

\*\*\*\*\*

一部50円です

\*\*\*\*\*



## ハワイ珍道中 4

翌日の朝、みんなの顔が明るい。足腰の痛みが消えていたのである。湿気のない温暖なハワイの気候が一晩で彼女らの身体を生き返らせたのだ。昨日、私は婆さん達の歩く姿を見て、ハワイ観光をあきらめ、すぐにでも帰国をせねばならないかもしれないと思い、最後の思い出にと豪華なイタリアレストランへ行った。しかし、それは私のとりこし苦勞だった。

朝飯を調達する為に、私はキミちゃんを連れてホテルの近くにあったコンビニのABCストアへ行き、にぎり飯やそばを買った。この店には日本食が多く安く売られていたのである。

みんなは朝食をたべると「今日は、どこへつれて行ってくれるんや」と聞いてくる。「そうやなあ、観光バスにでも乗ってみるか」と答えて旅行チケットをみると無料のバス券が添付されていたのである。さっそく電話して予約を取る。

バスターミナルに行きイエローの周遊バスに乗った。はじめて見るバスは黄色い窓のない木調のつくりで観光気分を盛り上げてくれた。「キミちゃん、トキコさん、ハルちゃん…。ご乗車ありがとうございます…」と乗車するなり運転手が親しげにマイクで呼びかけてきた。キミちゃんが「えっ、知っとてやわ。なんで、ヨシ」と聞くので、私が「知らんがな、なんでやらろ」と答えた。ワンマンカーの運ちゃんは運転しながら、おもろい日本語でしゃべり続け、みんなを爆笑の渦に巻き込んだ。乗客も少なく私達の貸切バスになっていたのである。喜劇映画のように皆が笑い叫びながら、無心になってハワイの景色と運転手の演じるお笑い世界へのめり込む。有名な俳優の豪邸も目に留めず、我々は海岸線を走るバスの中で有頂天になっていたのだ。

こんな浮かれた調子で船のクルーズやハワイアンショウなどを観て、土産物をいっぱい買って帰国した。婆さん達は集まるたびに「おもしろかったなあ、ハワイは…」と話に夢中になる。あれから10年、キミちゃんはあっけなく他界し、ハルちゃんは寝たきりになり、利子さんは認知症になった。あの時、キミちゃんが「ハワイにつれて行ってくれや」と言ってくれなかったら、だれもハワイに行くこともなかったにちがいない。(嘉)

## 女人結界3

前号でとりあげた変成男子へんじょうなんしについて。岩波文庫の『法華経』は、漢訳とサンスクリット語からの邦訳が並行して読めるように編まれていて、「変成男子」に対応するサンスクリット語邦訳には「彼女の女性の性器が消えて男性の性器が生じ」とある。その様子は、仏弟子の舍利弗しゃりほつはじめ、世間のすべての人々が見まもるなかで行われた。なぜ男の身に変わらなければならぬのか。舍利弗曰く「女身は垢穢くたいにして」「五つの障さわり」があるからである。かなりきびしい女性蔑視である。

日本に仏教が興隆する飛鳥・奈良時代は、数において男にひけをとらぬほどの女性たちが仏教に帰依し、尼になった。彼女たちは、法華経に記された変成男子の物語をどのように受けとめ、成仏の道をきわめようとしたのだろうか。いくら欲望を断ずる修行を実践したところで、現実に男になれるわけではあるまい。それでも、死ぬまで清浄な生をいとめば、死後、男に変身し、浄土に往生できると信じていたのだろうか。仏教が伝播する中国では、少なくとも宋代以前は女性差別観は見られない。尼が経典の注釈書を書いたり、講義をしたりしている。活発に活動し、僧に劣らず重要な役割を果たしているのである。日本は、中国の影響をつよく受けてい

## 人生いろいろ

厳しい寒波で寒い毎日、東京でも今週初雪か。

テレビを見ながら  
故郷、丹波、惣持。

一面の雪の中、行進

戦地で働いている兵隊さんの事を  
思えて：

担任の先生の掛け声を聞きながら  
雪かき、わら靴、雪の冷たさが足に  
しみてくる。

兵隊さんが頭に響いて、またして  
もくじけそうになる雪の中で頑張っ  
た自分。

それでこんなに寒さに強いのかと  
時々思い出す。

「人生いろいろ、社員だっているい  
ろ」

小泉さんが国会でしゃべった。

先月、元祖（人生いろいろ）島倉  
千代子さんが、あの愛らしい笑顔を  
私達の心に残しながら、あの世へ。

一時背負った借金16億円とも。

生前、この大ヒット曲をテレビで、  
後半部分から歌がからっと変わる。  
暗から明へ。

「希望に満ちるんです」と語ったと  
いう。作詞した中山大三郎さんが注  
文をつける。自分を重ねながら（髪  
をみじかくたり、つよく小指をかん

だり）にと。初めは（お酒を毎日のんだ  
り）だった。

田中角栄さんと島倉さんの享年は同  
じ七五歳。二人の歌詞の通り、「死んで  
しまおうなんて悩んだりしたわ」と同じ  
経験もした。

人生いろいろを疾走し、昨年一〇二歳  
の親しい人も永遠の旅に出た。心の中を  
すっぽりと大きな穴があく。声援を送  
る。「極楽へ行って、待っていてよ」

## うつし身の逢う日も遠く賀状を見る

「お前の字は読めないよ、印刷にした  
ら」亡き主人によく言われた一言。どこ  
吹く風と聞き流して私は一人、ひとり  
思い浮かべて書くことを楽しみにした。

誠意を込めて書かないと、メール全盛  
時代であるあおりで減った便りも、宛名  
も印刷という様式が巾をきかせて久し  
い。

手書きの味わいをなくしては、込めた  
誠意も届きにくいという仕組みが薄れ  
ているのかもしれない。古来の風習が変  
化しつつあるのなら淋しいが、他では  
「美文字」への関心が、デジタル時代に  
広がっているとも聞く。

もう会うことも無いだろうと面影を  
たぐりさりげなく言葉をつづる。人を思  
う心と、そのぬくもりは決して失いたく  
ないとわかり老婆の心を素直に受け取  
って、大きな目を開いて読んで欲しい。

## 目に涙

「わかってるけど」「お客さんサイ  
ズが大きいと思いますけど」

「そんなことわかってるけど、私の好  
みがあるの、もうちよつと黙ってて  
よ」

心の中でつぶやく。二、三枚手にし  
て、ニユニユと笑いながら「これなん  
かどうですか」

「僕、身長一m75センチあるんで  
す。それでもMサイズ着ているんです  
よ。丁度身に合っていると思って：。」

つくづくその顔を眺め入る、なるほ  
ど、身長、バストともバランスが取れ  
てるわ。

「お客さん、いつまで考えているので  
すか」と言いたいところだろう。やっ  
と決断して、「これにします」。つき出  
しても嫌な顔もせずに「着用されてみ  
てお気に召さなかったら、いつでも返  
品に来てください」という声を尻目  
に、まあなんと言葉が行き届くのだろ  
うか。

