発達理論の学び舎

Back Number: Vol 250

Website:「発達理論の学び舎」

© YOHEI KATO 2019

目次

4981.【日本滞在記】Aspireラウンジにて

4982.【日本滞在記】ヘルシンキに向かう機内にて:新たな習慣の確立に向けて

4983.【日本滞在記】無限大のくつろぎに向かって

4984.【日本滞在記】日本、日本、日本。

4985.【日本滞在記】畜生と神や仏が同居するこの世界の中で:自己も世界も「開かれているもの」だということ

4986.【日本滞在記】銀座滞在2日目の計画:外国人観光客のような私

4987.【日本滞在記】『ハロー・ワールド』と『天気の子』を見て:日本の食の危機に対して

4988.【日本滞在記】東京滞在3日目の朝:地獄の楽しみ

4989.【日本滞在記】狂った楽園の中で:日本滞在最初の夢

4990.【日本滞在記】長野に向かう「あさま601号」の中で:自分を育んでくれた東京

4991.【日本滞在記】日本語の豊穣さに打たれて

4992.【日本滞在記】小松美羽さんの個展「Divine Spirit〜神獣の世界〜」を鑑賞しに富岡市立美術博物館へ

4993.【日本滞在記】富岡市立美術博物館での思い出深い体験:小松美羽展「Divine Spirit〜神獣の世界〜」を鑑賞して(その1)

4994.【日本滞在記】富岡市立美術博物館での思い出深い体験:小松美羽展「Divine Spirit〜神獣の世界〜」を鑑賞して(その2)

4995.【日本滞在記】日本滞在4日目の朝に:これからの人生のうねり

4996.【日本滞在記】日本滞在4日目の計画

4997.【日本滞在記】充実感や幸福感の成長に合わせて

4998.【日本滞在記】4年振りに新たなメガネを作って

4999.【日本滞在記】日本滞在6日目の朝に

5000.【日本滞在記】日記の生成運動に身を任せて:免税での買い物

© YOHEI KATO 2019

4981.【日本滞在記】Aspireラウンジにて

時刻は9時半を迎えた。今、スキポール空港のAspireラウンジの中でこの日記を執筆している。欧州国内を旅行する際は、いつもAspireラウンジにお世話になっている。昨年ぐらいにリノベーションされたこのラウンジは、とても綺麗になり、より明るく開放的な雰囲気となった。

先ほど、持参したオーガニックのバナナを2本ほど食べ、これにて今日は夜のフライトまで固形物を摂らなくて済むだろう。もしかしたら、ヘルシンキに向かうフライトのボーディング直前にラウンジで果物類をもう少々食べるかもしれない。また、ヘルシンキの空港に到着してから果物類とナッツ類を何か食べるかもしれない。いずれにせよ、胃腸を無駄に働かせないために無駄に固形物を食べないようにする。

ヘルシンキの空港に到着したら、乗り継ぎの手続きをする必要がある。ヘルシンキから日本に行く際には、非欧州圏に出ていくための手続きがいる。それを済ませたら、Almost@Home Loungeに向かう。ここでシャワーを浴び、時間があれば日記をまた執筆したい。

日本に到着するのは日付変更線をまたいで翌日の朝9時頃である。そこから入国手続きを済ませ、速やかに銀座のホテルに向かう。ホテルに到着するのは12時頃であり、チェックインの時間までだいぶ時間があるので、荷物を預けたらまずはメガネ屋に行き、メガネを修理してもらう。その後、大型書店を2、3店巡る計画を立てている。

東京に到着してから随分と歩き回ることを考慮して、ヘルシンキ空港のラウンジでプロテインを作っておく。プロテインを作っておくと言っても、まだ水で割ることをせず、プロテインシェイカーにソイプロテイン、カカオパウダー、ヘンププロテインの粉を入れておき、フライトが日本に到着する間際に機内でミネラルウォーターをもらい、そこでプロテインを完成させる。プロテインは別に腐るものではないが、長く作り置きをしたくはないため、鮮度を考えてそのような準備をヘルシンキ空港のラウンジでしておく。

今いるAspireラウンジは、想像以上に静かである。当初の予定では、Youtubeチャンネル用の動画を幾つか作ろうと思っていたのだが、しゃべり声がかなり目立ちそうなので、動画を作ることはやめにして、その代わりに作曲実践をする。集中してもう一曲作る頃にはボーディングが始まるだろう。

アムステルダムからヘルシンキに向かう機内では、過去の日記を編集し、時間が余れば作曲ノートを読み返すか、ちょうど午後の仮眠の時間と重なるため、少々仮眠を取っておこうかと思う。日本が徐々に近づいてきた。Aspireラウンジにて：2019/9/24（火）10:00

4982.【日本滞在記】ヘルシンキに向かう機内にて：新たな習慣の確立に向けて

今、スキポール空港からヘルシンキに向けた飛行機の中でこの日記を書いている。天気予報の通り、スキポール空港に到着してから少し小雨が降り始めたが、今は雨が止んでいる。いや、雨雲の上にいるから雨が止んでいると言っていいのかよくわからない。

ヘルシンキに向けたフライトは順調に飛行しており、アムステルダムからヘルシンキまではわずか2時間ほどだ。気がつけば、あと1時間ほどで早くもヘルシンキに到着する。

昨年の夏もヘルシンキに訪れた。その時は空港を経由するのではなく、実際にヘルシンキの街に滞在した。シベリウスが長らく住んでいたアイノラの地に足を運んだ思い出や、ヘルシンキから西に行ったところにある古都トゥルクを訪れた思い出が鮮やかに蘇ってくる。

いつかオランダとフィンランドの地に居住用の物件を所有しようと思っている。まだその場所で永住するかは定かではなく、自分のライフサイクルに合わせてよりふさわしい場所が見つかればそれらの物件を手放すか賃貸をし、新たな物件を所有すればいい。

自然の中での生活、少なくとも自然が近くにある落ち着いた環境で生活を続けていこう。フィンランドと言えば、本当にそうした自らの落ち着く場所としての印象が強い。フィンランドの何かが自分を絶えず惹きつけている。

搭乗口から飛行機までシャトルバスに乗って移動したのだが、そのバスにフィンランドの1週間分の気温が表示されていた。なんと、今日の最低気温は1度とのことである。一方で、日本の今日の最低気温は20度を越す。最高気温に関しても、20度以上の気温差があるようだ。この気温差はとても懐かしい。今から5年前に、真冬のニューヨークからロサンゼルスに引っ越した時の気温差を思い出させる。あの日のニューヨークは雪が積もっており、そこから5、6時間ほどのフライトで移動したロサンゼルスは夏のようであった。思わずその気温差に笑みがこぼれたほどである。今回もヘルシンキ

から東京への移動において、そうした笑みがこぼれるだろう。幸福感というのは、こうした些細なことに対する笑いからも得られるものなのだということを改めて思う。

先ほど目を少し閉じて仮眠を取っている時に、創造活動に従事しない時は脳をとにかく休めることを行おうと思った。それは極端なまでに徹底して行う。

消費優先の人生から完全に脱却しよう。創造優先の人生に完全に切り替えよう。そのためには、徹頭徹尾、消費的な刺激から距離を置くことが重要である。

無駄な刺激はとにかく自分の内側に取り入れない。特に他者や社会が産み出したデジタル情報からは距離を置いていく。デジタル空間の情報からできるだけ離れる習慣を日本に滞在中に確立する。3週間あれば十分に習慣化できるだろう。

確かにこれまでの私は、日々の創造活動にできるだけ専心しようとしてきた。だが、ついつい無駄な調べものをしてしまい、それによって脳が見えないところで疲弊するという状態が続いていたように思う。よく言われるように、デジタル・デトックスを心がけていく。どのようなツールや情報と距離を置くのかはもう自分自身がよく知っている。ついついそうした情報と触れるのではなく、創造活動と創造活動との間には、脳を十分に休める。

とにかく自分は創る人間なのだという意識。消費だけに追われるような人間ではないという意識。日記の執筆や作曲実践を最優先にし、それらの活動に従事しない時は、例えば目を閉じて瞑想状態に参入するようにしたり、外をぼんやりと眺めるようにする。

創造活動を豊かにする読書ならば積極的に行おう。だが、それも必ず創造活動と結びついたものにしよう。読書によって得られた知見は、絶えず他者に共有する。それは日記を通じてというよりも、ここ最近行っているように、音声動画を通じて行っていこう。

日本滞在中に何としてもデジダル・デトックスを行い、デジタル情報に極力触れない生活習慣を確立する。それが確立されてからオランダに戻り、オランダでの新たな生活では、再び創りに創る生活を送っていく。ヘルシンキに向かう機内にて：2019/9/24（火）13:33

© YOHEI KATO 2019

4983.【日本滞在記】無限大のくつろぎに向かって

つい今しがた、デジタル情報と無駄に触れない習慣の確立について日記を書いていた。今年の3月にパリに旅行に出かけた際に、食生活に関する新たな習慣を見事に確立できたのであるから、デジタル情報との付き合い方に関する新たな習慣も確立されるはずである。

