たまずさ

広報紙 41号　2018年1月21日
「TAMA市民塾」発行
〒183-0056　府中市寿町1－5－1
府中駅北第2庁舎6階
多摩交流センター内
TEL/ FAX　042－335－0111

来し方と行く末

塾長　横田 至明

年末には、一年の反省を含め、来し方が気になり、年始には、抱負も含め、行く末が気になるものだ。

古代ローマには、来し方と行く末を見守るように、前後に顔をもつヤヌスという神が存在し、門や扉などの入り口と、ものごとの始まりを司っていた。一月を January とするのも、このヤヌスに因むものだ。もし、この神が日本に入ってきていたら、干支と組み合わさり、今年は鶏と犬の顔になっていたであろうか。そして毎年、除夜の鐘とともに、くるりと反転して、古い面が新しく変わっていく。これが（ヤヌスの）日本化かと考えてみたりする。そうしたことが見られないからには、ヤヌスは日本に入ってきていないといえそうだ。

さて、一年毎ではないが、「来し方と行く末」について、画家のゴーギャンも、根源的な問いを発している。「われわれはどこから来て、どこへ行くのか」と。

来し方だけでも、われわれの脳は認識しているのだろうか。答えはノーといってよいようだ。

聖書では、イエスのみ自らの来し方と行く末を知るという。（ヨハネの福音書、第８章）

仏教では、「じっかい」が説かれる。「十戒」ではなく、「十界」、つまり十の世界があるというのだ。そのうち六の世界は六道といわれ、輪廻転生する世界だという。あげてみると、地獄、餓鬼、畜生、修羅、人間、天の六つだ。

転生の例を一つとってみよう。悪事の限りをつくして地獄に堕ち、血の池でアップアップしているカンダタが、生前、林の道で出合ったクモを踏み殺さなかったことにより、天上から「蜘蛛の糸」を垂らされるという話が、芥川龍之介の作品にある。つまりカンダタは、人間界から地獄界に転生したということなのだ。

あとの四界は、声聞、縁覚、菩薩、仏の世界で、輪廻転生しないといわれる。しかも、誰でも一念発起し、精進次第で悟りを得れば、菩薩にも仏にもなれるという。菩薩や仏には、人やものごとの来し方や行く末まで見通すことができるらしい。

こんな話をしたからといって、人に仏道修業を勧めるつもりなどさらさらない。

人には機根というものがある。「七度生まれて・・・」という人もいれば、「十界を踏破してみたい」と言う人もいないとは限らない。

人にはそれぞれ「来し方と行く末」についての考え方や取組方があると思うので・・・

講座「つながる五感アロマテラピー講座」

講師：中嶋　愛

近年「アロマ」というフレーズは食品や洗剤など様々な分野で使われていますね。
皆様の周りにも「アロマ〇〇」というネーミングがついている物はありませんか？
アロマ＝芳香、植物の花びらや葉、種、樹脂、根などの芳香作用を利用して作られるのがアロマオイルです。

しかし≪エッセンシャルオイル（精油）≫は芳香作用のみならず有効成分を高濃度に含有し特有の機能を持っているものを示します。100％天然物質であり人工的に合成された物質を一切含まず、希釈などされていない完全成分のものだけです。製品によっては、アロマオイル≠エッセンシャルオイル、となっています。

エッセンシャル＝本質的なさま、絶対必要なさま、必要不可欠…という意味を持っています。そもそもエッセンシャルオイルは植物の体内にあり、植物そのものが生存する上で必要不可欠な物質という事なのです。植物の生命体＝命、私たち人間にとっての血液と同じです。その植物の命の恩恵をいただき、心身魂の健康に役立てさせていただく、これが本来のアロマテラピーの基本でもあります。ただ「香り」ではない、というものです。

私事ですが、幼いころからアレルギー体質で社会人になってからアトピー性皮膚炎に悩まされました。評判のよいといわれる皮膚科へいっても決まってステロイドのお薬を処方され、西洋医学以外に何かないかと考えた時、出会ったのがアロマテラピーです。そして、我が子も皮膚が強くなかったので、皮膚科の軟膏ではなく、手作りのアロマクリームでケアする事をホームケアとして取り入れています。

私達の本来備わっている五感（見る・聞く・味わう・嗅ぐ・触れる）はストレスで簡単に鈍ってしまいます。ですから、香り媒体として心と身体をつなげることから　講座名「つながる五感アロマテラピー」としました。

現代でお薬が開発されるように、古代では植物から抽出したエッセンシャルオイルがお薬だったという記述は聖書にも数多く記されています。またそれ以前、エジプトの寺院の壁画に描かれた数多くの象形文字がオイルの調合や製法を描写しています。

それほど長い歴史の中で私たちは植物の命をいただいていたことなどをクイズ形式で考えたり、五感と直感をつなげる呼吸法などのエクササイズをしながら身体を動かす内容としました。
後半ではもっと自分の心の中で無意識に感じていることを質問形式で自問自門してみたり、香りを楽しみながら、色をつかってみたり、色々な方向性から五感をフルに活用しながら一緒に楽しんでいこうと思っております。

