

---

# 発達理論の学び舎

Back Number: Vol 211

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」

---



---

## 目次

- 4201. 無音世界の創造者としての小鳥:オリヴィエ・メシアン音楽を通じて
- 4202. 緩やかな時の流れに種をまいて:早朝の行動パターン
- 4203. 質素な豊かな生活:音楽関係の文献
- 4204. 今朝方の夢
- 4205. 夢の中に夢日記が出てくる夢:自分の字に関する夢
- 4206. 日曜日の昼下がりに
- 4207. 晴れ渡る日曜日の仮眠中に見たビジョン
- 4208. 言葉を越えた創造活動:己の言葉
- 4209. 小鳥たちとの生活
- 4210. 排水管が教えてくれたこと
- 4211. 溢れる活力と精神の高揚
- 4212. 旧友たちとインテグラル理論に関する読書会を列車の中でする夢
- 4213. 印象に残る今朝方の夢の続き
- 4214. 涅槃に至る仮眠中の体験
- 4215. 夏のような午後の雑記
- 4216. 小鳥たちよりも早く起きた朝に
- 4217. インドの伝統音楽への関心の高まり
- 4218. 食生活の改善による心身の調子の良さ:今朝方の夢
- 4219. 数学空間と音楽空間:自らの学びを生み出し、導くもの
- 4220. 母校一橋大学の入試問題を久しぶりに眺めて思うこと

---

## 4201. 無音世界の創造者としての小鳥:オリヴィエ・メシアンの音楽を通じて

今朝も四時過ぎに目が覚め、その時点で起床した。日曜日の早朝は、昨日の早朝と同じぐらいに静寂に包まれている。辺りはまだ闇の世界であるが、その世界の中で、姿の見えない小鳥たちが鳴き声を上げている。やはり小鳥たちも日の出時間の早まりと共に早起きになっているらしく、今朝は私と同じぐらいの時間に就寝し、私が早朝のヨガの実践を始めたあたりから鳴き声を上げ始めた。

最初私は、起床した時には無音の世界が広がっていたので、書斎に到着してからすぐに、スクリーバービンのピアノ曲を流し始めた。だが、小鳥たちが間もなく美しい鳴き声を上げ始めたのに気づき、すぐにピアノ曲を止めて、小鳥たちの鳴き声にしばらく耳を傾けることにした。

ここ最近では、起床直後に音楽を聴くことをせずに、その代わりに小鳥たちが奏でる美しい鳴き声に耳を傾けることにしている。時間にして一時間半以上は小鳥たちの鳴き声を聞くようにしているだろうか。もちろん、スクリーバービンをはじめとして、過去の偉大な作曲家のピアノ曲を聴くことは、私に多くのことを与えてくれるが、早朝の小鳥の鳴き声はそれ以上のものを与えてくれるように思う。そこには絶対的な平穏さがあり、絶対的な静けさがある。

音が鳴っているのに静けさがあるというのは不思議なことだが、音が発せられることによって、音の世界と無音世界の双方が立ち上がり、私は音の世界を通じて無音世界の方に入っていくような感覚がするのである。そうした観点において、今鳴き声を上げている小鳥たちは、単に美しい音を発する演奏者なのではなく、静寂な無音世界を作る創造者でもあるのだ。

今朝も満月が美しい。真っ暗な早朝の空に満月がぼっかりと浮かんでいる。小鳥たちもこの満月を眺めているのだろうか。満月はきっと小鳥を見ている。

満月の月明かりがうっすらと辺りを照らし、それは地上に静かなエネルギーを送っているようにも見える。月のエネルギーを受けた小鳥たちは、決して鳴くことをやめない。早朝から小鳥について書き留めていると、やはりフランスの作曲家のオリヴィエ・メシアンのことが思いつく。昨日は、メシアンが自身の作曲書法について解説した“The Technique of My Musical Language (1956)”の再読を終えた。

---

今回、本書を最初から最後まで一言一句読み進めてみると、本当に大きな気づきを無数に受け取った。もちろん、メシアン作曲書法を実際の作曲実践の現場で活用することは、到底すぐにはできず、さらなる修練と学習が求められる。それは確かにそうだが、今回の読書を通じて最も重要だったことは、メシアン思想とそこから育まれた作曲書法に大きく共感するものを見出したことだろう。これまでの私は、メシアン作曲の曲を聴いても特に何も感じず、むしろその音楽世界と距離を置きたくなるような気持ちを持つ傾向にあったが、今の私は随分と異なる。

メシアン音楽世界の中に共感という気持ちを通じて一歩足を踏み入れている感覚、あるいはメシアン音楽世界が自分の内側に流れ込んできたような感覚がするのである。そうした感覚が芽生えてからが真の学習の始まりである。そのようなことを思う。

他者から何かを学ぼうとするとき、この感覚がなければ、結局何も学びを得ることができないのだと思う。もちろん、表面的な知識や小手先の技術であれば学ぶことができるだろう。だが、そうした感覚がなければ、真に重要なことは何一つとして学ぶことができない。今回の読書を通じて得られた感覚を基にして、これからゆっくりとではあるが、メシアンにも範を求めていこうと思う。特に彼が考案した、「移調の限られた旋法」を深く学び、それを自由自在に活用できるようになり、そこからさらにそれを発展させるような書法を生み出していくことができればと思う。メシアン楽譜はいつも複雑に思え、楽譜の読解は謎解きのように思えることがよくあるが、そこに開示されている意味を一つ一つ紐解き、それらが徐々に明らかになってくればとても面白いと思う。フローニンゲン:2019/4/21 (日)05:20

#### No.1876: A Borderline in an Aerial Royal Palace

The image that a royal palace up above the sky has a numerous number of borderlines inside showed up in my mind. Groningen, 08:40, Monday, 4/22/2019

#### 4202. 緩やかな時の流れに種をまいて:早朝の行動パターン

日本はもう少ししたらゴールデンウィークに入るが、オランダは一昨日の金曜日から火曜日まで休みのようだ。金曜日と来る月曜日が祝日のようであり、この四日間はいつもの以上に緩やかな時間が流れ、平穏な空気がフローニンゲンの街を包む。

---

時の緩やかな進行に合わせる形で、自分の内側の発酵を緩やかに進めていく。何かを学ぶこと、芸を深めること、自己を涵養することのすべては、緩やかな時間の流れを通じてゆっくりと進めていかなければならない。

時間の流れに杭を打つ必要は全くなく、重要なことは、早い時間の流れに流されていないことだ。また、緩やかな時間の流れというものが単に外側のものではなく、自らの内側の時間であることも重要であり、そうした自分固有の緩やかな時間の流れの中に種をまいていくのである。そしてそれを、時間という水と養分によってゆっくりと育むことが肝要であり、それが人間の発達、ないしは成熟プロセスである。

今、いつものように、起床直後の一杯の味噌汁を飲んでいる。朝はオーガニックの八丁味噌を具なしの味噌汁として飲み、夜はオーガニックの玄米味噌をサラダに和えて食べる。味噌は本当に自分の食生活を深く豊かなものにしてくれた。今、「起床直後の一杯」と述べたが、厳密には、それは起床してから飲む最初の水分ではない。

いつも私は起きてすぐ、BRITAによつてろ過された常温の水を一杯飲み、睡眠中に失った水分を補給するようにしている。昨日はなんと湯たんぽを使う必要がないほど暖かく、およそ五ヶ月半か六ヶ月ぶりに湯たんぽを使わずに就寝することができた。湯たんぽを使って寝なかったにもかかわらず、寝室のヒーターが少しばかり入っていたためか、寝汗をかくほどであった。そうしたこともあり、起床直後の一杯の水はより一層美味しく感じられた。

もう少し厳密に朝の自分の行動パターンを振り返ると、そうした水を飲む前に、アーユルヴェーダ式の舌磨きを行う。今日はそれに加えて、うがいと鼻洗いも行った。その後一杯の水を飲み、書斎と寝室の窓を開け、白湯にココナッツオイルを溶かしたものをゆっくりと飲むことを行っている。半分ほどそれを飲んでからバランスボールに乗って背中と腰をゆっくりとほぐし、その後、リビングのフロアにヨガマットを敷いて、その上で呼吸法の実践とヨガの実践を少々行う。呼吸と心身を一日の活動にふさわしい状態にした後に、白湯の残りを飲み干し、そこから味噌汁を作る。そのような流れになっている。

---

実際に日記を書き始めるのは味噌汁を入れてからであり、起床してから30分後ぐらいから文章を書き始めることになるだろうか。もちろん、夢に関しては、起床直後にそれを捕まえておくことが大事なので、起きてすぐに書斎に向かい、明かりを灯してから、机の上に置いてある裏紙に覚えている範囲のことを走り書きするようにしている。夢日記を執筆する際は、いつもそのメモを見返しており、夢の内容を起床直後にメモすることはとても有益だと思う。

長々と早朝の行動パターンについて書き留めたが、今日はまず幾つか日記を執筆した後に、ラモーに範を求めて作曲実践を行う。その後、午前中の早いうちから、依頼を受けている原稿の執筆を進めていく。幸いにも、昨日は別件の原稿を完成させることができ、先方にはすでに送っている。原稿の執筆が終われば、再び作曲実践を行う。あるいは、原稿執筆の合間に、休憩として作曲実践を行うのも一つの手である。

今日中に行っておきたいことは原稿の執筆だけではなく、来週末にバルセロナに訪れた際に参加するコンサートの予約をしておきたい。チケットの確保は、昼過ぎの仮眠前に行おうかと計画している。フローニンゲン:2019/4/21(日)05:43

#### No.1877: Breath of Fresh Verdure

A mellow flow of time is passing. I can see fresh verdure outside of the window. Groningen, 10:22, Monday, 4/22/2019

#### 4203. 質素な豊かな生活:音楽関係の文献

五時半を過ぎると、空はダークブルーに変わり始め、徐々に明るくなってきている。一時間ほど前には鳴いていなかった別の種類の小鳥が鳴き声を上げ始めた。今、二種類の小鳥が奏でる二重奏を聴く楽しみと喜びの中にいる。満月を前にして聴くこの二重奏は格別である。

