

## VI： 子どもにあたたかい心を育むシルクロード・ランニングジャーニー

### 1. なぜシルクロード・ランニングジャーニーとなったか。

私は、もともと走るのが好きであった、北里の小口先生の「サロマ湖の風になりましょう」という、心を揺さぶる甘言の誘いに乗って、ハーフマラソンも走ったことがないのに、1997年6月に無謀にも100kmウルトラマラソンに挑戦し、脳天気な幸いで完走してしまった。それでスッカリ走ることに嵌まってしまったのである。シルクロードは、昔敦煌に行ったことが心に残り、いつか走りたいと思っていたが、1998年にランナーズウェルという会社が、20世紀(2000年1月1日)から21世紀(2001年1月1日)に掛けて、シルクロード1600kmを1年かけて走り、パチカンのローマ法王から奈良の東大寺管首まで平和のメッセージを伝える企画を新聞に載せたのを目にし、無謀にもすぐに申し込んだのである。その企画は、申込者が私と九州の宝石店社長だけという結果で没になったが、1000万の参加費と、1年間の時間と、1600kmを走る能力の3つを兼ね備えた者はそういないことから当然のことであった、しかし、その思いの火は、深く私の胸の中で燻っていた。

アップリカとは、「子どもにあたたかい心を育む」運動を通じてコンタクトがあったが、偶々ホノルルに講演に呼ばれ折、ホノルルマラソンを完走してきたばかりのアップリカ葛西得男社長とバッタリ会い、ビールを飲みながら雑談をしている間に、「子どもにあたたかい心を育む」運動の一環としてシルクロードを走る案が湧き出てきた。社長が父親の葛西健蔵会長に話してみましようということになり、瓢箪から駒でその企画が立ち上がってしまった。この間、私を断念させるために、四国お遍路の43箇所約700kmを2週間で走るテストの様なウルトラマラソンを走らされ、奇跡的に夏の四国の炎天を走りきったのである。最初はスッカリその気になったので、もし大学が「3ヶ月の休暇など無理」といったら休職か最悪は退職まで考えたが、高倉学長はこともなげに、かつて3ヶ月間「日中ヒマラヤ女子登山隊」に随行した助教授の前例があると、途中17回学術講演をするということで、学会出張並みの許可を出してくれたのである。

ローマからイスタンブールまでの2、500km、さらに3年間で約8、000kmをカシュガルから上海まで、車ではあるが途中の町々で講演・診療そして市民ランニングを重ねて大中国を横断した。私は間違いなく、この旅によって、走ることの楽しみから「子どもにあたたかい心を育む」ことを伝える役目の重要性に目覚めたのである。その概要を、文芸春秋の巻頭随筆「あたたかい心を育むシルクロード・ランニングジャーニー」で一読して頂きたい。

## 文芸春秋：巻頭随筆(2006年2月号)

### 「あたたかい心を育むシルクロード・ランニングジャーニー」

子どもにあたたかい心を育むことの重要性を伝えながら、ローマから奈良までの16,000kmの旅を行っている。昨年バチカンでローマ法王に拝謁した後、途中13大学で17回の講演をしながらイスタンブールまで2,500kmを完走した。今年は、中国新疆ウイグル自治区のカシュガルから敦煌まで2,500kmを、途中10都市で市民ランニングの後に講演と子どもの診療をしながら旅してきた。

私は新生児科医として30数年の母と子の臨床経験から、小さい時にどのように育まれるかが、その子の一生の心の基礎を型作ることを経験的に学んできた。さらに近年の脳科学の進歩によって、乳幼児期の養育環境が心の中核と呼ばれる高次脳機能の発達に大きく関与することを明らかにされつつある。私はその両者を知る立場にある者として、その重要な事実を子どもの養育に携わる人々に伝える義務があると考えていた。たまたま故手塚治虫氏らが既に30年前から行っていた「子どもにあたたかい心を育む運動」に出会い、それを世に広める具体的な活動の一つとして、そのメッセージを携えてシルクロードを走る計画となった。勿論個人的にシルクロードに憧れ、また走る事が好きであるということも大きな要因であったが、60歳を過ぎた小児科医が、子どもへの夢を託して体力の限界ともいえる超ウルトラマラソンに挑戦することは、人々の共感を呼ぶであろうという思いもあった。現職の大学教授という職務の中、月平均300kmのランニングのノルマを自らに課して鍛錬を積み、多くの方々の理解と援助を受けてシルクロード・ランニングジャーニーが始まった。シルクロードは3,000年余の昔からユーラシア大陸の東と西の、言葉も習慣も異なる人々がシルクというキーワードを介して行き交った道であり、その交流の為にはお互いを理解する事が不可欠であった。あたたかい心の原点がお互いの痛みや苦しみを理解する事であるところから、まさにシルクロードはそのメッセージを伝える旅には象徴的なルートであった。さらに多くの日本人はシルクロードに、その風景や文化遺産の魅力を越えた、はろばろとした心のふるさとを思わせるものを感じている。私もタカラマカン砂漠で、夕日とその曲線的な陰影を鮮やかなシルエットで示す砂丘を、足元から砂が水の流れるように落ちてゆくを見ながらゆっくり歩いていた時、デジャビュと呼ばれる遠い昔の思い出の世界にいるような不思議な気持ちに陥り、もしかしたら日本人のDNAの中には私が感じたような記憶が刻み込まれているのではないかと考えた。

ランニングジャーニーとは、走るのが目的でなく、そこに生きる人々の肌の温もりや生活の匂いを感じる旅、なのである。走って旅すると周りの世界がゆっくりと連続して移り変わってゆく。クロアチアの戦火の傷跡が残る家々の壁を眺めながら走る間に、やがてその傷跡の銃弾を打ち込んだセルビアに入ると、そこにはNATO軍による空爆で無惨に破壊されたビルが残っている。つい昨日までお互いに愛し合い助け合っていた民族が、異なった国家となったとたんに憎しみ合い殺しあう現実が、物語のように私に語りかけてくる。走って旅をすると、国境を超えても風景や人々の顔さえもすぐには変わらないのに、やがて各々の国の違いが少しずつ分かるようになり、異なった民族や文化がお互いに混じり合っているという連続性を感じ、国境がいかにか人為的なものであるかを知るのである。

