

---

# 発達理論の学び舎

Back Number: Vol 285

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」

---



---

## 目次

- 5681. 幼児から始めよう
- 5682. 今朝方の夢
- 5683. 絵画作品からのインスピレーション:無駄な行為の削除
- 5684. 今朝方の夢
- 5685. 将棋や囲碁の棋譜並べから学ぶこと
- 5686. 瞑想以外の瞑想実践:デジタルアートの創作に向けて
- 5687. 今朝方の夢
- 5688. iPad Pro (2020)を購入して
- 5689. 今朝方の夢
- 5690. 認識世界の拡張を促す3つの実践:内的感覚を純粹に映し出す音
- 5691. 人生の羅針盤としての日記:今朝方の夢の続き
- 5692. 無限かつ永遠に創作活動を続ける道の発見とその喜び
- 5693. 就寝に向けた実践:バックナンバーの編集の工夫
- 5694. デジタルアーティストとして:作曲を始めてから
- 5695. 今朝方の夢
- 5696. 粗食の効能:集中と没頭
- 5697. 今朝方の夢
- 5698. 快晴の日曜日に:ピアノの音に戻ってきたこと
- 5699. 満月の朝に:税金の納付を通じたオランダへの返礼
- 5700. デジタルアート創作記念日と今朝方の夢

---

## 5681. 幼児から始めよう

空が開かれていく。空が明るい世界に向かって開かれていく。このように、人生における眺望が開かれていって欲しいと小さく祈る。

小鳥たちの鳴き声。それはそうした自分の祈りの代弁歌のように聞こえてくる。

今日も自分の取り組みに打ち込んでいこう。絶えず独りではないという独りの形で自分の取り組みを前に進めていく。

絶対的に孤独であることは孤独さを超える。独りである我の殻の先に出てしまえばいいのだ。そうすれば、このリアリティのありとあらゆるもの、森羅万象が自己となる。いや、その境地においては、自己も神羅万象も1つになるがゆえに、自己も神羅万象もないのである。

昨日、昨年の夏にビザの取得のためにズヴォレの移民局に立ち寄り、担当してくれた中年女性と会話を楽しんでいたことを思い出す。その際になぜか私は、話の流れからその職員の方に、「あなたはクリエイティブだから大丈夫」と励ましたのを覚えている。その方は謙遜して、自分はそれほどクリエイティブではないと述べていたが、その発言に対してまたいくつか言葉をかけていたのを覚えている。

つい先ほどの日記の中で、日記の執筆・作曲・絵画創作の勧めについて書いていたように思う。日記の執筆、作曲、絵画の創作と聞くと、私たちは勝手にそのハードルを上げがちであり、実践に躊躇してしまうかもしれない。思うに、無駄にハードルを上げる必要はないのである。大抵の人間は、幼少期に形成された超自我の管理下にいまだに置かれており、超自我の抑圧的なメッセージに自己を従える形で生きている。それがその人の創造性や自己表現をどれだけ制限していることか。

日記の執筆、作曲、絵画の創作の3つを行うことは大変のように思えるかもしれないが、絵日記を書きながら、鼻歌を歌えばいいのだ。それなら幼児でもできることである。そこから始めることの意義と重要性について考えていると、幼児でもできることから始めるというのは自分に向けた励ましの言葉でもあるように思えてくる。

---

天啓が降ってきたザルツブルグの街を訪れたのは今から3年前のことだ。ザルツブルグを訪れた直後の私は、作曲に関心は持っていなかった。そんな中でモーツァルトの生家を巡ったり、モーツァルト博物館を巡っていた。

モーツァルトには確かに音楽的な才能があったことは間違いないが、博物館に所蔵されていたモーツァルトが幼少期の頃に書いた楽譜を見ると、それは同年代の子供では決して書けないものなのだが、結局は幼児のそれであることに変わりないと思ったことを覚えている。あのモーツァルトですら、発達プロセスをゼロから歩んでいたのである。いかような発達領域においても、私たちは発達の低地から歩みを進めていく必要がある—対象領域がこれまで修練を積んできた領域と隣接していれば、ある領域で涵養した能力や知性を他の領域に代替適用が可能であるという現象もあることは確かだが—。

あのモーツァルトですら、そうした低地から出発していたことを知れば、新たな実践に乗り出していく心理的なハードルが下りはしないだろうか。これから本格的に始めていくデジタルアートの創作に関して、私はあえてロマン主義的な発達観を掲げて、幼児の段階に退行していこうと思う。すなわち、幼児の段階を大切にし、幼児が描くような絵画から出発しようと思っているのだ。

日記の執筆、作曲、絵画の創作を多くの人たちに勧めたい。その効用を多くの人に感じてもらいたいという思いが自分の中にあるようだ。そうした思いが届かない人もたくさんいるかと思う。多くの大人たちは、もう絵日記を書くことや鼻歌さえ歌えなくなっているような状態に陥っているのかもしれない。創出することを忘れた人間に、より良き明日の世界が創出できるはずはない。フローニンゲン：2020/3/31(火)07:19

## 5682. 今朝方の夢

開かれゆく世界。朝日に照らされた新たな世界がやってきた。

時刻は午前7時半を迎えようとしている。今、フローニンゲン上空は晴れ渡っていて、鳥たちが気持ち良さそうに大空を舞っている。赤レンガの家々の向こう側にある道路を見ると、いつもより車の数が増えているように思える。コロナウイルスも落ち着いたのだろうか。ここ数日間はニュースを見ておらず、コロナウイルスの状況がどのようになっているのかは不明である。

---

単純に今日は月曜日であるから…と書こうとしたら、今日は火曜日ではないか！というツッコミを独りで入れつつ、今日もまた自分のライフワークを前に進めていこうと思う。

昨日の朝は記憶に残る夢を見ていなかったが、今朝方は少しばかり記憶に残る夢を見ていた。夢の振り返りを終えたら、今日も早朝の作曲実践を楽しみながら進めていきたい。

昨日は、作曲の学習と実践をするためにもう飯を食べるのを止めようと思ったのだが、それはかなり極端かと思い、それは思いとどまった。だがそれくらいに今は作曲の学習と実践に打ち込みたいと思う自分がある。今後はそこに絵画の創作を加える。その題材として、外の世界に出かけて写真を撮影したいと思っており、そうなってくると、外に出ていく楽しみがまた1つ増えるかと思う。

撮影された写真は、客観的物理リアリティの静止画に過ぎないが、そうした写真を眺め、そこから自分がどのようなイメージを主観的リアリティの中に生み出しているのかを観察・記録する上でも、写真から絵を描いていくことも1つのアプローチとして持つておこうと思う。絵画の創作に関するアイデアは膨らむ一方であり、それについて書き始めたらキリがない。今は夢について振り返ろうとしているところだった。

夢の中で私は、実際に通っていた中学校の体育館の中にいた。今から部活が始まるようであり、1学年上のバスケット部の先輩たちと一緒に練習をすることになった。私は1学年上の先輩たちと仲が良く、その日は副キャプテンとドリブルの練習をしていた。先輩のドリブルは力強さがあり、独特のリズムを持っていて、相手に取られることがほとんどなく、それでいて相手を抜き去る素晴らしいドリブルだった。

私は隣にいた同学年の友人に、副キャプテンのドリブルを真似したらどうかと提案した。私はすでに自分なりのドリブルスタイルがあったから、副キャプテンのドリブルの真似をしようとは思っていなかったが、参考になることは積極的に取り入れるようにしていた。

その後、スリーポイントシュートの練習が始まり、それを終えたところで紅白戦となった。最初私は、同学年のメンバーと1学年上の先輩たちを混ぜてチーム編成するのかと思っていたら、外部から他校の生徒たちがやって来て、彼らと紅白戦をすることになった。私はスタメンの1人として1学年上の

---

チームに入り、そこから他校との紅白戦が始まった。そこで私は、物凄いジャンプ力を発揮して、ダンクシュートを次から次に決めていった。

もはや誰も止めることのできない高さでジャンプするものだから、相手チームのメンバーのみならず、こちらのチームのメンバーも啞然としてたが、それでも私はお構いなしに独りでダンクシュートを次から次へと決めていった。今朝方はそのような夢を見ていた。

この夢を振り返ってみたときに、現実世界において、お構いなしに自分の取り組みを独りで前に進めている自分はあるが、ダンクシュートのようなものを打ったとことも、決まった試しもない。常に小さなシュートの連続であり、しかもそれはゴールに決まることはおろか、リングにすらかすっていないような状況かと思われる。それでも今日もこれから独りでシュート練習をするかのように、作曲の学習と実践を始めていく。フローニンゲン:2020/3/31(火)07:42

#### 5683. 絵画作品からのインスピレーション:無駄な行為の削除

時刻は午後8時半を迎えようとしている。今、フローニンゲン上空の空は、夕日で輝いている。遠くの空は薄い青色と黄色が混じっていて、その上空の空は紫とピンクが混じったような美しい色に輝いている。

今日は夕方ふと、そろそろ断食がしなくなってきたと感じた。本来であればアテネ旅行から帰ってきてから行う予定だったのだが、アテネ旅行が延期になってしまったこともあり、今どうしようかと考えている。とりあえず、今は様子を見ているが、旅から帰ってきた都度断食するという習慣は踏襲していこうと思う。断食を通じて感覚を研ぎ澄ませ、日々の創作活動により一層打ち込んでいく。

今日は午前中に、クロード・モネとオディロン・ルドンの画集を眺めながら曲を作った。やはり画集を参照すると、特殊なインスピレーションが得られる。手元にある画集を片っ端から眺めていき、様々な画家の多様な作品からインスピレーションを得ながら作曲をしていこうと思う。参照した絵画作品については、画集に作品番号を書き込み、記録していく工夫をすることにした。

近々街の中心部の古書店に足を運び、画集を購入しようかと考えている。画集を参考にしながら曲を作ることの楽しみが加わったため、旅先の美術館で画集に出会うこともまた新たな楽しみとなっ

