

---

# 発達理論の学び舎

Back Number: Vol 205

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」

---



---

## 目次

- 4081. 72時間の断食を終えて:自分の内側の大切なペット「腸内細菌」
- 4082. 巧妙に仕組まれた心身の腐敗
- 4083. 今朝方の夢
- 4084. コンサートホールのロビーでの夢
- 4085. 腸内環境の良し悪しの見分け方:人が糞便を忌避する理由について
- 4086. 今朝の目覚め
- 4087. バランスボールと書見台の効用
- 4088. 今朝方の夢
- 4089. 監訳書の「はじめに」の加筆修正に向けて
- 4090. 夕食後に思い出す今朝方の夢の断片
- 4091. 寒さの残るフローニンゲンの朝より
- 4092. スペイン&ポルトガル旅行計画
- 4093. 生活環境と欧州永住権について
- 4094. 食以外に改善された習慣:今朝方の夢
- 4095. トマス・ルイス・デ・ビクトリアの音楽に触れて
- 4096. 様々な有機野菜の栄養
- 4097. 寒さの残るフローニンゲン:滑り台のような線路を移動する夢
- 4098. 進化する夢:ゼミの会合に関する夢
- 4099. 文明の美・自然の美:自身の言語体系の発達より
- 4100. 実験・観察検証の大切さ:評論家の文章について

---

## 4081. 72時間の断食を終えて: 自分の内側の大切なペット「腸内細菌」

72時間の断食を終えた後の最初の一日がやってきた。早朝より、薄い雲が空を覆っていて、相変わらず気温は寒い。

昨夜は雨に見舞われたが、今はそれが止んでいる。今日も午後から時折小雨が降るような天気とのことである。

三日間の断食を終えた今朝は、とても晴れ晴れとした感じがする。だがそれはとても静かな感覚であり、自分の身体が生まれ変わり、静かに新たなスタートを切ろうとしているという感じである。

それにしても、昨日の夕方に食べた回復食の梅流しは本当に美味しかった。梅流しを調理している最中、2Lの水を測っている最中は、「これは今日だけでは食べきれないだろう」と思っていたのだが、嘘のように全て完食した。そこから数十分すると、事前の情報通り便意を催し、そこから少し間隔をあけて合計で三回ほど水のような宿便が出た。便意が収まったことをもってして、断食が終わりを告げた。

もちろん、今回は三日間の断食を行ったため、今日と明日もまだ回復食として果物と野菜だけを摂っていくことにする。今日からは、先日街のオーガニック食品専門店で購入した玄米味噌を野菜につけて食べるのが非常に楽しみだ。

三日間の断食を終えた今朝、肌の調子がひときわ良いことに気づいた。顔の皮膚はこれまでにないほど張りがあり、手荒れに関してはようやく完治と言っていいほどの状態になった。これらは全て、食生活の抜本的な見直しと断食によるものと断言できる。特に、断食によって胃腸が休み、本来の働きを取り戻したことに加え、食生活の改善によって、腸内環境が新たなものになったことを忘れてはならない。特に私は、腸内環境を整えることの大切さを身を持って知った。

今日からもここ最近の食生活を継続させていき、特に味噌などの発酵食品を加えることによって、腸内環境をさらに良いものにしていく。

---

昨夜就寝前に、ベッドの上に仰向けになりながら、自分の胃腸の部分に手を当てていた。そして、胃腸を撫でるようにして、これまで胃腸のことを気にかけていなかったことを謝った。また、これまで一日に三回も働かせていたことに対しても謝り、これまでの働きに感謝の念を伝えた。

ペットを飼っている多くの人は、そのペットを大切に思うがゆえに、適切な食事を適量だけペットに与える。だが、そうした飼い主は往々にして、自分の中にもとても大切なペットのような存在がいることを忘れてしまいがちなのではないだろうか。それは腸内細菌というものだ。いやそれはペットというよりも、自分の分身、ないしは自分自身に他ならないと言ってもいいだろう。私たちの体内には、腸内細菌が約100兆から1000兆個も存在しているそうだ。

腸内細菌はよく知られているように、善玉菌、悪玉菌、そしてそのどちらにもなりうる日和見菌の三種類がある。それらの細菌は私たちにとってのペットのような存在として見なせば、彼らに何を餌として与えるかを考えることは、腸内環境を整える上で極めて大事になり、ひいてはそれが自分の心身を整える上で非常に大事になる。

昨日調べていると、心の病の多くは、実は単純に心の問題というも、腸内環境の乱れにより、心身の機能の低下からもたらされていることが多いことを知った。実は最近私も同様のことを思っており、正直なところ、サイコセラピーやコーチング云々の前に、まずは食を通じて腸内環境を整えることが先であり、心の器としての身体が健全なものになってからそうした手法を活用することが賢明だと考え始めている。

もちろん、ソマティックセラピーのようものがあり、それは身体に働きかけていくが、身体の健全さを司る腸内環境が乱れているのであれば、そのようなセラピーもほとんど効果を上げることはできないだろうし、仮に効果があったとしてもそれは一時的なものであり、再び症状が現れるに違いない。そのような考えを持つぐらいに、腸内環境が大事だと思わされている。フローニンゲン:2019/4/3(水) 07:59

No.1823: Modesty

Today is approaching the end with deep modesty. I look forward to tomorrow very much.

Groningen, 21:13, Wednesday, 4/3/2019

---

---

## 4082. 巧妙に仕組まれた心身の腐敗

時刻は午前八時を迎えようとしている。今日も七時ぐらいから、作業員の人たちが向かい側の赤レンガの家の近くにやってきて、作業を始めた。彼らの仕事振りには目を見張るものがある。

私は昨日、その日が日曜日だと思っていたのだが、火曜日だったという笑い話がある。外の雰囲気、そして自分の内側を流れるもの、それらを観察していると、今日が水曜日だという感じが全くしない。今日も土日のような感覚がするのである。

常に平穏な感覚を持って生活ができるようになったのは、欧州にやってきてからだろう。確かに、日本で個人事業主として生活をしていた時にも、自由な時間はたくさんあったが、どうしてもクライアント企業と同じリズムで生活をする必要があったり、時に都心に出かけていく必要などがあり、そこで都会に固有なあのせわしない時間の流れに組み込まれることが多かった。

欧州にやってきてからの最初の二年間は、確かに大学院に所属していたこともあって、大学院の動くペースに合わせる必要はあったが、それは日本、とりわけ東京で生活していた時間の流れ方とは全く異なっていたため、その時点でも十分に落ち着いた生活を営むことができていた。そこから欧州での三年目の生活においては、大学院から離れることにし、それによって毎日が土日のようにゆったりとしたものになった。それは私にとって大変喜ばしいことであり、自分の取り組みに十分落ち着いて取り組めるようになった。

一般的には65歳から老後生活として自分の好きなことに打ち込む傾向にあるようだが、私は最初の会社を辞めた25歳の時にそうした生活に入り、30歳の時点で完全にそうした生活を送るようになったのだと思う。

これからも自分のライフワークに従事し続ける形で日々を過ごしていく。ライフワークとしての取り組み内容と取り組むあり方に変化が起こるのは当然であり、今後はそうした変貌を遂げながらゆっくと人生を歩んでいくことになるだろう。

先ほどの日記の中で、腸内細菌は自分にとって大切なペット、いや自分自身に他ならないということを書いていたように思う。それは自分自身に他ならないのだから、それを健康に育てていくのは



---

自分の責任だろう。腸はよく言われるように、「第二の脳」と呼ばれている。英語においては、直感を“gut feeling”などと言うが、まさにこの“gut”というのは腸のことを指している。

食べ物の選択に関してよく、「自分が欲しているものを直感的に選ぶと良い」ということを聞くが、それはほぼ全ての現代人には当てはまらないことだと思う。それが当てはまるのは、ごく一部の人、しかも食に関して現代企業が仕掛ける洗脳的なマーケティングの仕組みと方法を理解し、それでいて腸内環境が整っており、正確に直感が働く人だけに当てはまることだと思うのだ。

逆に言えば、現代人のほぼ全ての方は、現代企業の洗脳的なマーケティングにより、食欲までもが作り上げられ—種々の科学実験によって食欲や味覚を改変することが行われているのは非常に有名な話である—、腸内環境の悪化により、正確な直感など働きようもない状態に陥っているのではないかと思う。

直感が麻痺した状態で選ぶ食べ物は、ことごとく劣悪なものであり、その地獄のようなサイクルの中で延々と生かされているのが多くの現代人の姿だろう。食について学べば学ぶほど、そして食そのものだけではなく、食を取り巻く政治経済的な仕組みを学べば学ぶほど、そうした地獄絵図が見えてくる。

当初私は、なぜこれほどまでに現代人が食に関して無知であり、あえて心身を腐敗させるような食べ物を食べ続けているのか理解できなかった。少し前までの私自身も無知であり、確かに食には気をつけていたが、そうしたものを必ず少しは口にしていた。

現代人が自分の意思で、心身を腐敗させていくという自殺行為を選択しているのであれば、その意思を尊重する必要があると思ったが、事態はそうではない。自殺へ向かう意思そのものが巧妙に仕組まれているのであり、それを許すことはできない。食に関して、何か関与をしていく必要性を強く感じる。フローニンゲン:2019/4/3(水)08:22

#### No.1824: A Tributary

Today is cold as usual. Even so, I'll concentrate on my lifework. Groningen, 10:22, Thursday, 4/4/2019

---

### 4083. 今朝方の夢

時刻は午前九時を迎えようとしている。つい今しがた、玄米味噌を白湯に溶かした味噌汁を飲んだ。この味噌はまだ開封しておらず、今日の夕食の野菜に付けて食べることを楽しみにしていたのだが、早朝の自分の身体が味噌汁を欲していたため、先ほどそれを飲んだ。オーガニックの玄米味噌の味は極めて濃厚であり、味噌汁というのは良質な酵母ドリンクなのだと実感した。

