
発達理論の学び舎

Back Number: Vol 245

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」



目次

- 4881. 試行錯誤を楽しみに変える音声動画の作成
- 4882. 今朝方の夢
- 4883. もう直ぐ誕生する自分に向けて
- 4884. 書き言葉と話し言葉に宿るもの:今朝方の夢の続き
- 4885. 創造活動と共有活動に取り組む時間帯について
- 4886. 秋に向かうフローニンゲンの土曜日の朝に
- 4887. 今朝方の夢
- 4888. ボルダリング・作曲・人生の深いつながり
- 4889. 第2回目のボルダリングに向けて
- 4890. Youtubeチャンネルの工夫と改善の日々
- 4891. 今朝方の一連の夢
- 4892. 戯れの中で戯れとして生きること
- 4893. 第二回のボルダリングを終えて:筋肉痛を和らげるために行っている工夫
- 4894. 文章・曲・肉声を通じた自己の存在記録
- 4895. 蒼い宇宙を眺め、タクシーに乗ろうとする今朝方の夢
- 4896. 音声動画の作成による外部化の学習効果:仮眠中のビジョン
- 4897. 心の闇の世界の深さと広さを示唆する夢
- 4898. 言葉を発することを通じて開かれていく自己を暗示する夢
- 4899. 今朝方の夢の続き
- 4900. Youtubeチャンネルの編集作業を行って

4881. 試行錯誤を楽しみに変える音声動画の作成

一つ前の日記に引き続き、今の自分の頭の中に渦巻いている思考を書き留めておきたい。昨日の日記でも言及していたかもしれないが、動画を作りながら作曲実践をしていくと、確かに一日に作れる曲の数は減るが、一つ一つの作曲体験自体が深いものになり、そうした体験を通じた学びも深くなることを実感している。

何事でもそうだと思うが、やはり惰性で実践を行ってはならず、一つ一つの実践を大切にし、楽しみながら行なうというのが大切になるだろう。もちろん、作曲実践全体を眺めてみれば、それは楽しさや喜びで覆われているのだが、実際の作曲プロセスの中では、上手くいかないことの連続であり、試行錯誤の連続でもあり、楽しさという言葉だけでは語れないことがある。

しかし不思議と、作曲プロセスを音声動画を通じて記録していくことを行ってみると、不思議と上手くいかないことや試行錯誤そのものが楽しさや喜びに変わっていることに気づく。私の性分上、確かにこれまでも上手くいかないことや試行錯誤を楽しんでいたというのは事実だが、毎回そうした気持ちで作曲ができていたかという決してそうではない。そうしたことから、仮に一日に作れる曲の数が減ってしまったとしても、自分の作曲プロセスを音声動画を通じて記録しておくことの大きな意義を感じている。今日もそのような形で一つ一つの作曲実践を大切にしていきたい。

今はパソコンに外付けマイクをつけっぱなしにしており、絶えず喋れるような環境設定をしている。今後も何か思いついたら、それをメモし、日記として書き留めるだけではなく、ボイスメモを残すような感覚で音声動画を作っていこうかと思う。

音声動画を作成することは文章を書くよりもリアルタイムな振り返りを行うことができ、また自分の言葉を発することによって、時に思わぬ言葉が自分の口から生まれたりする点も非常に興味深い。今後は、ゆっくりとした振り返りをする際には文章を用いて、即興的な振り返りをする際には言葉を用いていきたいと思う。

Youtubeチャンネルを始めてまだ三日ほどだが、文章と言葉の双方を用いた振り返りを組み合わせていくことの意義を早くも実感している。動画コンテンツが誰にどのように役に立つのかは全く定かではなく、現状は誰の役にも立っていないように思われるが、少なくともまずは動画コンテンツの作

成を楽しみ、そのコンテンツから自分自身が何か気づきや発見を得れるようなものにしていきたいと思う。

時刻は午前7時半に近づいてきた。8月もあと少しで終わりを迎える。日本に一時帰国するのは来月末であり、今週末にそろそろ、一時帰国の際のホテルを予約したいと思う。また、作曲に関する和書をアマゾンを経由して購入し、それらを実家に送っておきたいと思う。

今回は機内持ち込み用のスーツケースとリュックサックしか持っていかず、身軽な形で一時帰国する予定であるから、あまり多くの書籍を購入しないように注意したい。仮に少し多めに購入してしまった場合には、書籍を厳選してオランダに持ち帰りたいと思う。フローニンゲン:2019/8/23(金)07:30

4882. 今朝方の夢

早いもので、時刻は午前8時を迎えようとしている。起床してから音声動画を撮影し、少しばかり日記を書き留めているともうこんな時間になっていた。

昨日、将来フィンランドの郊外の湖畔に家を購入したら、大工の親友にお願いをして、そこに自家用のボルダリングジムを作ってもらいたいというようなことをぼんやりと夢想していた。ちょうど今朝方の夢には、その大工の親友が現れた。

夢の中で私は、実際に通っていた中学校のグラウンドにいて、友人たちとサッカーを楽しんでいた。私は、運動神経が良く、サッカーが非常に上手い親友(NK)と同じチームでサッカーをするときには、常に彼がどこにいるかを意識してプレーするようにしていた。端的には、彼にボールを預けると安心感があり、彼に大きな信頼を寄せているがゆえに、いつも私は彼を意識してプレーしていたのである。その点について親友の彼に直接伝えてみたところ、彼は全くそれに気づいていなかったようなのだ。ちょうど私たち二人の横にいた別の親友(HS)はそれに気づいていたようであり、「あれっ、気づいとらんかったん？」と述べた。私たち三人の表情からは自然と笑みが漏れ、そこで夢の場面が変わった。

次の夢の場面では、私は見慣れない家の中にいた。作りとしては、カリフォルニア州のアーバインに住んでいた頃の家のように見えたが、若干違うようにも思えた。その家の中で私は、押入れの整

理をしていて、ファイナンシャルリテラシーを高めることを目的にしたボードゲームを発見した。そのボードゲームの箱を懐かしく眺めていると、小中高時代の友人(YU)が私のそばにやってきて、そのボードゲームを売って欲しいと述べた。

私は、ぜひともこのボードゲームを自分の子供と楽しみたいと思っていたため、友人の申し出をすぐに断ろうと思った。しかし、手持ちのボードゲームは日本語版のものであり、英語版のものを買い直そうかと検討していたので、彼に売っても良いかと思った。そのボードゲームをプレーしたのは、合計で10回にも満たず、箱はまだ新品同様であった。そうしたことも考慮に入れてもらって、彼の希望する買値を聞いた。

すると、また別の友人がその場に現れ、彼もそのボードゲームを欲しがっていた。二人のどちらにボードゲームを売ってあげるかを悩んでいた私のそばに、また別の親友(NK)が地べたに座っていて、私たちが中学生ぐらいの時にはやっていたカードゲームを一人で行っていた。それを見て懐かしく思った私は、彼に直面する形で座り、今からそのカードゲームで遊ぼうと話を持ちかけた。すると、ボードゲームを売って欲しいと最初に言ってきた友人もこのカードゲームに加わった。

そこで突然、私はハッとされたように我に返り、辺りを見渡すと、先ほどの部屋のままだったが、友人たちは消えていた。そして、ある知人の方が私の部屋にやってきて、部屋の中で少しばかりをお互いの近況報告をしていた。

すると、リビングの方から女性の声が聞こえてきて、「ある証券取引所が閉鎖されたというニュースが流れてます！」と私たちに向けて叫んでいるようだった。その証券取引所は、その知人の方が普段使っているものであり、ニュースの内容について詳しく聞くと、証券取引所の閉鎖と共に、その方が投資している企業の銘柄は軒並み株価が大きく下落し、その方は大損失を食らったようだった。金額にして数億円ほどの損失のようだった。

私はその証券取引所を使っていたわけではないのだが、その出来事は私の資産にも負の影響を与えていたようであり、資産価値が数千万円ほど下がっていた。私は大して何も感じていなかったのだが、知人の方は少しばかり意気消沈しており、私に手を伸ばし、握手をして再起を誓うような仕

草をした。その方は握手した手をそっと離し、その場から静かに立ち去っていった。部屋に一人残された私は、数学の勉強をしようと思った。

すぐに机に向かってみたはいいものの、数学の勉強に身が入らなかった。そのため、気分転換に窓の外を眺めてみると、そこには学校のグラウンドが広がっていて、グラウンドの真ん中に、大学時代にお世話になっていた三学年上のサークルの先輩が立っていた。先輩の格好から察するに、学校の先生をしているようであり、生徒たちがリレーの練習をしているところを叱咤激励している姿が目飛び込んできた。視線をグラウンドから手前に移すと、私の部屋の真ん前で、大学時代のゼミの友人が別の友人とコンビを組んで漫才を披露していた。友人の表情は幾分はにかんでおり、まだ遠慮や恥じらいの気持ちがあるようだった。観客はほぼ全て私の友人であり、そのような中でゼミの友人は漫才を楽しそうに行っていた。観客の一番右に立っていたのは小中高時代から付き合いのある親友(SI)であり、彼は友人の漫才を楽しみながら不思議なダンスを踊っていた。フローニンゲン:2019/8/23(金)08:26

