

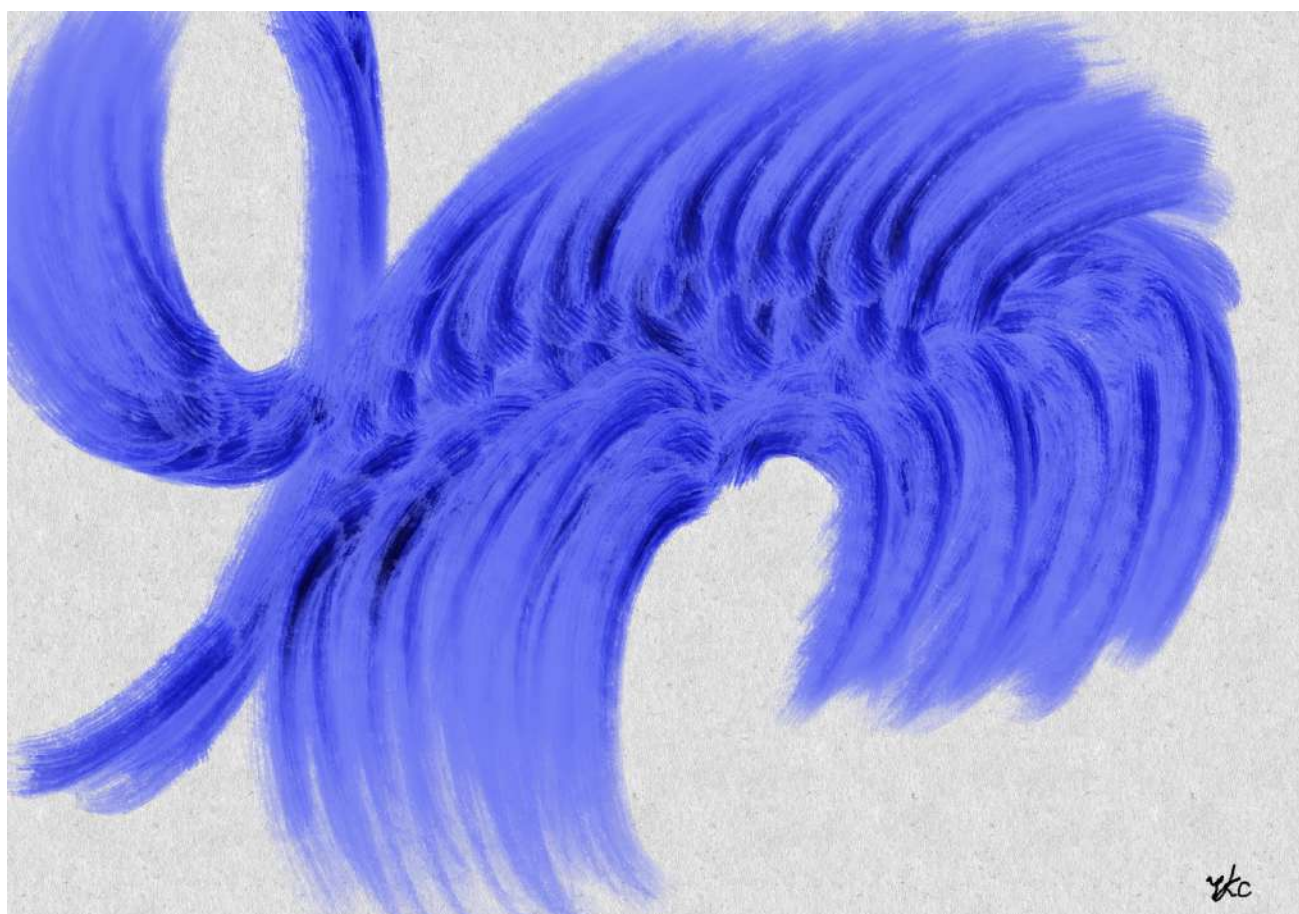
---

# 発達理論の学び舎

Back Number: Vol 295

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」

---



No.531 青空の声\_A Voice of the Blue Sky

---

## 目次

- 5881. 嬉しい贈り物を受け取って:新たな出会いへの感謝
- 5882. オルガン演奏のフリをする夢
- 5883. 感謝の念・謙虚さ・利他性
- 5884. 肌寒さの続くフローニンゲンと心身相関
- 5885. 静かなひたむきさの中で
- 5886. 名前の意味と由来
- 5887. 周波数の研究と今朝方の夢
- 5888. アイソレーションタンクへの関心
- 5889. 今朝方の夢
- 5890. 紫竹ガーデンと幸福駅
- 5891. 今朝方の夢
- 5892. 本日の出会いと縁に感謝して
- 5893. 前進と今朝方の夢
- 5894. 和歌の詩情と日本人性
- 5895. 人間関係の深まりと今朝方の夢
- 5896. 関係性と自己:我ならざる我を通じた創作活動
- 5897. 良縁と幸運への感謝の念
- 5898. 秋の一時帰国の計画と夏のスイス旅行について
- 5899. 今朝方の夢
- 5900. オランダの夏の風物詩を久しぶりに眺めて

時刻は午後7時を迎えた。たった今、夕食を摂り終えたところである。

今日は朝から空に雲がかかっている、少々小雨が降る時間帯もあった。午後には雨が止んだのを見計らって、近くの郵便局に向かった。日本から荷物が届いているとの通知書があり、それが何かがすぐにわかった。先日、幸福学の提唱者であり、慶應義塾大学に在籍しておられる前野隆司先生とZoomでお話しをさせていただき、8/28日の対談イベントに向けて、先生がわざわざ書籍を日本から郵送してくださったのである。

郵便局に到着し、荷物を受けると、冊数が「8」と書かれており、まさか8冊も献本していただけたとは思っていなかったもので、嬉しい喜びであった。自宅に戻り、早速箱を開けて、出版年順に並び替えた。『脳の中の「私」はなぜ見つからないのか?』という書籍から読み始めることにし、食い入るように書籍を読み進めていると、気がつけば入浴の時間になっていた。本書の中には成人発達理論とつながるテーマがいくつもあり、1つ興味深い先生のご指摘を、「一瞬一生の会」の音声ファイルで共有した。

明日も引き続き本書を読み進めていき、新たな気づきや発見があるたびに、音声ファイルの形にして、「一瞬一生の会」の皆さんに共有しようと思う。8月末の先生との対談に向けて、下記の7冊の書籍と合わせて、全ての書籍を少なくとも2回は読んでおきたいと思う。後ほど、先生にお礼のメールを送っておこう。

1. 脳はなぜ「心」を作ったのか
2. 思考脳力の作り方
3. 錯覚する脳
4. 幸せのメカニズム
5. 幸せの日本論
6. 無意識の整え方
7. 古の武術に学ぶ無意識のちから

---

また、来週には1つ嬉しいミーティングがある。ご縁あって、以前より注目をしていたある画家の方とお話をさせていただく機会を得た。これは非常に幸運なことであり、前野先生とのご縁も含めて、新たな出会いには本当に感謝したい。来週の火曜日のミーティングに向けて、その方の画集を再度読んでおこうと思う。

今日はこれから明日の作曲実践に備えて、曲の原型モデルを作っていく。その後、メールの返信をする。その際に、父にお願いしていた仕事の件で、父が契約書を作ってくれると言う。自分は法律に精通していないので、とても有り難い。昨日も本件でいくつか法律上の考え方を父から教えてもらったことはとても参考になった。聡明な父を持って本当に幸運であると思つづく次第である。父にもお礼のメールをしておこう。フローニンゲン:2020/6/4(木) 19:13

### 5882. オルガン演奏のフリをする夢

時刻は午前6時を迎えた。今、平穏な朝の世界が広がっている。小鳥たちの鳴き声が聞こえ、空には雲が多いが、朝日が出てこようとしている。どうやら午前中の途中あたりから雨が降り始め、それは夕方まで降り続けるようだ。雨の様子を見て近所のスーパーに行くかどうかの判断をしたい。

昨日、日本から前野先生の書籍が届けられた。早速先生の書籍に目を通すと、成人発達理論につながるような事柄が数多く書かれており、大変面白く感じた。夕食を摂り終えてひと段落してからもまた書籍を読み進め、昨日の段階で最初に取り掛かり始めた書籍の初読が終わりそうになっている。それは今日中に読み終えることができるだろう。残り7冊も、初読はあっという間に終わりそうだ。前野先生の研究から得られることや考えさせられることは多く、8月末の対談までにご著書を何回か繰り返し読もうと思う。

