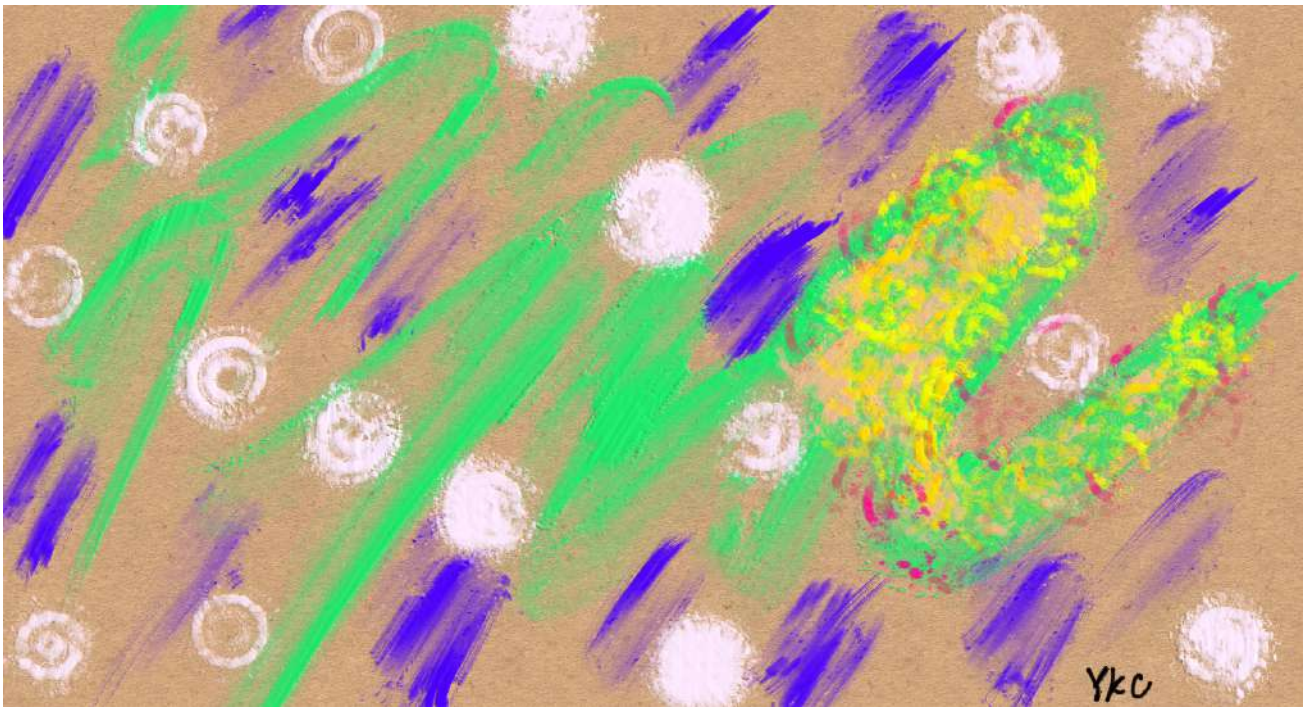

発達理論の学び舎

Back Number: Vol 288

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」



No.65 感謝の気持ち_Appreciation

目次

- 5741. 意味ネットワークの治癒と変容:虚構の夢を見せ続ける社会
- 5742. 今朝方の夢
- 5743. 充実した創作活動:棋譜並べと写経のように
- 5744. 絵画の創作に伴う知覚力の高まり及び心的ビジョンの鮮明化
- 5745. 今朝方の夢
- 5746. 白馬のシンボルが象徴することと狂人について
- 5747. 速やかに就寝することの効能:創作活動のためのAIの開発に向けて
- 5748. 創造的回路の開発と創造的循環への関与
- 5749. 今朝方の夢
- 5750. 学校教育について
- 5751. 作曲言語の習得と外国語の習得
- 5752. 日々新たな世界と自己:作曲AIについて
- 5753. 「自道」につながる地道な実践の
- 5754. 今朝方の夢
- 5755. 創造性の探究について
- 5756. 若さと老化
- 5757. 成長と老化を急かす社会:労わりと愛情の念
- 5758. 今朝方の夢
- 5759. 河川敷で見つけたシュールな絵画:バイオダイナミクス農法で作られたチーズ
- 5760. 来生もまた一緒に

時刻は午前4時を迎えた。今朝の起床は午前3時半だった。1度午前2時半に目を覚まし、その時も心身の状態はスッキリしていたが、そこからもう1時間ほど寝ることにして本日の起床を迎えた。3時半の起床の段階では小鳥たちはまだ鳴き声を上げておらず、4時を迎えた今もまだ彼らの鳴き声は聞こえない。辺りはまだ真っ暗である。

起床直後に呼吸法を行い、少しばかり瞑想実践をしていると、治癒と変容について思いを巡らせている自分がいた。個人の治癒と変容に関して言えば、それは意識空間内の意味ネットワークを作り変えていくことが要求され、同時に脳内の神経ネットワークの作り変えも要求される。前者の意識空間に着目してみた際に、当該空間内の意味ネットワークはつまるところ、言葉・音・イメージで構成されており、それぞれに固有のエネルギーが対応しているのではないかと思われた。

治癒と変容は、それらの要素を作り変えていくことによって実現されるものなのだとということについて思いを巡らせていた。おそらくそれは個人の治癒と変容だけに当てはまることではなく、集合の治癒と変容にも当てはまるだろう。文化的なものも制度的なものも突き詰めれば、言葉・音・イメージ、そしてそれらに付随するエネルギーで構成されている。それらの構成物で構築されるネットワークの治癒と変容を実現するためには、それらの要素の作り変えが要求されるのではないか。そのようなことを考えていた。

昨晚、夢から覚めさせてくれない精神風土とシステムが社会の中に絶えず内在していることについて考えていた。実はそうした精神風土やシステムは、隠蔽されているというよりも、驚くほどに外側に生々しく姿を見せているのだが、そこに光が当てられすぎているがゆえに、多くの人にとっては目に見えないものになってしまうのではないかと考えていた。それらは絶えず顕現し続けているのだが、それがあからさまであるがゆえに、人々はそれに盲目なのだろう。それらは本質的には隠蔽されていないため、ある日突然目が覚めて、そうした精神風土やシステムの愚かさに気づく人も出てくる。しかしながら、多くの人にとって、それらの精神風土やシステムが生み出す夢の世界があまりに心地良いのか、はたまたそれ以外の世界を知らないのか、一向に目が覚めない状態が昔も今も続いている。

永遠に虚構の夢を見させてくれるのだが、その夢から覚める方法については何も教えてくれない社会。社会は、そうした夢を増幅させ、虚構性を増大かつ複雑にさせる方向に向かっている。そのようなことについても昨晚考えていた。

天気予報を確認すると、今日も一日中晴天のようだ。一昨日からチーズを夕食に食べ始め、その効果を早くも感じている。不足しがちであったタンパク質とカルシウムがチーズによって補われているようであり、それが早くも肌に効果として現れている。肌の変化を今朝方に観察していた。

今日は午前3時半に起床したこともあり、午前中の創造活動に適した時間は存分に創作に充てることができる。今日も自分なりに納得する曲を作り、絵を描いていく。2つの創作実践を行き来し、時折音楽に合わせて踊りを踊ったり、窓の外をぼんやり眺めて1日を過ごそうと思う。フローニンゲン：

2020/4/17(金)04:30

5742. 今朝方の夢

時刻は午前4時半を回った。これから夢の振り返りをし、その後少しばかり絵を描いてから早朝の作曲実践に取り掛かりたい。

夢の中で私は、実際に通っていた中学校から帰宅している最中だった。帰宅といっても、学校から自宅までは目と鼻の距離であり、移動に時間はかからないのだが、校門を出たところでバスケット部の後輩2人と遭遇し、彼らと少しばかり話をした。その際に、ちょうど前日に母から話を聞いていた視点移動の話の後輩たちにした。端的には、視点を移動させることで初めて新たな視点が得られるという話であり、それをバスケットの練習に当てはめて紹介した。

後輩2人は熱心にバスケットに取り組んでいたのも、さらに技術を向上させたいのであれば、視点を移動させる意味も含めて、1度本場のアメリカにバスケット留学でもしてきたらどうかと伝えた。すると2人の表情は生き生きとしたものになり、これまでバスケット留学は彼らの人生の中で選択肢になかったようであり、これから真剣に検討してみるとのことだった。

後輩2人が新たな方向に人生を進めていこうとしている姿を見て取った後に夢の場面が変わった。次の夢の場面では、私は実際に通っていた中学校のある教室にいた。そこでは英語の授業が行わ

れようとしていて、教師は外国人の男性だった。より具体的には、教師は今私が毎日視聴しているアメリカの連続ドラマの主人公の俳優だった。

授業が間も無く開始するという時に、私は教室の左列の一番前に座っている友人と話をしていて、彼は日本人のはずだったが、私たちは英語で会話をしていた。しばらく会話を楽しんだ後、授業がもう始まろうとしていたので席に戻ろうとすると、すでに教壇の近くにいた教師が、友人の彼に謝れと私に述べた。私は謝罪することなど何もしていないと教師に伝えたが、聞く耳を持ってもらえず、教師は私に何かを手渡した。見るとそれは、罰として与えられた英単語テストのようだった。

単語カードのような小さな紙切れが束になっており、表に不思議なシンボルが描かれており、裏には英単語が書かれていた。一番上にあつた紙の裏側を見ると、その英単語は“in fact”だった。「なんだろう、この単語テストは？」と思って顔を上げると、そこには外国人の教師はもうおらず、別の日本人の教師がいた。その先生は女性の先生だったが、小中高のどこかでお世話になったのかは忘れてしまっている。はたまた、その先生は架空の人物かもしれない。いずれにせよ、先生はこれから10人1組であるゲームをしようと述べた。グループが散らばりすぎないようにある程度密集した形でグループを作るようにと述べた。

