

---

# 発達理論の学び舎

Back Number: Vol 223

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」

---



---

## 目次

- 4441. 今朝方の夢の続き: 大学時代の先輩との再会と感動
- 4442. 食に関する両親とのつながり
- 4443. 筋骨隆々なゴリラとたんぱく質について
- 4444. 「説明責任」という名の下に: 人材育成施策の短絡的な効果測定
- 4445. 静謐さと平穏さで満ちたフローニンゲンの朝に
- 4446. 食と投資に関する今朝方の夢
- 4447. 今朝方の夢の続き: 発達研究に導いた原体験の断片
- 4448. カカオニブとカカオパウダーについて: その栄養や効能など
- 4449. 夕食に関する振り返りと今後の食実践
- 4450. 早朝に思う食に関すること
- 4451. 今後のベジブロス: 思慮深い考察と実践に向けて
- 4452. 音符の声を知覚する仮眠中のビジョン: バッハのコラールより
- 4453. 深いつながりを実感させてくれる他者の日記
- 4454. 金融投資についての再考: インカムゲインによる生活
- 4455. 今朝方の夢
- 4456. かかりつけの美容師メルヴィンとの対話より
- 4457. 最適な食生活の概ねの確立
- 4458. 早朝の至福さ: 久しぶりに街の市場に足を運んで
- 4459. メルヴィンとの対話から考えさせられるチェスと作曲
- 4460. 食に関する今朝方の夢

---

#### 4441. 今朝方の夢の続き: 大学時代の先輩との再会と感動

先ほど今朝方の夢について振り返りをしていたが、今朝方はもう一つ全く別の夢を見ていたことを思い出す。夢の中で、ある日本企業との協働プロジェクトがひと段落し、無事に世の中に開発したプログラムを提供できることになった。

その日はちょうど、開発したサービスのレビューの機会、あるいは報告会のようなものがあり、私は東京にある協働先の会社のオフィスに足を運んだ。成人発達理論をもとにしたそのプログラムは、企業人の内省及び自己変容を支援することを目的にしており、そのパイロット版を、日本を代表する商社の一つの中堅メンバーの育成を目的に提供していた。

その日の報告会には、実際のプログラムを受講した商社の方たちも参加しており、その数はおおよそ15名から20名ほどだった。オフィスに到着し、報告会が行われるセミナールームに到着した私は、スクリーンが見やすい位置に席を確保し、飲み物を飲みながら報告会の開始の時間を待っていた。

ほどなくして、協働先の会社の方たちも続々とセミナールームに集まり、報告会が始まった。まず最初に、アイスブレイク的な意図があったのか定かではないが、プログラム受講中の参加者を撮影した録画がスクリーン上に映し出された。厳密には、映画『ゴッホ～最期の手紙～』のように、プログラム受講者が全て絵コンテ、あるいは油絵のような形で描かれており、その絵がアニメーションのように動くような映像が映し出された。受講者一人一人の姿形や表情などが見事に描かれており、最初は本物かと思ってしまうほどであった。その場にいたプログラム受講者も驚いており、ときに笑いが起こり、場は非常に和やかなものになった。場の雰囲気がとても良くなったところで、本題に移っていった。

最初に、プログラム受講者の方一人一人に、今回のプログラムに対する率直な感想を教えてください。協働先の会社のある女性の方が会の進行及びファシリテーションを行ってくださっており、その方がプログラム受講者に感想を聞こうとしたところ、会場の中で一人の男性が手を挙げた。その男性を見ると、その方は私が大学時代に所属していたサークルの一学年上の先輩だった。そ

---

の先輩は、大変知的であり、日常の振る舞いや言動が大変落ち着いており、入学時から非常に尊敬していた方である。

確かに私は、今回のパイロット版をその商社に提供した際に、先輩がそこで働いていることを知っていたが、まさかこのパイロット版のプログラムを受講しているとは思っておらず、さらには今日の報告会に参加していることにも気づいていなかったので大変驚いた。私は、先輩がどのような発言をするのかを注意深く聞こうと意識を集中させた。

**先輩:**「今回のプログラムは、確かに女性の企業人を対象にしていますが、端的には男性にとっても非常に意味のあるものだと思います。とりわけ内省をする機会や、内省能力をより高めていくための体系的な手法を学び、それを習慣化させて活用することを実現させてくれた点に大きな価値を見出しています。また、このプログラムが加藤先生の協力の下に～」

私は、先輩が今回のプログラムを大変肯定的に評価してくださっていることを嬉しく思った。そして、言葉の途中で私のことを「加藤先生」と読んでくださったことがなぜだかとても琴線に触れた。

ふと、大学時代に先輩と過ごした時間のことを思い出したのである。二人で一緒に勉強したことや、私の家で一緒にテレビゲームをして遊んだ時の光景などが思い出され、そうした思い出が、セミナールームにいるその瞬間の自分と深く繋がっていることになんとも言えない感動を覚えていた。

感動の感覚が内側を駆け巡った時、目が覚めた。目を開けた瞬間に、一羽の小鳥の鳴き声が、天高く舞っていく姿を見た。フローニンゲン:2019/5/26(日)06:57

#### 4442. 食に関する両親とのつながり

時刻は午前11時を迎えた。今日は少々風が強く、新緑をつけた街路樹が風に強く揺られている。気温も少々低いが、なんとかヒーターをつけることなく過ごしている。フローニンゲンに夏がやってくるのはもうしばらく先のようなのである。

昨日、母よりメールをもらった。そのメールを読むと、父と私の共通点に驚いたというものだった。なにやら、父は昨年の退職以降、食生活を改めて、何をどのように食べるのかに非常に気をつけてい

---

るのとことであつた。より具体的には、スロージューサーを購入して、毎朝野菜ジュースを飲んだり、ベジブロスを作って味噌汁も毎日食べているようだ。

私は野菜をジュースにしていけないが、それは一度考えたことがあり、まだジューサーを購入してはいないが、近々購入しようかとも考えていた。有機野菜の酵素を摂取するには、やはり生で野菜を食べるのが一番良いのだが、その場合、野菜の細胞壁の硬さゆえにうまく酵素が摂取できないために、ジュースにするというのは良い方法だと思う。ジュースを作った際に出た野菜くずはベジブロスに活用することができるため、一石二鳥のように思える。

母のメールにあるように、父もベジブロスを作り、さらにはそれを味噌汁の出汁にしているということを知って驚いた。父と私が食生活に関して行っていることは本当にそっくりである。母もその共通性に驚いたらしいが、私もそれを驚き、父がそのように食生活を改めたことをとても嬉しく思った。食生活を変えたおかげで、父も母も腸内環境が良くなってきたとのことであり、老後を謳歌するためには心身の健康が何よりも重要だと考えていた私は、二人がそのような状態に向かっていることを嬉しく思ったのである。

実は前々から、二人の健康状態については心配をしていた。幸いにも、二人とも死に直結するような大病は患っていないが、小さな病気を抱えていたことは間違いなく、それが治らない限りは、真に老後を楽しむことは難しいのではないかと思っていた。

心身の健康を改善していくきっかけを他者から与えるというのは難しく、やはり自分でそれに気づいていくしか方法はないのではないかと思う。仮に私から父や母に食生活の改善や生活習慣の見直しなどをどれほど丁寧に伝えたところで、本人に自覚や危機意識がなければ行動変容を促すことは難しいと思っていたのである。そうしたことから、今回両親が自らの気づきをもとに食生活を改善してくれたのは本当に嬉しい知らせであつた。あとは生活習慣として、激しい運動は必要ないので、毎日愛犬の散歩にでも出かけ、歩くという運動を生活に取り入れてもらえればと思う。

このところ思うのは、食習慣にせよ、生活習慣にせよ、そこには在り方や生き方などを含めた思想的なものが滲み出すということである。

---

この秋に二、三週間一時帰国することにしたが、その際に実家にどれだけ滞在するかを正直なところ迷っていた。というのも、食生活が極端に異なっている場合、実家で生活することに居心地の悪さを覚えるのではないかと思ったからである。だが、昨日の母からのメールを読むと、それが杞憂に過ぎない可能性があることを嬉しく思った。母からのメールの最後に、帰国した際に食について色々情報交換ができることが楽しみであるという文章が書かれていた。私もそれが今から楽しみである。

両親の食生活が変わったのであれば、おそらく生き方に関する思想も変容したのだろう。そうしたこともあり、私は実家に滞在させてもらう期間を少し伸ばそうと思った。フローニンゲン:2019/5/26(日)  
11:31

#### 4443. 筋骨隆々なゴリラとたんぱく質について

母からのメールを受けて、再度食について考えていた。このところ、各種の植物性のパウダーを水や白湯に溶かして摂取することが中心であり、固形物の摂取量を減らし始めてから、心身の調子が非常に良い。

植物性のパウダーとして購入しているのは今のところ、大麦若葉、ヘンプ、クロレラ、マカ、カカオ(パウダーではないがカカオニブも購入している)である。それらはどれも多様な栄養が豊富に含まれており、野菜や果物を物理的に摂取してはなかなか摂取しきれない栄養の種類と量を確保してくれている。

「バランスよく様々な食品を摂る」という言葉をよく耳にするが、仮にバランスよく様々な加工食品を摂取してしまった場合、結果として様々な方面から、人体に悪影響を及ぼすことになるのではないかと危惧している。「バランスよく様々な食品を摂る」という言葉に踊らされ、身体に害のある多様な食品を体内に取り入れてしまうというのは本末転倒だろう。また、様々な食品を固形物として摂取するのもきりがなく、限界があるということにもすぐに気づく。

