
発達理論の学び舎

Back Number: Vol 226

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」



目次

- 4501. フローニンゲンの夕暮れ時に:辻邦生先生からの励まし
- 4502. 一日の始まりに
- 4503. 今朝方の二つの夢
- 4504. 幸福感をもたらしてくれるカカオ
- 4505. 仮眠中のビジョン:今後の働き方について
- 4506. 金融投資に関する再学習
- 4507. 自らの人生を生きるための生活習慣の見直し
- 4508. 自分専用の教科書の執筆に向けて
- 4509. 雷がやってきた早朝に
- 4510. 今朝方の夢
- 4511. 旅の追憶と欧米での8年目の生活に向けて
- 4512. ジョギング中に考えていたこと
- 4513. 沈みゆく太陽への賛歌:夕食後の習慣について
- 4514. 遅く起きた朝に:内省と無限
- 4515. 起業家ビザの申請に向けて:作曲実践に対する励まし
- 4516. 今朝方の夢
- 4517. 外国語と母国語、そして自己理解と自文化理解
- 4518. 今朝方の夢の続き
- 4519. 集中状態を作るための習慣の確立に向けて
- 4520. 久しぶりの雷雨と今朝方の夢の断片

4501. フローニンゲンの夕暮れ時に:辻邦生先生からの励まし

そよ風に揺られるフローニンゲンの夕暮れ時。時刻は午後の7時半を迎えようとしている。

結局天気予報とは異なり、この時間帯は西日が燦然と輝く晴空が広がっている。天気予報通りに雨にならなかったことは実に嬉しいが、何か肩透かしを食らったかのようである。ただし、改めて天気予報を確認すると、どうやらちょうど私が就寝するぐらいの時間帯から少々雨が降るようだ。今朝は確か3時ぐらいに目覚めていたと思うのだが、明日も仮に同じ時間帯に起きたとしても、雨はもう止んでいるだろう。

一日の終わりに、こうした落ち着いた環境の中でその日を振り返ることができるのは至福である。具体的に何か個別的な出来事を振り返っているわけでは決してないのだが、今日という一日全体をぼんやりと振り返ってみたときに、その日一日がそれ以上にはないほどに充実していたといつも言える。

このようにして日々を過ごしていこうと思う。そうすれば、いつか人生を終える瞬間に、人生のある瞬間の個別的な出来事ではなく、自分の人生全体がこれ以上ないほどに充実していたということ、そしてこれ以上ないほどに至福さに包まれていたと思える形で人生の幕を閉じていくことができるだろう。今日のように生きていけば、人生の最後において、本当にそのように思えるのではないかと思う。

人生の最後の瞬間にそのように自らの人生を受け止めることができること。それ以上にこの人生に望むことはないように思う。

西日の輝きの下で、小鳥たちが踊りを踊っているかのようだ。そう思わせるような嬉しさに溢れた鳴き声が聞こえて来る。

今は書斎の窓を開け、小鳥たちの鳴き声に耳を傾けながら、今日という一日の最後のひと時を味わっている。このようにして一日を終え、新たな一日を迎えていく。そうした生き方をこれから生涯にわたって続けていく。否、そうした生き方はもはや自分の一つの生涯となっている。

夕方に改めて、日記を書き続けていくこと、及び自分の音楽物語(宇宙)を創出することの楽しさを楽しむために曲を作っていく生活を続けていこうと思った。後者においては、作ることの楽しさの中に浸るだけではなく、楽しさをもとに生み出された音楽物語の中に生きることすらも楽しみたいと思う。そのようにしてこれからも生きていきたいと改めて強く思った。

一方、今日は一つ大きな反省があった。今日も日記の執筆、作曲実践、協働プロジェクトに関する仕事を納得のいくまで行った後に、久しぶりに和書を読んだ。それは敬愛する辻邦生先生の『パリの手記』である。この全5巻にわたる一連の日記は、すでに二読しており、現在第3巻の三読目を行っている。三読目を始めたのは随分と前であり、ここ最近はしばらくそれを読むことなく、書斎の机の右隅に積読された書籍のうちの一冊となっていた。

今日はふと、先生が私と同じぐらいの歳に執筆した一連の日記の第3巻を手にとって少々読み進めていた。それを読むと、今の私の日々の探究生活や創造活動がひどく小さく、ひどく不誠実なものに思えてきてしまう。特に自分が作曲実践と向き合うあり方と探究に関して背筋を正される思いになった。

辻先生がパリで過ごす3年半の生活の中で積み重ねていった小説の執筆に関する探究には、本当に感銘を受ける。作曲に関する探究をより真摯に積み重ねていく必要があるという思いを掻き立ててくれたのが先生の日記であった。辻邦生を辻邦生たらしめたパリでの探究生活の軌跡の一つ一つが刻印された『パリの手記』の全5巻をこれからも繰り返し読んでいく。フローニンゲン:2019/6/4 (火) 19:38

No.2031: The Facetious Evening

The world in the evening is playing the clown. Groningen, 17:17, Wednesday, 6/5/2019

4502. 一日の始まりに

新たな一日が静かに始まりを迎えた。今日は週の半ばの水曜日となる。今、時刻は午前4時を迎え、小鳥の鳴き声が辺りにこだまし始めている。ここ最近3時から4時の間に起床することが多く、時に2時半に起床している。そうしたことから、いつの時間帯に小鳥たちが鳴き声を上げ始めるのかを大

体把握しており、今朝のように、概ね4時頃の時間帯から彼らは鳴き声を上げる。この時間帯は闇に包まれているから、小鳥たちの姿は見えないのだが、姿が見えない分、音としての鳴き声だけがむしろ強調されて自分の耳に届けられてくるかのようだ。

昨夜の日記で言及したように、今日は時間を見つけて、辻邦生先生がパリで小説の執筆に関する動機と方法を探求した過程が綴られた日記『パリの手記』の第3巻を読み進めていきたい。今はこの書籍が自分を支え、そして励ます書籍となっている。和書を読むとするならば、こうした書籍しかもはや読むことはないだろう。

この書籍に合わせて、今後はまた、辻先生が小説の執筆方法に関して体系立てて書いた専門書『小説への序章』も繰り返し読みたいと思う。これは小説の執筆方法に関して書かれたものだが、そこで書かれていることは作曲方法の確立に関しても非常に参考になる。上記の日記の中には、小説に関する思想的なことや技術的なことが随所に散りばめられており、それは作曲に関する思想と技術を育んでいこうとする私にとって、大いに参考になる。

今日もまた、日記の執筆、作曲実践、読書を思う存分に行う一日になるだろう。そうした実践活動の中、今日は午後に、街の中心部のオーガニックスーパーにジョギングがてら買い物に出かけたい。ちょうどカカオパウダーと豆腐が切れかかっているの、それらを購入しに行く。

昨夜は雨が少々降ったようであり、今日もまた深夜に雨が降るらしい。幸いにも日中は雨が降らず、天気は曇りとのことなので、汗をかくことなくスーパーまでジョギングすることができそうだ。

今日の早朝の作曲実践では、現在読み返しているコード理論に関する専門書の内容を活用した曲をまず作りたい。その際には、バッハの4声のコラールを題材にしていく。書籍に記載されている全ての項目を何度も繰り返し活用して曲を作っていくことにより、技術を磨いていく。その際に、一から4声の曲を作ってもいいが、過去に作った曲を活用して、そのコード進行部分にアレンジを加えるようにしていくのも一つの手である。

とにかく作曲に関する学習と実践を焦らずに進めていく。全ては緩やかに成熟に向けて歩みを進めていくのである。それを忘れずに、ゆったりとした気持ち、落ち着いた気持ちで曲作りをしていく。

フローニンゲン:2019/6/5(水)04:30

It thundered and began to rain in the early morning. Yet, it stopped raining, and now I can see the peaceful morning world. Groningen, 05:12, Thursday, 6/6/2019

4503. 今朝方の二つの夢

今日はいつもより早く、今朝方の夢について振り返っておきたい。夢というのは逃げ足が速いのだが、それを一度書き留めておくと、なぜかその場(意識場)に定着するという不思議な性質を持っている。

今朝方は二つの夢を見ていた。夢の中で私は、小学校時代に所属していたサッカー少年団の卒団式に参加していた。それは「式」という言葉が連想させるような堅苦しいものではなく、後輩たちと試合をして、その後に全員でご飯を食べるというようなイベントである。毎年、この卒団式ではBBQをしていたのだが、今回はレストランで食事をするようになった。保護者を含め、サッカーチームに所属していた同級生と私たちは、レストランでの食事を大いに楽しんだ。その後、解散となり、カフェに行く人たち、誰かの家に行く人たちに分かれた。私は友人の誰かの家に行き、そのリビングで二人の友人(NK & SN)と彼らの母親と一緒に昔話に花を咲かせていた。

帰宅する時間が迫ってきたところで、監督か誰かがその場に現れ、友人の二人の母親それぞれに対して、私からエピソードを交えてお礼の言葉を述べろと言われた。私は一瞬困ったが、それをするのも礼儀だろうと思い、まずは親友(NK)の母に親友との思い出話も交えてお礼の言葉を述べ始めた。すると、私の右横に私の父が座っていて、なぜだか涙ぐみながら感動して私の言葉を聞いていた。私は父のことは気にせず、お礼の言葉をゆつくりと全て述べ、そこで夢の場面が変わった。

