

公衆栄養学Ⅰ 特別講義

「自然と調和して生きる」

【時・場所】2008年10月3日(金) 18:30~20:00 松本大学

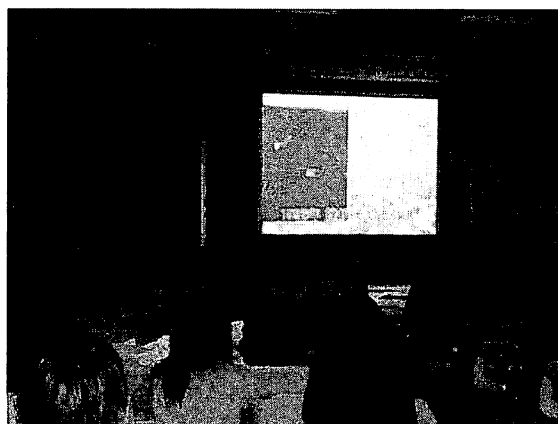
【講師】海洋冒険家／プロ・ウィンドサーファー 中里 尚雄 氏

【コメンテーター】 松本大学観光ホスピタリティ学科専任講師 中澤 朋代 氏

司会／皆様お忙しい中、学外からも多数ご参集いただきまして、ありがとうございます。
本日は、海洋冒険家でプロウィンドサーファーの中里尚雄さんに、「自然と調和して生きる」というテーマで特別講義をお願いしております。はじめに、映像をご覧ください。



(DVD 上映)



【講師の紹介】

司会／本日の講師の中里尚雄さんです。よろしくお願いたします。

中里さんは、1966年4月20日、東京生まれ。海洋冒険家、プロウィンドサーファーとしてご活躍中です。プロウィンドサーファーになる夢を実現するために、16歳で単身ハワイのマウイ島に留学されました。日本人初の世界ランキング5位を記録されたトッププロであると同時に、世界一の大波ポイントとして有名なハワイ・マウイ島「JAWS」に、日本人として初めてサーフィン、ウィンドサーフィン両方でライディングに成功された、ビッグウェイバーとしても世界的に注目を集めている方でいらっしゃいます。海洋冒険家としても、ハワイ諸島横断、朝鮮海峡パドル横断等々のご経歴をお持ちです。

1993年に一度引退されましたが、1998年に復帰。2003年の交通事故で、骨盤の複雑骨折、坐骨神経損傷により瀕死の重傷を負い、歩ける確率50%という医師の宣告を受けましたが、その困難を乗り越えて、再度プロに復帰されました。

現在は、「キッズキャンプ」や「海の教室」など、次世代の子どもたちの自然回帰を促す活動に、各地で精力的に取り組んでいらっしゃいます。また、助けられた命の尊さや、夢をあきらめない心の強さを伝える講演活動、学校や、児童養護施設への表敬訪問、チャリティーイベント、募金活動など、様々な活動に精力的に取り組んでいらっしゃいます。

ご著書やDVDも多数あり、2005年にはサイバードサーファーズアワード最優秀賞受賞。2006

年には、新風舎出版賞《奨励賞》授賞。2007年には、文芸社出版賞審査員特別賞受賞など数々の賞を受賞なさっています。

本日は、「自然と調和して生きる」というテーマで、お話いただきます。中里先生、どうぞよろしく願いいたします。

【自然の尊さ】

こんばんは。中里尚雄です。お忙しいところありがとうございます。松本のまちには、実は初めて参りました。自分の最大の喜びは、こうした自然の中に入ることです。昨日、朝一の便で来させていただいたのですが、「上高地」、名前だけは知っていたのですが、行ったことはなくて、早速行かせていただきました。すごい晴天に恵まれて、昨日は本当に美しい自然を見せていただきました。

今日のテーマでもございます、「自然と調和して生きる」。これは自分にとっても、難しいテーマでして。心だけは這わせていただいているんですけども、まだまだ調和していないんですが、今、この文明社会に翻弄されて、本来の魂というのが消え失せてしまっている。皆のような若い世代の方たちも感じているかもしれませんが少しでも美しい自然を、倭の自然を感じとってもらいたい。またそれを残してもらいたい。そういう気持ちがいいつも自分の中にはありまして、様々な地方の施設でお話をさせていただくのですが、まずはじめに、「自然」というのはものすごく難しいテーマだと思うのです。皆さん必要に感じていると思うし、学園祭のテーマにもあるということを先程うかがいましたけど。非常に良い試みだなあと、思うんですね。自然とは何だろうか。自分は大きい波に乗ったり、島々に海洋横断をしたりして、常に風を感じて、波を感じて、海を感じて、自然に耳を傾けて、未だに答えが出ないですね。それはあまりにも深すぎて、知れば知るほど答えがわからなくなってしまう。自然と話をする、対話するようになってから、どれぐらいでしょうね。僕は14歳のときにウィンドサーフィンを始めたので、もうかれこれ25年以上ですよ。27年ぐらいでしょうか。ただひとつ、これだけはわかるのは、「自然の尊さ」ということですね。あまりにも深すぎる。美しい。清い存在である。だけどまだ答えが出ない。それをまた求めに冒険に行ってしまうのかな。冒険する意味も、自分でははっきりわからないんですけど。当初は世界一の大波に乗って、制覇して、登山家がエベレストに上るのと一緒ですね。成功とか、制覇とか。そういった言葉を自分は昔使っていたんですけども。やっぱり自然と接しているうちに、尊い存在に対してそういう言葉を使うのは、あまりにも失礼だ、そういう自分にすごい奢りを感じるようになったんですね。そういうことがあって、まだ答えが出ない。ますますわかんなくなってしまう。ただひとつだけわかったことは、自然はすごい美しい存在である、ということですね。



【自然の無条件の愛～無言のメッセージに耳を傾ける】

もちろん、人間とのやり取りと違って会話っていうのができないですよ。分かち合いができません。ただ、感じとることはできるんですよ。なぜ尊いかって言うと、黙って謙虚さを見せてくれる。その美しさに尊さを覚えてしまうんですね。だから果たして皆さん、自分を含めてそんなんですけど、どれぐらい自然に対して耳を傾けているでしょうか？話すこともできるし、聞くこともできます。どれだけ感じるか。自分も含めてですね、皆さん、どれだけ心を這わせているか。もう一度、問いいただけてみてください。それで、今ひとつだけワークをしたいんです。どんなワー

