

---

# 発達理論の学び舎

Back Number: Vol 234

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」

---



---

## 目次

- 4661. 仮眠中の不思議な体験と不思議なビジョン
- 4662. オンラインゼミナールの初回のクラスを終えての振り返り
- 4663. 作曲実践の節目を予感して
- 4664. 穏やかな土曜日の朝方に
- 4665. 作曲上・投資上における基礎工事
- 4666. 整備の進む学習・実践環境
- 4667. 日曜日の朝に
- 4668. 本日の作曲上の実験
- 4669. 出版記念ゼミナールの初回のクラスを終えて:呼吸を行うかのごとき作曲実践
- 4670. オンラインゼミナールの振り返りと夕食後の作曲実践について
- 4671. 麗しき小雨降る月曜日のフローニンゲンの朝に
- 4672. 新たな自己の芽生えと解放へ向けて
- 4673. 死を達観し、第3頸椎を意識する夢
- 4674. 今朝方の夢の続き
- 4675. 正午前に思い出す今朝方の夢の続き
- 4676. フローニンゲンが与えてくれる幸福感:何者でもない何者かを越えた何者でもない者  
    に向かって
- 4677. 幸福感の滲み出す日々に有り難さを感じて
- 4678. 今朝方の夢
- 4679. 人生の転換点を感じて
- 4680. メルヴィンとの対話から考えるチェスと作曲との関係性

---

#### 4661. 仮眠中の不思議な体験と不思議なビジョン

つい先ほど仮眠から目覚めた。仮眠中、久しぶりに非常に興味深い体験をした。今日の仮眠中にもビジョンを見ていたのだが、その前に、コーザルの意識とサトルの意識のちょうど中間あたりの意識状態にありながら、身体のエネルギー体に浮遊感がもたらされ、物理的身体が浮かんでいる感覚を体験した。

最初、身体が電気エネルギーのような塊となり、それがふわりと軽くなって宙に浮かぶような感覚があった。こうした体験は過去にも何度もしているのだが、ここ最近では、そうした体験に身構えるのではなく、完全に自己を明け渡すようにしている。

身体に浮遊感がもたらされ、それをそのまま放置していると、身体がどこかに消え去っていつてしまふようなのだが、そうした心配をすることなく、身体が望むままに身体エネルギーを解放させていった。そうした体験に付随して、ひとたび到達したコーザル意識からサトル意識が優位になってきた時に、脳内で音楽が鳴り響き、身体エネルギーの塊が音楽と一体となる体験をした。

この体験は、早朝に考えていたことに関係しているように思える。今朝方、自分の内側にきらめいている音楽世界を目撃し、その世界に継続して没入していきたく思っていた。まさに、小説家の辻邦生先生が、自身が生み出す小説世界に没入していったように、自分が生み出す音楽世界に没入していこうという明確な意思を再度持った自分が今朝方にいたのである。仮眠中のその体験は、そうした決意の表れなのか、自分の内側から湧き上がる音楽世界の中に自己が安らいでいたことの証左であるように思える。

仮眠中にはそれら二つの体験のみならず、ビジョンも見ていた。ビジョンの中で私は、見慣れないレストランの中にいた。そこで小中学校時代の友人と会話を楽しんでいた。決して何か飲み食いをしていただけではなく、純粹に会話を楽しんでいたように思う。すると突然、友人の一人がカバンからサッカーボールを取り出し、外でサッカーをしようと持ちかけてきた。

私たちは彼の提案に賛成し、すぐさま外に出た。すると、雨が突然降り出したが、それは小雨だったので、気にせずサッカーをすることにした。一人の友人が浮き球のパスを私に向かって送ったところでビジョンの場面が変わった。次の場面においては、私はカーレースを観戦していた。カーレー

---

スと言ってもプロが運転するような本格的なものではなく、友人たちが人力車のような乗り物に乗って競い合うようなレースであった。レースの会場は、学校の運動場を大きくしたような場所だった。

私はそのレースを俯瞰的な視点で眺めており、どのチームが一着になるのかを楽しみにしていた。実際にレースに参加していたのは複数のチームであったが、一着を競い合っているのは二つのチームであり、抜きつ抜かれつを繰り返すデッドヒートを繰り返していた。

ゴールライン直前で、どういうわけか、私は手元にあった石ころのような、ボールのようなものをゴールラインに向かって投げた。それはどちらか一方のチームを転倒させるようないたずら的な意図があったように思う。どちらのチームも転倒することなく、結局どっちのチームが一着だったのかわからないままにレースが終わった。

私は遠くの方でビクトリーランをするチームメンバーの背中を俯瞰的な視点で眺めていた。今日の仮眠中のビジョンはそのような内容であった。

ちょうど20分後に出版記念オンラインゼミナールの初回のクラスが始まる。クラスの開始前に、仮眠中に不思議な体験したことと不思議なビジョンを見たことは、何かの偶然だろうか。そして、あの体験とビジョンにはどのような意味が内包されているのだろうか。フローニンゲン:2019/7/5(金) 12:42

#### 4662. オンラインゼミナールの初回のクラスを終えての振り返り

時刻は午後の4時を迎えた。今、穏やかな西日がフローニンゲンの街に降り注いでいる。

つい先ほど近所の河川敷にジョギングに出かけ、その足で立ち寄ったスーパーから自宅に戻ってきた。ジョギングに出かける前に、今日は午後から『インテグラル理論』の出版記念オンラインゼミナールの初回のクラスがあった。初回のクラスを改めて振り返ってみると、端的に、今回も受講生の皆様に恵まれたという感覚がある。今回のゼミナールの各クラスは、これまでのものとは異なり、90分と短く、その時間があっという間に過ぎたように知覚された。

最初の30分をグループワークに充て、私は各グループでなされるディスカッションを聞いており、どのグループも非常に興味深いテーマについてディスカッションしていた。その後に行われた全体の

---

場でのディスカッションにおいては、インテグラル理論や成人発達理論を理解する上で重要な事柄、さらにはそれらの理論を実践で活用する際に大切となる事柄が話題となった。

先ほど少しばかり音声ファイルを聞き直し、クラスの間でのやり取りを振り返っていた。クラスの中で取り上げたテーマについては私の方でもまた考えを深めていきたいと思う。また、クラスの中では言及できなかったことについては、折を見て補助教材としての音声ファイルを作成していきたい。

本日なすべき全ての仕事を終えたので、今日はこれから夕食までの時間を使って、作曲実践に取り組みたい。今日はオンラインゼミナールがあったが、午前3時前に起床し、そこから作曲実践を主に行っていたこともあり、夕方4時の段階ですでに6曲ほど作ることができている。ここからは新たな楽譜を参照して曲を作るのではなく、午前中に作った曲にアレンジを加える形で曲を作っていく。夕食後には必要なメールにだけ返信をして、その後就寝までの時間を使って再び作曲実践に打ち込んでいく。フローニンゲン:2019/7/5(金) 16:11

#### No.2190: In a Slow Flow of Time

I came back to my apartment from jogging. I'm enjoying a slow flow of the evening time now.

Groningen, 16:36, Friday, 7/5/2019

#### No.2191: A Whisper of the Evening Sun

I can hear a whisper of the evening sun. I'll take a bath shortly and then enjoy dinner. Groningen,

17:00, Wednesday, 7/5/2019

#### No.2192: In Front of the Room of Satan

While seeing the setting sun, I feel as if I were standing in front of the room of Satan. Groningen,

19:30, Friday, 7/5/2019

### 4663. 作曲実践の節目を予感して

時刻は午後9時を迎えた。辺りはまだ明るく、完全に日が沈むのはもう少ししてからになるだろう。この日記を書いたら、就寝に向けてゆっくりと準備を始めたい。

---

今日は結局、9曲ほどの曲を作った。ここ数日間は意図的に、自分が一日にどれくらいの曲を作れるのかの限界を見極めるような実験をしている。

もちろん今日は作曲実践だけをしていたわけではなく、午後にはオンラインゼミナールがあり、それに向けての準備もあった。そうしたこともあったが、午前3時に起床してから今に至るまでに、とりあえず9曲ほどの曲を作ることができた。当然ながら、単純に多くの曲を生み出したらいいのかというところではないが、作曲を始めてまだ2年に満たない自分にとっては、とにかく多くの作曲実践を行っていくことが大切でもある。その観点から、今は意識的に、一日に何曲ほど作れるのかを見極めようとしている。

今日の場合からすると、一日に最大で10曲から11曲ほどの短い曲を生み出すことが限度かと思う。協働プロジェクトなどの仕事がある日においては、そうした数の曲を生み出すことは難しく、それは仕事のない日に限る。明日と明後日の土日においても何かしらの仕事が入っているが、7曲から8曲あたりをめどに作曲実践に打ち込めればと思う。

そうした曲数を生み出すことができるようになってきたのは、過去の曲を参考にし、それにアレンジを加える形で曲を作り始めたことが挙げられる。今日は、早朝の作曲実践の際には過去の曲のアレンジから始め、夕方から再度その日の午前中に作った曲にアレンジすることを行っていた。アレンジというのは、文章で言う編集作業にも似ている。一方で、編集とは異なり、作曲上のアレンジにおいては、既存のものに単に修正を施すというよりも、新たな観点や方法を採用することによって、既存の曲を刷新していくようなことが求められ、自分なりにそうしたことを行うようにしている。

明日の朝もまた、いきなり新しい曲を作るのではなく、過去の曲にアレンジを加える形で一日の作曲実践をスタートさせたい。アレンジの際には、まずは幾つかのまとまりのあるメロディーラインを一旦コピーし、メロディーを変えていくことから始める。こうすることによって、メロディーを創出する引き出しが増え、ある程度のまとまりのあるメロディーラインを作っていく鍛錬になると実感している。

その後、ベースラインをコピーし、最初に作ったメロディーを見ながらアレンジを加えていく。これによって、ベースを生み出すアイデアの引き出しも増えていくことを実感している。もちろん、時にはメロディーよりも先にベースから作ることもあるが、その順番に関しては曲の性質に応じて使い分ける

---

ようにしていく。明日からもまた、あれこれと試行錯誤し、工夫を重ねながら作曲実践に取り組んでいきたい。

今年の9月1日は、作曲実践を始めてから3年目の節目の日となる。過去2年間は学術研究や協働プロジェクトに従事することを優先していたこともあり、今年からようやく作曲実践に捧げる時間が確保されてきたのを実感する。また、生活上の種々の習慣を見直すことによって、作曲に打ち込むための時間が生まれているのも実感する。いずれにせよ、作曲実践3年目の生活は、何かしらの節目のような年になることを予感している。フローニンゲン:2019/7/5(金)21:30

### No.2193: Beats in the Early Morning

My creative heart is beating fast gradually. I'll fully engage in music composition today, too.