4883. もう直ぐ誕生する自分に向けて

早いもので起床してからすでに3時間が経った。これまでのところ、オイルプリングと目覚めのヨガを行って以降は、日記の執筆と音声動画の作成しか行っていない。言葉を通じて表現活動を行う楽しさは依然として強くあり、もはやそれは楽しさを超えて、私の日常に不可欠のものになっている。日常の中に完全に溶け込み、それと同一化する形で日々が進行していく。

これと同じことが音声動画の作成に対しても起こるのではないかと予感している。今は、自分の声を通じた表現活動をすることに喜びを見出しており、この実践を愚直に続けていけば、いつか文章の執筆と同様に、この実践もまた日常の中に溶け込んでいこう。そのようなことをふと思う。

ボルダリングを始めたことによって、私の日常の色がまた変わった。そして色だけではなく、日々の生活の質が一段深まったように思う。さらに生き生きとした生活がここにある。

ボルダリングを通じて、身体及び自らの精神と向き合うことによって、両者が共に生き生きとしていることを実感する。深く自らの身体と向き合い、存分に自らの体を動かすこと。その恩恵は計り知れない。

先ほど、本日一杯目のカカオドリンクを作っている最中に、ボルダリングの壁と向き合うか、音符と向き合うかの日々が続いている自分の人生に対して笑いが起きた。日々向き合っているのは、ボルダリングの壁と音符であり、それらを通じた自己及び世界であるということが、不思議な笑いを引き起こしたのである。

ボルダリングの壁の向こう側にある自分と世界。音符の向こう側にある自分と世界を絶えず見つめていこう。そうすれば、ボルダリングの壁の手前にある自分と世界、音符の手前にある自分と世界が見えてくるはずである。

壁と音符の向こう側。壁と音符のこちら側。そのどちらにも存在している自己と世界を見つめていくこと。それを通じて私の人生はこれからもゆっくと進行していく。

世界のボルダリングジムや美術館を巡る旅。そうした旅が日々の生活になっていくような人生。世界のある国のボルダリングジムにぶらりと立ち寄り、そこで壁と向き合い、国籍の全く異なる世界の様々な人たちと交流を楽しむこと。

ボルダリングジムに足を運んで疲れた筋肉を癒すまでの間は、その街の美術館や博物館を巡ること。そして筋肉が癒されたら、再びその街のボルダリングジムに足を運ぶこと。ジムや美術館を巡ったあとに、宿泊先のホテルに戻り、そこで作曲実践をする。そんなことをこの世界の様々な国で行ってみたい。おそらくそうした自分はもう直ぐ誕生するだろう。

人生は壁の連続であり、紆余曲折の連続である。それはまさに、ボルダリングの壁を登っていくことそのものだと思う。

音楽が生み出される過程にも壁や紆余曲折は不可避だ。やはり人生は、ボルダリングそのものであり、音楽そのものである。もう少し丁寧に言えば、自分の人生を歩むということはボルダリングを行うことであり、音楽を作ることなのだと思う。もう直ぐ誕生する新たな自分は、人生の壁や紆余曲折、そして人生が奏でる音楽をどのように受け止めながら日々を生きていくのだろうか。フローニンゲン：

2019/8/23(金)09:02

4884. 書き言葉と話し言葉に宿るもの:今朝方の夢の続き

時刻は午後の3時半を過ぎた。1時間ほど前にオンラインゼミナールの第7回のクラスを終え、その後ジョギングに出かけて、つい先ほど自宅に戻ってきた。

ジョギングの最中に、今日のゼミナールの時間も私にとってとてもかけがえのないものであり、充実した時間を過ごさせてもらったことを実感していた。一つ大変嬉しい発見があり、それは何かというと、ある受講生の方のご自宅と私の実家の近くにボルダリングジムがあることがわかったことである。

ちょうど来月末から10月の初旬にかけて一時帰国し、岐阜、大阪、山口に滞在しようと思っていたところであり、実家に戻った際には、ぜひその受講生の方とそのボルダリングジムに行きたいという話で盛り上がった。

いつも一時帰国する際と同様に、今回の一時帰国も一人で過ごす時間を大切にし、人と会う約束は一切しないようにしているのだが、その方とのボルダリングは話が別であり、今から一緒にボルダリングをすることが非常に楽しみである。

今日はこれから、音楽理論に関する音声動画を少々作成していこうと思っている。Youtubeチャンネル「ライフ・イズ・ミュージックコンポジション」の中のカテゴリーとして、「初学者のための初学者による音楽理論講座」というものを作り、そのカテゴリーに関するコンテンツを作成していく。

今日はこれまでのところ随分とボルダリングに関する音声動画を作成しており、書き言葉の中に宿るものと、話し言葉の中に宿るものの違いを改めて感じる。双方共に価値のあるものであり、どちらも見逃すことができない。これまでの私は、書き言葉を重視する傾向が強く、話し言葉の価値をあまり見出していなかったように思う。その価値に気づかせてくれたのが、先日から始めたYoutubeチャンネルの作成であった。今から作る音声動画も、何よりも自分自身がその作成プロセスを楽しみ、自分のコンテンツから何かしらの学びが自分にとってあるのかを大切にしながら作成にあたっていく。

この時間帯になって、今朝方の夢の続きを思い出している。夢の中で私は、小中学校時代を過ごした自宅の中において、父と二人の友人(TK & AF)と食卓を囲んでいた。二人の友人と私は少しばかり話が盛り上がり、幾分はしゃいでしまい、そんな私たちに父が注意をした。それに対して、二人

の友人の一方が反論をし、幾分気まずい雰囲気はその場に流れ、私はなんとかそうした雰囲気を
変えようとして、言葉を発しようと思った瞬間に、父に反論をした友人が、医学部に合格したという報
告を突然行った。

どうやら友人は、医学部に推薦合格したようであったが、合格先は医者になるための学科ではなく、
看護師になるための学科のようだった。父はその友人を少し見直したような目で見ており、そこで私
が何か言葉を発しようとした時に夢の場面が変わった。

最後の夢の場面は、幾分攻撃的な自己の側面、ないしは権威に反抗する自己の側面が表れてい
た。夢の中で私は、実際に通っていた高校の教室にいて、国語の授業を受けていた。

どのようなきっかけか忘れたが、先生は私に何かいちゃもんをつけ始め、それに対して私は先生に
向かって、「ただ図体(ずうたい)がでかいだけの無能な教師から学ぶことは何ともありません」と述べ
た。その先生は柔道をしており、身長は185cmほどあった。そんな先生に、私はそのようなことを述
べた。それに対して先生は怒りの表情をあらわにし、「今学期の加藤の成績はもう決めた」と述べた。
推測するに私の成績は、10段階評価のうちの3ないしは4だと思った。

そこで私は、「もう成績が決まっているのであれば、今学期の残りの授業には出席しないでいいで
すよね？それはとても有り難いです。成績が決まっているのに、無駄な授業に出続けないといけな
いというおかしなルールがある場合は、校長先生を含めてそのルールについて話し合しましょう」と
述べたところで夢から覚めた。フローニンゲン:2019/8/23(金) 16:06

4885. 創造活動と共有活動に取り組む時間帯について

時刻は午前6時を迎えた。昨日は、この時間帯にすでに音声動画を作っていた。

昨日の日記の中で、早朝に書斎に到着したらすぐに音声動画を作る習慣を設けようという話をして
いたかと思う。今朝方の夢の内容と照らし合わせて考えてみると、やはり起床して30分ぐらいの時点
で音声動画を作るのは賢明ではないように思われた。それには幾つかの理由があるが、一番重要
なものとしては、音声動画の作成においてはとにかくそれを視聴してくださる方のことを考慮する必

要があり、目覚めてまだ時間が経たない時点での頭があまり回らない状態、さらにはろれつが上手く回らないような状態で作る音声動画の質は高くないであろうことが挙げられる。

また、私は話す内容を事前に十分に考えることはなく、一つのトピックを思いついた時点で音声動画を作ることが多い。このスタンスは今後も続けていこうが、そうなった場合に、即興的に話を組み立てていく必要があり、これを行うためには頭を目覚めさせておく必要がある。そういうわけで今日からは、再び日記の執筆から一日の活動を始めることにした。

今日をどのように過ごすのか、今朝方どのような夢を見ていたのかを振り返り、さらには共有したい事柄に対する音声動画のコンテンツについて日記に書き留めてから音声動画を作っていきたい。つまり、これからの一日の活動の流れとしては、起床直後のルーティンを行った後に書斎の机に着き、そこではまず日記を執筆する。二つか三つほどの日記記事を執筆した後に、何かしらの音声動画を作っていく。その時には、「ライフ・イズ・ボルダリング」に関する音声動画を先に作ることになるだろう。

