

---

# 発達理論の学び舎

Back Number: Vol 144

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」

---



---

## 目次

- 2861. モネの生涯から
- 2862. GRE試験対策の楽しみ
- 2863. 単語のネットワークの拡張と自己の深化
- 2864. 他者の声
- 2865. 単語の色彩感覚
- 2866. 三つの連続する夢
- 2867. 電子メール
- 2868. 伴走者・伴奏者としての日記
- 2869. 三つ目の修士号を取得して
- 2870. ある夏の正午に
- 2871. GRE対策に向けた単語学習の工夫
- 2872. 夢の中のあるミッション
- 2873. 偉大な巨匠クロード・モネ
- 2874. 夏の土曜の午後に
- 2875. 芸術家に関するドキュメンタリー作品
- 2876. 日曜日の朝より
- 2877. 穏やかな日曜日の朝
- 2878. 表現活動の治癒的作用
- 2879. 意識的な実践
- 2880. 手荒れの改善に向けて

今朝はここ数日間と異なり、起床直後の空は雲に覆われていた。朝日が差し込んでおらず、幾分薄暗い印象を私に与えた。

今日は六時前に起床し、六時を少し回ったあたりから一日の活動を開始させた。つい先ほど毎朝の習慣のヨガを行い、一日分のお茶を入れた。

昨日はついつい目の前の取り組みに集中するあまり、夕方のヨガの実践を怠ってしまっていた。今日はそのようなことがないようにしたい。身体を整えることは何より重要であり、それが心を整えることにつながる。一日の活動の際は絶えず呼吸をゆっくりとしたものにすることを意識したいと思う。

普段の私の呼吸の速度は十分にゆったりとしたものだが、さらに緩やかに呼吸をすることも可能だろう。その余地がいかほどかを観察し、さらにゆったりとした呼吸の実現に向けた意識付けを行っていく。

今日は空が雲に覆われているからか、昨日よりも涼しく感じられる。今日の最高気温は24度とのことである。来週の頭は少しばかり気温が上がるようだ。

来週末は昨年の秋に訪れたオッテロー村を再度訪れる。その村のデ・ホーヘ・フェルウェ国立公園の近くのホテルに宿泊し、クレラー・ミュラー美術館を再度訪れる。今回はとりわけオディロン・ルドンの特別企画を楽しみにしている。来週末も天気が恵まれることを願う。

昨夜から、ロンドンのナショナル・ギャラリーで購入したモネのドキュメンタリーDVDを視聴し始めた。これは大変素晴らしい作品だ。モネの美しい作品とゆかりの地に関する動画の節々にナレーターがモネの手紙を一人称形式で時折読み上げていく。モネの生涯を作品と共に辿り、彼の芸術家としての発達過程を理解する上で貴重な資料だと思う。昨日は半分ほど視聴したので、今日は残りを見たいと思う。今日は時間を見つけてモネの画集を眺めたい。

一昨日は時間を見つけてルドンの画集を読み終えた。来週末に足を運ぶ予定の特別企画の予習ではないが、ルドンの絵画世界と芸術思想をより深く理解したいという思いから画集を手にとった。

---

画集を眺めることは、日記の執筆や読書、そして作曲実践とはまた違う形で自己を深めてくれる。それらとは違った形で人生を深めてくれるのが絵画芸術の良さだ。

昨日のドキュメンタリーを見ていると、モネは非常に生活に苦勞をしていた画家だったのだということがわかった。当時の画家—あるいは現代の画家の多くもかもしれない—は、絵画作品を制作することを通じて生計を立てていくことが非常に困難であったことがわかる。あのモネをもってしても生活は非常に困窮していた。40代を迎えるまでは経済的な基盤は非常に脆弱だったのではないかと思う。そうした状況の中で絶えず絵を描き続けたモネの姿はゴッホのそれを思わせる。

現代は経済的には豊かになりつつあるが、それがゆえに彼らのような芸術家が排出されにくい社会状況があるように思えてくる。自己や家族の生命を脅かすほどの困窮は必要ないのかもしれないが、苦境というのはやはり人間を深めていくために必要な要素なのではないかと再度考えさせられた。今夜もまたモネのドキュメンタリーを見て考えを深めていきたい。フローニンゲン:2018/7/19(木)  
06:34

#### No.1142: Let's Lead a Slow Life

I'll go on a 10 day trip to Northern Europe from the day after tomorrow. I'll visit Sweden and Finland. I always think that I want to lead a slow and meaningful life. Groningen, 18:21, Thursday, 8/23/2018

#### 2862. GRE試験対策の楽しみ

今朝方は夢を見ていた。起床してから時間はそれほど経っていないが、記憶がすでに断片的なものになってきている。覚えている範囲の事柄を書き留めておきたい。

夢の中で私は、埼玉に住む知人の家に行くことになっていた。ちょうど私がいる場所は東京駅であり、知人の方の話によると、東京駅から最寄り駅までは電車で一本で行けるとのことである。それは非常に便利だと思っていたところ、時間としては二時間ほどかかることがわかった。しかし電車に乗てみると、二時間という時間を忘れさせてくれるような景色が窓の外に広がっていた。確かに、時に開発中の街の姿などが目に入ってきたが、そうした景色ですらも自分の内側の何かに響くものがあった。天気はどこか初秋のそれを思わせる。

---

優しい太陽の光が電車の中に差し込んでおり、それに包まれながら私はぼんやりと窓の外を眺めていた。二時間という時間は長いように思われるかもしれないが、全くそれが長いものだとは思えないような心境で私は電車の中にいた。電車に揺られていると夢の場面が静かに変わった。そこからの夢についてはどうも思い出せない。そこからはまた別の夢を二つほど見ていたことだけを覚えている。

時刻は午前七時を迎えつつある。昨日から本格的にGRE対策を始めた。「本格的に」と言っても勉強時間は数時間程度である。GREの試験は確かに現在進学を考えている米国の大学院に提出が求められているが、GREの成績は五年間有効であるため、四年前に受験した際の結果がまだ使える。また、今回の受験においてはこの四年間の自らの学術的な英語力の進展を測定するためでもあるから、一日中GRE試験に向けて勉強するというのは望ましくない。実際にその他に取り組むべき事柄がいくつもあるため、GREの対策だけを行って毎日過ごすことなどできない。

毎日数時間ほどGRE試験に向けた勉強をするだけで十分であり、逆にその他に諸々の仕事があることが良いリズムを生み出している。例えば、日記を執筆した後にGRE対策を行い、その後作曲実践を行い、再びGRE対策を行うというようなサイクルが出来上がりつつある。実践領域を変えていくことは変動性を確保することにつながり、精神的な疲弊も少なく、むしろ複数領域を行き来する中で精神に充実感がもたらされることもある。

昨日は計画通り、30ページほど単語集を進めていった。この単語集は大判のものであり、各ページに17個ほどの単語が掲載されている。それを考えてみると、昨日は521個の単語と触れ合ったことになる。そのうちすでに覚えていた単語は全体の七割から八割程度であった。この単語集に関しては四年前にも使っていたものであり、基本的に今覚えられていない単語は当時から覚えることに苦労していたものであることがわかった。

単語の横に当時付したチェックマークを眺めているとそれがわかる。例えば、“dotage” “dour” “droll”は四年前も覚えることに苦労していた単語であり、結局当時から覚えきっていなかったために昨日もそれらの意味がわからなかった。GRE試験ではこうした難解な単語が出題されるが、実はポイントは、単語の意味を完璧に覚えるというよりも、その単語の語感を掴むことがまず大切になる。英語のセクションにおいては長文読解のみならず、単語の組み合わせによってパラグラフ全



---

体の意味を完成させる論理パズルのような問題があり、そうした問題を解く際には単語の語感を掴んでおくことが鍵になる。つまり、その単語が否定的な語感を持つものなのか肯定的な語感を持つものなのか、はたまた中立的な語感を持つものなのかを掴んでおくことが大切になる。

確かに昨日521個の単語を再度眺めてみた時に、意味を忘れていたものもあったのだが、語感だけはしっかりと自分の内側に残っているものがあつたことは興味深い。例えば、“stalwart”という単語を見た時には力強さが喚起され、“ebullient”という単語を見た時には弾けるような感覚が喚起された。それらの感覚は全て各々の単語の持つ意味と非常に近い。

単語を覚えるというのはどこか認知的な作業のように思えるかもしれないが、実際のところはそうではなく、自らの感覚を十分に活用することが求められる。そもそも、単語を習得するというのはそうした感覚レベルでの言葉の獲得を意味するのであるから、言葉が持つ意味を表面的に理解するのではなく、感覚の次元にまで落とし込んでいくことが大切だ。今日も昨日と同じ数ほどの単語と接していこうと思うが、その際には感覚を活用しながら、時に感覚を刺激するようなイラストや印象的な例文を書き込みながら学習を進めていきたい。フローニンゲン:2018/7/19(木)07:03

