

---

# 発達理論の学び舎

Back Number: Vol 227

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」

---



---

## 目次

- 4521. 『インテグラル理論 多様で複雑な世界を読み解く新次元の成長モデル』発売一週間  
前の朝に
- 4522. 集中した状態を作るために
- 4523. 作曲上の新たな工夫
- 4524. オンラインゼミナールの先行告知を終えて
- 4525. 肌寒い日曜日の早朝に
- 4526. 集中状態・没入状態に入るための儀式: 光の知覚体験
- 4527. 今朝方の夢: 逃げ足の早い夢たちが教えてくれたこと
- 4528. コード進行について
- 4529. 「選択と集中」と「多角化」
- 4530. 仮眠中のビジョン: 雷のような強さを持つ身体エネルギー
- 4531. ヘッジファンドやプライベートバンクを活用した資産運用に関する調査
- 4532. 睡眠時間と睡眠の質について
- 4533. アイノラの地を思い出しながら: 集中と休息
- 4534. 今朝方の夢
- 4535. 今朝方の夢の続き
- 4536. 有限な時間とライフワーク: 今朝方の夢の続き(続編)
- 4537. 死の先取りと究極のくつろぎをもたらすシャバーサナ
- 4538. 明日からの夢の振り返りについて: 今後の人生のための備忘録
- 4539. 早く起きすぎた朝に
- 4540. ヘッジファンドとプライベートバンクを通じた探究: 裏コードの活用

発売一週間前の朝に

時刻は午前5時半を迎えた。今日から土曜日が始まる。昨日は、夕食を摂り終えたあたりから雷と激しい雨が降り始めた。そこから一夜明けた今朝は、また穏やかな世界が広がっている。

天気の変動を観察していると、本当にそれは生き物のようであり、人間と同様に、様々に変化する状態を持っていることがわかる。今日の最高気温は17度、最低気温は11度と肌寒い。どうやら今日は、午前中から夕方にかけて雨が降るようなので、ジョギングと買い物に出かけるのは夕方以降にしようと思う。4時あたりか、遅くとも5時前には外出できたらと思う。

いよいよ『インテグラル理論 多様で複雑な世界を読み解く新次元の成長モデル』の発売まで一週間となった。ちょうど来週の土曜日に本書が出版される。今回もまた色々な思いを持って書籍の制作にあたっていた。個人的な話で言えば、その過程においては、断食を何度か行っており、断食をしながら原稿のレビューを行っていたことを懐かしく思う。また、バルセロナへ旅行している最中においても原稿のレビューを行っていたことを思い出す。そうした個人的な体験と深く紐付いているのが本書であり、それが今、いよいよ世に送り届けられようとしていることを大変嬉しく思う。

去年は、『ティール組織』の概念が日本社会の中で広く紹介された年であり、その流れを受けて、ティール組織の元になっているインテグラル理論を本年に紹介できることは何かしらの意義があるだろう。ティール組織の流れを汲んで、インテグラル理論について解説した本書がどのように社会に受け入れられていくのかには大変関心があり、同時にその受け入れられ方に関して、何か関与をしていきたいとも思う。

今日は午前中に、本書の出版を記念したゼミナールに関する案内資料を完成させたい。すでにそのドラフトは完成しており、あとは文言の追加・修正を行っていく。当初は過去のゼミナールの案内と同様に、PDF資料だけを作成しようと思っていたが、オンラインゼミナールを開講することは滅多にないことを考え、せつかなので音声を録音してゼミナールの案内をしようと思い立った。しかし、それをするのであれば、録画として動画ファイルを作成した方がいいのではないかと思い、今日は10分程度の動画を撮影しようと思う。もちろん私には本格的な録画機材はないので、とてもシンプル

---

かつ古典的な動画になってしまうだろうが、今回の案内に関しては、文字だけよりも、声だけよりも、録画を通して案内をさせていただく方がいいように判断したため、午後にその撮影をしたいと思う。今回のゼミナールにどのような方がお集まりいただき、ゼミナールにおける協働学習がどのように進行していくのかは今からとても楽しみだ。フローニンゲン:2019/6/8(土)06:01

#### No.2042: Vigor Before Going to Bed

What is this vigor that gushes out from the inside of myself? Groningen, 20:44, Saturday, 6/8/2019

#### 4522. 集中した状態を作るために

時刻は午前6時半を迎えた。起床直後より小鳥たちの鳴き声が聞こえており、今もなお、彼らの優しい鳴き声が聞こえる。換気のために書斎と寝室の窓を先ほどまで開けていたが、今日はやはり気温が低いため、ちょうど今窓を閉めた。これからゆっくりと本日の活動に取り組んでいきたいと思う。

ここ最近では早寝早起きが徹底されており、日々の取り組みに従事する時間が日中に十分に確保されている。だが、単に時間的な拡張だけに目を向けるのではなく、その質的拡張に目を向ける必要がある。端的には、日中の一つ一つの取り組みに対して、より集中した状態を作る必要があるということである。この点については、昨日の日記で書き留めたように、活動に入る前の儀式を作り、それを継続して行うことによって、集中しやすい状態をいつでも生み出せるようにしていきたいと思う。

現代社会は兎にも角にも、私たちの集中を減退させる仕組みで満ち溢れているのだから、そうした仕組みに気づき、いかに自らの取り組みに対して集中することができるのかを自ら考えていくことが重要だろう。現代社会に溢れている外的刺激に対して無防備に自己を晒すのではなく、そうした刺激から自己を守っていくという発想も大切だ。まずはいかなる刺激が溢れているのかを精査し、一つ一つの刺激を減らしていくことが大切となる。

とにかくここからは、日中の取り組み一つ一つに対して、それをひとたび始めたら、それに没頭する状態を作っていく。そしてその活動がひと段落したら、適宜休憩を挟んでいくようにしたい。休憩に関しても何か特別なことをするわけではなく、その際には何も考えずに窓の外の景色でも見ておけ

---

ばいい。窓の景色ほど癒しをもたらしてくれるものはないのだから。さらには、書斎のフロアにヨガマットを広げ、そこで少しばかり体をほぐすのも良い実践だろう。とにかく身体がいかなる状態にあるかによって思考の状態が左右され、それが集中力の状態を左右する。そうしたことから、身体の状態をいかに作り上げていくかが重要になる。

そのようなことを考えていると、今朝方の夢について思い出した。「思い出した」とは言え、それはもうかなり断片的なものになってしまっている。夢の中で私は、ロシアのどこかの街にいた。それはモスクワではなく、それでいて多くの人に知られていないような小さな街でもなかった。そこは中規模の都市であり、その街をゆっくりと散歩している自分がいたのである。散歩の最中に、私は日本人のある知人と出会った。会って早々に道端で立ち話を始め、確か話の内容そのものがロシアに関するものだったように思う。

昨夜は就寝前に色々と調べ物と考え事をするに迫られており、ベッドの上に横たわってからもそれについて考えていたため、少々眠りが浅かったように思う。そうしたことが夢の記憶の鮮明さに影響を与え、それほど詳細に夢について覚えていない状態を作ったのだろう。やはり就寝前は何か調べ物をしたり、脳を不必要に活性化させるようにあれこれと考え事をするのを控えたほうが良さそう。就寝前の1時間、あるいは少なくとも30分は、とにかくゆったりとした時間とし、大いにくつろいだほうが賢明だと改めて気づかされる。フローニンゲン:2019/6/8(土)06:41

#### No.2043: A Pleasant Sunday Morning

Although it is chilly this morning, it's a pleasant Sunday morning. Groningen, 07:19, Sunday, 6/9/2019

#### 4523. 作曲上の新たな工夫

つい先ほど、毎朝の楽しみの一つである、ベジブロスを使って作った味噌汁を一杯飲んだ。いつもそれにカレースパイスを少々振りかけているのだが、先ほどは手元が狂ってしまい、かなりの量のスパイスが入ってしまった。だが実際にカレーを作る際には、もっとスパイスが入っているためか、先ほど飲んだ味噌汁の味が辛すぎずということもなく、いつもよりカレーの味がかなり強くはあったが美味しく味わうことができた。朝に味噌とカレースパイスを摂取することにより、午前中の取り組みに向けた活力が湧いてくる。

---

先ほどの日記で書き留めていたように、今後はより一層、日々の一つ一つの取り組みに集中した状態で従事していこうと思う。例えば、まさに今このようにして執筆している日記に関しても、集中力を持って一気に書き上げるというようなことを実践していきたい。

