

こうち、(再) (新) 発見！
TOSABUSHI



高知家

【第18号】
二〇一七年

TAKE FREE

目次

特集

宝の山

伝説探訪 山の神

高知の森のツキノワグマ 森に生きるゴン太

投稿！ わたしの山旅

アゲアゲ天国 桜のスコーン

せがーる 島田希保(善楽寺山主)

TOSABUSHI
とさぶし 第18号
2017年

はみだし企画満載！web限定コンテンツ

web版 “あだたん”
http://tosabushi.com

web
リニューアル！
見てちゃ！



facebookもやっています！

http://www.facebook.com/tosabushi

発行
高知県文化生活部文化推進課

〒780-8570 高知市丸ノ内1丁目2番20号(本庁舎5階)
Tel 088-823-9793 Fax 088-823-9296
E-mail 140201@ken.pref.kochi.lg.jp
発行日:2017年3月24日(季刊)

企画 とさぶし編集委員会
制作 南の風社

バックナンバーの入手方法

お近くに配布先がない場合は、送料分の切手を送っていただくと、
受け取り次第発送をいたします！

【送料】

1冊・2冊 180円

3冊 215円

4冊・5冊 300円

6冊以上の場合は、一度ご連絡ください。

お問い合わせ・送付先は、高知県文化生活部文化推進課(上記)まで。



ツキノワグマ:メスは冬眠中に出産し、翌年の夏ごろまで子グマと一緒に過ごす。
オスは独り立ちすると一生のほとんどを1頭で過ごす。寿命は20～30年程度と考えられている。

このパンフレットは宝くじの収益金の一部で
作成しています。

木守の里

特集

森林率日本一、人工林率2位の高知県。炭を焼いたり茶葉を取ったり、木材を利用するなどして、森と親しみ暮らしてきた。人びとは次第に山を下り、「人がいない」「仕事がない」状況が生まれている。しかし見方を変えると、かつて植えた木が使われないうまま、いわば貯金のように残っている状態。高知の山には宝が眠っている?!



木をエネルギーに

◆大月町備長炭生産組合

備長炭を町の産業に

「山の尾根に沿ってウバメガシが自生している」。大月町で生まれ育った中田巖さん(44)は、山を見てつぶやく。大月町には古くからウバメガシの天然林があり、備長炭を生産した歴史はあるようだが、大きな産地ではなかった。ウバメガシを原料とする備長炭は、火力が強く火持ちもよい高級白炭として、和歌山県に並んで高知県東部で生産されてきた。

大月町はサンゴ漁や養殖業、葉たばこ生産など一次産業に支えられていたが、徐々に衰退し、若者の流出も歯止めがきいていない。そこで10年ほど前、新たに町の基幹産業を興そうという機運が高まった。時を同じくして中国が備長炭の輸出を規制したことで国内産の需要が高まり、町外の会社がウバメガシを買い付けにくる動きも

あった。「原料はある。窯と技術さえあれば大月でもやれるはず」。

しかし、町内には教える人も窯もないため、備長炭の産地・室戸市と交流し、室戸の親方の下で研修し、その支援を受けながら大月町に炭窯を造り、徐々に独り立ちする仕組みを作った。中田さんは宿毛高校大月



炭窯は、原木が10トン入る。まずウバメガシを窯にくべ、乾燥、炭化、精煉、窯出しまで20日から25日かかる。煙の色や匂いを見極めて火の調整をしないと、上質な備長炭にはならない。うまくいけば、1トンほどが製品になる。備長炭の購入は組合まで。(大月町備長炭生産組合：0880-73-1633)



分校に野球部を立ち上げた経験を買われ、2009年、大月町備長炭生産組合の事務局長に抜擢された。以来、研修生の募集からウバメガシの確保と供給、備長炭の生産から販売まで一貫してサポートする。

製炭者のチームを作る

40年ほど前までは、風呂を焚くのも、暖をとるのも木が燃料で、薪を採ってくる人も雑木を炭にする人も珍しくはなかった。幼い頃に見慣れているのか、研修制度に手をあげるのは年配の人ばかり。「末永く炭を焼く人がいなくては産地にはならない」。中田さんに心配が募った。

ふと大月分校の野球部監督時代を思い出した。「力はなくとも努力を続ける選手がいることで、周りが触発されてチームの底上げになる」。分校ながら県内ベスト8まで勝ち進んだチームの教え子に声をかけた。



高知県では鳥獣害対策の一環としてシカやイノシシの猟を推進しているが、シカに限っては食肉として流通するのはわずか14%。さらに皮となると、埋められたり焼却処分されたりして、ほとんど利用されていない

皮を鞣して革製品に

卒業まであと1年。企業で働きながら趣味で狩猟をするのか、はたまた、この狩猟で経済的に自立するることができるのか。不安が頭をもたげた。「狩猟で食っていくための実験をしよう」と休学し、本格的に狩猟生活を始めた。

