

---

# 発達理論の学び舎

Back Number: Vol 200

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」

---



---

## 目次

- 3981. 合掌の意味と力:今朝方の夢の断片
- 3982. 試作品からの創造的連鎖
- 3983. 旅先での食事を通じた生命との出会い
- 3984. アリス=紗良・オットさんのコンサートに参加して
- 3985. サトルボディと心の耳で聴くこと
- 3986. 意識の状態を楽しむことの大切さ
- 3987. 同じ音形を連続して活用することについて
- 3988. ベートーヴェンの言葉より
- 3989. 篠田桃紅さんと小松美羽さんの展覧会への期待
- 3990. この世界の予測不可能性と残酷さ
- 3991. アルファロメオを田んぼ道で走らせる夢
- 3992. 今朝方の夢の続き
- 3993. 今朝方の最後の夢
- 3994. 空腹(Kufuku)=幸福(Kofuku):食品添加物に対する感覚の鋭敏化
- 3995. 断食に関する正しい知識の獲得に向けて
- 3996. 孤独に関する雑感など
- 3997. 本日の食事と断食について
- 3998. 部屋の気の巡り:今朝方の夢
- 3999. 食への関心の高まり
- 4000. 食事に関する雑記

時刻は午前11時を迎えた。土曜日がゆっくりと進行している。

今、自分がこうした自然描写をあえて書き留めていることについて改めて考えていた。自然描写から文章を書き始めたり、途中でそうした描写を無意識的に挿入しているのは、環境から自己へ、自己から環境へと流れるように移行していくことを促すためなのかもしれない。別の表現で言えば、自己と環境を縦横無尽に行き来することによって、行き来するという感覚を生み出す境界線を溶解させ、自己と環境を一つに織り成していこうとする意識が深層意識内で生じているのかもしれない。

とかく人は文章を書く際に、外面的な記述で終始してしまったり、逆に内面的な記述だけで終始してしまいがちだが、このリアリティにはそもそも内面と外面が存在しており、それらは相互作用しているのだから、そうした二つの領域で生起する現象を自分の言葉として記述していくことには上述のような意味があるのだと思う。

昨夜就寝前に、手をあわせること、手をつなぐこと、握手することについて考えていた。人間の手には不思議な力が宿っており、「手かざし」というヒーリング技法にあるように、私たちの手からは特殊なエネルギーが出ているようだ—あるいは、人がエネルギーを最も発することができるのは手だと言い換えることができるかもしれない。

食事をする前に、私は必ず合掌をし、「いただきます」と述べてから食事をするようにしている。食後に関しても全く同じであり、合掌後、「ごちそうさま」と述べから食事を終えるようにしている。その際に、合掌という手と手をあわせる動作が改めて興味深く、それは生命としての食べ物への感謝の念を捧げるだけではなく、実は手と手を合わせることによって、自ら自身と深く繋がることを促しているように思えるのである。

そういえば、精神を統一させる修行の中にも、合掌の動作が見られることがあり、祈りの際にも手を合わせる動作が見られる。そのようなことを考えてみると、合掌というのは、自己自身と深く繋がることを促すのみならず、自己を取り巻く世界や自己を超えた存在と繋がることも促しているのではないかと思えてくる。ここからしばらくは、手を合わせるという動作の意味と力に関心を持ってみようと思う。

---

起床してから四時間ぐらい時間が経つが、今朝方の夢について、まだ書き留めていなかった事柄を少し思い出した。夢の中で、小学校五年生の時にお世話になっていた女性の先生が現れた。私の周りには、すでに成人した当時のクラスメートが何人かいて、彼らは先生の下の名前を忘れているようであり、私は彼らに先生の下の名前をそっと教えてあげた。私たちが先生と再会するのは、五年生以来のことであったから、もう20年ほどの年月が経っている。しかし先生は、私たちが高校生の頃、高校の文化祭に顔を出したことがあるという話をしてくれた。その際に、私は文化祭で出し物をしていたのだが、もっとまともな出し物をすればよかたっと少し思った。

そのような夢の場面があったことを思い出す。また、今朝方の夢には、穏やかな海が登場する場面があった。砂浜で自分が何をしていたのか、そして誰とそこにいたのかは記憶に残っていない。ただし、砂浜を駆け抜けてく心地よい風の感覚が、まだ頬に残っているかのようだ。フローニンゲン：  
2019/3/16(土)11:24

### 3982. 試作品からの創造的連鎖

時刻は正午に近づいている。相変わらず小雨が降り続けており、今日の夜までに止むのかどうか、少しばかり疑いの念を持ってしまうほどだ。仮に今夜のコンサートに行く際に雨が降っていたとしても、それもまた一興として雨の中のフローニンゲンの街を散歩したいと思う。これから、ラヴェルに範を求めて一曲ほど曲を作る。

先ほど、シュタイナーが音楽について言及している文章に出会い、大きな感銘を受けた。シュタイナーは、「今日存在する音楽作品は、未来の無限に意味深い音楽的創造行為のための試作なのである」という言葉を残している。これはまさに、私自身が絶えず過去の偉大な作曲家に範を求めて曲を作っていることの意味を明確に語ってくれたものだと実感した。

今書齋に鳴り響いているラヴェルの曲もそうであり、これから参考にする彼の曲もそうだ。全ては、未来に開かれた試作品であって、そこから自分なりの新たな意味を付与する形で新たな作品を生み出していくという気持ちを新たにした。そして、そのように生み出された作品は、言わずもがな、それもまた試作品であり、次なる試作品を生み出す土壌となる。

---

欧州での生活の四年目が始まるまであと数か月ほどあるが、三年目から四年目の移行期にあるここ最近においては、自分の中で感覚変容が突然生じたような気がしている。それは毎日執筆している日記の中の言葉の変化として現れているだろうし、毎日作る曲の中にもそれとして滲み出しているように思う。

人間の脳も心も存在も、それらは等しく、この広大な宇宙そのものであり、宇宙に絶えず生じている変化を受信するものなのだとふと思った。それらは、絶え間なく千変万化する宇宙と交感し、今というこの瞬間の真実を知覚する。その瞬間に生まれる言葉や音は、そうした真実の現れなのだ。窓ガラスにぶつかる雨音と、書斎に鳴り響くラヴェルのピアノ曲がそのようなことを教えてくれる。

ここからは、なおいっそうのこと、深く観ること、深く聴くことを大切にしたい。それは芸術作品を鑑賞する場面のみならず、他者との交流の際にも意識したい事柄である。他者の物理的身体とエネルギーを深く観ること、他者の話を深く聴くこと。そうしたことを心がけていく大切さを今改めて感じている。もちろん、観ること・聴くことのみならず、他の感覚器官を通じた全ての行動において深さを大切にしていく。自分の内側で何かが進んでいくというのは、普段からのそうした心がけと実践の積み重ねによって実現されていくのだろう。フローニンゲン:2019/3/16(土) 11:56

### 3983. 旅先での食事を通じた生命との出会い

時刻は午後の五時に近づきつつある。今日も一日があつという間に過ぎ去っていった感覚がする。一日一食の生活により、日中の活動に使える時間が随分と増えたが、それでも時が経つのが早く感じられる。

今日はそろそろ入浴し、早めに夕食を摂りたい。というのも、今夜はアリス＝紗良・オットさんのコンサートがあるからだ。夕食を摂って少し休憩したら、自宅を出発し、街のコンサートホールに足を運びたい。幸いにも雨は止んだようなので、歩いてコンサートホールの向かうことができる。

午後にふと、人間の発達とは、確かに自己を拡張させていく側面がありながらも、同時に種々の事柄を閉じていくことにもつながるのかもしれない、ということについて考えていた。発達とは、何らかの可能性を開くことであるのと同時に、それが開かれることによって閉じられるものがあるということを忘れてはならないように思う。

---

これまでの自分の発達を冷静に振り返ってみれば、何が開かれ、何が閉じられたのかを理解することができるだろう。仮に閉じられたものについて理解することができなければ、それは発達の一側面しか見ていないことを示しており、もしかすると、発達万能主義的なものの見方に陥っていると言えるかもしれない。

発達とは、自己を内側から開くのと同時に、閉じていくプロセスでもあるということ。そこに何かしらの喪失感を覚え、それによってまた自分の内側から新たなものを開いていくプロセスであるということ。を再度認識しておきたい。

昨日の夕食に、オーガニック野菜を各種レンジを使って軽く茹でてみたところ、非常に美味しかった。今自分の身体が発している声に耳を傾けてみると、カリフラワー、ピーマン、サツマイモをこれまでの野菜に追加して食べたいと欲していることがわかる。カリフラワーについてまず調べてみると、ビタミンCの含有量はキャベツの約2倍であり、なんとミカンやイチゴよりも多いそうだ。ビタミンCは、ビタミンEと組み合わせると抗酸化作用を高める効果が期待できそうであり、ナッツ類と合わせて食べると良いらしい。

ちょうど昨日、行きつけのチーズ屋でナッツ類を購入したので、カリフラワーと組み合わせる食べてみようと思う。また、カリフラワーには、カリウムも豊富に含まれていることも追記しておく。これまでは出来合いのサラダを購入して毎日それを食べていたが、これからは自分で選んだ野菜を茹でて食べることにしたい。