昨日の朝にふと、とにかく驕ることなく謙虚に生きていこうと改めて思った。他者や幸運に対する感謝の念を忘れずに、日々を生きていく。そして利他的に日々の活動を遂行していくこと。そうしたことを大切にして毎日を生きていこう。そのようなことを再度確認し、今日からの活動は、より一層そうした思いを反映したものにする。

それでは今朝方の夢を振り返り、その後、本日の創作活動に入っていきたい。夢の中で私は、コンサートホールの壇上にいた。厳密には、壇上の隅の幕の後ろにいた。そこにはオルガンが置かれ

---

ていて、私はバッハの曲をアレンジして作った自分の曲を演奏していた。より正確には、演奏をしているフリをしていて、音は自ずからオルガンから流れていた。

私の横には、フローニンゲン大学に以前留学していた大学生の知人がいて、彼と小声で談笑しながら演奏のフリをしていた。コンサートホールにどれだけ観客がいるのかは定かではなかったが、ホールは満杯になっており、みんな静かに演奏に耳を傾けていた。

順調に曲が進行していると、曲の真ん中あたりで、壇上のさらに奥からピアニストの友人が姿を見せた。彼女の方を見ると、小さな女の子の手を引いて、こちらに向かってきていた。2人の格好から察すると、これから壇上の真ん中に出て挨拶をし、ピアノの演奏をするようだった。ピアニストの友人は、私がオルガンを引いている姿を見て驚いており、それが演奏しているフリだと気づいていないようだった。

彼女は、隣にいた知人に声をかけ、2人が話しているのを聞きながら、引き続き私はオルガン演奏のフリをしていた。そこで夢の場面が変わった。実際には、この夢の前に別の夢を見ていたことを覚えている。本当はそちらの方が印象に残っていると思っていたのだが、起床してすぐに内容を忘れてしまった。感覚的に、どこかのビルの屋上にあるフットサルコートにいて、そこでフットサルか何かをしていたように思う。何か思い出すことがあれば、それらをまた書き留めておきたい。フローニンゲン:2020/6/5(金)06:18

### 5883. 感謝の念・謙虚さ・利他性

時刻は午後7時を迎えた。ちょうど先ほど夕食を摂り終え、今再び書斎の机に戻ってきた。

今日は断続的に雨が降る1日であったが、幸いにも今は晴れており、明日は晴れとのことである。遠くの空には沈みゆく夕日が見える。

今日も絶えず感謝の念を持ちながら、謙虚な気持ちを絶えず持って1日を過ごしていた。世界の大きさに比べたら、自己の存在は本当に小さなものである。世界の一部として、自分にできる利他的な取り組みにこれからも従事していこうという思いを持ちながら今日の取り組みに従事していたように思う。

---

感謝の念、謙虚さ、そして利他性。おそらくそれらを自分はまだ完全に体現できていないのだろう。そうだからこそ、今のこのようにしてそれらの大切さについて言及しているのだ。これからも毎日それらの大切さに思いを馳せ、ゆっくりとでいいのでそれらを体現した生き方をしていこう。自分に与えられた恩恵としての良縁と運に加え、感謝の念、謙虚さ、そして利他性は自らの内でゆっくりと育んでいこう。

スピノザの死後出版されたエチカ、そして没後評価されたゴッホの絵。彼らの創作物が、作り手の死後にその価値と意義を見出されたことについて今日も考えを巡らせていた。肉体としてのこの私が朽ち果てた後にも依然として存在し続ける自己の創造物の影響力。その影響力は、関係性のネットワークの中に張り巡らされており、作り手の死後に消滅するどころか、それは関係性のネットワークの中で育まれることさえある。それは不滅であり、それでいて成熟する余地が残されていること。それについて考えていた。

今日も創作活動に励む1日だった。絵を描いていると、色や形に現在の心の中のパターンを見出すことができる。もちろんそれに加えて、技術的なパターンを見出すこともできる。端的には、自分の絵には、今の自分の心が生み出す色や形の特性が表れていて、同時にそれらを表現する技術的な特性も見て取ることができるのだ。今後内側の感覚が変化し、技術も高まれば、描き出される絵も自ずから表情を変えていくだろう。それは多分に未知であるが、どのような絵が今後生み出されるか今からとても楽しみだ。

本日も、作曲の理論書や楽譜を片手に作曲実践に励んでいた。譜例や楽譜から、作曲家が込めたメッセージを読み解く日々が続く。メッセージの読解とそれとの対話。そして、彼らのメッセージに応答する形で自分の内側から特定の感覚が浮かび上がり、それを音の形にしていく日々が続いている。そうした形はもはや「音の言葉」とでも呼べるものであり、やはり私は、音を通じて自分自身を綴っているようなのだ。現象として立ち現れるその瞬間の自己を音の言葉を通じて綴ること。明日もまたそうしたことを行う1日としたい。そしてそれを今後もずっと続けていく。フローニンゲン:2020/6/5(金)19:28

---

## 5884. 肌寒さの続くフローニンゲンと心身相関

今朝はゆったりと5時に起床し、今の時刻は5時半を迎えた。早朝より小雨が降っていて、どうやら午前8時ぐらいまでは雨が断続的に降るようだ。こうした雨の中、小鳥たちが元気に鳴き声を上げている姿には感銘を受ける。木の葉に身を隠すように雨宿りをしながらも、このように元気良い鳴き声を上げている小鳥たち。彼らの姿からは色々と学ぶことがある。

6月に入って1週間が経とうとしているのだが、フローニンゲンはまだかなり肌寒い。昨日、近所のスーパーに向かった際には、冬用のコートやジャンパーを羽織っている人がかなりいた。それくらいの寒さである。今日もまた気温が低く、今は室内で暖かい格好をしている。

今朝方は夢を見ていたことは覚えているのだが、その内容がどうも思い出せない。一体どのような夢を見ていたのだろうか…。夢の中で登場していた人物が日本人であり、夢の中の会話は全て日本語だったことは覚えている。場所に関しても、おそらくそこは日本のようであり、同時に地方都市のどこかだったように思う。そうしたぼんやりとしたことだけは覚えている。

昨日友人のブログを見たときに、「心身相関」という言葉が書かれていた。これは心身のつながりを表現するのになかなかいい言葉だと思った。ちょうど昨日は、自分の腸が機能的に発達を遂げたことを実感し、それについて「一瞬一生の会」の音声ファイルで言及していた。腸の機能的発達に伴い、自分の精神の状態がますます良好なものになっていて、日々の充実感の源になっていることがわかる。今私は、自分にとって最適な食事が何であり、最適な食事量がいかにほどかを掴み、それに基づいた食実践を行っている。今後もまたその効果が段階的に現れてくるだろう。

今日はこれから、早速早朝の創作活動に入っていきたい。絵を少々を描き、そこから作況実践を行う。今手元にある理論書は、ちょうど現代音楽に近い時代のハーモニーを扱っていて、やたらとドビュッシーの曲の譜例が登場する。もちろん、私はドビュッシーも敬愛しており、彼の作品から得ることは多いのだが、ドビュッシーの譜例があまりにも連続するので、時々別の作曲家の譜例を参考にしたいという気持ちが入ることも確かだ。そのあたりは実践にうまく変動性を持たせながら、絶えず創作の喜びと楽しみの中での曲を作っていきたい。フローニンゲン:2020/6/6(土)05:44

時刻は午後7時を迎えた。今日は1日を通して肌寒く、ここからまた深夜にかけて気温が下がりそうだ。ここから数日間は、今日と同じような気温になることが予想されているので、暖かい格好をして過ごそうと思う。

今日も創作活動に打ち込む1日であり、同時に、読書も随分と捗った。数日前から前野先生の一連の書籍を読み進めており、今日は3冊目の初読を終えた。ちょうど今行っている「一瞬一生の会」でも、システム思考や創造性を取り上げる回があり、今日読んでいた先生の書籍はそのあたりのテーマともつながっている。そうしたこともあり、先取りを兼ねて、本日それらのテーマについて音声ファイルを通じて簡単に言及していた。明日も引き続き音声ファイルを作成していこうと思っており、明日は受講生の皆さんが執筆しているリフレクションジャーナルに対して、色々とコメントをさせていただこうと思う。