いつもはこの時間あたりにヘンプパウダーとココナッツオイルを白湯に溶かしたものを飲むのだが、今日はそのような気分ではなかった。早朝に一杯の味噌汁を飲むことによって、どこか生き返るような気分になった。

そういえば、まだ今朝方の夢について振り返っていなかったもので、早朝の作曲実践の前にそれらを振り返っておきたい。夢の中で私は、見慣れない作りの校舎の中にいた。そこは見かけ上、中学校のようであるが、私が通っていた中学校とは雰囲気異なる。私の近くには小中高と付き合いのある友人(YU)がいて、どうやら小中高時代の親友(SI)と三人で鬼ごっこのような遊びをしているようだった。

追いかけてくる親友の姿が下の階の渡り廊下に見えた。友人と私が今いる場所は、開かずの扉の向こう側にある渡り廊下であり、そこは廊下としての通路の役割を果たしていながらも、柵がない屋上のような作りになっていた。親友はそこにはやってこれないだろうと思っていたため、私たちはそこにいることが安全だと思っていた。しかし、親友は開かずの扉を見事に開け、私たちがいる渡り廊下の扉の前までやってきた。

それを見て私たちは驚き、すぐさま逃げる準備をし始めた。逃げると言っても、反対側の扉の方に走って行くかしかないのだが、私たちには空を飛ぶ能力があることを思い出し、柵のない渡り廊下の縁から飛び降りて逃げることにした。いざ親友が渡り廊下の扉を勢い良く開けたタイミングで、私たちは下の階に向かって飛び降りていった。どうやら私たちは、飛ぶ速度を三段階で変えられる力を持っているらしかった。一番早い速度は、何十階もの高さのビルから飛び降りる時に、落下する重力速度に対抗するためのものであり、今回は三階からの落下であったから、一番遅い速度で十分であった。私たちは一番遅い速度を選択し、二階の渡り廊下に逃げ込んだ。

---

見上げると、追いかけてきた親友が悔しそうな表情を浮かべており、反対側の扉に駆けていき、再び私たちを追いかける意気込みを見せた。二階の渡り廊下に無事に到着した私たちは、今度は教室に逃げ込んだ。そこには、小中高時代のクラスメートの男女が何人かいて、談笑をしていた。私たちが今鬼ごっこをしている最中だと伝えると、彼らは私たちをそっとしてくれた。

すると、鬼を務める親友がその教室を突き止めた。私たちはもう見つかってしまったと思った。その時、私の横にいた友人が、教室の窓から飛んで逃げることを選択したのか、バク転のような形で窓から下に落ちていった。私はその様子を見た瞬間、何かおかしいと思った。

彼は飛ぶ能力を使わずに下に落ちていってしまったのではないかと思ってたのである。そこで恐怖心がよぎり、夢の場面が変わった。

次の夢の場面は、剣術士をテーマにしたアニメのキャラクターが山の中を逃げている光景から始まった。彼には相棒の剣術士がいて、二人で何者からか逃げているようだった。二人は足跡をつけずに巧みに走る技術を持っているようだった。時に大きなジャンプをして、足跡が全く残らないような走り方をしていた。

山を駆け抜けると、山下には現代的な街が広がっていた。そこで突然、今まで剣術士であったキャラクターと入れ替わる形で、私はその場にいた。この時、まだ姿形の見えない誰かに追いかけている感覚があった。空は黒い雨雲で覆われており、実際に雨が降り始めた。

雨を少々浴びながら、私は山下の街に降りていった。するとそこで、小中学校時代の友人(YK)が一風変わった白い小型の高級車をビルの横に停車させており、誰かを待っていた。この車は左ハンドルであったから、私は右側の助手席の窓を軽くノックした。すると友人は、「早く乗って」と述べた。

私たちの後ろには、小中学校時代の女性友達(AS)がいて、彼女の性格や身体には似つかわしくない、いかついモーターバイクに彼女は乗り、私たちの後ろを走ることになっていたようだ。友人が車を発車させたタイミングで、夢の場面が変わった。フローニンゲン:2019/4/3(水)09:20



Although it is already April, this coldness seems to be the lamentation of early spring. While thinking about it, it started to rain. Groningen, 12:24, Thursday, 4/4/2019

#### 4084. コンサートホールのロビーでの夢

今朝方の夢にはまだ続きがあるので、それについても書き留めておきたい。夢の中で私は、非常に立派なコンサートホールにいた。客席にいたわけではなく、これから始まるコンサートに向けて何やら準備を手伝っているようだった。準備と言っても会場整備ではなく、演奏者と観客を先導するような役割を担っていた。

どうやら、私はその日のコンサートの指揮者の一人のようであり、同時に、演奏する曲について、待ち時間の間に観客に解説する役割を担っているようだった。ロビーには演奏者とたくさんの観客がいて、まず私は演奏者を舞台の方に案内した。その後、観客をいくつかのグループに分け、一つのグループに対して曲の解説を行おうと思っていた。すると、私の横に、私がアメリカにいた時からお世話になっていた知人の方がいた。

その方はずっと日本にいたのだが、オンライン講座などを通じてお世話になっていた。その方も観客の先導をしているようなのだが、グループ分けを少し間違えてしまったそうだった。それと一言、「加藤さんの解説の前に、少しだけ私の方で、「変動性」という言葉を観客に伝えてしまいました。ですので、その概念についての説明も彼らにしてあげてください」と述べられた。私は、「了解しました。ちょうどその概念を取り上げて解説をするつもりだったので、良かったです」と述べた。

およそ15名ほどであろうか、観客の一つのグループを演奏会場の扉まで案内し、そこにある椅子に腰掛けてもらった。一旦私はその場から離れ、再び知人の方のところに行き、「他のグループについてどうぞお願いします」と述べた。そして私は、着ていたスーツの身なりをもう一度整え、背筋を伸ばしながら、扉の前で待っているグループのところに行った。私が再度姿を現わすと、観客のみなさんが拍手で出迎えてくれた。私は深々とお辞儀をし、改めて自分の名前を名乗り、これから曲についての解説を行わせていただく旨を伝えた。

---

私:「それでは、今から音楽原論について解説させていただきます」

一人の男性:「あれっ、音楽原論ですか。プログラムを見ると、ショパンの音楽についてとなっておりますが……」

私:「えっ、そうですか。それは失礼いたしました(この瞬間私は、知人の方がグループ分けを間違ってしまったのだと改めて知る)。それでは、ショパンについて一緒に理解を深めていきましょう。とはいえ、私はショパン研究者ではないので、みなさんからのご意見を聞きながらこの時間を進めていければと思います。それでいかがでしょうか？」

そのように私が15名ほどの方たちに問いかけると、全員うなづき、そのように進めることにした。すると、その場がコンサートホールのロビーから、突然学校の教室のような場所になり、私は教壇の手前にいて、着席している15人の方たちと対話を始めた。

私:「私は数年前に、ショパンの生まれたワルシャワに行き、そこでショパン博物館に訪れました。みなさんの中で、その博物館に訪れたことがある方はいらっしゃいますか？」

そのように問いかけると、4~5人ほどが手を挙げた。その中で一人、中年の女性の方が、「あれはショパンの何博物館だったかなあ〜。思い出せないなあ〜」と、目を閉じて眉間にしわを寄せながらなんとか記憶を辿ろうしていた。

私の知る限りでは、ショパン博物館は世界に一つしかなく、それはワルシャワにあるものだけだと思っていたので、その方に、「博物館を訪れてみて印象に残っていることはありますか？」と尋ねてみた。するとその女性は何かを思い出したように目を開け、明るい表情で口を開こうとした。そこで夢から覚めた。フローニンゲン:2019/4/3(水)09:44

#### 4085. 腸内環境の良し悪しの見分け方:人が糞便を忌避する理由について

時刻は午後の五時を迎えた。今日の午後はとても寒く感じ、今もまだ室内においても寒さを感じる。足元から底冷えするような一日だ。午前中からヒーターは真冬と同じ温度設定のままつけっぱなしにしている。もう四月を迎えたというのに、相変わらずの寒さである。やはり例年通り、五月末までは

---

ヒーターが必要であり、外出の時は冬用のジャケットが必要となるだろう。仮に朝晩に出かけていく際には、五月末まではマフラーと手袋が必要そうだ。

三日間の断食を終えて一夜が明け、今日から三日間は回復期ということもあってお腹は全くと言っていいほど空かない。正直なところ、昨日の感覚からすれば、さらに三日や五日の断食は容易であったが、24時間以上の断食は今回が初めてだったので、慎重を期して72時間の断食に留めた。

次回の断食は今月末か来月の頭に予定しており、その際も体調をしっかりと見極めながら、可能であれば今回よりも少し長めの断食を試してみようと思う。理想としては、現在監訳中の書籍の初校がそろそろ出来上がるようであり、それに合わせて断食をしたいところである。というのも断食によって、脳がブドウ糖(レギュラーのガソリン)ではなく、脂肪が分解されたケトン体(ハイオクのガソリン)によって脳が働くようになり、集中力が極めて上がるためである。そうした思考が明晰な状態で監訳書のレビューができればと思っている。

ここ最近特に思うのは、病気も含め、心身の不調は何らかの貴重なメッセージだということだ。それを真摯に受け止めずに、対処療法的に薬などで解決しようとしていてはならない。世の中の多くの人たちは、表面的な問題にばかり目がいきがちであるが、そうした表面的な問題に対してアプローチをしても、根本的な問題が解決されない限り、同じような問題がまた繰り返されるのは必然である。心身の不調の根本にあるであろう自らのあり方や生活態度を見つめることは、必ず行うべきことだと思う。