昨日の夕食中にも思ったことであるが、私は自然の恵みを感じられるような食生活をする、そして自然に囲まれながら生きていることを実感できる生活以上のことは求めないのだということが改めてわかった。端的に述べれば、質素に見える豊かな生活を送りたいのだと思う。

---

現在、私の食事は、選び抜かれたオーガニックの食材だけで構成されているが、そのほとんどを街の市場で購入しているためか、以前の食費の半分以下になっていることには驚かされる。心身に良いものを十分に食べているにもかかわらず、それが以前のように心身にあまり良くないものを食べている時に比べて食費がかからないというのは不思議なことである。

食にまつわる種々の思想と現代の経済システムに組み込まれたままでは、心身に悪影響をもたらしながら多くのカネを払うことになってしまうというのはなんと皮肉なことだろうか。良質な食べ物を適正な価格で提供してくれる市場の生産者たちには感謝をしなければならないだろう。それと同様の感謝を小鳥たちにもする必要がある。

食材の提供者には対価としてのカネを払っているが、小鳥たちがこれほどまでに毎朝美しい歌声を聴かせてくれているにもかかわらず、私は彼らに何も対価を支払っていない。

半年ほど前にスーパーで、小鳥用の巣箱と餌が売られており、それを提供することが彼らへの対価になるだろうか。それも一案かと思ったが、どこか違うような気もする。とりあえず今の私にできることは、彼らに感謝の念を毎日捧げることであり、彼らの存在を愛でることである。

いよいよ今週の金曜日から、バルセロナ・リスボン旅行が始まる。旅の計画から旅の実現まで、実にあっという間だったように思う。両都市との出会いの日が近づく中で、やはり最近の私にはもう一つ近寄ってくる場所があることに気づく。それはロシアである。昨日も、どうもスクリャービンの存在が気になり、いろいろと調べていた。モスクワに訪れた際には、スクリャービン博物館に足を運ぶのはもちろんのこと、それまでに下記の二冊には必ず目を通しておきたい。

1. Scriabin, a Biography: Second, Revised Edition (2011)
2. Scriabin for Neuroscientists: A Study in Syn-Aesthetics (2015)

また、自然と音楽との関係性を深く考察している“Music Theory and Natural Order from the Renaissance to the Early Twentieth Century (2001)”や、昨日ふと、音楽と数学の関係性について調べている時に、幾何学の観点から作曲実践をしていきたいという思いが芽生え、“The Geometry

---

of Musical Rhythm: What Makes a "Good" Rhythm Good? (2017)"や"A Geometry of Music: Harmony and Counterpoint in the Extended Common Practice (2011)"を購入したいと思う。

また、トランスパーソナル心理学との接点として、“Third Ear: On Listening to the World (1988)”と“World Is Sound: Nada Brahma: Music and the Landscape of Consciousness (1991)”という書籍は実に興味深い。最後に、前々から旅行に出かけていく際には、その国固有の音楽に対する理解を深めていきたいと思っており、民俗音楽学的な観点を身につけていく。そのためには、昨日見つけた“The Rise of Music in the Ancient World: East and West (1943)”を読み、まずは各国の古典的な音楽に対する理解を深めていくことから始めようかと思っている。

音楽関係の探究に関しては、上記の書籍を近々入手し、文献リストに溜まっている残りの20～30冊ぐらいの書籍については夏、もしくは秋以降に購入していこうと思う。フローニンゲン:2019/4/21 (日)06:14

#### No.1878: Japanese & Dutch Heart

Various phenomena that I've experienced in Japan and the Netherlands start to mix together in my unconsciousness. Groningen, 12:21, Monday, 4/22/2019

#### 4204. 今朝方の夢

時刻は午前六時を迎え、辺りはすっかり明るくなった。とはいえ、まだ太陽の光が強く赤レンガの家々に当たることはなく、世界の色彩はまだ濃くない。

今朝方の夢についてまだ振り返っていなかったので、それを書き留めておきたい。今朝は早朝未明に一度目をさます瞬間があり、その直前にも夢を見ていたのだが、それについてはどうしても思い出すことができない。目覚めた瞬間にはそれを覚えていたのだが、いつも早朝未明に目を覚ました時には、枕元のメモに夢を書き留めるのを忘れてしまう。そのため、後半に見ていた夢について振り返っておく。



---

夢の中で私は、不思議な作りをした建物の中にいた。何が不思議だったかという、実際に通っていた中学校と、ピラミッドのような建物が中で結合していた点である。つまり、その建物の中には教室があったり、各種の骨董品のようなものが集められた部屋などがあったのである。

私はピラミッドの内部にいるような部屋の中で、幾つかの骨董品を眺めていた。そこでの私の役割は、それらの骨董品の査定であり、それらが偽物でないかどうか、また市場価値はいかほどかを算定することであった。私の横には、ヨーロッパ人の中年男性が何人かいて、彼らもまたプロの査定士のようにだった。私は彼らと意見交換をしながら、自分なりに査定を進めていった。

ヨーロッパ人の査定士のうちの一人は、イギリスの名門大学で考古学の博士号を取得しており、彼はとても頼りになる人物であった。何よりも彼の話は面白く、ちょうど今から彼のレクチャーがどこかの教室であるようであり、彼は私を誘ってくれた。

査定を終えた私は、彼のレクチャーを聞くために教室に向かった。教室に到着すると、そこは紛れもなく、私が中学一年生の時に使っていた教室だった。

先ほど知り合った査定士はまだ教室に到着していないらしく、その代わりに、小中学校時代の女性の友人(RS)がいて、私に「〇〇(学年で一番背の高かった友人)がどこに行ったか知らん？」と尋ねてきた。私は彼がどこに行ったのか知らなかったので、素直に知らないと答えた。すると、彼女は少し残念そうな表情を浮かべて、教室を離れていった。

しばらく待っても査定士はやってこず、私は教室を間違えたかと思った。すると、教室に、前職時代の同僚のアメリカ人が入ってきて、今から英語のプレゼンを私にお願いしたいと言う。

彼の手元には、プレゼン者の名前とプレゼンタイトルを記載するための用紙があり、すでに話題ごとに幾つかのカテゴリーに分けられていた。特に私は断る理由もなく、何か面白そうだったので、彼の申し出を快諾した。

**私:**「面白そうなカテゴリーがあるね」

**同僚のアメリカ人:**「そうだね。どのカテゴリーにする？」

---

私:「プレゼンは一回しかできないの？」

同僚のアメリカ人:「基本的にはそうだね。もっとやりたいの？」

私:「うん、できればこの三つのカテゴリーで、合計三回はやりたいかな」

同僚のアメリカ人:「Wow!それはちょっと多いな(笑)」

私:「そう?じゃあ、少なくともこのカテゴリーで一回はやらせてもらえる？」

そのようなやり取りを同僚のアメリカ人と行い、私はあるカテゴリーの中でプレゼンを行うことになった。彼は決して私をプレゼンのトップバッターにしようとはせず、私から見れば、かなりマイナーなカテゴリーの中でプレゼンするようにお願いをしているように思えた。

確かに私はネイティブスピーカーではなく、さらには今回のプレゼン全体のテーマに対する専門家ではなかったのも、それも当然といえば当然である。むしろ、自分の専門領域ではないカテゴリーで三回も別のテーマのプレゼンをするの方が無謀であるようにすら思えた。そのようなことを考えてみると、彼が私に配慮してか、非常にマイナーなカテゴリーの中でプレゼンすることを暗に促してくれたことを有り難く思った。フローニンゲン:2019/4/21(日)06:38

#### No.1879: A Quiet Time

Today is also slowly approaching the end. I've felt peaceful during the day. Groningen, 17:01,  
Monday, 4/22/2019

#### 4205. 夢の中に夢日記が出てくる夢:自分の字に関する夢

時刻はゆっくりと午前七時に近づきつつある。小鳥たちは相変わらず高らかと鳴き声を上げており、早朝の時よりもその鳴き声には力強さがあるように思える。

今、ようやく東の空から太陽が昇り、赤レンガの家々の屋根を照らし始めた。闇が覆っている世界では姿の見えなかった小鳥たちが、活発に空を舞い始めた。

---

空はまだ淡い色を発しており、満月の姿もかろうじて見える。天気予報を確認してみると、今日と明日までは申し分のない天気である。最高気温は20度を超え、今日の最低気温は4度と低いが、明日の最低気温は9度ほどある。来週からは天気が崩れ、水曜日以降は小雨に見舞われる日々が続き、気温に関しても再び肌寒くなる。

フローニンゲンにおいては、六月を過ぎなければ夏だとは言えないということを改めて実感する。今週の半ばからのフローニンゲンの天気は崩れるが、幸いにも今週の金曜日から訪れるバルセロナの天気は良好だ。少なくとも最初の三日間は晴れのようにあり、最高気温も20度前後なので、観光には申し分ないだろう。

先ほどまで今朝方の夢について振り返っていた。あの夢にはまだ続きがあり、それを書き留めてから早朝の作曲実践に移りたい。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。教室には当時のクラスメートたちがたくさんいて、教壇には中学一年と二年の時に世話になった担任の先生がいた。教壇に立った先生は、ホームルームを進めるにあたり、雑談を始めた。

その雑談の中で先生は、「いつも君たちの日記を読ませてもらっていますが、中にはとても面白いものがありますね。ある生徒は自分の夢を詳細に書き留めていて、それを読むと、何かこちらも気づかされることがあるんですよ」と述べた。そして先生は、私の方をちらりと見た。

夢の中の私も夢日記を書いているのか定かではないが、先生がそのような視線をこちらに送ったということはそうなのだろう。私はひょっとすると、現実世界で起こったことと夢の世界で起こったことの双方を日記に書き留めているのかもしれないと思った。

私の夢日記を読んで気づきを得ることがあると述べた先生は、他の生徒たちにも夢日記をつけることを勧めていた。ホームルームを終えると、そこからは国語の授業が始まった。本来その担任の先生の専門教科は英語だったのだが、なぜか夢の中の先生は国語の授業も担当していた。黒板にある生徒が宿題の答えを書き始め、指名を受けたのかどうか分からないが、私も席から立ち上がり、黒板に解答を書いた。

すると、後ろの方から、私の字が先生や他の生徒の字よりも下手だという声が聞こえた。見ると、気の強い女性友達の一人(MS)が笑いながら私にそのような言葉を浴びせた。彼女が厳密になんと

