
発達理論の学び舎

Back Number: Vol 243

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」



目次

- 4841. 運と人との良縁に恵まれて:音声や録画の共有について
- 4842. ボルダリングに向けた簡単なトレーニングの開始
- 4843. 抜本的な食生活の改善の後に待っていた抜本的な肉体改造の試み
- 4844. 全く違う次元に行こうとする肉体
- 4845. 掃除の大切さ:環境が心身に与える影響を改めて実感して
- 4846. 身体及び身体を取り巻く環境を整えること
- 4847. 昨日の朝方の夢
- 4848. 今朝方の不気味な夢
- 4849. 色への関心の高まりと配色辞典
- 4850. 掃除の効用を実感する朝
- 4851. オランダの移民局を舞台にした今朝方の夢
- 4852. 結晶化していく経験と育まれる創造物
- 4853. 明日からのボルダリングに向けて
- 4854. ボルダリングの成長過程の記録について
- 4855. 結婚式に関する夢
- 4856. ボルダリングと作曲における観察の重要性
- 4857. 今日のボルダリングに向けて
- 4858. 今朝方の夢
- 4859. 不思議な200m走を走る夢
- 4860. フローニンゲンのボルダリングジムに初めて訪れて

4841. 運と人との良縁に恵まれて: 音声や録画の共有について

時刻は午後の9時半を迎えた。ズヴォレの一日観光を終え、あれこれと振り返りを行っていると、あっという間にこの時間になった。

今日はよく歩いたこともあり、浴槽にゆったりと浸かることが本当に心地よかった。これから寒くなる季節に向けて、さらにはボルダリングの後などに行う入浴は格別だろう。

数時間前に街の中心部から自宅に戻ってきた時に、ちょうど自宅に到着する数分前ぐらいから小雨がポツポツと落ち始めていた。幸いにも、雨が降る前に自宅の前まで到着し、ちょうどお隣のニコさんと奥さんが散歩から帰ってきていたところだったので、二人に声をかけた。

私:「こんにちは。いや～、私たちは本当に運がいいですね」

ニコさんの奥さん:「本当ね。これから雨が強くなってくるころね」

ニコさん:「いや～、ラッキーだったよ」

そのようなたわいもないやり取りをした後に、私たちは各自の家に向かっていった。今日も雨が降る前に自宅に到着し、つい数日前もかかりつけの美容師のメルヴィンの店から帰ってきた時もそうであった。

私は本当に運がいいと思う。この人生において、何が恵まれていること、優れていることがあるとすれば、運の良さだと言えるかもしれない。天候を含めた運が私の味方になってくれることはとても多い。それともう一つ挙げるとすれば、人との良縁にも恵まれていると思う。運と良縁。それら二つが私の人生をいつも支えてくれているという絶対的な安心感がある。そんなことを感じさせてくれる夕方だった。

本日はズヴォレに日帰り旅行したこともあり、結局今日は一つも新しい曲を作ることはなかった。曲を作る代わりに、過去に作った曲を聴き返し、それをYoutubeの自分のチャンネルにアップしておいた。誰に聞かれることもなく、毎日淡々と日々の曲をアップしている自分がいる。確かに作った曲は、

日々の記事と同様に、とりあえずインターネット上に形として残しているのだが、このあたりにはもう少し公共性を持たせてもいいのかもしれないと思い始めている。その一環として、さらには自分自身がより内省的に作曲実践をするために、過去に作った曲の中で思い入れのある曲や自分が面白いと思ったもの、さらにはうまく作れなかったものなのをピックアップし、それに対して解説する短い動画を作ってみるのも面白いかもしれないと思った。

過去の曲を聴き返していると、自分が作ったとは思えない曲がたくさんあり、どのような曲を作ったのかも忘れてしまっている自分がある。せつかく作った曲を復習し、今後の作曲実践に活かしていくためにも、短い解説動画を作ってみることに挑戦してみることを検討してみる。それと同じことを、これから始めるボルダリングに対して行ってみるのも面白いかもしれない。

先日、現在行っている『インテグラル理論』の出版記念オンラインゼミナールの受講生の方から、文章から感じられる私の印象と、話している姿から感じられる印象が全く違うということを聞き、それは面白いと思った。確かに自分でもそう思う。また、今回のゼミナールでは、実際のクラスのみならず、補助教材として、受講生から頂いた質問の一つ一つに対して音声ファイルを作っており、文章を書くことからは得られない体験や発見をしている。そうしたことから、YoutubeやNoteをうまく活用して、音声や録画を共有していくことも考えていきたい。

作曲もボルダリングも、そこでの発見や体験を自分の中だけに閉じず、それをこの世界にできるだけ共有していきたいと思う。最初のうちはとりあえず自分の学びのために楽しみながら行ってみて、徐々に改善を加えていきたい。ボルダリングに関しては、友人のメルヴィンにお願いして、私がボルダリングを行っているところを写真や動画に撮ってもらうことを毎回どこかのタイミングでお願いしてみようかと思う。フローニンゲン:2019/8/14(水)21:42

4842. ボルダリングに向けた簡単なトレーニングの開始

今朝は午前4時に起床し、4時半過ぎから一日の活動を始めた。起床直後から何やら不思議な感じがする。昨日はズヴォレに日帰り旅行に行き、わずか半日しか家を空けていないのに、随分と家から離れているような感覚である。半日間の日帰り旅行が、どこか永遠に感じられるかのような旅の感覚が今もここにある。

この時間の流れは不思議である。ズヴォレの街の時間の流れもフローニンゲンと同様に緩やかであるが、何か質が異なっており、質の異なる時空間を行き来することによって、そのような感覚がもたらされたのかもしれない。

全く異なる時空間に身を置くことによって、間違いなく自分の心身の状態が別の状態に移行し、そこに微細かつ適度な揺れが生じていたように思う。こうした揺れが自己を深める際に不可欠なのだということを改めて体験したかのようである。

昨日は本当によく歩き、素晴らしい全身運動を行ったように思う。家に帰ってきてからボルダリングについて少し調べ、特にボルダリングに関する動画を視聴していた。その中で、ボルダリングに必要とされる筋肉についての説明があり、それをどう鍛えるかのトレーニング方法が紹介されていた。それは大変興味深く、確かに普段あまり使わない筋肉だと思ったので、早速そのトレーニング方法を実践してみた。

方法は至ってシンプルであり、机の下に入り込み、足を地面につけ、背中がつかないようにしながら机に手をかけてしがみつくと(あるいはぶら下がる)というトレーニングである。手をかけてしがみつきのながら、懸垂のように自分の上半身を上げたり下げたりすることをまず行ってみた。それは思っていたよりもハードであり、確かにこの上下動の動きはボルダリングをしている最中に行うものだとすることを思い出した。そこから上下に体を動かすだけではなく、ボルダリングでは横歩行の動きも大切であることを思い出し、今日から隙間時間にこのトレーニングを行う際は、机にぶら下がりながら横に動いていくことも行なっていきたい。

机の上を毎回綺麗にするのは面倒であるため、机の空いているスペースを活用して、縦方向の動きと横方向の動きを行いたいと思う。このトレーニングを習慣化させたいため、数日間に一回行うというよりも、毎日日記を一つ書くごとにそのトレーニングを行うか、一曲作るごとに数分間ほどこのトレーニングをしたい。あるいは、日記と曲のいずれかではなく、どちらもというルールにしてしまい、何か言葉や音を生み出し、一つ形を作った都度、少しばかりこのトレーニングを行なって、自分の身体に意識をフォーカスさせてみるのもいいかもしれない。

早速この日記を書いたら、机の下に潜り込み、上下動の動きと横方向に進む動きを伴うトレーニングを行う。そのために、今朝は起床してルーチンを行った後に、机の下を含めて床を掃除したのだ。今後はこのトレーニングをするために、床の掃除をよりこまめに行うことになるだろう。フローニング:2019/8/15(木)04:53

No.2527: Dulcet Tones from the Sky after the Rain

Dulcet tones fall down from the evening sky after the rain. Groningen, 16:21, Thursday, 8/15/2019

4843. 抜本的な食生活の改善の後に待っていた抜本的な肉体改造の試み

先ほどの日記で書き留めた通り、一つ日記を書いた後に、すぐさま書斎の机の下に潜り込み、ボルダリング用の筋肉を鍛えるためのトレーニングを行ってみた。改めて行くと、昨夜よりも楽に行えたように思うが、それでも10回ほど上半身を上げ下げするだけでもかなりきつい。そういえば、起床してすぐに右手の指にワセリンを塗っていたことを忘れており、机を持つ手が若干すべり、それがトレーニングを難しくさせた。このトレーニングをするに際して、手にはあまりワセリンを塗らないほうがいいだろう。そのためには、手が乾燥しないように色々とその他の心がけを行っていく。

6年前にサンフランシスコでボルダリングをした際には、手と足のグリップ力のようなものが重要であったと感じたことを思い出す。当時の私は、ボルダリングに初めて挑戦したため、単に体の使い方が誤っていたのかもしれないが、ホールドと呼ばれる突起物を手でつかんだり、足のつま先部分で踏んでおくような動作が求められるため、特に指先と足先が筋肉痛になったのを覚えている。

