

---

# 発達理論の学び舎

Back Number: Vol 225

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」

---



---

## 目次

- 4481. 6月最初の日曜日の早朝に
- 4482. 今回の旅・次回の旅
- 4483. 今朝方の夢
- 4484. 幸福の化身としての自己
- 4485. 仮眠中のビジョン:フラクタル性が体现されたスクリービンの音楽世界
- 4486. 散歩の楽しみと効能:コード進行の復習に向けて
- 4487. 午前2時半の目覚めと3時からの活動の開始
- 4488. “Wheatgrass(小麦若葉、ウィートグラス)”との出会い
- 4489. 今後の旅に持参する食材について:「小麦若葉(ウィートグラス)」に関する新たな発見
- 4490. 仮眠中のビジョン
- 4491. 仮眠中のビジョンの続き
- 4492. 夕食後の過ごし方
- 4493. 夢と仮眠中のビジョンの違い:小麦若葉と大麦若葉の違い
- 4494. キャッシュを生む資産と今後の資産運用について
- 4495. 今朝の目覚めと内在時計について
- 4496. 食に関するマーケティング文句の弊害
- 4497. 小鳥の鳴き声に耳を澄ませて
- 4498. ウイルバーとヨガに関する今朝方の夢
- 4499. コードに関する知識と技術の修練
- 4500. 空腹感と栄養不足を区別するメッセージ:ハチミツに含まれる糖分について

---

## 4481. 6月最初の日曜日の早朝に

時刻は午前5時を迎え、フローニンゲンの夜が明け始めている。6月の2日目が静かにそして平穩に始まった。ここ2日間は有り難いことに気温が暖かく、湯たんぽを使って寝る必要がなかった。むしろ昨日は特に暖かく、今朝は寝汗をかいてしまうほどであった。そうしたことから、今朝は浴槽に浸かって汗を流して一日の活動を始めた。シャワーだけだと体を冷やしてしまうため、浴槽に浸かることによって体を温め、体温を安定的に上げていくことが、今日のこれからの活動に好影響を及ぼすはずだ。

起床直後に寝室と書斎の窓を開けて換気をし、そこから浴槽に湯を張り、湯船に浸かった。湯船に浸かっている最中は、寝室と書斎の窓を開けたおかげか、小鳥の鳴き声をずっと聞くことができていた。ゆったりと湯船につかりながら早朝の小鳥の清澄な鳴き声に耳を傾けられることは、本当に至福であると改めて思った。

明日からのフローニンゲンは、最高気温が20度前後、最低気温が10度前後と大変過ごしやすい日が続く。一方、今日だけは例外であり、最高気温が29度まで上がるという予報が出ており、異常な暑さとなる。昨日も夕方あたりにジョギングに出かけたのだが、その時の気温は22度あたりであり、それでも随分と陽気さを感じた。今日はそれ以上の気温になり、30度近い気温というのはどのようなものであったのかということ体を忘れてしまっているので、今日もあえて気温が上がる時間帯にジョギングに出かけたい。

今日は近くの運河沿いを走るのではなく、街の中心部のオーガニックスーパーに向かって走っていく。本日の買い物で購入するのは、大麦若葉パウダー、ヘンプパウダー、豆腐、カレースパイス、醤油の5点だ。それら5つのオーガニック食材が、これからの自分の食生活を支えてくれる。体に本当に良いものだけを摂取していくと、自分に対して真に優しくなれるのだということに気づく。

確かに私の体は、一見すると私が保持する体のように見えるのだが、実は私たちの意図を超えた形で身体は常に動いており、同時に、私たちが意識的に何をするかによって途轍もない影響を受けてしまうのが身体だ。細胞一つ一つにも人間とは異なれど、意思のようなものが備わっていると言

---

えるだろう。そうした意思是、私たちの意思を超えた形で動くこともあれば、私たちがどのような意図を持って行動するかによって影響を受ける形で動くこともある。

杜撰な食実践をしていれば、身体は間違いなく杜撰に動く。あるいは、機能不全や機能停止に陥ることもあるだろう。本当に、私たちが何を身体に取り入れていくかという判断は、賢明なほど望ましいと言えるのではないかと思う。

今、このようにして平穏な日曜日の朝を平穏な心を持って迎え、そしてこれからの一日の活動に向けて体力・気力ともに充実した状態でいられるのも、身体に配慮した食実践があるからだと思う。フ  
ローニンゲン:2019/6/2(日)05:18

### No.2016: An Elegant Dance of Time

Time is doing an elegant dance for us. Groningen, 11:25, Sunday, 6/2/2019

#### 4482. 今回の旅・次回の旅

幸いにも、昨夜の段階で、モスクワ旅行の準備が整った。もちろん、旅行に実際に行くのは6月末であるから、それは荷造りの準備が終わったことを意味しているわけではなく、モスクワで何を見るのか、どこに足を運ぶのかの決定と、ホテルや航空券の予約を終えたということである。

前回のバルセロナとリスボンへの旅も、ある朝起床した瞬間にそれら二つの街に訪れてみようと思  
い立ち、そこからすぐに、足を運びたい場所を決めていき、各都市の旅程と各種の予約を一日で行っていたことを思い出す。今回も、そうした一連の調査と予約が一日で済んだことは喜ばしい。もちろん、モスクワに関しては、随分と前から足を運ぶことを念頭に置いており、各種の美術館や博物館についてはざっと調べていた。旅のアイデアを温めていたことが、昨日のように速やかな準備につながったのかもしれない。

とりあえず、訪問したい場所が決定し、それを旅の最中のどの曜日に訪れるのかも決めた。もちろん、旅に行ってみてから、訪れる場所の曜日を入れ替えたりすることはあるだろうが—事実、昨日の午後にした日記の旅程から変更があり、昨夜の段階で幾つか曜日の変更をした—、事前にある程度旅程を決めておいた方が、動きやすいことは間違いない。

---



---

私の場合は、常に旅はゆとりと共に進行していくため、基本的に一日に巡るのは一箇所のみである。今回のケースで言えば、スクリヤービン博物館とロシア国立東洋美術館は比較的小さく、所要時間がそれほどかからないであろうし、両者は近くにあるため、例外的にそれら二つの場所は同じ日に訪問する。

その他の曜日については、早朝から昼近くまではホテルでゆっくりしながら日記の執筆や作曲実践をし、昼前あたりにホテルを出発する形で、美術館や博物館を楽しみたい。ここでも一つだけ例外としては、チャイコフスキーが生涯を閉じた場所である、モスクワ郊外のクリンという街にあるチャイコフスキー博物館は、市内から随分と時間がかかるので、その日は朝から行動することになるだろう。

今、早朝の青空を眺め、小鳥の鳴き声に耳を傾けながら、早朝の一杯の味噌汁を飲んでいる。やはりベジブロスには玉ねぎを入れたほうがコクが出る。今後も夕食の味噌汁には玉ねぎを入れ、その残りくずをベジブロスに活用したいと思う。「朝の味噌汁は毒消しである」と言われるように、朝の一杯の味噌汁は腸内環境に働きかけ、デトックスを促してくれる。そのおかげもあり、日中の活動がより充実したものになることは見逃せない。

上述の通り、今回はモスクワに訪問するのだが、改めてロシアという国について調べてみると、その他にも足を運んでみたい場所がいくつも出てきた。また、一般常識的なことを私は忘れており、ロシアはEUに加盟していないことにはたと気づかされ、今回はEU外の旅行になる。実はノルウェーも国民投票の結果によってEUに加盟していないため、以前ノルウェーを訪れた時も、実はEUの外に出たことになるのだと改めて気付いた。今回ロシアを訪問するに際しては、EU圏内の国と圏外の国との様々な差を掴んでいきたいと思う。

もし今回のロシア訪問によって、何かしらの気づきや発見、さらには靈感を得ることができたのであれば、近い将来にサンクトペテルブルクに足を運んでみたいと思う。そこにある、国立ロシア美術館やエルミタージュ美術館を訪れてみたい。サンクトペテルブルクはモスクワよりも近く、アムステルダム空港からの直行便で3時間弱(KLMだと2時間45分)である。

今後やってくるだろうそうした旅に思いを馳せていると、この夏の旅についても考えが巡った。当初の予定では、アイスランドの郊外のコテージでゆっくりしようかと思っていたが、8月にはヴェネツィア

---

に訪れてみようかと思う。以前言及したように、注目をしている現代アーティストの小松美羽さんの作品が、ヴェネツィアのギャラリーで見られるらしいので、そこにぜひ足を運んでみたい。今のところ、私はヴェネツィアに関して全く知識を持っていないので、ヴェネツィアに行くのは小松さんの作品を見るためだけである。せつかく夏に水の都ヴェネツィアを訪れるのだから、その他にも訪れたい場所を調査しておこう。

ヴェネツィアも非常に近く、アムステルダム空港からの直行便で2時間弱(KLMだと1時間40分)であり、とても気軽に足を運べそうな気がする。現段階では、8月の旅行はヴェネツィアに行くことにし、そこで何日間かゆっくりしようと思う。フローニンゲン:2019/6/2(日)05:51

### No.2017: A Short Summer Adventure

I spend my life with a series of short adventures. Groningen, 14:53, Sunday, 6/2/2019

#### 4483. 今朝方の夢

時刻はゆっくりと午前6時半に近づいてきている。これから早朝の作曲実践に取り掛かる前に、今朝方の夢を振り返っておきたい。

夢の中で私は、小中学校時代の女性友達の二人(AS & AU)と何やら会話をしていた。その場所は旅館のようであった。おそらく私たちは、修学旅行や何かの研修としてこの旅館に宿泊しているようだった。私たち三人はある和室で話をしていたのだが、途中から、二人が何かいちゃつきはじめた。