そういえば、この夢の場面の前に、辺り一面が水の世界である夢を見ていた。水の周りには緑が生い茂っており、私は水の中に潜ったりしていたわけではなく、水面を飛び跳ねたりしながら、どこかに向かって移動していた。一つ覚えているのは、風がとても強く、ある場所から別の場所に飛び跳ねていくことが極めて難しかったことである。そこでは風の流れに逆らわず、風の流れの通りに飛んでいくことが賢明な方法であった。

人生において、流れに逆らうことも時に大事であるが、流れに身を任せることも大切である。そのどちらがその場において望ましいのかの判断は、もはや経験と直感に委ねるしか方法はないのだろうか。そのようなことを考えさせてくれる夢であった。

次の夢の場面では、私は見知らぬ大学の図書館にいた。その図書館はとても大きく、外観は歴史の堆積を感じさせてくれる荘厳なものであった。私は図書館の中のセミナールームのような場所において、数学の授業を受けていた。そこでは予備校時代の数学の先生が授業を行っており、ホワイトボードを前にして、幾何学の問題を解説していた。先生は突然、私を指名し、立体図形の問題をホワイトボードの前で解いてみると述べた。

私は数学が得意であったが、実は図形の問題は苦手であり、特に立体が絡む問題は苦手であった。とはいえ、問題に挑戦してみようと思って立ち上がり、私はホワイトボードの方に向かっていった。その間に、「実は立体問題が苦手だ」ということをつぶやくと、周りにいた友人たちは驚きの表情を持って私を見た。自分が数学の全ての分野において得意だと彼らは勘違いをしているようだとは気付いた。

それに気づいた時、もう一言、「図形の問題が全くダメだというのはもしかすると、脳が異常な形で発達しているのかもしれない」と述べた。それを述べた瞬間に、私の体は図書館の巨大閲覧室の中にあっただ。すると私の左横に、女優のような風貌をした、見知らぬ華奢な女性がいた。それに気づいた瞬間に、自分の役目は彼女を守ることだと察した。するとまさにその推察通りに、私の目の前に、見知らぬ外国人の男性が現れ、これから彼女を守るための護身術トレーニングをしようと言いだした。その外国人は187cmぐらいの身長であり、体格も良かった。

彼はなぜだか日本語を話すことができ、その場の会話は全て日本語で行った。護身術についてはこれまで一度も習ったことがなく、どのようなトレーニングがなされるのか不明であった。彼はトレーニング上のルールを一つだけ述べた。それは、「3回死ぬな」というものだった。これから始まるトレーニングの中で、3回死んだ場合には、彼女を護衛することができないと見なされ、護衛として不適格になるということだった。トレーニングの進め方は至ってシンプルであり、彼を仮想の敵だとみなして、彼を打ち倒すことである。

ところが、いざトレーニングが始まってみると、彼の運動神経は私のそれを遥かに超えており、頭脳に関しても頭の回転が段違いであった。私はその巨大閲覧室の中で、早々と2回ほど、彼に射殺された。もう後がないと思った私は、最後の命を守るために、とても慎重にトレーニングを進めていくことにした。

彼が閲覧室内の机の下を腹ばいではなく、背中から前進してくる技術は圧巻であり、その動きの中で遠くから射撃をする技術の精度も尋常ではなく高かった。私は彼のそうした動きに気をつけながら、閲覧室内で身を隠しつつ、彼を打ち倒すタイミングを見つけようとしていた。だが、このままではラチがあかないと思った私は、一旦閲覧室から出て、何か作戦を練ろうと思った。そして実際に、閲覧室の出口から出ると、彼が私をものすごい勢いで追いかけてきたので、私はとっさに宙に浮かび、彼の頭上から何かアクションをしようと思ったところで夢から覚めた。フローニンゲン:2019/6/5(水) 05:09

No.2033: Morning Pathos

This morning after the rain is enshrouded in pathos. Groningen, 06:05, Thursday, 6/6/2019

4504. 幸福感をもたらしてくれるカカオ

時刻は午前7時を迎えた。起床直後に天気予報を眺めていると、今日は一日中曇りかと思っていたがそうではなく、この時間帯は薄い雲が所々にありながらも、空は晴れている。

小鳥たちがチュンチュンと鳴き声を上げている。早朝のそよ風はとても心地良く、外の世界がどこか花園に思えてくる。

今、朝の楽しみである一杯の飲み物を飲んでいる。それは、ヘンプパウダー、カカオパウダー、カカオニブ、ハチミツを混ぜて作った飲み物だ。この飲み物を飲むことは毎朝楽しみであり、時に就寝時にもそれを楽しみにして眠りにつく自分があるほどだ。それではなぜこの飲み物を楽しみにする自分があるのかを考えてみたとき、やはりカカオやカカオニブに含まれるアナンダミドという物質が関係しているかもしれないと思った。アナンダミドは、別名「至福物質」とも呼ばれており、私たち

に幸福感やリラックス感をもたらしてくれる。同時にこの物質は、脳を活性化させるホルモンとしても働く。

また、脳を活性化させる成分としてはその他にも、テオブロミンという物質が含まれている。これは、カカオやカカオニブを食べた時に感じる独特の苦み成分でもあり、脳を刺激して記憶力や集中力を高め、認知機能を高める効果があることがわかっているらしい。確かに、毎朝カカオを摂取することによって、幸福感が増大し、さらには脳がよく働いてくれているように感じる。

ちょうど今日は午後に、街の中心部のオーガニック食品専門店で足を運び、そこでカカオパウダーを購入しようと思っている。カカオを購入しに店に足を運ぶことが、どこか高揚感をもたらしてくれるのは、おそらくカカオに含まれる幸福物質によるのではないかとさえ思えてしまう。カカオというのは本当に、「神の食べ物」と呼ばれるにふさわしいだけの力を持っている。

昨日近所のスーパーに足を運んだ時、その店のオーガニック食材コーナーに、カカオニブが置かれていた。これまでは、今日足を運ぶ街の中心部のオーガニック食品専門店でカカオニブの瓶詰めを購入していたのだが、同じような質のものが近所のスーパーでも買えることがわかった。近所のスーパーに置かれているオーガニックカカオニブは、瓶詰めではなく、袋詰めであり、そうしたところから製造コストが低く抑えられているのだろうか、近所のそれの方が街の中心部のそれよりも割安である。そうしたこともあり、またちょうどカカオニブも切れかかっていたこともあり、昨日は近所のスーパーで袋詰めのカカオニブを購入した。

初めてカカオニブを口にした時には、その苦味に驚かされたが、今はそれを単体で摂取するのではなく、上記の飲み物に混ぜる形で摂取している。午前中にはもう一杯ほど同じような飲み物を飲むのだが、その際にもカカオニブを入れている(ヘンプパウダーを入れる時もあれば入れない時もあるが、いずれにせよハチミツの代わりにココナッツオイルを混ぜたものを飲んでいる)。

朝の幸福感のみならず、その日全体の幸福感を生み出してくれているものの一つに、このカカオドリンクを挙げるができるかもしれない。朝のこの一杯と共に、これからコード理論に関する専門書を読み、本日三曲目の曲をバッハのコラールを参考にして作り、その後、辻邦生先生の『パリの手記』第3巻を読み進めていく。フローニンゲン:2019/6/5(水)07:18

4505. 仮眠中のビジョン: 今後の働き方について

時刻は午後の2時を迎えようとしている。午前中は太陽の姿を拝める時間が多かったが、今は少しばかり雲が出ており、陰っている。つい今しがた仮眠から目覚め、これから午後の活動に励んでいく。

先ほどの仮眠の最中にはビジョンを見ており、ビジョンの中の映像は、サッカーゲームのようであった。視点の高さはサッカーゲームのようなのだが、それは実際のサッカーの試合の中継の視点のようでもあった。両者を厳密に区別することは難しいのだが、そこで行われているのは実際の国対国の試合であり、視点はどこかサッカーゲーム的であった。片方の国はブラジルであり、もう片方はおそらくスウェーデンかどこかの欧州の国であった。

ブラジルの強力な攻撃陣がスウェーデンゴールに何度も襲いながらも、スウェーデンのディフェンダー陣はなんとかその猛攻を凌いでいた。ブラジルのフォワードの選手がシュートを放ったとき、私は思わず「あっ！」と叫び、ゴールが決まったかと思ったが、眺めている視点から見てゴール右横に外れていった。キーパーは一步も身動きができないような見事なシュートは、ゴールにならず、スポンサー企業の広告看板にぶつかった。それが一つ目のビジョンである。

もう一つビジョンを見ていたのだが、そちらについては鮮明なイメージがなく、あまり覚えていない。確か、金融投資に関する理論的かつ技術的な話題に関するビジョンだったように思う。そのようなビジョンを見ている前に、そういえば私は、今後数年以内に大きく変化するであろう自分の働き方について考えていた。数年前と比較すれば、今の働き方も随分と変化しているのであるが、ここから一、二年の間にさらに「仕事(ワーク)」と呼ばれるものに対する考えが変化し、仕事の仕方が変わるであろうことを予想している。