もちろん、上腕二頭筋やその他の主要な部位についても筋肉痛になったのだが、ボルダリングをした後とその翌日は、ものがうまく掴めないほどに指先の筋肉を使っていたように思う。これは自分の指先や足先の使い方が間違っていた可能性もあるが、ボルダリングをすることによって、私にとっては普段なかなか使わない指先や足先を鍛える良いトレーニングになるような気がしている。指先のワセリンを乾かし、またこの記事を書いたら再度トレーニングをしてみよう。毎回日記を書くごとに、さらには曲を作るごとにこのトレーニングを少しばかり行うというルールにすると、毎日10回以上はこのトレーニングをすることになる。

一回あたりのトレーニング時間と回数が短いのが現状だが、今後は少しそれを伸ばし、逆に10回もトレーニングするのではなく、新たなルールを付与することによって、朝、昼、午後、夕方、夜ぐらいの合計5回ぐらいの回数にしてもいいかもしれない。今はとりあえずこのトレーニングを習慣化するために、毎回言葉や音を一つの形にした都度それを行っていく。

メルヴィンが述べていたように、ボルダリングは壁を前にして、自己と向き合うことを要求され、マインドフルネスの状態になることが重要である。逆に言えば、こうした状態にならなければ、上手く壁を登っていくことは難しい。心技体を総動員するボルダリングは実に深いと思い、単なるスポーツではなく、武道にも相通じるものがあるように思う。

机にぶら下がるトレーニングをこまめに行うことによって、自分の意識の状態がシフトすることに既に気づいており、これが今後の自分の創造活動に少なからぬ影響を与えるように思う。それは非常に良い影響となるだろう。

言葉や音を一つの形にした後の休息方法については何がいいのか依然として模索しているような状態であり、あまり良い休息方法ないしは気分転換の方法を見出していなかった。机にぶら下がり、左右上下に動くトレーニングをすることは、間違いなく自分にとって良い気分転換となり、その後文章を今このようにして書いてみると、随分と集中した状態で文章を書いているように思う。心身のつながりをこれからはより強く意識し、食生活を抜本的に見直したように、トレーニングを通じた自分の身体作りも抜本的に見直したい。

今突然閃きのように降ってきたが、もしかすると、自分がこの5か月間食生活を改善し続けていたのは、ボルダリングをするためにあったのではないかと思う。あるいは、ボルダリングや作曲により集中力を持って取り組むための強靱かつしなやかな身体を構築するために、この5か月間の抜本的な食生活の改善があったのではなかろうかと思うのである。

何をするにも身体が重要である。とりわけ、集中力を持って取り組む活動においては、どのような身体を持っているかが重要となる。食生活の見直しを終えた後に待っていたのは、トレーニングを通じて抜本的に身体を作り変えることだったのだ。ここからは、身体構造を作り変えることを楽しみながら取り組んでみたい。それによって、創造活動への取り組みの質がどのように変わるのか、そして日々

の生活そのものの質がどのように変わるのかを観察してみたい。その質がいかに変わっていくのかについては、もう予想ができています。それはとても肯定的なものになるであろう。トレーニングをして、今このように文章を書いている自分がもうそれを実感している。フローニンゲン:2019/8/15(木)
05:15

No.2528: Celebration for the End

The evening sky is shrouded in clouds. I can hear a song of celebration for the end of today.
Groningen, 20:36, Thursday, 8/15/2019

4844. 全く違う次元に行こうとする肉体

闇夜が明けない現在のフローニンゲンは小雨が降っている。今日はどうやら一日中小雨が降るようであり、そのため今日は、ジョギングやウォーキングに出かけていくことはできないだろう。

天が私の味方になってくれていることを実感する。なぜかという、今日雨を降らせてくれている天は、私に室内でできるトレーニングに従事せよというメッセージを送ってくれているように思えるからだ。天は私に味方し、ボルダリング用の、いや創造活動の質と日々の生活の質を一段違う次元に運んでいくための抜本的な肉体改造を実現させるためのトレーニングを行うように私を促しているかのようだ。その促しに抗うことなく、素直にそれに従いたい。

抜本的な肉体改造を行おうと決意したのだから、それを行う過程についてまた色々と書き留めていきたい。食生活を抜本的に見直したのと同様に、自分の身体とここで真剣に向き合い、この現実世界を生きるための物理的な肉体を全く違う次元に作り変えていく。

一日一食生活を始め、食生活を見直すことによって、以前とは比べものにならないほどの健康な身体がここにある。だが一方で、明らかに体重が落ち、極度に痩せているのも事実だ。痩せていることそのものが悪いわけではないが、ここからはより強靱かつしなやかな身体を作り、この人生を柔軟かつ激しく生き切るための身体を作っていく。

漆黒の闇の中、パラパラと窓ガラスに雨がぶつかる音が聞こえて来る。天はいつだって私の味方だ。

今日このようにして雨が降っていること、そして今日は一日中雨が降り続けることに本当に感謝しなければならない。自己及び自分の人生を大きく変容させるであろうトレーニングに十二分に打ち込むことができるのだから。

とにかく現在行い始めたトレーニングを習慣にさせよう。実はこの日記を書く前にも、机の下に潜り込み、机にぶら下がって上下動するトレーニングを行っていた。

今はまだ机の上の至るところに書籍類が積まれているため、左右に動く運動は行えなかったが、これを機に机の上を一度整理してみるのもいいかもしれない。特に机の右に積まれている書籍は、毎日それを見るかというとは全くそうではなく、単にそこに積まれている状態になっている。まさに積読状態である。そうしたこともあり、机の右のスペースを一気に綺麗にし、基本的にはそこにものを置かないようにして、上下の運動のみならず、左右の運動にも耐えうるだけの身体を作るためのトレーニングを行えるようにしたい。この日記を書いたら、早速書籍と物を片付けてしまおうと思う。

思い立ったらすぐアクションなのだ。何事も試してみなければ、動いてみなければ、挑戦してみなければ何も始まらない。自らが動くことによって、自己及び人生が動いていくのである。願わくば、それが多少なりとも世界が動くことにもつながってくれていればと思う。

昨日も考えていたが、何よりも重要なのはこの社会とのつながりであり、今後もそれを大切にしていきたい。確かに、今の私は食生活や肉体の抜本的な改善のみならず、人間関係についても抜本的な改善を行っており、それはかなりのところまで進んだ。

確かに親友と呼べる以外の人と会うことやご飯を食べることなどはもう年に一回あるかないか、あるいは数年に一度あるかないかになるだろうが、そうだからと言って、社会とのつながりを断つかというとそうではない。むしろ正反対だ。正反対すぎるぐらいに正反対なのだが、その正反対性についてはあまり理解されないかもしれない。私が人間関係を徹底的に見直したのは、社会とのつながりをより一層深めるためである。その背後には、人間関係の見直しによって自分の時間を作り、その貴重な生命時間を活用する形で自らのライフワークに打ち込み、形となった物がこの社会に何らかのつながりと影響を生み出すであろうという考えがある。

オランダでの4年目の生活は、本当に何かが大きく動き出すような気がしている。大蛇のような大きなうねりの背後では、常に天が私を見守ってくれている。そして、運と良縁が私を支えてくれているという絶対的な信頼感と安心感がここにある。フローニンゲン:2019/8/15(木)05:42

No.2529: A Cold Sky in the Early Morning

Although this morning is very chilly, I can feel warmth, hearing birds singing. Groningen, 07:16, Friday, 8/16/2019

4845. 掃除の大切さ:環境が心身に与える影響を改めて実感して

闇が明けぬ前から降っていた小雨が止み、今は小鳥たちの鳴き声が聞こえるほどに穏やかになった。

肉体がトレーニングを求め、別の次元に向かっていく衝動を抑えることができず、机周りを早速綺麗にした。実際のところ、テレビ台の周りやソファを綺麗にした。

テレビ台は随分と汚れており、汚れをまず拭き取った。テレビのコンセントを見ると、そもそも電源が入っていないことに今頃気づいた。以前は少々CNNを意識的に見ることがあったのだが、今はそれはもうしていない。また、先ほどソファ周りを綺麗にしていたのだが、ソファとは何のために存在しているのかを改めて知ったことだ。ソファの存在意義。それは座るためにあるのだ。

この当たり前の事実には私はこの3年間気づいていなかった。確か今の自宅にやってきた当初は、三人の大人がゆっくりと腰掛けられるような立派なソファに腰掛けることができたのだが、いざフローニンゲン大学での研究生活が始まってみると、あれよあれよと言うままに、本棚のみならず、ソファにも論文と書籍が山のように積み上がっていき、この3年間はソファに腰掛けることが一度もなかったように思う。

なんとかソファに腰掛けられるようにしたいと思った私は、ソファの掃除も行った。結局背もたれに寄りかかるスペースを作ることはできず、背もたれ側には依然として書籍の山を積み上げたままにしておいたが、ソファの椅子の部分の前側の部分にちょこんと座れるようなスペースを作った。このおかげで、ソファに3年ぶりに腰掛けられるようになったことは嬉しい。また、これまではソファの前面の文

献の山に隠れていた後ろの文献の背表紙が見えるようになり、それらに手が伸びやすくなった。この際に、書斎の掃除をし、どこにどのような文献を置くのかの整理を一時間弱かけて行っていた。すると、今はもうとてもすっきりし、今日の天気の様子とは打って変わり、気分も爽快である。

先日、オンラインゼミナールの受講生の方から、掃除という外面事象の実践と私たちの内側が繋がっているという興味深い話を聞き、ひどく共感していた。自分の身の回りが乱れていれば、心も体も乱れるものである。また、運や良縁に恵まれる流れも減退してしまうように思う。そのような考えから、先ほど掃除を断行した次第である。

