

---

# 発達理論の学び舎

Back Number: Vol 212

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」

---



---

## 目次

- 4221. 鮮明さを増すビジョン
- 4222. 初夏のような陽気さに包まれたフローニンゲン: 時間感覚の変容と発達
- 4223. 日本アニメの到着
- 4224. 今日の夕食と学びに伴う喜びについて
- 4225. 身体、心、精神、魂の浄化と包括的な変容
- 4226. 所与ではない縁の産物への感謝の念
- 4227. 対象観察を通じた自己の変化の観察と共鳴的变化
- 4228. 魂を虜にした街フローニンゲン
- 4229. 今朝方の夢
- 4230. メールからの解放に向けて
- 4231. 仮眠中のビジョンと夕食までの活動
- 4232. 作曲技術を高めるための「写経実践」の開始
- 4233. 明日からの旅行に向けて
- 4234. 夕食の再検証と旅行後からの夕食について
- 4235. 両親からふんだんな愛情を注がれて育ったことに関する夢
- 4236. 発達における父との関係性
- 4237. 今朝方の夢
- 4238. 写経実践の本格的な開始
- 4239. 仮眠中のビジョンと他者を通じた創造行為
- 4240. 【バルセロナ・リスボン旅行記】出発の朝に

---

## 4221. 鮮明さを増すビジョン

たった今、仮眠から目を覚ました。今日の仮眠中も幾つかのビジョンを見ており、仮眠から目覚めようとしている時に、「これこそが創造の源なんだ」と直感的に理解した。時に奇想天外なシンボルが、脈絡もないようなストーリーによって展開されるビジョンが立ち現れる不思議さを思うとき、ここに人間がそうしたシンボリックな何かを生み出そうとする創造性の源があるのだと気付いたのである。

散歩に出かける前に、今見ていたビジョンを書き留めておく。最初のビジョンでは、ある漫画の女性キャラクターが格闘ゲームの中に現れ、強そうな男性キャラクターと闘っていた。その女性キャラクターは、相手の攻撃を巧みにかわしている点は素晴らしかったのだが、攻撃が足払い一辺倒であり、しかもその足払いの高さも同じであったから、あまり効果的でないように思えた。すると、ゲームの2Dの世界から、ビジョンの世界が3Dになり、二人は大きなコロシアムのような場所で格闘を続けていた。

次のビジョンでは、私は中学校時代を過ごした社宅のリビングにいた。ソファには母が腰掛けており、録画したテレビドラマを今から一緒に見ようとしていた。ところが、録画の機器が新しかったからか、母は操作に不慣れであり、なかなかドラマが再生されなかった。そこで私は、「代わりに自分がやるか？」とコントローラーを渡してもらおうと思ったが、母は自分でやると述べた。

しばらくしても一向に録画が再生される様子がなく、私は、テレビ台の横にある家具の上に置かれた時計の針が進むのを眺めていた。その後も幾つかのビジョンが続いていた。

その他に印象に残っているビジョンとしては、仮眠から目覚める直前に見たものだろう。最後のビジョンの中で私は、見知らぬ小さなセミナールームにいた。そこは20人ぐらいを収容できるような部屋であり、これからセミナーが開催されるようだった。私はそのセミナーの登壇者の一人であり、セミナールームに続いている休憩室で休憩を取ってからセミナーを行おうと思った。

休憩室に到着した時の私の格好はとてもラフであり、パジャマ姿であった。しかも、長袖長ズボンではなく、半袖半パンの姿であった。休憩室にはもう二人ほど見知らぬ人がいて、彼らも今日の登壇者のようであり、三人で雑談をしていた。するとあっという間に時間が流れ、セミナー開始の1分前になっていた。そのような直前になっても私はまだスーツに着替えておらず、あまりにも呑気であった。

---



---

セミナー会場の方にはちらりと目をやると、前職時代の上司が来ており、一瞬目があつたように思った。

すると、突然会場にBGMが流れ、他の登壇者はそのBGMに合わせてセミナールームに登場した。登場に合わせて、会場からは大きな拍手が沸き起こった。そして、司会の女性の方が、「加藤さん、それではご登場お願いします」と元気よく述べたのだが、私は、「すみません、まだパジャマのままでした」と述べて、一瞬会場の方々に姿を見せると、会場中が笑いに包まれた。

私は、壁にかけてあつたイタリア製のビエレッシのチャコール色のスーツを取りに行こうとし、すぐに着替えようと思った。そこで仮眠から目覚めた。

今日も早朝の四時あたりに目覚め、そこから活動をしていたからか、午後の時間までに活動上のいろいろな蓄積があり、それと自分の無意識の中に堆積しているものが混ざり合う形でこのようなビジョンを見させていたのだろうか。早朝に見る夢の鮮明さは日ごとに増すばかりであるが、それに負けず劣らず、日中の仮眠時に見るビジョンの鮮明さも増すばかりである。フローニンゲン:2019/4/23  
(火)13:03

#### 4222. 初夏のような陽気さに包まれたフローニンゲン:時間感覚の変容と発達

時刻は午後の三時を迎えつつある。結局今日は、一切曇ることなく、初夏の陽気を感じさせてくれる素晴らしい天気朝からこの時間帯までずっと続いている。

仮眠を取り終えた後、近所のコピー屋に行き、今週の日曜日にバルセロナのカタルーニャ音楽堂で開催されるコンサートのチケットを印刷した。おそらくEメールの画面を見せれば中に入れると思うのだが、念のため、物理的なチケットも手元に持っておこうと思って印刷をした。

コピー屋の店主と少しばかり雑談した後、その足で街の中心部にあるオーガニック食品店に行き、八丁味噌、豆腐、カカオパウダーを購入した。そこから市場に行ってみると、今日は火曜日だからか、金曜日や土曜日ほどの混み具合ではなく、とても快適に買い物ができる。

---

目当ての果物と野菜を全て購入してもわずか18ユーロほどであり、一日一食かつ果物・野菜中心の食事に切り替えてからは、本当に食費がかからなくなった。これから初夏を迎える時期に言うのもなんだが、仮に大雪の日や寒さが厳しい日に市場に行くのが億劫であり、仮に食料が切れていても、正直なところそうした日は断食をすればいいと割り切れるようになっている。これもまた不思議な感覚である。

目当ての果物と野菜を購入した後、オーガニックナッツを専門に扱って出店にも立ち寄り、そこでローストされたアーモンドとくるみをそれぞれ150g購入した。旅行までの残り三日で食べきれない量をあえて購入したのは、バルセロナ滞在中に食べるためである。バルセロナには六泊するため、さすがにリスボンに行く頃にはもうナッツ類はなくなっているだろう。

買い物を無事に終えた私は、帰宅することにした。市場から自宅までの途中、小さな運河を越えていく必要があり、運河を架ける橋がちょうど上がっているタイミングだった。こうした天気の良い日は、船を持っているオランダ人は、運河を下って優雅にどこかに行くことを楽しみにしているらしい。これから夏にかけて、そうした光景を多く見かけることになる。

三年前にオランダにやっけてきて、運河を架ける橋が上がり、ゆっくりと船が通り過ぎていくのを待っている時間が時にもったいないように思えることがあった。オランダに来る直前は、ちょうど東京に住んでおり、東京の時間感覚が私の内側に染み付いていたためにそのようなことを思っていたのだと思う。だがそうした毒素のような時間感覚は徐々に自分の内側から抜けていき、運河をゆっくりと進んで行く船を微笑ましく眺められる心のゆとりを持った自分が現れ始めた。そこから三年経った今、自分の時間感覚は随分と変容を遂げた。

以前の日記で書き留めたように、人間の発達とは時間に埋め込まれたものであり、発達と時間感覚は深い関係にある。そうしたことを考えてみると、時間感覚の変容の中に自己の変容を見て取ることができる。

自宅に到着し、購入した果物と野菜をゆっくりと冷蔵庫や暗所にしまい、今はルイボスティーを淹れてくつろいでいる。今日は平日の火曜日であるということが信じられないぐらいだが、こうした日々を

---

これからも過ごしていく。そうした生活の中に、人間本来の感覚とゆるやかに人生を深めていく道がある。フローニンゲン:2019/4/23(火) 15:09

#### 4223. 日本アニメの到着

時刻は夕方の四時を迎えた。フローニンゲンのこの時間帯は、一番日差しが強くなり、気温が最も上がる。午後に街の市場で購入したしいたけを、今日日干している最中である。天日干しをしたしいたけは美味であり、前回は試しに少しだけしいたけを購入したのだが、今日からは食べる量を少しばかり増やすことにした。

買い物から帰ってくると、アメリカのアマゾンに注文していた日本アニメのDVDとブルーレイに関する不在通知が入っており、隣の家のコさんが預かってくれているようだった。すぐにニコさんから品を受け取った。

ここ最近では、夕食後にメールを返信し、その後には読書や作曲を行う集中力はあまりないので、休憩としてアメリカドラマのブルーレイを視聴している。現在毎晩楽しんでいるのはBlacklistというものであり、今のところ全てのシーズンのブルーレイを持っている。現在は一日二話ずつ視聴しており、ちょうど明日に現在のシーズンを全て見終えることになる。

本日届いたアニメは非常に楽しみにしていたものなのだが、バルセロナ・リスボン旅行の前日からそれらを見始めるよりも、区切り良く、旅行から帰ってきてから視聴を始めたい。むしろ前日の夜は旅の支度を最優先するべきだろう。

