

---

# 発達理論の学び舎

Back Number: Vol 201

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」

---



---

## 目次

- 4001. 市場での感動
- 4002. 市場で購入したマグロの美味
- 4003. 今朝方の夢: 思想書としての福永武彦氏の小説について
- 4004. 創造活動と内面涵養
- 4005. 昨日の市場での体験と夕食を振り返って
- 4006. 現代人が陥っている過食と過体験
- 4007. 作曲の持つ新たな意味
- 4008. 本日の夕食から得られた気づき
- 4009. 今朝方の夢
- 4010. 詩と音楽: 原初的な自己を開示する作曲
- 4011. 静寂と自由: コーヒーと電子レンジについて
- 4012. フラクタルとしての創造物: 啐啄同時的な人生
- 4013. 英語の試験に関する夢
- 4014. 今朝方の夢の続き
- 4015. 試験に関する夢より: シュタイナーの色彩論
- 4016. 「食前」のフルーツの勧め
- 4017. フローニンゲンの楽譜専門店を訪れて
- 4018. 地元での夢
- 4019. 畜生の大量生産と漸次的虐殺を行う現代社会
- 4020. 春への移行: 今日からの作曲実践の工夫

---

## 4001. 市場での感動

時刻は午後の四時を迎えた。今日は良い天気であり、つい今しがた、買い物を兼ねた散歩から戻ってきた。

自宅を出発してまず向かったのは、近所のコピー屋である。今の自宅にはコピー機がなく、これまでは大学でコピーをしていたが、今はもう大学に所属していないので、今回初めてこのコピー屋に足を運んだ。

データを送って、それをプリントアウトすることも可能であり、思っていた以上に便利なコピー屋だった。こうしたコピー屋が、自宅から歩いてすぐのところにあるとはこれまで知らず、今後は協働プロジェクト関係の契約書類など、プリントアウトする必要があるものはこの店で行おうと思う。

コピー屋を後にした私は、その足で郵便局に向かい、つい先ほどコピーした書類を日本へ郵送した。今日は本当に天気が良く、確かに肌寒さを感じさせるが、歩いていて清々しい気持ちになった。

郵便局を後にした私は、街の中心部にある市場に行ってみようと思った。この市場は、日曜日と月曜日を除いて、毎日朝から夕方まで開いている。フローニンゲンの街で三年間生活をしているのだから、この市場を訪れたことは何度もあるし、実際に数回ほどチーズを購入したことがあった。だが、今日は改めて、一つ一つの店に何が置かれているのかを丁寧に確認していった。

すると、これまで私が見落としていた店や、見落としていた商品があることに気づかされたのである。まず嬉しい驚きは、市場のたいていの野菜・果物店は、オーガニックのものを扱っていないのだが、オーガニックの野菜と果物だけを扱っている店を市場のはずれに見つけたことである。

ちょうど私は、近所のスーパーで玉ねぎとアスパラガスを購入しようと思っていたのだが、せっかくなのでこの店でそれらを購入した。アスパラガスに関しては、近所のスーパーには置かれているものと異なり、紫色をしており、その特徴としては、グリーン・アスパラガスよりも甘く、柔らかいらしい。栄養に関しては、ホワイト・アスパラガスは太陽に当てられて育てられる時間が短いため、グリーン・アス

---

パラガスよりも栄養価は落ちるらしく、今日購入したパープル・アスパラガスはグリーン・アスパラガスと同等の栄養を持っているらしい。

パープル・アスパラガスの栄養の特徴としては、その色から分かるように、アントシアニンやポリフェノールがより含まれているようだ。おそらくアスパラガスを購入したのは、それに含まれる栄養素、特にアミノ酸を自分の身体が欲していたからだと思う。

野菜・果物店を後にして向かったのは、魚を取り扱っている店である。三軒ほど魚専門店が市場に出ており、それらをゆっくりと眺めてみると、スーパーで売られているものよりもはるかに新鮮そうな表情をした魚介類が置かれており驚いた。

一日一食の生活を始めて、味覚を含めた感覚が研ぎ澄まされてくると、魚介類の表情の生き活きさも敏感に感じ取ることができる。中でも注目をしていたのが、刺身でも食べられるようなサーモンの切り身、そして“mackerel”と表示されているサバである。三軒目の店で並べられているものを何気なく眺めていると、“sashimi quality”と英語で表記されたマグロらしきものを見つけて、私はひどく興奮した。その他の店にはマグロの刺身が置かれていなかったため、それを見つけた時はかなり感動した。

見た目からマグロに違いないと思ったが、念のため「これはマグロですか？」と確認してみると、そういえば英語でマグロは“maguro”ではなく、“tuna”であることに気づき、言い直す必要があった。店の人が「これは新鮮なマグロだよ」と述べ、その言葉を聞いて、125gほどのマグロを購入した。まさか新鮮なマグロの刺身を購入することができるとは思っておらず、私は非常に嬉しい気分になった。

今日市場で改めて実感したことは、スーパーで購入するのと違って、実際の生産者がそこで食べ物を売っているため、生産者の顔が見えるというのは、安心感のみならず、食べ物に対する感謝の念が増すことであった。また、生産者の顔が見えないままにスーパーで購入する食べ物よりも、生産者とのつながりを感じられ、その食べ物への親近感がより増すことにも気づかされた。そして何より、市場であれこれと食べ物を探すことは、生きている喜びを増幅させてくれるように感じたのである。

---

市場には果物・野菜、業界類のみならず、スパイス専門店やナッツ類専門店もあるため、もうこれからはこの市場に通うようにし、市場で買えないものだけを近所のスーパーで購入するようにしたい。  
あと二時間後の夕食がとても楽しみだ。フローニンゲン:2019/3/19(火) 16:39

#### No.1775: An Imagined Landscape in the Evening

Each piece of music that I compose genuinely reflects my imagined landscape at that moment.

Groningen, 17:33, Wednesday, 3/20/2019

#### 4002. 市場で購入したマグロの美味

時刻は午後の九時を迎えた。今日も充実した一日であり、そうした一日が明日に向けての準備をし始めている。

少し前に夕食を摂り終えたのだが、今日の夕食にはとても感動した。市場で購入した海藻—わかめとして売られていたが、日本で言うわかめとは食感も味も幾分異なる—とマグロの赤身をまず最初に食べた。普段は野菜から口にするのだが、今日は我慢できず、まず最初にそれら二つを食べた。一口目から感動が込み上げてきて、それら二つの食べ物が地上に存在することに感謝の意を捧げた。

一日一食の生活を送っていると、とにかく夕食が美味しく食べられる。私は諸々のことに感動しやすい性質を持っており、もし仮に今続けている24時間の断食ではなく、48時間や72時間間を断食した後の回復食、そしてそこから良質な食べ物を口にした際には、感極まって涙を流してしまうのではないかと思われるほどだ。

今日はマグロを100gほど購入しようと思ったが、店の人にその場で切ってもらおうと、125gであり、それを購入して、二日に分けて食べることにした。おそらく、一日に100gマグロを食べることは食べ過ぎでは決してなく、おそらく適量の範囲だと思うため、次回からは200gほど購入したいと思う。

特定の魚介類を偏食すると有害な水銀の摂りすぎになる可能性があるらしく、マグロはメチル水銀濃度が比較的高いそうなので、食べるのは週に二回以内、200g以下が望ましいとのことである。撰

---

取量は200gに満たないが、今日と明日にマグロの赤身を刺身で食べる予定なので、今週はそれ以上はマグロを食べないようにする。

マグロに関しては、週に二回、新鮮なものを刺身で食べる程度にしたい。一方で、サンマ、イワシ、サバなどはメチル水銀濃度が低いとのことなので、摂取量をそれほど気にする必要はないとのことであった。仮に今週にもう一度市場に行くことがあれば、サバを購入したいと思う。非常に美味しそうな色艶をしたサバを見つけていたのだ。

マグロについてもう少し調べてみると、マグロは良質なタンパク質とアミノ酸を豊富に含んでおり、100g当たりのタンパク質含有量はなんと牛肉や豚肉よりも多いそうだ。マグロのタンパク質が牛肉や豚肉よりも多いことには驚き、タンパク質を摂るという目的だけを考えれば、牛肉や豚肉を摂る必要はないように思える。

マグロはこのようにタンパク質が豊富であり、良質脂肪酸や鉄分、カリウム等のミネラルも豊富であるとのことだ。そうした栄養を持つマグロをよりバランスよく食べるには豊富な緑黄野菜を組み合わせることが推奨されており、本日のように野菜をたくさん食べることは理にかなった食事方法だったことが後になってわかった。

最後に、今日購入したマグロは二日に分けて、明日にも食べようと思っており、その保存方法が気になった。鮮度と味を保つには、醤油などに漬けておくことが良いようなので、早速醤油つけにした。明日の夜もまたマグロを食べれることを嬉しく思う。フローニンゲン:2019/3/19(火)21:15

#### 4003. 今朝方の夢:思想書としての福永武彦氏の小説について

小鳥の鳴き声が早朝のフローニンゲンにこだましている。今朝のフローニンゲン上空には薄い雲がかかっており、朝日を拝むことはできない。ただしその雲は雨雲のような色をしておらず、雨が降る心配はなさそうだ。

今天気予報を確認すると、ここから少しずつ暖かくなっていくかと思っていたのだが、どうやら三月いっぱい、最高気温が10度前後、最低気温が5度前後の日が続くらしい。昨夜は試しに湯たんぽなしで寝てみたが、やはりまだそれが必要だと感じた。

