

---

# 発達理論の学び舎

Back Number: Vol 199

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」

---



---

## 目次

- 3961. CNNのニュースより
- 3962. 一日一食後の目覚め:今朝方の夢
- 3963. 最良な学びをもたらす不都合な現実:今朝方の夢の続き
- 3964. 心身魂を治癒する音楽に向けて
- 3965. 何が正しい知識なのか
- 3966. 雨音より
- 3967. 静寂さと平穏さ:欧州での生活が教えてくれた大切なこと
- 3968. 鋭敏な感覚:科学論文の投稿依頼
- 3969. 人生を変えてくれた三つの実践
- 3970. 日常何気なく使っている商品への疑問
- 3971. 今朝方の夢
- 3972. 今朝方の夢の続き:アンリ・ルモワヌの教育的な作品
- 3973. 音楽宇宙の拡張と鋭敏な感覚
- 3974. 新居の契約に向けて
- 3975. デン・ハーグかフローニンゲンか?
- 3976. フローニンゲンでの四年目の生活に向けて
- 3977. 世界のどこにいても毎月届く『如水会報』
- 3978. 今年の旅行計画
- 3979. くつろぎと濾過
- 3980. 即興演劇と心身が他者に乗り移る夢

辺りは闇に包まれ、一日がゆっくりと終わりに向かっている。今から一時間ほど前、一日ほどの短い断食を終えた私は、美味しく夕食を味わっていた。その時に、少しばかりCNNのニュースを見ていた。最近のニュースでは、依然としてシリアの問題が報じられ、数日前からはイギリスのEU離脱についてよく報じられている。先日、かかりつけの美容師のメルヴィンに、オランダ人、ないしは大陸ヨーロッパの人から見て、イギリスという国はどのように見えているのかについて尋ねてみた。

私はメルヴィンの回答を聞く前に、なんとなく彼の回答がわかっていた。その背景には、ある出来事がある。私が今から四年前に東京に一年ほど滞在していた時、母校まで走っていける距離だったので、学部時代に大変興味深く授業を聞かせていただいていた大月康弘教授の『ヨーロッパ時空の交差点』という書籍の出版を記念した講演会に参加したことがある。先生のご専門は東ローマ帝国史やヨーロッパ経済史であり、ヨーロッパの歴史や経済に関して造詣が深く、その時の講演会も非常に多くの発見を得させていただいた。

参加申し込みの際に、事前に先生に質問をすることができ、私はご著書の中で掲載されていた辻先生ご夫妻(辻邦生先生と辻佐保先生)の写真について何気なく質問をしてみた。すると大月先生は、講演会の最後に私の質問を取り上げてくださった。「このような質問が来るとは思ってもいませんでしたが」という前置きを笑いながら述べてくださり、その後に私の質問にご回答いただいたことを懐かしく覚えている。私は経済学部にも所属していたわけではなく、先生のゼミ生でもないのだが、先生の経済史の授業を絶えず一番前、空いていれば教壇の真下で受講していたこともあり、講演会後にご挨拶に伺った。

その時はちょうど私がオランダに行くことが決まっていたので、その旨を先生に伝えると、そこから話はイギリスの話題に軽く触れ、ヨーロッパ研究者の中では、イギリスはヨーロッパではないと見なされていることがほとんどのようだという事を知った。

長くなったが、そうした話を大月先生から四年前に聞いていたこともあり、メルヴィンの回答は予想ができていた。やはりメルヴィンも、「イギリスは決してヨーロッパではない」と明確に述べていた。そ

---

これは歴史的にもそうとのことであった。そのようなイギリスがEUから離脱するかどうかについては、政治経済的な意味でも引き続き関心を持っておきたいと思う。

そうしたニュースの後に、今度は米国のエリート大学の入学選抜に関する大きなスキャンダルについてのニュースが取り上げられていた。端的には、有名なCEOや有名な芸能人が大金をはたいて子供を大学に入学させていることが、いくつかのエリート大学で明らかになったというニュースであった。

そこで非難されていたのは大金を受け取った大学の入学審査官たちであった。そこで興味深かったのは、ジョージワシントン大学、スタンフォード大学、UCLA、テキサス大学、イエール大学などの名前が読み上げられながらも、おそらくハーバード大学やMITのことを指すであろう東海岸の両大学だけ具体的に名前が読み上げられることがなかったことだ。そこに私は、政治的な何かがあるのではないかと勘ぐってしまった。

ニュースを聞いていると、結局、この問題の表面的なことしか扱われておらず、そもそもエリート大学に子供を是が非でも通わせようとする歪んだ精神構造を生み出している米国の文化と仕組みこそを問うべきだと思うのだが、アメリカのニュース番組であるCNNにとっては、そうした自国の文化的風潮と仕組みは盲点になってしまっているのだろう。

ドイツ人の友人に話を聞いてみると、ドイツの大学入学もかなり多くの問題を抱えているようであり、そうなってくると、未だに科挙のようなことを行っている中国や、相も変わらず徴兵制度的な選抜試験を行っている日本、そしてそれらの国と大差のない歪んだ選抜試験と異常な授業料を課している米国の姿を見ると、軒並みGDPが高い国は、教育においては問題が山積みであることが見えてくる。

そのスキャンダルのニュースに関して、以前ハーバード大学のプレジデントを務め、オバマ政権の何かしらの大臣を務めた人とニュースキャスターの対談を聞いていた。そのハーバード大学の元学長の受け答えは、ニュースキャスターの話をほとんど聞いておらず、相手に話す機会を与えないような喋り方をしているのがまず気になった。そして、その元学長の話す内容が大変お粗末であり、爆笑ないしは苦笑が誘発されてしまった。断食をしたこともあって、夕食の味が極めて美味しく感じ

---

られたこと以外にも、他の感覚も鋭敏になっており、思わぬことに対しても大きな笑いを得ることができるようになってしまったのかもしれない。その元学長の姿はどこか、飼いならされたラットのように見えた。フローニンゲン:2019/3/13(水)21:04

### 3962. 一日一食後の目覚め:今朝方の夢

時刻は午前七時半を迎えた。昨日と同様に、今朝も小雨が降っている。昨日よりも風は弱いようだが、今日は夕方まで雨となるようだ。

今朝、目覚めた瞬間に、自分の身体がいつもより軽いことに気づいた。普段も目覚めは良い方だが、それ以上に今朝の目覚めは良かった。これはもしかしたら、一日一食しか食べないことによって、普段よりも胃腸が休まっていたことと関係しているかもしれない。

睡眠というのは、基本的にはその日一日の心身の疲労を回復させるものであることを考えると、身体の次元で言えば、一日一食にすることにより、消化に使うエネルギーが落ち、その分疲労が身体に溜まりにくくなっていたのかもしれない。そうしたことと関係してか、一日一食を習慣化させると、睡眠時間が自ずと減り、それでいて良質な睡眠を取ることができるようになってくるらしいので、今後はそうした変化が自分に起こるかを確認してみたいと思う。

近々、前の食事から次の食事まで24時間空けるだけでなく、48時間空けることも試してみたいと思う。今週末か来週末あたりにでも早速それを実践し、どのような効果があるのかを確認してみる予定だ。

心身の調子の良さを実感しながら、今朝方の夢についてまずは振り返っておきたい。夢の中で私は、見慣れぬ沼地にいた。厳密には、そこはダムのように、ダムの水が溜まっている部分が沼地に見えたのである。

私はそこにバス釣りに来ていた。誰か連れがいたわけではなく、私はそこに一人でやってきて、ゆっくりと釣りを楽しもうと思っていた。

ダムの傾斜を降りていくと、一本の小道のように砂地が続いており、その先には数人が立てるほどの丸くなった砂地があった。私はそこで釣りをしようと思い、そちらの方に向かっていくと、先客が一

---

---

名いた。私よりも幾分年齢が上の男性が、釣り用のウェアを着て、なにやらボートを運んでいた。私はその人に挨拶をし、「岸からではなく、ボートで釣りをされるのですか？」と尋ねた。

するとその男性は親切そうな笑顔を浮かべ、「そうです。今からボートに乗って行こうかと」と答えた。実は私は、岸からよりもボートからの方が釣れるような気がしており、その方からボートに乗る誘いを受けることを期待していた。しかし私がそれをあえて明示しなかったため、その方はボートの準備ができると、さっさとボートに乗って沖の方に行ってしまった。その場に一人残された私は仕方なく、岸から釣りをすることにした。

しかし、なぜだかそのダムの水が満ちてきて、みるみるうちに足場が無くなってきたのである。その勢いはかなり早く、もたもたしていると足場が無くなってしまおうと思った。そこで私は、まだ来たばかりであったが、一旦その場を離れ、やってきた小道を引き返すことにした。その間にもみるみる足場は無くなっていき、危うく、長靴の中に水が浸水しそうなほどであった。

なんとか無事に陸まで引き返すと、私は念のため、ダムの上のところまで戻ることにした。そこまで戻った時に、小中学校時代の女性の友人が二人いて、そのうちの一人とはあまり話をしたことはないのだが、彼女が「このダムの水は満ち引きをするから気をつけないとね」と私に述べた。私はまさにそうだと思い、うなずきながら返答した。

結局一匹もバスが釣れなかったことは残念だったが、満ちてきた水に巻き込まれなくて良かったと私は思った。そこで私はふと、自分の携帯を確認してみると、小中学校時代の親友(HS)から不在着信があることに気づいた。彼に折り返し電話をしてみたところ繋がらず、そのため私は、別の親友(SI)に電話をし、今からランチを食べ、その後に釣りでもしないかと連絡をした。フローニンゲン：