日本アニメをわざわざ英語や他の言語で吹き替えられたものを視聴する意図は、継続的に外国語を学習するためでもあり、話し言葉の次元においても意識的に外国語空間に浸る時間を増やし、母国語で構築された自己を客体化する機会を増やすためでもある。また、そもそも今回アメリカドラマではなくアニメを購入したのは、もちろん純粋に日本アニメを楽しむためでもあるが、アニメの中に潜む物語構造を神話学や発達理論の観点から紐解いていきたいという考えがあったからである。

---

今回はかなり大量にブルーレイとDVDを購入したため、旅行から帰ってきてからしばらくの間はそれらの視聴を楽しめるだろう。今回はアメリカのアマゾンを経由して注文をしたために、予想以上に関税がかかってしまった。

一つ一つの品に関しては、アメリカのアマゾンの方がイギリスのアマゾンよりも安いのだが、関税を考えると、イギリスのアマゾンを経由した方が良かったかもしれないと思う。今回購入したアニメは長編のものが多く、まだまだ購入していないストーリーがあるので、今後はイギリスかドイツのアマゾンを経由して購入をしていきたいと思う。

今日はこれから、ラモーに範を求めて作曲実践を行う。ここ最近では、ラモーの曲を参考にしているばかりである。ラモーはバロック時代のかかなり昔の作曲家だが、彼の曲には喚起される何かがあり、彼の曲を参考にするたびにいつも多くのことを学んでいる。今週の金曜日からバルセロナ・リスボンへ旅行に行く際には、ラモーの楽譜ではなく、当初の計画通り、ハイドンの楽譜を持っていくことにしたい。

旅を通じて得られる感覚と、ハイドンの曲に内包されているものを通じて開かれる感覚の双方が混じり合う時、どのような曲が生まれるのか今からとても楽しみである。フローニンゲン:2019/4/23(火)  
16:24

#### 4224. 今日の夕食と学びに伴う喜びについて

時刻は午後七時半を迎えた。つい先ほど今日の夕食を摂り終えた。午後に市場で購入した新鮮な野菜を早速使って、野菜豊富のサラダを食べたところ、その味に今日も感動した。水菜を切っている最中、とても小さなミズミミみたいな虫が生きて動いており、野菜の新鮮さを思っ嬉しくなった。

今週の金曜日からバルセロナ・リスボン旅行があるため、それを考慮して野菜を購入したが、それでも普段食べている量よりも幾分多く食べ、野菜を食べる必要がある。今日はいつもよりも1.4倍ぐらいの野菜サラダを作り、それはおそらく、店で出される三人前から四人前ぐらいのサラダの分量だと思う。それを作り終えた時、その量と重さに満腹になってしまうかもしれないと思ったが、野菜の消化の良さもあってか、意外とあっさり平らげ、結局腹72-73%ぐらいであった。確かにいつもは腹六分から七分の間であるから、今日の夕食は多い方だが、時にはそれぐらいに野菜を摂ってもいいだろう。

---

旅行までの残り二日間は新鮮な野菜をふんだんに使ったサラダを食べ、旅行から戻ってきたら少し量を減らしたサラダを食べるようにする。夕食をゆっくり食べることは良いことだが、今日は昨日と同じ時間に食べ始めたにもかかわらず、豆腐、サラダ、デザート茹でたサツマイモを食べるのに50分ぐらいかかり、昨日よりも15分ほど多く夕食に時間を充てていたように思う。別に私は食事の時間を切り詰めようなどとは全く思っておらず、むしろ時間をかけて食べたほうが良いと思っているのだが、観察データとして記録しておきたかった。

今、夕日が西の空に沈んでいこうとしている。その光は穏やかであり、今日一日の平穏さを象徴しているように思える。

今日は午前と午後に分けて、チャイコフスキーが執筆した“Guide to the practical study of harmony (2005)”を読み進めていった。驚いたことに、その内容が随分と理解できるようになっていたのである。一年前まではほとんど何もわからなかったことが記憶に新しく、まさかここまで内容に踏み込んでいって理解が進むとは思ってもいなかった。この一年間、他の学習や実践、そして協働プロジェクト関係の仕事の合間に、少しずつ音楽理論や作曲理論の学習を進めていった成果を見て取ったように思う。

その足取りは本当にゆっくりとしたものであったが、自分は着実に学習を深めていたのだと改めて知った。それを知った時、学習に伴う喜びを再度強く実感した。まさに発達理論を手探りでもがきながら学習を進めていき、人間発達に関する理解が徐々に深まっていた時の喜びを感じていたあの頃のように、これまで全くわからなかったことがわかっていくという学習の喜びを今日実感することができたことは本当に幸いである。

そうした喜びを得られるというのは、学習の醍醐味であり、それは幾つになっても、難解に思えるどのような領域の学習を進めていても味わえるものなのだとして改めて実感した。とはいえ作曲に関しては、学習と実践を開始してからまだ一年半しか経っておらず、小学校入学から始めたとき換えると、まだ小学校二年生の途中レベルである。作曲に関しては本当に、ひらがなをようやく学び終えたところであり、これから本格的な学習と実践が始まることを予感する。ここからの学習と実践もまた困難の連続だと思うが、同時に学びに伴う喜びが絶えずそこに待っているだろうとも思う。フローニンゲン:2019/4/23(火) 19:55



---

## 4225. 身体、心、精神、魂の浄化と包括的な変容

今朝は三時半に起床し、四時あたりから一日の活動を始めた。不思議なことに、一日一食生活を始めた当初は睡眠時間はこれまでと変わらず、毎日七時間半から多いときは九時間ぐらい寝ていたのだが、今は睡眠のサイクルが減り、六時間ほどの睡眠時間となっている。

睡眠のサイクルが減ったにもかかわらず、睡眠の質が良くなったからなのか、心身の調子がとても良い。これはおそらく、一日一食生活に慣れてきて、さらにはその期間に二回ほど断食を行うことにより、身体、特に胃腸を含めた消化器官が浄化されたこととも関係があるだろう。

それらの器官が本来の働きができるようになり、食事の消化がこれまでよりも良くなったことが、睡眠の質の向上と睡眠時間の減少を引き起こしたのではないかと思う。もちろん、この世界における因果関係というのは、それほど単純ではなく、上述の他にも季節的な要因というのも挙げられるかもしれない。だが、一日一食生活と断食の実践というのは、これまでの生活上における新たな変数であり、それらを導入したことによる変化だと見てもそれほど筋は悪くあるまい。

昨夜の夕食は日記にも書き留めていた通り、かなりの量の野菜を食べた。もしかしたら1kgぐらいかそれ以上の野菜を食べていたように思う。大きな皿に山盛りになったサラダを食べている途中、全て食べきれるか心配だったのだが、前菜としての豆腐、デザートとしての茹でたサツマイモと合わせて、それらを全て意外にもあっさりとはらげることができた。

食べ終えた後も全く満腹ではなく、ちょうどよい腹の状態であった。食事を完全に食べ終えてから三時間は時間を空けて就寝することが理想とされているが、昨日は食後二時間半強ほどの時間を経て就寝することになった。

野菜の消化というのは、肉類や米やパンなどと比べて消化がいいのか、一時間半もすれば消化が随分と進み、寝る直前には食べる前のような腹の状態になっていることに気づき、二時間半強ほどの時間でも全く問題なく就寝することができた。とはいえ、昨日は少し野菜を多く食べ過ぎていたかもしれないという考え方があったため、睡眠中に消化運動を行う必要があるかと思い、睡眠時間がその分増えるかと想像していたのだが、実際には三時半に起床したように、全くそうではなかった。

---

昨日の体験を踏まえ、やはり今の食生活が自分の心身にとっては最適であり、毎日を充実したものにしてくれるものだと言える。昨日、そして今日と明日は、金曜日からのバルセロナ・リスボン旅行に向けて食材を全て食べきる必要があるため、夕食のサラダは少々量が増えるが、旅行から戻ってきからはその量をもう少し考えたいと思う。

一昨日の日記にも書き留めていたが、食生活の抜本的な完全が、身体の排水管としての消化器官を浄化し、健全なものにし始めていることに加えて、それは心の排水管や精神、さらには魂の排水管にまで良い影響を与えているように思う。すなわち、自己が様々な次元において浄化されているのを実感しているのである。身体、心、精神、魂のそれぞれの次元が浄化され、一本の巨大なエネルギーで貫かれ、それがますます健全なものになり、包括的な形で変容しようとしているのを実感する。フローニンゲン:2019/4/24(水)04:21

#### No.1887: The Early Morning After a Thunderstorm

It was a thunderstorm last night, but this morning is so peaceful. I'll devote myself to my lifework, feeling this peacefulness. Groningen, 07:32, Thursday, 4/25/2019

#### 4226. 所与ではない縁の産物への感謝の念

時刻は早朝の四時半を迎えつつある。今日は三時半に目覚め、すでに一時間弱の時間が経とうとしているが、まだ小鳥たちの鳴き声は聞こえてこない。小鳥たちよりも早起きをしている自分がいるというのは少々驚くが、彼らもあと少ししたら起床し、いつものように美しい鳴き声を上げてくれるだろう。