---

小鳥たちの鳴き声に耳を預けてみると、どこか再び夢の世界の中に戻っていきそうな感じがする。今朝方も夢を見ており、夢から覚めた瞬間には、それが大きな意味を持つものであったと覚えている。だが今は、夢の記憶が随分と薄れてしまっている。覚えているのは、小中高時代の友人が出てくるわけでもなく、サッカーやバスケットなどのスポーツをしているわけでもなかったということだ。その他に挙げるとするならば、断食の効果について、見知らぬ人に英語で説明をしていたことを覚えている。

夢の中の私は、まだ断食についての知識を豊富に持っていないため、とりあえず今ある知識を紹介し、それと同時に自分の体験に関する話を共有した。最初その人は、断食に関して懐疑的であったが、徐々に関心を示し、その実践を試みるということであった。

断食というのも一つの実践であり、正しい知識を持つことは当然必要なが、知識の習得だけを行ってはい全く意味がなく、それは実践をしてこそ価値を持つものだ。また、実践をしてみなければわからない個人的な気づきや発見というものもある。こうしたことは、断食のみならず、ありとあらゆる実践領域に当てはまることだろう。

今朝方の夢についてはあまり思い出すことができず残念ではあるが、日中再び思い出すことがあれば、その時に書き留めておこうと思う。

ここ数日間は、日記の執筆や作曲実践に並行して、和書を読むことが多い。昨日は、『福永武彦全集第10巻』を読み、『武満徹・音楽創造への旅』を読み始めた。前者に関しては、ちょうど友人が福永氏の『死の島』という小説を読んだとのことであり、それに影響を受けて、私も読んでみようと思った。やはり私は一字一句小説を読むことができず、深く作品を味わうことはできていないのだが、小説の節々に登場する登場人物の言葉には随分と考えさせられることがあった。

人間の意識に関する話、芸術に関する話、死に関する話等々、今の私の関心事項に合致する主題が物語に散りばめられており、考えを深めていくきっかけを与えてくれたように思う。福永氏の小説は、確かに物語形式ではあるが、それは一つの思想書であると言ってもいいかもしれない。そうしたこともあり、邪道だとは思いますが、一字一句物語の情景描写を辿っていくのではなく、自分の関心

---

テーマに合致した主題を取り上げている登場人物の発言のみを丁寧に追いながら、自らの考えを深めようとしている。

もちろん、登場人物の発言は、物語の文脈によって初めて意味を持つものであるから、前後の文脈を辿ったりすることもある。また本来、その一つの発言は、物語全体との文脈とも関係していることがあり、やはり私の読み方は邪道であるが、小説を読むことが難しい私にとってはこのように読み進めていくしかない。今日は、『死の島』の続きが収められた『福永武彦全集第10巻』を読み進めていく。フローニンゲン:2019/3/20(水)08:05

#### No.1776: Return to Winter

Recent days have been cold, which feels as if it returned to winter. Yet, tomorrow will be warm.  
Groningen, 20:46, Wednesday, 3/20/2019

#### 4004. 創造活動と内面涵養

今朝は午前七時に起床し、昨日に引き続き、十分な睡眠を取った。断食によって睡眠時間が短くなるというのは、おそらく夜も何も食べない場合であって、私のように一日一食を夜に食べている場合においてはそれほど睡眠時間は減らないのではないかと思う。起床直後の心身の状態はとてとても良く、一日の活動に向けてエネルギーが十分に補填されている感覚があった。

今日はこれから、いつものように早朝の作曲実践をしたい。その際には、アンリ・ルモワヌに範を求める。

昨日、福永武彦氏の小説『死の島』を読んでいた際に、登場人物がシベリウスの音楽について論じている箇所があり、私はそれを大変興味深く読んでいた。それに触発されて、すぐさま私はシベリウスの音楽をかけ始め、夕方の作曲実践の際には、シベリウスの曲に範を求めた。今もまだ書斎の中にはシベリウスの音楽が鳴り渡っており、今日は一日中シベリウスの音楽を聴こうと思う。また、午後には、昨日と同様に、シベリウスの曲を参考にしながら一曲ほど曲を作る。

早朝の作曲実践を終えたら、正午過ぎに行われるオンラインミーティングに向けた準備を行いたい。具体的には、そのミーティングで取り上げられる資料を丁寧に読み、いくつかコメントを挿入してミー

---

---

ティングに備えたい。今日はその一件しかミーティングがないため、残りの時間は自分の探究活動と創造活動に充てることができる。ここ最近はまだ、音楽理論や作曲理論の学習から少し離れており、音楽理論の学習はかろうじてトイレにいるときだけ行っている。

作曲実践における技術を高めていく際に、私はとにかく実践を積み重ねるような意識が無意識的に働いており、それは決して悪いことではないだろう。過去の偉大な作曲家が残した楽譜ほどの学習教材は他にないであろうし、そうした楽譜を参考にしながら曲を作り続けていく過程の中で自らの技術を高めていくことは、むしろ望ましいあり方のように見える。

とはいえ、そうした楽譜から汲み取る意味の総量を増やし、そこから自分の作曲実践に活かしていくようにするためには、理論的な観点を獲得しておくことに越したことはない。そうした意味からも、毎日少しずつ理論的な学習を進めていこうと思う。これは何度も自分に言い聞かせておく必要のあることである。

作曲実践を継続していて面白いのは、作曲技術は確かに理論を学ぶことによってより豊かになるし、実践を通じて豊かなものになっていくのだが、理論書や実践だけではなく、芸術に関する思想に触れること、さらには人間に関する思想に触れることによっても深まっていくことである。

音楽のみならず、創造に関するいかなる領域でもそうだと思うが、作り手の内面の深さというものが技術として外側に表出するのだろう。あるいは、創造物の深みとして現れると述べていいかもしれない。そうしたことを考えると、確かに私はここ最近、作曲に関する理論書からは離れていたが、やはり毎日思想書に触れていたことから、内面を涵養し、創造物に深みを持たせていくという観点においては、それは正しいあり方なのかもしれない。とにかく食べ物と同様に、自分が摂取したいと思うものを摂取するようにし、理論書も思想書も無理をして読む必要はないのである。自分が必要とするものを必要とするだけ取り入れること。それだけを意識したい。フローニンゲン:2019/3/20(水)  
08:21

#### No.1777: The Immanence of Our Emotions

Our emotions dynamically vary, which is intrinsic. The nature can be regarded as unstable, but at the same time as stable. Groningen, 09:19, Thursday, 3/21/2019

---

#### 4005. 昨日の市場での体験と夕食を振り返って

小鳥が朝の散歩を楽しんでいるかのようだ。散歩を楽しむ小鳥の鳴き声を聞きながら、先ほど早朝の作曲実践を終えた。ここから少しばかり協働プロジェクト関係の仕事をし、その後再び作曲実践を行いたい。

早朝の日記の中で、福永武彦氏の小説について触れていたように思う。福永氏の小説は、思想書のように奥深く、豊かな気づきを与えてくれる。こうした小説であれば、それを小説としてというよりも、一つの思想書として読んでいきたいという思いが強くなる。世の中には、思想書に値しない小説がたくさん存在している。そうした小説については読まないようにする。

今、冷蔵庫や食器棚の中には食べ物が残っていて、それを食べきったら、一度二日間の断食を実践してみたいと思う。そうれにしても昨日は、街の中心部の市場に行って大正解であった。実際の生産者と会話をし、彼らから直接食べ物を購入することの喜びを味わった。それは他者と共に、そしてこの世界と共に生きているという実感をもたらす喜びであった。

長らくスーパーなどで食べ物を購入していたことによって、こうした喜びをすっかり忘れていた。経済の発達史を遡ってみれば、もともとは物々交換が存在しており、そこから貨幣経済が生まれていったのだ。確かに昨日私が食べ物を得るために貨幣(実際には電子マネー)で支払いをしたが、そうだとっても、生産者と話をしながら食べ物を購入することに独特の喜びがあったことを忘れてはなるまい。今後はスーパーで食べ物を購入するのを極力控え、食べ物は市場で購入するようにし、生活必需品のみスーパーで購入するようにしたい。

それにしても昨日は、待ちに待った夕食を食べた時の感動が大きかった。久しぶりにマグロの新鮮な刺身を食べれたこと、美味しい海藻を食べれたことが、そうした感動を引き起こした。今夜は、しょうゆ漬けにしているマグロの残りを食べ、オーガニック野菜をふんだんに使ったパスタを作る。昨日は玉ねぎを購入していたにもかかわらず、それを食べるのを忘れてしまったため、今夜はそれを食べたい。

昨日の夕食について振り返ってみると、マグロの美味、野菜の美味を実感し、改めて味には美しさがあるということを知った。私の書齋には、美学関連の書籍がいくつかあるが、それが対象にしてい

---

---

るのは基本的に芸術のみであり、食に関する美学がないのは不思議でならない。ひょっとすると、食に関する美学というのも存在しているかもしれない、それについては今後も関心を持っておこうと思う。

日本でアスパラガスが食べられるようになったのは、歴史を遡ると、それはオランダとの貿易に起源があるようだ。江戸時代にオランダからやってきたアスパラガスは、最初は食用ではなく、観賞用だったらしい。明治時代以降から食用として食べられるようになってきたとのことである。

昨日市場で購入したのは、パープル・アスパラガスである。鮮度が良いものは生でも美味しく食べられるとのことであり、早速夕食の時に生で食べてみると、とても美味しかった。今日も茹でることをせず、パープル・アスパラガスを生で数本ほど食べようと思う。フローニンゲン:2019/3/20(水)09:54

