



# ICT 海外ボランティア会会報

## 祝 No. 100

2021年10月1日(金)

URL: <https://ictov.jimdo.com>

EML: [info.ictov@network.email.ne.jp](mailto:info.ictov@network.email.ne.jp)

## 目次

### ◆特別寄稿

[脳のお手入れとトリセツ](#)

[当会特別顧問 宮村 智](#)

### ◆特別寄稿

[岩槻日記\(16\)](#)

[当会特別顧問 石井 孝](#)

### ◆国際交流基金の動き

[日本語パートナーズ派遣事業の募集](#)

[事務局](#)

### ◆海外グラフィティ

[喜劇「老後の資金がありません」を観て  
カレン・ブリクセンのことなど](#)

[日本ベンダーネット社長 エッセイスト 田上 智](#)

### ◆海外便り

[ハンガリー・オーストリア・ドイツ俳柳紀行\(最終回\)](#)

[元 JICA シニア海外ボランティア 北垣 勝之](#)

### ◆第 10 回 ICT 海外情報ウェブサロン模様

[事務局](#)

## 脳のお手入れとトリセツ

当会特別顧問 宮村 智  
(元駐ケニア日本国特命全権大使)

はじめに)

当会の会報が、本号で 100 号を数えることとなった。最初に、記念すべき 100 号の発行を皆様と共に祝いし、石井特別顧問、加藤前事務局長、山川現事務局長を始めとするコア・メンバーの方々による当会の創設と発展に向けた長年のご尽力に心から敬意を表したい。当会 HP のご挨拶に記したように、私は当会の活動を着実に継続して、未来に繋いでいくことが極めて重要であると考えている。その意味では、100 号も通過点に過ぎないともいえる。そう思って、特別寄稿のテーマを自然体で選び、近頃、最も気になっている脳の話にした。100 号に相応しくないかもしれないが、どうかご理解を賜りたい。



さて、私は本年 11 月にとうとう後期高齢者入りすることになった。そのためか、最近、自分の脳が今後とも正常に機能してくれるかどうか、気になり始めた。何が何でも長生きをしたいとは思わないが、生きている限りは健康で健全な脳を維持したい。そして、元気に楽しく老後の日々を送り、認知症などで家族や友人に迷惑を掛けたくないと願うからである。他方で、私は、身体については、毎日、ストレッチ・筋トレ・散歩等を欠かさず、それなりに鍛えているものの、脳については特に何の手入れもしていない。果たして、それで良いのか。そんな疑念を抱きつつ、脳に関する本を何冊か読んでみた。そして、自分なりに理解した脳の手入れと取扱い説明書(トリセツ)を取りまとめ、高齢となって、同様の疑念を抱いておられる多くの皆様の参考に供することにした。

### 1. 脳とは何か

脳は全身の様々な器官をはじめ、運動・五感・感情・記憶・思考・言語を管理し、コントロールしている人間の生命活動全般の司令塔である。脳内には固有の役割を有する多くの部位があり、神経細胞でつながっている。神経細胞は細胞体と沢山の突起からなり、神経細胞同士で電子信号や神経伝達物質を出して情報をやり取りして、脳を動かしている。

脳には約 1000 億個の神経細胞があり、神経細胞同士がつながっている場所の数は 1000 兆にもものぼる。神経細胞の細胞体・突起をすべてつなげると、その長さは地球 25 周に相当する 100 万キロにも達する。ヒトの脳の中には、まるで 1000 億個の星が輝き、それらの星がつながっている壮大な宇宙が広がっているようだ。後ほど、記憶について触れるが、脳全体の記憶容量は約 1 ペタバイト。これは書類を目いっぱい収納した 4 段式キャビネットの 2000 万個分の文字情報で、図書館 1 館相当分にもなる。こうしたヒトの脳の凄さに敬意を表して、表題では「手入れ」ではなく、「お手入れ」と尊敬の接頭語を付すことにした。なお、脳は未だに解明できていない多くの謎を抱えた器官でもある。例えば、「物質にすぎない脳にいかにして意識や心が宿るか」は現代科学の最大の謎の一つである。

## 2. 脳の健康を維持するためのお手入れ

最初に、脳の健康維持に不可欠である食生活・睡眠・病気予防について調べてみた。実は、適度な運動も脳の健康維持に重要であるが、皆様は既に実行済と想定し、省略した。

### 1) バランスの取れた食生活

脳の重さは約 1400 g で体重の 2 % しかないが、脳はヒトが摂取する全エネルギーの 20 ~ 25% を消費している。脳に必要な栄養素としては、まず、脳の活動に不可欠なエネルギー源であるブドウ糖が挙げられる。ブドウ糖はブドウ・バナナなどの果実や蜂蜜に多く含まれるほか、ラムネ・ブドウ糖タブレット等で補給できる。また、お米やパンなどに含まれる澱粉からも作られる。その他、脳に良いとされる栄養素としては、DHA(オメガ 3)、必須アミノ酸チロシン、同トリプトファン、ポリフェノール、ビタミン B<sub>6</sub> などが挙げられる。それぞれの栄養素の効能とそうした栄養素が含まれる食品やサプリメントは、本やネットで調べれば容易に分かる(例えば、最後の参考文献 ①「脳の話」p53)。もし、特定の栄養素の不足が気になるなら、専門医に訊くなり、自分で調べるなりして、補給すればよい。ただ、一般的には、無理なダイエットなどは行わず、好き嫌いの無いバランスの取れた食生活を続けていれば、脳に必要な栄養は十分に摂取できるようである。

### 2) 適切な睡眠の確保

睡眠は起きている間に精神活動や運動制御のために絶え間なく働いている大脳の休息時間である。望ましい睡眠時間は個人差があるものの、多すぎても少なすぎても脳には不適切で、多くの統計的なデータによれば、健康で最も長生きできる最適な時間は 6~7 時間のようである。その 6~7 時間の睡眠を夜は遅くとも 12 時までに入眠、朝は 6 時頃起床という形で取るのが、体内時計のリズムに合った適切な睡眠の確保になる。

脳は睡眠中に完全に休むわけではなく、生命維持活動を司る脳幹は勿論、大脳の一部も働き続け、昼間とは違ったモードで活動する。睡眠中の活動モードは 2 種類ある。一つはノンレム睡眠で、この時は大脳の活動が殆ど停止し、大脳は溜まった疲れを取る。他の一つはレム(REM:Rapid Eye Movement)睡眠で、体が眠っていながらも、眼球や脳が活発に動く浅い眠りで、レム睡眠中に日中に体験した記憶の整理や、必要な記憶の定着が行われるようである。いずれにせよ、大脳の疲れが取れ、前日の記憶の整理や定着が済むような質の高い睡眠を取り、毎朝、気持ち良く起床することは脳の健康にとって重要である。

なお、昼間でも昼食後などは眠気を感じがちだが、そんな時に 15 分~25 分間の短時間の仮眠を取ることは、疲労を回復させ、気分をリフレッシュする効果がある。

### 3) 脳の病気の予防

脳の病気は多種多様であり、その予防法は一部を除き、殆ど確立されていないようである。そうした状況なので、素人の私にわか勉強で軽々しくコメントするのは不適切で危険でもあるので、心配があれば、早めに医師にご相談するようにお勧めするに留めたい。

