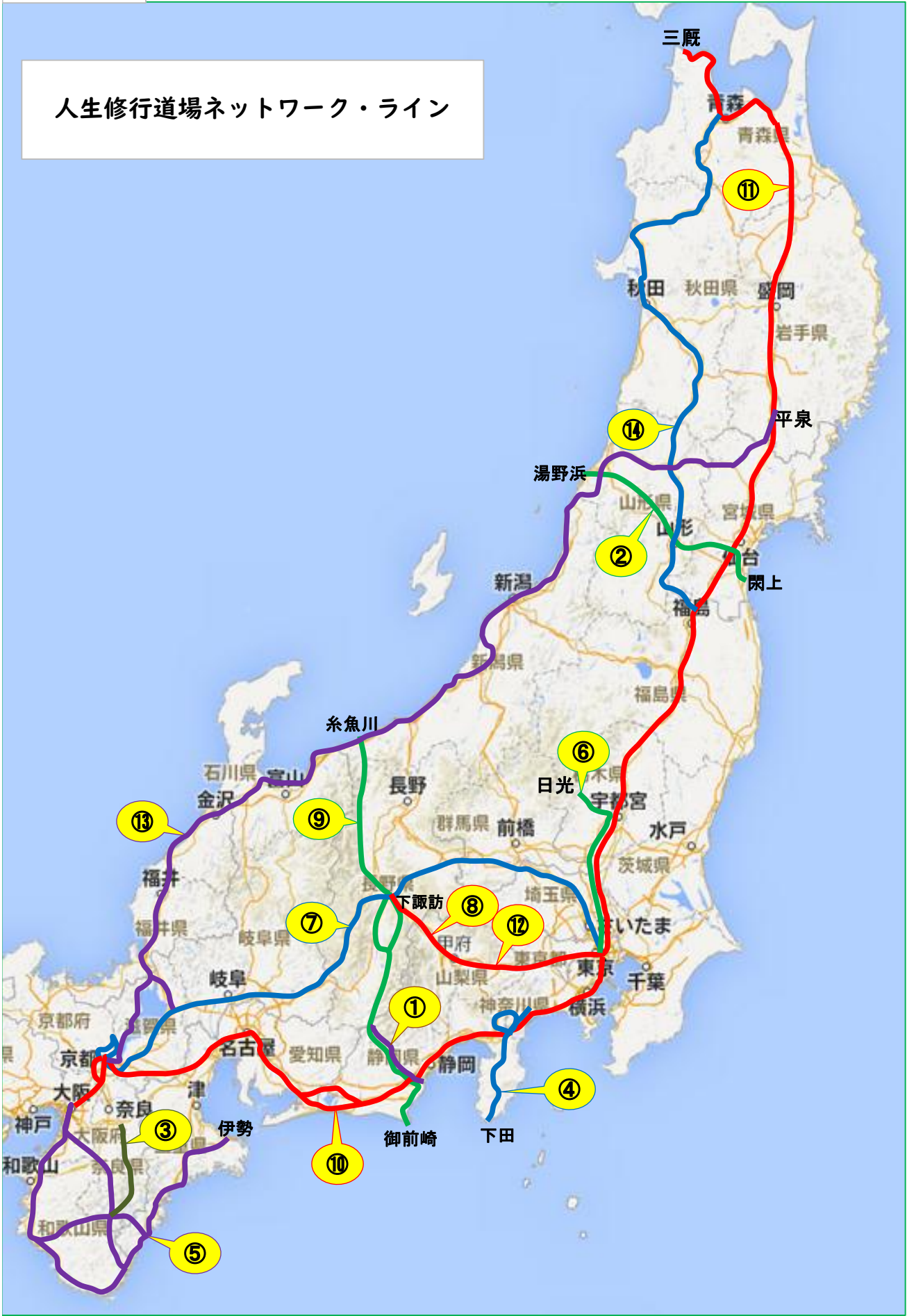




第十一部 歴史街道スルーハイク遊学紀行－ステージ 1 全体集計一覧表

(※) 「第十部 各スルーハイクの個別記録」に記述したもののみを集計

2009(H21)年 [定年退職]

実施年	年齢	通番	歴史街道の名称	始基点→終基点	実歩行距離		歩行のみの正身期間	日数
2010 (H22)	61	①	旧塩の道 (秋葉古道) 途中リタイヤ	相良→水窪	106.0	km	5/25(火)～5/28(金)	3連泊4日間
	61	②	旧山宮街道	関上→湯野浜	208.0	km	7/27(火)～8/2(月)	6連泊7日間
	61	③	大峰奥駈道	吉野→熊野	120.0	km	9/24(金)～9/29(水)	5連泊6日間
	61	④	旧下田街道(+箱根神山)	下田→小田原	184.0	km	12/16(木)～12/25(土)	7連泊8日間
2011 (H23)	62	⑤	旧熊野古道(+旧西高野街道)	伊勢→(全道)→那智勝浦	849.0	km	4/6(水)～5/5(木)	29連泊30日間
	62	⑥	㊶旧日光道中(往復)	日本橋⇄日光	288.0	km	6/14(火)～6/22(水)	8連泊9日間
	62	⑦	㊷旧中山道(+千日回峰行道)	日本橋→京都	707.0	km	11/1(火)～11/22(火)	21連泊22日間
2012 (H24)	63	⑧	㊸旧甲州道中 (2分割/下り)	日本橋→大月 大月→下諏訪	247.0	km	7/25(水)～7/28(土) 8/21(火)～8/24(金)	3連泊3.5日間 3連泊3.5日間
	63	⑨	旧塩の道 (秋葉古道)	糸魚川→御前崎	606.0	km	9/27(木)～10/16(火)	19連泊20日間
2013 (H25)	64	⑩	㊹旧東海道 57次(+旧鳥羽・姫街)	日本橋→高麗橋	810.0	km	5/1(水)～5/26(日)	25連泊26日間
	64	⑪	㊺旧奥州道中	日本橋→三厩	943.0	km	9/4(水)～10/1(火)	27連泊28日間
	64	⑫	㊻旧甲州道中 (上り)	下諏訪→日本橋	239.0	km	12/18(水)～12/24(火)	6連泊7日間
2014 (H26)	65	⑬	旧北奥ルート	京都→平泉	1,088.0	km	6/15(日)～7/14(月)	29連泊30日間
	65	⑭	旧羽州街道	桑折→油川	557.0	km	9/14(日)～9/30(火)	16連泊17日間
総計			14区間		6,952.0	km		207泊221日間
					31.5	km	←1日当りの歩行距離	8.9[h/日]
								3.5[km/h]

(注1) 歴史街道の名称に「旧」を付定したのは、古道に拘ったがために敢えて付加したものです。

(注2) 「通番」は通し番号の意で、左記地図の吹き出し中の番号に対応します。

(注3) 「歴史街道の名称」中の㊶～㊻は、「旧五街道」に付定したものです。

ここに、旧五街道の全てを、3年間でスルーハイク（一気通貫）踏破しました。

(注4) ④旧下田街道(+箱根神山)10日間に於ける中2日間は、天候不順により名所旧跡の徒歩散策でした。

(注5) ⑧「旧甲州道中」は日本橋→下諏訪の下り、⑫は下諏訪→日本橋の上りの向きでした。

通番	歴史街道の名称	〔大香ブランド老魂サブタイトル〕 (大言壮語の大義名分)	特 筆 事 項
①	旧塩の道（秋葉古道/ 途中リタイヤ）	①〔初挑戦－木っ端微塵の一つ星（途中リタイヤ／後付け）〕	太平洋から日本海を目指して最初の旧街道スルーハイクの挑戦であったが、想定外の靴ずれで足の炎症激しく、静岡県浜松市水窪町で打ち切った。しかし、この取り組みがスルーハイクの先駆けとなった事からここに取り上げている。なお、道筋は書籍本に記述のイラストマップを頼りに歩いたが、道の特定に迷い時間ロスが大きかった。
②	旧山宮街道	②〔太平洋・日本海マリッジ大作戦(日本第1運河開通)〕	太平洋岸は宮城県閑上の海水を背負い、日本海岸は山形県湯野浜まで歩き通し、そこに注ぐという初めての挑戦を成就。スタート地で泊まった閑上は、宿はもちろん全域が、翌年には東日本大震災で、津波にすっかり飲み込まれてしまった。初めての計画どおりのスルーハイクとなり、その醍醐味を味わい、今後への希望と夢が膨らんだ。
③	大峰奥駈道	③〔神変大菩薩(役行者小角)と同行二人〕	地元のある方から「山岳抖藪の実践行となれば『役(えん)の]行者』だ!」と言われて取り組んだもの。ユネスコの世界遺産『紀伊山地の霊場と参詣道』（2004年〈平成16年〉7月登録）の一部。アップダウン・起伏が激しく、山伏修行に相応しいルートであった。携帯電話の圏外が3日間も続くほど山奥で、また、主脈道沿いに水場がなく一番不安な歩きであった。
④	旧下田街道(+箱根神山)	④〔吉田松陰の義憤と共に護送を警護&外輪周回から生命起源の奥底潜入〕	私が若い頃から、生き方に共感を覚えた吉田松陰の足跡を辿りたかった。前日から当日午前にかけて、下田の松陰ゆかりの旧跡を訪ねた。小田原まで歩いた後の終盤に芦ノ湖外輪の峰々を2日間で一周、眼前の富士山の大展望を毎日満喫した。箱根山の最高峰神山の山頂(1,438m)は猛吹雪であったが、霧氷の美しさに感動した。。
⑤	旧熊野古道(+旧西高野街道)	⑤〔天照大御神・大日如来と私の天地人熊野巡拝行〕	3．11東日本大震災、全て自粛ムードの中で悩んだが、むしろ人々の供養・慰霊の旅として決行した。前記③大峰奥駈道の踏査を踏まえ、熊野三所権現を繋ぐ道そのものが世界遺産で、東の基点は伊勢神宮、西の基点を大阪天満橋とし、同遺産に登録されているほぼ全てのルートを歩いた。今に生きている神仏習合の一大聖地、九十九（くじゅうく）王子といわれる大小の社寺が連なって佇んでいた。
⑥	㊤旧日光道中(往復)	⑥〔徳川将軍家社参行列に特別参加〕	旧五街道の全ての踏査に向け、同道を整備した徳川家康が奉られている日光へ歩く事を第一歩とした。帰りは、脇往還の壬生通りと御成道を繋ぎ、結果、往復した。杉大木の並木ロードは今も健在で圧巻であった。
⑦	㊤旧中山道(+千日回峰行道)	⑦〔和宮降嫁の尽忠報国（報告）1・2ミッション&比叡山 千日回峰行道の讃仰体験〕	江戸時代末期公武合体の政略結婚に翻弄された皇女和宮が、十四代将軍・徳川家茂への降嫁の旅ルートであり、悠久の趣が濃く、変化に富ん街道であった。奈良井・妻籠・馬籠は江戸時代を特徴付ける出桁造りの建物に大勢の観光客。終盤は、比叡山から京都市内一周を含む千日回峰行道の一つを踏査した。京都府の世界遺産 17個所中11個所に立ち寄った。
⑧	㊤旧甲州道中（2分割／下り）	⑧〔亡父同伴－錦旗（きんき）奪還進軍作戦〕	父は2006（平成18）年8月24日（木）に満78歳の生涯を閉じたが、この「24」の数字に拘って、敢えて2回に分割して歩いた。スタート前日の2012（平成24）年7月24日（火）の午前中は地元山形で亡父の7回忌の法事を行い東京に移動した。2回目のゴール日を1か月後の8月24日（金）に設定した。
⑨	旧塩の道（秋葉古道／リベンジ）	⑨〔福島原発放射能汚染の太平洋浄化大作戦（日本 第2運河開通)〕	前記①のリベンジ。3．11東日本大震災翌年、自粛ムードが続く中、原発推進に係った一人として現職時代の贖罪を晴らすべく、この時は日本海から太平洋を目指した。旧千国街道・旧伊那街道・旧高遠街道・旧秋葉街道を結んだ。火伏の神三尺坊大権現を祀る秋葉山を目指した信仰の道でもあり、とにかく、石碑・石塔の多い街道であった。
⑩	㊤旧東海道57次 (+旧烏羽・姫街道)	⑩〔日本大動脈眺望回廊高架建造大作戦〕	街道歩きを目指す誰もが憧れるまさに京阪を貫く大動脈ルート。ただ、現代に於いては、殆どが舗装された道であったが、随所に現れた富士山の雄姿を堪能させて貰った。日本橋から京都の基点三条大橋（53次）へ、そして、さらに歩き続け大阪の基点高麗橋まで（57次）繋いだ。
⑪	㊤旧奥州道中	⑪〔蟻の一穴ブレイクスルー東北縦断”日本第3運河 開通”大作戦〕	いよいよ東北に目を向けて、本流・大道といえば、この道だろう。青森県は浅虫温泉に東京湾海水を入れたペットボトルを置き忘れた時の、ある方の送り迎えに格別のお世話（日曜日の早朝6時30分頃）を頂いた。いろんな人からの声掛けと差し入れを沢山頂戴した。台風18号の直撃を受けた豪雨の中を歩き、前半は雨で後半は晴れと大きく2分となった。
⑫	㊤旧甲州道中（上り）	⑫〔旧五街道舞台緞帳中締大作戦〕	旧五街道歩きを一旦閉じる事とし、この行為を中締めとし、前回と逆向きの下諏訪から日本橋に向けて歩いた。最終日24日（火）も朝から快晴となったクリスマスイブ、東京都心の飾りと人々の往来の喧噪感と華やかさに感涙した。皇居前の警察官がカメラシャッターオンを笑顔で応えてくれた。
⑬	旧北奥ルート	⑬〔源義経逃避行ルート上書き大作戦〕	源義経の北國落ちのルートを辿った。「義経記、源平盛衰記」等に出て来る地名・関所、名所・旧跡、神社・仏閣など、いわゆるゆかりの地に沢山出合った。歌舞伎の勧進帳が頭を離れなかった。一番はらはらした事は、台風8号の影響で、時々強い雷雨に見舞われ、中でも7月10日（木）の山形県庄内町清川から本合海までの最上川沿いは、路面下1メートルまで増水していた。
⑭	旧羽州街道	⑭〔六十五（むつご）ハート全開－奥羽両州連結大作戦(日本第4運河開通)〕	吾が山形を通る旧街道に付き、締め括りにする事を当初から狙っていた。導分けの神「猿田彦大神」との縁起を強く感じた。実りの秋の豊かさ（お米&りんご）を満喫した。秋田市の千秋公園と弘前市の弘前公園は、日本庭園の拡大版の感があり、とても素晴らしかった。霞城公園にも計画的な松の植樹を山形市に提案した。

図(表)－2

スルーハイク毎の旧街道本数の内訳全体集計表

実施年	年齢	通番	歴史街道の名称	歩行街道数	街道カウント	内訳と備考
2010 (H22)年	61	①	旧塩の道（秋葉古道） ／途中リタイヤ	1	0	旧塩の道（相良→水窪） 後段⑨で踏破している事からそちらでカウントし、ここでは省く。
	61	②	旧山宮街道	4	4	旧関上街道（関上→名取）、旧笹谷街道（名取→山形）、旧六十里越街道（山形→鶴岡）、旧大山街道（鶴岡→湯野浜）
	61	③	大峰奥駈道	1	1	大峰奥駈道（吉野→熊野）
	61	④	旧下田街道(+箱根神山)	4	3	旧下田海道（下田→三島）、平安・鎌倉古道（下田→箱根）、旧東海道（箱根→小田原）、旧箱根神山（周回） 旧東海道は、重複する後段⑩でカウントする事からここでは3（4－1）個所とする。
2011 (H23)年	62	⑤	旧熊野古道(+旧西高野街道)	2	2	旧熊野古道（伊勢神宮・東の端→天満橋・西の端）、旧西高野街道（高野山→堺）
	62	⑥	㊦旧日光道中(往復)	3	3	旧日光街道（本道）（日本橋→幸手→小山→日光）／東回り 旧壬生通り（日光→小山）、旧御成道（幸手→日本橋）／西回り
	62	⑦	㊧旧中山道(+千日回峰行道)	2	2	旧中山道（日本橋→京都）、比叡山千日回峰行道（比叡山→京都）
2012 (H24)年	63	⑧	㊨旧甲州道中（2分割／下り）	1	1	旧甲州道中（日本橋→下諏訪） 下りの歩きである、同じルートを㊩でも踏破しているが、ここで1個所としてカウントする。
	63	⑨	旧塩の道（秋葉古道）	4	4	旧千国（ちくに）街道（糸魚川→松本）、旧伊那街道（松本→飯田）、旧秋葉街道（飯田→御前崎） 旧高遠街道（塩尻→下諏訪→高遠→上村）
2013 (H25)年	64	⑩	㊩旧東海道57次 （+旧鳥羽・姫街道）	3	3	旧東海道（日本橋→京都→大阪）、旧鳥羽街道（大阪→京都）、旧姫街道（御油→見付）
	64	⑪	㊪旧奥州道中	1	1	旧奥州道中（日本橋→三厩）
	64	⑫	㊫旧甲州道中（上り）	1	0	旧甲州道中（下諏訪→日本橋） 上りの歩きである、⑧と重複ルートであり、先にカウントしている事からここではカウントしない。
2014 (H26)年	65	⑬	旧北奥ルート	8	6	旧東海道（京都→大津）、旧西近江路（大津→疋田追分）、旧北陸道（鳥居本→新潟）、旧浜通街道（新潟→鶴岡） 旧出羽三山最上川参詣道（鶴岡→新庄）、旧最上小国街道（新庄→岩出山）、旧陸奥上街道（岩出山→一関）、旧奥州道中（一関→平泉） 8ルート記載しているが、旧東海道、旧奥州道中は、先の⑩、⑪で重複し、カウントしている事から省き6（8－2）個所とする。
	65	⑭	旧羽州街道	1	1	旧羽州街道（桑折→油川）
総計			14区間	36	31	
				36ルート(延べ)	31ルート(個所)	きちんと名称のある旧街道31ルート（本）を、延べでは（重複歩行を含む）36ルート（本）をトレイルした。

第十二部 スルーハイク歩き旅から学んだ事＝拡張的想像思考

スルーハイク・ロングトレイルを通して、歩きながら、歩行^{ぎょう}行^{ぎょう}をしながら学ぶ事が多岐に亘り沢山あります。先にも書いたが、歩く目的を格別の言葉で、これだと決定的に書き記すものは無いが、教わる事、学ぶ事は盛り沢山あります。自分の心を更地にして臨んでいます。

