じ空間にいても、人の数だけまちの見え方、歩き方は存在する。私たちは常に、その時々自分に合わせて無意識に風景に意味づけをし、自分だけの獣道を設定しながらまちに行く。

ふと「自分はこの風景の中で、他者からどのように見えているのだろうか」と思う。ふり返ったスケボー少年と自分の視線が一瞬交わり、離れる。お互いに忘れる。また出会う。



hato\_natsuki  
渋谷駅/Shibuya station

2010年くらゐの大みそかの夜、神社の階段の下で焼き芋を買った。焼き芋を売っていたのは、君の無職の父親ではなかった。焼き芋はおししかつたけど、高かた。「ビルクリムの手紙より」

初詣に行った



牛を扱えたとしても、それを飼いなら  
ずのは難しく、時には姿をくまらず

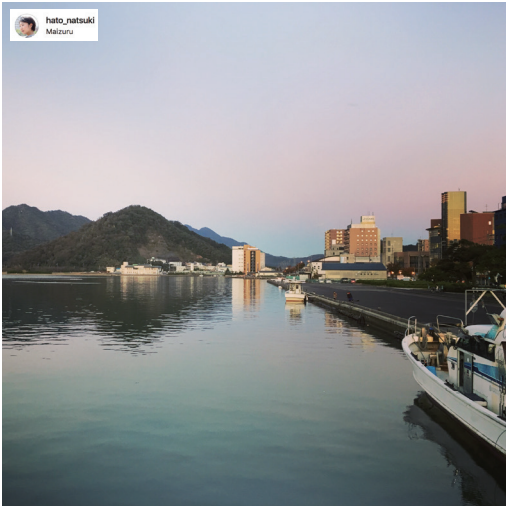


「あの大福屋、久しぶりに  
行つてみよう」と向かったら、  
半年前に店を畳んでいた。ま  
ちの移り変わりは早いし、当  
事者でない人は皆それをす  
ぐに忘れるか、そもそも無  
関心だ。家の裏手にある「ナ  
ント力記念ホール」には、行っ  
たこともなければ名前すら  
怪しい。

今日何かを見つけた、作り  
上げたと思つても、それが明  
日、もしくは遠い未来にも、  
まして他者にとつても確か  
であるという保証はない。大  
福屋はなくなり、ナント力  
さんは記念ホールまで建った

のにナント力呼ばわりだ。  
人間関係も同じで、今と同  
じ関係で未来永劫いられ  
る人などきつといない。ま  
ちでは誰もが他者で、それ  
ぞれの獣道をバラバラに歩  
いていく。何ひとつ、手の中  
にとどまりはしないのだ。

掴もうとすれば逃げていく、  
けれど誰もが確かなものを  
求めて今日もここにいる。そ  
の不確かで切実な営みの総  
和として、まちはある。それ  
ぞれにそのことを知るもの  
同士が、一度も言葉を交わ  
すことなく同じ時間を生  
きている。



hato\_natauki  
Matsuzo

私たちは、互いに真正面から見ることができず、いつもすれ違う瞬間に、  
チラッと目を配るようになった。卒業まで、口をきくことはなかった。  
「ピルグリムの手紙より」

