
発達理論の学び舎

Back Number: Vol 221

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」



目次

- 4401. アレルギー反応について
- 4402. 早朝の観察:喘息的症状の要因について
- 4403. 観光者として日本に帰国すること:味噌作りと今朝のベジブロス
- 4404. 今朝方の夢
- 4405. 生活環境の乱れと汚れと内側の乱れと汚れのつながり:昨日購入した大麦若葉より
- 4406. 宇宙食の自己開発に向かって?
- 4407. 古代食かつ未来食としてのクロレラとスピルリナ
- 4408. 一日の終わりに思い出す今朝方の夢
- 4409. 早朝より
- 4410. 味噌汁に合うスパイスを求めて:昨夜の食事量と今朝の起床時間
- 4411. 食実践を変えた三月のパリ体験:「バランスの取れた食事」という言葉の背後にあるもの
- 4412. 今朝方の夢
- 4413. 今朝方の夢の続き
- 4414. クロレラパウダーを摂取してみたの感想と気づき
- 4415. クロレラに関する思わぬ発見
- 4416. 早朝にふと思う最期の迎え方について
- 4417. 「ベジブロス(veg broth)」から「フルブロス(fru broth)」への移行に向けて
- 4418. 今朝方の夢と嬉しい知らせ
- 4419. 世界との柔らかな接触
- 4420. 今朝方の夢の続き

4401. アレルギー反応について

今朝は午前5時に目覚めた。それは早すぎず、遅すぎずといった時間である。

目覚まし時計代わりに、今日は小鳥の鳴き声で目覚めた。目覚まし時計のけたたましい音は、どうも害があるのではないかと思って以降、目覚まし時計を全く用いなくなってから15年ほどになる。実際に、目覚まし時計のけたたましい音は、脳の神経細胞を破壊するらしく、ますますそれを使って起きる気はしない。自分の内側のリズムで目覚めること、あるいは小鳥の鳴き声のような自然の音、さらには朝日を浴びて自然と起きるのが最も好ましいであろうことは想像に難くない。

昨日の日記の中で、私はひょっとすると、生でアスパラガスを少々食べ過ぎてしまうと、皮膚ではなく、消化器系のアレルギー反応が出てしまうのではないかと書き留めていた。すでにアスパラガスを食べ切っていたこともあり、昨日の夕食にはアスパラガスを食べることはなかった。すると、ここ数日間、食後に咳き込んでいたことがなくなった。この観察事象を基にして、やはり生のアスパラガスにアレルギー反応を起こしていたのではないかという確信を強めた。

ところが、その後就寝する際に、ベッドの上に横たわると、自然と咳き込み始めた。食べ物アレルギーには、即時型のものや遅延型のものがあるらしく、私の場合、アスパラガスは即時型のアレルギー反応を引き起こしていたように思ったのだが、就寝時に再度少々咳き込んだことを見て、もしかするとその原因はアスパラガス以外のところにあるのではないかと思った。

現在、フローニンゲンでは季節の変わり目ゆえに、外には花粉を含め、様々なアレルギー物質が飛翔している可能性もあった。さらには、寝具に関しては定期的に洗っているのだが、ハウスダストなども考えられる。寝る直前に喘息のように咳き込むことは少々辛く、深い呼吸ができなかったりすることは厄介である。喘息のように不連続的に咳き込んでいる最中、咳をする際にはインナーマッスルがかなり刺激されているようであり、普段使わない筋肉を使わされているように感じた。

だが一方で、仮に自分が100歳を過ぎ、その時に身体の筋肉が衰えている場合には、このように咳き込むことは生命の危機を引き起こしかねないと思った。咳き込むというのは本当に馬鹿にならず、呼吸困難という問題だけではなく、身体の筋肉を破壊し、それによって骨にも影響を与えるのではないかと思わされた。

咳を馬鹿にできないということは、アレルギー反応を馬鹿にすることはできないということの意味しており、その他にも咳を誘発する各種の病気には気をつける必要がある思わされた。そうしたことを総合的に考えてみると、普段からいかに免疫力を高めておくかということが重要であり、免疫力を司る腸内環境を整えておくかが大切だということを改めて実感した。

現在の私は、日ごとに腸内環境が整っているのを実感しているが、いかんせんこの二ヶ月半においては、腸内環境が大きく変わる時期でもあったため、この三年間には見られなかった何かしらのアレルギー反応が、この季節の移行の時期に見られているのかもしれない。その原因と対処法については、より観察と考察を続けてみる。フローニンゲン:2019/5/20(月)05:48

No.1965: A Splendid Dance of Body Cells

Thanks to the high quality foods that I ate, my body cells are doing an energetic dance.

Groningen, 20:46, Monday, 5/20/2019

4402. 早朝の観察:喘息的症状の要因について

無風のフローニンゲンの早朝に、小鳥たちの清澄な鳴き声が響き渡っている。反響し、交感し合う小鳥たちの鳴き声に包まれた街。そのような街に身を置きながら、日々落ち着いた生活を営めることに改めて感謝の念を持つ。

時刻は午前6時を迎え、辺りはすっかり明るくなっている。今日もうっすらとした雲が空を覆っており、完全な快晴とまではいかないようであるが、雨は降らないようなので有り難い。

隣に住むニコさんの家の庭を上から眺めてみると、ここ最近、ニコさんが何か大掛かりな作業をし、庭のリニューアルが完成したのだと知った。リニューアル後の庭は、以前に比べてお洒落であり、また、小鳥たちが集まって来やすいような工夫もしてある。木を植え替えたことによって、小鳥たちがより集まって来やすくなっているようだ。

つい今しがた、書斎の窓からニコさんの庭を眺めてみたところ、数羽の小鳥たちが庭の木に集まっていた。何か餌を求めてそこにやってきたようであり、何かを物色しているようだった。そもそも書斎の窓際に近づいて行ったのは、窓際近くにあるテーブルの上に置かれたティッシュを取り、鼻水を

かむためであり、早朝の鼻水を観察してみたところ、昨日よりもその色が薄くなっていた。とはいえ、まだ濃い色の鼻水が出ているため、季節の移行に適応している状態が続いていることがわかる。

私は季節の変わり目においてはこのように、濃い色の鼻水が朝に出る。幸いにも、朝と夜に流れるような鼻水が出続けるというわけではない。先ほどの日記で書き留めたように、ここ数日間は、そうした鼻水に加えて、何かしらの要因によって、夜寝る前に咳き込むという現象が起きている。不思議と起床してからの朝や日中には咳き込むことがなく、なぜか夕食後や特に寝る前の寝室で咳き込むことが続いていた。

夕食後に咳き込むことに関しては、最初食べ物アレルギーを疑い、その原因物質として生のアスパラガラスを挙げていたが、どうもそれではなく、あるいはそれだけではなく、ハウスダストや花粉などの複合的な要因によって、咳き込むという現象が起きていたのではないかと思われる。

気管支炎や大人の喘息について少々調べてみて、やはりハウスダストや花粉などによって、喘息のような症状が引き起こされている可能性を現在考えている。そうしたことから、今日は朝に寝具を洗濯し、寝室の掃除を行いたいと思う。

冬の時期においてもこまめに掃除はしていたが、冬から春への移行に際しては、特に念入りに掃除を行う必要があるとのことである。知らず知らずのうちに蓄積された汚れが引き金となって、喘息のような症状を引き起こすハウスダストを生み出していた可能性は否定できない。

寝具の洗濯、そして寝室の掃除をすれば、寝床や寝室が綺麗になるだけでなく、気分も明るくなるだろう。そうした掃除に加えて、腸内の掃除を引き続き行い、免疫力を司る腸内環境の状態をさらに良いものにしていく。

ここ最近では、腸内環境が着実に改善されてきており、驚くほど肌の状態が良くなってきた。長らく苦しめられていた手荒れからもほぼ完全に解放されている。特に、最近では寝る前のみならず、朝起きた時のオイルプリング、そしてその後にアマニ油を大さじ一杯ほど飲むということを始めから、腸内環境がさらに整っているのを実感する。

そろそろ早朝に飲んでいるチアシードがなくなりかけており、昨日作ったベジブロスを温め、そこに味噌を加えて味噌汁として味わいたいと思う。果物と野菜から抽出された出汁を使った一杯の味噌汁の味は格別だろう。フローニンゲン:2019/5/20(月)06:17

No.1966: Voices of Plants

It seems to me that plants are talking to me in the early morning. Groningen, 06:19, Tuesday, 5/21/2019

4403. 観光者として日本に帰国すること:味噌作りと今朝のベジブロス

今すぐに実現しようと思っていることもでもなく、今すぐに実現させたいとも思っていないのだが、今後はオランダだけではなく、ノルウェーかフィンランドにも生活拠点を設け、そこで味噌や果物、そして少々の野菜を自家栽培しながら生活を営んで行こうかと思う。

味噌について再度調べてみると、どうやら手作りで味噌を作ることはそれほど難しいことではなく、専用の道具も様々なものが売られているようである。興味深いことに、今年から日本に一時帰国する際の目的や感覚が少々変わった。以前であれば、仕事や実家に帰るためという目的が主だったが、今年からは日本の各所を観光するためという目的が加わった。

どうやら私は、一人の観光者として日本の大地を踏むようになったことがわかる。この秋に一時帰国する際には、岐阜県に訪れ、岐阜現代美術館と関市立篠田桃紅美術空間に足を運び、書道家の篠田桃紅さんの作品を鑑賞する予定でいる。その他にも、オディロン・ルドンの作品を見るために、岐阜県美術館にも足を運びたい。