病気ではないものの、調べて気になったのは「加齢に伴う脳の萎縮」である。ヒトの脳は 20 歳頃にほぼ完成し、30 歳代位から少しずつ脳の萎縮が始まり、65 歳位では明らかな萎縮が見られるようだ。萎縮の主な原因は毎日 10 万個もの神経細胞が脱落するため

だが、神経細胞には強い代償能力があって、残った神経細胞が代わりを担うので、脳の機能は失われにくい。ただ、萎縮は脳機能を低下させ、様々な障害を引き起こす恐れもある。脳の萎縮は、加齢のほか、飲酒・喫煙によって進行する一方で、有酸素運動や脳を使うことによる脳内の血流の活性化は萎縮の進行を防ぐ効果があるようなので、参考にしてほしい。

以上、脳の健康を維持するためのお手入れについて、私なりに調べて分かったことは、通常は、脳には特別な手入れは必要なく、バランスの取れた食生活・適切な睡眠の確保・脳の病気への適切な配慮に心掛け、規則的な生活を送っていれば大きな問題はないようである。勿論、専門家である医師の特別なアドバイスがあれば、それに従うべきであろう。

### 3. 脳を活性化し、若さを保つためのトリセツ

脳の健康を維持するだけでなく、もっと積極的かつ前向きに脳を活性化し、若さを保つには、どうすればよいか。効果を期待できそうなメニューをいくつか紹介したい。

1) 何か新しいことや難しいことに目標を設けて挑戦してみる。この対象は学習・仕事・ゲーム・スポーツなど何でもよい。挑戦の期間も短くても、長くてもよい。練習や努力の結果、目標をクリアできると、神経伝達物質のドーパミンが中脳から放出されて、大きな喜びや快感を得られ、一層やる気や意欲が向上して、心身とも若返ったと感じられる。

2) コロナ終息後となろうが、これまで行ったことがない土地に旅行に出掛ける。旅先での新しいものとの出会いは、脳の好奇心を活性化させ、ドーパミンを大量に分泌させる。

3) 意欲的に良い本を読み、美しい絵画や感動する映画・演劇などを鑑賞する。脳は間接的な体験であっても、新しい出会い、美しいもの、感動するものと接すると喜びを感じて、活性化する。

4) ゲームや脳トレを楽しむ。ゲームは囲碁・将棋・麻雀・ブリッジ・スポーツなど何でもよい。脳トレも近年流行りのナンプレ・数字の逆唱・計算・思考力テスト・クイズなど何でもよい。これらを楽しみながらやっていると脳は喜び、活性化する。

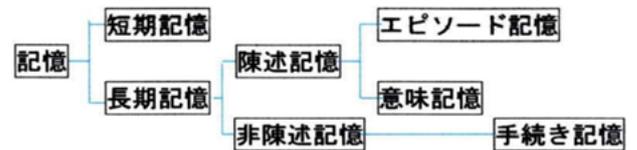
5) 積極的に他人と交流する。人間は社会的動物であり、他人との交流が脳を刺激し、若さを保つ効果がある。コロナで同窓会や仲間との飲み会は開催が困難になっているが、オンラインによる交流や少人数のゴルフなどは可能である。いろいろと工夫をしながら、脳の活性化に役立つ他人との交流の機会を維持していきたい。

上記のメニューを全てこなす必要は無いものの、独りで家に閉じこもって、ぼーっとしているだけ、もしくは、受け身的にテレビを観ているだけだと、脳は錆び付いて、退化する。トリセツの要点は、とにかく脳を使って・できれば外で・できれば友人等と一緒に・何か楽しいことに興じることである。そうすれば、脳は活性化し、若返るだろう。

#### 4. 記憶力を維持・強化するためのトリセツ

年を取ると記憶力が衰えたと自覚させられることが少なくない。新しいことはなかなか覚えられないし、覚えていた筈のことが思い出せない。こうした加齢に伴う記憶力の衰えに対処するトリセツを考えてみたい。

右図のとおり、記憶にも様々な種類があり、記憶力の衰えが特に問題とならない記憶もある。例えば、出前を注文する時の電話番号のような何かの作業をするための短期記憶は、作業が済めば忘れても問題がない。また、自転車の乗り方や泳ぎ方のように身体で覚えた記憶(手続き記憶)も、一度覚えると何年たっても忘れないので問題ではない。



残る記憶は、思い出や知識といった言葉や図で表現することのできる陳述記憶である。陳述記憶は、さらにエピソード記憶と意味記憶に分かれる。エピソード記憶は、実際に体験した出来事の記憶で、覚えようとしなくても自然に覚えるし、自らの感情・感覚・イメージなどが伴った記憶なので、忘れにくく、長く記憶として残りやすい。他方、意味記憶は、言葉の意味・数式・人や物の名前など一般的な知識に関する記憶で、学習やその他の努力で覚えたものである。この意味記憶は覚えにくい上に、非常に忘れやすいという特徴があり、その傾向は加齢とともに強くなる。

こうした意味記憶の困った特徴に対処する第1のトリセツは、意味記憶を長く記憶に残りやすいエピソード記憶に変換して覚えるテクニックである。人の名前なら、例えば、色が黒いから黒田さんとか、頭が山型だから山野さんのように、その人のイメージと結び付けて覚える。さらには、五感も総動員して、会った時の感想を口に出し、似顔絵も描いて覚える。教科書を覚える時は、視覚だけで黙読しないで、音読して、聴覚も同時に使う。音読しながら、紙に書き写して、触覚も動員して覚えるなどである。

第2のトリセツは、復習して、記憶の定着率を上げることである。ある実験では、一度学習しただけの場合と、学習した後に3回復習した場合では、記憶の定着率が3~4倍も違うという結果が出ている。授業や講演などで習ったことの復習は勿論重要であるし、出会った人の名前と顔を忘れないために、復習を兼ねて名刺を整理するのも有効であろう。

忘れやすい意味記憶でも、エピソード記憶に変換したり、記憶の復習を繰り返していると、短期記憶から長期記憶へ、さらには記憶の場所が海馬から大脳皮質へと移動し、記憶がしっかりと定着する。覚えるべき事があれば、このトリセツを活用してみればどうか。

#### 5. アイデア力を伸ばすためのトリセツ

年を取っても、後輩から仕事上のアドバイスを求められた際や仲間との私的な打合せの場で、面白いアイデアを出せば、評価され歓迎される。頭が柔軟な若い頃と違って、もはや斬新なアイデアが浮かばないと諦めがちだが、実はアイデア力は年を取っても、伸ばすことができる。その理由とアイデア力を生み出すためのトリセツを記してみたい。

新しいアイデアがひらめいたとよく言うが、実は「無から有を生み出すような全く新しいアイデア」なんて、この世に存在する可能性は殆どない。なぜなら、世界の総人口は先祖も含めれば何百億人にもなるのに、その中の誰も思い付いていないアイデアなど無くて当然だからである。従って、周りの人々が評価するようなアイデアは、人より半歩先を行く程度の新しいアイデアが相応しいと言える。では、そうしたアイデアを生み出すには、どうすればよいか。そのための基本的なトリセツは、過去から良いアイデア

を拾ってきて、現在の問題に応用することである。そうした過去のアイデアは、書物・ネット情報・テレビ番組・その分野の先人が作成した論文や作品などから集めることができる。歴史小説は、過去の素晴らしいアイデアの宝庫とも言われる。