#### No.1778: A Gentle Breeze in the Showa Period (1926-1989)

A gentle breeze of the Showa period was blowing in my heart. Groningen, 11:06, Thursday, 3/21/2019

#### 4006. 現代人が陥っている過食と過体験

時間がゆっくりと流れている。時刻は午前十時半を迎えた。

日々の生活において、確かにこなすべきことを計画的に取り組むこともあるが、私はその日のその瞬間に取り組みたいと思ったことに取り組むようにしている。仕事上、様々な依頼を受けるが、それらを一旦メモ用紙に書き出しておき、基本的にその日のその瞬間に最も取り組みたいことに取り掛かるようにしている。端的には、そこには一切の強制力はなく、自らの意思で物事に取り組んでいくという非常にシンプルなあり方がある。

日記の執筆や作曲に関してもそうである。日記を書きたいと思った時に書き、曲を作りたいと思った時に曲を作る。食べ物を食べるのと同じで、その瞬間の自分が最も欲していることに従事することが、充実感と幸福感の呼び水になっているように思う。

---

先ほどふと、人生における一つ一つの出来事は、それが肯定的なものであれ、否定的なものであれ、必ず何かしらの気づきを私たちにもたらすものであり、そうした点において、かけがえのないものなのだということについて改めて考えていた。そもそも、一つ一つの出来事は、肯定的・否定的という区別さえ超越したものであり、それに気づけた瞬間に、その出来事が持つ真意に気づくことができるのではないかと思う。

三月も終わりに近づいてきているが、今月はパリ旅行を含め、日々の生活の中で様々な出来事に遭遇した。そのたびごとに、そうした一つ一つの体験が自分にとっての貴重な学びの場となり、そこで得られた学びを仕事を通じて他者に共有しているように感じる。

目覚めの時と同様に、小鳥の鳴き声が聞こえて来る。今日は平日の水曜日だが、辺りはとても静かで落ち着いている。こうした生活環境を提供してくれるフローニンゲンから自分が離れられないのも納得がいく。

とにかく落ち着いた生活を営む。都会の喧騒にまみれ、心身を無駄に疲弊させてはならない。そうした生活をこれからも避けていく。

一つ一つの体験と向き合い、それを咀嚼し、消化していくためには、しかるべき時間のゆとりが必要なのだと思う。現代社会は、体験の咀嚼と消化に時間を与えることが極めて少ないのではないだろうか。次から次へと新しい体験を私たちに流し込んでくる様子は、食べ物を絶えず私たちに消費させるように仕向けてくる流れと似ている。現代人は、過食であるのみならず、過体験なのかもしれない。

体験が未消化のまま自己の内側に溜まっていき、それが自己の内面の成育を阻んでいる姿を見て取ることができる。一つの体験には、無限に与するだけの意味が内包されているのだから、次から次へと体験を求めようとするのは愚かな行為ではないだろうか。現代人は、そうした愚かさ気づけないほどに体験を与えられて過ぎているのかもしれない。過食と過体験が、現代人をより一層人間ではないものに変えていく。フローニンゲン:2019/3/20(水)10:44

I realized that my life is a continuous process of sotaku-doji whose meaning is the following. “Imagine a chicken and her egg. When the chick is about to hatch it makes a scratching noise inside the shell. Hearing it, the mother chicken comes along and gently taps on the outside of the shell, aiding the chick to step out into the world.” An excerpt from zen teachings.

Groningen, 14:32, Thursday, 3/21/2019

#### 4007. 作曲の持つ新たな意味

時刻は午後の五時に近づきつつある。今日は午前中と午後に少しばかり雨が降った。それは雨が降ったと言えないほどに微量であったが、窓ガラスに付着している雨滴は確かに雨の存在を告げていた。

午前中とつい先ほどまで、『武満徹・音楽創造への旅』を読み進めていた。本書を最初から改めて読み進めていると、実に多くの気づきと励ましを得た。本書は800ページ近い分量を持っているため、今夜のみならず、明日からもしばらく読み続けていくことになるだろう。

本書を読みながら、時に自分が作っている曲は、自らの原始的な心象風景を表しているのではないかと思うことがある。どの曲も、それが絶えずこれまでにない音楽世界を内包しているものであるために驚きがあるのだが、そうした驚きからさらに一步自己観察を深めてみると、曲が自己の真相的かつ深層的な部分を開示していることに気づくのである。

そうなってくると、作曲とは結局のところ、自分との真相的かつ深層的な出会いを促す行為なのかもしれないということが見えてくる。自己を対象にして文章を書いていく際にも同様の現象が見られるが、自己というものがそもそも言葉にならないものを多分に含んでいるがゆえに、言葉でそうした出会いを実現させようとするのは限界がある。そうした限界を超えていく形で、そして言葉を紡ぎ出して文章を書いていくことに補完する形で作曲というものがあるのだと思うに至った。

今日もこれから、一曲作ろうと思う。曲を作る過程の中で、そして作った曲を通じて、これまで見ていなかった自分に出会いたい。

---

自己を理解すること、いや自己を理解することを通じて人間存在を理解することを目的として作曲を行ってもいいのではないかと思う。真相的かつ深層的な自己開示及び自己邂逅と、それを通じた人間理解のために作曲を行っていく。自己及び他者の治癒と変容というのは、そうした作曲実践の過程の中に見られる副産物程度のものに過ぎないのかもしれない。

今日は世界が灰色がかって見える。上空を覆う薄い雲がそう思わせているのかもしれない。どうやら明日も曇りのようだ。

環境によって自己の内面世界が影響を受けることは確かだが、今の自分の内側の世界は灰色ではない。もう少し別の色がかかっている。そうしたことをある意味丸裸に表現するのが音楽なのかもしれない。

上述の書籍を読んでいると、偶然ながら、神保町にある音楽専門の古書店である古賀書店さんに武満徹が若い頃によく通っていたことを知った。これは本当に偶然であり、そこに何の意味があるのかはまだわからない。だが、私がこの秋に日本に一時帰国した際に、その古書店だけに立ち寄ろうとしていたことは偶然では済まされない何かがありそうだ。その古書店に武満徹の楽譜が置いてあれば、ぜひそれを購入したいと思う。フローニンゲン:2019/3/20(水)17:04

#### No.1780: A Doze

I'm sometimes in a mysterious doze. Groningen, 17:12, Thursday, 3/21/2019

#### 4008. 本日の夕食から得られた気づき

つい先ほど夕食を摂り終えた。一日一食の食生活を始めてから、夕食の時間をこれまでよりも早め、だいたい六時半頃から夕食を食べ始めるようになった。そのため必然的に、入浴の時間を早め、夕食を作り出す時間も早くなった。

今日の夕食を通じて得られた気づきとしては、しょうゆ漬けにしたマグロは、昨日と同様に美味であったことから、この保存の仕方で問題ないことである。昨日と同じ鮮度でマグロの刺身を食べれたのは幸福であった。マグロはメチル水銀濃度が比較的高いそうなので、食べ過ぎにならないように、次

---

回食べるのは来週にする。今日は、昨日購入したのだが昨夜食べ忘れていた玉ねぎを食べてみることにした。

玉ねぎには水溶性の栄養が豊富に含まれているため、切る前も後も水で洗わずに、それをレンジで茹でた。小さめの玉ねぎを一個、パプリカ、カリフラワー、ブロッコリー、人参、ニンニク、オリーブの実、アスパラガスを用いたパスタを作ってみたところ、野菜をふんだんに使ったためか、最後にはほぼ満腹の状態になってしまった。

今日はマグロと海藻の他に、豆腐の残りを3分の1ほど食べたため、かなりの量の夕食になってしまった。最後の方は少し苦しいぐらいになってしまったのだが、食後20分経ってみると、やはり野菜は消化が良いのか、もう苦しさはない。とはいえ、今日は少し食べ過ぎてしまったことは間違いなく、明日からはもう少し量を考えようと思う。食と真剣に向き合い始めてまだ日が浅いのであるから、こうした試行錯誤はあって当然だ。おそらく今日は、豊富な野菜以上に、マグロ、豆腐、パスタの組み合わせがお腹を膨らましていたのだろう。パスタを食べる時は、魚と豆腐を食べることは控えようと思う。

それともう一つ、今日は小さな玉ねぎを一つ食べる形となったが、これは食べ過ぎかもしれないと思われた。調べてみると、一日一個であれば問題ないとのことであったが、4分の1程度の量が推奨されていた。私は一日に一食しか食べないのであるから、そこで一個食べるのはやはり食べ過ぎであり、明日以降は4分の1程度、あるいは玉ねぎの大きさから判断して、半分にとどめるようにする。

明日は、白身魚、カリフラワー、サツマイモ、アボカド、バナナ、リンゴを食べる程度にしようかと思う。明日は、ブロッコリー、アスパラガス、玉ねぎはお休みにして、軽めの夕食にしようと思う。

食に関して最後にもう一つ書き留めておくと、季節が夏を迎えるまで、バナナは控えてもいいかもしれないと思った。というのも、もともと南国に産地のあるバナナは体を冷やす働きがあることを思い出したからである。この事実を忘れて、私は冬でもバナナを食べていたが、バナナに含まれるカリウムを摂取するのであれば、リンゴやマグロにもそれは豊富に含まれているため、バナナをしばらく食べるのをやめてみようと思う。

