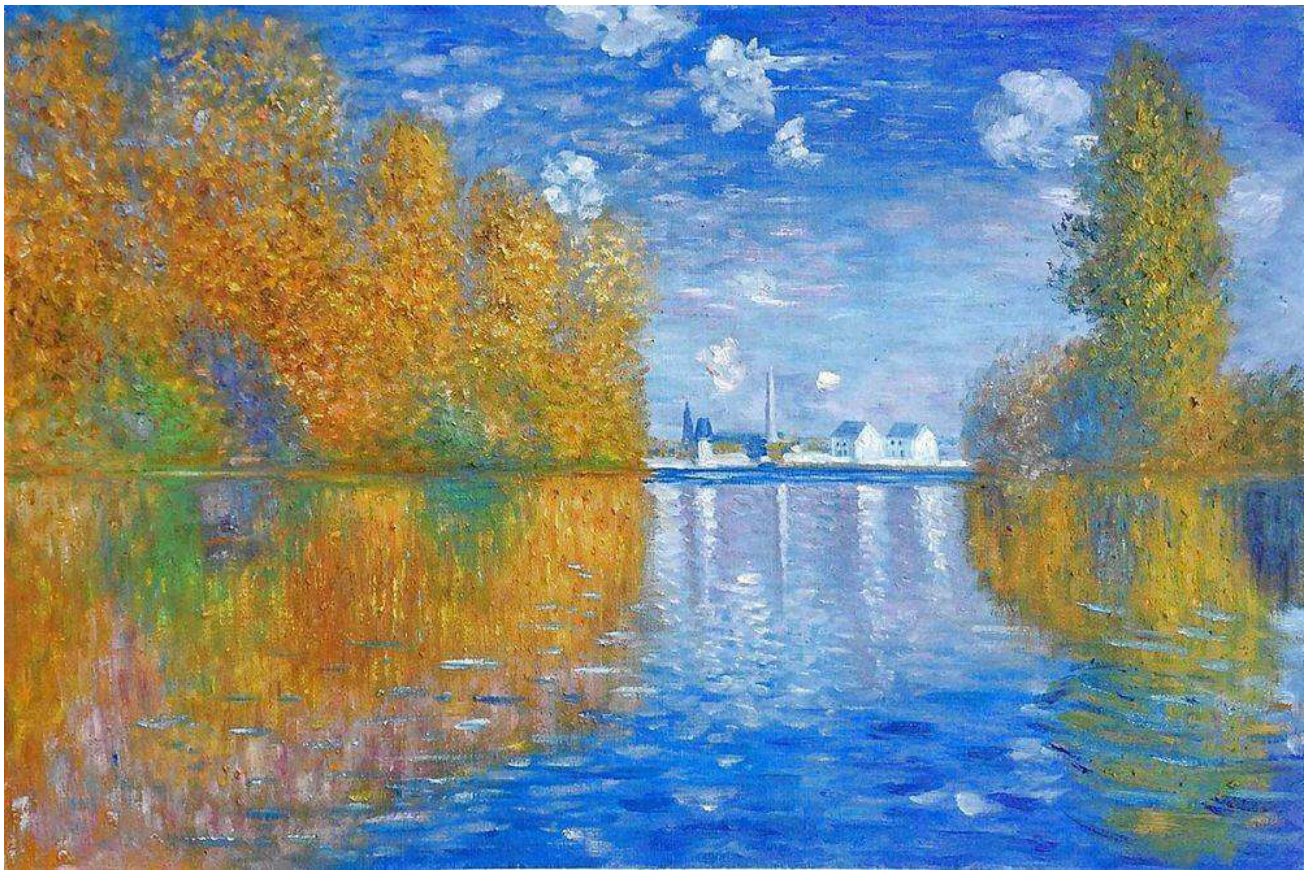
発達理論の学び舎

Back Number: Vol 145

Website:「発達理論の学び舎」



© YOHEI KATO 2018

目次

2881. GRE試験に関する夢

2882. 曲の起承転結

2883. 月曜日の終わりに

2884. 夏らしくなってきたフローニンゲン

2885. 普遍語としての音楽

2886. 固有の体験の貴重さ

2887. 内省的経験と道

2888. 現代の衛生観

2889. 絶え間ない創造活動に向けて

2890. 明日からの旅行に向けて:身体感覚を通じた単語学習

2891. 過ぎ去りし日々の中で

2892. 歯科医での定期検査を終えて

2893. 作ることについて

2894.【オランダ国内小旅行記】デ・ホーヘ・フェルウェ国立公園へ向けて

2895.【オランダ国内小旅行記】生き方の伝承と刷新

2896.【オランダ国内小旅行記】フローニンゲン中央駅から

2897.【オランダ国内小旅行記】列車の進行と人生の流れ

2898.【オランダ国内小旅行記】自然を満喫できるオッテロー村のホテルから

2899.【オランダ国内小旅行記】オッテローの夏の朝より

2900.【オランダ国内小旅行記】ホテルの朝食と今日一日の活動計画

© YOHEI KATO 2018

2881. GRE試験に関する夢

今朝は風が一切吹いていない。今日の起床はいつもより早かったためか、起床してすぐには朝日がまだ完全に昇っていなかった。六時を迎えた今の時間帯でも、太陽がゆっくりと昇っているのがわかる。赤レンガの家々の屋根に少しずつ朝日が照らされていく様子を眺めることができる。

今日は最高気温が29度とのことであり、雲もないようであるから午後は暑さを感じられるだろう。明日からはフローニンゲンには珍しく30度を少し越すようだ。ただし、明日は少しばかり雲があるようであるから暑さも少しは和らぐだろう。

二年前の八月初旬にフローニンゲンに来てから三回目の夏をこの地で迎えようとしている。今年の夏も一昨年、そして昨年と同じように充実したものになるという予感がある。

今日はこれからGRE試験に向けた学習を進めていく。今、「GRE対策のための」と書きそうになったが、今取り組んでいる単語学習をそのような目的だけに還元してはならないと思う。なぜなら、以前の日記でも書き留めていたように、GREに出題されるような単語は今後学術論文や専門書を読む際にも役に立ち、自分が文章を書く際にも有用だからである。そうしたことを考えると、今行っている単語学習を間違っても来月中旬の試験のためだけのものと捉えてはならないだろう。そうした近視眼的なものの見方をしてはならない。

そういえば、今朝方の夢ではGRE試験に関する内容の夢を見ていた。私はある教室にいて、そこで20名近い米国人と数名の日本人と一緒にGRE対策の授業を受けることになっていた。講師がまず最初に、目標点数を私たち一人一人黒板に書かせた。米国人たちの目標点数はどれも現実的である一方、数名の日本人の目標点数は非現実的であった。

米国人たちはGREの難易度と自分の英語力というものをすでに理解しているようであるが、数名の日本人たちはGRE試験がそもそも英語を母国語とする者たちが大学院に入学するために受験するという事情を理解しておらず、また自分たちの英語力もきちんと把握していないようだった。そのため、日本人の目標点数は試験を過小評価し、自分たちの英語力を過大評価した甘めの点数設定になっていた。驚いたのは、彼らの目標点数のどれもが米国人たちの目標点数よりも高くなってい

ることであり、さらに驚いたのは、彼らの点数の書き方がもう廃止された旧GRE試験の点数スケールになっていたことだ。そこからも、彼らがこの試験について詳しく調べていないことが伺えた。

私は四年前に受けた試験結果と目標点数の両方を黒板に書いた。四年前の結果は、「V=154, Q=167, W=4.5」であり、今回の目標点数は「V=158, Q=164, W=5.0」だった。この目標点数は随分現実的なのではないかと思う。確かに夢の中で感じていたように、英語のセクション (V)で160点を越すことができればそれは大変素晴らしいが、現実的にはそれはかなり難しい。英語のセクションの最初の問題群で七割以上の高正解率を出し、次の難問が揃った問題群である程度の正解率を出さなければ160点を超えることはできないだろう。

これまでの経験上、一度模擬試験で161点を出したことがあるが、それは運も味方してのことだった。そうしたことも考えると、V=158点というのはとても現実的だ。また、数学のセクションに関しても、四年前は一、二問間違えるだけで済んだが、今回はどうかわからないため、Q=164点とした。ライティングに関しては、非ネイティヴが4.5を取ることもかなり困難だが、四年前以上に文章執筆の修練をしてきたこともあり、今回は対策をしっかりすることも踏まえてW=5.0にした。

夢の中の自分はそのような判断をして目標点数を設定していた。改めてその点数を見てみると、今実際に私が考えている目標点数と同じだ。仮にこの点数が取れれば、留学生として米国のどの大学院にも出願できる。英語のセクションに関しては本当に最初の問題群の正解率によって点数のレンジが決まってしまうため、最初の問題群でいかに落ち着いて高い正解率を出すかがカギを握る。四年前の記憶だが、当時受けた模擬試験において最初の問題群で17/20の正解率を出すことができ、続く難問が揃った問題群でも20問中13ないしは14の正解を出せたことが161点という点数につながっていたように思う。

ライティングに関しては、TOEFLの感覚で文章を書くとせいぜい3.5しか点数が取れないことが分かったため、GREの公式問題集に解答例として取り上げられている文章の質感を掴み、テンプレートに縛られすぎない形で普段論文を書いているような感覚で文章を書いていくことが5.0を超えていくことにつながるのではないかと思う。当然ながらあまりにも試験結果が悪い場合には再度GREを受けなければならないが、基本的には来月中旬の一回だけ受験することに留めたいと思う。フローニンゲン:2018/7/23(月)06:37