この店は、きつと繁盛してゆくわ。  
ありがとう。気ながく待っていてくれ  
て、返品なんか来ますかいな。

現代も、普段着に身に着けている。ふ  
とテレビの画面を見て、ああやっぱ  
り。売りがぐんぐん上昇している  
とのこと。

私事のように嬉しかった。こんな意  
地悪バアさんを相手に「いつでも返品  
を」と。

その言葉が忘れられない。一途に思  
いつめる頑なな心を解きほぐしてくれて  
大事に身に着けていきます。生暖かい  
ものがこみあげてくるのは、目に涙か  
：。

## 難を転じて息災に思いがしみる新しい年に

私の家には、実家の父が庭にあつた  
のを掘り起こして持ってきてくれた南  
天の木がある。

「南天は難転とかけて災いを転じるか  
ら」と植えて帰った。「そんなん別に」  
私も当時、若かったから、そんな思い  
で受け止めていたかも。

父母の年より老いて米寿を迎えた今  
の心境は複雑そのもの、この寒気に負  
けずに真赤な実を実らせてくれる南  
天。亡き父の思いやりが身にしてみ  
じられる。昨日訪れた実弟の姿がやっ  
ぱり親と子「カゼ引くなヨ、姉ちゃん」  
と。

振り返る笑顔、降りつづけているだ  
ろう丹波の雪、思い浮かべて「スピー  
ド出すなヨ」バイバイ。だまつてうな  
づくだけだったけど。



## 空想の世界

梵店主

担当医によっちゃんは聞く

「医師にとって聖書のようなものはあるのですか」彼は

「ないが、医学部で習ったのはヒポクラテスの医者の倫理という簡単な本だけです」と言った。

世間で最も良心的と思える人間は医師である。医療の世界は性善説に基づいて出来ていると聞いたことがある。

しかし、よっちゃんが入院して感じた病棟は想像していた世界とは違っていたのだ。よっちゃんは入院して一番に考えたことは、賢い医師と接することが出来るという期待感であった。よっちゃんにとって医師という存在は神のように遠く近寄りやすいものであったからだ。いったい彼らは何を考えどんな生活をしているのか大変興味があった。

医局には、およそ25名の医師たちがいた。多くの研修医（大学院生）は、いつも看護ステーションの奥でパソコンを見て勉強をしていた。

よっちゃんは、担当医が挨拶に来ると「医者になった動機」「出身地」「親の職業」を聞くのである。言いたがらない医

師には、何かとほめて聞き出す。聞くことにかけてはよっちゃんは日頃の接客でなれていたからだ。

入院して毎日のように医師たちと会話していると、医者も普通の人間なんだな、とよっちゃんは考えるようになった。よっちゃんを治療してくれている医局は免疫・アレルギー科である。よくわからない科なのだが、ようするに解明できてない分子細胞を研究している。正常な細胞があるとき急に悪玉になる要因を探っているのである。研修医たちをみていると、山岳部と似ていると思えてきた。毎週の教授回診などに感じるさまは、リーダーとサブリーダー、それに続く上級生、兵隊の2回生、奴隷のようにこき使われる1回生となんら変わらない。よっちゃんが山岳部に入りたての1回生の時は、2回生に怒られないように常に2回生を気にしていたものだ。リーダーなどは恐れ多くて話も出来なかった。

医局に入りたての新人医師などはいつもぼやいていた。雑用が多くて大変です。なんでも私に回ってくるのですから。そりやそうだろう、山岳部でもそうだった。医師は続けて言う

「朝の看護師による採血は予約制で毎朝5人と決まっています、僕らの分は予約に入ってもらえないから、自分でしなければいけない。先輩たちで埋まっているから」確かにそうだ。よっちゃんが毎回の採血で恐れるのは、不器用な医師の採血であつ

た。彼らは古い採血器具で不器用にやるから、痛くて血管から内出血をおこす。よっちゃんは

「なんで、看護師さんが使っている細くて柔らかい注射針を使わないのか」「あれは、高いのです。これの方が安く在庫がたくさんあるんですよ」この会話からよっちゃんは、新人の医師は使う器具までも遠慮して使っているのだなあ、と思った。山岳部でも同じであった。上級生たちが使い古したお下がりを有難く使わせてもらった。

この医師は、「僕が一番下なのです。早く新人が入ってきてくれれば、少しは楽になるのです」山岳部でも同じだ。

山岳部と同じように、卒業後も先輩後輩の関係は就職や研究などと続くのである。卒業した大学よりも入った医局の方が大事なのだ。山岳部でも先輩は死ぬまで先輩で絶対的な存在としてありつづける。もちろんそんな関係を嫌って離れていく人もいるのだが、大半の人がそんな人間関係を持ち続けている。

医師の世界も山岳部と同じように、小さな人間社会なのである。医局の卒業生などを含めると100人ほどになるかな、と担当医は言っていた。治療方法に迷ったり、困ったときに気安く相談して助けてもらう人間関係を組織的に維持している。

山岳部よりも医局の方が、より密接な人間関係が組織として出来てるように思える。山岳部は趣味の世界であるが、医局は仕事場であるから当然ではある。

人が一生の間に出会い長く付き合う人数はそれほど多くはない。学生時代に友達であつてもいつの間にか疎遠になつてしまふ。また、会社や職場で親しくても退職や転勤で忘れてしまふ。ところが、山岳部は違うのである。山に登るといふ共通する趣味がある為に長く続く。ある先輩は、山岳部が好きな奴と山の好きな奴の2種類がいる、と言

っていた。山が好きだけの人は、付き合いが悪く、集まりにあまり出てこない。

たぶん、医局でも同じような人がいるのだろう。研究が好きだと人との関係が好きな人だ。なんとなく、医局にいると楽しい、居心地が良いという医者だ。よっちゃんは考える。医者は、第一に人が好きでなければならぬ。人が嫌いだ、患者の相手は出来ない。看護師や薬剤師、検査技師などの医療チームをリードする医師はコミュニケーション能力も求められる。人に対する思いやりと深い洞察力、ひとりの患者に真摯に向き合うことの大変さを考えると、とても大変な仕事だ。なりたいた職業ではない、と思つた。

おダイエットしちゃったもんね日記

「それ、ちよつと問題やで」と友だちのF子が言った。大きなお世話であるが、それについては問題意識がなかったわけでもなかったもので、「やつぱり、そおやんな？」と私は言った。

それ、とは私が太っていつている、ということである。そもそも私は生まれたときからぽっちゃり体型で、自慢ではないが、人生で痩せていた時期なんかなかった。ぽっちゃり、ぼつてり、ころころと拡大路線を歩んで、自らをあまり反省しなかった。いや、反省はするのだが、食べ物を目の前にと、つい忘れるのである。反省したことを。しかも、悪いことに私は胃腸が丈夫な快樂主義者だ。目の前の快樂に簡単に溺れる。明日にとっておく、ということができない。ポテトチップスなら一袋、カレーはお代り、甘いケーキなどを食べると、なぜかちよつと塩けのものが食べたくなくなり、おかきをぼりぼり。これで、ケーキのおいしさが私の中でマックスになるというデブ必然嗜好。もちろん、朝、昼、晩の三食はきっちりいただくタイプ。夕食には必ず晩酌をつける。当たり前である。この年まで働いているのである。酒の一杯