もちろん、バナナは栄養豊富な果物であり、これまで好んで食べてきた食べ物であり、体を冷やすということが直ちに悪いことではないことは言うまでもない。暑い季節にバナナを食べることは有効

---

---

であり、仮に寒い季節であっても、体を温める食べ物と組み合わせて食べることによって、体を冷ます効果を相殺することができるだろう。

いずれにせよ、今の自分の身体の声に耳を澄ませてみると、バナナを食べる必要はさほどないように思われたため、ここからしばらくはバナナを食べることを控えてみようと思う。おそらく、季節の進行に合わせて摂取する果物を変えていくのが賢明なのではないかと思う。ただし、リンゴだけは年中食べ続けようと思う。フローニンゲン:2019/3/20(水) 19:58

#### 4009. 今朝方の夢

時刻は午前八時を迎えた。今日は風も穏やかで、曇り空ではあるが、とても平穏な一日である。

今日は気温が少し上がるとはいえ、まだ寒さを感じる。明日だけ例外的に最高気温が17度に達するため、フローニンゲン郊外の楽譜屋に散歩がてら足を運んでみたいと思う。その際には、オランダの作曲家の楽譜がないかを探してみようと思う。

ここ最近では夢の世界が少しおとなしい。今朝方も二つの夢を見ていたことは確かだが、それほど記憶に残っていない。とはいえ、覚えている範囲のことを書き出すことを通じて、細部を思い出すことがあるかもしれない。夢の中で私は、見慣れないビルの中にいた。

ビルの中には明かりが灯されているのだが、少々薄暗い。ビルの中の大きなスペースを歩いていると、前方に、高校時代のクラスメートの二人の女性の姿を見つけた。彼女たちに話しかけてみると、何やらクイズの問題を解いているようであった。二人は私に、ある問題の解答を教えて欲しいとお願いしてきた。

どのような問題か聞いてみたところ、即答するには難しい問題だった。最初の夢に関して覚えているのはそのぐらいである。この夢について書き出していると、私はクイズに関する夢を見るのが時折あることに気づいた。私たちの人生は謎であり、パズルでもあるという特徴から、このような夢を見るのだろうか。クイズというシンボルが持つ意味について少し調べてみたいと思う。

---

今朝方の二つ目の夢についても振り返っておく。夢の中で私は、語学に関する質問を友人から受けていた。その友人が誰であったかは覚えていないのだが、質問に関する言語はオランダ語とドイツ語だった。友人は、そのうちの一つの言語を選んで何かに回答しようとしているようであり、二つの言語のうちどちらを選んだほうがいいのかを私に相談してきたのである。

私はその友人の語学力についてわからず、彼がどちらの言語のほうが得意なのか不明であったため、回答は難しかった。そのため、自分であればどちらの言語を選ぶかを答え、私はオランダ語を選択してその質問事項に回答した。

二つ目の夢で覚えているのはそのぐらいである。この夢が興味深いのは、大学時代に第二外国語で選択したドイツ語ではなく、自分がオランダ語を選択したことだ。これはオランダ語の方がドイツ語よりも得意という意味よりも、オランダ語をこれからしっかりと学んでいこうという意思の芽生えかもしれない。実際に、ドイツ語にせよオランダ語にせよ、片言しか話すことができない。

いや、ドイツ語に関しては、簡単な挨拶と自分の名前を言うことぐらいしかできないように思う。一方、オランダ語に関しては、それよりも幾分ましな程度であって、三年間オランダで生活をしているが、スーパーの店員や列車の車掌との簡単なやり取りを除いて、少しでも込み入った会話は全て英語で済ませてしまっていたため、私のオランダ語力は低いままである。

とはいえ、ここからオランダ永住権を取得するためには、オランダ語の試験を受ける必要があり、先日その問題を少し眺めてみたところ、TOEFLのように、リーディング、リスニング、スピーキング、ライティングの四つのセクションがあった。TOEFLとの違いを挙げれば、TOEFLは学術的な英語力を試す試験である一方、永住権取得に関するオランダ語のテストは、日常的なオランダ語、さらにはビジネス用の簡単なオランダ語を試すような試験であり、どちらかというとならぬTOEICのような試験に思えた。

また、永住権取得に向けた試験には、オランダの歴史や現代社会に関する簡単な試験もあるため、永住権を取得するためにはオランダ語とオランダ社会についてしっかりと勉強することが求められる。オランダ語を本格的に学ぶ重い腰が上がらないが、起業家ビザを五年ごとに更新するのではなく、

---

仮に永住権を取得しようと思ったのであれば、オランダ語の学習に力を入れる必要がある。フローニンゲン:2019/3/21(木)08:35

No.1781: Waves of A Rose

Since today will be sunny from now, I'll go to a music sheet store in Groningen. This is what I want to say at this moment. Groningen, 10:36, Friday, 3/22/2019

#### 4010. 詩と音楽:原初的な自己を開示する作曲

不思議だ。今日の空は決して青空ではなく、空一面が薄い雲で覆われているのに、この空を深く眺めてみると、それが透き通った空であるかのように見えるのだ。もちろん、ここで述べている「透き通った空」というのは青空を指しているわけでは決してなく、それは空が本来持っている本質的な何かだと表現していいかもしれない。また、透き通った空というのは、空が透けて向こう側が見えるなどということとは無関係である。空全体と溶け合う感覚をもたらしてくれるのが目の前に広がっている空である。

今日もゆっくりと読書をしたり、作曲をしたりしようと思う。特に今日は、作曲においては様々な実験をしたい。実験をしたいアイデアが無数にあり、そのうちのいくつかを試してみる。これは今日試すものではないが、以前より芽生えていたアイデアとして、ルーミー、マラルメ、リルケなどの詩を読み、それによって喚起された心象イメージを曲にしてみたいというものがある。

もちろん、モネ、ルドン、ターナーなどの絵によって喚起されるものを曲として表現したいという気持ちは以前よりあったが、絵画はすでに視覚的イメージを強く伴うものであるため、あえて視覚的なイメージではなく、心象イメージのみが伴う詩をもとにして曲を作ってみたいと思うのである。

上記の詩人以外にも、意識の発達理論に造詣の深い人にとって馴染み深いシュリ・オーロビンドが残した一連の詩作をもとに曲を作ってみるのも良いかもしれない。その際にはおそらく、調性の枠組みを超えた曲が生まれそうな予感がする。

結局私は、先日パリに旅行に出かけた時、市内の楽譜専門店でメシアン楽譜を見つけたが、それらを購入することはなかった。とはいえ、メシアン楽譜の作曲技法には依然として関心を持ち続けてお

---

り、昨日は書斎のソファの上に積み重ねられた書籍の中から、メシアンが執筆した“The Technique of My Musical Language (1956)”を取り出し、書斎の机の上に置いていた。今日から本書を少しずつ参考にして、メシアンの作曲技法を自分の作曲に取り入れていきたいと思う。おそらく詩をもとに曲を作る際に、メシアンの作曲技法がカギを握るような気がしている。

今から正午にかけて二曲ほど実験的な曲を作り、午後からはモーツァルトの曲を参考にしながら自己と戯れる。モーツァルトの曲を参考にしている時は不思議にも、自己の内側の何かと戯れているような感覚がする。

ここ最近の日記にも書き留めていたように、一つ一つの曲は、その瞬間の自己の心象風景を赤裸々に映し出す。自己を丸裸にし、原初的な自己の姿と向き合うことに関して、作曲は非常に優れているように思う。そこにあるのは、視覚的に捉えられるような何かでも、言葉でもなく、ただ音があるだけだ。自己が音として、そして音の世界として立ち現れてくるのを見つめることができる。音楽を通して自分自身を深く知ることが可能になりうるというのは、この点と関係がありそうだ。フローニンゲン：

2019/3/21(木) 10:32

#### 4011. 静寂と自由: コーヒーと電子レンジについて

早朝と変わらず、空は薄い雲で覆われている。そよ風がフローニンゲンの街を吹き抜けており、それはそっくりそのまま自分の心の世界の中でも吹いているかのようだ。

ベートーヴェンはかつて、「静寂と自由は最大の財宝である」と述べた。フローニンゲンのこうした静けさ、そして、欧州での生活を通じて得られた自分なりの自由というのは、自らの人生を生きていく上での最大の財宝になった。しかもこの財宝は、確かに自分にとっての静けさと自由が元になっているものなのだが、どこか公共財としての性質を持ち合わせているようにも思える。静けさと自由の中で日々営む一つ一つの活動が、この社会と絶えず密接に関係しているという点がそのようなことを思わせる。

数日前より、コーヒーを飲むことを止めてみた。それが今も続いている。コーヒーを止めようと思ったのは、一日一食の生活を始めたことと関係している。コーヒーには優れた効能があるのだが、一日一食の食生活を送る場合、日中は絶えず空腹の状態になっている。そうした状態でコーヒーを飲む

---

ことは胃を荒らしてしまうことにつながってしまう。食後にコーヒーを飲むことは、消化を助けてくれるとのことだが、夜にコーヒーを飲むことは精神を覚醒させてしまい、安眠を妨げてしまうため、夕食しか摂らない私にとって、コーヒーはやはり良い飲み物ではなくなった。

不思議なことに、これまで毎日数杯ほど飲んでいてきたコーヒーをいきなり止めることは何ら苦ではなかった。一日一食の食生活を送る際には、コーヒーのみならず、カフェインの多い紅茶や緑茶も胃液を過剰に分泌させてしまうそうなので避ける必要がある。ハーブティーなら問題ないとのことなので、これまで飲んでいたようにハーブティーは引き続き飲んでいこうと思う。

