

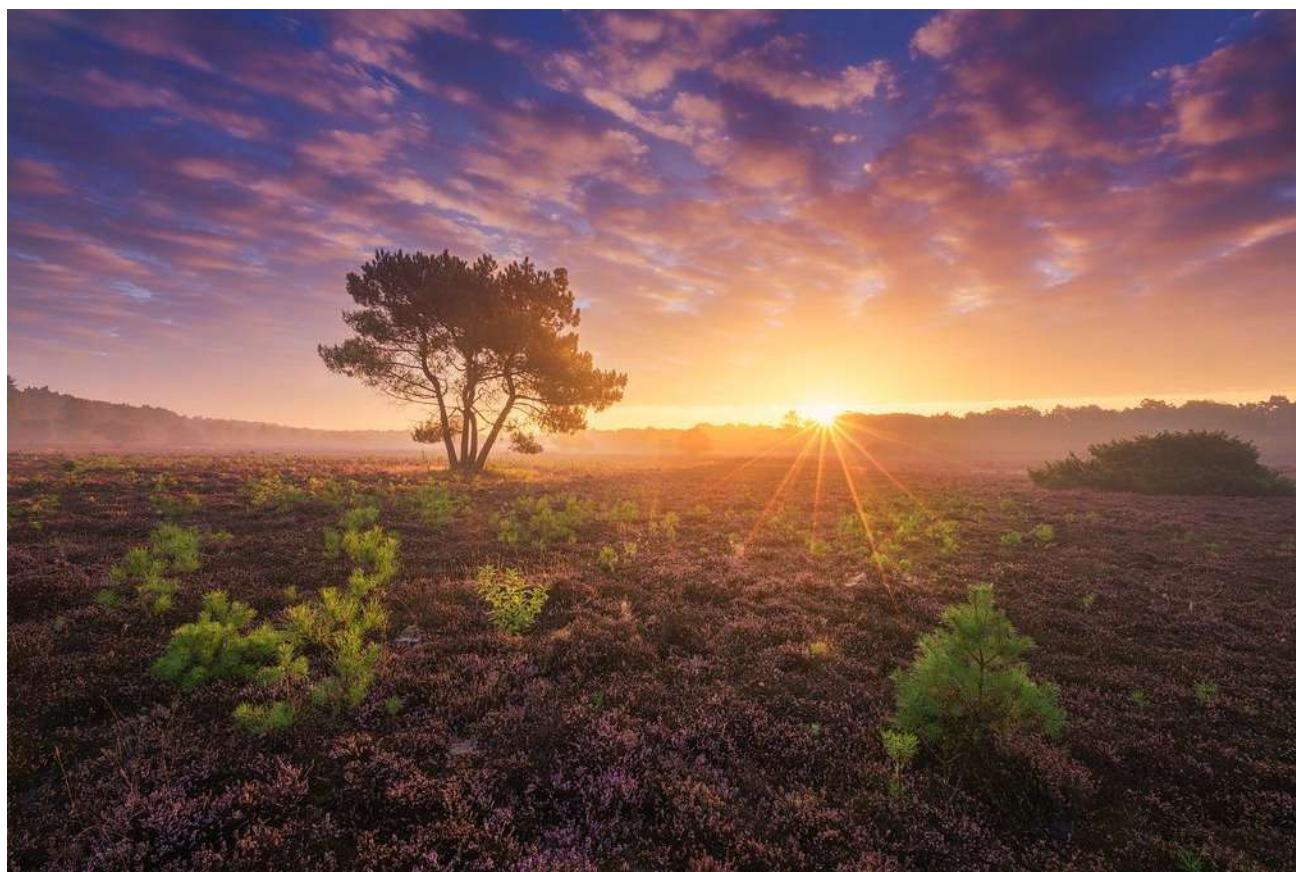
---

# 発達理論の学び舎

Back Number: Vol 240

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」

---



---

## 目次

- 4781. 充実感の大海に溶け出して
- 4782. 必要な油についての再考察
- 4783. 細胞の質を左右する油
- 4784. 今朝方の夢:オランダの健康保険について
- 4785. 今朝方の夢:オランダの健康保険について
- 4786. 食生活の微修正
- 4787. ロシアを舞台にした夢
- 4788. 穏やかさ・優しさ・喜び・至福さ:5ヶ月前のパリ旅行を回想して
- 4789. 今朝方の夢の続き
- 4790. 『インテグラル理論』オンラインゼミナールの第5回目のクラスを終えて
- 4791. フローニンゲンの夏
- 4792. 今朝方の夢
- 4793. 午後からの取り組み
- 4794. 腹六分の効用:実践三昧に関して思うこと
- 4795. 清澄な朝に思うこと
- 4796. ライデンと秋の旅行
- 4797. 大気圏から地上に着陸する夢
- 4798. 今朝方の夢の続き
- 4799. 半年ぶりの歯科検診:右側象限の世界の奥深さ
- 4800. フローニンゲンの夏:永住先の候補地について

---

## 4781. 充実感の大海に溶け出して

充実感のバトンが受け継がれる形で今日が始まった。ある充実感と別の充実感の連続的な流れの中で生活が進行していく。そこには一つの大きな充実感があり、その海の中には幾つもの異なる豊かな充実感が水流として流れている。

今日の充実感の水流はいかほどのものだろうか。自己が充実感の大海に溶け出し、自己が充実感として進行していく日々が続く。

欧州生活の4年目の生活が昨日より始まり、4年目の生活もまた充実感と共に進行していこう。今ふと気づいたが、欧州での生活は米国での生活とはやはり異なる充実感があり、欧州での暮らしが長くなればなるほどに、充実感が増していく。

欧州の土地が持つ深さがそれを可能たらしめているのだろうか。どうやらこの地には、今の自分ではまだまだ汲み取ることのできないものが無数に存在しており、その中から汲み取られたごくわずかな何かは自分を少しずつ深めていってくれているのだろう。

時刻は午前6時を迎えようとしている。辺りは随分と明るくなった。今日も昨日と同様に、空には少々雲がある。いや、今この瞬間においては、空の大部分が雲に覆われている。

今の気温は15度と肌寒く、冬の時代と同じような格好で書斎の中にいる。ここから一週間は、最高気温が22度前後、最低気温が13度前後の日々が続く。

今日は午後より、オンラインゼミナールの第5回目のクラスがある。少しばかり勘違いをしていたが、毎週行われているこのゼミナールは、今日のクラスの後に休憩の一週間は挟まれるのではなく、それは次回のクラスの後であった。夏季休暇として一週間休みにしたのは、第6回目のクラスの後である。それをもう一度思い出しておこう。

今日の午後からのゼミナールに向けての準備はすでに完了している。どうやら今日も午後から雨が降るらしいので、昼前に近所の河川敷にジョギングに出かけたいと思う。そこで一度気分転換をし、少し仮眠を取った上でゼミナールに臨みたい。今日のクラスでは、『インテグラル理論』の第5章を

---

取り上げ、受講生各人のインテグラル理論の活用事例や、今後どのようにインテグラル理論を実践で活用していこうと考えているのかを共有してもらおうと思う。もちろん、それに付随して、インテグラル理論の応用に関する質問を受けたいと思う。今日も充実した一日になることを予感させてくれる朝だ。フローニンゲン:2019/8/2(金)05:58

No.2422: Bursting Energy

I'm feeling that my energy is bursting in a pleasant way. Groningen, 08:34, Friday, 8/2/2019

No.2423: A Bathe of a Morning Spirit

A morning spirit is bathing. Groningen, 09:53, Friday, 8/2/2019

4782. 必要な油についての再考察

耳を澄ませば、取り巻く世界のささやきが聞こえて来るかのようだ。時刻は午後8時を迎えた。今、穏やかな夕日の光が地上に降り注いでいる。気がつけば今日も終わりに近づいており、一日を振り返ってみると、今日もまたとても充実した一日であったように思う。

午後には、オンラインゼミナールの第5回目のクラスがあった。今日のクラスの冒頭では、とりわけ幾つか興味深い質問をいただき、自分自身に対する新たな気づきや発見があったことをここに書き留めておく。それらの具体的な内容についてはここに書くことをしないが、他者との対話を通じてしか得られない気づきや観点があるということを改めて教えてくれる体験であったことだけを書き留めておく。

明日からは休日となり、フローニンゲンの街は今日よりもさらに落ち着きに溢れたものになるだろう。明日と明後日は天気が良いようなので、特に明後日は街の中心部のスーパーに行き、そこで必要な食材を購入したい。食材と言っても今必要なのは、有機豆腐と油ぐらいだろうか。油に関しては継続して色々と調査を続けており、明後日はヘンプオイルを購入し、それをカカオドリンクに加えて飲むようにしたい。今はココナッツオイルを一日に一、二回ほどカカオドリンクに混ぜて摂取しているのだが、ココナッツオイルは基本的にオイルプリングのみに活用しようと思う。