1. 「一期一会」の感動

旅先の所々で、色々な人達と会話をしますが、「この人とはこれが一生に一度限りの対面」になるのかもしれないと思いつつ、「地域、空間を超えての縁結び」を感じ、「お互いの情報交換と共有化」を実践する事で何か社会貢献をしたような気分になります。腹の探り合いをすとか、自分の持てる知識を隠す・ひけらかすとか、けん制すとか、競争すとか、のいわゆる勝負する、駆け引きをするような気持ちは一切起きません。初対面ですから好き嫌いとかの先入観は通用しないし、偏見で観察する必要性もまったく無い事から、真っ新な心で対峙出来ます。予告無しの初対面ですから予断とか、偏見とか、そもそも心に湧いて来ません。社会的立場とか、学歴とか、性格とか、経歴とか、そんなものは一切関係ありません。だから、長き人生から見れば一瞬の出会いですが、先手挨拶をモットーとし、誠心誠意語る事にします。出来るだけ丁寧な姿勢に心掛けます。こちらが真剣に全力投球の姿勢で対峙すれば、以心伝心です。初対面同士でも双方向の対等交流に即座に発展します。対等互惠の友人になる事から一瞬の出会いに全身全霊、全力投球で向き合う自然体となります。すると、人間の本源^{かえ}に還った、真の人間の付き合いをした清々しい心境になります。虚心坦懐に胸襟を開いて語り合う事はとても楽しいものであります。お互いに敬する心が自然に湧いて来て対応します。貴方と出会って良かったと感謝して別れます。

「旅の恥はがき捨て」と言う故事があり、旅先には知人もいないし、長く留まる訳でもなく、その場限りなので、普段ならしないような下品な言動やマナー違反も平気でやってしまいがちです。恥も外聞もなく、傍若無人に豹変しがちです。そのような気持ちにかられそうになる事も無い訳でも無いが、そんな事をやると、どこかで罰が当たりそうになります。自制しそのような罪は断じて犯しません。

ザックを背負い、ダブルストック歩きの格好は普段あまり見かけない風貌なので、悪い事すると人の目の印象に焼き付けられて、即刻お尋ね者になりかねません。「立つ鳥跡を濁さず」で、人様のお世話で生きてられる事に感謝し、素直に「一期一会」を良い思い出となるようにしています。

スルーハイク紀行の所々に記述して来ましたが、見ず知らずの、通りすがりの様々な人達とお会いし、お世話になって来ました。そして、宿を提供してくれた多くの人々の「もてなし」を受け、その心には、感服するのみです。汗や雨で濡れた体を気遣ってくれる人達も沢山おりました。私の身の安全を気遣ってくれる人が沢山おりました。しかし、決して、善意を押し付けるような偽善の雰囲気は微塵も感じられません。「・・・してやったのに」などと奢りを露呈する人はいません。人様からのご厚意・温情に感謝・感激で一杯です。私のトレイルそのものに「一期一会」を楽しむ潜在意識があるような気がします。

2. 「我が儘三心」を刺激する三つのフレーズ

前記「一期一会」の言葉から掘り起こされるように蘇る感動のフレーズがあります。著名人からの贈り物と謂った処です。人間万人に、生まれながらにして具備されている「好奇心・探求心・冒険心」の我が儘三心は、従順で素直な心であれば、知らない人、初めての風景に出合うと、新しい発見でもしたかのように新鮮な気持ちになります。そのような時に、好奇心をより熱く刺激してくれる下記の三つのフレーズが浮かびます。多くの人と出会って見聞を広める事の意義を説いています。人は見かけによらぬ者、先入観や他人のうわさ話^{ひと}で他人様の人柄を決め付けてはだめだ、その人の良い所を見付けて見習おうとする姿

勢が大事であると言う教訓をも感じます。私は他人様に対して予断を持たず、色々な人に出会って学ぶ事に心掛けています。

また、プラス志向・思考（眼前の事象を自分の流儀で上書きして行く、カスタマイズして行く姿勢）は、好奇心のサーチ力を補強するように磨き上げてくれます。逆に好奇心はプラス志向の奥行きを増してくれます。プラス志向・思考と好奇心は連関し合い、相乗効果を高めます。このような相乗効果を生むのが次の三つのフレーズなのです。このような琴線に触れる言葉は、私の機動性の培養源になりました。

その1：安岡^{まさひろ}正篤先生から

同氏の著書「政治を導く思想を読む」にある「耳目を広開し、賢哲を求訪すべし」（貞観政要）の一節が大好きです。

その意味合いは、「耳を澄ませ、目を大きく見開いて、多くの才徳兼備・見識のある人に飛び込んで行き、その言に耳を傾け、虚心坦懐に胸襟を開いて語り、視野を広くして世情を観察する」事です。

その2：吉田松陰が松下村塾でモットーとした「飛耳長目」^{ひ じ ちょうもく}

遠方^よの事を能く見聞する耳目を持って、物事の観察に鋭敏であれと言う事。上「その1」の貞観政要の言葉に共通します。

なお、「飛耳長目」の出典は「管子」（春秋時代齊の管仲）の「九守」の一節、「一日長目、二日飛耳、三日樹明、明知千里之外、隱微之中」（一に曰く長目、二に曰く飛耳、三に曰く樹明、千里の外、隱微の中を明知す）と「大漢和辞典」にあるそうです。

その3：司馬遼太郎から

同氏の著書「世に棲む日日」にある「・・・松陰（吉田松陰）の旅は、このようである。ゆく先々の蔵書家から書物を借りて読み、人物がいたと聞けばそれを訪ねて意見を聞き、いわば花から花へ移る蝶のように自分自身を移動させつつ、そのようにして蜜を吸ってゆく。・・・」との一節です。

これらからは、相手に師事を乞うには、こちらが真っ新でなければなりません。下心は以心伝心、誰も相手にしてくれないと言う事を訓えてくれます。図-4は、松陰の遊歴コースです。現代のような交通手段が発達していなかった時代です。無性に憧れます。

3. 自然の生命力

吾が生命の誕生と死滅の両極を想起させる自然のスケールの大きな移り変わりを目の当たりにして来ました。自然の生命力に見惚^ほれて陶醉して行くと吾が心身に変化が起って来ます。ルンルン気分・浮き浮き気分から体が弾んで来ます。得意満面でスキップステップの動きとなります。子供のようになります。自然は素直です。人工的でない、人為臭くない、人知で汚れていない自然の営みを何とはなしに見とれていると、衷心^{ちゅうしん}が安らいで来ます。

（1）とても印象深かった事がありました

た。熊野古道（紀伊半島）を全道周回した時です。2011（平成23）年4月6日（水）、伊勢神宮内宮スタ

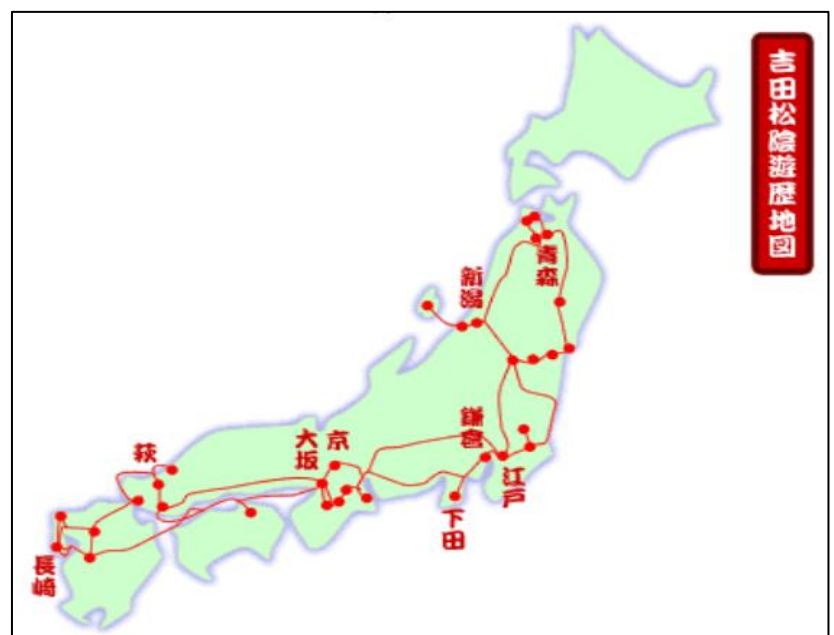


図-4

ートで5月5日（木）那智の補陀洛山寺に最終ゴールした29連泊30日間、実歩行距離849kmのスルーハイクの時でした。「季節は春の桜迎えに行くハイク」でした。そして“ 春盛り桜迎えに行く旅路 心に花も八部咲き ”でした。

無から有を生ずるが如くに、生命の生まれ^{いのち}萌え出る謳歌の様相を感じました。スタート時は桜が三～五分咲き程度でしたが、歩くに連れて、日が経つに連れて満開になり、その地域が広がって行き、そして、徐々に葉桜に変わって行きました。入れ替わるように、山の古道筋では濃い赤紫（他所には無い珍しいものとの事）の山ツツジや藤の花が蕾から開花へ、満開へと変化して行きました。青々と瑞々しく茂った葉・木々は若々しい生命力の躍動感に満ちた精力を^{はじ}弾き出していました。山々には盛り上がるような、生命力が爆発するような勢いのシイの木の活力に圧倒され、木々の緑が日々濃くなっていく期間でした。最高潮・全盛期に向かう自然の胎動のうねりを感じました。そのような場所を移動しながら日々の変化の中に身を置くと、北上する桜前線を迎えに行くような気分になりました。まさに「生命の誕生・成長・再生」という事を新鮮な心持ちで実感しました。一方で、本居宣長が詠じた「敷島の大和心を人問わば 朝日に匂う山桜花」も浮かんで来ました。私から見る桜は、華やかである、しかし、どこことなく寂しそうです。あります。「ものあわれ、無常観」いいですね。

（2）もう一つは、旧中山道（全道）踏破と比叡山・京都市内周回の時です。桜とは対極にある秋は紅葉の季節でした。

2011（平成23）年11月1日（火）、東京日本橋スタートで11月19日（土）京都三条大橋に最終ゴールした18連泊19日間、実歩行距離638kmのトレイルに引き続き、比叡山千日回峰行者の行道巡り3日の期間でした。「季節は秋の紅葉を連れて行くハイク」でした。そして、“ 赤黄色の紅葉を連れて行く旅路 葉の散る^{さま}様に我ぞ映らん ”でした。

前者とは反対に、有から無に終焉するが如く、生命の枯れ廃れ行く終幕への様相を感じました。日本橋をスタートし、都会の市街・喧騒を離れつつ、山間に近付いて行くほどに、日々、山々の葉は緑が薄れて行き、赤・黄色が付き始め、取分け軽井沢当りは、紅葉の赤と黄色のコントラストが最高頂でした。軽銀通りは観光の人で立錫の余地もないほどでした。視界に入る里山の全山が紅葉の真っ盛りで「黄金色に燃えて行く」変容に感激しました。山々や木々は日輪に照らされ錦秋の衣を纏った天女の輝きの様相を呈して、圧巻の眺望でした。そして最終盤の京都は、燃え尽きたような紅葉の落ち葉に儚さを感じる時・空間でした。「どこに行っても、どこを見ても素晴らしい、すばらしい」の感動の日々でした。そのような場所を移動しながら日々の変化の中に身を置くと、南下する紅葉前線を連れて行くような気分になりました。まさに、「生命の折り畳み」という事を新鮮な心持ちで実感しました。秋から冬への生命エネルギーの蓄蔵期間があるからこそ春の芽吹きに繋がるのです。そして、前記（1）へと廻り循環して行くのです。

4. 崇高な大和民族に誇り

（1）雑多を食する雑混受容民族

抽象的になりますが、スルーハイクを通して総括的に感じる事があります。昔の匂いを引きずりながらの歴史的風土の中で、現代人が最先端の文明を謳歌している姿との混交・融合に、吾が大和民族の素朴で開放的で自由な心意気を感じ、矜持を覚えます。あちこちの人々の活動に触れると、大和民族としての特性の発現、日本精神の真骨頂を感じ、次のような事が浮かんで来ます。吾が日本国の大和民族は、「異

民族文化を自由に摂取し、日本化する造化力^{てんじゅう}は天^ま縦^{さひろ}の神聖を具備」と表現した安岡正篤先生の言葉を思い出します。あらゆるものを呑み込んで、咀嚼し、消化し、吸収し、排泄します。固有の歴史・伝統・慣習に加えて西洋のもの、東洋のものをごちゃごちゃに混合して、その上で良いものを取捨選択し、悪いものは排出・排斥する能力を国民平らかに具備する国民性です。ちゃんこ鍋は、野菜・魚・肉をごった煮します。その食材の種類、産地を問いません。山菜・茸、山野草まで食べます。一つ一つの食材の特徴を最大限に生かしつつ、世界の人々が絶賛する美食に変えてしまう和食の力を持っています。

吾が大和民族は、仏教が来れば仏教を、儒教が来れば儒教を、キリスト教が来ればキリスト教を、イスラム教が来ればイスラム教を受容して来た歴史があります。親族・知人・友人の誰であれ、その葬儀には、仏式、神式、キリスト式のいずれであれ、自分の信仰宗派とは関係なく参列出来ます。古来の風俗・風習とクリスマスを併存出来ます。古来より大和民族は「雑多」を決して軽蔑しない。むしろ知恵の産物として、柔軟に幅広く取り入れて来た民族です。「雑混」を文化の奥行の深さと捉える、あるいは「玉石混淆」「清濁交渉」をむしろ多様性と捉える民族性が醸成されて来たのではないかと思います。日本人・大和民族は、他^{ほか}・外^{そと}の文化を国内仕様に上手に変化を与えて行く、異文化に対し、対立・排斥の強権姿勢を取らず、上手に加工していく、つまり、「カスタマイズ（私好み・私仕様に調節する事）」が得意な民族です。まさに、「天神地紙」「八百万の神」の成せる業そのものであります。外国のものや異文化を取り入れたからと言って、日本固有の文化が取って置き換えられる、浸食されて消滅する、溶けて無くなるというものではまったくありません。雑混受容と言っても、吾が国独自の歴史と伝統の芯棒は絶対に失わない強靱性^{せつちゅう}があります。和洋折衷何でもOKといった処です。さらに、別の面で思い浮かんだ事があります。明治新政府は、維新直後に神仏判然令を発した（国民の末端は仏教排斥した）にも係わらず、君主たる明治天皇が行幸された時の休憩・宿泊場所は、旧本陣か、寺院でありました。寺院は大広間があるからとの理由があるそうだが、それにしても寺院を受け入れたから利用したのだと思います。矛盾を矛盾としないで自ら寺を利用するとは真に面白い事だと思います。「雑多」「雑食」はバラバラではなく「色取り取り」「色彩り」を楽しむ大和民族の文化思考を改めて感じます。

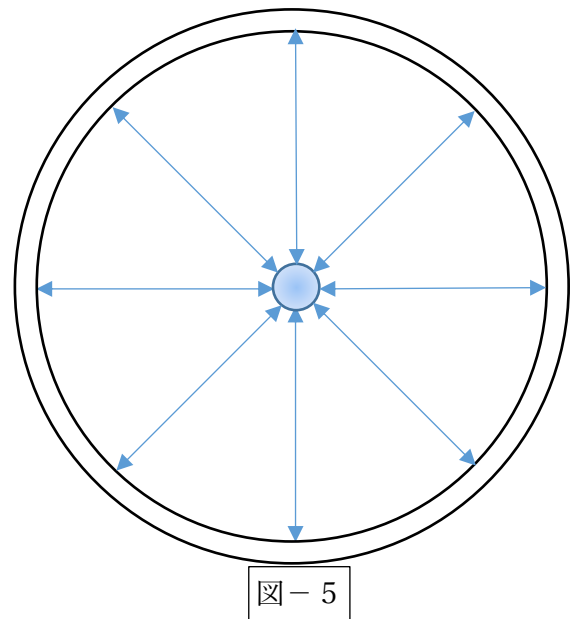
（２）不易流行

この四文字は松尾芭蕉が称えた俳諧の理念で有名です。歴史の古い寺社、石碑・石塔、史跡に触れると、これらの歴史と文化を支えて来た「不易流行」の根本節理の実践・実態・実像を観る事が出来ます。ある面共通する言葉が「温故知新」です。いろいろな知識人が解説していますが、平易に言えば、「変えられない事・変えてはいけない事の考え方を不易」と言います。「変える事・変えなければならない事の考え方を流行」と言います。「不易」は「信念・筋・道義を通す、世の中の森羅万象を司る不変の法則、時を超えた真理、天地人一貫の原理原則」と言われています。「流行」は「時代の価値観の変化や環境条件に適合すべく新たな法則を創出する事、創意工夫、改善・変革、時代の要請に調和する真理」と言われています。この両面を併せ持ち統合調和を図った顕著な例は、伊勢神宮の20年毎の式年遷宮です。ご承知のとおりであるが、簡単に言えば、社殿などの建物は元より、神々の御料品・装飾品も含めて当代最高の美術工芸技術を以って物理的なものは全て取り替えますが、遷宮のための神事・伝統的な祭事・精神性は変えません。

「変えてはならない事を簡単に変えたり」する浅見浅慮^{けいちようふはく}、軽佻浮薄、「変えなければならない事を変えなかったり」する頑迷固陋^{がんめいこうろう}、因循姑息^{いんじゅんこそく}は、社会の動き・体制にも、個人の性格にも持ち合わせている側面ですが、数百年、1千年、あるいはそれ以上に渡って守り続けられて来た歴史（心と物）に、この「不易流行」の枯渇しない大潮流を観る思いがします。

(3) 車輪に繋げて

森羅万象は陰陽相待（対）性原理が自然作用する娑婆に於いては、ややもすれば、枝葉末節に傾き煩瑣に陥りやすくなります。枝葉末節の働きはとかく利害損得の打算世界に漂流するようなものになります。私自身が自覚出来ます。それに流れるとこれはまずいと気付くものです。そこでそう言う私我邪心を排除すべく、健全な欲求に止揚すべく強く意識しなければならないと言いつけています。したがって、人間としての本源・根本原則・本体本質に還る必要があります、これもまた強く意識する必要があると思っています。雑混受容の崇高な大和民族の誇りに思いを致し、上2点から連想したのは、宇宙空間に浮かぶ車輪図-5のようなものです。平面的なものでは無く、空間で自由自在に動く車輪です。中心の車軸は衷心（衷なる心の）軸であり、「不易」相当であり、人の歩むべき大道・根本中道に見立てます。外側の輪は人間の認識の根幹を成す六根（眼・耳・鼻・舌・身・意）が集めた知覚情報貯蔵庫、すなわち「流行」相当であります。その輪と衷なる軸を連結するスポーク相当のものが、人間活動の3要素「心・言・行」です。万般の知覚情報から健全なものを取捨選択し肉体化して行くためには、広く在野の聖賢・賢哲を求望し、見聞を求めての人探しをしなければならないが、この歴史街道スルーハイク遊学紀行はまさにその旅でもあります。