今朝方に、今年の旅の大まかな計画を立てていた。これから旅をする際には、旅行の最中も一日一食を心がけようと思っており、そうであれば、夕食はなおさらしっかりとしたものを食べたい。旅先の地元の良いレストランで、その土地固有の料理を食べることを心がける。「地元の旬の食品や伝統食が身体に良い」という食養運動のスローガンである「身土不二(しんどふじ)」の考え方を大切に。その土地で育った食べ物をもとにして作られた料理を食べることで、その土地そのものと食を通じて出会うことが可能になるのではないかと思う。旅行とは、単に自分の目や耳で様々な事柄を見聞きするだけではなく、旅先の地域に固有な料理を食べることによって、食を通じてその土地を理解していくことも一つの醍醐味として挙げることができるだろう。旅先での見聞情報のみならず、

---

その土地で育まれた食べ物をいただくことによって、その土地固有の生命との出会いを大切にしたい。フローニンゲン:2019/3/16(土)17:03

### 3984. アリス＝紗良・オットさんのコンサートに参加して

つい先ほど、コンサートを終えて自宅に戻ってきた。いつもはすでに就寝している時間だが、今日はコンサートがあったため、この時間まで起きている。せっかくなので、今日のコンサートについて備忘録を書き留めておきたい。

夕食を摂ってしばらくしてから自宅を出発した時、あまりの風の強さに少々驚いた。フローニンゲンは未だ冬の寒さであるが、春一番のような強風が街を吹き抜けていた。自宅からコンサート会場までは、歩いて25分ほどの距離であり、予定よりも早く出発したこともあり、余裕を持って会場に到着した。会場に到着してすぐに係員にEチケットを見せて、ホールに入った。

するとそこでプログラムを配っているオランダ人女性に声をかけられ、オランダ語で書かれたプログラムをもらった。そのプログラムの表紙は、今日のコンサートでラヴェルの協奏曲を演奏したアリス＝紗良・オットさんの写真が掲載されており、その女性は写真を指差しながら、「あなたは日本人のようですが彼女の知り合いですか？」と尋ねられた。まさか知り合いではないため、笑いながら違いますがと答えておいた。

プログラムを受け取った後、演奏が始まる少し前まで、ホールのソファに腰掛け、オランダ語で書かれたプログラムを眺めていた。今日のコンサートについて私は誤解していたようであり、どうやらオットさんのピアノ演奏だけがあるわけではなく、むしろドビュッシーの前奏曲とベルリオーズの幻想交響曲の演奏時間の方が長かった。二人の作曲家の交響曲を間近で聴くことは今回が初めてであり、ドビュッシーに関してはピアノの独奏曲しか聴いてこなかったため、色々と新鮮な発見があった。

プログラムの前半の最後に、オットさんが登場し、ラヴェルの協奏曲が演奏された。以前の日記で書き留めていたように、私がオットさんを知ったのは、今から二年ほど前にノルウェーのベルゲンに滞在していた時のことだ。ベルゲンで生活をしていたノルウェーの作曲家エドヴァルド・グリーグの博物館を訪れ、そこから宿泊先のホテルに戻った時に、グリーグの曲について色々と調べていた時にオットさんのアルバム“Wonderland”を見つけたのがきっかけである。

---

今回フローニンゲンでオットさんの演奏を聴けたことは幸運であった。やはりこの時間帯になると眠くなってきてしまったので、今日の演奏会の具体的な感想については明日に書き留めておきたいと思う。

最後に一つだけ書き留めておくならば、コンサートの休憩時間にトイレに向かおうとしていると、偶然にも、二年前にお世話になっていた論文アドバイザーのサスキア・クネン教授に出会った。本当に偶然の遭遇であり、先生の後ろ姿が見えたため、私は思わず声をかけ、久しぶりの再会をお互いに喜んだ。先生に尋ねてみると、先生は年に四、五回はこのコンサート会場で音楽を鑑賞しているようだ。私は年に一、二回来るか来ないかであるため、そうした頻度の少なさにもかかわわらず、先生と再会して少しばかり話げできたことは思わぬ喜びであった。

コンサートの最中に考えていたこと、感じていたことは多岐にわたっており、今から就寝することによって、それらが濾過され、明日に濾過されたものを書き留めておきたい。フローニンゲン:2019/3/16 (土)23:38

### 3985. サトルボディと心の耳で聴くこと

昨日は午前一時あたりに就寝したからか、今日は午前九時頃まで寝ていた。

先ほど目覚めた時、フローニンゲンの空は青く清々しかった。ところが一転して、つい先ほどから雨雲が空を覆い、今は小雨が降っている。どうやら今日は夕方まで雨のようであり、夕方からは雨が止むようなので、そこからスーパーに行き、果物や野菜を購入したいと思う。

フローニンゲンは、明日まで最高気温が10度を下回るが、明後日からは10度を超えてくる。また、幸いにも明日からは一週間ほど雨マークが見られず、良い天気を期待することができる。今年のフローニンゲンはそれほど寒くなかったが、雨が例年よりも多かった印象である。そうした雨続きの日々が一旦落ち着き、暖かくなってくれることを嬉しく思う。

いつものように、まずは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、ここ最近一日一食生活を送る中で出会った、若返り遺伝子と呼ばれるサーチュイン遺伝子について、見知らぬ人に説明をしていた。どのような背景でその遺伝子を取り上げることになったのか定かではないが、

---

私はその人に、一日一食の食生活を送るとその遺伝子が活性化される話をしていた。今朝方の夢に関してまず思いつくのはその場面である。

今、その他の場面についても思い出そうとしているが、どうも上手くいかない。感覚としては肯定的な内容の夢をその他に見ていたように思う。自転車に乗って欧州のどこかの街を移動している断片的な場面があったことを思い出す。今朝方の夢の中には、覚えている限り、私の友人は登場していなかったように思う。今朝方の夢の印象が薄いのは、もしかすると、昨日にコンサートに参加したことが関係しているかもしれない。

ちょうど先日、デン・ハーグに在住している友人と話をし、彼女が面白い話をしていた。それは、例えば人の話を聞く際に、視覚を使うよりも、聴覚だけの方が脳への刺激が多いのではないか、というものだ。この点に関して一つ思い出すのは、私が米国西海岸に住んでいた時、成人発達理論の大家であるオットー・ラスキー博士に師事しており、彼が提供する学習プログラムの進め方に関するものだ。このプログラムは、今となっては少し古風だが、全て電話会議システムを通じて行われていた。

SkypeやZoomのように相手の顔を見ながら話すのではなく、声だけで二時間ほど発達理論を学んでいくことを二年間ほど続けていた。ある日ラスキー博士に尋ねてみたところ、もちろん対面で話をすることによって、視覚的に相手を理解することは可能だが、このプログラムでは、視覚的な情報に惑わされるのではなく、相手が何を話したかを丹念に聞き取るために、意図的に声だけで学習するようにしている、と述べていたことを思い出す。

この考えをもとに、私もオンラインゼミナールを行うときなどは、お互いの顔は伏せたままで、基本的には声だけで学習するような環境を作っていた。一つ興味深いのは、確かに相手と対面し、視覚的に目の前の人物を見ながらコミュニケーションすることによって、相手の身体エネルギーなどを感じることができるが、それは声だけの場合においても可能だということである。

声というのは、紛れもなく私たちの身体が発しているものであり、その声にその人のエネルギーが乗っているのである。そうなってくると、物理的な身体であるグロスボディを見ながらコミュニケーションしなくても、十分に相手の身体情報を得ることが可能なのだと思う。いやむしろ、声だけの方が、その

---

声に乗っている微細なエネルギーに意識を集中するがゆえに、相手のエネルギー体としての身体、すなわちサトルボディの状態を深く把握することにも繋がりを。そのようなことを考えながら、昨日のコンサートについて振り返ってみると、私は途中で目をつぶって音に意識を集中させていた。

視覚的にオーケストラや指揮者を捉えるのではなく、それを一切止めて、音だけに意識を集中してみたのである。すると上述の友人の指摘のように、そこで得られる視覚情報は非常に豊かであり、目に見えない音楽空間の情景を捉えることや、音楽と感応して起こる自分の内側の感覚をより捉えやすかったように思う。ここから私は、心の耳で聴くということの奥深さを改めて知った。フローニンゲン:2019/3/17(日)09:54

#### No.1766: The Other Side of the Wind

A gentle wind is blowing through Groningen. I'm meditating upon the other side of the wind.