一つのトピックないしはテーマに関する動画の長さは、10分から15分、長くて20分に留めて話をしていく。当面の間は、毎日少なくとも一つか二つの音声動画を作成していきたいと思う。肩肘張らずに、自分の活動記録として、作成のプロセスそのものを楽しみ、音声動画を作成する過程で自分自身も何かしらの学びを得ていきたい。

調べてみると、Youtubeにおける良いコンテンツの条件のようなものが多々あるらしいが、自分なりの条件として、コンテンツ作成のプロセスを楽しんでいるか、自らがそのコンテンツから何かしらの学びが得られるのか、という二つの条件を最低限守ったものにしていきたい。逆に言えば、それらさえ守れていれば、動画を視聴している方にも何かしらの楽しさが伝わり、少なからず学びを共有することができるのではないかと期待する。

昨夜ふと思ったのは、これからは午前と午後は集中して創造活動に従事する時間とし、夜は生み出されたものを共有する時間としたいということであった。すなわち、午前中と午後は、日記の執筆、作曲実践、Youtube動画の作成に焦点を当て、それらの活動によって生み出されたものは夕食後に共有していく流れを作るということである。

これまでもそのような意識で取り組んできたのだが、ついつい夜にも創造活動に従事してしまうことがあり、生み出されたものを共有することが後回しになってしまっていた。もちろん、その日に共有するものを全て共有し終えて時間が余っていたら、再び何かしらの創造活動に従事してもいい。そのようなスタンスで今日から一日を過ごしていこうと思う。フローニンゲン:2019/8/24(土)06:41

4886. 秋に向かうフローニンゲンの土曜日の朝に

気がつけば今週も週末を迎えており、今日は土曜日である。午前7時を迎えようとしているフローニンゲンの空は青く、雲一つない。

今日は気温が上がり、最高気温は28度か29度になるそうなので、暖かさを感じられるだろう。午後3時半あたりに街の中心部にジョギングがてら出かけて行き、Holland & Barrettというオーガニック製品専門店で、スピルリナのパウダーを購入したいと思う。

これまではクロレラのパウダーを夜に味噌汁に入れており、それが実に美味だったのだが、まだスピルリナを試したことがなく、前回上記の店に足を運んだ時に、スピルリナのパウダーを見つけたため、今回それを試してみようと思う。そこでスピルリナを購入したら、その足で今度はオーガニック専門スーパーのEkoplazaに行き、有機豆腐を二つほど購入したい。

今日も午前中と午後は、できる限り創造活動に集中していく。夜は、生み出されたものを共有していく時間としたいが、そろそろ来月末の一時帰国に関してスケジュールを最終決定していきたいと思う。早いもので、一時帰国までちょうど後一ヶ月ほどとなり、どの日にどのような場所に訪れるのかを詰めていく必要がある。航空券については随分と前に予約をしているため、後は決めたスケジュールに沿ってホテルを予約しておく必要がある。

今回の滞在先は、主に岐阜と大阪であり、それらの地で訪れたい場所と主要駅との塩梅を見ながらホテルを選んでいきたい。今夜時間を作ることができたら、まずはスケジュールを最終版のものにし、時間があればホテルの予約までしておきたい。予約の完了まで難しければ、ホテルの候補を見つけておくだけでも良しとする。来月末からの一時帰国に際してその他に必要なことと言えば、この貴重な機会に、作曲に関する和書を幾つか購入し、それをオランダに持ち帰ることである。

今それについて書いてみて気づいたが、せっかくなので、ボルダリングに関する和書を一冊でもいいのでオランダに持ち帰りたいと思う。少しばかり調べてみて、良さそうな書籍が見つければ、自分のYoutubeチャンネルの小話として、どのような書籍を見つけ、どのような書籍をオランダに持ち帰ろうとしているのかを共有したい。

ふと窓の外を眺めると、穏やかな朝日が赤レンガの家々に照らされている。確かに今日は気温が上がるが、今朝のフローニンゲンの空は秋に向かうそれである。

秋空に向かって手を伸ばしたい気分。そんな気分が自ずから外に滲み出てくる。

おそらくもう一つほど今朝方の夢に関する日記を執筆し、その後に本日最初の音声動画を作ってみようと思う。有言実行として、上記で言及したように、まずはボルダリングに関して、オランダに持ち帰りたいと思う和書を探し、良さそうな書籍について紹介する動画を作りたい。フローニンゲン：2019/8/24(土)07:09

4887. 今朝方の夢

今朝方の夢について振り返り、それを書き留めたらYoutubeチャンネルのための動画を作って、本日最初の作曲実践に移っていききたい。今朝方の夢は大きく分けると二つあった。

夢の中で私は、スペインを代表するプロサッカーチームに所属していた。それは選手としてではなく、コーチやアシスタントという立場としてである。ちょうど明日にリーグの開幕戦を控えており、どのような選手を起用するのかについて監督とコーチ陣で話し合いが持たれた。

このチームの監督は、元フランス代表のスーパースターであり、現役時代には実際にこのチームに所属して、数々のタイトルを獲得していった人物である。監督はフランス人なのだが、チームのコーチ陣がスペイン人が多いため、ミーティングの中では最初スペイン語が話されていた。私はスペイン語を理解することができず、会話の内容についていくのは難しかったが、なんとなく言わんとしていることは伝わってきた。そこから監督が突然英語とドイツ語を話し始め、場がなんとなく盛り上がってきた。全員の表情は柔らかく、笑顔がよく見えた。ミーティングの言葉がスペイン語から英語やドイ

ツ語に切り替わったため、その内容がより理解しやすくなり、そこからは私もミーティングに積極的に参加するようになった。そこで夢の場面が変わった。

次の夢の場面では、Youtubeの動画を撮影することに関して考えている自分がいた。どうやら、Youtube動画を作成する際には、いくつか注意事項があるらしく、それを守らなければ、視聴者に楽しんでもらえないということがわかった。ある意味それは、Youtube動画の作成に関する理論のよなものであり、それらの理論を学びながら、私はあえてそうしたセオリーに反した動画を作っていこうと思うに至った。

もちろん、本当に大切なセオリーについては守るが、動画を世に共有していく自分なりの意図と合わないセオリーについては無視をしていこうと思ったのである。そのような考えを持った瞬間に、私は書斎の机の前において、作曲実践を行っていた。今朝方はそのような夢を見ていた。

特に後者の夢については印象的であり、早速Youtubeの動画作成に関する事柄が夢に出てきたことは注目に値する。夢の中では、動画作成に関するいくつかの注意点が立ち現れ、それらの何に注意して、動画作成のセオリーの中で何を取り入れ、何を取り入れないのかをこれから判断していきたい。夢を通じて得られた情報が、今日からの動画作成の役に立つことに驚かされる。

これから早速、ボルダリングに関して、初心者にとって有益そうな和書を見つけ、それについて紹介する動画を作ってみよう。また、明日は待ちに待ったボルダリングジムに通う日なので、その日に向けて色々と考えていることを共有してみたいと思う。さらには、ボルダリングを行う際に重要になるオブザベーションについて、現時点での今の自分のその能力がどれだけ低いかを記録しておく動画も作ってみよう。具体的には、先日ジムに通った時に一枚だけ撮影した壁の写真を見ながら、自分なりにその壁の特徴や登り方について解説を加えてみる。

それによって、どれだけ自分がボルダリングに関する語彙が貧困かがわかるだろうし、現時点でのオブザベーション能力がいかほどかもわかるだろう。そして、ここからどのようにその能力が高まっていくのかのプロセスを共有していきたいと思う。フローニンゲン:2019/8/24(土)07:39

時刻は午後の6時半を過ぎ、ゆっくりと7時に向かっている。それはすなわち、太陽がゆっくりと沈んでいくことを表しており、同時に、今日という一日が終わりに向かっていることも表している。

今日一日を振り返ってみると、本当に一日が充実していたように思う。それは何より、数日前にYoutubeチャンネルを作り、そのコンテンツ制作を楽しんでいたことが大きな理由として挙げられるだろう。

自分の声を通じて何かを表現し、音声動画という形を残していくこと。それは日記の執筆や作曲と同等の喜びを私にもたらしてくれる。今この瞬間において、二つのチャンネルでアップされているコンテンツが誰からも見られていないことは知っている。だが、誰かが見ている見えていないにかかわらず、自分の知見や体験を言葉で形として共有することに大きな意義と楽しさを見出しているがゆえに、そうした状況は何の問題でもないことなのである。

先ほど夕食を食べている最中に、2019年に行われた第14回ボルダリングジャパンカップ 女子決勝をYoutubeを通じて観戦していた。改めて、このスポーツが東京五輪からオリンピック種目になった理由が理解できたように思う。決勝戦の会場の様子や演出は素晴らしく、選手たちのパフォーマンスの迫力には感銘を受けた。