---

言ったのかは覚えていないが、確か「他の人の字に比べて大きすぎじゃない？字のレベルが他の人と違う」というような言葉だったように思う。その言葉を聞いた時、私はもちろんあまりいい気分がせず、むしろ彼女に何か言い返してやろうかと思ったが、解答を書き終えて、後方から自分の字を眺めてみると、先生や他の生徒の字の10倍から15倍ほど大きな字で黒板に解答を書いていることに気づいたのである。

しかも、漢字のミスが目立ち、その女性友達が指摘したことも無理もないと思った。とはいえ、よくよく自分の字を見てみると、それは書道に特有の文字であり、とめ・はね・はらいなどが非常にしっかりしており、逆にしっかりしすぎている分、黒板に書くのには不自然な字であったように思われた。また、「地上」という漢字を間違えて、よく分からない字で表現していたのを覚えている。フローニンゲン:2019/4/21(日)07:10

#### 4206. 日曜日の昼下がりに

今、午前中に淹れたルイボスティーを飲んで一息ついている。先ほど無事に、キャリアコンサルティングに関する原稿のドラフトの執筆を終えた。字数にして7,000字ほどの原稿のドラフトを一気に書き上げた。

今回の原稿は、キャリアコンサルティングに関するテキストの一部として採用されるものであり、当該実務領域に成人発達理論を紹介する機会を得ることができて嬉しく思う。執筆した原稿はしばらく寝かせ、バルセロナ・リスボン旅行の前に再度読み返し、そこで追加・修正を施した上で先方に原稿を送りたい。

今日もまた、雲ひとつない申し分のない空がフローニンゲン上空に広がっている。気温も素晴らしく、今は書斎の窓を開けている。

先ほど原稿の執筆を終えた後に、ガウディの師匠であったリュイス・ドメネクが建築した、バルセロナのカタルーニャ音楽堂で行われるコンサートの予約を無事に終えた。こうしたコンサートに参加する機会はそれほどないのであるから、チケットの値段を気にせず、できるだけ良い席で観賞を楽しもうというのが自分の考えである。

---

一番価格帯の高い席がまだいくつか残っており、その中でどこが一番自分にとって良い席なのかを吟味するのに時間を使っていた。クラシックコンサートに本格的に足を運び始めたのは欧州に来てからであり、今もまだどの席がいいのかの明確な基準を自分の中に持っていない。

少しばかり調べてみると、音の反響の特質を考えてみたときに、今回は二階席が良いのではないかと思った。また今回は、指揮者の表情なども見たいと思ったため、指揮者の表情が見られる角度の席を確保することにした。無事にチケットの予約を終え、一応それはe-ticketとして活用できそうだが、プリントアウトすることが強調されている表記になっているため、近々近くのコピー屋に行ってプリントアウトしたい。

今日は計画通り、無事に原稿の執筆を終えたため、今日の残りの時間は、作曲実践と読書を気の向くままに進めていきたい。まずはこれから、ラモーに範を求めて短い曲を一曲作る。その際には、二、三の教会旋法を活用していく。その後は、対位法を改めて学ぶために、ウォルター・ピストンの“Counterpoint (1947)”という古典を最初から読み返していきたいと思う。作曲に関する学習をゆっくと進めていき、作曲実践の中で絶えず新しいことを試みながら、自分の書法の確立に向けて歩みを進めていく。フローニンゲン:2019/4/21(日)12:34

#### 4207. 晴れ渡る日曜日の仮眠中に見たビジョン

時刻は午後の二時半を迎えた。太陽が燦然と輝き、太陽の力強さを最も強く感じられる時刻がやってきた。

つい先ほど、仮眠から目覚めた。断食を行っている最中の仮眠のビジョンは非常に鮮明であり、断食を終えると、ビジョンの鮮明さはやはり弱まってしまおうようだ。とはいえ、先ほどの仮眠中にも幾つかビジョンを見ていたため、それらを書き留めておきたい。最初のビジョンにおいて、私はコンクリートのバスケットコートにいた。

そこで私は、見知らぬ黒人男性とバスケのワンオンワンのゲームをしようとしていた。彼はプロバスケットボール選手らしく、外見は確かにアスリートであった。身長はそれほど高くないのだが、やはり技術が素晴らしく、ゲームの前に行っている練習では、ことごとくシュートが決まっていた。いざ彼とワンオンワンをしてみると、意外と対等にゲームができることを驚いた。

---

---

とはいえ、彼がドリブルをしている際には、なかなか飛び込んでいくことができず、またシュートの際には彼の腕のリーチが長いため、容易にシュートを放たれる場面がたびたびあった。しかし、私たちはシーソーゲームをしており、終始お互いに笑顔を交えながらバスケットを楽しんでいた。

そこからビジョンは突然変わり、私は実際に通っていた小学校のグラウンドにいた。ビジョンの中では、今日と同じぐらいに素晴らしい晴天が広がっていた。だが、グラウンドには私しか人がおらず、その他には友人も含めて誰もいなかった。すると突然、休憩時間の終わりを示すチャイムが鳴った。

私は急いで教室に戻ろうと思ったが、その前に、誰もいないグラウンドで、足元にあったサッカーボールを思いっきり校舎に向かって蹴った。校舎までの距離は数百メートルはあったので、校舎に向かってボールを蹴っても何の心配もなかった。思いっきり蹴ったはずのボールは、当たりどころがいまいちであり、思っていた方向に飛ばなかった。そのため今度は、ボールを地面に何回かバウンドさせた後に、天高く思いっきり上に蹴り上げた。蹴り上げられたボールはどこまでも高く上がっていくかのように、その姿を見ていると、太陽の光に目がくらみそうになった。そしてそこで次のビジョンに移った。

その次のビジョンでは、高校時代に過ごした社宅の中にいた。ちょうどこれから食事のようであり、父と母と一緒に夕食を摂ることになっていた。しかし私は、食卓の上に白米が出されたことに不服であり、母に文句のような言葉を少々投げかけた。すると母が「なら食べなくていい」と言ったので、私は「そうする」とぶっきらぼうに述べた。夕食を食べないことを決断した私は自分の部屋に戻った。するとそこで最後のビジョンに移った。

最後のビジョンでは、私は実際に通っていた中学校の教室にいた。その教室は、中学校一年生の時のクラスがあった場所だ。どうやらこれから体育の授業があるらしく、着替える必要があり、普段は男子生徒は教室で着替え、女子生徒は更衣室で着替えることになっているのだが、なぜかその時は逆であり、男子が教室から追い出され、男子生徒はロッカーから体育着を取り出して、更衣室に向かうことになった。

---

私は出席番号3番の自分のロッカーを開け、体育着を取り出そうとしたところでビジョンから覚めた。夢と同様に、ビジョンも脈絡がなく、それでいて多岐にわたる点が興味深い。夢とビジョンの区別は曖昧であるが、質的に異なるものがそこにあるように思う。両者の出处は果たして同じなのかも含め、引き続きビジョンについても観察と考察を続けていこうと思う。フローニンゲン:2019/4/21(日)14:39

#### 4208. 言葉を越えた創造活動:己の言葉

つい今しがた、本日の夕食を摂り終えた。今日もまた、生命をいただくことへの感謝の念を持って夕食を食べ、一口目から最後の一口まで大きな幸福感に包まれていた。そしてまだその幸福感が持続している。果物と野菜を中心にした食生活を送り始めてから、身体上及び脳機能上の変化が著しく、それは心身を越えて精神や、さらにその先の次元の何かにまで働きかけているのではないかと思われるほどだ。

明日はオランダは祝日であり、祝日でなかったにせよ街の市場は休みであるから、明後日に市場に出かけ、バルセロナ・リスボン旅行前の最後の食材購入を行いたい。

夕食前に入浴をしている最中に、言葉によって説明できる部分と説明できない部分があるからこそ、創造活動や芸術は面白いということについて考えていた。例えば、現在私が毎日行っている作曲実践を例にとってみると、作曲理論の書籍というのは確かに数多く存在しており、それぞれの書籍の中には、過去の作曲家の書法が細かく解説されている。

しかし、それら全てを理解したところで、その作曲家の書法を全て理解したことにはならないことはすぐにわかるだろう。結局、作品という命が生まれるプロセスには多分に未知なものが残されているのである。そうしたある種の神秘性が残り得るところに、逆説的であるが言葉による探究の面白みがあり、一生涯創造活動の探究と実践に励もうとする力が生まれてくる。今日これから読み進めていく理論書も、作曲に関する様々なことを深く説明してくれているが、作曲という創造活動には、絶えず言葉では説明できないものが存在していることを念頭に置いておきたいと思う。

時刻は午後の七時を迎えた。フローニンゲンは、この時間帯からゆっくりと太陽が沈み始める。西日はまだ強く、キッチンや書斎の中にそれが差し込んでくるため、今はカーテンを半分ほど閉めて

---

いる。外は穏やかであり、夕方のそよ風が街路樹の葉を揺らしている。今ハタと気づかされたが、街路樹に揺れる葉が存在していたのだ。

よくよく見ると、外の世界は新緑で彩られており、目に入る緑が随分と増えた。新緑の葉を眺めると、こちらまで活力が満ちてくるから不思議だ。このまま野菜という植物を食べ続けていけば、彼らともう少し密な会話ができるかもしれないと期待する。

夕方、自分の言葉というのは、自らの日々の生活の中で内側に感じているモヤモヤしたものと向き合う過程において、徐々に抽象化されて生み出されるものだということについて考えていた。モヤモヤした感覚が内省と時の発酵過程にさらされる形で練磨され、結晶化されて己の言葉になっていく。ということは、自分の言葉というのは、曖昧模糊とした葛藤的な感覚体験が源になればならないことが見えてくる。

自分の真の言葉というのは、そのように、自らの葛藤的な原体験とそれに伴うモヤモヤした感覚、そしてその感覚と向き合いながら時の経過を経た末に生み出されるものだということがわかってくる。己の言葉を見出す、ないしは生み出すというのは容易いことではなく、逆にそうした言葉は本当に価値のあるものなのだとわかる。フローニンゲン:2019/4/21(日)19:18