最初は何かのじゃれあいかと思っていたが、徐々にそれがエスカレートしていき、二人は単なる親友関係以上で結ばれていることがわかったのである。私はその光景を目撃するまでは、二人がそうした関係にあることを全く知らなかった。その関係に気づいてからは、二人がいちゃつく中、そうした関係についてあれこれと二人に質問をしていた。すると突然、和室のドアから誰かが入ってきた。

見ると、中学一、二年の時の担任の先生だった。先生が部屋に入ってくると、二人はいちゃつくことを一旦止めたが、先生は入ってくる瞬間にそれを目撃しているはずだった。私はなぜだか気まずくなり、先生が和室に近づいてくると、和室の押し入れにそっと身を隠した。しかし、押し入れに逃げ

---

込んだと思われるのが嫌だったので、服の裾だけが少しばかり押し入れからはみ出る形で身を隠した。すると先生は私の存在に気付き、隠れる必要はないと述べ、和室にやってきた要件を伝えた。どうやら自分に用事があることがわかったところで、夢の場面が変わった。

次の夢の場面では、私は実際に通っていた中学校の体育館にいた。しかしその体育館は、当時実際に使っていたものよりも巨大化されており、フロアが相当に広がった。事実、目の前で行なわれているバスケの試合は、三学年の生徒を混ぜこぜにして、50対50の人数で行われていた。

私はバスケ部のキャプテンを務めており、キャプテンが今回の試合に出場するというのは大人気ないということで、最初はコート脇で試合を観戦していた。試合を観戦していると、体を動かしたいという純粋な衝動に駆られ、試合に出たいという思いが徐々に高まっていった。

バスケ部のある友人(MS)がレイアップシュートを決めた時、なぜだかゴールが壊れてしまい、地面に落ちた。そこは私が通っていた中学校のはずなのだが、なぜかその場には高校の小さな体育教師がいて、先生がゴールを直してくれた。

ところが、新しく設置されたゴールは、小学生用の低いゴールであった。そこで先生は、ルール変更をして、より試合が楽しくなるような工夫を提案した。端的に述べると、今、ゴールを決められた方のチームが今後スリーポイントシュートを決めたら7点になるというものであり、反対側のチームがどのようなシュートを決めたとしても、それは1点にカウントされるというルールだった。

私はルール変更によって試合がどのように動いていくのかに大変興味を持った。一方で、興味だけではなく、やはりどうしても試合に出たいという気持ちがうずいてきたので、私はコート脇から大きな声を出し、「誰か疲れていたら自分と代わってくれ！」と述べた。すると、一人の後輩が自分と代わってくれ、そこから試合に参加することができ、私はすぐに7点シュートを決めた。シュートを決めた後に、右の人差し指を天高く突き上げるパフォーマンスをすると、私の体はグラウンドにあった。

そこでも三学年が混ざってサッカーの試合がなされており、私はまたしてもそれを脇で観戦していた。ここでも同様に、私は試合に参加したいという思いが強く、近くにいた後輩と英語の先生と一緒に、ウォーミングアップがてらパス練習を始めた。

---

私が円の真ん中に立ち、パスを様々な場所に散らす役割を担うことにした。後輩も先生も、サッカーの技術があまり高くなく、私の技術に驚いていたが、それでも自分のパスの精度は随分落ちたものだとし残念に思っていた。実際に、パスが後輩から随分とずれた位置に転がっていく瞬間があり、後輩がボールに追いついた時、夢から覚めた。フローニンゲン:2019/6/2(日)06:48

#### No.2018: A Progression of the Early Morning

A new day began slowly and at the same time energetically. Groningen, 05:59, Monday, 6/3/2019

#### 4484. 幸福の化身としての自己

時刻は昼時を迎えた。昼時と言っても、私は昼食を食べないために特に重要な時間帯ではないのだが、仮に重要性を挙げるとすれば、この時間帯はちょうど午前と午後の境目であり、午後の活動に向けた良い区切りであるということだろうか。

今日は天気予報の通り、気温が暖かく、道行く人たちのほとんどが半袖である。家の外にいる小鳥たちもいつも以上に元気な様子を見せており、快活な鳴き声を上げている。それに呼応するかのように、時が華麗な舞いを踊っているかのように思える。

この現代社会が速さを求めるのならば、私は緩やかさを求めたい。そこに真のくつろぎと落ち着きがあると思うからである。速さの中にはそれらは見出せない。とにかくゆっくと進んでいくこと。それがこの人生を深めていく要諦であり、人生を深く味わうことの肝であろう。

そよ風がフローニンゲンの街を愛撫している。そんな日曜日の朝に、この上ない至福さを感じていた。

午後に向かっている今現在においてもそよ風が吹いている。そのそよ風に乗ってどこまでも遠くに行きたい気分だ。しかもそれは、自発的に自分がどこか特定の場所に行くというのではなく、どこか当てもなく流れて行きたいのだ。そんな時の過ごし方、そんな人生の送り方があってもいいだろう。このようにして至福さを感じられるのは何も週末だけではなく、平日の全ての日においてそうであり、365日至福さに包まれた状態で日々を過ごすことができていることは本当に喜ばしい。



---

ふと、そうした至福さについて考えていると、何かがうまくいっているから至福さを感じているというよりも、至福さを感じているから全てがうまくいっていると言えるかもしれない、ということに気づいた。要するに至福さとは、追い求めるものではなく、何かの結果として付いてくるものではないのだろう。私たちがこの瞬間において本来完全にあるがままであるのと同じように、至福さも絶えずこの瞬間の今ここに完全にあるがままの状態であるのだろう。

至福さの海に自らを投げ入れること。それは決して恐ろしいことでもなんでもなく、自己の起源に帰っていくことであり、そこには母性的・父性的な優しさを超えた優しさを感じる道がある。

よくわからないが、本当に今この瞬間に幸福感を感じている。いや、すでに幸福感を感じている自己は溶解し、自己が幸福感と寸分違わぬ合一を果たしている状態として自分がこの世界に単にある、と表現するのが最もふさわしいかもしれない。

自分には固有の名前があるが、その名前を超えて、つまるところ自己とは至福さに溶けた幸福感なのだと思う。

以前両親と熊本県の阿蘇に訪れた時、足を運んだ箸工房で、世界に一本しかない自分専用の箸を作ってもらった。今もそれを毎日大切に使っている。箸の形は四角錐をなしており、四つの面に、それぞれ二文字の漢字を刻んでもらった。それらは順に、「希望」「叡智」「愛情」、そして「幸福」であった。今の私はようやく自己が幸福と化した。次に向かっていくのは、もしかすると、希望、叡智、愛情のいずれかなのかもしれないと思う。

今後一つ一つの化身となり、それら四つを統合するような存在にこの自己はなれるだろうか。そんなことをぼんやりと考える穏やかな日曜日の正午である。フローニンゲン:2019/6/2(日)12:35

#### No.2019: A Knight of Cloud

It's cloudy now. Although it will start to drizzle in the afternoon, I'll go jogging in the evening because the weather will get better until that time. Groningen, 07:22, Monday, 6/3/2019

---

#### 4485. 仮眠中のビジョン:フラクタル性が体現されたスクリヤービンの音楽世界

時刻は午後の1時半を迎えた。今の気温は28度とのことだが、思っていたよりも暑さを感じない。そもそもフローニンゲンは湿度が高くなく、風が通りやすい街であるからかもしれない。この様子なら、後ほどジョギングに出かける際も汗だくになることはなさそうだ。

つい今しがた仮眠から目覚め、仮眠中のビジョンについて振り返りをしている。ビジョンのイメージは鮮明な記憶として残っているわけではないのだが、ビジョンの中で私は、欧州のどこかの街、しかもそれはフローニンゲンのような運河のある街を歩いていた。

街を歩いていると見知らぬ日本人が私に声をかけてきて、そこで立ち話がてらサッカーの話をしてきた。それは欧州のクラブチームに関する話ではなく、日本代表に関する話だった。話をしている最中にも、背景の街並みが美しい印象として私の目に入ってきていたのを覚えている。先ほどの仮眠中に見ていたビジョンについて覚えているのはそれぐらいだろうか。

今日はこれから、スクリヤービンに範を求めて作曲をし、その後、街の中心部のオーガニックスーパーに買い物かてらジョギングに出かけたい。今朝方、そこで購入すべき5つの品をリストアップしたが、もう一つ麦味噌を購入するのを忘れないようにする。

今は朝昼晩に味噌汁を飲む際に、それぞれの時間帯に応じて異なる味噌を摂取するようにしている。今のところは、早朝に八丁味噌、昼に麦味噌、夜に玄米味噌を摂取するようにしている。現時点ではそれらの時間帯にそうした味噌を摂取するのが一番自分に合致しているように思うが、今後は少し変化があるかもしれない。味噌は種類によって栄養や効能が異なるが、今のところは、味として好んでいるそれら三種類の味噌を今後も活用していき、どの時間帯にどれを摂取するのが最も自分の身体に良いのかはさらに探求をしていく。

モスクワへの旅行まであと4週間ほどあるが、モスクワへの旅を思えば思うほど、スクリヤービンの存在が近いものになっていく。スクリヤービンの楽譜を見ていていつも思うのは、そこにフラクタル構造が多数存在していることだ。フラクタルというのは、まさに私たちのリアリティの至る所に存在しており、リアリティそのものが、あるいはこの宇宙そのものがフラクタルで構成されていると述べても言い過ぎではないほどだと思う。スクリヤービンの音楽に神秘性や美を感じている自分がいるのはひょっ

