

---

# 発達理論の学び舎

Back Number: Vol 254

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」

---



---

## 目次

- 5061. 今朝方の二つの夢
- 5062. 「足」:深い闇の朝より
- 5063. フローニンゲンとの真の適合同化:ビザの申請が無事に下りて
- 5064. 近未来都市と雲でできた不思議な島に関する夢
- 5065. 曲からの励ましと治癒:バイオダイナミクス農法で作られた麦類を食べ始めて
- 5066. 今朝方の夢
- 5067. オランダで迎える4度目の誕生日の朝に
- 5068. 命と魂の織物の中で
- 5069. 誕生日から一夜が明けて:美術館に思いを馳せて
- 5070. 新しいビザの受け取りに関する誤解:今朝方の夢々
- 5071. 記憶の奔流体験とデジャブ体験
- 5072. 早寝早起きの良き習慣:音楽美学の探究と公器としての音楽
- 5073. 感動的な恍惚感を感じた今朝方の夢
- 5074. 落ち葉の絨毯と輝くイチョウ:作曲上の初めての試み
- 5075. 秋の夜長の楽しみ
- 5076. 祖先を辿る旅に出かけよう
- 5077. 今朝方の夢
- 5078. プロテインの摂取のタイミング
- 5079. 絶対的な美と絶対的な幸福感
- 5080. 生き生きと自由に壁を登る小さな女の子が教えてくれたこと

---

## 5061. 今朝方の二つの夢

昨夜ふと感じたが、フローニンゲンの気温はやはり寒くなっており、暖房をつけ始めるのも時間の問題だと思った。何より、就寝する際には湯たんぽがそろそろ必要かと思った。

先日大阪でセミナーを行った際に、有り難いことに、知人の方からシルクの腹巻をプレゼントしてもらい、それが活躍し始めるのもあと少しだと思う。暖房に関してはなるべく使わないように粘ってみるつもりであり、少なくともサマータイムが終了する今月末までは使わないようにしよう。一方で、湯たんぽや腹巻は今日から使い始めてもいいぐらいだ。それぐらいに朝晩のフローニンゲンは冷えている。

それでは、今朝方の夢を振り返り、そこから早朝の作曲実践に入っていきたい。夢の中で私は、大学の段差のある教室にいて、数学の授業を受けていた。そこは間違いなく大学であり、本来であれば大学数学を学んでいるはずなのだが、なぜだか教授は東大の入試問題を解説していた。しかもその女性教授は日本語が話せないようであり、英語で入試問題の解説を行っていた。

しばらくすると、突然私は指名され、ベン図を活用した問題をその場で解かされることになった。文字通りその場で解答することが要求され、その問題は私にとって初見であった。指名された時には少し驚いたが、それほど動揺することもなく、問題を一瞥し、ゆっくりとその題意を把握していけば必ず解けるだろうと思っていた。ところが実際に黒板の前に立って問題を解き始めてみると、意外と難しいことに気づいた。

三つの集合のうち、何がどれだけ重なっているのかがいまいちわからず、それを掴むのに時間がかかった。そのため、時間稼ぎとして、私は大きな声で英語で独り言を述べ始め、自らに解説をするかのように問題を解こうとした。教授はそんな私を静かに見守っていた一方で、クラスに参加している他の生徒たちは私の英語が流暢であることに驚いているようだった。そこで1度目を覚まし、トイレに行ってから再び寝室に戻ると、今度は別の夢の世界の中に入っていた。

夢の中で私は、大学時代の友人と大学の校内で遭遇した。彼は経済学部にも所属しており、何やら大学院に進学することが決まったようだった。私が祝いの言葉を述べた時、いつの間にか彼がもう30歳を超えていることに気づいたのである。学部を28歳ぐらいの時に卒業し、その後空白の期間が

---

---

あって、30歳を過ぎて母校の修士課程に入学したようだった。学生支援課の建物の一階で話をしていると、彼と付き合っている女性がやってきた。彼女もまた同じ大学に通っており、彼女が彼に述べた一言が印象的だった。

彼女:「大学院合格おめでとう。これで結婚ができるね」

彼:「ありがとう。これで無事に結婚だね」

私:「えっ、どういうこと？」

彼女:「うちのお父さんは本当に厳しくて、婿は名門大学の大学院を卒業しているか、ユーチューバーのどちらかじゃないとダメだって言うのよ。『どんなに有名な会社でも、一般企業に就職するようなヤツには娘は渡せん』なんて言ってるのよ。面白いでしょう？」

私:「それは面白いね。でもお父さんが言わんとしていることはよくわかる気がする」

そんなやり取りがあった後、学生支援課の建物を出ると、そこには午後の穏やかな太陽の光が降り注ぐ平穏な世界があった。フローニンゲン:2019/10/19(土)05:53

#### 5062. 「足」:深い闇の朝より

時刻は午前5時を迎えた。朝晩のフローニンゲンはぐっと冷え込んでおり、昨日は日中に暖房をつけるほどであった。昨日の早朝の日記では、暖房をつけるのはサマータイムが終了してからにしようと述べていたのだが、そうは言っていられないほどの寒さを感じ、思わず暖房をつけた。だが、靴下を履いたり、暖かい格好をすることによって寒さが和らいだために、すぐに暖房を切った。

「頭寒足熱(ずかんそくねつ)」という言葉があるように、暖房を利かせ過ぎて頭に熱が行ってしまうことを防ぎ、腸から下の下半身を温めていくように心がけていく。寒さが厳しくなるこれからの季節において、そうした心がけはより大切になってくるだろう。

「足」についてももう少し考えを巡らせている。幸いにも、私は日々どこか満たされた感覚がある。日々が充実感と幸福感で満たされている幸せ。そうした状態を、「満足」と表現できるかもしれない。一方

---

で、そうではない状態は、「不満足」あるいは「不足」と表現できるかもしれない。そうしたことを考えてみると、足というのがいかに重要かが見えてくる。足と心の何らかの繋がりを見て取ることができる。

先日実家に滞在している時に、足が悪くなると一気に生命力が失われるという話を母としていた。まさにその通りである。足を健康に保ち、足を使って歩くことが、満ち足りた日々の実現に不可欠のように思えてくる。

昨日、雲がいつもとは逆向きに流れていた。それを私は不思議そうに眺めていた。雲がいつもとは違う方向に流れることは、一年を通して数回ほどある。昨日は、ちょうどそのうちの一回だった。

普段見慣れた方向とは逆に雲が流れていくものだから、最初はとても違和感があった。しばらく雲の動きを眺めていると、逆向きだと思っていた方向がどこかあるべき向きのように思え始めてきたのである。人生にもそうした側面があるのではないだろうか。人が当たり前と思っている流れとは逆向きに流れていくことによって見えてくる何か。そうした流れの存在を思う。

待ち焦がれた深い闇の世界。昨日は、午前7時半になっても真っ暗だった。今日もまだあと2時間ほど暗闇の世界が続くだろう。

サマータイムが今月末に終わるのも納得がいく。それほどまでに朝の闇は深く長い。闇と静寂さの中で、私はこうした環境でしか涵養し得ぬ感覚を養っていく。そして、こうした環境でしか向き合えない自己の側面と向き合っていく。

環境。それは本当に大事なものである。環境と自己は深く結びついており、環境は即自己であり、自己は即環境足り得るということを、今回の一時帰国を通じて改めて思った。これから始まる長い冬。欧州で迎える4度目の冬は、自己をより一段と深めるのみならず、固有の充実感と幸福感を深めることに貢献してくれるだろう。フローニンゲン:2019/10/20(日)05:25

時差ボケの影響で日中活動がままならないということはなく、日中に眠気も全くない。とはいえ、夜の時間帯、とりわけ夕食を摂り終えた直後にはどっと眠気が押し寄せてくることを昨日体験した。

色々と事務手続きがあったので、夕食後にそれらをこなしていこうと思っていたのだが、夕食を食べた後に睡魔が襲ってきて、バランスボールではなく椅子に腰掛けて目を閉じたところ、すぐさま睡眠の世界の中にいざなわれた。必要な事務手続きもそれほど急ぎのものではなかったもので、もうこのままベッドに横になろうと思ったのは午後の7時半頃だった。実際にベッドに横たわるとすぐに寝ることができ、一度23時半あたりに目覚めたが、そこからまた睡眠を取って、今朝方は午前4時過ぎに目覚めた。

今の身体の状態を観察していると、今日からはもう夕食後に眠くなることはないように思われる。身体が徐々に欧州時間と欧州の環境に適応しているのを感じる。それを無理に押し進めるのではなく、身体が望むままにしてあげよう。それは身体の健康のみならず、心の健康にも繋がってくるはずだ。

