

# *N-Wave* ふくらむ夢を未来につなぐ

VOL. 121  
2022/夏





私たちは、  
考える・創る・運営する  
事業を展開します。

## CONTENTS

P1	目次	
P2	相談役インタビュー 51 千葉県南房総市 房州うちわ手作りを受け継ぐ宇山まゆみ氏をお訪ねして	
P9	時空を超えて 第51回 葉隠武士 (二)	山折 哲雄
P11	懐かしい風景 散歩道 千葉県 南房総エリア	宮後 浩
P13	問答無用の禅問答 その十二 「おくりびと」	方広寺派管長 安永祖堂
P15	有馬晴海のわかりやすい永田町 第29回 キャッシュレス時代の到来	有馬 晴海
P17	浅岡恵の世界写真紀行11 —森と湖の国フィンランド・ポルヴォーから— Suomi 平和の里を歩く	
P19	私が一度行ってみたかった所 春の近江八幡の水郷めぐり	大阪支店 日比野 智是
P21	私の故郷自慢 岩手県陸前高田市	仙台支店 渡邊 富士男
P23	話題の本 超訳 論語「人生巧者」はみな孔子に学ぶ	
P25	健康の豆知識	
表紙	Vincent van Gogh 《landscape》 1925/1928 (National Gallery of Art)	

千葉県南房総市

# 房州うちわ手作りを受け継ぐ

## うやま 宇山まゆみ氏をお訪ねして



日本三大うちわの一つ、「房州うちわ」をご存じでしょうか。エコな生活が推進される昨今、優しい風を送る手作りのうちわが見直されています。父の代から伝統のうちわを作り続ける「うやま工房」二代目の宇山まゆみさんを訪ねました。

## うやま工房



千葉県南房総市にあるうやま工房は、房州の女竹のみを使う数少ない房州うちわ工房の一つ。竹選びから始まる21の工程を全て職人が手作業で行う。年間3000本ほどのうちわを生産しているという。

千葉県南房総市本織2040  
(0470) 36-2130



宇山まゆみさんは、伝統工芸「房州うちわ」の職人。父の宇山正男さんが立ち上げた「うやま工房」の2代目として活躍している

## 房州うちわの歴史

**日野相談役(以下 日野)** 本日は社員教育のために、いろいろ物作りについてのお話をお聞かせいただければ幸いです。

**宇山まゆみ氏(以下 宇山)** はい。よろしくお願ひします。自分とは違う業界の方とお話しすることは、私にとっても勉強になりますし、感性も育まれると思います。

**日野** まずは、宇山さんの作られている「房州うちわ」について教えていただけますか。

**宇山** はい、房州うちわの「房州」とは、房総半島南部のことで、現在では千葉県の南房総市と館山市の辺りです。大正12年の関東大震災で、東京が壊滅状態になり、被災したうちわ問屋や職人たちが房州に移り住み、うちわを生産するようになりました。房州はうちわの骨になる竹の産地に近く、江戸の昔から東京への船便があったことなどが理由です。那古、船形、富浦は古くからの漁師町で、男性が漁に出た後、留守番のおかみさんたちが手内職として、うちわ作りが広がっていきました。

**日野** なるほど。内職として携わる人が多かったのですね。

**宇山** はい。大正末期から昭和の初めにかけては、年間7〜800万本の房州うちわが作られるほど盛んになりました。しかし、昭和40年ぐらいから扇風機やクーラーができてきてそこから衰退していきました。でも一番の原因は、夏に使わなくなったからではなくて、ご飯や煮付けを炊くかまどからガス、電気になり、火を燃やして炊くことがなくなったからです。昔はかまどで火をおこすときに、うちわを使っていたでしょう。それが全部炊飯ジャーやガスコンロになって、うちわが必要なくなりました。

**日野** そうですね。私の子どものころは、家で火吹き

## 房州うちわができるまで

房州うちわは、竹の選別から始まり、削竹、弓削、貼りなど21もの工程があります。分業で行うことも多いのですが、宇山さんは全ての工程を一人で行ないます。美しい形に作るには、熟練した技術が必要です。

### 1 竹選別

材料には房州産の女竹を使います。川沿いよりも山に生えている成長3年目の竹が最適とされ、一定の太さで節の間隔が長くまっすぐな竹を選びます。切ってきた竹を型枠に合わせ均一の長さに切っていきます。



### 原料となる房州女竹について

女竹は篠竹(しのだけ)とも呼ばれ、真竹(まだけ)よりも細くて柔らかい。虫が付かず、肉が締まっている10月から1月の寒い時期に南房総一円から伐採される。



### 2 皮むき

竹の皮の根元に刃を当て、竹を回すようにして皮を切り取ります。枝になる芽の部分は逆側から切り落とします。



### 3 磨き

水洗いした竹を200から300本、もみ殻と一緒に機械に入れ、約20分間磨いていきます。

機械から竹を取り出したら水でもみ殻を洗い落とし、その後しばらく乾燥させるため、竹を束ねておきます。

## 日本三大うちわ(※1)

房州うちわ 千葉県館山市・南房総市



京うちわ (京都府)



丸亀うちわ (香川県丸亀市)



江戸時代初期に発案されたものがルーツとされており、現在では国内シェアの90%を占めている。市内には様々なうちわメーカーが拠点を置いている。

南北朝時代に作られたものが始祖であり古い歴史を持っている。その特徴として骨数が多いことが挙げられ、骨の数が多ければ多い程高級なうちわとなり、涼を求めるだけでなく、美術工芸品としての顔も併せ持っている。

元々は地域に自生する良質な竹を竹材として卸すことを主軸としていたが、明治時代に入りうちわ材として加工まで行ったものを出荷するようになり、さらに関東大震災をきっかけとしてうちわの生産まで行うようになったことが始まりとされている。

竹やうちわを使って火をおこしていましたからね。  
宇山 そう、だから奥さんたちが内職をしている時代なんかは、うちわを作るときに出る竹の屑が、かまどにくべるとよく燃えるというので取り合いになっていました。

日野 ガスや電気の普及で、うちわが減っていったんですね。

宇山 現在は、うちの工房で年間3000本くらいの生産量です。他の工房もあわせて全体で見ても、全盛期の何十分の一だと思います。

日野 現在は日用品ではなく工芸品として作られているのでしょうか。

宇山 そういうことです。房州うちわの特徴の一つに、房州で採れる女竹めたけを使うというものがあるのですが、その方法で作っているのは、今ではうちと「うちわの太田屋」さんの2軒だけです。中国から仕入れた竹を原料に使って続けておられる工房もあります。

### 房州うちわの特徴

日野 房州の女竹を使ったものが、房州うちわなのですね。他には、どのような特徴があるのですか。

宇山 まず、竹一本からつくること、竹の丸みを活かした丸い柄であることです。柄は、竹の先端を割いた骨と一体になっており、しなやかさの基になっています。また、編まれた骨と、柄に差し込まれた「弓」がつくる「窓」の部分も、房州うちわの美しさに一役買っています。もうひとつは、他の産地のものに比べて工数が非常に多く、21もの工程を経て、緻密に丁寧につくられていることです。

日野 なるほど、繊細な作りであることが特徴なのですね。房州うちわは、「日本三大うちわ」の一つだと伺いました。

宇山 はい。日本三大うちわは、香川の丸亀、京都、そして房州です(※1)。何が違うかというと、作

### 4 水つけ

乾燥させた竹に4つの切れ目を入れ、一昼夜水に浸けておきます。

### 5 割竹(さきだけ)

竹を細かく割いて、うちわの骨を形作る工程です。割き台に竹を固定し、竹の中心から8つに割いて腰を折ります。内側の余分な肉の部分を削いでおきます。さらに48本から64本の骨に割いていきます。



5 割竹

### 6 もみ

もみは骨の角をなめらかにする作業です。もみ台として、凹凸のある石やコンクリートブロックを使い、3、4本をまとめて力強く転がします。

### 7 穴あけ

電動ドリルを使って弓を通す穴をあけます。竹の節に合わせ垂直にドリルを押し付けていきます(割れないように、力を入れずに)。

### 8 編竹(あみだけ)

うちわの骨を糸で編んでいく工程です。骨をほぐしながら半分に分けていきます。穴に編み棒を差しこんだら、糸を結び付け固定します。途中で崩れないように、しっかりと握りながら、糸を交互に編んでいきます。編み棒を外したら両端を糸でくくっておきます。



8 編竹

### 9 柄詰

ノコギリを使って柄の部分を規定の長さで切っていきます。最後の一枚は柄を少し回しながら切ると切断面がきれいに仕上がります。次に穴よりもやや大きい柳の枝を詰め、柄尻に沿ってノコギリで切断します。

り方や原料となる竹の種類が違います。まず、丸亀うちわは、柄の部分に男竹が使われています。男竹は、真竹や破竹、孟宗竹など大きい竹です。これらの竹を切って柄にするので、丸亀うちわの持ち手は平らになっていくんです。京都は、差し柄といって、うちわの本体と持ち手が別々で差し込むような作りです。

**日野** 房州うちわは竹の骨組みがきれいに扇状になっていてきれいですね。編み糸が両端から少し垂れているのも洒落ていますね。

**宇山** そうでしょう。江戸で多く使われていたのも房州うちわです。ただ、江戸で作られていたときには、これより少し小さめの四角い形をしていて、江戸うちわといわれていました。

**日野** 中国産の竹を使っておられる工房もあるとおっしゃいましたが、中国産と国産の女竹の良さを教えてください。

**宇山** 中国の竹は硬いので、しなりが悪いのです。水で煮て柔らかくしてから使うので最初はいいのですが、年数がたつたときに、しならず折れてしまいます。国産の女竹は、このように（竹を曲げてみて）しなるんです。このしなりがあるから、あおいだときに優しい風がくる。これが、房州うちわの原点でもあるんです。先代の父も、国産の竹にこだわっていました。

## うやま工房の歴史

**日野** なるほど。優しい風を出すには国産の女竹であることが重要なんですね。では次に、うやま工房の歴史を教えてくださいませんか。宇山さんのお父さ



まは、どのような経緯でこの工房を開いたのでしょうか。

**宇山** 私の父、宇山正男は、17歳のときから、館山市の大きなうちわ屋さんに丁稚奉公に入っていました。そして60歳のときに退職して、趣味のような形でうちわ作りを続けるためにこの工房を立ち上げました。当初は、細々とやっていて、地域のお祭りに使ううちわや、道の駅に置く大きなうちわを作ったりもしました。父が忙しくなったのは、平成15年に房州うちわが経済産業大臣指定伝統的工芸品に認定されたことがきっかけです（※2）。実は、伝統工芸とはいつても房州うちわは分業制です。全ての工程をこなせる人がいないので、当初は認定の審査が通りませんでした。そこで全ての工程を一人で行なせる職人として父の名前が挙がり、父のうちわが認められて認定が下りたという経緯があります。そこから忙しくなると、一人では手が回らなくなり、娘の私