---

---

とすると、スクリービンの音楽が持つフラクタル性によるのかもしれない。今からスクリービンの曲に範を求めるが、その際にはどのようなフラクタル性がそこに潜んでいるのかに意識を当てたい。

一つ一つの曲は本当に、音で構成されたフラクタル的な小宇宙である。その瞬間の自分の内側に生起する感情・感覚・思考・意思などを、フラクタルが体現された曲にしていき、自分の中の小宇宙を形にしていく。そうした実践を積み重ねていくことが、自分の中の小宇宙、果ては大宇宙までもを育てていくことにつながるだろう。フローニンゲン:2019/6/2(日)13:42

### No.2020: A Greeting of the Cloudy Sky

The cloudy sky is greeting me right now. Groningen, 11:34, Monday, 6/3/2019

#### 4486. 散歩の楽しみと効能:コード進行の復習に向けて

時刻は午後の7時を迎え、つい先ほど夕食を食べ終えた。今日は最高気温が29度まで上がるという真夏日であったが、想像以上に快適であった。

長い冬を終えてからも、肌寒い日が長く続いていたため、こうした夏らしさを感じられる日は珍しく、久しぶりに夏を感じるために、最も気温が高い時間帯あたりに街の中心部のオーガニックスーパーに足を運んだ。

確かに、しばらくジョギングをしていると少し汗ばみ始めるような気温であった。だがそれは決して暑いという感じではなく、やはりフローニンゲンの街を通り抜ける爽やかなそよ風と、木陰が多いことも暑さをそれほど感じなかった要因であろう。明日は今日とは打って変わって、一日中曇りのようであり、午後には小雨が降るようだ。

本日改めて実感したが、軽いジョギングや、特に散歩というのは、身体の調整もさることながら、思考の整理や新たなアイデアの創出にうってつけである。今日は気温が高かったこともあり、途中からはジョギングではなくウォーキングに変えて、行き帰りの散歩を楽しんだ。その最中に、書齋の中では浮かび上がって来ないであろうアイデアが生まれ、自宅に帰ってきてすぐにそれらをワードに書き出すほどであった。やはり散歩は脳及び意識を刺激してくれるのだろう。明日は午後には小雨が降るようだが、その時間帯を避けて散歩に出かけたい。

---

確かに今はジョギングや散歩の時間帯は午後と決めているが、フローニンゲンの街で一日中雨が降ることは滅多にないため、早朝に天気予報を確認した際に、雨が降る日であっても、雨が降っていないタイミングを見て、ジョギングや散歩を楽しみたいと思う。明日は午前中にジョギングや散歩に出かけるかもしれない。

買い物から自宅に戻ってくると、監訳書『インテグラル理論 多様で複雑な世界を読み解く新次元の成長モデル』の出版記念オンラインゼミナールの開講に向けた準備をしていた。前回の書籍『能力の成長』を出版した際にも、出版記念オンラインゼミナールを行ったが、それ以来ゼミナールを開講することはなかった。今回、2年振りにオンラインゼミナールを開講しようと思っている。

ゼミナールの案内や資料を作ることに夕方の時間を充てており、大半を作り終えることができた。他の形式の文章と同様に、それらも一度寝かせておきたいと思う。正式にゼミナールの募集を開始するのは出版後になるだろう。

今日はこれから、幾つかのメールに返信をする。メールの返信が済み次第、今日はもう作曲実践をすることはやめにして、作曲理論の学習を進めていく。夕食を食べると、間違いなくエネルギーが消化に充てられ、思考を用いる活動を夕食後に行うことは好ましくない。夕食後を食べてからメールを返信した後に、ゆっくりとした時間を過ごすように心がける。

今日は、コード進行に特化した専門書を読み返していく。その書籍はすでに何回か過去に読んでいたのだが、改めてこのタイミングでコード進行のパターンを再度徹底的に学び直してみようと思った。というのも、ここ最近の作曲においては、教会旋法を活用することに焦点を当てていたり、その他にも意識する事柄が多く、コード進行は忘れがちな側面であったからだ。そうしたこともあり、ここでもう一度コード進行を復習し、それを明日からの作曲実践に活かしていきたい。パターンの徹底的な把握と、自由にそれを活用することに向けて、この書籍をここから繰り返し読み込んでいきたいと思う。フローニンゲン:2019/6/2(日)19:34

#### No.2021: A Road to the Twilight Hour

It seems that it will not drizzle today. Now time is approaching the twilight hour. Groningen,  
14:48, Monday, 6/3/2019

---

## 4487. 午前2時半の目覚めと3時からの活動の開始

6月最初の月曜日を迎えた。昨夜は10時前に起床し、今朝は早朝の2時半に目覚め、オイルプリン  
グやヨガの実践を終えて、3時から書斎の机についた。

今日の目覚めは幾分早く、小鳥たちが活動し始めるよりも早かった。事実、3時を迎えた今もなお、  
小鳥たちの鳴き声は聞こえず、辺りは真っ暗闇である。

このところは、食生活及び腸内環境の状態と睡眠の質と時間の関係について観察をしている。今  
日の睡眠時間は4時間半ほどだが、睡眠の質が極めて良いものであるからか、寝不足の感じは一  
切しない。むしろ、これ以上睡眠を取ることが惰眠を貪ることのように思えてしまうぐらいである。そも  
そも睡眠の質が良いと感じる理由としては、もちろん複数のことが考えられるが、主なものとしては、  
一日全体を通して固形物の摂取を必要最低限にしていること、主な固形物を摂る夕食においても  
腹6分ほどの食事しか食べないこと、そして日中に適度な運動(ヨガ、ジョギング、ウォーキング)を  
行っていることを挙げることができるだろう。

細かなことと言えば、夜はシャワーではなく浴槽にきちんと浸かること、就寝前の1時間ぐらいからは  
パソコンを眺めるのではなく、楽譜や画集を眺めるようにしていることなどを挙げられることもできるだろう。  
そうした複数の要因から、睡眠の質が良いものとなり、短い睡眠時間でも十分な状態になっている  
のではないかと思う。

今日は3時から一日の活動を始めることができたため、きっと今日もまた充実した日になるであろう。  
自分のライフワークに取り組む時間が存分にあること。しかもそれが非常に落ち着いた時間である  
ことを心底有り難く思う。そうした感謝の念を持っていると、少し早いですが、遠くの方から小鳥の鳴き声  
が聞こえ始めた。普段書斎の近くにいる小鳥と異なる種類なのか、鳴き声が違って聞こえる。

昨日のフローニンゲンは、最高気温が29度との予報であったが、突発的に30度になるほどだった。  
ひるがえって今日の最高気温は21度、最低気温は9度とのことであり、昼前から夕方にかけて小雨  
が降るようだ。そうしたこともあり、今日のジョギング兼ウォーキングはいつもより早めにし、午前9時あ  
たりをめどに行きたい。近所のスーパーは朝の8時から開いているため、9時頃に自宅を出発し、近  
所の運河沿いを軽く走ったり歩いたりしながら適度に運動し、帰りにスーパーに立ち寄る。

---



---

早朝の適度な運動は、腸のぜん動運動を促進してくれるだろうし、起床直後に行うヨガの実践と同様に、身体全体をさらに活性化させることにもつながるだろう。

昨夜もベジブロスを作り、今日はこれから早朝の一杯の味噌汁を飲む。やはりタマネギがあったほうが、ベジブロスの味に旨味が増すため、本日スーパーに立ち寄る際には玉ねぎを購入したい。タマネギ以外に固形物として摂取しているサツマイモと、午前中に摂取する果物のリンゴもなくなりかかっているの、それらも合わせて購入したい。フローニンゲン:2019/6/3(月)03:20

#### No.2022: The Royal Palace-Like Twilight

The twilight in front of my eyes right now is like a royal palace. Groningen, 17:01, Monday, 6/3/2019

#### 4488. “Wheatgrass(小麦若葉、ウィートグラス)”との出会い

昨日近所のオーガニックスーパーに足を運んだ際に、切れかかっている大麦若葉のパウダーを購入しようと思った。普段私は、起床直後にオイルプリングを済ませた後、アマニ油を小さじ2杯ほど摂取し、コップ一杯の水を飲んだ後に、青汁の原料でもある大麦若葉のパウダーとチアシードを混ぜたドリンクを飲むようにしている。そうしたことから、目覚めの一杯の飲み物として、水と同様に、大麦若葉は私にとって不可欠のものである。それを求めに昨日スーパーに足を運んだところ、それが置かれている棚に目当ての商品がなかった。

以前の日記で言及したように、大麦若葉は英語では“Barley Grass”という—オランダ語でなんというかはもう忘れてしまった。棚を見ると、それがなく、その代わりに以前から置いてあった、“Wheatgrass”に目が止まった。以前にも、“Barley Grass”と“Wheatgrass”のどちらを購入するか迷ったことがある。両者ともに、緑色のパウダーであり、どちらもスーパーフードの表記がなされていることから関心を持っていたのであるが、前者の大麦若葉を購入し、その味に感銘を受けたため、これまでは大麦若葉を摂取していた。

しかし昨日は、大麦若葉が置かれていなかったこともあり、試しに“Wheatgrass”なるものを購入してみた。ご親切にも商品の瓶には、“Tarwegras(オランダ語)”、“Weizengras(ドイツ語)”、“Herbe de

---

ble(フランス語)”、“Hierba de trigo(スペイン語)”、“Vetegraspulver(スウェーデン語)”という各国の言語で表記がなされていたが、何の植物なのかが全くわからなかった。もちろん、写真から想像するに、大麦若葉と似た様な植物だということならわかるのだが、店頭でこの存在者のアイデンティティを特定するのは至難の技であった。