実際のところは、仕事に対する考え方の基盤はすでに構築されており、今後は少しずつ変化していくぐらいかと思うし、働き方に関しても今考えている仕事への取り組み方の方針をより厳格に適用していくことになるため、極端に変化することはないかもしれない。大きく変化するとなれば、それは仕事から得られる対価に関するものだろう。今後は、労働から得られる給与所得的なものを極限まで減らしていき、その代わりにストック的な収入が得られる流れをより太くしていく。

その試みは数年前から着実に進められていたが、今年と来年にかけてより真剣にそれを進めていく。端的に言えば、自分が何か労働をしたことによって対価を得るようなことは徐々にやめて行こうと考えている。自分がライフワークだと思えることだけに従事し、そこからは対価を一銭も得ないようにしていく。好きなことを仕事にすることが理想として掲げられるような世の中だが、好きなことをライフワークにしたとしても、好きなことをして収入を得るようなことは自分はない。

とにかくこの貴重な人生において、生命時間を切り売りして労働収入を得るようなことはやめにしていく。そのためには、ストック的な収入をもたらしてくれる資産を適切に育てていくが必要になる。本音を言えば、資産運用や資産管理などといったことにすら時間を充てたくはないのだが、時代の性質上それは仕方ない。仮に、労働収入を得ることをやめて、なおかつライフワークだけに専心するのであれば、ストックに着目した資産運用というものを行っていく必要がある。

仮眠を取る前に、「1日8時間会社に勤め、残業なし、土日完全休日、勤務中は何もしなくても——好きなことをしてはならず、ぼんやりと机に座っているだけという条件つき——、年収が1億円の仕事があります、それを引き受けますか？」という質問について考えており、自分の貴重な生命時間を明け渡して、そのような条件を飲むわけにはいかないと考えていた。自分のライフワークから切り離された形で、生命時間を1億円というごく僅かな金銭的価値に交換することはできないと思われたのである。そこから少しシミュレーションをしてみて、10億円でも断るが、100億円なら1年間ぐらい働けるかと考えてみたが、どうも無理のようだった。

職業に関する日本のインターネット広告には頻繁に、「年収1000万円」や「年収2000万円」などという文言が現れているのを見かけるが、そんなに少ないカネのためにどうやったら自分の貴重な生命時間を差し出せるのかいつも不思議に思うし、そうした広告が打ち出される社会情勢と、そうした広告に踊らされる人々が多く存在するということを見ると、我が国の人たちの働き方や人生観に危惧せざるをえない。フローニンゲン:2019/6/5(水)14:14

4506. 金融投資に関する再学習

午前中は青空が広がっており、それは「甘空」と表現してもいいような、ほのかな美しさを持っていた。今日はこれから本日4度目の作曲実践を行い、曲を作り終えたらジョギングがてら街の中心部に出

かけていく。今月末から始まるモスクワ旅行には、ココナッツオイルだけではなく、アマニ油かエゴマ油などのオメガ3脂肪酸が含まれたオイルを持参し、それを朝に飲もうと思っているため、オイルを入れるための小瓶をもう一つ購入する必要がある。ちょうどいい大きさの小瓶は、先日、迷路のように入り組んだ街の中を散策している時に見つけたお洒落な雑貨屋で購入することができる。まずはその雑貨屋に立ち寄り、その後にオーガニック専門食品店に足を運ぶ。

先ほど、今後の仕事の仕方、特に収入の得方について少しばかり書き留めていたように思う。このテーマについてはこれまであまり書き留めることをしていなかったが、以前から考えを深め、そして実践をしていたテーマでもある。また、先日もこのテーマに関して一つほど日記を書いていたような気がするし、時折投資に触れた日記を執筆している自分がいたように思う。

この数年を振り返ってみたときに、以前の私は労働から収入を得ており、それに依存する形で日々を生きていた。だがある時から、それを一生継続していくことは不可能であるし、それをしていくことは望ましくないことだと思われたため、労働収入ではなく、ストック収入を得る水脈を複数作っていくことを始めていた。今はそれらの水脈が徐々に太くなってきている状態であり、ここからの一、二年で集中的にその水脈を太くし、そしてもう一つか二つのより大きく安定的な水脈を作っていこうかと考えている。それを実行するに際しては、ここでもう一度金融投資に関する学習をしていく必要性を感じた。

今でこそ私は、人間の成長や発達に関する探究を中心にし、哲学や芸術の探究及び実践をしているが、大学時代に最も打ち込んでいたのは金融・会計に関する学習であった。そのことについてもこれまで何度か触れているように思う。いずれにせよ、大学時代に学んだ、金融理論の原理・原則的な部分の多くは普遍性(不変性)があるだろうが、当時と比べて、金融投資を取り巻く制度や方法などが随分と変化しており、自分が持っている知識は幾分と古いのではないかと思った。

少なくとも、現在の金融投資を取り巻く環境や仕組み、そして個人が行える方法に関する知識に漏れがありそうだったため、四冊ほど金融に関する書籍を購入することにした。それらの書籍を繰り返し読みながら、水脈の整備と設計をするという実践を継続させていき、幾つかのライフワークだけに毎日愚直に従事するという生活を数年以内には実現させようと思う。フローニンゲン:2019/6/5 (水)14:30

No.2034: Reminiscence about Lisbon

It is drizzling right now in Groningen. I'm reminiscing about the trip to Lisbon last month and imagining about the trip to Moscow in the end of this month. Groningen, 08:31, Thursday, 6/6/2019

4507. 自らの人生を生きるための生活習慣の見直し

夕方の世界がおどけている。そのように思わせてくれる夕暮れ時の世界が広がっている。

今日もとても穏やか一日であり、その穏やかさが一日の終わりのこの時間帯に濃縮している。生命力に溢れた緑の街路樹の葉を、夕方のそよ風がそっと撫でている。そして、小鳥たちの柔らかい鳴き声もまた、街路樹の葉を優しく撫でている。

今日は早朝の3時半から、夕食後のこの時間帯まで本当に充実していた。自分の人生と交差した体験と、そこからもたらされた思考や感覚を日記に書き留め、そして旺盛な作曲実践と学習を行っていった。明日もきっと今日と同じような充実した一日になるだろう。

時刻は午後の7時を迎え、これから就寝に向けて一日の活動をゆっくりと終えていく。数日前にまた新たな習慣を作った。それは、夕食を食べた後に一日を振り返る日記を執筆すること、そしてそれを終えてからようやく初めて本日のメールを開くことである。とにかくメールを開かないこと。これまでは時折日中にメールを開いてしまうことがあったが、今はもうそれは無くなった。それにより、本当に毎日がさらに充実したものになっている。言い換えれば、毎日がより自分の人生になったと言えるだろう。

夕食を取り終え、一日を振り返る日記を執筆するまで一切メールを開かないこと。それがもう完全に習慣となったことを祝福したい。この習慣化が実現されたことによって、早朝から夕食までの時間に気を散らすことなく自らの取り組みに専心することができている。経営者の知人の中で自らの人生を生きることが何たるかを分かっている人が、自分でメールを確認したり、返信したりしないようにしていることに大きな共感の念を持つ。

この習慣以外にも、普段何気なく行っていることで、自らの取り組みに従事するための時間や集中力を奪ってしまう事柄が他にないかを精査したいと思う。一つすぐに思いつくのは、インターネットの利用である。インターネットの検索は間違いなく便利なのだが、そこには中毒性があることは確かであるがゆえに、普段不必要にネットを閲覧していないかについてより自覚的になろうと思う。今後も継続して、生活習慣で見直せるところを絶えず見直し、創造活動に専心できる状態を自ら作っていく。

今日は夕方に街の中心部にジョギングがてら買い物に出かけた。諸々購入するものがあり、四つの店をはしごする必要があったのだが、今日一日でそれらを回る必要も特にないかと思ったので、結局今日は二つの店にしか立ち寄りなかった。後日立ち寄るべきは、雑貨屋とスポーツショップである。前者の雑貨屋に訪れるのは、モスクワ旅行に持参するアマニ油を50mlほど入れるための小瓶を買うためであり、後者のスポーツショップに訪れるのは、今から四年弱前にフローニンゲンで生活を始めるに際して購入した、ランニング用のサングラスが壊れてしまったからである。

明後日の金曜日は天気が良いみたいであり、気温も暖かいらしいので、金曜日に買い物に出かけるか、それほど急ぎではないために、来週のどこかで二つの店に立ち寄りたいと思う。フローニンゲン:2019/6/5(水)19:29

No.2035: A Flower that Exists only on the Day

The sky above Groningen began to be covered by clouds again. Yet, I'll go jogging in a while.
Groningen, 14:28, Thursday, 6/6/2019

4508. 自分専用の教科書の執筆に向けて

時刻は午後の9時を目前にしている。この時間帯のフローニンゲンはまだ明るく、完全に日が沈むのはあと一時間以上かかる。それを踏まえると、いつも私は完全に日が沈む前に就寝していることがわかる。

数日前から再読を行っていたコード理論のテキストを最初から最後まで再度読み終えた。明日は、このテキストを最初から最後まで通して読もうと思う。その際には、今回の再読で自分が大事だと思っ