ここからは脳の働きになるが、こうして集められた過去のデータは脳の側頭葉に蓄積される。そして、アイデアが必要となり、ヒトが頭を絞り始めると、脳の前頭葉は側頭葉に「こういうものが欲しい」というリクエストを送る。リクエストを受け取った側頭葉は蓄積している膨大な記憶情報をさまざまに組み合わせて編集し、イメージにいちばん近いアイデアを前頭葉に送り届ける。送られてきたアイデアが素晴らしいものならば、前頭葉では喜びが爆発して、ドーパミンが放出される。これが、ひらめきが生れるプロセスである。

そういうことなら、新しいアイデアが生まれるかどうかは、側頭葉の働き次第ではないかと言われそうだが、それだけではない。なぜなら、訓練によって、側頭葉が新しいアイデアを生み出す可能性を高められるからである。例えば、おもちゃメーカーの新入社員にアイデア出しをやらせると、はじめは一日中考えても1個も出せなかったのに、しばらくすると30も40も出せるようになってくるという。トリセツ的に言えば、問題を本当に真剣に考えて、脳をフル回転させ、脳が活性化する状態を作り出す訓練を繰り返すとひらめきのクセをつけられる。また、最近の研究では、脳には「ひらめきの回路」とよべる前頭葉と側頭連合野を結びつける神経細胞のネットワークがあり、このひらめきの回路を繰り返し使えば、ひらめきの頻度が上がってくることも分かってきた。想像するに、プロのデザイナー、画家、お笑い芸人などは、それぞれの分野の過去の知識・データの膨大なストックを有している上に、ひらめきの回路を脳内に築いているのだろう。

要するに、高齢者は側頭葉に沢山の過去のデータを蓄積しているのでアイデア作りに有利であるが、さらにトリセツに記したようなアイデアがひらめくクセをつける訓練をすれば、十分にアイデア力を伸ばして、周りの人々に評価・歓迎されることとなろう。

## おわりに)

「新しいことや難しいことへの挑戦は脳を活性化し、若返らせるために有益である」という勧めに惹かれて、全くの門外漢であるにも拘らず、「脳」をテーマを選んで、拙文を披露することになった。汗顔の至りであるが、少しでもご参考になれば、幸いである。

個人的には、脳の勉強の過程で、「脳は生きている限り、何歳になっても学び続けることができる。そして、そのように作られている」という説明を知って、大いに勇気づけられた。冒頭に記したように、「生きている限りは健康で健全な脳を維持し、認知症などで家族や友人に迷惑を掛けない」ことを目標に、後期高齢者になっても、楽しく、元気で毎日を送りたいと願っている。(了)

【参考文献】①「脳の話」茂木健一郎著、②「最強に面白い!! 脳」久保健一郎監修、③「あなたの脳のしつけ方」中野信子著、④「記憶をあやつる」井ノ口馨著、⑤「脳を司る『脳』」毛内拓著、⑥インターネット検索で入手した様々な文献や情報など。

### 岩槻日記(16)

当会特別顧問 石井 孝

#### 「最近思う事」

我々が勤めを始めた頃を想うと、電電公社は、自己の礎を築くため大層 R&D に力を入れて居た。技術をベースにした電気通信事業にとって、これは至極当然な事であった。

所がどうであろう、昨今、この R&D という言葉が、我が古巣からも一向に聞こえて来なくなったような気がしてならない。

嘗ての R&D の主たる目的は、ハードウェアを軸にした機器や装置の技術革新を事業経営に取り込むことであった。

社会システムが高度化・複雑化の道を急速に辿る今日、単なる機器や装置の技術革新だけでは事足らなくなった。社会システム全体の高度化・合理化する術として、優れた機器等（ハードウェア）を有機的に連結した総合的な仕掛け（システム）を創る必要性に迫られている。

見方を変えると、今世紀は従来の「もの造り」から「システム創り」へ進展する秋と言えよう。「製造」主義から広義の「設計」主義への転換である。

「設計」とは考案を具現化するモノで、それはソフトウェアに他ならない。

21 世紀の技術は、まさに、ソフトウェアを軸にした R&D の世紀なのである。



#### 「ウェブミーティング」

昨夜、ICT 海外ボランティア会が主催した、インドに関する「ウェブミーティング」に参加した。

7時半から始まった会合は、話が弾んで 10 時近くまで続いた。

色々な話が出たが、途上国と言われて来た大国が 20 世紀後半、急速な経済的な成長を遂げている現実を改めて考えさせられた。

昨今、停滞気味の我が国の現状を観るにつけ、何か眠れぬ夜になった。

#### 「ガイヤーン」

JICA のシニアボランティアで、タイに赴任して居た当時、色々なタイ料理に遭遇し、タイ料理のファンになってしまった。

タイ料理の中でも、タイ東北部の郷土料理「イサーン料理」の一つであるガイヤーン（鶏の炭火焼）がお気に入りである。

鶏肉をナンプラー、唐辛子、にんにく、パクチーの根、シーユーカーオ（タイの醤油）などでブレンドしたタレに漬けおき炭火で焼いたものである。

日本では、中々これが見つからない。そこで、色々な焼き鳥を試食し、似たモノが無いかとずっと探して来た。

偶々、先日コストのコロティサリーチキンを購入し、「豆板醤、醤油、蜂蜜」でタレをつくり、食してみたら、とても美味しかった。これにパクチーの香味が加われば、かなり「ガイヤーン」に近づくのではないかと思った次第である。

## 「生涯現役」

90歳を超しても頭脳は明晰、判断力は若いころと変わらない、衰えと言え、歩行に杖を使用するぐらいである。

こうした方々の中には、「生涯現役」を維持して居る方も結構いらっしゃる。羨ましくなる。

愚生も70代の頃は、半ば本気で「生涯現役」などと内心思っていたが、80近くなると大分あやしくなり、今や絶望的である。

兎に角、物忘れと耳が遠くなつては、人前で満足な会話も覚束ない。これでは仕事など出来る筈がない。

大病もせず、あまり他人に迷惑をかけず、SNSで憂さ晴らしをする。これぞ、我流「生涯現役」、幸せと思うべきか。

## 「名医」

長い事、味覚障害で悩んでいた。年を取って、先ず耳がおかしくなり、音楽が聴けない。今度は、味が分からないので食う楽しみも失せる、人生何が楽しいのだろうか。さる有名病院の耳鼻科部長に掛かっていたが、年を取るとこんなものだと、あしらわれていた。

ある機会に、別の病院の先生に何気なしにこの話をしたら、うちの耳鼻科を訪ねてみてはと誘われた。実際に掛かってみると、大学を終了したての極めて若い女医さんであった。正直の所、大丈夫かなと思った。

しかし、先生は年を取るとこんなものだ、などとは決して言わず、恐らく大学で習った通りの処置なのであろうか、丁寧な診断と対応を凡そ二年近くに亘って行ってくれた。そして、味覚障害は見事回復した。本当の名医とは経験を積んだ人なのか、いや、真面目に病に立ち向かう人なのだろう。

## 「イヤホン」

耳が遠くなり、音量を大きくしないと良く聞こえない。すると、家内から、うるさいから小さくしろと苦情がでる。

其処で、少々値の張った「ヘッドホン」を購入して聴くことにした。

しかし、低音はよく聴こえるが、どうも高音がはっきり聴こえない。従って、音楽などは調子はずれになり、人の話は、アナウンサーのような発声訓練の行き届いた人の場合は兎も角として、素人の話は明瞭でない。