無駄なものを食べず、自分の心身に合致した良いものだけを食べるようになったことによって、日々の生活がより充実感と幸福感に満たされるものになった。また、メールを使用することを極力避ける習慣が確立されることによって、毎日の自分の時間が本当に増えた。特に、創造活動に従事する時間が増えたことほど喜ばしいことはない。

今の自分に必要な最後の習慣として求められているのが、他者や社会がこしらえたデジタル情報と距離を置くという新たな習慣だ。そのような情報に触れている暇があったら、とにかく自分の脳を休めよう。

心身を大いにくつろがせよう。今機内の窓から眺めることのできる大空のようにくつろごう。

広く大きくくつろごう。無限大の自己が無限大になるようにくつろごう。

何かに駆り立てることを促す情報刺激から脱却しよう。私たちの人生は、もともと刺激的ではないのか。

人生そのものの刺激を味わおう。外から入ってくる無駄な刺激に囚われている暇はない。

外からの刺激に疲弊するのではなく、自己を絶えず安らかな状態にしておいて、絶えず絶えず創造活動に勤しもう。自分にできることはそれくらいしかないのだから。

とにかく休もう。とにかくゆっくりと進もう。

他者や社会の焦燥的・脅迫的な運動と完全に逆行しよう。そうした運動とは手を切ろう。

私は自分の内側にある自発的な生成運動と共に生きて行く。それが自らの人生を存分に生きることである。それが自らの人生に敬意を表することでもある。

気がつけば、あと45分ほどでヘルシンキに到着する。空港に到着後、速やかに乗り継ぎ手続きを済ませ、ラウンジに向かおう。そこでシャワーを浴び、ラウンジの果物と野菜をいただこう。そうすれば、すぐに日本行きのフライトの搭乗時間がやってくるだろう。

先ほど機内のトイレに行った時、自分の顔が明るく、顔色がとてもいいことに改めて気づいた。先日は、協働者の方とのオンラインミーティングの際にも同様のフィードバックを得た。この半年間腸内環境を整える食生活を維持してきたことがようやく実ったのだと思う。腸内環境はよく言われるように、悪い方向へは数日以内に変わってしまうものなので、日本に滞在中は口にするものを特に注意する。

食と情報に関する自分で決めた習慣が徹底されれば、私は自分の人生を十全に生きていけるような気がする。この世に生を受けた自分がこの世界に対して十分な関与をし、世界に自分の何かを共有・還元するために、情報に関する新たな習慣の確立と、自分の人生を真の意味で深く生きていくことが大切になる。ヘルシンキに向かう機内にて：2019/9/24（火）13:49

4984.【日本滞在記】日本、日本、日本。

時刻は午前2時を迎えた。今私は東京の銀座にいる。

麗らかな気持ち。なんとそのような気持ちで日本に一時帰国することになるとは思ってもいなかった。確かに、東京の様子やこの街で生きる人の表情やエネルギーを見ていると、書きたいことは山ほどあるが、まずは今の自分の率直な気持ちを書いてみた。それは麗らかな気持ちであった。

落ち着きがあって、それでいて楽しそうであるこの気持ちは一体なんだろうか。欧米での生活が8年目を迎え、ようやく私は日本に対する印象が変容を迎えたことを知る。これまでの8年間の中で一時帰国していた際に感じていたものとはまるっきり異なる感情と感覚を今この瞬間抱いている。それは瞬間的なものではなく、日本に到着した昨日からずっと抱き続けているものである。

ようやく自分は、自分の中で母国との関係性に折り合いをつけ、過去の自分と母国から超越したのだと思う。それをもってようやく始まったのだ。母国への関与がようやく始まったのである。長かった。ここまで到達するのに8年もの時間を要した。

昨日成田から銀座に向かっている最中に、列車の中、そして街中で色々なことを感じ、そして考えていた。母国にあって異邦人であること。異邦人であるからこそ分かること・気づけること、そして関与できることがある。具体的に母国に対してどのように関与していくのかについてはここでは明示的に述べない。それは全く述べる必要がなく、自分の日々の行動と発言の節々に体現されたものだからである。具体的にそれらを語ることほど馬鹿馬鹿しいことはなく、ただ行動をもってのみそれが示されていく。それでいい。それでいいのだ。

午前2時の銀座。銀座のエネルギーは不思議だ。東京の都心部のエネルギーは不思議だと感じられるようになっている自分。正直なところ、東京を絶対に近づきたくない場所だとこれまでは考えていたのだが、あえてこのけばけばしい街に触れてみることによってしか得られないものがある。

確かにこの場所に長居をしてしまっては、その濃く深い闇の世界に飲み込まれてしまいそうだが、自分の内側には、そうした闇にかき消されない内側の光が宿っていることも分かる。

本当に、本当に、本当に、長かった。自分の内側にあった日本が外側に出て、外側に出た日本が内側に戻り、日本が内側に戻った自己から超越するのに8年もかかったのだ！

8年であれば早い方だったのだろうか？事の速さは関係ない。ただそれが自分の内面で確かに起こったということが大切なのだ。

自分はこれからどこへ行くのだろうか？どこへも行かない。ただいつもそこにあり続ける。

あり続けること。本当にこれしかないのである。

あり続けること。それだけがあるのである。

日本と自己との関係性が麗らかなものになったこと。それはなんと喜ばしいことだろうか。

© YOHEI KATO 2019

自分の人生が今この瞬間にあるということ。不思議だ。不思議すぎるぐらいに不思議すぎる。今この瞬間にあるということがあることが不思議なのである。

もう一度確認しておいたほうがいい。今日この瞬間の私は、東京の銀座にいる。雑居ビルが立ち並ぶ一角にある落ち着いたお洒落なホテルの一室で、この日記を書いている。この日記を書いているのは自分だ。自分のようではないが自分なのである。

ようやくまた新たなことが分かり始めている。分かり始めているということが分かり始め、分からないことがまた見え始めている。

世界。この世界。なんと既知かつ未知なものなのか！

日本、東京、銀座。日本、東京、銀座！

自己、世界。自己、世界！

朝の2時。朝の2時！

持参したカカオパウダーを白湯に溶かし、それを飲みながら落ち着いた気分の中で、また日記を執筆していこう。銀座：2019/9/26（木）02:20

4985.【日本滞在記】畜生と神や仏が同居するこの世界の中で：自己も世界も「開かれているもの」だということ

先ほど日記を一つ書き終え、日付を記載した。すると、昨日書いた日記は欧州時間の24日のものであり、先ほどの日記は日本時間で表記したため、ちょうど25日には何も日記を書かなかったかのように見える形となった。

空白の一日。一見すると、それは空白の日のように思えるが、昨日はなんと濃密な一日だっただろうか。日々が本当に濃密なのだ。どうかそれを知ってほしい。知ってほしいのは、私たち人間はそのように日々を生きれるということだ。生きれるのだ。本当にそのように毎日を生きれるのだ。

この社会で生きていく上で外見上かつ表面上求められる馬鹿げたお勉強や仕事などはほどほどに、日々を豊かに深く生きていくこと。人間が人間として真に生きていくために必要なことは、それに尽きるのではないだろうか。そうした形で生きられない個人が集まったところで何になるのか。そんな社会が何になるのか。

ダイヤモンドとゴミは異質かつ同質のものである。神や仏と畜生は異質かつ同質のものである。私たち全ては、ゴミかつダイヤモンドであること。私たちは全ては畜生かつ神や仏であること。それを忘れてはならない。

昨日東京の街で驚き、目を輝かせて見ていたのはその点である。自分を含めて、この世界で生きる人間が全て畜生性と神性及び仏性を持っていることがそこに滲み出ていた。

本当に滲み出ていた。それは視覚的にも触覚的にもありありとしたものである。

自分が人間として生きている実感。その根源はそこにある。

時刻は早朝の2時半を迎えた。ホテルの窓の外から街を眺めると、運搬仕事をしている人の姿を見かけた。びっくりだ。彼の中に畜生と神や仏が仲良く内在しているのである。しかもそれらが同時に外に出てきているではないか！

はて、私は何について日記を書こうとしていたのか。いつもながら、何も決めない形で日記を書いているのだからそんなことは思い出しようがない。作曲においてもそうである。最初に何かを考えて日記や曲を書き始めたとしても、最終的には当初の予定とは違うところに進んでいるのである。それが形を生み出す創造活動の本質だ。

連れて行く。創造活動は私たちを連れて行く。未知なるところに連れて行ってくれるのである。そう、連れて行ってくれるのである。本当に。本当に、創造活動の前と後ではもう自分が違う場所にいるのだ！

創造活動に伴う精神的な瞬間移動。だから言ったではないか。4年前に西海岸でシャーマニズムのリトリートに参加している際の体験の中で、肉体的な瞬間移動は不可能でも、精神的な瞬間移動は