昨夜の夕食では、野菜をたくさん食べたことは良かったものの、若干食べ過ぎの感があった。仮に全粒粉のパスタを食べる際には、昨日の半分でいいように思える。今夜も野菜を多めに摂るが、二日に一回のパスタを食べることはしない。

野菜を食べる際には、それをレンジで蒸すようにしているが、レンジを使う際の基本的なことを忘れていた。野菜をレンジで温める際に、皿に入れたものをそのままレンジにかけていたが、それだと水分が蒸発してしまい、さらにはレンジの中に臭いが残ってしまう。そこで今日からは、サランラップを軽くかけて温めたいと思う。こうすることによって、野菜の水分が無駄に蒸発せず、皿の中で蒸す働きを高められるようだ。

また、今の自宅のレンジには回転台が付いており、そうしたレンジの場合、食べ物をレンジの真ん中に置いてしまっただけでは意味がなく、台の端に乗せることによって、満遍なく温めることが可能とのことである。こうした事柄はどれも基本的な知識だと思うが、それらも一つ一つ体験を通じて学んでいく必要があると実感している。フローニンゲン:2019/3/21(木) 12:59

#### 4012. フラクタルとしての創造物:啐啄同時的な人生

つい先ほど、数日前にイギリスの書店に注文していた、断食に関する三冊の書籍が到着した。これから早速、“Prof. Arnold Ehret’s Rational Fasting for Physical, Mental and Spiritual Rejuvenation: Introduced and Edited by Prof. Spira (2014)”から読み進めていこうと思う。ちょうど今週末あたりに二日間ぐらいの短い断食を行おうと思っていたため、ここから数日間かけて三冊の書籍全てに目を通し、断食に関する正しい知識をできるだけ獲得したいと思う。

---

---

気がつかないうちに日記の数が4000を超え、作った曲に関しても1000に届きそうな状態にある。こうした数に至るまで毎日継続して文章を書き、曲を作ってきたことに対して、何か特別な感情を抱いたわけではなく、むしろこれからも水の如く淡々と日記と曲を書き続けていこうという気持ちになった。

最初の日記から今に至るまでの日記が一つの日記であり、最初に作った曲から今日まで作ってきた曲が一つの曲である。そしてそれらの中から一つの日記や曲を取り出したとしても、そこに自分の人生が滲み出ている。これまでの全ての日記と曲の総体は、自分が歩んできた人生に他ならず、そこから一つの日記や一つの曲を取り出してみたとしても、そこに自分の人生を見て取ることができる。まさに創造物というのは、ある人間の人生のフラクタルに他ならないのだろう。

すっかり闇に包まれた外の世界を眺めながら、そのようなことを思う。

明日は天気が高く、春日和のようであるから、街の郊外にある楽譜屋に足を運んでみてもいいかもしれない。ここ二日間はあまり天気が良くなく、散歩する気分になれなかったので、明日は午後にも、散歩を兼ねて楽譜屋に訪れてみよう。店員に、オランダの作曲家の楽譜がないかを聞き、その他にも掘り出し物の楽譜があれば、それらを購入したい。やはり私にとって、楽譜こそが最良の学習教材であり、同時に師でもあるのだ。

今日の夕食は、昨日の夕食が少々食べ過ぎてしまったこともあって、見事に量を調節することができた。腹七分ぐらいで収まった感覚があり、これぐらいがちょうど良い。おそらくこれぐらいの食分量であれば、消化にも負担にならず、今夜の睡眠の質はさらに高まるのではないかと期待する。

私が一日一食生活を始めることになった背後にあるものとして、この人生が啐啄同時の連続であるという特徴を挙げることができるかもしれない。「啐啄同時」というのは本来、禅の言葉であり、機が熟して悟りを開こうとしている弟子に対して、師がすかさず教示を与えて悟りの境地に導くことを指す。

これと似た様なことが、人との出会い、一冊の書物との出会い、一つの場所との出会い、そして今回のように、一日一食といった出来事との出会いにおいて絶えず起こっている。しかもそれらは、それ以外のタイミングでは受け取ることでできなかった最適な時期に起こる。そうしたことから私は、こ

---

---

の人生が啐啄同時の連続なのではないかと思ったのである。そうであれば、仮に明日楽譜屋に足を運んだ時には、啐啄同時的な出会いが待っているかもしれない。そんな期待を持ちながら、今日をゆっくりと終えていきたい。フローニンゲン:2019/3/21(木)20:29

#### 4013. 英語の試験に関する夢

今朝は六時半に起床し、七時から一日の活動を始めた。いつもと同様に、早朝から小鳥の鳴き声に癒しを与えられているかのようである。

今この瞬間のフローニンゲンは薄い霧がかかっているが、今日は晴れであり、最高気温がなんと18度まで上がるらしい。今日は天気が良いようなので、午後には水を持って散歩がてら、フローニンゲン郊外にある楽譜専門店で足を運びたいと思う。

今朝起床した時に気付いたが、やはり夕食を軽めにすると、睡眠時間が減り、目覚めもさらに良くなるようだ。一昨日は、野菜がメインとはいえ少々食べ過ぎてしまった感があり、昨日は量を減らしてみたところ、睡眠の質と目覚めの質の双方が良かったように思う。今日からもまた、一日一食の夕食において食べ過ぎないようにする。

今朝はいくつか印象に残る夢を見ていたので、それらを書き留めておきたい。夢の中で私は、アメリカかどこかの国のある都市にいた。そこは田舎ではなく、商業化されており、ビルが立ち並んでいるような街であった。その街のあるビルの中で、私は英語の学習をしていた。

ビルの中にはセミナールームのようなものがあり、そこで何人かの日本人たちと一緒に英語の学習をしていたのである。講師もまた日本人であり、そこで教えられているのは日本式の英語だった。つまり、教えられている内容も実践的なものではなく、同時に教え方も日本の一般的な学校で行われているようなものだった。当然私は、そうした内容と教え方にすぐに退屈してしまったため、何か自分で勉強を進めていこうと思った。

このセミナールームの机は特徴的であり、一つ一つの机に本棚が付いており、他の机と仕切るためのパーティションが付けられている。私は何気なく、自分の机に付いている本棚を眺めてみたところ、文章読解に関する面白そうな問題集を見つけた。その問題集を開くと、問題文自体が面白く、問題

---

もまたよく練られていた。私は問題を解くことに関心はなく、問題として取り上げられている学術的な文章の方に関心を持った。

どうやら私は、以前にもこの問題集を解いていたようであり、お世辞にも綺麗とは言えない字で回答が書かれている。いざ問題文を読もうと思った瞬間に、私の体はセミナールームの外にあった。厳密には、セミナールームのあるビルの外にあったのである。車のクラクションが頻繁に鳴るようなビルの周りは、あまり綺麗ではなく、むしろ私が避けたいような場所であった。

どうやら私は、これから英語の試験を受ける必要があり、試験会場のビルに向かう必要があった。時間を確認すると、試験開始の時間まであと少ししかなく、私は急いでバス停に向かった。今日は休日のためか、バス停の前で待っている人はさほどいなかったのだが、一人の中南米系の女性が、アフリカ系アメリカ人の大柄な警官と何やら立ち話をしていた。二人に近寄ってみると、どうやら女性が何か落とし物をしたようだ。

引き続き二人の話に意識を集中していると、乗るはずのバスがバス停よりも少しずれた場所に停車していた。それに気づいた時はもう手遅れであり、バスはすぐに行ってしまった。どうやら、休日の場合には数メートルほど先の場所に停車するようだったが、そのようなことは一般的ではなく、私は少し理不尽な思いに苛まれた。目の前の警官に文句を言ってもしょうがないのだが、「このバスはどうなってるんですか？」と質問を試みた。すると、その警官は苦笑いを浮かべながら、「少し変わってますが、このバスはそんなものです」と述べた。

試験開始まで15分しかないため、次にやってくるバスが20分以上後だったので、走って試験会場に向かうことにした。数歩走った瞬間に、私の体は試験会場にあった。より具体的には、私はもうコンピューターの真ん前に座っていたのである。モニターを見ると、ちょうど試験が始まったようであった。私は最初のセクションの問題にさっそく取り掛かろうとすると、それはスピーキングのセクションであり、TOEFL以上に大量の英語を話させるものであった。

それに気づいた瞬間に、私の体は再び元いたセミナールームの中にあった。そして、先ほどと同じように、自分の机に向かって勉強をしていたのである。たった今見ていた試験場のモニターに映し出された問題の形式について、私は隣の人に話をしていた。その人は見知らぬ女性なのだが、そ

---

の方曰く、日本のある名門私立大学では、その試験で高得点を取ることを目的にして、さほど意味を持たなくてもいいから、とにかく大量の英語を話す特殊な訓練を施していることを聞いた。

そんな大学もあるのかと驚いたが、私は先ほど見た試験がやはり馬鹿げたものであるように思えたため、今後はもうあのような試験を受けまいと誓った。すると私の体は再び瞬間移動し、日本の田舎町にある中規模の書店の中にいた。特に何かを購入する目的はなかったのだが、書店に入ってみると、どういうわけか、私の意識は英語の参考書が置かれたコーナーに向かっていた。フローニンゲン:2019/3/22(金)07:36

#### No.1782: A Spring Festival

Today was very warm and cheerful, which looked like a spring festival. Groningen, 20:10, Friday, 3/22/2019