ひとたび日記を書き始めたら、日記の執筆にのみ集中するという状態。ひとたび曲を作り始めたら、作曲のみに集中するという状態。ひとたび協働プロジェクト関係の仕事を始めたら、それのみに集中するという状態に自己を置くようにする。

外的刺激に左右されるのではなく、それらを遮断する方法を体得し、日々の創造活動や協働プロジェクトに関する仕事の一つ一つをとにかく集中して行うこと。集中状態・没入状態に自己を置くための、自分なりの方法を確立し、それを習慣化させること。

食生活を抜本的に変えることができ、それを習慣化させることができたのであるから、そうした自分なりの集中方法の確立と習慣化も可能なはずである。幾つか小さな案があり、今はそれらに工夫を凝らしながら実践をしている最中であるが、今後はより本格的に、集中するメカニズムと方法について、自らの体験に基づいた考察と実践を行っていく。

この日記を書き終えたら、早朝の作曲実践に取り掛かりたい。ここでも当然ながら、曲作りに集中することを意識する。それに加えて、今日からは新しい工夫を一つ取り入れてみたい。これまでは、一つ一つの調性に対する自分なりの感覚を育てていくために、毎日異なる調を一つ決めて作曲をし、次の日はまた別の調を決めて作曲をするということを行っていた。もちろん、曲の中で転調を試すこともあるのだが、そうだとすると、最初の段階で何の調に基づいて曲を作るのかを全て決めた状態で曲作りに取り掛かっていた。

今日からは、一つ一つの調に対する理解をより深めるために、二日連続して、あるいは三日連続して同じ調を取り上げてみるのがいいのではないかとふと思った。どうしても一日に作れる曲の数が限定的であるため、毎日調を変えてしまうと、一つ一つの調に対する理解がさほど深まっていかならないのではないかと思われたのである。そうしたことから、とりあえず二日連続して同じ調に基づいて曲を作ってみて、もう一日、二日伸ばした方がさらに理解が深められるのかを判断したい。一つ一

---

つの調にどのような固有の色があり、香りがあるのか、はたまたどのような触感があるのかというところまで、自分の理解を深いものにしていく。フローニンゲン:2019/6/8(土)07:40

#### No.2044: The Door of the Early Morning World

The door of the early morning opened, and a new world emerged. Groningen, 09:09, Sunday, 6/9/2019

#### 4524. オンラインゼミナールの先行告知を終えて

時刻は午後の8時を迎えようとしている。今日は天気予報の通り、昼前から雨が降り始めた。だが幸いにも午後の4時過ぎに雨が止んだため、近所の河川敷にジョギングをしに出かけ、その帰り道に近所のスーパーに立ち寄って、オーガニックのバナナとサツマイモを購入した。

今、夕食を食べ終え、一息ついている。昨夜は就寝前に、インターネットを用いて色々と調べものをしてしまい、さらにはそれによって思考が不必要に活性化されてしまったため、寝つきが悪かった。やはり就寝前にパソコンの画面を見つめ過ぎてしまうと、寝つきが悪くなってしまい、睡眠の質も下がってしまうと思われる。とはいえ、今朝は5時前に起床し、そこから一日の活動を活力持って行っていたため、それほど大きな問題はなかった。

これはおそらく食生活の改善による心身の健康があつてこそだと思われ、仮に食生活が乱れていたら、おそらく今朝の目覚めと日中の活動力には影響が出ていただろう。今日は就寝前にパソコンの画面を眺めるようなことはせず、ゆっくりと楽譜や画集を眺めながらくつろぎ、ゆったりとした気分で就寝に向かっていたい。

本日は、無事にオンラインゼミナールの案内に関する動画を作成し、実際に告知までを行った。正式な告知はまだ公開しておらず、メールマガジンに登録をしてくださっている方のみ告知をすることにした。2年前のゼミナールや、さらに前のゼミナールの案内の時のように、PDF資料だけを用いて案内を行おうと最初思ったが、今回は動画を撮影することにした。私は録画専用の設備を持っておらず、動画の質については拙いものだと思われるが、PDF資料だけを共有するのではなく、今回は実際に口頭でゼミナールの内容を説明したいという思いがあった。それはやはり、過去のゼミ

---

ナールと同様に、頻繁にゼミナールを開講するわけではなく、一回一回のゼミナールは私にとって貴重な場であるからだ。数年に一度しかゼミナールを開くことはなく、今後も開講の予定はないため、今回もまた思い入れのあるゼミナールになるだろう。

今回のゼミナールでは、インテグラル理論を主に取り上げていくが、この理論が持つ汎用性ゆえに、多様なバックグラウンドを持つ方々に参加していただけると幸いである。ゼミナールの各回のクラスでは、多様なバックグラウンドを持つ方々の知見が集まり、お互いの領域を越境するような対話やディスカッションができればと思う。今からゼミナールの開催が非常に楽しみである。

今日はこれから、一日を締め括る作曲実践を行う。その際には、リスボンのチャド博物館で購入した楽譜を参考にする。作曲の際にどのような工夫をしようかと考えてみたときに、今回は変化記号を数多く使って曲の表情を多様にするのではなく、表情の色自体はシンプルでありながらも、メロディーに工夫を凝らしていきたい。工夫を凝らすと言っても、今の私には大した観点はないのだが、とにかくメロディーラインを意識して曲を作ってみたいと思う。

明日からはまた創造活動に充てる時間が十分にあるため、日曜日の明日は、新たなことを試したり、作曲理論の専門書を読み進めていこうと思う。本日も実に充実した日であった。フローニンゲン：

2019/6/8(土)20:10

#### 4525. 肌寒い日曜日の早朝に

今朝は午前4時前に起床した。その時間帯にはもう小鳥が鳴き始めており、ここ最近の私に負けじと、彼らもより早起きになったのだろうか。

現在の時刻は午前5時を過ぎ、辺りが少しずつ明るくなってきている。日曜日の穏やかな朝の表情をここに見ることができる。

今、寝室と書斎の窓を開けているのだが、今日はかなり肌寒い。現在の気温は11度であり、いつもであればそこまで寒さを感じさせないような気温のはずなのだが、昨日に降った雨のせいか、外気が冷たく感じられる。6月の第2週を迎えようとしているのだから、ここはなんとかこらえて、ヒーターを



---

つけることは控えたい。後ほど、ベジブロスで作った暖かい味噌汁にカレースパイスを入れ、それを飲んで身体を温めればいい。

一昨日の夜は、インターネットを活用してあれこれと調べ物をしてしまい、パソコンの光が影響してか、寝つきがあまり良くなかった。もちろん、パソコンの光だけではなく、調べ物を通じて頭が冴えてしまっていたことも要因として挙げられるだろう。昨日はそうした反省を踏まえて、就寝前にはできるだけパソコンの画面を眺めないようにし、少しばかり書物を読んでいた。今後は、楽譜や画集をぼんやりとでもいいので眺めるようなことをしていきたい。

昨日も楽譜か画集をぼんやりと眺める予定だったが、日中は読書をする時間がほとんど取れなかったこともあり、夜はコード進行に関する理論書を復習していた。今日は日中に読書をする時間が取れそうであるため、今夜の就寝前には楽譜か画集をゆったりとした気持ちで眺め、心身を落ち着かせた状態で睡眠に向かいたい。

昨夜の就寝前を振り返ってみると、就寝直前にもかかわらず、内側からほとぼしる力強い活力を感じていた。それを曲として形にしてみたところ、興味深いことに、曲もまた力強さが滲み出るものとなった。文体にその人の人柄やその人自身が映し出されたり、その人のその瞬間の諸々の状態が映し出されるのと同じように、作った曲というのも、作り手の全てを映し出すのかもしれない。それこそ、その人の状態や人柄のみならず、一人の人間としての成熟度合いなども自然と滲み出てくるものなのだろう。そうであれば、作曲上の技術的な側面だけではなく、なおさら人格的な陶冶や、心身の状態を整えることが大切になってくることになる。

人格的に未熟な人間が作った曲や、心身の状態が不健全な人間が作った曲は、真の意味で聞き手の治癒や変容を促すことは難しいのではないかと思う。そのようなことを考えながら、人格的な成熟を今後もゆっくりと進めていき、健全な心身の状態を維持・促進していくためにできる限りのことをしていきたいと思う。フローニンゲン:2019/6/9(日)05:25

#### No.2045: The Fruit of Time

The fruit of time is very precious and merciful. Groningen, 12:47, Sunday, 6/9/2019

