
発達理論の学び舎

Back Number: Vol 217

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」



目次

- 4321. 【バルセロナ・リスボン旅行記】欧州各国の投資家ビザと本日の計画について
- 4322. 【バルセロナ・リスボン旅行記】リスボン滞在五日目の朝に見た夢
- 4323. 【バルセロナ・リスボン旅行記】グルベンキアン美術館・ジェロニモス修道院・ベレンの塔を訪れて
- 4324. 【バルセロナ・リスボン旅行記】リスボン出発の早朝に
- 4325. 【バルセロナ・リスボン旅行記】リスボン出発に向けて
- 4326. 【バルセロナ・リスボン旅行記】旅を終える朝に見た夢
- 4327. 【バルセロナ・リスボン旅行記】リスボン国際空港のANA Loungeでくつろぎながら
- 4328. 【バルセロナ・リスボン旅行記】リスボン上空より
- 4329. 幸福感の源: フローニンゲンに戻ってきて
- 4330. フローニンゲンでの生活の再開
- 4331. フローニンゲンに戻ってきた初日に見た夢
- 4332. 午前中の買い物と仮眠中のビジョン
- 4333. 新緑の現れるフローニンゲン: 今後の旅の計画について
- 4334. 天からの贈り物を楽しみにする毎朝
- 4335. 今後の旅に関する追記と今朝方の夢
- 4336. 仮眠中のビジョン
- 4337. 非日常的なリズムから日常的なリズムへの移行
- 4338. バルセロナ・リスボン旅行を終えての三日目の朝
- 4339. 今朝方の夢
- 4340. みずみずしい新緑に満ちた世界の中で

リスボンに滞在し始めて五日目を迎えた。バルセロナも魅力的な街であったが、昨日リスボンの街を歩いている時に、改めてリスボンの街の落ち着きに感銘を受けていた。この街は、ヴァスコ・ダ・ガマが活躍した大航海時代に大きな繁栄を遂げたからか、当時の貿易によって得られた莫大な利益によって建築されたであろう数々の建物ものが、幾百年もの時を超えて今に残っている。

リスボンの街の随所には、こうした歴史的な建築物があり、確かにバルセロナをはじめとして、欧州の都市にはそうした建築物が多く残っているのだが、リスボンのそれは少し群を抜いているように思う。

リスボンの街のなんとも言えない落ち着きと景観の美しさは飽きがこない。言葉に関しても、これまで私が入った全ての店で英語が何不自由なく通じているし、総じてリスボンの物価は高くない。そうしたこともあり、リスボンもまた、今後の一つの生活拠点の候補になりつつあるのを感じる。

他の国と同様に、ポルトガルにも投資家ビザがあり、その取得条件は、以前までは50万ユーロ(6500万円)を企業か不動産に投資し、年間で183日ポルトガルに滞在することであったが、ポルトガル政府が他国の富裕層を取り込み、経済を刺激するためか、投資金額を20万ユーロ(2600万円)に引き下げている。オランダで投資家ビザを取得することも考えているのだが、最低投資金額が125万ユーロ(およそ1億6千万円)と割高である。仮に欧州のどこかの国で投資家ビザを取得しようとする際には、投資金額やその国の諸々の事柄を理解しておく必要があるため、今後も旅を通じて様々な場所に足を運び、自らの身を持ってその土地の政治経済や文化を学んでいくことにしたい。

少し室内が寒くなってきたので、換気のために開けていた窓を閉めた。今回のバルセロナ・リスボン旅行は、本当に天気に恵まれた。リスボンに滞在中も晴天続きであり、明日からは数日間ほど小雨が降るようだが、明日はちょうどフローニンゲンに戻る日である。今日のリスボンの最高気温は20度であり、最低気温は13度とのことである。

昨日の最高気温は23度だったのだが、海風が街に吹き込んできており、長袖を着るのがちょうど良いような気温であった。今日はそこから3度下がるがため、少し肌寒いかもしれない。ついでに本日のフローニンゲンの気温を確認してみると、リスボンと比べるとかなり低い。最高気温は9度であり、

最低気温はなんと0度だ。これではまだ冬だと言ってもいいのではないかと思う。明日は11度まで気温が上がるそうだが、それはリスボンの最低気温にも満たないため、明日フローニンゲンに戻る際にはそうした気温差には気をつけたいと思う。

今日も午前中いっぱい作曲実践と写経実践を行い、昼過ぎに、ホテルから徒歩数分のところにあるグルベンキアン美術館に足を運ぶ。この美術館で特に鑑賞したいのは、私の好きなターナーの二点の作品である。

昨日すでにオンラインでチケットを購入し、この美術館の建物は所蔵されている作品の違いによって二つに分けられているらしく、チケットも別売りになっている。また期間限定の特別展示も鑑賞したければ、さらに追加料金が必要になるのだが、すべてのチケットをまとめて購入すれば割引される。この時期は、現代アートの特別展示と、脳に関する特別企画が開催されており、それらにも関心があったので、二つの建物と特別展示・特別企画を楽しめる14ユーロのチケットを購入した。

美術館を訪れた後に、近くのバス停からバスに乗り、世界遺産のジェロニモス修道院やベレンの塔に足を運ぶ。どれだけそこにいるのか不明だが、納得のいくまで二つの世界遺産を鑑賞したらホテルに戻ってこようと思う。おそらくホテルに戻ってくる頃には夕食どきであり、リスボン滞在の最後のディナーは、まだ足を運んでいないレストランのビュッフェを楽しみたいと思う。リスボン滞在の最終日も充実したものになるだろう。リスボン:2019/5/6(月)06:20

4322.【バルセロナ・リスボン旅行記】リスボン滞在五日目の朝に見た夢

時刻は午前六時半を迎えようとしている。気がつくと日曜日が終わり、新たな週がやってきて、今日は月曜日である。週明けの月曜日においても、リスボンの街は静かである。

幸いにもアメリカを離れた五年前から、諸々の側面でかなりゆとりのある生活を送ることができている。そうしたゆとりは、欧州にやってきた三年前からさらに強くなっていき、今はある意味、日本でいう老後生活のような落ち着きが生活の中にあり、自分のライフワークに思う存分打ち込むことができている。老後まで自分のやりたいことを我慢するのではなく、日本で言う老後生活のように日々を過ごしていくことは、この現代社会を取り巻く様々なしがらみから解放され、真に一人の人間としての人生

を歩む上で不可欠のことに思える。今日も私は、リスボンの街で、落ち着きの中にあって自らのライフワークを着実に一步前に進めていく。

起床してから一時間半ほどが経つが、まだ今朝方の夢について書き留めていなかったのだから、それを書き留めてから早朝の作曲実践を行いたい。夢の中で私は、数学の問題を楽しそうに解いていた。それは国立大学の二次試験の問題のようであり、問題文は簡潔で美しく、初手をどうするかが難しい問題なのだが、初手を考える楽しさがそこにあった。それは本番の試験ではなく、私は自宅でその問題を解いていた。

自宅と言っても、今住んでいる家ではなく、家族連れが住むような大きな家だった。その家がある場所は、おそらくオランダのどこかの街の郊外である。その家には二階はなく、一階に広々とした部屋がいくつかあるような作りになっていた。私は家のリビングの食卓で数学の問題を解いており、ふと明日がセンター試験であることを思い出した。

一切面白みを感じさせたくないセンター試験を私は好んでおらず、センター前日にもかかわらず、二次試験に向けた数学の勉強に熱を入れていた。すると、自宅の呼び鈴を鳴らす音が聞こえた。玄関に出向いてみると、そこには前職時代の上司と、フローニンゲン大学に留学していた大学生の知人が立っていた。私は、二人が自宅に訪れたことを驚いたが、嬉しい再会でもあったため、二人を家に招き入れた。

お世話になった上司は京都大学の法学部を卒業しており、フローニンゲン大学に留学していた知人は京都大学の文学部に所属しており、二人とも文系とは言え、京都大学に入学するために数学をかなり学んでいたようなので、三人で先ほど私が解いていた数学の問題について議論をすることにした。その議論は知的刺激に満ちており、一人で問題を解く楽しさとは別の楽しさがあった。議論が後半に差し掛かった時、私は誤ってシャーペンを地面に落としてしまい、それを拾おうとした。

その時に、上司の靴下の色を確認し、上司にはクリーム色のスリッパを渡した方が良かったのではないかと思った。またついでに、大学生の知人の靴下をみたところ、彼の靴下の色であれば、渡したスリッパの色に合致しているため、何ら問題はないと思った。ただ二人の靴下に関しては、その色だけではなく、二人が汚れた靴下を履いていないか気になっていた。おそらく、スリッパを汚して

ほしくないという考えが自分の中にあったのだろう。今朝方はそのような夢を見ていた。リスボン：
2019/5/6(月)06:42

4323.【バルセロナ・リスボン旅行記】グルベンキアン美術館・ジェロニモス修道院・ベレンの塔を
訪れて

時刻は午後の六時を迎えた。つい先ほどホテルに戻ってきて、ホテル近くのオーガニックスーパーで購入したイチゴを一パック全て食べた。

本日をもってリスボンの五日間の滞在を終え、長くも短かったバルセロナ・リスボンの旅を終える。明日のフライトは正午前であり、ホテルから空港までは電車で20分ほどと非常に近く、明日の朝はゆとりがある。出発に向けた荷造りは時間が大してかからないため、明日の朝に荷造りをさっと済ませようと思う。