イスタンブールでの講演は、テロの兇弾に倒れた女性医師を記念した賞の授与式の後に行われたところから、その受賞者となったパレスチナ大使から「あたたかい心を育むというのが、私達の周りには生まれつき血を見るのが好きな人いるようだが？」と質問された。パレスチナとイスラエル間の骨肉の争いの歴史を知る者にとっては当然の質問と思った。私は、「新生児を30数年見ている私にとって、赤ちゃんはその純粋無垢の瞳から、神は万物を造った最後に自分のレプリカとして人間を造った、といわれることを信じている。さらに最新の脳科学は赤ちゃんの想像を超えた能力を明らかにしている。人間の赤ちゃんをやさしさをもって育めば、血を見るのが好きな人になるはずがない。」と答え、感動的にも大使が大きくなずいてくれた。21世紀は9月11日に象徴されるテロで始まった。テロはテロを呼ぶという憎しみの連鎖を引き起こし、核爆発の連鎖反応のように世界を破滅に導く。その憎しみの連鎖反応を止めるのは力では不可能な事がアフガン・イラクの例で明らかである。核爆発を止めるために中性子を吸収する炭素棒のように、憎しみを吸収するあたたかい心が必要である。子どもにあたたかい心を育む運動は、その子どもに幸せをもたらすと共に、憎しみの連鎖から世界を救う唯一の方法と考えている。私は、この思いを胸にシルクロードを走り続けるつもりである。

## 2. 東京女子医大大学病院ニュース

病院ニュース編集部の依頼から、シルクロードの旅の報告を毎年何回かの連載で掲載していただいた。幸いにも多くの職員の方が目に留めてくれて「現職の教授ともあろうものが仕事を休んで」という批判より、「グローバルな視野で女子医大の名を高める意義ある」と好意的なコメントを寄せてくださった。私のこの旅からの生の声がちりばめられており、その時の場面が目には浮かぶ。

## 1) ローマからイスタンブール

### (1) : 「ローマ法皇の冷たい手とあたたかい言葉」

筆者は2月26日から「子どもにあたたかい心を育む運動」の一環として、ローマからイスタンブールまで3ヶ月2500キロを走る旅に出ました。その前日、バチカンでローマ法皇に拝謁する幸運を得て、壮大なセントピーター寺院で行われた荘厳なミサの後に法皇前に額ずき祝福を受けました。私は震える声で「法皇様、お元気でいらっしゃるように」と英語で申し上げますと、法皇様はハッキリと日本語で「ありがとう」とお答えになられました。驚いてお顔を見上げると、高齢な法皇様の瞳は赤ちゃんの瞳のように深く澄み切っておりました。法皇様が語学の天才で何カ国もの言葉を話される事は聞いておりました。しかし日本を訪れた事があったとはいえ、謁見者に日本語でお答えするとは予想しませんでした。接吻したその御手は氷のように冷たかったのですが、その相手を思うお言葉の温かさに心が震えました。筆者は新生児医療に30数年携わり万を超える赤ちゃんを見てきましたので、新生児の顔はその純粹無垢の瞳ゆえに、悟りを開いた人や神に近い人の顔であると言われる事が良く理解できます。残念ながら多くの方は、長い人生の中でその素晴らしい瞳の輝きを失ってゆくのですが、法皇様はその赤ちゃんの瞳の輝きを保ち続けた数少ないお方なのであると思いました。

赤ちゃんの心は真っ白なキャンパスのようなものです。どのように赤ちゃんを育てるかで、その真っ白なキャンパスに美しい絵を描くか、真っ黒にしてしまうかが決まります。子どもにやさしさを教える事は、一生持ち続ける美しい絵のような心を描いてあげることにつながるのです。筆者は新生児科医として、人生の最初の時に暖かい心を育む事が、その子どもの一生を左右するほど重要である事を実感してきました。養育者(母親)が子どもを抱き締め、話し掛け、おっぱいをあげる事によって、赤ちゃんは自分が愛されていることを感じ、それを心に刻み込む事であたたかい心は育まれます。この事は母と子の医療を通じて知られるようになったばかりでなく、最近の脳科学でも証明されているのです。驚く事に、やさしく育てられた脳と虐められて育てられた脳では、前頭前野と呼ばれる心のような複雑な働きをする部分の機能に差が出る事が動物の研究で証明されています。人でも特殊な状況で育てられた場合に、同じような事が脳に見られる事が示されつつあるのです。この分野においては当大学の小西教授等が世界の最先端の研究を行っています。不幸にもあたたかい心を育まれる機会を失った子どもの悲しい姿を見てきた筆者にとって、いかに子どもの時にやさしさを与えられる事が重要性であるかを、多くの人々に伝える義務があると今回の旅を思い立ったのです。

## 2) ローマからイスタンブール (2) : 「ランニングジャーニーとは」

よく「なぜ走るのか」とみんなに聞かれます。最初の理由は、多くの市民ランナー同様に「走る事に、はまってしまった。」からでした。7年前、教え子に「世界で一番美しいサロマ湖マラソンを走りましょう。」と誘われた頃は、とんでもないという気持ちでしたが、彼の「サロマ湖の風になりましょう。」という魔法のような誘惑の言葉に、つい「良いな。」と答えたのが運命の分かれ道でした。ハーフマラソンも走った事がない中年も終わりかけている男が完走するとは、誰も思っていなかったようです。ただ脳天気の本人は、這ってでもゴールするつもりでいましたが、さすがに感動的で柄にもなく涙が出てしまいました。それが「走る」という魅力の虜になった始まりです。

