
発達理論の学び舎

Back Number: Vol 247

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」



目次

- 4921. 秋の始まり:今朝方の夢
- 4922. 今朝方の夢
- 4923. 非現在の世界と交流する手段としての言葉と音楽
- 4924. 雨の恩恵:天と地上をつなぐ虹のアーチ
- 4925. 三つの表現活動:ボルダリングに関する夢
- 4926. おのずから開かれていくもの
- 4927. マルタ共和国のボルダリングジムを探してみよう
- 4928. プライベートジェットからの脱出と米国西海岸が舞台となる夢
- 4929. 夢や仮眠中のビジョンに現れる作曲とボルダリング:今朝方の夢の続き
- 4930. 第4回目のボルダリングに向けて
- 4931. ボルダリングに関する夢とUFOが現れる夢
- 4932. 世界の様々な人とのコミュニケーションをもたらすボルダリング
- 4933. 様々な創造行為と今朝方の夢
- 4934. 一時帰国へ向けて
- 4935. 自己はあの雲のように
- 4936. 道と人生:今朝方の夢
- 4937. 日本への一時帰国に向けて:興味深い機内食
- 4938. 正午に思い出す今朝方の夢
- 4939. 旅館での奇妙な出来事に関する夢
- 4940. Youtubeチャンネルでの顔出しについて:今朝方の夢の続き

4921. 秋の始まり:今朝方の夢

時刻は午前5時を迎えた。今朝は午前4時半過ぎに起床した。数日前から、もう就寝時に窓を開けていられなくなるほど夜が冷えてきており、起床直後にも窓を開けるのはためられるほどになっている。目覚めてからオイルプリングをし、そしてヨガをして身体をゆっくりと目覚めさせている時はなんとか窓を開けるようにしている。

寝室の窓はまだ少し開けたままだが、書斎の窓はもう閉めた。この時間の外の気温は13度である。今日は日中も18度までしか上がらず、午後は数時間ほど雨が降る予報になっている。明日は最高気温が16度、最低気温が9度であるから、今日よりもさらに気温が下がる。

フローニンゲンの夏は完全に去ってしまったようだ。だが、その代わりに秋がやってきたのだから、それを十分に喜ぼう。これから人生の諸々を深めていく季節に入ったのである。今年の秋と、そこから始まる長い冬は、自分の人生の肥やしにきつとなるだろう。

今年の秋と冬は、人生の諸々を過去数年よりも一段と深めてくれるにちがいない。それがもうなんとなくわかる。そのための準備をしてきたのである。そうした準備があって迎える今年の秋と冬なのだ。

ここ最近ではYoutubeチャンネルのコンテンツ作りのために音声動画を毎日数多く作っているためか、日記を執筆する量が減っているように思える。それでいい。

肉声として形に残す量が増えることによって、文章として形に残す量が減っているというのは大変興味深い。単純に時間の分配の問題ではなく、肉声を発する形式で自己を表現し、形に残していく活動をしていると、随分と多くのことが書くことの代替になっていく。一方で、文章を書くことにも固有の価値と意義があることは確かであるから、やはり私は、今後も日記を書き続けていこう。

時刻がゆっくりと5時半に近づきつつある。そんな中、今朝方の夢についてぼんやりと思い出す。夢の中で私は、小中学校時代の友人たちと、体育館でバスケをしていた。これからミニゲームを行おうとしており、その前のアップを各人で行っていた。

バスケットに関しては随分とブランクが空いており、私はボールを触る感触を確かめるかのように、念入りにボールを使ったアップをしていた。少しばかり遠い距離からシュートを放ってみると、なんとボールがリングにかすりもしないエアボールを放ってしまった。そこまで感覚が鈍ってしまったのかと思ったが、不思議と笑みがこぼれた。そこから私は、利き手ではない左手を使ったドリブル練習を少々行ってミニゲームに備えた。そこで夢の場面が変わった。

次の夢の場面においては、私は小中学校時代の友人の一人(KM)にお金を貸していた。彼はどうかやカネに困っているらしく、生活もままならないようだった。話を聞くと、フィンランド、スウェーデン、アメリカ、日本の血が混じった女の子を今から数年ほど前に養子として迎えたらしく、子育てと自らの生活を維持するためにカネが必要とのことだった。話を聞くと、相当に困窮している状態のようであったから、私は僅かばかりお金を貸すことにした。

そんな彼と食堂のような場所で話をしていると、彼が食べていた昼食のカレーの中に白髪の束が入っていたらしく、彼は料理を受け取る場所に向かって歩いて行き、食堂の人に文句を言い始めた。私は彼の隣で料理を選ぼうとしており、カレーは避けようと思った。

昼食後、彼は食堂の出口付近にあった自動販売機から20万円ほどのカネを引き出した。カネが出てくる自販機を見たのは初めてであったが、私は特段驚くことなく、引き出されたカネから幾分返済してもらえるのかと期待した。しかし、彼が自販機でカネを引き出すとすぐに、見るからにしてガラの悪そうな取り立て屋風の男がやってきて、友人にカネを返せと述べた。友人は渋々少しばかりカネをその男に渡した。すると、続々と取り立て屋風の男たちがやってきた。私は彼に、「自分の分の返済は焦らなくていいから」と述べてその場を離れた。今朝方はそのような夢を見ていた。フローニンゲン:2019/9/4(水)05:32

4922. 今朝方の夢

今朝はゆっくりと5時半に起床した。実際のところは4時半に一度目が覚めたのだが、そこではまだ起床せず、もう少し今日は寝ることになっていた。昨夜は就寝間際まで、先週の日曜日に終了したオンラインゼミナールの補助録音教材を作っていた。すでにゼミナールは終了しているのだが、受講生からいただいている質問にまだ全て答えきれていなかったため、それらに答えるための音声ファ

イルを作成していたのである。それを就寝近くまで行っていたため、脳が幾分興奮状態のまま眠りにつくことになった。それでも4時半に目覚めた時の状態は悪くはなかったのだが、念のためもう一時間ほど睡眠を取って心身を完全に休ませることにした。

5時半に起床してみると、昨日同様に気温はとても寒く、もう秋のそれであった。また、今朝方も小雨が降っており、外はとても寒そうである。どうやら今日は朝から昼過ぎまで雨が降るらしく、気温も16度までしか上がらない。道理で寒いわけである。

真っ暗闇の外の世界を眺めながら、今朝方の夢について思い出している。夢の中で私は、見慣れない広場の一角に立っていた。周りを見渡すと、小中学校時代の友人が何人かいて、彼らは楽しそうに談笑していた。彼らの方に近づいてみると、そこには二つの大きなドラム管のよう鍋があり、そこでスープを作っているようだった。とても香ばしい匂いが辺りに漂っており、どちらのスープも美味しそうであった。

左側の鍋では赤いスープが作られており、右側の鍋では緑色のスープが作られていた。グツグツと煮込まれているスープの具材は、とてもヘルシーな食材のようであり、その場にいた全員は今か今かと完成を楽しみにしていた。

ついにスープが完成すると、ある友人がその横にいた別の友人(KM)に対して、スープを皿によそのを手伝ってくれと述べた。それを承諾した友人は、なにを勘違いしたのか、緑色のスープが入ったドラム缶を倒し、スープの中身を地面にこぼした。その場にいた一同は、何が起こったのかとドラム缶が倒れた音の方向に目を向けた。グリーンカレーのようなスープが地面を流れていく姿がそこにあった。

それはとても勿体無いことのように思えた私は、ドラム缶を倒した友人に事情を聞いてみると、地面にスープをこぼした方が皿によそいやすいとのことだった。私はそんなはずはないと思ったのだが、もはやこぼれてしまったものはしょうがないので、もう一度ドラム缶を起こし、残ったスープを皿によそっていこうと全員に提案した。そのような夢を見ていた。

実際には、その他にも夢を見ていたことを覚えている。そこでは友人たちとサッカーをしている自分がいて、途中でゴリラのような外国人がその場に現れ、その人とは英語でやり取りをしていた。彼を