3月にパリに訪れた時の体験以降、食生活を見直し始めてまず実践してみたのは、身体に良い野菜や果物を日々数多く摂取してみるということであったが、それにはやはり限界があった。以前にも言及したように、食材の組み合わせが持つ力はまだまだ解明されていないことが多々あるだろうが、

---

逆に言えば、多様な食材を組み合わせることが調和を生み出すこともあれば、混沌を生み出すこともあるということであり、多様な食材を用いることの難しさを実感する。

そうしたこともあり、今の私は、自分の身体が本当に必要とするもの、さらには自分の身体に合ったものを必要な量だけ摂るように心がけている。一見すると、現在の私は様々なものを日々摂取しているように思うかもしれないが、栄養が十分摂取できていながらも、できるだけシンプルな食生活を心掛けている。

口に入れるものは全てオーガニックなものであり、上述の植物性のパウダー、味噌、各種オイル(アマニ油、オリーブオイル、ココナッツオイル:今後はアマニ油に変えてヘンプオイルを使用する)、果物(リンゴ、バナナ:時々アボカドやイチゴなど)、豆腐、野菜(生トマト、茹でたサツマイモ:これまで二日に一度味噌汁に入れていた、ニンジン、玉ねぎ、ニンニクを今後食べるのにかについては考え中)ぐらいである。

肉や魚は一切摂取しておらず、たんぱく質は、肉や魚以上に豊富なヘンプやクロレラで十分摂取できている。それにもかかわらず豆腐を二日に一度食べているが、それはたんぱく質を摂取するという目的以外にもあるため、今のところ今後も豆腐は継続して食べていこうと思う。

たんぱく質の話と関係して、少し前に、種々の仮説をもとに、筋骨隆々の動物について調べていた。特にゴリラの食事について着目してみたところ、ゴリラはなんと肉を一切食べていないことに気づかされたのである。彼らの主食は植物や果物であり、肉を一切摂らないのにあれだけの筋力をつけていることに驚かされた。これもやはり、彼らは植物や果物をたんぱく質に変えるような腸内環境を持っているからだろうか。あるいは、果物にはほとんどたんぱく質は含まれていないはずなので、たんぱく質が豊富に含まれる植物を食べているからなのかもしれない。

現在私は植物性のたんぱく質しか摂取していないが、以前よりも筋力がしなやかかつ力強いものになってきているように感じる。植物性のたんぱく質を摂る際には、良質な食材を当然ながら摂取するようにしており、特にヘンプには良質なたんぱく質が豊富に含まれている。また、今朝方改めて手持ちのカカオパウダーを調べてみると、そこにもササミ以上のたんぱく質が含まれていることがわかつ

---

たので、やはりヘンプパウダーとカカオパウダーは今後も私の身体を支えるものになると思われる(何よりも両者の味が美味しいことは嬉しい)。

上記の中に少し飛躍のある仮説があったので、再度調べ直してみた。それは、ゴリラに当てはまるのが単純に人間に当てはまるのかという点に関してである。すると、確かに先住民の中には肉食に適した腸内環境を持っているものもいるが、南洋の島に住む先住民の中には、タロイモなどの植物性の食物しか食べていないのに筋肉隆々な人たちがいることも分かった。

腸内環境によって、そしてたんぱく質が豊富に含まれる植物を食べていれば、筋肉を落とすことなく健全な身体が作れそうであるという考え方をもとに、ここからも様々な実験と考察を進めていこうと思う。フローニンゲン:2019/5/26(日)12:11

#### No.1990: The Fountain of Tranquility

Fountains of tranquility are omnipresent in this reality. A fountain that I'm seeing right now is one of them. Groningen, 09:44, Monday, 5/27/2019

#### 4444. 「説明責任」という名の下に: 人財育成施策の短絡的な効果測定

少し前から雨が降り始めた。それは激しい雨ではないが、幾分強い風と共にフローニンゲンの街に降り注いでいる。雨が降り始める前に散歩に出かけて正解であった。散歩に出かけた際は、気温も比較的暖かく、散歩をするにはもってこいであった。

このように雨が降り始めてしまうと、夕方この時間帯には小鳥たちの鳴き声を聞くことができないのは残念だ。ただし、久しぶりに雨を見たようにも思うので、今は天から降り注ぐ雨を眺めることを楽しんでいる。

数日前から読み進めていた、ザカリー・スタインの新刊書“Education in a Time Between Worlds: Essays on the Future of Schools, Technology, and Society (2019)”の初読が終わった。久しぶりにこれほどまでの良著を読んだように思う。再読をするだけではもったいなく、ここから3回、4回と繰り返し本書を読んでいくことになるだろう。本書を読んでいると、本当に多くのことを考えさせられる。



---

例えば、発達理論と企業における人財育成に関して以前よりなんとかならないかと思っていたテーマについても、また一つ考えを深めるヒントを得られたように思う。

近年、企業の人財育成の現場において、成人発達理論の枠組みを活用することに関心が集まっている。しかしここで常に問題になるのは、「説明責任」という名の下に、人財育成の効果がすぐさま客観的に把握可能な数字、しかもそれが金銭的な数値と結びついた形で明らかにされることが求められることである。端的には、企業の人財育成の現場で頻繁に見られる発想は、「社員が発達したらどれだけ利益が上がるんですか？」「社員の発達と利益との相関関係はどれほどあるのでしょうか？」という質問に代表されるものである。

確かに、企業活動を営む上で、利益(ないしはキャッシュフロー)は血液のようなものであり、それを考慮することは重要なのだが、全てを利益に還元して発想してしまうというのは問題があると言えないだろうか。例えば、人財育成施策の効果をすぐさま血液としての利益に還元して測定しようとする事は、例えば身体の病気(あるいは心の病でもいい)に対する改善策の効果を測定する際に、血液に対する影響しか見ないのと全く同じではないだろうか。身体の健康において血液しか見ないということはあるえないのと同じように、他の側面から人財育成施策の効果を捉えていくことを忘れてはならないのではないだろうか。

とにかく、説明責任という観点において、何かを説明する際にそれを金銭的なものとすぐさま結びつけてしまうような無意識的な発想や慣行を見直す必要があるだろう。そうした発想や慣行が存続し続ける限り、組織内の構成員が健全な発達を遂げていくことはないだろうし、結果として組織としての血液循環(利益)も改善されることはないだろう。人財育成施策の効果を測定する際、そして説明責任を果たす際には、金銭的尺度以外の様々な尺度が存在するという実にシンプルな事実を忘れてはならない。そうした多様な尺度は、インテグラ理論の言葉で言えば、全象限的・全レベル的に存在しているのだ。フローニンゲン:2019/5/26(日)17:05

#### No.1991: Toward the Empty Space

All existences are going to the vast empty space and returning from there to here. Groningen,  
12:25, Monday, 5/27/2019

---

#### 4445. 静謐さと平穏さで満ちたフローニンゲンの朝に

今朝はゆったりと5時半を迎えようとしているかというところで目を覚ました。その時間にはすでに小鳥たちが鳴き声を上げており、空も明るくなっていた。

昨日は夕方から雨が降り、就寝時にも雨がぱらついていた。幸いにも、今朝目覚めた時にはもう雨が止んでいた。

今この瞬間のフローニンゲンの空には、雲が多く見られるが、空が雲でびっしり覆われているわけではない。雲の隙間から朝日が差し込んできており、地上の世界は比較的明るい。

天気予報を確認すると、今日はこれから晴れに向かっていくようだ。とはいえ、今朝の気温は低く、換気のために寝室と書斎の窓を開けながらも、ヒーターのスイッチをオンにした。明日はさらに気温が下がり、最高気温は14度、最低気温は4度とのことである。ただし、今週の土曜日からは暖かくなり、最高気温が20度を越す。天気予報で確認できるのは来週の月曜日までの天気だが、土日月と暖かくなりそうである。

このようにして書斎の机につき、窓の向こう側の世界を眺めながら小鳥の鳴き声を聞いていると、絶えず瞑想中の世界の中にいるかのような感覚になる。そこには静謐さがあり、平穏さがある。

今、差し込む朝日の光量が増し、それが赤レンガの家々の屋根に黄金色に反射している。

日々平穏さの中で自らのライフワークに専心しているのだが、今このようにして外の世界を改めて観察してみると、小鳥の鳴き声があり、そよ風があり、朝日の光があり、新緑の木々がありと、外の世界には随分と友がいることに気づく。また、彼らは絶えず変化する存在であるから、外の世界は随分と賑やかだということがわかる。

昨日、近所の運河沿いを散歩し、そこから近所のスーパーに向かっている最中にふと、「今のところ来年は、デン・ハーグに引越しを考えているが、もしフローニンゲンの今の住宅環境以上のものがそこになれば、無理に引越しをする必要などないかもしれない」ということを思った。それほどまでに、今のフローニンゲンの住宅環境は私にとって望ましいものなのだ。

---

確かに、デン・ハーグに引越しをすれば、オランダの国際空港のスキポール空港がとても近いため、より気楽に欧州各国に旅に出かけることができるだろう。しかし、仮に今の住宅環境以上の落ち着きや平穏さがその街になれば、無理をして引越しをする必要はないのかもしれない。引越しをするにしても、それは来年の夏の話なので、まだまだ先のことではあるが。いずれにせよ、今後も引き続き、デン・ハーグの住宅事情について関心を持っておこうと思う。

そして来月の中旬あたりから、起業家ビザの申請に向けた資料作りをおきたい。資料を作成することや申請書の作成にはさほど時間がかからないだろうが、その他各種の手続き(移民局へ行くこと、商工会議所へ行くことなど)もあるため、時間的にゆとりのあるときに申請の準備を進めていきたい。フローニンゲン:2019/5/27(月)06:10