欧州に戻ってきてまもないためか、自分の内側の感覚がまだ非日常的な状態にある。あるいは、これまでの感覚とはまた別種の感覚が自分の内側に渦巻いていると述べてもいいかもしれない。その具体例としては、昨日の午後に仮眠を取った際に、25分間の仮眠があつという間に感じられたことがある。私は普段、20分から25分程度の仮眠を取るのだが、昨日は仮眠中の時間感覚が変容していることに気づいた。体感では、ほんの数分のように感じられたのである。それはまるで宇宙飛行士が体験しているであろう感覚であった。

こうした時間感覚の変容は、日中にも間接的な影響をもたらしている。昨日の午後に街の中心部のオーガニックスーパーに向かって散歩している最中に、突如としてフローニンゲンの街の景色が自分の中に入り込んできた。それは入り込んできたというよりも、溶け込んできたと表現した方がいいだろう。落ち葉が雨に濡れた香りと、紅葉した街路樹の姿が、自分の内側に自然な形で入り込んできたのである。私はそれをもって、自分という存在が真にこの街と適合同化し、この街で暮らすことが真のくつろぎを自分にもたらすことを感知したのである。そのようなことが昨日にあった。

---

それともう一つ、一時帰国から自宅に戻ってくると、郵便受けに自分宛の郵便物が多く届けられていた。そのうちのいくつかは移民局からのものであった。封を開け、そこに同封されているオランダ語で書かれた手紙を辞書を頼りに読み進めていくと、無事に起業家ビザの申請が通ったとの連絡があった。具体的には、8/14/2019から8/14/2021までビザが下りることになった。

このビザはさらに期限を伸ばすことが可能であり、次の更新では滞在期間が5年間延ばされる。2021年の更新の際には、ちょうどオランダ永住権と欧州永住権の申請要件を満たすことができそうなので、ビザの更新手続きを行うか、オランダ永住権の申請をその時に行ってしまうてもいいかもしれない。もはやオランダは永住先の一つの候補となり、これからも自分の生活拠点の一つになるだろう。欧州域内でのその他の生活拠点については、焦らずに吟味をしていこうと思う。それを兼ねた旅行を継続していく。

無事にビザの申請許可が下りたので、来週にでもズヴォレの移民局に足を運ぼうと思う。フローニンゲンに住む私は、ズヴォレの移民局がビザ受け取りの指定場所になっている。ビザの申請の際には、ズヴォレの美術館に立ち寄り、そこで素晴らしい絵画作品を見ることができ、日本語の配色辞典をショップで購入することもできた良い思い出があるので、ビザを受け取る日にはズヴォレの美術館にまた立ち寄ろうと思う。フローニンゲン:2019/10/20(日)05:50

#### 5064. 近未来都市と雲でできた不思議な島に関する夢

闇に包まれた静寂な日曜日の朝。今日はこれから作曲実践をして、昨夜予定していた各種の事務手続きをしようと思う。具体的には、ビザの受け取りのため、ズヴォレの移民局に予約をしておく。それともう一つは、税務申告の手続きをしておきたい。

ちょうど昨日に、お世話になっているオランダ人の会計士からメールが届き、四半期分の収支がわかるエクセルを送って欲しいとのことだったので、夕方か今夜にでも、収支の抜け漏れがないかを確認して、そのエクセルを会計士に送る。今日中に行っておきたいのはその2つであり、その他には、一時帰国中に届いていた郵便物の中で、あと2つほどまだ内容を精査していないものがある。それらに関しては、明日にでも、辞書を使いながら内容を理解しようと思う。それらの一連の事務作業が終われば、またこれまで通りの生活がやってくるだろう。



---

それでは作曲実践の前に、今朝方の夢について振り返っておきたい。夢の中で私は、近未来的な都市の中にいた。そこは日本なのか欧州なのか、はたまた別の地域なのかよくわからない。いずれにせよ、私は機械化の進んだ街にいた。極度に機械化が進んだその街は、予想外に悪い印象をもたらさなかった。どちらかという、その街はユートピアに思えたのである。

街を包む空気感ないしは雰囲気、柔らかいピンク色を放っているかのように知覚された。形の観点で言えば、その街の空気感は丸みを帯びていたのである。端的に言えば、その街はとても優しい感覚をもたらしてくれていた。

街を走る車はことごとく自動運転であり、私が乗ろうとしていたバスもまた自動運転だった。運転手のいない完全な自動運転のバスに乗って、私はどこかに行こうとしていた。ところが、バス停が思いの外複雑であり、どこにどこ行きのバスが来るのかすぐに把握することができなかった。

ようやく目的地に向かうバス停を見つけた時には、乗車すべきバスが行ってしまったところであり、思わず「あっ！」と声が漏れた。バスに乗ることを諦め、私は空を飛んで目的地に向かおうとした。体を宙に浮かべてみたところ、体が一気に雲の上まで突き抜けた。そこには太陽の光を存分に浴びた輝かしいばかりの雲がいくつかあって、雲の下に先ほどの街が見えた。

空を飛び始めた直後、前方に大きな積乱雲があった。よくよくその積乱雲を見てみると、それは一つの島のようになっていた。島のような積乱雲に近づいてみると、そこに一人の見慣れない女性がいた。何をしているのか眺めてみたところ、彼女は雲の上にある線路の上で、雑巾掛けをするかのように前後行ったり来たりしていたのである。何を目的にそれを行っているのか定かではないが、面白そうだったので、私は彼女に声をかけてみた。

見知らぬ女性:「一緒にやってみますか？」

私:「ええ、やってみます」

見知らぬ女性:「これは真剣なレースですよ」



---

そのように述べた女性は笑顔でありながらも、目は真剣だった。何やら、雲の上にできた線路を雑巾掛けのように行ったり来たりしながらそのタイムを競うらしい。何回か往復したところでレースが終了となるとのことだった。

私たちは位置につき、いざスタートしてみると、その女性は経験者のためか、明らかに私よりも速い速度で動けることがわかった。彼女はうまく手を抜いており、あたかも私とせっているかのような演出をしていた。私は、彼女が手を抜いているのもわかったし、気を遣ってそのような演出をしていることもわかっていた。なんとか彼女に全力を出してもらおうと、速度を目一杯上げたところ、右手に大きな檻が見えた。私はその場でレースを止め、彼女と一緒にその檻を見に行くことにした。檻の中を見ると、可愛らしい子犬が何匹かいた。

子犬たちの様子を見ると、一見すると彼らは元気そうなのだが、どうやら何かしらの怪我や病気を持っているようだった。私は彼らに治癒を施そうと思い、檻の中に入った。すると、子犬たちは尻尾を振りながら嬉しそうに私に近づいてきた。彼らのそうした姿を見て、とても微笑ましく思い、同時に幸せな気持ちになった。その幸せな気持ちを治癒のエネルギーに転換しようと私は考え、一匹一匹の犬に手をかざしながら、彼らの治癒を始めた。すると、どの犬も順調に調子が良くなり、調子が良くなった犬から順番に檻の外に出してあげた。彼らはこの雲でできた島の上で、また元気に生きることができることを喜んでるように思えた。フローニンゲン:2019/10/20(日)06:47

#### 5065. 曲からの励ましと治癒: バイオダイナミクス農法で作られた麦類を食べ始めて

時刻は午後4時半を迎えた。フローニンゲンに戻ってきてからの最初の日曜日がゆっくりと終わりに近づいている。

先ほど、数日前に作曲した一連の曲を聴いていた。過去の日記を読み返すかのようにそれらの曲を聴き直してみると、自分の曲に励まされたような感覚を得た。さらには、なんとも言えないカタルシスを感じた。自分が作った曲に自分が励まされ、癒しを得るというのはとても不思議なことである。自己を励ますのはほとんど自己であり、自己を癒すのはほとんど自己だということを示唆しているのだろうか。また、自己を育むのはほとんど自己であるということも暗示しているように思われる。

---

数日前に作った曲は、どれも自分が意識的かつ無意識的に生み出したものである。そうなのだ。作曲プロセスには絶えず自分の意識と無意識が関与しているのである。

曲を作った後のなんとも言えない解放感。それに加えて、自分が治癒され、また一歩変容の足取りを前に進めたかのような感覚がある。作曲によって得られる感覚と、夢日記を執筆して得られる感覚はどことなく似ている。多々ある相違点に目が向かうのではなく、今は共通点及び共通感覚に意識が向かっている。

今日はこれから少々仕事をする。協働プロジェクトに関するレビュー業務を行い、その後に移民局にビザ受け取りのアポイントメントを取る。そして、第3四半期の収支をエクセルでまとめたものを最終版にし、お世話になっている会計士に送る。夕食前と夕食後に行うのはそれぐらいだ。

