



わたしの聖戦

女性が働くことについて

147

医学ジャーナリスト・医学博士 植田美津恵

「水行」で忍者になる

昨年12月に、「忍者ダイエツ」(サイドランチ発行)を刊行した。

巷にあふれるダイエット本とは真逆の内容で、簡単に、すぐに痩せられることなど有り得ず、ダイエツには忍耐力や意志の力が不可欠、と至極まともな本である。ダイエツというより広く健康法を説いたものといったほうがいかもしいれない。執筆にあたって、忍者

ゆかりの土地をあちこち訪れたが、その中で一番印象に残ったのが鳥取県東伯郡三朝町の三徳山にある「三佛寺・投入堂」である。日本で最も険しい参拝といわれるとおり、道なき道を登ってようやく到達する投入堂を観た

ときの感動については本のあとがきに記した。後日、ある方の紹介で、三佛寺の住職である米田良中氏ともお会いすることができ、何とも縁の深さを感じ入ったものだった。投入堂参拝は、まさに忍者になったかのような気分を味わうことができた。一度絶叫型マシンに乗ると、もっと刺激の強い乗り物を欲するのが人間というもの。

投入堂に勝るとも劣らぬ「修行」「苦行」を求めていたところ、これまた縁があつて伊勢神宮の五十鈴川に入る「水行」にチャレンジする機会を得た。「水行」は、日本で最古の社会教育団体である修養団による「み



く講習会」の一環で、伊勢神宮の内宮近くに研修センターがある。1泊2日の講習の中で、1日目の夜に講習会のメインイベントである「水行」が盛り込まれている。全国からの参加者約100名弱のうち、女性は10人ほど。多くが男性で、経営者やその後継者となる人々である。昨今、あ

ちこちで実施されている自己啓発セミナーに近いが、そうまとめてしまうにはあまりに深い内容で構成されている。

五十鈴川は、伊勢神宮を流れる川であり、川にかかる宇治橋は神宮のシンボルである。冬寒い中、夜21時過ぎにその五十鈴川に入ることはまさしく「みそぎ」であり「修行」ともいえよう。初めて参

加する私にとってはワクワクする体験で、早く21時にならないものかと待ち遠しい思いであつた。

さて、入水にあたって、まずは素っ裸になって白装束のみを身に付け、鉢巻を締める。それだけで気分が引き締まる。ちなみに男性陣はふんどし一丁のみ。上にコートを羽織り、素足にゴム草履の姿でセンターから五十鈴川へ向かう。この間私語は禁じられているため、黙々とただ歩くのみ。空には都会では見られないような星が瞬いていた。

気合いを入れたあと、「流汗鍛錬(りゅうかんたんれん)」と大声を張り上げながら、少しづつ体を沈めていく。胸あたりまでできたところで、「エッ」とばかりに首まで体を沈め、そのままの姿勢で明治天皇がお作りになった和歌を3度詠む。

冷たいだの寒いだのといった感覚はもはやない。その後無心のときを経て、ようやく川から上がるこ

とが許される。何たる厳しさ。そして何たる充実感、達成感。あり、まるで忍者になつたよう。はじめての水行は、私の人生の中で大きな出来事となって位置づけられた。今年一年、何があつても大丈夫という自信までもが湧いてきた。

苦しいことから逃げたいいけない。苦(九)があつて、はじめて充(十)足がある、と教えてもらつた。来年また来よう。喜んで「苦」を受け入れよう。そう思わせてくれた貴重な「修行」との出会いにただただ感謝するばかり。私は本当に恵まれている。

イラスト・伊藤栄章

忍者ダイエツ
SHRIMP-DIET

忍者になって、忍者で痩せる

【忍者ダイエツ】 植田美津恵 著
サイドランチ (2014年12月11日) 発行
価格1,080円(本体1,000円)
ISBN978-4-9902566-3-0