

---

# 発達理論の学び舎

Back Number: Vol 248

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」

---



---

## 目次

- 4941. 一時帰国に向けて
- 4942. 一時帰国中の楽しみ:「民族ボルダリング学」
- 4943. 身体芸術としてのボルダリング:今朝方の夢
- 4944. 秋の訪れを感じながら:より良い入眠に向けて
- 4945. 今朝方の夢:形象人として
- 4946. 物語るのではなく一声で
- 4947. 涅槃の海に浮かんで:言葉と実践の円環に乗って
- 4948. 刹那としての時間:今朝方の面白い錯覚
- 4949. 自らの個性に気づかせてくれるボルダリング:明日に向かう習慣
- 4950. 第5回目のボルダリングに向けて:今朝方の夢
- 4951. 「限界芸術」としての日々の作曲実践
- 4952. 今朝方の夢
- 4953. 言葉と共有:間を創り、より自然体で生きること
- 4954. 来週の今日は:ゆとりが体现された生活に向けて
- 4955. 今朝方の夢
- 4956. 世界のドラマよりもゆっくりと
- 4957. 輝く夕焼け空を眺めて:存在論的・実在論的な笑い
- 4958. ぼんやりすること:離れることと近づくこと
- 4959. 何をするかではなく、何をしないか
- 4960. 今朝方の夢

---

## 4941. 一時帰国に向けて

時刻は午前6時半を迎えた。まだ辺りは薄暗く、日の出の時間が随分と遅くなったことを感じる。外はとても肌寒く、もはや早朝に換気で窓を開けていることが難しくなった。

起床直後にオイルプリングをしながらヨガをしている時だけ換気をするようにしており、ヨガを終えて水を飲む頃にはもう窓を閉めている。そうでもしないと、寒さで体が一気に冷えてしまう。そんなことを述べながらも、私は秋の到来を喜んでいる。冬に関しても、それが厳しいものであればあるほど嬉しくなってしまう。

季節に対する受け取り方というものが、この4年間の欧州生活を経て随分と変わった。今年の冬は思っていた以上に厳しくなかった。今年の冬は厳しいものであることを願う。

自己を極限まで圧縮させるような厳しさが欲しい。そこから春を迎え、圧縮していたものが一気に開花するその爆発を楽しみにしている。

春を迎えるのは来年のことである。その時には、爆発後の自分がそこにいるだろう。

絶え間ない出発と絶え間ない爆発。それを繰り返しながら自己が自分の知らない世界へといざなわれていく。出発、爆発、いざない。それらが繰り返される人生が淡々と進んで行く。

再来週に日本に一時帰国するにあたって、その直前に母に再度連絡をしておこうと思う。実家の滞在期間を連絡するだけではなく、食生活が変わったことについても連絡をしておく必要がある。動物性の肉についてアレルギーがあることがわかったことを伝え、牛・豚・鳥の肉は食べることができず、魚についても基本的には摂取を控えることを伝えておく。休息のために日本に滞在するのであるから、日本でそれらを食べてアレルギー反応が出てしまっは元も子もない。

それともう一つ、実家に到着したら、バランスボールがあるかどうかを確認しておこう。以前父がトレーニングで使っていたような記憶があるのだが、なければ近くのスポーツショップでそれを購入する。ここ8年間は基本的に、室内で椅子に座ることはない。椅子に座ることが寿命を縮めると言われるように、椅子に座る時間が長くなればなるほど、身体が弱体化していく。姿勢が悪くなり、知的活

---

動や創造活動に従事するエネルギーがどんどんと減退してしまう。そうしたことから、実家に滞在する期間が短かったとしても、バランスボールを購入しておきたいと思う。

久しぶりに日本に一時帰国する日が近づくにつれ、そうした些細でありながらも重要なことをぼんやりと考える。日本からオランダに戻ってきた翌月には、ふらりとヴェネチアに足を運び、そこで美術展とボルダリングを楽しみたいと思う。

ふと顔を見上げると、辺りは随分と明るくなってきた。これから一日が始まる。充実感と幸福感に満ち溢れた一日がまた始まる。フローニンゲン:2019/9/12(木)06:51

#### 4942. 一時帰国中の楽しみ:「民族ボルダリング学」

時刻はゆっくりと午前7時に近づきつつある。今、美しい朝焼けが空一面に広がっている。白いちぎれ雲が薄ピンク色に輝いている。その下を数羽の鳥たちが羽ばたいていった。

早朝のフローニンゲンの街を吹き抜けるそよ風は優しい。街路樹たちは、優しいそよ風にお礼を述べるかのように揺れている。

この世界の一体感を感じる。この世界が何か大きな力によって連動して動いていることを感じる。

今回の日本への一時帰国では、できるだけ日本を満喫しようと思う。日本はまだ残暑が残っているようだが、私が帰る再来週あたりには少し秋を感じられるようになっているのではないかと期待する。

秋の始まりと共に日本に滞在することができることを有り難く思う。秋は自分が誕生した季節でもある。今回の一時帰国を通じて、私は再び誕生を経験するかもしれない。そんな予感がする。

今回は休息のために日本に滞在することもあって、滞在期間中は仕事をほとんど入れていない。唯一の仕事は、協働させていただいている大阪の会社を訪問し、そこで一緒にプログラムの作成をし、その会社さんが主催のセミナーを行うことぐらいである。その他の仕事は入れないようにした。確かに東京にも数日滞在するが、そこでの目的は限定的である。銀座のホテルに数日間ほど宿泊

---

し、銀座で少々購入したいものがあるため、買い物を行う予定である。新しいパソコンを購入すること、秋冬物の服を購入すること、故障したメガネを修理に出すことを銀座で行う。銀座を滞在拠点にし、初日には東京駅付近の大型書店に立ち寄り、作曲関連とボルダリング関連の書籍を購入したい。

翌日からは、神保町の本屋巡り、北斎美術館の訪問(今回が3度目)、銀座にあるボルダリングジムに行くことなどを計画している。もし何か面白い映画が上映されていれば、銀座近辺の映画館でそれを鑑賞したい。いずれにせよ、東京に長く滞在したくないため、数日したら岐阜県に移動する。岐阜県では二つの美術館を訪れる予定であり、今からそれが楽しみだ。また、岐阜市内にあるボルダリングジムにも足を運んでみたい。

ちょうど数日前に、ボルダリングに関する自分のチャンネルの中で、民族音楽学ならぬ、「民族ボルダリング学」なるものが存在する可能性について説明をしていた。各国のボルダリングジムに足を運び、ジムの雰囲気のみならず、壁や課題から文化特性を汲み取っていくこともまた私の楽しみの一つとなった。

壁や課題の設計にはきっとお国柄が現れる。そのようなことを考えている。そうした考えを基にし、日本という一国を見た場合においても、より微視的に捉えれば、県民性というものがボルダリングジムにも現れるように思えてくる。そうしたことを検証する意味でも、今回の日本滞在期間中においては、東京、岐阜、大阪、山口のボルダリングジムに足を運びたい。そこで喚起されたものは、自分の作曲にも影響を与えるであろう。そうなってくれば本当に、ライフ・イズ・ミュージックコンポジションであり、ライフ・イズ・ボルダリングである。フローニンゲン:2019/9/12(木)07:10

#### 4943. 身体芸術としてのボルダリング:今朝方の夢

時刻は午前8時に近づき、辺りはすっかり明るくなった。空には少しばかり雲が見られるが、今日は晴れのようなのである。昨日は午後から今朝方にかけて長く雨が降っていた。雨音に溢れた世界から一夜が明け、今はまた多種多様な音に溢れた世界が広がっている。世界はこのようにして豊かな音で成り立っていたのである。そのようなことを再度思い出させてくれた。この感覚を今からの作曲実践で表現してみようか。