も飲まずに何の人生かかっていう話である。酒に強いわけではなく、本当はかなり弱っちいのだが、夕食のときには必ず飲みたい。できれば昼食でも飲みたいが、まあ、この話はまた別の機会にさせていただく。だって、今回は、そんな食欲大魔神のデブおぼはんがです。ね、五キロばかり痩せました、という話なのである。

再び、F子「もうちよつと痩せなあかん。私、痩せてんで」「アンタ、もとかから太ってないやん！」と叫ぶ私。「そうや、でも、体重減ってんから」。F子の話によると、友だちだか知り合いだかから「糖質制限ダイエット」のことを教えてもらったのだそうだ。糖質、つまりご飯や麺類、パン、お菓子等々を極力減らすと面白いように体重が落ち、不調も治る、というのである。「げっ！」と私は言った。「無理、無理！ だって、私、糖質でできてんねんで」。川島なお美が「私の体はワインでできているの」とか何とかオシャレなことを言っていたが、私はご飯、パン、うどん、そば、お好み焼きなどほぼ糖質でできている。それを極力減らすなど無理も無理、ぜえつたい(絶対)に無理！ である。しかも、ビールにも糖質が含まれているんだと。だが、F子は忍耐強く、なおかつ友

だち思いだった。「そう思うやろ、でも、ほかのものはお腹いっぱい食べてもいいねんよ。お肉でも魚でも野菜でも。しやから案外、お腹も空かんしね。それに糖質も全然食べへんわけちゃうし。ご飯やったら最後に、ちよこつとだけにしくわけよ」。

それができたら苦労しない、そもそも太ってないっちゆうの！ と思う私にF子は言った。「私、今までで一番、体重少なくなつてん。こんだけ減つたことなかった」。そもそもF子が、糖質制限をしようと思ったのは、ダイエットではなく、アレルギーを治したいと思つたからだという。そういえば、頭皮が痒いだのお肌がかぶれただのと言っていた。「それ、治まつてんから」。ほんまかいな。疑心暗鬼だったが、糖質を少しだけ控えてみることにした。そしたら、たつた一キロだけど、体重が減つた。三日目ぐらいに。増えることはあつても減らなかつた体重が！ 去年の一二月のことである。次にF子に会つたとき、「これ、読み！」と「糖質制限ダイエット」という本を貸してくれた。私はそれを持って実家に帰り、正月を過ごした。実家では老いた母が独り暮らしをしている。婆さんが元氣だから、お節、お雑煮はもとより唐揚げ、トンカツ(男

子中高生の孫たち用)ポテトサラダなどをたつぷり作つて、元日の朝から糖質だらけ食。三日間で弟と二人、ビール二ケースばかり飲んだらうか。こんな時に限つてと言つては悪いが、親切なお隣のご主人が超おいしい甘栗とタイ焼きを買つてきてくれた。

ここでリバウンドしているはずなのだが、母の家の体重計に乗らなかつたので、現実を突きつけられることなく「糖質制限ダイエット」を熟読。正月休みが終わつた六日から、お菓子を減らし、ご飯を減らし、していたらまた二、三日で一キロばかりダウン。F子先生に報告する。「二キロほど減りました」。F子はほめ上手であつた。「ええやん！ その調子でやつてみ」。結果が出れば、はずみがつくものである。朝は分厚いトースト(四枚切り)にバターたつぷりが好きだったので、サンドイッチ用(二枚切り)一枚に。カレーをつくるのをやめて、ビールを焼酎に替え、やたらに水炊き系の鍋を夕ご飯に食べていたら、さらに一キロ、もう一キロと減つて最高体重から思えば計五キロダウン。だが、中年は悲しい。誰も気が付いてくれないのである。「痩せた？」とも聞かれない。ま、まさか体重計が壊れただけなのだろうか？ (AO)



## 「人間のくせ」(2)

伊藤 明精神科医

人には誰でも身に染み込んだものが見方、「こころの習慣」といえるものがあり、その中でもストレスに弱い「こころのくせ」が知らず知らずのうちに悪い作用を与えるというところをお話ししてきました。それらの一覧を表にしていますので、それを見ながら読み進んでください。この内容について一項目ずつ説明していきます。

### ◆ストレスに弱い五つの「くせ」

#### ①他人との比較・競争

これは、前回にも述べたように、診療をしていていちばん問題になることが多いものです。

自覚しないうちに他人と比較・競争の関係に入ってしまった、「負けた」という感じになると気分が落ち込んでしまふ。現に競争の発想に陥っているのに、自分ではそれと自覚できずに、外から指摘されても否定する、という人はずいぶん多いのです。人に勝ったと思っているうちは悪い気分はしないものの、負けたとなると気分が滅入ってしまうものです。

この競争意識は今の日本の社会に蔓延しているように思います（これは受験教育と無関係ではないと思います）。

なぜなら受験教育は、人の序列化と上昇志向をよしとして、人との競争意識を動機づけに利用するものだからです。

#### ②全か無か

これは完璧主義につながります。百点でなければ零点の方がましといった極端な考え方です。また白か黒かはつきりさせないと納得がいかず中間色に耐えられないパターンでもあり、強迫的な傾向ともいえます。少しのミスでも完全な失敗と考えてしまい、否定的な評価を下しやすいのです。

#### ③「すべき」思考

義務感が強く、内心イヤなことでも「しなければならぬ」となったら自分の本音を抑えてどこまでもやるうとする。それができないと自分を強く責めてしまう考え方です。この思考を持つている人は非常にまじめな人が多いのは想像できる通りです。

#### ④悪い方向にばかり考えてしまう

これには二種類あります。一つの悪いことがあると「世の中すべてこれだ」と悪い方へ一般化しすぎてしまう。

もう一つは、一つの悪いことにこだわってしまつて、他によいことがあつてもそれを見ようとせず、視野を狭くしてしまうものです。これらの結果、気分は暗く自己否定的になり、世界が

一様に灰色に見えてくるということになります。こういった事情は「一滴のインクがコップの水全体をまっ黒にしてしまう」という状況にたとえることができます。

#### ⑤結論の飛躍

さらに自己否定的な傾向がすすむと、根拠もないのに悲観的な結論を出してしまします。特に将来について、実際には結論など出せないのに悪く決めつけてしまう。「自分の人生にはもうよいことがない」などというものです。とくに体調が悪いときや、疲れてしまつているときには、この「結論の飛躍」にはまってしまうことが多いものです。こんなときには、今はこれ以上考えるのを止めて休養して体調を回復しよう、というのが正解なのです。

#### ◆美点が弱点になる構造

この表をながめていると、各項目は大きく二つに分けられることに気づきます。①②③の項目は、一見積極的で社会人にとってよい特性と言えそうなのです。競争して勝者になる、それを目指してがんばる。完ぺきを求めて何かを達成する、義務感が強く確実に責任を遂行する、という人のイメージを考えてみると、社会人として他人からは信用されやすく、評価が高い人ということになるでしょう。しかしこのよ