実家に滞在している最中に、オーガニックのオートミールを食べて、それが美味しかったため、オランダに戻ってきてからも麦類を食べるようになった。近所のオーガニックスーパーに行き、オーツ麦、大麦、スペルト小麦、ライ麦の4種類の穀物が混ざったものを購入し、それをオーガニックの豆乳にかけて昼食として食べている。ここ最近では、味噌汁、芋類、豆腐、トマトなどを食べるしっかりとした食事は夕食のみであり、午前中に果物を食べ、昼にはその4種類の麦類を食べている。それらの麦類は、以前紹介したように、バイオダイナミクス農法で作られているため「demeter」という表示がなされている。

それらの麦類に注目したのは、その凄まじいまでの生命力である。4種類の中には、厳しい環境の中でもそれを物ともせず発育するものがある。どの麦も栄養豊富であり、そうした生命力の強い食べ物を食べていると、腸内細菌も生命力を得るかのようである。実際に、こうした麦類、さらには植物性食品を中心に食生活を変えてみると、生命力が溢れる感覚が絶えずある。植物というのは動物よりも先に誕生し、古代から現代にかけて生き残っているほどにその生命の連鎖は長く長い。植物に対する関心がより一層高まり、その恩恵を日々享受している自分がここにいる。フローニンゲン:2019/10/20(日)16:50

---

## 5066. 今朝方の夢

今朝は午前4時前に起床し、時刻は4時半を迎えようとしている。フローニンゲンはめっきり寒くなり、寒さに耐えきれず、朝晩に暖房をつけるようになった。実際に今も暖房をつけている。また、昨夜からは湯たんぽを使って寝始めることになった。足先と言うよりもメインはお腹を温めることに使っている。

フローニンゲンの冬は長く、5月末まで湯たんぽを使っていたことを思い出すと、これから湯たんぽとの付き合いは長くなりそうだ。

昨夜はお腹を温め、その後に足先を温めながら入眠した。そのおかげか今朝もまた快眠であった。快眠の中で見た夢について少しばかり思い返している。夢の中で私は、小中学校時代を過ごした社宅の中にいた。

社宅の廊下を歩いていると、突然瞬間移動し、私はサッカースタジアムにいた。どうやら、これからオリンピックの予選の試合が始まるようであった。私はスタジアムの一角に腰掛け、日本代表とアジアのどこかの小国が対戦する試合を観戦し始めた。日本とその国との力の差は歴然としており、前半の終盤を迎える頃には、スコアは5-1で日本がリードしていた。

前半のホイッスルが鳴るか鳴らないかの時に、日本はコーナーキックのチャンスを得た。キッカーはショートコーナーを選択し、そのパスを受けた選手がゴール前に見事なクロスを上げた。そのクロスはカーブをしながらゴールポストに直撃した。そのこぼれ球がゴール正面の方に転がっていき、それを日本代表のエースストライカーが豪快にダイレクトでシュートし、それはゴールネットを揺らした。

選手たちは歓喜に沸いており、私もそのシュートは見事だと思った。その選手は実際にはオリンピック世代の代表で出場できる年齢を超えており、オーバーエイジ枠でその試合に出場していた。その選手は試合中の節々に貫禄のあるプレーを見せていた。6点目が入るとほぼ時を同じくして、審判は前半終了のホイッスルを吹いた。気がつくと、私は再び社宅の中において、今度は父の部屋にいた。部屋のテレビにはその試合が中継されていた。父の声はするのだが、父の姿が見えず、どこにいるのかと思いきや、父はベランダで何かをしているようだった。プランターに水をやって

---

---

いるのか、それとも辞めたはずのタバコを吸っているのかのどちらかと思い、そっとしておくことにした。

後半が始まる前にトイレに行こうと思ってトイレに入ると、どこからともなく声が聞こえてきた。その声は、オリンピックに出場した選手が今後も恩恵を受けられるような仕組みを提唱していた。具体的には、オリンピックに出場すれば、「松」の称号が与えられ、その後、オリンピックの運営などに貢献すれば、「竹」の称号が与えられる。そしてさらに長きにわたって貢献をしていけば、「梅」の称号が与えられる。それらの称号別に特別な待遇が様々な場所で受けられるとのことであった。例えばホテルのラウンジの利用であったり、レストランで優待サービスを受けられるなどだ。その声の主はそうした制度について熱く語っており、私はその制度は面白いと思った。そこで夢から覚めた。フローニンゲン:2019/10/21(月)04:53

#### 5067. オランダで迎える4度目の誕生日の朝に

とにかく深い闇。とにかく深い静けさ。自己を濃縮させ、自ずから自己の深くに潜っていくことを促すような力がこの場に広がっている。

先ほどカレンダーを見た時にふと気づいたのだが、今日は自分の誕生日だった。誕生日を迎えたからといって特に何か特別な感情が起こるわけではないが、それが自分にとって大切な日であることには変わりない。

そういえば昨夜は、自分がその日まで何日間生きていたのかを計算していた。もうすでに10,000日以上生きているらしく、逆に言えばまだ10,000日ほどしか生きていないということにも気づいた。時間数ではなく、あえて日数で計算をしていたのは、計算が簡単だからだろう。

今日はオランダで迎える4度目の誕生日だ。気づけばもう4度目なのである。ここから私は、あと何回オランダの地で誕生日を迎えることになるのだろうか。それは誰にもわからない。

数日前に日本からオランダに戻ってくる際に、経由地点のヘルシンキで突如アルファベットの世界に入り込んだ時の感覚を覚えている。逆に、オランダから日本に行く際に、アルファベットの世界から日本語の世界に入り込む際にも似たような感覚があった。アルファベットの世界が持つ独特な硬

---

質感。アルファベットの文字群は、自分の頭に向かってきて、頭の中に進入してくる。だがそれは頭の中で留まる。

また、アルファベットの文字群は、私にとって幾分無機質に思えてくる。それらの文字群が単語となり、文章となってくれば、それは固有の感覚をもたらしてくれるのだが、単語や文章の意味を汲み取ろうとしなければ、それは無機質なモノの集まりのように知覚される。一方で、日本語に関しては、それが持つ呪術性に改めて驚かされた。ヘルシンキからオランダに向かう飛行機の中でふと、「日本人は絶えず日本語という言語が持つ特殊な魔法にかけられており、同時に魔法使いでもある」というようなことを考えていた。

言語哲学者の井筒俊彦先生が指摘するように、実際には日本語のみならず、いかなる言語も呪術性を持っているのだが、私が日本語を母国語にしているためか、日本語の呪術性を強く感じる。以前の日記で言及したように、戦後GHQは、日本語が喚起する特殊な呪術性を恐れて漢字を簡素化・解体していく方向に我が国を仕向けたのもうなづける気がする。

それではこれから早朝の作曲実践を行おう。日記の執筆と作曲。それら二つに邁進・没頭する日々が再び始まった。

日本に一時帰国している最中に、映画館で映画を4本ほど鑑賞した。久しぶりに映画館で映画を見ると、いろいろな刺激があり、感覚や感性がより広がり、世界を認識する眼がまた開かれていく感覚があった。そうしたこともあり、オランダでも映画館に時折足を運ぼうかと思っている。ちょうど街の中心部のオーガニックスーパーの真ん前に映画館があり、一昨日スーパーに立ち寄るついでに映画館の中に入ってみた。

驚いたことに、月額21ユーロで2Dの作品を見放題という仕組みがあり、それは安すぎのように思えた。日本で言えば、大人一回あたりの鑑賞料金と同じくらいである。自宅に帰ってきて改めて調べてみると、本当にその価格だった。2Dの作品だけではなく、3D、IMAX、4DXなどの作品を見放題な仕組みもあり、それは月額29.50ユーロなのだが、それでも十分安い。フローニンゲンの映画館でどのような映画が継続的に上映されているのかの傾向を掴み、自分の趣味と合致していそうであれ

---

ば、そうした仕組みを利用しながら映画館に毎週1回ぐらい通ってみるのも良いかもしれないと思っている。フローニンゲン:2019/10/21(月)05:19

#### 5068. 命と魂の織物の中で

今立ち上がった瞬間に、突拍子もない考えが芽生えた。いやそれは考えというよりも、昨年に直接知覚した体験を思い出したのである。その体験とは、今自分がいる時空間がよじれ、私は恐竜が生きている時代の時空間に入ったというものだった。おそらくそのようなことを言っても誰も信じてくれないと思うが、実際に自分の身に起きたことなのだから嘘偽りは一切ない。

もう少し正確に述べると、その体験は、現代の時空間と恐竜が生きていた時代の時空間が交差するような体験であり、ホログラムのような恐竜たちが自分の部屋を勢いよく走り去っていくことを知覚する体験だった。それを知覚した時、最初私は大いに驚いたが、時空間というのは実は無限に錯綜しているものであり、今から何億年も前の時空間と現代の時空間が交差する地点にぶつかり、二つの世界が混ざり合う瞬間を目撃することは何ら不思議ではないのかもしれないと思った。

