

2016夏ブータンツアー

構成・編集： 沓名 輝政（現地人Teru）

タシデレ！

調和を感じるステキな旅でした。
医食同源を学ぶツアーの報告、はじまり
はじまり。。。

今回の参加者は、羽田、関空、中部、福岡から14名。バンコクの空港で待ち合わせてブータンへ。

添付1: 旅程をご参照。



旅のメンバー

（順不同。敬称略。）

- ・引っ込み思案なお祭り男のTeru（沓名 輝政）
- ・ほんもの食と農力の仲吉さん（仲吉 京子）
- ・素直さと優しさの麻里子さん（賀戸 麻里子）
- ・気配りと共感力の千恵さん（中野 千恵）
- ・ていねいさと感性の若菜さん（小林 若菜）
- ・和みと学びの逸見さん（逸見 絹代）
- ・魂を高める衣食の京子さん（高田 京子）
- ・万物に優しいたっちゃん（沼畑 龍矢）
- ・軽やかなる調和導師の中さん（中 健次郎）
- ・ホリスティックな癒しの三谷さん（三谷 五一）
- ・前世は（現世も？）ブータン人のきりちゃん（加治屋 桐乃）
- ・行動と知性のひろこさん（大澤 博子）
- ・思いやりパン屋の清ちゃん（清川 千春）
- ・さわやか王子みどり元気（田中 元気）

添付2: 自己紹介文をご参照。

旅を支えてくれた現地のメンバー

- ・我らがペマさん

人なつっこい満面の笑みと場を和ませる日本語で、ツアー参加者を魅了。故郷のチモン村を守る男気がある。現地ガイドの責任者。

・サブガイドのワンチェック

常にきびきびとツアーをリードし、即答できない質問は忘れずに調べて答えてくれる生真面目なイケメン。バスケットが好き。

・運転手のカンチャ：静かなる仕事師。話せば気さく。運転手歴10年の轍よけのファンタジスタ。サッカーが好き。

旅の報告書

1. パロ国際空港到着、ティンブー市内観光。（たっちゃん）
2. ペマさん宅でホームパーティ！（京子さん）
ペマさん宅でホームパーティ！（たっちゃん）
3. 伝統治療院（仲吉さん）
4. GNHインタビュー（たっちゃん）
GNHインタビュー（みどり元気）
GNHインタビュー & 尼僧院インタビュー（京子さん）
5. ドチュラ峠越え、高低差による風景変化（現地人Teru）
ドチュラ峠越え、高低差による風景変化（たっちゃん）
6. プナカ・ゾン参拝（若菜さん）
7. 尼僧院インタビュー（たっちゃん）
8. シェアリング・サークル（現地人Teru）
9. タクツァン僧院（たっちゃん）
10. ドルジおじさん（清ちゃん）

添付3: 旅の報告書をご参照。

旅の感想

添付4: メンバーの感想文をご参照。

「昔の方が良かった。。。でも、食べ物に困らず、家族と一緒にいられるので、今もしあわせ。」と自給農家のドルジさんが言った。

幸せのなり方。。。「幸せだな」と思った瞬間から幸せ。欲望や拘りなどで不自由にならず、ワクワクしてごきげんに生きる。私たちは簡単なことを難しくしているのかもしれない。

医食同源を学ぶツアーの報告、おしまい。

添付1: 旅程

	日	旅程	移動	食事	宿泊先
1	7/2 (土)	<GNHツアーメンバーと合流！> ・朝08:30、羽田空港集合。10:35、出国(TG683便)。 ・15:05、バンコク国際空港着。入国審査を経て、空港口ビー「C出口」集合。日本語ガイド出迎え。 ・専用車にて空港そばのホテルへ。チェックイン、休憩。 ・18:00、夕食時に自己紹介。翌朝に備え、早めに就寝。	飛行機 バンコク: ヴァン	昼 (機中) 夜	バンコク 市内
2	7/3 (日)	<チミさんのブータン家庭料理に学ぶ> ・07:00、ホテル無料シャトルバスにて空港へ。 ・09:20、KB141便にてタイ出国。グワハティ経由(乗ったまま)、13:25、ヒマラヤ山脈に囲まれたパロ国際空港到着。 ・ペマさん出迎え。専用バスにて首都、ティンブー市内へ。 ・チェックイン後、市内観光(民族衣装店、野菜市場など)。休日 に国技アーチェリーを楽しむ風景も見れるかも。自由時間あり。 たっちゃん (2) ・夕方、ペマさん宅でホームパーティ! 希望者はチミさん(ペマさん奥様)とブータン料理ワークショップ。 京子さん、たっちゃん	バンコク: ヴァン 飛行機 ブータン: ヴァン、徒歩	朝 昼 (機内) 夜	ティンブー市
3	7/4 (月)	<ブータンの伝統医療、GNH政策に学ぶ> (3) ・朝食後、伝統治療院訪問。ブータンにおける東洋医学の在り方についてインタビュー。時間があればブッダ・ポイント観光。 仲吉京子さん (4) ・昼食後、専門家によるGNHインタビュー(政策としてのGNH。現状と課題。)。 たっちゃん、元気 (5) ・ドチュラ峠(標高3,150m)を越えてプナカへ。無数にはためく祈禱旗と仏塔、高低差による風景の変化や眼下に広がる棚田を車窓から楽しむ。 現地人Teru	ヴァン 徒歩	朝 昼 夜	プナカ市
4	7/5 (火)	<ブータンの仏教思想に学ぶ> (6) ・朝食後、二つの川が交差するブータンー美しいプナカ・ゾン参拝。(寺院参拝の礼儀として、肌の過度な露出はご遠慮ください) 若菜さん (7) ・尼僧院訪問。若い女子たちに「しあわせ観」「近代開発と豊かさ」などについてインタビュー、ディスカッション。 たっちゃん (8) ・昼食後、パロへ移動。夕食時、参加者でのシェアリング・サークル。 現地人Teru	ヴァン 徒歩	朝 昼 夜	パロ市内

	日	旅程	移動	食事	宿泊先
5	7/6 (水)	<ブータンの霊峰、タクツァン僧院へ> (9) ・朝食後、ツアーフィナーレを飾るタクツァン僧院(標高3,100m)へのトレッキング。ヒマラヤ地方に仏教を伝えた高僧、グル・リンポチェが虎にまたがってやってきた伝説を聞きながら、山道をのぼる。僧院カフェテリアで昼食・休憩。たっちゃん (10) ・午後、辻信一さん友人のドルジおじさん宅訪問。インタビュー。清ちゃん ・夕方、市内散策、ショッピング(自由時間あり)。 ・夕食時、ツアー報告書の相談。	ヴァン 徒歩	朝 昼 夜	パロ市内
6	7/7 (木)	<ブータンに別れを告げ、バンコク経由、日本へ> ・朝食後、パロ国際空港へ。旅を共にしたスタッフやベマさんとお別れのハグ。空港ごとにチェックイン(羽田、福岡、中部、関空)。 ・13:35、ブータン出国(KB130)。バグドラ経由(乗ったまま)、18:45、バンコク着。乗り継ぎ手続きを済ませ、夕食各自。 ・深夜、羽田ほか各便にてバンコク発(機内泊)、日本へ。	ヴァン 徒歩	朝 昼	機内泊
7	7/8 (金)	早朝、日本着。現地解散。		朝 (機中)	

旅のメンバーの自己紹介

- 杓名 輝政 通訳スタッフ。大豆大好き。趣味は面白い人に会うこと。遠慮する癖がありながら、出番は外さないお祭り男。世界中の人たちの知恵の交流を助けるのがお役目だと信じ、英語を使った仕事を20年ほど続けています。たのしくやっていきましょう。
- 仲吉京子 ツアーリーダー。ホリスティッククリニックを経営、農園「畑となかよし」、食養を目的とした精進料理教室、望診による食事指導などを行っております。日本のと農食を真剣に考える活動を行っています。
- 賀戸 麻里子 福岡県介護福祉会にて活動しています。在宅介護、終末期医療や終末期ケアに関心があります。昨年3月にナマケモノ東部ブータンツアーに参加し、西部も行ってみたくてと思いました。
- 中野 千恵 ブラジル、サンパウロ州サントスにある老人ホームで、シニアボランティアとして2年間楽しく過ごしました。自然と共存し、ゆくり時間が流れているブータンの話を聞き、ぜひ行ってみたくて参加しました。
- 小林 若菜 チラシをみた瞬間、直感的「行こう!」と思いました。初めての海外です。身体や食に関心があり、日本の四季や文化、旅、布、手仕事、合気道、海苔、納豆などが好きです。
- 逸見 絹代 長らくダイビング写真をしていました。今回は山ですので楽しみにしています。
- 高田 京子 染色家です。ブータンに行くのはずっと憧れでした。母（今年80歳）と参加します。
- 沼畑龍矢 持続可能な社会を目指して活動しています。ナマケモノ会員です。GNPの物差しで「最貧国」なのに、幸福度が高いってどういうこだろう？
- 中 健次郎 全国で気功や太極拳を教えています。旅が好きで、今まで90か国程回りました。
- 三谷 五一 NPO 懐かしい未来のメーリングリスト管理人をしています。ふだんは吉祥寺で頭蓋骨の調整、その他の治療の仕事をしています。10年前に他NGOのスタディツアーでラダックに行きとてもよかったので、今回ブータンにも参加させていただくことにしました。
- 加治屋 桐乃 現在、栃木県のアジア学院でボランティアをしています。去年11月にナマケモノ倶楽部の東部GNHツアーでチモン村に行きました。今回は、まだ行ったことのない西部に行ってみたくて、もっとブータンを知りたいと思い参加しました。
- 大澤 博子 旅のプログラムも楽しみですが、参加者の皆さまとの交流も深められたら嬉しいです。
- 清川 千春 グループツアーに申し込むのは今回が初めてです。ブータン=幸せの国というイメージが強いですが、資本主義や自由経済の波に押されて翻弄される部分もあるのではないかと、そのような狭間で自国文化や伝統を守ろうとする人々の暮らしを見てみたいと思っています。
- 田中 元気 19歳です! 中学在学中に学舎は学校の外にしかないことに気づき、高校には行かずに酪農業や飲食店で働いたり、ロードバイクで福岡から北海道までを旅しながら、いろいろな方々から人生に大切なことを教えていただきました。ブータンへの旅でどんな出会いが待ち受けているのか楽しみです。