は投網でアユを獲り、秋から冬にかけてはイノシシやシカを獲る。近所の人には、野菜の作り方や山菜の採り方を教えてもらい、お礼に獲った魚や肉、庭で飼っている鶏の卵などを届ける。

自ら獲ったシカの皮に加えて、処分される皮も引き取り、初めて自分一人で鞣した。毛をむしり、薬品に1週間漬け込む。それから皮を手で伸ばして広げ、半乾きにしては揉みほぐす作業を数日続ける。20枚中、うまくいったのはたった5枚。そこから、自分用の財布や名刺入れを手作りした。鞣しの工程でできるしわが独特の模様となって現れ、毎日使うごとに手になじむ。会う人会う人に見せてみると、「うわ、カッコいい!」「自分で獲って鞣した皮?!」と驚いてくれる。「これは肉と同じ価値がある」と確信した。

さらに毛を残した毛皮も鞣してお守りや、角や蹄の骨もアクセサリにした。「動物を殺める時は毎回緊張

い。シカの革について調べてみると、伸縮性があつて剣道の竹刀の持ち手や野球選手の手袋に使われていることがわかった。県内に鞣しをしている人がいると聞きつけ、その工程を教えてもらった。



住んでいる先輩が狩猟をするというので付いて行った。「スーパで買うものと思い込んでいたお肉が自給できるなんて。なにより、うまい!」。すごい世界が身近にあった。狩猟に興味があき、わな猟の資格を取得。3年前、先輩が県外に引越すと、その古民家に移り住んだ。

大学に通いながら、夏

山の恵みを商品に

野じ庵 狩猟で暮らす



「地元に着てウバメガシがあることも、備長炭のことも全く知らなかった」。専門学校を出て高知市内で介護職に就いていた濱田勝正さん(30)は、中田さんの誘いに心が揺れた。両親には反対されたが、「やるなら若いうちにしたい」と押し切った。室戸市の親方の下で、炭を焼いたり山で木を切ったり。1年半後、故郷大月町に戻った。研修窯で炭を焼きながら、これから自分たちが使う炭窯も造る。完成した後に天井に不具合が見つかり、室戸から往復50kmの道のりを何度も親方に足を運んでもらい、やっと改修した。それからは毎日炭窯に通い、

時には山に入って木も切る。窯出しや選別、出荷など忙しい時は両親や兄の手も借りて、なんとか前職の給料以上を稼げるようになった。

濱田さんは備長炭生産組合の組合長として、20代から60代まで9人の製炭者の代表も務めている。「ウバメガシは伐採しても30年経てばまた使えるまでに成長する。試算すると自分たち9人がずっと製炭できるだけの原料は1億円ほどあれば確保できる。この製炭業を軌道にのせていくことで地元に戻りし、大月の未来につなげていきたい」。



シカを獲ったら皮を剥いで、塩とミョウバンに漬け込む。1週間ほどすると、洗って、皮を伸ばして干す。生乾きになったら手で揉みほぐす、を毎日繰り返す。失敗すると、バリバリの厚紙のようになってしまう。

する。命をいただくなら、おいしく食べて、皮や角も余すところなく使いたい。

昨年から高知市の日曜市に店を出し始めた。1頭まるごとのシカの毛皮を店先に展示すると、1人、2人とお客さんが足を止め、狩猟スタイルに興味を持ってくれた。シカの毛皮を使った「しかないお守り」は200個以上が売れ、肉は飲食店やスーパーマーケットなど販売先も決まり、シーズン中にはほぼ完売した。「アユ、イノシシ肉、シカの商品、そして日曜市。この4つを柱に食っていこう」。狩猟で生計を立てると決め、2017年春、大学に復学する。



屋号は野じ庵。ライフル銃の薬莖を軸にシカの毛皮を巻いた「しかないお守り」は、日曜市などで1000円(1個)で販売している。新作の、風呂敷をバックのように使うための持ち手は今春から販売をはじめる。

「手入れをすると、スギやヒノキは素直に太陽に向かって伸びて、太[※]っていく」。林幸一さん(56)は、先祖から受け継いだ四十町中津川の山に入[※]って実感した。木が密集して薄暗く、下草も生えず石がごろごろした山林も、人の手が入ることで見違えるほど明るくなる。

林さんは高校進学で高知市内に出たが、結婚を機に故郷へ戻った。ハウス栽培やシイタケ栽培、稲作など

森と人の共生

◆森杜林産組合

400年の森をつくる

を始め、やがて祖父や父が木を植えた山の手入れもするようになった。「山は水を貯めるタンクのようなもので、川の水がす[※]となくなるのも、どっと増えるのも、山が病んでいるのが原因。山がよくなれば川にきれいな水が流れ、田や畑にも恩恵がある」。

林業の先輩たちから教えを受けながら妻と2人で山に入っていたが、娘夫婦が地元に戻ってきたことが起業のきっかけになった。孫も生まれ、娘婿は林業に関わる仕事を探してい

喜んで分けてくれた。

一滴のオイルに思いを込めて

インターネットで論文を探すと県内の柑橘の専門家に行き当たり、連絡すると親身に相談にのってくれた。県内外でユズ種子オイルは商品化されているものの、精製されているものがほとんどで、未精製品は見当たらなかった。「パージンオイルで勝負しよう」。方針が決まった。高知県工業技術センターで搾油機を借りられることがわかり、試搾にとりかかった。土佐山開発公社の協力を得て農業