今日も音楽や絵を通じて自分の内的感覚を形にし、思考については音声ファイルを通じて形にしていた。そうした実践を行っていたためか、日記の執筆量はそれほど多くない。様々な形式を用いて、感覚や思考を形にしていくことの意義や効能のようなものを日々実感している。

今日はこれから、明日の作曲実践に向けた準備をしていこうと思う。何人かの作曲家の楽譜を参照して、曲の原型モデルを作っていく。

午後にふと、音や絵を通じて、心模様、さらには心を超越した魂的な模様を表現していくことについて考えていた。今自分が日々行っているのは、思考や感覚が介在する心模様と、それらを超えた魂模様を音と絵の形にしていくことなのだ。明日もまたそうした活動にひたむきに従事していく。そこにあるのは静かなひたむきさである。その先に待つものが何かは今はわからないが、そこに何かがあることはもうわかっている。

今日も就寝前はゆったりとした時間を過ごし、9時半を迎えたら、早々に就寝準備をしよう。ここ最近では就寝前の時間に心を落ち着けることができおり、就寝準備を始める時間も統一されている。とても良いリズムが出来上がっている。こうしたリズムの流れに身を委ねる形で、これからも日々を過ごしていこう。フローニンゲン:2020/6/6(土)19:30

---



時刻はゆっくりと午前6時に近づいている。ここ数日間は、早朝の空には雲がかかっており、朝日を拝むことができなかったのだが、今日は雲がありながらにして朝日を拝むことができている。赤レンガの家々の屋根には朝日が反射していて、心地良い光をこちらに届けてくれている。

昨夜就寝前に、自分の名前の意味や由来について少しばかり考えていた。以前フローニンゲン大学に所属していたときに、お世話になっていたルート・ハータイ教授にお子さんが生まれた。そのときに、息子さんの名前の意味について尋ねたところ、「特に意味なんてないよ」と笑いながら言われたことを覚えている。

日本人にとってみれば、名前には固有の意味があるのが当たり前だが、よくよく考えてみると、アルファベットを用いる欧米の多くの国においては、名前にそもそも意味なんてないのだろう。そこには響きとしての感覚があるだけであり、日本人が名前に付与するような意味はなく、またアルファベットからそうした意味を汲み取ることも難しい構造になっているのだろう。このあたりも言語的な文化の違いとして面白かったエピソードとして記憶に残っている。そのようなことを考えながら、やはり私は、名前に意味のある文化に生まれたことに幸福さを感じる。

昨夜もふと、「洋平」という名前の意味について、両親から聞いた名前の由来以外にも自分なりの意味付けをしていた。「洋」という漢字からは、日々が希望や幸福感に満ち溢れる「洋々とした」あり方を思い浮かべることができ、水が満ち溢れ、限りなく広がっていくように、そうした希望や幸福感といったものが自分の内から外に満ち溢れながらにして外側に限りなく広がっていく様子を想像することができた。また、「平」という漢字については、太平洋のように広く穏やかな心で、全ての存在者と平等に交流するあり方が想像できた。平穏、平等、そしてそこに平和を加えたものが「平」に付与された意味なのだと思う。

日々の生活のあり方が名前の通りになっていることに驚く。名前があるからそうした生き方をしているのか、そうした生き方をしていることがそのように意味付けをするのか、はたまたその双方かは定かではないが、いずれにせよ、名前と自分のあり方や生き方が共鳴していることは確かなようなの

---

だ。自分の名前の意味と由来をぼんやりと考えながら、それを見つけ、育む機会を与えてくれる稀有な文化の中で育ってきたことに感謝の念が芽生えた。

今日もまた、自分の名前の意味の通りに生きていこう。おそらく名前の意味と由来は、現在の自分が行っている創作活動とどこかでつながっている。平穏な心で、自分の内側に現れる音楽的な何かや絵画的な何かを差別することなく平等に扱い、それを形にしていくこと。創造されることを待つ内的感覚が洋々と外側に溢れてきて、それが音や絵の形になったものは、希望や幸福感で満たされている。そうした大海的な創造物がこの世界の中に静かに広く浸透していく。フローニンゲン：

2020/6/7(日)06:12

### 5887. 周波数の研究と今朝方の夢

時刻は午前6時を迎えた。今朝も肌寒く、暖かい格好をしているのだが、寒気のために書斎と寝室の窓を開けている。もうしばらくしたら一旦窓を閉めようかと思う。今は雲はあるが、それでも晴れている。ところが昼前からは雷を伴う雨が昼過ぎまで降るようだ。天気の変化は相変わらず激しい。

昨日にふと、手持ちの音楽理論書を参考にし、周波数の研究をしようと思った。明確な音としては人間の耳に知覚されないが、それがあるとなしとでは無意識に与える影響が異なる超音波を曲の中で生成することができないかを考えていた。とりわけ、人に癒しを与えるような超音波の性質を理解し、その周波数が出るような音響構造を持った曲を作っていく道を探っていこうと考えていたのである。

現在手元にある理論書の中でも、周波数などの物理学的な観点で作曲を取り上げているものが数冊あり、それ以外にも、音の周波数帯と意識状態との対応関係についても解説しているユニークな書籍がある。そうした書籍を片手に、まずは自分が心地良いと感じる超音波を突き止め、それを再現性ある形で曲にできるようにしていこう。今日もまた、実験的探究の伴った作曲実践を楽しんでいこう。

今朝方の夢。今朝方は、いくつか断片的な夢を見ていた。夢の中で私は、一軒家のような場所の部屋の中にいた。その部屋が誰のものなのかはわからないが、そこでくつろいでいる自分がいた。

---

その部屋には私以外に、元サッカー日本代表のある選手と、私の友人がいた。私たちは談笑を楽しんだ後、そこから少しダーツのようなゲームをしようということになった。

私たちの手元には、15cmぐらいの長細い針があり、その針を壁に向かって飛ばし、うまく壁に突き刺さることを競うゲームをし始めた。最初に友人が針を飛ばしたところ、壁に弾かれてしまい、うまく刺さらなかった。次に元サッカー日本代表のある選手が針を飛ばしたところ、見事に壁に突き刺さり、私たちは「おお」と感嘆の声を上げた。私はその方に、針の飛ばし方のコツを聞き、その通りにやってみたところ、私も一発で壁に針を突き刺すことができた。そこで夢の場面が変わった。

次の夢の場面では、私は駅のプラットフォームの上にあった。到着した列車から友人が降りてきて、私はその友人とその場で立ち話を始めた。そのときに、彼が「仲」という駅からやって来たことを私は予想し、それを告げると、彼は驚いた表情を見せて、「そうなんだけど、なんでわかったの？」と述べた。私もなぜだかわからないが、彼がその駅からやって来たことが想像できた。また、その駅以外にも、「中」という駅も近くにあり、そちらと混同しないように、「『中』ににんべんを足した『仲』から来たよね？」と確認していたことを覚えている。そのような夢を見た後に、また別の夢を見た。

私は屋外のバスケットコート脇に立っていた。今からバスケの練習を始めるとのことであり、私は部活のメンバーと一緒にコート周りのランニングを始めた。私はみんなの先頭に立っていて、私の横には親友(HS)がいた。彼と少し話をしながらランニングをし、今日の紅白戦のメンバー編成をどうしようかと考えていたところで夢から覚めた。フローニンゲン:2020/6/7(日)06:29

#### 5888. アイソレーションタンクへの関心

時刻は午後7時を迎えた。日曜日がゆっくりと終わりに向かっている。今日は1日を通して肌寒く、室内にいても寒さを感じるほどだった。明日からは新たな週を迎え、6月も第2週を迎えるが、フローニンゲンは引き続き肌寒い状態が続く。

今日も落ち着いた心持ちで、自分の取り組みに従事していた。平穏さと集中の双方が自分の内側に絶えずあり、そうした状態で自分のライフワークの1つ1つに取り組んでいることに感謝をしよう。

---

本日、前野先生の『錯覚する脳』を読み終えた。本書の中にはいくつも興味深い論点があるのだが、あえて小難しくないものを挙げると、アイソレーションタンクに関する先生の体験談が興味深かった。以前、アイソレーションタンクについて関心を持っており、どこかのタイミングで一度それを体験したいと思っていたのだ。思い返してみると、ジョン・エフ・ケネディ大学に留学していたときに、友人のジョナサンが、古いがお勧めの映画として“Altered States (1980)”を紹介してくれた。まさにその映画に登場していたのがアイソレーションタンクである。