Groningen, 10:07, Monday, 3/18/2019

#### 3986. 意識の状態を楽しむことの大切さ

先ほどまで降っていた小雨が止み、雨雲も消え、今は晴れ間が広がっている。フローニンゲンでは、このように変化が目まぐるしい天気は日常である。

今日は日曜日ということもあり、辺りはいつも以上に平穏だ。昨夜、コンサート会場から自宅に歩いて戻っている時に、フローニンゲンの街の静かさに改めて感銘を受けた。特に、自宅周辺は静寂であり、こうした静寂によって自分の日々の生活が支えられていることを改めて実感した。そのような生活環境を提供してくれるフローニンゲンでさらに一年間生活できることを嬉しく思う。

この街で四年間も生活を送ることになるとは思ってもいなかったが、この街には私をそこに留まらせる何かがあるのだと思う。もっともわかりやすいものが、まさに落ち着いた生活環境だと言える。そうした環境の中で、今日も自分の取り組みに従事していきたいと思う。

昨夜のコンサートに参加することによって、いろいろと気づきが得られたことは確かである。ただし、夜のコンサートに参加してしまうと、どうしても就寝時間が遅くなり、生活のリズムが崩れてしまいがちなので、ここからしばらくは夜のコンサートに出かけていくことを控えようと思う。あるいは、仮に夜

---

のコンサートに参加した場合には、昨夜のようにコンサートから戻ってきて日記を書いたりするのではなく、すぐに就寝するように心がけたいと思う。当面は夜のコンサートに参加する計画はないが、仮に今後夜のコンサートに参加することがあれば、そのあたりに気をつけたいと思う。

昨日のコンサートに参加しながら一つ思っていたのは、意識の特殊な状態を楽しむことの大切さである。ケン・ウィルバーが提唱したインテグラル理論に精通している人にとっては、一時的な意識の状態と恒常的な意識の段階——もちろん、意識の段階も置かれているコンテキストによってダイナミックに変動するのだが——を区別することの大切さは周知のことかと思う。

特殊な意識の状態に過度に囚われてしまうことは問題があるが、インテグラル理論においては、どうしても意識の状態よりも意識の段階に焦点が当たってしまい、意識の状態が持つ豊かさについては蔑ろにされているように思う。実際に、インテグラル理論の提唱者であるウィルバー自身も、意識状態を五つほどしか明示していないが、意識状態を専門に研究しているあるアメリカの研究者は、状態“states”とアメリカ合衆国“United States”をかけたユーモアを交えながら、「意識の状態はアメリカの州ほどある」と述べていたことが印象に残っている。実際のところ、意識の状態というのは、ウィルバーの提唱するインテグラル理論で明らかになっている以上に多様な種類を持っており、一つの意識の状態は豊かな意味や特殊な現象を私たちに開示してくれる。

昨夜の音楽体験も、まさに一つの特殊な意識状態によって生まれたものだったように思う。そうした一時的な意識状態によって喚起される感覚や思考は実に興味深く、私はコンサートを聴いている最中、そうした感覚や思考の流れに身を委ねることにしていた。

しばらくそのような状態に浸っていると、一時的な状態を楽しむことがいかに重要であり、それなくして人生とはいかほどのものになりうるかを考えていた。そもそも、私たちの人生というのは仮にそれが100年続いたとしても、最初から仮初めのものなのである。

人生とは絶えず移ろいゆくものであり、人生はある意味、様々な一時的な状態の連続だと言えるかもしれない。そうした特質を持つ人生においては、今その瞬間の状態を謳歌できるか否かに良き人生の分かれ目があると言えるように思う。

---

今朝は目覚めが遅かった都合上、これから一曲ほど曲を作る。今後は、一時的な状態に身を任せて曲を作り、仮に自分の音楽を聴いてくれる人がいるのであれば、一時的に今という瞬間を楽しんでもらえるような音楽を作っていきたいと思う。フローニンゲン:2019/3/17(日)11:00

### No.1767: Emotional Stairs

I'm just seeing a numerous number of large masses of clouds until I become them. Groningen, 14:08, Monday, 3/18/2019

### 3987. 同じ音形を連続して活用することについて

時刻は正午を迎え、優しい太陽光が地上に降り注いでいる。午前中は雨が降る時間帯もあったが、今はすっかりと晴れ渡り、穏やかな日差しがフローニンゲンの街を包んでいる。

今、小鳥の鳴き声が外から聞こえてきており、小鳥たちもこの晴れ渡る天気を喜んでいるかのようだ。今日はこれから、一件ほどオンラインミーティングがある。ミーティングが終わったら、再び作曲実践を行いたいと思う。昨日のコンサートを経て、音楽に向き合う姿勢を正されたような感覚があり、ここからまた作曲理論の学習と作曲実践の双方を着実に進めていこうと思う。

午前中に作った曲は、一編の詩のように短いものであったが、それでもどこか心地良い音が聞こえて来るかのような曲であった。一つ一つの曲は、その瞬間の自分の内面を反映しているということ、そして曲の中に、その瞬間の自分がどのように生きていたのかが滲み出ていることを絶えず念頭に置いておきたい。

午前中はルモワヌに範を求めて一曲作った。昨日の日記あたりで引用したシュタイナーの言葉を思い出す。「過去の曲は未来の創造の肥やしである」という趣旨の言葉がとても印象に残っている。過去の偉大な作曲家が残した一つ一つの曲は、未来の曲が誕生するために不可欠な土壌であり、私はそうした曲の恩恵を受けながら絶えず曲を作っていこうと思う。それがおそらく、過去の作曲家から何かを受け継ぎながら発展させていくことの意味なのだと思う。まさに発達原理である「含んで超える」というのは、作曲実践やその他の芸術領域の実践にも当てはまることだろう。私たち人間は、受け継ぎながら発展させていくことを通じて文化を育んでいく生き物なのかもしれない。

---

昨日の作曲実践を今振り返ってみたときに、そういえば私はまだ、曲の中であるパターンの連続をうまく活用できていないことに気づかされた。昨日の作曲中の自分の感覚を再度思い出してみると、参考にしてラヴェルの曲には、巧みに連続的なパターンが使われていたのだが、そこで連続していたのは全く同一の音形であったため、そうした連続的なパターンを四回ほど繰り返すことに私はためらってしまった。

ベートーヴェンは繰り返しに関して、「一回よりも二回はなお良しである。ただし三回目は気をつけろ」という言葉を残している。楽曲の中で三回以上同じものを繰り返すときには注意が必要だというのはわかったが、いかに注意をすればいいのか、言い換えると、三回繰り返したとしても美しくあるいは面白く音を響かせるにはどうしたらいいのかがまだ掴めていない。

曲を作る際には、一貫性と多様性のバランスが重要だと言われており、同じ音形を繰り返し使うというのは一貫性の方に該当するものだろう。昨日は、同じ音形を繰り返そうとした時に、やはり三回目からは面白味がなくなってしまうように思えたので、少しばかり音形を変える工夫を試してみたくなった。もちろん、それは悪いことでは決してなく、生き物としての曲を作りながら、音形を変えた方がいいと直感的に判断したのなら、それは変えた方がいいのだろう。ここからは、どのような状況(曲のコンテキスト)において、同じ音形を連続して活用することができるのかを探っていきたいと思う。フローニンゲン:2019/3/17(日)12:31

#### No.1768: Underground Creatures

It seems that today's weather awakes creatures in the earth. I'll go for a walk shortly.

Groningen, 16:04, Monday, 3/18/2019

#### 3988. ベートーヴェンの言葉より

日曜日がゆっくりと過ぎていく。午前中の雨はすっかり止み、今は青空がフローニンゲンの街を包んでいる。

先ほど、ベートーヴェンが残した一連の言葉を眺めていた時に、ベートーヴェンがなぜ作曲をしているのかの理由について述べた言葉に大きな共感の念を持った。端的には、ベートーヴェンは自

---

分の内側にあるものを外側に出すために作曲を行っていたのである。もちろんそれだけではなく、ベートーヴェンは絶えず後世のために曲を作ることを意識して作曲実践を行っていた。とはいえ、ベートーヴェンの述べるように、作曲実践というのは、その瞬間の自分の内側にあるものを言葉ではなく、音として表現し、それを通じて自己をこの世界に在らしめる行為でもあるのだろう。

今日はこれから、オンラインミーティングが一件あり、それが終われば、そこからは旺盛な作曲実践をしたいと思う。今は読書よりも作曲実践を優先させることが大切であり、読書よりも日記の執筆を優先させたい。

毎回の作曲実践を通じて、その瞬間に自分がこの世界にいたということを確認に感じたい。そして、一つ一つの曲が何らかの形で後世に受け継がれるようなものにしていきたいと思う。ベートーヴェンは、後世のために曲を書いていると述べていたが、おそらくその真意は、後世に向けて作曲することによって現世に関与していく、ということなのだろう。

ベートーヴェンが残した一連の言葉には考えさせられることが多々ある。例えば、「音楽とは精神と感覚の世界を結ぶ媒介のようなものである」という言葉には、自分が日々作曲を行っている過程で感じていることに言葉を当ててもらった気がする。

曲を作っている中でいつも感じているのは、言葉として表現し得ぬ感覚が形になっていく不思議な感覚であり、それはいくら言葉を積み重ねていっても生まれない類のものだ。また、言葉を媒介させず、音として内側の感覚を表現することを通じてしか発見し得ぬものがあることにも気づかされる。そのようにして生み出された音楽が、人間の精神と言葉にならぬ感覚をつなぐ役割を果たしているというのは納得がいく。もちろん、ベートーヴェンは「感覚」という言葉しか使っておらず、それは「言葉にならない感覚」だけを指しているわけでは決してないのだろうが、私が作曲中に感じていることから解釈すると概ね上記のようなものになる。

言葉にならないものを音として表現していくことの奥深さについては、ベートーヴェンはまた「音楽はあらゆる知恵や哲学よりも高度な啓示である」という言葉によって表現している。確かに、私は哲学書ないしは思想書を好んでいるが、このところ思うのは、自らの精神を涵養していくに際して、それらの書籍が果たす役割は大きいながらも、音楽がもたらす体験の方が自らの精神を育んでく

