
発達理論の学び舎

Back Number: Vol 224

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」



目次

- 4461. 今朝方の夢の続き
- 4462. ソシオパスとサイコパスに関するビジョン
- 4463. 早朝に思うこと
- 4464. 創造活動に適した早朝から正午の時間帯について
- 4465. 夢の振り返りのタイミングと今朝方の夢について
- 4466. 今朝方の夢の続き
- 4467. 仮眠中のビジョン:フローニンゲンに来年以降も留まる可能性
- 4468. 食実践の大枠
- 4469. 長寿をもたらし、「準完全食」と呼ばれるサツマイモについて
- 4470. 今朝方の夢
- 4471. スピノザとデカルトが住んでいた町ライデンでの生活について
- 4472. 早朝のホットカカオで一息つきながら:今後の生活のあり方について
- 4473. 仮眠中の二つのビジョン
- 4474. セミタイア的生活の先へ:スクリャービンの音楽
- 4475. 睡眠時間と食生活の関係について
- 4476. 睡眠と食に関する話題の続き:示唆深い今朝方の夢
- 4477. モスクワ旅行の計画
- 4478. カカオの力とソルフエジオ周波数
- 4479. モスクワ旅行の旅程の決定
- 4480. モスクワ旅行に向けた各種予約の完了

4461. 今朝方の夢の続き

時刻は午前7時に近づきつつある。無風のフローニンゲンに、小鳥の鳴き声が引き続き響き渡っている。一切波紋の立っていない池の上に、みずみずしい一枚の葉が落ち、それでもなお池には波紋が立たぬかのように、小鳥の鳴き声が早朝の世界にこだましている。

たった今、朝日の輝きがぐっと増し、世界がより黄色く輝き始めた。

確かにこの時間帯は昨夜の寒さを引きずっており、まだ寒いのだが、午後に向かっていくにつれて徐々に気温が上がっていくだろう。もうしばらくはヒーターをつけ、気温が十分に上がってきたらヒーターを止めたい。

先ほど今朝方の夢について振り返りをしていた。それは食に関するものだった。実はもう一つ、間接的に食に関係していると思われるような不思議な夢を見ていた。夢の中で私は、日本のプロサッカーチームの一つに所属していた。そこでは、確かに選手としてそのチームに所属しながらも、同時に人財育成の仕事も担っていた。

ちょうどその日は公式戦がある日であり、相手は外国のクラブチームのようだった。試合に向けて準備をしようと思っていたところ、すでにスタジアムには観客が大勢押しかけており、試合開始までほとんど時間がなかった。実際に、準備をする時間などほとんどなく、試合がすぐに始まった。最初私はベンチスタートであり、監督と時折会話をしながら戦況を見つめていた。

その試合は両者拮抗した形で進んでいき、「今日の試合には出場し無さそうだな」と私は思った。試合の最後の最後まで両者無得点の状態が続いていたが、終了間際に、こちらのチームのエースが見事なボレーシュートを決めた。それは、キーパーからのキックを直接ボレーで合わせるという極めて難易度が高いシュートであり、何よりもシュートを放った位置がハーフラインを少し超えた程度の場所であり、非常に距離があった。

ゴールが決まった瞬間に、サポーターたちは興奮の絶頂に到達し、サポーターの波がピッチにまで押し寄せてきた。黄色いフラッグや黄色いユニホームを着た無数のサポーターが波のようにピッチに流れ込んでくる光景は、とても圧巻であった。その光景が静かな時の流れのようにゆっくりと去っ

ていくと、私はゴールマウスの前に立っていた。どうやら私は、ゴールキーパーとして試合に出場しているようだった。

私の本来のポジションはキーパーではないのだが、キーパーが負傷してしまったために、代役としてキーパーを務めることになったようだった。ちょうど相手のフリーキックの場面であり、私は後ろから味方に指示を出し、壁の位置を修正させた。すると、私の背後に監督らしき人物が立っていて、私の指示の出し方がイマイチであることを指摘し始めた。キーパーとしてのポジションに不慣れであったから、私は監督の意見を聞き、それを取り入れる形で、右サイドをもっとケアするようなポジションを取るよう味方の選手にお願いした。

そこで夢の場面がスッと変わり、先ほどまで一緒に試合をしていたメンバーたちと共に私は大きな畳部屋にいた。どうやらそこで今から食事を摂ることになっていたようであり、食事が続々と運ばれてきた。見ると食事は軽食であり、サラダ類が主であり、果物も添えられていた。すると、その畳部屋にどこからともなく音楽がかかり始め、メンバーたちは音楽に合わせてダンスをし始めた。

それはダンスというよりも、ラジオ体操を2倍速から3倍速にしたような体操とも言えるようなものであり、その体操のポーズの中で、畳の上で腕立て伏せや背筋を鍛えるものがあり、そのポーズの時にだけ、メンバーは食事を食べることを許されているようだった。印象に残っているのは、一人の選手が背筋を鍛えながら、まるでオットセイのように、実に器用に野菜サラダを食べていたことである。フローニンゲン:2019/5/29(水)07:34

No.2002: A Dynamic Flow in the Early Morning

This morning I can feel a more dynamic flow than usual. Groningen, 10:01, Thursday, 5/30/2019

4462. ソシオパスとサイコパスに関するビジョン

時刻は午後の7時半を迎えた。今日は早朝から肌寒さが続いており、午前中までヒーターをつけていたが、正午を過ぎてなんとかヒーターを切ることができるほどに気温が上がった。今は気温も暖かくなっており、甘さの漂うような黄昏時の空が広がっている。

午後に仮眠を取った際に、今日もビジョンを見ていた。ビジョンの中で私は、ソシオパスとサイコパスの違いに関する違いを調べていた。幾つかの書籍にあたり、知り合いか見知らぬ方かわからないが、日本人の男性とその違いについて意見交換をしていた。この世界には獰猛なプレデターのような人間が一定数以上存在していることは確かであり、そうした人間の特性について知識を得るというのは、護身術的な意味で必須のことかと思う。また、個人の発達や組織・社会の発達を考えてみた場合においても、良心がそもそも欠如している人間とどのように向き合い、彼らとどのように接していくのかを考えることは不可欠のことだろう。

ビジョンの中で何冊かの書籍にあたっていたが、仮眠から覚めると、私は改めてソシオパスとサイコパスについて学んでみようと思った。先ほど夕食を食べ終え、今日の仕事もひと段落したため、ドイツのアマゾンを経由して、下記の三冊の書籍を購入した。

1. “Political Ponerology: A Science on the Nature of Evil Adjusted for Political Purposes (2009)”
2. “The Sociopath Next Door (2006)”
3. “Almost a Psychopath: Do I (or Does Someone I Know) Have a Problem with Manipulation and Lack of Empathy? (2012)”

最初の書籍は専門家が読んでも読みごたえのありそうな内容であり、残り二冊の書籍は一般書の類である。届き次第、それらの書籍を順次読み進めていこうと思う。

いずれかの書籍の説明文にもあったように、サイコパスは遺伝的な要因も含めて生得的に生み出されることが多く、ソシオパスは社会環境的に作られることが多い。仮に私たちが無知と善意の元に、サイコパスやソシオパスに高度な知性な能力を付与するような形で発達支援をしてしまった場合、あるいは彼らが発達理論に関する知識と技術を得てしまった場合、いかなる事態が生じるかを考えることは極めて重要であり、予想される事柄を未然に防ぐような手立てを打っていくことは社会的に必須のことになるだろう。そうした問題意識も含めて、上記の三冊を読み進めていこうと思う。

早朝の日記でも書き留めていたが、私はこれまでどのような曲を作ってきたのかをあまり覚えていない。今日はすでに4曲ほど詩のような短い曲を作り、これから5曲目を作ろうと思っているが、本日作っ

た曲ですらもうあまり覚えていない。当然ながら、ひとたびそれを聞けばすぐに様々なことを思い出すのだが、逆に言えば、聴き返してみなければ思い出すことができないという不思議さがある。この点についても、音楽というものを考察するヒントのようなものが眠っていそうである。

ザカリー・スタインの新刊書の再読も終わりを迎えようとしているので、明日からはスクリャービンの音楽に関する“The Music of Alexander Scriabin (1986)”の初読を始めていこうと思う。

今日もスクリャービンに範を求めていたが、スクリャービンの曲の楽譜の一ページ一ページを自分なりの工夫を凝らして短い曲を作ることをこれからも続けていきたい。できれば、バッハのコラールと同様に、毎日一つはスクリャービンの曲を参考にしようと思う。フローニンゲン:2019/5/29(水)
19:55

No.2003: The Rise of the Curtain

We can always rise the curtain of our life. Groningen, 12:01, Thursday, 5/30/2019

4463. 早朝に思うこと

時刻は午前6時を迎えた。辺りはすっかり明るくなっているが、その明るさは朝日が差し込んでいるというような明るさではない。普段においては、この時間帯はすでに太陽が昇っているのだが、今朝のフローニンゲンの上空には薄い雲がかかっており、朝日が地上に降り注いでいない。朝日が雲によって遮られながらも、その明るさの恩恵が地上に届き、闇が晴れているという状態なのである。

今日はオランダの祝日ということもあってか、いつも以上に辺りが穏やかである。通常、この時間帯であれば、多くのオランダ人が自転車をこぎながら通勤・通学を行うのだが、今日は別のようなようだ。

今、天気予報を確認すると、今日は午前中にシャワーのような雨が少し降るらしい。幸いにも、気温はそれほど低くなく、実際に、起床してすぐに寝室と書斎の窓を開け、換気を始めることができた。今もなお、新鮮な空気を部屋に取り入れ、気を循環させている。