2882. 曲の起承転結

つい先ほどまでGRE試験に向けた単語学習を進めていた。今小さな区切りがついたので再び日記を書き留めておこうと思う。

単語の学習だけを延々と行うことは集中力の観点から賢明ではなく、他の実践を間に挿入していくことが賢明である。私の場合は、日記の執筆や作曲実践などが該当する。今日もそうした実践と並行させながら単語学習を進めていく。昨日に今日のノルマの単語をほぼ全て確認していたので、早朝の学習は残った単語を確認することから始めた。今その確認が終わり、あとは未習得の単語に対して同義語と例文を確認していくということを行っていく。これは午後の早い段階で終わることを期待している。午後の早い段階で終われば、またそこで作曲実践をするなり、あるいは少しばかり読書をするなりして気分転換を図り、夜には明日のノルマの部分に着手してもいいだろう。そうすれば、明日の早い段階で単語集の一周目の学習が終わる。

木曜日からの旅行の前に二周目を開始できることは理想である。二周目を終えたら、そこからは三周目を始めて行くが、未習得の単語はその頃には二日ほどで確認することができるようになっているだろう。三周目を迎える頃にGREの公式問題集の続きを解いていく。特に英語のセクションの対策を十分にし、数学に関しては改めて全体の問題を一度解いておけば十分だろう。

今回はライティングのセクションの対策にも力を入れ、解答例として掲載されているものを何度も音読をし、文章の質感を体に覚えさせる。GREはTOEFL以上に時間に追われる試験なので、英語のセクションにせよ、ライティングセクションにせよ、試験日が近づいてきたらタイムマネジメントの感覚を掴むために何度かオンライン上の模擬試験を受けることにする。ライティングに関しては、特に試験の一週間前から毎日二問ほど本番を想定した文章を書くようにする。こうした対策をしていくことにより、身体がGRE試験の問題を解く感覚に慣れていくだろう。

昨日ふと、作曲について新たな考えが浮かんだ。昨日は曲の成立条件について考えていたように思う。そこから私はふと、自分の作る曲の中に、今後はより明確な起承転結を盛り込みたいと思うようになった。これまでは起承転結の区切りが曖昧であり、それらをなんとなく作っていたように思う。ここからは少しずつそれらの区切りを明確なものにしていきたいと思う。もしかするとそのヒントとして、

形式に関する学習が有益かもしれない。文章を執筆するのと同じように、起承転結の型に沿うことは今の私にとって大事だろう。

作曲ノートを見ると、「Introduction, Body1, Body2, Conclusion」というメモが残されていた。それぞれのパートを明確な意図を持って作り、最初はそれらについては短い小節（例：8小節）で構成すれば十分であり、徐々にそれを長くしてくことは今後でいい。あえてIntroductionを繰り返すことによって始まりを印象付けることも一つの方法であり、Bodyのセクションを繰り返してもいい。そうすれば全体としてやはり32-40小節で落ち着く。

曲を膨らませていくのは本当にこれからでよく、今は各セクションの区切りを明確にし、起承転結を明らかにすることを意識したい。また、数多くの短い曲を作っていく中でその都度様々なフィードバックを曲自身から得ていく。フローニンゲン：2018/7/23（月）07:27

2883. 月曜日の終わりに

新たな週を迎えた初日の月曜日も終わりに近づいている。時刻は午後七時半に近づいてきた。この時間帯はまだ西日が強く、夕方の様子を呈している。

一日が始まり、そして一日が終わるにつれて、自分の人生が少しずつ深まっていることに気づく。人生の深まりについては本当に毎日考えているような気がする。ただしそれは、人生を作為的に深めようとするような衝動に基づくものではなく、一つの植物が種から花を咲かせるように自然に進行していく力に基づいている。

今日の早朝は一切の風がなかったが、今は穏やかな風が吹いている。夕暮れに吹く風に合わせて街路樹が踊っている。

今日は午後から気温が上がり、窓を開けながらもカーテンを閉めて太陽の光を遮る形で暑さをしのいだ。確かに気温は30度に到達したが、クーラーがなくても全く問題がない。それは自分の体のことを考えると好ましいだろう。

早朝よりGRE対策の単語学習を進めたおかげもあり、今日は早々と一日のノルマを達成した。さらには明日に確認する521個の単語についても全てを確認することができた。明日にやることは、そ

れらの単語のうち、未習得のものだけを改めて見返し、それらの同義語と例文を書き込んでいくことである。それが終了すれば、無事に単語集の一周目を終える。もしかすると明日の午前中か昼食後に一周目を終えることができるかもしれない。

今日はこれから就寝までの時間は自由な時間となった。バッハのコラールに範を求めてまた一曲作りたいと思う。今日はバッハにしか範を求めていない。午後に二声ではなく、四声のコラールを参考にした時、バッハの四声のコラールの美しさに改めて感激をした。

今はまず69個の二声のコラールを参考にすることが最優先になるが、早く371個の四声のコラールを参考にしたいと思った。その思いを抑えることができなかったため、午後に一度、四声のコラールに範を求めて一曲作った。今日はこれから二声のコラールを参考に一曲作る。曲を作り終えたら、昨日から視聴を始めた、過去の四人の偉大な作曲家に関するドキュメンタリーDVDの続きを見ようと思う。昨日から視聴を開始したのはハイドンに関するDVDだ。

ハイドンの生い立ちから生涯にわたる音楽活動の解説を聞く中で、改めてハイドンの曲にも範を求めたいという気持ちが湧き上がった。実はまだハイドンの楽譜を持っておらず、以前に一度購入を考えたが、購入していない状態が続いていた。ドキュメンタリー作品の中でも説明があったが、ハイドンの曲にはいくつも教育的な配慮がなされたものがあるとのことであり、そうした曲が収められた楽譜を購入しようという決心がついた。今夜はドキュメンタリー作品の続きを見る前に、ハイドンの楽譜を調べてみて、可能であれば今日中に購入したい。フローニンゲン：2018/7/23（月）19:37

2884. 夏らしくなってきたフローニンゲン

今朝は六時に起床し、六時半から一日の活動を開始させた。フローニンゲンも最近はすっかり夏らしくなり、日中は暑い日が続く。ただし、朝夕が涼しいことが救いである。

今日も気温が上がるようであり、最高気温は32度に達する見込みだ。今のところの予報では、明後日はなんと34度まで気温が上がるそうであり、北欧に近いこの街においては珍しい。早朝の冷え込みを気にかけていたため、一昨日まではずっと窓を閉めたまま寝ていたが、一昨日からは窓を開けて寝るようにしている。今日からもしばらくは窓を開けて寝る日々が続くだろう。

起床してすぐに自分の手を確認すると、手荒れが随分と治っていることに気づいた。赤みも取れてきて、完治の方向に向かっている。昨日書き留めておいた要因はどうやら正しいものであり、またそれらの要因に対する対処策についても正しいことが見え始めた。今日も引き続き同様の対策を行い、手に刺激を与えないように気をつけて行く。手荒れが改善されつつあることを嬉しく思う。

昨夜、ハイドンに関するドキュメンタリーDVDの視聴を終えた。それに触発されてか、今日は早朝からハイドンのピアノ曲を聴いている。

今日は一日中ハイドンの曲を聴くことになるだろう。また、昨日の日記で書き留めていたように、昨夜中にハイドンの楽譜を購入した。合計で三つほどの楽譜を購入し、二つは52曲のピアノソナタを半分ずつ掲載したものであり、もう一つはピアノの小作品が収められたものである。

少しずつハイドンが自分の音楽世界の中に入ってきたことを嬉しく思う。これまでもハイドンの音楽を聴くことは度々あったが、ハイドンの曲を参考にして作曲しようという気持ちにまでは至らなかった。だがここに来てようやくそうした気持ちが芽生えたことは、自分の内側の何かしらの変化を物語っているだろう。モーツァルトとベートーヴェンが師事したハイドンから私も多くのことを学んでいきたいと思う。楽譜の到着までしばらくあるが、今からそれが楽しみだ。

今日はいよいよGRE対策用の単語集の一周目を終えることができそうだ。昨日の段階で、本来今日確認するべき521個の単語をすでに確認しているため、これから行うことはそれらの単語の同義語と例文を書き込んでいくことである。明日からの二周目においては、未習得の単語だけを確認していく。その際に、書き込んだ同義語と例文を確認するだけではなく、さらに連想を広げてその場で即興的に例文を作るようにする。しかもしれは即興的につぶやくように行っていく。単語を音読するのと同時に、例文もその場で即座に作りながらそれをつぶやいていく。このように連想を広げて能動的に学習することによって、単語のネットワークがより強固なものになっていくだろう。

いずれにせよ、今日は午前中に単語集の一周目を終えることができそうだ。それが終われば、今日は晴天に恵まれているので近所のノーダープラントソン公園へランニングに出かけようと思う。そして、帰りに行きつけのインドネシア料理店に立ち寄りたいと思う。今日も充実した一日になりそうである。フローニンゲン：2018/7/24（火）07:02

2885. 普遍語としての音楽

早朝にGRE対策の単語学習を進めた。その学習が随分と進み、一旦そこから離れて他の実践に従事しようと思う。これから過去に作った曲を編集し、一曲ほど作曲をする。今ふと、自分が音楽言語を学び、それを通じて作曲していることの意味について新たなものが見えてきた。端的にはそれは、音楽という普遍言語を通じてこの世界に関与するということである。