2019/3/14(木)07:58

#### No.1756: Active Twins

It seems to me that active twins always exist in myself. They consist of two opposing polarities—though they are like close friends—, and they give me vital energy. Groningen, 21:27, Thursday, 3/14/2019



---

### 3963. 最良な学びをもたらす不都合な現実:今朝方の夢の続き

人生というのは本当に不思議なもので、絶えず何かしらのメッセージを私たちに投げかけている。そうしたメッセージに気付けるかどうかは私たち次第だが、仮にそれらに気付けなかったとしても、それもまた一つの運命なのかもしれない。

先日のパリ旅行においては、まさに過食に対する問題意識を喚起させてくれるメッセージを受け取った。これまでの私は一日に三食食べる過食であり—朝食は果物だけであったが—、その愚行に気づかせてくれたのがパリで受け取ったメッセージであった。あの時の私は、タイ料理屋で多くの白米を食べ、それによって自分の脳と身体が重くなる感覚があった。それそのものは決して望まない事柄なのだが、私たちは望まない現実から多くのことを教えられるのではないかと思う。

現実世界は不都合なことが多いかもしれず、決して望むようなことばかりが起きるわけではないかもしれないが、私たちは逆にそうした事柄から非常に貴重な気づきと学びを得ることができるのである。そうなってくると、私たちが真に深めてくれるのは、自分が望まない現実なのかもしれないと思えてくる。

とにかく、パリでのあの体験が元に、私は食について見直し、一日三食食べるという愚行を改めようと思ったのである。正直なところ、先日のパリ旅行においては、楽しみにしていたラヴェル博物館とドビュッシー博物館の双方が閉まっており、中に入ることができず、国立ピカソ美術館にしても、そこで展示されている作品から何か喚起されるものがあつたかというところではない。

一つ大変満足したことがあつたとすれば、パリ市内の二つの楽譜専門店に、今の自分が求める楽譜を18冊ほど購入できたことだろうか。満足したことはそれぐらいしかないのだが、最大の学びは上述の通り、過食に関する事柄であり、それを学ぶために私はわざわざパリに足を運んだのかもしれない。人生にはこうした巡り合わせが起こるのだということを改めて実感する。

窓にポツポツと打ち付ける雨を眺めながら、今朝方の夢の続きについて振り返っておきたい。夢の中で私は、コンサルティング会社に勤めていた時代のオフィスの中にいた。私は自分の席に近い方ではなく、父のように慕っていたシニアマネージャーのいる席の近くにあるコピー機でコピーを取ろうとしていた。するとそこで、事務所内で一番地位の高い方が、その方の個室から、他部門の女

---

性マネージャーを呼ぶ声が聞こえた。女性マネージャーはすぐに席を立ち、その方の個室に向かっていた。部屋の扉が半開きになっていたため、コピー機近くに立っていた私には、二人の会話が全て聞こえていた。何か叱責するような内容ではなく、その女性マネージャーの昇進に関する話のようであった。その女性マネージャーは大変仕事ができるのだが、他の部署の地位のある人が彼女の学歴に関して指摘をしているという話がそこでなされていた。

それを話しているその方は、学歴と昇進は関係ないのだから、そのようなことに耳を傾けることなく、これまでどおりに働いて欲しい、と述べていた。話の一部始終を聞き終えたところで、私は我に返り、自分の席に戻ろうとした。すると、同じ大学出身の背の高い気さくなマネージャーが笑顔で私に声をかけてきた。

**マネージャー:**「加藤君、こんなところで何してるの？」

**私:**「あっ、今ちょうどコピーをしていたところなんです」

**マネージャー:**「手に持っているそれは？」

**私:**「ああ、これですか。これは面白そうな広告ですよ」

マネージャーに指摘されるまで、私は自分の手に一枚の広告の紙切れを持っていることに気づかなかった。それが何の広告かわからなかったが、私はマネージャーとそのようなやり取りをした後に自分の席に戻った。自分の席に戻ると、私は簿記の分厚いテキストを開き、これから簿記の勉強をしようと思った。そこで夢の場面が変わった。フローニンゲン:2019/3/14(木)08:21

No.1757: An Energy Wave

I'm invigorated by life energy. I look forward to today's activities very much. Groningen, 08:32, Friday, 3/15/2019



つい先ほど一日分のコーヒーを作り終えた。昨夜、就寝に向かっている最中に、いくつかアイデアが芽生え、それを枕元のメモ用紙に書き留めいたのだが、部屋が真っ暗な状態でメモ用紙に文章を書きつけていたためか、うまく文字が書かれていないものがあった。

最初の方の文章は、シャーペンの芯が出ておらず、白いメモ用紙に文字が刻まれた跡だけが残っており、それについて解説をすることは難しい。なんとか解説を試みしてみると、それはここからしばらくの間は、一日一食や二日間の断食を組み合わせることによって、自分の内側に溜め込まれた毒素を排出していくことの大切さについて書かれていた。そして、今後は毒素をできるだけ溜め込まないようにしていくことについても書き留められていた。

もう一つは、ヘラクレイトスの「万物は流転する」という言葉にあるように、自分自身の関心テーマも流転するのが自然であり、今の自分の関心は再びヒーリングに向かっている、ということが書き留められていた。確かに、そのメモにあるように、今の私は食や音楽を通じたヒーリングに関心を持っている。それは、心身の癒しのみならず、魂の癒しも含まれたものである。

この現代社会は、心身魂を害する有形無形の毒物でまみれており、それらを削減していく試みのみならず、すでに毒物で犯されてしまった人たちへの治癒を考えるというのは自然なことのように思える。

昨夜夕食を摂っている最中に、米国のエリート大学の不正入学のスキャンダルに関するCNNのニュースを見ていたことについては、昨日の日記に書き留めていたように思う。実はその後、特集番組として、中国の著名な若手ピアニストであるラン・ランが取り上げられていた。

ニュースキャスターの女性とピアノを前にして一対一で対談を行う内容になっており、その内容は非常に面白く、二人のやりとりに釘付けになっていた。ニュースキャスターからのある質問を受けてラン・ランは、一つ一つの曲の背後にはストーリーがあり、そのストーリーと自分が共鳴しながら演奏をしていると述べていた。また、一つ一つの曲は固有の感覚を喚起する力があり、自分の気分や感情に合わせて曲を選び、演奏していくことが大切だとも述べていた。その回答を受けて、ニュースキャスターが「ピアニストはシャーマンのようですね」と笑いながら述べていた。

---

それに付け加えるならば、そもそも曲を作る作曲家にはシャーマンのような力が備わっており、何かしらの感覚を喚起させるような曲を作ることが彼らの仕事のひとつなのだと思う。あるいは、作曲家だけがシャーマンのようなのではなく、そもそも曲というものが特定の感覚や感情を引き起こす力を内包しているから、曲そのものもシャーマンのようなものであると言えなくもないだろう。そして、そうした特性を持つ曲を演奏するピアニストは、作曲家が曲に込めた呪術力に寄り添いながら、特定の感覚や感情を聞き手に喚起する演奏を行っていくのである。そのような構図が見て取れた。

そもそもシャーマニズムにおいては、高次元の世界や存在と繋がりながら、癒しをもたらすことも大きな目的の一つであり、ニュースキャスターが最後に述べた「音楽は良薬ですね」という言葉は的を得ているように思う。

もちろん、音楽が良薬になりうるということは、それは劇薬にも毒薬にもなりうるということであり、その点には気をつけなければならないが、この特集番組を通じて、心身魂を治癒する可能性を持つ音楽について探究してみたいという思いが強まった。いや、それを単に探究するのではなく、実際にそうした曲を作っていきたいという思いを強く持った。そのような出来事が昨夜にあったことを書き留めておく。フローニンゲン:2019/3/14(木)08:46

#### No.1758: A Pleasant Wind

Although a strong wind is blowing outside, a pleasant one is blowing inside of me. Groningen, 12:46, Friday, 3/15/2019

#### 3965. 何が正しい知識なのか

時刻は午前十時を迎えた。冷たそうな雨がしとしとと地上に降り注いでいる。そうした雨をぼんやりと眺めていると、なんとも言えない感慨が自分の身体に染み渡る。

つい先ほど、一羽の鳥が、書斎の窓の前を横切っていった。そして今、小鳥が家の庭の木に止まって鳴き声を上げている。

素朴な疑問なのだが、鳥たちは雨を浴びても風邪を引かないのだろうか。風邪のような病にかかるのは人間だけなのだろうか。医学的な知識に乏しいため、正確なことはわからないが、おそらく雨に

---

---

当たることそのものが風邪を引き起こすのではなく、雨によって体温が下げられ、身体の機能や免疫力などが低下することによって風邪が引き起こされるのではないかと思う。

そのようなことを考えてみると、本来雨は自然現象の一つであり、動物にとってはどうってことのない現象だと思うのだが、雨に当たって身体の機能が低下してしまうほどに、現代人の身体は弱体化していると言えなくもない。

この世の中において、何が正しい知識なのかは見えづらく、正直なところ、私も現代社会に存在する知識領域の多さと知識量の多さに圧倒され、何が正しいのか判断がつかなくなるようなことがある。だが、頭でそうしたことを判断するのではなく、自分の身体や直感に従って判断することは、こうした玉石混交の知識に埋め尽くされた現代社会を生きる上では非常に大切なことのように思う。