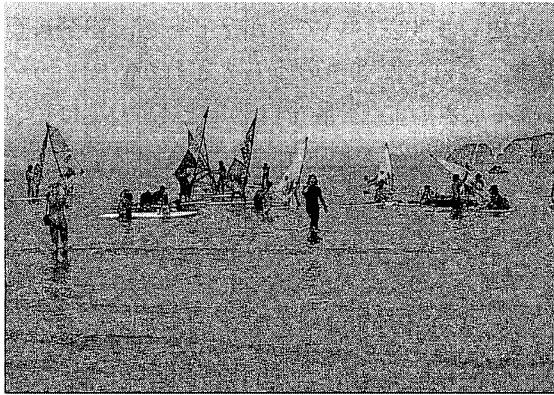
クかと言いますと、3つの言葉を自分の中で、これから皆さんに投げかけますね、心の中で。しゃべらないです。そのひとつの言葉が「ありがとう」。そして二つ目の言葉が「ごめんなさい」。三つ目の言葉が「自然とともに」。この三つの言葉を、みなさんに目配せだけで、無言のメッセージを投げかけます。こういうワークをしてみましょう。これ、自然の中でもそうですからね。こうやって美しい光が運ばれて、そこに照らされて、海、川、山、反射する山の斜面。すごい美しいですよ。そこには一体どんなメッセージがあるでしょうね。美しい、気持ち良い、なんでも良いんですけど、そこには色々なメッセージ、無条件の愛がいっぱい注がれています。ではまず、ゲーム感覚になってしまいますが、皆さんと分かち合いをしたいと思います。いいですか？じゃあ。自分の目を見てくださいね。メッセージを皆さんに投げかけます。今言った3つのうちのどれかっていうのを感じてください。「ありがとう」が一番。二番「ごめんなさい」。三番「自然とともに」。はい、では行きます。・・・はい、終了となります。果たして皆さん、何を感じたでしょうか？難しいですね。しゃべらないですもんね。まさに周りに囲まれた山。いつも皆さんに発信している気持ち、無条件の愛、そこに行き着くわけですけれど。果たして何だったでしょう？答え合わせをしてみたいと思います。では一番の「ありがとう」だと思う人、手を挙げてください。じゃあ二番の「ごめんなさい」だと思った人、手を挙げてみてください。じゃあ三番の「自然とともに」だったと思う人、手を挙げてください。はい。若干これが多いかな。だいたい三分の一ぐらいずつ分かれたね。では答えを言いましょうかね。わかんないですよ、これ。しゃべってないですもん。でも、感じとることはできます。正解はですね、三つとも全部正解です。皆さん全員が正解です。三つ言っていました。今回はひとつだけでなく、三つ言いました。全員正解でした。何が言いたいかということですね、感じとるという気持ちですね。そのプロセスがありました。皆さんが沈黙になった1～2分でしょうか。答えが出るまでの、そのプロセスがありましたね。それがとても大事なんです。自然と心を這わせる気持ちが。自分は、もう自然ばかりだったんですけれども、自然との分かち合い。色々あるかもしれないですけど、これは自然だけじゃないですね。プロセスが大事だということ、今言っていたと思うんですね。人に対しても、もちろん言えることです。目と目を見て話し合う。分かち合い。お父さんお母さん、上司。自分もそうだったんですけれども、しっかり目を見て、同じ目線で。どんなにしゃべる人よりも、新聞見ながらしゃべるよりも、一言「ありがとう」と言ってくれた、この分かち合い。気持ちが入りますよね。それですごくパイプがつながるんですよ。自分もそうです、いつも自然を見たときには。先ほども、控え室から見せていただいたのは、夕陽です。色が変わってきますね。それを見て、思わず「きれいだなぁ」って叫んでしまっている。独り言ですね。「きれいだなぁ」、「美しいなぁ」って。そういった自然の美しさ、無言のメッセージ、どれだけパイプを繋げるか。



【キッズキャンプ～子どもたちに伝えたいこと】

そういうことを、次世代の子ども達に伝えたいな、と思って、先ほど映像にも出てきましたけれども、キッズキャンプを、毎年5・6箇所でしょうかね、全国でやっています。子ども達に、何も技術的なものは教えないんですね。何を教えているかっていうと、自然を伝えたい。肌でふれてもらいたい。たまたま海に浮かばせるウィンドサーフィン、サーフィンは道具。それはひとつのツールで、それを使って、自然と繋げる。繋ぎ役ですよ。パイプをしっかり繋げていくわけです。子ども達の瞳から、心からの笑顔がこぼれる。あれは本物ですね。親御さんたちから、言葉やお礼状を

時々いただくんですけれども、家では見せない笑顔を見せる。これは何ですかね？「こんな笑顔、初めて見ました」と言われる。本当の自分が持っている魂を見せているのだと思うんですね。そういうのを僕たちも見させていただいて、自分たちでもびっくりしているんですけれども、自分たちの本質も現されているわけなんですけれども、子ども達は感動を素直に現しますから。いやだったらいや。好きだったら好き。もう自然そのものですよ。なので、そういうお繋ぎをしたいな、という活動を毎年やっています。



【環境紙芝居～海辺のゴミや野生動物たちの現状】

先ほど出てきた環境紙芝居ですけれども、あれは実際に起こってしまっているんですね。野生動物たちが犠牲になっているお話なんですけれども。写真ですね。網にからまってしまったオットセイが首を締められたり、あとは、亀がプカプカ浮いてくるビニール袋をエサと間違えて食べてしまう。クラゲが大好きなんです。海草とか。それを間違えて食べてしまう。お腹にいっぱいたまって消化されないから満腹と勘違いして、エサを食べられなくなってしまう。で、最後死んでしまうわけなんですけれども、そういったお話を子ども達にすると、動物を守れて、すごく食いついてくるんですね。ふつうはこうやって見せても、何かお話しても、そっぽ向いて遊び始めたりとかするかなあ、と、自分では思っていたんですけれども、そういうの一回もなく、みんなしっかり見ているんですね。動物可愛そうだなあって。みんな子ども達と同じ目線になって、しゃべり方も「わかる？みんなこれ。」って、子どものハートになっちゃってね。すごく大事な分ち合いをしているんですけれども、子どもに「わかる？みんな、これ、お菓子の袋。これ、食べたやつを後でみんな捨てちゃったらどうなると思う？川はつながっているでしょう？それは野生動物がみんな、えさと間違えて食べちゃうんだよ。そしたらこうなっちゃうんだよ」、という感じで見せるわけですね。そうすると子どもはみんな開いた感じで、「あー、それはかわいそうだなー」って言って、そういう話をして、紙芝居ではないんですが、こういうのも見せているんです。こんな感じで、死んでしまうんですね。ビニールを間違えて食べてしまう。これは何だと思います？ゴミなんですけれども、実は、死んでしまった亀の甲羅をとったら、これだけゴミがいっぱい出てきた。ってことは胃袋はゴミでいっぱいだったんですね。