私は、合計で七年ほど日本語以外の言語空間で生活を営んできた。米国での四年間のみならず、オランダでも英語偏重型の生活を送っていることは確かだが、英語という言語をもってしてもそれは強力な言語でありながらも万民に通じる言語ではない。仮に英語が今後も普遍語としての地位を着実に高めていったとしても、万民が英語を母国語のような形で操ることはできないだろう。そうした状況において、英語で何かを表現していくのではなく、万民に通じるような言語を用いて表現していこうとする芽生えが自分の中で起こったようだ。

まさにそれは音楽言語という普遍語を通じた自己表現である。確かに音楽言語も各文化の影響を受けており、ある音楽言語に基づいて創られた音楽が他の文化の人々に理解されるかどうかはわからない。しかし、それは自然言語以上に理解が可能だと思う。なぜなら、音楽は自然言語以上に直接的に人間の根源的な感情に訴えかけてくるからである。音楽が普遍的だと言われることがあるのはそうした特性によるからなのではないかと思う。

先ほどふと感じたのは、まさに音楽言語という普遍語を通じた創造活動及びこの世界への関与の重要性である。学術論文を英語で執筆している時に感じたある種の虚しさのようなものは、上記の事柄と多分に関係しているだろう。学術の世界で普遍語になりつつある英語を用いて論文を執筆したとしても、それを読む人、そしてそれを理解できる人は本当にごく少数だ。私が音楽言語を通じた作曲に惹かれた理由は、まさに音楽が万民に通じるものだからかもしれないと今更ながらに思う。

今日はこれからバッハの二声のコラールに範を求めて一曲作る。昼食後には四声のコラールに範を求めて二曲目を作りたい。四声のコラールに範を求めることはこれまで控えていたが、昨日その封印を解いた。四声のコラールを参考にして曲と作りたいという抑えがたい思いが生まれたからで

ある。今日もまだその思いが引き続き自分の内側にある。それに純粋に従い、内側から外側に形になって出てこようとするものを、それが望む形で外側に表していこうと思う。

時刻は午前九時に近づき、もうこの時間帯の朝日は夏の力強い光に変わった。一日が本格的に始動し始めたのを感じる。今日も一歩を前に進めていく。それは着実な一歩であり、同時に力強い一歩になるだろう。フローニンゲン：2018/7/24（火）08:54

2886. 固有の体験の貴重さ

フローニンゲンもすっかり夏らしくなった。確かに早朝は涼しく、いつもその時間帯には散歩に出かけたくなるが、時刻が昼に向かうにつれて気温が上がってくる。

今日は昼食前に近くのノーダープラントソン公園へランニングに出かけた。本日の気温はいつも以上に高いためか、公園内に人はあまりいなかった。燦然と輝く太陽のもと、私はいつもと同じようにゆっくりと走っていた。公園から行きつけのインドネシア料理店に向かう途中、運河をかける橋が上がっており、船がゆったりと運河の上を進んでいった。これはオランダの夏の風物詩の一つと言えるだろう。この季節には運河を周航する船が多く、運河をかける橋が頻繁に上にあげられる。

船が上がった橋を通り抜けるのを待つ間、多くの通行人がその様子を見守っている。その待ち時間がなんとも言えない雰囲気を持っており、実にいい。時間がゆっくりと流れていることを象徴するような雰囲気だ。

先ほどランニングから戻ってきて、昼食を摂り終え、これから午後の活動に入る。早朝に立てていた計画からほとんど逸れておらず、残すところあと数ページだけ単語集を進めれば一周目が無事に終わる。一周目を無事に終えることができれば、今日の残りの時間は作曲実践と辻邦生先生の日記を読むことに充てたい。

午前中、ふと私は体験を積むことの意味と重要さについて改めて考えていた。直接的な体験を積むことの意味と重要性が恐ろしいほどにわかってくるような感覚が内側を走った。旅の経験、作曲の経験、国を離れて生活をする経験。そうした諸々の経験は本当に貴重であり、それらの集積体が固有の自己を形成しているのだと思う。

自己を自己たらしめるもの。自己の固有性を確保するものは、ひょっとすると各人が積み重ねていく経験しかないのではないかと思うほどだ。

日々行っている作曲についても、実際に曲を作ってみるという経験がなければ技術は一向に向上していかない。ここにも体験の意義が潜んでいる。

自らの心と体を通じて体験を積むことによって、初めて自分の知見や技術が深まっていく。旅についても全く同様だろう。いや旅ほど体験が重要なものはないかもしれない。旅に出かければ出かけるほど、自己の新たな側面が開示され、既存の自己を少し乗り越えていくような体験をするのは何故なのだろうかと不思議に思う。旅にはそうした作用が内在的に存在しているのかもしれない。

国を離れて住むという経験も実に大きな変容体験を自己にもたらし得る。来週からいよいよ欧州での三年目の生活が始まるが、今後もより一層自らの直接体験を大切にしたいと思う。そうした貴重な体験を積むことに合わせて、それを咀嚼し、それを日記や作曲などを通じて形にしていくことを続けていきたい。体験を積むということ。それが時間の流れに晒されて経験に至り、自己と人生を深めていく。今日の諸々の体験も全て貴重なものだと言える。フローニンゲン：2018/7/24（火）13:25

2887. 内省的経験と道

つい先ほど本日二回目の作曲実践を終えた。先ほどはバッハの四声コラールに範を求めた。

昨夜の就寝前にも少し考えを巡らせていたが、四声の曲を作るための勉強を再度行いたいと思う。いくつか原理原則のようなものがあったことを覚えているが、それが厳密にどのようなものであったかがうる覚えになってしまっている。手元には四声の曲を作ることに関する専門書が数冊あるため、近々それらを確認し、四声の曲を作る原理原則を改めて確認しておこうと思う。

時刻は午後四時を迎え、気温が最も高くなる時間帯となった。今気温を確認してみると、32度に到達している。明日の最高気温は再び30度を下回るが、そこから二日間は再び30度を越していく。今週の日曜日からは最高気温が25度前後、最低気温が15度前後と大変過ごしやすい気候に戻る。確かに今は暑く感じられ、カーテンを閉めて太陽の光が入らないようにしているが、夏らしさを実感できるのもあと少しだろう。

ふと空を眺めると、近くの空が遠くに感じられ、遠くの空が近くに感じられた。遠近も構築された単なる身体的知覚に過ぎないようだ。これはもしかすると人生そのものの捉え方にも当てはまるかもしれない。遠くにある人生は思いのほか近く、近くにある人生は思いのほか遠い。そんなことが言えないだろうか。

今日はこれから過去の日記を少しばかり編集し、そのあとにGRE対策の単語学習の仕上げを行う。今日で無事に単語集の一周目が終わることを嬉しく思う。明日からは二周目に取り掛かるが、ある意味ここからが本当の学習と言えるかもしれない。というのも、一周目は未習得の単語が何であるかを洗い出しただけに過ぎず、それらの単語は結局まだ未習得のままだからだ。ここから何周も単語集を学習していくことによって、それらの単語を自分のものにしていく。

存在の深い次元で単語を身につけるためには、自らに引くつける形で単語を学習していく必要がある。これまでの経験をもとに、その単語を用いて話すであろう、あるいは書くであろう文章を即興的に作っていく。思いつくものがなくなるまで即興的につぶやき続け、例文が出尽くしたら次の単語に進む。当然ながら一つの単語に数分も時間をかける必要はなく、数秒の間にそうした実践をしていく。明日から単語集を二周目、三周目と進めていくことによって、それらの単語が徐々に我が物になっていくだろう。

実践に次ぐ実践。実践という経験を積み、そして内省を行っていく。内省的経験を絶えず積んでいくことの大切さを何度も肝に銘じたい。

日々私たちは様々な体験を積み重ねているが、それらが私たちの身にならないのは、内省の欠如であり、内省を頭の中だけで行うのではなく、それを文章にしたり、何らかの表現手段によって形にしていくことの実践の欠如に大きな要因があるだろう。

少なくとも自分が選んだ道、自分の関心のある道については内省的経験を積み重ねていくことを怠らないようにする。それを怠るのであれば、最初からその道を歩かないほうがましである。仮に道を歩くなら、その道を歩く自分、そして道そのものに最大限の意識を向けていく必要がある。でなければ道は何も語りかけてこないし、何も私たちにもたらしてくれない。意識をすれば、道は私たちに話

© YOHEI KATO 2018

しかけてくれ、また自ずから開かれていくということを忘れてはならない。フローニンゲン：2018/7/24（火）16:26

2888. 現代の衛生観

観察、仮説の立案、検証、そして観察というサイクルがいかに重要かを身を持って経験している。嬉しいことに、手荒れがみるみるうちに回復してきた。季節は夏であるにもかかわらず、冬の乾燥した時期のように手が荒れていた。赤みがひどく、これまでは治りかけの頃にも就寝中に手をかきむしっていることがあり、なかなか手荒れが完治しなかった。今手の様子を観察してみると、手荒れが完治の方向に向かっている。これは本当に嬉しいことである。

今日の夏真っ盛りの状態を感じていながらこれを書くのもおかしいが、夏はそれほど長くなく、すぐにあの厳しい冬がやってくる。冬になると再び手荒れの可能性が生まれるため、再度今回の手荒れから学んだことを書き留めておきたい。

私は一般的に言われていることに関しても自分で検証してみないと納得できない性格を持っている。手荒れの原因に関して一般的に言われているのは、乾燥や手への刺激などだろう。それらの一般論が果たして自分にどれだけ当てはまり、そしてそれらの要因に対して対策を施せばどれほど手荒れが改善するのかを今回実験してみた。