そこで、安価なカナル型の「イヤホン」を使ってみた。すると、如何した事か、高音も明瞭に聴こえるではないか。

## 「役に立った」

聴力が劣化して、音楽がまともに聴けなくなってしまった。オーディオも無用になったなど思っていたが、ユーチューブなどを聴くと、どうも音量不足を感じる、もう少し音量が欲しい。そこで、PCの音声出力にプリメインアンプをセットしてみたら万事オーケー、「役に立った」。

## 「惜別の歌」

あの太平洋戦争中、東京は米軍飛行機（B29）の焼夷弾爆撃で焼け野原にさらされ、多くの東京人達が地方に疎開した。

疎開の中には、学校丸ごと、集団で疎開するケースもあり、これを「集団疎開」と呼ばれた。

我が柏崎村加倉（現在はさいたま市岩槻区加倉）にも、東京は神田の名門、錬成小学校の皆さん（高学年）が先生方共々、浄国寺に集団疎開して来られ、午後、柏崎小学校で錬成小学校の皆さんだけで、授業を行って居た。

柏崎小学校では、当時、地元の子供達と集団疎開の子供達が、二部授業の形を採っていたのである。

学習のレベルは、地元の子供達と東京の子供達では大変な開きがあったようで、錬成小学校に通学して居たが、偶々、加倉の親戚に個人的に疎開して、地元組に通学して居た K 君は、是が非でも集団疎開組で授業を受けたかったようであったが、それは叶わなかった。

K 君は、とても良く出来る少年で特に国語が得意であった。彼の書く「綴り方」には、田舎育ちの餓鬼どもには思いもつかぬような、ませた言葉が散りばめられており、今想うと、代用教員であるらしかった担任の先生も啞然として居た。

集団疎開の皆さんが東京に帰る時、お世話になったお礼として、東京から運んできたピアノを柏崎小学校に寄贈され、併せて、当時、ラジオ放送などで有名であったソプラノ歌手の「大谷冽子さん」を招かれて小音楽会を開催してくれた。

大谷さんは、「月の砂漠」などの童謡を含め、それは、それは、ラジオ放送などで聴くモノなどとは全く異なった生の音楽の世界を垣間聴かせてくれた。

そして、最後に「惜別の歌」を歌われた。歌詞の意味は殆ど分からなかったが、別れを惜しむ哀切を佩びたあのメロディーは、子供心にもジーンと心に染み込むモノを感じた。

ふと、傍らの K 君を観ると、蒼白い顔をして、如何にも寂しそうな面持ちであった事が、今なお印象に残って居る。

そして彼も、いつの間にか「サヨナラ」も言わず、東京に帰ってしまった。

子供の頃と言うか、若い時分には先々の事しか考えなかった。かと言って、自分が死ぬなどという事も夢想だにしなかった。

所がこの頃、頭に過ぎるのは過去の思い出ばかりである。こんな 80 年近く昔の事を、何気なく思い出すのも、年を取ってしまった所為かも知れないと、つくづく思ってしまうのである。

## 「朋有り遠方より来る」

距離的な遠方ではない、時間的遠方である。もう半世紀近く以前に、意気投合して難しい仕事にチャレンジ友人の M さんからの、暫らくぶりの電話があった。

氏は、色々と来し方を考えた末、自分史を書く事にしたので、私に何か書くよう、依頼して来たのである。

快諾し、思うがままの感想などを書きながら、早々にメールで返信した。

最近のコロナ禍と老いて身体能力の衰えから、外出して会合を持つ事が困難になったが、今回、電話やメール等の通信手段で旧友と再会する楽しさを、改めて発見した。

リモートワーク時代の「朋有り遠方より来たる、亦た楽しからずや」の実現方法を、色々と考え模索してみよう。

## 「お友達」

フェイスブックのお友達には色々な方がいらっしゃる。お会いした事も、直接お話をした事も無い方、昔からの友人の方など様々である。

そうした中で、昔、職場をともにして長い間疎遠になって居た方から思いもかけず、「いいね」を頂戴し、お友達になって頂いた方も少なくない。

メッセージでお話を伺うと、氏も疾うに会社を離れ、第二の人生を頑張っている。昔話に当時を懐かしむ、思わず、自分も年を取ってしまったものと、改めて実感する。

それにしても、こんなほんのりとした気持ちを抱かせる、良い職場、良い会社だったのだなど、しみじみと思う。

## 「夜空」

寒さが増し、空気が乾燥して、透き通った夜空を眺めると、30年以上前に訪ねた十津川村の星空を思い起こす。

当時、大阪は船場のど真ん中にあるオフィスに務めていた。休日を挟んで、気晴らしに友人の車で十津川村への一泊旅行を楽しんだ。あのつり橋（谷瀬つり橋）は高所恐怖症の小生はギブアップであったが、つり橋をバイクで通行する村人たちにはビックリした。夕食に出されたキノコ鍋は絶品であった。食後、外に出て夜空を眺めると、如何だろう。文字通り星が降るような満天の星空である。当時すでに、都会の夜空では天の川ですらよく見えなくなっていたのである。

翌日、帰ってきて大阪の街が近づくと、何か大都会にやって来たような感じにとらわれたものである。

あの時の友人も、今年の正月に遠くの方へ旅立ってしまった。あの十津川村は如何なっているだろう。開発が進み姿を変えてしまっているのだろうか。

## 「一茶」

藤沢周平の「一茶」を読んだ。俳句に関しては全く素人であるが、一茶の二万句以上とも言われる句の中で、次の二つぐらいは知って居る。

痩せ蛙負けるな一茶ここにあり

やれ打つな蠅が手を擦る足を擦る

「一茶」の壮烈とも言える人生の中で研ぎ澄まされた感性から、こんな句が生まれるとは、やはり優れた芸術家なのであろう。

藤沢周平の世界は実に面白い。心惹かれる。

## 「シナリオライター」

藤井邦夫の「秋山久蔵御用控」が面白かった。岡本とおるの作品も同様に面白かった。

ご両人とも TV 番組などの「シナリオライター」出身だそうである。

抑々、「シナリオ」とは映像作品の設計図であり、「シナリオライター」は映像作品の設計者である。

そう言えば、モノづくりの場合も、その設計者如何でモノの良し悪しが決まる。

文学性如何は兎も角として、エンタメ小説は「シナリオライター」出身の作家が面白そうだ。もう少し極めてみよう。

## 国際交流基金の動き

### 日本語パートナーズ派遣事業の募集

事務局

国際交流基金(JF)は日本語パートナーズ派遣事業について10月20日(水)から募集開始します。海外と日本の架け橋になりたい方、[海外で日常生活や国際協力活動をしてみたい方\(旅行・出張ではなく\)](#)など、奮ってご応募いただければ幸いです。

<https://jfac.jp/partners/apply/> <https://jfac.jp/partners/event/>

フィリピン	募集人数：15名	派遣期間：2022年7月～2023年3月
ベトナム	募集人数：20名	派遣期間：2022年8月～2023年6月
台湾	募集人数：15名	派遣期間：2022年9月～2023年6月
インドネシア	募集人数：50名	派遣期間：2022年9月～2023年3月