時空間の奇妙な移動については、そういえばジョン・エフ・ケネディ大学時代にも経験している。あの日は確か夏の午後であり、部屋に敷いたヨガマットの上でヨガを行い、そのままシャバーサナのポーズでくつろいでいた時にそれは起こった。

自分の物理的的身体からエネルギー体と意識が浮上し、それが壁を突き抜けて隣の部屋に移動しそうになったのである。その体験は初めてのものだったから、私はびっくりして意識とエネルギー体を自分の物理的な身体に戻そうと必死になった。結果として、私の意識とエネルギー体は隣の部屋に移動することなく、元の物理的的身体の中に収まった。これと似た体験としては、シャーマニズムのセレモニーに参加した時に、自分の意識とより高次元のエネルギー体が銀河系に飛ばされ、天の川か何かを眼前に見たというものがある。

今から思い出すと不思議な体験なのだが、物理的な身体は時空間を超えて瞬間移動できなくても、意識やエネルギー体はいとも簡単に瞬間移動できるのだとその時知った。そのような体験を思い出しながら先ほどふと考えていたのは、そういえば今私が住んでいる部屋には以前どのような人



---

が住んでいたのだろうか、というものだった。以前に住んでいた人、そのまた以前に住んでいた人。この部屋にはきっと過去何人もの人が住んでは去りを繰り返していたに違いない。

この家が今から何年前に建てられたのかは知らない。この家が建てられる前にもひょっとすると別の家があり、そこで暮らしていた人が何人もいたのかもしれない。オランダという国が建国され、今に至るまでにこの空間に何人の人が暮らしていたのだろうか。局所的なこの場所に、様々な人たちの人生と魂が埋め込まれているような気がする。それを感じるができるだろうか。今の私はそれを感じている。

この場所に人が住む空間が誕生する前は、牛が歩いていたのかもしれない。もっと遡れば、やっぱり恐竜が生きていたのかもしれない。そんな時空間の一つの層に今の自分が生きている。

とても不思議だ。時空間というのはひょっとすると、生命の織物なのかもしれない。それは魂の織物であり、そこには様々な魂が折り重なっている。自分の魂も時空間という織物の一本の絹糸なのかもしれない。

「部屋に恐竜が歩いていたんですけど」と述べても誰も信じないだろうが、私はそれを知覚した。出島を通じて日本と貿易をしていた頃に生きていたオランダ人がこの場所で生活をしていたのだと直感的にわかる。様々な命と魂が織りなす織物に包まれているという実感が、生の実感の本質なのかもしれない。オランダで迎えた4度目の誕生日の朝、私はそうした生の実感を感じている。フローニンゲン:2019/10/21(月)07:11

#### 5069. 誕生日から一夜が明けて:美術館に思いを馳せて

時刻は午前6時を迎えた。こうしてまた人生の新たな一日が始まった。昨日は、オランダで迎えた4度目の誕生日だった。母から祝いのメールが届いただけであり、その他には特に何も変わったことはなかった。あともう一つは、フローニンゲン大学から誕生日を祝う一遍の詩がメールで届けられたことぐらいだろうか。本当に何の変哲も無い誕生日であり、普通の日と何も変わらなかった。こうして普通の日常を送れているということ。それはとても有り難いことなのかもしれない。これ以上はない落ち着いた環境の中で、他者や社会から邪魔されずに自分の取り組みに毎日従事できているということ。その有り難さを再度思う。



---

今日はずっとより1時間半も遅く、5時半に起床した。昨夜の就寝時間は9時半を過ぎた頃だったので、遅く寝たわけではないのだが、今朝は5時半まで睡眠を取っていた。途中で一度も目を覚ますことなく、大変質の高い睡眠を取っていたように思う。

実家に滞在していた時に、枕とマットレスが自分の体ととても合ったものであり、毎日快眠を取ることができていた。実家で使っていた枕とマットレスと同じメーカーの製品をオランダでも購入できるようだったので、枕とマットレスを購入しようかと思っていたのだが、今使っているものでまだ十分かもしれないと思い始めている。現在、枕に関しては低反発のものを利用しており、それは自分の頭や首に合っているようであり、マットレスに関しても、睡眠を妨げるようなことは一切ない。寝具を新調するかどうかはもう少し様子を見よう。

今朝はいつものように、起床してすぐにオイルプリングを始め、部屋の掃除を行った。日本に一時帰国する前から気を付け始めていたのは、部屋をこまめに掃除することである。床に関してはこれまでもこまめに掃除をしていたのだが、水回りやトイレの掃除の頻度はそれほど高くなく、今はこまめに掃除をしている。それによって部屋が綺麗に保たれ、常に良いエネルギーが部屋に循環しているかのようだ。

もうめっきり寒くなったが、窓を開けて、それによっても良い空気とエネルギーを循環させるようにしている。先ほども窓を開けており、朝起きてすぐに部屋の空気の入替えをすることは、どんなに寒くなっても今後も続けていく。

先ほど部屋を掃除している時にふと、また次回日本に旅行に出かける際には、ぜひともまだ足を運んでいない全国の美術館を訪れたいと思った。今回の一時帰国を通じて、日本には大変素晴らしい美術館が多く存在していることを知った。全国にある美術館を一つ一つゆっくりと巡ってみたい。そんな思いを持った。それともう一つ、美術館に足を運ぶことによって、ある意味非日常的な意識状態になり、そうした意識状態を通じて治癒や変容が起こりうるということを考えると、日本国内の美術館の維持と発展に何か関与ができないだろうかと考え始めている。

身体的・精神的にどうしようもないほどの病が蔓延る現代社会ではあるが、そんな現代社会の中にあって、癒しの空間を提供する美術館の存在意義について改めて考えている。もちろん、病の根幹

---

的な治癒に向けてはやることはその他に山ほどあるが、美術館を通じて何かできないだろうか。それに付随して、音楽を通じて、現代の病的危機状況に対して何らかの策を講じていきたいという考えが芽生えていた。フローニンゲン:2019/10/22(火)06:27

#### 5070. 新しいビザの受け取りに関する誤解:今朝方の夢

昨日、ズヴォレの移民局に電話をしたところ、私の方で大きな勘違いがあった。幸いにも、企業家ビザの申請が降り、引き続きオランダに滞在することができるようになったのだが、そのビザの受け取り期日を少々間違えていた。

今持っている古いビザカードを新しいものに交換してもらうために、ズヴォレの移民局にオンラインを通じて予約をしようと思ったところ、この先4週間の予約が一杯であり、どうしたものかと思っていた。というのも、移民局から送られてきた手紙を見ると、ビザの認可から4週間以内に移民局に行き、新しいカードを受け取る必要があると書かれていたからである。だがそれは、私の勘違いであり、オランダ語の基本的な単語を誤解していたことに気づいた。移民局の方に「4週間以内にビザを受け取らないとダメだと手紙に書いてありました」と伝えると、その方はいったん電話を保留し、同僚に確認をしてくれた。

その保留中に改めて手紙を読むと、「週」という単語と「月」という単語を間違えていたことに気づき、保留からその方が戻ってきた時には問題は解決していた。私が自分の勘違いであったことをその方に伝えると、その方は大きく笑い、お互いに笑いながら電話を切った。そのようなやりとりが昨日にあった。

新しいビザは4週間以内ではなく、4ヶ月以内に受け取ればよいとのことであり、随分と悠長だ。直近においては、ヴェネチアやマルタ共和国などの欧州域内の旅行しかないので、空港でパスポートコントロールを通る必要もなく、ビザのカードを見せる必要はないのだが、念のため早めにカードを取得しておこうと思う。とはいえ、特に急ぎでもないのだから、予約はヴェネチア旅行から帰ってきた来月末にしておいた。せっかくなので、ズヴォレの移民局に立ち寄った足で美術館にも足を運ぼうと思う。

---

起床してから1時間ほどが経つ。今朝も闇と静寂さに包まれた世界が外に広がっている。日没時間はまだそれほど早いと感じないが、日の出の時間が随分と遅いと感じ始めている。今日も8時近くにならないと明くならないだろう。

目の前に広がる闇の世界を眺めながら、今朝方の夢についてぼんやりと思い出している。今朝はそれほど印象に残る夢を見ていなかった。覚えているのは、外国に住む女性の友人が、普段はほとんど化粧をしていないのに随分と化粧をしていることに気づいた場面があったことである。どうやら夢の中の舞台は日本のようであり、より厳密には東京のようであった。

普段外国の生活で化粧をしない彼女が、東京では化粧をしている姿を見た時、東京では自己を偽って生きなければならないのかとふと思った。さらには、化粧という仮面を被って自己を偽るのみならず、化粧そのものが自己を覆うバリアのようなものに思え、東京ではそれほどまでに自己防衛的にならなければならないのかとも思わされたのである。