#### No.1992: Under the Cloudy Sky

It becomes cloudy. Yet, I'll take a walk to a neighboring riverbed from now. Groningen, 15:27, Monday, 5/27/2019

#### 4446. 食と投資に関する今朝方の夢

野菜と果物のくずを使って作ったベジブロスに有機八丁味噌と各種スパイスを入れた味噌汁を飲んでいる。早朝のこの一杯の味噌汁は、その日一日の自分を支えてくれる不可欠な飲み物になった。厳密には、この味噌汁を飲む前に飲んでいて、チアシードに浸された水に大麦若葉のパウダーを加えた飲み物もまた、自分の活力の源になっている。青汁の原材料でもある大麦若葉と、数千年前からアステカ、マヤ、インカにおいて、生命の源として食べられていたチアシードの恩恵を授かっていることを実感する。

今日もまた今朝方の夢についてまずは振り返っておきたい。夢の中で私は、サッカー日本代表の選手の中でも、とりわけ食事に気を遣っている選手の自宅にいた。気付けばその選手は、もう代表の中でも古株であり、ベテラン扱いされるようになっている。その選手と私は同世代ということもあり、いろいろと話が合うことがある。

---

その選手の自宅に招かれ、とても広く清潔なリビングで私たちは食に関する話をしていました。その選手の家族は、ちょうど昨日にピクニックに出かけたそうだ。その選手は、「ピクニックから戻ってきたばかりで、片付いていなくてすみません」と私に述べながら、ピクニックから帰ってきての荷ほどきをしつつ私と会話をしていた。荷ほどきと言っても、持参した食べ物のカゴから各種食べ物を取り出し、それを冷蔵庫に入れたりする程度の作業である。

私はその選手に、どのような食べ物を持って行ったのか尋ねてみた。また実際に、残った食べ物にはどのようなものがあるかを見せてもらった。すると、当然ながら全ての食材はオーガニックなものであり、色・艶・形など、どれも自然の美しさを持っていた。見ると、果物類や野菜類で残っているものがあり、決して体に悪そうではないパンやスイーツ類もあった。

竹細工でできたカゴと、その中に入った食べ物を見ながら、「どのような点に注意しながら食実践を行っているんですか？」と大変シンプルな質問をその選手に投げかけ、そこから話が膨らんでいった。そのような夢を最初に見ていた。

次の夢の中で私は、小中学校時代を過ごした社宅の食卓で、母と投資に関する話をしていました。自分の資産額について母に話をする必要などなかったのだが、ここ数年間の資産の変動額について話した時、その金額の大きさに、母は一瞬驚いた表情を浮かべた。それは一瞬というよりも、数秒、あるいは私が次の言葉を述べるまでの数十秒の間続いていた。私は別にマネーゲームをしているわけではなく、現在の資産の多寡や変動額などそれほど気にはしていないのだが、今後投資を通じても社会に関与していくということは確かであるため、その元手となるある程度のまとまった資金は必要である。

ちょうど一昨年に大きく資産が変動した時の話は、すでに母にしていたはずなのだが、夢の中の母は改めてそれに驚いており、見たこともない驚きの表情を浮かべていた。私はそれを見たとき、母がまだ金融資本主義的な呪縛に囚われながら生きているのだということを察知し、少々やるせない気持ちになった。その点については、私の方から言葉を変え、言葉を和らげながら母に説明をしていった。すると母の表情が落ち着き、元に戻ったところでふと母が、「割り勘してよ」と述べた。

---

私はそれを聞いた時、思わず吹き出しそうになった。おそらくその言葉は、資産を分けてくれという意味で使われたのだと思うのだが、「割り勘」という言葉にはそのような意味はないはずなので、今の文脈でその言葉が用いられたことが滑稽であった。

私は母に、割り勘という言葉の使われ方がおかしいのと、そもそも資産を分配したところでそれを各種社会的な投資活動に回すのではなく、消費活動に回すのであれば全く意味はないことを説明した。そのような夢も今朝方に見ていた。

最初の二つの夢は、食と投資に関するものである。現在は食に対する関心は極めて強く、同時に投資に関する関心も持ちながら、探究と実践を緩やかに継続させている。そうしたことが今朝方の夢に形となって現れたのかもしれない。フローニンゲン:2019/5/27(月)06:47

#### No.1993: A Simple Song in the Early Morning

Various types of music come into being from myself at various periods of time in a day.

Groningen, 08:30, Tuesday, 5/28/2019

#### 4447. 今朝方の夢の続き:発達研究に導いた原体験の断片

早いもので時刻は午前7時に近づきつつある。今、一台の車が目の前の通りを走り去っていった。

自転車で通勤・通学に向かう人たちの姿も増えてきた。行き交う人々とは対照的に、フローニンゲンの街を微風がゆっくりと進んで行く。

今日もまた、フローニンゲンで過ごす一日がゆっくりと着実に進行していく。この人生の終着地に向かって、着実だが確実に固有の歩みが進んでいく。

先ほどまで、今朝方の二つの夢について振り返っていた。今朝方には、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、旅館に併設されたフットサルコートにいた。そのコートには綺麗な芝が張られており、それは確かに天然芝ではなく、人工芝であったが、フットサルを楽しむには十分な質を持つ芝であった。

---

コート上を見ると、そこには小中高時代の友人と先輩の姿があり、今から二チームに分かれて試合をすることになった。ウォーミングアップもそこそこに、私たちはすぐさま試合を始め、ゆっくりと試合をしながらそれをウォーミングアップ代わりにしようとしていた。

相手チームには、中学校時代のバスケ部の先輩であり、なおかつサッカーもうまかった先輩がいた。その先輩と私は、試合の途中で終始会話をしていた。もっぱらフットサルの技術的な事柄に関する話だったように思う。その先輩が私にマンツーマンについてきたので、フリーな状況を作るのはなかなか難しかったが、ある時、友人が後方から浮き球のボールを私に出してくれ、私はそれを右足でボレーした。スパイクの真芯でボールの真芯を捉えるという二つの真芯の重なりのためか、未だかつて聞いたことのない轟音を発するボレーシュートが繰り出され、それは私から見てゴールネットの右隅に突き刺さった。

その場にいた一同は啞然としていたため、一応私は今のシュートの轟音と威力については、二つの真芯の重なりによるものであると冷静に説明を加えた。すると、その場にいた全員は、「そ、そうかあ・・・(そうだとすると、尋常じゃない音だったぞ)」とつぶやきながら、そこからまた仕切り直して試合をすることにした。

そこから試合は進み、試合の後半では、サッカーがあまりうまくない小中学校時代の友人(MS)が少し自信なくプレーしているのがわかったので、私は彼にコーナーキックを任せてみることにした。その前に私は彼に、自信を付けてもらうような言葉掛けをし、いざ彼がコーナーの隅にボールをセットした瞬間に、これまた自分でも聞いたことのないような大きな声で、私は叫ぶようにして自分に向かってボールを蹴れと彼に要求した。

声の巨大な波動によって、その場の全員の体が滞ってしまうぐらいに、私は大きな声を出していたようであったが、彼は見事にボールを蹴り、それは私の頭の高さに飛んできた。私はそれをヘディングし、ゴールに入るかと思われたが、右上のポストを叩いた。

彼が最高のボールを送ってくれたにもかかわらず、ゴールを決めることができなかったのは残念だったが、今のコーナーキックによって、友人は自信をつけたようだった。それを証明するような彼の表情を見て、私は嬉しくなった。そこから自陣に戻る前に、私は彼にゆっくりと近寄り、肩をポンと叩い

---

て、さらに励ましをした。その後しばらくして試合が終わると、試合の振り返りをみんなでしようということになった。

なぜかその場で振り返りを行うのではなく、フットサルコートに併設されている旅館のセミナールームで振り返りを行うことにした。そこには、どういうわけか私の父がいて、父もその振り返りに参加することになった。昔からそうであるし、今もそうなのだが、父には何に対しても深い考察力と洞察力が備わっており、さらには、実に幅広い領域に関して一家言持っていることを私は尊敬している。

先ほどまでフットサルコートにいなかったはずの父は、私たちが振り返りをする過程でどのような試合をしていたのかの情報を共有すると、その限られた情報を元に、次から次へと洞察に溢れる質問や意見を述べ始めた。私はそれに嬉しくなり、父の質問や意見に対して、次から次へと自分の考えを共有していった。

その場にいた友人や先輩たちは、話に全くついていけないようであったが、私はそれに気付きながらも、お構いなしに父と対話を続けていった。さすがに、父と私だけで意見交換がなされていることに問題を感じたのか、父はあとは私たちで振り返りをするようにと述べて、その場を去っていった。

その場に残された私たちは、再度気持ちを新たに振り返りを始めた。ちょうど私の目の前に、高校時代にサッカー部に所属していた友人がいた。彼は、偏差値的な学力はそれほど高くなかったが、偏差値では決して図ることのできない知力は極めて高かった。そんな彼がおもむろに口を開き、彼の意見に耳を傾けていると、それは実に面白く、そこで私はまた、彼に色々な質問を投げかけ、振り返りを深めていくことを行った。今朝方はそのような夢を見ていた。

夢の中で父が現れ、父と対話をしていたことも興味深い、夢の中の最後に現れた友人が象徴することも興味深い。上述のように、その友人は、偏差値という単一的な基準が支配的な我が国の教育においては、どうしても見逃されてしまうような知性を持っていた。

振り返ってみると、確かに日本全国の小中高においては、偏差値(「偏差値」と呼ばないにせよ、テストの単一的なスコア)という構成概念が地下茎のように跋扈しており、子供たちの知性の健全な発達に必要な水分と養分を奪っているように思うが、私が過ごした小中高時代には——いや高校時代