見方を変えると実はストレスに弱く、脆い考え方となるのです。これはどのような事情によるものでしょう。まず、これらの項目がどのようにして「こころのくせ」として身につくのかを考えると、こども時代のしつけや教育から始まっているとみられます。子供時代あるいは青年時代に、できるだけよく「適応」するには、このような特質を持つていのが都合よいことは明らかです。親や指導者からの高い評価が得られ、褒められやすくなるからです。しかし反面これらは目標を高く設定することになり、その目標を達成し続けることは難しくなつてきます。目標が高くなれば、達成した時の評価は高いものの、それだけ達成できない確率も高くなるわけです。初めは達成感によつて動機づけられたこのよ

うな方向性ですが、目標が高くなり挫折する経験が重なる、④⑤の項目の「こころのくせ」が形成されることとなります。これは柳に跳びつくカエルの状況に似ていると言えるかも知れません。この場合は何回跳びついても、失敗すると前より低い所に落ちて目標の柳の枝はますます高くなつてしまうのです。失敗しても目標を低く設定しなおすことができずに、挫折を繰り返すと、「自分はダメな存在なのだ」という絶望感・無力感を学習し身につけてしまふ。これは学習性の絶望感などと呼ばれています。

◆ライフサイクルの点から考えると、体力

もあり、怖いもの知らずの二十歳代頃までは、ある目標に向かってがむしやらにがんばると言うのは、効率のよいやり方かもしれません。しかし三十歳代後半以降の中年期の人にとっては、体力の点でも置かれた立場の上からもこれは適切なものではなくなくなってくる。つまり若いときに追求していたような単純な価値基準で世の中が必ずしも動いているのではないという現実にも直面することが多くなります。また、親や教師といった大きな力をもった指導者から評価されるという構造が、この年代になると壊れてくることが多いのです。こうして四十歳頃に考え方や行動の転換が必要になってくるのです。これが「中年期の危機」と呼ばれるものです。それに気づかず若いころのパターンを繰り返して失敗を重ねると、だんだん自信を失い、自己否定的で硬直した見方である④⑤の項目を固定させてしまいます。

◆以上のことを話すと、中には「こんなものは自分には無関係だ」と言う人もいます。確かに、このような「このころのくせ」にはまり込みにくい人はいます。そういう人は健康的な「このころの習慣」を持ち、ストレスに対する抵抗力が強いと言えるでしょう。しかしそんな人でも、非常に疲れたり、追い込まれた状況になったときには、こ

のような「このころのくせ」が湧き起ってくることもあるものだからこの五項目をこのころのチェックリストとして頭の片隅に置いておかれてはいかがでしょうか。私は「うつ」的な患者さんに、この表を普段見える所に貼っておいて、時々チェックすることをすすめています。もしこの項目に当てはまっていることが分ければ、これは「うつ」になりやすい「このころのくせ」なので、そこでその考えを止めて、それ以上追求をしないようにするのがいいです。これには、ある程度のくり返しの練習が必要になります。できたときには、気分が軽くなり、その効果を実感できるようになります。

◆ここで私がお話しをしているのは、認知療法(最近では認知行動療法と言われることもある)のもっとも簡易な方法の一つです。この認知療法は、主に「うつ」の治療法として、主にアメリカで発展されてきました。「うつ」の治療としては、薬による治療がすぐに思い浮かびますが、この認知療法は薬だけによる治療と比較して、薬と併用したときには「うつ」の再発率が低下することが証明されていて、私の実感としてもその通りと思われれます。言い換えれば、認知療法は「うつ」に対して抵抗力をつけることになるのだと言えます。しかも認知療法は、別に病院

に行かなくても、自分だけでもできる面があるのです。そのキーポイントが、今回お話しをした「ストレスに弱いこのころのくせ」に自ら気づいて、それにはまらないように練習をしていくことにあるのです。

この練習は速効性はないかもしれませんが、ひと月二月と続けていくと、知らぬ間に気分が落ち込むことが少なくなったり、落ち込んでも回復が早くなったりするのです。

編集者から

ストレスに弱い五つの「くせ」の表を添付しておりますので、ご利用ください。

#### 編集後記

先日、山岳会の新年会で、「芥川だより」を愛読して頂いている幾人かの先輩から「手抜きせず続ける」と叱咤激励の言葉をかけて頂きました。

その際、「負けるな！よつちゃん！」を山岳部入部からヒマラヤ登山終了までを一冊の本にするよう勧められましたので、この際思いきって自費出版したいと思っております。皆さんのご支援をお願いします。

(嘉)

くたこともあり、飛鳥・奈良時代では尼の数も多く、主導的な活躍が見られる。それは、巫女のような役割、卑弥呼に代表されるシャーマンのような役割を期待されたからだという見方もある。

日本の初期仏教に、仏教が本来もつ女性蔑視が見られないのは、当時の日本の社会にはまだ家父長制が成立していなかったことがあげられる。女性は自分の財産もち、経済的に男と対等であった。生活の管理にも共同体の経営にも女性は深く関わっていたのである。そんな古代の様子が、九世紀に成立した『日本霊異記』に記されている。

『霊異記』に語られる尼や尼寺に関する話は少なくない。著者である景戒は僧侶、それも妻子をもつ私度僧であるが、彼の筆には女性蔑視はうかがえない。むしろあたたかい。

しかし、どういうわけか、彼女たちはやがて排除され、尼寺は急速に荒廃していくのである。

では、日本社会はいつから仏教の女性差別観を受けられるようになるのか。また、なぜなのか。ここから、中世史家、平雅行さんの「日本の女性と仏教」という論考を参考に考えてみたい。



## 努力は裏切らない

大江雉兎

落語だったか小咄だったか、千社札をめぐつての話聞いたことがある。とある有名寺院を訪れた田舎者、山門を見上げると表面が隠れてしまうくらいに千社札が貼られている。「すごいねえ、近所のボロ寺とは大違いだよ」と驚いていたところ、寺男が得意げに由緒を語り始める。「ここは海上交通の安全にご利益があるんでさあ、それで旅に出る人が願掛けにやってくるんだ。あのお札なんかは帰ってきた人たちがもう一度参詣して、ありがとうございましたって貼っていったものなんだ、何百年も昔から続いているから、見ての通り、びっしりと並んでいるだろ」「へえ、そうなんですかい、ひいふうみいよう……」「おや、何を数えてるんです?」「いやね、何百年もの間に無事に帰って来れた人は何人ぐらいなんだろうってね」

文字にすると面白みが消え失せてしまうのがこの手の話芸なので、オチの意味を説明しても始まらない。それでも世の中これに類する話は少なくないというのが今回のテーマである。願掛けだけでなく、広告の文言その他、何かの行為に対し、しかるべき効果があった側にスポットを当てるのか、なかった側にスポットを当てるのかの違いである。

たとえば「バナナを食べれば痩せられる」といったフレーズ。ダイエット効果を謳って何かの食材を推奨する場合、まともな言い訳の余地も用意されているのだが、ここでは話を単純化させるために「バナナを食べれば痩せられる」としておく。このフレーズを分析的に言うなら「バナナを食べる」という行為と「痩せる」という現象が関連づけられていることになる。千社札の話で言えば「お寺に参詣する」という行為が「航海の安全」に結びつけられているわけである。これを原因と結果という形に置き換えれば、因果関係の正当性に対する問いである。

