



317号
2026/10

日中文化交流市民サークル'わんりい'
町田市三輪緑山 2-18-19 寺西方
〒195-0055 ☎ : 044-986-4195
<http://wanli-san.com/>
Eメール:t_taizan@yahoo.co.jp



地下鉄・音楽コーナー：「紫荊山」駅内で見かけた。いわゆるストリートピアノかと思う。その後別の場所で見たことはないの、案外珍しかったのかもしれない。残念ながら素人耳にも上手とは言えなかったが、楽譜の曲名は「明天会更好」(明日は更によりくなるだろう)だから、今頃、かなり上達して、どこかで活躍しているに違いない。

(2024 年 11 月、河南省鄭州市にて 村上直樹)

‘わんりい’ 2026 年 10 月号の目次は最終ページにあります

体と心を養う「血(けつ)」とは？

～中医学で考える「血」の話～

ちょう てき
趙 迪

前は、私たちの体を内側から潤す「津液」についてお話ししました。中医学で言う人体のバランスを保つ三要素、「気・血・津液」の中の最後の要素、「気」「津液」に続く「血(けつ)」についてご紹介します。

「血」と聞くと、多くの方はまず、血管の中を流れる赤い「血液」を思い浮かべるのではないのでしょうか。もちろん、中医学の「血」も血液と深く関係しています。しかし、その意味は現代医学でいう血液とまったく同じではありません。

中医学では「血」を、全身を巡りながら臓腑や筋肉、皮膚、髪、目などを養い、さらに心の安定や睡眠にも関わる大切な存在と捉えます。顔色が冴えない。肌や髪が乾燥する。目が疲れやすい。眠りが浅い。女性なら月経の状態が変わる――。

一見すると関係がなさそうなこうした体の変化も、中医学では「血」という一つの視点から考えます。

■「血」とは何でしょう？

中医学では、「血」は体に栄養と潤いを与える大切な物質と考えられています。前回、「津液」が食べたものから体に必要なものを作り出す大切な役割を担っているとご紹介しました。「血」もまた、毎日の食事と胃腸の働きによって支えられています。

つまり中医学の養生では、「血を補いたいから特別なものを食べる」だけではなく、まず胃腸を整え、食べたものをきちんと体に取り入れられる状態にしておくことが大切なのです。

■「血」は体のすみずみまで養っています

中医学では、血が十分にあり、体の中を順調に巡っていれば、顔色には自然な血色があり、肌や髪にもつやがあり、目もよく働き、筋肉や手足も十分に養われると考えます。

反対に、血が不足すると、顔色が青白く見えたり、唇の色が薄くなったり、肌や髪が乾燥したり、爪がもろくなったりすることがあります。また、目が疲れやすい、かすむ、手足がしびれる、こむら返りが起こりやすいといった状態も、中医学では血との関係で捉えます。「血」は、月経、妊娠、出産などと深い関わ

りを持つため、女性の養生では昔から「血を養う」ことが大切にされてきました。

■「肝は血を蔵す」――血を蓄え、必要なところへ
中医学には、**「肝は血を蔵す(肝蔵血)」**という重要な考え方があります。

ここでいう「肝」は、現代医学の肝臓そのものだけを指しているわけではありません。私たちが活動している時には、筋肉や目など、体のさまざまな部分でより多くの血が必要になります。一方、休んでいる時には、血は「肝」に戻り、蓄えられると古くから考えられてきました。

つまり「肝」は、必要に応じて血を蓄えたり、使ったりするための「血の貯蔵庫」のような役割を持つと考え、少し分かりやすいかもしれません。

中医学では、肝と目は深く関係すると考えます。そして目が十分に働くためには、「肝血」によって養われることが必要で、肝血が不足すると、目が疲れやすい、乾燥する、かすむといった変化が現れると言われます。

現代では、パソコンやスマートフォンを長時間見る生活が当たり前になりました。「目を使い過ぎると疲れる」というのは誰でも経験することですが、中医学では、目を酷使することは「血」を消耗することにもつながると考えます。

また、中医学では**「肝は筋を主る」**とも考えます。ここでいう「筋」は、筋肉だけではなく、腱など体を動かす働きとも関係する概念です。肝血が十分であれば筋もよく養われますが、不足すると、手足のしびれやこむら返りなどが現れることがあると考えられています。

さらに「爪は筋の余り」とされ、爪の状態も肝血を考える一つの手がかりとされてきました。爪が薄い、割れやすい、つやがないといった変化を、中医学では体の内側を知る小さなサインとして見る必要があります。

そして女性にとって特に重要なのが、「肝蔵血」と月経との関係です。月経には一定量の血が必要です。

そのため中医学では、肝が血を十分に蓄え、必要に応じて調節する働きが、月経の状態とも深く関係すると考えます。血が不足すれば月経量が少なくなったり、周期が遅れたりすることがあります。一方で、血の巡りが滞れば、月経痛や血の塊などとして現れることもあると考えます。

このように中医学では、目、筋、爪、そして月経という、一見すると別々に見える体の変化を、「肝」と「血」という共通した視点から見るのです。

もちろん、体の不調にはさまざまな医学的原因があります。症状が続く場合には、自己判断せず、必要に応じて医療機関を受診することが大切です。

それでも、自分の体に現れる小さな変化をばらばらに見るのではなく、「体の中では互いにつながっているかもしれない」と考えてみることは、中医学を知る面白さの一つではないでしょうか。

■「血」は心も養う？

中医学の面白いところは、「血」を単に体を養うものとしてだけでなく、心や精神の安定にも関係するものとして考える点です。

中医学には「心は血脈を主る」という考え方があります。また、十分な血によって「心」が養われることで、精神も安定し、穏やかな睡眠につながると考えられています。

そのため、血が不足した状態では、眠りが浅い、夢をよく見る、なかなか寝つけない、動悸を感じる、気持ち落ち着かない、といった状態が現れることがあります。症状が続く場合には、医療機関で原因を確認することは大切ですが、健康の目安にはなりません。

中医学では、体と心を別々に考えるのではなく、一つの体の中で互いに影響し合うものとして捉えます。「最近なんとなく疲れているうえに、眠りも浅い」という時に、食事や生活を振り返ってみることも養生の一つです。

■血が不足した「血虚（けっきょ）」

中医学では、体を養うために必要な血が不足した状態を「血虚」と呼びます。血虚になると、顔色が悪い、唇の色が薄い、肌や髪が乾燥する、爪が割れやすい、目が疲れやすい、めまいやふらつきを感じる、眠りが浅いといったサインが現れます。女性の場合は、月経の量が少なくなったり、周期が遅れたりするの、血虚のサインとして考えられます。

ここで注意したいのは、中医学でいう「血虚」と現代医学でいう「貧血」は同じものではないということです。貧血は、血液検査によりヘモグロビン値などを調べて診断される医学的な状態ですが、「血虚」は、顔色や舌、睡眠、月経、体調など、体全体の状態を総合して捉える中医学独自の考え方です。

似た症状が現れることはありますが、両者を同じものとして考えないことが大切です。

■「血」は量だけでなく、巡りも大切

血について考える時、もう一つ大切なのが「巡り」です。中医学では、血が十分にあって、その流れが滞ると体に不調が現れると考えます。この血の巡りが滞った状態を「血瘀（けつお）」と呼びます。

血瘀の特徴としては、同じ場所に続く痛みや、刺すような痛みです。そのほか、肩こり、顔色のくすみ、目の下のくま、手足の冷え、女性の場合は強い月経痛なども、血瘀との関係が考えられます。

長時間同じ姿勢で過ごすことが多い、運動不足、冷えが続くといった生活習慣も、血の巡りという点から見直してみるとよいでしょう。

つまり「血」の養生には、血を補うことだけでなく、きちんと巡らせることも大切なのです。

■「気」と「血」は助け合っています

ここで、以前ご紹介した「気」が再び登場します。中医学では、「気」と「血」は非常に深い関係にあると考えられています。

「気」が血を体のすみずみまで巡らせ、「血」は体を養うことで気の働きを支えます。「血」が体に必要な荷物だとすれば、「気」はそれを運ぶ車のようなもの、と考えると分かりやすいかもしれません。

