

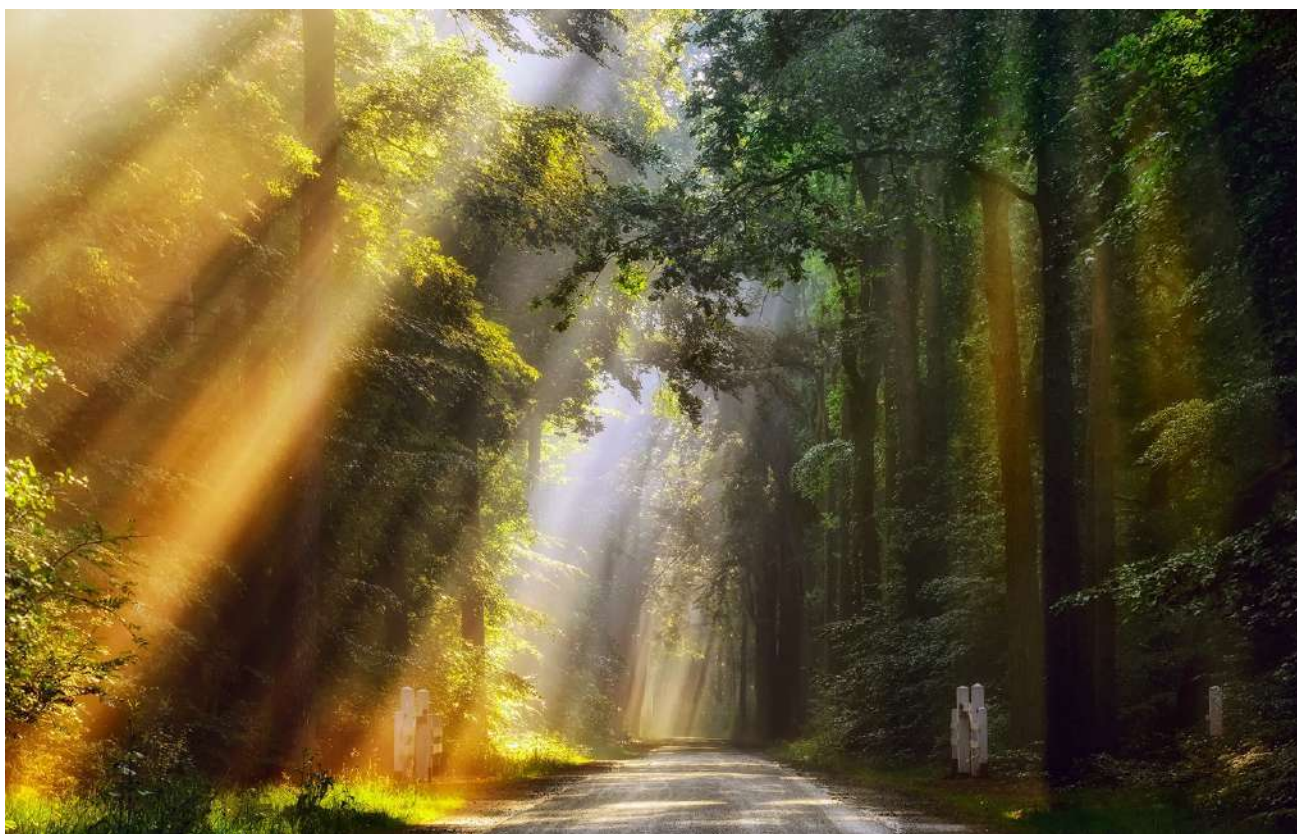
---

# 発達理論の学び舎

Back Number: Vol 239

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」

---



---

## 目次

- 4761. 穏やかな日曜日の正午に
- 4762. 秋に向かう朝に思うこと
- 4763. 今日の作曲実践について
- 4764. 安らかな夕方より
- 4765. ビザ申請の大詰め
- 4766. 移調の限られた旋法の探究と実験:インテグラル理論や成人発達理論に関するお勧め書籍の紹介に向けて
- 4767. シャーマンの儀式に関する夢
- 4768. 毒ヘビが現れ、友人を助けようとする夢
- 4769. 変容に対する恐れからの解放とこれからの変容を暗示する夢
- 4770. 愚直な写経的作曲実践を継続して
- 4771. 涼しげなフローニンゲンの夏の朝に
- 4772. フローニンゲンとFCフローニンゲンに関する夢
- 4773. 今朝方の夢の続き
- 4774. 予感と確信
- 4775. 欧州生活4年目の幕開け
- 4776. 欧州生活4年目の最初の朝に見た夢
- 4777. 小さな馬と戯れる夢
- 4778. 小雨降るフローニゲンより
- 4779. 欧州生活4年目の働き方
- 4780. 今朝方の夢

---

## 4761. 穏やかな日曜日の正午に

活気があり、それでいて穏やかな雰囲気を持っている夏のある日曜日の正午。目の前に広がる青空には、薄い雲が所々に見える。そこに手が届きそうだ。

今日は先ほど、出版記念オンラインゼミナールの第4回目のクラスを終えた。金曜日クラスに続き、今日もまたいくつも興味深い話題が取り上げられた。来週の第5回目のクラスを終えれば、一週間ほどゼミナールの間隔が空く。来週は珍しく、協働プロジェクトに関するオンラインミーティングが1件もなく、すべての時間を自分の取り組みに充てることができそうだ。

日記を執筆し、作曲実践をし、時間を見つけて作曲理論に関する書籍を少々読む。読書については先日の日記で書き留めたように、それは今の私にとっては重要度が極めて低い実践であり、読書を主たる活動にしてはならない。何よりも実践を優先させ、何よりも自分の言葉を綴ることを行っていく。日記として、曲として自らの言葉を綴っていく。来週はそれに専念できる週となるだろう。

穏やかなそよ風がフローニンゲンの街を吹き抜けていく。そっと流れるそよ風に背中を押されてか、今日は緩やかに作曲実践をしていきたい。具体的には、今日は一から新しい曲を作ることを少し控え、過去に作った曲を編曲していく。気がつけば、未編曲の曲がだいぶ溜まっている。

過去に曲を作った際に何を意識し、どのような観点を取り入れて曲を作ったのかを復習することを兼ねて編曲をしていく。このようにして、過去の自分に遡り、未来の自分を紡ぎ出す形で曲を作っていく。遡られた自己及び紡ぎ出された自己の双方は、現在の自己そのものである点も忘れてはならない。作曲は、過去と未来の自分をつなぐものであり、同時に今この瞬間の自己に絶えずつながる実践となった。

今朝方、過去に作った曲にアレンジを加えている時に、改めて、コラールはかなり奥が深いと思わされた。確かに一般的に言われるように、コラールの旋律の多くは単純であり、歌うのが容易であるという特徴を持つ。だが私はむしろ、そうした旋律の単純さの奥にある味わいや、人間が歌えるという点にコラールの価値を見出している。バッハのコラールの探究を継続させていき、自らもコラールを参考にして曲を作っていく。音楽の世界には様々な形式の曲があるが、肉体の声を通じて歌えるコラールは、私の中で大切にしたい形式の曲である。

---

---

これから具なしの味噌汁を一杯飲み、仮眠を取ってから再び午後の作曲実践に取り掛かる。日曜日の穏やかな時の流れに自己を委ね、落ち着いた気持ちで曲作りに励みたい。フローニンゲン：2019/7/28(日)12:25

No.2388: A Gracious Summer Sky

I'm just seeing a gracious summer sky without thinking. Groningen, 14:24, Sunday, 7/28/2019

No.2389: Long Strides of a Summer Cloud

A summer cloud is walking with long strides. Groningen, 15:12, Sunday, 7/28/2019

No.2390: With an Easygoing Mind

Let's have a more easygoing mind. Groningen, 15:41, Sunday, 7/28/2019

No.2391: Bemusement of the Setting Sun

The setting sun has bemusement, but it will be resolved soon or later. Groningen, 16:59, Sunday, 7/28/2019

No.2392: The Grace of the Evening

I'm having a meaningful time in the evening, enjoying its grace. Groningen, 20:49, Sunday, 7/28/2019

4762. 秋に向かう朝に思うこと

ここ二日間は4時半に目覚める日々が続いている。4時半の目覚めは私にとって全く早くなく、むしろ少しばかり遅く起きたような感覚がする。生活習慣がさらに改善され、起床時間がさらに早くなることによって、そうした感覚的な変化がもたらされていることは興味深い。

今日から新たな週を迎えた。今週もライフワークに打ち込み、それによってもたらされる充実感と幸福感に包まれながら毎日を過ごしていこう。

---

昨夜と今朝に改めて気づいたのだが、日が沈む時間が目に見えて早くなり、日が昇る時間が目に見えて遅くなっている。昨日、午後10時前にベッドの上に横になった時、すでに日が沈みかけていることに気づいた。これまでは夜の10時前においてはまだ明るかったのだが、季節は着実に秋に向かっていくようだ。今朝目覚めた時にも同様に、日が昇る時間が遅くなっていることを感じた。

今現在時刻は午前5時を迎えたのだが、空がようやくダークブルーに変わり始めたぐらいである。確かにここ数日間は暑い日があったが、気がつかないうちに季節は秋に向かっていったのだ。

今日の最高気温は25度、最低気温は14度とのことであり、とても過ごしやすい一日になるだろう。明日は再び29度まで気温が上がるようだが、明後日以降は22度までしか気温が上がらない日が少なくとも6日連続する。先日の異常に暑い日は、夏が最後の力を振り絞ってその役割を全うしたことの表れだろうか。あの数日間は、夏が死を遂げるための準備だったのかもしれない。あるいは、夏という季節の死そのものだったのかもしれない。そのようなことを思う。

少しずつ明けていく闇を背景にして、そよ風に揺れる街路樹のシルエットが見える。少しずつ全貌が明らかになってくること。それは作曲技術の深まりにおいても当てはまり、自己が深まっていくことにおいても当てはまる。