や化学肥料を使わないユズの種を譲ってもらえることになり、加工場を借りて、自費で搾油機などの機械を揃えた。

砕いた種に圧力をかけると、オイルがぼたり、ぼたりとゆっくり落ちる。山吹色のオイルは、ねっとりとして、ナッツのような香りが漂う。「体

「国産のオイルがあったらいいのに」。リンパドレナーージュなど手を使った施術をするセラピストの荒木恵さん(34)は、施術に使うホホバやスイートアーモンドなどの植物油はほとんど輸入に頼っていることが気になっていた。

大学でスポーツ医科学を学び、アスリートを支援する仕事をしてきた

捨てられていた種

◆tanemaki

畑の種でセルフケア

荒木さん。関東の大学で教員として働いていた時、父に癌が発覚した。「これまで体のことをたくさん学んできたのに、家族に対して何もしてあげられないなんて」。虚無感に襲われた。同時に自身を省みると、仕事優先で睡眠時間も十分に取れず、食事もおろそかにしている。自分はどう生きたいのかを基準に暮らしを組み立て直し、働き方を変える決心をした。「誰にとっても体は資本。施術を通し



「キラキラしていて、ほんとにきれい」。搾油機からオイルがわき出てくると時を忘れて見入ってしまう。



もらってきたユズの種はすぐに水洗いし、ビニールハウスで約2か月天日干しにする。搾りたてのフレッシュな状態を届けるため、乾いた種は予冷庫に保管して、出荷の直前に搾る。乾燥させたユズの種をミキサーで砕き、唐箕を使って油分のない皮の部分に分ける。砕いたユズの種約600gから、50～80mlのオイルが搾れる。



tanemakiの商品はメールで注文を受け付ける他、県内5店を取り扱っている。2017年5月、鏡川湖畔で行われるイベント「ヴィレッジ」にも出店することが決定。商品販売とオリジナル化粧水のワークショップを行う。<http://tanemaki.strikingly.com>

※リンパドレナーージュ：代謝や免疫に関わるリンパの流れを適切に誘導し、余分な水分や老廃物の体外への排出を促す手法
※出典：『高知県の国産』（2016年3月）

のちょっとした変化に、最初に気がつくのは自分自身のはず。フレッシュなオイルがセルフケアのきっかけになれば」。

オイルは「tanemaki」と名付けた。唐箕^{※とうみ}のデザインをあしらったラベルを貼ったボトルに詰めて販売するほか、自身が行う施術でも使っている。「ゆくゆくは、土佐山の日常たり、風通し、見晴らしのよい場所、居住用、施術用、オイルの加工場用、それぞれのモービルハウスを連結して暮らしたい」。まるで種から芽が出るように、荒木さんの夢も枝葉を伸ばしている。

※唐箕：風を起こすことで穀物を初穀や塵などに選別する農具
※モービルハウス：自動車によって移動できる住宅



草木の根が残る表土と削った下土を重ね、切り株を路肩に埋め込む。砂利もコンクリートも使わない、山にある物だけでできる低コストな作業道は、「四万十式」と呼ばれている。





蛇は昔から水の神様と言われています。ヘビと出遭って指さすと神様を指さした事になり、手が腐ってしまうのを防ぐため指を切ったそうです。今でも、両手の親指と人差し指を輪っかにして年の数だけ切ります。

● 構原町 佐竹美佐さん



山で物を落とした時は、「山の神様、〇〇をお返してください」と念じながら小便をすると見つけられます。

● 香美市物部町 笹岡洋一さん

暦の上で大つちと小つちの日は、木を切ると虫が入ると言われているので、木を切らないようにしている。

● 四万十町大正 林幸一さん

※大つち、小つちは1年に6〜7回、木を切ることを避けた方がいい期間とされ、それぞれ7日間、計14日間ある。



教えて先生

梅野光興さん(高知県立歴史民俗資料館)

香美市物部町に伝わる「いざなぎ流」の山の神祭文には、山の神の出生などが語られています。山の神は、日本の山を支配し、虫や獣を眷属(家来)に、木を「羽根休み木」にします。山の木を勝手に切った人間が病気になるのは山の神の怒りを買ったためです。祭りをすることで山の神が喜べば、山で木を切ったり、猫をしたり、山の恩恵にあずかることも可能になります。

伝説
探訪

今 日からこの山に入る」という時は、山の神様に酒とじゃこをお供えする。また、神様に関係する木は、絶対に切らない。

①ウネにあるカラカサは山の神様の遊び場。②昔、水路があった所には「谷口にある青木」という水神様の木がある。③種類の違う太った枝が絡みあっている木は神様が関わっている。