一昨日まで湯たんぽを使って就寝し、昨日の午前中までヒーターをつけていたが、今日からはひよつとするとそれら二つを使わなくて済むかもしれないという期待がある。こうした状態に至るまでに5月

末までかかってしまったことは改めて驚くが、6月からは湯たんぼやヒーターを使用せずとも過ごせる暖かさになるように思う。事実、明日からは軒並み最高気温が20度を越すため、湯たんぼやヒーターを使わなくても良さそうなことを示唆している。

たった今、大麦若葉とチアシードを混ぜて作った飲み物を飲んだ。これは、青汁の粉末に、水に浸したチアシードを混ぜるような飲み物であり、目覚めの一杯として欠かせないものとなった。ここからは、一日を活力を持って過ごすための味噌汁を飲みたいと思う。昨日も、フルーツの残りくずをメインにし、そこにサツマイモとトマトの残りくずを入れてベジブロスを作った。今からそれを出汁とし、そこにスパイスを加えた味噌汁を飲みたい。

自分でもおかしくなってしまうが、このところ私は就寝する際に、次の日の日記の執筆や作曲実践を楽しみにしているだけでなく、次の日に飲む幾つかの飲み物、例えば、大麦若葉、味噌汁、ヘンプパウダーとカカオパウダーを混ぜた飲み物を飲むことを楽しみにしていることに気づく。実際に、そうした創造活動と、栄養豊富かつ自分の心身を喜ばせる飲み物を飲むことを想像しただけで笑みがこぼれてくるのは面白いことである。

薄い雲で覆われた空の下、そよ風が早朝のフローニンゲンの街の頬を撫でていく。小鳥の鳴き声が、そよ風に乗ってゆっくりと散歩をしている。その鳴き声が自分のところにやってくる。その有り難さたるや、なんと形容したらいいだろうか。

このように穏やかな生活をフローニンゲンで送りながらも、昨日はふと、おそらく私は最終的にはオランダではなく、ノルウェーかフィンランドの郊外で生活することに落ち着くのではないかと思った。オランダで永住権を獲得するよりも、ノルウェーやフィンランドで永住権を獲得することの方がハードルが高いらしいが、昨日に突如として浮かび上がってきたのは、北欧諸国の郊外の自然が豊かな静かな環境に居を構え、そこで畑を持って、野菜や果物を育てている自分の姿だった。

この現代社会において、複数の場所に生活拠点を持つことは、もはやおかしいことではなくなってきており、今後はオランダ以外にも生活拠点を持ち、最終的には北欧諸国で日々を過ごすことが主になってくるかもしれない。そんなことを思わせてくれる朝だ。フローニンゲン:2019/5/30(木)06:23

An infinite number of souls become custard-shaped, and they ascend. Groningen, 17:04,
Thursday, 5/30/2019

4464. 創造活動に適した早朝から正午の時間帯について

今日は少し曇った天気だからか、小鳥の鳴き声もいつもより静かに聞こえる。より清澄さが増していると言えなくもない。そうした声に鳴き声に耳を傾けていたが、今日はいつもより少し早く、6時半を迎えた今からピアノ曲をかけることにした。今日も内外の音楽と共に深くゆっくりと進行していく一日になるだろう。

先ほど、日記に記載する日付と曜日を確認してみたとき、ここ数日間の日記の日付と曜日が一日ずれていることに気づかされた。毎朝一応、書斎の机の上に置かれている物理的なカレンダーを眺め、一つ一つ過ぎゆく曜日を鉛筆で丸く囲って印をつけているのだが、それでも日記の日付と曜日に関してはずれてしまっていたようだ。こうした曜日感覚の乱れというのは、とても好ましい兆候だと思う。社会的構成概念としての曜日や時間に盲目的に従うのではなく、自らの意思を持ってそれらと寄り添っていくこと。それが日々を充実して過ごす要諦だろう。

昨夜、早朝から正午までの時間は、創造活動に十分な時間を充てようという考えをさらに強めた。これまで、起床から正午に向かう時間は、日記の執筆と作曲を中心にし、その合間に少々読書を行うということをしてきた。今は、過去数年間のように読書の比重が大きすぎるような状態ではなく、作曲実践を一年半前に始めてから、徐々に創造活動に従事する割合が増えていった。創造活動に適した午前中を他の活動に費やしてしまうのは本当にもったいない。

自分の中で最も避けているのは、メールの確認と返信であり、これに関しては夕食後に行うことが習慣となり、それによって随分と生活の質が向上したように思う。午前中にメールを確認してしまうという馬鹿げた行為をしていた自分はもはやおらず、自らの取り組みに専心できる状態が整いつつあることを実感する。一方で、時に午前中に創造活動に従事していると、その合間に衝動的に各種の調べ物をしてしまうことがある。その多くはインターネットを用いたものなのだが、こうした調べ物に時間を奪われすぎるのも問題であり、特に午前中はそうした調べ物に時間をできるだけ使わないよう

にしたい。その代わりに日記の執筆と作曲実践に時間を充てていく。そのほかにも、読書というのもその付き合い方をまた改めて考えて見る必要がある。

自分のライフサイクルや置かれている状況に応じて、本との向き合い方も変化していることに気づく。今は読書をしたとしても、一日に2、3時間程度であり、多くて3時間程度の読書でちょうど良いのではないかと思う。今日はその2、3時間の読書の時間を、スクリャービンの音楽について解説した“*The Music of Alexander Scriabin (1986)*”を読むことに充てたいと思う。今のところ、6月末から7月の上旬にかけてロシアへ旅をする予定であり、モスクワのスクリャービン博物館を訪問するに際して、本書を通じてスクリャービンの音楽をさらに深く理解しておきたいと思う。今日も一曲ほど、スクリャービンの音楽に範を求めて曲を作りたい。

今日の午前中は、普段以上に創造活動に集中する意識を持ってみよう。自分にとって生きることは創造活動であり、創造活動は生きることなのだから、それを妨げてしまうような行為や活動は極限まで削ぎ落としていく。

そのようなことを考えていると、フローニンゲンの街に小雨が降り始めた。遠くの方から汽笛の音が聞こえて来る。雨の音と汽笛の音が、静かに、そして深く生きよと語りかけてくる。フローニンゲン：
2019/5/30(木)06:55

4465. 夢の振り返りのタイミングと今朝方の夢について

早朝の作曲実践を始める前に、今朝方の夢について振り返っておきたい。実は、本日起床した直後に、「夢の振り返りを真っ先に行った方がいいのだろうか？」という問いが立ち上がっていた。

ここ最近では、夢の振り返りよりも先に、別の事柄についての日記を綴り、そこから夢について振り返りを行っていた。もちろん、その瞬間の自分を捉えて離さない事柄を言葉にすることを最優先にしたと思っているが、夢の振り返りを少し後に持ってきている自分について考えていた。

それはひょっとすると、夢に体現されているシャドーと向き合うことへの防衛反応ないしはためらいの現れの可能性もあると考えていたのである。自己のシャドーと向き合うこともまた、何かしらのエネルギーを使うであろうから、シャドーと向き合う準備が整ってから夢の振り返りを行えばいいといえ

そうなのだが、夢の振り返りを少し先延ばしにしている自分の内側についてより深く知りたいと思ったのである。

今のところは、夢を見たときには必ずそれを書き留めるようにしているため、シャドーから目を背けているわけではないことに気づく。しかし、目を背けていないことと、目を向けるタイミングの差異についてはまた話が別であろう、と思ったのが、今朝の起床直後の自分の考えであった。現時点においては、とりあえず夢の振り返りを行うタイミングは今のままで良い気がするが、引き続きこの論点を自分の中で温めておこうと思う。

今朝方の夢の中で私は、大阪のあるカフェの中にいた。私が社会人時代に大阪で勤務した時に知り合った友人と一緒に、そのカフェで平べったい皿に盛られたスイーツを食べていた。彼は数歳ほど私より若い、お互いにいい歳であることは確かであり、いい歳をした男性二人がカフェでスイーツを食べているという光景はとても微笑ましかった。しかし、私たちはなぜだか互いに一切口をきかず、別に喧嘩をしていたわけではないのだが、目の前のスイーツを食べることにお互い集中していた。

確かに、そのスイーツの味は美味しかったが、二人の間には幾分気まずい雰囲気の流れていた。一切言葉を交わさない時間がしばらく続いた。すると、突然その友人が、ボソッと一言述べた。

友人:「あっ、あれ、この店じゃない？」

友人が指差す方を見ると、その店の天井にぶら下げられているモニター型のテレビで流れていたある番組で、私たちが今いる店が特集として取り上げられているようだった。

私:「そうみたいだね。もしかして、今、撮影中？」

私たち二人は、意識をスイーツからテレビの番組に向け、しばらく番組に釘付けになっていた。するどどうやら、まさに今この瞬間にその番組の撮影が行なわれているようだった。それに気づいた時、レポーターの女性が私たちのところにやってきて、スイーツの味について尋ねてきた。それに対して私は何と答えたのかわからないが、答え終わると、若い女性の店員の方がまるでご褒美をくれるかのように、また新しいスイーツを持ってきてくれた。ただし、その店員の女性は、笑顔を振りまきなが

らも、少々ぶっきらぼうな言葉でスイーツを差し出してくれた。今朝方の最初の夢はそのような内容だった。

上記の夢で出てきた友人とは、今はもう直接的な付き合いはほとんどないのだが、今でも彼のことをふと考えると、自分のシャドーが刺激されるようなことが起こる。とりわけ、自分の攻撃性というシャドーが活性化されるようであり、彼の一体何が、そして自分の内側の何が、そうしたシャドーを刺激しているのかは、まだまだ探求の余地がある。フローニンゲン:2019/5/30(木)07:24