今、私は彼らがいつものように美しい歌声を早朝の朝に響かせてくれることを所与のものとみなすようなことを書いたが、よくよく考えてみれば、それは地上における一つの奇跡であり、そうした現象と毎日遭遇し、それに浸ることができていることへ深く感謝せねばなるまい。

小鳥たちがそこにいるということ、彼らが美しい鳴き声を上げてくれているということ、そしてそうした美しさに気付ける自分がその瞬間にいるということ。それらは当たり前のことではなく、そこにも地上における尊い縁があり、そうした縁がそれらの現象を顕現させてくれているのだ。だから毎日小鳥た

---

ちの鳴き声に感謝をし、その鳴き声に感動する自分がそこにいることへも感謝をしよう。小鳥たちが目覚める前の早朝に、ふとそのようなことを考える。

起床直後に天気予報を確認してみると、今日も昨日に引き続き、フローニンゲンは初夏のような一日になるようだ。最高気温はなんと25度まで達し、最低気温は10度とのことである。昨日は、午後に街の市場に散歩がてら買い物に出かけ、春秋用のジャケットを羽織っていたのだが、自宅に戻ってくる頃には随分と暖かく感じ、長袖でも十分だったかもしれないと思った—実際に街には半袖の人も多かった。

今週金曜日から始まるバルセロナ・リスボン旅行においては、まずはバルセロナに六泊ほどする。ちょうど滞在期間中の六日分の天気予報を確認することができ、それを眺めてみると、本来はバルセロナの方がフローニンゲンよりも暖かいはずなのだが、六日間は全て最高気温が20度を下回る。それを考えた時、やはり春秋用のジャケットを持っていくのが賢明だろう。幸いにもバルセロナに滞在期間中は、日曜日の数時間だけ雨が降る程度であり、あとは天気恵まれそうだ。リスボンには五泊ほどする予定になっており、そこでの天気は今調べてもあまり意味がないだろう。

当初、フローニンゲンを出発する金曜日の早朝は小雨がばらつく予報だったのだが、今確認してみると、曇りでしのげるようで安心している。金曜日以降は、バルセロナと同様に、フローニンゲンは再び肌寒くなるようであり、やはり旅行期間中においては、バルセロナの方がフローニンゲンよりも暖かいようだ。

明日は出発の前日であり、明日の夜には短い旅用の小さなスーツケースに荷物を詰めようと思う。今回も旅先で足を運ぶ美術館や博物館で画集等の資料を購入するであろうから、行きはとにかく荷物を最小限にする。スーツケースに詰める書籍類は楽譜一冊だけにし、リュックサックに入れる書籍は薄めの作曲理論の専門書にしようと思う。

四時半を迎えた今、小鳥たちが鳴き声を上げ始めた。昨夜からはスクリービンではなく、モーツァルトのピアノ曲を聴き始めていたのだが、モーツァルトの音楽を一旦止めて、小鳥たちの鳴き声だけにしばらく耳を傾けたい。そのような気分だ。フローニンゲン:2019/4/24(水)04:38

Doors of the truth always exist in front of us. I'm facing one of them right now. Groningen, 12:17,  
Thursday, 4/25/2019

#### 4227. 対象観察を通じた自己の変化の観察と共鳴的变化

早朝の四時半から鳴き声を上げ始めた小鳥たちにも、その日に固有の気分や体調というのものがあるのか少し気になった。小鳥たちも人間と同様に躍動する生命なのであるから、気分や体調の変化は当然あるだろう。

それがいかように彼らの鳴き声に反映されているのかに関心が湧く。ここから毎日そうしたことを意識して小鳥たちの鳴き声を聞いていれば、いつかそうした微細な変化に気づくかもしれない。そしていつかは、小鳥たちの鳴き声から意味を汲み取り始めるようになるかもしれない。まさに現在の自分が夢から意味を毎日汲み取っているように。

私たちが生きる世界には絶えず意味が生成され、それが充満している。自然が生み出す意味を少しでも汲み取るように努めること。そこに真に自然と共に生きるということの意味があるのではないか、という意味が汲み出される。それをもたらしてくれたのは、早朝のこの静けさであり、その静けさの大海の中に波紋のごとく響き渡る小鳥たちの鳴き声である。

自己の変化というものを私たちはいかように認識すればいいのだろうか。その方法は無数にあるが、例えば、一つの対象を継続的に観察してみるというのは一つの手だろう。

先日、街の中心部に訪れた時、市場の向こう側には、フローニンゲンの街を象徴するマルティニ教会がある。三年前にこの街にやってきてから、いやこの街を始めて見学に来た四年前から考えると、この教会を四年間ほど眺めてきたことになる。

マルティニ教会を眺めることを一つ的手段として、教会から喚起される印象がいかように変化したのかを観察することを通じて、私はこの四年間の変化を観察することができるようになる。これはもちろん、マルティニ教会だけに限らず、日常定期的に観察をしている対象であれば何でもよく、それこそ、私が毎日なぜだか関心を向けてしまう小鳥たちの鳴き声だっていい。

---



---

ある対象を継続的に観察する際には、その対象物の外的な変化、例えば教会の表情の変化や小鳥たちの鳴き声の音の変化などだけに注目するのではなく、そうした外的な変化に合わせて、己の内側の変化を見なければならぬ。そうでなければ、対象観察を通じて自己の変化を捉えることができなくなってしまう。

今後も私は、人間が作り上げた何かしらの構築物(それはマルティニ教会のような建物であったり、モーツァルトのある曲かもしれない)と小鳥たちの鳴き声といった自然を対象に、自己の変化を捉えていきたいと思う。それらの対象を観察するとき、観察から得られることが変化するというのは、単に観察対象そのものの外的側面が変化しただけではなく、観察をしている当人の自分も変わったのだ。ケン・ウィルバーが提唱したインテグラル理論で言われているように、内外の変化は常に共鳴的に起こるのである—多少の時間差はあったとしても。フローニンゲン:2019/4/24(水)05:01

#### 4228. 魂を虜にした街フローニンゲン

時刻は午前五時を迎えた。今、濃厚な有機八丁味噌で作った具なしの味噌汁を飲んでいる。闇に包まれた世界を眺め、辺りに響き渡る小鳥たちの澄んだ鳴き声を聞きながら、この一杯の味噌汁を飲むことはこの上ない至福感を私にもたらす。濃い味わいのこの味噌汁は、一日を至福さを通して始めさせてくれる必須のものとなった。至福さで始まり、自らのライフワークに取り組むことによってもたらされる充実感を經由して、再び至福さで終わる一日。私は毎日、この北欧に近いオランダの街でそのように日々を生きている。

昨日、近所のコピー屋に足を運んだ時、その店の若い店主と少しばかり雑談をしていた。彼はおそらく私よりも若く、なぜ彼がコピー屋というビジネスを始めたのかわからないが、彼と最初に出会って二言三言言葉を交換した時に、彼が異常に高度な知性を持っていることがすぐにわかった。確かに彼の言葉の世界は幾分直線的なのだが、一本一本の線が極めて精巧であり、そうした線が編み出される速度が異常なほど早く、そうした特性を持つ彼に、私は親近感を抱いていた。昨日彼の生い立ちを尋ねてみたところ、彼はフローニンゲン生まれでフローニンゲン育ちとのことであった。

私はフローニンゲン大学の大学院に所属していた時に、友人のオランダ人たちの生い立ちについて尋ねてみると、コピー屋の店主と同様に、フローニンゲン生まれでフローニンゲン育ちの人が随

---

分と多いことに気づかされた。自分の生まれた場所から離れずに生活を営んでいくというのは、私にとって縁のないことであるため、彼らの生き方には興味がある。気がつけば早いもので、私のフローニンゲン生活も、あと少しで四年目を迎える。

最初は、この街には一年間ほどしかいない予定だった。だが、以前の日記でも書き留めているように、どうやら完全にフローニンゲンに捕まったようなのだ。もちろん、今のところは来年の夏にデン・ハーグに引っ越しをしようと考えているが、フローニンゲンは私の魂を虜にした街であり、魂の安住地となった。自分の魂に遍歴性があるというのはこれまでも言及してきた通りであるが、そうした自分の魂が、今フローニンゲンという街で静かにくつろいでいる。

おそらくそれは必要な休息であり、このひと休憩が終わったら、私の魂は再び遍歴の道を歩むだろう。もちろん、住む街を変えることなく、内的な遍歴を続けるかもしれない。それは今の私にはわからないことであり、魂のみぞ知ること、あるいは魂でさえもわからないことかもしれないと思う。

昨日は、ふとしたきっかけで、母校一橋大学の入試問題を眺めていた。確か作曲技術の向上についてあれこれ考えている時に、古典的かつ害悪があるかもしれないが、ハーモニーやメロディーなどのドリル的なテキストを活用することも一つの手かと思いつき、それは数学でいうところの問題演習に該当するのではないかと思い、懐かしの『大学への数学』や『青チャート』という数学の問題集が思い出された。

以前塾で小学生から高校生までを相手に数学と理科を教えていたことがあり、そうした経験も相まってか、上記の問題集を解きたくなるのがふとした時に訪れる。昨日もそうした感覚が訪れ、そこから母校の近年の数学の入試問題を調べてみたというのが流れである。