(4) 古里の碩学に学ぶ

このスルーハイク遊学紀行を振り返り、要所に於いて、碩学（修めた学問の広く深いこと。また、その人）の先人に登場を願いその言葉に接して来ました。私自身、ややもすれば放縦の生活に流されやすい弱さを自覚しています。一方では、それではだめだ、覚醒しなければならないと思っています。私我私情では儘ならぬ自然の大運行を感じ、方々の色々な個性豊かな人達と懇談していると、一人の人間がそこにいる自体が、大宇宙からの、大祖先からの崇高な贈りものであると言う事をしかと認識させられます。人間同士を何かしの人為的な共通テストでもすれば比較の対象になるかもしれないが、そもそも軽々しく人間性を比較するとか、相対的な優劣を論ずる事は絶対不可なものです。碩学の先輩諸氏は吾が郷土、吾が古里にも隠れるが如く静かに佇んでいるものです。私の住処には醇風美俗が浸潤し、心から安らぐ土地柄にしたいと願っております。その一助に成りたく、歩き旅のみならず、日常生活に於いて微力を尽くしたく吾が故郷の先輩諸氏を尋ねて学んでおります。

5. 自身に潜在する精神多重性と格闘

(1) 和魂と荒魂の共存・共演

私の中には、私自身が2人存在・常駐しています。神様の世界で言う処の和魂と荒魂です。安岡正篤先生はその著書「日本精神通義（黙出版）」に於いて、「荒魂は靈魂の活動派生、猛進、奮闘の働きであり、和魂はその守静、調節、平和の営みであり、両者は相待不二のもの」と述べています。私の心中でこ

の働きを自覚するが次のように表せます。普段の和魂と荒魂は、一致協力し、調整を図りながら言動・生き様を制御しています。和魂が善玉で、荒魂は悪玉と言う意味ではありません。荒魂の善導作用があつての行動力ですが、過ぎると荒々しく粗野に流れて行く危険を孕んでいます。時には「怒り」「立腹」へ突然変異を来す場合もあります。和魂の善導作用があつての和平力ですが、過ぎると消極的になり萎縮・固定化、怠惰に流れて行く危険を孕んでいます。時には気力減退に引き込まれる場合もあります。この両者は同根同体です。平穏時は表裏一体として推進力を生みますが、偶に同期がずれて（荒魂の力が上回り）暴発力に変化するやっかいな関係にあります。時に両者のバランスが崩れて、喜怒哀楽の波の落差・間隔の振幅が大きくなり、心の抑揚の錯綜を来す事にもなります。心の中で正邪が徘徊する、右往左往する様を自覚します。

これを鎮める必要があるが、吾が荒魂は何を好むのか。私の場合「苦（苦しみ）」が好物なのです。そこで、「苦」を与えなければならないのです。「苦」が燃料となります。その燃焼過程がトレイル、つまり、この「歴史街道・古道の歩き旅」なのです。それもスルーハイクです。1日30km程を連続して何日間も歩く事です。一つの歴史街道・古道に名が付いていれば、その道を基点から基点まで連続連日歩き通す、一気通貫で通す事です。それをやって「苦しむ」と荒魂は大変喜んで鎮まるのです。だから、スルーハイク・ロングトレイルをやりたくなります。歩いていて次から次へと湧いて来るのは、これまでの生涯に溜まっていた雑念と邪念、いわゆる煩惱です。時には卑猥な邪心・不謹慎な事も浮かんで来ます。今度は、荒魂が和魂にいじわるするのです。浮かんで来た不埒な心を一方の和魂で一打に打ちのめす事はしません。和魂は敢えて荒魂を浮遊せしめ、そのような不謹慎な状況を「言葉に出して吐いて見よ」と言うのです。そのような事を実行した時の結末をあれこれと想像して行きます。刑務所に収監されてみじめな人生の終焉を迎える最悪シーンも想像します。もちろん実際は抑制し、行動には移しません。善行悪業のシミュレーションゲームをしているような仮想空間で遊ぶ心境です。

そう言う私の本性に率直に向き合うと、俺はいったい何者なのだとなります。そこで、この歩き旅は、別の言葉で言えば、月並みであるが「自分探し」「心のリフレッシュ」「人生のブラッシュアップ」のための旅路と言う事にもなります。と言いながら、偶に突然に「もうこの辺で十分歩いたではないか、無理しないで区切り打ちをしよう」「何も頑張って歩かなくても良いのではないか、誰かが褒めてくれるのか」などと、荒魂が悪魔の化身となって囁く事があるのです。弱音を吐かそうとする訳です。情弱の谷に突き落そうとするのです。そのような心が一休止すると、反転します。陰陽相待（対）性原理は作用（動）と反作用（反動）の活動でもあります。

今度は、外向性の発現です。地元の人や行き交った人との会話の中で、例えば旧熊野古道の最中であれば、「旧熊野古道全ルート 849 kmを連続して歩くんだ」と誇らしげに胸を張って言い切る時があります。スルーハイク途上で時には数回は口に出します。一面では、これは自慢の表現です。自画自賛の自惚れです。荒魂の遊び心です。聞かされた方からは、「何だ、自慢話か、誇大妄想か」と冷笑されるのが落ちでしょう。実は、内心では思い上がりの気持ちではなく、「怠惰な自分への叱咤激励の言葉、克己奮励の発陽」なのです。この言葉の発現によって「歩き切るのだ、目標を完遂するのだ、信念の初志貫徹だ」と言う決意が刻印されるのです。「歩き通さなければならない」とする義務感・使命感が生ずるのです。スポーツ選手が「俺は優勝するぞ！」と雄叫びを上げる心境と同じです。簡単に言うと「なにくそ！」の思いですが、これは誰にでも自噴する人としての性だと思えます。荒魂が悪さを仕掛けて来た時に、あれこれ理屈を付けて苦難から逃れるのか、つまり逃避に向かうのか。反対に、前向きな積極志向の自噴心に従順になるのか、つまり挑戦するのか、否かの選択の如何だと思えます。その時、バランス制御を作動させ、

精神を健全な推進エンジン化するのが和魂と荒魂の共同作業です。和魂のしなやかさは、日常生活に於ける心の持ち用で発達もすれば衰退もします。偶然では生まれません。

和・荒の両極の心の振子状態を想像していると、これを何とか統合して一本の人生の筋として確立したいというような働きも起こって来ます。「出来そうもない事を言い切る。」事が、途中でのへこみ感、挫折感、弱気を吹き払う力となります。推進力となる立志が、私を見守る・後押しする「役行者」であり、あるいは、だらけた軟弱な心を監視する「蔵王権現」になって来るのです。ただ「誇らしさ」が過激過ぎると、慢心に繋がります。慢心・満杯の次の事象は破裂するだけです。つまり、必ずや神仏からお灸を焼かれます。“ **さりげなく月が教える注意書き 満つれば欠けるこの世の掟** ”です。自分自身の心の制御が難しいとつくづく思います。

そうです。私の中の荒魂は金剛界の主であり、和魂は胎蔵界の主なのです。曼荼羅の世界はこの対を成す両極の金胎両部が併存しています。「荒魂は金剛界の主、和魂は胎蔵界の主」と言っているが、それぞれが「アクセル（荒魂）とブレーキ（和魂）」の相反する内発力・膨張性を一体で内蔵しています。私の中には、もともと「右翼と左翼」「正義と悪魔」「良心と邪心」の両極が存在している事を自覚しています。自己矛盾とか、自家撞着という言葉があります。自分自身の中で、論理や行動が食い違い、衝突を起こし、辻褄が合わなくなる事ですが、まさに、和魂と荒魂の両極が内在しているからです。この矛盾・撞着を解消するには、根本中道の根幹に還る必要がありますが、その返る活動力は日々の良心の蓄積如何で左右されます。視座・立ち位置・目線を自由自在・融通無碍に往来し、条件なしで、右から左に、上から下にとその逆もありで、四方八方、十方から、球体的に観察出来る複合眼力を持ちたいと願っています。歩いている時間帯がそのような思考訓練の場になっている事を実感しています。

いずれにしても、初日のスタート地点に立ち、「それではスタートするか」と、声を出して自己気合いで喝を入れると、役行者あるいは蔵王権現の仮面・マスクを被った姿に変身したような気分になります。和魂と荒魂と自我がスクラムを組んだような気分です。

前記のとおりで、ここでも私の「雑混DNA」が活躍して、意味不明の支離滅裂感に納まりが着きませんのでここで閉じておきます。この分裂感が人間の陽原理の過ぎた部分です。これを戒めて、復本源に還る意識を呼び戻す必要があります、ここに目覚めた次第です。

（２）自身に内在するもう一つの意地悪蟲

こんな事を思案する中で、中国の古典「孟子」の言葉を思い出しました

「天の將に是の人に^{くだ}大任を降さんとするや、必ず其の心志を苦しめ、其の筋骨を勞せしめ、其の大膚を飢えしめ、其の身を^{くうぼう}空乏にし、行ない其の為す処を^{ふつらん}払乱せしむ。心を動かし性を忍ばせ、其の能わざる処を^{ぞうえき}曾益せしむる所以なり。」

その意識は、天がある人物に大任を下そうとすると場合には、まず、その人物の精神を苦しめ、其の人物の筋骨を疲れさせ、肉体を飢えさせ、生活を^{きゆうぼう}窮乏させ、其の行動を所期の方向に^{そむ}背かせ、食い違わせるものだ。それは、其の人物の心を憤激させ、本性を耐え忍ばせて、これまで出来なかった事を埋めてさらには高めさせるために、鍛錬をさせるものなのである、と言う事です。「天は俺を試している」です。思うに天はもう一人の自分です。私の内奥には、意地悪蟲の役割を担った孟子が密かに住んでいるのではないかと空想しています。ここで言う意地悪蟲は、前記「和魂と荒魂」の化身です。

6. 皆様の生活実態から思う

(1) その地域毎の様々な生活様式が目に入ってくるので、刺激されて、色々な生活アイデアが浮かんで来ます。ごみ処理、日除けの工夫、畑のからくり、地域・町内会の運営や情報共有化の在り方、地元の祭典などが目に留まります。すると吾が地域の事、町内会の事などに繋がって行き、問題意識が湧き出て、改善提案意識が活性化されて行くのを覚えます。

ごみ処理について、旧東海道沿いの愛知県のある所では、当地のように1か所（集積所）に収集に来るのではなく、図-6のとおり
個々の家庭の屋敷の前に出していたのです。燃えるゴミは各家庭が
アミをかけてカラスに食い荒らされないようにすると言っていました。
ごみ集積個所として1個所にする事は望ましいが、どこに置くか、皆
がいやがってだめとの事。（総論賛成、各論反対のエゴ）町内会・子
供会の資源回収も分別は当番でやっていました。それがむしろコミュ
ニケーションの場になってい



図-6

るとの事でした。また、ごみ袋には氏名と対応した番号を付定するルールを採用している地区もありました。図-7
右は2014（平成26）年6月～7月の「旧北奥ルート・スルーハイク」の時のスナップです。このようにすると、私の住まいの周辺では「プライバシーの侵害に為りかねない」などと反対する声大でし



図-7

ょうが、同図の所の公園にいる若いママさん達に聞いて見た処、「指定された分別をきちんと守って出せば良いので何も文句は出ないよ」とさりと応えられました。さすがだなあとうれしくなりました。また、同図左は2014（平成26）年9月の「旧羽州街道スルーハイク」の時に通り掛った山形県村山市内のごみステーションに掲示のもので「ごみ袋には必ず忘れずに、電話番号 記入する事」とあります。穿った見方をすると、以前はマナー違反のモラルハザードを起こしていたのかもしれない。それを反省し改善したのでしょうか。

集落に入ると、食べ物の包装紙、飲み物の空きボトル・空き缶が散乱し放置されているきたない街と綺麗な街があります。綺麗な集落とは、道路・側溝にごみが無いのはもちろんですが、個々の家の屋敷内が整然となっているのです。裏口・勝手口周辺も含めて整理整頓されています。そして、手入れのされた豊かな盆栽・植栽を備えています。屋敷の四方が綺麗なのです。そのような家が整然と並んでいるのです。その集落に住まいの人々の高い品性・品格、そして協調性・団結力を感ずます。風格と調和と言うものを感ずます。祖先からの教育的伝承を感ずます。その地域の培って来たやさしい土地柄、薫りある風土を感ずます。挨拶を交わすとみんな笑顔です。とても気持ちが良くなります。きたない汚れた町に住んでいる人の殆どは、「なんてマナーの悪いやつがいるものだ・・・」と評論家ぶって何もしない人が大勢いるのでしょう。地域の様々な役職に就いているお偉い方ほど煙草の吸殻を平気で投げ捨てたりしているかもしれませんが・・・。誰も片付ける人がいない、ましてや、投げて行った人が「反省した」などと述懐し

て、捨てた場所にわざわざ戻ってきて回収（拾う）する人はいません。ごみそのものが「なんて恥ずかしい事でしょう、溶けてしましましょう!？」などと消える事は絶対にありません。

その地域は、自分の処の子供達はここから学校に行き、ここの若い人達はここから勤め先に行き、自宅に戻り、ここの年配者はここで散歩し、自宅に戻るのです。この地区・この地域は、自分の安らぎの場所であり、自分の屋敷ではないのかと思うのです。「だったら、気づいた私か拾えば良いではないか、気づいた私か片付ければ良いのだ。」と思います。私自身は、日常では実践するように努め、時々、買い物空き袋を持ってごみ拾いをしています。

（２）歴史街道トレイルで気が付いた事は、関東以北は、街中、道路沿い共に総じて綺麗です。東京都内も比較的綺麗な方です。ところが、近畿地域に近づくほど、特に大阪市とその周辺地域ほど汚い。橋下徹大阪市長よ、立派な事を垂れる前にごみ拾いでもしなさいよ、と言いたくなります。2013（平成25）年2月22日（金）付産経ニュース（インターネット版）に次のような記事が掲載されていました。要約すると次のとおりです。

・・・糞放置場所にGメンが「イエローカード」▽犬税検討の泉佐野市（関西国際空港のある市）△泉佐野市は平成18年に犬のふんの放置を禁じる「環境美化推進条例」を施行。昨年1月からは違反者に過料千円を徴収する事が出来るようにしたが、徴収はしていなかった。市環境衛生課では、道路上に黄色いカードが至る所に並ぶ事になるが、飼い主がマナー違反を気づいてくれれば。それでだめなら、過料徴収や犬税導入を検討せざるをえない、としている。清掃や見回りに当てる財源として、平成26年度にも犬税導入を検討している。・・・結局、この年の導入は見送られたようだが、法制化に向け公式の検討委員会を設置して議論を深めた自体を高く評価したいと思います。

旧熊野古道トレイルでその地域を通過しましたが、まさに「犬の糞街道」でした。吾が居住地の上桜田も春は犬の糞の放置でひどいものがあります。山形市に於いても犬税導入条例の制定を希望する一人です。図－8は山形県内の清掃活動取り組みの報道事例ですが、全体的に見て吾が山形県内は綺麗な方だと思います。ところが隣の宮城県は汚い。前記「旧羽州街道スルーハイク」に於いて、秋田県内を歩いたが、吾が山形県内以上に綺麗であると感じました。



図－8

（３）もう一度ゴミ散乱の事です。道路沿い、特に人気のない道路沿いには、どこに行っても空き缶、空き瓶、コンビニ弁当の空き箱等々がポイ捨てされて散乱し、休憩スペース・安全地帯には、それらをビニール袋に目一杯詰め込んで縛った物が放置されています。明らかに人為です。当該県の①道路管理者の職務執行の熱意・善管注意義務の履行を疑い、②

県民のモラルを疑ってしまいます。こんな事を言うと、「道路は我が県内の人ばかりが利用するものではない。他県から来た心無いドライバーが捨てたのだ」等と、必ずや自県の人々のモラルを棚に上げて、他人・他県の人々の所為にしたくなるものです。もしも、行政側に自らの問題と捉えず、このような退避性言動、他人転嫁型悪癖があるとすれば、その県・市町村の発展は有りえないと思います。先に記載した「旧山宮街道スルーハイク」に於いて、宮城県側国道286号線沿いを歩いた時に感じた事です。道路沿いの草木の刈払いがされていました。今まで草木で隠れていた 夥しいごみが露出していました。なぜ、同時に放置ごみも回収しなかったのか。おそらく道路管理者が同時発注をしていないからでしょう。こんな事

がマスコミにでも取り上げられると、慌てて責任回避の理由を山程並べ立てた後で、しぶしぶゴミ片付けを発注して、結果して無駄な税金を使う羽目になるのではなからうか。国は、「おもてなし」に根差した観光立国を目指すと言っているが、「美しい」とは裏腹の汚い街、汚れた国土の国には行きたいとは思わなくなるでしょう。

(4) 男は狼、女は魔物の場面です。夫婦で、家族で農作業や協働作業をしている場面です。知らぬ振りして見ます。旦那が、息子があれこれと大きな声を出して、奥さん、母親に指示している(怒鳴っている)場面に何回も出くわしました。どこでも男は狼の素質の片鱗を持ち野獸的だなあと思いつつ内心笑ってしまいます。また、女性が数人で朝から他人の陰口を堂々としゃべっている場面も時々見かけます。どこもかしこも同じです。

7. 皆と仲良く暮らしたい

歴史街道・古道歩き旅で、色々な地域の千差万別、多種多様、多彩な千変万化の生き様に接します。それら多様性(diversity)に感心し、人々の艱難辛苦に思いを致し、知恵を授かる行だと思っています。多様性を認める事からこそ個性が引き立つのだと思います。

このような「雑混の文化」の空気感に接し、まったくの抵抗が無いこの日本に生まれて本当に良かったと思います。自分を含めた十人十色の人達が集まってこそこの社会であって、一長一短の各人各様の人生です。色々な人がいて当たり前、色々な人がいるからこそこの社会です。「あそこがいやだ、こちらが良いとか、あの人はイヤだ、こちらの人がいい」などと、喜怒哀楽の感情で地域や人様を勝手に区別して行くような考え方は、私の人生観の根幹にはおきたくありません。たかが80年から100年のきわめて限定された短い期間しか生きられない自分一人の人生観で、他人の人間性を評価出来る人はこの世に存在しないのです。元々人は千差万別ですから、人の精神の奥底・根本に争いの芽が内在しているのかもしれませんが、殆どの人達は仲良く付き合い正常な人間社会を形成しています。こんな事をつらつら思うに、身の回りで気になる事があります。自分を棚に上げて、本人のいない所で他人の「影口を言う」「悪口を言う」「人様の欠点を^{あげつら}論う」「他人の足を引っ張る」「人のほしごを外す」「名誉を棄損する」あるいは面前で誹謗中傷するような事を平然としゃべる人がいます。他人のこととはいえ私の目の前で話されると私は居場所がなくなります。普通の人とは、他人との比較では、自分が優位に立つために自ら努力・奮励します。しかし、一部に、自分の向上努力に頼む事なく、他人を蹴落として相対的に優位に立とうとする人がいます。そのような性格の人が「悪口」に頼るのです。

