

くらすめいと

～暮らす・命・人～

～しぜんの時間～

第9回

ホスピス学校

2016.5.28

Vol.9

第9回ホスピス学校 (於・山梨県立科学館)

宇宙のリズム・響きあういのち

～自然に、いのちに、向いあって世界を知る～

講師 戸高雅史(登山家) × 内藤いづみ (在宅ホスピス医)

◆ホスピス学校校長 内藤いづみ

皆さん、こんにちは。貴重な土曜日の午後、こんなに多くの方にお集まりいただきまして、誠にありがとうございます。大村智先生がノーベル賞を授賞されてから、大村先生のお使いになった「一期一会」という言葉が全国津々浦々に届いております。私たちは本当にいろいろなご縁で、すれ違ったり、通り過ぎてしまったり。本日のスタッフも出会いの中で、手弁当でいのちを学ぶ、自分が学んだいのちのメッセージを出会った方たちに手渡したいという事で、頑張っている仲間たちです。自然の恵みをたくさんのお話を学んでいる戸高さんから、お話しが聞けるといふことは、私たちにとって本当に大きな幸運です。

私は戸高さんとは対決できないと思っ
ていたんですね。私に体力はないし、
迫力はあるのですが、そこで、どうし
ようかなと思っていた時に、戸高さん
が山に登るとき「よし」って荷物を背
負って、山に挑みますよね。私たち仲
間も、患者さんと一期一会です。どう
なるかわからないのちに向かい合っ
て、看取りまで山登りのような看取り
かと、山頂をめざす気持ちは同じだと思
ったんです。家族をしつかりと下山
させる、それが私達の仕事だったら、
少しは戸高さんと勝負できるかなと思
い直してここに立っています。

今日は一期一会。袖触れ合うも多生の縁。みんな仲間です。そんな仲間の縁でここに
来てくださったゲスト、戸高さんの二度と
聞けない話かもしれません。どうぞ、よろ
しくお願いいたします。

【講演I 戸高雅史】

■標高七千メートルを超える世界

皆さん、こんにちは。戸高雅史です。先
ほど、内藤先生から山のストーリーも織
り交ぜながらご紹介して頂きましたので、
あまり話すことが残っていないのですが
(笑)。本当にご縁を頂きまして、皆さ
んの前でお話しできることを嬉しく思っ
ています。

この甲府の科学館自体が初めてになりま
す。甲府の駅からタクシーに乗って、自
然豊かな方にだんだんと来て、そろそろ
着くのかなーと思っていたら、どんどん
登って来ました。本当にてっぺんにある
んですね。すごいと思いました。本当に
自然そのものの中にあって、そこに科学
館という宇宙に繋がっている素晴らしい
施設ですね。とっても大きなスクリーン
でお話していただくのを嬉しく思います。
最初は最初、ヒマラヤなどにも登って
おりました。無酸素や単独のシンプルなス
タイルでヒマラヤの高峰に向かっていま
した。一般的に登られる方と違う登り方
をしてきたのかなと思っています。ほく



戸高雅史氏
プロフィール

野外学校FOS (FOS) 代表

昭和医療技術専門学校特任教授

修徳大学兼任講師

山との融和を求め、二十三歳から無酸素や単独のシ
ンプルなスタイルで高峰へ向かう。現在は登山ガイ
ドや講演活動の他、幼稚園から大学で登山の授業を
通して体験の場を開いている。

主な海外登山・登頂歴

一九九〇 ナンガパルバート峰(八二五〇m)

南西稜 無酸素登頂

一九九三 ガッシャーブルム峰II(八〇三五m)

南西峰 無酸素登頂

一九九五 パキスタン・ブロードピーク北峰

中央峰主峰(八〇五一m)

無酸素縦走 世界第2登

一九九六 K2峰(八六一二m)

南東稜 単独無酸素登頂

一九九八 チョモランマ峰北西壁アルパイン

スタイルにて八五〇〇mまで到達

著書に『山登りABC はじめよう 親子登山』
(山と溪谷社) 等 NHK『助けて!きわめびと』
「マニュアル人間を卒業したい」編等に出演

が初めてヒマラヤに登った時は、高度
七千メートルを超える世界で、細胞の
一つ一つが弾けるような感じがしまし
たね。サツとスイッチが入ったような
気がして、そんな体験をしました。そ
うやって、どんなのめり込んでいき
ました。言葉にすれば「宇宙という世界
」に触れたような気がしたんですね。

その世界を言葉だけで表現するのは、なかなか難しいので、実際に登った時の写真を写しながら進めさせていたのだと思います。

ある時、転機がきて日本の自然や水や緑の世界に惹かれるようになりました。ヒマラヤに登っていた時は、そんなことに脇目もふらずに、心拍数をあげて登っていたんです。そうしないとヒマラヤに登ることが出来ないからです。ある時、こちら（ヒマラヤ）ではなくて、流れている水にふと立ち止まって、それをずっと眺めて一日が終わったり、そんな自分がありました。そういった自身の変化も交えながらお話しをしていきたいと思っています。

よく自身が、内藤先生との対談もとても楽しみにしていますので、後半にまた対談をして、お話しが聞けるといふことで、そのはじまりというところで、お話しを進めていきます。それでは、スライドの方に入ります。

影響を受けた一冊の本

「ホスピス学校・自然」。宇宙のリズム・響きあういのち。

※スライドがはじまる

※水が流れる（歌声が聞こえる）

富士山の三千メートルで、雪崩ではなくて雪のシャワーですね。シャワーを浴びながら歌っています。

ちよと皆さんのお祓いのような感じで（笑）。もうちよと足りない方がいるかもしれないので、もう一つ（笑）。

※水の流れる音。再び

富士山の隣の丹沢の世界ですね。

日本の山で見上げた空です。ヒマラヤに行くと、この青の空が藍の世界になっていきます。標高七千米メートルを超える世界です。気圧の関係で酸素が通常の三分の一近くになっていくんですね。看

らつしやると思いますが、人間は酸素が希薄になってくると生き抜くために、いのちの必要なところに優先的に酸素が運ばれていくようです。より考える思考能力がだんだん働かなくなっていくようです。より本能的・直感的な感覚が冴えわたります。光と雪と氷と岩の世界に一瞬差し込む光をかけがえなく感じます。



七千米メートルから上は、酸素が三分の一の世界。酸素が少なくなり長く滞在できなくなります。いのちが危うくなってくる世界。登山家たちはその上の領域をデスゾーンと、死の地帯という言い方をしています。休んでいても、元気になり回復するのではなく、だんだん消耗していくスピードが勝つてしまう世界です。ただぼくは、その世界に入った時に、七千米メートルを超えた時に、何だかスパーンと細胞の一つ一つが喜んでいいるような感覚になりました。宇宙の世界に入ったような感覚です。

初めてこのヒマラヤの世界に踏み入れたのは、まだ若くて二十三歳の時です。高校の頃は、自分をつかめていなかったと思

なく、自然の中に入っていく探検部というクラブに偶然のきっかけで入りました。本当に最初の言葉に出てきた縁とか繋がりといいものでしょうか。そんなきかけで入ったクラブなんですが、特に洞窟探検に夢中になって、泥だらけ水浸しになって奥へ奥へと潜っていきましました。いわば子どもの遊びのようなものですね。

でも、一年間夢中になって成績表をもらいに行った時に、ほとんど単位は取れてなかったんです。学校に行かないで、ずっと潜っていたからです（笑）。でも、その成績を見たときに妙に生き生きとしている自分に気づきました。それこそ四、五歳の頃にパイロットになりたいとか、野球選手になりたいとか。誰もがいろんな夢を持ちます。ぼくは十九歳の年にもう一回、そういった感覚になっていたんですね。いつの間にか、小・中・高と育つてくる中で、ぼくは意識の枠の中に入ってしまったのかな？と感じました。それが外れてしまつて、なんでもできるような気持ちになっていました。

それで、どこに向かつていこうか。そんな思いで自分の向かうヒントを探していたんです。いろいろな本を読んだのですが、なかなか見えてこなくて、これは本を通してでは見つからないなと思つていた時に、ぼくを偶然探検部に引き入れてくれた先輩が、「お前この本読んで見たら」と出してくれたのが、登山家の方の本でした。実際には新田次郎さんという作家が書かれたものです。『孤高の人』という本で、昭和の初期に実在した単独行の登山家・加藤文太郎さんのことを書いた本でした。その本の中で、冬の北アルプスの三千メートルの中で、吹雪で一夜を生き抜くために、その加藤文太郎がタケカンバという力強い木があるのですが、その木と自分をロープで結ぶ