追いかけてくる人物がいるようであり、彼をその場で匿う(かくまう)ようなような夢だった。さらには、愛犬が登場する夢も見ていた。

段差のある芝生が特徴的な公園で愛犬と戯れていると、愛犬はおもむろにおしっこを始め、その量が通常よりも多いことに驚いた。芝生が段差になっているため、愛犬のおしっこが、段差の下の方の芝生で横になっている人や座っている人の方に流れていった。その光景を見て、いたずらっ子のように私は笑っていたが、何か問題が起きることを避けるために、愛犬と私はその場をさっと離れた。フローニンゲン:2019/9/5(木)06:18

4923. 非現在の世界と交流する手段としての言葉と音楽

時刻は午前6時半に向かいつつある。雨脚が強くなり、冷たい雨が地上に降り注いでいる。

昨日の朝も迷っていたが、もう暖房をつけようかと思ってしまうぐらいに室内も肌寒い。ダークブルーに変わり始めた空を眺めながら、雨音に耳を傾ける。

今日もまた、自分の人生のある一日が始まった。静かにゆっくりとそれは始まった。

昨夜の就寝前にふと、これからの人生についてぼんやりと考えていた。65歳からの大きな出発や90歳からの大きな出発について、とりとめもないことを考えていた。大きな出発を迎えるための小さな出発を今日も行っていこう。そのようなことを思う。

昨日、オランダに住む日本人の友人とオンラインミーティングを行った。その時に、自分の声質が変わったというフィードバックをもらった。それはおそらくボルダリングを始めたことによるものではないかという意見も添えてもらった。私もそのように思う。

ボルダリングによって身体がさらに絞られ、ジムに通えば通うほど、綺麗な筋肉が付き始めていることを実感する。それによって声質が変わったというのは納得がいく。どうやらそれは声質のみならず、話をしている時の身振り手振りにも表れているらしく、先週末のオンラインゼミナールの時には、自分の身振り手振りがボルダリングの壁を登っているようだったというフィードバックももらい、それはとても面白いと思った。

それはボルダリングを始めたことによる思わぬ副産物である。おそらく、声質や身振り手振りのみならず、コミュニケーションのあり方そのものも変化したのではないかと思う。ボルダリングについては、ここから実践と探究を継続させていき、その世界の奥深さをなお一層体感していきたいと思う。

言葉。それは、非現在の世界と交流する手段である。

言葉は時空を超えていく。言葉は、現在で作られた世界を含み、超えていく。そのようなことを先日考えていた。

言葉は、未だここになきものを想像かつ創造し、それと交流することを可能たらしめる手段である。その点は大変興味深い。こうした特性は、ひょっとすると音楽にも備わっているのかも知れない。音楽もまた非現在の世界と交流することを可能とし、時空を超え、現在で作られた世界を含みながらにして超えていく。

言葉と音楽。これら二つに対する興味関心は尽きない。

天から舞い降りる雨を眺めながら、今日もまた自分のライフワークに従事していこう。適度に日記を執筆して、旺盛に曲を作り、そして音声動画を作成していく。それらに今日もまた専心していく。フローニンゲン:2019/9/5(木)06:34

4924. 雨の恩恵:天と地上をつなぐ虹のアーチ

時刻は午前6時を迎えた。つい今しがた、小雨が降り始めた。

ここ最近のフローニンゲンは天気が崩れることが多く、一日のどこかで小雨が降ることが多い。雨が降ると外出が億劫になってしまうが、昨日は雨のおかげで素晴らしい光景を目撃することができた。

書斎の窓から何気なく外を眺めていると、雨が止んだ後の世界に虹が見えたのである。それは天と地上をつなぐ美しいアーチとしてそこにあった。私はしばらくその虹を眺め、そして虹の美しさに見入った感覚のままに作曲を行った。虹によって心が動かされ、その虹が生まれた背景には雨があったことを忘れてはならない。

9月に入ってからのフローニンゲンはめっきり肌寒くなり、ここ数日間は、朝に暖房を入れるかどうかを悩んでしまうほどであった。さすがにまだ暖房は早いだろうと思いながら、長袖長ズボン、そして靴下を履きながら、今はなんとか暖房をつけずにいる。日本への一時帰国から戻って来る10月半ば頃になると、もう暖房をつけなければならない気温になっているかと思われる。

ゆっくりゆっくりと秋が深まっていき、長い長い冬がやってくる。今年の秋と冬は、過去4年間の中で最も充実したものになるだろう。毎年毎年そのようなことを思っている自分が存在しており、実際に毎年そのようなことが起こる。

自己が緩やかに、そして着実に深まっていけば、毎年の秋と冬は最も充実したものに感じられるのだ。それは秋や冬に限らず、すべての季節に当てはまることであり、実は毎日に当てはまることなのだ。自己が日進月歩深まりを見せていけば、毎日の充実感と幸福感が深まっていくのである。ダークブルーに変わりつつある朝の空を眺めながら、そのようなことを思う。

今日はいったいどのような日になるであろうか。今日もきっと充実した一日になるにちがいない。昨日と同様に充実感を感じさせてくれる一日になるだろう。そして、明日もそうした一日になるだろう。

今日も早朝から作曲実践を行い、作曲プロセスと一緒に楽しむ音声動画を作成し、それを夜にYoutubeにアップしていく。昨日は、「楽しく学ぶ音楽理論講座」のコンテンツを多く作り、それらについては後日アップしていこうと思う。

音楽理論に関するコンテンツを作りながら改めて思っていたのは、やはり自分の言葉で説明することがいかに大切かということであり、自分の言葉で説明することなしには、学習内容は深まっていかないことを実感する。

そうした観点から、現在私は作曲理論や音楽理論に関して作成しているYoutubeのコンテンツは、どれも実際には自らの学びのためだと言えるかもしれない。自らの学びのためでありつつも、それを形として世に共有することによって、それが自己の学びで閉じずに誰かの学びにつながり得ることに、自分の言葉を通じて形にすることと、それを共有することの意義を感じる。フローニンゲン：

2019/9/6(金)06:30

4925. 三つの表現活動:ボルダリングに関する夢

自分が日々の瞬間瞬間において感じていることを曲の形にすることと、自分の言葉で音声動画を作っていくことを通じて、自己表現のあり方が随分と変わってきたように思う。文章の執筆しか自己を表現する手段のなかった頃に比べて、自分のあり方は大きく変容している。また、世界の見え方や感じ方も随分と変化していることに気づく。

Youtubeチャンネルを始めてから、日記の執筆量は確かに減ったのだが、それは自然な現象なのかもしれないと思う。この現象については、様々な角度から今後取り上げていきたい。今の私に言えることは、文章を通じた自己表現の絶対量が減ったとしても、作曲や自分の声を通じて形を生み出していくことを優先させるであろうということだ。

文章、音楽、声、それらはどれもいずれかに還元できない価値を有しているのだが、今の自分の関心や状態などに応じて、それらの実践の何に力を入れていくのが変化していくのだろう。今日もまた、ゆっくりと緩やかに、それら三つを通じた表現活動に従事していく。

これから早朝の作曲実践に入る前に、今朝方の夢について振り返っておきたい。夢の中で私は、実際に通っていた中学校の教室の中にいた。私は教室の窓際の列の真ん中あたりに座っていた。

教壇には、中学校時代にお世話になった先生ではなく、高校時代にお世話になった先生が立っていた。その先生には高校二年生の時にお世話になっており、先生は国語を担当していた。先生は身長が高く、185cmほどあり、柔道をやっていたこともあり、体格も良かった。

教室の中では国語の授業が行われていたのではなく、まだ休憩時間のようにあり、周りにいた友人と一緒に、私は先生と会話を楽しんでいた。友人と私がボルダリングを始めたことを先生に伝えると、なんと先生も数年前からボルダリングをやっているとのことであった。それを聞いて私は嬉しくなり、先生にあれこれとボルダリングについて質問した。ボルダリングそのものについて尋ねたわけではなく、先生がどのような経緯でボルダリングと出会ったのか、どのようなボルダリング体験をこれまでしてきたのかについてあれこれ質問した。