今朝方の日記でも書き留めていたが、ここでも改めて腸内環境について追記しておきたい。腸内環境が良いというのは、腸内が善玉菌優位であるという状態である。善玉菌優位かどうかを見分ける簡単な方法は、便の色と形を見ることであり、バナナのような色と形をしていれば、それは腸内環境が良いことを指す。まさにここ最近の自分の便はそのようなものが出ており、黄色くなっていることを不思議に思っていたところだった。食生活を抜本的に見直すと、本当に腸内環境は一、二週間で好転するのだと身を以て知った。

実は私はここ数年間、ふとした時に、「なぜ人間は糞便を汚いと思うのか？」ということについて考えていた。よくよく考えてみれば、糞便の元になる食べ物に対して汚いと思わず、それを消化分解す

---

る胃腸を取り出してみると、胃腸そのものに対して汚いとはそれほど思わないだろう。ではなぜ、腸から出てきた最終成果物の糞便に対してだけ汚いと思うのかが不思議であった。システム理論の代表的な考え方である、「部分と全体は違う」という発想を用いれば、全体としての糞便と、それを生み出した部分としての食べ物と胃腸には何か明確な差があることは理解できる。

ただし、それだけではなぜ人間が糞便を汚いと思うのかあまり納得できない。もしかすると、糞便が汚いと思うのは文化的に埋め込まれたものなのではないかと思う。また別の理由としては、糞便には腸内細菌の死骸が含まれており、それを本能的に汚いとみなすのかもしれない。だが、実際のところ、糞便の70%近くは水であり、食べかすは7%ほどであり、残りが腸内細菌の死骸である。

私たちは、その約20%の腸内細菌の死骸に対して汚いと感じるのだろうか。だが、そもそも私たちが生物の死骸に対して汚いと感じる理由についても謎が残る。例えば、親愛なるペットが死んだ場合、おそらくその死骸に対して汚さを感じることはないだろう。ということは、やはり私たちは腸内細菌に愛を与えておらず、最初から汚い存在だとみなしてしまっているのかもしれない。

悪玉菌は愛すべき存在ではないかもしれないが、腸内環境を整えることによって増えた善玉菌は愛すべき存在なのだと思う。それによって、糞便が汚いという印象が少しは和らぐかもしれない。フ  
ローニンゲン:2019/4/3(水)17:30

#### 4086. 今朝の目覚め

今朝は七時に起床し、ゆっくりと一日の活動を始めた。三日間の断食をしている最中は、早く起床する日も何日かあったが、ここ二日はまた七時に起床するという遅い起床になっている。確かに、一度四時ぐらいに眼が覚めるのだが、そこで起床する意思はあまりなかった。毎日夜の10時には床に入っているため、四時に起床しても問題はないのではないかと思う。明日からは目覚めた瞬間の心身の状態を確認し、七時に目覚めた時とほぼ同じであれば、そのまま起床したいと思う。

ちょうど三日前に欧州はサマータイムに入ったこともあり、そのあたりの調整も必要なのだろう。早朝に起床してからは、二杯ほど水を飲み、いつものようにヨギティーを作り、ヨガの実践をした。このところ、ヨギティーの量が少し多いと感じており、今日からはコップ一、二杯分少なく作ることにした。ま

---

た、断食の最後の日と昨日は飲むのを控えていた、ヘンプパウダーとココナッツオイルを白湯に溶かしたものをヨガの実践後に飲み始めた。

早朝はこれをゆっくりと飲みながら過ごし、それを飲み終わったら、白湯に玄米味噌を溶かした酵素ドリンクとしての味噌汁を飲みたい。午前中にそれら二つの飲み物を飲むと、夕食まで空腹感を感じることはない。もちろんお腹が鳴ることはあるが、それは腸の運動の一種であって、空腹とはまた別であり、食欲などというのもまた別だ。ヘンプパウダー、ココナッツオイル、そして味噌を取り入れてから、これまで不足しがちであった栄養素を十分に摂ることができ始め、腸内環境がますます整っていくのを実感している。

そして夕食時に食べる果物と有機野菜のおかげで、身体の状態がますます良好になっている。ひとまず現在の食生活を確立させ、今後は食に関する学習を続けながら微調整を行っていけばいいだろう。近いうちにテコ入れする箇所は、スパイスとお茶の部分である。今は市販のオーガニックヨガティーを飲んでいるが、それはティーバッグに入ったものであり、自分でお茶を淹れたいという思いがあり、ハーブティーや日本茶に関する学習をして、自分にあつたお茶を選び、自らそれを淹れたいと思う。

また、昨日試してみて正解だったのは、玄米味噌を野菜に塗りながら食べるというものであり、味噌の味によって野菜の味がさらに引き立つことだった。おそらく夕食は味噌と野菜の組み合わせが中心になるが、時にスパイスを用いて野菜を食べてみるのもいいだろうと思う。

そうした際に、どのようなスパイスを選択するのかに関しても知識が必要になるため、スパイスの勉強を進めていく。先日イギリスとドイツの書店に注文した、“The Herbalist’s Bible: John Parkinson’s Lost Classic Rediscovered (2014)” “Encyclopedia Of Herbal Medicine: 550 Herbs and Remedies for Common Ailments (2016)” “The Science of Spice: Understand Flavour Connections and Revolutionize Your Cooking (2018)”の三冊が届いたため、それらを今日明日あたりからゆっくりと読み進めていこうと思う。

これら三冊はオールフルカラーの図鑑のような書籍であり、幼少時代に恐竜や昆虫の図鑑を食い入るように眺めていた自分をふと思い出す。いずれにせよ、スパイスとハーブには奥深い歴史があ



---

るようであり、それら二つを通じて様々な国の文化や歴史を学ぶことも併せて行っていきたい。フロンゲン:2019/4/4(木)08:11

#### No.1826: A Lonely Night

Today is now approaching the end as usual. Groningen, 20:45, Thursday, 4/4/2019

#### 4087. バランスボールと書見台の効用

昨日は午後から随分と寒さを感じていたが、今日もそのような気温になるかもしれない。あるいは、午後から雨が降るようであるから、昨日とは体感温度が変化することも考えられる。いずれにせよ、今日の最高気温は10度、最低気温は4度であるから、温かさを感じることはないだろう。

今日も書斎で粛々と探究活動と創造活動に励んでいく。昨日改めて、ずっと座っていることの問題について考えていた。私はこの四年間椅子に座って仕事をしたことがない。書斎にいる間中はずっとバランスボールに座るとい生活はこの四年間続けてきた。

バランスボールを使い始めたのは、社会人になった年であるから、もうかれこれ八年前のことだが、それをエクササイズの補助具として用いるのではなく、机に向かって作業や読書をする際に常に座り始めるようになったのは、四年前に一年ほど日本で生活をしていた時のことだ。

昨日改めて調べてみると、やはり長時間同じ姿勢で椅子に座ることは身体にかなり大きな負荷をかけていることがわかった。それは心身に負の影響を与えるのみならず、どうやら寿命にも負の影響を与えるようだ。

椅子に座ることをやめて、バランスボールに座るようにすれば、随分とその負の影響は和らぐように思える。むしろ、バランスボールに座ることによって鍛えられる筋肉の部位が様々あることを考えると、正の影響があるのではないかと思う。とはいえ、これまでの私は書斎で机に向かってい最中は、常にバランスボールに座っており、その時間はかなりのものになるため、昨日からパソコンを使わない読書などは、立って行うことにし始めた。

---

読書というのも、仮に机に書籍を置くような形で行っているのであれば、それは特に首や肩に大きな負担をかけているため、避けた方が良いでしょう。ヨガのインストラクターをしていた頃のことを思い出すと、机に書籍を置く形で読書を長時間行っているクライアントは、やはり首や肩の筋肉が硬直している場合が多かった。

机に書籍を置き、頭を下げながら読書を行うことの危険性にふと気づいた私は、バランスボールを使い始めたのと同様に、書見台を使って読書をするようになった。書見台というのは、書籍をを置く専用の台であり、それを使うことによって、頭を極度に下げる必要がなく、首や肩への負担が相当に軽減されているのを実感する。

書見台を使い始めてからは、もうそれを手放すことができず、飛行機の中で読書をする際にも書見台を使うようになっているほどだ。現在使っている書見台は便利なのだが、もう少し高さや幅があると有り難いと思っており、次回一時帰国した際には、大工の親友に特注の物を作ってもらえないか依頼してみようと思う。

今日はこれからアンリ・ルモワヌに範を求めて作曲実践を行う。いつもは大抵一曲を参考にしていて、曲の長さを考慮すると、今日は二曲続けて参考にしようと思う。その後、森有正先生の日記を少々読み、スパイスやハーブに関する図鑑を少し読み進めていく。正午あたりにまた作曲実践を行っていきたいと思う。

音楽理論や作曲理論の学習は、作曲実践の際に書籍を参照し、ほんの少しずつ進めているような状況である。おそらくそれはそれで正しい学習方法であるが、スパイスやハーブに関する書籍、そして現在読みたいと思っている和書を読み終えたら、再び音楽に関する理論書を読み進めていくことにする。フローニンゲン:2019/4/4(木)08:31

#### No.1827: An Imagined Landscape in the Morning

Although it is cloudy right now, my imagined landscape is almost bright. Groningen, 08:31,  
Friday, 4/5/2019

---

## 4088. 今朝方の夢

時刻は午前九時を迎えた。空には薄い雲がかかっている、午後から雨が降るという予報の確からしさを匂わせている。今日もまた風が一切なく、外の世界は穏やかだ。そういえば、今朝方の夢についてまだ振り返っていなかったのも、覚えている範囲のことを書き留めておきたい。

夢の中で私は、空を飛ぶ人型のロボットの中にいた。そのコクピットのスペースは四、五人ほどが入れるほどであり、私はコクピットの後部座席にいた。前の座席には二人の外国人がいて、彼らが主な操縦を担当しているようだった。そして、後部座席には、私以外に二、三人の外国人がいた。彼らは皆日本語が話せるため、コクピットの中の会話は全て日本語でなされていた。