あつて、一夜を生き抜こうとする——。新田次郎さんの創作が入っているとは思いますが、そのシーンが飛び込んできて、「ここに行きたい！」と思つたんですね。ここに行けば何か見えてくるかもしれない。そういう意味ではぼくの中で何か真なるものを求める思いがあつたのだろうと思います。

そうして出会った、山、登山。すぐに夢中になりました。そして早い段階からヒマラヤに行きたいと思つたんです。それが二十三歳のときに行つたヒマラヤです。ネパールにあるアンナプルナの第二峰ですね。この奥の方にある山七千九百三十七メートルを目指して十一人のチームで行きました。

一番若かつたのですが、幸い調子が良くてずっと隊の先頭で登らせていただくことができたのですが、まだまだ未熟だったと思います。実はこの後、いきなり二回、雪崩に流されてしまいました。一度目はデントごと流されました。ヒマラヤはスケールが大きくて一日頑張つて登つても安全圏に着かないことがあるんです。決して安全ではないとわかつていたのですが、今日は仕方ない、ここに泊まつて明日速やかに上に行こうと思つていた、その夕方から雪が降り出したんですね。それで何となく気になりながら食事を作っていたら、突然サーツという音がしてデントごと回転しだして、ぼくはその時、瞬間的に出来上がりかけていた「五目おこわ」が足にひつかつて、「もつたいない。熱い！」っていう感じ（笑）。でも後、すぐにパニックになりました。グルグルとめちやくちやに回転して流されていく感じでした。でも、その時はあまり大きな規模の雪崩ではなくて、たぶん、二、三十メートルくらいで止ま

つたんですね。慌ててテントから這い出したら、もう少し下にクレバスという裂け目があったんです。もうちようと流されていたらテントごと落ちていたと思うのですが、その時は、サツと気持ちを切り替えることができました。こんなことで、諦めたらヒマラヤの頂上に立てないと思つて、さらに活動を続けました。最終的な頂上に向かうアタックの

一の中の二人の一人に選ばれたんですね。頂上に向いながら七千メートルくらいの雪の斜面を登っている時に、ぼくの足の雪面にピシッと横に線が入つて、「えっ」と思つてみると斜面全体が滑り出して、あつという間に雪に巻き込まれました。今でしたら片手で、氣道ですね。口と鼻を押さえて上手く雪崩の本流を避けるように動くんですが、当時のぼくはやはり未熟でした。そのまますぐに粉雪を吸い込んで意識が遠くなつていつたんです。

まだ二十三歳でしたが、本当に不思議なんです。ぼくの人生が浮かんできて最後に両親が泣いてるシーンが出てきたんですね。「死んでたまるか！」と思つて、力を振り絞つて、上半身が雪の上に出ました。たぶん二百メートルぐらい流されてたと思います。その時、山に登るといふことの意味がわからなくなりまして。こんなにいのちを危険にさらして、頂上に行くことに何の意味があるのかなと思つて。もうこんなことは「やめよう」と思つたんです。

当時、高校の教員になるために大学にいまして、ちやうどヒマラヤに行くことになつたので、大学院に行つていたのですが、まあ、最後しつかり勉強して、子どもたちと山に登る、そういうことを目標にしようと思つたんですね。そして、日本に帰つて、研究室で勉強して半年くらい経つた頃から、いつの間

になつていたんです。「ああ、これはこのままヒマラヤを諦めたら、一生後悔するのかな」と思いました。これは確かめるしかないと思ひました。そんなに甘い世界ではないといふことを身をもつて体験したんですね。本当に自分がその世界に行ける人間なんだろうか？ 確かめるためには、一人で行くしかない、と思つたんですね。

生きて帰るには行くしかない

大学院を修了した年に一人でアラスカにあるマツキンリー、今は地元の人々の名前で呼ぼうということで、テナリ、偉大なる山という意味のイヌイットの、人の言葉です。そのデナリ峰に一人で登りに行きました。山に入つて三日くらいは怖くて仕方なくて、登りながら引き返す口実を探しながら歩いていけるような状態でした。行く前は大変で、うちの両親や親戚も集まつて親族会議が開かれるような状況でした。「お前、どうしても行くのか？」というような感じで、「今回を最後にします」という誓約書も書いて。なんとなく許可されて行つたような感じでした。でも、山に入ると怖くて怖くて、そして四日目か吹雪という悪天候だつたんです。山ではそういう時は、無理しないで停滞して天氣が回復するのを待ちます。でも、ぼくはその時、停滞していたらあの登山は終わつていたと思うんですね。なんか「今日しかない」という氣持があつて。その吹雪の中、テントをたたんで

登り出しました。そういう時つて、いつの間にか必死になるんですね。ふつと氣がついたら、あんなに怖かつた山が、ちよつとした風向きの変化とか、氣温の変化とか、肌で感じるようになっていふことが楽しくなつていったんですね。全部で二十日ほどかかつて山頂に行くことができました。最後五十

メートルくらい先に頂上が見えたら、子どものように声を出しながら泣きながら走つていきました。

そうして、頂上に着いて「ぼくは、やつぱりヒマラヤに行きたい」と思ひました。そして十年ほどヒマラヤの山に登り続けていきました。十年たつてこの世界がとても身近に感じるようになったんですね。自分の故郷の山のような、慣れ親しんだ山のような、親しみを感ずる山になったんですね。今までは誰かの計画に参加したり、大きなチームで行つたりだつたのですが、自分の感

覚で、自分のスタイルで、自分でチームをつくつて登りたいと思つたんですね。そして選んだ山がこの山になります。プロードピーク。一番高い主峰が八〇五一メートル。この一番右側が主峰になります。(スライドを見ながら)そして真ん中の峰、中央峰が八〇一二メートル。そして北の峰七五〇〇メートルになります。



いな、北の峰、北峰から登つて、下つて、中央峰に登つて、下つて。そして主峰に行く。縦走(じゆうそう)という登山の形になるわけです。ヒマラヤではとても大変なことになるんですね。この登山には、仲間二人に声をかけて三人のチームでした。ベースキャンプまでぼくのパートナーがきてくれました。

この登山ですごく大きな二つの体験をしました。今でも大きかつたと思ひています。一つは北峰に向けてですね、登つて行きながら一日半くらい急峻な岩を登つて、この辺りまで来た時に七千メートルくらいですかね。「あ、もう引き返せない」と氣づいたんですね。引き返すためには、急峻な岩とこの辺は氷の壁になります。消防士さんのようにロープにぶらさがつて降りないと降りられないんです。そして、そのロープをかける支点が必要になります。岩にはハーケンというものを打つし、氷にはアイスハーケンというスクリューになつて

いるものがあります。そういう支点をつくらないといけないのですが、実際は持つてあがつている数に影響されるんですね。ある時の講演会で「それは準備が足りない」と言われて返す言葉がなかつたのですが、それはちよつと置いておいて、今日お話ししたのは、そういうことではなくて、そちらの方は登山の研究会の時にやるとして――。

外れたんですね。もう目の前の一瞬一瞬しか
なかったです。

皆さんが何かに夢中になった時に、そんな感
覚になつていと思うんです。スポーツの世
界ではゾーン、ゾーンに入っているという言い
方をします。昔の野球の選手の言葉でいえば、
バッターがボールが止まって見えたような
感じでしょうか。そんな表現になると思いま
す。すべてが最高の状態で進んでいくような
……。ぼくはこの時、全部で一週間かかった
のですが、残りの五日半、ずっとその感覚で
した。そうすると、とうても不思議で通常ほ
くらは、登っていくときに「右に行こうかな？
左に行こうかな？」と考えます。登山道が
ない世界です。そして分析して、最後には
判断をして決めるんですが、その感覚にな
っているときは、スツと右に行つて、スツと左に
行つて。そんな感覚で登り続けていました。
さらに二日目の晩は、この岩壁の途中に三人
で寝たんですがテントははれなかったで、
みんなそれぞれ横になつていました。本当は
夕食を食べたかったのですが、それを作るス
ースもないので、「今日は仕方がない諦めよ
う」ということになりました。でも、休んでい
るとみんな「お腹がすいた」と感じはじ
めて、「やっぱり作ろうよ」ということになつ
たんです。一番若い服部くんという隊員が、
ザックから食料を出したんですね。でもとて
も不安定な斜面なので、彼を責めるつもりは
ないのですが、落としてしまったんですね。そ
して途中の岩に引つかかったんです。それで、
みんなホッとして、彼もそれを嬉しそうに取
りに行つた時に、小さな石を彼が蹴飛ばして
しまつて、その石がスローモーシヨンのように
転がって、見事に命中したんですね。それで
奈落の底に食料は落ちていきました(笑)。