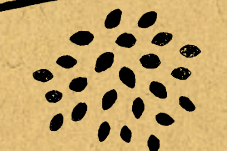
● 香美市香北町 森本幸男さん

※ウネにあるカラカサ：山の峰で傘を広げたような木



山に登る時は必ず食べ物を持って行きます。「ヒダルがつく」といって、狸に化かされて迷って帰れなくなるのを防ぐそうです。また、山で仕事してお昼を食べる時、一口二口ご飯を残して地面に置いておくが無事に下りて来れます。

● 大川村 近藤京子さん



人で山歩き中に声をかけられても、振り返ったり返事をしたりしたらいかん。それは「サトリ」の誘い声なので無視をしる。

● 室戸市佐喜浜 田村拓さん

※「ヒダル」や「サトリ」は妖怪のこと



四万十町の約87%が森林で、7割以上が民有林。その山主から依頼を受け、組合が四万十川流域の山の手入れを請け負う。「道がない山で木を

思いをつなぐ道をつくる

た。「俺らで理想の森をつくらうやないか」。2006年、地元の仲間を加え4人で「森杜林産組合」を立ち上げた。針葉樹の山を間伐し、広葉樹が生える針広混交林にする。もう一度人の手を入れて「元気な森をつくる」という思いを名前に込めた。



左から、森杜林産組合の林幸一さん(56)、山本俊雄さん(52)、石川裕三さん(48)、宮脇克佳さん(33)。この年齢層の林業グループは県内でも若く、珍しい。

道のためには、何代にもわたって人が手入れをし続け、思いもつないでいく必要がある。まず、道づくり。山が道だらけにならないよう、2.5mほどのトラックが入るぎりぎりの道幅にして、ある程度勾配をつけ、谷は敢えてくぼませて水の通り道をつくる。トラックや重機が入れば、木が大きくなっても搬出できる。さらに山に道ができれば、山野草を楽しんだり散歩をしたり、山に親しむこともできる。

ある日、70代の山主から「400年の森をつくってほしい」と依頼を受けた。山には80年前に植えたスギとヒノキが育っている。ゆつくり間伐をして、そこに木は植えない。スギもヒノキも樹齢400年ともなると、小さくてもドラム缶ほどの直径になり、もっと大きく育つ可能性だってある。広い山にそんな巨木が悠々と育って、いろんな種類の木々が茂っている姿を思い浮かべる。「巨木の下に広葉樹が生い茂る400年の森にする——こんな山が理想じゃないか」。



林さんたちは先祖が植えた木を切り出し、皮を削ぎ、図面を引いてログハウスを建てている。その一棟には娘家族が住んでいる。

「きつと木材の値段は上がらない。もっと木を活かすことを考えない」と。林さんは3年ほど前から古い製材機を譲り受け、木のビジネスとして「川上から川下まで」を実現しようと動き始めた。高知市内で大工をしている息子も地元に戻ってくる準備を始めている。いずれは組合に合流し、木を切り、製材をして、家を建てるまで一手に受ける土壌ができつつある。「これだけ森がいっぱいあるのだから、仕事は山ほどつくれる」。

高知の森の ツキノワグマ

広い範囲を移動する

ツキノワグマはアジアに広く生息
していて、日本では本州と四国で確
認されていますが、九州では201
2年に絶滅したとされました。四国
ではかつて幡多郡や石鎚山系など四
国の広い範囲に生息していました
が、ここ10年の調査では剣山系で10
数頭の確認に留まり、個体数も50頭
未満だと考えられています。

四国のツキノワグマの行動範囲は
広く、高知・徳島県境を中心に東西
31km、南北26km程度の範囲で、標高
1000m以上の落葉広葉樹林を主
に利用していることがわかっていま
す。

食べ物は草食中心

ツキノワグマは、人間と同じ雑食
で、春、冬眠から覚めると、落下し
て残ったドングリや草木の葉・芽・

花など、夏になると、サクラ類やキ
イチゴ類の実やアリやハチなど、秋
になると、ミズキ、サルナシ、ヤマ
ブドウや、ブナやミズナラの实など、
約60種類くらいのもものを食べて暮ら
しています。

サクラの実、山菜、ウドなど果肉
のあるものや、消化がしやすいもの
で、人がおいしく食べているものが
大好き。肉や魚を好むヒグマとは違
い、草食が中心で臆病な性格なので
人間の気配を感じると立ち去ってし
まうことも多いと言います。

ツキノワグマが棲める森

ツキノワグマが生きていくために
は、多種多様な食べ物を供給してく
れる豊かな森林が広い範囲に必要で
す。ツキノワグマがいるということ
は少なくとも高知県、四国山地に豊
かな森がまだ残っていると言うこと
もできます。ツキノワグマが生存し

🐾 ゴンタのこと 🐾



NPO法人四国自然史科学研究センター(須崎市)が2005年
~2016年までに12頭のクマを捕獲して個体情報を調べ、そ
のうち11頭について追跡調査を実施しました。その際、クマ
にはそれぞれ愛称がつけられましたが、その1頭が「ゴンタ」
です。