本性を得たならばそこら真実の世界が広がるので、捉まえた牛を放さぬように押さえておくことが必要。慣れてくれば牛は素直に従うようになる。

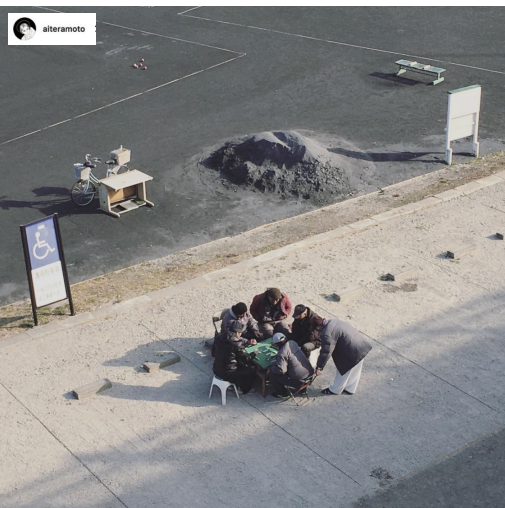


お気に入りの場所や行きつけの店というのは、とてもありがたい。すべてが不規則に入り組みながら移り変わる都市において、生活のリズムに弾みを与えてくれる存在は大切だ。家と目的（労働とか学習とか）の往復なんて、考えただけでも味気ない。ドレーモんの空き地のような存在が、私たちには必要なのだ。

そういう場所に対しては、誰もが少し注意深くなる。髪を切った恋人に気づくように、「あ、テーブルの配置変えたんだね」といった微妙な差異に

気づくようになる。そういう微妙さに気づくのは、空き地で秘密の宝物を見つけたみたいでちょっとうれしい。変な看板を笑うような気楽さではなく、ちょっとした「自分ごと」として、その場所との関わりが生まれる。そこに固有の物語が生まれ始める。まちは、そんな無数の物語で編まれている。

必ずしも自分の思い通りにはならない相手を見て、聞いて、どうなっているのか考える。わがろうとする。まちを歩くことと、それはよく似ている。



あなたがそっちを選んでもくれるなら、私はこっちの道でいいかな、みたいな。あなたは右に私は左に。あれ、でもそれってつまり、やっぱりふたりでひとつなのか。

「ピルグリの手紙より」



向かいの席には誰もいない。その不在によって、そこにいない誰かの気配はより色濃くなる。

その人の声を思い出せますか？

# 騎牛帰家

心の平安が得られれば、牛飼いと牛は一体となり、牛を御する必要もない。



飲食店で一度は言ってみたけれど、リフランクングがあるなら、1位はきつと「いつもの」だ。「この言葉からは、多くを語らずとも自分が店から受け入れられている・承認されている」という安心感を読み取れる。

古いお店には、ときどき10年以上「いつもの」と言っては同じ席で同じものを食べて帰る強者がいる。ほとんど話もしないし、お店の人も別に素性を知らないようだが、「お互いそれでいい」という鉄壁の信頼関係を感じたりもする。関係性は、言語化できる情報

よつてのみ深まるのではない。むしろ言語や情報はその本質を糊塗する方向に働いてしまうこともある。言葉はなくとも「この場所（この人）に、自分は受け入れられている」という暗黙の信頼感があれば十分なのかもしれない。その対象に同化することも回収されることもない「いつもの」自分として。

同化ではなく、他者のままわかり合い、共存すること。その意志こそが、きつとまちの通奏低音となっている。



私はだれを幸せにするために生まれてきたわけでもないのだと、自分の好きなように幸せにも不幸せにもなっていくのだとわかったから、私はいま繪原村にいます。  
「ビルクリムの手紙より」

家に戻ってくれば、牛を握ま  
えてきたことを忘れ、牛も忘  
れる。



歩くうちに新しいものを見つ  
けたり、新たな出会いがある  
たびに、自分だけの「まちの地  
図」は更新されていく。その  
作業には別に終わりなどない  
し、そこに描かれたルートには  
正解も、そして値段もない。

この「正解のなさ」を受け入  
れることが、人はなかなかど  
うして難しい。「Aをすれば  
最も効率的にBというメリッ  
トが得られる」という直線的  
な因果を求める言葉に、現代  
の私たちは少々慣れすぎてし  
まったからだ。まちを歩き、何  
を探すでもなくただ「自分の  
外にあるもの」にまみれてい

くことは、自分自身の思考を  
あつちに誘い、こつちに導きす  
るうちに見たこともない空き  
地に出たりして、豊かな寄り  
道をさせてあげることなのか  
もしれない。