そういえば、彼女は化粧のみならず、髪型も普段とは随分と違っていた。単なる外出のはずなのだが、まさか美容室に行って髪をセットしてもらったのではあるまいかと想像していた。そのような夢を見ていた。その他にも場面があったのだが、それらは全て記憶の彼方にある。それらはまた記憶の彼方からこちらに戻ってくるだろう。フローニンゲン:2019/10/22(火)06:47

#### 5071. 記憶の奔流体験とデジャブ体験

時刻は午前8時を過ぎた。8時前によく辺りが明るくなってきたが、今もまだ薄暗く、朝日の姿は拝めない。いよいよ待ちに待った長い冬がやってきた。存在を濃縮し、存在を開花させるための長い長い冬がようやくやってきた。

オランダで迎える4度目の冬。最初の年には冬の長さや過酷さに驚かされたが、今となってはこうした冬を愛らしいとさえ思えるようになった。いや、それは幾分自分勝手な見方かもしれない。深く長い冬と私は友達なのだ。この交友関係を大切にしたい。

真っ暗闇の中、先ほど2曲ほど曲を作った。今日は午前中に1件ほどオンラインミーティングがあるが、それ以外の時間は曲を作ることと日記の執筆に時間を充てたい。

---

日本に一時帰国したことをきっかけとして、私は再び書物に戻ってきた。毎日少しずつではあるが書物を再び読み始めている。ただしそこで読んでいるものは、真正の言葉で書かれた思想書——よく見受けられる学説の寄せ集めのような腑抜けた書籍ではない——や作曲関係の書籍、そして画集などである。今日も作曲と日記の執筆の合間を縫って、書物を少しずつ読み進めていこう。自己を真に深めてくれる良質な書籍は、精神の最良の栄養となる。そうした栄養を毎日少しずつ摂取し、少しずつ前に進んでいく。

そういえば昨日は、過去の記憶が激しく流入してくる体験に見舞われた。それは記憶の逆流、あるいは奔流と言ってもいいような体験であった。具体的には、この10年間で生活をしてきた数々の拠点、大阪(2年)、サンフランシスコ(2年半)、ニューヨーク(半年)、ロサンゼルス(1年)、山口県(3ヶ月)、東京(1年半)、オランダ(3年)での生活を通して蓄積された記憶が一気に自分の内側に流れ込み、そして混ざり合っていくという体験をした。その後、奇妙な静けさがやってきた。それは混ざり合った記憶を濾過するかのような役割を果たしているように思えた。その静けさが過ぎ去ったあと、とても平穏な気持ちになった。

時の螺旋階段はとても優しくかった。私の無意識は、その螺旋階段を上ったり下ったりしていたようだった。階段を上ることも下ることもやめてみると、そこには静けさだけがいたのである。その静けさの中にポカリと浮かんでいることを知覚する体験が昨日にあった。

今朝方もまた不思議な体験をした。それはデジャブ体験であった。深い闇に覆われた早朝、書斎の明かりを灯しながら、私は日記を書いていた。そこで「あっ！」と気づき、その光景を夢かどこかで見たという確かな感覚があった。

デジャブのビジョンにおいては、真っ暗な外の世界を眺めながら日記を書いている私のところに誰か知り合いが駆けつけ、「早く逃げないと危ない！」とその友人が述べていた。何のことかわからなかった私は、悠長に彼の言葉を受け止め、日記の続きを書こうとした。

ふと窓の方を再度振り返ると、真っ暗闇に包まれた世界の上空に光り輝く存在を見つけた。それらは大量の星であり、無数の星が空から地上に落ちてきていたのである。友人はその事態を危ないと

---

述べていたようだった。だが私には、それが危ないものとは思えず、恍惚的な眼差しで、地上に降り注ぐ大量の輝く星々を眺めていた。そのようなデジャブ体験があった。

気がつくと時刻は午前8時半を迎えていた。辺りは先ほどよりも明るくなった。それでもまだ朝日は拝めず、今日はどうやら霧がかかっているようだ。フローニンゲン:2019/10/22(火)08:33

## 5072. 早寝早起きの良き習慣:音楽美学の探究と公器としての音楽

時刻は午前4時を迎えた。昨夜は午後9時半頃に就寝したためか、今朝は午前3時半に起床した。それぐらいの時間に起きてても特段早く起きたいという感じはせず、そうした時間帯に起床することが当たり前になっている。早寝早起きのおかげで、午前中一杯を創造的な活動に十分充てることのできるのには幸いであり、午後から夕方にかけても創造活動に従事するゆとりがある。そして夕食後からはリラックスした時間を過ごし、特に就寝前はパソコンを眺めたり書籍を読んだりするのではなく、楽譜や画集を眺めるといったように、活字情報から離れることができているのも質の高い睡眠につながっていると実感している。

こうした習慣が確立されつつあるのも日本に一時帰国したおかげである。日本に一時帰国している際には、特に夕食後の時間の使い方がよりゆったりしたものとなり、就寝に向けて脳を休めていくような時間を過ごすようになった。これからも午前と午後に存分に創造活動に従事し、夕食を摂ってからはくつろぐという時間の過ごし方をしたい。一方で、一時帰国中にあまりYoutube動画を撮影することができず、オランダに戻ってきてからも撮影に向けた意欲はあまり高まらない。

今はあまり日本語で言葉を話したくはないという気持ちがあり、話し言葉ではなく、やはり書き言葉や音楽を通じて自己の感覚を表現する方に再び意識が向かっている。再度日本語の話し言葉を通じて何かを表現したいと思った時にYoutubeを再開しようと思う。Youtubeに関しては、今はしばらく様子を見よう。

日中、作曲と日記の執筆を主に行うことに並行して、日本から持ち帰ってきた和書を読むことが多い。これも今のところかもしれないが、今はまだ日本語の書籍を読もうとする意思があるようなので、その意思を尊重する形で和書を読み進めていく。中でも、美学者の今道友信先生の一連の書物は大変参考になり、美学思想に関して得ることが多いだけでなく、作曲上のヒントもたくさん受け

---

取っているように思う。今後も引き続き、今道先生の幾つかの書籍を読み進めていき、音楽美学を中心に、ゆっくりと自分なりの美学思想を形成していこうと思う。

昨日読んでいた書籍『音楽のカロロジー——哲学的思索としての音楽美学——』の中で、ショパンがとりわけ楽譜をテキストとして扱い、テキストを読むかのように楽譜を読み解くことの大切さを説いていることを知った。端的には、テキストとしての楽譜には作曲家の思想が秘められているのである。そうした特性を持つ楽譜を読み解いていき、作曲家が込めた思想を自分のものにしていくことを心掛けていく。それはこれから行う早朝の作曲実践や、就寝前に楽譜を眺める際にも意識したいことである。

また、本書を読みながら、自分が生み出す曲は、言葉にならない——あるいは言葉を越えた——自らの生命の固有の流れを形にすることだと改めて思わされた。生命の流れを日々感じ、それを曲という形にしていく。おそらくそれが自分の生を大切にしながら十全に生きるということをもたらしてくれるだろう。さらには、公器としての音楽をいつか作れないか、という思いも湧いた。

小さな音楽の集まりによってそれを作っていく。小さなものの集まりが持つ特殊な吸引力と拡散力を使って、公器としての開かれた音楽を作っていく。そこから魂の癒しと変容が小さくても実現されるのであれば、それに勝る喜びはない。フローニンゲン:2019/10/23(水)04:24

### 5073. 感動的な恍惚感を感じた今朝方の夢

全き闇と静寂さがここにある。時刻は午前4時半を迎えようとしている。闇に次ぐ闇と、静寂に次ぐ静寂。私は、毎日そのような朝を数時間ほど過ごしている。いや、それは外見上の事柄であって、内実は、絶えず光と闇に自己が包まれており、絶えず静寂さに自己が包まれていると見た方がいいかもしれない。

早くも早朝には暖房を入れるようになった。夜に関しては入浴をして全身を芯から温めているおかげか、まだ暖房はいらない。だがもうすでに湯たんぽを使って就寝し始めている。

今の気温は6度であり、日中は14度まで気温が上がるそうだ。明日は晴れかつ気温がもう少し上がるようなので、オランダに戻ってきてから初めてのボルダリングをしようと思う。これからは土日にボル



---

ダリングジムに行くのではなく、平日のどこか一日を見つけて、午後から夕方にかけてボルダリングを楽しもうと思う。来週の天気をふと眺めてみると、来週からは一段と気温が下がる。

来週から11月を迎え、新たな月の到来と共に気温がより一層下がることは興味深い。来週の火曜日や水曜日の最低気温はもう0度に届きそうな勢いである。そうした環境の中、私は自分にできる自分なりの取り組みを淡々と前に進めていく。