これはもともとは感覚遮断時に人間がどのような反応を見せるのかの研究に使われていたものなのだが、現在はリラクゼーションやセラピーを目的とした形で使われている。アイソレーションタンクに入ってリラックスすると、脳波が特殊な状態になり、それに応じて意識状態も特殊なものとなる。そうした点に着目をして、私も一度アイソレーションタンクを体験したいと思っていた。もちろん、ヨーロッパでもアイソレーションタンクに入ることでできる場所はたくさんあるのだが、今度日本に一時帰国した際に、仮に東京に立ち寄るのであれば、東京のどこかのスパでアイソレーションタンクに入ってみようかと思った。60分で1万円程度のものであるので、価格として全く高くないのだが、一度体験してみて、その効能を感じたら、アイソレーションタンクそのものを購入して自宅に設置することも考えている。

スポーツ選手やアーティストの中には、アイソレーションタンクを愛用している人も少なくなく、治癒や創造性の発揮につながっているらしい。そうしたことから、自宅に設置している人もいるということを知って調べてみたところ、ヨーロッパにいくつか製造メーカーがあり、価格としても100万円から150万円と、それほど高くないことがわかった。仮に週に2、3回、1年間スパに通うのであれば、1年分でその費用の元が取れてしまう計算になる。欧州永住権取得後、どこかの場所に落ち着くことを決めたら、自宅にアイソレーションタンクを設置することを考えよう。まずは1度体験してみることが先決である。フローニンゲン:2020/6/7(日)19:28

#### 5889. 今朝方の夢

時刻はゆっくりと午前6時に向かっている。今この瞬間は、空にうっすらとした雲がかかっているが、幸いにも今日は晴れのようなのだ。数日前の天気予報から変化があり、今日と明日は晴れるとのことなので、今日は近所のスーパーに行き、明日は街の中心部のオーガニックスーパーに行こうと思う。

---

明日は、ある画家の方とお話をさせていただくミーティングがあり、それに向けて、今日はその方の画集を眺める時間を作りたいと思う。

本日も、まずは今朝方の夢について振り返り、その後早速、早朝の創作活動に入っていこう。夢の中で私は、ドイツ人が経営するおしゃれな飲み屋にいた。その店は、ビールがうまく、食べ物も美味しいことで評判だった。

小中学校時代の友人数名とその店に行き、店の中での会話はとても弾んでいた。店の雰囲気も評判通り大変良く、その日は幸いにも人が多くなく、とても落ち着いた雰囲気を発していた。普段はアルコールを口にしない私も、その日だけは少しばかりアルコールを口にし、店を出る頃にはほろ酔い気分であった。いざ会計をしようとする時に、大柄なドイツ人の男性が会計を担当してくれ、彼は片言の日本語とドイツ語を交えながら話をしていて、

会計の際に、支払い金額は1人1300円と非常に安く、私は大いに驚いた。最初私が1000円札と500円硬貨を置くと、会計の男性は、できるだけぴったりとお金を払って欲しいような表情をした。それを察して私は、自分の財布の中を念入りに確かめ、100円玉が2枚と、50円玉が2枚あることに気づいた時には、酔いの影響もあってか思わずはしゃいでしまった。いずれにせよ、私が小さな硬貨を払ったことによって、残りの友人たちもぴったりの金額で無事に支払いを済ませることができた。

会計を済ませ、もう一度自分の財布の硬貨を入れている場所を除くと、そこに光る宝石のようなものが2つあり、それはなんだろうと思いつつも、また後で確かめようと思って店を後にした。店を出ると、ポツポツと小雨が降ってきた。友人たちと私は、ゆっくりと街を歩きながら、明日の予定について話し合っていた。明日は全員、学校の授業があるようだった。私は、雨の日はあまり学校に行きたいと思わず、とはいえ明日の授業を休むと、その授業の単位が危うそうだったので、明日はなんとか学校に行こうと思った。

友人と別れてからも、私は引き続き街の中を歩いていた。ちょうど住宅地に差し掛かった時に、駐車場のよう空き地を見つけた。気が付くと、私はその空き地の中心にいて、地面に青と黄色で渦のような絵を描き始めていた。そして絵が完成すると、突如として、自分の身体の中でエネルギーの上昇を感じ、背骨から百会のツボに向かってエネルギーが上昇していった。エネルギーの渦が百

---

会のツボを抜けて行った後、何か不思議な感覚が身体を包んでいた。そこで私は我に帰り、再び歩き始めた。そこで目が覚めた。

夢の中で現れた2つの宝石が何を象徴しているのか気になったので、早速ドリームディクショナリーを調べてみたところ、宝石は、心理的・スピリチャル的な豊かさを象徴するとのことだった。確かに、今の自分の日々の様子を眺めていると、それは的を射ているように思う。夢の最後の場面でエネルギーの上昇を感じた点も、そうした心理的・スピリチャル的な発達と関係しているのではないかと思われる。フローニンゲン:2020/6/8(月)06:12

### 5890. 紫竹ガーデンと幸福駅

つい今し方夕食を摂り終え、今は再び書斎にいる。今日は午後から太陽の姿を拝むことができ、日光浴を楽しみながら読書を行っていた。午後7時を迎えた今も、優しげな夕日を拝むことができる。そよ風に身を任せながら、1羽の鳥が夕暮れ空を舞って行った。

今日も平穏な心を持って創作活動に従事していた。午後には1件ほどオンラインミーティングがあり、創作活動と協働プロジェクトの仕事がとてもいい塩梅で進行している。

今日もまた、前野先生に送っていただいたご著書を拝読しており、今日は2冊を読み終えた。どちらも共に幸福に関するものであり、その中の記述で印象に残っているものがある。1つには、人は美しいものを鑑賞するよりも、自ら自分が美しいと思うものを創造することによってより幸福感を感じるという調査結果である。これは私自身も実感しており、以前までであれば、私は単なる芸術の鑑賞者だったのだが、そこから作り手に回ることによって、自分なりに美しいと感じるものを作る過程の中で、絶えず幸福感を味わっていた。

その幸福感は、確かに鑑賞中のものよりも質的に深いものがあるように思える。ちょうど今行っている「一瞬一生の会」で、創造性を取り扱う回があるので、その際にこの点について何か話ができたらと思う。引き続き美しいものを鑑賞することを続けていくが、それ以上に、自ら自分なりの美を追求する形で創作活動に励むこと。そちらをより大切にしたい。

---

その他にも書籍の中に、北海道の帯広にある「紫竹ガーデン」について言及がなされていた。このガーデンは、紫竹昭葉さんという方が営んでいるものらしく、早速調べてみたところ、数々の美しい花々が咲き誇っている姿に大変感銘を受けた。

前野先生が幸福について取り扱っている書籍が導いた偶然なのか、紫竹ガーデンを地図上で調べていると、最寄駅の名前が「幸福駅」となっていた。ここにも偶然と運命の双方を感じ、いつか北海道に足を運んだ際には、ぜひこの駅で下車して、紫竹ガーデンを訪れたい。日本に一時帰国する楽しみがまた1つ増えたことはとても有り難い。

そういえば、昨日の朝に虹が見えていたことをふと思い出した。昨日の朝は、雨雲の隙間から太陽が顔を覗かせていて、そこから虹が姿を現していた。ちょうど書斎の窓から真っ直ぐの方向に虹が見え、しばらく自然の神秘を味わっていた。ここからの季節、また虹が見えることがあるだろう。その際には、逐一手を止めて、ぼんやりと虹を眺め、その美しさと同一化しよう。フローニンゲン:2020/6/8(月)19:21

#### 5891. 今朝方の夢

時刻は間もなく午前6時を迎える。今朝はうっすらとした雲が空を覆っているが、日中は晴れるとのことである。そうしたことから、今日は午後にも近所のスーパーに買い物に出かけようと思う。切れかかっている野菜と果物を購入しよう。

今日は午前中にオンラインミーティングが一件あり、それまでの時間はいつものように創作活動に没頭したい。平穏な心を持って、集中して自分の取り組みに従事していく。

形を待つ形なきものに形を与えていくこと。よくよく考えてみれば、肉体以外の自己はそもそも形のないものであり、内的感覚を形にしていくというのは、自己を形作っていくことを意味しているのだと改めて思う。今朝方に見た夢。それもまた形なきものであるがゆえに、やはり自己を形作っているものなのだ。