---

れることにより力を貸してくれているのではないかということである。音楽は、精神に治癒をもたらすのみならず、精神の変容をもたらす得るというのは、この点と関係している。

音楽には何らかの啓示が含まれている。自分が作る曲の中には、自分にとっての啓示が絶えず含まれている。そうした啓示に気づき、それを元に絶えず創造活動に営むことが、自らの精神を涵養する最良の道になるのではないかと思う。

時刻は午後の四時を迎えようとしている。すっかり天気が良くなったので、これから近所の河川敷のサイクリングロードに散歩に行き、ついでにスーパーに買い物に行きたい。美味しい野菜、そして今日は久しぶりに豆腐でも食べようかと思う。フローニンゲン:2019/3/17(日)15:59

### 3989. 篠田桃紅さんと小松美羽さんの展覧会への期待

つい今しがた、散歩と買い物から帰ってきた。日が出ていたために暖かいと思って外に出てみると、予想以上に寒くて驚いた。また、昨日に引き続き、強風が吹いており、それが冷たい風となって全身に吹き付けていた。

三月も半ばを迎えようとしているが、まだまだ寒さの続くフローニンゲンである。とはいえ、明日からは少しずつ気温が上がるようなので、それには期待が持てる。やはり例年の日記で書き留めているように、五月末ぐらいまでは冬用のジャケットが必要であり、下手をするとマフラーと手袋がまだ必要になりそうだ。

フローニンゲンでの生活は、この八月から四年目を迎える。毎年若干気候が異なるように感じられ、毎日変化に富む天候であるから、それらを感じながら日々を過ごしていると飽きることがない。自分の内面世界のみならず、天候といった外面世界からも日々新たな気づきをもたらされる。先ほど散歩をしている最中に、改めてフローニンゲンでもう一年ほど生活を送ることができることに感謝をした。

フローニンゲンで迎えた最初の年は、欧州との出会い、ないしは衝突があり、表現が難しい孤独感を感じていた。二年目以降は、徐々に欧州の土地に馴染んでいき、今となっては欧州で根を下ろ

---

した落ち着いた生活を送ることができており、欧州を離れることが難しくなっている。以前より私の魂が探していた安住の地というのはここにあるのかもしれないという思いすら生まれてくる。

昨日、アリス＝紗良・オットさんのピアノ演奏を聴くことができたことは大きな幸運であった。ちょうど昨日、上の階に住むピアニストの友人から、今月末に街の中心部のルター協会では古楽器のコンサートがあることを教えてもらった。彼女がハプシコードとフォルテピアノを演奏し、オランダ人の男性がオルガンとハプシコードを演奏するプログラムになっている。開始時刻は夜の八時とのことだが、昨日のコンサート会場よりも近く、何よりも二人の演奏に関心があるため、ぜひ足を運ぼうと思う。プログラムの内容は、ブクステフーデ、バッハ、ラモー、メンデルスゾーンらの曲とのことである。

様々な縁や偶然が重なり、昨日のコンサートや上述の友人のコンサートなどに参加する幸運を得ているのだとつくづく思う。現在、日本人の芸術家で注目をしているのは、今年で106歳を迎えられる書道家の篠田桃紅さんと、現代アーティストの小松美羽さんであり、お二人の展覧会にいつか参加してみたいと思っている。

二人の展覧会が日本で開催される時期を見計らって、次回の一時帰国のスケジュールを組みたいと考えているほどだ。調べてみると、篠田さんの作品に関しては、岐阜現代美術館に多く所蔵されているようであり、ルドンの作品を所蔵している岐阜県美術館とも近く、次回の一時帰国の際に岐阜県に立ち寄り、数日ほど岐阜に滞在する形で二つの美術館に足を運んでみたいと思う。

小松さんの作品に関しては、それらが日本のどこで見られるのかまだよくわかっておらず、引き続き調べてみたいと思う。オランダか欧州のどこかの国で展覧会を開いていただければ、ぜひとも足を運んでみたいと思うのだが、今のところはそうしたイベントがないようだ。昨日のアリス＝紗良・オットさんのピアノ演奏と同様に、何かの縁と偶然が重なり、お二人の作品を実際に拝見させていただく機会に恵まれることを願っている。フローニンゲン:2019/3/17(日)17:14

### 3990. この世界の予測不可能性と残酷さ

時刻は午後八時を迎えた。今日の午前中は雨が降っており、そこから晴れ間が広がり始め、夕方に一瞬雨が降ることがあった。そして今は、闇に包まれた穏やかな夜を迎えている。今日の天気

---

は本当に不安定であった。あえて肯定的な言葉に置き換えると、それは変化に富んでいたと言えるだろう。それは私たちの人生をそっくりそのまま映し出しているかのようだ。

私たちの人生も絶えず変化を内包している。それを不安定だと見て取ることもできるが、変化を所与とするのであれば、人生が安定的であるということの方が不自然であることが見えてくる。まさに私たちを取り巻く自然は変化に富んでいるのだから、私たちの人生が変化に富んでいることも自然なことだと見なせるかもしれない。

今日は午前中にベートーヴェンが残した言葉を調べる時間があった。それらのいくつかについては今日のこれまでの日記の中で言及している。まだ言及していないものについて述べるならば、ベートーヴェンは、作曲を通じて多くの人々に幸せや喜びを与えることを崇高なことだとみなしていたことを物語る言葉があった。昨日のコンサートでの体験を思い出すと、やはり音楽には人々に幸福感や喜びをもたらす力があることを否定することはできない。

昨日、コンサートホールにいた私は、その恩恵を存分に享受する幸運を得ていた。一方で、そうした一時的な幸福感や喜びに浸っている最中に、ふと周りを見渡した時、周りの観客も同様のことを感じていることが奇妙に思われたのである。この点についてはもう少し説明をしなければならない。確かに私自身も幸福感や喜びをその場において感じていたのだが、そうした感覚が仮初めのものであること、さらには、この瞬間において、音楽を通じて幸福感や喜びを得られぬほどに哀しみに打ちひしがれている人たちがこの世界に存在していることにはたと気づいたのである。

先週の金曜日に、非常に平和な国であるニュージーランドで悲惨な事件があったことは多くの人が知っていることだろう。二つのモスクに侵入したオーストラリア人が、50人もの無実な人間をマシンガンで銃殺した事件である。このニュースについては金曜日以降、連日CNNで報道されている。コンサートに出かける直前にも、そのニュースを見ていたためか、コンサートホールで幸福感や喜びに浸っている自分に対して違和感を感じたのである。

一体この人間社会というのはいかなるものなのだろうか。ある国のある街の人間たちは、夜な夜なコンサートに出かけ、そこで音楽に酔いしれている。一方で、世界のその他の場所においては、悲嘆

---

にくれる人たちがいる。そして、前者の人間たちも明日に何が起こるかわからないという実存状況の中を生きているということ。人間の生が持つ予測不可能性と残酷さを忘れてはならない。

昨日、母校の会報誌の別冊を読んでいた。それは首都直下型地震を取り上げたものであった。その別冊記事を読みながら、地震のリスクをどれだけ説明しても、地震に対する備えの重要性についてどれだけ説明をしても、多くの人の耳には届かないことのやるせなさを感じていた。

これは地震に限ったことではないかもしれないが、人は今日と同じような日が明日も続くという純朴な発想のもと、迫り来る危機については一切思考が停止してしまう特性を持っているのかもしれない。あるいは、自然を含め、私たちの存在を遥かに超えた力が存在していることに対して認識することができないほどに、自我が肥大化していると言えるかもしれない。フローニンゲン:2019/3/17  
(日)20:18

### 3991. アルファロメオを田んぼ道で走らせる夢

今朝は六時に起床し、六時半から一日の活動を始めた。起床してしばらくすると、小雨が降り始めたが、今この瞬間は雨が止んでいる。幸いにも今日は雨は降らず、ここからは曇りとなるようだ。最高気温が10度を下回るのは今日までであり、明日からは晴れる日が続く。ちょうど明日あたりに仕事上の契約書を日本に郵送しようと思っていたので、明日は散歩がてら近所の郵便局に行きたい。

いつも通り、まずは今朝方の夢について振り返ろうと思う。夢の中で私は、日本の田舎の地域にいた。そこは地元ではなく、見慣れない田園風景が広がっていた。

私は一人の知人と一緒に田んぼ道を歩いていた。すると、田んぼ道の先に一軒の立派な家が見えた。その家の庭は広く、石垣の塀が家を囲っていた。

私たちがその家の前を通ろうとすると、家の中から若い男性の声が聞こえた。庭には木がたくさん植えられており、家の中の様子は分からず、声だけが聞こえてくるような格好であった。なにやら、その男性は庭にアルファロメオの車を駐車しているようであり、これからそれに乗ってどこかに出かけるという話をしていた。庭の前にいた私たち二人は、ちょっとしたいたずら心でその車に乗って逃走しようと思った。

---

車の方に近づくと、ドアが開き、エンジンもかけることができたので、私たちは何食わぬ顔で庭から車を発進させ、あえてゆっくりの速度で走り出した。すると、私たちの想定通り、車の持ち主の男性が事態に気づき、子分を連れて私たちを追いかけ始めた。