いつも私は未知の食材と出会った時には、商品説明と成分表示を丹念に眺めるのだが、植物性のパウダーの成分表示は、幾分観点が不足しているように私には思える。具体的には、カロリー、脂質、炭水化物、食物繊維、たんぱく質、塩分の表示しかなされておらず—確かにそれらの表示でも私たちの食に不可欠な栄養素がカバーされているが—、ビタミンやミネラルなどの表示がなく、何よりも、そのスーパーフードの最大の売りが何なのかがわかりにくいと思う。

消費者として、それらの情報しか開示されていないと、“Barley Grass”と“Wheatgrass”の購入を迷った時には、成分表示を見て、どちらの方に記載された栄養が多く含まれているのか、そして価格の観点から購入の意思決定をせざるをえない。

身体に何を取り入れるかが自分の腸内環境を作り、それは即自分の脳と意識を構成するという疑いようのない気づきを得てからは、食材に関する値段はほとんど気にしておらず、“Barley Grass”と“Wheatgrass”の件で言えば、これまでは食物繊維とプロテインが前者の方に若干ながら多く含まれていたためにそれを購入していた。ところが昨日はそれが置かれていなかったのも、“Wheatgrass”を購入することにした。まだ“Wheatgrass”が何かを書き留めていなかった。それは「小麦若葉(ウィートグラス)」と呼ばれる。

「小麦若葉」と言われても、大麦若葉と同様にあまりピンとこなかったのも、先ほど調べてみた。まだ大して多くの情報を得られていないが、小麦若葉を使ったドリンクは、地球上で最もデトックス効果があると謳われている。デトックス効果を支えているのは、小麦若葉に含まれる豊富なビタミンや酵素、そして豊富なクロロフィル(葉緑素)とのことである。小麦若葉も大麦若葉と同様に、青汁の原料の一つらしく、特に注目に値するのはミネラルである。一般的に、土壌に含まれるミネラルは90種類近くあるらしく、小麦若葉には82種類も含まれており、その含有量には驚かされる。また、小麦若葉の70%を構成するクロロフィルは、人間の赤血球の構造式と概ね一致しており、「天然の血液」と呼

---

ばれたりもする。そうした特徴を持つ小麦若葉と出会ったのも何かの縁であるから、この縁に感謝をして、今後はそれを摂取してみたの観察を行っていききたい。フローニンゲン:2019/6/3(月)03:57

#### No.2023: The Peaceful-Ocean-Like Morning

This mooring looks like the peaceful ocean. My inner reality looks so, too. Groningen, 07:14,  
Tuesday, 6/4/2019

#### 4489. 今後の旅に持参する食材について:「小麦若葉(ウィートグラス)」に関する新たな発見

時刻は午前4時を迎え、つい先ほどから小鳥たちの鳴き声が聞こえ始めた。この時間帯はまだ真っ暗闇に包まれているが、その静けさはとても黙想的であり、なおかつ観想的である。こうした早朝の素晴らしさを味わうことができているのも、ひとえに早起きをしたからであり、早起きをすることができるのは、早朝の日記で書き留めた理由によるだろう。

先ほど、昨日購入した「小麦若葉(ウィートグラス)」について日記を書いていた。今月末のモスクワ旅行においては、前回のバルセロナとリスボンへの旅行と同様に、オイルプリング用のココナッツオイルを小瓶に入れて持って行こうと思うが、それに加えて、小麦若葉の瓶をそのまま持って行ってもいいかもしれない。機内に持ち込める液体は制限されているが、粉末状のものであればスーツケースに入れておけばなんら問題はないだろう。

旅先でも今の食生活を変えることなく、果物を中心にし、植物性のパウダーを摂取するような食生活を送っていく。理想としては味噌汁を飲みたいと思っており、確かに近所のオーガニックスーパーには、粉末状の味噌汁が置かれているため、それを旅先に持っていけば味噌汁が飲めるのだが、今回の旅ではそこまでする必要はないかもしれない。とはいえ、食用の油に関して言えば、ココナッツオイルのみならず、今回のモスクワ旅行では、オメガ3脂肪酸が豊富に含まれたアマニ油を小瓶に詰めて持参する。

昨日もスーパーに向かって歩いている最中に、良質な脂質、つまりどのような油を日々摂取するのかが重要だということについて考えていた。以前の日記で言及した通り、私たちの脳は65%が油で構成されており、摂取する油の質が脳の働きに大きな影響を与えることを私は強く実感している。

---

食べ物を食べて思考の働きが鈍るという話をよく聞くが、その主な要因はおそらく二つあり、一つは単純に、食べ過ぎによって胃腸に消化エネルギーが割かれ、思考にエネルギーが回らないことと、もう一つとして、食材に含まれている油が良質なものでない場合、そうした劣悪な油が思考の働きを阻害してしまうのだと思う。そのようなことを考えてみると、脳を健全に働かせ、ひるがえって身体全体を健全に働かせるために、良質な油を摂取していくことの大切さがわかる。

先ほど調べていた小麦若葉(ウィートグラス)について、大麦若葉との比較の観点でいえば、小麦若葉の方が、食物繊維、GABA、鉄分が豊富に含まれていることがわかった。また含まれているビタミンに関しては、より具体的に、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEが豊富に含有されていることが判明し、小麦若葉が持つ高いデトックス効果——小麦若葉を構成する7割のクロロフィルは、食物繊維の5000分の1ほどの大きさしかなく、その小ささゆえに、腸内を隅々まで掃除してくれる。小腸の絨毛の細かいところまで入り込み、有害な金属物質などの毒素を体外へ排出してくれる——も含めて、今後は小麦若葉を積極的に摂取してみようと思う。

クロロフィルについては先ほどの日記でも少し言及したが、改めてそれについて調べてみると面白いことがわかった。クロロフィルは、人間の血液の赤い色素であるヘモグロビンと非常に似た構造をしているため、「緑の血液」とも呼ばれる。両者の違いは、クロロフィルの中心元素がマグネシウムであるのに対し、ヘモグロビンは鉄であることだと知った。中心元素は異なれど、両者の類似した分子構造により、クロロフィルはヘモグロビンのように造血作用、および血液と同じく体内を調える作用があると知って大変興味深く思った。

現代人は、鉄分やマグネシウムが不足しがちであることから、小麦若葉は注目に値するのではないかと思う。最後に、小麦若葉は栽培もそれほど難しくはないそうなので、いずれは自家栽培を行ってみたいという考えも芽生えたことを書き留めておく。フローニンゲン:2019/6/3(月)04:31

#### No.2024: The Morning Atmosphere in Groningen

From now, I'll study the theory of chords, and then, I'll start my work for a collaborative project with a company. Groningen, 07:56, Tuesday, 6/4/2019

今朝は早朝の2時半に起床したこともあり、少し速いが、9時を迎える前に15分ほど仮眠を取った。そこで夢の世界のようなビジョンが展開されていたので、覚えている範囲のことを書き留めておきたい。

ビジョンの中で私は、高校3年生の時に同じクラスであった同級生と出会った。彼はある大学に進学することになったそうであり、そこは彼の第一希望ではなかったそうだが、それでもその大学に合格したことは彼にとって喜ばしいことであつたらしく、私もそれを祝した。

そしてもう一つ、彼は先日合唱コンクールに出場し、そこでも優勝というめでたい結果を得たようだった。話を聞いてみると、その合唱コンクールは部活で参加したものではなく、クラス対抗のものであり、私は彼と同じクラスのはずだったのだが、どうやら自分はそのコンクールに参加していなかったのだと知った。私は特にそれを気にすることはなく、「いつコンクールがあつたかな？」と記憶を辿るようにそれを思い出そうとしてみたが、結局何も思い出せなかった。

彼と立ち話をし、そこで別れようとしていると、向こう側から一際背の高い男性がこちらに向かって姿が見えた。見るとそれは、高校時代の現代文でお世話になっていた先生であつた。先生は185cmほどの身長があり、柔道をやっていたこともあり、体格が非常に良かった。先生は私たちの方に歩み寄ってきて、話しかけてきた。先生の表情は柔らかく、微笑みを浮かべており、私たちが何の話をしていたのかに関心を持っていたようだった。私は少し急ぎの用事があつたので、先生と友人と別れ、その場を後にした。

今まで友人と話をしていた場所というのは、一階建てのショッピングモールのような場所であり、衣類や雑貨などが置かれていたのを覚えている。また、幾つかのコーナーには、バーゲンセールスの品が並んでいたことも覚えている。

その場を後にした私は、建物の出口を出て、右方面に歩き出し、地下鉄の乗り口に向かうような地下に降りていく階段を見つけた。その階段を途中まで降りると、小中高時代の親友(HO)がいて、その場で再会を祝い、立ち話を始めた。すると、彼は私が通っていた大学に入学したいと述べ、今受



---

験に向けて猛勉強を進めているとのことであつた。だが、猛勉強をしていると述べる割に、このように外出して外に遊びに出かける余裕があるのだな、と私は思った。

それを口に出すことはせず、ただ自分が受験した当時の勉強量と学力を考えてみたときに、彼には少し親切に事実を伝える方が良いかとも思った。そこで私は、押し付けがましくならないように、彼の志望する大学に合格するための勉強量と学力についてそっと教えることにした。すると、彼は突然何かを思い出したように、私に別れを告げ、階段を下って行った。私は一瞬啞然としたが、私も用事があるために、階段を下りていくことにした。

