

レクだ、うつだといいつつ、いざ事を始めると 100%全力を出してしまう私。スローライフへの道は遠い！浮いたり、沈んだりの2ヶ月。

精神科医に見放され！？

1月19日

保健管理センターの精神科の先生にとうとう見放されて、外のクリニックを受診することになった。医者の方を持つ幼なじみにも相談して、静岡の市赤にいくことになった。

簡単な精神科医の受診とカウンセリングを受けて、自覚症状の重さとそれに対する医師の素っ気なさのギャップに拍子抜けする。結局、こういう病気は自分で治せてことなのだろう。

1月20-21日

朝から晩まで試験が続くセンター入試は、大学の業務の中でも辛いものの一つだが、副委員長の仕事は、定時にベルを鳴らすことだけである。とはいえ、全国数百の会場で全く同じように行なうことがセンター入試の肝だけに、緊張する作業でもある。10年くらい前には、うちの大学で間違って10秒くらい早くベルを鳴らした副委員長がいて、入試課が始末書を書いたとか。チャイムを鳴らす装置は本部とは別の薄暗い用務員室にあるのだが、早く行きすぎて、二人でおしゃべりしていると、押し忘れそうになるし、かといって黙っていると眠くなる。二日間で都合30回のチャイムならしは、意外に疲れる作業だった。

1月22日

センター入試をはさんで、やや体調的に辛く、ジョグすらできない日が続いた。22日は8時間睡眠ですっきり目覚め、ジョギングも久しぶりに15km走る。うつを口実に「目標」を失っていたのではないかと、走っている最中に突然思った。「うつはがんばってはいけないのだ」と本やウェブには書いてある。それを鵜呑みにすることもないのだ。

1月28日

この週末は北海道のルスツでスキー

0の会議をした。やや睡眠が足りず、帰りに飛行機の中で30分ほど爆睡。今や正常に日中を過ごすためには8時間は眠る必要がある。

行きに品川駅の本屋に立ち寄ったら、前から読みたかった吾妻ひでおの「失踪日記」(マンガ)が平積みされていた。それまで月間100p以上を描いていたが、ある時突然描けなくなり、締め切りをすっばかして失踪し2ヶ月間ホームレスをした。その後ももう一回の失踪と、アル中になって精神病院での入院生活をマンガ化したものだ。原稿落ちと、失踪でほとんど商業誌の仕事のなくなっていた筆者が、このマンガで手塚治虫賞と漫画家大賞

はともかく、文化庁芸術祭賞まで受けてしまい、再び売れっ子になってしまったのだから皮肉なものだ。しかも、その後彼はうつ病となり、「貧乏と読書と抗うつ剤の日々」を送っているという。共感を覚えて帰りの飛行機で熟読したせいか、頭重感に見舞われる。うつの時期の様子を綴った続編「うつうつ日記」の帯にも「うっとおしいです。真剣に読むとうつになるかもしれません」とあった。

帰りのバスの中で、車の鍵をなくしていることに気づいた。車は新富士駅に止めてあるので、一度清水に帰って鍵をとってから車をとりに出かけなければならない。清水についたのが、18時すぎ。電車でいくのも面倒かつ、しゃくなので、自転車で行くことにした。約35km。ロードレーサーならたったの70分。夜のドライブみたいで気持ちよかった。

2月1日

訳の分からない学生の卒論発表を聞いていたら、鬱々とした気分が高まってきた。午後は、それでも持ち直し、



「ゼミ生というより弟子」(ゼミ生談)の中島亜香音の卒業式にて、当ゼミ恒例(?)のお姫様だっこ

その勢いで危険認知の論文を書いた。久しぶりに論文書いて楽しいという気分が流れていた。それがたまたまのか、夕方だんだん精神疲労が強くなり、18時ごろには10分ほどダウン。

2月8日

日赤で出してもらっている眠剤のマイスリーがあまりに効かないので、前の先生にもらってこっそり残っていたレンドルミンの最後の錠を飲んでみた。比較的ぐっすり眠れたような気はするが、やや朝眠気あり。その延長か、昼頃やや気力低下。気分障害はないが、夕食時にはかなりへたばり、22:30には眠る。寝付きはよいが、夢見悪い。