---

た。画集に加えて、折を見て、久しぶりにフローニンゲン郊外の楽屋に散歩がてら行き、新たに楽譜を購入してもいいかもしれないと思った。もちろん、今参考になっている楽譜は多岐に渡っており、まだまだ参考にしてない楽譜が無数にあるのだが、楽譜屋で掘り出し物の楽譜と出会う楽しみがある。楽譜屋に行くことも検討しよう。

より一層作曲実践に打ち込むために、日中の活動の中で時間を無駄にしていないかを検証し、幾つか削除できそうな行為を見つけた。そうした無駄を省くことによって、より作曲実践に打ち込む時間が生まれたことは望ましい。その他にも何か無駄な行為はないかを吟味していき、そうした行為を徹底的に日常生活から排除していく。

今日も大いに作曲実践に取り組むことができ、大変満足している。1日が終わるまでにまだもう少し時間があるので、就寝前に身体をほぐすための踊りの前に、曲の原型モデルをもう1つ作成できればと思う。

今日もまた大変充実した1日だった。明日もまた作曲実践に打ち込むことが今からすでに楽しみだ。フローニンゲン:2020/3/31(火)20:32

#### 5684. 今朝方の夢

時刻は午前5時半を迎えた。今朝の起床は5時前であり、このところは午後9時半を過ぎたら就寝準備を始め、就寝と起床に関して良いリズムができています。

夜の9時を迎えたら、それ以降は極力頭を使うことはやめ、言語脳を活性化させないようにしている。就寝に向けて頭を休め、ゆったりとした時間を過ごすことを今日も意識したい。

今日からいよいよ4月を迎えた。ここ最近ではコロナウイルスに関するニュースを見ていないが、フローニンゲンの街を見ていると、少し事態が落ち着いたようだ。街に人の姿が見えるようになっている——感染者数は日本の6倍ほどの数であり、死者数に至っては20倍もの数だが——。

今週の日曜日からは気温がグッと上がり、最高気温は15度を越し、最低気温も10度近くになる。春の訪れを感じ始め、これから冬とは違った良い季節になる。

---

フローニンゲンでの生活もこの夏から5年目を迎え、冬の時期の趣きや楽しみといったものがわかってきた。雨が多く、太陽の光が少ない冬の時期にも固有の良さがある。

4月を迎え、心機一転、絵画の創作に取り掛かるという新たな挑戦をしてみたいと思う。毎日、作曲に並行して、絵画の創作にも時間を充てたいと思う。

今日はどこかのタイミングで時間を作って、購入予定のiPad Proについてももう少し調べてみようと思う。調査をするタイミングとしては、午前の作曲実践がひと段落してからがいいだろう。

今朝方は印象に残る夢を見ていた。それについて振り返り、早速早朝の作曲実践に取り掛かりたい。昨日はモネやルドンの画集を眺めながら、ある特定の作品から喚起されるものを曲にしていた。今日の作曲実践では、小松美羽さんの画集を眺め、自分の好きな作品からインスピレーションを受ける形で曲を作ってみたいと思う。

今朝方の夢。夢の中で私は、寺子屋のような場所で大学時代のクラスメートたちとドイツ語を学んでいた。そこには様々な学部の友人たちがいて、みんな真剣に授業を聞いていた。ドイツ語を教えていたのは、中世ヨーロッパ研究の権威の先生だった。私は先生の経済史の授業を履修していた時から先生の授業が好きであり、ドイツ語の授業も楽しみを感じながら履修していた。

授業で用いられていたテキストは、ドイツ語の文法を学習する基礎テキストと文脈理解に特化したテキストの2冊だった。先生は授業の途中で、本学の卒業生であればドイツ語が読めることは当たり前だと述べており、生徒たちのやる気を刺激していた。

経済史に続き、先生のドイツ語の授業は面白く、本格的にドイツ語を学んでみようかと思った。取り扱っているテキストも大変充実しており、テキストの中にはヘーゲルの思想についての興味深い記述や、バッハのコラールのドイツ語が載っていた。それらは私の好奇心を刺激し、ドイツ語に対する関心を高めた。そのような夢を見ていたことを覚えている。

英語だけではなく、哲学探究をする際に、どうしてもドイツ人の哲学者の仕事を避けて通ることはできず、前々からドイツ語が読めたらどれだけいいだろうかと考えていた。確かに私は大学時代にドイツ語を第二外国語として選択したが、当時学んだことは今となってはほとんど覚えていない。



---

夢の中の私は、ドイツ語を学ぶことに対してとても意欲的であった。今手元にある楽譜は、ドイツ語やフランス語のものも多く、楽譜に掲載されている解説文ぐらひは読めた方がいいかもしれない。

今朝はその他にも夢を見ていた。だが、その詳細はあまり覚えていない。欧州のどこかの国で、日本人の魔法使いのような女性と話をしていたのを覚えている。確か私は、その女性から魔術の訓練を受けていたように思う。フローニンゲン:2020/4/1(水)05:58

#### 5685. 将棋や囲碁の棋譜並べから学ぶこと

時刻は午後8時を迎えた。辺りはまだ明るく、空には薄い雲がかかっている。今日は一日中曇り空であり、朝日も夕日も眺めることができなかつた。明日は晴れるようなので、明日には朝日と夕日を味わいたいと思う。

今日はふと、棋譜並べをすることによって、プロ棋士の感性を辿っていくのと同様に、楽譜や理論書の譜例を再現してみることによって、過去の偉大な作曲家の感性を辿ることができるということについて考えを巡らせていた。

棋力の熟達と作曲力の熟達のプロセスは随分と似ているものがあるのではないかと思います。学習上の共通点のようなものが見え始めている。どちらも理論的な事柄を頭で学ぶというよりも、身体感覚を通じて学び取っていくという姿勢が重要になる。この点において、将棋や囲碁の棋譜並べの学習方法は随分と参考になるのではないかと思います。

論理的な思考と感性の双方を鍛錬していくことが大切なのは間違いないが、感性の方により力点を置いていこう。頭を使って作曲上のパターンを認識するというよりも、もっと高速かつ正確に感性を働かせる形でそうしたパターンを把握できるようにしていく。そして、そうしたパターン把握からパターン生成へとつなげていく。そうした感性を養えば養うほどに、無数のパターン認識が可能になり、無限のパターン生成が可能になるだろう。そうした次元に到達することが、ひょっとすると自由自在の作曲の境地なのかもしれない。

---

明日からもまた膨大な量の楽譜や理論書の譜例を再現することによって、パターン認識と直感的感性を磨いていく。思考を働かせることに先行して楽曲上のパターンを把握し、形としてそのイメージを記憶していく。その後、徐々に作曲家の意図を考えていけばいい。

今はまだ感覚に訴えかけていく時期である。別の表現で言えば、今は作曲に必要となる身体感覚の土台を作る時期である。いかなる領域の発達においても、運動感覚的な力が基盤となる。それは作曲においても同じである。

作曲家が音符を置く手順を辿り、それを味わっていこう。純粹に感動することを忘れないようにする。そうした感動が自分の感性をより一層育んでいき、そうした感動体験は自分の作曲語法の養分となる。

美しいと思った音を何度も再現し、それを自分なりの美に変換して曲を作っていく。感動を起点にした形で曲の再現をしていこう。そこから少しずつ、自分ならどのような音を並べるかを主体的に考えていく。

プロ棋士が自分の指し手の幅を広げるために他者の棋譜を参考にし続けるのと同様に、今後も長らく様々な作曲家の楽譜や理論書の譜例を参考にして、自分の手で音を並べてみる。こうした学習の理想としては、意識と脳を作曲家と同調させていくことである。言い方を変えれば、作曲上の身体感覚を一致させていくことが大切になる。

午後に仮眠を取っていると、作曲をしている自分がビジョンとして立ち現れた。譜面の中で次の音が次々に溢れ返ってくるビジョンがそこにあった。

今日は合計で15曲ほど短い曲を作った。1日がとても充実していた。ここから就寝に向けて、今夜はシベリウスの曲を参考にして原型モデルを作成していこう。この原型モデルの作成こそが、棋譜並べと似ている。原型モデルの作成も、作曲上の大切な学習及び鍛錬であると認識しよう。フローニンゲン:2020/4/1(水)20:18

時刻は午前5時を迎えた。今朝の起床は午前4時であり、いつものように早朝のヨガを行い、音楽に合わせて踊りを少しばかり踊った。今朝はラモーの曲に合わせて踊りを踊っていた。

起床直後に緩やかに体を動かすことによって心身の状態が整い、その後の活動に入るのが毎日とてもスムーズである。昨日も朝昼夜と踊りを少し踊っていたのだが、特に午後に息抜きとして踊ることはとてもいい習慣のように思える。ジョギングやウォーキング以上に瞑想の意識状態に入っていくことができる。

静かに目を閉じて、身体と対話をするように曲の赴くままに体を動かしていく最中には、言語的な思考が介在せず、それは本当に瞑想の意識状態である。瞑想的な効果を持つのは踊りだけではなく、作曲も絵画の創作も同様の効果を持つであろう。今後はそれらの活動を通じて、瞑想の意識状態に深く入っていく。ひょっとすると、それらの活動は、単に座っているだけの瞑想よりも意識の調整作用があるのではないかと思う。

昨日はふと、作曲と絵画の創作であれば人生を賭けるに値すると思った。これは大袈裟ではなく、本当にそのように思っている自分がいた。今後はより一層それらの創作活動に力を入れたい。絵画に関しては、昨日にiPad Proの調査が済んだ。そのツールをどのような場面でどのような形で使うのかを考え、オプションに何を付けるのかを明確にすることができた。私の場合は、iPad Proを用いて文章を書いたり、何か仕事をするわけでもなく、音楽や動画をダウンロードしたり、ゲームをしたりするわけではない。単純にデジタルアートを創作していくことだけに使おうと思っているので、オプションもそれなりのもので済む。