そこから私は数学においては、問題文を読み、解法の初手から数手までを考えていた。そして数学のみならず、世界史の論述問題を眺め、国語の現代文と現古融合文ではどのような問題が出題されているのかを眺め、英語に関しても取り上げられている二つの文章を読んでいた。そのようなことをしていると、随分と時間が経ってしまい、計画をしていたチャイコフスキーの書籍を昨日中に再読できなくなってしまうほどであった。母校の入試問題を眺めることによって得られたことは多かったが、今日はそうしたことにならないように、読書と作曲実践に集中していきたい。

---

それに並行して、明日の午前中に行われる協働先企業との合同イベントに向けた準備をすることと、キャリアコンサルタントの資格試験に向けたテキストの原稿を完成させ、今夜先方に送りたいと思う。  
フローニンゲン:2019/4/24(水)05:32

#### 4229. 今朝方の夢

気がつけば起床してから二時間が経とうとしているが、そういえば今日はまだ、今朝方の夢について振り返っていなかった。今朝方も確かに夢を見ていたのだが、今日の夢はそれほど印象に残っているものではない。

ここ最近では、午後の仮眠中に見るビジョンが鮮明になってきており、今朝方の夢の印象が薄い分、今日の仮眠中のビジョンがどのようなものになるのかは関心がある。夜に見る夢と日中のビジョンとの間にはどのような関係があるのかという点も、一つの観察ポイントである。

それでは今朝方の夢について振り返ってみると、夢の中で私は、オリンピックの選手選考会の会議に参加していた。私はスポーツの専門家でもないのだが、知性発達学の外部専門家として選考委員に選ばれ、その会議に参加することになった。会議中にどのような競技のどのような選手について話し合われていたのかは覚えていない。覚えているのは、会議の場は和やかであり、話も非常に生産的に進んでいたということである。

次の夢の中で私は、アメリカで有名なスーパーの系列店の一つ、「トレーダー・ジョーズ(通称「トレジョ」)」のある店の中にいた。店内の雰囲気は、私が西海岸のアーバインという町に住んでいた時によく訪れていたトレジョに似ている。店内の照明は明るく、トレジョの店員はホスピタリティ研修をちゃんと受けているためか、大体どの店員も気さくで親切だ。特に多くのものを購入しようと思っていたのだが、私はカゴではなく、最初カートを取りに行った。

だが、やはり考え直して、カートではなく、普通の赤いカゴを手にし、それを持って店内を歩き始めた。すると、私が通っていた高校でひとときわ学業優秀な女性の知人(AK)と店内で偶然にも鉢合わせた。私は彼女がここにいることに驚き、向こうも私がここにいることを驚いていた。高校を卒業して以来の再会であったから、久方ぶりであり、私たちはそこで少しばかり立ち話をした。

---

そして私は、オーガニックの野菜売り場に向かっていった。私がジョン・エフ・ケネディ大学の大学院に留学していた時、同大学院のホリスティック健康学科のアメリカ人の友人から、アメリカの食品表示について話を聞き、果物・野菜に貼られているシールの数字の先頭が「9」であればオーガニック食品、「4」であれば農薬を使用した通常の(?)食品、それ以外の数字は遺伝子組換え食品であるということを教えてもらった。以降その知識は非常に役に立ち、トレジヨにおいては、さすがに遺伝子組換え食品は置かれていないが、「4」の果物や野菜は普通に置かれている。私は「9」で始まる数字が付された野菜を幾つか手に取り、それをカゴに入れていった。

そこで私はふと、「もう少し質の良い野菜はないだろうか?」と考えた。「9」の野菜はオーガニックなものであるから、質は非常に良いのだが、どうやら私は、市場などで生産者から直接購入する野菜の方が良いと思ったようであった。

生産者の顔を見て、彼らと言葉を交わし、一つ一つの果物や野菜の中に、自然のエネルギーのみならず、作り手である彼らのエネルギーが込められているということ、そして彼らと言葉を交わし、直接彼らの手から食べ物を手渡しで受け取ることによって、それらの食べ物に込められたエネルギーがより大きくなるのではないかと思っていたのかもしれない。結局私は、カゴに入れた食材を全て元の棚に戻し、何も買わずに店を後にした。今朝方はそのような夢を見ていた。

現在の私の関心の一つは、やはり食であり、その関心は無意識の領域にまで浸透しているようだ。そうした関心は、午後の仮眠中のビジョンの中にも表れており、今日の仮眠中にも食に関するビジョンを見るかもしれない。フローニンゲン:2019/4/24(水)05:53

#### 4230. メールからの解放に向けて

時刻は午前八時半を迎えた。今朝は早朝の三時半に起床していることもあり、八時半の段階ですでに五時間ほど活動できていることが驚きである。この時間帯のフローニンゲンは、うっすらとした雲に覆われており、今日は朝日が強くない。新緑をつけた街路樹がそよ風に揺れている。

つい先ほど、チャイコフスキーがハーモニーについて解説した“Guide to the practical study of harmony (2005)”の再読を終えた。本書は今後も繰り返し読むことになるだろう。次回本書を読む際



---

には、チャイコフスキーが提示している課題にゆっくりと取り組んでいき、本書の内容理解をさらに深めていこうと思う。今日はすでに早朝に一曲ほど曲を作っているが、これから再び曲を作る。

早朝と同様に、ラモーに範を求めて曲を作る。その後は、シュタイナーの音楽理論と意識の形而上学を掛け合わせた良書の“Expanding Tonal Awareness: A Musical Exploration of the Evolution of Consciousness (2014)”の再読を行う。本書のタイトルにあるように、この書籍を読むことを通じて、調性に対する意識を拡張させていき、それぞれの調に対する感覚を養っていく。

本書の中には時に、音の発生に関する物理学的な細かい解説があり、それらがあまりにも細かいと判断すれば読み飛ばすが、基本的には最初から最後までをゆっくりと読み進めていく。この読書がひと段落したら、キャリアコンサルタントのテキストに掲載される予定の原稿をレビューし、追加修正を加える。それに合わせて、先方へメールをする際のドラフトも作成しておく。

今週の金曜日からバルセロナ・リスボン旅行が始まる。基本的に私は毎晩メールの返信はしているが、旅行中は旅に集中し、旅を通じて得られたことを日記にまとめ、曲として形にすることを最優先にするため、メールの返信は極力控えようと思う。

金曜日の早朝にフローニンゲンを出発し、そこから六日間バルセロナに滞在した後に、リスボンに移動する際にそれまでのメールを返信するようにしたい。あるいは、バルセロナ滞在中の夜によほど時間が余っている場合は、その時にメールの返信をしていく。だが私はメールを返信するために生きているわけでは決していないので、メールの返信は極力控えることが賢明だ。現代人はメールに毒されており、このツールのほぼ奴隷なのだから、そうした状態から解放されるためには、メールというツールに対して自覚的になり、メールとの付き合い方というものを見直していく必要があるだろう。

メールの活用および返信というのも悪習に変わりやすいものであるため、今回の旅をきっかけにメールそのものについても改めて検証を加える。私はいつか、メールを一切活用しない日々を生きたいと思うのだが、それは現代社会においてはなかなか実現させるのが難しそうだ。それが難しくても、一年ぐらいメールを見ない期間を設けるのも良いかもしれない。まさに断食を定期的に行うかのように、四年に一回、その一年間は全くメールを見ないというような生活である。実はそうした生活

---

の実現に向けて水面下ではゆっくりとだが着実に準備を始めている。フローニンゲン:2019/4/24  
(水)08:38

### 4231. 仮眠中のビジョンと夕食までの活動

つい先ほど午後の仮眠から目覚めた。今朝は早朝の三時半に起床し、そこから午後の二時半まで自分のライフワークに取り組んでいた。具体的には、日記の執筆、作曲実践、読書、協働プロジェクトの四つである。

これから夕食まで時間があるので、作曲実践や読書を行っていきたい。先ほどの仮眠中においてもやはりビジョンを見ていた。だが、断食の最中ほど強烈な印象を持つものではなく、そこで展開されるイメージは少し薄い。とはいえ、覚えている範囲のことを書き留めておきたい。

一つ目のビジョンは、私とそのイメージの世界の中にいたのではなく、イメージを観察する自己としてそこにいた。イメージとして立ち現れたのは、草花がたくさん咲いた野原だった。私の視点は、野原を俯瞰するような場所にあり、野原をゆっくりとスキャンするように視点が移動していった。

すると、野原の上に白人の男性が目をつむって仰向けになっていた。その男性の表情は青白く、少し薄気味悪かった。即座に私は、その人は死んでいると思った。私の視点はその男性の顔をズームアップし、すると突然、その男性がカッと目を見開いた。私はそれに驚き、私の視点はその男性の顔から足先へと移動し、あたかもその男性から目を背けるように、視点は再び花々が生き生きと咲く野原に移っていった。一番印象に残っているビジョンはそのような内容であった。

あと二、三ほどビジョンを見ていたのだが、それらを思い出すことは難しくなっている。その他のビジョンの中には間違い無く、自分が登場人物として現れているものがあつたことだけは確かだ。

午後三時半を迎えようとしている現在、フローニンゲン上空には雲が少しばかりあり、太陽が時々それらの雲に隠れる瞬間がある。早朝の四時半から鳴き声を上げ始めた小鳥たちは、まだ近くで鳴いている。それを考えると、小鳥たちも随分と働きものだと感心する。