私は一番前の席に座っていて、先生は私に仏教のゴングのようなものを渡し、それを用いてゲームの開始や終了を伝えるようにと述べた。そこから私たちはグループを作るために椅子や机を移動させようとした。グループ内の友人が後ろの方で喋っており、なかなか1箇所に集まろうとしなかったのので、私は前方から彼らに呼び掛けた。すると先生は、グループ内の距離は関係ないと述べ、先ほどは密集するようにと指示をしていたのと矛盾しているのではないかと思った。その矛盾について伝え、距離は関係ないのか、それとも密集した方がいいのかはつきりさせるように先生に聞いた。私の語調は幾分荒く、先生に詰め寄るような形で問いを投げかけている自分がいた。

今朝方はそのような夢を見ていた。そう言えばもう1つ、小中高時代の親友(SI)が現れる夢を見ていた。彼と話をしていると、ひょんなことから彼をモチーフにした油絵を描こうということになり、私はサッと2枚ほど描き上げて、それらを学校のクラス限定で使われているSNSを通じて共有した。すると、クラスみんなはその油絵が彼に似ていることに驚き、あまりにも似過ぎていたために、笑いが起きていた。そのような夢も見ていたことを思い出す。

油絵を描き始めてまだ10日ほどだが、早速夢の中にそれがシンボルとして出てきたことが興味深い。少しずつ、絵を描くことが自分の無意識の世界に浸透しているようであり、逆に言えば、無意識の世界から絵画の創作対象が溢れ出てきているのかもしれない。フローニンゲン:2020/4/17(金)
04:52

5743. 充実した創作活動:棋譜並べと写経のように

時刻は午後7時を迎えた。ちょうど今し方夕食を摂り終えた。一昨日から夕食にチーズを少量食べ始めることにしており、早くもその肯定的な効果が身体に現れてきていることについては早朝の日記で書き留めていたように思う。タンパク質とカルシウムが豊富なチーズを摂取し、カルシウムの吸収を助けるビタミンDに関しては、天日干した椎茸から摂取しており、同時に自分が日光浴をすることによって自らビタミンDを分泌させるようにしている。

食べ物が身体に与える影響というのは驚くべきものであり、この2、3日いつもよりタンパク質やカルシウムを多く摂取することによって身体がすぐさま変わり始めていることは驚くに値する。毎日摂取している味噌と同様に、チーズも発酵食品であるから、チーズの摂取によってさらに腸内環境が整って始めているのかもしれない。この10カ月間は動物性タンパク質を一切摂っておらず、チーズが程よくそのバランスを図ってくれているように思う。

今日は早朝の3時半に起床したおかげが、創作活動に十分に励むことができ、曲に関しては16曲ほど作ることができた。休憩がてら油絵を描いていると、絵に関しても11枚ほど描いていたことに気づく。寝る前にもう2、3枚ほど描こうかと思っているため、今日は多作な日であったと言える。毎日がこのようであって欲しいと切に願う。

今日は午後の仮眠中に不思議な知覚体験をした。端的には、仮眠を取っていると、誰か他の人の脳を自分の脳に移植するイメージが現れ、その移植が無事に成功したストーリーが展開されていた。最初私は、その移植はうまくいかないだろうと思っており、少々不安のような感情を抱えていた。私の身体は手術台のような上にあり、身動きが全くできなかった。いざ移植が始まってみると、それはほんの一瞬で終わり、それが無事に完了したことを知って大いに安堵した。その瞬間、自分の脳の容量と機能が大幅に拡張されたかのような感覚があった。一体誰の脳が自分の脳に移植された

のかわからないが、仮眠後の状態は良好であり、本当に脳の容量と機能が変化したような感覚があった。そのような体験をしたのは本日の午後のことである。

今日はこれから就寝前までの時間を、まずは原型モデルの作成に充てたい。今後それらのモデルを参考にして曲を作るときには、それらをエクセルで管理しているので、作曲家ごとにソートをかけて、ある特定の作曲家の原型モデルに特化して曲を作ってみるのも1つの良い実践になるかと思った。

夕方に改めて、一手詰から三手詰の短い詰将棋を大量に解くようなイメージで譜例をもとに短い曲を作っていくことの大切さについて考えていた。今参照しているウォルター・ピストンのハーモニーの書籍を参考にし終えたら、今度はチャイコフスキーやアーノルド・ショーンバーグが執筆した作曲理論書に取り掛かる。それらの書籍で掲載されている譜例に関しても、逐一作曲ソフト上で再現し、写経的な実践を経た上で、それらの譜例をもとに自分なりの曲を作っていく。棋譜並べと写経のイメージを絶えず持ちながら明日からの作曲実践を進めていこう。フローニンゲン:2020/4/17(金)
19:23

5744. 絵画の創作に伴う知覚力の高まり及び心的ビジョンの鮮明化

時刻はちょうど今午前5時を迎えた。今朝の起床は午前4時過ぎだった。

小鳥たちが鳴き声を上げ始めるのはもう少し後であり、今はパソコンを通じて波の音を聞いている。早朝のこの時間帯から昼頃までは延々と波の音を流しており、それを聞きながらくつろいだ状態で創作活動に従事している。午後からは小川のせせらぎと小鳥たちの鳴き声が混じった音を流しており、そうした環境音のおかげで絶えず寛ぎと集中した状態の中で活動に取り組んでいる。

昨夜は、「集中力」という言葉についてふと改めて考えていた。心の中に力を集めること。文字通り、それが集中力という言葉の意味なのだろう。そもそも心の中に集めるだけのエネルギーが必要である。幸いにも、今の自分はそうしたエネルギーで満ち満ちている。あとはより巧みにそれを心的空間内の1箇所を集め、凝集されたエネルギーを持って活動に取り組むかである、ということを考えていた。

これまで学んできた多様な領域と取り組んできた多様な実践が相互作用し、今は内側にエネルギーが満ち溢れているだけではなく、それを集中力に変換して発揮することがうまくなりつつある。学習にせよ実践にせよ、集中力を持って取り組むことの大切さを改めてここで述べる必要もないと思われるが、集中力として発揮されるエネルギーの質と量、そしてそれをいかに一点に集めていくかということ、それらの点については今後も探求を続けていく。

油絵を描き始めてちょうど10日ほど経った。絵を描き始めたことの変化をもうすでに感じている。その一つには、心的空間内での知覚力が高まり、心的空間内で生起するビジョンがより鮮明かつ色鮮やかになっていることが挙げられる。

就寝前に目をつぶった時や、起床直後に呼吸法と瞑想を兼ねた実践をしている最中には、心的空間内で様々なビジョンが立ち現れ、それらを眺めることを行っている。それらの心的ビジョンは創造の源であり、それらがこのように鮮明に知覚され始めているというのは喜ばしいことである。今後はより一層知覚力を高め、心的ビジョンをより色鮮やかかつ鮮明なものにしていき、それを題材にして曲や絵画を創っていこうと思う。

昨夜の就寝前に、心の内側の、すなわち内面世界のメモを取るかのように絵を描いていこうと改めて思った。それは曲に対しても当てはまる。自分が日々生み出している絵も曲も、内面世界でその瞬間に生起している感覚やシンボルを表すスケッチなのだ。イメージと音を通じたそうした描写を絶えず行っていく。

言葉で日記を綴るかのように、イメージと音で日記を綴っていく。それらは短いもので構わない。その瞬間の自分の内的ビジョンと感覚を表していればそれでいいのだ。作曲に関していえば、確かに内的ビジョンを音の形にするというのも間違っていないと思うが、ひよっとすると「内的音」という言葉を当てた方が正確かもしれない。これからは、内的音・内的ビジョン・内的感覚という3つの言葉を分けて活用することも検討する。

今朝は午前4時過ぎに起きたこともあり、今日もまた充実した創作活動が実現されるだろう。とりわけ午前中の創作に適した時間帯を有効に活用する。創作を常に楽しむ気持ちを持ち、新たな発見を

喜ぶ気持ちを絶えず持つ。そして、そうした楽しさや喜びを感じられることに対する感謝の念を絶えず持って創作活動に従事する。フローニンゲン:2020/4/18(土)05:16

5745. 今朝方の夢

午前5時半を迎えるまで、もう少し時間がある。それくらいの時間になれば、小鳥たちのうちの誰かが鳴き声を上げ始めるだろう。小鳥たちが鳴き声を上げ始める時、今日という日もまた産声を上げ始める。そうした産声に毎朝立ち会うこと。それが日課になっている。それでは自分の1日はいつから始まっているのだろうか、どのタイミングでその日が新たに始まっているのだろうかと考えた。そのような始まりはないと言える。毎瞬毎瞬が新たな始まりであり、毎瞬毎瞬に産声を聞くことができる。

自分は絶えず新たな始まりの中で生きており、絶え間ない始まりの目撃者である。始まりにはイメージだけではなく、音が内包されているのだから、見る者かつ聴く者であると言える。絶えず始まりの音を聞きながらにして目撃すること。絶え間ない始まりに感謝しつつ今日も生きよう。

今朝方もまた夢を見ていた。いつものようにそれらの振り返りを行い、それに触発される形で絵を何枚か描いてから早朝の作曲実践に取り掛かりたい。

夢の中で私は、大学時代のクラスメートとサークル仲間とキャンパス内で話をしていた。ちょうど学園祭が終わった後のようであり、これから打ち上げがあるようだった。しかし、サークルの打ち上げとクラスの打ち上げの日時が重なってしまっているようであり、私はどちらか一方にしか参加できなさそうだった。それを2人に伝えると、2人は残念そうな表情を浮かべていた。今のところ、サークルではなくクラスの方の打ち上げに参加すると2人に伝えたところ、サークルの友人がその打ち上げの詳細がわかる情報を見せて欲しいと言ってきた。というのも、当初は2つの打ち上げは重なっておらず、両方に参加する予定であり、その友人は本当に2つの打ち上げが重なっているのかを確認したかったようだ。