昨日から本格的に、日記の執筆前や作曲実践の前など、一つ一つの活動の前に、その活動に集中・没頭するための工夫をし始めた。それは非常に単純なものであり、一度眼を閉じて、自分の内側を意識でスキャンニングし、「集中」という心的念仏を唱え、合唱をしてからその活動を始めるというものだ。そうした小さな一工夫をしてみると、一つ一つの活動にかなり集中して取り組むことができていることを実感する。この実践は今日も一日中行って見て、完全なる習慣にしていきたいと思う。

私たちは何かを行う際に、集中しているようでいて集中できていないことの方が多いのではないかとと思う。私たちの周りには様々な外的刺激が存在しており、それらの刺激に集中力が奪われてしまうというのが実情ではないだろうか。そうしたこともあり、いかに集中状態・没入状態に入っていくかの自分なりの儀式を持つことは大切になってくるだろう。今自分が行っている儀式に関しては、まだまだ工夫や改善の余地があるため、今後も継続して見直しを図っていく。

儀式が複雑であっては継続しにくいいため、理想は非常にシンプルなものでありながら、それを行った直後からいきなり高い集中・没入状態に入れるのが理想である。脳の状態も意識の状態も一瞬にして切り替わってしまうような儀式を自分なりに確立してみようと思う。

そういえば、今朝の深夜未明に、不思議な現象を体験したことを思い出した。それは実際のところ、不思議でもなんでもないのであるが、端的には、寝ている最中に、突然脳内に黄色がかったオレンジ色の強烈な光を知覚するというものである。記憶にある限り、最初にこうした現象を体験したのは中学生一年生の時である。それ以降、夜寝ている時に全身のエネルギーが活性化し、それが黄色ないしはオレンジ色を伴った電気のような形で身体中を流れるという現象に遭遇することがよくある。

今朝の深夜未明の現象もまた、そうした現象の一つであり、昨日は何かしらの脳内物質が異常に分泌され、局所的に脳内にエネルギーの大きなうねりが見られたのだろう。こうしたエネルギー次元の現象が自分の身体や脳にいかような影響を与えているのかは定かではない。だが、インテグラル理論の観点を用いれば、内と外の現象は必ず相互作用しているのであるから、昨日の体験は私の脳を再編成したり、機能的に何か異なるものにしていくような力があつたのではないかとと思う。実

---

際に、脳内物質の何かが異常に分泌されていたのを実感していたため、間違いなく物理次元の脳に影響を与えるようなエネルギー現象であったと思われる。

興味深いのは、昨日のそれは黄色がかったオレンジ色をしていたが、白銀色のエネルギー的な光を知覚することも就寝中にしばしば起こる。もちろん色というのはグラデーションがあり、人間が識別できる色よりもさらに多種多様な色があると思われるが、就寝中の自分が知覚する光は大きく分けるとそれらの二種類のどちらかになるようだ。どのような要因によってそれらの色が決まっているのか、またそれらの色が自分に及ぼす影響の違いなども、今後は観察対象・考察対象にしてみたい。フローニンゲン:2019/6/9(日)05:42

#### No.2046: The Other Side of Silence

Today is also very peaceful. I'm looking at the other side of the silence. Groningen, 09:40,  
Monday, 6/10/2019

#### 4527. 今朝方の夢:逃げ足の早い夢たちが教えてくれたこと

時刻は午前5時半を過ぎたところである。日曜日の朝が静かに進行している。今日はそよ風が吹いていて、街路樹を優しく撫でている。赤レンガの家々の屋根には朝日が反射しており、その光はこの世界に重要な彩りをもたらしている。

先ほどの日記で書き留めた通り、今日は随分と冷える。ヒーターをつけたい気持ちをなんとか抑えながら、書斎の窓を先ほど閉めた。6月も第2週を迎えようとしているのに、このような寒さであることに改めて驚く。

今日はまだ今朝方の夢について振り返っていなかったなので、それを振り返っておきたい。とはいえ、振り返ることのできる場面が少ないのが今朝の夢の特徴である。だが、夢というのは不思議な性質を持っており、それを思い出そうとし、それと向き合おうとして文章を書き始めてみると、記憶が記憶を呼び覚まし、夢がどんどんと紐解かれていくというようなことが起こることがある。そのため、今この瞬間に覚えていることを頼りに、記憶の網目を辿り、連想的に様々なことを思い出すことができればと思う。もちろん、それが実現される保証はないが、とりあえず夢について書き出してみる。夢の中

---

で私は、小中高時代の友人(HY)とレストランの席に腰掛けて話をしていた。そこでは何も飲み食いをせず、まずはお互いの近況を話し合っていた。しばらくすると、友人が何かを注文しようと述べた。

夢の中の私の意識や行動特性は、顕在意識下のそれらと同じであり、何を食べるのか・何を飲むのかについては大変気を遣っているようだった。私はメニューを眺めながら、このレストランで自分が口にできそうなものはほとんどないと思っていた。そのため、水だけで十分かと思っていたところ、注文していないにもかかわらず、大きめのグレープフルーツ1個とケーキが運ばれてきた。厳密には、それらは運ばれてきたというよりも、気がついたら私の目の前のテーブルの上に置かれていたというのが正確だ。

友人が、「そのケーキ美味しそうだね～」と述べたのと、私は何が入っているのかわからないケーキを食べる気がしなかったので、ケーキを友人にあげることにした。友人はすぐにフォークでひとくち食べ、「美味しい！」と述べた。私はグレープフルーツの皮をむき、果肉をかじった。そこで夢の場面が変わった。

今この瞬間に覚えているのはそれぐらいのことだろうか。その他にも幾つか印象に残るような夢を見ていたのだが、残念ながらそれらは忘却の彼方にある。記憶という大海の水面から一瞬にして消えてしまう今日のような夢というのは、おそらく心象イメージが優位なものであり、感覚的・感情的な側面が弱い傾向にあるのではないかと思う。ここから気づくのは、やはり私たちが何か学習をして、それを真に身体知として獲得するためには、単に思考を用いて心象イメージだけを操作するような鍛錬をしてはダメであり、身体感覚や感情が伴った鍛錬をしていくのが重要なのではないかということである。逃げ足の速い夢たちが教えてくれたのは、まさにその点である。今日もいつもと同様に、様々な学習や鍛錬を行っていくが、その時には、身体感覚や感情が伴う豊かな実践をしていくように心がけたいと思う。フローニンゲン:2019/6/9(日)05:59

#### 4528. コード進行について

時刻は午前6時を迎えた。5時台以上に、世界がより明るく、輝きを増している。特に、赤レンガの家々や街路樹に反射する朝日の輝きが増しており、それは大変美しい。

---

小鳥たちのチュンチュンとした鳴き声に耳を傾けながら、今日一日の活動について少しばかり考える。今日はこれから、早朝の作曲実践を行いたい。

昨夜に引き続き、リスボンのチャド博物館で購入した楽譜を参考にして一曲作る。その際に、昨日コード進行の専門書を読んでいた時に気付いたことに意識を当てていきたいと思う。私は大抵、Iのコードで曲を終えていたが、それは時に、Iで曲を終わらせようとする強い意識のために、時々強引な形になって曲が終わっていることがあった。そもそも、トニックの代理として、IIIやVIのコードがあり、Iをそれらに置き換えて使うことが可能なのである。

だが注意をしなければならないのは、IIIのコードは、Iのコードの中核の音であるCの音を含まないため、楽曲が終始する箇所には原則使えないということだ。そうなってくると、VIのコードで終わるという一つの選択肢が追加されただけになるが、それでも曲の終わり方に関しては随分と幅をもたせることができると思う。さらには、転回形を活用すれば、様々な形で曲を終わらせることができるだろう。

IIIの代理機能についてもう少し考えてみると、それはIの代理のみならず、共通音の特徴により、Vの代理にもなれることにも気づく。だがIIIのコードは、トライトーンを含んでいないので、IIに接続する形でドミナント終止はできない。トライトーンを持っているコードがIIに接続する際には、トライトーンの解決による強進行が生まれるのだが、IIIのコードにはそれが起きないのだ。これらの点を意識しながら、今朝の作曲実践に従事してみようと思う。おそらく二曲続けて曲を作った後に、休憩としてコード進行に関する理論書の復習を行っていききたいと思う。

今日はその他にも行うこととして、協働プロジェクト関係の分析作業がある。それらに関しては、先週から少しずつ進めており、今日は残りの分析を行っていく。分析作業全体は、来週の早い段階で完了すると思われる。できれば、火曜日か水曜日をめどに全ての分析を完成し、分析結果を再度確認した後に、その結果を協働者の方に連絡しておきたいと思う。

