

Living Life the Portuguese Way

西の果てで見つけた

ポルトガル人の ほどよい生きかた

乾 祐綺

Yuki Inui

まだ観光客の少ない首都リスボンの街を歩くと、
カフェの扉が半分だけ開いていて、

焼きたてのパンの匂いが外にこぼれてくる。

エスプレッソの小さなカップを手にした

常連らしき人たちが、

立ったまま、二言三言の会話を交わす。

「ボン・ディーア (Bon dia / おはよう)」と言って、

「アテ・ロゴ (Até logo / またあとで)」と去る。

短い、その間にある時間は、急いでいない。



坂道を上る。

この街では、平らな道のほうが少ない。

うちの近所のあたりも相当なもので、慣れた道といえど、
ゆっくりと息が上がってくる。

誰もが少しだけ前かがみになって歩いている。
だからだろうか、目が合うと、自然に微笑む。

お互いに、この坂のしんどさを知っているから。

丘の上から、
街を包むように流れるテージョ川のほうを見ると、
光が白く反射している。

ヨーロッパ大陸の南西端、イベリア半島の中央を、
東から西へと流れる大河。

海とも川ともつかない大きな水面は、
ただそこに広がっている。

人の予定とは関係なく、満ち引きを繰り返している。



日曜日になると、多くの店が閉まる。
便利ではない。

買い忘れれば、次の機会を待つしかない。

けれどその不便さの中に、

「今日はこれ以上なにもしなくていい」という空気がある。

時間が、少しだけ緩む。

ポルトガルは、派手な国ではない。

大国のように世界に向けて胸を張る力も、
右肩上がりの熱気も、声高な自信もない。

だが、なにかを過剰に主張することもない。
うまくいっているときも、そうでないときも、
この国の佇まいは、ほとんど変わらない。



カフェでは、老人が新聞を広げ、
その脇で若者がスマートフォンを見つめている。

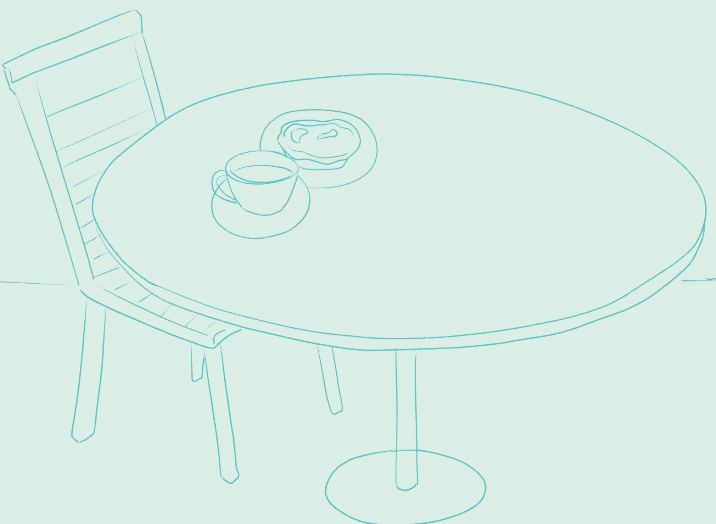
どちらも同じテーブルに、同じように座っている。
誰も、急いで席を立たない。

時間は、消費されるものではなく、
流れていくものようだ。

この国には、ほどよさがある。

成功を誇らず、失敗を劇化しない。
なにかを成し遂げても、それを大きな物語にしすぎない。

うまくいかない日があっても、
それを終わりだと決めつけない。



坂道の途中で立ち止まる人がいる。
息を整え、また歩き出す。

誰もそれを遅いとは言わない。
歩く速度は、人それぞれだと知っているからだ。

海辺の町では、夕方になると人々が自然に集まる。
特別なイベントがあるわけではない。

ただ、海を眺めるために集まる。
潮の香り、沈む太陽は、誰の所有物でもない。



ポルトガルの「ほどよさ」とは、きっとそんな感覚だ。

急がせない。

誇張しない。

切り捨てない。

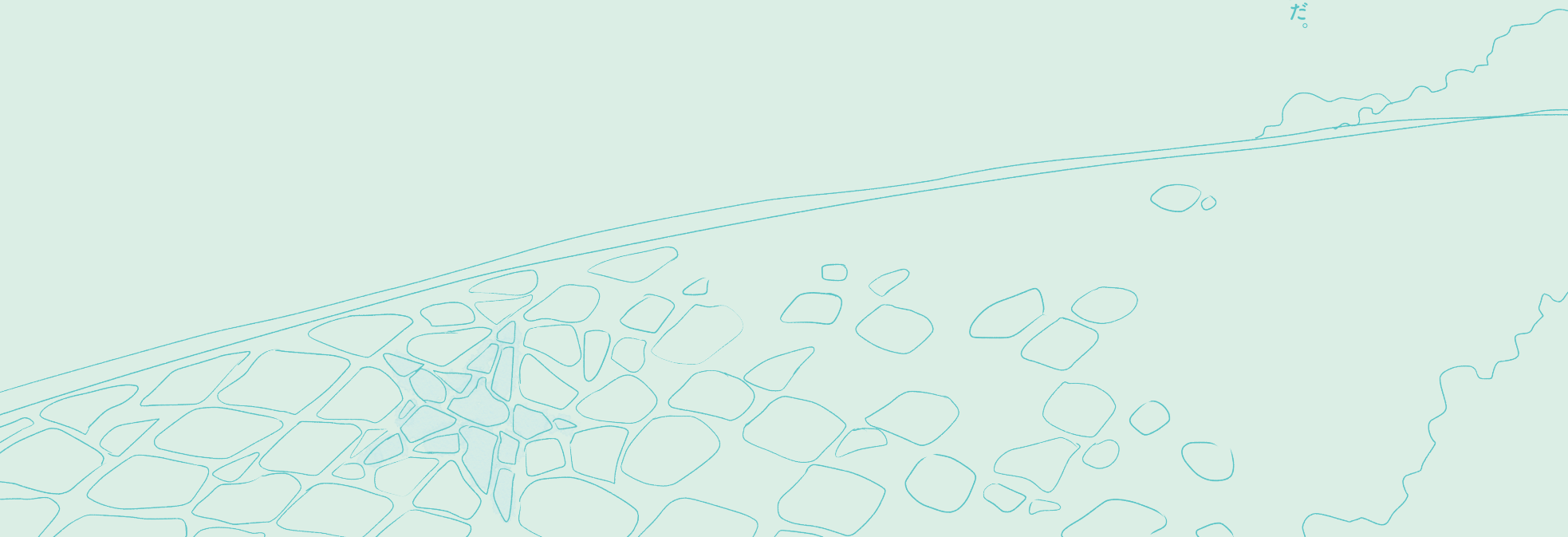
足りないものもある。

でも、過剰なものもない。