夢の中で私は、大学は異なるが、大学時代に知り合った2人の友人と話をしていた。彼らはとても聡明であり、どうやら留学を考えているらしく、TOEFLやGREの話で盛り上がった。1人の友人が

---

TOEFLの試験で4つの分野でスコアを揃えたかのように見事に高得点を叩き出し、もう1人の友人と私は、彼を祝福した。彼の点数は、帰国子女でもない限りなかなか取れない110点だった。実はその点数は私の過去最高点でもあり、彼と点数の内訳は違ったが、高い点数であることに変わりはなく、彼がどのような勉強をしたのか気になったので聞いてみた。その後、アメリカの大学院に出願するためのGRE試験についても話題となり、2人がライティングのセクションで、日本人では決して取れないであろう満点の6.0を獲得したと聞いてかなり驚いた。どのような対策をしていたのかを聞こうとしたところで夢の場面が変わった。

次の夢の場面では、私はマンションの一階にいた。ちょうど母と買い物に行くついでにゴミ出しをしていて、マンションの脇のゴミ捨て場にゴミを持っていくところだった。私が手に持っていたのは、1つの空き瓶であり、瓶を捨てられるゴミ箱にそれを入れた。すると、ゴミ箱の背後に自販機が見え、自販機を見上げようとしたところで、辺りの景色が変わった。自宅のマンションからオフィスビルの中に変わったのである。

私は自販機から水のペットボトルを取り出そうとしていた。ちょうど自販機の横にエレベーターがあり、前職時代のボスと上司がこれからクライアント先に向かうようだった。2人に挨拶をしようと思ったが、どういうわけか私はそれを躊躇した。するとそこに、小中高時代の親友がやってきて、私に声を掛けてきた。彼は開口一番に、「いつ会社を辞めるの？」と尋ねてきたのである。ボスと上司が近くにいる中で、その質問には答えづらく、私はペットボトルの水をそそくさと自販機から取り出し、友人の手を引っ張るかのようにして場所を移動し、退職についての話をした。

なるほど、先ほどボスと上司に挨拶を躊躇したのは、自分が退職を考えているからなのだと理解した。親友には近々退職をするということを伝えた。すると、彼もまた会社を辞めるつもりだと述べており、お互いの退職タイミングは近かった。フローニンゲン:2020/6/9(火)06:15

### 5892. 本日の出会いと縁に感謝して

縁によって生じる自己と、縁によって育まれながらにしてどこかに運ばれていく自己。そのようなことを感じる1日であった。時刻は午後7時半を迎えようとしている。今、小鳥たちが夕日を浴びながら気



---

持ち良さそうな鳴き声を上げている。彼らのそうした鳴き声を聞いているこちらも思わず嬉しくなってしまう。

空には優しい夕日が浮かんでいて、今はそよ風も吹いている。平穏さ。世界は本来こうしたありのまま性に基づく平穏さを本質として持っているはずなのだ。現代はそれを喪失し、平穏さが求められる対象に成り果ててしまっている。平穏さがこの世界に取り戻され、いつか平穏さという言葉が消滅する時、人類は真の平穏さを享受すると言えるのだろうか。

今日は午前中に、とても嬉しいオンラインミーティングがあった。以前より注目をしていたある画家の方とご縁をいただき、ミーティングを行った。

1時間半ほどを予定していたミーティングは、あっという間に2時間となった。ミーティングの中で取り上げられた話題は多岐に渡っており、どれも印象に残っているのだが、あえて他愛も無い事柄を書き留めておくと、その画家の方を中華圏でサポートしておられる台湾人の方の愛犬とうちの愛犬の名前が全く同じであり、「ゆず」という名前で偶然一致していたことがとても印象に残っている。また、さらに偶然としては、その画家の方が以前飼っていたインコの名前も「ゆず」とのことであり、3人で大いに盛り上がった。このように、今回のミーティングはとても和やかな雰囲気で行っていった。

ミーティングの参加者の中に、高野山で住職をされておられる方がいて、実は昨年JALさんを使って日本に一時帰国する際に、機内のエンターテイメント番組で高野山特集を見ていて、今年は高野山に行こうと思っていた。すると本当に有り難いことに、関西に拠点を置いておられる協働者の方が、今年わざわざ私のために高野山ツアーを計画してくださり、今年は高野山を訪れ、宿泊することになった。そのような縁があり、今日まさか高野山の住職の方とお話ができるとは思ってもいなかったのである。

さらに何かの縁か、その方はケン・ウィルバーの思想にも関心を持っておられ、今日のミーティングの中でも何回かウィルバーの思想の話になった。本日の出会いに感謝すると共に、本日の出会いをもたらしてくれたこれまでの縁の全てに感謝をしたい。

今朝方、作曲実践をしている時に、アレクサンデル・タンスマン(1897-1986)というポーランドの作曲家の作品に触れた。彼はショパンと同じく、母国のポーランドを歴史的必然性の中で離れ、フランス

---

---

で生涯を閉じた。祖国を離れて活動し、異国の地で客死を遂げた人物に対して、私は妙に親近感と関心を持つ。自分に待っているのもおそらく彼らと同じ生き方なのだろう。今年の秋に日本の大地に足を踏み入れることができること、そしてそこで待っている縁の全てに感謝をしたい。フローニンゲン:2020/6/9(火) 19:40

### 5893. 前進と今朝方の夢

今日も新たな1日が新たな自己と共にやってきた。日々が新しく、日々新たな何かと出会う形で人生が進んでいく。今日もそのような1日になるだろう。

時刻はまもなく午前6時を迎えようとしている。まだ朝日は昇っていないが、辺りはすでに明るい。小鳥たちの静かなさえずりが聞こえてきて、1日の始まりを祝している。

昨日、ある画家の方とお話をさせていただくことによって、人生がまた未だかつて見ないところに静かに動き始めているように感じる。いろいろな縁が重なり合い、それを通じて進行していく人生。最近、人生の本質が裸体のように目の前に現れているかのように知覚される。そうしたものが知覚されたからと言って、私にできることはとてもシンプルなことだ。縁と運に感謝の念を捧げ、平穏な心で日々を生きていくこと。そうした生き方をこれからも続けていく。

今朝方の夢について振り返り、今日もまた自分の取り組みに励んでいこう。とにかく、ゆっくりと前に進んでいくこと。前に進む主体である自己が、その進みがわからないくらいにゆっくりと進めていたのであれば、それは本当の意味での前進になる。人は自分が前に進んでいるのかを気にしがちだが、仮に前に進めていることを実感できたのであれば、それはひょっとすると、そこには自己との間に何か大きな溝のような差分が生じていると言えるかもしれない。そうした大きな差分ではなく、私は自分でも認識できないような僅かな差分を通じて前進していく。まさに、差そのものを生み出すものに身を委ね、永遠に差分を生成する運動そのものと同一化するのだ。

そうした同一化が起これば、日々の前進に気づくことはできないだろうが、私はそれが前身の本質なのではないかと思う。振り返ってみたときに、そこに大きな変化を見出す際には、それまで自分が歩いていたことすら気づいていないことが多いのではないだろうか。歩くことそのものと、非二元的に自己一致させる中で毎日を生きていこう。

---

---

そういえば、夢について振り返ろうとしていたのであった。夢の中で私は、小中学校時代を過ごした町にいた。ちょうど住宅地の中を歩いている最中であり、小さな坂道を下って歩いていた。すると後ろから、高校時代に知り合った友人と誰か別の友人が、自転車で二人乗りをしてやってきた。彼らは私に声をかけたが、どこかに向かって急いでいるらしく、あまり話をする事ができずに彼らは去っていった。

あるラーメン屋の前を通ろうとしたときに、ラーメン屋から高校時代の友人が現れた。彼は野球部に所属していて、体格も良かった。そんな彼は意外にラーメン屋の格好が似合っていた。彼ともその場で挨拶を交わした程度であり、彼は仕事終わりのために疲れているのか、すぐに自宅に戻って休憩をしたそうにしていた。彼と別れると、突然大雨が降ってきた。