今のところは、フローニンゲンが毎日見せてくれる様々な表情を絵画で描きたいと思っている。例えば、書斎から見える景色を毎日iPad Proで写真撮影し、それをもとにして油絵をデジタル空間上で描いていく。その後、その絵から喚起された抽象的なイメージを別の絵として表現する。それ以外にも、何か画集を眺めたり、音楽を聴いたりして喚起されるものがあれば、それをその都度絵画にしていく。また、そうした外側からの刺激なくして、ふとしたときに筆を取り、思うままに内的感覚を絵にしてみるのもいいだろう。その他の題材として忘れてはならないのが夢である。

---

夢日記を初めてつけ始めたのは、ジョン・エフ・ケネディ大学に留学していた頃であり、その時には言葉で夢を記録するというよりも絵を描いて夢を記録していた。その頃は鉛筆で絵を描く程度だったが、iPad Proを購入したら、是非とも夢の世界を彩り豊かな絵で表現したい。それが実現できれば、夢を振り返る効果と効用がさらに増すことになるだろう。無意識の研究の大家であるユングが、自分の夢を曼荼羅絵画として描いていたように、アクティブイマジネーション的な方法で夢を題材にして絵を描いていくことを考えている。

iPad Proの購入は来月あたりにしようかと思っていたが、今日の午後にでも時間を見つけて注文してしまおうかと思う。絵画を描きたいという自分の思いをこれ以上先延ばしにすることはできない。本日注文すれば、早ければ商品が今週末には届いてしまうかもしれない。デジタルアートの創作を始めることによって、作曲にも良い影響がもたらされるだろう。

最初のうちはデジタルアートの創作に慣れるまでに優先的に時間を使っていく。作曲に関しては1日に10曲ほどの創作にとどめ、その他の時間は絵画の創作に充てようかと思っている。日記を書くように曲を作り、日記を書くように絵を描く。言葉、音、絵を日々創作し続けていく。そのように自分の内面世界を形作っていき、言葉、音、絵の無限大の伽藍を創出していく。フローニンゲン:2020/4/2(木)05:23

### 5687. 今朝方の夢

時刻は午前6時に近づきつつある。今、遠方より小鳥たちの鳴き声が聞こえている。いつもは家の前の庭の木々に小鳥たちが集まっているのだが、今日は少し遠くにいるようだ。

昨日の日記で書き留めたように、棋士が棋譜を並べることによって棋力を高めていくように、今日も作曲理論書の譜例の音を並べながら作曲力を高めていきたい。譜例として掲載されているものはやはり特徴のあるパッセージであるから、特にどのような点が特徴的なのかを把握し、そのパッセージの美しさを味わいたい。そのように小さな感動体験を積んでいくことが、自分なりの感性を育ていき、自分なりの作曲語法の確立につながっていくだろう。無限大のパターン認識とパターン創出が行えるようになっていく。いついかなる時でも自由自在に曲が作れるようになっていく。

---

絵画の創作に関してもそれと同様の状態になっていけば、どれほど人生が豊かになるだろうか。絵画に関しても自由自在に絵を描く境地に向かっていこう。

毎朝作曲を始めるときには、バッハのコラールをもとにした原型モデルを用いて曲を作っている。今後は、連続してコラールを集中的に作るのも鍛錬になるだろう。4声のコラールを作成することは、メロディー、ハーモニー、対位法などの観点から非常に学びになる。バッハがどのように対位法を活用し、どのようにメロディーとハーモニーを創出していったのかを、実際の曲を参考に学びを深めていく。

それでは早朝の作曲実践に入る前に、今朝方の夢について振り返りをしておきたい。今朝方の日記で書き留めていたように、今後は言葉で夢を振り返るだけではなく、それをデジタルアートとして絵の形にしていく。それを行い始めることを想像するだけで興奮してしまっている自分が昨夜の就寝前にいた。曲も絵画も共通して、創作に伴う爆発的な喜び及び陶酔作用・没頭作用がある。

夢の中で私は、極寒地帯の基地にいた。飛行艇のような乗り物に乗って外回りを友人たちと行っており、日暮れが迫ってきていたので基地に戻ることにした。基地に到着すると、普段であれば、車庫が自動で開き、その中に入っていけるのだが、その日は車庫が自動で開かなかった。飛行艇の燃料から察するに、基地に入れないと私たちは外で凍え死んでしまう可能性があった。

そうした危機的な状況の中、基地の管理棟のような場所で車庫の管理をしている人に無線で連絡を試みた。するとそこには、中学校時代にお世話になっていた女性の数学の先生がいた。先生は無線越しに涙を流しながら私たちにお詫びの言葉を述べていた。話を聞いてみると、日暮れが迫り、管理棟の中が寒くなりすぎてしまったので早く帰りたくなってしまい、車庫の自動開閉機能をオフにしてしまったとのことだった。

先生はまだその場にいたので、すぐにその機能をオンにすることができたのだが、先生は涙を流しながら動揺しており、冷静な判断ができなくなっているようだった。するとそこで、管理棟にいた友人の誰かが先生をなんとか説得してくれ、車庫の扉が無事に開いた。私は、開かれていく車庫の扉を眺めた後、ふと後ろを振り返り、海上に浮かぶ冰山を眺めた。海が全て凍っており、そこには山脈

---

のような氷山がたくさんあった。仮に基地に戻ることができなければ、飛行艇は氷で覆われた海に落ちていき、そこで私たちは命を失ったであろうことが想像できた。

なんとか無事に基地に戻る事ができた後、基地の食堂で食事をする事になった。一旦部屋に荷物を置き、いざ地下の食堂に向かおうとしたときに、部屋から食堂までが温水のウォータースライダーを通じてつながっていた。

私の目の前には、前職時代の女性の上司がいて、その方が最初にウォータースライダーを滑っていった。不思議なことに、その場にいた全員は服を着たままであり、ウォータースライダーを滑っても服が濡れることがないようになっていた。いざ私の番がやってきたときには、ウォータースライダーにはもう温水が流れておらず、単なる滑り台のようなものになっていた。ウォータースライダーの下の方を見ると、そこには食堂で働いているらしき女性がいて、上の部屋にいた私たちを呼びに来たようだった。そこで夢の場面が変わった。

次の夢の場面では、私は大学の講義棟のある教室の中にいた。教壇には、1つ前の夢で出てきた先生が立っており、先生は自分の専門である数学ではないことを講義していた。その講義の中で、登山に対する恐怖をいかに克服していくかの話題となり、私は挙手をして、そのアイデアを述べた。すると、先生は私の考えをより詳しく知りたかったらしく、教壇に上がって今からそれについて講義をしてほしいと私に述べた。

私はそれを快諾し、克服方法のモデルは複雑であるから、インテグラル理論を用いるという前置きを述べてから説明に入った。すると、いつの間にか講義が終わっており、教室に残っていた私に対して、サークルの先輩が声を掛けてきた。その方は金融工学を専攻していた非常に優秀な先輩であり、学年としては3つ上だった。

なぜかその先輩とは、入学したときの私に対する印象についての話になり、私は入学式の日にはチャイコフスキーの交響曲の口笛を吹きながら大学内を颯爽と歩いていたようであり、その姿が印象に残っていると先輩は述べた。そんなことがあったかなあと思い出しながら、チャイコフスキーの曲を口笛で吹きながら大学内を歩いていた自分が可笑しくなって思わず笑ってしまった。フローニンゲン：

2020/4/2(木)06:17

---

## 5688. iPad Pro (2020)を購入して

時刻は午後7時を迎えた。今日は少しばかり雲が多く、太陽の光を拝めたのは一時のことであった。明日はどうやら晴天となるようなので、午後に日光浴を楽しみたい。明後日までは気温が低いが、来週からは嘘のように気温が一気に上がる。天気予報を見ると、最高気温が20度に到達するではないか。この時期のフローニンゲンにしてはとても暖かく、もう一度寒さがぶり返すことは過去の傾向からすでに承知済みだが、春の陽気を楽しもうと思う。

今日は午後に時間を見つけ、ついにiPad Proを購入した。これから絵画の創作人生が始まることを心底嬉しく思う。

作曲と絵画の創作。それら2つを核にして欧州での日々を過ごしていこう。そこに日記の執筆を加えれば、もう創作に関しては新たに組みたいことは今のところない。音、絵、言葉。それら3つを紡ぎ出し続ける日々がこれから始まる。

iPad Proを購入したのはいいが、商品が届くのは4/8から4/14の間とのことだ。今回私は初めてiPadを購入し、第2世代のApple Pencilをまだ持っていなかったもので、それも合わせて購入した。今回はAppleのオンラインストアでそれらの商品を購入したのだが、Amazonでも商品を確認してみたところ、在庫切れの状態になっていた。

今回iPad Proと出会ったのは本当に偶然だったように思う。iPad Proの最新モデルがほんの1週間前に発売となり、ひょんなことからその数日後に私はiPad Proを知ることになった。これまでもMacユーザーではあったが、iPadには関心を持っておらず、タブレットを使ってデジタルアートを創作しようと思って調べていると、偶然に最新モデルと出会ったのである。これも何かの導きであり、そこには縁があったのだと思う。絵画の創作に向かわせた何かがあり、iPad Proを購入することに至らしめた何かがある。そのようなことを思う。

いつもは自宅の呼び鈴をオフにしているが、商品が届く予定日あたりには呼び鈴をオンにしておこう。iPad Proよりも先にApple Pencilが届くとのことだが、ペンだけ先に届いてもあまり意味がない…。

---

今からiPad Proの到着が待ち遠しい。すでにどのようなものを題材にして絵を描いていくかに関してアイデアがたくさんあり、早くデジタルアートを創作したいと思う。ここからは、曲作りと絵画の創作にできる限りの時間を充てていく。

当面の間は、Apple Pencilを用いてデジタルアートを毎日1つは作成していこうと思っている。使用頻度と使い方によるが、ペン先は3~4ヶ月ぐらいで擦り切れてしまうそうなので、先端に金属部分が見えたら速やかに交換するようにしたい。液晶画面を傷つけないので、純正品のものをきちんと買う必要があり、それはAppleのオンラインストアで購入するよりも、Amazonで若干割安で購入できるそうだ。

