

JRECO 通信

No.27



一般財団法人 日本冷媒・環境保全機構

引き続き、一般財団法人 日本冷媒・環境保全機構（JRECO）として、会員の皆様に知っていただきたいこと等を『JRECO 通信』としてお届けします。

I. 環境省補助金事業について

現在一般財団法人日本冷媒・環境保全機構（JRECO）では、環境省から令和5年度の当初予算による二酸化炭素排出抑制対策事業費等補助金「コールドチェーンを支える冷凍冷蔵機器の脱フロン・脱炭素化推進事業」の交付決定を受け、交付を受けた補助金を財源として、冷凍冷蔵倉庫、食品製造工場並びに食品小売店舗におけるショーケースその他の脱炭素型自然冷媒機器の導入事業に要する経費に対して、当該経費の一部を補助する事業（補助事業）を実施しています。

本補助事業は昨年度（令和4年度）まで継続して実施されてきた「脱フロン・低炭素社会の早期実現のための省エネ型自然冷媒機器導入加速化事業」の後継事業として位置付けられますが、本補助事業の実施要領に係る内容に関しては、国民（事業者やメーカーなど）から広くご意見・ご要望をお聞きし、かつ、国（環境省など）が実施する他の環境施策等との関連性を持たせるなど、大きく見直しが行われています。

本稿では今年度の事業概要をお知らせすると共に、今回見直しされた実施要領の概要について紹介します。

近年、わが国における温室効果の高い代替フロン（HFCs）の排出は増加しており、2050年カーボンニュートラルの目標達成のためには、このHFCsの迅速な排出削減が必要となっています。HFCsは主に冷凍冷蔵機器の冷媒として利用されており、冷凍冷蔵機器は稼働時の消費電力が大きいことでも知られています。

本補助事業はHFCsの排出削減と冷凍冷蔵機器稼働時のエネルギー起源CO₂の排出削減との両方に有効な「脱炭素型自然冷媒機器」の導入を支援するもので、今年度から令和9年度までの5ヵ年事業として計画されています。

なお、平成26年度以降採用されてきた「省エネ型自然冷媒機器」は「脱炭素型自然冷媒機器」という文言に改まりました。なお、脱炭素型自然冷媒機器とは「フロン類（CFC・HCFC・HFC）ではなく、アンモニア（NH₃）・二酸化炭素（CO₂）・空気・水等の自然界に存在する物質を冷媒として使用した冷凍・冷蔵機器であって、同等の冷凍・冷蔵の能力を有するフロン類を冷媒として使用した冷凍・冷蔵機器と比較してエネルギー起源二酸化炭素の排出が少ないもの」と定められ、従来の省エネ型自然冷媒機器と同一の定義となっています。補助対象事業についても「冷凍冷蔵倉庫、食品製造工場、食品小売店舗でのショーケースその他の脱炭素型自然冷媒機器を導入する事業」であり、こちらも変更はありません。図-1に「令和5年度環境省補助事業の事業概要」を示します。

コールドチェーンを支える冷凍冷蔵機器の脱フロン・脱炭素化推進事業

(一部農林水産省、経済産業省、国土交通省連携事業)



【令和5年度予算(案) 7,000百万円(新規)】 環境省

コールドチェーンにおける脱炭素型自然冷媒機器の導入を支援するとともに、既設機からのフロン排出抑制方法を検証することで、脱フロン・脱炭素型冷凍冷蔵機器への迅速かつ効率的な移行実現を図ります。

1. 事業目的

- ① モントリオール議定書に即した代替フロンの着実な削減の実行のため、代替フロンから自然冷媒への転換を支援
- ② 省エネ、再エネ活用に取り組む事業者への積極的な支援により、コールドチェーンの脱フロン化・脱炭素化を推進
- ③ 一定の需要を生み出すことにより自然冷媒機器の低価格化を促進
- ④ フロン排出抑制法の取組強化と相まったフロン排出量の大幅削減に向けた検証

2. 事業内容

我が国において、温室効果の高い代替フロンの排出量は増加傾向を示しており、2050年カーボンニュートラルの目標達成のために迅速な排出削減が必要。代替フロンの迅速かつ効率的な排出削減のためには、規制措置に加えて、脱フロン・脱炭素型の自然冷媒機器への転換の促進、また、過渡期においては、既設機からのフロン排出抑制に取り組む必要があり、それらを推進するために以下の事業を行う。

- (1) 脱炭素型自然冷媒機器の導入支援事業(間接補助事業)
国民生活に欠かせないコールドチェーンを支える冷凍冷蔵倉庫、食品製造工場、食品小売店舗を営む中小企業等の脱炭素型自然冷媒機器の導入費用に対して補助を行う。
- (2) フロン類対策による省CO2効果等検証事業(委託事業)
冷媒対策を通じた温室効果ガス削減に係る市場動向や技術動向の調査等を実施し、最新技術等による代替フロン排出削減効果・エネルギー起源のCO2排出削減効果进行分析・検証し、効果を最大化する今後の普及措置を検討する。

3. 事業スキーム

- 事業形態 (1)間接補助事業 補助率：原則 1/3
※大企業に関しては、自然冷媒機器への転換に先導的に取り組んでいることを条件とし、かつ、再エネ活用や高水準の省エネ化の取組を評価する。
※自然冷媒機器導入費用に対する補助であり、再エネ設備等の導入費用は補助対象外
- (2)委託事業

- 補助・委託対象 民間事業者・団体、地方公共団体等
- 実施期間 令和5年度～令和9年度

お問い合わせ先：環境省 地球環境局 地球温暖化対策課 フロン対策室 電話：0570-028-341

4. 事業イメージ

(1) 脱炭素型自然冷媒機器の導入支援事業



図-1 令和5年度環境省補助事業の事業概要

次に、本補助事業で昨年度までの事業から大きく変わった実施要領に係る内容は以下のとおりです。

① 補助率

原則として1/3である。ただし、

- ・食品小売店舗のうちコンビニエンスストアについては、設備費のうち機器代に対してのみ補助する
- ・コンビニエンスストア以外の食品小売店舗のうち、更新店舗の工事費については、補助率1/2とする
- ・中小企業(中小企業基本法の中小企業の定義に合致している事業者)のうち、中小企業への重点化施策である「先進的な中小企業」の事業に合致する事業は、補助率1/2とする

② 大企業に求める条件

中小企業以外の大企業が本事業にエントリーするためには、以下に示す条件等に合致することが必須となる

【必須条件】：事業の応募申請時点で満たしていること

- ・自然冷媒機器への転換目標を「冷凍冷蔵倉庫・食品製造工場」「食品小売店舗」のいずれかから選択して設定した上で、外部公表していること

【評価項目】：下記のいずれか一つ以上に合致していること

- ・「再エネ活用の取組」から該当項目を選択
- ・「高水準の省エネに関する取組」から該当項目を選択

③ 中小企業への重点化施策

- ・中小企業のうち大企業に求める条件に合致し、かつ補助対象事業(中小企業に限る)の採択案件の審査時得点上位10%以内の事業を「先進的な中小企業」による事業とする

④ 年度をまたぐ事業

従来からの年度内限定の「単年度事業」のほか、年度をまたいで執行する事業「複数年度事業」も申請が可能となっている

これにより、従来は補助事業を実施できなかった3月～8月でも、補助事業の継続的实施が可能になる
【単年度事業】：原則として事業の実施期間が交付決定日以降から令和5年度内（事業(支払)完了：令和6年2月末まで）に完了することが出来る事業であること

【複数年度事業】：原則として事業の実施期間が交付決定日以降から令和6年度内（事業(支払)完了：令和7年2月末まで）に完了することが出来る事業であること

⑤ その他

- ・環境省が公表する「脱炭素先行地域」に該当する地域での補助対象事業は、審査時の加点対象とする（図-2に環境省HPより抜粋した「脱炭素先行地域の選定状況(第1回～第3回)」を示す）
- ・「再エネ活用の取組」や「高水準の省エネに関する取組」の選択項目は、審査時の加点対象とする
- ・中小企業による補助対象事業は、審査時の加点対象とする



図-2 脱炭素先行地域の選定状況(第1回～第3回)

以上の他に、従来から応募申請する際に提出して載いている実施計画書の「CO2削減効果計算書」において、今年度から新たに「比較対象フロン冷媒機器」の年間エネルギー起源 CO2 発生量と年間冷媒漏洩 CO2 換算発生量の算出に「自動計算」機能を選択できるようにしました。応募申請される事業者等にこの新機能を活用戴くことで、従来比較対象フロン冷媒機器の選定に要していた設計上の手間等が大幅に縮小できると思います。

詳しくは環境省又は JRECO のホームページに掲載している公募情報等でご確認ください。

JRECO では補助金予算の範囲で補助事業を選定し補助金を交付していますが、要件に適合する提案でも、応募内容によっては補助額の減額・不採択とする場合もあります。なお、令和5年度予算による第一次公募は既に終了しました。

令和5年度予算による第二次公募については、第一次公募の審査結果が発表され次第お知らせします。

最後に、平成26年度に開始した「先進技術を利用した省エネ型自然冷媒機器普及促進事業」から令和4年度の「脱フロン・低炭素社会の早期実現のための省エネ型自然冷媒機器導入加速化事業」まで、JRECOが執行してきた環境省補助事業の実施状況を「表-1 環境省補助事業の実施状況一覧」にまとめて示します。（現在繰越事業を執行中である令和4年度予算による事業は、未だ流動的なため暫定値を記載しています）