ゴンタは、2005年の捕獲時で推定7歳。2度、調査のために
捕獲されましたが、3度目からはオリのわなに掛からな
いよう手足を伸ばして、エサだけを食べて逃げようする様子
が自動撮影カメラで撮影されました。また、他のクマはエサ
が入った容器をバキバキに壊してから食べることが多いの
ですが、ゴンタは両手で持ち飲む様子が撮影されています。
かしこく慎重なゴンタの性格が見て取れます。

協力：四国自然史科学研究センター 山田孝樹さん

木 木 木 に生きる ゴン太

原作 宮地たえこ
絵 松下 和江
編集 とさぶし編集部

春

ボクは、ツキノワグマのゴン太。二十歳だよ。
三嶺や剣山周辺に棲んでいる。
ボクは朝と夕、食べ物を探して山を歩くんだけど
最近よく子どもの頃を思い出すんだ。

冬眠から覚めると、土に落ちたドングリや
木の芽や花を探してお母さんと歩きはじめた。
昔はたくさんあった木の实だけど
今は少ないんだよ、とつぶやいたお母さん。
「なぜなの?」と聞くと
おばあさんから聞いた話を教えてくれた。
「昔、人間が山を焼いて
スギやヒノキの木を植え
そして山の上まで大きな道をつくったの。
わたしたちの仲間が生きる森は
小さくなって、食べ物を探すのも
大変になってきたんだよ」



山の南斜面に行くと、穴があるツガやケヤキの木が多かった。兄さんはすぐお母さんのまねをして何がいるかわからない木の穴に平気で手を突っ込みミツバチが飛び出でると、うまく捕まえた。ボクはブンブン飛び回るハチは苦手で穴の底にアリの巣があるのを見つけて食べた。西の山の水場に行ったときお母さんが川原の大きな石をひっくり返した。すると驚いた沢ガニが這い出てきたので、ボクはさっと捕まえた。口に入れると、バリバリと音がした。

秋

ボクはヤマブドウが大好きだ。「食べてもらん」にこにこしながらお母さんがツルを引っ張った先に下がっていた実。ほおばると甘酸っぱくて、この味がとても気に入った。ヤマブドウに似たノブドウやエビヅル、これは少し渋い。ヤマブドウを見つけるコツも覚えた。日あたりの良い所で、重なったウツギの木なんかによくツルが絡まっている。だから、まず木を見つめるんだ。

春から秋まで、ボクたち兄弟はお母さんの後をかけっこしながらついていった。雨をしのぎ冬眠の時にもぐりこむ岩穴や木株を一つずつ覚えていった。こうして一年と少し、家族で一緒に過ごし夏が来る前にボクらはひとり立ちした。

ボクには夢がある。大好きなヤマブドウがお腹いっぱい食べられるようになる夢。きっとそのときは山には実がなる木が増えてると思うしボク以外の動物たちも食べ物に困ることはないだろうから。

このイラストには、三嶺の森の動植物が隠れています。さあ、探してみよう！

動物 10 種：ツキノワグマ、アカゲラ、イノシシ、ニホンカモシカ、アナグマ、タヌキ、ニホンジカ、テン、ニホンザル、カケス
植物 6 種：ヤマブドウ、イタヤカエデ、ナナカマド、ブナ、ミズナラ、コシアブラ

📷 2011年9月11日／小檜曾山



風に吹かれて心をリセット

忙しい日常から離れ、ゆったりと流れる時の中で、大切な妻と一緒に山頂にてコンロで沸かしたコーヒーを飲む。下界は残暑厳しい折でしたが、山の上はすでに秋の気配。天候にも恵まれ秋晴れの下、ホッと一息つく良い山行でした。春夏秋冬、晴れでも雨でもガスでも、雄大な自然の中に身を置き、人間も自然の一部だと感じます。

📷 新川 一也

※ガス：霧

📷 2016年2月21日
寒風山桑瀬峠周辺



高知と愛媛の県境、寒風山での極寒の一枚。綺麗な写真が撮りたくて始めた山登りでしたが、目で見える圧巻の景色を写真に切り取るのが未だにできません。だからまた行ってしまおうですね。

📷 松本 一朗

**圧巻の景色を
切り取りたくて**

📷 2017年1月22日
高見山(皿ヶ峰)



いつかはヨーガ行者が修行をしたヒマラヤに登ってみたい……！友人の誘いではじめの一歩を踏み出しました。頂上ではこんなに高知市内が見渡せるなんて、感動しました。まるでおもちやのような町、自分自身もこの幽車のひとつにすぎないんだなあ。でも、歩いて10分なんです……。

📷 門田 智佐

千里の道も一歩から



わたしの山旅

高知県は日本一の森林率を誇る、山の国、森の国。読者のみなさんに山の楽しみ方を募集したところ、たくさんの「自慢の山旅」が寄せられました。その1枚1枚には、山を楽しむヒントがいっぱい。