仮に今、シルエットしか見えていなくても、いや闇しか見えていなくても、いつか闇の向こう側にあるものが見えてくる。それはほぼ必ずだ。シルエットを追いかけることをせず、闇に囚われることもせず、ただひたすらに歩いていくこと。しかもそれは緩やかな歩みである必要がある。

徐々に進んでいくこと。その先に全貌が開かれていく。

昨日、夏雲が大股で歩いている姿を見た。昨日の空は優雅であり、平穏さがあった。今日もまたそのような空を眺められるだろうか。きっと眺められるような気がする。

空がどうであれ、少なくとも私は、昨日の夏雲のようなゆったりとした気持ちを今日も持ち、平穏な心で自らの取り組みを淡々と前に進めていく。実際にはそれは、前に進めていくという意識なしになされるものであることが興味深い。前に進めていこうという意識があるうちはまだ道半ばであり、事物の深まりの要諦を掴み損ねている。前に進めていこうという意思なしに必然的に深まっていくもの。そ

---

れこそが自己であり、自己の本質がなすライフワークなのだと思う。フローニンゲン:2019/7/29(月)  
05:27

No.2393: A Morning with Deep Affection

This morning is full of deep affection. Groningen, 06:19, Monday, 7/29/2019

No.2394: The Profoundness of the Morning

I'm feeling the profoundness of the morning at this moment. Groningen, 07:00, Monday,  
7/29/2019

4763. 今日の作曲実践について

時刻は午前5時半を迎えた。今朝は印象に残る夢を見ていなかった。目覚めた瞬間には、夢を見ていたという感覚があったのだが、映像として残っているものはほとんどなかった。感覚の質を分類してみれば、今朝の夢は中立的と肯定的のちょうど中間にあるような内容だった。もはや外国ではなくなった感覚のする欧州の土地が舞台になっており、そこで見知らぬ男性と話をしていた場面を感じている。また、ここ数日間の夢に愛犬が現れていたのと同様に、今朝方の夢にも愛犬が登場していたように思う。いずれにせよ、今朝の自分の無意識の世界は穏やかであり、休息を取っているかのようにであった。

先ほどに比べて、街路樹の姿がより鮮明になってきた。空のダークブルーさも薄くなっていき、ここから水色の空へと変わっていくだろう。

この日記を書き留めたら、早朝の作曲実践を始める。現在の生活において、作曲実践以上に重要なものはない。その他の活動はことごとくそれに劣後する。とにかく作曲実践に時間とエネルギーを注いで行こう。本当であれば、全身全霊でそれに打ち込むと言いたいところだが、まだそこまではできていない。今のところは、作曲実践や作曲理論の書籍を読むことを単に10時間程度行なっているだけである。この実践量や学習量の少なさは誰の目にも明らかである。

---

現在の生活において、自らの意思と実践、さらには運によって、生活上の悩みや心配はほとんどない。あとは煩わしい人間関係の残り香を吹き飛ばしていくことだけが求められる。そうすれば、そこからようやく自らのライフワークにのみに打ち込む本当の人生が始まる。

今はまだ目には見えないほどに微量だが、偽りが混じっている。それらの偽りを完全に払拭する形でこれからの欧州生活を送っていく。あと数年も経てば、「欧州生活」という言葉が「生活」という言葉に変貌を遂げるだろう。おそらくその時には、また何か新たなことが自分の人生において始まっているのだと思う。

今日の作曲実践では、メシアンが提唱した「移調の限られた旋法」を方法論上参考にし、楽曲の形式上はモーツァルトのメヌエットを参考にしてみる。方法と形式を分け、メシアンとモーツァルトという時代の異なる二人の音楽を組み合わせ、そこに自分なりの工夫を施していく。ここ数日間は、意識的に12音技法を活用した曲を作っている。昨日は、9音技法で曲を作ってみた。

少し前のことだが、フローニンゲンの郊外にある楽譜屋で、オランダの作曲家Jacob Palmの楽譜を購入した。彼の曲はリズムが面白く、彼の曲を参考にしながら12音技法を活用してみるというのも一つの案である。また、12音を組み合わせ、響きの面白い和音を作ってみることも試したい。12個の異なる音から3和音を作るのであれば、単純な組み合わせとして220通りある(12C3)。そこに転回形を加えると、さらに組み合わせは増える。4和音以上にするのであれば、さらにその組み合わせは増えていく。ここに和音の探究の余地を見る。

今日も自分なりの課題意識を持ち、実験に次ぐ実験をしながら作曲実践を進めていく。作曲実践以外は二の次であり、二なるものが介入してこないぐらいに作曲実践に打ち込んでいく。フローニンゲン:2019/7/29(月)05:53

#### No.2395: A City Full of Geniality

The city of Groningen is full of geniality. Groningen, 08:23, Monday, 7/29/2019

#### No.2396: A Thread of Transparent Sounds

---

Groningen this morning makes me feel a thread of transparent sounds. Groningen, 09:46,  
Monday, 7/29/2019

#### 4764. 安らかな夕方より

時刻は午後の5時に近づきつつある。今日の気温はとても快適であった。暑さが和らぎ、これから秋に向かっていくことを肌で実感している。今年の夏の期間はとても短く、おそらく8月中にも気温が上がる日があるだろうが、秋の足音が着実に聞こえている。

つい先ほど、近所の河川敷にジョギングに出かけた。フローニンゲンの街を流れるそよ風は優しく、それを浴びながらゆっくりと足を前に進めていた。意識は黙想状態であり、静かな心の音が聞こえてくるかのような感覚だった。

今日もまた存分に作曲実践に打ち込んでいた。その中で、いくつかの実験をしていた。一つには、メンアンが考案した移調の限られた旋法の第1番を活用し、モーツァルのメヌエットを参考にして一曲作ってみた。この時には、響としてあまり綺麗な曲はできなかった。一方で、続けざまに今度は移調の限られた旋法の第2番を活用し、バッハのコラールを参考に曲を作ってみた。その際には、先ほどの実験もあったためか、いくつか面白い響きを得ることができた。

それらの音は偶然の産物であり、どのような理由によって生み出されたのかは定かではなく、今後はそうした音が生み出された要因について考察を深めていく必要がある。偶然に任せて曲を作るのも一興だが、再現性を持たせて曲を作っていくことが作曲技術を着実に高めてくれることを忘れないようにする。

これから入浴をし、夕食を摂る。最近隙間時間や夜の時間帯に、MOOCやYoutubeを活用して、音楽理論や作曲理論に関する動画を視聴している。豊かな学習コンテンツが随分と転がっており、それらを視聴することは非常に勉強になる。今夜もまたいくつかの動画を視聴し、明日からの作曲に活かせる観点を一つでも二つでも取得したいと思う。

ジョギングに出かける前にふと、いつも作った曲に対して作品メモを入れているのだが、それはどこか短い詩のようなものになっていることに気づいた。音のスケッチを描くかのように、その瞬間の自



---

分の内側の感覚を曲にし、できあがった曲に対して短い詩を添える。スケッチと短詩を合わせて作っていくイメージで今後の作曲実践を進めていこう。言葉と音による内面世界の探求と形象化。この実践を絶えず絶えず緩やかに継続させていく。

夕食後の作曲実践においては、過去に作った曲の編集のみならず、禪の作曲家と呼ばれる佐藤慶次郎氏が好んで使っていた20種類のリズムを活用しながら、移調の限られた旋法を用いて一曲作ってみようと思う。フローニンゲン:2019/7/29(月)17:04

No.2397: A Resplendent Summer Song

The world is singing a resplendent song for summer. Groningen, 11:37, Monday, 7/29/2019

No.2398: A Bizarre Minuet

The cloudy sky is dancing a bizarre minuet. Groningen, 12:30, Monday, 7/29/2019

No.2399: Habituation for Soul

Does our soul have no fixed habituation? Groningen, 14:40, Monday, 7/29/2019

No.2400: An Emotional Helix

An emotional helix goes up and down. Groningen, 16:03, Monday, 7/29/2019

4765. ビザ申請の大詰め

時刻は午前5時半を迎えた。昨日と同様に、今朝の目覚めもゆっくりしており、4時半過ぎに起床した。昨夜の就寝時間はいつもの通り、10時前だったのだが、この二日間の起床時間はゆったりとしたものになっている。入眠から4時半まで一度も目が覚めることはなく、非常に質の高い睡眠を取っていたように思う。4時半まで寝ていれば十分過ぎるほどの睡眠であり、それよりも遅く起きてしまうことは惰眠を貪っているように感じられてしまう。

今朝のフローニンゲンの空には少しばかり雲が見える。一見すると雨雲のように黒っぽい雲も見られるのだが、雨は降らないらしい。それどころか天気予報では晴れマークが付いており、今日の気

---

温は29度まで上がるらしい。今後の天気を眺めていると、もしかすると、今日で一旦夏らしい日々もひと段落するのかもしれないと思う。明日からは、最高気温が軒並み21度から23度の間で落ちつており、朝晩はさらに気温が低くなるため、肌寒い日々となるだろう。

夏がそっとやってきて、すっと去って行ってしまったかのように感じる。不思議なことに、一昨年と昨年の夏の記憶はあまりないのだが、3年前の8月にフローニンゲンで生活を始めた時のことを思い出してみると、8月には何度か暑い日があったのを覚えている。そうしたことを踏まえると、今年の8月にも再び30度を越すような日がやってくるのではないかと思う。オランダの天候の変動性を踏まえると、そうしたサイクルがきっとありそうな気がする。

昨日は、起業家ビザの申請に大きな進展があった。もう必要書類のほとんどを揃えており、あとは会計士から開業資金に関する証明書をもらうだけだった。お世話になっている会計士の仕事は早く、私の要望通りに、7月末までに必要な書類を準備してもらった。一つは「openings balance」と呼ばれるものであり、もう一つは「letter of support」と呼ばれるものである。前者は資本金の存在を証明するものであり、後者は当該事業主の支援をするという会計士の宣誓書のようなものである。これら二つの書類が揃ったことにより、申請の準備が完全に整った。あとは必要な書類をすべてまとめて移民局に郵送するか、直接手で持っていく必要がある。