そういえば、iPad Pro本体とApple Pencilに好きな文字を刻むことができたのだが、汚れや衝撃の防止のため、さらには角度調整のため、iPad Proに関してはケースを付けようと思っており、iPad Pro本体には何も刻印しないようにした。だが、Apple Pencilについては、“Life is Art.”と刻印してもらうことにした。その文字を眺めながら、「人生は芸術であり、芸術は人生である」という信念を持って日々の創作活動に取り組んでいこう。フローニンゲン:2020/4/2(木) 19:28

#### 5689. 今朝方の夢

時刻は午前5時を迎えた。今朝は一度3時前に目を覚ましたが、そこで起床することなく、4時過ぎまで寝ることにした。午前3時に目を覚めたのは、ちょうどある夢が終わりを迎えた時であり、そこからまた夢の続きを見ることができるのではないかと期待して再度眠りについたのである。そうすると、夢の続きではなかったが、新たにまた夢を見ることができた。

最初に見ていた夢から思い出してみよう。夢の中で私は、おそらく日本であろう国のリトリートセンターにいた。周りの環境は申し分なく、とても静かな環境であった。

都会の喧騒から離れ、ゆっくりとした時間が流れている。そうした緩やかな時間の流れの中で、私はゆったりとした一時を送っていた。

ある時間になると、今から研修ルームで古文の輪読会があるとのことだったので、会場に向かった。研修ルームに到着すると、机が取り除かれていて、複数の椅子が円の形で置かれていた。私は椅



---

子の1つに腰掛け、時間になるのを待っていた。しばらくすると、参加者がゾロゾロと部屋に入ってきて、古文の輪読会が始まった。参加者の中には大学時代の親友(YN)がいて、彼は私の対角線上に座っていた。輪読会の講師もまたリトリートの参加者であり、その方が場をファシリテーションしていった。

テキストを開き、古文の物語を読み始めたときに、大学時代の親友が私に質問をしてきた。私は古文を読むことをそれほど得意にしておらず、また彼の質問は非常に核心をついており、回答に窮した。一応彼の質問に回答すると、今度はそこから続けてもう1つ彼は私に質問をした。質問の内容は、「3人称の単語が文中のどこにあるのか？」というものであり、それに対して私は、「なぜ3人称の単語に着目する必要があるのか？」を彼に尋ね返した。3人称の単語に着目することによって主語が誰かが特定しやすくなるとのことであり、なるほどなと思った。

すると突然、私の左横に、フローニンゲンに住んでいる日本人の知人の方が座っていることに気づいた。その方が私に微笑みながら挨拶をし、私に話しかけてきたのである。私はその方に挨拶をすると、その方は冗談を述べた。

知人:「ヨウヘイさんが私に挨拶するというのは珍しいですね(笑)」

私:「いつもしてるじゃないですか！(笑)」

知人:「そうでしたか？(笑)」

私:「ええ、ですがいつも遠くにいらっしゃるんですよ。遠くにいらっしゃるときに大声で挨拶をするわけにもいかないの、そういう場合には挨拶はしませんけど」

そのようなやりとりをした後、輪読中の文章の訳を私が担当することになり、「ららしけり」という単語を目にした瞬間に、その意味が一瞬でわからなかった。語尾の形から察するに、それが形容動詞であることはすぐに分かったが、単語の意味が全くわからなかった。そのため私は、その単語の意味を誤魔化しながら訳すことにして、その場を乗り切ろうとした。だが、その単語の意味を知りたいと思っていたため、正直にその単語の意味が分からないことをその場で表明した。そこで一度夢から覚めた。

---

今改めて、「らしけり」という言葉の意味を調べてみたが、そのような単語は見つからなかった。夢の中で読んでいた文章の文脈が分からないため、それがどのような文脈で用いられていたのかは不明である。その単語の前にもう少し修飾語か何かがあったような気がするが…。

夢の中で登場した知人は、ちょうど昨日近所のスーパーに立ち寄った際に遭遇した方である。スーパーの前の特設の手洗い場で殺菌をしてる時にその方に出会い、立ち話を少しした。コロナウイルスのせいもあって、お互いに距離を取る必要があり、あまり長く話すことはせずにその場で別れたことを覚えている。フローニンゲン:2020/4/3(金)05:32

### 5690. 認識世界の拡張を促す3つの実践:内的感覚を純粋に映し出す音

時刻は午前5時半を迎えた。辺りは依然として暗く、小鳥たちの鳴き声はまだ聞こえてこない。サマータイムを迎えて早いもので1週間を迎えようとしている。先週末から今週末にかけてあつという間に時間が過ぎた感じた。そう感じさせてくれるほどに、日々の活動に没頭邁進しているのだろう。

今夜から明日にかけては気温が下がり、マイナス1度になるとのことだが、今日は1日を通して晴れのようなから、午後に日光浴を楽しむことができるだろう。明日までまだ気温は低い、明後日の日曜日からは気温が上がる。

今朝方起床して白湯を飲んでいる時に、今認識している外側の世界の存在に気づき、認識世界を絶えず検証し、絶えず拡張していくことの重要性について考えていた。人は誰も固有の認識世界を生きており、絶えずその外側には別の認識世界が広がっている。そうしたことに気づけない時、私たちは自分の狭い認識世界に閉じ込められ、より豊かな認識世界の中で生きることができなくなってしまう。自戒の意味も込めて、絶えず現在の自分の認識の枠組みを確認し、その外側の認識世界にアクセスできるようにしていく。そうしたことを可能にしてくれる手段の1つが、今まさに書いている日記である。そしてその他にも、作曲や絵画の創作は、認識世界の客体化と拡張をもたらしてくれるだろう。

自分の言葉・音・絵は、現在の自分の認識世界を如実に映し出す。そうしたことから、形象化された言葉・音・絵を観察していくことによって、現在の自分の認識世界がいかようなものであるかを理解していく。そうした理解が生まれた瞬間に、既存の認識世界から一歩外に出ることができる。まさにそ

---

---

これは、ロバート・キーガンの主体客体理論の原理であり、私たちはこれまで主体であった内面現象を客体化できた瞬間に、その現象から一步距離を置くことができ、これまで主体として埋め込まれていたものが客体になり、認識世界が拡張される。日記の執筆、作曲、絵画の創作は、それぞれ違った領域から認識世界の拡張を促してくれるだろう。

昨日ふと、作曲を始めたことによって脳が今までとは違った形で働き始めたのと同じように、絵画を本格的に描き出すことによって脳がまた違った形で働き始めるであろうことが想像できた。絵画の創作を始めることによって、色や形に対する認識が変化し、それによって脳が特殊な形で発達していくだろう。そしてそれは意識の発達にも影響を及ぼすだろう。

今後はより一層、言葉・音・イメージの鍛錬をしていこう。自分の中にあるそれらを育むことによって、認識世界がより豊かなものになっていき、日々がより充実感と幸福感を伴ったものになるはずだ。

今日もまた作曲実践に明け暮りたい。昨日注文したiPad Proが到着するまでまだ時間があるので、絵画の創作はお預けである。もちろんこれまで毎日行っていたように、作曲ノートに水筆色鉛筆で1つばかり絵を描くことは行う。

作曲理論に掲載されている譜例や楽譜を通じて獲得されたパターンから、無尽蔵に新たなパターンを創出していくこと。これまでにないパターンを無尽蔵に生み出していくこと。それを行いたいと昨日も考えていた。

現在作曲実践の虜になっている要因の1つとして、曲を作る過程の中で、自分の内的感覚が即座に音の形になり、それからフィードバックを受けることにあるだろうかと考えた。音がその瞬間の自分の感覚をありありと映し出すことが非常に面白く、その面白さに嬉々としている自分がいる。一方で、音が自分の内的感覚を映し出すことはとても正確であり、それは騙しようのないものでもある。内的感覚が純粹に音として現れてしまうのだ。その時の心身の状態が如実に音に反映される。それによって心身の状態の波がわかる。

今日もどのような曲が形作られるのか楽しみだ。1つ1つ自分で納得のいく小さな作品を作っていきたい。それらの1つ1つに自分の内的感覚が純粹に反映されるのだから、絶えず心身の状態を整え、そして内的感覚そのものをより涵養していきたいと思う。フローニンゲン:2020/4/3(金)05:50

---

## 5691. 人生の羅針盤としての日記:今朝方の夢の続き

時刻は午前6時を迎えようとしている。今日もゆっくと1日の活動を始めていこう。

早朝に、このようにして日記を書くことが習慣になっていて本当に有り難く思う。日記を書くことがその日の活動のペースメーカーとなり、人生の羅針盤になっている。ペースメーカー及び羅針盤としての日記がなければ、私は毎日どこに向かい、人生がどこに向かっているのかが分からず途方に暮れていたであろう。そうしたことから救ってくれたのが日記の執筆であり、日々と人生をより良き方向に導いてくれているのが日記である。

少なくとも朝と夜に日記を書くことが完全なる習慣になっていることは本当に喜ばしい。朝は夢について振り返ったり、その日にどのようなことを意識して活動していくかなどを書き留めている。もちろん、昨日に考えていた雑多な事柄を一晩寝かせることによって、言葉の結晶になったものを拾い上げるということも朝に行っている。一方で、夜の日記に関しては、その日を簡単に振り返ることはもちろんのこと、明日につなげるという意味も込めた文章を書くことが自然と行われているようだ。その日1日を完全に満足した状態で締め括り、翌日にさらなる希望を持って就寝すること。それを実現させてくれているのが夜の日記である。

今夜からは、午後9時を過ぎたら音楽に合わせてゆっくと長く踊りを踊ったり、瞑想をすることを習慣にしたい。これまでも夜に音楽に合わせて踊りを踊ったりしていたが、就寝の直前の10分ほどしか時間を取っていなかった。今夜からは午後9時を過ぎたら、心身をくつろがせる時間とする。それ以降の時間に言語脳を働かせようと思ってもうまく働かない。1日の終わりの時間かつ夕食後に頭が働くはずはないのだ。そのような時間帯に言語脳を活性化させるのは非効率的であるばかりか、脳に対する負担が大き過ぎる。