講座終了後には、参加された一人ひとりの皆様が笑顔で過ごせる日が増えますようお力になれれば幸いです。

講座「多摩百面相：五感で巡る多摩探訪」

講師：西村　洋一

この変わった名前の講座は座学とフィールドワークを組み合わせたウォーキング講座です。「アルキニスト」（好奇心や旺盛な観察力をもって旅を楽しみ豊かに人生を謳歌する人）を自称し、10年間実践してきた、体も頭もフル活用して健康な人生を送る楽しいウォーキング旅を知っていただきたいと思い開講しました。

一般的にはウォーキングは歩いた歩数とか、何キロ歩いて何カロリー減らしたというものが主流です。それはスポーツと行ってもいいかもしれません。でも、ただ長く歩くことだけで良いのでしょうか。ウォーキングの最中に出会った色々なものをよく見て、触れ合って、出逢った人と交流するという、働きかける旅が容易にできる点が歩くことの良さなのではないのでしょうか？

話は変わりますが、日本人の女性の平均寿命は約86歳と言われています。ですが健康寿命は73歳と聞いては驚きを隠せません。長生きしても凡そ13年もの間不自由な時間を過ごさなければならないということなのです。もちろん男性だって同様です。長生きといっても全く悩み多き人生に違いありません。

私は、出来る限り健康寿命を延ばし、せっかくの寿命をフルに使いきれる人生を過ごすお手伝いができればと思っています。歩くことで体を健康にし、いろいろな学習や体験を入れることで、頭を使って、好奇心を呼び覚まし、体も心も元気にする。体験の中で今まであまり使ってこなかった「五感」を呼び覚まし生きるパワーを回復する。それができれば、これからの人生を少しでも楽しく充実して過ごせるのではないかと思うのです。

今回の講座は、私たちが住む「多摩」がいろいろな表情を持っていることから、それを多面的にとらえることがあたかも百面相のようだと「多摩百面相」と名付けました。概論に加え「産業と科学」「教育と都市計画」「古墳群」「自然」「城と旧跡」といったテーマを座学とフィールドワークの組合わせで学んで体験してゆく構成になっています。講座終了時には受講者の皆さんが「アルキニスト」になってもらえるような講座にしたいと願っています。

初めての市民塾講師ですが精一杯がんばります。終了後に何人のアルキニストが育つか楽しみにしています。

第二回フィールドワーク（東京農工大学科学博物館）

第111回ＴＡＭＡ市民塾日曜講座取材報告（平成29年10月22日実施）

多摩地区の『江戸名所図会』を歩く　＝江戸と平成の今昔＝

講師　神谷政明氏

講師の神谷さんは、在職中より趣味として街道を歩いていましたが、定年後『江戸名所図会』の目次１０４０箇所すべてを歩き、写真を撮り、アルバム１８冊にまとめました。現在は「歴史の道を歩く会」の会員です。

『江戸名所図会』とは天保７年（1836年）に出版された江戸時代の絵入り地誌・案内書です。神田雉子町（現神田司町）の名主斎藤親子三代が３０数年の年月をかけ編纂したものです。目次中６７０箇所程は本文に「絵」がついていますが、絵師長谷川雪旦によるものです。そしてこの「絵」の存在がこの本の資料的価値を高めているとされています。

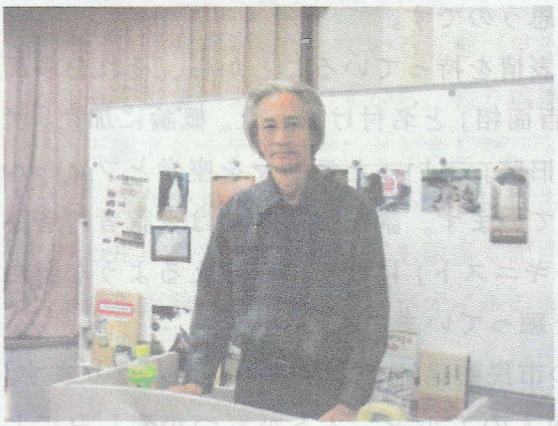
『図会』には８０箇所程多摩地区の目次があり、その中に４０枚の「絵」があります。今回はその内の１０数枚について紹介がありました。

最初の「絵」は大國魂神社（府中六所宮）の全景を描いたものでした。手前に甲州街道（旧街道）があり、鳥居・随身門・拝殿が直線上にあり、土俵も描かれています。

社殿が北向き（普通は南向き）になっている理由のお話もありました。源頼義・義家父子が奥州の前九年戦争に向かう際に変えさせた、と神社の資料には載っているそうです。

次に、多摩市の小野神社（一宮大明神社）と府中市の小野神社を描いた２枚です。大國魂神社は多摩市の小野神社を一の宮にしている理由は何か、多摩川を挟んで二か所存在する理由は何か、と云う様な「絵」にまつわる様々なお話がありました。

そして家康公の御殿地（武蔵名勝図会）、深大寺、深大寺蕎麦、高幡不動、谷保天満宮、国分寺、立川の普済寺、桜の名所小金井橋、井頭池と丁寧で豊富な内容のお話が続きました。



立ち寄った施設等の説明に『江戸名所図会』が用いられている場合があるかもしれません。もしそれに気付いた時は少し嬉しくなるのではないでしょうか。

少々天候が心配な日でしたが、実に楽しい２時間でした。

（取材　文　駿河哲雄）

今後の日曜講座の予定

３０年３月２５日	武蔵野の至宝「名勝　小金井」桜	椎名豊勝氏
３０年７月２２日	（内容未定）	（講師未定）