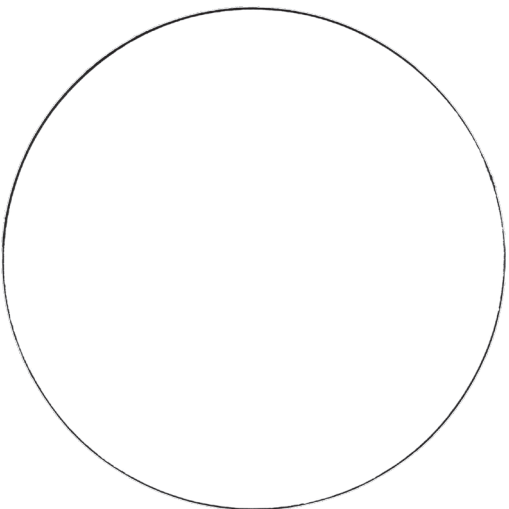
そうして多くの風景や感情  
を見てきた後は、決して安易  
に人や物事を切り分ける「正  
解」などではなく、重層的に  
折り重なった価値観のレイ  
ヤーを意識せずとも自然に  
感知できるようになっている  
かもしれない。正解はない、だ  
がそれゆえにどこへでも行け  
る人生の豊かさ。



これまで、わかっていたけど認めたくない、認めないようにしてきたことを、  
こうして文字にしてみると、随分とあっけないです。  
「ビルダグリの手紙より」

## 人牛俱忘

じんぎゅうくぼう  
 牛を捉まえよつとした理由を忘れ、捉まえた牛を忘れ、捉まえたことも忘れる、忘れるというこゝもなくなる世界。



どこかに寄り道したり、道草したりしていると、「そんな時間の無駄だよ」とか「バスに乗り遅れるよ」とか、いろいろなことを言われたりもする。そうやって人を何かへと急がせようとする言葉が溢れているのも、また都市という空間だ。

それでも、人の数だけまちは存在することも、人は言葉がなくとも「いつもの」自分のままで誰かとわかり合えることも今や知っている。そうしたことを学ぶことが自分自身をいかに充足させてきたか、それも知っている。



「ビルグリムの手紙より」  
 こんにちは。僕は今日も相変わらずのんびりしています。

何かを「正解／不正解」に切り分ける強い言葉を発することではなく、誰かの強い言葉によって自分自身を不安にさせてしまうことでもない方法で、人は他者と関わることができる。それができた時、実は自分と他者は決定的にバラバラでありながら、同じものを共有していることにも気づくだろう。

私たちが誰かに向ける視線や投げかける言葉が、誰かを射る矢ではなく、置き去りにされたかと思っていた自分自身に射す光になりうるのだとしたら。

何もない清浄無垢の世界からは、ありのままの世界が目に入る。



一日、一年、そして向こう十年、千年と、自分が今存在している時間には、後にも先にも遙かな連なりがある。そして、今日という一日だけをとつても、同じ時間の中でスケボー少年が、店を閉めて悠々自適の大福屋の親父が、想像も及ばないほどの人々や物事が、それぞれ生きて動いている。

自分は、そんなタイムラインの縦軸と横軸の交わる部分にたまたま存在しているだけだ。まちもまた、同じように今この状態でたまたま存在しているだけだと考えて

みると、孤独や不安も大したことではないような気分になる。まちは永久不変のものでも、唯一無二のものでもないのだ。それを構成する分子である私たちが、常に変わり続けているのだから。

時間がすべての人に平等なのと同じように、まちもまたすべての人にとって開かれている。そして、人もまた開かれている。誰が来て、誰がいても、誰が出て行ってもいいのだ。まちはいつでも新しく変化しながら、それだけで完全に調和している。人もまた。