#### 1. 趣旨

幅広い世代の人材をアジアの中等教育機関へ派遣し、現地の日本語教師と日本語学習者のパートナーとして、授業のアシスタントや会話の相手役といった活動をするとともに、教室内外での日本語・日本文化紹介活動等を行い、アジアの日本語教育を支援する。同時に、日本語パートナーズ自身も現地の言語や文化についての学びを深め、アジアと日本の架け橋となることを目的とする。

#### 2. 活動内容

- (1) 現地の日本語教師が行う授業への協力
- (2) 授業の教材作成等への協力
- (3) 授業や課外活動における生徒との交流(日本語での会話、文化活動への協力等)
- (4) 派遣先の JF 海外拠点等が実施する日本語教育事業への協力
- (5) その他、現地の要望に応じて、地域における日本語学習支援、日本文化紹介を通じた交流活動等

#### 3. 待遇

滞在費(月額10万円～14万円程度)、往復航空券(ディスカウントエコノミー)、旅費等の支給と住居が提供される。

#### 4. 応募要件

- (1) 満20歳から満69歳で日本国籍を有する日本語母語話者の方
  - (2) 日常英会話ができる方(英語で最低限の意思疎通が図れる程度)
  - (3) 派遣前研修(約1か月間)に全日程参加できる方、等
- (注) [日本語を教えた経験がなくても良い](#)。特技のある方、[人生のキャリアを積んだ方](#)、アジアとの交流に熱意を持った方の応募が期待されている。

### 喜劇「老後の資金がありません」を観て

日本ベンダーネット社長 エッセイスト 田上 智



コロナ禍のなか、観客の席の間を十分すぎるほど間隔を空けた新橋演舞場の「老後の資金がありません」を観に行った。渡辺えり、高畑淳子というベテラン女優の演技を堪能した。本来、タイトルからして悲劇的なのだが、最終的には「人生は何とかなるさ」というケセラセラの雰囲気漂う喜劇なのだ。チャップリン曰く「人生は近くで見ると悲劇だが、遠くで見ると喜劇なのだ」が言い得て妙である。

以前、「老後には、2,000万円は最低必要な資金だ」が話題となり、俗にいう2,000万円問題として人口に膾炙されたが、この物語の出発点は1200万円である。ここから娘の結婚費用や父親の葬儀の費用を引くと残金がおよそ悲劇的な値になるということから始まる。

原作者垣谷美雨の冒頭の文章から「こころ豊かな老後を送るには、「自分は自分、他人は他人という確固たる信念が必要です。世間の常識より、評判より、他人の意見より、貯金の方がずっと大切です。もう見栄を張っている場合ではないのです。」

人生の三大支出と言われる①子供の教育費②住宅購入費③老後資金に困らない人ほど幸せな人は無いとは確かに言えるだろう。問題は最後のハードルである老後資金である。人は誰でも、その前のハードル①子供の教育費と②住宅購入費でヒーヒー言っているが、最後の老後資金の頃にはもはや青息吐息なのではないだろうか？

皮肉なもので、福祉国家スウェーデンの老人を取材したとき、確かに年金は潤沢だが、「孤独に悩むあるお年寄り、朝から酒浸りだった」。何故お酒をと問いかけると「将来の不安がよぎる」という、誠に切ない返事。

原作の小説は30万部を突破するほどのベストセラーになったが、その解説の中で人気作家「室井佑月」いわく「面白く、ためになる、素敵な小説だった」と冒頭では言っているが、そのなかで、まず、①自身の子供の教育費についてのハードルの高さについてこう言っている。「・・・最悪、入学金や学費がクソ高い私立の医学部や、ベラボーな金額の個人教授をつけて受検に挑む音大に入りたいと言ってもなんとかしよう。そうなったら、三十代半ばに買った、中古のマンションを売るつもりでいた。・・・都心の高層マンションの最上階を購入することにしたが、・・・息子のために将来、売ることも計算し、買ったのだ。・・・ところが、息子はあっさり文系を選んだのだ。・・・医者にはならない。小学校時代、縦笛やピアノもへたくそで居残りさせられていた息子は、音楽家にもならない。ヒヤッホー！最大の肩の荷が下りた瞬間である。」劇中の結論は述べるわけにはいかないが、脚色、演出のマギーの作詞の歌がこの劇の結論めいたことを言っている。

「・・・貯金が、貯金が貯まらない 内臓脂肪が増えてゆく 老後の資金が減ってゆく 白髪ばかりが増えてゆく 明日の為に何を増やせば 未来のために何を残せば 明日の私に渡したい 未来の私にプレゼント 中略 笑っていたらなんとかなるさ お金はなくともナンクルナイサ・・・明日は明日の風が吹く だいたいなんとかなるもんさ・・・」(2021.8.31 完)

## カレン・ブリクセンのことなど

日本ベンダーネット社長 エッセイスト 田上 智

深夜、テレビで「バベットの晩餐会」を観た。字幕が出たが、何語かわからない。

英語でもドイツ語でもない。内容からして、デンマークかスウェーデンらしい。筋というほどの物はない。ある家政婦が、突然フランス料理を創り出し、これが絶品で招待客の皆が褒めちぎるといふ他愛のない風景が展開するだけだ。探偵のように正体を突き止めだすといういつものいたずらを開始した。原作は、ちくま文庫のイサク・ディーネセンの著書と出た。隣が図書館だから、早速アクセスすると、在庫はあるらしいが、いつまでたっても係員が地下倉庫から戻ってこない。結局、在庫ありとデータがあるが、「実物は無い」というつれない返事。

新宿の紀伊国屋で1冊だけの在庫を手に入れる。招待客の会話がものすごく哲学的でこれは、全員が貴族出身かと思わせる。舞台はノルウェーだった。しかし、本日のテーマはこの物語自身ではなく、作者イサク・ディーネセンだ。さあ、探偵の始まりだ。この作家の名前は、名前のイサクからして男性だが実際はれっきとしたデンマーク生まれの女流作家のカレン・ブリクセンだ。英語とデンマーク語を自由に操り、英語の場合はイサクを使い、デンマーク語で出版する時はカレンと使い分ける。不思議な作家である。そもそもカレン・ブリクセンとの出会いは、アフリカのケニアであった。

1885年、デンマークのルングステツに生まれる。1913年に父方の親戚のスウェーデン貴族ブロア・ブリクセン男爵と結婚。翌年ケニアに移住。夫婦でコーヒー農園を経営するが、まもなく結婚生活も、農園経営も上手くいかなかった。このケニアでの生活が「名作・アウト・オブ・アフリカ」を生み、作家としての地位を不動のものにした。自分は、映画も観たし、小説も原書の英語でも読んだ記憶があるが、ケニアの風景を思い出させる見事なものだった。夕日を背景にキリンがゆっくり歩く姿は今でも目に浮かぶ。ケニアには、ガーナ滞在中会議のため、ナイロビに赴いたが、ガーナから乗った飛行機が、空飛ぶ棺桶 (flying coffin) と言われたエチオピア航空だった。

ナイロビでは、カレンが住んでいた家が博物館として保存されていて、現地のキクユ族との交流が写真で残っている。その後、これも縁だが、人材派遣会社に勤務していた時に、電動車椅子の購入をデンマークの会社からという件でデンマークの工場に視察で行ったのだ。この際だということ、鉄道を乗り継ぎ、コペンハーゲンから、ルングステツの今はこれまた博物館になっている、アフリカから帰国後のカレンの住処だった家を訪問した。