親がいくら言っても聞かないですよ、ゴミを捨ててしまうのは。自分もそうだったんですけど、ゴミを捨ててました。海に入る前は。で、何で注意されるんだらうとか、カチンときたりなんかして。でも今、気持ちがわかるんです。海に入るようになって、海は生きているんだな。自然だな。すごい尊いなあ、と。その海、母なる地球。地球は母って言われてますけど、生命の源でもありますよね。そういう尊い存在に対して、ゴミを捨てるだなんて、できなくなるわけですよ。だからサーファーって結構、こんな長髪で、ひげを生やかして（笑）、茶髪だったりする人もいますけど、魂や心が、実はすごく綺麗な人がいてですね、海あがりに、こうやって空き缶を拾ったりだとか、清掃活動をね、誰にも言わずにやるんです。そういうのが無意識に出るわけなんです。考えていないんです、彼ら。自分自身もひとつの自然だな、自然なんだな、というのに気づくわけですよ。このまま放っておけばくさくなるし、汗も出るし、やせちゃうし、食べないと死んでしまうし。まさに自然と一緒にですね。だから自然に対しては、すごく大事に、扱っているわけですね。

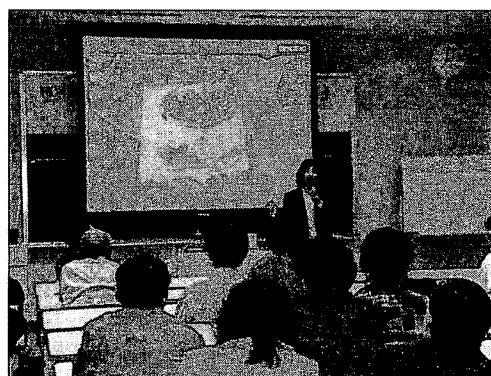


【海辺の清掃活動～ゴミをオブジェに変容】

こういったもの、これは紐でしょうか、あと子ども達にこういうお菓子の袋、あとはこういうビニールの袋とかで、こういったオブジェとかつくったりするんですね、こんなふうにして。これは、どこだったかなあ。湘南ですね、これは。たった5分、5分かかんなかったかな。5分かかんないで拾ったゴミです。もちろん、ここに入らなかったゴミもあります。誰かが捨てたゴミです。そういうのを見せてね、何があるんだらう？と。で、みんな身近なものを感じるわけですね。

「どう？これ。これがもしお腹ん中に入っていたらどう？みんな。」そうするとみんな亀の気持ちが良いわかるわけですね、「かわいそう」って。すごくみんなかわいそうな顔するんですよ。シャンプーの蓋だとか、色んなものがあります。で、そういうのを実際に見せて、本当に気持ちが自然に向いてくれたところで清掃活動をする。そういう流れを全国でやっているわけですね。こうやってプラスチックのこういうものもあります。

あとですね、これが出てきました。これは、何からできていると思いますか、ちょっとわかりづらいですね。これは、あるゴミを拾ってですね、これが出てきましたね。これは何をしているかといいますと、清掃活動を子ども達としたわけですね。そして、ゴミを集めて、それをうまく変容しよう、美しく変えちゃおうよ、と、オブジェをゴミからつくるんです。これがですね、すごいな、これちょっと究極の変容だな、と、思ったんですけど、タバコをですね、タバコを淵において、チューリップですよ。一見タバコに見えないんですけど、すごく究極ですよ。美しく変えてしまったというね。



【環境人形劇】

そして、さっきも少し出ましたが、環境に関する

人形劇も良くやったりするんですけど、その台詞を一部紹介させていただきたいと思いますが、人形劇ではですね、やっぱりゴミをエサだと勘違いして食べて、最後に死んでしまう、悲しいストーリーなんですけれど。なぜ、紙芝居や人形劇にする必要があるのか、それは自然の尊さを伝えたいからというひとつの目的があるからなんです。その台詞に太陽のことが出てきます。太陽って、子どもに絵を書かすと、最初太陽を書いたりしますよね。だけどその尊さっていうのは、子ども達は知っていても、我々は忘れてしまうんですよね。当たり前昇ってくれるから、新鮮味が欠けてしまう訳ですよね、何年も何年もすると。だけど、本当にそれに尊さを感じて、美しいな、と、そこに本当に自然の清さを覚えると、毎日毎日美しいな、と、我々の先輩も感じてくれたり。その太陽のことなんか書いてあるものを紹介させていただきますね。これはママ鳥と、子どもと、パパ鳥、親子3人の水鳥の物語ですね。これに、実際に多分起きていると思うんですが、ま、こういう会話しているかどうかわからないんですけどもね。

ママ鳥 「おはよう！」

子 「パパ、ママおはよう！あさのおひさまがきれいだ～！なんだか元気が出てくるや！」

パパ鳥 「これがたいようからもらう元気さ！きょうもやすまずわれたのためにのぼってくれているんだ！まいにちこうして星やいきものたちをささえているんだよ」

子 「すご～い！あかるくしてくれたり、からだをあたためてくれたり、ごはんがとれたりするのめたいようさんのおかげなんだね！」

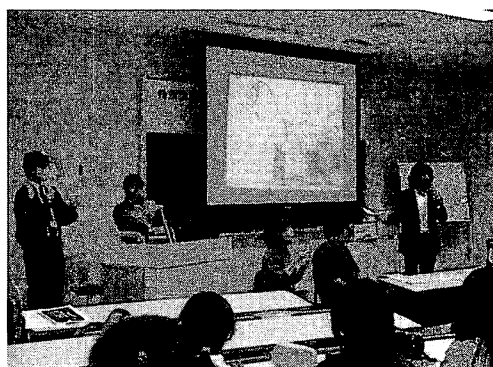
パパ鳥 「お～っ！いかされているかんしゃもわかってきたようだな。わすれちゃいけないことだ。えらいぞ。」

ママ鳥 「地球がうごいてくれるから、今日も太陽さんと会うことができるのよ。動くからこそはじまることをこの星から学んでいるのかもしれないわ。けどわたしたちにむけてくれるこのとうとさに、みんなおいれができないでいるの。まわりのすべてのかんしゃしないね。このうみがあることも。こらこら、ちゃんと“いただきます”を言った？」