今日の取り組みとしては、日記の執筆、作曲実践、読書、そして協働プロジェクト関係の仕事というように、いつもとそれほど変わらないのだが、自分が日々変化しているのであれば、それらの仕事

---

は絶えず新しいと言えるだろう。そうした新鮮さを常に感じながら日々を過ごしていく。フローニンゲン:2019/6/9(日)06:30

#### 4529.「選択と集中」と「多角化」

早朝の扉が開かれ、新たな世界が今この瞬間の目の前に広がっている。今朝は少々肌寒いが、とても心地良い日曜日の朝だ。

今日も夕方まで自らの取り組みに従事し、そこから適度な運動として、近所の河川敷にジョギングに出かけていきたい。午後4時あたりになればもう少し温かくなり、なんとか20度近くまで気温が上がってくれるだろう。そうなれば、心地良く走ることができそうだ。

今日はこれから、協働プロジェクトに関する分析作業に従事する。一時間か一時間半ほど集中してそれに取り組み、手元にあるデータの全てをできるだけ午前中に分析してしまおうと思っている。分析が終われば、再び作曲実践を行う。

もはや作曲実践をすることが息抜きのようにになっていると言えるだろうし、あるいは飲み物を摂取することやトイレに行くことのような行為になっているようにも思う。それは今このようにして執筆している日記に関しても同じであり、作曲という行為が、いよいよ日記の執筆と同じようなものになりつつあることを大変嬉しく思う。

協働プロジェクト関連の仕事の後に行う作曲実践においては、バッハの4声のコラールに範を求めていく。その際には、ここ最近集中的に学習しているコード進行に意識を当てていく。

改めて当たり前のことに気づいたが、作曲上の観点というのは無数にあり、それらから数多くの観点を私のような初心者が無理に適用しようとする、それは決してうまくいかないだろうということだ。賢明なのは、最初のうちはとにかく少数の観点到絞りに絞れば一つ、多くても二つの観点到絞りに絞って、それらを意識的に適用していくという鍛錬を継続させ、その観点を血肉化させていくことだろう。その観点を苦勞なく自動的に活用できるようになるためには、それを身体知の次元にまで昇華させておく必要があり、そのためには意識的な鍛錬をどれだけ積んでいくかが重要になる。その際に、初心者であればあるほど、複数の事柄に焦点を当ててはならない。

---

確かに経営において「多角化」も重要ではあるが、兎にも角にもまずは古典的な「選択と集中」という概念を適用し、ある事柄に絞り、それに集中をしていく。作曲上における今の私で言えば、コード進行というのがそれに該当するだろう。幸いにもそうした選択と集中を行ってきたおかげもあり、現在は教会旋法が徐々に自動的に活用できるようになってきた。そして、そうした選択と集中があつて初めて、次のトピックであるコード進行に移れたことを考えると、「選択と集中」と「多角化」は対のような関係にあると言えるかもしれない。

いずれにせよ、もうしばらくはコード進行に焦点を当て、今日もそのテーマに関する書籍を復習していく。以前に言及したように、一つの調を選択したら、最低でも二日間はその調を活用するということを今日も行っていく。しばらくは二日間ほどそのような形で作曲をしていき、それぞれの調についてより理解を深めたいと思ったら、もう一日追加して、三日間連続で同じ調の長調・短調の曲を作りたいと思う。フローニンゲン:2019/6/9(日)10:02

#### No.2047: Little Birds before Noon

I can see little birds before noon. Seeing them, I can feel calm and feel that mysterious power wells up from the depth of myself. Groningen, 11:30, Monday, 6/10/2019

#### 4530. 仮眠中のビジョン: 雷のような強さを持つ身体エネルギー

時刻は午後3時を迎えようとしている。今朝は午前4時前に起床し、そこから今の時間まで本当にあつという間である。これまでは4時よりも数時間ほど後に起床していたのだが、そのような時間に起きていた当時は、日中の活動時間が十分になかったのではないかと改めて反省する。そして何よりも、一日に三食食べるという暴挙を行っていたのであるから、なおさら一日の活動時間がなかった。

今となつては、当時に比べて格段に日中の活動時間が増えているが、それでも起床から夕方に向かおうとするこの時間までがあつという間に感じられる。仮に日中の活動に十分に集中しており、その結果として時の流れが一瞬のように感じられるのであれば、それは肯定的に受け止めよう。

つい先ほどまで仮眠を取っていた。先ほどの仮眠では、二つほどビジョンを見ていた。一つは、私は病院のような場所のベッド上に寝ており、顔の見えない医者が上から何か液体を私の体に垂らし

---

てきた。私の両腕と両足は動かないようになっていた。それは何か物質に縛られているというような形ではなく、目には見えないエネルギーか何かによって両腕と両足が動かないようになっていた。私は、医者が無言で上から垂らしてくる液体が不気味に思え、何としてもその液体を体に付着させたくはなかったのだが、それは防ぎようがなかった。

私は諦めて目をつぶり、液体を身体中に浴びた。すると、自分の身体の内側から、これまで自分が感じたことのないような強さのエネルギーが湧き上がってきていることに気づいたのである。それは電気のような、いや雷のような力強さのエネルギーであった。

そのように感じた時、私の両目がカッと見開き、再び意識が部屋に向かった。相変わらず自分の両腕と両足は動かないままで、少し視線を上の方に向けると、先ほどまでは人間の医者がそこにいたはずだったのだが、なんとそこに地球上の生き物とは思えない姿の宇宙人がいたのである。その宇宙人が再び何か液体を取り出して、それを私の身体に垂らし始めた。そこでも私はまた諦めて目をつぶり、その液体を浴びることになった。そこでビジョンが変わった。

次のビジョンでは、私は小中学校時代の親友(KF)と話をしていた。話の話題は数学とファイナンスであった。親友は昔から、学校の勉強が非常に不得意であったが、数学とファイナンスに関心を持つたらしく、それらについて教えてくれと私に頼んできた。確かに私は大学の基礎レベルの数学とファイナンスを学んできたが、それはアカデミックな基準から見ればあくまでも基礎であり、専門性の深さは非常に浅いものであった。

そうしたことから、彼に何かを教えることなどあまりできないだろうと思っていたが、彼が熱心に私にお願いしてきたので、私はそれらのことについて自分が知っている範囲のことを教えることにした。ところが、彼は本当に数学とファイナンスの基本用語を一切知らないようであり、何から教えたらいいのかと途方に暮れてしまう自分がいた。そこでビジョンから覚めた。

実際のところは、最初のビジョンの前と最後のビジョンの前のそれぞれに、もう一つ異なるビジョンを見ていた。25分ほどの仮眠の時間の中に、そうしたビジョンが立て続け現れていたことは興味深く、上記二つのビジョンのうちの、特に最初のは興味深い。身体にかけられたあの液体は何だったのだろうか？



---

ビジョンの中の自分が雷のボルトのような力強いエネルギーをここ最近では日常生活の中でも感じる  
ことがある。ビジョンが立ち現れる世界の身体エネルギーと、この物理世界における身体が共鳴し  
始めているのを感じる。フローニンゲン:2019/6/9(日)15:09

#### 4531. ヘッジファンドやプライベートバンクを活用した資産運用に関する調査

ここ最近は一日に4曲以上作る日が続いていた。今日はすでに3曲ほど作曲しており、4曲目を作っ  
てからジョギングに出かけようかと思っただが、そうではなく、今から一時間程度、先日ドイツの書店か  
ら届いた“Political Ponerology: A Science on the Nature of Evil Adjusted for Political Purposes  
(2009)”を読み始めようと思う。

これは以前の日記で書き留めたように、人間発達を純朴な性善説的発想で捉えていくのではなく、  
性悪性悪説的な立場からも人間発達を捉えていく観点を養うために購入した書籍である。内容とし  
ては、経済的・政治的に巨大な力を持った人間たちの悪の側面を探究したものであり、副題にある  
ように、悪の性質を科学的に掘り下げていったものである。特に私は、サイコパスやソシオパスにつ  
いてここで改めて感心を持っており、上記の書籍以外にも、ドイツの書店に“The Sociopath Next  
Door (2006)”と“Almost a Psychopath: Do I (or Does Someone I Know) Have a Problem with  
Manipulation and Lack of Empathy? (2012)”を注文しており、それらはまだ届いていない。

それら2冊が届く前に、上記の書籍を読んでおこうと思う。まずは目次を使って全体像を把握し、関  
心のある箇所を中心に読み進めていく。人間発達と悪、そして社会病理というのは、私にとっても重  
要なテーマであり、今後も探究を続けていくものだ。