た箇所や、これまで盲点になっていた箇所を中心に読み返し、知識の定着を図っていく。そして明後日からは、すぐさまこのテキストから離れるのではなく、再度第1章から毎日一つの章を今回の再読の時以上に精読していく。この時には、テキストの本文の補足や脚注なども丹念に読んでいく。そうすることによって、コード理論に関する知識が拡張されていくだろう。

知識のある株式トレーダーがチャートの値動きから様々なことを読み取ることができるのと同じように、楽譜から様々なことを読み取るためには知識がいる。今回のコード理論に関する再学習は、まさにそうした知識を獲得するために非常に有益であった。

これからも継続して、作曲理論に関する他の書籍を読み返していく。その際には今回行っているのと同様に、その日に読み進めた箇所を夜寝る前に再読する。こうして知識を確実に自分の内側に定着させていく。そうでもしなければ、知識はなかなか定着してくれない。とにかく時間を空けずに繰り返し知識項目に触れること、そしてそれを実際の作曲実践の中で活用するというを行う。その観点において、明日の朝の作曲実践では、本日学習したマイナー借用の観点を活用してみようと思う。

今日も午後に、学習したばかりの知識を作曲実践中に活用してみたところ、やはり新たな発見や驚きもたらされ、大変新鮮な気持ちになった。何よりも、曲作りの幅がまた少し広がったのを実感することができた。成長実感の根幹に変化を捉える感覚があり、変化を捉える感覚の根幹に生きている実感があるとすれば、成長実感を感じることは、生きていることを深く実感することなのかもしれないと思う。明日もまた小さくでいい、一歩だけ成長実感を感じられるように学習と実践を進めていこう。

明日からの日記では、自分専用の教科書を執筆するようなイメージで作曲日記を綴っていくことをより意識したい。現段階においても、作曲実践についてわずかばかり書き留めているのだが、文章を書こうにもまだまだ観点が欠如しており、満足のいくほどに作曲関係の文章を書き留めることができていない。もちろん、作曲以外にも食や投資に関する事柄など、自分専用の教科書を執筆したいと思うテーマはいくつもある。そうしたテーマに関しても、焦らずに学習と実践を継続させていき、わずかばかりでも見出された気づきや発見、そして疑問点などを日記として書き留めておきたいと

思う。明日もまた、自分専用の教科書を執筆することに邁進する一日になるだろう。フローニンゲン：
2019/6/5(水)21:08

4509. 雷がやってきた早朝に

昨日は早朝の3時半に起床したが、今朝は2時半に起床した。3時を迎えた今、一日の活動を本格的に始めた。

昨夜の就寝の段階から、腸の調子が良く、夕食の消化をほとんど完全に終えており、就寝中に消化にエネルギーが割かれることはないだろうと予想していた。その予想通りの形で、睡眠時間そのものはそれほど長くないにもかかわらず、目覚めは良く、良質な睡眠を取れていたことを実感する。

日中は栄養豊富な植物性のドリンクを何度か飲み、夕食に必要最低限の固形物を摂取することによって、こうした状態が実現されているのだと思う。また、就寝前に消化がほとんど終わっている状態だったので、ベッドの上で横になりながら、腸のマッサージをしながら寝ることがここ最近多く、それも腸の状態の良さに影響を与えているのだろう。

今、早朝のフローニンゲンの空が雷で光った。辺りは闇の世界であるから、雷の光はひときわ目立つ。雷の到来と共に、ぽつぽつと小雨が降り始めた。どうやら今日は早朝からしばらくの間雨が降り、午前10時あたりに止むようだ。幸いにも午後からは天気が回復するようなので、確かに今日の気温はそれほど高くないが、午後にはジョギングに出かけたいと思う。

今朝は起床直後にココナッツオイルでオイルプリングを行いながらヨガの実践をし、その後、白湯を一杯ほど飲んだ。以前にも言及していたが、これまでの私は白湯を飲む時期と常温の水を飲む時期とがあった。

昨日改めて、両者の効果に関する科学論文に目を通していたところ、やはり白湯の方が胃腸の働きを良くしてくれ、さらには早朝にそれを飲むことが体温を上げてくれることにもつながることを理解し、今朝からまた白湯を飲むようにした。白湯を飲みながら、アマニ油を適量摂取することは、今日からの習慣になるだろう。

今日はこれから早朝の作曲実践を行い、その際にはまず、バッハの4声のコラールを参考にする。この時に、昨日学習したマイナー借用の観点を活用し、基本のコードを活用するのみならず、マイナー借用の代理コードを活用することも意識していく。

メジャーキーの中にマイナーのコードを取り入れることによって、調性が揺らぎ、多様な表情を得ることによって、また新しい音楽世界を表現することができるだろう。繰り返しになるが、しばらくは最もシンプルはCメジャーキーを採用して、コード理論のテキストに書かれている概念を実際の曲の中に適用しながら、それらの習熟に努めていこうと思う。

そうした実践に合わせて、作曲に関する自分専用の教科書を執筆するかのように、学習や実践で得られたことを引き続き日記として書き留めておく。自分専用の教科書を作成するという点に関しては、作曲のみならず、食、投資、その他諸々の自分の関心事項について行っていきたい。日記を書くことに関する教科書だっていい。とにかく日々、これまでと同様に、絶えず書くということもこれからも続けていく。輝く雷を眺めながらそのようなことを思う早朝の朝だ。フローニンゲン:2019/6/6 (木)03:28

No.2036: A Paean for the Setting Sun

I'm seeing the setting sun at this moment. I want to give a paean for it. Groningen, 19:31,
Thursday, 6/6/2019

4510. 今朝方の夢

時刻は早朝の3時半を迎えた。今朝は遠くの空に雷が見え、先ほどまでは小雨がポツポツと降っていたが、今はそれが止んでいる。小鳥たちの鳴き声はまだ聞こえず、辺りには風の音だけが漂っている。

一日の活動を本格的に始める前に、今朝方の夢について振り返っておきたい。まず最初に、非常に断片的な記憶になってしまっている夢から振り返ると、夢の中で私は、小鳥に関する話を小鳥としていた。ちょうど先日にも小鳥と話をするビジョンを見ていたように思う。それと似たような夢を今朝方見ていた。ただし今回は、小鳥と一緒に小鳥について話をするという幾分変わった夢であった。

お互いの言葉のやり取りは確か日本語だったように思う。外国語を話している感覚はなく、日本語を活用している際に立ち上がる自我と身体感覚が夢の中の自分に充満していたように思うため、英語やオランダ語を用いていたわけではなさそうだ。それが一つ目の夢である。

次の夢の中では、私は大学時代の友人(KF)と話をしていた。話をしていた場所は、実際に通っていた大学のキャンパスの中であり、ある講義棟の一階の廊下だった。その日は晴れており、午後の太陽の日差しが講義棟内に降り注いでいた。私はその友人と、ズボンを洗濯する頻度について話をしていた。どういうわけか、私の手元には、洗濯したばかりのスラックスが一着あり、それを叩きながら、これからどこかに干すことを考えている自分がいた。

友人にズボンを洗濯する頻度を尋ねてみると、なんと全く洗っていないとのことであった。彼は笑いながらそのように答えた。私は、彼は清潔感のある人物であり、もう少しこまめにズボンを洗っているかと思っていたので、彼の回答は意外であった。するともう一人、別の友人(TY)がやってきて、彼にもズボンを洗う頻度について尋ねてみようと思った。そこで夢の場面が変わった。

今朝はその他にも夢を見ていたと思うし、上記の二つの夢にはもう少し他の場面があったと思うのだが、書き出した以上のことは覚えていない。総じて、今朝方の夢は穏やかであったと言えるだろう。何か特別な感情を喚起するわけでもなく、自己の攻撃性が発露するわけでもなく、仮に夢が常に何かしらのシャドーの表れであったとしても、非常に落ち着いた夢であったと言える。こうした一見すると中立的に見えるような夢からどのように意味を解釈していくのかについては、今後の探求課題としたい。

夢の振り返りを終えたところで、これから早朝の作曲実践に移っていく。落ち着いた気持ちで、ゆっくりと曲を作っていきたい。曲を作っていて思うのは、一つの曲はその曲を生み出した自己の有り様を忠実に語るということである。つまり、一つの曲は、自分がどのような精神状態・身体状態で曲を作っていたのかが一目でわかるようなものなのだ。そうしたこともあり、できるだけ自己と深く繋がりながら、落ち着いた気持ちで毎回の曲作りを行っていきたい。作曲実践がひと段落したら、午前中に行われるオンラインミーティングに向けた準備を行う。協働者の方と新しいプログラムを今月から提供することになっており、その打ち合わせを行う。その前に、課題図書として取り上げた書籍をもう

一度ざっと読み返し、実際のプログラムの中でどのように活用するのかのアイデアを練っておきたいと思う。フローニンゲン:2019/6/6(木)03:59

4511. 旅の追憶と欧米での8年目の生活に向けて

時刻は午前9時半を迎えた。午前4時あたりには雷が発生し、そこから少々小雨が降っていたが、今は小雨が止んでいる。それに伴い、小鳥たちも再び顔をのぞかせ、今、いつもと変わらぬ優しい鳴き声を上げている。

先ほどまで降っていた小雨をぼんやりと眺めている時、ふと先日のリスボン旅行を思い出した。リスボンの陽気な雰囲気はどこからともなく思い出されたのである。そして、その記憶から喚起された感覚を曲として形にしておいた。