確かに、先ほどの掃除は書斎の全てを綺麗にできたわけではないので、これからは定期的に掃除をしたいと思う。特に、来月末に日本に一時帰国する前に思い切った断捨離をし、部屋を一度徹底的に綺麗にしたいと思う。部屋や風呂・トイレの掃除を今後はよりこまめに行なっていき、年末年始にマルタ共和国に行く前には、再度大規模な掃除をしようと思う。

書斎の机の上が見違えるように綺麗になり、十分なスペースができた。それによって何か物を置こうとしてはならず、そもそも机のスペースを空けたのは、ボルダリングのためのトレーニングを机を使って行うためである。

掃除を終えた私は、早速机のそのスペースを使ってトレーニングをしてみた。すると、トレーニングが行いやすく、これにてボルダリングの上下動の動きを行うための筋肉のみならず、左右の動きを行うための筋肉も鍛錬できるようになったことがわかった。今日は引き続き、休憩がてら机を用いたトレーニングを行なっていく。

もう一つ、先ほどの掃除で工夫したことは、音楽関係の書籍と絵画関係の書籍の置く位置を分けたことだ。画集ばかりを置いたコーナーを設け、音楽関係の書籍だけを置くコーナーに分けた。特に音楽関係においては、楽譜だけを集めたコーナー、学術的な音楽理論に関する書籍だけを集めたコーナー、作曲理論に関する実践書だけを集めたコーナー、作曲家の手紙や生い立ちに関する書籍だけを集めたコーナーに分けた。これによって、音楽に関する探究が一段と行いやすくなった。

環境をいかに整えるのかが実践に大きな影響を与えることを身を持って知る形となった。楽譜だけを集めたコーナーに関しては、過去に全てを参照し終えた楽譜をテレビ台の左に積み重ねていき、まだ参照していないものをテレビ台の真ん中と右に積み重ねていった。これからも日々少しずつ作曲実践を重ねていくことによって、いつか全ての楽譜が参照済みとなり、テレビ台の左に積み重なっていくであろう。そんな期待感が今の自分の内側を流れている。フローニンゲン:2019/8/15(木)
07:48

No.2530: In Hermosa Pink Time

The flow of time at this moment is slow and gentle. Groningen, 07:58, Friday, 8/16/2019

4846. 身体及び身体を取り巻く環境を整えること

つい今しがた、先ほど部屋を掃除して出たゴミを捨てに外に出た。先ほどまで雨が降っていたが、今は雨が止み、とてもひんやりとした世界がそこに広がっていた。そうした中、私は自宅からすぐそばにあるゴミ捨て場に口笛を吹きながら向かっていた。自分の内側の変化が、思わず口笛を吹かせたのだと思う。

掃除というのは実にいいものである。これからは、食実践や身体トレーニングだけに意識を向けるのではなく、絶えず家の中を綺麗にしておくという意識を持っておきたい。

不要なものはその都度捨てていき、家に物を不必要に溜めないようにする。キッチンの掃除はこれまでもこまめにできていたが、浴室の掃除はもう少しこまめにしてもいいだろう。また、床の掃除に関しては、これまでも毎朝ヨガの実践をするために床にヨガマットを引く必要があり、その部分に関しては比較的綺麗であった。これからは、ボルダリング用のトレーニングをするための机の下を含め、床全般の掃除をこまめに行っていきたいと思う。このようにこまめに掃除をすることを続けていき、そして定期的に大きな掃除と断捨離を行っていければと思う。今日は夕方にも浴槽の掃除をし、洗面台も綺麗にしたいと思う。

食生活の見直しによって自分の身体の内側を整え、身体トレーニングによって身体の外側を鍛えていくことは大切だが、そうした身体を取り巻く環境そのものを整えていくことも重要だろう。視点を

自分の身体だけに向けるのではなく、それを取り巻く環境全体にまで視点を広げ、自己及び環境を整えていくことを意識していく。

時刻はまだ午前8時なのだが、先ほど掃除を終えて、再度トレーニングを少々行っていた。そこで気づいたが、トレーニングのしすぎには注意が必要であり、ボルダリングに必要となるであろう指先と足先の筋肉、さらには腕を含めた上半身の筋肉は緩やかに鍛えていこうと思った。ペースとしては無理をせず、日記を書く都度や作曲をする都度ではなく、朝、昼、午後、夕方、夜の5回ぐらいにトレーニングを留める方が懸命だとわかった。

今日はこれから作曲実践に集中していく。昨日は、ズヴォレの街に観光に出かけていたこともあり——本来の目的は、移民局に行き、ビザを申請することなのだが——、結局新しい曲を一つも作ることはなかった。今日はその分も作曲実践に打ち込みたいと思う。午後2時から1件ほどオンラインミーティングが入っているが、それ以外の時間は全て自分の取り組みに充てることができる。今日も集中して作曲実践に励んでいきたい。フローニンゲン:2019/8/15(木)08:09

No.2531: Full of Autumn Light

The ground in Groningen is full of light which has been already that of autumn. Groningen, 08:52, Friday, 8/16/2019

4847. 昨日の朝方の夢

時刻は昼の12時を迎えた。先ほど雨が激しくなり、冷たい雨が地上に降り注いでいる。

そういえば、今朝方と昨日の朝方に見ていた夢について、それらをメモしていたのだが、まだ日記として書き留めていなかった。順番に、まずは昨日の朝方に見ていた夢について振り返っておきたい。

夢の中で私は、実際に通っていた高校の教室にいた。どうやら今から授業が始まるらしく、教壇には英語の先生がいた。その女性の先生は当時から、小さな宇宙人のような不思議なオーラを放っていた。私はその先生に教えてもらったことはないのだが、いつもどこか不思議な雰囲気を出しているその先生の存在が気になっていた。

私の席は教室から見て左から二番目の列にあり、自分の机の上を見ると、コーヒーカップが置かれていた。先ほどまでそのカップを使ってコーヒーを飲んでいたからなのか、コーヒーカップが汚れていた。そうしたこともあり、チャイムが鳴って授業が始まる時間になったにもかかわらず、私は教室を出てカップを洗いに行った。教室を出た瞬間に、小中高時代の親友(HO)が目の前に現れ、そこで少し会話を交わした。

すると、階段からその友人の母の声が聞こえ、どうやら彼の忘れ物を届けに来たようだった。私はそこで彼と別れ、流しに行き、カップを洗いに行った。流しでカップを洗っていると、今度は別の友人(KM)が私に声をかけてきた。そこでも彼と少し話をして、カップを洗い終えたと思ったら、自分の服に何やらシミができていることに気づいた。

最初そのシミはコーヒーかと思ったが、よくよく見ると、どうやらココアのようなようだった。私は、そのシミを落とそうと一生懸命になったが、手持ちのタオルではなかなか汚れが落ちず、結局シミを落とすことを諦めた。シミを落とすことよりも、すでに授業が始まっているために早く教室に戻る必要があると思ったのである。教室の前の廊下まで戻ってくると、すでに先生と生徒たちとの挨拶が終わっており、授業が始まっているようだった。

教室に遅れて入ることは少し気が引けたが、遅刻してしまったのはもう仕方ないので、そうした気持ちを抑えながら教室に入ろうとした。しかしその前に、きれいに洗ったコップに一杯コーヒーを注ぎたいという思いが湧き上がり、廊下側のカバン置き場を見ると、ちょうどいいことに、そこにコーヒーマシンが3台ぐらい置かれていたので、コーヒーを入れてから教室に入ろうと思った。

私は一番左のコーヒーマシンを選び、一杯ほど熱いコーヒーを入れた。それを持って教室に入ると、先生から少しばかり小言を言われた。どういうわけか、先生は私と目を合わさず、さらには私のことを名指しするわけでもなく、遅刻する生徒の問題について小言を述べていた。次回誰かが授業に遅刻したら、連帯責任として、クラス全員がグラウンドに出て、グラウンドを10周しなければならないと先生は述べた。

私はそれを聞いて大変喜んだ。思わず、あるいは意図的に私は、「それじゃあ、今からグラウンドに走りに行こう。退屈な授業を聞かなくて済むのは最高だ」とクラスメートに述べた。するとクラス全体

は静まり返っており、私だけとても高揚した気分になっているようだった。どうやら他のクラスメートは先生の目が気になるらしい。本当に自分の言いたいことを表明できないこと、自分の気持ちを純粹に表現できないことが彼らにとっての日常になっているかのようだった。フローニンゲン:2019/8/15
(木)12:15

No.2532: A Road to Autumn

A road to autumn is manifest in the world. Groningen, 10:18, Friday, 8/16/2019

4848. 今朝方の不気味な夢

時刻は午後の3時半に近づきつつある。つい先ほど、協働者の方とのオンラインミーティングを終えた。

空は相変わらず曇っているが、少し晴れ間も見え始めた。午後4時を過ぎれば、もう雨が降ることはなさそうなので、近所の河川敷にジョギングに出かけ、その足でスーパーに立ち寄り、バナナ、玉ねぎ、サツマイモを購入したいと思う。

今朝方の日記で書き留めていたように、今日はこれまでのところ、休憩がてら机の下から机にぶら下がるトレーニングを何度か行っていた。このトレーニングによって、随分と腕と上半身が鍛えられる。

