

走ること、それは自分との出会い

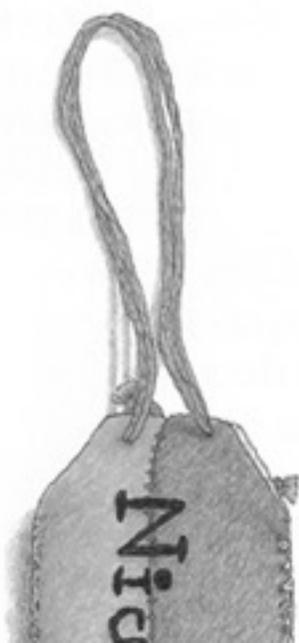


夢に向かって 一步一步

澤本和雄



難病の患者さんを励ましながら、
日本列島 6,000km、全国 47 都道府県を
走り抜けたランナーの
旅のスケッチ集



もくじ



夢に向かって



雨の中の旅立ち



遠く離れて



台風が作ってくれた出会い



一步一步足で運んできた一通の手紙



キンモクセイの香り



5,000km を走り終えて



最後の一步まで思いを込めて



雪道を走りながら

日本一周を振り返って

スケッチと文章にある地名・団体等の名称および社会事象は 1999 年当時のものです。

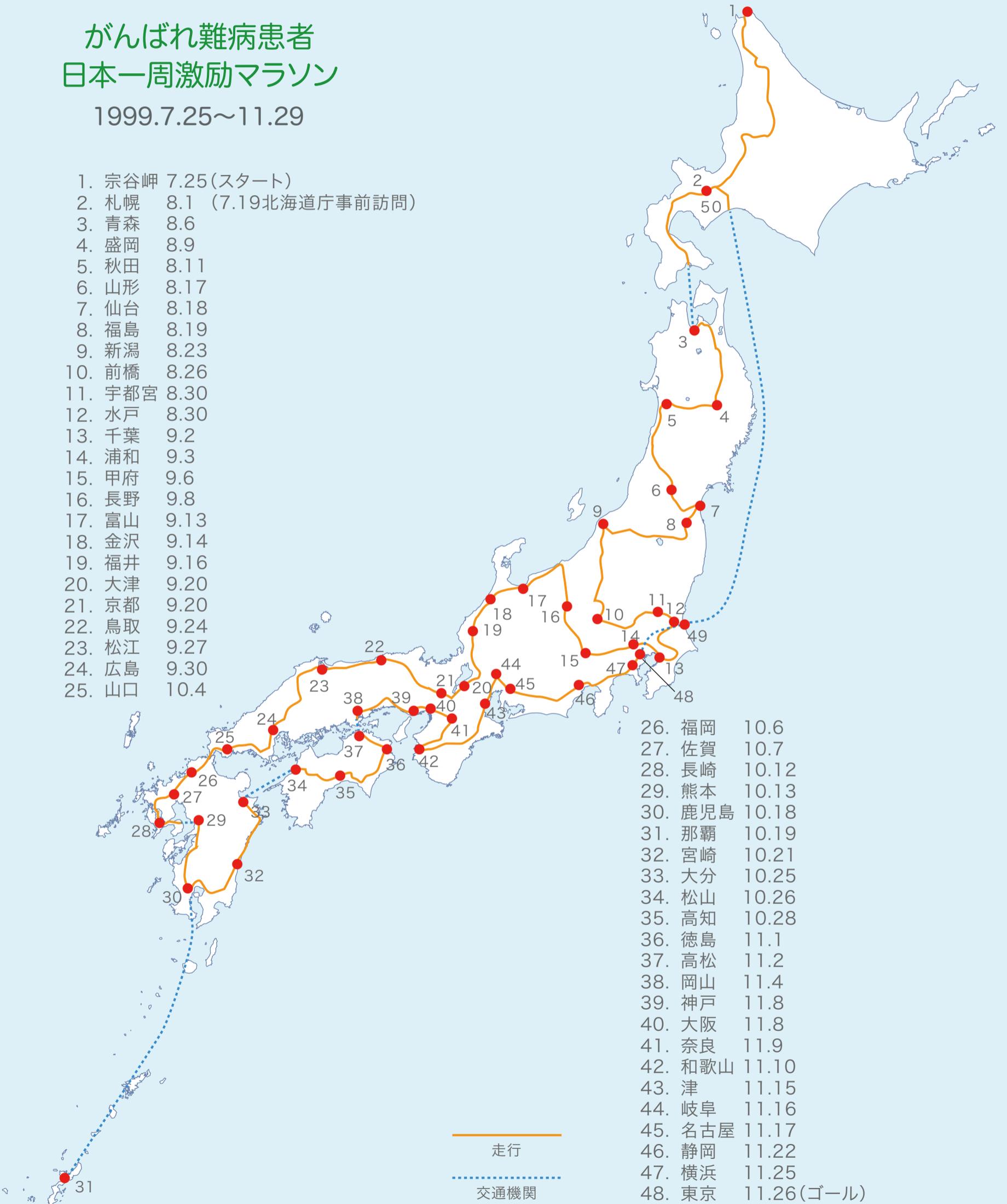
一步一步の足あと

がんばれ難病患者 日本一周激励マラソン

1999.7.25~11.29

- 1. 宗谷岬 7.25(スタート)
- 2. 札幌 8.1 (7.19北海道庁事前訪問)
- 3. 青森 8.6
- 4. 盛岡 8.9
- 5. 秋田 8.11
- 6. 山形 8.17
- 7. 仙台 8.18
- 8. 福島 8.19
- 9. 新潟 8.23
- 10. 前橋 8.26
- 11. 宇都宮 8.30
- 12. 水戸 8.30
- 13. 千葉 9.2
- 14. 浦和 9.3
- 15. 甲府 9.6
- 16. 長野 9.8
- 17. 富山 9.13
- 18. 金沢 9.14
- 19. 福井 9.16
- 20. 大津 9.20
- 21. 京都 9.20
- 22. 鳥取 9.24
- 23. 松江 9.27
- 24. 広島 9.30
- 25. 山口 10.4

- 26. 福岡 10.6
- 27. 佐賀 10.7
- 28. 長崎 10.12
- 29. 熊本 10.13
- 30. 鹿児島 10.18
- 31. 那覇 10.19
- 32. 宮崎 10.21
- 33. 大分 10.25
- 34. 松山 10.26
- 35. 高知 10.28
- 36. 徳島 11.1
- 37. 高松 11.2
- 38. 岡山 11.4
- 39. 神戸 11.8
- 40. 大阪 11.8
- 41. 奈良 11.9
- 42. 和歌山 11.10
- 43. 津 11.15
- 44. 岐阜 11.16
- 45. 名古屋 11.17