ジャーニーラン（旅のように長い期間長い距離のランニング）という言葉はありますが、ランニングジャーニーは私の造語です。走るのが目的でなく旅（ジャーニー）が主語だからです。仕事や観光目的の旅行（ツアー）ではなく、ましてやレースや冒険ではありません。そこに生きる人々の肌の温もりや生活の匂いを感じるのが旅なのです。私は学生の時（1966-7年）一年休学して、バックパックで世界一人旅をしました。その時に訪ねた土地やめぐり会った人々から与えられたものが、私のこころの宝となっています。それは旅だから得られたもので、今回は走るという素晴らしい方法で旅をするのです。

ユトリロの絵のように真直ぐな並木道を走って行くと、やがて霞のような彼方から家並みが現れ、その庭先で小さな子どもが私達に手を振ってくれる時の心に届く笑み。色とりどりの路傍の花々の中で、私を見てと言わんばかりに妖艶に身をくねらせている深紅の芥子の花。これらは歩みより少し早い程の速度で通り過ぎるからこそ見えるのです。また走って旅すると周りの世界がゆっくりと連続して移り変わってゆきます。クロアチアの戦火の傷跡が残る家々の壁を眺めながら走る間に、やがてその傷跡の銃弾を打ち込んだセルビアに入ると、NATO軍による空爆で無惨に破壊されたビルが残っています。同じ言葉を話しほぼ同じ民族であるのに、政治力学で異なった国家となった故の争いの歴史が、現実の物語のように私に語りかけてきます。走って国境を超える毎に感じるのは、山の緑も河の流れも風の音も、人々の顔や身なりさえもあまり変わらないのです。やがて各々の国の違いが分かるようになってきますが、その変化は徐々にあり、国は異なっても民族や文化は混じり合っている連続性を、私達は走る事によってはじめて体感出来ます。

実は走ることに旅をすることの素晴らしさも然ることながら、私にとってシルクロードランニングジャーニーは、それらを超えたものとなりました。最初は、夢のシルクロードを走る事の理由付けとして、「こどもにあたたかい心を育む」運動を結びつけました。しかし、イタリアや旧ユーゴの各国で講演をす

る間に、私の心の中で何かが変わりました。それは、「こどもにあたたかい心を育む」事の重要性を人々に語るごとに、自分が自分の言葉に触発され、これこそ私の仕事だ、と思うようになったことです。特にクロアチアで、私の話がテレビや新聞が取り上げてくれた事もあって、たくさんの小さな子どもからお年寄りまでが、冷たい雨が振っているにもかかわらず私達を待ち構えて手を振ってくれたのです。まだ生々しい銃弾の跡が壁に残った家々が立ち並ぶこの国では、私達の「こどもにあたたかい心を育む」運動の言葉が、平和を切望する気持ちに共鳴して心に響いたのでしょう。走る事は、その大切なメッセージを伝える手段であって目的ではなくなり、シルクロードランニングジャーニーは「こどもにあたたかい心を育む」事の重要性を人々に伝える旅となったのです。

### 3) ローマからイスタンブール (3) 「サポートという意味」

シルクロードランニングジャーニーに出かける前は、一時間8キロで35キロ走るのだから5時間程で終わるので、午後は原稿書き等の仕事ができる等と考えていたのが、幻想であったことを身に染みて感じています。その理由は当然のことで、歩く倍ほどの速度といっても長い距離を、それも連日となると別の世界になります。朝起きると、丸太のように凝り固まっている体を揉みほぐしながら、「今日は走れるだろうか。」と不安が心を過る毎日でした。楽天家の小生も毎日胃潰瘍の薬を飲んでいましたが、それは勧められたからだけでなく、本当に必要であったからです。トレーナーのS氏が「超長距離のマラソンの成功の鍵は内臓機能と精神力であり心肺機能や筋力ではない」と言っていました。それでもやはり肉体的に苦しい日々があったのは当然の事でした。膝関節や殿筋の痛みで、「もうこれ以上走れないのではないかと、思った時も何度かありましたが、幸いにも自分の体の理由で休んだ事はありませんでした。まめ一つできず、怪我や病気も全くしなかったことに関しては、ただ神に感謝の一言です。体全体に皮膚血行を良くするというクリームを塗り、あちこちの痛いところにチタンテープやインダシンテープをペタペタ貼るうちに、ようやく気力が湧いてきて、親父の形見の手ぬぐいをスカーフのように首に巻くと戦闘準備完了となり、「よし、今日もがんばろう。」となるのです。

実際の毎日の走行は、サポートカーが4キロ毎に水の補給等の目的で止り、さらに一人ずつ交代でサポートランナーが伴走してくれます。クロアチアやセルビアでは、パトカーが警護してくれましたが、それ以外の国では交通量の多い道は走っている間は気が抜けません。対向車を見つめながら相手に手を振って自分の存在を知らせると、多くの運転手はライトを点滅したり、自ら手を振り返してくれましたが、全く無視してスレスレに通過して行く車もありました。さらに雨に加えて朝の気温が摂氏0度近くの日、風に打たれる頬は痛いほど

であり、雨はウインドブレーカーを伝ってシャツまで濡らすので、走っていても体が震えるようでした。そんな寒さと雨に耐えて走る時は、なぜ走るのか、の意義を考えなければとても走れません。それは還暦を過ぎた私が、自分の力ギリギリの行程を一生懸命走ることによって、人々が私の大切なメッセージ「子どもにあたたかい心を育むことの重要性」を聞いてくれるからです。伴走者が、同じように厳しく辛い毎日の生活に耐えて私をサポートしてくれるのは、その私の思いを理解してくれているからです。サポートとは道案内や水を供給する役目だけでなく、ランナーが何を考えているかまで察知してサポートするレベルになって本物なのです。幸いにも私は、苦しいから辛いからと、走るのを止めようと思った事は一度もありませんでした。走る目的を達するためには這ってでもゴールする、という気概が最も大切と思っておりますが、それ以上に、私の気持ちを理解してサポートしてくれた素晴らしい仲間がいたから完走できたのです。