いや、実際のところは、私は打ち上げや飲み会の類にはことごとく顔を出さないの、友人は私が嘘をつき、打ち上げに参加するのをめんどくさがるって日程が重なったと述べているのではないかと思っているようだった。だが今回は本当に日程が変更になり、2つの打ち上げが重なってしまっていた。それを証明するために、先日幹事役から送られてきたメールを彼に見せたところ、彼は送り主と

メールの文面を念入りに確認し、ようやく納得したようだった。実際のところ、彼が心の中で思っていることは正しく、一応クラスの打ち上げには参加すると意思表示をしたが、打ち上げに参加するのは相当面倒であり、心の中では、どちらにも参加しないと決めていた。

次の夢の場面では、私は見慣れない建物の中のエレベーターの中にいた。そのエレベーターの中には、大学時代に知り合った友人がいて、彼と談笑を楽しんでいた。私はふと、彼がエレベーターに乗るときにはいつも、エレベーターに備え付けのミネラルウォーターのタンクの水が切れていると笑いながら述べた。すると彼は、そんなことないと笑いながら述べたが、その時もタンクの中の水が空っぽだった。普通に考えれば、そもそもミネラルウォーターのタンクがエレベーターに備え付けられていることは珍しいことなのだが、私たちはそれを当たり前と思っているようだった。

彼の近況について尋ねてみると、彼はモデルの仕事に応募しようと思っているとのことだった。正直なところ、それは少々実現性が低いと私は思っており、とりあえずどのような写真を応募書類に添付したのかを聞いてみた。すると、手持ちの写真がほとんどなかったそうであり、先日父と旅行に行った際に撮影した写真を添付したとのことだった。どのような写真をさらに詳しく聞いてみたところ、山形か長野かに訪れた際に、高速道路のあるサービスエリアで撮影したものとのことだった。

その瞬間に、私たちの脳内に写真が共有され、そこには彼の父も写っており、彼の父が「ここは山形ではなく長野だぞ」と述べていた。肝心のその写真であるが、サービスエリアの露天風呂で2人が素っ裸の状態、大事な箇所にタオルを巻き、露天風呂の上に取り付けられているサービスエリアの看板を笑顔で指差しているものだった。その写真を見て、私は大いに笑い、彼がモデルの仕事を得ることはないと思った。

気がつくと、エレベーターが1階に到着していた。エレベーターの扉を開けると、そこは中世の宮殿の中のように、なぜか1階は浸水していた。遠くに階段が見えており、その前が特に浸水が激しく、肩まで水に浸かってしまうほどだった。困ったことになったなと思って彼にアイデアを聞こうと思ったところ、彼はもうそこにはおらず、その代わりに見知らぬ若い女性がいた。

その女性と私は初対面のはずなのだが、どこかそのような感じがせず、私たち2人は良きパートナーのようだった。これからその女性と一緒に浸水地帯から脱出しようと思っていたところ、その女

性はなんと馬に変わった。白く美しい毛並みを持った馬に変わったのである。その馬は人間の言葉を話せるようだったが、それは実際の声が発するのではなく、心のなかで声が発せるようだった。お互いに心を通じて意思疎通をしたところ、その馬は私を背中に乗せてくれ、その状態で浸水地帯を越えていこうと持ちかけてくれた。

しかし私は、その馬の背中に乗るのではなく、2人一緒に歩いてその浸水地帯を越えていこうと提案した。気がつくやうに、私たちは浸水地帯から脱出しており、宮殿の入り口の外にいた。そこはタクシー乗り場になっていて、どうやら私たちはこれから、クライアント先のある大企業に訪問することになっていたようだった。電車でそこに向かうことも可能ではあったが、タクシーを使ってくつろぎながらそこに向かおうと私は提案し、タクシー乗り場でタクシーを捕まえようとした。すると、タクシー乗場の係員らしき男性が、「あちらの場所の方がタクシーが捕まえやすいですよ」と親切に教えてくれ、その場所に向かった。

そこに向かう最中にもタクシーと何台かすれ違い、それらは全て高級外車であり、それらを珍しそうに眺めている自分がいた。係員の男性に教えてもらった場所に到着すると、すでにそこにはタクシーが何台か停まっていたが、運転手の人相があまり良くなく、それらに乗ることはやめにして、別のタクシーが乗り場に到着するのを待つことにした。そこで夢から覚めた。実際には、今日はその他にも夢を見ていたのを覚えている。小中高時代から付き合いのある女性友達(YY)が現れ、彼女と勉強方法について話をしていたことを覚えている。また、飲み水に関しても意見交換をしていたように思う。フローニンゲン:2020/4/18(土)05:51

5746. 白馬のシンボルが象徴することと狂人について

後1時間ほどで正午を迎える。本日は土曜日であり、とても穏やかな雰囲気フローニンゲンの街を包んでいる。

改めて、コーヒブレイクがてら日記を綴ることにした。今朝方見た白い馬について、夢辞典でそのシンボルについて調べてみたところ、大変興味深い記述があった。記述を訳してみると、何やら白い馬は純潔さや繁栄、さらには幸運を表しているとのことだった。そして最も興味深いのは、仮に白い馬と話をしているのであれば、それは高次元の知識、つまり叡智を示唆しているとのことだった。

まさに私は、夢の中で白い毛並みの馬と話をしており、その馬から叡智を授かっていたのかもしれない。元々その馬は人間の女性であったことを思い出す。その女性の顔は思い出せず、見知らぬ女性であった。

一体その女性は本当に実在しているのだろうか。そのようなことが気になる。また、辞典曰く、その馬がなんと言ったかに着目することが大切とのことだが、夢の中のその馬は、「私の背中に乗ってください」としか言っていなかった。それが意味することについても考えを巡らせてみよう。

早朝、シベリウスの曲を参考にして曲を作った。シベリウスの曲には自然の躍動や力強さを感じる。自然の力を曲として形にする際に、シベリウスの曲はとても参考になる。

トイレ休憩の際に、絶えず新しいことを試しながら、小さな作品を膨大に作る過程を通じて、神経回路及び知性回路を開拓・開発していくことについて考えていた。作曲にせよ、絵画の創作にせよ、作品を作る過程の中では常に何かしらのフィードバックがあるため、そうしたフィードバックを得ながら実践を深めていくことができる。フィードバックと新たな実験及び実践の循環が、神経回路と知性回路を徐々に開いていく。午後からも引き続き、作曲実践と絵画の創作を続けていく。作曲に関しては、棋譜並べをするかのように、そして写経をするかのように譜例を参考にしていこう。プロ棋士の学習方法のみならず、作曲とプログラミングはとても似たところがあるため、プログラマーの学習方法も参考になる。

その他に考えていた雑多なこととしては、狂人について考えていた。人は、何かに没頭して日々を過ごしている人間を狂人と呼ぶかもしれないが、何かに没頭して日々を過ごしていない人、つまり人生を無為に過ごしている人の方が狂人なのではないかと思う。この人生の中で自分が打ち込むべき対象が何なのか、それが分からないままに漠然と生きている人の方が私には遥かに狂人に思える。こうした見方はおかしいことだろうか。正常な人間が狂人として扱われ、狂人が正常な人間として扱われる歪んだ社会の中で私たちは生きているとつくづく思う。フローニンゲン:2020/4/18 (土)11:17

5747. 速やかに就寝することの効能:創作活動のためのAIの開発に向けて

時刻は午後7時を迎えた。今日もフローニンゲンは晴天であり、とても穏やかな1日だった。

週末の土曜日が、ゆっくりと終わりに向かっていく。振り返ってみると、今日も高い集中力を持って創作活動に打ち込む1日だった。

一つ一つの取り組みに集中して取り組むこと。自分のエネルギーを込めて創作にあたること。それをこれからも続けていく。創作物の中にわずかばかりでもいいので、治癒と変容が実現されるようなエネルギーを込めていきたいと思う。おそらく、エネルギーワークの観点からすれば、それは十分に可能かと思う。創作物にそうしたエネルギーを込めるためには、何よりも自分自身が創作活動に対して集中している必要がある。それができて初めて、作品に力が凝集されていく。

この社会には、集中力を奪うような仕組みが無数に蔓延っているため、それらには本当に注意が必要である。うっかりしていると、集中力がどんどん奪われていくような仕組みがこの社会にはある。

ここ最近特に意識しているのは、1日の活動を十分にやり切ったら、速やかに就寝するということがある。つまり、ダラダラと起きておかないようにしているということだ。納得のいくところまで活動ができたら、夜は速やかに就寝し、明日に備えるようにしている。それが早起きを実現させ、朝から夜までの創作活動の充実につながっているようだ。

一般的に、夜の時間帯に集中力が落ちた状態で無理に活動に従事したり、無駄に起きてしまっていることが多いのではないかと思うが、私は逆に速やかに寝るようにしている。今日も早めに就寝し、明日以降もまたそうした形で1日を終えていく。それが本当に日中の活動の充実につながっている。あふれんばかりの活動エネルギーの源の1つは、そうした生活習慣にあるように思う。

午後、仮眠をしようと思ってベッドの上に横になると、驚くほど早く深い意識状態に入り、即座に眠りの世界に入った。ふと立ち止まって考えてみると、日中の仮眠は余程その前に考え事でもしていない限り、速やかに眠りの世界に入る。それは夜の睡眠も全く同じであり、ベッドの上で仰向けになり、シャバーサナのポーズを取ってしばらく瞑想のような実践をした後に横向きになると、そこから数分以内で入眠に至る。しかも目覚めはいつもすこぶる良い。日々の食生活、日光浴、日中の充実した活動ぶりが複合的に作用してそうした快眠をもたらしているのだろう。今日も即座にぐっすりと眠れそうである。