気分転換及び観光の一環として、近々ズヴォレの移民局に直接足を運ぼうと思っている。これまでも何度かズヴォレの街に足を運ぶことはあったのだが、その時は移民局に行く用事を済ませたらすぐにフローニンゲンの戻ってきていた。今回はせっかくなので、ズヴォレの街にある美術館を調べ、移民局に訪れた後にでも足を運びたいと思う。また、移民局に直接足を運ぶことのその他の目的としては、仮に提出書類に不備があればその場で修正をすることができるだろうし、書類が不足していればその場で教えてもらえることも挙げられる。

移民局からの手紙を待っていると時間がかかってしまうため、早めにビザを取得したいのであれば、直接移民局に足を運ぶのが賢明だろう。現在の滞在許可書の効力は8/17に切れることもあり、移民局に直接足を運んだ際に仮滞在許可証を発行してもらえることも見逃せない点である。いずれにせよ、今夜にでもズヴォレの移民局にビザ申請の予約をしておこうと思う。フローニンゲン:2019/7/30(火)05:55

---

No.2401: Unknown Truth

We have own truth which is unknown to anyone including ourselves. Groningen, 20:33, Monday,  
7/29/2019

No.2402: A Deep Emotion in the Morning

I'm enjoying a deep emotion right now that came to me in the morning. Groningen, 10:07,  
Tuesday, 7/30/2019

4766. 移調の限られた旋法の探究と実験:インテグラル理論や成人発達理論に関するお勧め書籍  
の紹介に向けて

時刻は午前6時を迎えた。今日は珍しく、小鳥たちの鳴き声が聞こえてこない。今日は私の目覚め  
が4時半過ぎと遅かったため、小鳥たちはすでに早朝の歌を歌い終えてしまったのかもしれない。

今、よくよく耳を済ませてみると、単発的に小鳥の鳴き声が聞こえた。いつものように長く続く歌では  
なく、それはちょっとしたつぶやきのような感じに聞こえる。

起床時と同様に、空には薄い雲がかかっており、外は少々肌寒い。日中は29度まで気温が上がる  
ようなので、ここからは徐々に暖かくなっていくだろう。

優しいそよ風が、さざ波のように街路樹の葉をそっと揺らしている。今日も平穏な一日になりそうだ  
という予感がする。

今日は昨日に引き続き、メシアンが考案した移調の限られた旋法の探究及び実験をしていく。この  
手法を積極的に活用して幾つかの曲を作っていきたい。今日はシベリウス、ラヴェル、スクリャービ  
ン、ラモーなどに範を求めることはせず、バッハとモーツァルトに限定して範を求めてもいいかもし  
れない。というのも、昨日、移調の限られた旋法をバッハのコラールを参考にして適用したり、モー  
ツァルトのメヌエットを参考にして適用してみたところ、いろいろと学びがあったからである。

---

昨日は、Youtubeのチャンネルの中に、作曲理論に関する有益なものを見つけた。そのコンテンツの一つとして移調の限られた旋法が取り上げられており、動画を視聴しながら幾つか重要な項目をノートに書き留めておいた。それらはすぐにでも作曲実践に活用できるものである。

今朝は作曲実践に取り掛かる前に、移調の限られた旋法が持つ7つのモードで活用できる音の一覧を作っておこうかと思う。それをひとたび作成すれば、使える音をいちいち頭の中で探す手間が省けるのみならず、音の選択に関するミスが減るであろうから、その一覧表は優れたスキャフォールドイングツールになるだろう。今日も隙間時間を有効活用して、昨日発見したYoutubeチャンネルを視聴していきたい。

今日も作曲実践と日記の執筆を核にしながら一日を過ごしていこうと思うが、それ以外にも一つ取り組みたいことがある。以前より、インテグラル理論や成人発達理論に関するお勧め書籍を尋ねられることが頻繁にあり、ここで一度、お勧め書籍の一覧を作っておこうかと思った。数としてはあまり多いと負担があるであろうから、10冊から15冊程度厳選し、それらの一冊一冊に対して簡単な紹介文を添えたい。文章は一行から二行ぐらいで良いかもしれない。その代わりに、それらの書籍に対して音声で紹介をしようかと考えている。

確かに文字によって伝えやすいこともあるのだが、文字では伝えられないことがあるのも事実であり、また現在行っているオンラインゼミナールで音声ファイルを作成していく中で、音声ファイルを共有することの意義を感じている。そうしたこともあり、今日は昼前と午後の時間を使って、インテグラル理論や成人発達理論に関するお勧め書籍の紹介記事と音声ファイルを作成したいと思う。今のところ大まかなリストが頭の中にあるが、改めて一冊一冊を吟味していく必要があるだろう。絶版になってしまっている書籍は紹介しないようにしようと思っているため、紹介できる和書が少ないのは残念だが、英文書籍についてはできるだけ読みやすいものを紹介したいと思う。フローニンゲン:2019/7/30(火)06:22

#### No.2403: Morning Service

Starting a new day would be equal to attending morning service. Groningen, 11:36, Tuesday, 7/30/2019

---

## 4767. シャーマンの儀式に関する夢

時刻は午前7時に近づきつつある。先ほどまではあまり聞こえてこなかったが、今は小鳥たちの鳴き声が時折聞こえて来る。

依然として空には薄い雲がかかっており、朝日の光を拝むことは難しい。それでもわずかばかり雲間から光が降り注いでいるのは確かだ。ここから徐々に雲が晴れ、今日も平穏さを感じさせてくれる一日になるだろう。

今朝方の夢の振り返りをまだしていなかったもので、それについて振り返り、その後に早朝の作曲実践に取り掛かりたい。夢の中で私は、広い公園の中にとまっている一台の車の近くにいた。その車は大きなトラックであり、荷物を大量に積むことができる。トラックの荷台を見ると、まだ何も積まれていないようであった。荷台の奥の方を眺めると、そこには数人ほど見知らぬ男性がいた。半分が外国人であり、半分は日本人であった。

そこにいた外国人は日本語が話せるようであり、その場での会話は日本語でなされていた。よくよく見ると、外国人のうちの一人はシャーマンの格好をしており、日本人のうちの一人は小中高時代の友人(HY)だった。

トラックの荷台の中で一体何をやっているのか不思議に思ったが、シャーマンの格好をした人物の姿を見た瞬間に、そこでは神聖な儀式が行われているのだとわかった。端的には、意識の変容と探求を促す実践がそこで行われていたのである。

シャーマンの格好をした男性は、特殊なタバコをふかし、その煙を友人を含め、儀式の参加者に吹きかけていった。それは心身を清めることを目的にしているようだった。タバコの煙を浴びた一同は、一旦トラックの外に出た。私はその一部始終を荷台の外から眺めていたため、彼らがどのような面持ちで儀式に参加しているのかわからなかったが、彼らが荷台の外に出てきた時に表情を確認すると、一同は暗くも明るくもない表情をしていた。彼らは幾分真剣さが滲むような表情をしていたように思う。

---

トラックの荷台から友人が出てきた時に、シャーマンの格好をしていた外国人は、さらに意識の変容の儀式を進めていこうと友人に持ちかけた。シャーマンが何を用いてそれを行おうとしているのかを私は知っていたため、それは友人にとっては少しばかり早いのではないかと思われた。

シャーマンの格好をした男性は、アシスタント役の男性に声をかけ、意識を強烈に変容させる特殊な飲み物を準備させた。私はてっきり、それを友人に飲ませるのだと思っていたが、シャーマンの格好をした男性は、友人を地面に座らせ、友人と向き合う形で自分も地面に座り、その飲み物を自ら半分ほど一気に飲み干した。そして、残りの半分を友人に渡し、友人の心身を再度清めるためにタバコの煙を改めて友人に吹きかけた。すると、友人の意識状態は瞬く間に変わっていった。私は隣の別の友人に、「あれが効き始めるのは一時間後ぐらいからだ」ということを述べていたのだが、思っていた以上に早く友人は意識状態が変化したようだった。私はそこからしばらくの間、友人から離れることをせず、彼の様子を見守っていた。フローニンゲン:2019/7/30(火)07:02

#### No.2404: A Bright Feeling

Enjoying the atmosphere in the early morning, I become bright and cheerful. Groningen, 06:13, Wednesday, 7/31/2019

#### 4768. 毒ヘビが現れ、友人を助けようとする夢

時刻は午前7時を迎え、先ほどまで見えていた雲が消えていき、早朝の穏やかな空が広がり始めた。朝日が赤レンガの家々に当たり始め、世界が輝き始めた。それに共鳴してか、小鳥たちの鳴き声も近くで聞こえ始めている。

先ほど今朝方の夢について書き留めていたが、その他にもあと二つほど夢を見ていたので、それらについても書き留めておく。夢の中で私は、見慣れない公園の中にあるフットサルコート脇にいた。自分の格好から察するに、その日はフットサルをやりに来たわけではなく、そこで行なわれている試合を観戦するために来たようだった。コートを見ると、そこには小中学校時代の友人が楽しげに試合をしていた。しばらく試合を観戦していると、私も試合に参加したいという気持ちが高まってきた。とはいえ、着替えもシューズもなかったため、私は引き続きコート脇で試合の様子を眺めていた。

---

すると突然、「へびだ！」という叫び声が聞こえた。見ると、コートの中にへびが現れ、黒々としたへびがコートの端っこをゆっくりと移動していた。体をクネらせながら進むへびの姿を眺めてみると、それはおそらく毒へびなのだろうが、こちらが何もしなければ特大危害を加えるわけではないことがわかってきた。