現代社会においては誤った知識が拡張の一途を辿っており、そして最悪にも、マスメディアやSNSなどを通じてそうした誤った知識が拡散される世の中であって、自分の身体や直感に純粋に従って判断をしていくことの大切さは増す一方であるように思う。ただし、身体や直感を司る原始的な感覚そのものが、現代人の中にはもう絶望的なまでに希薄であり、そうした感覚を用いて判断することが困難になっているのかもしれない。

昨日から食について多くのことを書いているが、人間にとって、いや生命全般にとって、食べ物は生死を分ける重要なものであり、現代人は食生活から弱体化し、着実に死に向かう方向に進んでいるように思えてくる。

そもそも私が最初に食に対して強く関心を持ち始めたのは、ジョン・エフ・ケネディ大学に留学していた時のことであり、ホリスティック健康学科に所属している友人からは、心身に好影響及び悪影響を及ぼす食べ物について色々と教えてもらったことが懐かしい。ただし、当時友人から教えてもらった知識は部分的であるため、これからは自ら率先して食について学びを深めていこうと思う。

正しい知識を持たず、誤った実践をしているというのは、何も食事のみならず、教育実践や企業活動においても当てはまる事柄だろう。人間は一生涯発達する生き物であるのと同時に、一生涯過ちを犯し続ける生き物でもある。とはいえ、自分の身体や直感の声に耳を傾けてみれば、何が正しい実践であるのかの分別は大抵つくと思うのだが、現代社会の問題は、そうした声に耳を傾けられな

---

---

いほどに人間が弱体化していることと、そのように仕向けていく風潮と仕組みが蔓延していることだと言えるかもしれない。引き続き、自らの心身を用いて実験を継続していき、そこで得られた発見事項や気づきを日記として書き留めておきたい。フローニンゲン:2019/3/14(木)10:12

No.1759: A Train of Early Spring

It stopped raining in the afternoon and became sunny. I enjoyed a walk in the evening. Groningen, 16:01, Friday, 3/15/2019

3966. 雨音より

外に降り注ぐ雨音と、書斎の中で鳴り響いているモーツァルトのピアノソナタ。果たして、そのどちらがより美しいのだろうか。この問いは愚問だったかもしれない。それら二つの音には、間違いなく異なる美が顕現している。それらを比較するのではなく、それら双方の美を味わえばいいのだ。

そんなシンプルな気づきをもたらしてくれたのが冒頭の愚問であり、そうした気づきをもたらしてくれたがゆえに、それは愚問ではなく「賢問」だったと言えるかもしれない。やはりこの世界には、愚問などないのではないかと思えてくる。いかなる問いも、必ず新たな事柄を私たちに開示してくれる。そのようなことを思う。

モーツァルトのピアノソナタを聞いていると、確かにそれを以前聞いた時と今の自分を比較することによって、諸々の変化を感じ取ることは理論上不可能ではない。だが往々にしてそれは難しい。一方で、雨の音というのはその瞬間に意識を集中させて聞いてみると、そこに自然の変化を感じ取ることには比較的容易であり、雨音に耳を傾けている自分自身の内側の変化を捉えることも比較的容易なのかもしれないと思えてくる。自然音を持つ固有の不規則性と規則性に意識を集中してみると、いろいろなことを感じさせてくれ、いろいろなことを教えてくれる。

一日一食生活を始めてみると、やたらに自分の内側から言葉が流れ出てくることにまず驚く。それと合わせて、創造活動に従事する意思もより強くなり、作曲実践にも良い影響を与えているように思う。今朝は早速一曲作り、またしばらくしたらもう一曲作る。昨日からふと試してみようと思ったのは、そ

---

の日に二曲ほど作ったら、それらの曲にアレンジを加えることによって別の曲を作っていくということだ。

一つの曲を起点にすれば、おそらく無限に曲を作っていくことも不可能ではないだろう。ある意味変奏曲を作るような感覚で、次から次に全く新しい曲を作るのではなく、あえて一つか二つの曲にアレンジを加える形で別の曲を作っていくという試みをしてみたい。

その過程の中で、メロディーやハーモニーに修正を加えたりすることによって、メロディーやハーモニーに関する技術も高まっていくだろう。ある意味、元になった曲に対して添削していくような感覚で、自分の曲を客体化させながら、それに工夫を施すことを通じて作曲技術を高めていくということをしてみたい。

これはもしかすると、プルースト的な創造行為だと言えるかもしれない。プルーストが絶えず自分の文章に対して修正を施しながら、それを通じて次々と言葉を生み出していったように、自分で生み出した音を起点にして、それを変容させることを通じて無限増殖させていく。もちろん、無限に増殖させることが目的なのではなく、その過程の中で絶えず新たな気づきと発見を得て、自らの作曲技術を高めていくことが目的となる。

おそらく曲をアレンジするというのも特殊な技術の一つであり、それはメロディーやハーモニーに工夫を施すだけではなく、テンポや調性を変えることであったり、構造をシンプルにしたり、複雑にしたりといった、様々な方法が考えられる。とりあえずは、できる限りのアレンジをする試みを試してみたいと思う。また、一見すると全く異なる二つの曲を、いかに自然な形で一つの曲にできるのかということも試してみたい。もしかしたら、それを実現させるためには形式の考え方を採用するもいいのかもしれない。

例えば、今書齋の中で流れているモーツァルトのピアノソナタは、文字通りソナタ形式を採用しており、その形式内においては楽章ごとに随分と異なる印象を与える音楽が展開されている。それでいて、一曲全体として自然な形でまとまっていることを見ても、形式を学ぶことが上述の点に有益かと思う。仮に本日二つの曲を一つにまとめることを試すのであれば、形式の観点を念頭に置いて

---

おきたい。あとは調性をいかに工夫するか、前後の調の距離なども工夫すべき箇所だろう。フローニンゲン:2019/3/14(木)10:40

### 3967. 静寂さと平穏さ:欧州での生活が教えてくれた大切なこと

書斎の窓ガラスに付着する雨粒の数ほど、あるいは天から降ってくる雨粒の数ほど言葉を生み出しているような感覚が自分の中にある。たった今、一つの記事にピリオドを打ったところなのに、もう次の記事を書き始めている。この感覚は、先日長時間に渡って座禅瞑想をした時の感覚に似ていると言えるかもしれない。人生が絶えず連続したやり直しで構成されているというあの感覚にどこか似ている。

自分の人生に与えられた一つの小さな役割は、自己及び取り巻く世界に関して絶えず文章を書くことなのだと思う。それに加えて、音楽を創造していくこともまた一つの役割だと言える。

そう考えてみると、今このようにして絶えず徒然なるままに文章を書き綴っている自分のあり方は、自分に与えられた役割を忠実に全うしている見えなくもない。今から数年前の自分であれば、自分の天命が日記を書くことであり、曲を作ることでありというのは信じられないことだっただろう。だが今は、日記を綴り、曲を作りながら自己を深め、この社会と繋がりながら諸々の実践をしていくことが自分の天命であると疑うことはない。天命に従って生きていく日々は、充実感や幸福感に満ち溢れているというよりも、より静的な平穏さで満ちている。

天命に忠実になって日々を生きることによって得られる真の充実感や幸福感というのは、華美な音楽のような音ではなく、そよ風のような小さな音のように静かなものなのかもしれない。静寂と平穏というのは、天命に則った人生を歩んでいる際にもたらされる恵みのだろう。

今日も一日一食の生活が続いている。これまでの食生活は、確かに一日三回食事を摂るという広義の過食であったが、これまでも小食を心がけていたためか、昨日から突如として一日一食に切り替えても何の問題もなかった。むしろ、こうした食生活を、私の身体及び魂が心底欲していたのだということがわかる。だから何の抵抗感もなしに一日一食の生活を始めることができたのだろう。



---

私は決して、食事をする時間が惜しいとか、食事の時間を削ってでも打ち込みたいことに打ち込むというような生活を送ることを良しとしていない。そうした修行僧的な生活ではなく、自分の身体と魂が真に欲することに忠実になりながら、ゆとりのある生活を送ることを第一としている。

欧州での生活を始めて一年目に気づかされたのは、自分が真に欲している時間の流れがどのような性質を持つものであるか、というものだった。日本で生活をしている時のように、標準化された時間の中をあくせく生きるのではなく、自分の内的時間に従って生きることの大切さを改めて実感し、そうした生き方を実現させてくれたのが欧州での一年目の生活だった。

これを実現させたことにより、自分の内面が豊かになり、ゆっくりと内面が成熟の方向に向かっていくように思う。私たちの発達には、時間と切っても切れない関係になっており、とりわけ健全な発達を実現させていくためには、個人個人に異なる内的時間を大切にすることが必要である。だが現代社会は愚かにも、個人の内的時間をないがしろにし、多様な時間を標準化し、それに金銭的価値を付与する形で様々なことを回していこうとしている。こうした状態が続く限り、個人も社会も真の豊かさを享受することはできないだろう。

欧州での生活を始めて気づかされた二つ目の事柄は、まさに先日のパリ旅行を通じてもたらされた食への意識である。これまでの30年強の人生において、自分の時間の多くを食べ物の消化活動に使っていたのかと思うと愕然とする。

食べ物を消化するために身体が疲弊し、それを回復させるために睡眠時間を当てていたかと思うと、自分は一体何をやっていたのかと思わされる。この点の責任の所在を親や学校に押し付けることは賢明ではない。なぜなら、彼らもまた、この現代社会の被害者だからだ。残念ながら、こうした真の智慧と呼ばれるべきものは、自ら気づき、自ら獲得していくより仕方ないのかもしれないと思う。おそらくは、そうした智慧に気づき、智慧を獲得した人が他者にそれを共有することが何よりも望ましい流れかと思う。