そういえば午前中に、絵を描くことが習慣になったら、自分の創作物をデータにし、そこから創作活動上の新たな洞察を得るために、AIを独自に作ってみようかと思った。創作活動にAIを活用することについては以前にも書き留めていたが、そもそも簡単なAIを自分で作ってみようかと思ったのである。調べてみると、AIを自分で作ることはそれほど難しいことではないということがわかり、AI開発用のプログラミング言語を調べ、今のところはPythonがいいかと思ったので、その学習をどこかのタイミングで始めようかと思う。

もちろん、単純にデータ解析をするためだけなら、これまで研究で活用していたRというプログラミング言語を用いればいいのだが、機械学習を活用して、そこから創作活動上の——とりわけ作曲上の——様々なフィードバックを得たいと思っているために、小さなAIを開発するのが良さそうだ。また、作曲関係のゲームを自分で作ってみたいとも考えており、Pythonは機械学習以外にも、ゲーム開発にも活用できるとのことであるから、Pythonを学んでみようかと思う。CourseraなどのMOOCを活用すれば、無料で基礎的な事柄を学ぶことができる。Python以外にも、ゲームプログラミングができるUnityにも引き続き関心を持っておこう。

AIを活用する際には、何の目的でどのようにそれを活用したいのか、仮に作曲ゲームを作ろうと思うのであれば、どのようなゲームを作りたいのかに関する構想を練っていくことが先決になるかと思われる。プログラミングの学習範囲は広範囲に及ぶため、そうした目的がはっきりしていなければど壺にはまってしまうだろう。フローニンゲン:2020/4/18(土) 19:25

5748. 創造的回路の開発と創造的循環への関与

時刻は午前5時半を迎えた。5時を迎えたあたりから小鳥たちが少しずつ鳴き声を上げ始めた。

穏やかに始まる日曜日の朝。空もゆっくりとダークブルーに変わり始めており、朝日が昇り始めることを予感させる。最近はずっと日が伸びて、夜の9時半ぐらまでまだ薄明るい。その時間帯は就寝に向けた準備を始める頃であり、今後は寝床に入る際にもまだ日が出ているかもしれない。季節がゆっくりと進行しているのを感じる。

先ほどふと、本来人は誰も創造的なのだが、結局のところ、創造的な回路が未開発のままか、あるいはその回路が塞がれてしまっているのではないかと考えていた。子供たちの教育においては、

一人一人の子供たちが持つ創造的な回路を開発していくことが重要になり、大人の教育においては、その開発も重要だが、とりわけ塞がれてしまっている回路を再度開くことが重要になるだろう。創造的な回路は、脳内及び意識内の双方に存在しており、それらの両側面から開発を実現させていくことが重要になる。そのようなことをぼんやりと考えていた。

起床直後にヨガをしている際には、日本語で文章を書くほどの流暢さで曲を作っている自分の姿を想像していた。作曲の技術の習得は言語の習得と瓜二つであり、曲を作るというのは言語の実用的運搬と瓜二つである。今は少しずつ語彙を増やし、使える文法構造を増やしているような最中だ。現在は、言葉を通じて日記を執筆し、音を通じて日記を執筆するかのように曲を作り、イメージを通じて日記を執筆するかのように絵を描いている。

言葉に関して、クリエイティブライティングというものが存在しているのと同じように、言葉を用いて何かアートの表現ができないかと昨夜就寝前に考えていた。小説や詩のような形ではなく、別の形式を求めている自分がいた。自分が求める形式が何か明確にならなかったため、ひょっとすると、その形式そのものを自分で作って行こうかと思う。そのようなことを考えていた。

今朝もこれから絵を少々描く。描く絵は、自分の心象風景を見事に映し出す。絵は、内面世界がどのような形や色彩を持っているのかを如実に映し出してくれるのである。同様に、生み出す曲は、心聴風景を描き出してくれている。心象風景及び心聴風景を絶えず絵と曲の形にしていくことを続けていく。それを人知れず毎日愚直に行っていく。

静謐な活力。それを今日も感じる。自分の活力、すなわち湧き上がる生命エネルギーを共有していきたいという思いが静かに顔を覗かせる。絵と曲に自分の生命エネルギーを込め、創作物を通じてそうしたエネルギーを共有していく。

日々の創作活動は、エネルギーの共有活動だと言えるかも知れない。この世界との相互作用によって生み出されたエネルギーと創作物を共有することによって、創造的循環を促していく。創造的循環に関与すること。それが自分の役割の1つなのだろう。フローニンゲン:2020/4/19(日)05:50

5749. 今朝方の夢

小鳥たちの清澄な鳴き声が早朝の世界にこだましている。時刻は午前6時に迫っており、空は先ほどよりも明るくなってきた。闇の世界から辺りが明るくなり始める推移を眺めること。それは朝の楽しみの1つである。そこに発達的な漸次的移行を見ることができる。

先ほどの日記の中で、言葉を用いて何かアートの表現ができないかと考えていたことを書き留めていた。よくよく考えてみれば、人生そのものが芸術であり、1つの固有な芸術作品なのだから、それをこのように日記として書き留めていくことそのものがアートの表現だと言えるのかもしれない、と考えていた。何か特定の形式を求めたり、生み出したりする必要はなく、日々をこのように綴っていくことが、アートの表現になりうるということを改めて思った。

今朝方も夢を見ていた。夢について振り返りを行い、その後絵を少々描いてから早朝の作曲実践に取り掛かりたい。今日もまた創作活動が充実したものになり、1日が充実感で溢れたものになるだろう。充実感の連鎖の恩恵に授かりながら、充実感そのものを深めていく毎日を継続させていく。

夢の中で私は、実際に通っていた中学校にいた。どうやら今は文化祭に向けた準備期間のようであり、校舎内がいつもとは違う活気に満ちていた。何よりも、生徒たちの表情が楽しげであり、生き生きとしていた。そこに醸成されている集合的な意識の充実ぶりを私は感じていた。

校舎内をぶらぶらと歩いていると、後輩たちがちらほらと私に声をかけてきた。私は先輩後輩、男女関係なく、さらには学年で最も嫌われているような生徒とも分け隔てなく普通に会話をする特性があり、そうした特性からか、校舎の中を歩いているとよく声をかけられた。声をかけきた後輩たちがどのような出し物を文化祭でするのかを私は尋ね、彼らの教室を少しばかり覗いてみた。そこで私はハッとして、そういえば今からバスケの大事な試合があることを思い出したのである。私はその試合に出場することになっていて、今からすぐに試合会場に向かおうと思った。そこでまたしてもハッとして、試合会場はうちの学校の体育館であっと思い出した。

その試合に向けて、体育館は刷新され、見違えるように綺麗になっていた。また、観客席も完備され、施設として非常に充実していた。私は自分の教室に戻り、荷物を取りに向かった。そこで、テニス部のキャプテンを務めていた友人に声をかけ、彼はバスケ部ではなかったが、試合に出場しない

かと私は彼に持ちかけた。すると彼はとても乗り気であり、試合に出場したいと述べた。その試合はうちで行われることになっていたから、観客が多くなることは見込まれていたが、生徒会長でもある彼を誘えば、観客がもっと増えることになるかもしれないという期待もあった。だが私は純粋に、彼に試合に参加してほしいという思いがあったことは確かだ。

彼と一緒に体育館に向かい、試合が始まってみると、全校生徒が応援に駆けつけてくれ、その盛り上がり方は尋常ではなかった。そうした環境の中で試合に参加できることの有り難さを思った。その体育館はもちろん、全校生徒を収容できるような容量はなく、コートがヴァーチャル技術で抽出され、それを生徒たちが眺めるような形式になっており、観客の生徒たちもコート上からはちゃんとヴァーチャル化されて姿が見えるようになっていた。

熱狂と共に試合が始まり、私の心は高鳴っていた。そこで夢の場面が変わった。この夢を通じて、無意識の世界は幼少期の頃の影響を色濃く受けていると改めて思った。幼少期の頃に出会った人やそこで体験したことが自分の無意識の世界を大きく形作っている。そのようなことを考えさせてくれる夢だった。

この夢に加えてもう1つ夢を見ていた。夢の中の私は、小中学校時代を過ごした社宅にいた。ちょうど長い休みを終えた後のようであり、今から私は英語の塾に行くことになっていた。その塾は高校時代に通っていたものであり、いつも母に車で送迎してもらっていた。その日も母に車で送ってもらうことになっていて、自宅を出発する時間ギリギリまで何かの飲み物を飲んでいた。塾ではいつも最初に英単語のテストがあり、私は過去に一度も満点が取れなかったことがなく、いつも入念な準備をしていた。ところが、その日は一切準備をしておらず、数ヶ月ぶりに単語帳を開くような感覚があった。長い休みの期間に何をしていたのか定かではないが、勉強から離れ、ずっと絵か何かを描いていたのかもしれない。

自宅を出発する直前に、父が私に話しかけてきて、明日にでも靴屋に行って新しい靴を購入しようと話し合った。普段の出発の時刻より数分遅れており、私は車の中で待っている母のところに向かった。階段を降りている最中に、上の階に住む旦那さんがちょうど下に降りてくる最中であり、簡単に挨拶をした。1階に到着すると、突然小雨が降り始め、私は急いで車の中に駆け込んだ。

いざ車が出発すると、もう塾の開始時間に間に合いそうになかったが、私の心は落ち着いていた。車がゆっくりと社宅の道を動き始めた時、大学時代のサークルの友人が、辺りをキョロキョロ見渡しながらかいていた。どうやら彼はうちに立ち寄ろうとしているらしかった。残念ながら私はもう車の中にいて、塾に向かっている最中だったから、彼と話をする事ができないと思ったが、私の代わりに父が彼と少し話をしてくれるのではないかと期待した。父も同じ大学を卒業しているから、彼と何かしら話が合うだろうと思ったのである。そこからは私は単語帳を開き、その日のテストに向けた準備を今から行おうとした。以前の自分にとってみれば、その単語帳に掲載されている単語は難しく、いつも入念な準備が必要だったが、その日の私の目には掲載されている単語が全て簡単に思えた。それを知って思わず笑みがこぼれたところで夢から覚めた。