このようにサポーターが、「相手が辛いのか苦しいのか」と思う心は、まさに「あたたかい心」そのもと言えます。このランニングジャーニーの収穫の一つが、私を伴走してくれた人々から「サポートは心である。」ということを学んだことです。私達の医療の世界においても、患者さんはランナーと同じようにサポートを必要としており、患者さんが言う前に相手の心を感じ取り、医療側が可能な限り患者さんして欲しいことを提供するのが真のサポートでありましょう。

#### 4) 中国第一ステージ：カシュガルから敦煌へ (1)

昨年バチカンからイスタンブールまでの2500kmを走った後の検診で、なんと冠動脈狭窄が指摘され当院心臓内科でステントを入れてもらい、みんなに年甲斐もないことをするからだと冷やかされました。実はこれには後日談があり、私が心カテをすることになったので偶々弟に電話をすると、彼も朝息切れがするというので友人の心臓内科医を受診を進めましたが、なんと彼はその場入院となり私と同じ日に心カテとなり、私は66%の狭窄であったのに彼の場合は99%の狭窄で即PTAとなったのです。ですから、私はこのランニングによる負荷テストで幸運にも発症前の異常が見付かったと受け取っており、断じてランニングごときで冠動脈狭窄が起こるはずがないと信じています。今回も走る距離に制限が加えられたとはいえ、夢のシルクロードの旅を可能にしてくれた笠貫教授はじめ心臓内科グループに感謝しています。

2005年8月29日より9月15日まで、カシュガルから敦煌までのシルクロード天山南路の10箇所都市において、市民ランニングと講演さらに子どもの医療検診を行いながら約2500kmを旅してまいりました。この旅は「子

どもにあたたかい心を育む運動」の一環として行われているシルクロードランニングジャーニーの中国編第一ステージでしたが、同時に北京オリンピック協賛事業となったことなどから、各地で街をあげての歓迎を受けました。天山山脈とタカラマカン砂漠の境界を縫うように連なる中国の最西部の新疆ウイグル自治区には、音楽と踊りを愛する30を越える少数民族がその厳しい自然環境にもかかわらず各々の民族性を保ちながら合い融和して生活しておりました。各都市で土地の方々とランニングを通じて交流しましたが、共に心地よい汗を流してゴールした後に、こぼれるような笑みで握手や抱擁を求められる体験は単なる旅行とは異なり、その地に住む人々の生活の息吹を肌を感じる旅であることを実感させてくれました。

子どもの医療検診においては、発展途上国特有の医療問題よりも日本とほぼ同じような育児上の問題が少なくないことに驚きました。少数民族には一人っ子政策が適用されていないと聞いておりましたが、それでもより経済的に豊かな生活を求める為に家庭を離れて働く女性が増加していることから、単に子どもの病気に対する心配だけでなく、「より優秀な子どもを」という親の願望が子育ての新しい問題を引き起こしているようでした。現在の中国経済が日本のバブルを凌駕する勢いで発展しているところから、それがこの先どのような問題を子どもと母親にもたらすか、同様な日本の子育て環境の変化とそれに伴う問題を見てきた小児科医としては心が痛む思いでした。しかし街中で見かける子どもたちは、生きる力と希望に輝く瞳を持って元気に走り回っており、また多くのお年寄りが孫と思われる子どもをゆったりと楽しそうに世話をしている風景は、先進国といわれる国々が物質文明の発展の代償に失った人間本来のライフスタイルを思い出させてくれました。

今回の旅の最終地は甘粛省の敦煌でしたが、私は15年前に宋慶令日本基金の仕事で母子医療を支援した折に、中国からそのお礼としてこの地を訪れる機会を与えてもらいました。当時は西域を旅行者として訪れる事は僥倖と言えるほどの時代で、ホテルといっても蛇口を捻るとようやく濁った水がチョロチョロ出る程度でした。しかし夕日とその曲線的な陰影を鮮やかなシルエットで示す鳴沙山を見た時の感動は、昨日のこのように鮮やかに覚えています。さらにその砂丘を歩いていた時、なにか「はろばろ」とした遠い昔の記憶の世界にいるような不思議な気持ちに陥り、「ここが私の心の故郷ではないか」と思いました。その体験が、私をシルクロードに誘う大きなきっかけとなりました。多くの日本人が、単に歴史的建造物やその自然の美しさだけでなく、シルクロードという言葉に言い知れない郷愁と憧れを抱くのは、私達のDNAの中に私が感じたような記憶が刻み込まれているのではないかと考えました。

敦煌へのゴールの時は、郊外から市内へ50人ほどの町の有志と5kmほど走って市立競技場に入ると、2000人を越える市民がカラフルな衣装で踊りや太極拳のマスゲームで迎えてくれ、今回のシルクロードの旅を締めくくる素晴らしい思い出となりました。その敦煌での閉会式で、私は次のように挨拶しました。ニーメンハウ！カシュガルから当地まで古代シルクロードを2500km、「こどもに温かい心を育む運動」の一環として旅してまいりましたが、いずれの都市においても心に残る素晴らしい成果を上げることが出来ました事に関し、敦煌市および甘粛省の皆様、マイノール先生(?)をはじめとしたウイグル新疆自治区のみなさま、(ごばいしゅう)さんをはじめとした関心下一代工作委员会の皆様、中国公安部の皆様、北京オリンピック組織委員会の方々をはじめとした体育局の方々、児童保健に関係した中国保健局の方々、さらに中村会長をはじめとした多くの日本の方々、海外からこの運動の趣旨に賛同して遠路はるばる駆けつけてくれた「アルデン」アメリカ小児科学会事務総長や「グランジェ」国際小児科学会会長など海外からの方々、その他名前を挙げる時間が足りないほど大勢の方々に御協力を頂きましたことに、心から感謝申し上げます。