子 「はい、いただきます～す！じゃ～パパ～っ！なんでいただきますというか分かる？」

パパ鳥 「ふっふっ。なんだね。」

子 「それは、たべものの“いのち”をいただくから。小さな生き物にも、たいせつないのちがあるからなんだ。」



【地球が与えてくれている無償の愛～生かされていることへの感謝】

と、そういった人形劇なんですけどね。この星だとか、この地球、太陽、あたりまえのように感じていますけれども、どれだけ皆さん、感謝を持っているでしょうか。地球が与えてくれている、我々地球に住んでいる存在に対しての、日が昇ってくれてまた沈むという。夜になると当然暗くなって、ライトがないとわからない。光も熱も感じない。太陽が出ると、温かい。洗濯物も干せますよね。もう無償の愛ですね。そういったことに、今、どれだけ愛を感じているでしょうか。忘れてしまいがちなことですね。この地球も回転してくれているんです。他の星もかもしれないですけど、こう、回転して動いてくれる。まさに、生命の源に、我々は生かされている、という感じがありますよね。

【軸を持つ／柱を建てる】

地球も、北極点と南極点、両方に軸がありますけれども、ぶれていないわけですよね。地球が誕

生してくれて、46億年ぐらいでしょうか。かなりの長い年月が流れていますけれども、そこから変わっていないわけですね。軸は一回もぶれていないわけです。北極点と南極点。そこに意識を向けてみる。そういう中で我々は生かされているですから、我々の心も、そこに持って行くことができるわけですね。軸を忘れていただけじゃなくて、それを取り戻すことができるわけですね。どれだけ軸を、自分がしっかり持てているか。そういうことを考えると、自分で「軸があるかな？ 多分あるかな？」と。柱が一本だと、地球みたいに強くないから、倒れてしまう。二本だと、二人になると支え合う。三になると一本が倒れても、助け合える。三つの柱は、三つ巴とも言いますが、それで先ほど映像に出てきた精神的支柱、自分は柱をいつも三つ建てていますね。自分の場合は、智・仁・勇。知恵、慈悲、勇気。そういう三つの柱ですけれども、それが何だって良いと思うんですね。この地球に軸がある。色々な軸が建てられる。簡単なことでも良いので、自分の中に軸を建てるのが良いかな、と思うんです。衣・食・住でも良いですよ。簡単なようだけど、この三つの柱、衣・食・住、これ一回もできていない方いらっしゃいますからね。不摂生で、朝ご飯が抜けてしまうとか。色々な柱を建てることができると思うんですね。



【後ろ姿を見せる～言葉より行動で】

今日、夕方にこちらに入らせていただいて、構内に入った瞬間、正門を入った瞬間、私が最初に目にしたのは学生達がタバコを吸っている姿でした。「あっ、これは、何か見せられているな」と、いきなりちょっとガッカリしたのです。この大学だけでなく、他の学校も全部そうだと思うのですが、高校で吸えなかったから大学に行けば自由になれるという感覚であったり、ちょっとミーハーであったり、かっこをつけたりとか、そういう時期でもあるかなと思うのですが、

歩いているうちに、今度は、メッセージをもうひとつ見かけたのです。「歩行中の喫煙は禁止です」。では、座ったらいいのかな、と、座ってたばこを吸っているわけです。その近くに灰皿があるけれど、そこに捨てないで地面に座りながらタバコを吸っている姿を見て、これはまいったなと思いました。

その次に見たのが、学園祭のエコロジーの垂れ幕でした。本当に必要な、と心からそう思ったわけです。ただ、いくらエコロジーと言っている、完全にたばことか、この学校からなくさない限り本当のエコロジーにはならないと思います。ただのパフォーマンスになってしまう。そういうふうに勘違いしてしまう人がいっぱいいると思うのです。実は、僕も、皆さんに申し訳ないけれど、そういう気持ちが少し出てきてしまいました。もし、本当に真剣に考える人がいたら、たばこを吸うというのはなくした方がいいと思います。それが次世代に私たちが繋げるものでしょうか。次世代の子どもたちに見せていいのか。正直、あの姿を若い子どもたちには見せたくないなと思いました。これは、いいんだ、正しいんだ、大人になればいいんだ。タバコは、二十歳から良いとされていますけれども、なんで、二十歳になったら良いのか。あんな害のあるものを。二十歳になったら誰が吸っていいと決めたのか、と、私はすごく思うのですけれど。そんなことを言ったら、いろんな論争が出てきてしまうかもしれないですけど、自分の思った正直な意見です。それができなかったら、そのイベントもやる必要はないなと、正直そう思います。

この学校が最初だといえるのですが、そういう雛型を見せるというのがいいと思います。これは年配の方もいらっしゃるの僕の方からは、そんなに強くは言えないのですが、口だけっていくらでも偉いことが言えます。本当に偉いことをいくらでも言えます。僕でも偉いことを、総理大臣

ではないですけど、口だけではいくらでも言えます。けど、実際に行動にどれだけ移しているかというのを見たら、本当に行動している人は、意外と口に出すことはすごく少ないです。自然に対して何でもそう。変容だとか、子どもたち、次世代に何か良い物をこの地球に残したい、そういう気持ちが真剣にあるのだったら言葉じゃないです。行動で示します。それに尽きると思うのです。だから、実際、僕もそうですが、これはいいなと思って真似していることは言葉じゃないです。全部、美しいなという大人の後ろ姿を見て、僕もそれを真似しているだけです。どれだけその後ろ姿を見せられるか。そこには言葉はいらないわけです。それは自然の尊さと全く重なるわけです。自然が言葉で話さない。それを行動で示してくれる。冬が来ますけれど、また夏が来てくれます。その温かみ、ぬくもりというものを、自然は、また再認識させてくれるのです。また春が来たらみんな嬉しくなります。僕もそうです。海に入るのは冷たいときがありますが、そこに春が来てくれたなと自然に対して、地球に対して、春に対して、みんな、すごく感謝を覚えるわけです。だから、どれだけ行動に移せるか。それに尽きると思います。我々大人が次世代に残す、繋げるというのはそれしかないです。