これはYoutubeチャンネルの中でも述べたことなのだが、選手たちのパフォーマンスを見ていると、ボルダリングというものが身体芸術のように思えてきたのである。そして、先ほど作成したYoutube動画の中では、ボルダリング、作曲、人生の三つの深いつながりについて言及していた。今後も、ボルダリングと作曲の実践を継続させていき、それらの実践と人生との深い結びつきについて考えを深めていきたい。

二つの実践を継続していくと、いつかボルダリングの壁のホールド(突起物)が音符に見え、楽譜上の音符がボルダリングのホールドのように見えてくるのではないかと思った。それを想像したら、思わず笑みがこぼれてくる。きっとすでに両者の実践との深いつながりを見出しており、それらが自分の人生のさらに深いところでつながっていくのだろうという予感がしている。

数日前に作ったボルダリングチャンネルにせよ、作曲チャンネルにせよ、どちらのチャンネルにも小話を時々入れるようにしている。それは完全に小話として独立した動画になっている。

ボルダリングチャンネルの方の小話は健康ネタを主にしていき、一方、作曲専門のチャンネルの小話は芸術関係のネタを主にしていこうかと思う。前者に関しては、自分の食実践や身体トレーニングに関する話題を中心にし、後者については、過去に訪れた作曲家の博物館の話や美術館の話をしていきたいと思う。堅い話をできるだけ避け、このような小話をどちらのチャンネルにも入れていくことによって、ボルダリングや作曲の楽しさを多角的に伝えていくことができればと思う。フローニンゲン:2019/8/24(土) 18:59

4889. 第2回目のボルダリングに向けて

時刻は午前6時を迎えようとしている。今朝は5時過ぎに起床し、ゆったりと一日の活動を始めた。今日はいよいよボルダリングに行く二度目の日である。

ここ数日間は携帯を開いておらず、友人のメルヴィンからメッセージが届いているのか定かではなく、この日記を書き終えたら携帯を開き、メッセージを確認してみようと思う。

メルヴィンは、明日から彼女と共にフランス郊外に旅行に出かけるらしく、今日ボルダリングジム行くか、一昨日の金曜日に行くかを連絡してくれるとのことだった。金曜日の時点においてもメッセージを確認していなかったもので、どちらの日に彼がジムに行くことになっていたのかは不明である。

今日仮に一人でトレーニングをすることになれば、他の見知らぬ人たちとの交流を楽しみ、彼らから色々とボルダリングの動きを教えてもらおうと思う。もちろん、絶えず「目で盗む」という発想を忘れず、興味深い動きをしている人がいれば、その都度目でコピーをしていく。まさに作曲家が耳で音楽をコピーしていくのと同じような実践を心がけていく。

この時間帯はまだ辺りは暗く、そして肌寒い。だが今日は正午過ぎから気温が上がっていき、最高気温は31度まで到達する予報である。ジムに向けて自宅を出発するのは、仮眠を取ってからの13時半あたりを今のところ考えている。今朝はオンラインゼミナールの第7回目のクラスがあり、それを終え、しばらく仕事に従事した後にバナナを食べ、そこから仮眠を取ったら、ちょうど13時半あたり

になるだろう。その時間帯はまだそれほど気温は上がっていないが、そこそこの気温であることは確かであり、ジムに向かってジョギングを続けていると、必ず汗を掻くだろう。ジムに到着するのは14時過ぎであり、準備運動を含めて、そこから3時間弱ほどトレーニングに打ち込むことができたと思う。

帰りの時刻は17時前後を考えており、その時間帯は最も気温が上がる。今日はトレーニングの時間も長く、気温も上がることを考慮して、前回よりも多めにプロテインドリンクを持って行こうと思う。前回は500ml弱のソイプロテインを持って行ったのだが、今日は容量いっぱい700mlを持って行こう。もしかするとそれだけでは足りない可能性もあるため、プロテインを薄めるための水を別途300mlぐらい持って行こうかとも考えている。今日は念のため、プロテインに合わせて水も持参する。

今日は2回目のボルダリングであり、今からそれがとても待ち遠しい。現状、週に一度しかジムに通えないため、今日はできるだけ多くデータを集めておきたい。

主観領域におけるデータは、兎にも角にも壁を登るという直接体験であり、客観領域におけるデータは、壁を撮影した写真や自分が動いているところを撮影した動画である。それらのデータをできるだけたくさん集めておいて、ジムに行かない日に振り返りを行っていく。そのために、携帯をしっかりと充電しておく。

先日、隣国のドイツやベルギーを含めて、身近にあるボルダリングジムを調べていた。すると、世界の都市の美術館巡りをするだけではなく、改めてボルダリングジム巡りをしたいという思いが湧き上がってきた。ボルダリングの遠征を兼ねて、オランダのその他の街にあるボルダリングジムや、近隣諸国のドイツやベルギーへボルダリング旅行をしに行ってみる日も近いだろう。世界の様々なボルダリングジムで楽しめるように、今日からの一つ一つのトレーニングを大切にしていく。フローニンゲン:2019/8/25(日)06:14

4890. Youtubeチャンネルの工夫と改善の日々

時刻は午前6時を迎え、辺りは徐々に明るくなってきた。今朝は起床直後から、半袖で過ごせるような気温である。念のため、足が冷えないように長ズボンを履いているが、9時半から始めるオンライ

ンゼミナールの頃には半ズボンに着替えることができるかもしれない。ゼミナールの開始時間までは、昨日と同様に、Youtubeチャンネル用の音声動画を撮影していく。

今朝方二つほどボルダリングに関する音声動画のアイデアが生まれたため、それを早速コンテンツにしてみよう。また、ゼミナールの開始前にできれば一曲ほど曲を作っておきたく、その作曲プロセスを共有する音声動画を作っていく。

ここ最近では、作曲の際には必ず音声動画を撮っており、それによって一日の中で生み出せる曲の数はめっきり減ったが、以前よりも意識的に曲を作っていることもあり、これまでとは違った満足感が日々の実践の中にある。今のところは、一緒に作曲プロセスを楽しむという名の下に音声動画を共有しているのだが、自分自身が本当に曲を生み出すことを楽しんでいるのだと実感する。これまでには惰性で曲を作ることが時折あり、それが減ってきているのは望ましい。

一緒に作曲プロセスを楽しむ形で動画を撮影していると、どこか他者と共に曲を作っているような感覚になる。この感覚があるからこそ、以前以上に作曲実践が楽しさと喜びをもたらすものになっているのかもしれない。

ボルダリングに関するYoutubeチャンネルにせよ、作曲に関するYoutubeチャンネルにせよ、毎日少しずつ工夫や改善を行っている。昨日においては、作曲に関するYoutubeチャンネルの一つの категорияであった「初学者のための初学者による音楽理論講座」という名称を改め、よりシンプルに「一緒に楽しむ音楽理論講座」とした。今日もそちらのcategoryのコンテンツを作っていく。

来週以降、特にオンラインゼミナールが終了する9/1以降は、音楽理論講座のコンテンツを勢い良く作っていきたくと考えている。自分自身が勉強したいと思う論点が無数にあり、それを説明した書籍もたくさんあるため、焦らずではあるが、今後も着実に解説動画を作っていきたくと思う。まずは自分が自分自身に語りかけるように、自分の学びのために動画を作成していく。それが何らかの形で誰かの役に立てれば幸いである。

昨日のその他の工夫としては、音楽理論講座以外にも、新しいcategoryを設けたことである。音楽理論講座に関しては、最も平易に解説をしている音楽理論の書籍を参考にしながらコンテンツを作っており、レッスンの順番はその書籍の流れに沿っている。

作曲プロセスを解説している時に、どうしても知識が曖昧な点が生まれてきたり、新しく試してみようと思う論点や技術が出てくる。そうしたものを、音楽理論講座のコンテンツと混ぜこぜにするのではなく、別途違うカテゴリーを作り、そちらで取り上げていくことにした。

曖昧な知識項目を調べたり、新たな論点や技術を試した都度、改めてそれを取り上げる解説動画を作ることにし始めた。曖昧な事柄を一つ一つ消化していき、新しい論点や技術をその場でその都度解説していくことは、自分自身の学びにも非常に肯定的な影響を与えてくれるだろう。フローニンゲン:2019/8/25(日)06:35

4891. 今朝方の一連の夢

時がゆっくりと流れていき、時刻は午前6時半を迎えた。そういえば、今朝方の夢についてまだ振り返っていませんでしたので、その振り返りを行っておきたい。

夢の中で私は、イギリスを代表するサッカーチームからオファーがもらえるかどうかの時期にあった。そのクラブは名門チームであり、世界的にも有名なチームである。

夢の中の私は、どうやらまだ高校生ぐらいの年齢であり、クラブ関係者との契約に関しては、私の父が対応してくれているようだった。父と私は自宅のリビングにいて、今日が最終的なオファーの有無の日であったから、電話が鳴るのをじっと待っていた。しばらくすると、電話が鳴り始め、父が電話を取った。最初父は神妙な顔をしており、私が声を発することなく口だけを動かしながら、「どうだった？」と尋ねてみると、「待て！」と私を制するかのようになり、父は電話の向こうにいるクラブ関係者の話に真剣に耳を傾けていた。