コートの中にいた友人たちは、フットサルを一旦中断し、へびに咬まれないように避難し始めた。すると、一人の友人がコート脇でこけてしまい、腰が抜けて立てなくなってしまった。その友人に向かって、黒々とした毒へびがゆっくりと近づいていく。そこで親友の一人(HO)が、こけてしまった友人を救うためか、毒へびの前に立ちはだかった。なぜだか彼は突然かがみこみ、地べたに座り込んだ。それを見ていた私は、「へびを撃退するのであれば立っていたほうがいいのでは？」と思っていた。

危害を加える様子を見せない温和そうなへびが、ゆっくりと親友の方に近づいていく。そこで親友は、突然へびの体の真ん中あたりを手で掴み、へびをコートの外に投げ捨てようとした。それに対して、先ほどまで温和そうな表情をしていたへびの顔つきが変わり、へびも自分の身を守るために、親友の指に噛みついた。コートの外からその一部始終を見ていた私は、へびは確かに親友の指に噛みついたのだが、それは激しく噛みついたというよりも、やはりそこにはへびの本質的な優しさが滲み出しており、軽く噛んだ程度のように思えた。とはいえ、そのへびが持っている毒は非常に強力だったらしく、指を噛まれた親友はすぐに地面に倒れ込んだ。親友は地面に倒れ込みながらも、最後の力を振り絞ってへびに攻撃を加え、見るとへびの胴体が切断されてしまい、へびの死骸と倒れ込んだ友人がコートの中にある形となった。

すでに死んでしまったへびの心配をするよりも先に、私は親友のことが心配になり、まだ息をしているため、すぐに応急処置をする必要があると思った。フットサルコートの近くには4階建ぐらいの建物があり、その最上階に医者がいることを私は知っていた。その医者に今すぐにも処置をしてもらえば、親友の命は助かると思い、彼に肩を貸しながら、医者のところに向かった。建物に到着するとすぐに、私たちはエレベーターに向かい、上に向かうボタンを押した。それにもかかわらず、なぜだか下に行くエレベーターがやってきて、親友はそのエレベーターに乗ってしまい、一人で地下階に向かって行ってしまった。地下階は図書館のような作りになっており、そこにあるのは蔵書だけだった。

---

エレベーターのドアが閉まる間に、私は親友にすぐに引き返すように伝えたが、親友はふらつきながらも笑顔を浮かべ、「大丈夫。心配することはないよ」と言いながら地下階に向かって行ってしまった。その場に残された私は、とりあえず真っ先に最上階の医者のところに行き、医者と一緒に地下階にいる親友のところへ駆けつけようと思った。上に向かうエレベーターがやってくるのを今か今かと待っている最中は、時間が永遠のように長く感じられた。ようやくやってきたエレベーターに乗ったところで夢の場面が変わった。フローニンゲン:2019/7/30(火)07:29

#### No.2405: An Exuberant Movement in the Early Morning

I'm witnessing an exuberant movement in the early morning, having a meditative state of consciousness. Groningen, 06:58, Wednesday, 7/31/2019

#### 4769. 変容に対する恐れからの解放とこれからの変容を暗示する夢

つい先ほど振り返っていた夢について、改めて振り返っている。フットサルコートに突然ヘビが現れ、友人が噛まれてしまった夢である。夢の中の自分の感覚を思い出してみると、確かにヘビが出現した時は、若干の君悪さがあったが、よくよくヘビを眺めてみると、その温和な表情とゆったりとした動きから、そうした君悪さは徐々に薄れていった。むしろ私は、そのヘビを愛しい存在のように思っすらいた。

改めてドリームシンボルに関する辞書を調べてみると、ヘビというシンボルが持つ様々な意味を見つけた。夢の中のヘビは危害を加えるような素振りを見せておらず、またヘビは私を襲ったわけでもないことを考えると、その解釈は少し難しくなるが、それは変容に関する何かしらの事柄を暗示していたのではないかと思っている。もしかすると、あの毒ヘビ自体が私自身を表しており、コートをゆっくりと動いていたのと同様に、それは変容に向けてゆったりとした足取りで進む自分自身を映し出していたのではないかと思えてくる。

結局のところ、夢の中では、ヘビは友人の指に噛みつき、友人はそれに対抗してヘビの胴体を真っ二つにしてしまい、ヘビは死んでしまう。死んでしまったヘビの死骸を眺めていた私は、特に感情が揺さぶられることもなく、非常に落ち着いた気持ちで無感情のままヘビの死骸を眺めていた。へ



---

ビのシンボルには変容の意味が込められており、ヘビが死んでしまうというのは、変容に対する恐れからの解放を意味しているように思える。

欧州での4年目の生活がいよいよ明後日から始まろうとしており、それに伴ってここ最近の私は、今年を改めて変容の年になるという予感があった。その変容に対して恐れを抱いていたわけではないのだが、深層意識の私はそれに対して恐れを持っていたのかもしれない。

今朝方の夢は、深層意識の私がそうした恐れを乗り越えていったことを静かに指し示しているように思える。変容への恐れから解放された私は、今年においてどのような変容を経験するのだろうか。今年間違いなく、自己の内外に関して大きな変容を経験するだろう。変容と対峙するのではなく、自己が変容と溶け合い、合一化することによって、変容そのものとして日々を生きていこうと思う。

今、ふと今朝方の夢の最後の場面を思い出した。夢の中で私は、日本の首都圏の落ち着いた住宅街にいた。時刻は休日の朝であり、穏やかな太陽の光が辺りに降り注いでいた。私は近所を散歩しており、爽やかな休日の朝の空気を存分に味わっていた。

住宅街の一角にあるレストランの前に差し掛かった時、元サッカー日本代表であり、今でもまだ現役として活躍している有名なサッカー選手がレストランに一人で入っていく姿を目撃した。朝のトレーニングを終えて、その選手は朝食を摂ろうとしているのかなと思った。特に私は散歩以外に用事もなく、朝食を食べたいとも思っていなかったのだが、その選手の後をつける形でレストランの中に入った。レストランに入ると、その選手が一つのテーブル席に腰掛ける後ろ姿を見た。

そこで私は、やはり朝食を食べる気がしないのと、その選手に話しかけるのも何か迷惑かと思い、レストランを後にしようと思った。出口に向かって数歩ほど足を進めた時に、やはりせつかくの機会なので、その選手に話しかけてみようと思った。再度振り返り、私は店員に席に案内してもらいよりも先に、その選手のところに向かおうとした。すると、その選手はおもむろに立ち上がり、トイレに向かい始めた。私はその選手の後を追うかのようにトイレに行き、トイレの扉を開けた。すると、ちょうどその選手がトイレから出てこようとしているところで鉢合わせになった。すぐに私はその選手に挨拶をした。それに対して、その選手はとても丁寧な挨拶を返してきてくれた。

---

その選手の身長は178cmぐらいなのだが、185cm近くあるように見えてしまい、とても大きい印象を持った。不思議なことに、その選手の髪型は坊主頭であり、現実世界におけるその選手の髪型とのギャップは大きかった。

トイレの入り口付近で挨拶を交わした後、その選手は私に、メールアドレスを教えてくれた。本来であれば、それは嬉しいことなのだが、メールを使うことを極力控えている私にとっては、それほど嬉しいことではなかった。一方で、どうやら私たちは以前にもどこかで会ったことがあるらしく、「今度ゆっくり話でもしましょう」とその選手が述べた。その申し出は嬉しく、どうやら私たちは近所に住んでいるようだったので、今度カフェでくつろぎながら話でもしようということになった。そこで夢から覚めた。

フローニンゲン:2019/7/30(火)08:04

#### No.2406: In a Peaceful Flow

I always enjoy every moment in a peaceful flow. Groningen, 08:21, Wednesday, 7/31/2019

#### 4770. 愚直な写経的作曲実践を継続して

時刻は午後9時を迎えた。このところは、日が沈むのが早くなってきたが、この時間帯はまだ太陽が沈んでおらず、西の空に夕日の姿を拝むことができる。

今日は夕方に、突然雨が降り始めた。天気予報を見る限りにおいては、今日は雨など降るはずがなかったのだが、それを裏切り、突発的な雨が降ってきた。それは地上を優しく冷ます雨であった。

人間たちの浮かれた熱狂を静かに冷ますような雨であった。そうした雨を眺めていると、自分も心がいよいよ静かに、いよいよ冷静になっていたのを覚えている。それは雨の恵みだった。

今日は午後に、街の中心部のオーガニックスーパーに立ち寄り、ヘンプパウダー、有機豆腐、カカオニブを購入した。どうやら小麦若葉のパウダーに関しては、このオーガニックスーパーのものよりも、近所のスーパーのオーガニック食材コーナーに売られているものの方が安いことがわかった。そのため、明日近所のスーパーに立ち寄った際にそれを購入したい。

---

今日は珍しく、2曲しか曲を作らなかった。実際には、それは意図的にそうしたのであった。今日は作曲実践よりも、インテグラル理論と成人発達理論に関するお勧め書籍を紹介する文章と、文章のみならず、書籍を口頭で紹介する音声ファイルを作成することに時間を充てていた。自分が紹介した書籍がどれほど人の役に立つのかわからず、インテグラル理論と成人発達理論という分野の都合上、どうしても和書が少なく、多くは洋書の紹介になってしまったが、少しでも役に立つ書籍がそこにあれば嬉しく思う。今回の一回で全てのお勧め書籍を紹介できたわけではもちろんなく、今後折を見てアップデートしていきたいと思う。

無事に紹介文の執筆と音声ファイルの作成を終えた頃には夜を迎えていた。厳密には、つい先ほど全ての作業を完了した。今日は思う存分に作曲実践ができなかったが、明日はその分作曲実践に打ち込みたい。明日に早起きをする楽しみがまた増えた。明日を生きる楽しみがまた増えたことを大いに喜ぼう。