4466. 今朝方の夢の続き

先ほど今朝方の最初の夢について振り返っていた。今朝方はもう一つ夢を見ていたので、それについても振り返っておきたい。

夢の中で私は、高校一年生の時に同じクラスだった友人(TN)と大学一年生の時に同じクラスだった友人(I君)と一緒に、校庭のテントの下にいた。そこは中学校の校庭のようであり、運動会か何かが開催されており、私たちは保護者が待機するテントの下にいた。

私たちは、校庭で行なわれている運動会の様子を眺めながら、雑談を楽しんでいた。そこで突然、私は二人に、「今からボールを蹴らないか？」と持ちかけた。とはいえ、私たちはサッカーボールをその時持っていなかったもので、「ボールは？」と二人から尋ねられてしまった。すると不思議なことに、大学時代の友人の足元に一つのサッカーボールが転がっており、それを使って遊ぶことにした。ボールの頭を撫でるようにして足で転がし、テントの外に出て、これから三人でボールを蹴って遊ぼうと思った瞬間に、夢の場面が変わった。

次の夢の場面では、私は母方の祖母のマンションにいた。実はこの夢の場面は、先ほど振り返っていた二つ前の夢とも繋がっており、大阪に住んでいた時の友人も祖母のマンションのリビングにいた。私たちは、そこでコーヒーを飲んでくつろいでいた。友人が二杯目のコーヒーを取りに行った時、コーヒーマシーンからうまくコーヒーが出てこないと言った。

見ると、コーヒーマシーンがどうやら故障しているようであった。コーヒーカップを注ぎ口の下にセットした方がいいものの、コーヒーが全く出てこないことを友人は残念がっていたが、コーヒーをもう一杯飲

むことを諦めたようであり、カップを注ぎ口から外した。すると突然、注ぎ口からコーヒーが溢れ出してきた。それはおよそ、カップ二、三杯分ぐらいの量であった。

友人はそれに驚いたようであり、私もそれに驚き、コーヒーマシーンに近づくと、今度は突然、コーヒーマシーンが置かれている天井あたりに通っている排水管が破裂し、水がシャワーのように溢れてきた。私はそれを見て、すぐに修理をしなければならないと思った。

そこで修理用の道具を取りに行こうとすると、突然排水管からの水漏れが止まった。すると、祖母がやってきて、一つの部屋に案内をしてくれた。そこは母方の叔父が使っている部屋であり、そこでそのマンションの契約書を見せてくれた。祖母がマンションを購入したのは昭和の終わり頃であり、購入してから随分と時間が経つ。

その契約書には、購入価格のみならず、周辺地域の地図、そして周りにお勧めの施設などに関する情報が記載されていた。私は、「面白い契約書だな」と思った。すると祖母が口を開き、このマンションの当時の購入価格は3,300万円であり、今もその資産価値は維持されているという話をしてくれた。私はその契約書の内容をさらに詳しく読みたいと思い、さらには叔父の部屋にあった本棚の中には興味深い書籍が幾つかあったため、しばらくこの部屋で時間を過ごしてもいいかと祖母に尋ねた。

すると、祖母は快諾し、部屋から出て行こうとした。そこで祖母が一言、「そうそう、部屋の壁をリフォームしたいんだけど、どうしたらいい？」と私に尋ねてきた。それに対して私は、「よかったら自分がやるよ」と答えた。笑顔でうなづいた祖母が部屋から去っていくと、私は一人、叔父の部屋に残り、マンションの購入契約書と何冊かの書籍に目を通していった。

契約書に記載されている地図を見ると、最寄り駅まで6個分の交差点を通過する必要があるらしく、それを見たとき、自分はこれからその駅に行って、どこかに向かう必要があることを思い出した。そのため、私は叔父の部屋を後にし、祖母のマンションも後にしようと思った。

叔父の部屋を出て、廊下を歩いていると、ちょうど叔父に遭遇した。立ち話もなんなので、リビングに行き、そこで飲み物でも飲みながら少し話をしようということになった。

叔父:「来年日本に帰ってきてからは、その後どうするの？」

私:「来年？ああ、それは単なる一時帰国だよ。2週間ぐらい日本に滞在するだけ」

叔父:「そうかあ。で、日本に完全に戻って来るのはいつ？」

私:「おそらくその日がやって来ることはないか、本当に後何年も先のことになるかと思う。今のところ、オランダで永住権を取得することを考えてる」

叔父:「オランダで永住権？そんなもの取得できるの？」

私:「できるよ。いろんな取得方法があるけど、今すぐにでも取得したければ、日本円にして1億5千万円ぐらいを、オランダ国内の雇用創出につながるような事業に投資すればいいんだ」

叔父:「はは、そんな大金あるのか？笑」

私:「はは、あるよ笑 20代後半の時に投資で得た資金がある。それを永住権の取得に活用するという手があるんだ」

叔父とそのようなやり取りをしていると、駅に向かう時刻が迫ってきていることに気づいた。私は叔父に別れを告げ、祖母にも挨拶をしようと思ったが、祖母の姿が見えなかつたので、私は祖母に挨拶ができぬまま、マンションを後にした。

マンションの外に出てみると、以前この辺りを歩いた時よりも随分と開発が進んでいるように思われた。確かに、祖母のマンションは江東区という東京の中心にあり、以前から周りも都市化されていたが、以前よりも商業的な匂いが漂っていた。実際に、以前にはなかったような銀行や保険会社のビルが立ち並んでいた。随分と変化した景色を眺めながら、駅に向かっていると、途中で小学校三年生の時に同じクラスになり、その後転校してしまった友人と遭遇した。

私たちは久しぶりかつ偶然の再会に驚き、そこで少し立ち話をしてから別れた。駅まであと少しというところまでやってくると、ある有名な投資銀行が入っている立派なビルの前にやってきた。すると、

ビルの下に、宝くじ売り場のようなものがあり、その前を通ってみると、なんとそこには、アメリカ人の株式のブローカーが立派なスーツを着て、その小さな宝くじ売り場のようなブースの中にいた。

すると、私の背後に見知らぬ男性がすっと現れ、その男性はブースの方に向かって行き、「XXの株を買いたいのですが、こちらで買えますか？」と尋ねた。それに対して、アメリカ人のブローカーはとても気さくに、「ああ、その株ですね。ええ、うちで買えますよ。でも、正直なところ、うちで買うよりも、お隣の投資銀行で買われた方がいいですね。あるいは、その株式に回す資金は、XXかXXという投資ファンドに投資をされた方がいいですよ」と述べた。

他社で株式を購入すること、あるいは幾つかの投資ファンドを勧める親切なブローカーを傍目に、その男性が購入しようと思っていた会社の株価と企業価値を頭の中で計算している自分がいた。自分ならその株を購入することはないという結論に至った頃には、駅の目前であった。

すると、そこにはバス停があり、そのバス停はとても近代的な作りをしていて、電光掲示板を活用して様々な情報を提供していた。ちょうどそのバス停にバスがやってきて、目的の駅に到着する「08」のバスだったため、バスに乗ろうか迷ったが、駅まで歩いてほんの少しであったため、バスに乗ることをしなかった。出発したバスの背中を眺めながら歩いていると、夢から覚めた。フローニンゲン：

2019/5/30(木)08:25

4467. 仮眠中のビジョン:フローニンゲンに来年以降も留まる可能性

時刻は午後の2時にゆっくりと近づいている。つい今しがた仮眠から目覚め、これから午後の活動に取り掛かっていく。

早朝に数分間ほど小雨が降っていたが、今はもうすっかり雨が止んでいる。とはいえ、早朝と同様に、うっすらとした雲が空を覆っており、今日は引き続き曇りのようだ。

ここ最近では継続して起きる時間が比較的早いいためか、仮眠を取る時間が少し長くなっている。夜に目覚ましをかけることはないが、仮眠に関してだけは携帯のタイマーを活用し、バッハのゴルトベルク変奏曲が鳴るよう形で目覚めるようにしている。

先ほどの仮眠もいつもより長いものだった。仮眠中のビジョンに関しては二つあり、一つは投資に関するものがあった。具体的には、投資先の事業が順調に進んでいるという朗報を得ているという内容のものだった。もう一つのビジョンは、私の右足のハムストリングの部分になぜだか幾筋ものかさぶたができていて、それを慎重に剥がしていくという内容のものだった。そんな二つのビジョンを見ていた。

今日は午前中にふと、このままフローニンゲンでしばらく生活を続けていく方がいいかもしれないと思った。確かに、今年一年は間違いなくフローニンゲンで生活を続けていくことになるのだが、午前中に考えていたのはその先の話である。これまでの予定では、来年の夏にはデン・ハーグに引っ越すことを考えていた。あるいは、スキポール空港により近く、そして落ち着きのある町としてライデンも引っ越し先の候補になっていた。

だが、今日改めて諸々のことを考えてみると、無理にオランダ国内の他の都市に引っ越す必要はないかもしれないと思ったのである。確かに、それら二つの都市はスキポール空港に近く、欧州内を飛行機で移動する際には便利な場所なのだが、仮に毎月旅行することになったとしても、フローニンゲンからでも行けないことはなく、何よりも、フローニンゲンの今の住宅と同じぐらいに落ち着ける環境を同じような家賃で見つることは極めて難しいのではないかと思ったのである。

そうしたことから、ひょっとすると、来年の夏に引っ越しをすることさえないかもしれない。落ち着ける環境や家賃などの点を考慮に入れながら、本当に外側の環境を変えるような必然性が生じた場合にのみ、オランダ国内の引っ越しをしようと思う。そうした必然性がなければ、引っ越しの手間を考えると、引っ越しをする意味などなく、無理に生活環境を変えるのではなく、現在の諸々の取り組みを引き続き落ち着いて深めていきたいと思う。