---

再来週からの一時帰国においては、文献として持っていくのは楽譜と作曲ノートだけにする。機内では日記の執筆を少々行って、睡眠までの時間は楽譜を読み込むことに時間を充てたい。今のところ、ブラームスの楽譜を持参しようかと考えている。ブラームスの楽譜とじっくりと向き合い、和音分析を自分なりに行っていく。昨夜そのような考えが芽生えた。それに加えて、昨夜は改めて、ボルダリングの動画を今後も継続して見ていこうと思った。検索対象を日本語だけに絞らなければ、英語空間においては随分と有益な動画が存在している。

優れた楽譜から得るものが多いのと同様に、ボルダリングに関して優れた動きをする人の動画から得られるものは本当に多い。とにかく繰り返しうまい人の動画を見て、彼らの動きを脳内で再現できるようにしていく。

ボルダリング初心者の現在の私が言うとは滑稽に響くかもしれないが、いつかは美しく、芸術的に壁を登っていきたい。端的には、ボルダリングをスポーツとして行うというよりも、身体芸術(アート)としてボルダリングをしていきたいと思っている。身体を通じて、芸術性を発揮させる余地を多分に含んでいるのが、自分にとってのボルダリングの魅力である。

それではこれから早朝の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、小中学校時代を過ごした社宅にいた。両親の寝室の隅には室内用のバスケットゴールがあり、私はよくそこで遊んでいた。夢の中の私もそこでバスケをしていたのだが、いつもよりゴールが決まらない感覚があった。

部活の中でもシュートの成功率が最近落ちていることに気づいていた私は、改めて自分のシュートの成功率のデータを眺めた時に、10%前半だということを知って愕然とした。そこまで成功率が下がっているとは思ってもみなかったのである。

両親の寝室でしばらくシュート練習をしていると、父が笑顔で私に話しかけてきた。なにやら、近くの電気屋のポイントが貯まったらしく、ポイントカードを私にしてくれるとのことであった。ポイントカードに加えて1万5千円ほどの現金を渡してくれ、それで何か買ったらいいと言ってくれた。私は有り難くポイントカードと現金を受け取ったのだが、特に欲しいものが見つからなかった。あえて挙げるとすれ

---

ば、シュートの成功率を測る測定器ぐらいだろうかと考えていた。そこからもしばらくシュート練習をしながら、何が欲しいのかを色々と考えていた。今朝方はそのような夢を見ていた。

その他にも、大学時代のフットサルサークルのメンバーと一緒にフットサルをしている夢を見ていた。同学年のメンバーに、運動神経のあまり良くない友人がいて、夢の中では彼と同じチームだった。彼に動き方の指示を色々と送ったところ、彼はそれが気に食わなかったのか、私に対するパスがとても雑であった。運動神経が悪い人間の雑なパスは、通常の雑なパスよりもさらに受け取りにくかった。

言葉で指示をしてもこちらの指示を聞かない彼に対し、私は最後の手段として、彼の顔面や腹部を思いっきり殴ることによって指示を理解させようとした。一切感情が高ぶることもなく、非常に冷静な感情状態の中で、私は彼を何回か思いっきり殴った。それによって彼は地面にぐったりとうずくまった。私の行動を見ていた他のメンバーや先輩たちは、私の行動に少し驚いているようだった。フ  
ローニンゲン:2019/9/12(木)08:16

#### 4944. 秋の訪れを感じながら:より良い入眠に向けて

真っ暗闇に包まれた早朝の世界が目の前に広がっている。時刻は今、午前6時に向かいつつある。今朝は5時過ぎに起床し、いつもより長めにヨガの実践を行った。呼吸を意識し、ゆったりとした動作と共に、自分の意識がどんどんと深まっていくのを実感していた。

天気予報を確認すると、来週からはまた一歩秋めいてきたような気温になるようだ。最高気温が16度ほどとなり、最低気温が8度まで下がるそれがそれを示している。

再来週からは日本に一時帰国するのだが、東京も来週末から初秋を感じさせてくれるような気温になることがわかる。東京に数日滞在した後に訪れる岐阜と大阪はもうしばらく暑いようだが、それらの県を訪れる3週間後には随分と秋を感じさせてくれるような気温になっているのではないかと期待する。

過去8年間の欧米生活においては、日本に一時帰国するのは年末年始であったが、これからは秋の季節に帰ってもいいかもしれないと思う。ちょうど来年も自動車免許の更新のために、秋頃に一

---

時帰国する予定でいる。ただし、今回の一時帰国よりもさらに時期を遅くし、オランダを出発するのは10月に入ってからにしたいと思う。

今日もまた思う存分に創造活動に従事していきたい。ここ最近では、作曲プロセスを動画で撮影し、それをYoutube上で共有しているため、一日に作れる曲の数は減ってしまったが、その分一曲一曲をこれまで以上に意識的に作ることができるようになっている。

自分に対して説明・解説を加えるようにしながら曲を作ってみると、毎回思わぬ発見があることに驚く。学習を深めてくれる言語化というのは、実践後に行うものだけではなく、実践の最中に行うものも含まれるのだということがわかり、むしろ後者の方がより学習を深めてくれる働きがあるように思えてくる。このことは、トレーニング学においても明らかになってきているように、プロテインを運動後に飲むよりも、運動前や運動中に飲むことの方が体を作る上では重要であることと似ている。今日も作曲実践のプロセスをつぶさに言語化していこう。

昨夜は就寝の1時間前ぐらいからその日の仕事を終え、楽譜をぼんやりと眺める時間を作った。どうやらこれは入眠をより良いものにしてくれる働きがあるようだ。パソコンの画面から離れ、楽譜を眺めることは脳をリラックスさせてくれ——もちろん知的な刺激はあるのだが——、昨夜は入眠がいつもより早かった。昨夜眺めていたのは、エマニュエル・シャブリエとベラ・バルトークの楽譜である。二人の楽譜をぼんやりと眺めるだけでもいろいろと楽想が得られ、翌日の作曲実践が楽しみになってきていた。今日は実際に、シャブリエに範を求めて早速曲を作ってみようと思う。フローニンゲン:2019/9/13(金)06:12

#### 4945. 今朝方の夢: 形象人として

今朝方も何かしらの夢を見ていたことを覚えている。少しばかり記憶が曖昧になっているが、それを思い出しながら文章に綴ってみることによって、連鎖的に夢の内容を思い出すかもしれない。

夢の中で私は、小中学校時代の女性友達の一人(AS)と教室で話をしていた。彼女はボルダリング熱が世間で高まるよりも前からボルダリングを始めており、数年前からボルダリングを楽しんでいた。そんな彼女とボルダリングについてあれこれと楽しく話をしていたのを覚えている。話の内容としては、トレーニング方法や技の方法についてであったように思う。

---



---

その他にも何かしらの夢を見ていたのだが、やはりそれについてはもう思い出せなくなってしまっている。印象の薄い夢が意識の流れと共に流れていき、その記憶もまたどこかに流れて行ってしまったかのようだ。

時刻は午前6時半を迎えようとしているが、辺りはまだ真っ暗である。日の出の時間は随分と遅くなった。

これから早速、本日第一曲目の創造に取り掛かりたい。朝一番で曲を作る際の動画においては、なかなか声を出しにくいのが、むしろ声を出すことによって、その後の活動に弾みをつけることができる。起床してからまだ一時間ほどしか経っていないが、これから自分の声を出し、自分の内側から音楽を生み出していきたい。内側にあるものをとにかく外側に形にしていくこと。ほとんどの人はそれをやらないが、私はそれを愚直に行っていく。自分は形象人である。そんなことを思う。フローニンゲン:2019/9/13(金)06:27

#### 4946. 物語るのではなく一声で

時刻は午後の5時を迎えた。今日はオランダらしい不思議な気温の特徴があった。端的には、起床した直後の気温が一番高く、日中まで同じ気温が続き、そこから気温が下がっていくような特徴があった。

今朝は早朝の5時過ぎに起床し、その時間帯の気温と午後4時ぐらいまでの気温がほぼ同じであり、この時間帯から徐々に気温が下がっていくという特徴があった。そのため、今からどんどんと気温が下がっていく。今夜は8度まで気温が下がるようなので寒さには気をつけたいと思う。

