



〒263-0043  
千葉県稲毛区小仲台 6-19-19 Myビル Tel.(043)287-2624 Fax.(043)287-2610  
ホームページ <http://mariyaclinic.com/> メール [info@mariyaclinic.com](mailto:info@mariyaclinic.com)

こんにちは。マリヤクリニックの受付・事務で勤めていた柏崎マリヤです。昨年の四月に、七年間お世話になっていたクリニックを退職し、長年の夢であった海外旅行を丸一年かけて堪能してきました。退職のご挨拶が出来なかった顔馴染みの患者さんや私が帰国することを楽しみにしてくださっていた方がいらつしやると伺い、恐縮ではございますがこの場を借りて旅行のご報告をさせていただきます。私のことをご存知でない方も、旅行記として楽しくご覧頂ければ幸いです。

今回私が選んだのは、スターアライアンス系列（ANAやルフトハンザ等）の「世界一周航空券」です。最大十五回まで搭乗することができ、地球を右回りするか左回りするかを決めたら逆戻りは出来ず、一周してからじゃないと帰国できないその名の通りのものです。この航空券の魅力は、ビジネスクラスやファーストクラスを破格の安さで手に入れられることです。一生に一度のことと思えば、私はビジネスクラス航空券を購入しました。十五回もビジネスクラスで世界中を乗り回れて八十万円！金額は決して安くはないですが、横になれるフラットシートで空の旅はストレスフリー、優先チェックイン、空港のラウンジ使用等、優雅で貴重な経験をする事ができました。

ヨーロッパでは、シェンゲン条約のことを知らず、急ぎよ航空券日時を変更しました。シェンゲン条約とは、加入している国すべての滞在でひとつのカウントとし、半年以内で最大三ヶ月しか滞在できません。ヨーロッパの国のほとんどがそのシェンゲン条約に加入しているのです。それを知ったのは、ヨーロッパに来てから四十日以上が過ぎた頃。急ぎよ新しい航空券を買い、シェンゲン条約に加入していない近くのクロアチアへ一端逃げて、日数のカウント保守。ヨーロッパの国々を周り半年ほど滞在する予定でしたが、世界一周航空券で予約していたヨーロッパの残りの五ヶ月間の旅程を一ヶ月半に泣く泣く短縮しなければなりませんでした。

訪問したのは以下の国です。①イスラエル、②ヨルダン、③スペイン（カミーノ・デ・サンティアゴ）、④ドイツ、⑤クロアチア、⑥フランス（妹と合流）、⑦イタリア（妹と旅行）、⑧イギリス（両親と合流）、⑨スペイン（バルセロナ）、⑩ポルトガル、⑪アメリカ（ニューヨーク）、⑫アメリカ（カリフォルニア）、⑬カナダ（姉家族の家に滞在）、⑭ハワイ、⑮ニュージーランド、⑯ニューカレドニア（再度、妹と合流）

### 感染症で受診される方へ

発熱やくしゃみ・咳症状のある方、水ぼうそう等伝染性疾患の方は、入口、待合室・診察室、会計の流れが異なります。また、トイレ後のハンドソープによる手洗いにご協力ください。

#### ★ 入口

正面入口横の中央通路のインターホンを押して下さい。

#### ★ 待合室・診察室

2階の、第二待合室です。

#### ★ 会計

疾患によっては、廊下会計となる場合があります。

### ヨーゼフのキャンペーン

イチョウ葉エキスプラス、ビルマリ-α、N-キナーゼ、ペプタブ75  
(6月8日(金) 午前まで)

### 聖書を読む会

5月15日(火)午後2時～2時20分  
当院待合室にて行います。

- \* 5月は7月(月)、11(金)、15(火)は院長が院外健診の為、午後は3時からの診察となります。
- \* 今まで日本脳炎のワクチン接種がワクチンの供給の関係で数に限りがありました。常時、対応できるようにしました。
- \* 病児保育のご利用には、施設ごとの事前登録が必要です。書類は、ホームページからのダウンロードが、当院1階受付で配布しています。
- \* 栄養指導を前日までにご連絡がなく、無断キャンセルした場合、10800円のキャンセル料が掛かります。
- \* 体組成計を健康管理にお役立て下さい。体脂肪量や筋肉量を始め、筋肉の左右バランス、内臓脂肪レベル、基礎代謝量、骨量などの測定ができます。栄養指導のご予約を頂いている方は無料で、その他の方は1回3000円(税込)で測定できます。
- \* 柏崎良子著『新・栄養医学ガイドブック』(2700円+税)の改訂が済み、4月10日より発売しています。
- \* 一般社団法人障害治療研修所の全体研修会が6月21日(木)13時～17時にあります。会費は2000円(会員)、定員25名です。ヨーゼフ・ポイントの利用ができます。今回は、「リブレpro」というグルコース測定装置による機能性低血糖症の治療への応用や、院長の症例報告の他、治療に関する講演を行います。

