

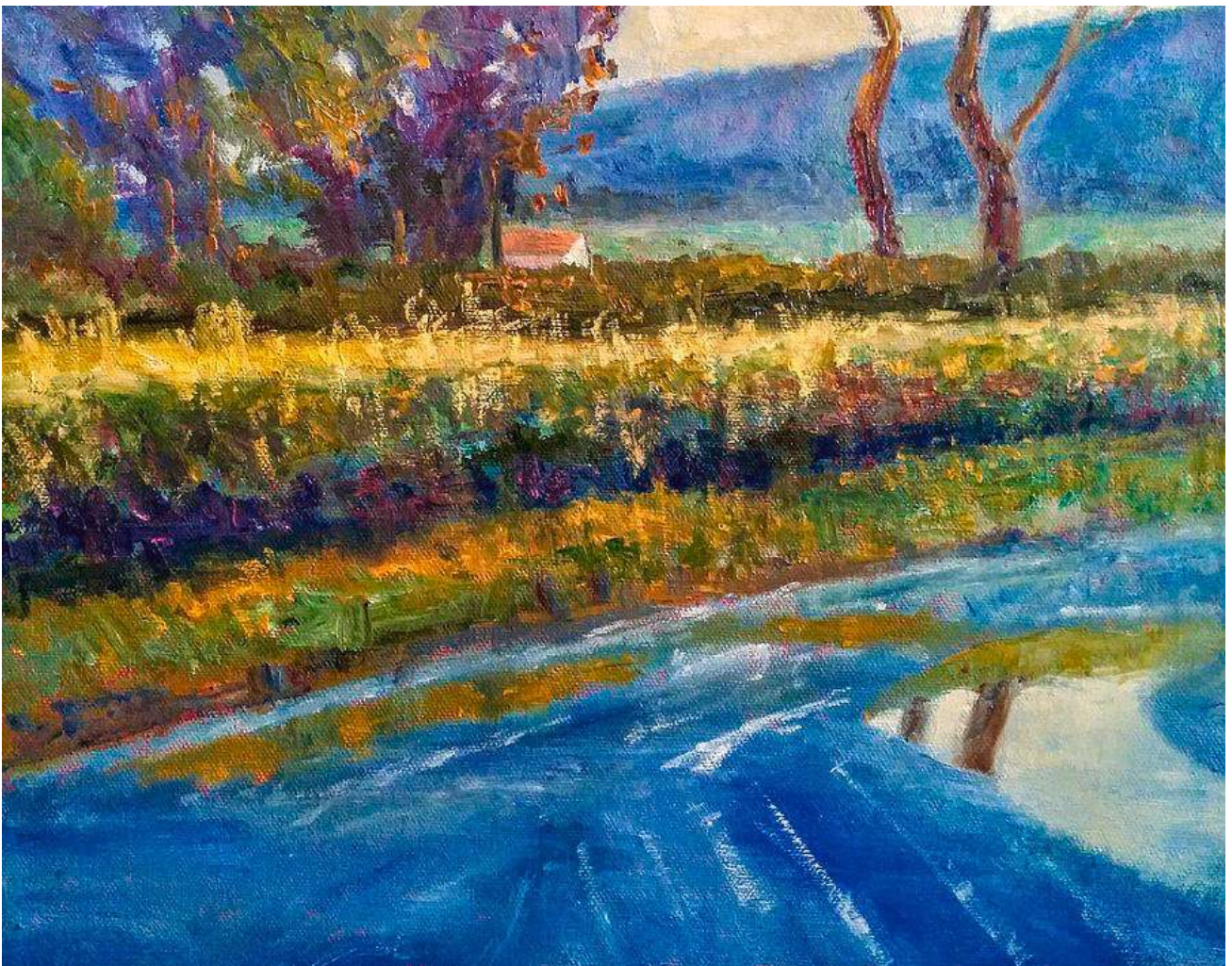
---

# 発達理論の学び舎

Back Number: Vol 236

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」

---



---

## 目次

- 4701. オンラインゼミナールの第2回のクラスを終えて:平行調・同主調・多調に関する実験
- 4702. 日曜日の夕暮れ時に
- 4703. 着実に進む起業家ビザの申請プロセス
- 4704. 焦りと時機の大切さを示唆する今朝方の夢
- 4705. メールと徹底的な距離を置くために
- 4706. 今朝方の夢の続き
- 4707. 「一物全体」「食本主義」の発想に基づく食実践
- 4708. ABN AMROフローニンゲン支店の雰囲気
- 4709. 欧州生活4年目・欧米生活8年目を迎えるにあたって
- 4710. 書物との向き合い方と大海原への憧れ
- 4711. 資産運用について思うこと
- 4712. 夕方の振り返り
- 4713. 毎日の夕食について
- 4714. 今朝方の夢
- 4715. 今朝方の夢の続き
- 4716. 転調と魂の遍歴性:リンゴとバナナを電子レンジで温めることについて
- 4717. クロレラの新たな楽しみ方:今朝方の夢に対する再度の振り返り
- 4718. 朝焼けと客死
- 4719. 本日の計画
- 4720. 今朝方の夢

---

## 4701. オンラインゼミナールの第2回のクラスを終えて: 平行調・同主調・多調に関する実験

時刻は午前11時を迎えた。つい先ほど、出版記念オンラインゼミナールの第2回のクラスを終えた。今日は冒頭の時間に、初回のクラス以降に生まれた質問事項をまず取り上げていった。金曜日のクラス以上にご意見やご質問が寄せられる嬉しい事態となり、その後のアクティビティに関するタイムマネジメントをその場で変えていく必要があったが、今回もまた非常に充実したクラスだったのではないと思う。今日のクラスの録音音声については、早めにゼミナール専用の共有フォルダにアップロードしておきたい。発展学習や復習に役立ててもらえればと思う。

来週は早いもので第3回目のクラスとなる。来週のクラスの前に、今回もまた補助教材として録音音声ファイルをいくつか作成したいと思う。それらはどれも受講者の方からの質問に基づいており、まだ意図的に回答していない質問がいくつかあるため、各回のクラスの内容と照らし合わせながら、未回答の質問に答えていきたいと思う。

ふと窓の外を眺めると、曇った空が広がっていることに気づいた。曇りかつ気温が低く、今は窓を開けていられないほどなのだが、それでもフローニンゲンに流れる時の優しさは変わらない。優しい時の流れの織物に包まれながら、午後からも充実した時間を過ごしていく。

ちょうど後30分後にオンラインミーティングが一件あり、それを終えたら具なしの味噌汁を飲み、仮眠を取る。仮眠から目覚めたら午後の作曲実践に取り掛かり、一曲ほど作ったら気分転換に近所の河川敷にジョギングに出かけ、近所のスーパーに買い物に立ち寄る。

今朝はすでにバッハのコラールに範を求めて作曲実践をしてしまっているので、明日の話になるが、明日バッハのコラールを参考にする際には、まず最初に一つの調を選んで一曲作り、その後、平行調(例:Cメジャーキー⇄Aマイナーキー)を選んでまた別の曲を作る。これによって、二つの異なる調を比較する形でそれぞれの調の質感を捉えていくことができる。また今後はさらに、平行調のみならず、同主調(例:Cメジャーキー⇄Cマイナーキー)を活用して別の曲を作っていく。こうすることによって、一つの調に対する平行調と同主調とのつながりや体感的な違いを把握していくことに役立つだろう。

---

今朝は、GフラットメジャーキーとEフラットマイナーキーという平行調の比較をしたので、夕食後には同主調であるFシャープマイナーキーの曲を作ってみようかと思う。また、今朝方改めて考えていたのは、コラールを参考にする際に、多調の概念を適用して作曲をしてみることである。例えば、ソプラノの部分でCメジャーキーにして、バスの部分をGメジャーキーにするというように、異なる二つの調が同時に曲中に現れるように工夫をしてみる。その際に、選択する調が離れていれば音に違和感が生まれてしまうようなので、まずは隣接する調を用いて実験をしてみたい。フローニンゲン:2019/7/14(日)11:34

No.2268: A Delicate Flow of Time

I'll have a fulfilling time today, too, being embraced by a tapestry of a delicate flow of time.  
Groningen, 07:10, Sunday, 7/14/2019

No.2269: A Profound Song

It seems to me that I can hear a profound song from the world. Groningen, 08:48, Sunday, 7/14/2019

No.2270: A Short Rest in the Afternoon

This piece of music gives me a short rest in the afternoon. Groningen, 14:57, Sunday, 7/14/2019

No.2271: A Scent of the Ground

A scent of the summer ground spreads widely. Groningen, 15:20, Sunday, 7/14/2019

4702. 日曜日の夕暮れ時に

時刻は午後8時を迎えた。今日は夕日が照っておらず、夕暮れ時の空は薄い雲に覆われている。振り返ってみれば、日曜日の本日もまた格別な充実感を伴う形で進行していった。午前3時過ぎに起床してから今に至るまで、充実感の連続的な流れが途切れることは一度もなかったように思う。日々が、そして日々の一瞬一瞬が、充実感という数珠で繋がれているかのようだ。

---

今日の終わりは今週の終わりを意味しており、また明日から新たな週が始まる。新たな週の始まりにあっても、充実感の数珠は途切れることはないだろう。

この宇宙には、人生という劇が無数に存在しており、それはひとつまたひとつと始まり、そして終わっていく。そこにもまた、途切れることのない数珠を見るのは私だけだろうか。

そういえば今日は午後に仮眠を取っている時に、またしても投資に関するビジョンを見ていたことを今になって思い出す。それは、きちんと選別された個別株と不動産に数千万円単位で投資するビジョンであった。日本の不動産を購入する気は全くなのだが、なぜだか日本円で不動産の購入をしていたことを思い出す。ビジョンの中の風景は日本ではなく、それは東南アジアのどこかの国と、欧州のどこかの国の二つが混ざったような場所を映していた。

東南アジアのそれは、どこか見覚えがあり、親しみの感覚を引き起こしていたため、その国はマレーシアかインドネシア、あるいはタイかもしれない。一方欧州のそれは、イギリス、フランス、ドイツなどの硬質感のある国々ではなく、オランダやポルトガルのどこかのように思えた。株の個別銘柄にせよ、不動産にせよ、ビジョンの中の私は、それらへの投資は短期投資ではなく、長期投資に分類される形で進めていっていたことが印象に残っている。

明日からは新たな週を迎え、再度新たな気持ちで来週からの作曲実践に取り組みたい。日々実験に実験を重ね、新たな発見をもとにまた別の仮説を立て、新たな実験に乗り出していく。

先ほどはふと、どこかのタイミングでバッハの平均律クラヴィーア曲集を集中的に参考にして曲を作っていきたいと思った。また、それに乗り出す予感があった。しかもそれは、サイクルを持って時間を置いて何度も行われるだろう。

バッハの平均律クラヴィーア曲集に収められている一つ一つの曲はどれも比較的短いのだが、いずれもが固有の輝きを放っている。そうした輝きに導かれる形で、バッハから汲み取れるだけのものを汲み取っていきたいと思う。それは生涯にわたって続く営みになるだろう。フローニンゲン:2019/7/14(日)20:29

---

### No.2272: A Gentle March in the Evening

This week is also approaching the end. A new week from tomorrow will be fulfilled, too.