1. パロ国際空港到着、ティンブー市内観光。

沼畑 龍矢

ブータンへ降り立ってみての感想は
見渡す限り山、山、山！！！！
僕の故郷も山に囲まれています、ブータンはそれ以上に急な
斜面、かつ四方どっちを見ても本当に山しかありません。
こんな急斜面初めて見たかも。



バスで首都ティンブーへ向かう途中、急斜面に建つ民家
急斜面での生活は大変そう。



と、ガイドの方から桃の差し入れをいただきました＼(^o^)/
ブータンでも桃がとれるようです！！
他にはリンゴやバナナなどフルーツもとれるらしい (≥▽≤)



そして、ティンブー市内観光
最初は民族衣装店
おびただしい数の布！！
すげー (≥▽≤)

ブータン人は普段から民族衣装を着用しているようだ！
(自分も和服を着たいなあと思う)



みんなで分けられるようなtheおみやげのようなものを探して
いましたが、そんなものブータンにはない！！
布や雑貨、仏画などなど。
期待していたものはありません。
ブータン行こうとしている人は注意！

その間、ティンブー市内も見えていました。
捨てられているゴミ
張り巡らされた電線

お世辞にも綺麗とは言えません。
近代化の波がブータンにもやってきているのだと実感しました。
ガイドのペマさんによると、ティンブーは日本で言うところの新宿だそうです。

バンコクを早朝に出て、昼過ぎにパロに到着。ペマさんらの出迎えを受けてティンブーに移動し、ホテルに荷物を置いたら買い物というハードスケジュール。

ティンブーはこの日一泊だけなのでスケジュールとして仕方ないのだろうけれど、訳のわからないうちに買い物をした後（しかも、買い物できるのは今日だけ！という無茶なオーダー。実際にはいく先々のホテルにも、空港にも売店はあったので無理する必要はなかった。）なので正直ちょっとホっとした。

最初にお茶のおもてなし。マサラの入らないミルクティーで日本人向けに甘さ抑えめ。量がたっぷりあるところ、マサラなしというところはモニプリ（インド東北部に住む少数民族のひとつ）の人たちと共通する。

お茶受けは味の付いてないポップコーンとキャベツの入ったペアジ。

お茶を頂いて、飲む人はアラを飲んで一息ついたところで台所に移動します。本当だったら松茸料理だったようですが、松茸がなかったとか。わたしにとってはブータン人が特に食べない松茸よりも普通の料理の作り方を知れる素晴らしい機会となりました。

広い台所には給湯設備があって、中国製らしい2口のガスコンロがあり使いやすそうです。ダイニングテーブルの上にはもう準備できた料理が何品か並べられている。これからペマさんの奥様、チミさんからブータン料理の手ほどきを受けます。

まずはエマダチ・唐辛子のチーズフォンデュ。唐辛子は万願寺のような大きなシシトウで赤青取り混ぜて使います。外国人向けに種ぬき法。唐辛子を左手に、ナイフを右手に持って唐辛子をカットする。切れないナイフでどうやって切るのかわからないくらい、ペマさんはスイスイと切っていく。ブータンで料理に使う唐辛子は主にこの唐辛子のようで、わたしが見慣れている鷹の爪サイズのものはインド産なんだそうだ。食べてみてこの唐辛子が野菜として食べられている意味を納得しました。程よい辛さで食べやすいのだと思う。

さて、唐辛子のチーズフォンデュ、チーズはカッテージチーズとエダムのようなチーズの2種類を使います。

一種の重ね煮で、唐辛子、カッテージチーズ、エダムと重ねて塩を入れ、油を垂らしたらふたをして弱火で煮ます。唐辛子から水分が出てきて半煮えになったところでかき混ぜる。触らないことがポイントだそうです。

さて、どういうわけか、チミさんがわたしに「これを作れ」と指名しました。「カムタム」というかぼちゃ料理。これはご飯のおかずではなくて、酒の肴なんだそうです。

スライスしたかぼちゃを豚肉とトマトで炒め煮にし、味付けは唐辛子と山椒と塩。仕上げにニンニクと生姜を加えて味に変化をもたせるというもの。南アジアで飲酒をする文化で

はご飯のおかずがそのまま酒の肴としてでてる、というか、おかずをつまみにお酒を飲んで、ご飯の時にまた同じおかずで食べるというパターンが多いけれど、お酒のための料理というのは珍しいように思い、これはブータンの豊かさを語るもののように思いました。

さて、料理もできて、ご飯の時間。心づくしのおもてなし料理は、

- ・ ブロッコリ炒め
- ・ 野生アスパラガス炒め
- ・ 山菜のチーズ煮
- ・ エマ・ダチ（唐辛子のチーズ煮）
- ・ カワ・ダチ（じゃがいものチーズ煮）
- ・ 牛肉と大根の煮物
- ・ チャプスイ（ミックス野菜の中華風煮物）
- ・ パニールマサラ（チーズのカレー）
- ・ ダール（豆のカレー）
- ・ チョウメン（焼きそば）
- ・ キャベツ炒め
- ・ 陸稲の赤米

などでした。

このほかに、麦で作ったどぶろく、シンチャンやバターと卵の入ったアラ（焼酎）などもありました。

食事の後はペマさんのふるさと、チモン村での綿花栽培などの話しになり、写真を見ながら丁寧にお話しくださいました。

インドから伸びる道路が通じて自給自足の生活から一気に貨幣経済、消費社会へと急激に村社会も変化していき、十分にモダナイズされた日本人でさえついていけないグローバリゼーションの荒波をブータンの山に暮らす人たちがどうやって乗り越えていくのか、首都ティンプーで暮らすペマさん一家の暮らしぶりを拝見しながらあれこれと考えたのでした。

ペマさん、チミさん、心づくしのおもてなし、どうもありがとうございました。

庭先にはプランターで花が。
そして猫を飼っていました(^^)
庭の木はりんご!!

そしてそして、なんと、世界一辛い料理と言われる
ブータン料理!!
唐辛子を香辛料ではなく、野菜として食べるのです!

その代表エマダチ

みんなで唐辛子を食べやすい大きさにカット。緑と
赤2色あって色鮮やか。種も入れるのですが種が辛
いのです。

実際に食べ比べてみましたが、実は全く辛いのに
対し、種は一粒で辛い(>人<;)
そしてチーズと炒めます!

完成した写真をご覧ください。
他にも様々な料理。
カボチャ料理のカムタムも(^^)
ご飯は赤米!