そのため、疲れて気が不足すると血の巡りも弱くなり、逆に血が不足すると、体を十分に養うことができず、元気が出ないことがあります。

「気・血・津液」は、それぞれ別々に存在しているわけではありません。互いに作り、養い、支え合いながら、私たちの体を整えているのです。

この三要素が健やかで互いに助け合うよう保つために、中医学では「医食同源」の考え方が古くから伝えられ、実践されてきました。毎日の食事によって体の調和を保ち、不調を未然に防ぐ知恵が、6000年にわたって積み重ねられています。

縁あって、中国の大連を年に一度は訪れる機会がある。コロナ禍後も 2023 年から毎年夏に行っている。今年（2026 年）も先日 8 月 23 日から 9 月 1 日まで出かけた。最近では大連を拠点に高速鉄道を利用して中国東北部を日帰り、あるいは泊りがけで旅行中旅行をすることもある。昨年、吉林省長春に行ったことは『わんりい』2025 年 10 月～12 月号でも書かせていただいた。今年はハルビンに行った。大連・ハルビンの全行程は日本の親しい友人と 2 人で、また、ほとんどの行程で大連出身・日本在住 20 年の中国の友人が案内してくれた準個人旅行である。同じ日本の友人とは 29 年前の 1997 年にハルビンで 2 泊した経験がある。中国の友人は、ハルビンは初めてである。

近年、中国（大陸）に行くたびに気になるのは、支払い、申告、各種登録・予約方法などを含む、広い意味でのオンライン利用環境である。もちろん、中国が遅れているからではなく、進み過ぎて変化が速いからである。今回も早速、入国カードのオンライン申告で躓いた。成田空港で出発前に試みたものの、結局うまくいかず、そのまま搭乗した。機内でもできず若干不安を感じながら大連周水子国際空港に降り立った。入国審査前にオンライン申告をすることになったが、大きな画面で日本語表示、しかも職員が一对一で丁寧に教えてくれた（ほとんど、代わって申告してくれた）。これだったら、はじめから大連（中国）の空港に着いてから申告すると決め込んだほうが楽では、とも思ったが、こうした職員（人間）による親切な対応がいつまで続くかわからないので、やはり、日本で搭乗前に済ませておくに越したことはないであろう。

空港からホテルまでは地下鉄 2 号線を利用した。最寄り駅は「友好広場」駅である。この場所は「中山広場」にも近く大連市の中心部と言える。友人は大連が初めてなので、早速、近くにある観光名所「大連俄羅斯（ロシア）風情街」を案内した。日曜日ということもあって多くの人で賑わっていた。ロシア人旅行者も

友好国・中国に母国を見つけ、うれしそうだった。つづいて、駅舎が日本の上野駅に似ている「大連駅」を眺め、つづいて東西に走る長江路と中山路を渡った先にある大型商業施設「大連商場」に入る。このとくに 1 階の食品売り場はますます繁盛している様子である。それに比べて、その隣に立つ、かつて日本のマイカルと大連商場（の経営主体）が 1998 年に合併で設立した「大連麦凱樂（マイカル）」は食品売り場も閑散としていた。因みに、マイカル（旧ニチイ）は 2001 年に経営破綻してイオングループの傘下に入り、2011 年には消滅している。

翌 24 日（月）は一日、大連で過ごした。まず、ホテルから 15 分ほどの中山広場へ行く。この広場は直径約 200 メートルの円形で、円周はロータリーになっており、10 本の道路が出ている。周囲にある金融機関等の建物は、そのほとんどが前世紀前半のロシア、日本による植民地時代に建てられたという歴史を刻んでいる（写真参照）。「大連賓館」（旧大和旅館）というホテルもあり、私も何回か泊まったことがある。ここ数年は改修工事のためホテル営業は停止しているようだ。以前は私など、絶え間なく車が回り巡るロータリーを渡って、人々がダンスなどに興じている広場内に入るのが難しかったが、現在では地下道を潜って容易に広場内へ入ることができる。おそらく、2015 年 5 月の地下鉄 2 号線の開通に伴って「中山広場」駅ができ、地下道も整備されたのでないか。広場の近くには「新華書店」もある。先に亡くなった日本



中山広場のロータリー（2026 年 8 月撮影）



大連での昼食（2026 年 8 月撮影）

人作家・東野圭吾による小説の中国語版が特設コーナーに積まれていた。中国でも人気があったようだ。

この日の昼は、北京ダックの「全聚徳」の大連店（新開路店）に行き、5 人ほどで会食した。中国の北京ダックは日本に比べて美味しい。冷凍ダックではないからかもしれない。とりわけ、1.3 キロのヒラメの煮つけは圧巻だった（写真参照）。また、大連名物の「燜子」も食べた。これは緑豆のでんぶんで作ったこんにゃく風の食材を焼いて、ニンニクや醤油の効いたタレをかけた料理である。全体に料理の量も多くかなり余ったが、中国では残りを持ち帰る（打包）のが一般的でありもったいないと思う必要はない。

食後は近くの「東関街」まで歩いた。ここは、かつての街並みを保存しつつ洒落たショップ、レストランが集まる大連市街地の新しい観光スポットである。2 年前に SNS で知り、整備が始まったばかりの 2024 年 6 月に来たことがある。それが今年の 8 月には整備がすすみ、観光客、地元民が多く楽しんでいた（『わんりい』2026 年 9 月号の表紙参照）。さらに 1 年後の今回、内外旅行者にとって大連あるいは中国の若者の間で、今、何が流行っているのか、つぶさに知ることのできる場所に育っているように感じた。

翌日の 8 月 25 日（火）は「大連北駅」から「哈爾濱（ハルビン）西駅」まで高速鉄道で移動した（3 泊 4 日の旅）。今回はじめて、中国旅行でいつも宿泊予約に使う中国系の国際旅行サイトで高速鉄道の予約も試みた。二等席（日本の新幹線の普通車席に相当）が片道、日本円で 10,874 円だった。大連北駅から哈爾濱西駅までの距離は 921km で、所要時間 4 時間 17 分である。所要時間が最も短い列車は 3 時間 34 分で



ハルビンで食べた鉄鍋炖（2026 年 8 月撮影）

着く。因みに日本の新幹線では東京・広島間が 894.2km であるからほぼ近い（最短所要時間は 3 時間 47 分）。日本国内からの旅行サイトによる予約には約 1,000 円の手数料がかかったが、やはり現地に行ってから、駅の窓口で購入するよりはるかに便利である。実際に乗車するには、有人（中国語では人工）改札口でパスポートを読み取らせるだけでよい。

ハルビンでのホテルは哈爾濱西駅から地下鉄 3 号線で 1 駅のところにとった。市の中心部ではないが、大きな商業施設（「万達広場」）、レストラン等が並んでいるかなり繁華な場所である。その日の夕食は、ホテルのフロントで教えてもらった、すぐそばの「高粱紅了」という店で鉄鍋炖を食べた。直径 50 センチはあろうかという、テーブルに造り付けの大鍋に魚の切り身とスペアリブを入れ、目の前で煮る（写真参照）。味付けは醤油ベースにさまざまな調味料・香辛料を加えている。併せて（中国語の）主食に、わたしたちが選んだトウモロコシ粉製の餅を鍋の側面に貼り付けて焼く。かなり豪快な料理だ。日本ではすっかり貴重品となった西瓜をたっぷり食べられたのもよかった。ところで、私はこの店の名前「高粱紅了」から、張芸謀監督、鞏俐主演の中国映画『紅いコーリャン』（1987 年）との関係を連想してしまったが、この映画の原題は『紅高粱』なので、これは私の思い違いだった。一方、ネットで調べると、2010 年にはこの店の名前と同じ『高粱紅了』という TV ドラマが放映されたらしい。店との関係はわからない。

（つづく）

■参考資料：『百度百科』他。

晩秋のカラコルムにて (18)

ウランバートルへの帰路よもやま(8)

吉光 清

今回のモンゴル旅行の往復に利用した航空会社はミアットモンゴル航空であったが、往路の機内で出されたのは「松の実」のスナックだった。

以前から、機会があるたびに、洋酒類のつまみとして好んできたが、小分けされた包装になっていて便利と思われたので、土産に買おうと思い定めたのだが、松の木と中央アジアの大草原が、いま一つ結びつかなくて、「まさか『輸入物』ということは無いだろうな?」と思ったことも事実だった。