#### 4209. 小鳥たちとの生活

ここ最近では四時過ぎに起床しており、今朝の起床も四時を少し回ったところだった。この時間に起床することができれば、十分な活動時間がその日にもたらされるため、私としては嬉しい限りだ。何より、創造活動に適した朝の時間を十分に確保できていることが有り難い。

食生活を見直すことによって、諸々の小さな悪習が見つかり、それらを良い習慣に変えていくようになった。例えば、メールを確認するのは昼ではなく、夕食を食べ、そこから一日を振り返る日記なりを執筆した後に初めてその日のメールを確認するようにしている。創造活動に適した朝の時間帯にメールを開くというのは愚かな行為であり、さすがに以前からもそれはしなかったが——早朝にオンラインミーティングなどの仕事が入っている時は確認のためメールを開かざるをえない時もあるが——、昼過ぎにメールを開いてしまうことがあった。



---

だが今は、もうそのようなことは一切なく、夕食を終えて一日の全ての活動を終えてからメールを確認するようになっている。食べ過ぎないこと、良質なものを適量食べることと同様に、不要にメールを確認するのではなく、メールは夜に確認することが習慣になったのは本当に嬉しい。

今朝もまた満月が空に浮かんでいる。毎日その表情が異なるばかりか、満月が最初に見える位置も幾分異なっている。満月の表情が異なって見えるのは、満月の側だけに理由があるのではなく、おそらく昨日の自分と今日の自分に変化しているからだろう。

自らの変化を内外の変化を通して見つめていくこと。外側の世界の変化の中に自分の変化を見て、内側の世界の変化の中に新たな自分を見る。そうしたことをこれからも行っていく。

今朝もまた小鳥たちは早起きだった。どこか私は、小鳥たちと一緒に暮らしているのではないかと思われるほどに、お互いの起床時間はほぼ同じだ。私が目覚めた頃に小鳥たちも目覚めている気配がある。だがその時はまだ小鳥たちは鳴き声を上げず、静かにしている。

私が早朝の諸々のルーティンワークを行って、いざ一日の活動を始めようという時になると、私の背中をそっと支えるように、小鳥たちが美しい鳴き声を上げ始める。小鳥たちと一緒に生活を営んでいること。それは何にも増して大きな幸福感を私にもたらす。

ここ最近では、早朝いきなりピアノ曲をかけるのではなく、換気のために窓を開け、窓から新鮮な空気と一緒に流れ込んでくる小鳥たちの鳴き声に耳を傾けるようにしている。一時間、ないしは一時間半ほどは、パソコンから流れてくるピアノ曲ではなく、窓から流れてくる小鳥たちの声に耳を傾けることも新たな習慣になった。人はこのようにして、諸々の悪しき習慣を見直し、それらを良き習慣に改めていくことによって、新たな自己と世界の新たな側面を発見し、人生を充実させていくのではないかと思われる。

私たち及び私たちの人生そのものは、本当に習慣の産物なのだと思う。いかなる習慣を構築していくか、そこに人としての、そして人生としての大切な何かがあるように思う。フローニンゲン:2019/4/22(月)05:20

---

## No.1880: A Morning Feeling

A gentle breeze is blowing through Groningen. It seems to me that the color strength of fresh verdure increases. Groningen, 06:46, Tuesday, 4/23/2019

### 4210. 排水管が教えてくれたこと

数日前に七日間の断食を終えたが、それはどこか遙か昔の出来事に思えてしまうから不思議である。さらには、すぐにではないが、また断食をしてみたいという思いがあることも不思議である。断食というのも一つの実践であって、定期的に行っていくのが望ましいだろう。次回の断食は七日間ほどのものにするのか定かではないが、仮に三日間のものであっても十分ではないかと思う。

目安としては二、三ヶ月に一度の断食を行っていく。その際に、断食の期間に関しては、もうその時の心身の状態と心身からの要求によって決まるとしか言えない。とにかく重要なことは、断食についての理解を今後も深めていき、定期的実践をしていくことである。断食は、間違いなく自分の人生を変え、人生の質を深めてくれた実践のうちの一つであるから、今後もこの実践を大切にしていきたい。

一日一食生活、しかもそのうちの一食は、果物と野菜を中心にしたものにするによって、様々な変化が起こっていることは一連の日記に書き留めたとおりである。だが、それらの変化を全て書くことは当然不可能であり、自分が認知したものに限って書き留めているだけでもある。

昨夜就寝前に洗い物をしている時、この洗い物が格段に楽になっていることにふと気づいた。以前であれば、洗剤を使って皿やスプーンなどを洗う必要があったが、果物と野菜を中心にした食生活になってから、洗剤など一切使う必要がなくなった。そもそも皿が汚れておらず、スポンジに水を含ませてさっと洗うだけで十分なのである。もちろん火を通さなければ食べられない食べ物や料理が存在していることは確かだが、今の私は火を使うことは一切ない。

基本的に生で食べられるものを生のまま食べるということを意識している。これは私の内側の感覚だが、火を通して酸化させたものを食べるということ、あるいは本来生きていたものをわざわざ火にかけて死滅させることによってそれを食べるというのがどこかおかしいように思うのである。これは感

---

覚的な違和感である。そうしたことから火を使った料理は一切なくなり、サラダにオリーブオイルと味噌を和えるが、必然的に油を加熱することなどはなくなったため、洗い物が非常に楽だ。そこからさらに大きな気づきを得た。

それは、排水口周りが綺麗になり、推測するに、仮にこうした状態が最初から実現されているのであれば、さらには今後もこの状態が維持されているのであれば、排水管は詰まりようなどなく、綺麗なままであろうということだ。この気づきが重要なのは、それが単に排水管の問題ではなく、私たちの身体に拡張適用される点にある。私たちの身体の特に消化器官というのは、ある意味排水管であり、私たちが死に至らしめる現代の主要な病のほとんどは、消化器官の問題、つまり排水管の詰まりが原因なのではないかと思ったのである。

そして実際に調べてみると、どうやら本当にそういうことらしい。その他の細々とした病気や症状、アトピー性皮膚炎や喘息、ニキビなど、それらも全て結局は、排水管の汚れや詰まりがもたらすものであることが見えてくる。

ギトギトした油を排水管に流した時、それが排水管を汚してしまうというのは、少し想像力を働かせればわかることではないだろうか。そこからさらに想像力を少しだけ働かせれば、排水管を汚し、詰まらせるようなものを料理に使い、それを身体の排水管である消化器官に流し込んでいるというのがおかしいことだということにも気づくのではないだろうか。これは油だけに限らず、手に触れた時にベトベトとする清涼飲料水の類やスナック菓子などにも当てはまることである。

どうやら現代人は想像力というものが相当に欠如しているようであり、私も想像力の欠如から、上記のようなことにこれまで気づけなかった。とにかくこれからは想像力を働かせて、諸々の事物の関係性を見出していくこと、そして身体の排水管として重要な役割を担う消化器官が詰まることはおろか、できるだけ汚さずにするような食生活を行っていく。フローニンゲン:2019/4/22(月)05:41

#### No.1881: Feeling of Being Alone

Although the weather forecast says that today will be cloudy, the crystal-clear sky is showing up. I want to enjoy morning refreshingness. Groningen, 07:29, Tuesday, 4/23/2019

---

## 4211. 溢れる活力と精神の高揚

自分でも幾分異常だと思えるほどに調子が良い。むしろこれが生き物として正常な人間の本来の姿なのかもしれない。身体からは活力がみなぎり、精神は生き生きと高揚している。これまで三食食べていた際には、だいたい午前9時にリンゴを一つ食べ、10時にバナナを食べるようにしていた。

朝に食べるのはそれらのフルーツだけであったから、それを朝食と呼べるのかは定かではないが、いずれにせよ、そうしたものを食べていた。今は朝に果物を食べることはなくなった。というのも、朝の時間帯は本来、排泄に集中する時間帯であり、食べ物を身体に取り入れると排泄ではなく消化に向けて身体が動き出してしまうからである。もちろん、上述の果物であれば逆に排泄を促せるのだが、それでも朝に固形物を口にしたいはなく、起床直後には白湯にココナッツオイルを溶かしたものの、早朝の一杯の味噌汁、ヘンプパウダーとココナッツオイルを白湯に溶かしたものの、カカオパウダーとカカオニブを白湯に溶かしたものを飲むことにしており、果物を朝に摂ることなくそれらで十分に排泄が促される。

今は果物として食べているのは、引き続きリンゴを毎日食べ、時々イチゴを食べるようにしている。フルーツというのは食後ではなく、食前に食べなければほとんど意味がないということは以前の日記に書き留めたとおりであり、リンゴは午後4時頃に食べるようにし、その二時間後の午後6時から夕食を食べるリズムが生まれている。

一日一食の分、夜に食べる野菜の量はかなりのボリュームなのだが、それもあっさりと食べてしまい、それでいて腹六分に抑えられているのは、大変良い傾向だ。腹六分が今の年齢及び身体の状態における最適な量であるということが見えてきている。そして、それぐらいの量が最も幸福感を自分にもたらしつつ見えている。まさに足るを知るという状態であり、腹六分で十分に食欲が満たされる。

野菜を豊富に食べた腹六分というのは、消化においても良い側面があり、夜10時の就寝前にはすでに消化活動がほぼ終わっており、熟睡がもたらされ、これまでよりも睡眠サイクルが一回減り、六時間ほどの睡眠で十分になった。そうしたことがここ最近4時過ぎに目覚めていることにつながっている。本当に夕食に何をどれだけ食べるのかは重要であり、ここでもこれまでの観察をまとめてみる

---

と、現代人は朝昼食べることによって、消化運動に疲弊し、日中の仕事で疲弊し、それらの疲弊を癒すために食べていると思っている夕食の質と量によってさらに疲弊し、睡眠の質がままならないというような悪循環に陥っているのではないかと思う。

これまでの自分自身の睡眠の質を考えてみたときに、やはり寝る前にまだ消化運動が落ち着いておらず、睡眠の時間を消化に当ててしまっていたことが睡眠時間の無駄な長さを生み出していたのだと思う。とにかく足るを知り、食事も心身も軽い生活を実現させていこうと改めて思う。

