

年賀状を出す枚数が減ってきたことだ。うっかり先輩に年賀状を出して、返ってきた返事が奥さんだったりして、おおいに気を遣う。もちろん後輩とも、だんだん疎遠になってきた。

年齢を重ね年をとつてくると、昔語りが多くなってくる。なにしろ、年寄りの身では毎日が平々凡々、単調な日々を送っていて、新しい出来事はなにも起らないのだから…。

ところで、これも昔の話だが、以前、忘年会の余興で、大道芸の「バナナの叩き売り」をして大失敗をやらかしたことがある。これは紙数の都合で省略するが、もし次回に縁があればその時にご紹介しよう。

ゆっく　　ゆっく

酪農家　吉川　友　二

コンビニに入ると本棚をチェックする。コンビニの本はハズレが少ない。コンビニで最近出会った著者の一人に小林弘幸さんがいる。『読むだけで自律神経が整う名医の言葉』（セブン&アイ出版）である。

セブン&アイ出版のこの本のシリーズの特徴は、表紙はもちろん本文にもいくつか著者の写真が載せられてい

ることだ。小林さんは私よりも四つ年上の一九六〇年生まれだが、白衣姿の写真を見ると、とてもお若く落ち着いて見える。

この本のあとがきに「あの力任せで生きた三十代のころのように、いや、それを圧倒的に上回る調子の良い体と、冴えわたる頭と、高いパフォーマンスを、本書のノウハウを実践することで手に入れました。」と書かれている。

小林さんによると自律神経の働きは以下のとおりである。

「自律神経の働きは、呼吸、血液の循環などの内臓器官すべてをコントロールして生命活動の根幹を支えている。自律神経のおかげで、わたしたちの内臓器官は意識しなくても自律的に働いている。

自律神経には「交感神経」と「副交感神経」がある。そのそれぞれの働きはアクセルとブレーキである。「自律神経を整える」とはそのそれぞれが高いレベルで活動しながら、同時にバランスが取れていることを目指すことである

自律神経のバランスが整うと、細胞の隅々にまで血液がいき渡り、脳をはじめとしてすべての臓器の調子が良くなる。「健康」とは細胞の隅々にまできれいな血液が流れている状態のことをいう。

自律神経のバランスを整えるためには、まず「ゆっく

り」を心がけて行動することである。これまで自動操縦の機械のように行ってきたことを、ゆっくりと意識しながら行うことで、一つひとつの行動が意味を帯び始める。二度とこない今日という日を、一つひとつの行動をかみしめて、あなただけの人生を実感しながら生きることが出来るのです。」

宇宙が人間を造ったのは、宇宙が作った世界を見て感動する存在が欲しかったからだという哲学もある。「する」ことではなく、良く感じる・良く味わうことによつて「ある」ことの質を高めることが、自分の生命の根源からあふれ出している圧倒的な力とつながる方法なのかもしれない。

三十五歳で就農をし、三十六歳で結婚をして子供たちがまだ小さかった頃、毎年牛の出産シーズンで忙しい三月と、子供が生まれる予定日の前後に父と母が長野の上田からお手伝いに来てくれた。

父は小さいころから私に、「あれしろ、これしろ」と言ったことがない、私を怒ったこともない。そんな父がお手伝いに来てくれた時に、「もつと肩の力をぬいてやりな」とアドバイスをくれた。その父も亡くなって五年目になる。父の残してくれた牧場の仕事を見ると、一緒に仕事をしていた父の姿をありありと思い浮かべることが出来る。

就農当時は無我夢中で朝から晩まで働いた。毎朝、仕事をようやく終えてお勝手口に戻ってくると、二歳になったばかりの長男が熱烈にお出迎えをしてくれる。さつさと犬に餌をやつて家の中で休みたいばかりに、私の帰宅を歓迎してまわりつく長男を邪険に扱ってしまう。母に「そんな子供への態度があるかい」と悲しい声で言われた。

七、八年前に噴煙の文章を書いて、それを妻に見てもらうと「悲惨なことばかり書いてあるね」、と言われた。確かにろつ骨を折つて入院したとか、高熱を出して死にそうになったとか、言われてみたらその通りだった。