オランダで生活をしている時に偶然に知った同年代の芸術家小松美羽さんの展覧会が日本のどこかでその時期に開かれていれば、ぜひ足を運びたいと思う。そうした芸術関係以外にも、日本には訪れてみたい自然の豊かな場所が山ほどある。芸術、そして自然を軸に、今後日本に一時帰国する際には、そうした場所に足を運んでいきたいと思う。それに加えて、今後は、例えば味噌作りの方法などを日本で学びたいと思う。

味噌作りのワークショップが随分と国内で開催されていることを知り、そうしたものに参加して、こちらでも味噌を自分で作れるようになりたいと思う。そのようなことを考えながら、早朝の味噌汁を飲んでいた。

昨夜は、野菜と果物のくずを使って、二杯分のベジブロスを作った。冷蔵庫で三日ほどは日持ちがするので、もう一杯は明日の朝に飲もうと思う。

今回のベジブロスを作る際の具材は豊富であり、その種類の組み合わせのおかげか、以前よりも美しく、琥珀色のベジブロスが出来上がった。材料としては、リンゴの芯と種、アボカドの皮と種、オレンジの皮と種、ニンジンの切れ端、玉ねぎの切れ端と皮(内側の皮と外側の皮の両方)、アスパラガスの切れ端、サツマイモの切れ端、ニンニクの切れ端と硬い皮の部分、セロリの切れ端である。最初は、それらの具材を入れて、何か得体の知れない液体が出来上がることも念頭に置いていたが、出来上がったベジブロスの色は美しい琥珀色であり、香りも豊かだったので一安心した。

早速先ほどそのベジブロスをまずは一口飲んでみた。すると、オレンジの皮から抽出されたであろう香りと味がまずは口に広がっていった。その香りと味はとても爽やかであり、早朝の身体に息吹をもたらしてくれるかのようにであった。そこから私は、八丁味噌をベジブロスに加え、それをつい先ほど飲み終えた。早朝の胃が空っぽの時に、具なしだが、それでいてファイトケミカルや栄養が豊富な味噌汁が身体中に染み渡っていくのを実感し、今日一日の活力を享受させてもらったような気持ちになる。

作曲と食に関する探究と実践に明け暮れる毎を送りながら、私が欧州の土地にやってきたのは、フローニンゲン大学で科学に関する学位を取得するためではなく、そこで得られた知見をもとに、科学的な発想と方法を活用しながらも科学を超えていき、作曲や食を起点にしてこの社会と関わっていくためだったのではないかと思わされる。

人生というのは本当に何が起こるかかわからず、何と何が繋がっているのかかわからないところに妙味があると言えないだろうか。その味は、おそらく早朝のベジブロスに匹敵するものだと思われる。フローニンゲン:2019/5/20(月)06:58

4404. 今朝方の夢

今日はこれから作曲実践を行い、その後、協働者の方とオンラインミーティングを行う。そうした活動の前に、今朝方の夢について振り返っておきたい。

夢の中で私は、見慣れないオフィスのフロアにいた。そのフロアはかなり広く、多くの人たちがせせと働いていた。確かにそのオフィスは見慣れなかったのだが、そこで働いている人たちの中に、前職時代に一緒に働いていた二人の男性の姿を見かけた。どうやら私は、二人の仕事を支えるような役割を担っているようであり、悪く言えば、彼らのために様々な雑用や下働きを行っているようだった。

しかし私は、特にそれが嫌ではなく、そうした仕事にも小さい喜びを見出し、何かしらの学びを得ているようだった。ところが、昼の時間に差し掛かった頃、二人のうち一人の男性が、私に別の仕事を押し付け、さらには私を侮辱するような言葉を投げかけた。

すると、もう一人の男性が姿を現し、その方も私にまた別の仕事を押し付け、私を少々侮辱するような言葉を投げかけた。厳密に言えば、二人は私に仕事を押し付けたというよりも、依頼をしてきたという方が正しいが、私を侮辱する言葉を述べていたことは確かである。

私はそれらの仕事を引き受けることを述べた瞬間に、二人に殴りかかり、コテンパンにした。二人が気を失うまで殴打を続けようと思っていたのだが、二人のうち一人は、私の一撃でほぼ気を失い、もう一人は一撃では気を失っていなかったようなので、地面に倒れた際に、彼の脳天にかかと落としを思いっきり入れた。

そこで私はハッと夢から覚め、夢から覚めた瞬間に、枕に肘鉄を食らわせ、足元に丸まっていた布団にかかと落としを行った。そんな出来事があったのは今朝の未明のことである。自分の内側の攻撃性、あるいは破壊衝動が発露した夢だなと思いつつ、私は再び眠りについた。そこから再び別の夢を見た。

次の夢の中では、私は学校のマラソン大会に参加することになっていた。おそらくそれは高校のマラソン大会ではないかと思う。マラソン大会の当日の朝、母が朝食を作ってくれ、朝食を摂りながら

今日のマラソン大会について話をしようと思っていた。朝食を作ってくれている母に私は、「ベーコンは絶対入れないでね。それと卵も。動物性たんぱく質なんていないから。体が重くなって、走る速度や体力が落ちちゃうから」と述べた。すると母は少し驚いた表情を見せて、何かひとことふたこと述べながらも、すでに焼いていたベーコンは母が自分で食べるか、後ほど父に食べてもらうことにしてくれた。

今回のマラソン大会は、20kmほどの距離であり、それは一般的なハーフマラソンの距離と同等であった。私は体育の授業を含め、これまで比較的練習をしてきたようなのだが、当日の朝になって、最後まで全力で走りきらないことを母に伝えた。

そもそも、こうした距離のマラソンを全力で走ることが体にとってどれほど負担になるのか、またそうした距離を走ることそのものが体にとって悪影響を与えうることについて母に説明した。母は、私が途中で走るのを止めることを残念がっているようだったが、最後まで走ること、及び全力で走ることの愚かさが、私には明確であったため、自らの決定を覆すつもりはなかった。母は、私の意志の固さを重々承知であったから、それ以上は何も言わなかった。

私は、果物と何かしらのスーパーフードを少しだけ食べてから、自宅を出発しようとした。すると出発前に、これまでの話とは何の脈絡もなく、婚約の儀式について母が話し始めた。母は、結婚指輪が薬指にはまらないような状態に陥っていたらしく、話を聞く中で、それが不思議とうまくはまった。それを喜んだ母は、婚約の儀式を父に代わって、私にお願いしてきた。

父ではなく、息子の私が母と婚約の儀式をするというのは極めて奇妙であり、少々君悪くもあった。だが、拒絶する間もなく、母は儀式を始め、お互いの顔に息を吹きかけるという最初の手順を行い始めた。母が息を吹きかける時に、私は目を閉じ、息を止めていた。

息を吹きかけた後には、顎にキスをすることになっており、母からキスを受けた後、今度は自分の番となったが、それら一連の動作をすることに私はひどくためらわれた。ためらいの感覚が強まるにつれて、夢の場面が静かに変わっていった。フローニンゲン:2019/5/20(月)07:27

時刻はゆっくりと午前8時を迎えようとしている。新たな週が始まり、今日からは月曜日だ。

つい先ほど、寝具を洗濯機に入れ、寝室の掃除を行った。寝室の窓の縁には思っていた以上に汚れが溜まっており、小さな虫たちの死骸が目についた。窓と床を綺麗にすると、自分の心も晴れやかになった。

ここ最近思うのだが、外部環境の乱れや汚れと内側の乱れや汚れには密接な関係があると言えるかもしれない。よく言われるように、トイレの汚さは内側の汚れとも結びついているように思えるため、トイレや浴室に関してはこれまでこまめに掃除をしてきた。だが、寝室に関してはひよつとすると、トイレや浴室よりも随分と掃除の頻度が低かったように思えた。

以前得られた大きな気づきとして、水道管と腸の類似性を挙げていたように思う。それは端的には、水道管が詰まり、汚れるメカニズムと、人間の腸が機能不全に陥るメカニズムはほぼ同じなのではないかということに関する気づきだ。

油を使う肉料理をこの二ヶ月半一切作らなくなったことによって、まず気づいたのは、水周りが清潔な状態が長く続くということだった。特に、排水溝周りにヌメリができることがなくなり、それによって排水管の状態も良好なのではないかと思われる。油に関しては、アマニ油やオリーブオイルなどの良質なものを生でスプーンでそのまま摂取したり、サラダに和えるようにして使っており、熱を通して活用することがないため、排水溝周りがとても綺麗な状態になっているのだと思う。

そこから、仮に自宅の排水溝周りが汚く、ヌメリが生まれているのであれば、それは即、自分の体の中にヌメリのようなもの——Prof. Arnold Ehretが言うところのスライム状の物体——が生まれ、排水溝及び排水管の汚れのようなものが身体の中にも生じていると考えた方がいいように思う。これはキッチンの排水溝及び排水管だけに当てはまることではなく、洗面所や浴室におけるそれらにも当てはまる。

二ヶ月半前に、市販のシャンプーや洗顔、歯磨き粉を一切使わなくなってから、洗面所や浴室の排水溝の汚れが激減したことは注目に値する。そもそも排水溝の汚れを産んでいたのは、そうした

製品に含まれる化学物質であったり、そうした化学物質によって不必要に取り除かれてしまった皮膚や皮脂などが原因にあるのではないかと思う。食生活を変え、これまで当たり前に使っていた不必要な製品の使用をやめてみると、排水溝の汚れが減少したのみならず、身体の内側と外側の調子も良くなり、なおかつ生活が非常にシンプルになったことを実感する。