すると父の表情が柔らかくなり、自分が晴れてそのクラブチームの一員になれたのだと確信した。そして嬉しいことに、クラブとの契約が無事にまとまり、この秋から私はそのクラブの一選手としてそのチームに所属することになった。

すると突然場面が変わり、私の体はイギリスのそのサッカーチームのトレーニング場にあった。随分と前に移籍をしたはずの、今でも第一線で活躍しているポルトガルのエースストライカーがそのトレーニング場において、彼と一緒にトレーニングをする機会に恵まれた。彼の身体は、テレビを通じてわか

る以上に鍛え上げられており、足の太さや上半身の筋肉はすごいものがあった。その選手は、チームに入団したばかりの私に対してとても親切で、そこからしばらく話をしながら一緒にトレーニングを楽しんだ。そこで夢の場面が少しばかり変わり、すぐさま私は公式戦デビューを果たした。

ポジションはボランチあたりであり、テレビで観戦しているのとはまったく違う臨場感がそこにあり、味方や相手の選手の見え方がまるっきり異なることに最初は驚かされた。心を落ち着け、徐々に視界が良好になってくるに従って、少しずつ自分のプレーが行えるようになってきた。

コート右のタッチライン際でボールを扱う場面があり、そこで誰にパスをするのか一瞬躊躇すると、相手がすぐさま私に寄せてきて、ボールコントロールを一瞬失いそうになった。そこで私は一度ディフェンスラインにボールを下げることにしたところで夢の場面が変わった。

そこからは二つほど断片的な夢を見ていた。一つは、大学時代のサークルの先輩が、私に洋書を買ってくれた場面である。その先輩も私と同じく経営学科に所属しており、その先輩は経営戦略を特に専門にしていたはずなのだが、なぜか発達心理学者のハワード・ガードナーの書籍を持っており、それを私に売ってくれるとのことであった。いくらで売ってくれるのか尋ねてみたところ、1000円とのことだったので、私は迷わずそれを購入した。

購入してその場でその書籍を読み始めると、私はすぐさまそれを読み終わり、その書籍を先輩に返した。私は別にお金を必要としていなかったもので、1000円は払えばなしにしておき、それについては何も気にしていなかった。そこで一度先輩と別れた。

大学構内を歩いていると、小中学校時代の後輩に出くわした。彼の手には、先ほど私が先輩から購入した書籍があった。その後輩に、「それはどこで入手したの？」と尋ねると、先ほどの先輩からだと言う。後輩曰く、先輩から50円で売ってもらったとのことである。それを聞いた時、私は思わず笑った。先輩は私に対して20倍ほど高い金額で売値をつけていたからである。だからといって否定的な感情が湧くことは一切なく、先輩が行った価格設定は実に面白いと思っていた。そこで最後の夢の場面に移っていった。

最後の夢の場面では、不思議な塔の中において、その5階、あるいは6階から友人(YU)と一緒に3階に降りているところだった。私たちの幾分後ろには、小中高時代の親友(SI)がいて、彼は私たちを

追いかけてながら下の階に向かっているようだった。先に行く私たち二人は、別に後ろから追いかけてくる彼から逃げようと思っていたわけではなく、また彼を待って一緒に下の階に向かうわけでもなかった。

この塔はらせん状をなしており、現在地から3階に降りていく際には、人間の腸のような、柔らかくそして突起物が様々にある狭い空間の中を通っていく必要があった。その空間の壁が常に私たちの身体に接するほどそこは狭く、その感触はぬいぐるみを触っているかのようにであり、別に悪いものではなかった。フローニンゲン:2019/8/25(日)07:02

4892. 戯れの中で戯れとして生きること

たった今、監訳書『インテグラル理論』を取り上げたオンラインゼミナールの第7回目のクラスを終えた。今この瞬間のフローニンゲンの太陽の輝きのようなクラスであった。これまでの経験も、住んでいる場所も違う実に多様な方々と、今この瞬間の人生を共有させてもらっていることの有り難さ。それを深く感じている。

クラスを通じて受講生の方々からいただいた観点は、いつものように非常に面白いものばかりであり、洞察に溢れるものばかりだったのだが、面白さや洞察を超えたものがその場でやり取りされていたのではないかと思わせてくれるようなクラスだった。

前回のゼミナールを開催したのは今から2年前であり、その時も今回もそうだったが、ゼミナールを開催するかどうかを躊躇している自分がいた。それは諸々の理由によるものである。今回のゼミナールも開催の告知をしてみたはいいものの、そこから開催に至るまでには様々な躊躇があった。それは運営に関する外的な躊躇というよりも、自分の人生と照らし合わせた際に生まれてきた実存的な躊躇である。だが幸いにも、今日のクラスを通じて、そうした躊躇が完全に一掃されたかのような感覚がある。今回ゼミナールを開催して本当に良かったという思いがすでにある。

クラスは来週末にあともう1回ほどあるのだが、今この瞬間の私は、今回ゼミナールにご参加くださった方々への感謝の念で一杯である。そうした感謝の念を持ちながら、午後の時間を自分なりの充実感と幸福感を持って過ごしたい。

これから少しばかり協働プロジェクトに関する仕事に従事して、バナナを食べて栄養補給をしよう。そこから仮眠をし、待ちに待った二回目のボルダリングを楽しもう。仕事も食も何もかも、それを楽しんでいこうではないか。そんな声がどこからともなく聞こえて来る。

今日に入る太陽が伝えたがっているのはそれであり、今この瞬間のフローニンゲンの街を吹き抜けていくそよ風が伝えたがっているのはそれではないだろうか。

太陽は光を地上に届けることを楽しんでおり、街路樹はそれを浴びることを楽しんでいる。そして、そよ風は街を吹き抜けていくことを楽しんでいる。では、私たちは一体何を今この瞬間において楽しんでいると言えるだろうか。今この瞬間に絶対的な楽しみを見出すことができないのであれば、何かがおかしい。

戯れの中で戯れを通じて流れていく世界。その世界にあって、くつろぎながら全ての現象と戯れていこうではないか。そんな声もまたどこからともなく聞こえて来る。

戯れの流れが見えるような気がする。書斎の窓辺に飾った水晶玉の中にも戯れがあり、書斎の机の上に置かれたカカオドリンクの中にも戯れがある。一冊の書物の中にも、この一瞬の時間の中にも、全ての中に戯れが存在している。

どうやら全ては戯れだったらしい。私たちはそうした戯れの中で、自らの人生の一瞬一瞬を深く楽しんでいるだろうか。戯れとして一瞬一瞬を生きているだろうか。フローニンゲン:2019/8/25(日)

11:28

4893. 第二回のボルダリングを終えて:筋肉痛を和らげるために行っている工夫

月曜日を迎え、今日から新たな週が始まる。毎日ひとつずつ丸で囲むカレンダーも新しくなり、今日からまた新たな気分で日々を過ごせるような気がしている。使っているカレンダーは、フローニンゲン大学が毎年新学期に発行しているものであり、毎朝起床して書斎に着いたら、まずはその日を丸で囲むことが日課となっている。

オランダでの4年目の生活が始まってから一ヶ月が経った。このわずか一ヶ月の間でも随分と大きな変化があったように思う。それは二つある。一つには、ボルダリングを始めたことであり、もう一つは、Youtubeチャンネルを作ったことである。それらの新しい取り組みが、また自分の人生を思わぬ方向に向かわせているように感じている。それらの取り組みがどのような形になっていくのかはまだ全くわからない。

ボルダリングにせよ、Youtubeのチャンネル運営にせよ、どちらも共に初心者であり、日々改善の連続である。後者に関しては、一度投稿した動画を録り直したりすることはなく、基本的には編集も一切なしで、最初に撮影したものをそのまま投稿している。

私は日本語の滑舌があまり良くないので、時に冒頭の出だしで噛んでしまうことがあり、その時だけはさすがに録り直すことがある。ただし、ひとたび冒頭がうまく撮影されたら、あとはその流れに乗って、再度撮り直しをするということはしていない。

自分の声を通じてこの世界に自らを表現し、この世界に関与していくこと。それは自分にとって全く新しい試みであった。この試みを続けた先に、きっと新たな自己が待っているだろう。そのようなことを予感させてくれる早朝である。