午後9時以降は、その日1日大いに活動してくれた脳を労るような気持ちを持って、言語を媒介させない形で時間を過ごす。それが音楽を聴くことであったり、画集の絵の部分だけをぼんやりと眺めることであったり、踊りを踊ることである。ヨガのアーサナの後に瞑想実践に入りやすいのと同様に、踊りを踊った後も瞑想実践に入りやすい。そうしたことから、音楽に合わせて踊りを踊り、心身を寛がせた後に瞑想実践をすることを新たな習慣にしてみるのもいいかと思う。いずれにせよ、就寝前の

---

時間をどのように過ごすかによって、睡眠の質が異なることは明らかであり、それが次の日の活動に影響を及ぼす。長い目で見れば、そうした蓄積が大きな差となって現れてくる。

午後9時以降は寛ぐ時間とし、その時間帯にパソコンで何か調べ物をしたりしないようにする。とにかく言語情報から離れ、言語脳を休息させることを意識する。

そういえば、まだ今朝方の夢の続きについて振り返っていなかった。それについて振り返りを行ってから早朝の作曲実践に取り掛かりたい。今日も少なくとも10時間ほどは作曲の学習と実践に時間を充てようと思う。

夢の中で私は、海に見える長閑な街にいた。そこは都心のように高い建物は一切なく、一軒家がぼつりぼつりと建っているような場所だった。住宅地は丘の上であり、住宅地の中の道は傾斜があった。私は住宅地の坂道を下りながら、遠くに見える輝く海を眺めていた。すると、前方から等間隔で坂道を上ってくる人たちの姿を見つけた。私はその人たちとすれ違う都度、“Hello”と英語で挨拶をした。彼らの中にはアジア人もいたが、顔と雰囲気から日本人ではないと思っていたので、英語で挨拶をしていたのだ。私の予想通り、彼らのほとんどは日本人ではなく、彼らもまた英語で私に挨拶をした。

引き続き坂道を下っていると、今度は前方から日本人と思われる2人の女性がやってきた。彼女たちは友達同士のように、犬の散歩を一緒にしていた。彼女たちが日本人だと分かっていたが、それでも私は2人に英語で挨拶をし、彼女たちも英語で挨拶を返してきた。その後、中国人と思われる女性とすれ違い、挨拶をしたのだが、私の声が聞こえなかったのか、それとも文化の違いなのか、挨拶に対する反応はなかった。

坂道を下ったところには踏み切りがあり、そこで奇妙な光景を目にした。線路の上を歩く男性がいたのである。その男性は白人のアメリカ人であり、鼻歌を歌いながら線路の上を歩いていた。どうやらその男性は精神の病を抱えているようであり、少しばかり心配になった。そのため、私は彼の後をつける形で線路の上を歩き始めた。するとその男性はいつの間にか線路の上から消えていた。私も線路から離れ、再び道を歩くことにした。

---

線路沿いにも家がたくさん並んでいて、なぜかどの家も大きな猫を飼っていた。猫に水を与えるための容器が外に置かれていて、猫たちは美味しそうに水を飲んでいていた。

ある家の前を通り過ぎようとしていた時、私の足はピタリと止まった。その家が誰のものかわからなかったが、自分はその家に用事があると思い、車庫の中に入って行った。すると、車庫の中には黒板があり、予備校時代の友人が板書をしていた。どうやら英語の問題を解いているようであり、英作文のようなものを板書しようとしていた。だが、彼らはあまり真剣に板書をしておらず、中にはいたずら書きをしている者もいた。

すると、車庫の奥から予備校時代にお世話になっていた英語の先生がやってきた。その先生は普段は気さくで優しいのだが、190cmほどの身長があり、怒ると大変怖いことで有名だった。先生がやってくると、その場に緊張が走り、いたずら書きをしていた友人はすぐにそれを消そうとした。すると先生は怒ることなく、友人の代わりに黒板を綺麗にし始めた。私たちはその場で先生が黒板を消す姿を静かに眺めていた。みんな一様に恐縮していたように思う。今朝方はそのような夢を見ていた。

いやその夢の前に、小中高時代の友人(YU)と70歳のオランダ人の友人と一緒に、マジック:ザ・ギャザリングのようなカードゲームをしていたのを覚えている。最初私は、日本人の友人とゲームを楽しんでいた。だが、ゲームの進行が遅かったので、デッキから一気に10枚以上引くことにし、進行を早めた。最初に私がデッキから大量にカードを引き、目分量で大体同じぐらいのカードを友人に引いてもらった。

そこからはお互いにモンスターを大量に召喚したり、数々の魔法をかけるなど、面白い展開になった。そのような形でゲームを進めていると、オランダ人の友人がやってきて、彼もゲームに加わった。力関係から、彼は日本人の友人側についてもらうことにし、そこから1対2のゲームとなった。

会話をしながらゲームを楽しんでいると、オランダ人の友人がにこやかな笑みを浮かべて、手紙のようなものを見せてくれた。それは大量にあり、思い出の品とのことである。中には旅の最中に書かれたと思われる絵葉書もあり、それを大事にしている様子が伝わってきた。どういうわけかその友人は、大切な品であるはずの手紙類を、Amazonか何かの小さなダンボール箱にしまっていた。その

---

箱の中には透明のビニールがついたままだった。そのような夢の場面があったことを覚えている。フ  
ローニンゲン:2020/4/3(金)06:29

## 5692. 無限かつ永遠に創作活動を続ける道の発見とその喜び

時刻は午後7時半を迎えた。今、空は晴れていて、西の空に輝く夕日が見える。

振り返ってみると、今日は昼前に突然ひょうが降ってきた。パチパチとした音を上げながら窓ガラスにぶつかっているひょうを眺めながら、外の気温の低さを思った。今夜から明日の朝にかけて気温はマイナス1度になるとのことだが、明日を乗り切れば、明後日からは気温がうんと上がる。

夕方にふと、曲を作り、絵を描くことで精神が救われていることを思った。曲と絵の創作過程の中で、自分の精神が癒され、救いを得ているようなのだ。創作にはそうした力があるらしい。人間は本当に創造する生き物だと実感する。個人の精神の救済が、集合の精神の救済に繋がりはしないだろうか。そうであれば、徹底的な創作を続け、自らの精神を救済することを通じて、集合の精神の救済に関与していこう。

夕食の準備をしている最中に、飛び上がるほどに嬉しいことがあった。ある閃きが降ってきたのである。

これまで私はふとした時に、例えば街中を歩いている最中や就寝前のベッドの中で、どうして自分は有限な数の日記や曲しか書けないのかを考えていた。端的に言えば、生涯で執筆できる日記の数や生み出せる曲の少なさに絶望感を感じることもあったのである。

1日に最低でも2つか3つほど日記を書き、多い時には4つ以上日記を書くこともあるが、仮に120歳まで日記を書き続けたとしてもその数はたかが知れている。作況についても同様であり、今日は14曲ほど作ったが、仮に毎日10曲作ることを120歳まで続けても、その数はたかが知れている。日記の想定総数はおおよそ90,000、曲に関しては300,000曲ほどだ。その数の少なさを思うとやりきれない気持ちになり、少しばかり静かになってしまう自分がいた。

---

だが先ほど夕食の準備をしている最中に、無限に創作活動を行うことが可能であると思ったのである。日記に関しては少し難しいかも知れないが、端的にはAIを活用すれば、自分の肉体が朽ちた後も、自分の創作遺伝子を持ったAIが曲を無限に創造していくことが可能だと思ったのである。

もちろん、小説を書くAIが生まれているほどだから、日記に関しても実現が不可能なわけではないが、あたかも自分が書いたような日記を無限に書き続けるAIの姿はまだ想像できない。しかし、作曲に関して言えば、それは可能だろう。間違いなく、今の自分でさえも、何かしらの作曲アルゴリズムに沿って音を生み出している。時々意識化するのだが、「この音をここに配置したらここに飛びたいな」「この和音の次はこの和音」というように、自分がある特定のルールに沿って音を生み出していることに気づくことがある。

そうしたルールは、音楽理論の規則や自分なりの規則である。そうした規則に基づいて曲を作っているのだから、それをアルゴリズムとしてAIに実装すれば、まるで自分が本当に曲を作っているかのように曲を作ることができるだろう。いやそのアルゴリズムはそもそも自分から生まれたものなのだから、仮にAIであったとしても自分がその曲を生み出したと言っても過言ではないだろう。そうしたアイデアが閃き、数万曲作ったあたりでそのデータをAIに取り入れ、そこからAIが独自に作曲をし、そこで作られた曲をもとに機械学習を続け、アルゴリズムを絶えず進化させていくことが可能なのではないかと思った。

AIに造詣の深い友人に今度話を聞こうと思うが、自分の作曲アルゴリズムをプログラミングコードで表現し、それをAIに導入することぐらいなら自分にもできるのではないかと思う。AIの創作とそれに必要なプログラミング言語については、絵画の創作に慣れたあたりで始めてみてもいいかもしれない。MOOCを使えば、世界の最先端の大学院の授業を受講することができ、そのテーマについての学習は独学できてしまう。

AIを活用した創作は作曲のみならず、絵画の創作においても可能かもしれない。日記と同様に、AIによる絵画の作成も少しハードルが高そうだが、日記の執筆にせよ絵画の創作にせよ、創り手は固有のアルゴリズムを活用して文章を執筆したり絵画を創作していることには変わらないので、そのあたりのアルゴリズムを上手く抽出できれば、日記の執筆も絵画の創作も、まるで自分がそれを生み出したかのようにAIが創造することも実現可能なはずである。



---

AIと二人三脚で創作することができたらどれだけ楽しいだろうか。私は私で作品を作り続け、それをAIに絶えずフィードバックしながら、AIはAIで機械学習と創造を続けていく。