でもそれを見た瞬間、無かつたことになる
んです。全然関係ないんです、もう。「覆
水盆に返らず」という言葉があります。ぼ
くは、それを見た瞬間にまったく無かつた
ことになつてしまいました。そうしようと
思つたわけではないですよ。ただ現実には
厳しくて、行動中に食べる行動食というの
をそれぞれ持っているの、それだけは残
つたんです。朝、ビスケット一枚。夕食でビ
スケット一枚。後は雪を溶かした白湯です。
とっても美味しかったですね(笑)。そして
結局、一週間ほどかけて縦走することが
できました。

そして二つ目の体験ですが、先頭で縦走し
ながらここを降りてくる時に、雪に足を触
れた瞬間というのでしょうか、触れた瞬間
に飛んだことがあるんです。そしたら、そ
こにボツと穴が開きました。クレバスです。
一メートルから一メートル五十センチとい
う幅は、雪が上に積もつて隠れやすい、ヒ
ドンクレバスというのですが、落とし穴のよ
うなものです。ぼくは、たぶん「クレバ
スだ、飛ばなきゃ」と思つて、その情報を脳
まで持つていて体に命令していたら、間に
合わなかつたと思います。何か足裏の感覚
のままにスイッチが入つて飛んだような気
がします。ぼくが決して特殊というのでは
なく、生き物として誰もがそんなセンサ
ーや反応力を持つていと思ひます。長い
十六年という海外登山の中で特に一番危
なかつたことは、いくつもあるんですが、「
ギリギリだったかな」「自分でもよく飛ん
だな」と、この時は思ひましたね。
この年は二つのヒマラヤの山に行きました。
一つの山が、日本を出発してだいたい三カ
月かかります。次に行つた山が世界で三番
目に高い山カンチエンジュンガ峰です。四人
のチームで行つて最後に一人が体調を崩し、

途中で引き返したんです。それでもう
一度どうしても登りたくて、単独でアタ
ックをかけました。八千メートルで初め
て、一人で夜を迎えました。それまでは
八千メートルの山というのは、闘うよう
な気持ちがないと登れないと思つていた
のですが、この夕暮れの中で、だんだん自
分のそういう力みのようなものが抜けて
いったんです。「あ、一人というのはこん
な感覚なのかな？こんな感覚で登るの
かな？」つて思つたんですね。



一人というのは孤独とは違う

翌年、(スライドを見ながら)この山に
一人で登りに行きました。K2、八六一
一メートル。世界で二番目に高い山にな
ります。こちら側がパキスタン、裏側が中
国になります。当時三十六歳になつてい
たぼくは、普段の暮らしの中でも「ひとり
」というのがテーマになつていました。家族
がいて仲間がいて、でも人は突き詰めてい
けば「ひとり」なんじゃないかなという思
いを持つていました。自分なりに体験を通
して見つめてみたい。もしかして、独立峰
K2に惹かれ合うような感覚で行つたの
かなと思つています。

何度も上り下りをする順応というのをしま
す。酸素の希薄な空間に、僕らの体はある
意味、海から陸にあがつてきた、そういう生
命の流れ、自分の中の生命力ですね。それ
を働かせていくという感覚。トウマツチな
刺激になりますと、高山病になります。そ
れはとても個人差があるので、体の感覚を
働かせて適度な刺激が必要になります。六
千メートルの順応を終えて、泊まつた時、薄
い生地なんです、山から隔てられるよう
な感じがして、最初の晩はテントの入り口
をあけて休みました。手にはピッケルとい
うのを持つて、打ち込みながら。足の裏にはア
イゼンという爪。前にも二本飛び出ていま
す。それを蹴り込みながら。単独なので、
一歩一歩がすべてです。でもそのシンプルさ
を求めて入っています。

今、登つてきたコースがずっとここで繋がつて
います。この辺りが八千メートルですね。頂
上に行くには、この辺りの氷の壁が難しいの
と、この辺りで雪がふきだまつて、深い胸ぐ
らいまでの雪をかきわけられるような感じなん
ですね。八千四百メートル。ぼくは酸素ボン
ベを使わないで、ずっと登つてきました。自
分の肺と心臓で登りたい。このK2は単独で
行きましたので、すべて自分で行うという登
山になります。胸ぐらいの雪をかきわけて
登れるかどうか。一カ月かけて体をならし、
順応が終わりしました。体が慣れたという
感覚と、もう一つはK2という山と仲良く
なれた気がしました。後は天気が安定する
のを待つて、山頂に向かうアタックをかけま
す。(氷壁のスライドを見ながら)七千六百
メートルくらいで、ビルくらいの大きさがあ
りました。最初のアタックは天候が崩れて
途中で降りてきました。二回目です。よ
うやく、ベースキャンプにある食料、燃料が
なくなりかけた頃に、やっと天候が安定し

て、最後のアタックで頂上に近づいて、難しい氷の壁を抜けて、胸ぐらいいの雪をかきわけて行きました。その胸ぐらいいの雪をかきわけて登っている時に、不思議な感覚なんです。自分の力というよりは、呼吸を通してどんな大気中からエネルギーが流れ込んでくるような感覚になりました。ヨガなどをされている方はご存じだと思いますが、この大気中にはプラナナというエネルギーがありまして、それをうまく取り入れていくという感覚もあると思います。何か、それに似た体験をしたのかなと思います。百五十メートルくらいの深雪地帯を四時間くらいかけて抜けました。

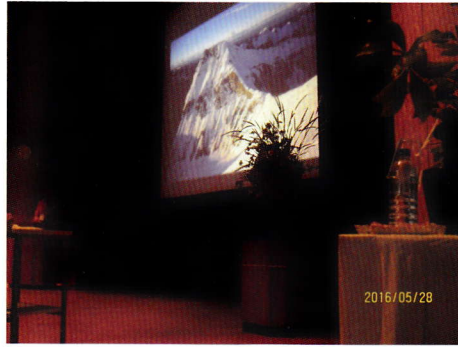
そして、最後の国境線に出たところですね。最後は自分なりに味わって辿って行きました。一九九六年、七月二十九日。K2山頂からの光景です。山と山の間に雪が降り積もり、それが氷となり、一年間に五十メートルや百メートル流れ下る、氷河。氷の川ですね。地球時間でフィルムを回せば、本当に流れているかのように見えると思います。茶色く見えるのはあくまでも上に石ころが乗っているだけですね。こちらが中国、この峠の向こうがインドになります。そしてパキスタン。三つの国が接するエリアです。山頂での記念の写真です。ちょうど、この時もパートナーのゆうみが一緒に来てくれていたので、トランシーバーで交信したところ

です。このクライマックスの山頂に立った時というよりは、実はぼくに感じたのは、何度も何度も上り下りしている順応段階で、一人つていうのは、決して孤立ではなく、山と自然と、そしてもっと大きな何かと繋がっているような感覚になったんです。大きな体験になりました。翌日、何とか麓まで降りてきました。

疲れてはいるけれど、満ち足りた感じかなという気がしています。この雰囲気のまま、下の村に降りて、町に出て、最後は空港から日本に帰るんですが、帰りはどこでも、現地の人言葉で直接話しかけられるんですね。順応というのは、ここまでいくといいですね。

■生きていく世界は麓にある

K2、世界で二番目に高い山に登ると、やはり一番高いところに行きたくなりしました。昔はエベレストと呼ばれていました。ネパールと中国、チベットとの境にあります。ネパールの方からは、今、サガルマータ「豊穡(世界の頂上)」という意味が入ります。中国・チヨモランマの方からは「母なる女神」。ぼくが惹かれていたのは、このチベット側からの世界ですね。



特に登りたいラインというのがありました。北西壁という三千メートルの雪と氷の壁を真っ直ぐ登っていく。そういったルートから頂上にいきたいと思ったんです。K2の時と同じように一カ月かけて体慣らしをしました。そして山頂に向かうアタックをかけました。この時は、登りながら不思議な感覚になっていました。

登っているぼくがいて、ぼくの何メートルか上にもう一人、誰かがいるんですね。その彼と時折話をしながら、登っていくような不思議な感覚になっていました。七千五百メートルくらい登ったところで、振り返ってみると、雲の湧いている左半分がネパール。右の乾燥している方がチベットになります。

モンスーン、日本の梅雨にあたる雨期の時期ですね。その終わりがけの時期に入っていますので、インド洋から湿った空気が北上してきて、完全にはヒマラヤを超えきらない。下の第一まで来てくれてパートナーのゆうみが撮ってくれた写真です。この登山は、単独で成功すれば世界で初めての登山だったんですね。難しいコースでもあり、寝袋もテントも省いています。着の身着のままで動き続けて、出来れば三日間ぐらい動き続けて、登って降りてくるつもりだったんです。夜に泊まろうとすると温かいウエアが必要になります。でも、一番寒い夜間に動けば寒くないですね。実際に入ってみると思ったより雪が深くです。ここから線が見えるということ。雪が深いということ。急遽、泊まりながらのプランに変更しました。一日目は七千六百メートルで雪に穴を掘って朝を待ちます。まずは血液が濃くならないように、雪を溶かしてたくさん水分を摂ります。血栓になる危険があるからです。一杯のお茶ができるまでに三十分くらい時間がかかります。そうやってお茶ができたなら、「はい、お茶できたよ」ってカップを一緒に登っている感覚になっているだけに差し出したんですね。それぐらいその人も一緒にいる感覚になっていたんです。でも、実際には受け取ってくれる人はいないので、はじめて自分で「えっ」というようなおかしさに気づくような……。夕暮