今日もいつもと同じように作曲実践に打ち込み、作曲に関するYoutubeチャンネルのコンテンツを作っていた。午後の仮眠の最中にも作曲をしているほどであり、本当に頭の中は作曲かボルダリングのことしかない。

以前から述べていることではあるが、今後は仮眠中に見ていた楽譜のビジョンを是非とも曲の形にしていきたい。創造の源泉は、絶えず無意識の世界に無限大に眠っており、そこから湧き出るものを是非とも曲の形にしていきたい。さらには、そうした湧き出るものをボルダリングの壁を登ることを

---

通じて表現していきたいと思う。音楽を通じた表現と身体を通じた表現の双方にこれからも励んでいく。

表現することは自己を生きることである。そのようなことを午前中に考えていた。音楽や身体を通じて表現することは、音楽や身体を通じて自己を生きることに他ならない。

その他に考えていた雑多なことの中で大切なものとして浮かび上がってきたのは、日々の瞬間瞬間の感動を物語るのではなく、一息で、あるいは一声だけで表現できないかということである。何かを物語ることは確かに大切なのだが、それを物語ることなくして表現してみたいという思いが募る。とりわけ作曲においては、何かを物語る音楽ではなく、全てが一声に凝縮されたような音楽を作りたい。そうした思いが根底にあるからこそ、私は長い曲を作ろうとしないのかもしれない。

一声のような短い曲を作っていく。今後は、その一声に濃縮されるものの密度を高めていこう。そのためには、自己を涵養し続けていくことと、涵養されたものを曲として表現するための技術が必要になってくる。その二つに関する学習と実践をこれからも怠らないようにする。

夕暮れ時に今日の振り返りをしてみると、今日という一日だけでもまた一歩自分が前進したことを知る。この一歩が大事であり、一歩の積み重ねをとにかく大切にしていきたい。フローニンゲン:2019/9/13(金)17:27

#### 4947. 涅槃の海に浮かんで: 言葉と実践の円環に乗って

時刻は午後の7時半を迎えた。なんだかよく分からないが、今無性に幸福感を感じている。幸福感の大海にプカプカと浮かんでいる自己がここにおいて、自己と大海の境界線が消えているような感じなのだ。

夕日がゆっくりと西の空に沈んでいる。夕日の穏やかな輝きそのものが幸福感であり、それが自己であるというその感覚。その感覚がその感覚であるという感覚がある感覚がある。これが涅槃なのだろうか。いや、涅槃が生まれる広大かつ根源的な感覚の宇宙に自己がくつろぎ切っている。

---

その瞬間、自己はその感覚そのもの、つまり広大無辺の涅槃的宇宙そのものになる。これ以上わかりやすくこの感覚を人間の言葉で表すことはできない。その感覚の海からふわりと浮かび、再び自覚的な自己を持って外の世界を眺めている。つくづく、そしてことごとく平穏な世界が目の前に広がっている。世界そのものが穏やかだというよりも、自己の内面世界が穏やかなだけなのだろうか。

発達にとって重要なのは、自分の内側に抱え込んでいる大きな矛盾だと言われるが、現在の自分にとっての矛盾は何があるかと考えてみる。再来週から少しだけ滞在する母国との関係性に関するものであれば、若干の矛盾のようなものがまだ残っている。それが自分の発達の余地なのだろうか。そうかもしれない。それ以外にも、上記の涅槃に関する事柄でも矛盾のようなものはある。それは言葉で表現するよりも、音楽として表現しよう。

母国と涅槃的平穏さに関する自己矛盾。それらを音楽言語で表現していく。

ここ最近では、作曲に関するYoutubeチャンネルの一つのカテゴリーである「楽しく学ぶ音楽理論講座」の動画をほぼ毎日作っている。これを行い始めて興味深いのは、その講座のために解説した項目を自分の作曲実践で意識的に適用していこうとする自分がいることである。

他人に向けて説明した事柄をその日のうちか次の日に実際に試してみる自分がある。これがいかに学びになっていることか。自分の言葉で説明することから得るものは莫大なものがあるが、説明したものを自分の実践において意識的に活用することからも莫大な学びがある。そうした大きな学びの流れの中に自己を置いている。それはボルダリングに関しても行っており、運命的な出会いを果たした作曲とボルダリングをそのような学びの流れの中で取り組むことができているのは本当に嬉しいことである。

今日はこれからもう少しばかり音楽理論に関する動画を撮影しようと思う。日本に一時帰国する前に、なんとか切りのいいところまで動画を作れそうで何よりである。音楽理論と作曲理論の境目は難しいが、今想定している動画を全て作り終えたら、「楽しく学ぶ作曲理論講座」として新たなカテゴリーとして動画を作っていくのか、それとも既存のカテゴリーの続きとして動画を作っていくのか考え中である。

---

音楽理論と作曲理論を厳密に分けることが難しいことを考えると、「楽しく学ぶ音楽理論・作曲理論講座」とひとまとめにしていこうかとも考えている。音楽理論を学び、それを作曲に活かしている自分の姿を見ると、音楽理論と作曲実践は深い部分で当然ながら繋がっているのだから、これからは両者を包摂させる形でコンテンツを作っていこうかと思う。両者を区別させず、作曲実践を豊かにしてくれるものとして音楽理論と作曲理論を捉えていく。日本に一時帰国中かオランダに戻ってきてからは、ハーモニーやメロディーに特化した講座を作っていこうかとも考えている。

これは上記のアイデアと一見すると矛盾しているが、動画として残して行く際には、カテゴリーが分かれている方が見やすいということもあるため、ハーモニーやメロディーに特化した動画を作る際には別途カテゴリーを分けていくことが有益のように思える。いずれにせよ、そうした動画を作る際にも、自分の言葉で説明したことをすぐさま自分の作曲実践に活かしていこうと思う。これから作成する動画に対してもそのような精神で自分の作曲実践に活かしていく。フローニンゲン:2019/9/13 (金)19:55

#### 4948. 刹那としての時間:今朝方の面白い錯覚

時刻は午前5時を迎えた。真っ暗な空には満月がポツリと浮かんでいる。その輝きは実に神々しい。

辺りが暗ければ暗いほど輝きが増すものが存在するという。それを教えてくれているような満月だ。

それにしても、本当に手が届きそうな距離に満月があることに驚く。月というのは思っている以上に近くにあるものなのかもしれない。

当初想像していた以上に近くにあるもの。それは無数に存在する。それは物理的な距離だけではなく、時間的な距離に置いては当てはまる。始まりの時点においては遥か遠くにあるように思っていたことが、実はすぐにやってくるということがある。

---

昨夜の就寝前には、今から30年後、60年後の自分や家族について考えていた。その時は意外と早くやってくるのかもしれない。始まりが刹那であったのと同様に、終わりも刹那であり、終わりまでの過程もまた刹那なのだろうか。そのようなことを満月を眺めながら思う。

今週もまた今日から週末を迎えた。昨夜の就寝前に期待感を持っていたように、今日もまた作曲実践に打ち込むことができる。それを楽しみにして就寝し、それを楽しみにして起床したのだ。今後はそこにボルダリングが加わるだろう。

この一年以内に必ずや、毎日ボルダリングができる場所に引っ越そう。オランダ国内においてはライデンの街が最も望ましい場所のように思われる。一つの生活拠点をライデンに置き、世界中を旅しながら作曲を行い、訪れる街の美術館とボルダリングジムに足を運ぶ。そのような生活がこれから実現されていくだろう。そのようなことを昨夜もぼんやりと考えていた。

ひょっとするとそこに自然の壁を登っていくクライミングも加わるかもしれない。自然の中でキャンプをしたり、ロッジに宿泊し、それに合わせて自然の壁を登っていくこと。元来アウトドア派の自分が再び現れてきた。これからの人生がまた楽しみになってくる。