今、昨日購入した大麦若葉を水に溶かして飲んでいる。これを購入して本当に良かったと思う。日本語で「大麦若葉」という名前を見聞きすれば、なんとなく青汁を連想することができたのかもしれないが、スーパーでそれを見かけたとき、“gerstegras”というオランダ語表記と、“barley grass”という英語表記だけでは、青汁の原料である大麦若葉だと全くわからなかったというのが正直なところだ。

瓶に掲載されている写真と内容物の色から、緑色をした植物のうちの何かしらのスーパーフードだということだけはわかったが、実際に試してみて正解だった。確かに緑茶や抹茶(抹茶もスーパーフードの一つとみなされることがある)にも栄養はあるが、やはり大麦若葉の栄養価は特筆するものがある。

私は別に健康オタクでもなんでもなく、今はとにかく、自分の心身の健康を維持・促進し、日々の生活をより充実したものにするために、様々な食材を実験的に摂取するようにしている。その中でも私が好んで摂取し、好んで試しているのは、過酷な環境で育った植物、あるいは極めて強い生命力を持つ植物である。それは例えばこれまで言及してきたように、ヘンプ、マカ、大麦若葉、カカオなどである。

いまはまだマカについては試していないが、今後それを試しに摂取してみたいと思う。そうした植物に対して、私は共感の念を持っているように思う。特に、過酷な生育環境で育った植物に対しては、どこか自分と重ねてしまう部分があるのかもしれない。今のところ、私の食生活で欠かせないのは、緑色をしたヘンプと大麦若葉、そして神々の食べ物と呼ばれるカカオである。早朝に一杯の大麦若葉汁を飲み、夕方に再度もう一杯それを飲もうと思う。フローニンゲン:2019/5/20(月)08:14

No.1967: Muddy Light

I can predict that today continues to be embraced by muddy light. Groningen, 09:07, Tuesday, 5/21/2019

4406. 宇宙食の自己開発に向かって？

時刻は午後の4時を迎えた。今日は基本的に一日中曇り空であり、太陽の姿を拝むことはほとんどできない。

昼過ぎに仮眠を取り、仮眠後、近くの河川敷に散歩に出かけた。その帰り道に、近所のスーパーに立ち寄って、オーガニックのバナナを購入しようと思った。購入するのはバナナだけにしようと思っていたが、最近様々な植物の食用パウダーに注目しており、もう少し試してみたいものがあったため、スーパーのオーガニック食品コーナーにまずは足を運んでみた。

私は今のところ、宇宙に移住する計画を立てているわけではないのだが、ここ最近は本当に様々な植物のパウダーに関心を示しており、実際に幾つも試し、いつか自分で宇宙食を開発できてしまうのではないかと思われるぐらいの勢いである。

植物のパウダーに注目している理由の一つは、野菜を固形物として食べると、実は必要な栄養を摂るためには、想像以上に野菜を食べなければならないということである。また、仮に多くの野菜を食べたとしても、硬い細胞壁を壊して栄養を消化・吸収しなければならず、消化・吸収の観点からも、固形物で野菜を摂るとするのは、実はあまり好ましくないのではないかというのが二つ目の理由だ。

今日も実験的に、昼あたりにナッツ類を食べてみたが、やはりナッツ類は野菜以上に消化が悪いのか、消化にエネルギーが割かれてしまい、その後微細ではあるが、思考が鈍るような感覚があった。ナッツに含まれている脂肪は、良質な各種オイルで摂取することができるとわかっており、脂肪以外の栄養に関しても、植物のパウダーによって十分に賄うことができるとわかっている。そうしたことから、今あるナッツ類を食べきったら、今後は摂取しないようにするつもりだ。

今のところ、リンゴやバナナなどの果物は引き続き食べていこうと思っているが、その他の食材は、本当に植物のパウダーを水やお湯に溶かして摂取するだけで十分のように思えてくる。こうした食実践は、別の惑星で住むための準備のように思えなくもない。

スーパーのオーガニック食品コーナーに置かれていたパウダーを眺めていると、“pompoen”というオランダ語表記のパウダーに目が止まった。成分表示を見ると、ヘンプをしのぐたんぱく質を誇っ

ており、これは一体何の植物だろうと思った。粉末の色が緑色であったためにすぐにはわからなかったが、自宅に帰って調べてみると、それはパンプキンの種で作られたものとわかった。このパンプキンシードパウダーには、たんぱく質以外にも、10種類の必須アミノ酸を含む18種類のアミノ酸、良質な脂質、豊富な食物繊維が含まれているため、今後は朝か夕食時の味噌汁に溶かしてみてもいいかもしれない。

味噌汁に溶かすという観点においては、少々味に苦味のあるマカなどは、夕食時の味噌汁に溶かしてみても美味しいかもしれない。今後は、味噌汁に加えてみるという観点で、植物のパウダーをあれこれ試してみようと思う。フローニンゲン:2019/5/20(月)16:35

4407. 古代食かつ未来食としてのクロレラとスピルリナ

時刻は午後の5時を迎えようとしている。新たな週の最初の平日がゆっくりと終わりに向かっている。これから日記を執筆し、入浴を済ませて夕食のサラダを食べたら、再度作曲実践に取り掛かろうと思う。その際には、リスボンのチャド博物館で購入した楽譜を参考にして一曲作ろうと思う。

先ほどの日記の中で、パンプキンシードのパウダーについて言及していたように思う。実はもう一つ、スーパーに置かれている植物性のパウダーに注目をしていた。そのパウダーの原料が何かは、オランダ語の名前だけでもすぐにわかった。それは、クロレラのパウダーである。そしてあまり聞いたことがないものに、スピルリナ(Spirulina)という植物のパウダーがあった。どちらも共に、他のパウダーよりも圧倒的に濃い緑色をしていた。

まずはクロレラについて述べると、クロレラは淡水に棲む植物性のプランクトンであり、緑藻類(りよくそうるい)の一種である。形は球体であることが特徴だ。クロレラは何とも言っても生命力が強く、そして多くのビタミンやミネラル、食物繊維、炭水化物、クロロフィル(葉緑素)、必須脂肪酸、アミノ酸を含んでいる。中でも、約60%が良質なタンパク質からできており、それはヘンプ以上である。

クロレラが誕生したのは、今から20~30億年も前であり、地球の生命体の原点とも言える。生物の長い歴史の中、様々な環境変化に耐えて生き残ってきたのがクロレラなのである。クロレラがそのように長大な歴史の中で生き残ってこれた一つの大きな特徴は、クロレラの強い繁殖力にあるとのことである。1つの細胞が分裂する速度は速く、なおかつ光合成の能力が、他の植物の数十倍もあると

ということには驚いた。こうした特徴と豊富な栄養を持つクロレラも試してみたいと思ったところで、スピルリナについても調べてみた。すると、こちらはクロレラ以上の植物であることがわかった。

地球の誕生は45億年前であり、クロレラは20～30億年ほど前に誕生したと上述した。スピルリナはなんと、クロレラよりも前の約30億年前に地球上に誕生していたそうである。スピルリナは植物と動物に分化する以前に誕生し、動・植物両方の特徴を持っているとても珍しい生物であり、生命力もクロレラを凌ぐほどのものだということを知った。

クロレラは緑藻類(りよくそうい)に属し、形は球体であると述べたが、スピルリナは藍藻類(らんそうい)に属し、形はDNAのように螺旋状である——“spirulina”というのは、元々ラテン語で「ねじれた」「らせん」という意味を持っている——。

そうした違い以外に重要なのは、クロレラは単細胞植物であるため細胞壁が硬く、消化が悪く、一方でスピルリナは多細胞生物であるため細胞膜が柔らかく、消化が非常に良いという違いがある。消化吸收の観点からスピルリナの方がクロレラよりも優れているだけでなく、栄養面に関しても、スピルリナの方が全般的に栄養が豊富だ。特にタンパク質、ビタミンA、ビタミンB12の含有率が高く、食物繊維含有量もスピルリナの方が高いとのことである。

スピルリナに大変興味を持ったため、もう少し調べてみると、スピルリナは高温、高アルカリ、高塩分という厳しい環境下で繁殖するのが大きな特徴となっており、アフリカのサハラ砂漠の中にあるチャド湖でスピルリナが生息していることが有名とのことであった。この湖のそばに住んでいる原住民は、遥か昔から今日まで、このスピルリナを重要なタンパク源として摂取していたらしい。その点において、スピルリナというのは、人類にとって古代食であるとみなすことができるだろう。

古代食としての特徴を持っているのみならず、上述の通り、スピルリナの豊富な栄養に着目したNASAは宇宙食として、国連は食糧難の対策を行うための未来食として着目をしているということも知った。では実際に双方を試してみた際に重要になるのは味であり、クロレラの味は抹茶に似ている一方で、スピルリナの味は海苔に似ているようだ。そうしたことから、味噌汁に混ぜる際にはスピルリナの方が合いそうだ。

スーパーフードの王様と呼ばれるスピルリナにも唯一の欠点がある。それは、ビタミンCがほとんど含まれていない点である。この欠点を補うためには、今摂取しているように、ビタミンCがほうれん草の30倍以上含まれていると言われる大麦若葉のパウダーで補っていかうと思う。近々スピルリナのパウダーを購入し、それを試してみて、自分の身体に合致していたら、継続して摂取し、旅先などにも持っていきたいと思う。フローニンゲン:2019/5/20(月)17:18

4408. 一日の終わりに思い出す今朝方の夢

時刻は午後の7時半を迎えた。今日は7時前に夕食を摂り終え、これから一日を締め括る作曲実践を行いたい。その前に、もう一日を終えようかというこの時間帯になって、今朝方の夢の続きを思い出したので、それについて書き留めておきたい。この時間帯に今朝方の夢を書き留めるというのも不思議なものだが、逆にこの時間帯に書くことによってしか得られない質感のようなものがあるかもしれない。