するとそこで今度は、中学校一、二年生の時にお世話になっていた部活の顧問と出会い、親友が急いで階段を下っていった姿を見たということを述べた。私はそれを知っていたが、一応先生にお礼を述べ、階段の上から友人の名前を大きな呼んでみた。階段にその声が響き渡ったが、彼からの応答はなかった。そこで場面が変わった。

次の場面では、同じ山口県出身で同じ大学に入学した友人の部屋が舞台であつた。彼の部屋には複数のパソコンがあり、二台がデスクトップ、もう二台がノートパソコンだった。どういうわけか、彼はまだ受験勉強の最中のようにあり、それにもかかわらず、勉強そっちのけでパソコンをいじっていた。私はそんな彼を見て、「勉強の方は大丈夫？特に数学の進捗は？」と尋ねてみた。すると彼は、「勉強どころじゃないよ。パソコンのバグを早く直さない」と述べた。見ると、パソコンにバグが発生し、うまく機能しないらしい。しかもほぼ全てのパソコンにバグが見つかったようであつた。

私は彼の部屋の入り口に立ったまま、彼のパソコンのモニターを眺めていた。すると、一台のモニター上に、私が彼のインターネット回線に接続をした旨の表示が出てきた。私は一瞬それを驚いたが、ちょうど脇に抱えていた自分のパソコンが無線ランを通じて彼のインターネット回線に接続されたのだと思った。

以前彼の家遊びに来た時に、自分のパソコンを経由して彼のインターネット回線に接続させてもらい、インターネットを使ったことがあるのを思い出し、その時のログイン情報が記憶されていたのだと推測した。彼があまりにも熱心にパソコンを直そうとしているため、私は勉強についてはそれ以上何も言わず、彼の部屋を後にすることにした。フローニンゲン:2019/6/3(月)09:24

Our daily life is rife with unexpectedness. Groningen, 11:15, Tuesday, 6/4/2019

#### 4491. 仮眠中のビジョンの続き

天気予報の通り、外は曇り空であり、小雨が降ってきそうな天気である。現在の時刻は午前9時半であり、10時頃から小雨が降り始めるかもしれない。幸いにも、夕方には天気が回復するようなので、早朝の計画を少しばかり変更し、午前中にジョギングに出かけるのではなく、やはり今日もいつもと同じ時間帯の夕方に出かけ、帰りに近所のスーパーに立ち寄りたと思う。

今朝は早朝の2時半に起床したとこともあり、9時前に15分ほど仮眠を取っていた。その時に知覚されたビジョンについて先ほど書き留めていたが、最後にもう一つビジョンを見ていたことを思い出した。

ビジョンの中で私は、小さな畳部屋にいた。その部屋には太陽の光が降り注いでおり、陽気さを感じさせた。なぜだか部屋の真ん中には巨大なまな板が置かれており、その上にこれまた巨大な牛肉があった。私はそれを見て驚くこともせず、誰かのために料理の支度をしようと思い、その牛肉の解体作業に取り掛かった。「解体作業」と言っても、それは生肉ではなく、すでに幾分火が通されており、あとは食事に使う分を切り取り、料理を食べる人の好みに応じて、もう少し火を通すのかどうかの判断をすればよかった。

いざその巨大な肉を切ってみると、質が良かったためか、すんなりと肉が切れるのだが、凄まじいほどの肉汁が溢れ出した。ジューシーな肉汁が溢れる光景は、きっと肉好きにはたまらないのだと思うが、肉類を食べない私にとっては、その光景はそれほど感情を揺さぶられるようなものではなかった。

まな板から肉汁がどろどろとこぼれ出し、畳に滴り落ち始めた。するとそこで、二人の女の子が部屋に入ってきた。どうやら二人は姉妹のようであり、姉の方は中学生ぐらい、妹は小学校の中学年ぐらいの年齢であった。彼女たちは、私が切っている肉を見て、「美味しそう」と目を輝かせながら叫んだ。それに対して私は、「ちょっと味見してみるかい？ 待ってて、もう少し火を通してあげるから」と述べた。そこでビジョンから覚めた。

---

いつもは午後に仮眠を取るのだが、今朝はいかんせん早く起きすぎたこともあり、午前中に仮眠を取るようになった。仮眠の時間はわずか15分程度であったが、先ほど書き留めた内容も含め、普段ビジョンを見ている時と同じぐらいに鮮明な内容であった。

人間の深層意識を研究したユングが述べているように、夢やビジョンというのはそれを書き留めるだけでも意味があると私も思う。それらを書き留めるという行為だけでも、それが治癒的な実践になっているかのようなのだ。先ほどのビジョンを書き留めてみると、改めてそのように思う。

そういえば、今朝はまだ夢の振り返りをしていなかった。仮眠中のビジョンを振り返っておきながら、夢について振り返っていなかったというのはおかしな話だが、こういう日もあるだろう。

起床したのが今からもう7時間も前のことであり、夢についてはあまり覚えていない。覚えていることといえば、夢の中で小鳥たちと会話をしていたことである。小鳥たちが人間の言葉を話すこともあれば、私が鳥の鳴き声を発することによってコミュニケーションを図ることもあるという不思議な内容だった。また、友人か見知らぬ人か誰かと、食について、とりわけ味噌汁の効能について意見交換をしていたのを覚えている。

今日は、夢の内容は不鮮明ながら、ビジョンの内容は鮮明であるという日なのだろう。フローニンゲン:2019/6/3(月)09:48

#### 4492. 夕食後の過ごし方

つい今しがた夕食を食べ終えた。時刻は午後の7時を迎えようとしている。就寝前のおよそ3時間前に軽めの夕食を摂り終えたことによって、明日の朝もきっと早起きをすることができるだろう。そうすれば、今日と同じように、朝から夕食までの時間を自分のライフワークに思う存分充てることができるだろう。それが明日の充実感と幸福感を生みだし、人生全体の充実感と幸福感をもたらしてくれるに違いない。

結局今日は、小雨が降らなかった。夕方近くまで曇っていたが、今は空がすっかり晴れ、西日が街に降り注いでいる。フローニンゲンの夜はめっきり長くなり、いつも寝室のベッドの上に横になるとき

---

にはまだ明るさを感じるほどである。これから3時間ほどの時間をかけて、ゆっくりと太陽が西の空に沈んでいく。その様子を眺めながら、今日の活動をゆっくりと締め括っていききたい。

ここ最近では、夕食後に作曲実践することを控え、夕食までに納得するだけ作曲をするようにしている。夕食後にはメールの確認と返信などの作業があり、夕食後の時間は夕食を消化するためにあるため、創造活動にはあまり適さない。同様に、読書をして新しいことを学ぶことにも適さないと感じる。そうしたこともあり、仮に夕食後に書籍を読むとしても、それは新しい何かを取り入れるためというよりも、その日に読んだ書籍をもう一度繰り返し読むことによって、その内容を定着させるような形にしている。

例えば今日であれば、コード進行の専門書を3章ほど読み進め、その中の重要な項目を復習するかのようにして、就寝前にもう一度読み返したいと思う。私には、新しいことを学ぶことに駆り立てられる本質的な性質があるが、それに従うのではなく、その性質を活用しながら、その日の学習内容を定着させることに夕食後の時間を充てていくことが賢明だ。

新しく次から次に知識項目を追いかけていくのではなく、その日に読んだ文章の中で重要な箇所を再読し、繰り返しそれと触れることによって、知識を血肉化させていく。まるで食べ物を何度もよく噛みながら咀嚼するかのように復習を伴った読書をしていく。特に、作曲理論に関する専門書との付き合い方はそのようにしていこう。

夕食後にメールを返信し、その日に読んだ書籍や論文を再度繰り返し繰り返し読んでも時間が余っていたら、過去の偉大な作曲家が残した楽譜を眺めたり、画集を眺めたりする。そのようにして、絶えず創造活動の流れの中に自己を浸らせておきたい。私にとっては、楽譜や画集を眺めることはリラックス効果があるらしく、それらを眺めながら自己を穏やかな状態にし、創造を司る自己を着実に涵養していく。そして、默想的な状態の中で就寝に向かっていくようにしたい。そのようなことを夕暮れ時に考えており、それをこれから実行に移していく。フローニンゲン:2019/6/3(月)19:06

#### No.2026: Passing Clouds

I'm seeing passing clouds at twilight. Groningen, 16:12, Tuesday, 6/4/2019

---

#### 4493. 夢と仮眠中のビジョンの違い:小麦若葉と大麦若葉の違い

毎朝早朝に日記を執筆し、昼か午後に早朝の活動について振り返り、夜にはその日一日の活動を振り返り、明日以降の実践につなげるような新たな試みについても考えを巡らせることが習慣になっている。日記を執筆することは、本当に内省的な生活を自然ともたらし、それは即、黙想的かつ観想的な生活を実現させていくことを実感する。

もちろん、両者の生活の間には隔たりがあるが、日記の執筆を毎日欠かさずに継続していれば、その隔たりはいつか必ず瓦解する。だが、それは毎日欠かさずに実践をしなければ瓦解しないものでもある。

今日は早朝の2時半に起床したため、午前9時前に一度15分ほどの仮眠を取ったことに言及していたかと思う。その後、夢とビジョンの違いについて考えていた。それは私が単に区別しているだけなのだが、実際に体験的な違いがあるためにこれまで二つを区別していた。改めて冷静にそれらについて考えてみると、夢というのは、夢を見ない深い眠りの意識に一度落ちていき、そこから覚醒意識に戻ってくる過程の中で現れるものである。一方仮眠中のビジョンは、夢を見ない深い眠りの意識に落ちていく前に現れるものである。そうした違いが両者にあることにふと気づいた。