常識に照らせば、この種の因果関係には百分はあり得ない。偶然や提示されていない条件が作用していたり、単なる概算にすぎなかったりする。だが状況や文脈によって百分で結びついていくかのように思わされてしまうこともある。情報を提供する側に立てば、受け手が百分と信じるように発信するからである。そんなやり取りでも、百分どころかまったく結びつかないことを発信側が知悉しており、それでも百分と思わせる発信をしたのなら紛れもない悪意であり、詐欺行為として糾弾される。だが話がややこしくなるのは、発信する側にも、百分あるいはそれに近い程度の幻想がある場合である。商行為や契約といった形で厳格性が求められるなら、知らなかったでは済まされないといいた弾劾も出て

こよう。しかし、あいまいな文脈、たとえば処世術や人生訓といったところなら話は微妙に変わってくる。「努力は裏切らない」「神は克服できない試練を与えない」といったフレーズがある。血の滲む努力を重ね、泥を嘗める忍耐を続けていけば、それに見合う成果は返ってくる。現実には輝かしい成果を上げた人がインタビューや講演などで口にしがちのものなのだが、時にはそうした人の発言に感銘を受けただけの第三者が軽々しく語ることもある。努力が百分の確率で報われるものでないことは誰しも知っているし、極限的な状況の下で折れてしまった人も数え切れないはずだ。そうであるにもかかわらず、こうしたフレーズは箴言となり、大手を振って世の中を歩いている。それに加えて始末が悪いのは、これらが外から突きつけられた場合には、成果が出せていないのは努力や忍耐が足りないからだといつた非難になることである。「努力は裏切らない」にせよ「神は克服できない試練を与えない」にせよ、エッセンスはそんな言葉の心を支えにして頑張りましょうというところにあると理解できる仕掛けが用意されている

それが見えれば、それが何事であるにせよ、努力や忍耐が大切なのは心得ているつもりである。また論理的にどうこうではなく、雰囲気的なところで心に響く激励が必要になるケースもあるだろう。そうしたことを考へると「努力は裏切らない」などなの意義は小さいものではない。しかし努力や忍耐が必要なのと同時に、目に見える成果には巡り合わせも付きものである。「努力は裏切らない」や「神は克服できない試練を与えない」といったフレーズばかりがやたら大きく扱われる風潮があるので、小言の一つも並べてみたくなつたわけだが、他に向かって軽々しくそんなフレーズを投げかけるのなら、同じく軽い軽さで「果報は寝て待て」とも言わねばならない。そしてこれらが裏と表の関係にある以上、逆もまた真なりである。「果報は寝て待て」を人生訓にしたいのなら「努力は裏切らない」と人前で公言して恥ずかしくないだけの行動が求められる。



## つながる水の秘密

— 小さなものから大いなるものへ

坂本一光

### ○原子の成り立ちと性質

自然界には92種類の元素が存在する。元素は物質を構成する基本的な要素である。元素の性質は周期的に変化することが知られていて、その規則に従って元素を配置した表がある。元素の周期表である。英語でThe periodic table of the elements という。それはどんなテーブルかと興味をもった人が周期表を知り (table には図表の表という意味がある)、『世界で一番美しい周期表』をつかった (セオドア・グレイ著、『世界で一番美しい元素図鑑』、創元社、2010年)。その美しさに驚く。

元素は、その実体として球状の原子で存在する。原子の中心には正電荷を帯びた原子核があり、それは正電荷粒子の陽子と電荷をもたない中性子から成る。ただし普通の水素原子だけは、その原子核が陽子一個のみでできている。原子核の周りには、陽子と同じ数の電子が規則的な階層をつくって存在する。電子はその絶対値が陽子に等しい負電荷をもっているから、原子は電氣的に中性である。原子核中の陽子の数は原子番号と呼ばれ、それで元素の種類が決まる。

1番目の元素は水素、92番目はウランである。原子番号の増加とともに原子配置が規則的に変化することが、元素の性質の周期的変化をもたらす。その周期性に注目して元素を配置した表が元素の周期表である。

原子の大きさは1億分の数cm、原子核の大きさは1兆分の数cmである。陽子と中性子の質量 (簡単に言えば重さ) はほぼ等しく、電子の質量の1840倍である。そうすると、原子の質量のほぼすべては、原子の中心にあつて原子の大きさの1万分の1ほどの原子核に集中していることになる。軽々とした電子が原子核の周りを激しく運動することで原子の大きさが保たれている。電子が軽いからといって、原子はゴムボールのように縮んだりしない。

正電荷をもつ原子核はその周りにあつて負電荷をもつ電子を強く引きつけて勝手な動きを束縛している。しかし、いちばん外側の階層にある電子 (最外殻電子) は、原子核から最も遠くにあり、したがって原子核の束縛が最も弱い電子である。この電子が原子のイオン化 (たとえば、原子が電子1つを失えばナトリウムイオンNa<sup>+</sup>のような陽イオンに、逆に電子1つを他から得れば塩化物イオンCl<sup>-</sup>のような陰イオンになる) やイオン性物質 (たとえば塩化ナトリウムNaCl) の生成に、また他

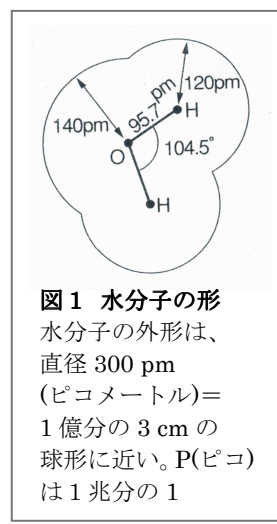
の原子と結合して分子をつくり (たとえば水分子H<sub>2</sub>O) それが多数集合して分子性物質 (たとえば水) になることに関わる。イオン化しやすいか、他の原子と結びついて分子をつくりやすいかは、電子配置に基づいた原子に固有の性質である。他の元素とほとんど反応せず単体として存在する貴金属 (白金、金。水や酸素と反応せず、つまりさびない) を除いて、金属の原子は電氣的な陽性が強く電子を失って陽イオンになりやすい。一方、

非金属元素は一般に電子を引き寄せる性質つまり電氣的陰性をもつが、その順番はフッ素F > 酸素O > 塩素Cl > 窒素N : : である。ありふれた元素のなかでは酸素の電氣的陰性は最も強い。水素原子は変わった性質をもつ。水素は非金属元素であるが電氣的陽性を持ち、その陽性は金属の銅、水銀、銀よりも強いほどである。水素イオンH<sup>+</sup>を多く含む水溶液は酸性を示し、水素より陽性の強い卑金属を溶かす。このとき水素ガスが発生する。水素が電氣的陰性を示すのは、それが陽性の強い卑金属と結びついたときである。

### ○水分子の成り立ちと特性

水の基本粒子はH<sub>2</sub>Oと書かれる分子である。水の秘密は、その構成元素とそれらの原子の結びつき方にある。水分子は、先述のとおり、電氣的陽性が金属に次いで強い水素原子と、非金属元素のなかで