今日は正午過ぎにまずグルベンキアン美術館に足を運んだ。宿泊先のホテルから歩いて行ける距離であり、今日は気温が涼しかったため、道中の散歩は爽快であった。

グルベンキアン美術館は定評通り、所蔵作品と広大な敷地内に広がる庭園が素晴らしかった。所蔵作品の中でも特に、ターナーの絵画とルノワールの絵画が印象に残っている。

今回この美術館を訪れたのは、それらの作品を見るためだと言っても過言ではない。その他、Amadeo de Souza-Cardoso (1887-1918)という画家を初めて知り、この夭折した画家の見事な色使いの作品には感銘を受けた。しばらく彼の作品の前で立ち止まり、いろいろと考えごとをしていた。絵画作品を鑑賞する見方については様々あり、人それぞれだと思うが、今日気づいたこととしては、私は作品の色使いに着目する傾向にあるということだ。

そこで私は、絵画鑑賞に関するこの観点は、何も絵画のみならず、音楽に対しても当てはまることではないかと思ったのである。具体的には、どうやら私は音楽を聴く際に、音が持つ色彩に意識を向けており、自分が曲を作る際にも色彩感覚を活用しているようなのだ。もし仮にこれが自分の何かしらの特性の表れなのだとしたら、今後は色彩感覚を磨いていきたいと思った。

作曲実践において色というのは特にハーモニーによって生まれるものなのではないかと思う。そうしたことから、今後の学習項目の中でも、特にハーモニーは意識的に学習を進めていきたい。ハーモニーに関する既存の理論をしっかりと習得し、楽曲分析や写経実践をする際には、ハーモニーに着目しながら音色に対する感覚を磨いていく。そこから自分独自の音色を生み出していければと思う。理想は、新たな色彩感覚を持つ音色を創出することである。そうした小さな目標のようなものをもたらしてくれたのが、グルベンキアン美術館の訪問だった。

今回は特別展示と特別企画も合わせて鑑賞した。とりわけ、脳に関する特別企画が興味深く、様々なディスプレイを通じて、脳に関する新たな学びを得ることに繋がった。そこで得られた学びに関しては、早速今日からの学習に活用していきたいと思う。

美術館を訪れた後、近くのバス停でバスに乗り、40分ほどバスに揺られて、世界遺産のジェロニモス修道院とベレンの塔を見学しに行った。中に入ることをせず、外観だけ眺める格好になったが、それらは一見の価値がある建築物であった。

リスボン滞在を締めくくるために、これから入浴を済ませて夕食を摂った後に、作曲実践と写経実践を行いたい。リスボン滞在は本日をもって最後となるが、本当に悔いなく非常に充実した滞在であった。リスボン:2019/5/6(月)18:35

4324.【バルセロナ・リスボン旅行記】リスボン出発の早朝に

いよいよリスボンを離れる日がやってきた。今朝は四時半に起床し、起床直後にシャワーを浴びた。時刻は五時に近づきつつあるが、辺りには静かさが漂っている。遠方より小鳥の鳴き声が聞こえて来る。その鳴き声は、別れの歌のように小さく穏やかに響いている。

今日はこれからいつものように作曲実践をして、一つ曲を作ったら写経実践に移る。今回の旅に持参した、メロディーに関する理論書に掲載されている全ての譜例を昨夜ようやく全て写経し終えた。この実践を通じて、メロディーの創出に関する技術がまた小さく一歩前に前進したように思う。重要なのは、単に作曲ソフト上に譜例を再現するのではなく、音符をソフト上に並べる際に、作曲者がその曲を作った感覚を追体験することである。理想は、外側の視点で曲を分析的に理解していただ

ではなく、作曲者と同化し、対象の内側を通して曲を理解していくということである。作曲者がその曲を作った時の感覚を追体験するというのは、まさにその一例である。

幸いにも、メロディーに関する写経実践を昨夜に一通り終えたため、一旦この書籍から離れるが、また近々本書に戻り、メロディー創出の技術を高めるために、写経実践を行うだろう。だがその際には、譜例を単に再現するだけではなく、前後の解説を熟読するようにしたい。今回は、まずは身体感覚からメロディーの創出方法を掴んでいくことを重視したが、次回からはより分析的にメロディー創出方法を捉えていくようにする。分析的な観点を理知的に獲得することは、感覚を磨くことと同じぐらいに重要である。

今日からの写経実践は、手元にある音楽記号・用語辞典に掲載されている譜例を参考にしたい。ここでは数多くの音楽記号や音楽用語により精通していくという意味も込めて、毎日使っているコンパクトな辞典に掲載されている譜例を写経していこうと思う。

取り上げられているのはいずれも過去の偉大な作曲家の楽曲からの抜粋であり、写経をする際には、その音楽記号や用語がどのように使われているのかを把握するだけではなく、メロディーやハーモニーの観点からも理解を掘り下げていこうと思う。今日は飛行機の中や、アムステルダム国際空港からフローニンゲン駅までの列車の中で、この写経実践を進めていこうと思う。

今回のバルセロナ・リスボンの旅は、本当に天気恵まれていた。毎日晴天続きであり、初夏を思わせる日差しの強い日もあった。こうした天気のおかげで、私は今回の旅を思う存分に満喫することができた。そうしたことから、まずはバルセロナの街と天気に対しては、「グラシアス(gracias)」と伝えたい。またリスボンの街と天気に対しては、「オブリガード(obrigado)」と伝えたい。

そしてさらには、自分を待っているフローニンゲンの街に対しても「ありがとう」のお礼の言葉を伝えたいと思う。この世界に存在する多様な言語に共通しているのは、「ありがとう」を意味する言葉に内包された温かい感覚なのではないかと思う。その言葉を発する際に、どこか温かい気持ちにさせてくれる感覚が身体を流れる。この世界で今を生きることを許されていることに対して「ありがとう」と伝えたい。リスボン:2019/5/7(火)05:09

No.1919: In the Morning to Leave Lisbon

The morning when I leave Lisbon came. This morning is special, but my self is usual. Everyday is always special and unchangeable. Lisbon, 06:44, Tuesday, 5/7/2019

4325.【バルセロナ・リスボン旅行記】リスボン出発に向けて

本日リスボンからアムステルダムに戻るフライトは、11:40に出発するものであり、搭乗は11:10とのことである。幸いにも、リスボンで宿泊中のホテルから空港までは近く、ホテルから最寄り駅までは歩いてすぐであり、最寄り駅から空港駅までは地下鉄で18分ほどの距離である。そうしたことから、今朝はゆとりを持って出発することができそうだ。

今日もいつもと同じように、空港に到着したら空港ラウンジを活用したい。調べてみると、プライオリティー・パスを使って入れるラウンジは三つあり、いろいろ吟味した結果、ANA Loungeを利用することにした。このラウンジの名前から、全日空と何か関係があるのかと思ったが、実際のところは何も関係がなさそうだ。このラウンジ以外にも、あと二つラウンジがあり、そのうちの一つは午前九時からしか開いていないものがあり、その時間より早くからラウンジを活用したかったので、このラウンジは選択肢から除外された。

もう一つのラウンジは、Blue Loungeと呼ばれるもので、こちらは早い時間から利用できるのだが、ラウンジ内の写真を眺めてみたとき、雰囲気としてANA Loungeの方が勝るように思えたため、Blue Loungeではなく、ANA Loungeを利用することにした。

ラウンジでくつろぎながら作曲実践や写経実践を進めていきたいと思っているため、ホテルを出発するのは午前八時にする予定だ。リスボン滞在の初日に購入したスイカのようなカードを使って公共交通機関を利用しており、そのチャージの残りがまだあるため、最寄り駅で列車のチケットを購入する必要がない。そうしたことから、八時にホテルを出発すれば十分余裕を持って列車に乗れるだろう。空港に到着するのは8:32であり、そこから速やかにセキュリティーゲートに向かう。

ラウンジの利用は、フライトの三時間前からのため、早くラウンジに着きすぎてしまっても意味がない。08:32に空港駅に到着し、そこからセキュリティーを抜けていく時間を考慮に入れれば、丁度良い時

間になるのではないかと思います。おそらく9時前にはラウンジに入ることができるのではないかと期待する。そうすれば、搭乗時間の11:10まで十分にくつろぐことができるだろう。

今回の旅でも実感しているが、世界の空港のラウンジを自由に利用できるプライオリティー・パスは極めて便利である。これは現在契約しているクレジットカードの特典として付いていたものであり、プライオリティー・パスのおかげで、間違いなく旅がより快適なものになっている。本日利用するANA Loungeでは、果物類を摂り、今回の旅の中でラウンジだけで飲むようにしていたエスプレッソを今日も飲みたい。

11:40にリスボン空港を出発し、アムステルダム空港に到着するのは15:35とのことである。リスボンとアムステルダムとの間には一時間時差があるため、機内で過ごすのは二時間ほどである。アムステルダム国際空港からフローニンゲンまでは、列車で二時間ほどの移動になり、そこでも写経実践や日記の執筆・編集などに従事したいと思う。旅というのは出発に向けて気持ちに変化するが、旅から再び日常に戻っていく際にも気持ちに変化する点が興味深い。