これまで使っていた洗剤は低刺激のものであったが、その刺激をさらに緩めるために水で薄めた。そして、食器を洗う際には必ずゴム手袋を着用することにした。これによって随分と手への刺激は減ったように思う。また、私は夏でも毎日浴槽に浸かる習慣があるが、入浴というのも手の脂を奪ってしまうことにつながりかねず、シャンプーやボディソープなども手への刺激物となる。それらへの対策として入浴中は荒れた指にサランラップを巻くことを行っていた。これらを行うことで随分と手への刺激も減った。さらには、手の洗いすぎにも注意をしていた。卑近な話、トイレに行っても使った指しか洗わないように心がけていた。そもそも現代人は過剰に手を洗いすぎなのだ。

これまでトイレに行くたびに手の甲や手のひらなども洗っていたが、そのようなことが果たして必要なのかを改めて考えてみる必要がある。大学や街中でトイレを済ませた後に手を洗わない人をこれまで見るたびに不潔に思っていたが、そもそもそうした感情を生み出す文化的な認識の枠組みが

自分に備わっているのかもしれない。そもそも石鹸のない国の人は手など洗っていないだろう。今回の手荒れをきっかけに、使った指しか洗わないことが習慣になりそうだが、菌の付着率と移動速度について考えてみる必要がある。

実際のところトイレに行った時に指に付着する菌の量はいかほどであり、それはどれほどの速度で指から手のひらに移動するのだろうか。仮に付着量が少なく、移動もほとんどしなければ、なおいっそうのこと手のひらなどを洗う意味がわからなくなってくる。このあたりの仮説についても専門家に聞くか、何らかの手段を持って自分で検証したい。

衛生観というのも時代の様相に影響を受けており、現代の衛生観は幾分過剰なのではないかと思う。手の洗いすぎなどを含め、諸々が過剰のように思える。自分の身体を過度に洗えば洗うほど、実は皮膚の機能を弱らせ、結果として外部から侵入してくる菌に弱くなってしまうのだと思う。過剰な無菌状態は身体を結果として危険にさらすが、これは精神的な次元においても当てはまるだろう。

現代は精神的な意味においても過剰な衛生観を持っているように思えて仕方ない。発達の原則の一つに異質な存在と向き合うというものがあるが、精神的な次元で異物だと認識するものを私たちはすぐに一掃しようとする。そして、過度に無菌な精神空間の中で日常を送り続け、思わぬ大きな菌──異質な存在──に出くわした時にその衝撃のあまりに精神が破壊されてしまうことも起こりうるだろう。こうしたことを防ぐためには、普段から菌と接する機会を設けておくこと、あるいは自分の身体や精神の中に菌を培養しておくことが大切なのではないかと思う。フローニンゲン：2018/7/24（火）16:48

No.1162: The Morning to Leave Stockholm

It rained last night, but it stopped this morning. I'll leave Stockholm in the morning for Helsinki. I expect to spend a wonderful time there as well as in Stockholm. Stockholm, 07:07, Wednesday, 8/29/2018

2889. 絶え間ない創造活動に向けて

時刻は七時半を迎え、一日も終わりに向かっている。それにしても今日は夏らしさを感じさせる暑い一日だった。これから夜にかけて気温が下がっていき、明日は今日よりも幾分涼しいようだ。

一日の仕事がすべて終わったため、これから再び作曲実践をしたいと思う。まずは再びバッハに範を求め、時間が許せば久しぶりにバルトークに範を求める。二人の作曲家が残した比較的短い曲を参考にしていく。どのような作曲家でもそうだが、とにかく私はまだ短い曲から学びを得ていく必要がある。それを積み重ねる中で徐々に長い曲を参考にするに足る筋力が培われていき、自らも長い曲を作ることができるようになっていくだろう。

決して長い曲を作ることが目的なのではなく、内側で形を求めるものが仮に長い形を求めた場合に今の私はどうすることもできないため、その時に備えて長い曲を作れるようにしていく。逆に言えば、私の中にはまだ大きな形となって外側に出てこようとするものがないのかもしれないし、それが眠ったままになっていると言えるかもしれない。それらの目覚めはしかるべき時にやってくるだろう。その時に、それを適切な量と適切な形で外側に表出できるようにしたい。今はそこに向かう過程におり、無数の小さな曲に範を求め、無数の小さな曲を作っていく。

夕食前に辻邦生先生の日記を読み返していた。その中で、芸術についての話が印象に残っており、私は辻先生の意見に同意していた。仮に今後自分が生み出すものに誰かが意見を述べたり、批評をしたりしてもそれを一切気にかける必要などない。私はいつも形を待つものに形を与え続けているだけなのだから、それを通じて生まれたものを他人がとやかく言うことに耳を傾ける必要などない。大切なのは、絶えず形にしていくこと。造形運動を絶えず続け、形を生み出すことの中に生き続けること。その中に何者にも代えがたい充実感がある。

意見や批評を述べたがる人にはそうしたことを述べさせていたらいい。往々にしてそうした人たちは自ら創造活動の中で生きようとせず、創造の波の外側に生きているのだ。そうした人たちは創造の波に身を委ねて生きる人たちを羨望の眼差しで眺める。その眼差しが自己の影の側面に影響を受け、自らのシャドーを投影するかのように他人が創造したものにあれこれと口を出したがる。私は間

違ってもそのようなことをしないように気をつけたいと思う。創造の波の外で生きることはもう御免である。

創造の波に身を委ね、絶えず創造をしていくことの中に生の本質的な喜びがある。生の本質は絶え間ない創造であることを忘れてはならない。

とにかく作りに作ること。他者の声が聞こえそうになったら、ありとあらゆる手段を投じてその声を遮断すること。極端な話、僻地で生活をすることや月で生活することを考えなければならない。そうまでして絶えず作り続けていくこと。作ったものを振り返る暇もないぐらいに絶えず生み出していくこと。ルネッサンス時代の巨匠の幾人かはそのような創造の激流の中で生きていたのを知っている。彼らを取り上げるまでもなく、どの領域における偉大な創造者たちは皆そのように生きていた。

絶えず作ること。作りに作ること。それをもう一度ここで誓いたい。フローニンゲン:2018/7/24(火)19:48

No.1163: Farewell to Stockholm

Coming to a city implicitly means that we will inevitably leave the land sometime. I suppose that visiting Stockholm has some meanings for me, and I'll continue my life from here. Even if I leave this city, what I obtained during my stay will never weather. Stockholm, 07:23, Wednesday, 8/29/2018

2890. 明日からの旅行に向けて:身体感覚を通じた単語学習

今日は六時前に起床し、六時から一日の活動を開始した。数日前に知ったが、日本の今年の夏は猛暑のようだ。ここ数日間はフローニンゲンも気温が上がっており、さらにはこの街には珍しく、昨日は少しじめじめとするような暑さを感じていていた。今朝起きてみると、まだそのじめじめとした感覚が残っている。雨が降ったわけでもないのだが、幾分湿度が高いようだ。今日は昨日に比べて気温が下がるが、今日も夏らしい一日になるだろう。

明日からいよいよデ・ホーヘ・フェルウェ国立公園に滞在する二泊三日の旅に出かける。この国立公園はオランダのオッテローという場所にあり、公園内にはゴッホの作品を世界で二番目に多く所

蔵していることで有名なクレラー・ミュラー美術館がある。私はこの国立公園と美術館を昨年の秋に訪れた。この場所の自然と芸術の組み合わせに魅了されてしまい、今回二度目の訪問となった。

ちょうど明日から二日間、フローニンゲンの気温が異常に上がり、オッテローに避難する形となるかと思いきや、オッテローも同じぐらいの暑さになるようだ。とはいえ、宿泊先の周りは緑が豊かであり、公園内にも無数の緑があることから、フローニンゲンよりも体感温度は涼しいだろう。

明日からの旅に期待で胸を躍らせながら、今夜は旅の準備を簡単に行いたい。今回はオランダ国内の旅行であり、オッテローまではそれほど遠くないため、明日フローニンゲンを出発するのは昼食を食べてからでいいだろう。

今日はこれからGRE試験に向けた単語学習を行う。昨日無事に単語集の一周目を終え、今日から二周目に入る。単語学習を受動的に行うのではなく、とにかく工夫に工夫を重ねて進めていく。惰性でやっていると、何か大切な感覚を喪失していくかのようだ。

実際に数日前に一度、次から次に単語を見ていくことを続けていると、思考が重くなるような感覚があった。そして何より、そうした感覚が文章を執筆することや作曲をすることなどの表現行為を抑制しているように思えたのである。こうした状態に陥ることを避けていかなければならない。そのためには絶えず工夫を凝らし、能動的な学習をしていくことが必要になる。

昨日改めて思ったのは、言葉を身体感覚として捉えていくことの重要性だ。GREではとりわけ抽象的かつ難解な言葉をいくつも覚えておくことが求められるが、言葉の獲得の基盤には何はともあれ身体感覚が存在していることを忘れてはならない。

今日はこれから単語集の四分の一ほどを改めて見返すが、その際に、抽象的な用語を身体レベルにまで落とし込んで学習していきたいと思う。そのための工夫は過去の日記で記していたように、自分に引きつけて例文を作り、それを音読するということが最も基礎的かつ重要なものになるだろう。

今から一時間ほど集中して単語学習をし、その後に気分転換を兼ねて作曲実践を行いたい。明日の旅行に向けて、今日もまた自らの取り組みを少しでも前に進められたらと思う。フローニンゲン：2018/7/25（水）07:03

No.1164: A Refreshing Morning to Leave

I arrived at Stockholm Arlanda Airport and passed through the security. Now, I'm at a lounge to relax. I'll spend time until my flight in editing previous journals. Stockholm Arlanda Airport, 11:18, Wednesday, 8/29/2018