ウィキペディアによると、「世界では20種ほどの種が食用に十分な大きさの種子をつけ、食用に適する。日本人にとって身近なクロマツやアカマツの種子は、翼を有して風によって繁殖するので、種子は比較的小さく、食用にはあまり向かない・・・種子に翼がなく、リスやネズミ、カラス類のような貯食行動を示す動物に種子を提供し、食べ残されたものが発芽するという種子散布様式を持つものがあり、大型種子を形成するので、古くから人類の食料としても利用されており、その食文化も世界各地に広がりを持つ（食用に使われる松の主な種類として7種類が挙げられている）・・・シベリアからモンゴルにかけて自生している『シベリアマツ（シベリア笠松、*Pinus sibirica*）』はモンゴルではサマルと呼ばれ広く食されている」という。

ちなみに、復路便で出されたおやつも同じ「松の実のスナック」だった。

■夕食のレストランに到着

マイクロバスは階段の前で停まった。チェックインを行ったゲルとは別の建物らしかった。階段を昇ったところが玄関で二人の男性従業員に迎えられた。二人ともフレンドリーだ。中に入ると、趣味の良いレストランの風情で、明るさを抑えた照明が上品な雰囲気を作っている。天井を見上げると、丸い天窓から同心円状に広がる梁^{はり}が見えて、やはり、此処も巨大なゲルの中であることを悟った。

従業員の一人が拙い日本語を話しながら、案内し

てくれた席は、背もたれまで白い布カバーで覆われた椅子4脚が、2対2で対面している4人用の席であった。

天井が奥に向かって低くなっている、正面に掛かって

いる薄い布から、ゲルの白い部材が透けて見えるので、そこがゲルの壁面だと分かる。椅子の背後は胸までの高さの白い部材と、正面と同一の、茶色の色調の布（近くで見ると細かな柄だった）が床まで掛けられていて、扉は無いが、三方が仕切られている個室のようで、落ち着けるスペースになっている。同じような構造の空間が並んでいると思われるが、中に入ると隣り合う客の姿が目に入ることは全く無い。

白いクロスが敷かれたテーブル上には、4人分の黒いディナーマット（プレースマット）が敷かれ、その周囲にナイフ、フォーク、スプーンのセットが並べられている。

先ほどの従業員がメニューを持ってやって来た。コース料理は最初から予約済みだが、飲み物の注文と、食後のデザートについての確認だった。食後にはアイスクリームと紅茶を頼んだ。

■フルコースの食事だったが・・・

昼食をウギー湖畔のキャンプで摂って以来、間食もせずにいたのだが、車に乗っているだけのせいか、あまり空腹という感じはしなかった。

しかし、間もなく運ばれてきた食前酒とオードブ



テーブルの上には4人分のディナーセット

ル、スープは直ぐにお腹に収まり、届いた白ワインのお供として、ついパンとバターにも手を伸ばしてしまった。

フルコースの夕食は、筆者にとって気取った食事の機会ということになるが、一人の場合は何とも味気なく間が抜けたものだと痛感した。誰かと会話ができないと、次の料理が運ばれて来るまでの間、どうにも間が持てない。此処では音楽に耳を傾けたり、外の景色を眺めることも出来ない。

通路側の席に座ったので、賑やかな声が聞こえて来る、木製の可動式パーティションで囲われた、少し離れた一画が見える。英語が飛び交っていて、垣間見えたのは正装のようだったので、欧米からの客たちによる、何らかのパーティーなのかも知れない。

ようやくやって来た「真鯛のポアレ」でワイングラスを空けると、愈々、することが無くなった。

コース料理の「目玉」である「モンゴル牛のワイン煮」が運ばれて来たが、かなり量が多く、多少、持て余した。マナーを気にしなくても良い状況なので、最初にナイフとフォークですべてを切り分け、それからナイフをフォークに持ち替えて、食べ始めた。

背後の方向から、「・・・紅茶を・・・」という女性の日本語が聞こえて来て、予期していなかったのも、ちょっと面食らった。後で、ディナーを終えて帰ってゆく後ろ姿が見えたが、男女の二人連れだった。

デザートを食べ終わり、従業員に合図して部屋に引き上げようとしたところで、朝食の選択を訊かれた。意外にも「和定食」というのがあったので、それを頼み、玄関の椅子に座って車を待った。



バスタブの周囲のカーテンが降ろされていた浴室スペース



低く垂れこめた雲の下部に光が当たって明るい

■お風呂タイムは明朝に

「210」番ゲルに戻ったのは8時半過ぎだった。不在の間にベッドメイキングが終えられていた。また、外の景色が見えない夜間時の入浴のために、バスタブの周囲のカーテンが降ろされていた。

明日のための荷造りをして、何か飲もうとバーカウンターまで行ったら、インスタントコーヒーなどの他に、赤ワインの小瓶も見つかった。チーズでも無いかとカウンターの内側に回り、小型の冷蔵庫の中を調べた。「大きなミネラルウォーター」「アサヒビールの小瓶」「モンゴル文字の小瓶ビール」「コカコーラの缶」「シュエップスの缶」の他に、「HENKELL」と表示されたスパークリングワインも冷えていたが、お目当ての物は無かったので、旅行ガイドブックを眺めながら赤ワインを「^{からざけ}空酒」で飲んだ。

10時過ぎにベランダに出て、夜空を眺めた。空一面にどんよりと雲が垂れこめ、遠くの低い山では地上の光が反射して、雲の底が明るく光っている。大草原での星空観賞は今夜も諦めざるを得ない。この時期の日の出は6時半くらいのものであるが、何とか、明朝の好天を祈るのみである。

就寝前にゆったり浴槽に浸かることは大いに魅力的であったが、此処の浴室では浴槽から溢れたお湯や、飛び散った水滴は自動的に排水されないのも、夜分には後始末をするのは厄介である。そんな訳で、浴槽のお湯に浸かる楽しみは“草原を眺めながら”ということで、明朝に取っておくことにした。今夜はシャワーを浴びて就寝することに。(つづく)

●参考資料：

「地球の歩き方 モンゴル」,(2024年～2025年版),
株式会社 地球の歩き方

毎年5月5日は、日本ではこどもの日です。鯉のぼりを揚げ、男の子たちは年上の人が新聞で折った「紙かぶと」をかぶって、青い空の下、緑の野原で楽しく遊びます。私は周りの日本の年上の人に「日本にも『端午節』はありますか?」と訊いたことがあります。年上の人たちはみんな、日本にもあると教えてくれました。それは四季の節句の一つで、「端午の節句」とも言い、ふつう「柏餅」を食べます。

中国では、旧暦の5月5日(例年6月中旬ごろ)は端午節で、とても大事な祝日です。中国の文化をよく知っている日本の友だちは、この日は戦国時代に屈原が川に身を投げた日で、ちまきを食べ、ドラゴンボートをこぐと知っています。私の故郷の甘肅省では、水が少ないことが子どものころから記憶に刻まれた現実です。故郷の端午節にはドラゴンボートはありませんが、「露水を擺く(朝露で衣服を濡らす)」という習慣があります。

旧暦の5月5日には初夏が始まっています。春の砂嵐はもう終わり、長い冬を耐えた荒れた黄土の山は、いくつかの春の雨を経て、山全体が緑になり始めます。標高2000メートルの黄土高原では、この季節になってやっとたくさんの花が咲き始めます。これは一年の中で大西北地域が一番美しい季節です。

この日、子どもたちは夜明けとともに年上の人に起こされ、新しい服(ふつうは新しく作った夏服)を着て、色とりどりの匂い袋を持ちます。これは昔からある装飾用の匂い袋で(子どもたちが持つのは、いろいろな小動物や野菜、果物の形です)、中には漢方薬の



