



ここ一年半ばかりダイエットをしている。人間ドックで境界型糖尿病と指摘されたとか、心臓で死亡した親の年を越えたとか、あるいは慢性的な腰痛とかを考えてということではなく、どこまで自らをコントロールできるか体重軽減という形で試みようという崇高な目的を目指しているつもりである。食事量を以前の2/3程度にする、油成分はできるだけ摂らない、休日には一万歩以上を目標に歩く、一日一回は体重計に乗ってなかなか減らない現実を把握するという程度ではあるが、これはこれで継続するのはそれなりに努力が必要になる。

メニューのなかで実行して良かったのはウォーキングである。近所を少し早足で歩く。私の住んでいる町の道路、少なくとも国土地理院1/25,000の地図にのっている道路は、すべて歩き尽くすことを目標にした。県道市町村道合わせると200キロ程あるらしい。(国道は無い)もちろん歩き尽くすためには何度も同じ道路を歩くので、実際に歩く距離はその数倍以上になる。歩いた道路を少しずつ地図に塗りつぶして行くのは、ある種の快感となってくる。また歩行中は余計なことは考えず、回りの風景などを見ているので、ストレス解消にもなる。新しい発見もある。その気になってみると送電線、鉄塔の多さに気づいた。地図にも送電線のマークがあるが線が細いのであまり目立たない。仮に太い線で書けば、実にたくさんの送電線が東京に向かって結ばれているのがわかると思う。大都市が大都市だけでは成立していないことを改めて認識する。山裾の道を歩いていると、山裾からの浸み出し水を利用した湿地状のピオトープが作られているのを見つけた。ピオトープと書いた小さな木製の看板がひっそりと立てられている。地元の有志の人たちが作ったようだ。また暖かくなったら通ってみたい。

住宅地内を歩く時は、空き巣の下見と思われる程度に庭や植木を鑑賞しながら歩く。時には参考になることもある。

昨年の秋、大規模なウォーキング大会に初めて参加した。歩きたい人がこんなにいるのかと思うほど”万”を越える人が参加している。主催者はいろいろ工夫して、変化に富んだコースになっていた。主として裏道を歩くのだが、小高い丘や川縁、堤防の上、稲刈りが終わった後の田圃のあぜ道、神社、寺院等々歩いていて飽きることはない。今はあまり残っていない潜り橋を渡ったり、ススキの群落に日本の秋を感じたりする。外来種、セイタカアワダチソウの

群落もあちらこちらに分布している。大きな群落になるとそれなりに迫力がある。堤防上を歩きながら川を見ると秋ということで草木は枯れているものが多く、見た目はきれいとはいえない。しかしこれはこれで堤防以外はあまり人の手が入っていない、生態系にはいい川なのかもしれない。ただ河道内に大きな木がたくさん生えている。治水は大丈夫なのだろうか、切りたくても予算や環境のこともあって切れないのだろうか。植物は動けないだけに動物以上に洪水時の水位や河道の形成と相互作用する関係にある。技術的に裏打ちされた、治水と環境とを兼ね備えた持続性のある維持管理がうまく進められていればと思う。

また歩きながらつくづく思うのは、年齢が高くなるにつれ関心は、自然環境、四季の変化に向かっていくことだ。落葉に秋を感じ枯れ野に冬を感じ、新緑に初夏を感じる。そしてそのことがとても大事なことだと思われてくる。このイベントに参加している人は若い家族連れももちろん参加しているが、どうも50代以上、実年以上の人たちが圧倒的に多いように見える。きっとそれぞれ、自然の四季を感じながら歩いているのだらうと勝手に推測する。

日本はバブル後の経済に苦しんできた。米国も一時期経済的な苦しみのなかにあった。そこから米国は”社会のIT化”を生み出し世界に発信した。ひるがえって日本は高齢化社会における安定した生活環境を世界に発信していくことだと書かれた本を読んだ。それは年金問題だけに限らない。環境の保全・整備も重要な要素になる。リバフロではアジアでの水辺環境情報ネットワークを昨年立ち上げた。水辺環境情報を海外と受発信をしていこうとするものだが、多くの人に参加していただければと願っている。そしてその時には情緒的ではなく、技術的な裏打ちをしていくことが海外に発信できる基礎になると思う。

実はこの時一日で30キロ強も歩いた。これを自慢しようとする人に話したら、その人はなんと約80キロの強歩大会に参加したとのこと。上には上があるもので、また私に新しい目標ができてしまった。ダイエットの成果はあがって、体重はほぼ当初目的に到達した。これからはその維持だ。リバウンドの兆候も見え隠れしている。どこかで持続可能な折り合い点を見つけなければならぬ。成果があったということでは自己コントロールの訓練は積んだはずだが、本当は止めたいたばこはまだ止められずにいる。