

*Raffiné Journal vol.06*

心の温度

— あたたかさは、内側でつくられる —

Raffiné

かえりみるという行為は、  
過去を掘り返すためではなく、  
心にそっと灯りをともすためにある。

思い出に触れる指先の温度が、  
いまの自分をやさしく照らし返す。

あたたかさは、外からやってくるのではない。  
静かに見つめた内側から、生まれてくる。

人は、ある瞬間にふと立ち止まり、  
これまでの出来事を思い返すことがある。

嬉しかった瞬間、傷ついた出来事、  
うまく言葉にできず飲み込んだ感情。  
それらは、過ぎたことのはずなのに、  
心の奥に温度のように残っている。

振り返るという行為は、  
過去を再生するためではなく、  
心の重さと軽さをそっと確かめるためにある。

思い返すたびに、  
忘れていた痛みの輪郭が柔らかくなったり、  
当時は気づかなかった支えに光が当たったりする。

あたたかさは、出来事そのものではなく、  
「どう受け取ったか」の中に宿る。

心の温度とは、  
過去と今の自分がひっそりと手を取り合うときに  
生まれるものなのだ。

そのときは必死で、精一杯で、  
余裕なんてどこにもなかった。

けれど少し時間が経つと、  
あの日の表情や、交わした言葉が  
別の形で胸に返ってくる。

出来事は、  
その瞬間ではなく、  
“あとから” そっと心に落ち着いていく。

その遅れて届く感覚が、  
心に静かな温度を灯しはじめる。

傷ついた出来事も、  
思い返すたびに少しずつ  
とげが抜けていくように変わっていく。

当時の自分を責める気持ちも、  
人への怒りも、  
時が磨いたあとには  
“学び” や “気づき” として  
別の形をして戻ってくる。

痛みが消えるのではなく、  
やわらかさに変わる。

その変化のなかに、  
心の温度は育っていく。

振り返ると、  
あの時そばにあった小さな優しさに  
ふと気づく瞬間がある。

誰かの言葉かもしれない。  
静かな空気かもしれない。  
自分の中にあった、わずかな強さかもしれない。

その光は、  
当時の自分には届かなかったけれど、  
今の自分にはちゃんと見える。

見落としていた光を拾い上げるたびに、  
心に深いあたたかさが満ちていく。

人は、未来のために振り返るのではない。  
過去を抱きしめるために振り返るのでもない。

出来事の中に潜んでいた感情を、  
今の自分の手でそっと撫でてあげるためだ。

記憶の中に残った痛みや、  
鮮やかな光や、  
何でもないように支えになっていた瞬間。

それらを静かに見つめるとき、  
心は少しずつ整っていく。

あたたかさとは、  
過去を肯定する力ではなく、  
“今の自分が過去に寄り添えるようになった”  
という変化そのもの。

内側の温度は、  
振り返るという小さな行為から静かに育っていく。



A photograph of a quiet street at sunset. The sun is low on the horizon, casting a warm orange glow. Bare trees line both sides of the road, their silhouettes reflected in a large puddle in the foreground. The sky is a mix of soft orange and pale blue.

かえりみるという静かな行為が、  
心にあたたかな温度をつくりはじめる ——





R.

Raffiné Journal — vol.06

著者：美学思想家 古川玲奈

発行：Raffiné

2026