---

今日はこれからスクリービンに範を求めて作曲をする。その際には、現在頻繁に取り入れている教会旋法を活用する。今活用しているのは七つの教会旋法であり、一つの調を選んだ後に、教会旋法を用いて音色を変えていくような形でそれらを活用している。

調性には固有な重力場があることを以前の記事でも指摘しているが、教会旋法を使い分けていくことによって、曲の重力の上げ下げが可能になるのを実感する。それは転調とはまた違う重力変化であり、そのあたりの感覚差についても今後の探究の余地があるだろう。

スクリービンに範を求め終わったら、午前中から再読を始めた、“Expanding Tonal Awareness: A Musical Exploration of the Evolution of Consciousness (2014)”の続きを読み進めていく。こちらは大きな版の書籍であり、なおかつ文字が小さいため、午前中のかなりの時間を本書の読書に充てていたが、ようやく半分まで来たところである。本日中にどこまで再読できるかわからないが、できるだけ読み進め、少なくとも明日中に再読を完了させておきたいと思う。フローニンゲン:2019/4/24 (水)15:27

#### 4232. 作曲技術を高めるための「写経実践」の開始

時刻は夕方の五時を迎えた。今日は時折雲が空に現れ、太陽の光を遮ることがあったが、今は強い西日が地上に降り注いでいる。

今日は午後ふと、プログラミング言語の習得と作曲技術の習得との関係性について考えていた。このテーマは以前にも何回か自分の中に現れていたものであった。私はプロのプログラマーになろうと思ったことは一度もないのだが、科学研究を行う際にRというプログラミング言語を用いることがよくあり、その際にコードを書いていた。そこでの体験は非常に肯定的なものであり、コードを書く喜びのようなものを味わっていたのを覚えている。そうした経験を基にして、プログラミング言語を習得していくプロセスと、作曲技術を習得していくプロセスには似たような点が多々あり、学習方法に関しても似たものがあるのではないかと思ったのだ。

そこで第一線級のプログラマーがどのような学習をしてプログラミング技術を高めたのかを調べてみたところ、作曲技術を高める学習に大いに参考になることが書かれていた。そのアイデアは、前々から自分でも良いものだと思っていたのだが、私の工夫が足りず、継続性がなかった。その方法と

---

は、端的には「写経」である。まずプログラミング言語の学習における写経というのは、ソースコードをキーボードを通じて入力する行為を指す。それを作曲学習に当てはめると、私はPCを用いて作曲をしているので、理論書の譜例をキーボードを通じて入力する行為を指すことになる。両者はともにそっくりであることに気づく。

プログラミングにおいても作曲においても、とにかく手を動かすことが学習上鍵を握る。また、それらの領域において技術を深めていくというのは、反射的・自動的に行える事柄が拡張されていき、自分が表現したいことを自由自在に行える境地に近づいていくことを意味することも非常に似ている。

写経の実践をすることにより、譜例として取り上げられている音楽的パターンを身体知にしていき、将来的には何も見ずしてそれを再現できるようにしていく。今日から意識的に行っていくのは、単に作曲理論の解説書を黙読するのでは決してなく、理論書に掲載されている譜例をとにかくPCのソフト上で再現していくことである。それによって、実際に手を動かしながら音を創造する訓練にもなるし、紙に記載されている譜例の音を実際に聞くことができる。この実際に自分の手を動かし、実際の音を聞いてみるということがどれほど大事なことか。これもまさに立派な経験学習である。

キーボードを通じてソフト上で音を並べてみないとわからない発見というのが多々あるのだから、そうした発見を蓄積していくという意味で、とにかくこの写経実践を習慣にしていこうと思う。メロディー、ハーモニー、フーガの技法、対位法、12音技法等々に関する理論書の譜例をもとに早速写経実践を習慣化させていきたいと思う。

当面は起床してからの作曲実践の前後にこの実践を行い、その他には、これまで単に理論書を黙読していた時間を全てこの実践に当てる。それ以外には、他の実践の合間に息抜きとして行ったり、旅行中においては移動中などに行うようにする。そうした隙間時間などを活用することを通じて、写経の実践を真に自分の習慣とし、「作曲勘」を鍛えていく。早速今から、ショーンバーグが執筆した“Fundamentals of Musical Composition (1967)”に掲載されている譜例を写経していく。

譜例を参考にしたら、正の字を入れていき、今後何回繰り返し写経をしたのかを記録していくようにする。また譜例を参考にした都度、できるだけ解説を読み、その理論的背景を知ろうと思う。この実



---

践が真に習慣になった時、作曲技術がまた一段と大きく飛躍するような予感と期待がある。フローニンゲン:2019/4/24(水)17:20

### 4233. 明日からの旅行に向けて

今朝もここ数日と同様に、午前三時半過ぎに起床した。朝の諸々の習慣を実施し、四時あたりから一日の活動を始めた。

昨夜の九時頃あたりから、突然雨雲が現れて、雷を伴う雨が降り始めた。就寝中も雨が降っていたようであり、窓ガラスには雨滴が少しばかり残っている。幸いにも今は雨は止み、闇と静寂さに包まれた世界が外に広がっている。昨晚雨が降ったおかげか、早朝の気温は低くなく、早速寝室と書斎の窓を開け、換気を行うことにした。

いよいよ明日からは、バルセロナ・リスボン旅行が始まる。今日の夕方あたりに、明日の出発時刻などをもう一度確認しておきたい。飛行機の搭乗が始まるのが昼の12:00頃であるから、アムステルダム空港には10:30までには到着しておきたい。そうなってくると、フローニンゲンを8:00あたりに出発する列車に乗る必要がある。

まずは列車の時刻を調べ、その次に、バルセロナの国際空港からホテルまでの列車の時刻と、駅からホテルまでの地図を調べておきたい。今回の旅では、両都市において、国際空港に直結している列車の駅近くのホテルに宿泊することにした。

バルセロナの国際空港からホテルまでは列車で一駅、20分ほどの所要時間であり、駅からホテルまでは歩いてすぐの距離なので、それほど迷うことなくホテルに到着することができるだろう。初日に関して言えば、バルセロナに到着するのが午後三時あたりだったと記憶しており、すぐにホテルでチェックインをして、部屋に荷物を置いたら、バルセロナの街を早速散歩がてら観光したいと思う。

先ほど天気予報を確認したら、バルセロナに滞在中の六日間は全て快晴であり、気温も20度以下の大変過ごしやすい天候に恵まれる。15度近くまで気温が下がる日もあるようなので、春秋用のジャケットを持っていくようにしたい。初日に関しては、どこかの美術館や博物館をゆっくりと巡る時間はなく、ガウディの代表的な建築物を一つか二つ眺める程度になるだろう。その他には、バルセロナ

---

市内で幾つか目をつけているオーガニックレストランの場所を歩いて実際に確認し、オーガニックスーパーで果物類を購入しようと思う。

オーガニックスーパーで果物類を購入するのはもしかしたら二日目でもいいかもしれない。というのも、今フローニンゲンの自宅に残っている果物を明日は持って行き、それを夕食として食べる計画を立てているからである。

今、冷蔵庫にはリンゴ一個とキウイフルーツ一個が残っており、今日はそれを食べることを控え、それらは明日の夕食とする。数日前に街の市場で購入したローストされたアーモンドとくるみも今回の旅に持参しようと考えており、二つの果物とナッツ類があれば初日の夕食は十分だろう。

時刻は早朝の四時半を迎えた。小鳥たちはまだ目覚めておらず、辺りはとても静かだ。おそらく後数分ほどしたら小鳥たちも目覚め、いつものように美しい鳴き声を上げてくれるだろうと期待する。旅行前の今日もまた充実した一日になるだろうという予感、そして明日からの旅行も非常に充実したものになるだろうという確信が自分の内側から滲み出してくる。フローニンゲン:2019/4/25(木)  
04:35

#### 4234. 夕食の再検証と旅行後からの夕食について

時刻は四時半を迎え、今、小さく小鳥の第一声が聞こえ始めた。書斎の中に流れているモーツァルトのピアノ曲をいったん止め、ここからはしばらく小鳥たちの鳴き声に包まれながら早朝の取り組みに従事したい。

今、手元の裏紙にある比を記入した。それは食事に関する比である。この二ヶ月弱、一日一食生活を行ってみていろいろな発見があったことは過去の日記の中に書き留めている通りである。そこからさらに、旅行が近づいてきてからの食事に関して、この数日間においても新しい発見があった。

旅行の三日前に市場に買い物に行った際に、当然ながら旅行を計算して買い物をした。だが、その計算によって算出された量が少し多かったようであり、それに伴って今後の夕食について見直す

---

素晴らしいきっかけとなった。この二日間、特に一昨日は相当の量の野菜サラダを食べた。昨日はそこから少し量を減らし、本日野菜サラダを作れば野菜をほぼ全て消費することができる。

昨日の夕食を通じて気づいたのは、これまで毎日夜に食べていたものを二つの種類に分けて、二日に分けて食べるというものである。これまでは基本的に、夕食の一時間半前にリンゴを一つ食べ、夕食の始まりはトマト一個と有機豆腐およそ100g、その後新鮮な野菜をふんだんに使ったサラダにナッツ類と玄米味噌を和えたものを食べ、食後のデザートとして中ぐらいのサツマイモを茹でたものを食べていた。それらを全て食べると、十分に腹が満たされるのだが、この二日間においては十分過ぎるという感覚があり、むしろそれは自分の身体が欲している以上に食べているように思えたのである。