電氣的陰性が二番目に強い酸素原子から成る。H-O-Hの結合角は104.5度で水分子は折れ線形であるが、その外形は直径が1億分の3cmの球形に近い (図1)。



原子間の結合は、水素と酸素の原子が最外殻の電子を出し合つて電子対をつくりそれを共有する結合である (共有結合という)。このとき、水素原子が電子を押し出そうとする電氣的陽性と酸素原子が電子を引き寄せようとする電氣的陰性が働いてあつて、共有電子対は酸素原子の方に偏つた状態になる。水素原子はそれぞれ0.28+の正電荷を、酸素原子は0.58-の負電荷を帯びる。O-H間の共有結合には28%のイオン性があるということである (仮に電子が完全に水素から酸素に移れば、水素はH<sup>+</sup>の正電荷を、酸素はO<sup>2-</sup>の負電荷をもつ)。通常の原子間の共有結合でこれほどまでに電荷が局在するものは他にない (例外はガラスを溶かすフッ化水素F<sub>2</sub>で結合のイオン性は45%もあるが、これは化学工業薬品である)



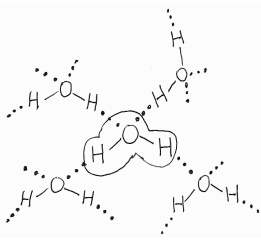


図3 水分子間の水素結合 (…)

水分子は、 $\delta+$ のH原子と $\delta-$ のO原子を介して互いにつながる。…で示した分子間の結合を水素結合という。その強さは分子内のO-H結合の約1/20であるが、普通の小さな分子間の結合に比べると10倍も強いものである。

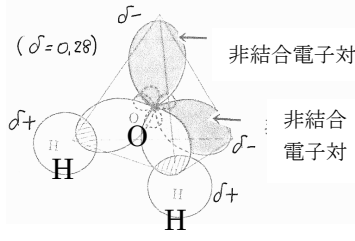


図2 水分子の電子状態

O-H原子間には結合電子対がある。非結合電子対を合わせた4つの電子対は、静電的な反発のため互いに最も遠く離れて四面体構造をとる。H-O-Hの結合角は $104.5^\circ$ で、正四面体の場合の $109.5^\circ$ より小さい。

このように、水分子のO-H結合は正電荷と負電荷が分かれて局在しており、電氣的に分極している。また、図2に示したように酸素原子の最外殻には水素原子との結合には使われていない非結合電子対が2つ存在する。その結果(図3)、水分子は、典型的にはどの水分子も周りを4個の水分子に取り囲まれるように結びつくのである。

水分子は折れ線形であるから、分子内の負電荷の重心と正電荷の重心が一致せず、分子全体として電氣的な極性をもつ。この極性は、普通の小さな分子に比べて非常に大きいものである。水分子に極性があることは簡単な実験でわかる。プラスチックの定規か下敷きを衣類でこすって静電気を起こし、水道蛇口から細くつながって落ちる水に近付けてごらん、あら不思議、水が曲がるよ。無極性の液体であるベンゼンで同じことをやってみたが、曲がらなかった。水には電氣的な極性があるからこそ、電子レンジで水を含む料理があたためられる。電子レンジのなかでは波長数cmのマイクロ波(光と同じ電磁波の仲間)が飛び交っている。マイクロ波の利用は軍事用レーダーのために開発され、それが電子レンジとして民生用品にも転用されている次第。それはさておき、マイクロ波が進むとき波の山と谷の交替が1秒間に20億回以上も繰り返される。山と谷では電磁波がもつ電場の方向と一が逆になる。その中に置かれた料理中の水分子は電場の逆転ごとに自らの極性を合わせようと激しくゆさぶられ、結果、温度が上昇する。電子レンジは無極性物質をあたためられない。二酸化炭素の固体であるドライアイスもレンジに入れたとしても何の変化も起きません。

氷だと、すぐに溶けてお湯か水蒸気にもなるだろうに。二酸化炭素 $O=C=O$

(Oは炭素)は直線分子。わずかにOは正に、Oは負に帯電しているが、正負の電荷の重心は水分子と違って一致するので、二酸化炭素は分子全体では無極性なのである。なお、ドライアイスをレンジでチンしてもよいけれど、ビンなどに入れて栓をし密閉するのは絶対にはならない。固体や液体が気体になると(二酸化炭素は通常の温度・圧力下では気体)その体積は千倍にも2千倍にもなる。密閉していれば容器は間違いなく破裂する。

○水の融点や沸点の異常性

水が水である秘密は、これまで述べたその分子の形(原子の結合角 $104.5^\circ$ の折れ線形)と分子の電氣的な極性の強さにある。さらに水分子の結びつき方には方向性があり、それはある分子に注目するとそれを中心にして四面体の4つの頂点に向かう方向である。これが「氷が水に浮く不思議」を生み出す。

固体・液体・気体という物質の状態は、物質の基本粒子間の結合力の強さ(結合エネルギー)に依存する。ある温度・圧力下で結合力が強ければ固体、ほどほどであれば液体、大変弱ければ気体である。普通固体である鉄などの金属の原子間や食塩などのイオン性物

質のイオン間の結合エネルギーは、数百kJ/molである。

kJ(キロジュール)はエネルギーの単位。1秒間に1kJのエネルギーを使う電気製品の消費電力は1kW(キロワット)である。mol(モル)は物質量の単位で、粒子や結合などの $6 \times 10^{23}$ 個の集まりを指す。

液体の水では、水分子間の水素結合のエネルギーは $20 \text{ kJ/mol}$ である。普通気体である酸素や窒素、二酸化炭素などの粒子をギョツと詰めて液体や固体にしたときの粒子間の結合エネルギーは数kJ/molに過ぎない。常温常圧で固体であるか、液体であるか、気体であるかに対応して粒子間の結合エネルギーが一桁ずつ小さくなっているのは興味深い。水分子間には、分子の形と極性の強さに基づいて、その大きさから単純に予想されるよりも十倍以上強い力が働いている。水分子を結びつける水素結合のエネルギーは強すぎず弱すぎず、実に絶妙のほどよい強さを持ち、水をして身の回りに融点 $0^\circ\text{C}$ の固体としても、沸点 $100^\circ\text{C}$ の液体としても、目には見えぬが気体としても存在せしめている。ここには、誰が企んだわけでもない、自然のしくみの巧妙さがある、と思う。

水の融点や沸点がその分子の大きさ

から考えて異常に高いことには何度も触れた。大ききだけから予想される融点はマイナス120℃、同じく沸点はマイナス80℃であることも言った。推定の事情は表1のとおりである。

	H <sub>2</sub> O 水	H <sub>2</sub> S 硫化水素	H <sub>2</sub> Se セレン化水素	H <sub>2</sub> Te テルル化水素
融点	0	-85.5	-65.73	-49
沸点	100	-60.7	-41.25	-2
分子量	18	34	81	129.6

