

# これからのことを…4の(8)

●方丈記かうそつ(7)

鴨長明



方丈庵跡

## 方丈記 苦しむ人への目線が心に響く

鴨長明が23歳から31歳には、何度も書きましたが、源平争乱が背景にある中、五大災厄と言われる事態が民を襲います。この8年の間に大火、竜巻、福原への遷都、飢饉、大地震が。

1181年から1182年にかけて押し寄せた飢饉、疫病を、『乞食、路のほとりに多く、憂へ悲しむ声、耳に満てり』

当時多くの民はそれをただ受け入れるしかなかった。食べ物が入ると親は子にそれを渡すから親が先に亡くなる、亡くなった母親の乳房にしがみつく幼な子が、道の端で飢え死にした者は数々ない。臭いにおいはこの世の全てに満ち満ちていた。また、こんなこともあった。木こりも力尽き、そのために薪が不足してくると、自分の家を壊して材

木を売りに。

中には古寺に入り、仏像を壊して売っている人までいた。長明は『濁悪世にしも生まれあひて、かかる心憂きわざをなん見侍りし』

と言いつつも、しっかりと苦しい民の胸の内を理解しているように思える。

長明58歳頃方丈記を。五大災厄から30年近く経って、眼や耳に焼きついていた民の姿を方丈記前半に。長明18歳頃下賀茂神社の禰直であった父の死などに一切触れずに、しかし、方丈記後半出だしに「世の中が生き難く」と書く。歌や琵琶には秀でていたが、家や人との関係で苦しんだ姿が浮かび上がる。方丈記は無常を書いたものと言われます。そのこともあります。鴨長明がその時代を見る目を持ってどう生きたかということではないでしょうか。だから、戦後直ぐや東日本大震災時、この方丈記がよく読まれた。一体方丈記の何処に惹きつけられたのでしょうか。筆者は方丈記のこれら五大災厄の中でも飢饉の描写に長明の目線が感じられ、一番心に残り、忘れられない所です。

## 民のことをちゃんと見ているか

じゃあ、800年余り後の今のコロナ状況を鴨長明が目にしたらどうでしょう。ヒントはここに。1180年6月、400年近く続いた京の都から福原遷都で『伝へ聞く、いにしへの賢き御世には、あはれみをもって、国を治

め給ふ。すなはち、殿に茅ふきても、軒をだにととのへず煙のともしきを見給ふ時は、かぎりある貢物をさへゆるされき。これ、民をめぐみ、世をたすけ給ふによりてなり。今の世のありさま、昔になぞらへてしりぬべし』と書きます。(訳・いにしへの賢帝の御代には慈愛をもって国をお治めになった。…今の世のありさまは、昔の世と比べて、その違いがはっきりとわかるだろう)。

民意など意に介さない為政者の都合に振り回された民。世の中は乱れ、騒がしく、人心も落ち着かない状態だったという。

結局、同年11月末に京に還都。

きっと、長明は今現在の日本の為政者に対して見出しの言葉を飛ばすのではないかと。

## 今に、人に、つながる

新型コロナに関して一体何が本当なのかわけがわからないまま色々なものを見聞きし、落ち込んだり、助けられたりして昨年1年間ズルズルと過ごしてきました。最近になっても、報告されるコロナ感染者数に一喜一憂して、のどが少し痛ければコロナでないかと、翻弄されています。感染した人が住みづらい、つまりは誰もが生きづらい雰囲気が常に作り出されているのは何故なのか。そんな社会を形作る芽がどこかに潜んでいるように思われます。

それは何から由来しているかと言えば、上に立って指揮する人の不在が大きいのではと。新しい感染症なので間違えることもあるでしょうが、全くそういう動きがない中でテレビ等を見ていたら落ち込んでしまう。不安になる。いつ自分が感染するかもしれないのに、感染した人を責める。休みなく働かれる病院関係者を排除しようとする。そういうものにうっかりと取り込まれそうになる。考えすぎでしょうか。このままでいいのだろうか、そういうことから脱却できないかと思う日々を過ごしています。