そんな、悲惨なことがだんだんとなくなってきた。振り返ると、「ああ自分も成長したな」と実感する。それを言うのと、「成長したつて、何が成長したんですか」、と聞かれる。自分が成長したなと実感をするのは、「イライラすることが少なくなつた」ことだ。思い起こすと怪我をしたり、事故を起こした時はたいがいイライラしていた。

かつて噴煙に「ついでる ついでる」という題名の文章を書いたことがある。「やつぱり、「ついでる ついでる」だよね」と話しかけてくださった方がいる。ありがたいことである。

「ついでる ついでる」とは斎藤一人（ひとり）さんがおすすめる口癖である。一人さんは個人累計納税額

日本一の事業家である。就農をした頃に一人さんに出会った。出会っていなかったとしたら今頃、昔を振り返った時にだんだん「イライラする時間が増えてきた」という下降線の人生を送っていたかもしれない。一人さんに言わせると、この口癖を繰り返していると、時計のチクタクが「ついでる、ついでる」と聞こえてくるのだそうだ。私たちは死ぬまで毎日少しずつ良くなるか、悪くなるかのどちらかだ。

五十歳を過ぎてから、残された自分の時間を考える。不機嫌でいる時間ももつたいたないので、一瞬でも不機嫌でいたくない。それでもいやいやな気持ちになったときに役に立つのは、一人さんの「私はいい気持ちになる時がわかる。それはいやいやな気持ちになった時だ。いやいやな気持ちになった後には、必ずいい気持ちがやってくる。」という教えだ。

話は少しずれるけれども、離婚を考えているという友人の話をきいた。私も夫婦関係は大変だし、多くの人がそうだろうと思う。学校で夫婦学、結婚学を教えたらいよいよと本気で思っているほどだ。

私の父と母は、一緒にキャッチボールをしたり、お風呂に入った時、とても仲が良かった。小さい時に母に「お父さんとお母さんは仲が良くないねえ」と言ったときに、母が「夫婦のことは子供でもわからない」とふと私に漏らして、ドッキリしたのを覚えている。

私の平常心を乱してくれる強敵は妻だ。妻をストレスにしない私の方法は、妻のことをスパリングパートナーと思うことだ。「俺は最高に強いので、パートナーの妻も最高に強くなくてはね」。いろいろな面で強い妻を尊敬している。妻は私の抱える問題を気が付かせてくれて、鍛えてくれる観音様である。ありがたい、ありがたい。

人間、苦しくなければ、気づこうもしないし、学ぼうもしない、そして成長もないだろう。苦しいからこそ、一人さんや、小林さんとの出会いもあるのだ。

一〇〇パーセント自己責任で生きる。苦しい時というのは、何か自分の考え方に間違いがあるからだ。人のせいにしたり、状況のせいにしてしまうと、自分に原因があるのだということに気が付くまで似たような問題が繰り返し起きる。この繰り返しの執拗さは、私たちを成長させてあげようという神様の愛としか思えない。

私たちが乗り越えられない問題は人生に起こらない。かえって壁を乗り越えようと苦労しない方がいいかもしれない。「急がば回れ」。苦しくても笑顔をつくることはできる。自律神経を整えることに集中してみることはできる。たとえば、「お皿洗いが最高の休息」に変わるような生き方。結局これが問題を解決する早道かもしれない。「ゆっくり、早く」。

今起きているすべてのことが最高。一日分だけ昨日より成長した今日の自分が最高。今が最高の自分が生きる

今日は最高。私たちを生かしてくれている自律神経・宇宙を動かしているビッグバンのエネルギーは一秒一秒自分を・宇宙を良くしてくれている。「ついてる ついてる」と時を刻んでいる。

ゆっくり ゆっくり

自転車旅

今年のお正月明けの自転車日本一周の旅は、高松から、今治へ走って、昨年、一昨年と走り継いだ四国の一周を完成。四国の今治から、しまなみ海道の島々を昨年とは逆回りてまわって本州の尾道へ。そして尾道から竹原町、呉、広島、厳島神社、岩国錦帯橋までを走った。メンバーは次男の仁里（六年生）、末っ子の光里（四年生）と私の三人で去年と一緒に。一月九日から一月十七日までの八泊九日の日程であった。

私が小さい時に見た、若き日の父の写真の背景に錦帯橋があった。父が出張の時に撮った写真だと聞いて、出張ができる大人をうらやましく思った。今回の旅は若き日の父との出合いを胸にして走った。