今朝方は一度面白い形で飛び起きた。それこそ自然の中で宿泊する夢を見ている最中に、何か印象的な場面があり、それによって目を覚ました時にその出来事が起こった。目を開けて、ふと枕元を見ると、自分か誰かの糞便があったのである！暗くてはつきり見えなかったのだが、それはバナナ型の理想的な形の糞便であった。

私は一瞬誰がこんなところで糞便をしたのかと驚いた。しかしよくよくそれを見ると、いつも寝る前にシャワーサナのポーズで全身を完全脱力させる際に目に当てているアイマスクだった。それを枕元に縦に置いていたため、暗闇の中ではバナナ型の糞便に見えたのである。

半覚醒状態の脳は本当に面白い。色々と錯覚をもたらしてくれる。少し前には、布団のシワが大蛇に見えてしまい、ひどく驚いたのを覚えている。こうした体験から、脳というのは簡単に騙されてしまい、錯覚や幻覚をたやすく見してしまう特質を持っているのだとわかった。今後また、興味深い錯覚を知覚するだろう。フローニンゲン:2019/9/14(土)05:19



これからボルダリングをよりいっそう楽しむために、ここ最近では身体のトレーニングをこれまで以上に意識するようになった。ボルダリングを楽しむためには、自分の身体特性に合ったトレーニングをすることが重要であり、過度に筋肉を肥大化させることなどはほとんど必要ではない。むしろ、筋肉が不必要になってしまうことによって、体のバランスが崩れてしまい、壁を登ることがうまくいかなくなってしまうから逆効果である。ボルダリングに必要な筋力は、実際に壁に登りながら自然と付いてくる。

もちろん、実に多種多様な課題があり、一つ一つの課題に要求される筋肉の部位や組み合わせも必然的に異なってくるから、全く意識せずにボルダリングの壁だけを登っていては必要な筋肉はつかないかもしれない。ここでも重要なことは、意識の力を活用することである。普段からジムで壁を登っている最中に、いかに筋肉の部位を意識するかが、壁を登るのに必要な筋力を高めてくれることにつながるだろう。

そのような意識化を絶えず行いながらジムに通う中で、課題の克服に必要なのだがまだ鍛えられていない部位が見つければ、そこに関してだけ必要なトレーニングをしていけばいい。私の場合で言えば、ホールドを握る指先の力をもう少し高めたいと思う。このように、自分の身体上弱い部分を鍛錬しながら課題をこなしていくことも楽しみの一つだが、身体上弱い部分を抱えたままでも、自らの身体特性を活かして課題をこなしていくことができるのもボルダリングの一つの楽しみである。

自分の身長や体重、体の柔軟性やバランスなど、それらは全て人の数だけあり、個性のようなものである。そうした個性を駆使しながら壁を登っていくこともまたボルダリングの楽しみだ。そうなってくると、ボルダリングというのは自分の個性に気づかせてくれるものだと言えるかもしれない。ボルダリングは壁を通じて、自分の個性と向き合うことを促してくれるのだ。

そしてこれは言うまでもなく、身体的な個性のみならず、心や精神の個性に対しても当てはまる。ボルダリングの壁は、私たちが自己の身体に向き合わせることに導くだけではなく、心や精神に向き合わせることも促してくれる。

---

壁を通じた自己発見がここにある。いや、壁を通じた自己発見と自己涵養がここにあると言ってもいいだろう。自己を発見し、自己を涵養する道がここにある。そんなことをまだ夜が明けぬ満月輝く闇の世界の中で思う。

私はいつも夜寝る前にバランスボールで背中をほぐし、寝室に到着してベッドに入ってから、シャバーサナを行うことによって身体を完全脱力させてから就寝に向かうようにしている。

数日前からふと、ボルダリングをより楽しむための柔軟性を養っていこうと思い、起床直後のヨガの実践だけではなく、寝る前もベッドの上でヨガをすることにした。ベッドの上でも行えるヨガをすると、入眠がさらに良くなったのを実感する。これは別に自宅のベッドの上でなくても旅先のホテルのベッドの上でも行えることだから是非習慣にしよう。就寝に向かう習慣は、明日に向かう習慣でもある。フローニンゲン:2019/9/14(土)05:57

#### 4950. 第5回目のボルダリングに向けて:今朝方の夢

今朝は5時半に起床した。起床して間も無くの今、空には満月が浮かんでいる。昨日と比べると、満月の見える位置が違う。もちろん、昨日の起床時間と若干異なることが影響しているかと思うが、満月と地球の進行を思う。

今日も静かな朝がやってきた。今日は日曜日であるから、ひとときわ静かである。

今日は待ちに待ったボルダリング5回目の日となる。日記や作曲の際にナンバリングをしているように、ボルダリングについても何回ジムに行ったかを記録している。

本日は嬉しいことに、オランダに住んでいる日本人の友人とその友人がフローニンゲンを訪ねてくれることになっており、二人と一緒にボルダリングジムに行く。予定としては、2時間ほど一緒にボルダリングを楽しみ、その後2時間ほどジムに併設されているカフェで話をする。二人は一昨年にもフローニンゲンを訪れてくれ、三人で会って話をするのは久しぶりである。今日はそうした楽しみがある。

---

二人がフローニンゲン中央駅に到着するのは12:12であるから、11:50ぐらいに自宅を出発し、ゆっくとジョギングがてら駅に向かおうと思う。自宅から駅まで歩いて20分のため、出発はもう少し遅くてもいいかもしれないが、念のためそのぐらいの時間に自宅を出発する。

ジムに向かう時間が普段よりも一時間半ほど早いので、その分事前の栄養補給の時間を調節しようと思う。具体的には、ソイプロテインは吸収に時間がかかるため、10時半ぐらいにプロテインを少し飲んでおこう。その後、11時ぐらいにバナナを2本食べておけば、トレーニング前の栄養補給は十分だろう。第3回のボルダリングの際には事前の栄養補給がうまくいっておらず、トレーニング中の集中力とエネルギーが不足しているように見え、第4回の際にその点を改善するために事前に栄養を摂っていた。それがうまくいったこともあり、今日もトレーニング前には栄養補給をしっかりと行っておこうと思う。

それではこれから早朝の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、大学時代に知り合った友人(TY)と一緒に教室のホワイトボードの前に立って、大学数学のある単元について解説を行っていた。その教室には生徒は一人もおらず、どうやら私たちはYoutube動画の撮影をそこでやっているようだった。友人は、私には馴染みのない数学記号を幾つか使っており、彼の方が私以上に数学に精通していることがすぐにわかった。最初の夢の場面について覚えているのはそれぐらいである。

次の夢の場面では、小中高時代から付き合いのある友人(AF)と一緒に新しいゲーム機を使って、テレビゲームを楽しんでいた。新しいゲーム機を購入したのは私のものであり、私の自宅でゲームに興じていた。

最後の夢の場面では、小中学校時代の三人の友人(HO & MS & HT)と一緒にサッカーのパス練習をしていた。それは単なるパス練習ではなく、ハーフボレーのような形でパス交換をするという高度なものだった。特にその練習は、三人のうち一人の友人(HO)とよく行っていたのだが、他の二人はそれに慣れておらず、かなり手こずっている様子だった。

練習もそろそろ切り上げようかというときに、そのパス練習がうまい友人(HO)が別の友人(MS)にパスを送ったところ、その友人はうまくボールを受けることができなかった。そして驚いたことに、パスを

---

受け損なった瞬間に、彼が立っていたグラウンドの部分だけが突然ベッドに変化し、彼はベッドから転げ落ちた。「大丈夫か?」と言って私たちが駆け寄ったところでその夢は終わりを告げた。フローニンゲン:2019/9/15(日)07:09