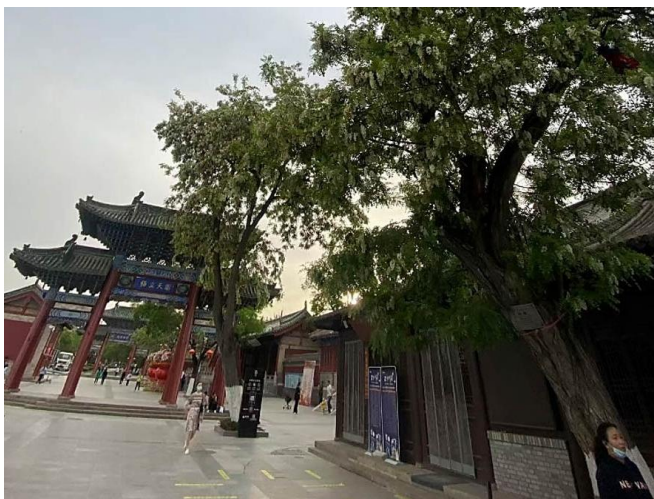
玄関のよもぎと菖蒲

隣のおばあちゃんがくれた匂い袋

一味、雄黄を入れ、邪気を払い、疫病を防ぎます。もう一つ大切な飾りは、お母さんやおばあさんが手で縫って作った七色のひもです。私は今でも、どうやって7本のひもを1本にするのか分かりません。お母さんはこのきれいなひもを私たちの手首や足首に結びます。お母さんは「この七色のひもがあれば、妖怪や悪魔は来ない」と言います。とにかくこの日、私たちは綺麗に着飾り、いい匂いをさせて、家族みんなでこの日一番大事なことをしに出かけます。それは「露水を擺く」ことです。

空が少しずつピンクになり、太陽が遠くの山からもうすぐ出ようとするとき、周りの家々の老人も子どもも、みんな嬉しそうに、小川のそばの柳の木の下へ歩いていきます。歩きながら、一年で一番青々とした艾蒿(よもぎ)や菖蒲、柳の枝を摘みます。草の葉や木の葉の上で光る露のしずくは、私たちが飛び跳ねるので、私たちの腕に落ち、服の裾に落ち、地面に落ちます。私たちは摘んだ一番新しい艾蒿や柳の枝、菖蒲の葉を家に持ち帰り、家の門口に飾ります(日本の新年の門松の習慣に似ています)。

いわゆる「露水を擺く」とは、つまり初夏の季節に、家族みんなで出かけて、自然の喜びを感じることで、それはさらに、家族がそろって団らんし、天倫の楽しみを分かち合う美しさでもあります。子どものころ、家族みんなで一緒に「擺露水」した光景は、今でも私の心の奥深くにしっかりと残っています。それは温かく明るい幸せでした。



故郷の朝

「水調歌頭」蘇軾（2）

本田 幸枝

■はじめに ～中秋の月～

前回、316号（2026年9月号）では、詞はもと
もと歌詞であり、決まった型をもつ定型詩である
ことをお話ししました。今回は、この詞に込めら
れた思いと、音の響きについて見ていきます。

この詞を読むうえで、まず押さえておきたいの
が中秋節の意味合いです。中国の中秋節は家族団
らんの日です。離れて暮らす家族もこの日は集ま
って食事をし、満月の丸さに円満を重ね、万事円
満を願います。日本のお月見とは異なるその感覚
を知っておくと、この詞の最後に置かれた祈り
が、より身近に感じられます。

【原詞】

shuǐ tiáo gē tóu sū shì
水調歌頭 蘇軾

míng yuè jǐ shí yǒu
明月幾時有

bǎ jiǔ wèn qīng tiān
把酒問青天

bù zhī tiān shàng gōng què
不知天上宮闕

jīn xī shì hé nián
今夕是何年

wǒ yù chéng fēng guī qù
我欲乘風歸去

yòu kǒng qióng lóu yù yǔ
又恐瓊樓玉宇

gāo chǔ bù shèng hán
高處不勝寒

qǐ wǔ nòng qīng yǐng
起舞弄清影

hé sì zài rén jiān
何似在人間

zhuǎn zhū gé dī qǐ hù zhào wú mián
轉朱閣 低綺戶 照無眠

bù yīng yǒu hèn
不 應 有 恨

hé shì zhǎng xiàng bié shí yuán
何 事 長 向 別 時 圓

rén yǒu bēi huān lí hé
人 有 悲 歡 離 合

yuè yǒu yīn qíng yuán quē
月 有 陰 晴 圓 缺

cǐ shì gǔ nán quán
此 事 古 難 全

dàn yuàn rén cháng jiǔ
但 願 人 長 久

qiān lǐ gòng chán juān
千 里 共 嬋 娟

【書き下し文】

水調歌頭

明月 幾時よりか有る

酒を把りて 青天に問う

知らず 天上の宮闕

今夕は是れ何れの年なるかを

我 風に乗りて帰り去かんと欲するも

又恐る 瓊楼玉宇の

高き処 寒に勝えざらんことを

起ちて舞い 清影を弄すれば

人間に在るに何似ぞ

朱閣に転じ

綺戸に低れ

眠り無きを照らす

応に恨み有るべからざるに

何事ぞ 長えに別時に向いて円かなる

人に悲歡離合 有り

月に陰晴円欠 有り

此の事 古より全きこと難し

但だ願わくは 人の長久にして
千里 嬋娟せんけん ともを共にせんことを

【訳詩】丸い月夜

丸い月を 見上げてると
思う月は天に何年も
杯を 挙げて聞くよ
月の都今宵何年と
帰りたいよ 思うけれど
月の宮は高く寒いでしょう
だからいっそ 立って踊ろう
くると影と遊ぶこの地上よい所

あけ ろう
朱の楼を巡り 透かし扉覗き
寝れぬ人を照らす丸い月
月が人を恨む なんてはずもないが
なんでこうも満ちた丸い月
人は出会い 別れに泣き
月は欠けて満ちるまんまるに
これは古来 変わらない
天の決まりだからただ祈るよ
ずっとずっと 健やかでと
離れてても同じこの月を見ようねと

※316号掲載の訳詩から一部修正

■詞が作られた背景

1057年、兄の蘇軾と弟の蘇轍は揃って進士に及第し、官僚の道を歩み始めました。しかし当時は新法党と旧法党の争いが激しく、新法に反対した兄弟は都を離れ、地方官として別々の土地で暮らすことになりました。

この詞の添え書きには「丙辰中秋、歡飲達旦、大醉、作此篇、兼懷子由」とあります。つまり、1076年の中秋節に、朝までお酒を飲み、大いに酔ってこの詞を作り、弟の子由、すなわち蘇轍を思った、ということです。

なお蘇軾は7年近く弟に会えないままでした。

せめて近くに住みたいと願い、自らの赴任地を弟の任地であった齊州に近い密州へ変えてもらっていたのに、この中秋も再会できなかったのです。

■詞の前半 ～天上への空想と選択～

満月を見上げ、月はいつからそこにあるのだろうと空想し、献杯して晴れた夜空に問いかけます。これは李白『把酒問月』の「青天有月来幾時／我今停杯一問之」を踏まえています。

次に天上へ帰ることを空想しますが、月の宮殿は高く寒いだろうと思ひ至ります。月の寒さは李白も仕えた玄宗皇帝にまつわる逸話を連想させます。また李白には「謫仙人（たくせんじん）」の異名がありました。つまり「天上での罪によって人の世界に追放（謫）された人」です。帰るとすれば天上でしたので、李白は『月下獨酌 其の一』で「我歌月徘徊／我舞影零乱」した後、天の川を歌います。しかし蘇軾は「人間」を歌います。「人間」は「にんげん」ではなく、「じんかん」、つまり天上の仙人の世界に対する地上の人の世界です。遠くの別世界を思いながらも、結局はいま自分のいるここを選ぶ——この構図に、李白との対比と、歌としての親しみやすさを感じます。

■詞の後半 ～円満の象徴と祈り～

月は朱塗りの高殿をめぐり、美しく飾られた扉に低く差し込みます。満月は真夜中に南中しその後傾きますが、この人はまだ眠れないようです。

中秋の満月は本来、家族団らんの象徴です。それなのに、離れて会えないこんな時になぜ丸く満ちているのか……はじめは恨み節ですが、理屈を並べ、まるで自身を納得させるように「古難全（古より全きこと難し）」と結論します。