順調に飛行を進めていると、目的地周辺に辿り着いたらしく、今から着陸態勢に入るとのことであった。そのための準備を私たちは各人行い始めた。とはいえ、私にとっての準備というのは気持ちの準備でしかなく、特にやることはなかった。この人型のロボットがどのように着陸するのかに関心があったため、その様子をつぶさに観察しておこうと思った。

すると、このロボットの着陸方法は非常に大胆であり、特に速度を落とす方法がユニークであった。具体的には、目の前に現れた高さ500m以上のビルに向かっていき、そのビルの表面に背中を摩擦させる形で減速させていき、地上まで降りていくというものだった。

ロボットとビルの接する際の勢いが強すぎると、ロボットもビルも破損してしまう。そのためか、ロボットの背中からは何かオイルかワックスのようなものが吹き出る仕組みになっているようであり、それを噴出しながらビルの壁伝いに徐々に速度を減速させていく光景は圧巻だった。

ロボットが無事に地面に着地した瞬間には、もう私はコクピットの中におらず、外にいた。見ると正面に、城のような邸宅があり、私は門の外側にいたのである。すると、一台の白い高級車が門の前にやってきた。どうやらその邸宅の住人は、日本人の著名な芸能人のようだった。

その車の運転手は、邸宅の主人のようだったが、なぜか主人の友人の振りをして敷地内に入ろうとしていた。その入り方もまたユニークであり、主人のモノマネを管理モニター越しにするというものだった。どうやら、管理モニターの向こう側にいるのは、主人の娘のようであり、主人のモノマネがあまり

---

---

上手くないため、「お父さんでしょ」と言いながら、主人の正体を見破っているようであった。しかし、主人は頑なにそれを否定し、変装までしていたのになぜ正体がすぐにバレてしまうのか不思議に思っているようであった。

そのような親子のやり取りを眺めていると、なぜか私はその屋敷内の一室にいて、そこでその親子と話をしていた。しばらくたわいのない話をしていると、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小学校にいた。うちの小学校は、低学年と五年生以上の高学年では校舎が分かれており、私は低学年の校舎にいた。一階にある保健室の左横にはトイレがあり、そのさらに左横に階段と靴箱がある。そして靴箱の左横に二つの教室があった。

私は何気なく靴箱の方に向かって歩いており、そこに到着した際に、左の教室の廊下に飾ってある生徒たちの絵に目がいった。せっかくなので、生徒たちがどのような絵を描いているのかを見ていこうと思い、一つ一つの絵を眺めていくと、二、三枚驚くべき絵に出くわした。それは、小学校低学年の生徒が描いたとは思えない見事な絵であり、私は大いに感激した。その絵は確かに技術的に巧いことは巧いが、それ以上に何かが入められた風景画だった。小さな湖に白鳥のような鳥がいて、空気が黄色く輝いているような絵があったのを覚えている。私はしばらく、数枚の絵に感動しながらその場に佇んでいた。フローニンゲン:2019/4/4(木)09:24

#### No.1828: Joy of the Gut Flora

I'm responsible for my gut flora. No one except me assumes responsibility for keeping my intestinal bacteria in a good condition. Groningen, 09:29, Friday, 4/5/2019

#### 4089. 監訳書の「はじめに」の加筆修正に向けて

時刻は午後の二時半を迎えた。もう四月を迎えたが、この寒さは春のそれとは思われない。そのようなことを考えていると、小雨が降ってきたのは昼前のことであった。今は雨は降っていないが、薄い雨雲が空を覆い続けている。とにかく寒さが残る厳しい季節が続く。

今日はこれから、監訳中の書籍の「はじめに」の加筆修正を行いたい。現在、原稿を編集者の方にレビューしていただいております、その進捗度合いを確認するメールを数日前に送った。初校が出来上

---

がるのは来週あたりという連絡を受け、それに合わせて、「はじめに」の追加案をいただいた。それを元に今から集中して加筆修正を行いたい。遅くとも今日の夕食までには仕上がるのではないかと  
思う。

執筆した文章は一旦寝かせ、来週に初校をいただくタイミングで再度読み返すことにしたい。加筆修正するポイントは、原著が出版されたのは今からもう20年前のことであり、読者の方からすると古いと思われる方もいるかもしれないため、それを配慮して、今なぜこの書籍を読む必要があるのか、その意義についてももう少し文章を付け加えることが一つである。また、特に本書は個人の内面世界の発達に関心を持たれる方が読者になると予想されるが、ウィルバーの思想は個人の内面にとどまらず、内と外の双方を深く認識していくことを大切なものとして掲げており、内面ばかりではなく外面を見ていく必要性についても説明をしておいた方がいい。

とりわけ、内面の発達ばかりに関心を持つ人たちは、ある種の還元主義者であり、得てして内面世界にばかり焦点を当てがちである。だが、私たちが包括的な発達を遂げていく際には、自己を取り巻く生存状況を冷静に見つめ、内面世界と外面世界が絶えず相互作用していることを把握している必要がある。この点に関しては、特に内面世界に焦点を当てがちな傾向を指摘しながら、自己及び世界に対して包括的な視点を持つことの大切さを説明しておきたい。

三つ目としては、本書のガイド役を果たすような文章を「はじめに」の中に入れておくことである。本書は、ウィルバーが示す世界の見取り図であり、それは非常に奥が深いものなのだが、ウィルバーの思想に馴染みのない人にとっては、見取り図の中で迷子になってしまう可能性がある。そうした状況を避けるために、見取り図に対する見取り図のような解説文を付けてあげた方が親切だと編集者の方から指摘があった。まさにその通りだと思うため、各章のポイントと全体における位置付けなどを紹介し、本書全体の読み方についても解説を加えたい。

後者については、ウィルバーの書籍のみならず、良著というのは繰り返し読むことによって理解が増し、新たな発見が得られる点についても触れておく。仮に自分が真に変化しているかどうかを知りたいのであれば、同じ書籍を繰り返し読むことが有益である点などを紹介しておきたい。初読の際に、新たな気づきや発見を自分の言葉としてノートやワードに書き出し、再読の際にも同様のことをやってみて、両者を見比べてみれば、自分の変化に気づくことができるだろう。本書で扱っている



---

テーマは多岐にわたるため、自分の関心や専門以外のことにも目を向けてもらえるようなガイドとなる文章を執筆したいと思う。今から集中してそうした文章を執筆していく。フローニンゲン:2019/4/4 (木)14:55

#### No.1829: Diffident Musical Notes

Musical notes are stepping forward with diffidence. I'll go to the market at the center of the city in a while. Groningen, 14:05, Friday, 4/5/2019

#### 4090. 夕食後に思い出す今朝方の夢の断片

時刻は午後七時を迎えた。昼前に降っていた小雨が止み、今は小鳥の鳴き声が聞こえるような穏やかな雰囲気放っている。

つい先ほど夕食を摂り終えた。今日は野菜を摂り終えた後に、ナッツ類を食べたのだが、それらが体に良い栄養素を豊富に含んでいるとはいえ、少し脂っこいように感じてしまった。これは断食後二日目だからかもしれないが、ナッツに含まれる脂でさえ脂っこく感じてしまうような味覚になっている。以前の日記で書き留めたように、ナッツ類を食べ始めたのはオランダに来てからであり、これまでナッツ類をずっと食べずに生きていた際に不都合を感じなかった点、そしてナッツ類の栄養素は他の食材で補えそうだという見通しが立っているため、残っているナッツ類を食べ終えたら、今後は購入を控えようと思う。また体が欲した時に少量購入すればいい。

断食が明けて二日目の今日から、今後の断食の最中に筋力が落ちないように、筋力トレーニング量を少しばかり増やした。増やした量は微量であるが、より身体に意識を向け、なおかつ効果的に筋力が鍛えられるようなトレーニングを導入することにした。

私は普段、毎朝起床してすぐにヨガの実践をし、その中で軽く筋力トレーニングをしている。それに加えて、今日からは、午後の仮眠後に数種類の筋力トレーニングを実践し始めることにした。これにより、今後断食をしたとしても、筋力量を減らすことなく断食を進めていくことができるだろう。

夕方には予定通り、現在監訳中のケン・ウィルバーの書籍の「はじめに」の加筆修正が完了した。編集者の方にご指摘いただいた三点を全て盛り込み、およそ四千字ほど加筆をした。特に、本書

---

---

を読み進めるためのガイドとなる文章を執筆することは改めて重要であったと思い、そうした文章を執筆していなかった当初の自分の無配慮さを反省させられる。追加したガイドによって、本書を迷うことなく、いや仮に迷ったとしてもガイドに立ち返ることによって、本書を最後まで読み進めていくことができるのではないかと期待する。今日執筆した文章はしばらく寝かせ、来週に初校をいただくタイミングで再度文章を読み返し、そこでまた追加修正を施したいと思う。とりあえず計画通りに文章を執筆することができて嬉しく思う。

夜に向かっていくこの時間の小鳥の鳴き声に耳を傾けていると、朝とはまた違った意識の状態に誘われる。それは今日という一日を感謝の念を持って終えることにふさわしい意識状態だ。そのような意識状態に浸っていると、まだ書き留めていなかった今朝方の夢をふと思い出した。夢の中で私は、実際に通っていた中学校の教室にいた。しかもそこは中学校一年生時代に使っていた教室だった。

夢の中の私は教室の窓際の後ろの席に座っていて、実際に私はその席に座っていたことがあった。ちょうど教室では数学の授業が行われていた。数学の先生は、まだ大学を卒業したばかりの若い女性の先生であり、とても元気があった。そこで行われていたのは数学の授業なのだが、先生が私を指名し、ある質問を出した。