夢の中で私は、高校のマラソン大会に出場することになっていた。この点については今朝方の早朝の日記にすでに書き留めていた。自宅を出発する前に、私は母に、今日のマラソン大会は最後まで走らないどころか、息を切らさないようにゆっくりと少しばかり走ることを伝えていた。自宅を出発し、マラソン大会のスタート地点に向かってみると、道中は田舎道であり、大変のどかな景色が広がっていた。

それは、東京都三鷹市に住んでいた頃の社宅の前の畑のイメージと、山口県光市室積の畑のイメージが合わさり、そこにさらにオランダのフローニンゲンからズヴォレ辺りに向かう田園風景とが混ざったようなイメージであった。いずれにせよ、その場所は欧州ではなく、日本のような感覚質を持っていたことは確かだ。私たちが外国人を見て、その人が日本生まれではないことをすぐに把握できるのと同じように、マラソン大会のスタート地点付近の国籍は、間違いなく日本であった。それを感じ間違えるはずはない。

スタート地点に近づいてきた私は、厳密な地点に辿り着く前に少々迷ってしまった。スタートの時間は10:30だと認識しており、その時の時刻はまだ9:20あたりであったからそれほど急ぐ必要はなかつ

た。ゆとりを持ってスタート地点を探していると、私の横に、大学時代のサークルの同期(SO)がいた。彼は違う高校に通っていたはずなのだが、なぜだか今日のマラソン大会に参加するようであった。

彼はどこか急いでいる様子であり、なぜ急いでいるのかを聞いてみると、マラソン大会のスタートまで時間がない、とのことであった。私は、「まだ一時間以上あるよ」と伝えたところ、そこは日本のはずなのだが、どうやら私は時差か何かを考慮に入れておらず、一時間時間を間違えて行動していたようだった。つまり、スタートの時間まであと10分しかないことがわかったのである。

そこで私たちは、急いでスタート地点を探すことにした。すると、係員たちが集まっている姿を見つけ、そこがスタート地点だと思って一安心をし、彼らに話しかけてみた。すると、私たちの学年のスタート地点はそこではなく、そこからもっと離れた場所にあるとのことであった。すると遠方からピストルの音が鳴るのが聞こえ、どうやら私たちの学年がスタートを切ったようであった。大学時代のサークルの同期と私は、もはや大会に出ることを諦めた。

そこでふと右横を見ると、小中高時代の友人(YU)がいて、どうやら彼もスタートに間に合わなかったようだった。彼曰く、なんと今回で六回目の欠場とのことであった。

私たち三人は、マラソン大会への不参加のため、体育の成績が少し下がることを覚悟した。一応救済措置として、マラソン大会への欠席理由とマラソンに関するレポートを書けば、それなりの点数がもらえるそうであった。

私たち三人は、スタートに間に合わなかったことに対して落胆した。その中でも私は、最初から今日の大会に参加する意気込みが薄かったので大して落胆はしていなかったが、あとの二人は生真面目なためか、私よりも随分と落胆していた。

大会会場を後にしようとした時、私たち三人は突然瞬間移動し、バスケットボールの屋外コート脇にいた。そこでは高校時代の友人たちがバスケを行っていた。その中に、中学校時代の後輩がいた。彼は途中でバスケ部から陸上部に転部し、マラソンが極めて早かった。

見ると、彼は足を負傷しており、コートの横で座って試合を眺めているだけだった。私は彼の足の具合を心配し、尋ねてみたところ、どうやら走りこみすぎてしまい、疲労骨折をしたようだった。後輩と

少しばかり雑談をしながら、私は時折コートの中の試合を観察していた。高校時代の野球部のキャプテンであり、仲の良かった友人が、かなりはしゃぎながらバスケットをしている姿は微笑ましかった。

彼が大きくシュートを外し、ボードに強くボールがぶつかったところを、バスケット部の一人がリバウンドを拾って、一気にカウンターを仕掛けた。彼の動きは極めて速く、当時からは想像できないほどに上半身に立派な筋肉が付いているのに私は気付いた。特に、肩幅が広がっており、上腕二頭筋と上腕三頭筋に見事な筋肉が付いていた。彼はカウンターからシュートを鮮やかに決めた。そこで突然中学校時代の英語の先生がコート脇に現れ、私に話しかけると、私の体はどこかのビルのシャワー室にあった。

そこにはジャグジーが付いているらしく、先ほどマラソン大会に出られなかった友人のうちの一人(YU)と、小中高時代の別の親友(AF)がいて、三人で一緒にジャグジーでくつろぐことにした。私たちは足の疲労を取るためにジャグジーに浸かろうとしたのだが、私にはそのジャグジーが綺麗に思えず、さらにはジャグジーの泡の強さがとても弱く、それでは足の疲労は取れないと思った。

お湯もぬるま湯であり、全く気持ち良くなかったが、とりあえずジャグジーに浸かってみたところで夢から覚めた。今朝方の夢の続きを今思い出してみたが、随分と鮮明に覚えているものである。こうしたことは滅多に起こらないであろうが、夜のこの時間帯に今朝方の夢を振り返ってみると、今夜の就寝中に見るであろう夢に影響を与えそうである。それがどのような影響を与えるかは定かではないが、そのような予感がする。フローニンゲン:2019/5/20(月)19:53

No.1968: Omnipresent Magic

Magic is omnipresent in this reality. We always witness the truth. Groningen, 16:35, Tuesday, 5/21/2019

4409. 早朝より

時刻は午前4時に近づこうとしている。今朝は3時過ぎに起床し、起床直後にエキストラヴァージンオリーブオイルでオイルプリングを行い、その後、ヨガの実践を行った。

このところ、早朝のヨガの実践に幾つかのアーサナを足し、それによってこれまで以上に朝の身体の調子が良いように感じる。やはり、起床直後にどのようなアーサナをどれくらい行うのかは大事なことがわかる。

これまでのアーサナは、身体全体を適度に活性化させるには十分なものであったが、ここ最近追加したアーサナは消化器系や脳の血流をより良くすることに一役買っているように思える。こうしたヨガの実践に加えて、食生活の着実な改善のおかげもあり、腸内環境及び心身全体の健全さが促進されている。この数日間で、大麦若葉のパウダーを水で飲むようになってから、体内細胞がより躍動的になっているのを実感する。

今日は昨日と似た天気であり、一日中曇りとのことであるが、雨ではないため、午後には散歩に出かけようと思う。その際に、昨日同様に、近所のスーパーに足を運び、そこで昨日注目していたスピルリナを購入したい。スピルリナも確かに棚に置かれていたはずなのだが、なければクロレラを購入してみてもいいかもしれない。確かに、栄養の消化吸収面や栄養素の上では、スピルリナの方が優れているが、それでもクロレラの栄養面も非常に優秀である。

明日は晴れることもあって、街の中心部に散歩に出かけ、オーガニックスーパーに立ち寄り、マカを購入したい。この店には、スピルリナやクロレラは置かれていないため、もし今日スピルリナを購入しないのであれば、明日に中心部の別のスーパーを訪れた際にスピルリナを購入したいと思う。明日は二つのスーパーをはしごする形になるだろうか。

幸いにも、ここ数日間就寝前に苦しめられていた喘息のような症状が随分と軽くなった。昨夜もまだ少し咳き込むことはあったが、寝付けないほどのものではなく、症状が徐々に改善しているのを実感している。原因に関しては未だ不明のままであり、季節の移行、生のアスパラガスに対するアレルギー反応、花粉、ハウスダストなどが挙げられる。このうち、ハウスダストの可能性はあまりなさそうだと昨日の観察からわかった。

実際のところは、ハウスダストも多少なりとも影響を与えていたのかもしれない、列挙した要因が複合的に作用し、さらには現在体内環境が大きく生まれ変わっている最中であるから、例年とは異なる身体反応を現していると考えたほうがいいかもしれない。これまでも、季節の変わり目において、寝

る前と朝起きた時に鼻水が出ることはあったのだが、咳き込むというのは今回が初めての症状だったため、最初は要因を特定することが難しかった。今後、腸内環境がさらに整ってくれば、免疫力が向上し、季節の変わり目においてもそのような症状を見せることはないだろうと期待する。フロンゲン:2019/5/21(火)04:08

No.1969: Death of Today & Birth of Tomorrow

As today approaches its death, and the birth of tomorrow comes. Groningen, 21:13, Tuesday, 5/21/2019

4410. 味噌汁に合うスパイスを求めて:昨夜の食事量と今朝の起床時間

時刻は早朝の4時半に近づきつつある。小鳥たちが鳴き声を上げ始めるのを待ちながら、朝の一杯の味噌汁を飲んでいる。

一昨日に作ったベジブロスに有機八丁味噌を溶かし、そこにクミンやオーガニックのカレースパイスを少々振りかけた味噌汁は大変美味しい。朝は塩分を求めているのか、一気にごくりと味噌汁の大半を飲み干した。飲んだそばから体が温まるのを感じ、早朝の味噌汁は体温を上げ、活動的にさせてくれるのに最適だと改めて実感している。これまでは、単に味噌を白湯に溶かすだけであったが、今後は、各種植物性のパウダー、特に味が海苔に似ているスピルリナや、味に強みがあるマカなどを加えていいたいだろう。

そして今日のように、何かしらのスパイスを味噌汁に振りかけるようにすると、身体がより喜ぶ味噌汁となるだろう。今は三種類のスパイスが常備されているが、それらを使い切ったら、現在のものを引き続き活用するか、あるいは新しいスパイスを試すかして、味噌汁に合い、なおかつ自分の身体が求めるスパイスを購入したいと思う。それに向けては、スパイスに関する辞典的書籍“The Science of Spice: Understand Flavor Connections and Revolutionize Your Cooking (2018)”を参照しようと思う。