2891. 過ぎ去りし日々の中で

今日もフローニンゲンは夏らしい天気に恵まれている。遠くの方で小鳥が鳴いているのが聞こえる。早朝に感じていたじめじめとした感じもどこかに消え去り、今はまた涼しげな朝となった。今日は少し風が吹いており、爽やかな風が街路樹を揺らしている。青々と輝く街路樹の葉を眺めながら、またしばらくすると葉が落ちていくのだということを考えていた。

ここ数日間はフローニンゲンも夏らしさを呈しているのだが、そうした最中にあって過ぎ去っていった過去の夏に思いを馳せていた。また、この夏がいつまで続くのかということもふと考えていた。

過ぎ去っていく日々の中で、私たちは過ぎ去らないものを自己の内側に見出していくことが大切だということを改めて思う。本当に多くのことが自分の内側を過ぎ去っていく。自分の人生を人生たらしめている永続的なものを見出していきたい。さもなければ、過ぎ去っていく渦の中で溺れてしまいそうだ。

先ほど、GRE試験の対策に向けた単語学習を進めた。単語集も二周目に入り、未習得の単語だけを確認していくことを行ってみると、随分と学習が進んで行くことに気づいた。一つ一つの単語について割と時間を使っているつもりなのだが、それでも学習の速度は一周目の時とは比べものにならないほどである。先ほど数十分ほど集中して学習を行ってみたところ、20ページほど進めることができた。

一日に60ページほど進めていこうと思っていたのだが、この様子だと100ページほど進めることができるかもしれない。そうすれば、ほんの二日ほどで二周目を終えることができる。そこからの三周目はもう一日で全ての未習得の単語を確認することができるかもしれない。蓄積されていく経験というのは驚くべき力を持つのだと改めて知る。

今日はこれからバッハの二声のコラールに範を求めて一曲作る。今、書斎にはハイドンのピアノ曲が流れている。昨日に引き続き、今日もハイドンの曲を聴き続けようと思う。一昨日に購入した三冊の楽譜が届くことが今から楽しみだ。それらが届き次第、ハイドンにも範を求めて曲を作っていく。モーツァルトやベートーヴェンも師事をしていたハイドンから学ぶべきことがたくさんあるだろう。バッハに範を求めて曲を作ったら、再び単語学習を行う。

20ページもしくは30ページ進めるごとに一度休憩を取り、気分転換として実践領域を変えていこうと思う。日記を執筆したり、作曲したりすることを挿入していく。無理のない範囲で今日一日でどれだけ単語集を進めることができるのかを確認したい。二周目を終えるのに二日必要なのか、それとも三日必要なのかを見極めていくことにする。能動的な学習と継続的な学習。その点を絶えず念頭に置きながら今日も諸々の学習を進めていく。フローニンゲン：2018/7/25（水）08:52

No.1165: A Pleasant Morning in Helsinki

The second day to stay in Helsinki began. The surrounding of the hotel I'm staying at is quiet, and the hotel is very cozy. I'm spending a wonderful time here. Today, I'll visit the Sibelius Museum in Turku which is the oldest town in Finland. Helsinki, 07:24, Thursday, 8/30/2018

2892. 歯科医での定期検査を終えて

時刻は午後の六時半を迎えた。昨日に引き続き、今日も一日中暑さを感じるような日であった。室内で過ごしているとまさに夏真っ盛りのような暑さを感じていたが、午後に歯科医に行くために外に出てみると、意外と暑さを感じることはなかった。確かに日差しは強く、気温も30度に近かったが、吹き抜ける風は爽やかであり、木陰を選んで20分ほど歩いていればほとんど汗をかくことはなかった。室内の方がむしろ気温が高く感じられたのは、風の通りが良くなかったからかもしれない。

書斎の窓と寝室の窓の二つを少しばかり開け、風が通るようにはしているのだが、窓を開けている度合いが少ないため、風がそれほど通っていないようなのだ。ただし、これ以上窓を開けると虫だけではなく、下手をすると小鳥が入ってきそうなので窓を開けるのを少々控えている。

今天気予報を確認すると、明日と明後日は異常に気温が上がり、なんと35度を越すようだ。一方、三日後からはまた気温が下がり、最高気温は20度の半ばから後半になるようだ。日本は猛暑であるということを聞き、オランダも瞬間的に猛暑を感じさせることになっている。暑さ対策のみならず、気温の激しい変化には気をつけたいと思う。

夕方に歯科医に定期健診に行くと、今回も虫歯などはなく、歯に何の異常もなかったことを嬉しく思う。担当医に電動歯ブラシで歯を磨く方法を教えてもらったり、歯茎を強化するためのスティックの使い方などを昨年に教えてもらって以降、歯及び歯茎の状態が良好に保たれているようだ。

フローニンゲンに来た最初の年の冬に歯に痛みを感じ、親知らずを二本抜くことになるまでは五年間ほど歯科医に行っていなかった。米国での四年間は丸々歯科医に行くことをせず、最後に歯科医に行ったのは米国に旅立つ前年に大阪に住んでいた頃だった。フローニンゲンで初めて歯科医に行ってからは、医師の勧めもあり、半年に一度は定期検査を受けることにしている。定期検査に合わせてクリーニングもしてもらうことにしており、来週はクリーニングのために再び歯科医に立ち寄る。

今日の検査の最後に担当医から、歯には虫歯などはなく、何の問題もないが、色素が付着していると指摘された。昨年は夏以降、小説家のバルザックを彷彿させるぐらいに一日に大量のコーヒーを飲むようになっており、それが色素の付着につながっていたようだった。

この件とは別に思うことがあり、ちょうど数週間前からコーヒーを飲む量を大幅に減らしたのだが、これからもコーヒーは一日に二杯程度をめどにしておこうと思う。担当医からも、色素の付着を予防するためには、コーヒーや紅茶を飲む量を減らすことと、色素が付着しやすい歯の裏側をしっかりとブラッシングすることを勧められた。歯の裏をしっかりとブラッシングすることに関しては今日から意識を持っておきたいと思う。

今日はすでにGRE対策の単語学習のノルマを終えたため、夕食後からは作曲実践をし、明日からのオランダ国内旅行に向けて簡単に荷造りをしておきたいと思う。さらには、バスと電車の時刻も忘れずに確認しておきたい。いよいよ明日からは昨年の秋ぶりにデ・ホーヘ・フェルウェ国立公園を訪れ、静かな自然の中で数日間ほど過ごす。フローニンゲン：2018/7/25（水）18:49

No.1166: Visit to Turku

When I visit Turku today, I'll see not only the Sibelius Museum but also the Turku Cathedral which is considered to be the oldest and the most important religious building in Finland.
Helsinki, 07:42, Thursday, 8/30/2018

2893. 作ることについて

時刻は午後八時に近づきつつある。たった今夕食を摂り終えた。夕食を摂っている最中に食卓の窓から外を眺めてみると、昨日よりも西日が強くないことに気づいた。どうやら太陽が薄い雲の中に隠れているようだった。そのおかげもあり、外が幾分涼しくなってきた。これから深夜にかけて気温が下がっていき、明日は午後から最高気温が36度に達するという猛暑の一日となる。

今日はこれから作曲実践を行い、その後に明日のオランダ国内旅行に向けてバスと電車の時刻を調べる。ここ最近はバッハのコラールを中心に作曲実践を行っている。今日も早朝に二声のコラールを参考にして一曲作り、昼食後には四声のコラールを参考にして一曲作った。

これから再び二声のコラールに範を求めて一曲作る。午後に四声のコラールを元に曲を作っている最中に、四つの旋律をうまく響かせるための知識と技術をより養っていく必要性を改めて感じた。これはちょうど昨日か一昨日にもふと感じていたことであり、今日は歯科医の待ち時間に四声の曲の書き方に関する書籍を読もうと思っていた。いつもは少しばかり待合室で待つのだが、今日は全く待たずにすぐに自分の名前が呼ばれた。そのため、持参した書籍が読めずじまいであった。

明日から国内旅行に出かけるが、その時にこの書籍を持っていくことを考えていないため、また後日本書を再読したいと思う。旅行中も宿泊先のホテルではバッハのコラールに範を求めて作曲をし、そこでさらに疑問点を自分の中で温めていく。四声の曲の書き方に関する原理原則を再び学ぶのは旅から帰ってきてからにしようと思う。

フローニンゲンの日照時間はまだまだ長く、八時を迎えようとしている今もまだ随分と明るい。この時間になってようやく涼しくなってきた。また、早朝から感じていたじめじめする感じもどこかに消え

去っている。オランダで生活を始めて以降、湿度が高いと感じたことはほとんどないのだが、今日は湿度が高く感じられた。

明日からの旅先でも日記を執筆し、作曲実践を行っていく。本当にそれら二つの実践は私の日々の生活でなくてはなないものになった。日々文章を書き、日々曲を作っていくこと。日々創造活動を通じて形を残していくということは、日々を生きたのだという証を残すことに他ならない。究極的には、作ることはそれ以上でもそれ以下でもないような気がする。自分の内側の中には、形となって外に出てこようとするどうにもならないものがあり、私は毎日それを自分にできうる手段で形にしているだけなのだ。

もしかすると、芸術家と呼ばれる人たちは、実は同じような衝動に基づいて単に形を外側に残していくことに喜びを感じているのではないかと思われる。そこに芸術性や価値、そして有用性などを見出そうとするのは芸術家本人ではなく、他者に過ぎない。芸術家はそんなことはお構いなしに作り続けることの中に生きているのではないだろうか。私は芸術家でもなんでもないのだが、芸術家が感じているであろう作ることの喜びや、作ることの中で生きて行く充実感と幸福感についてはよくわかるような気がする。