ペマさんからブータンのたくさんの話を聞きました

まず、お酒の話
アラと呼ばれる自家製の焼酎や
シンチャンと呼ばれる穀物を発酵させたものがあり
ます。独特の風味と酸味が特徴的でした。

またこれらのお酒は自宅で作ることは可能ですが、
販売はできません。
そしてタバコも100%の税金がかかり、公共の場所
では喫煙ができず、自宅など限られた場所でしか吸
えません。

ブータン人は非常にお酒好きで、
朝起きたらお酒
昼ご飯と一緒にお酒



夜もお酒
寝る前にお酒と
かなり飲みます。

税金は収入の30%だそうです、
保険はあるし、教育も無料、生活保護もあります。
また、外国人は公定料金 (*1) が高く1日\$250かかります。

幸せの国と呼ばれるのはこうした社会保障がしっかりしているところから来るのだと思いました。

しかし、化学繊維など色あざやかな服が人気で、若者には外国のものを仕入れて売る仕事が稼げるということで人気です。
それでは国力が落ちてしまうとペマさんは言います。

ペマさんはツアーガイドでたくさん稼いだ外貨をたくさん納税する、
それと同時に自分たちで綿を育てて服まで加工するコットンレボリューションというのを故郷のチモン村で行っています。
その2つのことで国力を高めていきたいと話します。

日本の僕の周りでは、稼いだお金をどう税金対策するかという人が多い中、
そういう考えを持つペマさんに、上からな言い方かもしれませんが、素直に感心してしまいました。
やはり精神的な部分で日本人とは大きく異なるのかもしれません。

さらに、ブータン人には
妬み、嫉み、嫉妬、他人と比較する文化がありません。
それはブータンという国が仏教100%の国というところからきているのかもしれません。

日本人がブータンから学ぶべきところは精神的豊かさや宗教観といった内面的な部分が大いにあると感じました。

他にも様々な話をしながら夜は更けていくのでした。



(*1) 外国人旅行者に対し滞在1日当たり\$250の公定料金をかけ、GNHの財源としつつ、観光サービスの質を高め、
自国文化や環境への影響を抑える政策がとられています。

《 初夏のブータンで医食同源を学ぶ GNHツアー2016・夏 》

～ブータン伝統治療院を訪ねて～

仲吉 京子

今回、私は2度目のブータン渡航となる西部ブータンツアーに参加してきました。
一回目の東部ブータンチモン村とは違う、少し近代的な都市を巡るツアーとなりましたが、前回の東部ブータンで見た「衣食住の自給からGNHを探る旅」では足りなかった医療の部分を視察することができ、ブータンの幸福度の秘密がさらに紐解ける旅となりました。ツアー日程の中の一つ伝統治療院での視察についてまとめたいと思います。

ツアー3日目

ティンプーから車で1時間ほど行ったプナカ市内にある伝統治療院を訪問しました。
伝統治療院というにはほど遠い近代的で奇麗な建物にまず驚きました。

伝統治療院外観



中庭から見た様子



ここ、ブータンではウェスタン・メディカル（西洋医学）とトラディショナル・メディカル（伝統治療）の2つがあり、それぞれ国の全額負担によって国民全員が無料で医療を受けることが出来ます。

患者は、それぞれ自分の意思でウェスタンかトラディショナルかを選択し、受診します。

今回、トラディショナル（伝統治療）でのドクターにインタビューする機会を設けてもらったので、ホリスティックなクリニックを経営している私にとって、2つの医療がどのように融合されているのか？またトラディショナルの内容なども詳しく知りたく思いその辺をインタビューしてきました。

まずは、ブータンにおけるトラディショナルな医療とは？

一体どのようなものなのでしょうか？

ブータンの伝統医療は基本的に中国の教典、チベットの教典、アーユルヴェーダ、それを独自に融合させたブータン様式の考えから成り立っています。

基本的な理念は同じですが、薬草や鉱物など施術に際して使用する物を全てブータン国内から調達している。というのがブータンの伝統治療ということになります。

そして、ここで重要なのが「火、風、水、土」の4大元素を重要視しているということ。
4大元素とは、この地球上のあらゆるものを構成している要因です。

私たちの性格や資質も、この4大元素に関連して捉えることができます。
東洋医学やキネシオロジーのタッチフォーヘルスでは、これに「金」を加えた5大元素であり、またアーユルヴェーダのように4大元素に「空」を加えた5大元素に基づいた概念もあります。ここでは4大元素に留めておきます。

これすなわち、「個性」ということです。

ガイドラインはあるにせよ、この「個性」というものを考えずして治療は成り立たないのです。ドクターのインタビューを聞きながら、ものすごく納得しました。

それぞれの「火、風、水、土」のエLEMENTを整えてあげることで内なるバランスが取れ、その患者さんの思考活動に沿った最も良い方法で治療が進められるという訳なのです。

もちろん、アーユルヴェーダ的な考えの「ドーシャ、ラジャス、タマス、サットヴァ」なども含まれています。これがそれぞれのELEMENTのバランスということになります。

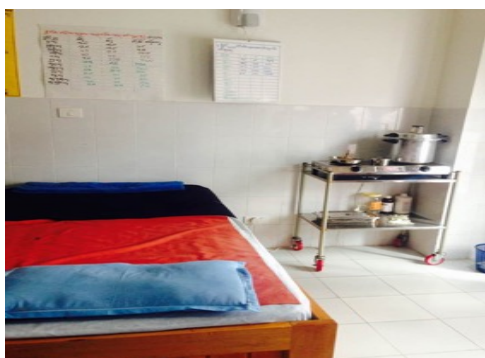
なんと合理的なことか！

体質、性質、性格に合った治療を施すということは一番の治癒への近道だと私は考えます。
原因を見ずして、個性を見ずして、治療はできない。ここがウェスタン医学と大きな差ではないかと考えます。

主に治療は4つの系統に別れています。

- 1. 対症療法
 - 投薬による治療
 - セラピーによる治療
- 2. 予防医療
 - 食事療法（ガイドラインに沿ったドクターによる指導）
 - 生活指導（ガイドラインに沿ったドクターによる指導）
- 3. デトックス
 - 薬を飲ませて吐かせる
 - 薬を飲ませてお腹を下す（内蔵、腸をクリアにする）
 - 鼻うがい（鼻から水を入れて洗う）
 - 浣腸（マイルドな方法：セサミオイル使用、ハードな方法：薬草を使用）
 - 薬草を温めて蒸気を出して患部へマッサージを施す

4. 精神的な治療（うつ病など）
- ゴールドニードル（鍼灸）を使い、マイナーなツボではなく、急所を突く治療を施している
 - 投薬治療
 - 鼻うがい
 - メディテーション（ヴィッパサーナーや小乗仏教にのっとった瞑想方法は個々の患者により方法が異なる）



こちら、ハーブ蒸しの治療を施している部屋。
施術中の患者さんが女性で患部の露出が大きかった為
写真撮影は控えさせていただきました。
奥にある丸い鍋のようなものの中に個別に処方され調合
されたハーブがガーゼに包まれて、それを患部に当てて
マッサージをしていました。



こちら、カウンセリングルーム。
シニアドクターの面接により、その患者さんの治療内容
が決められます。施術するスタッフなどと月一度のミー
ティングがなされ、緊急の場合には週一回のスタッフミー
ティングがされており、患者さんにとって一番良い方法
の治療が選択されています。



これが、精神疾患などの治療に用いる“ゴールドニードル”、かなり太いです。
直径2mm、長さ10センチほどの大きさです。
これが急所のツボに刺される様子は、想像もつきません。
シンメルブッシュのような蒸気殺菌器が置かれ、ホルマ
リン臭のするこの黄色い液体はグルタルアルデヒドによ
る殺菌消毒を行っているようです。



こちら、小さい
ハーブボール。
煮出して患部に当
てて使用します。
頭痛や高血圧、鬱、
風邪、熱、子ども
の疳の虫に用いる
そうです。



こちら、おなじみのアーユルヴェーダのシロダーラの施術風景です。シロ＝頭、ダーラ＝流す、という意味があり、脳の浄化・マッサージ、心のケアとも言われている癒し療法です。ベッドに横になり、温かなセサミオイルを額から頭皮に垂らすことで、リラックス状態と安定した精神に導きます。脳を健康にすることで、乱れがちな自律神経・甲状腺に効果的なホルモンが分泌されます。ここではやはり精神疾患などに用いるということでした。シロダーラで分泌される代表的なホルモンはセロトニン・・・幸福感メラトニン・・・睡眠促進エンドルフィン・・・多幸感なるほど納得です。

精神的な治療が多く見受けられる印象がありましたが、肝炎や、糖尿病といった現代病ともいわれる疾患が近年、増加傾向にあることもわかりました。

急速な高度経済成長を迎えているとくに、ここ、西部では外国の文化がめまぐるしいスピードで流入し、生活スタイル、食ももちろん変化をしています。それに人種独特の機能が追いつかずにいるのではないかと、という印象を持ちました。

街を歩けばファンタやコーラなどの外国のドリンクや、Made in India のパッケージのお菓子が売られ、あきらかに肥満であろう子ども達の手足には、アレルギーの跡すらみうけられました。

今回、公開になったばかりのブータン映画「辻信一とともに歩く タシデレ！（幸あれ）～祈りはブータンの空に」を見て思うことは、決して経済成長が悪いものではなく、その受け入れるスピードと何を受け入れるかの選択をしなければならないのだと。

そこで、インタビューは続きます。

今、新しくなった学校教育でもこの疾病に対する教育が組み込まれているそうです。

今までは地産地消、身土不二、添加物のない食品による食事、それらに囲まれていたために公衆衛

生的な概念や知識が人々の間に知れ渡っていなかったのです。

生活様式の変化が様々な問題を生み出し、そして人々はそれに対応する策を生み出す。

新しい学校教育を受けた人達はゆっくりと経済成長とそれらと引き換えに健康を害するというリスクに教育というものによって、ゆっくりと対応しているのではないかと感じました。