#### 4014. 今朝方の夢の続き

相変わらず小鳥たちが美しい鳴き声を上げている。それは鳴き声というよりも、歌声に近く、そうした歌声に耳を傾けていると、とても幸福な気持ちになる。彼らは一体どのようにして、人に幸福感を与えるような見事な歌声を奏でているのだろうか。私たち人間は、彼らから学ぶことが多いのではないと思われる。声の質というよりも、現代人の薄汚れた心から発せられる声には、小鳥たちの鳴き声にあるような癒しの力はない。

今、書斎の窓辺に近寄って行き、小鳥の姿を確認しようと思った。鳴き声だけは聞こえてくるのだが、彼らの姿を確認することができなかった。今聞こえてくる小鳥の鳴き声には、彼らにとっての何かしらの意味があり、その意味を知りたいとふと思った。

先ほどに引き続き、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、とても広い畳部屋にいた。周りを見渡すと、高校二年生の時のクラスメートがたくさんいて、全員ストレッチを行っていた。私は小中高と付き合いのある友人(HY)と一緒にペアでストレッチを行っていた。

---

どういわけか、お互いに仲の良かった二人の女子生徒(HN&KY)のペアが、残りの生徒に対してストレッチの手本を見せていた。いや、これはストレッチというよりもヨガのアーサナであった。一応私たちのペアも、彼女たちが示す手本を参考にしていたが、途中からは自分たちでヨガのアーサナを実践していこうと思った。しばらくアーサナを実践していると、食事の時間になった。

すると、その場が突然変形し始め、説明が難しい入り組んだ部屋に変わった。先ほどまで畳であったはずの地面がコンクリートに変わり、地面に段差があるだけでなく、目の前にはいろいろな高さの壁があった。

すると、小中学校時代のリーダー格の友人(RS)が、私たちに向かって食べ物を投げつけ始めた。最初は野菜を投げつけてきたが、後半からはピザを投げつけてきた。彼は私たちにそうした食べ物を提供しているという意識もありながら、同時にそれはやはりいたずらの一環だった。私たちは、食べ物にぶつからないようにして、この部屋の一番前にある長テーブルに辿り着こうとした。

遠くからでもわかったが、そこには美味しそうな寿司や刺身が置かれており、井に入ったいくらの姿も確認することができた。私はそれらを食べたいという思いがあったので、その友人のみならず、他の友人たちが投げ合っている食べ物にぶつからないようにして長テーブルに向かった。

そこで夢の場面が変わった。最後の夢の場面では、私はサッカー観戦をしていた。ちょうど、オランダ対ドイツの試合が始まるころだった。最初私は、英国のクラブチームであるマンチェスターユナイテッドとどこかのクラブチームが対戦するのかと思っていた。それはユニフォームから判断してのことである。

だが実際には、二つの国同士の対戦ということであり、それはそれで楽しみであった。いざ試合が始まってみると、驚いたことに、数秒ほどでオランダが四点ほど得点をした。私はいずれのゴールシーンからも完全に目を離しており、どのような形で得点が入ったのかわからなかった。ここでもまた私は幾分困惑させられた。というのも、今までオランダだと思っていたチームが、どうやらスペインのレアルマドリードになっていたからである。しかもそれは、今から10年ほど前のチームであった。

四点のうち、最初の得点は現在監督を務めているジネディーヌ・ジダンがヘディングで入れたものであり、二点目はオランダのエースストライカーであったルート・ファン・ニステルローイが左足を振り

---

---

抜いて低弾道のシュートを決めたものだった。わずか数秒で四点ほど得点が入り、もう試合は決まったかと思いきや、そこから相手チームの逆襲が始まった。そちらのチームはドイツ代表のようであり、そこから三点を立て続けに返したところで夢から覚めた。フローニンゲン:2019/3/22(金)08:02

### No.1783: A Spring Night

It is 9PM now. A spring night feels comfortable to me. Groningen, 21:00, Friday, 3/22/2019

#### 4015. 試験に関する夢より:シュタイナーの色彩論

時刻は午前九時を迎えようとしている。遠くの方から小鳥の鳴き声が聞こえてくるが、起床直後の声よりも小さくなっている。そのようなことを思っていると、書斎の窓辺に近づいてきてくれた小鳥が今、大きな鳴き声を上げてくれた。小鳥の鳴き声が不思議なのは、それに耳を傾けていると、ずっと鳴き声の中に吸い込まれていくかのような感覚があり、自己意識が遠のいていく感覚があることだ。

それは鳴き声の中に自己が溶け込んでいくことを示しており、鳴き声と自己が同一化していることを示しているように思う。小鳥の鳴き声が聞こえてくる間は、できるだけそれに耳を傾け、鳴き声の中の世界、つまり自己を溶解させてくれる音の世界の中に留まりたいと思う。

今日は気温が上がるはずなのだが、午前中の今は肌寒い。辺りは霧で覆われており、これから晴れ間が顔を覗かせるのか少々疑ってしまうぐらいだ。

今日は午後から、郊外にある楽譜専門店に歩いて行き、良い楽譜がないかを時間をかけて吟味したい。自宅から楽譜屋まで歩いて片道40分ほどなので、とても良い運動になるだろう。行きと帰りと合わせるとかなり歩くことになるので、水を忘れずに持っていきたい。

今朝方の夢について改めて振り返ってみると、今朝は英語の試験に関する主題が立ち現れていた。私は大学に入学するまでは各種試験で高得点を取ることがさほど難しいことではなかったが、大学に入学した途端に、試験で高得点を取ることが難しくなってしまった。その背景には、人が作った試験を受けることがとても馬鹿馬鹿しいことのように思えてしまうという気持ちの問題があるだろう。そうしたことから、大学を卒業するまでの間に受けた様々な試験、留学に必要な試験、フローニンゲ

---

ン大学の大学院に在籍していた時に受けた試験を含め、高得点を取れたことは基本的に皆無なのではないかと思う。

そもそも、試験のために勉強するという意欲が減退し、試験範囲外の事柄が自分の関心を引くことが往々にしてあり、それらの勉強に多くの時間を使ってきたように思う。欧米の大学院の博士課程に入学することを決断しない限り、しばらくは試験から無縁の生活を送ることになるだろう。

今朝方の夢の中で出てきたような英語の試験はもう受けたくないし、知識の正確さだけを試すような試験も受けたいとは思わない。仮にオランダの永住権を取得することを真剣に考えるのであれば、オランダ語を学び、オランダ政府が作った試験を受ける必要があるが、それまでは試験の類とは無縁の生活を送れるような気がしている。

今回スイスの精神自由科学大学に行くことをあえて先延ばしにしたが、今でもその大学には関心を持っている。ここは一般的な大学とは異なり、もちろん各種の書類や志望動機書を提出する必要があるが、入学に際して試験のようなものはなく、入学してからも試験のようなものはない。そもそも、大学という名称なのだが、この大学は学位を一切発行していない。この点もまた大変興味深く、シュタイナー教育の精神を体現しているかのようだ。

この大学で行う探究の焦点は、シュタイナーの思想を学ぶことであり、私が関心を示しているのは、シュタイナーの音楽理論、特に音の色彩論に関心を持っている。シュタイナーの色彩論は、ゲーテの色彩論から多大な影響を受けているが、音に関する色彩論を展開している思想家はあまり多くなく、その点においてシュタイナーに着目している。

もちろん、音に関する色彩論を学ぶ目的は明確であり、それを自分の作曲実践に活用することである。これから数年はオランダで生活を営み、近い将来にスイスのドルナッハにある精神自由科学大学で、シュタイナーの色彩論を探究したいと思う。フローニンゲン:2019/3/22(金)09:06

#### No.1784: A Dance of A Little Bird

Although it is cloudy at this moment, this morning looks as if I could see a dance of a little bird.

Groningen, 10:55, Saturday, 3/23/2019

---

#### 4016. 「食前」のフルーツの勧め

時刻は午後一時に近づきつつある。早朝は霧がかかっていたが、午前中の途中から霧が晴れ、今はすっかりと青空が広がっている。天気予報の通り、今日は素晴らしい天気であり、春を感じさせてくれる。この日記を書き終えたら、フローニンゲンの郊外にある楽譜専門店に足を運びたい——郊外と言っても街の中心部から歩いて20分ほどの場所だが。

今朝方、食べ物に関する夢を見ていたことを改めて面白く思った。食に関する夢は、一日一食生活を始める前にはあまり見られなかったように思う。また一昨日は、その日の晩に食べ過ぎたせいもあってか記憶に残る夢を見ていなかったことも注目に価する。何をどれだけ食べるのかというのは、私たちの身体に影響を与えるのみならず、心や無意識の領域にまでも影響を与え、さらには魂などにも影響を与えるのではないかと思えてくる。

二、三日の断食を実践する前に、その準備として、夕食を果物だけにして、デトックスをある程度行う方が賢明かもしれないという直感が昨夜芽生えた。その直感を裏付けるかのように、昨日から読み進めている、“Prof. Arnold Ehret’s Rational Fasting for Physical, Mental and Spiritual Rejuvenation: Introduced and Edited by Prof. Spira (2014)”に同様のことが書かれていた。本書を紐解いてすぐに気づいたが、私の人生に大きな影響を与える一冊に早くもなった。これまでの食に対する誤った考え方、そして誤った食実践を根本から正してくれるような内容が随所に書かれている。