もちろんそれらの食事は全て消化が良いため、就寝前には消化がほぼ終わっている状態なのだが、それでもそれほどまでに食べる必要がないように思えてきたのである。しかも昨日は、トマトと豆腐を食べ始めたのは六時であり、それらを食べた後にサラダを作って夕食を食べ終えたのは夜の七時半であった。

夕食に時間をかけるのは良いことなのだが、それでも少々時間をかけすぎているように思われた。今の自分の身体が欲している以上に食べている感覚がする点と、夕食に時間をかけすぎている感じがある点を考慮して、これからは軽めの夕食を摂る日と、野菜を多く使ったサラダを食べるという比較的量的のある夕食を摂る日の二つを交互に行き来するような食生活にしていこうと思ったのである。

それに付随して、これまでは毎日リンゴを食べていたが、別に毎日食べる必要はなく、とはいえ二日に一回はリンゴを食べたいと思ったため、リンゴは比較的質素な夕食を食べる日の前に食べることにした。リンゴを食べない日においては、トマトを果物代わりに食べてもいいし、それは野菜サラダと一緒に食べてもいい。そうしたこともあり、「質素な夕食」:「豊富な野菜を食べる夕食」=「4日」:「3日」の構成比に基づいた食生活をデザインしてみることにした。もちろん、その比は逆にしても良いかもしれないが、今のところの感じでは、質素な夕食を多くした方が心身に良い影響を及ぼすような感じがしている。

---

質素な夕食の具体的な内容は、有機豆腐130-135g、天日干しいたけ二、三個と小さな玉ねぎ一個を使って作った味噌汁、中ぐらいの大きさのサツマイモ一個を茹でたものを食べるというものだ。また、この種類の夕食を食べる一時間半ぐらい前をめどにリンゴを一つ食べる。こうした質素な夕食を食べた次の日は、新鮮な野菜を豊富に使ったサラダを食べる。今のところ、ナッツ類はこのサラダに入れて食べることを考えているが、もしかするとナッツ類は質素な日の夕食においても食べて良いかもしれない。

とりあえずは、ナッツ類はサラダに和えて食べることを中心にしていく。バルセロナ・リスボンの旅行から帰ってきたら、早速この食生活を試してみようと思う。比の構成に従って、街の市場で購入する果物や野菜の量(リンゴ、サツマイモ、トマト、ニンジン、しいたけなどの個数)を算出・調整し、量を間違えないように購入したい。今後の夕食を上記のものにしていけば、街の市場に行くのは一週間に一度でよく、買い物に行く手間が省けるのも喜ばしい点である。

本来であれば、今日の夜に全ての野菜を食べきろうと思っていたが、食べ過ぎを防ぐために、明日だけは例外として、朝と夜の二回の食事を行うことにする。旅行に向けて出発する前に、上述の味噌汁を作り、茹でたサツマイモ食べてからフローニンゲン駅に向かおうと思う。とにかく自分の身体と心と常に対話をし、対話から得られる事柄を元に絶えず食生活や日常生活におけるその他の習慣を見直し、検証していく。フローニンゲン:2019/4/25(木)05:05

#### 4235. 両親からふんだんな愛情を注がれて育ったことに関する夢

雷を伴う雨が降った翌日の朝は、再び静寂さが戻り、午前五時を迎えた今はとても静かである。そうした静けさに花を添えてくれているのが小鳥たちの澄み渡る鳴き声である。

私はまだ音楽の形式に精通していないが、例えば昨日の小鳥たちの鳴き声が奏でる歌は「小鳥ソナタ1番」、今日の小鳥たちのそれは「小鳥ソナタ2番」などと命名することができるかもしれない。それは別にソナタ形式でなくても良く、ロンド形式だとか、その他の様々な楽曲形式構成を考えることができる。ここで言わんとしていることは、鳥たちの早朝の歌は毎日異なるのだということであり、そうした違いを私は味わいたいということである。そのようなことをふと思う。



---

今朝方の夢についてまだ書き留めていなかったのので、夢について書き留めておきたい。夢の中で私は、中学校時代に過ごした社宅と高校時代に過ごした社宅の二つが組み合わさったようなアパートのリビングにいた。リビングに両親の姿は見えなかったが、そこになぜか高校二年生の時のクラスメートの女性と彼女の母がいた。私は、二人が自分の家のリビングにいることをそれほど不思議に思わず、違和感なく二人とリビングで会話をしていた。

話の流れで、少々照れくさい話ではあるが、両親が自分のことをどれほど愛してくれているのかを伝えるエピソードを二人にシェアした。私は、父と母が無意識的に行う言動から自分への愛を絶えず感じていたことを示す具体例をいくつか示していた。

まず母に関するエピソードとして、母がうたた寝をしている最中の寝言の中に自分のことを大切に思っている内容のものがあつたことをシェアした。そして、父に関して言えば、父が風呂に入っている時に、自分を大切に思っていることを伝えるような大きな独り言を述べていたエピソードをシェアした。

現実世界においても、私が中学生になり、父がマレーシアに単身赴任する前まで、風呂場で上記のような独り言を大きな声で父が述べていたことを覚えている。父と母のエピソードを紹介しながら、私は自分がどれだけ愛されながら育ってきたのかを改めて思った。そして私は、リビングにいるクラスメートとその母に向かって、「もしかしたら自分もそうした言動を無意識的に行っているかもしれませんね」と照れ笑いを浮かべながら述べた。そこで夢の場面が変わった。

上述の通り、両親は自分に無上の愛を注ぎながら私を育ててくれたのだと今でも思う。夢の中で紹介したエピソードの中で、母がうたた寝中に独り言を述べ、それが自分への愛を示すものだったということは現実世界においては記憶にないが、母からの愛情は常に感じていた。父にまつわるエピソードは様々なものがあり、夢の中で紹介したエピソードは本当のものである。父が浴室でどのような独り言を述べていたのかという内容を今でも鮮明に覚えている。

笑い話としては、今は愛情を明示的に注ぐ対象が私から愛犬に変わったのか、風呂場での父の独り言の文章構造そのものは今でも変わらないのだが、現在は主語、ないしは目的語が私の名前から愛犬の名前に変わっている。それは大変微笑ましい。

---

いずれにせよ、改めて私は、両親からふんだんな愛情を注がれて育ち、それがこの世界で生きるために必要な強固な根を育むことにつながったのだと思う。この世界は確かに魑魅魍魎と危険で満ち溢れているが、そうした世界の中にあっても、「この世界にあるということへの絶対的な安心感」のよるものを携えて日々生きることができているのは、両親が愛情を持って自分を育ててきてくれたからに違いない。

一生涯にわたる健全な発達を促す子育てに関する手本を、私は両親の子育ての中に見出す。二人は、現代社会における多くの親が行いがちな、化学肥料を植物に与えるような子育てをせず、また葉や花だけに注目するような子育ても決してしなかった。両親はある意味、発達及び生命の根幹である自分の根だけを絶えず見つめ、その根に愛情という養分を注ぎながら自分を育ててくれたのだと思う。

早朝の小鳥の鳴き声を愛でる心を持っていること、こうして私が異国の地において、絶えず自分自身であり続けることができていることの背後には、両親の愛情をふんだんに受けて育ったという事実が存在している。フローニンゲン:2019/4/25(木)05:44

#### 4236. 発達における父との関係性

今朝方の夢について振り返った時、人間発達において、両親の子育てに関する思想や方法は極めて影響が強いということを改めて考えていた。それは自分においても例外ではなく、やはり両親が自分に与えてくれた影響には多大なものがあると思う。そしてそれは過去形のものではなく、現在完了形として今でもその影響は継続している。おそらく子供にとっては母というのは絶対的な存在であり、私にとってもそうだ。

父というも大きな存在であることに変わりはないのだが、父というのは人間発達においてなかなか興味深い存在であると思う。私もよく父と自分とのこれまでの関係性の変遷について考えることがある。以前、「父殺し」に関する夢を見ていたことを日記に書き留めていたように思う。特に男性の発達においては、父を乗り越えていくという意味での父殺しは不可欠なものであり、そうした儀式を経なければ、健全な発達はなしえないことを最近痛感する。

---

ここ最近父が夢の中に出てくることはあまりないが、定期的に父が現れ、その中で父と時に和気藹々と接することもあれば、時にとんでもない形で対決することがある。そうした夢がまだ現れることを考えてみた時に、私の中ではまだ父を乗り越えるという意味での父殺しが完成していないのだと思われる。ここで述べている「父を乗り越える」というのは、社会的な地位や実績などに関するものでは決してないことは言うまでもないだろう。父を乗り越えるということに関して、数年前に実家に戻った時に、父が私のそばで笑みを交えながら、「ついに越えられちゃったかな」とぼそりと述べたことを覚えている。

その時は、父方の祖母が父に電話をしてきて、その前に私が書籍を出版しており、そこから話が展開して、祖母が父に、私が父をついに超えたのかどうか、超えたとすればどう思っているかを父に尋ねたそうだった。そんなやり取りが祖母と父の間にあつたらしく、それが元に父は私に上記ような言葉を投げかけたのだと思う。