昨年、東部ブータンチモン村を訪れた時に、秘境である村にも政府が建てた乳児院がありました。予防接種などを国の政策で行った結果、平均寿命が伸びたそうです。

これは江戸時代の平均年齢の話と同じで、平均年齢の60歳で亡くなる人が多かったわけではありません。

周産期死亡率が高かったために平均寿命が短かっただけのことなのです。

国の政策として乳幼児期のワクチン接種率はほぼ100%に近いとされています。

新しい医療と、伝統医療との融合が良いバランスでなされている一例だと思いました。

(ワクチン全体を肯定してはいませんが、衛生環境の低い場所では全てではなく、ある程度有効であると考えます。)

さて、もう一つ驚くのは、ウェスタンとトラディショナルの連携です。

日本では病院で診断された場合、保険治療外、またはホリスティックな治療を患者が選択する場合、多くは病院のドクターに見放されます。

ここ、ブータンでは違いました。

患者さんが自ら治療法を選択する場合がありますが例えば、初期の癌においては、投薬治療や外科的な治療が有効であると判断されるとそれを進めたり、トラディショナルな治療も併用したりするようです。

ここがとても羨ましいと思うところです。

また、宗教的な背景が死生観や治療にかなり多く反映されている印象を受けました。

リンカーネーション（輪廻転生）を信じているからこそ死は怖くないのか？

そうではなく、やはり家族を失う悲しみは万国共通です。また生まれ変わる。

それだけでは悲しみは救えません。

ここブータンではターミナルケア（終末期医療）という施設はなく、末期など看取りの時期を迎えた患者は家族に引き取られ手厚く看護されるそうです。

日本の介護保険制度、医療保険制度、金銭的な負担が多く、そこで働く人達の劣悪な労働環境なども考えると、医療だけみてもGNHが高いことがわかります。

と、ここまでの私の担当であったのですが、

昨年チモン村から始まったGNHを探る旅でもう一つ欠かせない項目があります。
それは、宗教です。

チベット仏教を厚く信仰する国民にとって、宗教とは道徳であり生きる上でこの上ない心の拠り所でもあり、ゆるぎない確信でもあるのです。

国民全体が同じ宗教という、稀な国だからこそGNHが世界一であるのだと思います。

少しだけ尼僧院の訪問で宗教について感じたこと記したいと思います。

～尼僧院を訪ねて。ブータンにおける仏教・サムスカーラについて考える～

ツアー4日目

プナカ市内にある尼僧院を訪問。

ここは38名の尼僧を目指す若い女の子が
修行する学校です。



コルテンチョツラ（ネパール様式の僧院）の
素晴らしい本堂の中で（残念ながら撮影禁止）
インタビューに答えてくれたのは若干19歳の
プロパラモさんと、タニラモさん！
彼女達は自らの意思で出家しています。



タニラモさん（写真向かって私の右）は小さい頃から尼僧になると心に決めていたそうです。尼僧の道に進む事を家族はとても祝福してくれたそうです。これは仏教国であるから普段から、仏教の哲学、教えを家庭で学んでいるということもあるのでしょうか
彼女が出家したのはまさにリンカーネーションによるダルマ（自然な流れ）
ではないでしょうか。

この世に生まれた意味を19歳にして見出すことはなかなか出来ません。
彼女は自分が尼僧になることで、全ての生きとし生けるものの問題解決に役立ちたい。
という想いで生まれてきたのです。そう、語る彼女の目はとてもキラキラと輝いていました。
写真向かって右端に居るプロパラモさん。
彼女は昨年まで学校に通っていました。
友人と若い女の子が語るようなごく普通の学校生活を送っていたのですが、「何か違う」
ずっと違和感を抱えていたそうです。

そんな時、目の前で交通事故が起こり
乗っていた4人がプロパラモさんの目の前で
亡くなったそうです。
二人の妊婦さんが乗っていたので
もしかしたら亡くなったのは6人だったのかもしれない。

この事故を目の前で目撃し、その瞬間、彼女は
「今だ！」と思ったそうです。
そして出家しました。

これはカルマ（自然の流れにブレーキをかける）ではないでしょうか？

違う。と違和感を感じていても、皆が学校に行くように自分もそれに従っていた。これは魂の本音ではないのです。

よくカルマとは（業）と訳されている事があります。
何か前世での悪行や償い。そんな意味合いで訳されることが多いのですが
私がヨガのTTの時に読んだ「ヨガーストラ」で、決して悪い意味あいだけでは
無いと理解しています。

前世で同じような気持ちで居たのに達成できず
後悔の念としてカルマが生まれた。
亡くなって、魂になりアストラル体となった時に潜在意識の後悔がカルマになるのです。

プロパラモさんの場合はカルマによる出家だったのではないか？そう考えました。

そんなとき、彼女達の口から出てきた言葉が
サムスカーラでした。

サムスカーラとは（行）これまで経験した記憶が潜在意識化したものです。
普通は考え方の傾向や、気分として現れます。

カルマは次の輪廻でしか発揮できない一回だけのものに対し
サムスカーラは輪廻転生を繰り返す中で累積し継承されるものです。

19歳なのに、偉いね。とか
親が素晴らしい教育をしたのでしょうね。
ではなく彼女達は現世では若干19歳かもしれませんが、輪廻転生を繰り返し
サムスカーラを累積継承した魂の年齢が高いということなのだと感じました。

簡単に言うとそうなのですが
サンキャ哲学を用いないと説明できません。
世界を構成する原理として
精神原理（プルシャ）
物質原理（プラクリティ）の2つの原理を立てています。
精神原理（プルシャ）は時間や空間の制約を受けることなくただただ存在し
物質原理（プラクリティ）を見ているだけです。

物質原理（プラクリティ）には3つの性質
（グナ）ラジャス、タマス、サットヴァがあり、3つのバランスが崩れた時に
心の働きとして、「これが私の本質である」と勘違いを起こします。

これが平均的に修行をした僧侶なのだとすると
悟りを開いた84名の僧侶達は、この勘違いをせずに
サムスカーラが「本能」として輪廻転生を繰り返した結果現れたのではないかと
話を聞きながら考えていました。

カルマではなくダルマによる気づきと行動が
そして、ラジャス、タマス、サットヴァの物質原理のグナの影響を受けにくい
純粋な本能としての輪廻転生が
85人目の悟りを開くことが出来る条件なのではないかと感じました。

ラジャスなプラクリティが多い私の課題が
一つ見えたインタビューでした。

「イシュワラプラニダーナ」この言葉をふいに思いだしました。

そうか！これがブータンのGNHの秘訣の一つなのだと！

イシュワラプラニダーナとは
信じる心。
人間の力の及ばない力に敬意を払い
行為のプロセスに集中し
満足すること。

ブータンという力強いエネルギーの場所で
自分を見つめ直す考える場をいくつも与えて
もらっているような気がしてなりません。



尼僧院を後に、車窓から見える美しい棚田の
風景を眺めながら、この大自然と心が洗われるよう
な美しい景色に囲まれたブータンならではの、心
の平穏を保つことができるのではないかな？
そう考えながらブータンのGNHとは？
本当の幸せとは何か？少し答えがわかった気がしま
した。

ブータンにはクズザンポーラという言葉があって、
クズは心と体が
ザンポーラは幸せになること
という意味です。

そして、幸せは政府が作るべきだ！
さらに、政府は全国民が幸せだということを確認しなければならない！

そういった思想からGNPではなく、
GNHという独自の基準で国の豊かさを計ることとなりました。

そして、GNPとGNHの間には相関はなく、守らなくてはならないのは、環境や文化、そして、伝統的な暮らしだと言います。

もちろん、精神的な豊かさだけでなく、
物質的な豊かさも必要で、
そのバランスが大事です。

地域の活性化だったり、
自然保護
動植物の生態系
すべてのバランスを取るのが
GNHであると教えてくださいました。
意味のある成長が必要なのです。

ブータンは決して経済的に豊かな国ではないけれど、医療費、教育費、すべて無料で受けることができます。

しかし、海外からの情報や物質の流入によって、田舎から都市に若者が出てきて、過疎化や高齢化が進んでいる。

さらには大学は出たが、職につけない人が出始めている。そういった人たちが非行に走ったり、離婚したり、自殺するなど問題となっています。

核家族化も進み、お互いに支え合う文化が失われてきています。

（幸せの国ブータンにも問題はあり、それは一昔前から続く日本と同じような問題であり、これらの問題をどう解決していくか、GNHの本質が問われているように感じました。）

