

## 編集室から

先月の本欄は、うっかりして二ヶ月連続で北アルプスの称名滝のことをお伝えしてしまい、大変失礼致しました。お詫び申し上げます。

今年は、各地で最高気温や短時間降水量などの記録が度々更新されています。災害に遭われた方々に心より、お見舞い申し上げます。

一方、酷暑の中、教育現場を舞台に、冷房は贅沢か？という議論が起こっています。その議論を拝見すしますに、残念ながらガンバリズム全盛だった「昭和」の意識が未だ生き残っているのを感じてなりません。

冷房を切った室内。熱中症で亡くなっていた老母を発見した娘さんのお話が、先日報道されました。記録更新の異常な酷暑の中で、冷房を切る行為は「電気代が勿体無いので、あなたに付いている生命維持装置の電源を切らせていただきます」と言っているのと同義であるようです。物言わず悲鳴を上げる身体を尻目に、このようなリスクを感知・認識できるかどうかのセンスの問題なのかも知れません。

電力の節約意識が過ぎて、自らの命を使い果たしてしまっただけ…。では、儉約至上主義ともいえる昭和の価値観に無念が湧いて参ります。

異常気象時は従来とは異なる事態が発生しています。このようなときに、従来の価値感を変更しないしていると、それ自体が自殺行為に直結することを、この事件は物語っているのかも知れません。事態に応じた柔軟な考え方を早急に学ばねば、本来快適であるはずの自宅で不慮の死を自ら招く老人が急増してしまうことでしょう。

リスク管理の要諦は、対象の大小・如何を問わず「それがリスクであること」を認識できない意識の在り方に、拠ると思うのです。（は）



のと  
だらぼち

本ニュースにレギュラー執筆していただいている川畠さんが「能登だらぼち」を引き受けて改装開店されました。

上京された際、ご利用になってみてください。

のと だらぼち  
03-5537-3078  
17:00～23:00 日曜祝休

中央区銀座8-4-27  
プラザ銀座ビル地下1階  
(銀座外堀通りasics前)

このニュースは、計画に携わる若手の技術者を育てることを目的に発行を始めました。その後、計画という仕事の内容や、普段、計画マンがどのようなことを考えているのかなどに触れて、少しでも業界を知っていただければと考えて編集しています。

2018/09  
(株)アスリック  
<http://www.neting.or.jp/usric>  
〒920-1167  
石川県金沢市もりの里1-149-302

電話 076-233-7217  
Fax 076-233-7375  
Email [usric@neting.or.jp](mailto:usric@neting.or.jp)

2018/09  
(株)アスリック  
<http://www.neting.or.jp/usric>

# 長 月

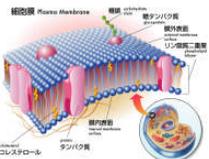


月夜の和歌山城  
by hama

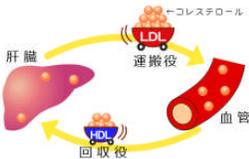
この度の豪雨で  
被災された皆様に  
心よりお見舞い  
申し上げます

今回から、脂質の話に入ります。脂質とは、コレステロールと中性脂肪です。まず、馴染みのあるコレステロールの話から始めましょう。

コレステロールといえば動脈硬化の原因になる悪玉というイメージですが、実際は生きて行く上で欠くことの出来ない大切な物質です。コレステロールの大部分は、細胞膜に存在します。細胞を一軒の家にたとえるなら、壁や屋根の強度を保つための部品といったところ（図一）。



人間は、約六十兆個の細胞で出来ています。これを六十兆軒の建物で構成された都市だと思って下さい。この都市には、常に新しい家々が作られている新興住宅地のような部分があります。また建築済みの建物でも、リフォームは常に行われています。そうした建設現場にコレステロールという資材を運ぶのが、悪玉コレステロールとして知られるLDLです。正式にはLDLコレステロールですが、こう呼ぶとLDLという種類のコレステロールが有るかのような誤解が生じてしまいます。LDLは、コレステロールという建築資材を現場に運ぶための運搬トラックです。そして善玉コレステロールと言われるHDLは、余ったコレステロールを集める回収トラックというイメージです（図二）。