可能であると気付き、それを自分に言い聞かせていたではないか。「言った通りだろう」と、4年前の自分は今日の自分に言うに違いない。そんな4年前の自分はもうおらず、ここにはまた新たな自己がいる。そしてこの自己は、絶えず新たな自己に開かれている。開かれ続けているのである。世界も自己も開かれだったのだ。それらは共に、「開かれたもの(opened)」ではなく、「開かれているもの(open)」という状態形容詞的なものだったのだ。

今日も大いに学び、大いに活動に従事する。そして何より、今日という日を大いに謳歌する。まただ。「謳歌」という言葉から明らかなように、人生はやはり音楽だったのだ。

その気付きが改めて湧いて出てくる銀座の朝。今日もまた自分の人生のある貴重な一日がここにある。それはあったし、あるし、絶えずあり続ける。そして人生はやがて消える。消えた人生は再び姿を現し、それは永遠のものとなる。

「消えて永遠となる」。それは「超えて含む」という考え方に近しいかもしれない。

心臓から飛び出した魂が大爆笑している。自分の魂は、本当に明るい性格を持っているのだとつくづく感心させられる。銀座:2019/9/26(木)02:47

4986.【日本滞在記】銀座滞在2日目の計画:外国人観光客のような私

日本に戻ってきてからの2日目が産声を上げ、時刻は午前8時を迎えようとしている。今日の東京は快晴であり、昨日も気づいたが、オランダと比べて日本はやはりまだまだ暑い。半袖で生活をしている人の方が多数であり、長袖を着るにはまだ暑い。

昨日の今頃はまだ東京に向かう機内の中にいて、ヘルシンキの最低気温1度に耐えうるような格好をしていた。本日の東京の最低気温と比較すると、およそ20度ほどの開きがある。昨日は銀座のホテルまでは仕方なく長袖で移動していた。幸いにもまだ午前中だったこともあり、手で持っていくと皺になるであろうスーツのジャケットを羽織っていてもなんとか耐えられる暑さだった。

成田空港からホテルには程なくして到着し、チェックインの時間にはまだ早かったので、荷物だけ預けて銀座の街の散策に出かけたのが昨日だった。半袖に着替え、ズボンもスーツからカジュアル

なものに履き替え、とても清々しい気持ちで街に繰り出したのを覚えている。銀座の街を歩く人と同じような格好をしており、顔も日本人のはずなのだが、時折行き交う人が私の方を好奇な目で眺めているような気がした。オランダでの生活の癖か、口笛を吹いて歩いていたり、キョロキョロと銀座の建物を眺めたり、ブツブツと独り言を述べていたことが原因かもしれない。こうした行動に共感を持ってくれたり、同じようなことをしている人も少なからず銀座の街にいた。だが彼らは一様に外国人観光客だった。

いつものように、今回の一時帰国もJALさんにお世話になった。行きの機内の中で、最初の食事が出される時、他の日本人の乗客には日本語を使っていたCAの方が、私には英語で話しかけてきた。搭乗しているクラスの中、私だけがヒンドゥー教のベジタリアン食を選んだからかもしれない。成田に到着し、列車を待っている時にも、ある外国人旅行客が他の日本人には目もくれず、私に英語で新橋までの行き道を尋ねてきた。

残念ながら私も観光客の一人であり、その質問は成人発達理論やインテグラル理論などの私の専門領域の質問よりもはるかに難しかったため、駅員さんに尋ねてくれと回答した。結果として、私が乗っていた列車に乗り、私が乗り換えたのと同じ押上で乗り換え、浅草線に乗れば新橋に到着することが後からわかった。その外国人旅行客も最初の列車に関しては同じものに乗り、ちゃんと押上で降りていたのを確認していたため、少しばかりホッとしている。そのようなことをぼんやりと思い出しながら、今日の計画について考えていた。

今日は当初の予定通り、朝一番にTOHOシネマズ日比谷に行き、映画を見る。最初は朝から晩まで映画館にいて、3つの作品を見てから近所のボルダリングジムに行こうと思っていたが、そうすると、ボルダリングジムに行く時間帯が遅くなってしまうため、最後に見る予定だった「アド・アストラ」は日曜日の朝に見ることにした。

今日は結果として、午前中から午後にかけて2つのアニメ映画を見る。09:25-11:15に上映される「ハロー・ワールド」を見て、次に見る予定の「天気の子」の上映開始の12:45までは時間があるので、有楽町イトシアに行き、そこにあるオーガニック食品店のナチュラルハウスに足を運ぶ。そこで果物と今夜の夕食用のサラダか何かを購入できたらと思う。

© YOHEI KATO 2019

明日は、群馬県の富岡市立美術博物館に行き、小松美羽さんの作品を鑑賞しに行く予定であり、東京からは程よい旅になるかと思うので、プロテイン豊富な食べ物をナチュラルハウスで調達しておこう。ナチュラルハウスに行ってもまだ時間が余っていれば、イトシアの裏手にある三省堂書店に行きたいと思う。午後から上映される「天気の子」が終わるのは14:55であり、その後は映画館の近くにある「グラビティリサーチ銀座」というボルダリングジムに行く。そこで2時間ほどボルダリングを思う存分楽しみ、ホテルに帰ってきたいと思う。今日の計画はそのようなところだ。銀座：2019/9/26（木）08:23

4987.【日本滞在記】『ハロー・ワールド』と『天気の子』を見て：日本の食の危機に対して

時刻は午後の6時半を迎えた。日本滞在の2日目が静かに終わりに向かっている。

世界のどこの国に行ってもそうだが、旅は必ず自分の意識状態を変えてくれ、それによって自己や世界の新たな側面が見えてくる。さらには自己に関して言えば、新たなものを育んでくれることもまた旅の意義である。

ふと気づけば、今日は木曜日であった。数年前から知らず知らずセミリタイアの生活に入り、直近の2年間ではそれを意識した生活となり、現在ではもはやセミリタイアの生活が板についた。今日はその恩恵を受け、平日の朝から映画館に足を運んだ。平日朝6時半のTOHOシネマズ日比谷はとても空いており、人ごみにまみれるストレスなく『ハロー・ワールド』を午前中に楽しんだ。端的に述べると、新海誠監督の最新作『天気の子』も午後に見たのだが、伊藤智彦監督が作った『ハロー・ワールド』の方が私にとって面白く、響くものが多大にあった。私には映画批評をする観点も能力もないので詳しく書けないのだが、『ハロー・ワールド』の世界観や物語展開を含め、諸々の完成度が極めて高く、心底感動した。

前回日本に一時帰国した際には新海監督の『君の名は。』を見て感銘を受けていたのだが、今回の作品から得られる感動は少なかった。とはいえ、帰りにはショップにて、『ハロー・ワールド』のプログラム――映画が面白かったので迷わず購入した――と合わせて、『君の名は。』の一つ前の作品である『言の葉の庭（ことのはのにわ）』のブルーレイを購入した。ちょうど宿泊先のホテルでは、片渕

須直監督の『この世界の片隅に』を見ることができるのだが、友人が勧めていたこともあり、アマゾン経由でこの作品もブルーレイを購入しようと思う。

『ハロー・ワールド』を見終えた後に時間があったので、必要な食品を購入しに、オーガニック食材を扱っているナチュラルハウス（有楽町イトシアB1）に行った。

今回日本に帰国してみて、やはり東京の街を歩いているたいていの老若男女の顔色が良くないことが目につく。それは精神的かつ身体的な事柄が要因――実際にはAQAL的に複雑多様な要因――になっているのだと思うが、もう見るからに良い食材を食べていないことが想像された。正直なところ、彼らが摂取する栄養とエネルギーは壊滅的な質と量のではないかと思われる。でなければ、あんなに覇気のない顔などできないはずだ。

ナチュラルハウスの店員さんと少しばかり日本のオーガニック食材市場について話をした。感覚的に日本で入手できるオーガニック食材の価格は、オランダのものと2倍から3倍ほど違う。残念ながら安い方ではなく、日本の方が随分高い。

銀座という場所柄、もっとオーガニック食材専門店があっていいと思うのだが、価格的な面、それから食事に関する日本人のリテラシーの低さが影響してか、銀座にもそれほど多くの店はない。その店員さん曰く、やはり若者ではなく、お金があり、健康に気を遣っている年配の方が店に足を運ぶことが多いようだ。

私たちの身体と精神を根本から支える食文化が劣化し、地盤沈下し始めているのを感じる。それはもう今に始まったことではないのかもしれないが、東京の街を歩く多くの人たちの顔色と身体から出ているエネルギーを見ている限りだと、食についてなんとかしないとまずいというレベルに本当に達していると痛切に感じる。食に関しても何か関与できることはないだろうかと考える自分がいる。銀座：2019/9/26（木）18:56

4988.【日本滞在記】東京滞在3日目の朝：地獄の楽しみ

日本滞在の3日目の朝を迎えた。今朝は3時過ぎに起床した。昨日と同様に、時差ぼけのためか、2時間おきに一回ぐらい目が覚めてしまうのだが、特にそれによって体調が悪くなっているわけでも