（※2）宇山さんの父である故宇山正男さんは、房州うちわの伝統工芸士。房州うちわが経済産業大臣指定伝統的工芸品に認定されたのは正男さんの功績があったからという

**日野** そのとき宇山さんはお幾つですか。すでに自

### 10 弓削(すげ)

弓と呼ばれる部材を作り取り付ける工程です。真竹をナタで細く割っていき、割った竹をすげ台の上で削り形を整えていきます。角を残しながら中心部は太く両端に向かかって細くなっていくように削っていきます。左右均等の長さになるよう取り付けます。



### 11 下窓

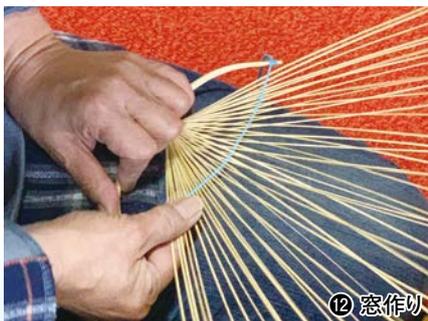
揉みほぐしながら骨を均等に開いていきます。骨の広がりが増えてきたら、糸を弓の両端に結び糸に張りを持たせます。



### 12 窓(まど)作り

うちわの骨が動かないように糸を引き締めておきます。弓を反らせながら骨の両端と弓を糸で結びつけます。

型を当て、糸が作る曲線を整えていきます。



### 13 目拾い

編んだ骨を確認しながら交互に仕付けていきます。細く割いた竹を挟み込み、うちわが開いた状態で固定します。

分のお仕事があったのではないですか。

**宇山** 私がうちわ作りを始めたのは、45歳くらいのときでした。当時私は美容師をやっていたんです。母が美容室をやっていたのでそこで働いていました。

**日野** 新しい道に飛び込むのは大変ではなかったですか。

**宇山** そうなんです、ちょうど当時、息子が美容師になって店を継ぐと決めたところだったんです。それで父が、「小さい店に何人もいなくていいだろう」って(笑)。うちわ作りは年を取ってもできる仕事だよって言われて、ものになるかどうかかわからなかったけど、だんだんと父に導かれていきました。

**日野** そこから、何年くらい経験を積んだのですか。

**宇山** 今で15年くらいになります。うちわ作りが好きだったのと、伝統を残したいという気持ちで続けることができました。父は平成29年に87歳で亡くなりましたが、うちわ職人として70年、うやま工房を立ち上げてからは27年、生涯現役を貫きました。父として師匠として、たくさんの方を教えるもらいました。

## 父、宇山正男の教え

**日野** お父さまからの教えで特に覚えているものがありますか。

**宇山** そうですね。父は昔ながらの職人気質で、無愛想で無口みたいなイメージがあったのですが、時代の変化をちゃんとわかっている人でもありました。「これからの職人は、営業も自分でしていけないといけない。自分でアピールしていかないと」って言っていました。

**日野** なるほど。確かにこれからの時代はそうですね。

**宇山** はい。ほかにも、「何にしても数こなし」とも教えられました。

**日野** 何事も、上達するには数をこなすことが大事

ですね。

**宇山** あと、最近つくづく思い出す父の言葉があります。「何十年やっても、気に入ったのは何本もない」って言っていたんです。自分が経験を積むほどに、父の言っていたことがわかります。本当にそうなんです。きれいに竹が割けたと思っても、編みとか他の工程で少し気になるところが出てきたりして……。もちろん、商品としての水準はクリアしていて、他の人も褒めてくれるのですが、自分で完璧といえる一本というのはほとんどないですね。

**日野** 熟練の職人ならではの言葉ですね。どんな仕事でも、うまくなればなるほどその先がありますね。完璧を追求し、努力し続けるものなのだと思います。

## 伝統工芸を次世代に

**日野** 現在の宇山さんの活動はどのようなものですか。

**宇山** 職人としてうちわを作る傍ら、房州うちわ作りのワークショップや、小中学生の体験学習などを各地で行っています。実際のところ、今はうちわの販売よりもそちらの活動のほうが活発ですね。千葉市内の学校から依頼があると、材料を持って出張していきます。これがとても好評で、皆さんに喜んでいただいています。最初は少人数だったのが、50人とか100人とかになって、私一人では対応できなくなったので、サポートのスタッフをお願いするようになってきました。

**日野** 若い人に郷土の産業を知ってもらおうのは良いことですね。そういった活動は最近始められたのですか。

**宇山** いえ、父の代から取り組んでいました。父は、「この地で生まれた子どもたちに、伝統工芸である房州うちわを知ってほしい」と考えており、私はその思いも受け継いでいます。

**日野** 体験学習に参加した子どもたちが、将来弟子

### 14 穂刈り

押切りと呼ばれる器具を使って大まかに裁断します。後の工程で最終的な形に整えるので、作業に不要な部分だけを切っておきます。

### 15 焼き

骨のゆがみを直すための工程です。

焦げないように適度な間隔をとりながら、編んだ部分のやや上を中心に火であぶりませます。炭火やガスコンロを使います。

### 16 貼り(はり)

うちわの骨に紙や布を貼る工程です。刷毛を使って骨全体に糊を薄く塗って紙に乗せ、竹へらを使い骨の間隔を均一に整えていきます。残りの半面を空気が入らないようにゆっくりと乗せ接着します。うちわどろしが重ならないように間隔を空けて干し、乾燥した室内で糊を乾かします。

### 17 断裁

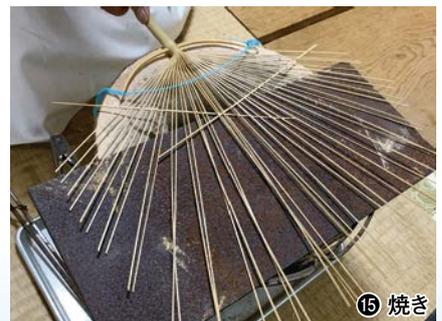
糊が乾燥し、しっかりと紙が貼り付いたら断裁機を使って既定の大きさに一枚一枚裁断します。うちわの形に添ってハサミや押切りで切っていく方法もあります。



17 断裁



16 貼り



15 焼き

入りに来るかもしれない。

宇山 そうですね。将来のための種まきともいえます。一度参加してくれた子どもさんが「良かったから、お母さんも一緒にやろうよ」と、次の機会に親子で来てくれることもあります。そんなふうに、少しずつ広がっていったらいいなと願っています。

### 好きという気持ちと根気強さ

日野 体験学習のサポートをするスタッフさんも、うちわ作りをマスターしているのですか。

宇山 そうですね。今は10人くらいいるのですが、一通りは体験してもらっています。竹を割くのは難しく、向き不向きもあるので、なかなかすぐにできるものではありませんが、作り方やコツは知ってもらっています。

日野 向き不向きとおっしゃいましたが、うちわ職人に向いている人というのは、どのような人なのでしょう。

宇山 やっぱ粘りがある人ですね。根気強い人。不器用でも、好きという気持ちが大事です。竹に触るのが好きでコツコツやる人というのは、最初は下手でも数をこなすうちにものになっていきます。

日野 私たちの業界でも同じですよ。好きという思いが強く粘り強い人は、時間が掛かったとしても、成長していきますね。

### 後継者への思い

日野 うちわ作りの職人は、何年くらいで一人前になれるんですか。

宇山 365日、毎日頑張れば、3、4年で立ち立ちできると思いますよ。私もスタートは遅かったのですが、何とかやっています。

日野 お父さまの姿をずっと見ていたのも大きいでしょうね。ほかのご家族は、お仕事を手伝われたり

するのですか。

宇山 私には3人の子どもがいるのですが、26歳の娘が高校生のころから、体験学習の手伝いをときどきやってくれています。今は東京で美容師をやっているのですが、忙しいときは来てもらったりしています。将来は、一緒に工房をやっていいなと考えています。

日野 お子さんたちは、おじいさんとお母さんが働いている姿を見て育っているので、興味を持ってもらえるでしょうね。

宇山 子どもは親の背中を見て育ちますからね。息子が美容師になって母の店を継いだ話を先ほどしましたが、彼に「親の仕事を継がなくなっちゃっていいなら、気にしないでいいよ」と言ったことがあるんです。そうしたら息子は、「そんなことで美容師の道を選んだんじゃない。小さいころからそばで見ていて、お母さんとおばあちゃんが楽しそうに働いているのを見て決めたんだ。どうせ仕事に就くなら、楽しく働きたい」と答えました。

日野 それはうれしそうですね。では、美容院は息子さんが、うちわ作りはお嬢さんが継いでくれるのですか。

宇山 まだ娘本人に言ったことはないですが、そうになったらいいですね。幸い、技術を身に付けられる環境が家にあるのだから、生かしてくれたらいいと思います。習いに行くのとはまた違いますからね。

日野 楽しく働く背中を見せること。それが後継者を育てる大事な秘訣なのでしょうね。

宇山 そうですね。房州うちわ振興協議会でも、後継の育成に取り組んでいます。伝統工芸を継ぐとなると、やはり思い入れがないと続きません。思い入れがあるからこそ、人に伝わっていくので。この仕事を好きになってくれる若い人が、もっと増えてくれたらと思います。



うやま工房には、色とりどりの房州うちわが並ぶ。デザインや趣向は多岐にわたり、伝統を守りながらも工夫をこらす宇山さんのセンスが光る

#### 18 ヘリ付け

水に浸し固く絞った手拭いを台の中心部に配置します。細長く切った帯状の和紙を台の上に置きます。次に刷毛を使って和紙全体に糊を塗り、余分な部分を切ってしまします。断裁した切り口を覆うように、弓と骨の接続部分までへりを貼り付けます。

#### 19 下塗り

柄尻に胡粉と膠の混合物を塗っていく工程です。まず、温めて溶かした膠に貝殻から作られる胡粉を混ぜていきます。ヘラを使って、盛り上げるように塗っていきます。形が崩れないように、柄尻を上に向けたまま乾かします。

#### 20 上塗り

乾燥した柄尻に漆を塗る工程です。筆に漆を少量つけ、柄尻を軽くたくように塗っていきます。

#### 21 仕上げ

仕上げは一本ずつプレス機に通していきます。骨の筋ががくつきり浮き出るように圧力を調整します。

## いろいろな房州うちわ

房州うちわの基本形は、丸型・卵型・柄長・大型の4種類。どれも曲線を生かした優美な形であり、使ってよし、飾ってよしの工芸品である。貼る紙や布は多種多様で、1枚がオリジナルデザイン。