---

ココナッツオイルを体内に取り入れることに関しては様々な見解や調査結果が出されており、ここも自分の身体を使った実験として、ココナッツオイルは基本的に口をゆすぐオイルプリングだけに活用して、ドリンクに混ぜて体内に取り入れることを控えてみようと思う。その背景には、ココナッツオイルの性質によるものがある。端的には、ココナッツオイルが常温で固まってしまう点を考えてみたときに、身体の中に取り入れたときにも同様の凝固作用が生じ、それがあまり望ましくないことを引き起こすこともあるのではないかと思ったのである。

もちろん、良質なココナッツオイルには幾つか健康上好ましい成分が含まれているようであり、摂りすぎに注意すればいいのだと思うが、ここは実験的に、体内にココナッツオイルを取り入れることをしばらくの間やめてみようと思う。

私たちの細胞膜は油で構成されているために、どのような種類の油を取り入れるかは極めて重要になる。これまでもアマニ油やエゴマ油を毎朝摂取していたが、早朝以外の時間帯においてはそうした油を摂取することはなく、カカオドリンクなどを飲む際にはココナッツオイルを入れることがあった。それを今後はヘンプオイルに変えてみようと思ったのである。

この記事を書きながら、早速実験を始めるために、明後日にオーガニックスーパーに行くのではなく、明日の午後にでもジョギングを兼ねて店に立ち寄ろうと思う。フローニンゲン:2019/8/2(金)  
20:36

#### No.2424: An Emotional Line

An emotional line ramifies within me. Groningen, 11:23, Friday, 8/2/2019

#### No.2425: !?!

It is definitely true that a sense of “!?!” could happen at a moment on a certain day in our life.  
Groningen, 15:25, Friday, 8/2/2019

#### No.2426: A Road without Answers

Even walking on a road without answers has no answers. Groningen, 16:04, Friday, 8/2/2019

When we listen carefully, we can hear a whisper of the world. Groningen, 16:44, Friday, 8/2/2019

#### 4783. 細胞の質を左右する油

時刻は午前6時を迎えた。風はほとんどなく、街路樹が凜として佇んでいる。

ここ最近のフローニンゲンは肌寒く、昨日は窓を開けて寝ることができないぐらいだったが、街路樹は幸いにもまだ緑色をしている。いや、よくよく街路樹を眺めてみると、すでに紅葉が始まっている街路樹もあることに気づいた。

今年の夏は、夏らしさをほとんど感じさせず、静かに過ぎ去っていった印象がある。もちろんまだ8月に入ったばかりであり、これから9月に向かうまでの過程で夏らしさを感じさせてくれる日もあるだろう。だがいかんせん、8月を迎えるまではほんの数日しか夏らしさを感じさせてくれる日になった。

天気予報を改めて確認すると、肌寒い日々は少なくともこれから一週間ほど続く。私がフローニンゲンにやってきた3年前は、この時期はもう少し暑く、夏らしさを感じさせるような日々が続いていたように思う。過ぎ去っていかうとする夏を止めることはせず、季節の進行に合わせて自らの取り組みを前に進めていこう。

昨夜は、改めて日々摂取している油について検証をしていた。特に、ココナッツオイルについて改めて調べ、今後はオイルプリングだけに用いようかと考えていることを昨日書き留めていたように思う。そこからさらに調査をしてみて、やはりココナッツオイルにしか含まれていない成分もあるため、良質なココナッツオイルを少量摂取することは続けていこうかと思う。タイミングとしては、午前中に2度目のカカオドリンクを飲む際に、そこに適量のココナッツオイルを加えるようにする。

これまでオメガ3脂肪酸を摂取するためにアマニ油とエゴマ油を使っていた。アマニ油については随分と前に試し終わり、現在はまだエゴマ油が半分ほど残っている。この半分を使い切ったところで、ヘンプオイルの使用に切り替えていこうと思う。厳密には、アマニ油を朝一番に大きなスプーン一杯ほど摂取し、その後一日の中で飲むドリンクの中にヘンプオイルを何回か摂取しようと思う。主

---

には小麦若葉のドリンクを飲む時か、大麦若葉のドリンクを飲む時、さらにはカカオドリンクを飲む時の三つの場面があり、そのうちの一、二回はヘンプオイルを混ぜて飲みたいと思う。

体内には60兆個の細胞があり、細胞膜を構成しているのは油である。細胞膜の材料としての油の質いかんによって、細胞の働きは全く変わってしまう。自分自身が油について様々な実験を重ねながら摂取してきたこともあり、最近、目の前で話をしている人が良質な油を取っているのかどうか、瞬時にわかってしまうような状態にある。思考の質は脳細胞の質に左右され、脳細胞の質はそれを構成する油の質に左右されていることから、その人の声を聞けば、思考の質がわかり、そこから脳細胞の質と油の質の状態が見えてくる。

摂取する油の質と種類によって、細胞の質や神経細胞のシナプスの働きまでもが変わってくるというのを最近頻りに実感する。それは自分自身、そして身近にいる人たちを見ていて感じることである。油についても引き続き調査と検証を続けていこうと思う。フローニンゲン:2019/8/3(土)06:34

#### No.2428: A Morning Song

Saturday came this week, too. I can hear a morning song from somewhere. Groningen, 07:54,  
Saturday, 8/3/2019

#### 4784. 今朝方の夢:オランダの健康保険について

今朝は空に薄い雲がかかっており、朝日を拝むことはできない。さざ波のように通り抜けていく早朝のそよ風は、冷たい心地良さを持っている。

今朝方は記憶に残るような夢を見ていなかったが、わずかばかり覚えているのは、高校時代のサッカー部の友人(TS)と食に関する話をしていただことである。最初は彼と食とは全く関係のない会話をしていたのだが、話を聞いていると、声の質や思考の質から彼の食生活があまり良くないものであることが感じられ、それとなく食に関する話題を振ってみることにした。すると、やはり彼は食事には気を遣っておらず、かなり劣悪なものを無意識的に摂取していることがわかった。私は特に油の重要性を強調し、さらには腸内環境を整えていく重要性を伝えた。そのような夢を見ていたことを思い出す。

---

こうした夢を見たのはおそらく、その前日に自分が油の調査を改めて行っていたからだろう。だが、なぜその友人が夢の中に現れたのかは定かではない。友人そのものがシンボルとして何かを象徴しているのだとしたら、彼は何を象徴しているのだろうか。食事に気を遣わない現代人全般として捉えていいのか、それとも何か個別的に象徴されているものがそこにあるのか。そのあたりは気になるところである。

昨日は油以外にも、オランダの健康保険について調べていた。起業家ビザの取得後、オランダの健康保険に加入する必要がある、民間の医療保険に加入することは義務付けられている。ビザの取得後、ある一定の期間内に保険に加入しなければ罰金が課せられるそうだ。オランダに住む知人に教えてもらった保険の比較サイトを眺めてみると、だいたいどこの保険会社も、最も安いものでひと月あたり100ユーロぐらいの保険サービスを提供している。

そこから自分のニーズに応じてオプションを付け足すことによって保険のプランを組み立てていくことが求められている。加入が義務付けられているのであるから保険に入るしかないのだが、その場合には、私は定期的に歯医者に通うので、歯の治療をカバーしている保険に加入しようかと考えている。それ以外には今のところ必要なものはなく、とてもシンプルな保険にしていこうと思う。

ちょうど半年に一回の歯科検診のタイミングになった。数日前に、いつもお世話になっている歯医者から定期検診のリマインダーメールがあったので、今夜にでも歯医者の予約をしておきたいと思う。こうした地味な手続きを着実にやりながら、日々が緩やかに進行していく。人間として生きて行くことはとても地味だなとつくづく思う土曜日の朝である。フローニンゲン:2019/8/3(土)07:20

#### No.2429: Into a Quiet Time between Clouds

A quiet time exists between clouds. Why don't we enter the inside of the time? Groningen,  
08:46, Saturday, 8/3/2019

#### No.2430: The Other Side of the Encounter

Needless to say, an encounter always encompasses the other side. Groningen, 09:25, Saturday,  
8/3/2019



---

## No.2431: A Summer Drum

A summer drum in my internal world is making sounds. Groningen, 10:33, Saturday, 8/3/2019

## No.2432: Cryptic Crypto

The crypto world is cryptic. I'm wondering where it goes from now on. Groningen, 11:18, Saturday, 8/3/2019

### 4785. 買い物から帰ってきて

穏やかな時の波が寄せては返す土曜日の午後。つい先ほど、ジョギングと散歩を兼ねた買い物から帰ってきた。

今日のフローニンゲンは肌寒いが、街の中心部に向かって走っていると途中で体が温かくなってきていることを実感した。夏だからそれは当たり前と言えれば当たり前かもしれないが、この地における夏においては、それはあまり当たり前でもない。

街の中心部のオーガニックスーパーに到着すると、いつものように新鮮な目で様々な品物を眺めていった。特にこれといった発見はなかったが、毎回新しい品を見つけることは確かである。実際に今日は一つ、トレーニング後の栄養補給に摂取するものを変えてみた。前回は、かぼちゃの種とハチミツを混ぜた煎餅のようなものを購入し、それはプロテインの含有量が優れているだけではなく、味も美味であり、今度ズヴォレの移民局に行く際にも持って行こうと思っていたほどである。しかし今日はそれを購入するのではなく、さらにプロテイン含有量が優れた様々な植物の種で作られた煎餅を購入した。それに合わせて購入したのは、ヘンプオイルと有機豆腐である。