そうした違いがあるためか、ビジョンの方が明晰夢的な特徴を持っている。明晰夢というのは、夢の中の自分が夢を見ていることに自覚的な夢のことを指すが、仮眠中のビジョンはそうした特徴を持つことがある。それはやはり、ビジョンというものが深い眠りに落ちる前、あるいは夢のない深い意識の層に降りていく前に知覚されるものだからだと思う。こうした違いが明確になることによって、明日からの仮眠中の体験もまた変化するかもしれない。あるいは、そこから得られる気づきや発見が異なってくるのが予想される。今夜の夢、そして明日の仮眠中のビジョンが楽しみだ。

今日は午前中に、昨日購入した小麦若葉(ウィートグラス)を早速飲んでみた。端的には、「ラジオ体操の味」がするというのが感想である。それは決して否定的な意味ではなく、むしろ私には美味しく感じられた。飲みやすさとしては、世間一般で言われていることとは逆に、私にとっては大麦若葉の方が飲みやすく感じられるのだが、小麦若葉も美味しいことにはかわりない。



---

「ラジオ体操の味」というのは、小学校の夏休みの際に、自宅の前の公園で毎朝ラジオ体操があり、その時の公園の緑の香りと、夏の早朝の香りとが複合的に混ざったような味のことを指す。これは私に固有の二つの体験を組み合わせたものであるから、自分にしかわからないような表現の味かと思う。だがそうした言葉が生まれたことにより、小麦若葉には大きな親近感を感じるのも確かだ。

偶然の可能性も踏まえると、一度の試行実験の結果を信じることはできないのだが、小麦若葉が「地球上で最もデトックス効果がある」と言われていることを示唆するかのよう、午前中に2回ほど排便があった。明日からはこの効果が正しいものなのか—少なくとも自分の身体にとって—を検証するために、起床後のオイルプリングの後に飲んでいる大麦若葉の代わりに、小麦若葉を摂取してみようと思う。

小麦若葉と大麦若葉には、栄養面のみならず、効能にも違いがあり、前者はクロロフィルが豊富であるがゆえのデトックス効果が特に期待でき、後者はSOD酵素(Super Oxide Dismutase:活性酸素を取り除く酵素)が豊富であるがゆえの健康全体の増進効果に特に期待ができる。

調べてみると、両者ともに栽培が簡単そうであり、少なくとも小麦若葉に関しては、種を植えてから、一週間から10日ほどで収穫が出来てしまうそう。それをジューサーにかけて、自家製の青汁を作るという選択肢を真剣に考えてみようと思う。フローニンゲン:2019/6/3(月)19:23

#### 4494. キャッシュを生む資産と今後の資産運用について

時刻は午後の8時半を過ぎ、西の空に太陽が沈もうとしている。この時間帯もまだ明るく、柔らかな西日が書齋に差し込んでくる。私が好きな時間帯は、早朝の時間帯と夕暮れどきの今の時間帯だと言えるだろう。どちらの時間帯においても小鳥の鳴き声が聞こえ、黙想的な気分させてくれる。

起床と共に黙想的な意識状態で一日を始め、黙想的な意識状態で一日を終えること。このシンプルな事柄がどれほど自分の日々を支えてくれることか。そして、どれほどそれが自分の人生を緩やかに深めていってくれていることか。この幸せには本当に感謝しよう。

---

今朝は早朝の2時半に起床したが、明日は3時から4時に目覚めることができればと思う。今の私にはそのくらいの時間帯に起床するのがちょうどいい。食生活の抜本的な改善が、睡眠の質と時間にこうした影響を及ぼすとは思ってもみなかったことである。睡眠の質と時間がさらにより良いものとなったことによって、日々の充実感と幸福感が以前以上に増したように思う。

以前感じていた充実感と幸福感は、ほぼ最大値のように思っていたのだが、その値を超えて、さらに別の次元の値に向かっているように思う。もはやそこには無限大の充実感と幸福感の海、あるいは宇宙しかないのかもしれない。

一昨日の夏日和の日に私は、街の中心部のオーガニックスーパーに向けて散歩を楽しんでいた。その最中に、現在保有している知的財産や各種資産性のあるものについて改めて考えていた。前者に関しては、書籍の印税や、企業と開発した各種のプログラムやサービスなどがわかりやすいが、後者に関しては、確かに手持ちの絵画も貸借対照表には資産として計上できるかもしれないが、それがフローとしてのキャッシュを生み出さない点において、それを資産性のあるものだとは見なしていない。例えば、株式、国債、不動産などは、毎月ないしは毎年キャッシュを生み出すという点において、資産性のあるものだとみなすことができる。そのようなことを考えながら、ざっと自分の保有している知的財産や資産性のあるものについて再度確認をしていた。

これまでも言及しているように、私のライフワークは決してマネーゲームに興じることではないが、ライフワークのみに偏狭的に専心するためには、労働収入がゼロであっても精神的にゆとりのある生活を実現することができ、なおかつそれは短期的においてではなく、一生涯にわたってそれが実現され続けている状態を生み出す必要がある。

そうしたことから、知的財産や資産性のあるものを含め、毎月・毎年安定的にキャッシュを生み出すものをいかに保持・構築していくかというのは大切になる。そうしたことが大切なのは、上述の通り、ライフワークにただただひたすらに打ち込むためであり、同時に今生きているこの現代社会の性質上、どうしてもキャッシュがある程度必要になるという点も挙げることができるだろう。

スーパーからの帰り道に街を歩きながら、簡単なシミュレーションとして、例えば、毎月20万円ほどのキャッシュをコンスタントに得られるような資産について考えてみた。毎月20万円ほどの不労所得

---

が入ってくるというのは、多くの人にとってはそれだけで月の生活費を賄ってしまうことも可能であるため、それほどバカにできないことだろう。例えば、自分が何かしらのコンテンツを提供し、それが月に20万円ほどのキャッシュをもたらしている場合、それは年利2.5%の10年物米国債に換算すると、9,600万円分を保持していることと同じである。つまり、そのコンテンツは、およそ1億円分の10年物米国債を運用しているのと同じなのだ。

もしかしたら、月に1万円のキャッシュ、年で換算するわずか12万円のキャッシュをバカにしてしまう人もいるかもしれないが、これもまた10年物米国債に置き換えてみると、480万円ほどの10年物米国債を運用しているのと同じなのだ。歩きながらのシミレーションとして、よく話題に挙がる10年物米国債を取り上げたが、別に他の投資対象に置き換えて考えてみてもいい。

これからの一、二年は、これまで以上に資産運用の学習と実践を進めていこうと思う。今年の残り半年は投資量を増やし、資産が変動するかもしれないため、それに向けた諸々の準備と対策も進めていこう。フローニンゲン:2019/6/3(月)21:07

#### 4495. 今朝の目覚めと内在時計について

昨夜の日記で書き留めた通り、今朝は3時に起床した。厳密には、03:11に目を覚まし、そこからゆっくりと体を起こして起床した。今の私にとっては、夜の10時前に就寝し、3時から4時の間に起きるというリズムが最適のようだ。日々の食生活が自分にほぼ完全に合致していることを実感するこの頃であり、夕食の量と食べる時間も最適なものとなり、睡眠の質が上がっている。

今日は5時間ほどの睡眠であったが、嘘のように早朝から心身の調子が良い。この時間帯はまだ小鳥が鳴き声を上げておらず、彼らが早朝の歌を歌い始めるのは4時ぐらいからになるだろう。今は書斎の中でピアノ曲をかけているが、小鳥たちの鳴き声が聞こえ始めたら一旦音楽を止めて、彼らの鳴き声に耳を傾けることにしよう。彼らの歌声こそ極上の癒しの音楽である。

昨日の日記でも言及したように、今朝からは、起床直後のオイルプリングとヨガの実践をし終えた後に、大麦若葉とチアシードを混ぜたドリンクを飲むのではなく、小麦若葉とチアシードを混ぜたドリンクを飲むようにし始めた。その理由についてはすでに書き留めたように、小麦若葉の持つデトックス効果による。小麦若葉は、「地球上で最もデトックス効果がある」と言われているが、これが本当であ

---

ればすごいことである。一つの植物にそうした効果があることに驚かれるし、逆にそれほどまでにデトックス効果があるのであれば、一日に飲みすぎてはなるまいとも思う。

ちょうど今、小麦若葉を一杯飲み終えた。早朝の身体は、やはり水分を欲しているのか、ほぼ一気に飲み干すことになった。少しばかり時間を空けて、次はベジブロスの出汁に八丁味噌を溶かした味噌汁を飲みたい。そこで一旦色の濃い飲み物を飲むのをやめて、水を一、二杯飲むことにする。その後、ヘンプパウダー、カカオパウダー、カカオニブ、ココナッツオイルを混ぜたカカオドリンクを飲むというのが流れになる。

今日は夜から雨が降るようだが、日中は晴れのようなので、いつもと同じように、ジョギング兼ウォーキングに出かけるのは午後にした。偶然にも、起床時間は午前3時から4時の間であり、運動に出かけるのは午後3時から4時の間である。このあたりも身体リズムとして、そうした時間に運動を欲している自分がいるのかもしれない。

時計の針が午前4時を迎えると、時間を見計らったかのように、早朝のフローニンゲンに小鳥たちの清澄な鳴き声がこだまし始めた。彼らはひょっとしたら時計を持っているのかもしれない。おそらくそうなのだろう。