---

---

は大学入試という徴兵試験を受けることを決意したため、高校時代は除かなければならない——、偏差値の支配力はそれほどまでに私の精神を毒していなかったように思う。

実際に、身近で接している友人たちには、学校のテストでは測りきれないほど多様かつ豊かな知性があると常々思っていた。ひょっとすると、そうした幼少時代の体験が原体験となって、知性の発達に関する探究を始め、それを長く続けているのかもしれないし、現在の教育を取り巻く悲惨さに対して何か関与していこうと活動を進めているのかもしれない。そのようなことを思わせてくれる夢だった。

フローニンゲン:2019/5/27(月)07:32

#### 4448. カカオニブとカカオパウダーについて:その栄養や効能など

時刻は午前11時を迎えた。早朝の空を覆っていた雲は随分と晴れ渡り、今は太陽の光が地上に降り注いでいる。それに加えて、心地よいそよ風が、フローニンゲンの頬を撫でていく。

今、カカオパウダー、カカオニブ、ココナッツオイルを混ぜたものを飲みながら、くつろいだ気持ちで活動に従事している。私は以前から、カカオパウダーやカカオニブを摂取していたが、先日のバルセロナ・リスボン旅行をきっかけに、再び高カカオチョコレートを食べるような日々が続いていた。その背景として、旅行の最中は、カカオパウダーやカカオニブを摂取することが難しく、その代用品として高カカオチョコレートを求めたということが挙げられる。旅行中には、オーガニック食品店に足を運び、そこで99%の高カカオチョコレートを購入することを絶えず行っていた。

しかし、フローニンゲンでの生活が再び落ち着き始めると、そうした高カカオチョコレートを食べる必要はないのではないかと考えている。その理由としては、確かに高カカオチョコレートには優れた栄養があるのだが、そもそも高カカオチョコレートの原料になっているカカオニブの方がより栄養があるからである。

99%の高カカオチョコレートというのは、ほとんどピュアに近いが、1%の部分に砂糖やミルクなどがやはり含まれている可能性があり、そうしたものが私の身体にとっては好ましくないものであるように思っている。そうしたことから、今後は高カカオチョコレートを摂取するのではなく、その代わりにカカオパウダーとカカオニブの摂取量を増やしていいかと思う。わざわざ加工費によって価格が高い高カカオチョコレートを購入するよりも、そちらの方が経済的でもある。



---

以前にもカカオニブとは何かについて言及していたように思うが、改めてそれについて言及したいと思う。端的にカカオニブとは、カカオ豆をくだいてフレーク状にしたものを指す。つまり、カカオニブは100%カカオだけで構成されている。

私が毎日摂取しているのは、このカカオニブと、カカオパウダーであり、カカオパウダーとはカカオマス(カカオ豆を発酵・乾燥させてから、皮と胚芽を取り除き、焙煎・摩砕して練り上げたもの)からカカオバター(カカオマスに含まれる脂肪分)を抽出した後の搾りかすを乾燥させたもののことを指す。

カカオニブにせよ、カカオパウダーにせよ、カカオの栄養素が詰まっており、改めてその栄養と効果などについて調べていた。カカオニブは栄養価が高いことで知られているが、特に、食物繊維や鉄分、マグネシウムのほか、抗酸化作用のあるポリフェノールが豊富である。さらには、カカオニブには、幸福感をもたらす神経伝達物質、アナンダミドという物質が多く含まれている。アナンダミドは別名「至福物質」と呼ばれており、脳を活性化させる働きや、精神を落ち着かせる働きがあるとのことである。

最後に、カカオニブやカカオパウダーは、大腸内で短鎖脂肪酸を大量に生み出す善玉菌を増やすという研究成果がある。この善玉菌は、長寿の人の腸内に多く存在することが確認されており、腸内に短鎖脂肪酸が増えると、ぜん動運動を活発化し、腸内環境の改善につながっていくとのことである。

カカオニブやカカオパウダーを毎日摂取することによって、腸内環境の改善を実感しているのは、こうした点にもその要因があるだろう。またそもそも、両者に含まれる食物繊維は、不溶性食物繊維の一つであるリグニンを含んでいる。リグニンの特徴としては、それは消化酵素や腸内細菌で分解されず、便のかさ増し効果をもたらす、整腸作用を促すことである。

調べば調べるほどに、カカオという植物が持つ力に驚かされる。一方で、これは多くの食材に当てはまるが、カカオを摂取することによる否定的な側面に関する情報がほとんど無いことには注意を要するかもしれない。フローニンゲン:2019/5/27(月)11:39

Where and how are we going in this modern era? Groningen, 10:15, Tuesday, 5/28/2019

#### 4449. 夕食に関する振り返りと今後の食実践

時刻は午後の7時半を迎えた。今日の早朝は曇り空であったが、この時間帯は少しばかり西日が照っている。

今日も起床からこの時間帯まで、非常に充実した一日を過ごしていた。教育哲学者のザカリー・スタインの書籍“Education in a Time Between Worlds: Essays on the Future of Schools, Technology, and Society (2019)”の再読を早速始め、順調に再読が進んでいる。再読は明日中に終わるであろうが、それが終わり次第、すぐさま三読目を開始し、今度はさらに精読を行っていきたいと思う。

今日は早朝にふと、私たちは未来においてではなく、今この瞬間において救済をもたらされるべき存在であり、同時に私たちの日々の一つ一つの行動や選択は、未来の人間の救済に結びついたものである必要性を感じていた。おそらくそれが、本来私たちの行動の倫理的な原理としてあるべきものではないかと思う。今この瞬間の私たちの救済を未来に引き延ばすのではなく、今この瞬間に救済を得ること、そして未来の人々が将来のある瞬間において救済されるために、私たちは現在の行動と選択を行っていく必要があること。私はできるだけ自らにそれを課そうと思う。

今日の夕食は、見た目としては質素でありながら、非常に満足のいくものであった。有機玄米味噌とマカパウダーを混ぜた味噌汁、有機豆腐にアマニ油を小さじ一杯かけたもの、大きなトマト一個、そしてサツマイモ一本を茹でたものである。サツマイモのおかげか、いつもそれを夕食に食べると、随分とお腹が膨れる。下手をすると、今後はサツマイモを摂取する必要もないのではないかと考えているが、一昨日にサツマイモを幾つか購入しているので、とりあえずそれを食べきるまではサツマイモを夕食に食べる。

本当に今少しずつ、無駄に固形物を摂らないような食実践が実現されようとしている。よくよく考えると、私たちはそもそも乳幼児期には固形物を摂取することなく栄養を摂取していた。確かに歯が生

---

えることによって、固形物を摂取することが可能になるわけだが、歯が生えることが即、固形物を摂取しなければならないということを意味していないとふと思ったのである。もちろん、歯を使って固形物を咀嚼することによって、身体上便益になることはあるらしい。

今後どのような食実践になるかわからないが、もちろん私も、果物、トマト、豆腐などは引き続き摂取していこうと思っているため、完全に固形物を摂取しないわけではない、だが、大量に固形物を摂取することによって栄養を確保しようとし、結果それが胃腸の負担になり、それによって様々な身体機能の低下や病気につながるのであれば、それは本末転倒ではないだろうか。

そのようなことを考えながら、自分の胃腸の様子を見て、固形物の量を減らしていき、その代わりに液体として各種の栄養素を摂り入れることによって、どのような身体上の変化が見られるのかを観察していこうと思う。その中でも、味噌汁は非常に大切な栄養補給源であり、その他には各種の植物性のパウダーも重要な栄養補給源となる。今日はまた試しに、以前注目していたカボチャシードのパウダーを購入してみた。

植物の特徴として、種や根には栄養が豊富に含まれていることを知り、そうした部位を用いたパウダーに着目している。だが、それがどのように製造加工されたかによって、種や根に含まれている本来の栄養が台無しになってしまう可能性もある。また、それらを固形物で摂取した時と、パウダーを液体として摂取した時を比較してみた際に、栄養面や機能面において同様の働きをするのかどうかも確認する必要がある。そうした観察や検証を経て、自分なりに確信が持てたのであれば、こうした各種植物性のパウダーを核とした食実践を継続していくことになるだろう。フローニンゲン:2019/5/27(月)19:39

#### 4450. 早朝に思う食に関すること

時刻は早朝の5時半を迎えた。今朝は4時半過ぎに起床し、起床直後のオイルプリングとヨガの実践を終えた後、浴槽と洗面台の掃除を行った。心身の小まめなケアが必要なと同じように、浴槽や洗面台も時折掃除をしてあげる必要がある。

昨日からまた少し気温が下がり、昨夜も湯たんぽを使用して就寝をした。今朝が冷えることがわかっていたので、就寝前にはヒーターをつけておいた。そのおかげか、今、書斎の中は暖かい。今夜は

---

---

寒さがかなり厳しく、気温は4度まで下がるとのことである。明日からはなんとか最高・最低気温ともに上がるようなので、今日までの辛抱となるだろうか。

今日は昼前に、オンラインミーティングが1件ほどあり、午後からはかかりつけの美容師のメルヴィンの店に行き、髪を切ってもらおう。メルヴィンとおよそ6週間に一回ほど話をするのは、私にとっての楽しみの一つである。この街であと一年間生活続けることをメルヴィンも喜んでくれており、私もさらにもう一年メルヴィンと話ができることを嬉しく思う。

髪を切ってもらったら、その足で街の中心部のオーガニックスーパーに立ち寄り、そこで豆腐を購入する。今のところ、固形物としての豆腐は継続して摂取していきたいと思う。これまでは二日に一回、およそ100gほどの量を食べていたのだが、これからは毎日それぐらいの量を食べてもいいかと思う。