表-1 環境省補助事業の実施状況一覧

事業予算 区分	事業予算 (億円)	補助事業 対象分野	確定事業者数 (社)	確定事業所数 (所)	総排出削減量 (注1) (CO2 トン/年)
平成26年度	50.0	・冷凍冷蔵倉庫 ・食品小売店舗	59	446	38,754
平成27年度	62.0	・冷凍冷蔵倉庫 ・食品製造工場 ・食品小売店舗	89	531	74,109
平成28年度	73.2	・冷凍冷蔵倉庫 ・食品製造工場 ・食品小売店舗	133	532	93,464
平成28年度 (補正予算)	10.0	・冷凍冷蔵倉庫 ・アイススケートリンク	8	8	5,484
平成29年度	62.0	・冷凍冷蔵倉庫	68	81	43,241
平成29年度 (補正予算)	10.0	・冷凍冷蔵倉庫 ・食品製造工場 ・食品小売店舗	16	37	11,041
平成30年度	64.0	・冷凍冷蔵倉庫 ・食品製造工場 ・食品小売店舗	97	219	66,222
平成31年度 (令和元年度)	74.0	・冷凍冷蔵倉庫 ・食品製造工場 ・食品小売店舗	142	286	95,270
令和元年度 (補正予算)	3.0	・冷凍冷蔵倉庫 ・食品製造工場 ・食品小売店舗	9	38	4,024
令和2年度	73.0	・冷凍冷蔵倉庫 ・食品製造工場 ・食品小売店舗	175	330	93,131
令和3年度	73.0	・冷凍冷蔵倉庫 ・食品製造工場 ・食品小売店舗	176	322	97,578
(注2) 令和4年度	73.0	・冷凍冷蔵倉庫 ・食品製造工場 ・食品小売店舗	(142)	(308)	(91,303)
(注3) 令和5年度	69.0	・冷凍冷蔵倉庫 ・食品製造工場 ・食品小売店舗	—	—	—
合計	696.2	—	(1,114)	(3,138)	(713,621)

(注1) 省エネ型自然冷媒機器の導入によって見込まれる、全対象事業所のエネルギー起源二酸化炭素排出削減量と温室効果ガスであるフロン冷媒排出削減量を合計した1年間の総排出削減量 (CO2 トン/年)

(注2) 令和4年度事業は予算の一部が令和5年度へ繰越しとなったため、確定事業者数・確定事業所数・総排出削減量は予測値(令和5/4/28 現在)を記載

(注3) 令和5年度事業は現在実施中のため、確定事業者数・確定事業所数・総排出削減量は記載していない

II. 日本の歴史と気候、縄文海進と江戸の町作り

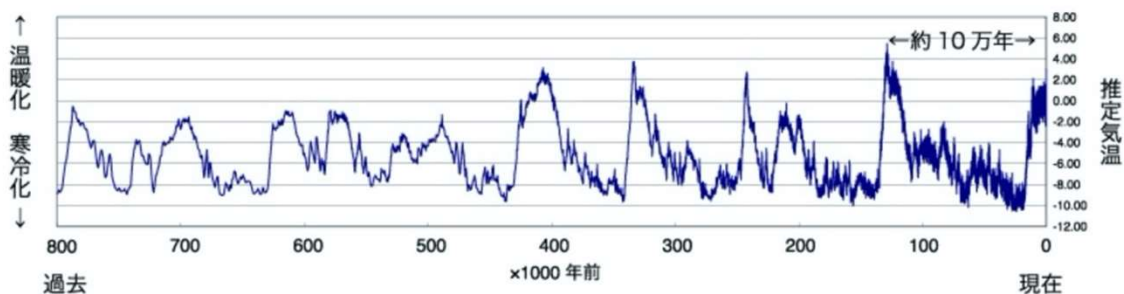


図1 出典：国立環境研究所 地球環境研究センター「寒冷化と温暖化の繰り返し」南極の気温推定値

地球の気候は、約10万年周期で氷期と間氷期を繰り返してきたと言われていています。これは、地球の公転軌道や、地軸の周期液変化（ミランコビッチサイクル）と関係によります。具体的には公転軌道の変化は約10万年周期、自転軸の傾きの変化が22.1度～24.5度を約4万年で繰り返します。さらに、自転軸の首振り運動が約2.6万年で起こり、それらが複合的に重なり合うことが要因だとされています。

図1の約10万年前～2万年前まで気温が低い期間を最終氷期といわれています。この時期は降った雪が大陸で氷床として成長したため、海の水が無くなり、海面は現在よりも約120メートル以上も低かったとされています。その後気温が上がり、大陸の氷床が溶けだし、約6,500年前には現在よりも海水面が高い状態となり、これが日本における縄文海進です。

過去2,000年の世界の気温変化

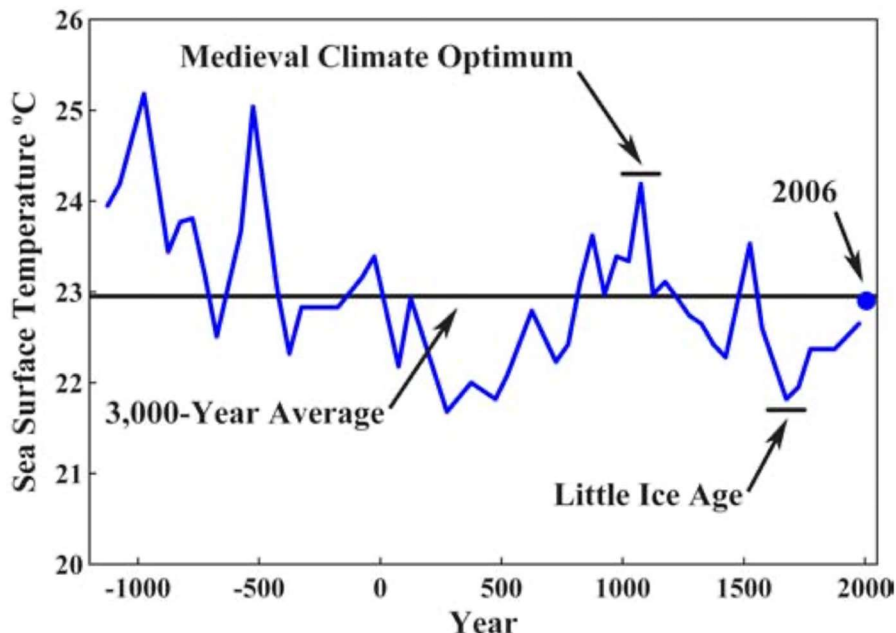


図2 出典：Global Warming Petition Project 過去2,000年の気温変化

10万年周期よりも短い期間の気候変化が、おもに太陽活動の変化によるものだとされています。日本では8世紀～12世紀頃まで、奈良から平安時代の終わり頃までは気温が高い時期でした。（図2）

温暖だった奈良平安時代

平安時代の代表的な建築様式は「寝殿造」で、外と一体的な開放的な建物で、部屋を繋ぐ廊下は建物の周りの「濡れ縁」となっています。この様式からは寒さに備えているようには窺われません。

大伴旅人（大伴家持の父）の大宰帥（だざいふのそち）として太宰府に任官してきました。その旅人邸で友人たちと宴会をしていたとき、景色があまりにも素晴らしかったので、地面に座り梅の花を愛で、杯を傾けて歌を詠んだとあります。この歌は「梅花の歌」として『万葉集』に採録されているものです。この歌をもとに「令和」の年号となったことは聞かれたことがあるでしょう。陰暦の1月は現在の2月に当たりますが、吹く風は和らかで、蝶が舞っているとあります。現在よりもかなり暖かかったのでしょうか。

「初春の令月にして、気淑く風和ぎ、梅は鏡前の粉を披き、蘭は珮後の香を薫らす」

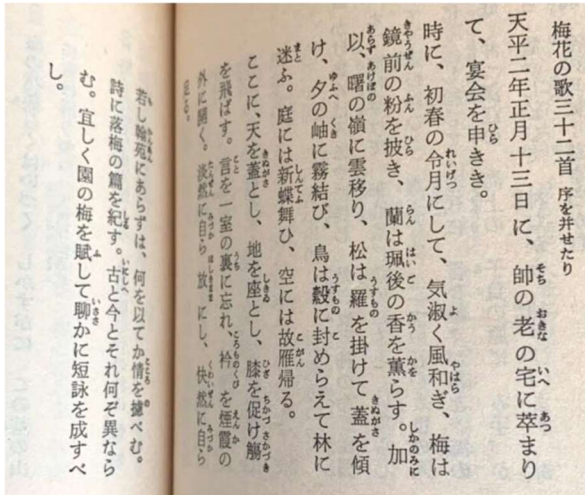


図3. 梅花の歌三首

太宰府の大伴旅人の館で旧暦の天平2年（730年）1月13日（新暦2月）に宴会が催された。

春の月がきれいで、吹く風は和らかで、白梅は満開で鏡餅のよう、蘭の香りがして、山の峰には雲が漂い、山麓には霧が出て庭には生まれたばかりの蝶が舞い、空には雁が飛んでいる。

天を屋根として、地面をゴザとして膝を交えて杯を傾ける。和気藹々と楽しい会話が素晴らしい景色の中で交わされた。

その時、皆にこの素晴らしい平和な景色・情景を短歌にしようと提、32首の短歌を書き寄せた。

室町時代の寒冷期

1450年頃は寒冷化していることが分かります（図2）。その時期はまさに応仁の乱が始まる寸前で社会が混乱していた時期でした。さらに、江戸時代中期は小氷期と呼ばれさらに寒い寒冷期だったのです。東京大学大気海洋研究所の川幡穂高教授（古気候学）によると、「社会の仕組みが大きく変化する境界期が、大きな寒冷期に対応していることがわかった」とコメントされています。

小氷期

図2. に Little Ice Age と示されている部分が該当します。この時期は世界的に気温が下がり、作物は不作が続いていました。1700年頃は世界各地で火山活動が多発して世界中の気温が下がり、テムズ川やオランダの運河・河川が完全に凍結するなどの低温が続きました。小氷期の原因は太陽活動の低下と火山活動だといわれています。特に天明三年（1783）6月3日のアイスランドのラキ火山の巨大噴火と同じ年の8月5日の浅間山の大噴火により成層圏まで上昇した塵が地上への日射量を減少させましたので特に北半球では長期間にわたって冷害となりました。この冷害により、日本では天明の飢饉、フランスでは「パンよこせ」というデモ行進からフランス革命が始まったとされています。

天明の大飢饉と幕府弱体化

天明の大飢饉は天明二年（1782年）から天明七年まで、五年続きの凶作となりました。全国で餓死者が90万人、打ち毀しや百姓一揆が多発していました。天明七年（1789年）六月七日、御所一周約1300メートルの築地塀を願いながら廻る「御千度（おせんど）」を一人の老人が始めたのが発端となり、三日後には1万人、翌十一日には5万人、十八日の前後四、五日間は1日当たり7万人にも膨らみました。飢餓で困り果てた町人が京都奉行所へ願ひ