車の運転をしていたのは私であり、バックミラーを確認しながら、彼らがちゃんと走って追いかけているかを確認しながら速度を調節し、アルファロメオを田んぼ道で走らせていた。しばらくすると、そろそろ車を持ち主に返そうと思って、追いかけてくる彼らから距離を取ったところで車から降りた。

車の持ち主の男性はとても小柄であり、私たちが車を勝手に走らせたことに驚いてはいるものの、特に怒っている様子はなかった。そこで私たちは、田んぼの中に身を潜め、追ってくる彼らの様子を観察しようと思った。

車の持ち主の子分らしき人たちは、必死になって私たちを探している。私の知人は、私が隠れている場所とは違う場所に身を潜めており、完全に体が隠れていなかったためか、しばらくすると見つかってしまった。一方私は、田んぼの稲の中、いやほぼ土中に身をひそめる形となり、稲と稲の隙間から向こう側を眺めることができるようにしていた。車の持ち主の子分は相変わらず懸命に私を探している。その様子を私は幾分楽しげに眺めていた。

二人の子分が、私が身を潜めている稲の真ん前にやってきた。一人の子分は稲の方を見たが、私の姿に気付く気配は全くなかった。だが、もう一人の子分が、稲の方を凝視したとき、私が隠れていることに気づいたのである。彼と目が合った私は、笑顔で土中から姿を現し、自分を捕まえてくれと彼らに申し出た。

二人に両側を抑えられる形で、ゆっくりと田んぼ道を歩き、親分である車の持ち主のところに行った。知人と私は、その親分に一言だけ謝罪の言葉を述べ、私は車のキーを返そうとした。しかしそのキーは変形しており、小さな鍵だったはずの金属が針金状に伸びており、それをそのまま車の持ち主に返した。ひとときわ小さい車の持ち主は、その鍵を見て、特に弁償しろとも言わず、何を言ったらいいのかわからないような表情を浮かべながら私たちを見ていた。そこで夢の場面が変わった。フローニンゲン:2019/3/18(月)07:11

---

## No.1769: Fresh Clouds

The weather is very fine today. I'll go to the market at the center of the city to purchase fresh fish. Groningen, 11:49, Tuesday, 3/19/2019

### 3992. 今朝方の夢の続き

起床直後に見えていた薄い雨雲が消え、今はすっかり青空が広がっている。今日は一日中曇りとの予報が出ていたが、晴れ間が見える瞬間もあるようだ。

この瞬間のフローニンゲン上空の空を眺めてみると、もうしばらく青空が広がりそうだ。早朝に起床した時、外が寒いことはわかっていたが、空気の入替えを大々的に行いたいと思い、リビングと寝室の窓を大きく開放させて空気の入替えを行った。確かに冷たい風が一気に部屋の中に流れ込んできたが、それは大変心地良く感じられた。

フローニンゲンの寒さが厳しくなり始める10月から今にかけて、早朝に換気のために窓を開けることはほとんどなかったと思い、久しぶりに朝に空気の入替えを行ってみて清々しい気分になった。起床直後に体をゆっくりと目覚めさせ、体温を緩やかに上げていくヨガの実践をしているのだから、明日からは早朝に今日と同じように換気をしたいと思う。

先ほど今朝方の夢について振り返っていたが、今朝はあと三つほど夢を見ていた。次の夢の場面では、私は高校の入学に合わせて引っ越したアパートの中にいた。

当時は犬を飼っていなかったのだが、現在実家にいるトイプードルの愛犬がそのアパートの中にいて、私は愛犬と遊んでいた。しばらくすると、奥の部屋の方からもう一匹のトイプードルが姿を見せた。

愛犬は男の子なのだが、奥の部屋からやってきたトイプードルは、耳の部分に花のかんざしが付けられており、それを見て女の子だと判断した。愛犬の毛並みの色はクリーム色であり、一方そのトイプードルの毛並みは白だった。彼女はゆっくりと私の方に近づいてきて、「お腹が空いた」と述べた。いきなり人間の言葉を発したことに私はとても驚いた。厳密には、彼女は口を開けていないのだが、私の内側に彼女が人間の声で自分に話しかけてくるのが聞こえたのである。私たちは幾分奇妙な

---

---

コミュニケーションをしているとすぐにわかったのだが、彼女がお腹が空いているそうなので、ドッグフードを少量与えた。

すると、愛犬の方もお腹が空いているようなので、同時に愛犬にも少量のドッグフードを与えた。二匹が並んでドッグフードを食べている背中を見ていると、大変愛らしく思えた。

そこで夢の場面が変わった。次の夢の場面では、私は実際に通っていた中学校のグラウンドでサッカーをしていた。私はどういうわけか、不慣れなゴールキーパーのポジションをおそらく率先して選んで試合に参加していた。相手チームのメンバーは見知らぬ人ばかりであり、こちらのチームについても状況は同じであった。

私の方のチームはサッカーの初心者が多く、一方相手チームは経験者が多い印象であり、力の差がはっきりしていた。実際に、私たちのチームは相手に攻められてばかりであり、ゴール前の私の仕事量はとても多かった。

相手チームとの差は技術的なものだけではなく、身体的にもそうであり、相手チームのメンバーは体も大きく、身体能力が総じて高かった。自陣のゴールから戦況を冷静に見つめる暇はほとんどなく、クロスからヘディングで二点ほど入れられてしまい、防戦一方であった。二失点した後、私は思い切って、自陣のゴール前からボールを自分で運ぶことにした。それをしようと思ったのは、私がボールをキャッチし、そのままボールを蹴ろうとした直前での出来事だった。

エリア内でボールをキャッチした私は、いざボールを大きく蹴ろうと思った時、このままボールを大きく蹴っても相手に取られるだけだという考えが突然芽生えた。だが、私はすでに三步ほどボールを持って歩いており、昔のルールであった四歩制限のことが頭にあったのか、四歩目を踏み出す前に、自分の足元にボールを転がし、そこからドリブルで相手の陣内に上がっていかうとした。当然私の味方は驚いていたが、相手選手も驚いていた。しかし相手選手は冷静な対応を即座に取り始めた。

私は自陣のゴールから右サイドの方に向かって斜めにドリブルをしていたのだが、それは確かに自分の意思でありながらも、同時に相手のポジショニングによってそちらに誘導されていたと言えなくもない。そろそろ味方にパスをしないとゴール前まで戻れなくなってしまうと思った私は、味方にパ

---

---

スを出そうと思ったが、相手の選手のポジショニングが巧みであり、パスコースが消されていた。もうどうしようもないと思った私は、タッチライン際から相手のゴール前に向かって大きくボールを蹴りだすことにした。そこで夢の場面が変わった。フローニンゲン:2019/3/18(月)07:35

#### No.1770: Enjoyment of the Market

I went to the market at the center of the city. I enjoyed seeing various foods there. I purchased fruits, vegetables, and fish. Groningen, 16:50, Tuesday, 3/19/2019

### 3993. 今朝方の最後の夢

見る見るうちに辺りが晴れてきた。近くから小鳥たちの鳴き声が聞こえてくる。

今日から新たな週が始まる。今朝方は印象に残る夢を随分と多く見ている。

先ほど書き留めていたサッカーに関する夢の最後の場面では、そういえば失点をした後に、2000年代に活躍していたスペイン代表のエースストライカーの名前を味方と相手の選手に尋ねたところ、誰もその選手の名前を聞いたことがないと述べ、それに対して私は驚いていたことを思い出した。

味方も相手の選手も、私と年齢がそれほど変わらないため、元スペイン代表のそのストライカーの名前を聞いたことがないはずはないと思っていたため、私は随分と驚かされた。そうした驚きをもって終わったのがその夢の帰結だ。

今朝方見ている最後の夢に関してはまだ書き留めていなかったもので、それを最後に書き留めておく。夢の中で私は、コンサルタント会社に勤めていた頃のオフィスの中にいた。そこには見慣れた顔がたくさんあり、オフィスの雰囲気はとても和やかだった。私は会社を辞めていたはずなのだが、なぜかその日はオフィスの中にいた。

どうやら、これから一週間をかけて、転職者のための説明会と選考が行われるようであった。私は以前働いていたこともあり、なぜだかもうすでに再びこの会社で働き始めていたのだが、一応私も説明会に参加することにした。

---

説明会に参加する前に、次に待っている選考プロセスについて確認していた。選考用のシートを見ると、経歴を記入する欄の下に、アカデミックの世界にいた人向けに、出版した論文のタイトルと、論文のリスクを低・中・高で選ぶボックスがあった。

最初私は、「論文のリスク」が何を意味するのかわからなかったが、それはインパクトのある論文を出版し、それに対してどこかの学会や民間企業から問題を指摘されるリスクのようなものを指しているのかもしれないと推測した。私の論文は分量も短く、内容に関しても大してインパクトのあるものではないと判断し、「低」のボックスにチェックマークを付けた。今朝方はそのような夢を見ていた。

一昨日、昨日と異なり、今日は穏やかな風が吹いている。午後も今と同じように青空が広がっていれば、ぜひ散歩に出かけたいと思う。予定では、明日に仕事関連の契約書を郵送するつもりだったが、それは今日中に行ってもいいかもしれない。