私が旅行した 13 か国の中で一番衝撃的だったのは、一番最初に訪れた国イスラエルです。自分の目で見て初めて知った現実や歴史から、自分なりによく考えさせられる時間を持つことが多く、イメージとは全く違った興味深い国でした。イスラム教、ユダヤ教、キリスト教の聖地がたくさんあり、他宗教がこんなにも共存している場所は世界中にここだけ。俗に言うテロリストや過激な人たちはほんの一部。ユダヤ教で有名な「嘆きの壁」を観に行ったときに「時々ここでユダヤ教の人を狙って刺傷事件があるから気を付けてね」と言われた時はビビりましたが。



【嘆きの壁】

ストリートアートを世界各地に描いているバンクシー (Banky) のアートを観に、パレスチナのナザレの街に行った時のことです。公共バスを使って向かったのですが、イスラエルとパレスチナの国境のところ一度バスが止まり、機関銃を持ったイスラエル軍がバスの中に入ってきてパスポートチェックをします。日本人の女の子だからか私は特に警戒されませんでした。それでもそのバスが止まっている時間はとても緊張しました。パレスチナに入ってから、タクシーで街のいたるところにあるバンクシーのアートを見て回ったのと同時に、イスラエルとパレスチナ間にある分離壁のあまりの高さに驚くばかりでした。ユダヤ人(イスラエル)は、イスラエルとパレスチナとの国境の境に縦 8m の壁をパレスチナの許可もなく作り、その距離は 450km ! 壁を作るためにパレスチナ人の家や畑は突如として壊され、パレスチナ人は特別に許可を得た人以外は、その壁から外へ出ることはできません。「空が見える刑務所」と言われたりもしています。インターネットで壁の写真は見ていたものの、実物は想像以上に高く、外界と切り離されたその壁の前では、私でさえも哀しみと絶望を感じてしまいました。ここで知った現実。



【バンクシーの壁画】



【イスラエルとパレスチナ間の分離壁】Peace (平和) Love (愛) Freedom (自由) の落書きが。



ちなみにここに私がいます。壁の大きさが分かりますね。

そして、その翌日、ヤド・ヴァシェム(ナチスによるユダヤ人大虐殺の歴史博物館)に行くことになり、そこで初めて知った歴史的事実。皆さんご存知のアウシュヴィッツ収容所は、大虐殺の最終形であって、一番最初に行なったことは、街に壁を作ること。そこにユダヤ人を隔離して、自然に餓死させる作戦が実行されていたのです。そう、やられた側が今度はやる方に代わって、歴史が繰り返されているのです。

次に、スペインのカミーノ・デ・サンティアゴ (巡礼の道)

日本でご存知の方は少ないかと思いますが、老若男女を問わず世界各国からこの道を求めに多くの方がやってきます。何をしに来るのか? スペインにあるサンティアゴという街を目指して、ただただ歩くだけの旅です。どこから始めてもいいし、どこで終わってもいい。サンティアゴまで行けなくたって、サンティアゴを越えて歩き続けたっていい。ルールもないし誰と比べるものでもない道。なんのために歩くか? それは人それぞれ。地図もな



【巡礼のスタンプ手帳】



く詳しい道案内もないのです。目印は黄色い矢印か貝殻のモチーフだけ！何時に歩くのを始めようが何時に終わろうが自分次第。宿は巡礼者のために 500~1500 円という安さで、个性的でオシャレなお家も。スペイン料理は美味しいし、ワインはグラス 150 円で日本では飲めないような美味しさ。それを求めに来る人も！歩いている道中は、歩いている同士や街の人たちと「Buen Camino!」(よい旅を!)「Gracias!」(ありがとう!)と言い合って励ましあいます。もし、世界中の人たちがこの道を歩きに来たら世界中の差別や争いごとがなくなるんじゃないかと思うほど平和的だし見返りを求めずお互いを助け合う人たち。自分のペースで歩くから毎日違う人と出会い、抜かされたと思ってもまた出会ったときには Mariya!と笑顔で迎え入れてくれる同士。素晴らしい景観を見ながら、荷物や足が軽く感じ何時間でも歩けるような感覚になる日もあるし、次の街までがとっても長く感じる日も。