だからこそラストは「どうかあの人が末永く健やかでありますように。千里離れていても美しい月とともに眺められますように」と祈るのです。

なお「綺戸」の「綺」は女性的なイメージを伴う語で、「嬋娟」はたおやかな様を指す語です。月には美女・嫦娥の伝説があり、転じて「嬋娟」は月そ

のものを指しますが、詞の後半は恋人・美女を彷彿とさせる艶っぽさがあります。

■もう一つの読み方 ～朝廷と密州？～

この詞はしばしば政治的な側面があると説明されます。1079年の烏台詩案（筆禍事件）を巡る解釈では、①『瓊楼玉宇、高处』は月の宮殿ではなく朝廷を指し、②天上と地上の対比は朝廷と密州の対比として読める、③『高处不勝寒』は高い地位にある者への風刺であり不敬にあたる、として問題視されたという見方があります。しかし1084年には、神宗皇帝がこの詞に対し「蘇軾終是愛君（蘇軾は結局、君主である私を愛しているのだな）」と述べて嘆息したという逸話もあります。

■詞が歌だったからこそ起きたこと？

この「不敬ではなく、君主を思う詞として、皇帝自らが受け止めた」という逸話は、蘇軾にとっても詞にとっても象徴的な出来事でした。けれど、なぜ5年も経ってから皇帝がコメントを残しているのでしょうか。それはこの作品が詞だということと関係があるのかもしれないのです。

当時「詞」は「詩」より私的で格式の低い娯楽と受け取られていました。そのため詩文や書簡に比べ取り締まりがゆるく、口伝えに広まり続け、やがて「千里」という言葉どおり、およそ500km離れた都でも流行し、ついに神宗皇帝にまで届いた……もしそうだとすれば実に浪漫のある話です。

■林語堂の英訳にみる「響きの翻訳」

最後にこの詞を押韻詩に訳す試みとして林語堂著『The Gay Genius: The Life and Times of Su Tungpo』より英詩訳を紹介します。（☆、★は押韻箇所。引用者付加）

How rare the moon, so round and clear!
With cup in hand, I ask of the blue sky, ☆
"I do not know in the celestial sphere
What name this festive night goes by?" ☆
I want to fly home, riding the air, ★
But fear the ethereal cold up there, ★

The jade and crystal mansions are so high! ☆
Dancing to my shadow,
I feel no longer the mortal tie. ☆
She rounds the vermilion tower,
Stoops to silk-pad doors,
Shines on those who sleepless lie. ☆
Why does she, bearing us no grudge,
Shine upon our parting, reunion deny? ☆
But rare is perfect happiness—
The moon does wax, the moon does wane,
And so men meet and say goodbye. ☆
I only pray our life be long,
And our souls together heavenward fly! ☆

林語堂の英訳を見ると意味の部分で大胆な意識が見られます。特に結句では、原詞の「同じ月をとに見る」という地上の祈りが、互いの魂が天上へ向かうイメージへと変化しています。しかしこれは誤った理解によるものではなく、詩の翻訳につきまとう、意味の精密さと音楽性のどちらを優先するか、という選択をよく示しているように思います。つまりこれは、一語一語の意味を伝えることより、『水調歌頭』が本来もっていた歌としての響き、韻の快さを伝えることを優先したのだらうということです。林語堂の訳は、その選択を通して、意味だけでは捉えきれない「響きの翻訳」という素晴らしい可能性を示していると感じます。

■終わりに

他言語の作品を日本語に訳すとき、意味に特化して訳すアプローチが一般的です。けれども音の響きを重視するアプローチもまた魅力あるものです。漢詩や詞には字数や句数、平仄や韻といった響きの規則があります。異なる文化を理解することは「古難全（古より全きこと難し）」ですが、理解しようとする努力を大切にしたいと思います。

■お知らせ

日本語訳『丸い月夜』を自作の曲に乗せて歌います。詳細は「みんなの広場」をご覧ください。

高杉晋作の見た上海

和田 宏

〈高杉晋作とは〉

高杉晋作（1839～1967 享年27）は、徳川幕府末期の長州藩の藩士で、久坂玄瑞とともに吉田松陰が主宰した松下村塾門下の双璧と称される。

高杉家は代々毛利氏に仕え、藩政に関わる要職を歴任した名家で、晋作はその跡取り息子であった。「晋作」は通称で、他にも藩命によって「東一」「和助」と名乗り、幕府の追及を逃れるために数多くの変名も使用した。また、「東行」など使用した雅号は十指に及ぶ。

尊王攘夷・討幕運動を推進した志士として、長州だけでなく、京都、江戸でも活躍をした。「下関戦争」の敗戦を教訓として、武士だけでなく、農民や町人などの身分を問わない志願兵で「奇兵隊」という軍隊を創設し、長州藩を倒幕運動に方向付けた。伊藤博文は「西郷南洲と同じような型だったと思う。彼は勇悍の人で、創業的材幹にはよほど富んで居た人だ」と評した。明治になる8か月前に、27歳でこの世を去った。

〈上海視察〉

高杉晋作は、江戸時代の末期に上海に行き、中国の様子を見て来た。当時22歳だった晋作は、西暦1862年5月27日（文久2年4月29日）、五代友厚、中牟田倉之助、名倉松窓らと共に、江戸幕府使節団の随員として、英国製の木造帆船「千歳丸」に乗って長崎を出港し、7日間の船旅を経て6月3日、清朝中国の上海港に入港した。オランダ領事館に近接した「宏記洋行（ホテル）」に宿泊。帰国のため7月31日に上海を出帆し、8月9日に長崎に帰着。晋作が約2か月間、上海に滞在して見聞したことは、どんなことだったのであろうか？

上海視察の目的は、長州藩士として幕府の上海使節団に随員し、現地の形勢や制度、兵器を視察すること。中国は、太平天国の乱の真っ直中で市街地では砲弾の音も聞こえた。晋作は、アームストロング砲を見た時にはスケ

ッチをして細かい寸法や砲兵の配置の仕方などを記録している。上海に駐屯するイギリス兵から高杉の日本刀を見せてくれと頼まれ、抜いて見せた。1840年から1842年まで愛新覚羅清朝の中国とイギリスの間で戦われたアヘン戦争で清が敗れ、1842年に南京条約が結ばれ、香港の割譲などが決まった。“眠れる獅子”と恐れられた清朝中国の実態は、イギリスやフランスなどのヨーロッパ列強の支配を受け、西洋の半植民地と化した悲惨な、そして太平天国の内乱で荒廃する厳しい現実であった。上海の中心部が西洋諸国に占領され、中国人がその支配下で屈辱的な扱いを受けている現実を目の当たりにした。広大な領土を持つ大国・清の人々が、西洋人の下働きや冷遇される姿。英国領事館のそばにある蘇州河に掛かる跳ね橋を渡る時は、清国人は通行料を払わなければならなかった。

晋作は、現地の中国人とは筆談で会話を交わし、長年の旧友のように接し、交流を深めた。漢文の素養の賜物と言える。また、晋作は、ホテルの部屋に居る時は、漢詩を作ったり英書を繙いたりしていたというから、英語も出来たようである。

上海で、清の軍隊が太鼓をたたき、旧式の中国銃を使って練兵をしているのを晋作が見て、上海のホテルで詠んだ漢詩を紹介すると、

鎗 銃 轟 空 曉 月 明
鼓 声 先 報 道 台 城
自 許 皇 国 刀 鋒 鋭
五 大 洲 中 可 獨 行

意味：銃声轟く空に有明の月は明るく、清兵は鼓を打って台場を進んでいく。わが皇国は鋭い刀（すぐれた近代兵器）を振りかざして、五大州中をひとり闊歩すべきだ。

晋作は、現在の南京路の旧称である大馬路の書店を訪れ、本を買ってホテルに戻る際、清国人の野次馬に付きまといわれ、困ったそうだ。



高杉著『遊清五録』

宮永著『高杉晋作の上海報告』

〈晋作の総括〉

この時の見聞は『遊清五録』や『上海掩留日録』として残され、幕末期の歴史研究者たちの重要な研究資料になっている。

上海の実情を見て、晋作は「幕府の弱腰外交では日本も上海の二の舞になる。このままでは西洋の植民地にされてしまう」という強い危機感を抱き、欧米に対抗するためには、身分にとらわれない軍備や強力な兵器の導入が不可欠であると痛感し、のちの「奇兵隊」結成などの軍制改革につながる大きな転機となった。晋作は、上海でピストルを2丁購入している。1丁が、後に、土佐藩士の坂本龍馬に贈った銃である。