📷 投稿者氏名／撮影日時／撮影場所

**太古の大杉に
会いに行く**

段の谷山は、古くは参勤交代に使われた野根山街道の間道にあたります。昔から、この地域は大雨などの時に崩壊するため「捨て山」と呼ばれ、植林などがされていません。けれどもそのおかげで、屋久島に負けるとも劣らない、天然の大杉が育ちました。様々な大きさや形の杉たちを眺めると自然の厳しさも雄大さも感じられ、下山するころには気持ちがすっきりしました。

📷 川島 尚子

📷 2017年1月24日
野根山街道の「段の谷山」





人生の 節目を迎える

私は昨年の大晦日で14年勤めた会社を退職しました。新たなステージにチャレンジする瞬間を大好きな天狗高原で過ごしたいと思い、夜通し日の出待ちました。日の出が近づく、天狗高原から見える太平洋の水平線の色が刻一刻と変化し、太陽が昇った瞬間に、それまで青色だった山の斜面が一気にオレンジ色に変わりました。それはまるで私の人生の大きな節目を象徴するような素晴らしい夜明けでした。

森本 真行

2017年1月1日／天狗高原



2016年2月15日／工石山(東京から高知龍馬マラソンに出場した翌日にハイキング)



2015年2月1日
手箱山中腹の谷(「氷室の水詰め」にて)



氷を背負って雪山を歩く

手箱山中腹にある「氷室」を目指し、夜明け前から雪山を歩く。7月の「氷室祭り」に必要な水を谷から切り出し運んで、氷室に貯蔵する。それが「氷室の水詰め」。どれだけ氷を詰められるかは、参加人数や気象次第。疲れる山歩きに、さらに疲れる氷運びをするなんて「みんな変態だね」と、シン汁をすすりながら、お互いを笑いあう。下山後は、地元のお母さんたちが給湯や山菜のてんぶら、おにぎりでも迎えてくれる。身も心もほっこり、ハマリ続けています。

廣澤 靖子

※トレラン：トレイルランニング。山など自然の中を走るアウトドアスポーツをいう。
※ファストハイク：軽量化したウェアや道具を用いて身軽に、より長い距離を楽しむ登山スタイル。
※デン泊：テント泊

山は私を強くしてくれる

山に出会って7年。今ではトレランも始めて、のんびりハイキングからファストハイク、デン泊アルプス縦走など、日本の百名山を中心に足を伸ばして現在69山。なぜそんなに魅了されるのか、正直わからない。けれど、山は私を強くしてくれる。包み込んでくれる。山から見渡すその土地の広大な景色、みな良い、みな違う、そして、自分を認められる。それは山のおかげ。

丸山 朋子

2016年11月13日／工石山山頂



山メシで パワーチャージ

高校時代に競技登山をしてから25年。山での楽しみはやっぱり「山メシ」です。みんなで同じものを食べるのではなく、一人ひとりコンロを持って登り、わざわざそれぞれでお湯を沸かし、棒ラーメンや味噌汁など好きなものを作って食べる。メシの後のおやつも重要。いつもは買わない高めのチョコレイトやラスクを用意して、コーヒーを淹れて。楽しみは尽きません。

白木 亮一

2016年11月22日／白髪山



うきよばなれ珈琲

たとえば人生の豊かさは、1杯の珈琲にかける時間で表せるのかもしれない。炭をおこし、珈琲の生豆を焙煎する。珈琲豆と道具を背負い、山に登る。湧き水を汲んで、珈琲を淹れる。1杯の珈琲を美味しくするのが、私の山旅。

川村 聡志

桜のスコーン

桜前線に乗って、今年も春がやってきた。
短い春の、花の金曜日だけ焼き上がる
贅沢なおやつがあるという。



桜のスコーンは1口サイズ。
今年は4月末頃までの予定。
毎週金曜日に、まるふく農園
(高知市福井町512-1)で購入
できる。1個150円。

季節の花とハーブを使った
「お花畑クッキー」も人気。



「濃いピンク色の八重桜は、香りの奥に甘みがある。毎年、高知市鏡から取り寄せて、母が塩漬けにしているんです」。30年前から食用ハーブの栽培と販売を続けるまるふく農園の坂本裕美さん(34)は、毎週金曜日にパンを焼いている。

20代の頃、東京でパンの先生に出会って始めたパン作り。5年前に高知に戻り、実家の農園で週に一度、パンを焼くようになった。パンと同じくスコーンも天然酵母を使う。数日かけてゆっくり発酵させ、ハーブやレモンなど季節のフレーバーで風味を付ける。昨年春に出産してからしばらく休んでいたが、子育てをしながら再びパンを焼き始めた。

「今年は春の味を付けてみよう」。春も間もなくという頃、母が料理教室のために毎年作っている八重桜の塩漬けを思い出した。さっそく塩抜きした桜を刻んで生地に混ぜ、花びらを飾り、焼き上げた。

やさしい味のスコーンに、甘酸っぱい桜の香りがふんわり纏う。

家業を
継いだあの人
せがる
vol.18

ととさん 百々山 東明院 善楽寺山主
きほ 島田 希保さん

歌い寄り添う お坊さんに

四国八十八ヶ所霊場、第30番札所。
静かな境内から、
清らかな声が聞こえてくる。





18歳の夏、33日間の修行を終えた希保さん(中列・左端)