Groningen, 05:08, Saturday, 7/6/2019

#### 4664. 穏やかな土曜日の朝方に

今朝は3時半過ぎに起床し、小鳥たちの鳴き声が聞こえ始める午前4時過ぎに一日の活動を本格的に始めた。穏やかな土曜日が今静かに産声を上げ始めた。早朝のこの時間帯においては、小鳥たちの鳴き声だけが外の世界に存在している。小鳥たちの鳴き声に耳を澄ませていると、自分の内側の世界に響き渡る自らの声がよく聞こえてくる。今日もまた、自分自身と向き合いながら、己の取り組みに専心していく。

今日は昼前に、1件ほど協働プロジェクトに関するオンラインミーティングがあるが、それ以外の時間は全て自分の取り組みに時間を充てることができる。今日もまた、作曲実践を核にした一日を過ごしたい。日記の執筆と作曲的日記の双方に満たされた一日にしていく。

今朝方は夢の世界が穏やかであり、印象に残る夢を見なかった。夢の世界はひと休憩をしているのかもしれない。

今日の作曲実践においては、まずは過去の曲に対するアレンジから始めていく。新しく楽譜を紐解いていくのではなく、すでに作った曲から学びを得ていく。一つか二つほどアレンジをした曲を作り、その後に楽譜を片手に作曲をしていく。今はとにかく実践から学びを得ていくことを何よりも大切に

---

し、理論書から抽象的な概念を学ぶことに意識を向けるよりも、楽譜という生きた教材から視覚的に曲を生成するための構造的パターンを学んでいく。

仮に実践に並行して時に理論書を参照する際には、譜例がある箇所を丹念に見ていく。とにかくパターン認識を深めていくことが作曲技術の向上において大切なことになるが、理想としては、視覚的なパターン認識を超えて、身体的・全存在的なパターン認識を行っていく。楽譜からそうしたパターン認識を得て、そして実践を通じて無数のパターン認識をさらに深めていく。それを継続させていくことによって、徐々にパターン認識が身体知となり、無数のパターンを自由自在に組み合わせながら、新たなパターンを無数に生み出していくことが可能になるだろう。

とにかく曲を作るという実践は、打席に立つということが重要である。言い換えると、作曲実践は他の多くの実践領域と同様に、直接体験を豊かに積んでいくことが何よりも大切であり、打席に立ってみなければ見えない景色があり、分からない事柄が沢山あるということだ。

打席に立って打てるかどうかは別にして、打席に立ち続けることを大切にしていく。打席に立った者にしか見えない景色があり、学べないことがあるということを肝に銘じながら、今日もまた旺盛な作曲実践を行っていく。フローニンゲン:2019/7/6(土)04:29

#### No.2194: A Florid Start of a Day

A new day began in a florid way. Groningen, 05:45, Saturday, 7/6/2019

#### No.2195: A Walk of a Sloth

I'll do my activities as slowly as possible like a sloth does. I'll propel a matter forward without haste. Groningen, 07:28, Saturday, 7/6/2019

### 4665. 作曲上・投資上における基礎工事

時刻は午前8時に近づいている。今日は少しばかり一つ一つの活動をいつも以上にゆっくり進めていこうと思う。特に何かがあったわけではないが、自分の心が、そして身体がそれを求めている。



---

ナマケモノのようにゆっくりではあるが、着実に活動を前に進めていく。決して焦らずに一步一步の前進を実現させていく。それでいい。

早朝の自分の内側のビートが高鳴っていくことを待ちながら、物事をゆっくりと進めていく。作曲上、そして投資上における基礎工事を着実に進めていく。

一昨年より着工が始まっていた近所の河川敷の工事も終わりに近づいている。昨年にその工事が始まった時には、どのような建物がそこに建築されるのか全く想像がつかなかった。当時の私は、再びアメリカに戻って生活することを考えており、工事の完成を見ないままにフローニンゲンを去ることになるかもしれないと思っていた。そこから季節が巡り、今、そこに現れんとしている建築物の全貌を見る。

今完成しようとしているのは、ユニークなデザインを持ったオフィスである。工事現場から聞こえて来る音や作業員の声に耳を傾けながら、近所の河川敷を走っていたことが懐かしい。今も工事の完成に向けて仕上げの作業を日々行っているようだが、もう建築物の全貌は明らかであり、それが完全に完成する日が楽しみだ。

発達理論の観点から工事の様子を眺め、また不動産投資という観点でその建物を眺めている自分がある。発達研究と投資というのは、確かに異質な領域ではあるが、両者に相通じるものがあることは確かだ。それに意識を当て、発達と投資に関する理解を深めている自分がある。

よくよく考えてみれば、現象の発達過程を説明する発達理論と投資が親和性が高いというのは当たり前なことなのかもしれない。これからは、二つの領域を絶えず行き来する形で、日常目にする森羅万象を深く捉えていきたい。

工事中の建物が発達していく様子を眺めていると、こうした物件に投資をしているのは誰なのかが気になり始めた。それは会社なのか、あるいは個人投資家なのか。投資金額や家賃収入はどれくらいなのだろうか。フローニンゲンの不動産市場の歴史と現状、さらには今後の動向はどのようなものなのだろうか。興味は尽きない。今後長くオランダは私にとっての主な生活拠点になるであろうから、いずれはオランダで家やマンションを購入することになるだろう。その日に向けて、あるいは近々行う予定の不動産投資に向けて、オランダの不動産市場について調査と学習を進めていこう。

---

---

欧州各国の街を旅行する中で、私はよく不動産会社の前で立ち止まり、そこで貸し出される物件や売りに出されている物件の相場を見る。それは純粋な関心に基づくものである。今後はこの関心を育て、実際に不動産に投資し、不動産を所有する者としての観点で調査と学習を進めていく。オランダの不動産のみならず、オランダの企業への投資も視野に入れており、そちらの調査と学習も合わせて進めていく。いずれにせよ、作曲も投資も焦らずに基盤を構築していくことが大切になるだろう。フローニンゲン:2019/7/6(土)08:03

No.2196: A Rumbling of the Earth of the Morning

It seems that I can hear a strong rumbling of the earth of the morning. Groningen, 09:05,  
Saturday, 7/6/2019

No.2197: A Summer Flower

An infinite number of summer flowers in my internal world began to be in full bloom. Groningen,  
10:21, Saturday, 7/6/2019

No.2198: Warmth of a Dragon Skin

Although it was drizzling until just a while ago, it stopped now. I'll go for a walk after I compose another piece of music. Groningen, 14:57, Saturday, 7/6/2019

No.2199: A Walk of Rain Clouds

Rain clouds are enjoying a slow walk. I'll also go for a walk in a while. Groningen, 15:34,  
Saturday, 7/6/2019

4666. 整備の進む学習・実践環境

時刻は午後の4時を迎えようとしている。つい先ほどまで小雨が降っていたが、今は雨が止んだ。薄い雨雲が依然として空を覆っているが、辺りの雰囲気はどこか優しげである。雨雲がゆっくりとした散歩を楽しんでいるかのように見える。私もこの日記を書き留めたら、気分転換に散歩に出かけよう。身体エネルギーの調子を見て、軽く走るのか、ずっと歩くのかを判断したい。早朝の日記で言及した、工事中の建物をまた新しい目で観察したいと思う。

---

ここ最近、様々な観点から学習環境や実践環境を整え、その成果が見え始めている。端的には、学習や実践に以前よりもより一層集中して取り組むことが可能になっている点にそれが表れている。学習にせよ実践にせよ、それらに取り組む際にどれほど集中しているのかは極めて重要であり、仮に高い集中力を持って取り組むことができていないのであれば、その学習や実践の効果は薄れてしまう。現在、理想な学習環境と実践環境が整いつつあるが、引き続き改善を続け、より良い環境状態を生み出すようにしたい。