GNH委員会というのを作り、そこで、政策がGNHの観点から見て正しいかをチェックしています。

憲法でGNHの観点から精神性を高めることも述べられていて、憲法と宗教が融合しています。

精神性を高めるためには

小学校の朝礼では瞑想を行ったり、

プラスチック、ビニール袋は使わせなかったり、

野菜だけ食べる日を設けたりしています。

伝統的な文化としてバナナの皮でご飯を包み食べ終わったら土に返すという文化もあります。

今あるものに満足する

仏教国であることが幸福度が高い一因でもあったと感じました。

そういった面でも日本は見直す必要があるのかもしれない。

あっという間に1時間が過ぎ、短く感じたインタビューは終わってしまいました。

幸せの国ブータンですが、

本当に大切なのはなんなのか考え、それは国民の幸福であると独自の基準を設け、その実現のために努力してきた国である。

そのことが実感できたインタビューでした。

幸せの国ブータン、周りからただそう言われているのではなく、自分たちでそこを目指してきた結果が、幸せの国ブータンなのです。

GNH委員会のソナム・チュキさんからお話を伺う機会は、個人的に最も楽しみにしていたことのひとつだった。

ブータンでは、医療・教育・生活などさまざまな面でGNHという思想をもとに政策が行われている。例えば、学校教育で瞑想をする時間を設けること、水資源をキレイに保つために国土の60%以上を森として残していくこと。それは、お金や物質的な豊かさではなく、精神面での豊かさを重視したブータンの国づくりだ。ソナムさんは、幸福とは国が用意するものであって、それを確認するのが政府の役目だと話してくださった。

また、理想的な国のあり方に見えるブータンにもさまざまな問題があることもソナムさんの話で知った。急激に押し寄せる近代化の波とともに、過疎化によるコミュニティの崩壊や、離婚、若者の失業、そして自殺などが深刻になっているとのことだった。都心部に近くなるほど、人々の幸福度は低くなり、つながりは薄れていっているのが現状だそう。今僕たちが取り戻さなければならないのは、他者とのつながりだけでなく、同じ地球上に存在する自然や生態系、生きとし生けるもの全てとのつながりだ。国や宗教は違っても、すべての国に共通する問題をブータンの人々も抱えており、だからこそ、地球人としての生き方が問われているのではないかと感じた。

最後に、ソナムさんのお話で忘れられない言葉がある。それは「人々の幸せが、社会全体にいい影響を与える」ということだ。日本をはじめとする先進国では経済の発展こそが人類の幸せになると言われてきた。しかし、大量生産大量消費を繰り返しながら環境を破壊し続ける世の中で、自分の健康や家族との時間を犠牲にしてまで働き続ける、そんな社会の先に果たして本当に幸せがあるのだろうかと考えさせられた。真の意味でいい社会とは、地球上の全ての生物の幸せのうえにこそ成り立つものではないだろうか。ソナムさんのお話を伺って感じた。

このインタビューこそ今回のツアーの山場だっただろうに、お土産を買い足したいとソワソワする母を放置するわけにいかず、買い物に出かけてしまって前半を聞き逃してしまいました。

特筆することは、ソナムさんはまるで菩薩のような方で、発するオーラが人のそれとは違います。ご本人はビーガンで革製品や絹製品も身につけない、アヒンサーを貫いていらっしゃるそうです。

GNH政策といっても、20年前とは違い、インターネットで世界の情報がリアルタイムでもたらされ、インドから物が津波のように押し寄せ、お金がなければ何も手に入らない世の中で、やはり若い人の間では鬱や自殺などの問題も起きているそうです。国王やソナムさんのような聖人がいくら「物やお金で幸せは得られませんよ」と説いたところで元々持っていない人が「そうよね、ハンバーガーなんか食べなくてもいいわよね」とはなかなか思えない。

日本だって素晴らしい温泉や出雲大社などの霊場がある島根県にスタバができれば大行列するくらい、それほど自分になくて他所にあるものへの憧れは強い（ちなみに島根県にはセブンイレブンもないが、そんなものなくても困らないだろうが、田舎だと揶揄されるのが嫌らしい）。自分の持たないものを欲しがめる心をどうコントロールするのかに関心があった。

ソナムさんの話の中で、「学校で瞑想を取り入れている」とおっしゃっていた。これはごく短い簡単なものらしいけれど、マインドフルネスの練習を子供の頃から実践して身につけるという方針はGNH政策の柱であるのだろうと思った。

GNHの実際の政策については他の方のレポートに詳しいだろうけれど、日本で「幸せ」などという抽象的な言葉を指標に掲げる政策をするとすぐ皇国史観だの、教育勅語だのとなりそうですが、マインドフルネスのトレーニングこそが幸せへの重要な道だと思い深く納得したのです。70万ほどの人口の国で、観光から大きな収入を得、GNH政策や全国オーガニック構想などでさらにブランド化を図るブータンもソナムさんのような方がいてこそ政策だと思いました。

日本だって教育次第ではGNH構想も全国オーガニック特区構想も可能だったんじゃないかなるか？ どうしてこんな風になってしまったんだろう？ という想いが去来したのでした。

観音菩薩さまのようなソナムさんがニコニコと微笑みながら身振り手振りでお話しされる様子を見ているだけで幸せになるようでした。

僕はバナナが似合う男（笑）。みんながみんなそう言うし、自分自身、鏡に映る姿を見て納得している（笑）。僕らが日本で食べるバナナは遠くの国から運ばれてくる。だから「ブータンではぜひ採れたてバナナを食べてみたい。」と思ってやってきた。ガイドのペマさんに聞いてみた「もぎたてバナナを食べたいんだけど」。「無理」との答え。「そっそっそんなバナナ！」と心の声を発しつつ。。。???な自分の頭の中。ちょうど標高2000mを走っている頃で「標高1000mぐらいなら採れるよ。」とのこと。納得。標高による植生の変化を実感。

ブータンは九州ほどの広さの国土で標高が300mから7000mと高低差が大きい。九州サイズの屋久島みたいなものかな。と言うのが来てみる前の推測。今回のツアーでは、標高1000mから3000mを巡った。標高1000mまで上がると地表より6℃気温が低く、雲の上、天空の世界。天空を走るツアーバスの車窓から眺める景色は、雄大でありながら、どこか懐かしい。山岳地帯のゆるやかな国道を抜けていくツアーバスは、昼寝する野良犬たち、道の脇で草を食む野良牛？野良馬？いえいえ、完全自然放牧（グラスフェッド）の家畜たちを見事によけてビュンビュン走る。雄大な河、急峻な山の岩肌を抜けていくと、突然ぱーっと眼下に、美しき棚田が広がる。息を止めて見惚れてしまう。木彫りの装飾が見事な伝統建築が点在。たなびく祈祷旗。天空の世界に凜々しく暮らす人々の生活感が匂ってくる。

今回のツアーは、初日がちょうど雨季に入った日で、雨模様が多く、ドチュラ峠（標高3150m）に降り立った時は、曇天で霧がかっていた。晴れた日には、ヒマラヤの7000m級の山々が見渡せる絶景スポット。案内板にある山々を説明する絵が物語っている。さぞ、素晴らしいことだろう。ただ、霧がかっているのも、それはそれで、天空の世界の幻想的な雰囲気が出ていて味わい深い。

そうそう、そんなバナナの続きを。滞在中、ホテルの周りを毎朝散歩したけど、もぎとれそうなバナナは見つからず。でも、ホテルのビュッフェでは美味しいバナナをいただき、市場でも美味しいバナナを買っていただいた。滞在中ブータン人になり身土不二。



峠は霧が濃く、幻想的な景色でした。一番高いところは標高が3000mもあるそうですが、高山病にかかる人は意外と少ないそうです。

峠を越え、道を下ってしばらく行くと斜面全体に広がる美しい棚田が現れました！！

ほんと、漫画やアニメで見るような、田舎！日本ではなかなかない景色に感動しました（≧▽≦）

ブータン＝貧しい国＝田舎

の頭でできていたので、首都ティンプーでは建物が多くゴミゴミしていて、実はがっかりしていたのです。



なので、こんなに美しい棚田が見れて、心が高揚しました(^^)

こういう風景が見たくて、ブータン来たんだよって！
やっぱり自然が好きなのです！！

そして、明日行くプナカゾンを見下ろせる場所で写真撮影をし、ホテルへ向かうのでした！



プナカゾン

今回ブータンを旅するにあたって、敢えて観光ガイドなどを見ることをしませんでした。その土地の景色や建物、伝統衣装、工芸品や食べ物なども、写真であらかじめ見てしまわずに、知識を頭に入れずに、真っさらな状態で出会ってみたい、そう思ったのです。

このプナカゾンについても同様に、寺院の歴史や内部の様子など、なにも知らないまま、ただ訪れてみました。



プナカゾンの広い中庭には、大きく立派な、菩提樹が立っていました。
仏陀が悟りを開いたのは、菩提樹の木の下だったと言われています。

みんなの後ろをやや遅れ気味に歩きながら、その菩提樹にふと目をやったちょうどその時、小さな男の子が木に近づいて行きます。



そして、菩提樹の石の囲みに手を触れて、そっと小さな額をあてているのですね。
すぐにトコトコと歩いて去って行ったのですが。

さりげない、ひとコマ。

でも、そのさりげないひとコマに、ブータンの人々の暮らしのあり方や、その根底に流れる仏教の思想や文化といった背景を、静かに感じさせられました。



中庭も含め、ゾンの内部はとても広く、そしてゆったりと時が流れている気がします。
また柱や壁には素晴らしい装飾が施されていました。
赤や緑、青、黄色、白など、鮮やかな色の組み合わせが選ばれています。
祈祷旗、ルンタと同じ配色なのですね。