今日も太陽が沈み、明日もまた太陽が昇る。今日も私は何かを作り、明日も何かを作る。作るということそのものはいつか終わりを迎える日が来るのを知っているが、形となったものは永遠なものとなる。フローニンゲン：2018/7/25（水）20:06

No.1167: From Turku

I visited Turku which is the oldest city in Finland, and I went to the Sibelius Museum. The scenery of the city was quite beautiful, and I received inspiration from Sibelius at the museum. Today was a wonderful day. Helsinki, 21:44, Thursday, 8/30/2018

2894.【オランダ国内小旅行記】デ・ホーヘ・フェルウェ国立公園へ向けて

今朝は六時に起床し、六時半から一日の活動を開始させた。今日はいつも以上に心が穏やかだ。

この時間帯はまだ朝日が完全に昇っていない。目覚めた時に、寝室の窓から赤々と光る太陽の姿を見つけた。しばらく私はその太陽をぼんやりと眺めていた。これから少しずつ太陽が昇っていき、フローニンゲンの街を燦然と照らすであろう。

今日は昼食後に自宅を出発し、デ・ホーヘ・フェルウェ国立公園を訪れる。二泊三日のこの旅がいよいよ始まる。前回の旅はちょうど一ヶ月前であり、その時はロンドンに行った。あれから早いもので一ヶ月の時間が経った。時が静かに、そして着実に流れているのを感じる。

この一ヶ月の間に起こったことは様々あったが、まずは三つ目の修士課程を終えることができたことが印象に残っている。昨日もちょうどアドミニストレーターからメールがあり、それは卒業式に関するものだった。昨年に一度卒業式を経験しているため、今回は卒業式には参加せず、卒業証書だけを学生課で受け取ろうと思う。フローニンゲン大学の修士課程以上の卒業式は個別にアレンジされ、格式高い建物の一室で行われる。昨年は論文アドバイザーのサスキア・クネン教授にスピーチを依頼させていただいた。一年前の式の雰囲気を今でも鮮明に覚えている。

今年のアドバイザーを務めてくださったミヒャエル・ツショル教授は八月中にアメリカに戻るそうだ。卒業式が行われる九月にはもうツショル教授はフローニンゲンにいない。

人の人生はそれぞれのあり方で流れていく。ツショル教授にしても私にしてもそうだろう。

人生がまた新たに始まるような気がしている。人生には本当に出発しかないようだ。絶え間ざる出発。今日もまた人生の一つの出発である。

結局昨夜は旅の支度ができなかった。今回はオランダ国内の二泊三日の旅であり、荷物は非常に少ない。必要なものだけを持っていくようにする。

荷造りは午前10時ぐらいから始めようと思う。早めの昼食を摂り、12時半に自宅を出発すればフローニンゲン中央駅には13時前に到着する。列車の時間は13:18であるから余裕がある。途中ズヴォレで一度乗り換えをし、アーネムまで二時間ほどの列車の旅となる。アーネム中央駅からはバスでオッテローまで向かう。乗車時間は25分ほどだ。順調に行けばデ・ホーヘ・フェルウェ国立公園近くのホテルには16時に到着する。ホテルのチェックインを済ませたら、散歩がてら近くのスーパーに買い

物に行き、その後はホテルの部屋でゆっくりしようと思う。日記を執筆したり、作曲をしたりしてゆっくりと過ごす。

一方明日は、少し活動的な一日になるだろう。明日は、国立公園内にあるクレラー・ミュラー美術館の開館に合わせてホテルを出発し、公園の入り口で無料で借りられるサイクリング用の自転車を借り、美術館を目指す。前回は入り口から徒歩で美術館まで向かい、途中の景色を歩きながらゆっくりと堪能したが、随分と距離があった。また、途中でサイクリングをしながら公園内を行き交う人たちの姿を見ていると、それは実に気持ち良さそうに見えた。そうしたこともあり、今回はサイクリングをしながら美術館に行きたいと思う。

オッテローに向けて出発するまでの時間は、過去の日記の編集と作曲実践に時間を充てたいと思う。フローニンゲン:2018/7/26(木)06:59

2895.【オランダ国内小旅行記】生き方の伝承と刷新

デ・ホーヘ・フェルウェ国立公園に向けた旅が少しずつ迫ってくる。今回はオランダ国内の旅行となるが、国内旅行と言えども心が躍る。仮に日帰り旅行であったとしても、旅には私たちの心を揺さぶってくれる何かがあるようだ。これこそが旅の醍醐味の一つかもしれない。

旅は私たちを揺さぶってくれるのだ。凝り固まった日常から非日常に私たちをいざなってくれる。

旅が不可避に内包する揺れについて考える。それは認識の枠組みを揺らすものであり、感情を揺らすものである。つまり、それは私たちの存在そのものを揺らすものだと捉えることができそうだ。発達には適度な揺れが不可欠であるという原理を考えると、旅は私たちの存在を深めてくれることにつながり得るものだということが見えてくる。

他の現象と同様に、旅についてもまだ見えないことが沢山ありすぎる。旅の意味と旅の意義。それらの双方がまだ私には明確に掴めていない。いや正確には、今の私に掴めるものはすでに掴みつつあるのだが、旅にはさらに未知なものが内包されているということがわかってきているという感覚だ。旅に未知なものが多分に含まれているというのは、旅の経験の不足と旅に対する内省の欠如からも

たらされたものだと思う。やはり旅の経験とそれを内省することがまだまだ絶対的に不足しているようだ。

旅の経験も他の経験と同様に、早急にそれを獲得することはできず、焦らずにゆっくりと経験を積んでいけばいい。今回の旅もそうした貴重な経験の一つになっていくだろう。

昨日、父から一通のメールが届いた。父もあと少しで退職となり、企業社会から身を引くことになる。仕事を通じて長きにわたって家族を支え続けてくれた父には本当に感謝している。祖父、父、私の生き方は三者三様だが、最近よく思うのは、先代は後世の生き方を新たなものにし、より深いものにすることに寄与しているのではないか、ということだ。

今の自分の生き方は、自分だけで構築されたものでは決してない。先代からの伝承と刷新の結果として今の自分の生き方が造形されたということを最近よく思う。

自己の歴史を考える際に、自分一人の歴史の中に閉じこもっていては何も見えてこない。そもそも、個人の歴史も集合の歴史も切れ目などないのである。「生まれる前から自分は生まれている」という発想はそうしたところからもたらされるものなのではないだろうか。禅の世界で言うところの「原初の顔を見よ」という言葉もここで述べていることに近いものではないかと思う。

退職が迫った父は、昨日朝会でスピーチを行ったそうだ。父は10年ほど前から一眼レフで写真を撮影することに凝っており、心に響く写真があったら、詩を創作して写真に添えるということを行っている。スピーチの内容は、この10年の実践を経て得られた気づきによって構成されていた。昨夜は今日の旅の支度をしようと思っていたのだが、結局送られてきた文章を何度も読み、あれこれと考えているうちに旅の支度ができなくなってしまった。それぐらいに父のスピーチ原稿には考えさせられることが多くあったのである。印象に残っていることを今一つだけ挙げるとするならば、それは既存の型から自由になる道についての話になるだろう。これについてはまた改めて文章を書き留めておきたい。

学術的な研究を進めていく際にも型は必要であり、作曲実践をする際にも型が必要なのは間違いないが、型を習得し、そこから解放されていく過程で自分に固有の型をいかに獲得していくかというのは自分にとっても大切なテーマであり、随分と響くものがあった。今日の移動の列車の中、あるい

© YOHEI KATO 2018

は滞在先のホテルで改めてこのテーマについて考えたいと思う。フローニンゲン：2018/7/26（木）08:19

2896.【オランダ国内小旅行記】フローニンゲン中央駅から

いよいよ二泊三日のオランダ国内小旅行が始まった。予定では12時半に自宅を出発するつもりだったが、それよりも随分早く12時には自宅を出発した。フローニンゲン中央駅でゆっくりした方が賢明だと思ったのと、今日は異常に気温が上がる日であるため、少しでも時間を早くして暑い時間帯に外を歩くことを避けたかったという思いがある。

今は中央駅に到着し、駅構内のカフェでくつろいでいる。私はこの駅を活用してどこか旅行に行く時、必ずこのカフェに立ち寄っている。幾つかカフェがあるのだが、私はいつもスターバックスの中でくつろいでいる。今改めてこのスターバックスの内装を確認して驚いたことがある。

フローニンゲン中央駅は中世の建築様式で作られており、その様式がそのままスターバックスにも適用されている。駅のプラットフォーム側のガラス窓と街側に面したガラス窓はともにステンドグラスで作られている。注目に値するのは天井であり、とても高い天井には幾何学的な模様が施されている。これまで何度もこのカフェを訪れているのだが、内装の美しさにはこれまで全く気づかなかった。さらに観察を続けてみると、もともとは暖炉があったことをうかがわせる一角があり、その前には革でできた落ち着いたソファが幾つかある。このカフェにはなんとも言えない趣がある。そうした趣に浸ることができるのも、旅ならではかもしれない。

日常を絶えず日常とは異なった視点で眺めること。これは旅の最中に最も促されることであり、同時にそれは日常にありながらも維持されるべきことだと思う。私たちの日々は絶えず日常と非日常を超えたものなのだから。

乗車予定の列車が来るまであと30分ほどある。これから少しばかり過去の日記を編集したい。日記の編集は旅の移動の最中に行うことが多くなった。今回の旅を通じて、また少しばかり編集作業が進んでいくだろう。