散歩から帰ってきたら、ゆっくりと入浴をし、少し早めに夕食を食べようと思う。夕食後、必要最低限のメールに返信をする。明日にもまたオンラインゼミナールの初回のクラスがあり、日曜日クラスではどのような話題がその場に上がるのかとても楽しみである。明日のクラスで用いるZoomのURLを連絡し、参加者名簿を共有したい。また、金曜日クラスの音声ファイルはすでに共有クラウド上にアップされている点も連絡をしておこう。

メールの返信とゼミナールの連絡を終えたら、再び作曲実践に取り掛かる。その際には新しく楽譜を参照するのではなく、今日の午前中と午後に作った曲を参考にして、それにアレンジを施していく。

今日は、早朝にまず過去の曲を2曲ほどアレンジし、その後5曲ほど新しく作った。そのため夕食後には、新しく作った5曲に対してアレンジをしていこうと思う。1、2曲ほどアレンジをしたら、ハーモニーに関する新たな観点を少しでも獲得するべく、ウォルター・ピストンの“Harmony (1978)”を気の向くままに読み進めていこうと思う。そこでは一言一句を順番に読んでいくというよりも、自分の関心を引く譜例に着目し、それを作曲ソフト上で再現することによって、ハーモニーに関する体感覚を得ていく。

とにかく単に頭で音楽を理解しようとしなくていいことが重要であり、何よりも身体感覚を活用して学習を進めていく。絶えず身体と共に作曲を学び、そして実践するという意識を忘れないようにしたい。フ  
ローニンゲン:2019/7/6(土)16:08

No.2200: Hope Shed from a Break in the Clouds

Hope is being shed from a break in the clouds. Groningen, 19:13, Saturday, 7/6/2019

---

## No.2201: A Feeling in the Twilight

Today was also very fulfilled to me. My sense of fulfillment tomorrow will augment. Groningen,  
19:55, Saturday, 7/6/2019

### 4667. 日曜日の朝に

今朝はととてもひんやりとした朝だ。時刻は午前4時半を過ぎたところである。今日はゆっくりと午前4時に起床した。このところは午前2時半から4時までのどこかで起きるようになっており、午前4時の起床は随分とゆったりとした起床のように感じられる。ここから午後の9時半まで思う存分に自らの取り組みに打ち込みたいと思う。

今朝はゆっくりと起床したこともあり、起床してすぐに小鳥たちの鳴き声が聞こえ始めた。開かれた書斎の窓から小鳥たちの鳴き声が聞こえている。昨日の土曜日にも非常に穏やかな一日であったが、今日もまた平穏な日となるだろう。今この瞬間、空には薄い雲がかかっているが、今朝はなんとか朝日を拝むことができそうだ。

今日の最高気温は16度と比較的低いが、最低気温は11度なので、それほど寒暖の差はない。気がつけば7月も第1週を終えようとしているが、フローニンゲンはまだまだ肌寒く、室内にいる日中も大抵長袖を着ている。フローニンゲンにおいて夏らしさを感じることができるのは、おそらくあと2週間ぐらいしてからであり、夏らしさを感じられるのも数週間ほどだろうか。

少し気が早いですが、来週の予定としては、先日街の商工会議所に事業登録を済ませたので、ABN AMROに立ち寄って、ビジネスアカウントの開設をしておきたい。スケジュール帳を眺めると、すでに平日は協働プロジェクト関係のミーティングが大抵の曜日で入っているので、明日の月曜日の午後にも銀行に足を運びたい。

ちょうど街の中心部のオーガニックスーパーで購入したいものがあつたため、銀行を訪れた帰りにスーパーに立ち寄りたい。ビジネスアカウントを無事に開設することができたら、事業資金をそちらの口座に移しておく。口座開設から資金の移動までを終えれば、起業家ビザの申請に向けた準備もほぼ最終段階を迎える。あとは会計士に依頼をして、事業資金の証明書を発行してもらうだけでいい。

---

一連の書類を揃え終えるのは7月の第3週をめどにし、第4週に移民局に全ての書類を郵送しようと思う。そこからビザの発行まで少し時間がかかるようだが、申請後すぐに仮居住滞在証が発行されるので、ビザを受け取るまではその滞在証を用いてオランダに滞在する。ビザ関連で書き留めておくべきことはそれくらいだろうか。

本日は、欧州時間の午前中に出版記念オンラインゼミナールの日曜日クラスが行われる。すでに一昨日に金曜日クラスが行われているため、今日のクラスに向けて特別な準備をする必要はない。今日のクラスにおいても、受講生の方が場に提供してくれる質問や話題が大変楽しみだ。ゼミナールの開始まであと4時間半ほどあるため、その時間は日記の執筆や作曲実践に充てたいと思う。

辺りが少しずつ明るくなり始め、日曜日が今ゆっくりと始まりの声を上げている。フローニンゲン：  
2019/7/7(日)05:05

#### No.2202: A Start of a Fresh Sunday

A very fresh Sunday now began. Groningen, 05:45, Sunday, 7/7/2019

#### 4668. 本日の作曲上の実験

今朝は肌寒く、起床直後に開けた書斎の窓を閉めたい気分だが、もう少し新鮮な空気を取り入れたい。そして何より、窓から流れてくる小鳥たちの鳴き声にまだ耳を傾けていたいと願う自分がいる。

室内にいるときの格好は冬の時代と同じであり、長袖長ズボン、そして靴下を着用している。夏らしい格好で過ごすことができるようになるのはもう少し先のようなのだ。

ここ数日間は、印象に残る夢をさほど見ていない。夢の世界がどこか落ち着いているようである。印象に残る夢を見ていない代わりに、日中に仮眠を取る際に知覚されるビジョンは印象に残ることが多い。そこでは視覚的な印象のみならず、感覚的な印象がある。今日もひよっとすると、今朝方に印象に残る夢を見なかった分、午後の仮眠の最中に、視覚的かつ感覚的なビジョンを知覚するかもしれない。

---

今日はこれから早朝の作曲実践に取り組んでいく。ようやく作曲実践が、日記を執筆するかのような実践となり始めたことを感じる。今日はまず、昨日に作った曲の中で、まだアレンジをしていないものを取り出し、それらの曲に対するアレンジを行って新しい曲を作ることにはしたい。特に、水平・垂直の観点から、メロディーとハーモニーに対する工夫をしていく。いつもメロディーに関しては感覚的に作ってしまっているのだが、何か自分なりの規則性を設けてメロディーを作ることを意識してみてもいいかもしれない。また、そうした規則性を無数に獲得していくことも併せて行っていきたい。

ハーモニーに関しては、やはり私はまだまだハーモニックリズムの観点を忘れてしまうことが多く、1曲内でコードが変更される頻度が高いように思える。今日はコードを頻繁に変えるのではなく、あえてコード変更が緩やかな曲を作ることを心掛けてみようと思う。それに矛盾しない形で本日試してみたいのは、転調の技術を活用して、複数の調性を行き来させることである。その際に、あえて隣接調と平行調に絞り、五度圏上において、それらの調を円環的に行き来するような曲を作ってみる。

この実験をするのにふさわしいのは、バッハの4声のコラールを参考にするときだろう。今日はあえて何曲かコラールを参考にして作曲をしてもいいかもしれない。そのときには、五度圏上を時計回りする形で、焦点を当てた調の隣接調を一つ選び、2つの調の平行調を含めて、合計4つの調をリングで結ぶような形で一つの曲にしていきたい。ここから数日間は、そうしたリングを異なる調を組み合わせさせて作っていき、全体としての音色を確かめていく。また、リングを構成する調の数を増やしていくことも今後行っていきたい。今日もまた、実験に次ぐ実験をしながら作曲実践にのめり込んでいきたいと思う。フローニンゲン:2019/7/7(日)05:25

#### No.2203: On a Summer Morning

I want to devote myself to composing music today, too.

#### No.2204: A Flower of Affection

A flower of affection is quivering in a gentle wind. Groningen, 07:59, Sunday, 7/7/2019

#### No.2205: A Flower above a Passing Cloud

I can see a flower above a passing cloud in the sky. Groningen, 08:58, Sunday, 7/7/2019

そよ風が吹き、街路樹の葉を優しく揺らしている。今日のフローニンゲンの空は雲で覆われている。今、流れゆく雲をぼんやりと眺めている。

つい今しがた、出版記念オンラインゼミナールの初回のクラスを終えた。一昨日に金曜日のクラスがあり、今日は日曜日のクラスだった。過去のゼミナールと同様に、今回のゼミナールでも二つの曜日を設けたのだが、それを行って良かったと改めて思う。初回のクラスで扱った題材は書籍の第1章なのだが、クラスの曜日によって取り上げられる論点が異なり、同じ章の内容を様々な観点から捉え直し、それらを多様な経験を持つ受講生の方たちとディスカッションできることが二つのクラスを設けることの良さの一つである。

今日のクラスの中で出てきた論点の全てが重要であり、時間内に全ての説明ができたわけではないが、むしろそれぞれの論点は説明しきれない点を残す深さを持っているようにも思える。また次回以降のクラスの中でそれらの論点について触れることも当然ながらあるだろう。このように、クラスの進行に合わせて徐々に各論点を深めていけるようにゼミナールを進めていければと思う。

第2回のクラスに向けては、ここから数日以内に、おそらく受講生の方からクラウド上に質問が寄せられるであろうから、それらの質問に回答する音声ファイルを作成していきたい。毎回のクラスは90分という限られた時間なので、音声ファイルの作成などを通じて、発展学習や復習を進めていく機会を提供したいと思う。