午後の2時を迎えてもまだ鳴き続けている小鳥たちが、フローニンゲンに留まることをそっと促してくれているかのようだ。小鳥の鳴き声が主人公となり、そよ風の音が主人公になれる場所は、この世界にそう多くはあるまい。フローニンゲン:2019/5/30(木) 14:04

4468. 食実践の大粹

時刻は午後3時を迎えようとしている。これから一曲ほど曲を作り、それが完成してからか、あるいはきりのいいところで作曲の手を止め、ジョギング兼ウォーキングを兼ねて近所の河川敷に出かけていく。

今、午後の休憩の一杯として、ヘンプパウダー、カカオパウダー、カカオニブ、はちみちで作った飲み物を飲んでいる。味は完全にココアであり、これを飲んでいると大変リラックスし、それでいて集中力が高まる感覚がする。それはおそらく、カカオに含まれている成分によるものだと思う。

この飲み物を飲みながら、人間の赤ちゃんは母親の母乳だけで生後しばらくの間を過ごし、その間にすくすくと育っていくが、そこから離乳食に移り、なぜ私たちは固形物を摂取するようになるのかを考えていた。端的には、果たして固形物を摂取する必要などあるのだろうか、赤ちゃんにとっての完全食的液体である母乳と同様の働きを持つような液体はこの世に存在しないのだろうか？ということについて考えていた。

おそらく赤ちゃんは、まだ固形物を消化できるような胃腸器官を持っておらず、各種食べ物に含まれる細菌に慣れていくために、最初は母乳だけから食実践を開始するのだろうが、仮に固形物を消化できるような胃腸器官を獲得した後においても、母乳に代わるような栄養豊富な液体を摂取していれば、生命活動の維持というのは問題ないのではないかという考えが芽生える。

もちろん、食事というのは何も生命活動だけを維持するためだけにあるわけではないが、とりわけ現代社会のように欲望的なマーケティングに毒された世界であれば、洗脳的に固形物を摂取する方向に仕向けられ、それによって特殊な快樂が得られるように私たちが飼いならされてしまっているという問題もある。

このところは、7大栄養素がしっかり摂れるような液体を幾つか自ら作って飲むことを続けており、今のところそれに問題はなく、むしろ心身の状態は良い。厳密には、それらの液体は炭水化物だけ不足しがちなので、それを補うために、夜には茹でたサツマイモを食べるようにしている。

とにかく最近、量より質を重視し、豊富な栄養が含まれるものを適切な量摂取するように心がけている。思うに、これまでの私は、無駄なものを口にすぎたように思うし、自分の身体に取り入れるものに対して何の知識も持たず、何の検証もしない多くの現代人と変わらない食生活を送っていたように思う。だが今は、食に関する真実を探るべく—理想は食に真善美を見出すことだと思いが—、自分が口にするものに関しては何にか調べ、そして実際にそれを身体に取り入れることによつていかなる反応が起こるのかを検証するようにしている。

こうしたことをこの3ヶ月弱集中的に続けることによって、ようやく自分の食実践の大きな枠組みが見出されつつあることは喜ばしい。今はその大きな枠組みに沿って何を身体に取り入れるのかを選択し、季節の変動や心身の状態の変化に応じて、何を取り入れるのかを大枠から外れない範囲で微調整していく。今日も運動の帰りに近所のスーパーに立ち寄るが、そこではまた良質な食材を必要な分だけ購入したい。フローニンゲン:2019/5/30(木)15:10

4469. 長寿をもたらす、「準完全食」と呼ばれるサツマイモについて

時刻は午後の7時に近づきつつある。今、穏やかな夕暮れ時の空が広がっている。

今週の平日は早いもので明日で終わりであり、明日も今日と同じぐらいの気温のようだ。驚くのは、日曜日に異常に気温が上がることである。その日だけ突発的に最高気温が29度ぐらいになるらしく、来週の月曜日になると再び今日と同じような肌寒さを感じさせる日々がまた続いていく。29度というのは真夏日の気温であるから、それがどのようなものであったかを思い出す意味で、日曜日が楽しみだ。

今日は夕方あたりに、近所の河川敷にジョギングに出かけ、帰り際に近所のスーパーに立ち寄った。ベジブロスをより味わい深いものにするために、サツマイモだけではなく、タマネギも継続して摂取していこうと思った。ここ数日間は具なしの味噌汁を夕食に飲んでいたのだが、やはりタマネギを入れたほうが美味しく、ベジブロスの風味も格段に増すことから、今後もサツマイモとタマネギは固形物の野菜として摂取していこうと思う。

改めてサツマイモについて調べていると、大変興味深いことをいくつか発見した。一つは、1940年代の沖縄においては、100歳を越える人たちがたくさんいて、沖縄は世界有数の長寿地域であり、

その当時の彼らの主食は、サツマイモだったということだ。なんと、総摂取カロリーのうちの85%が、サツマイモを含めた根菜類から摂取された炭水化物だったとのことである。

サツマイモにはやはり豊富な栄養があるらしいと思い、さらに調べてみると、サツマイモは、各種ビタミンやミネラルなどがバランス良く含まれており、穀物と野菜の栄養を併せ持つ「準完全食」とも呼ばれているらしいことを知った。さらには、「野菜をひとつに凝縮するとサツマイモになる」と言われるほど栄養価が高いとのことである。ただし、さつまいもにはタンパク質と脂質が少ないため、それらについては他の食材で補っていく必要がある。

ここからさらに私は、サツマイモに含まれるビタミンについて調べていた。調べてみると、さつまいもにはビタミンA・C・Eが豊富に含まれており、1本で1日分の必要量が補えるらしい。実はビタミンAに関しては、引き続きニンジンから摂取したほうがいいのか、それともニンジンの栄養素が詰まったパウダーを購入するか迷っていたのだが、ビタミンAを摂取するという観点においては、サツマイモで十分に補えるように思う。

目の健康、骨の発達、さらには免疫力を維持促進するビタミンAは、脂溶性ビタミンであるから、脂質と組み合わせると吸収が高まることを知り、今日から茹でたサツマイモにオリーブオイルを少々垂らして食べることにした。また、サツマイモには、ビタミンCも豊富に含まれており、サツマイモ1本あたり、リンゴ3個分、レモン半分のビタミンCが含まれているとのことである。

最後に特筆すべきは、野菜類の中でも、さつまいもにはビタミンEが多く含まれているということである。ビタミンEは、老化現象の原因になる物質が体内に発生するのを抑制する働きがあり、細胞の老化を遅らせる働きがある。これまではアーモンドを摂取することによってビタミンEを摂ろうとしていたが、消化の観点から、今はもうナッツ類を摂ることをやめたので、引き続きサツマイモには毎日お世話になろうと思う。まさかサツマイモが、昔の沖縄の長寿を支える一つの食材であり、準完全食と呼ばれる食材だとは知らなかった。フローニンゲン:2019/5/30(木) 19:10

4470. 今朝方の夢

時刻は午前3時半を迎え、小鳥の第一声が聞こえ始めた。今朝は3時に起床し、幾分早い一日のスタートとなった。昨夜も少し冷えているように感じたため、湯たんぽを使って就寝したのだが、今朝

は起床直前に暑さを感じ、寝汗によって目覚めた。起床してすぐにシャワーを浴び、シャワーの湯圧によって身体全体と特に腸を活性化させた。起床直後のシャワーも悪くないものである。

冬の時代においては、シャワーだけだとすぐに体が冷えてしまうので、朝は浴槽に浸かり、ゆっくりと体を温めるようにしていたことを思い出す。湯船のないホテルに宿泊することはできず、湯船のない家に住むことはできないという点にも日本人気質を見る――最近では湯船に浸らない日本人も多いと聞くが。

今朝はまず最初に、今朝方の夢について振り返っておきたい。実はこの夢によって、一度深夜12時に目が覚めた。幾分自己の攻撃的な側面が顔を覗かせる夢であった。夢の中で私は、実際に通っていた中学校の教室にいた。教室の雰囲気から察するに、中学校二年生の時に使っていた教室にいたのだと思う。

ちょうど国語の授業が終わったようであり、私は先生に呼ばれ、先生のところに行った。すると先生は、私に何か言いがかりをつけてきた。最初は、それとなしに言いがかりをつけてきていたのだが、徐々にそれがエスカレートし始めて、私は大変理不尽な思いになった。先生の話聞きながら絶えず自分の頭にあった言葉は、「阿呆な国語教師」というものだった。そうした言葉が絶えず自分の頭の中にあり、さらには先生の言いがかりに対してこちらも少々我慢ができなくなってきたので、私はついに口を開いた。

私:「先生、「阿呆な国語教師」の授業を受けて、阿呆が移ったらどう責任を取ってくれますか？僕はそれが一番心配なんです」

先生:「ど、どういう意味だ？」

私:「ああ、まさにそれです。先生から阿呆さが移ったらどうしてしてくれますか？という簡単な話です」

先生:「なんだと〜。お前のカバンの中を見せろ。教科書は全て没収だ！」

私:「阿呆な教師にはいないと思うのですが、僕には優秀な弁護士の友達が何人もいて、彼らに話を持ちかけたら、それは窃盗罪に該当すると述べるかもしれませんよ。それでもよければどうぞ、僕の教科書をカバンから抜き取ってください」

私がそのように述べると、先生の表情はみるみる恐れに混じったものになっていき、私のカバンから教科書を抜き取ることをせず、その場から逃げるように去っていった。そこから私は、ぶらりと体育館に行き、バスケの練習でもしようと思った。

体育館の扉を開けると、そこには多くの生徒がいて、体育の授業を行っているようだった。ちょうど授業が終わった時に、体育の先生が私の姿を見て、整理体操をリードしてほしいとお願いをしてきた。特に断る理由もなかったので、私はそれを引き受けた。