檀家の法事へ出かけたり納経所でお遍路さんに朱印の授与をしたり、父と母は忙しそうにしている。〃一つの寺を守らないといけない〃——兄を手伝っていた室戸時代とは違う大変さを背中に感じた。自分にできることといったら晩ご飯の手伝いくらい。夜の講がある時には、「めんどうさいなあ」と思いつつも手伝った。父は長男である弟に僧侶を継ぐことを期待して声をかけていたが、弟は渋っていた。「お前は、どうな？」。希保さんに言葉が向けられた時、思わず口をついて出た。「私は、やれと言われたら、やる」。

その後、父は「高校を出たらお坊さんの資格を取らないといけない」「修行するには頭も丸めないとけない」と時折声をかけてきた。卒業が近づき、父が勧める大正大学の仏教学科に進学し僧侶の資格を取ると決め、希保という僧侶の名前をもらった。初めて、仏の道の入り口に立った。

仏の道へ

善楽寺は、およそ1200年前、弘法大師空海が立ち寄り、百々山と名付け、四国第30番霊場と定められた。



「もし困ったことが起こっても、御詠歌は人生の道しるべになるから思い出してね」。高知市一宮の善楽寺、島田希保さん(33)は高知県の札所で唯一の女性住職。お遍路さんをお迎えしたり、法事でお経を唱えたり、また、月に2回お寺で御詠歌を教える講も開いている。御詠歌とは仏教讃歌の一種で、西国三十三所や四国八十八ヶ所など諸国をお遍路する時に唱えられた巡礼歌から発生し、1000年以上唱えられている。「仏さまを褒め称える歌や、鎮魂曲もある。御詠歌は僧侶でなくてもお唱えできる仏教讃歌で

21番太龍寺で、両親と弟と。生まれた時に両親から「美希」と名付けられた。



すので、御法事の時、できる人がいたら一緒に奉詠してもらったりします」。

のびのび育つ

希保さんは、室戸市室戸岬町で生まれ育った。7歳年上の姉と2歳下の弟に挟まれた次女。山と海が目と鼻の先にある港町を、弟を引き連れて近所の男の子たちと駆け回り、ケンカもよくした。自他共に認めるやんちゃくれで、あだ名は、番長。一方、母から日本舞踊を習ったりエレクトーン教室に通うなど、表現することも大好きだった。

父、信幸さんは第24番札所の最御崎寺に次男として生まれ、住職を継いだ兄を手伝っていた。「小さい私たちは神聖な場所に入ってはいけないので、覚えているのは仏さまを拝んでいる父の背中くらい」。日々お

18歳の修行

「僧侶は男社会。でも、100倍がんばれば、絶対同じ土俵に立てる」。僧侶になるため、18歳の夏、希保さんは最も厳しいことで知られる総本山を修行の場に選んだ。奈良県長谷寺の麓にある床屋で、金髪に染めていた頭にカミソリを入れた。

総本山での修行は真言宗の僧侶が大昔から続けてきたもの。真夜中午前2時から起き出し、399段の廻廊を行き来し、正座を崩さず何時間もひたすらお経を唱える。男性の修行僧と同じペースで山の中のお堂を駆け回って参拝すると、滝のように汗が流れる。新聞や携帯などから下界の情報は一切入らず、睡眠時間も3時間ほど。体が悲鳴を上げていたが、歯を食いしばって死ぬ気でついていた。

心身共に疲れイライラが頂点に達していた時、一緒に修行をしていた仲間の行動が目についた。周りの人を持たせ、一方で大事なことはさっさと済ませ、手を抜いているように見えた。「自分で決めてわざわざ総本山に來たんでしょ!」。思わず怒鳴ってしまった声が、自らの心に突き刺さった。

33日間の修行を終えて下山したものの、もやもやとした気持ちは晴れ



なかった。お経を習ったり、お寺で実習をしたり、趣味の日本舞踊の教室に通ったり、大学生活は淡々と過ぎていく。

わたしなりの尼僧像

このまま自坊に帰るか、大学院に進学するか……。将来を模索していた時、和歌山県の高野山大学に福祉を学ぶコースが新たにできることを知った。キリスト教系では盛んに行われていた死を目前にしている人へ寄り添うターミナルケアは、仏教の世界ではまだ少ない。大学に編入し福祉の勉強をすることにし、し



希保さんが描いた「楽書き絵葉書」は善楽寺の納経所で販売している。

寺を訪ねるお遍路さんが往来し、近所の人たちもお天道様があがっているだけで「お大師さまのおかげ」と手を合わせる。知らず知らずのうちに、お大師さまへの信仰心も育まれた。