なく、それもまた身体の調整現象だと割り切って、うまく自分の体と向き合っている。実際に、今朝の目覚めはすこぶる良好だ。

日本に到着してからも徹底的に食にこだわり、オーガニックなもの以外は口にせず、化学調味料や添加物などはほぼ一切取り入れていない。また、日中は足を使って銀座の街を歩き回っているため、非常に良い運動になっている。今回の東京滞在においてはまだ一度しか列車に乗っていない。それは成田空港から銀座までの列車である。

明日は朝一番に、豊洲の映画館でクライミングに関する映画を見ようと思っている。

東京の日中はまだまだ暑さがあるが、気が滅入るほどの暑さではなくなっている。歩いていても汗がにじまないほどだ。街中を歩いている人を見ると、もちろん歩いている距離が長い人もいるのだろうが、無駄に汗をかいていたり、体臭が臭う人がいる。そうした人たちは、日中に冷房に当たりすぎているのかもしれず、普段の生活習慣があまり良くないのかもしれないと想像する。冷房に関して言うと、そういえばなんと4年振りに冷房を体感した！これまでの日記でも言及していたように、オランダでは基本的にオフィスでも冷房がない。それはオランダの涼しさによる。

これまで日本に帰るのは大抵年末年始であったから、冷房に最後に当たったは日本を離れ、オランダにやってきた4年前に遡る。久しぶりの冷房を体感して思ったのは、これは間違いなく身体調整機能を狂わせるということだった。街中の至ることにある店や施設で冷房が効きすぎている。インテグラル理論で言えば、こうした右下象限的な仕組みは、都会人の身体調整機能が狂い始めていることの要因の一つとして働いていそうである。

今日は7時半に東京駅を出発する東北新幹線に乗り、群馬県の富岡市立美術博物館に足を運ぶ。そこで所蔵されている美術品を鑑賞することはもちろん楽しみだが、何よりも楽しみなのは、小松美羽さんの個展を鑑賞することだ。

今回日本に一時帰国した目的の中でも最も重要なものが、小松さんと篠田桃紅さんの作品を鑑賞しに美術館に行くことであった。篠田さんの書を見に行くために岐阜県に移動するのは、来週の月曜日である。今日は思う存分に、小松さんの作品を楽しみたいと思う。

一昨日は、八重洲ブックセンターにて、ボルダリングに関する2冊の専門書、作曲に関する5冊の専門書に合わせて、小松さんの画集を2冊購入した。ホテルを出発し、東京駅に向かうまでまだ時間があるので、小松さんの画集を眺めることにしたい。

ホテルを出発するのは、あと2時間後の6時半をめどにしよう。東京駅ではゆっくりとくつろぎ、持参した書籍を読んだり、日記を執筆したりしよう。

人間は天国だけで楽しく生きることができるのではなく、地獄でも楽しく生きることができるのだ。東京での現在の滞在がそれを証明している。銀座:2019/9/27(金)04:35

4989.【日本滞在記】狂った楽園の中で:日本滞在最初の夢

時刻は午前4時半を迎えた。先ほどの日記のタイトルを「地獄での楽しみ」と書いたが、東京のみならず、世界は確かに地獄的な側面を帯びていると言えるかもしれないが、狂った楽園的な側面を帯びていると言った方が正確かもしれないと考え直している。どちらが正確かなどを考えても仕方ないのだが、それを考え始めてしまったのだからしょうがない。

あと2時間したら、私は再び自分の内面世界を携えて、狂った楽園に足を踏み入れていく。いや、世界が仮に狂った楽園であるのならば、今こうして日記を書いているホテルのこの空間ですらもが狂った楽園の一部なのかもしれない。

人間は本当に内側の世界にだけ閉じて生きることはできないことを改めて知る。狂った楽園に対する自分なりの向き合い方と関与の方法を模索する。やはりこの世界は地獄なんかではないと思いたい自分がいる。

まだ狂った楽園の方がマシだ。狂った側面を治癒すれば真の楽園になるのだから。それは随分と理想主義的な発想だが、そうした発想を持たなければ、この現代社会で自己を健全に保ちながら生きて行くことはできない。また、社会的な生き物として、この社会に積極的に関わっていくという態度も剥奪されてしまう。

狂った楽園の治癒と変容。それが自分の最大の関心事項であり、それに関わることにだけ自分の時間を使い、それに関することだけが自分のライフワークとなる。その他一切の事柄は、狂った楽園からの甘い誘惑である。

そういえば、今朝は夢を見ていた。これはとても良い兆候だ。日本に到着した初日には夢を見なかった。奇妙なことに、今、私はいつ日本に到着したのかを忘れてしまっていた。

日本に到着したのは昨日ではなく、一昨日であった！てっきり昨日だと思っていた。

時間が溶けていく。時間が溶けていき、自分の内側の内面世界の中に大河として流れ込んでいく。自己が時という大河の中にあるのではなく、それとは全く逆に、時という大河が自己の中にある。時間が溶解し、それは自己の血液となる。時間の流れは血の流れであったか。初めて知った。

そう、今朝方の夢。夢の中で私は、オランダのデン・ハーグに住む友人と、小中学校時代の女性友達との3人で、自転車をこぎながらどこかに向かっていた。そのどこかというのは、自転車をこぎ始めてすぐにわかった。デン・ハーグに住む友人の家にこれから行き、彼女の家でお茶でも飲みながら話をしようということだった。

周りの風景はオランダのそれであり、大変長閑であった。風車が回り、牧草を美味しそうに食べている牛の姿が見えた。そんな景色を眺めながら、私たちは砂利の自転車道をゆっくりと進んでいた。すると、デン・ハーグに住む友人が鞄から携帯を取り出し、自転車に乗りながらSkypeかZoomか何かを使って誰かと話をし始めた。どうやら、コーチングのクライアントに対してコーチングをし始めたようだった。まさか自転車に乗りながらコーチングをするとは想像しておらず、その器用さに驚いた。もう一人の友人と私は、彼女のコーチングを邪魔しないように努めた。

そこからしばらく自転車をこぐと、目的地に到着した。目的地に到着してもまだ友人はコーチングをしていた。携帯電話を片手に自転車を止め、家の鍵を開け、私たちを中に入れてくれた。とても落ち着いた空間がそこに広がっており、リビングに案内してもらった私たちはソファに座り、しばらくじっとしていた。

携帯を片手に引き続きコーチングをしている友人は、これまた器用にお茶を入れ、私たちにお茶を提供してくれた。そして、いよいよコーチングが終わりに差し掛かった時、二杯目のお茶を入れるためのお湯が沸き、彼女は一度携帯を置き、パソコンでクライアントと会話をすることに切り替えた。そして、ぴゅーぴゅーと音を立てて沸騰しているやかんの元に友人が駆けつけている時に、私はパソコンのカメラモードがオンになっているのではないかと心配し、カメラの部分を彼女の黒い携帯で隠すようにした。

別に休憩としてコーチがお茶を入れにその場を離れるのは悪くないのだと思うが、クライアントに私生活の場を見せたり、沸騰した夜間に駆けつける姿を見せたりするのは積極的に勧められるものではないと私は考え、親切心からカメラの部分を黒い携帯で隠したのである。そうすれば、彼女のクライアントは彼女の部屋を見たり、やかんに駆けつける彼女の姿を見ることができなくなると判断した。

私はそれを親切心で行ったのだが、コーチの友人はなぜだか私の行動を好ましく思っておらず、怒った表情で帰ってきた。黒い携帯でパソコンのカメラの部分を覆い隠すという行動が奇怪に見えたのか、その意図が伝わらなかったのか、普段は優しそうに見える友人があのような表情を見せるとは予想していなかった。そこで私は、やはり女性の気持ちを理解するのは難しいと思い、もしかしたら彼女はちゃんとカメラモードをオフにして席を離れたのかもしれないと思い、黒い携帯でカメラの部分を隠すという行動が無駄だったのかもしれないと思った。そこで夢から覚めた。

目を開けた私は、銀座のホテルのベッドの上だった。宿泊先がそこなのだから当たり前かもしれないが、そこにいることが不思議であった。自分の精神と肉体の所在地を絶えず確認しよう。銀座：2019/9/27（金）05:08

4990.【日本滞在記】長野に向かう「あさま601号」の中で：自分を育んでくれた東京

今、とても興奮した気持ちで長野行きの特急列車あさま601号に乗車した。列車はプラットフォームに落ち着いた表情で停車しており、高揚した自分を優しくなだめてくれている。まさに、好奇心に満ちて興奮した子供を優しく諭す親のような存在だ。