当該企業の社長も「なぜまたカレン・ブリクセンの家などに興味を持ったのだ？」と不思議がっていた。「日本人なら人魚姫やらアンデルセンの生家などに行くのに」と。言ってみれば、樋口一葉の生家はどこかと聞いているようなものだ。そういえば、樋口一葉もカレンもそれぞれその顔がお札に印刷された時期があった。ルングステツの鉄道駅を降りてからも、道々、人に尋ねながらの訪問であった。幸い、北欧は総じて英語がほぼ100%通ずる。つまりは、自分は、カレン・ブリクセンに関しては、ケニアの家にもデンマークの生家にも両方をおとずれた、稀有な日本人ということになる。普通、ケニアと言えど動物で、デンマークではもちろん人魚姫で終わりだ。自分には、博物館好きという癖があって、あっちこっちの国の博物館を歩く。この癖は日本国内でも同じだ。因みに、「バベットの晩餐会」は1987年度アカデミー賞外国語映画賞を受賞している。(2021.9.13了)

## 海外便り

### ハンガリー・オーストリア・ドイツ俳柳紀行(最終回)

元 JICA シニアボランティア  
北垣 勝之

#### ドナウ川塩が行き交う人類史 産地より消費地安価塩加減

ドイツ・バイエルン地方をドナウ川は貫通するように流れる。その河畔にあるレーゲンスブルグの街を一目見たくなり訪れる。ミュンヘンから片道2時間弱、列車は長閑な田園風景の中を走る。ここはローマ時代からの要衝で塩の交易などで栄えた古都である。その倉庫兼管理棟が新・旧市街を結ぶシュタイナー橋のたもとにある。ドナウの川面に遊ぶマガモが餌を貰えると思って気安く近づいてくる。南ドイツ・ウルムから発してドナウの流れは西から東へ、ドイツ(パッサウ)→オーストリア(リンツ、ウィーン)→チェコ(プラチスラバ)→ハンガリー(ブダペスト)→セルビア(ベオグラード)と流れ、ルーマニアの湿原三角州で黒海へ注ぐ2,850 kmの水路である。ハルシュタット(オーストリア)やヴィエリチカ(ポーランド)の岩塩も、先史時代からドナウ川を介して流域の人々の生命を支えてきたのであろう。

レーゲンスブルグの旧市街は世界遺産に登録されている。大聖堂(ドォーモ、13~14C 建築)や17C 後半に神聖ローマ帝国議会の建物だった旧市庁舎など、石畳の迷路じみた市街とともに歴史の重みを感じる。水ボトルを求めて新市街のスーパーマーケットに立寄る。ここでも岩塩の土産品が売られていた。定価を見たらハルシュタットの土産売り場のそれと比べ半額以下、こりゃ一体どうしたことか。産地から遠く離れた河べりの街なのに、絶対買わない手はないと大きい袋で購入する。



我と来て遊ぼうドナウ知る鳥よ(レーゲンスブルグ) 飲むほどに氣勢が上がる社交場(ミュンヘン)

石橋を叩いて渡りゃ新市街

複雑なメトロこなせば便利な

#### ミュンヘンや飲んで騒いで皆元気 何てったって老舗ビヤホール丸飲みや

ミュンヘンに来たら必ずビヤホール、それも元はバイエルン侯国宮廷直営ビール会社だったホーフブローハウス(Hofbräuhaus)を訪れる。年季の建物にいつも大勢の呑み助が集い、音楽演奏を聞きながらジョッキ片手に賑わう。地元の常連も一見の観光客も酔うほどに語らい浮世の一期一会を謳歌する。我々も重いリッター・ジョッキでまずは辺りの人々と乾杯を重ねる。旬のシュパーゲル(ホイト・アスパラガス)に茹でた白ソーセージ、ジャガイモとソテー等を肴に大きなプレッツェル(ドイツパン)をかじれば、やがて満腹、鼓腹撃壤と出来上がる。隣席の女性の勧めで店専属の愛飲家たちとスナップショット、聞けば86歳の老翁もいる。ここは庶民の気さくな社交場なのだ。

## オリンピック公園緑地の置き土産 旅行けば上にゃ上あり愛犬家

第20回夏季オリンピック(1972年)はミュンヘンで開催された。当時のことはすっかり忘れてしまったが、その数年後ドイツを訪れた時は空港のチェックが物々しくなっていた。やはりオリンピック開催時の銃乱射事件の影響の所為であろうか。それから47年後、オリンピック会場を訪れ、半世紀近い時間の経過でどのように変わったのか見ることにした。オリンピック起源の競技場を偲ぶような小さなスタジアムと体育館に、イベント会場などが付加され広大な緑地の一部に残る。むしろ池や丘を配した大規模公園へと変貌した。ただし高速道が近くを通るので騒音が気になる。丘の頂上からミュンヘン市街を一望することができる。景色を堪能して丘を下る途中、思わぬ犬飼族に出くわす。7匹連れの中年女性が自転車で上ってくる。うち4匹はイタリアン・グレイハウンド、他3匹は別種大型犬である。当方はイタグレ1匹でもようやく飼っているのに、これはまた偉い飼主に出会ったものだ。いろいろ話を聞きたいところだが、その日の離独予定で慌ただしく、「犬がたくさんいてお幸せですね」と義理挨拶程度に止める。犬世話の大変さが頭を過ぎり、正直な所、とてもそれ以上の追究は不能と判断した。



うたかたの五輪大会なれの果て(ミュンヘン)

ミュンヘンの稼ぎ頭はBMW

大所帯管理大変愛犬家

年金爺高嶺の花に早や退散

## 自動車の本丸訪ね人気知る

ダイムラー、ベンツに次いで長い歴史を有する自動車メーカーBMW本社を覗く。BMW(バイエルン・モーター工業の略)は、元はと言えば二輪車からスタート、航空機エンジンも手掛けたことがある。18C末創業の自動車メーカーだが、特に商用車として戦後の発展は目覚ましい。最新モデルを展示する会場には、多数のモーターファンが詰めかけ熱心に見物している。特に子供たちが社会見学の一環として先生に連れられ来館している有様に頷かされ、肯(ガエ)じる次第である。

## 欧州路民度は上質落し紙 小銭要る何処も有料トイレかな 生理費用水より高き小便代

日本から外へ出れば何処も有料トイレが常識、公衆便所の入口には厳つい小母さんが客を待っている。国情にもよるが1回の使用料は大体50~200円位、清掃員へのチップ代くらいに思えばよいのだが、飲料水のペットボトル1本の方が安い所もある。また発展途上国では、一般にペーパーの備え付けが無く入口で落し紙一切れ分を渡される所もある。そんなトイレでも清潔ならよいが、ろくに掃除をしていない所にぶち当たったら「カネ返せ」と言いたくなる。しかし今回の訪問地はどこも民度が高いと見えて、有料・無料に関わらずトイレトペーパーはすべて立派な上質紙であった。旅行中は、ほとんど有料トイレを使わず、ラウンジやカフェ、レストラン、ショッピング・モールと、機中や車中のトイレを使用した。「無料」でもみな「優良」トイレである。