その質問の答えは、ハイデガーの主著の名前なのだが、私はどういうわけかそれを思い出すことができずにいた。なかなか思い出すことができない私は、とりあえずハイデガーの名前だけを答え、過去に読んだことのある書籍のタイトルを忘れてしまっていることをおかしく思った。

すると先生は、その本をちゃんと読んだのかと尋ねた。それを受けて私は、そういえばこの書籍をしっかりと読んでいなかったかもしれないと反省させられた。私が質問に答えることができなくても、クラスの雰囲気は相変わらず明るいままであり、私の気分も依然として明るかった。ただし、ハイデガーの主著をもう一度きちんと読もうと思った。そのような夢を見ていた。

夢の中でなぜハイデガーの主著が登場したのかわからないが、本棚に置かれている“Being and Time”は、作曲上の観点から一度しっかりと読みたいと前々から思っていた。この夢は、ひよっとす

---

ると今がその書籍を読む最適なタイミングだということを示唆しているのかもしれない。フローニンゲン:2019/4/4(木)19:36

#### 4091. 寒さの残るフローニンゲンの朝より

今朝は五時に起床した。目覚めたのは五時前であり、その時に二度寝をするのではなく、意識を起床に向けてゆっくりと準備させていった。

目が覚めた瞬間に、静かな雨音が聞こえてきた。昨夜から降り始めた雨が、早朝においてもまだ降り続けているのだと知る。

このところ七時台に起きることが多くなっており、今朝は久しぶりに五時に起床したのだが、いつも十時には就寝しているのだから、五時ぐらいに起きるのがちょうど良いと改めて思った。目覚めはとも良好で、一日の活動を始めることも非常にスムーズであった。

昨日の日記で書き留めたように、現在は筋力トレーニングをより意識的に行うようにしている。とはいえ、ちょっとした意識の使い方とトレーニングの部位を工夫するだけであり、トレーニングを長く行うようなことは決してしない。今朝も早朝のヨガを行う際に、そのあたりのことを意識して種々のアーサナを行っていった。

今日は午前九時頃まで小雨が降り続けるようだが、幸いにもそこからは雨が止むようだ。ちょうど幾つかの野菜が切れかかっているので、今日は街の中心部の市場に出かけてみようと思う。市場に出かけていくことは非常に良い散歩になるし、市場の活気によってこちらも活気付くかのようになる。

ここ最近では、ランニングなどの運動を控えるようになっており、その代わりに毎日家でヨガと筋力トレーニングを行い、週に二、三回ほど街の中心部に買い物に行くことを散歩代わりにしている。書斎の中でいくらバランスボールに乗って過ごしているとはいえ、時には立って本を読むように心がけている。おそらく、こうしたちょっとした心がけが適度な運動を自らに課すことになるのだろう。

---

ここしばらくは非常に寒い日が続いていた。今日も最高気温が9度、最低気温は5度と気温は低いのだが、室内においては暖かく感じられる。ただし、午後から市場に行く際は寒さを感じるであろうから、マフラーと手袋を忘れないようにする。

天気予報を確認すると、明日から三日間はなんと、最高気温が20度近くになるそうだ—これはもうフローニンゲンにおける夏の気温である。これまでの日々と打って変わって、突然暖かい日が三日間ほどやってくる。その三日間は十分に暖かさを堪能しようと思う。ただし、その三日間が過ぎれば、最高気温が10度を下回る日々が再びやってくる。フローニンゲンが春を迎えるのはもう暫く先だろうか。

昨夜ふと、今年の旅行について少しばかり考えていた。今のところ予定しているのは、夏にロシア、秋に日本、そしてジョージアにどこかのタイミングで行ってみようというものだった。だが昨夜突然、ふとスペインのバルセロナとポルトガルのリスボンに行ってみようかと思ったため、実際に五月頃にぶらりと両都市を訪れてみようと思う。私は都会を好まず、今後の旅行は各国の自然に触れるような旅にしたいと考えていたのだが、そうした旅行を行い始めるのはもう少し後でいいように思えてきた。

今はまだ、人間が世界の様々な場所で築き上げた文明を見るということを行っていききたい。特に、各都市の美術館や博物館を積極的に廻ることを継続していききたい。バルセロナやリスボンを訪れることは、そうした思いと合致するように思えたので、両都市への旅の計画を近日中より練っていかうと思う。ジョージアを訪れるタイミングについては、友人のラーナのメールをもう一度見て、最も望ましい気候の時にしたいと思う。ジョージアでは、首都のトビリシを訪れ、そこでも美術館や博物館を巡りたい。フローニンゲン:2019/4/5(金)06:15

#### No.1830: A Peaceful End of a Day

Although today was severely cold, it will be warm tomorrow. I look forward to tomorrow's activities. Groningen, 20:59, Friday, 4/5/2019

時刻は午前六時半を迎えようとしている。この時間帯はまだ辺りは暗く、日が昇るのはもう少し後のようだ。そのように思ったが、いつもはこの時間帯から日が昇り始めており、今日は雨だから辺りが暗く感じられるのかもしれない。

雨脚も随分と弱まり、小鳥の美しい鳴き声が聞こえてくる。この美しさに毎日感動し、毎日心が洗われる形で一日がスタートする。そして夜にも同じ種類の小鳥たちの鳴き声が聞こえてくることがあるため、心が洗われる形で一日を終える。そのような生活を毎日送っている。

先ほどの日記の中で、五月にスペインのバルセロナとポルトガルのリスボンに足を運んでみようという話を書き留めていたように思う。先ほど、両都市及び、ジョージアのトビリシについて少しばかり調べていた。トビリシにも幾つか興味深い美術館があり、友人のラーナ曰く、ジョージアは様々な国に囲まれているという都合上、多様な地域の料理が混じり合い、その中でジョージアの食文化が育まれてきたこともあり、他の国では味わえない料理があるとのことであった。また、何よりも物価が安いことで有名であり、調べてみると、先進国の基準に慣れ親しんだ私から見ると、ホテルの価格があまりにも安くて驚いた。おそらく、ヨーロッパの主要都市で一泊二、三万円ほどのホテルが五千円ぐらいで宿泊できるような感覚である。

そうした物価の安さは魅力の一つなのだが、アムステルダム空港からトビリシの空港への直行便はほとんどないようであり、あったとしても極めて高額なものになっている。途中で乗り換えをすると、最短で六時間ほどの移動であり、それは全く長くないのだが、なぜだかアムステルダムを午前に出発する便が見当たらず、夕方の便に乗ってしまうと、日をまたぐ格好になってしまう。それはとても不便に思える。そこから今度は、アムステルダムからバルセロナ行きの便を探してみると、こちらは直行便が出ており、一時間半ほどでバルセロナに到着し、しかもその運行価格は安い。五月はジョージアではなく、スペインとポルトガルに訪れてみようと思う。

各都市で訪れてみたい美術館と博物館の数に左右されるが、概ね各都市四泊ほど滞在しようと思う。バルセロナでは、市内のカタルーニャ美術館、ミロ美術館、ピカソ美術館に訪れ、一日はお隣の町フィゲラスにあるダリ美術館を訪れたい。リスボンでは、国立古美術館、グルベンキアン美術館、



---

そしてポルトガルの民族音楽のファドについて詳しく知ることのできるファド博物館 (Museu do Fado) に足を運んでみたいと思う。バルセロナにおいても、スペインの民族音楽に関する博物館がないか再度調べてみようと思う。

いつもの旅のように、美術館や博物館を一日に一つだけ訪れ、あとは街を散策したりしてゆっくり過ごそうと思う。一日一食の生活を始めたため、朝と昼にご飯を食べる必要もなくなり、観光には十分な時間を充てることができるだろう。今週末に航空券やホテルの予約を早速行おうと思う。昨夜ふと両都市に訪れてみようと思ったところから展開が早い、二つの都市には自分を呼ぶ何かがあるのだと思う。フローニンゲン:2019/4/5(金)06:51

### No.1831: An Earthy Carpet

A quiet Saturday began. I'll engage in my life work today, too. Groningen, 09:40, Saturday, 4/6/2019

#### 4093. 生活環境と欧州永住権について

時刻は午前七時に近づき、辺りはうっすらと明るくなってきた。まだ雨雲の量が多いが、それでも雲のない箇所が空に散見される。天気予報の通り、もう少ししたら雨は完全に止み、晴れ間が広がるだろう。それにしても、今自分が感じているなんとも言えない幸福感の根源はなんなのだろうか。

今もまだ聞こえて来る小鳥たちの鳴き声はその幸福感を高めてくれている。こうした幸福感を感じている要因としては、何よりも、落ち着いた環境の中で自らのライフワークに従事することができているからだと思う。この国で自分に干渉する人は誰もおらず、日本と物理的に離れているということが、こうした落ち着いた生活を担保してくれているのだと思わされる。

昨日の夕方に入浴をしている最中、そういえば同じ都市で四年間過ごすのは大学以来のことだと思った。今のところ私は、一応の区切りとして、今年までフローニンゲンで生活し、来年からはデン・ハーグに引っ越そうと考えている。ただし、良い物件がなければ引き続きフローニンゲンの今の家で生活を続けていくかもしれない。それほどまでに今の家及び周りの住宅環境は良く、落ち着いて自らのライフワークに励むには最適な場所だと思う。

---

今年の六月から起業家ビザの申請に向けて準備をし、申請が済んでからは、少なくとも五年間はオランダのどこかの都市で生活をするようになるだろう。今のところはフローニンゲンかデン・ハーグかの二つの都市しか考慮に入れていない。

オランダで永住権を取得することができれば、それと合わせて欧州永住権の取得も可能であり、それを取得することができれば、EU圏内のどの国にも自由に住めるようになる。ただし、ここ最近ではEUそのものが存続の危機にあるように思われ、ひょっとするとイギリスがEUを実際に脱退することになれば、そこから他の国もEUを脱退していき、EUが内部崩壊する可能性もある。