夢から覚めた瞬間に、単語テストに向けた勉強を含め、学校の勉強をもはやしなくてもいいことに心底安堵した。今の私はオランダにいて、学校教育の時期は遥か昔のことのはずであり、そのように安堵した自分があることにまたおかしくて笑ってしまった。そうした笑いと共に、学校の勉強ではなく創作活動に打ち込めることの幸せを感じた。フローニンゲン:2020/4/19(日)06:25

5750. 学校教育について

時刻は午前6時半を迎えた。もう辺りはすっかり明るくなった。早朝のこの美しい眺め。朝日が赤レンガの家々に優しく照っており、鳥たちが青空を飛翔している。この眺め。この眺めを毎朝楽しみに毎日生きているかのようだ。

そよ風が新緑の木々の葉を揺らしている。新緑。「ああ、あそこの木はもう緑色の葉っぱをつけたか」そのようなことを思った。いつの間にあの木に色鮮やかな緑色の葉っぱが付いたのだろうか。生き物たちは、私の知らないところで絶えず生命運動をしているのだ。

生命力に溢れる緑の葉がそよ風に揺られるのをぼんやりと眺めている。ここは時間が緩やかに流れる場所。そして、永遠につながる場所でもある。そのようなことを思う。

先ほど、大麦若葉のドリンクを作っているときに、学校教育について考えていた。人は学校教育を通じてしこたま調教されるから、調教された人生しか歩めないのではないかという考えが降りてきた。ひとたび学校教育という名の調教に絡め取られると、その調教からはもはや逃れられず、学校

を卒業した後も、その調教の効果は永続する。その結果として、人々は己の人生を生きることができず、調教された人生しか生きることができない。そうした考えが芽生えた。

そこから学校教育の意義及び学校の存在意義について思いを巡らし、仮に自分に子供がいたら、学校に通わせるのかどうかについても考えていた。私は大学院まで卒業しているが、自分の子供は小学校卒業で十分か、幼稚園に通えば十分かもしれないと考えており、その代わりに一緒になって学びを深めて行こうと考えていた。もし今自分が幼少期に戻れるのであれば、小学校までは通うかもしれないが、中学校からはもう通わないかもしれない。シュタイナー学校であればもう少し長く通ってもいいかもしれない。

憲法26条1項を見ると、すべての国民には「教育を受ける権利」があると明記されており、「義務教育」と叫ばれるものは決して義務ではなく、子供には教育を受ける権利があるのだから、仮に幼少期に戻れたら、その権利をもう少し賢く行使するような気がしている。

自分の子供には、そうした権利について話をし、朝目覚めた時に、飛び起きるぐらいに学校に行きたいと思えば学校に通えばよく、もしそうでないのであれば、学校になど行かなくていいことを伝えようと思う。自分が本当に望んでいることが何であり、情熱を傾けることができるものが何かに目を向けられないまま嫌々に学校に通った成れの果てが今の多くの現代人なのだから。

子供と魚釣りを一緒にして、そこで捕まえた魚の生命が途絶えた時、死んだ魚の目を見てもらおうと思う。いやいや学校に通い続けると、こうした目になることを伝え、朝学校に通いたくてしょうがない気持ちで学校に通い続けたら生きた魚の目になることを伝えよう。あるいは、一緒に日本に一時帰国して、都心の電車の中にいる死んだ魚の目をした人々の姿を見てもらうことも一案である。

この社会には優れた学校があることは確かだが、大抵の学校は、子供たちにトラウマを作り出すための機関に成り下がってしまっているのではないかとと思われる。現代の学校教育を通じて得られる知識や体験などは、もはや学校に通わなくても様々な代替手段によってそれらを獲得することができる。協調能力や人格なども、学校に通ってそれらを磨いていくよりも、他の社会的ネットワークの中での活動を通じた方がより豊かに育まれるのではないかと考えてくる。

私たちが通った学校だけが、なぜか同い年の人間が一塊にされて同じように扱われる特殊な場所であることにはもはや気づいているかもしれない。学校という画一的な箱の中で得られるものが低質な知識と体験であり、最も多く得られるものがトラウマと調教された人生であるというのはとても残念な気がする。

今から数百年後か数千年後かの資料には、「トラウマを醸成する調教機関」として学校が紹介されているかもしれない。そこに送り込まれた人間は、情熱を傾けられる対象を発見できないことはおろか、自らを見失い、トラウマを形成しながらにして何者かによって作り出された虚構の人生を歩み続けることになる。そうした人間たちが、かつて社会的かつ大規模に製造されていた時代があったということが資料集に記述される時代がいつかやってくるかもしれない。そうした時代がやってくれば、逆にそれは教育及び社会の進歩の証しでもあるだろう。

再び幼少期に戻れた場合のことについて思いを巡らせる自分がいた。結局自分は幼少期に戻っても、今のような生活をするのではないかと思う。毎日の毎瞬において、自分が情熱を傾けられることだけを行っていく生活。そうした生活を送るに違いない。

そう考えてみると、今の生活の健全さぶりと充実さぶりが理解できる。人生の時計の針を巻き戻し、人生をやり直したとしても、結局今と同じように日々を過ごそうとしている自分がいることは本当に幸運だろう。今の生活が本当に幸福に満ちたものなのだと知る。そのことへの感謝の念を持って、今日もまた自分の取り組みに従事していこう。フローニンゲン:2020/4/19(日)07:01

5751. 作曲言語の習得と外国語の習得

時刻は午後7時を迎え、週末の日曜日がゆっくりと終わりに向かっている。この時間帯は、まるで夕方4時ぐらいのように西日が強い。ここ最近では、就寝準備を始める9時半ぐらいにおいてはまだ明るさが残っているほどだ。今日も創作活動に打ち込みながら、その合間合間に雑多な事柄を考えていた。その1つとして、ふと改めて思ったことがある。作曲能力は言語運搬能力と類似しているがゆえに、確かにモーツァルトなどの天才たちの才能は敬服に値するが、日本人として生まれ、身近に日本語があった環境下で育った人間に対して、日本語が流暢に扱えることを天才だと述べないのと同じように、モーツァルトにとってみれば、自分のことは大して天才とっていなかったのではな

いかと思った。モーツァルトにとってみれば、生まれた時から母国語と同じように音楽に触れていたがゆえに、曲を作るというのは母国語を話すのとはほぼ何ら変わりなかったのではないかと思う。

言語の習得と作曲技術の習得の類似性についてここ数日間特に考えている。今の私にとってみれば、音楽を母国語のように習得することは難しいかもしれないが、あたかも外国語を学ぶのと同じような形でその修練に励みたい。

25歳で初めてアメリカに渡り、そこから欧米生活が始まったことを思い出そう。外国語として英語を真剣に習得しようと思ったあの時から今に至るプロセスとその成果を考えてみた時に、作曲言語を英語のように学び続けていけば、いつか今英語を扱っているのと同じように作曲言語を運搬できるのではないかと期待する。実現可能性は限りなく低かったとしても、究極的な理想は母国語のように作曲言語を扱えるようになることだ。これから長く長く修練を続けていけば、それも可能かもしれない。

脳の可塑性と可能性を最大限に発揮し、身体感覚を通じて作曲言語を習得するように励んでいけば、母国語である日本語よりも流暢に自己を表現できるようになるのではないか。そんな期待を持ちながら明日からの日々を過ごしていく。そうした観点から、作曲を成人以降に学んだ過去の偉大な作曲家たちを調べていた。すると、遅くして作曲に目覚めた作曲家として、ベルリオーズ(医学)、チャイコフスキー(法律)、ムソルグスキー(軍人)、ボロディン(化学者)、ストラヴィンスキー(法律)、シベリウス(法律)などがいる。彼らの存在は、自分にとって大変励みになる。

彼らの楽曲を参考にする時には、彼らがどのような感覚質を持つ単語や文法構造を持って作曲言語を活用しているのかをつぶさに見ていこう。彼らは成人以降に作曲始め、見事なほどに作曲言語を習得したことを忘れないようにする。

今月はまだ書籍を大量注文していない。購入した書籍は、街の中心部の古書店で購入した1冊のみだ。来月の初旬か今月末に、作曲理論書を15冊ぐらい購入しようと思う。譜例が豊富なものをいくつか見つけ、自分が探究したいテーマに合致した書籍を見つけることができた。こうした理論書を参照していると、時に初めて出会う作曲家がいて、彼らの曲に大いに刺激と啓発を受けることがある。楽譜だけではなく理論書を通じて学習をしていくのは、そうした作曲家に出会うためでもある。

明日から譜例を参考にするときは、別途作曲ファイルを作成し、譜例は全てそちらに一度写譜し、今後いつでもその抜粋リストから特定のパッセージを参考にできるようにしていく。単に譜例を写譜し、それを再現するだけではなく、それら何度も参考に曲を作ってみる際に、1つのファイルに譜例が収まっていた方が都合がいい。

明日からもまた創作活動に従事することが楽しみだ。今いるところから絶えず出発していくこと。向上の道は全てそこから始まる。フローニンゲン:2020/4/19(日)19:24

5752. 日々新たな世界と自己:作曲AIについて

時刻は午前6時を迎えた。辺りはうっすらと明るくなっており、これから朝日が昇ろうとしている。今朝もまた小鳥たちが澄み渡るような鳴き声を上げている。

昨夜、とても興味深いことがあった。就寝に向けて歯を磨いていると、鏡に映る自分のパジャマのTシャツのデザインが何であるか初めて知ったのである。そのTシャツはパジャマとしてかれこれ10年近く着ており、10年経ってようやくそのデザインが何であるかを知ったのである。いや、これは高校生ぐらいの時から着ていたように思うので、10年どころではない。