## WiFiもラウンジスペース専用か

最近では空港やホテルなどWiFiの利用範囲が広がってきた。スマホ片手に遠く離れた日本とも通話ができる。最早、旅の必需品と言っても過言ではなかろう。しかし場所によっては、なかなか通じないこともある。現地の慣れている人に聞いても、いろいろなじくり回した挙句「おかしいな」と言ってギブアップすることも。本来、通信機能が発達している筈の空港内でも、通話が可能な場所とそうでない場所がある。貴賓ラウンジでは大抵繋がるのに、そこから一歩出れば通話不可。幹線鉄道中央駅でも同じことが起こる。特定SIMを装着していないと差別化の対象になるらしい。地獄の沙汰もカネ次第ということか。

## オーストリア石投げ当たるモーツァルト 長旅もミュージック三昧ひま潰し クラシックや坊主の読経と同じかな

中欧はクラシック音楽ファンにとっては垂涎の地であろう。名だたる作曲家や演奏者が綺羅星の如くいる。特にオーストリア、首都ウィーンは勿論、地方に行っても彼等の高名に出会わないところはない。ウィーン古典派三巨匠の1人モーツァルト(Mozart, 1756~1791)は、「無駄な音がない」と言われるほど洗練された曲を多数(約600曲)作曲した。彼の家系はドイツ・アウクスブルグの出身だが、本人はザルツブルグの宮廷音楽家の元に生れた。幼少時から音楽に励む環境が整っていた。ウィーンのシェーンブルン宮殿には彼が6歳のとき御前演奏した部屋があり、歌劇「フィガロの結婚」を作曲した住居モーツァルトハウスがある。ウィーン中央墓地にはベートーヴェンやシューベルトの墓とともに彼の記念碑が建つ。また新王宮のブルク公園にも楽器をもつモーツァルト像がある。かくしてオーストリアで石を投げれば必ずモーツァルトに当たることになる。

ウィーン古典派三巨匠の他の二人はハイドン(Haydn, 1732~1809)とベートーヴェン(Beethoven, 1770~1827)、前者はオーストリア、後者はドイツの出身である。彼等同時代の三人がお互い切磋琢磨して古典音楽を高度に昇華していったのであろう。普段クラシック音楽とは無縁な小生であるが、長時間フライトの無聊を紛らわさんと機内ミュージックに耳傾ける。思うに任せぬ選曲メニューの中でベートーヴェンを見つけて夢想のBGMにする。どうせ聴いて役に立つ曲ではない。コーランの読経の方が音楽的要素もあり面白そうだ。その方が少しはアラビア語の勉強になるのではなかろうか。

## 気がつけば異文化狩りがガラパゴス ミイラ取りいつの間にやらミイラかな 陶酔の未来求めて旅するや

異文化を探し求めて世界を徘徊するも行き着くところは皆同じ。どうせ人間どもの生き様は一時的に位相は違っても究極は同一文化共同体、ホモサピエンスそのものに帰着する。しかし一方では、宗教、国籍、地勢などの多彩な属性を乗り越えて、今や個性化、情報化、国際化の流れは加速の一途を辿り、人類のフレームワークさえ大きく変えようとしている。そこから生ずる価値観の変容はすさまじく、あらためて化石人間化している自分に気づく。人類多数派から見れば己こそ希少種に分類されよう。かくしてミイラ取りがミイラになる(Go for wool and come home shorn)。然らば丸裸のミイラ(mummy)となりて先進人類を見上げ、新しい旅の目的と在り様を再構築せむ。過去の異文化、即

ち人類史との照査考察も必要だが、これからの人類のあるべき姿を求め、我もまた未来異文化との闘いという課題を得て、ようそろ魅惑の旅路へ舵を切ることになろう。(完)

#### < 日程 >

5/6(Mon) HND(QR813)00:01→06:00DOH Stop-Over 空港で換金後 777 バスでウエストベイ地区 Ascott へ、ホテルチェックイン後散策(City Center Mall 等)、ドーハ泊(Marriott Marquis City Center Doha Hotel)

5/7(Tue) 早朝タクシーで空港へ、チェックイン(朝食)、DOH(QR199)08:20→12:55BUD リスト・フェンツェ空港(換金、ブダペストカード 24h 購入)→市内中心部(デアーク広場)へ(100E バス)。ホテルチェックイン後市内散策(キライ温泉 etc.)、ブダペスト泊(Mercure Budapest City Center Hotel)

5/8(Wed) am.トラムで鎖橋へ王宮の丘、漁夫の砦など踏査、セントドレヘ(HEV で往復)、pm.ブダペストへ戻り市内散策(中央市場、etc.)、ブダペスト泊(Mercure Budapest City Center Hotel)

5/9(Thu) am.ブダペスト市内散策(マチャーシュ教会、国立歌劇場、アントラーシ通り、英雄広場 etc.)、pm.列車でウィーンへ Budapest Keleti13:40→16:18Wien Hbf、ホテルチェックイン後ウィーン市内散策(ヘルヴェデーレ宮殿 etc.)、ウィーン泊(Novotel Wien Hauptbahnhof)

5/10(Fri) 終日市内散策(ホフブルグ(王宮)、庭園(モーツァルト像)、宝物館、ペーター教会、ペスト記念柱、シュテファン大聖堂、ナッシュマルク市場、カフェ・サツハ等)、ウィーン泊(Novotel Wien Hauptbahnhof)

5/11(Sat) 列車でザルツブルグへ、Wien Hbf09:55→12:48 Salzburg Hbf ホテルチェックイン後市内散策(ミラベル宮殿、三位一体教会、モーツァルトの生家、レジデンツ広場、大聖堂、ケーブルカーでホーエンザルツブルグ城へ etc.)、ザルツブルグ泊(H+ Hotel Salzburg)

5/12(Sun) 鉄道でザルツブルグ駅 09:12→09:58 アットナング・ブッハイム(乗換)10:11→11:24 ハルシュタット駅、フェリーでハルシュタットへ、マルクト広場のカトリック教会、ゼー通りをケーブルカー山麓駅へ歩き(15分)ハルシュタット塩坑へ徒歩15分(見学ツアー約70分&ケーブルカー往復料金込み€26/人)、列車&バスでザルツブルグへ戻る(19:00頃)、ザルツブルグ泊(H+ Hotel Salzburg)

5/13(Mon) 列車(メリティアンのハイエルン 2 等 Super Spartrets 切符)でミュンヘンへ、一旦ホテルに荷物を預け列車でアウグスブルグ往復(ICE 片道 30 分、市庁舎・大聖堂 etc.)、ミュンヘンに戻り市庁舎界限散策(ホーフプロイハウスで夕食 etc.)、ミュンヘン泊(アートホテル・ムニッヒ)

5/14(Tue) am.列車でレーゲンスブルグ往復(IRE で片道 1.5 時間、市内散策(大聖堂、シュタイネ橋、旧市庁舎、聖エルメス宮殿)etc.)、pm.ミュンヘンに戻り市内散策(英国庭園、ヴァイクトアーリエン・マルクト等)、ミュンヘン泊(アートホテル・ムニッヒ)

5/15(Wed) am.ミュンヘン市内散策(オリンピック公園、MBW 博物館、テアティナー教会、フラウエン教会(悪魔の足跡)、レジデンツ庭園 etc.)、pm.空港へ、MUC(QR058)16:55→23:30DOH、機中泊