2月11-12日

読図ワークブックの編集の相談で宮内のいる朝霧に向かう。近くに「侍スピリッツ」(アドベンチャーレースチーム)の佐藤さんが、牧場での乗馬風景を撮影に来ているというので、そこの夕食をご相伴させてもらう。隣は畜舎のバラックの中に机を広げたワールドだが、雰囲気ばっちりの夕食をご



朝霧でのスローライフの一こま。
ローストビーフごちそうさま！

ちそうになる。ダッチオープンで作ったというローストビーフがやたらうまい。車2時間運転の割には元気。ゆっくり露天風呂にも入浴で、久々のスローライフ。

宮内と「水入らず」の週末で、会話を楽しみにしていたのに、お互い作業に熱中してしまい。机を挟んで無言で地図や原稿を見ているうちに時間が過ぎてしまった。それでも周囲を見れば、富士山から毛無山塊の姿が間近に見える。いるだけでリフレッシュ。

2月17-18日

久しぶりに家にいる週末は、初夏に出版予定の読図ワークブックの仕上げに費やした。とにかく10時間近く寝たので、調子の悪いわけがない。朝方や眠気は残ったし、昼間やや気分障害が出そうではあったが、結局調子よく一日中本の執筆。夕方雨降って走れず残念。翌日も、たっぷり寝たせいか、大好調。さすがに日本平までのジョグ80分は登りがやや辛かったが、執筆仕事もランも好調だった。

2月21日

東大の地震研で行なわれた火山関係のシンポジウムで、同僚と行なっているハザードマップの読み取りに関する研究を発表した。僕が出たセッションは、火山研究という元々純粋な科学をどう防災に役立てたり、世の中に伝えていくかに関する研究のセッションだった。

トップバッターの鎌田さんはおよそ学者とは思えない真っ赤なジャケットで現れた。この人毎回そんなファッションなので、おかしいのか、色彩センスが変なのかと思っていたが、その秘密が彼のスピーチで明らかにされた。最近の学会発表ではプロジェクター・パワーポイントが当たり前だが、彼はそのいずれも使わないアナログ的な発表である。彼の結論は、どんなに重要な科学的成果も、その分野の科学者人

口の10%くらいが真剣に世間に対しての情報発信を心がけないと広まっていけないというものだった。およそ学者とは思えないファッションも、一般市民である聴衆に親しみを持ってもらうための小道具で、そのためにボーナス全部つぎこむという。彼のアウトリーチ論は、オリエンテーリング普及の参考になる。この日はそのまま東京泊まり。

2月22日

午前中は山と渓谷にいて、読図ワークブックの仕上げで、デザイナーを交えて打ち合わせ。「ウェブで検定をやったら」という僕の提案は、社内で本格的な事業検討が始まっていた。ウェブでの研修だけでなく、各地での講習会なども組み合わせてできるだろうか、なんて話にもなっていた。しかも、その後の経営会議では「当社の重点商品の一つに」というのだから、びっくり。

以前のヤマケイなら、もっと腰が重かっただろう。今回の進展は、IT企業が親会社になったことのプラス面の一つだろう。登山人口の1%（8万人だ！）でも、自分の読図力を確かめてみたい、なんていう気を起こしてくれたら、もちろん読図検定も大成功だが、オリエンテーリングの発展にも大きな影響があるはず。

2月27日

長野の小谷村にあるアウトワードバウンド長野校に出かけた。英国生まれのアウトワードバウンドは、自然の中の克服的体験を通して、自分の見つめ直しを図る活動を展開している。前からその安全委員会の委員として関わっていたが、この日は、最近研究している、熟練した指導者の危険認知についての研究のために訪れた。特に校長の浜谷さんを被験者にしたときは、被験者と実験者というよりも、同じフィールドをやや異なる視点から眺める者どうしの対話として、研究へのヒントに満ちた刺激的な時間を持つことができた。