今日はこれから、早朝に引き続き、作曲実践に打ち込んでいく。早朝に曲を作っている際に、改めて曲を作る過程の中で喜び、楽しさ、浄化感を感じている自分がいることに気づいた。逆に言えば、それらのものを感じられない状態で作曲をするというのは控えなければならないだろう。とにかく曲を作っている最中は、曲を生み出す喜びと楽しさの中に没入し、曲の生成によってもたらされる特殊な浄化感を感じられるようにしていく。それらが感じられないのは何か問題があるのだから、一旦作曲を中断してひと休憩するなどの工夫をしたい。

ここからまた一曲作り、その後に具なしの味噌汁を飲んで再び作曲実践を行う。その後仮眠を少々取って、目覚めてから夕食までの時間を再び作曲実践に充てていく。他のいかなる活動よりも作曲

---

---

実践を重視していく。なぜなら、作曲実践はもはや自分にとっては呼吸をするぐらいに重要なものになっているからだ。

呼吸をしなければ生命活動が維持できないのと同じように、もはや作曲実践をしていなければ自己の存在を維持できなくなりつつある。それはとても肯定的な意味においてである。フローニンゲン：  
2019/7/7(日)11:37

No.2206: Green Joy

I'm enjoying the Sunday afternoon full of green joy. Groningen, 12:58, Sunday, 7/7/2019

No.2207: A Water Vein in the Summer Sky

Finding a water vein in the summer sky, I'll follow it as I like. Groningen, 14:45, Sunday,  
7/7/2019

No.2208: Melting into a Mellow Flow of Time

The self is melting into a mellow flow of time. Groningen, 15:35, Sunday, 7/7/2019

4670. [オンラインゼミナールの振り返りと夕食後の作曲実践について](#)

時刻は午後の8時を迎えようとしている。自己がまるやかな時の流れに溶け出している。夏空に穏やかな水脈を発見し、それを思いのままに辿っていく自己がいる。

振り返ってみると、今日も非常に充実した一日であった。今日は、午前中にオンラインゼミナールの日曜日クラスがあった。無事に初回のクラスが終わり、来週は金曜日と日曜日に第2回のクラスがある。今回は初回のクラスであったから、今後回を重ねるごとに受講生同士がお互いについて知り、さらにより良き学びの場が醸成されることを期待し、そうした場が生まれるように工夫をしていきたい。そうした工夫の一環として、第2回のクラス以降も、冒頭にはチェックインの時間を十分に確保したいと思う。今回のゼミナールは幸いにも、これまで以上に人数が多いこともあり、クラス開始後にいきなり発言をするのは気が引けてしまうこともあるであろうから、なおさらチェックインの時間は大



---

切になる。第2回以降も最初の30分はチェックインの時間とし、残りの60分を用いて全体のディスカッションを行えればと思う。

今日はこれから、一日を締め括る作曲実践を行っていく。夕食後の決まり事として、必要最低限のメールに返信をした後に作曲実践に取り掛かるが、その際には新しく楽譜を参考にして曲を作るのではなく、その日の午前と午後に作った曲にアレンジをするようにしている。

時間の許す範囲で、その日の午前と午後に作った曲のみならず、過去の曲まで遡り、過去の曲をどんどんとアレンジしていきたいと思う。今後旅行をする際や、新しく楽譜を参照することに気乗りがしない時などには、過去に作った曲を積極的にアレンジして曲を作っていこうと思う。

過去の自分に言及し、差分に気づきながら新たな差分を生み出していくことが発達の要諦であり、その原則に従っていく。無限増殖的に曲を生み出していく過程を通じて、自分の内面音楽世界をより豊かなものにしていく。

今日これから行う作曲実践においては、早朝に作った曲を参考にして、転調の技術を意識的に活用してみる。いくつか試してみたいアイデアがあり、それを試すには、バッハのコラールを参考にして作った曲がうってつけであろう。十分にそのアイデアを試すためには、時に既存の曲の長さを伸ばすことが必要になるかもしれない。その際にはうまく工夫を凝らして、曲が冗長にならないように長さを拡張させていく。それでは今から早速、五度圏上における音楽的重力を上下させる実験を試みたい。フローニンゲン:2019/7/7(日)20:08

#### No.2209: The Refined Setting Sun

The setting sun on a Sunday evening is beautiful, and it seems to celebrate a new coming week.

Groningen, 20:39, Sunday, 7/7/2019

#### No.2210: The Last Wish in the End of a Day

I have the last wish in the end of a day. It is that I wish tomorrow also to be full of fulfillment and bliss. Groningen, 21:24, Sunday, 7/7/2019

---

## 4671. 麗しき小雨降る月曜日のフローニンゲンの朝に

今日の起床はととても遅く、午前4時半に目が覚めた。今、時刻は午前5時を回ったところである。今日は朝から冷え込み、書斎の窓を開けていられないほどなのだが、換気のため、さらには小鳥の鳴き声をより近くに聞くためにも、もう少し窓を開けておこうかと思う。

今この瞬間のフローニンゲンは小雨が降っている。それは本当に微量なのだが、たまった雨滴が垂れてくる音がどこからともなく聞こえて来る。小鳥たちの鳴き声がそうした音の上に重ねられている。

フローニンゲンの夏における雨の朝もまた趣が深い。今、「夏」という言葉を用いたが、まだまだフローニンゲンは肌寒い。今日の最高気温は16度であり、最低気温は10度とのことである。この時間帯は最低気温に近く、どおりで寒いわけである。

風が全く吹いておらず、街路樹が静かに、そして堂々とそこに存在している。今朝の小雨を彼らは喜んでるように思えてくる。

新たな週がゆっくりと始まりを迎えようとしている。月曜日を迎えた今週も、自分のライフワーク及び協働プロジェクト関係の仕事に従事していく。

今年度まではいくつかの協働プロジェクトに従事していくが、来年度からは関与するプロジェクトの数はごくごく少数のものにしていく。そして理想としては、来年度の途中かその次の年度においては、協働プロジェクトに関与することを控えたいと思う。これまで涵養してきた自らの専門性を完全に手放す形で、全く異質な領域の実践に本格的に着手していく。それらの代表は、作曲であり、投資である。

コンサルタントや研究者としての自己は一度完全に手放してしまい、作曲家及び投資家としての自己を形成していく。コンサルタントや研究者としての活動に伴う喜びよりも、作曲家や投資家としての活動の方により大きな意義と喜びを見出している自分が芽生えている。その芽生えを決して摘んでしまうことなく、それを大切に育てていく。それを大切に育てていく時に重要なことは、外側からの

---

干渉から徹底的にそれを守ることである。他者や社会は、そうした芽をほぼ間違いなく、意識的・無意識的に摘もうとする。そうした動きから徹底的に芽を守らなければならない。

他者や社会から本格的に距離を置こうとしているのはそうした理由によるところが大きい。それはもちろん、他者や社会に一切関わらないということの意味しない。この点については何度も書き留めていることである。

新たな自己を持ってして他者や社会により深く関与していくために、それらとの馴れ合いの関係を捨て、必要な距離を取っていく必要がある。メールの使用を極力控え、必要最低限のメールにだけ返信をすること、4年間の休養生活に入ったこと、これから客死を遂げるまで日本の外で生活していくと決断していることなどは、全てそのためである。新たな自己の形成と新たな関与を実現するために、それらの行動は必要不可欠である。そのようなことを改めて思わせてくれる月曜日の朝だ。フ  
ローニンゲン:2019/7/8(月)05:35

#### No.2211: On a Drizzling Morning

Although it was drizzling this morning, I felt refreshed very much. Groningen, 07:24, Monday,  
7/8/2019

#### 4672. 新たな自己の芽生えと解放へ向けて

少々寒さに負け、今、書斎の窓を閉めた。だが、いつものようにピアノ曲を書斎に流すのではなく、今しばらく外の世界に響き渡る小鳥たちの鳴き声に耳を傾けたい。また、天から降り注ぐ小雨の音にも耳を澄まし、小鳥と小雨の二重奏を静かに楽しみたいと思う。今この瞬間に、その二重奏から喚起される固有の内的感覚があったため、それを後ほどの作曲実践で形にしておきたいと思う。

昨日の夕方に見た、暮れゆく夕日を思い出している。それは優しく、そして美しかった。まるで新たな週の到来を祝福しているかのような優しさと美しさがそこにあった。そうした夕日を眺めながら、私は一日の終わりに最後の願いを持っていた。それは明日もまた充実感と幸福感で満たされたものであってほしいというものだった。その願いはすでに成就され始めているようだ。まさに今この瞬間

---

の私は、すでに充実感と幸福感に満たされている。こうした日々を今後一生涯続けていこう。そのためには、徹底的に己の生活をするのである。

「己の生活をする」と安易に述べたが、この現代社会においてそれがいかに難しいことか。心身を疲弊させる無駄な人間関係やそうした疲弊をもたらす社会の思想や仕組みの存在。後者に関しては、政治経済的なものに留まらず、食や医療や芸術などにも波及している。

それらの諸々の不純物を完全に避けて生きることは難しく、現代人の一人として生きている者として、それらから目を背けてはならないのだと思う。それらに積極的に関与していくことが各人に求められるのだが、関与を生み出す活動エネルギーを確保するためには、それらの存在によって疲弊してはならず、自己を弱体化させてはならない。とにかく距離を置くことが必要だ。