若い間は、背も伸びるし筋肉も付きます。新興住宅地でマイホームが作られ、工場や商店街が拡張して行くのと同じです。そうした間は血管という道路を

### 濱のつぶやき 『許す・許す』

JR窓口のできごと。やや複雑な経路を辿る行程を窓口で説明して、正しく理解されている復唱を確認した。支払いを終えて、印刷された券面を双方で確認し、いよいよ受け取り、という処で、出発日が一日遅いという自身のミスに、先方が気づいた。善後策を聞きに行ったのだらう。窓口から離れて中々戻ってこない。駅駐車場の無料制限時間が迫っていた。ミスが無ければ無料で出られるところ、どうやら雲行きが怪しい。相手のミスで、余計な料金を払わせられる…。そんな想いが沸いてくると、気分は完全に被害者モードになる。感情はイラつき、悪化する。

制限時刻になっても、彼女は戻ってこない。時計を見てふとイラついている自分に気づいた。高々数百円の駐車料金で、イラついていることが馬鹿馬鹿しくなった。イラついている自分を、そうと認めた瞬間、小さな自分が健気で可愛く思えた。イラつく自分を許せたことで、ミスをした若い職員も赦すことができた。他人のミスを絶対に赦せない人たちがいる。彼らは、正しさを主張し、拗って相手の非を責める。

人間は恐ろしい一面を持っている。正しいと信じきってしまったことは、どんなことでも成し遂げようとする。

「正しさの主張」は、その性格上、「正しい言動である」と思えるから、怖い。最初は、それこそ正しいレベル・内容で主張していたものが、相手が言うことを聞かないとなるとエスカレートしていく。

親の虐待で亡くなったら歳児が、お願いです。もうゆるしてくだささい」と、たどたどしい文字で綴った手紙に籠められた悲惨な

運搬トラック（LDL）が資材（コレステロール）を満載して走っても、スムーズに流れて消費されていきます。ところが都市の成長がピークを過ぎ需要が落ちてきたとき、上手に供給も調整しなければなりません。そうしないと運搬トラック（LDL）は渋滞を起こし、資材（コレステロール）が使われず道路に溜まってしまいます。これが動脈硬化です。そして、こうした余った資材（コレステロール）を集めてまわるのが、回収トラック（HDL）というわけです。

コレステロールの供給は、食事から体内に入ってくるルートと肝臓で合成されるルートの二つがあります。食事の中でコレステロールが豊富な代表は、卵と乳製品です。卵は、何も与えることなく単に温めるだけで、何兆個という細胞のヒヨコになります。つまり一個の卵の中には、何兆個もの細胞が作られるために必要なだけのコレステロールが含まれているわけです。牛乳も、子牛が親牛に育っていくために必要なコレステロールがたっぷり含まれています。成長が止まった人間でも皮膚や粘膜などで新しい細胞は作られています。現代人では容易に供給過剰に陥ってしまいます。ここで回収トラック（HDL）が増えてくれればコレステロールも溜まらずにすむのですが、残念ながら生まれつき数は決まっています。最も有効な手立ては運動ですが、それでも1割増えるのがやっとです。

ですがコレステロールの問題は、実はもう結論が出ています。「薬を飲むだけでOK」です。アメリカ心臓病学会が提唱した“fire and forget”という概念を次回で説明します。



【プロフィール】  
（い）がき としお（金沢大学北潟寮で、濱さんの二年後輩でした。濱さんは、とつても怖かった…。卒業後は金沢を離れ、現在は温暖な讃岐高松で又ク又クしています。）

想いは、何故生み出されてしまったのか。

子どもに教育名目で行過ぎた「指導」をする親を毒親というらしい。毒親の特徴は、悪いのは子どもであり、自分は正しい驍をしているのであって、毒親であるとは微塵も思っていない点にある。