今回私が食に関して極めて重要な教えを授かったのは何かの縁であり、運命でもあったのだろう。確かに私はもう30年以上も生きてしまっているが、そうした教えを授かったのは決して遅くなく、私の人生においてはこのタイミング以外にありえなかったのだと思う。

---

外に降る雨が、どこか気づきの雨に見えてくる。欧州での生活をこれからも続けていくことによって、私は想像しえぬ気づきを何度も得ることになるだろう。人生は絶え間ない気づきと発見で常に満たされているのだ。フローニンゲン:2019/3/14(木) 11:04

### 3968. 鋭敏な感覚:科学論文の投稿依頼

つい今しがた仮眠を取り終えた。一日一食の生活を始めてから、昼食の消化のために眠たくなることは一切ないのだが、脳を少し休息させる意味もあり、仮眠を取ることは続けている。午前中に読書を多く行った日などは、仮眠を取り、情報を整理することは有益だろうと思われる。

先ほど窓を開けて換気を行ったところ、外の空気があまりにも冷たいことに驚いた。完全に冬に逆戻りしてしまったかのような寒さである。それに加えて、今は雨が降り続けており、見るからにしてそれは冷たそうだ。

不思議なことに一日一食にしてみると、活動力が低下するのとは全く逆に、エネルギーがみなぎるような感覚がする。空腹であることは、生命の根源的な感覚を呼び覚ましているかのようだ。確かにこうした状態であれば、自分にとって必要な情報を鋭く深く捉えることが可能になるというのも納得がいく。それにしても、一日一食にすると、ここまで感覚が鋭敏になり、集中力が上がるのかと正直かなり驚かされている。人間の身体というのは本当に謎だらけであり、やはり途轍もない潜在能力を持っているのだとわかる。

先ほど仮眠を取っている時に、本日二回目の腹が鳴る音がした。昨日に調べていたことを再度思い出してみると、一回目に腹が鳴った時には、成長ホルモンが分泌され、二回目に腹が鳴った時には、若返り遺伝子と呼ばれるサーチュイン遺伝子が活性化することであった。さらに三回目に腹が鳴ると、全身の血管を修復する役割を果たすアディポネクチンと呼ばれるものが分泌されるとのことであった。サーチュイン遺伝子にせよ、アディポネクチンにせよ、名前が覚えにくいので、繰り返し書き留めておく必要がある。

午前中に一回目の腹が鳴った音と先ほどの音を聞き比べてみても、まだその違いがわからない。観察を始めてまだ二日目なので、その違いがわからなくて自然だと思うが、ここから観察を続けていき、そこに差を見出すことができたらと思う。さらには、そうした音の質的差異に気づきの意識を与え

---

るのみならず、身体感覚にも意識を与えたい。そもそも一回目と二回目、さらには三回目で分泌される物質が異なるとのことなので、それが何かしらの身体感覚の変化を生み出しても良いだろう。それが何なのかを自分なりに特定していく。

先ほどメールを確認したところ、教育学関係の米国のある論文ジャーナルの編集者から連絡が届けられていた。昨年の六月にロンドンで行われた国際学習科学学会に寄稿した短い論文について関心を持ってくれたとのことであり、それを基にした論文を出版しないかという依頼であった。

その依頼は大変有り難いのだが、もはや私は純粋な科学論文を執筆することに関心が全くなく、そのメールには返信をしないことにした。おそらく、このジャーナルの編集者は、あの学会に参加した多くの学者に対してメールを送っているのだと想像でき、本当に論文を出版したい人にその枠を与えればいいのだと思う。

今日はこれから、デン・ハーグの不動産屋に電話をしたい。目星の物件が見つかったのは良いものの、その物件についてウェブサイトを通じて問い合わせをしたのだが、一向に連絡が来る気配がない。正式に契約を結ぶまでは身動きができないため、これから一本電話を入れたい。そこは新築のマンションであり、確認事項としては、バスタブの有無、洗濯機と乾燥機が共有ではなく、室内にあるかどうか、部屋の数と家賃、及びインターネットの速度について尋ねたいと思う。フローニンゲン：  
2019/3/14(木) 14:32

### 3969. 人生を変えてくれた三つの実践

時刻は午後八時を迎えた。これから本日最後の作曲実践として、フランスの作曲家アンリ・ルモワンヌの曲を参考に曲を作りたい。

それにしても、今日は昨日に続き、精神が高揚したままに時間が過ぎていった。それは興奮というよりも、感覚が研ぎ澄まされ、高い集中力が発揮されているような状態を指す。

私はスマートドラッグを摂取したことはないが、おそらく状態としてはそうしたドラッグを摂取したのと同じような状態が維持されているのではないかと思う。大変興味深いのは、何かを摂取してこうした精神状態になっているのではなく、むしろ全く逆に、何も摂取しないことがそうした精神状態を生み

---

出していることである。言わずもがな、それは一日一食、最後の食事から次の食事まで24時間空けることによって、空腹状態を作ることがそうした精神状態を生み出す要因となっている。空腹状態を通じて得られる精神状態は、瞑想で得られる精神状態とはまた異なるのだと思うが、空腹状態を通じて得られる集中力は、瞑想によってもたらされるそれを凌駕しているように思われる。今日も様々な活動に従事していたのだが——家探しに数時間は使っていた——、日記の執筆量は相変わらず多く、作曲に関しても非常に充実していた。

今日の夕食をもって主食が切れたため、明日は野菜と果物だけを食べるようにし、徐々に食料を冷蔵庫から減らしていき、日曜日と月曜日には二日間の断食をしてみたいと思う。仮説として持っていたように、断食によって胃腸が休み、溜まっていた毒素が排出されることに伴って、肌の状態が目に見えて改善している。

これまでの手荒れは、外的なものというよりも、内側からのものであり、端的には一日三食食べることによってもたさられていた毒素の蓄積だったのだ——厳密には、過食によって引き起こされる胃腸の機能障害がもたらす毒素の排出不全。

たった今、奇妙なデジャブ体験をした。ここ数日間食についてあれこれと書き留めてきたが、既視感として生まれたのは、「断食を勧めるようなことは言わないでくれ」という、どこかの医者か誰かが私に話しかけてきたビジョンであった。このビジョンは、夢の中で見たものだったのか定かではないが、私が食に関して文章を書いていると、他者が批判的なことを私に述べてきたビジョンを見たことがあることをたった今感じ取った。

午後にも改めて考えていたのだが、私の人生を大きく変えてくれた実践は三つある。毎日日記を執筆すること、毎日作曲をすること(それを絵として表現することも含む)、そして最後は瞑想ではなく、一日一食の食生活を始めたことだと言える。それら三つは、私の日々の生活をより豊かにしてくれ、活力あるものにしてきている。

今日もまた雑多なことを考えていた。仮に一日に一食食べることが心身に良い影響を及ぼすことを主張したとしても、多くの人はその意見に聞く耳を持たないだろう。その点において、上記のデジャブ体験の中に出てきた批判者は安心すればいいのである。一日一食食べることの便益をいくら説

---

明したとしても、多くの人がそれを理解しないのは、消費経済に飼い慣らされてしまっていることと、自らの思考と感覚を持って物事を考えない奴隷教育の呪縛から脱却できていないことに大きな要因があるように思う。そうしたことを思うとき、やはり大きなテコ入れをすべきなのは、現代経済と現代教育のように思えてくる。フローニンゲン:2019/3/14(木)20:31

### 3970. 日常何気なく使っている商品への疑問

普通、一日一食の食生活の際に、夕食を多めに摂れば、そこからは集中力が落ちそうなのだが、そうではないことが不思議だ。

私たちの胃腸は、固形物を消化する回数が一日一回であれば、効率良く消化吸収活動に従事することができ、その結果として消化に回るエネルギー消費量はそれほど多くないのかもしれない。

そういえば昨夜も、夕食を摂り終えてから日記を流れるようにしていくつか書いていたのを思い出す。今日はこれから作曲実践をしたいため、あと一つだけ日記を書いたら終わりにしたい。

現代人の大半は広義の過食症を患っており、様々な悪魔が彼らに微笑んでいるように知覚される出来事が昨日あった。

先ほどの日記の中で、消費経済と歪な教育によって埋め込まれた思い込みを解消することは難しいことを指摘していたように思う。現代はそもそも、自らの思考と感覚に忠実になって自分で物事を考えていく習慣を育む教育がほとんど行われていないばかりか、そもそも大多数の成人は継続学習(生涯教育)を自らに施していないのだから、状況はかなり絶望的である。そうした成人は、子供に対してではなく、自分に対して教育放棄をした人間だと言えるかもしれない。

消費経済に飼い慣らされてしまっていることと、奴隷教育しか受けておらず、継続的な学習を自らに課していないことに加えて、認識の枠組みの質(広義の意識の発達段階)の問題も関係してくるから事態はさらにやっかいだ。

先ほどふと、認識の枠組み(意識の発達段階)の質が異なるというのは、宗教観が異なるぐらいに世界認識の方法が異なるということを改めて思った。その点を考慮に入れると、消費経済に飼い慣



---

らされている有り様を見つめ直すように訴えても、継続学習を自らを課すように訴えても、過食を控えるように訴えても、全く伝わらない人が出てきてしまうのは当然とはいえ、非常に残念なことである。

夕食前に入浴をしている最中に、ふと、洗顔やシャンプーなるものの使用価値と存在意義について考えていた。これらの物質は、ひょっとすると、消費経済の負の産物ではないかと思ったのである。端的には、そもそも洗顔やシャンプーは、本当に必要なのかという問いから始まり、ひょっとすると、顔や頭皮の細胞を弱体化させることにつながっているのではかという問いが生まれた。