フローニンゲンという落ち着いた街が自分を待っていてくれるということが本当に有り難く、私は再びこの街でこれまで通りの日常を送っていきださう。いや、旅というのは自己を深めてくれることを本質に持っているのであるから、今回の旅の前後において自己が変化し、そうした変化によってこれまでとはまた違った日常を送ることができるだろう。フローニンゲンでの生活がまた非常に楽しみである。生きることそのものが楽しみになっていく。リスボン:2019/5/7(火)05:37

No.1920: Goodbye to Dear Lisbon

The time when I leave Lisbon for Amsterdam will come in an hour and half. After I come back to Groningen, I'll have time to digest what I've experienced in Lisbon. Lisbon, 09:35, Tuesday, 5/7/2019

4326.【バルセロナ・リスボン旅行記】旅を終える朝に見た夢

起床してから一時間半ほどが経ち、時刻は午前六時を迎えようとしている。この日記を書いたら早朝の作曲実践を行いたい。

それにしても今回の旅は非常に充実していた。確かに、自分を呼ぶ場所にだけ足を運ぶという旅のスタイル上、充実感を感じさせない旅はこれまでもなかったが、今回の旅も様々な促しを私にもたらししてくれた。

バルセロナとリスボンの両都市に流れるものは異なっており、二つの異質な水流が自己の内側に流れ込んでくることによって、自己は再びさらなる開拓の歩みを進め始めたように思う。砂漠に水が吸収されていくように、今の私はまだ様々な水脈を必要としている。おそらく自己そのものが水脈に化すまで、このプロセスは続いていくだろう。

リスボンを出発する早朝に見た夢について簡単に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体育館の中にいた。どうやらこれから、部活のバスケが始まるようであり、メンバーは皆、思い思いにシュート練習をしている。私も他のメンバーと同様にシュート練習をしようと思ったのだが、メンバーのうちの一人が、他校のエースであることに気づいた。

彼と私は地域の選抜チームと一緒にプレーしており、中学校は違えど顔見知りであったため、私は彼に話しかけた。なにやら、彼はうちの練習に混ぜてほしいということであった。部活の顧問の先生はとても寛大であり、キャプテンとしての私の意思決定にはいつもなにも口出しをしてくれなかったため、私は先生の許可を取ることなく、彼を混ぜて練習を行うことにした。

彼と雑談をしながら練習前のシュート練習をしていると、体育館の天井がとても低いことに気づいた。ジャンプシュートを打とうとすると、ジャンプをしてボールを手から離れた瞬間に、天井にボールがぶつかってしまうほど低かった。仕方なくジャンプシュートではなく、セットシュートを打つ練習に切り替えたが、そのシュートがいつもほどに決まらず、もどかしさを感じている自分がいた。

他校のエースの彼はミニバス経験者であり、シュートフォームがすでに自分のものになっているようだった。雑談をしながら行っていたシュート練習においても、彼は見事なシュートを何本も決めていた。私はそんな彼の様子を気にかけることなく、自分のシュート感覚を取り戻すことに集中しようと思った。そこで夢の場面が変わった。

次の夢の場面では、私は日本を代表するある大企業から講演会の依頼を受けた。講演会のテーマは人と組織の成長に関するものであり、私の専門性や関心の一つと合致するものであったから、私

はその話を有り難く思い、講演会を引き受けることにした。ただし、こちらからレクチャー形式で行うような講演会はまだ行っていない旨を先方に伝えると、担当の方が少し考えさせてほしいと述べた。翌日、講演会に向けてどのようなテーマをどのように話し合うのかに関する打ち合わせなど、下準備を一緒に行う時間がないと先方から言われ、そうであれば今回の件は引き受けることはできないと先方に伝えたところで夢から覚めた。

リスボンを出発し、旅を締めくくる早朝に見た夢は上記のような内容だった。特に強い印象を与えるような内容ではなく、平穏な瀬戸内海のいつもの波のような夢だったように思う。だが、そうしたありふれた波の中に貴重な意味が内包されているのは確かである。人生における一瞬一瞬に深遠な意味があるのと同じように、一つ一つの夢の中には、そして夢の中の一瞬一瞬には、深い意味が宿っている。リスボン:2019/5/7(火)06:13

No.1921: Toward the End of My Trip

The trip to visit Barcelona and Lisbon is now approaching the end. Yet, the ever-lasting trip, my life, never ends. Lisbon International Airport, 10:28, Tuesday, 5/7/2019

4327.【バルセロナ・リスボン旅行記】リスボン国際空港のANA Loungeでくつろぎながら

つい先ほどリスボン国際空港のANA Loungeに到着した。ホテルを出発した時間が最適であり、セキュリティーチェックも速やかに通り抜けることができたため、ちょうど出発三時間前の8:40にラウンジに到着した。早速一杯のコーヒーを今飲んでいる。私はもう普段コーヒーを飲まなくなっていたのだが、旅行中の際に空港のラウンジでフライトを待っている間だけコーヒーを飲むようにしている。

旅行中にカフェでコーヒーを飲むこともなくなった。ただし、コーヒーを飲むことを全く止めたわけではなく、今このように良質なコーヒーを何かの機会に飲むことはある。たまにコーヒーを飲むこともまた、人生の楽しみの一つである。

空港のラウンジでコーヒーを飲むときには、基本的にエスプレッソを飲むようにしている。濃いコーヒーを飲むことを私は好んでいるようであり、今日も今いるラウンジでエスプレッソを飲もうと思った。すると、エスプレッソをこし出す機械に代わって、このラウンジにはネスプレッソマシーンが置かれていた。

エスプレッソがないことを最初は残念に思ったが、ネスプレッソマシーンを wield すれば、エスプレッソの濃さでコーヒーを抽出することも可能である。だが私は、最も濃いブラックのネスプレッソの種類をまず飲んでみることにしたため、それをエスプレッソの濃さで抽出する必要はないと判断した。今そのようにして抽出されたコーヒーを飲んでいるが、とても満足のいく味である。欲を言えば、コーヒーに関してもオーガニックのものを飲みたいところだが、ネスプレッソの質はそれほど悪くないだろう。

今から搭乗が始まるまで二時間ほどの十分な時間がある。この時間にはできる限り作曲実践を進めていき、息抜きに写経実践をしていく。フライト中は楽譜を広げることが難しいため、写経実践と日記の執筆・編集に時間を充てたいと思う。

今いるANA Loungeは、プレミアムラウンジということもあり、非常に落ち着いている。心地よいジャズ音楽がラウンジ内に流れており、人々もゆったりとした表情を浮かべている。ラウンジの大きな窓からは飛行機の発着場が見える。今日のリスポンは曇っており、少々小雨が降るようだ。

このラウンジで提供されている食べ物は軽食であり、種類は少ないが、重たい食べ物を日中に食べないようにしている私にとっては、それは何ら問題ではない。果物とナッツ類、そしてオリーブの実さえあれば十分だ。

ピーナッツを少々食べながら、それに合わせてコーヒーを飲んでいる。今日も昼食は食べないが、フライトの前にもう一度ピーナッツやオリーブの実を食べたい。それと果物としてバナナを一本食べようと思う。

このラウンジの雰囲気は申し分ないが、一つネックなのは机の大きさだろう。バルセロナのラウンジでは楽譜を目一杯広げられるような机があったが、このラウンジの机は小さい。というよりも、机がなく、ソファだけが置かれているスペースも多い。今私が座っているのはソファだが、かろうじて小さな机が付いている。その机には楽譜を広げて置くことはできず、かろうじてパソコン一台を置くことができるほどだ。そうしたこともあり、今は人もそれほど多くないので、近くから机をもう一つ持ってきて、二つの小さな机を連結させて使っている。

宿泊先のホテルもそうだが、ラウンジに関しても、そこが不自由なく勉強できる環境かどうかは私にとって非常に大事だ。もちろん、どのような環境でも勉強することは可能であり、実際にいかなる環

境に置かれても勉強するように心がけているが、落ち着いて勉強に取り組める環境があるに越したことはない。その観点から、今机を動かし、勉強及び作曲実践に向けた環境を整えたので、これからフライトの時間まで存分に自分の取り組みに打ち込む。リスボン国際空港ANA Lounge:2019/5/7 (火)09:24

No.1922: Return to the Netherlands

I came back to the Netherlands from the trip to Barcelona and Lisbon. I'm so glad that I can resume living in this comfortable country. Train to Groningen, 17:39, Tuesday, 5/7/2019

4328.【バルセロナ・リスボン旅行記】リスボン上空より

つい先ほどアムステルダム行きの飛行機が離陸した。今私は、リスボン上空にいる。

フライトの出発時間は11:40であったが、40分ほどフライトが遅れ、12:20に出発となった。それに伴い、フローニンゲンに戻る時間が遅くなってしまいが、それでも街のオーガニックスーパーで買い物をしても夜の七時半ぐらいには自宅に到着できると思うので、何ら問題はない。また、今夜は特に何も予定がないため、自宅に戻ったら荷ほどきをさっと済ませ、ゆっくりと入浴をしたい。今夜は早めに就寝しようと思っているが、時間があれば作曲上の写経実践を行っていく。