100年余り前のスペイン風邪では当時の日

本の人口5500万人中約43%が感染して、約39万人弱の方が1波から3波で亡くなっておられます。今の日本の人口は1億2557万人、

感染者数は2月5日現在401661人とされていますが、本当かどうかわかりません。対策らしい対策もなく、ちょっと前までは『旅行に行ってください』だったのが緊急事態宣言が出され、『出歩くな』ですから。自粛です。

人が集まる場としてのまるごと館では、そう言っているだけですがむかともわかりませんが、働いている方々にとっては死活問題です。色々な世代の方々の声が耳に入ります。今はその声に耳を傾けることが大切だと思っています。まるごと館の動きは以前のようにできませんが、せめて細々とでも毎日開館していこうと。

また、この事態で行く所がなくなって一人で生活されている方々を頭に思い浮かべます。せめて、身近におられたら今こそつながることが大事だと痛感しています。

更に、このコロナに感染しない生活をめざして、考えていくのも大切なことではないかと。翻弄されるばかりの生活から卒業したいです。この方丈記から学べたらと。

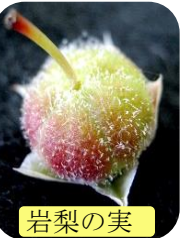
## 長明さんの生活は

さて、方丈記も終わりに近づいてきました。たよりの12月号で「動くことが養生である」として歩き、藤や葛で作った服に、野から摘んだもので命をつなぐ生活を。時々誰にも遠慮もなく琵琶を奏でる。

その生活が長明にとってはとても心地よいものだったようです。平安時代の貴族からすれば、長明の方丈庵での生活は考えられなかったこと。でも、今の我々の生活に対する提言として十分成り立つ、と言われるのは



河合神社 方丈庵中



岩梨の実

## 八幡まるごと館だより

2021年2月9日/135号

<発行>八幡まるごと館/八幡市男山松里12-20  
(TEL&FAX) 075-983-3664(9時~17時)  
(E-MAIL) yawata@marugotokan.net  
ホームページは <http://marugotokan.net/>  
又は、八幡まるごと館で検索して下さい



八幡まるごと館は街行く人のだれもが自由に立ち寄れる“地域サロン”です。休館日は毎週火曜日全日と土・日午後です。



解説者の浅見さん。「自分で歩こう、自分で動こう。過食でなく、粗食に甘んじよう」と。  
 長明は自分で方丈庵を組み立て、気に入らなければ移動できるように考えていた。随分気に入って、結局亡くなるまでの8年間そこで暮らしたと言います。自然に添った生活で、食べ物だって

野にある粗末なもの。身につけるものも。今のように人間が生きることが他の生物の生きる環境を壊すことにつながらない暮らし方、生き方。その辺りでも今の私たちが出来ることが色々ありそうです。ちょっと変な着地点になりましたが、次回もよろしくお願いします。



＜1月にこんなことをしました＞

絵手紙講習会

13日 一時に比べたら参加者が半分くらいに。まるごと館の野菜生産者にもご協力願って、菜の花やデコポン等提供いただきました。講師の森本玲子さんはカレイやホタテを持って来て下

さって描かれたものがまるごと館に。気兼ねなく笑ったり話したりが待ち遠しいです。また6月に文化センターミニギャラリーで、6月24日(木)から7月4日(日)展示予定です。