そして、最近の関心事項として食以外にも、金融、とりわけ投資に対して再び関心の矢が向かって  
いる。大学生時代に学術的な側面から理論的に金融を学ぶだけでなく、金融投資についても一  
般書を含めていろいろと学習を進めていた。

金融投資には様々な手法があるが、ここ数年においてはヘッジファンドを活用した資産運用と、プ  
ライベートバンクやプライベートバンキングサービスを活用した資産運用に関心を持っている。それ  
らへの関心は、単に金融資産を増やしたり保全したりすることにとどまらず、それらの背後にあ  
る闇やそれらが生み出す社会問題にも向かっている。さらには、そうしたサービスが人間社会に誕

---

生した歴史にも関心を持っている。そうした関心を明らかにした上で調べてみると、4冊ほど興味深い書籍を見つけた。

1冊目は、“Private Banking in Europe: Rise, Retreat, and Resurgence (2015)”というタイトルの書籍であり、タイトル通り、特にヨーロッパの地に着目をし、ヨーロッパでプライベートバンク及びプライベートバンキングサービスがどのように起こり、衰退し、そしてそこからいかに再起したのかを解説している。2冊目は、プライベートバンクの選択方法について解説した“How to Choose a Private Bank (2014)”という書籍であり、ヘッジファンドの種類と彼らの投資方法、そして彼らへの投資方法について調べるために、“How to Invest in Hedge Funds: An Investment Professional’s Guide (2006)”を3冊目に購入することにした。そして、個人がヘッジファンドやプライベートバンクを通じて資産運用することも一種として含まれる「ウェルスマネジメント」の闇を解説している“Capital Without Borders: Wealth Managers and the One Percent (2016)”を4冊目に購入することにした。

ファイナンス系の専門書を購入したのは、実に大学学部生の頃以来である。確かに上記の書籍のうち2冊は、オックスフォード大学出版やハーバード大学出版などから出版されており、専門的といえば専門的だが、中身を確認してみると、それは理論的というよりも、私にとってはかなり実践的な話題(自らの資産運用やそれを行うことの背後にある社会問題)を扱っているように思え、関心を持って読み進めることができるだろう。

そもそも資産運用という実践自体がマネーゲームの一種であるという性質から逃れることはできないが、この虚構的ゲームが現代社会ではもはや虚構と単純に切り捨てることができないほどに巨大な影響を持っていることは確かだろう。

そして、そうしたマネーゲームのルールや仕組みを知らない者は、際限がないほどまでに搾取され、ルールや仕組みに精通している者たちの餌食になってしまうという面がある。そうしたことから、それらのルールや仕組みについて知り、護身術を身につける意味も含めて、実際にそうした資産運用の世界に足を踏み入れているというのが今の自分の一つの姿だと言える。フローニンゲン:2019/6/9(日)15:39

---

## 4532. 睡眠時間と睡眠の質について

時刻は午前5時半を迎えた。今この瞬間のフローニンゲン上空には、少しばかり灰色の雲が浮かんでいる。だが幸いにも、今日は晴れのようにであり、気温も寒くも暑くもないという快適な日になるようだ。

小鳥たちの鳴き声が、早朝のそよ風の背中に乗りながらこの街を横断していく。

今日は月曜日だが、オランダの祝日のためか、昨日のように辺りは静かである。フローニンゲンの平日も実に落ち着きがあるが、休日の雰囲気はさらにゆったりとしており、まるやかな時間が流れる。時のまるやかさ。今まさに感じているのはそれだろう。

今朝はいつもよりゆっくりと4時半過ぎに起床した。ここ最近では夜の10時よりも早くに就寝しており、睡眠の質はいつもすこぶる高い。昨夜の入眠も速やかであり、一度12時に目を覚ました時、そこからもう起きて活動できるぐらいに十分な睡眠を取った感覚があったのだが、さすがに睡眠時間が2時間では短いかと思い、もう一度寝ることにした。次に目を覚めたのは、やはり2時間後の午前2時であった。

今となっては時すでに遅しであるが、その時間帯に起床して一日の活動を始めれば良かったと思っている。その時間帯に目覚めた時には、もう十分すぎるほどの睡眠を取っている感覚があり、4時半過ぎまで寝る必要など全くなかったのだ。

食生活を抜本的に見直し、固形物をできるだけ摂取せず、とにかく腸内環境を良くする食実践を続けることによって、身体がますます軽く、そして身体エネルギーが力強いものになっているのを実感する。

ここ最近では、朝食の果物を除いて、唯一固形物を取る夕食——玉ねぎとニンニクを入れた味噌汁、茹でたサツマイモ、トマト、有機豆腐が毎日の決まった夕食なので、それらが固形物と真に呼べるようなものかは不確かだが——においても、腹4分ぐらいで十分になっており、それが睡眠の質の向上と短眠をもたらしているのだと思う。

---

現在の私のエネルギー源になっているのは、もちろん夕食もそうだが、より栄養素が凝縮した各種の植物性のパウダーや朝や昼の味噌汁にあると言えるだろう。そうしたものを積極的に摂取することにより、腸内環境が今の自分にとって最適なものとなり、とにかく心身の状態がいい。

昨夜は就寝前に、ベッドの上でヨガのシャバーサナのポーズをしながら、腸をゆっくとマッサージしていた。毎晩これが習慣となっており、これもまた腸の調子を整えることにつながっているように思う。日中の集中力や思考力、そして睡眠の時間と質は、本当に腸の状態に左右されると強く実感する日々である。

ヨガのシャバーサナは、究極のリラクスのポーズと呼ばれており、それを15分行くと、2～3時間ほどの睡眠に匹敵すると言われている。いつも私は、このポーズを午後の仮眠中と夜の就寝前に行っている。特に20分から25分間の午後の仮眠の最中は、常にシャバーサナのポーズをしているため、これによって夜の睡眠を補完する効果が生まれているのかもしれない。また、就寝前にもおよそ15分はこのポーズを取っているため、その後の睡眠時間が短くても問題ないのは、このポーズの恩恵かもしれない。そう考えてみると、やはり今朝、12時に起床していたとしても全く問題なかったのではないかと思う。2時に目が覚めた時はいわんやである。

明日からは、2時よりも前に目が覚めた時に、その瞬間の状態を即座に見極め、量的な睡眠時間に惑わされず、十分に睡眠を取った感覚があれば、そこで目覚めて一日の活動を始めたいと思う。フ  
ローニンゲン:2019/6/10(月)05:53

#### No.2048: A Mutter at Dark

Although it will take more time for the sun to completely set in Groningen, I can already hear a mutter at dark. Groningen, 20:24, Monday, 6/10/2019

#### 4533. アイノラの地を思い出しながら:集中と休息

30分前よりも雲の量が減り、遠くの空が少しずつ青くなってきた。時刻は午前6時を迎えようとしており、一日の始まりを感じる。早朝に鳴り響く小鳥たちの鳴き声は本当に美しく、それに耳を傾けているだけで他に音楽はいらない。実際に、今は何も音楽をかけておらず、起床から数時間ほどは、い

---

つも小鳥たちの鳴き声だけを聞くようにしている。彼らの鳴き声に伴走してもらおう形で、午前中の自らの取り組みが進んで行く。今日もいつものように、日記の執筆、作曲実践、読書、そして協働プロジェクトに十分に従事していきたい。

このところ、集中状態や没入状態を意図的に生み出す方法を模索しており、この数日間はそれがかなりうまくいっているように思う。自分なりの儀式を作ってみて、それを行った後に各種の取り組みを始めてみると、至って速やかにそれらの取り組みに従事することが可能になっている。

一つ一つの実践にどれだけの量従事するかも大切だが、それ以上に重要なのは質であり、そうした質を向上させるには、いかに集中した状態を作るかが肝となる。今、食生活を改めたのと同様に、一つ一つの実践への取り組み方も改めてみると、随分とその質が高まっているのを感じる。ここからは、集中状態や没入状態を生み出す儀式をより改善していき、自分なりのシンプルな儀式が完全に習慣になるようにしたい。

ふと、昨年夏に訪れたフィンランドのアイノラの地を思い出す。そこで私は、シベリウスが生涯を閉じるまで長く過ごした旧家を訪問し、彼の書斎を見学した。

シベリウスは、書斎の窓に面した形で机を配置し、毎日窓の外に広がるアイノラの自然を眺めていた。今現在フローニンゲンの街で過ごす私も、全く同じような形で日々を過ごしている。書斎の机は、幅の広く大きな窓に面しており、絶えず窓の外の景色を背景にして諸々の活動に従事している。これもまた一つの良き習慣であるように思う。