私たち人間が持っているような人工的な偽りの時計ではなく、彼らは自然の時計を保持しているのだ。本来私たちにもそうした内在的な時計があるはずなのだが、現代人はことごとく自らの時計を喪失してしまっている。それは非常に残念なことである。自分固有の時計を内側に見出し、その時計の針が刻む時間に寄り添いながら、今日も自らの取り組みに邁進していこうと思う。フローニンゲン：  
2019/6/4(火)04:04

#### No.2027: A Flower Garden in the Early Morning

The outside world in the early morning at this moment looks like a flower garden. Groningen,  
05:55, Wednesday, 6/5/2019

---

## 4496. 食に関するマーケティング文句の弊害

時刻が午前4時を迎えると、小鳥たちも目覚め始め、思い思いに鳴き声を上げている。その鳴き声が、未だ闇に包まれた外の世界に清澄反射している。

外の世界に反射された鳴き声が自分に届けられ、私はそれを伴奏とするかのように一日の活動をゆっくりと始めていく。

今日も昨日同様に、必ずや充実感と幸福感に満ち溢れた一日になるだろう。いや、そうした予想的な表現をする必要は本来なく、今この瞬間に最大限の充実感と幸福感を常に感じており、それと絶えず一体になっているのが自分なのだとすることに気づく。

今日の身体は小麦若葉を二杯必要としているようだったので、ちょうど今二杯目を飲み始めた。小麦若葉に含まれる大量のクロロフィルが小腸に届き、小腸の柔毛に付着した毒素を排出するように働きかけてくれている姿が眼に浮かぶ。

小麦若葉と大麦若葉の味は異なり、栄養や効能に関しても異なることについては昨日の日記で書き留めた。両者には違いがあるが、どちらの違いも私にとっては魅力的なものであり、何よりも身体がそれらの違いを好ましく思っているために、今後も両者にお世話になっていくだろうと思われる。

今からしばらくしたら、早朝の一杯の味噌汁を飲もうと思う。味噌汁についてふと考えを巡らせてみると、味噌というのは日本が誇る伝統的な発酵食品だが、これは外国人が摂取しても同様の効果があるのだろうか、という疑問が湧いてきた。日本人だけではないが、とりわけ人は世の中のマーケティング広告に踊らされ、その謳い文句を鵜呑みにする形で食選択を行う。振り返ってみれば、我が国では「サラダが油が健康に良い」というマーケティング文句が一昔前に広がっていたが、その後サラダ油に含まれるトランス脂肪酸が体に悪いことがわかり、日本人は随分と健康上の被害を被ったのではないかと思う。

トランス脂肪酸のオイルは、プラスチックを溶かした液体のようなものだということがわかれば、誰もそうした劣悪な油は摂らないと思うのだが、それでも今もなお、そうした劣悪な油を摂り続けている人たちがいることを考えると、巧みに思考停止を促すマーケティングの力は恐ろしいものがある。



---

もちろんこれはサラダ油に限ったことではなく、その他に流行している油についてもしっかりと自ら調べて考えてみるのが重要であり、油だけではなく、他の食材もそうだろう。例えば、以前から言及しているように、日本人にとっては乳製品というのも厄介な食材だと思う。

ヨーグルトやチーズなどの発酵食品が良いと謳うマーケティング文句が大多数を占める中で、日本人の本来の腸内環境にとっては、それらの乳製品はあまり望ましくないという意見も存在している。それは実証調査に基づく意見かどうか定かではなかったのですが、これまでヨーグルトやチーズを摂り続けてきた私は、一旦それらを摂取するのをやめ、日本古来から根付いている味噌などの別の発酵食品を摂り始めると、腸内環境がみるみるうちに良くなっていったのである。

これまでヨーグルトやチーズを摂取する際には、どちらもオーガニックなものしか摂っていなかったのだが、その質云々ではなく、もはや遺伝子レベルでそうした乳製品が日本人としての自分には合わなかったのだと思われる。ヨーグルトやチーズなどの欧米的な発酵食品を含め、普段何気なく口にする身近な様々の食材について、一度世間のマーケティング文句を全て客体化させる形で検証のメスを入れたほうが良いように思うのは私だけではないだろう。フローニンゲン:2019/6/4(火)  
04:28

#### No.2028: A Pleasant Gentle Breeze in the Morning

A gentle breeze in the early morning is very pleasant to me. Groningen, 06:42, Wednesday, 6/5/2019

#### 4497. 小鳥の鳴き声に耳を澄ませて

時刻が早朝の4時半を迎えると、空がダークブルーに変わり始めた。相変わらず、澄み渡るような小鳥の鳴き声が辺りに響き渡っている。

今年の夏に訪れたフィンランドのアイノラの土地を静かに思い出していた。かの地で、シベリウスも毎朝小鳥たちの鳴き声に耳を傾け、そこから作曲上の靈感を得ていたに違いない。そのようなことを思う。まさに私も日々、今この瞬間に聴こえてくる小鳥たちの鳴き声に創造活動上の靈感を得ており、さらには心身的、あるいは存在的な癒しを得ている。

---

今住んでいるフローニンゲンの自宅の良さは、こうした小鳥たちの鳴き声を朝から晩まで聞くことができることにあるだろう。日中に関しても、窓を開け、耳を澄ませてみれば、彼らの鳴き声を聞くことができるのだ。それはどれほど有り難いことだろうか。

小鳥たちの一つ一つの鳴き声は短い、それらが重なって行った時、一つの巨大な音楽となる。それは彼らの人生の総体であり、彼らの人生を語る音楽である。

一昨日もふと、松尾芭蕉のように、この世界を旅しながら、俳句のような音楽を無数に作っていきこうと考えていた。これは以前から考えていたことであり、この世界を旅しながら、そこでしか得られない感覚と、そこでしか存在しえぬ自己をもとに、俳句のような短い曲をただただ作っていくような生活。そうした生活を送ってみたいという思いが胸のうちにある。

確かに私は一つの落ち着いた拠点で過ごすことを好んでいるが、今後はより一層旅に出かけていくような気がしている。そしてそこでなされる旅は、今よりもより一層落ち着いたものであり、緩やかなものになっていくはずである。

自己と人生が深まれば、旅の意義も変わり、旅の過ごし方も変わってくるだろう。その変容過程の中で、自分固有の小さな曲を作っていく。俳句を詠むような短い曲。それを今後も意識していこう。

今日はこれからいつものように、早朝の作曲実践に取り掛かる。午前中に二、三曲ほど曲を作りつつ、それと並行して、昨日から再読を始めたコード進行に関する専門書を読み進めたい。

昨日は午前2時半に起床したこともあり、十分な作曲実践と共に、その書籍を読む時間も随分とあったため、3章ほど読み進めることができた。今朝の起床も3時であることを考えると、今日も随分と読み進めることができるのではないかと思うが、あまり無理をせず、多くて2章ほど読み進めることができればと思う。というのも、現在従事している協働プロジェクトのうちの一つで、私の方で簡易的なアセスメントを行うものがあり、そのアセスメントを今日の昼前から取り掛かりたいと考えているからである。アセスメントの数については今のところ多くないが、今日からそれに取り掛かるため、分析作業の波に乗る初速を確保する必要がある。

---

それさえ確保されてしまえば、今回のアセスメントも滞りなく進めていくことができるだろう。アセスメント結果については、一枚のエクセルファイルにまとめ、最終的な分析が終わり次第、協働者の方に送りたいと思う。フローニンゲン:2019/6/4(火)04:44

#### 4498. ウィルバーとヨガに関する今朝方の夢

時刻は午前5時を迎えようとしている。先ほどと比べて、空の色が明るくなり、目の前の街路樹の姿がより鮮明になってきた。

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。夢の中で私は、東京かどこかの居酒屋にいた。そこは庶民的でありながらも、落ち着きのある店であり、人々は思い思いにそれぞれの時間を楽しんでいる。私が腰かけたテーブルは四人席であり、私の目の前には、大学時代のゼミナールの恩師が座っていた。そして私の左横には、私に多大な影響を与えてくれた他学部の教授がいた。ゼミナールの恩師の横にも一人の教授が座っていた。

私たちは飲み食いを共にしながら、様々な話題について語り合っていた。その場において、私はアルコールはおろか、食べ物に関してもやはり気を遣っているようであり、先生たちと会食をしても、自分の食生活のあり方を変えることは決してないようだった。

どのような話からそうなったのか定かではないが、少しばかり酒に酔ったゼミの恩師が口を開き、アメリカの思想家ケン・ウィルバーに対する批判を始めた。端的には、ウィルバーの思想は浅いというのが先生の主張だった。私はその批判を聞きながら、先生は一体どれほどウィルバーの一連の著作を読んできたのだろうかと思った。おそらく、ほとんど読んでいないのではないかとすら思ったのである。すると、私の左横に座っていた先生は、ゼミの恩師の意見に同調するのではなく、「ですが、ウィルバーの身体心理学の話は面白いですよ」と述べた。そこから話題は、ウィルバーの理論を起点として、マイケル・ポランニーが提唱した暗黙知に関するものとなった。

私は先生たちの話を聞きながら、時折意見を述べ、逆に先生たちからも意見を求められた。中でも身体心理学と暗黙知の話が出てきた際には、両者を架橋させるような話をし、その流れを汲みながら、チャールズ・サンダース・パースの論理学の話をした。パースの論理学について話をした時に、

---

左横に座っていた先生が、「君、面白い本を読んでいるなあ。僕もパースの論理学を一時期学んでいたんだよ」と笑顔で述べた。そこから話は再び身体心理学へと戻り、実は自分はヨガのインストラクターの資格を取得していることについて先生に話をすると、皆、幾分驚きの表情を浮かべていた。

