



歩 き 遍 路

上越医師会

理事 川 崎 浩 一

突然ですが、当方、歩き遍路をしております。子供の成長に伴って家族旅行の機会もなくなり、長期休暇に『一人でハワイに行ってもなあ、、、』と思案を巡らす中、何気無く見ていた雑誌の歩き遍路特集に目が止まり『歩くだけなら出来るか?』と軽い気持ちで13年前のGWに3泊4日で始めました。宿坊では親切なお遍路さんに出会い、いろいろ教えて頂きながら道中をご一緒。今現在も師匠として助言を乞い厚く慕っております。この御縁のお陰さまで、今日まで歩き遍路を続けてこられたのだと、深く感謝しております。四国一周1200kmを一気に廻る“通し打ち”では約2ヶ月を要する為、当方は休暇を使って少しずつ廻る“区切り打ち”。前回のゴールまで毎度律儀に戻り、そこからまたスタートします。当初はGWとお盆、秋の年3回で約3年をかけて一周できました。しかし最近は極暑の為お盆は危険と判断。GWと秋の年2回、今現在四周目に突入しました。さて四国遍路とは、空海（弘法大師）が修行を行った地として伝えられる寺々を、その信仰に基づき足跡を訪ねて八十八箇所を巡礼する事で、その起源は平安時代の修行僧から始まったとされています。以降、室町～江戸初期に庶民にも広がり、現代に至るまで絶える事なく脈々と続いています。その方法は自家用車や団体バス、バイクや自転車など人それぞれです。歩き遍路は年に300人程で、最近は外国人が目立ち、若い外国人女性が一人で歩いている姿も見られます。怖くないのかと聞くと「同行二人！お大師様と一緒にだから大丈夫!!」と少々格好良すぎる答えが、、、。強い日差しにやられたり、雨で全身ズブ濡れになったり、と気分が沈みますが『自分で決めた事!』と自らを戒め、とにかく宿まで辿り着かねばなりません。道中「お

遍路さん!」と声をかけられ、“御接待”というおもてなしを受け『自分の身代わりに歩いてお参りをしてくれるありがたい人』として拝まれる事もしばしば。ただ歩いて夕食のビールが楽しみという不良遍路には、少々気恥ずかしい気はしますが、、、。しかしながら、このような“御接待”を受けると、「何とか歩を進めてお参りせねば」と励みになります。また、山中の分かれ道、どちらに行けば良いのかわからず途方に暮れる折、目を凝らすと遥か先の小枝に“遍路道”と書かれた小さな札が見え、見知らぬ何方かのお陰さまで、迷いなく先に進めます。本当にありがたいことです。近頃では、1日に歩く距離は30kmが限度。着替え等の旅支度を全て入れたザックを10kg程背負っ



て歩きます。ただし、車だと所要時間20分程、…。自分が歩いた1日はたったの20分か！？と思った事もありました。ある時、お遍路ツアーバスの添乗員さんに「歩いて廻れるアンタが一番贅沢してるんだよ～」と言われ、それもそうなのかな？と。ある時は宿で一緒になったベテラン歩き遍路さんが「ギランバレー症候群になり、だんだん症状が進んで、不安で不安で仕方無かった。でも毎日“必ず治りますから、大丈夫ですから”と言う先生の声を支えに治療を続け、こうしてまた歩き遍路が出来た事に感謝です」と話されていました。医者という言葉とは、重いものだとしみじみ…。折しも今年のGWでは、いつもその地で泊まる民宿の看板おばあちゃま女将さんが、脳梗塞になって先月退院したばかりとの事。毎日病室の窓から見え

る自分の民宿を眺めながら『また宿をやらねば！』とリハビリを頑張られたそう。当方ビールを飲みながら話を聞いて驚嘆。お話になるまでまったくわからないくらい、ADL改善。並々ならぬ気力に感動。出立の際「私も元気にまだまだ頑張ってますから、3年後また必ず来てくださいね！」と手を握られ『またもう一周頑張らねば！』との思いに駆られている次第です。こんなにも辛いのに、戻ってしばらくすると遍路に行きたくなるのを“お四国病”と言うそう。日常を離れて、出会った人との語らい、山中を巡る修行の旅！いかがでしょうか？しかし“お四国病”、感染率と悪性度はかなり高いようです。

(上越医師会報 令和6年11月号より)



“原稿募集”

下記要領で原稿を募集いたしますので、ご投稿をお待ちしております。

○字 数

① 750字以内（本誌1/2頁）

* 炉辺閑話（1月号）、緑陰随筆（5月号）、白秋夜話（9月号）

② 3,200字以内（本誌2頁以内）

○題 材

医療に関するエッセイ、趣味、旅行、体験談、県医師会関係者の著書に関する書評、詩歌、医療関係者による行事・会合等の報告、など医師会活動の情報提供、会員の親睦、といった県医師会報の目的に沿った内容を募集いたします。

○締 切

募集は年間を通じて行います。

原稿数や紙面の都合等で掲載が遅れる場合がございますのでご了承ください。

○掲載回数

同一会員の原稿掲載は、1期（4～7月号）、2期（8～11月号）、3期（12～3月号）の各期ごとに1編のみとさせていただきます。

○そ の 他

掲載の採否、時期等については広報委員会において決定いたします。