コンクリートの壁に囲まれた部屋で自らの取り組みに従事するのではなく、外の世界が見える窓を背景にして仕事を進めていくこと。こうしたことをこの3年間毎日行っていた。仮にいつかフローニンゲン地を離れることがあったとしても、今後の生活地では、今と同様に、外に面した開放的な窓を背景に書斎の机を配置したい。そのようなことをぼんやりと考えていた。

今日もまた、一つ一つの活動に集中し、それら一つ一つの活動に従事できる喜びを噛み締めながら一日を過ごしていこうと思う。とにかくカギは集中であり、そして適宜適当な休息をはさんでいくことである。今後はおそらく、休息に関してもいかに休むのかを見直していく必要があるかもしれない。すぐに思いつくアイデアとしては、バランスボールで背中全体をほぐすことであつたり、ヨガマットの

---

上で数分ほどの短い時間で十分なので、身体全体をほぐすことであつたり、そうした身体をくつろがせるようなことをより意識的に行うのが良いかもしれない。

ぼんやりと窓の外を眺めることも当然一つの選択肢だが、バランスボールで背中をほぐしながらぼんやりすることも可能であるし、ヨガをしながらでも似たような意識状態を作ることには可能だろう。ここでもやはり、「意識状態」というものがカギとなるようであり、上記のアイデアを実行に移してみて、自分の意識状態がどのように変化しているのかを観察していきたい。机に向かって行う仕事とは異なる意識状態を生み出すことができれば、それは良い休息と言えるかもしれない。意識状態の切り替え、それを今後の着眼点としてみる。フローニンゲン:2019/6/10(月)06:13

No.2049: For Tomorrow

Today shortly ends. When tomorrow comes, the new self will be there. Groningen, 21:00,  
Monday, 6/10/2019

#### 4534. 今朝方の夢

時刻は午前6時半を迎えた。今日は昼過ぎに1件ほど協働プロジェクト関係の仕事が入っており、それを終えたら、街の中心部のオーガニックスーパーにジョギングがてら足を運びたい。現時点では、植物性のパウダーのストックは十分にあるため、今日購入する必要があるのは、ハチミツと有機豆腐だけだろう。豆腐に関しては日持ちもするため、二パックほど購入してしまってもいいかもしれない。午後からはより一層天気良くなるようなので、ジョギングをすることが楽しみである。

今朝はまだ夢の振り返りをしていないため、今から少しばかり夢の振り返りをしておきたい。夢の中で私は、小中高時代の友人(SS)と彼の父が運転する車の中にいた。その友人と父が現れた夢は、ちょうど一昨日にも見ており、このように連続して同じ人物が夢の中に現れることは珍しい。

車中で私たちは、特に何かを話していたわけではない。車が走っているのは地元の国道であり、そこは戦争中には飛行機の滑走路として使われていたことで有名である。そうしたこともあり、その国道の幅は広く、長い直線が続く。

---

友人の父が運転するその車に着目してみると、それは左ハンドルの車であった。左ハンドルの車に乗るといのは、私の地元では大変珍しい。現実世界において、幼少期の頃、友人の父の車に乗せてもらったことが何度かあるが、その時の車は右ハンドルであった。最初私は、左ハンドルの運転席の後ろの席に座っていたが、国道をしばらく走っていると、突然友人の父が車の速度を緩め始めた。

バス停のようなものが見え、その先に軒先の木々がよく手入れされている一軒の家があった。車はゆっくりとその家の横に到着した。そこで友人の父が、「席を代わってくれないか」と私に述べた。私の友人は私の横の後部座席に座っており、「席を代わる」という意味が最初すぐにわからなかったが、どうやら助手席に座ってくれというお願いだと気付いた。

そこで私は、停車した車から一旦降りて、助手席の方に回り、車のドアをさっと開け、助手席に腰掛けた。すると車は、手入れの行き届いた木々のある家からゆっくりと離れていき、再び国道に出た。私は、なぜ自分が助手席に座らせられたのかイマイチ理解できずにいた。そこでふと、助手席に座ることが一番危険だということを思い出したのである。

車が事故に遭遇する瞬間、運転手は自分の身を本能的に守ろうとし、その結果、ハンドルを切った後に一番被害を被るのは助手席の人間だというのはよく知られたことである。私はそれを思い出し、自分が危険な場所に座らせられたのではないかという意識が芽生えた。すると案の定、車の真正面から、巨大な観光バスがこちらに向かってきている姿が見えた。バスの運転手の姿がみるみるうちに見えてくると、なんとバスの運転手は不敵な笑みを浮かべていた。

その不気味な笑みを眺めているのも束の間のことであり、車とバスは正面衝突をした。だが、私は不思議な念力を発してお互いの車の速度を瞬時に和らげることを行っていたので、衝突の衝撃はほとんどなかった。そこで夢の場面が変わった。フローニンゲン:2019/6/10(月)06:43

#### No.2050: A Greeting of the Cloudy Sky

It is raining again, but I feel very light at this moment. Groningen, 08:17, Tuesday, 6/11/2019

---

## 4535. 今朝方の夢の続き

やはり早朝は少しばかり肌寒いので、今、書斎の窓を閉めた。窓を閉めてしまうと、小鳥たちの鳴き声がほとんど聞こえなくなってしまうため、モーツァルトのピアノ曲をかけることにした。

今日から6月も第2週目を迎えたが、午後の一部の時間帯を除いては、まだまだ肌寒い日が続く。

先ほど今朝方の夢について振り返っていた。実はあの夢の後にもまだ別の夢が続いていたため、それを振り返ってから早朝の作曲実践に取り掛かりたいと思う。

夢の中で私は、全国高校サッカーの決勝戦を観戦するために、スタジアムにいた。そのスタジアムは、プロのクラブチームが公式戦で使っているものであり、グラウンドの芝のみならず、スタジアム全体の設備は素晴らしかった。

スタジアムの一席に腰掛けていた私がハッとした時には、試合はすでに終了間際となっていた。そして、今日の前で、片方のチームのエースが空中に浮いたボールをボレーシュートすると見せかけてトラップし、その選手についていた相手チームの選手を交わすために切り返し、シュートを放った光景を目撃した。そのシュートは力強いものではなく、ゴールに流し込むような優しいシュートであり、コロコロと転がるボールの先には相手チームのキャプテンでもあるディフェンダーがいた。私はシュートの威力を見たときに、「ああ、簡単に止められたな」と思った。

だが、相手チームで最も技術が高く、一番信頼をされていたキャプテンのディフェンダーは、なんとそのボールの処理を誤り、自分の足のおかしなところに当ててしまい、ボールはゴールラインを割った。その瞬間に、そのキャプテンは地面にうずくまり、無情にもそこで試合終了のホイッスルがなり、今ゴールを決めた方のチームが1-0で勝利を収め、優勝を飾った。ゴールが入った瞬間と試合終了の瞬間は、ほとんど差がなく、観客席は歓喜と悲哀の双方に満ちていた。

次の夢の場面で私は、ビジネス街にある大型書店にいた。そこは書店だけが入っているタワーのような書店であり、私はそこの3階か4階にいた。何か特定の本を探していたわけではなく、最近の日本でどのような書籍が売れているのかをチェックするために、ぶらぶらとフロアを歩いていた。すると、



---

遠くの方に、小中学校時代の友人(YK)がいるのを見つけた。彼は学年の中で最も背が高く、小学校を卒業する時に、すでに180cmを超えており、今は190cm近くあるのではないかと思う。

彼に近寄り、話しかけてみると、彼は本を探していたのではなく、同じ小中学校に通っていた友人を集めて、本屋で宝探しをしようと考えているらしかった。

**私:**「本屋で宝探し？ どういうこと？」

**友人:**「この本屋にはお宝が眠ってるんだよ。それを今からみんなで協力して見つけよう」

彼はそのように述べた。それを聞いた時、こんなビジネス街にある大型書店のどこにお宝が眠っているのか、最初私は強い疑念を持っていた。しかし、彼にお宝が眠っていなくても、彼の話は何やら面白そうだったので、この本屋に散らばっている友人たちを集めて宝探しをすることにした。