それにしても、今日の東京の朝は本当に清々しかった。日中に感じられる東京駅近郊の鋭利なエネルギーが雲散霧消し、東京の穏やかな表情がそこにあった。自分が生まれた街、東京。私は東京の御茶ノ水に生を受けた。そんな東京で人生の3分の1ほどの時間を過ごした。それほどまでにお世話になった東京という街を私はどこか毛嫌いしていた。特に欧米での生活を始めて以降は、日本の首都東京を死都だと位置付けていた。

今回2年振りに一時帰国してみると、東京に対する私の印象は随分と異なっていた。もちろん、やはり東京の負の側面は目につくが、どんな人間も完全ではありえないのと同様に、街も完全ではありえない。私は東京の良き側面と悪しき側面の両方を平等に見ることができるようになり、ようやくこの街を真に受け入れることができたように思う。

東京を毛嫌いしていたこの8年間は、ある意味親離れの時間であり、親のように自分を育んでくれたこの街とこれからようやく深い関係性が築かれていくだろう。

今、あさま601号が発車した。停車駅は、上野、大宮、熊谷、高崎の順となる。父にゆかりのある熊谷の駅を眺めることができるのはどこか嬉しい。

欧米での8年間の生活を経る中で、両親と私との関係性にも随分と変化があったように思う。いや、関係性そのものは昔からずっと良好なのであり、私が両親の存在に対して抱いている気持ちや意味が変容していったのだ。

本当に人は成長発達をしていく生き物なのだと驚かされる。まさにそれを探究するのが自分の専門の一つのはずなのだが、そうした現象が自分の身に起こっていることを見ると、本当にびっくりしてしまう。

それにしても、今乗車している新幹線は清潔で落ち着いている。この精神的な安心感はなんだろうか。日本ほど精神がくつろぐ場所はない。魂がこれほどまでに安らぐ場所は他にない。だからもう一生この国には住まない。「住まない」という自らの意思が入り込む余地はなく、もう住むことを許されていないのだ。

青空。雲一つない青空が上野上空を覆っている。

© YOHEI KATO 2019

父が高校3年間通った熊谷という場所はどのような街なのだろうか。若かりし頃の父が見たであろう熊谷上空の空を自分も見てみよう。

景観。日本の景観。新幹線の窓から見えるこの景観。ヨーロッパのどこにもないこの景観。自分の魂は、今それを見ている。

自分の魂は、世界の様々な国の景観を眺め、それらを分け隔てなく愛する。だから景観もまた自分の魂を愛してくれているのかもしれない。

肉体が物理的な次元で移動すると、精神や魂も一緒に移動してくれる。肉体の移動に伴い、言葉が変わっていることに気づく。

オランダのフローニンゲンの書斎の中では生まれてこないであろう言葉が、今回の東京滞在において既に流れ出てきている。言葉は場所と結びついており、言葉が肉体・精神・魂と結びついている。なぜ自分がこの世界を遍歴しているのか、今なら分かるような気がする。なぜ自分が若くしてセミリタイアをし、この世界を転々としながら生活を営んでいるのか今なら分かるような気がするのだ。

場所と結びついた言葉、そして音楽。それらを創造していくこと。本当に、それだけが自分の人生だ。言葉と音楽を形として残すことで、自分の感覚や想いすらもが永遠にこの世界に残っていく。有形無形の形となって残っていく。形となって残っていく・・・。

「次は大宮に着きますよ」とあさま601号が優しく語りかけている。長野に向かうあさま601号の中で:2019/9/27(金)07:12

4991.【日本滞在記】日本語の豊穣さに打たれて

「麗らか(うららか)」という言葉は、やはり今日のような日にぴったりな言葉かもしれない。日本語は本当に美しい。本当に奥深い。昔の日本語はもっと美しく、もっと奥深いものだったのかもしれない。過去を美化しても仕方ないのだが、現代の日本語空間が劣化していく中にあって、昔の日本語に思いを馳せずにはいられない。

今回の日本滞在でもまた、街中に溢れる日本語の多さに圧倒された。聞こえて来る街中のアナウンスも日本語なのだ。それは当たり前かもしれないが。

昨日TOHOシネマズ日比谷が入っている建物のエスカレーターで興味深いことに気づいた。平日の朝一番で映画を観る人などほとんどおらず、その建物の中を歩く人も少なかった。

私はエスカレーターで映画館に向かっていると、エスカレーターが何度も同じメッセージを繰り返し発していることに気づいた。それはどこか過剰な繰り返しであり、不必要な繰り返しにも思えた。全てが管理され、逐一全ての行動に対して機械から指示が送られるような近未来都市の一端がそこに垣間見られた。私はそれを笑ったが、それは幾分シュールな笑いでもあった。こうして人間は人間性を剥奪されていくのだろうか。そんなことを思った。

昔の日本語の話。それをテーマにしようと思って文章を書こうとしていたことを思い出した。日本語の特に漢字には呪術的作用が含まれていることを実感する。それは言語哲学者の井筒俊彦先生も指摘していることである。

漢字には日本の精神性が体現されている。日本の集合意識を根底から支える言語意識なるものが日本語、特に漢字空間に内包されている。戦後GHQは、漢字の持つそうした特性を危惧し、日本人の精神性を削ぎ落とすために漢字の簡略化を日本に促したという話を聞いたことがある。現在用いられているのはそのようにして希薄化された漢字なのだが、それでもまだ漢字の持つ呪術的喚起力は残っているように思う。

漢字には、色や形だけではなく、そこに音楽さえも見出せる。漢字が奏でる固有の音楽をいつか自分の曲として表現してみたい。そのようなことを父にゆかりのある街熊谷に向かう列車の中で思う。

北陸新幹線あさま601号は、間も無く熊谷に到着する。父が見たであろう景色を自分も眺め、父がこの地で感じたであろうことを自分も感じたい。全く同じことを感じられなくてもいい。父と私は二人の異なる人間なのだから、それは当然だ。だが私は、父が見ていた世界と感じていたであろう世界の中に自己を投げ入れてみたい。自己が究極的に独りであるという限界を超越する道はそこにある。いやより厳密には、そこにしかない。

© YOHEI KATO 2019

他者の世界の中に自己の全てを委ねてみること。それが独りであるという人間の性(さが)を超えていく唯一の道なのだと思う。

もうすぐ熊谷だ。当初予定していたよりも早い新幹線に乗ることができ、高崎にも早く到着する。

小松美羽さんの作品を鑑賞するために訪れる富岡市立美術博物館にも予定よりも早く到着できそうだ。長野に向かうあさま601号の中で:2019/9/27(金)07:28

4992.【日本滞在記】小松美羽さんの個展「Divine Spirit〜神獣の世界〜」を鑑賞しに富岡市立美術博物館へ

今、高崎駅を出発した。上信電鉄に乗って、上州一ノ宮駅で下車する。

いや〜、上信電鉄を待つ高崎駅の雰囲気は素晴らしく長閑だった。高崎というのは群馬県の県庁所在地ではなかったか。そうした場所の駅がこれほど長閑であることに、私は嬉しくなる。

今朝、銀座のホテルを出発し、東京駅に向かう途中のコンビニのATMで現金を降ろしておいて本当に良かった。

昨日は、有楽町イトシア周辺に特産物を購入できる出店があり、オーガニックの美味しそうな肉厚のしいたけが売られていた。お店の年配女性に声をかけ、そのしいたけが生で食べれるかを確認してみた。やはりしいたけは生で食べるよりも、炙ったりしたほうがいいらしく、また現金でしか購入できないようだったので、現金が20円ぐらいしかなかった私には購入できない代物だった。そんなこともあり、今日これから訪れる群馬の地ではクレジットカードが使えない場所もあるだろうから、現金を5千円だけ降ろしたのである。それは大正解であった。

高崎駅で上信電機に乗るための切符を購入しようとすると、券売機はとてもモダンだったのだが、クレジットカードやICカードを受け付けておらず、現金しか受け付けていなかった。高崎から上州一ノ宮駅までの往復切符は1800円であったから、財布にはあと3220円残っている。現金しか使えない場所にこれからあまり訪れないだろうから、それくらいの現金があれば、あと3週間は日本で過ごせるかもしれない。

高崎駅から上州一ノ宮駅までは45分ほどかかり、そこまでの景色はとても長閑であることが予想される。実際に今、車窓から見える景色は長閑だ。

今、「佐野のわたし」という変わった名前の駅に着いた。確かに今この瞬間の私は、「佐野のわたし」としてこの日記を書いている。

上州一ノ宮駅から富岡市立美術博物館までは、歩いて25分ほどだとGoole Mapが教えてくれている。ということは、20分ぐらいでつけそうだ。この分だと、美術館が開館するのと同時に到着できるかもしれない。そうすれば、小松美羽さんの個展「Divine Spirit～神獣の世界～」をゆっくりと楽しむことができ、その他の所蔵作品をゆっくりと見ることができるだろう。小松さんの作品を含め、富岡市立美術博物館ではどのような作品と出会うことができるのか今から楽しみだ。