今から数ヶ月前にキッチンの電球が切れたのだが、またしてもそのまま放置していた。だが、フローニンゲンの今の自宅でもう一年生活することを決めたことに伴って、不動産屋に連絡をし、今日便利屋が新しい電球を取り替えにやってきてくれるとのことであった。私が不在でも便利屋は電球交換をしてくれるようだが、一応交換が終わるまでは自宅にいようと思う。電球交換が夕方までに終われば、そこから郵便物を郵送しに散歩に出かけることにしたい。フローニンゲン:2019/3/18(月)

08:06

No.1771: The Peaceful Twilight

I'm seeing the peaceful twilight now. I'll eat eagerly awaited dinner shortly. Groningen, 17:41, Tuesday, 3/19/2019

### 3994. 空腹 (Kufuku) =幸福 (Kofuku) :食品添加物に対する感覚の鋭敏化

つい先ほどまでは晴れていたのだが、灰色の雲が突然上空に現れ、たった今、激しいあられが降ってきた。あられは書斎の窓に激しくぶつかり、その音に耳を傾けながら、窓の外の様子を眺めていた。

---

三月もこれから後半に入ろうとしているが、フローニンゲンはこのようにまだあられが降ったりするぐらしいの気候である。明日からは少し気温が高くなるが、今日も気温が低いことに違いはないので、午後に郵便局に向かう際には暖かい格好をしていこうと思う。

昨夜就寝前にふと、空腹(Kufuku)=幸福(Kofuku)でありうることに気づいた。より厳密には、空腹によって身体の自己治癒力が増し、健康な身体を保つことが幸福につながりうるということについて考えていたのである。

昨夜の夕食について思い出してみると、昨夜の夕食はとても美味しかったと記憶している。特に、野菜と果物の旨味を堪能していたことを覚えている。

昨日はオーガニックのサツマイモを購入し、それを切ってみると、中までうっすらと紫色をしていた。それを電子レンジで茹でて食べると、甘みが際立っていた。その他にも昨日からは、ブロッコリーだけではなく、カリフラワーも食べるようになった。昨日の日記で書き留めていたように、カリフラワーの栄養素とナッツ類の栄養素は相互作用をするようなので、夕食時にはナッツ類も合わせて食べた。

一日一食の生活を始めて、食に対する関心は高まるばかりである。こうした食生活を始めることによって、すでにいくつかの変化に気づいているが、一つは味覚が正常になったことによって、人工的な食べ物、特に食品添加物が含まれた食べ物に対する感覚が鋭くなったように思う。端的には、そうした食べ物を口にすると、身体がそれを受け付けないようになってきており、できるだけそうした食べ物を避けるようにという指令を身体から受け取ることができるようになりつつある。

身体に食品添加物を取り入れた瞬間にそれに気づけること、あるいは食品添加物が含まれた食べ物を見た瞬間、そして匂いを嗅いだ瞬間に、それを身体に入れてはならないと気づけるように身体感覚が研ぎ澄まされてきているのは良いことだろう。鍛えられた聴覚が、外れた音を的確に捉えられるようになるのと同じように、食に関する諸々の感覚は鍛錬することが可能なのだということを知る。

以前までの私は、昼食後か夕食後にガムを食べることがあったのだが、ガムにも食品添加物が含まれており、断食中にはガムを口にしない方が良いという情報を見つけた。そもそも食品添加物がガムに含まれているのであれば、一日一食の24時間断食においてもそれを口にしない方がいいので

---

---

はないかと思い、今日からガムを食べることをやめにした。また、一日一食という24時間断食を日々行う中で、基本的に夜までは胃が空っぽの状態なので、コーヒーを飲むことも望ましくないのではないかと思えてきた。確かにコーヒーには、良い効能があることが確かだが、今の自分が求めている効能は少なく、必要な効能があったとしても、それは他の食べ物によって得られることがわかった。

やはり断食中は、胃が空っぽであるから、胃酸の分泌を増加させてしまうコーヒーを摂取するのは控えようと思う。これまで私は毎日コーヒーを飲んできたが、今日をもってコーヒーを飲むことをやめにすることにした。

これまで習慣にしていたことを一瞬にして止めることは容易ではないように思われるかもしれないが、悪習をその場で断ち切る意思の力と、一度決めたことをやり抜く意思だけは強い方だと思う。ガムに関しては一切食べることをやめ、コーヒーに関しては一日一食夜に食べることを行っている限りは飲まない。つまり、コーヒーを飲むことがあるとすれば、どうしても避けられない会食が昼に入り、その食後にコーヒーを飲むぐらいだろう。そうした会食の機会は年に一回あるかないかなので、当分はコーヒーを飲むことはなさそうだ。フローニンゲン:2019/3/18(月)10:33

### 3995. 断食に関する正しい知識の獲得に向けて

少し前に降っていた激しいあられは止み、今はまた穏やかな天候になっている。普段は夜にホット蜂蜜を飲んでいたので、今日からは朝にそれを飲むことにした。

断食についてあれこれと調べていると、確かにチョコレートがインカ帝国の民を支えていたと言えるほどにチョコレートには効能があるが、普段私が食べているものは高カカオチョコレートとはいえ、砂糖が入っていることには変わらないので、これからは少しずつ食べる量を減らしていこうと思う。

ちょうど今冷蔵庫に入っているチョコレートを全て食べ終わったら、今後はチョコレートを控えるようにしたい。午前中に、チョコレートをひとかけら食べた時、それを口の中で溶かして食べていたため、ほぼ水分と同じなのではないかと思っていたが、胃腸はそれを食べ物だと判断してか、活発に動き始めたことには驚いた。

---

ここ数日間は一日一食の24時間断食を継続させているが、朝と午後にチョコレートをひとかけら食べていたため、胃腸がそれを固形物であるかのようにみなしていた反応を見ると、純粹な意味での断食ではなかったのかもしれないと思う。

昨夜は夕食後に、断食に関するドキュメンタリー番組を含め、いろいろと情報を取集していたが、断食に関する正しい知識を持つことの大切さを知った。断食も一つの実践技法であり、その方法を誤ってしまうと身体を壊しかねない。

特に断食に向けての準備や、断食中にどのように過ごせばいいのか、さらには断食後の回復期における食事はどのようなものを摂るべきなのかについて正しい知識がなければ、この実践は危険ですらあり得ると思う。そうしたことから、断食について本格的に知るために、先ほど英国のアマゾンを経由して、下記の三冊の書籍を購入した。

1. “Prof. Arnold Ehret’s Rational Fasting for Physical, Mental and Spiritual Rejuvenation: Introduced and Edited by Prof. Spira (2014)”
2. “The Science and Fine Art of Fasting (2013)”
3. “The Transformational Power of Fasting: The Way to Spiritual, Physical, and Emotional Rejuvenation (2012)”

最初の書籍の著者であるArnold Ehretは、ドイツの食に関する研究者であり、書籍の中身をざっと確認したところ、非常に得るものが多いと判断した。ただし一つ気になったのは、断食は長寿遺伝子を活性化させるため、健康な体で長寿を全うできるという効果があるはずなのに、著者自身が56歳という若さで亡くなっていたことである。

調べてみると、死因は脳の損傷によるものであるとのことであり、身体的な病ではないことがわかった。いずれにせよ、上記の三冊が届き次第、早速全ての書籍に目を通して、食と断食に関する正しい知識を身につけていこうと思う。

一日一食の生活を始めて、間違いなく心身の調子が良いことは確かであり、なんとあれだけ悩まされていた手荒れも完治しつつあるため、断食の効果があることは体験を通じてわかっているが、とにかく間違った実践をしないようにしたい。

---

今週末から実験的に四日ないしは五日間ぐらい何も固形物を食べない試みをしてみようかと思う。「病気の際はしっかり食べないといけない」という医者はヤブ医者とのことであり、確かに例えば二年前の年末に日本に一時帰国した際に体調を崩した際は、できるだけ何も食べずに体調を回復させたのを覚えている。そもそも、体調を崩した際に食欲が落ちるといのは、体調を回復させるための自然な反応なのではないかと思われるため、そこで無理に食べ物を食べることはやはり回復を遅めてしまうのだろう。人間の身体というのは本当に奥が深い。

昨日見ていたドキュメンタリー番組において、皇帝ペンギンが取り上げられており、皇帝ペンギンは四ヶ月間全く何も食べずに過ごす時期があるらしい。皇帝ペンギンの体内の脂肪の量から計測してみると、それくらいの期間は何も食べなくても問題ないらしく、人間の身体においてどれだけ食べなくても問題ないのかについても議論がされていた。

今週末から数日間にわたる断食をする際には、チョコレートを含め、固形物は一切摂らないようにする。朝晩に蜂蜜をお湯に溶かしたものは飲んでもいいのかもしれないが、あとは基本的に水を飲んで過ごそうと思う。回復食に関しては、バナナなど糖質の多い果物は適さないとのことなので、何が最適なのかはまた調べてみたい。フローニンゲン:2019/3/18(月)11:40

### 【追記】

おそらく、いきなり四日間や五日間の断食を行うのは賢明ではなく、現在24時間の断食生活(一日一食生活)を送っており、それが問題なく行われているため、まずは二日間の断食から始めてみようと思う。フローニンゲン:2019/3/19(火)21:26