本を探すという意識ではなく、友人を探すという意識を持って本屋の各階を歩いてみると、驚くほどに当時の友人たちがそこにいた。私は友人を見つけた都度、片っ端から宝探しの話を持ちかけていった。しばらくそうしたことを続けていると、30人ほどの友人を集めることができ、宝探しを持ちかけてきた友人が待つ地下に向かった。地下に向かっている最中に、同じ小中学校に通っていた女性友達の一人と遭遇し、彼女は私たちを見て、「あなたたちは彼に騙されているのよ」と述べた。私はその言葉を聞いて、ハッとした。確かに、彼は私たちを騙し、宝のありかがわかったら、私たちを使い捨てるのではないかと思ったのである。

そこで私は冷静な意識となり、一応多くの友人を引き連れて地下に向かったが、その時の私はすでに宝探しへの関心は薄れていた。すると案の定、宝探시를提案した友人は甘い言葉を投げかけながら、多くの友人たちに、地下のフロアを掘り起こす作業をさせ始めた。私はその作業に加わらなかったため、友人は、「宝が見つかったら、1億円か2億円分の宝は洋平のものだぞ」と述べた。私はその金額を聞いても一切心が動かされず、今日の前で行なわれているくだらない宝探しから離脱しようと思った。実際に私はおもむろにその場を離れ、地下から地上階に上がり、2階に向かった。宝探시를提唱した友人は、間もなく発見されるであろうお宝に目がなかったのか、その場を離れていく私には一切無関心のようにあり、私を止めることはなかった。フローニンゲン:2019/6/10(月)07:18

今日はこれから早朝の作曲実践に取り掛かる。その際には、今の自分の心の中がゆったりとしていることもあり、ゆったりとした曲が生まれるのではないかと予想している。もちろん、毎回の作曲は未知なるものとの出会いであり、何が生み出されるのか全くわからない側面はあるが、曲は概ねその瞬間の自己を如実に映し出すということは確かであろう。

先ほども考えていたが、今後はより一層自分の時間というものを大切にしたい。有限な人生において、何にどれだけの時間を充てるのかを真剣に考えていくのは大切であり、もうすでに私は自分のライフワークが何なのか明瞭なことから、仮に今後もライフワークの種類や質に変化があったとしても、ライフワークだと思える事柄に十分な時間を充てるようにしていく。むしろ、ライフワークだと思えないものに時間を少しでも充ててしまうことは賢明なことではないとさえ思えてくる。今はとにかく、自分の時間を確保することを大切に、今後はそれをさらに推し進めていくための方針の明確化と具体的なアクションを取っていこうと思う。

そのようなことを考えながら、現在従事している協働プロジェクトについても再度考えていた。ここ数年と同じように、今年も幾つかの協働プロジェクトに従事しているが、今後はその数をより少なくしていきたいと思う。

自分のライフワークと合致したごく限られた協働プロジェクトにのみ集中していきたい。それは今後実現していくことというよりも、今年度からそうした方針で協働プロジェクトに関与していこうと思う。自分の時間も含めて、そうしたことを考えると、今年はいくつかプロジェクトを増やすことはできないかもしれない。時間的にゆとりのない中で複数のプロジェクトを進めていくのではなく、とにかく精神的・時間的にゆとりのある日々を送ることを最も重要なことに掲げ、それを妨げない範囲で協働プロジェクトに従事していこうと思う。この件については、まだまだ考える余地、具体的なアクションを取っていく余地が多分にあるため、引き続き考え続けていく。

先ほどの日記までで、今朝方の夢の全てを書き留めたと思っていたが、まだ書き留めていない夢の断片を今ふと思い出した。ビジネス街にある大型書店を訪れ、そこで宝探しをしている場面について先ほど書き留めた。宝探しをすることを放棄した私は、書店の2階に上って行った後、長い不思議

---

議なエスカレーターに乗って、外の世界に出て行った。エスカレーターの前には、ちょうど小中高校時代の友人(TK)がいて、彼と私が向かう方向は同じようだった。

エスカレーターはうねりながら長くどこかに続いていた。ちょうど1階に到着すると、友人は私に別れを告げた。私はてっきり、最後まで友人は私と同じ目的地に向かっていくと思っていたので、そこで別れを告げられるのは意外であった。どうやら彼は、1階と直結している駅に向かい、列車を使ってこれからどこかに行くようであった。

友人と別れた私は、書店に併設されているフットサル場に向かった。一つのコート脇を見ると、そこには小中学校時代の友人が何人かいて、準備運動を行っていた。私は彼らに話しかけ、フットサルに混ぜてもらうことにした。

準備運動をしている友人の一人(HO)は、サッカーが非常に上手かったのだが、彼はコートを指差しながら、「あのチームのメンバー全員はとんでもなく上手いよ。この前試合をした時には全く歯が立たなかったんだ」と述べた。見るとそこには、確かにガタイがよく、それでいて機敏な動きをする、サッカーが上手そうな人たちが練習をしていた。なぜかその中に、若くしてサッカー界から引退をした元日本代表の選手がいて、彼の面影は高校生のものであった。

今朝方はそのような夢を見ていた。昨日はあまり夢を覚えていなかったが、今朝は比較的多くの夢を覚えていたように思う。睡眠の質と睡眠時間、およびそれらと夢との関係は、今後も考えていきたいテーマである。フローニンゲン:2019/6/10(月)07:55

#### 4537. 死の先取りと究極のくつろぎをもたらすシャバーサナ

時刻は午後の7時半を迎えた。この時間帯は、穏やかな西日がフローニンゲンの街を照らしており、早朝と同じぐらいの平穏さが漂っている。今、そうした穏やかな世界の中で、静かさの向こう側を見つめている。

夕方のフローニンゲンの街を優しく吹き抜けていくそよ風が、街路樹をそっと撫でている。それはきっと、「明日の朝も撫でに来るよ」という挨拶のようにも見える。

---

今朝は諸事情により、朝の時間を使ってウェブサイトの編集を行っていたが、明日からはそれをしないようにする。兎にも角にも、私にとって朝は、創造活動に従事するための貴重な時間であり、そうした活動をする以外の時間ではない。ここ最近大切にしている「集中」ということに関して言えば、朝は創造活動に集中すべきなのだ。創造活動を最優先にさせ、その次に読書を通じた学習が来る。それを再度肝に銘じておきたい。

今朝方の日記の中で、ヨガのシャバーサナについて何気なく言及していたように思う。以前より、というよりも、この8年間近く、このアーサナは毎日必ずどこかの時間帯に行っていたのだが、今日からは気持ちを改めて、それをより意識的に行うようになった。なぜなら、シャバーサナが持つ効果について改めて実感したからである。

ここ最近では、睡眠の質が一段良質なものとなり、睡眠を長く取る必要がなくなった。それをもたらしてくれた主要因は、食生活の抜本的な改善にあると思われるが、それと同時に、ここ最近ではシャバーサナに従事する時間をこれまでよりも5分から10分ほど長くしていたことにもあるだろう。もちろん、シャバーサナを長く行えばいいという単純なものではないだろうが、それを行う時間を長くした影響を見逃すことはできない。

今日からは、午後の仮眠中と夜寝る前のシャバーサナの質をさらに改善するために、日中から身体をより弛めるような意識を持っておいた。筋肉量を増やすというよりも、筋肉をより柔軟なものにしていく意識を持ちながら、朝と午後のヨガの実践を行っていった。これを継続していけばいくほどに、午後の仮眠中と夜寝る前のシャバーサナの質がさらに向上し、それは夜の睡眠の質も向上させてくれるだろう。

シャバーサナは、私たちがいつか必ず迎える死の先取りとも言われている。シャバーサナによって、重力の重さに身を委ね、自己が大地に還っていくような感覚を味わうことがあるのはそれを示唆している。また、シャバーサナは究極的な脱力を私たちにもたらし、それは確かに、役割を果たした魂が還るべき場所に還る感覚に近いとも言えるかもしれない。シャバーサナ中は不思議と、眠っているようでいて覚醒しているという状態であり、脳と意識はくつろぎの大海の中にあり、そうであるがゆえに、私はしばしばこのアーサナを実践している最中に、鮮明なビジョンを見るのかもしれない。フ  
ローニンゲン:2019/6/10(月)19:39

It is drizzling right now, which makes me calm. The interior and exterior worlds are interacting with each other. Groningen, 09:47, Tuesday, 6/11/2019

#### 4538. 明日からの夢の振り返りについて：今後の人生のための備忘録

時刻は午後の8時に近づきつつある。本日を振り返る最後の日記を書き留めた後に作曲実践を行い、ゆったりとした気持ちの中で就寝に向かいたい。先ほどの日記で言及したように、就寝に向けたベッドの上では、深い呼吸を意識して、死の先取りとしてのシャバーサナを十分に行いたい。今日は日中にはあまり日記を書く余裕がなかった。