これまで続けてきた地図に関する研究でもそうだったが、自分の研究の出発点は常に実践にあった。熟練者と初級者の地図読みの違いはどこにあるのか、初級者にどうしたら効果的に地図を教えられるのか、そんなことを常に考えながら、地図に関する研究を続けてきた。その研究の一部は出発地点のオリエンテーリングから離れて、より広い地図読みの世界の奥深さを明らかにしていった。そういう世界がまた開けそうな予感がする。

彼らの宿舎に、一人泊めてもらった。

夜半に雨が降り出したことには気づいたが、朝起きてみたら、雪になっていた。往復の電車の旅ものんびり気分のスローライフ満喫。



アウトワードバウンド長野校にて。スローライフの一こま。



今回も好評だった読図講習会

3月3日

JOAの予算総会だったので、やや緊張していたのだろう。神戸に遠征する綾が起きた3:30に目覚めて、そのまま起きてしまった。

JOA総会あり、後半疲れが出るも、まあ元気に終了。今回の総会の目玉は「お金がない。じゃあどうするの？」事業や大会をして収入を増やすにしても、それを実際に進めるのは我々一般オリエンティアなのだ。登録料を高くするのは安易な方法とも思えるが、競技者に「この組織を支えているのは自分たちだ」という意識と自負を持ってもらうことの裏返しでもある。東京の事務所をたたんで、支出を減らすという方法もある。さあ、私たちにとって最良の方法とは？

3月4日

静岡の好日山荘のショップと共催で読図講習会を行なった。1月末に公表したが、2週間ほどで定員いっぱいになった。講習会後のアンケートを見ると、6割を越える人が店頭での情報で申し込みをしていた。ウェブによる申し込みも3名ほどいたので、これはJOAのウェブを見ているようだ。

朝は自転車で大学へ。運動場のクライミングボードで練習をしている宮内と合流する。1時間ほど概論をした後、

具体的な等高線の理解についての解説は宮内に任せてみた。その後は、地形図を使った現在地把握やミニオリエンテーリングで地形読みの練習を行なう。1割くらいの人が、「オリエンテーリングをやってみよう」とのアンケート結果。ハイキングや他のアウトドア活動の、基本スキル習得の場としてのオリエンテーリングという位置づけも、普及と社会的評価の向上のためには必要だろう。

3月6日

入試の仕事も一段落し、6-8日は、久しぶりに研究に集中した。精神的な持久力という点ではまだまだで、1日半考え続けたら、その後思考の集中力がとぎれてしまった。だが、過去の文献、とりわけ自分の研究を振り返る作業は、自分の今後を考える上では重要だった。自分の研究の出発点は、「なぜ自分は地図がよく読めるのに（あるいはオリエンテーリングがうまいのに）そうでない人がいるのだろうか」という、きわめて個人的な疑問だった。対象とする地図や目的は広がったが、基本的にはこの問を20年間追いつけてきた。中には認知心理学的に見ても興味深い現象もあった。何より、それが直接的ではないにしても、自分の指導の現場で生かせることができた。そんなことを振り返りながら、地図が読める・理解できるっていったいどういうことなのだろうかと、再び問い直してみた。

3月10日

静岡オリエンテーリングの中島君、加藤君、中村君に集まってもらって大会準備。300人くらいの大会だと地図のシーリング、立て看板づくりなども、おしゃべりしながら楽しく終わる程度だった。自転車で出かけ、帰りは日本平の山中を抜けてランで帰ってくる。春めいた空気の中を心地よいランニング。

3月13日

富士宮の教育委員会への挨拶と、地元学校へのピラ配り。スプリングカップ前日の土曜日は、子ども向けのオリエンテーリングを併設したのだ。結果的には3人しかこなかったが、地元の小学生が100円玉をにぎりしめやって来て、「絶対100点を取る！」と森の中に走っていく姿がほほえましかった。営業活動は疲れたが、報われる思いだった。夕方は地元ショップと提携して行なう清水のオリエンテーリング大会の地元挨拶。このショップの社長が、なぜか「清水をオリエンテーリングのメッカにしましょう」と僕以上に乗り気なのだ。出入りの広告業者から新聞

社にリリースをさせたり、自らあちこちにピラを配ったりしてくれた。その甲斐あって、地元FM局と静岡のラジオ放送でも取り上げてもらえることになった。さて、その成果やいかに。