### 丸型うちわ

表紙には個性豊かな、いろいろなデザインが施されます。



### 卵型うちわ

卵のようななめらかな曲線を持つうちわです。



### 柄長うちわ

柄が長いので、両手のひらで挟んでくるくと回しながら風を楽しめます。



### 大型うちわ

約30センチくらいのおおきさで、和紙やしぼりなどを表紙に使っています。



## これからの房州うちわ

**日野** 現在、房州うちわを買われているのはどのような人たちなのか。

**宇山** 特別な人というわけではなく、一般の方たちですよ。房州うちわは、使ってよし飾ってよしの工芸品ですから、こだわりの逸品が欲しいという人たちに買ってもらっています。

**日野** 海外の人にも人気がありそうですね。

**宇山** はい。外国の方は、桜とか、葛飾北斎の浮世絵とか、そういった日本的なデザインを好まれますね。

**日野** なるほど。ではいろいろな柄を用意しておかないといけないですね。

**宇山** そうなんです。結局お客さまは柄で選びますから、ずっと同じものを作っていたのでは手に取ってもらえないので、流行に合わせて新しいものを取り入れていかないとけません。時代に合ったものじゃないと、若い人は買ってくれないし、ツイートもしてくれない(笑)。

**日野** 技術だけでなく、感性を磨く努力も必要なのですね。宇山さんはどのように感性を磨いているのですか。

**宇山** うちわに貼るのは、今は紙よりも布が主流です。なぜかというところ、布のデザインのほうが時代の変化が反映されやすいからです。だから、いつもどんなものが見て歩き、研究しています。東京まで出て和紙の間屋さんとか、布なら日暮里の織維街なんかを軒並み歩きます。世の中の流行に敏感でないといけないから、紙や布を買うときは1回でまとめてではなくて、こまめに買いに出掛けるようにしています。

## 新たな試み

**日野** なるほど、時代に合ったものを作るのは、大

切なことだと思います。最近の新しい試みには、どのようなものがありますか。

**宇山** そうですね。たとえば、着物を染めるときに使う伊勢型紙を使ったうちわがあります。まだ父の代るとき、着物の染めをやっていた知り合いの方から、型紙を譲っていただきました。着物業界も衰退していますし、もうやめることになったのですが、伊勢型紙は手彫りですから、すごく貴重なものです。そのまま使わないのはもったいないということで、うちわに貼ってみてはということになったんです。伝統工芸と伝統工芸のコラボレーションですね。

**日野** それは面白いですね。他の作家さんとの合作というわけですね。

**宇山** ほかに、水墨画をやっている方から、「自分の絵を貼ってほしい」と、依頼されたこともあります。

**日野** いろいろな組み合わせで可能性が広がっていきますね。

**宇山** この仕事の魅力は、黙々と作業して無心になれるということが一つと、もう一つが人との出会いがあることです。ワークショップとか、取材などで訪ねてくれる人たちと会話をすると、発想がいろいろ浮かんでくるんですよ。

**日野** 人との出会いが、新しいアイデアを生み出すのですね。

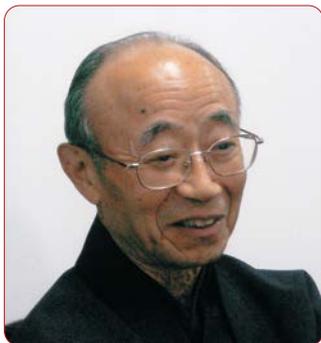
**宇山** そうですね。伝統工芸といっても、ただ決まった昔からの決まり事が続いているだけでは進歩がないし、今の時代の人に使ってもらうんだから、今に合わせていかなきゃ意味がないと思うのです。

**日野** 女竹のように柔軟に、しなやかに、ですね。伝統を守りながら、新しいことに挑戦する姿勢を見習いたいと思います。本日は誠にありがとうございました。

※房州うちわ振興協議会ホームページより一部引用いたしました。

# 葉隠武士(二)

## 山折哲雄



PROFILE  
山折 哲雄・Tetsuo Yamaori

宗教思想家。1931年生まれ。東北大学文学部卒業、同大学院文学研究科博士課程単位取得退学。国立歴史民俗博物館教授、京都造形芸術大学大学院長、国際日本文化研究センター所長などを歴任。専攻は宗教学・思想史。

著書に「日本のこころ、日本人のこころ」(日本放送出版協会)「『歌』の精神史」(中央公論新社)「無常の風に吹かれて」(小学館)「親鸞をよむ」(岩波新書)「信ずる宗教、感ずる宗教」(中央公論新社) 他多数

「葉隠」の作者、山本常朝は、いったいどんな人物だったのか。殉死もできないまま隠遁した、心優しい「たおやめぶり(※1)」(つまり今日風にいえば草食系)の武士だったのか、それとも「武士道とは死ぬこととみつけたり」と過激なことを主張した「ますらおぶり(※2)」(つまり肉食系)の武士だったのか。そのため前回では、まず、「葉隠」というタイトルにこだわって考えてみたのである。

じつはこれからみていくように「葉隠」の全編には「追腹」を切る、「諫言」する、「死に狂い」などといった激しい言葉が出てくる。葉がくれ的な奉公とか、主君にたいする家臣の忍ぶ恋、といったような言葉遣いもあらわれる。そこには、ますらおぶりの振舞いはもちろん、たおやめぶりの色気もそこはかとなくにじみ出てくる。葉がくれに花の香りを喜ぶ、西行的な風情と通ずるものが濃厚にみてとれるのである。

西行は二十三歳で出家していた。かれの父は検非違使(警察・裁判担当)の職にあり、在俗時代の西行は佐藤義清と名のつた。出家遁世ののちは円位の法名をもったが、和歌の道は手放さなかつた。晩年、奥州へ旅したときは鎌倉で源頼朝と対面し、話を交わしたとも伝えられる。その遊行の

旅で「葉がくれ」に咲く花に、「忍びし人」の面影を探ったこともあつたのだろう。それが山本常朝の立居振舞にも蘇る。

藩主の死後、殉死も許されず出家遁世の道を選んだ常朝の生き方に重なる。西行にも常朝にも、ますらおぶりとたおやめぶりが分ち難く融け合っているようにみえる。

ところがこの『葉隠』の本文を読みすすめていくうちに、そんなわれわれの見方がたちまち吹き飛ばされてしまうような言葉が顔を打ってくる。

たとえば、つぎの一文、

「少し魂の入りたる者は、利欲を離るると思ひて踏み込みて奉公せず、徒然草、撰集妙などを樂しみ候。兼行、西行などは、腰ぬけ、すくたれ者(卑怯者)なり。武士業がならぬ故、抜け風をこしらへたるものなり。今にも出家極老の衆は学びても然るべく候。侍たる者は名利の真中、地獄の真中に駈け入りても、主君の御用に立つべきとなり。」(『聞書』第二、百三十九)(岩波文庫)

『徒然草』の著者、吉田兼好のことはおくとし、でも、西行をこのように頭ごなしにこきおろしているところは尋常ではない。そもそも山本常朝は西行の花好き、山居住いに共感していたではないか。しかしそれがここでは反転して、「侍」のよ



## 新書紹介

『生老病死』著者：山折哲雄

定価：1,540円（本体1,400円＋税） 発売日：2021年5月19日

出版社：KADOKAWA

超少子高齢化がすすみ、新奇なモラルや価値観がひろがるデジタル社会。そんな文明の十字路口に、突如として得体の知れない新型コロナの禍が襲ってきた。私たちはどこへ向かうのか。いま見直すべき「日本」とは何なのか。谷崎潤一郎、正岡子規、柳田國男、西田幾多郎、鈴木大拙からハイデガー、レヴィ=ストロース、カズオ・イシグロ等まで、先達の思想と足跡に解決の糸口をさぐる。

生き恥をさらすか、晩節を汚すか——日本を代表する宗教研究者が、みずからの心身に向き合いつつ、「その時」へと向かう日々のなかで綴る、円熟のエッセイ。

りどころは「名利の真中」、「地獄の真中」にある  
 といいい切って、葉隠武士道の世界は「出家」や  
 「浄土」の対極にあるのだと、肩をいからしている。  
 葉隠れのな「たおやめぶり」を引っこめて、主君  
 への奉公に集中する「ますらおぶり」を突出させ  
 ている。

けれども彼の本心をさらに探っていくと、かな  
 らずしもそうではなかったのではないか。なぜな  
 ら彼の目には、仏法のある局面が葉隠武士道の信  
 念とも重なるように映っていたからだ。たとえば  
 本文の冒頭に掲げられている「四誓願」をみれば、  
 そのことがただちに分かる。それは『葉隠』の根  
 本的立場であったとともに、常朝自身のゆるぎな  
 い信念でもあった。

一、武士道に於ておくれ取り申すまじき事。  
 一、主君の御用に立つべき事。  
 一、親に孝行仕るべき事。  
 一、大慈悲を起し人の為になるべき事。  
 そしてこの四誓願を、毎朝、仏と神に念ずべし  
 と教えている。つまり忠、孝の勧めをしめくくっ  
 て、最後に人にたいする「大慈悲」の価値を強調  
 しているのである。

『葉隠』には湛然和尚の言葉というのが、とこ  
 ろどころに出てくる。かれは鍋島藩の菩提寺であ  
 る高伝寺の第十一代住持だった。常朝は和尚がそ  
 の高伝寺を退いたころから帰依し、二十一歳のと  
 きその血脈をうけている。右の四誓願に出る「大  
 慈悲」はこの湛然の教えによるのだという。

和尚は、日ごろ、つぎのようなこともいつてい  
 た。——出家は仏道を成就するため、慈悲を表に  
 して内には勇気を貯えよ、それにたいして武士の

方は武士道を表に立たしめるため、内心には「腹  
 の破る、程大慈悲」をもたなければならぬ、といっ  
 ていた。勇気と慈悲を背中合せの形で両立させよ  
 うというわけだった(第六、十八)。もつとも仏教  
 の方でも、仏道に励むことを勇猛心とか勇猛精進  
 といっているから、勇気と慈悲の両立は当然のこ  
 ととされているのだろう。

その上で、常朝はつぎのようにいう。

「朝夕の拝礼、行住坐臥(※3)、「殿様殿様」と  
 唄ふべし。仏名真言にすこしも違はざるなり。」  
 (第六、十八)

武士道は死ぬこととみつけて、行住坐臥、主君  
 に奉公するとは容易なことではない。『葉隠』が  
 肝胆(※4)をくだいているのがまさにこの点であ  
 る。その根っこを支えているのが献身の心情であ  
 り、自己滅却の姿勢だったといっている。