一人の人間が出来る事は限られた小さなものですが、その人の考えや行動が周りの人たちに影響を及ぼし共感を得られれば、その活動は連鎖反動的に大きく広がり、大きな仕事となります。「こどもに温かい心を育む運動」も、30年前に内藤寿七郎・故手塚治虫・葛西健蔵という3人の賢者が始めたものですが、ようやく世界規模でその意義に賛同する動きが見られ始めています。今回のシルクロードランニングジャーニー中国編第一ステージでは、10箇所の都市で参加して下さった人たちの数だけでも優に万を超え、陰で支えて下さった方々を加えればさらに大きな数となります。3人の方の思想に共鳴した日本の方々具体的な案を作り、中国の方々がそれに基づいて実際の舞台装置と演出を行ってくれた結果であり、ゴールのテープを切ったのは私でしたが、私を支えて下さった人達に思いを馳せなければなりません。「あたたかい心」とは相手の心と共感出来るこころの状態を意味するところから、今回のシルクロードランニングジャーニーの成功は、まさに「あたたかい心」そのものによるものでした。さらにその共感の輪が広がる事を我々全てが願い望んでおります。最後に、無事にシルクロードランニングジャーニー中国第一ステージを終えることが出来ました事を、関係諸氏に心から感謝して挨拶いたします。

## 5) 中国第一ステージ：カシュガルから敦煌へ(2)

中国では「水を飲む人はその井戸を掘った人のことを忘れない」という儒教の教えが、人々の心に色濃く残っています。今回旅をした新疆ウイグル自治区の精神的な象徴であるマイノール女史は、かつてのウイグル人の部族長の未亡人

で、長年に渡りその地域の子どもと女性の幸せの為に尽力されてきた方です。真っ先に大声で「ホシェー、（ウイグル語で乾杯）」と喋り出す飾らない人柄ですが、彼女を見ると感激で目に涙を浮かべながら手を握りに駆け寄る人々に、権力や財力を離れて尊敬を受けている姿に感銘を受けました。そのマイノリティは、「子どもにあたたかい心を育む運動」に共鳴しているだけでなく、運動母体である「幸せ育児財団」とその創始者達が中国の人々の為に行ってきたことを「井戸を掘った人」と高く評価してくださっているお陰で、私達のほぼ全行程ご一緒してくださった事が、各地での人々との素晴らしい交流が出来た要因でした。共産主義の国であるのに資本主義のアメリカより経済至上主義をとっている現在の中国の中で、人と人の心の繋がりをより重視する新疆ウイグルの地区社会に、中国という国の大きさと懐の深さを思い知る経験でした。翻って、元々人と人の間を潤す情を大切にしている国であった日本が、何かを失いつつあるという思いが、私をこの運動に駆り立てた事に思い至りました。

シルクロードという言葉の響きに、「月の砂漠をはるばると」の旋律と共に、砂漠を旅するキャラバンの姿を連想する人が多いと思います。実は今回の旅のほとんどは、砂の砂漠でなく岩や小石だらけのゴビと呼ばれる砂漠でした。砂の砂漠の抽象画を思わせる幻想的な美しさに比べるべきでもありませんが、ゴビの砂漠の荒涼とした荒らしさは、もしかしたら地球の原型ではないかと思わせる不思議な風景でした。ふと私達は、なぜこんな何もないような砂漠に、憧れのような郷愁を感じるのだろうかと考えました。私なりの考えですが、一つはその造形の美しさというよりは、砂以外何もないその純粋性に惹かれるのではないのでしょうか。実は私も、「もし死が避けられないならば、果てしない砂漠の中に歩み行ってその時を向かえたい。」などと幻想したのです。もう一つは全く逆ですが、カールブッセの「山のかなたの空遠く」の詩のように、あの砂丘の向こうに何か希望に溢れた夢の場所があるのでないか、という思いが私達を砂漠に駆り立てるのではないのでしょうか。事実、キャラバンの旅人にとって長く厳しい道のりの末に辿り着くオアシスは、多分この世のシャングリラなのでしょう。人はどんなに辛くとも目指すものがあれば、その苦しさに耐えることが出来ます。私達が働くNICUのような過酷な医療現場においても、若い看護師や医師達が働き続けることが出来るのは、その身を削るような毎日の先に、死の淵から生還した子どもの輝くような笑顔が見えるからでしょう。

## 6) 中国第2ステージ：敦煌から北京

「子どもにあたたかい心を育む運動」の一環として行われている、ローマから奈良まで16000kmのシルクロード・ランニングジャーニーの中国第2ステージは、昨年のカシュガルから敦煌までの後に引き続き、2006年9月1日から22日の3週間で「敦煌—嘉峪関—武威—張掖—蘭州—天水—宝鶏—西安—宝鶏—鄭州—石家荘—北京」の各都市を巡る約3500kmの旅であった。敦煌から西安までは、河西回廊と呼ばれるシルクロードの主要なルートであり、それ以降の北京までは、三国志などの中国の歴史の中にたびたび出てくる地名が目白押しに並んでいる中原の地を通過するものであった。

中国の旅は「子どもにあたたかい心を育む」に加え、「日中友好」と「北京オリンピック支援」が目的に加えられたところから、中国の児童支援団体（関心下一代工作委員会）と保健衛生局に加え、体育局とその関連団体が全面的にサポートしてくれた。さらに私達の活動が国家間レベルであるという認識から、公安局（日本の警察にあたるが治安維持としてより強い権限を与えられている）が道中を警護し、移動にはパトカーが先導してくれた。急激な経済発展で増加する車、特に大型トラックの交通量に道路のインフラが追いつかないため、いたるところで交通渋滞が起こっている中を、時には前後5台のパトカーがサイレンを鳴らして掻き分けるように我々を進めてくれたのは、1党独裁の中国ならではの経験であり、「囚人の護送のようだ。」と冗談を言い合ったものであった。