ふと私は、欧米でこれから8年目の生活を始めようとしているにもかかわらず、まだまだ日本との距離が近いことを知る。これまでの私は、日本に関与しているというよりも、単なる馴れ合いの関係性からの癒着的実践しかしていなかったのではないかと思わされる。

日本社会との中途半端な距離感が、これまでのほぼ無意味な活動を生み出していたのではないかと思う。発達というのは、健全な自己批判を伴うプロセスでもあり、どう冷静に眺めてみても、これまでの自分の取り組みはほぼ無意味であったように思う。そこにあったのは、無意味という小さな意味であった。今後は断固として、日本社会との馴れ合いの関係性から生まれるような活動には従事しない。自分が本当に大切だと思う活動にのみ従事する。

日本社会と本当の意味で距離を置き、本当の意味で関与し始めようとするのに、欧米での7年の生活が必要だった。その期間が長いのか短いのかはわからない。そして、その長短を問うのは愚かだろう。自分の場合においては、それは欧米での8年目の生活の始まりの前にやってきたということだけのことである。日本社会からもたらされる呪縛に7年間も捕らえられていたことには確かに驚くが、その呪縛からの解放が今ようやく始まったことを実感できていることは喜ぶべきことだろう。ここから自分の人生が全く新たに始まり、日本社会との関係性もまた全く新しいものになるだろう。フローニンゲン:2019/7/8(月)05:57

A dance of drizzle started again. Groningen, 08:25, Monday, 7/8/2019

4673. 死を達観し、第3頸椎を意識する夢

今朝の起床時間は午前4時半と随分遅かったのだが、その分多くの夢を見ていたように思う。忘れずに、それらの夢について書き留めておきたい。

夢の中で私は、実際に通っていた中学校の教室にいた。それは間違いなく、中学校一年生の時に使っていた教室だ。どうやら休憩時間らしく、私は教室の左列の一番後ろの席に座っていた。その席は、ベランダに面しており、席の後ろには掃除道具を入れるロッカーがある。

ちょうどその時間帯は、ポカポカとした太陽の光が窓から教室に差し込んでおり、私はぼんやりと窓の外の景色を眺めていた。すると、私の席に近寄ってくる一人の男性の姿を見た。彼は確実に部外者であり、体も大人であった。無表情で私の方に向かってきたその男性は突然、「今から自分の言うことを聞け」と述べた。その男性は、悪人のようであり、知性と身体能力に優れた泥棒のように思えた。

その男性は、手に小さな袋を持っており、その中身を私に見せた。袋の中には、どこかから盗んできた大量のダイヤモンドが光り輝いていた。私にそれを見せた時、先ほどまでは無表情だったその男性は、ニヤリと不気味な笑みを浮かべた。そして、懐からピistolをおもむろに取り出し、ダイヤモンドを持っていそうな教室内の友人に向けて発砲をしようとした。私はすぐにそれを止めようとした。

するとその男性は、「そうか」とため息を交えながら述べ、私を席に座らせた。席に座り、ベランダの方を向けと私に指示をし、私は彼の指示に従った。ベランダの方を向くと、太陽の優しい光が自分を包んだ。そしてその瞬間、銃口が自分のC3—第3頸椎(けいつい)—に押し付けられたのを感じ、私は銃殺されることを思った。

「銃弾がその部位を貫けば、間違いなく私は死ぬだろう」そのようなことを思った。そして、男性はトリガーを引き、無言のまま発射した。私はもうその時点で死を覚悟していたのだが、どうやら銃弾が切れているようだった。それがわかった瞬間に、私は反転して、一気に攻撃に出た。具体的には、彼

---

の手元からピストルを素早く奪い、また彼が手に持っていた袋からダイヤモンドを取り出し、それをピストルに詰めて発砲したのである。

ダイヤモンドは彼の体を貫通し、鮮やかな血しぶきが出た。それを見た私は特に何の感情も抱くことなく、とにかく自分の身を守るため、さらには教室にいる友人の身を守るために、何度も何度も発砲を続け、その男性の体を蜂の巣にしていって。そこで夢の場面が変わった。

上記の夢は、随分と自己の攻撃性が現れているように思えるが、勇敢さと正義感を感じさせてくれるものでもあった。また、より興味深いのは、死を受け入れ、死を達観している自分がいたことである。そして、夢の中の私が銃口を突きつけられた時、「その部位はC3だな」という極めて専門的な認識を持ったことも興味深い。C3という言葉を知っているのは身体構造について学んだ医療関係者やヨガのインストラクターぐらいだろうか。私もその部位を知ったのは、ヨガを通じてであった。

現在、特に頸椎にまつわる問題を抱えているわけではないが、夢の中でその部位に意識が向かったのは確かであり、頸椎は運動感覚を司る大切な骨であるから、日常生活において、その部位及び他の頸椎にも意識を向けてみようと思う。フローニンゲン:2019/7/8(月)06:22

#### No.2213: On a Chilly Morning

Is it summer now? This morning is so chilly that I can think of such a question. Groningen, 09:43, Monday, 7/8/2019

### 4674. 今朝方の夢の続き

時刻は午前6時半を向けた。起床してから2時間が経ち、先ほどまで降っていた小雨が止んだ。

今、朝日が天から差し込む光景を目の当たりにした。そして再び太陽は雲に隠れた。

天気予報を見る限りでは、今日は晴れとのことである。今日は午後に仮眠を取ってから、街の中心部にあるABN AMRO銀行に立ち寄り、起業家ビザの申請に必要なビジネスアカウントを開設しようと思う。その際には、その場で事業開始に必要な資金をビジネスアカウントに移動させ、残高証明

---

書の発行を忘れずに行う。その証明書を入手することができれば、ビザの申請に向けてまた一歩前進したことになる。

銀行に立ち寄った後は、オーガニックスーパーに足を運び、そこで有機豆腐とカカオニブを購入する。後ほど冷蔵庫を確認する必要があるが、玄米味噌も購入しておいたほうがいいのかもかもしれない。

今日は本当に冷えるため、先ほど寝室と書斎の窓の双方を閉め、暖かい格好をしている。今年の7月は、これほどまでに寒かっただろうかと首をかしげる。昨夜の就寝前にも、夏の盛りを感ぜられる時期はもう少し後だろうということを考えており、過去3年間のフローニンゲンの夏の光景を思い出していた。

確かに8月は、外を自由に半袖で移動できるような暑さを感じさせてくれる日もあるのだが、その期間は長くない。紛れもなく夏だと実感させてくれるような時期に入ったら、もちろん日焼け対策はするにせよ、存分に太陽の光を浴びたいと思う。

つい先ほどまで今朝方の夢について振り返っていたように思う。今朝方はその他にも夢を見ていたので、それについても書き留め、その後、早朝の作曲実践に取り掛かりたい。

夢の中で私は、コーチングか何かのセミナーに参加していた。私は講師としてその場にいたのではなく、一人の受講者としてその場にいた。見ると、自己啓発関係で非常に著名な日本人の方がそのセミナーに参加者として参加しており、私はそれに驚いた。すぐにその方に近寄り、挨拶をし、初対面ながらもその場であれこれと話をさせていただいた。その方は、様々な学問分野に造詣が深く、非常に話が面白いことで有名である。私はその方を「先生」と呼び、先生からいろいろと興味深い話を伺っていた。

話の途中で、別の受講者が私たちの話に加わった。その時、私はどういうわけか、数学の小難しい論点を一つ選び、それについてその受講者に説明をしていた。すると先生は、私の説明に補足を加え、それはそれとなく私の説明の不十分さを指摘するかのようであった。しばらく三人で話をしていると、セミナー講師が部屋に入ってきて、円形に配置された椅子に腰掛けるように参加者に促し始めた。私は、引き続き先生の話の聞いたかったので、先生の横に腰掛けてもいいかを確認したと

---

ころ、先生は笑顔で快諾をしてくれた。有り難いことに、先生も私に関心を持ってくれたようで、そこから引き続き話に花が咲いた。

円形に配置された椅子に腰掛けてしばらくすると、席の後ろにおしゃれな洋服が折りたたんで置かれていることに気づいた。それはどうやら、今回のセミナーに参加した記念に配られたものようだった。セミナー中には、置かれた服から1着ほど自由に選んで着られるそうであり、さらに別のデザインやカラーのものが欲しければ、その場で購入できるということだった。洋服に付けられている値札を見ると、通常よりも70%引きで販売されているようであり、折りたたまれた洋服の一番下には、購入用紙があった。オランダではサイズの都合上、なかなか洋服を購入できないので、セミナーの帰りにでも、そこに置かれている洋服を数着ほど購入しようと思った。そのようなことを考えていると、セミナーが始まり、それは着実に進行していった。

セミナー終了後、居酒屋の座敷のような場所で懇親会が始まった。懇親会の席でも、私は先生の隣に座るようにしていた。するとしばらくして、小中学校時代の友人(MS)が姿を現し、先生と私の間にずっと座った。最初私は友人との再会を喜んでいたのだが、話し終えた後も友人はその場を去ることはなかったので、先生の隣の席に再度座るために立ち上がって移動した。

先生の横に再度座ると、先生はコンサルティング活動やセミナー活動などを一切止め、投資活動に専念し始めたということを述べていた。そうした活動の転換は、まさに私がこれから行おうとしていることと全く同じであり、大変興味深く思った。先生は、周りに座っている人たちに、投資について学習し、実践することを勧めていた。私はそれに同意をしていたが、結局ほとんどの人は種々の思い込みと無知から、投資など始めないのだろうと思っていた。