#### No.1143: The Feeling I Want to Sing a Song

The time is approaching 8PM. Today has passed by, being filled with a sense of fulfillment. I wish tomorrow to be the same. Groningen, 20:03, Thursday, 8/23/2018

### 2863. 単語のネットワークの拡張と自己の深化

昔から英単語を覚えることが好きであつたが、この歳になってもそれに喜びを見出す自分がいることに気づいたことは驚きである。日本語の語彙も英語の語彙も、その成長速度は微々たるものだが、ゆっくりと言語のネットワークを育んでいくことはいくつになっても独特の喜びをもたらす。

言葉というのは不思議なもので、語彙が豊富になればなるほどに、認識世界が拡張していく。また、言葉のネットワークが密になればなるほど、認識世界内での言語使用の密度及び堅牢性が高まる。こうしたところに喜びの根源があるのかもしれない。

---

先日、“herring”という魚の姿は自らの英語空間の中で完全に想起されていたのだが、その単語に対応する日本語を忘れており、幾分もどかしい思いをした。それが「ニシン」であることを思い出したのはしばらくしてからであり、言葉が欠落することの不自由さを実感することになった。

私たちは言葉を使って思考をする生き物であり、言葉の欠落は思考運動を随分と妨げるのだなと改めて思わされた。そもそも、ある言葉の意味を知らないということはその言葉が意味する事柄が自分の意味世界にはないということを表す。確かに言葉によって私たちの認識世界は分節化されているが、逆に言えばこうした分節化がなければ、ある対象を他の別種の対象と分けて把握することができない。“herring”と“mackerel”の単語が自分の内側になれば、それらの魚を正確に区別することはできない。

また、名詞のみならず多様な形容詞を獲得していくことにより、感情の機微を表現することやそれを理解することが可能になってくる。言葉は私たちの感情世界にも当然ながら繋がっており、そうしたことを考えると、言葉の獲得とそれを育んでいくことがどれほど大切かがわかってくる。GREの試験に向けて単語を勉強しているとそのようなことをふと思った。

今日も500個を超える単語を見ていくことになる。その時に単語を学んでいくことの楽しさを忘れないようにしよう。新たな単語が一つ見つかるたびに、それは自分の認識世界の幅と深さを拡張させてくれるものだ実感することが大切だ。また、おそらくGREの試験対策をすることは今回が最後であろうから、単語集に収められている3861個の単語はできるだけ全てを身体感覚の次元で習得したいと思う。単語のネットワークを拡張させていくことは、認識世界を深めていく。それを常に忘れないようにしたい。

今日はこれから30ページのうちの6ページほどに取り掛かり、その後作曲実践を挟む。6ページに取り組む中で、昨日と同様に、忘れてしまっている単語についてはその余白に同義語や例文を書き込んでいくこと、時にはイラストを描くことを行っていく。また何よりも大切なのは、その単語が持つ語感を掴むことである。語感を掴む方法については今日の学習の中であれこれ工夫をしてその効果的な方法を見つけたいと思う。フローニンゲン:2018/7/19(木)07:23

Although it was raining in the early morning, it stopped. Now, I can see the vast blue sky. My expectation for visiting Northern Europe from tomorrow is rising. Groningen, 09:04, Friday, 8/24/2018

#### 2864. 他者の声

早朝の空を覆っていた薄い雲が晴れ渡り、今は青空が広がっている。爽やかな風が吹き、街路樹を揺らしている。外の世界に風が吹くとき、自己を取り巻くゆりかごが優しく揺れるような感覚になる。この世界は大きなゆりかごだったようだ。鳥たちがそのゆりかごに揺られながら、安心して大空を舞っている。

多くの人は見過ごしがちかもしれないが、空気にも肌があり、建物にも肌がある。生物のみならず、無生物にも肌があるのだ。そう考えると、常に私たちは他者の肌と触れ合っていることになる。この世界は肌で構成されており、肌の充満性しかそこにはないということを忘れていた現代人が多すぎるように思えるのは私だけではないだろう。

表面的な人間関係。外見上は物を愛しているように見える現代人も、実際には物すらも深く愛していない。彼らは一様に肌を認識することができず、肌のぬくもりに気づけていないのだ。

今日はこれからテレマンに範を求めて一曲ほど作り、散歩がてら近所のスーパーに買い物に出かける。早朝にバッハに範を求めて一曲作った際に、参考にした曲はとても短いものでありながらも、そこにはやはりバッハの深い音楽世界が体現されていることに気づく。バッハの音楽から汲み取れることは本当に計り知れない。これから何年もの時間をかけてゆつくりと汲み取れるだけのものを汲み取っていく。

手元にあるバッハの楽譜の全曲を参考に一度曲を作り終えた時、バッハが少しばかり近づいてくるだろう。そしてその頃には、少しずつ自分の作曲語法のようなものが確立されていることを願う。これから参考にするテレマンの曲からどのような気づきや発見があるのか今から楽しみである。偉大な



---

作曲家の楽譜をスキヤフォールディングにして無数の曲を作り、作曲の過程の中で徐々に自らの音楽的な感性を育んでいくこと。それを怠らないようにする。

昨日ある出来事がきっかけで再度考えさせられたが、表現者の自己を確立する際に他者の様々な声が聞こえてくるが、ことごとくそれらの声には耳を傾けないことが大事である。

ゴッホは自らを頑固者と述べていたが、そうした姿勢は表現者としての自己を確立する必須の素養であるように思う。そうした態度を貫けば、当然ながら独りよがりと思われられることもあるだろうが、それもまた発達プロセスの一種に過ぎない。独りよがりと思われる地点を越えた先に固有の表現者としての自己が確立される。世間は身勝手に様々なことを表現者に述べ、表現者を引き下げようとする。そのため、世間の声には一切耳を傾けないことが賢明だ。

また、最近よく思うが、表現者の創造活動に口出しをする者のほぼ全員が、自らは表現者ではないという皮肉な状況が見て取れる。彼らは何らの表現活動にも従事していないのだが、口だけは出そうとする。そうした人間の声には一切耳を傾けないこと。それは今の自分にも大切な教訓として響く。

フローニンゲン:2018/7/19(木) 11:25

#### No.1145: A Whispering Sandglass

I've recently often felt that the flow of time is so slow. Even though time is irreversible, I can feel as if the time indicator of a sandglass were moving the other way around. Groningen, 09:16, Friday, 8/24/2018

### 2865. 単語の色彩感覚

時刻は夕方六時を迎えた。たった今、ベートーヴェンに範を求めて一曲作った。今日は合計で三曲作ったことになる。バッハ、テレマン、ベートーヴェンという流れで曲を作ってみると、それぞれの作曲家の固有性がより鮮明に見えてくる。一人一人の作曲家に固有の作曲語法から汲み取れるものを汲み取り、少しずつ自分の作曲語法を構築している。

毎日三曲ほど作ることが習慣になったことはとても喜ばしい。今から一年前においてはそのような習慣はおろか、作曲さえしていなかったのだから。

---

曲を作ることが日々の習慣になってから、自分の感覚が随分変わったように思える。世界を捉える感覚が変容することに応じて、自分の内面世界そのものも変容しているのを実感する。

おそらく今日は作曲はこのへんにしてまた明日に備えたいと思う。コンスタントに曲を作っていくことが何よりも重要であり、無理をしてはならない。少しずつ負荷を自分にかけることによって、その負荷が常態化し、負荷と感じられなくなる。最初是一日一曲を作ることもおぼつかなかった。数日に一曲作るところから、毎日一曲作ることが習慣になった。そこから時折一日に二曲作る日が生まれだし、毎日二曲作ることがいつの間にやら習慣になった。気がつけば、今は毎日三曲作ることが習慣になっている。単純に横軸に日付を取り、縦軸に一日の作曲数を取り、その時系列データを眺めれば、自分がどのような足取りで作曲実践を営んでいるかが一目瞭然だろう。そして、その時系列データにフラクタル解析を適用すれば、フラクタル次元がわかる。

今日は作曲実践以外にもGRE対策を進めていった。大量に単語を覚えていくことは作曲とは異なる快感をもたらす。現在の時刻において計画の三分の二ほどの単語を見ていった。GREの単語集を眺めながら例文を即興で作し、それを何度もつぶやいていくということを行っていた。傍から見るとそれは奇妙に思えるかもしれないが、それはとても効果的に思える。

単に単語の意味を眺めていてもその単語を習得することはできない。ここでも読書と同じように、いかに自分に引き付けてその単語と接するかが重要になる。また、即興で例文を作ることによって、より脳が活性化されるようにも感じる。この単語集を一周した後は、ひたすら即興的に例文を作り、それを繰り返しつぶやきながら二周目を行っていく。例文をつぶやくことに加え、同義語についても押さえていく。単語を単発で覚えるのではなく、同義語をひとまとめにしてネットワークとして把握していく。

単語のネットワークを脳内に構築していく際に、昨日言及していた単語の語感に敏感になることが大切だろう。単語の意味も実は音色と同じ固有の色があるのだ。そうした色を感覚的に把握していく。モノトーンで単語を勉強しようと思うのはやめたほうがいい。各単語が持つ個性、すなわち固有の感覚質と色に着目をしていく。それを脳内にマッピングしていくことを意識する。