実際の活動は、私が冠動脈にステントを入れられていることもあるが、それよりも治安上の理由からヨーロッパステージのように広大な中国を走ることが叶わず、ランニングジャーニーとしては各都市の市民ランニングの形で行われ、その前後に「子どもにあたたかい心を育むことの重要性」の講演会と小さな子ども達の診療が行われた。市民ランニングには各地の体育学校の生徒達にお年寄りのマラソン愛好家が加わって行われた。その際の沿道で声援を送ってくださった方々との交流が、現在の両国政府間のぎこちない関係の中で、民衆レベルの日中友好に役立ったと自負している。私達は余り気にしていなかった、歓迎の垂れ幕から「日本」の文字を後から意識的に削除されていたり、診察の場の病院にも公安の人が配置されていたりと、むしろ中国側が万が一の不測の事態に神経をぴりぴりさせていたようであった。幸いにも、彼等のお陰で不快な経験は皆無であったが、宴席での中国側の上層部の来賓と話す言葉の端に、靖国に絡んだ日本政府への批判が時として感じ取れることがあった。

15年前に宋慶令（孫文の夫人）日本基金の仕事で上海の国際和平婦幼院（母子センター）の支援のために訪れた時の中国と今の中国は、日本の終戦直後とバブルの時代を比べるほどの変わりようである。この広大な地に13億を超える民を有する中国が今後どのように変化して行くかが、日本のみならず世界の

経済と政治に大きな影響を及ぼすことは明らかである。共産主義と市場主義の組み合わせという歴史的実験を行っている中国の現状の危うさを知りながらも、私達の人種的・文化的ルーツであるこの国と共に生きて行かなければならないことを肌身に感じた。この旅を通じ、たとえそれが「九牛の一毛」に過ぎないかもしれないが、私達の民間レベルの交流がお互いの理解に役立つことを心から念じた。

敦煌を訪れた際に、昨年我々が診察し、日本の援助によって北京大学で根治手術を受けたファローの四徴の10歳の男児の村からの招待を受けた。その子の家の庭には、村長から学校の先生まで村中の人が集まり、葡萄・スイカ・林檎などの新鮮で見事な果物の山で出迎えてくれた。その子の家は村では裕福な方なのであろうが、それでも床のない土間の中で一段高くなっている寝る場所と炊事場以外、家具らしいものもほとんど無い。この村では、心臓の手術どころか一般的な医療さえ日常的に受けることが出来ないのではないか、と思われた。敦煌のような大きな都市の病院には、意外と思うほどの最新の医療機器を見ることのあるのに、農村部の田舎とのこの大きな格差に驚く。しかし、子ども達の好奇心に溢れたキラキラする目とこぼれるような笑顔が素晴らしい。その側で母親が子どもを抱き、父親や祖父母らも寄り添っている。またその子供の恩人を一目見ようと集まった多くの村人の振る舞いも、まるで一族郎党のように見える。

私は、歓迎への返礼に、「みなさんの村は豊かです。この目の前の果物も、子ども達の目も美しく輝いています。私は皆さんがとても心豊かであることを、そして幸せに生きていることを、羨ましいほど素晴らしく感じています。」と話した。経済発展の代償に、子ども達はその心の豊かさを失いつつあることへ警鐘を鳴らすのが、この旅のミッションであるだけに、それは私の心からの偽らざるメッセージであった。

## 7) 中国第3ステージ：北京から上海（1）

私が母と子の医療に35年携わった臨床経験から学んだ、「幼い子どもにあたたかい心を育むことの大切さ」を伝える、ローマから奈良までのシルクロードの旅の中国最終ステージは、北京から上海までの1400kmであった。初日となる10月20日の北京行き飛行機のすべてが、濃霧で着陸不可となって成田に引き返し、改めて上海経由で天津行きに乗り換えというハプニングがあったが、中国側の周到な計画により、ほぼ予定のスケジュールの講演（天津・揚州）と市民ランニング（天津・曲阜・揚州・上海）および健康相談（上海）による伝道の旅を終えることができた。

3日目に訪れた曲阜(きょくふ)は、世界遺産となっている孔子廟を中心とした観光地である。ホテルから市民ランニングのスタートとなる孔子廟前の広場まで、小さな町とはいえ我々の為にメインストリートの交通を遮断してパトカーがサイレンを鳴らして先導するという有様で、むしろこちらがあまりの仰々しさに「どうかサイレンだけは鳴らさないでくれ！」と身を小さくする思いであった。ランニングの後に案内を受けた孔子廟では、まだ日本が縄文時代である2500年前に、文字を用いた高い文明がこの地に生まれていたこと以上に、その論語の教えが現代の私たちの生活の規範の中に生きていることに、ある感動すら覚えた。日本が明治維新の激動の時代を、奇蹟的に乗り切って近代国家へ変貌出来た最大の要因は、江戸時代に寺子屋でこどもたちが、「師のたまわく」と孔子の教えを学んでいた民度の高さであったといわれている。一方現在の日本で、小学校の子どもたちでさえ先生の指示に従わない学級崩壊といわれる信じ難い現象が起こっているのは、家庭生活の中で共に生きるための倫理を身に付けさせる躰がなされていない結果であり、昨年私が教育委員を依頼された世田谷区では、低学年の教育カリキュラムから論語を組み入れることとなった。このように、ウイグル新疆地域からの8,000kmに及ぶ旅で、中国の国土の大きさを肌で感じたが、今度は中国という国の人類の歴史に占める深さと大きさに、改めて感じ入ったのである。