Groningen, 16:48, Sunday, 7/14/2019

### No.2273: An Urgent Letter

This reality provides us with various letters that seem urgent at first glance. However, it is crucial for us not to reply to them hastily. Groningen, 19:32, Sunday, 7/14/2019

### No.2274: After a Play

This universe has an infinite number of plays. A play ends while another starts. The cycle is endless. Groningen, 20:00, Sunday, 7/14/2019

## 4703. 着実に進む起業家ビザの申請プロセス

今朝は午前4時にゆったりと起床した。起床してしばらくすると、小鳥たちが鳴き声を上げ始め、それに合わせて書斎の窓を開けた。確かに、寝室と書斎の窓を開けると、冷たい空気が部屋全体を循環するため寒いのだが、小鳥たちの鳴き声をより近くに聞くためには、二つの窓を開けるのが一番良い。4時半を迎えた今は、小鳥たちの鳴き声がいっそう鮮明なものになっており、それに耳を傾けていると、大変心地良くなる。

先週に、起業家ビザの申請に向けて、ビジネスアカウントを開設する手続きを銀行のウェブサイトより行った。昨日無事に、銀行からデビットカードが送られてきた。これはビジネスアカウントと紐付いたものであるから、今後の事業上の支払いは、このカードを用いて行おうと思う。直近で言えば、移民局にビザを申請する際の費用や、提出書類の印刷費用などは、すべてこのカードを用いて支払いを行おうと思う。

今週の予定を確認すると、今日以外の日はどの日も、協働プロジェクト関係のオンラインミーティングが入っているため、今日の午後にでも街の中心部にあるABN AMROに足を運び、銀行の残高証明書を発行してもらおうと思う。それはビザの申請に必要というよりも、会計士にバランスシートを作

---

成してもらう時に必要になるものだったと思われる。ビザの申請に必要なかどうかについては再度確認をしておきたい。

午後に仮眠を取ってから、散歩がてらゆっくりと街の中心部に出かけていく。ABN AMROはオランダの老舗の大手銀行だからか、非常に立地の良い場所に立っている。それは、フローニンゲンの街を象徴するマルティニ塔の真ん前にある。

今日は終日曇りであり、最高気温も17度までしか上がらないようであるから、少し暖かい格好をして出かけようと思う。先日銀行を訪れた際に、その日は1時間ほどの待ち時間がかかると言われたため、今日もそのような日になるかもしれないことを考慮し、待ち時間の間に読むための作曲ノートを持参しようと思う。

銀行内の待合場所はとても快適であり、待ち時間はエスプレッソでも飲みながら作曲ノートを読み返すことにする。今日中に残高証明書をもらうことができれば、あとははいよいよ会計士にバランスシートを作成してもらい——本当はそれくらい自分でできるのだが、申請上の規則だから仕方ない——、会計士に必要な書類に記入とサインをしてもらう。それにて必要書類は全て揃ったことになる。

オランダに来てからこれまで各種手続きを行ってきたが、オランダ人はゆとりを持って働きながらも、手続き上のプロセスが滞ったことはこれまで一度もないことを有り難く思う。今回も全てが非常にスムーズに行き、無事に起業家ビザを取得できることを願う。

会計士にバランスシートを作ってもらい、必要項目への記入とサインがなされた申請書類、及び補足資料を街のコピー屋で印刷し、すべての必要書類を移民局へ郵送する。計画通りに、それは今月末までには終わりそうである。フローニンゲン:2019/7/15(月)04:59

#### No.2275: Morning Affection

Groningen in the early morning is replete with affection, which makes me feel blissful. Groningen, 06:49, Monday, 7/15/2019

Although this morning is also chilly, I'll devote myself to my lifework with passion. Groningen,  
07:30, Monday, 7/15/2019

#### 4704. 焦りと時機の大切さを示唆する今朝方の夢

気がつけば、7月も第3週を迎えた。このように肌寒い朝においては、白湯に溶かした大麦若葉の味が一段と美味しく感じる。夜がゆっくりと明けてくるのを眺めながら、今朝方の夢について振り返っておきたい。

夢の中で私は、実際に通っていた中学校の教室にいた。それは一年生の時に使っていた教室に思えた。だが、そこで行なわれている授業は高校の英語であった。高校二年生の時にお世話になった優しい英語教師が教壇に立っていて、授業をゆったりとしたペースで進めていた。先生は生徒の何人かを指名し、問題を出してきた。指名された中に私も含まれていて、最後の問題を担当することになった。

テキストを眺めると、そこには海洋生物の写真が載せられており、その生物を説明する英文を選択するような簡単な問題を先生は出題した。とはいえ、私の前に回答していた生徒たちは幾分苦戦しているようであり、回答に時間がかかっていた。クラスの終わりの時間が迫ってきていたが、私の番が回ってくれば30秒ほどで回答を終えることができると思っていたので、時間についてはあまり心配をしていなかった。いざ私の番になってみると、なぜだかテキストのどこのページに問題文があるのかがわからなくなってしまった。指で該当ページを押さえていたはずなのだが、開いてみると違うページがそこにあった。普段であればどのような問題にも速やかに回答する私に対して、先生も心配したのか、再度私の名前を呼んで回答を促した。

先生は微笑みながらこちらの方を見ているが、私は該当ページを必死になって探しており、先生ほどの落ち着きはなかった。なかなか該当ページが見つからないため、先生が該当ページを教えてくれてもいいのにと思いながらも、先生は黙ったまま教壇に立っていた。その間にもクラスの終了時刻が刻一刻と迫ってきており、該当ページを探している自分にも焦りが芽生えてきた。いよいよクラ



---

ス終了の1分前となり、先生もしびれを切らしたのか、「洋平ではなく、次回に別の人にその問題に回答してもらおう」と苦笑いを浮かべながら述べた。

私は該当ページさえ教えてもらえれば、即答すると先生に述べたが、先生は一向に該当ページを教えてくれない。それによって、お互いに業を煮やし、互いを非難する言葉を発し始めた。私は、先生の無能性を激しく非難し、普段は温厚な先生も怒りの感情を露わにしていた。そこで夢の場面が変わった。

次の夢の場面では、私は見知らぬ街のホテルに宿泊していた。そこは欧州の国のどこかの街だと思うが、初めて訪れる感覚があった。そのホテルの一階のロビーでボーイから荷物を受け取り、街に出かける計画を立てていた。ロビーに到着すると、ちょうど、一人のオランダ人男性のボーイが私に声をかけてきてくれ、私はオレンジ色のボールを受け取りたいと伝えた。それはサッカーやバスケットを行うためのボールではなく、ボールの中に何か貴重なものが入っているようだった。そのボールを持って街に出かけていく必要が私にはあった。

ほどなくして、ボーイは後ろの荷物置き場からボールを持ってきてくれた。だが、その色を見ると、オレンジ色ではなく、赤のように思えた。私はオレンジ色のボールを受け取る予定だったと思っていたのだが、それは勘違いだったのかと思い、ボーイに渡されたボールを純粹に受け取って、ロビーを後にした。

ホテルを出て数歩歩くと、やはり自分が受け取るべきボールの色はオレンジだと思い、もう一度ロビーに引き返した。そして、ボーイに自分が受け取るべきボールはオレンジ色のものだと伝えると、ボーイは、「それは先程までありましたが、もう誰かが先に持って行ってしまいました」と述べた。それを聞いた時、私は非常に残念な気持ちになった。ボーイに対して愚痴を述べたくなかったが、すべての責任は自分にあると思い、何も言わずに、渡されたオレンジ色ではないボールを持って外出することにした。今朝方はそのような夢を見ていた。

最初の夢に関しては、自分の中で焦りの感情が芽生えていたのを覚えている。現実世界の私に置き換えて考えてみると、創造活動や協働プロジェクトに関しては何ら焦りの感情を持つことなく、ゆったりとした気持ちで、着実な取り組みができています。もし仮に何か焦りのようなものがあるとすれば、

---

それは資産運用上の幾つかの事柄だと思われる。それらについても長期的な視野を持って対処及び取り組みを進めているのだが、潜在意識においては、それらは焦りの感情として現れているのかもしれない。資産運用も他の実践と同じであり、決して焦って進めてはならない。一つ一つ、ゆっくりと着実に前に進めていくことが重要である。

後半の夢について言えば、本来受け取るべきオレンジ色のボールを受け取れなかったことは、何か物事にはふさわしいタイミングがあるということを示唆しているように思う。あるいは、何事にも時機があり、それを逃してはならないことを暗示しているのではないかと思われる。創造活動にせよ、資産運用にせよ、日々のあらゆる出来事を前に進めていくことに関して、縁と時機を大切にしなければならぬと改めて思わせてくれる夢だった。フローニンゲン:2019/7/15(月)05:31