筋トレをする場合においては、回復させる日を設けることによって筋肉を肥大化させていくのだが、私は筋肉を肥大化させたいとは思っておらず、むしろ筋肉は柔軟なものが程よく付くぐらいが良いと考えている。また、筋肉を回復させるために日を空けてしまうと、ついついトレーニングを怠ってしまうことにもつながりかねないため、毎日作曲をしたり、日記を執筆する感覚でこのトレーニングを継続させていきたい。

夕方近くこの時間帯になって、今朝方の夢について振り返っておきたい。今朝方の夢は、若干不気味な内容であった。夢の中で私は、地元の山奥の宿泊施設に泊まっていた。小中高校時代の友人も何人かそこに宿泊していて、最初はとても楽しい形で時間を過ごしていた。

ある時、高校時代に知り合った友人(SK)が、断食をして4kgほど体重が減ったと述べた。見ると、確かに彼の顔は引き締まっており、精悍な顔つきになっていた。そんな彼の話を聞いた直後に、宿泊施設の外に出てみると、山道の脇に見慣れないドラム缶が置いてあった。その中を見ると、お湯のようなものが入っており、それはなんと、小中高時代から付き合いのある親友(SI)の胃液であるとわかった。

厳密には、そのドラム缶そのものが彼の胃を表しており、中の液体は彼の胃液だったのだ。私はドラム缶の底の方まで眺めた後、その友人に対して、胃の状態があまり良くないことをフィードバックした。一方で、先ほど断食をして痩せたと述べた友人の胃を表すドラム缶も近くに置かれており、その中を確認すると、彼の胃は綺麗であることがわかった。その点について友人に報告すると、山道の上の方から鉄パイプが転がってきた。

危なかったのは私はそれを拾い、山道の脇にどけておこうと思ったのだが、手が滑ってしまい、その鉄パイプは再び地面を転がりだした。地面を転げ落ちるに応じて、鉄パイプの先がどンドンと鋭利なものになっていき、槍のような武器に変わっていった。すると、山道の麓にいた白い子猫にそのパイプが突き刺さった。その瞬間、私は猫は即死したと思った。

だがよくよく見てみると、猫はまだ生きており、さらに奇妙なことに、鉄パイプが大蛇に変化していた。その大蛇は、猫に激しく噛みつき、白い猫の体は血だらけとなった。もう確実に死んだだろうと思っていたところ、猫はまだ生きているようであり、ふらふらとしながら山道を登ってきた。すると山の上の方から、今度は獰猛な犬が駆け下りてきて、その猫に思い切り噛み付いた。今度こそ猫はもう死んだに違いないと思った。

だが猫はまだ生きており、しかもはや猫は原型をとどめておらず、血の色をしたゼリー状の生物になっていた。そのゼリー状の生き物がぴよんぴよんと跳び跳ねながら、私の方に向かってきた。なんと人間の声を発しながら、私に助けを求めてきたのである。それをとても気持ち悪く思った私は、その場からすぐに走り去ろうとしたが、その不気味なゼリー状の生き物は必死になって追いかけてきた。走って逃げても振り切れないと思った私は、そこで宙に浮かび上がり、飛んで逃げることにした。地面を見ると、そのゼリー状の生き物は、その場でぴよんぴよんと飛び跳ね続けており、その背後には大蛇と犬がまた迫ってきていた。

ズヴォレの街を観光した日の夜には、そのような夢を見ていた。その夢の前には、実はまた別の場面で空を飛んでいる自分がいた。ビルの屋上から空に飛び立ち、友人たちの活動の様子を空から眺めている自分がいたのである。ある時、一人の友人が、空を飛んでいる私の存在に気づき、私を捕まえようとしてきたが、私は捕まらないようにさらに高度を上げて飛ぶことを決意した。そうした場面があったことも覚えている。フローニンゲン:2019/8/15(木)15:45

No.2533: Autumn Will Begin

Autumn will begin shortly, or it might have already begun. Groningen, 11:18, Friday, 8/16/2019

4849. 色への関心の高まりと配色辞典

時刻は午前5時半を迎えた。ここ最近日は昇るのが遅くなり、今もまだ辺りは暗い。ようやく空が活色(かついろ)になってきたところである。

一昨日にズヴォレの街で訪れた美術館Fundatieのショップで購入した配色辞典のおかげもあり、色に対する認識が少しずつ広がっているように思う。色に対しては前々から関心があり、その理解をさらに深めたいと思っていた。この世界は様々な色で溢れており、色に対する豊かな認識を持つことができれば、きっとこの世界で生きることもより豊かになるだろうという思いがあった。

色に関する書籍は日本語のものが良いかと思っており、色の名前が日本語と英語の両方で表記されているものであればなお望ましいと思っていた。美術館のショップで購入した辞典は、まさに両方の言語で色の名称が表記されており、それを見つけた時は購入を即決した。今度日本に一時帰国する際にも、今回購入した配色辞典とは異なる観点から執筆された色に関する書籍を購入したいと思う。今回購入した書籍は、配色辞典であり、もちろん一つ一つの色の名前が紹介されているが、配色という色の組み合わせをメインに取り扱っている。

これまで作った曲に対しては、毎回曲の冒頭や曲のイメージが変わる都度、発想記号を付していたのだが、昨日からそれを止め、その代わりに色で表現することにした。つまり、これまでは例えば、「静かな」というイメージを表す“Calmato”という発想記号を置いていたのに対し、昨日からは、その静かなイメージを表す色で表現することにしたのである。

これは多分に主観的なものであり、その曲全体、ないしはある小節までで感じられる色を表記することにした。同じ「静かな」という言葉でも受け取る感覚が異なることが常にあり、色を用いて感覚を表現することにより、これまでは「静かな」という形容詞一語で括られていた音楽世界が拡張され、より豊かになったように思う。文字どおり、彩り豊かになったように感じる。

今日からの作曲実践でもこれは続けていきたい。もちろん、引き続き音楽記号・用語辞典を手元に置きながらも、今後は配色辞典がより身近な存在になっていこう。色に対する感性が磨かれていけば、曲で表現する色の世界も変化が現れるはずだ。より豊かな色を持つ自分なりの音楽世界を開拓していきたい。これまでも音色というものに関心を持っていたが、配色辞典を手に入れたことにより、その関心はさらに高まるだろう。まずは毎回の曲に対して色を当てていき、今後は配色構成にも習熟したい。

音と色を対応させ、今後は色の組み合わせを意識した曲作りにも励みたいと思う。ズヴォレの街に訪れたこと、そしてFundatie美術館に訪れたことにはやはり何か意味があったのだと思う。色の世界が開かれ、それが涵養されていけばいくほどに、日常がこれまで以上に鮮やかで色とりどりの世界であることを実感することができるだろう。フローニンゲン:2019/8/16(金)05:58

No.2534: Crystal of a Cloudy Sky

I can see a crystal inside the cloudy sky. Groningen, 12:51, Friday, 8/16/2019

4850. 掃除の効用を実感する朝

時刻はゆっくりと午前6時に近づいてきている。辺りは少しずつ明るくなってきており、街路樹の姿がぼんやりと見えるようになった。ここ最近朝晩がめっきりと冷え込み、日没時間も随分と早くなった。昨日も午後10時には就寝していたのだが、就寝に向けた準備を始めた9時半過ぎ頃にはもう辺りは暗かった。オランダの夏が終わり、季節はもう秋に入ったのだということを知る。

つい先ほど小雨が天から降っていたが、今は小雨が止んでいる。どうやら今日は一日中曇りのようであり、深夜に雨が降るようだ。曇りであれば、今日もまた午後にも近所の河川敷にジョギングを

しに出かけたい。寒くなってきたこともあり、途中でウォーキングをするよりも、継続して走り続けて体を温める必要があるかもしれない。

昨日の夕方のことを少し思い出す。昨日は断続的に雨が降っており、雨上がりの夕暮れの空から甘美な音が降り注いでいるかのような光景を目撃し、それを曲として表現していた。そこから時間が経ち、空は雲に覆われたままであったが、一日の終焉を祝う歌が聴こえてくるかのようなようだった。

その日一日にも固有の命があるのかもしれない。最近はそのようなことを思うようになっている。今日もまた新たな命が誕生し、新たな生命としての一日が始まろうとしている。

昨日は、机を活用したボルダリングのトレーニングをするために、書斎の机を綺麗にした。そして机だけではなく、テレビ台やソファなどを一気に片付けてみたところ、これは大正解であった。部屋を掃除することによって、気分が一新され、大きな爽快感を得た。また、部屋にスペースができると、不思議と心にもスペースが生まれたかのような感覚があった。やはり、外面世界と内面世界は深く繋がっているのだ。そして、両者はお互いに影響を与え合っている。

部屋の掃除のみならず、夕方には浴槽も綺麗にした。浴槽の内側は定期的に綺麗にしていたのだが、ふちの部分に埃がたまっていたりしたので、そうしたものを取り除き、浴槽全体を磨いていった。今夜からの入浴はより気持ちの良いものになるに違いない。そんな予感が今からする。

今後は、物を増やさずに、不必要なものは捨てていく意識を持っていこうと思う。また、部屋の掃除に関してはよりこまめに行い、大掃除も定期的に行う。少なくとも今後は、ソファに座れるようにスペースを確保し続けようと思う。