オカリナひまわり

18日 参加される方を1,3週と2,4週の2コースに分けて練習します。今の所それぞれ5,

6人になる感じ。週を間違えて来られても大丈夫です。皆で一緒にオカリナ演奏できることを願って、練習を。お家におられる方もお家で。期間は予

測できませんが、元気でいましょうね。  
**八幡まるごと館 2月・3月の予定 休館 2月1日(月)午後、2月14日(日)**

＜パソコン教室＞	毎週月曜日 10時～12時です
2月1日(月)10時～12時	パソコンを持って来て下さい。費用300円(コーヒーつき)
＜オカリナクラブ ひまわり＞	
2月8日(月)13時～	参加費100円 15日、22日 奇数と偶数週に分けました。
今の所、4月19日(月)午後	から吉井松里公会堂でのオカリナコンサート依頼がきています
＜絵手紙講習会＞	
2月10日(水)午後1時30分～	パステルです。講師 森本玲子さん 参加費400円(コーヒーつき) 次回は3月10日(水) 文化センターミニギャラリー展示は6月24日(木)～7月4日(日)の予定です。
＜味噌作りします＞	お手伝いをします
2月25日(木)10時～	参加費100円 講師の方は来られませんし、昼食も致しません。煮大豆を鍋ごと、カメもお持ちください。
＜歴史を学ぶ 新八幡の歴史 NO27＞	
3月18日(木)13時30分～	講師出口修さん 参加費100円 月1回です

＊ **＜あなごと・こんなこと＞**  
 ＊ 昨年今に入ってから例年当たり前だった恒例行事ができていません。味噌づくりも講師の方には依頼していません。筆者が手伝うだけで。先日コンサートでお世話になった方からメールをいただきました。まるごと館のことを心配して下さっていました。高井さんからもですが、人のつながりは嬉しいものです。それがあから生きていけるのは。だから、表ページにも書きましたが閉じこもっておられる方が苦しんでおられないかと気になります。(うえたに じゅんこ)

「免疫力をつけるには」コーナーです  
 続けてゆきます。ご意見お待ちしております。

① 歌はなんでもよい。(見上げてごらん夜の星を) 浴槽に20分位は入る。大きな声で歌う。この曲はまるごと館のオカリナクラブひまわりで数年前からマスターし、演奏できるようになった記念すべき曲。いずみたくさん作曲・永六輔さん作詞の恋の告白の歌だそうです。

\* 見上げてごらん夜の星を  
 小さな星の小さな光が  
 ささやかな幸せを歌ってる  
 僕らのような名もない星が  
 ささやかな幸せを祈ってる

手をつなごう僕と  
 追いかけよう夢を  
 二人なら苦しくなんかないさ

\*繰り返し

② 入浴も大事です。免疫アップ入浴法  
 体を温める、血行を良くする、新陳代謝を活発にする、筋肉の緊張ほぐす。40度のお湯

に20分入る。「免疫力を高める」(日経ヘルス)を参考に、HSP(ヒートショックプロテイン)を増やす働きがある。これはダメージを受けたたんぱく質を修復したり、免疫力を高める。お風呂で体を温めるとHSPは増える。その時温まった体を維持することが大切。まだありますが、後

② 指もみをする

入浴中は便利。指の爪の横(井穴せいけつ)をそれぞれ10回3セットもみます。血行を良くし、自律神経をたかめます。自分の意思とは無関係な自律神経の働きで60兆もの多細胞を一手に調節し、眠るときには眠るときに体調が、働くときには働くときの体調が準備される。暑い時に汗がでる、寝ている時に呼吸する、排せつする等当たり前に行われる働きは自律神経の為せる技です。この自律神経には交感神経と副交感神経があり、この2つの神経が病気を考える大きなヒントになっています。(「免疫力を高める生き方食べ方暮らし方」より) 笑うことは免疫高めまね。



＜メールをいただきました＞

「街道をゆく、八幡の文化と歴史を訪ねて」で何度もお世話いただいた高井輝雄さんが写真を送って下さいました。お元気そうなお様子で良かったです。左は泰



勝寺前でマスク姿の托鉢僧の方々です。右は八幡宮で鬼やらい神事。ありがとうございました。



＊ 方丈記、よく見たら毎回同じことをだらだらと書いてしまっています。苦勞していますが。読みづらくて申し訳ないです。たより7月号から方丈記を書き始めました。そこで「社会が揺らぐ時、自分自身に揺るがないものを方丈記の叡智から、学ぶこと」と書きました。それが方丈記を読み始めるきっかけでした。さて今どうなんだろうと自問自答しています。もうちょっと方丈記続きます。