一般的な体操ではなく、私は幾つかのヨガのアーサナを組み合わせる形で、生徒たちの整理体操をリードしていった。およそ40人ぐらいの生徒を相手にしていたため、なかなか一人一人の動きを細かく把握することは難しかったが、あるアーサナを行ってもらうことを全員に伝えた時、一人だけ違う動きをしている女子生徒がいた。彼女の方を見ると、彼女は日本人ではなく、ヨーロッパのどこかの出身である風貌をしており、お互いに目が合い、彼女は笑みを浮かべた後、周りの生徒と同じ動きをし始めた。

最後に私は、全員が円になって呼吸法を行うことをしようと思った。円になったのはいいものの、生徒と生徒の間隔が広すぎる箇所があり、私からすると、それは美しい円ではなかった。それについて私が指摘すると、ちょうど生徒の中に同学年の気の強い女子生徒の友人がいて、「そんなん気にしないでええやん」とため息まじりに述べた。やはり私は円の形にこだわっていたので、間隔が広い箇所に私が立つことにし、そこから呼吸法の実践を始めた。

だが、私のガイダンスがあまり良くなかったのか、私が思っているような呼吸法の動作を行っている生徒は少なかった。今朝方はそのような夢を見ていた。フローニンゲン:2019/5/31(金)04:13

No.2005: The Blithe Morning Glow

The morning glow makes a blithe smile. Groningen, 07:02, Friday, 5/31/2019

4471. スピノザとデカルトが住んでいた町ライデンでの生活について

いよいよ今日で5月も最後となる。明日からは新たな月が始まり、来月からはもう少し暖かくなるのではないかと期待する。

フローニンゲンの夏は大変過ごしやすく、6月の平均最高気温は20度、平均最低気温は9度である。7月は22度と12度、8月は22度と11度であり、改めてそれらの数字を眺めてみると、やはり随分と涼しい。オランダ南部の都市だと数度ほど異なるかもしれないが、オランダは緯度の高い国であるから、総じて夏は過ごしやすい。

昨日の日記でも述べたように、私はフローニンゲンというオランダ北部の北欧に限りなく近い街がとても気に入っている。この春に一つの分岐点を迎え、アメリカに戻るのではなく、オランダに留まることを決断した際に、フローニンゲンから引っ越すことを一度考えたが、結局フローニンゲンでの落ちついた生活を手放すことはできず、今に至る。

来年の夏からは気分を変えて、オランダ国内の新たな都市で生活をしようと考えていたが、もしかすると、それは来年よりも先のことになるかもしれない。引っ越しをする際には、今以上に落ち着いた場所に居を構えようと思っており、その他にも設けている諸々の条件に合致した物件が、国際空港に近い南部の主要都市にあればと思う。だが調べてみると、国際空港に近い南部の主要都市、例えば、アムステルダム、ロッテルダム、デン・ハーグというのは、オランダ国内の犯罪件数でワースト5に毎年入っていることを知った。

もちろん、それらの町全体が危険なのではなく、犯罪が集中するエリアはだいたい決まっているらしいが、それでも町全体の治安が良くないというのはあまり好ましくない。調査結果を見ると、フローニンゲン以上に安全な街としてライデンが入っていた。

ライデンには、かつてスピノザが生活をしており、当時の家が今では博物館となっていて、二年前にライデンを訪れた際に、その博物館に足を運んだのを覚えている。また、デカルトもフランスからオランダに移住し、哲学的な探究をライデン大学を拠点として行っていた。ちょうどデカルトがこの地にやってきたのは今の私と同じぐらいの年齢であり、デカルトが自己の使命を自覚し、哲学探究

に開眼した後にこの地を生活拠点に選んだというのは、とても納得がいく。スピノザやデカルトが選んだ街ライデンで新たな暮らしを始めるのも悪くない。そんなことを思う。

デカルトは若くから才能を発揮していた哲学者かつ数学者であったが、その仕事が深まりを見せたのは、オランダにやってきてからであった。デカルトの最も著名な書籍『方法序説』は、オランダに渡ってから書かれたものである。

ここ最近思うのは、ライフワークのみに専心する生活を数年以内に始めようというものだ。その生活においては、今のようにメールを使うこともないだろうし、人に会うのは数年に一回ぐらいになるだろうか。実験として、4年間は集中的にライフワークのみに打ち込む生活を行ってみて、どのようなことが起こるのかを確かめてみたい。そうした生活をするにあたっての準備を少しずつ進めており、そうした生活を送る最中は、今とは全く違った形でこの世界に関与していくことになるのではないかと思っている。今のような形で日記の執筆や作曲をしていたのでは埒があかず、質を云々する前に、その絶対量があまりにも不足しているようにしか見えない。

スピノザやデカルトが送ったような生活を、私もオランダの地で、しかもひよっとすると、彼らと同じくライデンの地で送り始めるかもしれない。そうなったら、それはもう運命として受け入れようと思う。フ
ローニンゲン:2019/5/31(金)04:52

No.2006: A Cold Wind Passing Through My Heart

A cold wind is passing through my heart. I feel so this morning. Groningen, 08:30, Friday,
5/31/2019

4472. 早朝のホットカカオで一息つきながら:今後の生活のあり方について

時刻は午前5時を迎えた。まだ朝日は昇っていないが、辺りは薄明るくなり始めている。小鳥たちの鳴き声も、私が起床した3時よりも活発になっているように思う。

起床してから2時間ほどが経ち、その間に、大麦若葉とチアシードで作ったドリンク、ベジブロスとスパイスをもとに作った味噌汁を飲んだ。そして、今、ココアを飲んでいる。それらの飲み物の流れはいつもと同じである。味噌汁の後に飲むのはココアなのだが、市販で売られているような、精白され

た害悪のある砂糖が含まれているようなココアではない。この飲み物は、カカオ100%のパウダー、カカオニブ、ヘンプパウダーを混ぜて作ったものであり、ヘンプのおかげでかろうじて甘さを感じるぐらいのため、そこにハチミツを加えている。

以前までの私は、コーヒーを一日に数杯ほど飲んでいましたが、コーヒーを飲むことをやめ、今はホットカカオを毎日飲むようになっている。早朝に一杯、午前中の後半に一杯、午後一杯と合計で三回ほどそれを飲んでいる。

午前中の後半に飲む一杯においてはヘンプパウダーとハチミツは入れず、その代わりにココナッツオイルを入れている。カカオパウダー、カカオニブとココナッツオイルの相性は大変良く、その飲み物もまた日々重宝している。カカオがもたらす効能を考えると、古代アステカ文明やマヤ文明において、カカオが「神の食べ物」として大切にされていたのもうなづける。私も日々その恩恵を受けている。

先ほどの日記の中で、ライデンで新たな生活を送り始める可能性について言及をしていた。もちろん、今の私は当面はフローニンゲンに残ろうと思っているが、来年の夏以降またどうなるかはわからない。仮にオランダ国内で引っ越すのであれば、今のところはライデンが最も自分に合致している街ではないかと思う。オランダ国際空港までIntercityの電車に乗れば、一駅の15分で到着できてしまう。

確かに、現在行っている国外旅行は月に一度程度、あるいは一ヶ月半に一度の程度であり、今後それ以上の頻度で国外旅行に出かけることはないかと思うが、旅に伴う移動の疲労を考えると、今後はフローニンゲンよりも、やはり国際空港の近い都市に住むのが望ましいかと思う。そうしたことを考えると、ライデンはなおさら魅力的な都市に映る。もちろん、国外旅行のためにライデンで生活をしようと思っているわけでは決してなく、端的には、スピノザ的・デカルト的な生活を送るためである。本当にこれを実現させようと思う。

社会に真に関与していくためには、社会といかに距離を取るかが重要であると常々痛感させられており、仮に自分がこの現代社会に真に、かつ深く関与していこうと思うのであれば、社会から今以上に徹底した形で距離を取る必要がある。そうした距離を取る生活を可能にしてくれる場所の一つと

してライデンを位置付けており、まさにスピノザやデカルトがそうした生活をその地で送っていたことから、ライデンには何かあるのだろう。

だが、よくよく考えてみると、社会と距離を置くというのは実にシンプルなものであって、どこで生活をしようが可能といえば可能なのである。私の場合で言えば、メールを使わないことと人に会わないこと、この二点をより極端に推し進めていけば、そうした生活が実現されていくだろう。

現在、夕食を食べ終え、一息ついてからしかメールを開かず、返信もしないようにしているのは、そうした生活の実現に向けた小さな一歩だと位置付けている。滅多な機会にしか人と会わないことに関しては、もう10年以上も続けていることであり、これ以上それを推し進める必要はないかもしれないが、今後も人に会うことは極力控えていく。そして仕事に関しても、その活動領域は今後随分と様変わりするような予感がする。フローニンゲン:2019/5/31(金)05:25

No.2007: A Fragrant Green Breeze

The outside world is fragrant with a green breeze. The fragrance is passing through Groningen.
Groningen, 10:05, Friday, 5/31/2019

4473. 仮眠中の二つのビジョン

時刻は午後の2時を迎えた。今日は思っていた以上に肌寒く、午前中はヒーターをつけて過ごしている時間が多かった。今朝は、湯たんぽによる寝汗で起きたため、一日を通して暖かいと高を括っていたのだが、全くそうではなかった。朝には、冷たい風が心を通り過ぎていくような感覚があったほどである。

つい先ほどまで仮眠を取っていた。今朝は3時に起床していたこともあり、少し長めの仮眠を意図的に取った。そこで二つほど興味深いビジョンを知覚していた。一つは、実家の食卓で母と会話をしているものである。