一台の車が、水しぶきを上げながら走る音が聞こえる。今日もゆつくりと一日を始めていこう。今日も作曲実践と日記の執筆を最優先にしていく。午後には、オンラインゼミナール用に音声教材を作成していきたいと思う。Google Drive上に投稿してもらっている受講生からの質問を確認し、それに答えていく形で音声ファイルを作っていく。今週末には、少し前に出題した息抜き課題の私なりの回答に関する音声ファイルも作ってきたいと思う。いよいよゼミナールもあと2回となり、来週の第7回のクラスが楽しみだ。フローニンゲン:2019/8/16(金)06:13

I can see clouds enjoying walking. Groningen, 14:58, Friday, 8/16/2019

4851. オランダの移民局を舞台にした今朝方の夢

たった今、書斎の窓を閉めた。いつも起床してすぐに、寝室と書斎の窓を開け、新鮮な空気を取り入れるようにしている。今日も起床した時間帯の外の世界は寒かったが、寒さに負けることなく換気をするようにしていた。これからますます気温が下がってくると、朝の換気が大変になってくるが、少しの時間でもいいので新鮮な空気を取り入れるようにしたい。

これから作曲実践を行う前に、今朝方の夢について振り返りをしておきたい。夢の中で私は、オランダの移民局に向かっていた。その移民局の外観は、ちょうど現実世界で一昨日に訪れた、ズヴォレの街の移民局に似ていた。周りの雰囲気や入り口が若干異なっていたが、そこで働く職員は皆オランダ人であった。

事前に予約をしていた私は、すぐに受付に行き、そこで番号札を渡された。見ると、71番の番号札だった。

この移民局は不思議な作りをしており、受付を抜けると、そこには運動場のような空間が広がっていた。さらにそこには陸上競技用のトラックもあった。運動場に一步踏み出そうとした時、後ろから日本語で私の名前を呼ぶ声が聞こえてきた。振り返ると、そこには高校一年生の時に同じクラスだった女性がいた。

どうやら彼女も移民局に用事があったらしく、この運動場を横切って、ビザの申請をするためのカウンターに向かうとのことであった。彼女は高校時代にはバスケット部に所属しており、運動神経が良かった。そんな彼女が私に対して、一つ提案を持ちかけてきた。今から一周200mほどのこのトラックを一周し、申請カウンターまでどちらが先に到着するか、そのタイムを競おうというものだった。特に断る理由もなく、私はいつも何かしら身体を動かしているようなタイプであるため、その申し出に快諾した。

彼女はスタートに向けてストレッチをしている最中に、「私は短距離が学年で一番早いだよ」と述べた。私はスタート前から、彼女の方が足が早いだろうと思っていたが、勝ち負けにこだわるというよりも、単に身体を動かしたかっただけなので、それを気にせずにスタート地点に立った。私はてっきり二人同時にスタートするのかと思っていたが、どうやら違らしく、二人別々に走り出し、ゴールに到着した際のタイムを競うことになっていた。まずは私がスタート地点に立ち、いざスタートを切った。

ゴール地点の付近まで順調に走っていたが、私がスタートして少ししてからスタートした彼女の様子が気になり、後ろを振り返ったりしていた。そして、私は自分が先にゴールするよりも、彼女が無事にゴールしたのかが気になっており、走る速度を緩め、彼女がやってくるのを待った。見ると、彼女は別のトラックの上を走っており、どうやらゴール地点に無事に到着した姿が見えた。私はそれを見届けてからゴールした。結果としては、私の方が1～2秒ほど遅くゴールに着いたらしかった。結果が出て、走り終わるとすぐに、彼女は速やかにビザの申請カウンターに向かっていた。

ふと私は冷静になり、「なんで今走ってたんだっけ？」と自問をした。どうやらトラックを走ったことには意味があったらしく、タイムをゴール地点の脇にあるカウンターで待っている職員に報告する必要がある。カウンターの窓口には背の高そうなオランダ人の若い男性が座っていて、彼にタイムの報告をした。

職員の男性:「ああ、惜しいですね。あと1秒早ければ、グリーンのカテゴリーだったんですよ。そのカテゴリーでもらえる景品は随分といいものなんです」

私:「そうでしたか。今走ったことにはそんな意味があったんですね」

職員の男性:「ええ。それでは、今回のタイムを基にして算出されたカテゴリーに該当する景品をお渡ししますね」

そう言って職員が手渡してくれたのは、クッキーが詰められた二、三の箱と、三枚の絵葉書のようなカードだった。絵葉書の絵柄を見ると、一つはやじろべえの可愛らしいキャラクターが、落胆の表情を浮かべていながらも、思わず笑いを誘うような自虐的な言葉を発しているものだった。そして二枚目に手渡されたのは、日本の紅葉が描かれた実に美しい絵葉書だった。

職員の男性は、「それでは60ユーロをお願いします」と述べ、どうやらトラックを走り、景品をもらうための費用のようだった。私は特に何も疑問に思うことなく、これもビザの申請の一環なのだろうと思い、その金額を銀行のデビットカードで支払った。

支払いを済ませ、ビザの申請カウンターに向かおうとした私はその場で一度立ち止まり、グリーンのカテゴリーでもらえる景品が気になった。そこでもう一度カウンターに座っている職員の男性に声をかけ、再度トラックを走ることには挑戦してもいいかを確認した。

再挑戦も受け付けているとのことだったが、もう一度費用を払う必要があるのと、私が移民局に滞在してられる時間は残り28分とのことだったので急ぐ必要があるとのことだった。それを聞いて、私は再び入口付近の受付に行き、再度並び直すことにした。どうやら国籍によって受け取る番号札の番号が異なっているようであり、私の番号はまたしても70番台であり、それは日本人専用の番号のようだった。番号札を持って再度セキュリティチェックの場所に行くと、トラックを走るための料金をそこで払うことになった。

不思議と、先ほどよりも少し金額が低く、58ユーロとのことだった。私は財布からカードを取り出し、いざ支払いをしようと思ったところで、自分の全身が筋肉痛になり始めていることを感じ、再度トラックを走っても良いタイムが出せないのではないかと思った。結局、再度走ることをしない決断をしたところで夢から覚めた。ベッドの上で目覚めた私の体は全身が筋肉痛だった。フローニンゲン：

2019/8/16(金)06:51

No.2536: The Feeling in the End of the Day

The sun recently sets early. I'll devote myself to my lifework tomorrow, too. Groningen, 21:10, Friday, 8/16/2019

4852. 結晶化していく経験と育まれる創造物

散歩を楽しんでいる雲の姿が見える。時刻は午後3時を迎え、依然としてゆったりとした時間が流れている。これから少しずつ夕方に向かっていき、今日も9時半を迎える頃には太陽がすっかり沈むだろう。秋がもうじき始まると思っていたら、あれよあれよという間に秋になったように感じる。外の気

温の低さと日照時間の変化がそれを裏付けている。秋へと続く道が目の前に顕現している最中、私はその道と合わせて自らの道を歩いていく。

午前中にふと、米国で過ごした4年間と欧州で過ごしてきた過去3年間についてぼんやりと振り返っていた。世界の様々な場所に足を運び、節々で目にしてきたことや体験してきたことが、今、時の発酵過程を通じて一つの大きなものに結晶化されつつあるように感じる。そうして結晶化されたものが、自分の創造活動の根源にあることに不思議さと感謝の念の双方を持つ。

これまで目にしてきたことと体験してきたこと。それらは自分固有のものであり、そこから固有の創造物が生まれるというのはどこか納得できる。

創造物を絶えずこの世界に還元していくこと。それを常に念頭において日々の創造活動に従事していく。

今日はこれまでのところ、7曲ほど曲を作った。昨日は日記の執筆や部屋の掃除に力を入れていたため、結局7曲ほどしか作ることができなかったが、今日はこの時間においてすでに7曲ほど作ることができている。

一つ一つの曲を作る際には、絶えず喜びと楽しさの感情が内側を駆け抜けている。そして、徐々にではあるが、曲を作っている際の集中力が高まっているように思う。あるいは、没入の度合いが深まっていると言ってもいいかもしれない。今後は、一つ一つの音を置く際により仮説実験的な態度を持ってみて、実験結果についてその瞬間に振り返りをし、そこから新たな一手を生み出していくことにしたい。

現在曲を作る際には、兎にも角にも、その時の自分の感覚が納得するような曲を作るようにしている。感覚が納得する形で音を生み出していき、感覚が納得する形で音を生み出すことを終えていく。そうしたプロセスを経て一つの曲が形作られていく。

現在は、感覚が納得する音の持続時間は短いため、必然的に短い曲が生まれているのかもしれない。今後はひょっとすると、感覚が涵養されていき、より長い持続時間を持つ音を好む感覚が芽生

えるかもしれない。今のところは、俳句的、あるいは短歌的な曲を好む感覚が自分の内側にある。今後は、短編小説のような曲を好む感覚が芽生えてくるだろうか。それは未知である。

一旦作曲実践から離れ、今から本日三杯目のカカオドリンクを作り、それを飲みながら、ゆったりとした気持ちで音声ファイルを作成していきたい。今朝方の予定としては、夕方に街の中心部のオーガニックスーパーに行こうかと思っただが、筋肉痛がまだ残っているため、近所の河川敷を軽くジョギングする程度にとどめたい。体を適度に動かすことと人生の進行の間には、どうやら深い関係があるようだ。これからも適度な運動を日々行っていく。フローニンゲン:2019/8/16(金) 15:34