見る見るうちに水溜りができてきて、道の場所によっては足を取られてしまいそうなぐらい水溜りが深くなっていた。そこから私は走り始め、水溜りに足を取られないように、縁石の上を進むことにした。ようやく自宅が見えてきたのだが、そこは小中高時代の友人の一軒家がある場所であり、彼の家がある場所がいつの間にか我が家になっていた。駆け込むようにして玄関に向かうと、ちょうど父が玄関を開けて何か一仕事しており、父は私にタオルを渡してくれた。

今朝方はそのような夢を見ていた。それともう1つ、数日前に私にメールをしてくださったある知人の方が夢に出てきていたことを思い出した。その方は成人発達理論に造詣が深く、その方が作った資料をレビューする依頼を私は受け、資料を眺めていた。その後、その方とお会いして、色々と意見交換をしていた。その場所は日本ではなく、ヨーロッパのどこかの街だった。その街は決して都会ではなく、むしろ片田舎の街であった。

私はその方に、カート・フィッシャー教授の追悼論文集を読むことを勧めようとしたのだが、そのときに私の口の中には大きな甘い食べ物が入っていて、それが溶けるまでなかなか言葉を発しにくかった。それが溶けて、きちんとお勧めの書籍の名前が言えたところで、その方はインテグラル理論に関するある団体について教えてくれた。その団体についてはもう何年も前から知っていたが、その方が改めて、タイ仏教か何かの面白いレクチャーが動画に上がっていると教えてくれたので、その場にあったスクリーンにウェブサイトを投影し、最初の動画を一緒に見た。そのような夢も印象に残っている。フローニンゲン:2020/6/10(水)06:22

---

## 5894. 和歌の詩情と日本人性

時刻は午後7時を迎えた。つい今し方夕食を摂り終え、再び書斎に戻ってきた。今日は曇りがちの1日であり、今も雲が空を覆っていて、今日は夕日を拝むことができない。その代わりに、小鳥たちはいつものように鳴き声を上げている。心を落ち着けて彼らの鳴き声に耳を傾けると、心がスッと癒されていく。小鳥たちの鳴き声は、自分の意識状態や脳波とシンクロする何かがあるようだ。

夕方に街の中心部のオーガニックスーパーに買い物に出かけた。今日は肌寒かったので、長ズボンを履きながら軽くジョギングをしてスーパーに向かった。今日は久しぶりにスーパーの店員のメイに会い、彼女と少し立ち話をした。どうやら彼女もランニングを習慣にしていたようなのだが、少し膝を痛めてしまったようであり、ここ最近では走ることができていないそうだ。その代わりに、引き続きギターの練習には日々取り組んでいるとのことであった。以前、大学に通って歴史を学びたいと述べていた点についても尋ねてみると、今もその道を考えているとのことだった。メイと言葉を交わした後に、スーパーを去り、帰りはゆっくりと歩いて帰った。

街の中心部に今度Watamiがオープンするらしく、今は開店に向けて工事をしていた。そのような発見に加えて、今日は道ゆく途中に咲いている草花を妙に観察していた。名前のわからない草花を見ては、しばしその場に立ち止まり、彼らの美しさを眺めていた。ここからまた気温が上がってくると、新たに咲き誇る草花があるに違いない。それが今から楽しみだ。街に出かける時は、こうしてその場に立ち止まって草花を眺める心の余裕を絶えず持ちたいものである。

午前中にふと、日本人としての自分の根幹に根付く和歌の詩情を涵養し、和歌のような曲を毎日作っていくことについて考えていた。自分の中にある日本人性をまた改めて見つめ直す時期に差し掛かっているかのように思える。そこには和歌の詩情とも呼べるべきものがあり、簡潔ながらもそこに美を凝集するような何かである。これからもそれを大切にし、より一層育んでいきたいと思う。

それでは今日はこれから、明日の作曲実践に向けて準備をし、その後、絵を少々描きたい。その前に少しばかり読書をしてもいいかもしれない。前野先生と古武術の研究家である甲野善紀先生との対談本を今日から読み進めていて、それが非常に面白い。無意識について実に示唆に富んだ対談がなされていて、得ることがとても多いのだ。明日に初読が終わるのであろうから、今後折を見て繰

---

り返し読み返し、得られたことを自分の体験に紐づけてまた何か文章を書き留めておきたい。フ

ローニンゲン:2020/6/10(水)19:12

### 5895. 人間関係の深まりと今朝方の夢

時刻は午前6時を迎えた。今、シトシトと小雨が降り注いでいる。それは本当に小粒の雨であって、目を凝らして見なければ見えないほどなのだが、屋根に溜まった水が落ちる音が聞こえてくる。小鳥たちは雨宿りをしながら、清澄な鳴き声を上げている。

今日は1日を通して雨が降る時間帯が多いようだ。午後に雨が止んでいるか、もしくは小ぶりであれば買い物に出かけたい。明日は晴れるようなので、天候次第では無理に今日買い物に行く必要はなく、天気の良い明日に買い物に出かけよう。

昨夜、人間関係について少しばかり考えていた。人間関係も、人間発達と同じく、焦らずにゆっくりと関係性を深めていくことが大切なのだ。早急に関係を深めようとする、発達において発達が停滞してしまったり、退行してしまうのと同じく、関係性にも停滞や退行のような現象が生じてしまうだろう。健全な発達を実現する上で、ゆっくりと進むことが要諦であるように、健全な人間関係を育んでいく際にも、ゆっくりと焦らず関係性を育んでいくことが大切だ。そして、深い人間関係を醸成すると、あるいはその人のことを大切に思えば思うほど、無我の状態で交流することができるのだと思う。人と関係を結ぶことは、無我に至らしめる道なのかもしれない。そのようなことを昨晚考えていた。

それでは、いつものように今朝方の夢について振り返り、その後には本日の創作活動に入っていこう。今日は昼過ぎに1件ほどオンラインミーティングがあるだけなので、その他の時間は全て創作活動や読書に充てていこうと思う。

夢の中で私は、実際に通っていた小学校にいた。その日は土曜日であり、午前中の授業が終わると、昼からバスケの練習があることになっていた。しかし私は用事があったので、授業が終わってすぐに帰宅することにした。実は大事な試合がその次の週末に迫ってきており、その日の練習を休むことは大変気が引けたのだが、それは仕方なかった。練習を休むことになった用事というのは大したものではないのだが、練習を休むことを気かけながらも、私の中には、練習を休みたいという矛

---

盾した気持ちが内側にあった。授業が終わり、階段を降りて靴箱に向かった時に、1人の友人(HY)に声をかけられた。

友人:「あれっ、もう帰るの？今日の練習は？」

私:「うん、今日はもう帰るよ」

友人:「そういえば、さっき俺たちのロッカーで何かしてなかった？」

私:「ああ、気づいた？練習着を畳んでおいたんだよ」

そのようなやり取りがあった。私はチームのキャプテンなのだが、先ほどどういうわけかロッカーに行き、何人かの友人たちの練習着を畳み、彼らのロッカーにしまっておいたのである。彼はそれに気づいたようだった。彼と別れ、正門から出てしばらく歩いていると、小さなスーパーがあった。その前を通ろうとしている時に、向こうから、ここしばらく毎日見ているアメリカのテレビドラマの韓国人俳優が歩いてやってきた。私は彼に微笑み、彼らもまたそれに対して微笑み返した。

すると私の体は、なぜか教室の中にいた。教室では、若い予備校講師のような男性が、数学の問題を解説していた。それは比の発想を用いる図形と関数の問題だった。講師の男性は、私を当て、その比の値がいくらなのかを答えるようお願いしてきた。いきなりのことだったので、咄嗟に比の値を求めることは難しく、私はその場で考えた。結局その値がいくらになるのかがわからなかったのので、講師の男性に解説の続きをお願いした。

黒板の右側に、展開された数式がずらりと並んでおり、その中にサインを微分したものが混じっていたのを覚えている。講師が行った板書でとても大切なものがあり、それを書き写そうとしたところ、講師は黒板をずらしてしまったので、私は斜め右後ろにいた親友(SI)にノートを見せてもらうことにした。すると、彼は完璧にノートをとっているわけではないとのことであり、仕方なく私は左隣の白人男性に声をかけた。彼は日本語を話せるようだが、完璧な日本語ではなく、所々違和感のある日本語だった。とは言え、コミュニケーションには何の支障もないものだった。彼にノートを見せてもらうようお願いしたところ、彼も親友と同じく、ノートをきちんととっていないようだった。気がつくやうに、授業はもう終わっていて、昼食の時間になっていた。