れが近づいてきて、チヨモランマの連なり、前を衝る峰と書きまして前衛峰といえます。チャンセという七五〇〇メートル台の山があります。そこに西日が当たっていて、ぼくがいるチヨモランマ峰自体も、金色に輝いている感じでした。ジーというバイブレーション、波動に満ちている感じがですね。突然、ぼくの中でわき上がってきた明確なメッセージがありました。「生きていく世界は麓の方にいる」。麓というのは、すべてのいのちが繋がっている、その豊かな繋がりの世界、というイメージですね。生きていく世界は麓の方にある。それは年を経て、今ぼくの中では完全に血肉化されて、しっかりと刻まれたものになっています。この時は、それを胸の中に収めて、上に向かって登って行きました。成功すれば世界で初めて。思わずテレビの自分のインタビュアーが浮かんできて、「戸高雅史、やった！すごいですとかね、新聞の一面にぼくの顔写真があったり、思わずニタリと笑ったりですね。そんな感じもないわけではなかったんです。二日目、八千メートル近いところで無酸素ですと、本当にゆくりゆくりです。八千二百メートルまで登って、またうずくまうて朝を待ちます。最後の三日目は、夜中から出ました。ずっと急な雪と氷の壁を登りながら、いつの間にかふらふらして、急な雪面に立ったまま寝てる自分がいるんですね。そういうぼくのことを、ずっと一緒にいるような、もう一人の誰かが、世話を焼いてくれるようになりました。「休むならピッケル(杖)をしっかりと刺さないと危ないよ」「谷の方ではなく上の方を向いて休まないよと危ないよ」。とても言葉遣いが丁寧でしたね。そんな風に世話を焼いてもらって、八千五百メートル

くらいまで登ったところで、ようやく明け方が近づいてきました。

そうして、自分で落ち着いてちよと振り返つたら、バランス感覚が悪くなつていたんですね。理由は二つ考えられます。一つは、明らかに高度の影響。これは無理をしない方がいいですね。もう一つは寒さ、寒気の影響です。少しお日様が当たって温もれば回復する可能性があります。少し休んで朝を待つて判断しようと思つたんですね。頂上の近くまで行つていれば、大きなプロジェクトであり、山頂の魔力があつたり、いろんな人に応援してもらつたり、それを考えだせばキリがありません。でも待つている間に、一瞬そういう全てのことがスパンと消えた部分があるんですね。その時に「生きて帰ろう」と思つたんですね。もうそこは迷いませんでした。降りる決心をして、下りだしたんですね。ずっと後ろ向きで降りないと危ない斜面だったんですね。最後、何とか傾斜が緩むところまで、降りてくるのが出来ました。後はおしりで滑りながらですね。K2の時とは、全然違うかなと自分でも思います。一つは消耗し尽くしたかな、もう一つあつて、お天気は最高だったんですね。人生でも一度あるかないか最高のチャンスだったかな、逃しちゃったかなと思つたんです。でも少し、時間をおいて振り返つてみると、自分が登つているときに、真上に三つ星が瞬いていました。登山というのは頂上に行けばそれ以上はないので、綺麗に完結しますが、まあそちらが一番ではなくて、あくまでも登るという一つの手段、行為を通して山と自然と宇宙と、もつといえは自分と触れ合つていく、向き合つていくことなのかなと思います。

■宇宙のリズム

ぼくにとつては、K2、そしてチョモランマという山の体験というのは、大きな大きな意味を持つものだったと思つています。ぼくはこのチョモランマの山頂には立つてはいませんけれど、やはり大好きな山ですね。K2を言葉で表現するなら、威厳にあふれた山。チョモランマは聖なる山。という言葉がピンとくる気がします。北西壁のベースキャンプ、標高五千八百メートルの場所は、誰も来ない場所でした。今、エベレストはたくさん登山隊が集まつているところですが、ここで二人で二カ月半過ごしました。朝は水くみで、十分離れた沢に行つて、二人で担いで帰ってくる。そうすると一日がはじまる。一カ月すると耳で聞く音とは違ふのですが、独特のバイブレーションが響いて来るんですね。「宇宙のリズム」。ぼくはそういう表現がピンとききます。それが芯まで刻まれた気がしています。

翌年十六年間登り続けてきた、「宇宙に近い世界に行つてこそ」と思つていた旅が、だんだん変わつてくる時期になっていました。チベットの西にカイルスという巡礼地があります。カイルス山の周りを歩いて回るんですね。ヒンドウ教、インドの方々とチベット仏教の方々とつて最後は歩きたい。一生に一回は歩きたい巡礼の場所になつています。ここを訪ねて、山を歩いて周り、そして隣に三千五百メートルの大地にマナサロワールという湖があります。その二つを歩いてきました。湖の方は、ヒマラヤと違つて独特のエネルギーがあつて、ぼくは圧倒されてしまつたんですね。この水(湖)の周りを歩きながら、ずいぶん癒された気がしています。と同時に至る所に自然があり、これからはそれと日々自然と触れ合いながら関わ

り合いながら生きていきたいと思ひました。そして住む場所を探すうちに、この場所に辿り着きました。現在、ぼくは山中湖に住んでいます。富士山と山中湖ですね。もう十六年近くになります。これから日本の山を写しながらエンディングに入つていきたいと思ひます。最初に言いましたように、水と緑に惹かれるようになって、海に落ちる滝です。ジャブジャブ水の中に入っていきます。タツテイタタタラ……。こんな音楽がわいてきます。夜は火を炊いて過ごします。ウオーウオー……。森に入つて、フオフオアイ……。一気に山頂に。屋久島になります。エイヤ、アー。北海道、知床。向こうに見えるのは国後島になります。ヤンラヤンラ……。山梨側からの八ヶ岳。一陣の風が吹いて、樹木が飛び立ちました。西に行つて伯耆大山。鳥取の山になります。この南麓に広がるブナの木。ぼくは九州の大大で生まれ育ちました。花崗岩のエリアですね。家の前を流れる川を辿つて、県境を越えて宮崎県に下ると、こういう場所があつて好きで何度も泊まりに行つていました。ある時、こんな歌が聞こえてきました。ウーフ、ウーフ、ウーフ。山形の(ギターを弾く)鳥海山という鳥の海と書く山があります。その山頂から日本海に沈む夕陽です。

最後は、いろいろな自然の写真と人の共振の姿を写しながら終わります。ウーウーウーウー……。雷神の雲ですね。この後、雷が響きます。オーオーオー……。あの岩、誰が切つたんでしょうね。オーオーオー……。オーイーエ。うちの娘たちです。オーイーエ……。あ、恥ずかしいつて言ってますね。オーイーエ……。シーシーシー……。揺れる体、波のリズムに乗つて、オーイーエ。響く心感じるまま、

心のままに。オウ、イエ。吹きくる風に両手を広げ、オウ、イエ。流れる水に心を浸す。ランランランタタタ……。ウーン……。最後は冬の富士山でお月さんが転がつていました(笑)。たくさん写真の写真を写しながら進めて行きましたけれど、後は、言葉ではなく皆さんが受け取つたものを大事にして頂ければと思います。

【講演Ⅱ 内藤いづみ】

■今、ここにいる自分

めつたに私たちが足を踏み入れることのできない世界を、そこに足を踏み入れた方の視点と声と。そして戸高さんが、こんなに素晴らしい歌声の持ち主だったことに、とつても驚きました。

戸高さんは一人で登る。例えば、二人でパフォーマンスする場合でも、結局は一人だつたりするんですね。結構、孤独だけれど頑張るという世界でもあるんです。

それで、戸高さんのお話を聞きながら「いのちはどうか?」と思つていました。いのちの最期を送るときは孤独なんでしょうか? 一人きりなんでしょうか? もちろん孤独ではないけれど、自分で最期を歩んで最期に天国のドアを開けて入っていくということは、実は人には助けてもらえないんです。うまく逝くようにみんな助けしてくれるけど、「じゃあさよならね」と言つて、最期に向かうのは自分の力です。戸高さんにも、いくつかお伺いしたいことがあつたのですが、死ぬにも死んでいくにも体力が必要になります。体力と気力ですね。ですから戸高さんは、あれを(映像のこと)見ると、本当に超人です。見かけは超人じゃないでしよう? 超人のような仕事をしている戸高さんから、自分自身は一人で何ができ