それではいつものように今朝方の夢についてまず振り返り、その後、早朝の作曲実践に取り掛かりたい。夢の中で私は、ヨーロッパの見慣れない街にいた。厳密にはその街は、アムステルダムと大阪の梅田が合成したような街であった。それは雰囲気と通りの合成であり、オランダ語の呼称の場所もあれば、日本語の呼称の場所もあるというように、二つの街が混在していた。

街をしばらく歩いていると、私の携帯電話が突然鳴り出し、電話に出た。すると、電話の主は小中学校時代の友人(RS)だった。何やら、今から一緒にランチを食べないかという誘いであった。電話に出た時の周りの環境がそれほど静かではなかったため、彼の声は聞こえにくく、どのレストランで待ち合わせなのかがすぐにはわからなかった。そこからさらに彼の話聞いてみると、彼はどうやら鬱病を患っていたらしく、ようやくそれから回復したそうだった。それを聞いた時、彼は決して鬱病になるような精神を持っていなかったはずだと思い、少々驚いた。だが幸いにも鬱病から回復したとのことだったので、ぜひランチを一緒にしようということになった。

再度レストランの場所を聞こうとした時、私の目の前に小中学校時代の別の友人(HY)が現れ、彼が現れたのと同時に、ヨーロッパ系の見慣れない若い女性たちが数名ほど自分に近づいてきた。その彼はビニール袋に入った弁当を手引き下げており、今から一緒に弁当を食べようと私に持ちかけてきた。一方で、ヨーロッパ系の女性たちは、今からカレーを食べにいと私に持ちかけてきた。私の中では、カレーを食べたいという思いが強かったが、しばらく三者からの誘いを天秤にかけて、誰とランチを共にするかを考えていた。そこで夢の場面が変わった。

次の夢の場面では、全く面識のない東京芸大出身の男性が現れた。彼が誰なのか今でもわからない。その彼が私を自宅に招待してくれ、実際に彼の自宅に行ってみた。そこは北欧かどこかの湖の近くにあり、彼の家は豪邸であった。邸宅の中には中庭があり、そこには噴水もあった。



---

その日はちょうど晴れであり、中庭に差し込む太陽の光はとても綺麗だった。中庭を取り囲むように廊下があり、その廊下の壁には絵画作品がびっしり飾られていた。

私は廊下をゆっくりと歩きながら、一つ一つの作品を眺めて行った。どの作品もセンスがあり、素晴らしいと思ったのだが、最初のうちは、どれか特定の作品の前で足を止めるということにはなかった。ところが、しばらくしてある一枚の絵の前に差し掛かった時、私の足は自ずから止まった。眼前に飾られていた絵は、灰色の分厚い雲の雲間から太陽が海に差し込んでいる情景を描いていた。

雲の分厚さと暗さ、それとコンテキストをなすかのように明るい太陽の光、そしてその光を反射している海面の輝き、それらが一つとなったその作品は、本当に見事であった。どこかその絵は、私が敬愛するウィリアム・ターナーの光の使い方に似ているように思えた。

そう思った瞬間に、絵画を見ている私の意識が絵の中に入り込み、目の前にその絵の光景が広がった。そして今度は、私の意識が宙に浮かび、その意識が雲から降り注ぐ太陽の光を辿るようにして雲から海面に向かっていき、海風に乗って海岸まで意識が運ばれるという体験をした。それは本当に一瞬の出来事であったが、不思議な恍惚感を抱かせた。それは感動的な恍惚感であった。

その感覚を味わった直後、私は再び邸宅の中庭を取り囲む廊下に立っていた。私はその場でたたくみながら、たった今体験した感動的な恍惚感が何であったのかを呆然とした心持ちで振り返り、自分の背中に、太陽の穏やかな光が当たっているのを感じていた。フローニンゲン:2019/10/23  
(水)04:58

#### 5074. 落ち葉の絨毯と輝くイチョウ：作曲上の初めての試み

時刻は午後3時半に近づきつつある。つい先ほど、街の中心部のオーガニックスーパーから帰ってきた。

最近の日中も冷え込んでいるが、今日は比較的暖かく、とても穏やかな雰囲気の中、軽くジョギングし、そして散歩して外の世界を楽しんだ。買い物に行く前に、協働プロジェクトに関する契約書を印刷しに近所のコピー屋に足を運んだところ、その店のオーナーのデニーがインフルエンザに罹っ

---

てしまい、店が休みだった。事前にデニーにメールをして契約書のPDFを送っており、自宅に帰ってから彼の返信メールを読むと、どうやら思っていた以上に状態が悪く、肺に影響を与えてしまったそうだった。一刻も早くデニーの回復を願う。

そうしたわけで、契約書の印刷は明日にボルダリングジムに行く前に、別のコピー屋で行おうと思う。日本への一時帰国からオランダに戻ってきて、本当に一段とゆとりとくつろぎのある生活を送れている。自己がゆとりとくつろぎを感じているというよりも、自己がそれらと同化しているかのようなのだ。呼吸の速度もこれまで以上に緩やかであり、心臓の脈打つ波も瀬戸内海のように穏やかである。これまで3年間も随分と穏やかな生活を送っていたように思うが、日本から戻ってきてまた次元が異なるゆとりとくつろぎの中で日々を過ごせるようになっている。

今日は工事のため、街の中心部の市場が急遽休みのようであった。本当はそこで5日分のシイタケを購入する予定だったのだが、それは仕方ない。その代わりに、オーガニックスーパーでシイタケを購入した。その他には、先日言及したバイオダイナミクス農法で作られた4種類の麦のフレーク、それにかけるための豆乳、豆腐、アーモンドペーストを購入した。

スーパーからの帰り道、思わず息を飲んでしまうほどの美しい光景に遭遇した。赤レンガの家々の道が紅葉した落ち葉の絨毯で覆われており、イチョウが穏やかな太陽の光で輝いたのである。いく分冷たい風に吹かれながら、私はぼんやりと輝くイチョウと道に敷き詰められた落ち葉の絨毯を眺めていた。こうした場所で生活を過ごしていれば、精神的なゆとりがもたらされるのも必然である。そのようなことを思った。

そんな幸せなひと時を感じて自宅に戻ってきたのが先ほどである。これから夕食までの時間を使って、本日8度目の作曲実践を行う。8曲目を作ったら、一度読書をするか、あるいはその流れのままに、協働プロジェクトの一つとして作っている動画コンテンツに挿入するサンプル音を作りたい。今日のオンラインミーティングの中で、協働者の方から有り難い提案があり、私が作曲した簡単なメロディーを動画コンテンツの中で活用してくれるとのことであった。

私が日々行っている作曲は、決して人に聴いてもらうことを意識しておらず、その瞬間の自分の感覚をあるがままに形にしているだけであり、今回の依頼のように、人に聴いてもらうような曲を作るの

---

は初めてだ。動画コンテンツに挿入する効果音として、またコンテンツの切り替わりの際に活用する音として活用することであり、長さは3秒から15秒ほどのものでいいとのことであった。如何せん初めての試みであり、どのようなメロディーがいいのか悩むところだが、いくつかバリエーションを持たせて、楽しみながら作曲をしたい。フローニンゲン:2019/10/23(水) 15:39

### 5075. 秋の夜長の楽しみ

時刻は午後の7時を迎えようとしている。フローニンゲンの日没時間は早くなり始めているが、この時間帯はまだ何とか真っ暗闇ではない。太陽はほぼ完全に沈んでいるが、わずかな明るさが外の世界に広がっている。これからどんどんと夜が長くなっていく。秋の夜長には、その夜の深さを味わうようにゆったりと過ごしたいものだ。

今夜もまた就寝前は、様々な画家の画集を眺めたり、様々な作曲家の楽譜を眺めていく。画集に関しては、先日日本に一時帰国した際に購入した小松美和さんの画集や、以前ロンドンのナショナルギャラリーを訪れた時に購入したウィリアム・ターナーの画集でも眺めようかと思う。楽譜に関しては、バルトークやドビュッシーのものにしようかと考えている。

先ほど夕食を食べている時、毎日同じものを食べているのだが、毎晩の夕食が楽しみであり、毎回食べるごとに感激をしている自分がいることに気づいた。オーガニックの玉ねぎ、ニンニク、シイタケをレンジで茹で、それに玄米味噌か麦味噌を加えて味噌汁を作り、そこにクロレラを入れたものはあまりにも旨い。

味噌汁の前に食べる大きめのトマト一個と豆腐のうまさも筆舌に尽くし難いほどだ。味噌汁が食べ終わる間近になって、レンジで茹でたじゃがいもに醤油を少し垂らし、そこにパンプキンパウダーとマカパウダーを加えたものを食べているのだが、それもまた美味である。そして夕食の締めくくりとしてデザートがてら食べているサツマイモを茹でたものもまた格別の味がする。私はこれらを毎日毎晩食べている。フローニンゲンの自宅で夕食を取る際には、夕食でそれ以外のものは一切口にしていない。この他にも食に関して一日の楽しみは、午前中の果物と、正午過ぎに食べる豆乳をかけた4種類の麦類のフレークである。明日もまたそれらを食することができる幸福を実感しよう。