それにしても今日は本当に気温が高い。最高気温は36度とのことであり、フローニンゲンにしては異常である。明日も同じような暑さであり、明後日以降はまた20度半ばの涼しい気候に戻る。先ほど自宅から駅まで歩いていると自然と汗が出てきた。直射日光が当たっている場所は暑いのだが、木陰はとても涼しい。風に湿気が含まれておらず、爽やかさがあるのが救いである。

駅に向かう途中の運河をふと眺めると、一人の男性が上半身裸でゆっくりと船を走らせていた。今日は運河や海をゆっくりとクルージングするにはうってつけの日だろうと思いながらその男性を眺めていた。

13:18の列車に乗り、ズヴォレで乗り換えをする。目的地であるアーネム中央駅には15時半ぐらいに到着する。そこから25分ほどバスに揺られたら、オッテロー村に到着する。去年の秋に一度この村を訪れているので地理には明るい。どこにバス停があり、ホテルまでの行き道も十分把握している。

今回は前回とは違うホテルに泊まることにしたが、今回のホテルは前回のホテルと目と鼻の先にある。前回のホテルも十分に満足できるものだったが、さらに一つ格を上げてみた。どのようなホテルか今から楽しみだ。

ホテルのチェックインを済ませたら、散歩がてら近所のスーパーに行き、夕食と水を購入する。夕方から就寝までは過去の日記を編集したり、作曲を楽しみにたいと思う。乗車予定の列車が来るまでもう少しだ。フローニンゲン中央駅：2018/7/26（木）12:54

2897.【オランダ国内小旅行記】列車の進行と人生の流れ

先ほどズヴォレの駅で乗り換えをし、あと一時間弱ほどで目的駅のアーネムに到着する。それにしても今日は本当に暑い。フローニンゲンからズヴォレまでの列車にはおそらく冷房が備わっておらず、どこから吹いているのかわからない微風が車内を流れているだけであった。列車の中で暑さを感じるのはオランダに来て初めてのことである。今回がオランダで迎える三回目の夏だが、こうした暑さを列車の中で感じたことはただの一度もなかった。乗客もこの暑さのためか一様に無口である。今日は平日であるが、午後のこの時間帯は休日のような雰囲気を放っている。列車の中は特にそのような雰囲気の色が濃い。

もう八月も迫ってきており、多くの人は夏期休暇に入り始めているのかもしれない。毎日が夏休みであるかのように過ごすこと。いや夏休みのみならず、秋休み、冬休み、春休みとして毎日を過ごしていく。休みの最中に耐えず創造活動を行っていくことが人間の根源的な生き方のように思えてくる。

異国の地での生活が長くなるに応じて、自分の労働観が変わっていく。仕事の捉え方が随分と異なり、自分の中でライフワークと呼べるものが何なのかを掴みつつあることを嬉しく思う。

ズヴォレからアーネムに向かう列車は先ほどの列車とは異なり、一階建てのものだが、車内は程よく冷房が効いている。空席が十分にあり、各乗客は二人がけの席を一人で使ったり、四人がけの席を一人で使ったりしている。私も今、二人がけの席を一人で使っている。

車窓から外の景色を眺めると、いつもそこに広がっているのはのどかな景色である。こうした景色を見るにつけ、オランダで生活をすることの居心地の良さを感じる。窓から見える落葉樹が青々と輝いている。自然というのは本当に偉大であり、私たちに平穏さと活力の双方を与えてくれる。それでは一体私たちは自然に何を与えているのだろうか？と考えざるをえない。

今日はこれからデ・ホーヘ・フェルウェ国立公園と目と鼻の先にあるホテルに宿泊することになっており、自然の静けさとそれがもたらす活力をこれから全身に浴びることになるだろう。私にとって自然とは本当になくてはならない存在である。自然の中でゆっくりと過ごせば過ごすほどに、私は自己の深い部分を見出すだろう。あるいは、自己の根源に立ち還っていくような感覚を経験するかもしれない。なぜなら、自然とは私たちにとって原初の存在だからだ。

列車がある駅に止まった。乗り降りする乗客の数は少ない。汽笛が聞こえ、列車が再びゆっくりと動きだす。私たちの人生もこのようであっていい。むしろ、このように立ち止まり、そしてゆっくり進み、そして再び立ち止まることが人生の本質なのではないだろうか。

自らの足で歩みを進めていかないこと、そして立ち止まることをしない人生はどこか不自然だ。現代人は生き急ぎ、なおかつそもそも自らの人生を生きていない。そのようなことを思う。

列車が再び速度を上げ、目的地のアーネムに向かっていく。アーネムに向かう列車の中：2018/7/26（木）14:48

No.1168: Magnificence of Nature in Northern Europe

The third day to stay in Helsinki began. I'm struck very much by the magnificence of nature in Northern Europe. I was musing over a life surrounded by nature. Nature always bestows tremendous inspirations on me. Helsinki, 08:25, Friday, 8/31/2018

2898.【オランダ国内小旅行記】自然を満喫できるオッテロー村のホテルから

現在、デ・ホーヘ・フェルウェ国立公園近くのホテルの自室でこの日記を書いている。アーネム中央駅に到着し、駅からほど近くのバス停で待っている時、その灼熱の暑さに驚かされた。地面に照り返す大量の光は強く、影のない場所の暑さはすごいものがあった。一方で、木陰に入ってしまえばその暑さが随分と和らいだ。

バス停の横に植えられている街路樹がちょうど良い大きさの影を作っており、そこに避難するようにしてバスを待っていた。今日の暑さのためか、バスは予定よりも数分ほど遅れて到着した。バスに乗り込むと、以前は現金での支払いができたはずなのだが、銀行が発効するデビッドカードか公共機関を活用する専用のカードでしか支払いができなくなっていた。フローニンゲンでは現金で支払いのできるバスが走っているが、徐々に現金を払って乗るようなバスが減り、キャッシュレス化したバスが増えていくのかもしれない、とバスの席に腰掛けてから考えていた。

バスの運行で一番時間を食うのは、おそらく乗客が現金で運賃を支払う時だと思う。そうしたことからも、キャッシュレス化によって運行に支障をきたさないようにするというのは一理ある。一方で、自分が乗ったバスはすでにキャッシュレス化したバスのはずなのだが、どうして五分以上遅れたのだろうかと考えていた。結局明確な理由は見つからず、「今日は暑いから」という何の妥当性もない理由を仮置きして、バスの窓から見える景色を楽しむことにした。

アーネムからオッテロー村まではバスで25分ほどである。バスに乗ってすぐに気づいたが、私はオッテロー村に向かうまでの景色が大好きだ。理由は単純で、心を落ち着かせてくれるような自然で溢れているからである。オッテロー村に近づけば近づくほど自然の割合が増えてくる。私は始終バスの窓から見える景色に釘付けになっていた。そうこうするうちにオッテロー村のバス停に到着した。そこで降りた乗客は私だけであった。

バス停から降りた瞬間にとても懐かしい気持ちになった。私はこの場所に昨年の秋に足を運んだ。懐かしさと共に、秋が深まるオッテロー村とはまた別の顔がそこに広がっていた。

夏のオッテロー村は秋よりも活気があるように思えた。活気があると言っても、それは喧騒が伴うようなものではない。この村の人口はほんの少しであり、夏休みのシーズンも人は多くない。ただ秋が深まるシーズンと比較してみると、ここを訪れる人が多いように感じたというだけだ。

バス停から宿泊先のホテルまでは徒歩六分である。今日のオッテロー村の気温もフローニンゲンやアーネムと変わらず非常に高い。だが、バス停からホテルまでの道のりは街路樹のおかげで木陰になっており、ほとんど暑さを感じなかった。

昨年の秋との景色を比較しながら歩いていると、すぐにホテルに到着した。今回宿泊するホテルは、Hotel de Sterrenbergという名前である。前回宿泊したのは、今回のホテルと目と鼻の先にあるGrand Cafe Hotel Krullerというコテージ型のホテルだ。今改めて調べてみると、前回のホテルは三つ星であり、今回のホテルは四つ星とのことである。

これまで旅行に関する日記を書き留める際には、宿泊先のホテルに関する名前を書き記すことはなかったように思う。だが、自分の備忘録を兼ね、そして今後また同じホテルに宿泊するかもしれないことを考えてみると、宿泊先のホテルの名前を残しておくことが大切だと思われた。

今回宿泊するホテルは本当に素晴らしい。ホテルとデ・ホーヘ・フェルウェ国立公園の西口はほど近く、国立公園へのアクセスはとても良い。ホテルの外観も内装も洒落ていて、非常に綺麗である。

入ってすぐの受付でウェルカムドリンクをもらい、すぐにチェックインを済ませた。チェックインを済ませてから、散歩がてら近所のスーパーに夕食と水を買いに行った。ホテルの自室に備え付けてある水だけでは足りないと思って水を購入したが、明日には補充されているかもしれない。ホテルに戻ってから、私はすぐにホテルの一階のウェルネスセンターに行き、そこのフィンランド式サウナを利用した。

過去二年間、年末に日本に帰国する際にはフィンランド経由で帰るようにしていたのだが、一回目の時はラウンジにフィンランド式サウナが付いていることを知らず、二回目の時はサウナが付いてな