話をする先生の様子は楽しそうであり、先生がボルダリングを楽しんでいるのをすぐに実感することができたし、ボルダリングの魅力を改めて実感することになった。驚いたことに、先生はもう1級の壁が登れるようになっているとのことであり、随分と上級者なのだと思った。そこからもしばらくボルダリングの話で盛り上がり、今度一緒にボルダリングをしようという話になったところで、授業の始まりを知らせるチャイムが鳴り始めた。フローニンゲン:2019/9/6(金)06:44

4926. おのずから開かれていくもの

時刻はゆっくりと午前11時に近づきつつある。ここ最近では、この時間帯に日記を書くことはあまりなかった。

今朝はゆったりと午前5時半に起床し、そこから今の時間帯まで創造活動に従事していた。具体的には、作曲実践と、そのプロセスを音声動画として形にしていた。

今日は昼過ぎからオンラインミーティングが1件ほどある。その後、天気の様子を見て、街の中心部のオーガニックスーパーまでジョギングをするかどうかを判断したい。めっきり気温が下がり、これまでのような薄手の格好では外出できなくなってしまうが、走ることによって体温も上がるだろう。

昼過ぎからのオンラインミーティングに向けてすでに準備は完了しており、それまでの時間は、Youtubeチャンネル「ライフ・イズ・ミュージックコンポジション」のコンテンツ作りを行っていく。具体的には、チャンネル内のカテゴリーに「楽しく学ぶ音楽理論講座」というものがあり、そのカテゴリーのためのコンテンツを今から少々作りたい。

改めて思うのは、この講座のレッスンに関する一連のコンテンツは、自分へのレッスンになっているということである。自分の言葉で様々なトピックを話してみると、毎回発見の連続であり、知識の抜け漏れなどについて調べることによって、さらに知識が拡張されていくのを実感する。また、それは知識の拡張のみならず、実際の作曲実践の中でもレッスンの内容が自然と思い出されることがあり、作曲実践にも良い影響を与えていることがわかる。

今日も幾つか新しいコンテンツを作っていく。レッスンの番号が積み重なれば積み重なるだけ、それは自分の学びが深くなっていることも意味しているため、コンテンツの作成の楽しさが増す。コン

テントを作りながら、少しずつ新たな自分と出会っていこう。それを続けていけば、おのずから自分の音楽世界が開かれていけよう。自らが自らを開いていくというのは、発達の本質に他ならない。発達の本質を実感しながら、今日もゆとりある充実した時間を過ごしていく。フローニンゲン:2019/9/6(金)10:57

4927. マルタ共和国のボルダリングジムを探してみる

今週もあっという間に週末を迎えた。昨日までの数日間は、起床した時の天気が優れなかったが、今朝は雨が降っておらず、今は青空が広がっている。ただし気温はめっきり低くなり、肌寒さを通り越して、暖房が必要かと思うぐらいの寒さである。実際に、昨夜就寝しようと思った時に、寝室の窓は閉め切っていたにもかかわらず、部屋の中が随分と寒いと思っていた。

日本に一時帰国する今月末までは、なんとか暖房を使わずに乗り越えたいと思うが、実際のところはどうなるかわからない。それぐらい気温が下がり始めているのが現在のフローニンゲンの姿である。

今朝はとてつゆと7時に起床した。何か自分の内側で調整が行われているようであり、その調整に身を任せる形で、今朝はいつもより多くの睡眠を取った。

季節の運行に合わせて自らが変化していることを実感する。そして、季節の歩みに逆らうことなく、それと共に緩やかに歩みを進める自己の姿を見る。

季節の運行と同じように、私は日々の作曲実践において、毎日基本的には五度圏に沿って曲を作っている。五度圏を時計回りに動きながら曲を作っていると、天体の運行や波長に合わせて自分が音楽を作っているような感覚になる。ギリシャの思想家たちが述べていた「天体の音楽」という言葉を思い出す。まさに、天の運行に従う形でこれからも音楽を作っていこうと思う。

今朝は起床していつものルーチンワークを行った後に、書斎で少々調べ物をしていた。それは何かというと、今年の年末年始に訪れる予定のマルタ共和国についての調べ物である。より具体的には、マルタ共和国の中にボルダリングジムがどれほどあるかを調べていた。調べてみると、マルタ共和国はロッククライミングを観光名物の一つにしているようであり、ロッククライミングを楽しむスポット

はいくつもあったのだが、クライミングの一種であるボルダリングを行えるジムはそれほどない印象を持った。

かろうじて見つけたジムも、ロープクライミングが主なようであって、ロープを使わないボルダリングが行えるところは今のところ見つからなかった。年末年始にマルタ共和国へ訪れる前に、もう一度改めて調べておきたいが、仮にボルダリングジムが見つからなければ、他国へ行く可能性も検討しようと思う。南ヨーロッパのどこかでボルダリングジムがある街に滞在するような計画を立てていこうかと思う。そのような調べ物を今朝方に行っていた。

時刻は午前8時を迎え、平穏な土曜日を思わせる空間が外に広がっている。こうした穏やかな環境の中で、今日も自分のライフワークに打ち込んでいきたい。フローニンゲン:2019/9/7(土)08:06

4928. プライベートジェットからの脱出と米国西海岸が舞台となる夢

時刻は午前8時半を迎えた。マルタ共和国の中でボルダリングができるジムを探してみたところ、とても小さいのだが一つだけ見つけることができた。マルタ共和国ではクライミングは人気のようだが、自然の外で楽しむロッククライミングが主であり、ジムの中で行うボルダリングの人気はそれほど高くないようだ。マルタ共和国は自然の美しさで有名であり、アウトドアスポーツが盛んであるから、今のところボルダリングのジムがほとんどないことを受け入れなければならないかもしれない。

マルタ共和国以外にも注目をしていた国として、モロッコとエジプトがある。それらの国についても先ほど簡単に調べてみた。もちろん、ボルダリングジムの観点からである。調べてみると、モロッコもエジプトも、まだあまりボルダリングが普及していない印象を受けた。ヨーロッパ大陸ではもう随分とボルダリングが普及しているのだが、お隣のアフリカ大陸ではまだそれほどボルダリングが普及していないようだ。

2020年の東京五輪からボルダリングが正式に種目として認められたことによって、ボルダリングの世界的な普及をこれから楽しみにしたい。

それでは、今朝方の夢の振り返りをしてから早朝の作曲実践に入っていきたい。夢の中で私は、ヨーロッパ上空を飛ぶプライベートジェットの中にいた。コクピットは別にあり、私はまるで自分の部

屋であるかのような空間でくつろいでいた。プライベートジェットの中には、もう一人、アメリカの男性俳優がいた。

彼は年配の俳優だが、私は彼の演技が好きであり、プライベートジェットの中でくつろぎながらあれこれと彼の演技について話を聞いていた。しばらくしてから突然、プライベートジェットに異常が発生し、私たちはそこから脱出しなければならなくなった。

その異常をもたらしたのは、私たちのプライベートジェットを追う戦闘機による攻撃のようだった。その俳優の男性と私は、プライベートジェットの扉を開け、パラシュートのようなものを身につけて、眼下に見える海に向かって一思いにジャンプをした。

するとその俳優の方は、私とは違う方向に体が流されていき、私の体は眼下に見えた海沿いの街に向かっていった。自分の体がどンドンとその街に近づいていくにつれ、その場所が米国西海岸のベイエリア一帯であることがわかった。そこに2年半ほど住んでいた私にとっては、その一帯がとても懐かしく、安堵感を覚えた。

無事に街に降り立つと、電車とバスを乗り継いで、援助隊が来てくれそうな街に向かっていこうと思った。ところが、電車とバスの本数が少なく、大きな街に行くには一苦勞であることがわかった。そうしたこともあり、私は目の前にあった映画館に入ることにした。チケットを1枚ほど購入し、早速中に入って1本ほど映画を見た。