もちろん、いくつかの細かな部分に関しては今後も調査をしていく必要があるが、本書の重要な主張に関しては、すぐにでも自分の食生活に取り入れてみたいと思う。午前中も本書を読んでいた時に、果物を食事の前に食べることを勧めている点にふと立ち止まった。というのも、「食後のデザート」という言葉によって、フルーツを食後に食べることが一般的なように私は思っており、実際にこれまでも——昨夜も——食後にフルーツを食べていた。だが、これが完全に誤りであることを本書、および他の情報源から痛感させられた。

食前にフルーツを食べたほうが良い理由としては、果物は食べてから約30分程度で胃から腸へ届くが、他の食べ物は約2～4時間かかり、仮に食後にフルーツを食べてしまうと、前の食事が胃に残っ

---

たままであるから、フルーツは胃の中で待機していなければならず、胃酸によって発酵してしまい、果物が本来持つ様々な効能を発揮できないとのことである。

この点については、一昨日の夕食後に、食後にフルーツを食べることを疑う瞬間があった。というのも一昨日はフルーツを食べられないほどにお腹が膨れており、そこからさらにフルーツを食べることは、どこか体に良くないと直感的にわかったのである。それは単なる憶測ではなく、実際に正しい直感的把握だったのだと改めて知る。

今日からは胃腸をさらに休め、デトックスを行う意味でも、夕食は果物だけにする。どのような果物をどのような順番で食べるのかも重要らしく、昨日アボカドを半分切ってしまったので、今日はその残りを食べる必要があるが、まずは小さなリンゴを一つほど食べ、その後にアボカドを食べ、最後にバナナを食べるようにしたい。果物の成分を十分に摂取するためには空腹である必要があるというのはこれからも覚えておきたいことである。フローニンゲン:2019/3/22(金) 12:58

#### No.1785: A Blue Bird

A blue bird flew away in my heart. Groningen, 13:46, Saturday, 3/23/2019

#### 4017. フローニンゲンの楽譜専門店を訪れて

時刻は午後の五時を迎えつつある。この時間帯のフローニンゲンは西日が強く、これから徐々に夕日が沈んでいく。それにしても、もう自分と日が伸びたものである。そういえば、ちょうど来週末からは、欧州はサマータイムに入る。一時間ほど時間がずれるため、日本企業との協働プロジェクトにおいては、ミーティングの開始時間を間違えないようにしなければならない。

つい先ほど、フローニンゲンの郊外にある楽譜専門店から帰ってきた。午後一時過ぎに自宅を出発し、四時半過ぎに帰宅したため、三時間ちょっとの間外出していたことになる。

今日は本当に良い天気であり、気温が何よりも暖かかった。Tシャツの上にジャケットを羽織り、ゆっくりと楽譜屋に向かっていると、最後の方は随分と暖かくなり、ジャケットを脱いでTシャツ姿のまま散歩を楽しんでいた。

---

楽譜専門店に向かう道は今日初めて歩いたため、好奇心に溢れる目を持って景色を眺めることができた。今住んでいる場所以外にも、フローニンゲンには落ち着いた住宅環境が多くあることにまず気づかされた。そこで流れる時間は緩やかであり、辺りは落ち着きと静けさで満ちていた。フローニンゲン内で引っ越すことはないと思うが、仮に引っ越しをするならどのような場所がいいかを考えながら、辺りを眺めていた。

携帯の地図上では40分ほど歩いてかかると表示されていたが、実際には30分少しで楽譜屋に到着した。楽譜屋のドアを開けると、すぐに店主の男性が声をかけてくれ、何を求めているかを尋ねてくれた。私はすぐに、「オランダの作曲家の楽譜を探しています」と答えた。すると店主は、「ちょっと待って」と述べて、店の奥から段ボール箱を取り出し、オランダ出身の作曲家の楽譜を全て見せてくれた。

**店主:**「この段ボールの中には、ピアノ曲だけではなくて、フルートや合唱曲なども混ざっていると思うから、その点だけ気をつけてね」

親切そうな男性の店主がそのように述べると、私はテーブル席に案内され、そこでゆっくり楽譜を吟味し始めた。いくつか興味深い作曲家の作品があったのだが、どれも二、三品しか収められていない楽譜が多く、私が求めているのは、もう少しまとまりのある作品群の楽譜であったため、なかなか購入しようと思う楽譜は見つからなかった。だが、一つだけとても興味深い作曲家の作品群を見つけた。作曲家の名前は、Jacobus Palmと言い、彼は1887年に生まれたスリナム出身のオランダ人作曲家だ。

全66曲のピアノ作品が収められた、“Obras de Jacobus Palm: Album Para Piano”という楽譜を購入した。店主に尋ねてみると、これは非売品とのことであり、店に残っているのはそれ一冊だけとのことであった。厳密には、出版社に問い合わせ、手で一枚一枚の紙を印刷してもらわないといけない楽譜とのことであった。その他にも、オランダ領キュラソー島出身の作曲家Jan Gerard Palm(1881-1906)の“Jan Gerard Palm Music Scores”を購入した。

これら二冊はあまり手に入らないであろうと思われたので、とても良い買い物をしたように思う。その他にも、一応ほぼ全てのピアノ作品の楽譜に目を通したところ、ブラジルの作曲家Heitor Villa-

---

Lobos (1887-1959)の“Piano Music (1996)”と、ちょうど昨年の中頃に訪れたポーランドが懐かしく思われ、“Polish Piano Music: Works by Paderewski, Scharwenka, Moszkowski and Szymanowski (1999)”の合計四冊を購入することにした。特に最初の書籍が高価であり、一万円近くし、二冊目のものは五千円近くした。店主もその辺りのことを考慮してくれ、最初の書籍について割り引きをしてくれ、四冊合計でさらに割り引きをしてくれた。

会計の最中に、「プロの方？」と尋ねられたが、私は笑いながら、「違います。アマチュアで、作曲を楽しんでいるだけの者です」と答えた。確かに、玄人でもなければ、上記の四冊のような楽譜は購入しないのだろう。音楽関係のプロと間違われたのはこれが初めてだが、そういえば、四年前に日本の古書店に足を運んだ際にも、大学関係者と間違われ、「公費でのお支払いでよろしいですか？」と尋ねられたのを懐かしく思い出す。私はその時初めて「公費」というものが存在することを知った。

帰り道、自分は常に正統な学術機関に所属するのではなく、いかなる組織にも属さない形で、自分の探究活動と創造活動を続けていく人間なのだと思わされた。そのようなことを思っていると、肩の力が抜け、自然と笑みがこぼれた。自分を縛るものが何もないということに対して、そのような笑みが生まれたのであろうか。

フローニンゲンの西日は優しく、たった一人で道を歩む自分の背中を後押ししてくれているかのようにであった。フローニンゲン:2019/3/22(金)17:23

#### 4018. 地元での夢

今朝は午前六時に起床し、現在時刻は七時を迎えようとしている。今日から休日が始まったが、小鳥たちはいつものように静かで美しい鳴き声を上げている。そんな鳴き声に耳を澄ませている自分自身の心の内側は、平日と同じく平穏さで満たされている。

家の目の前の通りの街路樹を今眺めてみると、木のとっぺん近くに一羽の小鳥が止まっている。どこかをまっすぐに見ながら、じっとしている小鳥を眺めている。小鳥が止まっている木をよくよく眺め

---

ると、もう随分と蕾が膨らんできていることに気づいた。特に昨日は暖かかったため、蕾が大きくなったのだろう。

その木の横の木を眺めてみると、うっすらと新緑が見える。来週の木曜日までは最高気温が10度前後の日が続くが、木曜日を過ぎると、15度前後となるようだ。フローニンゲンもようやく春らしくなってきたと言えるかもしれない。

いつものように、今朝方の夢についてまず振り返っておきたい。夢の中で私は、小中学校時代を過ごした町にいた。私は昼食を食べようと思い、何も迷うことなく近所のラーメン屋に向かった。国道を挟んで向こう側とこちら側に二店のラーメン屋がある。二つの店は国道を挟んでいるとはいえ、距離はとても近い。

最初私は国道を渡って、小学校時代の友人の家の隣にあるラーメン屋に向かうことにした。だが、横断歩道を渡りきったところで、財布を持ってくるのを忘れたことに気づいた。それに気づいた時はもう信号機が変わっており、私はもう一度引き返すためにその場に立ち止まった。

再び信号機が変わり、国道を渡った際に、ついでなのでもう一店の店の中を覗いてみた。すると、以前とは異なって、店内が綺麗になっており、客もそこそこ入っていた。私はこちらの店で食べてみることにしようと思い、店を後にして、財布を取りに戻った。ところがどういうわけか、自宅のあるアパートとは反対側に歩き出し、友人の自宅の方へ向かっている自分がいた。

少し歩くと、地元の町には見慣れない三、四階建てぐらいの建物が建っており、私はその中に入っていた。その最上階にはセミナールームのようなものがいくつかあったが、今日が休日であるためか、中には誰も人がいなかった。そう思った瞬間に、私の横には一人の友人(SS)がいた。彼はちょうどすぐ近所に住んでおり、彼も自宅に戻らなければならない理由があるとのことであった。

私たちはその建物の最上階をぶらついており、廊下の行き止まりに不思議な扉を見つけた。それを開けてみると、三段にわたる棚がそこにあって、一番下の段は空っぽ、二段目は書籍が数冊ほど、三段目は資料が挟まれたバインダーで埋め尽くされていた。私は何気なく、目の高さぐらいにあった三段目のバインダーを動かしてみた。すると、その段は向こう側に通じているらしく、反対側の様