出たのですが救済の措置がされなかったのが、御所千度参りの始まりでした。その行動はお祭りのようになり、京都だけでなく近隣の大阪や近江からも集まり、人々は御所に賽銭を投げ入れ、神社のように拝み始めました。有栖川宮や一条家からは茶が振る舞われ、九条家、鷹司家からは握り飯が、後桜町上皇からは三万個のリンゴが配られたと記録が残っています。

それまでは「禁中並公家諸法度」により幕府への口出しは禁じられていましたが、光格天皇はこの御所千度参りの最中に一計を案じ、幕府に民を救済するように申し入れました。京都所司代も朝廷からの口頭での申し入れを違和感なく受け取り、江戸でも問題にはなりません。光格天皇の幕府に対しての政治的意見で1500石の救い米を幕府に放出させることになったのです。さらに、この窮民救済の申し入れは、飢饉などの国家非常事態に当たっては天皇が幕府に意見をすることができるとの先例を開いたことになったのです。光格天皇に譲位された仁孝天皇治世の天保四年（1833年）から始まった天保の大飢饉では、幕府に対して窮民救済の申し入れを今度は正式に文書で差し入れました（天保八年：1837）。幕府は前例があることとして官僚的に処理されて全く問題視されることはありませんでした。そして、文化四年（1807年）にロシア軍艦が樺太で軍事的な衝突を起こした事件で幕府は朝廷に自発的に報告して、外交問題について幕府が朝廷に報告する先例となりました。これも、光格天皇の窮民救済の申し入れが切掛けでした。後にそれが、孝明天皇が幕府に「海防の勅」を詔勅したことになったのです。天皇が幕府に勅をだすのは、後醍醐天皇以来の約五百年振りのことでした。これにより、家康が「禁中並公家諸法度」で朝廷を250年間押さえつけていた力関係が崩れたことで尊皇攘夷派と公武合体派が台頭し、幕末の動乱に繋がって行きました。

縄文海進

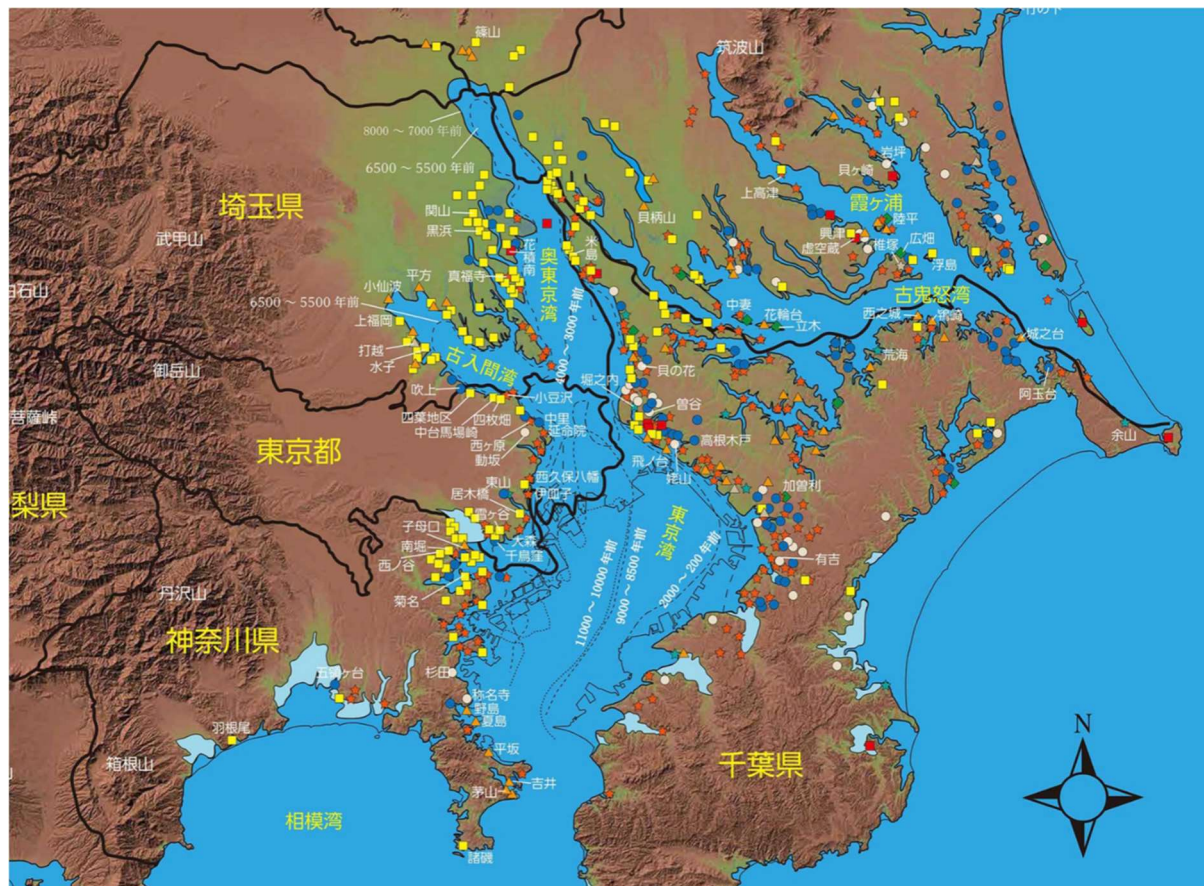


図3 出典：縄文海進 江戸東京博物館 黄色四角は貝塚遺跡

今から 6,500 年～4,000 年前の縄文時代は平均気温が 1～2℃高く、海面は現在よりも 5m 程高かったといずれの資料にも記載があります。図 3 は江戸東京博物館の貝塚遺跡より当時の海岸線を推測した資料ですが、下記国土地理院 Web 地図で海面の上昇シミュレーションを比較してみます。

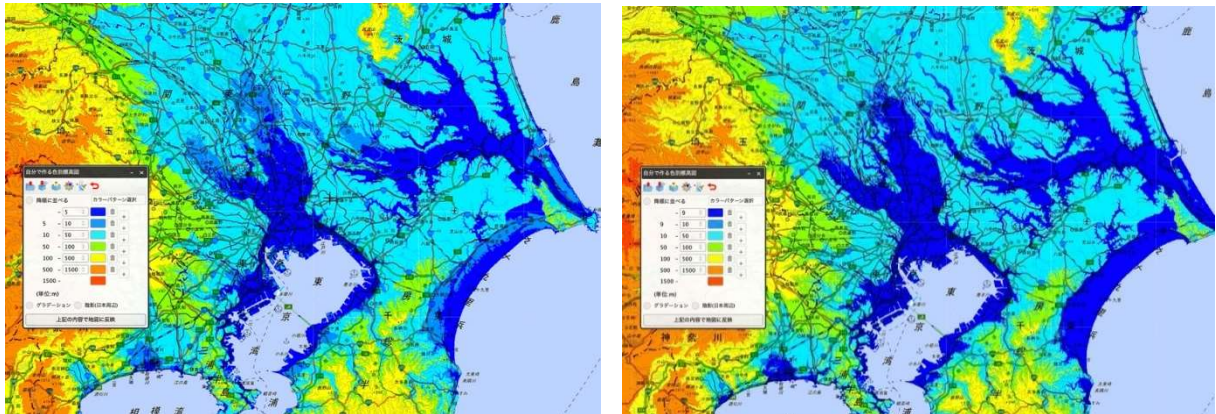


図 4 出典：国土地理院 Web 地図による標高差 左図海面+5m、右図海面+9m

すると、図 3 と図 4 右図 (+9m) が近似しているように見えます。そして、鳥取県倉吉市にある住吉神社の石碑にはこの一帯が入江だったので、海の神様をお祀りしていたとあるそうです。それが、真実ならば今よりも海面は 20m ほど高くなっている必要があります (図 5)。



図 5 出典：JAXA Earth Apps - 海面上昇シミュレーター 左図海面+10m、右図海面+20m

したがって、縄文海進は現在より海面は 5m ではなく、もっと高かったとも考えられます。下記は使用した海面上昇シミュレーターです。

JAXA Earth Apps - 海面上昇シミュレーター

<https://data.earth.jaxa.jp/app/sea-level-rise/>

国土地理院 Web 地図 標高差

<https://maps.gsi.go.jp/#5/36.104611/140.084556/&base=std&ls=std&disp=1&vs=c1g1j0h0k0l0u0t0z0r0s0m0f1>

いずれにしても、日本列島は縄文海進で関東、中部、関西の平野の大部分が海になっていたため、その後海面が下がってからも、もと海だったところは上流から川が流れ込む湿地池や湿地帯でした。