今購入しているお気に入りの豆腐は400gほどの量が入っており、それを二日に一回に分けて食べると、封を開けてから一週間ほど保存する形になる。もちろん、豆腐は保存がきき、これまでも味の変化を感じることはなかったため、問題はないと思うのだが、できるだけ鮮度の良い状態で食べ物を味わいたいという思いがあるため、本日から毎日豆腐を少々食べようと思う。

何を食べるのか、そして何を食べないのかに関しては、自分なりの基準というものが明確になってきている。昨日にふと、義務教育時代の給食について思い出していた。そういえばそこでは、マーガリンとパンの組み合わせが時折出されていたことを思い出したのである。

学校給食でマーガリンが出されていたというのは、今となってはとても恐ろしい。マーガリンにはトランス脂肪酸が大量に含まれており、それを摂取することはプラスチックを食べるようなものである。

トランス脂肪酸は、すでいくつかの国で危険物として食用への使用が禁止されているのだが、日本ではまだ使用が認められているようだ。しかもその名称は、トランス脂肪酸と明記されている場合もあれば、名前を変えて、「植物油脂」という表示になっていることもある。

食に関する知識がない場合、「植物油脂」と聞くと、何か体に良さそうなものに思えるかもしれないが、それは全くの誤解である。消費者を巧妙に欺く仕組みが存在していることの問題、およびその

---

問題の根本にある思想についてはより探求の余地があり、この点についても何かしらの関与をしていく必要がある。フローニンゲン:2019/5/28(火)05:59

#### No.1995: A Quiet Mutter

I'll go to a barbershop shortly. The cloudy weather makes me mutter to myself. Groningen,  
14:29, Tuesday, 5/28/2019

#### 4451. 今後のベジブロス:思慮深い考察と実践に向けて

時刻は午前6時を迎えた。今、一羽の小鳥が高音の鳴き声を上げ、それが辺りに響き渡った。

今日もまた、本当に穏やかな世界が外に広がっている。風がほとんどなく、朝日が赤レンガに照らされ始めている。

フローニンゲンの街の夕日が暮れゆく姿も美しいが、私は早朝のこうした穏やかな景色が一番好きかもしれない。そうしたことを考えてみると、自分の人生の本質には穏やかさがあるようだ。

私の名前にある「平」という文字は、やはり私の本質を表しているようだ。平穏さを求める自己。今日もそうした自己としてこの世界を生きていこうと思う。

つい先ほど、目覚めの一杯としての大麦若葉とチアシードを混ぜたドリンクを飲み終えたため、今はゆっくりと、一杯の味噌汁を飲んでいる。昨夜もベジブロスを作ったが、今回のベジブロスは具材がとても少なく、非常に質素なベジブロスだと言えるかもしれない。用いた材料は、リンゴの芯と種、アボカドの皮と種、サツマイモの切り端、トマトのへただけである。二杯分の味噌汁に使うベジブロスを作ってみると、意外にも色が付いていることに驚いた。今回は玉ねぎと人参がなかったためか、琥珀色ではなく、薄紫色のベジブロスが出来上がった。具材として入れた野菜の数は少ないが、味噌汁の出汁としては申し分ない。

これまでは白湯に味噌を溶かして飲んでいただけであり、それに比べると今の出し汁で十分だと言えなくもない。今後はサツマイモも食べるかどうかわからず、アボカドも毎日食べているわけではないので、リンゴとトマトのへただけのベジブロスを作ることになるかもしれない。

---

毎日食べている果物としてはバナナがあるが、この皮はさすがに使えない。いくら無農薬なオーガニックバナナだとはいえ、食べ終えたバナナの皮を観察してみたらわかるように、すぐに腐り始めてしまうため、それをベジブロスに入れるのは好ましくないことが容易に想像出来る。今後のベジブロスの具材はより少なくなってしまうかもしれないが、食養理論の根幹精神である「一物全体」の考え方を採用し、少量の果物や野菜であっても、そのくずを残さずに有効活用したいと思う。

日記の筆をひとたび取ると、いつも雑多なことを考え、いつも雑多なことを思い出す。そういえば、昨日は、個人の幸福と集合的な幸福について考えていた。個人の幸福を追求し、それを確保することはもちろん大切なことなのだが、そうした個人の幸福と集合的な幸福がいかに結びつくのか、さらには、いかに結びつけられるべきかについて考えていた。なんら良い考えは浮かばなかったが、そうしたテーマが脳裏をよぎったことだけは確かである。

個人の幸福を追求することが、社会的な幸福と正義の実現に結びついていくこと。それを可能とする思慮深い考察と実践が重要になる。そうした考察と実践の輪郭は非常に曖昧ながらもぼんやりと見えてきていることは確かであるため、その輪郭をより鮮明なものにしていく。そのためには、この主題を絶えず頭のどこかにしまっておき、この主題を繰り返し考え、そして実践を継続させていくことが大切になる。

考察と実践の繰り返し。それはいかなるテーマであっても、自分の人生において不可避のようだ。  
フローニンゲン:2019/5/28(火)06:25

#### No.1996: Repose in the End of the Day

I was filled with a sense of fulfillment today, too. I'll also have the same kind of fulfillment tomorrow. Groningen, 20:48, Tuesday, 5/28/2019

#### 4452. 音符の声を知覚する仮眠中のビジョン:バッハのコラールより

昨日の午後に仮眠を取っている際に、不思議なビジョンを見ていたことを思い出した。ビジョンとして音符が現れ、音符の悲鳴と喜びの声のようなものが聞こえたのである。とっさに私は、C Majorの

---

和音が悲鳴を上げたことに気づいた。音符にもそれぞれ喜怒哀楽のようなものがあり、それは音楽のコンテキストに応じて変化する。

まさに一つ一つの音符というのは、私たちの一つ一つの感情と同じような性質を持っているのかもしれない。あるいは、音符を感情と対応づけるのではなく、音符を私たち自身のような生命と対応付けてもいいかもしれないと思う。一つ一つの音符が一つの生命であると考えれば、昨日日中にぼんやりと考えていたことも合点がいく。

昨日、書斎の窓に近寄り、外の景色を眺めていた時に、私はなぜか、自分の内側の音楽宇宙を無限に拡張・深化させていこうと思ったのである。そうした無限の拡張・深化に合わせて、自己の音楽宇宙の絶え間ない探求をしていこうと思ったのだが、そうした考えが芽生えたのも、音符の声をビジョンとして知覚したことと無縁ではないだろう。

数日前から、作曲実践後に普段描いている絵の描き方を変えてみた。それは意識的に変えたのではなく、自然と変わった。これまでは、曲を作った後に、その曲によって喚起される内的感覚を水筆色鉛筆で絵として描き、水を染み込ませて一つの絵として表現していた。この実践そのものが変わったのではなく、これまでは利き手の右手で絵を描いていたことから、利き手ではない左手で絵を描くようになったのである。

なぜこのような変化が起こったのか定かではないが、左手で絵を描く体験をしてみると興味深く、今後もこの実践を続けていこうと思う。もちろん、利き手ではないために、線を描くのが難しいのだが、そうした覚束なさは、技術の習得過程において必ず見られる現象であるため、そうした覚束なさを楽しむような心持ちでこの実践を続けてみたいと思う。

普段使わない手で絵を描くことによってしか得られぬ発見や気づきがあることは確かであり、そうした予測不可能性と日々のちょっとした事柄を通じて遭遇することが、予測不可能性と斬新さを作曲実践の中に取り入れることにつながっていくのではないかと思う。

ダイナミックシステムとしての私たちは、自らの制約条件のもとに動き、新たな制約条件を作りながら、その中で生きて行く生き物でもあるため、ある一つの制約条件の中に滞留しないためにも、予測不可能性と斬新さを日々の実践に取り入れるような工夫をしたいものである。

---

---

作曲についてはそれ以外にも、ここ最近はバッハのコラールに範を求めることを再び始めた。参考になっているコラールが収められた楽譜は、ロンドンの王立音楽アカデミーの書店で購入したものである。この楽譜をレジに持って行った時、ちょうどレジ係の若い男性はアカデミーの学生であり、彼もこの楽譜を非常に勧めていた。

彼の推薦がわかるぐらいに、この楽譜に収められている一つ一つの作品から学ぶことは本当に多い。上の階に住むピアニストの友人も、「バッハの一つ一つの作品を解釈していくことは、謎解きのようであり、汲み取れないほど深いものがある」というようなことを述べていたことを思い出す。

今後も私は、一遍の詩のような曲を作り続けていこうと考えており、特にバッハのコラールは参考になる。全440曲のコラールは、この人生において何度も参考にしていだろう。今朝の作曲実践においても、バッハのコラールに範を求めたい。フローニンゲン:2019/5/28(火)06:50

#### No.1997: At the Beginning of a New Day

As I imagined before going to sleep last night, today will be replete with a sense of fulfillment to me. Groningen, 06:17, Wednesday, 5/29/2019

#### 4453. 深いつながりを実感させてくれる他者の日記

これまでの欧米での7年間の生活において、日本語空間に浸るのは自分で日記を書くときと、選りすぐりの和書を読むときしかなかったが、最近では、数人の友人のブログを読むことが一つの楽しみになっている。それは単純に「楽しみ」と形容できないほどに、自分にとっては意味のあることだ。あえて言えば、友人たちのブログを読むことは、「人との深いつながり」を実感させてくれ、絶対的に孤独でしかありえない人間の生の中に、そうした孤独を豊かにしてくれる人との深いつながりがあることを教えてくれる。