そうした点も考慮すると、欧州永住権は、それを取得する時期においてはそれほど魅力のあるものではなくなっている可能性がある。とりあえず、今の私にとっては、社会経済的、教育医療的、言語文化的な観点から、欧州内においてはオランダが一番生活に適した国である。そのため、これからの五年間をかけて、オランダで永住権を獲得する要件を満たしていこうと思う。もちろん、オランダの永住権を金で買うという方法もある。

これはどの国にも大抵あるが、投資家ビザと呼ばれるものだ。改めて調べてみると、起業家ビザから永住権を申請する際には、オランダ語の試験を受けなければならないが、投資ビザにおいてはどうかやオランダ語の試験はなさそうである。少なくとも、政府のウェブサイトを確認すると、試験に関する記載はなかった。そうしたことから投資家ビザを取得するのも一つの手だが、オランダの投資家ビザはイギリスほどではないが、欧州の国の中では投資に要求される価格基準が高く、日本円にしておよそ1億5千万円ほどの価格がする。

今年の年末年始を過ごす予定のマルタは、3千5百万円ほどの国債を購入し、それと同等ぐらいの値段の不動産を購入すればよく、最も投資基準の低いハンガリーは、3千万円ほどの国債を購入すればいいという条件で永住権が取れる。

以前ハンガリーのブダペストを訪れた時、市内は喧騒があったが、市内を離れ、バルトーク博物館の近くなどはとても落ち着いた環境が広がっていた。ブダペスト市内の大抵の店では英語が不自由なく通じるのだが、スーパーなどではあまり通じないこともあったのを覚えている。そのようなことを思い出しながら、EU内のどの国で永住権を取得するかを今後も考えていきたいと思う。もちろん、

---

今のところオランダが最有力候補だが、その他にも良い候補先があるかもしれない。自分の人生の歩みに応じて、どの国のどの街で生活をするのかを常に考えていきたい。フローニンゲン:2019/4/5(金)07:14

No.1832: A Weak Step

Today is not a right day to compose music for me. I'll relax and read a book in the afternoon.

Groningen, 13:27, Saturday, 4/6/2019

4094. 食以外に改善された習慣：今朝方の夢

起床してから二時間ほどが経つが、まだ日記しか書き留めていない。日記を綴るということは自分の中で最も大切にしていることであるから、それは全く問題ないのだが、この日記を書き終えたら、早朝の作曲実践を行いたい。

作曲というのも私にとっては日記を書くのと全く同じ意味と性質を持っており、日記を書くように作曲実践を継続させていく。今後より作曲技術が深まれば、一編の詩を書くように作曲実践を行っていききたい。

ここ最近では、一日一食生活を始めることによって、食生活のみならず、生活上のその他のことにおいても習慣上の変化が見られた。その中でも最も望ましい習慣として築き上げられつつあるのは、起床してから夕食後の夜の時間帯までメールを一切開かないというものだ。これは兎にも角にも良い習慣だと思う。メールというのもまた、インターネットやテレビ以上に人間の集中力を削ぎ落とすものであり、真に自分の活動に集中したい場合には、それは気を散らす邪魔なツールでしかない。

とはいえ、仕事の都合上、メールを確認しないわけにはいかないもので、今は夕食を食べ終えた後に一度だけ確認し、そのタイミングでメールの返信をするようにしている。こうした習慣のおかげで、早朝から夜の七時まで自分の取り組みに集中できているというのは大変望ましい。そのおかげで読書にせよ、日記の執筆にせよ、作曲実践にせよ、自らの取り組みに思う存分従事することができている。これからもこの習慣を続けていく。

---

そういえば、今朝方の夢についてまだ振り返っていなかったの、簡単にそれを振り返っておきたい。夢の中で私は、小中学校時代に過ごしたアパートの自室の中にいた。私は最初机について会計士の試験に向けた勉強をしていたのだが、途中でそれに飽きてしまい、席を立った。そして本棚の方におもむろに近づいて、面白そうな本を手を取った。それを畳の地べたに座りながら読み始めることにした。

自室のふすまは開けっ放しにしていたため、途中で愛犬が遊びにやってきた。尻尾を振りながら、遊んで欲しいという要求を私にしてくる。愛犬の顔を見ると、いつもより顔が茶色く、髪の毛もワックスをつけたかのように固まっていた。よくよく見ると、それは愛犬のよだれによる効果のようだった。

愛犬の顔色がチョコレートみたいな色だったので、私はその場で愛犬のニックネームを「よだれチョコ」とし、その名前を呼びながら愛犬と戯れ始めた。「よだれチョコ」とからかわれているはずの愛犬は、当然ながらそれにはお構いなしで私にじゃれてくる。私もそれが楽しく、しばらく愛犬と戯れていた。

しばらくすると、愛犬はどこかに行ってしまった。すると、私の部屋に高校時代の友人(SK)と高校時代の生物の先生がいた。三人で少し話した後、なぜだか私の身長を測ることになり、測ってみると、大学時代の時よりも少し身長が伸びていた。最初先生は私の身長を160cmほどだろうと予想していたが、そんなはずはなく、実際に測ってみると、172.4cmのように見えたが、171.7cmとのことだった。

成人になってからもまだ身長が伸びることに対して私は驚いたが、計測した時間帯が朝だったからか、それとも毎日ヨガをして骨盤の歪みなどが矯正されたのか、はたまた毎日早く寝ているせい、そのような要因をいくつか考えていた。

すると、二人はいつの間にか消えており、私の手元にはボロボロに使い込まれた財務会計論のテキストがあり、本棚には企業法と租税法のテキストがあった。それらはすべて会計士の試験用のテキストであり、自分がなぜこのような学習をしているのか理解できず、内容が全く面白くないと思ったため、近日中にそれらのテキストをすべて処分することにした。そう決意したところで夢から覚めた。

フローニンゲン:2019/4/5(金)07:38

---

## 4095. トマス・ルイス・デ・ビクトリアの音楽に触れて

時刻は正午を迎えた。早朝に降っていた小雨はすっかり止んだ。今は空が曇っているが、心象風景はほぼ明るい。

今日は五時に起床したのだが、やはりそのくらいの時間に起床すると、早朝に日記を書く十分な時間と、作曲に充てる十分な時間を確保することができる。またその他にも読書をする時間も十分にあり、正午までの時間の中で一件ほどのオンラインミーティングも行った。午前中を振り返ってみると、非常に充実していたように思う。そうしたことから、今後はできるだけ五時に起床するようにする。

食生活の見直し、他の生活上の習慣を見直すことにつながっていることを実感する。一つの変数を動かしたただけのはずが、それによって他の関連した変数までもが変化するのは面白い。私たちの生活は、そして人生は、不確実性が組み込まれた無数の連立方程式のようなものなのかもしれない。

今日はこれから作曲実践を少々行い、少し仮眠を取った後に街の中心部の市場に行き、果物と野菜を購入しようと思う。購入するものは毎回ほぼ同じなのだが、果物や野菜を実際に手に取ってみて選ぶ楽しみがそこにある。毎回足を運ぶたびに果物や野菜の色や形は若干異なり、それが食材を選ぶ楽しさを増幅させている。振り返ってみると、断食を終えてから早いもので今日が三日目であり、回復期の最後に当たる。

今日の夕食は、野菜に加えて、久しぶりに全粒粉のパスタを作ろうと思う。自分の腸内環境に責任を持っているのは自分しかいないのだから、腸内細菌に何を与え、どのように育てていくかは自分の明確な意思に基づいて行っていく。

今、書斎の中には、トマス・ルイス・デ・ビクトリア(1548-1611)の崇高な美しさを持つ多声の曲が鳴り響いている。ビクトリアの名前を今日初めて知ったのだが、すぐにSotifyを経由してこの楽曲のダウンロードを行った。ビクトリアは、スペインが生んだルネサンス音楽最大の作曲家の一人であり、最もすぐれた宗教音楽の作曲家の一人に数えられる。その評価を裏付けるかのように、美しい曲が次々と鳴り響いている。こうした多声の曲を聴いていると、人間の声を持つ素晴らしさに改めて感銘を受



---

ける。このところバッハのコラールを参考にすることから離れているが、またコラールに戻る日も近いだろう。

ビクトリアの曲が非常に素晴らしいため、楽譜を探してみたが、楽曲がまとまった良いものを見つけることができなかった。見つかったのは断片的な楽譜ばかりである。想像するに非常にシンプルな旋律で書かれているだろうビクトリアの曲が、これほどまでに深い美しさを体現していることに驚く。むしろ旋律がシンプルだからこそ、このような美が体現されるのだろうか。

いずれにせよ私は、複雑な旋律構造から美を創出する方法と、単純な旋律構造から美を創出する方法の双方を身に付けたいと思う。今から行う作曲実践もそこに向かうための一歩である。フローニンゲン:2019/4/5(金)12:31

#### 4096. 様々な有機野菜の栄養

つい今しがた夕食を摂り終えた。最近では午後七時までに夕食を摂り終える習慣が生まれており、この時間はちょうど就寝三時間前だ。一日一食の生活においても夕食は適量摂れば十分であり、食べ過ぎないように心がけている。そうした適量の食事を消化するのに三時間という時間は十分だろう。ただし、今日は久しぶりにパスタを作ったこともあり、腹78%ほどの量も食べてしまったように思う。今の私にとってみれば、腹八分というのも食べ過ぎの領域に差し掛かっており、パスタの残りを今後料理する際には、もう少し量を抑えようと思う。

今日は午後に街の中心部の市場に買い物に出かけた。今日は本当に寒く、マフラーと手袋のみならず、ニット帽をかぶる必要があった。市場に到着すると、早速いつものオーガニック果物・野菜専門店に向かった。毎日食べているケールを探してみると、それが見つからず、店員に尋ねてみた。