### 3996. 孤独に関する雑感など

—孤独は孤独であるがゆえに尊いのではなく、運命によってそれが与えられた時に尊いのだ—  
森有正

時刻は午後の五時を迎えた。夕日がとても眩しく、書斎の窓のカーテンを幾分閉めている。今日の午前中は天気不安定であったが、昼食前からはすっかり空が晴れ渡り、今に至るまで天気が良

---

い。明日からの天気にも期待がかかる。明日からは気温が少し上がるようであり、天気も良いとのことであるから、冬の間眠っていた生物たちが目覚めに向けて一歩踏み出しそうな予感がある。

今日中に便利屋が自宅に来て電球の取り替えを行ってくれるはずだったのだが、この時間になってもまだ来ない。午後の三時あたりに不動産屋に連絡したところ、何やら緊急の修理が入ったようであるが、今日中にはやって来てくれるとのことであったので、もう少し待ってみようと思う。期待として夕方までに来てもらい、そこから散歩に出かけようと思っていたのだが、この様子だと今日は散歩に出かけることは難しいかもしれない。

今日は午後に、森有正先生の日記を読みながら、孤独について少しばかり考えを巡らせていた。以前の日記で書き留めたように、欧州での生活を始めて以降、孤独の種類と意味の変遷が自分の中で起こり、発達する孤独と向き合うような自分がいたことは確かである。

今この瞬間の私は、強い孤独感を抱えていない。それはフローニンゲンでの生活が安定的なものになったためかもしれない。

孤独にも発達プロセスがあり、それは安定期と不安定期を行き来しながら次第により本質的な孤独が姿を見せ始める。現在それほど孤独を感じていないのであるから、それを求めるのは愚かであり、森先生が指摘するように、求めて手に入るような孤独は偽物なのだろう。運命によって与えられる孤独こそが本質的なものであり、それこそが私たちを真に深めてくれる。そのようなことを考えていた。

現在使っているMacBook Airを購入してから、早いもので六年が経った。この間において、何も不具合はなかったのだが、パソコンの容量が一杯になってきており、定期的に整理をしてもそろそろ限界のように感じ始めている。また、購入から六年も経っているため、最新のMacBook Airの性能はより良いものになっているのではないかと思う。ちょうどこの夏からオランダで事業を始めることに際して、この秋に日本に一時帰国した際に新しいパソコンを購入しても良いかもしれない。この件については、もう少し考えてみようと思う。

この秋に日本に一時帰国する際には、東京の神保町の古書店を巡り、オランダではサイズの都合上衣服を一切購入できないので、銀座かどこかで衣服を購入したいと思う。また、岐阜に足を運んで、二、三日滞在し、二つの美術館を訪れることも計画している。神保町の古書店に足を運んだ際

---

には、店主の方に、冗談交じりだが少しばかり真剣に、「この店に置かれている書籍を全部購入したらおいくらになりますか？」と尋ねてみたい。

書店に置かれている書籍を全て購入したらどれくらいの金額になるのか純粹に関心がある。日本の古書店でそうした質問をする前に、まずは冗談が通じそうな、フローニンゲンの街の古書店の店主であるテオさんに聞いてみるのが良いだろう。フローニンゲン:2019/3/18(月)17:28

### 3997. 本日の食事と断食について

時刻は七時半を過ぎた。ここ連日と同様に、今日も一日一食の食生活を送った。一日に一回しか食事をしないことはもう完全に習慣になったように思う。それをもたらしているのは、この食生活がもたらす心身の調子の良さである。とりわけ、精神的な心地の良さと共に、集中力の持続などがもたらされていることが実感できるため、もはや一日に三食も食べていたことが信じられないぐらいだ。

一日に一回しか食事をしない分、何を食べるのかを吟味するようになり、三回食べていた時に比べて、格段にバランスの良い食事をするようになった。端的には、摂取する野菜の量が増え、豆腐など、これまでのオランダ生活では食べなかったものまで口にするようになった。

スーパーでオーガニック野菜を選ぶことは一つの楽しみになっており、その時に自分の身体が何を欲しているのかに忠実になることによって野菜を選べば、それが美味しく感じられるのは無理もないことなのかもしれない。

行きつけのスーパーからオーガニックのアボカドが消えてしまったことは残念であるが、今日はオーガニックのブロッコリー、カリフラワー、パプリカ、人参、ガーリック、オリーブの実を用いてパスタを作り、それに合わせてサツマイモを茹でたものとナッツ類を食べ、食後にはブルーベリーとグレープフルーツを食べた。

不思議なことに、一日一食にすると胃が小さくなると聞いたのだが、これまでの私が上記の食べ物を食べたら、間違いなく腹が88~93%ほどに膨れ上がっていたように思う。だが不思議なことに、食後の感覚だと、76~78%ぐらいの感覚であり、適量であったように思う。明日からもまた、体の声に耳を傾け、体が欲するものは何かを把握して、それをきちんと摂っていくようにする。

---

早朝の日記で述べたように、コーヒーを飲むのは本日で最後であり、明日からはコーヒーを飲むことはしない。よくよく考えてみれば、コーヒー豆は温かい土地で採れるため、それは温かい土地に住む人間が体を冷ますためにその豆から作ったコーヒーを飲むという習慣が生まれたはずである。

コーヒーはホットで飲んだとしたも、体を冷ます働きがあることを私はすっかり忘れていた。「身土不二」の食生活を心がけようとしている私にとって、オランダという冷寒な土地でコーヒーを飲むというのはおかしなことであったとようやく気付かされた。

オランダでの四年目の生活が始まろうとしているが、この地に残ることになったのは、おそらく食の大切さを気づかせてくれ、食生活を根本から見直すためだったのと思う。欧州の土地にやってきた大きな意義として、作曲を始めたことと食生活を根本から見直すことであったというのはにわかには信じられず、今でも不思議に思う。だが、こうした予想できぬことが起こるのが人間の人生なのだ。

一日一食の生活に慣れてくると、腹が鳴る瞬間を楽しむことができ、そしてそれが一切苦痛ではなくなるから不思議だ。ここ数日間の日記で書き留めている通り、腹が鳴る回数が増すごとに、身体にとって良い作用をもたらす物質が分泌されることを考えてみると、腹が鳴ることによってなんとも言えない幸福感が生まれるから不思議だ。それがおそらく、昨夜私がふと思った、「空腹(kufuku)=幸福(kofuku)」という図式なのだろう。

現在冷蔵庫などに保存している食べ物がなくなったら、水だけで行う本格的な断食を数日間行ってみようと思う。今朝イギリスの書店に注文した、断食に関する三冊の書籍を読んでから本格的な断食を行おうと思ったが、どうやら身体がそれを行うことを欲しているようなので、無理のない範囲で近々それを行いたい。今の私の感覚では、何も食べない日を三日間続けることはかなり楽そうであり、四日ぐらいがちょうど良いように思う。一度本格的な断食をすることによって、この30年強の人生で体内に溜め込んでしまった毒素を少しでも排出することができればと思う。フローニンゲン:2019/3/18(月)20:00

### 3998. 部屋の気の巡り:今朝方の夢

今朝はゆっくりと七時半に起床した。昨夜の就寝時間は特にいつもと変わらなかったのだが、今日は普段以上の睡眠を取った。

---

---

現在、前回の食事から次の食事までの時間を24時間空ける食生活を営んでおり、それは一日の断食と呼べるだろうが、今のところ、断食によって睡眠時間が短くなったということはない。おそらく、夜の食事さえ食べないようなより長い断食になると、消化活動にエネルギーを割く必要がなくなるため、睡眠時間が短くなる可能性があるが、今のところ私は夜の食事を食べるという食生活を営んでいるため、睡眠時間が減るといことはそれほどなさそうだ。

今日はゆったりとした起床であったためか、目覚めるときには辺りがすっかり明るくなっていた。フローニンゲンの現在の気温はまだ低いですが、今日からは少しずつ温かくなる。そして何より、日の出の時間が早くなり、日が伸びたことを強く実感する。

今朝は目覚めてすぐに、いつものように一日分のお茶を作ったが、そこからヨガの実践を行うのではなく、部屋の掃除をした。気がつかないうちに、普段手の届かないところに埃がたまっていることに気づき、床を含めて、そうした箇所を丹念に拭いていた。部屋を綺麗にすると、自分の気分までも爽やかになる感じがするのは不思議である。環境と自己が密接につながっているのを実感する。これからは、もう少し小まめに部屋の掃除をしたいと思う。

相変わらず就寝中には湯たんぽを使っているのだが、今日からはもう不要かもしれない。実際に、昨日と今日の二日連続、起床直後に窓を開けて換気ができるほどの暖かさになっている。実際のところは、九時を迎えようとしている現在の外気は3度とのことであるが、室内が暖かいためか、その気温でも十分温かく感じられる。そうしたこともあり、今は書斎と寝室の双方の窓を開け、換気をしており、流れ込んでいる冷たい風が心地良い。

おそらく人間の身体と同様に、部屋にも気の巡りというものがあり、それは新鮮な空気を取り入れることで部屋の気の巡りを良くすることができるのではないかとふと思う。昨日と今日の朝に二つの窓を開けていると、そのようなことを早くも実感する。