---

ふと、一時帰国中に実家に滞在している時の夕食を思い出した。父は退職後、母に代わって毎晩夕食を作っており、私が帰ってきた時も毎晩夕食を作ってくれた。事前に肉類は一切食べれないと伝えたところ、滞在中の10日間、一切肉類が出てくることはなく、父には大変気を遣ってもらったように思う。そう思っていたところ、両親も肉類を食べることは滅多になくなったとのことであった。

10日間滞在している最中に食べた父の料理は本当に美味しかった。時に言葉を失い、ただ黙って味わうことしかできなかった瞬間もあり、それは芸術作品を前にして佇む感覚に似ていると言えるかもしれない。父は食材と調理の方法に相当にこだわりがあり、同時に父は手先が器用であるという理由だけが料理の旨さを生み出しているのではなく、父にも述べたとおり、料理に心がこもっているからなのだと思う。私はそれを「魂がこもっている」と表現したが、それは大袈裟ではないように思えてくる。

来年もまた秋の季節に一時帰国をし、父の手料理が食べれることを楽しみにしている。そして、母のピアノ演奏のさらなる上達ぶりも楽しみだ。これから長く深い冬がやってくるが、楽しみのお宝で溢れた日々を毎日過ごしていけば、やがて春がやってくるだろう。フローニンゲン:2019/10/23(水)  
19:14

#### 5076. 祖先を迎る旅に出かけよう

究極的な至福さの中で、今日もまた終わりが近づいてきたことを感じ始めている。絶対的な至福さは、水の如く透明であり、そして柔らかい。何か仰々しいものでは決してなく、空気のように我が身を包む。そのような感覚をもたらしてくれるのが、今感じているこの究極絶対的な至福さである。

そういえば今日の午後に仮眠を取っている最中に、不思議なビジョンを知覚した。厳密には、仮眠から目覚めるか否かの時に、穏やかな海岸の風景を知覚したのである。爽やかな海風が頬を伝い、私は海を眺める者であり、同時に海そのものであった。そこでハッとしたのだが、幼少期から自分が変わらずに自分であるということにひどく驚き、ひどく感動してしまった。そんな形で仮眠から目覚めた。

いやはやこの驚きと感動をどのように表現したらいいのか。人生のある一時点の自分は自分だというのは当たり前だと思われてしまうかもしれないが、果たしてそれが当たり前かというところでもなく、

---

---

だが実際にそれが当たり前だというその事実心底驚いてしまい、心底感動してしまったのである。

瀬戸内海を眺めながら小学校に通っていたあの頃の自分は今の自分であり、トンビの鳴く声に耳を傾けながら帰宅していた小学校の自分もまた今の自分なのだ。それが中学校の時の自分であろうと高校の時の自分であろうと、そして大学の時の自分であろうと勤め人の時の自分であろうと変わりが無い。全てが紛うことなき自分なのだというこの驚きと感動。あの頃の自分と今の自分との間には、非線形的な発達の溝があることは確かだが、同時に切っても切れない連続性がある。仮眠から目覚めた瞬間の私は、その連続性に心底驚き、感動したのである。

日本からオランダに戻ってきて以降、夕食を食べる時に音楽をかけることをしなくなった。食卓にある開放的な窓を通じて、外の景色をぼんやりと眺めながら夕食を食べることもまた、新しい楽しみとなった。夕食を味わいながら食べている時、ふと先日実家で両親から聞いた興味深い話を思い出した。私の父も母も名字が加藤であり、二人は加藤同士の結婚であった。

ところが二人に話を聞いてみると、どうやら父方の加藤家の家紋は「下がり藤」であり、石川県にゆかりがあるらしい。一方で、母方の加藤家の家紋は「上り藤」であり、福井県にゆかりがあるとのことであった。

窓の外の景色をぼんやりと眺めながら夕食を食べている時に、そのような話を思い出した。そこから私は、来年の秋は北海道よりも優先して、石川県と福井県に行ってみようと思った。これは突発的な思いつきなのだが、もうそれは確信めいたものである。二つの県に何かがあるらしい。それがもう明確にわかっている。

自分のルーツを辿ること。その大切さは、私がジョン・エフ・ケネディ大学に在籍していた時にある授業を通じて教えてもらった。来年の秋は、祖先を辿る旅に出かけよう。石川県と福井県は広く、どこに足を運べばいいのか全くわからないが、自分の関心を引いた場所に足を運んでみよう。

今年実家に帰り、両親とゆっくりと話をしたことによって、家族の関係性と絆が一段と深くなったように感じた。来年の秋に先祖を辿る旅に出かければ、より一段と家族の関係性と絆が深まるような気

---

がしている。深まる関係性と絆を考えてみると、今は人生の秋なのだろうかと思ってしまう。きっとそうなのだろう。フローニンゲン:2019/10/23(水) 19:31

### 5077. 今朝方の夢

今朝はゆったりと午前5時に起床した。昨日は午前3時半あたりに起床していたことを考えると、随分と遅い起床だが、それは気にせず、今日もまた自分の取り組みを前に進めていきたい。5時に起床したとしても、午前中は創造活動に従事する時間が随分とあるのだから、それを素直に喜びたいと思う。

日本に滞在している時と引き続き、オランダに戻ってきてからも快眠が取れていることは喜ばしい。今朝は快眠過ぎたためか、あまり印象に残る夢を見ていなかったように思う。とはいえ、目覚める直前に見ていた夢の断片だけでも書き留めておきたいと思う。

夢の中で私は、実際に通っていた高校の校舎の中にいた。それは確かに自分が通っていた高校なのだが、内装が随分と変わっていた。校舎の中をぶらぶらしていると、昔からいた先生と見知らぬ先生が混在していることに気づいた。昔からいた先生の中には、小学校時代にお世話になった先生も混じっていて、そこが高校なのか小学校なのか一瞬迷ってしまう瞬間があった。

小学校6年生の時にお世話になっていた先生と偶然廊下で遭遇し、そこで少しばかり立ち話をした。先生は当時から大柄であり、それは今も変わっていない。先生から私に何かお願いがあったらしく、私はその件について話を聞いていた。残念ながらそのお願いがなんであったかはもう覚えていないのだが、私はそれを快諾した。そこで先生と別れ、ある教室に行くと、そこには高校2年生の時のクラスメートたちがいた。

彼らと旧交を温める中で、そこでも彼からお願いを受けた。どうやら彼らは文化祭で着るための特殊な衣装が必要とのことであり、それを私がどこかヨーロッパの国で見つけてくることをお願いされた。特段断る理由もなく、逆に彼らに何か協力できるのであれば、それはそれで嬉しいことであるため、私はその申し出を引き受けた。そこで教室を離れ、校舎の外に出てみると、校舎の目の前の横断歩道がとても懐かしく思えた。そこには、向こう側の道路からこちら側の道路に昔チョークで引いた赤い線が残っていた。それは思い出の線であった。それがまだ消えずに残っていることに対して、

---



---

私はとても感慨深い気持ちになった。何度も赤い線で上書きをし、それが消えないように願っていた当時の自分を思い出す。今朝方はそのような夢を見ていた。

今朝方の夢は大して覚えていないと思っていたが、書き始めると、意外と思い出すことができた。それはどこか、文章を書くことや作曲実践にも似ている。両者はともに書き始めることによって生み出される何かがあり、それは生命の流れのようである。夢日記も多分にそうした性格を持つのもかもしれない。

夢は無意識の産物であるから、より一層その性格を持っている可能性がある。今後も、夢についてあまり覚えていなくても、覚えている範囲のことを書くことによって、夢が持つ特殊な生命の流れを形に残しておきたいと思う。フローニンゲン:2019/10/24(木)05:54

### 5078. プロテインの摂取のタイミング

時刻は午前6時を迎えようとしている。日没の時間はまだそれほど早く感じないのだが、日の出の時間はかなり遅くなっている。朝の8時ぐらにならないと明るくならない状況である。

今日は昨日よりも暖くなるようなので、午後にでもボルダリングジムに行こうと思う。それは、フローニンゲンに戻ってきてからの最初のボルダリングとなる。ジムに行く前に、昨日印刷しておこうと思った契約書を、道中のコピー屋で印刷しようと思う。ジムが開くのは午後2時からのため、自宅を出発するのは1時半ぐらいいいだろう。