長江(揚子江はイギリス人の付けた名前であり中国人は好まない)の河口に位置する揚州(ようしゅう)は、私たちには鑑真和尚の生誕の地として、また日本からの遣隋使・遣唐使が長安(現在の西安)の都に向かったという海の玄関口として知られている都市である。200人ほどの市民ランナーと市内の公園から鑑真の祭られている大明寺まで、例によって公安(中国警察)が道の両側を警護する中を数キロ走る。大明寺では、日本に留学したという若い僧が流暢な日本語で案内してくれたが、古い歴史的建造物の中に、華僑の信者らの寄進によって近代的な図書館を持つ僧侶のための学問所が建築中であつた。国家体制は共産主義のままであるのに、これまで宗教は麻薬であるとまで言われた時代からは考えられない変化である。日本の仏教が中国経由で伝えられたことは、シルクロードを走ればその道々の残る2000年の歴史の重みを感じる遺跡が物語っていたが、それらは過去のもので現生の民と交流するものではなかつた。この大明寺は、今を生きる人々の為に信仰を受け入れ、僧を育てている。中国は経済発展という大きなうねりに加え、文化や宗教といった人間の心を形作るものまでも変わりつつある。

曲阜から揚州までの600kmほどのハイウエーは、これでもかと言わんばかりに荷物を積み込んだ大型トラックが、まさに川が流れる如く途切れることなく、一台でも先に追い抜いて行こう、という殺気を感じさせながら行き交っていた。

孔子の「共に生きる和の教え」の国が、それまで手綱を締められていた馬がいつせいに飛び出すように、今の中国社会は経済至上主義となり、儲かるものは何でも可、という風潮に覆われている。育児相談の親の訴えの多くが、どうしたら子どもの頭が良くなるか、どうしたら良い学校に行けるようになるか、であったことは、我が日本の映し絵を見る思いであった。大明寺で見た宗教の再興の兆しは、押し合いへし合いのストレス社会の中で、やがて人が求めるようになるのが、何かにすがりたいと思う心である。それが宗教なのであり、世の中の自然の成り行きとしての自己調節作用なのであろう。私がシルクロードを走りながら伝えたいメッセージは、まさにそのひとつとが失いつつある「共に生きるあたたかい心」の重要性なのである。

### （８） 中国第３ステージ：北京から上海へ（２）

２００７年１１月３日、中国ステージの最終目的地の上海に到着した。３年間の８０００km余に及ぶ旅の最後で、日本からも手塚治虫夫人らの関係者、４０００km彼方のウイグル新疆地区のシンボリック的存在であるマイノル女史ら、さらに中国児童の教育福祉支援団体の悟（ご）女史等が集まり、少年宮と呼ばれる日本の子供の城のような立派な建物で歓迎のセレモニーを行ってくれた。少年宮は、近代中国史を彩った３人の美人姉妹の一人で、国家副主席となった孫文未亡人の宗慶令の意志で建てられ、その入口には子供を抱きかかえた宗慶令女史の柔和な顔のレリーフが飾られている。私の中国との関わりは、２０年前に宗慶令女史が中国最初の母子病院として建設した国際婦幼和平院

（International Maternal and Infant Peach Hospital）を、日本の経済援助で再建することに関わったことに始まる。当時は上海のみならず中国でも母子医療の中心的存在であったが、まともな保育器もない状態であった。日本宗慶令基金財団がODAから１億５千万の資金を得て、設備整備とスタッフ教育をすることになり、私に白羽の矢が立って何度か訪れ、また女子医で研修した２人の女医さんが現在新生児の責任者として働いている思い出の地である。現在は昔が嘘のように女子医大のNICUよりも最新の設備が整っており、日本の戦後復興を彷彿させる急速な中国の経済発展ぶりである。少年宮で子供新聞の記者会見があり、小学生たちから「走る途中でトイレはどうするのか、足が痛くないか」という子供らしい質問に加え、「あたたかい心を伝えるというが、なぜ走るのか」という鋭い質問を受け、「私が走ることは、みんなにあたたかい心の大切さの話を聞いてもらうための手段である。」と答えた。最後に、「夢が実現するのは１０００に一つかもしれないが、夢を見なければ零である。みんな各々の夢を持つように。」と私からのメッセージを伝えた。

11月3日、上海市「世紀公園」における中国最後の市民ランニングは、なんと各々1000人ずつオリンピックの5色のTシャツを着た計5000人の大集団となり、先頭を走る私からは最後尾が見えない長いランニングの列となった。人員動員はお手の物というお国柄であるが、強制的に集められた人々でないことは、大学のサークル仲間など仲良しグループの楽しそうな笑顔から窺えた。走り終わると私は多くの若者に取り囲まれ、何人ものTシャツの背中にサインを書き、片言の言葉と身ぶり手ぶりのボディラングエッジでの交流の渦に巻き込まれたことが、お互いの理解に役立ったと実感した。多くの日本人は、政治は共産主義で経済は市場主義の中国に、得体のしれない国という感情を持っているが、顔を合せ言葉を交わせば、どの国の人もみな同じ人間であることが分かる。シルクロードランニングジャーニーの成果の一つは、このような人と人との交流の機会をもつことが、世界平和のキーワードの一つであると確信したことであった。

その夜、中国最後の晩餐会で隣に座った手塚夫人が、「実は今日が手塚治虫の80歳の誕生日なのです。」と話した。司会に知らせると物静かな夫人には珍しく自ら歩み出て、「手塚は死を覚悟してアニメの国際フェスティバルに出席するため上海に来ました。手塚の80歳の誕生日に、皆様とご一緒に上海に居ることを不思議な因縁と感じます。」と述べられた。この世の中には偶然ということはなく、すべてが悠久の流れの中の因果応報である。これまでなんと多くの人が、たまさかの偶然という言葉に道を間違えたことか。この夜の出来事も、故手塚氏の長年の中国への思い、夫人の亡き夫への想い、さらにシルクロードの旅などが織りなす業の結果であり、決して偶然ではない。16000kmのシルクロードの旅も、人生と同じように一步一步の積み重ねであり、突然ワープしてどこかにたどり着くことはない。旅の最後に、このような人生の確証に思い至った意味を、これからも考え続け