君はまだ5歳なので入るここに来ることはないけれど、いつか遊びに来たらおもしろいかもしれません。  
「ビルゲリムの手紙より」

## 入麩垂手

悟りを開いたとしても、そこに止まっただけでは無益。再び世俗の世界に入り、人々に安らぎを与え、悟りへ導く必要がある。



自分がいてもいなくても、まちは呼吸とビートを刻んでいく。外に出る前と同じことを思っただけでも、心持ちは全く違う。自分自身がこのまちを作っていることがよくわかったからには、目の前の人と向き合い、目の前の仕事をし、目の前のアジフライ定食を食べるだけで、自分は承認されている。

首都高を絶え間ない車と人と情報が流れ、路地にはスケボーの音が響き、おじさんは今日も黙々と「いつもの」を頬張る。一切合切が、このまちを作っている。

特別なことを何もせずと



「この空気の違いを、同じ東京で暮らしているのに、なんだか違うこの感じを共にできたならな」と、そして、帰ってきてまた自分の町で暮らしていきますよ。『ビルグラムの手紙より』

今日も予定はない。さあ、世間へ出て行こう。とりあえず、ナントカ記念館に寄って隣の駅まで。

その次は、一番近い川まで。そろそろ河岸の桜も咲く頃だ。





確かに自分はずこにいた気がするし、自分ではない誰かがいた気がする。薄れゆき、溶け合う記憶。

# 「了解力と巻き込まれ力」

石神夏希

2017年10月に、NPO法人場所と物語のメンバー10名ほどで「ビルグリム」の実験のため檜原村へ出かけた。私たちは都内各所、神奈川、遠くは福岡から各々「今日、一緒に来たかった誰か」に向けて手紙を書きながら、6時間以上の回り道をして目的地を目指した。

その晩は川原で火を囲みながら手紙を読み合い、それぞれの体験を報告し合うはずだった。だが生憎の雨で、予約していたバンガローに泊まるのは諦めざるを得なかった。携帯電話もつながりにくい山中で私たちを救ったのは、近隣に「軒しかない喫茶店」だった。無策な私たちの様子を見た店主が「ここも泊まれるわよ」と声をかけてくれたのだ。

店主は私たちに鍵を預け、台所も薪ストーブも自由に使っていい、と言い置いて帰っていった。料理の得意なメンバーが、キャンセルできなかった豪華なバーベキュー食材を使って、小料理屋みたいな食事を作ってくれた。別のメンバーの、もう何年も会っていない友人（かつて都心で一緒に働いていた）が突然その喫茶店に現れる、というふしぎな偶然も起こった。

準備のないまま物事に飛び込むとき、人はどうしても「頼りない」状態になる。そんな「弱さ」が周囲の人たちから「かわり」を引き出すことがある。忘れ物をしなければ、隣の席の子が消しゴムを貸してくれることもない。そんな、かわりを引き出す「弱さ」のことを、私たちは「巻き込まれ力」と呼ぶことにした。

そして想定外のかかわりに巻き込まれたときに「あ、了解です」といえる柔軟な態度、清濁併せ呑みながら状況を切り返していくような知恵、投げられてもすぐに立ち上げられる受け身のような身体性。そんな「流されやすさ」を「了解力」と呼んでみたい。

もし想定外の事態が偶然と呼ばれるなら、最初から準備も想定もなければ、すべては必然なのかもしれない。「巻き込まれ力と了解力」すなわち「弱さと流されやすさ」は、あらゆる偶然を必然に変える身体性、ともいえるのではないか。それが、私たちが「ビルグリム」の実験を通して鍛えたい何かだ。弱さと流されやすさを鍛えるって矛盾しているけれど。

投げられたとき咄嗟に受け身を取れるようになるには、稽古が要る。そんな日々の稽古に、この十牛図を役立ててもらえれば嬉しい。

## NPO 場所と物語

2016年6月設立。不動産、建築、アート、デザイン、メディア、まちづくりなど領域横断的に活動するメンバーで構成される。「物語」という手段を通じて「場所」に潜在する価値や個性を発見し、表現し、発信することを目指している。