今回の旅を通じて写経実践を継続していると、その効果と面白さが増していき、フローニンゲンに戻ってからもさらに本格的にこの実践を行っていこうと思う。絶えず工夫を凝らしながら、そして絶えず意識的な写経を行っていく。最も意味のない写経実践は、単に譜例を再現するだけのものだ。そうした実践ではなく、譜例を分析的に再現し、そこで得られたものを実際の作曲に活かしていくという意識を絶えず持つ。

フローニンゲンに戻ってきてからは、大学入試に向けた数学の定番の問題集である『青チャート』のような網羅性を持つ、ウォルター・ピストンの“Harmony (1978)”に対して写経実践を行う。それが今からもう楽しみではない。

昨日、グルベンキアン美術館を訪れた際に得られた気づきに基づいて、作曲上の色彩感覚を磨いていくために、ハーモニーの理論を徹底的に習得していく。自分が感じられる色、さらには活用で

きる色の引き出しを広げていき、無限の色の無限の組み合わせを通じて、無限に曲を作っていく。
今はそうした気概に満ちている。

今朝はリスボンを出発する朝であり、それは特別な朝であったことは確かだが、同時に普段と何一つ変わらない自己がそこにあった。日々は常に特別であり、常に不変である。それと同様に、毎日の自己は変化に富む特別な存在としてそこにありながらも、同時に不変な自己でもある。可変性と不変性を同時に兼ね備えているというのが、私たちの自己の本質だということに気づく。

リスボン上空から、今改めてリスボンの海を眺めている。また昨日訪れたベレンの塔は、海の上に建てられており、その際にもリスボンの海を眺めていた。

今思うのは、私は時折海を眺めたくなる特性を持っているということだ。これはおそらく、幼少時代と青春時代を瀬戸内海の直ぐ近くで過ごしたことと関係しているだろう。海を眺めると、様々なことが喚起される。やはり私は、来年の夏にデン・ハーグに引っ越そうと思う。デン・ハーグには海があり、この街で生活することになれば、ぜひ時折海に足を運びたいと思う。リスボン上空:2019/5/7(火)
14:14

No.1923: A Walk of Fresh Verdure

Once I came back to Groningen, I noticed that the amount of fresh verdure increased. It has plenty of vital energy. Groningen, 08:35, Wednesday, 5/8/2019

4329. 幸福感の源:フローニンゲンに戻ってきて

オランダの、そしてフローニンゲンの落ち着きに深く感激している。現在の私の幸福感の源は、間違いなく、オランダとフローニンゲンが提供してくれる落ち着いた生活環境なのだと再認識する。

昨夜就寝に向けてベッドの上で少し仰向けになっていると、辺りは静寂に包まれており、どこからともなく小鳥たちの鳴き声が聞こえてきた。その鳴き声に静かに耳を傾けていると、心身の全てが洗われ、なんとも言えない浄福さを感じた。また、私は正直なところ、この地で生涯を閉じてもいいとすら思ったのである。オランダ、あるいは北欧諸国の落ち着いた街でライフワークに絶え間なく励み、その地で客死を遂げ、生涯を閉じること。それが少しずつ現実味を帯びてきている。

確かに、今回の旅を通じて訪れたバルセロナとリスボンは素晴らしい街であった。だが、バルセロナよりも落ち着きのあるリスボンですら、フローニンゲンの落ち着きにはかなわない。

時刻は午前五時半を迎えた。昨夜は旅の荷ほどきなどをしており、就寝がいつもより30分遅く、22:30となってしまう、その結果として今朝の目覚めは午前5時と比較的ゆったりとしていた。目覚めた瞬間に、寝室の外の世界には小鳥の清澄な鳴き声がこだましていた。

「幸福さに投げやりになる」というような感覚。言い換えると、幸福さの中に完全に自己を明け渡し、自己の囚われから解放される形で幸福さの奥へと溶け込んでいくような状態に私は見舞われた。

とても大きな感動の波がやってきた。繰り返し述べるが、こうした平穏な場所で毎日を生きられることに無上の幸福さを感じ、同時に、そのように生きられることに対して大きな感謝の念を持った。

昨日フローニンゲンに戻ってきた時に感じたのは、まずは何はともあれ、その寒さである。リスボンからアムステルダムに向かうフライトが40分の遅れがあったため、フローニンゲン駅に到着したのは午後7時であった。列車から降りた時に、すぐに肌寒さを感じた。春秋用のジャケットだけでは足りず、マフラーと手袋が必要になるような寒さだった。

自宅に戻ってからは、ヒーターをつけ、今もそれをつけている。昨日の段階では、今日の最高気温は9度、最低気温は0度の予報であったが、今改めて確認してみると、最高気温は12度まで上がり、最低気温は3度とのことである。そうだとっても寒いことには変わりはなく、今夜からまたしばらくは、湯たんぽを使って寝るだろう。

フローニンゲンの自宅に戻ってきた時、なんとも言えない安堵感と幸福感があった。やはり自分がライフワークに打ち込むのはこの場所なのだ。ここには私が必要とする唯一のもの、つまり絶対的な落ち着きがある。

12日間ほど旅に出かけてみると、書斎の窓枠から見える絵画的風景がすっかり様変わりした。みずみずしい生命力の溢れる新緑が主要なモチーフとしてそこにある。しかもそのモチーフは、呼吸をし、躍動をして、絶えず生きている。その姿を見た時、またしても私は、この生を生きることの中に溶

け込んでしまいそうであり、生きることの中に恍惚さを見出し、それを見出した自己を見失うほどの感動の中にいた。

今日から再び、この場所で私は生きて行く。ただ日々を、自分にできる限りのことをしながら、浄福さと自己が対のものとして生きて行く。

早朝の小鳥たちの鳴き声が、いと高きところに向かい、そこから再び地上に降り注いでいる。フローニンゲン:2019/5/8(水)05:48

No.1924: Dew of Early Spring

Since it will start to rain in the afternoon, I'll go shopping shortly. Groningen, 09:35, Wednesday, 5/8/2019

4330. フローニンゲンでの生活の再開

時刻は午前6時を迎えようとしている。小鳥たちの鳴き声が、早朝のそよ風に運ばれ、フローニンゲンの街を回遊している。彼らの鳴き声は、回遊魚のようにさすらい、さすらい鳴き声に耳を傾けている私もまた、この世界を生きる過程の中でさすらい。人生とは、かくのごとくさすらいものようだ。

昨日をもってして、バルセロナ・リスボンの旅を終えたが、人生という大きな旅はまだ終わらない。それはそもそも始まりも終わりもなく、旅を超えたものですらあるように思う。

人生というのは、「旅をする」という行為を超えたものであり、一つの究極的に大きな全体のゆるやかな進行のように思えてくる。そしてそれは、一つの生命であり、生命のように変化を遂げながら進行していく点に尊さを見出す。

今、有機八丁味噌を使った具なしの味噌汁を飲んでいる。旅の最中にはこれを飲むことができなかった。今それを飲んでみて、感動の渦の中に引き込まれてしまいそうである。早朝の一杯の味噌汁に感動し、こうした味噌汁を落ち着いた環境の中で飲めることに感謝の念を捧げている。

今朝5時に起床した時点で、辺りはすでに薄明るくなっていた。6時を迎えた今は、もうすっかり明るい。空にはうっすらとした雲があるが、総じて青みがかっている。天気予報によると、今日は午前中から雨が降るようだが、今の天気の様子からはそれが信じられない。

一応昨日フローニンゲンに戻ってきた時に、スーパーでオーガニックの果物と野菜を購入しているため、ここから数日間の食事で困ることはない。昨日フローニンゲンに戻ってきた時にはすでに市場が閉まっていたため、今日は午後から市場に足を運びたいと思う。

雨が降り出すと、外出は億劫に感じられるかもしれないが、今日は雨のフローニンゲンの街を歩きたい気分である。市場に行って、スーパーではあえて購入しなかった野菜をいくつか購入し、アーモンドとくるみをそれぞれ150gずつオーガニックナッツ専門店で購入したい。

昨夜は早速、スーパーで購入したオーガニック野菜をふんだんに使ったサラダを作って食べた。バルセロナとリスボンでは、上質な野菜をふんだんに使ったサラダを毎日食べていたが、自分が選んだ新鮮な野菜を使ったサラダの味はやはり格別である。サラダに和える味噌がなんとも言えず素晴らしい。それに一食あたりの価格が歴然と異なることも忘れてはならない点だろう。

良質なものをこれだけ安価にいただけるということに改めて感謝の念を持ちながら、これから再び始まるフローニンゲンでの生活を過ごしていきたい。何をどれだけ食べるのかという点は、絶えず検証にさらされることによって、徐々に自分の心身に合致したものになり始めた。旅行に出かける前は、目覚めの一杯として水を飲み、その後ヨガの実践をした後に、白湯にココナッツオイルを溶かしたものを飲んでいて。

そこからしばらくして一杯の味噌汁を飲み、それに続く形で、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を、カカオパウダーを白湯に溶かしたものを二杯午前中に飲んでいて。午前中の途中から色が濃いものをよく飲んでいたので、今日からはその途中に水を飲むことを挟み、二杯目のココア(オーガニックのカカオパウダーを白湯に溶かしたものを)を飲むのは午後でいいように思う。どのような固形物をどのタイミングで摂るかのみならず、どのような飲み物をどのタイミングで飲むかというのも、今後検証を進めていきたいポイントである。