時刻は午前6時を迎えた。辺りは徐々に明るくなってきており、風は一切ない。とても穏やかな世界が目の前に広がっている。

昨夜から再びバッハのピアノ曲を聴くことにした。今日は一日中バッハの音楽と共にあるだろう。

昨日は、二度目のボルダリングの挑戦であり、その時の体験談(失敗談を含む)は、Youtubeチャンネルの方でシェアをした。昨日から一夜明け、筋肉痛が前回ほどでもないことが観察される。前回行ったわずか一回のトレーニングで、ボルダリングに必要な筋肉が若干ついたのか、身体がボルダリングの動きに少しだけ慣れたのか、そうした要因のおかげもあって、先週から一週間空けた昨日のトレーニングを終えてみて、体が前回よりも筋肉痛で悩まされていないことに気づく。

身体のケアとして昨日行ったのは、帰ってきてすぐに気持ちぬるい浴槽に浸かってゆっくりと体をほぐしたことである。もう一つは、トレーニングの最中にこまめにプロテインを補給しており、トレーニン

グ後はさらに十分なプロテインを摂ったことである。さらに付け加えると、就寝中に筋力を回復させるために、就寝前の一時間半前にもプロテインを飲み、十分なタンパク質を摂取したことも筋肉疲労を和らげたことにつながっているかもしれない。実際のところは、ジムに向けて自宅を出発する前に玄米味噌をスプーン一杯すくって食べたり、夕食時にはアミノ酸が豊富なクロレラを味噌汁に入れていたりしていたので、十分なアミノ酸を摂取したことも筋肉疲労の緩和につながっていたのかもしれない。フローニンゲン:2019/8/26(月)06:26

4894. 文章・曲・肉声を通じた自己の存在記録

たった今、早朝6時半の段階で、Youtubeチャンネル「ライフ・イズ・ボルダリング」の動画を一つ作った。起床してからまだ一時間しか経っていないのだが、共有しておきたいことが浮かび上がってきたので、それを台本なしで早速録画しておいた。

テーマは、ボルダリングによる筋肉痛を和らげる工夫に関するものであり、およそ12分ほどの動画となった。トレーニング前、トレーニング中、トレーニング後に今の私が行っている工夫やケアについて紹介した。

このように、朝一番に自分の声を発してみるのはやはり効果があるようだ。自分の心身を真に目覚めさせるのは、自らの声によるのかもしれない。しかも、心身を目覚めさせるというのはその日の心身だけを指しているのではなく、長期的な意味での自己の心身も指している。つまり、自らの声を発することは、自己を成熟の方へと向かわせる働きがあるのではなかろうかということである。

声の持つ力については、ここから体験を積みながら考察を深めていきたい。幸いにも、Youtubeチャンネルを運営することを始めたため、毎日自分の声と向き合うという絶好の機会がある。この機会を通じて、自分の声を発することの意義や効果について考えを深めていこう。

声を発することに固有の意味があるのは確かであるが、一方でやはり文章を書くことにも固有の意味があることを今この瞬間に感じている。実は、上記の動画のアイデアは、今朝方に朝一番で執筆した日記から生まれたものである。その日記で書いた事柄を少し膨らませる形で音声動画を撮影し

ていった。確かに、事細かに台本を作ることはしないのだが、何を話すのかのテーマだけはしっかり決めておくことが大事だろう。

テーマ設定の際に有益なのが、文章を書いてみるということであり、仮に台本がなくても比較的スムーズに話せるのは、そのテーマについて文章を書いているからかもしれない。もちろん、公開している音声動画の多くは、文章すらも書かずに、テーマだけ設定して話し始めるものが多い。

今後の工夫として、事前にテーマだけを決めて話す場合と、そのテーマについて仮に日記を通じて文章を書いていったのであれば、その文章に沿って話をしていきたいと思う。ここからわかるのは、自己の存在記録が、文章や曲のみならず、自分の肉声を通じて行われるようになったということである。日記の執筆、作曲、そして音声動画の共有を通じて自己の存在を記録しておき、自分がこの世界で体験したこと、考えたこと、感じたことなどを世界に共有していくことを続けたいと思う。今日もまた、それらの三つの手段を通じて一日を深く充実した形で過ごして行く。フローニンゲン:2019/8/26(月)06:58

4895. 蒼い宇宙を眺め、タクシーに乗ろうとする今朝方の夢

時刻は午前7時半を迎えた。早朝の一本目の音声動画に引き続き、再度「ライフ・イズ・ボルダリング」のチャンネル用に動画を作成した。それは私自身が昨日に体験したことを基にした小話である。

よくよく考えてみると、これまでの一連の動画は全て私の小話のような気もしているが、ボルダリングを気軽に楽しんでもらうためには、そうした小話も多くあっていいだろうと自分自身に言い聞かせている。これはボルダリングに関するYoutubeチャンネルのコンテンツのみならず、作曲に関するYoutubeチャンネルのコンテンツに対しても当てはまる。ボルダリングや作曲と一緒に楽しんでいるかのような感覚になるコンテンツ作りを絶えず意識したい。

今後動画の数が増えてくることを見越して、最初から私は一つ一つの動画にレファレンス番号を振り、その番号とタイトルの一覧をエクセルで管理している。このエクセルは便利であり、今後は動画の中で過去の動画番号に言及し、過去の動画とのつながりなどを示しながら話をしていきたいと思

う。過去の動画とリンクさせることによって、自分が話している内容をより重層的に理解してもらえることにつながるのではないかと期待している。

今日はこれから、早朝の作曲実践を始めていきたいと思う。作曲を実践することと音声動画の撮影が並行される形式が生まれ、自分の音楽と自分の声の双方が同時に形になっていく流れが生まれたことは喜ばしい。

曲を作りながら自分が考えていることや感じていることを共有していくこと。一つの曲の背後には、無数の思いや考えがあり、大切なストーリーがそこにある。もちろん、公開できぬ舞台裏があることは確かだが、公開に値するものに関してはできるだけ公開していき、少しでも何かの役に立てればと思う。

それでは、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、小中高時代から付き合いの友人二人(FA & TK)と一緒に、近代的なビルの中で鬼ごっこをしていた。確かにそれを遊びの一環として行っていたのだが、それを行っている私たちの表情は幾分真剣であった。

私は逃げる役であり、しばらく鬼ごっこに興じていると、鬼を務めていた友人とビルのある箇所では鉢合わせになった。そこで私は急いで体の向きを変え、彼から逃げようとした。彼は必死に私を追いかけてきたが、なんとかタッチされずにすみ、彼を振り切ることができた。気がつくとは私はビルの外にいて、これから実家の最寄り駅に向かっていく必要があると思った。

ちょうど列車が来る頃だと思って、駅のプラットフォームに向かおうとすると、いつもと違う位置に列車が停車し、私が乗り込む前にそれは出発してしまった。その瞬間、私はとても残念な気持ちになった。しかし、よくよく列車の中を見ると、焦って乗り込んだ大量の乗客で列車の中はぎゅうぎゅう詰めになっており、呼吸をすることすらも苦しいような状態になっているのが見えた。それを見て、列車に乗れなかったことがむしろラッキーだったのかもしれないと思った。

とはいえ、実家の最寄り駅に向かう必要があり、また何よりも、この列車は30分に一回しかやっつこないため、私はタクシーを使うことにした。タクシー乗り場に到着すると、そこには列ができており、

先頭には、列を管理する中年女性が一人いた。私は、その人にタクシーに乗りたい旨を伝えた。するとその女性は、何かを説明し始めた。

私:「申し訳ないのですが、今何とおっしゃりましたか？日本語がうまく聞き取れなかったのですが・・・」

列を管理する中年女性:「XXXX、XXXXX、XXXX？」

私:「すみません、海外で長く生活をしていて、日本語がうまく聞き取れないのかもしれませんが」

そのようなやり取りをその女性としていると、私の後ろに、小中高時代から付き合いのある友人(HY)がいて、私に声をかけてきた。そこで少しばかり彼と立ち話をした後、一旦私はタクシー乗り場から離れた。すると、彼が列を管理する女性に対して、私の陰口を述べているのが聞こえてきた。

友人:「あいつは好きなことが見つかったら、前のことをすぐに辞めてしまますよ」

そんな陰口が聞こえてきた後、私は駅の裏の小高い丘に登ってみた。すると、そこからの眺めは息をのむほど美しいものであった。そこには何と、蒼い宇宙が広がっていたのである。

輝く星々や銀河系が私の眼下に見えた時、私は言葉を完全に失った。しばらく我を忘れてその光景に見入った後、再び私は丘を下りて、タクシー乗り場に向かっていった。

ちょうどタクシー乗り場の前に、工事用の大きなトラクターがあり、作業員の男性がトラクターにロープを結びつけている姿を見かけた。そして、そのロープを大縄跳びのように回し始め、通行人はそれをくぐっていく必要があった。私も例外ではなく、それをくぐっていき、再度タクシー乗り場に到着した。そこではまたしても先ほどの女性が列を管理していたのだが、今度は彼女の日本語が何とか聞き取れた。タクシーに乗るためにはプロフィールを作成する必要があるらしく、なぜか私のプロフィールには「山口、愛知、東京」という三つの都道府県名が付されていた。そのプロフィールを眺めながら、しばらくその意味を考えていると、列を管理している女性に目的地を聞かれ、それに答えた。その駅から目的地まではとても近かったので、初乗り料金1500円のはずなのだが、私の目的地