---

夕食後に再度単語の学習をしていく際にはその点を強く意識していきたい。単語の学習を終えたら、就寝前にモネのドキュメンタリーDVDを視聴する。モネの絵画作品から喚起される色彩感覚は、そのまま明日の作曲実践と単語の学習に活かされていく必要がある。さもないと、それらは分断された実践と成り果ててしまうだろう。この人生において分断された実践など本来ないのだ。統合的な実践。感覚の統合。人生が一つの道に向かって進んで行く。フローニンゲン:2018/7/19(木)  
18:16

#### No.1146: The Last Dance in Summer

Though it became sunny in the afternoon, it is cloudy again. A breeze looks like doing the last dance in summer. Groningen, 14:57, Friday, 8/24/2018

#### 2866. 三つの連続する夢

今日も一日が静かに始まった。今朝はいつもより30分遅く起床し、六時半の起床となった。

現在、時刻は七時を迎え、ライトブルーの空が広がっている。朝日は強く降り注いでおらず、ちょうど太陽が薄い雲で隠れているようだ。

今日は最高気温が26度であり、来週の半ばは20度の後半に達するようであり暑い日となりそうだ。来週末にはオッテローへの二泊三日の国内旅行が控えており、幾分暑いが天気恵まれそうなのは何よりだ。

今朝方はいくつか印象的な夢を見ていた。夢の中で私は、父方の祖父母の家に行った。現実世界では祖父は数年前に他界してしまったのだが、私は夢の中で祖父と再会することが時折ある。今朝の夢もまさにそうだった。

祖父母の家の食卓に三人で集まり、そこで食事をしながら話すという何気ない光景がそこにあった。祖母がざるそばを作ってくれたようであり、それを食べながら色々な話をしていた。

時の流れは緩やかで、風鈴の音がどこからともなく聞こえてきそうな雰囲気があった。昼食を食べ終える頃になると、祖父が立ち上がり、今から買い物に行ってくると述べた。私は買い物を手伝うと述

---

べたが、祖父は「一人で大丈夫だよ」と微笑みながら述べた。祖父と私のやり取りを横で見ていた祖母も、「おじいちゃんは一で行けるから大丈夫よ」と私に述べた。

二人の言葉にたしなめられそうになったが、私はどうしても祖父に付き添う必要があるように思えた。そのようなやり取りをしていると、時間が巻き取られ、祖父が買い物から帰ってきた場面になった。

あれこれと野菜を購入してきたようであり、その他にも新しい自転車を購入しようかどうかを迷っていたらしい。結局自転車は購入しなかったようだ。祖母がふと、「これだけ大量の野菜を買うんだったら、金曜日の割引の日の方が良かったんじゃないの？」と笑いながら述べた。それを聞いた祖父はしまったという顔をしながら、「そうだったかもしれないね」と述べた。

二人の微笑ましいやり取りを見ていると、祖父母の体が随分と痩せこけていることが目に止まった。それを見てなんとも言えない気持ちになったところで夢の場面が変わった。

次の夢の場面はロンドンだった。ロンドンと言っても現実世界のロンドンとは街の作りが随分と変わっていた。街全体が高度差を持っており、街の下から上へ行くにはケーブルカーを使わなければならなかった。私は一台のケーブルカーに乗り込んだ。

すると私の横に母がいることに気づき、せっかくなので母にケーブルカーから見える景色を指差しながらロンドンの街を紹介した。

**私:**「あっちに見えるのがロンドン・サウスエンド空港で、フローニゲン空港と直接つながっていて、あっちに見えるのがヒースロー空港。ちょうどこの間ロンドンに来た時はサウスエンド空港を使ったんだよ。あつ、あそこに見えるはバッキンガム宮殿だね」

ケーブルカーが上へ上へと登っていくにつれ、ロンドン市内の光景が眼下に広がっていった。私は目に見えたものをまるで子供のように幾分落ち着きなく母に伝えた。するとそこにはもう母はいなかった。振り返ってケーブルカーの後方を見ると、頭巾をかぶったイギリス人の女性が一人で静かに座っていた。その前には何人かの乗客がいたが、なぜだか私の目に留まったのは彼女だった。彼女の表情は青白く、幾分体調が悪そうに見えた。同時に私は、このケーブルカーが墜落するような嫌な

---

感覚があり、それを引き起こすのは静かに座っているこの女性なのではないかと思っていた。そうした思いから、私はその女性の様子をそっと観察していた。

ケーブルカーは相変わらず上へ上へと向かっていく。ロンドン市内の景色がどんどん眼下に広がっていく中で、私はその女性の様子を見守り続けていた。すると夢の場面が変わった。

記憶に残っている最後の夢の場面では、二人の男性がコインを積み重ねるゲームに興じているところから始まった。私は二人に近づき、どのようなゲームなのかを尋ねた。聞くところによると、コインのような形をしながらも、実はおもて面とうら面は形状が異なり、片方は平らだが、もう片方は幾分丸みを帯びているそうだ。コインを振り、表が出たらテーブル上にまた別の平らな面だけでできたコインを積む。裏が出たら幾分丸みを帯びたコインを積む。そのようにしてどちらが多くコインを積み重ねることができるのかを競うゲームだそうだ。

なにやらコインには強さや個性があるらしく、それはさながら対戦型のカードゲームのようであった。だが、その強やさや個性がこのゲームにおいてどのように発揮されるのかは私には不明であった。

一人の男性が近くのゲーム屋で購入したコインの封を切り始めた。中から希少なコインが現れたのだろうか、その男性は嬉しそうな表情を浮かべている。私はその後も二人がコインを積み重ねていくのをしばらく眺めていた。どんどんと積み上がるコインを眺め、一向にコインの山が崩れないなど思ったところで夢から覚めた。フローニンゲン:2018/7/20(金)07:30

#### No.1147: A Gleaming Feeling

The sky became clear again, which makes me feel brighter. I won't forget a gleaming feeling in my daily life. Groningen, 16:39, Friday, 8/24/2018

#### 2867. 電子メール

書斎から見える空は雲一つないのだが、今朝は朝日の力がとても弱く感じる。そう思っていると、今しがた朝日が赤レンガの家々の屋根を照らし始めた。どうやら書斎からは見えないところに雲があり、それが太陽を覆っていたようだ。今朝方に見た三つの連続する夢について書き留めていると、夢中の光景と感覚が再び思い出されるかのようにであった。

---



---

夢は向き合い方によって、それは精神療法につながるとどこか確信させてくれる。自分の無意識の堆積物が夢を生み出し、そこでまた固有の感覚を得る。その感覚を夢から覚めた後に解釈や再体験することは夢の体験と夢が持つ意味を咀嚼していくことにつながるようだ。人は意味によって癒しや変容を経験するのではないか？そのようなことを今ふと思った。

夢を振り返ることによって、そこには新たな意味が付加される。この新たに付け加わった意味が自己に治癒と変容をもたらすことにつながっているという確かな感覚がある。一つ一つの治癒と変容の作用はとても小さいのだが、それは見過ごすことができないほどにありありとそこに存在している。今朝方の三つの夢をここでもう一度思い出してみると、そこには依然として捉え切ることのできない意味が隠されていることに気づく。

一つ一つの夢は意味の宝庫のようだ。夢から意味を汲み取ることに終わりはないが、これからもできるだけ夢を書き留め、そこから汲み取れるものを汲み取っていきたいと思う。

大切な事柄は外にはない。私たちの内側にあるのだ。夢の中で見られた景色とそこで得られた感覚。それらを大切にせずに何を大切にしようのだろうか。人は外を見たがる。いや、現代人は外しか見ていない。内側をもっと見る必要がある。それを肝に銘じたい。

昨夜もまた今後の生活のあり方について考えていた。以前からやたらと電子メールの使用法について考えている。この厄介なものとの付き合い方についてここ最近は特に真剣に考えている。確かに電子メールは一見すると便利な連絡手段なのだが、正直なところもうそれを使う必要はないのではないかと感じ始めている。厳密には、家族や取引先銀行や各種サービス会社からの連絡だけを受け取れるようにして、基本的にこちらからメールを書くことは一切しないような状態が望ましいと最近思う。数年前はメールを朝から確認することがあったが、探究活動や創造活動に適した朝という時間をメールの確認に費やすことほど馬鹿げたことはないと思うようになり、それ以降はしばらく昼食後にメールを一度確認することが習慣になった。

だが、昼食後にメールを確認することどこか時間の浪費のように思えてきたため、ここ最近夕食後にメールを確認することに留めている。メールを使うことを止めるためには色々と清算しなければならないことがあるため、それは今年から来年にかけて緩やかに進めていこうと思う。それまでは一

---

日に一度、夕食後にメールを確認することに留める。私はメールを読むために生きているわけではなく、メールを書くために生きているわけではないということを再度確認したい。この当たり前のことを確認しないままメールを使っているのが現代人なのだから。