---

何だか夢の時間が巻き戻ったかのように、昼食を摂った後にバスケの練習があるようだった。私は、昼食を購入しようと思って、近くの弁当屋に立ち寄った。店に入ると、そこには複数の弁当屋が隣り合わせに並んでいて、各店の人たちが私に笑顔で挨拶をしてきた。私も彼らに挨拶をし、その後、どのような弁当が置かれているのかを見て回った。確かに、どの弁当も美味しそうだったが、結局私は何も買わずに店を後にし、学校に戻ることなく自宅に帰宅することにした。フローニンゲン：  
2020/6/11(木)06:25

#### 5896. 関係性と自己:我ならざる我を通じた創作活動

人間関係の背後に未熟な自己あり。そのようなことを思う。

人と交流し、人と関係を持つたびに、自己の未熟な側面が自ずから浮かび上がってくる。これは避けることのできないものであり、人間は他者との交流によって成熟の歩みを進めていくことがわかる。関係性の中で自己が初めて措定され、関係性の中で初めて自己の存在が浮かび上がる。自己は関係性なしでは存在しえず、育まれもしない。

人間関係を構築していくことの難しさは依然として感じている。それはすなわち、自己が存在することの難しさを暗に示しているのだろうか。自己が関係性によって定義されるということから、人と関係性を構築することが難しいというのは、自己を定義することの難しさに結びついており、それはつまり、自己がこの世界に立ち現れることの困難性も意味しているように思う。

今朝方降りしきっていた小雨が止み、今は穏やかな朝の世界が戻ってきた。相変わらず空はうつつらとした雲に包まれているが、静寂さはある。その静寂さが自己を落ち着けてくれる。ここでもまた関係性の主題が立ち現れる。静かな世界とこのようにして関係性を結んでいる自己がそこにいて、自己はそうした関係性なしでは成立し得ない。

落ち着いた自己が存在することの背後には、それ相応の関係性が必ずあるのだ。自己を見るといっても、自己を顕現させているその関係性に目を向けていこう。そこにまた何か気づきや発見があるだろう。自己が未熟だというのは、自己を取り巻く関係性が未熟だということを意味しているのだろうか。そう言えば私はこれまで、人と深い関係を築くことを長らく避けていたように思う。

---

ここから自己が深まるためには、深い人間関係が必要なのだろうか。深い人間関係を求めているというよりも、深い人間関係があちらからやってくるような気配を感じており、それに対して少しばかり戸惑っている自己がいるように思う。

自己は深まることを望みながらも、自己を深める人間関係を拒むような反応も見せる。それは自己に備わる免疫機能のようなものなのだろうか。はたまた、これもまたヨナコンプレックスの一種なのだろうか。深みに至ることを望む自己とそれを避けようとする自己。今自分の中には、そうした相矛盾した願いを持つ自己がいる。

先ほど曲を作っている時に、音が自ずから形になっていく姿を見守っている自分がいた。自ら音を生み出すという能動的な形ではなく、ある種受動的な自ずから音が生まれてくるのを見守るという姿勢。創作活動においてはそれが大事なように思えてくる。

我を立たせようとする、音に淀みが生じる。一方、我を手放し、我ならざる我を通じて音が望むままに自ずから形になっていくときは、その音に深く安らぎを感じる自分がいる。このあたりの自己感覚もまた今後のテーマの1つとなるだろう。フローニンゲン:2020/6/11(木)09:16

#### 5897. 良縁と幸運への感謝の念

時刻は午後7時を迎えた。今日も1日がゆっくりと終わりに近づいている。今日は1日を通して曇りがちな日であり、午前中には小雨が降っていた。幸いにも明日は晴れとのことであるから、明日は午後にも近所のスーパーに行つてこよう。

本日、ある協働者の方とオンラインミーティングをさせていただいたところ、日本はもう梅雨の時期に入ったということである。気温も上がり、雨も降り始め、随分と蒸し暑いということを知った。こちらは依然として肌寒い、ここ最近は少し雨が降る日が続いている。

今日もまた、1人静かに良縁と幸運について考えていた。このところは、何かの導きかのように、良縁と幸運が身を包んでいる。それには本当に感謝をしたい。



---

今朝方書き留めたように、自己の存在は人との関係性によって存在しているということを忘れないようにする。また、自分は良縁と幸運の産物であることも忘れないようにしたい。そうした思いがあれば、日々を我ならざる我として生きていくことができるだろう。その中でなされる営みこそが他者や社会に資するものなのだ。

午後、作曲実践をし終えた後にひと休憩していると、自分にとって創作活動とは、生きるという営みそのものであって、他者からの称賛など必要ないことを再度確認した。自分なりに生きることに自分なりの満足感と納得感を持つこと。生きることに称賛を求めないのと同じように、創作活動にもそれを求めない。

明日もまた作りに作る時間を過ごしたい。自分が良縁や幸運に恵まれていると改めて強く認識するようになったのは、創作活動を始めてからになるだろうか。創作活動を始めることによって、良縁や幸運に遭遇する機会が増えたことは偶然ではなく、背後になりかありそうだ。このあたりは薄々もうそれがどういう原理なのかに気づき始めている。しかし、それを言葉にしてしまうことは野暮だろう。重要なことは、そうした良縁や幸運に絶えず感謝の念を持つことであり、引き続き作りに作ることなのだ。

そよ風の吹くフローニンゲンの夕暮れ時に、静かな至福感を感じる。自己は至福感であり、至福感  
は自己である。フローニンゲン:2020/6/11(木)19:14

#### 5898. 秋の一時帰国の計画と夏のスイス旅行について

時刻は午前5時を迎えた。ここ最近はやつたりとした午前5時ぐらいに起床することが多かったのだが、今朝の起床は4時だった。いつもながら目覚めはスッキリしていて、1日の活動に向けて気力が高まっていることを実感した。起床直後にヨガの実践をし、最後に静かに座し、座禅瞑想を少々行うと、もうその日の活動に向けた準備が整う。

昨日ふと、秋の日本への一時帰国に向けて、精神的な準備をゆっくりと進めていこうと思った。他の国に行くのと違い、日本に足を運ぶ際には、いつも独特な心の準備が必要になる。母国に行くのに

---

そうした準備が必要になるというのはおかしな話かもしれないが、そうした準備は自分にとって大切であり、そのおかげで、日本に帰ってから比較的すぐに日本に馴染むことができる。

今回は成田空港を使わず、ロンドン経由で関空に到着する。帰りは、関空からヘルシンキを経由してアムステルダムに戻る予定だ。日本に滞在中のホテルについてはまだ予約をしておらず、もう少ししたら日本での滞在期間の予定が完全に確定するので、予定が確定次第、ホテルの予約を進めていこう。

今回は、関空に到着したらすぐに福井県に向かい、福井で何泊かする。その後、石川県に移動し、そこでも数泊ほとする。今年は東京に立ち寄る機会はないと思っていたのだが、ご縁に恵まれ、今のところ東京にも立ち寄ることができそうだ。東京にも2泊ぐらいするかもしれない。その後、大阪の協働者の方のところに行き、大阪で3泊ほとする中で一緒に仕事をさせていただき、仕事が終わった翌日に、高野山に一緒に行き、高野山に宿泊させていただくことになった。高野山に行くことは人生初めてなので、今からとても楽しみである。

高野山での宿泊が終わったら、山口県の実家に戻る。両親や愛犬とゆっくり過ごし、免許の更新を忘れずに行う予定だ。実家に滞在するのは1週間強になるだろうか。実家でゆっくり過ごした後は、再び関空に行き、オランダに戻る。今回から、アムステルダムに到着したら、空港近くのホテルに宿泊し、翌日にアムステルダム市内の美術館に足を運ぶことにした。いつも日本からアムステルダムに戻り(途中乗り換えあり)、そこからフローニンゲンまで電車で2時間半ほど揺られ、フローニンゲン駅から自宅に向かって歩くのが随分と体力を消耗するので、今回からはアムステルダムに到着したら、空港近くのホテルでゆっくりし、翌日は市内を観光し、体力を回復させてから翌々日にフローニンゲンに戻るようにした。欧州域内の旅行であればこうしたことは必要ないのだが、日本と欧州の長距離移動の場合には、こうした工夫をした方が自分の心身のリズムを崩さなくて済むと判断した。