とりわけ二人の友人が毎日更新するブログは大変面白く、促しと励まし、さらには気づきや発見を与えてくれるため、毎日読むことを楽しみにしていた。ところが、ここ一週間更新が途絶えてしまったことを、私はひどく残念に思っていた。しかし、二人のうちの一人が日本への旅行からオランダに戻ってきたようで、また日記が更新されていることをとても嬉しく思った。二人に毎日日記を執筆する



---

ことを勧めたのは私であり、日記の更新が止まってしまった時、実は自分の内側にあるシャドーが顔を覗かせ、二人に少々意味ありげなメールを送ろうかと思ったが、それはやめた。もう一人の友人の日記も再び更新され始めることを期待する。

いかなる実践もそうであるが、継続しなければ見えてこない奥深いものというのが無限の螺旋階段のように存在している。また、継続することの困難さというのは所与であって、そうした不可避の事柄に直面して、すぐに実践を止めてしまうのは実にもったいない。

私にとって、言葉で綴る日記と、音によって綴る日記的作曲は、生きることそのものであり、そうした実践を止めることは、即自分の人生を生きるのを止めたことを意味するようなものになっている。これは大げさでも極端でもなんでもなく、自らの人生を綴るということは、一人の人間が持つ固有な命を生き切るという観点において、非常に大切なことのように思えるのだ。私はそうした手段以外には、自分が生まれたことへの感謝、生きていることへの感謝を表現することができない。

日記を執筆することの意義については、各方面で友人に話したり、時には協働者の方々にも伝えられている。そういえばこれまで、両親にはそれを伝えていなかったことを思い出し、ぜひこの秋の一時帰国の際にはそれを伝えたい。

父は以前に幾つかのテーマに関するブログを執筆しており、今も愛犬との旅ブログを執筆している。そのブログを楽しみに読んでいるのだが、更新頻度が低いことが残念である。父には私が持っていないような文才があるのであるから、ぜひ毎日日記を執筆することを勧めてみたい。また母にも日記の執筆を勧めてみよう。

探究や実践に関して自分が記録癖を持っているのは、母の影響が多分にあるような気がしている。数年前のことになるが、母がフラダンスを習っていた頃に、実践を通じて得られた学びや気づきなどを詳細に綴っているノートを偶然発見して、大変感銘を受けたのを覚えている。現在は再びピアノの演奏を楽しんでいる母に、ぜひピアノの練習を通じて得られたこと、及びピアノ曲について調べて得られた事柄などを日記として文章にまとめていくことを勧めたい。

そうしたことを勧めるのは、もちろん、自分の言葉で体験を書き留めていくことが、自己及び実践を深めるだけではなく、人生そのものを深めるためでもある。その一方で、二人がどのように日々を生

---

---

きており、どのように人生を生き切ったのかを知りたいという、私の個人的な願望も多分にあるだろう。

フローニンゲン:2019/5/28(火)07:26

#### 4454. 金融投資についての再考: インカムゲインによる生活

この現代社会を生きていく上では、どうしても金銭というものを得なければ生活が成り立ちづらく—都市で生活する場合には特に—、捕食者のような存在が至る所に潜んでいるこの世界で資産を保全していくためには、どうしても投資に関するリテラシーが不可欠のように思う。昨日も、今後の投資について考えていた。それは一般的な意味における金融投資についてである。

確かに、今現在毎月得られているインカムゲイン(不労所得)だけで月の生活費は賄えているが、今後自分のライフワークのみだけにより深く打ち込みたいとなった場合には、ライフワークの多くは金銭的な対価を得られるものではなく、またそうしたものを得ることを望んでもいないため、金銭に関してはやはり別の手段から得る必要がある。そうした時に投資というのは極めて重要な手段であり、投資においても、資産を増やすというよりも、資産を保全し、インカムゲインの総量を今よりもよりゆとりのあるものにしていくことを現在考えている。

もちろん、金融投資に関しても、自ら運用ができればそれに越したことはないのだろうが、私のライフワークは決して金融投資を行うことではないことと、投資の世界も他の世界と同様に、専門的な知識と技術が求められ、それこそ投資の世界は被食者と捕食者に明確に分かれる世界であるため、運用そのものはプロに任せ、その過程で金融の世界とそれを取り巻く現代社会の様相を学んでいこうかと考えている。

以前、私が20代前半の頃に、学生時代から親交のあった友人がヘッジファンドに転職することになり、仮に彼のファンドに資金を預けるならどれくらいの最低投資額が必要かを聞いてみた。すると、1億円は最低必要だと言われ、20代前半の私はそのような資金がなかったもので、ファンドへの投資はしばらくないと思っていたのだが、昨日改めて調べてみると、ファンドによって最低投資額が随分と異なることを知った。プライベートバンクと同様に、ヘッジファンドにおいても、最低投資額は1億円ぐらいだろうと思い込んでいたが、どうやらそれは単なる思い込みのようであった。

---

昨日は、資産運用について色々と今後の方針を整理し、それをワードに書き留めていた。今後は、プライベートバンクとヘッジファンドに資産を預けるということも一つの選択肢として持っておきたいと思う。ちょうど、国内のファンドで興味深いものを見つけたため、現在考えているある程度のまとまった資金が得られたら、そのファンドに一度連絡を取ってみようと思う。

海外非居住者の、日本のプライベートバンキングサービスを活用して得られた収益にかかる税金、および国内のファンドを活用して得られた収益にかかる税金の取り扱いがどのようなものなのかについて知識がないため、それは税理士のゼミの友人に確認してみたいと思う。もちろん、国内資産から得られた収益であるために、日本での税金の支払い義務があるのは間違いないが、税金の計算方法などは居住者と異なる可能性がある。

金銭的な呪縛から解放され、自らのライフワークに日々専心していくためにも、引き続き金融投資についても学習と実践を進めていく。ここからの一、二年は、インカムゲインによる生活をより安定させるような投資を行っていくことになるだろう。フローニンゲン:2019/5/28(火)08:01

#### 4455. 今朝方の夢

たった今、仮眠から目覚めた。仮眠から目覚める際に、いきなり体を起こすと立ちくらみをしてしまいかねないので、ゆっくりと体を起こした。

今日も僅かばかりだが、仮眠中にビジョンを見ていた。そこでは、欧州のどこかの街が舞台となっており、私の視点はその街をスワイプするかのように動いていた。そして、視点の移動のみならず、実際にその街で見知らぬ人物と何やら会話をしていたのを覚えている。特にこれといった印象はないのだが、ビジョンを見ていたという感覚が確かに自分の内側に残っている。

そういえば、今日はまだ夢の振り返りをしていなかった。夢というのは興味深く、それを振り返っておくと、後々に思いもよらない気づきや発見をもたらすことがある。また、現実世界において、まるでデジャブ現象のように、夢の出来事が何らかの触媒となって、リアリな世界の中で突然ハッとするような瞬間に遭遇するようなこともある。時刻はすでに午後の1時半を迎えたが、今現時点で覚えている夢について、特に解釈をすることなくとりあえず書き留めておきたい。

---

夢の中で私は、東欧諸国か南欧諸国のどこかの国の首都にいた。それは直感的に首都である。その街は、一見するとある程度発展を遂げているのだが、その街の深層にはどこか侘しさが漂っている。その街に私がいた目的はよくわからない。気がつけばそこにいたというだけのことであり、それはこの人生に満ちた偶然性を象徴しているかのようであった。

その街は、海岸に面しており、私は海岸線を歩いていた。先ほどまでは晴れていたのに、突然空はドス黒い雨雲で覆われ、辺り一面が氷の世界に化した。道は凍結し、雪と氷で覆われた世界が目の前に現れたのである。

周りを見渡すと、そこには小中学校時代の友人の男女がそれぞれたくさんいて、皆一様に凍結してしまいそうになっている。私の格好はなぜだか半袖半パンであり、彼らの格好は私より随分暖かそうだったが、私は一切寒さを感じていないにもかかわらず、彼らは体をブルブルと震わせている。それを見て私は、よくわからないのだが、「北海道の人を呼ぶから、今はなんとか耐えてくれ」とみんなに述べた。北海道出身の人であれば、こうした寒さの中で体を温める知恵でもあると私は思ったのかもしれない。

そんな呼びかけもむなしく、友人たちの体はみるみる凍えていき、皆立つことができなくなってしまい、倒れこんでしまった。ひとたび地面に倒れこんでしまうと、身体が凍りつく速度は加速する一方であり、また目を閉じてしまった友人たちは、どんどんと意識を失っていった。それを見た私は、なんとか一人ひとりに声をかけていき、意識を保つように彼らに伝えていった。しかしそれでは埒(らち)があかず、私は全員で行える体操をすることを提案し、それを実行に移そうとしたところで夢の場面が変わった。

次の夢の場面では、私は小中高時代の親友(SI)と一緒に、これまた東欧か南欧のどこかの国にいた。彼と一緒にバスに乗り、これから列車に乗るために駅に向かっていた。どうやら親友は、私を訪ねにこの街にやってきてくれたらしく、これから列車に乗るのは彼だけであり、私は彼を見送るために駅に向かっているのだと気付いた。彼はこの土地に明るくないため、駅が近づいてくると、次の停車場で降りることを彼に伝えた。

---

私は、彼が列車に乗り込むところまで見送りがかったため、バスの駐車場で一緒に降りて、駅に向かった。バスの駐車場に降りた時、他の乗客の大半もそこで降り、一斉に駅に向かって行ったのだが、私は近道を知っていたため、親友とその道を通って駅に行くことにした。