もちろん、多くの商品は、「科学的に効果が実証された」というお決まりの言葉で包み込まれているが、その真実の効果はいかほどなのだろうかという疑いの目が生まれてきた。ある臨床実験において、特定の効果が出たからといって、それが実験室を離れ、全ての人間にその効果が当てはまるとは限らない。また、人間の身体の複雑性を考慮すると、一つの正の効果が出たことによって、逆に他の側面においては負の効果が検出されることも考えられる。商品を売るという観点上、マーケティングに都合の良い実験結果しか世に公表しないというのは容易に想像できる。

洗顔やシャンプー以外にも、普段何気なく使っているものとしては、化粧水や乳液なども、もしかしたら顔にあまり良い影響を与えないのではないかと思えてくる。一応今後も使おうと思うのは、良質な日焼け止めクリームぐらいであり、化粧水関係は、今使っているものを使い切ったらいったん使用をやめてみて、どのような変化が生まれるかを検証してみるのも良いだろう。また、シャンプーに関しても、同様のことを実験してみたいと思う。私は使っていないが、世の多くの男性が使っているであろう育毛剤というのも、もしかすると大半の育毛剤は「除毛剤」として機能してしまっているという皮肉な状態を想像できる。フローニンゲン:2019/3/14(木)20:49

### 3971. 今朝方の夢

時刻は午前七時を迎えた。今朝は昨日までとは異なり、目立った雨は降っていない。どうやら今日は午前中まで小雨が降るようだが、午後からは雨が上がるようだ。ここ二日感は雨のために散歩に行けなかったのが、今日は午後から散歩に行こうと思う。



---

今朝は小鳥の鳴き声と共に目覚め、六時過ぎに起床した。起床してすぐに気づいたのは、目覚めが良いことと、起床直後の心身の調子の良さである。おそらくこうした状態もまた、一日一食の食生活が生み出しているものと思われる。この食生活を始めて、今日はまだ三日目だが、もう習慣と化したように思う。

いつもと同じように、今朝方の夢について振り返っておきたい。夢の中で私は、フローニンゲンの今の自宅にいた。ただし、下の階に住んでいるのはオランダ人ではなく、私の知り合いの日本人であった。オランダでは同性結婚が認められており、その方はオランダ人の男性と結婚している。

私はシャワーを浴びようと思ったのだが、なぜか自分の部屋にシャワーがなく、その方の部屋の前にある共同の荷物置き場にシャワーがあることを思い出した。

下の階に降りていくと、何やらその方の部屋から声が聞こえてきた。どうやらその方は、日本人の中学生に対して、オンラインを通じて数学を教えているようだった。

シャワー室に到着すると、そこにはバスタブもあり、バスタブの中でシャワーを浴びようと思った。私の手には洗髪用のブラシと洗顔があったのだが、シャンプーを忘れてしまい、もう一度自室に戻ることにした。

そこで夢の場面が変わった。次の夢の場面では、実際に通っていた中学校の教室に私はいた。ちょうど授業が終わった後であり、クラスメートたちは休憩に入り、各自が各々好きな行動を取っていた。休憩時間になった瞬間に、私はあるいたずらを思いついた。

私の席は、教室左隅の窓際の一番前の席であり、その列の一番後ろには、小中高を通じて付き合いのある女性の友人(YY)の席があった。授業終了後、彼女がパソコンをログアウトしようとしている姿を目にしたとき、いたずらで彼女のパソコンにログインを試してみようと思った。これは確かにいたずらなのだが、もう一つの意図としては、パソコン内に不要にパスワードを保存することの危険性や、きちんとシャットダウンしてから席を立つことの大切さを彼女に伝える意図もあった。

彼女が席を立ったのを見計らって、私は一番後ろの席に向かった。彼女はパソコンを机の上に置きっぱなしであり、本人はログアウトしたつもりだったようだが、見ると、ログアウトの途中であった。私は

---

それをキャンセルし、パスワード入力画面を表示させた。もちろん私は、彼女がどのようなパスワードを設定しているのかわからなかったが、パスワードを入力する欄をダブルクリックすると、彼女のパスワードがアスタリスク表示で現れた。これほどまでに簡単にログインできたことを驚いたが、ここで私のいたずらは完了したため、彼女のみならず、他のクラスメートたちに気付かれないように、すぐさまその場を離れ、再び自分の席に戻った。

しばらくして次の時間の授業となった。教室に入ってきたのは、なぜか高校時代にお世話になっていた数学教師だった。授業が始まった途端、自分の列の最後尾に座っていた友人は、案の定、驚きの声を上げた。ログアウトしたはずのパソコンに誰かがログインしたことに対して、彼女は困惑しているようであり、その困惑が周りに伝わったのか、教室は幾分騒然とし始めた。

私は事態がそのようにややこしくなるとは思っておらず、それは自分のいたずらだとすぐに述べようと思ったが、それを言い出すことができず、言い出せない時間が長くなるのに比例して、クラス内がよりいっそう騒然とし始めた。しまいには先生が事態に介入しようとしたので、私は立ち上がり、先生のところに行って、数学の問題を質問することによって、先生の気を逸らそうとした。そこで夢の場面が変わった。フローニンゲン:2019/3/15(金)07:21

#### No.1760: The Fondly-Remembered Court

I have a memory that I saw fine spring weather in a court. Another memory is that I ate a bitter nut and saw a lovely squirrel there. Groningen, 10:17, Saturday, 3/16/2019

#### 3972. 今朝方の夢の続き:アンリ・ルモワンヌの教育的な作品

今は風もなく、とても穏やかな朝だ。一羽の小鳥が、今高らかと鳴き声を上げた。

昨夜、ベッドの上に横たわっている時に、改めてオランダでの平穏な生活に感謝の念を持った。寝る直前にも鳥の鳴き声が聞こえ、その鳴き声に耳を傾けながら眠りの世界に落ちていった。

先ほど今朝方の夢について書き留めていたが、最後の場面においては、もう少し続きがあったように思う。教室内が騒然とした後に、私が数学の先生に数学の問題を尋ねたことによって、場が一瞬静かになったことを思い出した。そして授業が終わった後に、私は別の教室の友人(YK)に話をし

---

に行ったのを覚えている。その友人は学年で一番背が高く、教室に行くとすぐに彼がどこにいたかがわかった。彼は、中学校に上がる際に別の学校に入学した女子生徒と話をしており、私も二人の話に加わるようになった。そこで何を話していたが定かではないが、三人で和気藹々とした会話を楽しんでいたように思う。

昨日の朝方に見た夢においても、小中学校時代の友人が夢に現れており、今朝方の夢を含め、私の夢には小中学校時代の友人が多く現れることは興味深い。その事実が何を意味しているのかについては、今の私にはまだわからない。そのため、今後はその意味を探っていこうと思う。

今日はこれから、早朝の作曲実践を行う。昨夜の作曲実践と同様に、フランスの作曲家アンリ・ルモワヌの曲に範を求めようと思う。ルモワヌは、私と同じ日に生誕しており、私が生まれる199年前に彼が生誕したことを先日のパリ旅行の最中に知った。誕生日が同じであるというのは偶然であるが、そうした偶然がルモワヌに対する関心を生み出したことは否定できない。

今参考にしてるルモワヌの曲は、実に教育的である。ルモワヌは、教育的な作品を多数生み出したことで知られており、今のこのようにして、そうした教育的な作品の恩恵にあずかっている自分の姿を見ると、意義のある作品は不滅なのだということがわかる。そうした作品は、時代を超えて受け継がれていく性質があるようなのだ。

作曲実践に関する今日の計画としては、ルモワヌの曲に範を求め、昨日と同様にラヴェルに範を求めるか、スクリャービンに範を求めたいと思う。また、久しぶりにそろそろバッハの曲を参考にしようとも考えている。

これから早朝の作曲実践を行った後に、オンラインを通じて、四年前にお世話になっていたセラピストの方と久しぶりに話をすることになっている。数日前に、ヒーリングに対する関心が再燃し、その流れを受けて、久しぶりにその方に連絡をし、話をさせてもらえることになった。

オランダに来てからもメールでのやり取りなどはあったが、直接話をすることはなかったように思うため、久しぶりに話ができることを楽しみにしている。ここ最近得られたヒーリングに関する面白い気づきや発見について尋ね、クラニオセイクラル・バイオダイナミクスを含め、エネルギーワークについてもあれこれと質問したいと思う。フローニンゲン:2019/3/15(金)07:38

A cold rain is still coming down. I'll take a nap shortly and then start afternoon work. Groningen,  
13:06, Saturday, 3/16/2019

### 3973. 音楽宇宙の拡張と鋭敏な感覚

今日も気力に満ち溢れている自分がある。それは激しい気力ではなく、静的なものなのだが、自分の内側から外側に自ずから滲み出てくる類いのものだ。今日一日のこれからの活動がますます楽しみになってくる。

つい先ほど、早朝の作曲実践を終えた。ルモワヌの教育的な作品に学ぶことは多く、彼の曲を参考にして曲を作っていると、他の作曲家の曲を参考にする時とは違った楽しみがある。まだそれらの楽しさの差異については言葉にできないが、感覚的なものとしてそうした差異があることは歴然としている。おそらくその背景には、作曲家の固有性と、作曲家と私の相性、およびその時の自分の諸々の状態などが要因として存在しているだろう。