#### 4951. 「限界芸術」としての日々の作曲実践

時刻は午前5時半を迎えた。この時間帯は夜が明けておらず、まだまだ闇が深い。

昨日はボルダリングを行って全身を動かしたおかげもあってか、とても良質な睡眠を取れていたように思う。5時前に目覚めた時の状態はすこぶる良かった。

昨日はデン・ハーグに住む友人とその友人がわざわざフローニンゲンまで足を運んでくれ、3人でボルダリングを楽しんだ。協働学習としてのボルダリングという側面を見出し、それについては昨日作成したYoutube動画の方で説明をした。ボルダリングの持つ新たな魅力に気づかせてくれるような一日であった。また、ボルダリングを行った後に、ジムの中にあるカフェで3人で話をしている時に、運動後の心が解放された中で対話を行うことの魅力についても実感した。これはボルダリングに限ったことではなく、他のスポーツでも当てはまるだろう。

体を動かした後は、自分の身体を覆う鎧のようなものが解消され、それによって晴れやかな気分で会話を楽しむことができることがよくある。普段私たちは、気がつかないところで自己防衛的なエネルギーを身にまとっているが、それを緩め、解放させていくために身体運動は不可欠であると考えられる。

現在私は、早朝と寝る前のヨガ、夕方のウォーキング兼ジョギングを毎日行っているが、全身運動としてのボルダリングには、硬直した身体エネルギーを解放させる力が非常に高いと実感している。

ボルダリングを終えてカフェで会話を楽しんでいる中で、友人が「限界芸術」なるものについて教えてくれた。なにやらこの概念は、哲学者の鶴見俊輔が提唱したものらしく、生活に根ざした芸術のことを指すらしい。より厳密には、アカデミックな世界を中心にした「純粋芸術」、そこから派生した「大衆芸術」というものがあり、それらの二つの芸術を根幹から支え、それらの基盤として存在しているのが限界芸術とのことであった。

---

芸術の発達プロセスに即すると、今の私の説明は不適切かもしれない。最初に生活に根付いた芸術があり、そこから大衆芸術が生まれ、それがより高度に洗練されていったものが純粋芸術だと言った方が正確かもしれない。いずれにせよ、私が作曲実践に持たせている意味やそこに見出した意義は、まさに限界芸術的なものなのだと思う。私は決して純粋芸術的な形で作曲をしているわけではなく、大衆に広く受け入れられるような曲を作っているわけではない。そうではなく、日々の生活の中で、自分の内側に自ずから喚起される人間としての素朴な感情や思考というものを曲の形にしているだけなのだ。あえて言えば、自分の人生と生活に紐付いたそうした自然な感情や思考こそが自分の固有性を示していると言えるように思う。

今日もこれから作曲実践に励んでいこうと思うが、まさに私が日々行っているのは、限界芸術に該当する行為なのだとことを知り、創造活動の思想的基盤を得たような感覚になった。

1曲1曲は短くてもいい。自分の人生や生活と密接に結びついた形で曲を作っていけばいいのである。いつかこれまで作った全ての曲が、自分という一人の人間にとっての一つの巨大な曲になるだろう。フローニンゲン:2019/9/16(月)05:58

#### 4952. 今朝方の夢

時刻は午前6時を迎えた。今、小雨がパラパラと降り始めた。昨日はボルダリングを楽しんだ日であり、昨日雨が降らなかったことを幸運に思う。

早朝の作曲実践に取り掛かる前に、今朝方の夢について簡単に振り返っておきたい。夢の中で私は、日本の見慣れない街にいた。そこが日本であるとわかったのは、看板の表記が日本語だったからである。いやより厳密には、看板のみならず、その場所に独特な日本語空間が広がっていたからである。

ある文化にはその国の母国語のエネルギーが内包されている。夢の中の私は、日本に固有な言語エネルギーを感じ、その場所が日本だとわかったのである。

どうやらその街はオフィス街のようであり、高いビルがたくさんあった。どこか東京駅周辺のようにも思える。そんな街を歩いていると、偶然ながら、小中高時代の女性友達の二人(KF & NI)と出会っ



---

た。そこからは3人で歩きながら会話を楽しんでいたのだが、奇妙なことに、二人は私にサッカーのボールの蹴り方について教えてくれた。学生時代に彼女たちはサッカーなどしておらず、むしろボールの蹴り方であればサッカーをやってきた自分が教える事柄のように思えた。

私は二人からのアドバイスをとりあえずきちんと聞いていた。二人は助言を述べた後、前方に向かって突然走り出し、どこかに消えてしまった。その場に一人残された私は、ちらりとオフィス街の上空を眺めた。すると私の体も別の場所に瞬間移動した。

次の夢の場面では、迷路のような建物の中にいた。その建物は1階建てなのだが、空間的にはとても広い。随所随所に部屋があるのだが、各部屋の役割は曖昧である。

迷路のような建物の中を何気なく歩いていると、小中学校時代の何人かの友人と遭遇した。私たちは一様に、その空間から脱出しようと思っている訳でなかった。むしろ、その空間が迷路的だと思っているのは私だけのようであり、私もその空間から外に出ようとはさほど思っていなかった。しかし、背中あたりに若干の違和感を感じていたのも確かである。それは背中中の痛みといった類のものではなく、この空間の気持ち悪さである。何かが間違いなく気持ち悪かった。それが正直な感想である。

その空間は迷路のようであったから、私たちは鬼ごっこのような遊びを始めた。それは厳密な鬼ごっこではない。そこもまた何かが違った。お互いが付かず離れずの距離を保って動きながら、近い距離になった場合には、そこで幾分の会話がやり取りされた。そんなことを続けていた。

しばらくすると、その建物内に不審者が侵入したという情報が入った。私たちは、その不審者を撃退するか、この建物から脱出するかを迫られた。一人の友人が速やかにこの建物から脱出した。彼は建物の裏扉を開け、そこから外に出て行ってしまった。

その扉は風でパタパタとしばらく揺れていた。その光景を眺めながら、私もその扉から外に出ようかと思ったが、結局それをする事なく、侵入者と対峙することに決めた。その前に急にトイレに行きたくなり、トイレの個室に駆け込み、便座に腰を下ろした瞬間に夢から覚めた。昨夜は就寝前に浴槽に浸かり、身体が温かい状態で就寝したためか、夢から覚めた私は少し寝汗をかいているようだった。フローニンゲン:2019/9/16(月)06:37

---

### 4953. 言葉と共有:間を創り、より自然体で生きること

時刻は午後9時を迎えた。ここ最近はめっきり日没時間が早くなり、午後8時半を迎えた頃にはすっかり暗くなっている。またここ最近、この時間帯に日記を書くことはなくなっていた。その背景には、この時間帯にYoutubeに動画をアップするという単純作業をしようと決めているからである。それ以外の時間はやはり、高い集中力を持って創造的な活動に従事したいという思いが強い。

今日の活動を振り返ってみると、作曲に関するYoutubeチャンネルの一つのカテゴリーである「楽しく学ぶ音楽理論講座」が一区切りついた。気がつけば、合計で73個ほどのレッスン動画を作成していた。

明日からは、「楽しく学ぶ作曲講座」と題して、作曲理論や作曲方法に特化するカテゴリーを始めていこうと思う。そのカテゴリーの中でも音楽理論に触れていくことになるが、とりあえずはカテゴリー名を変えていき、より作曲実践に焦点を当てたものにしていく。

カテゴリーをあれこれと変えていくのは好ましくないが、この調子で動画を作り続けていると、逆にレッスンの数がすぐに500や1000に到達しそうなので、例えば「レッスン521」と表記すると、その量に圧倒されてしまう可能性もあるため、あえてカテゴリーを分けていくことにした。今後は、メロディーやハーモニーの作り方やその背景理論に特化したカテゴリーも作っていきたい。また、対位法や転調技術など、作曲技術のより個別的なテーマに焦点を当てたカテゴリーを作っていくことも考えている。

今日はふと、明日からより意識的に取り組んでいきたい二つのことが脳裏をよぎった。一つには、明日から再び音楽理論や作曲理論に関する書物を読み進めていこうと思っており、その際には書籍で学んだ事柄をその場ですぐさま自分の言葉で説明してみるように、実際にそれをYoutubeチャンネル用の動画にしていく。