駅に到着すると、まずは切符を購入する必要があった。この駅は、クレジットカードで切符を購入することができず、私は彼と一緒に切符売り場に向かい、そこで切符を求めた。するとそこでは、二人のフランス人の男女の係員が対応をしてくれたのだが、なぜか支払い時にユーロが使えずに一瞬困った。今となっては使用されていないはずのフランス・フランでしか支払いができずに困ったと思っていたところ、二人の係員は特別な対応を私たちにしてくれ、ユーロでも切符が買えるようにしてくれた。

私がお礼を述べると、なぜか男性の係員は、「どういたしまして」という言葉をオランダ語で述べた。私は再度、「どうもありがとう」という言葉を英語ではなく、オランダ語で述べた。無事に切符を購入できた私たちは、駅構内に入り、プラットフォームに向かった。すると突然、駅舎の天井が変形し、そこに巨大なクレーンが現れ、それは地面すれすれの高さまで高度を下げ、ものすごい勢いでクレーンがスイングした。

もしその場にいた通行人にぶつかりでもしたら大変なことになっていたと思うが、幸いにも、そこには人が誰もいなかった。そんな光景を目撃し、啞然としていると夢から覚めた。フローニンゲン:2019/5/28(火)13:50

#### 4456. かかりつけの美容師メルヴィンとの対話より

韓国のピアニスト兼作曲家のYirumaの穏やかなピアノ曲が書斎に鳴り響いている。時刻は夕方の5時を迎えようとしている。フローニンゲンの街に、ひときわ爽やかなそよ風の群れがやってきて、街を清めている。そんな光景が目の前に広がっている。

つい先ほどまで、街の中心部にいた。かかりつけの美容師のメルヴィンに髪を切ってもらうために街の中心部に行き、そこから散歩がてらゆつくりと自宅に戻ってきたのは先ほどのことであった。メルヴィンの店に向かう最中、この時期のオランダでは名物である、運河をかける橋が上がる光景を見た。

---

電車が通り過ぎていくのを踏切で待つと同じように、寸断された橋の前で、船が運河をゆっくりと進んでいくのを待っていた。

船は悠々自適に目的地に向かっていき、それを通行人たちが思い思いに眺めている。はて、果たしてあの船に目的地などあるのだろうか。おそらくあるのだろうが、目的地を目指すことなど気にせず、あのように悠々自適に進んでいくというのもまた人生の一つの楽しみ方であろうし、ひよっとすると、それこそが人生を真に生きることなのかもしれない。そんなことを考えながら運河を越えていった。

運河を越えて、街のシンボルであるマルティニ教会の姿が見えてくると、メルヴィンの店はもう目と鼻の先である。予約時間の数分前に店に到着すると、メルヴィンはソファでくつろいでいた。お互いに挨拶を交わすと、メルヴィンは手招きをして、「ヨウヘイ、これを見て。随分と進歩したでしょ」と笑顔で述べた。ソファに腰掛けてメルヴィンがしていたのは、コンピューター上で行うチェスだった。

前回メルヴィンに髪を切ってもらった時に、チェスを習い始めたことと述べていたのを思い出した。そうである。メルヴィンは、あるホームレスに無料で髪を切る代わりに、そのホームレスからチェスを習っているのである。それを思い出しながら、メルヴィンが指差す画面を見ると、チェスの腕前が随分と上がってることがわかった。メルヴィンに緑茶をいれてもらった後、そこから私たちはしばらくチェスの話をしていた。チェスの起源の話、チェスがメルヴィンの生活にどのような良い影響を与えているのかの話など、チェスと関連付けて話題は多岐に及んだ。

その後、ふとしたきっかけで、私たちは音楽の話をし始めた。私が作曲をしていることを以前からメルヴィンには伝えていたが、曲を公開していることについては話しておらず、ふとそれについて言及すると、メルヴィンはすぐに髪を切る手を止めた。

**メルヴィン:**「Youtubeで検索すれば出てくる？ 早速、検索しよう！」

ここでもメルヴィンは満面の笑みを浮かべて、まるで子供のようにしゃぎながら、カウンターの机の上に置いてあるiMacの方に向かっていった。

**私:**「いや〜、人に聴かせられるようなものを作っていないよ」

---

メルヴィン:「気にしない、気にしない。作品の出来云々じゃなくて、ヨウヘイが表現したものがどんなものなのか気になるんだ」

メルヴィンはそのように述べてくれた。メルヴィンからの励ましの言葉もあったので、私は自分が公開している曲をメルヴィンに聴いてもらうことにした。

メルヴィンは、私が作った一連の短い曲をiMacから流してくれた。それが店内に鳴り響くというのは、とても不思議な感じであり、当然ながら気恥ずかしもあった。そこから私たちは、音楽の話になり、お互いにどのような曲を好んでいるのかをシェアした。すると、私たちの好みには共通するものがあることがわかり、ピアノ曲を含め、メルヴィンは幾つかの曲を紹介してくれた。

その中に、この日記の冒頭で言及したYirumaの一連の美しいピアノ曲がある。メルヴィンから教えてもらうまでは、私はこの現代ピアニスト・現代作曲家のことを知らず、メルヴィンのおかげで、今日また自分の音楽世界が少し広がったように思う。

Yirumaのように、シンプルでありながら美しい曲を作りたいと常々思っているのだが、なかなかその実現は難しく、Yirumaの曲も非常に参考になるのではないかと思った。早速今夜にでも、Yirumaの楽譜を一冊注文してみようと思う。

今日も私はまた、チェスのみならず、音楽と身体運動(内的エネルギーの運動を含む)の関係性などについて、メルヴィンとの対話から色々なことを教えてもらい、またそれらのテーマについて考えるヒントを与えてもらったように思う。

私たちはいつものように時間いっぱいまで話をし、最後に固い握手をして、次回の再会を誓いながら別れた。フローニンゲン:2019/5/28(火)17:21

#### 4457. 最適な食生活の概ねの確立

今朝は午前3時半を迎えた頃に起床し、4時過ぎから一日の活動を始めた。昨日は天気予報の通り、日中も肌寒く、マフラーを巻いて出かけている人もいたほどである。夜からはさらに冷え込み、当然のごとく湯たんぽを使って就寝した。

---

深夜未明に特に冷えることが予想されていたので、夜の段階でヒーターを入れ、そのままの状態で見守ることにした。今朝の起床は3時半であるから、まだ深夜未明であると言えなくもないが、ヒーターをつけていたおかげもあり、書斎の中は暖かい。

今もヒーターをつけっぱなしにしながら、それでいて換気のために窓を開けている。4時を過ぎると、小鳥の鳴き声が暗闇の中から光のようにやってきて、そっと私に寄り添ってくれている。

仮説の通り、果物や豆腐以外の固形物を摂取しないことによって、腸内環境及び心身の状態がますます良好な状態になっているのを実感する。特にそれが顕著に表れているのは肌であり、ようやく手荒れから完全に回復したと言える。

これまでは様々な変数設定による食実験を自らに課していたこともあり、その実験の結果によって、腸内環境が若干変化し、手荒れが回復したり、戻ったりを繰り返していた。ここ最近は大きな実験をすることなく、軌道修正的な小さな実験しかしていなかったこともあり、腸内環境の安定的健全化がもたらされ、手荒れが悪い状態に戻ることもなく、完全に回復したと言える。手の皮膚の再生機能が元どおりになり、本当に嬉しく思う。皮膚の再生機能が回復したのも、やはり消化吸收を司る腸が本来の機能を果たせるようになったからだろうし、それをもたらしたのは食生活の抜本的改善であった。

確かにこれまで様々な実験を試してみたところ、私にとって最善の食生活とは何かが見えてきた。これはすべての人に当てはまるわけではもちろんないが、多くの人にとっても影響を及ぼす食実践なのではないかと思う。それは端的には、良質な油を日々摂取すること、多くの食事から栄養を得るのではなく、最小限の食事から豊富な栄養を摂取することに努め、無駄に固形物をとって胃腸を働かせすぎないことである。

油に関してはこれまで言及していたように、現段階では、すべてオーガニックのものを使っており、種類としては、アマニ油、オリーブオイル、ココナッツオイルの三種類である。まだ冷蔵庫に未開封のエゴマ油があり、それを使い切ったら、今後はオメガ3脂肪酸とオメガ6脂肪酸の含有量のバランスから、アマニ油やエゴマ油ではなく、ヘンプオイルを使う予定でいる。



---

最小限の食事から豊富な栄養を摂取することに関しては、三種類の有機味噌を幾つかの時間に分けて味噌汁として飲むこと、各種植物の栄養素が詰まったパウダー(カカオ、ヘンプ、マカ、大麦若葉、クロレラ、パンプキンシードなど)を日中に分けて飲むこと、そして果物、豆腐など、胃腸に負担のかからないものを食べるようにしている。

野菜に関しては、夜に大きめのトマトと茹でたサツマイモを食べるようにしており、これにマカパウダー、パンプキンシードパウダー、玄米味噌を混ぜた味噌汁を飲むだけで、十分にお腹が膨れ、その他の食事は必要ない状態になっている。

おそらく今の私は、完全に固形物を摂取しなくなるというのは危険であるように思える。なぜなら、まだそうした腸内環境ができていないからであり、また果物や豆腐などの最小限の固形物を摂取することによって、腸を水分以外のもので運動させることも、ぜん動運動を促す上で重要に思うからである。今後もさらに微調整を加えていこうが、今の自分にとって最適な食生活が概ね確立されたように思う。フローニンゲン:2019/5/29(水)04:41

#### No.1998: An Inner Flow in the Early Morning

I'm observing my inner flow in the early morning. It tells me a lot. Groningen, 09:08, Wednesday, 5/29/2019