昨日笑ってしまったことが一件あった。それは何かというと、私のオランダ語と英語のミスにより、これまでエゴマ油だと思って摂取していたものが何とごま油であったことだ。アマニ油を全て使い切った後にここしばらく摂取していたのはエゴマ油であり、その期間はあまりオメガ3脂肪酸をオイルからは摂取していなかったようだ。その代わりにチアシードを毎日摂取していたため、オメガ3脂肪酸の不足には至らなかったようである。とりあえず残っているゴマ油は使い切ろうと思う。今のところは豆腐にかけて用いるのが一番だろうか。明日からは、早朝にまずスプーン一杯摂取するのはヘンプ

---

オイルにしようと思う。そして、午後にカカオドリンクを飲む際にもヘンプオイルを少々入れようと思う。

今朝方の日記で書き留めたように、ココナッツオイルは確かに血液を凝固させるオメガ6脂肪酸が多く含まれているが、逆に血液をサラサラにするオメガ3脂肪酸ばかりを摂取していると、怪我をした際には止血が遅れるという問題もある。このあたりに人間の身体の精巧さを見て取ることができる。

体内で分泌することのできないそれらの脂肪酸については、外から取り入れる必要があるが、その際にはヘンプオイルのように、二つの脂肪酸の割合が好ましいものを摂取したり、特定の脂肪酸を多く含むものを摂取した場合には、それとは異なる脂肪酸を含むものを一日のうちに摂取するようにしていく。摂取する油を変えてから心身の働きが見違えるように変わっていることを実感する日々である。フローニンゲン:2019/8/3(土)16:12

#### No.2433: A Light Walk

I want to enjoy a light walk in the afternoon. Groningen, 13:01, Saturday, 8/3/2019

#### No.2434: A Tranquil Time Wave

A tranquil time wave comes and goes. Groningen, 14:52, Saturday, 8/3/2019

#### No.2435: Welcome Home

The world always tells me “Welcome home.” Groningen, 16:55, Saturday, 8/3/2019

### 4786. 食生活の微修正

辺りはすっかり明るくなり、朝日が赤レンガの家々の屋根を照らしている。一切風がなく、穏やかな日曜日が静かに産声を上げた。

昨夜も冷え込んでおり、寝るときは窓を閉めるようにしていた。まだ8月も始まったばかりであるから、これからもう一度気温が上がる日も出てくるだろうが、季節が変わり目を迎えようとしていることを実

---

感する。昨夜は9時半を過ぎる頃になると、もう夕陽が西の空にほぼ沈みかけていた。そこから日没時間が早くなっていることを実感した。季節の変わり目ゆえに、体調には気をつけていこうと思う。

今朝は早速、昨日購入したヘンプオイルをスプーン一杯摂取してみた。オメガ3脂肪酸とオメガ6脂肪酸が絶妙な割合で含まれているこのオイルを摂取することを続けてみて、自分の細胞の細胞膜がどのような質を持ち始め、どのような動きをするのかを自己観察していきたいと思う。

午前中に何を摂取するのかに関しては若干変化があり、ヘンプオイルを摂取する前に一杯の水を飲むだけではなく、オイルを摂取した後にもゆっくりと一杯の水を飲むようにし始めた。これまではすぐに小麦若葉を白湯もしくは常温の水に溶かしたものを飲んでいただけだったが、昨日よりさらに一杯の水を飲むことにした。

午前中は身体がデトックスをする時間なのだから、身体がデトックスに集中できるようにしていく。つまり、午前中には果物以外の固形物を摂取しないということを徹底させていく。これについてはもう何ヶ月も、いや何年も行っていたことであるが、午前中に食べていたバナナに関しては、昼の時間あたりに摂取しようと思う。

午前中に関しては、小さなリンゴを2個食べるだけで十分だということが昨日からもわかり、それは前々から薄々気づいていた。とにかく午前中はデトックスを楽しみ、適度な空腹感を感じ、それを味わうようにして過ごしたい。ここから一杯の水を飲み終えたら、小麦若葉ドリンク、大麦若葉ドリンク、ベジブロスと玄米味噌を用いた具なしの味噌汁、カカオドリンクと続いていく。それぞれを一つずつゆっくりと飲み進めていくため、一杯目のカカオドリンクを飲み始める頃には午前中も半ばを迎えており、続いて二杯目を飲み終える頃には昼の時間になっている。

カカオドリンクを飲む際の工夫としては、一杯目に関しては、カカオパウダー、カカオニブ、ヘンプパウダー、そしてハチミツを加えている。一方、二杯目に関しては、ハチミツの代わりにココナッツオイルを加えている。いずれの飲み物も全て良質なオーガニックなものを使っており、栄養が豊富なためか、午前中は空腹感を感じることはほとんどない。上記で空腹感を味わおうと書いたのだが、実際にはそれをあまり感じられないぐらいに、それらの飲み物の栄養価は高い。もちろん、午前中は果物以外に何も固形物を摂取しないので、腹が鳴るのだが、それと空腹感は別である。

---

昼に関しては一切何も固形物は摂っていない。これまでは、具なしの味噌汁を昼時に一杯飲むこともあったが、数日前からはそれもなくなった。必要であれば、味噌をスプーン一杯ほどすくって口に運ぶぐらいである。早朝の味噌汁に用いるのは八丁味噌、昼にすくって食べるのは麦味噌、夜の味噌汁は玄米味噌を使っている。こうした食生活を送っていると、本当に心身の状態が良くなり、一日を最初から最後まで活力溢れる形で過ごすことができる。半年前やこれまでの食生活は一体何だったのだろうかと思改めて思う。フローニンゲン:2019/8/4(日)06:52

No.2436: The Brilliant End of a Day

The twilight shows the brilliant end of today. Groningen, 20:22, Saturday, 8/3/2019

No.2437: Appreciation for Plenty of Geniality

The world in front of me is full of geniality. I just appreciate it. Groningen, 08:58, Sunday, 8/4/2019

4787. ロシアを舞台にした夢

とても穏やかな日曜日の朝の世界が目の前に広がっている。そっと佇む街路樹に一羽の小鳥が休んでいる。時折ぴょんぴょんと跳び跳ねながら場所を変え、小枝に止まって休んでいる姿は愛らしい。

今朝方の夢についてまだ振り返っていなかったもので、早朝の外の世界を眺めながら、覚えている範囲のことを書き留めておきたい。夢の中で私は両親と共にロシアにいた。ロシアの片田舎の町に訪れており、その町の駅で列車を待っていた。その駅はとても小さく、無人駅である。プラットホームは二つしかなく、駅の向こうには傾斜のなだらかな山々の姿が見え、その手前側は野原になっていた。

プラットホームの脇にあった機械で切符を購入しようとしていると、すぐさま列車がやってきた。父が切符を持たずに列車に乗り込もうとしたので、私は父を止めた。ひょっとすると列車の中でも切符を購入できるのかもしれないが、国によってはそれは違反であり、違反料金を追加で支払うケースがあることを知っていたため、一本列車を見送ってでも、切符をちゃんと購入してから列車に乗り込む

---

のが賢明と思われた。しかも今私たちがいる場所はロシアであり、幾分この国には得体の知れなさがあったので、なおさら行動には注意が必要だと思った。

列車は思っていた以上に長くプラットフォームに止まっており、素早く人数分の切符を購入すれば列車に乗れたかもしれないと思ったが、機械の前に並ぶ目の前のロシア人も観光客のためか、切符の購入に手間取っており、その間に列車は出発してしまった。

列車を見送ったことにより、逆に心にゆとりが持て、私は人数分の切符をゆっくりと購入した。するとちょうど良いタイミングで再び列車がやってきた。先ほどの列車と同様に、三両編成ぐらいのとても小さな列車であり、色は赤であった。

列車の停車位置が先ほどよりも少し後ろの方になってしまったが、私たちはプラットフォームを少し移動して、無事に列車に乗り込んだ。すると、そこから瞬間移動をするかのようにして、気がつけば私たちはロシアの空港駅にいた。先ほどまでは両親しかいなかったのだが、そこには母方の祖母の姿も見えた。どうやらこれから四人でロシア国内を飛行機で移動するのか、ロシアから別の国へ飛行機で移動することになっているらしかった。

祖母の手元を見ると、すでに航空券のようなものがあり、それをどこで入手したのか尋ねてみた。祖母の指差す方向を見ると、そこには列車のチケットを航空券に替えられる機械が置かれており、それを早速使って航空券を入手しようと思った。

機械の前に立つと、言語の種類を選ぶことができた。そこには日本語も選択可能であったが、たいていこういう場合英語を選択するようにしている。自分が日本人であることを隠すような意図が働いているのか、なぜか英語を選ぼうとする自分がある。英語を選択していざ航空券を入手しようとする、突然機械の前に割り込んでくる人がいた。見ると、ロシア人の小学生らしい男の子だった。いや、よくよく見ると、ロシア人ではなく、中国人の男の子だった。