その頃、新しい住職を探していた第30番善楽寺に信幸さんが拝命されることになり、小学6年生の夏、家族で高知市に引っ越した。

高知市では中高一貫の女子校へ入り、授業と部活の毎日。当時はダンス全盛期で、「安室奈美恵ちゃんを神とあがめていた」という希保さんは、高校では迷わずダンス部に入部した。バックダンサーのフリを練習し、文化祭や体育祭では選抜メンバーがアクロバットを取り入れたダンスを披露する。選抜には選ばれなかったが、とことん打ち込んだ。リズムに乗って体で表現することは楽しく、仲間と共に汗を流す時間はとても充実していた。

※奉詠：御詠歌を捧げること
※やんちゃくれ：わんぱく

土佐女子高校ダンス部時代の仲間と。(後列右)



「ぶしからの贈り物」

ご応募の際にはアンケートにお答えください。

プレゼントの応募は、1人1回とさせていただきます。ご了承ください。

※当選者の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。

応募締切
2017年5月末

PRESENTS FROM TOSABUSHI



1
PRESENT

土佐備長炭(大月町産)備丸8kg 3名様

大月町備長炭生産組合のみなさんが製炭している最高級の備長炭。バーベキューや焼き鳥にどうぞ！

2
PRESENT



野じ庵 しかないお守り 3名様

シカの皮とライフル銃の薬莖を使ったお守りです。

3
PRESENT

tanemaki
ゆずシードオイル(10ml) 3名様

セルフケアにぴったりのユズのバージンオイル。搾りたてをお届けします。



4
PRESENT



まるふく農園の
お菓子とジャムセット 3名様

ハーブ園ならではのお菓子とジャムで季節を味わってみてね。

5
PRESENT

善楽寺 楽書き絵葉書 3名様

住職の島田希保さんの手書きのメッセージとイラストがかわいい絵葉書セットです。



応募はWEBサイト <http://tosabushi.com>

TOPページ「ぶしからの贈り物」から

とさぶし17号の訂正：10頁の伊與田さんのふりがなが「いおた」としましたが正しくは「いよた」でした。11頁の11行目の「左から流れて」は正しくは「右から流れて」でした。訂正してお詫び致します。

花祭りて境内に出て御詠歌を披露する(2014年)



ばらく僧侶としての勉強や修行から離れることを選択した。

高野山に移って間もなく知人から御詠歌をベースにした宗教舞踊の教室に誘われ、体で表現するのは大の得意と飛び込んだ。舞の型から所作の意味、手先の角度から瞬きの回数まで指導は厳しい。大会に向けて練習を重ねていたある日、先生にぴしゃりと言われた。「型はできているけど、あなたの舞には心が入っていない。観た人に御詠歌に込められた思いが伝わるかしら？」。

ふと、ある出来事を思い出した。高校2年生の冬、叔父が急逝し、納骨のあとの墓前で手を合わせる母。「人のこの世は永くして、かわらぬ春と思えども……」。僧侶ではない母が、独特の節に追弔の和歌をのせて、若くして亡くなった弟を思い、歌っている。言葉の意味も歌の意味さえも

よく理解できなかったが、涙がすーっと流れ落ちた。「お唱える人も、周りの人も、心救われる」。御詠歌をやる。目標が決まった。

御詠歌で心を支える

卒業後、再び東京に戻り、友人の尼僧が住職を勤めるお寺を手伝いながら、御詠歌の指導者を育てる養成所に通い、資格を取った。26歳の春、自坊に戻り、副住職としてお勤めが始まった。

年に何度か、各寺院に僧侶が一堂に会する大きな法要がある。「今度の法要は、あなたが讃頭で」。若手は法要の序盤に、お唱えするお経を先に一人で声を出し先導する讃頭という役割を担う。たった一人の尼僧だけど、男も女も関係なく扱ってくれたことは素直にうれしかった。

しかし、男性の僧侶とは、キーの高さも声の質も違い、うまく接続できない。最大限低い声で唱えてみたり1オクターブあげてみたりいろいろやったが、うまくいかなかった。

落ち込んでいた時、御詠歌教室のおばあちゃんたちがお寺にやってきた。「あんたの御詠歌聞きたいから法事にきて」「あんたが仏様の世界に連れていってくれるき、安心して年を重ねられる」。何かの支えになって

いるかもしれないと思うと、救われた。「女性だからできないこともあるけど、女性だからできることだってある」。御詠歌を洋線符に置き換えたリ変調したりして練習をしていると、讃頭のキーにも糸口が見えてきた。

御詠歌は年に一度の大祭・初祭りと、お釈迦様の誕生日を祝う花祭りに披露する。希保さんの発案で花祭りは境内に出るようにし、東京から琴と三味線の先生にも来てもらって合奏もするようにした。2、3年前からはワンコインでハンドマッサージを受けられる寺エステや、お抹茶の飲み比べができるカフェも開く。「日々忙しく、悩みを抱える人も多い。誰でも来てもらえるようなお寺にしたい」。そっと寄り添い支える、自分なりのスタイルを確立しようとして



2016年7月30日に、山主(住職)を引き継いだ。今年は4月9日(日)に善楽寺で花祭りが行われる。詳しくは善楽寺まで(088-846-4141)