辺りはゆっくりと明るくなり始め、満月の光が薄暗い世界を照らしている。フローニンゲン:2019/4/22  
(月)05:59

#### No.1882: Passing Recollections

After I take a nap, I'll go for a walk to the market at center of the city. Today is also ideal for taking a walk. Groningen, 12:01, Tuesday, 4/23/2019

#### 4212. 旧友たちとインテグラル理論に関する読書会を列車の中でする夢

時刻は午前六時を迎えた。二種類の小鳥たちの合唱は止むことを知らず、その演奏の美しさは私の心を喜びで満たしてくれている。

今朝方は大きく分けて二つの印象的な夢を見ていた。それぞれを振り返り、夢から得られる気づきを書き留めておきたい。

夢の中で私は、ある列車の中にいた。列車の中の雰囲気からすると、それは都会の列車ではなく、地元を走っている車両の少ない列車のようだった。見るとそこには、小中学校時代の友人が男女数名ほどいて、皆席に腰掛けていた。隣同士で座っている人はお互いに話をし、中には一人離れたところに座っている友人もいた。

もちろん、列車の中には私の友人以外にも人はいたのだが、彼らの存在があまり目に入らないほど少なく、列車の中はどこか小さな同窓会が行われているかのような雰囲気であった。私はドアからすぐ近くの席に座り、友人たちが何の話をしているのかを理解しようとまず務めた。

---

すると興味深いことに、親友の一人(AF)が、アメリカの思想家ケン・ウィルバーが提唱したインテグラル理論の書籍を鞆から取り出し、「今からインテグラル理論についてみんなで話そう」と述べたのである。正直なところ、私たちが暮らしている田舎の町でインテグラル理論を知っている人など一人もいないであろうから、親友がいきなりその話を切り出した時には心底驚いた。それと同時に、私は心底嬉しくなったのも確かである。

私:「えっ、その本持ってたん？」

親友:「うん、先日購入したんっちゃ」

親友は笑顔でそのように述べ、私に書籍の背表紙を見せてくれた。嬉しいことに、それは自分が監訳した書籍であった。すると、その他の友人たちが続々と鞆から同じ書籍を取り出し、「俺も持つとるよ」「うちも」という声が聞こえてきた。

別の友人:「せっかく監訳者がおるんやけえ、かっちゃんから色々教えてもらおうやあ」

そのようにある友人が述べ、私もみんなと書籍を通じてインテグラル理論を学ぶこと、そして何より、一つの書籍を通じて対話を深めていくことができることを心底嬉しく思った。私は興奮を抑えるようにして、ファシリテーター役を担うことにした。列車の中は、読書会会場になり、活発な議論を通じてたちまち賑やかになった。

私は彼らに、どういうきっかけでインテグラル理論を知ったのかを聞くことはしなかった。後から思えば、それは気になることであり、本来であれば、そうしたきっかけの背後にその人固有の学習動機があり、それを見つけ、それを育てていくことが深い学びにつながっていく。だがその時の私は、そうした問いを投げかけることが不要のように思え、友人たちがすぐにインテグラル理論に関するかなり突っ込んだ質問をしてきたことも、彼らにインテグラル理論との出会いのきっかけを尋ねることをあえてしなかった理由である。

私の真向かいに座っていたのは女性の友人(MH)であり、私の左横に座っていたのは別の女性の友人(NI)であった。彼女たちから質問を受け、それに対してこちらの回答を述べた後、私の右横に座っていた、学生時代には影が薄かった女性の友人(TO)がかなり突っ込んだ質問をしてきた。

---

質問の内容は、フロイトの自我発達理論であり、自我、超自我、エスの三要素がなぜ人間の中に分かれて成立しているのか、フロイトはそもそもそれらをどのように発見したのかに関するものだった。私はその問いに一瞬戸惑ったが、直感的に筋の良さそうな回答が即座に思いついたので、それを彼女に伝えた。すると彼女は納得の表情を浮かべ、私にお礼を述べた。そこで親友の一人が口を開いた。

親友:「そういえば、かっちゃんは本持っとらんのん？」

私:「えっ？あぁ、そういえば今は手元にないみたいやわ」

親友:「本を見ずによくそんなにスラスラ質問に答えられるね。ぶちすげえつちゃ」

私:「本の内容が本当に身につけてたら、いらんのんやない(笑)」

親友:「わやしか言わん(笑)じゃけど、確かにそうかもね」

その後も列車の中での読書会は盛況であり、非常に楽しい時間が続いた。そこで夢の場面が変わった。この夢を見た後に、一度目が覚めたのを覚えている。その時、目覚めた自分の内側にはまだ、読書会中の楽しさや喜びが残っていた。

現実世界においては、友人たちがインテグラル理論に関する書籍を手取ることはないと思うのだが、あのような読書会が本当に実現されたらさぞかし楽しいだろうと思う。

多くのことを与え続けてくれた友人たちに対して、これから自分は一体何ができるのだろうか。フローニンゲン:2019/4/22(月)06:32

### 4213. 印象に残る今朝方の夢の続き

新緑の葉を実らせた街路樹が、早朝のそよ風に優しく吹かれてたなびいている。その街路樹は確かにいつも生きているのだが、そよ風によって揺れる葉のおかげか、街路樹の命の動きがより鮮明に伝わってくるかのようだ。

---

世間ではどうやら今日は月曜日らしく、そしてオランダにおいては今日は祝日とのことである。いかなる曜日であっても、世間が祝日であろうとも、自分の人生における自らの取り組みは何ら変わることはない。

この世界で自らの生を十分に生きること。自分という小さな人間にできることは、本当にそれぐらいしかないのだろう。

先ほど、今朝方の夢の一つ目について振り返っていた。もう一つ印象に残る夢を見ていたので、それについても書き留めておきたい。

夢の中で私は、牧場のような場所にいた。そこは広い放牧地帯であり、柵に囲まれた広大な区画がいくつもあり、そこには牛や馬などがいた。だだっ広い牧場を散歩していると、ある区画とある区画の間にある小道の脇に川が流れていた。それは小川だと形容できるが、すぐ近くからは途端に中規模の川に変わっていた。

私は何気なく小川の方に目をやると、何とそこに、一人の女性がぐったりとして横たわっている姿が目に入り込んできたのである。私はすぐさまその女性のところに駆けつけ、「大丈夫ですか？」と声をかけた。その女性は特に外傷はなかったが、とてもぐったりしていた。「ええ、大丈夫です」と、女性は今にも消え入るような声で一言だけ述べた。

その女性がなぜ川のすぐそばで倒れていたのかその原因がわからず、対処しようがないと思っていると、突然私の父が現れた。そして父は、その女性を病院へ連れて行こうと提案した。すると、何とその女性は突然巨大な牛に姿を変え、父はその牛の背中に乗ってその場から猛スピードで去っていった。私は父と牛の後ろ姿を眺めており、父は私の方を振り返ることはしなかったが、「心配ない。この牛を無事に病院に送り届ける」と言わんばかりに、左手を牛の背中から離し、左手の拳を天に突き上げて、私を安心させようとした。

すると突然、牛が足を滑らせてしまい、転倒し、足を骨折してしまったようだった。私はそれを見た瞬間、この牛は今すぐに死んでしまうと思った。案の定、牛はみるみるうちに弱っていき、それに合わせて牛の体は再び人間の姿に戻っていった。そして牛が転んだのは、どういうわけか、先ほどの小川の近くであり、牛は苦しみながら小川の方に転がっていった。

---



---

私はすぐにそこに駆け寄って行き、見ると小川には、ボッティチェリの『ヴィーナスの誕生』で描かれているヴィーナスのような裸の女性が川に浮かんでおり、川に浮かぶ格好は、ミレーの作品である『オフィーリア』の女性のようにだった。

先ほどまでは川の流りは緩やかだったのだが、徐々に流れが強くなり、ヴィーナスのような女性の体は下流ではなく、上流の方へ流されていった。その場で私にできたことは、ただ裸体の女性の死体が川を流れていくのを見届けることだった。しかし私は、そこで何かを思い立ち、反対側の川岸に行く必要があると思った。

すると、私の横には、小中高時代の親友(YU)がいて、一緒に向こう岸に行こうと述べてくれた。早速私たちは川を渡ることにした。先ほどまでは単なる小川だったのだが、川が中規模の大きさになっており、流れは急であり、しかも比較的深い。だが、川の上に頭を出している石を伝っていけば、向こう岸に行けると私たちは考えた。

まずは私が行けるところまで石を伝って進んでいくと、そこから先は石がなく、手詰まりの状態に陥った。そこからは川の中に入っていきしかないのかと思って川を見ると、「あっ、ティラピア(イズミダイという別名を持つ淡水魚)だ！」と私は叫んだ。すると友人は、「本当だ！」と言いながら、何も気にすることなしに、川の中に入っていき、あっさり反対側の岸にたどり着いてしまった。そして、「ちょっとこの先を見てくるね」と言って、岸の上に広がっている崖を登って行った。

私は川の上に一人残されてしまい、立ち往生していた。私の頭の中では、ティラピアは人間にも噛みついてくる危険な魚であると思っていたのだが、それはティラピアではなく、「ピラニア(アマゾン川などに生息する肉食の淡水魚)」であって、私は思い込みによる恐怖を感じていたのであった。

すると突然、私の目の前に、巨大な鹿の化け物が現れた。それは見るからに凶暴そうであり、突然私に襲いかかってきた。私は岩陰に隠れ、なんとかその化け物に気づかれずにやり過ごすことができた。とはいえ、再びあの化け物が戻ってきては困ると思ったので、川にティラピアがいようが、ピラニアがいようが関係なく、私も川に足をつけ、一気に向こう岸に渡っていこうと思った。すると、先ほどの鹿の化け物が川に足を踏み込んだおかげか、水の量が減っており、私は川に足をつけることなく、石の頭を踏んでいく形で向こう岸に行けた。

---

すると、親友が崖の上から私を呼ぶ声が聞こえてきたので、私もそちらにすぐに向かうことにした。崖を登りきる最後の箇所は自分だけの力では難しかったので、友人が手を貸してくれ、そのおかげもあって無事に崖を登りきることができた。

そこにはなんと、ドラゴンクエストのダンジョンのようなものがまた広がっていた。とはいえ、そこは教会の地下のような場所であり、それほど広大なダンジョンではなかった。その場所はとても薄暗く、私たちは松明を灯しながら進んでいった。すると、モンスターたちの声が聞こえ始めた。