そばにいたその子の母親が何か中国語で話していたのだが、私にはそれは理解できず、ただし母親の口調や素振りなどを見ていると、「早く航空券に替えてしまいなさい」というような意味ではないかと推測された。自分は先に並んでおり、すでに機械のボタンを幾つか押して交換手続きに入って

---

いたため、中国人の男の子が私を押しつけて割り込んできたことに対してはいい気持ちには当然ならなかった。

一瞬私は、「社会正義的成敗」という名の下に、その子供にリアットか何かを思いっきり食らわそうかと思ったが、今立っている場所がロシアの領土なのか中国の領土なのかによって法律が変わり、子供を殴ったら重たい刑罰に処されるかもしれないということが脳裏をよぎり、自分の心を落ち着かせた。そうこうしているうちに、その子はすぐさま航空券を入手したようであり、私は再び平常心に戻って交換手続きを一からやり直すことにした。その時に、一度日本語のボタンを押したのだが、すぐにキャンセルをして英語のボタンを押した。そこで夢の場面が変わった。

上記の夢は何かと印象に残っている。ロシアを舞台にした夢はこれまであまり見たことがなかったように思う。モスクワ旅行が実現しなかったハプニングについては以前の日記に書き留めたとおりである。実は昨夜、ロシアの作曲家ムソルグスキーの楽譜を30分ほど何気なく眺め、そこから就寝に向かっていたということがあった。ひょつとすると、やはり自分の中にはロシアに惹かれる何かがあるのかもしれない。それが夢の世界に滲み出していたのかもしれないと思う。

また夢の最後の場面においては、日本語を用いることを頑なに拒絶する自分がいることもまた興味深かった。夢の中の私の行動は、現実世界においても当てはまっており、公共交通機関のチケットの購入や美術館などでのチケットの購入、オーディオガイドなどに関しては、日本語があったとしても決してそれを選ばず、英語を選ぶ自分がこの8年間ほど存在している。

日本に一時帰国した時だけは、そうした場面において日本語を選んでいる自分がいるのだが、そうした自分の背景には何かあるのかを探求してみるのも悪くないだろう。幾つか思い当たる節があり、それらを起点にして探求をしてみよう。最後に、航空券の交換機の前で割り込んできた少年に対して、私は一切の危害を加えることもなく、その子に先を譲ってあげたという行動も興味深い。夢の中の自分は日常生活においては抑圧されている攻撃性を発揮することが多く、仮に割り込んできたのが大人であれば、有無を言わずに暴力を振るっていたように思う。表情は至って冷静のまま、まるで何も感情を抱かないような形で腕の骨を折っていたか、内臓が損傷するようなパンチを腹に入れていたように思う。フローニンゲン:2019/8/4(日)07:22

I feel that this summer has been very cold. Groningen, 12:49, Sunday, 8/4/2019

4788. 穏やかさ・優しさ・喜び・至福さ:5ヶ月前のパリ旅行を回想して

昨日の夕暮れ時は実に華麗な姿がそこにあった。その様子を思い出しながら、今朝の爽快な空を眺めている。

欧州での生活が一日一日と進んでいくごとに、奇妙なのだが、生きていることの不思議さが強まっていく。この世界の中でこうしてこのように生きていることが不思議であるという感覚が日々強まっていく。それは決して存在の不安定感を示しているものではなく、むしろ存在の絶対的な安定感、ないし安住感が増していく感覚を伴っている。

思考を司る自己は、「いやはや、何でこんな世界に自分はこのように存在しているんだ?」と考え始めたりするのだが、いつもそれを超えた何らかの存在が微笑し、自己がその微笑そのものと同一化することによって、よく分からない不思議な安心感に包まれる。今この瞬間もそうした感覚に包まれているように思う。

今日はもう二時間ほどしたらオンラインゼミナールのクラスがある。このクラスに関しても、確かにそれはあるのだが、果たしてそれはあると言えるのだろうか、という問いが立つ。

存在証明なるものを実行することは難しい。あるのだがなく、ないのだがある不思議な世界で日々が過ぎていく。あるのだがなく、ないのだがある世界の中で、私は自分にできるあるのだがなく、ないのだがあることをしていく。本当に毎日はそうした感覚の中で過ぎていく。厳密には、そうした過ぎていくという感覚は超越されており、過ぎていくのだが過ぎていかず、過ぎていかないのだが過ぎていく感覚が絶えず自分の中にある。その感覚はどうやら「ある」と言えるようだ。

優しい黄色に輝く朝日がフローニンゲンの街を包んでいる。穏やかさと優しさ。穏やかさと優しさ。穏やかさと優しさ!!!

生きる喜びを超越した喜び。生きる喜びを超越した喜び。生きる喜びを超越した喜び!!!

---

この世界にあるのかないのか分からないが、それを越えたところにある絶対的な至福さ。絶対的な至福さ。絶対的な至福さ！！

それらが全て今この瞬間の自分の内側の世界にある。願わくばそれが、自分の無限大に大きく小さな内側の世界を超えていき、外側の世界にあってもそうであってほしい。

先ほど今朝方の夢を振り返っている際に、ムソルグスキーについて触れていたように思う。昨夜は、一日の活動に区切りがついた後、書斎のソファの上に積み上げられた楽譜群から何冊か楽譜を手に取り、それを一つずつ眺めようと思った。真っ先に手に取ったのが5ヶ月前にパリの楽譜屋で購入したムソルグスキーの楽譜だった。その楽譜をぼんやりと眺めていると、ただ単に何気なく眺めていただけだったが、いろいろな発見があり、存在的な促しや励ましを受けた。

その楽譜に引き続き、パリ市内の楽譜専門店Ariosoで購入したムソルグスキーの別の楽譜を眺めていた。その楽譜屋では大量に楽譜を購入したため、随分と割引をしてもらったのを覚えている。その楽譜屋で購入した楽譜の背表紙を眺めると、我ながらいい買い物をしたと改めて思った。

ムソルグスキー以外の作曲家に関しては、今から330年以上も前に活躍したスカラッティが残した楽譜を眺め、大きな感銘を受けていた。楽譜を通じて、時空を超えて作曲家と対話のできる楽しみ。

依然として今の私は、楽譜から多くを汲み取ることができるほどに音楽的な知識はない。だが、これから着実に学習と実践を重ね、楽譜を通じた作曲家との対話を少しでも実りあるものにしていきたいと思う。

毎晩就寝前の一つの楽しみは、楽譜を眺め、作曲家と少しばかりおしゃべりすることである。この楽しみを続けていこう。そしてそうした対話をもとに曲を作っていく、目標など掲げるつもりは毛頭ないが、まずは少なくとも10,000曲を作ってスタート地点に立とうと思う。10,000曲を作って初めてスタート地点に立つことができれば、自分の楽譜が徐々に天高く積み上がっていく道を歩み始めることができるかもしれない。フローニンゲン:2019/8/4(日)07:47

No.2439: If Joyful, You Are Joyful



---

“If+adjective” = We are the adjective, which is a quite simple sentence, but it’s enigmatic for some people. Groningen, 14:45, Sunday, 8/4/2019

#### 4789. 今朝方の夢の続き

書物を通じた学習が先ではなく、実践を先に持ってきてとにかく実践を重ね、ふと書物を通じた学習に戻ってくると、そこには深い学びがある。そのようなことを最近よく実感している。

日々作曲実践を積み重ねていくと、当然ながらうまくいかないことや、楽譜上において作曲者の意図が全くわからないことがあるのだが、それでも実践を重ね、ふと音楽理論や作曲理論の書籍に戻ってくると、そこで大きな発見と気づきを得ることがある。そうした大きな発見と気づきは、やはり自分の直接体験と結びついており、何かしらの直接体験がなければ得難いものなのだと思う。

今の私には書くことしかない。文章を書き、曲を書くことが全てであり、それ以外には何も目に入らない。いや目に入ることは沢山ある世の中に生きているため、何も目に入らないというよりも、書くこと以外は何も存在に入らないと述べた方がいいだろう。いずれにせよ、今日も書くことによって一日が始まった。そして書くことによって一日が終わるだろう。

目的など持たずにとにかく書き続けること。逆にいえば、それが究極的な目的なのだろうか。

今日もゆったりとした気持ちの中で、落ち着きと激しさを伴わせて書くことに従事していく。

無風の世界に朝日が優しく降り注いでいる。黄色く、さざ波のような優しい朝日。

全く新しく目に映るこの朝日は一体なんなのだろうか。さざ波としての光がここにあり、踊り子としての光がここにある。至福さを運ぶさざ波と、至福さを滲ませる踊りがここにある。

早朝の作曲実践を始める前に、今朝方の夢の続きについて振り返っておきたい。夢の中の私は、ロシアの森の中にあるスポーツ施設で遊んでいた。そこはロシアの森を開拓し、基本的には子供たちが遊べるような様々な施設を持っていることで有名なようだった。もちろん、大人も遊べるような施設がそこにはあるが、施設の全てはスポーツ関係のものである。私が遊んでいたのは、木と木の間