今日も試行錯誤しながら、そして楽しくボルダリングをしたい。ボルダリングに持っていくプロテインを正午あたりに作ることに加えて、午前中の段階でプロテインを補給しておこうと思う。誤解されがちであるが、トレーニング後だけにプロテインを飲むよりも、トレーニングの前やトレーニング中にプロテインを補給することが、エネルギーや筋力の観点から大事になる。トレーニング後しかプロテインを補給しないのであれば、仮に激しいトレーニングを行うのであれば、トレーニング中に見る見るうちに筋力が破壊されてしまったり、トレーニングに必要なエネルギーがすぐに枯渇してしまう。その事実を知ってから、実際にトレーニングの前と最中にプロテインを摂取し始めると、トレーニングをする際の持久力、さらには集中力が格段に向上したことを実感している。そのため、今日もジムに行く



---

時間から逆算して、ソイプロテインを摂取しておきたい。それは午前中か正午に4種類の麦のフレークを豆乳にかけて食べる時に摂取してもいいかもしれない。

ソイプロテインと豆乳は同じ原料で被るのだが、豆乳にさらにソイプロテインを加えても美味しいことが想像される。今日は実験的にそれを食べてみようと思う。ただし、ソイプロテインは、吸収されるまでに5~6時間かかるので、それを考えると、朝にカカオドリンクを飲む際に、その中に入れてみる方がいいかもしれない。

一杯目のカカオドリンクはいつものようにヘンプパウダーとカカオニブを入れ、そこにハチミツを少々垂らして摂取しよう。二杯目のカカオドリンクを午前10時あたりに飲む際に、そこにソイプロテインを入れれば、ちょうどトレーニングが終わる頃にプロテインの吸収が終わっている計算になる。

まずは適量のプロテインを午前中に摂り、トレーニング中もプロテインの補給を意識したいと思う。こうしたちょっとした工夫によって、トレーニングの効果が随分と変わり、身体の構造も随分と変わることに驚く。ここにもリテラシーの問題、あるいは知識の問題が潜んでおり、トレーニングの効果を高め、身体を鍛えていく際にはそれ相応の知識が必要なのである。そうした知識を少しずつ取り入れ、実際にその知識を実際に活用してみることによって、種々の変化を検証していこうと思う。いずれにせよ、今日はまず普段朝に飲んでいる飲み物にプロテインを加えてみたい。フローニンゲン:

2019/10/24(木)06:23

### 5079. 絶対的な美と絶対的な幸福感

たった今夕食を摂り終えた。時刻は午後の6時半を過ぎた頃であり、今夕日が暮れていく姿を眺めている。夕焼けが空を赤紫色に輝かせ、至福さをもたらしてくれる美が眼前に顕現している。

至福さ。それについて今日もまた考えを巡らせていた。どうやら、今の私は至福さという状態の中に絶えず参入しており、それがゆえに、至福さが状態を超えた特性を帯び始めている。

今日は午後からボルダリングジムに行ってきたのだが、その行きと帰りで通ったノーダープラントソン公園の落ち着き。そして深まる秋で紅葉した木々の美しさ。オランダは国全体として、そしてフローニンゲンは街全体として、ゆとりが体現されている。偽りのゆとりではなく、文化に深く根ざした

---

本質的なゆとりが広がっていることに今だに感心してしまう。そうしたゆとりを遥かに超えたゆとりが、ノーダープラントソン公園に広がっていた。

公園内の空間は、とても特殊な落ち着きを持っている。空間にそのような性質が帯びるゆえに、空間と紐づいた時間もまた特殊な性質を帯びる。時間の流れは極めて緩やかであり、まるで時が止まってしまったかのような感覚さえ引き起こす。

公園内を一人で散歩している人、犬を連れて散歩している人、ジョギングをする人、ベンチで腰掛けている人。各々がこの公園のゆとりある時空間に浸りきっている。とりわけ、ベンチに座って何かするわけでもなく木々を見ている人がとても恍惚的な表情を浮かべているように思えた。

公園を抜け、しばらく歩いていると、人生はかくも美しいものであったということ、人生はかくも美しいものであるということ、そして人生はかくも美しいものでありうるということの証明と記録を絶え間なく行っていこうという決意が静かに滲み出てきた。小説家の辻邦生先生や美学者の今道友信先生は、思索しながらにして、作品を通じて、そして生きながらにしてそれを実践していたのだと思う。

人生には苦悩や葛藤があり、闇も醜もあるのだが、それらを含めて人生を全肯定する生き方。幸福の中で生きるということ、あるいは幸福として人生を生きるためにはそのようなあり方が求められるように思えてくる。

人生の絶対的な肯定。そして、人生の美を極限まで味わい、それを謳い上げること。それらがきっと幸福への道なのだ。

間もなく時刻は午後7時を迎える。もう夕日が完全に沈みかかっており、辺りは随分と暗い。遠くの空がかろうじてまだ少しだけ明るい、あと数分したら闇夜がやってくる。闇夜の美しさとそれが醸し出す至福さを味わおう。それができれば、これから始まる長い冬は、至福さの宝庫となる。

私たち人間は、絶対的な美と絶対的な幸福感に絶えず包まれた形で生きれるということ、あるいはそれが人間本来の生き方のはずであったと言えないだろうか。それを証明することと克明にそれを記録していくこと。自分に課せられた役割はそれなのだろう。フローニンゲン:2019/10/24(木)

18:58

---

## 5080. 生き生きと自由に壁を登る小さな女の子が教えてくれたこと

今日のボルダリングも非常に充実していた。少し時間を遡ると、ボルダリングジムに行く前に、より正確には午前中に、白湯にカカオパウダーを溶かし、そこにソイプロテインを加えると、とろみが出てとても美味しかった。

ソイプロテインの吸収の時間はゆっくりであることを考え、午前中のタイミングでそれを飲んだのだが、カカオパウダーとソイプロテインを組み合わせ、そこに少しハチミツを垂らすと非常に美味であった。今日のトレーニング強度を考えると、明日もまだ筋肉の回復が続いているであろうから、午前中の早い段階でその飲み物を飲んでタンパク質を補給しようと思う。

振り返ってみると、日本に一時帰国していた3週間の間に、4回ほどボルダリングジムに足を運んでいた。東京で1回、大阪で1回、山口で2回である。そのおかげか、今日のボルダリングでも良い感覚が維持されていた。というよりも、ようやく身体の動かし方のコツを掴み始めてきたと思え始めたことは嬉しい収穫であった。

以前フローニンゲンのボルダリングジムのスタッフに話を聞いていた通り、木曜日の午後にコースの張り替えがあり、新しいコースを楽しみにくる客が木曜日の午後は多いということであったが、本当にその通りであった。

ジムが開く午後2時と同じぐらいのタイミングでジムに到着すると、すでに人が何人かいて、そこから30分ほどするとかなりの人数になり、3時あたりにピークを迎えていた。自分もその時間にジムにいたため、人のことは言えないのだが、心の中で、「この人たちは仕事をしてないのだろうか?」「この人たちは学校に行っていないのだろうか?」というような微笑ましい問いが芽生えていた。普通その時間帯であれば仕事をしているであろう年齢の人たちが普通にボルダリングを楽しんでおり、高校生か大学生ぐらいの人たちも普通にボルダリングを楽しんでいた。昼の2時だというのにだ。

3時ぐらいになると、小学生や中学生ぐらいの男の子や女の子の姿もちらほら見られ、親と同伴の子たちもいた。日本とは異なり、オランダには部活動というものがなく、学校を終えるとスポーツクラブに行く子たちはいたとしても、日本のように学校のチームに所属する形でスポーツをすることはな

---

い。そうしたこともあり、子供たちがこのようにボルダリングジムに来てボルダリングを楽しむというのも納得がいく。

小学校低学年ぐらいの女の子が壁を登っている様子を観察した時、大いに感銘を受けた。その子は、とにかく自分の体の赴くままに壁と戯れるかのように壁を登っていた。その様子を一言で述べるならば、自由であった。実にのびのびとした躍動的な身体動作がそこに顕現していた。それを見た時、知的にあれやこれや考えながら壁を登るのではなく、つべこべ言わずに体の赴くままに自由に壁に登ってみることの大切さを教えられたような気がした。

自分の動きにあのような伸び伸びとした躍動感はあるだろうか。自分の動きに自由が体现されているだろうか。それらのものがないのであれば、それはどこかおかしい。そこから私は、作曲においても同様の姿勢で取り組みたいと思ったのである。自分の個性とも言える自分にしかない芸ないし業(わざ)を深めていくためには、自らの精神及び魂を解放させ、その躍動感と自由さに身を委ねてみる必要があるのだ。

小さな自我があれこれ小賢しい思考を巡らせても、自らの芸や業は深まって行かない。ある程度深まることはあったとしても、どこかで頭打ちを迎えることは目に見えている。そのようなことを教えてくれたのが、目の前で楽しそうに壁を登る小さな女の子だった。フローニンゲン:2019/10/24(木)

19:15