小鳥たちの合唱が相変わらず美しい。換気のために窓を開けると、確かに肌寒い風が流れ込んできたが、その寒さに負けないほどの美しい歌声が部屋に流れ込んでくる。そしてそれは、自分の内側にも流れ込んできて、私の内側を幸福さで満たしてくれる。フローニンゲン:2019/5/8(水)06:21

No.1925: An Aftertaste of Trip

An aftertaste of the trip to Barcelona and Lisbon is emerging. Groningen, 17:06, Wednesday, 5/8/2019

4331. フローニンゲンに戻ってきた初日に見た夢

たった今、リスボン滞在中にずっと聴いていたピアノ曲集を流し始めた。これは、ポルトガルの作曲家が作ったピアノ曲が集められているアルバムである。リスボン滞在中に得られた余韻がまだ自分の内側に残っているためなのか、このアルバムを引き続き聴きたいと思う自分がある。もう少し小鳥たちの鳴き声だけに耳を傾けていてもよかったのだが、彼らの声を主旋律とし、このアルバム曲を伴奏にする形で、二つの音楽が一つになった音楽を聴きながら一日を過ごしていきたいと思う。

旅の最中の生活というのは、実はそれほど特別なことを行っているわけではなく、今回の旅で言えば、午前中いっぱいホテルの自室で自らのライフワークに取り組んでいたという点において、フローニンゲンでの生活と何ら変わらない。違いがあるとすれば、午後から観光に出かけるという点だけであり、今日からはそうした観光がなくなるために、ライフワークに打ち込む度合いがさらに増すだろう。この世界のどこにいても自らのライフワークに従事し続けることが可能になっていること、そして今日から再び自らのライフワークに集中できることに有り難さを感じながら、これからの日々を過ごしていく。

フローニンゲンに戻ってきてからの初日の朝方に早速夢を見ていた。夢の中で私は、小中高時代の親友(HO)の実家を訪問していた。その友人の実家は、小高い山の上にある住宅街の一角にある。厳密に言えば、住宅街の中でも一番高い山の部分にあった。

彼の家に到着すると、私が知っている友人の家とは外観が異なっており、壁が全てガラス張りになっており、外から家の中の様子が全て見えた。玄関の呼び鈴を鳴らそうとすると、家の中にいた友人

の母が私に気づき、呼び鈴を鳴らす前にドアを開けてくれた。すると、家の中には友人の母だけではなく、二人の祖母が遊びに来ているようだった。

そこに友人の父はおらず、友人一人と、友人の母親、そして友人の二人の祖母がいた。友人を除いて、三人が着飾っている点に私は気づき、その点について友人の母に尋ねてみた。すると、これからクラシック音楽のコンサートがあるとのことであり、私も一緒に行かないかと誘ってもらった。その誘いはとても有り難く、コンサートに出かけてもおかしくない格好で遊びに来ていたが、念のため正装しようかと思い、一旦自宅に帰ることにした。友人の母は、その必要はないと私の述べたが、やはり私は着替えてこようと思った。友人の自宅がやたらときらびやかであり、置かれているものも含めて、全てが豪華だったことが印象に残っている。

次の夢の場面では、私は二人の日系アメリカ人と話をしていて、そこは見慣れない場所であり、大学のカフェテリアのような場所だった。どのような経緯でそのようなことになったのか定かではないが、二人の日系アメリカ人の男性が、私に何か飲み物を選べと持ちかけてきた。しかも、その飲み物を十分持ってこれから一緒にどこかに出かけようと言った。

私はどういうわけか、普段ほとんど飲まないレモンウォーターを選び、それが詰められたビンを三本持っていくことにした。だがそのうちの一本は、すでに半分ほど消費されているもの、あるいはそもそも最初から半分しか詰められていないようなものだった。

三本のレモンウォーターを持ってカフェテリアを出ようとした時、私たちは共通のおもしろ話をしており、私が「あの場面は思わず笑い出しそうだったよ」と英語で述べた時、一人の日系アメリカ人が英語で、「“cry”？ “laugh”じゃなくて？」という意味の言葉を述べた。私は自分が“burst into cry”と述べてしまった時、その瞬間に“laugh”と言うべきだったと気づいていた。だがもう一人の日系アメリカ人が笑みを浮かべながらうなづいていたため、語彙の間違いに気づきながらも、それを即座に訂正する必要はないと判断していた。もう一方の日系アメリカ人の指摘を受けて、“burst”という単語の過去形が“burst”のままよかったかどうか気になり始めた。そこで夢から覚めた。フローニンゲン：

2019/5/8(水)06:44

No.1926: In the Morning Filled with Fresh Verdure

I'm watching fresh verdure trembling in a gentle breeze. The scene relaxes me deeply.

Groningen, 07:45, Thursday, 5/9/2019

4332. 午前中の買い物と仮眠中のビジョン

時刻は12:30を迎えた。今日は午後から雨のようなので、午前中に買い物に出かけてきた。

今日は水曜日であるから、街の中心部で市場が開催されている日である。自宅を出発し、爽やかさが漂う街中を歩きながら中心部に向かってみると、いつもと様子が違うことにすぐに気づいた。

すっかり忘れていたが、毎年この時期は一、二週間ほど、街の中心部に移動式の遊園地がやってくるのであった。いつもは市場が開かれている場所に観覧車やメリーゴーランドなどが設置されており、市場が休みなのだと知って少々残念に思った。だがこれもフローニンゲンの一つの風物詩であるから、その光景を少しばかり楽しんだ。市場で購入しようと思っていたものは全て、近くのオーガニックスーパーで調達した。

正直なところ、市場で購入するのとこのスーパーで購入するのでは、品質も価格もあまり変わらないのではないかと思えた。もう暫く街の中心部の市場が休みであるから、このスーパーには足繁く通うことになるだろう。ひょっとすると、市場とスーパーを二つに分けて行くのではなく、今後はこのスーパーで買い物を済ませるようになるかもしれない。市場は月・木・日と休みであり、さらには今日のように、不定期で突然休みがあるので、そうしたことを考えると、スーパーを利用した方が楽だと言えなくもない。

書斎の窓から見える景色が随分と変わったことについては、今朝方の日記で書き留めていたように思う。私がフローニンゲンを離れている間に、新緑が随分と増え、生命力に溢れる景色が広がっている。確かに今もまだ気温が低く、つい先ほどまでヒーターをつけていたが、厳しい冬がなんとか終わりを迎えようとしており、そうした厳しさを乗り越えた後でしか得られない生命の力強さと輝きをこれからの季節において感じるができるだろう。おそらくそれは、自分自身にも当てはまることではな

いかと思う。厳しい冬の時代を乗り越えた後の自分は、新たな自己としてそこにいるはずである。厳しい冬を何度も乗り越えていくという経験をこれからも重ねていこうと思う。

今朝は5時に起床し、それほど早い起床ではなかったが、先ほど仮眠を取った。仮眠中に少しばかりビジョンを見ていた。ビジョンの中で私は、バルセロナ、リスボン、フローニンゲンの三つの都市が混ざったような街を歩いていた。途中で友人か誰かと遭遇し、その人に話しかけられたのを覚えている。

そして印象的なシーンとしては、街を歩いている最中、私は喜びの表情を浮かべながら数学の問題を解いていたことである。頭の中は問題を解くことに熱中しており、体は街を歩くことに熱中しているようだった。そして頭と体を総合した自己は、この世界で生きることに熱中しているようだった。仮眠から覚める直前には、まだ仮眠から覚めたくないという思いがあり、薄れていくビジョンをそれが完全に消えるまで眺めていた。フローニンゲン:2019/5/8(水)12:56

No.1927: A Dance of the Blue Sky

Although it will start to rain in the evening, I can see the blue sky above Groningen doing a dance. Groningen, 09:59, Thursday, 5/9/2019

4333. 新緑の現れるフローニンゲン:今後の旅の計画について

バルセロナとリスボンの旅からフローニンゲンに戻ってきての二日目の朝を迎えた。今朝の起床は午前5時であり、起床した時にはすでに小鳥たちが合唱を始めていた。それはまだ第一楽章のようであり、激しさはなく、澄み渡る心地よい音が静寂な世界にこだましていた。

5時半を迎えようとしている今もまだ小鳥たちは優しい歌を奏でている。それにしても、12日間ほどの旅に出かけていると、街路樹の変化が随分と進んでいることに気づく。木々は力強い新緑をつけており、その鮮やかな緑色は生命力を感じさせてくれる。フローニンゲンの長く厳しい冬を乗り越えた街路樹たちが、今新たな姿で再誕生しようとしている。

そよ風に揺れる新緑の葉を今眺めている。その姿もまた合唱を奏でているかのようだ。それは決して耳に聞こえるような音を発していないのだが、そよ風に揺れる新緑の葉の姿そのものが音楽的で

あるかのように目に映り、それが心に音楽を奏でる。フローニンゲンの街のこうした落ち着き、そして新たな季節の到来を予感させるような景観は、本当に私を和ませる。

一方で、気温に関しては以前と低いままだ。5月も第2週を迎えたが、書斎と寝室ではヒーターをほぼ一日中つけっぱなしにしており、昨日は湯たんぽを使ってお腹と足先を暖めながら就寝した。過去2年間の日記にあるように、5月末までは本当にこうした肌寒さが続く。

