

59. 旅のまればと効果

医事万華鏡

新緑が美しいこの

季節は、旅行におすすめ

のシーズンです。梅雨の時期で

もありますが、紫陽花や菖蒲等の

鮮やかな色合いが初夏に彩を添え、

GWの喧騒を過ぎ観光客が減ったことで、

ゆつたりと観光を楽しむことができます。

さて旅と言えば、絶景巡りや温泉、風情ある街並み散策等、多岐に渡りますが、旅の行動や心理、その効果等を心理学の観点から研究する学問に「旅行心理学」があります。ここから、旅によって訪れた先の癒し（の営み）が、精神的健康を維持・向上するとの考えに則った「メンタルヘルスツーリズム」がいま注目を集めています。もちろん、日本には古より湯治文化があり、温泉地に長期滞在して療養や健康増進を図る文化が醸成されてきました。もともと、湯治においては温泉に浸かる事による直接の効果以外に、自炊や街歩き、地域住民との交流等を通して、温泉地での生活全体が療養に繋がるという副次的な効果も含まれました。従って、メンタルヘルスツーリズムの流行は、まさに湯治

文化の再興であり、改めて旅の真骨頂は、非日常がもたらす癒しの効果、と言えます。また、メンタルヘルスツーリズム研究によると、旅に出ると創造性やコミュニケーション力等、様々な能力が伸長されるそうです。従って、旅に出かけることは、めぐりめぐって日々の生産性向上に繋がることが期待され、ひいては「働き方改革」に寄与する可能性も秘めているそうです。

さて、民俗学者で国文学者でもあった折口信夫（1887－1953）が提唱した概念に「まればと」があります。「まればと」とは、海のかなたの（常世）から祭祀等の時期に、時を定めて祝福するために現世を訪れ、再び常世へと帰っていく霊的存在を指します。ここで重要なのは、「時を定めて」訪れるという点です。すると、旅に出るとはこの「まればと」に自発的に会いに行く行為であり、その時期は自ら決められるということです。そうして旅で出会うのは「まればと」かもしれませんし、あるいは自らの心の投影かもしれません。ただし、その非日常を通して「祝福」を受けた旅人は、日常生活でその「恵み」を周りに還元していけることでしよう。

日々せわしなく生きていると、近視眼的なものの見方や視野狭窄に陥りがちです。常識を疑わず思考停止していた方が物事はスムーズに進むからです。しかしそれではブレイクスルーは起きません。「まればと」効果を得て現実世界を彩り豊かに変えていくためにも、旅に出かけられてはいかがでしょうか。

（JMS主幹・野村元久）