早朝の朝日が柔らかにフローニンゲンの街を包んでいる。今日は久しぶりにベートーヴェンのピアノソナタをかけることにした。一日中それを聴き続けることになるだろう。

人との交わりを極限まで削ぎ落として行くこと。簡素な生活を心がけること。自分がこの人生で取り組むべきことは何であるかを明確にし、それだけに日々専心すること。兎にも角にも問題は人である。人付き合いを見直す必要がある。

今以上にもっと静かな生活を望む。転換点は今年の終わりから来年にやってくるだろう。フローニンゲンの街を吹き抜ける風がそれを伝えている。フローニンゲン:2018/7/20(金)07:55

#### No.1148: A Lively Sunflower

I'll leave home soon to go on a 10 day trip to Northern Europe. Fortunately, the weather during the trip will be fine. Perhaps, I'll have a feeling like a lively sunflower. Groningen, 07:31, Saturday, 8/25/2018

### 2868. 伴走者・伴奏者としての日記

時刻は午前八時に近づきつつある。まだ日記を書き足りないようなのでもう少し文章を書き留めておく。実際には、私はいついかなる時も文章を書くことが足りていない。常に自分は文章を書くことに劣後していると思う。もはや筆不精を嘆いても仕方ないのだが、もっと文章を書き留めることが本来できるはずだと思ってしまう。小学校二年生の時に経験した、自己が爆発してひたすらに日記を書いていたあの日のことを思い出す。

自分が書くもっとも重要な文章は日記であり、その他の形式の文章は日記に劣る。それはもちろん自分にとっての意味においてである。自分の人生を深めていくためには兎にも角にも日記を執筆し続けることが大切になる。その他の形式の文章は結局のところ偽善的なものに過ぎない。仮に日記

---

が独善的なものとして捉えられたとしても、私は偽善的な他の形式の文章を書くことはできない。もうそんなことに人生の時間を費やすことはできない。その代わりに日記だけを書き続けていく。

死ぬまで日記を書き続けようという気持ち。五月末にアムステルダムに向かっている最中に、列車が停止し、近くの駅で降ろされた。その時にも私は日記を書いていた。いついかなる時も日記を書き続けていくこと。それを自らに課す。その理由は単純明快で、いついかなる時も私は私として生きているからだ。

自分という一人の小さな人間が一つ一つの瞬間を懸命に生きていたということ。それを書き残しておく。それを自分は引き受けた。他の人がやらない方法と量でそれをやることを引き受けたのである。

日記としての文章を書くことは本当に心を落ち着けてくれる。時にそれは心を奮い立たせることもあるが、結局文章を書いた後に待っているのは常に平静である。文章を書くことの意義は平静さの獲得にあるのかもしれない。人生そのものは絶えず平静だ。

だが、私たちは自己の認識によって諸々の解釈を人生の一つ一つの出来事に対して行う。それは往々にして頭の中で行われ、ゆえに混沌としたものになっていく。そうした混沌を落ち着かせる働きを持つのが文章の執筆ではないかと思う。それはこの欧州での二年間の経験から確信を持って言える。この二年間、仮に日記の執筆がなかったならば自己はどのようになっていたのだろうか、と考えると恐ろしい気持ちになる。精神生活は混沌としたものになり、その混沌から抜け出せなかったのではないかと思う。

とりわけ欧州でのこの二年間は諸々の意味で厳しいものであった。確かに当地の冬は厳しいが、ここで述べている厳しさとは精神的な次元のものである。精神的な厳しさと向き合い、絶えずそれと折り合いをつけながら歩んでいくために日記を執筆することが必要であった。

日記が絶えず自分の人生と伴走してくれていたのである。日記の伴走がなければ、私はここまで歩みを進めてこれたかどうかはとても怪しい。これからも日記を執筆し続けていきたいと思う。それが自らの歩みを進めていく唯一の手段である。日記は自分の人生と伴走してくれるだけではなく、人生を共に奏でてくれるという意味でそれは「伴奏」であるとも言える。日記は私にとっての伴走者であり、

---

---

伴奏者だったのだ。その存在があるから私は独りではないと確信を持って言える。フローニンゲン：  
2018/7/20(金)08:14

#### No.1149: Aftertaste of Stillness

The time to leave for Sweden is now approaching. When I come back to Groningen, summer will have ended. I notice that the aftertaste of stillness is embracing me. Stockholm, 07:44, Saturday, 8/25/2018

### 2869. 三つ目の修士号を取得して

早朝からいくつか日記を書き留めたことにより、ようやく一日の活動を開始する準備が整ってきたことを感じる。時刻は午前八時を過ぎ、辺りにも通勤や通学に向かう人たちの姿が増えてきた。

昨夜、論文アドバイザーをこの一年間務めてくださったミハエル・ツショル教授から連絡があった。先日提出した論文の評価が出たそうだ。フローニンゲン大学の成績評価の厳しさについては以前にも書き留めていたように思う。それは論文の評価に対しても等しく当てはまる。昨年の論文は7.5の評価を得ることができ、今年は8だった。9以上の評価を得ることは本当に稀であり、私の中では今回の論文は8か8.5のどちらかだろうと思っていたので想定内の評価だった。

正直なところ論文の評価は全く取るに足らないものであり、何はともあれ最終評価を昨夜無事に受け取れたことに安堵している。これをもって欧米の大学院で取得する三つ目の修士課程を修了した。フローニンゲン大学の二年目のプログラムでは、最後の最後に論文の再提出を要求される事態に見舞われたため、一年目のプログラムよりも長く感じられた。この二年間において随分と学術的な事柄が鍛錬されたように思う。この鍛錬は他の領域のそれと同様に終わりはないのだが、今は学術的な領域で鍛錬を積むことそのものの意味を問い直している。この一年間学術機関に所属しないのはそのためであるし、博士課程に進学しないのもそのためだ。

今、芸術教育と霊性教育を探究するために米国のある大学院への進学を考えているが、それも修士課程である。大学教授になるということに一切の関心がなく、自分にはその他に仕事があるため、博士課程に進学するのは本当に明確な研究テーマを持ってからにしたい。それこそ、40代や50代

---

になってから思想関連の探究をするために博士課程に進学するかもしれない、と最近考えている。確かに私は修士号を三つ取得したが、学位の数などどうでもいいのである。修士号がゼロであろうが三つであろうが四つであろうが関係なく、自分が学びたいと思うことを探究し続けることが重要なのだと思う。私の場合は偶然、自らの探究領域の学びを深めるためにはある大学院の修士課程に所属せざるをえなかったというだけである。自ら探究を深めていけるのであれば大学院などに所属する必要は一切ないのだ。

以前から述べているように、学術機関には歓迎して語られるものとそうではないもの、ある意味抑圧されている探究領域というものが存在している。仮に自分が後者の領域を探究するのであれば、なおさら学術機関に所属することの意味は薄れる。三つ目の修士課程を終える直前になってよく思っていたのは、ある学術機関に所属して得られる学びが真の教育であるならば、その教育を受けた後には必ず学術機関から離れることになるだろう、ということだった。

学術機関に所属して学びを得るというのは、ある意味自己と学術機関が師弟関係を結ぶようなものである。その学術機関が自分に真の教育と鍛錬を施してくれたのであれば、師である学術機関を乗り越えることができるはずである。仮にその学術機関を乗り越えることができなければ、そこには無能な師と無能な弟子がいたということを示唆する。この二年間、フローニンゲン大学が極めて優れた教育を私に提供してくれたことに感謝をしたい。そのおかげで学術機関から距離を置くことができたのだ。仮に来年以降にまた学術機関に所属することになっても同様のことが起こるような気がしている。

今はただ、無事に三つ目の修士号を取得できたことを祝福してもいいだろう。今年一年間は学術機関に所属することはせず、自らの探究に一人で取り組んでいく。この一年はまた自分にとってかけがえのないものになるだろう。フローニンゲン:2018/7/20(金)08:41

#### No.1150: Morning in Stockholm

The second day to stay in Stockholm began. It was raining in the early morning, but it stopped now, which seems to encourage me to go sightseeing. I'll spend a precious day with a sense of fulfillment. Stockholm, 08:15, Sunday, 8/26/2018



つい先ほど昼食を撮り終えた。これから午後の活動を始める。

早朝と同じように、目には見えないほどの薄い雲が空全体を覆っており、それが太陽の光を和らげている。確かに今日は晴れなのだが、紺碧の空というよりも、ホワイトブルーの空が広がっていると言ったほうがいい。

昨日と同じような一日が始まり、それが昨日と同じように過ぎていく。その中で確かに昨日と異なる何かを感じることができる。日々の中に潜む微細な差異に気づきながら生きること。差異への気づきが日々をより豊かなものにしてくれるということを忘れてはいけない。また、差異への気づきが自己をまた一歩深めてくれる。毎日がいかに同じような一日に思えても、そこには常に差異が内包されていることを覚えておく必要があり、それを発見する必要がある。