【次なる冒険～命・夢・希望の大切さを次世代に繋ぐ】

だから、先ほど DVD の最後に、「いよいよ次なる冒険が始まる」と書いてありましたけれど、次の冒険を考えているのは、鹿児島から沖縄まで、ウィンドサーフィンで横断する。その冒険を考えているわけです。これは距離にして650キロあります。当然、海の上で寝泊まりできないので、その間に15、6カ所島があります。だから一日で渡れる距離を選んで、その島で停泊して、次の島に渡っていくという冒険になるわけです。自分はこれで何をしたいか。今までは、自分のため、自分の記録のため、制覇、成功とか、そういった自然に対しての思いを抱いての冒険だったので、今は、ここまで来るとやはり何か残したいと。僕は大きな事故を起こしましたが、あのおとき思いました。本当に瀕死の重傷だったのです。今、こうやって元気に歩いて、走ることもできるし、波に乗ることもできます。また、大きい、大波 JAWS という場所なのですが、そこに乗ることもできました。それで、子どもたちにどれだけ残せるか、行動で示す冒険をしようと、切り替えたわけです。その冒険は、自分はリュックサックをひとつ背負って島から島へ渡るので、何をその中に入れるかということ、何を入れると思いますか？それは、子どもたちの書いたメッセージ、夢と希望について書いてもらいました。それは、こんな大人になりたい、看護婦さんになりたい、お巡りさんになりたい、弁護士になりたい、みんな、いろんな夢があります。それを書いてもらう。今、子どもたちには夢がないです。僕は子どもだった頃プロスポーツ選手になりたい、たまたま出会ったウィンドサーフィンで、プロのウィンドサーフィンになりたいという夢が中学生の頃あったので、その道に走ってしまったわけなのです。意外と夢を聞くと親に言われたりとか、自分の気持ちじゃなかったりするんで、何でもいいから書いてもらったメッセージが、すでに手元にあるわけです。それを背負って身ひとつで行くと危ないですよ。鹿児島から沖縄まで行く間は、島があるとはいえ黒潮がすごい勢いで流れている場所があって本当に危ないです。大きな船も遭難してしまうような場所で、もちろん、その覚悟を決めての冒険なんですけれども。そのメッセージを島から島へ渡ったときに子どもたちに渡していくわけです。渡された子どもたちはどうでしょう。僕は命を張って行きます。だから、命のバトンタッチリレーというテーマで冒険をするわけです。渡された子どもは、また、夢を書いていくわけです。それをまたリュックに背負って次の島に繋げていく。

そういう命を繋いでいく。心を繋げる、夢と希望をみんなに繋げていくという、そういう冒険です。小さいながらも、そういった活動をやって、そういう自分の後ろ姿を子どもたちに見せたいわけです。渡された子どもは、普通にポストに投函されたはがきと違うわけですから、やはり気持ちが入るはず。だから、どれだけ我々大人が、それを繋げられるか。また、後輩達に繋げられる

か。それが、この地球が教えてくれていることじゃないかと思うのです。僕は、事故を起こしたときに思ったのですけれど、やはり、すごく痛いのです、本当に正直。先ほども言いましたけれど、すごく深い傷をおっているわけです。痛いわけです。激痛が走って、骨の痛みじゃなく、神経の痛みだと思うのですけれど、モルヒネを打っても、それでも痛みがとまらない。強烈な痛みなのです。日本ではあまりモルヒネは出さないのですけれど、もがき苦しむ自分を見て、医者がモルヒネを投与してくれた。それだけの痛みだったわけです。その痛みは何だか、それは自分で感じなければいけないなと。先ほど言った、皆さんができるのは感じるということ、すごく大事だと思います。この痛みは何だろう。痛みを通して、自分は次世代に伝えなければいけないことがあると自分では思いました。まだ、死ななかつたから、やはり生かされている意味がある、お役目があるのだなという気持ちになったわけです。だから、何か嫌なことがあっても、もちろん失敗しても、それをひとつのメッセージ、自分を強くしてくれる、精神的に支柱を太くしてくれるひとつの宝だなと思えるようになったし、いろんな捉え方があると思うのです。だから、その痛みも時には大事なかなということも、その入院しているときに思いました。

【ひとつの事実を四方八方から捉える】

少し見えにくいかもしれませんが、ひとつの事実を四方八方から捉える目が、とても大事じゃないかな、と。いろんな事実があります。目をそらしてはいけないわけです。いろんな失敗だってあります。会社の経営不安だとか、倒産だってあるかもしれないし、人間関係の絆もあるかもしれないし、誤解が生じて疎遠になってしまった、努力してもうまくいかないことがあります。そういうことから、すべて目をそらさない。さっきの分かち合いでないですけれど目と目を見る。それが大事なかなと。それは痛みを通して学んだことです。たぶん皆さんも痛みというのは体験していると思いますが。そういう事実、四方八方からどんなメッセージがあるか、何を捉えるか、それはメッセージだと思います。いろんなメッセージがあると思うので、それを皆さんに感じてもらいたいなということです。

【どう生きていくかは何を感じるかの問題】

では、どっちが正しいのだと、よく口論になりますね。そうじゃない。先ほどは、みんな正しかった。全部正しかったですよ。どう生きていくか。それは、何を感じるかという問題です。何を感じるか、どんな答があるか。そこには、いろんなプロセスがあります。失敗してもそこには大事なプロセスがあります。それが大きな宝になります。

【冒険～最初の一步を踏み出す】

これは、今、自分が活動している冒険です。皆さんにも冒険というのはありますよね。どこの大学に行こうとか。進学しないで就職するか。就職しないで進学するか。Aという企業がいいかな、駆け引きだっているいろいろな気持ちがあって、冒険って、いつも、皆さん、身近に感じているものだと思うのです。自分がやっているような身体を張ったものが全て冒険じゃないと思いますけれど、冒険がすごく大事だと思います。今後の自分を大きく左右すると思いますが。ぎりぎりの線があります。最初の一步、AからBに行く最初の一步を踏み出すかどうかの戸惑い、皆さん、誰にでもあると思うのです。僕は、たまたまこういう人間だったからかもしれないですけど、最初16歳で単身でハワイに留学するという冒険。それが最初の冒険でした。学校の先生も、塾の先生、周りの大人も「お前、留学して、もしプロになれなかったらどうするんだよ、あっちに行ったらいろんな誘惑があるし、変に染まったらどうするんだよ」とか、「中途半端で終わったらどうするんだよ、また、帰って来ちゃって」とか、いろんな心配をするわけです。当然だと思うのです。もし、自分が親の気持ちだったら、そういう気持ちで子どもに言うかもしれないです。だけど、「どうしても行