関西地区と縄文海進

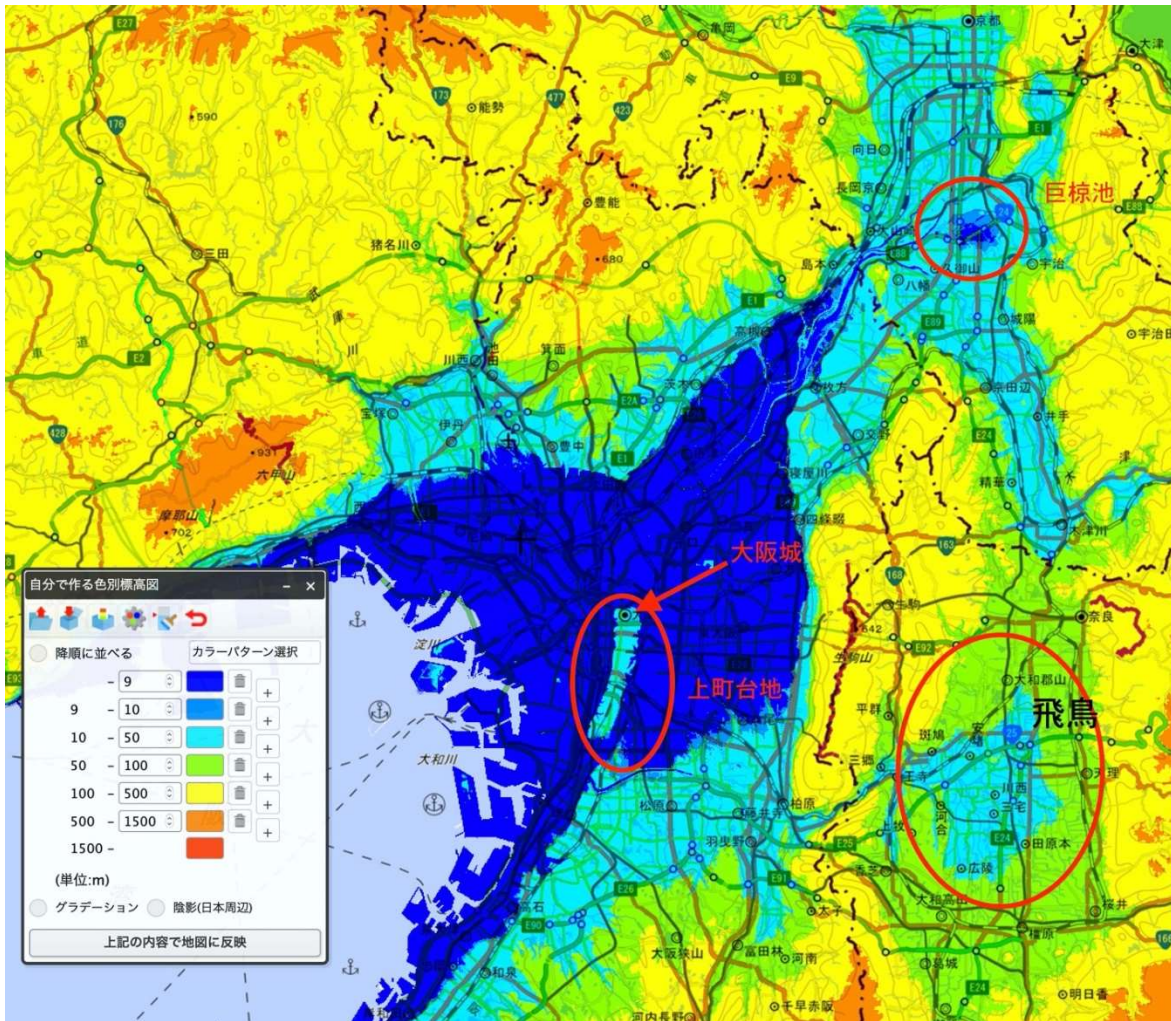


図6 関西地区 縄文海進 9m 国土地理院 Web 地図による標高差シミュレーション

なぜ、奈良盆地に最初の都ができたか不思議に思っていました。竹村公太郎著『日本史の謎は「地形」で解ける』に以下のように記してありました。

瀬戸内海の終着地には大阪の上町台地がよこたわっていた。彼らは波が速く険しい浪速（なみはや）、難波（なんば）の上町台地の半島を回り込んで河内に入っていた。河内湾では荒々しかった波も穏やかになっていった。湾奥の橿原には奈良盆地から大和川が穏やかに流れ込んでいた。小さな舟に乗り換えて大和川の亀ノ瀬を抜けるとすぐに奈良盆地に入った。当時、その奈良盆地には大きな湿地水面が広がっていた。盆地の水面は波で荒れることもない。静かなこの水面を小舟に乗れば、広いなら盆地の何処へでも行けた。こんな奈良盆地は実に交通の便の良い水郷盆地であった。

この奈良盆地の奈良がシルクロードという世界の交流軸の終着駅となった。シルクロードに乗って世界中の文明の結晶がこの奈良に届いた。世界中の文明が届いたこの奈良が繁栄しないわけがない。

飛鳥京、藤原京そして平城京と、この湖面の周辺に次々と都が建設されていった。日本で最初の本格的な都市が誕生した。

なるほど、この奈良盆地には縄文海進の名残がかなり残っていたのでしょうか。そして上町台地の先端には現在大阪城があります。大阪城は防衛のためには最適な台地の高台に築城されていました。そして、織田信長が石山合

戦（元龜元年9月12日の石山挙兵から天正8年8月2日）で10年間、石山本願寺と戦って苦戦したのも、石山本願寺が大坂城と同じ場所の高台にあったからだと言われています。

図5にある巨椋池は昭和8年（1933年）から昭和16年（1941年）にかけて干拓事業により634haの農地になりましたが、干拓前は周囲約16km、水域面積8平方kmの巨大な池でした。この池も縄文海進が遺した湿地池だったのでしょう。

濃尾平野と縄文海進

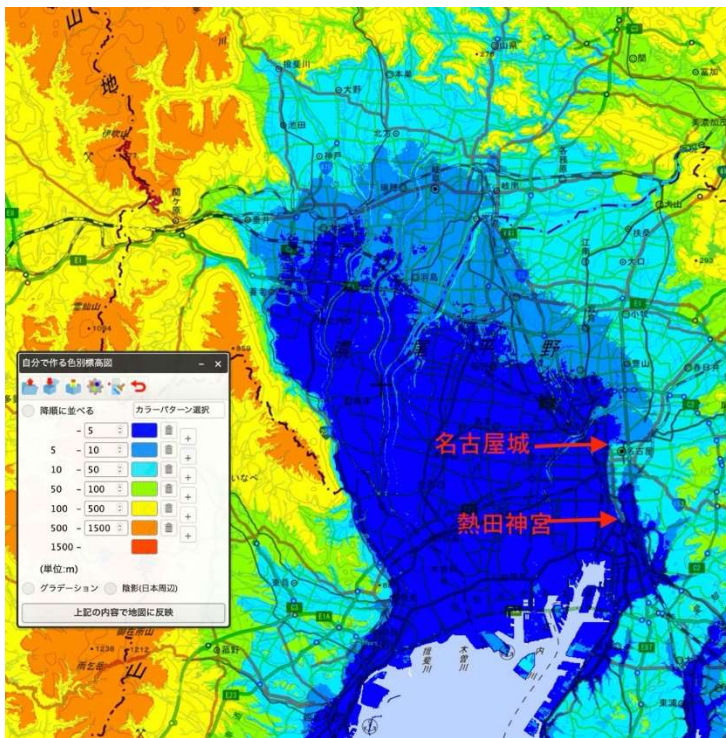


図7 濃尾地区 縄文海進5m 国土地理院 Web 地図による標高差シミュレーション

濃尾平野には木曾川、長良川、揖斐川の3本の大川が流れています。大阪・京都と同じように縄文海進の影響が残っていたので、水はけの悪い泥だらけだったようです。そして、名古屋から熱田神宮までが台地が続いていることが分かります（図7）。東海道五十三次の42番目の宮宿（熱田神宮）から次の43番目の桑名宿までは「七里の渡し」海路でした。

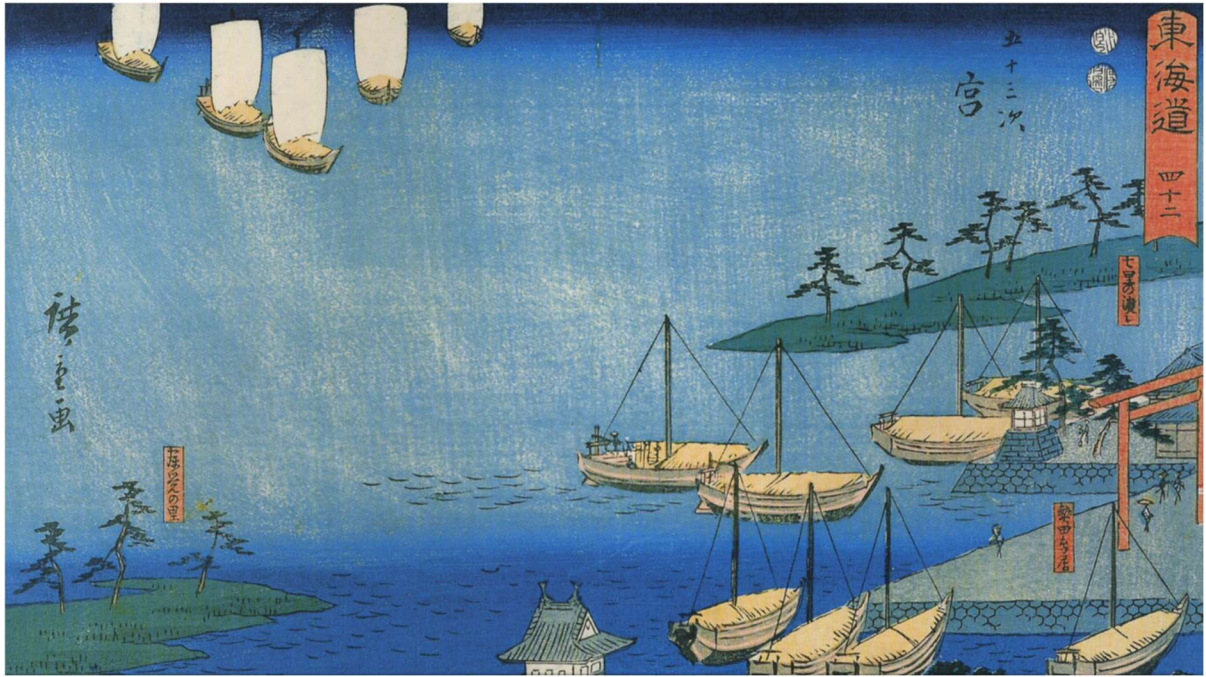


図8 七里の渡しと熱田神宮 出典： Wikipedia

七里の渡し（しちりのわたし）は東海道五十三次で知られる宮宿（愛知県名古屋市長久区）から桑名宿（三重県桑名市）までの海路で、かつての官道。この渡しの宮宿側、または、桑名宿側の渡船場のみを指して「七里の渡し」と呼ぶことも多い。

江戸時代においても陸路を使うことは可能であったが、あえて船賃が掛りかつ海難リスクを伴う海路を利用する目的は路程にかかる時間の短縮にあった。後述のように海上を避ける迂回路としては、脇往還の佐屋街道があったが一日の行程を要した。

当時、熱田神宮脇の「七里の渡し」船着き場が浮世絵に描かれています。



関東平野と縄文海進

縄文海進(図3)にあるように、東京の下町と関東の北部までは海の中でした。そして、水が引いてからも東京湾へは利根川、荒川など大川が流れ込み一帯はぬかるみの水はけの悪い土地でした。