今ある野菜とナッツ類を食べ終わったら、今後の食生活はとりあえず、固形物に関しては、消化に良いと分類される果物類だけを摂取するようにし、あとは各種植物性のパウダー、カカオパウダー(カ

カオニブも含む)、味噌を白湯または水に溶かしたものを摂取していくようにする。固形物の摂取を抑えながらも、栄養が確保されるようになってくればなってくるほど、身体は軽くなり、そして浄化されてくることによって、心身の健全さを実感している。

昨日の夕食は、残っている野菜を使いながら、適度な量のサラダを作った。そこに有機麦味噌とアマニ油を和えた。数日前に、アマニ油を朝晩に大きじ二杯ほど摂取することは、自分にとっては過剰摂取かと思っていたのだが、そもそも私は大きじ一杯の分量を間違えていたようであり、手持ちのスプーンにおいては、それに擦り切れ一杯のアマニ油を入れても、大きじ一杯の二分の一程度の量にしかならないことがわかった。今後もアマニ油に関しては、現在朝夜と摂取している量を継続的に摂取してみる。

昨日の夕食が腹六分ぐらい(あるいは五分五厘)の量であったから、寝る前にはすでに消化が終わり、少々空腹感を感じるぐらいであり、それぐらいの形で就寝を迎えるのが快眠をもたらすのではないかと思った。実際に今朝はここ数日の中では早く起きた方であり、3時を少し回った時間に起床した。この時間帯に起きると、正午までに8時間、あるいは9時間ほど自分の活動に取り組むことができ、午前中だけでも十分に充実感を感じさせてくれる。

今日も午前中に、旺盛に作曲実践を行い、それと並行して、今年度からまた新しく始まった協働プロジェクト関係の分析業務およびレビュー業務を行っていきたい。今日の夕方には、監訳書の「はじめに」と「解説」の箇所を追加執筆した文章を含め、自分が担当した箇所を再度読み返し、必要な修正を施していければと思う。完成した原稿とレビュー結果を編集者の方に送れば、今回の三校に対するレビューの終了をもってして、とりあえずこちらで行う仕事はなくなる。今回の書籍もいろいろと思入れがあるため、書籍の出版が待ち遠しく、本書がどのように社会に受け入れられていくのが楽しみである。フローニンゲン:2019/5/21(火)04:41

No.1970: Tender-Hearted Chlorophyll

I've currently drunk a couple of types of plant-based powders that contain rich nutrients. The chlorophyll is very tender-hearted for my body and mind. Groningen, 09:11, Wednesday, 5/22/2019

4411. 食実践を変えた三月のパリ体験:「バランスの取れた食事」という言葉の背後にあるもの

早朝の4時半あたりに、小鳥たちが甲高く鳴き声を上げ始めた。ダークブルーの空の下、小鳥たちの鳴き声は、ゴッホの絵画のような黄色ないしはオレンジ色を発している。

先ほど味噌汁を飲みながら、身体を掃除せず、身体に取り入れるものが劣悪であれば、それは当然ながら身体病理を引き起こすであろうことについて考えていた。身体掃除というのは、例えば断食実践などのデトックス行為を指し、身体に取り入れるものに気をつけるというのは、正しい食実践のことを指す。

これまでの自分自身を踏まえてみると、確かに身体の状態は比較的良好だったのだが、その良さは今とは比べものにならないほどに次元が低いものだったように思う。ほんの3ヶ月前までの私は、断食を実践しようなど思ったこともないし、食生活を抜本的に見直そうなどとは考えてもいなかった。全ては3月の初旬に訪れた、パリのレストランでの体験から始まったように思う。

いや、実際に始まりのポイントを見つけ出すことは難しく、断食の実践や食生活の抜本的な改善に向けた種々のアクションの起点は、どこかもっと昔に起源があると言えなくもない。ただし、パリのレストランでのあの体験があったからこそ、食実践を根底から改めようと思ったことは確かである。そうしたことから、あの体験には感謝をせねばなるまい。そのようなことを先ほど考えていた。

食実践というのは、作曲やヨガの実践と同様に、非常に奥深い。また、食実践を取り巻く社会的言説というのも、非常に虚構的であり、言説内容及びその構造を分析的に捉えてみると、いろいろな気づきがある。大抵は、そうした言説の内容及び構造に含まれる嘘と罣に目がいくのだが、今もまだ気づけていない嘘と罣があることは確かであろう。今後も、食を取り巻く各種の社会的な言説に注目をしていく。

あえて個別名は出さないが、国立の某研究所が世に出している情報があまりに杜撰であり、情報の質が極度に低かったことに昨日驚かされたことを書き留めておく。そこで公開されている情報のたちが悪いのは、情報の発信者に悪意はないということであり、むしろ善意を基にした情報発信がなされていながらも、結果としてそれが国民を欺くことになっているということだった。無能な学者・研

究者が無能な国民を騙すという構造はなんとかならないだろうか。なんとかしなければならぬだろう。

現在の私は、固形物を基本的に果物だけにし、その他は植物性のオーガニックパウダー、それと味噌を中心にした食生活にシフトしようとしている。ここで食に関するバランス問題についてふと考えていた。世間では、「バランスの良い食事を」と声高に叫ばれているが、果たしてこれはどれほどまでに真実であり、妥当性のあるものなのだろうか。おそらく、大多数の人にとっては、必要な栄養素を必要な分だけ摂取することが大切だろう。

ただし、固形物から栄養を必要な種類と量確保するためには、食事量が膨れ上がってしまいがちであり、毎回の食事で、いや一週間をトータルで見た場合にも、何をどれだけ食べるのかに気を使うのは非常に大変なことのよう思う。バランス良く食べろと言われるが、結局その言葉通りに栄養が摂れている人はほとんどいないように思われ、それでも生命活動を何の問題なく維持できている人も多数いるように思える——当然ながら、人によってやはり病気を患ってしまう場合もあるが——。

結局のところ、栄養面だけに着目してバランスと一括りにされた食実践をするのではなく、健全な腸内環境を育み、一人一人異なる腸内環境に合致した食実践をしていくことが大切なのではないかと思う。例えば、イヌイットは生肉ばかりを食べ、南国の先住民は芋ばかりを食べ、中国の長寿村バーマの食事などはヘンプを中心にした植物性の多い食事ばかりである。彼らは一見すると偏った食事をしているように思えるのだが、それでも彼らは現代病を患うことは少なく、それでいて中国のバーマ村のように長寿の人たちもいることは注目に値する。

「バランスの取れた食事」という言葉に踊らされているのは、ひよっとすると、都市に住む現代人のみであり、彼らはそうした言葉に踊らされる形で、躍起になって様々な食材を食べようとしているだけなのではないかと思われる。しかもその背後には、医療の世界と経済の世界の癒着が見え隠れしている。フローニンゲン:2019/5/21(火)05:11

4412. 今朝方の夢

午前5時を迎えると、空が少しずつ明るくなってきた。今日は早朝からそよ風が吹いている。外の世界には、小鳥の鳴き声だけがこだましている。

昨日は、夢の振り返りを朝と夜に行った。今日は早朝の今、真っ先に夢を振り返り、そこから本日の作曲実践を始めていきたい。

夢の中で私は、実際に通っていた小学校の運動場にいた。厳密には、運動場の端にある100m走、あるいは50m走用の一直線のトラックの上にあった。なにやら、今から運動能力テストの一環として、50m走のタイムを計るとのことであった。私は30m以上の距離になると、走りながら何か別のことを考えてしまう癖があり、50m走ですら長距離走のように感じるのだが、今回の50m走の間にどのようなことを閃いたり、考えたりするのかに関心があったため、比較的乗り気でスタートラインに立った。

いつもは二人ずつなのだが、今回はどうやら三人一組でタイムを測定らしく、私の両脇には二人の友人がいた(左横にはMS、右横にはTK)。左横の友人は、体の線が細く、少々小さい。一方、右横の友人は、がっしりとした体であり、大きな体を持っている。

三人がクラウチングスタートの体勢を取った時、左横にいた友人が、「ごめんけど、もっと右に寄ってくれん？」と私に述べた。私も右に寄りたいたいの山々であったが、右横にいる友人の体がいかにせん幅を取っており、今の状態ではこれ以上右に寄ることは無理であった。だが、右横の友人の右にはまだスペースが余っていたため、私は右横の友人にもっと右に寄ってもらうことをお願いした。右横にいた友人はそれを快諾してくれ、三人は無事にスタートの準備を整えた。

そしていざピストルの合図とともにスタートしてみると、私は普段とは異なり、一切考え事をすることなく、一気にゴールに向かっていった。ゴールの直前に、右横の友人が私に追いつきそうになったので、私は右腕を使って、彼が前に出てくることを制するようなことをした。そのおかげか、自分が一着でゴールをしたと思ったのだが、左横にいた友人と同タイムのようだった。私はそんなはずはないと思ったが、その結果が覆ることはなかった。

すると、スタートラインの方から私を呼ぶ声がした。声の方を振り返り、声の内容に耳を傾けてみると、どうやら代走として、別の組でもう一度走ってくれないかということだった。私は今走り終えた結果にあまり納得がいておらず、それは単独1位かどうかという問題ではなく、自分のタイムに関してだった。スタートラインに戻ってみると、学年の女子の中で最も足が速かった友人が、私に何か助言してくれた。

先ほど私が走った時のスタートはあまり良くないものであったと彼女は述べた。どうやら私は律儀にも、スタートのピストルが鳴った後に、一度お辞儀をしてからスタートをしたようだった。それは無意識的な動作であり、確かにピストルが鳴ってから一礼などしていたら、それだけで1秒ほどの時間を使ってしまう。50m走において1秒というのはあまりにも大きな時間である。