けれどもこの主君への献身には、その美名とは  
 うらはらに、主君への主我的な固執性がわだか  
 まっている。そのことに気づいていた常朝は、家  
 臣の側の心のうちにひそむ主我的な遍執を、さら  
 に否定しなければならぬ、と考えていたのだろう。

そう考えると、『葉隠』の冒頭におかれている  
 俳句の憂愁の思いというか、メランコリックな響  
 きがこちら側にも伝わってくるようだ。それが西  
 行の歌の流れにまぎれていく。その西行にしても、  
 仏法とは死ぬこととみつけたかと思っていたにち  
 がいないからだ。

「ますらおぶり」と「たおやめぶり」からは、た  
 んに肉食系、草食系とひとくくりにはできないよ  
 うな、何とも微妙な日本人の美意識が匂ってくる  
 のである。

※1 たおやめぶり：女性的で、優美・繊細な歌風。万葉集の「ますらおぶり」に対し、主として古今集以後の勅撰集に広くみられる詠みぶりをいう。

※2 ますらおぶり：男性的でおおらかな歌風。賀茂真淵(かものまぶち)らの歌人たちが和歌の理想と考え、万葉集の歌の中にこれが見いだされると説いたもの。古今集以後の「たおやめぶり」に対していう。

※3 行住坐臥：歩き、止まり、座り、臥す、日常のふるまい。日常。平生(へいぜい)。

※4 肝胆：心の奥底。真実の心。

# 懐かしい風景 散歩道

宮後 浩画

街を歩いていて、ふと、どこか懐かしい風景に出会うことがあります。目まぐるしく移り変わっていく街並みの中に残っている歴史ある風景を再発見するコーナーです。今回は、千葉県の南房総エリアで見つけた風景を、株式会社コラムデザインセンター代表取締役 宮後浩氏に描いていただきました。



〈作品1〉普門院 船形山 大福寺(崖観音)

千葉県館山市船形にある大福寺は、京都の智積院を総本山とする真言宗智山派の寺院です。船底の形をした船形山の中腹、地層が重なる断崖に張り付くように朱塗りの観音堂が建てられ、「崖観音」の名前で広く知られています。

観音堂の本尊は十一面観世音菩薩で、養老元年(717年)、高僧・行基が東国行脚の折に、地元漁民の海上安全と豊漁を祈願して、船形山の岩肌に彫刻したと伝えられています。石の厨子の中に浮き彫りにされた像の高さは131センチあり、舟形の光背を背に、二重蓮華座の上に立っています。摩耗が激しく表情はわからないものの、頭上に刻まれた菩薩面、左手に持つ水瓶、着衣のひだなどを確認することができます。この観音さまは県内最古の磨崖仏といわれ、昭和45年(1970年)に市の有形文化財に指定されました。

大福寺の堂宇を創建したのは天台宗第三代座主を務めた慈覚大師と伝わり、江戸時代から大正時代にかけて、焼失や倒壊による再建を繰り返してきました。現在の観音堂は、平成28年(2016年)7月に完成したもので、約1年半かけて行われた大改修によって美しい姿を取り戻しています。

山門から階段を上ると、本尊の大日如来を始めとする曼荼羅諸尊を安置している本堂があります。その左側背後の山腹に浮かぶ観音堂へは、本堂の左手から参道が続いています。参道を進み、いくつもの岩窟が掘られた崖沿いの階段を上りきれば、懸造りの観音堂に到着です。堂内には、安房国札三十四観音霊場第三番として、巡礼者が唱える詠歌「ふなカタへ 参りて見れば かけ作り 磯うつ波は 千代のかずかず」の文字を記した額が掛けられ、南房総の植物を中心とする鮮やかな天井絵が描かれています。また、崖にせり出した舞台に立つと、眼下に船形の漁師町と波静かな館山湾(鏡ヶ浦)が広がり、遠くには伊豆大島を望むことができます。

※曼荼羅(密教による仏様の世界や悟りの境地を描いた絵)に描かれた仏様のこと



〈作品2〉のしまさきとうだい  
**野島埼灯台**

房総半島最南端の野島崎(南房総市白浜町)に立つ高さ29メートルの八角形の灯台で、その白い美しい姿から「白鳥の灯台」とも呼ばれます。慶応2年(1866年)に徳川幕府が4カ国と結んだ江戸条約により、建設を約束した8灯台のうちの一つです。

明治新政府に引き継がれた灯台建設は、フランス人技師によって進められ、明治2年(1869年)、木造の仮灯台を経て、12月18日にレンガ造りの灯台が点灯を開始しました。観音埼灯台(神奈川県横須賀市)に次いで、国内2番目に古い洋式灯台ですが、大正12年(1923年)に関東大震災で倒壊したため、翌々年、現在の鉄筋コンクリートの灯台へと建て替えられました。

初代誕生から150年以上の歴史を刻む野島埼灯台は、平成24年(2012年)、国の登録有形文化財に指定。太平洋から東京湾に入る船舶の指標として、今も重要な役割を果たしています。また、全国で数少ない参観灯台でもあり、内部の階段を最上部まで上ると、約31キロメートル先まで光が届く巨大な灯台レンズ(高さ約2メートル・重さ約3トン)を間近で見ることが出来ます。展望台に出て、太平洋の水平線をぐるりと見渡せば、地球の丸さを実感できることでしょう。併設の資料展示室では、灯台の歴史や働きなどを学べる他、記念撮影も楽しめます。

見学後は、岬の公園に整備された遊歩道を、潮風に吹かれて散策するのがおすすめです。最南端の石碑近くには、灯台を背にした白い「ラバース・ベンチ」が岩の上にはつんと置かれ、多くのカップルが訪れる人気のフォトスポットとなっています。



南房総エリアには紹介した風景の他にも、歩いて渡れる館山湾の無人島「沖ノ島」、山間に大小375枚の棚田が広がる「大山千枚田」、のどかな里山の景色の中をレトロな車両が走る「いすみ鉄道」など、懐かしい風景がたくさんあります。ゆっくりと巡ってみませんか。

**PROFILE**

宮後 浩・Hiroshi Miyago

1946年 大阪府生まれ。  
デザイナー・芸術学博士。日本パーステック協会理事長。  
株式会社コラムデザインセンター代表取締役。  
コラムデザインスクール学長。  
瑞宝単光章叙勲受章者。手描き建築パース制作の第一人者。2008年には全国初の建築パースでの博士号を取得。



**著書紹介**

- 「景観スケッチのコツ」 学芸出版社 発行
- 「スケッチパース ツボとコツ」 秀和システム 発行
- 「パーステック」 学芸出版社 発行
- 「魅せる! 実践CADパース」学芸出版社 発行
- 「アクティブパース」 学芸出版社 発行
- 「宮後浩の超簡単! プレゼンテクニックー“住まい”イメージを見せる極意 大型本」 学芸出版社 発行 他多数



# 「おくりびと」

方広寺派管長  
安永祖堂

私事にわたって恐縮だが、三月一日に母が亡くなった。

九十六才の天寿を全うし、老衰でそれほど苦しむこともなく旅立った。葬儀を済ませて喪失感こそあれ、愛猫が死んだ時の方が悲しかったと言えばお叱りを受けるだろうか。

自分自身が寺院住職なので、葬儀の場に立ち会うことは慣れている。ただし、今回は遺族として葬儀に参列したから話は少々変わってくる。一般に死去の一報を受けると、僧侶は枕経まくらまじょうという勤めに向く。読んで字のごとく、亡くなって布団に横たわっているご遺体の枕元で読経するのである。

因みに現在では亡くなってからのお勤めとされている。しかし、本来は余命残り少なく、いよいよ死に瀕しているという状態になったら枕元で読経をし、来世の安穩を知らしめたらしい。

その次に我々が参上するのは通夜つやである。その時点で地方により違いはあるかもしれないが、遺体はすでに布団から棺に納められているのである。

つまり、遺体を棺桶つうかんに納める段階、納棺のうかんという時点では僧侶の出番はない。ここで登場するのが納棺師と呼ばれる方々である。

いまだき「おくりびと」と呼ばれるのは資産が一億、二億円という「億り人」らしい。しかし、この納棺師という職業をテーマにした映画のタイトルが「おくりびと」であった。二〇〇八年に公開された本木雅弘氏主演の作品で、公開当時は大いに反響を呼んだものではなかったろうか。私も映画館に足を運んだ記憶がある。

ということ、今回、遺族として初めて実際に納棺師のお仕事を拝見した次第である。母の納棺の際には男女二名の納棺師が来て下さった。もっぱら女性の方がリーダーシップを取って、作業の説明をしながら手順を進めていった。実は女性の納棺師というのは結構多いようだ。やはり遺体に触れるならば同性の人にといい希望があるとも聞いている。

母も髪を整え、口紅も少し引いて貰って、白い着物に着





1956年 愛媛県新居浜市に生まれる。  
1971年 愛媛県立新居浜東高等学校入学。妙心寺派清浄寺住職安永穎宗に就いて得度。1974年 花園大学入学。  
1978年 同卒業後、天龍寺専門道場に入門、撥雲軒平田精耕老師の下で修禪。1993年 天龍寺国際禅堂師家職及び天龍寺派松雲寺住職拜命。2001年 花園大学文学部仏教学科教授就任。  
2018年4月1日 方広寺派管長に就任。

【主な著書】『現代語訳碧巖録』（四季社・2001年）  
『禅ぜんZEN』（禅文化研究所・2004年）  
『笑う禅僧』（講談社現代新書・2010年）  
『坦翁禅話』（禅文化研究所・2019年）他多数。

替えることになった。さらに死出の旅路に向かう白い手甲脚絆を身につける。そして皆で抱え上げて布団から棺に納めたわけである。因みに、一般に喪に服す際の色は黒と思われるかもしれないが、それは比較的新しい慣習である。実は喪服は黒とされるようになったのは、キリスト教西洋文化の影響を受けた明治以降であって、もともと東アジアの儒教文化圏では白色であった。

十六才で僧籍に入った私が、夏休みに師である叔父の寺で葬式の手伝いをしたときなど、ほぼ半世紀前の四国の農村では時代劇映画で見るとような野辺の送りが実際に行われていた。白い旗を先頭に遺族が行列を組んで遺体を選んでいった憶えがある。その際には皆がやはり白い着物を身につけていた。

ただし、本来の仏教は今を生きる人のための教えである。現在のように葬儀という宗教儀礼とは直接に関わりのないものであったことは述べておく必要があるだろう。

お釈迦様は死者の葬儀に関わることは無かったとされる。時代を経て、仏教がインドから中国に伝えられて、漢民族の先祖崇拜の文化や儒教の影響を受けた。その過程で僧侶が死者を送る葬儀に関与するようになったのである。