今朝方にふと、そういえばロンドンの旅から戻ってきて一ヶ月が経とうとしていることに気づいた。この一ヶ月の間にも、確かな歩みがあったことに気づく。歩みを確認しながら小さな一歩を進めていくこと。正直なところ、自分がどこに向かって歩いているかなどわからない。同時に、そのようなことを気にかける必要などないことを人生は伝えてくる。

とにかく歩き続けること。どこに向かって歩いているのかわからないが、どこかある場所に向かって歩いていることには気づく。その様子はさながら、発達のプロセスのようだ。発達には方向性がありながらも、その最終地点は誰にもわからない。まさにそのような形で自分の人生が進んで行く。

今朝方も書き留めていたが、改めて、三つ目の修士号を昨日取得できたことに安堵している。今はその安堵感に少しばかり浸っていたい。仮にこれから四つ目の修士号を取得するにせよ、博士号を取得するにせよ、一旦アカデミックの世界から距離を置く。アカデミックの世界との師弟関係は一旦ここでやめにする。これからの一年間はもう一度自分の関心を深く見極めるような一年にしたい。形式上、この一年間は休養の期間とし、その期間に旺盛な探究活動と創造活動に従事していく。

往々にして、他者や世間は一人の個人の活動に口出しをし、それを妨害しようとしてくる。そのため、他者や世間を一切相手にしないことが肝要だ。彼らの声を聞いていてはならない。とにかく寄り添う

---

対象は自分の内側の声であり、その声をもとに手探りで前に進んで行く。この一年をゆっくりと自己と向き合う期間とし、自分の関心の根を明らかにしたい。それができれば、一年後には新たな空が自分を待っているような気がする。

今日はこれから午前中に引き続き、GRE対策を行い、仮眠を取った後に作曲実践をし、その後に行きつけのチーズ屋に散歩がてら立ち寄る。フローニンゲンの生活において、私が一番定期的に話をしているのはこのチーズ屋の二人の女性店主だ。人との会話らしい会話は一週間に一度、チーズ屋でのみ行われる。その他は本当に人と話をしていない。仮に日本企業との協働プロジェクトに関するミーティングがあればその時に人と話すぐらいだ。近所のスーパーでの二、三の言葉は会話に入らない。そんな生活をまたこれから一年始める。

目の前の街路樹が爽やかな風に揺れている。数羽の鳥たちが優雅に空を舞う。こうした光景が拝めるだけで十分ではないだろうか。とにかく精神的に質素で剛健な生活を続けていく。他者を無駄に生活に入れるような愚挙は犯さないようにする。フローニンゲン:2018/7/20(金)13:17

#### No.1151: Stockholm as a Water City

As Stockholm is often described as a water city, the water surrounding the city is beautiful. I'll fully sense the beautiful nature of water during the stay in Stockholm. Stockholm, 08:45, Sunday, 8/26/2018

#### 2871. GRE対策に向けた単語学習の工夫

時刻は午後の八時を迎えた。この時間帯の黄昏を眺めていると、なんとも心が癒される。優しい黄色い光がフローニンゲンの街を包み、夜に向けての準備を静かに促している。今日は夕方に散歩がてら行きつけのチーズ屋に行ってきた。

道中、涼しい風が吹いており、往復で40分ほどの散歩を楽しんだ。もう八月が近づいているのだが、こうした過ごしやすい気候には感謝をする必要があるだろう。自己を取り巻くこうした環境のおかげで、私は日々の自分の取り組みに集中することができている。来週末は少しばかり気温が上がるようであるが、それでもクーラーが必要なほどではない——そもそもオランダの家には、クーラーなど基

---

本的にない。日中にはカーテンを閉めて太陽の光が入ってこないようにすれば全く問題なく過ごせるだろう。

今日はここ数日と同様にGRE対策の一環として単語の学習を進めていた。毎日30ページずつ大判の単語集を進めていき、合計で521個ほどの単語を毎日確認している。ようやく先ほど今日のノルマをこなした。今朝から少しばかり学習の方法に工夫を凝らし始めた。

これまでは見開きの二ページが終わる都度、同義語や例文を調べていたのだが、それだとなかなか学習の速度が上がらないことに気づいた。今朝からの工夫として、一日のノルマの半分ほどである16ページの単語を一気に確認し、その後、それらの単語の同義語や例文を確認するという流れにした。こちらの方が学習効率が高く、昨日よりも短い時間でノルマを達成することができた。また、覚えていない単語に関しては、特に形容詞や動詞に着目し、あまりにも出題頻度が低いような名詞についてはそれほど気に留めないようにしている。本当に余力があればそうした出題頻度が低い名詞を二周目以降に覚えるようにする。

単語の持つ語感に注目し、さらには同義語を調べながら単語のネットワークを増やしていくことを意識することによって、ここ数日の間にも随分と単語のネットワークが構築されているように思う。GREについては六年前と四年前に受験しているという経験もあり、GREに出題される難解な単語に対して免疫のようなものがすでに備わっていることは有り難い。

今振り返ってみると、米国で生活を始めてまだ一年足らずの六年前に、よくこのような難解な試験を受ける気になったものと驚く。六年前、そして四年前に学習をしたことが本当に無駄ではないことを嬉しく思う。学習の蓄積を確かに見て取ることができ、同時に過去から現在にかけての自分の歩みを確認することができる。合計で3861個ほどの難解な単語が収められた単語集の一周目が一番労力がかかり、ここを通り過ぎればあとは随分と楽になるだろう。

確かに一周目は辛抱が必要だが、学習の過程の中で絶えず喜びを見つけていく。すでに習得している単語を見ては喜び、まだ習得できていない単語を発見したら純粋に喜びたい。前者はさらに確固とした形で自分の身になり、後者についてはこれから自分の身になっていく。GREの対策をすることは今後の人生でおそらくもうないであろうから、来月中旬の試験までは学習を楽しみたいと思

---

う。それでいて、できる限りの学びをこの試験勉強から得たいと思う。GREで出題される単語は、今後自分が英語空間で思考運動を行っていく上で必須なのだから。フローニンゲン:2018/7/20(金)  
20:25

#### No.1152: Stockholm After the Rain

The sky above Stockholm became crystal-clear. The weather forecast says that it rains in the afternoon, but I'll enjoy walking beneath a sunny sky from now. Stockholm, 10:01, Sunday,  
8/26/2018

#### 2872. 夢の中のあるミッション

今日はここ数日の起床時間よりも30分早く五時半に起床した。一日の活動の開始は六時前だった。今日も空には薄い雲がかかっており、朝日を拝むことはできない。ただしそのおかげで早朝は随分と涼しい。

土曜日の朝はとても静かだ。近くで小鳥の鳴く声が聞こえる。

今日は早朝からそよ風が吹いており、一層清々しさを感じさせてくれる。昨日から決めていたことだが、今日はグリーグのピアノ曲を聞くことにした。北欧を代表するこの作曲家の曲を聴きたいと思わせるような雰囲気は今目の前に広がっている。今日は一日中グリーグの曲を聴くことになるだろう。

今朝方の夢について少しばかり思い出している。夢の中で私は、欧州のある国のある街にいた。それがどこの国なのか、どこの街なのかは定かではない。それが欧州の土地にあることだけは確かな感覚としてあった。

その街には古びた大きな城があり、私はその城の中にいた。この城は今では民間人の居住場所となっている。各階には幾つもの部屋があり、様々な国籍の人間が住んでいる。私がこの城にやってきたのは、一つのミッションを遂行するためだった。城の中をゆっくりと歩いていると、一人のインド人の青年を見つけた。私は彼に話しかけ、すぐにその場で打ち解けた。おそらく彼は私がこの城の住人だと思ったのだろう。また、この城にはアジア人の居住者は少なかったから、逆にそれが彼の関心を引いたのかもしれない。

---

---

私は彼に城の外に出て話をしようと述べた。だが、彼はこの城から外に出ることを躊躇しているようだった。彼が一向に外に出ようとしなかったので、私は自分がここにやってきた本当の理由を伝えることにした。

私:「実は、君は共産主義国のとある国から命を狙われてるんだ」

インド人の青年:「えっ？そんな馬鹿な。僕が一体何をしたっていうんですか」

その青年は幾分動揺しながらも笑いながら答えた。事の重大さを理解していないらしい。

二人が城内の階段で話をしている時、ロシア人の青年が不可解な表情を浮かべながら私たち二人を一瞥しながら過ぎ去っていった。

私:「この城から脱出しないと君の命が危ないんだ」

インド人の青年:「そんなことを突然言われても信じられませんよ」

そこで私は自分が未来からやってきたことを伝え、彼の命を救うことが最大のミッションであることを懇切丁寧に説明した。未来からやってきたことを証明するための説明を様々にしたところ、彼はようやく私のことを信じた。

インド人の青年:「わかりました。それならばこの城から脱出しましょう。では時間になったら約束の場所から外に出ましょう」

城内から外に出れる場所は幾つかあり、私たちはその中から一つを選んで約束の場所とした。その場所で待っていると、彼がやってきた。私たちはすぐさま城から脱出しようとした。その瞬間、インド人の彼が大学時代の先輩に変わっていることに気づいた。