今年の旅は今までの旅とは大きく違った旅になった。



先を急がずに明るいうちに早めにキャンプ地を決めて、テントを張って一日の行動を終わりにした。瀬戸内海の海岸でのキャンプを楽しむことが出来た。

昨年の夏、どこへ行った帰りだったのだろうか？南富良野の樹海ロードを車で走っていると、もう日が落ちて暗くなった樹海峠を自転車で登っている若い女性がいた。それを見て、「こんなに暗い中を走らなくなったっていいじゃないか。今夜泊まる場所は決まっているのだろうか？明るくればもっと楽しく走れるのに」。彼女はそれが楽しくてやっているのです、余計なことだけれども。そんなことを思ったのも、今までの自転車旅で夜遅くまで自転車で走っていた自分の姿を彼女に重ねたからだろう。

有明海岸キャンプ

初日は高松を出発して、香川県の西端にある観音寺市（かんおんじし）の有明海岸にあるファミリーキャンプ場まで。冬枯れた海岸に、一匹の小さなイルカの死骸が打ち寄せられていた。

高松を出発したときから雨が降り出し、合羽を着ても手袋が濡れて手がかじかんで痛いのをみんな我慢して走



る。途中で見つけたうどん屋さんのうどんが美味しい。

キャンプ場についた時には、雨は止んでいたが、まだ靴や衣服が濡れている。衣服を乾かすために、子供たちに、宿に泊まるうかと聞くが、意外にも子供たちの答えはキャンプの方がいいだった。

キャンプ場にあつた看板の電話番号に電話をすると、役場のおじさん二人が集金に来てくれる。テントを張つて、銭湯のある街まで二キロ走つて、湯船で体を温める。濡れた靴下をまた履いてキャンプ場に帰る。寝る時に濡れた靴下を、ズボンの下の膝の部分に当てて寝ると朝になれば靴下が乾いているという、テント生活技術を教える。

寒くて夜中に何度か起きる。末っ子の四年生の光里は寝袋の下にひくシユラフマットの空気が朝起きると抜けていることを発見。地面に直接寝ていた強者である。光里は夜はとても寒かったと言ったが、よく朝まで我慢できたものである。初日にこれだけ厳しい一夜を過せば、あとはどんなキャンプも怖くはない。

燧灘（ひうちなだ）キャンプ

次の日は休暇村瀬戸内東予（とうよ…伊予の東の地方のこと）のキャンプ場まで。燧灘（ひうちなだ）をのぞむ崖の上の休暇村のホテルで温泉に入る。ホテルで夕食も食べようかと子供に聞くと、値段が高いのでやめよう

という。

急な崖路を下つて、砂浜のある海岸のキャンプ場へ降りる頃には暗くなっていた。テントの中で小さなコッヘル（キャンプ用の鍋）にお米（無洗米を利用）三合とお水とペミカン（登山用の保存食、私の作り方はひき肉をラードで炒め、塩コショウ、コンソメなど一食分ごとに小分けにして、いろいろな調味料で食事の時の味に変化をつける。熱いうちに一食ごとにビニール袋に入れて袋を縛る。常温でも固まり保存食になる）を入れる。キャンプ用の小さなガスコンロの上にコッヘルを乗せて、ペミカンご飯を炊く。沸騰してからは弱火にしてコッヘルの底が焦げないようにコッヘルを回しながら炊く。コッヘルのふたまでぎゅうぎゅうに炊き上がる。コッヘルをひっくり返して蒸らしたら出来上がりである。

今日の天気は昨日よりもましであったが、途中で大粒の激しい雹がたたきつけてきて、しばらく走れなくなった。

舟折瀬戸（ふなおりせと）キャンプ

寒いけれども初めての気持ちのいい晴れ。今治城に着して、今治城の開館する九時までお城でぶらぶらすることにする。海水を水路でお堀に引き込んでいる水城である。お堀には海水魚が住んでいるようだ。

今治から始まるしまなみ海道は、去年は風が強くて、ふらふら走った橋の上も今年は嘘のように快適に走れる。

伯方島に上陸してすぐにある道の駅で、目の前に見える見近島で子供の時にキャンプをしたという話を若い女性の店員さんに聞く。ここから見える見近島はあまりぱつとしない。道を歩いているおじさんに、近くにキャンプ場があるかと尋ねると、船折瀬戸（ふなおりせと）と鶏小屋（にわとりごや）キャンプ場を教えてください。名前の良きで舟折瀬戸に泊まることにする。