6月になると湯たんぽを使う必要はなくなるが、日中にヒーターをつける日があったように思う。7月と8月だけヒーターをつける必要がなくなり、9月からはまたヒーターが必要になるというような環境の中に、この3年間の私は身を置いている。物理的な環境として、特に気候に関しては厳しい場所で今後も生活を続けていこうと思う。先日までの旅の中で書き留めたが、私の根幹的な性分を考えると、決して暖かい南国で生活を営んではならない。それは自らの精神を鈍感にさせ、腐敗させていく。

精神が圧縮され、鋭敏になるような気候的厳しさが私には必要だ。陽気さとは対極にあるような過酷な気候を求める。そうしたことから今の私はフローニンゲンで生活をしているのだろうし、今後の生活拠点の一つとして北欧諸国、特にノルウェーとフィンランドを考慮に入れているのだと思う。

バルセロナとリスボンを訪れた旅の余韻が残る中、そして旅で得られた経験をゆっくりと時の発酵過程にさらしながら咀嚼している中、これからの旅について少し考えている。6月の中旬あたりに、ジョージアの友人がいるトビリシに足を運び、数日間ほどその街に滞在したい。友人は、ジョージアの自然を勧めていたが、今回の旅ではジョージアの自然を満喫することは難しいかもしれない。7月の中旬頃には、ロシアのモスクワに行く。目的は、スクリャービンとチャイコフスキーの博物館に行くことであり、その他には特に目的はない。

いや、その他に挙げるとするならば、モスクワにあるプーシキン美術館やトレチャコフ美術館には関心がある。ジョージアにせよ、モスクワにせよ、今回の旅のように一日のスケジュールには余裕を持たせ、午前中いっぱいホテルの自室でライフワークに打ち込み、午後の数時間を使って一箇所だけ観光に出かける。

今回の旅を通じて気づいたが、今後は丸一日ホテルで休憩するような日を設けてもいいかもしれない。名所を巡る際に気をつけなければならないのは、そこで得られた事柄を適切に咀嚼・吸収して

いくことであり、決して過食のようにそれらの場所から得られる事柄を貪り食うことではない。8月はもしかするとどこにも旅に出かけないか、ロシアの旅を8月の初旬に持ってきてもいいだろう。9月の末には、久しぶりに日本に一時帰国し、岐阜県の二つの美術館に足を箱ぶ。

東京にはできるだけ滞在しないようにし、数日間滞在する際には神保町の古書店を巡るのと、銀座で新しいパソコンや衣服を購入する。必ず守るべきこととしては、とにかく東京では人に会わないようにし、静かに訪れ静かに去ることを心がける。東京に数日間滞在した後に岐阜に行き、岐阜でも数日間滞在した後に、そこから仕事の関係上、大阪に移動して、二日ほど大阪に滞在する。大阪での仕事が終わり次第、山口県の実家に移動する。そのような旅を9月末から10月初旬に行う。

11月には、ノルウェーかフィンランドに再度訪れ、今回は現代的な都市を観光することなどせずに、オーロラを見ることだけを目的にする。この旅を終えて、年内最後の旅としては、年末年始をマルタ共和国で過ごす計画を立てている。

およそ一ヶ月に一回ほどのペースで旅に出かけていくことが今の私にはちょうど良いようであり、そうした旅を必要にしているようだ。かかりつけの美容師のメルヴィンも、一ヶ月に一度、一週間ほどの休みを設けるようにしているようであり、その時に短い旅に出かけるようであるから、毎月髪を切ってもらう時は、お互いの旅行の報告会になるだろう。フローニンゲン:2019/5/9(木)05:58

No.1928: On a Listless Afternoon

I feel listless this afternoon. Groningen, 15:25, Thursday, 5/9/2019

4334. 天からの贈り物を楽しみにする毎朝

一昨日までの旅を通じて、様々な考えが芽生えており、それをワードにメモしているのだが、それがかなり溜まっており、そのほとんどがまだ文章の形になっていない。これからしばらくは、旅で得られた事柄をゆっくりと咀嚼・吸収していく期間になるだろう。脈絡のないメモを見ながら、脈絡を見つけ出し、あるいはそれを生み出し、言葉の形にしていくということをこれから少しずつ行っていく。

今朝目覚めた時には、いつもと同じように、今日の作曲実践への期待感が募っていた。作曲に関する学習を行い、作曲実践をするために毎日起床しているような生活が続く。喩えるのが難しいが、毎朝起床するときの私は、幼少時代のクリスマスの朝のような感覚、つまりサンタクロースからのプレゼントを開けることを楽しみに起床する子供のような心を持って目覚めていると言えるかもしれない。

作曲に関する学習と作曲実践は、そのような気持ちを喚起させてくれるがゆえに、天からの贈り物であるように思える。厳密には、それは作曲のみならず、日記を執筆することに対しても同様の気持ちを持つ。すなわち私は、未だ形にならない未知なる自分の言葉と音楽を生み出すことに楽しみを見出す形で毎朝起きていると言える。とにかくこれからも日記を執筆することと、作曲に関する学習と実践を継続させていく。その他のことは一切望まない。強いてあげるとするならば、健全な食生活が担保され、落ち着いた生活環境が確保されていることだけだ。煩わしい人付き合いは、ほぼ完全にゼロにしていき、正しく自分の人生を生きて行く。

今日も数曲ほど曲を作っていきたいと思う。その過程においては、絶えず実験を行い、新たな発見を得るようにする。今の私は、数学の学習で言えば、数学的基礎力を付ける段階であり、もう少し計算問題を多く解くような鍛錬を自らに課した方が良いかもしれず、公式を活用した基礎問題を解く数を増やした方が良いかもしれない。

そうなってくると、毎日3つから4つほどの曲を作るというのでは、数が絶対的に不足している。そうした鍛錬をより真剣に行うのであれば、もう少し数が必要になるだろう。だが仮に、計算も公式の応用も丁寧に進めていくことに主眼を当てるのであれば、今のペースで作曲実践を進めていくのも悪くはないだろう。計算と公式の応用の双方が含まれる数学の良問を一日に三、四題じっくり解くような意識で形で曲を作っていく。それ以下では話にならず、それ以上の場合、鍛錬過多に陥ってしまうかもしれない。毎日少なくとも二曲、多くて五曲作ることが今の私には合っているようだ。

一曲しか作らないというのは怠惰さの表れであり、六曲作るのは過食的な馬鹿げた行為である。そうした考えを持って、今後の作曲学習と実践を進めていく。フローニンゲン:2019/5/9(木)06:13

4335. 今後の旅に関する追記と今朝方の夢

時刻は午前6時半を迎えようとしている。今、書斎の机の上で一杯の具なしの味噌汁を飲んでいる。旅の最中においては、この有機八丁味噌で作った味噌汁が恋しく、今このようにして早朝に一杯の味噌汁を飲めることに至福さを感じる。

先日の日記で書き留めたように、食生活に対する見直しと検証が今も絶えずなされており、有機野菜をふんだんに使ったサラダにナッツ類を和えたものを食べる日と、サラダを食べず、玉ねぎと椎茸、そしてニンニクを入れた味噌汁と、デザートとして茹でたサツマイモを一つだけ食べる日を交互に繰り返していく。

昨日は野菜サラダを食べたので、今日はサラダを作らず、玉ねぎ、椎茸、ニンニクを入れた味噌汁とサツマイモだけを食べる。もしかすると、いつも食前にデザート代わりに食べている大きめのトマト一個を食べるかもしれない。その判断は夕食時に行う。

先ほど、今年の旅行計画について簡単に書き留めていたが、11月に北欧にオーロラ観測旅行をした後に、年明けの2月か3月にも再度北欧に足を運び、再びオーロラ観測をしたという思いがある。秋に見るオーロラと冬に見るオーロラの比較をしたい。その際には、オーロラを観測できる静かで小さな街に滞在したいと思う。そこでは毎日観光に出かけることなどせず、基本的にはホテルでゆっくりする計画を立てている。

二回のオーロラ観測旅行を是非実現させたいと思う。年明けの北欧旅行をいつにするのかよって計画を変更する必要があるが、2月か3月、あるいは4月にはベルギーにも足を運びたい。その際には、これまでの旅と同様に、美術館や博物館を訪れることがメインになるだろう。

今後も自分を呼ぶ場所にだけ足を運ぶような旅を継続していきたい。自分を呼ばないのであれば旅などには出かけない。基本的に私は旅をするよりも、落ち着いた自宅にいることを好む。だが、自分を呼ぶ場所がある限り、そこに出かけていこうと思う。

今から今朝方の夢について振り返りを行い、それが終わったら、早朝の作曲実践に取り掛かりたい。夢の中で私は、小中高時代の女性の友人(YY)と一緒に将棋を楽しんでいた。彼女は学業が極め

て優秀であり、将棋にはこれまでそれほど親しんでいなかったようであるが、ひとたびルールを覚え
ると、メキメキと力を付けているようだった。私は彼女と対局をし始めたのだが、最初の盤面の駒の
並び方が少し変わっていた。