るのか、ということを教えてもらったような気がしています。死ぬ時は本当に力がいらす。

自分一人の旅路です。でも、そこを一生懸命乗り越えるために、どうやって私たちは自分自身の心や体を鍛えたいのか、というヒントを伝えていきたいと思っています。

腹筋とかはしないでくださいね。今日、山梨に住んでいる方手を挙げてください。その中で富士山に登ったことのある人？ 半分以上は登っていないですね。しかも、今日戸高さんが登ったところは富士山の二倍以上の高さです。だからといって、これから富士山に登ろうとしなくてもいいですからね。富士山は麓で見ると綺麗。心臓に自信のない方は、いきなり登らないでください。ペースキヤンプで全部ならして、細胞も全部入れ替わって、そして登っていくわけですから。ですから無理はなさらないでください。「超人は一日にしてならず」ということを今日は教えていただいたと思います。私はいろいろな方に出会う幸運があつて、今日、戸高さんに来て頂けたのは、私が親しくしている小俣さんという、戸高さんの同士でもあり弟子のような方のお陰です。普通の在宅ホスピス医がこういう方々と簡単に会おうということはないと思います。本当にいろんな人から良いご縁をいただいて、いろんな生き方を教わっています。

そして今日集まってくださった方々が、一期一会の出会いで、また共有していく。世界ではシェアするという言葉が流行ですけれど、今日、戸高さんが偉いなと思つたのは「今、ここにある」というのはなしに集中しましたよね。七千メートルを過ぎたときに、過去も未来も無くなつてしまつて、「今、ここにいる自分」ということがスパンと見えてきた。今日、皆さんはどうですか？ 過去を思い悩

んでいる人が半分はいますね？ いいですよ、忘れていい。辛かった過去は忘れてもいい。嫌な上司のことも忘れていい。意地悪な姑のことも忘れていい。騒音を出す近所の人のことも忘れていい。今ある自分に意識を集中するのは、とても難しいことです。

「今、ここにいる自分」というのはホスピスケアやいろいろな精神世界、仏教世界でもそうです。マインドフルネスと呼んでいます。マインドフルネスって何？ と思うでしょう。それを戸高さんが今、ここにいる自分に集中して、今を生きていく。今を生きていくということをつつ重ねることで、自分があるんだということを伝えてくださるんです。

わかつたようなカタカナや言葉を使わずに、「今を生きて」ということを教えてください。戸高さんは素晴らしい方ですね。

父との思い出

私の秘蔵写真を何点かご紹介したいと思います。

これが、昭和の私が小学校一年生のときの写真です。私のお祖父さんにあたる人が、日本で初めてと思うくらいに時期に公民館を造りました。その時代に、とても頭の進んだ考えをもった方でした。そこで、私たちは体育の授業などをしました。この公民館でいろいろなことをしましたね。

私は六歳の時から、人前でこうやってキラキラ星を指導していたんです。高いところから「みゆきちゃん、もっと手を挙げて」とか言っていたんです(笑)。私が、偉そうに皆さんの前でお話したりするのは、今に始まつたことではないんです。半世紀、こういった血筋のもとに歩んできた私がここにいるわけですね。

私の家族です。私の父と母は戦後、教師を辞めて食料品店開いて、そして父は政

治家の道を目指しました、これが私です。この日々を経て、今の私がいます。



父はですね。教育界を変えようと思って頑張っていました。少し、太つていますよね。今という生活習慣病です。当時は、戦後でしたのでとにかく美味しいものを食べたかったです。私の母は、あまりにも父を愛していましたので、「食べてください。食べてください」ということをしていたら、太りすぎて五十三歳で亡くなつてしまいました。私にとつては微妙なところなんです。幼稚園に行つたらこの幼稚園は父が全部計画を立てて造つたんです。そして中学から甲府の学校に入つて、非常に解放されて、いろいろな友達との出会いの中で私の天使の羽は広がりました。だから、甲府の学校、甲府の高校に通えたことが今の私に繋がっています。これは五十三歳で亡くなつた父の遺影ということですよ。

人間は生命誌の一部

ずっと本を読んできました。この絵は友達が、この読書する少女「少女読書」の絵を送つてきたときに、「え、この画伯って私をモデルにしたの？」って思つたんです。凄いじゃない岡田三郎助さんと思つたら一九二四年に

描いていたんですね。だから私ではないんだと思つたんですが、でも、こういう感じですよ。中学・高校。こういう時代の私に皆さん会いたかったですか？

戸高さんの新鮮な敵かなお話しが急に私で吉本のお笑いのようになってしまいました。が、実は笑いながら、本当のいのちの話を学ぶことがとても大事だと永六輔さんが教えてくれました。今、永さんは療養中なんです。もう一度回復してくれないかなと、みんなで祈っているところです。永さんには大変いろんなことを教わりました。

これは来年のホスピス学校においてくださる予定の中村桂子先生という、おそらく大村先生とも対等にお話しできるような生命誌という、いのちの歴史というのを考えて研究されている女性の科学者です。生命誌絵巻——これは今日、何故かという戸高さんのお話しに非常に繋がる場所もあつて、戸高さんのお話しを聞いていると、地球ってどうなっているのか？ 人間のいのちの歴史ってどうなっていたのかな？ と考えさせられます。私たちは経済とかさまざまな欲望の中で、まだまだ無限に経済が発展するような幻想に躍らされています。さっき戸高さんが見せてくださった映像の中に出てきた子どもたちの笑い顔、ああいった笑顔からほど遠い子どもたちが現代の日本には増えていっていると思います。まだ親は、賢い子を育てようとか、日本語を話す前に英語を話させようとしています。

うちの近所の子どもたちも「あいいうえお」を言う前に「ABCD」って言ってます(笑)。「ハロー」とか言うんですよ。「日本語を話さない」って思うんですけどね(笑)。まあ、うちも国際化の家庭なので、あまり

言えないのですが(笑)。本当に子どもも押し詰められている。

生命誌では、それを非常に解放します。何故かというところ、この科学館でプラネタリウムを見て学んだ生徒さんたちもいますね。「人間はどこから来て、どこへ行くのか」。人間は宇宙で生まれる。星にも寿命があつて終わるんです。星も寿命がくると宇宙にばらまかれて、それがまた悠久の年を過ぎて集まつてきて、そしていつか地球のような生命が生まれる場所になっていくんです。星から生まれて、星に帰るということをプラネタリウムでも教えてもらいましたよね。そうして、生まれた地球、水ができた地球。そういう中で、一つのゲノム、その一つの遺伝子がこの先の方なんです。そこで遺伝子が生まれたんです。単細胞です。単細胞で人をバカにしている言葉ではありません。いのちのはじめが単細胞。それがいろんなものになって、そしてこういう細胞になつて海を泳いで。先ほど海から陸にあがるようなものと戸高さんがお話ししてましたけれど、海からあがつくるものが、いっぱい出てきて、地球ができたという生命誌を考えた博士です。

先日、中村先生と対談したときに、すごく大切なことをおっしゃっていました。「内藤さん、人類の一番の間違ひは扇が反対で、いろんな頂点に人間がいると思つていい」とことよつて。人間が全部支配していい、人間が全部コントロールしていいと考えるのは間違つているんです。中村先生は、本当にすごいです。人間はあんなに端にいます。皆さんわかりますか？ あそこです。ですから人間は頂点ではなくて、生命誌の端の端の一部分ということなんです。人間が、すべてを支配するという思い違いから、私たちは一歩出ないと大事な大事なこの神聖な地球の自然が壊れていくことを、どこかで感じなければいけないですよ。

■三人の勇氣ある女性

私はそういう中で、いろんなことを勉強させていただいて、エリザベス・キューブラロスというすごい先生です。この先生は人が亡くなる時に、どういった手助けをしたらいいのかということを一生涯懸念発表して、ただ発表したのが受け入れられなかったわけではないんです。とてもバッシングを受けました。一番バッシングしたのは医療者、お医者さんたちでした。「お前は変人だ、奇人だ」と言われました。でも、キューブラロスは、そんなことは関係ない、人のいのちに向い合うことが一番大切だと言ひ続けました。そして人はどうやって死んでいくのか、どう助ければ一人でそこを乗り越えていけるのか、ということの世界中に発信した勇氣ある人です。この方(キューブラロス)が発信したことを一番、受けとめてくれたのが、この十歳の男の子でした。大昔の話ですが、かつて小児がんは治らない病気でした。みんな亡くなつていきました。今は八割の子どもたちが、医学の力で助かります。その治らない時代にダギーという子が、「ぼくは何故死ぬの? どうしておじいちゃん、おばあちゃんではなくて、十歳のぼくが死ぬの?」「ひよとして、ぼくが父さんやお母さんを困らせたから、神様から罰をうけて死ぬの?」ということを言つていたわけです。その看護師さんが、「この病院の先生では答えられない。キューブラロスというすごい先生がいるから手紙を書いてもら」と言つたそうです。大忙しの世界的なベストセラーを書いた、キューブラロス先生は、十歳の子のたどたどしい字に對して、こんなに厚い手紙を書いてくださいました。