先生は、投資に関してある程度話をした後、ふと立ち上がり、近くにいたプロのダンスグループのメンバーを集めて、その場でいきなりダンスを披露し始めた。さらには、先生はダンスを披露するだけでなく、プロのダンサーたちに技術指導をし始めたのである。私は、先生のダンスの上手さに驚き、しばらく先生のダンスに釘付けになっていた。そのような夢も今朝見ている。

上記でも言及しているが、夢の中で何かしらのシンボルとして立ち現れた男性が、コンサルティング活動やセミナー活動などを金輪際行わないと述べており、投資活動に専念すると表明していた点



---

は興味深い。現実世界において、来年度に向けて私もそのような活動転換を図ろうとしている。無意識の世界においても、着実に何かは新しく動き出しているようだ。フローニンゲン:2019/7/8(月)  
07:04

No.2214: Clouds in the Solemn Morning Sky

Clouds in the solemn morning sky is singing a unique song. Groningen, 11:03, Monday, 7/8/2019

4675. 正午前に思い出す今朝方の夢の続き

時刻は午前11時半を過ぎ、正午の時間が近づいてきた。厳粛な朝空に浮かぶ雲が、固有の歌を奏でている。

果たして今は夏なのだろうか？そのような疑問が生まれてしまうぐらいに今朝は寒い。ヒーターをつけようかと迷ってしまうぐらいに足元から冷えている。

早朝より小雨が降ったり止んだりを繰り返している。天気予報を確認すると、ここからはもう雨が降らないようなので、午後には当初の予定の通り、銀行に行って、ビジネスアカウントを開設しようと思う。その際には、春秋用のジャケットを羽織っていく必要があるだろう。

正午を迎えようとしている今になって、今朝方の夢の続きを思い出した。夢の中で私は、開拓された山の中の車道を歩いていた。隣には、大学時代のゼミの友人(TA)がいて、海外で生活することについて話をしていた。彼はニューヨークにあるコロンビア大学でMBAを取得し、その後については話を聞いていない。夢の中の会話の様子だと、日本へ戻ったのかもしれない。

私たちが歩いていた道は、とても森閑としていた。霧のようなものが辺りにかかっており、視界はあまり良くなかった。だが、取り巻く空気は新鮮であり、山道のひんやりとした感覚がとても心地良かった。彼の言葉の中で印象に残っているのは、「海外で挑戦することは大変ではないか？」という問いかけである。

私はその問いを聞いた時、ひどく驚いてしまった。もはや私の中で、海外で生活することが「挑戦」という言葉で表現される類のものではなくなっており、彼の言葉がとても陳腐なものであり、かつ違

---

和感を覚えさせるものだと感じていた。逆に言えば、今の私にとって、仮に日本で生活をするようなことにでもなれば、それは途轍もなく重たい挑戦だと言える。いや、それは挑戦という言葉に内包される肯定的な側面を帯びているようなものでは決してなく、何としてでも避けたいアクションだと言える。ひんやりとした山道を歩きながらそのようなことを考えている自分がいた。

そこで夢の場面が変わり、今度は海辺に佇む謎の学校の中にいた。海辺に佇むその学校は、ポルトガルのリスボンにある「発見のモニュメント」を思わせる建物であった。夢の中のその学校は、発見のモニュメントよりも大きかったが、雰囲気はどこことなく似ていた。私は学校の教室の中において、突然トイレに行きたくなった。

なぜだかトイレに行くためには、教壇の上に置かれている名簿に名前を書き、黒板の前で待っていなければならなかった。私はこの仕組みに違和感を覚え、他の教室でも同じことが行われているのかを確認しようと思った。実際に隣の教室、そしてさらに隣の教室を覗いてみると、大勢の男性生徒が黒板の前に立っており、トイレの個室の使用を待っているようだった。私は、これではらちがあかないと思い、学校の中にあるトイレを使うのではなく、外のトイレを使おうと思った。

その学校の規則では、放課後になるまで建物の外に出てはならないと決められていたが、私はその規則に従うことなく、建物を抜け出し、浜辺に面した小屋のような場所にあるトイレを使うことにした。男子トイレに入ろうとすると、外側から見て明らかなように、そこには個室がなかった。そのため私は、女子トイレに入り、個室を使おうとした。

実際に個室の一つに入ると、小中高時代からの知り合いである女性友達(NI)が私の個室をノックした。私は女子トイレに入る際に少しばかりためらいがあったため、男子が女子トイレに入っていることを気づかれないように、彼女のノックに対しては声を出すことをせず、ノックで返答した。すると彼女は、私の個室の二つ後ろの個室に入り、用を足し始めた。それを確認して、私も用を足すことに集中し始めたところで夢から覚めた。

この海辺の学校があった場所は、以前訪れたリスボンの海辺の雰囲気によく似ていた。それがとても印象に残っている。そういえば、上記の最初の夢においては、山道を歩いている場面のみならず、

---

その山道を走る車を父が運転しており、その車の中に私がついて、連続するカーブに揺られながら視点が動いている場面があったのを思い出した。フローニンゲン:2019/7/8(月)11:59

No.2215: A Melodic Line in the Chilly Afternoon

It suddenly started to drizzle again. Hoping it to stop, I'll take a nap shortly and then go to a bank at the center of the city. Groningen, 13:10, Monday, 7/8/2019

No.2216: Opening a Joyful Casket

A joyful casket opened in a sudden. Juice of enjoyment overflowed into my reality.

Groningen, 16:53, Monday, 7/8/2019

4676. フローニンゲンが与えてくれる幸福感:何者でもない何者かを超えた何者でもない者に  
向かって

時刻は午後7時を目前に迎えた。つい今しがた夕食を摂り終えた。

今日は午後に街の中心部にあるABN AMRO銀行に行き、そこでビジネスアカウントを開設しようと思った。銀行内に入ると、いつものように行員がすぐさま対応をしてくれたのだが、その方の説明によると、ビジネスアカウントの開設はオンラインからできるそうであり、銀行で並んで待つよりも自宅で開設手続きを行う方が早いと教えてくれた。

銀行の窓口で手続きを行うならば、今日は一時間以上待たなければならないそうだったので、オンラインで開設をすることにした。その行員の男性はとても親切であり、オフィス内に置かれている客が利用できるパソコンに案内してくれ、そこで開設手続きの方法を教えてくれた。そのおかげで開設手続きのイメージが付き、手続きは非常に簡単だと思った。

私は、行員のその男性にお礼を述べ、すぐさま銀行を後にしようと思ったが、せっかく銀行に足を運んだのだから、ABN AMROのプライベートバンキングサービスについて少しばかり情報を収集しようと思った。以前銀行に足を運んだ時、ABN AMROが提供するサービスについて解説したパンフレットが置かれており、その中にプライベートバンキングサービスについての説明があった。

---

今の私は、一般的な商業銀行が提供するプライベートバンキングサービスにはあまり関心がなく、老舗のプライベートバンクのサービスに関心があるのだが、それでも興味としてABN AMROのプライベートバンキングサービスについて改めて調べてみようと思った次第である。また、フローニンゲンのABN AMROは昨年リノベーションされ、客がくつろげるスペースがあり、さらには各種のコーヒーが自由に飲めるスペースもあり、せっかくなのでそこで少しばかりくつろいでから銀行を後にすることにした。

基本的に私は自宅ではもうコーヒーを飲んでいないのだが、空港のラウンジや機内、今回のようにコーヒーを飲める機会があれば、一杯ほどコーヒーを楽しむようにしている。

銀行内のコーヒーマシーンに歩み寄り、そこでダブルエスプレッソを入れてから、ABN AMROのサービスについて紹介されているパンフレットを読むことにした。今回のパンフレットは全てオランダ語で書かれていることもあり、内容の把握が難しかったのだが、残念ながらプライベートバンキングサービスについての説明はなく、不動産を取得する際の融資条件などについての説明が主に取り上げられていることだけがわかった。結局今日は、銀行にエスプレッソを飲みに来た形となったが、自宅から銀行までの道のりを散歩することは良い気分転換になった。

今日は早朝より、小雨が降ったり止んだりを繰り返し、午後になってからようやく天気が安定した。一日を通して肌寒く、もう7月の第2週を迎えたというのに、マフラーをして街中を歩く女性の姿もあった。そんな天気の中を歩いていたのだが、私はどこか幸福感に包まれていた。

最近は何をするにも幸福感に包まれている自分がある。仮に自分にオーラのようなものがあるならば、そのオーラは幸福感で構成されているようなのだ。街中を歩いている最中の私は常に多幸福感に包まれており、もうこれから4年目を迎えようとしているフローニンゲンでの生活にあって、この街を絶えず新たな眼で見つめている自分がある。その視線の先には、常に新しいフローニンゲンの顔があり、そうした新たな表情を発見するたびに、私は幸福感を感じてしまう。

欧米で過ごしてきたこの7年間の生活を経て、これから8年目の生活に突入しようとするこの時期になって、私はようやく何者でもない者から何者かになり、その何者は完全にこの世界にくつろげるようになっていくのを実感する。ここから私は再び、この何者かの自己を手放し、再び何者でもない者

---

に変貌を遂げていこう。そこで待つ何者でもない自分は、今もよりも遥かに自由で解放された存在であるはずだ。フローニンゲン:2019/7/8(月)19:17

### No.2217: A Ring of Geniality

A ring of geniality appears in the sky above Groningen. Groningen, 20:07, Monday, 7/8/2019