までは合計50円ほどのことであった。その金額の安さに驚いたところで夢から覚めた。フローニンゲン:2019/8/26(月)08:05

4896. 音声動画の作成による外部化の学習効果:仮眠中のビジョン

時刻は午後の7時を迎えた。ちょうど今しがた夕食を摂り終えた。このところは夕食を味わいながらも、ボルダリングの研究に励むことが多く、参考になるYoutube動画を閲覧することが多くなっている。正直なところ、日中はなかなかYoutube動画を閲覧する時間がなく、ながらになってしまうのだが、夕食を食べている時が唯一の視聴時間となる。今日も幾つか動画を閲覧しており、実際に動画を用いて解説をしてもらえると非常にわかりやすい。

残念ながら私のYoutubeチャンネルではなかなか動画を扱うことができない。機材に関しては携帯ぐらいしかなく、携帯でもなんとか撮影はできるのだが、実際に自分が登っているところを撮影してくれる人が友人のメルヴィンぐらいしかおらず、彼と一緒にジムに行かない日にはそうした撮影を行うことができない。また、彼がいたとしても、一日に一回ぐらいしか撮影のお願いをすることはできないだろう。このあたりの点については今後検討を加えていく。

今日も日記の執筆、作曲実践、音声動画の作成に没頭するような一日であった。逆に言えば、起床した朝の5時半からそれらのことしかやっていない。いや、今日は一時間半ほど発達科学者ないしはコンサルタントとしての仕事に従事していたため、創造活動だけに従事していたというのは語弊がある。いずれにせよ、音声動画を作成するということが新たな充実感をもたらしてくれる実践になったことは嬉しい限りである。

ボルダリングにせよ、作曲にせよ、これまでのように文章だけしか書いていなければ、それらに関する理解や技術は決して深まらなかっただろうと早くも実感している。それは何より、言葉による外部化の作用がある。自分の肉声を外に出し、それを自分の耳で聞くことによる学習効果は計り知れない。

これまで1700曲以上黙って曲を作っていたが、仮に毎回自分に対して説明するかのように曲を作っていたら、現在どのような場所にいたのかを想像してしまう。しかし、そのように後ろを振り返るので

はなく、幸いにも自分の声を発する形で前に進んでいくことを決めたのであるから、日々の瞬間瞬間の学びを大切にしながら前に進んでいけばいいだけである。

今日はこれから、「ライフ・イズ・ミュージックコンポジション」のチャンネルの「楽しく学ぶ音楽理論講座」のコンテンツを二、三作っていきたいと思う。作曲に関するこちらのチャンネルは、ボルダリングに関するチャンネルよりも動画のタイトルが硬くなりがちなので、サブタイトルにその動画の小話の要約を入れるようにしたいと思う。また時折冒頭で短く挿入する小話については、知人のブログに感化されたことを元に作成してもいいかもしれないと思う。

今、ゆっくりと暮れゆく夕日を眺めている。日没時間は随分と早くなったが、それでもまだ夜の9時ぐらいまでは明るさがある。暮れゆく夕日を眺めながら、午後の仮眠中に見ていたビジョンについて思い出している。そこでは、色鮮やかな宇宙空間をなめらかに漂うビジョンが知覚されていた。また、ボルダリングの壁と作曲空間を知覚するようなビジョンもあったのを覚えている。もう既にボルダリングがビジョンの中にも現れてきており、ボルダリングが持つ奥深い宇宙と作曲が持つそれとが双方に現れているかのようなビジョンであった。とても印象に残るビジョンを見た後の私は、とても不思議な浮遊感の中にいた。フローニンゲン:2019/8/26(月)19:21

4897. 心の闇の世界の深さと広さを示唆する夢

時刻は午前6時を迎えようとしている。今朝の起床時間は午前5時あたりだった。

今朝方に見ていた夢によって起こされ、一度午前1時あたりにも目を覚ましていたことを覚えている。今朝方の夢は多岐にわたり、今日はまず夢の振り返りから一日を始めたい。

最初の夢の中で私は、空を飛んでいた。どのような場所を飛んでいたかというと、視界が悪く、眼下には深い深い谷が見えるような場所であった。深い谷のくぼみには、寄せては返す波が打ち上げる砂浜があった。そしてその先を見ると、海の青さを感じさせられないほど黒い海が広がっていた。

空を飛んでいる時の時間帯が夜だったからか、谷も海も、一段と深く、黒色に見えた。いや、その時間帯が夜だったかどうかは定かではない。単に上空に不気味な雲がかかっていたから、そのように黒く見えたのかもしれない。そうであった。私が飛んでいる位置よりもさらに高い空は不気味な雲に

覆われていて、地上に一切の光を届けないような素振りを見せていたのである。そんな場所で私は空を飛び続けた。

時折眼下を見ると、高度を落としたりたくないという気持ちと、あの深い谷底に沈みたくはないという思いの双方が現れていた。谷の方を見ると、谷の上空で数羽の黒い鳥たちが飛んでいた。そこからしばらく飛行を続けていると、突然背後に不気味な気配を感じた。「ドラゴンの姿をしたモンスターだ！」私はそのように思った。

振り返ると、ドラゴンの姿をした巨大なモンスターがそこにいたのである。その姿は確かにドラゴンなのだが、肉はついておらず、骨だけのように見えて、なお一層不気味さを醸し出していた。そのモンスターは途轍もない勢いで私の方に向かってきた。それを見て、私はすぐさま逃げ始めた。だが、モンスターの方が空を飛ぶ速度が速く、もう私の背後に迫っていた。そこで私は、一気に高度を上げ、自分の手からエネルギーを出し、そのエネルギーで作った剣をそのモンスターの脳天に突き刺した。

すると、そのモンスターは全身が痺れたようにその場でぐったりし、消えていった。そんな夢を最初に見ていたのを思い出す。この夢は今思い出すだけでも不気味である。何よりも空を飛んでいた場所が不気味であった。改めて思うのは、あの不気味な景色を持つ場所は、自分の心のシャドー空間に他ならないだろうということである。深い谷、そして黒い海。それらは自分のシャドーの広大さと深さを表している。

一つだけ気がかりなのは、あの巨大なモンスターは自分のシャドーの表れであるにもかかわらず、その真の正体を特定することなく抹消してしまったことだ。体としては巨大なのだが、肉がなく、骨だけのあのモンスターの正体は一体何だったのだろうか……。そのような疑問が依然として残る夢であった。夢の感覚がまだ残っているため、早朝の作曲実践ではそれを曲として表現してみてもいいかもしれない。

その他に印象に残っている夢としては、ボルダリングに関するYoutube動画を作成しているものである。しかもそれは早朝の3時に撮影を始めており、寝起きだったためか、録音のスタートボタンを押し忘れており、せっかく話した内容がうまく録音できていないようで少しがっかりした。だが、寝起きで

あまりうまく話せていないようにも思えたため、先ほどの撮影は良い練習になったと頭を切り替えて、再度録音をスタートさせようとした。そこで眼が覚めると、時刻は午前1時を迎える前だった。その時の私の頭の中には、動画に関する面白いアイデアがいくつもあった。フローニンゲン:2019/8/27
(火)06:15

4898. 言葉を発することを通じて開かれていく自己を暗示する夢

今朝方にはまだいくつか夢を見ていたので、それらについても振り返りをしておきたい。夢の中で私は、小中高時代から付き合いのある友人たち(NK & HY & SI & HS)とフットサルをしようという話をしていました。彼らはいずれも親友であり、一緒にフットサルをすることをとても楽しみにしていました。

フットサル場に到着すると、その日は随分と気温が高く、全員上半身裸でフットサルをすることになった。全員で準備運動をしていると、一人の友人が私の左肩辺りを指差して、「その黒いアザどうしたん？」と述べた。「アザなんてあったかな？」と私は思ったが、おそらくそれは左肩の辺りを何度もかきむしってしまい、それがアザのように見えていたのだと思った。私はあまりそれを人に見られたくはないと思い、その部分を隠すためにやはり服を着ようかと迷った。

また、そこは屋内のフットサルコートであり、コートのドアを見ると、そこに自分の姿が反射されており、自分の上半身はとてもゴツく、たくましさがありながらも、そうした姿も隠しておきたいというような思いが湧いてきた。そのようなことを考えながらも、結局は上半身裸のままフットサルをすることに決め、そこで夢の場面が変わった。

次の夢の場面では、私は実際に通っていた中学校の教室の中にいた。教室の真ん中の列の一番後ろに私は座っていて、左隣には一人の親友(HO)がいた。教室全体を見渡すと、クラスメートの数は多くなく、10人程度しかそこにいなかった。どうやらこれから中国の科挙試験のように難解な中国語の試験を受けることになっているらしかった。