映画を見終えて一度映画館の外に出たのだが、その映画がとても早く終わったように感じられたため、私は別の映画も見たいと思った。本当であればもう1枚チケットを購入しないといけないところを、すでに購入したチケットで再度映画館の中に入れるかを試してみた。すると、案内係の女性は微笑みながら、全く問題ないという表情を浮かべて、私を映画館の中に入れてくれた。館内は先ほど以上に薄暗く感じられた。

先ほどは一階のフロアで上映されている映画を見たため、今度は三階あたりのフロアで上映されている映画を見ようと思った。上映されている部屋に入ると、人はまだほとんどおらず、好きな席を選ぶことができた。しかしその部屋のスクリーンは変わった位置に置かれており、またそれはとても小さ

かった。スクリーンは部屋の真ん中に置かれており、それは大型テレビぐらいの大きさのものだった。

スクリーンの前には、すでに欧米人の家族が数名ほど座っていた。そのスクリーンから上映される映像は、反対側の壁に反射されるという特殊な作りになっていたため、私はスクリーンの前ではなく、あえて斜め後ろの席を確保した。

映画がいざ始まってみると、それは日本のアニメであり、サザエさんが英語字幕なしで日本語で上映され始めた。欧米人たちにとっては何が話されているかわからないはずなのだが、彼らはじっとスクリーンを眺めていた。

上映開始後、人が一気に増えて、部屋の中は随分と多くの客で賑わった。しばらくして私は、別の映画を見ようと思って部屋を離れようとした。すると、先ほどまでは英語字幕がなかったのに対して、突然英語字幕が現れ始め、多くの客たちはより前のめりに映画に釘付けとなっていた。そんな様子を眺めながら、私は部屋を後にし、別の映画を見ることもやめて、映画館の外に出た。

映画館の外には、米国西海岸を象徴するような燦然と輝く太陽の光が降り注いでいた。眩しい太陽の光を仰ぎ見て、これからどうやって大きな街に移動するかについて考えていた。フローニンゲン：
2019/9/7(土)08:54

4929. 夢や仮眠中のビジョンに現れる作曲とボルダリング:今朝方の夢の続き

時刻は午後の2時を迎えようとしている。早朝より天気は不安定であり、晴れたり小雨が降ったりを繰り返している。そんな天気の中、普段と変わらずに創造活動に従事し続けていた午前中であった。

今朝は随分と遅く7時に起床したこともあり、午前中の作曲実践は2回に留まったが、これまでのところ、作曲に関するYoutubeチャンネル「ライフ・イズ・ミュージックコンポジション」に関する音声動画は4つほど作り、ボルダリングに関するYoutubeチャンネル「ライフ・イズ・ボルダリング」については1つほど音声動画を作った。

ここ最近の私の頭の中は、作曲とボルダリングに関することしかなく、そのためか、夢の中に作曲やボルダリングが現れることが多い。実はもはや夢を超えて、午後の仮眠中の中のビジョンにおいても作曲やボルダリングが現れるようになってきている。実際に、先ほどまで仮眠を取っていた時にも、作曲とボルダリングの双方が仮眠中のビジョンとして現れていた。自分の深層意識に作曲とボルダリングが滲み出しているというのは、自分にとって大変好ましい。それほどまでに二つの実践に打ち込んでいるという証である。

午後からは引き続き、作曲実践とYoutubeチャンネルの音声動画の作成に時間を当てていく。とりわけ、作曲に関するチャンネルのカテゴリーの1つである「楽しく学ぶ音楽理論講座」の音声動画を幾つか作成していく予定だ。

昨日より、こちらのコンテンツでは和音を扱うようになり、いよいよ本格的な内容になってきたことを実感する。気がつけば、すでにレッスンは40以上を撮影しており、引き続き音楽理論に関するコンテンツを作成していき、一通り基本的な解説が終わったら、今度は「楽しく学ぶ作曲講座」と題して、作曲に関する理論と実技について解説する音声動画を作成していこうと思う。

この時間帯になって、今朝方の夢の続きを思い出した。夢の中で私は、見慣れぬホテルの廊下に立っていて、そこで父と立ち話をしていた。和やかな雰囲気の中で父と会話を楽しんでいると、廊下の向こうから愛犬が駆け寄ってきた。私はすぐにかがんで、駆け寄ってきた愛犬と戯れ始めた。

愛犬と戯れるのは久しぶりであったから、愛犬も私も嬉しくなり、その場で少しばかりはしゃいでいた。そんな様子を父は微笑みながら眺めていた。愛犬と戯れることがひと段落した時、父がどのようにして愛犬を育てたのかについて話を聞いた。その中で、待つことの大切さについて言及していたのを覚えている。その言葉を聞いた時、私は父が優秀なトレーナーであると思った。犬の成長プロセスを見極め、プロセスの最中においては時にしっかり待つことを行うこと。それを心がけながら育てられたのが、今目の前にいる立派な愛犬なのだと実感した。

今朝方はそのような夢も見ていた。ここから私も、自分の内側で育まれていくもののプロセスを焦らずじっくり待つという姿勢を持ちたいと思う。午後からの活動もそうしたあり方を通して進められていくだろう。フローニンゲン:2019/9/7(土)14:10

4930. 第4回目のボルダリングに向けて

今朝は4時半に起床し、今、午前6時に近づきつつある。

今朝方未明には激しい雨が降っていた。その時に一度目を覚ましたが、それは睡眠の質を下げるようなものではなく、今朝方の起床は良好であった。

今日はいよいよ、ボルダリングの第4回目の日である。毎週日曜日の午後にボルダリングジムに通うことが楽しみになっており、今日という日が待ち遠しかった。第3回目から第4回目にかけてもいろいろとボルダリングについて調べており、特に体の動かし方に関する動画を中心として、様々な学びを得ていた。

今日ジムを訪れる時には、まずは最も初級のコースを一つ二つ登ることによってウォーミングアップをし、そこからは一つレベルの高い課題を中心に登って行こうと思う。具体的には赤い課題である。今日はそれらの課題を中心にボルダリングを楽しむ。ジムに向かうのは昼に仮眠を取ってからであり、午後1時半をめぐりに自宅を出発する。今日の気温はとても肌寒いが、幸いにも晴れであるから、ジムまで準備運動がてらジョギングをすることは気持ちがいいだろう。

上述の通り、今日挑戦する課題は赤いレベルのものが中心であり、以前挑戦して登れなかったものについては写真を撮っているので、ジムに行く前に予習がてらオブザベーションをしておきたい。声を出しながら自らに説明するかのようにオブザベーションをし、それをYoutubeチャンネルの「ライフ・イズ・ボルダリング」のコンテンツとして音声動画にする。今日は是非とも幾つか登り切りたい課題があり、先週末からの学びを活かして、楽しみながら課題に挑戦したいと思う。

ジムに行く前の時間は、もっぱら作曲実践に充てたい。それに並行して、作曲プロセスを音声動画として形にしておき、今夜にでもYoutubeチャンネル「ライフ・イズ・ミュージックコンポジション」の方にアップしておきたい。また、作曲実践だけではなく、音楽理論講座に関するコンテンツも作成していく。

昨日より、二つのチャンネルにおいて顔出しをするようにした。これまではファイルの重たさを懸念していたが、一つあたりの動画を短くすれば、顔出しをした動画であってもそれほど重たくなるわけで

はないことがわかり、自分の顔を出して録画をしていくことにした。これまでのコンテンツは、ある意味ラジオのような形になっていたが、顔出しすることによって、また印象が変わるだろう。作曲実践にせよ、ボルダリング実践にせよ、Youtubeのコンテンツ作りにせよ、全てのプロセスを楽しみながら継続して取り組んでいきたい。フローニンゲン:2019/9/8(日)06:01