日本のお寺とは全く異なる雰囲気を感じる空間、そして匂い。
一步一步、味わいながら歩いてました。

ペマさんが所々止まりながら色々と説明を下さっていたのですが、私は何故だかかなりのんびりペースでしか進めず、ほとんどお話を聞いていませんでした。

靴を脱いで大きな講堂に入り、相変わらずのんびりとみんなに遅れ気味で見て回る私。

天井は高く、鮮やかな色彩の布が上から垂れ下がっていたりと、とても美しいです。
入って正面には、中庭の菩提樹が小さく感じてしまうほどに大きな大きな仏像が三体、鎮座されていました。

相変わらず、ゆっくりと、見て回る私・・・すると、

あれれ・・・・・・・・

不意に、涙が流れ始めました。

何か、特別なきっかけがあったわけではありませんでした。
でも、何故か、私は泣いていました。

そんな私に最初に気付いたのはペマさんでした。
「なんだかわからないけど、涙がでてくる・・・」
日本語で、そう伝えていたように思います。

悲しい時、感動した時、人は涙を流しますが、そうした感情とは別のところから溢れてくるようでした。

ただただ、流れてくるのです。

その場に身を置いて、きっと何かに心が触れて、溢れてくる涙。

でも、その訳が自分でもわからない。

「昔、ブータンで修行していたのかもしれないね」

旅のメンバーのNさんが、微笑んで言葉をかけてくれました。

ああ、そうなのかもしれない。。。

「わかならい」、というのは、どういうことなのでしょう。

何かを確かに感じていること、それはわかるのですが、それを言葉にしようとすると、何か「わからない」・・・ということになるような、そんな感覚。

頭で理解するのではなく、自分の奥の方を訪ねていくことでしかわかならいことがあります。それは、わかると同時に、思い出す、ということでもあるのだらうと思います。自分の心とほんとうに繋がることができた時、思い出せるのかもしれないね。

何かを「感じる」、というのは、普段自分と思っている自分、ではない、自分でも知らない潜在的なところからも起こってくること・・・。

そうしたところから感じてくる何かについて、たとえ今わからなくても、思い出せなくても、それはとても大切な、ありがたい経験でした。



何も知識を持たずにただ訪れてみたい、と思った出発前の自分も、心のどこかで、これから訪れる場所と自分との繋がりのような何かを、感じていたのかもしりません。

「見学」ではなく「体験」を授からせていただく、プナカゾンの訪問でした。

小林若菜

尼僧院インタビュー

まず、1日の流れは

4:30～お祈り

6:30～経典を学ぶ

11:00～お昼

13:00～英語

14:30～休憩

15:00～芸術

16:30～ご飯

17:00～休憩

18:00～お祈り

19:30～経典

21:30～その日学んだことのテスト

22:00就寝

そのほとんどが学びの時間

そして、お祈りも1日3時間30分と大変長いです。

掃除には徳積みや業を洗い流す意味があり、ボランティアで行われます。

食事は専属の作る方がいるそうです。

お寺へは皆、希望して入ってきて、

家へ帰ることや家族と会うこともほとんどできなくなります。

しかし、本人が辞めたいと望めばやめることも可能だそうです。

その少女はサンサーラを乗り越えるために僧になったと言います。

お祈りの時間はすべての生命のためにお祈りします。

悟りを開いた人は世界に84人いて、そのうちの4人が女性だと言われています。

自分もそのうちの1人になりたいと話していました。

お寺に入るきっかけを尋ねたところ、

もともと周りの影響で僧になることに関心があったが、2015年の正月18歳の時に、親戚が交通事故にあった、それで様々なことを考え、運命を感じ、尼僧になることを決めたそうです。

修行したことにより、

利己的な考えが、他の生き物のためにと考えるようになり、

家族や親戚程度の範囲でしか考えていなかったものが、すべての命のことを考えるようになった。

慈悲の心や忍耐が身についたと話していました。

家族などの周りの人はお坊さんになりたいということはとても光栄なことだと喜んだそうです。

宗教は、

宗教ではなく信念だ

と話していたのが印象に残っています。

自分が正しいと思ったものを信じる気持ちが大切、そして、それは他人に強要するものでもない。そのように感じました。

若くして、しかも、女の子が、たくさんのものを捨て、他のもののため生きる姿は美しく、そして、強く感じました。

少女たちから見習うべきことはたくさんあり、また、日本での宗教に関する考え方も見直す必要があるのではないかと思うお話でした。

シェアリング・サークル

ナマケモノ倶楽部のツアー恒例の「シェアリング・サークル」。旅で感じたことを分かち合う場だ。輪になって、互いの想いを受け止め、また自分の心に寄り添う参加者たち。

今回は発表の持ち時間を3分とするルールを設けて実施。何かを周りへ自ら発すると、周りから何かが返ってくる。そんな体験をしていただけたかと思う。



今回の旅では、ブータン滞在3日目7/5（火）の夕食時、参加者全員でシェアリングを行った。チミさんの家庭料理体験、伝統医療視察、GNH政策インタビュー、プナカゾン参拝、尼僧院訪問を終えた後の「今」を言葉として紡ぎ出す。みんな常に同じ場に居合わせたのだが、人それぞれ感じ方や思うところが異なり、互いの言葉や空気感から感化されることが多く、うれしいひと時。

また、参加者の話では、夕食後に数人で集まって夜遅くまで話し合う場面もあったようだ。筆者自身も夜遅くまで本音の話をした。理解してくれる人と居合わせたからこそできた話だった。人に出会い、人を知り、人とつながる。（「人」の部分を「人と自分」に置き換えることもできるかと思う。）

タクツァン僧院

標高3000m

途中までは馬で登ることができます。

ゴミを拾いながらの山登り。

観光地化が進み、ビニールなどの石油製品のゴミや空いたペットボトルがたくさん落ちていました。特に多いのは広くなっている休憩できる場所。拾いきれないほどのゴミがありました。

この日は少し晴れ間ものぞき青空が見えました。

写真を撮りつつ、ゴミを拾いつつ、急な斜面を登りました。

なかなか写真では伝わりづらいかもしれませんが、登ってからの麓を見下ろした景色はとても素晴らしかったです。

ゴミを拾いながらだったので、通常より遅めだと思いますが、約2時間ほどで休憩所のカフェテリアへ。

少し休憩してさらに登ります。

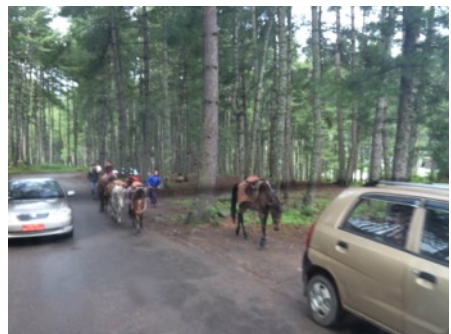
タクツァン僧院に近づくにつれ、崖のようになります。

ここからは階段になっており、一度下り、そしてまた登ります。

近くで見ると分かりますが、タクツァン僧院は崖の中に建てられた僧院です。

よくこんなところに建てたなと思わされますね(^^)

中へはものを持ち込めず、入り口で全て荷物を預けます。



ここはグルリンポチェが瞑想を行った洞窟として有名で、そこに彼を敬いお寺が建てられました。

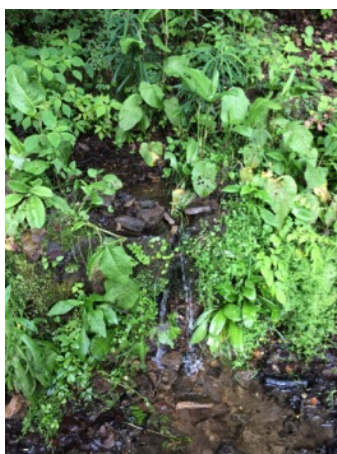
中でお祈りをさせていただいたのち、カフェテリアまで下りました。
ここでお昼ご飯



これまで食事には何度かエマダチ（唐辛子とチーズを炒めたもの）が出てきたのですが、ここで食べたエマダチが一番辛かったです(>_<)
辛いけど、チーズが美味しい！
なので、ご飯と混ぜて頑張って食べました。



下りも来た道をゴミを拾い拾いおりました。
途中壊れた傘をそのまま捨てていく外国人を目の前にし、ぽかーんとしてしまいましたよ。
ビニール袋で5袋くらいは拾ったのでしょうか？
せっかくの観光スポットなので、ゴミを捨てる人が少しでも減るといいですね。