代走として次に走る際には、お辞儀をしてスタートすることはやめようと思った。今度の代走の組では、左右(左横にAF、右横にNK)には私の親友がいて、一緒に走るのが楽しみであった。

いざピストルが鳴り、スタートをした時、私は助言をしてくれた彼女が言う通りにお辞儀などせずに最高のスタートを切ることができた。今度も私は無心でゴールに向かって行ったが、途中で両脇から、とんでもない速度で走ってくる影に気づいた。

二人の親友がそこまで早く走れるのかと驚き、右を見ると、小型恐竜のヴェロキラプトル、あるいは小型のデイノニクスが猛烈な速度で走ってきた。そしてそのさらに右を見ると、私が幼少時代に見ていたアニメの敵キャラクターが低空飛行でものすごい速さで飛んできた。私は恐竜とアニメのキャラクターに追い越されそうになったが、なんとかここでもその二体と同着でゴールした。そこで夢から覚めた。フローニンゲン:2019/5/21(火)05:40

4413. 今朝方の夢の続き

時刻は午前9時半を迎えようとしている。起床からすでに6時間半が経ち、日記の執筆と作曲実践が随分と進んだ。その他にも、食に関して一連の調べ物を少々行っていた。ここから昼までの時間は、協働プロジェクト関連の仕事に従事していこうと思う。それが昼前までに終われば、再び作曲実践に従事したい。

今日は曇っており、少々淀んだ光に包まれた一日になりそうだ。

街路樹が風に揺れており、何かを語りかけている。こうした曇り空にあっても活動を緩やかに続けていくことの大切さ、そしてゆっくりと落ち着いた生活を続けていくことの大切さを語りかけているかのようだ。

起床してから随分と時間が経ったが、今朝方の夢で現れた断片的な場面について書き留めておきたい。それはシンボルとして興味深いものだった。

夢の中で私は、大学図書館のような立派な図書館にいた。館内は少々薄暗く、人はあまりいないようだった。私はそこで何か本を探していたわけではなく、目的もなく館内をぶらついていて、すると一階の入り口付近に、大きな部屋があるのを見つけた。どうやらそこは、父か父方の祖父専用の部屋のような感じだった。

一見するとその部屋は、大学教授の研究室のような部屋であり、たくさんの本棚とそこにぎっしりと詰められた蔵書があった。その部屋に入り、立派な革で作られた椅子に腰掛けて、部屋の中を見渡してみると、壁際に、何やらスイッチのようなボタンを見つけた。興味本位でそのボタンを押してみると、部屋の壁が動き出し、どこかに繋がる通路が現れた。通路の向こう側はかなり暗く、反対側に何があるのか全くわからなかった。

私は恐る恐る暗い通路の方に歩いていくと、向こう側に幾筋かの光が見えてきた。光に手招きされるかのように、光の方向へと歩いていくと、道が二手に分かれており、右側を見ると、そちら側は食堂につながっているようだった。そして、その食堂はどこかスペイン風な気がした。すると、まさにスペイン人のような風貌をした家政婦のような女性が、遠くの方から私に声をかけてきた。

一緒に食事でもどうかという誘いのようだったが、私は食事を摂りたいという気分でもなく、お腹も空いていなかったため、その申し出を丁重に断った。そして、右側の道ではなく、まっすぐ直進することにした。すると、一気に明るい世界が目の前に開かれた。そこは、南国のような木々と噴水が随所に設置された異質な空間だった。

説明は難しいが、段差と起伏のある空間がそこに広がっていて、ある箇所には木々が植えられており、ある箇所には噴水が設置されているような空間だった。私は図書館とこの場所、そして先ほどのスペイン人のような人がいる食堂につながっていることを不思議に思った。

その感覚を持ったまま、私はしばらくその段差と起伏のある空間を散歩していた。そろそろ図書館に戻ろうと思ったが、どこから自分が来たのかわからなくなり、その不思議な空間の中で少し迷子になってしまったと思った。そこで夢から覚めた。

見慣れない図書館と図書館の中にあった一室、さらにはスペイン人の家政婦のような人物と、段差と起伏のある謎の南国風の空間。それらのシンボルが意味することを解釈することは難しい。夢の中の私は、たいていは好奇心の感覚が多くあり、道に迷った時は少しまずいなという感覚があったのを覚えている。フローニンゲン:2019/5/21(火)09:40

4414. クロレラパウダーを摂取してみたの感想と気づき

クロレラの美味しさに驚いている。先ほど河川敷をジョギングし、その帰りに近所のスーパーに立ち寄って、一昨日から注目をしていたクロレラパウダーを購入してみた。自宅に帰ってさらに筋力トレーニングをした後に、このパウダーをカカオパウダーとハチミツに混ぜてみたところ、大変美味であった。まず色に関して驚かされたのであるが、これまで摂取してきたどの植物性パウダーよりも圧倒的に色が濃い。

瓶を開けた時に香ってきたのは、なんとも言えない磯の良い香りであった。クロレラが緑藻類(りよくそうるい)に分類されていることは、その香りからすぐにわかった。また、他の植物性パウダーよりも、一つ一つの粒子が比較にならないくらい小さく、それはクロレラという生物が極小サイズであることも関係しているだろう。

味に関して付け加えると、事前情報では、それは抹茶に近いとのことであったが、あまりそのようには思えなかった。お茶というよりもやはり海藻類の味であり、なんとも表現しにくい、カカオパウダーとハチミツを組み合わせると美味しかったことは確かである。今、もう一杯ほど今度は水だけに溶かして飲んでいるが、独特な藻の香りがなんとも言えず、私はクロレラの味を好んでいる。

昨日は、クロレラと同様に注目をされているスピルリナとの比較の観点でクロレラに触れていた。本日スピルリナではなく、あえてクロレラを試してみることにしたのは、私の誤解があったのか、近所のスーパーにはスピルリナパウダーは置かれておらず、街の中心部のスーパーの方に置かれていたためと、食わず嫌いするのではなく、クロレラも試してみて、自分に合うかどうかを確認してみようと思ったからである。

昨日はスピルリナにしか含まれていない成分について言及していたが、クロレラにしか存在しない成分もある。それは、「C.G.F. (Chlorella Growth Factor:クロレラ・グロス・ファクター)」と呼ばれるものである。端的には、CGFは、私たち人間にとっては細胞の活性化に役立つ。人間や他の動植物は大抵、細胞を2分裂しながら成長していくが、クロレラは20-24時間という短い時間の中で4分裂していく。この分裂スピードも速さは、他の生き物と比べると比較にならないほどのものらしい。この点からもわかるように、クロレラの繁殖力は強く、それに深く関与しているのがCGFなのである。

クロレラの繁殖力が極めて高いのは、上述のように細胞分裂の速度だけではなく、硬い細胞壁によって外部から守られているためでもある。スピルリナとの比較の観点で、クロレラを摂取することに関する懸念事項としては、この細胞壁の硬さが消化吸収を妨げるのではないかというものだった。だが、パウダー状で市販されているものは、細胞壁が砕かれており、消化吸収がしやすいように加工されているとのことである。こうした点からも、市販に売られているクロレラパウダーが消化吸収に悪いというのはあまり当てはまらないように思える。

クロレラのタンパク質含有量は、ヘンプを凌いでいるため、今後はトレーニング後にヘンプパウダーを摂取するのではなく、クロレラパウダーを摂取していこうと思う。フローニンゲン:2019/5/21(火)
15:43

No.1971: A Gentle Contact with the World

I feel that I'm having a gentle contact with the world. Groningen, 10:42, Wednesday, 5/22/2019

4415. クロレラに関する思わぬ発見

時刻はゆっくりと午前6時半に向かっている。今日はゆったりとした起床であり、5時半あたりに体を起こした。昨夜も10時前に起床し、そこから一度も目を覚ますことなく、非常に良い睡眠が取れたように思う。

起床していつものようにオイルプリングをし、ゆったりとヨガを行った。ここ最近追加した幾つかのアーサナを行うことが習慣化され、朝の身体の状態、およびそこから一日を終えるまでの身体の状態は

すこぶる良い。午後にも筋力トレーニングの一環としてヨガを行うようになっていたため、なおさら身体の状態が良いように感じる。

大麦若葉を購入して以来、青汁の原料にもなっているこの植物のパウダーをチアシードが含まれた水に溶かして早朝飲んでいただけだったが、今朝からはクロレラに変えてみた。昨日購入したクロレラは、独特な味であるが、私はクロレラも美味しく感じる。

起床してすぐに摂取するものは、一番身体に吸収されやすいため、何を摂取するのがいいのか悩ましいところだが、手持ちの植物系のパウダーであれば、おそらくヘンプとクロレラが最も栄養が高いのではないかと思う。ただし、ヘンプを水に溶かして飲むよりも、クロレラを水に溶かして飲んだほうが私にとっては飲みやすい——一番飲みやすいのは大麦若葉だが——。そうしたことから、今日からクロレラを、小さじ一杯ほどのアマニ油を摂取した後に飲むようにしている。

しかしふと、そもそもクロレラは、クロロフィル(葉緑素)が多く、光の恩恵を受けて育っていく特徴があり、ソラレンという物質がどれだけ含まれているかが気になった。ソラレンというのは、セロリやパセリ、あるいは柑橘類に含まれる紫外線を吸収しやすい物質のことを指す。端的には、ソラレンが含まれる物質はなるべく朝には摂らない方がよく、外出を終えた夕方か夜に摂取した方がよい。ソラレンの観点から調べてみると、クロレラやスピルリナには、やはりソラレンが多く含まれているようだった。