今回紹介したお勧め書籍の中には、20代の後半から30歳あたりにかけて、日本語を学ぶために、最初から最後まで一言一句全文写しをしていったものがある。それは、井筒俊彦先生の二冊の書籍だ。当時アメリカにいた私は、無性に和書が読みたくなる瞬間があり、その時に常に手元にあったのがあの二冊だ。そして、それらの書籍を単に読むだけではなく、本当に自分の血肉にするために、文字どおり自分の手を動かしながら写経をしていった。

これと同様のことを、英語のアカデミックライティングの技術を高めるために、20代の半ばから30歳になるまでの数年間、ほぼ毎日、自分が好きな研究者が執筆した良質な英語論文を少しずつ全文写しをしていたことを思い出す。その数年間において、学術の世界の蚊帳の外にいた期間もあり、それでも私は何かに取り憑かれたのように、学術論文をひたすらに書き写していった。それらの多くはカート・フィッシャーの論文であり、その他にはポール・ヴァン・ギアートの論文などがあった。

来る日も来る日も、何も先が見えない中を愚直に全文写しを続けていた自分。早起きし、論文を書き写し、空いた時間があればまた書き写すようなことを行っていた。それと似たことを、私は小学校三年生の時にも行っていた。いや、写経に関して言えば、日本語と英語を書き写すことは知らず知らずのうちに、小学校から大学に入るまで何かしら継続していたように思う。本は読まなかったが、教科書を含めて、文章を写経する一風変わった癖が当時の私にはあった。実は今もそれは変わら

---

ず、形を変えて、今まさに私は、過去の偉大な作曲家が残した楽譜を書き写している。それをそっくりそのまま書き写すことをしているわけではないが、彼らの楽譜を参考にして毎日愚直に、かつ爆発的な喜びと楽しさに浸りながら、作曲実践を行っている。彼らの楽譜を手元に置きながら曲を作することは、自分なりの写経的作曲実践である。

少なくとも、10,000曲作るまでこの実践を続けていく。10,000曲では全くもって足りないかもしれないが、そこに到達すれば、今見えてない景色が広がっていることは確かだろう。これまで日本語と英語を書き写してきた経験上、確かにそうなるだろうと確信を持って言える。フローニンゲン:2019/7/30(火)21:21

#### No.2407: A Gentle Voice of a Breeze

I can hear a gentle voice of a breeze. Groningen, 09:40, Wednesday, 7/31/2019

#### 4771. 涼しげなフローニンゲンの夏の朝に

時刻は午前4時半に向かいつつある。今朝は、昨夜に思い描いていた通りに、午前3時半過ぎに起床した。今のところ、午前3時半から4時までに目覚めることが理想的のように感じられる。それは心身の状態において、そして創造活動に従事することに充てられる十分な時間においてである。

明日から暦の上では8月に入るが、フローニンゲンは日が沈むのが早くなり、日が昇るのが遅くなっている。そして何よりも、小鳥たちが鳴き声を上げ始めるのも遅くなっていることに気づく。

ここ数日間において、どうも小鳥たちの鳴き声が聞こえ始めるのが遅いと感じていたのだが、それは日照時間の変動によるものなのかもしれない。今のところ、それが一番大きな要因のように思われる。これまでは4時あたりには鳴き声を上げていた小鳥たちは、今となっては4時半から5時あたりにかけて第一声を上げる。ちょうど今の時間帯から彼らの歌声が聞こえ始めてくる。今この瞬間には、まだ彼らの声は聞こえておらず、ピアノ曲を書斎にかけながら、この静寂な闇の世界の中で、独りでこの日記を書いている。

それにしても、この時間帯の闇は深い。心の世界の闇と同様に深い。

---

闇が太陽の光によって徐々に明るくなっていく姿を今日も見よう。心の闇に対しては、認識の光を与えよう。それによって、心の闇も少しずつ明るくなっていくだろう。

早朝に天気予報を確認すると、今日はどうやら昼過ぎから雨が降るらしい。毎日の習慣の一つとして確立されている午後のジョギング兼ウォーキングを、今日は午前中に行っておきたい。計画としては、午前11時前後あたりに出かけることにしよう。その時間帯に出かけていけば、雨に見舞われることは今のところなさそうである。フローニンゲンは、つかの間の夏を経験し、今日からは再び涼しい夏の日々が続く。

今日の最高気温は23度であり、最低気温は13度である。少なくとも今日から一週間は、最高気温が23度前後の日々が続く。夏らしさを感じることは大切だが、こうした涼しい夏というのもれっきとしたフローニンゲンの夏らしさなのだということを忘れないようにしたい。自分の狭い度量衡でらしさを判断しないこと。それが大切だ。夏が暑いという考えは、自分の狭い度量衡から生まれた思い込みである可能性がある。それは夏の暑さに対する考えのみならず、物事に対する全ての判断に当てはまることである。

明日から始まる8月において、フローニンゲンらしさが滲み出た涼しい夏を満喫しようと思う。フローニンゲン:2019/7/31(水)04:38

#### No.2408: In Grace

I have a feeling that I'm deeply taking each breath in grace. Groningen, 10:42, Wednesday, 7/31/2019

#### 4772. フローニンゲンとFCフローニンゲンに関する夢

時刻は午前4時半を過ぎた。相変わらず、まだ小鳥たちの鳴き声は聞こえない。

今、書斎の窓と寝室の窓を開けて換気をしているのだが、ひんやりとした風が足元を流れている。ここ数日間は窓を開けて寝ていたが、今日から気温が下がるため、就寝の際に窓を開けたままにするかどうかは慎重に判断したい。

---

早朝の作曲実践に入る前に、今朝方の夢を振り返っておきたい。夢の中で私は、FCフローニンゲンのスタジアムの中にいた。どうやらそこでサッカーの試合を観戦していたようである。ちょうどハーフタイムの時間となり、私はトイレに行くことにした。スタジアム内は、FCフローニンゲンのチームカラーである緑一色で覆われていた。

幾分深みのある緑の壁に囲まれた通路を歩くと、すぐにトイレに到着した。そこで偶然にも、元サッカー日本代表であり、現在は解説者として活躍されている方と遭遇した。その方の解説は非常に知的で面白いと以前から思っており、まさかFCフローニンゲンのスタジアムでお会いできるとは思ってもしなかった。スタジアム内には日本人はほとんどいなかったため、お互いは目立つ存在であり、お互いにすぐに気付き、そこで日本人同士少し立ち話をした。もっぱらサッカーに関する話をし、特に今日の試合の前半について意見交換をした。すると、またしても偶然ながら、一昔前の元日本代表の陽気な方に遭遇した。

その方は、とてもテンションが高く、私たち二人に勢いよく話しかけてきた。私は二人とは初対面なのだが、その場ですぐに打ち解け、会話を存分に楽しんだ。後から遭遇した方は、今この瞬間にFCフローニンゲンのスタジアムにいるはずなのだが、なぜだかフローニンゲンという名前を聞いたことがないとのことであり、少しおかしさがあると思わず笑ってしまった。

**私:**「XXさん、今いらっしゃるのがフローニンゲンですよ。フローニンゲンはオランダ北部の街であり、FCフローニンゲンには2名ほど日本人選手が在籍していますよ」

私はその方にそのような説明をした。するとその方はひょうきんな顔をして、「そうでしたか！」という驚きの声を上げた。そこで夢の場面が変わった。

実はこの夢の前に、神社を訪れていた場面がある。そこでは、二匹の犬が祀られており、神社全体を守るとともに、神を呼ぶ役割を担っているようだった。ちょうど鳥居をくぐったところに、神を崇めるための建物があり、その建物の柱に二匹の犬が祀られていた。よくよく見ると、二匹のうちの一匹は、実家にいる愛犬のようだった。愛犬の意思と魂が抜き取られており、体がぬいぐるみのようになっていて、柱に組み込まれたガラスケースの中に入っていた。前方の柱を確認してみると、同じく一匹の雌犬がガラスケースの中に入っていた。

---

意思と魂が抜かれているはずなのだが、その犬の前足がピクリと動いたのを確認した。私は一瞬それに驚いたが、どうやら彼らは何か私に伝えたいことがあるらしいことがわかった。結局そのメッセージが何かはわからず、神社を後にすることになった。そのような夢の場面があったのを覚えている。より厳密には、場面の最後の方で、愛犬が祀られている柱の前方の柱に祀られていた雌犬は、どうやら両親が新しく飼い始めた犬のようだった。お世辞にもあまり可愛らしいとは思えない犬なのだが、母がその犬を選んだとのことであった。夢の中で母がそのようなことを話していた。フローニンゲン：2019/7/31(水)05:03

#### No.2409: Standing on the Top of a Tranquil Hill

I have a feeling that I'm gazing into the distance, standing on the top of a tranquil hill.