あるAさんが、お友達のBさんに、対象の人Zさんの悪口を言うと、聞いた人Bさんは、またどこかで、さらにありもしない尾鰭腹鰭を付けて上塗りして言う事になります。その拡散で、対象の人Zさんの世間的人間価値を下げてしまう、相対的に私(Aさん)の方が上位に着いたと言う悪魔の作戦をAさんは立てているつもりなのでしょう。猜疑嫉妬や陰謀排擠(企んで人を押しのけ退ける)を^{ほしいまま}恣に平然と言う人がそこかしこにいるが、出来るだけ近づかない事にしています。人間は非常に微妙な細胞のバランスで成り立っており、そのような淫^{みだ}らな精神が宿っていると、心のバランスが崩れ、感覚・思考・行動が病気のために歪んで来る統合失調症になると言う事です。

そのような人の心理状態を次のように捉えています。健常者でありながら、心の中に「偏光レンズの黒色サングラスを24時間365日掛けている」人であり、次のようになるのかもしれませんが。偏光レンズとは、本来は、読んで字の如く偏った光りを、遮ってくれるレンズ——眩しさの原因となる反射光を効果的に取り除き、目に優しい光だけを通すレンズの事です。つまりあるものだけを由とします。物の認識は、心身

から発した波動が対象物に当たり、反射して来た波を脳で解析・判断・認知するが、その時、自分と考えが合わない人を異質物と判定して拒絶する人間の行動に比喻出来ます。これはまさに、偏光レンズの為せる業です。さらには、黒色サングラスを掛けると、白い物でも自分の目からは黒く見えるのです。要約すれば、自分の感情の好き嫌いで、一方的にあいつは駄目だと誹謗中傷する姿勢は、心の偏光レンズで、さらにはその上に黒色サングラスを重ねて、人を見ているようなものです。この人は、寝ても覚めても「偏光レンズの黒色サングラス」を掛けていますから、そのレンズの許容範囲の物だけを受け付け、視野狭窄症に陥り、周囲の色が多種多彩なのに黒色と言う単一色でしか見えないので、体の細胞が陳腐化・固形化されて、精気が失われて行きます。フィルター（濾過器）を通して最も大事な酸素をわざわざカットし、一酸化炭素（赤血球中のヘモグロビンと結合し、中毒死へ・・・）のみを透過・吸収しているようなものです。私から言うと「二重人格偏屈人間」となります。返して、そのような心身が「他人の悪口」と言う事に転嫁されて行くものと考えています。

例えてもう一つあります。歯の歯垢は歯の根元に炎症を起こさせ、やがては、歯茎を腐らせて抜歯に繋がって行きます。自分のアイデンティを確立出来ず、常に他人の言動が気になり、いわゆる比較依存症に陥り、また、過度に我欲・私欲の強い人は、それを「悪口」で顕在化して、相手攻撃の手段として行きます。それも得意げに吹聴するようになります。そうすると心の無意識層に^{かすまく}滓膜が付着して行きます。その滓膜は歯垢化され、やがては心身そのものの根っ子に悪影響が及んで行くのです。人の悪口を得意げにする人に対して、そのような御人は本町内会を退去されて、どこかの御殿・どこかの竜宮城に住まわれたら如何かと進言したくなります。社会・地域の要職（仕事上の会社の管理職と言う事だけではない）に就き、何らかの立場に就き「〇〇長」為る肩書きを貰うと偉そうな気分になるものです。「私は偉い」と周りにプンプンと臭いを発するような人（本人は自覚なし）もいるが、次のように言いたくなります。「天皇陛下（万世一系で一般人はなれないが）あるいは総理大臣になったら認め尊敬します」と。そうでも無いのに人前で、マイクの前で立派な事・偉そうな事を唱え、説教調で徳目を並べながら、しかし、他方で、私的な日常生活では挨拶もろくに出来ない、ごみ・たばこの吸い殻を平気で捨てる、飼い犬の糞など放置の儘なのは「人にあらずの動物である」と軽蔑したくなります。我々を昼夜を問わず日月鬼神が^{しょうりん}照臨（サーチ）しており、何よりも畏ろしい事です。

ここで、悪口と似ているような言葉に「批判・・・」がありますが、「正しく無い」と言うニュアンスで言いたいのであれば、「批評」と言う言葉を使う事にしています。物差し・基準の違いです。「悪口・批判」は、自身の生活の基準に三毒（貪りの心・怒りの心・愚痴の心から発するもので、人間を一番苦しめる毒薬）^{まんじゅう}饅頭を毒とは知らずに独り占めしている人から発します。日々の生活が、人間関係万般、仕事や経済的な事などの面でごたごたした相剋・いがみ合いの中で暮らしている人から発せられます。つまり、自分の事だけに執着している人が発します。自身の生活の基準に三公（公序良俗、社会通念、善管注意義務）の太柱を立てている人からは発しません。つまり、自分の欲望と、常識を持った社会人とのバランスを常に意識している人からは発せられません。

物事のあり方の議論は虚心坦懐に、談論風発・自由闊達の風で、大いに丁々発止の勢いでやる事は結構だと思います。しかし、目前の人、いない人の事も含めて相手の人間性・性格を罵倒する・こき下ろすのはとても醜い事です。聞いた人も心に不愉快感がこびりついてしばらく消えなくなります。とても不幸になります。人には皆一長一短があります。一人の了見は限られています。そんな極々狭い了見で、他人様をあれこれと批判して決め付けるような器量は私にはありません。他人様をあれこれと峻別出来るような慢心は私にはほど遠いものです。他人様を自分の主我的な偏屈性でどうのこうのと断ずる資格は、本来は誰にもありません。皆友達、みんな家族です。違いは違いとして、尊重し合って仲良く暮らしたいもので

す。何と言っても「共存共栄」・「共生」の意識、生き方が大事であると思います。キリスト教やイスラム教のような「唯一絶対の神」の世界に生れなくて良かったと思っています。

さて、2013（平成25）年7月7月27日（土）、東北芸術工科大学に於いて、図－9のと通りの松本零士さんの講演があり、聴講しました。力説した一説に「お互いのプライドに敬意を払う事、喧嘩しないで仲良くしよう」との呼び掛けがありました。聴衆の殆どが学生などの若い人達でした。社会人として当然の常識の事、当たり前な事を強調された事に感銘を受けました。とてもうれしかったです。



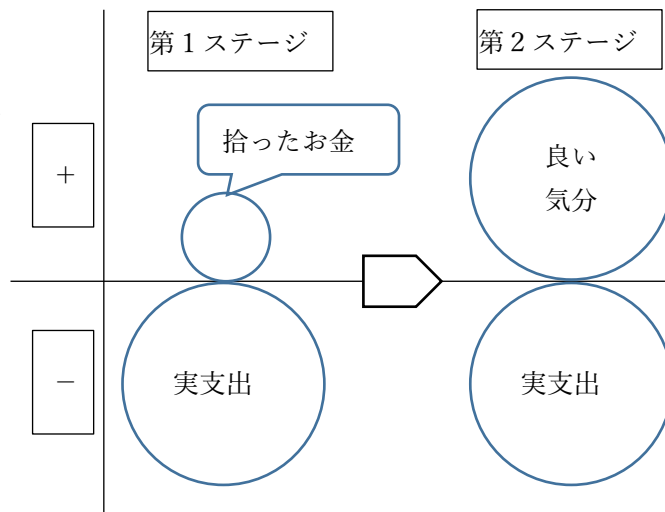
図－9

8. 人間の生涯の損得は同じ

これまでの歴史街道スルーハイクでお金を拾った事があります。本書に記載したトレイル14回の中で半分の7回位はあったと思います。最高金額は100円で、10円、1円です。どう言う訳か5円はありません。僅かの金額ですが、咄嗟に「儲かったと言うよりも“これは縁起が良い！”」と思い、次に「今日はもっと良い事があるかもしれない」と欲と期待が出て来ます。そのような日は、どうなるかと言いますと次のようになります。

お金を拾ったタイミングと前後し、そのような時のトレイルに限って、様々なトラブルが発生します。歩きの最中で必需品のストックが折損したり、ザックカバーを宿に忘れたり、カメラの記憶媒体SDカードが破損していたり、途中で購入した靴下の大きさがまったく違っていたり、買ったばかりの手袋に数日で穴が開いたり、さらには帽子が突風で飛ばされるなど様々な悪い事象が発生します。それらは歩き旅の必需品ですから途中の店を探して購入する事になります。はたまたカメラの充電器を自宅に置き忘れてたりもします。

お金を拾って儲かったはずのトレイルは、結果的には支出増の赤字となります。この現象を次の図－10で表しています。金額的には、拾ったお金よりも買い物支出の方が遙かに大きくなります。物質的にはそうではあるが、心の持ち方としては、拾った時は一時的にせよ「運が良かった」と言う良い気分を貰った事になります。無形の価値を頂いた事になり、結果的にはプラス・マイナスとんとなったと考えています。この事を小2の時の孫に話したら「そう！拾ったお金、おまわりさんに届けなければならないが、どうした？」「参った！ やられた」となり、孫に謝り、拾った金額相当に利息を付けてお小遣いとして上げる



図－10

羽目になりました。ここでも支出増となった訳です。ここで浮かんだのが、「鶏と卵」の話です。お金を拾ったから予定外の支出増になったのか、予定外の支出増があったから天がお金を恵んでくれたのか。人生の一生の中にも当て嵌まるような感じがします。「神の手、損得勘定千手観音」に操られている私に気が付きました。

余談ですが、次の事が浮かんできました。世界の人口は71億人余りいるようですが、71億通りの生き方があります。一方で、性別・貴賤貧富を問わず「人の一生の重み」は同じではないかと思っています。一人の人だけに幸せが偏る、一人の人だけが不幸に成ると言う事は無いと思います。いくら蓄財しても、犯罪

を起し、神仏を冒瀆し、他人を中傷するような人には突然の不慮の事故、不測の災難が降り掛かったりします。

前記これから思うに、ある関係性を持ちながら一つの繋がりや纏まりを為す系に於いて、力学・化学・電磁・核・質量の各エネルギーの総和は不変であるとするエネルギー保存の法則がありますが、これを思い出しました。これは宇宙に当て嵌まります。小宇宙と言われる人間にも当て嵌ります。良く云われるのが、お金持ちはお金持ちで心配事があったり、病気で苦しんだり、相続の時に親族で骨肉の争いをしたりします。一方、お金はないが沢山の知人・友人が取り囲み、温かい家族に囲まれ、大病する事なく幸福一杯と言う人もいます。一人の閉じた世界で見れば、死ぬ時は生涯のエネルギー損得は、それぞれの大きさは同じだと思っています。

あっちこっち飛びますが、死刑制度に賛否両論があります。死刑反対論者に一言だけ言いたい事があります。例えば、殺された人がいるとします。その遺族から加害者に対し「一切の金品の要求はしないので、生前に戻して下さい、ただそれだけです。」と言われた場合、どのように返答するのか。しかし、死刑制度廃止賛成論者は、「そんな事は出来るはずがない、・・・死刑制度に犯罪を防止する抑止力はない、冤罪は絶対になくならない、・・・」などと山ほど屁理屈を並べ立てると思います。「人の命は地球より重い」あるいは「人の命はお金に変えられない」と唱える人達に限ってそのような事を語るが、まさしく

似非博愛です。100 歩譲ってお金に換算出来るとし、「生前に戻せないのならば、地球の大きさに入るお金を下さい」と言った場合、「はい分りました」と承知してくれるのですね、と言いたくなります。因みに、100 円硬貨のグラム単価は 20.8 (円／g)、地球の重さ (質量) は約 5.97258×10^{24} kg なので、地球の重さ相当の金銭換算値は、 1.24×10^{23} 円

(図-11) 円となります。支払いますかと言いたい。支払ったとしても、それでも「地球より重い」と言う命題を解決していません。したがって、いかなる理由があろうとも、殺人者が自分の命と引き換えて償う必要があります。これは自然の、宇宙の掟です。宇宙界のエネルギー保存の法則は自然の摂理であって人為的に個人の思惑や小細工でどうなるものではないのです。どんな角度から見ても人の生涯損得は平衡を維持し、結果してプラス・マイナスはゼロとなるように仕組まれているのです。社会常識を弁え、他人様に迷惑を掛けたくないような人には人生の「充実感・満足感」がプレゼントされます。そのようなものだと思います。

	10^0 一	10^1 十	10^2 百	10^3 千
10^0 一	10^0 一	10^1 十	10^2 百	10^3 千
10^4 万	10^4 一万	10^5 十万	10^6 百万	10^7 千万
10^8 億	10^8 一億	10^9 十億	10^{10} 百億	10^{11} 千億
10^{12} 兆	10^{12} 一兆	10^{13} 十兆	10^{14} 百兆	10^{15} 千兆
10^{16} 京	10^{16} 一京	10^{17} 十京	10^{18} 百京	10^{19} 千京
10^{20} 垓	10^{20} 一垓	10^{21} 十垓	10^{22} 百垓	10^{23} 千垓
10^{24} 杼	10^{24} 一杼	10^{25} 十杼	10^{26} 百杼	10^{27} 千杼

9. Y字路・十字路の交差点で学ぶ

人間・人生は寸分の隙間もなく瞬時瞬間に二者択一の判断を要する岐路に立たされております。そして、その人間力の全てを懸けて最良の判断を下しています。楽観、悲観、希望、恐怖、悲喜交々あらゆる状況を予測し、最適な判断を下します。「三つ子の魂百まで」と言われます。三歳までは親の直接的な責任は伴うかもしれないが、三歳を過ぎれば、その年齢相応の子供自身なりの最善の選択と判断を行っている、と私は解釈しています。つまり、大人・成人になってからの行動の原点と言うか性格は、三歳以降の本人の自己責任・自己判断の累積の結果と言う捉え方です。法律上は未成年者の不祥事には親の責任を伴うかもしれないが、人生の行方と言う面では、本人のそれまでの生き方の投影が、その時のその人の人生そのものであると思っています。不平不満の原因を社会が

図-11

悪いとか、学校が悪いとか、親の斉だとか、外部に敵対する相手を求めてもまったく解決しない、栓ない事だと思います。親の愛護も学校教育も環境の刺激に過ぎません。どのように理解し判断するかは、その年齢相応にその子供の判断如何です。その瞬間を親も教師も左右出来ません。その瞬間に心に立ち入って誘導出来ないのです。人が生まれた瞬間、外にいる人からは物質的な体は視認出来ます。しかし、親と雖も心の中はまったく見えません。一方的な相手からの直接的な加害でも無ければ、良いも悪いも全て自己責任です。と言っても、子供（未成年者）の自分の責任と、それ以外の責任（親の養育義務、社会の環境等）に分けて対比出来ると仮定し、前者を極小化、後者を極大化したとしても前者51対後者49の割合です。これを簡素・単純化すれば、1対0の対比になります。つまり、自己責任が全てであって、その他の環境には責任を伴わないと言う事です。年齢相応の自己責任です。冷酷のように聞こえようが、これが真実です。人間に与えられた試練ですから逃れようがありません。

それでは、三歳以降誤りなき人生を歩んで行く健全な判断力はどこで生まれるのか、原点を探れば、それは格言のとおり三歳までの親の愛情です。一般的には、幼児は一歳前後で歩き始めます。2歳前後でおしめが外れて言葉を発するようになり、3歳前後に自分で行動する、したいと言う欲望が外に現れるようになります。このような発達過程を辿る中で、吾が子に対する親としての愛情・慈悲の心の持ち方如何がその後の成長に大きく影響すると思っています。親の経済的な貧富貴賤はまったく関係ありません。

世界の両親（良心）とも言われているユニセフが、毎年出している白書の『2001世界子供白書』版に於いて「子どもが3歳になるまでに脳の発達がほぼ完了する」と断言し明記されています。私が同白書の中身を確認しています。教育学者も評論家も同じ事を述べています。

しかし、繰り返すが、3歳以降の心の発達如何は全て年齢相応の自己判断の結果です。微妙な機微の点の連続で成長して行きます。「万物の霊長」と言われる人間以上に知能が発達した生き物はこの地球上には存在しません。自分以外の他のものに責任を転化したのではもはや「万物の霊長」ではありません。

「人間の尊厳」と言われるからには、自己を自分で判断するからこそ、そのような崇高な言葉で語られるのだと思います。もしも他人の斉にする事になれば、自ら「自分は他人の奴隷になって来た」と公言・宣言するようなものです。分り易いイメージの言葉で言えば人生万般「自業自得、因果応報」です。幸せな人生も、不幸な人生も全部自己責任です。残念ながら過去の全てを取り消す事は叶いません。しかし、しかしです。今この瞬間の判断次第では、それから先の人生は大きく転回し、あの世に行く時には、不幸だと思っていた以前の、過去の人生を帳消にする結果を生み、トータル幸せだったとなる可能性はあります。ただし、あの世に行く直前、かろうじてプラスになったのでは、平穩に目を閉じる事が出来るでしょうか。それにしても、このような命題を私に授けてくれた猿田彦大神に感謝しています。

10. 常識を弁え普通人として生きる

（1）地域の住民として、国民としての主役は誰なのか、もちろん「等しく国民一人ひとり」です。私は中でも公務員・議員の現職にある人達、公務員・議員を経験した人達に民間人よりも本の少しだけ期待する所があります。公務員のあり方についてここで仔細に意見する気は毛頭ありませんが、住民・国民の税金を給料・年金の糧にしている、つまり、生活の糧に税金が原資になっているのは事実です。私は、県内のあらゆる公的行政機関に従事するいわゆる公務員（OBを含め）の方々には、何だかんだ言っても、地域の特性、地域の風土を形成して行く、善き県民性、美風を醸成・啓発して行く、地域・住民のリーダーとして、私的な時間帯に於いて、地域社会のために積極的に貢献すべく無償の行動を取って欲しいと思っています。

蛇足であるが、生活保護制度受給者にも一つ言いたい、税金で暮らしている以上、ごみ拾いなど定期的に地域ボランティアに積極的に参加・行動して貰いたいと思う処があります。冷酷ですが、特に自家用車を持っている人には法令で強制すべきです。具体的には書けませんが、そう言う人が立派な高価な自家用車を乗り回しています。憲法第二十五条「すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する」の最低限を遥かに超えた生活です。また、ある地域で学校の先生方が纏まって住んでいる一角があるとの事です。山形市（行政）主導の春のごみ拾いの一斉清掃等には、その一角の誰一人として一度も参加した事が無いとの話を聞きました。先生は何様と思っているのかと言う声が聞こえて来ます。そのような人達は脳みそに傷が付いています。可愛そうです。私は会社の現役時代、「24時間365日〇〇会社の従業員だ」「まずは企業人の前に常識を弁えた社会人であれ」と機会ある毎に教育をされて来ましたが、就業時間帯以外のプライベート時間と雖も「俺の時間だから何をやって良い」では絶対ダメ。常識外れの恥ずかしい事はするなと言う意識付けをされて来ましたが、インターネットの中に「公務員は公共事業の従業員であり決して公僕ではありません。みなさんと同じ一介の労働者です。」との意見がありましたが、心情はその人の自由ですが、そのように公言して憚らないのであれば、公務員を即刻退職されて、一民間人になり、一私企業にお勤め願いたいと強く進言したくなります。あるいは起業するなど、要するに税金を生活の糧にしない職業を選べと言う事です。