4931. ボルダリングに関する夢とUFOが現れる夢

時刻はゆっくりと午前6時半を迎えようとしている。たった今、一羽の小鳥が高らかな鳴き声を上げてどこかに飛び去っていった。その声は、早朝の澄み渡る世界に凜とした響きを残していた。

これから早朝の作曲実践に入る前に、今朝方の夢について簡単に振り返っておきたい。夢の中で私は、ある知人(YS)の方と一緒にボルダリングを楽しんでいた。その方は私と同年代であり、ちょうど数年前に私が日本に一時帰国していた時に会った方である。関心領域が重なることも多々あり、思想的にも相通じるものがあるため、私はその方のことをとても慕っている。

その知人の方と一緒に、欧州のどこかのボルダリングジムに行き、そこで様々な難易度の壁をあれこれと意見交換しながら登っていた。壁を登ることもさることながら、その方と意見交換をしながら登ることが何よりも楽しかった。

楽しさの感覚に存分に浸っていると夢の場面が変わった。次の夢の場面では、私は日本の見知らぬ住宅街にいた。その住宅街は、小高い丘の上であり、丘はさらに山につながっていた。丘のふもとから丘の上に向かって何気なく歩いていると、突然空に幾つかのUFOが現れた。それらを見た瞬間に、私はどういうわけか、UFOを運転しているのは宇宙人ではなく、人間であることがわかった。運転のみならず、UFOには宇宙人は乗っておらず、1機当たり2人ほどの人間が乗っていることが何となくわかったのである。

UFOの集団は、丘の上の住宅地に向かって次から次へと鉄球を投下し始めた。鉄球が地面に落とされると爆発する仕組みになっており、それは非常に危険な兵器に思えた。住宅地に住む人たちは一様に右往左往し、UFOから逃げることに必死になっている。そのような姿を見かけながら、私はとりあえず丘の上の方に避難しようと思った。また、あわよくば、丘の上からUFOを撃退してやろうというような考えもあった。

丘に向かう道中、私と同じ姓を持つ小中高時代の友人(JK)に出会った。彼はUFOの出現に慌てることなく、落ち着いた心で丘の上にゆっくりと向かっていた。彼に声をかけると、彼は何かハッとしたように私の方を見て、こちらに話しかけてきた。

友人:「この間は父にメールで論文を送ってくれてありがとう。とても喜んでいたよ」

私:「それは良かった！お父さんは何て言ってた？」

友人:「論文に関する感想はまだ聞いてないかな。あつ、そういえば、良かったら別の拡張子で論文を送り直してもらえる？今のままの拡張子だと、複数の論文をまとめてデータ化することが難しいみたいなんだ」

私:「了解！どんな拡張子にすればいい？」

友人:「“oo(オーオー).”でお願いできる？」

私:「大丈夫だと、随分と変わった拡張子だね。これまで使ったことがないや」

友人とそのようなやり取りをした後、私たちはその場で別れ、別々の道を辿りながら丘の上を目指した。その頃にはUFOは姿を消しており、住宅地には再び穏やかな雰囲気を取り戻されていた。フ
ローニンゲン:2019/9/8(日)06:36

4932. 世界の様々な人とのコミュニケーションをもたらすボルダリング

昨日は午前4時半に起床したが、今朝はゆったりと6時に起床した。起床した時にはすでに空がダークブルーに変わり始めていた。起床から30分経った今もまだ辺りは薄暗いが、今日は青空であることが垣間見える。もう30分ぐらいしたら朝日が照り始めるだろうか。今朝の朝日はさぞかし美しいだろう。そんな予感がする。

ボルダリングと作曲について考えてばかりの毎日が続く。Youtubeチャンネルのタイトル通り、自分の人生はボルダリングと作曲で彩られ、人生そのものがボルダリングと作曲と等しいものになりつつあるのを実感する。

昨日はボルダリングの4回目の日であり、帰り道に改めて、ボルダリングは作曲であり、作曲はボルダリングであることを思った。両者の類似性についてはYoutubeチャンネルの中でも紹介している。

ボルダリングは欧米において、「身体を使ったチェス」と表現されるのだが、その動画の中で私は、チェスや将棋よりも作曲の方に近いという考えを示し、「ボルダリングは身体を使った作曲である」と考えるようになっていく。ボルダリングの実践を積み重ねれば積むほど、ボルダリングと作曲の共通点が浮かび上がってくる点は本当に面白い。私がボルダリングにのめり込んでいるのはそうした理由によるだろう。もっと言えば、ボルダリングと作曲にのめり込んでいるのは、双方の外見上は異なれど、どちらも共に創造活動であるからだろう。

昨日のボルダリングは本当に多くの学びを与えてくれた。とてもうまくいった点と反省点の双方が無数に存在しており、それらについては項目を分けてYoutubeの方に動画として紹介している。それらの項目についてはあえて日記に書き留めることはせず、何か抜け漏れていることがあればここに書き留めておきたい。

今ここで少しばかり考えを巡らせてみる……。ジムから帰ってきてすぐにアイデアをPagesに書き留めていたおかげもあってか、新たな論点というのはないかもしれない。

今日は早朝の作曲実践の前に、一つか二つほど、昨日無事にこなしした課題について自分の言葉で説明をしたい。二つの課題をこなしした背景には、見知らぬ親切なオランダ人の助言があった。やはりボルダリングの技術の上達にとって重要なのは、他のクライマーとのコミュニケーションなのだ。とりわけ私のような初心者であればなおさらである。

前回は誰とも話さず黙々と1人で壁と向き合っていたのだが、昨日は周りにいる上手そうな人に声をかけ、手本を見せてもらうことを積極的に行っていた。それが功を奏して、これまで不可能であった課題を克服することにつながったのである。次回以降もまた、積極的にその場にいるクライマーに話しかけ、コミュニケーションを楽しみたい。これは世界のどこのジムに行っても行いたいことである。このようにして世界の様々なジムで、多様な人たちと気軽にコミュニケーションを図れることもボルダリングの魅力の一つだろう。それがクライマーとして、さらには1人の人間としての成熟を促すように思える。フローニンゲン:2019/9/9(月)06:52

4933. 様々な創造行為と今朝方の夢

時刻は午前7時を迎えた。現在の気温は8度と非常に低く、外は寒そうだ。今週の木曜日以降から数日間は、最高気温が再び20度に到達する日があり、最低気温に関しても10度を上回る日があるようなので有り難い。

着実に秋が深まりを見せはじめているフローニンゲン。目の前の街路樹の葉も赤くなっている箇所があり、秋に向かっての着実な進行を実感させる。

つい今しがた、早速Youtubeチャンネルの「ライフ・イズ・ボルダリング」のための動画を一つ撮影した。ここからまた、「ライフ・イズ・ミュージックコンポジション」の方の動画も撮影していこうと思っており、本当に自分の日々と人生がボルダリングと作曲で満たされたものになっていることを実感する。

自分の好きなことにただひたすらと打ち込む人生。それが実現されていることを有り難く思い、それ以上幸運なことはないように思えてくる。

今日もこれから早朝の作曲実践を行い、その作曲プロセスを動画として撮影し、午後からは音楽理論に関するレッスンを撮影していこうと思う。2週間後に日本に一時帰国する前に、今掲げている目標地点までなんとかレッスンを進めていきたいと思う。そのためには、今日からまたコツコツとレッスン動画を作成していこう。

動画を撮影する際に自分の言葉で説明することに勝る学びはなく、動画コンテンツを作ることそのものが、あるいは自分の言葉で話すというスピーキングそのものが創造行為に他ならないことを知る。今日も絶えず絶えず、様々な創造行為に従事し、それらに従事する一瞬一瞬を大いに楽しみたいと思う。

それではこれから早朝の作曲実践に入る前に、今朝方の夢について振り返っておきたい。夢の中で私は、中学校時代に実際に住んでいた社宅の公園にいた。公園に一歩足を踏み入れた時、突然自分の後頭部にサッカーボールがぶつかった。振り返ると、そこには高校時代に知り合ったヨット部の友人(JA)がいて、彼はすぐに私に謝ってきた。実際には彼がボールを私にぶつけたのではなく、遠くの方にいた見知らぬ男性がボールを蹴り、それが私の後頭部に偶然ながらぶつかったらし