たとえば「引導を渡す」とは、現在では最終宣告を告げるといふような意味に用いられることが多いかもしれない。しかし、もともとは禅宗が起源の葬儀の作法の一つであった。『法華経』<sup>ほっけきょう</sup>にある凡夫を悟りの世界に導くという意味の「引導」が転じて、死者を来世に導くという作法になったものである。

「引導を渡す」といえば、師匠からやかましく教えられたことを思い出す。師匠が言っていたのは、引導を渡すの

はずで亡くなった人ではない。いくら大声を出しても死んだ人に聞こえるわけではない。渡されるべきは、まだ生きている参列者の皆さんである。ああ、確かに亡くなったのだなと納得してもらえないこと。人間の一生に一つの句読点を打つこと。それが本当の引導である。それが出来るか？ 出来てこそ一人前の禅坊主であると。

今回、自身の母親の葬儀に際して、改めて枕経、通夜、葬儀、納骨といった伝統的な死者の送り方が、親しい者の死を遺族が段階的に受け容れられるように巧みに設けられたプロセスになっているのだなと感じさせられた。間違いなく、葬儀とは死者のためではなく、残された者のためにあるのだろう。

昔の人たちが作り上げて、何世代にもわたって伝えられてきた伝統的な葬儀や法要のスタイルは、死を受け容れ、死者とともに生きていく、残された者の心が癒やされるように上手く工夫されていた。それは現代でいうグリーンフェア（グリーン）とは、苦悩、深い悲しみ。大切な人やペットなどを失うことによる喪失感を癒やすサポート）の役割を果たしていたとも考えられる。

今や時代の流れとともに葬儀がますます簡略化されている。身内だけで送る家族葬や、火葬のみの直葬などが当たり前のような風潮になった。それは今回のコロナウイルス禍によってさらに加速化された。以前のように人が多く集まって死者を送るといふような葬儀はもう見られなくなるだろう。では新しい時代の人たちは、一体どのようにして親しい者の死を受け容れ、亡くなった人の魂とともに生きていくのだろうか。



## 有馬晴海の

## わかりやすい永田町

政治評論家

有馬晴海

## 「キャッシュレス時代の到来」

先日行った食事処のレジから聞こえる支払方法が、  
○○ペイで、スイカで、クレジットカードで、と。  
ほとんどが電子マネーでの手軽な支払いで、改めて  
キャッシュレス時代到来を目の当たりにしました。

（レジ待ちしている人が自分の番になったところで  
財布から慌てて小銭を集めたところ一円足りずに、  
結局千円札に出し替える）——数年前のCMですが、  
それが現実のものとなってきました。現金での支払  
いがなくなると、重い小銭を持ち歩く面倒がなくな  
り、タクシー強盗は意味を失い、おやし狩りで襲わ  
れる心配もありません。落としたお金は私のものと  
いっても証明できないというCMには、改めて納得  
します。店側もレジ打ちの時間が短縮でき、レジ閉  
めの作業がボタン一つで瞬時に終わり、平均40分と  
いわれている人件費の削減につながります。

韓国では95%、中国は80%が現金を使わない

キャッシュレス大国です。日本は、冒頭で、食事処  
での支払いに触れましたが、それでも普及率は30%  
程度。特に地方では「現金のみ」支払いの貼り紙も見  
受けられ、慣れた現金にこだわりを感じます。ここ  
ろが、韓国や中国からの観光客が現金を所持しない  
習慣から「現金のみ」店では買い物せず、電子マ  
ネーでの支払い可能なお店に行ってしまうので、現  
金主義のお店がやむなく電子マネー決済を導入した  
と聞きます。

韓国は、電子マネーの普及に、現金支払いと区別  
してレシートに宝くじを付けたといっています。中国で  
は、一番大きな紙幣が1000元札で日本円で約  
2000円ですから10万円の商品を買うのに紙幣50  
枚を持参することになります。またその紙幣もポロ  
ポロで、疫病がうつるといふことで敬遠される傾向  
にありニセ札も多い理由から、スマートフォンが普

有馬氏主宰「<sup>かいし</sup>隗始塾」のご案内

毎月党派に関係なく今話を聞いてみたい議員をゲストに、膝を交え話し合える貴重な体験の場です。菅前総理大臣、小沢一郎氏、鈴木宗男氏ら大臣経験者はもとより将来有望な若手議員など政治家の方々に直接質問をし意見を聞くことができます。政治に興味がある方もない方も、わかりやすい政治勉強会に参加してみませんか。「隗より始めよ」から命名されたこの塾は、月に一度開催しています。お問い合わせは下記まで。

**会場** 赤坂 陽光ホテル **塾費** 6,000円(飲食共) **お問い合わせ** 有馬事務所 [✉ arimaharumi@clock.ocn.ne.jp](mailto:arimaharumi@clock.ocn.ne.jp)

※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

及するや否や約2年間で一気にキャッシュレス化が進んだといえます。日本と違い手数料が安いということも大きな要因で、野菜を並べている露天商までもがQRコード<sup>※</sup>を持っているといえます。

日本も、電子マネー業界での市場争いでポイントのプレゼント合戦があり、同じ商品でもネット購入だと割引するなど普及が加速しています。政府も一人一つにカードをまとめさせることには失敗しましたが、消費税の税率を上げた際や、マイナンバーカードを取得した場合などポイントを付けることで普及を図っています。これは、収入はマイナンバーカードで、支出は電子マネーにより個人の生涯の収支を把握し、お金持ちは老後は自力でやってほしい、貯蓄や収入のないものは国が援助をするためのものとみられています。まだまだ先になると思いますが、そういう時代が本当に来るのでしょうか。小売店の売り上げも全額を把握して脱税を防止し、国家として収支を明確に把握することで、それでも税込不足であれば、消費税を上げるしかないことを国民にお願いするつもりともいわれています。

おそらく中国やその他の国も根底は売り上げの把握なのでしょう。脱税防止や税の公平性でいいことづくめに見えますが、個人の財産をチェックされたり、買い物でその人の趣味嗜好が監視されます。興味ある物をネットで検索すると、同類の商品広告が

送られてきますが、AIを使って購買につなげるシステムです。中国では、電子マネーでお金を使えば使うほどポイントが増え、そのポイントに応じて病院やテーマパーク、美術館などの入場が優先されるといえます。つまり、お金持ち優遇、国を挙げてのお得意様をつくることになるでしょう。

何といっても、システムの不具合は致命傷です。やはり韓中でも停電や電波不通で中断が起るそうです。日本でも時々起る通信障害が不安です。稀とはいえ、この稀のために、予備の現金を持ち歩くのでは意味をなしません。個々の店舗でのシステム障害や、オペレーションの知識不足で滞ってしまうこともしばしばです。システム障害以外にもっと簡単に、種類を選ばず、手数料を安くすることが必要です。

今や、神社のお賽銭も電子マネーです。世界中のコインを国別に分ける仕分け作業が大変といえます。中には日本に銀行の支店のない国のももあり、これらは換金が不可能です。賽銭箱の横にQRコードを設置すれば問題解決。これが世の中の流れで、この先には、仮想通貨となるような予感もします。

キャッシュレスの普及を急ぎながら、来年には渋沢栄一氏らをデザインした新紙幣が発行されます。二セ札防止とか何とかだそうですが、何のこっちゃ。時代の逆行に説明がほしいものです。

## PROFILE

### 有馬 晴海・Harumi Arima

1958年 長崎県佐世保市生まれ。

立教大学経済学部卒業。リクルート社勤務などを経て、国会議員秘書となる。

1996年より評論家として独立し、テレビ、新聞、雑誌等での政治評論を中心に講演活動を行う。政界に豊富な人脈を持ち、長年にわたる永田町取材の経験に基づく優れた分析力と歯切れのよさには定評がある。ポスト小泉レースで用いられた造語「麻垣康三」の発案者。(政策立案能力のある国会議員と意見交換しながら政治問題に取り組む一方で、政治の勉強会「隗始(かいし)塾」を主宰し、国民にわかりやすい政治を実践している)。

〈著書〉・「有馬理論」(双葉社)・「日本一早い平成史(1989～2009)」(共著・ゴマブックス)

・「永田町のNewパワーランキング100」(薫風社)・「政治家の褌(みそぎ)」(近代文芸社)など

〈メディア出演〉・よみうりテレビ「かんさい情報ネットten.」レギュラー、「ミヤネ屋」準レギュラー

・関西テレビ「昼間っから激論バラエティ 胸いっぱいサミット!」レギュラー

・毎日放送「ちんぷいぷい」その他、各局のほとんどの情報番組に出演。



# 「Suomi 平和の里を歩く」

— 森と湖の国フィンランド・ポルヴオーから —

**フ** インランドの首都ヘルシンキの北東部50 km、ロシア国境まで120 kmに位置するポルヴオーは直径5 km圏内に住宅地が集中している緑に囲まれた美しい町です。

**ハ** スが白樺の木々の間を抜けている時から中学生時代に歌った合唱コンクールの課題曲「フィンランド」が頭の中で鳴っていた気がします。フィンランドの作曲家ジャン・シベリウスの交響詩に日本の作曲・作詞家の堀内敬三の訳詞で多くの学校で歌われている曲です。当時の印象としては美しい自然と平和を願っているとは感じつつ、あまり意味が分からないまま歌っていたようです。Suomi スオミとはフィンランド語でフィンランドのこと。中世以来スウェーデンとロシアの争う場所だったフィンランド、宗教的にも東方の正教会と西側からのカトリック教会に翻弄されていました。シベリウスが交響詩を作曲していた1941年はソビエト連邦の侵略戦争により、フィンランドは国家存亡の危機に立たされていました。すでに作曲されていた「フィンランド」に愛国歌としての歌詞で「フィンランド賛歌」が完成し、歌詞にはソ連

からの抑圧と侵略に屈しないフィンランド人の誇りと勇敢さが表現されています。馴染みのある堀内敬三訳詞の「フィンランド」は美しい森と湖を思い起こす、そして平和を願う優しい曲になっていて、スオミという響きは当時の私にはとても不思議で気になる言葉でした。壮大で美しい旋律に清々しい歌詞が記憶に残る歌曲で、最近でも合唱や吹奏楽で課題曲になっているようです。

フィンランド  
雲湧く静寂(しじま)の森と 豊かに輝く湖(みず)  
野の花 優しく薫る スオミよ 平和の里  
野の花 優しく薫る スオミよ 平和の里  
野の花 優しく薫る スオミよ 平和の里  
スオミよ 平和の里