自己から生み出される曲は、この人生のある瞬間においてたった一度しか発生し得ない自分の固有の感覚が形になったものなのだと改めて分かる。それは、この千変万化する世界との刹那的な出会いであり、その出会いが一つの形となったものなのだ。

ここ最近では、そうした刹那的な出会いの中にある儂さの感情を超越して、刹那の連続である今というこの瞬間に大いにくつろぐながら日々を生きているように思う。曲を構成する音というものは、絵画などとは異なり、耳に入れたそばから消えていくようなものである。だが、音の総体、つまり一つの曲は、確かにそれもまた音の性質上、本来具体的な形を持たないものではあるのだが、それは私たちの内側に目には見えない抽象的な形として届けられ、そして何らかの作用をする。そのようなことをぼんやりと考えていた。

リスボン旅行について思い返していると、そこから今度は、今月末のモスクワ旅行について思いを馳せていた。モスクワ旅行から戻ってきた翌月から、いよいよ欧米での8年目の生活を迎える。年数を数えることにあまり意味を見出していないが、数えていないと忘れてしまうほどになった。確認として、米国で4年間生活をし、今年の8月からは欧州での4年目の生活を迎える。最初私は、オランダで1年間ほど生活をしたら米国に戻ろうと考えていた。しかし、ひとたびオランダでの生活を始めてみると、この国や欧州の持つ諸々の力——もちろん魅力も含まれる——に捕まえられてしまい、あれよあれよと言うままに3年の時が過ぎ、これから4年目の生活が始まる。

オランダでの最初の2年間は、フローニンゲン大学に所属していたこともあり、大学のスケジュールに組み込まれる形で時間が過ぎていった。それでもオランダ固有のゆとりのある生活を送っていたことは間違いないが、フローニンゲン大学に所属することから離れた3年目の生活においては、そのゆとりは格段に増した。そして、4年目の生活においては、そのゆとりはより一層深いものになっていくことが予想される。何より、それを望んでいる自分がある。それは単に暇な時間が多くあるという意味では決してなく、自分のライフワークに専心する時間が十二分にあるという意味である。

オランダで迎える4年目の生活、そしてそれ以降の生活においては、様々な観点でのゆとりが増し、ライフワークのみに打ち込む日々が実現されるだろう。そのようなことを曇り空の下で思う。フローニンゲン:2019/6/6(木)09:52

4512. ジョギング中に考えていたこと

時刻は午後の5時を迎えようとしている。午後までフローニンゲン上空は雲で覆われていたのだが、先ほどジョギングをしている最中あたりから晴れ間が見え始め、今はすっかり青空が広がっている。

今日も落ち着いた環境の中で、自分の取り組みに従事することができていたと思う。日記の執筆、作曲実践、読書、そして協働プロジェクトに関する仕事など、それらに十分に打ち込むことができていた。協働プロジェクトに関する仕事としては、本日作成したパワーポイント資料を一度寝かせ、日曜日にもう一度確認し、追加修正を施した上で協働者の方に資料を送るようにしたい。それと合わせて、今週末には、2年振りに開講するオンラインゼミナールの案内資料を完成させたいと思う。

すでに先週末に大枠の資料を作成することができたので、今週末は微修正を施しながら最終確認を行っていく。今回は、文字だけで案内をするのではなく、10分から15分程度のプログラム案内用の音声ファイルを作成したいと思う。私はあまり文字で親切的な案内文を書くのが得意ではないと思われるため、今回初めての試みとなるが、短い音声ファイルを作成しようと思う。その音声は、作成した資料をもとにしていながらも、文字になっていない情報を伝えるようなものにしたいと思う。

先ほどジョギングをしている最中に、改めて今後は「労働」と括られる活動を極限まで減らしていこうと考えていた。理想は完全にゼロにすることである。それを実現させるためには、これまで書き留めているように、ストック収入を安定的に得る仕組み作り、ないしは収益性の資産を着実に育てていく

が必要になる。ここ数年間もおぼろげながらそれを意識していたが、ここ一、二年はそうした資産運用について考える時間的・精神的なゆとりというものがなく、またそもそもそうした事柄が優先課題となることはなかった。

しかし今改めて、今後いかように人生を送っていくのかを落ち着いて考えるゆとりを得たときに、資産運用について真剣に考えることの大切さを思う。生活する国、そして住環境などの側面においては、もはやライフワークに集中できる場所のめどが立っている。あとは一生涯にわたってライフワークのみに専心するための資金的なゆとりを得るために各種手を打っていくことが求められる。

この数週間の間においても、投資方針を見直し、投資先の入れ替えを行ったり、新たな投資を行ったりしている。資金的な余力を見て、ここからの一、二ヶ月の間にまた追加の投資を行うことになるかもしれない。投資方針は確かに定期的に見直され、改善がなされていくものであるが、ある方針において投資されたものに関しては、その方針に最後まで従った投資を進めていくことが肝要だろう。そのようなことを考えながらジョギングをして、スーパーから帰ってきた。

しばらくしたら夕食の時間となり、夕食後には、夕方までに読み返していたコード理論に関する書籍の該当箇所をまた復習する。そして、今月末から始まる協働プロジェクトに関する文献を読んでいくことを行いたい。フローニンゲン:2019/6/6(木)17:08

4513. 沈みゆく太陽への賛歌:夕食後の習慣について

今、小鳥たちの鳴き声に耳を傾けながら、沈みゆく太陽を眺めている。沈みゆく太陽に賛歌を捧げたい気持ちで一杯である。

この束の間の人生において、こうした刹那的な美しい光景に出会えるということ。それだけでもこの人生は生きるに足りうる価値を持っているのではないかと思う。

こうした美しさに包まれ、それに感謝をしながら毎日を生きること。私はそれ以上のことを望まない。ただそうした生活がありさえすれば満足である。逆に、そうした生活が営めないのであれば、私は大いに不満に思うかもしれない。

今日も投資について書き留めていたように思うが、それはそのような生活を行うためにあるのであって、資産を形成することが目的なのではないということを再度自らに確認しておく。

ここ最近天気予報があまりあてにならないのだが、明日は夕方から夜にかけて雨が降るらしい。もう一度明日の朝に天気予報を確認する必要があるが、本当に明日の夕方から雨が降るのであれば、明日は昼前にジョギングに出かけようと思う。

ちょうど明日は、オランダに住む友人との交換セッションの日だ。午後からのセッションの前に身体を動かし、状態を整えてからセッションに臨もうと思う。

時刻は午後の8時を迎えつつある。すでに一時間前に夕食を摂り終え、就寝の10時まで三時間ほどの消化時間があり、それは腹六分で食べた食事を消化するには十分な時間であろう。しかも口にするものは消化に良く、毎晩全く同じものであるから、胃腸も驚くことなく消化活動に勤しむことができるだろう。このように毎日同じものを夜に口にすることによって、胃腸もそれに慣れ、速やかに消化をしてくれているように思う。そうしたことがあって、ここ最近毎朝3時から4時に起床することができているのだと思う。

今朝は2時半に起床して今に至る。午後に仮眠を取ったが、何か眠気に襲われてそれを取ったわけではなく、日中もまた最善の心身の状態で過ごせていたように思う。食生活を抜本的に見直してから、本当に人生が一変したかのようだ。

昨日も振り返っていたのだが、学生時代や幼少時代の食生活は一体何だったのか、あれほどまでに人生の時間を浪費するような心身を作り出してしまった食生活は一体何だったのかと猛省を強いられる気分である。幼少時代に関しては、食に関して自分で正しい知識を持つことは困難であり、悪しき食生活を送っていた非は両親にあるというよりも、日本に蔓延する歪んだ食文化にあったと述べた方がいいだろう。両親も私もまた一被害者だったのだ。そのようなことを昨日考えながら、過去を悔いるのではなく、今現在の自分の食生活を見直し続けていけばいいのだと改めて思い直した次第である。

もう間も無く時刻は午後の8時を迎えようとしているが、今日はまだメールを開いていない。それはとても良いことである。昨夜の日記で書き留めたように、メールを開くのは夕食後に振り返りの日記を

執筆し終えてからである。メールのような無駄なツールに人生の貴重な時間を充てないこと。それを今後も徹底していく。夕食後には、日記の執筆をするという一択ではなく、日記の執筆か日記的な作曲実践のどちらかの選択肢を持たせようと思う。あるいはその両方を行ってもいい。今日はまさにその両方を行って今に至る。

つい先ほど、テレマンに範を求めて短い詩のような曲を作った。文章を書きたいと思う時と、曲を書きたいと思う時の二つの場合があり、そのどちらも行いたいと思う時があるため、それらの選択肢を夕食後にもたせておく。どれを選択するかはその日によりけりだが、その選択肢を選んだ後に、ようやくメールを開いて返信するようにする。細かな話だが、今のところは毎日そのようにメールと付き合い、現在進めている計画が着実に実現されていけば、メールを開くのは週に一度ぐらいになるだろう。それでも多いぐらいかもしれないが、この現代社会で一応の社会生活を営んでいくには週に一度ぐらいメールを開くのも悪くはないだろうし、必要なことなのかもしれない。フローニンゲン：