（2）処で、突然ですが。時々、次のような事が浮かんで来ます。会う人は皆親切・丁寧、優しくて良い人ばかり、悪い人は誰もいない！なのに、なぜ、世の中には、強盗事件や殺人を起こす人がいるのだろうか。今だに解けない人生最大の謎です。こんな事を考える時に思い出すものに、室町時代から江戸時代末まで、広く庶民信仰とした普及した

「三社託宣」（図-12）のフレーズがあります。インターネットには識者に依って微妙に異なる事から私見も入れて加筆・整理して見ます。



図-12

✓ 八幡大菩薩—清浄（石清水八幡宮）

〔原文〕 雖為食鉄丸、不受心汚人之物、雖為座銅焰、不到心穢人之処

〔読下〕 鉄丸を食と為すと雖も、心汚はしき人の物を受けず、銅の焰を座と為すと雖も、心穢れし人の処に到らず

〔意訳〕 例え、鉄の球を口にすることがあろうとも、神は心汚れた人の献上物を決して受ける事は無いし、例え、真っ赤な銅に座することがあろうとも、神は邪な人の所には決していかない。

✓ 天照太神宮（皇大神）—正直（伊勢神宮）

〔原文〕 謀計雖為眼前利潤、必当神明之罰、正直雖非一旦依怙、終蒙日月之憐

〔読下〕 謀計は眼前の利潤為りと雖も、必ず神明の罰を当て、正直は一旦の依怙に非ずと雖も、終には日月の憐みを蒙らん

〔意訳〕 謀を廻らす者は、仮に目先の利益を得られたとしても、後々必ず神が罰を下し、正直者には、一時の最良は無いとは言え、最後には天地の神々の恵みを賜るであろう。

☑ 春日大明神—慈悲(春日大社)

[原文] 雖曳千日注連、不到邪見之家、雖為重服深厚、可趣慈悲之室

[読下] 千日せんにちの注連しめひを曳くと雖も、邪見じゅうふくしんこうたの家に到らず、重服いえども深厚じひ為りと雖も、慈悲むろの室おもむに趣くべし

[意訳] 仮に千日の清めの注連を引いて内外を清らかにしても、神は邪心ある所には決して行かない。しかし、仮に喪が度重なるような人であっても、慈悲ある者の家には神は行くであろう。

託宣とは直訳的な意味としては「神のお告げ」との事です。しかし、この教えは難しい事、呪術的な事いわゆる神掛かりの事、迷信ではありません。なぜならば、この三社託宣は前記のとおり、庶民の日常の信仰対象だったのです。読み下し文はとてもリズムカルでテンポが良く、心地良くなります。今様に別の言葉にすれば、私の解釈では、健全な一般社会に於ける人間常識の要素足る「社会通念・公序良俗・善管注意義務」を踏まえた当たり前の行動規範を表したものだと思います。もっと、端的に言えば、この「三社託宣」の言葉で言われなくとも、人間にはそもそもその心はその儘、生まれながらにして備わっている、刷り込まれているものだと思います。だから、子供は難しい法令の条文を一つ一つ覚えていなくても悪事・犯罪に至りません。なのに、大人になると、なぜ、他人に迷惑を掛ける悪人が生ずるのか、と言う謎です。その謎を解く鍵がないものでしょうか。

(3) 改めて「吾が人生放物曲線」

冒頭の「はじめに」に記述した図-1の吾が紅葉期の事です、私の尊敬する安岡正篤先生まさひろの再登場です。

◎また、同氏は「人間学のすすめ(福村出版)」に於いても——子供は5・6歳の頃にはもう完全に人格のあらゆる要素を備えている。この機会を逸せず教育しなければならない。……教育学者・児童研究家・心理学者その他あらゆる学者が児童の研究を徹底的にやって、「よちよち歩くようになる頃には、立派な精神的要素を体現しておる。」——と述べられています。図-1を「吾が人生放物曲線」と称して、今の吾が紅葉期は児童・幼児期と同等の精神構造、行動原理が表れていると述べたが、その構図は全ての人の人生に当て嵌まります。すると、安岡先生の卓識・達観から学べば、子供の頃の要素足る宗教的要素も哲学的要求も芸術的本能を、還暦を過ぎたこの歳に於いて、再現、復元されるのは当然ではないのかと思います。「第一部 プロローグ」に於いて私は「この年に差し掛かった頃、これは、理屈抜きで、人間の終焉に向けた命の折り畳み過程の中で、神仏が接近しつつ、対話を求めて何やら囁いて来るので、それに呼応したくなる心の蠢きを感じるようになったのです。神仏との相互アクセス期の到来です。神仏と私の共時性と共鳴です。これは人間の性さがであると思います。」と記述したが、この処がその「宗教的要素」だと思っています。哲学的要求とは、そのための「知行合一」を実践したいとするこのような取り組みそのものだと思っています。また、芸術的本能は、「第十七部物事の本質を探りたい、感情・雑念を詩に」の処の発露であると思っています。誰しも長い人生経験を通して心が練れて、そのようなものに直観力が働くようになります。天賦の才徳です。直観力とは、途中の論理的思考操作を経る事無く、物事の本体・本質・真理を直接見極める事が出来る洞察性です。これも万民に具備された智慧であります。別の視点で捉えると、還暦を過ぎた人には宗教的要素も哲学的要求も芸術的本能も自噴して来ます。万人に共通する人智であると思っています。それを自分に従順に生かすのか、それとも自分に嘘・屁理屈を付いて逃げ回るのか、これも全て自己責任・自業自得の結末に直結です。

◎さらに同氏は「酔古堂剣掃（PHP文庫）に於いては・・・名著「淮南子」の中で、「行年六十にして六十化す（莊子）」とも言われている。それから先も、七十にして七十化す。八十にして八十化す。生ける限りは化して行く。これが本当の生、生き方です。変化する能力、適応する能力がなくなるといわれる老耄（血の巡りが悪くなって老いぼれる）である。生ける限り駸々乎として（月日や物事の速く進む様）進化して行く。それが本当の人間の生であります。難しい事だが、非常に適切な事で、貴重な事で、歳を取る事は自然だからいくら取っても良いが、歳を取っただけ変化して行く。それを突きつめれば「死計」と言う事になる。・・・ 60になれば60の変化が起きる、70になれば70の変化が起きる、これは、誰にも自噴する向上心の精神作用だといっているのですが、そのとおりであると思います。『俺、還暦をとっくに過ぎて70もなったんだぜ、70もなったからあちこち痛くなって何もしたくなくなった・・・』と軽々しく発言するようになると、自らの命の終焉の宣言・公言です

◎さらに同氏は「ユートピアを求めて（DCS）」に於いては——肉体はしかたがないけれども、仙人でない限りは百歳、二百歳まで青年と同じようにというわけにはいかん。これは物体、肉体であるから。しかし少なくとも精神、教養というものは、これは永遠のものである。だから精神とか教養というものは、我々は生ける限り、海老ではないが新鮮で、精神はもちろんのことだが、そう肉体も老衰する事はない。古い殻を脱却してゆかなければならん。真実の生活、心理に従う生活です。——
.....

上3点のいずれも真に至言として刺さって来ます。感動する話が一杯出て来ました。私は素直に安岡先生の言葉に感激し、そうなのか、とつくづく思う処があります。同氏のおっしゃられる「真実の生活、心理に従う生活」とは、社会常識・人間常識を弁え普通人として生きる事だと私は解釈しております。

11. 満足出来ない心

いつも率直に感じる事があります。計画を練りに練って取り組んだトレイル修行道に挑み、目的地に到達した時の心模様です。用意周到・準備万端でスタートし、紆余曲折を潜りながら踏破・実践し、スルーハイクのゴールを踏んで所期の目標を貫徹した時の心境です。そこで「やった！」と言う感激の静かなる高揚感があります。それが一瞬で終わるのです。有頂天になれないのです。そして、直ぐ様に平常心に戻ってしまうのです。あれほどの心の推進エンジンとなった「大香ブランド老魂サブタイトル」を抱えながらも、なぜなのか。気持ちの高ぶりを意識的に抑制している訳ではないのですが。私の心に鬱屈したものがあるのかなあと自虐観に襲われる事さえもあります。その心を冷静に掘り下げて行くと「ここは通過点」と言う気持ちに切り替わるのを覚えるのです。何故なのか？「もっと高いハードルの目標があるから」と率直に受け止めています。良い意味での人間の欲望がそうさせるのだと思います。つまり、良い意味での次の挑戦したい「夢」があるからです。夢は尽きないからです。スポーツ選手は表彰台に上がっても、似たような口調の語りをします。最後に「次を見据える」と述べるが、その心境が分るような気がします。共通します。80歳で世界最高峰のエベレスト登頂に成功された三浦雄一郎さんのおっしゃられた「夢を持つ事」に繋がります。三浦さんはどこでもこの言葉に情熱を込めて語ります。

さて、辰濃和男氏はその著書「四国遍路（岩波新書）」で次のような事を述べています。「結願の寺なのに達成感と言ったものは余り無く、やや拍子抜けの感じだった。『結ぶ、と言う動詞はムス（産）＝生成する』ら生まれているという説がある。であるならば、結願は終わりであると同時に始まりなのだ」と。真鍋俊照氏もその著書「四国遍路 救いと癒しの旅」で次のような事を述べています。「結願となりますが、そこで終わったようでいて、依然として続いているように錯覚に捉われます。自分の体と心

が、『まだ終わっていないよ』と、教えてくれるように感じるのです」と。辰濃和男氏と同様の心情です。この両氏の披瀝された心模様を思うと、私に湧き上ったものは、皆と同様に自然なのだと思うようになりました。

ところで、卒業（式）と言う言葉の英語には二つの意味があって、「graduation（日本語の卒業のそのままの終了・完了）」と「Commencement」があります。後者には「開始・始まり」の意味もあるとの事です。普通の会話では前者を、公式には後者の言葉を使うようです。それにしても英語（欧米）圏では、学業の「ゴール」に留めなくて、次への「スタート」の事も併存させていると言うのは素晴らしい文化だと思います。つまり、「卒業は始業」と言う観念・思想です。人間の欲望は、無限大の膨張圧力を内包しており、「これで満足」は無いと言われます。この心が「ゴール」をゴールで完結させなくて、次の欲望獲得の具現化に向けての「スタート」にしているのではないかと思っています。それが一面生きる事の推進力・原動力になっている訳です。「ゴール＝スタート」と認識して言語化した世界は、人間の欲望をそのまま真っ直ぐに言い当てた事となり、合理主義世界を象徴するような気がします。また、前記辰濃和男氏の述べられた「結ぶ＝ゴール」は目標に到達、目的の完遂の事であり、それが「ムス＝生成（生まれ成る＝スタート）」との捉え方と共通するものがあります。いわば、日本人の基層にある精神と欧米人の精神基層には共通点が見いだされた事になります。「夢」はすなわち現実的な、物質的な物事に対する獲得意欲の対象と言える気がしますし、もっと精神的なもので言えば、「理想」と言う事になります。理想無くして進歩は無い、進歩のある処には必ずや理想が^な生ります。理想を固めれば、実現への発陽心が鼓舞され、進歩を伴います。このような連動は、人間に生まれながらしての^{びしつ}備悉精神だと思います。したがって、私の一人歩き旅のゴールは、「graduation goal」では無く、「Commencement goal」なのです。ここで浮んだ和歌があります。

“人生の推進力は夢で持つ”

“人生の高みを目指す推力は 決意と夢のコラボエンジン”

“人生の縦糸横糸夢で編む 丸く作って花火に乗せる”

12. 「大いなる精神は、静かに忍耐する」

2014（平成26）年8月10日（日）21時からNHK総合「NHKスペシャル（60年目の自衛隊～現場からの報告～）」を見ていたら、次のような言葉を紹介していました。創設期の自衛官らの支えになった、ドイツの思想家（詩人）シラーの言葉にある「大いなる精神は、静かに忍耐する」と言う名句でした。インターネットの中に「ながれおとや」さん（?）が、「本当に偉大な人物は、苦難に陥っても大声で慌てふためいたりせず、静かにじっと黙って耐え忍ぶものです。」と意識されています。今までのスルーハイク・ロングトレイルを振り返りながら次の旅への構想をつらつら思い耽っている時に出会った言葉です。この忍耐について、感じることがあります。自宅をいったん離れると、三度の食事、寝泊り、トイレなど日常生活に伴う様々な事柄が自由になりません。とにかく何事も不自由、不自由で儘なりません。つつい我儘を通したくなりますが、そこはきちんと弁えるように努めます。歩き旅はそういうものなのだ、と言い聞かせ、我慢・我慢・我慢します。今は、そういう環境だと思うようになり、ストレスが溜まって、現地で爆発するような心境にはなりません。

ところで、私の性格で思い付く事があります。普段はせっかちで早とちりで、短気な処がありますが、いざ歩き旅をスタートとすると、何かにと我慢強くなり、忍耐が増すような気がします。ギアチェンジ・スイッチングが動作して、日常モードから別のステージに移行するのを確と^{しか}自覚出来ます。自分自身の不思議な一面です。このような立派な言葉に触発されて浮かんで来たのが、偶に勃発する夫婦喧嘩の時の様子です。私は、常日頃、夫として立派に見える言葉を使う事がありますが、ちょっとした些細な妻の言葉

に反発し、きつい言葉を発してしまう事があり、反省仕切りであります。忍耐・忍辱の鍛錬が必要です。その時の短歌です。

“いと優し昨日のあなたは観世音 今日豹変どうしたあなた”

“常々は立派な喋りが凜と立つ 時に魔が刺し言葉が転ぶ”

“我が愚者偶^{おろか}に妻から説き伏され 常の金言錆びて変色”

あの世には「なんでもござれ、どんと来い」の大往生精神で逝きたいものです。

13. スルーハイク歩き旅で楽しむ事の総括

早朝にスタートし、30 km位を歩き 10 時間（平均）後の夕方目的地に到着し、1 日の歩きを振り返ると、朝のスタート地点が遙か遠い場所に思われ、また、目的地は別世界に来たと錯覚してしまいます、能く歩いたものと率直に感じられます。まさに「継続は力なり」です。私には三匹の「夢志^{むし}」（=虫）という三蟲^{さんちゅう}が棲息している事に気付いたのです。一匹は小さくすばしこい「蟻」です。しかし「蟻の一穴ブレークスルー」の潜在力を持っています。二匹目はのろまの「亀」です。兎と亀の、しかし、慢心の兎を追い越す事がある亀です。その2匹はいずれも地上を這いずります。三匹目は「蝶」です。蝶は目立つ飛行機ではないが両翼を持っており空中を飛び廻ります。蝶は両翼を持ち、俊敏なもの（蟻=陽）と愚鈍なもの（亀=陰）とを引き合わせる「中^{ちゅう}」為る力を内包していると観想出来ます。両極を調節し止揚したものと重なります。目立たない、自己主張の無い、存在感の無い、三蟲ではあるが、私の心の裏側で、基層で大活躍しているように思えてならないのです。人生^{すべか} 須らく小さな物事の積み重ねの上に楽しみがあるのだと思っています。この三匹の「夢志^{むし}」（=虫）を「蟻・亀・蝶の助」と別称しています。

深山幽谷の雰囲気ある山道から中小都市部、そして大都会の喧騒の市街地を繋ぎ、やがてはまた山道へと歴史の道を歩いていると、まさに陰陽巡り巡る境地になり、本当に楽しくなります。

既述のとおり、様々な学びと少々の苦労や難儀もありますが、その何もかもが楽しみとなって返ってきます。想像力と創造力で遊んでいるようなものです。一人の歩き旅は、「悲観的に準備し、楽観的に対処せよ（佐々淳行さんの言葉）」そして「人事を尽くして天命を待つ」の2本柱を行動基本原理とし、全ての結末は「自己責任」に帰結すると覚悟しています。如何なる選択肢もその決断は吾が掌中にあり、どんな事があっても自画自賛へと持って行く、後悔しない、反省しない決意です。何事があっても、「正解 正解 大正解」「丈夫 丈夫 大丈夫」「成功 成功 大成功」「満足 満足 大満足」と捉えます。さらには、「三世（過去・現在・未来）を超光速エレベータで昇降する、タイムスリップする楽しさ」「時空を超えた縁結びの楽しさ」「戦艦ヤマトに乗って宇宙をサーチする楽しさ」があります。全ての出会いは、自己欲求の実現場、自分に課した人間力テスト・壮大な実験場と言う感じを持ちました。自己の六根^{げん に び ぜつ しん い}（眼・耳・鼻・舌・身・意）の知覚情報、私の身の回りに絡み付く森羅万象、全ての有機物・無機物がトルネード・ツイスト現象、スパイラル・スイング現象を成して、私の人間総体と係る人生修行道場が、この歴史街道スルーハイク遊学紀行であると実感しています。

第十三部 よく質問される事 (QA)

Q & A 1 : スルーハイクで歩く事の目的は？

私の人生を有意義ならしめるための何かを得るという、直接の目的はありません。ただ、昔の人々が難儀して歩いた「旧街道・古道を歩きたいだけ。」です。理屈を捏ね回す事なく真っ新にして臨む事にしています。現地で歩いていると、その中で色々な楽しみが自然に湧いて来ます。歩き旅の素朴な思いを敢えて文字にせよ、という事であれば、その心を短歌に見ます。

“黙々と歩き修業の目的は 心柱磨き我を再築”

“大沼の歩く目的何とした かんしゃくげん あ つぶ 癩癩源の在りかを潰す”

“街道をひたすら歩く目的は 邪鬼の心の洗濯修業”

“辛酸しんさんの端切れ噛み締め歩き旅 にがじる 苦汁変じ五臓の薬”

歩きは単調な動きであり、天気が良いと子供のように体を揺すって行進調になり、雨が降れば雨具を着用し唯ひたすらに うつむ 俯き加減で歩くと言う事になります。その時の心境は次の通りです。

“雑念と無心が交互に去来する 我の本心どこに住まいか”

“雑念が消えたり出たり忙しく 我の心の真髓見たい”