かった。私は友人が謝るのではなく、本来であればボールを蹴った本人が謝るべきだろうと思い、それを友人に伝えた。

「それもそうだね」と友人は述べながらも、どうやら遠くにいたその見知らぬ男性は、人に謝るようなタイプではないらしい。だが私は、それは筋が通っていないと思い、別に謝罪を求めたわけではないのだが、その男性に物申しておこうと思った。

男性の方に向かって一步を踏み出したところ、友人が「やめておいたほうがいいよ。彼は気性が荒いから」と述べた。その言葉に臆することなく、私はその男性の方に向かっていった。するとその男性は公園からすっと消えて、道路を挟んで向かい側にある、私が実際に通っていた中学校のグラウンドの方に向かっていこうとしていた。私は彼を追いかけて、グラウンドの中に足を踏み入れた。

するとそこでは、一学年上の先輩たちが別の学校の生徒たちとサッカーの試合をしていた。ちょうど私が試合の様子を見た瞬間に、先輩の誰かがコーナーキックを見事なボレーシュートで合わせ、ゴールを奪った。歓喜に沸く先輩たちの姿を眺めながら、私はしばらくそこでぼんやりと佇んでいた。今朝方はそのような夢を見ていた。

実際のところは、2人の親友(SI & NK)と一緒にボルダリングをする夢も見ていた。また、記憶の彼方に去ってしまっているが、何か重要な場面が他にあったことも感覚的に覚えている。自分の身体に夢の名残が感覚として残っている感じだ。フローニンゲン:2019/9/9(月)07:33

4934. 一時帰国へ向けて

今朝は6時前に起床した。今、時刻は6時半を迎えようとしており、空が徐々にダークブルーに変わり始めた。変化していく空を眺めながら、自分の内側から言葉になって出てこようとするものを言葉にしていく。

今の気温は7度と非常に寒く、フローニンゲンの街は着実に秋が深まってきている。季節の深まりと歩調を合わせる形で、自らの取り組みを深めていきたい。ライフワークをゆっくりと進めていき、この

人生を緩やかに深めていく。人生の進行と深耕は同時になされていくべきものであり、それらと共に自己が今ここにある。

今日も幸いにも晴れのようなから、街の中心部のオーガニックスーパーに立ち寄り、必要なものを購入しよう。あと2週間後に日本に一時帰国することになっており、そこまでに消費しきれないものは購入しない。購入するものとしては、有機豆腐とアーモンドバターを挙げることができる。今週末は、オランダに住む日本人の友人と彼女の友人の2人がフローニンゲンに尋ねてきてくれる予定であり、3人でボルダリングを楽しむことになっている。

ボルダリングをした後はカフェでゆっくりと話をしようと思うのだが、その際にカフェのコーヒーを飲むことも捨てがたいが、オーガニックスーパーで購入したコーヒーとプロテインが豊富なクラッカーを持参しようと思う。それら二つについても今日忘れずに購入する。

昨日の朝、突然メガネが故障した。故障と言っても大したことはないのだが、鼻に触れる部位が外れてしまい、それを再度取り付けようとしても部品が少し欠けてしまったため、再度取り付けることができなくなってしまった。日本に一時帰国する2週間前に偶然このような事態に見舞われた。ちょうど一時帰国中には、このメガネを購入した店の近くに宿泊することになっており、滞在初日か2日目にその店に足を運び、修理に出したいと思う。

気がつけば、オランダでの生活も4年目を迎えて一ヶ月が過ぎた。今この瞬間の明けゆく世界のように、時がゆっくりと流れていく。ここからのオランダ生活、および欧州生活は随分と長くなるだろう。オランダでの生活が長くなるにつれて、身の回りの消耗品の劣化が見受けられるようになった。

一つはキッチンの蛇口であり、蛇口の首の部分に小さな傷がついてしまったのか、微量だがそこから水がシャワーのように漏れ始めている。この問題については、日本からオランダに戻ってきた後にも解決させたい。オランダに戻ってきてから不動産屋に連絡をしよう。その他には、これまで3年間使っていたバスタオルが随分と擦り切れてしまい、新しいものを購入することが迫られている。今日はせっかく街の中心部に行くため、バスタオルについても合わせて購入したい。フローニンゲン:

2019/9/10(火)06:48

4935. 自己はあの雲のように

時刻はゆっくりと午前7時を迎えようとしている。つい今しがた、2人の知人のブログを読んでいた。オランダの辺境の地で生活をする私にとって、それらは唯一毎日チェックする日本語の文章だと言えるかもしれない。不定期ではあるが、私の父も愛犬との旅行をテーマにしたブログをやっており、毎週に一回ぐらいのペースで更新がなされている。ところが先月は一回も更新がなく、何かあったのだろうかと気になっている。

そのあたりの事情については、再来週から日本に一時帰国し、実家に滞在する際に父に直接聞いてみたいと思う。父と愛犬の健康状態が悪くないことを願い、父がブログ以外に何か新しいことを始めようとしているのかもしれないと期待している。

いつの間にか辺りは明るくなっており、ダークブルーの空はライトブルーの空に変わった。その変化は心の移ろいに似ている。

闇から光への移行。先の見えない世界から新たな明るい世界への移行。それは意図してやってくるものというよりも、自ずから立ち現れるようなものなのかもしれない。そう、それは気がついた時にやってくるのだ。逆に言えば、やってきた時に気がつくようなものなのである。

覚えておこう。この時期の日の出は午前7時あたりだということ。

覚えておこう。それはやってきた時に気がつくものであるということ。

自分の人生において、また何か得体の知れぬ新たなものがやってきている。それは肯定的・否定的なものを超えた、超越的なものである。着実にやってくるそれを感じながら、今日もまた自分の人生を歩んでいく。その歩みはゆっくりなほどいい。

ゆっくりと歩み、緩やかに人生を進行させていく。緩やかな進行に歩調を合わせるように、それはやってくる。しかもそれは、やってき続けるようなものなのだ。

意図せぬものが無限連続的にやってくる。それを受け入れたり、受け止めたりするというよりも、自らの呼吸と共に自己と同化させていく。それはもともと自己なのだから。

最初からそれは自己の現れに他ならないのではないかと思う。体験や現象はすべて外側からやってくるというよりもむしろ、最初から自己に他ならないのではないかと思う。であるからして、体験や現象を自己の内に再統合していく。自分の内側に最初からあったものを再度内側に返してあげ、そこから自己を新たに深めていく。

遠くの空に大きな白い雲が見える。それが朝日に照らされてライトピンクの輝きを放っている。

自己はあの雲のようにゆったりと進んでいるのだろうか。自己はあの雲のように固有の輝きを放っているのだろうか。あの雲はいつかは消え、また新しい雲になっていくように、自己もいつかは消え、新しい自己になっていくのだろうか。

消滅即転生。転生即消滅。

なるほど、消滅と転生が同時に生起するものであるならば、それらを区別することにほとんど意味はなく、自己は消滅も転生も超えた存在なのだということがわかる。

自己はあの雲のようにあれ。自己はあの雲のようにある。フローニンゲン:2019/9/10(火)07:14

4936. 道と人生:今朝方の夢

不思議な感覚が自己を包んでいる。それは柔らかく、そして優しい。自己と他を分ける境界線を払いのけてしまうならば、その柔らかさと優しさは自己そのものであると言えるかもしれない。

自己は柔らかさであり、優しさだったのだ。そんな気づきがハッとやってきた。

小鳥の美しい鳴き声がハッとやってきた。すべてはハッとやってくる。

この世界はどうやら、ハッとやってくるものたちの集まりらしい。自己もそのうちの一つに他ならない。

自分がこのような人生を歩むことになるとは思ってもみなかったが、作曲とボルダリングに人生を捧げよう。作曲とボルダリングをするために世界を旅しよう。

「作曲とボルダリングをするために」という言葉の後に続く文章は無数に考えられる。今はまだ、作曲とボルダリングをするためという目的が絶えず先行しているが、いつか自分の人生は作曲とボルダリングを超えるだろう。そこに向かっていく道が作曲道であり、ボルダリング道なのだと思う。自分にとっての道がまさかそのような道だったとは。