いラウンジに入ってしまったこともあり、フィンランド式サウナを体験するのは今回が初めてであった。

プールやジャグジーがある場所とウェルネスセンターは隣り合わせになっており、前者には数名利用客がいたが、後者を利用しているのは私だけだった。前者は水着の着用が義務付けられており、後者はサウナを利用するときは裸が義務付けられている。裸になることに抵抗感を覚える欧米人も多いであろうから、今回のように貸切状態だったのかもしれない。サウナを20分ほど楽しみ、汗を流し、サウナを出てからはウェルネスセンターの休憩ルームでゆっくりしていた。ここにも誰も人がおらず、サービスとして提供されているライム入りの水を飲みながらくつろいでいた。部屋に戻ってから夕食を摂り、今この日記を書き留めている。

カッコウの鳴き声が遠くの方から聞こえてくる。この自然の落ち着きには本当に心が洗われる思いである。今回宿泊しているホテルには大変満足しており、明日の朝食が楽しみだ。

実は受付の奥に厨房があり、小さなガラス窓を通してその様子を見ることができる。このホテルが提供している料理には季節ものの食材が使われており、この地方で採れるものを使っているそうだ。まさにマクロビオティックの創始者である桜沢如一氏の食事理論につながるものを感じさせる。

ホテルの自室には、“QL: Hotels & Restaurants Charming by Nature (2018)”という324ページほどのポケット版のホテルガイドが置いてある。特にオランダ、ドイツ、スイス、オーストリア、ルクセンブルク、ベルギー、ノルウェー、スウェーデンの国に絞って、自然を満喫することのできる素晴らしいホテルを紹介している。それを眺めていると、船旅だけではなく、陸上においてはこうした自然を愉しめるようなホテルに宿泊して、自然の中でゆっくり過ごすのも悪くないと思った。明日受付に確認して、このポケットブックをもらえるのかどうかを聞いてみようと思う。今後の旅の参考に多いになるし、何よりも掲載されている写真を見ていると、まるでそのホテルと自然の中にいるような感覚にある。

気づけばつらつらと文章を書き連ねてきた。今日はこれから作曲実践をし、明日からの国立公園のサイクリングとクレラー・ミュラー美術館の訪問に備えて早めに就寝したい。オッテロー：2018/7/26（木）20:34

No.1169: Sunset in Otterlo

Just one month ago, I visited Otterlo in the southern Netherlands. Although I'm in Helsinki right now, I recollected the sunset in Otterlo. Helsinki, 08:38, Friday, 8/31/2018

2899.【オランダ国内小旅行記】オッテローの夏の朝より

オッテローで迎える朝。今朝は五時半に起床し、少し体を動かしてから一日の活動を開始した。ホテルが快適であるためか、ぐっすり眠ることができた。一方で、幾つか印象に残る夢を見ていた。

夢の中で私は、小・中学校時代の友人たちと屋外で行う大掛かりなゲームを楽しんでいた。それは宝探しのようなゲームであり、同時に何か小さなミッションをこなしていくようなゲームであった。

私ともう一人の友人はゲームに参加するのではなく、皆がゲームを安全に行っているのか、そして不正を働いていないかを監視するような役割を担っていた。男女合わせて20名ほどの他の友人たちは、懸命にゲームを前に進めるために野を駆け巡っている。私ともう一人の友人は車に乗りながら彼らの様子を眺めている。すると突然大粒の雨が降り出した。

ゲームの参加者は雨でずぶ濡れになりながらもなお懸命にゲームを進めている。私の目には、彼らはゲームに夢中になるあまり、この大雨をなんとも思っていないように映った。

車に乗っている友人と私はもちろん雨に濡れることはなく、引き続き監視を続けていた。雨が降る中で私は、なぜか車に備え付けられていたホースを使って、窓を開けて車内にいながらにして道をホースの水で綺麗にしていた。そのホースからはかなり勢いの強い水が出る。それを使って汚れた道路を綺麗にしながらゆっくりと車で徘徊していた。車をゆっくりと走らせていると、管理棟のような場所を見つけた。

友人と私はそこに立ち寄り、少し休憩を取ることにした。そこには少し年上の綺麗な知り合いの女性がいた。彼女に挨拶をし、そこでゆっくりしていると、ゲームに従事していたであろう女性の旧友が管理棟に入ってきた。彼女は知り合いの女性に向かって何か交渉をしている。旧友の口調から少し怒っていることがわかった。

旧友の女性:「すいませんが、冷蔵庫に置いておいたご飯を返していただきます」

知り合いの女性:「えっ、そう。わかったわ」

旧友の女性は冷蔵庫からご飯を取り出し、近くにあった電子レンジでそれを温め始めた。

知り合いの女性:「今？今からそれを食べるの？」

知り合いの女性が幾分呆れた表情を浮かべながらそのように述べた。どうやら旧友の女性は知り合いの女性のためにご飯を作って渡していたようなのだが、何か彼女の癇に触ることがあったらしく、ご飯を返してもらうことになったようだ。

電子レンジに入れられたご飯が温め終わるところで夢の場面が変わった。その後も断片的に印象に残る夢を見ていた。目覚めてみると、朝の五時半だった。

起床直後、ホテルの自室から外を眺めると、まだ薄暗かった。それを見ると、季節がゆっくりと秋に向かっていることを知る。

確かに昨日は猛暑であり、今日もそのような気温になるようだが、季節は確実に秋に向かっている。デ・ホーヘ・フェルウェ国立公園近くのこのホテルの周りは本当に静かだ。朝のこの時間帯はなおさら静寂さが辺りを包んでいる。

今日はこれから少しばかり過去の日記を編集し、その後に作曲実践を行ってからホテルのレストランで昼食を摂りたい。九時半過ぎにホテルを出発し、国立公園の西門で入園料を支払う。公園の入り口に置かれている大量の無料自転車を一台借り、それを使ってクレラー・ミュラー美術館に向かう。今日も昨日と同様に気温が上がるらしいが、サイクリング中に浴びる風は爽やかであろう。

今日は美術館で午後までゆっくりし、その後少しばかり国立公園内をサイクリングしたいと思う。美術館での芸術鑑賞と国立公園の自然を堪能する贅沢な一日になりそうだ。オッテロー:2018/7/27(金)06:11

No.1170: From Sacred Ainola

I visited Ainola today, which is a sacred place for people how love Sibelius. Nature around Ainola was so beautiful, and the museum──the former home of Jean Sibelius and his family──gave me tremendous inspirations. Visiting Ainola is one of my best experiences during this trip. Helsinki, 19:30, Friday, 8/31/2018

2900.【オランダ国内小旅行記】ホテルの朝食と今日一日の活動計画

先ほどホテルの朝食を摂り終えた。現在宿泊しているこのホテルの料理は食材にこだわっており、新鮮かつ美味しい朝食を食べることができた。

八時半を少し回ったあたりに一階に降り、レストランに入った。レストランは室内と屋外を選ぶことができ、この季節の早朝に屋外で朝食を食べることはとても気持ちがいいだろうと思ったため、屋外で朝食を摂った。

ホテルの周りは自然に囲まれているため、とても静かで心地良い。屋外で朝食を摂っていると、小鳥のさえずりが聞こえてきた。小鳥の鳴き声に耳を傾けていると、いつの間にやら瞑想的な意識となり、平穏な心の状態のまま食事を味わっていた。やはり瞑想的な意識になればなるほど感覚が研ぎ澄まされていき、食事を深く味わうことができる。私は何を考えることもなく、ただその場の雰囲気に同化するような形で食事を愉しんでいた。

朝食にはオーガニックの食事が提供されており、どれも味わい深かった。これまで色々な国のホテルを利用してきたところ、ノルウェーのホテルの朝食の食材の豊富さには驚かされた。今回の宿泊先のホテルの朝食は食べ物の品目としては決して多くないが、一つ一つが新鮮であった。一時間ほどかけて朝食を済ませ、今再びホテルの自室に戻ってきた。

今日は昨日に引き続き、最高気温が35度を超える。暑さ対策と日焼け対策をしながら、これからデ・ホーヘ・フェルウェ国立公園に行き、まずはクレラー・ミュラー美術館に足を箱ぶ。クレラー・ミュラー美術館では現在、オディロン・ルドンの特別企画が開催されており、今回オッテロー村まで来たのはこの企画展を見るためだ。まずはルドンの特別企画をゆっくりと鑑賞し、その後、通常の展示を鑑

賞していく。そこではもちろんゴッホの一連の作品が目玉となるが、それ以外にもルノワールやピサロなどを含めて、印象派の画家たちの優れた作品が所蔵されている。それらの絵画をゆっくりと鑑賞したら、一度カフェでくつろいでもいいかもしれない。あるいはカフェでくつろぐ必要がなければ、もう一度ルドンの特別企画を見て回りたいと思う。ルドンの作品群は必ず二度見よう。

美術館をじっくりと堪能した後は、少しアクティブに国立公園内をサイクリングする。できるだけ日陰の道を選びながら、この国立公園を自転車で見て回りたい。昨年の秋にここを訪れた時は、寒さもあり、サイクリングをすることはなかった。今回はせっかくなのでサイクリングを楽しみたい。

この国立公園は野生動物の生息でも非常に有名であり、もしかしたら生息しているシカやイノシシを目撃するかもしれない。彼らの姿を見かけたら、自転車を止め、しばらく彼らの散歩の様子を眺めたいと思う。ゆっくりと国立公園のサイクリングを楽しんだら、再びホテルに戻ってきてくつろぎたい。今日もホテルにあるウェルネスセンターに行き、フィンランド式サウナに入りたいと思う。オッテロー：2018/7/27（金）10:10

No.1171: The Fourth Day in Helsinki

It is the fourth morning during my stay in Helsinki. Today, I'll visit the Sinebrychoff Art Museum, which is very close to the hotel. Helsinki, 08:04, Saturday, 9/1/2018