もっと突っ込んで目的を言うとしたら、冒頭の「はじめに」に記述したとおり、直接的な目的は「心の洗浄」という抽象的・漠然としたものであるが、敢えて、具体的に歩く事の目的、意義付けをするのなら「修行道」は「巡礼行」——特定の宗教の聖地を巡ると言う狭義の解釈ではなく、広く神社・仏閣（社寺）を訪れ、古道・旧街道を尋ね、歴史・史跡に触れて、新たな人と出会い、自らを省みるための行い、体験を通して温故知新を学ぶ旅——の実践でもあります。そして「井の中の蛙」の殻破りの「もがき」でもあります。歩いての結果なのですが、従来の発想や視点は物事の断片に拘っていると言う事に気付かされます。歩く事により、少しでも視野が広まって来るような気がしています。格別な言葉で表せる目的はないとは言っているが、だいこう [大香ブランド老魂サブタイトル] RouCon はある面目的ではないのか、という疑問があるかもしれないが、これは、歩くための精神的エンジンというものであり、目的ではありません。

というものの、全部が自由で孤独な中での遊び心、というのが本心です。

Q & A 2 : 一人旅では怖くないの、一番困った事は何だったのか？

格別の恐怖はありません。歩いていれば、死に至るような大震災に遭遇する事は別として、通常の歩きでもつまづいてネンザしたり、滑って転ぶ事だってありました、それも殆ど人が通らない古道（街道）の山奥で遭遇する事もあり、危険要素も多分にあります、微熱が3日間も続いたり、鼻水が数日間続いたり、1日中下痢が続いたりする事もありました。リスク大の一面があります。しかし、日常生活に於いても次のような危険要素が取り巻いています。

- きらびやかな都会のど真ん中でも、通り魔に遭う事がある。
- 自分がいくら安全・防衛運転しても、相手の無謀運転に巻き込まれる事がある。
- 橋やトンネルの崩落など予期せぬ不慮の事故に遭遇する事がある。
- 生活を掛けている、自分自身の全霊を捧げている仕事上での労災事故もある。
- 家族団欒の家庭内に於いて不慮の事故で死亡する人も沢山いる。

複数で行動すると小休止するにしても、トイレに行くにしても、どのタイミングで言おうか心理的ストレスになるものです。しかし、一人行動は、休憩を取る、ゆっくりと景色に見とれる、歴史物をじっくり

観察する、どんな時も、その時間配分は、潜在意識・顕在意識から押される儘に自由奔放に対応出来ます、全部自分一人の判断、自分の人間力を総動員し、その総合力で決定出来る醍醐味があります。この自由な開放感を満喫出来る大きなプラス面があります。前者のリスクよりも後者のメリットが比較にならないほど大きいのです。したがって、山奥通過の時は、慎重にも慎重になり、自己呼称しながら緊張感を露わにして歩行します。しかし、唯我独尊で世の中と断絶したいなどとは一切思いません。

一番困った事、「背水の陣」「絶体絶命」に相当する最大の難関に出会った事は一度もありません。人に語る程の苦労はしていません。世の中には精神的にせよ、経済的にせよ、私の苦労の何百倍もの苦難と格闘し、頑張っている人達が大勢いる世の中です。

Q & A 3：一人旅の醍醐味は？

総括的に整理して見ます。

○ルートファイティングの醍醐味です。廃道になった藪の中から古道筋を見付け出す、あるいは藪を漕ぎ分けて新しい道筋を開拓して前進する、これらの藪こぎの突破のみならず、色々な人達との出会いがあり、6根で獲得する人感情報は、初見のもの・初体験の事象であり、開拓精神錬磨の修行道場そのもののフィールドです。

○全ては、自己意志に基づく自己決定、すなわち即決即断の醍醐味です。誰からも指示命令を受けないのです。安全なのか、危険なのか、有用なのか、無駄なのか、全ては自分の感性の赴くままの心言行がフル回転します。したがって、ストレスは皆無です。

○全ては自己責任・自業自得の醍醐味です。トラブル類の問題は一度もありませんでした。万が一のトラブル、例えば想定外の道の藪の壁に突き当たったとしても、行政の管理が悪い、地元の手入れ・見回りが悪い等の責任転嫁は一切しません。不平不満、泣き言・愚痴は他に向けて一切言いません。言わない云々よりも、そんな事は一切湧いて来ません。

歴史街道の一人旅に出ると、このような心境に為る確たる理由は思い付きません。おそらく、これは、何事もプラス志向で捉える習慣から来るのではないかと率直に思っています。言い換えると、湧き上がって来る様々な心模様の自己自噴に従順に為る事、そして、眼前の事象をその自己の流儀で上書きして行く、カスタマイズして行く生き方が、結果的には、楽しみ方や行動の推進力に為るのではないかと考えています。それは、突然変異では生まれない、日常生活の有り様がその儘蓄積・蓄蔵されると私は思っています。

Q & A 4：スタート（出発日）をどのように決めるのか？

一定の期間自宅を離れる事から、年間行事計画に予定取りをします。その上で次の3通りを考えます。

- ① 天気予報を見ながら一定の期間で温暖・寒冷前線の通過が予想されない期間、あるいは台風などの強力な低気圧の襲来が予想されない期間を見計らって、少なくともスタートから数日間から1週間近くは晴れが続くと予想される日を歩き旅の出発日に設定します。
- ② 出発（スタート）日や到着（ゴール）日の日取り（年月日）に意味付けをしたり、ゴロ合わせや数字のこじ付けに拘り、天気予想は度外視する場合があります。例えば、「第五章 第2節『旧羽州街道』スルーハイク」のとおりです。
- ③ ①と②がうまく一致した日を設定したいが、うまくいかないものです。実際は①か②のどちらかの思いを込めて設定しています。

②について思いを少し記述します。熊野信仰に係る古人・先人の行動が刺激となり、動機付けとなって

います。熊野信仰は、平安時代に、宇多法皇に始まる歴代法皇・上皇・女院等の帰属の「熊野御幸（^{ぎょうこう}みゆき）」が百余度に及んだ事で、公武問わず老若男女、大勢の人々が競って参詣し「蟻の熊野詣」と呼ばれる現象までになりました。ここで「日本の聖地（久保田展弘著／講談社学術文庫）」の登場を願うと次の言葉があります。

・・・熊野詣の目的とする所は、「現世の富貴と豊穰を神に託し、来世の安楽を阿弥陀如来に託そうとする人々の願い」の成就であり、～それは、出発前に^{そうじや}精進屋における^{しちにちかん}七日間の^{ものいみ}物忌・御経供養の善行を遂げ、出立の日も陰陽師の^{ぼくせん}卜占によって定められたため、体調や天気の如何に関係なく実行されたと言うのであるから、上皇の熊野詣では決して優雅な旅ではなかった事が想像できる。・・・

熊野詣の御幸が陰陽師と言う第三者の、それも占い（科学的根拠？）で決められた日に、体調・天気は一切考慮されずに出立したと云うのですから、苦行・難行の功德・ご利益が如何に大きいと思われていたかと云う事です。「多数作善^{さぜん}功德信仰」と云うようです。私のスルーハイク歩き旅もこのような一面と重なる所があると思っています。

Q & A 5：泊まる所（施設等）は、その予約は？

宿泊先としては、ビジネスホテル、旅館、民宿です、たまに持参のテント泊も行います。その他にバス停、J R 駅、公共機関の建物の軒下等も考えられますが、後者の所は利用した事はありません。

予約は、当日の1日を歩いて見て、宿に入ってから、体調を勘案し、翌日の天候・見所、さらに歩行距離を見通して翌日だけの投宿希望位置を決めます。次にその周辺の宿の有無をスマートフォンで検索し、ここぞと思う所を翌日分だけ予約します。私はグーグルマップで検索していますが、そこにピックアップ・リストアップされても閉店していたり、シーズンオフで営業休止の状態であったり、ヒットされた場所は本社（管理事務所）で実際の宿泊場所はまったく別の所であったりします。値段と合わせて敵地を探すのに一苦労します。精神的ストレスが一番強く掛る作業時間帯です。人口集積度の高い都市部の宿は、金曜日からの休祭日は観光客などで混んで来ますが、地方の宿は逆に金曜日からの休祭日は空いて来ます。公共事業に係るビジネスマンが週末に自宅に帰るからです。予め、数日間を予約してしまうと、何らかの事情でそこまで行けなくなった場合、キャンセルなどの手続きで煩わしくなる事から、数日前の予約はしません。予約時に特に留意・確認するのは、夕食・朝食の有無と朝食の時間、洗濯機（コインランドリー）の有無です。夕食・朝食については、出来るだけ自分ペースで摂取したい時には、コンビニエンスストアで購入して、素泊まりとします。なお、朝は早立ちなので、朝食や昼食は用意されない所があるが、コンビニが無いと予想される場合は、朝食費相当の弁当（おにぎり等）を到着日の夜にお願いしています。その時、民宿・旅館に於いては、釣り銭が500円以内であれば、チップとしてお上げすると待遇が良くなります。宿に入って直ぐに宿代を支払・精算して、チップもその時に上げるのです。そうすると翌日の出発までの間愛想が良くなります。出発当日の朝、お世話になった事に対する謝礼の意味で上げて、何ら効き目がありません。

図一13は、旧奥州道中を歩いた時のある宿で検討した数日間の行程計画メモです。このようなや



図一13

り方を毎日ローリングして予定を立てて行きます。この作業はビールを飲みながら頭を滑らかにして行いますが、不安感や昂揚感が入り混じってハラハラドキドキの緊張感を伴う時間帯となります。

もちろん、テント（野宿）泊もあります。テントは、どこでも良いが、近くにトイレがあればベストです。「公園、神社境内等」です。しかし、「おやじ狩り？」と考え込む事があります。行動時間を長く確保する、あるいは費用を抑制する、旅館のような人間関係の煩わしさ回避するという点からはベストのものですが、その分2 kg程重くなる難点があります。「歴史街道スルーハイク遊学紀行ステージⅠ」では、「大峯奥駈道」では持参したものの使用せず、熊野古道で持参したが29泊中1回だけ使用で途中のホテルで贈与、最初の「旧甲州道中」では3泊中1回だけ使用、「旧奥州道中」では途中から自宅に送付したため1回も使用しませんでした。

さて、希望場所に宿があるとは限りません。それに伴い、1日の歩行距離に長短（延伸・短縮）が生ずる事になります。

ところで、「旧東海道」トレイルで情報交換した7組の中で3組の人達は、「当日に宿泊希望場所に到着してから探す。」との事でした。過去には私も何度かそのようにした事がありますが、歩行中は落ち着かない心境になりました。それは過去に苦い経験があるからです。2011（平成23）年9月24日（土）～9月28日（水）立山連邦・槍ヶ岳縦走に行った時です、最終日28日16時頃、上高地に到着したのですが、前日に予約しなかった事に加えて、紅葉の時期と重なりどこも満室で適当な宿が見つかりませんでした。そこでバス・電車移動で松本市まで行き、ビジネスホテル探しをしました。教員の研修会らしきイベントがあるとの事で、ここでも満室で見つかりませんでした。しかたなく甲府市まで移動し、ビジネスホテルに投宿したのは23時近くでした。とても精神的に疲れました。

さて、ラブホテルの事です。何回か現地のホテルに行って宿泊代を確認・交渉して見たが、時間制でとても高く付くのです。500円でも良いからサービスしてくれと言っても、ドアの開閉に伴うタイムスタンプで料金が自動計算される、入退室の時間を調節出来ないで、勝手に安く出来ないと言うのです。3箇所ほどこのように言われました。ただ1回だけ泊まっています。旧熊野古道スルーハイク29日目の2011（H23）年5月4（水）の夜串本町佐部の「ホテルまるやま」（ラブホテル）に宿泊しています。前日、予約した時は食事も近くで可能と言う事で、ラブホテルと言う事には気付きませんでした。電話口の相手（男）もラブホテルの事については何も触れませんでした。到着してラブホテルと知ってちょっと戸惑いましたが、ホテルには変わりませんので動揺する事はありませんでした。ただ、近くの食堂が休業していたので、その事を受付の男に話したら、食糧調達のためにコンビニまで快く乗せて往復してくれました。

Q & A 6：寝床（ベッド・布団）が変わっても寝られるのか？

私は、このようなスルーハイクでなくても、自宅以外の所に泊まると寝られない、熟睡出来ない体質なのです。したがって、スルーハイク歩き旅道中の宿では、種類・形態の如何に係らず熟睡は出来無く、浅い眠りの中で朝の目覚めとなります。その上で1日30 km超、それも連日連続で歩くと体調不良を起しそうになるのですが、実際は何の不調・不具合にも見舞われず（偶に微熱や腹痛もあるが、歩きを中止したり、休息日を設けなければならない程の重症化は経験していない。）に快調に行動出来ます。自宅の日常生活では昼寝の癖が付いており、昼食後は直ぐにベッドに横になり、1時間程仮眠する方ですが、トレイルではまったく眠気が模様さないのです。行動エネルギーを消費し、疲れが溜まり易いスルーハイク・ロングトレイルは日常生活の普段とは大いに異なる身体環境ですが、熟睡出来なくても昼寝の眠気が出ないのです。不思議な体調です。その理由は気持ちの持ち方如何にあると思います。私の場合は、前記「第三部 前行程の楽しみ～^{だいこう} [大香ブランド老魂サブタイトル] ^{RouCon}」の設定」の気持ちを持って歩いているから、だと思っています。

Q & A 7 : 替着は何日分を持つのか？

荷物は出来るだけ軽くしたい。そのために何日分も持ちません。替着としては、上下の肌着（上のTEEシャツ・下のパンツ）、靴下、タオルだけ持つ事にしています。一面「それだけ？不潔じゃないか？」と云う疑問は尤^{もっと}もな事です。ただ今様のビジネスホテルはコインランドリーを備えている所が多いので、その場所では衣類の全てを洗濯します。コインランドリーがない民宿などでは、肌着のシャツ・パンツ・靴下・タオルだけは、風呂場・洗面所で水洗いをして、室内のエアコンで乾燥させます。あるいは軒下を借りて自然乾燥させます。そこでものを言うのが生地の種類です。ポリエステル 100%のもの等速乾性のあるものであるならば、暖房が無くても一晩で自然乾燥します。生乾きの場合は、朝起きると直ぐに着用して体温で乾燥させます。天気の良い日は、靴下等は背負いザックにぶら下げて乾かします。汚れた汚いものを数日も着用するという事はありません。なお、テント泊が連続する場合でも、公園など何とか水場を探し、最低シャツとパンツは水洗いするように対応しています。

Q & A 8 : トイレ対応は？

道路沿いの公園の公衆トイレ、観光施設、公共施設（町中の役所・その支所・その出先機関、公民館、老健施設、病院）、運送会社の事務所、コンビニ、車のディーラー、工事現場等のトイレを借りられます。声を掛ける勇気があり、煩わしさを感じなければ、殆んど困る事は無いと思います。問題は、山中の古道歩きに入って数時間も街中を離れてしまう場合です。なお、私は例えば4時30分に起きれば、直ぐに、前日に買い求めていた「野菜ジュース・牛乳」あるいは「缶コーヒー」を飲む事にしており、胃腸が刺激されて1時間も満たないうちに排便があり、殆ど宿で終える事が出来ます。

Q & A 9 : 荷物は何キロくらい背負うのか？

替着、雨合羽、足の治療小道具、ライト、電子機器類（スマートフォン・デジタルカメラ・GPSオレゴン機）、携帯ラジオなどにザックと合わせて7.5 kg、これにハイドレーションシステム（水を入れたパックを背負ったままで口元から給水出来るもの、水枕にホースを付けたもの）の水1.5リッターを入れて10 kg弱と言う処です。これが背負う重さです。これに靴2 kg、ダブルストック0.6 kg、衣服1.4 kgの合計3 kgを加えた13 kg前後を身に着けて歩くと言う事になります。出来るだけ軽量にしたいのですが、私の場合はこの当りが限度です。途中で買う夕食・昼食などを含めると、背負う分は一時的には500 g前後加算されます。また、テントを持参する場合は、本体・ペグ・紐も合わせて2 kg程度が加算されます。これまでの体験では、歴史街スルーハイクに於いては、背負う重さが常時10 kgを超えて12 kgにもなるときつくなります。途中でスタミナが切れると言う体調悪化に傾斜して行きます。ただ、15 kg程度は背負って歩き続ける事はちょっと頑張れば出来ますが、1日の歩く距離は20~25 km前後になると思います。

なお、単なる登山であれば、1日に10時間も歩行するのに15 kgくらいまでは平気です。クッションのある山道（登山）とクッションのない舗装道路（トレイル）の違いです。後者に於いては、舗装道路を蹴った反動衝撃力がそのまま足全体・体全体に伝搬し、疲労が蓄積するからだと思います。

ところで、旧奥州街道スルーハイクの時、あるお父さんからホースを見て「これ、酸素かい？」と言われた（病人・病気持ちと見られた）時には、「参った」と言う他はありませんでした。

Q & A 10 : 歩くスタイルは？

図—14のようなダブルストックのノルディックウォーキングのスタイルです。なお、同図上は2013（平成25）年12月24日（火）「旧甲州道中（上り）」スルーハイクの時、東京は皇居二重橋前で警視庁警察官から撮影して貰ったものです。なお、同図下は山形県鶴岡市羽黒町の知人に立ち寄った時にトマト



図-14

を貰った処です。

ところで、ストック姿を見て、「杖ですか？」という質問を何人かから受けました。そう言われると、病人年寄り（老人と見られるは止むなし）に見られているようで余り良い感じはしません。

次の効用があります。登りの時は地面を蹴る事に依る反動利用で後押しされている感じ、下りは体の重力をひざだけではなく腕でも受ける感じの重量分散、水平な所では胸を張るようになります。つまり、バランス維持・姿勢保持によい自然の効果が得られます。従来の足腰を使ったウォークに腕、胸、肩等の運動を加味する事になり全身運動に発展します。平らな場所よりも、凹凸のある山（土）道を、このスタイルで上り下りする事により、より効果が高まる実感を得ています。特に下りでは「転ばぬ先の杖」同然に膝の負担軽減に繋がりベリーグットです。私は、日常のウォーキングに於いても使用しています。もっと普及するように大いに推奨したいと思います。なお、胸の処に下げているものは、GPS オレゴン機です。歩く時の一番の頼りになる計画した電子ルートを格納し、必要に応じて即時に確認出来るようにしています。

山道歩きの時の効用としては、小川を石伝いに渡る時などはバランスを取るのにとても便利です。また、地面をどつつくと言う事は振動・響きを伴い、へびなどの獣にとっての予感を与える事となります。また、

細い山道に通り掛ったり、藪道に入ったりすると、道を塞ぐ様に蜘蛛の巣がやたらと多くなりますので、それを上下式ワイパーの如くにして振り払うのにちょうど良いのです。

私にとってはバランス維持装置兼正当防衛護身ツールです。さらには、放し飼いの犬や蛇を撃退する時の道具としてもとても有用です。なお、ストック持参のマナーとしては、舗装場所では先端にゴム防護サックを嵌める、振り回さない、人の集まる場所では折り畳む事です。

図-15 は皆ダブルストックです。

自然の中、爽快

ストックを使いながら砂浜などを歩く「国際ノルディックウォーク in 湯野浜」が15日、鶴岡市の湯野浜海岸で行われ、県内外の愛好者が波の音や潮風を感じながら心地よい汗を流した。