---

にロープを張って、そのロープを滑車のように移動していくものである。この設備の名前については定かではないが、私はその遊びに興じていた。

これは子供時代にも行っていた遊びなのだが、そこに置かれていた設備は、子供には少々危険な高さを持っていた。そのため、子供たちはその設備で誰一人として遊んでおらず、実際のところはそれで遊んでいるのは私しかいなかった。

ロープに括り付けられた滑車のようなものを使って、下に落ちないように向こう側の木に辿り着いた時、誰かが私に声をかけてきた。周りにいたロシア人だろうか。声は日本語のように聞こえたのだが、結局誰が声をかけてきたのかわからないままに夢の場面が変わった。

最後の夢の場面では、知人が最近大学受験をしたそうであり、試験問題を見せてもらっていた。その知人はすでに京都大学を卒業しているのだが、再度京都大学を受験したそうだ。まずは国語の問題を見せてもらった時に、特に古文の問題が独特であることが興味深く思った。また、現代文や漢文にせよ、設問文が全て古風な日本語で書かれていることも面白く感じた点である。

その知人は頭脳明晰であったから、今回の再受験も難なく突破できるだろうと私は思っていた。そんな知人であってもやはり国語の問題は難しかったのか、正答率はそれほど高くないことが解答集に書き込まれた彼の解答から伺えた。私はぜひ数学と英語の問題も見せて欲しいと友人にお願いをした。そのお願いをしたところで夢から覚めた。目が覚めた時、そこには朝日がまさに昇ろうとしている輝きがあった。フローニンゲン:2019/8/4(日)08:12

#### No.2440: A Lingering Scent of a Dream

It is the afternoon that I feel a lingering scent of a dream. Groningen, 16:12, Sunday, 8/4/2019

#### [4790.『インテグラル理論』オンラインゼミナールの第5回目のクラスを終えて](#)

たった今、『インテグラル理論』を取り上げたオンラインゼミナールの第5回目のクラスを終えた。今日は日曜日クラスがあった。クラス終了後、すぐに口からこぼれたのは、「ゼミナールに参加してくださっている皆さんからの話はなんて面白いのだろうか」というものだった。一人一人の方の話に固有

---

の洞察と面白さがあるだけでなく、クラスの進行に応じてそれらが繋がってくることにも大きな面白さを感じていた。

今日のクラスでも改めて実感したのだが、やはりこちらから何かを話す必要などほとんどないのではないかということだった。もちろんクラスの中では、ゼミナールの主催者として、また講師の立場として話をすることはあるのだが、今日改めて思ったのは、一人一人の方の中に、次のステップに向かっていく答えないしは道筋がすでにあるのだということだった。

こちらの狭い度量衡で見出された道筋を示すのではなく、一人一人の方が自分なりに発見した道筋を場に共有して下さっていたことに改めて感銘を受けている。今日のクラスの中で取り上げられた論点はいずれも興味深く、それぞれに対する受講生の方々のご意見は非常に貴重であった。

私自身も今日のクラスの録音音声を変えて聞いてみようと思う。いや、今日のクラスのみならず、これまでのクラスの録音音声をじっくりと聞き返したい。多様な領域の探求者・実践者の方々とうこうした場を通じて対話をさせてもらえるというのは、やはり私にとってもとても有り難いことなのだ。おそらく今後は書籍の出版なども控えようと思っている都合上、次回のゼミナールの開催予定は今のところない。前回のゼミナールから今回にかけて二年ほどの期間が空いてしまったように、仮に次回ゼミナールをすることも、今から数年後やもう少し先のことになってしまうかもしれない。

とはいえ今日のクラスのように対話の意義を実感すると、今後はゼミナールというまとまった回を持つ場ではなく、二、三回程度の一連のセミナーなどを開催してみるのも良いかと思った。そこでは今回のようにインテグラル理論と成人発達理論を中核的なものに据え、今回のゼミナールを踏まえ、さらに発展的・応用的な事柄も取り上げた内容にできればと思う。

気がつけば、時刻は正午に近づきつつある。眼前に広がる世界は優しさに満ち溢れており、ただただそれに感謝をする自分がここにいる。肌寒い夏のフローニンゲンの日曜日が、このようにして静かに流れていく。自分にできることは、この人生を今この瞬間にこの場で生きているような形で生きて行くことだけなのだ。

---

一台の車が目の前の通りを過ぎ去り、また別の車が通り過ぎていった。一つのそよ風が街路樹をさすり、また別のそよ風が街路樹をさすって去っていく。来し方行く末を超えた今がこの瞬間に絶えず顕現している。フローニンゲン:2019/8/4(日)11:36

No.2441: A Calm Moment in the Afternoon

I'm enjoying a calm moment in the afternoon. I realize that today also approaches the end.

Groningen, 16:55, Sunday, 8/4/2019

No.2442: The Sun That Doesn't Set

I'm thinking about the sun that doesn't set, seeing the sun that sets earlier. Groningen, 19:52,

Sunday, 8/4/2019

No.2443: A Ring of Passion

A ring of passion shows up in the sky. Groningen, 20:28, Sunday, 8/4/2019

4791. フローニンゲンの夏

新たな週を迎えた。今朝は5時過ぎに起床した。今の時刻は6時に近づいてきており、辺りは若干薄暗い。昨夜も改めて実感したが、日が沈む時間が早くなってきている。そして、日が昇る時間はゆっくりと遅くなっている。

今朝はまだ小鳥の鳴き声が聞こえないが、日没の時間が早くなっていること、日の出の時間が遅くなってきていることを考えていると、秋の足音が聞こえてくるかのようだ。

昨日、週間予報だけではなく、今月一ヶ月の天気予報を確認してみた。すると驚いたことに、もう気温が30度を越す日はないようだ。30度どころではなく、8月において25度を越す日さえもうないことがわかって驚いた。例年であれば、8月中はまだ30度に到達する日があったと思うのだが、今年の夏は違うらしい。もちろん、天気というのは予測不可能な変動性を持っているから、どこかのタイミングで30度近くになる日があるかもしれないが、今のところの予報では、30度を越す日のみならず、25度すらも越す日がないようだ。

---

今年には本当に冷夏であり、不思議な感覚をもたらす8月だ。フローニンゲンの過去3年間の8月を思い出しながらそのようなことを考えていたが、そういえばそもそもこの3年間において、フローニンゲンで8月を丸々過ごしたことがないことに気づいた。

最初の年の8月中旬は、ドイツのライプチヒ、スイスのニューシャテル、フランスのパリに旅行に出かけていた。二年目は、デンマークのコペンハーゲン、ノルウェーのオスロとベルゲンに旅行に出かけていた。そして三年目は、スウェーデンのストックホルムとフィンランドのヘルシンキに旅行に出かけていた。そう考えてみると、8月を丸々フローニンゲンで過ごすのは今年が初めてのことなのだ。当初は、アイスランドにでも行こうかと考えていたが、来月末に日本に一時帰国することになっており、8月の旅行を控えることにした。

今年にはフローニンゲンで夏を味わうという考えがあり、今のところそれは実現できている。確かに想像以上に涼しいのだが、ひよっとすると、これがフローニンゲンの本来の夏の姿なのかもしれない。これまでの夏の期間においては、私がこの街から離れていたために、この街の夏の姿をきちんと把握できていなかったのかもしれない。フローニンゲンでの4年目の生活を始めるにあたり、この街の夏を初めて満喫できることを喜ぼうと思う。ここからまた新しい何かが始まる。そんな予感をさせてくれるフローニンゲンの夏の朝だ。フローニンゲン:2019/8/5(月)06:08

#### No.2444: A Joy in the Morning

I'll devote myself to my lifework today, too, feeling a joy in the morning. Groningen, 07:27,  
Monday, 8/5/2019

#### No.2445: A Sense of Smoothness

A sense of smoothness encloses the self. Groningen, 08:15, Sunday, 8/5/2019

### 4792. 今朝方の夢

時刻は午前6時を迎えた。薄い雲が空を覆っている。どうやら今日は、午前中と午後に小雨が降る時間帯があるらしい。幸いにも夕方は雨が降らないようなので、今日のジョギングは夕方に行おう。それまでの時間は、自分の取り組みに集中していく。

---

昼過ぎに1件ほど協働プロジェクトに関するオンラインミーティングがあるが、それ以外の時間は全て自らのライフワークに充てていきたいと思う。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、見慣れない神社の敷地内にいた。私の横には、小中学校時代の友人が二、三人いて、彼らと話をしながら神社の敷地内を歩いていた。ある友人(HY)がこのたび結婚することになり、結婚式が本殿で開かれることになっていたため、私たちはそこに向かっていった。本殿に到着するあたりになって、私はなぜかポケットからリンゴを取り出し、それをかじり始めた。

本殿に上がる前に靴を脱ぎ、部屋の方を見ると、結婚予定の友人とお相手の女性が椅子に腰掛けていた。厳密には、本殿の部屋の真ん中には正方形の大理石がいくつか置かれており、それが長方形をなして長い椅子のようなものになっていた。もちろん、そこには背もたれなどはなく、大理石の上に腰掛けるだけである。

大理石の上に腰掛けている友人は、格好はまだ私服のままであり、リュックサックを背負っていた。なにやら、これから始まる結婚式の段取りを確認しているのか、手元に資料のようなものを広げ、それをじっと眺めているのが後ろ姿からわかった。

私はちょっと彼を驚かせてやろうと思って、後ろからそっと近づいていった。そして、彼の背後まで近づいた時に、彼の耳元でリンゴを大きくかじった。すると、友人はその音に仰天し、後ろを振り返った時の表情は驚きに満ちており、私は思わず笑った。

今朝はそのような夢を見ていた。その他にも夢を見ていたことを覚えているのだが、具体的な内容はあまり思い出せない。覚えていることがあるとすれば、少し年をとったタイ人の女性に背中をマッサージしてもらっていたことぐらいだろうか。最初私はそれを遠慮していたのだが、どうしてもということだったのでマッサージのサービスを受けていた。しばらくすると、その女性の弟子の若いマッサージ師の女性が現れ、彼女もマッサージに加わってくれた。そのような場面があったのを覚えている。

それではこれから小麦若葉ドリンクを飲みながら、早朝の作曲実践に取り掛かることにしたい。今日もゆっくりと着実に自分の取り組みを前に進めていこう。フローニンゲン:2019/8/5(月)06:23

---

No.2446: Morning Grace

Feeling morning grace, I notice that time passes.