かせてくれ、俺には、それしかないんだ」ということを、親を説得して。何とか行かせてくれたわけです。親の理解があったから、当時行けたんですけれど。最初の一步を踏み出した。全く見えないわけですが、先が。当然、ゴールも見えないわけですが、ただ、その一步があったから、その次があったわけですが。それで、一人で生活するわけですが。16歳で食事も作ったことがなければ、洗濯もやったことがない、そういうのがいきなり一人でほんとに放り出されて、でも、やらざるを得ないので。でも、できちゃうんです。下手なんだけれど、不器用なんだけれどできちゃうんです。そうやって冒険が自分を奮い立たせるというか、自立させるための第一歩だったのです。最初の一步は、いろんな戸惑いがあるのです。恥ずかしいとか、いろんな周りの大人の意見、周りの人達の心配から出る意見に翻弄されたりとか。だけど、全部、答は自分が持っているわけですが。そういった冒険がとても大事じゃないかな、というのが自分の痛みを通して学んだことのひとつになります。

【分かち合い～ほう・れん・そう】

さっき言った「分かち合い」、もう一度振り返ってみますが、こちらですね、「分かち合い」。これも皆さん御存じですが、「ほう・れん・そう」です。報告、連絡、相談。これは分かち合いの基本中の基本です。人間関係を示す、親密にしていく。これもやはり、自然に対してしっかり目を向けてもらいたいなど。自然に対して何ができるでしょうか。まず朝、朝陽が昇るところから始まるのですが、朝陽を見て、サーファーというのは早いです。波がいいと都合良く早く起きるようになっているんです。良い波に乗りたいという気持ちが、マラソンして対話をする、自然と調和をしていく。波に巻かれるだけでもすごく大きな禊（みそぎ）になります。余計なものが、嫌なものが流れていきます。人間関係で疲れたら、まず、皆さん、自然に入ってもらいたい。海がなければ、今度は山に行くこともできます。森林浴だってできます。また、こちらはスキー場が多いですからスキーをしたりとか、スポーツを通じて、自然とパイプを繋ぐという方法もありますし、川に入るスポーツもあります。

人間ですからすごく落ち込むこともあります。嫌なこともあるなと感じるんですけど、全部人間で起きたこと、邪気を自然が流してくれるのです。絶対自然から離れないで、皆さんも親密につきあってほしい。人間関係もうまく自然と親密になっていく。自然と接している人達、冒険家、登山家もそうです。知り合いの方も、いろんな方がいらっしゃいますが、そういう方もすごく美しい人でして、すごく自然に話をしてくれて、自然と分かち合いができるという話で、そういう技術も自然と身についてくる感じがします。朝日を見て、なぜか自然と頭（こうべ）をたれたくなるような、それは自然と出てくるのです。それが自分にとっては礼節、自然に対しての報告、ありがとう、感謝です。きょうも一日昇ってくれて、光を、温かい日差しをありがとう、と自然に出てくるのです。これは報告です。もちろん、連絡もあります。星を見て、どうかな、と話しかけたりとか、そういった耳を傾ける、対話をする、パイプを繋ぐという作業が必要だと思います。夕陽を見て、最後のお礼の感謝。きょうも一日ありがとう、そういった分かち合いを自然に受けることができるのが、我々の本当に基本だと思います。

【礼節の柱を建てる】

ぜひ、美しい山に囲まれたこの地でありますから。ここは、何と言っても日本の中心ですよ、長野というのは。だから、日本の中心に座を置いている場所に、やはり礼節を見せていかなければいけないかなど。自然と共に生きて、自然に対しての礼節、自然と人に対しても礼節を見せていく。基本の中心がぶれてしまうとまわりの軸もぶれてしまうと思います。長野県からしっかりそういった礼節を地域で分かち合って、固めていって大きな柱を立てて、そこで、まわりの都道府県もしっかり軸をなしていくという、僕はそう思いました。この地が、そういう皆さんのしっかりした礼節を立てる柱を、柱を建てるお役目があると、自分はこっちに来てすごく感じました。きのう、上高

地に足を運んですごく思いました。ですから、まずここを、しっかり皆さんで軸を固めて大きな柱を建ててほしい。礼節という言葉が聞えてきました。多分それは、自然から出てきた言葉に間違いはないと思います。

【答えを先に出さない～気づきを促す】

最後になりましたが、こちらはペットボトルです。海で拾ったペットボトルでした。こういったものをうまく変容するわけです。我々は、そういったごみを変容する力があるわけです。こいつはだめだ、ごみみたいに扱っている人間でも、しっかり目と目を見て同じ接点をマッチングしていけば、しっかり会話が繋がって、向うもこっちもお互いに気持ちがわかる。そこでうまく変容してほしい。ただ、そういう環境活動をやっているのではなくて、実は、そういうことを子どもたちに教えているわけです。こういう説明はしないわけですけど、そうやって気づいてもらう。答えを先に出してしまうと入っていけないです。その後、すぐ出ていって忘れてしまう。自分で気づくということがすごく大事で、また、次世代の子どもたちに気づかせてあげるといって、答えを先に出さないで。それには、共に体験する。上目線で命令してやるのではなくて同じ視線で体験をする。先に言わないで一緒に答えをナビゲートしてあげる。そうすると大きな気づきが出る。すごい方に吸い込まれていくわけです。そのことは一生忘れません。自分がそうでしたから。悪い先輩達から注意されたって、自分がその気持ちになれないわけです。なんとなく上目線になるんですね。子どもは、素直だからわかるのです。この人は、なんか言っていることが違うなって、やはり勘ぐるわけです、素直だから。やっていることが違うじゃないかと、子どもってすぐわかるのです。自分もそうでした。だから、メッセージ、後ろ姿というのが大事、とても大事だと思います。という感じで、本日は時間が来たので、そろそろ終りにしたいと思います。

今日言った皆さんへのメッセージ、礼節の柱を建てる、また、後ろ姿を見せる、この2つだけ言えると思います。それを裏方に回って支えてくれた方々。そういう存在がいるということをご皆さんに感じてほしいです。僕は、ただ、サーフィンをするわけではありません。サーフィンは二本足で立ちます。両方の足、どちらかの足のバランスが崩れると、加重が崩れると倒れてしまいます。それを子どもたちにも感じてもらいたいわけです。世の中は、全てバランス、表裏一体となって朝と夜がある。満月と新月がある。終りがあれば始まりもある。また、その逆もあります。そうしないと始まりが来ない。また、終りが来る。いろんなバランス、それを身体を通して教えてあげる。だから、自然とか、海、サーフィン、スノーボード、スキー、自然を肌で感じた子どもたち、大人もそうです。みんな瞳の輝きが違うわけです。本物の瞳、本来の自分を、体験を通して取り戻せる。