私はその言葉を聞いた時、幾分驚いた。私から見ると、乗り越える云々という対象で父を見ていなかったからである。父を乗り越えようと意識的に思っていたのは、父が単身赴任でマレーシアに行くことになった中学校一年生の春か夏頃までだったと記憶している。そこから高校二年生まで父とは離れて暮らしており、春休みと夏休みは父が住んでいるマレーシアに遊びに行き、休み期間中は全て東南アジアで暮らしていた。当時はメールや携帯などが発達していなかったから、中学一年生から高校二年生まで父と会話をする機会があったのは、そうした長期の休みの期間だけだった。

そうした形で父に会うたびに、父を乗り越えていく存在とみなすのではなく、私は父を乗り越えようと思っ前段階に長くとどまっていたように思う。おそらく父を乗り越えていくプロセスとしては、偉大な父の存在を認識し、そこから疑義や嫌悪が生まれ、ようやくそこから父を乗り越えようとする意思が芽生えてくるのだと思う。

私の中では、父の偉大さは際立っており、父に対して疑義や嫌悪が生まれたのは随分遅かったように思う。そうした芽生えが出てきたのは、父がマレーシアから戻ってきて、四年振りぐらいと一緒に生活を始めた高校二年生の頃だったように思う。

---

ちょうど一昨日に、母校一橋大学の入試問題を眺めていたことを日記に書き留めていたように思う。実は父は私の大学の先輩であり、私が小学校三年生の時に一橋大学に入学しようと思ったのは、父がこの大学を卒業したと単に知ったからである(父の出身は埼玉県であり、幼かった私は、一橋大学は埼玉県にあると長く思い込んでいた)。

今となって考えてみると、私は思慮深く大学を選んだわけではなく、極めて単純な理由から選んだのだが、正直なところ、父が卒業した大学であれば日本である必要もなく、アメリカのイエール大学、タイのマヒドン大学、南アフリカのケープタウン大学、イギリスのケンブリッジ大学など、どこでもよかった(そうした各国のトップ大学である必要もなかった)。そうしたことを思わせてくれるぐらいに、父に対する憧れのようなものが長く私の幼少時代に存在していたように思う。そこから時が流れ、父との関係性も緩やかに変化をしていった。

気がつけば、今でも父に対する尊敬の念は絶えないが、もはや乗り越える・乗り越えないという観点で父を見ていなかった自分が生まれていた。そうしたこともあり、数年前に父から投げかけられた言葉に驚いたのである。

それでは今現在、私が父をどのような存在だと思っているのかについて考えてみると、これがまた非常に複雑であることに気づく。夢の中で時々父が現れ、夢の内容をつぶさに観察してみると、その複雑さがわかる。結局のところ、父と息子の関係性というのは全くもって単純ではなく、これから自分が生涯にわたって発達を遂げていく際に、絶えず内省をしていくテーマなのだと思う。

今年の九月末に実家に戻った時には、父とまた話ができることが楽しみであり、一緒に釣りに出かけてもいいかもしれない。実家に滞在中も一日一食生活を実践していくが、そうなれば、母の手料理のみならず、父の手料理がさぞかし美味しく感じられるだろう。フローニンゲン:2019/4/25(木)  
06:22

#### 4237. 今朝方の夢

時刻は午前六時半を迎え、太陽がゆっくりと昇り、辺りは随分と明るくなった。初春の朝の爽やかな風がフローニンゲンを吹き抜け、その風は街路樹に挨拶をするかのように、街路樹の葉を揺らしている。

---

書齋の窓から見える景色は新緑に彩られたものとなり、小鳥たちの美しい鳴き声は新緑の世界に新たな色を吹き込んでいる。どうやら私には、小鳥たちの鳴き声は黄色に感じられるようだ。それは決してキラキラとした黄色ではなく、色彩鮮やかな黄色であり、自分の核にある色と似ているように思われる。

昨夜のどす黒い雨雲が嘘のように、今朝の空は雲ひとつなく晴れ渡っている。空の爽やかな青さのその先にある成層圏まで手が届きそうな空だ。

先ほどまでは今朝方の夢について振り返っており、そこから発達と父との関係性について書き留めていたように思う。今朝方はもう一つ夢を見ていたので、それについても書き留めておきたい。

夢の中で私は、母と旅行に出かけていた。この旅行は一風変わっており、母と私が協力して、未開地域に住む人々の生活を調査することを目的にしたものだった。その調査を無事に終えた母と私は、バスに乗って自宅に戻ろうとしていた。厳密に言えば、バスを運転していたのは母であり、母と私の二人しかいなかったのに、母が運転していたのは大きな観光バスであった。特に渋滞に巻き込まれることもなく、バスは順調に自宅に向かっていった。

途中で私はうたた寝をしてしまったのか、気がつくと、瀬戸内海の海岸線の松林が目に入ってきて、その辺りは友人の家の近くだと思った。すると、バスの速度が遅くなり、母がバスを駐車場に入れ始めた。見るとそこは自宅ではなく、小学校まで一緒だった友人(小学校の高学年の時に隣町に引っ越したSM)のアパートの駐車場だった。私は一瞬、「あれ、おかしいな」と思ったが、それほど気にすることなく、停車したバスから外に降りて、新鮮な空気を吸った。

穏やかな瀬戸内海を眺めながら、海岸沿いの松林を吹き抜けていく風は清々しかった。母がバスから降りてきた瞬間に、私はこれから自宅ではなく、近くの旅館に宿泊するのだとわかった。その旅館にこもる形で、今回の調査結果をまとめていくのだと察したのである。

海岸沿いにある旅館は、とても高級そうに見えた。実際に中に入ってみると、内装は大変素晴らしく、綺麗であり、それでいて決して華美なところはない。和の良さが醸し出されている素晴らしい旅館だと私は思った。まず最初に母と私は食堂に行き、そこのテーブルを使って研究結果に関する資料を広げ、まとめの作業を行っていくことにした。

---



---

食堂に向かう前に、受付の近くで、立派なスーツを着た外国人のエグゼクティブ風のビジネスパーソン三人とすれ違った。また、食堂の近くにある暖炉の前のソファに腰掛けてくつろいでいる人の姿が目に入った。

食堂に到着してみると、すでに食事時を過ぎていたため、人はほとんどいなかった。真っ白なテーブルが輝いているように見え、あるテーブルに一人の芸能人が座って何か雑誌を読んでいた。見るとその方は、某米国の名門ビジネススクールが出版しているビジネス雑誌の英語版と日本語版を並べ、それらを読み比べているようだった。日本語版を手前に置き、英語版を向こう側に起き、基本的にその方は日本語版を読んでいるようだった。

その雑誌はビジネス界では有名なのだが、私は「ビジネスパーソンがビジネス雑誌を読むというのは、世界観を限定するという意味ではほぼ無益」と考えているようであり、その芸能人の方を少しだけ憐れむような目で眺めていた——芸能人がそのビジネス雑誌を読むというのは、ビジネスパーソンがそれを読むのとは違った意味がありそうだが。

母と私は、食堂の真ん中あたりにあるテーブルに腰掛けた。ちょうど席に着く前に、近くのテーブルに座っている若い成人女性が、解剖学のテキストを読んでいた。そこには人体模型が掲載されていたり、むき出しの筋肉の一つ一つの筋繊維の名称が事細かく紹介されていた。なぜだか、先ほどの芸能人の方と同様に、その女性も、日本語のテキストと英語のテキストの二つを持っていた。

ところがその女性は、日本語の方を補助として使い、メインは英語のテキストのようだった。つい先ほど、有名なビジネス雑誌を懐疑的かつ軽蔑的な思いを持って眺めていたのとは異なり、解剖学のそのテキストはとても面白そうに思え、私の心は肯定的な感情に満たされていた。とはいえ、私がこれから行うことは、未開地域に住む人間たちの生活様式に関する調査をまとめることであつたから、その作業に集中することにした。母と私はそこからあれこれと意見交換をし、調査結果をまとめていった。

しばらくしてから、私はひと休憩として飲み物を取りに行こうとした。ちょうど食堂の入り口付近に、水、お茶、コーヒーを自由に飲める機械があり、そこに向かった。すると、その付近で、大学時代のゼミの友人(TA)の横顔が見えたので、私は嬉しくなり、彼に話しかけに向かった。彼の肩に手が届きそ

---

うなところまで接近して、いざ声をかけようとしたところ、「おい、割り込むなよ」という男性の声が聞こえた。

見るとそこには、私と同年ぐらいの男性が立っていて、彼もゼミの友人に声をかけようとしていたようだった。厳密には、その男性の方が私よりも先に友人に声をかけており、すでに何か雑談を始めていたらしかった。そうしたことに気づかずに私は友人に声をかけようとしていたのだと気付いた。そこで夢から覚めた。フローニンゲン:2019/4/25(木)06:57

#### 4238. 写経実践の本格的な開始

時刻は午前八時に近づきつつある。つい先ほど、早朝の作曲実践を終えた。あと一時間後に行われるオンラインセミナーに向けて、資料の最終確認を今から行いたい。セミナー終了後は、再び作曲実践を行い、それに合わせて、昨日書き留めたように、作曲技術を高めるための写経実践を行っていく。具体的には、ショーンバーグの“Fundamentals of Musical Composition (1967)”に掲載されている譜例を、使っている作曲ソフト上に再現していくというを行う。