No.2447: A Walk and a Rest

Let's continue to go for a walk and take a rest in your life. Groningen, 11:00, Monday, 8/5/2019

4793. 午後からの取り組み

時刻は午後の2時を迎えた。つい今しがた、協働者の方とのオンラインミーティングを終えた。ごく少数の方とお付き合いを継続させていただき、自分が真に意義の感じられるごく少数の取り組みにご一緒させていただけることほど有り難いことはない。

過去の記事で書き留めているように、もうこの秋から——というよりも夏からすでに始めているが——成人発達理論やインテグラル理論に関する新たな取り組みを控えている。この方向性を来年以降からさらに推し進めていこうと考えている。一方で、これまでお付き合いのある方と現在、そして近未来にかけて構想している幾つかのプロジェクトについてはぜひ継続して進めていきたいと思う。そこまでは自分のわずかばりの役割を全うしていこうと思う次第である。

今日は天気予報に反して、目立った雨が降らなかった。午前中のどこかで数滴ほど雨が降ったような跡があったぐらいであり、改めて天気予報を確認すると、今日はもう雨が降らないようだ。そうしたこともあり、今日も夕方には近所の河川敷にジョギングを楽しみに出かけていく。その帰りに近所のスーパーに立ち寄り、オーガニックのピーナッツバターとトイレトペーパーを購入しようと思う。

朝の恩寵のような時が過ぎ、現在は別種の輝きに満ちた午後の世界が広がっている。早朝に引き続き、依然として滑らかな感覚が内側を包んでいる。この感覚に包まれたまま、これから再度作曲実践に取り掛かりたい。これから作る曲は、バッハの4声のコラールに範を求める。そこでは特に和音に注目をし、これまでまだあまり使っていない和音を積極的に使っていく。また、和音の性質を活かして、転調も積極的に適用してみる。その曲においては、和音と転調によって豊かな表情をつけることを意識していく。

---

その後、モーツァルトの短い曲に範を求める。その際には、モーツァルトの曲が持つメロディーの特徴に注目し、自分なりに納得感のあるメロディーを創出していくように意識する。もちろん、バッハの曲を参考にする際にもメロディーという水平方向への意識は大事であり、モーツァルトの曲を参考にする際にもハーモニーという垂直方向への意識は大事だが、両者の曲に関してはそれらへの意識の重み付けを変えていく。

これから二曲ほど作れば、ちょうど散歩の時間になるだろうか。この人生において絶えず小散歩を味わい、小休憩を取っていく。そして再び散歩を楽しみに内面外面の世界に出かけていく。そんな日々をこれからも過ごしていく。フローニンゲン:2019/8/5(月)14:18

#### No.2448: A Mutter from the World

The world is muttering something right now. Groningen, 11:48, Monday, 8/5/2019

#### No.2449: Into a Delight

Let's dive into a delight. Groningen, 15:25, Monday, 8/5/2019

### 4794. 腹六分の効用: 実践三昧に関して思うこと

時刻は午後の8時半を迎えようとしている。今、冷たい夏の夜空を眺めている。

冷たい風がフローニンゲンの街を吹き抜けていく。今夜もどうやら窓を開けて寝てられないようだ。

内側の世界に沢山の休息所を設け、それらの地点でゆっくりと休みながら進んでいくこと。そんな形で日々が進んでいく。

今日の夕食は腹六分でとどめておいた。昨日は誤って腹八分ほど食べてしまい、自己管理がなっていなかった。夕食を腹六分になると、夕食後の活動にもまだまだ集中力を持って取り組める。日中とほぼ同様の集中力を持って作曲や日記の執筆、そして読書に取り組むことができる。その中でも私は、読書を選択することは最近はほとんどなく、作曲と日記の執筆に時間を充てている。このよ



---

うに夕食後においても実践活動に集中力をもって取り組めるのだから、腹六分に留めておくことの恩恵は計り知れない。

今日は特に、腹の膨らみやすい芋の量を調節した。それが功を奏して、ほどよく腹が満たされた形で夕食を摂り終えることができた。明日以降も特に芋の量には気をつけ、腹六分で夕食をとどめるようにする。

今日の午後に仮眠を取っている最中に、マンハッタン島に向かっていくビジョンを見ていたことを覚えている。私は海の上に浮かぶ小型のボートの上において、迫り来るマンハッタン島を眺めていた。最初海が少々荒れており、雨雲が見えたが、雨雲はすぐに消え、海もやがて穏やかになった。重たい感覚から軽い感覚に変化していくビジョンであった。

明日以降は、昼の20分程度の仮眠に加え、仮に夕方に休憩が必要であれば、インターネットで調べ物をしたり、書籍を読むのではなく、10分程度の仮眠をもう一度取るようにする。明日以降の休憩は基本的に、シャバーサナのポーズで行う仮眠とする。

無駄にインターネットを見たり、書物を読んだりして頭を働かせすぎないようにする。視覚を休め、身体の内側に入っていくためにシャバーサナの仮眠をすることが望ましい。

夕方に散歩をしている最中、ここ最近本当に曲を作っただけだと思った。実践三味なのである。それはそれでいいのだが、一週間のうちに一日か二日は理論も学びたいという思いが湧いてきた。だが、家にいると作曲実践ばかりに没頭してしまうため、街の中心部のカフェに行ったり、大学図書館などに行ったりするという工夫をこの秋からしてみようか。いやはや贅沢な悩みである。

確かにここ最近実践に次ぐ実践を自らに課しているのだが、理論学習に関する爆発がもう近々やってくることも薄々感じている。自分をつくづく極端なのだ。対極性を統合するなどという馬鹿げた発想を持つのではなく、極の極致まで行ってしまえばいい。現段階における実践の極致に行き、そこから理論学習の極致に向かっていこう。音楽理論・作曲理論の書籍のみならず、学術論文にまで範囲を広げて学習をしていく。音楽に関する探究心は、これまで成人発達理論やインテグラル理論を学習してきたそれとは比較にならない。

---

大学時代にお世話になっていたある教授が、「図書館にある書物は全て読め」と言っていたが、作曲技術を高めるための理論学習に関して言えば、手に入るだけの全ての文献を読みたいと思う。今後の生活拠点となるであろうオランダ、フィンランド、ポルトガルの街のどこにしようとも、作曲実践を続け、理論の学習をひたむきに進めていく。フローニンゲン:2019/8/5(月)20:39

No.2450: A Modest Wind

A wind that goes through Groningen in the evening is modest. Groningen, 19:06, Monday, 8/5/2019

No.2451: A Rest Area

It is crucial for us to have plenty of places where we can take a rest. Groningen, 19:33, Monday, 8/5/2019

No.2452: The Night Sky in a Cold Summer

I'm seeing the night sky in a cold summer. Groningen, 20:13, Monday, 8/5/2019

4795. 清澄な朝に思うこと

今朝はゆったりと5時半過ぎに起床した。起床直後の空と同様に、6時を迎えた今においても、空には薄い雲がかかっている。どうやら今日は午後に一、二時間ほど小雨が降るらしい。午後3時半から歯医者に行く予約をしているため、その時までには小雨が止んでいてくれればと思う。

8月に入ってまだ間もないが、今月はやはり気温が高い日がほとんどないことが月間の天気予報から判明した。今念のため、「ほとんどない」と書いたが、予報を見る限りだと25度を越す日は皆無である。フローニンゲンで8月を丸々過ごすのは今年が初めてであり、フローニンゲンの夏はここまで涼しいのかと驚かされる。

昨夜の就寝時には、今後のオランダでの生活について思いを馳せていた。来年か再来年辺りにはライデンにでも引っ越そうかと考えていたが、もしかすると今後も引き続きフローニンゲンに残り続けるかもしれない。旅行に出かけて行く際には、スキポール空港に近い都市で生活していると便利