No.2537: A Morning Walk

Because it is raining right now, I'm enjoying walking in my mind. Groningen, 08:31, Saturday, 8/17/2019

4853. 明日からのボルダリングに向けて

時刻は午前6時半を迎えた。今、小雨がぱらついており、今日は夕方まで断続的に雨が降るようだ。土曜日が静かに始まり、小雨の音が静けさに花を添えている。

今日は普段よりもかなり遅く起床した。一度午前4時に目が覚めたのだが、そこで起床することをせず、結局今日は6時に起床することになった。4時に目覚めた時、自分の身体が回復を必要としていることが分かったため、さらに寝ることにした。

三日前にズヴォレの街を観光し、その日は随分と歩き回り、さらにその翌日は家の掃除をしたり、ボルダリング用のトレーニングを行ったことによって、随分と身体が筋肉痛になっていた。そこからの回復に時間がかかっており、今朝方遅く起きたのはそれが理由だろう。

夜の10時から朝の6時まで睡眠を十分に取ったこともあり、今日もまた、自分のライフワークに専心することができるだろう。一つ一つの取り組みに従事する際には、とにかく意識を集中することを心がけ、没頭状態に入りたい。部屋を掃除してみた気づいたのは、自分を取り巻く環境を整理することによって、自らの取り組みに集中しやすくなったということだ。特に書斎の机周りを綺麗にしたことによって、書斎で行う取り組みはより一層集中しやすくなった。

昨日は夕方から、オンラインゼミナールの補助録音音声を作っていた。当初予定していた内容とは異なることを随分と話してしまい、録音に多くの時間を充てていたように思う。今日は録音を控え、その代わりに作曲実践や日記の執筆に時間を充てたいと思う。

明日はいよいよ近所のボルダリングジムに通う日だ。かかりつけの美容師かつ友人のメルヴィンと一緒にボルダリングを楽しむことが今から楽しみである。そこではお互いにまた色々と話をするだろう。明日からボルダリングを始めるにあたって、あまり無理をしないようにしようと思う。まずは楽しみながら週に一度のペースでジムに通う。

サンフランシスコでヨガのスタジオに通い始めた時、月に通い放題のプログラムを利用していたのだが、私が一日に3つや4つもクラスに参加するものだから、月に通い放題のプログラムはしばらくしてから消滅し(スタジオの経営上の理由により)、月に参加できるクラスの回数制限が設けられたことを懐かしく覚えている。

明日から通うボルダリングジムにも、月に無制限にジムに通えるプログラムがある。まずはそれを利用するのではなく、10回の回数券を購入し、様子を見たいと思う。ボルダリング固有の身体の使い方慣れるまでは、おそらく毎回筋肉痛になるだろう。そこからの回復期間を考えると、まずは週に一度から始めてみて、今後は週に2回ほど通うぐらいのペースにしようかと思う。

メルヴィンは、今週に2、3回ほどジムに通っているらしい。ボルダリングも他の実践と同様に、実際にそれを行ってみるといことがとにかく重要であるから、今後は週に2回ぐらい通うことを検討したい。今は週に一度のペースにして、ボルダリングジムに行かない日には、前回の復習をしたり、次回の予習をしたいと思う。そのために、毎回ジムに通う際に、達成できなかった壁の写真を撮影したり、自分が登っている姿を録画しておこうと思う。それらを材料に、ジムに通わない日は自宅で研究をし、イメージトレーニングなどを重ねて次の回に備えたい。そのようなことを考えている。フローニンゲン:2019/8/17(土)06:52

No.2538: Sound of Morning Rainfall

I'm in the meditative state of mind, listening to the sound of morning rainfall. Groningen, 09:15, Saturday, 8/17/2019

4854. ボルダリングの成長過程の記録について

シトシトとした雨が天から地上に降り注いでいる。街路樹は小雨を浴びながらそよ風に揺れ、凜とした生命力を踊りに込めている。

有機豆腐やアーモンドバターなど、街の中心部のオーガニックスーパーでいくつか購入したい食材があるため、夕方には雨が止んでくれることを願う。夕方にも小雨が降り続けているようであれば、街の中心部のオーガニックスーパーに行くのは、明日のボルダリングジムからの帰りにしようかと思う。その代わりに、近所のスーパーでも手に入るオーガニックの野菜や果物は本日中に入手しておこう。近所のスーパーなら小雨が降っていてもそれほど問題はない。

明日は、ボルダリングジムに通う記念すべき日となる。せっかくボルダリングを始めるのだから、今後は毎回ジムに通うごとに、その日のトレーニングを振り返る日記を書いていきたい。その際には、ジムに通った回数をカウントしていき、回数の記録をしながら、回を追うごとにどのような変化が自分に見られるのかを観察していく。

もしかしたら、日記を執筆するだけではなく、数日前に少し考えていたように、音声や動画などで自分の成長過程を記録しておくのも面白いかと思っている。これまでは文章を通じて日記を書くことだけを行っていたが、声を発する形式で言葉を形にしていくことの意義も最近感じており、ボルダリングという新しい実践を始めるにあたって、そうした新たな工夫を試してみるのも良いかと思っている。例えば、ジムに通ったその日に克服できなかったコースの写真を撮影しておき、その写真を見ながら、そのコースをどのような手順で、そしてどのような体の使い方であげればよかったのかを振り返るような動画を作ってみるといったのは一案である。

今のところ私は、週に一度、週末にのみボルダリングジムに通おうと考えているため、一回一回のトレーニングは貴重な場となる。そこでの学びを無駄にしないためにも、そして学びをさらに深めるためにも、文章を通じて振り返りをするだけではなく、一つ動画を作ってみるのも手だろう。コースを写真で撮影するのは、その日のトレーニングの最後に行うことにする。あるいは、クリアしたコースについても写真を撮影しておき、他の登り方がなかったのかを振り返ってみるのも有意義かもしれない。

いずれにせよ、コースを写真に収めておくことは必ずやっておきたい。それともう一つは、実際に自分が登っている姿を録画しておくというのも非常に有益だろう。これは一緒にジムに通うメルヴィンにお願いするか、あるいは登ろうとする壁全体が映る位置に携帯を置いておき、自分で録画をしたと思う。その日の最後まで登れなかったコースに最後に挑戦する時ぐらいであれば、メルヴィンも録画に快く応じてくれるだろうが、その回数が増えるとさすがに嫌がるだろう。そうしたこともあり、自分で録画をする方法を模索したい。フローニンゲン:2019/8/17(土)07:15

No.2539: Tenderness and an Edge

It seems to be chilly today, too. Groningen, 10:04, Saturday, 8/17/2019

4855. 結婚式に関する夢

遠方より小鳥のさえずりが聞こえてくる。今この瞬間は小雨が止み、ひんやりとした世界が目の前に広がっている。

昨夜改めて日没時間を観察してみたところ、日没がますます早くなっており、9時を過ぎた頃にはもう随分と暗くなっていた。ベッドの上に横たわった時にはもうほとんど真っ暗の状態であった。気温の低下と日照時間の減少から、季節の変化を強く実感する。

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。夢の振り返りは、シャドーワークの実践として非常に意義のあるものだということを、昨日オンラインゼミナール用の音声ファイルの中で話していたことを思い出す。

夢の中で私は、小中学校時代を過ごした社宅の前の公園にいた。しばらくすると、小中学校時代の友人が続々と現れ、私に「おめでとう」と声をかけてきた。最初私は何のことかわからなかったが、どうやら今からこの公園で結婚式が行われるらしかった。それに気づいた時、公園は結婚式場に変化した。

結婚相手が誰なのかは不明であったが、しばらくすると、どうやら同じ小中高に通った友人(YY)であることがわかった。彼女はすでに結婚し、子供もいるはずであり、私は少しばかり不思議に思った。私との結婚が、彼女の家族へ迷惑をかけてしまうことが想像できたし、また彼女との結婚を心から臨

んでいるわけではない自分がいることを知っていたため、結婚式を挙げることには乗り気ではなかった。すると、いざ式が始まろうとした段階になって、花嫁が変わった。友人ではなく、年の近いある女性の画家がその場において、どうやらその方と結婚するらしいことがわかった。先ほど友人との結婚に対して抱いていたような違和感が全くなく、むしろ私はその方と結婚したいという思いが強かった。

これから結婚式が始まろうとしているにもかかわらず、お互いの格好はカジュアルであり、正装していなかった。そんな格好のまま、いよいよ式が始まった。

花嫁が登場する場面において、その方はまず両親への挨拶文を読み上げるようになっていた。どうやら練りに練った文章だったらしく、誰かにお願いをして校正もしてもらったようだった。ただしその方は、最終的には自分が伝えたいことを自分の言葉で述べるという信条を大切にしており、校正の方の意見を取り入れなかった箇所があるということを皆に伝えていた。

花嫁が式場に入場し、ゆっくりと歩きながら挨拶文を読み上げていく。花婿である私はその方のそばにおいて、ろうソクを持ちながら、彼女の足並みに合わせてゆっくりと歩みを進めていた。その方は手に小さなろうソクを持っており、それを私が持っている大きなろうソクの火に灯すことを行った。だが、私のろうソクの持ち方が悪かったのか、うまく火がつかず、私は近くにいた年配の女性からろうソクの持ち方に関する指導を受けた。