今日も比較的よく歩くことを考慮して、ホテルで作ったプロテインを持参することにした。ホテルを出発する際の確認項目が思わず笑いを誘った。「財布持った、携帯持った、プロテイン持った。よし行こう！」と独り言を述べている自分がいたのである。オランダで愛用しているオーガニックのソイプロテイン、オーガニックのカカオパウダーとヘンプパウダーを水600mlに溶かしたものを共（かつ「友」）にして、今回の一時国中は各地を動き回る。

列車は山名という駅に到着し、残り10駅ほどで上州一ノ宮駅に到着する。金曜日の平日の8時半。今私が存在しているこの場所は、とても平穏で幸福感に満ちている。上州一ノ宮に向かう上信電鉄の中で：2019/9/27（金）08:38

4993.【日本滞在記】富岡市立美術博物館での思い出深い体験：小松美羽展「Divine Spirit～神獣の世界～」を鑑賞して（その1）

今私は、高崎駅に向かう列車の中にいる。つい先ほどまで富岡市立美術博物館にいて、素晴らしい体験をさせてもらった。美術館にいた濃密な時間をうまく表現する言葉が見つからない。上信電鉄の列車の窓から見える長閑な風景を眺めながら、自然と湧き上がってくる言葉を素直に表現していきたい。

富岡市立美術博物館での体験は、そこに向かうまでの体験を含めて忘れられないものになった。日本にもまだまだ素晴らしい景観が残っており、素晴らしい美術館はあるのだ。そんな感想が真っ先に浮かんできた。

私が下車したのは上州一ノ宮駅という時間帯によって人がいる駅である。群馬にはまだまだ無人駅が残っており、懐かしさを感じさせる。上州一ノ宮駅の駅舎も古風な趣があり、今朝方到着した時には思わず感嘆の声を上げた。駅から美術館に向かう道のりも長閑そのものであり、田んぼの脇を通る時には様々な虫の鳴き声が聞こえてきて、私は思わず足を止めて、虫たちの大合唱に耳を傾けた。このように人をくつろがせてくれる音を生み出すことに近づけるように日々の作曲実践に精進したいと改めて思った。

虫の鳴き声と早朝のうららかな朝日を浴びながら、富岡市立美術博物館に向かっていく時間はとても至福さに満ちていた。美術館は小高い山の中に建っていて、その周辺の景観を含めて非常に落ち着きがある。今朝は早くホテルを出発したことが功を奏し、美術館の開館である9時半ほぼぴったりに到着することができた。

受付でチケットを購入した私はすぐに今回の目的である小松美羽さんの展示「Divine Spirit～神獣の世界～」を鑑賞しに2階に向かった。開館直後ということもあって人は少なく、ほぼ貸切状態の中で作品鑑賞をすることができた。

鑑賞体験についてはまた改めて日記を書きたいと思うほどに豊かな体験をさせてもらい、何か強烈かつ平穏な霊的ないしは「魂的」エネルギーを与えてもらったように思う。展示されている作品の写真撮影が許可されていたため、特に幾つか力強い力を分け与えてもらった作品を写真に撮ったので、また後ほど作品名を確認したいと思う。

小松さんの作品については、ウェブサイトやインターネット上で公開されているもの、そして画集などを通じてこれまで見ていたのだが、実物から受け取れるものは本当に多大であった。私は美術の専門家ではないので絵画技法に関して分かることなどほとんどないのだが、描かれている精神世界に対して深い共感の念があり、作品の世界観と伝えたいメッセージのようなものが自分の世界観や世界へのメッセージとどこかで繋がっているような気がしている。

そんな共感の念を持ちながら、私は一つ一つの作品をじっくりと鑑賞していた。すると、70歳を過ぎているぐらいの年配の男性が展示室に松葉杖をつきながらやってきて、唸りながら「いい絵だ」と独り言を述べたのが聞こえた。その方は奥さんと来られていたようであり、そこからは奥さんに作品の技術的な側面について色々と解説をしていた。その方の話を聞いていると、絵画芸術の専門家であることが容易に分かった。その方の説明が大変興味深く、自分の作品鑑賞体験をより豊かにしてくれると思ったので、私はゆっくりとその方の近くに近寄り、その方の説明に耳を傾けていた。

時刻は午後3時を迎えようとしている。もう暫くしたら高崎駅に到着するようなので、続きはまた次の日記で書き留めておきたい。高崎駅に向かう上信電鉄の中で:2019/9/27(金)14:58

4994. 【日本滞在記】富岡市立美術博物館での思い出深い体験: 小松美羽展「Divine Spirit～神獣の世界～」を鑑賞して（その2）

時刻は午後3時半を迎えた。今日は富岡市立美術博物館で半日ほどの時間を過ごしていた。

今、高崎から東京に向かう新幹線の中にいる。今朝は朝一番に近い新幹線で高崎方面に向かっていたからか、朝の列車はとても空いていた。一方で、この時間帯の高崎から東京方面の列車は以外と混んでいる。次の大宮で降りる人が多いのだろうか。

先ほどの日記の続きとして、富岡市立美術博物館での濃密な時間を振り返っておきたい。小松美羽さんの作品展「Divine Spirit～神獣の世界～」で展示されていた作品の一つ一つはもちろん素晴らしいものだったが、やはりその中でも幾つかひときわ惹きつけられる作品があったのは確かである。例えば、『Phoenix Reborn(2017)』『だれしも龍となる(2018)』『あなたを守る(2019)』などはそれである。また、常設展示室に置かれていた、とても可愛らしい一対の狛犬がモチーフとなっている有田焼の作品『天地の守護獣～天地～(2016)』は、大変印象に残っている。特に青い狛犬がどこか実家の愛犬のように思えてしまった――外見はだいぶ違うが、内在する魂がとても似ているように思えた――。

今回の鑑賞体験をより豊かにしてくれたのは、何よりも当館の学芸員を務める稲田さんという方のお力であった。

一つ前の日記の中で、芸術に造詣の深さそうなご年配の方がいて、その方が展示室を去った後、さりげなく係員の方にその年配の方について話を伺ってみたところ、常連のお客さんらしく、さらにはご自身の作品をこの美術館に展示したこともあるような方とのことであった。その後も係員の方からいろいろな話を伺い、今回の小松さんの展示会を見に遠方からやってくる人も多いとのことであり、私もオランダからやってきたことを述べた。それを聞いた係員の方は一瞬驚いた表情を浮かべて笑みを浮かべた。そして嬉しいことに、私のために作品解説をしてくださる学芸員の稲田さんという方を呼んでくれたのである。

そこからは稲田さんにあれこれと小松さんの作品について話を伺い、本当に有益なことを教えてもらった。作品の背景にある事柄や、作品にまつわるエピソードなどを聞くことによって、作品から汲み取れることが豊かになり、そして何より自分の作曲実践と関連するような事柄を数多く発見することに恵まれた。

そこからは稲田さんに付きっきりになっていただき、小松さんの展示作品のみならず、日本絵画に多大な貢献を果たした福沢一郎氏の作品展の解説もしていただいた。当初の計画では、2時間ほどで美術館を後にして東京に戻ろうと思っていたが、結局5時間近く美術館にいた。

稲田さんからは、「学芸員」という仕事についても話を伺い、展示会の企画、作品の配置、作品解説の文章など、一つの展示会に深く関わる仕事をするのが学芸員としての仕事だということを教えてもらった。

小松さんの展示にせよ、福沢一郎氏の展示にせよ、こうした素晴らしい作品展の背後には、学芸員の方々の尽力があることを初めて知った。それを知り、自分の芸術体験は本当に多くの方の仕事によって成り立っていることに感謝の念を持った。

新幹線はまもなく大宮に到着する。なんだか今とても幸福な気持ちだ。

小松さんの作品や福沢氏の作品を鑑賞しに、ぜひ多くの方が富岡市立美術博物館に足を運んでくれることを願う。きっとそこには各人固有の豊かな芸術体験があり、新たな自己発見と自分なりの幸福感を見出すきっかけがあるだろう。東京駅に向かう北陸新幹線の中で:2019/9/27(金)16:02

4995.【日本滞在記】日本滞在4日目の朝に:これからの人生のうねり

時刻は午前2時半を迎えた。静かに日本滞在の4日目の朝が始まった。

日中は太陽の光を十分に浴びながら各地を歩き回り、心身に良い栄養豊富なオーガニックな食事を摂っているのだが、まだ時差ぼけは解消しない。相変わらず2時間に一度目を覚ます。それだけ頻繁に覚醒するのだから、自分の魂もより覚醒していて欲しいものだと笑いながら思う。

相変わらず時差ぼけが解消されていないのだが、心身の状態はすこぶる良い。時差ぼけであるとなしとにかかわらず、自分の存在の根幹が絶えず歓喜と幸福さに震えており、躍動しているのがわかる。

時差ぼけなど表面的な現象に過ぎない。もちろん、こうした表面的な現象も放っておくことはできないが、それを過度に気にしすぎる必要はない。本当に今の自分は充実しているのだから。まさか東京でこうした感覚になれるとは思ってもみなかった。