---

なのだが、今のところは当分フローニンゲンで生活をしていきたいという気持ちがあるのも確かである。

オランダのその他の都市、あるいはオランダ以外の国の都市でもそうだが、そこが真に落ち着ける環境かどうかは、実際のところは住んでみなければわからないということもある。まさに「住めば都」という言葉にあるように、ある場所に住むというのはそうした側面があるように思う。とはいえ、その場所が落ち着けるかどうかの基準や要因などは、自分なりにすでいくつか特定しているため、それらに当てはまるかどうかを事前に確認してからその街で暮らすことを始めたほうがいいだろう。今はまだしばらくフローニンゲンで生活を続けていきたい。

今日も落ち着いた環境の中で自分の取り組みに従事していく。粛々とその取り組みを前に進めていく。何一つとして焦ることはなく、着実にその道を進んで行く。

気がつけば、空の雲が晴れていた。うっすらと青味がかった空が目の前に広がっている。

朝日の薄い光が地上に降り注ぎ始めた。この街で後どれほどの時間を過ごすことができるのだろうか。始まりがあったからにはいつか終わりがあるはずである。

大空を一羽の鳥が優雅に羽ばたいていった。自由の精神を持って飛び去っていったあの鳥のように自分もこの街から離れていくことができるだろうか。そのようなことをぼんやりと考える清澄な朝である。フローニンゲン:2019/8/6(火)06:33

#### No.2453: A Slow Flow of Time in the Morning

I'm enjoying a slow flow of time in the morning now. Groningen, 08:07, Tuesday, 8/6/2019

#### 4796. ライデンと秋の旅行

昨夜の夕食は腹六分にとどめ、就寝を迎える頃にはすっかりと消化活動が終わっていた。そのため、今朝はもう少し早起きができるかと思っていたのだが、実際には5時半という非常にゆったりとした起床になった。途中で一度も目覚めることなく、午後10時から5時半まで睡眠を取っていた。これまで

---

の日記に書き留めているように、理想としては3時半から4時半あたりに目覚めることが望ましい。そうした時間帯に起きれば、朝の創造的な時間をさらに有意義に活用することができる。

午前中が終わる頃には自分がその日になすべき取り組みのほとんどが終わっている状態といっても過言ではなく、そこからさらに午後の時間も自分のライフワークに打ち込めることほど嬉しいことはない。

昨夜も窓を開けて寝られないほど寒く、窓を閉め、寝室と書斎を仕切る扉も閉めて寝ていた。そうしたことから、今はやはり季節の変わり目であり、それが睡眠時間にも何かしらの影響を与えているように思う。外面世界の変動性と内面世界の変動性は共鳴し合っているのである。

今、朝日がようやく赤レンガの家々を照らし始めた。手前にある街路樹も朝日の到来を待ち望んでいたかのように、その表情はどこか嬉しげである。その証拠として、街路樹の葉がそよ風と一緒に踊りを踊っている。

この街で長く暮らしたいという思い。それが静かに滲み出す。

今年一年は、ライデンを含め、オランダのその他の都市で落ち着ける街はないかを散策するようなことを行ってみよう。まずはどこかのタイミングでライデンに数日ほど滞在してみて、その街をより時間をかけて散策したい。タイミングとしてはベルギーに旅行に行く時がいいだろうか。ライデンからベルギーの主要都市はとても近い。そうしたことからこの秋か来年の春あたりにでもライデンとベルギーに滞在してみよう。

日本への一時帰国があるため、タイミングは定かではないが、10月末か11月のどこかでヴェネチアに足を運んでみたいとも思う。未だイタリアのどこの都市にも足を運んだことがなく、そろそろイタリアに行くタイミングなのではないかと感じている。

前回ロシアへ旅行に出かけて行く際にはビザの問題でそれが実現しなかったが、EU諸国の国に行くことは本当に気軽でいい。感覚としては、オランダの隣町に行くのとほとんど変わらない気軽さでEU諸国に出かけて行くことができる。欧州生活4年目においても、ライフワークとの兼ね合いを見

---

ながら、自分を呼ぶ場所へと旅に出かけていこうと思う。そこでまた自己への新たな促しと励ましがもたらされるだろう。フローニンゲン:2019/8/6(火)06:45

No.2454: Gracious Smoothness

The city of Groningen always has gracious smoothness. Groningen, 08:54, Tuesday, 8/6/2019

4797. 大気圏から地上に着陸する夢

二杯目の水を飲み、小麦若葉のドリンクを作ったところで、今朝方の夢の振り返りを行いたい。夢の中で私は、二人乗りの気球の中にいた。厳密にはそれは気球のようでもあり、同時に小型ロケットのようでもあった。その乗り物は大気圏に向かってまっすぐに上昇しており、間もなく大気圏に突入しようとしていた。その乗り物には、小中学校時代の親友(KF)も乗っていて、私たちはこれから向かっていく大気圏の向こう側について興奮気味に話をしていた。

すると突然、乗り物の様子がおかしくなり、アラームが鳴り始めた。異変に気付いた私たちは、なんとか問題を特定しようと試みたが、全くわからなかった。しかし乗り物自体は今にも大気圏に突入しようとしており、このままの状態で大気圏に入ってしまうと私たちの命はないと思われた。そのため、私たちはすぐに乗り物から脱出しなければならず、その手順について急いで確認しあった。

いざ乗り物の扉を開き、外の空間に身を投げ出すと、私たちの乗り物の異変を察知してくれたのか、別のロケットが援助にやってきた。だが私たちの体はすでに乗り物から飛び出しており、地上に向けてどんと落下していった。援助に来たロケットは、私たちの落下速度になんとか合わせ、私たちをそのロケット内に入れてくれようとするのだが、どうもうまくいかない。私たちの落下速度がやたらと早いのである。

落下の最中、ふと友人の左腕の手首を見ると、彼はGショックの腕時計をしており、それがやたらと重いために落下速度を速めていることに気付いた。私は友人の腕からそれを外し、友人の体を軽くさせることに成功し、友人の落下速度は和らいだ。そのおかげか、友人は援助にやってきたロケットに無事に乗り込むことができた。それを見て私は、彼のGショックを投げ捨て、自分も身軽になることによって援助にやってきたロケットに乗せてもらおうと思ったが、その腕時計は友人にとって大切な

---

ものなのではないかと思い、投げ捨てるのを思いとどまった。一方で、そのままでは私は依然として地上に向けて落下していくままであり、なんとかする必要があった。一瞬考えた結果、腕時計を身につけたままでも地上に無事に着陸できる方法があることに気付いた。その瞬間、援助にやってきたロケットはこれ以上高度を下げるできないと判断したらしく、突然どこかへ消えた。それに対して私はなんとも思わず、先ほど閃いたアイデアをもとにすれば、自分も助かるという確信があった。

視線を下に向けると、日本列島が見えてきた。私が着陸地点に設定していたのは東京である。まずは見えてくる日本列島のどこに東京があるのかを特定し、今度は東京のどこに着陸しようとしているのかを考えながら、落下する自分の体を方向付けていく必要があった。

見る見るうちに日本列島が大きく見えてきて、俯瞰していた地図をズームインするかのようになり、私の体はある公園の上まで差し掛かっていた。私の左手には友人のGショックが握り締められており、それを落としてしまわないようにしながら、見えてきた公園に無事に着陸することができた。東京に着陸したはずなのだが、見るとその公園は、小中学校時代を過ごした山口県の社宅の前の公園だった。フローニンゲン:2019/8/6(火)07:05

#### No.2455: A Flower for Dedication

A flower for dedication comes out. Groningen, 09:42, Tuesday, 8/6/2019

#### No.2456: In Softness

I relish each moment in softness. Groningen, 10:33, Tuesday, 8/6/2019

#### No.2457: An Intermittent Smile

The world is making an intermittent smile. Groningen, 11:25, Tuesday, 8/6/2019

### 4798. 今朝方の夢の続き

いと高きところに向かい、そこから地上に戻ってくる自己。今朝方の夢は、そうした自己の側面を象徴していたのかもしれない。

---

---

親友が大切にしていたGショックは何を象徴しているのだろうか。単純にそれは彼の時間を示しているのだろうか。夢の中の私は、彼のGショックを守りながら、大気圏から地上に戻ってきた。他者の時間を大切にしながら地上に降り立つこと。自己はそうした役割を担おうとしているのだろうか。

先ほど振り返っていた夢の中の身体感覚として、恐怖感が一切なかったことが興味深い。むしろ、大気圏を超えて行く際には興奮があり、乗り物にトラブルがあった際にも至って冷静な自分がいた。そして乗り物から脱出し、大気圏の外に身を投げ出して以降も、地上に向かって落下していく自分はとても冷静であった。むしろ、徐々に地上の全貌が見えてくるその景色に感動すらしていた。あの夢が示唆していることは豊かであり、一つ一つの意味をゆっくり紐解いていきたいと思う。

あの夢に続いて別の夢を見ていたことを思い出す。夢の中で私は、見慣れぬ街の中を走っていた。これからどうやら学校の授業に参加する必要があるらしく、遅刻寸前のようなようだった。