Groningen, 12:52, Wednesday, 7/31/2019

#### 4773. 今朝方の夢の続き

少しずつ空が明るくなり始め、小鳥たちの鳴き声が聞こえ始めてきた。時刻は午前5時半を迎えようとしている。

昨日は、インテグラル理論と成人発達理論に関するお勧め書籍の選定と、それらを紹介する文章及び音声ファイルを作成することに多くの時間を充てていたため、作曲実践をする十分な時間がなかった。一方今日は、作曲実践をする十分な時間がある。それは何よりも嬉しく、私の魂を心底喜ばせてくれる。

日記の執筆や作曲実践を含んだ創造活動に従事するために適切な食事と睡眠があるかのように日常生活が進んで行く。今日は存分に作曲実践を楽しみ、午後からは息抜きの一環として、今週末のオンラインゼミナールのクラスに向けて幾つか音声ファイルを作成したい。

先ほどまで今朝方の夢について振り返っていたが、夢の続きを思い出した。夢の中で私は、見慣れない大きな畳部屋の中にいた。そこは確かに畳部屋なのだが、大きさとしてはちょうどフットサルコート1面分ぐらいあり、実際に部屋の両端にはフットサルゴールが置かれていた。どうやら、今からここでフットサルの試合が行われるようであり、自分はその試合に参加することになっているようだっ

---

た。畳部屋には、小中学校時代の友人が男女を含め何人かいて、二つのチームに分かれ、これから始まる試合に向けて準備をしていた。

もう何名か集まったところで試合を始めるとのことだったので、試合が始まる前に念入りな準備運動をすることにした。準備運動をしている最中、靴下を履いてプレーをした方がいいのか、素足でプレーをした方がいいのかを考えており、靴下を履いたまま畳の上で動くとうまく滑ってしまうため、素足で試合に臨もうと思った。すると、試合ができるほどの人数になったため、試合を早速始めようということになった。私はスターティングメンバーの一人として、そしてチームのキャプテンとして試合に出場することになった。

コート中央にお互いのチームが集まり、最初に対面している相手チームのメンバーと握手をすることになっていた。私の目の前には、小中高と付き合いのある親友(SI)がいて、彼に手を差し出すと、彼は手を差し出す素振りを見せなかった。私は右手を差し出したまま、握手を求め続けていたのだが、彼は一向に右手を出さない。「無視をされているのだろうか？」と一瞬思ったが、彼は無視をするような人間ではないし、また私が何か彼を怒らせるようなことをしたかという、それも思い当たらなかった。

私はその場でしばらく右手を出し続けていたが、どうやら彼には握手をする意思がないとわかったので、手を引っ込めた。すると気付いたのは、その場にいるのは彼本人ではなく、彼を模した人形だということだ。それに気づくと、畳部屋の入り口の襖が開き、本物の生きた親友が試合会場に到着した。そこからすぐに彼は人形に代わって試合に出場することになった。

私は親友の到着を喜び、お互いがお互いをマークすることを嬉しく思った。いざ試合が始まろうとしている時に、これから行う競技はフットサルではなく、バスケットのようなハンドボールであることがわかった。具体的には、試合はまずジャンプボールで開始され、その後のルールはハンドボールとバスケットのルールを混ぜた形となり、基本的には足でボールを扱うことはできないことになっていた。

私たちのチームは、一番ジャンプ力のある友人(RK)をセンターサークルに向かわせた。私は彼に、ジャンプボールを前に落とすのではなく、後ろにいる自分の方に落としてくれと伝えた。いざジャンプボールが上げられると、彼は見事に指示通りに、後ろにいる私の方にボールを落としてくれた。そ



---

れをキャッチした私は、すかさず目の前にいる数名の相手をかまし、ハンドボールのようにジャンプシュートを放って、開始早々得点を奪った。チームのメンバーと私は歓喜に包まれ、そこからの試合を進めていく大きな弾みを得たと実感した。そこで夢から覚めた。

この夢について思い返してみると、試合開始前にコートセンターサークルで親友に握手を求めた際に、私は最初自分の右手を差し出すのではなく、食事用のナイフを差し出したのを覚えている。また、同じチームメンバーとは、山小屋のある場所で試合に向けた合宿をしていたのも覚えている。

フローニンゲン:2019/7/31(水)05:42

#### No.2410: Receding Summer

I feel that summer is receding. Groningen, 14:43, Wednesday, 7/31/2019

#### 4774. 予感と確信

そよ風の優しい声がどこからともなく聞こえて来る。フローニンゲンの街を吹き抜けていく朝の風はとても心地よい。

今日は夏とは思えない清々しさだ。穏やかな流れの中で、今というこの瞬間を存分に味わっている。

ここにはただ今しかなく、それは永遠である。永遠としての今がただここにあり、自分はここにただこのようにしてある。

ただあるのみ。ただあるのみの日々が緩やかに時の流れに乗っていく。

自分の人生という流れそのものが、何か別の流れに乗ってゆっくりと進行していくのがわかる。それは確かに動きのあるものであり、絶えず何かしらの方向性を持ってどこかに向かっているものである。それがどこに向かっているのか、いかなる方向性を持つものなのかについては誰もわからない。もちろん、私もわからない。自分にも、そして誰にもわからないこの人生の流れについて思いを馳せる。

---

今日は本当に午後から雨が降るのだろうか。今の空の様子を眺めている限りにおいては、雨など全く降りそうにない。とはいえ、フローニンゲンの天気は気まぐれであるから、天気予報の通り午後から雨が降る可能性は十分に高く、おそらく天気予報が正しいように思える。

早朝の世界に広がる華やかな動きを観想的な意識で目撃していると、ますます晴れやかな気持ちになる。そのような感覚を午前中に得ていた。気がつけば、今はもう正午前である。

午後から雨が降ることを見越して、先ほど近所の河川敷にジョギングに出かけた。明日から8月に入るとは思えないほどに清々しい天気であり、ひんやりとした風が心地よかった。

運河沿いを吹き抜ける風と太陽の優しい光を浴びながら、適度な運動を楽しんだ。そして、木漏れ日を浴びながら住宅街を抜けていき、近所のスーパーに立ち寄って買い物をした。このような一見何の変哲も無い生活の中に大きな至福さを感じる。煩わしい人付き合いもなく、ただ自分の望む活動にのみ集中し、穏やかな時の流れを感じながら時間を過ごしていくこと。そうした日々を送れること以上に幸せなことはない。

穏やかな環境の中で、一つ一つの呼吸を深く行っている感覚。それが絶えず自分の生活を取り巻いている。

とにかく穏やかで、それでいて深い。平穏さと深さは比例するのかもしれない。そのようなことを考えながら、スーパーから自宅に戻っている時、作曲実践に関してまた一つ気づきがあった。作曲実践というのは、究極的にはどの音を選び、選び出された音をどのように並べるかということに帰着する。そう、作曲は至ってシンプルなのだ。だが、どの音を選ぶかに宇宙大の深さがあり、選び出された音をどのように並べるのかについても宇宙大の深さがある。

一音を選ぶことの難しさ。今の私には、到底「一音成仏」なる境地がわからない。

全く見えない世界が目の前に横たわっていることの嬉しさを思う。その道のりは長いことは明白だが、そこに向かって歩いていこう。

---

昨日、インテグラル理論と成人発達理論に関するお勧めの書籍のリストを作った。振り返ってみると、今からちょうど8年前に本格的にそれらの探究を始めた頃は、リストに記載した学術書が理解できるようになっているとは全く想像できなかった。というよりも、そうした書籍が存在していることすら当時は知らなかった。探究を5年間ほど継続した結果、いつの間にかそうした書籍が読めるようになっており、人間発達に関する理解が深まっている自分がいたのである。

歩んでいるときには全く気付かなかったのだが、ある時ふと立ち止まり、自分の足取りと現在地を確認した時に、そうしたことに気づいたのである。作曲に関しても同様のことが起こるに違いないと思った。

作曲実践を始めて2年ほどが過ぎ、今年の秋からは3年目に入る。まだたった3年しか学習と実践をしていないのである。しかもその期間のほとんどは、大学に所属しながら人間発達の研究に従事しており、企業との様々な協働プロジェクトを行っていたのである。

ここから数年間ほど、作曲の学習と実践に集中していけば、今この瞬間には全く想像できない世界が開かれていくような気がしている。それは予感に過ぎないが、これまでの経験を基にした確かな予感であり、そうであるがゆえに確信であるとも言える。フローニンゲン:2019/7/31(水)11:46

#### No.2411: Appreciation for Today

In the end of the day, I express my appreciation for today. Groningen, 21:33, Wednesday,  
7/31/2019

#### 4775. 欧州生活4年目の幕開け

いよいよ今日から8月を迎えた。本日より、欧州生活の4年目が始まる。奇しくも今日は母の誕生日なので、母にお祝いのメッセージでも送っておこうかと思う。時差の都合上、今日の夜にメッセージを送ると、母がそれを見るのは明日になってしまいそうだから早めに送っておこう。

天気予報の通り、昨日より再び涼しさが戻ってきた。今朝起床した時にはとても肌寒く感じられ、現在午前6時半を迎えた今の気温は14度とのことである。昨日も午後に一時的に雨が降り、今日もそのような天気になる。いや、ここからの週間予報を見てみると、土日だけ一日中晴れのようなのだが、そ

---

れ以外の日は一日のどこかで雨が降る時間帯があるようだ。こうしたこともフローニンゲンの気温を下げていることに一役買っているのかもしれない。最高気温は22度から24度の間に収まっており、雨を除けば過ごしやすい日々が続いていく。

昨日は、午後にオンラインセミナーの学習補助教材として音声ファイルを作っていた。二時間近く音声ファイルの作成に時間を充てていたように思う。それでも昨日は、日記の執筆や作曲実践に十分に従事することができた。作曲実践に関しては、その日にこなす全ての事柄を終えた後に、寝る直前までついつい曲を作ってしまった。もちろん、作曲実践にのめり込むことは歓迎すべきことだが、寝る直前までパソコンを開き、パソコンの画面を眺めていたためか、今朝の目覚めは6時前とかなり遅かった。

夕食の量はいつもと変わらず、腹6分ぐらいの適量なのだが、就寝時間が15分から20分ぐらい後ろになり、ベッドの上に横になったのは22:05頃だったように思う。寝る直前までパソコンの画面を眺めていたことだけではなく、就寝時間が15分から20分後ろになってしまったことも、睡眠時間を無駄に伸ばしてしまったことにつながっているように思う。

もちろん、夜の10時から朝の6時まで寝ることを心身が求めているという考え方もできるが、6時に起床するというのはやはり遅い。午前中は兎にも角にも創造活動に最適な時間であるから、午前中の時間を十分に確保するためにも、今夜からはパソコンの画面を遅くまで眺めないことと、就寝時間を後ろにしないことを心掛けていく。こうした小さな心掛けと行動が睡眠の質や時間に影響を与える。