#### No.2277: A Light Blue Road

I'll walk on a light blue road in a calm way. Groningen, 08:17, Monday, 7/15/2019

#### 4705. メールと徹底的な距離を置くために

今朝も本当に冷え込んでおり、納得のいくまで小鳥たちの鳴き声を聞いたと思い、先ほど寝室と書斎の窓を閉めた。有り難いことに、窓を閉めても、外の世界には小鳥たちの鳴き声が響き渡っており、今もまだ彼らの歌声に耳を傾けている。

今日のような肌寒い朝においては、白湯に大麦若葉を溶かしたドリンクや、カレースパイスを少々振りかけた具なしの味噌汁、そしてその後しばらくしてから飲み始める、カカオパウダー、カカオニブ、ヘンプパウダー、はちみつを白湯に溶かしたドリンクを飲むことが非常に楽しみだ。

この日記を書き終えたら、味噌汁を飲む前に、今度は小麦若葉と大麦若葉を白湯に溶かしたものを飲もうと思う。それによって身体を温め、早朝のデトックスを促したところで作曲実践に取り掛かっていく。

今週も、作曲実践と日記の執筆を核にして過ごしていこう。もちろん、先ほどの日記で書き留めたように、今週の今日以外の日には、協働プロジェクト関係のオンラインミーティングが入っているが、1件あたりの時間は長くなく、また数も一日に一つ、金曜日だけオンラインゼミナールがあるため2件と

---

みなすこともできるが、いずれにせよそれほど多くの時間がかかるわけではなく、創造活動の方に十分な時間を充てることができるだろう。

長期休養生活に入ることによって、メールを確認する頻度は減り、仕事上のメールにだけ返信をして、その他のメールにはもはや返信しないというルールを自分に課し、今はそのルールを忠実に守っている。現在は、メールに返信をしないことを意識的な決断としているが、今後はメールに返信しないことを当たり前のことだと見なせるようになり、無意識的に返信をしないという行動にまで結びつけていきたい。

もちろん、今後も仕事関係の必要最低限のメールには返信をしていくが、その他の自分の時間を奪うようなメールには返信をしないように徹底していく。こうしたルールや行動を取ってみると、これまでの自分がいかにメールによって他者の貴重な時間を奪っていたかに気づかされる。また、メールを送れば返信をもらえるものと勝手に思い込んでいた自分がいたことにも気づく。他者の人生における貴重な時間について考えを巡らせることのできなかつた馬鹿な自分、そしてメールに返信を期待するという愚かな自分から脱却する必要がある。

自分の時間を大切にすることとは、他者の時間も等しく大切にすることではなければならない。メールの利用に関しては、今後も考えを深め、行動を変えていこうと思う。

現在は、メールを開くのは夕食後の時間だけとし、返信するのも仕事上どうしても返信しなければならないものだけに絞っている。先日から始まった長期休養生活においては、仕事そのものも減らしていく予定であるから、返信すべきメールが減ることを期待する。来年あたりには、メールアドレスそのものを変更してしまって、現在使っているメールアドレスが使えないようにしてしまうというのも一つの手として考えている。それほどまでにここで一度既存の人間関係を見直し、人生を新たに歩んでいこうと思う。人生において、誰と付き合うのかは非常に重要であり、そうした判断をするためには、まずは誰とも付き合わないという道を徹底させていく必要があるだろう。フローニンゲン:2019/7/15 (月)05:52

No.2278: Profundity of Emotions

I have a profound emotion at this moment. Groningen, 09:29, Monday, 7/15/2019

---

---

## 4706. 今朝方の夢の続き

時刻は午前6時を迎えた。小鳥たちの鳴き声もひと段落したようであるから、モーツァルトのピアノ曲を書斎に流すことにした。先ほど今朝方の夢について振り返りをしていたが、その他にも夢を見ていたので、それらについても書き留めておきたい。

夢の中で私は、実際に通っていた小学校にいた。その中庭を、大学時代のサークルの友人と一緒にぶらついてた。すると、中庭の一角に、ネットが張られた大きな鳥かごのようなものがあり、ネットの上に見覚えのある帽子が置かれていた。その帽子は、同じサークルの2学年上の先輩がよくかぶっていたものであり、友人と私は密かに先輩のファッションセンスについて笑っていたことをその場で思い出した。

なぜそこに先輩の帽子が置かれているのかわからなかったが、とりあえずそれを拾い、後日先輩に会った際に手渡そうと思った。そこで少しばかり場面が変わり、今度は同じサークルに所属している1学年上の先輩たち3人と一緒に山道を歩いていた。それは確かに山道なのだが、そこを抜けるとすぐ先には都会があった。3人の先輩は皆優秀であり、大学の勉強に熱心であった。そんな先輩のうちの一人が、現在一緒に履修している授業に関する話題を取り上げ始めた。すぐにその先輩は、相変わらずの私の不勉強を見抜き、「もっと勉強しないとね」とでも言いたげな笑みを浮かべていた。

すると、その先輩は突然嘔吐し、山道にトマト汁のような赤いゲロを吐いた。私は先輩の体調を心配したが、先輩は引き続き笑顔を浮かべたまま、「大丈夫だ」と述べた。山道に吐かれたゲロはそれほど嫌な臭いを発していなかったが、やはり独特な臭気を帯びていた。

そこからさらに夢の場面が変わり、次の夢の中で私は、日本のような日本でないような国の大都市にいた。とはいえ、私は決してオフィス街にいたのではなく、様々な出店が並んでいるようなストリートがある場所にいた。いくつもの出店を眺めながらゆっくりと散歩をしていると、私の横に見知らぬ外国人女性が三人ほど現れ、私に話しかけてきた。幸いにも彼女たちは英語を話せるようであり、何不自由なくお互いに会話をすることができた。すると、一人の女性が、私が手に持っているキーホルダーについて質問をしてきた。

---

私:「これですか？これは音楽が流れるキーホルダーなんですよ」

外国人女性A:「へえ〜、それは可愛らしい。どんな音楽が流れるんですか？」

私:「日本のアニメ映画のテーマソングがピアノ曲になったものが流れるんです」

そのように述べると、私は実際にキーホルダーからピアノ曲をかけてみることにした。すると、優しい音の調べが流れ始め、三人の外国人女性は静かにそれに聴き入っていた。私もその音楽に聴き入っており、穏やかな気持ちになったところで夢の場面が変わった。

最後の夢の場面は、私が中学生時代に住んでいた社宅の横の道を自動車で走るものだった。社宅の横の道は、実際に通っていた中学校のグラウンドとつながっており、自動車でその道を走っている時に、誰もいないグラウンドが目に入った。

「自動車でその道を走っている」と述べたが、その車は自動運転のものであり、運転席には誰もいなかった。運転席のみならず、車内にいるのは私だけであった。

私は運転席の後ろの席に座っており、誰もいないグラウンドをぼんやりと眺めていた。すると私は、この車は本来自動運転ではないはずなのに自動で進んでいることに違和感を覚えた。「この車は自動運転されているのではなく、単純にこの道が一本道であり、慣性の法則によって自動で進んでいるように錯覚しているだけではないだろうか」そのような疑問が浮かんだとき、その疑問が正しいことに気づいた。私はすぐさま自分がこの車を操縦しなければならないことに気づき、運転席に向かおうとした。しかし私は、どういうわけか着替えをしている最中であり、下半身裸の状態であった。

車はすでに直進の終わりにまで差し掛かっており、左に曲がるカーブ地点に差し掛かっていた。私は、パンツとズボンを履く時間的な余裕などないと思い、下半身裸のまま後部座席を一旦立ち上がり、すぐに運転席に乗り込むことにした。その際に、2台ほどの対向車とすれ違った。

ハンドルを握った私は、なんとか無事にカーブを曲がり切ることができ、大きな安堵感に包まれた。カーブを切った先にある酒屋の前の信号機は赤であり、青信号になるのを待っている自分は安心感と期待感の混じった気分であった。フローニンゲン:2019/7/15(月)06:25

---

No.2279: A Light in the Cold Sky

I can find a light in the cold sky. Groningen, 11:07, Monday, 7/15/2019

No.2280: A Cosy Song

I can hear a cosy song that encourages me. Groningen, 11:44, Monday, 7/15/2019

No.2281: An Ephemeral Dark Side of the Soul

A dark side of the soul appears and disappears in an ephemeral way. Groningen, 12:52, Monday, 7/15/2019

No.2282: An Ungainly Walk

Even if my walk looks ungainly, it is important for me to continue walking. Groningen, 16:58, Monday, 7/15/2019

4707. 「一物全体」「食本主義」の発想に基づく食実践

時刻は午後の7時を迎えようとしている。つい先ほど夕食を摂り終えた。これから少しばかり日記を執筆し、一日を締め括る作曲実践をした後に、返信が必要なメールにだけ返信をしておこうと思う。

先ほど夕食を食べている時に、一、二ヶ月前から習慣として二日に一回作っているベジブロスについて考えていた。ベジブロスとは、食養学の考え方の一つである、「一物全体(一つの食品を丸ごと食べることで陰陽のバランスを確保することができる)」という発想に基づき、野菜や果物のクズを捨てることなく、それを基にしたスープである。これまでの私は、野菜クズを何気なく捨てていたのだが、実は野菜や果物は、皮や種などの部分に豊富な栄養があり、それを捨てていたことは実にもったいないことだと今になっては思う。

遡ってみると、米国で生活を始めて二年目あたりからは、無農薬の有機野菜や有機果物を食べるようになっており、それによって、例えばリンゴなどは栄養が豊富な皮ごと食べるようにしていた。また、ここ数ヶ月間毎日食べているジャガイモやサツマイモも、それらがせっかく無農薬の有機野菜

---

であること、及びそれらの野菜は皮にこそ栄養が豊富に含まれているのだから、皮を剥かずに茹でて食べるようにしている。

先ほども、皮付きの茹でられたジャガイモやサツマイモにオリーブオイルをかけて食べていると、皮があることによる美味しさと、皮に含まれている栄養が染み渡るような感覚があった。またバナナに関しても、さすがに皮ごと食べないが、皮の内側に付着している筋は必ず食べるようにしていることを思い出す。そこに第六の栄養素である食物繊維が豊富に含まれていることを忘れてはならない。