#### 4458. 早朝の至福さ：久しぶりに街の市場に足を運んで

つい先ほど、目覚めの一杯として、チアシード入り的大麦若葉を飲んだ。とても飲みやすい青汁のようなこの飲み物は、一日のスタートを切る友となった。そして、今飲んでいる味噌汁ももまた、一日を充実感を持って過ごすために不可欠のものとなった。今日の味噌汁は、リンゴ、トマトのへた、アボカドの種と皮、そしてサツマイモの切れ端を使った実にシンプルなベジブロスを出汁としている。

そうしたシンプルな出汁と濃い八丁味噌は絶妙な組み合わせであり、そこに各種スパイスを少々振りかけている。午前5時を迎えようとしているこの時間に味噌汁を飲んでいることの幸せ、そして今日もまた充実した一日になるだろうということを感じられている幸せの中に今の私はいる。幸福物質で

---

あるセロトニンが腸に90%以上存在しているというのがうなづけるぐらいに、腸内環境の改善のおかげで日々の幸福感が間違いなく増しているように思う。

ここ最近では、ヨガの実践を早朝のみならず—早朝のヨガのセットを見直し、幾つかアーサナを加えた—、午後にも行うようにしており、さらには短い時間でもいいので、ウォーキングとジョギングを兼ねた運動を外で行うようにしている。こうした適度な運動も、腸のぜん動運動の促進、さらには血流の改善を促していることは間違いないだろう。

今のところは幸いにも、フローニンゲンでは晴れの日が多く、仮に雨が降っても日中に運動する時間ではないため、近くの河川敷に出かけることができている。今後雨の日に遭遇した場合には、自宅で行うヨガのアーサナの種類を増やしたり、一つ一つのアーサナをより丁寧に時間をかけて行うのも良いだろう。それかいつそのこと、雨の日用のアーサナのセットを組み立ててもいいかもしれない。この点についてはまた考える。

昨日は、街の中心部にあるかかりつけの美容師のメルヴィンの店に行って髪を切ってもらったこともあり、さらには中心部の広場にやっていた移動型の遊園地がようやくなくなったので、久しぶりに市場に足を運んだ。そこで何か良い果物があればと思って店に行ってみたところ、やはりここにはスーパーにはあまり置かれていない果物が豊富に置かれていることに気づいた。

今後も果物は食べ続けていこうと考えており、リンゴとバナナに関しては、近所のスーパーで売られているオーガニックなもので十分なのだが、イチゴやブルーベリーなど、時々私が食べたくなる果物に関しては、市場で購入したいと思う。また、季節ものの珍しい果物はぜひこの市場で時折入手したいと思う。

時刻は午前5時を迎えた。夜が明け、空も随分と明るくなった。風がなく、遠くの空が薄い赤紫色をつけている。小鳥たちが、黙想的な生活をそっと促すかのような鳴き声を上げている。フローニンゲン:2019/5/29(水)05:05

Around noon, I was examining the distinction between psychopath and sociopath. Whereas the former is somehow genetically born, the latter is socially and environmentally made. I'll continue to study their characteristics. Groningen, 14:46, Wednesday, 5/29/2019

4459. メルヴィンとの対話から考えさせられるチェスと作曲

昨日は、かかりつけの美容師のメルヴィンに髪を切ってもらった。いつものことながら、終始話に花が咲いていた。話題の最初に取り上げられたのはチェスであり、以前から私はチェスに関心を持っていた。メルヴィンがチェスについて熱心に語り、チェスをやってみることを私に勧めてきた。

チェスを学び、時折メルヴィンとチェスを楽しむというのも悪くないと思ったが、現在何か新しいことを始めるゆとりはあまりないため、また機が熟すのを待ちたい。チェスに対する関心はもちろんあるのだが、その根底にある思想がもしかしたら自分と相容れないものかもしれないとも思っている。

これはよく知られていることだと思うが、チェスは取った駒を使うことができず、一方、将棋では取った駒を使うことができる。チェスにおいて、相手の駒を取るというのは、その駒を殺すということを意味しているように思え、一方将棋においては、相手の駒を生かしておき、それを再び世界の中で活かすという思想が根底に流れているように思う。

チェスと将棋の根底に流れる思想を比較してみたときに、やはり私はチェスよりも将棋の方に魅力を感じていると言わざるを得ない。このあたりの思想的な比較についても話題に挙げたかったが、チェスの話の途中で音楽の話になったので、また次回にでもこの点についてメルヴィンと話をしてみようかと思う。

昨日の午前中にふと、一日の様々な時間帯に様々な音楽が自己から生まれてくるということを実感していた。その背後にあるものとして、時間帯によって自分の内側のエネルギーの流れが変化しており、その変化する流れが一つの運動を伴いながら形になることによって曲が生み出されるのかもしれないと考えていた。メルヴィンとの会話にもそれを示唆するような話があった。メルヴィンはもともとダンスを長くやっており、心身のつながりや、身体エネルギーに関する話も私と合う。

---

昨日のメルヴィンとの対話から、やはり私たち自身は流れに他ならず、運動に他ならず、そして音楽に他ならないということを思われ、実際にその点についてはメルヴィンにも伝えていた。私がヨガの実践において、流れを意識しているのも何か関係があるだろう。

ひょんなことから私は、自分が作った曲を公開していることをメルヴィンに伝えると、メルヴィンは早速、カウンターの上に置いてあるiMacを使って、Youtube上で私を検索し、私が作った曲を流してくれた。そこには当然気恥ずかしさが最初あったのだが、ひとたび曲を聴き始めてみると、「一体この曲は誰が作ったのだろうか？」という不思議な問いが生まれた。正直なところ、私は自分が作った曲をあまり覚えてない。

私:「これ、誰が作った曲？」

メルヴィン:「ヨウヘイが一昨日作った曲だよ笑」

そんなやりとりがあった。私はある意味、自分の拙い作曲技術をなんとか用いながら、自己とこの世界との接触、ないしは出会いを形にしているだけであり、言い換えるとそれは、世界と自己との深層的な出会いに感謝し、それを祝す記念撮影的な行為を行っているだけのようにも思えてくる。

同時にその行為があることによって初めて、そうした出会いが存在していたのだとわかることもある。いずれにせよ私は、世界と自己との媒介者として作曲実践を日々行っているようなのだ。フローニンゲン:2019/5/29(水)05:30

No.2000: The Sweet Twilight

I feel that the taste of the twilight is sweet. Groningen, 16:59, Wednesday, 5/29/2019

#### 4460. 食に関する今朝方の夢

時刻は午前6時半を迎えた。辺りはすっかり明るくなり、朝日が早朝の世界をより一層輝かせている。昨夜の就寝前に思い描いていた通りに、今日も充実感に満ちた一日になりそうだ。

---

今朝方の夢についてまだ振り返りをしていなかったもので、それらについて書き留めておきたい。最初の夢の中で私は、小中学校時代を過ごした社宅の食卓にいた。

両親は、私が大学生になって以降、その社宅には住んでおらず、引っ越しをしてマンションで生活をしているのだが、夢の中の私はその社宅に帰省をし、両親もそこで暮しているようだった。普段の帰省時であれば、私たち家族は食事を取り囲み、楽しく談笑をするのだが、今回は様子が少し違った。というのも、私は食生活を大きく変えており、一緒に食べれる食事などほとんどなかったからである。厳密には、両親が作ってくれた料理には、今の自分の腸内環境にとって好ましくないものが含まれており、私はそれらの食事を断っていた。

ちょうど父が丹精込めて魚料理を作ってくれ、それを嬉しそうに私に差し出してくれた。だが私は、「もう魚は食べれない」という言葉を述べ、せっかく作ってくれた料理に口をつけることはなく皿を返した。実際のところは、豚・牛・鶏の肉は食べないが、魚であればなんとか許容できる食べ物ではあるのだが、それでも私は今の自分の腸内環境を考えて、父の料理に手をつけることはなかった。父は残念そうな顔を浮かべて、「食べないの？」と私に尋ねてきた。

それに対して私は、かなり強い口調で、「もう肉類は食べれない。「ドクター・キャップ」がかかっているんだ」と述べた。すると父は、「「ドクター・キャップ」？「ドクター・ストップ」のこと？」と笑いながら聞き返してきた。私もすぐにその言い間違いに気づいたが、「うん、そのこと」とだけ答えた。父は少し寂しげな背中を見せながら、自分の部屋の方に歩いて行った。

すると今度は母がやってきて、私にクッキーを差し出した。

母:「ご飯食べないんだったら、代わりにこれでもどう？」

私:「ありがとう、クッキーか。でも、もうお菓子類も食べないんだ」

母:「そうなの。じゃあ、パンでも食べる？」

私:「パン？ちょっとそのパンの袋を見せて」

---

私はそのよう述べ、パンの袋の成分表示を見た。するとそこには、なぜかカタカナではなく、英語で成分表示がなされていた。見ると、「マーガリン」というカタカナを誤魔化すかのように、それとなくマーガリンが英語表記にすり替えられ、パンの原料の中にすでにマーガリンが含まれているようだった。

私はそれを見たとき、「このパンにはマーガリンが含まれてるよ。マーガリンを食べるというのは、プラスチックを食べるのとほとんど一緒なんだ」と述べた。そのパンにはその他にも、身体に害悪な添加物や油が含まれており、私はその点を母に指摘した。

成分表示が英語でなされているということ、いや仮にカタカナであったとしても、無知な消費者を欺くような商品が世の中に数多く出回っていることに対して、とても残念な気持ちと憤りを覚えた。そこで夢の場面が変わった。フローニンゲン:2019/5/29(水)06:52

#### No.2001: A Hymn for the Coming Night

Today is approaching the door of tomorrow. Groningen, 20:37, Wednesday, 5/29/2019