今日の計画としては、雨が降る前に近所のコピー屋に立ち寄る。そこで起業家ビザの申請に必要な書類を全て印刷する。

昨夜改めて申請書を確認してみたところ、郵送か移民局に直接持っていくかを選ぶことができ、移民局に直接出向く場合にはオンラインではなく、電話で予約する必要があることを思い出した。これはオランダにいる知人から先日聞いていた通りであり、昨夜は電話受付が終了している時間だったので、今日改めて電話で予約をしようと思う。コピー屋に立ち寄る前か後に移民局に電話をしたい。

---

朝日が赤レンガの家々を照らし始めた。その光はとても優しく、どこか神々しい。

街路樹が涼しげなそよ風に揺れている。欧州での4年目の生活が静かに幕を上げた。フローニンゲン:2019/8/1(木)06:53

No.2412: Morning Anacatesthesia

I'm enjoying a feeling of comfortable anacatesthesia in the morning. Groningen, 08:57, Thursday, 8/1/2019

4776. 欧州生活4年目の最初の朝に見た夢

ここ数日間はフローニンゲンの気温も高く、室内では半袖半パンで過ごしていたのだが、今日からはそういうわけにはいかなくなった。寝室と書斎の窓を開けていると冷たい風が流れてきて、この時間帯においては長袖長ズボンが必要だと判断し、今は少しばかり暖かい格好をしている。

今日から8月を迎えたのにもかかわらず、逆に長袖長ズボンで過ごすことになるとは思ってもみなかった。

夏が着実に遠のいていく。そのように感じさせてくれる朝である。

早朝の作曲実践に入る前に、今朝方の夢について振り返っておきたい。夢の中で私は、見慣れないビルの中にいた。ビルの中は広く、清潔感に溢れていたが、その作りにはどこか人工的な感じが滲み出していた。

私は6Fに用事があり、そこに向かおうとしたが、目的階に止まるエレベーターはなく、1Fのエスカレーターに乗ってそこに向かう必要があるようだった。最初私はエレベーターに乗ろうとしたのだが、エレベーターの向こうの通路に立っていた警備員の外国人が親切にも、6Fに行くのであれば、1Fのエスカレーターに乗る必要があることを教えてくれたのである。警備員の言葉に従う形でエスカレーターに乗ると、私の前後には中国人の家族がいた。二人の子供がエスカレーターの上でじゃれあっており、それに対して母親らしき女性があまり騒がないようにと注意をしていた。

---

6Fに到着すると、そこにあったのは一つの中華料理屋だった。6Fに行く用事があるのはわかっていたが、具体的にどのようなことを6Fでするのかまでは定かではなかったため、とりあえず目の前の中華料理屋に入ってみることにした。

暖簾をくぐると、そこには小中高時代から付き合いのある女性友達が二人(NI & KE)いた。二人は私が店にやってきたことに気づいたようであり、テーブルに来るように手招きをした。二人の姿を見て、6Fで行う用事とは、中華料理屋で二人とランチを摂ることだったのだと気づいた。二人が座っているテーブル席にいざ着席してみると、なぜか私は二人とは随分と離れた別の席に座る格好になった。確かにお互いの声は近くに聞こえているのだが、物理的にはとても離れた場所に私はいた。二人はそれを一切気にしていないようであり、これから何を食べるのかを嬉しそうに話し合っていた。

そこで夢の場面が変わった。次の夢は、このビルの外での出来事である。ビルの外には、緑豊かな空間が広がっていた。確かにそこはビジネス街の中心なのだが、街路樹がたくさん植えられており、それは私の心を落ち着かせた。

ビルの周りをぐるりと一周散歩していると、小中学校時代の友人(MS)と遭遇した。彼も散歩を楽しんでいたらしく、一緒に散歩しながら話をすることにした。話題の中で一つ覚えているのは、日本のあるメガバンクについて取り上げ、その行員の3割が米国の名門大学を卒業しているという内容だった。現実世界においてはそれは事実ではなかったのだが、夢の中ではそのような話題が取り上げられていた。

ある街路樹の下にベンチがあり、その前を友人と通過しようとしていたところ、そのベンチには話題に挙がっていたメガバンク出身の知人の女性がいて、スポーツのできる格好をしており、携帯電話をいじっていた。携帯をいじっていたためか、私の存在には気づかなかったようであり、私も特にその方に話しかけることをせず、引き続き友人と散歩を楽しむことにした。そのような夢を今朝方見ている。フローニンゲン:2019/8/1(木)07:30

#### No.2413: A Voice of a Gentle Breeze

I can hear a voice of a gentle breeze this morning, too. Groningen, 09:28, Thursday, 8/1/2019

---

## 4777. 小さな馬と戯れる夢

時刻は午前8時に近づきつつある。今日は6時前に起床したこともあってか、8時を迎えるまでの時間があっという間のように感じた。

今日は午後から雨が降るようだが、今のところ空は晴れ渡っており、雨を予感させる気配はない。穏やかな空とそよ風に揺れる街路樹を眺めながら、今朝方の夢の続きについて振り返っていた。

夢の中の私は、フローニンゲン大学に交換留学に来ていた知人と話をしていた。彼は私よりも10歳ほど年齢が若く、当時は日本の大学に在籍していて、一年ほどフローニンゲン大学で学ぶためにこちらにやってくる。確かに彼とは年齢の差はあったが、すぐに打ち解け、時々話をする仲であった。夢の中の私は、そんな彼の自宅に招かれ、彼の部屋で話をしていた。

どうやら彼は、オランダ人の男性とルームシェアをしているようであり、そのオランダ人の男性は190cmぐらいの身長であり、実際にその場で会った時にとても大きく感じた。

友人の部屋の中に入ると、早速彼は私に、「何か飲みますか？」と尋ねてくれた。何を飲ませてもらうかを一瞬考えていると、彼は私に、チョコレートを溶かしたような市販の飲み物を渡してくれた。容器を見ると、オーガニック食品の認証マークがなく、成分表示を見たときに、血液を凝固させるような体に良くないものが含まれているのがわかった。とはいえ、私は手渡された飲み物を一旦はありがたく受け取った。容器の蓋を開けてはみたものの、やはりそれを飲む気はせず、一口もつけないうままとあえずそれを床の上に置いた。そこからは彼と会話を楽しんだ。

しばらく会話を楽しんでいると、床の上にとっても小さな馬がいることに気づいた。最初私は、それは彼が集めているフィギアか何かかと思ったが、実際に動いている姿を見て、それは正真正銘の生きた馬であることがわかった。手のひらサイズのその馬は、私の方に近寄ってきて、足を伝って上半身へ、そしてそこから私の顔へと登ってきた。そして、私の顔の付近で私にじゃれつき始めた。

馬の毛がとてもくすぐったく感じ、私は思わず笑みをこぼし、そこからしばらく馬と戯れていた。友人曰く、その馬は人懐っこいとのことであり、どうやら私のことを気に入ったようであった。そのような夢

---

も今朝方見ていた。夢の中で馬が出てくることはこれまでほとんどなく、馬のシンボルが何を意味しているのかに関心を持った。

早速ドリームディクショナリーを調べてみると、馬のシンボルは一般的に、力強さや忍耐力を示すとのことであった。興味深いのは、夢の中の馬がとても小さかったことであり、今の私には小さいながらも力強さや忍耐力の核のようなものが存在しているのかもしれないと思った。

ドリームディクショナリーに掲載されている多くの事柄は、夢の中の馬の特徴とはあまり合致していなかったが、馬と戯れていたという点においては参考になる記述があった。夢の中で馬と戯れることは、何やら高次元の叡智を得ていることを示唆するらしい。この点については色々と思いつくことがある。美しい白い毛並みを持った人懐っこい小さな馬と戯れていた感覚が、今も自分の頬に残っている。フローニンゲン:2019/8/1(木)08:14

#### No.2414: Before it Rains

The weather forecast says that it will rain in the afternoon. Thus, I'll stop by a neighboring copy shop shortly. Groningen, 11:06, Thursday, 8/1/2019

#### No.2415: A Whistle of a Gentle Breeze

A gentle breeze is giving a whistle. Groningen, 13:41, Thursday, 8/1/2019

### 4778. 小雨降るフローニンゲンより

ポツポツと小雨が降り始めた。起床直後は快晴の空が広がっており、雨が降る様子は全くなかったが、天気予報の通り、正午を迎える前から小雨が降りはじめた。ちょうど小雨が降り始める前に、先ほど近所のコピー屋から帰ってきた。近所には二軒ほどコピー屋があり、今日は少し遠い方のコピー屋に足を運んだ。というのも、一番近いコピー屋は夏季休暇に入っており、店が閉まっているからだ。そのコピー屋の店主からメールがあり、今から一ヶ月ほど夏季休暇に入るとのことであった。

少し前からこのコピー屋は、夏季の特別な営業時間を採用しており、店が開くのは正午から、そして店が閉まるのは午後の3時という時間で営業をしていた。稼働時間が3時間というのはとても短い



---

ように思えるかもしれないが、正直なところ、それくらいの時間がちょうど良いように思う。オランダ人のこうしたゆったりとした働き方に私は好感を持つ。金銭を獲得することが人生の最優先事項になっていないのだ。

金銭を獲得することを最優先にしないというのは、よくよく考えればそれは当たり前のことなのだが、私たち日本人はどうだろうか。それと知らず、金銭を獲得するための労働を最優先にはしていないだろうか。

オランダの涼しい気候を考えると、彼らが夏季の営業時間を短くしているのはどこか微笑ましい。それほど暑くないのだから、別に営業時間を短くする必要はないのに、と思ってしまう自分がいる。一方で、夏を少しでも味わおうという気持ちがオランダ人の中にあり、そうしたことから働く時間を少しでも短くして、夏を満喫しようと思う発想がオランダ人にはあるのかもしれないとも思う。オランダ人は、ゆったりとした日々を味わっているのだ。そんなことを考えながらもう一軒のコピー屋に向かっていた。