しかし私は、ろうソクを持つことは自分の役割ではないと思い、もっと上手くろうソクを持つことができる人がいるはずだと思い、そのような人を探し、実際に別の人に代わってもらった。するとその頃には花嫁の衣装が変わっており、とても美しい姿をした花嫁が私の目の前に立っていた。私は花嫁の背中を優しくさすりながら、これから本格的に始まる結婚式と今後の人生が幸福感に満ち溢れたものになることを穏やかな気持ちで願っていた。フローニンゲン:2019/8/17(土)07:44

No.2540: Pompeian Red Morning

Is this morning pompeian red? Yes, I feel so. Groningen, 11:01, Saturday, 8/17/2019

No.2541: Toward the Raw World

There is something within me that goes to the raw world. Groningen, 11:49, Saturday, 8/17/2019

No.2542: A Gently-Sloping Mountain Path

Even if the slope of a path in our life seems sharp, it could often be gently-sloping. Groningen, 13:01, Saturday, 8/17/2019

No.2543: A Dance of a Peach

The weather looks like as if a peach were dancing, which is of course cute. Groningen, 15:31, Saturday, 8/17/2019

4856. ボルダリングと作曲における観察の重要性

時刻は午後の8時半を迎えた。今はまだ夕日が西の空に残っており、一日の最後の輝きを放っている。もう30分ほどしたら辺りは随分と暗くなるだろう。

今日もまた、自らの創造活動に邁進した一日であった。幸いにも午後に晴れ間が広がったので、街の中心部のオーガニックスーパーに行き、必要なものを購入した。

いよいよ明日は、6年振りにボルダリングをする日を迎える。かかりつけの美容師かつ友人のメルヴィンに教えてもらうまでは、ボルダリングジムがフローニンゲンにあることを知らなかった。本日街の中心部まで走った感覚だと、ボルダリングジムまで走るのは程よい運動になるだろう。少なくとも準備運動にはうってつけである。明日も小雨が降る時間帯があるようであり、ボルダリングジムに行く際と帰る際は雨が降っていないことを願う。

明日ボルダリングを行う際には、ジムに着いてからも当然ながら準備運動を行いたい。手首や足首などを中心とし、さらには体をひねる動きを行う可能性もあるため、ひねりの動きに対応した準備運動も行う。また、実際にコースに挑戦する前には、メルヴィンと意見交換をし、どのようにコースを攻略していくのかのイメージを膨らませておく。どうやら、事前にコースを確認することを「オブザーベーション」と呼ぶらしく、まさに文字通り、コースに挑戦する前に壁を観察することが大切となるようだ。こうした観察の重要性は、作曲実践においても当てはまる。

本日作曲実践を行っている際に、参考にする楽譜と対面した際には、まずは楽譜全体を眺めることを常に大切にしている自分があることに改めて気づいた。楽譜全体を眺め、その曲の構造的な特徴を把握し、自分がすでに持っている観点や持っていない観点を確認したり、自分の感覚と合致するような音楽的特性や、逆に自分の感覚にはない異質な音楽的特性を楽譜から汲み取るようにしている。そうしたことを行ってから楽譜を参考にして曲を作り始めている。

明日ボルダリングを行う際も、作曲実践で行っていることを活かしたい。壁を登って行く際に、スタート地点にどのように手や足をかけるのか、そしてそこからゴール地点にどのように向かっていくのかのイメージをできるだけ持つようにしていく。こうした観察とイメージが行えるようになるのは、もちろん経験の賜物だと思うが、明日からのトレーニングでも早速それを意識していく。コースを写真に収めておけば、観察とイメージトレーニングは自宅にいてもできてしまう。明日からは、実際にジムで行うトレーニングだけではなく、自宅でも観察やイメージトレーニングを楽しみたいと思う。

音が自分の内側から生まれ、それが動きたがる方向に自発的に進んでいくのと同様に、ボルダリングの壁を前にして同じような現象が起こるかもしれない。自分の体の声に耳を傾け、体が動きたがる方向を感じながら、その自発的な運動を妨げないような形で壁を登っていこうと思う。明日からのボルダリングでは、自分の身体の思わぬ特性に気づくだろうし、これまで見逃していた身体の声聞くことになるだろう。フローニンゲン:2019/8/17(土)20:43

No.2544: Radiance for Tomorrow

I'm filled with radiance for tomorrow. Groningen, 20:18, Saturday, 8/17/2019

4857. 今日のボルダリングに向けて

時刻は午前6時を迎えた。今、空が徐々に明るくなってきており、一日の始まりを告げている。

今朝は風もなく、街路樹が凜とした佇まいでそこに立っている。日の出の時間が遅くなり、日没時間は随分と早くなった。昨夜は、午後9時あたりでもう随分と暗くなっていた。

今日は午後からボルダリングジムに行く。この日を随分と楽しみにしており、ボルダリングについてあれこれ調べ、今日に向けた準備を進めてきていた。昨日までの天気予報では、今日は雨が降る

時間もあるようだったが、幸いにも一日を通して曇りのようであり、ボルダリングジムに行く時間に雨が降ることはないようだ。そのおかげで、ジムまでは準備運動がてら走っていくことができるだろう。5kmほどの距離なのでちょうど良い準備運動になるのではないかと思う。

友人のメルヴィンと待ち合わせをしている時間が午後3時であるから、午後の2時あたりに自宅を出発すれば十分だろう。今日は初めてそのジムに行くため、道順を確認する必要もあることを考慮に入れると、1時間ほどの移動時間を見ておこう。

ジムに早めに到着したら、受付を済ませ、準備運動を行っておきたい。このジムの中にはカフェもあるようなので、今後はカフェで時間を過ごすことも検討したい。とりあえずは10回の回数券を購入し、シューズの購入に関しては、今日実際にボルダリングをした後に判断したいと思う。シューズを購入すれば、今後はそれを持って世界を旅する中で、その地域のボルダリングジムに足を運ぶという新たな楽しみができそうだ。

メルヴィンと相談しなければならないが、ジムでボルダリングを楽しむのは長くて2時間ぐらいだろうか。もちろん、2時間の間中ずっと壁を登っているわけではなく、むしろ壁を観察し、どうやって登るのかの意見交換をしたりする時間の方が長いように思える。また、メルヴィンや他の人たちがどういう風な体の使い方をして壁を登っているのかを観察することにも多くの時間を費やすだろう。

5時あたりをめどにジムを出発し、その帰りに近所のスーパーに立ち寄って、切れかかっているバナナを購入して帰ろうと思う。自宅に着いたら、浴槽に暖かいお湯を張り、入浴をゆつくりと楽しみながら体をほぐしていく。その後夕食を摂って、そこからは今日のボルダリングの振り返りに時間を充てたいと思う。そうしたことから、今夜は作曲実践に時間を充てることができないことが予想され、ジムに向けて出発する午後2時までに十分に作曲実践をしておきたいと思う。早朝から昼の1時過ぎまで作曲実践に没頭し、そこから仮眠を取って、仮眠から目覚めて少ししてから自宅を出発し、ジョギングをしながらジムに向かう。

作曲実践とボルダリングを行うことは、身体的にも異なる影響を与えてくれるだけではなく、自分の内側にも異なる刺激を与えてくれるだろう。フローニンゲン:2019/8/18(日)06:32

I tried to apply a couple of chords that I've never used before, but it was difficult to apply them in the context of this piece of work.

4858. 今朝方の夢

すっかりと秋らしくなってきたフローニンゲン。今朝も気温は低いですが、今はなんとか書斎の窓を開けて、新鮮な空気を取り入れている。もう少ししたら窓を閉めてもいいかもしれない。

秋めいてきたフローニンゲンの中でふと、この秋にはぶらりとヴェネチアに足を運んでみようと思った。アムステルダムからヴェネチアまでは、わずか一時間半ほどのフライトのため、意外と近い距離であることがわかった。

私はまだイタリアに訪れたことがなく、ようやくイタリアに呼ばれ始めているという実感がある。いつヴェネチアに足を運ぶのかはまだ具体的には決めていないが、おそらく11月に入ってからになるかと思う。11月の第1週、あるいは第2週あたりになるだろうか。その際の旅行では、ヴェネチアを通じてイタリアの文化に触れ、美術館を幾つか巡りたいと思う。ヴェネチアにもボルダリングジムがあるようだが、中心街から距離があるようなので、今回の旅行中にはボルダリングを楽しむことは難しいかもしれない。世界各国のボルダリングジムを巡る旅をし始めるのは、もう少し後になるだろう。

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、高層ホテルとオフィスビルが混ざったような建物の中にいた。一階の様子はオフィスビルのそれであり、綺麗なフロアーが広がっていた。地上から天井の方を眺めると、何階にもフロアが分かれており、そこにはいろいろな企業が入っていることが想像された。

私の隣には日本人の友人がいて、彼と一緒に上の階に行くことになった。一階にはエレベーターがあったのだが、そこは長蛇の列をなしており、私たちはエスカレーターを用いて上の階に向かうことにした。私たちの目的階は23階であったため、エスカレーターを用いて登っていくと時間がかかることが予想されたが、それは仕方なかった。いざエスカレーターに乗ってみると、なぜか私の体の重

