



大丈夫のあと

「大丈夫」のあとに、
呼吸だけが遅れてくることがある。

「大丈夫」は、
場を整える言葉として使われることが多い。

安心させるために置かれ、混乱を広げず、
その場を静かに収めるための言葉でもある。

けれど、ときにその言葉を受け取った直後、
胸の奥でごく小さく呼吸がずれることがある。

それは、言葉を疑っているからではない。
意味に納得していないからでもない。

心の状態が、
言葉より先に、呼吸として反応しているだけである。

それは、不安を訴えているわけではない。
「本当は大丈夫ではない」と言いたいわけでもない。

慰めを拒んでいるのでも、
優しさを重く受け取っているのでもない。

「大丈夫」という言葉は、たしかに正しい。
場を荒らさず、相手を守り、関係を保つうえで
よく整えられた言葉でもある。

だからこそ、問題は意味ではない。

意味は受け取れている。
理解も、すでに終わっている。
それでも、呼吸だけがわずかに揺れる。

そこに起きているのは、感情の暴れではなく、
心の状態が生む、呼吸のずれである。

「大丈夫」という言葉には、整った響きがある。

崩れていないこと。

収まっていること。

これ以上揺れなくていいこと。

そうした、ある種の安定を含んだ言葉である。

けれど、心がまだ微細に動いているとき、
その整った響きは、安心として届く前に、
ひとつの完成として触れてくることがある。

人は、言葉の意味より先に、
その言葉が置かれた密度を受け取ってしまう。

呼吸は、その差を最初に受け取る。
言葉が着地している場所と、
自分の心がまだ動いている場所とに、
わずかな距離があるとき、
その距離はまず、呼吸の一拍の遅れとして現れる。

つまり揺れているのは、理解ではない。
心の状態と、差し出された安定のあいだにある
わずかな時間差である。

「大丈夫」は、正しい。
そして、そのあとに呼吸が揺れることもまた、正しい。

どちらかが間違っているわけではない。

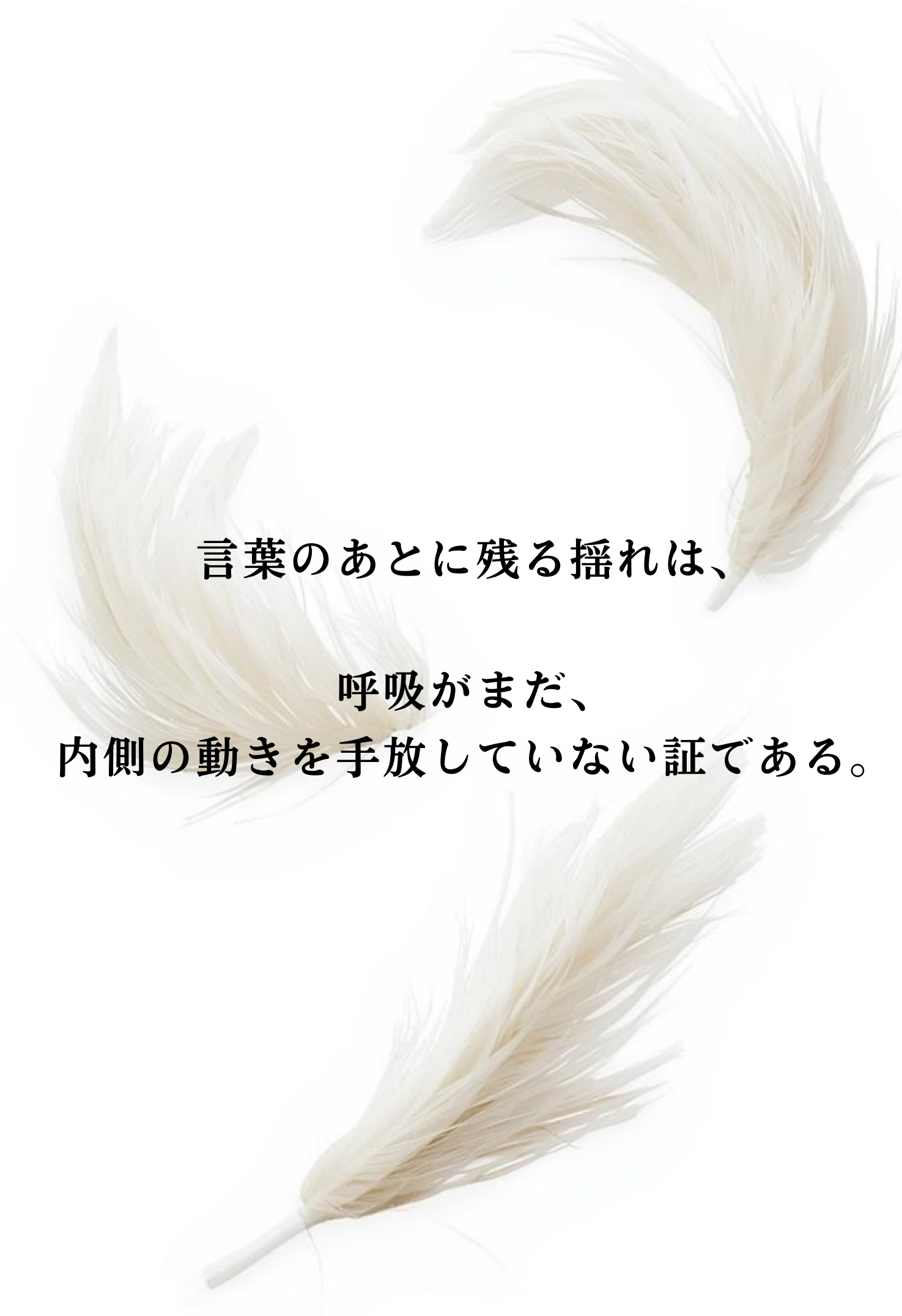
言葉は場を整え、
呼吸はまだ内側の動きを引き受けている。

その二つが同時に成立しているからこそ、
人はすぐには静まらない。

静まらないことは、未熟さではない。
遅れているのでもない。

心の状態がまだ生きていて、
その動きが、呼吸として正確に残っているだけである。

だから、「大丈夫」のあとに起きる揺れは、
壊れかけた反応ではない。
内側がまだ鈍っていないということでもある。



言葉のあとに残る揺れは、
呼吸がまだ、
内側の動きを手放していない証である。



Edition — 静謐の呼吸
別景：大丈夫のあと

著者：美学思想家 古川玲奈
発行：Raffiné
2026