

## 警策で打たれる（3月31日 19日目）

横浪スカイラインを更に進み、アップダウンしながら下ります。下り切ったからは、町と町を結ぶ幹線道路国道56号線をひたすら歩く一日です。この幹線道路は、歩道が少なく、比較的的交通量も多く、大型トラック等とすれ違くと、その風圧であおられることもしばしばでした。36番札所青龍寺から37番札所岩本寺までの59キロメートルを二日掛けて歩く1日目で、今日の巡拝霊場はありません。

20kmを少し超える程度の距離で、横浪スカイラインは、アップダウンしながらも全体としては下り勾配で、順調に歩けました。須崎市の街中は、国道56号線を離れて遍路道を選ぶと道路が込み入っており、何度も立ち止まり地図と首っ引きで進む感じになりました。



市街地を離れ国道56号線とJR土讃線を何度か交差して歩く遍路道に入ってからです。対向車線を横浪スカイラインから土佐湾の臨む走っていた車が、私と向き合うように車を止めて小走りでやってきました。「これどうぞ！」と缶コーヒーの「おせったい」です。疲れが出始め糖分が欲しい午後の時間帯でした。有り難いおせったいです。手を合わせて納め札を渡し「南無大師遍照金剛」と三篇唱えてから、何度もお礼いうと、ただニコニコして車に戻って行きました。たまたま持っていたのではなく、事前に用意していたようで、ダッシュボードの中から取りだして渡してくれました。困っている人を助けるという施し（ほどこし）的感じは微塵もなく、とてもさりげなくそして嬉しそうにしているのが印象的でした。

巡拝するお寺もなく、予定している距離も短いので体力に任せて「ガンガン」歩いていました。宿まではあと4キロメートルを残すだけで、順調すぎるほど順調に歩けていました。そんな時です。歩道を歩いていたのですが、何でもない場所で左足を捻ってしまいました。「捻挫」です。建物から車道に出るのに、段差なく擦り付けるために歩道が斜めになっていたようで、平らな道を歩いている中で、突然、左足の着地が抜けるようになって身体が左に大きく傾いてしまったのです。歩道が傾いていることを意識していない中で、更には荷物も背負っているので、斜めに接地した左足に垂直方向から大きな負荷を掛け、足首を捻ってしまったのです。

左足首に、切り裂くような鋭い痛みを感じ、「あ～やってしまった」と、足首から目を避けるように天を仰いでしまいました。一刻も早く宿に入って手当をしなければいけないと先

を急ぎ、残りの道はストックを松葉杖のように使い、左足首に体重をかけないように、左足首を浮かせながら歩きました。ようやく宿着いたら宿は開いていなくて、「泣きっ面に蜂」状態で、これまでで最大のピンチです。1時間ほど駐車場で待つようやく入れました。

宿の方は、ぴょんぴょん跳ねるようにして部屋に行こうとしているのを見て、直ぐに異常を察し湿布を持ってきてくれました。捻挫など全く想定していなかったので、当然準備はなくとても助かりました。これまで宿に着くと直ぐやることは、洗濯とお風呂に決まっていたのですが、何を差し置いても「足首を冷やす」に代わりました。靴下を脱ぎ恐るおそる触ってみると、赤く腫れあがり熱を持っていました。「これはまずい、しっかり捻挫している」と、壁に背をもたせかけしばし呆然でした。

「中断」「断念」等々ネガティブな言葉が浮かんできます。12番札所焼山寺を越えた翌日の遍路宿で見かけた、予定を変更して自宅に帰る方の姿を思い出しました。失意のどん底にあるような丸くうずくまった背中です。きっと、今の私もそんな姿でいるのかも知れない等と思いつつ腫れた足首をさすっていました。

同時に、起きてしまったことはどうしようもない、今の状態でできることを考えようと、「捻挫しても歩ける方法」等々インターネットで検索してみたりしました。でも、出てくるのは、冷やす、固定、安静等々のキーワードで、「これをやれば歩けます」等という私が望む答えは見つかりません。こんな都合の良い情報を探そうとしていること事態に現状認識の甘さがあるのですが、「何とかかなりそうだ！」を必死に探そうとしました。

何らかの困難な事態に陥ると、現実を過小評価したり、都合の良い情報にばかり目が行ったり、これをすれば完璧等々特効薬的のを探したりと、偏った思考に囚われがちになってしまいます。なので、こんな時こそ冷静になろうと、声を出して自分に言い聞かせました。「落ち着け、今しなければいけないのは何なのかだけを考えろ」って。

そして、今すべきことは足首を冷やすことと足首を動かさないことだけだ。それをしっかり行って様子を見ることしかない、風呂場で30分ほど足首を冷やし、部屋に戻ってからテーピングで足首を固定し、その上から水に濡らしたタオルで冷やしました。足首が動かなくなり、痛みが走らなり固定の効果を直ぐに実感できました。しかし、テーピングの下で足首がズキンズキンと痛みを伴いながら心臓のように鼓動している感じがします。動かさなくても痛い、「これは無理かも」と思いましたが、「ここが踏ん張り時だ」とも言い聞かせました。

冷やしたり、足を少し高くしたりしましたが、痛みは増すばかりで腫れも増しています。明

日は、長距離（29.7km）に加えて急勾配の登りが続く難所が待っています。歩けるかどうかは全く判断ができません。明日の朝、立てるのかどうか、そして立てたら、湿布とテーピングを施し一步を踏み出し、歩いてみて駄目なら諦めるしかない。どのような状態であろうと、第一歩だけは踏みだそうと決めたのです。このように決めたら気持ちが少し落ち着きを取り戻し萎えそうになっていた気持ちに、力が戻ってくるように感じました。