**さ** て、ポルヴオーへのアクセスはヘルシンキ駅近くのカンピバスターミナルから長距離バスを利用し約1時間で到着します。ポルヴオー川沿いの町にはパステルカラーの木造の家々が連なっています。低層の庭には緑が整えられていて、快適に過



PROFILE  
浅岡 恵  
Megumi Asaoka

フォトグラファー 神奈川県平塚市出身。中央大学文学部フランス文学専攻、名古屋ビジュアルアーツ写真学科卒業。JPS(公社)日本写真家協会 会員。雑誌・書籍・webで広告からドキュメンタリーまで幅広く撮影。大学・専門学校などでの講師や審査員も担当。写真家として様々なテーマの作品を写真展や媒体で発表。写真という手段で世の中と関わり、多くの方々のお陰で生かされていることを実感しています。

ごすことを重要視している家や庭のセンスはデザインを誇る北欧ならではの光景です。丘の上に建つポルヴオー大聖堂は15世紀に創建された木造の屋根を持つ、古都の街並みと合う温かみのあるこぢんまりした教会です。何度かの火災にもその都度復興している住人にとって重要な場所であり、周辺の石畳の通りや森に続く道を散策するだけで心が穏やかになる気がします。

**ジ** ヨギングや犬の散歩に森に出かけるほど森が生活に密着しています。犬好きな人も多いようで外出は犬同伴で、飼い主がカフェや買い物をしている間、犬だけでベンチに繋がれ待っているものも珍しくありません。またフィンランド北部にはラピッシュ(フィニッシュ・ラップランド)というトナカイを統制する犬がいます。ラップランドの原種犬を絶やさずに守るのは大切なことで楽しいことだと飼い主さんが話してくれました。

**ひ** と時の滞在でしたが、フィンランドの暮らしや考え方はとても興味深く、いつかオーロラの下でゆっくりした時間を過ごしてみたいものです。

作者から一言 世界幸福度ランキングが首位のフィンランドは教育費が無償で、個を尊重し、多様性を評価し互いに認め合う環境があり、アートやデザインにおいても世界を牽引しています。



湖（湿地）越しのポルヴォー旧市街、丘の上の三角屋根がポルヴォー大聖堂



▲ポルヴォー大聖堂



▲自然と調和した美しい庭



▲北部のサミ族と数百年トナカイの猟をしてきた犬種のラピッシュ



大聖堂へ向かう旧市街の坂に建つパステルカラーの家々



ポルヴォー川でのカヤックはアウトドア好きなフィンランドの人々にとって夏の楽しみのひとつ、夜の10時ごろまで明るい

私が一度行って見たかった所

# 春の近江八幡の水郷めぐり

【取材／文】大阪支店 目比野 智是

## 施設概要

※詳細はウェブサイトにてご確認ください (<https://www.biwako-visitors.jp/spot/detail/1996/>)

- 近江八幡和船観光協同組合 ●住所：〒523-0806 近江八幡市北之庄町880 ●TEL：0748-32-2564
- 出航時間：10:00～、15:00～(1日2回) 繁忙期は臨時便あり。(貸切船もあり)
- 料金：所要時間約80分のコース 大人2,200円 小人1,100円(1名・税込み)
- 公共交通機関：JR東海道本線「近江八幡」下車→バス長命寺行9分 「豊年橋和船のりば口」下車徒歩約2分

私は滋賀県近江八幡市にある水郷めぐりを訪れました。

## 【近江八幡の水郷】

近江八幡の水郷は、琵琶湖八景の一つ「春色・安土八幡の水郷」に数えられています。四季折々に見える美しさは人々の心を引き付け、観光地としても市民の心のよりどころとしても親しまれている場所です。

季節によって景色が変わるのも魅力です。この辺りではヨシがたくさん生えており、芽吹きはじめの春、青々と4m近く成長する夏、葉を落とし黄金色に変化する秋、刈り取り風景が見られる冬など、ヨシ原だけでもさまざまな趣を楽しめます。また、芽吹きをよくするために行われる3月上旬の「ヨシ焼き」は、早春の風物詩として知られています。また、水郷は水鳥たちが多く生息しており、自然豊かな環境でもあります。

「水郷めぐり」では、船に乗って水郷をめぐり、美しい風景を間近で見ることが出来ます。織田信長や豊臣秀次が宮中の遊びを真似たのが始まりと言われています。雅な船遊びで、戦国の世の疲れを癒したのかもしれない。

## 【重要文化的景観について】

平成17年に文化財保護法の改正があり、そのなかで文化的景観は「地域における人々の生活又は生業及び当該地域の風土により形成された景観地で我が国民の生活又は生業の理解のため欠くことのできないもの」と定義されています。また、文化的景観のうち、特に重要なものを都道府県又は市町村の申し出に基づき、「重要文化的景観」として文部科学大臣が選定することとなっています。平成18年1月26日、この重要文化的景観第1号として選定されたのが、近江八幡市の水郷です。

## 【春の水郷めぐり】

以前、秋に水郷めぐりを体験したことがありましたが、天候に恵まれず黄金に輝くヨシを見ることは叶いませんでした。今回、黄金のヨシのリベンジにはなりません。春は水路脇の桜並木を見ながら手こぎ舟でゆったりと水郷を巡ることが出来ます。

アクセスですが、大阪市内から近江八幡市までは約100km、車で1時間半程度です。水郷めぐり舟乗り場は名神高速道路竜王ICから約20分のところにあります。

今回は水郷めぐりと併せて、大阪支店の設計施工で2021年に竣工した、めんたいパーク琵琶湖を訪れました。既存建物の改修工事とあって、既存建物を覆うようにマスコットのタラピヨをかたどった大胆なデザインのパサード壁に圧倒されました。オープン以来大盛況ということで、開店直後に訪れましたが、すでにたくさんのお客で賑わっていました。

さて、水郷めぐりですが、現在営業している会社は4社です。そのうち手こぎ舟を用いているのは3社、中でも水路沿いの桜並木を見ることが出来るのは近江八幡和船観光協同組合の舟乗り場だけと聞



大阪支店が設計施工しためんたいパーク琵琶湖

き、そこを訪れました。事前に予約はしていませんでしたが、開店間もなくだったこともあり30分程待ち、舟に乗ることができました。料金は大人一人2,200円です。乗船時間は約80分と説明を受け早速舟に乗り込みました



水郷めぐりの舟乗り場とチケット

(トイレが心配な人は必ず事前に済ませておくこと！ 途中下舟はできません)。年に何人か舟から落ちる方がいらつしゃるそうで、その時は焦らずに水の中で立つてくたさいとのこと。水が濁っているので見えませんが水深は1メートルで腰の高さ程です。下船の際が皆さん一番油断していて落ちやすいそうです。また、携帯電話を写真撮影の際によく落とされるそうで、落としてしまったらほぼ見つかからないそうなのでご注意ください！



まもなく船頭さんの威勢の良い掛け声とともに、ゆっくりと舟着き場を出発しました。船頭さんの軽妙な語り聞きながら、舟は水面を滑るようにゆっくりと進んでいきます。当日は良く晴れ風もなく大変穏やかな日でしたので、船頭さんが舟を漕ぐ音や、

時折ウグイス等の小鳥のさえずりが聞こえる以外はとても静かです。月並みではありますが、都会の喧騒を一時忘れ、ゆっくりとした時間の流れを感じられる大変豊かで夢見心地な気分を味わうことができました。桜並木のある水路に差し掛かると、桜のピンク色と菜の花の黄色が鮮やかに立ち上がり、色が水面に映え、まるで色の回廊の中を行くような幻想的な風景を堪能することができました。

船頭さんのお話で印象に残ったものが2つあります。1つ目はヨシ産業の衰退によってヨシ農家が減少している問題です。ヨシは葦茸



成長すると4m程になるというヨシ



舟から見た桜並木

き屋根の葺き材に用いますが、今では年に1件新築があるかどうかというところだそうです。農家が減りヨシの手入れが行き届かないためにヨシの高さがまばらになるとのこと。手入れが行き届いたヨシは4メートル程に成長し、美しい景観を作っていたとのことでした。2つ目は船頭の成り手が減っている問題です。今回訪れた近江八幡和船観光協同組合さんは舟を40艘程所有されているそうですが、船頭さんは船の数よりも少ない20数名とのこと、皆さんご高齢で最高齢の方は80代と聞きました(この最高齢の船頭さんが漕ぐ舟が1番早いそうです！ 80分のコースを60分程で漕いでしまうそうです。驚きですね)。まれに船頭になりたい方が来られるそうですが、お客様を乗せての舟漕ぎは大変重労働(特に炎天下)で、長続きせず辞めていかれることが多いとのことでした。そんな中でも立派に船頭になれる方もいらつしゃいます。その方は高校の校長先生をされていましたが定年前に訪れた近江八幡の水郷めぐりに感動し、退職後に半年間の訓練を経て2007年に船頭になりました。俳優の西田敏行さんがナレーター「人生の楽園」という番組で取り上げられ、今では大変人気の船頭さんになられたとのこと。私が訪れた日もその船頭さんが現れると黄色い声援が飛び交っていました。

今回、美しい景色とそれを支えている人々の声を聞くことができ、大変貴重な経験となりました。このようにやがては失われていくかもしれない日本の風景がたくさんあり、その失われつつある時間、風景の1シーンを捉えているのかもしれないと感じました。船頭さんになられた校長先生のような大それたことは私にはできませんが、少しでも多くそういった風景を見ることで、大事に思う心を養いたいと思います。秋には黄金のヨシを見に訪れたいと思います。

# 私の故郷自慢 岩手県陸前高田市



道の駅高田松原



〈取材／文〉 仙台支店 渡邊 富士男

今回は私の出身地である、岩手県陸前高田市を紹介いたします。入社32年目にして待ちに待った原稿依頼で全国の皆さまにわが故郷の魅力をお伝えできるとをうれしく思い、これからペンを走らせます。

岩手県陸前高田市は、岩手県の東南端、三陸海岸の南の玄関口として、大船渡市、住田町、一関市、宮城県気仙沼市に接しています。

また、北上山地の南端部に位置し、氷上山などをはじめとする山地、豊かな緑や水を育む気仙川注ぐの総面積の約7割を森林が占めており、運が良ければ道路沿いでも二ホンカモシカと出会えたりします。私も帰省の際に遭遇し、その群れ・大きさに驚き、車のアクセルを強く踏み込んだ覚えがあります。その時はマジで怖かったです。

気候は、海洋の影響と地理的条件から四季を通じて比較的温暖であります。

都市としての成り立ちは、平安時代初期とみられ、金と塩、海産物が経済の根幹を成し、特に金は、奥州藤原氏の黄金文化に大きな役割を果たしたそうです。

それから、記憶に残る2011年3月11日、発生した東日本大震災により中心市街地は壊滅的な被害を受け多くの尊い命を失い、復興が進んだ街並みは過ぎた頃とは全く違う姿に変わってしまった。その自然災害から11年を迎えた陸前高田の復興途中の様子など、海・山・川がある町ならではの自慢できることを紹介していきたいと思えます。

