

チベット出身の音楽家・バイマーヤンジンさん 特別講演

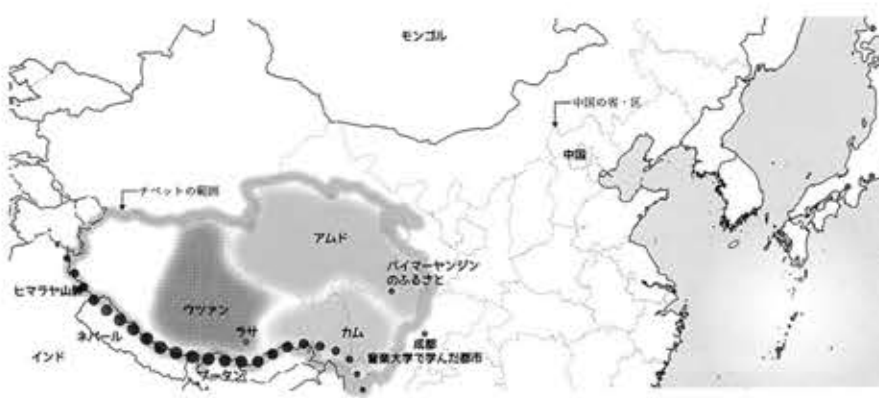
第27回食と文化フォーラム

フォーラムの第2部では、チベット出身の音楽家、バイマーヤンジンさんが自立と幸せを求めて、私のチベットと日本の奮闘記を題して特別講演しました。音楽家として日本で活動する一方、チベットに学校を建設する運動に関わってきた経験などを通して、人生における教育や健康の大切さを語りました。

私はよく日本人に間違えられます。しかし、中は「メイドインチベット」です。私の大好きな主人が日本人で、主人と出会って結婚したのがきっかけで日本に来ました。チベットは日本の6倍ぐらいの面積(図1)があり、標高は平均4200m、富士山よりも高いです。私の大好きな故郷の色は、草原の緑と青空。木もあまり生えない標高の高い故郷は、夏は涼しく過ごしやすく、冬は寒くてマイナス20度ぐらいになり、まつ毛も凍ってしまいます。

私はここ25年間、チベットの学校建設運動に取り組んでいます。これはこれまでに建てた10校の中の4番目の小学校です。写真1・2。村が遠く通うことができない子供たちのための寮もつくりました。

私は兄弟が11人いる貧しい家庭で育ちました。9番目です。小さい頃はラジオもテレビもなく日本という国も知らなかったし、まさか外国で暮らすことになるのは夢にも思わなかったです。自分の人生は奇跡だと思いますが、この奇跡はチベットの両親や家族が応援してくれたのおかげです。う



＜図1＞チベットの地図

幸せのもととは、みんなの健康

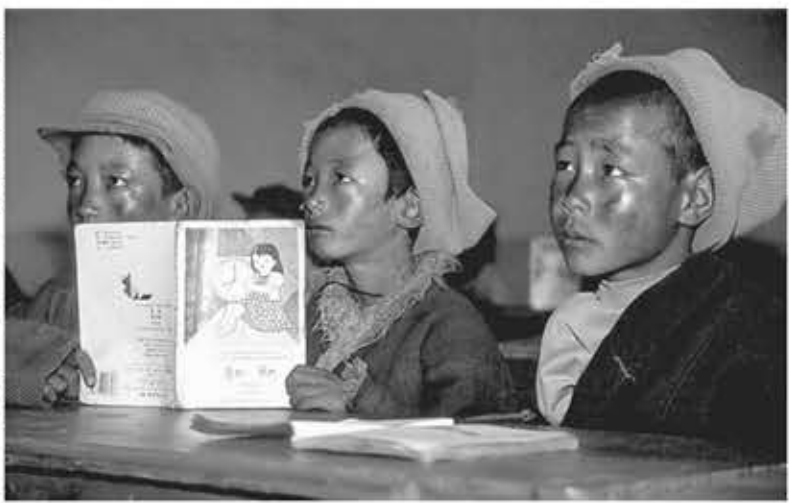
ちの親は遊牧民で、字が読めないことで本当にたくさんの苦労をしました。そのこともあって、子供たちは読み書きができるように、と学校に行かせてくれたのです。

人との出会いや縁がどれほど大事か、人生にどれほど影響を与えるか、私は今まで歩んできた節目節目で経験してきました。私は中学校で素晴らしい先生と出会い、その先生から初めて高校という存在を知り、進学を勧められました。親も「先生がそこまで言うなら」と許してくれました。一番近いその高校は300m離れたところであり、寮生活の毎日は新鮮で喜びいっぱいでした。半年ぐらい勉強せずに遊んでいました。

けれど家は、誰かが抜けたと誰かがやらなければ生きていけない。冬休みに故郷に帰ったら、弟2人が雪の積もった草原に、燃料になるヤクという牛の糞を拾いに行っていたんです。罪悪感でいっぱいになり、自分が働くから弟2人に学校に行ってもらおうと、村の人々もみんな自分の家のシーツやタオルなど持ってきてくれた。ある人はお米がぎっしり入ったお茶わんを買った。チベットではお米はものすごく貴重で、しかもその下に硬貨なり、目標を持つと自信も入っていました。感謝の気持ちでいっぱい、