問題はすでに配られており、教壇に立っている先生(中学校1年生の時にお世話になっていた英語の先生)が教室全体を確認し、すべての生徒に問題が行き届いたことを確認してから試験が開始された。問題を早速開いてみると、それは一筋縄ではいかないことがすぐにわかった。頭を悩ま

せながら問題を解いていたところ、左隣にいた親友が鼻歌を歌いながら、また時に独り言をブツブツ言いながら飄々（ひょうひょう）と問題を解いていることに気づいた。

最初私は、彼が楽しげに問題を解いていることに驚いたが、徐々に彼の鼻歌や独り言が邪魔のように思えてきてしまった。彼に注意を試してみたところ、それを止める気配が一切なく、むしろ鼻歌と独り言がエスカレートしたように思えたため、私は机の横にかけていた固いカバンを使って、彼の頭を右から思いっきり殴った。しかし彼はそれでも鼻歌と独り言を止める気配はなく、依然として鼻歌を歌い、独り言をブツブツと述べていたので、先ほどと同様にカバンを使って、今度は往復で彼の頭を思いっきり殴った。すると、先生が止めに入ってきて、事情を尋ねてきた。

私が冷静に事情を説明していたところに割って入る形で、その親友が私に話しかけてきて、「ほら見て、できた！」と述べた。彼の手元を見ると、問題用紙にいくつか解答が埋められており、どうやらそれは正解のように見えた。

すると先生が、おめでとうと言わんばかりに、寿司のネタを持ってきて彼に手渡した。どうやら、問題として提示されている動物の姿を見て、その動物の中国語の名前を正しく書くことができれば、解答に対応する寿司のネタをもらえるようだった。

彼は鼻歌を歌っていたほどなので、さぞかし正答率が高いだろうと思っていたが、蓋を開けてみると、私の方が彼よりも正答率が高かった。私たちの脇にいた先生は、私の答案を見て、「随分と正解してるね」と述べ、それに対応する寿司のネタを持ってきてくれた。そこで夢の場面が変わった。

最初の夢に関しては、それは自分の中の何か見られたくないものが外側に表出しており、それを隠そうとしながらも、結局それを隠すことなく行動していく姿を現しているように思う。そこでふと、これは最近Youtubeチャンネルを作り始めた自分の行動に似ていなくもないように思えてきたのである。

これまでは文章を書くことを通じてしか自己を表現しておらず、文章を通じてしか開示されないものがある一方で、文章を書くことによって隠蔽された自己の側面があったことは紛れもない事実である。そこから一転して、言葉を通じて自己を表現するのを行ってみると、確かに自己の新たな側面に気づかされ、その中にはそれを隠したくなるようなものも含まれているかもしれないと思う。

日記を通じて文章を書くだけでなく、自分の声を発して自己を表現することはまだ始めてみたばかりなのだが、もうそれが自分に大きな影響を及ぼしていることがわかる。自己がより開かれていく紛れもない感覚を感じながら今日も一日を過ごしていこうと思う。フローニンゲン:2019/8/27(火)
06:39

4899. 今朝方の夢の続き

時刻は午前6時半を過ぎ、辺りは随分と明るくなった。小麦若葉のパウダーを水に溶かしたドリンクを片手に、書斎の窓の近くに行き、窓の外を眺めてみた。すると、通勤や通学に自転車で向かう人たちの姿をちらほら見た。彼らの表情は一様に明るく、今日という日を十分に楽しもうという意思のようなものが現れているように思えた。私も彼らと同様に、今日もまた充実感の中で一日を過ごしていこうと思う。

日記の執筆、作曲実践、そして音声動画の作成、それらに今日も従事していく。また今日は昼前に1件ほど協働プロジェクトに関するオンラインミーティングがある。それは一時間ほどのものであり、創造活動以外の仕事に関して言えば今日の仕事はそれだけである。そうした仕事を今は週に二、三回ほど行っており、週に三回ほどミーティングがあれば随分と多いように感じる自分がいる。各種の協働プロジェクトにおいては、事前に送っていただく資料のレビューも大切な仕事でありながら、主にはミーティングの場で話をするのが重要な仕事になっている。

週に三日以上そうしたミーティングが入っていると働きすぎのように感じ、一日に創造活動以外の仕事に3時間以上従事していると働きすぎのように感じられる。そうした感覚が芽生えてくると、働き方が変わり、生き方も変わっていく。そして何よりも、人生が変わっていく。そのようなことを実感しながら、今日もまた自分の取り組みに打ち込んで行こう。

先ほどまで今朝方の夢について振り返っていた。もう一つだけ覚えている夢があるので、それを振り返ったら、本日最初の音声動画を撮影しようかと思う。

夢の中で私は、親友の一人と一緒に、見知らぬ土地で見知らぬ人たちの家を訪問して回っていた。どうやら私たちは、訪問先の家に食べ物を寄付しているようだった。

ある木造建築の幾分古さを醸し出す平屋の家に到着した際に、友人が軒先から「すいませ〜ん」と小さな声で家の中に向かって声を発した。だが、誰も応答しない。そこで私は、より大きな声で、「すいませ〜ん」と述べてみた。すると、奥から一人の女性が現れ、「どうかしましたか？」と私たちに述べた。そこで私たちは、自分たちの活動について紹介し、食べ物を一つ寄付することをした。そこで場面が変わり、最後の場面では、小中学校の同窓会が行われていた。ここでは、各人が持ち寄った食べ物をみんなで共有して楽しむことになっており、私は良質な味噌を持って行った。味噌を瓶ごと提供したところ、料理を準備していた誰かが、私が持ってきた味噌を無駄に使っていることに気づいた。

会場には調味料が並ぶ場所があり、私が提供した味噌は瓶から半分ほど取り出され、皿に乗ることなく、木の机の上に大胆にもそのまま置かれていた。木の上のほこりや汚れなどが味噌に付いたらどうするのだろうかとは心配しており、誰がこのように味噌を置いたのか特定したくなかった。そのように置かれていたのは味噌に限ったことではなく、他の調味料に関してもそうであった。私は別に犯人探しをしたかったわけではなく、食べ物は大切にしようということをその人に伝えたかった。フローニンゲン:2019/8/27(火)07:04

4900. Youtubeチャンネルの編集作業を行って

時刻は午前6時半を迎えた。起床して書斎に向かうとすぐに、Youtubeチャンネルの編集作業を行っていた。というのも、目覚めた時に、特に「ライフ・イズ・ミュージックコンポジション」の方のチャンネルのプレイリストに統一感がなく、同じカテゴリーの動画に関してはサムネイル写真を統一した方がいいのではないかと思ったからだ。

使用料不要の写真が集まっているウェブサイトからいくつか良さそうな写真を見つけ、それをサムネイル写真にしてみた。これによって、幾分統一感が醸し出されたのではないと思う。プレイリストの動画はどうやら投稿順などによって順番を並び替えられるようなのだが、私としてはタイトルの名前順にも順番を並び替えられるようにして欲しいところである。なぜなら、私の動画には冒頭に動画番号が付されており、時にその順番に投稿していないことがあるからだ。今のところ、「一緒に楽しむ作曲プロセス」や「楽しく学ぶ音楽理論講座」のプレイリストは、投稿順に並べており、なんとかその

体裁を保っている。どうすればより視聴してもらいやすくなるのかを考慮に入れ、並び替えについてはまた考えたい。

今日もまた一連の音声動画を撮影していこうと思う。ボルダリングに関するチャンネルにせよ、作曲に関するチャンネルにせよ、共有したいと思うテーマが次々と湧いてくる。それらについては、テーマから導き出されるタイトルと動画のアイデアを簡単にエクセル上に保存している。今日もそれらを見ながらいくつかの動画を作っていきたい。また、今日は午後、監訳書『インテグラル理論』のオンラインゼミナールに関する補助録音教材を作っていく。ここ最近毎日音声動画を作っている都合上、オンラインゼミナールにおけるこの補助録音教材をより作りやすくなったように実感する。

相変わらず日本語を噛んでしまうことは多いが、それでも話をするに関しては随分と慣れてきたように思う。以前から話すことに対してそれほど抵抗感はなかったのだが、いかんせん文章を記述することが中心の生活を長く行ってきたため、文章の執筆に比べて、録音音声のような形で一人語りする機会はほとんどなかった。

幸いにも、今回のオンラインゼミナールを通じて、補助録音教材を作ってみようと思い立ち、そのおかげで話をする機会が随分と得られたように思う。一人語りをする鍛錬を積む中で、自分の声を表明すること、自分の考えを声によって形にしていくことに大きな意義を見出し、今回のYoutubeチャンネルの開始に至った。

今日はどれほどの数の録音音声を作れるかわからないが、まだ未回答の受講生からの質問にできるだけ答えていきたいと思う。今週の日曜日でゼミナールは終了となるため、日曜日中の質問であればできるだけ全て回答させていただき旨の連絡を今夜にでも行っておこう。フローニンゲン:2019/8/28(水)06:57