一昨日に作った曲をMuseScoreのウェブサイトを通じて改めて聴いてみたときに、一つ大切な発見があった。これまで気づかなかったが、音楽を再生するとき、楽譜を表示するのではなく、曲の進行に合わせて音符が上から下に落ちてくるとも美しい表示方法があることに気づき、その方法で自分の曲を聴き直していた。その表示方法を用いれば、音として聴覚的に自分の曲を捉えることができるのみならず、単に楽譜を眺めるのとは違った視点で視覚的に曲を捉えることができる。表示画面を眺めていると、自分の曲の大半は音域が狭いことがわかった。もちろん、狭い音域の中で音楽宇宙を作り出すこともまた楽しく、意義深い、もう少し音域を広げて、拡張された音楽宇宙を作ってみることを意識したいと思う。

先ほど聴いていた曲の音域は確かに広くなかったが、それでもそうした狭い音域内で多様な表現が可能であることに対して改めて驚くし、そこから立ち現れる音楽宇宙の多様さにも驚かされる。単に音域の広い音楽宇宙を作ればよいというわけではなく、重要なのは音楽宇宙の広がりと共に深さをもたらすことであろう。広がりとお行きを持つ曲を作ることに向けて、広がりに関しては、まずは

---

音域を意識してみようと思う。奥行きに関しては、やはり垂直的な要素であるハーモニーを意識する必要があるだろう。その他に奥行きをもたらす観点や方法がないかは引き続き模索していく。

ここ数日間、一日一食の食事によって、感覚が研ぎ澄まされ始めているのか—あるいは人間本来の感覚に戻り始めたと言えるかもしれない—、音楽を聴いていると、一つ一つの音が身体の中に深く入り込んでいく感じがある。また、音が身体の中で響くという現象をより鮮明に知覚するようになった。これは単に聴覚が研ぎ澄まされてきたのみならず、他の感覚全般が研ぎ澄まされてきたことによってもたらされている変化のように思う。こうした感覚的な変化の恩恵を受けながら、今日も引き続き作曲実践を行っていききたい。

もう少ししたら、友人の方とオンラインミーティングを行う。一時間ほど話をさせていただき、話し終えたら、デン・ハーグで住む家をそろそろ確定させたいと思う。昨日の夕方に不動産屋に電話をしたところ、ウェブサイトを通じて送った私の問い合わせがうまく届いてないとのことであり、こちらから電話をするまでは何の音沙汰もなかった。問い合わせに対して自動返信メールは届いていたのだが、そのような事情もあり、昨日は電話を通じて、目星の物件についてあれこれと尋ねた。その後、その他の質問事項が生まれたため、それらに関してはウェブサイトを通じて問い合わせるのではなく、電話を担当してくれた方のメールアドレス宛に送っておいた。質問に対する返信を受けて、もう一度その担当者に電話をするのと、他の不動産屋にも午前中から午後の早い段階で電話をしておこうと思う。今日中にどの家に住むかを確定できればと思う。フローニンゲン:2019/3/15(金)08:52

#### No.1762: A Creative Wave

I'll take a bath shortly and eat dinner early. After dinner, I'll leave home for the concert hall at the center of Groningen to participate in Alice Sara Ott's concert. Groningen, 16:46, Saturday, 3/16/2019

### 3974. 新居の契約に向けて

時刻はゆっくりと午前11時へと向かっている。起床直後は雨が降っていなかったが、今は雨が降っており、書斎の窓ガラスに雨滴が随分と付着している。

---

つい先ほどまで、以前お世話になっていたセラピストの方と一時間ほど話をさせていただいていた。お互いの近況やエネルギーワークの話を中心に、2017年に施行された『公認心理師法』に基づいて誕生した公認心理師という国家資格に関する話題も挙がった。

セルフヒーリングに関して見直しを行おうと思っていたため、その点に関する質問をさせていただいたところ、今の自分から過去の自分を治癒していくという意識を持ち、さらには、未来側の自分から今の自分を導いていくという意識を持ってセルフヒーリングを行ってみることを勧めていただき、それは非常に面白そうだった。これについては早速今日から実践してみたいと思う。このセラピストの友人の方と私は共通の知人が何人かいるため、彼らの近況を伺ってみたところ、皆さん元気そうで何よりであった。

一時間のオンラインミーティングを終え、メールを確認してみると、不動産屋から返信メールがあった。どうやら私が第一希望にしていたところは、家具付きではなく、光熱費なども含めると、かなりの家賃になってしまうことがわかり、その物件を諦めることにした。そこで第二候補の家について、また別の不動産屋に確認の電話をしてみたところ、そこも家具付きではなかったことから、その物件についても諦めた。正直なところ、第一希望から第四希望まではどこも同じぐらい良い物件だと思っていたため、今は第三希望について別の不動産屋からの連絡を待っている状態だ。

先ほど電話をした時に、その物件の担当者がちょうど不在とのことであり、折り返し電話をしてくれることになった。その返信を待ちながら、今この日記を書き留めている。

第三希望のこの物件については、家具付きであることが明示されており、その点については問題がない。独り身ではあるが、その物件にはベッドルームが二つあり、三部屋もあるとのことなので、かなり広い。一応オランダでは、アパートメントと呼んでいるようだが、その物件はどこか一軒家のようにある。この物件については、募集案内のウェブページに表示されている家賃が水道光熱費などを含んでいるのかどうか確認し、「共有玄関」という言葉がどのような意味なのかについて確認をしておきたい。もしこの物件についても折り合いがつかなければ、第四希望の家についても不動産屋に電話をしておきたいと思う。できれば今日中に、五月からどこに住むのかを確定させておきたいと思う。不動産屋からの連絡を受け、疑問点が解消すれば、すぐに契約書を送ってもらい、契約書の中身を精査した上で契約を締結したいと思う。



---

今日も一日一食の生活を行っている。少しばかりお腹が鳴る音が先ほど聞こえたが、空腹感は全くと言っていいほどない。単にお腹が鳴っているだけであり、そこに空腹感が伴わないのは不思議だ。

食について調べていると、過食によって身体の機能が弱体化し、毒素が身体に溜まり始めると、それはガンにつながってくる可能性があることを知った。そこで私は、ガンの歴史について知りたいとふと思った。というのも、ガンというのはもしかすると現代が産み出した病なのではないかという考えがあったからだ。

物質資本主義に強く立脚した現代社会は、ガンのみならず、心身に関する様々な病気を生み出しているように思えてならない。この点に関して、資本主義の発達と数々の病気の誕生との関係について、今後はより強く関心を持っておこうと思う。フローニンゲン:2019/3/15(金)11:15

### 3975. デン・ハーグかフローニンゲンか？

起床直後はほとんど風がなく、穏やかな雰囲気は辺りを包んでいたが、今は強風が吹き荒れている。だが幸いにも、午前中より降っていた雨は止み、今は青空が広がり始めている。

今日はすでいくつかの不動産屋に電話をし、デン・ハーグでの家を確保することに時間を充てていた。つい先ほど不動産屋に連絡をすると、希望している物件がまだ空いているようだったので、ぜひ契約をしたいという旨を伝えた。すると、一度実際に物件を見るまでは契約に進めないとのことだったので、急遽来週の月曜日にデン・ハーグに行くことになった。デン・ハーグは、フローニンゲンからはアムステルダムやスキポール空港よりも遠く、電車で片道三時間弱かかる。

以前デン・ハーグを訪れたのは、今から二年半前のことであるから、前回の訪問から随分と時間が空いている。今回は、物件の見学以外には美術館などを巡る時間的な余裕はなさそうだ。ただし、滅多なことではデン・ハーグに行かないので、他の候補物件の周りの環境などを確かめに、実際にそれらの場所に足を運びたいと思う。仮に今回の物件を契約できなければ、二転三転してしまうが、もう一年はフローニンゲンに残ってもいいかもしれないと思い始めている。というのも、今回の物件を契約するにあたっては、デン・ハーグの他の物件と同様に、オランダでの収入を証明する書類が

---

必要となる。確かに私は、これからオランダで起業家ビザの申請をし、この国で事業を行っていかうと考えているが、オランダでの収入を証明する書類は今のところ手元にない。

仮に日本円で記された請求書の類や銀行の残高証明書で問題ないかもしれないとのことであるが、それは大家が判断するとのことであった。そうしたこともあり、オランダでの事業を始め、その収入をこちらの会計士に証明してもらうまでは、デン・ハーグではどこも家を借りられないかもしれない。もちろん、収入証明なしで借りられる物件も当然あるのだが、そうした物件は、私が望んでいるような住環境を提供してくれない場合がほとんどである。

現在フローニンゲンに住んでいる物件は、非常に良い住環境を提供してくれている。この物件は、留学生にも貸し出しを行っており、当時は収入証明なしで契約ができた。

本当に二転三転するが、来週の月曜日にデン・ハーグの物件を訪れ、不動産屋ともう一度話をし、大家に自分の状況を説明してもらい、それで契約が結べるのであれば、その物件で新生活を始めたい。仮に契約ができなければ、基本的にその他の物件も契約できそうにないので、もう一年ほどフローニンゲンに残りたいと思う。どちらの場合であっても、それらをととも肯定的に受け止めることができる。というのも、仮にフローニンゲンに残るのであれば、その方が起業家ビザの申請に向けた各種手続きの準備を落ち着いて行うことができる。

また、今住んでいる家は、家の広さや住環境の良さの観点からすると、家賃が非常に割安に感じられ、仮にデン・ハーグに引っ越すことになると、少なくとも今と同じような住環境を選ぼうとすると、日本円にして4万円ほど家賃がかさんでしまう。そうした観点からも、起業家ビザを申請し、オランダで一年間ほど事業を行ってからデン・ハーグに引っ越しをするのも全く問題ないように思い始めている。仮にフローニンゲンに後一年残ることになったら、かかりつけの美容師のメルヴィンにすぐにそのことを伝えようと思う。フローニンゲン:2019/3/15(金)14:13