＜写真1＞バイマーヤンジンさんが4番目に建設した小学校



＜写真2＞学校で授業を受けるチベットの小学生。図と写真はいずれもバイマーヤンジンさん提供

談すると、この先生が私の人生の大切な恩人で、親以上に面倒を見てくれて、いろんなアドバイスをくれた。私も命懸けで勉強して、別に大学に合格できたのは生きていけない。冬休みに故郷に帰ったら、弟2人が雪の積もった草原に、燃料になるヤクという牛の糞を拾いに行っていたんです。罪悪感でいっぱいになり、自分が働くから弟2人に学校に行ってもらおうと、村の人々もみんな自分の家のシーツやタオルなど持ってきてくれた。ある人はお米がぎっしり入ったお茶わんを買った。チベットではお米はものすごく貴重で、しかもその下に硬貨なり、目標を持つと自信も入っていました。感謝の気持ちでいっぱい、

「よっしゃ、村の人たち」

弱立場の人たちの思いも考えてあげられるようになり、世の中には声をに出せなくても助けを必要としている人がたくさんいることを、その体験から学びました。正直、途中で大学を辞めたいと思いましたが、でも、両親や家族を悲しませない、村の期待も裏切らないという決心が大きな支えとなり、目標を持つと自信も入っていました。感謝の気持ちでいっぱい、

ひと言葉は今でも私の脳裏に染み込んでいて、何年たっても忘れることはありません。だから、とても幸せな気持ちになりました。その方が今の旦那様です。

自分の意志を貫いて苦勞して頑張った、その先には必ずいいことがある。母がずっと言っていたこと。人間は大変なことがあるから頑張るんだよ。「歯を食いしばって頑張って頑張ると、必ずいいことがあると信じて頑張る。それが、会社や仕事の仕事で。私もやりたいと思いましたが、「日本語が聞き取れないからメモも書けないし、社長に伝えることもできない」となって、初めて自分と人たちの差に気づいたんです。

「日本語がしゃべれて読め書きができるようにならないと、仕事を選んできかない」と初めて本気で日本語を学ぼうと決心し、家からバイト先までの行き帰りで、1日60個の単語を覚えさせた。そうすると、半年ぐらいでだいぶ日本語がしゃべれるようになった。最後に、私が食に興味を持つようになったのは、ある時テレビで世界の民族と食と寿命の研究をされている日本の先生が「全世界の民族の中で一番体に悪い食事をしてるのはチベット」と言ったことがきっかけです。

第一に、塩分のとりすぎ。チベットは昔、調味料があまりなかったのだから、お茶も含め全ての料

理にお塩を使うんです。第二は、富士山の頂上に近い高地だから、野菜と果物がほとんど取れない。第三は、動物の脂を取りすぎる。牛や羊のお肉を、脂もそのままチベット人は食べるんです。標高が高いチベットでは、それが命をつないでいく非常に貴重で大切な食べ物であり、乾燥しているのに脂も必要なんです。

もう一つ、食に気を遣うようになったのは、主人の母が5年前に骨折したことです。いっぱい薬を処方されて、真面目に毎日全部飲んでいたら、調子がだんだん悪くなり、全身のむくみや血尿などで体力がなくなっ

「薬の代わりに、これからは食べ物に気をつけて」と言っていて、まずお酒をやめ、毎朝ヨーグルトやチーズを食べるようにし、食事朝も昼もたっぷり食べ、晩は食べないようになりました。健康的な食事をして規則正しい生活を送るようになると、だんだん体力も回復し、最近重いフライパンも持てるようになりました。そして今では「家は任せて！安心して仕事に行ってください」と言ってくれるようになりました。

だから、食生活ってやっぱり大事ななあと改めて思いました。我々の体は食べないと死ぬじゃないですか。食べることで体ができているので、何を食えるかがすごく大事なんだと強く感じました。我々みな、幸せになりたいと一生懸命頑張っています。その幸せのとは、やっぱり自分自身と家族の健康だと強く思います。健康であれば笑顔になるし、笑顔になれば生きていて楽しいじゃないですか。ぜひ皆さまも健康に気をつけて、元気いっぱい頑張っていきましょ。



バイマーヤンジンさん

チベット出身の音楽家。講演者。中国国立四川音楽大学を卒業。

1994年来日後、全国各地で講演会やコンサートを開く。ユーモアたっぷりの語り口で日本とチベットの文化の違いや家族のあり方などを紹介する講演は、テレビやラジオでも度々紹介された。「テレビ寺子屋」レギュラー講師や、毎日放送「ミント！」コメンテーターも務める。

チベットで学校を建設する

活動を続け、小学校9校と中学校1校が開校した。経済的に苦しい大学生への奨学金支援も20年以上続けている。大阪市の「きらめき賞」や、新潟県長岡市の「米百俵賞」を受賞した。

著書『こんにちにはバイマーヤンジンです』(致知出版社)、『幸せへの近道』(時事通信出版社)。アルバム『チベットのこころ』など。

ホームページは、<https://www.yangjin-genki.com>

第一に、塩分のとりすぎ。チベットは昔、調味料があまりなかったのだから、お茶も含め全ての料