すると、今日はもう売り切れとのことであり、同様のことがセロリに対しても起こった。そのため今日は、店員がお勧めする別の緑色の野菜を購入することにした。表記がオランダ語であったからそれが何なのかは正確にはわからなかったが、店員は「マッシュポテトの下に生で敷くと美味しい」というような説明をしていた。先ほどそれを食べてみると、どうやら水菜か何かではないかと思う。

---

水菜の栄養についてはまだ知らなかったのですが、調べてみると、水菜な栄養面でかなり優秀な野菜だということを知った。β-カロテン、カリウム、カルシウムなどを豊富に含んでいるだけでなく、マグネシウム、鉄、リンなどのミネラルも豊富に含まれている。

夕食では、人参、玉ねぎ、ブロッコリーを茹でたものに玄米味噌を和え、その上にケールと水菜を乗せて食べてみると、非常に美味しかった。今後は水菜も夕食に加えていいかもしれない。その他にも現在夕食で食べている野菜を調べてみたところ、ブロッコリーに関しては、茹でてしまうと生で食べる時よりも栄養素が減ってしまうことがわかり、今後は少なくとも蕾の部分は生で食べるようにする。

芯の部分は小さく切って、それは茹でていいだろう。その他にも、おそらくケールも電子レンジで少し茹でるよりも、生のまま食べたほうがよさそうなので、これらの野菜は基本生のまま、味噌をつけて食べることにする。

今改めて色々と調べてみると、自分がどのような野菜を食べ、それらにはどのような栄養素が入っているのかを大雑把に把握しておくため、食べている野菜それぞれの可食部100gあたりの各種栄養をエクセルでまとめてみた。今後は、新しい野菜を試す都度、このエクセルシートに追加していこうと思う。

一つ興味深いのは、私はトマトを毎日食べており、これまでは大きめの有機トマトを毎晩一個食べていたのだが、有機トマト100gと有機ミニトマト100gの間には栄養差があり、端的にはミニトマトの方が栄養価が高い。これはもしかすると、トマトという一つの大きな生命を食すよりも、ミニトマトというたくさんの生命を食すことが、その栄養価の差を生んでいるのではないかと思う。偶然ながら、先日店員に勧めてもらったミニトマトが先週はなかったのだが、今日はあったため、それを購入していた。食というのは本当に奥が深く、その組み合わせ、さらには調理方法によって栄養価が変わる。今後も食についてゆっくりと探究を進めていこうと思う。フローニンゲン:2019/4/5(金)19:43

#### 4097. 寒さの残るフローニンゲン: 滑り台のような線路を移動する夢

今朝は六時過ぎに起床した。昨日の予定では五時頃に起床しようと思っていたのだが、まだそれが習慣になっていない。

---

---

今朝は一度四時前に目が覚めた。だが、それは少し早すぎるように思えたため二度寝をしてしまい、結局六時過ぎの起床になった。おそらく、四時の段階で目が覚めたのであれば、そこまでの睡眠で充分だったのではないかと思う。昨夜の10時には就寝していたのであるから、およそ六時間ほどの睡眠時間を確保することがその時点でできていたのだ。

明日からは最初に目が覚めた時に起床してしまおうと思う。もちろん、二時や三時などの未明に目が覚めた場合であればもう少し寝ていてもいいと思うが、四時前であればもうそのタイミングで起床してしまおう。一日一食生活を送っているため、日中に極度に眠くなることはないが、仮に眠気があるのであれば、それは仮眠によって解消すればいい。明日からはそうした心がけをしていく。

今日から三日間は、気温がとても上がる暖かい日々が続く。今日の最高気温は18度であり、最低気温は7度である。もう四月を迎えたが、夜寝る時にはまだ湯たんぽを活用しており、それを活用するのはもう暫く続くだろう。だが、今日から三日間はあまり必要ではないかもしれない。明日に至っては、最高気温が20度に達するという夏日和だ。一方、今週末からは、再び最高気温が10度を下回り、最低気温は3度程度となる。

日本は桜の季節と聞くと、フローニンゲンはまだまだそのような暖かさはない。予断を許さぬ寒さが続くが、それに対して嘆いていても仕方なく、こうした自然環境を受け入れ、それと寄り添う過程の中で幸福感を感じることを忘れないようにしたい。

それではいつものように、今朝方の夢について振り返っておく。夢の中で私は、滑り台のような不思議な線路の上にいる。その線路はどこに続いているのかわからず、起伏が激しく、さらにはうねってもあり、非常に複雑な軌道を描く線路だった。厳密に言えば、滑り台のようなツルツルとしたものの横に二つの車輪が乗っかる線路があるようなものであった。

私は大学時代のゼミの友人(YN)と一緒に、その滑り台をお尻で滑って移動していた。上り際にはうまくお尻を使って移動していき、下り際にはまさに滑り台を滑ってくかのように気持ち良く進んでいった。

どうやら私たちは、この線路を通って、どこか遠い街へ行こうしているようだった。しばらく線路の内側にある滑り台を上っていると、前方からそうめんが流れてきた。滑り台には一切水が流れていない

---

---

のだが、傾斜の作用によって、まるで水がそこに流れているかのようにそうめんが向こうから流れてきたのである。私たちはそれを不思議に思いながらも、そうめんをすくって食べようとは思わず、流れてくるそうめんを無視しながら引き続き前へ進んでいった。

私は友人の後を追う形で滑り台を上っており、あるところで少々疲れてしまい、ちょうど滑り台がうねって右に曲がり、それが再び今いる私の横に下がってくる箇所があったので、あえて滑り台の上を歩いていかずに、友人がその箇所を通過した後、少しズルだが、あちらの滑り台に手をかけて向こう側に移動してしまおうと思った。

友人が通過したのを見届け、向こうの滑り台に手をかけて、なんとか向こう側の滑り台に降り立った時、友人が「ズルすんな！笑」と笑いながら述べていた。それに対して私は少し照れ笑いを浮かべながら、今度は気持ち良く滑り台を滑っていった。

すると不思議なことに、滑っている最中に、ゼミの他のメンバーのことが気になった。特に、男性陣のメンバーの食生活について気になっていたのである。「彼らが今の食生活を続けていったら、間違いなく彼らは全員早死にする」そのような考えが脳裏をよぎった。すると突然、前から二両編成ぐらいの赤い小さな列車がゆっくりとこちらにやってきた。それはとても遅い速度であり、私たちはゆっくりと反対側の線路に移動する形で、列車にぶつかることを防いだ。

**私:**「あれっ、今の列車何かおかしくないか？向こうからやってくる列車は、本来反対側の線路を走るはずだったと思うんだけど・・・」

**友人:**「そうやね」

赤い列車がゆっくりと通過した後も、私たちはしばらくその列車の後ろ姿を眺めていた。フローニンゲン:2019/4/6(土)07:30

No.1833: Water Flow & Exoticism

I have a very wonderful feeling this morning, so I could compose music and read a book as much as I wish today. Groningen, 08:22, Sunday, 4/7/2019

---

#### 4098. 進化する夢：ゼミの会合に関する夢

時刻は午前七時半を迎えた。今この瞬間は、薄い雲が空を覆っているが、それはこれから徐々に晴れていくだろう。今日は風がほとんどなく、目の前の街路樹を時々優しく揺らす程度である。今、小鳥の美しい鳴き声と、昨日から聴き始めたトマス・ルイス・デ・ビクトリアの歌集の双方に耳を傾けている。

艶やかな美しさを持つ音の光を浴びながら、今日の取り組みに従事する。その前に、今朝方見た夢の続きについて書き留めておきたい。

夢の中で私は、小中高時代の友人(YU)と一緒にテレビゲームをしていた。実際にはもう一人友人がいたのだが、彼の顔は思い出せない。そのゲームは現代的であり、キャラクターが3Dのように浮かび上がってくるような作りになっていた。ゲームの種類は、アクション型のRPGである。

そのゲームでは、一人一つのキャラクターを選び、それをゲームの進行に応じて育成していくような設定になっていた。キャラクターは人間ではなく、どれも個性的な生命体だった。それは経験値を積み重ねるほど、今の姿からは想像できないような姿に変容を遂げていく。そうした変容のプロセスは、まるで昆虫のようである。

三人でこのゲームを始めてみると、スタート地点が同じであるから、私たちが操作するキャラクターのレベルに差は一切なかった。ところが、ゲームを進行させていくと、友人の二人はこのゲームに慣れているのか、どんどんと前の方に行き、敵を先々に倒してしまう。その結果として、二人のキャラクターの経験値はみるみるうちに積まれていき、いつの間にかとても強そうな生命体に進化していた。一方、私のキャラクターは敵を倒す機会に恵まれず、初期の姿のままだった。なんとか、後ろの方からやってくる弱い敵を倒し、少しずつ経験値を上げていく状態が続いた。そんな私に友人がアドバイスをしてくれ、私が前方の敵と戦うことになり、二人の友人は後ろから援護してくれることになった。

そのおかげで、私のキャラクターも強い敵と戦うことができ、徐々に経験値が上がり、ようやく進化を遂げた。すると、進化した回数で言えば友人のキャラクターたちと同じなのだが、進化した後の私の



---

キャラクターはありえないほどの強さと敏捷性を持っており、そこからは自分のキャラクターだけで全ての敵を一瞬で倒せるようになってしまった。最初私はそれに爽快感を覚えていたが、二人の友人が呆れるほどにそのキャラクターが強く、私もその異常な強さにハッと気づき、そこで夢の場面が変わった。

次の夢の場面では、私は日本の和食店にいた。店の雰囲気から察するに、そこは蕎麦屋ではないかと思う。暖簾をくぐって中に入ると、店は広いスペースを持っていて、真ん中に段差の高い座敷スペースがあった。私はこの店で、大学のゼミナールの会合に参加することになっていた。