しかも絵も交えながら。そして「ロスくん、全然心配することないよ。君は罰を受けたわけじゃないよ。全然違うよ」つて。「いろんな植物を見てもら。一年ごとに枯れてしまふ植物もある。毎年芽が出る植物もある。どういふ生き方をするかは運命なんだ」「でもその運命の風をおこしているのは、大いなる力なんだよ」と。戸高さんも、あえて神様という言葉を使いませんでしたけど、キューブラロス先生はクリスチャンですので、大いなる力、神様の力なんだよ、安心していいよつて。そして一番君にわかつてほしいのは、実は十歳の君が先生だということを伝えたかったんです。ダギーくんは「ぼくは、誰の先生なの?」つて聞いたんです。「それは、君のお父さん、お母さんにダギーくんの生き抜く姿を見せることが最高の勉強なんだ」つて言つたんです。キューブラロスから、そう言われて、ダギーくんはストンとわかつたでしょうね。それから何年か頑張つて生き抜いたんです。それは何故かと



いうとキューブラロスは、たくさん本も書いていますけれど『ダギーへの手紙』というこの本は佼成出版社から出ているのですが、その中に「人は種のように生まれてくる。そしてその種が飛んでくる。それが風でバーンと吹かれて、いろんな場所に飛んでいくでしょう?」そこで新しい芽が出てくる。

だから人もそうやつて生まれてくるのよ。だからダギーくん、絶対覚えておいてね。偶然はないんだからね」つておっしゃったんです。「どこに落ちるかは、大いなる力に決められていて、その落ちた場所で、精一杯咲けばいいんだ」つて言つてくれたんです。ですから、私が講演会で若い参加者にこの話をする、中学生や高校生はストンとわかつてくれます。ぼくのお父さんは、一生懸命働いてくれていて、時々お金持ちの子が羨ましくなつたりするけれど、それもぼくの落ちた場所の運命なんだつて。そういうこともわかつてくれます。今日は、皆さんはどんな種ですか?

この方は、六十年代から七十年代、女傑が生まれました。キューブラロス、ホスピスをはじめたシリリーソンダース。そして、このレイチエルカーソンでした。レイチエルカーソンが一番、迫害を受けた女性だと思ひます。大昔ですよ、大昔のアメリカで、「殺虫剤を大量に使つたら自然は破壊される」と勇氣を持つて言つた方です。科学者です。ある日窓を開けたら、昨日まで鳴いていた鳥の聲が聞こえない。『沈黙の春』がくると。この方は本当に勇氣のある方でした。こういう勇氣のある方を、私たちが追ひ続けなくてはいけないと思ひます。

この方は、ホスピスの母です。シリリーソンダースです。そして、私はイギリスに行つて、ホスピスの勉強をしました。あまり言わないでください。ホスピスのデイケアに息子もたいてい連れて行つていました。この方は、最期までこんなに美しく頑張つて生きるといふことを私たちに見せてくれました。もう、亡くなる一週間くらい前の写真です。

どうしてもこの分野は女性が多いんです、戸高さん。女性がいのちに向かい合うという仕事を引つ張つていつています。これから、女性が引つ張つていくでしょう。でも、女の後ろに男あり、男の後ろに女あり。どちらでもいいんです。ぜひ、みんなが応援し合いつながり、いのちを大切にす未来になつて欲しいなと思つています。

この映像の患者さんは乳がんの患者さんです。乳がんだと言われて、皆さん打ちひしがれて、閉じこもりがちになつて、うつになつて、やりたいこともやれなくなりました。その時に、何故？ と私は思つたんです。痛みを止めることはもうできています。そして、励ましてくれた人もいました。やりたいことをやろうよ。「今、でしょう！」つて。さうき戸高さんが言つた、今を積み重ねていく、一番、自分のやりたかつたことを積み重ねていくことが大切です。この二人の患者さんも、私たちがしているバザーの花を作つてくれたんです。それで、今日のような講演会で販売しました。そうしたら「悔しいわ」つて言うんです。「何が悔しいの？」つて聞いたら「もつと長生きして内藤先生の講演活動の応援がしたかつた」つて。「私じゃなければいい花は作れない」と言つていました。短い期間でしたけど、たくさんお花を作つてくれました。その側にいるのは私の娘です。

■希望の種を蒔く

今、たくさんサボテンを育てていて、前回と前々回に皆さんにお裾分けしました。あのサボテンの赤ちゃんです。こんなに花が咲いて、子どもがたくさんできました。これはうちのアイドルで「ごめんね。サボちゃん」と言います。誰かに謝りたいとき、このサボテンを連れていくと効果があります。これを直そうとして、太陽のあたる方に

向きを変えたら、ますます下がるようになってしまつて。それで、「ごめんね。ごめんね。サボちゃん」と謝つていたんです。でも、もういいかと思つて諦めていたら、いつの間にか真つ直ぐになつてしまひました。

このサボテンの一株から、こんなに赤ちゃんができました。そして前回、皆さんにお分けしました。今回、置いてあるのはクリスマスローズです。種からホウセンカのように下を向いて、花を咲かせます。私が何故、クリスマスローズが好きかというと、とても深く深くに地面に根をはるんです。そして、寒い何も咲いていないところに、ぽつと花を咲かせます。本当に謙虚で、健気で、好きな植物なんです。今日は、この種を育ててバザーにも置いています。何故、こんなに種の話をするかという、中村桂子先生と対談した時に、「内藤さん、私たちは科学者で、いのちの止まつた、標本になつたものを研究しています。でも、内藤さんはいのちのある人と関わつている。いのちは変化していくし、チャレンジだけれどやり甲斐があるでしょう」と言われたんです。それで、中村先生に「いのちつてどういうふうにかえたらいいでしょう？」つてお聞きしたんです。科学者の中村先生が一言。「いのちは時間が経過していくもの。刻一刻と動いていて、ずっと積み重ねていて止まつた時が、死です」と。

「ごいな」と思つています。今日のまとめの話になるのですが、種はみんな持つています。それぞれが自分の種を持つています。目的をもつて。そして皆さん、どこかで種を蒔いています。希望の種を蒔いています。その種がいつかどこかで発芽します。でも、芸術家のように生きている間に発芽しない人もいます。どういう時に発芽するのか全然わからない。でも、皆さんは種を絶対どこかで蒔いています。だから安心して生きてください。皆さんの生き方や皆さんの思いやりや皆さんの愛情は必ず、どこかで発芽します。それが種の素晴らしさだと思つています。今日は、別に商売をするために来ているわけではないのですが(笑)、二十円で種を売っています(笑)二年がかりで発芽させてください。そして、クリスマスローズは環境のいいところに置かないでください。なるべく日の当たらない、水もそんなにたくさんあげない、暗いところに置いてください。本当に謙虚に咲きます。それは保証します。そんな植物です。

植物は本当に素晴らしいですね。自然は本当に素晴らしいですね。

そうやって私たちは、ほんの五十年で、電気が少なかった時代から、電気がなければ生きられない時代になつてしまつたんです。そうでしょう？ 皆さん携帯の充電ができなかつたらどうします？ たつたの五十年で、こんなに変化してしまいました。昔は、どの家庭でも赤ちゃんが家で「オギャー」と産まれて、産湯につかつていました。この中で、産湯を知つている方はいますか？ 知らなかつたら電子小箱(スマホ)で調べてみてください(笑)。産まれた時に、初めてつかのお湯のことです。今の人たちは、五十年前のことを知りません。だから怖いんで

す、自宅で産むということが。でも、昔は出産も死ぬことも自宅だつたんです。出産も死ぬ病気ではありません。でも、あまりにも医療が関わりすぎてしまひました。「もう少し目を覚ませようよ」というのも、私たちのメッセージの一つでもあります。

何で病院のオペ室みたいなところで、赤ちゃんを産まなければいけないのでしょうか。今病院のオペ室みたいな所でしているか？ こうは一番力みにくい姿勢なんです。「産み落とす」と言つてはいるわけですから、私たちは、もう一回原点にかえつて考える必要があると思ひます。

私たちは、遺族の方たちと、「一緒に看取つたね。頑張つたね」と言つて、最期の麓まで一緒にいくわけです。泣いて、笑つて、食べて、思ひ出とともに最後までやりきつたね。という思ひをどこかで分かち合いたいんです。今日は遺族の方も来ています。本当にありがとうございます。ここで一緒に聞いていただけるといふのは、私たちにとつて最高のご褒美です。