「物語」は人が世界と関係性を結び、今ここで生きる意義を見出す手段であり、人間に備わる根源的な力である。またあらゆる場所の価値はひとつの大きな声ではなく、さまざまな人の声によって物語られることでより豊かになると、私たちは考えている。



## 『東京ステイ』と『ヒルグリム(巡礼)』

『東京ステイ』はNPO法人場所と物語によるアートプロジェクト(2016年7月)。東京都とアーツカウンシル東京(公益財団法人東京歴史文化財団)が展開する『東京アートポイント計画』の一環に位置づけられている。

ここでの「ステイ」は宿泊だけでなく「住むこと」と「旅すること」の間を揺らぎ続ける暮らし方や、立ち止まること・佇むことも含む。さらに2017年からは「同居性(きょうきよせい)※」という言葉を手がかりに、自己と他者とが共に居ること・居場所を立ち上げることに向き合っている。

『ヒルグリム(巡礼)』は、2017年から実験中の都市の歩き方。目的地に向かって合理的に／効率的に／最短距離で歩きがちな東京で、旅人のようにまちと出会い直すこと。そして、まちに対する消費的な態度を避け、自ら何かをつくり出す感受性・身体性を取り戻すことを目指している。

2018年3月現在、ヒルグリムは「一緒に来たかった誰か」に宛てて手紙を書きながら、6時間以上かけて目的地を目指すことを基本の型としている。『道連れ』という二人一組で行う型もある。

\*同居とは、中国語で物事が同時に存在する意

著者 特定非営利活動法人 場所と物語

編集 安東 嵩史 (TSSUE Inc.)

アートディレクション 小田 雄太 (COMPOUND Inc.)

イラストレーション 寺本 愛

文章 石神 夏希 (P2) P7 P32 P33 / 安東 嵩史 (P8) P29 (TSSUE Inc.)

事務局 河野 慎平

発行日 平成30年(2018)年3月22日

発行 アーツカウンシル東京(公益財団法人東京都歴史文化財団)

〒102-00073 東京都千代田区九段北4丁目1-28

九段ファーストプレイス6階

TEL:03-6256-8435 FAX:03-6256-8829

<http://www.artsouncil-tokyo.jp>

主催 東京都アーツカウンシル東京(公益財団法人東京都歴史文化財団)、特定非営利活動法人 場所と物語

東京アートポイント計画は、地域市民が参画するアートプロジェクトを通じて、東京の多様な魅力を創造・発信することを目指し、東京都とアーツカウンシル東京(公益財団法人東京都歴史文化財団)が展開している事業です。またなかには様々な地域資源を結ぶアートプロジェクトをアーティストと市民が協働して実施・展開することで、継続的な活動を可能にするプラットフォームを形成し、地域社会の担い手となるNPOを育成します。

<http://www.artsouncil-tokyo.jp>

特定非営利活動法人 場所と物語 メンバー

理事長・石神 夏希 (ベン) 結構設計 / 劇作家、理事・林 千晶 株式会社 ロフトワーク / 代表取締役、理事・吉里 裕也 株式会社 ヒューク / 共同代表、今田 素子 株式会社 インフォバー / 代表取締役 (CEO)、岩岡 孝太郎 (株式会社 飛騨の森でクマは踊る) / 小田 雄太 株式会社 まちづくりエイテック / 取締役 / COMPOUND Inc. 代表、神本 豊秋 株式会社 再生建築研究所 / 代表取締役、菊地 マリエ (共日不動産、河野 慎平 (Wonder to Design Ltd.)、小松 平佳 (一般財団法人カルチャー・ヴィジョン・ジャパン) 事務局長、下田 寛典 (ベン) 結構設計 / 本物 友彦 株式会社 ロフトワーク、馬場 正尊 株式会社 オフ・エニ / 代表取締役、林 厚見 株式会社 ヒューク / 共同代表、監事・岩瀬 吉和 アンダーソン・毛利・友常法律事務所、監事・山内 真理 公認会計士 山内真理事務所