2019/6/6(木)20:02

4514. 遅く起きた朝に：内省と無限

時刻はちょうど午前6時を迎えた。今日の起床時間はとても遅く5時半であった。ここ最近では2時半や3時半、遅くても4時までには起床していたため、5時半の起床がまるで寝坊のように遅く感じられる。就寝時間は毎日固定の10時であるが、実際に床につくのはもう少し早い。

寝る時間はいつも同じなのだが、起床時間が少し変動する姿を見ると、自分の内側では、自分にわからぬリズムで運動する何かがあるのだろう。今日の起床時間は5時半と遅かったが、目覚めた時にはすでに朝日が昇り始めており、明るい気持ちで起床することができた。

6時を迎えた今は、朝日が随分と昇っており、赤レンガの家々の屋根に黄金反射している。反射された光を通して、道路の街路樹が輝いて見え、木に止まる小鳥たちも幸せを感じているように思う。そして何より、そうした光景全体を眺めている自分も幸福さを感じている。そうした状態にあるのが起床直後の今の自分の姿である。

今の気温は9度と少し肌寒いが、寝室と書斎の窓を開け、新鮮な空気を取り入れている。今日は昨日と異なり、風も穏やかであり、世界がまた新たに誕生したかのような雰囲気を出している。そうした中で、自分も今日からまた生まれ変わり、新たな一日を過ごしていく。

生まれ変わりの連続を通じて、自己が絶えず刷新されていき、どこかへ進んでいく自己と、どこかへ還る自己の双方がいることに気づく。進みながらにして還ることと、還りながらにして進むことの両事象が同時に内側に生起している。

明日からはまた最高気温が20度を下回り始めるのだが、今日は24度まで上がるらしい。今朝の様子だと、日中は暖かさを感じられるだろう。しかし夕方5時以降から数時間ほど小雨が降る予報が出ており、今の外の様子からはにわかに信じられないが、今日の天気はそのようになるようだ。

今日は午後に、オランダに住む友人との交換セッションがある。5時まで天気が持ちそうであれば、そのセッションを終えた後にジョギングに出かけ、もし5時よりも早い時間帯に運動に出かけた方が良ければ、正午前後にジョギングに出かけていくようにしたい。このあたりは天気との相談である。

昨夜は就寝前にふと、日々を内省的に生きることについて考え、内省そのものについても考えていた。内省をするというのは、自己及び自分が生きる世界を万華鏡で覗くことに喩えられるのではないかと思えてきた。

自分の手を動かしながら万華鏡を覗くと、見えてくるものが変化する。これと同じように、内省における観点を動かしながら自己及び世界を眺めてみると、見えてくるものが変化する。そして何より、観点というのは無限個存在しているのだから、内省を通じて見えてくる自己の姿と取り巻く世界の姿は無限の数あるということになるだろう。また興味深いのは、無限の観点から一つ選ぶと、「無限-1」となり、それは依然として無限であるということだ。

いかなる観点をいくつ採用して内省をしようが、自己及び取り巻く世界は絶えず私たちに無限の表情を見せてくれるのである。この点に内省の奥深さと不思議さを実感していたというのが、昨夜の就寝前のベッドの上の自分である。今日もまた、いつものように、いや昨日よりも広く深く内省的に生きたいと思う。フローニンゲン:2019/6/7(金)06:20

The world is doing a splendid morning dance, and so am I. Groningen, 11:58, Friday, 6/7/2019

4515. 起業家ビザの申請に向けて:作曲実践に対する励まし

数羽の小鳥たちが遠方より清澄な鳴き声を奏で、それがそよ風によって運ばれてくる。奏でられる鳴き声に耳を傾け、そよ風に揺れる街路樹を眺めているだけで、この世で生きていることの深層的な喜びを実感する。その喜びは噛みしめられるものというよりも、自己の奥底の深海に深く浸潤していくようなものである。そして、浸潤した喜びは、自分の内側で遍満し、それが再び自己の奥底へと浸透していく。

オランダでの滞在許可はこの8月17日に切れる。昨年一年間は、アメリカで言うところのOPT制度——オランダでは英語で“search year”制度と言う——を活用して、オランダの地に滞在していた。オランダの大学や大学院を卒業するとこの制度が使える、一年間何もしていなくても滞在することが可能になる。その制度を活用した滞在許可がこの8月で切れてしまうので、そろそろ起業家ビザの申請に向けて準備をしたい。

もちろん、今のところ、将来的にはオランダで永住権を獲得しようと考えているが、とりあえず今は3年で更新を続けていく起業家ビザの取得を行う。すでに多くの人に知られているように、日蘭の関係性のおかげもあり、日本人はオランダで起業家ビザを取得することがかなり楽である。

私の場合、幸いにもオランダの大学院で修士号を二つ取得しているため、大学院での学びと申請する事業の内容を関係付ければ、ほとんど問題なくビザを取得することができるのではないかと思う。6月末から7月の初旬にかけて行われるモスクワ旅行から帰ってきたら、一気にビザの申請準備に取り掛かりたい。

7/6(土)は一日中時間があるために、そこで申請書に記載をし、オンライン上で申請ができるのであれば、その日のうちに申請を行っておく。また、すでに申請する事業の内容についてもアイデアがあるため、あとはそれらをワード数ページにまとめ、事業申請資料としていく。

昨年、search year制度を活用するために、オランダ政府のウェブサイトから申請を行ったのだが、何も問題なく申請ができ、滞在許可を得ることがスムーズであった。もちろん、今回は別の種類の滞在許可になるのだが、これまで二種類の異なる滞在許可を得てきた経験があるために、今回もさほど手こずることはないのではないかと楽観的な予測を立てている。とはいえ、滞在許可が切れる直前で慌てて申請をしたくないため、余裕をもたせて7/6から申請手続きを始め、仮滞在許可書を早めに入手しておきたいと思う。

今日は、午前中のすべての時間を創造活動に充てることができそうだ。旺盛な作曲実践、そしてコード進行に関する理論書を紐解いていく。昨日と同様に、今回は一章一章を精読しており、そして夜寝る前にその復習を行うという望ましいサイクルが生まれている。今日もそうしたサイクルを回していく。さらには、今日からは再び他の作曲理論書の再読を始めたいとも考えている。とにかく今の私には嬉しいことに、作曲上学ぶことが無限のようにあり、そうした無限の世界に向かっていくことの楽しみの中にいる。

先ほど、過去に作った曲をMusescoreのウェブ上でアップロードしようとしたところ、見知らぬ外国人から曲に対して好意的なコメントがあった。普段私はそうしたコメントをほぼ見ておらず、気にもしていないのだが、今朝は偶然にもそのコメントに目を通した。こうした励ましのコメントをもらえるのは有り難いことである。その日のその瞬間の内的感覚を単に曲という形にしているだけなのだが、そのようにして形になったものに対して肯定的なコメントをもらえるというのは、作曲実践を続けていくことの一つの意義になる。

やはり今後は、他の諸々の活動を減らしていき、作曲実践と作曲に関する学習に専心していきたいと思うし、そうした生活を実現させる準備を着々と整えていこうと思う。フローニンゲン:2019/6/7(金)
06:50

No.2038: A Poem at Noon

The peaceful afternoon came. I'll devote myself to my lifework in the afternoon, too. Groningen,
13:25, Friday, 6/7/2019

4516. 今朝方の夢

時刻はゆっくりと午前7時に向かっている。もうこの時間帯になると、辺りはとても明るく、早朝の輝きに満ちた世界が広がっている。

今朝方の夢についてまだ振り返っていなかったのだから、それについて振り返り、その後、早朝の作曲実践に取り掛かりたい。

夢の中で私は、見知らぬ街のビルの中にいた。そこは確かにビルなのだが、その最上階は、一軒家の屋根裏部屋のような作りになっていた。その屋根裏部屋のような部屋は広く、そこでセミナーか何かができしまいそうぐらいだ。その部屋には、木で作られた長方形の大きな長テーブルが置かれていた。見るとそこに、大学時代のゼミナールの恩師とゼミの友人が何人か座って話をしていて、私はすぐさまテーブルに向かい、全員に挨拶をして、話に混ぜてもらおうことにした。

しばらく彼らの話を聞き、話の内容と流れを掴んだ後に、私も積極的に会話に入っていた。そこでなぜだか、一人の友人(TA)のニックネームをその場で“Adventure”とし、もう一人の友人(YN)のニックネームを“Bubble”とした。すると恩師である先生が、「どういう意味のニックネーム？」と私に尋ねてきた。ニックネームをつけられた二人は、なんとなくニックネームの由来を理解しているようであり、またその由来は非常にしょうもないことであつたから、先生にそれを伝えるのが気恥ずかしくなってしまった。そこで私は笑いながらごまかしたところ、夢の場面が変わった。

次の夢の場面では、私は街とテーマパークが合成した不思議な場所にいた。テーマパークの定番である、ジェットコースターのような乗り物や、フリーホールのような乗り物がそこにあり、メリーゴーランドもそこにあつた。そうしたアトラクションを眺めながらしばらく歩いていると、特設の科学記念館のような場所に辿り着いた。私はそこで展示されているものに関心があつたため、チケットを求めることにした。

するとチケット売り場で、突然、チケットを売っている係員の方から酵素ドリンクを渡された。なにやら、この科学記念館の中で以前はプロテインを無料で提供していたらしいのだが、そのプロテインには身体に良くない物質が入っていたらしく、今は身体に良い酵素ドリンクをチケット売り場で無料提供しているとのことであつた。