聖職者のジェラルド・シヨドリがかつて、「私たちの人生の終わりに残るのは、私たちが集めたものではなく、私たちが人に与えたものである」と述べていたように、知識を集めるだけではなく、知識を得た都度、それを多くの人に共有することを行っていく。私にとってその実践は、文章を執筆するよりも音声を通じた形で進めていく方が良いように思っている。

---

---

明日からは、特にその点を意識して、書物を通じて得られた学びはすぐさま音声を通じてこの世界に共有していく。それができるのであれば、再び書物の世界に少しばかり戻り始めるのも悪くないだろう。もう一つ明日から実践しようと思っているのは、よりぼーっとする時間を意識的に増やすことである。作曲実践と作曲実践の合間には、ぼんやりと窓の外を眺めながら飲み物をゆっくり飲んでみる。飲み物を飲まなくても、窓越しから外の景色をぼんやりと眺めてみよう。

午前中や昼にリンゴやバナナを食べる時も、何かをしながらそれらを食べるのではなく、ぼんやりと窓の外景色や空を眺めながらそれらの食べ物を味わってみようと思う。とにかく意識的にゆとりや間を生活の中に生み出していく。ひよっとするとそれもまた創造活動に他ならないのかもしれない。

間を創り出すことによって創り出される何か。その何かは必ずありそうだ。明日からはぼーっとする時間を増やし、より自然体に生きてみよう。フローニンゲン:2019/9/16(月)21:15

#### 4954. 来週の今日は: ゆとりが体現された生活に向けて

今朝は4時前に起床し、時刻は午前4時半を迎えた。これくらいの時間帯に起きると、今日一日の創造活動に思う存分従事できることの喜びが極大化される。創造活動に伴う喜びを高めてくれる起床時間の極致は、私にとって4時から5時の間なのだと思う。それくらいの時間に起床すれば、その一日が本当に充実したものになる。今日もまた、ゆっくりとではあるが着実に自分の取り組みを進めていこう。

フローニンゲンはすっかり秋の世界に入っており、朝夕は本当に寒くなった。日中も相当に肌寒い。そして、日の出の時間は遅くなり、日没の時間は早くなった。そうした世界の中で、ゆっくりと、そして絶え間なく自分の取り組みに従事し続けていく。ライフワークを少しずつ進行かつ深耕させていくこと。それを粛々淡々で行っていく。

ちょうど来週の今日は、日本に一時帰国する日である。今日ぐらいの時間に起きれば、余裕を持って自宅を出発できる。アムステルダムのスキポール空港に行き、そこからヘルシンキを経由して成田に向かうといういつもの経路で日本に向かう。アムステルダムからヘルシンキに向かうフライトの出

---

発時間は11:55であり、搭乗開始が11:25あたりであるため、自宅を出発する時間を焦る必要は全くないが、空港のラウンジでゆっくりしたいため、6時半前には自宅を出発したいと思う。

空港のラウンジでは作曲実践をし、現在書斎で行っているのと全く同じく、ラウンジでもYoutube用の動画を撮影する。ラウンジで作曲実践をするのであるからそれは当然である。絶えず文章を書き、絶えず曲を作ることに加えて、曲を生み出す過程を言葉にし、それを動画にするという実践が加わった。曲を作るのであれば、ラウンジであれ、ホテルであれ、場所を構わずに動画を撮影していく。

ラウンジで生み出される曲、そしてそれを作る過程で自分が何を考え、何を感じているのか、さらにはそれらをどのような言葉で表現するのかに今から関心がある。今回の日本での滞在期間中も、オランダでの生活と変わらずに、文章を書き、曲を作り、音声動画を作っていくということを行っていく。

昨日の日記に書いたように、今日からはぼーっとする時間を意識的に設けていく。最初のうちは、特にこの実践を意識的に行っていく必要があるだろう。というのも、ついつい私はぼーっとする時間を設けることなく、絶えず何かの活動に従事してしまう傾向があるからである。本来、ぼーっとするという行為は無意識的に行ってこそ真の意味があると思うのだが、それが習慣となるまでは意識的に行っていくのも止むをえない。今の私に必要なのは、自分の内側にこれまで以上にゆとりを与えることである。

内側にスペースを与え、そのスペースから何かを創造していく。逆に言えば、自分の内側から外側に何かを創造していくためには、そうしたスペースが不可欠なのだと思う。オランダは、真の意味でのゆとりが体現された国なのであるから、ここで自らにゆとりを与える生活ができなければ、その他の場所で生活をしたとしてもゆとりのないものになってしまうだろう。

一日の中でぼーっと窓の外の景色を眺めるような時間を作ることからこの実践を始めたい。その他にも、ぼーっと絵画を見る、ぼーっと音楽を聴くことも日々の生活に取り入れたいものである。フローニンゲン:2019/9/17(火)04:57

---

## 4955. 今朝方の夢

時刻は午前5時を迎えた。相変わらず辺りは闇に包まれている。闇の世界をぼーっと眺めながら、今朝方の夢について振り返っている。

夢の中で私は、高校時代に知り合った友人(HH)と一緒に、この間世界のどこかの国にサッカー観戦に行った際の思い出話を一緒にしていた。現実世界において、彼とは高校1年生の時に、イギリスのリバプールにサッカーを見に行こうと話合っており、私たちが大学2年生になった時にそれを実現させた。日本からイギリスに向かう際の様々な光景や感情が今でも鮮明に蘇ってくる。

そうした思い出を共有した私たちは、夢の中でもサッカー観戦旅行について計画を練っていた。ちょうど休憩時間であり、教室は賑やかであったが、私たちは自分たちの計画を練ることに没頭しており、周りの様子は気にならなかった。

すると、小中高時代の別の友人(HY)が私たちのところにやってきて、彼もサッカー観戦旅行に関心があるという。というよりも、どうやら私は彼とすでにどこかの国にサッカー観戦に旅行していたようだった。そこからは三人で旅の計画を練り、旅の話に花が咲いた。最初の夢の内容はそのようなものだった。

次の夢の場面では、旅館のようなホテルのような研修施設の中に私はいた。より具体的には、落ち着いた雰囲気のある研修ルームの中において、そこで高校時代のクラスメートたちと円になって体験のシェアリングを行っていた。シェアをしていた内容は、自分の生い立ちから今に至るまでのライフストーリーであった。10人ぐらいの男女が円になり、そこには先生も含まれていた。

私の横には、高校三年生の時にクラスメートになった友人(SK)がいて、ちょうど彼がシェアリングを始めたところだった。彼の話は大変興味深かったのだが、次の番が私のため、少しばかり仮眠を取っておこうと思い、私はすぐに夢の世界の中に落ちていった。夢の世界の中でさらに深い眠りの世界に落ちていくということがそこで行われていた。

夢から覚めると、ちょうど彼のシェアリングが終わったところだった。私の番になる前に、一度休憩となり、飲み物を取ってこようと思った。その部屋の隅にはキッチンスペースがあり、そこに冷蔵庫が



---

あった。冷蔵庫の中には麦茶とウーロン茶のペットボトルがそれぞれ一本ずつ入っており、どちらも共に3分の1ほどの分量になっていた。

私は麦茶が飲みたいと思い、そのペットボトルを手を取った。すると、「ウーロン茶が飲みたい」と小中高時代の友人の一人(TK)が述べた。私は彼に、「ウーロン茶は勧められないけど、飲みたければご自由に」と述べた。私の態度は幾分そっけなく、今から自分のシェアリングが始まるためにそうした態度になったのかもしれないと思う。

シェアリングの最中にも気づいていたのだが、そのシェアリングを見守ってくれる先生がとんでもなく馬鹿であり、どうしようもないと思っていた。勘弁してほしいというぐらいの頭の固さと遅さのため、呆れ返っている自分がいた。そんな先生も飲み物を欲していたらしく、先生もまたウーロン茶を飲もうとしており、そんな先生にはもはや何も声をかけなかった。