### 3976. フローニンゲンでの四年目の生活に向けて

時刻は午後の七時半を迎えた。ここのところは一日に一食の食生活を送っており、就寝までに十分な消化を行うために、30分ほど早く夕食を食べるようになった。

---

一日一食であるから、夕方にスーパーに足を運んだ際には、これまで以上に食材を吟味した。一日一食の食生活を送ることによって、味覚が鋭敏になっており、一食がこれまで以上に美味しく感じられることは以前に述べたとおりである。今日は、野菜の旨みというものを堪能することができた。

明日は、アリス＝紗良・オットさんのコンサートがフローニンゲンで行われ、夜にそれに参加することになっている。開演は午後の八時過ぎのため、夕食を食べてからコンサートに参加しようと思う。

今日は午後から雨が止み、晴れ間が広がり始めた。夕方には快晴となり、散歩を楽しみながら、行きつけのチーズ屋に足を運んだ。これまではチーズとヨーグルトを毎日食べていたが、それは少しばかり乳製品の取り過ぎにつながっていたように思う。ここ最近ヨーグルトを食べることは控えており、チーズは二日に一回食べることに留めている。

ちょうど今日はチーズを購入する必要がなく、ナッツ類と蜂蜜だけを購入したのだが、店主が「うちのチーズを嫌いになってしまったの？」と笑いながら尋ねてきた。私はすぐにそれを否定し、来週来た時にはチーズを購入する旨を伝えた。

この二週間で今後の生活地に関する状況がめまぐるしく変わり、結局私は、フローニンゲンで引き続き生活することにした。まだオランダで事業を始めていない私にとって、デン・ハーグで家を借りることは極めて難しいことがわかったからである。デン・ハーグは歴史的に貴族の街だからか、良い物件であれば、高い収入を持っていることを大家に示す必要があるらしい。デン・ハーグの不動産屋に尋ねてみたところ、デン・ハーグにおいては、収入証明を大家に提出することが基本的に義務とのことである。

フローニンゲンの今の自宅も非常に良い物件なのだが、そうしたことは必要ではなかった。どうやら街によって不動産の賃貸方法が異なるようだ。そうしたこともあり、デン・ハーグに引っ越すことは保留とし、フローニンゲンで起業家ビザを取得し、ここから一年ほど事業を続けることによって、来年の夏をめどにデン・ハーグに引っ越そうと思う。

当初一年間だけ生活しようと思っていたフローニンゲンで、私は結局少なくとも四年間生活することになった。フローニンゲンの街の落ち着き、そして自宅周辺の環境を考えれば、探究活動と創造活動に従事するに際して、これ以上良い条件の住環境はなかなか見つけられないと思っていたため、

---

---

今年一年間フローニンゲンに残れることをとても肯定的に受け止めている。私がフローニンゲンにやってきたのはちょうどリオ五輪の前であり、フローニンゲンから引越しをするのは来年の東京五輪の前になりそうだ。

今回オランダ国内の引越しをしないことにより、引越し費用が浮き、さらには4万円ほど家賃を上乗せする必要もなくなったため、今後は二ヶ月に一度の頻度で旅行に出かけようと思う。五月あたりにグルジアの友人のところへ行き、初夏にはモスクワに行ってみようと思う。その他にもアイスランド、スペイン、イタリア、ポルトガル、ギリシャ、エジプトなどにも足を運んでみたいと思っており、それら全ての国に今年中に行く必要はなく、来年や再来年もオランダにいるのであるから、ふさわしい時期にそれらの国に行く。言い換えると、それらの国に呼ばれたと思った時に足を運べばいいのである。

近い将来は、一週間ほどのオーロラクルーズに参加したいと思っており、それも是非実現させたいと思う。オランダに残ることになったこと、そしてフローニンゲンに残ることになったことは、自分を呼ぶ場所へ足を運ぶ機会を提供してくれる恵みとなった。フローニンゲン:2019/3/15(金) 19:52

### 3977. 世界のどこにいても毎月届く『如水会報』

時刻は午後九時を迎えた。今日は夕方に、郵便ポストに何か届けられる音がしたので、夕食後にゴミ捨てに行く際に確認してみると、母校から毎月発行されている『如水会報』が届けられていた。これは、私の母校の卒業生が所属する如水会が毎月発行している会報であり、この七年間の欧米生活においては、毎月それを楽しみに読んでいる。途中日本で一年間ほど生活した期間を含めると、この八年間においては、大阪、サンフランシスコ、ニューヨーク、ロサンゼルス、山口、東京、フローニンゲンと居住地を変え、そのたびごとに如水会に異動届を出し、世界のどこにいても毎月この会報を無料で届けてくれていることに本当に感謝している。

とりわけ、欧米での最初の四年間においては、日本語を読むことはこの会報を通じてだけであり、当時の自分の精神的な(言語実存的な)支えとなっていた。今回も、アメリカかスイスか、はたまたデン・ハーグに移住するかという判断を迫られていたが、結局フローニンゲンに留まることにしたため、異動届を提出する必要なく、引き続きこの会報を読むことができる。

---

先ほどまで、この会報を読み進めていた。実は私の父も私と同じ大学を卒業しており、私の先輩にあたり、如水会に入っているのだが、この会報をあまり読んでいないようだ。仮にざっとであったとしても、私は毎号、最初から最後まで全てのページに目を通すようにしている。そうすると、毎号必ず小さな発見が少なくともいくつか存在していることに気づく。

先ほどもそうした体験があり、ちょうど一年前の号においては、サティ、クリムト、ガウディ、ロダン、ガレの一人一人の芸術家に対して、専門家が文章を寄稿している冊子が付随しており、それは非常に有益な内容であったため、今でもその冊子は保存してある。その号からちょうど一年経った今回の号においても、別冊がついており、そこには首都直下型地震について六人の学者が文章を寄せている。今後日本、とりわけ首都圏に私が住むことはないと思われるが、首都直下型地震というのは決して他人事ではないので、この別冊に関しては明日明後日にかけて丹念に読み進めたいと思う。

ここ数日間は、この春からの生活地をどこにするかに関してあれこれと奔走していたが、本日をもってそれが落ち着いたのは嬉しいことである。振り返ってみれば、ちょうど二週間前までは、私はアメリカに行くかスイスに行くかを選択肢として持っていたが、そこから状況が変わり、それら両国に行くことをせず、オランダに残ることになった。

オランダに残ることを決めた後に生まれた考えは、フローニンゲンからデン・ハーグに引っ越すことだったが、デン・ハーグの賃貸契約がフローニンゲンのものよりも厳しいため、少なくとも今年一年はフローニンゲンで生活することになった。

今日それを最終決定とすることができ、明日からはまた落ち着いた生活を送ることができるだろう。デン・ハーグでの物件探しと不動産屋への問い合わせによって、ここ数日間は毎日数時間ほど時間を使っていたように思うが、それでも一日一食の生活をしたことに伴い、二回分の食事の時間が削られ、それでいて集中力が高まるという効果のおかげで、日記の執筆量と作曲量を落とすことなく過ごすことができていた。明日からは、もう物件探しに時間を使わなくていいため、日記の執筆と作曲実践、そして作曲理論の学習により多くの時間を充てることができるだろう。フローニンゲン：

2019/3/15(金)21:14

---

## 3978. 今年の旅行計画

繊細だがどこか芯のある小鳥の鳴き声がどこからともなく聞こえて来る。今朝のフローニンゲンの空は、薄い雨雲で覆われており、朝方まで雨が降っていたことを示すかのように、書斎の窓ガラスは雨で濡れている。今は雨が降っていないのだが、午前中から夜にかけて雨が降るらしい。今日は、ピアニストのアリス＝紗良・オットさんのコンサートがフローニンゲンで行われる。

先日、近くの河川敷のサイクリングロードを散歩した帰りに、近所の車道の脇に、このコンサートの宣伝看板が立てられており、この機会にと思ってコンサートに参加することにした。本当にこの人生には、偶然なる各種の出会いというものが存在しており、それは来るべき時に来るのだと思う。それは、こちらが望む望まぬにかかわらず、自分の意図を超えた力によって運ばれてくるような何かであるとすら思える。そうした縁があり、今夜コンサートに参加することになった。

開演が20:15とのことであり、会場がどこかはすでに知っているのも、コンサートの開始20分前ぐらいに到着すればいいだろう。19:55をめぐりに会場に到着するためには、19:25あたりに自宅を出発する必要がある。幸いにも、その時間までには雨が上がるようなので、食後の腹ごなしも兼ねて、歩いてコンサートホールに向かいたい。

日記を書き進めていると、今、ちょうど雨が降ってきた。とても静かな雨だ。今日は風がほとんどないので、それがこうした静けさを助長している。

昨日の日記で書き留めたように、今年はさらにもう一年フローニンゲンに留まることにした。それに伴い、二ヶ月に一度、ないしは一ヶ月半に一度、どこか違う国や地域に旅行に出かけたいと思う。

前回の旅行は二週間前のパリ旅行であり、今回は五月にグルジア、七月にロシア、九月にギリシャ、十月半ばに日本、年末年始にはマルタ島(マルタ共和国)、マヨルカ島(スペイン)、シチリア島(イタリア)のいずれかを訪れようかと計画している。これらの多くの地域は前々から気になっていた場所であり、ぜひ訪れてみたいという思いが今でも強い。グルジアに関しては、フローニンゲン大学で友達となったラーナが案内をしてくれるとのことであり、ロシアに関しては、作曲家の博物館を訪れるためにモスクワに行こうと思う。