### (9) まとめ：シルクロードランニング・ジャーニーの意義

23年間お世話になった女子医大の思い出の中で、個人的な理由にもかかわらず皆様のご厚情に甘えて、シルクロードを走らせてもらったことを心から感謝している。この大学ニュースに寄稿させていただく最後の機会に、「子どもにあたたかい心を育むことの重要性」を伝えるローマから奈良までの1万kmの旅を振り返り、もう一度シルクロードランニング・ジャーニーの意義を考えてみたい。

私は新生児科医として30数年の母と子の臨床経験から、小さい時にどのように育まれるかが、その子の一生の心の基礎を型作ることを経験的に学んできた。さらに近年の脳科学の進歩によって、乳幼児期の養育環境が心の中核と呼

ばれる高次脳機能の発達に大きく関与することを明らかにされてきた。私はその両者を知る立場にある者として、その重要な事実を子どもの養育に携わる人々に伝える義務があると考えていた。たまたま故手塚治虫氏らが既に30年前から行っていた「子どもにあたたかい心を育む運動」に出会い、それを世に広める具体的な活動の一つとして、そのメッセージを携えてシルクロードを走ることになった。

勿論個人的にシルクロードに憧れ、また走る事が好きであるということも大きな要因であったが、60歳を過ぎた小児科医が、子どもへの夢を託して体力の限界ともいえる超ウルトラマラソンに挑戦することは、人々の共感を呼ぶであろうという思いもあった。現職の大学教授という職務の中、月平均300kmのランニングのノルマを自らに課して鍛錬を積み、多くの方々の理解と援助を受けてシルクロードを走った。2004年のヨーロッパステージでは、ローマ法王故ヨハネ二世に拝謁した後、途中13大学で17回の講演をしながらイスタンブールまで2、500kmを81日間で完走した。2005-7年の中国ステージでは、新疆ウイグル自治区のカシュガルから敦煌・西安・北京・上海と中国大陸約8,000kmを横断し、途中28都市で市民ランニングの後に講演と子どもの診療をしながら旅してきた。

シルクロードは3,000年余の昔からユーラシア大陸の東と西の、言葉も習慣も異なる人々がシルクというキーワードを介して行き交った道であり、その交流の為にはお互いを理解する事が不可欠であった。あたたかい心の原点がお互いの痛みや苦しみを理解する事であるところから、まさにシルクロードはそのメッセージを伝える旅には象徴的なルートであった。さらに多くの日本人はシルクロードに、その風景や文化遺産の魅力を越えた心のふるさとを思わせるものを感じている。私もタカラマカン砂漠で、夕日とその曲線的な陰影を鮮やかなシルエットで示す砂丘を、足元から砂が水の流れるように落ちてゆくを見ながらゆっくり歩いていた時、デジャビュと呼ばれる遠い昔の思い出の世界にいるような不思議な気持ちに陥り、もしかしたら日本人のDNAの中には私が感じたような記憶が刻み込まれているのではないか、などと考えた。ランニングジャーニーとは、走るのが目的でなく、そこに生きる人々の肌の温もりや生活の匂いを感じる旅、なのである。走って旅すると周りの世界がゆっくりと連続して移り変わってゆく。クロアチアの戦火の傷跡が残る家々の壁を眺めながら走る間に、やがてその傷跡の銃弾を打ち込んだセルビアに入ると、そこにはNATO軍による空爆で無惨に破壊されたビルが残っている。つい昨日までお互いに愛し合い助け合っていた民族が、異なった国家となったとたんに憎しみ合い殺しあう現実が、物語のように私に語りかけてくる。走って旅をすると、国境を超えても風景や人々の顔さえもすぐには変わらないのに、やが

て各々の国の違いが少しずつ分かるようになり、異なった民族や文化がお互いに混じり合っているという連続性を感じ、国境がいかにか人為的なものであるかを知る。

イスタンブールの講演では、テロの兇弾に倒れた女性医師を記念した賞の授与式の後に行われたところから、その受賞者となったパレスチナ大使から「あたたかい心を育むというのが、私達の周りには生まれつき血を見るのが好きな人いるようだが？」と質問された。パレスチナとイスラエル間の骨肉の争いの歴史を知る者にとっては当然の質問と思った。私は、「新生児を30数年見ている私にとって、赤ちゃんはその純粋無垢の瞳から、神は万物を造った最後に自分のレプリカとして人間を造った、といわれることを信じている。さらに最新の脳科学は赤ちゃんの想像を超えた能力を明らかにしている。人間の赤ちゃんをやさしさをもって育めば、血を見るのが好きな人になるはずがない。」と答え、感動的にも大使が大きくなずいてくれた。21世紀は9月11日に象徴されるテロで始まった。テロはテロを呼ぶという憎しみの連鎖を引き起こし、核爆発の連鎖反応のように世界を破滅に導く。その憎しみの連鎖反応を止めるには、力では不可能な事がアフガン・イラクの例で明らかである。核爆発を止めるために中性子を吸収する炭素棒のように、憎しみを吸収するあたたかい心が必要である。子どもにあたたかい心を育む運動は、その子どもに幸せをもたらすと共に、憎しみの連鎖から世界を救う唯一の方法と考えている。

私は今春3月で東京女子医科大学を去るが、シルクロードの東のゴールは正倉院のある東大寺であり、その大仏殿前のイベント広場に向かって九州から最後のランニングを行う予定である。さらにその後も、私に託された一生のミッションと受け止め、この思いを胸に走り続けるつもりである。

3. スナップ写真

## イタリア:バチカン



ヨハネ 2 世法王



ピタウ大司教

4. シルクロード・ランニングジャーニーの映像記録  
(USBに入っているDVDをご鑑賞下さい。)