私はドリンクを有り難く受け取り、早速一口飲んでみた。すると、その味は美味しく、大変飲みやすかった。とはいえ、一気に飲めるようなものではなく、またゆっくりと飲みたいと思っていたため、私はチケット売場に立ちながら、酵素ドリンクをゆっくり飲んでいった。すると私の横に、小中高時代の友人が二人現れ、酵素ドリンクを一気に飲み干し、「よし、今から館内を見学だ」と述べた。私は二人に、「よく一気に飲めるね」と一言だけ述べると、彼らは笑顔でうなづきながら、「うん、楽勝だよ」と言葉を残し、館内に颯爽とした足取りで入っていた。そこで夢の場面が変わった。

厳密にはこの夢の場面の前に、もう一つ場面が挿入されていたのをふと思い出した。そこでは、このテーマパークに隣接する形で、屋外の巨大なレクチャースペースが存在しており、私はそこで数学の講義を行っていた。それは一人で行っていたのではなく、大学時代の友人の誰か一人、おそらく同じサークルに所属する一人と行っていた。講義を行っている最中、私は一般的なレクチャールームで講演や講義をする感覚で話をしていたのだが、そこは尋常ではない広さを持った屋外スペースであったから、おそらく後方にいる人には声があまり届いていなかったのではないかと思う。

講義を終えた私は、実際にそのような振り返りをしながら歩いていた。講義を終え、ホワイトボードの位置から100mほどのところまで歩いて行くと、そこに同じ小中学校に通っていた三人の女性がいた。彼女たち三人は、学年の中で目立つ方ではなく、むしろ存在感がかなり薄い方であった。そんな彼女たちが、何かひそひそ声で話をしていたので、そばを通りかかる際にその内容に意識を向けてみた。

すると、やはり私の講義の音が後ろにはほとんど届いていないようであり、さらには、ホワイトボードに書いた文字もほとんど見えていないようだった。それを知った時、今後こうした巨大な屋外スペースで話しをする機会があれば、声を大きくし、文字を書く場合にはできるだけ大きな文字を書こうと思った。そのような反省をした後に、テーマパークの数々のアトラクションが目に飛び込んできたというのが正しい流れである。今書き留めてきた一連の夢も、非常に示唆に富む内容のように見え、夢のシンボルの意味をまた考えてみようと思う。フローニンゲン:2019/6/7(金)07:15

No.2039: A Walk under the Cloudy Sky

It'll be cloudy all day long today. Even so, I'll enjoy taking a walk in the afternoon. Groningen,
08:22, Saturday, 6/8/2019

「外国語を学ばない者に母国語は知りえない」というゲーテの言葉を昨夜就寝前にふと思い出し、「母国語を知りえない者に自己を知れない」ということをベッドの上で考えていたことを思い出した。

自分の日々の精神生活を改めて眺めてみると、確かに私は日本語で文章を書くことが多いが、読むものに関しては大半が英語である。そこにオランダ語や他の言語が入ってこないのは、私の外国語の読解能力の低さを如実に物語っているが、いずれにせよ、読書に関しては和書を読むことはこの8年間あまりなく、本当に自分の肥やしになるものだけを日本語で読むようにしている。

そのような生活を8年間ほど送ってみると、やはり国の外に出てまで思考空間を日本語に占拠させるというのは、国外で精神生活を営むことの意義を大きく去勢してしまう行為であると改めて思う。それは冒頭のゲーテの言葉と、そこから得られた気づきにあるように、やはり国の外で生活することの一つの意義は、何よりも外国語の世界の中に自己を深く浸し、そこから自己理解および自己そのものを深めていくことにあるように思うからである。

国の外まで来て日本語優位の思考空間で日々を送ってしまうこと、外国語の書物を通じてその言語世界に深く入り込んでいくことをしないことは、自己を深めていく貴重な機会を無駄にしているように思えてくるのである。

ゲーテの言葉に戻ると、外国語を学ぶことによって初めて、母国語を真に客体化することができる。そして私はそこから発達論的に考えてみて、母国語を真に客体化して初めて、母国語で形成された自己及び自国の文化を客体化させることができると思うのである。そしてそうした客体化がされて初めて、さらに成熟した自己が姿を現し始める。これはまさに、発達心理学者のロバート・キーガンが述べている「主体客体理論」の原理そのままなのだが、せつかく国外で生活をする機会を得たにもかかわらず、外国語の思考空間の中に入っていくことを怠り、日本語で思考をし続けるような状態にある日本人は多いように思う。結局、物理的には日本の外にいたとしても、精神的な意味では日本の内にあり続けてしまうことによって、国外で過ごす体験が、自己を深めるものにつながっていないというのは本当によく目の当たりにすることである。

もちろん、外国語で日記や論文を書くことの効能は計り知れないが、そのハードルが高ければ、まずは和書から離れ、何か特定の外国語の世界に深く入っていくために、その言語で書かれた書物を継続的に読んでいくことが良いのではないかと思う。

欧米での生活も8年目を迎えようとしており、この8年間を通じてわずかばかり自己が深まっていたのであれば、それは外国語の世界の中に深く身を投げ入れ続けてきたからだろう。外国語の世界に深く入っていない者に母国語は知りえず、母国語を知りえない者は、母国語で形成された自己と自文化を深く知りえないということを改めて肝に銘じたい。フローニンゲン:2019/6/7(金)07:56

No.2040: Rejoice in the Morning

It is the morning that I want to dance for joy. Groningen, 09:12, Saturday, 6/8/2019

4518. 今朝方の夢の続き

今日もなんという穏やかな一日だろうか。

早朝のそよ風は爽やかであり、街路樹の葉をひらひらと揺らめかせている。その揺らめきを眺めていると、自分の心まで心地良く揺らめくかのようなのである。

先ほど、カレースパイス味噌ベジブロスを飲んだ。それはほぼ、一気に飲み干したと言ってもいいだろう。一日の活動を本格的に始める前に飲むこの味噌汁は、格別の味であり、同時に活力を与えてくれる。

先ほどまで今朝方の夢について振り返っていたが、その後に見た別の場面について思い出した。夢の中で私は、大学にあるようなレクチャールームの中において、そこで大学時代の二人の女性友達のレクチャーを聞いていた。その部屋はとても綺麗であり、巨大なスクリーンが前方にあって、そこに二人のレクチャーの資料が投影されていた。二人とも私と同じ学部に所属しており、専攻は経営学であった。一人の友人はマーケティングのゼミに入り、もう一人の友人は経営戦略に関するゼミに入っていたのではないかと思う。そんな二人が、ある食品企業を取り上げ、その企業のマーケティング手法や経営戦略を分析するというような発表がそこで行われていた。

二人の話を興味深く聞いていると、二人は聴衆に対して、複数の植物が束になったものを渡し、それを各自見終えたら、順々に後ろの人に渡してほしいと述べた。なにやら、それらの植物は、今説明した企業の商品で使われている原材料とのことであった。他の聴衆たちは、あまりそれらの植物の束に関心を示しておらず、中には受けとすぐに後ろに回す人もいたほどである。だが私は、それらの植物に非常に関心があったので、手元にやってくると、まじまじとよく眺め、香りを嗅いだりしながら、様々な方法で観察をした。そこには、毎朝私が飲んでいる大麦若葉と小麦若葉があり、粉末になる前の彼らの真の姿を見ることができて、私は嬉しくなった。そうした嬉しさの気持ちを残したまま、後ろの人に植物の束を渡したところで夢の場面が変わった。

最後の夢の場面では、私はシャワー室の中にいた。そこはまるで、空港内のシャワー室のような作りであった。そこには洗面台やトイレがあり、総じてそのシャワールームはとても綺麗であった。私はそこでシャワーを浴びてから、一日の活動を始めようと思った。服を脱ぎ、シャワーの栓を開くと、突然、シャワー室の扉をノックする音が聞こえた。

「今使っています」と私が述べると、「すみませんでした。いつ頃使い終わりそうですか？」という女性の声が返ってきた。それに対して私は、「5、6分、いえ、念のため10分いただいて、35分までには使い終わると思います」と述べた。するとその女性は、「男性はシャワーが早くていいですね」と少し笑いながら述べた。そこまでやり取りをしたところで、私はその女性が、大学時代のゼミナールでティーチングアシスタントを務めていた中国人の女性だと気付いたのである。当時、その方は博士課程に在籍していて、いつもとても親切に接してくれていたのを覚えている。

その方の日本語は極めて流暢なのだが、生粋の日本人が話す日本語ではないことは確かだ。そうしたことから、シャワー室の扉をノックした女性がその方だと気づかせたのだろう。

その方に気付いてからは、シャワー室にいるのがゼミナールでお世話になった自分であることを伝える必要があり、私は扉越しに自分の名前を伝えた。すると、その方は初めてそこで私が誰だか気づいたようであり、驚いていた。もちろん、それは嬉しい驚きのようだった。その方は私が誰だかわかると、卒業から今に至るまでの事柄を私に色々と尋ねてきた。それはそれで嬉しいことなのだが、私はシャワーを浴びている最中であり、またその方に10分以内にシャワー室を譲るとも述べていたので、シャワーを浴びながら彼女の質問に答えていた。一向に体を洗い流すことが進まない状態で