私が生み出したものはもちろん私の創作物だが、私の創作遺伝子が組み込まれたAIが作った創作物も私の創作物に他ならない。こうしたことを実現させている人はまだいないかもしれないが、私はぜひこれを実現させたい。

自分の肉体が朽ちた後も創作を続けることができることの爆発的な喜びと幸せ。月に到達するほどの曲や絵画を生み出せないことに愕然としていたことが嘘のように、自分の分身であるAIを創造すれば、私は宇宙の果てまで曲と絵画を作ることができる。永遠に創作活動に打ち込むことができるのだ。その実現可能性を見出せたこと。それは本当に大きな喜びだった。フローニンゲン:2020/4/3(金)20:00

### 5693. 就寝に向けた実践:バックナンバーの編集の工夫

時刻は午前6時を迎えた。今日から週末を迎える。

今の気温は4度とのことだが、今日は13度まで気温が上がり、1日を通して快晴のようだ。そうしたこともあり、午後には日光浴を大いに楽しむことができるだろう。

今小鳥たちが美しい鳴き声を上げていて、世界に祝福の歌を捧げている。そのように勝手に思っているのは人間である私だけであり、実際のところはオスの小鳥たちがメスの小鳥たちに自身の健康状態をアピールしているのだ。ひよつとしたらその他にも、純粹にコミュニケーション目的で鳴いているものもいるかもしれない。早朝の小鳥たちの鳴き声がメスへのアピールだけだと思ってしまうと風情が下がってしまうように思えるが、それも私の勝手な意味付けと受け取り方なのかもしれない。小鳥たちがどのような意味と目的で鳴いていたとしても、その鳴き声が美しいことに変わりないのだ。それはそのままで美しい。意味の詮索などする必要がなく、それで十分だ。

昨日は嬉しいことに、運送会社のDHLから携帯にテキストメッセージが届いており、iPad Proの配達が進んだという連絡があった。当初はApple Pencilだけが早く届き、本体は4/8以降に届くという予定だった。しかし昨日の連絡では、4/6(月)に届くとのことである。この日は朝から家の呼び鈴をオ

---

ンにしておきたい。うっかり荷物を受け取りそびれることを防ぐためである。明後日の来週の月曜日から早くも絵を描けることを想像するだけで嬉しくなってしまう。季節外れかもしれないが、クリスマスプレゼントを待つ子供のような気持ちである。

日々の創作活動の充実ぶりに大変感謝している。何に感謝していいのか迷うところだが、全てに感謝をしよう。このように日々を創作を通じて充実して過ごしていることの要因を、1つに還元することはできない。

日中の活動は充実しきっているので、あとは午後9時以降にどれだけ寛ぐかを昨日から意識し始めた。次の日がさらに充実したものになるためには、就寝前の過ごし方が鍵を握る。とにかくリラックスすることを心がけてみたところ、睡眠の質はさらに高まり、今朝の目覚めも非常に良かった。午後9時以降に関しては、インターネットを使うことなくパソコンから離れ、気ままに絵を描いたり、ゆったりとした音楽に合わせて踊りを踊るなどをしたい。要諦は瞑想の意識状態に脳と意識をいざなうことであり、言語優位の状態から離れることである。1日の最後に言語を抑制することによって、脳と意識を落ち着かせ、クリアなものにしていく。そうした形で就寝することで、翌朝の目覚めはさらに良好なものになり、翌日の活動に向けたエネルギーもより一層高まるに違いない。

今日は午後に、日記のバックナンバーの編集をしていきたいと思う。これまでは旅の移動時間や隙間時間にバックナンバーを編集していたのだが、今回のコロナウイルスの件でアテネ旅行が延期になったことに伴い、編集するべき日記が溜まってきている。また、これまでは月に1度のペースで旅に出かけていたが、今後はそのペースを少し落とそうと思っているので、そうしたことから、日記のバックナンバーが溜まらないような工夫をしていく必要があると昨夜思った。今後の旅の最中は、作曲や絵を描くことにもっと時間を充てたいという思いもあるため、昨夜閃いたアイデアを早速今日から実行に移してみる。フローニンゲン:2020/4/4(土)06:15

#### 5694. デジタルアーティストとして: 作曲を始めてから

ゆっくりと夜の眠りから目覚めつつあるフローニンゲン。遠くの空はダークブルーに変わり始めている。

---

小鳥たちが春を祝うかのような清澄な鳴き声を上げている。それに耳を傾けていると、自分の存在が浄化されるようである。瞑想的な意識状態にいざなってくれる彼らの美しい鳴き声をこのように毎日聞けることを有り難く思う。コロナウイルスでてんやわんやの状態の世界が嘘のように、今日の前には平穏な世界が広がっている。

自分には言葉・音・絵しかなかった。それらを用いて自分の内面世界を表現し、絶えずその世界を創り上げていくことしかなかった。だがそれだけはある。それだけはこの人生において、最後の最後の瞬間まであり続ける。そのようなことを昨夜考えていた。

デジタル空間上で言葉・音・絵を創出し続けていくこと。自分にはそれしがなく、それだけが自分にある。勝手に自分の天職をデジタルアーティストとして命名し、今後はそうした肩書きで生きていこうかと思う。いやひょっとすると、そうした肩書きは必要ないのかもしれない。人は皆、本来何らかの形で芸術家であり、現代においてはデジタルアーティストとしての側面は少なからず誰しもが持っているはずだ。そのようなことを思う。

昨日は合計で14曲ほど曲を作ったのだが、ふと、1曲あたりにどれくらいの時間を使っているのかを確認してみた。理論書の譜例を参考にする場合には、1曲あたり35~40分かかり、原型モデルを活用する場合には25~30分ほどで曲が出来上がる。フーガの理論書に沿って作曲をする場合にはもう少し時間が短いため、昨日は合計で7時間ほど作曲実践をしていたことになる。

曲作りに向けた準備や原型モデルの作成に充てた時間を含めると、合計で10時間ほど作曲実践に時間を充てていたことになるだろう。今のところ、これくらいの時間がちょうど良い。多過ぎもせず、少な過ぎもせず、適量といったところだろうか。これからはここに絵画の創作も加えていく。その場合であっても、毎日10曲ほどは作っていこうかと考えている。絵画の創作に慣れるまではその辺りのバランスが難しいかもしれないが、絵画の創作に慣れてくれば、毎日10曲ほど作りながらも、絵画についても数枚ほど描けるようになるだろう。

今朝振り返ってみたところ、最初の曲を作ったの2017年の9月1日だった。今からおよそ2年半前に作曲を始め、今に至る。その期間は大学院での研究にも従事していたこともあり、作曲に充てる時間は非常に限られていたが、それでも毎日少しずつ学習と実践を進めてきた。

---

今後は今のように、創作活動にほぼ全エネルギーと全時間を充てていきたいと思う。作曲、絵画の創作、日記の執筆。そうした創作活動に絶えず従事していくこと。それができれば他に何も望むことはない。

今日も小鳥たちの鳴き声を聞きながら作曲に打ち込んでいこう。今日は、数ヶ月前にミラノに訪れた際に立ち寄ったキリコの絵画展で購入した画集を参考にして、キリコの絵から喚起されたものを曲にしていきたい。また、夜の原型モデルの作成においては、シューベルトとブラームスに範を求めたいと思う。特にシューベルトに関してはメロディーに着目し、ブラームスに関してはハーモニーに着目をしていく。フローニンゲン:2020/4/4(土)06:31

### 5695. 今朝方の夢

今、寝室と書斎の窓を閉めた。いつも起床してすぐに、換気のために窓を開けるようにしているが、少し室内が冷えてきたので窓を閉めることにした。それによって、小鳥たちの鳴き声が少し聞こえにくくなってしまったが、それでも彼らの鳴き声はまだ自分の耳にちゃんと届く。

寝室側の窓を閉めた時、街の中心部の方角にある教会が見えた。先日の日記で言及していたのと同様に、今朝もうっすらとライトアップされていた。iPad Proが届いたら、この製品のカメラ機能は優れているとのことなので、散歩がてらその教会に足を運び、写真撮影をして、その写真をもとに油絵を描こうかと思う。

明けていくフローニンゲンの早朝の空を眺めながら、今朝方の夢について振り返りたい。夢の中で私は、日本のどこかのオフィスビルの中にいた。厳密には、セミナールームのような場所において、知人が行う成人発達理論に関するセミナーのオブザーバーを務めることになっていた。その知人の方とは昨年知り合いになり、その方は成人発達理論に対する理解がとても深い。直近の2回のオンラインゼミナールにも参加してくださっており、その際にはいくつもの洞察に溢れる質問を頂いたことを覚えている。

友人がレクチャーを始めると、参加者を含め、発達測定について少々誤解していることがあると思った。とりわけ、コンテンツ分析とストラクチャー分析についての違いがあまりわかっていないようであり、発達測定が単なるタイプ分析のようなものとして取り扱われていることに疑問を持った。その

---

点についての誤解を解消するために、私は補足説明をその場で行うことにした。いつもながら冗談を交えながらも、ここ最近はかなり辛辣な発言をすることが多く、笑いのオブラートに包みながら、参加者にとって耳の痛いこともきちんと伝えた。

セミナーが終わると、私の体は実家にあった。瀬戸内海を眺めることのできるリビングルームで母と話をしていた。話のテーマは、カート・フィッシャーのダイナミックスキル理論と、ロバート・キーガンの主体客体理論であった。そのテーマは私から持ちかけたわけではなく、母がそれらの理論について知りたいと述べてくれたのである。まさか母からそうしたお願いをされるとは思ってもみなかったので、少々驚いたが、何かの役に立てるのならと思い、それらの理論について紹介することにした。その際には、抽象的な説明は極力避け、具体例を多用し、丁寧な説明を心がけた。するとそのおかげか、母も比較的速やかにそれらの理論を理解してくれ、母の言葉でそれらの理論の要諦を話すことができるようになっていた。