昨日訪れた群馬県の風景の素晴らしさや空気の旨さを思うと、東京は随分と見劣りする場所なのだが、そんな街であっても自分が躍動感を感じていられるのも不思議である。ひょっとして私の無意識は、抑鬱的な集合的意識に対抗するために、私に歓喜や充実感をもたらしているのかもしれないと思った。仮にそうであったとしても、私は自分の根幹にある歓喜や充実感、そして至福さに立脚していく形でなんとか母国に関与していこうと思う。昨日も改めてそのようなことを思っていた。

昨日は、群馬県の富岡市立美術博物館に訪れた。そこで小松美羽さんの個展「Divine Spirit〜神獣の世界〜」を鑑賞することができて本当に幸運かつ幸福であった。さらには、日本の絵画芸術に多大な貢献を果たした福沢一郎氏(1898-1992)の作品展を観れたことも、自分にとって大きな意味があった。

気がつけば私の人生には、創造活動だけが残っていた。中でも作曲は最も大切なものの一つであり、そうであるにもかかわらず、作曲に向き合うこれまでの自分の姿勢には目を当てることができない。そのようなことを教えてくれたのが、小松さんと福沢氏の一連の作品であった。

ここからまた自分の人生が大きく動いていく。早朝の3時を迎えようとしている静まり返った銀座のホテルの中で、これからの人生のうねりを感じている。銀座：2019/9/28（土）02:58

4996.【日本滞在記】日本滞在4日目の計画

時刻は午前7時半を迎えた。今朝は午前2時に起床していたので、起床からもう5時間半ほどが経つ。今のところ全く眠気もなく、心身は良好であり、今日の活動も充実したものになることが予感される。

土曜日の朝の銀座は落ち着いており、銀座の新たな表情を見る。それでは今日の計画についてざっと書き留めたら、早速ホテルを出発したい。今日はまず最初に、朝一番で豊洲にあるユナイテッド・シネマ豊洲に足を運び、クライミング映画の「フリーソロ」を楽しむ予定だ。9:10から上映開始のこの映画を見た後に、神保町に移動して、音楽専門の古書店である「古賀書店」に足を運ぶ。おそらく、古賀書店さんでは随分と長居をさせていただくことになるだろう。幾つか気になる作曲家の楽譜が置かれているかを確認し、楽譜以外にも、自分の作曲実践をより豊かにしてくれるであろう専門書があれば是非購入したいと思う。

古賀書店さんでゆっくりと古書を吟味した後に、再び東京駅近郊に戻ってきて、再度八重洲ブックセンターに足を運ぼうと思う。先日に訪れた際には、作曲関連とボルダリング関連の書籍を合計で7冊購入し、小松美羽さんの画集を2冊購入した。その時にはすっかり頭からこぼれ落ちていたのだが、ファイナンスに関する書籍も幾つかチェックしておきたいものがあったので、今日はそれらの書籍をチェックしてみる。その後、オランダでは自分の体に合うサイズの服を見つけることができないので、秋冬用の上着をEstnationかバーニーズ・ニューヨークで2着ほど購入したい。

もちろん、自分の好みに合うものがあればの話であり、無理に2着購入する必要はない。幸か不幸か、オランダではお洒落をして外出する機会など滅多にないのだから。

その後は、Itoyaに足を運び、現在使っている作曲ノートに合うブックカバーを購入したい。できれば革か何かのものがあれば理想である。そして最後に、近所のオーガニック食品店で夕食用のサラダを購入してからホテルに戻ってこようと思う。ホテルの自室に戻ってからは、先日購入した書籍、そして本日購入するであろう古書と新書をゆっくりと読もう。その前に、今日はホテルを出発したらすぐに、近くのコンビニで現金を降ろしておく必要がある。もうSuicaのチャージは0円に近く、今日の電車移動が不可能になってしまう。

東京滞在4日目の今日もとても充実した一日になるだろう。銀座上空の朝日がそれを伝えている。
銀座:2019/9/28(土)08:04

4997.【日本滞在記】充実感や幸福感の成長に合わせて

目覚めると、今日もまた自分の人生の新たな一日がそこにあった。この一見何気ない当たり前のように思われてしまうかもしれないことに対して、今私は多大なる感謝の念を持っている。

今日もまた人生の新たな一日が始まったのだ。しかもそれは、昨日のそれよりも充実感と幸福感に満たされている。充実感や幸福感というものも成長するということを知っていただろうか。自己が成熟に向けて一歩一歩歩みを進めていくと、それに呼応して、自己が受け取る充実感や幸福感までもが成長を遂げていくのである。

いや、その説明は幾分今の自分の感覚と異なるかもしれない。表面的には、充実感や幸福感を感じるのは自己であるため、上記のような説明をすることは可能だが、実際には自己と充実感や幸福感は分かち難く結びついており、それらは一体のものである。ゆえに、自己が育まれていくということは、即、充実感や幸福感が育まれていくということにほかならないことが見えてくる。

日曜日の午前3時半の銀座は真っ暗だが、どこか自己を優しく包んでくれている。今回の滞在中の東京は、妙に自分に対して優しく親切だ。自分の中で何かが変わったからかもしれない。

日本滞在の5日目の朝は、午前3時前に起床した。時差ぼけも随分と解消され、確かにまだ深夜に目覚めることがあるが、それでも睡眠の質は高く、目覚めがいつものようにすっきりとしている。やはり、何を食べるのかによって身体の状態が歴然と異なり、合わせて東京の街を自分の足で歩くとい

う適度な運動によって――人によっては随分と歩いていると思うかもしれない――、心身の状態が好調のままである。良質な食を摂り、良質な運動をすることによって、心身が絶えず最良の状態で維持促進されている。そう、それは単なる維持ではなく、自分はどこかに向かって促進されているのである。

今宿泊しているホテルの窓からは星空を眺めることはできないが、星空に向かって促進されているのである。自己及び魂が真に深まり、真に安らかになる空間に向かって絶えず促進されていることを実感する。

銀座での滞在は今日が最後となり、明日の昼前にホテルのチェックアウトをしたら岐阜県に向かう。物心ついてから岐阜県に足を運ぶのは初めてかもしれないと思ったが、最初の会社の社員旅行で一度岐阜県に訪れていたことを思い出す。今日の銀座での活動及び岐阜での活動も楽しみたいと思う。銀座:2019/9/29(日)03:33

4998. 【日本滞在記】4年振りに新たなメガネを作って

今日はついに、銀座のボルダリングジム「グラビティリサーチ銀座」に足を運び、日本で初めてのボルダリングを楽しむ。これまでボルダリングは、今から6年前にアメリカの西海岸で1度、そしてオランダで6回ほど行っただけであり、日本でボルダリングをするのは今回が初めてとなる。実は、一時帰国した翌日にこちらのジムに足を運ぼうと思っていたのだが、それは実現しなかった。その日は、リュックサックにシューズとボルダリングができるウェアとソックスを入れて出かけたのだが、ズボンを忘れていることに後ほど気づいたのである。そうしたこともあり、その日はボルダリングをすることなくホテルに戻ってきた。

確かに、その日の体調はまだ完全なものではなく、帰国の翌日であったから、時差ぼけによってほとんど睡眠を取っていないような状態であった。もしかすると、ズボンを持っていくのを忘れたことは、何かのメッセージなのかもしれないと思い、そのメッセージに従う形で、本日までボルダリングを延期していた。今日はすでに、ズボンを含めて必要なものをすでにリュックサックに詰めているので準備は万端だ。今日の予定としては、まず最初にTOHOシネマズ日比谷に足を運び、10:15から上

演の『アド・アストラ』という宇宙をテーマにした映画を見る。今回の一時帰国の間に、『ハロー・ワールド』『天気の子』『フリー・ソロ』『アド・アストラ』を見ることができて嬉しく思う。

『アド・アストラ』の上演が終わるのは12:35ということなので、映画を見終えたら8年以上も前から付き合いのあるメガネ屋のオブジェさんに立ち寄り、新しく作ったメガネを受け取る。今回もまた自分の個性に合致するようなメガネを4年振りに作ることにした。8年前、4年前、そして今回と、4年のサイクルで新しいメガネを作っていることは興味深い。新たなメガネを作ることによって、新たな自己が創られていくかのようである。これまで使っていたチタンフレームのパープルのメガネもとても気に入っており、今回新しく作ったゴールドとネイビーのメガネと併用していこうと思う。

先日オブジェさんに訪れた時、お店に置かれているのは基本的に一点ものだということを店員の方から聞いた。基本的に在庫はなく、店の棚に陳列されていないものもあるにはあるようなのだが、それは単にスペースの都合上棚に置けなかったものだということを教えてもらった。そうしたことから、今回作ったカトラー・アンド・グロス（イギリス）のメガネとは何か運命的な出会いを果たしたように感じ、思い入れのあるメガネとなった。