あり、それに追い打ちをかけるかのように、その方は私にアンケートに協力してほしいと述べた。シャワー室を出てからでもよかったのだが、なぜだか私はその場でそれを引き受けてしまい、扉の外でその方がアンケート項目を一つ一つ読み上げ始めた。それに対して私は、1-5の数字で項目に対して答えていった。

その中の質問のひとつに、「あなたはどれだけの強度の運動を普段していますか？」というものがあり、私はそれに対して、比較的強度のある「4」という数字で答えた。すると、シャワー室の扉の外に、何人かの友人や知人が集まってきて、私のその回答に文句をつけ始めた。

彼らは皆アスリート気質であり、実際に私よりも何倍もの激しいトレーニングをしている者もいた。その中でも、190cmを越す知人が、「普段のそんなトレーニングで4を選ぶというのはいないだろう」と笑いながら述べた。彼の言い分を否定する気もなく、外で話されていることに気を散らせるのではなく、とにかく私はシャワーを早く浴び終えようと必死になった。シャワーを浴び終わると、もうシャワー室の外には友人も知人もいなくなっており、中国人の女性の方もいなくなっていた。

時計を確認すると、時計の針は45分を指しており、予定の時間よりもすでに10分ほどオーバーしていた。これでは高校で行われる数学の授業に大幅に遅刻してしまうと思ったところで夢から覚めた。

上記の夢も他の夢と同様に、そこには無数の示唆が存在しているが、最後の夢の場面においては、ひょっとすると、外界に注意を向けるのではなく、自分の内側、ないしは自分の取り組みに意識を向け続けることの大切さを伝えているのかもしれないと思わされた。まさにこのテーマは、ここ最近何度も考えていたことであり、自分の取り組み、すなわちライフワークだけに専心する生活の実現に向けてあれこれと策を練ったり、実際にこれまでの習慣を見直し、新たな習慣を構築したりしていた。やはり無意識の中の自分も、自らの取り組みだけに集中することを望んでいるようである。現在行っている良き習慣を今後も継続させていき、ライフワークだけに集中できるように、今頭の中にある打ち手を少しずつ実行に移していきたいと思う。フローニンゲン:2019/6/7(金)08:33

No.2041: A Sense of Merciful Celebration at Noon

It is noon that has a sense of merciful celebration. Groningen, 12:34, Saturday, 6/8/2019

4519. 集中状態を作るための習慣の確立に向けて

時刻は昼の12時半を回ったところである。ちょうど今しがた、ジョギングから帰ってきたところである。今日は夕方から雨が降るとのことだったので、先ほど近くの河川敷に行き、適度な運動としてのジョギングを楽しんだ。いつも私はジョギングをする際に、息を切らせることなく、全て鼻呼吸で呼吸を行えるぐらいのペースで走っている。そうすると、默想的な意識の中で静かに運動そのものと一体化できる感覚がある。また何よりも、私は体力を増やそうとか、体重を減らそうとか思っているわけではなく、あくまでも適度な運動を通じて、健全な心身を維持していくことを心がけている。

今の季節であれば、15分や20分ほどジョギングをしても汗をかくことはなく、走るのにはうってつけの季節である。こうした季節の中で、適度な運動が完全な習慣になっているのは喜ばしいことである。こうした習慣がひとたび確立されてしまえば、秋や寒さの厳しい冬においても、適度な運動を行っていくことができるだろう。

今日の午前中は、外の世界が華麗な舞いを踊っているかのようであり、自分も一緒になってそうした舞いを踊っているかのようであった。自己と世界が融和し、午前中の取り組みに集中をしていた。「集中」ということに関しては、今後より一層工夫ができるかもしれないと思う。幸いにも、今現在、私は自分の取り組みに日々集中できている方だと思う。それは、無駄な人付き合いもなく、フローニンゲンという街、そして何より今の住環境の快適さのおかげもあって、自分の取り組みに日々邁進することができている。

一方で、よりミクロな観点から見れば、日々の取り組みをより集中して行っていく余地がまだまだありそうだというのも事実である。例えば、作曲をする際や読書を行う際に、ある意味自閉症的に行為に集中する、ないしは没頭するということが常に行なわれているわけではないことに気づく。むしろ、そうした没入状態にあることはまだ稀だと言った方がいいだろう。

自分がある実践活動に真に深く取り組んでいるのであれば、極度な集中状態、あるいは没入状態の中に自己があるはずであり、そうした自己がまだ常に現れていないことを見ると、ここに改善の余地がありそうだ。そこで今後は、没入状態に自己を導く儀式的な工夫、あるいは行為を取り入れたいと思う。例えば単純に、作曲実践を始めるために楽譜を広げ、作曲ソフトを立ち上げた後に、い

ぎ曲を作るという段になった時に、「集中」という題目を心の中で唱え、合唱をしてから作曲実践に取り組むというのも一つの方法だろう。それと同様のことを読書を始める際にも行ってみる。

そして、実践を始めてみて、どれだけその実践に集中できていたのかを振り返りをその実践後に行ってみるのも有益だろう。ちょうどこれから作曲実践を行うため、早速その儀式を行ってみて、集中状態・没頭状態にどれほど入っていけるのかを実験してみる。

外の世界の刺激を遮断し、楽譜の世界、音楽宇宙の中に入り込んでいく状態を作る訓練を積み重ねていく。それが後々習慣となり、他の実践に従事する際にも転用可能なものになるだろう。フローニンゲン:2019/6/7(金)12:57

4520. 久しぶりの雷雨と今朝方の夢の断片

時刻は午後の8時を迎えた。7時を過ぎた頃から雷が鳴り始め、今も雷を伴う激しい雨が降っている。厳密には、雷と激しい雨が降ったり止んだりを繰り返していると言った方が正確だろう。

久しぶりにこうした力強い雨の姿を眺めることによって少しばかり気分が高鳴る。これまでの季節においては、しとしとと降り続ける冷たい雨が降ることが多かったが、今この瞬間の雨は夏のそれである。久しぶりにそうした自然の力強さ、逆に言えば、人間の力ではどうしようもない力の脅威を見せつけられたように思う。

今日は午後から夕方にかけて、オランダに住む友人と交換セッションを行った。今日はいつもと異なり、お互いにコーチングセッションをし合うというような形ではなく、お互いに共通する関心テーマについて話をした。当初の予定では、いつものように2時間ほどの時間を使って対話をしようと思っていたのだが、結局3時間ほどの時間となった。前回に引き続き、食についてお互いの知見と経験を共有し、そこから食実践について理解を深めていくことができただけでなく、今回のセッションからは嬉しいことに、投資がテーマとなった。

食にせよ、投資にせよ、普段誰ともそれらのテーマについて話をする機会がないので、友人との対話はとても貴重な機会となる。こちらの都合により、次回のセッションは少し期間を空けてもらったが、次回のセッションでもそれらのテーマについて意見交換ができることを楽しみに思う。当初二人で

行おうとしていた交換セッションの方法とは異なるかもしれないが、このように共通のテーマについて意見交換することはお互いにとっても意義があり、それがお互いの仕方での社会貢献に繋がっていけばと思う。

この時間帯になって、ふと今朝方の夢の断片について思い出した。今朝の起床は確かにいつもより遅く5時半であったが、それでも今から数えるともう15時間ほど前のことになる。その断片について覚えていることを書き留めておきたい。

夢の中で私は、小中高時代を通じて付き合いのある友人(SS)の相談に乗っていた。彼の父は自宅で塾を経営しており、私も中学校時代にお世話になっていた。友人の父は大変気さくで、普段は親しみやすいのだが、怒ると非常に怖いことを私も知っていた。友人は、本当は自分にはしたいことがあるにもかかわらず、それを諦めて金融関係の会社に就職しろと父から言われていると私に相談を持ちかけてきた。

彼の目には少しばかり涙が滲んでおり、彼の顔には殴られたような痕があった。友人の話を聞くと、彼は以前から関心を持っていたプログラミング関係の仕事か科学的な研究の仕事をしたいとのことであった。当時小学生であった1990年代の半ばからコンピューターに関心を持っていた彼は、非常に先見の明があり、実際にコンピューター関係の書籍を当時から読んでおり、コンピューターに関する学習に非常に熱心であったのを私は知っている。

私は、金融系の仕事に就くよりも、そして何よりも企業に勤めるよりも、プログラマーとして独立して仕事をしようとする彼の意思を最大限に尊重し、そちらの道に進むことを大いに励ました。すると彼は、涙をぬぐいながら、もう一度父に思いの丈を語ってみると述べた。私は彼の目を見たときに、今度はきつとまく彼の父を説得できると確信した。それが無理であれば、私は彼の家に殴り込んで行き、彼の父を罵倒するなり、殴りつけるなり、いかなる手段を使っても、彼の好きなように生きてもらうようにすると思ったところで夢の場面が変わった。

そのような夢を今朝方見ていたのを覚えている。この夢について思うことや言いたいことは多々あるが、夢の中の自分の行動を眺めていると、この件に関して自分がどのような考えを持っているかが明確であるため、それらについてあえてここでは書かない。フローニンゲン:2019/6/7(金)20:11