今回そのコピー屋に足を運ぶのは初めてであったから、まだ一度も歩いたことのない道を歩くことになった。特に印象に残っているのは、非常に落ち着いた住宅街が近所にあることだった。一つ一つの家には個性があり、誰も住んでいない家も散見され、そのうちの一つを購入したいというような気持ちが自然と湧いてきた。今のところはまだフローニンゲンで物件を購入することは考えていないが、オランダで居住用の物件をいつか購入したいと思っている。

オランダでの落ち着いた生活、フィンランドの森の中での生活、暖かいリスボンでの生活など、欧州の幾つかの場所に物件を持ち、そうした拠点を行き来した生活を送っている姿が自発的に想像される。

コピー屋に到着すると、すぐに店員がコピーをしてくれた。自宅を出発する前にメールを送り、メールに印刷資料を添付しておいた。店員はそれをすぐさまプリントアウトしてくれ、無事にビザの申請資料の準備が整った。午後にも移民局に電話をして、ビザの申請の予約をしておきたいと思う。

小雨が止み、そよ風の声が再び聞こえ始めた。大変心地よい浮遊感が辺りを包んでいる。午後からの時の流れも深く味わいたいと思う。フローニンゲン:2019/8/1(木)12:35

---

Today was also very fulfilled to me. Groningen, 17:16, Thursday, 8/1/2019

#### 4779. 欧州生活4年目の働き方

夕方のフローニンゲンの街で、そよ風が口笛を吹いている。時刻は午後の7時を迎えた。

今日はいつもとより多くの睡眠時間を取って起床を迎えたため、日中の活動時間はいつもに比較して少なかったが、時間の多い少ないに関係なく充実した一日であった。

夕方には雷が伴う雨が降っていたが、今はすっかり雨が上がり、穏やかな夕方の空が目の前に広がっている。

今日の午前中にはビザの申請に必要な書類を印刷しにコピー屋に立ち寄り、午後には早速移民局にアポイントメントを取った。どうやら今はバカンスの時期のようであり、私の電話に対して移民局の職員はあまり良い印象を持っていないようであったが、なんとか相手の気持ちを汲み取りながらやり取りを進め、無事に移民局を訪れる予約を取ることができた。

フローニンゲンから最も近くにある移民局はズヴォレにある。この街はフローニンゲン同様に、立派なパイプオルガンがある教会がいくつもあることで有名である。以前フローニンゲンの街の教会を訪れ、パイプオルガンのコンサートに参加した際に、隣に座ったオランダ人の老父婦から、南オランダの街、特にフローニンゲンやズヴォレは歴史的に見てパイプオルガンの重要な拠点であるという話を聞いた。そしてフローニンゲンは、現在においてもオランダで最も多くパイプオルガンを所有している教会を持っている街とのことである。

フローニンゲンと同様にパイプオルガンで有名な街ズヴォレに久しぶりに足を運ぶことは今から楽しみだ。これまでは移民局だけ訪れてすぐにフローニンゲンに帰っていたが、今回はズヴォレの駅近くにあるMuseum de Fundatieという美術館に足を運ぼうと思う。

移民局でのアポイントメントは、再来週の水曜日の10:45からであり、無事に申請手続きを済ませてから美術館に足を運びたい。調べてみると、この美術館には自分の関心を引く作品がいくつかある

---

ことがわかった。諸々の事情から今年の8月はオランダ国外に出かけていくことをせず、国内の日帰り旅行の一環として、再来週にズヴォレに足を運ぼうと思う。

穏やかな夕日の光を眺めながら、今改めて、最寄りのコピー屋が長期の夏期休暇に入っていること、及びその前には夏期休暇時間と称してわずか3時間しか店を開けていなかったことについて考えている。店主のそうした行動は、とても賢明のように思える。彼はおそらく、金銭を獲得する労働よりも重要なことが人生にあるということを知っているのだ。正直なところ、毎日3時間働くことすらも働きすぎではないかと思う。仕事だと思って取り組むようなことは3時間でも多すぎるのだ。

自分自身を考えてみたときにも、以前から述べているように、金銭を得るための仕事は昨年からどんどん減らしており、今ではもうそのような仕事はほとんどない。もちろん、依然として金銭を受け取るような仕事には従事しているが、それは仕事というよりも、自分の役割や関心と合致したものであるがゆえに、金銭を得るための仕事とは質的に異なる。とはいえこれからは、これまでの自分が取り組んできたこととは全く異なる領域に乗り出していこうと考えており、既存の領域での仕事は限りなくゼロにしていく。しばらくは、数日間に一回、数時間程度働くことを続け、今後はそうした時間を限りなくゼロにしていき、数年以内に完全にゼロにする。輝く夕日を眺めながらそのようなことを思う。  
フローニンゲン:2019/8/1(木) 19:18

#### No.2417: A Blue and Purple Ring

I perceive a blue and purple ring in my internal world. Groningen, 19:57, Thursday, 8/1/2019

#### No.2418: Summer Snow

There is a snowy landscape in my internal world. Groningen, 20:33, Thursday, 8/1/2019

#### No.2419: Celebration for the End of Today

I'll go to bed shortly, celebrating the end of today. Groningen, 21:08, Thursday, 8/1/2019

---

## 4780. 今朝方の夢

昨日は午前6時前に起床し、随分と遅い起床だったが、本日は4時半過ぎに起床した。やはりこのくらいの時間に起きるのがちょうどいい。もしくは、もう30分から1時間ぐらい早く起きるのが望ましいように思う。実際に今朝は一度3時半過ぎに目覚めていたように思う。

今、空が徐々にダークブルーに変わり始めている。時刻は5時を過ぎ、小鳥たちの鳴き声が時々聞こえて来る。やはり季節の変わり目を迎えたのか、小鳥たちが鳴き声を上げ始める時間は遅くなった。

一日の活動を始める前に、まずは早朝の夢について振り返っておきたい。幾つか断片的な場面があったのを覚えている。最初の夢の場面では、高校時代の友人(HH)と学校の教室で話をしていた。どうやら彼は女性関係に関する悪しき習慣を断ち切ろうとしているらしく、それについて私に相談を持ち掛けてきた。話を聞くと、確かにそれは悪習だと思ったので、彼がそうした習慣を断ち切ろうとすることを後押しすることにした。そこからさらに悪習の背景などについて話を聞き、そうした習慣をいかに断ち切るかに関する道筋を一緒に探して行った。

彼は素直になんでも話をしてくれたためか、悪習を断ち切るための道筋は比較的速やかに明らかになり、具体的なアクションプランの策定も速やかに行われた。彼はそれを喜んでおり、早速アクションプランを実行に移してみるということだった。彼は嬉しそうに教室を飛び出して行き、教室に残っていた私は席に座ったまま、窓の外を眺めていた。

次の夢の場面では、小中高時代からの親友(NK)と一緒に、地元の町を散策していた。散策などしようがないほどに私たちはこの町で長く暮らしていたのだが、改めて町を散策してみることにした。どうやら近々市のマラソン大会が開催されるようであり、私たちもそれに参加することになっていた。そのため、スタート地点とゴール地点を確認しておこうということになった。

スタート地点がある場所は、市民病院のすぐ近くである。市民病院の近くには、一風変わった医者が運営している小さな病院があり、友人と私はその先生と知り合いだった。私たちは先生にちょっと挨拶でもしていこうかと思い、その小さな病院に向かった。近くの駐車場に車を止め、国道を渡り、

---

いざ病院のある建物が見えてくると、突然雨が降り出した。それは、少々重たい雨であった。肉眼で見ればそれは無色透明の雨なのだが、私には黒い雨に思えた。

友人と私は急いで病院のある建物に入った。厳密にはこの建物は、その先生が運営する病院をメインにしているのではなく、経済的に恵まれない人や体が不自由な人が生活をする場所となっていた。

建物内に入ると、すぐに靴を脱ぎ、座敷部屋の横を通って、先生のいる部屋に行こうとした。すると、座敷部屋から二人ほどの若い女性が出てきた。見ると、彼女たちの顔や頭には傷があった。二人は傷をあまり見られたくなかったのか、それを隠しながら私の横を通っていきこうとした。その瞬間私はあることに気づいた。

「彼女たちは人間じゃない。宇宙人だ」そのような気づきを瞬時に得た。見かけは確かに人間なのだが、よくよく観察をしてみると、どうやら別の惑星からやってきた宇宙人だということがなんとなくわかった。私はそれに特段驚くことなく、先生が待つ部屋に向かっていった。するとまたしても座敷部屋の奥の方の襖が開き、また数人ほど若い女性が出てきた。今度の女性たちはどうやら人間のようだった。彼女たちは、友人と私の横を何食わぬ顔で通っていき、出口の方へとずっと消えていった。

私:「なんか不思議な建物やね」

友人:「そうやね」

私:「先生がおるのはもうちょっと奥の方の部屋じゃったと思うけん、もう少し歩かんといけんよ」

友人:「了解。大丈夫よ」

先生は診察がない時は、いつも食堂のような場所でその建物で暮らす人たちと将棋か囲碁を打っている。今日もそこに先生がいるだろうと私は思った。

私:「あっ、ここ、ここ。ようやく着いたわ。先生はおるかな？」

---

友人:「誰もおらんみたいやね」

友人がそのように述べると、通路の向こうから還暦を迎えるぐらいの年齢の男性が私たちに近づいてきた。その方は還暦を感じさせないほどに活力に満ち溢れており、ガタイも良かった。

年配男性:「どうしたん？今日は先生はおらんよ。診察日じゃないはずやけん」

私:「そうでしたか。ありがとうございます」

どうやら先生は、今日は休みらしい。それを知った友人と私は、幾分鬱蒼とした雰囲気を持つこの建物の通路を引き返し、出口の方に向かっていった。フローニンゲン:2019/8/2(金)05:42

No.2420: Morning Drollery

The morning world shows a droll expression. Groningen, 06:46, Friday, 8/2/2019

No.2421: Sway on a Tranquil Morning

The self is swaying by the tranquility of the morning. Groningen, 07:14, Friday, 8/2/2019