摂取してから約2時間ほどで身体全体に行き渡り、5時間ほどその効果が続くらしい。今日はそれを知らずにクロレラを早朝に飲んでしまった。本日トレーニングがてら外出するのは午後であり、クロレラを飲んでから7~8時間後になるが、明日からはクロレラを早朝に飲むのはやめ、午後のトレーニングを終えてからにしようと思う。そうすると、早朝の目覚めの一杯として飲むのは、大麦若葉を水に溶かしたものになるが、ここでも同じように、大麦若葉にソラレンが含まれるのかどうか調べてみた。幸いにも、大麦若葉はクロレラやスピルリナとは異なり、ソラレンが含まれていないようなので、明日の朝からは大麦若葉を飲むことにする。

調べてみないとわからないことが多々あるが、直感的に出てくる疑問が増え、それを起点に知識が拡張されているのを実感する。今後も食に関する素朴な疑問を持ち続けていこうと思う。

ここ数日間悩まされていた咳き込む症状がほぼ完治し、昨日は快眠であった。今朝も、起床直後に一度だけ鼻水をかむだけであり、その色も透明に戻っていた。就寝時に咳き込まなくなったことは本当に嬉しい。やはりあの症状は、季節の移行と腸内環境の移行に伴う要因が掛け合わさったものだったのだろうか。フローニンゲン:2019/5/22(水)06:47

No.1972: A Spirit of Light

The sun breaks through the clouds. I can perceive a spirit of light. Groningen, 13:22, Wednesday, 5/22/2019

4416. 早朝にふと思う最期の迎え方について

5月も後半に迫ってきているが、昨夜も湯たんぽを使って就寝していた。お腹を温め、足先を温めながら就寝する日がまだ続いている。早朝のこの時間帯の外気は冷たいが、空気の入替えを第一優先にし、今は書斎と寝室の窓を開け、部屋全体に新鮮な空気が流れるようにしている。昨日と同様に、今朝も薄い雲がフローニンゲン上空を覆っている。

昨日と同じように、朝は曇りがちであるが、天気予報を確認すると、今日は一応晴れとのことである。午後からは、ジョギングとウォーキングを兼ねて、街の中心部のオーガニックスーパーに立ち寄り、豆腐などを購入したい。このスーパーには、スピルリナのパウダーが置かれていないので、街の中心部の他のスーパーに足を運び、そこにスピルリナが置かれているかを再度確認したい。仮に置かれていたとしても、昨日にクロレラを購入したばかりなので、スピルリナの購入は控えるが、どのスーパーにスピルリナが置かれているのかは現段階で把握しておきたい。

早朝、起床してすぐにヨガを行っている時、自分はいかに生涯を閉じていくのかについて考えていた。これは、「どのように生きるか」という哲学的な問いというよりも、もっと卑近なことであり、自分はどうのように死んでいくのだろうか、という問いである。

おそらく理想的な死に方というのは、病気で苦しむようなものではなく、自然死、つまり老衰ではないかと思う。現代の日本人は生活習慣や食生活の乱れから、老衰でこの世を去ることのできる割合はかなり少ないようである。

穏やかにこの世を去っていくという観点では、老衰が最も理想的な最期なのではないかと今のところ考えている。老衰をとりあえず理想的な最期としながらも、身体の機能をどれだけ健全なままで維持できるかによるが、80歳を超えてから、一昨日のような形で咳き込むようなことが起きたら危険なのではないかと思った。

一昨日まで続いていた咳き込み現象は、季節の移行のみならず、腸内環境の改善の途中であり、免疫機能が入れ替わっている最中であつたことも大きな要因の一つに挙げられるかと思う。その他にももちろん、食べ物アレルギーやハウスダストなど、考慮しておくべき要因は挙げられるが、いずれにせよ、あのような形で喘息のように咳き込むと、仮に身体の筋肉や骨が丈夫でなければ、咳によってそれらを破壊し、それが死を引き起こしかねないと思つた。また、これまでの経験上、長距離の移動を行う際には身体管理が本当に難しく、そうした移動を行う際に、身体機能がどうしても弱まってしまうがちであり、ウィルスの侵入や何かしらの体調不良を引き起こしかねないことがある点には注意が必要だ。

そのようなことを考えると、80歳を過ぎた後に飛行機で長距離を移動することや、別の惑星に行ってみるということはかなり厳しいのではないかと思つていた。そうした歳になれば、永住を決めた先の国で静かに淡々と生活することや、仮に国外に出て行くとしても、人ごみを避け、移動距離を短くして、様々な場所を経由しながら目的地に向かうようなゆっくりとした旅を心がけたいと思う。そうした旅の実現手段として、一つ船が候補に挙がってくるため、やはり近々船に乗った旅を経験してみたいと思う。フローニンゲン:2019/5/22(水)07:04

No.1973: Everlasting Exoticism

I always feel the exoticism wherever I am even when I'm in Japan. Groningen, 20:34, Wednesday, 5/22/2019

[4417.「ベジブロス\(veg broth\)」から「フルブロス\(fru broth\)」への移行に向けて](#)

昨日も夕食後にベジブロスを作つた。ベジブロスで作られた出汁を用いた早朝の味噌汁はすこぶる美味い。ファイトケミカルが豊富に含まれたこの味噌汁を早朝に飲むことによって、朝から活力が湧いてくる。

現在は、まだ固形物として野菜を摂取しているが、今後は基本的には果物と豆腐のみにしていきたいということをここ最近考え続けている。

私たち人間は、植物の細胞壁を分解する酵素を持たないため、生野菜の消化率が悪い。それでは、茹でたり、スープにしたりすればいいのではないかと考えられるが、その場合であるとしても栄養素が逃げてしまうことも考えられる。またそもそも、必要な栄養素を摂取するためには野菜を大量に食べる必要が出てくるのも難点の一つであった。そうした時に出会ったのが、各種植物性のパウダーであり、例えば、ヘンプ、大麦若葉、クロレラ、スピルリナなどであった。それらはどれもスーパーフードとして注目をされており、まだまだ研究が進められている段階で、未知なる部分も多々あるが、様々な栄養が豊富であり、水や白湯に溶かすことによって摂取しやすい点が有り難い。

上述した植物類のパウダーに含まれる栄養素を調べてみると、それらはすべてこれまで食べてきた野菜の栄養素をまかなうことが可能であり、いや、これまで固形物としての野菜として摂取していた以上の栄養を確保することができることがわかってきた。とはいえ、野菜という固形物を目の前にして、それをあえて固形物として摂取することによってしか得られないものもあるような気がしているため、固形物として野菜を摂取することを否定しているわけではない。私が固形物として果物を摂取し続けていこうと思っているのは、そうしたことが一つの理由だと言えるかもしれない。

正直なところ、上記の植物性のパウダーは、毎日食べているリンゴやバナナの栄養素をカバーしているため、あえて固形物としての果物を摂取する必要性すらないように思える。だが、仮に栄養面の観点からそうであったとしても、リンゴやバナナを固形物として食べた時の味わいや食感などが、心身の健康を維持・促進する上で大切だという考え方を私は持っている。

また、そもそもそれらのスーパーフードの栄養面に関しても、現在の科学が明らかにしている程度のことしかまだわかっていないため、固形物として摂取するリンゴやバナナならではの何かがあるということも否定することはできず、むしろ私は、科学では明らかになっていないそうしたものが存在していると直感的に思うがゆえに、固形物として果物だけは摂取を続けていこうと考えている。

冒頭の話と合わせると、野菜の吸収には果物の倍以上の時間がかかってしまう点などを考慮して、今後は現在冷蔵庫に残っている野菜を全て使い切ったら、固形物としての野菜を摂らないようにす

るという実験を行う。そうなってくると、ベジブロスで使える野菜がなくなり、使えるのはリンゴの種や芯、そしてアボカドの皮や種のみになってしまいそうであり(バナナの皮は使っていない)、「フルブロス (fru broth: fruit + broth)」と呼ぶべきものを作るようになるかもしれない。フローニンゲン:2019/5/22(水)07:39

No.1974: A Gentle Song in the Early Morning

The world in the early morning is filled with gentle songs. Listening to them, I'm celebrating the beginning of a new day. Groningen, 06:42, Thursday, 5/23/2019

4418. 今朝方の夢と嬉しい知らせ

起床してから3時間ほどが経ち、時刻は午前8時半を迎えた。早朝に飲んだクロレラ、そしてつい先ほどカカオ、ヘンプ、はちみちを混ぜたものを飲み終えた。

どうやら早朝には、水分補給のみならず、栄養を確保するためか、比較的色の濃い飲み物を体が求めているようだ。もちろん、午前中の時間帯は排泄の時間であるから、身体は果物以外の固形物を求めないが、栄養を求めているという観点においては、わりかし単なる水ではなく、栄養のある色の濃い飲み物を求めているようだ。ここからはゆっくりと、大麦若葉を水に溶かしたものを飲んでいく。これは濃いお茶を飲んでいるような感覚で美味しく飲めるのが嬉しいところだ。

これから作曲実践に入る前に、今朝方の夢について振り返っておきたい。夢の中で私は、大学時代のゼミナールの中でも非常に親しかった友人(YN)に出会った。大学時代には、もちろん何人も友人ができたが、その中でも彼は最も心置きなく話せる友人であった。

彼と再会した場所は、オフィスビルの中であり、厳密にはビルの中のあるフロアの廊下であった。大学時代、彼の家と私の家は目と鼻の先であり、ゼミナールの友人の中では最も長く時間を過ごしたように思う。お互いの自宅を行き来したり、大学のジムによく一緒に通っていたのを思い出す。