なんだかゴミ拾いがメインになってしまいました。すみません。

9:00に登り始め15:00に無事下山。

約6時間の所要時間でした。

ゴミを拾わずにだったり、
馬を使ったりするともっと早いと思います。



ドルジおじさん

一階が家畜小屋、二階が住居、三階が屋根裏部屋という、ブータンの一般的な家屋に住むドルジさん家族。ブータンの近代農業の父と呼ばれる西岡京治さんから直接指導を受け、農薬や機械を使う農業に移行、作業は効率化したけれど、ドルジさん自身は、昔の伝統農を恋慕って懐かしんでおられる様子であった。



国は、4年後の全国有機農業化を目指し、一つの県でモデル事業を進めてはいるが、はたしてそれが、地方の過疎化を食い止め、若者を農地に呼び戻せる手立てになってくれるのかどうか。



ドルジさんの、今は家族と一緒に暮らせて毎日の食べるものにも困らないから幸せだけれど、この幸せがずっと続くかは分からないとおっしゃったその言葉が、ブータンの農業の行く末を象徴しているようでもあった。

旅の感想

中 健次郎

今回のブータン旅行で印象に残ったものを幾つか書いてみます。

1) プナカで交流できた尼僧たちの純粹さと解脱への情熱

正直言って尼僧院訪問はあまり期待していませんでした。ですが、彼女たちの清らかな目の輝きと、衆生のために自らの悟りを求める菩提心の強さには、心底感動させられました。尼僧の一人が話してくれた「親族でピクニックに行った時、交通事故で四人亡くし、それを機に出家した」という体験談は今でも記憶に残っています。尼僧院で仏教の基本的な学びを終えたら、人里離れた山中で3年間のリトリート（世俗との交わりを完全に断ち、修行に専念すること）に入るとのこと、彼女たちの存在そのものがブータンいや世界の平和に役立っているのではと思えてなりません。

2) タクツァン僧院での内なる体験

20数年前にチベット人の高僧から「ゾクチェン」の教えを学んだことがあったので、グルリンポチェが修行されていたタクツァン僧院に行くことは長年の夢でした。グルリンポチェが籠っていたと言われる洞窟前の小部屋で、運良く40分ほど瞑想できたのですが、グルリンポチェの意識とエネルギーに感応でき、得難い体験をさせていただくことができました。この内なる体験は今後の私にとって大きな宝物になることでしょう。

3) ティンプーでのソナムさんとの交流で得たGNHに対する理解

ソナムさんのお話と彼女への質疑応答でブータンのGNHに対する理解度が深まりました。ソナムさんはGNHの必要性和方向性だけではなく、ブータンの抱える問題点についても正直に話されました。理想と現実のギャップがあるにしろ、ブータンの試みは、物質文明と精神文明をバランス良く発展させる意味で世界に大きく貢献してくれるのではないかと思えました。ソナムさんは宗教的な教育の重要性も取り上げていまして、実際に自身もスピリチャルな教育に携わっていらっしゃるそうですが、彼女の内から滲み出る靈性の高さに多くの若者が啓発を受けているのではと感じさせられました。

4) 伝統医学病院を見学して、真の医療のあり方を再認識

ティンプーの伝統医学病院では、実際に治療風景を見せていただき、治療と予防にどれほど伝統医学が役立っているのかを再認識できました。特にうつ病等の心の病にも伝統医学が応用されているのには驚きでした。針治療やオイルマッサージそしてアーユルヴェー

ダ医学のシロダーラ（温めたセサミオイルをおでこに垂らす）療法等、日本でも精神疾患に取り入れれば効果があると思っていましたが、ブータンで実際に行われているのを目の当たりにして、日本の病院で取り入れていくべきだと痛切に実感しました。ブータンの伝統医学を説明して下さった病院の若い医師の誠実さと誇りの高さにも大変感銘を受けました。

5) パロのドルジおじさんの素朴さ

ドルジおじさんのお家は築300年、農業で成功を収めただけあってとっても大きなエコハウスでした。インタビューの最後に「今と昔と比べたら、どちらが幸せですか？」と質問したところ、間髪を入れず「そりゃ昔の方が幸せだったよ」、「昔は農作業で牛を操るのがうまい男が女の子にもてたもんだ。」と嬉しそうに答えてくれました。収穫量が上がり収入が増える機械化農業と古き良き時代の農業、果たしてどちらが人々に幸せをもたらしてくれるのか、非常に考えさせられるインタビューでした。

最後に、この旅の企画をされた『ナマケモノ倶楽部』のスタッフの皆様と素晴らしいアレンジメントをして下さった現地旅行者のペマさんに心からの感謝を捧げます。ありがとうございました。

ブータンツアーに参加して 逸見 絹代

今回ブータンツアーに参加することが出来大変楽しい・有意義な旅をすることが出来ました。

今までは旅行は主人とともにダイビングと水中写真をメインにしての旅でしたが、今回は娘の勧めで参加いたしました。

ブータンについての予備知識もあの民族衣装と “GNH”という言葉くらいしかありませんでしたので、勉強不足で大変残念でした。

次回機会がありましたら、しっかり勉強してもう一度行ってみたいと思います。

あの高地での日常生活、山々の間に見られた白い家、日本との仏教の違い、、“GNH”国民総幸福量の概念等々現地の人々とお話しが出来たらと思いました。またご参加のみなさまとの交流も大変楽しかったです。

「初夏のブータンで医食同源を学ぶ2016」ツアー感想

高田 京子

この度はビビビと来て母を誘ってのツアー参加。普通にはなかなか行きにくいブータン。染織関連のツアーも考えられますが、これでは染め織りに偏ってしまい集まる人もガツガ

ツ系の染織家やテキスタイルハンターが多そうで、ブータン全体に広く触れるにはこのツアーがベストな選択ではなかったか、と思います。

まず、ツアー参加者の面々がみなさんそれぞれの世界で一流の仕事をなさる素晴らしい人たちだったことに驚きました。似通った世界観を持った人たちが多く、事前の説明などを端折っても話が通じて、まるで以前からの知り合いのようで、人の中にはいるのが苦手なわたしでも自分でも驚くほどリラックスしておりました。

ブータンはわたしが長年関わっているバングラデシュの周辺国なので、いろんな意味でも興味深く、バングラデシュやバングラデシュ少数民族、インド東部7州との関係、チベット系ということで、チベットやラダックとの違い。「幸せの国」政策とその実際、そんな難しいことよりもチーズフォンデュと蕎麦と松茸という珍しい食事に南アジア有数の織物文化を持つ国ということで、本当に興味は尽きません。

プナカのホテルでは夕食後停電になって復旧しなかったり、パロのホテルでは夕方から7時過ぎまで断水だったり、と途上国らしいトラブルはありましたが、さすがに高い公定レートを取るだけあって、いい感じに整備されてホテルは気持ち良く過ごせました。

どこにいても桃源郷のようなブータンで、プナカの朝から中健次郎先生による気功教室が行われ、ブータンを旅行しながら中先生の合宿をしているような贅沢さでした。

中先生だけではなく、気やエネルギーについて詳しい治療家の三谷さんがエネルギーについていろいろと教えてくださいます。ツアーではお寺や宮殿に行くのですが、門のあるところに結界があるのですが、それを感じる方法など、そんな不思議な話が普通にできてしまうところもブータンマジックでしょうか？

ブータン旅行ハイライト、タクツァンゴンパへのトレッキングは前半のカフェテリアまで馬を使いました。馬に乗るのは久しぶりでしたが、今回は多少乗馬の心得を持っていたので、馬と心を合わせて登ることができ、わたしの馬はとても賢く滑ったり、膝をつくようなこともなく上手に登ってくれました。わたしが馬に乗れると思ったのか、馬子は途中で手綱をわたしに預けて帰ってしまうほどで、本当に楽しいひと時でした。

ガイドのペマさんは馬が良くトレーニングされていないから危険だとおっしゃってましたが、問題は馬にあるのではなく、乗る方が慣れてないため馬に負担をかけてしまうことだと感じました。

あれだけ馬がいて、観光客が山を登るのだから、馬子を教育し、馬をきちんと扱って、ボロ（馬糞）は拾ってコンポストにし、観光客も馬と交流し、馬の背に乗せてもらうことで体を整えたり、馬と心を通わせて癒されたり、馬にのって自分の足では登れないところに

もトレッキングをするようなことを考えたら、馬子・馬・観光客・馬子コミュニティ・観光業者・環境と7方得になるブータンらしい観光開発が出来るように思い、ペマさんに力説したのです。

若い尼さんのお話を聞いたり、矢作直樹先生のような顔をした伝統治療院の先生にお話を聞いたり、農家訪問をしてお話を聞いたり普通では出会えないような貴重なお話が聞けて、死生感や信仰などいろいろと感ずるところの多い旅行となりました。

通訳をしてくださったテルさんは本当に稀有な方で、通訳だけではなくツアー全体のオーガナイズまでされた上に、メンバーが遅れたり困ったりしていないか丁寧に目を配って、疲れた様子も苛立つ様子もなくまったくたいした方だと感心いたしました。

最後のパコのホテルの売店の女性、北部出身とのことで、ウールの織物を見せてくださった。染料について二人で話していて、彼女が「明日いらっしゃる？ならば、ラックを差し上げるわ」とおっしゃり、ほんとうにラックをくださった。ついでに染め方まで教えてくださり、思わぬ染織の旅となったのです。