とにかく軽い。心も体も魂も、とにかく軽い。書物から離れたことが、まさかこのような軽さをもたらすなんて。

毎日何時間も書物や論文と向き合っていた自己は一体何だったのだろうか。このような軽さ、ないしは囚われからの解放をもたらすために、他者が書いた書物や論文に没頭することは必要だったのかもしれないが、今の自分にとってみれば、文献なるものと過度に接していた自分が幾分不思議に思える。

昨日はふと、今後どこかの街に引っ越しをする際には、書籍や論文の多くを処分してしまおうかと思ったほどであった。特に、もうあまり読まないような論文の類はその際に処分してしまってもいいかもしれない。そのようなことを考えていた。確かに、これからは自分の関心分野に関する書籍や論文を読んでいくことはあるだろう。だがもはやそれは、直近の8年間のように気狂いじみたものではなく、より穏やかなものになるだろう。

今のところ関心があるのは、作曲関連とボルダリング関連の書籍ぐらいだろうか。再来週に日本に一時帰国した際には、それらの和書を数冊ほど購入したい。それらの書籍に囚われるのではなく、そこから自らの体験を豊かにし、自らの言葉で表現活動をしていくこと。それを何よりも大切にしたい。

今朝方の夢をここでふと思い出す。夢の中で私は、駅のプラットフォームに立っていて、列車の到着を待っていた。私の横には父がいて、父と私は一緒に仕事をしており、それは企業向けの何らかのコンサルティングの仕事のようだった。父が私に、ある企業の有価証券報告書を自分たち用のもの

を含めて、12人分印刷して欲しいとお願いをしてきた。紙の節約を考えて、私は1枚の紙に4ページ分を印刷する設定にして、その場で印刷を始めた。

プラットホームにはコピー機などなかったのだが、頭の中で印刷のイメージをすれば、それが物理的な紙として現れた。印刷したものを父に手渡すと、「4分割では文字が小さすぎる」と言われ、父は2分割を好んでいるらしく、再度印刷をし直した。すると、プラットホームに列車が到着していることに気づいた。列車が出発するまであと10分あるとのことだったので、私はトイレを済ませてから列車に乗り込もうと思ったが、万が一トイレから帰ってくるのが間に合わないことも考えて、速やかに列車に乗り込んだ。フローニンゲン:2019/9/10(火)07:35

4937. 日本への一時帰国に向けて:興味深い機内食

時刻は午前8時半を迎えた。ここ最近ではYoutubeチャンネルを始めたことに伴って、日記の執筆量が減っていたのだが、今日は早朝より多くの日記を書いている。もう少し日記を書いてから早朝の作曲実践を始めたい。

再来週からは久しぶりに(2年ぶり?)に日本に一時帰国し、3週間ほど滞在するのだが、今回はフライトの予約が遅れてしまい、ビジネスクラスを予約することができず、プレミアムエコノミーに搭乗することにした。プレミアムエコノミーに搭乗する際のサービスについて改めて調べてみると、席は比較的ゆったりとしており、ビジネスクラスのリクライニングできる席とは異なるが、それでも寝ることにそれほど困難を生じないように思える。リクライニングのあるなしは確かに大きな点なのだが、今回は機内食を食べ終えてしばらくしたら十分な睡眠を取りたいと思う。

前回日本に一時帰国した際には、ほとんど睡眠を取らない状態のまま文章を執筆したり、本を読んでいたことからの疲れが溜まってしまっていたのか、日本に到着して数日後に珍しく体調を崩した。その時は下痢と吐き気に見舞われてしまい、そこから1週間ほど胃腸を休めるような状態にあった。そうしたことを踏まえて、今回は機内で文章を執筆することや本を読むことはほどほどにしたい。幸いにも、今回は行きに関しては本は一冊も持っていない。これは私にとっては珍しいことである。滞在先で作曲ができるように楽譜と作曲ノートを持参するが、書物に関しては一冊も持っていない。今は読みたい本が特にないのである。

書物から自然と距離を置いている自分がここにいる。もちろん、日本に到着してからは大型書店に久しぶりに足を運び、そこで作曲とボルダリングに関する和書を購入する。作曲とボルダリングについては改めて日本語で理解を深めたい。

今回は書物を持っていく必要がないため、行きは比較的荷物が軽いだらう。実際に、大きなスーツケースは持って行かず、機内に持ち込める小さなスーツケースだけで今回は帰国する。

Youtube動画を滞在先のホテルや実家で撮影することを踏まえ、少々かさばるが、外付けのマイクは持って行こう。それと楽譜や書籍を置くために必須である書見台を忘れずにスーツケースの中に入れる。これを忘れてしまうと、楽譜や書籍を眺める際に肩が凝ってしまう。

機内での過ごし方についてももう一度書き留めておくと、基本的には機内ではリラックスをし、食後に消化が大方進んだら、そこから5~6時間は寝ておこうと思う。事前に機内食が選択できるらしく、先ほどJALさんのウェブサイトを通じて、機内食を予約しておいた。面白そうだったので、日本への行きはヒンズー教ベジタリアンミールを選択し、オランダへの帰りはジャイナ教のベジタリアンミールを選択しておいた。

日本に一時帰国している最中も、現在と同じような食生活を送っていく。食材は異なれど、食物選択の基準については同一のものを使う。そうであれば、腸内環境が乱れることはそれほどないだろう。

オランダを出発する数日前に両親に連絡をする際には、肉アレルギーになったことを伝えておく必要がある。肉類を食べるとしても魚ぐらいしか食べないようにする。日本へ久しぶりに帰る日が徐々に近づいてきた。フローニンゲン:2019/9/10(火)08:45

4938. 正午に思い出す今朝方の夢

時刻は昼の12時半を迎えた。ちょうど先ほど、本日二度目の作曲実践を終えた。ここ最近では、毎回作曲実践を行う際に、作曲プロセスをゲーム実況のように実況中継しており、曲の前編と後編で二度に分けて動画を作っているため、Youtubeチャンネル「ライブ・イズ・ミュージックコンポジション」に

つについてはすでに4つの動画を作った。また、作曲実践に入る前には、もう一つのYoutubeチャンネル「ライフ・イズ・ボルダリング」の動画を3つ作成していたため、昼を迎える時点で随分と多くの形を残したことになる。ここからアーモンドバターとピーナッツバターをバナナ2本ほどに塗って食べ、午後からの活動に励んでいきたい。

この時間帯になって、今朝方の夢についてふと思い出していた。夢の中で私は、友人か誰かにボルダリングの素晴らしさを伝え、一緒にボルダリングをすることになった。そのような夢の場面があったのを覚えている。

その次の夢の場面では、スタジオジブリの映画「魔女の宅急便」に出てきそうな街の見える丘の草むらに私は寝転がっていた。そこで私は青空を見上げており、しばらくすると、自分の服に猫の模様が現れ、なんと本物の猫が服から飛び出してきた。最初私はそれに驚いたが、猫は瞬く間に丘の下へと駆けていき、どこかに行ってしまった。私は猫の背中を眺め、そして再び丘から見える街の景色と青空を眺めていた。そのような夢の場面があった。

もう一つ覚えている場面としては、学校の体育館の中で英語を用いてプレゼンテーションを行っていたものがある。その体育館は、実際に通っていた高校のものかと思われる。ステージの上に立って私は、理科の実験に関するテーマでプレゼンテーションをし始めた。聴衆はほぼ全てアメリカ人であり、私は彼らの国民性を意識してプレゼンを始めた。