#### 4677. 幸福感の滲み出す日々に有り難さを感じて

再び小雨が降り始めた夕方のフローニンゲン。明日の最高気温は今日のそれよりも高いが、最低気温に関しては今日のそれよりも低く、8度とのことである。明日は、かかりつけの美容師のメルヴィンの店に午後から足を運ぶ予定であり、その時には肌寒くないことを願う。

それにしても今日は7月とは思えないほどの肌寒さであった。室内においては冬の時期と同じ格好をしており、あまり窓を開けられないほどであった。また、ヒーターを少々つけようかと思ってしまったぐらいでもある。とはいえ、夏が過ごしやすというのは私にとっては有り難く、むしろこのような肌寒さが続いてくれた方が快適だというのが正直なところである。

結局今日は銀行の窓口でビジネスアカウントを開設することをしなかったもので、これから作曲実践をした後に、オンライン上で開設手続きをしておきたい。なにやら開設手続後、一日ほどで開設通知とカードが届くようである。その通知を受けてから、ビジネスアカウントに事業を始めるにあたって必要な最低資本金4500ユーロを移し、再度銀行に立ち寄って、残高証明書を発行してもらおう。その際にも、銀行内のくつろげるスペースでダブルエスプレッソを飲もうと思う。

これまで生活をしてきた様々な場所でその街の銀行にお世話になってきたが、フローニンゲンのABN AMROは、一般的に想像される銀行のお固さがなく、アットホームな雰囲気がある。

今日は銀行で結局何をしたのかというと、若く背の高い行員の男性と立ち話をし、握手を交わし、その後ダブルエスプレッソを飲んだだけである。なぜだか私はそのシンプルな事柄の中に幸福感を見出し、銀行の中で幸福感に浸っていた。また、銀行を後にし、銀行の目の前にそびえ立つマルチニ塔を眺めた時にも、えも言わぬ幸福感に包まれていた。そこから市場を抜けてオーガニック

---

クスーパーに行く道中も、そしてスーパーの店員とのやり取りも、それらのどれもが幸福感を感じさせてくれるものだった。

そういえば、スーパーの味噌売り場の前で、大学生ぐらいの若い女性が耳にイヤホンを当てながら真剣な表情で味噌を選んでいたことを思い出す。以前も私は、味噌を選んでいる中年男性に声をかけ、おせっかいながらもどの味噌がお勧めかを伝えていた。今回も同様に、私はその女性に声をかけ、彼女が手に持っていた八丁味噌は良いチョイスだと伝えた。どうやら彼女は味の濃い味噌を求めていたらしく、隣に置かれている麦味噌や玄米味噌よりも、八丁味噌の方が味が濃いため、私はそれを勧めた。

彼女は嬉しそうな表情を浮かべながらお礼を述べ、八丁味噌を手に持ってレジに向かっていった。そのやり取りも幸福感を感じさせてくれるには十分であった。その後私は、改めて新鮮な眼を持ってスーパーに置かれている商品を確認していった。すると嬉しいことに、これまでは瓶詰めのものしかないと思っていたカカオパウダーが、袋詰めのものでも売られていることに気づいた。

製造原価の都合上、瓶詰めの方が当然ながら高く、カカオニブのように袋詰めのものがないかを以前から探していたのだが、これまで見落としていた一角にカカオパウダーの袋詰めのもので置かれているのを発見することができた。改めて、新鮮な目で見ることの大切さを教えられたように思う。何事も新鮮な目で眺めてみれば、必ず何かしらの新しい発見があるのだ。

今日購入した袋詰めのカカオパウダーは、瓶詰めのものとは製造元は異なれど、量も多く、価格もお手頃である。今の瓶詰めのもので切れたら、今日購入した袋詰めのもので瓶に移したいと思う。一ヶ月半ぐらい前から、消化を考慮して、固形物のナッツを摂らなくなった。だが本日ふと、スーパーのある一角を眺めていると、アーモンドバターが売られているのを発見し、少しばかり試してみようかと思っ購入した。

自宅に戻って早速、カカオパウダーとヘンプパウダーを混ぜたものにアーモンドバターをスプーンひとさじ入れてみた。すると、これがまた美味であることに気づき、とても嬉しくなった。もちろん、アーモンドバターもオーガニックなものであるから、それほど甘味がないのだが、カカオ、ヘンプ、アーモ

---

ンドの三つが組み合わされることによる独特の美味しさがあつた。明日からも同様の飲み方を試すか、午前中にバナナを食べる際に、バナナにアーモンドバターを塗ってみようかと思っている。

この街で暮らす中においては、人とのやり取りにおいても、街中を何気なく歩くことにおいても、自宅で自分のライフワークに打ち込むことにおいても、日々の一挙手一投足、一呼吸の全てに幸福感が染み渡っていることに対して、この上ない有り難さを感じる。フローニンゲン:2019/7/8(月)  
19:41

#### No.2218: In the End of a Passing Day

Now today is approaching the end. I'm being embraced by a merciful feeling.

#### 4678. 今朝方の夢

今朝は午前2時半に起床し、時刻は午前3時を迎えた。この時間帯のフローニンゲンは、闇と静寂さに包まれており、厳かな雰囲気を持っている。

小鳥たちの鳴き声はまだ聞こえず、彼らの鳴き声が聞こえてくるのは、後一時間ほどしてからになるだろう。小鳥の鳴き声を聞く代わりに、今、モーツァルトのピアノ曲を聞いている。

昨日の夕方には、フローニンゲンの上空に優しさの輪が姿を現しているかのように知覚された。今日の夕方にもそれは知覚されるだろうか。

天気予報の通り、今日も肌寒いようであり、最高気温は18度、最低気温は8度とのことである。今日は幸いにも雨は降らないようであるから、快適に過ごせるだろう。午後にかかりつけの美容師のメルヴィンの店に行く際には、散歩を楽しめそうである。

今日はまず最初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、母方の祖母の家に行った。祖母は、そのマンションに私が生まれる前から住んでおり、私は誕生から今に至るまで、何度も祖母のマンションを訪れている。夢の中の祖母の家のダイニングルームは、淡い黄色がかった光を発していた。そこで私は、高校時代のサッカー部の友人二人(HH & TS)と一緒に食事を摂ろうとし

---

ていた。友人の一人(HH)がお皿に食べ物を盛り、それをレンジで温めたいと述べた。私も自分の食べ物をレンジで温めようと思っていたが、彼に先を譲った。

すると彼は、レンジの設定を10分とし、レンジを動かし始めた。私は、「10分も温めてしまうと、食べ物が焦げちゃうよ」と述べた。すると友人は、それはまずいというような表情を浮かべたので、私は彼に適切なタイミングを教えることにした。その食べ物は2分半ほど温めれば十分だと思ったので、そのタイミングでレンジを切ろうと思った。

するともう一人の友人が私に話しかけ、洗面所で手を洗いたいので洗面所の場所を教えて欲しいと述べた。私は彼に、口頭で洗面所の場所を伝えるのではなく、キッチンを離れて、その場所を案内した。そこで夢の場面が変わった。

次の夢の場面では、山口県の地元を思い出させるような田んぼ道に私はいた。そこで小中学校時代の友人(AW)と一緒に道を歩いていた。二人とも自転車を押しており、どこまでも続くのどかな田んぼ道をおしゃべりしながら歩いていた。あるところまで差し掛かると、そこからは再び自転車に乗って行こうということになった。

私たちは自転車にまたがり、いざ出発しようとする、友人の自転車のチェーンが外れ、不幸にも、タイヤがパンクしてしまったようだった。私はそれを見たとき、友人の自転車が安物であることに気づき、質の悪い安物を決して購入してはならないことを思った。パンクをして困った顔をしている友人に対して私は、再び自転車を降りてゆっくり押して歩いて帰ることを提案した。そこで夢から覚めた。

細かな描写で言えば、もう少し付け足すことはあると思うが、今朝方の夢の大枠は上述の通りである。一つ目の夢については解釈が難しいが、二つ目に関して言えば、長く続くのどかな田舎道は、どこか自分の人生を象徴しているように思う。そして、その人生を自転車ではなく、自らの足で歩くことの大切さを伝えている夢だったように思う。一方で、夢の中の自転車が何を象徴しているのかが気になる。

自転車に関して私は、決して質の悪い安物を購入してはならないと考えており、自転車が象徴するものが何かによって、その考えをまた別の表現で言い換えることができるだろう。自転車が象徴するものについて早速調べてみたところ、それは人生におけるバランスを象徴しているようだ。あるいは、



---

それは人生における何らかの目標に向かっていることを表しているらしい。夢の中で私は自転車を押しており、その後、一度自転車に乗ったが、再び自転車を降りてそれを押しながら歩くことにした。それは、人生においてバランスを取ったり、あえてバランスを取らずして、何かの対象に集中し、自らのペースで人生を歩いていくことを象徴しているように思えなくもない。フローニンゲン:2019/7/9 (火)03:38

#### No.2219: The Beginning of a New Day with Celebration

A new day began with celebration. Groningen, 04:54, Tuesday, 7/9/2019

#### 4679. 人生の転換点を感じて

時刻は午前3時半を迎えた。徒然なるままに日記を綴っていくことによって、徐々に一日の活動に向けての準備が整っていく。早朝の日記の執筆と作曲実践は、その日一日を充実感と幸福感と共に過ごしていくための最良の友である。