そんな毒親も始めから、そうであった訳ではないはずだ。よい大人の年齢になっても、無自覚のまま、いつの間にか、思考がエスカレートし言動が暴走している。

ホラー映画は数々あれど、これは本当に怖いお話ではないか。毒親は、知らず知らずのうちに、子どもを始めとする家族を、意のままに制御しようとし、実際にやっつけてしまっている。人間はみな対等・立等であるはずが、実際には人が人の意識を制御し、あるいは、無自覚に意識を制御されている。

これが政治や宗教の名の下に行われたナチス。歴史を観ればその暴走が何をもたらすかは明らかだろう。それが家庭の中で行われたらどうなるのか。対象が子どもで、親がその子をコントロールしようと言葉・表情・態度などで圧力を掛け続けていたら、その子はどうなるのか。近年の猟奇的・刹那的犯罪の根底には、毒親の存在が見え隠れしているようだ。表面的には、あなたに良かれと思っ

てやっている・言っているのよ！という姿勢の奥底に、親の「良かれ」という価値感を押し付けていることは忘れ去られている。犯罪は多種に及ぶが、歴史や社会的な深い影響を考えると、最も罪深いのは、他人を居のままに制御しようとするところではないか。寛容なる社会、おそろくかつての日本は、そのような性向があったように思う。現代は、煽り運転で死者が出る時代となった。

寛容を忘れ、「人間はミスをする動物である」ことを許せない社会に、未来はあるのだろうか。

左右で目の大きさが違う。写真写りは必ずそうになっている。

左が強度の近視。右との視力差が大きく、見える方で見る癖がついているようだ。そのため、片方は鋭い目つきでよく働き、もう片方はいつも焦点の合わないとぼけた目つきで休んでいる。

視力矯正は中3ぐらいからと記憶している。高校時代はメガネ、大学生以降、コンタクトレンズを併用して生活していたが、40代後半になりドライアイが辛くなってきた。視力も下げ止まらず、今やメガネなしの日常はありえない。

かつて診てもらった眼科や眼鏡店は、異口同音にこう言う。

「メガネで左右同じ視力に矯正すると、左右でもの大きさが違って見えて頭痛等の悪い影響が生じるから、左は度数を落としておく。」その処方によって、私の左目はますますサボるようになり、右目はその分、しゃかりきにピントを合わせ多くの情報を伝達し続けた。そして、片方は働き方すら忘れ、ついには脳からの信頼を失った。もう片方はできるやつとして馬車馬のように扱き使われ、疲弊していったのだ。

もしかすると、ある時点からの思い出で浮かぶ残像は、すべて右目によるものかもしれない。ゴルフで球に当たらないのは、両眼視ができず距離感が狂うからに違いない。締め切りが迫らないと仕事を始めないのも、左右の視力が異なる不同視のせい(まさか)。

1年半前に、その矯正のやり方が間違っていたことに気付かされ、メガネの度数を変えた。最初は左目がびっくりして、毛様体筋に疲れがたまり、寝る前の眉毛マッサージが習慣になった。無理もない。毎日のんびりと何もせず過ごしていたのが、急にフルタイムで働いた上に残業しろと言われたようなものだから。

そして今、左目の視神経たちや毛細血管たちは、長年のサボり癖を悔い改め、ようやく見ることに目覚め始めている。写真写りも、少しキリリとした気がする。左目で見る世界や両目で見る世界がこれからやってくると思うと、それだけで少しワクワクする。

という事実をそのまま題材にしました。

8月の第三週金土日で目黒区の鷹番住区センター開催の親子キャンプに行ってきました。この聞きなれない『住区』という言葉ですが、全国でも珍しく目黒区が推進している、《生活圏域として、主に小学生の生活領域に相当し、近隣社会としてまとまりを持つことができる区域(第一次生活圏域)》を意味する地域単位の一つで、町内会より広い範囲で子供達を見守る自治区域ということのようです。僕も今回のキャンプで一緒に来ていた区議会議員の方に教えてもらって初めて知ったのですが。そんな導入のくだりで、「東京も一地方なんだな」という当たり前の事を再認識しましたので、それをちょっとかいつまんで書こうかなと。