この数ヶ月間、食養学の原則的な考え方である、「食本主義(食は本なり、体は末なり、心はまたその末なり:心身の病気の根源は食にあるということ)」の発想に従い、自分にあった食生活がほぼ完全に確立されている。

宇宙食の候補として注目されているスピルリナのパウダー、カカオパウダー、カカオニブ、ヘンプパウダー、マカパウダー、パンプキンパウダー、大麦若葉、小麦若葉を一日のどの時間帯に摂取するのも安定しており、それらの補助食材と午前中の果物、及び腹六分から七分ぐらいの夕食によって、睡眠の質が向上し、活動エネルギーの絶対量がこれまでとは比べものにならないほどになっている。今後も今の食生活を継続させていくが、加齢や生活環境の変化などにうまく適応する形で適宜食生活を見直していく。作曲実践や投資と同じく、調査と試行錯誤及び仮説検証を絶えず続けていこうと思う。

今日はそういえば、午後に仮眠を取っている最中に、オンラインゼミナールを行っているビジョンを見ていた。今現在、オンラインゼミナールを週に2回ほど行っており、オンラインゼミナールを行うことも習慣になっているためか、無意識の世界にオンラインゼミナールに関するものが現れ始めたのは興味深い。

以前、受講者のある方が、オンラインゼミナールに関する夢を見たことがあるという話をシェアしてくれたことがあるが、私も本日仮眠中のビジョンとしてそれを体験した。ビジョンの最後の場面だけが今も印象に残っており、受講生の方に私は、「大丈夫」ということを述べていた。それが何に対して大丈夫なのかは覚えていないが、少し当惑をしている何人かの受講生を安心させるためにそのよう

---

な言葉掛けをしていたのを覚えている。今週末の第3回目のクラスも楽しみであり、明後日あたりにまた補助教材として音声ファイルを作成しようと思う。フローニンゲン:2019/7/15(月)19:14

No.2283: At Tranquil Nightfall

At tranquil nightfall, I'm thinking back what I've done today and what will come tomorrow.

Groningen, 20:01, Monday, 7/15/2019

4708. ABN AMROフローニンゲン支店の雰囲気

今日は午後に仮眠を取った後に、散歩がてら街の中心部にあるABN AMROに足を運んだ。本日そこを訪れた目的は、ビジネスアカウントの残高証明をしてもらうためである。オランダの起業家ビザを取得するにあたり、事業を始める資本金は4500ユーロ必要であり——これは他国の起業家ビザと比べてとんでもなく小さな金額である——、それを証明する必要がある。

先日無事にビジネスアカウントを開設し、すでに個人口座からビジネスアカウントに資本金を送っており、残高証明書を発行してもらうために銀行に足を運んだ。銀行に到着すると、オランダ人の初老の男性が、銀行のカードを使ってお金を引き出すことに苦戦しており、係員の女性はその男性の対応にしばらく追われていた。

それが終わると、私の用事に対応をしてくれ、その女性に用件を伝えると、残高証明書は個人口座のものしか発行できないと言われた。先日銀行を訪れた際には、男性の係員が「ビジネスアカウントの開設後に改めて銀行に来てください」と述べていたとその女性の係員に伝えたところ、フローニンゲンの支店ではビジネスアカウントの残高証明書を発行していないと言う。というよりも、そもそもビジネスアカウントの残高証明書は、オンラインからでも得られるということを伝えられた。もし物理的な紙として必要ならば、近くの中規模の都市であるズヴォレの支店に依頼をする必要があるとのことであった。

その場で残高証明書を発行してもらえないのは残念だと一瞬思ったが、オンラインで入手できるのであれば全く問題ないと思った。とはいえ、ABN AMROのウェブサイトのどこから入手できるのか、自宅で検索をして結局見つからなかった場合に、電話やメールなどで問い合わせるのが面倒であっ



---

たため、客が使えるパソコンスペースに移動し、そこで早速調べてみた。席に着き、ABN AMROの公式ウェブサイトから検索をする前に、せっかくなのでサービスの一環として利用できるコーヒーマシンのところに行き、ダブルエスプレッソを入れることにした。どの客も、大抵コーヒーを片手に順番を待っていたり、コーヒーを飲みながら、パソコンスペースのパソコン上で何やら手続きを行っている。私もまたその一人だった。

パソコンの前に座ってみると、リノベーションした銀行の綺麗さに改めて好感を持った。一方で、思わず笑ってしまったのは、銀行内にBGMとして流れている音楽によくよく耳を傾けてみると、それがポップ音楽であることだった。日本の銀行内の雰囲気とどうしても比較してしまうが、日本の銀行の窓口でJポップや洋楽が流されることはまずないだろう。確かに、ABN AMROのような広く多くの人々が活用する商業銀行において、堅苦しさを出不さないためにポップ音楽を流すのは理解できたし、利用客の一人として、むしろ好感を持ったことは確かである。

一方で勝手な想像だが、これが老舗のプライベートバンクになると、もし音楽をかけるのであれば、さすがにポップ音楽ではなく、クラシック音楽を流すのではないかと思う。少なくとも、私がBGMアドバイザーを務めるのであれば、間違いなくそうする。そのようなことを考えながらパソコンの前に座り、エスプレッソを飲みながらウェブサイト内を検索していると、残高証明書をPDFとしてダウンロードできることがすぐにわかった。厳密には、正式な残高証明書は、前年度のものしか入手できないらしく、事業の開始年である今年においては、取引記録に記載されている残高を持って資本金の証明をすることになると判断した。

セキュリティの都合上、支店に置かれている銀行では、PDFとしてダウンロードしたものを自分のメールアドレスに送ることができなかつたので、先ほど自宅でそれを入手した。これにて残高証明に関する書類の準備が終わり、あとは会計士にバランスシートの作成と書類へのサインを依頼するだけとなった。フローニンゲン:2019/7/15(月)19:35

No.2284: A Shower of Light at Dusk

I'll prepare for going to bed after a while, taking a shower of light at dusk. Groningen, 20:22,  
Monday, 7/15/2019

今朝は午前3時に起床し、3時半から一日の活動を始めた。今、ゆっくりと小麦若葉のドリンクを飲んでいる。この時間帯はまだ小鳥たちの鳴き声が聞こえてこないため、書斎ではピアノ曲をかけている。明日からはようやく最高気温が20度を超えるようであり、肌寒さが続く日々も今日で終わりを迎えるかもしれない。

今日の最高気温は18度であり、なおかつ曇りの予報が出ているため、今日は肌寒いだらう。夕方に近所の河川敷にジョギングに出かけ、その帰りに近所のスーパーに立ち寄りたい。そこで購入するのは、ジャガイモ、バナナ、パンプキンシードパウダーぐらいだらうか。

今日もまた自らの取り組みに励む一日としたい。昨日久しぶりに、音楽理論に関するポッドキャストを聞いていた。“Music Student 101”というポッドキャストは、二人の米国人の気さくな教授がホスト役であり、二人の掛け合いを聞きながら音楽理論が学べるコンテンツが提供されている。最初のエピソードが2016年の7月に配信されており、それはちょうど私がオランダにやってきたタイミングと重なる。このポッドキャストは、今もなおコンテンツを配信し続けており、丸3年ほど継続してこうした有益なコンテンツを提供し続けていることに感銘を受ける。

このポッドキャストを見つけたのは昨年の終わりあたりであり、そこから今に至るまで、ほぼ全てのエピソードを繰り返し聞いていた。各エピソードは一時間を超え、長いものは一時間半や二時間にも及ぶ。このポッドキャストが配信され始めたのと同じタイミングで私がオランダにやってきたのは、何かの縁だらうか。

今から3年前の私は、音楽理論はおろか、作曲実践になど全く関心がなかった。それが今や、作曲実践は呼吸をするかのごとく大切な存在になっている。人間というのは3年間において大きく変わるものなのだ。それは単純に、関心が増えただけではなく、関心を変化させる何かが自分の中で起こったのだと思う。

現在、作曲実践および投資に関心を寄せているのもその表れだらう。こうした大きな変化をもたらしてくれたのは、やはり欧州で生活を送ってきたことを挙げざるをえない。より具体的には、欧州の地

---

で積み重ねられた直接経験が自己の変化を育み、そして自己を新たな方向へと促して行ったのだと思う。

いよいよ欧州での4年目の生活の開始が目前に迫ってきた。またそれは、欧米での8年目の生活の始まりを意味する。毎年毎年が節目の年のように感じるが、4年というのは何事においても大きな節目としてみなされているように、私にとっても来月からの4年目の欧州生活は非常に重要なものになるだろう。

昨日はふと、今年の年末年始はマルタ共和国に足を運ぶ予定であるが、それ以外にも近々モナコ公国やドバイにも足を運んでみようと思った。前回のロシア旅行の際には、ビザの取得に関して大きな失敗があったため、同じ失敗をしないように注意したい。日本人であれば、UAEへの入国前にビザを取得する必要はなく、入国審査時にビザのスタンプを押してもらえとのことである。モナコ公国に関して言えば、シェンゲン協定の国からモナコに入る場合には観光ビザは不要とのことである。それらの場所に滞在してみようというのは完全に昨夜の思いつきであるから、いつ実行に移すかわからないが、二つの場所についてはこれからも関心を持ち続けておきたいと思う。フローニンゲン:2019/7/16(火)04:15

#### No.2285: A Limpid Stream in the Early Morning

A stream in the early morning is limpid and very comfortable for me. Groningen, 05:25, Tuesday, 7/16/2019