そんな彼と夢の中で再会してみると、彼と私は同じぐらいの身長だったはずなのだが、彼の身長がかなり伸びていることに気づいた。その点を本人はあまり自覚していないようだったので、私はそれに

ついて指摘すると、彼は自分の身長が伸びたことを特になんとも思っていない様子であり、その反応はどこか彼らしいと私は思った。オフィスの廊下で偶然にも再会したことは嬉しい驚きであり、私たちはそこで少し立ち話をし、また別の機会にゆっくり話をしようということになった。そこで夢の場面が変わった。

実は私は、この友人が近々夢の中に現れるのではないかと、一昨日辺りに予想していた。すると、今朝方本当に彼が夢の中に出てきたのである。彼が夢に現れるのではないかと考えた背景には、ちょうど数日前に、彼から非常に嬉しい知らせを受けたからである。彼は、私たちが卒業した大学では珍しく、就職活動期からパイロットを目指し始めた。

前述のように、彼がジムに通い始めたのも、パイロットになるための身体作りの意味が多分にあった。当時は、大手の航空会社がパイロット採用を控えている時期であり、彼は無事に航空会社に就職が決まった後も、会社側がパイロットになるトレーニングを提供することも控えていたため、地上職の仕事からキャリアを開始することになった。

地上職の仕事の数年間ほど辛抱強く続けた結果、無事にパイロットとしてのトレーニングに入ることができた時にも連絡を受け、私はそれを喜んだ。そんな彼が、先日晴れて副操縦士になれたという嬉しい連絡をしてきてくれたのである。その連絡を私は大変喜んだ。

大学を卒業してからちょうど10年ほどの時間が経ち、彼と出会ったのは12年前であり、そこからパイロットになるという目標に向かって継続して鍛錬と研鑽を怠らなかつた彼を大変誇らしく思うし、大いに尊敬する。

副操縦士から今度はいよいよ機長に向けての歩みを始めることになるのだろう。いつか彼が操縦する飛行機に乗って日本に帰ること、及び日本から自分の生活国に戻る日がやってくることをとても楽しみにしている。フローニンゲン:2019/5/22(水)08:52

No.1975: Mercy in the Morning

A new day replete with mercy just began. Groningen, 07:44, Thursday, 5/23/2019

あと一時間したら正午を迎える。天気予報では晴れとのことであったが、今のところまだ曇り空が続いており、気温も思っていた以上に低い。5月も終わりに近づいているが、今もまだ室内ではヒーターをつけている。

世界と柔らかかに接触している感覚がある。そんな感覚が先ほどあり、今もまだその感覚が続いている。同時に、なんとも言えない幸福感に今の自分は満たされている。心身の状態が健全なものになってくれなるほど、そうした感覚は増していく。

今日の午前中に出た便を観察してみると、その色と質がさらに良いものになってきたのがわかる。色に関して言えば、クロレラと大麦若葉の効果が早速出ているがわかった。引き続き、そうした栄養豊富な緑色の植物を積極的に摂取していこうと思う。

風貌が哲学者のヨルゲン・ハーバマスに似ている隣の家のニコさんが、完成したはずの庭をまたアレンジしている。書斎の窓から隣の家の庭を眺めてみた時にそれに気づいた。数日前に完成した庭は、私から見ると実にお洒落であり、特にそれ以上手を加える必要はないのではないかと思っていたが、芸術というものが生活の中に染み込んだオランダ人気質からか、ニコさんの美的感覚からするとそれは物足りなかったのかもしれない。

今日はこれから、協働プロジェクト関係のレビュー業務を行い、その後作曲実践をする。作曲実践をして仮眠を取った後に、運動がてら街の中心部のスーパーを何軒かハシゴして、まだ試していない食材を購入したいと思う。その一つにはマカがある。マカのパウダーは、街の中心部のオーガニックスーパーにしか置いていないので、その店を訪れた時には忘れずに購入したいと思う。

今日はそこで、マカパウダー、はちみつ、カカオ99%のチョコレート、有機豆腐を購入しようと思う。マカについて再度調べてみると、マカは加熱によって栄養を失うことが無いそうなので、今後は夕食時の味噌汁に入りたいと思う。今夜はまだ残っている野菜を使ったサラダを食べる予定であり、その時に早速マカパウダーを少々振りかけてみようと思う。

早朝の日記で書き留めたように、今後は固形物としての野菜は控えるが、食物繊維とビタミンCが豊富なサツマイモは、デザート感覚で夕食時に食べてもいいかもしれないと考えている。根菜類としてのサツマイモを摂取すると、大地とのつながり、地上に根を張って安定した生活が得られるような感覚がする。

葉物はヘンプ、大麦若葉、クロレラなどで十分に摂取できているので、根菜を一つだけ加えるとするならば、サツマイモになるだろう。サツマイモには良質な糖質が含まれており、特にガングリオシドという成分は興味深い。ガングリオシドは、人間の脳やカラダに存在する糖脂質の一種であり、それは、がん細胞の増殖を抑える働きやがん予防の効果があり、抗菌作用やアンチエイジングの効能などがあるとのことである。

今後の夕食は、スパイスやマカ、あるいは植物性パウダーを加えた味噌汁とサツマイモ、そして二日に一回豆腐を食べるようにしようと思う。植物性パウダーを水に溶かした飲料、カカオパウダーとはちみつを混ぜた飲料などを日中に摂取していることを考えると、栄養面に置いて夕食はそれで十分すぎるほどに思える。このあたりも実験を進めていき、心身の状態をつぶさに観察していきたい。フローニンゲン:2019/5/22(水)11:20

4420. 今朝方の夢の続き

時刻は午後の3時に近づきつつある。つい先ほど仮眠から目覚め、本日二杯目の味噌汁を作った。有機麦味噌にクミンなどのスパイスを入れたものを今飲んでいる。この味噌汁を飲み、もう少しだけ仕事をしたところで運動がてら街の中心部のスーパーに行こうと思う。

先ほどの仮眠中にビジョンを見ていた。それは、食に関して誰かと意見交換をしているような内容だった。ビジョンから覚めるか覚めないかのところではもう少し内容を覚えていたのだが、今はもう随分と忘れてしまっている。一方で、今朝方の夢についてふと思い出した。

夢の中で私は、高校二年生の時に初めて同じクラスになった女子生徒と話をしていた。その夢はまさに通っていた高校が舞台になっており、彼女と話をしていたのも高校二年生の時の教室だったように思う。しばらく話をしていると、教室の作りが変わり、それは中学校時代の教室に変わった。中学校二年生の時、私はB組にいたのだが、なぜだか夢の中ではC組の教室にいた。

しかもその教室には満杯の生徒がいて、教室から溢れ返り出しそうになっていた。教室のカーテンはなぜか全て閉まっており、教室の中は真っ暗であった。

C組の教室は生徒で満杯なのに対して、B組はほとんど生徒がおらず、しかも教室のカーテンは開きっぱなしであり、太陽の光が差し込んでいた。私はC組の教室から外に出て、これから始まる国語の授業の先生が間違えてB組に入らないように観察をしておこうと思った。

教室から出ると、ちょうど先生が階段を上ってやってくる足音が聞こえた。私は先生に声をかけ、B組の教室ではなく、C組の教室に入るように誘導をした。先生は、私が声をかけなければB組の教室に入るところだったと笑いながら述べており、一言私にお礼を述べた。先生をC組の教室に導き入れた瞬間に、なぜだか教室がB組のものに入れ替わっており、これまでと同じように、私はB組の生徒として、B組の教室で授業を受けることになった。

私の机の上には、有機食材で作られた健康そうなせんべいが置かれており、私はそれをかじりながら先生が授業を始めるのを待っていた。授業がいざ始まってみると、教科書として扱っていたのは、バラモン教とヒンドゥー教の聖典である「ヴェーダ」と、アイルランドかどこかの国の古い叙事詩が編纂された書籍だった。私は随分と変わったテキストを使うのだなと思いながらも、その日の授業がこれから始まるのを楽しみに思った。そこで夢の場面が変わった。

ここからさらに今朝方の夢について思い出してみると、夢の最後の場面においては、市民プールかジムのプールか何かに併設されているトイレの中にいたのを覚えている。そのトイレは男性用のトイレであったが、全て個室で出来ていた。私は個室の一つにいて、鍵を閉めてしばらく便座の上に静かに座っていると、誰か見知らぬ人がちょうど反対側の個室に入ったことに気づいた。

そのトイレは全ての個室がつながっており、個室の中ではお互いに背を向けるような形になっていた。私はどういわけか、便器の中に用をたすのではなく、今入ってきた人の個室の方に向かって放尿し始めた。

個室と個室にの間は当然ながら壁、あるいは仕切りがあるのだが、二つの個室の間の壁の下は空いており、そこから反対側の個室に尿が浸水していった。見知らぬ人はそれに驚いたようであり、個室から飛び出して行ってしまった。

なぜだか私の尿意は止まらず、膀胱にはまだまだ尿が随分と残っており、そこから両隣、さらには斜めの個室の方に向かっても放尿を始めた。すると、私の個室の扉を叩く音が聞こえ、その声の主は、小中高時代の私の友人(HY)であった。

私はてっきり、放尿に関して友人から咎められるのかと思ったが、そうではなく、彼はこれから一緒にどこかに出かけようという申し出を行った。今朝方はそのような夢を見ていたのを今改めて思い出した。起床してから10時間弱経った時間に夢を思い出すと、早朝に思い出すのとはまた違った感覚が内側に流れる。これから夢が意味することを考えながら、街の中心部に出かけていこうと思う。

フローニンゲン:2019/5/22(水) 15:07