諸々の活動に従事していたことがその理由であり、特に出版記念ゼミナールに向けた準備に追われていた。幸いにも、それに関する準備もひと段落し、明日からは再び自分のライフワークに専心することができるようになるだろう。

今日は午後のオンラインミーティングを終えた後に、街の中心部のオーガニックスーパーにジョギングがてら出かけた。そこで、八丁味噌、玄米味噌、有機豆腐二パック、はちみつを購入した。それらはどれも日持ちがするものであり、豆腐に関しては来週中には食べ切ってしまうが、それまではこのスーパーに立ち寄る必要も無くなるため、明日からのジョギングは、再び近所の運河沿いを走ることにしたい。

明日は幾分不確かな天気であるため、天気が悪くない時間帯を見て、河川敷に足を運ぶ。自分にふさわしい食実践が板につき、毎日適度な運動を行うことによって、自分の心身がさらに良い状態になっているのを実感する。これまでの状態も最良のものだと思っていたが、普段何気なく行っている習慣的行為を見直していけば、至るところに無知から生まれる改善点が見出されるものなのだと再認識する。

明日の朝から改善したいこととしては、夢の振り返りに関するものがある。これまでの私は基本的に、覚えている範囲の夢を書き留めることしかしていなかった。つまり、それは夢の単なる記録に留まっており、そこに自分なりの解釈や意味を汲み取ろうとする行為が希薄であった。もちろん本音で言

---

えば、いかようにも解釈を加えることや無数の意味を汲み取ることができてしまう自分に対して恐れを感じており、いや厳密にはそのようにして明るみになる解釈や意味そのものに恐れをなしていたと言ってもいいだろう。

当然明日からも、日記として書ける範囲の解釈や意味にしか言及しないが、自分が見ればその解釈や意味のその先にある解釈や意味に気づけるような書き方をしていきたいと思う。今後は一言二言でもいいので、夢に対する自分なりの気づきや洞察を書いていく。そうしなければ、夢というせつかくの内省材料が単なる材料のままとなってしまう、その真価を発揮することができなくなってしまうだろう。夢は紐解かれて初めて私たちの変容に資するものになるということ。それを忘れないようにしたい。

最後に、今後の人生のための備忘録として一つ書き留めておきたいことがある。それは今日から、活動領域を大きく変えていこうと決心したことである。これまでの活動領域を大きく手放し、全く未知な活動領域に自己を投げ出していく。それは複数にわたっており、ここで明示する必要はない。

これまでの活動領域についてもすぐには完全に手放せないが、一年後までにはほぼ全てを手放していこうと思う。それに応じて、付き合い人間関係が間違いなく大きく変わっていくだろうと思う。そうであったとしても、この自己はこの自己のままである。フローニンゲン:2019/6/10(月)20:10

#### No.2052: After the Rain Before Noon

It stopped raining before noon. The atmosphere at this moment is somewhat solemn. Groningen, 11:43, Tuesday, 6/11/2019

#### 4539. 早く起きすぎた朝に

つい三時間ほど前に、いつもと同じように就寝したのだが、突然激しい雨が降り出し、その雨音によって眠りにつくことが難しかった。およそ一時間半ほどベッドの上に横になってみたが、眠りの世界に落ちていくことができなかつたので、もはやそこから起床することにした。結果として、就寝時間は21:50、起床時間23:30となった。起きてからは、毎朝行っているルーティーンをこなし、そこからコー

---

ド理論の専門書を読み始め、今1章ほどの復習が終わった。後ほどの作曲実践では、ぜひとも裏コードを活用してみたいと思う。その際には、バッハの4声のコラールを参考にする。

自分でもおかしくなってしまうが、昨夜は就寝前に、「一日が終わるのはもうすぐだ。明日を迎えた時、そこに新たな自己がいるだろう」というようなことをノートに書き留めており、明日を迎えるのがあまりにも早すぎて、新たな自己が誕生した気がしない。実に滑稽だ。そうした滑稽さをもたらしてくれたのは激しい雨なのだが、人を笑わせておいて、当の本人はすっかりどこかに行ってしまった。すなわち、雨はもう完全に止んでしまったのである。

時刻は24:30を回ったところであり、さてこれからどうしたものかと考える。もちろん、このまま起き続けていてもいいのだが、生活リズムが狂ってしまうのも嫌なので、この日記を書き留めたら、やはり再び眠りにつこうかと思う。ここからどれほど睡眠を取るかは定かではないが、さすがに先ほどの一時間半の睡眠は少ないように思える。

先ほど起床してからはばらくして、これからはとにかく自分の時間を大切にしようと思った。これまでの私は、もしかすると、自分の時間に対して不親切であり、無頓着であったと言えるかもしれない。まず何よりもねぎらうべきは、自分の時間と自分の腸内環境である。それら二つを最優先にしてこれからの日々を動き、諸々の意思決定をしていく。

現代社会には、人や事物を含めて、本当に無数の時間泥棒が存在する。そうした時間泥棒とは金輪際関わらないようにしていく。そのようなことを考えながら、とりあえず今から再度就寝に向かいたい。フローニンゲン:2019/6/11(火)00:51

#### No.2053: The Graceful Afternoon after the Rain

The graceful afternoon came after the rain. I'll go jogging shortly in order to refresh my body and mind. Groningen, 15:22, Tuesday, 6/11/2019

#### 4540. ヘッジファンドとプライベートバンクを通じた探究:裏コードの活用

時刻は午前6時を迎えた。今、小鳥たちが元気良く鳴き声を上げ、お互いに、そしてこの世界と挨拶を交わしている。

---

---

昨夜未明の激しい雨が嘘のように、今はすっかり雨が上がっている。ただし、空には薄い雲が少しばかりかかっている、朝日を拝むことはできない。

天気予報を確認すると、どうやら今日は一日中曇りのようだ。そうであったとしても雨が降らないため、午後からはいつものように近所の河川敷に出かけ、ジョギングを楽しみたい。

数時間前の日記で書き留めたように、今朝は一時間半ほどの睡眠を取ったところで一度起床したのだが、雨が穏やかになった頃に再度寝ることにした。そして次に起床したのは午前5時前であった。今日はここから一日の活動を旺盛に始めていこうと思う。

つい先ほど、小麦若葉のドリンクを作っていたところ、今後は、ヘッジファンドとプライベートバンクに焦点を当て、世界のカネの流れと社会経済的な仕組みと動きを探究していこうと思った。数日前に購入した4冊の書籍は、それらのテーマの探究のためでもある。特に後者に関しては、欧州には様々なプライベートバンクの老舗があり、現在欧州に住んでいるという地の利を活かして、数年以内にプライベートバンクを活用してみたいと思う。

実際に顧客になってみなければわからない実態というのがあるだろう。書籍だけを読んでいては決してわからない直接体験というのがこの世界には存在しており、それを通じて、プライベートバンクの実態を深く調べてみようと思う。また、ヘッジファンドに関しても玉石混交であるが、先日購入した書籍を頼りに二、三投資先を選んでみて、そこに実際に投資をすることによって、ヘッジファンドの実態についても自分の体験を通じて理解していく。そのような探究と実践をこれから本格的に始めていこうと思った。そのようなことを考えながら早朝のドリンクを作っていた。

今日はこれから、バッハの4声のコラールに範を求めて曲を作る。その際には、今朝方に読んでいたコード理論に関する専門書に記載されていた裏コードを活用する。裏コードというのは、あるドミナントを持つトライトーンと共通するトライトーンを持つ別のセブンスコードのことを指す。別の表現で言えば、各調を並べた五度圏の対角線上にある調のドミナントのことを裏コードと呼ぶ。

この裏コードを活用すれば、調整を織り交ぜたような進行を曲の中に生み出すことができるため、非常に興味深い。実際にこの裏コードをどのように活用すればいいのかをさらに調査してみると、ドミナントモーションで解決するセブンスコードを裏コードに置き換えるという使い方であったり、ちょう



---

ど先日になんども繰り返して適用していたセカンダリードミナントを裏コードに置き換える形で活用したりすることができる。今から行う作曲実践においては、この二つのパターンのどちらも適用してみたいと思う。そして、そこから何がわかり、また何がまだわかっていないのかを考察していく。フローニンゲン:2019/6/11(火)06:16

No.2054: The Peaceful Mind at Dusk

My mind at dusk is so peaceful, which makes me melted down into the depth of the reality.

Groningen, 20:52, Tuesday, 6/11/2019