#### No.2286: A Morning Fresh Air

I'm enjoying a morning fresh air right now. Groningen, 06:04, Tuesday, 7/16/2019

### 4710. 書物との向き合い方と大海原への憧れ

先ほどの日記で言及した音楽理論に関するポッドキャストを、今日から再び聞いていこうと思う。一日のうちに何回かポッドキャストを聞けるタイミングがあるので、そうした隙間時間を活用しながら音楽理論に親しんでいく。ここ最近では書物を読むことから意識的に離れており、作曲に関してはとにかく実践に次ぐ実践を行っている。実践から得られる直接体験こそが、今の私にとっては最良のイ

---

ンプットになっている。そうしたこともあり、音楽理論や作曲理論に関する書物を読むという動機が減退しているのもうなづける。また、これまでのように過度に書物に依存していると、自分の内側から本来発露すべきものが発露されないという事態を招きかねない。端的には、創造活動を抑圧してしまう何らかの作用がそこに見られるのである。

そうしたことから、書物というのは食物と同じであり、過剰摂取は害になるのではないかと思う。書物を読むことにも適量というものがあり、正しい食べ方があるように、正しい読み方というものも存在するのだろう。そうしたことを考えながら、本居宣長が一時期書物から離れていたのと同じように、私も意識的に今は書物から離れていく。書物のようなものを読むとしても、それは作曲理論に関して自分がまとめたノートぐらいにしようと思う。

今、小鳥の第一声が聞こえてきた。今日は少し遅めの始まりであり、午前4時半を迎えようとしている今になって小鳥たちが鳴き声を上げ始めた。ここからはしばらく、彼らの鳴き声に耳を傾けながら自分の取り組みに従事することにしたい。

昨日は印象に残る夢を見ていたが、今朝方はあまり印象に残る夢を見ていなかった。ただし、夢を見ていたということだけは覚えている。おぼろげながら覚えていることを引っ張り出してくると、欧州のどこかのリゾート地に行き、そこでゆったりとした時間を過ごしていたことを覚えている。そういえば、その夢の中では、私は一艘の小さな船を所有していた。

そこで思い出されるのは、昨日フローニンゲンの街を散歩していた時の発見である。街の中心部にあるABN AMROに立ち寄った後、自宅に向かって歩いて帰っている時に、ふとある店のガラス張り広告が目に入った。ちょうどその店は、運河を掛ける橋の前にあり、何を扱っている店かという、船を専門に扱っている店である。不動産会社のように、船を扱うその販売会社のガラス窓には広告が貼られており、船の相場を知るきっかけになった。

幾つかの船は、オランダでは一般的なように、船そのものが家となり、居住できる。そうした居住にも使える船は比較的値段が張るが、相場として、日本円に換算すると、一艘数百万円から一億数千万円ぐらいの値幅があるようだった。もちろん、それらの値幅はその店で扱っている船に限ってのことであり、探せばもっと安いものやもっと高いものがたくさんあるだろう。

---

船の販売会社の前に立ちながら、いつか大海原の上でゆっくり過ごすのも悪くないとふと思った。自分の名前に「洋」という感じが入っているためか、私はどこか海に憧れと親近感を持つ傾向にある。確かに船を購入し、それを賃貸に貸し出すという投資形態もなくはないが、今のところ船の取得は単なる消費に該当してしまいそうなので、船の購入は先延ばしにする必要がある。そのようなことをガラス窓に貼られていた広告を眺めながら考えていたのを思い出す。船や海に対する関心が、今朝方の夢を生み出したのかもしれない。フローニンゲン:2019/7/16(火)04:35

No.2287: A Flower of the Early Morning

A flower of the early morning in my internal world is in full bloom. Groningen, 06:42, Tuesday, 7/16/2019

No.2288: Scintillation in the Cold Morning

This morning is so cold that I need to turn on a heater, but instead, I'll ignite my heart with my passion. Groningen, 08:04, Tuesday, 7/16/2019

No.2289: A Cold Whisper

This morning feels like as if I could hear a cold whisper from somewhere. Groningen, 09:43, Tuesday, 7/16/2019

4711. 資産運用について思うこと

「投資」という言葉が連想させるものに関しては、多分にその人の金融リテラシーと意識の発達段階の特性が色濃く表れるだろうが、最近では作曲や食のみならず、投資の学習と実践を継続している。

そもそも私は大学時代に会計や金融を中心に学習しており、その時から投資への関心はあったのだが、ここ最近では実践を伴う学習が進められている。こうした関心の芽生えは、そもそも私は海外に生活拠点を移したことに伴い、年金というものをもらえない状況にあり——もちろん、海外に生活拠点を移しても年金を払い続けることは可能であるが、私はその道を選ばなかった——、老後を含めて、一生涯にわたって自らの経済生活は自らで成り立たせていく必要があることとも関係しているだろう。

---

最近のニュースで知ったが、日本では、「老後2000万円」問題というものが話題になっているらしい。そうしたニュースを見ながら、つくづく若いうちから資産運用をしておくことの重要性を感じていた。

そもそも私は、日本のみならず、これから生活を続けていく国からも年金のようなものはもらえないであろうから、人生を閉じる瞬間まで生活収入が入ってくる仕組みを作る必要があった。その仕組み作りには金融リテラシーが不可欠であり、投資が不可欠であると判断し、大学時代のように学術的に金融について学ぶのではなく、より実践的にそれを学び、実際に投資を行っていくことにした。

以前の日記で書き留めていたように、振り返ってみると、社会人の1年目よりすでに投資を行っていた経験があり、あの頃は株や債券などではなく、金へ投資をしていた。それ以降しばらく投資の実践から離れていたが、ひょんなことから1年ほど日本に戻り、その期間に再び投資を始めたのが今から4年前のことである。ここ最近では、株式・債券・不動産・暗号資産を中心にした投資に関する学習と実践を進めている。30代を迎えてしばらく経つ今になって、いかなる国にも老後を頼れない—あるいは頼らない—異邦人として、自らの経済生活は自らで守り、自らで育てていくという意識が強くなっている。

資産運用は、複利の効果を抜きにしては語るができず、それを活用しないことは愚かですらあるだろう。まだ若い今の時点において、資産運用についてはしっかりと学習をし、同時に実践をしていくことが、今後いかなる国で生活をしていくに際しても重要なことのように思える。望むべき落ち着いた環境の中で、生涯にわたって自らのライフワークに打ち込むためには、経済基盤の確保は不可欠であり、そうした意味においても資産運用の学習と実践は、私にとって大切である。

資産運用も他の実践領域と同様に、学習と実践を正しく継続させていきさえすれば、誰でもそのリテラシーを高めることができ、誰でもその実践力を高めることができる。作曲実践、食実践と同様に、資産運用という実践領域に関しても、焦ることなく着実にそれを深めていこうと思う。フローニンゲン：2019/7/16(火)04:53

#### No.2290: After Taking an Enough Nap

I took an enough nap, which recuperated my energy. I'll go jogging shortly. Groningen, 16:11, Tuesday, 7/16/2019

---

## 4712. 夕方の振り返り

時刻は午後5時を迎えようとしている。この日記を執筆したら、ゆっくりと入浴を楽しみ、そして一日の中の大きな楽しみである夕食をゆったりと摂りたい。

それにしても今日は随分と寒い一日だった。気温そのものは冬の時よりも確かに高いのだが、室内の体感温度として、特に足元から冷えるような感覚があった。そのため、今日は一日中靴下を履き、常に暖かい飲み物を飲んでいて、午前中から昼にかけては、ヒーターが必要なほどに寒かったが、創造活動に励む情熱を熱量に変え、心のヒーターをつけながら活動に従事していた。

今日は昼前に1件ほど、協働プロジェクト関連のオンラインミーティングがあった。それ以外の時間は絶えず創造活動に励んでおり、隙間時間に音楽理論のポッドキャストを聞いたり、トイレの中では作曲ノートの復習をしていた。昨年作ったこの作曲ノートからは得られるものが非常に多く、まだまだ身体知の次元で知識を実践に活用できていない自分があることに気づく。引き続きこのノートはトイレの中で読み返しながらも、何か用事があって外出する際には常にそれを携帯し、隙間時間にノートを読み返したい。

作曲技術の引き出しを増やすためには、作曲という直接体験を積み、体験に内省を加えることが重要になる一方で、作曲理論という体系から観点を汲み取っていくことも大事である。まとまった時間は全て実践に捧げ、隙間時間は理論の習得に充てていく。それを心がけたい。

今日は午前3時に起床し、そこから午後2時半まで集中して各種の取り組みに従事していたためか、そこで一度仮眠を取った時に、いつも以上に休息を欲している自己がいた。確かに仮眠の時間は長かったが、そのおかげか夕方の仕事ははかどり、この調子だと、夕食後の作曲実践もうまく進めていけそうだと期待する。

とにかく重要なことは無理をしないことであり、自分のペースで、かつ自分なりの方法で作曲実践を長きにわたって継続させていくことである。どのような実践にも当てはまるが、一つ一つの実践は兎にも角にも集中して取り組むことが重要であり、集中力が欠けているのであれば、一旦休息を取る必要がある。休息後、再び没入状態にゆっくりと入っていけばいいのである。

---

今日は二日に一回のベジブロスを作る日である。二日に一回、夕食を作ることに並行してベジブロスを作っているのだが、その調理方法はいたって簡単であり、時間を奪われることは全くない。二日間に食べた野菜と果物の残りくずをボールに入れておき、それを鍋に入れて適量の水で出汁を取っていただくだけである。

毎回、ちょうど3食分のベジブロスを作っており、翌日の朝と昼に味噌を溶かして一杯のベジブロスを飲み、翌々日の朝にも味噌を溶かして一杯のベジブロスを飲むようにしている。野菜と果物の旨味と栄養がこし出されたベジブロスは、毎日の私の友になっている。それではこれからゆっくりと入浴をし、ゆったりと夕食を楽しみたい。フローニンゲン:2019/7/16(火)17:08

#### No.2291: A Moderate Hodgepodge

A moderate hodgepodge could be an apotheosis of a universal truth. Groningen, 19:42, Tuesday, 7/16/2019