長崎に帰着した晋作は、直ぐに独断でオランダ商館との間に蒸気船購入の約束を結んだが、長州藩は、晋作の言うことに耳を貸さず、蒸気船購入の話は破談となった。

〈筆者の上海訪問〉

NHK 佐世保放送局の記者をしていた29歳の私は、1975年5月30日から1週間、『長崎県親善訪中団』の団員として上海市と北京市を公式訪問した。新中国訪問に私の胸は、ときめいた。江青・張春橋・姚文元・王洪文の“四人組”がまだ頑張っていて、无产阶级文化大革命の余熱の残る時期だった。訪問した上海市役所をはじめ、工場、学校、魯迅記念館などの各所では、少女達が両手に持った花束を振りかざしながら、“热烈欢迎！欢迎、欢迎、欢迎！”と叫んで出迎えてくれ、そして必ず毛沢東主席を讃える演説が行われた。

私が泊まっていた上海飯店ホテルから『外灘』と

呼ばれる黄浦江沿いの街路に夕涼みがてらにぶらりと出てみた。私が日本人であるらしいと判ると、珍しいのか、あつと言う間に



現在の「上海外灘」の夜景 (google より)

大勢の中国人に取り囲まれた。本を買って宿に戻る際、清国人の野次馬に付きまとわれた、上海での高杉晋作と同じような体験をした訳である。

私は、庶民の粗末な服装や生活ぶりを見た時、その貧しさに一種の郷愁や哀れを覚えた。

〈晋作の辞世の歌〉

幕末の志士たちには多く辞世の歌が残されている。武士のたしなみという所だろうが、辞世の短歌が、死に際しての存在証明となり、それが近代短歌の自我の歌へ繋がるらしいのだが、この一首は高杉晋作の辞世とされている短歌である。

♪おもしろき こともなき世に

おもしろく すみなすものは 心なりけり

縦横無尽の活躍をした晋作だったが、大政奉還されて明治時代になる直前、結核のため志半ばにして倒れ、1867（慶応3）年5月17日、下関で亡くなった。上記の辞世は、臨終の時、辞世の歌を書くつもりで、“おもしろき こともなき世を おもしろく”と、みみずが這うような力の無い字で書いた。そこで力が尽き、筆を落としてしまった。枕許にいた尼僧の野村望東尼が、これに、“すみなすものは 心なりけり”と、下の句を加えると、晋作は『面白いのう・・・』と笑い、再び昏睡状態に入り、ほどなく脈が途絶えた。 (完)

■資料：

- ・高杉 晋作(著)，一坂太郎(編集、翻訳)『遊清五録』現代語訳、講談社学術文庫 2902.
- ・宮永孝『高杉晋作の上海報告』新人物往来社、1995年.

■編集者注：辞世の歌の「に」と「を」の問題や実際の制作時期については異説（慶応2年の作）もある。

アントニン・レーモンドの建築を訪ねる

文と写真＝福島 裕子 ひろこ

今年の夏は軽井沢方面に出かけた。旅の目的はアントニン・レーモンドの建築を見て回ることだった。わんりい 9 月号の会報に旧赤星鉄馬邸について書かせてもらった。その邸宅もアントニン・レーモンドが手がけたものだ。

建築設計にあたって彼が心がけた五原則とは、simple、natural、economical、direct、honest と伝わっている。その原則を再確認すべく高崎市経由で軽井沢に車を走らせた。

◆レーモンドの経歴

1888 年、チェコで生まれたレーモンドはプラハ工科大学で建築を学び卒業後アメリカに渡った。

建築事務所の仕事仲間のノエミ・ベルネッサンと結婚後、妻の知人の紹介でフランク・ロイド・ライトの助手となる。1919 年にライトが二代目の帝国ホテルの仕事で来日した際、夫婦で共に来日。1921 年に独立し、日本で建築事務所を開設するが当初ライトのスタイルから抜けられず苦しんだようだ。1928 年竣工の中禅寺湖畔のイタリア大使館別荘は独自のスタイルを切り拓いた建築例。杉皮・杉板張りの外壁・内壁と広い開口部が特徴。

太平洋戦争の始まる数年前にアメリカに帰国するが、戦争が終結すると再び日本に帰って来る。通算 44 年間で日本で過ごした。晩年アメリカに帰国し、その 3 年後に 88 才の生涯を閉じた。建築家としての殆どの時期を日本で過ごしたと言える。

◆レーモンドと戦争の関わり

日中戦争の勃発後アメリカに帰国したレーモンドは、建築家として国家に協力させられる。アメリカ軍

は焼夷弾の効果を最大限にするため、日本家屋の街並みを砂漠に再現して空爆の実験を行った。複数の建築家に日本風家屋を設計させたそうだが、中には神社仏閣のようなものを設計する者もいたようだ。専門家として日本家屋を知り尽くしていたレーモンドは、この実験に大いに貢献したが、愛する日本と日本人を苦しめることになることに自責の念を感じていたようだ。

◆レーモンド邸 vs. 井上房一郎邸

戦後、再び日本に帰って来たレーモンド夫妻は麻布笄町に事務所兼自宅を建てた。当時、建築資材が不足していたため、建築現場の足場に使われていた杉丸太を活用した。柱や登り梁には二つ割の丸太を組み合わせた鉋状トラス、外壁は杉板縦板張り、地震対策としての軽い鉄板屋根、柱を結ぶラインより開口部を外側に持ってくる芯外し、それらを総合してレーモンドスタイルと言う。

井上房一郎（1898～1993）は高崎市の建設会社社長。若き日にパリへの留学経験もあり、高崎市の文化推進に大いに貢献した。レーモンドとは戦前・戦後を通じて交流があった。レーモンド邸完成の翌年、井上の自宅が焼失してしまった。レーモンドの建築に惚れ込んでいた井上は彼の許可を得てそっくりの家を建てさせた。木造モダニズム建築の傑作と言われるレーモンドの自邸は残されていないが、私たちは井上房一郎邸を通してレーモンドの建築の真髓を感じ取ることが出来る。

二つの邸宅の違いは東西が反転していること。理由は不明だが庭の植栽の美しい方を居間にしたと言



旧井上房一郎邸玄関側からの外観



群馬音楽センター正面玄関側



間接照明の美しいホール



聖パウロカトリック教会



軽井沢タリアセン・睡鳩荘



レーモンド夏の家（ペイネ美術館）

う説も。井上邸は玄関で靴を脱ぐこと、床の仕上げをタイル張りからカーペット敷きにしたこと、お茶を嗜む夫人のために和室を設けたことなど。井上房一郎邸の敷地の東側には高崎市美術館が建っており、美術館の入館料を払えば庭を通过这个の邸宅を見ることが出来る。

◆群馬音楽センター

井上房一郎は群馬交響楽団の生みの親だ。1945年11月、戦争で荒廃した人々の心を潤すために市民オーケストラとして発足した。1955年、この交響楽団をモデルに「ここに泉あり」と言う映画が公開された。岸恵子と岡田英次が恋愛の末に結婚する団員を、小林桂樹がマネージャーを演じた。

群馬交響楽団の活動を支えるホールの設計を井上房一郎はレーモンドに依頼する。このホールの建築費の半分は市民の寄付が充てられたと言う。レーモンドはこの仕事を意気に感じ、彼の五原則に基づく無駄の無い音響の素晴らしい1932席のホールを作り上げた。外観はコンクリート打ちっぱなしの折れ板構造。ユニークな外観だがこのギザギザのおかげで高い強度を持つ。ロビーには高崎市出身の画家、石沢久夫の壁画、緞帳の原画はレーモンド自ら描いた。

私がこの音楽ホールを訪れた日は、あいにく合唱団のリハーサル中で関係者以外お断りだった。ダメ元でスタッフに頼んでいたところ、近くにいた初老の男性が「自分の知り合いと言うことで案内してあげましょう」と申し出てくれた。なんと群馬交響楽団のビオラ奏者だった。