5/16(Thu) DOH(QR806)02:10→18:40NRT (機中泊)、北総線にて帰宅

#### < 費用 >

総額：444,028 円(2 人分)、換算単価：¥128/€、¥112/US\$, ¥31/QAR、¥0.5/Ft(フォロント)  
内訳：航空賃 193,920 円、交通費 51,830 円、ホテル代 141,650 円、飲食費 29,526 円、入場料等 18,699 円、土産・他 8,403 円

### 第 10 回 ICT 海外情報ウェブサロン模様

事務局

第 10 回 ICT 海外情報ウェブサロンが 2021 年 9 月 25 日(土)19 時 30 分～21 時(その後、22 時まで自由懇談)、ウェブ会議室において開催された。当会の安達幹事から「インドを初めて旅したら」のプレゼンがあり、盛りだくさんで時間が過ぎるのを忘れるくらいであった。主な話題を以下に示す。

- ・タジマハール、レッドフォード、クトゥブ・ミナール、ラールキラー、コチン等の旅巡り
- ・インドの(裕福な)家庭を訪問
- ・ヒンズー教の浸透と礼節
- ・オールドデリーの貧民街の生活模様
- ・ガンジーの教え
- ・コルカタでの結婚式：18 時開始の案内どおり会場に行ったが、誰もいなくて、19 時頃からボツボツと集まってきて延々 4 時間、格式張った挨拶はなかった。ゲストスピーチをし、「ふるさと」の歌を歌い、クイズゲームでお土産を配ったりした。
- ・政治・経済・文化：今回を機会として、大統領、首相、ヤマハ、キャノン、スズキ、インフォシス研究所等の情報を収集した。首相が国家としての実権を握っており、大統領は主流ではない人が選ばれているようだ。



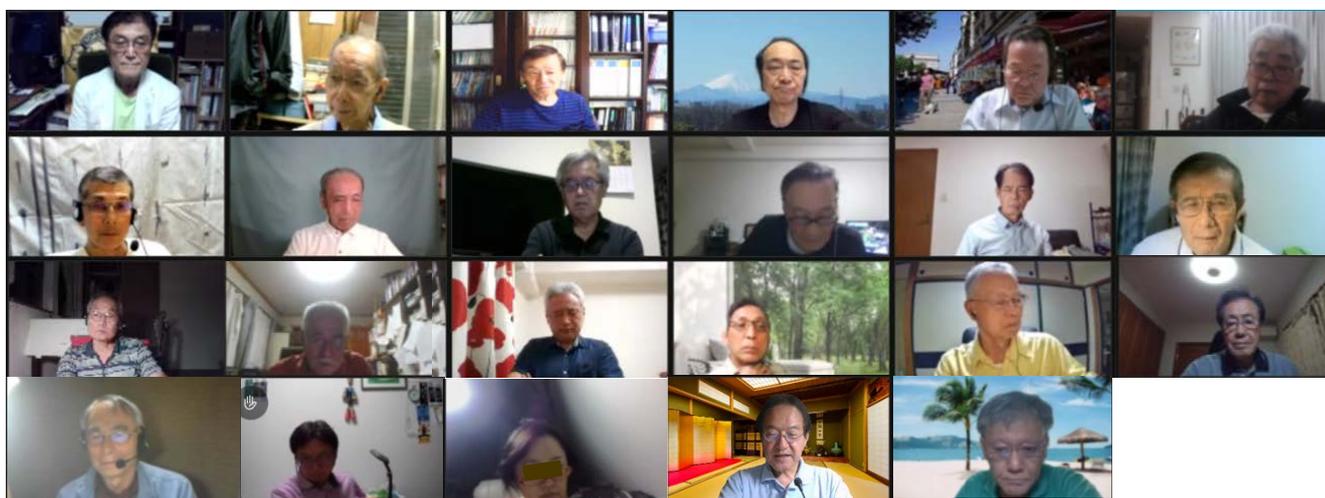
質問・意見は多数あり、真にウェブサロン(遠隔井戸端会議)の雰囲気であった。主な話題を以下に示す。

- ・35 年前にバンガロールのソフト開発を視察したことがあるが、インフォシスの社長が社員教育に熱心であったことに感銘を受けた。当時は小さな企業であったが、今では世界的な大企業であり、NTT 社員がインフォシスに勉強しに行くとのことである。
- ・インドからの留学生はカースト制の上の方の人達ではないか。下位の人達は自己研鑽に努めて、這い上がるしかないので、インドの活力は非常に大きい。地方では、カースト制が強く残っており、女性差別・なぶりなどの事件がある。
- ・インド人は子どもの頃から英語を話しており、世界的な競争力がある。一方、公用語は多数あるようで、ベンガル語は分かるが、他の地方語は分からない状況らしい。
- ・スリランカではエンジニアとテクニシャンは鮮明に区別されていたため、その中間職位を新たに設置し、テクニシャンからエンジニアへの昇進を可能にしたところ、エンジニアには不評だった。人事・労務については、カーストや出身地などを配慮する必要がある。
- ・スリランカの民族紛争は、今では治まっているようだが、以前はアタッシュケースの

中に鉄砲防護用の鉄板を入れて行動していた。

- ・インドなど 7 か国で構成する組織があり、その会合に参加したことがあるが、インド代表は他国に対して威張っていた。インドは周辺国への ODA や武力防衛で貢献しているからだろう。
- ・日本のカレーのルーツはイギリスであり、インド人がイギリスで広めたものがルーの形で発展したものである。コモンウェルススポーツ大会等を含め、イギリスの影響は小さくない。
- ・インドを数回訪問したが、毎回腹をこわした。スリランカにも行ったが、自爆テロがあった。⇒今では安定しているようだ。ただし、野原には地雷が残っているらしい。
- ・電気通信大学ではインドの 10 大学と学生の交流を実施している。コロナで 2 年間は延期しているが、欧州への留学については本年 6 月から再開された。オンラインではなかなか国際感覚が育まれない。

インドの GDP は 10 年後に日本を追い抜くかとの質問に対して、数名の参加者が挙手していたが、今後ともインドの動向に目が離せないことが再認識されるウェブサロンであった。



## 編集後記(編集者から一言)

皆様のご協力をいただき、おかげさまで会報**第 100 号**を発行することができました。今回は当会の宮村特別顧問(元駐ケニア日本国特命全権大使)から「脳のお手入れとトリセツ」のご寄稿をいただくとともに、岩槻日記、海外グラフィティ、ハンガリー・オーストリア・ドイツ俳柳紀行のご寄稿も継続していただき、誠にありがとうございます。

これまでのご協力に改めて心より感謝するとともに、この第 100 号は、宮村特別顧問のご寄稿にもあるとおり、一つの通過点として未来に繋がたいと思っております。当会及び当会報へのご感想、ご意見などございましたら、下記サイトにご記入いただければ幸いです。皆様からのさらなる会報へのご寄稿と ICT 海外情報ウェブサロンへのご参加をお願いするとともに、今後とも当会へのご指導・ご支援を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

<https://ictov.jimdo.com/コメント/>

発行： ICT 海外ボランティア会(CTOV)  
会報担当： 空席のため募集中 (編集長兼広報部長)、山川 博久(事務局長)  
ホームページ担当： 山崎 義行(報道部長)、安達 信男(幹事)