---

ギリシャに関しては、前々から訪れようと思っていたが、なかなかタイミングが合わず、夏の暑い時期を避けて、春か秋に行こうかと考えていた。今回タイミングが合えば、九月にギリシャに足を運んでみたい。十月半ばには、二年ぶりに日本に一時帰国しようかと考えている。その際には、東京に数日間ほど滞在し、神保町の古書店を巡る。そこからは仕事の都合上、大阪に数日滞在するかもしれない、そのあとは実家の山口県でゆっくりしたい。

年末年始に関しては、今年のアランダの新年の祝い方があまりにも騒々しかったので、街で花火と爆竹が鳴り始める時期を避けるかのように、上記三つの国の島のどこかに行きたいと思う。マルタ島以外は、オランダ人の友人たちからそれらの島の良さを聞いているため、念のため、その時期のそれらの島の気候を見て、そこに行くかどうかの判断をしたいと思う。フローニンゲンの落ち着いた生活拠点がせつかくあるため、今年はここを拠点にしなが、様々な場所に旅行に出かけたいと思う。

フローニンゲン:2019/3/16(土)07:37

#### No.1763: A Small Piece of Pleasant Poetry

I feel as if I could hear a pleasant sound of a small piece of poetry. Groningen, 11:48, Sunday, 3/17/2019

#### 3979. くつろぎと濾過

少し雨が降り始め、それはしとしとと地上に降り注いでいる。

今日から週末を迎えるが、不思議なことに、鳥たちも平日よりもゆったりとした気分で動いているように思える。それは鳥たちを見る私の気持ちの投影がもたらしているものなのだろうか。

自分の心がくつろげば、この世界はくつろいでいるように見えるのだろうか。自然界に関して言えば、そのくつろぎは増すだろう。自然界はおそらくもともとくつろぎで満ちているのだが、それを忙しなく生きている人間が見ると、本質的なそのくつろぎに気づくことはできない。それでは自然界以外についてはどうだろうか。ある側面に関しては、自らの心がくつろいでいれば、この社会に隠れているくつろぎが顔を覗かせるかもしれない。一方で、この社会は根本的にくつろぎを忘れてしまった世

---

界であるから、その点においては、この社会にくつろぎを見出すことは難しいとも言えるかもしれない。そのようなことを考えながら、静かに降り注ぐ雨をぼんやりと眺めていた。

先ほど、今年一年間の大まかな旅行計画を書き留めていた。それらの全てをそのまま実現させていくかは定かではないが、とりあえずの計画として念頭に置いておく。

昨夜、この秋に日本に一時帰国する際に、神保町の古書店を巡りたいという思いが突如芽生えた。特に、クラシック音楽関係の古書店がないかと探していたところ、古賀書店さんという、クラシック音楽の愛好家が通う老舗の店を見つけた。

希少な楽譜のみならず、音楽理論や作曲家の自伝など、非常に豊富な書籍を揃えているらしい。前回日本に帰国した際は、母方の叔父と一緒に、すみだ北斎美術館を訪れたのだが、その時は体調が優れず、十分に作品や資料を観賞することができなかった。そうしたこともあり、今回もまた足を運んでもいいかもしれないと思っている。もしその他に都内で芸術関係のイベントがあれば、そちらに足を運んでも良いかもしれない。それらの詳細については、また日が近づいてきたら決めようと思う。

今日はこれから早朝の作曲実践を行う。昨日に引き続き、まずはアンリ・ルモワンヌに範を求めて一曲作りたい。その後、休憩がてら読書をして、午前中にはさらに一曲ほど曲を作る。その時には、ラヴェルに範を求めようと思う。

ここ最近では、ルモワンヌ、ラヴェル、スクリャービンの三名の曲を参考にすることが多い。というよりも、基本的にこの三名の曲しか参考にしていない。今は彼らに集中的に範を求める時期なのかもしれない。一方で、昨日か一昨日の日記で書き留めたように、再びバッハの曲を参考にしたいという思いが芽生え始めている。

バッハの曲は非常に不思議であり、ある時期に何日か連続して範を求めたら、そこからしばらく離れ、再び戻ってくるということが起こる。そこには周期性のようなものがあり、こうした周期性がいかような要因によって生まれているのかは注目に値する。様々な作曲家の音楽世界ないしは音楽宇宙を渡り歩きながら、それらを自分の中で一度混ぜこぜにし、技術も感覚も含めて、そこから濾過されて生まれたものが自分なりの作曲語法なのかもしれない。もしかしたら現在も、絶えず濾過が起きて

---

いるのかもしれないが、今はとにかく様々な作曲家の曲を参考にして曲を作っていくことに集中したい。フローニンゲン:2019/3/16(土)07:58

#### No.1764: A Walk of Scattered Clouds

It is approaching 4PM. The weather became fine. I'll go for a walk and go shopping shortly.

### 3980. 即興演劇と心身が他者に乗り移る夢

そういえば、今朝はまだ夢についての振り返りを行っていなかった。夢は自己の深層心理を映し出す貴重な存在であり、思わぬ気づきと発見をもたらしてくれるものなのだから、覚えている範囲のことを常に書き留めておきたい。

夢の中で私は、地下トンネルのような場所にいた。私の横には、体格の大きい元日本代表のサッカー選手(ポジションはボランチ)と中高生ぐらいの男の子がいた。私は二人とはそれまで面識はなかったのだが、トンネル内を一緒に歩いていく過程で打ち解け、随分と仲が良くなった。

この地下トンネルの中は薄暗く、ところどころに明かりが灯されているぐらいであった。遠くの方に土でできた階段のような段差が見えた。その段差の横には明かりが十分に灯されており、私たちは出口が近いと確信するようになった。すると、私の横にいた元日本代表のサッカー選手が突然足を止め、「ちょっと待って。まだ行くタイミングではない」と述べた。私は一瞬なんのことかわからず、その意味を聞こうと思った瞬間に、その人は続けて「今だ！行こう！」と勢いよく言葉を発し、横にいた中高生ぐらいの男の子と一緒に上に駆け上がっていった。

私は彼らの後ろ姿を見た瞬間、このトンネルの上には、演劇用のステージがあることに気づいた。それに気づいたが、それ以上詮索してもしょうがないと思い、私も勢いよく二人の後を追う形で土の段差を駆け上がった。すると、そこは案の定、演劇のステージであり、実際に劇が行なわれている最中だった。私たち三人は何食わぬ顔で劇に参加することになり、私以外の二人は台本を持っていたのではないかと思われるぐらいに、劇中のセリフと振る舞いをよく理解しており、自分の役目を果たすと、ステージの横に消えていった。私は自分のセリフも振る舞いも、何一つ理解してなかった

---

ため、ステージ上で呆然と立ち尽くしていた。なぜだか、ステージの近くに座っている観客(彼らは皆外国人)たちと目が合い、徐々に彼らの顔が陰しくなっていくように思えた。

そこで私は即興的に劇に加わろうと思い、ステージ上の役者の話を理解し、それに対して何か返答しようと思った。しかし、即興的に劇を演じるのは難しく、私は小さな声で、一つの英単語を発していた。何と私が言ったのかは覚えていないが、劇の進行を止めないようにすることだけを心がけての行為だった。すると、それに対して、ステージの近くに座っていた中年の外国人女性が怪訝な顔を浮かべ、何か文句を言い始めた。

これはまずいと私は思い、ずっとステージ横に消え去ることを決意したが、なぜか体が硬直しており、その場から全く身動きができなかった。私は目を閉じ、自分の存在感を可能な限り消そうと試みた。そして、私に当てられているスポットライトが消え、真っ暗になることを願った。そこで夢の場面が変わった。

次の夢の場面では、私は欧州の名門サッカーチームが所有するスタジアムのグラウンドの上にいる。何やらこれから重要な試合が始まるとのことであり、私はその試合の観戦を楽しみにしていた。ところが、試合を観戦するのではなく、私もその試合に参加することになっていることにふと気づいたのである。それに気づいた瞬間に、私は自らのアイデンティティを抜け出し、元スペイン代表のエースストライカー(現在Jリーグのチームに所属)と一体化し、彼としてその試合に参加することになった。

そのためか、私はスペイン語を全て理解することが可能になっており、試合中になされるスペイン語でのコミュニケーションがとても楽に感じられた。私のポジションはフォワードであり、ウイングには元フランス代表の小柄ながらも力強いドリブルが持ち味の選手がいて、彼とはフランス語でコミュニケーションを図っていた。

そこでもまた奇妙なことが起こり、彼がボールを持った瞬間に、私は彼となってプレーをすることができた。私はその選手になったまま、左サイドから内側にカットインし、右足でシュートをするフェイントをしてから、その選手の利き足である左足で強烈なシュートを放った。それがゴールに入ったかは定かではなく、次の瞬間には、左サイドを駆け上がり、先ほどまで自分としてプレーしていたスペイン人のフォワードにクロスを上げた。その瞬間に、私の意思と身体感覚は再びそのフォワードの選

---

手の中に移り、ヘディングをした。そのような場面が続いた後、私はそのフォワードの選手の中に入ったまま、現在も第一線で活躍するポルトガルのエースストライカーと一緒にゴール前で写真を撮影した。フローニンゲン:2019/3/16(土)08:22

No.1765: The Enigmatic Weather

Today's weather was unstable and enigmatic. So our life may be. Groningen, 17:51, Sunday, 3/17/2019