そこで夢の場面が変わり、前の場面の内容を引き継ぐかのように、私はヨガスタジオの中にいた。そのスタジオの一室の中に私はいて、これからヨガを行うに際しての準備運動をしていた。その部屋は体育館のように広く、床はフローリングであり、なおかつ殺風景であった。見ると、私が座っている向かい側の壁際に、大学時代のゼミの友人(TS)と大学時代に知り合った友人(TY)がいた。彼らもこれからヨガをするようであり、思い思いに体をほぐしていた。

すると、二人は私の存在に気づいたようであり、私に「鋤(すき)のポーズ」を披露して欲しいとお願いしてきた。そのポーズをするためには、背中をほぐし、さらには特に首から肩にかけての筋肉をほぐす必要があったので、その旨を伝え、それらの筋肉をほぐすポーズを行ってから、鋤のポーズを披露した。

二人は私のポーズを見て、何か納得したようであり、私にお礼を述べてから、彼らもそのポーズに挑戦し始めた。するとヨガのクラスが始まるちょうどいい時間になった。だが、インストラクターは誰もやってこず、私たちはまた思い思いにヨガを始めた。ちょうど私が「鳩のポーズ」をしている時に、一人の中年男性が私に声をかけてきた。見ると、彼がそのクラスのインストラクターだとわかったのだが、ヨガを教えることがうまそうには見えなかった。その男性は私に呼吸に関する質問をしてきた。

それに対して私は、「自分は人の10倍ほどゆっくり呼吸をしているため、ガイドンスで20回の呼吸をせよと言われれば2回でちょうどいいんです。なので気にしないでください」と述べた。それを聞くとその男性は、納得した表情を浮かべ、他の人に声をかけに行くために歩き始めた。その男性が去っていく姿を眺めた後、さらに深い呼吸を数回繰り返したところで目が覚めた。今朝はそのような夢を見ていた。

ここ最近、毎朝に行うヨガのアーサナの数を増やし、ヨガの実践を午後のジョギング前にも行うようにしているからか、ヨガというものが深層意識のどこかにずっとあったのだろう。最後の場面であった

---

ように、私は人一倍ゆっくりな呼吸で日々を過ごしており、最後にさらに深い呼吸をして、夢の中の自分の意識がどんどんと深まっていく最中に目覚めたことは興味深いことである。フローニンゲン：  
2019/6/4(火)05:23

#### 4499. コードに関する知識と技術の修練

時刻は午前11時半を迎えた。天気予報の通り、この時間帯までは見事な晴天が広がっている。再度予報を確認すると、午後3時あたりから小雨が降るようなので、その前に毎日の習慣であるジョギングに出かけたいと思う。今の気温は20度を超えており、そして爽やかな風が吹いているために、気持ち良く走ることができるだろう。

早朝には、まるで穏やかな海のような世界が広がっていたのを覚えている。この瞬間の外の世界の表情はそれとは異なれど、また異なった穏やかさを持っていることは確かだ。

ここから夕食にかけて、穏やかさの中で自らの取り組みに従事していきたい。午前中に三曲ほど曲を作り、さらにはコード理論に関する専門書の続きを読み進めていた。この段階でボリュームの多い1章ほどを読み進めることができおり、午後からはボリュームの少ない1章を読み進め、今日は合計で2つの章を読むことにしたい。昨夜と同様に、夕食後からは新たな章を読み進めていくのではなく、午前と午後に読んだ章を復習する意味で、重要な箇所を繰り返し読むようにしたい。

書籍を読みながら、数日前に書き留めたのと同じように、ここで改めてコードに関する知識と技術を洗練させていこうと思った。コードに関して言えば、普段あまり使っていないトライアドやテトラッドがあることに気づく。また、以前に一時期修練を重ねていたセカンダリードミナントなどもここ最近ほとんど使っておらず、その技術が少し錆びてしまいそうなので、そうした錆びを落とす意味も含め、そして今後はいつでも使えるような状態にする意味も含め、セカンダリードミナントを一日の作曲実践の中で数回は試したいと思う。

その他にも、ポピュラー音楽で言うところの裏コードの活用など、いろいろと試したい事柄が増えてきた。そうした実験をするのにふさわしいのは、バッハの4声のコラールを参考にして曲を作るときだろう。この時には、垂直的に4つの音を使うことが非常に多いので、そこで上記の様々な観点を活用してみたいと思う。



---

実際に先ほど、バッハの4声のコラールを参考にして一曲作った。その時に気をつけていたのは、私はまだまだ作曲の初学者であるから、多くの調号が出現する調を選ばないことである。実際に、まずは最もシンプルなCメジャーで曲を作っていくことにした。

これによって、各種トライアドやテトラッド、セカンダリードミナントや裏コードの活用がしやすくなっている。ここ最近では、ほぼ毎日バッハの4声のコラールを参考に行っているが、明日以降もしばらくはCメジャーの調を選び、何度も上記の観点を活用した後に、調号を1つ増やして同じように実践を積み重ねていこうと思う。

午後からの作曲実践ではスクリャービンに範を求めた。その後、再びコード理論の専門書に戻ってきて、新たな章を読み進める。そうした活動の前に、今日はこれから協働プロジェクトにおけるアセスメントに取り掛かりたい。今から1時間ほど集中して分析作業に取り組み、その後ジョギングに出かけて、戻ってきてから仮眠を取ろうと思う。フローニンゲン:2019/6/4(火) 12:01

#### No.2029: Toward the Sweet Sky

The self is going toward the sweet sky. Groningen, 09:27, Wednesday, 6/5/2019

#### 4500. 空腹感と栄養不足を区別するメッセージ:ハチミツに含まれる糖分について

時刻は午後の1時半を過ぎ、2時を目前にしている。今、目の前には青空が広がっており、早朝と同じように小鳥たちの鳴き声が聞こえて来る。

つい今しがた、適度な運動としてのジョギングを行い、その帰りにスーパーに立ち寄って自宅に戻ってきたところである。スーパーから帰ってきてすぐに、追加で筋力トレーニングを行い、たんぱく質が豊富なクロレラを飲んでる。

良い気分転換を図ったところで、これから午後の取り組みに従事したい。今この瞬間のフローニンゲンはとても良い天気なのだが、あと数時間したら雨が降るようだ。雰囲気としては雷が伴うかもしれない。そんな香りが街に漂っている。

---

ジョギングをしている最中に、空腹感を知らせるメッセージと栄養不足を知らせるメッセージの違いを適切に掴むことの大切さについて考えていた。空腹であることは問題ないのだが、栄養不足であることは私たちの健康にとって問題となる。よくありがちな間違いは、お腹が鳴ったから何かを食べるというアクションを取ってしまうことである。そこでは、お腹が鳴るという現象を、即座に栄養の不足であると錯覚してしまい、無駄に胃腸に食べ物を押し込んでしまうことにつながる。

ここ最近思うのは、本当に食べる量ではなく、食べる質なのだということだ。仮に少量であっても、そこに身体活動を維持するに足る豊富な栄養があれば、栄養不足を知らせるようなメッセージは発せられず、無駄に何かを口にすることがなくなる。一方で、いくら量を食べても、それらの質が伴っていなければ、栄養不足であることを知らせるメッセージが発せられる可能性がある。そして、それと単なる空腹感を知らせるメッセージをきちんと区別しておくべきだと思う。

その理由は上述のように、無駄なものを食べることを防ぐためであり、さらには自分にとって必要な栄養のある食べ物を摂取するためでもある。二つのメッセージの区別が曖昧の場合、自分が何をどれだけ食べたらいいいのかという判断を行うことができなくなってしまうだろう。

栄養のある食べ物や飲み物を摂取していれば、栄養不足であることを知らせるメッセージは発せられず、腹が鳴るという見せかけだけのメッセージに誤魔化されなくなるだろう。二つのメッセージの識別、および腹が鳴るという現象に対するアクションを意識的に行えるようになるには、観察と実践が必要であり、時間がかかるだろう。そのようなことを考えながら帰宅していた。

帰宅後、普段毎朝摂取しているハチミツについて考えていた。普段は、朝の比較的早い段階で、ヘンプパウダー、カカオパウダー、カカオニブを混ぜたドリンクにハチミツをスプーン小さじ一杯ほど加え、ドリンクに甘さを加えている。しかし、ひよっとするとハチミツに含まれる糖分を断つことによって、午前中の脳の働きがより良くなるのではないかとふと思った。

一般的には、脳を働かせるためには糖分が必要だと言われているが、ポイントはいかなる質と種類の糖分を摂るかなのではないかと思う。以前よりずっとオーガニックのハチミツを使っているため、糖分の種類や質に関しては害のあるものではないと思う。念のため調べてみたところ、一般的な砂糖はショ糖が主成分であり、ハチミツは果糖とブドウ糖が主成分とのことである。ブドウ糖は体内に蓄

---

積されずに、速やかにエネルギーに変換されるため、効率の良い糖質であるとされており、素早い疲労回復にもつながる。

また、ハチミツに含まれる麦芽糖やオリゴ糖は、乳酸菌やビフィズス菌などの腸内細菌のエサとなり、善玉菌を増やす効果があり、腸内環境を整えることにもつながるとい特徴がある。そう考えてみると、ハチミツに含まれる糖分はやはり悪いものではないことがわかるが、実験として、午前中にハチミツを摂ることをやめてみて、脳がどのような働きをするのかを観察したいと思う。フローニンゲン:

2019/6/4(火)14:04

No.2030: The Door of the Afternoon

The door of the afternoon is now open. I'll go shopping at the center of the city. Groningen,  
15:10, Wednesday, 6/5/2019