この会合は同期だけが集まるものではなく、歴代の先輩方、そして先生が参加される。ちょうど私たちは、その真ん中の座敷スペースを用いて会合をすることになっているようであり、すでに何人かの人が座っていた。

見ると、暖簾側の席の真ん中に先生が座っており、私はすぐに先生に挨拶をした。そして、学生の頃に社会人フットサルチームに入れていただいていた時にそのチームに所属していた先輩が、先生の対面の席に座っていたので挨拶をした。挨拶をした直後に、その先輩は別のゼミナールだったことを思い出し、この場にいることに一瞬疑問を持った。とはいえ、私はそれを全く気にせず、同学年のメンバーの到着を待った。しかし、彼らは一向に到着する気配がなかったので、一度席を立って外に出てみたり戻ったりを繰り返した。結局彼らはまだやってこなかったため、自分の席に戻り、先輩方の話の中に入った。

ちょうど私の横には、何歳か年上の男性と女性の先輩がいて、二人は商学部を卒業していながら、卒業後に司法試験に合格し、今は弁護士をしているとのことであった。女性の話の中で印象に残っているのは、その方の最近の仕事ではクライアントと対面で向き合うことをせず、オンライン上で法律相談に乗ることを行っているらしかった。

オンラインと言ってもテレビ電話会議システムのようなツールを活用するのではなく、自分のウェブサイトに対する問い合わせフォームのようなものを通じて、文章にてクライアントの課題を解決していくというもののようだった。もちろん、この仕事の収益性はあまり高くないとのことであるが、その方は結婚しており、子育てもあるため、そのような形で弁護士として仕事をしているようだった。一方、そ

---

の女性の前に座っている男性の先輩は、渉外弁護士として様々な国を飛び回っているとのことであった。ちょうど先日は、国連関係の法律問題の仕事をするために、フランスかスペインかに出張に行っていたらしい。

二人の話を聞いた後、私は左横に座っていた、社会人フットサルチームのメンバーの一人でもある先輩に声をかけられた。

**先輩:**「加藤君は今何をしているの？」

**私:**「いろいろなことをしていて、一言で述べるのが難しいですね。簡単に言えば、30歳あたりに引退して、そこからは好きなことをしています」

私がそのように述べると、その場にいた全員がそれを聞いていたのか、皆驚いていた。私は真つ当なことを述べただけであり、全員の表情を見た瞬間、先輩方も先生も含め、彼らは皆一様に自分の人生を生きていないのだと悟った。フローニンゲン:2019/4/6(土)08:03

No.1834: Simple Beauty of a Sunday Morning

I'll read a book from now and compose music again around noon. Since it is sunny today, I'll go to an organic supermarket at the center of the city to purchase Kombucha. Groningen, 09:20, Sunday, 4/7/2019

#### 4099. 文明の美・自然の美:自身の言語体系の発達より

近くから、そして遠方から、光の筋のように知覚される小鳥の鳴き声が届けられる。この世界にただ生起しているだけのはずの音に、このような美的感覚を喚起されることが不思議でならない。

欧米での八年目の生活、すなわち欧州での四年目の生活においては、文明の美と自然の美の双方を味わうような過ごし方をしたい。文明の美を味わうことに関しては、未だ訪れぬ欧州の様々な国に今年もまた積極的に足を運んでみたいと思う。自然の美を味わうことに関しても、いろいろ調べることを通じて、この世界に残る雄大な自然の中で過ごすことを行なっていきたい。今年の冬は、ぜひオーロラ観測をしたいと思います。

---

気がつけば、アメリカで過ごしてきた四年間と同じ年数の時をヨーロッパでも過ごすことになっている。今年、人が創り出す美と自然が生み出す美の双方を通じて、自己及び人生を深め、この社会と共創を続けていきたいという思いを持っている。

ここ数日間は和書を積極的に読んでいる。そのためか、日常の多くの時間の私の頭の中は、日本語が優位な状態になっている。これは悪いことではないが、この状態が長く続くことは私にとってあまり望ましくない。今は集中的に日本語を読み、自らの日本語を涵養していく時期だと割り切って、未読の和書を読み進めていく。

そこから再び英語空間に帰った時に、私の日本語と英語の双方が幾分変化を遂げているだろうと思われる。自分の言語的発達過程を眺めていると、日本語と英語との間の行き来、さらには時折入ってくるオランダ語によって、螺旋を描きながら発達をしている様子を見て取ることができる。

ゲーテが述べるように、「外国語を知りえない者は母国語を知りえない」ということは非常に妥当性が高いように思う。少なくとも私においては、ゲーテの言葉は見事に当てはまる。また、言葉というものを大切にし、自らの言葉を育てている人の多くは、やはり外国語空間の中に身を投じている場合が非常に多いように思う。ここにはおそらく、自らの言語体系を発達させていくためには、キーガンの主体客体理論にあるように、主体として埋め込まれている自分の言語体系そのものを客体化する必要があり、外国語空間の中に身を投じることは、まさにそうした客体化を要求するからだと思う。

昨日、街の市場で店の人と話している時に、やはりオランダ語で野菜や果物の名前を覚えた方が良さそうだと感じた。また、そもそもそろそろ本腰を入れてオランダ語を学習した方がいいのではないかという思いもある。

これまでの三年間、特に最初の二年間は大学院に所属しており、そこでは全て英語で日々の生活が成り立っていたので、オランダ語を使う必要など一切なかった。もちろん、学内のカフェでの注文の際に少しばかりオランダ語を使うことはあったとしても、相手ときちんとした会話をする目的でオランダ語を話すことは一度もなかったように思う。だがここからは、私は学術機関の外で、一人の外国

---

人としてオランダで生活をしていくことになっているのだから、オランダ語を学習することは大切だろう。そうしたことから、オランダ語を学習したいという意欲が少しずつ芽生えてきている。

ただし、それはまだ芽生えであり、今この瞬間に持ち合わせているオランダ語でも生活上困ることはほとんどないのだが、より多様な場面でオランダ語を使うつもりであれば、ここからは真剣に学習をしていく必要があるだろう。学術的な事柄をオランダ語で話せるようになろうとか、そのようなことは決して考えておらず、生活の中で英語に頼らず、オランダ語で全てコミュニケーションできるようになればと思う。オランダ語の本格的な学習は、来年デン・ハーグに引っ越してから開始してもいいかもしれない。フローニンゲン:2019/4/6(土)08:24

### No.1835: This Poetic World

This world might be a gigantic living poem that is constantly compiled. Groningen, 12:17,  
Monday, 4/7/2019

#### 4100. 実験・観察検証の大切さ:評論家の文章について

今日はこれから早朝の作曲実践を行う。その際には、ルモワンヌに範を求め、その次にハイドンに範を求めようと思う。

ここ最近意識的に取り組んでいることとしては、曲中に教会旋法を活用することだ。たいてい、一曲の中に一つか二つの旋法を用いるようにしている。とにかく今はまだまだ修練の時期であり、いろいろなことを毎回試していく。決して惰性で作曲実践をしてはならず、毎回新しいことに挑戦し、そこから新たな気づきと発見を得ていく。

作曲の最中は、自覚的な自己と無意識的な自己の双方を活用することが有益である。前者の自己は、自分が試したいと思うことを意識的に行っていくことを司る。一方後者の自己は、意識的ではない無意識的な判断によって曲を形作っていくことを司る。

ここで、仮に何か無意識に曲を形作っていくアクションが行われたら、それをまた自覚的な自己の観点で眺めてみるということを行う。これによって、これまで自分が何を無意識的に行っていたのかわかるだろうし、それによって自分の癖や特徴などが見えてくるだろう。こうした自己観察も決して

---

止めてはならない。修練の道というのは、単に修練の難易度や量が険しいだけではなく、進歩の歩みは遅いのだが、墮落の道は極めて早いという点にその厳しさがあるのではないかと思う。

仮に私が新しいことを試すことを止め、自己観察をすることを放棄してしまったら、その瞬間から一気に墮落の道へ転落してしまうだろう。そうしたことを防ぐために、今後一生涯、作曲において新しいことを絶えず試し、自己観察を続けていく。

晩年のピカソが「今になっても、私の毎回の作品は実験の産物である」という言葉を述べていたことを思い出そう。幾つになっても、どのような力量になったとしても、生涯絶え間なく実験と観察検証を繰り返していく。納得のいく創造物を生み出すことができれば、それはそれで理想だが、それはあくまでも結果であって、重要なことは兎にも角にも実験と観察検証なのだと思う。

早朝の作曲実践を終えた後は、『吉田秀和全集:ピアニストについて』の続きを読み進めていく。本書は500ページ弱の書籍であり、ちょうど今半分ほどを読み終えた。吉田氏は、極めて優れた音楽評論家として有名であり、評論における功績は小林秀雄と同じぐらいのものがあるのではないかと思う。私は、両氏の全集を何冊か持っており、これまで少しずつ読み進めていた。

二人の評論から得られるものは計り知れないが、やはり評論という形式上なのか、どうしても外面現象への記述が多く、彼らが解説者のように思えてしまうことがある。だがおそらく、他の評論家であれば、その事態はより深刻であり、多くの評論家は単なる解説者に成り果てているような傾向があるのではないかと思う。

評論はその形式上、確かに現象を説明することを一つの役割にしているのだろうが、執筆者の存在がより前面に出てくるような文章を書かなければ、それは結局、外面現象に対する説明を本業とする科学論文の劣悪品に留まるのではないかと思われる。

吉田秀和氏、そして小林秀雄氏の双方は、類まれな評論家であり、彼らの文章の節々からは彼らの存在感が滲み出しているのだが、それでもまだ物足りないと感じる自分がある。フローニンゲン:  
2019/4/6(土)08:44