人は普段見ているようでいて全く見ていないものがたくさんあるのだということを思わせてくれる出来事だった。その他にも、先ほど書斎の書見台を改めて眺めたところ、竹の書見台の右上隅に“Vincent”と彫られていた。それを見て、ヴィンセント・ヴァン・ゴッホを思い出す。その文字が刻まれていたことも今朝まで気付いていなかった。

私たちは見たいようにこの世界を見ており、同時に無数の盲点があるのだということを知る。つまり、この世界には、私たちの認識に上がらないが絶えず存在しているものたちで溢れているということだ。私は、そうした存在たちにできるだけ気付いていきたいと思う。自分の内側の感覚や自分が本当に望むことなども、ひょっとしたらそうした存在に該当するかもしれない。

私たちは、自分の内側の感覚や自分が本当に望むことが何なのかに気づけていないだけなのだ。それに気づきの意識を当てるように心がけること。それが大切なように思われる。おそらく、日常の喜びや幸せといったものも気づけるか否かにかかっているのではないかと思う。喜びも幸せも、実

は絶えず目の前にあるのだが、多くの人たちはそれに気づけないだけなのだ。気付いていこう。これまでの自分に気付けなかったことにできるだけ気付いて行こう。そんなことを思う。

上述の件と合わせて、ここ最近は何となく世界が新たにに見える。日常世界が日々新たに見えるのである。だからこそTシャツのデザインに気づいたり、書見台に刻まれた文字に気づいたのだと思う。

日常世界をもっときちんと見ていくこと。初めてこの世界を見るかのように毎日を過ごすこと。実際に日々は常に新しいのだ。毎日は私たち同様に、絶えず生まれ変わり、新たな存在としていつもそこにある。そうした世界を昨日と同じように眺めているのは私たちの認識上の性質及び怠慢さによる。世界も自己も日々新たに生まれ変わっているのだから、世界と自己の双方を日々新たなものとして眺め、それらの内側にある新鮮さに気づいて行こう。これまで見ているつもりでも見落としていたことに気づいていこう。絶えず目の前には気づいてくれることを待っている存在がたくさんいるのだ。それを肝に銘じて今日から日々を過ごして行こう。

昨夜はその他にも、改めて創作の補助としてのAIについて考えていた。作曲ゲームを作るよりも先に、作曲に特化したAIを開発してみたいと思う。自分の曲を元データにして機械学習を行ってくれるAIを作るために、やはりどこかのタイミングでPythonか何かのプログラミング言語を学ぼうと思う。ここでも、プログラミングは作曲と同じく言語なのだから、外国語を習得するような形で学習を進めていき、その学習プロセスを楽しみたいと思う。AIと二人三脚で創作活動が出来たらどれほど楽しいだろうか。さらには、自分の死後は、自分の創作遺伝子を受け継いだAIが永遠に曲を作ってくれることを想像するだけで嬉しくなってしまう。

今のところ、自分で作曲AIを開発する予定だが、すでにそうしたAIが存在しており、自分の作品をデータとしてそこに取り込むだけでいいものがあるのであれば、そちらを活用してもいいかもしれない。このあたりもさらに調査が必要だ。フローニンゲン:2020/4/20(月)06:24

5753.「自道」につながる地道な実践

夫婦同士なのか恋人同士なのかわからないが、二羽の小鳥が追いかけてっこをして戯れている。遠方の空は、昇りゆく朝日で薄ピンク色に染められている。小鳥たちの微笑ましい光景と朝の空の美しさが広がる世界を今目撃している。こうした日々の何気ない美しさをきちんと見る。それは先ほ

ど書き留めた日記につながる話である。この世界が私たちに届けてくれる美しい光景の前できちんと立ち止まり、それを感謝の念を持って見届けること。それを今日からより意識していこう。

先ほどの日記の中では、作曲に特化したAIの開発について書き留めていたように思う。私は米国マサチューセッツ州にある発達研究機関であるレクティカに在籍していた時から、アナリストとしての仕事の都合上、統計解析に定評のあるRというプログラミング言語を学んでいた。実際にそれを活用して分析の仕事をしていた。また、フローニンゲン大学に移って研究をしている際にも、Rをよく活用していた。その経験上、プログラミング言語を学ぶことには抵抗がなく、むしろ作曲実践や絵画の創作と同じくらいにそれにのめり込んでいた自分がいたように思う。プログラミングもまさに1つの言語であるということを改めて思い、Rを学んでいた頃の学習方法について思い出していた。その学習方法は、作曲の学習にも有益なのではないかと思う。

昨日の日記で書き留めていたように、作曲というのは音楽言語という1つの言語を運搬し、それをもって自己を表現する営みである。そうしたことから、作曲言語なるものを外国語やプログラミング言語の習得になぞらえて学習していこうかと改めて思う。

現在用いているいくつかの作曲理論書には、譜例が豊富に掲載されており、そこには自分の心に響くものが数多くある。仮に1つの和音に心が動かされるのであれば、それは自分にとって大切にしたいと思う1つの単語だと思ふようにし、節として心に響くメロディーやハーモニーがあれば、それは自分の心を打つ言葉のフレーズだと思ふようにしよう。そうした自分の心を捉えてくれるものを集め、それらを使って自分の曲を作っていく。理論書の譜例との向き合い方も今日から少し変えていこうと思う。

昨夜の日記で書き留めたように、譜例を写譜し、それをアレンジして曲を作るだけではなく、写譜の段階で、別途違うファイルにそれらを保存・蓄積していこうと思う。こうしたストックを地道に積み上げていき、それらを拡張させたり、組み合わせたりする形で曲を作っていく方法も自分の引き出しに入れておこう。写譜に関して言えば、これそのものからも得るものが多いが、写譜したのから自分独自の曲を作ることによって得られる学びの方が大きい。写譜を漠然と行っているには気づけないような作曲者の意図に気づくことができるのが、後者の実践の良さである。結局のところ、自分の心に響く作曲言語を持っている作曲家からその語彙や言い回しを含め、彼らの言語体系を自分の内側

に一旦取り込んだ上で自分なりの言語体系を構築していく必要がある。そうした観点において、写譜だけではなく、写譜の後に自分独自の曲を作っていくことは、まさに自分の言語体系を涵養することにつながっているように思える。今日もまたそうした実践を地道に行っていく。地道な実践。それこそが、自分だけの道、つまり「自道」につながっていくのだと思う。フローニンゲン:2020/4/20(月)
06:43

5754. 今朝方の夢

朝日が赤レンガの家々に照り始めてきた。時刻はいつの間にやら午前6時半を迎えていた。

新緑がそよ風に揺れている。その揺れを眺めながら、今日も適度な揺れを自らに感じながら1日を過ごしたいと改めて思った。

日々の創作活動を通じて、絶えずこの世界と自己の新たな側面に気づいていくこと。なるほど、創作活動というのは単に自己表現的な実践であるあるだけではなく、世界発見と自己発見につながる営みだったのだ。

今日はこれから夢について振り返り、そこから少し絵を描いて、その後、早朝の作曲実践に取り掛かる。午前11時から1件ほどオンラインミーティングがあり、それまでの時間は全て創作活動に充てていこう。

今朝方は主に3つの夢を見ていたように思う。とりわけ最初の夢は印象的だ。なぜなら、いよいよ夢の世界の中でも曲を作るようになったからである。夢の中の私は、パソコンと向き合うことをせず、脳内に構築した想像上の譜面を用いて作曲をしていた。調はシンプルにAマイナーを選択しており、16小節ぐらいの短い曲をサッと作り上げていた。最後、曲の終結部分にはセカンダリードミナントという概念を適用し、ひと工夫凝らした。

夢の中の自分は曲を作りながら、自分の脳内で譜面を想像できるようになったことを嬉しく思っており、さらにはそれを用いてまるでパソコンの作曲ソフトで作曲しているかのように実際の音を聞いているような臨場感を持って作曲をしていることを喜んでいて、曲を作り終え、これからはいつどこに

いても作曲が脳内でできることに対して嬉しくなり、早速次の曲を作ろうとした。そこで一度目が覚めて、寝室の窓の外で何かがコトコトと物音を立てていた。時刻はまだ午前1時であり、確かにそこで起床してもいいぐらいの心身の状態であったが、トイレに行き、そこからまた就寝した。するとすぐにまた夢の世界にいざなわれた。

次の夢の中で私は、大学時代のゼミの友人(TA)と欧州のどこかの港町で話をしていて。彼も私と同じく、最新のiPadを購入したようであり、もうノートパソコンは必要ないということを述べていた。私はiPadとノートパソコンを使い分けており、iPadがあるからノートパソコンが不要になるわけでは決してないと思っていた。

友人の彼はオンライン上で学習コミュニティーを2つ立ち上げ、そのコミュニティーを通じてビジネスを行っていた。しかし、彼は全く新しいビジネスの立ち上げに力を入れようと思っているようであり、それら2つの学習コミュニティーを誰かに委託して、その手数料収入を得るような仕組みを作ったそう。そのような話を彼としていると、いつの間にか私の意識は、東京湾を走る高校生に向けられていた。そこでは見知らぬ高校生の男子がトレーニングとして波止場を走っていた。

彼が走る姿を眺めていると、再び意識が移動し、今度は肉体と共に、どこかの研修施設の中にいた。そこでは小中高時代の友人(AF)と一緒に受けたテストの返却に立ち会い、彼とお互いの点数を公表しあった。それは100点を1点に圧縮した1点満点のテストだった。私は小さな計算問題を1つ間違えただけであり、問題ごとに点数のウェイトが異なっており、自分が間違えたのは0.05という小さなウェイトだった。一方で、友人はウェイトが大きい問題を間違えていたようであり、彼の合計点数は0.7とのことであり、自分の点数は限りなく1に近かった。