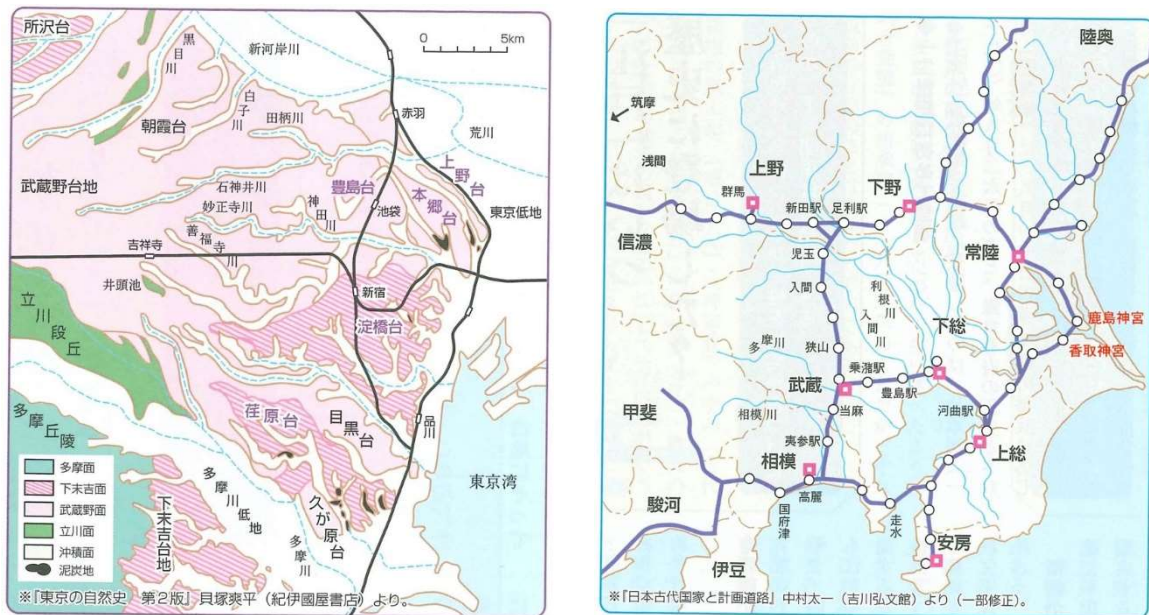


図9 出典：『江戸・東京の地理と歴史』鈴木浩三著（日本実業出版社）より 左図：山の手台地、右図：山辺の道

縄文海進で海との境だった場所は浸食され、海岸段丘として東京の地形を構成しています。海岸段丘は京浜東北線の赤羽に向かって左手に見ることができます。海岸段丘は江戸城の本丸と大手門の間、愛宕山、東京タワーの高台などに名残があり、京浜東北線は海岸段丘の淵に沿って走っていることがわかります。

飛鳥時代から奈良時代にかけて主要な官道が整えられました。朝廷は奈良時代から平安時代にかけて、東北地方の服従しない勢力(蝦夷)に対して何度も軍を派遣しました。征夷大將軍として有名な坂上田村麻呂もその一人です。そして、官道は湿地だった関東の中心部を避けるように作られていたことがわかります(図9右図)。走水から千葉(上総)の台地を通る官道もありました。その道筋の先にある利根川(現在)の兩岸を挟んで香取神宮と

鹿島神宮が鎮座しているのはともに蝦夷を平定するために創建されたとされています。したがって、東征のルートは主に走水から浦賀水道を渡り、この二つの神宮を通る官道だったのでしょうか。このルートは図3にもあるように千葉の台地を進むルートです。そして、次の日本武尊の東征もこのルートだったようです。神社の本殿は南向きですが、鹿島神宮も香取神宮の本殿は北側を向いています。これは北の“まつろわぬ”勢力と関係があると、以前に鹿島神宮で伺いました。

日本武尊と走水

第12代景行天皇の皇子だった日本武尊（やまとたけるのみこと）は父から蝦夷征伐を命じられ、伊勢神宮の斎王だった叔母の倭比売命（やまとひめのみこと）から天叢雲劍（あめのむらくものつるぎ）を賜り東征に向かいました。そして、妻の弟橘媛命（おとたちばなひめのみこと）と走水から浦賀水道を渡るときに悲しいことが起こりました。一行が船出をしたとき、海の神の怒りをかい、海は荒れ狂い、船は転覆の危機でした。その時、弟橘媛命は、海の神を鎮めるために入水を決意されました。入水の際、詠われた御歌は「さねさし 相模の小野に燃ゆる火の 火中に立ちて 問ひし君はも」（意味：燃えさかる炎の中で私の名を呼んで気遣ってくれたあなたよ）焼津では妻を守り、走水では夫を守り、互いを想い合う愛の物語が古事記・日本書紀に書かれています。

弟橘媛命が海に身を投じられると、たちどころに海はなぎ、風は静まり、日本武尊一行の軍船は水の上を走るように上総国へ渡ることができましたので、この地は走水と言われるようになったそうです。

現在、防衛大学校がある丘の海側の麓に走水神社が鎮座しています。この神社では日本武尊と弟橘媛命の二柱がご祭神としてお祀りされています。

漂着した、弟橘媛命の櫛と袖を見た日本武尊が詠んだ御製「君去らず 袖しが浦に 立つ波の その面影を みるぞ悲しき」とあります。「君去らず」が「木更津」、「袖しが浦」が「袖ヶ浦」の地名になったともいわれています。

日本武尊といえば、草薙の剣を連想されるでしょう。日本武尊と弟橘媛命一行は東征の途中、焼津で敵に欺かれ草むらの中で四方から火を点けられました。その時に日本武尊が燃えさかる草を払ったのが天叢雲劍（あめのむらくものつるぎ）です。それでこの天叢雲劍の別称として草薙の剣と呼ばれるようになりました。そして、この地は「やきつ」から「焼津」という地名になったそうです。さらに東征からの帰路、日本武尊が足柄峠で東の走水に向かって「わが妻よ！」とお嘆きになったことで、東を「あづま」と呼ぶようになったとされています。草薙の剣はその後、熱田神宮でお祀りされています。なぜ草薙の剣が熱田神宮でお祀りされているか、詳細は古事記、日本書紀に書かれていますので、興味のある方は是非とも、そちらでお調べください。

三種の神器

天照大御神が高天原から降臨する邇邇芸命（ににぎのみこと）に託されたのが、八咫鏡（やたのかがみ）、天叢雲劍（あめのむらくものつるぎ）と八咫瓊勾玉（やさかこのまがたま）で、それが三種の神器です。

・八咫鏡は第10代崇神天皇が宮中でお祀りすることを畏れ笠縫邑（かさぬいのむら）に一時移しました。そして、第11代第仁天皇の代で娘の倭比売命（やまとひめのみこと）に託された御鏡と宝剣は伊勢の五十鈴川のほとりに斎宮（いつきのみや）を建てて奉安されました。それが、伊勢神宮です。現在、皇室にあるのは形代（かたしろ：複製して神霊を移した神器）としたものです。崇神天皇の時代の形代は宮中でお祀りされていましたが、その後、御所の火事が内侍所まで及び、神鏡は天徳四年（960年）、天元三年（980年）、寛弘二年（1005年）に起こった内裏の火災により焼損しました。その中でも、天元の際に半ばが焼失し、鏡の形をとどめないものとなり、伊勢神宮より神霊を移した形代を作り直しましたものが、現在皇室でお祀りされている御鏡です。

・八咫鏡と八尺瓊勾玉は天照大御神が天の岩戸にお隠れになられて困り果てた八百万の神たちが、岩戸より出て頂くために、思金神（おもいかねのかみ）の指示を仰ぎお作りになったものです。

以下、竹田恒泰著、現代語古事記より。

天（あめ）の安の河の上流にある天の堅石（方斂）（鉄を鍛えるのに使う固い石）を取り、天の金山（高天原の鉾山）の鉄を取り、鍛冶屋を探して、伊斯許理度売命（いしこりどめのみこと）に命じて鏡を作らせ、また玉祖命（たまのおやのみこと）に命じて八尺勾玉（やさかのまがたま）の五百箇（いおつ）の御（み）すまるの珠（たま）（多くの玉を緒に通した飾り）を作らせました。これで必要な神器が揃いました。ちなみに、この時作られた鏡と玉が、後に天孫降臨によって高天原から地上にもたらされた「三種の神器」のうちの二つになります。

・天叢雲劍は須佐之男命（すさのうのみこと）が八俣大蛇（やまたのおろち）を退治したときに、その胎内から出てきたものです。須佐之男命は高天原に登り、その宝剣を姉の天照大御神に献上されました。そして、日本武尊の東征にあたり、伊勢神宮の斎王だった叔母の倭比売命が日本武尊に宝剣を授けたものが、熱田神宮でお祀りされたことは先に記しました。宮中では、崇神天皇の時代に作られた形代がお祀りしていましたが、平家が壇ノ浦で破れたときに形代は行くえ不明となり、今宮中にある宝剣は、後鳥羽上皇の時代に伊勢神宮から賜わったものです。

・八尺瓊勾玉は実物を古より宮中でお祀りしています。壇ノ浦で二位の尼時子が安徳天皇、天叢雲劍（形代）、勾玉と共に入水しましたが、幸運にも勾玉は浜に打ち上げられ無事でした。

三種の神器の所在地

	実物	形代
八咫鏡（やたのががみ）	伊勢神宮内宮	宮中三殿賢所
草薙劍（くさなぎのつるぎ）	熱田神宮	皇居「剣璽の間」
八尺瓊勾玉（やさかにのまがたま）	皇居「剣璽の間」	(なし)