みなさま、ほんとうに貴重なご縁をありがとうございました。楽しい旅でした。

小林 若菜

伝統衣装を身にまとうブータンの人々の姿、そして美しい表情が、とても心に残りました。

目の前に広がる様々な光景、また全ての出会いや触れ合いが、自分の内を見つめるありがたい機会と感ずる素晴らしい旅でした。

田中元気

今回の旅で最も印象的だったのは、ブータンの、特に地方に暮らす人々の佇まいだ。人間としての強さだけではなく、同時に弱さも兼ね備えているからこそ、他者に対して、またさまざまな生態系に対しても優しさを持って接することができる、そんな彼らの姿に僕は強く感銘を受けた。

僕の暮らす日本の社会では、人々は自分のことに精一杯になり、他人に気を遣う余裕がなくなってしまったのではないだろうかと思ってしまうことがある。しかしそんな日本で、僕は今回の旅で得た経験をいろいろな人と共有していけたらと願っている。今の自分に何かを変えていく力はないが、「Be the change」という言葉が示すように、まずは僕自身

が世界に対して望む変化になることから始めたいと思っている。地球人として、喜びや楽しさを追求できる生き方を模索したい。

清川 千春

出迎えて下さったガイドさんが私の顔を見て一言、あなたどう見てもブータン人だけど、お父さんブータン人？最初は冗談と笑って返したけれど、旅が終りに近づくにつれ、まんざらでもないような気がしていた。それほど今回の旅は、懐かしい場所に戻って来た感がずっとあった。車窓からは、日本の原風景のような棚田の光景が広がってもいたけれど、都市部や観光地を歩けば、人・ごみ・モノが溢れ、現代の日本とさほど変わらない問題も実在していて、幸福の国という枕詞は、嘘ではないにしても、ぎりぎりのところにあるように思えた。けれど、そのことに危機感を持って、国民の幸福実現のため本気で取り組もうとしているブータン政府の姿勢は、日本や世界が見習うべき点が多くあるように感じた。

私自身のこれからの生き方を問われる、そんな旅でもあり、旅の余韻を味わいつつ、今回の学びをじっくりゆっくりと咀嚼して活かしていけたら良いなと思う。

「支えられたタクツアン寺院へのトレッキング」 賀戸 麻里子

昨年3月ブータンの東部チモン村に行きましたので、首都のある西部にも行ってみたいという単純な動機で参加しました。プログラム行程はどの場所も、このブータンでしか味わえないものばかりでした。そんななか私にとって忘れがたいことがあります。

それは、3,100メートルの岩山にへばりつくように建てられたタクツアン寺院へのトレッキングです。向かう目的地は標高3,100メートルです。登る道は険しく、途中まで馬に乗ることを誘われたのですが、自分の足で登れると思い断りました。登り始めはこの坂ぐらいなら、という思いでしたが、次第に折れ曲がった厳しい坂道になっていき、何とか第一展望台まで行きました。

しかし、到着した時は、仲間たちから相当遅れていました。その後もアップダウンの険しい道を歩み、寺院が遠くに見え隠れする頃にはタルチョがたなびく階段の道や100メートルはあろうかと思う滝の勢いと音に魅了されながら寺院に到着しました。到着の過程には、私の荷物を持ってくれたり、ペットボトルの水をくれたり、息を切らし足が進まない状況のなか私のペースに合わせて歩いてくださったり、寺院に早く到着して待っていてくれたりなど、多くの仲間に支えられて寺院内を観ることができました。景色のすばらしさだけでなく、参加者の仲間の心配り、直接的またそれとなく間接的に支えてくれた仲間感動しました。

感謝でいっぱいの旅でした。ありがとうございました。

感想 沼畑 龍矢

今回のツアーの僕のテーマは
持続可能な社会を目指すために、
日本がブータンから学ぶこと
でした。

今までの日本は豊かさや便利さを追求して、今の日本が出来上がりました。
それは別に悪いことではなく、当時はそれを正しいと信じ発展してきました。
ただ、今は一度立ち止まって、進むべき未来を考え直す必要があります。
それは、またブータンとは違う内容となるでしょう。
ただそれは自分たちで見つけなければならない。まずはそれを具体的に見つける必要があり
と感じました。

それと同時に宗教観からくる精神的豊かさも見習うことができると思います。
宗教なので強制はできませんが、一度宗教について捉え直す必要があるのではないかと感
じました。

具体的な答えは見つかりませんでした。ヒントはたくさんあったように感じます。
自分たちの国の未来は自分たちで選んでいかなければならないと強く感じました。

大澤 博子

経済的豊かさを求めGDPを政策に掲げ走り続ける日本。
GNH(国民総幸福量)を政策に掲げるブータン。似て非なる政策を打ち出した国、ブータン
の幸福とは？ 実際、国民は幸せを感じているのだろうか？
ツアーで体験した様々な出来事、出会い、美しい風景については、頼もしい仲間のレポー
トにお任せして、ブータンという国の印象を回想したい。

旅をして感じたこと。海外旅行をしているというより、どこか懐かしい土地を旅している
ような。人々は親切で、こんなに気を許して歩ける場所が日本以外にもあったなんて！と
いう驚き。

仏教思想の基に国を築き上げてきたブータン。人々は自然と調和し、万物に感謝し手を合わせる。足るを知る、という心を忘れていない。

旅の最中、お話を聞かせていただいた全ての方に共通する心だった。

では、人々は本当に幸せなのか？住民は？街はどうか？

首都ティンプーは活気に溢れ、店員さん、ホテルのスタッフもみな親切だったけれど、個人的な印象は悲しい街。車の渋滞と雑多な空気。

ツアーガイドのペマさんの言葉が忘れられない。

「ほら、あのお母さん。子供が泣いているのに携帯に夢中」

まるで日本だ。

街から少し離れると、車窓に映る民家は質素そのものだ。でも、子供達が子供らしく、犬たちが、犬同士でじゃれあい、家の前を駆けずり回る。こちら側の、上から下をみるような「貧しさ」という定義のまえで、彼らの生活には、私たちが忘れてしまった命の躍動感や、「今ここ」を生きている生命力が確かにあった。

ドチュ・ラ峠の棚田で。

一番見たかった高山に広がる棚田は確かに美しかった。

そして、想像以上のものが目に飛び込んできた。民家で飼われている牛たちが、道路脇の道草を求めて上がってくる。すぐそばで、労働者がブルドーザーで道路を開拓する。彼らは近隣諸国の外国人労働者だと旅のメンバーが教えてくれた。たまに遭遇する彼らのバラック。ブータン人よりもずっと貧困な生活をしているのだろう。そこにも、必ず見えるのは、子供達と犬の姿。

私たちのバスが道路工事の渋滞ため、のろのろ運転で山道を通り過ぎる。

たまに通過する出店の前。売られているのは、トウガラシ、バナナ、乾燥チーズだろうか。どの店も、ドル札を持った観光客に一切売り込みも、物乞いもない。現地のツアーガイドと一緒にいるからなのか、それとも。

旅が終わり、振り返って思うこと。

ブータンの旅。私にとっては、ルーツの旅だったのだと。日本が辿ってきたように、ブータンは近代社会への仲間入りと、伝統文化の継承の狭間で、相当揺れ動いているように見える。でも、日本が経済的発展を追いかけ、アジア諸国が次々と後を追った中、ブータンは日本のコピーをせずにGNH政策を打ち出した。

ティンプーはブータンの渋谷なのかもしれないが、プナカ、パロへと移ると、豊かな自然はまだそこにあり、足を知る心を忘れていないブータンの人たちに安らぎと懐かしさを覚えてならない。「もったいない」「おかげさま」と手を合わせ、自然に感謝し、家族の健

康を祈ってきた生き方は、日本人そのものの姿では、と。そして、次は、日本の棚田を見に行こう！日本にも残っている古き良き場所や、GNHを志す人たちと出会う旅をしたい！という思いが、帰国後にじわじわ来ている。

今回の旅の収穫に感謝（合掌）。

旅を終えて 沓名 輝政

ステキな出会いでした。ツアーメンバー、現地の人、会う人会う人の「今ここ」に触れ、愛のシャワーを浴びました。

「幸せは感じ方次第」とアンネ・フランク。小学校で習った時、衝撃的でした。それ以来、いろいろな経験をする中でその通りだと実感しています。「この世は魂の学校。」想念だけのあの世では出来ないことを物質界で体験して学ぶ。きっとそうです。元々想念のチカラはすごい。

ブータンという国は、経済主導の世界の中で、物質と精神のバランスを保ちつつ、やりすぎない立ち位置で、「今ここ」を生きている国。「思想は気高く、行動は現実的に。」国レベルでも個人レベルでも、野に咲く花のように「その場で、ひしめき合い、妥協し合いながら生きていく。」それが普通の生き方だと改めて実感しました。