3月14日

3月25日開催のロゲインの地図作成を利佳ちゃんから請け負っていたが、1:25,000地形図を4枚貼り合わせる作業は、思ったよりも難問だった。まず1:25,000は通常のA4スキャナーでは4回に分けないとスキャンできない。当然中間にトンボを打つが、ここまでは想定内。困ったのが、1:25000地図が長方形ではないということだ。このことは知識では分かっていたが、見た目はごまかせても、フォトショップの長方形ツールはごまかせない。多角形ツールを使って台形に切り出しても、jpeg化すると、どうしても周囲に白い三角形が残ってしまう。これでは、0-cadの下絵に敷いても、どこかに白い部分が出てしまう。フォトショップ上で横に次ぎ併せることも考えたが、全部を貼り合わせるのでは下絵として重くなってしまう。横長の大きな下絵では、上下の接続がうまくいかも心配だった。これをどうやったら解決できるのだろうか？今はなき番組プロジェクトXで苦悩する技術者たちの姿が脳裏をかすめる。

結局採用した方法は、隣合う地図からほんの少しだけ三角形の領域を切り取ってきてつなげておいて、長方形化する方法だった。デジタル上ではやや不満が残ったが、印刷してみたら、継ぎ目はほとんど気にならなくなった。軽い頭重感を感じながらも、「地上の星」を口ずさみ、1時まで作業した。

3月16日

ひと月ぶりに日赤でカウンセリングと診療。カウンセラーには「もう来なくてよい」と言われた。専門分野が違うとは言え、向こうも心理学者相手でもやりにくかったことだろう。治ってほしかったのは向こうの方だったかも。

3月17日

午前中、スプリングカップの準備で富士宮に行く。準備が軌道に乗ったのを見届け、アシスタント石原の結婚式のため、静岡に戻る。プランナーに「話の長い人ですか？」と聞かれた石原は、「いや、3分30秒でしゃべれと言われてたら、3分30秒でしゃべる人です」と豪語したらしい。披露宴のスピーチの大好きな僕だが、3分30秒と約束したのは後悔した。両家へのお祝いだけで20秒はかかるのだ。彼女の人柄を描き出そうとすれば、正味3分半は必要だ

った。何度もシミュレーションして臨み、花嫁にストップウォッチで計ってもらったが、結局3分53秒もかかり、思い出深かった結婚式の唯一の痛恨事となった。

3月22日

卒業式と謝恩会。その間にロブにあって、マッサージ。謝恩会は絶好調で、思わず2次会までつきあって、しかも12時すぎまで飲んだ。こんな好調感は久しぶり。色紙のメッセージに授業の好印象が記されているのも嬉しいが、何より日頃の雑談を評価されたのがうれしい。

3月24日

奥武蔵ロゲインの前日講習会のため、飯能に向かう。こちら20名を越える参加があり、ナビゲーション技術への関心の高さを実感。

3月25日

ロゲイン当日。受付を手伝った後、スペシャルランナーとして出走。まあ5時間くらいで帰ってきて手伝うよ。全部走るのも大変だから、まず西武線で芦ヶ久保までいかな、なんていっていたが、結局5時間半以上動き続け、男子組では高橋につぐ得点となった。打ち上げは楽しかったが、さすがに疲れていたの、飯能以一泊。

3月26日

飯能以ゆっくりしたつもりだったが、前日は興奮でよく眠れず、当日は疲れでまた寝付けず、朝から大不調の一日だった。結局この週は最低限のことしかできなかった。3時間にしておけばよかった。その前2週間も大きなイベントをこなしたり、好調なのをいいことに夜遊び・夜仕事と、はしゃぎすぎたからなあ。

その週末は、ロブの提唱で、「たまにはみんなで集まってさ、クリッククラックに泊まってのんびりしながら楽しく調査しようよ」というレク調査のはずだったが、土曜日は午後から降り始めた雨の中3時間も調査をして、帰ってみたら一番面積を稼いでいるのが僕だった。

先週といい今週といい、レクだ、のんびりだ、と言いつつ、いざ始めるとなると100%本気になってしまう自分の性にあらためて気づく。

(村越 真)