以前実家を訪れた時に、母がスーパーに出かける際にはヨーグルトを買ってきてもらうようお願いをすることが多く、それが切れたらまたお願いをすることをしていた。今回実家を訪れた際に、以前に購入したヨーグルトがまだ残っているとのことであった。以前というのは一体いつなのだろう

かと思われるぐらい前であり、以前の私と同様に、両親もヨーグルトを食べる習慣があるのだから、以前購入したものはとっくの昔に食べ切っているはずだった。消費期限がとっくに切れているだろうヨーグルトを食べたくはないという気持ちと、そもそも私はヨーグルトを含めた乳製品を摂らない食生活を心がけているため、ヨーグルトはもういないことを母に伝えた。すると母は残念そうな表情を浮かべ、せっかくそれを購入したのにもったないと述べた。それが一つ目のビジョンである。

二つ目のビジョンもまた、実家での出来事だった。ただし、二つのビジョンは時間軸が違い、ビジョンの中の私も両親も含めて、最初のビジョンとは異なる時空間の世界にいた。ビジョンの中で私は、実家の冷蔵庫を開け、そこで新鮮な野菜で作られたスープの残りを見つけた。夕方の時刻であり、夕食としては少し早かったが、今日はそれを夕食にしようと思った。そこで冷蔵庫からそのスープを取り出し、電子レンジで2分ほど温めた。レンジからスープを取り出し、ラップを外すと、とても香ばしい香りが漂ってきて、それを食べずとも味の良さがわかった。

スプーンを食器棚から取り出し、いざスープを食べようと思ってスプーンをスープにつけた瞬間に、スープの中に赤い糸ミズが入っていることに気づいた。厳密には、それがスープから一度ジャンプして跳ね上がり、再びスープの中に入っていて、器の下の方に潜っていったのである。

最初私は、糸ミズが入っていることを若干気持ち悪く思ったが、それは食用ミズなのかもしれないと思った。また、糸ミズが生きていられるほどに新鮮な野菜を使っていたのだということを思うと、とても肯定的な気持ちになった。とはいえ、糸ミズを食べる気がしなかったので、糸ミズをスープから取り出そうと思ったところでビジョンから目覚めた。

食生活を抜本的に見直してから、意識の状態がますますクリアなものになってきているためか、仮眠中にビジョンを見る頻度が増え、その鮮明さも増してきているように思う。きちんとした食事のようなものは相変わらず夜に一回だけ摂るようにし、リンゴとバナナは午前中のデトックスを促す意味でも朝に食べるが続いている。

昼に関しては何も固形物を口にせず、腹が空いていれば、具なしの味噌汁を飲んだり、ココナッツオイルを入れたカカオドリンクを飲むようにしている。こうした食生活を続けていくと、何か浄化作用

が身体の中で生じているかのようだ。それがビジョンの鮮明さに影響を与えているのだろう。今後も夢と同様に、ビジョンの観察をしていこうと思う。フローニンゲン:2019/5/31(金) 14:25

No.2008: An Authentic Jewel

Today is a day as if it were filled with authentic jewels. Groningen, 11:27, Friday, 5/31/2019

4474. セミリタイア的生活の先へ: スクリャービンの音楽

時刻はゆっくりと午後の3時に近づいている。もう一つだけ日記を書いたら、スクリャービンに範を求めて作曲をし、その後、近くの河川敷にジョギングに出かけたい。先ほどまでは曇り空だったが、少し晴れ間が見え始め、外出をそっと後押しするような天気になった。

今日も早朝3時の起床から今にかけて、日記の執筆、作曲実践、そして読書など、自分の取り組みに十分に従事することができている。とにかく自分が最も優先させて取り組むべきことを夕食までの時間に行い、夕食後にメールの確認や返信などの雑務を行う。ふと、こうした生活の有り様は、ウィルバーの日々の過ごし方と似ていると思った。ウィルバーの日記『ワンテイスト』の内容を思い出す。

ちょうど私がロサンゼルス(厳密にはアーバイン)に住んでいた頃、もはや生活のためにカネを得る労働をするのは止めようと思いつき、以後そうした類の労働に従事することはなくなった。現在においてもそれは一貫して続けられており、最初のうちはどうしても生活費を確保するために各種の仕事を引き受けていたが、今はそうではなくなった。

本当に共感し、意義を感じるプロジェクトにだけ参画させていただく形で仕事を行なっている。そうした観点において、今の私は、全く仕事をしないというリタイアではなく、セミリタイアと呼ばれる生活を送っているのかもしれないと午前中に思った。

セミリタイア的生活は、28歳頃から始まり、そこから5年を経た今になっては、生活の質がかなり向上しているように思う。自分なりの働き方というものを自ら模索し、それを実現させるアクションを小さく積み重ねてきたことが今の働き方と生活の送り方につながっているのだと思う。

今後も、共感と意義を感じさせてくれる協働プロジェクトには参画させていただきながら、それでいて、自分の真のライフワークを着実に進めていく。今後数年以内に、ライフワークのみに従事するような生活に移行させる計画を立てており、計画の実現に向けて少しずつ動き出している。今日の一つの考えが、そしてアクションが、そうした生活を引き寄せてくれるだろう。

今からスクリャービンの曲に範を求めるが、“The Music of Alexander Scriabin (1986)”を読んでいると、スクリャービンの魅力というものを再発見し、その魅力がより深まっていく。私がスクリャービンに惹きつけられているのはおそらく、スクリャービンが、ヘレナ・ブラヴァツキーの思想を含め、神智学的神秘主義的思想に影響を受けていたからだろう。また、彼の音楽に詩的なものを感じるというのは、スクリャービンがロシアの詩からも靈感を得ていたことに起因するであろう。

上記の書籍を読むと、スクリャービンは、神秘主義的な思想から靈感を得ながらも、直感に依存するのではなく、数学的な正確さで曲を構築していったという考察がなされている。神秘主義的思想の系譜を汲み、なおかつ数学的な厳密さで作曲実践を行っていったスクリャービンから得るものは多いだろう。今後もスクリャービンの思想及び彼の音楽について探究を深めていこうと思う。フローニンゲン:2019/5/31(金)14:56

No.2009: Toward the Direction of a Gentle Breeze

I'll go jogging shortly in order to find out the direction of a gentle breeze. Groningen, 15:30, Friday, 5/31/2019

4475. 睡眠時間と食生活の関係について

本日より6月を迎えた。6月最初の日、土曜日である。

時刻は午前5時を迎えようとしており、小鳥たちが6月の始まりを祝するかのように鳴き声を上げている。その鳴き声は、静寂な世界に美しく反射し、そして世界の中へと溶け込んでいく。

今朝は一度、深夜未明に目が覚めてしまい、そこから再び眠りにつくのに少々時間がかかった。昨日は21:50には就寝し、そこから眠りの世界にすぐに落ちていったのだが、わずか2時間寝たところの24:00に目を覚ました。正直なところ、たった2時間の睡眠を取っただけにもかかわらず、それが良

質な睡眠であったからか、二度寝をする必要がないのではないかと思うほどであった。ただし、睡眠に関する一般的な常識に依然として囚われている私は、2時間の睡眠は少ないと判断し、再度眠りにつこうとした。ところが、やはり2時間の睡眠で今日は十分のような気がしていたため、すぐには二度寝ができなかった。

睡眠というのも、その時の自分が置かれた状態や、いかに睡眠に向かっていくのかという方法、さらには一日の最後の食事の質と量などによって必要な時間が変わるものなのではないかと思う。食生活を抜本的に見直す前の私は、就寝時間に関しては毎日午後の10時だったが、起床に関しては今よりもずっと遅く、午前5時半から6時半の間に起床することが多く、時に7時まで寝てしまっていることもあった。

つまり、7時間半から9時間ほど寝ている自分がいたのである。おそらく、世間一般で推奨されている睡眠時間と同じぐらいか、それよりも少し多いぐらいの睡眠を毎日取っていたのがこの数年間の私の姿である。一方で、食生活を抜本的に見直してからは、不思議と睡眠時間が減った。「不思議」と表現したが、その一つには、食物の消化にエネルギーを割く量が減り、さらには腸内環境が改善することによって、胃腸が本来の再生機能を取り戻したことが重要な要因として挙げられるだろう。

また、夕食に関しては、特にバルセロナやリスボンへ旅をする前あたりから、徐々に固形物の摂取量を減らしていき、その頃から睡眠時間が減ったように思う。その頃から3時に起床したり、4時に起床したりすることが多くなった。

3時に起床した場合には、睡眠時間は5時間ほどだが、それでも全く問題ない。むしろ、それぐらいの時間に起床すると、午前中の時間を自分のライフワークに十分に充てることが可能となり、その日の充実感及び幸福感が一段と増す。それは4時に起床しても同じであり、だが6時ぐらいに起床してしまうと、随分と遅く起きてしまった感覚がある。食生活と睡眠時間との関係、及び自分の最適な睡眠時間に関しては、ここからさらに調査と実験を進めていこうと思う。

6月を迎えた初日は、幸いにも天気が良いようだ。最高気温は23度、最低気温は13度と、非常に過ごしやすい。今日も午後、近所の運河沿いをジョギングしようと思う。帰りに近所のスーパーに立ち寄り、バナナを購入する。

明日は真夏日のような最高気温になることが予想されており、夏がどのようなものだったのかを忘れてしまっている私にとってはそれは嬉しく、明日もまたジョギングを楽しみたい。ちょうど今飲んでい
る大麦若葉と、味噌汁を飲んだ後に飲むカカオドリンクに入れているヘンプパウダーが切れかかっ
ており、それらと合わせて有機豆腐を購入するために、明日は街の中心部のオーガニックスーパー
に足を運びたい。今日と明日の双方が、充実したものになるという予感が早くもする。フローニンゲ
ン:2019/6/1(土)05:11