昨日得られた小さな気づきとして、毎朝飲んでいる小麦若葉ドリンクも大麦若葉ドリンクも、常温の水よりもレンジで温めた水に溶かした方が美味しく感じられることに気づいた。特に昨日や今日のような寒い日においては、温めた方がその美味しさが際立つ。常温よりも冷たい飲み物を飲むことは以前よりも全くしていないが、これから夏に向かっていくにしても、温かい飲み物を飲むように一段と心がけよう。

昨日はひょんなことから、街の中心部のオーガニックスーパーでオーガニックのアーモンドバターを購入し、それをカカオパウダーとヘンプパウダーに混ぜて飲むと非常に美味しかった。今日もまた、そのドリンクを夕方に飲もうと思うが、午前中においては、バナナにアーモンドバターを塗ってみようかと思う。そう言えば、随分と以前にもそのような食べ方をしていたことがあり、とても美味しかったことを覚えている。その組み合わせは、栄養が豊富という点のみならず、腹持ちも良いのではないかと思う。

今日はこれから早朝の作曲実践に励みたい。午前10時に協働プロジェクト関係のオンラインミーティングがあるが、今からそれまでの6時間を作曲実践や日記の執筆などに思う存分充てることができる。

---

今日もまた、日記の執筆以上に作曲実践を優先させる形で一日を過ごしていきたい。言葉で表現できぬ思いや感覚を曲として表現していく。

昨日ふと、人生において、幾つになっても新たな領域に乗り出していけることを自ら証明しようと考えていた。今日から、いや今この瞬間から人生を新たに始めることができることを証明するという明確な意思が現れていた。この点については以前から考えていたことではあるが、今年と来年は、どこか人生の転換点のように思える。具体的には、この10年間ほど続けてきた活動に終止符を打とうかと考えている。

これまでの自分の専門性を一度完全に手放し、全く新しい領域に乗り出していきたいと思う。私は極端な発想と行動をする特徴があり、それを大切にしたいとも思っているから、これまで行ってきた活動はほぼ完全にやめにし、未開拓の領域に自己を置いていきたい。

手放すべき対象は、成人発達理論やインテグラル理論の探究及びそれらの理論を活用した実務活動になるだろう。そして新たな対象は、少なくとも作曲と投資になるだろう。その他にも候補となる実践領域が浮上するかもしれないが、それら二つの新たな領域だけで十分のように思える。それ以上に領域を拡張させることは、今の段階では賢明ではないだろう。

作曲実践に関しては、昨夜も就寝前に考えていた通り、とにかく激しく実践に打ち込んでいきたい。少なくとも10,000曲を作らなければ何も見えてこないと実感しているように、そうした数の曲を生み出すまでの道のりについて考えていた。ここから4、5年を掛けて、集中的に作曲実践に取り組みたい。手持ちの楽譜を全て参考にして曲を作り終える頃には、もしかしたら10,000曲ほどの曲数になっているかもしれない。投資に関しては、資産ポートフォリオを構築する上で、まだまだ精通していない金融商品やサービスに関する理解を深めていく必要がある。

昨夜、ABN AMROのウェブサイトを通じて、無事にビジネスアカウントの開設手続きを終えた。その際に、ウェブサイトの他のページで紹介されていたプライベートバンキングサービスが目にとまり、昨日銀行を訪れた時にはそれに関するパンフレットが置かれていなかったのも、改めてウェブページを通じてプライベートバンキングサービスについて理解を深めていこうと思った。

---

昨夜の段階では全ての項目に目を通すことができず、今日か明日にでも目を通しておきたい。プライベートバンキングサービスにせよ、老舗のプライベートバンクを活用するにせよ、銀行によっては最低でも5千万円の現預金が必要であり、大抵は1億円の現預金が必要となる。そうした額のお金を日本の銀行から海外の銀行に送金する方法についても調べておきたい。

今使っている日本の大手の銀行では、オンラインを通じてでは一回当りに百万円しか送金することができず、一日の上限は5百万円とのことである。こうした制限が解除できるのか、あるいは窓口で直接出向けばより大きな金額を送金できるのかは調べておきたいところだ。フローニンゲン:2019/7/9(火)04:03

### 【追記】

改めて調べてみると、海外送金を取り扱っている支店の窓口に行けば、金額制限なしに大きな金額の資金を送金できることがわかった。資産を全て円建てで保有しておくのはリスクがあり、今後大きな金額の送金をする際には、オンラインを通じて送金をするよりも、日本に一時帰国するタイミングで手続きを行った方が良さそうだ。

#### No.2220: On a Pleasant Morning

Although it is cloudy now, I feel pleasant at this moment. Groningen, 05:57, Tuesday, 7/9/2019

#### No.2221: On a Cold Summer Morning

Today is also cold. Even though I feel chilly, I'll engage in my lifework with full of passion.

Groningen, 07:07, Tuesday, 7/9/2019

#### No.2222: On a Bright Morning

The sky gradually becomes clear. Looking at the sky, I brighten up. Groningen, 08:35, Tuesday, 7/9/2019

#### No.2223: A Subtle Wave of Emotions

A subtle wave of emotions is silently moving within me. Groningen, 09:46, Tuesday, 7/9/2019

---

No.2224: A Calm Walk

I have a feeling that I want to take a slow walk with a calm mind. Groningen, 12:53, Tuesday,  
7/9/2019

No.2225: Wandering Clouds

Clouds are wandering slowly at their own pace. Groningen, 13:28, Tuesday, 7/9/2019

4680. メルヴィンとの対話から考えるチェスと作曲との関係性

時刻は午後の4時半を過ぎた。夕方のフローニンゲンの空に浮かぶ雲が、ゆったりと自分のペースでさすらっている。先ほど、そうした雲を眺めながら、かかりつけの美容師のメルヴィンの店から自宅に戻ってきた。自宅からメルヴィンの店に行く際の散歩、そして店から自宅に戻ってくる際の散歩は非常に良い気分転換となり、改めて、歩くことの効能を実感する。

今日も昨日に引き続き、非常に肌寒く、外出の際には春秋用のジャケットを着用していた。歩きながら、頭の中では作曲と投資に関する考えが整理されていき、また幾つかの方向性が見えてきたことは喜ばしいことであった。

メルヴィンの店に到着すると、まだ先客が椅子に腰掛けていた。メルヴィンと握手を交わしながら挨拶をして、ダブルエスプレッソを一杯ほどいただくことにした。メルヴィンの店で飲めるエスプレッソは味わい深く、昨日足を運んだABN AMRO銀行のエスプレッソと同じく旨い。

先客の散髪が終わるまで、エスプレッソを片手にソファでくつろぎ、店の本棚を眺め、オックスフォード大学出版から出版されている夢に関する専門書を手に取り、それを読みながら待つことにした。程なくして私の番となり、そこから一時間ほど、終始メルヴィンと会話をしながら有意義な時間を過ごした。今日も話題は、チェス、作曲、ダンス、旅行の話など多岐にわたりながらも、それらの話題に共通する事柄をメルヴィンと一緒に見つけ出していった。

メルヴィンはダンスを長らく行っており、最近ではチェスにのめり込んでいる。ホームレスの男性からチェスの手ほどきを受けており、メキメキと力をつけているようだ。メルヴィン曰く、チェスの学習と実

---

践が楽しくて仕方ないらしく、昼の休憩時間にもオンラインでチェスの試合を行っていたそうだ。頭の中はチェスで一杯とのことであり、明晰夢の中にチェス盤が現れてくるそうだ。それほどまでにチェスにのめり込んでいるメルヴィンを見ていると、自分が作曲にのめり込んでいるのと同じだと思った。

メルヴィンとの対話を通じて、今日改めて気づいたが、チェスと作曲にはかなりの共通事項がある。そのうちの一つとして、どちらの領域においても、その技術を高める際には無数のパターン認識をまず獲得する必要がある、その後にパターン認識を超えて直感や創造性を働かせるフェーズがあるというものだ。メルヴィンも今は、様々なパターンを習得する時期にあると認識しており、パターンを習得し、それを実践の中で活用すればするだけそれらが身体知となり、対戦中に思わぬ直感が伴って良い手が生まれるということを述べていた。これと似た様なことを、私も作曲実践の中で経験している。

作曲というのも、パターン認識と直感の産物であるとみなすことができ、楽譜からいかに多様なパターンを学び取り、それを自分の曲に生かしながらパターンに習熟していき、それらが徐々に無意識的に活用できるようになってくると、直感と創造性と相まって、自分独自のパターンを創出することができるようになってくる。それこそが自分のオリジナリティであり、同時にそうしたものが生まれる瞬間に、創造の喜びがあり、作曲の醍醐味があると言える。今日のメルヴィンとの対話は、自身の作曲実践についてまた違った角度から考察を深めていく素晴らしい機会となった。これから入浴をし、夕食を食べている際にも、今日の対話の振り返りを引き続き行いたい。フローニンゲン:2019/7/9(火)

16:58

#### No.2226: A Rhythm of the Afternoon

I'll take a walk from now, feeling a rhythm of the afternoon. Groningen, 13:59, Tuesday, 7/9/2019

#### No.2227: A Song of the Twilight

I can hear a song of the twilight that comes from somewhere. Listening to it, I'm embraced by bliss. Groningen, 20:46, Tuesday, 7/9/2019