家康が見た江戸と家康の江戸大改造

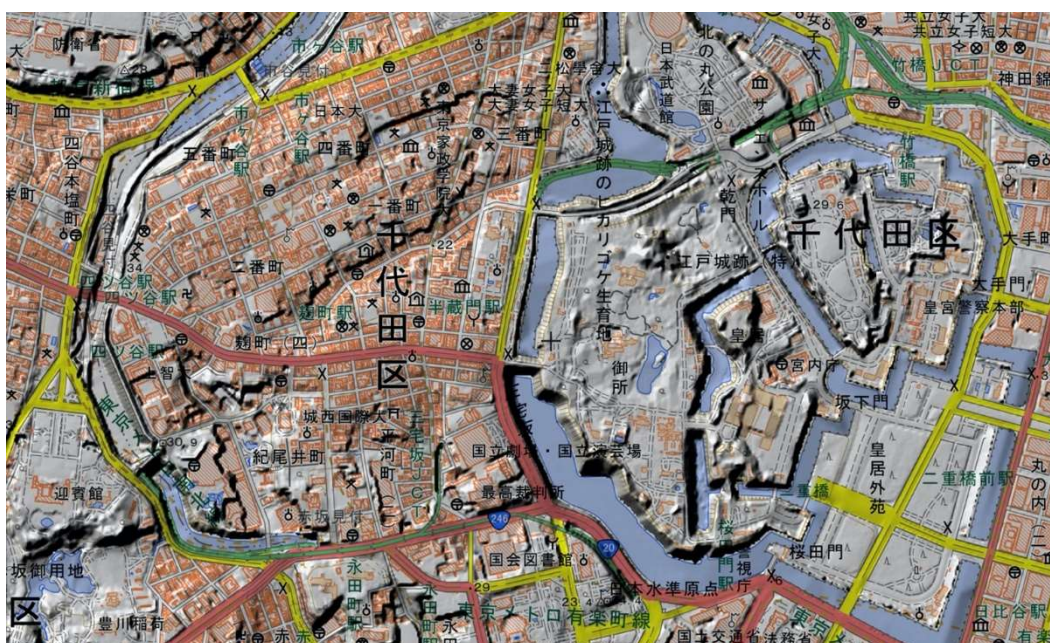


図10 国土地理院 陰影起伏図

●日比谷入江の中にあった日比谷公園(下は現代の地図)

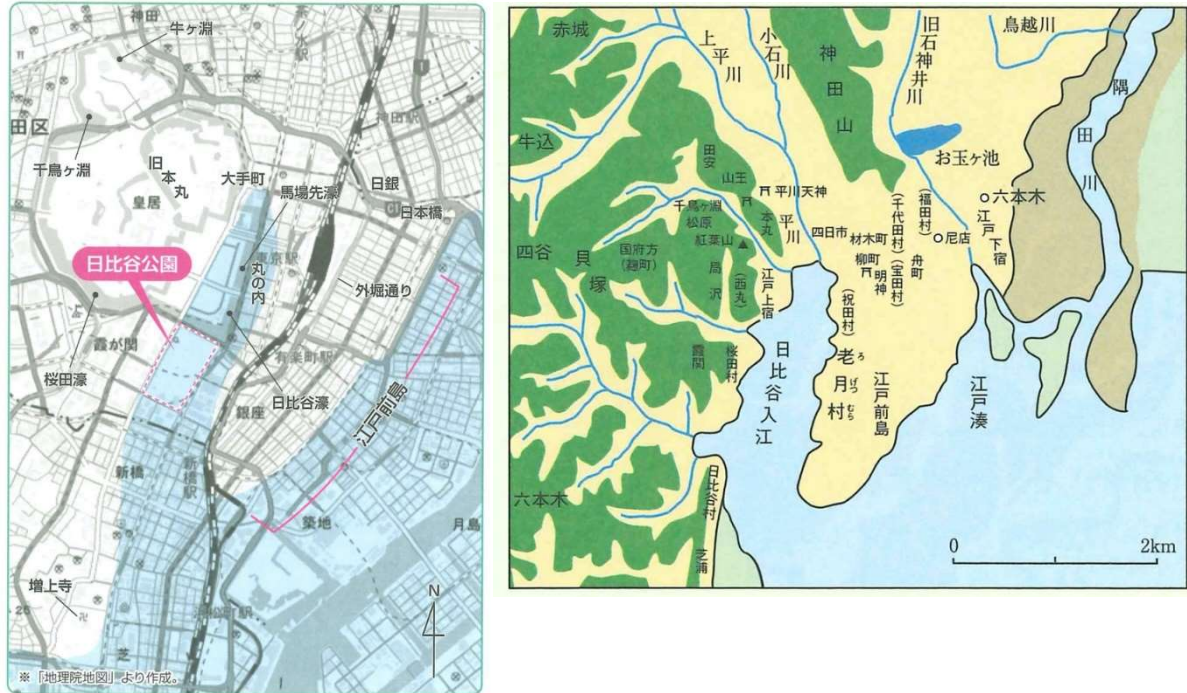


図11 出典：『江戸・東京の地理と歴史』鈴木浩三著（日本実業出版社）より 左図は現在の地図に日比谷入江を重ねあわせ 右図は家康が江戸入府時の江戸

家康の江戸城への入城は、秀吉の奥州征伐の供で宇都宮まで同道して、そこから秀吉の許可を受けて武蔵府中へ直行、待ち受けていた彼の甲州軍団と江戸先住の有力者の先導で、後の甲州街道を約1万の軍団を従えて一路江戸に進軍しました。

それが天正十八年(1590)八月一日、つまり「八朔=八月朔日(ついたち)の御討ち入り」。江戸占領の記念日であって、江戸時代には最も重要な祝日となっていました。

甲州街道の突き当たりには台地の先端の高台になっている半蔵門があります(図10)。その時、家康は何を見たのでしょうか。おそらく、一面の湿地と葦の草原、そして眼下には江戸湾に繋がる入江が見えていたことでしょう。

以下『江戸・東京の地理と歴史』鈴木浩三氏より

家康が入城当時の江戸の様子を伝える『落穂集追加(おちぼしゅう)』によれば、「江戸城は海岸の波打ち際にあり、いたる所に葦がおい茂る湿地で、城下町を割り付ける場所は十町ほどもあるしかの狭さだった」また江戸城については、『霊岸夜話』には「石垣など築候所(きずきそうろうところ)とては、一カ所もこれ無く、皆々芝土居にて、土手には、木茂りあい」というありさまで、西国の本格的な城郭を知る者にとっては、とても城とは言えないものだった。

あまりの見苦しさに見かねて、側近の本多正信が「せめて玄関まわりだけでも新しくしたら・・・」と進言した。ところが、家康は「いらざる立派だては無用だ」と笑って退けたという。

江戸城は海岸段丘の上にあります(図10)、皇居東御苑(無料開放)に行かれた方には、大手門から入城すると本丸(跡地)は一段高台にあったとご記憶があると思います。

家康の江戸改造計画は、秀忠、家光、家綱と将軍四代70年かけて行われました。まずは、防衛上で大手門まで迫っていた日比谷入江の埋め立てと、江戸の町の整備でした。満潮になると海水が入り込む湿地帯は人が住むことにも向かず、農耕も困難だったからです。この入江と湿地帯の埋め立ての土砂は本郷台地の先端にあった神田山(現在のお茶の水駅近辺にあった標高300m程度あった)を切り崩したもので、大規模工事でした(図11右図、

図 12、図 13)。外堀としてのお茶の水駅下を流れる神田川もこの山を堀切して作り、流れを変えたものでした。湿地だった江戸には真水が出なかったため上水（神田上水、玉川上水）を作り、内堀、外堀など大江戸がほぼ完成したのは万治三年（1660年）の頃です。もう一つ大切なことは、利根川、渡良瀬川、荒川が江戸湾に流れ込んでいて大雨が降ると何ヶ月も浸水したままの土地でした。そこで、利根川の流れを江戸湾から太平洋に換える工事を行ったのが家康でした。

ここでは紹介しきれない多くの工事を経て、現在の東京の基礎を家康が作りました。家康が江戸に来ていなかったら、現在の東京の景色は全く違うものだったことでしょう。



図12 浮世絵 お茶の水堀切



図13 国土地理院 陰影起伏図 お茶の水駅周辺

幕府式日

幕府の公式儀式として最も大切な日は徳川家康公が江戸に入府した八月一日（朔日）を祝い総登城の式日でした。この日を、八朔（はっさく）と呼んでいました。江戸にいる大名たちは、白帷子長袴（しろかたびらながかみしも）を身につけて江戸城へ。家康が白帷子長袴で江戸へ入城した故事に倣っていたそうです。

八朔の日は吉原の遊女も白い小袖を着て客を迎えたそうです。

その他の総登城の式日として宮中行事に合わせた「五節供」で、七草粥（一月七日）、桃の節句（三月三日）、尚武の節句（五月五日）、七夕（七月七日）、菊の節句（九月九日）でした。

ちなみに、桜田門外の変で井伊直弼が刺殺されたのは、桃の節句（三月三日）の総登城のときでした。

<参考文献>

『日本史の謎は「地形」で解ける』竹村公太郎著
『江戸・東京の地理と歴史』鈴木浩三著
『庶民の日本史』小名木善行著
『天皇の国史』竹田恒泰著
『現代語古事記』竹田恒泰著
江戸東京博物館 <https://twitter.com/edohakugibochan/status/1465534740874743810/photo/2>
走水神社公式ホームページ <http://>

III. 作井正人の米国駐在記

すこし昔の話にはなりますが、私が2003年～2006年の3年間、カリフォルニア州のIrvine市で過ごして感じたことを連載します。アメリカ文化とアメリカ人気質を理解して頂けるきっかけになって頂ければと思います。

<アメリカの電気製品と騒音>

駐在中の3年間で借家を2回移り住むことになった。最初の家は大家が売却するので出ることになり、2番目に移ってすぐに家族が来てくれた。最初の家はIrvineの中でも比較的新しく造成した場所なので、家は新しいが隣との間隔が狭く庭も広くなかった。



最初の一年単身で住んでいた借家 29 Montecarlo



家族が来てから2年住んだ借家 7 Poinsettia

2番目の家はIrvineとしては古くから造成された場所なので、家の間隔も、庭も広く、環境もCommunityも良かった。こちらの家の方がやや古かったけど開放的で最初の家を追い出されて良かった。

2軒とも、冷暖房、ガスレンジ、冷蔵庫、食洗機、洗濯機と乾燥機が標準に備わっていた。おそらく、これらは借家として必要なアイテムなのだろう。車が2台入るガレージこれは当然のこと。

しかし、アメリカの電気製品は繊細さがなく、音がうるさいまさに騒音。



音がうるさい、備え付けの食洗機



左：洗濯機、右：乾燥機

食後に家内が食洗機を回し始めると、テレビが聞こえにくくなるのでテレビの音量を上げなくてはならなかった。その運転音は、日本の食洗機とは雲泥の差だった。洗濯機と乾燥機の音も大きい。ただし、ガレージに設置されていたのでまだあった。乾燥機はガスで乾かすので、30分ほどで乾燥が終わってしまう。洗濯は干す必要がないので楽だが、生地が早く傷むらしい。