モンスターA:「何か匂わないか？」

モンスターB:「ん？何だ？」

モンスターA:「どこからか人間の匂いがしないか？」

二匹のモンスターがそのようなやり取りをしている声が聞こえてきた。親友と私は、モンスターたちにバテはいけないと思いながらも、彼らの嗅覚の鋭さは厄介であり、実際に戦って倒すしか方法はないと思われた。だが、彼らがどれだけ強いのか、そしてそもそも自分たちがどれだけ強いのかかわからず、私は試しに火の呪文を使って、その場に火事を起こし、まずはモンスターの姿を確認することにした。すると駆けつけてきた二体のモンスターの片方は、手に小さな鍋を持っており、悠長にもスープかなんかを作っている最中のようなようだった。

彼らの姿を見た瞬間に、「弱そうだ」と思い、私たちは彼らと戦うまでもないと思って、モンスターたちと遭遇しないようにダンジョンを抜け出して行った。無事にダンジョンを抜けると、そこには人間が住む町が広がっていた。そこは高級住宅街のようであり、道は綺麗に整備され、道の横には南国の植物が植えられていた。友人と私はなぜかそこで一台の高級車に乗っており、窓を開けながら住宅街の中を走って行った。

すると、一軒のレストランを見つけ、そこで昼食を摂ろうということになった。厳密には、昼食を摂るといっても、そのレストランの中がどのような雰囲気なのかを確かめたかったのである。レストランに入ってみると、会計をする場所の棚に、ココナッツオイルに浸されたイワシが売られていた。すると食事

---

を済ませた一人の日系アメリカ人が、「これは美味いわよ。うちの冷蔵庫には常にストックがあるんだから」と、私に向かって述べた。

その商品は珍しく思われたが、どこかでそれを目にしたことがあるように思った。親友と私は、せっかくなので、レストランの雰囲気を確認するだけではなく、何か一品注文してみようと思った。席に案内され、メニュー表を眺めると、私の目にとまったのは「tsunahiki(綱引き)」という名の寿司であった。親友と私は、それがどのような寿司なのかわからず大変興味を持った。

メニューはなぜか日本円で表示されており、それは一貫2400円ほどする。私はその寿司をお互いに二貫注文してみようと思いつけたが、友人は「リスクヘッジのために、どちらかが二貫注文し、一つずつ分け、もう一品は別のものにしよう」と述べた。友人のその指摘を受けて、確かにそれは証券投資論における基本的な考え方であり、ポートフォリオを組むことは大切かもしれない、と笑いながら考えていた。フローニンゲン:2019/4/22(月)07:26

#### No.1883: Rhythm in the Pleasant Evening

I felt fulfillment today, too. I'll end today's music composition. I look forward to tomorrow's practice. Groningen, 17:09, Tuesday, 4/23/2019

### 4214. 涅槃に至る仮眠中の体験

時刻は午後の二時半を迎えた。今日も晴天が広がっており、この上なく良い天気だ。

つい今しがた仮眠を取り終え、今はハーブティーが完成するのを待っている最中である。ハーブティーが出来上がるのを待っている間に、先ほどの仮眠中の体験を書き留めておきたい。

今日も印象に残るうっすらとしたビジョンを見ていた。特に印象に残っているものを真っ先に挙げるとするならば、太陽の降り注ぐ校舎のすぐそばを私は歩いていて、これから何かしらの授業に参加するようだった。今から授業が始まろうとしているにもかかわらず、私は焦る様子は全くなく、むしろ授業に出るよりも、校舎の陽だまりで日向ぼっこをしたいと思った。靴箱のある場所から中庭を見ると、そこに見知らぬヒッピー風の外国人がいて、私はその人物に関心を持った。

---

ちょっとその男性に話しかけてみるかと思った私はおもむろにその人に近づいていくと、その男性は私を一瞥し、「ここに座りたまえ」とでも言いたげな表情を浮かべていた。私はそのメッセージを察し、彼に声をかけることなく、彼のそばの陽だまりに腰掛けた。

地べたに腰掛けると、彼と同じように座禅を組み、呼吸を穏やかにし、呼吸を整えた。すると突然、私の意識は一気に深まり、意識がどんどんと拡張していき、涅槃の状態に至った。するとビジョン中の意識が涅槃の状態になっていたのみならず、その意識を眺めている意識も涅槃の状態になり、二重の涅槃状態に自分が包まれていた。まずはそうした体験が印象に残っている。

涅槃に向かっていく瞬間の身体意識は、なんとも言えない安堵感と幸福感に包まれており、身体がふわっと軽くなるような感覚があったのを覚えている。また、呼吸が極度に深まる絶対的な地点というのも知覚していた。

ちょうど昨日あたりに、知人のブログを読んでいた時に、呼吸に関して興味深い記述を見かけた。その方のブログに書かれていたように、「息」というのは「自」と「心」という漢字が組み合わさったものであり、呼吸とはすなわち自らの心を反映したものに他ならないのだ。そうした特性を持つ呼吸を真に深めていったとき、自己の意識が極度に深まるというのも非常に納得がいくことである。

もう一つ印象に残っているビジョンの中で、私は見知らぬ家の浴室にいた。厳密には、三歳ぐらいの娘と一緒に風呂に入っていた。娘と遊びながら風呂に入っていると、突然娘の表情が変わり、どうやら風呂の中でおもらしをしてしまったようだ。それは大便の方だったため、私は急いで対処しようとし始めた。

なぜだか湯船の上には布団が敷かれており、布団が汚物で汚れないように、まずは布団を浴槽から出し、そこから掃除を始めようと思った。娘は幼いながらも申し訳なく感じているのか、少しばかりベソをかいている。私は娘に「気にすることはない」と言葉をかけながら慰め、その間に作業を進めていこうとした。すると、妻らしき人物が浴室に現れ、掃除を手伝ってくれることになった。

布団を湯船から上げて、娘の体をもう一度洗うことが自分の役割となり、湯船の掃除は妻らしき人物が行うことになった。そのようなビジョンを見ていた。仮眠中のビジョンというのはやはり興味深く、一

---

一つのシンボルには様々な意味がありそうだ。その他にもより断片的なビジョンを見ていたのだが、それらについては忘れてしまっている。フローニンゲン:2019/4/22(月)14:41

#### 4215. 夏のような午後の雑記

今、ウォルター・ピストンの“Counterpoint (1947)”の再読を終えた。本書を通じて、対位法に関してまた新たな観点をいくつも得た。対位法一つを取ってみても、それは非常に奥深く、さらなる学習と実践を積み重ねていかなければ、対位法の理解が深まっていけないだろうし、それを実際の作曲実践で思うように活用できないだろう。今後も精進が必要となる。

今後の学習では、曲における垂直構造を司るハーモニーの学習と、水平構造を司るメロディーの学習により焦点を当てていく。曲に垂直・水平の構造があるというのは、まさに人間の発達と同様であり、曲は垂直にも水平にも発達していく特性を持っている。

時刻は午後三時を迎え、今の気温はなんと25度と、フローニンゲンの夏の気温である。燦然と輝く太陽の光が地上に降り注いでおり、それでいて時の流れはまるやかだ。今日はオランダの祝日ということもあってか、いつもの月曜日よりも平穏な感じがする。

早朝の日記では、排水管の詰まりと身体の消化器官の詰まりの話題について書いていた。この二ヶ月の間に、三日間の断食と七日間の断食を行い、食生活を根本的に見直したことにより、身体の排水管としての役割を果たす消化器官が随分と綺麗になったように感じる。

どこか巨大かつ透き通った一本のエネルギーが身体を貫いている感じがある。おそらく実際に消化器官が綺麗になり、本来の機能を十分発揮できるようになったがゆえに、こうした身体感覚が生まれ、心身の状態が極めて良好になったのだと思われる。物理的次元の身体と身体意識の繋がり、そしてそれらと精神との繋がりに改めて驚かされる。

先ほど仮眠中のビジョンについて書き留めていたが、昨日のビジョンについて思い返してみると、日本と米国での生活のみならず、オランダでの生活で得られた様々な体験が自分の内側で混ざり合い始めていることに気づく。自分の無意識の領域においてそのようなことがゆっくりと進行しており、これは時の流れに晒し、緩やかに統合を図っていくことが求められるだろう。いつも自分に言い

---

聞かせていることだが、そのプロセスを焦ってはならない。発達上における統合化は兎にも角にもゆっくりと進めていく。

今日はこれから、過去の日記を少しばかり編集し、夕方に一度作曲実践をしたい。その際には、スクリャービンに範を求めたいと思う。

今日は早朝からいつものように、非常に集中して自分の取り組みに打ち込むことができている。集中力を削いでしまうメールの確認や、その他の煩わしいことには極力関与しないようにしていることがその主たる要因だろう。メールの返信に関しては、もちろん仕事上の例外はあるが、基本的には夕食後から八時までをめどに返信作業に当たる。八時までに返信できなかったものは、翌日以降に回し、返信の方法は先入先出法を採用する。今後も基本的にそのようにメールと付き合うことによって、早朝から夕食までの時間を自分のライフワークに思う存分充てたいと思う。フローニンゲン：

2019/4/22(月)15:27

#### 4216. 小鳥たちよりも早く起きた朝に

時刻は午前四時を迎えた。今朝の起床時間は午前三時半過ぎであり、その時間はまだ小鳥たちも目覚めていないようだった。今日は小鳥たちよりも早く目覚め、新たな出発を迎えることになった。自己としての新たな出発。それを今日も行う。

小鳥たちが鳴き始めるのはもう少し後になるだろうか。それまでの時間は、早朝の静けさの中でスクリャービンのピアノ曲でも聴こうと思う。

数日前の日記で書き留めたように、スクリャービンの音楽のみならず、彼の生き方や思想にまで関心が及び始めている。先日の日記に書き留めた書籍は、ぜひとも近日中に購入しておきたい。今週の金曜日から始まるバルセロナ・リスボン旅行から帰ってきてからそれらの書籍を読み始め、この夏にモスクワに足を運び、スクリャービン博物館など、スクリャービンにゆかりのある土地を訪れることによって、彼の音楽及び生き方や思想に対する理解がさらに深まるだろう。そしてそれは、必ずや自らの肥やしになるだろう。