---

子が見えた。反対側にも白い廊下と部屋があるようだった。それを見つけた瞬間に友人に声を掛け、反対側に抜けてみようかと提案した。すると、その棚の向こう側に人影が見えた。

そこにいたのは、大学で働いている関係者のようであり、黒いスーツを着ていた。その中年男性は、私たちがこの建物に入ることを不審に思い、「そこで何をしてるんだ?!」と声を荒げて質問してきた。私たちは「これはまずい」と思い、その男性の質問に答えることなく、その場から逃げ出した。ちょうど廊下の窓が開いており、そこから空を飛んで逃げようと私は友人に持ちかけた。

友人も空を飛べることを私は知っており、私たちは窓から空に向かって飛び出した。建物からは無事に離れることができたが、飛行の高度が思っている以上に上がらず、いやそれ以上に上げる必要もなく、もはや飛ぶ必要すら感じなかったため、私たちはすぐに地上に降りた。

そこで友人と別れ、私は今自分がいる場所を確認した。すると私のポケットには財布が入っており、「もう財布を自宅に取りに帰る必要はない」と思ったが、今自分が立っている場所は、ちょうどラーメン屋と自宅の間であった。フローニンゲン:2019/3/23(土)07:15

#### No.1786: An “Amusement-Parkish” Saturday

I went to the market at the center of the city. Today had an atmosphere like an amusement park.  
Groningen, 17:55, Saturday, 3/23/2019

### 4019. 畜生の大量生産と漸次的虐殺を行う現代社会

時刻はゆっくりと午前八時に向かっている。今日はこれから、断食に関する書籍“Prof. Arnold Ehret’s Rational Fasting for Physical, Mental and Spiritual Rejuvenation: Introduced and Edited by Prof. Spira (2014)”の続きを読み進めていく。おそらく後一時間半ぐらい読めば全てを読めるのではないかと思う。本書を通じて、断食に関する知識がさらに増したように思う。ちょうど昨日は果物しか摂らず、今日もそのような一日にしていこうと思う。

これまでの食生活を通じて蓄積された毒素をすぐに排出していくのではなく、短い断食を繰り返し、さらには果物だけを食べる日をもうけながら、少しずつ毒素を排出していくことが賢明だ。そのことについてまさに上述の書籍は指摘している。

---

---

昨日、街の楽譜屋に向かっている最中に、手にポテトチップスを持っている人や、アイスクリーム屋でアイスを食べている人たちの姿が目に入った。彼らは、人工調味料や人工甘味料に汚染された食べ物を知らず知らずに食べているかのように思えた。

食に関する知識を持って街を見渡してみると、現代社会の食生活がいかにも乱れているのがわかる。人は「食べなければ生きていけない」という発想をもとに、過食に陥っている。しかも劣悪な食べ物ばかりを体内に取り入れる形で。

「食べなければ生きていけない」というのは、ある側面では正しい。やはり私たちは動物なのであるから、必要な栄養を体内に取り入れていかなければ生きていない。だが、現代人の多くは「食べなければ生きていけない」という意味をどうやら取り間違えているようなのだ。それはこれまでの日記でも述べたように、一日に三食を食べることであつたり、一食でも抜くとどこか不安になり、劣悪な食べ物に手を伸ばすという行動として現れている。

フローニンゲンの郊外に向かって歩いている最中、現代の大半の病気の根幹に食が関わっているのではないかということを考えていた。それは精神的なものも含めてのことである。精神がいきなり病むということは考えにくく、私たちの精神は、それが宿る身体から徐々に病んでいくのではないかと思う。つまり、精神的な病の根源には、身体の弱体化が存在しており、私たちは体の内側から病んでいくのである。まさにそうした身体の弱体化を促すもの、あるいは治癒するものとして食があるのだと思う。

以前アメリカに住んでいた時、毎日昼と夜はカレーを食べ続けるという生活を二年ほど送っていた。それによって気付かされたのはとてもシンプルであり、私たちは食べたものになるということだった。それは身体的にも、精神的にもそうである。

もちろん、私の体の見た目と精神の有り様がカレーの姿になったかというところではなく、カレーに含まれる成分によって身体と精神が構築されているという感覚になったのである。この体験をもとにすると、現代人がゴミのような食べ物ばかりを食べている姿を見ていると、身体のみならず、知性および精神がゴミのようなものになってしまうのは非常に納得がいく。そして残念なことに、多くの人た

---

ちの尊い魂までもがそのようなものに成り果ててしまっている。それでは、畜生のようになり果てた現代人に救いはないのかというところではないように思う。

私たちには自己治癒力というものが備わっており、それが今この瞬間にいかに弱まっていたとしても、それを徐々に回復させ、再度人間らしい身体と知性および精神を取り戻すことが可能なのではないかと思うのだ。まさに今私が食生活を見直している理由はそこにある。ゴミから畜生へ、畜生から人間へと移行するために食を改善する必要を強く感じている。

楽譜屋に行く途中に、橋を渡る箇所があった。その橋を渡っていると、現代の教育は本当に大切なことを何も教えてくれないのだとつくづく思われた。人間が人間らしく生きていくために必要となる知識を何ら教えてくれないのが学校なのかもしれない。いやむしろ、人間性を涵養するどころか、身体や精神を蝕むような教育が施されているように思えて仕方ないのである。とりわけ、霊性や食に関する正しい知識を教えてもらうことは一切ない。また、この現代社会を生きていく上で重要な金融(投資)に関する知識も何一つ教えられない。

私たちは学校教育を終えた後に、身体的弱者、知的・精神的弱者、魂的弱者として世の中に放り投げられる。畜生の大量生産および漸次的虐殺が続くこの流れを止めることはできないのだろうか。少なくとも、霊性、食、金融、等々に関する知識を現代教育に期待することはできないのであるから、自らそれらを学んでいくのと同時に、学んだことを他者に共有し、社会に還元していくことが本当に大切なのだろう。フローニンゲン:2019/3/23(土)08:11

#### No.1787: A Ray of Sunlight

A ray of sunlight is coming down from the sky. Today would be a peaceful day. Groningen, 10:41, Sunday, 3/24/2019

#### 4020. 春への移行:今日からの作曲実践の工夫

今朝も少しばかり霧がかかっていたが、今ゆつくりとそれが晴れてきている。今この瞬間は、薄い雲が空全体を覆っているが、今日は一日を通して晴れのようなのだ。

---

昨日ほどの暖かさはないが、それでも寒さを感じるほどではない。せっかく天気の良いのだから、今日は午後にでも、散歩がてら街の中心部で開催されている市場に行き、オーガニックの果物をいくつか購入したい。ちょうど今日まで果物だけで食事をし、明日は残っている野菜をふんだんにつかった料理を食べたい。

春祭りのような昨日は、とても陽気な雰囲気を出していた。そして、春の夜があれほどまでに心地よいものなのかと久しぶりに実感した。

フローニンゲンは11月を迎える前あたりから寒さが厳しくなるため、ここ何ヶ月も夜に暖かさを感じたことはなかった。昨夜はなんと就寝ギリギリまでヒーターをつけずに済んだ。早朝の今は冷えるため、ヒーターをつけているが、今日も日中はヒーターをつける必要はないのではないかと期待する。

季節が春に移行しつつあることに伴って、外の世界では花の香りが芳しくなってきた。実際に昨日は、花壇のある家を通る時などにそれを感じていた。そして、花屋の前を通った時に、春の花々のなんとも言えない良い香りが漂ってきたのである。そうした香りを嗅いでいると、春を強く実感したし、何よりも春の中で生きれることの喜びのようなものが溢れてきた。今後外出する際には、そうした花の香りに意識を向けていきたい。また、花々のみならず、他の生物を観察することを通じて、生命の躍動そのものを実感したいと思う。

そういえば、昨日楽譜屋のドアを開け、店主にオランダ人の作曲家の楽譜が置いていないかを尋ねたときに、「ピアノの楽譜だよな？」と質問されたことが印象に残っている。その店には、ピアノソロだけではなく、ギターやフルート等々、様々な楽器の楽譜が置かれているにもかかわらず、なぜ私がピアノの楽譜を求めていることがわかったのだろうか。手も見かけもピアニストのようでは決していないため、それは不思議に思えた。

今日はこれから、読書を少しばかり行った後に、作曲実践をする。昨日購入した楽譜を早速参考にして何曲か作ってみようと思う。以前から実験的に行おうと思っていたのだが、私はもう少し一つの調の特徴を掴みたいという思いがある。一つ一つの調の色、肌触り、香りなどを含め、ある調が持つ質をより深く多面的に理解したい。

---

そうした思いを持ちながらも、これまでの私は、調性のある音楽を作る際には、その瞬間に直感的に一つの調を選んで作曲をしていた。今日からは実験的に、その日一日はできるだけ長短それぞれ一つの調を選び、それに特化する形で作曲を試みようかと思う。もちろん、曲中において転調は許可しながらも、一つの調と一日を通じて向き合っていくということを行ってみたい。おそらく、それを継続することによって、これまで見えていなかったこと、感じられなかったことが徐々に明らかになっていくのではないかと期待する。

今日の作曲実践の一つ一つがまた楽しみだ。それは常に新たなものを私に開示してくれるだろう。まさにそれは、日々新たなものを開示してくれる人生に他ならない。やはり創造活動は人生そのものだったのだ。フローニンゲン:2019/3/23(土)08:30

No.1788: The Jocular Sun

The sun is playing the clown. It is endearing. Groningen, 16:23, Sunday, 3/24/2019