石畳の上を歩くとき、足音は少し淡く響く。

硬いのに、やわらかい。

ポルトガルはきつと、そういう場所だ。



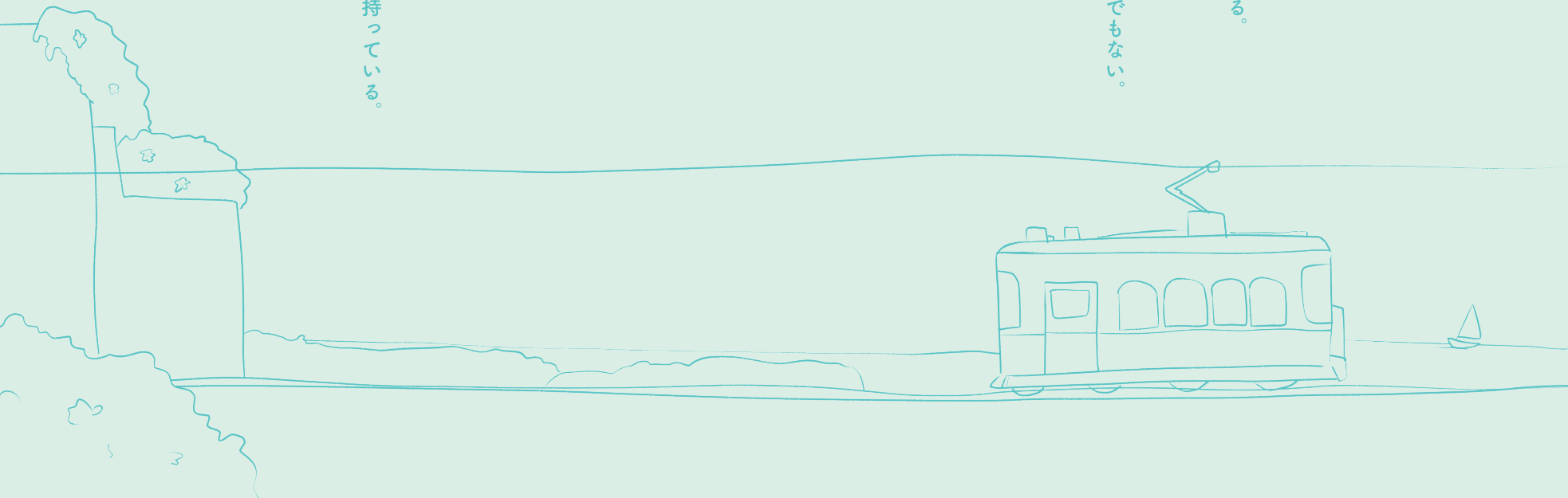
そして、この国で出会った人たちもまた、どこか似ている。

強く主張しなくても、自分の速度で歩いている。

答えを急がず、完成を急がず、けれど立ち止まったままでもない。

それは決して消極的な生きかたではない。

むしろ、無理に背伸びをしない分だけ、長く続く強さを持っている。



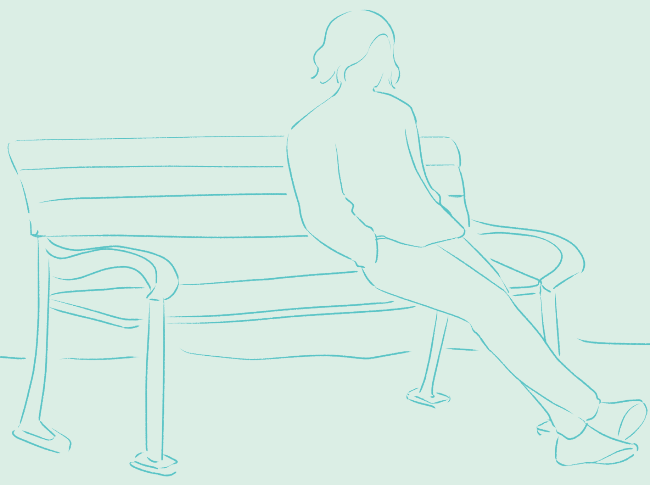
坂道を上るように、少し息を上げながらも、確実に前へ進む。
人と比べるのではなく、自分の足取りを信じる。

その姿勢が、この国の空気をつくっている。

ポルトガル人のほどよい生きかた。

その静かな強さが、

あなたの歩幅を少し整えてくれたなら。



Portugal Map



ポルト

ドウロ川

アヴェイロ

PORTUGAL

SPAIN

ナザレ

テージョ川

ペニシェ

トレス・ヴェドラス

エリセイラ

ロカ岬

リスボン

コスタ・ダ・カパリカ

ベージャ

サグレス



目次—ポルトガル人のほどよい生きかた

プロローグ

日常にポルトガルを

——人生のさまざまなフェーズで心のよりどころになる、

ポルトガル式12の小さな習慣……………2

第1章

つかれたときには、ポルトガル？

500年経って、今度は日本が発見？

“世界の西の果て”に残された、人間らしい暮らしのヒント……………28

急がない、働きすぎない、でもちゃんと生きている……………31

制度よりも、人が社会をつくる……………33

完璧の代わりに、なにを置き忘れたのか……………34

第 2 章

海を眺めるだけでいい

- 海が日常にある暮らし・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 40
- 海は眺めるだけでいい？・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 45
- おばあちゃんがビキニで泳ぐ国の、健やかさ・・・・・・・・ 47
- 海を遊ぶ、学ぶに長けたポルトガルの人々・・・・・・・・・・ 50
- 海が万人に「開かれている」国・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 55
- 海は「回復」する場でもある・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 57
- 潮の満ち引きのように、海は確実に人に作用する・・・・・・・・ 63
- Column* この本を書くに至った経緯・・・・・・・・・・・・・・・・ 68
-
- ## 第 3 章
- ### 甘いものとコーヒーのひととき
- ナタで一日が始まる・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 74