---

今朝は三時半過ぎに起床したこともあり、今日の活動は充実したものになりそうだ。今日の予定としては、これから夢日記を書き留め、その後、作曲実践を行う。昨日の作曲実践を通して、これまでの自分の曲は、和音が動きすぎていたということに気づいた。つまり、和音の変化が激しく、和音が作り出すリズムが全く考慮に入れられていなかったのである。

それに気づかせてくれたのは、ウォルター・ピストンの“Counterpoint (1947)”という書籍であり、再読後しばらく経って入浴している時にふとそれに気づかされた。曲の水平構造に関しては、どうしてもメロディーの形だけに注目してしまいがちだが、そこには様々なリズムがあり、そのうちの一つに和音が作り出す隠れたリズムがあることを忘れてはならない。今日の曲作りは、特にその点に意識を向けようと思う。

早朝の作曲実践が終わり次第、今日はチャイコフスキーが執筆したハーモニーに関する書籍“Guide to the practical study of harmony (2005)”と、シュタイナーの音楽理論と意識の形而上学を架橋している興味深い書籍“Expanding Tonal Awareness: A Musical Exploration of the Evolution of Consciousness (2014)”の再読を行う。どちらの書籍も二回以上目を通してはいるのだが、最初から最後まで一字一句読んだというよりも、関心のある箇所をつまみ食いする形でこれまで接してきた。だが今回の再読は、最初から最後まで可能な限り丁寧に読んでいきたいと思う。

チャイコフスキーの書籍に関しては、今週からのバルセロナ・リスボン旅行に持参しようかと思っただが、旅行の時はメロディーに関する書籍か、バルトークの作曲書法に関する書籍を持っていこうと思う。“Expanding Tonal Awareness: A Musical Exploration of the Evolution of Consciousness (2014)”を読む際には、特に自分の調性感覚を養っていくことを心がける。まさに本書の主眼はそこに置かれている。

シュタイナーや著者の独特な調性感覚を参考にしながらも、自分なりの調性感覚を育んでいくことが肝要だ。こうした読書に並行して、作曲実践を適宜行っていき、今日は午後から近所のコピー屋に行き、バルセロナ滞在中に参加するコンサートのチケットをプリントアウトする。そしてその足で、街の中心部の市場に行き、旅行前最後の食料の調達を行う。今日も新鮮な果物と野菜を豊富に購入し、ナッツ類も合わせて購入しようと思う。

---

先日購入し忘れてしまった、玉ねぎと大根(大根の代わりにラディッシュでもいい)を忘れずに購入したい。今日はいつもより早いスタートを切ることができたため、今日もまた非常に充実した一日になるだろう。フローニンゲン:2019/4/23(火)04:31

#### No.1884: The Entrance of the Galaxy of the Early Morning

I have a feeling that the entrance of the galaxy of the early morning is open. Groningen, 06:58, Wednesday, 4/24/2019

#### 4217. インドの伝統音楽への関心の高まり

今、ココナッツオイルを白湯に溶かしたものをゆっくりと飲んでいる。いつもはこれを一気に飲み干しているのだが、今日はゆっくりと味わいながら飲んでいる。

時刻は午前四時半を迎えたが、小鳥たちはまだ目覚めていないようだ。少しばかり友の不在感を感じるが、小鳥たちは今日も目覚め、あの美しい鳴き声を上げ始めるだろう。その始まりが今から待ち遠しい。

今日の天気を確認すると、曇りとのことであり、昨日までの夏のような太陽の光を期待することはできない。とはいえ、気温が再びぐっと下がるかというところでもなく、二、三度ほど下がる程度のようなようだ。明日と明後日は再び晴れ、旅行の出発日は気温が下がり、どうやら午前中は小雨が降るようだ。そこからはフローニンゲンはまた肌寒い日に戻るようである。

今回まずはバルセロナに六日ほど滞在するが、幸いにも最初の五日間は晴れのようなようである。気温も20度前後であり、大変過ごしやすいことが予想される。春の快晴のバルセロナの町をのんびりと散歩しながら観光できることは嬉しい。

今、最初の小鳥が鳴き声を上げ始めた！時刻は4:40である。

書斎で鳴り響いているスクリャービンのピアノ曲を一旦止めて、ここからは小鳥の鳴き声にしばらく耳を傾けていたい。スクリャービンの音楽との対話も良いが、今鳴き声を上げ始めた小鳥と対話したいのだ。



---

いつもながら突飛な思いつきだが、近々インドに行ってみようと数日前に思った。インドにはまだ足を運んだことがなく、前職時代にインド人の仲の良かった同僚がいて、彼からインドに関する様々な話を聞いており、インドには前々から興味はあった。しかもここ最近、音楽の観点からもインドへの関心が高まっている。特に、インドの伝統音楽だ。

インドの伝統音楽は、西洋音楽に劣らないほどの理論体系を持っているとのことであり、その点にまず関心が向かった。インドに実際に足を運び、インドの伝統音楽に触れることができれば理想であり、それが無理であったとしても、インドのなんたるかを直接体験を通じて少しでも感じたいと思う。

ここ最近の日記で書き留めていたように、書物やインターネットの情報などを通じて頭だけで物事を理解しようと思っただけでは決してならず、自分の身体を通じた直接体験を積みながら対象を理解していくことが何よりも大切だ。それが深い理解をもたらし、それは即深い自己理解を生むきっかけとなっていく。

インドの伝統音楽は、ラーガ(音階・旋法の理論)とターラ(拍節周期・リズムの理論)で構成されているようであり、両者を共に学びたい。早速参考図書調べ、興味深い書籍を四冊ほど見つけた。それら四冊を全て購入するのも良いが、もう一度吟味し、少なくとも二冊ぐらいは手始めに読み進めていきたいと思う。書籍の吟味は、バルセロナ・リスボン旅行から帰ってきてからにする。

インドの伝統音楽に惹かれたのは、その理論体系の精緻さだけでなく、思想的な面においてもである。インドの伝統音楽で大事にされているのは、演奏者の観点においては即興性であり、同時に個我を超えた演奏である。つまり、インドの伝統音楽の底に流れているのは、梵我一如の思想であり、インドの哲学と密接に関係しているのだ。試しに一昨日、インドの伝統音楽のピアノ曲を聞いてみたところ、やはりそこには人間の表層的な感情を超えた平穏さがあった。こうした平穏さは、おそらく個我を超えた先に獲得されるものなのだと思う。偶然にも、昨日の午後に仮眠を取っている最中に感じた涅槃的な感覚とも似ている。

インドの伝統音楽ではその他にも、音楽は宇宙の超越的な波動とみなし、音楽家は自らの音楽を表現するというよりも、そうした波動を媒介する存在であると見なされているのが大変興味深い。シュタイナーで言うところの「音の海」、武満徹で言うところの「音の河」というのは、そもそも個を超えた

---

宇宙的な音楽空間のことを指しており、そうした空間内で生起する音楽的なものを自己表現として捉えるのではなく、音楽家はそれをこの地上に形として具現化させる媒介者であるというのはとても納得のいくことであり、そうした思想には大変共感する。そうしたこともあり、インドの伝統音楽に関する探究もゆっくりと始めていく。フローニンゲン:2019/4/23(火)04:56

#### No.1885: Everlasting Mercy

Everlasting mercy is falling from the sky. Groningen, 09:06, Wednesday, 4/24/2019

### 4218. 食生活の改善による心身の調子の良さ：今朝方の夢

時刻は午前五時を迎えようとしており、真っ暗な闇の世界に、小鳥たちの清澄な鳴き声がこだましている。その音の響きを全身を通じて味わっている。もう少ししたら白湯を飲み干すので、早朝の味噌汁を一杯飲もうと思う。それにしても、一日一食生活を始めてから、毎日の夕食があまりにも美味しく感じられ、いつも途轍もない幸福感に満たされる。昨日もそうであった。また、果物と野菜を豊富に取り、肉類は基本的に一切摂らない食事をすることによって、ここまで心身の調子が良くなるとは思ってもいなかった。

正直なところ、これまで肉を食べなければならないと思い込んでいた自分がどれほど馬鹿であり、肉に含まれる栄養など大豆食品や野菜で十二分に補えることを考えると、とんでもない食生活をこれまで送っていたのだとわかる。

以前アメリカに四年ほど生活をしていた時に、実験として最後の二年間は昼と夜はカレーだけを食べ続けるということを行っていた。実験の焦点は、カレーに入れる具材、特に肉の種類を変えることによって心身にいかほどの変化が現れるかというものだった。

そこで得られた観察結果についてはこれまでの日記でも触れることがあったが、やはり肉の種類によって身体感覚が軽くなったり重くなったりし、それが精神に影響していることがわかったのである。だがその時の私の考察はそこで止まり、そこから一步先に考えを進め、そもそも肉類を食べなかった場合にどのような心身の状態がもたらされるのかということころまでは検証していなかったし、当時の私ではそれはできなかつたのだとも思う。

---

というのも、多くの現代人と同様に、肉を食べることに身も心も毒されており、肉類を食べないことがある種の恐怖感を与えていたからである。ひるがえって今は、食に関する社会の思想及びシステムを客体化する観点が獲得され、そうした恐怖感を乗り越え、ようやく人間らしいまっとうな食生活が始まった。そこに至るまでに30年以上の時間が必要だったというのは皮肉な話であるが、逆に30数年で気付いて良かったのだとも思う。

今、有機八丁味噌で作った具なしの味噌汁を飲み始めた。その濃厚な味噌汁が体全体に染み渡っていく。味噌汁の酵母が本当に生きているかのように見える感覚があり、それは自分の身体の中に取り入れられることによって、私自身になっていく。そうなのだ、食物とは文字どおり、何を食べるかがその人そのものを作っていくのである。身体も心も精神も、そして魂も、それらを作っていく大切な要素の一つとして、何を食べるかということがあるのだ。

小鳥の鳴き声に耳を傾けながら、ゆっくりと味噌汁を味わっていると気付いたが、今朝はまだ夢についての振り返りを行っていなかった。今朝方も幾つか夢を見ていたのだが、印象に残っているものは一つしかなく、しかもそれは極めて短い。