実は私も高校卒業と同時に故郷を離れ準都会生活しているため、何を題材に自慢したら良いか、市役所に勤務している同級生や田舎暮らししている父親に相談してみました。同級生からは、観光スポットについて情報を得ることができ、父親からは、お前は建築を本業にしている会社に勤めているのだから建物の紹介をしてはどうかと、貴重な意見をいただ

きましたので、最初に陸前高田市を代表する建築物を紹介していきます。

## ■旧吉田家住宅主屋（県指定有形文化財）

吉田家住宅は、江戸時代に仙台藩領気仙郡の24箇村を治めていた大肝入吉田家が、享和2年（1802年）に気仙郡の御郡棟梁を務めた出入りの大工、今泉村の七五郎に建てさせた住宅です。主屋は、東側の表門側に座敷3室を設け、北側には広い土間部の御臺所があり、それらの間を広い居間部でつないだ大規模な茅葺の建物で藩政期の歴史を知る数少ない遺構でしたが、東日本大震災津波により全壊してしまいました。陸前高田市は復旧するにあたり散在した被災部材の回収や脱塩など地道な作業を経て、取材前日には上棟式が行われ2024年度の完成を目指し一連の事業を進めているところでした。



吉田家住宅1件4棟（平成5年当時）

次に震災後に建設された、知る人ぞ知る著名な建築家が手掛けた建物を紹介いたします。

## ■東日本大震災津波伝承館（設計：内藤廣建築設計事務所）

高田松原津波復興祈念公園の中央部に位置するシンボリックな施設であり、巨大な規模の建築物である。全長160m、幅30m、15,000tの重量を有する巨大な鉄筋コンクリート構造物です。



東日本大震災津波伝承館（いわてTSUNAMIメモリアル）

建築物で最後に紹介するのは、  
■陸前高田郵便局(施工:日本建設、竣工:2022年2月)です。

市街地を東西に横断するメインストリートとして新たに整備され、周りには商業施設などの立地も進みつつある高田南幹線道路沿いに建設されました。

建設途中に、わが故郷でわが社の社旗を見たときは感慨深い気持ちになりました。



陸前高田郵便局

### ■奇跡の一本松

過去の度重なる津波から陸前高田のまちを守ってきた、約7万本と言われる高田松原も東日本大震災津波によりほとんど流されてしまいました。その中で奇跡的に唯一耐え残ったのがこの松で、高さ約27.5m、幹の直径約90cm、樹齢はおよそ170年と言われています。



奇跡の一本松

海水により深刻なダメージを受け、一年後に枯死が確認されましたが、市民のみならず全世界の人々に復興のシンボルとして後世に受け継いでいくためにモニメントとして保存整備されています。

### ■うごく七夕まつり

思い思いに飾り付けした山車が、威勢のいいお囃

子に合わせて勇壮に街を練り歩きます。日が落ちると山車に灯りがともり、幻想的に夜の街を彩る華麗な七夕まつりです。

### ■けんか七夕まつり

900年の歴史があるこのお祭りは、山から切り出した太い藤づるで杉の丸太を山車にくくりつけ、山車と山車をぶつけ合う勇ましい祭りです。夜のけんかで祭りは最高潮に。血が騒ぎます。まつりは毎年8月7日に開催されます。



けんか七夕まつり

### ■養殖漁業

#### ■エゾシカゲ貝

全国的に生産量は非常に少なく、従来、活貝での流通はごくわずかしかなかった。そこで、広田湾ではエゾシカゲ貝の天然採苗・養殖技術の開発に力を入れ、さまざまなノウハウを確立し、1996年に全国で初めて養殖の事業化に成功しました。現在も産産レベルのまとまった形で養殖を行っているのは、全国で陸前高田の広田湾だけとなっています。

東日本大震災によって養殖施設は壊滅的な打撃を受け、エゾシカゲ貝は全て流失してしまいました。そして全てを失った漁業者は、懸命の努力と国の『がんばる養殖復興支援事業』の協力により、養殖に必要な環境を復旧させ、2013年には震災後、初の出荷にまでこぎつけま



エゾシカゲ貝

した。気仙川が注ぐ広田湾は、淡水が混じるため餌となるプランクトンが豊富な漁場であり、波も静かでエゾシカゲ貝の養殖にこれ以上ない最適地であるといえます。

エゾシカゲ貝は、トリガイの仲間です。市場では「石垣貝」とも呼ばれていて、味は濃厚な甘みと旨みが強く、コリコリとした食感、タウリン・グリシン・アミノ酸等の栄養分を豊富に含んだ「幻の貝」です。

旬は6月末から10月頃なので観光でお立ち寄りの際は、ぜひともご賞味ください。

### ■地元の代表的な出身者

■千葉周作(江戸時代の剣術家)

■千昌夫(演歌歌手)♪白樺

■村上弘明(俳優)

■畠山耕太郎(漫画家)

■佐々木朗希(プロ野球選手)

取材当時、日本プロ野球球史上16人目となる完全試合、日本新記録となる13者連続奪三振、日本記録タイの1試合19奪三振を祝った横断幕を市役所で見ることができました。



市役所に掲げられた佐々木選手の横断幕

### ■アクセス

仙台から自動車です陸前高田市のHPで検索をお願いします。

交通機関も整備され身近な場所になりましたので一度、足を運んでいただければ大変うれしく思います。最後に、我が故郷を取り上げていただき感謝申し上げます。

取材協力:陸前高田市建設部  
写真データ提供:陸前高田市

# 話題の本

わ・だ・い・の・ほ・ん

## 超訳 論語

「人生巧者」はみな孔子に学ぶ

著者・田口佳史

出版社・三笠書房

定価・1,650円

(本体1,500円+税)



「まなびて時ときに之これを習ならう、亦またよろこ説ばしからずや。」

人生は学びだ。忍耐強く繰り返し学びながら、人生に身につけたことを実践しながら、人生に生かす。それにまさる喜びはない。

(学而第一／1)

### 知識・技術を身につける唯一の方法

もしあなたが学ぶことを「おもしろくない」「苦痛なだけだ」と感じているとしたら、それは「学んだことを人生に生かそう」という意識が薄いからだ。いうなれば「学びつ放し」。せっかく得た知識も行き場を失う。そこに「悦び」があるはずはない。

学びで大切なのは、何度も繰り返し「習う」こと。「習」の字は「羽」に「白」と書く。これは、まだ羽の色づいていない幼い鳥が、命がけて何万回と飛ぶ訓練をする様を表す。反復練習こそが知識・技能を習得する唯一の方法であることを表している。

「習う」といっても、単に同じことを繰り返し学ぶだけではない。その学びのなかで得たものを、人生のさまざまな場面で何度も忍耐強く実践することが眼目だ。そうして学びが人生に生かされて初めて、「学びの悦び」を噛みしめることができる。

この論語を英訳すると、

「Is it not pleasant to learn with a constant perseverance and application?」

「忍耐強く学び実践することをおいてほかに悦びはないのである。」

「一日己いちじつおのれに克かちて禮れいを復ふめば、天下てんかじん仁にに歸きす。」

一人ひとりが「克己復礼」を実践すれば、思いやりに満ちた社会が形成される。まずは自ら、その実践者になるような心がけが必要だ。

(顔淵第十二／280)

### 自分が変われば、周囲も変わる

たった一人でもいい。「克己復礼」を今日、明日、明日と毎日実践する人が現れば、社会はあまねく思いやりで満たされる。そう聞くと、ほとんどの人が「本当ですか?」といったくなるだろう。一人の力など、たかが知れていると思っているからだ。

それは違う。たとえばお遍路さんの行き交う地域を思い浮かべてほしい。お遍路さんが通る道々で、地域の人たちが無償で宿や食べ物、飲み物、情報などを差し出して、おもてなしをしてくれる。まさに一人ひとりの思いやりが、地域全体に行き渡り、思いやりに満ちた社会を形成しているではないか。

そこがわかると、自分が真っ先に「克己復礼を実践しよう」という気持ちになるというものだ。しかも一人がそういう人物だと、周りの人も感化される。「立派なことだなあ。自分も見習おう」というふうになら、克己復礼の輪がどんどん広がっていく。

だから「一人ひとりの力」が社会の生命線なのだ。今日ただいまから、「自分一人の力など、たかが知れている」という考えは捨てていただきたい。

## ●おすすめのポイント

「こんなとき、自分はどつすべきか——」  
論語を読めば、揺るぎない「判断基準」が  
手に入る！

学 而◎私たちは、なぜ学ぶのか  
為 政◎賢い人の考え方、愚かな人の考え方  
里 仁◎結局、「仁」とは何なのか  
公治長◎それは「道理」にかなっているか  
泰 伯◎「自己向上」に終わりはない  
衛霊公◎人生には「責任」がつきまとう  
……他、全20篇から選りすぐりの言葉を「超  
訳」でわかりやすく解説

いつ読んでも、どこから読んでも、  
生きざる道標となる言葉に出合える！

### 著者紹介

田口佳史(たぐち よしふみ)

1942年東京生まれ。東洋思想研究者。  
日本大学芸術学部卒業後、日本映画新社  
入社。新進の記録映画監督として活躍中、  
25歳のときにタイ国で重傷を負い、生死の  
境で「老子」と出会う。以後、中国古典思想  
研究に従事。1972年株式会社イメージ  
プラン創業、代表取締役社長を務める。東  
洋リーダーシップ論を核に置き、2000社  
にわたる企業変革指導を行なう。企業、官  
公庁、地方自治体、教育機関など全国各地  
で講演講義を続け、1万名を超える社会  
人教育の実績を持つ。東洋思想をベースと  
した仕事論、生き方論の第一人者である。  
著書に『超訳 孫子の兵法』最後に勝つ人  
の絶対ルール』(三笠書房)、『超訳 老子の  
言葉』穏やかに「したたかに」生きる極意』  
(三笠書房)『知的生きかた文庫』など、ベ  
ストセラー、ロングセラーが多数ある。

己おのれを行おこなうに恥はじあり、四方しほうに使つかいて、  
君命くんめいを辱はめざるを、士しと謂いう可べし。

優れた人物は常に向上心を持ち続けている。誰に叱られるのでもなく、自分自身のなかに未熟な自分を恥じる。もう一人の自分を持つているのだ。そういう人物なら、どこに出しても恥ずかしくない行動を取るはずだ。

(子路第十三 / 323)