実際にキーボードを用いて音符を入力し、それを実際に聴いていくということを繰り返していく。私は作曲ソフトを用いて日々作曲実践を行っているのだから、こうした写経実践は実際の作曲と非常に似ており、この学習方法は実際の作曲実践と強く結びついていることがわかる。やはり、自分の手を動かし、キーボードを通じて音を入力し、その出力を実際に自分の耳を用いて確かめてみるということを繰り返さなければ、作曲技術も高まらないだろう。特に私は、幼少期に音楽的なトレーニングを受けていたわけではないので、耳に関する鍛錬は意識的に行っていく必要がある。

そうした点において、実際の音を注意深く聴くという実践が大事になり、それは写経実践を通じて実現されていけよう。理論書で紹介されている譜例の数が多いので、写経した日付をいちいち記入していくことはしないが、始まりの箇所と終わりの箇所ぐらいには日付を書き込み、写経した譜例の隅に正の字を入れていく。これによって今後どれだけその譜例を繰り返し再現したのかがわかるようになるだろう。この正の字が蓄積されていけばいだけ、自分の作曲技術が高まり、自らの書法の確立に近づいていけよう。

---

自分なりの作曲書法が確立されたら、今のように怠惰な形で一日に二、三曲しか書かない、あるいは書けないということは無くなるだろう。毎日日記を書き留めているように作曲をしていく。理想は、自然言語の言葉が生まれるよりもよりスムーズに自分の内側にある音楽的なものを外側に形として表出していきたい。そうした境地に到達できるかどうかは、これから始めていく写経実践を習慣化できるかどうかにかかっており、それをどれだけの質と量で継続していけるかにかかっているだろう。

今回は、作曲上の写経について取り上げたが、そういえば私が自分の日本語能力や英語能力を高めるために行っていたのもやはり写経だった。英語に関しては、中学生の頃から誰に言われるのでもなく、教科書の英文を書き写すのが好きであったし、米国の大学院に25歳の時に留学してからは、学術論文や専門書の英語を数年間ほどほぼ毎日書き写すことを行っていた。

また、日本語に関しても、20代の半ばから後半にかけて、集中的に井筒俊彦先生の書籍を書き写すことを行っていたことを思い出す。そう考えてみると、写経というのは自分にとって非常に馴染みのある実践だったのだ。それを作曲においても行おうと決心したのは、とても自然なことだったのかもしれない。

昨夜は雷雨に見舞われたが、今朝は本当に穏やかだ。昨夜の雷雨が嘘のようである。フローニンゲンの街は朝日で光り輝いており、春独特の生命力を感じさせてくれる。今日もそうした雰囲気の中でライフワークに専心していきたいと思う。フローニンゲン:2019/4/25(木)08:20

#### 4239. 仮眠中のビジョンと他者を通じた創造行為

時刻は午後の一時半を迎えた。今日も午前三時半に目覚めたため、先ほど仮眠を少しばかり取った。先ほどの仮眠中もビジョンを見ていたのだが、ここ数日のものに比べて、記憶に残っているものは少ない。いずれのビジョンにおいても、自分は観察者としてビジョンを眺めており、そこに登場人物として現れることはなかったのを覚えている。

囲碁盤の前に座る二人の若い成人男性がいて、二人は対局を通じて交流を図っているように思えた。そこにはお互いに競い合う意識というよりも、互いの研鑽という意図が共有されているようであり、二人の対局を見ているのは気持ちが良かった。今日のビジョンに関して覚えているのはそのぐらいしかない。

---

今日は午前中に、現在協働中のある会社さんとオンラインセミナーを開催した。二時間ほどのセミナーを通じて、毎回のことだがこちらも新たな気づきや学びを得させていただいた。セミナー終了後は、再び作曲実践を行った。今日はこれから、オランダに住む友人と交換セッションを行う。

二時間のうち、30分弱はお互いの近況報告を含めた雑談をし、残りの90分を半分半分にして対話を通じた交換セッションを行っている。今回はまだ第二回目であり、今日のセッションにおいてどのような話題が取り上げられ、それがどのように対話を通じて深められていくのか未知であるが、そうした未知性に対して期待が膨らむ。

まさに、作曲において、実際に創造プロセスを始めてみなければ何が生み出されるのかわからない未知性と似たようなものが対話にもある。そうしたことを考えてみると、対話というのも創造行為に他ならず、それは一人称的な創造行為ではなく、他者を通じた二人称的な創造行為なのだ。

まさに先ほどのビジョンで見ていたように、二人称的な創造行為というものがこの世界には存在している。あと30分したら始まる今日の交換セッションにおいて、対話を通じてどのようなものが創造されるのか、そして創造されたものを通じて私たち自身がどのように再創造されていくのかが楽しみである。

楽しみということに関して言えば、今日から本格的に始めた写経実践にも触れなければならない。これは作曲上の写経であり、棋士が棋譜を並べるように、端的には作曲の理論書に掲載されている譜例を作曲ソフト上の上に再現していくことを指している。午前中にオンラインセミナーが始まるまでの時間を使って、少しばかり作曲写経を行っていた。この実践を行ってみてすぐに気づいたが、私は即座にこの実践そのものにのめり込んで行った。

その背景には、過去の偉大な作曲家が曲を産み出す際に体験していたであろう創造プロセスを追体験しているような感覚が得られること、作曲者の意図がおぼろげながら見えてくること、またそれが見えないことによる探究意欲の高まりなどが存在していることを挙げることができる。

過去の偉大な作曲家が産み出した譜例から音を再現するという純粋な実践が、これほどまでに大きな喜びと驚きを生み出してくれたことに驚く。今後はより本格的に写経実践を進めていき、明日か

---

らの旅行中の合間にもそれを継続させていき、これを自分の完全な習慣としていきたい。フローニンゲン:2019/4/25(木)13:41

#### 4240.【バルセロナ・リスボン旅行記】出発の朝に

今朝は早朝の四時に起床し、バルセロナ・リスボン旅行へ向けた出発の朝を迎えた。いつもの旅のように、昨夜は次の日から旅に出かけていく実感がそれほどなかったのであるが、一夜明けて実際に出発をする日になってみると、これから旅に出かけていくというなんとも言えない高揚感が静かに滲み出している。それは今この瞬間の世界と同様の静けさを持っている。いやより正確には、今この瞬間の静寂な闇の世界に波紋のように広がっていく小鳥たちの鳴き声のように、静かに、それでいて確かに振動しているような高揚感だと言えるかもしれない。

今朝は起床してすぐに湯船に浸かった。昨日は早朝に顔を洗うことはあったが、結局風呂に入らなかった。一日一食生活を始めたのと同時に、化学物質が含まれているシャンプーや歯磨きなどの使用を止め、そこから二ヶ月ほど経ってみると、これまでの私はシャンプーや洗顔によって身体を汚し、歯磨き粉によって歯を弱体化させていたのではないかと気付かされるほどに、それらを使わないほうが身体と歯の健全性につながっていると実感している。

ココナッツオイルを湯船に垂らし、その湯船に浸かって髪の毛や顔を洗うようになってみると、頭皮の皮脂も顔の皮脂も非常に清潔なものになってきていることに驚く。そうしたことから、正直なところ、日中に汗をかいたわけでないのなら一人は就寝中に汗をかくという性質があることには注意が必要だが――、別に毎日風呂に入る必要もないのではないかと思いはじめている。

ここ最近の日記で書き留めていたように、私は食事や入浴の時間を切り詰めようというような発想はない。そのように生き急いでいるわけでは決してなく、むしろ、日々の生活にどれだけゆとりをもたらすかを大切にしており、ゆっくりとくつろいだ形で一日を過ごすようにしている。だが今の私には、どうしても勉強したいこと、実践したいことがいくつもあり、とりわけ作曲理論の学習と作曲実践というのはその筆頭である。そうしたことから、仮に入浴する必要がないのに毎日惰性で入浴しているということが何らかの根拠を通してわかったら、その悪習を断ち切る必要があるだろう。



---

食事に関しても、仮にその日に食べなくてもいいものを食べてしまい、その結果、学習や実践に充てる時間が削られてしまうのであれば、そうした意思の薄弱な食習慣を改めなければならない。そのようなことを思う。

起床して浴槽に浸かり、浴槽から上がった後は、当初はフローニンゲンからバルセロナにリンゴ一個とキウイフルーツ一個を持って行き、それを今日の夕食にしようと思っていたのだが、新鮮なうちに食べておこうと思い、それらを水分補給として食べた。また、今日は一日二食にしようとしており、先ほどフルーツを食べたので、もう一時間ほどしたら、残っている玉ねぎ、にんにく、しいたけを切り、それらをレンジで温め、玄米味噌と一緒に味噌汁を作ろうと思う。それと、残っている有機豆腐を食べ、食後のデザートとして最後の一個のサツマイモを茹でたものを食べる。

これにて、先日購入した野菜を全て使い切ることができる。今日の夕食は、バルセロナの街のオーガニックスーパーに行き、そこで果物をいくつか購入し、それらを本日の夕食としたい。今日は一日二食と言っても、そのように質素なものだ。外見上質素だが、内実は非常に豊かな二回の食事をフローニンゲンの街とバルセロナの街で楽しみたいと思う。フローニンゲン:2019/4/26(金)05:34

#### No.1889: Comfortableness in an Airport Lounge

Now, I'm in one of the lounges in the Schiphol airport. It is very calm and comfortable. There are many people who have expectation for their coming trip. Schiphol Airport, 11:14, Friday, 4/26/2019