インド人の青年が命を狙われているという先ほどまでの緊迫感は一切なく、先輩と私は城の外にゆっくり出て、ご飯を食べに行くことにした。私たちは海鮮料理を食べに行くことに決めており、海鮮料理屋だけが立ち並ぶ飲食街を歩いた。この先輩は、食べ物だけではなくその他のことに関する種々の面倒な私のこだわりについても理解をしてくださる数少ない方であり、その気遣いにはいつも感



---

謝をしている。その先輩は、海鮮料理に関する私のこだわりを笑いながら指摘し、そのこだわりに合致する店を一緒になって探した。そこで夢の場面が変わった。

昨日に引き続き、今朝も上記のような印象に残る夢を見ていた。とりわけ、最初の場面においてインド人の青年が命を狙われる夢は強い印象を残している。今改めて思い出すと、自分が未来からやってきたことを彼に伝える際に、私は涙ながらに自分のミッションを伝えていた。「この城から出なければ君は間違いなく死ぬんだ」という言葉を述べたとき、私の目には涙が溢れていたように思う。

あのインド人の青年は一体誰であり、階段ですれ違ったロシア人は一体誰なのだろうか。夢は常に未知なものを残す。それは人間の発達現象と瓜二つだ。フローニンゲン:2018/7/21(土)06:22

#### No.1153: Rains Down to a Citadel

After I came to my hotel room, it started to rain in Stockholm. The rain was somewhat heavy.  
Stockholm, 19:41, Sunday, 8/26/2018

### 2873. 偉大な巨匠クロード・モネ

小鳥の鳴き声がとても心地よく聞こえてくる。早朝に覆っていた薄い雲は徐々に晴れてきており、青空の面積が増えてきた。

つい先ほど日記を一つ書き終えたのだが、その時にここ数日間一日日付を間違えていることに気づいた。今日は土曜日であり、昨日は金曜日なのだが、昨日の日記を見ると木曜日という記載になっていた。月曜日まで遡ると火曜日から日付がおかしくなっていたようだった。それを少しばかり修正していると、どこか不思議な感覚になった。

ある一日が欠落した感覚。この人生におけるある一日が全くなかったものとしてみなされてしまう感覚に陥ったのである。人生において一つの日が欠落することが静かな喪失感を残すということに初めて気づいた。それほどまでに私たちの一日は貴重なものなのだろう。

日記を絶えず書き記すことの意義はその点と関係しているかもしれない。以前から度々感じていたことだが、日記を書かなかった日は私にとって存在しなかったも同然のものになり始めている。ある

---

人間の一つの人生におけるある一日が確かに存在していたのだということ。それを書き留めるために私は日々日記を書いているようだ。これは人生の最後の日まで続けていく必要がある。その点を改めて心に誓った。

昨夜、モネのドキュメンタリーDVDの視聴を終えた。このドキュメンタリー作品は傑出していた。モネの手紙が随所に挿入されており、それを朗読する人物の声の調子がモネのその時の感情を見事に伝えていた。全体として実に瞑想的であり、作品全体が深い哀しみと生の喜びに包まれているように思えた。

このドキュメンタリー作品は是非ともまた視聴したいと思う。モネもゴッホと同じく、絵を描く人であったのと同時に、文章を書く人でもあったのだ。それは手紙という形式を通じての文章であり、その手紙の中にモネの何気ない日常と思想が描かれている。改めてモネに感銘を受けたのは、ゴッホと同じく絵画を描くことに魂を燃やし続けた人生をモネが送っていたことだった。

86歳でこの世を去る時までモネは絵画を描き続けていたのである。モネをもってしても、40歳を迎えても生活は困窮していたようであった。私がモネに深い感銘を受けたのは、モネは最愛の妻や息子、そして親友であったドガやルノワールに先立たれるたびに深い悲しみを経験し、それでも絵画作品を描き続けたことである。最愛の人物たちが自分よりも先に亡くなっていくことを想像してみた時、果たして自分はその経験を乗り越えて再び創造活動に打ち込めるのかどうかを考えていた。

モネにはそれができた。おそらくそれこそが、モネが正真正銘の画家であることを物語っている。「近い人たちはみんな死んでいった。私だけが残った。絵を描くことしか私にはないし、また絵を描きたいんだ」というモネの言葉が印象に残っている。

晩年、モネの視力は白内障により悪化していった。ドキュメンタリー作品の中の説明を聞くと、モネの眼はほぼ失明に近い状態だったようだ。しかし幸いにも白内障の手術がうまくいき、ある日モネの元に届けられたメガネを受け取った時のエピソードが印象に残っている。

「見える。この世界の深い青や深い赤が見える。また絵を描きたいという思いが湧いてきた」この言葉から、モネが感じていたであろうこの世界の多彩な色が見えることの喜びを私も感じていた。この

---

世界にこれほどまでに多彩な色が存在していることも奇跡だが、そうした色を私たちが見ることができるとも奇跡なのではないだろうか。

今回このドキュメンタリー作品を見ることによってモネの創造者としての生き様に大きな感銘を受けた。今後も私はモネから大きな励ましを受け続けるだろう。フローニンゲン:2018/7/21(土)06:53

#### No.1154: Cloudy Stockholm

The third day to stay in Stockholm began. It is cloudy now, but it will become sunny, and it will start to rain after 5PM. I'll visit the Nobel Museum to cultivate my understanding of the history of the Nobel Prize. Stockholm, 07:48, Monday, 8/27/2018

### 2874. 夏の土曜の午後に

時刻は午後の三時に近づきつつある。早朝の天気予報とは異なって、今日はどうやら午後から雨が降ることはなさそうだ。仮に雨が降ったとしてもそれは夜の短い時間だけである。

今日はすっかりと夏らしい気温である。昼食前に近所のスーパーに買い物に出かけた時、夏らしい日差しを浴びながらゆっくりと散歩を楽しんだ。フローニンゲンの夏は気温の上がる日でも大したことではない。暑くて参ってしまうようなことにならないのがこの地で夏を過ごすことの良さである。

早朝に引き続いて小鳥たちが時折鳴き声を上げている。早朝からずっと聴き続けているグリーグの音楽も書斎に鳴り渡っているままである。

今日はこれから、午前中に取り組んでいたGRE対策の続きに取り掛かりたい。今日は五時半に起床したこともあり、学習をする時間が十分にあったため、昨日よりも学習の進捗が良い。すでに一日のノルマの単語を一度全て確認した。まだ習得できていない単語の同義語や例文を調べることをこれから行っていく。その作業も半分ほど終わっているため、今日は夜にまた作曲をする時間が取れるだろう。来週の木曜日から始まるオランダ国内旅行の前には、現在取り組んでいる単語集の一周目を終わらせたい。一日に確認するノルマのページ数は30ページほどであるが、今日は時間があればもう少し先に進めたいと思う。

---

一日に多くの単語を詰め込んでも仕方ないので、あまり無理はできないが、それでも余力があれば可能な限り先々まで学習を進めていく。そうすれば、旅行に出かける二日前に一周目が終わり、旅行に出かける前日から二周目に取り掛かることができる。

一冊の書籍を繰り返し読んでその内容を徐々に咀嚼していくように、現在使っている単語集と繰り返し向き合っていく。四年前に購入したこの単語集はもう随分と使い込まれているが、ここからさらに使い込んでいく。国内旅行に出かける際には過去の日記の編集に力を入れたいため、この単語集から数日ほど離れることになるだろう。それもまた一つ良い気分転換になるだろう。

今日はこれからもう一時間ほど単語の学習を行い、その後に一週間分のカレーをゆっくりと作る。一週間に一度料理をすることも良い気分転換になっている。料理が終わったら再び単語の学習を行うことと作曲実践を行いたい。全ての事柄をゆっくりと着実に前に進めていく。フローニンゲン:2018/7/21(土)14:53

#### No.1155: Morning Air in Stockholm

The air this morning in Stockholm is refreshing. The brisk wind is inspiring its breath into the city of water. Stockholm, 08:06, Monday, 8/27/2018

### 2875. 芸術家に関するドキュメンタリー作品

時刻は午後の七時半を迎えた。つい先ほど夕食を摂り終えた。窓の外には夕焼け空が広がっている。

今日の日中は気温が上がったが、今はまた涼しい気温に戻りつつある。来週の木曜日からはオッテローに旅行に出かける予定だが、ちょうどその時にフローニンゲンもオッテローも30度近い気温になるようだ。八月を前にしてようやく夏らしさを感じることができそうである。

今日は一日を通して多くの時間をGRE対策のための単語学習に充てていた。そのおかげもあり、今日のノルマは達成され、そこからさらに学習を進めている。現在使っている単語集には本当に出題頻度の低いような名詞が含まれているため、そうしたものについては深入りをしないようにすることが賢明だ。過去六年の間に何度かGREを受けてきたが、これまでの経験から、必要な単語とそうで