来月末には、おそらくアテネ旅行が実現する。今のところまだ航空会社からフライトのキャンセルの連絡が届いていない。欧州の空港も少しずつだが稼働し始めているので、来月末であればなんとかアテネに行けるのではないかと思う。当初は3月末に予定していたアテネ旅行も、そこから4ヶ月ほど伸びてしまった。本来であれば、この夏はかつてエラノス会議が行われていたスイスのアスコナ

---

に行き、ゆっくりしようと思っていたのだが、秋に日本への一時帰国が控えているので、この夏はオランダでゆっくり過ごそうかと思っている。

もちろん、日本への一時帰国は10月の中旬に予定しているので、アテネから戻ってきてから幾分時間があるので、アスコナと、シュタイナーが作った建築物のゲーテアヌムを見に、バーゼル近郊のドルナッハにも訪れてみてもいいかもしれない。その計画はまだ保留にしておこう。いずれにせよ、ここからは秋の日本への一時帰国に向けて、精神的なエネルギーをより一層高めていくような日々を過ごしていこうと思う。フローニンゲン:2020/6/12(金)05:30

### 5899. 今朝方の夢

小鳥たちの清澄な鳴き声が響き渡る朝。書斎の窓の方をふと眺めると、辺りがうっすらと明るくなっている。いや、いつもであればこの時間帯はもっと明るい。今日はどうやら少し霧がかかっているようなのだ。幸いにも今日は晴れとのことであり、キノコの天日干し日和となる。気温も暖かくなるとの予報が出ているので、自然と気持ちが高揚する。

それでは今朝方の夢について振り返りをし、そこから本日の創作活動に入っていきたい。夢の中で私は、小中高時代の2人の親友(SI & HS)と一緒に定食屋に向かっていた。時刻はまだ朝なのだが、親友の1人が昨日何も食べていなかったらしく、お腹が空いたとのことであり、朝食を食べないと元気が出ないと述べたので、定食屋に向かうことにした。

私は朝はリンゴ1個しか食べないので、朝から定食屋に行き何かを食べるとするのは考えにくいことであった。そうしたことから、定食屋に到着しても、私はセットメニューのようなものを注文せず、味噌汁だけもらうことにした。もう1人の親友もあまりお腹が空いていなかったらしく、白米だけ注文し、安上がりに済ませていた。

するとそこで夢の場面が変わった。次の夢の場面では、私は闘技場の真ん中に立っていた。厳密には、ど真ん中には司令官風の外国人の男性が立っていて、手には拳銃を持っていた。私も手に拳銃を持っていた。その男性を取り囲む形で、脚のついた机がいくつも置かれていて、私は机に身を隠しながら、その司令官風の男性を撃ち倒すことが任務として課せられているようだった。その男

---

性は妙に落ち着いていて、過去に命に関わる修羅場を幾度となく乗り越えてきたことが容易に察せられた。

かたや私のように、そうした経験のない者との力量の差は明らかであり、最初から彼を撃ち倒すことなど不可能のことだった。負け戦と知りながらも、私は机に身を隠しながら、なんとか攻撃の機会を窺っていたのだが、私が机を移動するたびごとに、彼は的確にこちらに向かって射撃をした。銃弾は体に当たらないのだが、いつも私が身を隠している机の脚に当たった。

これでは拉致があかないと、私は思い切って机に隠れるのをやめて、飛び出して行ったところ、その男性に銃口を向けられ、もうおしまいかと思った。するとその瞬間、空が眩い光に包まれ、私の身体も強烈な光に包まれた。

目を開けると、再び同じ闘技場において、先ほどの司令官風の男性もそこにいたのだが、先ほどとはお互いの関係性が変わっており、私はその男性の下で働く部下になっていた。その時私は気づいた。どうやら私は先ほど一度死に、光に包まれる形で生まれ変わり、今新たな人生を始めたことを知ったのである。その気づきが生まれた時、どうやら他にも同様の体験をこの闘技場の中心部でしている人たちが過去にいたようだった。その中に、小中学校時代の野球部の友人(ST)がいて、彼と偶然そこで出会ったので、少しばかり前世について話をしていた。

闘技場の上空を見ると、頻繁に空が光り、その光の中から半透明な飛空艇が現れ、それが闘技場の地面にゆっくりと着地し、中からは生まれ変わってこちらの世界にやってきた人たちが出てきていた。そのような光景を目撃した後、いつの間にか闘技場の中心部が砂場のような場所になっていて、そこでサッカーの鳥籠のような遊びが行われていた。私は先ほど朝食を一緒に食べた親友の1人(SI)と一緒に、闘技場の中心部に行き、鳥籠の遊びに入れてもらうことにした。そこには、ブラジル人を含めた中南米系の外国人たちが8人ほどいた。そこで行われていたのは遊びというよりも、結構真剣なゲームのようであり、周りには観客も多数いた。

ゲームのルールは、親友と私の2人がチームとなり、2対8でいかに私たちがボールを保持し、パスを何回交換できるかを数え上げるものだった。私は久しぶりにサッカーボールに触れられる喜びを感じながらも、同時に、序盤は想像以上にボールが足につかずに苦戦を強いられた。

---

今朝方はそのような夢を見ていた。実はその他にも、ヴェネチアのような街で浸水に見舞われる場面もあった。ただし、その浸水は命に関わるほどのものではなく、家の前の道路が完全に浸水してはいたが、その日の朝に野菜と果物を買に行こうか判断を迷うぐらいのものだった。フローニンゲン:2020/6/12(金)05:52

### 5900. オランダの夏の風物詩を久しぶりに眺めて

時刻は午後7時を迎えた。今、穏やかな夕日が空に輝いている。そよ風が夕暮れ時のフローニンゲンの街を撫でていく。近くの木に休む小鳥のさえずりが聞こえてくる。

本日の午後に、近所のスーパーに出かけたときに、久しぶりの光景を見た。それはこの季節のオランダの風物詩とでも言えるようなものである。近所のスーパーに行く最中には、運河を架ける橋を渡る必要がある。今日はその橋が上に上がる光景を久しぶりに見た。

今日は金曜日なのだが、午後の時間はどこか休日のそれであり、ビールを飲みながらボートや船に乗っている人たちの姿を多く見かけた。橋をくぐり抜けることができないほどの大きな船が通る際には、橋が上り、船が通過するまでその様子を眺めることはこの季節のオランダならではの光景である。ちょうど橋の姿が見えた時、船が橋の下を通過していき、しばらく私は通り過ぎていく船の姿を眺めていた。

そよ風が頬に触れ、その優しさと共に、なんとも言えない長閑で平穏な気持ちになっていた。橋を待つ人々もおおらかな気持ちでその場に佇んでいて、1人として苛立つような人はいない。これが日本の都心部であればどうだろうか。都会の早い時間の流れの中に晒されている人にとっては、きっと苛立ちや焦りの感情が自ずから芽生えてしまうのではないかと思う。

4年前に東京からこの街にやってきた私も、まだ都会の時間感覚を身に纏っていたので、橋が早く下がらないかと思うような日もあったことを懐かしく思う。今となつては、緩やかな時の感覚に全身が覆われている自己がここにいて、本当に日々ゆったりとした気持ちの中で生活を営むことができている。もう間も無く、オランダでの生活も5年目に入る。その前に、改めて自分の内側の感覚がこの4年間を通じて大きく変容したことを思った。

---

スーパーの入り口が見えた時、嬉しいことに、コロナ対策で設けられていた特設の手洗場が消えていた。コロナも随分と落ち着いたことがそこからも窺えた。もちろん、引き続き必要な対策を続けていく必要はあるが、スーパーの様子を見ていると、事態は随分と改善の方向に向かっていることを感じることができた。

今日は1日を通して、創作活動のみならず、「一瞬一生の会」の補助教材としての音声ファイルを随分と作成していた。合計で7つほど音声ファイルを作成し、時間にすると、数時間ほど話をしていたように思う。来週の月曜日に第2回のクラスがあり、その回では『十二人の怒れる男』という映画を題材にする。第1期の一瞬一生の会でもその映画を見たのだが、明日は時間を作って、もう一度新鮮な気持ちでその映画を視聴しようと思う。昨年から自分の中で何かが変わったのであれば、きっと映画から汲み取れるものも変わっているだろう。フローニンゲン:2020/6/12(金)19:30