重たく、音の大きい掃除機



上：空調コントローラー：暖房はガス、冷房は室外機を動作、レバーで冷暖を切り替える
下：全室同時にダクトで冷暖房

掃除機も日本の軽くて静音なものとは比較にならない、重くてうるさい。広い家に重い掃除機は大変な作業になる。分厚い絨毯を掃除するためには十分な馬力は必要なのかも知れない。

ただし、空調は快適だった、Irvine は日本より暑くもなく寒くもなかったが、それでも夏は冷房、冬の夜は暖房を入れていた。ただし、コントローラを一度ON とすると、人がいない部屋でもトイレ、バスも含めた家中全てに冷暖房が入ってしまう。日本的には勿体ないと感じたが、これが慣れると気分がいい。

<演歌 in USA>

当時のことだが世界中で iPod が人気だった、私が購入したのは 4GB で \$199 の iPod だった。実は、前々から欲しかった、CD ならば 50 枚位がこの中に入ってしまう。アメリカで日本の音楽を聴くのが望みだった。どこで聞くかと言えば、長時間のフライトと運転中だった。しかし、iPod は Mac OS と Win にのみに対応していたので、私の古い Mac では使えず、やむを得ず新しい Mac を購入してやっと夢が実現した。

この分野で世界を席卷した Walkman のお株をすっかり iPod が取ってしまった。Walkman が負けた理由はアナログに固執し、パソコンに対応しなかったことだろう、残念だ。パソコンに融合すると、検索も簡単で自分の好みの Playlist が好きなだけ作れる、アナログにはできないことだった。世界の SONY が Apple に負けた敗因だろう。



Windows ノートパソコンで、出張先のホテルでも仕事をしながら演歌・歌謡曲が聴けるのはとても快適だった。



FM トランスミッターを購入して、ドライブしながら Car ラジオで聴けるのが嬉しかった。CD をパソコンに挿入すれば、簡単に曲名、アーティスト名、アルバム名をサーバーから読込んで、自動的に音源・曲名ファイルをパソコン内に保存してくれるのが便利だった。アメリカにはレンタルビデオショップはあるが、CD はレンタルしていない。つまり、自分の CD をデジタル化するコンセプトなので違法性が担保されているのだろう。デジタルでコピーできる時代、日本のレンタル CD ビジネスはグレーなのかもしれない。私は、日本へ出張へ行くたびに「Tsutaya」で CD を借りてはコピーして音源を増やしていった。集めた音源は流行の POPs ではなく、私はやはり青春時代

を過ごした70年代、80年代の「かぐや姫」「吉田拓郎」「荒井由実」「Hi-Fiセット」などその時代の演歌を選んだ。

iPod内の音源が充実してから東部への長時間フライトのストレスは画然と減った。日本の懐かしい音楽を聴いていると、あの頃の情景が自然と脳裏に浮かび、アメリカに居ることなど忘れてしまった。

ある日、ニュージャージーからの帰路、ロサンゼルス空港駐車場の出口で、iPodからぴんからトリオの「女のみち」がちょうど流れてきた。窓を開けて料金を払おうとした時、黒人女性の係員が

I like this song.

と笑顔で言ってくれたので

Oh! you do, thank you.

所が、家族とのドライブ中に昔の音楽ばかりを聴いていると、亜弥がまた「かぐや姫」かと煙たがられ、特に演歌が始まると・・・さらに嫌がられた。

<ジョギング>

赴任してから2年目になって家族が来る頃、自分でも少し太ったかと思っていた。案の定、久しぶりに会った家族から太ったと言われ、さっそく日本スーパーでkg単位の体重計を購入した。家に帰ってすぐに計ってみると、なんと90kgを超え100kgのメモリが針のすぐ左側で揺れていた。これは少し太った程度ではなかった、20kg以上も太っていた、ショックだった。それからは、昼休みは毎日ウォーキングをすることにした。ウォーキングを選択した理由は、長い間走っていなかったことと、特に海外でジョギングをするには痛い経験があったからだった。体重を落とすのは努力と時間が掛かるが、増やすのは楽であると言う間だった。



日本スーパーMitsuwaとMarukai（モールにはブックオフもある）

最近、ジョギングをしている人たちを見かける。彼らの気持ちは良くわかる。実は、私も35歳位から10年間ジョギングをしていた。それも朝5時に起き約1時間毎日欠かさず走っていた。走り始めた頃は10kmも走れなかったが、徐々にタイムも距離も伸びた。そのうち、苦しさもなくなり、家に帰る頃には高揚感に包まれていた。それも、残業の毎日、家に帰るのが12時近くでも朝走るのには平気で楽しかった、ある意味、義務的になっていたような気がする。これは、ジョギング中毒だろう。ジョギングを続けると、脳内にモルヒネと同じ様な物質であるβ-エンドルフィンが生成されるらしい。このβ-エンドルフィンが中毒の原因とも聞いていた。そして、ジョギング用の時計も購入して、今日はこの地点まで5秒早いとか遅いとかで自分にむち打ち、タイムが最高だった時は10km程度の京都の西山の山道を30分代で走れるようになった。したがって、雨が降ろうが雪が降ろうが毎朝のジョギ

ングは殆ど欠かしたことが無かった。どうしてもできなかった日には、何ともいえない未達成感で一杯だった、中毒は恐ろしい。

ときたま、朝に1時間も走っていると腸がよく動くのか、トイレに行きたくて死にそうになることがあった。その時は、田舎道だったので山の方に雉を打ちに行った。初めてのときは紙を持っていなかった、古びた選挙ポスターを見つけて柔らかくしたら、ボロボロになってとても役に立たず、大きめの葉っぱを見つけて何とか代用とした。それ以来、ポケットティッシュは必需品にしていた。ある日、雉打ちの斜面で足を滑らせ、体を支えた左手が落とし物のど真ん中、アチャー！。山に水道などはない、左手は落ち葉で一応処理をして家まで走り続けた。この日こそは、絶対に左手で汗を拭わないと心に決め走り始めた。しかし、しばらく走ると顔に玉の汗。すでに、左手のことなど頭になかった。おもわず手で顔を拭ってしまった、それも左手だった。再び、アチャー！。

90年代は海外出張が多かった、当時ジョギング中毒だった私はスーツケースには必ずジョギングセットを携帯していた。早朝の海外ジョギング、今でも忘れないロンドン、ニューヨーク、パリ、オーランドで事件が起こった。

英国事務所がロンドン郊外の Hatfield にあった、予約してもらったホテルは牧場の真ん中だった。いつものように5時に起き、時差ボケも何のこと当時は体力があったものだ。走ること30分経った時に地獄の一丁目の兆し。ホテルまで今来た農道に戻るにはとても間に合わない、そこで牧場を横切るショートカットにした。ホテルが牧場の向こうに見えた。もはや、走るどころではない。そろそろ歩きでホテルに着いたときには、シューズは牛の糞だらけになってしまったが、事なきを得た。



セントラルパーク、メトロポリタン美術館（セントラルパーク内より）

ニューヨークではセントラルパークを走った、ここにはたくさんの早朝ジョガーがいた。気持ちりが良く快調に走っていたが、また突然の地獄。まさか、セントラルパークで雉打ちはできない。これまた死ぬ思いでホテルに何とか無事に辿り着けた。

パリではエッフェル塔からブローニュの森を回るコースを計画して走り始めた。ところが、エッフェル塔まで来た時に、またまた危機的な状態となった。もはやこの状態ではホテルまで走り帰ることなどできるわけがない。暴発しないように下腹の一点に力を集中して、ホテルに向かってユックリ歩き始めた。周期的に大きな波が襲ってくる来る、立ち止まっては通り過ぎるのを待った。繰り返し襲ってくる波が辛かった。やっとのことでホテルまで辿り着けたが、本当に危ない所だった。

フロリダのオーランドでのジョギングはディズニーのキャラクターが溢れているディズニーワールドの周辺だった。朝5時に起き、30分位は景色を見ながら快調だった。しかし、突然に腸が動き出した。公道だったのでトイレはない。この時は藪を探すことを脳裏に横切ったが、海外で生き恥をさらすわけには行かない。しかし、走る

ことはもう無理な状態、意識を集中しそそろ歩いているとディズニーの関連会社だろう、壁にミッキーとミニーの大きな絵がデコレーションされた事務所が目の前に現れた。会社は早朝にもかかわらず業務中、天佑神助とはこの事だった。入口の保安でトイレを貸して欲しい旨を伝えると電話番号と名前を書くように言われ、マンハッタンの市外局番で始まる番号を適当に書いて入れてもらった。助かった何とか間に合った、苦しければ苦しいほどに、後の幸福感は大きい。事務所を出るとそこは天国、ディズニーワールドだった。



ディズニーワールド

ジョギングの話がとんでもない方向にずれて、お恥ずかしい話の連続でした。ところで、アメリカでの私の体重はウォーキングの効果もあり、何とか10kgの減量ができた。そして日本に戻って1年ほどでさらに10kg減量やっと元の体重に戻ることができた。

<奥様会>

80年代後半から90年代のバブルの時期にかけて日本人の海外での駐在は特に多かった。日本人駐在員の多い、ディッセルドルフ、ロサンゼルス、ニューヨークなどで奥様会が結成され、海外生活が初めての奥様たちが、情報交換などで助け合うので始めたのだろう。しかし、そのうちに奥様会の中で上下関係の序列が生じ、夫の勤める会社ランクと夫の職位がそのまま奥様会の序列に反映されるようになっていった。そして、奥様会はまさに海外における村社会となり、女王様の横暴、泣かされた人など社会問題となったことは記憶にある。今考えても滑稽であり、恐ろしい海外の村社会だったと思う。

私が赴任した頃には時代は変わって、そのような組織はなくなり、同じ会社内での食事会程度だったらしい。私の家内は個別に親しくなった人とは会っていたようだが会社の奥様達の会には参加していなかった。長く駐在していた伊藤君（前出）の奥さんに聞くと、以前は複数の会社の奥様達が集まる会がありトップとなるのは銀行、商社の幹部の奥様だったそうだ。今はそのような海外での会も少なくなっただろうが、当時の社会問題にもなった海外の奥様会は、「Japan As No. One」時代を現したある側面だったのだろう。