子どもから大人まで約350人がエントリーし、体力に合わせて5キロと10キロの2コースに分かれてスタート。庄内砂丘やクロマツ林の豊かな自然を眺めながら、家族や友人と一緒にそれぞれのペースで歩いた。ウォーキング後は、今年で16回目を迎えた。

2014 (H26) 6/6 (月) 487

思い思いのペースで、ウォーキングを楽しむ参加者たち
＝鶴岡市・湯野浜海岸

ヨモギゃくいず
こたえだよ

★ ストックです

図-15

ところで、NHKが企画・放映したが、「日本百名山完全人力一筆書き踏破」に挑戦し、踏破した日本を代表するプロアドベンチャーレーサー田中陽希さんは図—16のとおり、ダブルストックのスタイルです。そうです、ダブルクリックは年寄り特化のものではないのです。



図—16

Q & A 11：1日の行動時間と行動距離は？

季節の日の長さに依るが、平均的には1日10時間（6時～16時）前後歩きます。特に日が長い時期で、日没近くまで歩けば、1日12時間程度は歩けるが、16時30分前後には宿に着いて、じっくり翌日の作戦計画を練るのに使う事にしています。前記「第十四部『第十部 スルーハイクの個別記録』」に対応する各移動行程集計表—14件（日程、距離、時間、宿泊先）」の集計に当って、実際の一日の歩行時間の集計には、休憩、昼食、街道沿いの神社（社殿）・寺院（仏閣）への立ち寄り・参拝等の巡覧、石碑・石塔の表裏の刻字・刻文確認、デジカメ撮影、コンビニ立ち寄りなどを含めています。なお、休憩の事ですが、昼食時以外でどこかの施設内で荷物を降ろし、腰を掛けて休む事は殆どありません。それよりも、いわゆる「立ち休み」です。自然の観望や石碑・石塔などの史跡の四方を眺めるのでその時は足が止まり、その時こそ休憩になります。このように、旧街道・古道沿い関係のみであり、上記同集計においては、長時間（片道15分・500m程度超過）道を離れた場合などの移動ロス、観光施設巡り的な目的外行動は除いて補正しています。

私の経験からは、平均歩行速度は、計画距離ベース（ルートの上に沿う距離）で3.0 [km/h]と見ています。 $3.0 \text{ [km/h]} \times 10 \text{ [h]} = 30 \text{ [km]}$ となります。これまでの経験・実績に依れば、最長で計画の1.15倍程度が1日当りの実歩行（沿面）距離となります。 $3.0 \text{ [km/h]} \times 1.15 \times 9.5 \text{ [h]} \rightarrow 33 \text{ [km]}$ 程となります。また、出発時刻は、日の出と日の入りの時刻を勘案し、1日の行動時間を見極めて決めます。これまでの最高値は、「旧奥州道中」スルーハイクでは1日の実歩行時間12時間40分、実歩行距離50kmでした。なお、山形市役所から周辺主要地までの距離は図—17のとおりです。

ところで、昔の人は1日にどの位歩いたのでしょうか。中山道の馬籠宿資料館に立ち寄った時の資料に依ると、男は10里40km、女は8里32kmだったとの事。ちなみに東海道（日本橋⇄京都三条大橋）は、一般的な旅人で14連泊15日間、大名行列で12連泊13日間だったそうです。なお、私の「旧中山道」では、途中に名所巡りの寄り道を相当入れたので、19連泊20日間でありました。昔の人は早かった！

Q & A 12：鳥獣の怖さはないのか？

時々、ヘビ、クマ、イノシシ、カモシカ、サルなどの鳥獣は怖くはないかと言う声を聞くが、怖かったら山道には入れません。

特に背丈ほどある藪漕ぎの時はちょっと脳裏を^{かす}翳める事があります。マムシ・蜂・ヒルなどは怖いと思いますが、「当たるも八卦・当たらずも八卦」で、その恐怖感で止まってしまったら何も出来ません。突っ込むと無我夢中になって怖さはまったく意識しなくなります。普段の生活でも前記Q & A 2のように

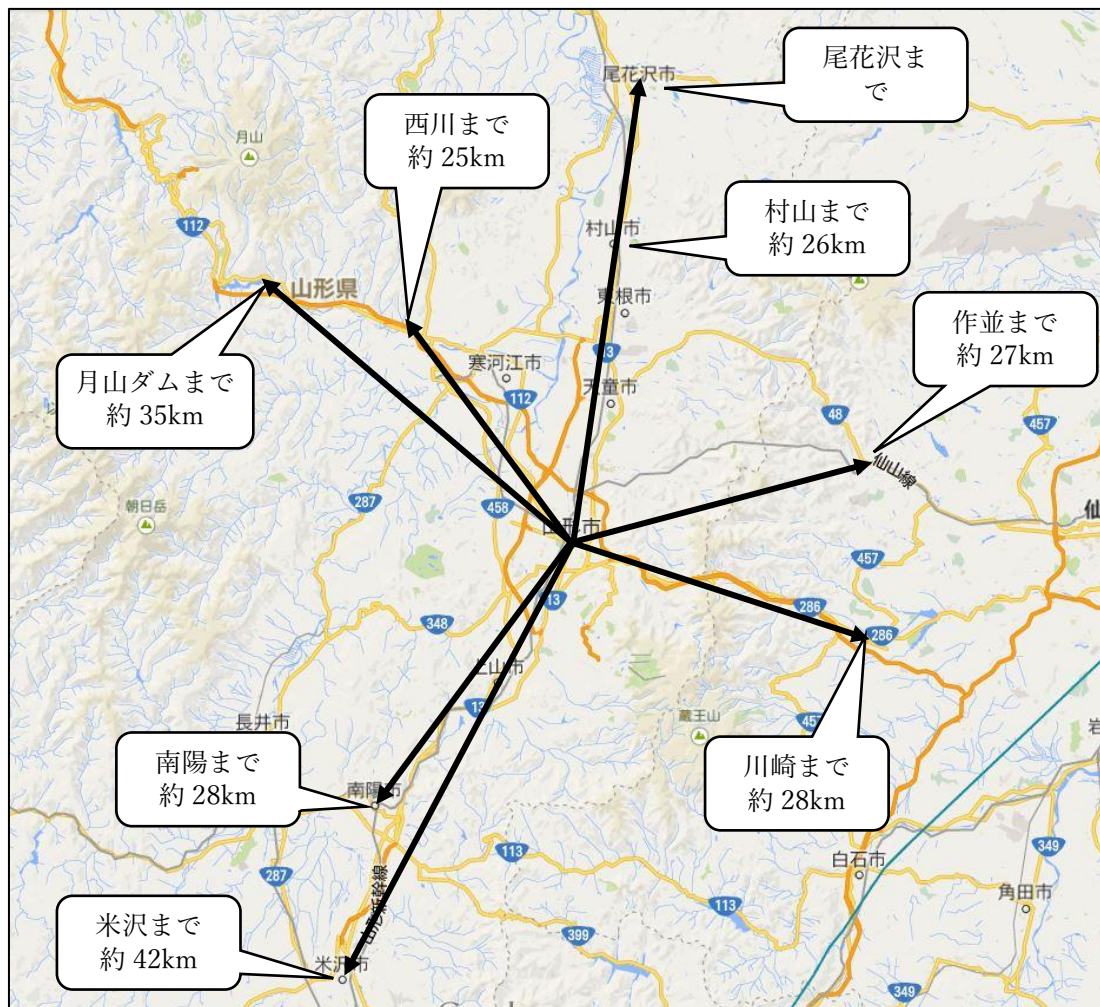


図-17

リスクはあるので、鳥獣については神経立てて特別の警戒を払うと言う事はありません。なお、山道に入る時は、入り口で鈴をストックに取付け、常時鳴らす事にします。鈴はいつでも出し入れ出来るようにベルトに携行しています。クマとは目前での直接対面はないが、山菜取りでは直線距離 50m 程度で対面しています。

鳥獣の怖さはないが、狩猟対象の鳥獣と誤られる事の一抔の心配事があります。図-18の事故事例は毎年繰り返されるのです。この防止のためにも、鈴を携行します。それも遠くまで響くように比較的高価なものを購入しています。鈴の音色が聞こえれば、狩猟者は直感で「動物ではない?」という疑問・問題意識が生ずるだろうと思っています。その事に期待しています。別の視点から言うと、鈴の携行は、鳥獣対策と狩猟者の誤射防止対策です。

偶に一瞬驚く事があります。それは、犬の吠えです。「旧甲州道中スルーハイク」の時に犬との格闘を行った、敷地内の犬（リードで繋がれていたものの）が、右側でいきなり、けたたましい吠え声を立てて私に飛び掛からんとする勢いで向かって来た、余りのびっくり仰天で思わず叫び声をあげてしまった、それではと思い、ストックの先のゴムを外して、鋭角な先端を、犬を目掛けて突き刺す動作をしたら頭に当たってひるんだ、その隙に、さらに思い切って渾身の力を込めて垂直



図-18

に叩いて逆襲に出た、これも頭部を直撃し犬は倒れた、その後犬はどうなったかわからない、お蔭でストックは折れてしまいました。他にリードを外して放し飼いの犬を撃退したのは3回あります。特に山道で出会う犬は飼い主が分らないので、飼い主に文句を付けようがありません。したがって、如何に畜生動物を撃退するか、という強い意思が必要だとつくづく感じています。

Q & A 13：水分補給は？

常時、10 kg近くの荷物を背負って歩くので、汗が噴き出なくても水分が体から放出されます。したがって、水分補給が大事になります。水を背中に背負う事が出来る水パックのハイドレーションシステム（水枕にホースを差し込んだものと同様）を採用しているが、高温時はスポーツドリンクを入れます。山奥は別として集落に行くと大体自販機が設置されており、猛暑日でも困惑する事はありません。自販機は少ないだろうと予想される古道を歩く時や平温時は真水を入れて背負う事にしております。水・ジュースをがぶがぶ飲む事はなく一口、二口ずつ飲むが、水分不足等の熱中症状は一度もありません。自販機は街中の「水場、水ダム」です。汗を多量にかく場合は、水だけではなく、塩分摂取が必要だと言われているので、私は、図-19のような醤油 100 ccのものを買ってポシェットに持参し、休憩時に必要に応じて舐めています。

〔 株式会社トーエルのインターネット HP より参考になる点を二つ挙げておきます。

㊦ 大量の発汗後に水分だけを摂取していると危険 ⇒ 血液中のナトリウム濃度がさらに低下し、めまいや吐き気、息切れ、手足のむくみなど！

㊦ スポーツドリンクや経口補水液で水分補給をする際の注意 ⇒ 糖分の摂り過ぎに！ 〕

何の事はなく、水分も塩分も両方適量が必要という事です。



図-19

Q & A 14：いくら景色が変わると雖も毎日の歩きは退屈ではないのか？

1日の中で人との係りの時間は、平均的には、行動時間全体の10分の一程度だと思います。その他は、色々な事が頭を過り抜け、巡りますが、単調で退屈を感じる事もあります。単調感を覚えると、雑念が出たり消えたり、いわゆる煩悩が駆け巡って頭の中はそれなりに忙しくなります。また、「第三部 前行程の楽しみ」に記述した〔大香ブランド老魂サブタイトル〕の設定過程が浮かんで来て、歩く事に飽きが来ると言う事はありません。一般的には退屈^{しの}凌ぎのために携帯ラジオや音楽プレーヤーを携帯する人が多いのです。一応は携帯ラジオを持つが、ザックに収納し、常時はイヤホンに耳を刺しません。音楽プレーヤーも所有はしているが、最初から持参しません。自然の音を大事にする、周囲の音の情報を大事にするという考え方を持っています。雨降りの日は退屈になる事から音楽を聴きたくなります。しかし、そう言う時はポンチョ（雨具）を着用し、フード（帽子）を被る事になり、増々周りの音が聞き難くなり危険が増します。なお、スマートフォンには好きな音楽（曲）を入力していますが、宿を含めて実際に聞いた事は一度もありません。道路を歩いている時の後方からの車両の接近有無、山道での獣の存在有無の情報は音が最大効果を齎します。これを遮断する事は自ら危険に近付く事となります。耳は非常時の情報収集用として大事な器官です。

Q & A 15：日々30 kmもの距離の連続歩行で足は痛まないのか？

長距離、連続・連日のロングトレイルには、とてもきつい事があります！ 両足が、図—20のようになります。これは治りかけんですが私の足です。



図—20

1日約30km以上も毎日歩行しますと足（正確には足首以下の足の部分）への負担が大です。山道だけであれば、問題になる事はないが、アスファルト舗装の上の歩行はとてもきついのです。舗装道路の表面温度を研究した人の報告書を見ると、日射量に関係するが、最高で60℃近くになると言うのです。その中で歩くと、靴の内部では、靴と舗装道路との摩擦熱が伝搬し、足の汗が加わり高温超多湿になります。その上で、足と靴が内部で擦り合うのです。湿気でふやけた皮膚は皺が寄って、堅い皮質と内部の柔らかい肉質の境目に炎症が起こるのです。さらに、そのようになった皮膚と靴下・靴が擦れます。つまり、水（火）ぶくれ・血豆が出来て、破れる状態になります。これが痛いのです。宿に入ると、直ぐに足ケアをします。水場を借りて足を水に浸して熱を取り、次に水ぶくれ（マメ）を針で破り、患部の周囲に強く手を押し当て「つゆ」を絞り出します。この時も痛いのです。そして赤チンを傷口に浸み込ませてテーピングで傷口を塞ぎます。足ケア・グッツとして次の七つ道具を携行します。①針、②極小バーナー（針の消毒用）、③テーピング用テープ、④傷バン、⑤極小ナイフ（ハサミ）、⑥赤チン（消毒液）、⑦傷薬です。

一晩寝ると激しい痛みは、少しは和らぎます。しかし、宿からの出始めや途中休憩後のスタート時は、きつい痛みが出ます。それでも無理を通して歩くと、やがては麻痺して、痛みが消滅して行くのです。ある所に炎症を起すとそこをかばって歩くので、今度は別の個所に起こります。こんな状態が1週間から10日間位は続き、それ以降は、炎症発生はなくなります。足は痛いですが、我慢・辛抱して、歯を食い縛って、意地を張って、意味なく無心に歩くのです。亡き父母の苦勞から比べれば、「取るに足らない事」と自問自答し、その事が人生修行道だと言い聞かせるのです。「旧奥州道中」踏破の後日です。14日目の9月17日（火）お世話になった「ビジネスホテル築館」にお礼状を差し出した処、後日ご主人様から電話がありました。「自分は四国八十八カ所霊場巡りを『区切り打ち』でやっている」とのお話があり、特に足裏の炎症についての話題が出され、「中にはドクターストップになって途中断念する人もいる」と言う事でした。共通の悩みがあるのだなあと安心した次第です。

ところで、図—21のように、ロングトレイルのエキスパートであるホーボー・ジュン氏著書の「四国お遍路バックパッキング」や「へんろみち保存協力会編」の本にも、マメの予防と治療、足のテーピングについて、きちんと欄を設けて記載されています。また、NHKが企画・放映している日本を代表するプロアドベンチャーレーサー田中陽希さんの「日本百名山完全人力一筆書き踏破」挑戦の放送でも「舗装道路は足への負担が想像以上に大きい」と言うナレーションがありました。履き慣れた靴であっても、1日30km以上も、そして何日も連続して歩く、それも殆どが舗装道路ですから、皆同じ悩みを持つようになるのは当然なのです。



図-21

Q & A 16：普段の体力作りは何かしているのか？

普段、いわゆる毎日の散歩をやっておりません。やらないものの強がりですが、平らな舗装道を30分や1時間程度を歩いた所で健康増進に格別に役立つとは思えないのです。やらないよりは良いだろうと言う程度に思います。普段の生活では次のような事をしています。例えばケーズ電機本店（南ジャスコの東側）までは最短で片道3.7 km、県立図書館までは4.3 km、霞城セントラルまでは4.5 kmほどですが、ちょっとした小物で100円ショップに行きたくなった場合は、山形駅前山交ビルまで3.5 km、成沢のダイソーまでは3.8 km程あります。そう言う所に歩いて行くのです。帰りは、その他にあちこちに寄り道しますから片道の1.3倍位の距離を歩く事になります。そう言う所には平均的には10日間に1度位行きます。また、葉書や手紙を出す時に、近くのコンビニで切手を買って、近くのポストに投函するのではなく、わざわざ3.1 kmの所の南郵便局や3.6 km離れた本局に行く事があります。たまには、片道8.8 kmの嶋地区まで行って往復歩きます。

私の経験からの持論ですが、街中の平らな舗装道を普通に歩くだけでは、脚力強化にはならないと思います。もちろん、やらないよりは良いと思いますが。起伏のある道を、速足で、数時間歩く事が全身運動になり、平易に言う『体に良い』事になると思います。つまり、きついと思う程度の負荷を掛けないと効果は上がらないと思います。その点、私の歩き旅は、一定量の重さ（8 kg～10 kg）の荷物を背負い、アップダウンの行動を繰り返し、長時間（1日当り8時間以上）歩くが、心身に一定の負荷（負担）を掛ける事になります。これが良いのだと思います。なお、いわゆるトレーニングセンターに通っての機械力・マシンに依る体力増強は行っていません。心も同じで、欲望の儘に、あるいは飽食の放縦生活をしていると、いわゆる細々とし

た、弱々しい、脆い精神に堕してしまうのです。もっとはっきり言えば虚弱体質化に向かいます。心身に一定の負荷（負担）を掛けるとしなやかさ、強靱さが加増されます。その負荷の加減は、私自身に内蔵する和魂と荒魂が制御してくれます。この見えない何者かがバランス感覚に長けています。

なお、時に気が向いた時に掛ける自宅周辺の里山を挙げてみます。自宅から直線距離430mの所に戸神山（標高311m）、1,720mの所に千歳山（471m）はあるが物足りません。そこで、図-22の所の瀧山（1,362m）行きをメインに時々行っています。標準タイムは前滝コース上り2時間20分、うがいばコース下り1時間25分です。特に上りは急傾斜（斜度40度位）、ロープの連続であるが、上り1時間50分、下り50分で一気に一周しています。