自分の左側に強い駒が偏っており、彼女の側にはあまり強い駒が並んでいないようだった。それは
中盤か終盤の局面のように思えたが、対局はまだ始まっておらず、最初の盤面がそのような形であっ
た。とりあえず私はそれを気にせずに、初手を打った。初手を打つ際に、香車を動かすか、銀を動
かすかを迷った。

私も将棋には精通していないため、念のため銀が動ける方向を再度確認し、その結果として私は
銀を初手として打った。すると、彼女はその手に一瞬驚いたようであるが、再び冷静な表情に戻り、
その手に応じる一手を考え始めた。彼女が次の一手を考えている間に、私は席を立ち、近くで行な
われている他の対局を見て回ることにした。その場所では様々な対局が行われていたため、他の
人の様子を見るにはもってこいであった。

居酒屋の個室のような場所が延々と続いているような会場の中、一つの個室で対局をしている男性
の背中が見えた。その方の背中を見たときに、大学時代に所属していたフットサルサークルの先輩
であることがわかった。その方は、私が入学したときにはすでに大学四年生であった。その先輩の
対局の様子を観察しようと思って近寄ってみると、そこで行われていたのは将棋ではなく、別のボー
ドゲームであった。その先輩は、真剣な表情でそのゲームを行っていたため、私は話しかけるのを
やめ、後ろからそのゲームの進行を見つめていた。フローニンゲン:2019/5/9(木)06:47

4336. 仮眠中のビジョン

つい先ほど仮眠から目覚めた。旅の最中においては正午前に仮眠を取ってから日中の観光に出
かけていたが、旅から戻ってきてからの二日間は、旅の最中よりも30分ぐらい早い時間帯から仮眠
を取っている。これはもしかすると、リスボンとフローニンゲンの時差が一時間ほどあることに関係し
ているかもしれない。今日は夕方から雨が降るようだが、今この瞬間のフローニンゲン上空は晴れ
ており、雨が降るような様子はない。

街路樹の新緑に溢れる木々の葉は、相変わらずそよ風に揺れている。その姿を眺めていると、ひどく心が落ち着く。

先ほどの仮眠中においては、いつものようにビジョンを見ていた。何層にもわたる塔のような建物の中に私はいた。その塔の各階層には絵画や芸術作品が所蔵されており、私は一つ一つのフロアに足を運び、作品を鑑賞していた。この美術館のような建物の中には、観光客らしき人たちが何人かいた。外国人が少々、そして日本人が少々いた。日本人の観光客の中には私の知り合いも混じっていた。確か、大学時代のサークルの先輩もそこにいたように思う。

この建物に関して印象に残っているのは、建物の中が灰色がかった青色で包まれていたことである。空気の色、あるいはその場の気の流れがそのような色であった。少し陰鬱な色がその場を支配していたのを覚えている。ビジョンの最後の方においては、私は知人と一緒に、一階のフロアの上をスライディングのような形で滑ってふざけていた。

一階のフロアのある箇所がよく滑ることに気づき、その上をスライディングのような格好で滑っていくのはとても気持ち良かった。今その場面について書き留めたところで、一つ思い出したことがある。そのような遊びを一緒に行ったのは知人というよりも、中学校の時に私と同じバスケ部に所属していた友人(KS)だった。彼と私はスライディングをしてフロアを滑ると、そこで立ち上がって、先日学校で行われたテストについて話をし始めた。

なぜだか彼が私のテストを採点してくれたようである。テストの科目は国語であり、主要科目の中では私が一番苦手になっているものだった。とはいえ私は、100点中、少なくとも97点ぐらいは点数が取れただろうと思っていた。しかし、彼から答案を渡された時、84点という恐ろしいほどに低い点数を見て、私は相当に驚いた。それは何かの間違いだろとすぐに思い、赤でばつ印が付けられた箇所を真っ先に見ていった。すると、正解だと思われるような答えにもばつ印が付けられており、私は彼にその理由を聞いた。

すると、彼は明確な理由を答える前に、私の答案を裏返し、裏に書かれた様々な音楽記号の解説を始めた。厳密に述べると、答案の裏には大量の数式と楽譜が書かれており、彼は私が答案に書いた音楽表現は正しくないと述べ始めた。テストの科目は国語だったはずなのだが、問題の幾つか

には作曲を要求するものがあり、私が回答のために作った曲には誤りがあることを友人は指摘し始めた。私はそれは誤りではないことを主張し返し、彼は私の主張を聞くたびに、自分の誤りを認め、ばつ印を丸に変えていき、私のテストの点数はみるみるうちに上がっていき、93点ほどになった。

それでも自分が思っているよりも低い点数であったから満足できず、私はあまり良い気分ではなかった。そこでテストの話はその辺にして、もう一度フロアを滑って遊ぶか、それともこの建物から外に出て遊ぶかのどちらかにしようと提案した。そこでビジョンから覚めた。フローニンゲン:2019/5/9(木)
12:46

4337. 非日常的なリズムから日常的なリズムへの移行

時刻は午後8時半を迎えた。この時間帯のフローニンゲンはまだ明るく、太陽は完全に沈んでいない。日没まであと一時間ほどだろうか。

早朝と同様に、この時間帯にも小鳥たちの澄んだ鳴き声が聞こえる。それを聞く私は早朝の私と異なるためか、そして小鳥たち自身も変化しているためか、同じ鳴き声のように思えながらも、そこに差異を見出すこともできる。早朝の小鳥たちの鳴き声の意味と、暮れゆくこの時間帯の小鳥たちの鳴き声の意味にはどのような違いがあるだろうか。そのようなことをぼんやりと考える。

本日は旅から戻ってきたの二日目であり、まだ旅の感覚が残っているかのようである。旅の非日常的なリズムから日常的なリズムに完全に戻るのは、明日以降になるだろうか。ひょっとすると明日もまだ非日常的なリズムが自分の内側に残っているかもしれないので、焦ることなく日常に戻ってほしいと思う。何事においてもそうだが、移行期間というものを大切にせねばなるまい。

新緑をつけた街路樹の葉が、夕暮れ時のそよ風に優しく揺れている。つい先ほどまで雷の音が聞こえ、数秒ほど雨が降っていた。それが嘘のように今は静かになり、ゆっくりと一日が終わりに向かっていく。

今日はまだ日常のリズムを完全に掴んでおらず、探究活動と創造活動についてはできる範囲のことを行っていた。写経実践については比較的順調に進み、手持ちの音楽記号・用語辞典に掲載されている譜例を全て写経するのもあとわずかである。今夜はまだもう少し時間があるので、残りの譜

例についてこれから写経を行っていききたい。可能であれば、明日か明後日からは、ウォルター・ピストンの“Harmony (1978)”に対して写経実践を行っていく。その際には、理論的な観点を獲得していくために、譜例を写経する際にはやはり解説も読んでいこうと思う。理論的な観点を掴んでおかなければ、実際の作曲実践の中でそれを活用することはできないだろう。

特に、垂直方向の性質を持つハーモニーに関しては構造的な側面が強く、それは理論的に説明できる事柄が多いため、ハーモニーについてはできるだけ頭も活用しながら理解を深めていく、一方、水平方向の性質を持つメロディーに関しては、理論的な側面も当然ながら大切であるが、感覚を養うことがより重要のように思える。メロディーに関しては、それを生み出す理論的な観点が少ない印象を受ける。ハーモニーにせよ、メロディーにせよ、どちらも共に認知的理解と感覚的理解の双方が大切であることを忘れないようにする。それを絶えず念頭に置きながら、明日からの学習と実践を進めていく。フローニンゲン:2019/5/9(木)21:00

No.1929: A Pleasant Flow

I'm spending wonderful time, feeling a pleasant flow in the morning. I want to continue to feel the same sensation in the afternoon. Groningen, 10:58, Friday, 5/10/2019

4338. バルセロナ・リスボン旅行を終えての三日目の朝

バルセロナ・リスボンの旅を終えてから三日が経った。旅の最中は、早朝の3時から4時の間に目覚めていることが多く、時には2時あたりに起床することもあった。だが、フローニンゲンに戻ってきてからは、就寝時間は10時と変わらないにもかかわらず、起床時間は5時か5時半あたりになっている。今朝の起床は5時半であった。

旅行中においては、時に深夜に目覚めることがあったが、フローニンゲンにおいてはそれはなく、就寝から起床までの時間を熟睡できているのは良いことかと思う。ただし、睡眠時間が旅行中よりも長いのは一体なぜなのかが気になるところである。体を動かす量に関して言えば、間違いなく旅行中の方が多いただろう。確かに、フローニンゲンの自宅においては、早朝にヨガの実践をし、日中書

齋にいる時間はバランスボールに座りっぱなしだが、その運動量は旅行中のそれと比較しても多くはない。

そのようなことを考えてみると、運動による疲労を回復させるために睡眠が長時間化されているわけではなさそうだ。また、食事に関しても、旅行中もフローニンゲンで生活している最中も、午前中に果物を食べることはあっても、一日に一食の生活を送っており、消化にエネルギーを使う量も両者ほとんど同じであるように思える。考えられる条件はどちらもほぼ同じなのだが、睡眠時間が延びているという変化が明らかになっているため、その背後には何かしらの要因があるのだと思う。