No.2010: A Flow in the Evening

This Friday will end shortly, and a weekend will come tomorrow. This weekend also would be
meaningful for me. Groningen, 17:18, Friday, 5/31/2019

4476. 睡眠と食に関する話題の続き: 示唆深い今朝方の夢

午前5時半を迎えると、辺りはすっかり明るくなり、今は青空が広がっている。早朝の5時半というの
は早いと思う人もいるかもしれないが、すでに散歩に出かけている人の姿をちらほら見かける。開か
れた書齋の窓の隙間から、散歩に出かけている人たちが交わす挨拶の音が聞こえてきた。

「早朝の青空には甘美さがある」そのようなことをふと思った。私は、早朝のこの時間帯の空の色が
とても好きだ。そこには日中にはない落ち着きと平穏さがある。そして、仮に空の味を確かめてみた
ら、きっとそれは甘い味に違いないというのがわかる色合いなのだ。

早朝の日記では、睡眠時間と食生活について書き留めていたように思う。根拠は定かではないが、
よく言われるように、毎日三食食べるというのは、毎日フルマラソンを走るようなものであり、それほど
までにエネルギーを活用する行動なのだ。

毎日三食食べることによって、消化吸収に膨大なエネルギーを充てることになり、消化吸収に疲弊
した身体を回復させるために睡眠時間が伸びていく。なにやら、一食あたりに最低3時間ほどの睡
眠が必要になるという説を見つけたが、これは概ね正しいように思える。もちろん個人差があり、し
かも私の経験上、一日一食生活を始めてすぐに睡眠時間が減ったわけではないことには注意が必
要だろう。

長年毎日三食を食べ続けていたことによって、本来排泄の時間に充てられるべき朝の時間においてもエネルギーが消化に使われてしまい、様々な毒素の蓄積、および胃腸の機能が知らず知らずのうちに低下していたためか、蓄積された毒素が排出され、胃腸の機能が本来のものに戻るまでには随分と時間がかかった。

一日一食生活を始めてから短眠が本格的に始まるまでの期間は、おそらく一ヶ月半ぐらいだっただろうか。いずれにせよ、そうした時間がかかったことは確かである。また、一食あたりに最低3時間ほどの睡眠が必要という点に関しては、私たちは日中、食事以外にも諸々の活動を通してエネルギーを消費しているため、一日一食にしたら単純に睡眠が3時間になるかというところではないと思う。

現在の私は、午前中に果物を摂り、夕食は非常に軽いもの(玉ねぎを入れた味噌汁、トマト1個、有機豆腐、茹でたサツマイモ1本分)を食べており、そうした食事の消化にエネルギーを使いながら、それに加えて、日中の活動にエネルギーを使っているために、たいてい5時間から6時間ほどの睡眠時間になっている。昨夜は10時に就寝し、今朝の目覚めは4時だったので、6時間ほどの睡眠を取っている計算になる。目覚めた瞬間にすぐに活動に迎えるような状態の良さを実感するのは、短すぎず、長すぎず、必要な睡眠を取っているからだろう。

睡眠について考えていると、今朝方の夢の内容を思い出した。夢の中の私は、現実世界においてつい先ほどまで飲んでた味噌汁の出汁、つまりベジブロスに関して誰かと話をしていた。それは家族ではなく、友人の誰かであった。その友人は、最初ベジブロスが何かを知っておらず、私はまずそれが何かについて話を始めた。ベジブロスの名前の由来に始まり、どのような具材がベジブロスにふさわしく、またふさわしくないのか、そしてその作り方を友人に説明していった。

食に関する話というのは不思議なもので、心身に良い食とは何かについて話をしていると、お互いの心身のエネルギーが高まるような感覚がする。心身に良い影響を及ぼすことを話題にするだけでも、ひよっとすると何か良い効果があるのではないかと思ってしまうほどだ。

「何を口にするか」というのは、何を食べるのかだけを指すのではなく、何を話すのかという点にまで及ぶのではないかと考えさせられる。今朝方の夢から得られた最大の示唆は、その点にあると言えるだろう。フローニンゲン:2019/6/1(土)05:56

A cup of cacao drink in the early morning is divine grace. Groningen, 07:08, Saturday, 6/1/2019

4477. モスクワ旅行の計画

このところパソコンが重くなってきており、動作が遅くなっている旨のアラートメッセージが表示されるようになった。そうしたこともあり、今日の夕食後か明日の夕食後にでも、パソコンの大掃除をしようかと思う。

比較的定期的にパソコンから不要なファイルを削除したり、メンテナンスをしているためか、この6年間大きな問題はなく快適にパソコンを使うことができていた。ただし、今はパソコンの容量が一杯に近づいているようであり、これについて今日か明日に手を打っておきたい。

また、気がつかないうちに、現在のパソコンとの付き合いは6年になる。現在使っているのはMacBook Airであり、6年前のモデルという随分と昔のもののように思えてくる。パソコンの容量が一杯になってしまっている点だけではないが、6年前と現在のMacBook Airを比較すると、随分と性能が異なっているだろうから、新しいものを購入しようかと考えている。ちょうどこの秋に日本に一時帰国するタイミングがあり、その際に新しいパソコンを購入したいと思う。

パソコンの大掃除を今日か明日に行うことに加えて、今日は午後から、ロシアの旅の計画を詰めていこうと思う。可能であれば、旅の詳細を詰めるだけではなく、前回のバルセロナ・リスボンの旅の時のように、ホテルや飛行機の予約まで一日で済ませてしまおうと思う。

今回は、ロシアの首都モスクワに旅行する計画を立てている。時期としては、監訳書が世に送り出されてから2週間後の6月末から7月上旬にかけてである。諸々の協働プロジェクトの兼ね合いなどから、金曜日に出発し、旅の最初の数日は土日を挟む方が好ましいだろうか。そうした点を考慮して主発の日を決めたい。

モスクワへ訪れることは、実は以前から決めていたことであり、概ねどこに足を運ぶのかの見当がついている。すでに訪問候補についてはリストアップしており、あとはそれらをどの日に回っていくのかの計画と、リストアップされていない名所が他にないかを調べればよい。

今回のモスクワ訪問で必ず訪れたいのは、スクリャービン博物館とチャイコフスキー博物館だ。3月にパリに訪れた際には、開館日を確認したにもかかわらず、突然の休館日と重なってしまい、ラヴェル博物館とドビュッシー博物館の中に入ることができなかった経験をしている。そうした経験をもとに、今回は下調べを入念に行い、二つの博物館の中を是非とも見学したい。過去の偉大な作曲家の博物館を巡る以外には、モスクワ(ロシア)を代表する美術館を巡りたい。

美術館についても幾つか候補があり、それ以外に足を運びたい美術館がないかを再度調べる。宿泊先のホテルは、すでに調査済みのモスクワ市内のオーガニックスーパーの近所にしようと思う。空港に直結している駅とスーパーとの間あたりのホテルが良いだろうか。

ロシアは様々な点において、ヨーロッパにおいてもかなり特殊な国だと思われるため、実際に足を運ぶことによって、この国の特異性を体感したいと思う。フローニンゲン:2019/6/1(土)06:14

No.2012: Grace of the Blue Sky and a Gentle Breeze

I have a feeling that I'm filled with the grace of the blue sky and a gentle breeze. I don't need it other than that. Groningen, 08:24, Saturday, 6/1/2019

4478. カカオの力とソルフエジオ周波数

時刻は午前9時を目前にしている。この時間までに日記を幾つか執筆し、すでに2曲ほど曲を作った。今朝は4時に起床していることもあり、午前中の時間が本当に有意義に過ぎていく。今この瞬間の自分を観察してみると、圧倒的な幸福感に包まれているような感覚がする。

外の世界には、小鳥の美しい鳴き声が相変わらず響き渡っており、外の世界は青空とそよ風の恵みによって染められている。こうした環境の中で思う存分に自分のライフワークに打ち込めること以外に何を望むというのだろうか。それ以外に何かを望むというのは強欲と言えるだろう。

今、カカオパウダー、カカオニブ、ココナッツオイルで作った飲み物をゆっくりと味わっている。早朝のカカオドリンクは、本当に天の恵みである。午前中にこれを飲むと、ココナッツオイルのおかげか、空腹感をほとんど感じることなく正午の時間を迎える。正午過ぎに仮眠を取った後に、もう一杯この

ドリンクを飲むようにしている。実際には、濃い飲み物を飲んだ後には水を一、二杯飲むようにしており、こうした飲み方は自分の身体にとってとても良い影響を与えているように思う。

カカオというのは、古代マヤ文明やアステカ文明においては、薬として用いられてきたのであるから、そうしたものを大量に摂取するのは望ましくないだろう。それは、他の栄養豊富な食物や飲み物に関してもそうである。食べ物だけではなく、自分に合った飲み物の種類と飲み方に関しても、今後も継続して探求していこうと思う。

今日はこれから、予定よりも少し早いですが、モスクワ旅行の計画を詰めていく。できるだけ一気に計画を詰めていこうと思っているが、途中で休憩をして作曲実践を挟んでいいかもしれない。その際には、スクリャービンに範を求めていく。スクリャービンが長年にわたる試行錯誤と鍛錬の末に体得した、神秘的な響きを生み出す作曲語法から得られるものは多く、いつか自分でもそうした神秘的な響きを持つ音が生み出せたらと思う。

今回モスクワのスクリャービン博物館に足を運ぶのも、単に家でスクリャービンの音楽を聴いたり、スクリャービンに関する書籍を読んでいるだけでは決してわからない事柄を感じ取りに行くためである。そうした純粹かつ濃密な直接体験を積み重ねていく過程の一つとして今回の旅がある。