今回の住区主催のキャンプで最も驚いたことが2つでした。1つめは、親はあくまでも外から子供たちの活動を見守るだけというルールです。一緒に子供と遊ぶのではなく、子供達が主役となって様々な活動をしている様子を私たちはそっと眺めるだけ。手助けもしてはいけません。子供達が二泊三日で勝手に成長していく様を見れる機会は貴重でした。2つめは、親に代わって子供達を引率しかつ様々なレクリエーションやエンターテイメントを企画し盛り上げてくれるリーダーがなんと皆地元出身の高校生や大学生なんです!!!!これは目黒区の『ジュニアリーダー制度』という仕組みの中で小学校の高学年時から、地域の担い手として選ばれ、地域に関する教育やリーダー育成の研修をうけて育ちます。22ある住区で約100人くらいいるのだとか。実際に彼ら彼女達のパフォーマンスは圧巻で、逆に大人の方が照れたり緊張してたりと、子供から見て情けないところを見せてしまったのではないかと子供の目を気にしてしまいました。

地域の問題ってどちらかというところ(=田舎や過疎地)というイメージを抱きがちですが、実は東京においても祭事やごみ問題や見守りといった地域活動の担い手不足が深刻です。外からの流入が多く、かつその多くが一時的な賃貸居住者といった地域では祭りの存続すら危ういところも。大規模マンションが乱立する地域においては居住者の希望により町会すら存在しないところもあります。そんな時代に、高校生や大学生が地域のじい様ばあ様と対等以上にわたり合い、子供達のヒーローになっている姿を見ていると、こういうのって都会とか地方とか関係なく大切な継承なんだなと感じます。地方では子供達が出て行ってしまいうのではなく、例え外に出てもまた戻りたくなる環境をもっと子供のころから創るべきなんですね。そんな根っこの部分を教えてもらったキャンプでした。

ちなみに私のキャンプでの成果といえば、子供達が寝た後に開催される反省会と言う名の宴で、すすめられた酒は断らないという姿勢が地域の諸先輩方に好感を抱かせたようでして、後日呑み会という名の青年部会への勧誘に誘われる日々が劇的に増えたということくらいでしょうか。

『富士の国から ~大魔神のたび~』北海道への旅 平成30年7月19~22日  
静岡県小山町まちづくり専門監 溝口 久

2年に一度の「Jネット47」の旅がやって来た。構成メンバーが各々自分の県に呼び、二泊三日の視察旅行を企画する。今年は北海道だ、ありがたい。高気圧が重なり灼熱の暑さが続く本州を離れることができる。平地より5度ほど低い小山町でさえも、日中の暑さは堪える。

北海道庁の米一さんの企画はまずは登別温泉が旅の始まりだ。せっかく北海道に行くのならば、かつてドイツの保養温泉地視察にご一緒した大西さんの宿に泊まらなくてはと鶴雅リゾートのホームページをチェックすると札幌近くの定山溪温泉に「森の調」というホテルがあることが分かり、旅の日程の一日前に北海道入りすることにした。富士山静岡空港からの飛行機をチェックすると丘珠空港に飛んでいくのが具合良いことが分かった。