自分の点数を算出するのが面倒だったので、隣にいた見知らぬ男性に代わりに計算をしてもらおうと思ったが、その男性は計算にてこずっているようだったので、仕方なく自分で点数を算出することにした。因数分解の考え方をういて計算すればほぼ一瞬で計算できると思ったが、微妙な数字であったため、それを2乗するのが意外と大変だった。そのような夢を見ていた。実際には、その他にもあと1つか2つほど夢の場面があったように思う。フローニンゲン:2020/4/20(月)07:02

夕方の空の美しさに思わず息を飲んでしまいそうである。いや、息を飲む対象は私ではなく、青空そのものなのかもしれない。青空が私を飲んでいる。

今日もまたとても充実した1日だった。世間は相変わらずコロナウイルスで右往左往しているかもしれないが、このように毎日を過ごせることの有り難さを思う。

今朝方の夢の中で曲を作っていたのと同じように、午後の仮眠中においても曲を作っていた。このところは創作活動に取り組む際の集中力が高まり、1日を通して、協働プロジェクト関係の仕事以外の時間は全て創作活動に充てている。

毎日生み出される曲や絵の数が多くなっているのはそのためであり、今後もこうした形で毎日を過ごしていきたい。作曲にせよ絵画の創作にせよ、自由自在に音と絵で内的世界を表現していくまでにまだ当分時間がかかると思われるが、必ずそこに到達するであろう自分がいることを知っている。そう、もはやそれを知っているのだ。そうした姿を毎日思い描き、そこにありありとそうした自分の姿が見えている。それは視覚的に見えているというよりも、感覚的、いや「存在的」あるいは「実存的」に見えているのである。それらは「霊的」に見えているとも言えるかもしれない。

外国語の習得を楽しむように作曲言語を学んでいくという意識を今日も持っていた。学んだ外国語をすぐに使ってみて自己表現をしていくように実践を進めている自分がいる。生み出される文章は稚拙だとしても、文章を生み出すことそのものに喜びがある。初めて書いた日記のことを思い出そう。あれは5歳ぐらいの頃だったか。記憶に残る限り、それぐらいの年齢だったと思う。

最初に書いた日記、それはおそらく父に見せていたものだったのではないかと思う。自分が書いた日記に対して、父が赤ペンか何かでコメントをしてくれていたのを今でも覚えている。このエピソードについてはそういえば過去のどこかの日記で書き留めていたように思う。

来月の中旬から始まる「一瞬一生の会」において、英文書籍の一冊として、“Creative Confidence: Unleashing the Creative Potential Within Us All”という書籍を取り上げることになっており、それは今の自分の関心と多いに合致しているように思える。日々創作活動に励む中で、創造性とは何か

について様々な観点から日々考察をしている。創造性に関する科学的な研究は、フローニンゲン大学で行っていた研究を最後にもうそのような探究はしていない。今は思想的な観点から創造性についての探究をしていきたい。もちろん、トランスパーソナル心理学や精神分析学の観点、さらには創造性の発揮には身体性が密接に関わっているために身体心理学の観点からも創造性の探究をすることができる。だが今のところは、美学や実存的心理学などの観点から創造性を探究していきたいと思う。

今日はこれからもう1曲ほど作曲実践をしたい。今日は昼前にオンラインミーティングがあり、12曲ほどしか作っていない。まだ作り足りない自分があるので、いつもは夕食後は新たに曲を作ることはなく、原型モデルの作成に時間を充てているが、今日はこれから短い曲を1つだけ作る。その後、時間が許す限り絵を描き、就寝前に静かな音楽を聴きながら踊りを踊りたい。祈りの気持ちを込めて曲を書き、絵を描き、踊りを踊る。そうした日々をこれからも続けていく。いつか自分の祈りが届くことを信じて。フローニンゲン:2020/4/20(月)19:18

5756. 若さと老化

時刻は午前6時半を迎えた。もうこの時間帯はすっかり明るくなっており、朝日が赤レンガの家々を照らし始めている。ここ最近では雲ひとつない快晴の日が続き、今日もそうした1日になるようだ。天気の良い恵みを日々感じ、それに対して大いに感謝している自分がある。

晴れ渡る空を見ると、自分の心も晴れ渡ってくる。広大無辺な空の中に、広大無辺な自分の心を見る。

そよ風が新緑の木々を揺らしている。フローニンゲンはここ最近暖かくなってきたとは言え、5月末までは寒さが残る。その証拠に、新緑の木以外にも、実はまだまだ裸の木が多いのである。

油絵を描き始めて2週間ほどになるが、それが自分の内面世界にもたらす変化と効能をすでに実感している。それは多岐に渡るため、一つ一つ取り上げることはしないが、少なくとも、自分の内面世界を涵養し、より深く充実した日々を過ごさせてくれることに寄与していることは間違いない。絵を描くのは寛ぐための活動にもなっており、気がつくと、1日に平均して10枚ほどの絵を描いている。1枚にかかる時間はまちまちであるが、長いものでもそれほどの時間は要しない。

内面世界に現れた色や形を脚色することなくさっと捕まえるかのように絵を描いている。一方で、作曲に関しては、ここ最近では平均して1日に10曲以上作っているような気がする。1曲あたりおよそ30分かかり、理論書を片手に写譜と学習を兼ねて曲を作る場合にはおよそ40分ほどかかる。ふと大学受験時代を思い出すと、30分や40分というのは、数学の良問1つとじっくり向き合うぐらいの時間だろうか。

不思議なことに、いやおそらく創作中には集中しているがゆえに、作曲中には時間が止まっているように知覚され、曲を作り終えた後に30分や40分経っていたことにいつも驚きの感情を持って気付く。そうして1日に10曲や、時に16曲ぐらい作ることがあるので、1日のうちに随分と長い間は時間が止まっているような知覚体験の中にいることになる。

そこからふと、ひよっとするといつまでも肉体的・精神的若さを保っている人は、時間が流れない世界の中で日々の時間を多く過ごしているのではないかと思った。端的に言えば、激流のような時の流れに飲まれている人は早く老ける。肉体的にも精神的にも怒涛の勢いで錆びていく。一方で、時の流れの外側、つまり時間の流れぬ知覚世界の中で日々を過ごしている人は、肉体的・精神的な若さを長く保ち続けることができ、老化の速度は極めて遅いのではないかと思った。そして、そうした緩やかな老化こそが自然な形の老化なのではないかと思うのである。なるほど現代人は、老化の速度まで外部に委ね、社会や時代によって老化させられているのだなということに気付く。そのようなことを考えていた。

今日は特にオンラインミーティングもないから、1日の全ての時間を創作時間に充てたいと思う。ああ、そう言えば、椎茸と豆乳が切れかかっているの、夕方に街の中心部のオーガニックスーパーに立ち寄る必要がある。ここ最近ではスーパーの店員のメイの姿が見えず、彼女は新しい人生を歩み始めたのだろうか気になる。

小川のせせらぎのようなそよ風がフローニンゲンの街を優しく撫でていく。新しい季節。新しい人生。今日も人生の新たな1日が始まった。フローニンゲン:2020/4/21(火)07:05

神々しい朝日。それが今、フローニンゲンの街に降り注いでいる。朝日の美しさに今日を生きる活力をもらっている自分がある。朝日に対する返礼としてできるのは、自分の取り組みに今日も邁進することぐらいだろうか。創作活動に従事することは、この世界に対する返礼行為とみなす。

先ほど、若さと老化について書き留めていたように思う。両親を含め、私の身の回りには何人か実年齢よりも遥かに若く見える人たちがいる。何人かの知人の顔を思い浮かべてみると、彼らはやはり時間の流れが緩やかな世界、つまり自分の内面世界に流れる固有の時間の中で日々を過ごしていることがわかる。

この現代社会は奇妙なもので、人間に成長を急がせるだけではなく、同時に老化も急かしてくる。社会は私たちに早く成長することを要求し、早く老いることを要求してくる。なんという社会だろうか。さらに言えば、社会は成長を促進することに関しては完全に失敗しており、人間を老いさせることだけに見事に成功している。外に出てみればその具体例には事欠かない。未熟な大人や魂の抜けた目をしている大人たちで溢れかえっていることにすぐに気付くだろう。この社会は、人々の成長を育むことにはほぼ完全に失敗している。そのようなことを思う。

先ほど、昼に食べるバナナを書斎の窓際に置いた。そう、椎茸と同様に、バナナも天日干しではないが、少しだけ日光に当て、甘みを増すような工夫をしている。注意点としては、椎茸と異なり、太陽光を当てすぎると腐敗が急速に進んでしまうため、その日の雲の量や太陽光の強さの度合いを見極め、適度な時間を太陽光に晒す必要がある。その点に関しては、日々実験をし、観察データを集め、今はもう自分なりに最適だと思える方法を見つけている。

この時間帯はまだ書斎に太陽の光が入ってこず、窓際にバナナを置くことによって、非常に緩やかに太陽の光を浴びせるようにしている。一方で、買ったての青々としたバナナは、午後の強い日差しに少々当てて、甘みが早く出てくるように工夫をしている。

実は昨夜の就寝前にもバナナについて考えを巡らせており、そのデリケートさについて過去の体験を含めて思い出していた。それらの体験記憶についてはここで書き留めることはしないが、いずれにせよ肝要なことは、バナナを労わり、バナナに愛情を注ぐということである。そこから私は、身の回

りの食材やパソコンなどの物を含め、労わりや愛情の念を持って彼らに接している自分がいることに気づいた。ここからはもう少しその労わりの念や愛情の念を深めていこうと思う。そのようなことを考えながら就寝に向かい、少しばかり協働プロジェクトの仕事についても考えを巡らし、一つ名案が思いついたので、近日中に協働者の方に連絡をしておこうと思う。フローニンゲン:2020/4/21(火)
07:24

