



Edition Another View

美は、管理されない

Raffiné

美は、努力や管理によって
つくられるものではない。

判断や選択が始まる前、
身体はただ均衡している。

これは、健康の話ではない。

正しい食事や、
理想的な身体を目指すための指針でもない。

美しさを得るために、
何かを足すこと、抑えること、
管理することを勧めるものではない。

むしろ、
そうした介入が強くなるほど、
身体は本来の均衡から遠ざかっていく。

人は、考えるよりも先に、
身体で世界を受け取っている。

呼吸の深さ、緊張の有無、
空腹や満足といった感覚の層で、
すでに身体は「状態」をつくっている。

その状態が静かなとき、
姿勢や視線、声の輪郭は、
意図せず整う。

美しさは、
意思決定の結果ではなく、
この均衡した状態から自然ににじみ出る。

身体が管理されていないとき、
人は世界に対して過剰に身構えない。

守ろうともしないし、
飾ろうともしない。

その無防備さが、
佇まいとして現れる。

美は、つくられるものではなく、
保たれてしまうものなのかもしれない。

整えなくても、
身体はすでに、均衡を知っている。



R.

Edition — 食の内景
別景：美は、管理されない

著者：美学思想家 古川玲奈
発行：Raffiné
2026