図-22

Q & A 17：足の炎症の未然防止の良案・予防対策はないのか？

様々な全ての靴を実際に履いて試験した事はないので何と

も言えません。足のサイズを測って型を取り、靴の材質を最高級の物を採用するオーダーメイド製の靴は良いのかもしれませんが。これまでのスルーハイクは、4月初旬から12月末までの期間に行ったが、4月や12月は殆ど足の炎症が発生しません。発生しても軽度で済みます。きついのは夏場です。マメの最大の原因は、靴の中の熱なので、歩きの途中に於いても休憩の時に、靴・靴下を脱いで、湿気と熱を放出するように努力しています。宿に入れば、不要の新聞紙を頂戴し靴の中に入れます。エアコン除湿機能で室内をより乾燥させたり、バス室に置いたりしています。豆炎症の軽減策は、基本的には通常靴のサイズよりも1.5 cm～2 cm位大き目の靴を選択する。直前では、靴紐は爪先側から3ホック位は穴に通さない、靴の下敷きを外す、テーピングで予防するなどがあります。私は一度も使った事はないのですが、インターネットで調べて見ると、ワセリンやオリーブオイルをたっぷり塗ってから靴下を履く事が軽減対策に有効のようです。なお、前記田中陽希さんの番組でオイルを足に塗る処が紹介されていましたが、やはり足に炎症が起きた事も放映されていました。

2014（平成26）年9月の旧羽州街道スルーハイクでワセリンを携行し試してみました。気温が低い季節に入っていたので、確かな効果は実感出来ませんでしたが、塗らないよりは塗った方が炎症未然防止には少しは効くような感触は得られました。熱い季節の歩き旅で検証して見たいと思っています。

Q & A 18：宿に着いたらどんな事をしているのか？

その1：直接的な事；足を痛めている時は、宿に着くと足を水に浸して冷やします。その後、火ぶくれしたマメに針を刺して水を抜きます。足のケアです。次に、デジタルカメラの電池、GPSオレゴン機用の単三電池を充電します。そして明日以降数日間の行程を検討します。そのために。まずはスマートフォンで明日の天気予報を確認します。体調と勘案し、歩きたい距離（30 km前後）の先の地域に宿の有無をスマートフォンで確認します。宿があれば宿泊を予約します。希望地域になれば、手前か、その先に有無を確認し予約します。

その2：間接的な事； 毎日、欠かさず「神仏」に係る言葉を唱える事にしています。心を鎮める精神安定剤の摂取と言うようなものです。唱えるのは出発日の朝ですが、時間的余裕（むしろ心の余裕と言うべきか）が無いと思われる場合は、宿に到着したその日の夜に唱えます。日常生活で神棚・仏壇に向い、行っている事（お努め・勤行）と同じ内容です。

一つ目は「仏」に係る唱え言葉です。「開経偈^{かいきやうげ}、懺悔文、般若心経、各神仏^{さんげもん}の主要ご本尊の真言、光明の真言、亡父母・弟5人の戒名、仏・菩薩の御宝号、回向文^{えこうげ}（回向偈）等」です。二つ目は「神」に係る唱え言葉です。「祓^{はらへことば} 詞、神棚拝詞、祖霊拝詞等」です。その他に、宿に入って十分な時間がある場合は、「大^{おおはらえのことば} 祓 詞、観音御和讃、六根清浄^{ろっこんしょうじょう}の大祓^{おおはらえ}」「四句の偈（四国遍路同行二人）」などを唱える場合があります。宿ではテレビを見るにしてもニュース以外は見る気にはなれません。むしろそのような言葉を唱えていた方が落ち着くのです。「歩き旅は人生修行道だ」という決意があるからだと思います。

Q & A 19：靴はどのようなものを履いているのか、どの位長持ちするのか？

軽くて丈夫なウォーキング専用・トレイル専用と云われている靴が販売されています。しかし、私は一度も使った事はありません。歴史街道トレイルのルートは現実には、舗装道路、砂利道、土の古道そのもの、時には小さな小川渡りで水の流れに入る事もあります。また、1日中強い雨に見舞われる事もあります。このような変化する気象や道に於いては、登山靴が最適と思い、登山靴を履いています。比較的軽く足の甲の部分の幅が広目（4 E）の「シリオ」と言うブランドのものです。歴史街道・古道歩きだけで靴底（ビブラム底）3回も取替えて使っています。その他メーカーの物も履いて見たが私にとってはそれが

最適です。なお、底を取替出来ても本体そのものも劣化して罅^{ひび}が入るようになるので、そろそろ靴を更新する予定です。中には、晴れの時や平坦な道ではトレイル専用の靴を履き、山道に入ると登山靴に履き変えると言う2足持参の人もいるようですが、その分重くなります。数日間の短い期間とか、晴れの継続が見通せる場合はトレイル専用のみで良いのかもしれませんが。なお、ここではいちいち靴の特質と選び方を解説しません。インターネットには専門家が商売家丸出しで説明していますのでそちらをご覧ください。

Q & A 20：スルーハイク・ロングトレイルには特別の力・身体能力が必要なのか？

一般的に、スポーツ選手には「心技体」の3要素の充実が必要だと言われます。歩きには「精神力・生活力・体力」と言われます。「技」は「生活力」に対応します。

✓ まずは精神力です。特に夏場などは、どうしても心が萎^なえて来ます。何もこれをしなければ死ぬと言うような公的義務はない事から途中で放り出されたいくなります。目的地を目指して歩きたいと思う意志が薄弱だと、挫折へ引き摺^ずられる誘惑が次から次へと湧いて来ます。肝心なのは、スタートとゴールの目的地を決めて、固い思いを乗せて歩くのだと言う大義をきちんと描き定めて、歩き始めています。つまり、「ハード的な目的地」と「ソフト的な目標」を設定する事が、踏破・完歩・貫徹の強固な精神を作る事となります。これが別項目の所で記述したように、私の場合は後者の具体化として『大香ブランド老魂サブタイトル』を設定している言う事です。

✓ 次に生活力です。日常生活圏を離れると、何かにと儘ならない事があり、不便さが多発します。数日間ではないのです。不便さが数十日間に及びます。「不便さ、多発」などと言うよりも、「不自由この上無い世界」そのものとなります。(刑務所よりは良いだろうが?) 夜はビジネスホテル・旅館・民宿にお世話になっても、あるいはコンビニエンスストアで用を足しても我が家のような気儘は通りません。どこで食料を調達し、どこに場所に宿を取ろうかなど普段の生活ではあまり悩まなくても良い事に神経を使わなければなりません。総合力と言う吾が能力を発揮しなければならないのです。行動中の全ての結果は、全てが自分に起因します。良いも悪いも「自業自得」の世界です。それを覚悟して歩きます。「自己責任の総合デパート業」の自営業経営者に成り切っております。

✓ 最後に、体力です。車社会の日常では、1日30km以上も歩くと言う事がないので、特に脚力を中心に一定の体力は必要になります。日常的には、Q & A 16に記載したような事をやっている程度です。一度挑戦して失敗も有りです。自分の力の程度を実感出来ます。

Q & A 21：腹痛などで体調を崩した事はないのか？

ロングトレイルで心配されるのが病気です。お医者のお世話になる事ですが、幸い現在まではありません。多量の汗を掻^かく事から、日中と朝夕の寒暖の差なども加わり風邪気味になった事は何回かありました。微熱があるなあと自覚した事も何回かありました。一応非常用として風邪薬は持参している事から飲用します。腹痛・頭痛も何度かありました。微熱は他人から降って来た訳では無く、自我に内蔵する自業自得^{ざんし}の残滓であり、これを退治したくなるのも陰陽相対(待)性原理の反作用です。しかし、弱音であれこれ思案・迷妄・逡巡していると、寝ていた「荒魂」が起きて来て「この弱虫め、馬鹿野郎!」と怒鳴り込んで来て一喝されるのです。依って、気合と根性で歩きます。そうすると今度は体全身が熱くなります。運動エネルギーの燃焼なのか、風邪引きの熱なのか分かりません。時には、歩いている途中で、体調不良から吐き気を催す事がありますが、積極的・意図的に口(喉)に手を入れて、胃の中の消化物を徹底的に吐き出すようにします。3回程ありました。この行為は苦しいとも何とも思わないのです。

余談になるが、2010(H22)年9月7日(火)～9月12日(日)、北アルプスに義理の叔父と二人で

行った時です。持参した水が切れそうになった途中で、池に差し掛かった時です。溜まり水の上に薄い油膜を張った汚れた水でしたが、「背に腹を変えられず」で、その水を飲用しました。しかし、その後何とも異常はありませんでした。



図-23

それから、以前、朝日連峰に登山した時の苦い経験です。途中で、毒とは知らずに、毒茸の「ツキヨダケ」(図-23)を採取して、竜門小屋で昼食のラーメンに入れて食べた時です。1時間くらいしたら吐き気と下痢が襲って来ました。口に手を入れて何回も胃から吐いて毒気を取り出し、トイレに何回も行行って毒気を排出しました。1時間くらい格闘したらすっきりしました。後々何の遺症もありませんでした。歩き通したいと言う一心が、気合が体調変化を撥ね退ける、侵入物を破碎し浄化するという力が湧くのだと思います。

Q & A 22：特に夏場は大量の汗を掻くと思うが、影響はないのか？

夏場の汗疹のいたずらに襲われた事が何回かありました。1日30km以上も歩くのですが、汗を掻きます。顔から汗が噴き出すのは当たり前現象です。ちょっと暑いと感じる気温の時は、頭から足先まで体全体から汗が噴き出すようになります。汗の滴が全身の肌を滑るように流れるのです。そう言う時こそスポーツドリンクを多用します。スポーツドリンクには多量の塩分が含まれています。そう言う時の出番が前出図-14の醤油です。汗と共に塩分が噴き出て体の肌に付着します。歩くとその肌と衣類が擦れますから、塩水で生肌を揉んでいる、擦っているようなものです。汗となって噴き出た塩水と生肌の摩擦熱で皮膚が焼け爛れるのでしょうか。そのような時から3・4日くらい経過すると、ヒリヒリ感の痛みと痒みが出始めて、日増しに激しくなり、治り掛けには痒みがさらに強くなります。寝られなくなります。足腕、背中、足の体全体に襲うのです。困るのは背中中の痒みです。人に背中を掻いて貰う事も出来ません。寝ていて体を左右に振り動かして、シーツに擦って耐えています。時には、夜中に起きて、水風呂に入って冷やす事もありました。宿で風呂に入ったからといって解決されるものではありません。翌日も歩くので、また摩擦で火ぶくれ状態になり治りが遅くなります。痒みが出始めてから早ければ4・5日のうちに、遅くても1週間位のうちには痒みが消えて治ります。スポーツ選手は私の比では無く汗をかくと思うのですが、その人達は初中後着替えるから問題にならないのです。

Q & A 23：「歩きたくない」と言うような事はないのか？

雨の日は憂鬱になります。真剣に、途中の中止を、打ち切りを真剣に考えた、意識的に考えたと言うよりは、無意識に襲って来たと言うのが適切な表現ですが、1度だけありました。2011(平成23)年4月6日(水)からの29連泊30日間に亘る「旧熊野古道全道スルーハイク」の時です。この時は暑さや体調悪化ではなく、「これ位でもう良いではないか」と言う自身の心の奥底に内在する甘えから芽生えた荒魂のちょっかい・いたずらからでした。これまで蒸し暑い梅雨時、夏日(日最高気温が25℃以上)、真夏日(最高気温が30℃以上)、猛暑日(最高気温が35℃以上)のスルーハイクを敢行して来たが、「気持ちが悪くなった、スタミナが切れた、体力が減退した、熱が出たとか」などのいわゆる熱中症・病的な症状はまったく出ませんでした。スタート時に計画したルートを何が何でもそのとおりに踏査・突破して行きたいと強い願望と決意があるためと思うが、途中で簡単に放棄したくなる気持ちは湧きません。信念とか情

熱の持続力は、その時になって意識したからと言って急に湧くものではなく、日常の生活態度の積み重ねの中で自発し蓄積するような気がします。ここで浮ぶ事があります。危機管理のスペシャリスト佐々淳行さんは著書で「悲観的に準備し、楽観的に実施する」「先憂後楽の精神」を力説しています。感銘を受けます。一般的には、日常生活は楽観的に過ごし、非常時に慌てふためくと言うのが人情です。私に何も商業スポンサーが付いている訳ではないが、途中で簡単に計画を曲げるようでは、自分に嘘を付いた事になり、一番情けなく、みじめになると思います。他人から指示されて・他人から支持されて歩いているのではないのです。まったくの自由意志ですから、決意がむしろ強くなるのを覚えます。

Q & A 24：車道を歩く事が多いようだが、交通安全対策は？

気を使うのは、交通事故の危険回避と排気ガス対策です。歩道のない、路側帯も明示されていない所で、歩行者にはお構いなしでスピードを落とさないまま猛スピードで通過する車の何と多い事かと思うづく思います。少しでもスピードを緩めてくれる人は一割にも満たないと思っています。交通量の多い所に来ると排気ガス対策としてマスクを着用します。この

マスクについては眼鏡を掛けている私にとっては功罪があります。晩秋から冬季、春にかけての寒い期間は防寒対策になります。ただし、メガネは外気で冷え、鼻からの息との温度差で曇って（結露現象で）見え難くなります。それ以外の期間で特に夏場は、鼻・口元が蒸れて不快感が出てきます。曇り防止のマスクを何種類か使ってみたが、有効なものはなかなか見当りません。この関連で歩道のあり方について強く思う事があります。道路

（車道）の勾配と歩道設置位置の関係の事です。歩道が両側にある場合は問題ありません。用地事情等で片側だけに設置する場合です。理想は、図-24の通りで、車の上り勾配の場所では車の進行方向右側に、車の下り勾配では左側に設置する事です。車が下り坂では大きな加力をしなくても慣性力で走行出来、排気ガスが抑制されるからです。この辺の所を十分に検討して考慮・配慮したなあと感じる地域と、まったく歩行者無視の所があります。このような事を考慮しながら、歩行ルートを右側に取りったり、左側に変えたりして、出来るだけ排気ガスを吸わないように強く意識しています。

国交省以下の道路行政に一言提案・要望したい事があります。「少なくとも国道には片側だけでも良いから全線に歩道を設置して貰いたい。」車との関連で、車そのものも怖いですが、それ以上に荷台からの荷物の落下が心配です。

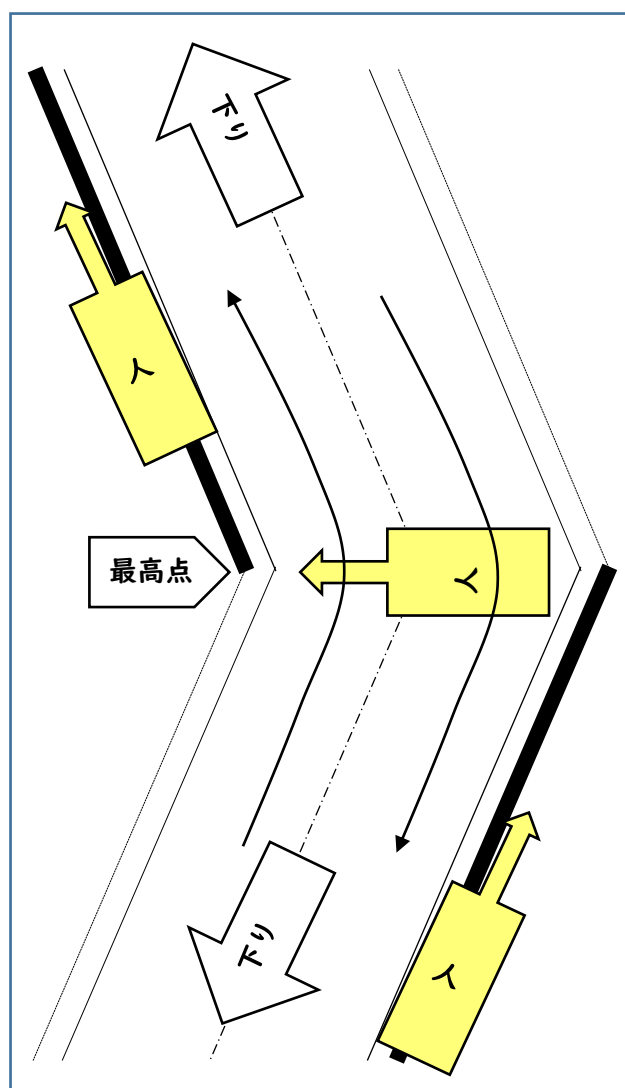


図-24

Q & A 25：全てが思いどおりに上手く行くのか？

辰野和男氏はその著書「四国遍路」（岩波新書）に於いて、次のような事を述べています。「・・・どちらの道に行こうか、どこまで歩いて行こうか、どの宿にしようかと迷う事がある・どんなに迷っても、一

度きめてその道を選び、一度きめてその宿を選んだ以上は、その選択が「正解 正解 大正解」だったと思う。そう思いこむ。選択が間違っていたかどうかなどいつまでも、ぐじぐじ考えず、まずは正解だったと思う。それも一つの修行だろう。・・・」

同感です。実際にロングトレイルの歩きをした人の生の声です。私の場合で例えば宿の事です。前記の通りスマートフォンのグーグルマップ上で検索します。ビジネスホテル他の宿がリストアップされます。全てがホームページを開設しているとは限らないので、どのような部屋なのか、どのような設備なのか見えません。その中から直感で決めて電話します。部屋の空きがあるのか、つまり、宿泊可否を聞き取り、可の場合は、最後に料金を確認して予約をします。ところがです、現地の宿の前に立ってびっくり、中に入って予想外と言う事はままあります。そこで内心「失敗した！！」となります。情けない自分に自虐感が出て来ます。しかし、むしろお宿を提供して頂いた事に感謝すべきと自分に言い聞かせて納得します。自宅で、マイペースで暮らす日常の生活とは異なるので、様々なストレスに見廻れます。どんな選択でも決断した事柄の全ては自分の責任です。全ての結果は、己の総合力で判断した自分の人間性に帰結します。そんな事があって、スルーハイク・ロングトレイルの旅道中では、「正解 正解 大正解」「丈夫 丈夫 大丈夫」「成功 成功 大成功」と呪文を唱えながら歩いています。

繰り返すが、「悲観的に準備し、楽観的に対処せよ」と「人事を尽くして天命を待つ」の2本柱を行動基本原理とし、全ての結末は「自己責任」に帰結すると覚悟しています。そんな精神こそストレスを感じるのではないか、悲壮感漂って何が楽しいのか、などと言う擲^や擲^ゆの聲が聞こえて来そうですが、まったくそんな事はありません。そのような決意こそが私の推進エンジンとなります。

Q & A 26：1日当りの費用はどれくらいなのか？

20日間も連泊・連続で動けば相当の費用になるのではないのかと心配してくれる人がいますが、ご想像にお任せします。何事も最安の所を探して食事なども慎ましく対応しています。お金は使い方次第です。人には唯でさえ覗き見主義があって、具体的な金額を例示しようものなら、あれこれ詮索して尾ひれ^{ひれ}は鰭^{ひれ}を付けたくなるものです。最安の所を選んだとしても下限と言うかゼロ円・只ではありません。

(一つ断言出来る事あります。それは、無銭飲食はしません。それでは“万引き、泥棒、かっぱらい”は絶対しないかと言われると“山葡萄、栗、野イチゴなどの山の恵みをご馳走になっている事から、国有林あるいは民有林のものを失敬しているのかもしれないが。”)