麦茶をコップに入れてシェアリングの場に戻っている最中に、後ろから先生が私に幾つか質問をしてきた。最初の質問だけは先生の方を向いて答えたが、それ以降の質問がどうやら私に対する詰問のように思えたため、もはや先生の方を向くこともなく、前を向いて歩きながら適当に回答していた。そんな形でシェアリングの場に戻ると、今からのシェアリングは夕食を摂りながら行おうということになった。それは名案だと思ったが、いざテーブルに全員がつくと、円になっていた時と比べて全員の距離が遠く、自分が座っている席から反対の席に座っている人には声が全く聞こえないだろうと思われた。

その場にいた全員がそれを察知しており、しかもテーブルが二つに分かれてもいたため、私は自分がこれからシェアリングを行うことが無意味に思えてしまった。無意味に思えること、気乗りしないことは一切やらないという性格上、私は食事をすることも、シェアリングをすることもなく、その場から立ち去ろうとした。すると、そこで先生が私を止めようとしたが、先生の無能さには絶望を通り越し、さらには諦めの気持ちも通り越し、存在を無視することが最も賢明なことのように思われた。私は、テーブルに着席している友人たちには挨拶をしたが、先生には挨拶をしなかった。全員に向かって「チャオ」と別れの言葉をかけた時、先生への土産として、先生の日や顔を見ることなく、無視した形のままで、手からぴゅっとナイフを先生の胸に向かって投げつけた。そのような夢を今朝方見ている。

---

起床して目を開けた瞬間に、夢の中の先生のように、絶望的なまでに無能な人間とどう接したらいいのか考えている自分がいた。いや、最良の無視の形は何なのかを考えている自分がそこにいた。フローニンゲン:2019/9/17(火)05:35

#### 4956. 世界のドラマよりもゆっくりと

つい今しがた夕食を摂り終えた。今日は早朝より雲が多く、日中は断続的に雨が降った。

夕方を迎えたこの時間帯は、空が晴れ渡っており、夕日が沈みゆく光景を今日の当たりにしている。

昨夜の日記、及び早朝の日記で書き留めていた通り、今日は意識的にぼーっとする時間帯を設けていた。何を考えるともなく窓の外を眺めたり、雲の動きをぼんやりと見つめていた。不思議なことに、それを行うと自分の心身がとてもしラックスしていくのを実感した。以前より、ゆとりを日々の生活に取り入れることが大切だと述べていたが、ここ最近はその意識が薄れており、気がつかない形で少々ゆとりのない生活を送っていた。

自分としてはそれでも十分にゆとりがあると思っていたのだが、窓の外をぼんやりと眺める時間やぼーっと絵画を眺めるような時間が惜しいような精神状態になっていた。そうした状態から抜け出すために、今日からぼんやりと外の景色を眺めたり、絵画を眺めたりすることを行ってみた。その効能については繰り返し述べないが、本当に多大なものがあった。効能を求めてぼーっとするのは本末転倒かもしれないが、まずは意識的にぼーっとすることを習慣にしていきたい。

ぼーっとできるチャンスは毎日の中で意外とあるのだが、これまでの自分はそうした時間においても学習や実践を絶えず行うようなことをしていた。

今日はホッと一息することの大切さをしみじみと感じさせてくれる一日だった。飲み物を飲むときや食べ物を食べる時は、なおいっそうのことホッとしたひと時を楽しむようにしよう。来週から日本に一時帰国するのはもしかすると、ぼーっとすること、及び休息をうまく取り入れながら日々を生きていくことを促すためにあるのかもしれないとふと思った。そのきっかけになるのが母国へのしばしの滞在なのだろう。

---

日本ではとにかくゆっくりとする。フローニンゲンでの生活以上にゆとりを心がけ、家族や親友などの本当に大切な人とだけ時間を共にするようにしたい。

今、夕日に照らされて輝いている雲をぼんやりと眺めている。それはゆっくりと空を横断している。

遠くの空に飛行機雲が見える。世界は絶えず動いており、それは一大ドラマである。そのドラマを楽しむためには、こちらはその動きよりもゆったりとしておく必要があるだろう。ドラマの進行と同じ速さで動いていては、決してそのドラマを鑑賞することはできない。ドラマの進行よりもゆっくりと過ごすこと。できれば限りなく動きを緩めていくこと。それによって初めて、この世界のダイナミックなドラマを眺めることができるだろう。そんなことを教えてくれる夕方の空だ。フローニンゲン:2019/9/17(火)  
19:04

#### 4957. 輝く夕焼け空を眺めて:存在論的・実在論的な笑い

午後8時。それは、息を飲むほどの美しさを持つ夕日が輝く時間。

つい先ほど、うす紅(くれない)色の夕焼け空を眺めることができた。それは本当に美しく、実はこうした夕焼け空はほぼ毎日姿を見せてくれていたことにハタと気づかされた。

午後8時において窓の外をぼんやりと眺めるような心がけをこれまでしておらず、今まで私は美しい夕焼け空の輝きを見逃してきたのである。それを知って後悔するというよりも、今日からその美と毎日寄り添えることを嬉しく思った。

今日から私は心を入れ替え、一日を通して窓の外をぼんやりと眺める習慣を取り入れた。それが習慣として確立されるまでしばらく時間がかかるだろうが、これは必ず習慣にしたい。こんな美しい夕焼け空を見たのだから、それが習慣にならないはずはない。

それにしても、オランダの空はこんなにも澄んでいたのだ。先ほどもそれに気づき、夕方買い物に出かけるときにもそれに気づいた。オランダの街は大抵、他の国の大都市と違って高い建物がそれほどない。そうしたことが、空と自分との近さを感じさせてくれているのかもしれない。

---

手の届くところに広大な空がある。自分の内側にも、絶えず広大な空が存在している。内側の広大な空に気づき、それと一体化させてくれることをオランダの空は促す。

この広大な空間にくつろごう。何をすともなく、ただそこにくつろごう。

今というこの瞬間にくつろごう。そしてそこに溶け出していこう。

一日がゆっくりと終わりに近づいている。時刻はあと少しで午後の8時半だ。もうすぐ太陽が完全に沈む。

来週の今頃は、日本に向かう飛行機の中だ。それを信じられるだろうか。最後に日本に帰ったのは二年前の年末だったか？最後に一時帰国したのがいつかもう覚えていない。

人生。人生がゆっくりと時の流れに寄り添って静かに進行していく。

あるようでなく、ないようであるこの人生。今日もまた、自分の人生はあるのかないのかについて考えていた。本当にあるようでなく、ないようであるのがこの人生だ。

自分という一人の人間がこの世に存在しているということに対して、今日もまた大爆笑だった。あまりにも可笑しくてびっくりした。こうした笑いはよく起こる。存在論的・実在論的な笑いである。

いるようでおらず、いないようである自分。こんなに滑稽なことが他にあるだろうか。自己も人生も冗談なのだろうか。そうかもしれないし、そうでないかもしれない。

自己がこの世界に存在しているという不思議さ。これはつくづく不思議である。そこに人生なるものが付随しているのだからなお不思議だ。

リストのピアノ曲が書斎の中で響き渡っている。リストは実在し、この世を去り、それでもなお今も生き続けているということ。自分もそうなのだろうか。全ての人もそうなのだろうか。きっとそうなのだろう。

---

全ての人間は実在し、この世を去り、そして永遠に生き続ける。実に実に不思議な事実がここにある。それは隠された事実ではなく、剥き出しの事実である。だから人々は気がつかないのだろうか。  
フローニンゲン:2019/9/17(火)20:29