一日の活動を本格的に始める前に、今朝方の夢について振り返っておきたい。夢の中で私は、二人の親友(HS & SI)と海と山の双方に囲まれた平穏な街にいた。その街で私たちは、とにかくのんびりと時間を過ごすようにしていた。時刻は正午過ぎであり、二人の友人と一緒に、丘の上から穏や

---

かな海を眺めていた。近くにあったベンチに腰掛け、私たちはそこで太陽の優しい光を浴びながら会話を楽しんでいた。

最初に見ていた夢で覚えているのはそれぐらいしかない。よくよく思い出してみると、もう一人別の親友(NK)が途中で現れ、彼が加わることによって話が一段と面白くなったのを覚えている。

次の夢の場面では、私が幼少期に見ていたアニメのキャラクターが多数登場していた。ただし、そのアニメの中では力の弱かったはずのキャラクターが軒並み巨大化しており、逆にそのアニメの中で強い力を持っていたキャラクターの大きさはそのままだった。

私が一人のキャラクターと一緒に近所のラーメン屋でご飯を食べていた時に、突然巨大化したキャラクターが、ラーメン屋を破壊するような勢いで腕を振り下ろし、私の横にいたキャラクターと対決をしようとしていた。私の横にいたそのキャラクターは至って冷静であり、その対決の申し出を受けようとしていた。そのような夢を今朝方見ている。実際のところは、上記の二つの夢に関しては、もう少し細かな情景描写があり、またそれ以外にも別の夢を見ているのを覚えている。フローニンゲン：

2019/3/19(火)08:58

#### No.1772: A Morning Walk

A little bird looks as if it enjoyed going for a morning walk. Groningen, 09:23, Wednesday, 3/20/2019

### 3999. 食への関心の高まり

今日は雲一つない青空が早朝より広がっている。こうした空を見ていると、本当に清々しい気持ちになる。

時刻は午前九時を回ったところなのだが、昨日現れなかった便利屋が九時過ぎに来てくれた。この三年間、彼にはたびたびお世話になっており、思い返せば、フローニンゲンにやってきた深夜に水道管から水漏れが起こり、その翌日に不動産屋に連絡をして、便利屋の彼が修理をしてくれた。

---

その後も、リビングや浴室の電気、アラームの問題等々、過去に何回かお世話になっている。九時を過ぎてすぐに彼が現れたことには驚いたが、昨日のうちに来れなかったことを考えての対応だったのだろう。

私は、今日彼がやってくるのは早くても昼過ぎだと思っていたため、早朝から仕事に取り掛かってくれたことを大変有り難く思う。ここ数ヶ月間は、キッチンの電気が切れた状態であったが、今日からは電気をつけた状態で料理をすることができる。それを考えると、料理の楽しみがまた増える。

一日一食生活を始めたことにより、最近は何にすることも関心が高まる一方だ。食のみならず、無知であることは、私たちの人生の質を落としかねないということが、最近身に沁みるようになってきており、少なくとも自分が関心を持った領域に関しては、少しでも深く対象を知るように心がけたいと思う。特に、食というのは私たちの心身に多大な影響を与えるものであり、それは心身のレベルを超えて、「ソウルフード」という言葉があるように、私たちの魂の次元にも影響を与えるのだと思う。

昨夜就寝前に、食に関していくつか疑問が浮かんでいた。一つは、以前カレーをよく食べていた時に玉ねぎを欠かさず入れていたのだが、ここ最近では玉ねぎを食べる機会が減り、玉ねぎはそもそも茹でて食べることができるのかという疑問が出てきた。就寝前であったため、それはほぼ愚問だったように思う。というのも、基本的にどの野菜も茹でて食べることができるからだ。

調べてみると、炒めるよりも電子レンジを使った方が玉ねぎの甘みが出るとのことである。大きさと色は普通のものとは異なるが、スーパーのオーガニックの玉ねぎを早速買ってみようと思う。また、ここ最近では二日に一回ほど、全粒粉の茶色いパスタを食べており、そもそも炭水化物とはなぜ身体に必要なのか、そしてそれはどれくらい必要なのか、パスタではなく、野菜を通じて炭水化物を摂るとするならば、その摂取量が多い野菜は何かについて関心があり、早速調べてみた。

すると、野菜に関しては、ここ最近毎日一つ食べているサツマイモが一番炭水化物が多いようだ。また、二日に一回パスタを食べる際に入れているニンニクがサツマイモの次に炭水化物が多い野菜であることを知った—この事実は驚きであった。そして長らく人参ジュースを飲む習慣があったが、いくらオーガニックの人参ジュースであるといえども、人参が絞られてから時間が経ったものには本来の栄養がないのではないかと思い、ここ最近では固形物の人参を食べるようにし始めた。

---

さらにサツマイモに関しては、そもそもよく洗ってから皮ごと食べているため、人参の皮は食べられないのかどうかについて関心を持った。すると、やはりサツマイモやその他の野菜と同様に、人参の皮には栄養が豊富に含まれているようであり、皮ごと食べることができることを知った。もちろん、その際にはよく洗う必要があり、一応オーガニックのものであれば、農薬を使用していないと思うのだが、念のためよく洗ってから食べたいと思う。本当に食に関してはまだまだ知らないことだらけであり、ここからは単品の食物の栄養のみならず、食物の組み合わせが生み出す複雑な効果についても理解を深めていきたいと思う。フローニンゲン:2019/3/19(火)09:40

#### No.1773: A Green-Purple Flow

It began to drizzle when I realized it. I expect it to stop shortly. Groningen, 11:26, Wednesday, 3/20/2019

#### 4000. 食事に関する雑記

時刻は午前十時半を迎えた。今日は早朝より、便利屋が自宅にやってきて、キッチンの電球を交換してくれた。その後、キッチンを見ると、今朝方に床の汚れに気づいたのと同様に、キッチンも掃除をしたくなり、先ほどまで時間をかけてコンロ周りや調理スペースをきれいにしていた。

この三年間の生活において、コンロ周りをごくたまに掃除をしていたが、食器を乾燥させる器具の下を掃除することはほとんどなく、随分と汚れていることに気づいた。先ほど、それら諸々を含めて掃除をし、見違えるように綺麗になった。

便利屋が早朝に来てくれたおかげもあり、今日は午後から散歩がてら、街の中心部のコピー屋に行き、協働プロジェクト関連の書類をコピーし、郵便局で契約書を郵送したいと思う。それに加えて、せっかく街の中心部まで行くのだから、市場を覗き、そこで何か良い食材がないかを探したいと思う。特に、ここ最近の私は青魚を食べたくなくており、近所のスーパーには残念ながら良い青魚が置かれていないので、市場に期待をしたい。また、久しぶりにマグロの刺身を食べたいというメッセージを身体が発しており、それに忠実になって、近々マグロの刺身を購入したいと思う。オランダのスーパーでもマグロの刺身を売っているのだが、それは非常に高価だ。感覚的には、日本よりも2.5倍ぐらい値段が高い。

---

私は魚を食べることは多いほうだが、これまではサーモンを主に取っており、時に白身魚を焼いて食べることもあるぐらいであり、この三年間においてはマグロや青魚とは縁が遠かったように思う。おそらく自分がこれまでそうした魚に意識を向けてこなかったことも一因であり、今日はマグロや青魚を求めて市場に足を運んでみたいと思う。

目当ての魚が売っていなければ、スーパーで時折マグロの刺身を購入するようにし、基本的にはサーモンを主にして魚を摂取していきたい。サーモンのように活発に動く魚を食べることや、蜂のように活動的な虫が作り出す蜂蜜を食べることが体に良いというのは直感的に納得がいく。今朝も、お湯に蜂蜜を溶かした飲み物を飲んでみたところ、体の内側からエネルギーが湧くかのようだ。

先ほども食について色々と調べていると、ここ最近スーパーで気になっていたアスパラガスを食べ始めようと思った。アスパラガスにはタンパク質が豊富に含まれているだけではなく、様々な種類のアミノ酸も含まれている。スーパーに置かれているものがオーガニックなものであれば、本日早速購入して茹でてみようと思う。今、「茹でる」と書いたが、多くの野菜はレンジを使って軽く温めてから食べるが多いため、それは「蒸す」と表現した方が正確かもしれない。基本的に、セロリとトマトは洗って生のまま食べ、ブロッコリー、カリフラワー、パプリカ、サツマイモなどはレンジで蒸して食べている。

その他にもここ最近の変化としては、確かに魚を食べることや、タンパク質の含まれる野菜を摂るようにはしているが、それに加えて、オーガニックの豆腐を食べ始めることにした。近所のスーパーで売られている豆腐を昨日食べてみたところ、非常に良い味だったので、今後も継続して食べたい。また、チーズなどの乳製品はできるだけ控えようかと思っている。そうしたこともあり、これまで長らくお世話になっていたチーズ屋からは足が遠のき、そのため、いつもチーズと合わせて購入したナッツ類に関しては、少なくともスーパーでオーガニックのアーモンドを購入することができるので、それを購入するようにしたい。食事に関してはまだまだ見直す点があり、調べてみたいことが沢山ある。

フローニンゲン:2019/3/19(火) 10:52

No.1774: A Light Rain Falling Down to the Gray World

Today looks gray. Tomorrow will be cloudy, too. Groningen, 15:23, Wednesday, 3/20/2019