キャンプ場は三メートルほどの高さの堤防の上にある。キャンプ場から見える海は、常に潮が川のような速さで流れていて迫力がある。堤防の前に積んであるテトラポッドを降りて釣りをする。水がとても澄んでいる。

深夜までオレンジ色の明かりをつけた船がひっきりなしに走っている賑やかな瀬戸（狭い海峡のこと）であった。

向島（むかいしま）キャンプ

今回は前回とは逆回りでしまなみ海道の島々を回っている。去年のコースと今年のコースを合わせると、島を一周したことになる。

大三島に上陸して反対周りで走り始めると、切り立った海岸をはしる道は海へ降りたり崖を登ったりと、激しいアップダウンを繰り返す。地図を見るのと走るのでは大違いである。思った以上に時間がかかって、大三島の道の駅に着く。道の駅の中のうどん屋のお母さんが、

我々のために開店前に店を開けてくれて、とても親切にしてくれる。

すぐ横に由緒正しそうな神社がある。神社をお参りしようと言うと子供たちから大ブーイングである。神社に参拝するのは日本人の常識だからと有無を言わずに境内へ入っていく。推定二千五百年の楠が境内の真ん中にある。宝物館の入館は子供たちのポイントに会ってあきらめる。今調べると、その神社は大山祇神社である。おおよまづみじんじやと読むそうだ。全国の国宝級武器の八割を収蔵、日本最古の社だそうだ。次回からの旅は行き当たりばったりではなくて、もう少し下調べをしてから旅に出ようか？

広島県の尾道手前の向島では、向島マリン ユースセンターのキャンプ場に泊まる。釣りをして（ここでも釣果なし）、夕食の買い出しに行く。道を聞くと五キロほど行かないとどこにもお店がないという。日の暮れかけた田舎道を教わった通りに走ると突然賑やかな町に出る。ちっちゃなお店で買い出しをして帰るつもりでいたので、びっくりする。いつの間にか島を縦断して尾道の対岸の市街



地に來ていたのである。

夕暮れに窓がキラキラきらめいている大きなスーパーに入ると、美味しそうな食品がずらっと並んでいて思わず感動してしまう。菓子パンやケーキが目にしみる。今日の夕食は好きなものを買ってスーパーにある休憩所で食べることにした。

音頭瀬戸（おんどせと）キャンプ

向島と尾道には自転車を通れる橋がない。尾道は目と鼻の先である。これから釣りに出かける高校生の男の子たちに渡し場を聞く。そこへ行ってみると、車がそのまま二、三台乗せられるように造られた船が止まっている。どこかで券でも買って乗るのかとためらっていると、船に乗っているおじさんが手招きをしている。われわれが船に乗るとすぐに出発。一人百円を払う。船はUターンしなくても前後に運航ができるようになっていた。尾道へ着くと、乗客もいないのにまた向島に帰って行った。いよいよ本州に上陸。仁里にとつてこの旅の一番の楽しみの大和ミュージアムのある呉市を目指して走り始める。呉市街の手前の音頭瀬戸（おんどせと）の崖の上の温泉に入る。暗くなった近くの駐車場でテントを張る。野良犬が一匹、テントの中の我々を警戒して、テントの周りをうろろうろしていつまでも吠えている。

音頭瀬戸のキャンプ以降は広島の中街の貸しアパート

に泊まり。錦帯橋では錦帯橋を見下ろせる温泉宿に泊まって親切にしていた。だいた。

日本一周の自転車旅も達成を目的にするのではなく、旅をよく味わい・かみしめることにしたい。

夏の日の自転車
乙女との出会いに
感謝である。



ハルニレ2

酪農家 北野明起

草木染め

「毛玉ひとつ無駄にはならないの」、といいながらその女性は毛玉をひとつ、小さな箱に入れた。箱には毛玉や短い毛糸がたくさん集められていた。

以前からその方の作品を拝見して尊敬していた。お会いする前の日は、嬉しくてあまり眠れなかった。羊毛の加工をしたいけど、技術も時間も無いし、店頭の美しい加工品のように羊毛をきれいには洗えない。そういう飼