5758. 今朝方の夢

小鳥たちのさえずりに耳を傾け、はたと我に返ると、気がつけば時刻は午前7時半を迎えていた。以前として日記を綴っている自分がある。そう言えば、まだ夢の振り返りをしていなかったもので、今から夢を振り返り、その後の流れはいつもと同じように、少々絵を描き、そこから作曲実践に入っていく。創作上のこうした流れが確立されていることを嬉しく思う。

夢の中で私は、見慣れない外国にいた。辺りはとても薄暗く、それがどこの国かはわからなかったが、欧州の国のどこか、しかも雰囲気としては東欧の国のように思える。私は街の公園の横に立っていて、誰かを待っていた。するとすぐに、私の横に一台のワゴン車が止まった。中からアフリカ系の大柄だが線の細い男性と華奢な白人女性が出てきた。

どうやら私たちは彼らとこれからどこかへ向かうことになっているらしかった。だが私は、そのアフリカ系の大柄な男性が一流の詐欺師であることを知っていた。そんな彼は私に知恵を貸して欲しいと述べており、私は犯罪に加担する気は一切なかったが、話だけ聞いてみようと思った。車に乗り込むと、すぐに車はどこかに向かって出発した。

すると後ろから、一台の車が私たちを尾行していることに気づいた。ミラー越しに後方の車の運転席を見ると、大学時代のゼミの親友(YN)だった。彼はどうやら私が犯罪に協力しようとしていると思っているらしく、私を止めに来たようだった。詐欺師と自分が共謀していると彼は思っており、それについて心配しているようだった。

車が別の公園の前で信号待ちで捕まった時、運転していたアフリカ系の男性と助手席の女性は私に一言述べてから、車から降りてどこかに向かって走っていった。そんな彼らを追うかのように、ゼミ

の友人が走って彼らの後を追いかけて始めた。その様子を車内から眺めていた私は、これからどうするかを考えていた。とりあえず逃亡した2人を再度車に乗せるために、自分で車を運転しようと思った。いざ運転を始めると、運転が不慣れなために随分と危なっかしかった。それでもなんとか細い道を通り抜け、ある自転車修理場の前にやってきた。

そう言えば私は、そこに自転車の修理をお願いしていたことを思い出し、自分の自転車を引き取ることにした。修理はもう終わっていたようであり、修理代を修理工の人に確認したところ、3,000円ほどだった。予想以上に安いことに驚き、私は現金でそれを渡した。そこからは車ではなく自転車で移動することにした。すると目の前に傾斜のある田んぼ道が現れた。その傾斜はかなりのものだったから、自転車を押していくことにした。

ふと田んぼの方を見ると、そこでは田植えをしている女性たちの姿が見えた。5~6人ぐらいの女性たちが田植えをしており、彼女たちの脇を通りかかろうとしたときに、その中に小中高時代の女性友達(EN)がいることに気づいた。彼女たちの話に耳を傾けてみると、何やら投資について話をしているようだった。友人の彼女は、専門用語を交えて投資信託について解説をしており、そこにいる人たちにはあまり理解ができないのではないかと思ったが、どうやら彼女たちは全員投資をしているらしく、金融知識がある程度あることがわかった。金融の話をしながらか田植えをしている彼女たちの姿は珍しかったが、とても面白くもあった。彼女たちにしてみれば、投資は当たり前の活動のようだった。フローニンゲン:2020/4/21(火)07:46

5759. 河川敷で見つけたシュールな絵画: バイオダイナミクス農法で作られたチーズ

時刻は午後7時を迎えた。今、小鳥たちが1日を締め括るかのように高らかと鳴き声を上げている。

今日もとても穏やかな1日だった。早朝から雲ひとつない空が広がっていて、太陽が燦々と照っていた。フローニンゲンの長く厳しい冬も終わりを迎え、今は新しく躍動感を漂わせる春がやってきた。冬の厳しさがあるからこそ、この春がどれだけ有り難いものかがわかる。今年の春は大いに楽しもう。春の恩恵を心の底から享受させてもらおうのである。

今日は夕方に、街の中心部のオーガニックスーパーに出かけた。道中の河川敷には人々が日光浴を楽しんでいた。その中で1人、河川敷の壁に向かって写真撮影している人がいた。その男性は

何やらにやけながらカメラを構えており、何かと思って見てみたら、壁に誰かがアートを描いていたらしく、そのアートがとてもシュールで面白かった。「1.5m」という文字がデカデカと書かれており、その周りにたくさんのコロナウイルスの似顔絵が描かれていて、ウイルスにめげずに元気に自転車で駆け回っている人たちの姿が描かれていた。

私も思わずその場に立ち止まり、それを見て思わず笑った。そこでハタと気づいたのだが、その絵は1ヶ月以上も前からそこに描かれており、それまでの私は完全にその絵を見逃していたようなのだ。まさに数日前に、自分のパジャマのTシャツのデザインに10年から15年、あるいは20年経って初めて気づいたのと同じように、その絵をこれまで認識していなかったようなのだ。人間の認識の範囲の狭さには本当に驚かされる。

そこにあるものがまるで存在していないかのように、私たちは日々いろいろなものを見逃しているに違いない。まさに密教的な教えや秘儀・秘技と言われるものが、実は表に公開されているのだが、人々の認識に全く上がらないのと同じである。学術的な知識についてもそうである。「知的ダークウェブ」とでも形容できるかのように、学術的な知識は一見すると一部の学者しかアクセスできないかのように思われがちだが、実際にはダークウェブには誰しものがアクセスできるのと同じように、単に私たちがそうした知の存在に気づけていないだけの状況とも似ている。

この世界は、本当に全てのものが隠しようがないほどに表に現れているのだが、私たちの既存の知識・関心などによって、それらの多くが単に見えなくなっているだけなのだ。全ての存在は遍く場所に顕現しているが、それらがことごとく見逃されてしまっていることを本日の1件から学んだ。

オーガニックスーパーに到着後、いつもとは違って、今日はチーズコーナーに立ち寄った。これまでチーズコーナーがどこにあるかは知っていたが、どのようなチーズが置かれているか真剣に確認したのは今日が初めてだった。するとここでも驚いた。なんと“demter”認証のチーズがあるではないか！その認証は、ルドルフ・シュタイナーが提唱したバイオダイナミクス農法で作られた証であり、それは一般的なオーガニック認証を得るよりもハードルが高いことについては以前にも言及したと思う。

ここ最近、天日干した椎茸だけではなく、昼には裸になってへその部分に日光をよく当て、自分の身体からもビタミンDを分泌させるようにしており、そこにチーズのカルシウムが相互作用をして、また新しい身体組成が出来上がりつつあるのを感じている。

この店にバイオダイナミクス農法のチーズが置かれていることも盲点だったが、それを見つけたとき、私は大変喜び、今日はそのチーズを購入した。いくつか種類があったが、濃厚なゴーダチーズを購入した。

今食べかけのオーガニックのチーズを食べ終わったら、バイオダイナミクス農法で作られた今日購入したチーズを食べてみて、両者を比較してみよう。せっかくオランダにいるのだから、チーズについても探究を深めていこうかと思う。フローニンゲン:2020/4/21(火)19:25

5760. 来生もまた一緒に

夕刻の晴れ渡る空を眺めながら、独り書斎でたたずんでいる。存在の静かなたたずみ。

成層圏が覗けてしまいそうぐらいに澄み渡る夕方のフローニンゲンの空をただ眺めている。

そよ風に木々が揺れている。どうやら木々は、そよ風と会話を楽しんでいるようなのだ。きっとそうに違いない。そうだろう。きっとそうなのだろう。

今日は油絵を描きながら、好きな筆を見つけた。今いくつか好きな筆があり、ようやく少しずつではあるが、自分の好みの筆が見えてきた。もちろん、そうした好みも今後きっと変遷していくに違いない。自分自身が真に変容を遂げていけば、描く対象も使う筆も変わるはずだろう。そして変わらずに残ったもの。それが自分にとって究極的に大事なもののなのだ。

夕食後、しばらくしてメールを確認してみると、山口県にいる親友からメールがあった。コロナウイルスのオランダでの状況を心配して送ってくれたメールだった。

淡く光り輝く夕日を眺めながら、彼のような親友を持てたことを本当に有り難く思った。

私は特別な才能には何一つ恵まれなかったが、素晴らしい両親と親友にだけは恵まれた。それ以外に人生で望むものはあるだろうか。素晴らしき家族と友。家族と友に恵まれたことに対する感謝の念は尽きない。

仮に生まれ変わったらどういう人生を送りたいか考えたことはないだろうか。私はよくある。だがいつも回答は同じなのだ。過去にどんなに辛い体験や嫌な体験があったとしても今世と全く同じ人生を送りたいといつも思っている。それが毎回辿り着く同じ結論なのだ。

どうして私は全く同じ人生を送りたいと思うのだろうか。なぜなら私は素晴らしい両親と親友に恵まれたからである。仮に来生が存在していたとしても、私は全く同じ両親の下に生まれ、全く同じ親友と同じ時を過ごしたい。来生への願いはそれしかない。

同じ両親の下でまた生まれ、同じ親友たちとまたあの頃と全く同じように笑って過ごすこと。それだけが来生への願いである。それを何度思ったことだろうか。独り何度もそれを思い、何度感謝の涙を流しただろうか。独りこの人生に対して感謝の念を捧げている自分が今ここにいる。

いつもこの主題について思いを巡らせると、大抵自己が自己を越え出ていく。これは紛れもなく自己超出体験の1つである。

今日はあえてその親友に対するメールに返信はしなかった。もう1日返信を温めることにしたのである。親友の奥さんと2人の子供が元気であることを祈る。他の親友たちは元気でやっているだろうか。

届いて欲しい願いがまた増え、祈りたいことがまた増えた。願い、祈り、日々少しずつ行動しながら進んでいく人生。明日もまたこの人生が持続して欲しい。自分はこの人生以外に望む人生は1つもない。フローニンゲン:2020/4/21(火)21:00