#### 4713. 毎日の夕食について

つい今しがた夕食を食べ終えた。今日も腹六分程度に夕食を食べた。毎日夕食として最初に食べるのは、およそ130gほどの有機豆腐である。有機豆腐にオーガニックの醤油とエゴマ油をたらして食べるころから夕食が始まる。その後に食べるのは、玉ねぎ、ニンニク、マカパウダー、パンプキンシードパウダーを入れた味噌汁である。この時、夕食の味噌は玄米味噌にしている。朝の具なしの味噌汁は八丁味噌、昼の具なしの味噌汁は麦味噌を選んでいる。

味噌汁を半分ほど食べ終えたら、皮ごと茹でたジャガイモに醤油とオリーブオイルを垂らして食べる。有機豆腐も味噌汁も非常に美味だが、私はこのジャガイモを食べる瞬間に最も幸福感を感じる。ゴッホの初期の名画である『ジャガイモを食べる人々』のような陰鬱な雰囲気は全くなく、ジャガイモを食べる私はいつも幸福感に包まれている。ジャガイモを全て食べ終えたら、食後のデザートとして、茹でられたサツマイモを食べる。

昨日の日記で書き留めているように、ジャガイモもサツマイモも皮に栄養があるのだから、皮ごと食べなければもったいなく、デザートとしてのサツマイモもジャガイモと同様に、オリーブオイルを垂ら



---

しながら食べている。それらの食べ物を上記の順番通りに食べる日がこの二ヶ月間毎日続いている。文字どおり、それは毎日である。

自分が日々生まれ変わっており、絶えず新たな気持ちで毎回の食べ物と向き合っていれば、毎日同じものを食べても決して飽きないのだと思う。むしろ、食べ物を変えることによって、私は何か大切なものが失われてしまうようにすら思う。固形物として何かを食べるのは、午前中の果物を除いて、上記の夕食だけである。それ以外は、栄養豊富な各種のパウダーを白湯に溶かして飲んでいる。

夕方ジョギングをしている時、そもそも私たちの小腸は、食べ物がほぼ液体に近い状態になってから栄養を吸収するのであるから、無理に固形物を摂取するのはやはり馬鹿げているのではないかと思った。そもそも同じ栄養とエネルギーがあるのであれば、固形物よりも液体として摂取した方が消化の負担がない分望ましいのではないかと思う。

以前知人とこの点について、それではなぜ私たちに物を噛み砕く歯があるのかという話をし、それについて思うことはいくつかあるが、それらについてはここでは書かない。仮にある固形物と液体物が同じ栄養とエネルギーを持っているのであれば、私は消化吸收の観点から後者を選ぶだろう。

そのような考え方に基づいてこの3ヶ月間の食実践を継続してみると、身体は軽く、心身の調子はすこぶる良い。何よりも以前以上に質の高い睡眠が取れるようになり、睡眠時間が短くなったことも見逃せない変化である。また、日中の活動エネルギーの総量が大幅に増加し、早朝から就寝まで、自分の取り組みに集中力を持って没入できていることは大変喜ばしい。そうした肯定的な変化を生み出したのは、上記のような考え方のもとに、上述のものを毎日摂取しているからだろう。それではこれから、就寝までの時間を使って、一日を締め括る作曲実践を行いたい。フローニンゲン:2019/7/16(火)19:20

No.2292: The Twilight Like a Gentle Breeze

Today's twilight feels like a gentle breeze. Groningen, 20:32, Tuesday, 7/16/2019

---

#### 4714. 今朝方の夢

今朝は午前3時前に起床した。この二日間は、就寝前と起床直後の寝室は寒さが感じられるのだが、どういわけか寝汗をかいている自分がいる。

今朝も室内の温度は低いにもかかわらず、布団にしっかりとくるまって寝ていたためか、寝汗をかいていた。起床直後にすぐさま着替え、毎朝のルーティンワークを終えて、いつものように早朝の日記を執筆し始めたのはつい先ほどのことである。

そういえば昨日は、あまり印象に残る夢を見ておらず、夢に関する振り返りができていなかったように思う。今ふと思い出したのは、昨日の朝方には、愛犬に似た子犬、もしくは愛犬そのものが夢の中に表れ、頭を撫でていた夢を見ていたことだった。頭を撫でられた愛犬は嬉しそうに尻尾を振っており、同時に何かを私に要求しているようだった。その要求は、もっと頭を撫でて欲しいというものなのか、それとも食事の催促なのかはわからない。

いずれにせよ、愛犬と私は何か深いコミュニケーションをその場で行っており、お互いがつながり合っている感覚を感じていたのを覚えている。それでは今朝方はどのような夢を見ていたのかを振り返ってみると、今朝方の夢も大きな印象を残すものではなかった。

夢の中の私は、現実世界で使っているバランスボールと同じデザインのバランスボールを書斎の中で使っており、それに空気を入れようとしているようだった。なぜだか、そのバランスボールの横には、大きさは同じだが、色違いのバランスボールがもう一つあり、そちらには空気が十分に入っていた。私はその灰色のバランスボールを脇目に、目の前の青色のバランスボールに空気を入れ始めた。空気を入れる穴のキャップを外すと、勢いよく空気が外に漏れ始め、みるみるうちにバランスボールは小さくなってしまった。

バランスボール専用の空気入れが手元にないため、手動の空気入れを用いてバランスボールに空気を入れる必要があり、そこまで空気が抜けてしまったバランスボールに再度空気を入れていくのは労力がかかると思われた。とはいえ、十分な空気を入れてバランスボールを活用したいという思いがあったため、空気を入れることに対する意思を再度確認し、いざ空気を入れようとしたところ、

---

私の格好がおかしいことに気づいた。これから仕事に出かけるわけでもないのに、部屋の中でスリーピースのスーツを着ていたのである。しかも季節は夏であり、部屋の窓も閉め切っているため、なおさらそのような格好が暑苦しく思えた。

ところが部屋の気温は低く、確かに気温の観点からしてみれば、そうした格好もおかしなものではないと思われた。格好を気にすることなく、早速空気を入れ始めてみると、少しばかり体が熱くなってきたので、スーツを脱ぐことにした。そこから本格的に空気入れを一生懸命前後に動かしながら、バランスボールに空気を入れていった。そのような夢を今朝方見ていたのを覚えている。実際には、空気を入れている途中にも、一度空気が漏れてしまうという事態に遭遇していたのを覚えている。また、隣に置いてあった灰色のバランスボールもなぜだか突然空気が抜け始めるという事態に遭遇していた。空気を抜くことは息抜きを暗示し、空気を入れることはエネルギーを補充することを暗示しているのだろうか。フローニンゲン:2019/7/17(水)03:45

#### No.2293: In a Calm Time in the Early Morning

In a calm time in the early morning, I'm being embraced by a meditative feeling. Groningen, 04:47, Wednesday, 7/17/2019

#### No.2294: Morning Grace

I appreciate the morning that is full of grace. Groningen, 05:31, Wednesday, 7/17/2019

### 4715. 今朝方の夢の続き

今日の最高気温は21度とのことであり、久しぶりに20度を越すような一日になることを嬉しく思う。7月も早くも第3週目に突入しているにもかかわらず、室内においては冬の時代と同じ格好でいることから脱却したいと思っていたため、暖くなることは望ましい。もちろん、うだるような暑さになることは勘弁だが、フローニンゲンの街でそのような暑さを経験するのは夏の間数日間あるかないかである。

天気予報を確認すると、今週末までは肌寒い日が続くそうだが、来週の火曜日からは気温が上がり、最高気温が20度後半となる。過去3年間を振り返ってみると、おそらくここで一度気温が上がり始め

---

れば、それ以降は20度半ばから後半の日々が続き、時に30度を越すような日が続くのではないかと思う。今この瞬間は暖かいマグカップに手を当てながら暖かい飲み物を飲んでおり、体を内外から温めるようにしている。

先ほど、今朝方はあまり印象に残る夢を見ていなかったと述べながらも、バランスボールに関する夢について書き留めていたように思う。あの夢の後に、もう一つ別の夢を見ていたことを思い出した。夢の中で私は、欧州のどこかの国の、あまり人口が多くない都市にいた。その街の一角に、雑居ビルのようなものがあり、一階にはランチを楽しめるレストランがあった。

私はそのレストランに立ち寄り、何か飲み物を飲んでから次の用事に出かけていこうと考えていた。ビルに到着すると、なぜだか私の横には自転車が置かれており、どうやらそれは自分の自転車のようだった。自転車でここまで来た記憶はないのだが、確かに目の前にある自転車は自分のものだったので、まずは最上階に行き、駐輪場にそれを止めることにした。最上階に上がってみると、そこには自転車専用の立派な駐輪場があった。

すぐさま一人の係員が私に声をかけてきた。見るとそれは、小中高時代の友人(MH)だった。彼はそこで駐輪整備をしているらしく、親切にも私の自転車をすぐさま適切な場所に止めてくれた。どうやら、地面に付されたマークにしっかり合わせて自転車を止めなければならず、また盗難防止のために、前輪と後輪のそれぞれに、特殊な鎖のようなものをつなぐ必要があるようだった。彼は一連の作業を手早く行ってくれ、私はお礼を述べてから、一階のレストランに向かった。

時刻はちょうど昼時だったためか、店内は客で賑わっており、店員も忙しそうに働いていた。とはいえ、全ての店員の表情は明るく、とても楽しそうに働いている様子が伝わってきて、とても良い印象を受けた。

一人の背の高い外国人が私に飲み物の注文を聞いてきた。何を飲むのかをまだ決めていなかった私は、横を通り過ぎていった店員が手に持っていたトロピカルジュースを注文することにした。注文を待っていると、何やらレストランの外が少し騒がしくなった。何かと思ってレストランの外に出てみると、どうやら光化学スモッグが街中に蔓延しているらしく、外に出ては危険だということだった。

---

先ほど何人かの客たちが何も知らずに外に出て行ってしまったことを思い出し、彼らのことが心配になった。目をつぶり、心の眼を通して彼らの様子を確認してみたところ、やはり光化学スモッグによって呼吸器系をやられてしまったようであるが、近くのガードレール下に逃げ込み、そこにまだ残っていた新鮮な空気を取り入れながらなんとか症状の悪化を食い止めているようだった。