夢の中で私は、見慣れない一軒家の中の一室にいた。そこはどうかや地元にある家のようにあり、その家主が個人で塾か何かを開いているようだった。私は塾の教室がある部屋にいて、一番前の席に座っていた。席と言っても椅子があるわけではなく、背の低い幾つかの長机の一つを前にして、カーペットが敷かれた地べたに座っていた。そこで私は数学の試験を受けているようであった。後ろには、小中高時代の親友(AF)がいて、彼もこの塾で試験を受けているようだった。そこは個人塾であり、進学塾のような厳しさは全くなく、ある意味私たちにとってはコミュニケーションの場、悪く言えば遊びの場でもあった。

私の前方には黒板があり、試験時間が表示されている。よくよく表示されている時間を見ると、数学の試験は「16:10～16:90」と書かれており、「16:90」というのは「17:30」という意味なのだろうかと考えさせられた。そもそも、始まりの時刻の表示もおかしく、試験の終了時間が「16:10」になるはずだった。手元の時間を見ると、試験時間が残りわずかとなっており、私はあと数問ほど問題を解かなければならなかった。

---

最後に残っている問題は、私が最も好きな単元であった関数であり、時間に追われてはいるものの、なんとか問題を全部解けるだろうと思った。だが突然、猛烈にトイレに行きたくなり、そこで目覚めた。実際に目覚めた私は、本当にトイレに行きたくなっており、すぐにトイレに駆け込んだ。今朝はそのような起床をしていた。昨夜は寝る前に水分を摂り過ぎていたのかもしれない。フローニンゲン：

2019/4/23(火)05:24

#### 4219. 数学空間と音楽空間: 自らの学びを生み出し、導くもの

時刻は午前七時半を迎えた。この時間帯になると、辺りはすっかり明るくなっている。

天気予報では今日は曇りのはずだったが、嬉しいことに、今は雲ひとつない快晴の空が広がっている。そよ風が早朝のフローニンゲンの街を吹き抜けている。

窓の外を見ると、新緑の濃さが昨日よりも増しているように思える。早朝のこの爽やかさはなんとも言えない心地良さを持っており、それを存分に楽しみたい。

昨日、自分が作った拙い曲を聞いてくれた知人の方から連絡を受けた。その方曰く、曲に私の人柄が良く表れているようだ。曲を作る際には視覚的感覚などに頼らず、より感覚の内部に入っていくことを要求されるため、曲は裸の自分を表現するものなのかもしれない。そこには言葉では汲み尽くせないような自分の人間性が滲み出る。それは良かれ悪しかれ、丸裸に表れてくるものなのかもしれない。一人の人間の内側には多様な側面があり、それには幅も深さもある。

今後も作曲実践を通して、自分の内面世界をさらに深く見つめていきたい。それは、さらに深い人間理解につながるだろう。

時刻はまだ八時を迎えていないが、早朝の感覚をすでに二曲ほど形にしている。今日はこれから、チャイコフスキーがハーモニーについて解説した専門書を読む。数学の学習と同様に、作曲においても学習を基礎から積み重ねていくことが大切だ。私の夢の中には時折数学が出現するが、このところ、数学と音楽の関係について考えている。それはありふれたテーマではあるが、やはり自分を惹きつける何かがある。数学空間の深遠さには驚かされてばかりであり、それと同様に、音楽空間にも途轍もない深遠さがある。

---

確かにどちらも人間が産み出した抽象的な空間なのだが、それを突き詰めていけば人知をはるかに超えていく超越的な世界が広がっている。作曲に関する学習の一つ一つはとても地味であり、様々な曲を聴いたり、楽譜を眺めたりしながら多様な音楽パターンを獲得していくことも地味なのだが、おそらくそうした地味な鍛錬の先に、超越的な世界が待っているのだろう。

数学空間と同様に、音楽空間にも抽象的な階層構造があり、その階梯を一つ一つ登っていくようにしたい。そのためには、日々の学習と実践をおろそかにすることはできない。おそらく、そうした学習や実践というのも、基本的には誰からも教わることなどできないのではないかと思えてくる。少なくとも学校では教えてくれない。

もちろん、体系だったカリキュラムに組み込まれる形でそれなりの学習と実践を積み重ねていくことはできるのだが、それをもってして超越的な世界に参入できるかという点、全くもってそうではないように思う。この話題と関連して、酷な話かもしれないが、自分にとって本当に大切な事柄は、誰かに教えてもらうようなものではなく、また学校で学べるようなものでもなく、自ら学んでいくしかないのではないかと思うのだ。

霊性や創造性、学びや人間発達に関して、さらには食や投資に関して、学校ではそれらを教えてくれないと嘆くのではなく、自ら学んでいくことが大切なのだと思う。

今、小鳥たちの歌声が聞こえてくるが、小鳥たちは学校にせつせと通ってあのような美しい鳴き声を身につけたのではない。彼らは自ら自分の歌声を身につけたのである。私たち人間が真に自分にとって大切なことを学ぶ際には、自分を揺さぶるような体験や辛い体験が不可欠となるように思える。自らの過酷な体験を通して何かに気づき、その気づきをもとに学んでいくしかないのだ。そして、そうした体験と気づきは、私たちが何をどれほど学ぶかも規定していく。そよ風に揺れる新緑の街路樹を眺めながら、そのようなことを思う。フローニンゲン:2019/4/23(火)08:04

#### No.1886: A March of an Imp

This afternoon looks as if an imp started a march. Groningen, 16:05, Wednesday, 4/24/2019

---

## 4220. 母校一橋大学の入試問題を久しぶりに眺めて思うこと

つい先ほど、ひょんなことから、母校一橋大学の入試問題を久しぶりに見てみた。まず数学の入試問題を見てみると、過去に高校生を相手に数学を教えていたこともあり、幾つかの問題は標準的に思えたが、やはり文系の学生にとってはなかなか歯ごたえのある良問が多いように思えた。

そして次に私が高校時代に選択していた世界史の問題を見たときに、今も昔もよく練られた問題が出題されていると感銘を受けた。一橋大学の世界史の入試問題は全て論述形式であり—英数国も記述中心である—、こうした形式を採用している大学は日本でも極めて数が少ないのではないかと思う。

2018年の問題を見てみたところ、第1問は、11～13世紀のヨーロッパで見られた「空間革命」が取り扱われており、出題資料を通じて「空間革命」の概念を把握した上で、「空間革命」が起こったきっかけ、その結果として生じたヨーロッパの経済・社会・文化上の変化について論述するというものであった。

そして第2問は、歴史学派経済学と近代歴史学の相違とその背景について取り扱っているものであり、上原専祿先生の資料が提示され、それをもとに、歴史学派経済学と近代歴史学の相違とそれが生じた背景について、両者の成立した歴史的コンテキストを対比させつつ論述するというものである。最後の第3問は、三・一独立運動と五・四運動が取り上げられ、両運動の背景、展開過程、意義を論述するというものであった。このような問題が出題され、各問400字(原稿用紙1枚ほど)で回答させるというものである。今でさえ抽象性が高いテーマだと思うぐらいなのに、高校時代の私はよくこんな問題を解こうとしていたなと思う。

もちろん、当時の知識量では十分な回答をすることなどできなかったと思うが、こうした論述問題に立ち向かっていく過程の勉強が面白かった。単に歴史的事実を暗記するだけではこうした論述問題に回答することなど到底不可能であり、当時の勉強を通じてもしかすると、複数の事実の関連性を考えたり、歴史的事象の構造を把握することが訓練されていたのかもしれないと思う。

私は今、欧州の地で生活をしており、過去にはアメリカで生活してきたが、そうした異国の地での生活体験が積み重なっていくことを通じて、世界史を再度学び直したいという思いが芽生えている。

---

---

入試問題を解こうとか、そうしたことを考えているわけではもちろんないのだが、過去に母校で出題された問題を眺めてみると、世界史を学び直していく—むしろ継続的に学んでいく—ことへの思いが強くなる。

直近三年で出題されている問題としては、「価格革命とスペインの盛衰、それらがもたらすヨーロッパ経済への影響」「中世ヨーロッパの都市とギリシアのポリスの相違：聖トマスとアリストテレスの都市国家論の違いより」「ベルリンの2つの聖堂建設の宗教的・政治的背景」「朝鮮戦争が中国・台湾の政治に与えた影響」というような問題があり、それらの問題は今の私も深く知りたいと思わせてくれるようなテーマである。

大人になっても好奇心を掻き立ててくれる問題を入試に出題するような大学だからこそ、自分は一橋大学に進学を考えたのだと改めて思う(それを決断したのは、一橋大学の名前など全く知られていない山口県の田舎で生活をしていた小学校三年生の終わりの時だったことを今でも覚えている)。

ちなみに、現在の自分の専門と関係するであろう倫理の入試問題を眺めてみると、ちょうど2ヶ月前の入試では、「フロイトにおける『自我』や『超自我』による規範的統制について説明しなさい」(200字以内)という問題が出題されていた。また、昨年においては、私が欧州に渡る直前あたりから関心を持ち始めた哲学者のパーズが取り上げられており、彼のプラグマティズムとデカルト的方法的懐疑を対比して、彼らの知的探求の出発点がどこかを明確に示して論述する問題が出題されていた。

こうした問題を眺めた時、やはり出題される問題を通じて、母校がどのような人財を求め、どのような教育を実現させようとしているのかの意図が見えてくるように思う。英数国社の全ての入試問題を通じて、とにかく文章を書かせることを要求している母校に対して、改めて共感するものがあり、毎日こうして徒然なるままに文章を書いている自分の特性に合致した大学だったのだとつくづく思う。

母校の入試問題を懐かしく眺めていると、随分と時間が経ってしまった。これから、早朝から読み直しているチャイコフスキーがハーモニーについて解説した理論書“Guide to the practical study of harmony (2005)”の続きをもう少し読み、スクリャービンに範を求めて一曲作りたい。

---

曲を作り終えたら、近所のコピー屋に行って、バルセロナのカタルーニャ音楽堂で行われるコンサートのチケットをプリントアウトし、街の中心部の市場で果物と野菜を購入するために散歩がてら出かけようと思う。今日も本当に良い天気だ。フローニンゲン:2019/4/23(火)10:55