---

---

はないものの区別ができていることは有り難い。自分の中の基準を強く当てはめすぎると盲点が生まれるのは確かだが、おおよそ自分の基準を信頼して、覚えておくべき単語だけをしっかりと覚えておく。それは今回の試験のために覚えるというよりも、今後の英語空間での精神生活において活用していくためである。

今後読む論文や専門書の中にそうした単語が出てくることはあるだろうし、また自分が文章を執筆する際にもそうした単語が活きてくるはずである。単にGRE試験のためだけに単語学習をしていては意味がない。今後の生活を見越した上で学習を進めていく。

今日は早朝にバッハの曲に範を求め、昼食の前後にテレマンに範を求めて曲を作った。テレマンの曲に関しては、今回は参考の仕方がなかなか難しかった。テレマンが独特なリズムで曲を作っていたこともあり、そのリズムを純粋に活用することができず、自分でリズムの工夫をすることになった。リズムに工夫を凝らすというのも作曲における一つの原則である「バラエティーの確保」につながる。

これからベートーヴェンの曲に範を求めて一曲作る。今日は三曲ほど作ったらそこで作曲実践から離れ、就寝前の一時間前までは再び単語集の学習を進める。

確かに早朝から就寝まで耐えず自分の好きなことをしているが、その中でも完全に自由な時間として設けているのは就寝前の一時間だけであることに気づく。今日のその時間帯は、先日購入した作曲家のドキュメンタリーDVDを視聴したいと思う。このドキュメンタリーは、ハイドン、モーツァルト、ベートーヴェン、ショパンの生涯を辿る内容になっている。ちょうど昨日まではモネの生涯を辿るドキュメンタリーDVDを視聴しており、その前はゴッホの生涯に関するものだった。

書籍からだけではなく、視覚的な映像を通して偉大な芸術家の生涯をゆっくり辿っていきたいと思う。今日から視聴を開始するドキュメンタリーは、合計で10時間ほどの長さを持っているため、最初から最後まで見終わるまでに10日ほどかかるだろう。一回見終えたら、再度繰り返し視聴したいと思う。今日も充実した土曜日であった。明日の日曜日も今日と同様に充実した日になることを望む。フローニンゲン:2018/7/21(土)19:43



While I was eating breakfast at the restaurant of the hotel, a family with two children came to sit at a table close to mine. One of the children was a cuddly little boy whose name is Daniel. He seemed not be able to speak yet, but he looked happy to eat cereal. His face made me happy, too. Stockholm, 09:52, Monday, 8/27/2018

## 2876. 日曜日の朝より

日曜日の朝が静かな始まりを告げた。時刻は午前六時半を過ぎたところだ。

今日は早朝から青空が広がっており、起床直後には朝日が昇っている光景を拝むことができた。今も赤レンガの家々の屋根に朝日が反射している。

爽やかな早朝の風が街路樹を揺らしている。今日の最高気温は24度とのことであるから、昨日よりも過ごしやすいだろう。ただし、明日からはフローニンゲンにしては珍しく30度に達する日がしばらく続くようだ。八月を前にして、フローニンゲンもようやく本格的な夏を迎えることになった。

季節は本格的に夏を迎えつつあるというのに、未だ手荒れが治らない。質のいいハンドクリームを使ったり、就寝前は保湿をしているのだがまだ完治しない。手にできるだけ刺激を与えないようにし、保湿を常に行って生活をしているが、思わぬところで手に刺激を与えてしまっているのかもしれないと考えた。しかし思いつくことはそれほどなく、あえて挙げるならば食器を洗う洗剤の力が強いのかかもしれないということだけだった。先ほど洗剤を水で薄め、これからしばらく様子を見ようと思う。

先週は食器を洗う時にゴム手袋をしており、そのおかげか少し手の状態が良くなったが、昨日はゴム手袋をせずに食器を洗ったり、料理を作ったりしていたため、また手の状態が悪くなってしまった。今最も取り組まなければならないのはこの手荒れの問題かもしれない。手荒れの要因は複数にまたがり、相互に影響を及ぼしているのかもしれないが、主要因を突き止め、その対策をしっかりとっておきたい。そうしなければ乾燥する季節があつという間にやってくるだろう。とりあえず今日からは食器を洗う際の洗剤とシャンプーに手を晒さないようにする工夫を試みる。前者については先週に

---

引き続きしっかりとゴム手袋をはめ、後者についてはシャンプーをするときだけゴム手袋をはめるかして対応したい。

今日はこれからGRE対策に向けた単語の学習を行っていく。昨日は学習が随分とはかどり、一日のノルマを超えて学習を進めることができた。今日も無理をせず、計画した量をまずはこなし、余力を見て少しばかり学習を先に進めていく。今日の範囲を確認すれば、残すところ70ページほどになり、火曜日に一周目を終わらせることができそうだ。そこからは一周目の半分の時間で二周目に取り掛かっていく。

単語の学習についても反復が重要であり、学習した単語を完全に習得していくために、その単語を活用して実際に自分で例文を作っていく。読書において自分に引きつけて文章を読んでいくことが重要であるのと同様に、単語の学習においても自分に引きつけて学んでいくことが大切だ。文章も自分に引きつけて読まなければわからないままであろうし、単語に関しても自分に引きつけて学習をしなければ真にその単語を習得することはできないだろう。今日も適宜作曲実践や日記の執筆を挟みながら、集中して単語の学習を進めていきたい。フローニンゲン:2018/7/22(日)07:07

#### No.1157: The Nobel Museum

The third day to stay in Stockholm is approaching the end. I visited the Nobel Museum today, which gave me huge encouragement and enabled me to touch the source of creativity. Stockholm, 21:39, Monday, 8/27/2018

### 2877. 穏やかな日曜日の朝

穏やかな日曜日の午前中。早朝からの爽やかな風が引き続き今も吹いている。その風は街路樹を揺らし、揺れる街路樹を見て私の心は落ち着いていく。

今日は日曜日であるからか、とても静かである。昨日の土曜日も今日と同じような雰囲気であった。明日からはまた新たな週が始まる。いつも週末は外の静けさによってそれが週末だと気づかされ、また新たな週が始まることを感じる。

---

今、一羽の小鳥が金切り声を上げながら空を飛んでいく姿を見た。あの鳥は何を表現していたのだろうか。鳴くからにはきっと何かを表現していたのだろう。自分の内側にあって、外側に鳴き声として発せざるをえない何かがあ的小鳥の中にあっただろう。

今日は早朝からクレメンティの音楽を聴いている。今日は一日中クレメンティの曲を聴く予定だ。秋以降、クレメンティの曲に範を求めて作曲を行うかもしれない。すでにクレメンティの楽譜は手元にあり、今取り組んでいる幾つかの楽譜を参考にして曲を作り終えたらクレメンティの楽譜に取り組みたい。

ゆっくりと作曲実践に向き合っていく。これは生涯をかけて取り組むべき実践なのだ。モネが生涯を閉じるまで絵を描き続けたように、またゴッホがそうであったように、私も生涯を閉じるまで作曲実践に励みたいと思う。技術の進歩はゆっくりで構わない。それが目に見えるようなものでなくても構わない。内側のものを音として外側に表現することそのもののの中にすでに喜びを見出しているのだから、それに勝る喜びはないだろう。

内側のものを形にしていくこと。その過程の中で自らの存在そのものを育んでいくこと。それが自らの人生を育んでいくことにつながっていく。とにかく歩みはゆっくりと一歩一歩進めていく。焦ってはいらない。

今日は早朝からGRE対策のための単語学習を進めてきたためか、一日のノルマの単語をまずは一旦全て確認することができた。まだ習得されていない単語の横に赤鉛筆でチェックマークをつけ終えた。ここからは、チェックが付された単語にもう一度戻り、その単語の同義語と例文を書き加えていく。521個ほどの単語をまずは午前中の早い段階で確認できたことは喜ばしい。

今日は日曜日であるから、少なくとも夜はゆっくりとする時間を確保したい。結局昨夜視聴することのできなかったドキュメンタリーDVDを今日は視聴する。

単語の学習に一旦区切りがついたため、ここから気分転換として、過去に作った曲を編集し、その後、バッハの曲に範を求めて一曲作る。そこからまた単語の学習に戻り、昼食前にはモーツァルトに範を求めて曲を作り始める。単語の学習と作曲実践、そして日記の執筆を核にしていく日々があと一ヶ月ほど続きそうだ。フローニンゲン:2018/7/22(日)10:04

The fourth day to stay in Stockholm began. I'll visit Prins Eugens Waldemarsudde (museum) today. Looking forward to beautiful arts, I'll leave the hotel in a short time. Stockholm, 08:12, Tuesday, 8/28/2018

### 2878. 表現活動の治癒的作用

たった今、バッハの二声のコラールに範を求めて一曲作った。改めて作曲という表現活動が持つ治癒的な作用を実感していた。自分の内側にあるものを外側に形として表現することが持つ固有の治癒的作用には本当に驚かされる。