急いで学校に向かっていると、一軒の定食屋が見えた。私は直感的に、この定食屋の上の階が学校だと思った。すぐさま暖簾をくぐり、店の中に入ってみると、店には客は誰もいなかった。かろうじて店の主人とその奥さんがいて、料理の仕込みをしているようだった。二人は無言であったが、一瞬微笑んで、「早く上に行きな」というようなメッセージを存在から発していた。そのメッセージを受け取った私は、一階にあったエレベーターに乗り、上の階に向かった。上の階に到着すると、そこには生徒の靴が散乱しており、どうやらもう授業は始まっているようだった。

壁に掛けられた時計を見ると、「09:03」を示しており、どうやら3分ほど遅刻してしまったようだった。靴が散乱しているその空間には不思議なことに、小中学校時代の友人が何人かいて、彼らも遅刻してしまったようだった。そのため、教室に入ることはできず、そこで思い思いに時間を過ごしているようだった。

私は念のため、先生に到着したことを伝えようと思い、教室を覗いてみた。するとそこには、高校時代の国語の先生がいた。当時と変わらず、先生はとても大柄であり、私が遅刻して到着したことを知っても特に怒る様子もなく、教室の外で待機しているようにと指示をした。その指示に従う形で、何人

---

かの友人が待機している空間に戻ると、自分が柔道着を着ていることに気づいた。それも上半身の部分の帯がかなりほどけていた。

私は帯を結び直し、その場にいた友人に少し声をかけてみた。すると、その場がいきなり手術室のようなものになり、二人の友人が手術台に横になっていた。二人の意識はまだあるようであり、二人に話しかけてみると、これから脳の手術をするようだった。具体的には、脳内にできた腫瘍を摘出するとのことであり、その手術はなかなか難易度の高いものだと述べた。

その場には医者姿は見当たらず、どうやら人間が手術するのではなく、機械がまるで自発的な意思を持っているかのごとく手術を行うようだった。いざ手術が始まると、再び先ほどの空間に戻った。どうやら授業が終わったようであり、私は教室を覗いてみた。すると、教室内で二人の小柄な友人(YU & TS)が枕投げのようなことをしており、一人の友人が投げた枕が自分の足元に転がってきた。そこで夢から覚めた。フローニンゲン:2019/8/6(火)07:30

#### No.2458: A Summer Withered Leaf

A summer withered leaf causes a feeling that is deeply emotive. Groningen, 12:48, Tuesday, 8/6/2019

#### No.2459: A Walk of a Gentle Cloud

A cloud that looks gentle is enjoying a walk. Groningen, 14:40, Tuesday, 8/6/2019

### 4799. 半年ぶりの歯科検診:右側象限の世界の奥深さ

時刻は午後の6時半を迎えた。つい今しがた夕食を摂り終えた。最近では腹六分程度の夕食にしているため、調理の時間と食事時間も短縮されたことによって、この時間には食事を摂り終えている。就寝の準備をゆっくりと始めるのは午後9時半過ぎからのため、食事から3時間空けることができているというとても理想的な状態だ。

優しい雲が夕方の空の散歩を楽しんでいる。最近では日の沈む時間が早くなったが、それでも9時半頃まではなんとか明るい。



---

今日は午後3時過ぎに街の中心部の歯医者に行ってきた。半年に一度の定期検診をこの三年間欠かさずに行っている。今回は個人的にどのような検診結果になるかを楽しみにしていた。というのも、ちょうど今から5ヶ月前に食生活を変え、歯磨き粉やマウスウォッシュなどの人工的な化学物質が入った製品を使用するのを止め、ココナッツオイルでのオイルプリングを始めたからである。その成果がいかほどかについて今回は関心があった。

検診結果を端的に述べると、虫歯もなく、口内環境は至って良好とのことであった。ただし、毎日の電動歯ブラシの使い方がいまいちのようであり、また歯茎と歯茎の間を掃除し、歯茎そのものを鍛えるスティックをここ最近は一、二日に一回しか用いていなかったため、その点を見事に見破られて注意されてしまった。どうやらスティックを使わないと歯茎が弱ってしまうらしく、歯垢が溜まりやすくなるようになってしまったらしい。

いつもは定期検診を受けた後日に歯のクリーニングをしてもらうのだが、今は夏季休暇の期間のためか、クライアントもそれほどいないようであり、幸運にも歯のクリーニングも合わせて行ってもらうことになった。そこで歯科助手の方からもう一度電動歯ブラシの使い方を教わった。

これまで私は歯ブラシを歯の白い部分にしか当てていなかったが、それでは歯茎と歯の間の歯垢を落とすことはできないとのことであった。ポイントは歯の白い部分だけにブラシを当てるのではなく、また歯茎全体に当てるのでもなく、歯の白い部分と歯茎の双方にブラシを当てるような感覚で一本あたりの歯に二、三秒ほど電動ブラシを当て続けることがポイントのようであった。これまでの自分のブラッシングの仕方が誤りであったことを知る。そこから私は、こうした右側象限的な知識というのは本当に馬鹿にならないと改めて思った。

それは知っているか知っていないかによって大きく私たちに影響を与える。今回のケースにおいては、歯のブラッシングの仕方とスティックの使用は、歯の健康という右側象限に影響を与え、その健康度合いによって心にも影響を与えるため、左側象限への影響もある。言わずもがな、そこから左下象限や右下象限へも何かしらの影響が派生していく。

歯医者の待合室では作曲ノートを読みながら待っていたのだが、作曲技術に関する知識も右側象限に該当するものであり、投資に関する知識も右側象限に関するものである。内面に関する知識も

---

極めて重要なのだが、このように右側象限にもまだまだ知らない知識項目が山積みのように存在していることに改めて驚かされるような一日であった。右側象限の世界もまた奥深い。フローニンゲン：  
2019/8/6(火) 19:01

No.2460: Permeating Affection

Affection is permeating in the world of the evening. Groningen, 19:58, Tuesday, 8/6/2019

No.2461: A Meaningful Movement

Any movements have a certain meaning. Groningen, 20:55, Tuesday, 8/6/2019

4800. フローニンゲンの夏:永住先の候補地について

今朝は5時に起床した。少し前までであれば、午前4時を迎える頃には小鳥たちの鳴き声が聞こえていたのだが、今はまだ彼らの鳴き声が聞こえてこない。

フローニンゲンはいつの間にもやが秋のような気候になっており、朝晩はめっきり寒くなった。小鳥たちもそうした季節の変化を敏感に察知しているのかもしれない。

今週と来週は、一日の中で小雨が降る日が多い。今日も昼前から午後にかけてシャワーのような小雨が降るとのことである。

数日前に協働者の方とオンラインミーティングを行い、その際に日本は猛暑であると聞いていた。それとは対照的に、フローニンゲンは肌寒い。来週の月曜日や水曜日は、いよいよ最高気温が20度を下回り、最低気温に関しては12度とのことである。最低気温が12度に至るのは明日もそうだ。7月末に数日間ほど猛暑日があったが、あれは夏の最初で最後の輝きだったのかもしれない。大きな命が懸命に燃える日であった。

フローニンゲンで8月を丸々過ごすのは初めてのことであり、今回の体験を通じてフローニンゲンの夏の特徴を掴むことができたように思う。やはり北欧に近い場所にあるためか、北欧諸国と同様の涼しい夏であることがわかった。月間の予報を見る限りにおいては、8月においてももう25度を超えるような日はないようであり、今の気温の感じが9月中旬まで続くようだ。そこからは若干寒さが増す。

---

---

昨日は歯科医に定期検診に行った。検診を終え、帰りに街の中心部のオーガニックスーパーに立ち寄った。その道中、市場の前を通っていると、フローニンゲンの街には上品な滑らかさがいつも漂っていることを改めて感じた。

この街の落ち着きを考えてみたとき、フローニンゲンを永住先候補の一つにしてしまってもいいのではないかと最近思っている。ここ最近考えているのは、資金的に余裕があれば、居住物件というのは何も一つである必要はなく、二つ以上あってもいいのだということだ。

可能であれば、オランダ、フィンランド、ポルトガル、マルタ共和国のそれぞれの国に居住用の物件を所有したいと思う。季節やその時の自分の関心や状態に合わせて、いずれかの場所で生活をしていく。そんな日々を過ごしている自分の姿がぼんやりと浮かんでくる。

オランダに関しては、フローニンゲンか、空港に近いライデンあたりに物件を所有したい。フィンランドに関してはヘルシンキの郊外かヘルシンキの街の落ちついた場所に、そしてポルトガルに関してはリスボンに居を構えることができればと思う。マルタ共和国についてはまだ足を運んだことがないのでなんとも言えないが、今年の年末年始にマルタ共和国を訪れる際には、ぜひともその国の中で居住地候補を見つけることができればと思う。

今日も柔らかい時の中で瞬刻を味わっていこうと思う。フローニンゲン:2019/8/7(水)06:01

#### No.2462: A Rain of Light

A rain of light is falling down to the earth. Groningen, 07:50, Wednesday, 8/7/2019

#### No.2463: Bluff

Bluff might be the last resort of the world. Groningen, 08:21, Wednesday, 8/7/2019