忘れもしない巡礼 7 日目、少し微熱があったため体がだるい。10 キロほどのバックパックを背負って炎天下の中。

途中顔見知りについて気力で一緒に歩けたりもしたけど、どんどん足が重くなるばかり。亀のように遅く、たった 13km の距離がとても辛かったです。やっと街について宿の下のカフェで休憩をしていたら、珍しく日本人の方にお会いしました。78 歳の丹羽さんは、私のスタート地点よりも 700km 以上も前から歩いているとのこと。「18 日後のこの日までに絶対にサンティアゴまで行きたいんだ!」と力強くおっしゃっていた姿がとても印象的でした。その距離残り 700 km。10 分ぐらいの休憩だけで、スペイン独特の強い陽射しが照り付けるととても暑い中を再び歩いていってしまいました。風邪をひいて心も弱っている中で丹羽さんに出会ってお話しを伺い、心身ともに本当に励みになりました。その後も、長距離の道や暑くて歩くのが嫌になるときは丹羽さんを思い出しながら「丹羽さんはもっと大変だったに違いない!」と。そう考えると、へこたれそうな気持ちがしゃきんとまっすぐになりました。丹羽さんとは、私が帰国したら丹羽さんのレストランに招待してくださるとの約束をしています。再会するのが楽しみです。

私は長距離を歩くのも苦手ですし重い荷物を持つのも嫌ですが、自分のすべての生活用品が入ったバックパックを背負いながら、40 日間で 800km を歩きぬくことができました。バックパックに入ってる荷物もどんどん捨てて、最後に残った本当に必要な物はほんの少しだけでした。

自分には無理だと思った方、ベイベーを背負って歩いてるご夫婦や、78 歳で 1,520 キロ歩き抜いたって方たちの姿を見たら、きっと勇気がもらえるはずです。普段決して交わらない人たちの人生が交差する場所。私はここで人生のシンプルさに気づきました。受け売りの言葉ですが「Life is easy.」



【この矢印を追って歩きます。時には、左上のような手作りの印も】



【夕食後の団欒中】



【麦畑って本当に黄金色なんですわね!】

最後に、この旅行最後の国、ニューカレドニアでの話をしますね。

ニューカレドニアと言ってピンとくる人もいれば、初めて聞いたっていう人もいることでしょう。有名なのはハネムーンで訪れる、キレイな海の上に水上コテージが並んでいる風景ですね。「天国に一番近い島」があるのもこの国。この国では妹と現地集合をしたのですが、私たちのニューカレドニアでの目的は「天使の海老」を食べること。透き通るようなこの海老の体は、ニューカレドニアのキレイな海の中では同化して



【ニューカレドニアのホストファミリー】

わからないと言われる程。尻尾は宝石のように青く光っていて、30センチ以上あるヒゲは、広い海の中ストレスフリーで自由に泳ぎ回っている証拠。食べてみると甘味が強く、殻ごと調理すれば普通の海老とは違う旨味を味わうことができます。やば、ヨダレが。そんな天使の海老は日本国内でも食べることが出来ませんが、全てニューカレドニアから輸入される冷凍もののため、冷凍されていないものを一度刺身で食べたいねと妹と話していたことがきっかけで、ついに来てしまいました。

ニューカレドニアで待っていたのは天使の海老だけでなく、キレイな海とゆったりした生活、フランスの極上のワイン(ニューカレドニアはフランス領のため)、そして何よりワークアウェイ (workaway) でお世話になったホストファミリーとの出会いと仲良くなった地元人との出会いでした。ワークアウェイというシステムは各国にあって、ホストファミリーによって条件は違いますが、私たちがお世話になったところでは、1日5時間お手伝いする(庭仕事や、プロジェクトのお手伝い)代わりに部屋と食事を提供してくれるという内容でした。ホテルは1泊2~3万、外食も1人最低3千円かかるニューカレドニアでは、お金のかからないこのシステムでだいぶ節約できました。

ここのホストファミリーはとても素敵な家族で、お父さんは日本で働いていたこともあり日本語がペラペラ。家族のことを一番に考えていて、もし自分がいなくなっても家族が生活を送れるように、広い庭付きのお家を購入し、お水から何まですべて自給自足の生活を目標にプロジェクトを考案しているお父さん。子どもたちには、ワークアウェイのシステムを最大限に活かし、各国の人たちが家に泊まりに来る中で色んな人たちの意見や話を聞いて、己の考え(アイデンティティー)を確立していってくれたらいい、と。その考え方にはとても共感しました。



世界一周旅行を始めるときには何にも目的を見出だせていなかった私が、こういった経験から、たくさんのことを得られたことが嬉しいです。長い文章にお付き合い頂きありがとうございます。また、この旅行記の感想を頂けたら嬉しいです。

それではみなさん、Buen Camino !

2018.5 柏崎マリヤ

← ニューカレドニアにて

### 《 診 療 時 間 》

月曜～金曜 (午前8時30分～12時10分、午後2時30分～5時30分)

土曜 (午前8時30分～12時10分、午後2時～4時)

休診日 木曜、日曜、祝日、年末年始

- ・各種健康保険取扱機関
- ・生活保護指定機関
- ・介護保険取扱機関
- ・特定疾患取扱機関
- ・結核予防法指定機関
- ・自立支援医療機関
- ・身体障害者認定医
- ・各種健康診断
- ・小中台小学校校医
- ・栄養療法(分子整合医学)



(携帯サイトへ)