50年前に北上町白浜（現石巻市北上）から仙台にある東北学院大学土樋キャンパスに通学していた20代の時の経験が生きました。週三日とはいえ帰宅が深夜零時になる片道80キロメートルの夜学生活はなかなかのものでした。私の「大変・キツイ」のカットオフ値そして困難と思えることへの向き合い方はこの時の体験がベースです。客観的に見て非常に困難な状況であっても、全てが困難なわけではなく、幾らかはやれることがあります。それに未知の状況に一步を踏み出すことで、新たな智慧や状況対応力が身につくかも知れないのです。そのできそうなところまでは挑戦し、現在持ちうる能力でどうしてもこれ以上は無理という壁にぶち当たった時点で歩みを止めればいい。挑戦して越えられなかったとしても、それは敗北ではない。何もやらずに「無理」と決めつけるのが敗北だと当時思ったのです。

事前の歩きお遍路対策には、足の裏に水疱やマメをつくらないようにする様々な情報がありました。そして多くの情報に共通していましたのは、結願には、足の裏対策は極めて大切であるということです。全くその通りだと身をもって感じています。また、膝関節や股関節が苦しくなるという記述も多少ありましたが、足首の「捻挫」に関しては、ほとんど触れられていませんでした。私も、捻挫するとは全く思いも寄りませんでした。道が荒れている山道を下るときに多少意識はしましたが、平坦地を歩くときには全く意識していませんでした。

今、その全く想定していなかった状態の直中にいます。一晩でどれだけ回復するのか分かりませんが、自分の身体の回復力を信じ祈るのみです。今日は歩くことがとても傲慢だったのではなかったかと振り返っています。ただただ距離を稼ぐだけの「がさつ」な歩き方で、今この時ではなく、先ばかりを見ていたように思うのです。この先は、今の尽き重ねで成り立っているのに、ただ先を貪るようにして歩いていたようにしていた。順調な足の運びは、一步の大切さを置き去りにしてしまったようです。

一步の重みや大切さは、苦しいときだけではなく、順調なときでも、いや浮き沈みに関わらず一步を大切にするように諭してくれた「警策」（きょうさく）なのかも知れません。禅宗において、警策は、「文殊菩薩」の手の代わりであると考えられています。警策で打つということは、修行が順調に進むようにと文殊菩薩からの激励という意味が含まれているといえます。お遍路で歩くことは、その一步その一瞬が修行なのでしょう。今、とても重い代償を払って学んでいるのかも知れません。

足は冷やした、足首はテーピングで我流ながら固定した。後は足を少し高くして眠りに入り、明日の朝を迎えるだけです。「感謝で眠り希望で目覚める」という言葉があります。それをそらんじながら眠ることにします、おやすみなさい。

#### 行程等基本データ (3月31日19日目)

- ・巡拝寺院：なし、歩くのみ
- ・天気：午前 曇り／午後 曇り
- ・歩いた時間：7時間30分／日 (7時00宿発～14時30分着)
- ・歩いた距離：22.0 km (平均速度：2.9 km/h)
- ・通過市町村：2市 (土佐市・須崎市)
- ・高低差：154m (2m↔156m)
- ・消費カロリー：2,337 kcal

#### special notes：巡拝の移動手段とお遍路の人数

- ・お遍路さんの人数は、正確な人数を把握できていないのが現状のようです。『四国88ヶ所お遍路に関する調査』(2007年高知工科大学)では、年間15万人から20万人もの人々がお遍路を行っているとは報告しています。
- ・『えひめの記憶』(愛媛県生涯学習センター)では、四国霊場会事務局は、遍路は15万人くらいと認識していると伝えています。
- ・移動手段別の分類では、バス遍路が50～70%、自家用車等遍路30～40%、歩き遍路が2～5%ほどです(『えひめの記憶』)。
- ・仮に年間15万人の5%が歩き遍路だとすれば、**年間約7,500人が歩き遍路**を行っているとは推計されます。
- ・結願直前の場所にあるさぬき市へんろ資料館(おへんろサロン)では、結願者数と読める歩きお遍路に遍路大師任命書発行データがあります。
- ・歩きお遍路のピークは、2007(平成19)年度で3,229名、2014(平成26)年度で3,222名とあります。コロナ禍前では、2016.07.01～2017.06.30=2,717、2017.07.01～2018.06.30=2,503、2018.07.01～2019.06.30=2,255です。最近のデータを平均すると**2,492人**です(2024-01-27電話聞き取り)。仮に書籍を下に途中断念率を50%とすれば、約5,000人の方々が歩きお遍路に挑んだということになります。年間15万人の内5%が歩きお遍路との推計に近い数字となります。
- ・私が行った、コロナ禍からコロナ禍明け直後を挟んだ時期(2022.07.01～2023.06.30)は、1,458人の方に遍路大師任命書が渡されています。私は5月1日に訪れ978番の任命書を頂いています。
- ・これを下に大づかみな数字で語るのであれば、年間約5,000人の方々が歩きお遍路に挑み、**2,500人が結願**し、ほぼ同数の**2,500人の方々が結願に至らず途中で計画を変更し帰路に着いている**ということになります。