心が後ろに持って行かれ、危うく後ろに倒れてしまいそうになった。そこから私は重心を前に持つてくることを意識し、体の位置を安全なものにした。

エスカレーターの上で自分の体に向き合うことをしばらく続けていると、ちょうど真ん中あたりの階に到着した。友人曰く、そこからは別のエスカレーターに乗り換える必要があるそうであり、別のエスカレーターの方に向かった。その途中、私は上の階の方をキョロキョロと眺め、上層階は宇宙ステーションのようだと思った。そのようなことを考えながらエスカレーターに乗り換え、いざエスカレーターの上に足を乗せると、エスカレーターがトロッコのような乗り物に変化した。

最初私はそれを驚いたが、トロッコの乗り心地は良く、遊園地のアトラクションの一つを楽しむような感覚で、そこからはトロッコに乗って移動した。トロッコのスピードが上がり、高速で移動している際には独特の快感があった。また、壁に覆われた狭い真っ暗な通路をトロッコが走り抜けていく際には、スリリングさがあった。そのような形でトロッコに乗っていることを楽しんでいると、いつの間にやら目的階に到着した。その時、友人はもはやいなくなっており、目的階の作りは高級ホテルのようだった。

ちょうど私は宿泊用の部屋がある場所の廊下に立っていて、二人の外国人女性が目の前の部屋の扉を開け、部屋の中に入っていき姿を目撃した。二人のうちの一人は酔っ払っているようで、足取りがふらついていた。もう一人の女性は酔った女性を看護するかのように、肩を貸して歩いていた。二人が目の前の部屋の扉を開けると、中からロシア人の男性の声が聞こえてきた。どうやらこの高級ホテルには多くの外国人が宿泊しているらしいことがわかり、そこで夢の場面が変わった。フローニンゲン:2019/8/18(日)06:54

No.2546: Without Haste

Let's engage in our lifework without haste. Groningen, 08:40, Sunday, 8/18/2019

No.2547: Toward the Autumn Sky

I have a feeling that I want to reach for the autumn sky. Groningen, 09:20, Sunday, 8/18/2019

4859. 不思議な200m走を走る夢

足先がとても冷えるため、今靴下を履いた。明日からは新たな週を迎えるが、引き続き20度前後の日々が続く。ただし一日だけ例外があり、来週の日曜日は25度を越すようなので、比較的暖かくなるだろう。

先日、今月一ヶ月間の天気予報を確認した際には、もう25度を越す日はないと思っていたのだが、嬉しいことに来週末は暖かくなるようだ。ちょうど来週の日曜日もボルダリングジムに行こうと思っていたので、そうした暖かい日にジムに通えるのは嬉しい。

先ほど今朝方の夢について振り返っていたが、もう一つ別の夢を見ていたことを思い出す。夢の中で私は、実際に通っていた小学校のグラウンドにいた。実際のグラウンドは、1周100mほどのトラックがあるのだが、夢の中のそれは1周200mほどだった。ちょうど私の横には、小中高と付き合いのある親友(NK)がいて、さらにもう一人、高校時代に知り合った友人がいた。どうやら私たち三人は、これから200m走のタイムを計るようだった。

グラウンドの上には、高校時代の体育教師の中でも一番厳しかった先生がいた。その他には、タイムを測定してくれる女性が二人いて、見ると二人とも私たちの先輩だった。200m走のタイムを計る目的などは不明だったが、とりあえず私たちは何も考えずに走ってみることにした。スタート地点に着き、実際に走るときを迎えると、三人とも真剣な表情になり、全力で走ろうという意識が高まっている雰囲気が醸し出されていた。

いざスタートすると、高校時代に知り合った友人が好スタートを切り、親友と私はほぼ横並びの状態であった。そこからしばらくはお互いの距離が縮みもせず、開きもせずという状態が続いていた。ゴール付近までやってくると、高校時代の友人が地力を発揮し始め、二人との差を少し広げた。現実世界においては、親友の方が私よりも走る速度は速いはずなのだが、ゴール直前において私の方が彼よりも前におり、このままいけば彼よりも先にゴールできると思った。

私はなんとか全力を振り絞り、彼よりも先にゴールラインを駆け抜けた。勝ち負け以上に、全力で走り切ったことが爽快であり、しばらくその余韻を味わっていた。すると、タイムを測定してくれていた

先輩が私たちのところにやってきて、私のタイムは8.2秒、親友のタイムは8.3秒、そして二人よりも少し早くゴールした友人のタイムは、8.03秒とのことだった。

200m走のタイムが10秒を切るというのは早すぎはしないか？という疑問が脳裏をよぎり、それについてタイムを測定してくれた先輩に尋ねると、どうやら特殊な計測方法をしているようだった。厳密には、特殊な計算式を事前に準備しており、その式に200m走の通常のタイムを代入することによって算出されたのが先ほど教えてもらったタイムとのことであった。

私は、その計算式がどのようなものかについて関心があったのだが、それについては尋ねることをせず、未だ体の内側に残っている走り終えた爽快感を味わうことにした。すると、グラウンドに続々と小中学校時代の友人が現れ、彼らもまたこれから200m走を走るようだった。何人かの友人を応援しようと思い、グラウンドの端に移動したところで夢から覚めた。フローニンゲン:2019/8/18(日)07:12

No.2548: A Restful Time on Sunday

I'm enjoying a restful time on Sunday. Groningen, 10:27, Sunday, 8/18/2019

No.2549: Profound Dimensions

Profound dimensions are always omnipresent in this reality. Groningen, 11:40, Sunday, 8/18/2019

4860. フローニンゲンのボルダリングジムに初めて訪れて

時刻は午後8時を迎えた。つい今しがた夕食を摂り終えた。

今日は夕方に、近所のボルダリングジムGropoに行ってきた。Google Map上では歩いて1時間という表示がなされていたが、半分以上は歩いていたにもかかわらず40分ほどで到着した。

ジムまでの行き道は未だかつて通ったことがなく、フローニンゲン郊外にこうした道があったのかと新鮮な気持ちになった。フローニンゲンの中心街は、確かに現代的な店が並んでおり、人も多いのだが、少しばかり中心街から離れると、そこはもう落ち着いた世界が広がっている。ジムまでの道のりはまさにそのように平穏なものであった。池や公園のある住宅街が広がっており、道中のジョギングやウォーキングは実に爽快であった。

友人のメルヴィンとの待ち合わせよりも15分ほど早くジムに到着し、すぐに受付に向かった。ジムの建物内に入るとすぐに目に入ったのは落ち着いたカフェスペースであり、その奥にボルダリングの壁があるのが見えた。カフェにはすでにボルダリングを終えた人がコーヒーなどを飲んでくつろいでいたり、これからボルダリングをする人たちが一杯飲み物を飲んでいた。

受付の若い男性に、自分が今日初めてこのジムに来たことを伝えると、私にタブレットを渡し、そこに名前と住所を入力するようにお願いされた。タブレットに名前と住所を打ち込んでいると、後ろから「ヨウヘイ！」という威勢のいい声が聞こえた。振り返ると、そこにメルヴィンと彼のガールフレンドがいた。すぐに私はメルヴィンと固い握手を交わし、メルヴィンのガールフレンドとは初めて会ったので挨拶をした。

メルヴィンのガールフレンドは寿司を愛しているらしく、ニックネームは「スシ」とのことであったが、そのようなニックネームで呼んでいいのかと念のための確認した。どうやら彼女の名前には、オランダ人にとっても発音しにくい音が入っており、それはアムステルダム国際空港“Schiphol(スキポール)”と同様の“Schi-”の音であることがわかった。確かに彼女のファーストネームを日本人の私が正しく発音するのは難しいであろうから、メルヴィンですらも彼女のことをスシと呼んでいたもので、彼女のことをスシと呼ぶことにした。

メルヴィンはこのジムに通いだして3ヶ月ほどであり、スシは今日で七、八回目とのことであった。受付で私がシューズや回数券を購入にしている間に、二人はカフェでエスプレッソを注文しており、私はすでにジョギングとウォーキングを終えてジムに到着したため、幾分トレーニングをしている状態だったので、持参したプロテインをその場で飲むことにした。

しばらく三人で談笑した後に、いよいよボルダリングの施設の中に足を踏み入れていった。まず念入りにストレッチを三人で行った。その間にも、メルヴィンの知り合いが至る所において、彼らを通るたびにメルヴィンは挨拶をしており、私も何人かと握手を交わして挨拶をした。メルヴィンが述べていた通り、ここには素晴らしい実践コミュニティが形成されているということがすぐにわかった。

ストレッチを行った後、いよいよ壁に登る時がやってきた。まずメルヴィンにコースの説明を受けた。特にこのジムのレベル分けについて話を聞き、どの色が最も初級のものなのかを教えてもらった。

次に、ボルダリングのルールを改めて教えてもらい、そこからいざ壁に登ってみることになった。まずはメルヴィンに手本を示してもらい、それに続く形で私が登り、その後色々とフィードバックを受けて再度同じ壁に登ったり、別の壁に登ったりすることを行っていった。

おそらく今日の体験の振り返りは長くなるであろうから、まずは金曜日から一切返信していないメールに返信をし、その後に再度今日のボルダリングの振り返りを行っておきたい。フローニンゲン:

2019/8/18(日)20:26

No.2550: A Dance in the End of Summer

I'll go to a gym to enjoy bouldering. I look forward to it very much. Groningen, 12:52, Sunday, 8/18/2019

No.2551: Coming Autumn

This morning is so fresh that I can feel autumn is coming. Groningen, 08:01, Monday, 8/19/2019