本当に皆さんありがとうございました。中澤先生ありがとうございました。また、今回、この授業を準備して下さった皆さま方、お忙しい中お集まりいただきました皆さま方、今日は、夜遅くまでありがとうございました。

司会／中里さん、どうもありがとうございました。それでは、本学の観光ホスピタリティ学科の専任講師、中澤朋代の方からコメント、ご質問をさせていただきたいと存じます。よろしく願いいたします。

中澤／皆さん、こんばんは。観光ホスピタリティ学科で講師をしております中澤と申します。中里さんは海の方(かた)。私は、実は、山を登ったり、松本大学に来る前に自然学校というところに勤めておりました。年間6万人くらいの子どもさん達と短いキャンプは1泊2日から、長いキャンプは2週間にわたるので、長い時間をたくさんの子どもさん達と過ごさせてもらったということがあって、何か通じるものがあるのではないですか、というお話をいただきました。今日、初めてお会

いしたときに、中里さんが、とても心が静かな穏やかな方だという印象を受けたのですけれど、あれは夕陽を見ていたからですか。

中里／そうですね。美しい夕陽とか自然を見ると我を忘れて、ぼーっと口を開けて、何度でも見ていられるのですね。

中澤／ちょうど後ろ姿を拝見して。乗鞍と穂高がありますね、そこに黒いスーツを着た方が立っていらっしゃって、その山をバックに中里さんの後ろ姿が第一印象なのです。



中里／そうですか。何か言っていないませんでしたか、独り言を。よく言ってしまうのです。

中澤／そうなのですか。

その時、この方は、一人でも自然とすーっと向き合う方だなという印象を受けました。実は、いくら自然とつきあっていると、そういうつきあい方をするのに慣れてくるような気がするのですけれども。初めの入り口として子どものキャンプをやっていたらありました、大勢で自然の中に出かけるというのは何か少しスイッチが入るような気がするのですけれど、中里さんはどうお考えですか。

中里／それは、そうですね。同じ年代の子どもたちが集まると、何か一緒に共同作業をしなければいけないという気持ちになりますよね。特に家族、親だけとか、大人と子ども、知らない人たちがいる場合もありますけれど、特に子ども同士でいっぱい集まると、子どもって心を開くのです。

中澤／私は、たくさんの人たちと一緒に自然に出かけるというところに、少しヒントがあるのかなと思ったのですけれど、1人で行って自然を見るのも、だいぶつきあっていくと慣れてきてできるのだけれど、初めの、まだちょっと自然がどういふものかなとか、蜘蛛が怖いとか、そういう恐れを抱いているとき、そんなときは、大勢の子どもさん達や自然をよく知るスタッフの皆さんと行くと、さっきの冒険の話ではないのですけれど、目の前にそれを簡単に乗り越えてしまう人がいっぱい周りになると、何か自分も恐れる前に行こうなんて、そんな子どもさんの姿をよく見るような気がします。

中里／冒険をするわけですね。やはり、日本人、我々も日本人なのですが、海外に行って気づいたことは、日本人はどうしても構えてしまうんですね。一步出た先を心配してしまうのです。もし就職しできなかったらどうしようとか、スポーツならプロになれなかったらどうしようとか。

中澤／外国へ行って、日本人と違う行動様式や出来事に対する対応を見て、見方が変わったり、すごく気が楽になったりすることがありますよね。中里さんの場合も、ハワイに行かれて、様々な冒険というのは、自分の枠の中から飛び越えることだと思うのです。

中里／そうですね。枠をどれくらい、こう、みんな。

中澤／開けるか。

中里／開けるか。形に、日本人は、僕もそうですが、こだわってしまうので、枠を作ってしまうのです。あの人はこれくらい言うから、自分はこれくらいかなとか。本当は、自然って無限じゃないですか。無限の中に生かされているのに、それを有限にしまって型にはめてしまったりとか、器の大きさを決めてしまったりとか、やっかいなことを自分たちはしているなどそれを解き放つように、自然に入っていくとすごく大きな気づきがあるわけです。子どもたちはみんなそれに気づいています。



中澤／その中、自然の、この中で人間同士で優れた人がいたり、いろいろ刺激を受けるというものもあるのですが、自然の中に出かけていくと、今度は、頭だけでなく、身体も、アクションも様々な変化があってびっくりしちゃうような、テントが水に水没したとか、私も過去にいろいろあるのですが、こんなこと起こっちゃうのということが、あたり前のようにキャンプの中で起こってきて、それを乗り越えているうちに、実は、自分の中にあった冒険を乗り越える勇気というか、何かスイッチというか、回路というか、何か遺伝子のスイッチが入って、一步出ることあまり臆せずに出会いちゃうようになって、後で振り返ったら、こんな風に自分は変わったなという実感が持てるような、そういう場なのではないかなと思います。そういうことをよく実感なさいませんか。

中里／すごく、そう思いますね。体験を通してということは、どれだけ大事かな、と思って。やはり、頭でっかちになってしまうと器用に話したりとか、過去にそういうこともあったかもしれないのですが、やはり、体験を通じたことじゃないと駆使できないというのは、やはり、それが一番深く伝わるなと思いますね。

中澤／「JAWS」という場所の波が、10メートルの壁になると。私も見よう見まねで、ボディボードを、静岡の静波の、以前、富士山におりましたので、海岸でちょっと乗って見たのですが、波がブレイクしてじゃんと落ちるところは、ものすごいパワーがありますし、背骨が折れるとか、あれは巻かれると大変なんですよね。

中里／巻かれると大変ですね。僕が乗っている波は15メートルくらい、ビルの4階でしょうかね、5階のときもあるのかな。相当高いです。もちろん、巻かれると苦しいを通り越してショックなんですね。人間がこんなにもみくちゃんにされていいのかなという、今までにない体験をして、もちろん苦しいです。死んでしまう方もいますし、雪崩とか津波とっていただければ。そこから生存するという、そういった感覚だと思います。

中澤／台風になるとわくわくするという皆さんの気持ちが、まだ、初心者の私には、よくわからないのですけれど。やはり、それは何か、それを超える瞬間ってあるんですか、自分の気持ちが。

中里／自分は自然をコントロールできないので、身を任すしかないなという、そういう気持ちになります。以前は、さっき言った自然を制覇するとか、とんでもない気持ちですよ。だけど、自然に合せるという気持ちになるのです。どうしようもできないんです。巻かれているときに、あの波をコントロールできるかというとなんなことはできません。自然は正直だから、そういう気持ちを持った人を一瞬でぽんと跳ね返します。だから、いくら波が小さいから、コンディションが良く