そこからも少しばかり細かい場面があったように思う。レストランを離れていった客たちは、結局全員無事であり、それは私を喜ばせた。また、その後の夢では、母方の祖母の自宅にいて、そこでお湯の張られていない浴槽の中で仮眠を取っていたところ、祖母が浴室に現れ、私のような場所で寝ていたことを心配していた場面があったことを覚えている。祖母はすぐさま湯を張ってくれ始めたが、結局私は入浴することなく祖母の自宅から消えていった。フローニンゲン:2019/7/17(水)

04:18

#### No.2295: The Pensive Morning

This morning is somewhat pensive. Groningen, 06:09, Wednesday, 7/17/2019

#### No.2296: Grooming of a Dove

Because of today's coldness, a dove is warming itself up by grooming. Groningen, 07:15, Wednesday, 7/17/2019

#### No.2297: Somewhere Far Away

I wish to go somewhere far away, which is the need of my peripatetic soul. Groningen, 08:15, Wednesday, 7/17/2019

### 4716. 転調と魂の遍歴性:リンゴとバナナを電子レンジで温めることについて

どこか遠くへ行きたいという思いが、遍歴を好む私の魂から生まれている。

早朝の作曲実践の際に、五度圏を書き出した表を眺めながら、いろいろな調を行き来するような曲を作っていた。そこにはどこか、自分の魂が内在的にもつ遍歴性が現れているように思えた。

---

今日は、近接調ではなく、遠隔調へ飛んでいきたい気分が強い。どこか遠いところへ。そうした思いは、音楽空間の中だけではなく、この物理的な現実世界においても見られるものかもしれない。

それにしても、今日も足元からやたらと冷える。今この瞬間もまだ足元から冷えるのだが、正直なところ、先ほどまでは、ヒーターをつけるかどうかかなり悩んでいたほどである。7月も折り返しを過ぎたところでヒーターをつけるかどうかを悩むとは思ってもおらず、とりあえず温かい飲み物を飲むことや、少し厚めの靴下を履くこと、そして体を動かすことなどを意識して、なんとかヒーターをつけないようにした。

こうした寒さもあって、早朝に食べている果物について考えを巡らせていた。私は、バナナに関しては常温である程度まで熟したら、バナナが腐らないように冷蔵庫で保存している。これは推奨されている保存方法であり、ある程度まで熟したら、それ以上熟れてしまうことを防ぐためには冷蔵庫で保存するのが良い。リンゴに関しては、スーパーで購入したらそれらをすぐに冷蔵庫で保存するようにしている。

いつも起床するのが午前2時から4時の間で、そこからはデトックスの時間として固形物を摂取することは避け、その日に初めて固形物としての果物を食べるのは午前8時あたりである。今日は8時半にリンゴを食べた。その際に、冷蔵庫で冷やされたリンゴを食べると、体が冷えてしまうような感覚があり、リンゴを電子レンジで温めるとどうなるのかを調べてみた。すると、リンゴを皮付きのまま加熱すると、皮と果実の間に含まれるプロトペクチンという不溶性食物繊維が水溶性のペクチンという物質に変わり、それは善玉菌のエサになるオリゴ糖を多く含んでいるそうだ。リンゴは電子レンジで温めた方が、生で食べた時よりも善玉菌を増やす働きがあるらしい。また、バナナに関しては、朝に冷蔵庫から取り出し、常温に戻すようにしてから午前10時前に食べるようにしているのだが、ここでもバナナを電子レンジで温めることについて調べてみた。すると、バナナもリンゴと同様に、電子レンジで温めた方が良いことがわかってきた。

バナナは本来南国の食べ物であり、本質的に体を冷やす作用があるのだが、電子レンジで温めることによって、体を冷やす作用を緩めることができる。また何よりも、バナナを電子レンジで加熱することによって、糖度が増し、甘みをより引き立てることができるそうだ。今朝はすでにリンゴを冷たいまま食べてしまったが、バナナはまだ食べていないので、後ほど食べる際には電子レンジで温めて

---

みようと思う。電子レンジで温められ、甘さが増したバナナ二本のそれぞれに、オーガニックのアーモンドバターとピーナッツバターを別々に塗って食べるとさぞかし美味しいだろうと想像され、思わず笑みが漏れ、幸福な気持ちになる。フローニンゲン:2019/7/17(水)09:07

No.2298: Into a Vortex of Mellow Time

I have a feeling that I'm going into a vortex of mellow time. Groningen, 09:30, Wednesday, 7/17/2019

No.2299: A Wave of Gracious Moments

After lunch time, a wave of gracious moments floods into my reality. Groningen, 12:40, Wednesday, 7/17/2019

4717. クロレラの新たな楽しみ方:今朝方の夢に対する再度の振り返り

時刻は午後の7時を過ぎた。今日は、午前中までは本当に寒く、ヒーターをつけるか迷っていたぐらいだったが、夕方に近づくにつれて徐々に気温が上がり始めた。夕方にジョギングに出かける際には、半袖半ズボンで全く問題なく、夕方の太陽の光を全身に浴びることはとても心地良かった。ジョギングの前に、今週末に控えたオンラインゼミナールの第3回目のクラスに向けて音声ファイルを作成していた。それは予習用のものであり、それ以外にも、受講生の方からいただいた質問にいくつか回答する形で音声ファイルを作成していった。

クラスの合計回数は8回あり、まだ半分にも満たないのだが、補助教材として作っている音声ファイルの分量がすでに7時間分ほどになっている。ゼミナールが終わる9月の初旬までに、どれほど補助教材を提供できるのかは小さな楽しみである。受講生からの質問にはできる限り回答していきたいと思う。

そういえば、今朝の日記やここ最近の中で、スピルリナを摂取しているということを書いていたように思うが、スピルリナとクロレラを混同していたようであり、私が毎日摂取しているのはクロレラである。両者の違いについては過去の記事で詳しく書き留めているためにここでは触れないが、近所のスーパーにクロレラのパウダーが売られており、今のところはそれにお世話になっている。

---

街の中心部のオーガニックスーパーに行けば、スピルリナのパウダーも購入することができるのだが、まだ試していない。どちらも共に宇宙食の候補として注目されているほどの栄養価を誇るため、未だ試していないスピルリナについては近々試してみようと思う。

いつも私は、夕方のジョギングから帰ってきた後に、水に浸したチアシードとクロレラパウダーを混ぜる形で摂取している。クロレラは、ヘンプパウダー以上にプロテインがあり、さらには他のミネラル要素も豊富に含んでいる。プロテインが豊富に含まれているという観点からも、適度な運動としてのジョギングの後にそれを摂取している。今日はそのクロレラパウダーを夕方のみならず、昼の味噌汁に入れてみた。すると、あまりの美味しさに驚かされた。クロレラは海藻の一種であるから、味噌と混ぜることによって磯の香りが引き立ち、海藻の豊かな味も増したように思う。明日からも昼の味噌汁に入れ、夕方にもそれを摂取したい。固形物としての野菜を摂取していても栄養不足に陥ってしまいがちなところを、クロレラにせよ、様々なスーパーフードは栄養の不足分を補ってくれることに効果的であると実感する。

夕食を摂り終えたこの時間になって、今朝方の夢について改めて考えを巡らせていた。今朝方の夢の中では、自転車を駐輪する場面があった。駐輪場の地面に付されたマークに自転車をしっかりと合わせた行為は、どこか地上での活動にしっかりと従事することの大切さ、ないしはそれを行っている自分の姿を暗示していたのではないかと改めて思う。

一方で気になるのは、駐輪場の係員をしていた友人が、私の自転車の前輪と後輪を、盗難防止のために鎖で止めていたのだが、あの鎖は何を暗示しているのかという点だ。それは自分を縛るもの、あるいは自分の活動の足かせを暗示しているのだろうか。それともそれは、自分が地上に留まるために必要なもの、地上の活動に従事するために必要なものだと解釈できるだろうか。そもそも、前輪・後輪が何を意味するのか、そして自転車そのものが何を意味するのかについても考えを巡らせる必要があるだろう。

この一週間の中に、確かその他の夢の中にも自転車が現れていたもので、自転車というシンボルが示唆することを見逃すことはできない。調べてみると、自転車のシンボルは、一般的にはバランスを示唆するものらしい。もちろん、どのような自転車にどのように乗っているのかななどを考慮に入れると、シンボルの意味が変わることには注意が必要である。



---

そうしたことを考えていると、今朝方の夢においては、前輪と後輪が鎖で繋がれたことの意味がやはり気になる。仮に自分にとって自転車のそのものが、この地上で生きている自己に他ならないのであれば、乗り物としての自己において、前輪と後輪というなくてはならないものが何かを考えてみると何か見えてくるかもしれない。

実践領域だけに絞ってみれば、もしかすると、前輪と後輪はそれぞれ、作曲と投資に対応するかもしれない。どちらが前輪なのか後輪なのかはわからないが、今の私の人生において大切な実践領域はそれら二つであるから、今朝方の夢の自転車の前輪と後輪との間に何か対応関係がありそうである。それでは、そうした前輪と後輪を地面と繋げる鎖は何を象徴しているのだろうか。関心と問いは尽きない。

作曲と投資という実践は、地面という地上に接し続けるためになくてはならないものであり、二つの実践と地上をつなぐ鎖は、人の縁か何かなのだろうか。鎖とは、肯定的な意味や機能、否定的な意味や機能のどちらも帯びるものであるが、今朝方の夢においてはそれはどちらかと言うと、肯定的な意味と機能を持っていたように思う。今朝方の夢についてはまた今後も考えを深めていきたい。

フローニンゲン:2019/7/17(水) 19:47

#### No.2300: Various Facial Expressions in the Afternoon

I'm enjoying various facial expressions in the afternoon. Groningen, 15:11, Wednesday, 7/17/2019