その後私は、自室に戻った。部屋に2匹のハエがいて、それらを外に逃してあげようと思って窓を開けた。すると、外には穏やかで美しい瀬戸内海が輝いていて、海風が部屋に流れ込んできた。1匹のハエは無事に外に逃げたが、もう1匹は逆に窓から入ってくる海風によって、部屋の奥の方に行ってしまった。そこでふと天井を見上げると、そこに比較的大きいクモが2匹いて、天井をゆっくりと移動していた。そこで夢の場面が変わった。今朝はそこからまたいくつか夢を見ていた。

次の夢の場面では、前職時代に別の部門であったがお世話になっていた方と話をしていた。そこはホテルの結婚式場であった。その方は若くして結婚していたが、なぜか改めて結婚式を挙げるとのことであり、私は式に参加することになっていた。結婚式というと、正装するのが当たり前だと思うが、その方は裸足に下駄を履いており、ズボンはジーパンであり、上にはミリタリー系のジャケットを羽織っていた。

花嫁である奥さんと会場に入場するときには、その方の格好を見た全ての人が笑いを上げていた。しかし自分の格好を改めて眺めてみると、私は半パンを履いていた。式が終わると、私はトイレに行き、そこで小中高時代の親友(HS)と遭遇し、そこで立ち話をした。トイレから出てくると、先ほどまではいなかった1人の女性がテーブルと椅子を準備していて、そこには新品の漫画が大量にあった。

---

関心があったので話を聞いてみると、その若い女性は漫画家のような感じだった。漫画家としての仕事に加えて、近くでヨガのインストラクターとしても働いているようであり、私も過去にヨガのインストラクターをしていたこともあり、話が合った。

テーブルの上に並べられているのは、彼女が描いた全5巻の漫画だった。その漫画は人気らしく、なんとアニメ化もされているようだ。どのようなストーリーなのか興味があったので、最初の巻を眺めさせてもらおうと、想像以上に絵が上手く、ストーリーも面白そうだった。そして驚いたことに、途中のページあたりに、私がアテネで宿泊する予定のホテルが背景に描かれていたのである。それを見た瞬間に、この漫画に縁を感じ、全5巻をその場で購入することにした。そこで夢の場面が変わった。

最後の夢の中で私は、おそらく先ほどの夢で出てきたホテルの1階のロビーにいた。そこで偶然にも、先ほどとは異なる親友(SI)と出会った。だが彼はとても具合が悪そうであり、大丈夫かと尋ねた。どうやらコロナウイルスに罹ってしまったように思えた。しかしまだそうだと断言できず、とりあえず病院に行き、診察をしてもらう必要があると思った。このホテルは、ニューヨークのマンハッタンにあり、過去にニューヨークで半年ほど生活をしてきたこともあり、近辺の地理には明るかったが、念のため、ホテルの1階のインフォメーションセンターで最寄りの病院を探してもらうことにした。

すると、ホテルのすぐ近くに病院があることがわかり、親友と私はすぐにその病院に向かった。病院に到着するも、病院は感染の疑いのある人でごった返しており、検査ですら1週間以上の待ちであると伝えられた。また、アメリカの医療は高額であることが有名であり、念のため親友に健康保険にちゃんと入っているかを確認した。仮に入っていないならば、検査だけで30万円ほどかかると受付で言われたので、それを親友に伝えることにした。そこで夢から覚めた。フローニンゲン:2020/4/4 (土)06:59

#### 5696. 粗食の効能:集中と没頭

時刻は午後7時を迎えた。つい今し方夕食を摂り終えた。この10ヶ月間は毎日同じものを食べている。しかも少量である。栄養豊富で良質な食材を少量だけ食べることによって、快眠がもたらされ、1日の活動に従事する十全なエネルギーと心身状態がもたらされている。ここ最近では、以前よりもさら

---

に少量の夕食で十分になった。こうした食生活と就寝前のリラックスによって、今後も快眠と1日の活動に十分に打ち込めるだけの心身の状態がもたらされるだろう。

今日は午後の仮眠中にコーザルの深い意識状態へ入っていった。そこで深層的な治癒が実現されていることを実感し、目覚めてからの午後からの活動は非常に捗った。

ここ最近毎日集中力が高まる一方である。心身の状態がどんどんとクリアになっていき、そのおかげもあって、毎日の活動に対して集中して取り組むことができている。

本日の作曲実践の最中に、曲を作っている時の自分の状態をモニタリングしている自分がいた。それはメタ認知のような形で働いており、しばらくモニタリングを続けながら作曲をしていると、そこからはメタ認知をする自己が溶解し、集中と没頭が実現された。

極度な集中力と没頭の実現には、最初にメタ認知を働かせて活動状態をモニタリングすることが良いのかもしれない。月曜日にiPad Proが届いたら、早速絵画の創作に取り掛かろうと思っており、絵画の創作中も同じようなモニタリングを行い、集中と没頭を実現させていきたい。そうした様子は本当に瞑想実践のようである。

iPad Proが届いたら、街の中心部に出かけていく都度それを持っていく。目に映るものを写真に収めたいのだ。自分の心を捉える小さなものを写真に収め、それをもとに油絵を描いていきたい。

今後もこの街で長く過ごしていこうと思っているが、それがどれだけ長くなるのかはわからない。この街で過ごす毎日が貴重であり、愛おしいのだ。この街で生きた証を残す意味でも写真を積極的に撮り、それを油絵として描いていこう。

ふと、美術館で子供たちが絵を描いている光景によく出くわすことを思った。今後美術館を訪れる際にはiPad Proを持っていき、子供たちのようにそこで絵を描きたい。撮影した写真をもとにカフェで描くのもいいだろう。そのような小さな楽しみが新たに生まれた。iPad Proの到着が本当に待ち遠しい。フローニンゲン:2020/4/4(土) 19:19

---

## 5697. 今朝方の夢

時刻は午前5時半を迎えた。起床してみてもすぐに気づいたが、室内が暖かく、今日から気温が上がることを思い出した。確かに外気はまだ低いのだが、室内はいつも以上に暖かく、今日の日中は18度まで気温が上がる。明日はなんと21度まで気温が上がるそうだ。明後日以降はまた少し気温が下がるが、それでも最高気温は15度前後と過ごしやすい。

昨日、とても美しい夕焼け空を見た。それは薄紫とエメラルドブルーに染められていて、輝く夕日を眺めながら、違う星に1人住んでいるような感覚があった。そこにはとても静かな時間が流れていた。いや、まるで時間が流れていないかのような感覚があったのである。自己の存在が夕焼け空に吸い込まれるようだった。

静けさと落ち着き。それがこの街にはある。そうした環境の中で自らの取り組みに打ち込めることの有り難さ。こうした環境があるからこそ、私はこの街を離れることができないのだろう。

ここ最近では、作曲実践の際にチェンバロで音を出していた。その理由としては、今使っている作曲ソフトに内蔵されているピアノが奏でる1オクターブ上のAの音だけがどうしても耳に心地良くなく、そうしたことからピアノで音を出すことをやめていた。しかし、内蔵のサウンドフォントを用いるのではなく、外部から良音のピアノのサウンドフォントをダウンロードすれば良いのではないかと思い、調べてみると、なかなか良い音のものがあつた。今日は時間を見つけて、いくつか良音のピアノのサウンドフォントをダウンロードし、明日からそれらを試し、自分の好みのもを見つけようと思う。

今朝方もまたいつものように夢を見ていた。覚えていることはあまり多くないが、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、以前協働プロジェクトで一緒した女性のファンドマネージャーの方と話をしていた。最初はお互いの近況を報告し合い、その後、今日は何時に起床したかを話していた。その方は5時半ぐらいに起床したとのことであり、自身のことを早起きと言っていたが、私のその日の起床は2時半過ぎだった。そのことを伝えると、その方は笑いながら「早すぎる」と述べ、私も笑った。



---

そこで1度目を覚ますと、本当に2時半過ぎだった。そこで起床しても良かったが、先日と同様に、そこからまた夢の続きか別の夢が見られるような気がしたので、再度眠りにつくと、今度は実家にいる夢を見た。

その時はちょうど春休みの期間のようであり、学校が休みだった。時刻はまだ朝の時間だったが、父が脂の乗った美味しそうなサンマをオーブンで焼いてくれていた。そのサンマはマグロと見間違えるぐらいに大きく、1.5mぐらいあった。それを入れるオーブンも巨大であり、私はジュージューと焼かれていくサンマを眺めていた。その味を想像すると、思わずよだれが出てきそうであった。サンマが焼き上がるかいなかの時に、春休み期間であっても学校に行く必要があると思われ、それを両親に伝えたところで夢から覚めた。目覚めると、午前4時半過ぎだった。フローニンゲン:2020/4/5  
(日)05:51

#### 5698. 快晴の日曜日に：ピアノの音に戻ってきたこと

時刻は午後7時を迎えた。つい今し方夕食を摂り終えた。今週末も終わりを迎え、明日から新たな週を迎える。明日は自分にとって記念日となるだろう。明日にはiPad Proが届き、明日からデジタルアートの創作に取り掛かれるのだ。それを思うだけで、明日が今から待ち遠しい。明日のどのタイミングで届くのかは不明だが、届き次第早速何かしらの絵画を描いてみようと思う。自画像の油絵、愛犬の油絵、書斎からの景色の油絵などを早速創作してみたい。

今日は最高気温が20度に達し、とても暖かかった。夕方に街の中心部のオーガニックスーパーに向かっている途中、多くの人たちが日光浴をしている姿が目に入った。もちろん、今はコロナウイルスの対策中であり、多くの人々が1箇所に集まることはないが、数人が自宅の外のベンチで腰掛けていたり、運河沿いに日光浴をする人々の姿を見かけた。皆一様に太陽の光を浴びることを喜んでいるようであり、表情はとても明るかった。

明日もまた晴れるとのことであり、明日の午後も日光浴を楽しめるだろう。これからは天気の良い日が続くようなので、明日にiPad Proが届き次第、絵画の題材を集めるがてら写真を撮りに公園や街を散歩しようと思う。