◆軽井沢タリアセン

高崎市から碓氷峠を通して軽井沢に入った。まずは旧軽井沢の象徴、聖パウロカトリック教会を訪ねる。三角屋根と赤い破風が印象的だ。

この旅のもう一つの目玉は軽井沢タリアセンだった。塩沢湖畔に多くの歴史的建造物があり、博物館や

美術館として見学することが出来る。例えば山の上ホテルの設計者ヴォーリズの手による「睡鳩荘」、有島武郎別荘「浄月庵」、旧軽井沢郵便局舎、堀辰雄山荘、野上弥生子書斎、軽井沢高原文庫など。

「タリアセン」とは6世紀、ウェールズにいた伝説の吟遊詩人の名前だ。と同時にフランク・ロイド・ライトがウィスコンシン州に建てた住居を伴うアトリエの名前でもある。

軽井沢タリアセンにはレーモンドが夏を過ごした別荘も移築されており、今はフランス人画家のペイネ美術館になっている。

◆レーモンドの夏の別荘

彼が夏の別荘兼アトリエとして建てたのが「夏の家」だ。レーモンドはアメリカ人建築家フランク・ロイド・ライトの下で働き、多くの影響を受けたが、同時代の偉大なフランス人建築家ル・コルヴィジユエからも直接では無いが学んでいる。

ル・コルヴィジユエの弟子の前川國男はフランスから帰国してまず、レーモンドの事務所で働き始めた。前川を通してレーモンドはル・コルヴィジユエの建築のエッセンスを掴み取ったに違いない。

レーモンドの夏の家は、ル・コルヴィジユエがある設計コンペに出したプランを使っている。素晴らしい案だから自分の手で形にしたと明らかにすることで、ル・コルヴィジユエも容認したようだ。

赤く塗られた板壁にバタフライ屋根を特徴とする木造建築。広々とした居間は吹き抜けで、スロープで2階に上がれる。2階部分が仕事場だったに違い無い。居間にいる家族の気配を感じながら設計図面に向かうことが出来るから。井上房一郎邸に用いられた芯外しはここでも使われている。

こうして私はアントニン・レーモンドの建築を訪ねる旅を大いなる満足と共に無事に終えた。

しんゆり映画祭 is coming soon!

福島 ひろこ 裕子

川崎市に引っ越して 30 年余になる。引っ越した翌年 2 人目の子供が生まれたが、しんゆり映画祭はまさにその年に始まった。子育てと母の介護が同時進行していたため、好きな映画にもなかなか足を運べなかったが、映画祭の時だけは見たい作品を選んで会場に駆け付けたものだった。

◆思い出に残る 3 本の作品

若松孝二監督をゲストに招き上映された「キャタピラー」は太平洋戦争で四肢を失い、軍神と崇められた男と妻の緊張した関係を描いた。こういう反戦の訴え方もあるのだと思った。

今まさに旬の俳優、柄本佑のデビュー作「美しい夏キリシマ」は高校生の彼が初々しかった。

奥田瑛二をゲストに招いた「棒の哀しみ」は上映開始ギリギリで滑り込んだ所、安藤知津と安藤サクラの隣の席だった。

以上の 3 作品はワーナー・メイカルシネマズを借りての上映だったが、2007 年に川崎市アートセンターが完成して以来、しんゆり映画祭はそちらで開催されている。

◆企画者の覚悟が問われた出来事

2019 年の映画祭でラインアップされた「主戦場」は従軍慰安婦問題に切り込み、様々な立場・視点の人達にインタビューした意欲作だった。ただ川崎市からこの作品について「懸念」が示されそれに付度した運営委員会は上映中止を決めた。直後にマスコミやその年の他の上映作品の監督らから猛バッシングを受けた。

結局、最終日に急ぎよ上映することとなったがその後遺症はしばらく残っていたと思う。問題作には手を出さない、そんな印象のセレクションが

しばらく続いた。

◆2026 年のしんゆり映画祭

今年のテーマは「映画で見つける新たな世界」10/24・25・31～11/3 の 6 日間行われる。作品リストと上映タイムスケジュールは映画祭の HP を見て頂きたい。私のお薦めは次の 3 作品。

◎八甲田山 4K デジタルリマスター版

199 名もの死者を出した八甲田山雪中行軍を描いたもの。木村大作のカメラワークが冴える。森谷司郎監督は岡山朝日高校時代に映画部を立ち上げた。後輩として私もそこに所属していた。先輩の代表作をスクリーンで見たいと思う。

◎長安のライチ (2025 年中国映画)

唐の時代、南方の嶺南から 2500 キロ離れた長安に、楊貴妃のためにライチを届けさせたと言う。過酷な任務に挑む下級官僚の旅をユーモアを交えて描く。馬伯庸による

同名の小説の映画化。

◎お引越し 4K リマスター版

両親の別居で揺れる少女の心を活写。田畑智子のデビュー作。両親を演じたのは中井貴一と桜田淳子。「セーラー服と機関銃」の相米慎二監督。2023 年のヴェネチア国際映画祭にてクラシック部門最優秀復元映画賞を受賞し、公開から 30 年を経て世界で注目されている作品。

◎その他

戦後復興期を描く「にあんちゃん」と「佐藤忠男、映画の旅」は日本映画大学ゆかりの作品。学生たちの制作作品も合わせて見られる。

「わんりい事務局」から：本誌来月号から福島さんお薦めの映画コーナーを開始！ 乞うご期待！！



しんゆり映画祭 2026, <https://www.main.siff.jp/>

みんなの広場

●徒然なるままに「朝に道を聞かば夕べに死すとも可なり」を考える 後藤芳昭

論語の一節である。この解釈を養老孟司は著書『ものがわかるということ』（祥伝社）の中で次のように述べています。

「朝、学問をすれば、夜になって死んでもいい。学問とはそれほどありがたいものだ。

普通はそう解釈されているが、私の解釈は違う。学問をするとは目からウロコが落ちる事、自分の見方がガラッと変わる事。それまでの自分は何を考えていたのか？ 前の自分がいなくなる。たとえば『死ぬ』わけだ。人間が変わったら、前の自分が死んで、新しい自分が生まれていると言っている。

それを繰り返すのが学問だ。ある朝学問をして、自分がガラッと変わって、違う人になった。それ以前の自分は死んだことになる。それなら夜になって本当に死んだからといって、いまさら何を驚くことがあるだろうか。」

この一節はそういう『反語表現だ』というのです。僕の見解

学問（学び）は、確かに自分のものの見方や考え方を変える。結果、自分が多少変わる。

この説は大いに納得できます。

ただ、論語のこの一節を調べましたが、これは、孔子が道（道徳が支配する社会）が実現できていない、「天下の道無きや久し」（論語 八佾第三）という現実認識を踏まえて、そういう幸福な情報を聞くことなしに自分は死なねばなるまいという悲観の気分の表明と解釈（『論語』p95 桑原武夫集9 岩波書店）するのが妥当と考えます。

そもそも 道を聞かば なので学問まで拡大解釈することもないのでは？とも考えます。

しかし、論語の一節が、今も引用され、いろんな解釈がされるのは、やはりすごい！

今後どんな新解釈が出てくるか楽しみです。

◇満柏画伯の漢訳俳句◇

暮れさむく

紅葉に啼くや

山がらす

加舎白雄

hán shān mù sè wǎn
寒 山 暮 色 晩,

yā tí hóng yè shēn
鴉 啼 紅 葉 深

韓鑫さんの俳句とAIによるイラスト



日本語発表会のご案内

町田駅付近で日本語を学習している外国の人たちが、いろいろな話を日本語で発表します。

一生懸命話しますので、時間のある方は是非おいでください。

**第22回 日本語学習者による
日本語発表会**

日時 2026年 10月 11日 (日)
午後2時～4時 (開場 午後1時30分)
会場 町田市民フォーラム 3階ホール
入場無料! 申し込み不要! 直接会場へどうぞ

お問合せ: 町田国際交流センター (042-722-4260)
主催: 一般財団法人 町田市文化・国際交流財団
共催: 町田市
協力: まちだ地域国際交流協会、町田日本語の会