旅に出かける前のことを思い出してみると、そういえば旅に出かける前から睡眠時間が短くなっていたのを思い出す。旅から帰ってきて睡眠時間が延びているというのは、もしかしたら、旅を通じて蓄積された見えない疲労を回復させるためであったり、旅で得られた経験を消化するためなのかもしれないと思う。確かに、旅から戻ってきてからの翌日と翌々日においては、それほど高い集中力を発揮することができず、無理のない範囲で探究活動と創造活動を進めていた。

昨夜は少し早めに21:45には寝室に入り、起床時間は5:30であった。途中で目覚めることなく快眠であったため、今日からはまた旅の前や旅の最中のような集中力を持って日々の活動に取り組めるのではないかと期待する。

時刻は午前6時を迎えた。今日のフローニンゲン上空は、灰色の薄い雨雲で覆われている。夜中にも少し雨が降ったようであり、今この瞬間は雨が降っていないが、午前中のどこかで雨がぱらつき、午後からは止むようだ。

小鳥の鳴き声がいつもより遠くに感じる。普段は、一階の庭に植えられた木々に小鳥が止まりにやってくるのだが、今日は少し遠くの街路樹に止まっているようだ。そこから発せられる声に今耳を傾けている。早朝はいつもこのようにして、小鳥たちの歌声に耳を傾けるようになった。すぐにPCを通してピアノ曲を聴くのではなく、まずは自然の音を聞き、默想的な気分の中で早朝の諸々の実践を行っている。今の自分には、それが合っているのだろう。

5月も第2週が終わりに近づいているが、昨夜も湯たんぽを使いながら寝た。今日の最高気温は12度、最低気温は2度とのこであるから、今夜もまた湯たんぽが必要だろう。明日以降も気温は似たよ

うなものであるが、晴れの日が続くことは喜ばしい。今日もまた、落ち着いた環境の中で、自分にできる取り組みを少しずつ前に進めていこうと思う。フローニンゲン:2019/5/10(金)06:25

No.1930: A Lonely Return of the Brave

The brave returned lonely. Groningen, 16:34, Friday, 5/10/2019

4339. 今朝方の夢

先ほどまで見えていた雨雲が、どンドンと晴れていき、今は薄い雨雲程度のものが空に浮かんでいる。地上にはそよ風が吹いているが、上空に吹く風は少し強いのか、雲が流れゆく速さは比較的速い。

みずみずしい新緑の葉が揺れるのを眺めながら、そして小鳥たちの澄み渡る鳴き声を聞きながら、今朝方の夢について振り返っておきたい。夢の中で私は、古代遺跡と学校の運動場が融合したような場所にいた。その古代遺跡は、その作りから判断すると、古代ギリシャの遺跡だと思う。学校の運動場に関しては、それは実際に通っていた小学校のものだと思われる。私は何人かの友人たちと一緒に、運動場でキックベースをしていた。

友人たちは皆、小中学校時代の知り合いであり、彼らと和気藹々とした雰囲気の中で行うキックベースは非常に楽しく、そして盛り上がった。左利きのサッカーと野球のうまかった友人(MS)が、転がってくるボールを思いっきり蹴った時、私は彼がボールを蹴った方向がおかしいことに気づいた。暗黙のルールとして、グラウンドの隅から、グラウンドの真ん中に向かって蹴ることになっていたのだが、なぜだか彼はグラウンドの真ん中に向かってではなく、背後にあるプールの方に向かってボールを蹴った。蹴られたボールは大きな放物線を描きながら、プールの中に着水した。

私はその光景を見ており、いったい誰がプールの中に飛び込んでそのボールを拾いに行くのだろうかと思った。すると、あまり運動神経の良くなかった親友の一人(KF)がプールの中に勇敢にも飛び込んでいった。そこには一切の迷いがなく、彼が勇敢にプールに飛び込んでいく姿はとても頼もしく映った。しかし、そこで私はあることに気づいた。

ボールが着水したのも、親友が飛び込んだのも、プールではなくて、沼であるということだった。幸いにも、その沼は底なし沼ではなく、浅い沼であり、飛び込んだ親友はボールのところまで比較的楽に辿り着き、ボールを岸の方に投げ、それを別の友人(AF)が拾い上げた。その一部始終を私は傍観者のように眺めているだけであり、まだキックベースを行っているという実感はそれほどなかった。それにもかかわらず、私はその場を離れ、古代遺跡の方に向かった。

ちょうど先ほど沼に飛び込んだ友人が岸に投げたボールを拾った友人もキックベースをやめて、古代遺跡の方に向かおうとしていたので、私は彼と一緒にその場を散策し始めた。遺跡内の石畳の道は歴史を感じさせ、道には苔や雑草が繁茂していた。

遺跡の中においても同様であり、壁や天井には苔や雑草が生い茂っていた。私は時々天井に生い茂っている雑草、あるいは絡まった木のつるを眺めていた。そこにはハチのようなアリののような生き物がたくさんいたが、こちらに危害を加えてくることはないようだった。

生い茂る草によって、少々鬱蒼とした古代遺跡の中を歩いていると、光の差し込む部屋があった。そこに到着すると、一人の見知らぬ外国人が日本語を使って私たちに話しかけてきた。私には空を飛ぶ能力があり、実は遺跡の中を歩いている最後の方においては空を飛んで移動していた。その様子を見ていたその外国人は私を諭すように、「下手に空を飛ばないほうがいい。歩いて移動したほうが望ましい」という旨のことを私に述べた。

私も歩いたほうが良いことに薄々気づいていたため、特に問題もなく、その外国人の述べたことを受け入れた。遺跡のその部屋に一つ筋の光が天から差し込んでおり、その光の筋を再度眺めた時、夢の場面が変わった。フローニンゲン:2019/5/10(金)06:53

No.1931: A Wind Blowing in the Defunct Memorable Place

A fresh breeze is blowing through Groningen. I recollect the wind blowing in the defunct memorable place. Groningen, 17:15, Friday, 5/10/2019

時刻は午前7時を迎えた。つい先ほど、換気のために開けていた書斎と寝室の窓を閉めた。やはり今日も朝は冷える。まだヒーターをつけて朝と夜を過ごすことが多く、日中の最も気温が上がる時以外は昼間でもヒーターをつけているように思う。

5月の2週目においてもそうした寒さが残っているのがフローニンゲンという場所である。こうした寒さにもかかわらず、いやこうした寒があるからこそ、私はこの場所が気に入っているのかもしれない。そして同様の理由から、今後の生活地の候補としてノルウェーやフィンランドの郊外を考えているのだと思われる。

新緑をつけた街路樹の葉が、早朝のそよ風に揺れる姿は落ち着きを与える。葉が揺れる姿そのものがどこか音楽的である。まさに葉の揺れにはリズムがあり、そこにメロディーを聞き取ることも不可能ではない。目の前の世界に音楽が満ち溢れていることに気づかされる。

先ほど、八丁味噌を白湯に溶かした具なしの味噌汁を飲んだ。早朝の味噌汁は身体全体、および自己の存在に染み渡っていく。

味噌汁を飲み終えた今、ゆっくりと飲み始めているのは、カカオパウダーとカカオニブを白湯に溶かし、そこにスプーン一杯のハチミツを溶かした飲み物だ。いつもはこれを飲む前に、ヘンプパウダーを白湯に溶かしたものを飲んでいたので、それよりも食物繊維が豊富な上述の飲み物を先に飲むことにした。

午前中に飲む色の濃い飲み物はこれが最後であり、あとは水やハーブティーを飲む。午後に散歩やヨガなどをして身体を動かした後に、プロテインが豊富なヘンプパウダーを摂るようにする。もちろん、それは摂らない日があってもいい。身体が欲するものを必要な量だけ取り入れていくようにする。

今日はこれから早朝の作曲実践を行い、その後、今日の午後から行われるミーティングに向けて資料を読み返す。資料のレビューが終わり次第、今度は作曲上の写経実践に入っていく。幸いにも昨夜、音楽記号・音楽用語事典に掲載されている譜例の写経が全て終わったので、今日からは計

画通り、ウォルター・ピストンの“Harmony (1978)”を取り上げ、解説を読み、その内容を理解しながら写経実践を進めていく。

本書は600ページ近い大著であるため、一回転させるのに時間がかかりそうだが、焦らず着実に毎日本書の内容を進めていく。その分厚さと豊富な事例から、やはり本書は、大学受験数学の『青チャート』に喩えられるように思う。『青チャート』をやり込めば、入試問題を解くという観点においては、知らないようなパターンがほとんどないという状態になるのと同じように、ピストンの書籍を読み込んでいけば、ハーモニーに関するパターンで知らないものは無くなるというような状態になるのではないかと思う。

もちろん、知らないようなパターンが無くなるという状態になることが目的なのではなく、獲得されたパターンを活用し、実際の曲を作っていくことが目的となる。さらに言えば、そうした無数のパターンを今後は自由自在に組み合わせながら、自分の内的感覚に肉薄する色を持つハーモニーを創出していくことが目的になる。そうした目的に向けての一步を今日から踏み出そうと思う。フローニンゲン:2019/5/10(金)07:33

No.1932: A Dance of Flora

A street tree is dancing with a gentle breeze. This world is rife with dances of various types of flora. Groningen, 06:38, Saturday, 5/11/2019