#### No.2301: The Glitter for Tomorrow

I can see the glitter for tomorrow. Groningen, 20:34, Wednesday, 7/17/2019

### 4718. 朝焼けと客死

時刻は午前5時半を過ぎた。今、早朝の空に照らされた鮮やかな朝焼けを眺めている。起床直後に見えた朝焼けは赤紫色を発しており、この瞬間の朝焼けはオレンジがかっている。今日は随分と遅く、午前5時に起床したのだが、遅く起床したおかげもあり、目覚めと共に美しい朝焼けを眺めることができた。

---

普段は2時から4時の間に起床していることもあり、目覚めた時の時間帯は真っ暗なため、起床した瞬間に朝焼けを拝むことはできない。一方で、今朝は遅く起きたこともあり、ベッドの上で目覚めた時、寝室の窓から差し込む光を浴び、光の射す方を眺めると、美しい赤紫色の朝焼けを拝むことができたのである。それを見た時、私の心はすでに満たされており、起床直後から至福さを感じられたことの有り難さを思った。そして、朝焼けを背景にしながら、小鳥たちが合唱曲を奏でており、それもまた至福さをもたらしてくれるものだった。

他者や社会からの不要な雑音に囚われず、今現在のこうした落ち着いた生活を継続させていくこと。それをとにかく大切にしたい。

昨夜もまた、国の外で死ぬという客死について考えていた。おそらくそれは、自分が辿る道である。ここからは、現在から客死に至るその全過程をできるだけ克明に書き綴っておきたいと思う。それは自然言語を用いた日記として、そして音楽言語を用いた曲として書き綴られていく。

ここからの日々は、より一層書くための生活になるだろう。書くこと、すなわち著述することは、自己の根幹的な特性であり、人生そのものの特質だろう。

自己を著述し、自己と世界との交流の様子を著述していくこと。その手段として日記と作曲を採用していく。

このところは頻繁に、これからどのような場所でどのようなことをしながら過ごしていくかを考えている。どのようなことをしながらに関して言えば、自分がその時々においてライフワークだと思えることだけに取り組んでいけばいいと明確である。一方で、どのような場所で生きていくかに関しては、嬉しいことに様々な候補地がある。また、これまでの欧州生活において巡った国や地域というのは限定的であり、しかもその多くは都市部であったから、欧州域内において、さらには欧州外において、まだまだたくさんの生活候補地があるだろう。

今の私はとりあえず、欧州に絞って、自分のライフワークに専心できる安息の地を探している。人生のフェーズがさらに先に進んで行った時、東南アジアなども候補地になるかもしれないが、これからしばらくは欧州での暮らしが長くなるだろう。その中でも、今私が住んでいるオランダという国には引

---

き続きお世話になるだろう。この国全体が醸し出す落ち着きと、創造性を涵養してくれる文化的・制度的な恩恵に授かりながら、今後も長くこの国で生活を営んでいく。

生活の主たる拠点はオランダにし、欧州永住権を取得してからは、マルタ共和国、ポルトガル、フィンランドなどにも生活拠点をもちたいと思う。様々な生活拠点をもち、日々充実した生活を送るその先に、客死という最後の安息が待っている。フローニンゲン:2019/7/18(木)06:04

#### No.2302: Morning Energy

This morning is more energetic than yesterday's morning. I feel vigorous within me. Groningen, 07:52, Thursday, 7/18/2019

#### 4719. 本日の計画

時刻は午前6時を回り、小鳥たちのチュンチュンとした鳴き声を聞きながら、今、朝日が昇る様子を眺めている。幸いにも、昨日の夕方から暖かくなり、今朝も暖かさを感じる。今日からようやく最高気温が20度を超え、ヒーターをつけるかどうかを迷っていた寒さからは脱却できそうだ。ここからは夏らしさを徐々に感じられるようになってくるのではないかと思う。フローニンゲンの夏は非常に短いため、夏の期間は存分にそれを満喫したい。

今日は窓を開けていても問題ない気温であるから、一日中窓を開けながら過ごしたいと思う。窓を開けることによって、心の窓も外に開き、絶えず外の世界とつながっていたいと思う。

新鮮な空気を吸いながら、絶えず新たな気持ちを持って今日の取り組みに従事したい。今日もまた作曲実践を核にした一日になるだろう。それを支える存在として日記の執筆がある。いや、それらは相互に良い影響を与え合っているため、どちらかが片方を一方的に支えているというような関係性ではないだろう。いずれにせよ、今日もまた、作曲と日記を通じて、自己及び人生そのものを著述していく。

もっとも尊いもの、それは一人の固有の人間が、ある固有の時間の中で得た固有の体験なのではないか、と昨日ふと思った。そうした私固有の体験を、曲として文章として日々綴っていく。

---

今日はその他にも、午後に1件ほどオンラインミーティングがある。現在、複数の協働プロジェクトが走っており、それらのうちの大半は来年の半ば、もしくは来年の全てにわたって続くものがある。そうした既存のプロジェクトを最も大切にし、ここからは新規のプロジェクトをできるだけ引き受けないようにする。現在始まっている少なくとも4年間の休養生活においては、それこそ最初の年と翌年にかけては協働プロジェクトに従事しながらも、それ以降の年においてはできる限り協働プロジェクトには従事しないようにしていく。これまでの自分の専門性から一度完全に脱却するためには、ここで大きく舵を取る必要がある。

午後のオンラインミーティングを終えたら、起業家ビザの申請に向けて、提出資料の最終確認を行い、それらを全てお世話になる会計士に送る。昨日会計士から連絡があり、財務証明を行うにあたって、移民局への提出資料の一式を送って欲しいとのことだったので、記入事項に誤りがないかを確認した上で、担当の会計士に資料を送付する。お世話になるオランダ人の会計士は、先日日本人の知人が紹介してくれた方であり、対応も親切であり、今回の縁をととても有り難く思う。フローニンゲン:2019/7/18(木)06:28

#### No.2303: A Peaceful Memory of Summer Vacation

I recollected a peaceful memory of the summer vacation in my childhood. Groningen, 09:00,  
Thursday, 7/18/2019

#### 4720. 今朝方の夢

今日はまだ今朝方の夢について振り返っていなかったので、それを書き留めてから今日の活動に移っていきたい。夢の中で私は、見慣れない体育館の中にいた。そこは学校の体育館のようでありながらも、市民体育館のようでもあった。体育館の中は薄暗かったが、特に嫌な雰囲気というわけでもなかった。体育館の真ん中には、格闘技専用のステージがあった。ステージの上には誰もおらず、ステージは手入れが行き届いており、とても綺麗だった。

ステージの下でぼんやりと佇んでいると、向かって右側の入り口から、小中高時代の親友(HO)と一体の小型犬のロボットが現れた。親友はそのロボットにリードをつけており、散歩をするような形で体育館の中に入ってきた。私は彼に声をかけ、その場でしばらく会話を楽しむことにした。もちろん

---

最初の話題は、その小型犬のロボットについてであった。しばらくそのロボットについて話をしていると、ロボットが突然吠え出した。吠えている方向を見ると、そこには何人かの見知らぬ人たちがいて、ロボットは彼らを敵とみなしているようだった。

薄暗い体育館の中を彼らはこちらに向かって歩き始め、彼らの顔が見えると、彼らは私の知人や小中高時代の友人であることがわかった。それを知り、私が安堵した気持ちになると、小型犬のロボットもそれを感知してか、吠えることをぱたりとやめた。

隣にいた親友曰く、これからステージの上で格闘ショーが始まるらしい。ふと親友の方を見ると、彼は手にお盆を持っており、その上に何等分かに切られたグレープフルーツが乗っていた。そして、そのうちの一つを私にくれた。そのグレープフルーツは、果汁に溢れ、とてもジューシーであった。その色も独特であり、鮮やかな赤紫色をしていた。

グレープフルーツの切れ端を一つ食べ終わると、これからまさに格闘ショーが始まろうとしていた。だが、ステージの上には選手も審判もおらず、目には見えない何ものかがステージの上にいることだけが気配として感じられた。そこで夢の場面が変わった。

次の夢の場面では、私はどこかの国のリゾートホテルにいて、その巨大かつ華やかなプールの中で泳いでいた。私が泳いで向かっている先には、様々な花が周りに植えられた噴水が幾つかあり、その後ろには神殿のような建物があり、それは宿泊用のホテルだった。

しばらく優雅な気持ちで泳いでいると、遠くの方に何人かの友人を見つけた。男女二、三人ずつの友人たちの姿を見かけたとき、私は彼らに気付かれることを避け、引き続き一人で優雅に泳ぎたいと思っていた。そのため私は潜水を始め、彼らに気付かれないようにプールサイドの方に向かっていった。

するとそこで夢の場面が変わり、私の体はまたしても先ほどの体育館の中にいた。今度は、体育館の中に格闘ステージは置かれていなかった。それに気づくと、実際に通っていた中学校の一学年下、および二学年下の男子たちが体育館の中に入ってきて、集団器械体操のパフォーマンスを始めた。彼らのパフォーマンスはなかなか見事であり、私はそれに見入っていた。パフォーマンスの最後に、グループ内の全員が手をつなぎ、体を隣の人に預ける形で寄り掛かり、その姿勢のまま体育

---

館の地面を滑っていくものがあった。彼らが綺麗に滑っていく姿を眺めていると、自分と同じ学年の男子たちも同じパフォーマンスをして、体育館の扉の方へと消えていった。

私は、同学年の男子たちと学年が下の男子たちの体格が随分と違うことに改めて驚き、中学生の成長の早さをしみじみと実感し、人の成長に対して感慨深い気持ちになった。そこで夢から覚めた。

フローニンゲン:2019/7/18(木)06:58

No.2304: A River with Profundity

A gentle breeze that goes through Groningen looks like a river with profundity. Groningen, 10:11, Thursday, 7/18/2019

No.2305: Feeling a Cozy Breeze

I'm enjoying the morning, feeling a cozy breeze. Groningen, 11:15, Thursday, 7/18/2019

No.2306: Like a Soft Breeze

Like a soft breeze does, I'll lead my life in a free way. Groningen, 11:51, Thursday, 7/18/2019