今かけているアン・バレンタイン（フランス）のメガネも4年前に運命的な出会いを果たして購入したために、これまで長く愛用してきた。今日からは二つのメガネを併用する形で、引き続きどちらのメガネも大切にしていきたい。

メガネの受け取りを済ませたら、銀座のApple Storeに立ち寄って、最新のMacBook Airを購入する。前回MacBook Airを購入したしたのは今から6年以上も前のことであり、特に不具合はこれまでなかったのだが、機能的な面でこのタイミングで新しいものに変えようと思う。

手持ちのMac Book Airを下取りに出すと11,000円ぐらいで買い取ってもらえるようなので、下取りに出そうと思う。その後、バーニーズかEstinationに立ち寄り、秋冬物の洋服を少々購入しようと考えている。オランダでは自分の身体のサイズに合う服を購入することができないので、今回自分が本当にいいと思うものを二着ほど購入したいと思う。メガネ、MacBook Air、洋服と、今日が日本滞在中のほぼ最後の買い物になるだろうか。

購入したものを一旦ホテルの自室に置いた方がいいと思われるため、ボルダリングの前に一度ホテルに戻りたい。そうであれば、ボルダリングに必要なものは朝の映画館に持って行く必要はない。今日もいろいろと期待に満ちた一日である。銀座:2019/9/29(日)04:19

【追記】

昨夜、メガネ、MacBook Air、洋服の購入を済ませ、ボルダリングジムから帰っている最中あることに気づいた。銀座のある交差点でふと立ち止まった時、東京に滞在して立ったの5日間しか経っていないのだが、これまでオランダで過ごしてきた3年以上の累積買い物金額の合計をあっさりと超えてしまった。東京とは、なんと物質消費的な街なのだろうかと思わず笑ってしまった。やはり自分にとっては、こうした街ではなく、質素かつ自然豊かな街で暮らしていくことが性に合っているのだと再確認した。

4999.【日本滞在記】日本滞在6日目の朝に

時刻は午前5時半を迎えた。今日はゆっくりと午前4時に起床した。日本に滞在を始めてから6日目の朝を迎え、時差ぼけもようやく解消されたのか、深夜に何度も目を覚ますことはなかった。一度だけ目を覚ます瞬間があったが、それはオランダでの生活においても時々起こることである。

昨日には、ようやく日本でボルダリングを楽しめた。銀座にある「グラビティリサーチ銀座」というボルダリングジムで程よい全身運動を行ったことが、昨夜の快眠につながったのかもしれない。

昨日のボルダリングは日本での初めてのものであり、日本のボルダリングジムはオランダや米国のものとは異なり、壁の高さや幅などの違いに戸惑いもあったが、そうした戸惑いがむしろ面白く感じられた。まさに異質さを持って学習している感覚がそこにあった。そうした違いと昨日のボルダリング体験についてはYoutubeチャンネルの方で紹介しているので、ここでは詳しく述べない。

昨日もまだ時差ぼけがあったため、あまり無理をしない形でボルダリングを楽しんだ。今朝の腕の筋肉痛の様子を見ると、岐阜ではボルダリングをせずに、次回のボルダリングは大阪で行うことにしたほうがいいかもしれない。今述べた通り、今日から東京を離れ、岐阜県に滞在する。岐阜県での滞在は3泊4日となる。

今回岐阜県を訪れようと思ったのは、書道家の篠田桃紅さんの作品を見るためである。具体的には、「関市立篠田桃紅美術空間」と「岐阜現代美術館」の二つの美術館を訪れ、そこに所蔵されている篠田さんの作品を鑑賞する。

3泊4日の滞在を終えた後には、今度は大阪に2泊3日の滞在をすることになっており、電車での移動を考え、宿泊先のホテルは岐阜駅の近くにした。東京から岐阜へは想像以上に近く、東京駅から岐阜駅まではわずか2時間ほどで行けてしまう。

まずは東京駅から名古屋駅まで東海道・山陽新幹線に乗り、名古屋駅からは東海道線に乗って岐阜に行く。名古屋から岐阜までは、2駅かつ18分ほどの距離であることに驚く。このアクセスの良さを考えると、東京と名古屋、東京と岐阜はとても近いのだということがわかる。正直なところ、フローニンゲンからアムステルダムよりも近いではないか！そのようなことに嬉しい驚きを感じる。

今日はこれから作曲実践をしたい。現在宿泊先のホテルでなんとか細々と作曲をしている。やはり旅行期間中は、観光を含め、日中は街を散策することに多くの時間を充てており、ホテルに帰ってくると、もう創造活動に従事するような集中力とエネルギーは残っていないことが多いというのが正直なところだ。そうしたこともあり、作曲をするのであれば、こうした朝の時間を有効に活用しようと思う。

先日神保町の古賀書店で購入した楽譜をもとに、ここから2曲ほど曲を作り、ホテルのチェックアウトの前か後に、昨日訪れたApple Store銀座に向かう。昨日、6年振りに新しいMac Book Airを購入し、その際に免税手続きを怠っていたため、商品と領収書を持って再度その手続きをしてもらおうと思う。東京から岐阜への移動時間の短さ、そして今日は岐阜で特に何もする予定もなかったので、ホテルのチェックアウトはゆっくりしたい。日本滞在の6日目も、非常に充実したものになるだろう。銀座:2019/9/30(月)05:49

5000.【日本滞在記】日記の生成運動に身を任せて:免税での買い物

気がつけば、日記の数が5,000に到達していた。日記を毎日執筆する習慣が確立されてから、実はそれほど年月は経っていない。日記を毎日執筆し始めたのは、確か今から4年前にアメリカから日

本に引き揚げてきて、1年ほど日本で生活を始めていた時の後半からだ。そのため、まだ4年弱というところだろうか。

日記を毎日執筆することによって、私の人生は本当に大きく変わった。日記を書かなければ、今の自分はいなかったであろうと間違いなく言える。何よりも、日記を書くことによって、日々がこれほどまでに充実感に満たされたものになったのだ。

日記を毎日執筆しない人生にはもう戻れない。そうした日々にはもう戻ることができないのだ。

充実感がさらに深い充実感に向かっていく運動がここにある。だからこそ、私が自発的に日記を書こうとするような意思などを超えて、日記が日記を書くのである。日記が私に日記を書かせるのではなく、文字通り、日記が日記を自ら執筆していくのである。これが自発的な、真の意味での自己生成的な創造運動だと言えるだろう。

創造活動及び自己の成熟の本質はこれなのだ。これ以外にない。それ以外のものは、小手先のごまかしである。

意思ある私は、いつも日記の呼ぶ方へ行くだけである。今回銀座に滞在したのも、群馬県の富岡市立美術館に足を運んだのも、そして今この瞬間に岐阜に向かっているのも、全て日記が呼んでくれたからなのだ。

今、私は名古屋に向かう新幹線の中にいる。先ほど、半年振りのことをしてみた。なんと、半年振りに昼食（うなぎと明太子のご飯ものの弁当）を食べてみたのである！！

今日は4時あたりに目覚め、早朝に2曲ほど作曲実践をした。宿泊先のホテルからの景色は決して眺めの良いものだとは言えなかったが、自室の窓を開け、銀座に流れる朝の風と空気を感じながら曲を作った。朝はとてもゆとりがあり、オランダでは普段リンゴを朝に食べているが、今朝は今回の滞在中の朝と同様に、沖縄県産のもずくを食べた。これは近くの沖縄物産店で初日に購入し、あまりにも美味しかったので後日また購入したものだ。そして、ホテルを出発する前に納豆にオーガニックの味噌を混ぜたものを食べた。

ホテルのチェックアウトをゆっくりと行った後に、ちょうどある二人に直筆の手紙を送りたいと思っていたので、Itoyaに立ち寄って手紙と封筒を購入した。購入の際にカウンターで、先日に購入した作曲ノートのための皮のカバーの分の免税手続きを行った。店員の方はとても親切で、手続きを行った後にはすぐ近くのAppleストアに行き、ここでも昨日に購入した免税手続きを行ってもらった。実は昨日、6年振りにMac Book Airを購入した興奮からか、その時に免税手続きをしてもらうことを忘れており、今日改めて商品と領収書を持ってApple Storeに行くことになったのである。

iPhoneか何かの新しいモデルが発売されたらしく──また消費税増税前の駆け込み需要により──、昨日は店内が激混みであり、今日は月曜日であるにもかかわらず、朝から相当に混んでいた。そんな中、スタッフの方に事情を伝えると、ほとんど待つこともなく、速やかに対応をしてくれた。Itoyaの店員さん同様に、Appleストアのスタッフの方も実に親切であり、無事に免税手続きを終えた。実はこれまでの一時帰国の際に、非居住者として免税で何かを購入したことはなく、今回が初めてのことであった。

外国人観光客と同様にこのような形で日本で買い物をしている自分を見ると、やはり自分はこの国の外で生活をしている人間なのだと改めて思った。あと一時間したら名古屋に到着する。名古屋に向かう新幹線の中：2019/9/30（月）13:17