一般に、周期表の同族元素は、類似の化合物をつくり類似の性質を示すことが知られている。一般に、同族化合物の融点や沸点は、分子量が大きいほど高くなる。上の表を見ると、水を除き、分子量（分子の相対的な重さ）が大きいほど融点も沸点も高くなるのがわかる。同族の水素化合物のなかで、水の融点と沸点の高さは異常である。H<sub>2</sub>S、H<sub>2</sub>Se、H<sub>2</sub>Teの分子量と融点・沸点の関係に水の分子量18を当てはめると、水の『本来』の融点は-120℃、沸点は-80℃くらいと推定される。水分子は異常に強くつながることが、融点や沸点を高めている。水分子は互いにつながって見掛け上の分子量が大きくなっているとも言える。沸点100℃は、先の関係からは、分子量300の物質に相当する。

○氷が水に浮く不思議  
 一般に固体の粒子はどんなふう詰まっているのだろうか。氷が水に浮くからには、氷の詰まり方には一般の物

質とは異なる特徴があるはずだ。そして、それは水の秘密（分子の形と極性および結合の方向性）と関係するはずだ。基本粒子を球に見立ててぎっしり詰める方法を考えてみよう（図4）。粒子の形や結合の方向性などに特に問題がなければ、粒子はできるだけ多くの粒子に囲まれる方が安定化される。図4の2つの最密充填構造はその典型で、多くの金属や無極性の小さな分子から成る分子性物質の結晶に見られる構造である。

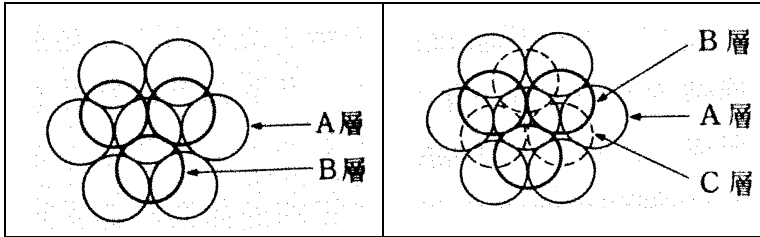


図4 物質粒子の詰まり方（最密充填構造の場合）

できるだけ隙間の無いように球を並べる（A層、図ではその一部を示す）。その上のB層は、A層でできたくぼみに球を置く。さらにその上にまたA層を置き、ABAB...と繰り返す方法（左図）と、B層で使わなかったA層のくぼみの真上にC層を置き、ABCABC...と繰り返す方法（右図）がある。いずれも最密充填構造で、1つの球は12個の球に囲まれている。金属や無極性分子性物質の結晶に多い構造。

それでは、氷の結晶はどんな構造をしているのだろうか。それを図5に示す。

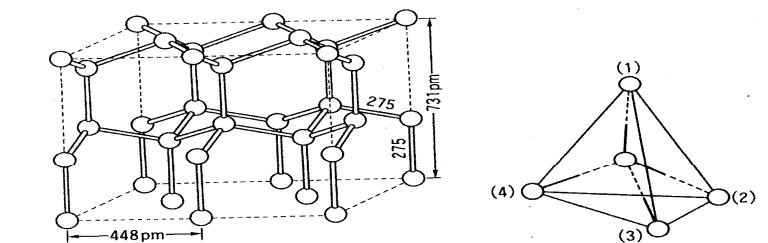


図5 氷の結晶構造

右図：水分子は正四面体の重心と頂点の位置にある。○は酸素を、太い実線はO-H結合を、…は水素結合を示す。左図：氷構造における酸素の位置を3次元的に拡大したもの。

何と、水分子は水のなかでその周りを4個の水分子に囲まれているにすぎない。これは、12個に囲まれる最密充填構造に比べて隙間の多い構造である。水分子の形と水素結合の方向性がこの構造をとらせエネルギー的に十分安定化させているのである。1気圧・0℃の氷の密度0.917 g/cm<sup>3</sup>に対して0℃の水の密度は0.9999 g/cm<sup>3</sup>である。氷が融けると分子は流動化し氷のときの隙間を9%ほど詰める。この効果は4℃まで続き、水の密度は4℃で最大、1.0000 g/cm<sup>3</sup>になる。その後は温度上昇とともに分子の運動が激しく

なり、体積増加により水の密度は低下していく。しかし、85℃になっても水の密度は0.9687 g/cm<sup>3</sup>であり、氷の密度より大きい。

氷の密度が水より小さいことから、面白い実験ができる。どんな物質でも圧力をかけると体積が縮む。すべての物質の液体に圧力をかけるとその物質は固体になる。しかし水は違う、固体に圧力をかけると液体になるのだ。ブロック氷の両端を適当に支えて氷の上に荷札に使うくらいの細いステンレス線をかける。線の両端には水を入れてペットボトルを結んである。数十分放っておいてごらん、重みの圧力で氷が融け針金が氷のなかを通り抜けていく。ガタンと落ちたら、あら不思議、氷は切れてない！復氷という現象である。なお、気体に圧力をかけると液体になるのは水も他の物質も同じである。

ありふれた水、不思議な水。

○やわらかい水を相手に固い話ばかり。今回は宿題なし、前の宿題の答えのみ。

答え… 脳中の水と全海水が均一に混じったとすれば、その重量比はコップ一杯の水についても同じに保たれている。どの水分子も同じ質量をもつから、重量比は分子数の比でもある。したがって、 $6 \times 10^{24} \times (1000 / 1.4 \times 10^{24}) = 4300$

（自然はまちがわない、まちがうのは人間である・大分の素老人）

## 挨拶回り

明石幸次郎

フロアーの部署の人に転勤の挨拶をして回り、自席に戻ったら、A課長が輸出本部長のS専務の処に挨拶に行こうということになり、関東の工場から同じ課に

転動してきたエリートJ君と共に専務室に行った。S専務は元M商事にいたエリート商社マンで、上品さと優雅さを漂わせた雰囲気をもったスーツが良く似合うジェントルマンという印象を持った。

A課長は明石とJ君を専務に紹介して、明石をMの後任に韓国を担当させ、J君をフランスのクレーム対応の応援をさせると説明した。それを受けて、S専務は「兎に角、業務推進は、的確にすばやく、スマートに遂行して下さいよ。この会社の社員は具だ愚だと言うことが多く、物事が中々、進まない。特に工場相手はー。我々の使命は輸出を伸ばし、事業本部の売上げの25%以上を達成する事である。現在が10%足らずであるが、それを達成する為に君達が工場から選ばれて来たのだ。選ばれたからには、その責任を感じて、業務に邁進してくれたまえ。何か、あれば、遠慮なく、部屋に来てもよろしい。ドアはいつでも開けてる、今もそうだ」と関東弁でさらりと言われた。二人共「はい」とうなずき、部屋を出た。

明石は、この人はK部長とは正反対なタイプで、自分にはない理性とスマートさに魅力を感じて、何か用事を作って部屋に入って、差して、話をしたいと思った。

自席に戻ったものの、昼から引きつぎずると言われただけで、昼めしまで、何もすることがない。

向かいに座ったJ君に話しかけた。「J君、今、専務が言われた、責任を感じて仕事をしないといけないことは、当たり前のことやなあ」と馬鹿にされると思ったが、水を向けた。J君は「サラリーマンはこの当たり前の責任を言い訳ばかり言って、果たさない社員が多いのではないですか？だから、Sさんは敢えて我々に言われたのではないですか？」と専務の言葉の意味を分析して答えた。