最初から堅苦しい話をするのではなく、冗談からプレゼンをスタートさせた。すると見事に聴衆は笑いに包まれて、その後のプレゼンがよりスムーズになった。話すテーマについてかなり習熟していたからか、台本などは全く必要なく、その場で聴衆たちとプレゼンの内容そのものを創造していくような意識で即興的にプレゼンテーションを行っていった。そのおかげか、聴衆たちもかなり前のめりで私の話を聞いてくれており、プレゼンの合間合間に様々な質問が投げかけられ、随分と盛り上がったプレゼンとなった。

確かに途中で、適切な単語選びに迷う瞬間があったが、それは英語でプレゼンを行うときだけではなく、日本語でプレゼンを行う時にも見られる現象であるから、それについては一切気にせず、自分のペースで話したい事柄を即興的に話していった。プレゼンの開始から終わりまで、とても自

然な発表だったように思う。プレゼンをしている時の自分の有り様は落ち着いており、その場にグラウンディングしている感覚があった。そのような夢を今朝方見ている。フローニンゲン:2019/9/10
(火)12:34

4939. 旅館での奇妙な出来事に関する夢

時刻は午前6時に近づきつつある。今朝は5時過ぎに起床し、そこからいつものルーチンワークを行ってから一日の活動を始めた。

昨夜はウェブサイトの編集と、インテグラル理論に関する教材を作成しており、その作業が就寝直前まで続いていた。そのためか、寝つきはあまり良くなかったのだが、起床時の状態はすこぶる良かった。就寝前はパソコンを使った作業にできるだけ従事しないようにしているが、時々こうした作業をしてしまうことがある。一度それを始めるとのめり込んでしまい、最後までやり終えないと気が済まない自分がいる。

そうした自分の側面によって寝つきが悪くなってしまった一方で、無事にその作業を夜の10時直前に終えることができたので良しとしたい。その分今日は、そうした作業に時間を充てる必要がなく、早朝から夜にかけて創造活動に思う存分に従事し、就寝前はゆったりとした時間を過ごすことができるだろう。就寝前は、楽譜や画集などをゆったりと眺めながら時間を過ごそうか。

今日はこれから早速、早朝の作曲実践に取り掛かりたい。午後には音楽理論に関する動画を撮影していく。作曲プロセスについても動画で紹介し、音楽理論に関するレッスンと合わせて、Youtubeチャンネルの方に投稿していく。

作曲実践に取り掛かる前に、今朝方の夢について振り返っておきたい。夢の中で私は、見慣れぬ旅館に宿泊していた。外見からすると、どうやらそこは研修施設を兼ねているようだった。旅館の中でも一番大きな会議室に私はいて、そこで大学受験のための勉強をしていた。どうやらこれから、日本の大学を受検するらしかった。

夢の中の私は高校生ぐらいの年齢だったと記憶している。会議室の中には長机が置かれており、そこはフローアではなく、畳部屋であったから、他の友人たちは皆地べたに座っていた。私は空い

ている箇所に腰掛け、数学の問題を解き始めた。しばらくすると、高校時代の友人(MK)が私の隣に座り、おもむろに英語の勉強を始めた。すると、この旅館の館長のような初老の男性が部屋に現れ、隣にいた友人を旅館から追い出そうとした。館長の男性の表情は厳しく、どうやら友人は成績不良のため、この旅館から追い出されることになったらしかった。それを見た私は、気合いを入れて勉強する必要があると背筋を正した。

そこからしばらく勉強を続けていると、息抜き時間となり、全員で一旦机を横に動かし、輪になった。みんな何気なく輪になったのだが、片方の手が誰とも手を繋げなかった者はその世行きという奇妙かつ恐ろしいルールがそこにあることがわかったのはしばらくしてからだった。

私は、左手は何とか友人と手をつなぐことができたのだが、まだ右手が残っていた。辺りを見渡すと、まだ誰も手をつないでいない人が数名いて、彼らのうちの誰かと手を繋げば自分は助かると思った。一方で、彼らのうち誰かと手をつないでしまうと、そのうちの一人は必ずあの世行きになってしまうと思った。私はジレンマを抱えながらその場にいて、とりあえず左隣にいた友人が、「絶対にこの手は離さないから安心しろ」と述べた。それを聞いて私は心強くなったが、やはりこの場の誰かがあの世に送られてしまうというのはどこか嫌であった。

中央に残り2人だけが残っており、そのうちの一人が私の右手を掴みにやってきた。彼が私の手を掴めば私は助かるが、彼は助からないかもしれない。彼はそれを承知で私の右手を掴んだ。私にできることは彼を励ますことしかなく、彼を精一杯励まして、彼が助かることを強く祈った。フローニンゲン:2019/9/11(水)06:09

4940. Youtubeチャンネルでの顔出しについて:今朝方の夢の続き

時刻は午前6時半を迎えた。辺りはまだ薄暗く、これから徐々にダークブルーの空が明るくなっていくだろう。

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は先週末に終わり、そこから1週間が経とうとしている。どこか随分と前にゼミナールを終えたかのような不思議な感覚がある。2ヶ月弱にわたるゼミナールの期間が濃密であっただけでなく、ゼミナール後の余韻的時間もまた濃密であったためか、この1週間が随分と長く感じられる。そんな感覚を引き起こしてくれたゼミナールの中

で、受講生の方々にYoutubeチャンネルの開設を勧める機会があった。そこから実際に数名の方がご自身の専門性を活かしたチャンネルを開設した。

今朝は、3人の方の最新の動画を視聴していた。諸々の事情があつて、顔出しをすることに私は時間がかかったが、3人のうち1人の方は二つ目の動画から既に顔出しをしており、声だけの時と比べると、動画が与える印象が随分と異なっていた。

私は幼少期の頃にラジオをよく聞いており、声だけの情報にも何ら抵抗はなく、社会人になってからもオーディオブックやポッドキャストを含め、音声だけで学びを得ていくことが多かった。そうしたことから私も最初は音声のみでコンテンツを発信していた。ところが、Youtubeを利用する多くの人にとってみれば、音声だけよりも、実際に話している人の姿が見えた方がいいことがわかってきた。そうしたこともあり、また特に私も顔出しへの抵抗感はなかったため、ここ最近は顔出しをしながら動画を撮影している。

とはいえ、私が運営するチャンネルでは、動きのある動画がメインというよりも、自分が学んだことや発見したことを言葉で共有することがメインであり、それを行うために写真を使うことも多く、画面いっぱい自分の顔を表示しないようにしている。特に、作曲と音楽理論の専門チャンネルの方では、自分の作曲プロセスをゲーム実況のように紹介することや、音楽理論を作曲ソフト上の実際の楽譜を用いながら説明することがメインのため、自分の顔が大きく表示されてしまうことは邪魔にしかならない。とはいえ、まったく顔出しをしないと、いったい誰がこの情報を発信しているのかが見えにくくなってしまうため、画面の右上に邪魔にならないように顔出しをしている。

今はもっぱらフローニンゲンの自宅の書斎で動画を撮影しているが、再来週からは日本へ一時帰国するため、その際にはホテルや実家で動画を撮影することになるだろう。撮影する場所が変わることによって、自分の表情や声がどのように変化するかについても興味がある。きっと何かしらの変化を見て取ることができるだろう。

今朝方の夢の断片を思い出したので、それについて書き留め、これから早朝の作曲実践を始めていきたい。先ほど振り返っていた夢の続きとして、友人の一人が旅館から追い出されてしまったことを思い出す。彼はどうやら英語の成績が振るわなかったようだ。彼が旅館から出て行った後、私はト

イレに行き、用を足そうと思っていると、私の背後の個室に小中学校時代の友人(KM)がドアを開けたまま立っていることに気づいた。

私は驚き、彼が何もせずにそこに立っていることがとても不気味に思えた。何をしているのかその友人に尋ねたところ、トイレの個室の中でダンスの練習をしているとのことであった。そのトイレは今時珍しい和式であり、彼が和式トイレで洋風のダンスを練習していることもまた奇妙に思えた。フローニンゲン:2019/9/11(水)06:54