その事を大西社長に伝えると何と空港まで迎えに来てくれるとのこと、ありがたい限りだ。小生と同じく静岡県を中退し静岡産業大学の教授になっている小泉さんを誘い丘珠空港に飛んだ。丘珠空港に着くとヒンヤリとした風が流れていた。ボーディングブリッジは無く、タラップを降りターミナルビルに向かった。ちいさな飛行場はすぐにチェックアウトできるのが、ありがたい。迎えに来ていただいた黒塗りワンボックスに乗り込み定山溪温泉を目指した。ほぼ一時間後に「森の調」に到着。アイヌのデザインを取り込んだ素敵なりノベションの宿だ。ラウンジに暖炉を組み込んだ鉄のオブジェがある。吹き抜けの天井に達している。一方で天井から張った鉄線を水の滴が落ちてくる、その下には緑のカーペットにマリモミみたいな椅子。大地、大樹、雨という森の循環を表現している。このラウンジは靴を脱いで使うことになっていて、本、JBLのスピーカーにマッキントッシュのアンプ、体を包み込むソファが用意され、本を読みながら心地いい至福の時間を過ごすことができる。ラウンジ横にはバーがあり、至れり尽くせりだ。小生には用はないがシガールームという葉巻をふかす部屋まで用意されている。部屋でなくラウンジで長く過ごすことが心地いいという稀な宿をここ「森の調」に見た。同行の小泉さんも連泊してゆるりと過ごしたいと言っていた。全く同感だ。

翌朝、宿から最寄りの駅である真駒内駅との間にシャトルバスが用意され



ていて、これに乗って札幌駅経由、登別温泉に向かった。「Jネット47」の旅に参入した。着くとすぐに地獄谷ウォークに地元ガイドの案内で出かけた。地獄谷は箱根で言うところの仙石谷だ。ここは登別温泉の源泉で自然湧出量が1万トン/日。ポンプで吸い上げているのではなく、湧き出ている温泉を宿に配湯している。直径450m、面積11haの広さに温泉や噴気の吹き出し口が至る所にある。よって立入り禁止、間違っても足を踏み入れようものなら大やけどかな。泊まった第一滝本館はこの地獄谷を一望できる大浴場があり、硫黄泉、食塩泉、重曹泉など5つの泉質が引き込まれている。趣向を凝らした様々な湯船に長湯になることは避けられず、宴会の時間に間に合わなくなってしまった。久しぶりの顔合わせになるので盛り上がりがないわけがない。ただ、この日は地獄の谷の鬼花火というイベントが20:30に迫っていた。20時には行かないと席が取れないと急がされ、いったん閉めて会場に向かう。始まる頃には周囲は人だらけ、中国人も多く見かける。

地獄谷に住む湯鬼神たちがドラと太鼓の音とともに登場、手筒花火が見ものだ。階段上下に鬼が並び手筒花火だから、噴き上がる火柱が立体的でボリュームがある。なかなかうまい仕掛けだ。終わるとナマハゲのごとく子供に寄ってくる。もちろん大泣きだ。

花火の後は地獄谷の通路に足元灯が灯され、幻想的な風景に変わる。23年前に登別温泉に来た時の想いでは宿の料理とクマ牧場だ。地獄谷はあったらうが、観光の仕方が大きく進化してきているを感じさせてくれた。

群を抜く豊かな温泉に甘んずることなく、温泉地での楽しみ方を多く提供してくれている登別温泉に、また改めて出向きたい。

翌朝はアイヌ文化に触れるプログラムが用意されていた。白老町にバスで移動、ポロト湖畔に着いた。ポロトとはアイヌ語で「大きな沼」を意味する。

「イランカラプティ」こんにちは アイヌ人の血を継ぐ人が迎えてくれた。竹でできたムックリという民族楽器、口琴と言われ「ビヨンビヨン」と独特な音が響く。これに合わせアイヌの文様の民族衣装を着て踊りが繰り広げられる。丹頂鶴が舞っている姿かな？

ここでランチ、鮭を炭焼き、鮭の汁物、外で皆でする食は旨い。少し遠くに目をやると何やら工事中。「国立アイヌ民族博物館」だ。日本の先住民族であるアイヌの尊厳を尊重し、国内外にアイヌの歴史・文化に関する正しい認識と理解を促進するとともに、新たなアイヌ文化の創造及び発展に寄与するというもの。完成は2020年4月、完成が楽しみだ。何しろ「国立博物館」なのだから。地元では年間100万人との期待の声が上がっている。(つづく)