### 「自らを恥じる」習慣をつける

自分の欠点を人から指摘されるのは、恥ずかしいものである。それを忠告と素直に受け止め、身を正すことは大切だ。

しかし世の中の人は、そんな忠告をしてくれるほど親切ではない。たいていは黙って見過ごし、心のなかで「恥ずかしいヤツだなあ」と軽蔑するだけだ。

だからこそ自分で、恥ずかしい言動を恥と認識し、戒めることができなければならない。これを私は「自己向上メカニズム」と呼んでいる。それを機能させる動力が、「恥の概念」なのである。

このメカニズムの精度が上がってくると、やがて「どこに、誰の前に出ても、恥ずかしくない立派な人間」になれる。そうすると、たとえば社長から「君、私の名代で、あそこに行ってくれ」といった任務を与えられるようになる。組織を代表する人物になれる、ということである。

君子くんしに九思きゅうしあり。

優秀なリーダーになれるかどうかは、普段の心がけしだい。九つのことを意識して実践し、習慣化することが大切だ。

(季氏第十六 / 430)

### リーダーは「九思」を習慣化せよ

「九思」とは何なのか、次のくだりて述べられている。「視みるには明めいを思おもい、聽きくには聰そうを思おもい、色いろは温おんを思おもい、貌かたちは恭きょうを思おもい、言げんは忠ちゅうを思おもい、事ことは敬けいを思おもい、疑うたがいには問とを思おもい、忿いかりには難なんを思おもい、得うるを見みては義ぎを思おもう」と。意味は次の通り。

- 一つ、人物や物事を見るときは、一点の曇りもない目で見極める。
- 二つ、人の話を聞くとときは、一心に耳を傾ける。
- 三つ、不愉快なことがあっても、いつも穏やかな表情でいる。
- 四つ、人に対しては常に謙虚に、敬意をもって接する。
- 五つ、意見を求められたときは、公正な判断の下に発言する。
- 六つ、仕事をするときには、慎重に事を進める。
- 七つ、わからないことがあるときは、知ったかぶりせず、人に尋ねる。
- 八つ、怒りの感情のままに行動することは慎む。
- 九つ、理由なく差し出された金品は受け取ることを拒む。

# 健康の豆知識

出典：最新医学でわかった新健康常識 カラダに良いこと 悪いこと  
監修：久保明 出版社：永岡書店



## あなたの「健康リスク」に気づけるクイズ

(クイズの回答は、今後の研究等により変更になる可能性があります)

Q1. 高齢者で低血圧の状態が続くとどうなる??

- A 短命になる
- B 虚弱になる
- C 肥満になる
- D 長生きになる

高血圧が注目されがちだが、高齢者は低血圧も危険!

一般的に加齢とともに血圧が高くなる傾向がありますが、高齢になって血圧が低いのも問題です。高血圧のように血管に負担を与えることはないものの、血圧が低いと全身に血液を送り出す力が弱いため、それが不調や病気の引き金にもなるからです。

低血圧の高齢者が注意すべきリスクを明らかにしたのは、『エイジ・アンド・エイジング』(2020年)に掲載された報告です。イギリスで41万人を超える75歳以上の高齢者を対象に、加齢で心身が弱ってしまう「フレイル」にも考慮した上で10年にわたる調査を行ったのです。

結果は、いわゆる「上の血圧」である収縮期血圧が120mmHg未満の低血圧群だと正常値群に比べて死亡リスクが高く、とくにフレイルの状態にある人にその傾向が顕著に見られました。

一方、収縮期血圧が高い場合(180mmHg以上を含む)では心血管疾患のリスクは高くなるものの、全死亡リスクとの関連は見られませんでした。

血圧に関しては国際的にも厳しく管理する流れにありますが、高齢者は低血圧にも注意を払う必要があると言えます。

血圧の管理は重要ですが、安易な降圧コントロールにも注意!

答え  
A

出典 Jane AHM, et al. Blood pressure in frail older adults: associations with cardiovascular outcomes and all-cause mortality. Age and Ageing, 2020; 49(5):807-13.

Q2. 1日30品目の食品を摂取することで発症リスクが上がるのは?

- A 糖尿病
- B 認知症
- C 肥満
- D 脂質異常症

多品目にこだわると栄養バランスが乱れやすい!?

「1日30品目」を食べるのが健康的な食生活だと思っ込んでいませんか?

食の偏りを避け、多様な食事をとることが望ましいという報告がある一方で、「多品目の食品を摂取することが適正な体重維持につながるとは限らない」という発表もあります。

テキサス大学のオットー氏らが手がけ、学術誌『サーキュレーション』(2018年)に発表したアメリカ心臓協会(AHA)の報告では、ただ食品数を増やそうとすると総摂取カロリーが増えて肥満の引き金になると警告しています。

また、多品目といっても野菜や果実、豆、全粒穀物、低脂肪の乳製品や植物油、鶏肉などは積極的にとると良いですが、加工食品や精製食品、甘い飲み物などは減らすべきとしているのです。

そもそも1985年に厚生省(当時)が提唱した食生活指針「1日30品目」にはエビデンスがなく、2000年の指針からは「主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランス」という目標が変わっています。ただし、バランス良く食べることは大切ですが、食べすぎにはくれぐれもご注意を。

品数を多くすれば良いわけではなく、必要なものを選びとる力をつけて!

答え  
C

出典 Marcia C de Oliveira Otto, et al. Dietary Diversity: Implications for Obesity Prevention in Adult Populations: A Science Advisory From the American Heart Association. Circulation. 2018;138(11):e160-8.

### Q3. 太ももを鍛えると死亡リスクが低下する病気とは？

- A 高血圧
- B 心臓病
- C 不眠症
- D 認知症

太ももの筋力が衰えると人生の歩みも止まってしまう

人の体で最も大きい筋肉はどこかご存じでしょうか？ 正解は太ももの筋肉で、この部分の筋力と心臓の病気が関連づけられた興味深い研究報告があります。

2015年に北里大学の研究チームが狭心症や心筋梗塞などの冠動脈疾患をもつ平均年齢65歳の計1,314人を対象に5年間のフォローアップ調査を行ったところ、太ももの前の筋肉(大腿四頭筋)の筋力と死亡リスクとの関連が確認されました。

大腿四頭筋は、大腿直筋、内側広筋、外側広筋、中間広筋の4つの筋肉で構成され、歩いたり、走ったり、全身の活動を支える大切な筋肉と言えます。

調査では全死亡118人のうち心血管疾患での死亡が63人ありましたが、大腿四頭筋の筋力が強い人は死亡率が低いという傾向が見られたのです。

そもそも筋肉は使わなければ減ってしまいます。逆を返せば太ももの筋力が強いということは、生活活動レベルが高いと言えます。とくに高齢者にとっては太ももの筋力は歩行能力と密接に関わるところ。歩く速度や歩幅は若々しさ、ひいては生きる力につながると言えるでしょう。

運動によって筋肉を鍛えると、生きる力直結するって心得て！

答え B

【出典】 Kamiya K, et al. Quadriceps Strength as a Predictor of Mortality in Coronary Artery Disease. Am J Med. 2015 ;128(11):1212-9.

### Q4. 糖尿病の発症リスクを高める昼寝時間は？

- A 30分以内
- B 30分～1時間
- C 1時間以上
- D 昼寝時間とは関連がない

1時間以上の昼寝で糖尿病の発症リスクが31%増

睡眠時間が足りないとうつ病をはじめ、肥満や糖尿病になりやすいことがわかっています。とはいえ、睡眠不足を昼寝で解消すれば良いと簡単に考えてはいけません。

昼寝と糖尿病に関連がどれくらいあるかという10件の研究を、調査分析した興味深い報告があります。10件の研究に含まれる30万人以上のデータと2万例を超える糖尿病の症例をもとに詳しく調べたところ、糖尿病患者で昼寝の習慣がある人が47%いることがわかったのです。

さらに、「時間を問わない昼寝」「1時間以上の昼寝」「1時間以内の短い昼寝」の3つのグループで見ると、「1時間以上の昼寝」をする人は糖尿病の発症リスクが31%増加し、「1時間以内」では関連が見られませんでした。

結論として昼寝そのものが悪いとは言えませんが、1時間を超える昼寝は糖尿病の発症リスクを高めることがわかります。

長時間の昼寝は1日のリズムを崩してしまうことにつながるため、昼寝をするなら短時間(30分以内が理想)、なおかつ夜は適切な睡眠時間を確保することを徹底したいものです。

体内リズムを守る上でも、睡眠時間に影響する長い昼寝は避けて！

答え C

【出典】 Vivian YG, et al. The association between daytime napping and risk of diabetes: a systematic review and meta-analysis of observational studies. Sleep Med. 2017;37:105-12.

### Q5. 健康効果を高めるサウナ浴の最適な回数とは？

- A 週0回
- B 週1回
- C 週2～3回
- D 週4～7回

サウナ浴で体を温める習慣で突然死のリスクは遠ざかる！

昨今、日本でもサウナ浴が人気ですが、サウナはもともフィンランド式の蒸し風呂。サウナ浴で体を温めた後にシャワーや水風呂で体を冷やす温冷交代浴を行うのが慣例です。こうした入浴法が心血管疾患や死亡率と関連があるのかどうか、サウナ浴の本場・東フィンランド大学のロッカネン博士らによる調査が行われました。

対象はフィンランドに住む42～60歳までの健康な男性2,315人。約20年間のデータをもとに調べたところ、突然死率、冠動脈疾患死亡率のいずれにおいてもリスク低下が見られました。

突然死については、サウナ浴の頻度で分けると、週に2～3回の人で20～30%低下、そして週に4～7回では60%低下という結果に。また、ロッカネン博士は「サウナ浴が認知症を予防する」という研究発表もしています。毎日サウナ浴をする人は、週1回以下の人に比べて軽度の認知症発症リスクが66%以下、アルツハイマー病になるリスクは65%低下という驚きの結果に。

こうした結果が日本人にそのまま当てはまるとは言い切れませんが、サウナ浴の健康効果として参考にできるでしょう。

「どこのいましたー」で話題のサウナ浴で、ぜひみなさんも心身を整えて！

答え D

【出典】 ※1) Tanjaniina L, et al. Association between sauna bathing and fatal cardiovascular and all-cause mortality events. JAMA Intern Med. 2015;175(4):542-8. ※2) Tanjaniina L, et al. Sauna bathing is inversely associated with dementia and Alzheimer's disease in middle-aged Finnish men. Age and Ageing. 2017;46(2):245-9.



NIHON  
KENSETSU

<https://www.nihonkensetsu.co.jp>

〒  
541-0047

大阪市中央区淡路町1丁目7番3号

☎06-6226-0630