---

ここしばらくはチェンバロ(ハープシコード)の音を使って作曲をしていた。ところが今日からは再びピアノの音に戻ってきた。時間を見つけてピアノのサウンドフォントをダウンロードしたのだが、それらの音色があまり良いものではなく、作曲ソフトのアップデートに伴い、内蔵のピアノの音でも十分に良質だと気づき、今日からはまたピアノの音を用いて作曲をすることにした。

これまでしばらくチェンバロの音を毎日聴いていたために、ピアノに戻ってきた最初のうちは、ピアノの音に慣れなかった。だがしばらく作曲を続けていると、気持ちピアノの方が作曲がしやすいように感じた。作曲の手順は全く同じなのだが、気持ちがどうやら違うようなのだ。やはり私の耳にとっては、ピアノの音が一番心地良く響くのかもしれない。

今日は午後に仮眠を取っている最中に不思議な体験をした。仮眠中、バグを修正しているビジョンが立ち現れた。何のバグを修正していたかという、コンピューターではなく、自分の心身のバグを治癒していたのである。そのようなビジョンが現れた後、ヨーロッパのどこかの街並みと海が見えた。そして、どこからともなくほのかな桜の香りが漂ってきた。

仮眠を終えて目覚めてみると、心身がいつも以上にスッキリしていた。仮眠中のビジョンの中でバグを修正していたことの効果かもしれない。いつも仮眠の時間は20~25分程度なのだが、こうした短い時間の中で意識が深まり、コーザルの意識状態に至り、そこで様々な興味深い現象を知覚している。実際には、深層的な治癒がそうした意識状態で起こり、ビジョンはサトル意識の状態の中で知覚されているのだと思われる。明日はどのような体験を仮眠中にするであろうか。フローニンゲン:2020/4/5(日)19:23

#### 5699. 満月の朝に:税金の納付を通じたオランダへの返礼

時刻は午前4時を迎えた。まだ夜が明けぬフローニンゲンの上空に満月が輝いている。満月を遮るものは何一つなく、それは一際輝いて見える。

昨日と同様に今日もまた1日中快晴のようであり、今日はなんと最高気温が22度に到達することである。これくらいの気温になってくれると、朝と夜に湯たんぽを使う必要がない。実際に昨日はそれを使わなかった。明後日まで20度前後の最高気温となり、明後日以降はまた寒さが戻る。とはいえ、最高気温は15度前後、最低気温は5度前後なので、それほど寒くはない。

---

---

今朝の起床は午前3時半であった。早すぎもせず遅すぎもせず、ちょうど良い時間に起床することができたように思う。このところは以前以上に夕食の量が減っており、消化にエネルギーを使う必要がない。とりわけ夕食時に食べる芋の量を少し減らしてみたところ、睡眠の質がさらに高まったように思った。

就寝を迎える頃には消化活動が全て終わっていて、そのおかげで快眠がもたらされる。しかも無駄に長く寝る必要はないので、今朝ぐらいの時間帯に目覚めることができる。このぐらいの時間帯に起床できると、1日の活動時間が増え、十分な創作活動を行うことができる。まさにいいことづくめである。しかも単に活動時間が増えるだけではなく、集中して活動が行えるだけの心身状態が伴ったものであることが重要な点である。創作活動に打ち込むだけの十分な時間とエネルギー。その双方が自分にもたらされていることを有り難く思おう。

昨日、税金関係の複数の書類が税務当局から届いた。郵便受けを確認することを数日間怠っており、その間にそれらの書類が届いていたようだった。毎回のことだが、政府機関から送られている重要な書類はことごとく全てオランダ語なので、翻訳をしながら読み進めていく必要がある。昨日も、全ての書類を1行1行翻訳しながら読み進めていた。

もちろん、文脈から意味が推測できたり、そもそも単語の形から意味がイメージされたり、面白いことに、ある特定の単語は感情や感覚も喚起する。人間は本当に言葉に強く影響を受ける生き物なのだということがわかり、言語の呪術的性質も納得がいく。そのようなことを思いながら書類の中身を全て確認したところ、今年は嬉しいことに税金を納めることになった。去年の夏から起業家ビザを用いてオランダに滞在しており、早速税金を支払うことができるようになった。

以前言及したように、オランダでは国ではなく民間の健康保険に加入することが義務付けられていて、正直な保険に入る必要性を感じないのだが、義務のために一応保険に加入している。しかし肯定的な意味として、自分が保険料を支払うことによって、誰かの健康や命を支えていると最近では考えるようになっており、保険料の支払いは完全に寄付とみなしている。

税金に関しても同様であり、これまでの4年間、私はオランダで生活をするを通じて、本当に多くのものをこの国から受け取ってきた。最たるものは、落ち着いた環境と創造を刺激する環境である。

---

そうした環境を提供してもらっていることが本当に有り難く、それに対する返礼を兼ねて税金を支払えることを嬉しく思う。以前から、税金を納めることを通じてオランダに貢献したいと思っており、今年からそれが叶った。金額としては微々たるものだが、同封されている税金の支払い書をもとに、オンラインバンキングシステムを通じて近々税金を納めようと思う。フローニンゲン:2020/4/6(月)04:29

## 5700. デジタルアート創作記念日と今朝方の夢

時刻は午前4時半を迎えた。いよいよ本日である。

今日のどこかのタイミングで、運送会社のDHLからiPad Proと第2世代のApple Pencilが届けられる。その到着を首を長くして待っており、今日から絵画の創作に取り組めることを本当に嬉しく思う。

今日は記念日とみなしていいかもしれない。作曲を始めた記念日は、2017年9月1日であり、絵画に関しては2020年4月6日である。

午前中にiPad Proが届いたとしても、午前中は作曲活動に没頭していく。iPad Proを開封し、諸々の設定を行うのは午後からである。朝の貴重な時間は雑務に時間を充てない。とにかく創ることに集中する。

初期設定は速やかに済むであろうから、早速イラスト制作アプリのProcreateをダウンロードしようと思う。このアプリともう一つ、昨年にAdobeから出された“Adobe Fresco”というアプリも優れたイラスト作成アプリであり、それと迷ったが、諸々のことを考えた上で、まずはProcreateを使ってみることにした。

Adobe Frescoの筆は素晴らしいらしく、本物と同じような質感の水筆画や油絵が描けるとのことである。特に、滲み絵のようなものが描ける筆はAdobe Frescoの大きな特徴とのことであり、その点は魅力であったが、Procreateでも油絵が描けるし、何よりも直感的な操作が可能であることからそちらのアプリを使うことにした。アプリをダウンロードしたら、早速何かしらの絵を描いてみよう。今はまだ手元に写真がそれほどないが、最初の絵として何を描くのかは迷ってしまう。

---

書齋から見える風景を写真で撮影し、それを油絵として描くのももちろんいいが、せっかくなので、最初の作品として自画像でも描こうかと思う。自分が写った写真はとても少ないが、仕事上用いる写真が数枚ほど手元にあるので、それをもとに油絵を描いていくのがいいかもしれない。

最初の作品は自画像。自分を対象にして絵を描くことを出発点にしてみよう。それは記念作品となる。写真をもとに油絵を描いたら、その絵を眺めて喚起される内的感覚をまた絵にしてみよう。それは抽象的なものであり、そうした抽象的なものを絵という形にしていく。

具象と抽象の双方を行ったり来たりする形で絵画の創作にこれから取り組んでいく。作曲実践は、基本的に抽象的な記号を用いた抽象的な創作活動だと思っていたが、1つ1つの曲を眺めてみると、そこには具体性・抽象性の差があることに気づく。すなわち、具象的な曲を創ることもできれば、抽象的な曲も創ることができるということだ。このあたりも作曲の面白さである。

いずれにせよ、今日から作曲実践に加えて絵画の創作に取り組む。日記の執筆と合わせると、これからの創作活動はますます充実したものなるだろう。その充実感が滲み出した日々を毎日送り、人生を充実感という大河の中で過ごしていく。その大河の先には創造の宇宙が無限に広がっている。

それでは今朝方の夢について振り返ってから、早朝の作曲実践に取り組みたい。夢の中で私は、エステのサービスを受けていた。それを行ってくれていたのは、なんと小中学校時代の男性の友人(KS)だった。

私はベッドではなく、床に敷かれた布団の上うつ伏せになって寝ており、お願いをした覚えはないのだが、友人は自分のお尻の毛を丁寧に一本一本抜いていた。友人にそうしたことを行ってもらうのは幾分恥ずかしい気持ちがあり、そもそもそのようなお願いをしたわけではないので、途中でそれをやめてもらおうと思った。だが彼は毛を抜くことに集中しており、毛を抜くことが好きなのか、途中でやめたくはないと述べた。そうであるならば仕方ないと思い、彼に気の済むまで毛を抜いてもらうことにした。

うつ伏せになって目を閉じていると、友人が丁寧に毛を抜いている姿がイメージされ、自分のお尻が綺麗になっていく姿も想像できた。しばらくすると、そこにオランダ人の年配の男性エステティシャンがやってきた。その男性は経験豊富に見え、友人の上司のように感じられた。その男性は単なる

---

---

エステティシャンではなく、どうやら医師免許も持っているらしかった。顔を左側に傾けてうつ伏せになっていた私に対し、その男性は顔にガーゼのような布をかぶせ、そこから特殊な器具を用いて冷却マッサージをし始めた。

最初私は、顔を整形されてしまうのではないかと少し心配になったが、それは杞憂に終わり、そのマッサージはとても気持ちよかった。そこからさらに2人ほどオランダ人の若い男性のアシスタントがやってきて、友人やその医者への援助をしていた。友人は相変わらず、何かに取り憑かれたかのように私のお尻の毛を抜いており、アシスタントの男性にその姿を見られるのは気恥ずかしかったが、女性のアシスタントでなくてよかったと思いながら、顔の冷却マッサージに心地良くなっている自分がいた。フローニンゲン:2020/4/6(月)04:55