- 余りものから名物が生まれた・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 75

第 4 章

人との距離が近い国

- 微小な差異を感じられるポルトガル人の「心の裕福さ」…………… 78
- 「甘い」エスプレッソで、街と繋がる…………… 83
- カウンターは水平な社会の象徴？…………… 85
- 日に何度も「休むこと」が当たり前のリズム…………… 89
- 街じゅうが休憩所…………… 92
- Column* ポルトガルでの暮らしの中でふとした瞬間に感じる幸せ…………… 97
- 世界一フレンドリーな街と人…………… 102
- 人が近い国には「帰る場所」の物語がある…………… 105
- カフェでも郵便局でも、どこでも「挨拶」から始まる…………… 110
- 「顔の見える買い物」ができる幸せと安心感…………… 121
- Column* ポルトガルで見つけた、心ときめくおみやげ…………… 129

第 5 章

足るを知る暮らし

- 失ったものは、あなたを弱くしない……………134
- 人生は足すよりも、噛みしめることで深くなる……………136
- 泣くためじゃない。前に進むために、歌う……………142
- 遅れても怒らない？ 時間に追われないポルトガル人の生きかた……………146
- 時間を守るより、目の前の人を大切に……………148
- “待つ時間”を味方にする……………149
- 消費より“味わう”を選ぶ人々……………153
- 小さな循環が、暮らしを立て直す……………157
- ポルトガルに学ぶ、人生を味わう技術……………159
- 面倒なことを愛する国……………163
- Column* リスボンの街角で「サカヤ」も営んでいます……………169

第 6 章

老いは未来を豊かにする

A Avó Veio Trabalhar に見る“老いの再創造”	174
人生の後半は、“経験”が資産になる	177
孤独をほどくのは、正しさより“居場所”	179
「あなたはまだ若い」——年齢観が変わると世界が変わる	184
老いをめぐる固定観念を軽やかに乗り越えるアヴォ	187
高齢者を中心に戻すと、社会は明るくなる	191
Column アヴォとの日本ツアーのこと	198

第 7 章

音と彩りのある街で

“都市のノイズ”から解放されてみると?	204
便利さは増えるほど、偶然は減っていく	206
自由は、ルールがあるから気持ちいい	210

アズレージョに囲まれて暮らす……………214

欠けたままが美しい——“整えない”という選択……………220

「かわいければいい」という素朴な美意識……………224

「かわいい」は、世界を赦す練習になる……………226

暮らしの基準を“正しさ”から“かわいい”へ……………230

Column ロウバゲイラからアロイオスへ引っ越しました……………233

エピソード

人生に必要なものは、そんなに多くない……………235