日本語の学習者が日頃思っていること、感じていることを日本語でお話します。ぜひ、聞いてください。

コンサートのご案内

本誌「漢詩の心を日本語で」の筆者、本田幸枝さんが、蘇軾の詞に、ご自身韻を踏んで訳した詩に曲を付けて歌ってくださる小さなコンサートがあります。どうぞ、聴きにお出かけください。

♪「井荻音楽教室第47回発表会」♪

●日時: 10月17日(土)

14:15 開場 14:30 開演

●場所: 荻窪かふえ&ほーる with 遊

JR・地下鉄荻窪駅南口から阿佐ヶ谷駅方面に徒歩8分又は、JR荻窪駅北口から阿佐ヶ谷駅前行きバス1分→天沼下車徒歩1分

●会費: 無料

●問合せ: Tel 090-5765-3541 (川辺)

【中国の笑い話-67「365夜笑話」より

第243話 息子3人の学んだこと

3人の息子を持った資産家がおりました。息子が皆成長したので学問をさせようと、教師を家に招き、彼らを教育させました。

何日か過ぎただけなのに、息子たちは「先生に学問をしっかりと教えて頂きました」と言ってきました。父親は、ありえないと思いながら、3人の息子に問題を出して、部屋で解答文を書いて持ってくるようにと言いつけました。

父親は長い間待ったけれど、息子たちは誰も答案を持って来ません。しびれを切らして、父親はまず長男の部屋へ行ってみました。

すると長男は、部屋で布団をかぶって眠っていました。父親が、「答案も書かずに、どうして寝ているのだ?」と問いました。

長男は、「先生が『李白は夢の中で詩を作った』と教えてくださいました。私はまだ解答文を夢に見ていません。もう少し寝て、解答文を夢に見るまで頑張ります。少し待ってください」と言いました。父親は怒って何も言わず、急いで次男の部屋へ向かいました。行ってみると、部屋いっぱいに引き裂かれた本が散らかっていて、次男はまだ本を破き続けていました。父親は慌てて訊きました「これは何のつもりだ?」

次男は言いました「先生が『沢山の本を破けば(読破万卷書=読破すれば)、立派な文章が書ける』と仰ったので、今、本を沢山破いているんだ」

父親はそれを聞くと、頭髪が逆立つほど怒りに震えて、三男の部屋へ駆けつけました。見ると、三男は一かけらの墨を口に含み、ゆったりと構えています。父親は怪訝に思い「お前は何をしているんだ?」と尋ねました。

三男は「先生が『おなかの中に墨があれば(肚中有墨水=学問・教養があれば)、文章はすぐ出てくるものだ』と教えてくださったので、今、墨をおなかに入れているところなんだ」と答えました。

聞き終わると、父親は今にも倒れそうに悶えながら自分の部屋に帰っていきました。

～「中秋節」に沢山の月餅を！～

「わんりい 316 号」でお知らせしました通り、「中秋節」の 9 月 25 日、川崎市麻生市民館料理室で、久しぶりの「手作り月餅」講習会を行いました。当日のレシピは、日本の皆さんのお口に合うように、「わんりい」有志が試行錯誤を重ねた結果、出来上がった、「わんりい特製月餅」です。

事務局側は 12 時半過ぎに集合したのですが、午後 1 時まで開錠して貰えず、暫し“待ちぼうけ”となりました。開室と共に入室し、4 つの調理台に、それぞれ必要な器具と材料を分配しました。

予定どおり 13 時半に開会し、正面の調理台で 2 名の講師が実演を行いました。「月餅の皮」については、薄力粉に定量のオリゴ糖、サラダ油、塩、水に溶かした粉末鹹水を加えて生地を作る手順、要領を実演しましたが、冷蔵庫で一晩以上寝かせる必要があるため、当日は講師が予め寝かせて置いた生地を使用しました。続いて、2 種類の餡作り、引き続いて、皮で餡を包む手順、それを「月餅の型」に入れて成型する手順が説明されました。オーブンで焼く手順は、配布したレシピに沿って口頭説明がなされました。

早速、実演用の調理台以外の、3 つの調理台に分かれて月餅作りの作業に入りました（事務局以外に 11 名の参加者がいらっしゃいました）。

「小豆餡」では刻んで乾煎りした胡桃を餡に加え、ごま油を加えながら良く練って均一にし、ゴマを加えて冷めました。「木の実餡」では、前日に刻んで水に浸しておいたレーズンが分配され、砕



開会：寺西代表と有為楠副代表

いた胡桃、カシューナッツ、アーモンド、落花生を中華鍋で炒め、水を加えて火を止め、ザラ

メを 2 回に分けて混ぜ合わせ冷めました。2 つの餡は各々 26 等分され丸められました。

そのあとの「皮を延ばして餡を包む」のが難関でした。皮が小さかったり、餡の量が多過ぎたり、皮が破れたり、その後の「成形道具」の扱いも慣れなくて、予定より結構遅くなってしまいました。

時間に追われながらも卵黄水を「二度塗り」してオーブンで焼き上げ、16 時半過ぎから「蔵出しプーアル茶」と共に試食タイムになりました。見てくれが悪くても味は抜群だったと思います。この時間に合わせて、講習会に参加されていた本田幸枝^ツ会員に蘇軾の詞「明月」の訳詞の歌唱をお願いしてあったのに、時間が短くなり失礼してしまいました。料理室の使用期限の 17 時を回ったので、出来た月餅から各自のお土産分を持ち帰っていただきました。

「名月」に月餅を供えて頂けたでしょうか？



講師二人とメモを取る参加者



胡桃などの木の実を刻みます



中華鍋で餡を練ります



皮を伸ばす餡包みが難しい



卵黄水を塗り焼き色をつける



餡が少しはみ出した苦心作

【わんりいの催し】

♪ ボイス・トレで日本語の歌を歌おう！

身体のを抜いて気持ちよく発声しよう！

声は健康のバロメーター！！

*動きやすい服装でご参加ください。

- 会場：玉川学園コミュニティーC多目的室 3
- 日時：10月20日（火）10：00～11：30
11月24日（火）10：00～11：30
- 講師：Emme [エメ]（歌手）
- 会費：2,000 円（講師謝礼・会場費）
- 定員：15 名（原則として）
- 申込：☎042-735-7187（鈴木）

~~~~~

### ∞ ∞ わんりいの中国語勉強会 ∞ ∞

- 場所：鶴川市民センター
- 日時：毎週火曜日 14：00～16：00
- 講師：郁 唯（天津師範大学卒業）
- 会費：5500 円（会場費・講師謝礼）
- 定員：10 名（原則として）
- 申込：柳田 ☎090-4677-7793  
e-mail:yanagita\_hi@yahoo.co.jp



#### ■定例会 代表宅

▼11月 13日（金）13：45～

▼12月 未 定

#### ■‘わんりい’ 発送 三輪センター

▼11月号 11月1日（日）

▼12月号 未 定

## ☆☆編集後記☆☆

2026 年 9 月、日本列島は台風と秋雨前線による局地的な豪雨で大規模な水害に悩まされました。特に、千葉県印旛沼周辺は治水を手掛けて、干拓を始めてから初めての堤防決壊に見舞われたようで、広範囲が水につかり、信じられないような光景が見られました。

世界に目を向ければ、ネパール・中国国境での氷河崩壊による土砂崩れで想像を絶する被害が起きました。氷河の崩壊は数年前からすでに、アルプスや北極圏諸国で始まっていましたが、観測・警報システムが機能して人的被害を免れていました。今回は大規模かつ急傾斜での崩落で、警報も役立たなかったようです。気象異常が人類の生活を脅かしはじめました。

~~~~~

‘わんりい’は、新入会をいつでも歓迎いたします。

年会費：1800 円、入会金なし

郵便局振替口座：00180-5-134011 わんりい

10 月以降の入会は、当年度会費 1000 円

■問合せ：044-986-4195（寺西）

Email：t_taizan@yahoo.co.jp

‘わんりい’ 317 号の主な目次

薬膳のお話（17）	2
中国そぞろある記（12）	4
晩秋のカラコルムにて（18）	6
甘肅省風土記（3）	8
漢詩の心を日本語で（6）	9
「高杉晋作の見た上海」	12
アントニン・レーモンドの建築を訪ねる ..	14
しんゆり映画祭	16
みんなの広場	17
‘わんりい’の催し・お知らせ	20