「なるほど！J君、ところで、家は何かをしてるの」と「神戸で靴を製造して売っています。親父が一代で作った会社です。」明石は商売人の息子は、サラリーマンになっても、親のしんどさを見ているだけに、考え方がしっかりしているか？と質問されたので、「神戸の隣にある漁師町の明石や」と斜に構えて答えた。

神戸の垢向けした町に憧れと、そこに住む人に引け目を感じて成長してきた明石にとって、J君は明石に比べて、出身地？、知力、出身高校、大学、家柄等

全ての点で勝っているように感じた。このエリートJ君とどうやって付き合っで、与えられた業務の責任をどう果たして、J君に伍して存在感を示していこうかと一瞬、考えこんだ。気分転換をしよう、人事部と出身部門の本社資材部に挨拶に行くと、A課長に断り、自席をたつて、フロアーを出て行った。

## 生まれて初めて茶会に出席しました

駒田明克

小生、これまで正式の茶会に出席したことがありませんでした。お茶を飲む作法については、お茶碗を二回右に回して、正面を避けて飲む程度のこととは知っておりましたが、ただそれだけです。

正式の茶会となると、その程度の作法ではどうし様もありません。恥をかくだけのです。

この程度の小生ですが、京都での茶会に招待されました。不調法ですのと、遠慮すれば良いものを、生来の好奇心からこんな機会はめつたにないこと故と、出席の返事をしてしまいました。

この茶会は裏千家のお弟子さんが、茶名をいただき、その茶名披露茶会として催されるものです。

場所は京都の大原の郷にある茶室・景楽庵で行われました。

今回は、私の生け花の先生のお茶教室

の方の茶名披露ということで、茶名をいただいた京都教室二名、津教室二名の方々がお点前をして頂きました。

茶名とは、聞きなれない言葉ですが、これは茶の湯で極意を伝授された茶人につける名前前でして、昔、村田珠光の世嗣・村田宗珠が大徳寺の名禅から「宗」の一字をもらって付けて以来、家元から指南を許されると「宗」の字を上につけることになっているそうです。小生がもし茶名を頂くとすれば「宗明」というところでは。

今回の茶会は普通、巷でよく行われている茶会とは大違いで、どうも本式に茶の湯の作法を会得したものでないと、勝手が悪そうです。

お茶席の席順も、小生男性ということから、正客の次の次客に位置されており、皆の視線が注がれそうです。

事前に市内のお茶道具屋さんへ聞いてみたところ、初めての方は、正客、詰めはもちろん、次客も避けられた方が良いでしょうですよ、との助言。しかし、もう後の祭り。

恥をかいても平然とできぬ小心者故、俄か勉強を始めた。

それまで、茶の湯に関しての知識などほとんど無かったので、茶の湯の歴史に始まり、茶碗のこと、茶室のこと、点前のこと、等を家内が持っていた千宗室さんの「初歩の茶道」なる本で勉強しまし

た。

しかし、この年になると、お点前の作法等は本で何回読んでも、動作として覚えるのはなかなか難しく、インターネットのユーチューブに動画で、「お客の作法」があるのを見つけ、それを繰り返して見て手順等を覚え直しました。

小生が俄か勉強で知ったことを披露させて頂きますと、作法とは、言い換えればルールのようなもので、そこから大きく外れ、他の方に迷惑をかけないように気を付けなければ、それで大丈夫とのことです。いくぶん、気が楽になりました。

#### ○正式な茶事の順序

炭点前や懐石・濃茶・薄茶の順で普通3〜5時間かかる。

#### ○お茶会の流れ

受付、待合、席入り、お菓子を食べ、茶を戴く、道具の拝見、退室

#### ○持ち物

最低限必要なものとして、扇子、懐紙、揚枝

#### ○服装

男子は背広でOK、靴下は足袋の代わりなので白が基本、時計等の装身具は全て外す（大事な道具類を傷つけないため）

#### ○正客とは

主賓で茶席では一番先頭に座る。茶席の中で亭主側と会話をしているのは

正客だけ、お茶に関するあらゆる作法や所作に精通し、しかも道具や禅語、歴史、芸術一般に関し豊富な知識を有していなければならない。

#### ○席入り

茶室の入り口（にじり口）から席入りする。入り口の敷居の前に扇子を置いて一旦座ってから、扇子を部屋の中へ進めて、それから座ったまま、一ひざ扇子の前に進んで部屋に入る。これを茶道では一ひざにじると言うそうです。

#### ○床の間拝見

部屋に入ってから、立ち上がって床の間の前に進みます。歩くときは扇子を右手で握ります。この時畳の縁はむやみに踏んではいけません。

床の間の前に座って扇子を膝前に置いて、一礼をしてから、手をついたまま軸を拝見します。

次に、花と花器や香合を拝見し、最後にもう一度軸に目を移し、再び一礼します。

#### ○釜と風炉や炉の拝見

次に、扇子を持って立って、釜と風炉や炉の中を拝見します。この際はお辞儀は不要です。軸にはお辞儀をして釜等には何故お辞儀をしないのかという、茶席では軸は茶席を構成する重要な背骨としての格を与えられているので（その書を書いた人物と言い換

えてもいい）礼をするのです。

その他はどんなに素晴らしい道具でも、それはあくまでも道具ですからお辞儀はしません。

#### ○お菓子のいただき方

茶碗を右手で取って畳のへりうちの、上座側に置いて上座の人にお相伴させて頂きますと挨拶、次に下座側に置き直して下座の人に「お先に頂戴いたします」と挨拶、それから膝前正面に置いて「お点前頂戴いたします」と挨拶してからいただきます。挨拶が終わったら、右手で茶碗を取って左手にのせて右手を添えて両手で押し頂き、お茶を飲めることに感謝します。それから、先ほどとは逆に反時計回りに二回し正面を元のように自分の前に戻します。

#### ○濃茶をいただく

濃茶は客全員で等分に分け合い、残さないようにいただきます。

濃茶には総礼、次礼、送り礼があります。

飲み口は確実に手早く拭いて次の客に送ります。

#### 懇親会のお知らせ

3月8日（土）朝10時から一時まで芥川組合事務所にて開きます。当日は、手打ちそばや寿し、煮しめ等皆さんご自慢の手料理を味わいながら「芥川だより」を語り合いと思っております。ご都合のつく方は、是非ご参加ください。（嘉）

千院の近くで想像したとおりのすばらしいところがありました。

定刻となり、藁草履にはきかえて露地を歩き、ツクバイで手水をし、踊り口より茶室にはいる。俄か勉強の効果があつたことと、途中、なにも自分らだけが緊張しているのではなく、お点前の方々も同じではないかと気づき、気が楽になり、無事約四時間の茶会を退席しました。

生まれて初めての茶会でしたが、肝心のお茶の味は覚えていません。

#### 俳句

土田 裕

春泥を飛び越えられぬ歳となり

明け方の鶏のひと声冴返る

遠き日や香りも馳走よもぎ餅

まんさくや父母亡き故郷遠くなり

つれづれに古書店覗く春の夕