ないからと、そんな気持ちで入っていると一瞬にして板が跳ね返されます。そういうときに限って大怪我をしたりするのです。こういう小さい波でも。どれだけ意識を、自然に対して敬意を払えるか。それを痛みを通して自分は学んだ気がします。小さい波の時、何度も怪我をしました。大きな波の時は意外と怪我しないです。

中澤／逆なんですね。

中里／逆なんです。今、振り返ると、どういう気持ちでそこに入っていたかということです。全然、自然に対してリスペクトも何も無い。小さい波だ、しょうがない嫌だな、そういう気持ちで入っていると、必ず、何か捻挫したりとか、骨折したりとかしたわけです。そういうことがよくありました。

中澤／サーファーの皆さんは、リスペクトするという言葉をよくお使いになりますけれども、自然を尊敬する、相手を尊敬する、そういうところをぎゅっと自分の中にしっかり持っておかないと、そういう波の中に入れない。そうした機会に何度も何度もトライし、成長してみたいというお気持ちなんですか。

中里／僕たちも形がちょこっとですけど、心は無限で、すごく尊い存在。尊い存在を自分で作ることもできるわけでしょ。それに対して、自分が、この人はこの考え方は違うのではないかとか、そういった気持ちを持たないで、そこに対して無限の、ここに対してもリスペクトする気持ちを持つようになったりとか、そういった大きな流れがありますね。もちろん、山もそうですが。

中澤／会場の皆さんの方からも、どうしても聞いてみたい、中里さんに直接尋ねてみたいなという方がいらっしましたら、どうぞ一歩、勇気を持って、いかがでしょうか。

中里／何でも構わないです。普段何を食べているの、とか。

会場／林佑樹と申します。自分もサーフィンをやっていて、まだ、初心者で、自然と対話までいかないけど、自然の大きさなどが身に染みてわかるな、と思っていたのですが、今日、すごく自然というものは尊いんだな、ということを知って、普段大学の中にいると、変わらない環境というのがあるんですけど、海に行くと何か解放されたりするので、今日、こういうお話を聞けてすごく良かったなと思います。



中里／ありがとうございます。どれだけ僕も、海に関わって助けられたかと思って、本当に頭が上がりないなという気持ちです。落ち込んだとき行くと必ず癒してくれます。違う方向に、違う物の見方を教えてくれたりとか、違う視点で物事を捉えるようになったりとか、そういったエネルギーの流れを与えてくれたりします。22年間ずっとハワイに住んでいて、山という存在を忘れていて、バランスが崩れていたの、今は片方を山、片方を海にして、そういうバランスで行こうかなと思っています。ありがとう。

中澤／「今回は、楽しみで、楽しみで、行っていいですか」なんて、事前に問い合わせをいただきました。もう1人いらっしやいます。

会場／鈴木です。今日は、どうもありがとうございました。今の話の後で恥ずかしいんですけど、最初の映像で見たときにすごい筋肉で、この二の腕の下の上腕二頭筋の何かいい鍛え方はあるんですか。



中里／これは女性の悩みなんですよね。二の腕のたるみとよく言いますが、結構悩みなんですよね。僕たちは、専門で言うとリップスと言って、後ろの筋肉を鍛えるやり方があるんですけど。それをやっても女性の筋肉の付き方と男性の筋肉の付き方は違うので、筋肉をつけるというよりも脂肪を落とす、燃焼させるという方法が一番ベストだと思うのです。もちろん食べすぎないというのが一番いいと思うのですが、食べてしまいますよね。いろんなやり方があるんですけど、僕の聞いた話で効果があるなと思ったのが、タオルを持って、こんな感じです。こうやって、こんな感じで八の字を書く。これで、なんか二の腕の脂肪がとれたという、ウェストも細くなったとか。これは、僕は、やったことがないのでこれが正しいかどうか分からないんですけど。あとは、代謝、有酸素運動、走ったり自転車とか、それで全体的に落していくという方法が一番ベストかなと気がしますが、2週間、最初は続けないと代謝値というのは上がらないので、15日目くらいから効果が出てくる。一日最低20回以上ですね。やってみてください。



中澤／ぜひスポーツ健康学科の方で。よろしいですか、少し脂肪を落とすということ。こういう風に持っただけ。顺手。外側に親指が向くように。やっておくと覚えるのですよね。

中里／八の字、手を伸ばして。二頭筋を意識してですね。

中澤／会場、あちこちでやっていらっしやいますが。ありがとうございます。

では、お時間にもなりましたので、掛け合いのお話は、これにて終了させていただきます。どうもありがとうございました。

中里／ありがとうございました。

司会／中里さん、ありがとうございました。本日は、ご案内いただきましたとおり公衆栄養学Ⅰの特別講義として、海洋冒険家・プロウィンドサーファーの中里尚雄さんに、ご講演いただきました。集団の栄養改善を目的とした「公衆栄養学」では、人々が生活する"場"を改善する"環境アプローチ"を重視しています。今日は、健康な地球環境ということで、子どもの自然回帰を促す活動や、自然の重要性を伝える活動に積極的に取り組んでいらっしやる中里尚雄さんに「自然と調和して生きる」というテーマでお話いただきました。地球や自然に心を這わせて、生かされていることへの

感謝を忘れずに、体験を通して学ぶことの意義、命や夢の大切さ、自然の尊さを次世代に伝えていく活動などについて、大変貴重なお話を聞かせていただきました。

皆さん、遅くまでどうもありがとうございました。もう一度、中里さんに大きな拍手をお願いいたします。どうもありがとうございました。

【追記】

ご講演の中でもふれていらした、中里さんの次なる冒険「黒潮横断～命のバトンタッチリレー」は、3月13日に鹿児島県の桜島を出発し、650kmの横断経路をウィンドサーフィン単独で繋ぎ、4月9日に最終目的地の沖縄県の辺戸岬に無事到着されました。

冒険の詳細は、中里さんのブログ「水人日記」(<http://blogs.yahoo.co.jp/bigwavejaws>)でお読みいただけます。講演依頼などのご連絡先は、

◆中里尚雄事務局：(株)M&Rアーカイブ 担当：花村計 木津龍馬

住所：〒194-0012 東京都町田市金森1796-40

TEL：090-2736-2920 FAX：042-810-5420

メールアドレス：k1810@hotmail.com まで。