今、お見せしていたのは生まれたばかりの赤ちゃんの姿です。では、最期はどうなるのか。どうですか？ このおばあちゃんの顔。極楽だと言つてはいるように思ひませんか？ 極楽に行く前に、すでに極楽に行つてしまつてはいるの。こんなお風呂に入れたら、「終わりよければすべてよし」とシェイクスピアも言つています。でも今、八割の人は畳の上で死にたいと言つている。国は「あー、それじゃあ家に帰つてください」と言つていますが、「家に帰つても老老介護です」「この施設に入るために家を売つてしまひました」という方がたくさんいます。それなのに、そういうことは抜きで

みんな家や近いところに帰される。本当に、これは皆さん勉強してくださいね。

こういう家族がおばあちゃんの最期に関わってくれました。亡くなる数日前だと思いましたが、そんなお顔に見えないでしょうか？ 本当に体力・気力・やる気。私たちは、そういったものをどうやって鍛えられるのか。やはり生きる力と死ぬ力、それがとても大事だと思います。

この方は、おじいちゃんを一生懸命支えてくれました。このお母さんが看取りの主役です。おじいちゃんのわがままに、ずっと付き合ってくれた。本当によく頑張りましたよね。おじいちゃんは、地域のリーダーなどでもしていて、とても強い方でした。私の中では、この場所は秘境だったんです。このおじいちゃん、この場所にいたいというのをみんな支えました。

なぜ、この方がここにいるかという自慢のお墓なんですね。村の共同のお墓で、一番拓けていて綺麗なお墓にあつて、桜が綺麗に咲きます。これも手作り、この方たちが造ったんです。それで「先生、来年ここで桜を見ながらお花見をしようね」って言われました。でも、私も家族もその時は、この患者さんはいないと思っていたんです。その時は、「そうだね」って約束をしました。

この方は、ずっと外来に通って頑張っていた患者さんです。こんなにお元気でした。もう重篤になってお見舞いに行ったら、「皆にご馳走を出せ」って言うんです。奥さんは看病だけでも大変なのにね。もう、いろいろなものを出してくれて、お祭りみたいでしょう？

こうやってみんな仲良く食べました。なんだかワクワクしたんですね。何故かと思うたら、昔のお葬式はお祭りだったんですね。私のうちも大きな家でしたので、お葬式があると、全部襖をとって、四十畳くらいにしてドンチャン騒ぎをしていました。そういう

昔のお葬式をして送りました。お葬式もそうですが、人の手を借りない、アウトソーシングではなくて、今は助けてくれる人もいられるけれど、自分たちが手を出した時に、これは祝祭になるんだなと感じました。

そして、桜の時間が来て、桜が咲く前にお亡くなりになったので、約束がとつても気になっていました。私たちの時間は動いている、でも患者さんの時間は止まっている。そうしたら、またご馳走をしてくださって、そしてお孫さんと二人坂道を登り、お参りをしました。これで、約束を果たすことができました。これは亡くなった方がつくった桜の公園なんです。本人は、もうお骨になつていますが、きつと「ありがとう」って言うてくれていると思います。

■三途の川の「渡し舟」

今日は戸高さんのお話を聞いて感動しましたね。一人では行けない場所、一人で体験できないことをなさって、でもみんな共通なことは、変わりなくいのちを持つていくということですね。それは人間だけではなくて、すべての生き物に人間だけのちを持つています。私たちは、こうやってずっと学びながら、いのちの時間を生きています。関係性、いろんな人との関係性に感謝して生きていくかということですね。私は二十何年間、ホスピス医をしていて、この方は、何回も出てくれている方です。この方は、肝臓にがんができてしまつて、お腹も大きくなつています。もう末期の方です。亡くなる前に、この土地にきてやりたいことをしようと思つたんですね。大根の名産地です。その時、患者さんが私に聞いたんです。「この大根の種を蒔いて、四カ

月間。私は大丈夫ですか？」でも、それは神様しかわからないことです。こんなに三三顔で、頑張つていらしたんです。具合が悪くなると病院に戻ることもありました。そうなる、いろいろなものに繋がれてしまします。家にいれば、毎日ガチャガチャと生活の音も聞こえます。この方は、いったん良くなつて「もう、帰る。」といつて、病院から逃げてきました。そうしたら、さっきの風景を見ながら「極楽、極楽」と猫と犬と一緒にゴロゴロと横になつていきます。そして、この大根をふろふき大根にして食べたんです。そうしたら「うまい、極楽だ」って言うじゃないですか。それが「今を生きて」という戸高さんの言葉とまったく通じるわけです。「今を生きて」。「あー今日は良い日だったとか、みなさんが喜んでくださることが「今を生きて」ということになるんだと思います。だから中途半端で終わらないで、「あー楽しかった」って思つてほしい。苦しい時は、苦しいと思つてもいいけれど、わずかなことに「あー楽しかった」と喜んで、皆さんの種に落とし込んでください。この方も、ついに亡くなる時がきました。私たちも一生懸命、向かい合つてきました。そうしたら、奥さんから連絡がきて五日間の昏睡状態から生き返つたんです。私、何もマジックは使つてないですよ。

でも、その患者さんは目が覚めて、一緒に写っている方は、お亡くなりになりそうです。いうことで喪服を持つていらしたそうです。そうしたら、死ぬはずの友人が、生き返つて「一緒に一杯やろうよ」ってウイスキー飲んでるところなんです。この友人の方は、嬉しいうえに怖いとお顔されているでしょう？ 心理が顔に出ていますよね。だつてもう死にそうだったんですからね。

この患者さんは五日間昏睡の時に、三途の川を渡りそうになつてたんです。戸高さんも、それに近い経験をされたことはありますか？ 私などは、そういった経験をされたというお話しは受け入れることができるのですが、普通のお医者さんにお話しをすると「それは、脳の酸素不足ですね……」となつてしまつて、私もこういう会ですが、お話ししません。

三途の川にその方は行つたんです。普通は、お花畑とか、向こうで綺麗な人が「いらつしやい」と手招きしてるとかね。いろいろあるんですよ、パターンが。この方は、砂利のある道にペンペン草が生えていたそうです。それから急にバーと大きな急流の川に出合つたその川に船が止まつていたそうです。「渡し舟」。昔は死んだ後、三途の川を渡る時に渡し舟の賃金として六文が必要で死者に持たせたそうです。それで、「その舟に乗らなかつたの？」って聞いたら「乗らなかつた」って言うんです。「何で？」って聞いたら、お酒のいい匂いがしてきたそうです。

渡し舟つて、セントクリストファーホスピスをシンリソンタースが設立した時に、そのホスピスの紋章が渡し舟に似てるとです。西洋でも東洋でも、この世とあの世を渡す、渡し舟がある。これがセントファークリスとホスピスの紋章です。私がおの患者さんに「渡し舟ですか？」って聞いたら、「先生、古いね。今はフェリーだよ」って（笑）何百人も亡くなるので、フェリーだそうです。ですから、皆さん、大丈夫ですよ。安心してってください。そして、その方は一週間楽しく酒盛りをして、眠るように亡くなりました。不思議な話です。

■置かれた場所で咲く

高校に一年に一回くらい講演に行っています。高校生に講演するのは難しいんです。何を考えているのかなとかドキドキします。お昼の後は、最悪ですよ。みんなお腹がいつぱいになっているしね。私も開き直って講演をしていましたら、皆、うつむいてしまったんです。「あ、寝てしまったんだな」と思いました。心の広い内藤先生も堪忍袋の緒が切れました。(もう帰る！)って言いたくなったの。でも永六輔さんの「我慢しなさい」という声が聞こえてきて、我慢して頑張っていたんです。そうしたら、みんな泣いていたんです。

ですから、いのちの話しも戸高さんの話しも、私たちが体験したこと、本物の話しを真剣に伝えれば、どんなに若い人にも伝わるということをお教えてもらいました。もう、一生懸命に聞いてくれて、泣いてくれていたんです。私たちは二十年后に、どんな花が咲くかわからない。ぽつと咲いて、良いことが起きるかもしれない。ですから私たちは、そういうことも考えながら楽しみながら、生きていきたいですね。

今日は、戸高さんと二人でいのちの話しをします。そして、私たちはいろいろな種を持って生まれてきます。もしかしたら辛い環境にあるかもしれない、でも、先ほども話したようにフーツと飛ばされていつて、どこかに辿りつく。もしかしたら大金持ちの人の家に生まれるかもしれない。もしかしたら、辛い境遇にさらされるかもしれない。人はみんな様々です。戸高さんのように超人になっているかもしれない。私のように五歳から人前で、話したりしているかもしれない。