今日は早朝から少しばかり頭が冴えない感じがあり、どこか重たい感覚が脳を包んでいた。実際に、起床して二時間ほど経った後に20分ほどの仮眠を取っていた。そのおかげで随分と頭が冴えてきたのだが、作曲をしたことによって頭が一段とクリアになった。頭を覆っていた霧が晴れるような感覚と言ったらいいだろうか。モヤモヤしたものが解消されていくような感覚を先ほど得た。これも全て作曲実践のおかげである。

今参考になっている69個のコラールはどれもとても短いのだが、そこにはバッハが作品に込めた固有の力が疑いようもなく存在していることに気づく。それに触れながら少しずつ曲を作っていくことが、これほどまでに治癒的なものであることに感謝をしている。作曲実践がなければ自分の精神生活は崩壊してしまうのではないかと思えるほどだ。

参考になっているコラールにはどれもタイトルがドイツ語で付されている。今まではあまり気に留めていなかったのだが、今日はなぜだかその意味を知りたくなり、英語に翻訳してみた。先ほど参考にした曲のタイトルは“Break in half, my poor heart”という直訳になる。タイトルから察するに、心に刺さる何かがそこにあることは確かだが、実際にこの曲を範にして曲を作ってみると、確かに侘しげな曲が出来上がったが、それは心を満たすような何かを秘めていた。

作曲実践、そして表現活動全般が内に秘める治癒と変容作用についてより探究をしていきたいと思う。そこには人間発達を考える上で見過ごせない何かがある。その何かを日々自分は曲を作りな

---

が実感している。その正体を突き止めるために、これからも毎日作曲実践を行い、小さな振り返りを積み重ねていく。そうすれば、いつかその正体が姿を表すだろう。

作った曲を聴きながらデッサンを行い、これから再び単語の学習に取り掛かる。早朝にチェックした521個の単語のうち、まだ習得していないものに絞って同義語と例文を書き加えていく。この調子であれば、夕方を迎えるまでに今日のノルマを全て終えることができるかもしれない。途中で再び作曲実践を挟みながら、変動性を取り入れ、それぞれの実践を集中して取り組むように工夫をする。

もし単語の学習が早めに終われば、久しぶりに辻邦生先生の日記を読み進めていきたい。八月中旬のGREの試験まではあまり読書をする時間は取れないだろうから、時間があるときには読書を積極的に進めていきたい。午後からの活動にまた弾みが生まれそうだ。フローニンゲン:2018/7/22 (日)11:39

#### No.1159: Kaleidoscopic Reality

Fortunately, it stopped raining. Today is also a wonderful day for sightseeing. During this trip, I'm often surprised at the nature of reality. How multilayered and kaleidoscopic our reality is.  
Stockholm, 09:52, Tuesday, 8/28/2018

### 2879. 意識的な実践

日曜日も終わりに向かっていき、明日からの新たな週の足音が聞こえて来る時間帯となった。先ほど夕食を摂り終え、これから就寝までの時間を活用して作曲実践を行う。

夕食後に食器を洗っている最中に、改めて曲の成立条件について考えていた。曲が曲として成立するための条件はなんなのだろうか？そんな問いが自発的に立ち、それについて考えていた。曲の成立条件さえ明確になれば、自由な境地で作曲をしていく始まりになるだろうという期待がある。曲の長さは当然ながら曲の成立条件にはなりえない。

実際に、これまで参考にしてきた過去の作曲家の曲には短いものが沢山ある。例えば、一分以内で終了するような短い曲の中にも、それが曲であると認識する何かが潜んでいる。まさにその正体が曲の成立条件だ。一つには明確なモチーフとそのモチーフを統一性と多様性を確保しながら発

---

展させていくことが条件に挙げられるかもしれない。モチーフの数についても下限や上限は今のところ不明だが、仮に極めて少ないモチーフであっても、リズムや音階を変えるなどして多様性を加えれば、一つの曲として知覚できる可能性を生むのではないかと思う。

今日はこれから早朝と同様に、再度バッハのコラールに範を求める。タイトルに付されたドイツ語については忘れずに英語に翻訳しておく。

今日はここ数日間に引き続き、早朝から適宜作曲や日記の執筆を挿入しながら単語の学習を進めていった。当初の計画通り、単語集の一周目を八日間で終えることができそうだ。実際には七日間に短縮することができるだろう。現在使っているGRE用の単語集は大判で270ページほどあるが、最後の40ページは前半の230ページの中でも特に難解な単語がリストとして掲載されている。そのリストはとても無機質であり、前半の230ページですでに取り上げられた単語であるためそのリストを使って学習をする必要はない。

一周目が無事に終了したら、230ページを今度は四日で一周できるように学習を進めていく。つまり、一日に60ページほど単語を確認していく。60ページに掲載されている単語の数はおよそ1000弱であるが、二周目は一周目にチェックマークを付けた未習得の単語だけを確認していく。それであればそれほどの分量はない。

確かに四年前に覚えていたはずの単語を忘れてしまっていることはあるが、逆にこの四年間に論文や専門書を読む中で培ってきた経験から知らず知らずのうちに習得していた単語もある。全体として七割ほどすでに覚えているものがあるため、二周目に毎日確認する単語は300ほどで済むはずだ。一日にどれだけこなしていくかはもしかすると二周目が始まってから修正をするかもしれない。とりあえず一日に60ページほど確認していくことにする。

今日はこれから一日の最後の作曲実践を行う。バッハの短いコラールの中から汲み取れるものを汲み取っていく。その際に上記の曲の成立条件についても意識を持っておこうと思う。

技術を磨くことにせよ、知識を獲得していくことにせよ、意識を持つか持たないかが最大のカギとなる。意識的に取り組まなければどんなことでも身にならない。そのことを念頭に置きながらこれから作曲実践に取り組む。今夜は快眠が取れそうだ。フローニンゲン:2018/7/22(日) 19:50

---



A rainy spirit disappeared, and the rain stopped. Stockholm started to show its another face.

Stockholm, 10:33, Tuesday, 8/28/2018

### 2880. 手荒れの改善に向けて

新たな週が、そして新たな一日が始まった。今日は五時過ぎに起床し、五時半を少し過ぎた頃から一日の活動を開始させた。

普段と同じように快眠を取ることができ、早朝から調子が良い。何をするにもその日一日を充実した形で過ごすためには心身の状態が整っている必要がある。心身の状態が日々良好であることは喜ばしく、それをもたらす生活実践をしていることが鍵を握っているのだろう。今日もこれから少しずつ一日の活動を進めていく。

昨日手荒れについて少しばかり書き留めていたように思う。今朝起床してみると、状態が少し改善していた。昨日はとにかく荒れた部分を水や刺激物にさらさないようにしていた。それが功を奏したのかもしれない。具体的には、食器を洗う時にはゴム手袋をし、入浴をする時には荒れている指先にサランラップを巻いていた。そして、就寝前にはワセリンをたっぷり塗るという湿潤療法的なことを行っていた。それらに加えて、夜寝ている時に体温が上昇している時に患部をひっかいたりしないように、部屋の気温を下げるような工夫をした。寝室のドアと窓を開けたままにし、常に空気が流れるようにしていた。それらの工夫が相まって、指先の状態が良くなったのだと思う。改めてよくよく指先を見てみると、赤みも少し引いている。

夏のこの時期に手が荒れるというのはこれまであまり経験したことのないことであった。ここから秋を迎え、再び乾燥した冬の時期を迎えるのであるから、今のうちに完治させておきたい。手荒れを招いた要因については一つに絞れないが、一つには洗剤が強すぎたのかもしれない。確かに、最も刺激が少なそうなものを購入していたのだが、それでも自分の肌には刺激が強かったようだ。そのため、昨日から洗剤を水で薄めることにした。これで刺激も減るだろう。また、年初にオランダに戻ってきてから再び料理を始めたことも手の油分を奪ってしまうことにつながっていたのかもしれない。

---

今後は手の完治がなされるまで料理を少し控えるか、料理の最中には必ずゴム手袋を着用するかを心掛けたい。

ちょうど今週末はオッテローに二泊三日の旅行に出かけるため、その翌週は料理を控えたいと思う。それで手の状態がどのようになるかを観察し、また次なる打ち手を考えたい。手が荒れて手を思うように使えないというのは非常に不便であるから、何としても完治させたいと思う。今朝方の手の状態を見ると、昨日に行ったことはどれも一定の効果をもたらしているようなので、今日も同じことをする。

それらが習慣になれば、手荒れも完治してくれるだろうと思う。観察、仮説の立案、実証、観察・・・というサイクルは何も科学的な研究だけに当てはまるものではなく、日常の様々な事柄にも当てはめることができるのだ。フローニンゲン:2018/7/23(月)06:03

#### No.1161: Voices from the Sky

The last day to stay in Stockholm will end soon. I'll stay in Finland from tomorrow. All I can do is listen to voices from the sky and follow them. Stockholm, 19:28, Tuesday, 8/28/2018