昨日、偶然にも「ソルフェジオ周波数」というものに出会った。これは、癒しの音楽として知られるローマカトリック教会『グレゴリオ聖歌』にもよく用いられている周波数である。この周波数は9つの種類があり、それぞれ私たちに働きかける機能が違うらしいが、どれも私たちに心地良さを感じさせ、私たちの心身に良い影響を与える力があるようだ。スクリャービンの音楽や、シュタイナーの音楽思想の探究に加え、ソルフェジオ周波数の探究も進めるべく、良い参考文献がないかを近日中に調べておきたい。その前にまずは、モスクワ旅行の計画を詰めていこう。フローニンゲン:2019/6/1(土)

09:17

No.2013: Braveness in Glare

I finally made my travel itinerary for the trip to Moscow. All what I have to do is just book a hotel and an airline ticket. I'll do it after I come back from jogging. Groningen, 14:48, Saturday, 6/1/2019

4479. モスクワ旅行の旅程の決定

時刻は午後3時を迎えた。6月最初の土曜日が、散歩をゆっくりと楽しんでいるかのごとく緩やかに進行している。時の流れが実にまろやかで優しい。

今、フローニンゲンの街にはそよ風が吹いており、「外に出かけて一緒に戯れてみないか」と誘ってくるかのようなのである。その誘いに応える形で、これからジョギングに出かけたい。

結局今日は、昼食前に創造活動への取り組みがひと段落したため、そこからモスクワ旅行の計画を詰めていった。無事に昼過ぎに詳細が決まり、あとはホテルと航空券を予約するだけとなった。ジョギングから戻ってきたら、それらの予約を完了させたいと思う。

ここ最近を振り返ると、3月中にぶらりとパリに足を運び、4月末から5月の初旬にかけて思いつきのままにバルセロナとリスボンに旅行した。今回モスクワに足を運ぶのは6月の末であり、一ヶ月半に一回ほどのペースで旅行をしているが、それぐらいがちょうど良い感じである。多すぎず、少なすぎず、適度に旅から刺激と促しを得ているように思う。

今回の旅程は下記の通りである。

6/24(月)

フローニンゲン出発、モスクワ着。この日は市内散策のみとし、調査済みのオーガニックスーパーで果物類を購入する。前回の旅の際に、オイルプリング用のココナッツオイルを50mlの瓶に詰めて持っていたのと同じように、今回はそれに加えてアマニ油を50mlほど持って行く。そのためにもう一つ小さな瓶をフローニンゲンの雑貨屋で近日中に購入する。

6/25(火)

トレチャコフ美術館(月曜閉館:その他10:00-18:00、曜日によって閉館時間に変動あり):現在ではロシア最大級の美術館の一つに数えられる。世界有数のロシア純粋芸術のコレクションを誇り、コレクション数は10万点を越す。

6/26(水)

1. スクリャービン博物館(月・火曜閉館:その他11:00-19:00、曜日によって開館・閉館時間に変動あり):今回の旅における最も楽しみな訪問先の一つ。この日はまずスクリャービン博物館に行き、その後、ロシア国立東洋美術館へ足を運ぶ。
2. ロシア国立東洋美術館(月曜閉館:その他12:00-19:30、曜日によって開館・閉館時間に変動あり):この美術館に所蔵されている日本絵画に期待をしている。

6/27(木)

宇宙飛行士記念博物館(月曜閉館:その他10:00-19:00、曜日によって閉館時間に変動あり):旧ソ連が世界で最初に人類を宇宙に送って以降、ロシアは宇宙開発を継続して進めており、その歴史を辿ろうと思う。

6/28(金)

チャイコフスキー博物館(水・木曜閉館、毎月最終月曜日休館:その他10:00-18:00)モスクワ郊外にあり、中心街から行くとなると、片道2時間ほどかかるが、せっかくの機会なのでぜひとも足を運びたいと思う。

6/29(土)

プーシキン美術館(月曜閉館:その他11:00-20:00、曜日によって閉館時間に変動あり):ヨーロッパ最大の美術館であり、収蔵品の数は約10万点であり、サンクトペテルブルクのエルミタージュ美術館に次ぐ世界2位の所蔵量とのことである。中でも、19~20世紀ヨーロッパ・アメリカ美術ギャラリー、及びフランスを中心とする印象派・ポスト印象派の絵画作品を主に鑑賞したい。

6/30(日)

ロシア国立音楽博物館(月曜閉館:土日火水11:00-19:00、木金12:00-21:00):歴史的な楽器を鑑賞することに合わせて、ロシアの音楽の発展史を少しでも理解することを目的とする。

7/1(月)

モスクワ出発、フローニンゲン着。

当初の予定では5泊ぐらいの旅になるかと思っていたが、結局今回は7泊8日の旅となった。ホテルに関しては良さそうなものを見つけ、モスクワの中心から数キロほど離れたところのそのホテルに滞在しようと思う。

一番の理由は、市内の喧騒から離れることができるためであり、もう一つ重要な理由は、オーガニックスーパーが目と鼻の先にあることだ。その他にも重要な理由として、室内の学習机が大きく、浴槽付きであることも挙げられる。三つ星だと快適さが物足りないことがあり、五つ星だと一人では豪華すぎる感じがするため、今回も四つ星のホテルにした。ホテルから市内の各種美術館・博物館には適度な運動として歩いていける距離だ(片道40分ぐらい)。

それではこれからジョギングに出かけ、戻ってきてからホテルと航空券の手配をしたい。フローニンゲン:2019/6/1(土)15:41

No.2014: Allowance of Slowness

If this modern society is eager to seek for speed, I would love to pursue slowness. Groningen, 07:43, Sunday, 6/2/2019

4480. モスクワ旅行に向けた各種予約の完了

時刻は午後の9時を迎えつつあるが、外の世界はまるで夕方のようなようである。この季節のオランダは、夜の10時になってようやく太陽が完全に沈むかどうかであり、この時間帯はまだまだ明るい。

早朝と同様に、小鳥の鳴き声が辺りにこだましている。今夜の就寝も、小鳥の鳴き声を持つ黙想的な響きに包まれながら眠りの世界に落ちていくことができるだろう。

予定通り、今日の午後までにモスクワ旅行の計画を詰め、そして夕食後に、ホテルと航空券の手配をした。今は無事にそれらが完了したことを嬉しく思う。当初の計画では、以前に見つけていたオーガニック専門食品店の近くの四つ星ホテルに宿泊しようと思っていたが、そこはモスクワ市内の主

要駅へのアクセスがあまり良くなく、結局、シェレメチェボ国際空港から特急列車が直通のベラルーシ駅近くの五つ星ホテルに宿泊することにした。

午後の日記では、一人旅において五つ星ホテルは豪華すぎると書いていたが、近くの四つ星ホテルと価格がほとんど変わらず、勉強機の広さや部屋の綺麗さを考えて、結局こちらの五つ星ホテルに宿泊することにした。

モスクワには、ベラルーシ駅以外にも主要な駅があり、有名なのは何と言ってもレニングラード駅だ。ただし、こちらの駅の周りには、私が足を運びたいと思っているスーパーが遠く、ホテルもあまり良さそうなものがなかったため、ベラルーシ駅から徒歩数分の今回のホテルを選んだ。

今回宿泊するホテルから、最初に見つけていたオーガニック専門食品店までは歩いて遠く、改めて調べ直すと、ロシアのオーガニック食材市場はかなりの勢いで拡大中のようにあり、オランダと同様に、一般的なスーパーにもオーガニック食材コーナーがある店が多いようだ。その中でも、ホテルの近くにあるスーパー「Azбука Vkusa」で、果物を中心として、オーガニック食材が買えそうだとわかったことも、最初に見つけたホテルに宿泊しないことにした理由の一つだった。

アムステルダムからモスクワのシェレメチェボ国際空港までは3時間半ほどのフライトであり、行きも帰りも良い時間帯のフライトを見つけることができた。ちょうどフライトの時間が遅めの昼食どきと重なるらしく、チケットを予約する際に、ランチの選択ができた。ベジタリアン食や宗教的な食事も含め、合計で10種類ぐらい選べたのだが、結局私は「フルーツの盛り合わせ」を選択した。

欧州国内の移動においてはフライト時間が短いため、基本的にエコノミークラスに搭乗しており、そこで出される食事の質は決して良いものではない——正直なところ、ほとんどの航空会社のビジネスクラスでも大した質ではない。食生活に気を遣い始めて以降は、機内で出される固形物には一切手をつけず、最初から受け取らないようにしている。今回は、フルーツの盛り合わせが選択できたため、一応それを注文してみた次第である。その質がいかほどかはわからず、期待はできないが、他の固形物の食事よりはマシかと思われる。どのような質のものが出されるのかを観察することが楽しみだ。

シェレメチェボ国際空港から、ホテルの最寄り駅のベラルーシ駅までは、上述の通り、直通の特急列車がおよそ30分間隔で運行しており、両者間は約35分とのことである。初日はホテルに午後6時から7時の間に到着するであろうから、ホテルから歩いてすぐの、上記Azbukа Vkusаというスーパーに行き、水とオーガニックの果物などを購入しようと思う。

つらつらと文章を書き綴ってきたが、モスクワの旅程が決まり、ホテルと航空券の予約が全て完了して嬉しく思う。今夜も何の心配もなしにぐっすり眠れそうである。フローニンゲン:2019/6/1(土)
21:07

No.2015: Caress of a Gentle Breeze

A gentle breeze is caressing Groningen. I feel supreme blissfulness on a Sunday morning.

Groningen, 08:44, Sunday, 6/2/2019