だけれど私たちは、その置かれた場所で頑張つて生きていく。そうして生きていけば、皆さんは次の種をどこかで蒔いて、生き続けるように思っています。それが私が三十年、周り

から「どうしてそんな仕事をするの」と言われてきた、ホスピスという学校で学んだ、唯一の真実の一つだと思っています。

【対談】戸高雅史×内藤いづみ

内藤：今回の会場は、愛宕山の近くなんです。戸高さんに、せっかく来ていただくので、この場所を選びました。リラックしながら、最後の話のまとめをしたいと思います。

戸高さんが、様々な挑戦をされて、今現在は山中湖でされている野外学校のことなどを教えていただけますか？

戸高：つい先日、ある学校のサポートで小学校高学年の子どもたちと、山の中に入つて野宿をしました。そういったキャンプをしています。テントなどを張らずに、滝に打たれたりですね。そういった体験をはじめた子どもたちでした。登山というほどのものではありませんが、冒険に近いものがあります。子どもたちに感想を聞いてみると「本当に楽しいっていうのは、こういうことなんだ」ってわかった気がすると言ってくれましたね。最初、着いたときは「こんな場所で寝るの？」とか言っていたのですが、いざシートを引いて寝てみると、「川の音や鳥のさえずりなどが聞こえてきてとても落ちつきました」と。ぼくが思うのは、きつかけといいますが機会さえあれば、自分の中の受信機が働いて、五感が研ぎ澄まされていくと思うんです。そこには、無限の可能性があると思います。今日、内藤先生のお話を聞いていて感じたことは、難しいことかもしれないが、本当に嬉しうとか、本当に心から笑うとか、そういうことが必要ではないかと思っています。外からの刺激といいますか、先ほどもいいました

受信機が大事だと思っています。そういう活動をしています。

内藤：戸高さんのように、大変過酷な体験をしなくても大丈夫でしょうか？

戸高：はい！(笑)

内藤：親御さんが、すごい過保護になつてしまつたり、学校もすぐ事故などに結びつけてしまつて、子どもに冒険をさせない。一気にそういうことをさせる必要もないと思いますが、大人もリスクを感じながら、そういうことをやつていかないと、すすめることができないですよ？

戸高：ほくは今日、内藤先生の話聞いていて、本当に大切なことは、日常の中というか、思考の延長線上にあるような気がしています。たとえば、今回の内藤先生



がお話しされた死を目前にした方たちや、その介護に関わつた方たちなど、そういった場面から、本当に大切なものを得ることができるのではないのでしょうか。生きるか死ぬかという時、チョモランマの

八、八四八メートルの世界よりも大切なものがあつたと思つたんですね。

先ほども言いましたが、人間の暮らしは麓にある――。

内藤：そうですね。ですからその子どもさんたちは、八、〇〇〇メートル級の山と同じような感覚を味わつたと思います。戸高さんは本当に素晴らしい方だと思います。大きな拍手をお願いします(拍手)。

戸高さんの方から質問がありますか？

戸高：先ほどから、内藤先生のお話を聞いていますと、死を目前にされた方との触れ合いですとか、その後のご家族のケアですとか、なかなか出来ることではないと思うのですが、そういうお仕事に道に入られたきっかけなどがありますか？

内藤：先ほどの昔の写真なども見ていますと、人の言うことを聞いて何かをするよりも、自分から、この相手にとつて何が大事かな？ という力を両親に育ててもらつたような気がします。医療の世界は肩書きが大切でもあります。でも私は肩書きが何もないんですね。ですから、逆にどうすることもできると思うんです。でも、こうやって皆さんが応援してくださるし、いろいろな方と出会うこともできる。国がやるのではなくて、自分自身がいのちに向かい合う時に、「これが大事だね」と思うことと、「こうやらないとお金稼げないよ」というやり方では、全然違うと思うんです。それを間違わないように、みんなが発信していきたいと思っています。そうしないと、「こうあるべき」という世界になつてしまいます。私たちが、必要だよということを作つていきたいと思いますけど、やつぱり、ある意味お互いに怖いものしらずというか、よくここまでやつてこれましたよね(笑)。

これはみなさんの応援があったからなんです。

今日は、せっかくの機会なので、会場には山登りが好きな方もいらつしやるので、何かアドバイスをいただけませんか？

戸高：はい。皆さん、一度山に登るという観点を捨ててみた方がいいですね。山は登らなくても楽しめます。山の中を歩いてみて、気持ちのいいところで休んでみる。それも立派な山登りです。頂上に着くことが全てではないんです。このあたりでしたら富士山が見える丘まで行って、ゆっくり富士山を眺めて帰ってくる。自然の山をそうやって受けとめられる感性・感受性が大切です。そこに無限の可能性があると思います。そこから入っていくと、逆に楽しく頂きに向かって、自然と登っていきけると思います。

内藤：いろいろと聞きたいことがあるのですが、一人で登っていても、助けてくださる人もいて、チームで動きますよね？ 私たちも今、誰かを看取るとか、お年寄りを看るときに、いろんな人とチームを組まないとならないんです。それは多分、戸高さんがチームを組むのとは少し違うのかも知れませんが、いのちの最終章を看るときの後押しと近い感覚でしょうか？

戸高：ぼくは、シエルパという山を案内してくれる人もいない中で登山をしてきましたので、もちろんパートナーのゆうみは麓までついてきてはくれましたが、自分が全てなんです。でも、今は子どもたちと関わっているのです、たくさんのスタッフとやっています。ぼくのベースになっているのは、一人きりでヒマラヤにいる時の、一人でいることの安心感、自分の感覚すべてで受け止めて、行くか登るか。すべて自分の感覚で受け止めているときの安心感、いや絶対なる信頼感かな。その自分の感覚で

すべて受け止めるということだと思います。

内藤：私は、がんの治療で患者さんの痛みがなくなるような治療をしています。もちろん家族も見守っていますし、一人ではないけれど、でもその患者さんがある意味、一人でもう少しで天国に辿り着くなどという境地に達するじゃないですか、今、お話しを伺って、その患者さんが激痛もなくいられたら、戸高さんがおっしゃったホッとした信頼の境地になれるのかなと思っただけです。人間の余命はわからないけれど、今日、戸高さんからその時が来ても、死にゆくプロセスは「大丈夫」だなどという最大のプレゼント、お墨付きをいただきました。私は、突然、何かをはじめるのも大好きなのですが、



戸高さんにギターを弾いていただきたい、内田麟太郎さんの「いのちは」という本を読んで今日のまとめいたします。

又今日は、皆さんおいでいただきまして、本当にありがとうございます。昇天できるといふ安心感を戸高さんからいただきました。今日は、良い日でした。

「いのち」

内田麟太郎

いのちは

みえないところに かくれている

でんしゃがただみえなくなっただけのように
いのちのうらに いわのかけに

いのちはたいせつなものだから
かくれて じつとほろをまわっている

クマも

リスがおきわすれていったどんぐりも
はるになれば いのちがいつせいに

うたいだす

くらやみでも

いのちはかけている いのちはとんでいる
ひるま みえなかった ほしも

そらいっぱい

あわだつて なにもみえない かわに
つりびとは いとを たれる

かくれている いのちを

ころに おもひえがきながら

きみの いのちも かくれている

まだ きみに きがつかれていなくても
どこかで ひとを のせている

でんしゃのよつに

たいせつな であいを つみこんでいる

なっている きみのなかにも そだっている

ひとの かなしみを わかる ころが

このよで いちばんたいせつな キップが

そのころだけが えがけた はなのころ
ただ さいていれはいいのだとささやくように

ただ いきていれはいいのだとささやくように
ほら おんなのこが かえっていく

きみのえに

あたたかい あかりを ともしてもうって

もういちど

もういちど いきてみよう

あんなに うれしうに はずみながら
あんなに うれしうに うたいながら

きみは ちつとも しらないことだけ

あとがき

今年は私が心から師匠とおおぎみる、佐藤初女さんと永六輔さんが天国に旅立たれました。

おふたりとも万人のためにメッセージを響かせ続けみごとに堂々とお亡くなりになりました。まさしく「生きたように死ぬ」の言葉通りでした。

私たちも学び続け、その日まで生き抜いてまいりましょう。

内藤いづみ

会員募集

年会費 三千元

ホスピス学校()や定例学習を通じてホスピスの啓蒙活動を行っております。

入会ご希望の方は左記事務局までFAXでお申込みください。

発行・事務局

山梨県甲府市緑ヶ丘一ノ四ノ十六

ホスピス・在宅ケア研究会やまなし

(旧・日本ホスピス・在宅ケア研究会山梨支部)

代表 内藤いづみ

FAX 〇五五(二五三)四八一