<寄付とボランティア>

アメリカでは寄付やボランティア活動が盛んだ。これも我々日本人にはあまりピンとこない。私のいた会社でも年末毎に地域にある Children's Hospital に入院中の子供たちをクリスマス会に招待しての慰問活動は HR (Human Resorce: 人事・総務部) の指示で各部門から担当者を当てた。そして、就業時間中のボランティア活動としては、車の洗車 (Car wash) となる。これも担当を HR の指示で就業時間中の活動として担当者を割り当てていた。アメリカでは企業、住民が地域に対して貢献する活動は珍しいものではない。

日本で企業の寄付は会社の予算から捻出したものが多いが、こちらでは従業員が実際に活動に参加して汗を流した成果を寄付をする。当然、業務時間中での活動が前提となる。<JRECO 通信 10>



地域の学校への寄付も新学期には文房具店が売り上げの5%を寄付する。店頭にはその寄付行為を大きく張り出している。文房具店が寄付行為を行う日とは、9月第一月曜日の Labor day（労働者の日）だった。その日は、子どもたちの夏休み最後の日だった。亜弥が新学期に向けての文房具を買おうと、レジで、どこの高校に通っているのかを聞かれる。つまり、売上の5%は客が通っている学校に寄付される仕組みになっている。

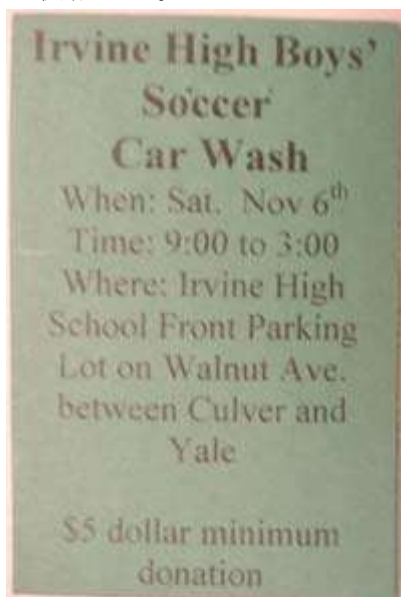


自分の学校用紙を持って会計を済ますと5%が寄付される仕組み



この日の文具売り場は新学期を迎える学生と親で賑わっている

さらに、クラブ活動に所属している生徒の親は学校から寄付や奉仕活動への協力を要請されている。ある時、亜弥と同じ Irvine High School のサッカークラブ所属の息子を持つ親から頼まれて、クラブへの寄付の Car Wash の券を2枚購入した。



Car Wash チケット

Irvine High Boys'
Soccer
Car Wash

When: Sat. Nov 6th
Time: 9:00 to 3:00
Where: Irvine High School Front Parking Lot on Walnut Ave. between Culver and Yale
\$5 dollar minimum donation

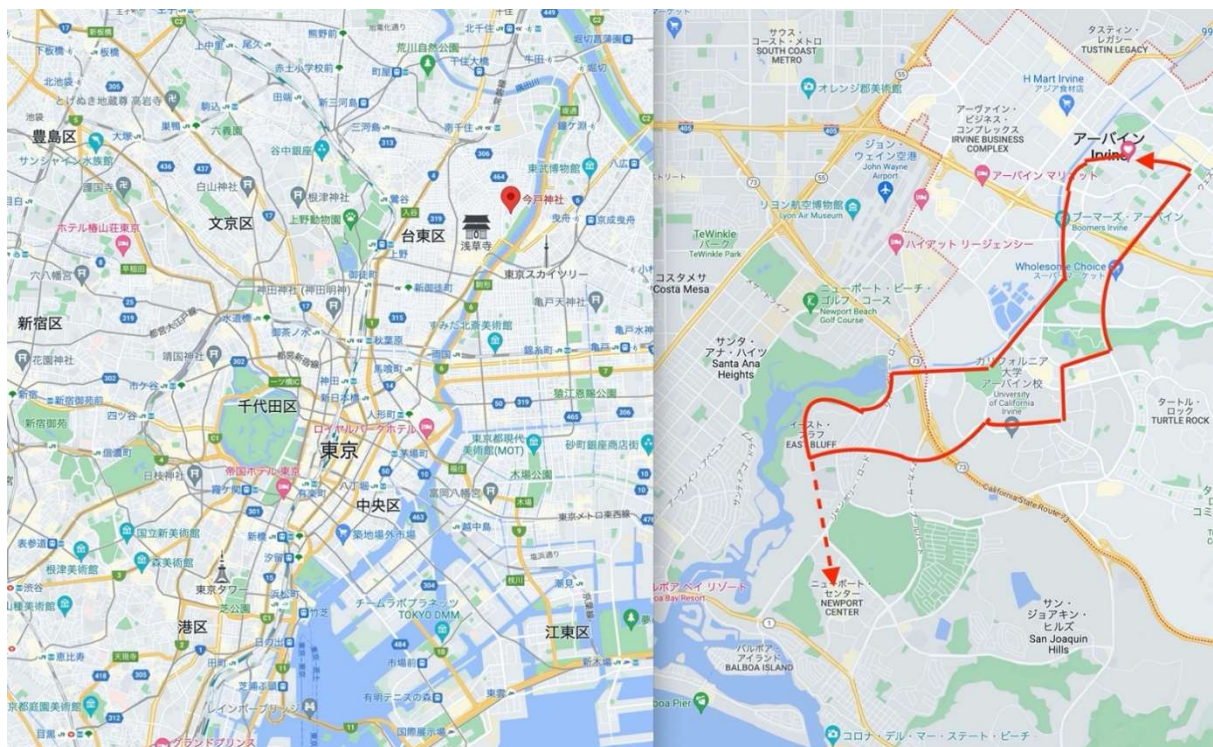
券には11月6日(土)に学校の駐車場で9時から3時までと書いてある。



やはり高校生の仕事、手際が悪い、たらたらとやっている。コーチの先生が彼らを監督していて何度か注意をして見本を示していた。時間がかかった割には、拭き残しなどやはり高校生の仕事だったが、これもボランティア。

ちなみに、私も毎年地元の Irvine 警察の活動にお金で寄付をしていた、これも一度寄付をすると毎年の促しレターが来からだったこともある。

<ウォーキング>



東京都心と同じ縮尺とした Irvine の地図とウォーキングコース

赴任してから数ヶ月後どうも体型が変わった気がした。確かに、食事の量も増え、車通勤のため運動不足は自覚していた。以前のスーツのウエストがキツイ、鏡で見るとやはり腹が出た。そうだ、ウォーキングをしようと思い立った。金曜日の会社帰りにリュックサックを購入し、土曜日の朝に弁当を作り10時に家を出た。コースは近く

を流れる San Diego Creek 沿いにニューポートセンターのモールまでを計画した。そのモールまでは家から車で15分も掛からない場所にあったので、たいした距離ではないと頭では思っていた。

川沿いにはバイク道（自転車道）が海まで続いている。空は快晴（毎日のこと）、気分はいい。しかし、誰も歩いていない、時たま自転車に追い抜かされる。こんなに景色が良い場所なのに最初は思っていたのだが、東京と同じ縮尺の地図を見て貰うとわかるように、長い距離同じ川の横を延々と歩くことだった。



しばらく行くと、橋桁にたくさんのツバメの巣を見つけた。アメリカでツバメを見るのは初めてだった。日本のツバメは人と共生するが、こちらのツバメは人家には寄りつかないのか。下流になるほどに川幅が広がっている、最初は景色に感動したが、いつまでも景色は変わらない。

昼になって、腹も減ったので弁当を広げた。アメリカでは、こんな誰もいない所でお米の弁当を食べている奴などいないだろう。空腹だったので美味かった。

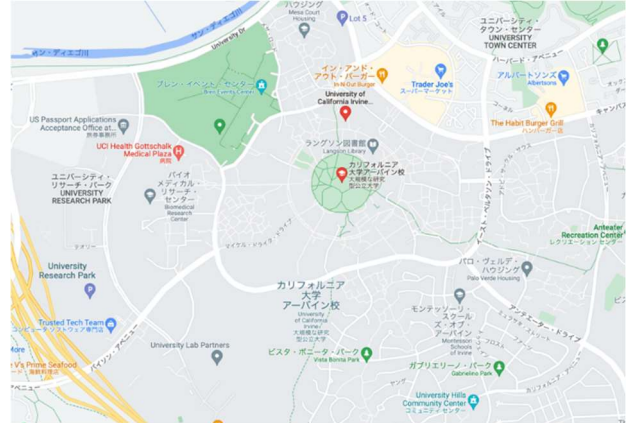


交通量に比べて道はきれいで広すぎる、土曜日でもあって車も殆ど走っていない。やはりカルフォルニアだ、日差しが強い木陰が気持ちいい。歩道にはサボテンの種類だろうか、道端にきれいな花が咲いていた。

ところで、目的地が遠くに見えて来た、あそこまで歩くとその分戻ってこなくてはならない。久しぶりに長距離を歩いたのでどうも足の裏にマメができたようだ。ここで断念をして引き返すことにした、しかし歩いてきたので同じ距離を歩いて戻るしかない。川沿いの道は飽きたので、UC Irvine（カルフォルニア大学Irvine分校）を通り抜けることにした。歩いて行くと、このキャンパスの広いこと、千代田区の大きさほどあるだろうか。歩いて歩いても、まだキャンパスの中だった。何とか家に辿り着いた時は夕方4時、くたくただった。今日は、6時間も歩いたことになる。さすがに疲れたが、減量になっただろうと自己満足の日、夜のビールが美味かった。よし、明日の日曜日ウォーキングをするぞ！と思って寝たが、朝目覚めて身体の痛さに決心は萎んでしまった。運動不

足でだぶついた体には、よほど堪えたのだろう。それ以来、家族が来るまでの一年間はウォーキングは止めてしまった。一日歩いたくらいで減量できないと自分に言い聞かせ開き直ったので、体重はさらに増えていった。

駐在員の悩みの一つは体重の増加、つまり肥満だろう。食事の量の多さにも慣れ、甘いスイーツ、毎日の車通勤による運動不足、体に決して良い訳がない。しかし、腹いっぱい食べ、長い距離を歩かない、これは天国のようなものかもしれない。正直なもので、体はあつと言う間に大きくなってしまう。



UC Irvine 敷地はとてつもなく広い

To be continue 次号へ続く

お楽しみいただけましたでしょうか？

JRECO 通信は不定期刊行ではありますが、次回もご期待願います。

JRECO 通信のバックナンバーはホームページに掲載中

https://www.jreco.or.jp/jreco_news.html