#### 4958. ぼんやりすること: 離れることと近づくこと

時刻は午前6時を迎えた。辺りはまだ真っ暗闇に包まれている。5時に起床した際と同様の深い闇が、妙に心を落ち着けてくれる。

闇の世界をぼんやりと眺めること。これもまた心をくつろがせてくれることなのだ。

今この瞬間の世界にくつろぐこと。それを昨日から特に意識し始めるようになった。

昨日は窓の外をぼんやりと眺めることがとりわけ多かった。その都度、自分の心がくつろいでいくことがわかった。西の空に沈んでいく輝く夕日を眺め、それが照らす夕焼け空をぼんやりと眺めていた。そこから就寝にかけては画集や楽譜をぼんやりと眺めていた。

何かを得ようとするような強迫的な発想ではなく、自然な在り方で画集や楽譜を眺めることは、心に平穏さをもたらしてくれる。今夜も画集や楽譜を眺めよう。それは夜だけに行うものではなく、日中にも休憩がてら同じようなことをしてみようと思う。

昨日は久しぶりに書物を少々読んだ。確かにここ最近においても、作曲に関するYoutubeチャンネルのための動画を作る際に、音楽理論に関する書籍を少々読むことはあったが、机の上で腰を据えて書物と向き合うというような意識はそこになかった。一方で、昨日はあえてそうした時間を設けてみた。すると、音楽と絵画に関する書物の内容がスポンジのように自分の内側に染み込んでいくことを実感した。それは書物と一時期離れたことの効用だろうか。

対象から離れることは、対象の中心に近づくことだということを改めて実感させてくれる体験だった。ある対象の中心や本質に近づきたいと思うのであれば、それと一度離れてみるのがいいだろう。これまでの私は、常に対象と接しすぎているのかもしれない。現在は毎日作曲実践をしており、この実践に関してはやはり毎日欠かさず行っていくことが重要だと考えている。



---

ただし、上記の話と紐づければ、朝から夜まで作曲をするのではなく、作曲から離れる時間をいかに設けていくかが大切なのだと思う。幸いにもそのあたりについてはすでに意識されており、基本的に作曲は夜には行わないようにしている。夕食後以降は集中力が下がるため、夕食を食べ終えてからは作曲はしない。そうした習慣が出来上がっている。

今後はもしかすると、ボルダリングをほぼ毎日楽しむようになるかもしれないが、その際にも対象から離れることの大切さを忘れないようにする。その点に関しては注意が必要だが、有り難いことに作曲は領域の異なる実践であるがゆえに、作曲とボルダリングを行き来することは、対象から離れることと対象の中心に向かわせることの双方を促してくれるだろう。フローニンゲン:2019/9/18(水)

06:17

#### 4959. 何をするかではなく、何をしないか

時刻はゆっくりと午前6時半に近づきつつある。この時間帯になってもまだ外の世界の闇は深い。書斎の窓辺に近寄って空を眺めてみると、空がダークブルーに変わり始めていることに気づいた。

ゆっくりと夜が明けていく。人生の新たな一日がまた始まった。昨日もそれが起こった。明日もそれが起こるのだと思うが、それを当たり前のことだと思わないようにする。

明日がやってくるというのは、ある意味奇跡的なことであり、明日がやってこない日が来るということもまた奇跡的なことである。そうなってくると、人生の経過と終焉は奇跡の産物であると言える。

奇跡なる人生の新たな一日が産声を上げ、奇跡なる明日に向かってゆっくりと足を進めていく。

昨日ふと思ったのだが、何をするかが使命なのかを考えるだけではなく、何をしないのが使命なのかを考えていくこともまた大切だ。自分の人生において何をするかが天命なのかはもう見えている。それが姿を変えて流転することもまた知っている。一方で、何をしないのが天命なのだろうか。欧州生活の4年目からは、しないことを徹底的に洗い出し、それらを徹底的にしないようにすることを心がけ始めたことは、その問いと密接に関係しているだろう。

---

する必要のないことが明らかになり、それらをしないと決めてそれらを手放していくと、日々の生活にゆとりが生まれ、自己が新たな翼を得て軽くなった感覚がする。

現代社会は、私たちに何かをすることを促してくる。しかもそれは膨大な量であり、さらにはそれは消費行動と結びついている。何かをすることが生産や創造と結びつかず、単に消費とだけ結びついている場合が多いことは嘆かわしい。今日もまた、しなくていいことは徹底的にしないようにしよう。

今日は昼前に1件ほどオンラインミーティングがある。来週からの一時帰国中は、とにかく久しぶりの日本を満喫したいと思っている。そうしたこともあり、大阪での仕事以外は一切仕事を入れていない。

今日のミーティングは、大阪での仕事に関するものである。大阪に足を運ぶのも随分久しぶりであるから、今からその日が待ち遠しい。大阪を訪れる10月初旬の気温を確認すると、それほど寒くないというよりもむしろ、まだ暑さが若干残っているような気温である。フローニンゲンと比較してはならないのかもしれないが、今回滞在する東京、岐阜、大阪、山口ともに、滞在期間中は肌寒さを感じるよりも、まだ少し暑さを感じることの方が多いのかもしれない。羽織るものはフローニンゲンから日本に向かって行く際に着る一着だけ持っていくことにし、大抵は半袖で過ごせそうだ。フローニンゲン:2019/9/18(水)06:41

#### 4960. 今朝方の夢

時が午前7時に向かっしていこうとしている頃、突然小雨が降り始めた。空は少しずつ明るくなってきているが、うっすらとした雲が空全体を覆っているのがわかる。

天気予報を見ると、今日は雨が降らない予報であり、この時間帯の降水確率も0%なのだが、それを裏切る形で小雨が天から舞い落ちる。小雨が窓にぶつかる音は心地よく、その音をこれからの作曲実践に活かしてみようかと考える。

今朝もまずは一遍の短い詩のような曲を作っしていこう。その前に、今朝方の夢について振り返りをしておく。夢の中で私は、ヨーロッパの片田舎の町にいた。そこには近代的な建物はほとんどなく、農

---

地が広がっており、所々に家があるような落ち着いた場所だった。それはどこか、長閑なオランダの田園風景を思わせる。

私は農地の一角にある家に滞在しており、そこは宿泊施設のような感じだった。そこには日本人の滞在客が数名ほどいて、そのうちの一人は、私と年齢が近そうな女性だった。その女性は容姿端麗であり、それでいて格闘家ほどの強さを持っており、実験として他の宿泊客に格闘技の技をかけていた場面が印象に残っている。

次の夢の場面では、私は銀行の中にいた。その銀行にはプライベートな空間があり、ある基準を満たすと特別なサービスが受けられる仕組みがあった。それはどこか、プライベートバンクのようなサービスにも思えた。私はそのサービスを活用しに銀行を訪れており、プライベートな空間に入っていくために必要なカードを財布から取り出した。すると、カードをかざす場所に日本人の中年男性が立っており、カードの読み込みに手こずっていた。

カードをかざした後にパスワードを打ち込まなければならないのだが、どうやらその男性はどうやらパスワードを忘れてしまったらしい。色々と試行錯誤をしてパスワードを思い出そうとしている様子が窺えたが、一向にパスワードが思い出せないようだった。

私はその様子を見ながら、特に焦ることもなく、むしろその男性がパスワードを思い出してくれるように手助けしようと思った。その男性と少しばかりやり取りをすると、無事にパスワードを思い出したようであり、なんとか扉が開き、男性は向こう側の空間に向かっていこうとした。しかし、今度は何か忘れ物があったらしく、扉の向こうに行くのは一旦やめて、私の後ろに並び直し、必要なものがちゃんとカバンの中に入っているかを確認し始めた。扉が一旦閉まると、再度パスワードを入力する必要があり、その手間を考えると、扉は何とかして開けたままにしたかった。

すると、小中学校時代の友人(TM)がその場に突然現れて、ドアの間に立つことによって扉が閉まらないようにしてくれた。そのおかげもあって、その男性は無事に向こう側のプライベート空間に入ることができた。今朝方はそのような夢を見ていた。実際には、最初の夢に関してはもう少し場面が多かったように思う。夢の中に現れた女性と会話を楽しんでいた場面があったのを覚えている。フ  
ローニンゲン:2019/9/18(水)07:06