- 46. 静岡 11.22
- 47. 横浜 11.25
- 48. 東京 11.26(ゴール)
- 49. 大洗 11.27(北海道に向けて)
- 50. 札幌 11.29(地元でのゴール)



日付は都道府県庁訪問日

走行

交通機関

夢に向かって



20 数年前、北海道難病連の伊藤たておさんからポスター制作の依頼があった。難病連の活動や加盟している患者会の紹介、さらに病気や医療などについて気軽にご相談くださいという内容をもりこんだものだった。伊藤さんにお会いするのはこのときが初めてだった。以来今日まで私は北海道難病連の広告印刷物などを制作する仕事にかかわってきた。

北海道難病連では、機関誌の発行、生活実態調査と難病白書の刊行、医療講演会の実施、難病検診の実施、難病相談室の常設、合同レクリエーションの実施、患者・家族団体の育成・援助、ボランティア研修会の実施、福祉機器の普及・開発事業、陳情・請願などの様々な活動を「原因、治療法が必ずしも解明されていない病気」の患者さんにご家族によって実施されていた。

私は仕事を通じて、難病患者さんの話を聞いたり、日頃の生活や病気と闘っている様子にふれる機会が多くなり、一生懸命に生きる姿に「私もがんばらなければ」と幾度となく勇気づけられてきた。

あるとき、難病患者・長期慢性疾患の患者および家族の団体「日本患者・家族団体協議会（略称 JPC）」の全国集会在札幌で開かれた。

このとき私は、血液製剤からエイズに感染した血友病患者

で、薬害エイズ訴訟の原告だった草伏村生さん（故人）の講演を聞く機会を得た。草伏さんはそのとき懸命の発病予防治療を続けていた。いろいろな症状が出ていてとてもつらい状態なのに、そのつらさを押し、遠く九州大分県からはるばる北海道札幌まで患者・家族を励ますためにやって来たのだ。

草伏さんはボランティアの方に支えられながらゆっくりと壇上に進んだ。その姿からは極限的な身体の様子がうかがい知ることができた。

講演は……、治療のために投与された血液製剤でエイズに感染した血友病患者の悲痛な叫び、差別や偏見に対する感染者の苦しみ、国や血液製剤会社に対する怒りなどが語られていった。

断ち切れない無念な思いを山ほど抱えながら、命を削るようになってまで患者・家族への支援に立ち向かう草伏さんの姿を目の前にして私の心は強く揺さぶられた。

「自分は今まで、これほどまでに真剣な生き方をしてきたことがあっただろうか」私は自分の今までの生き方に疑問を投げかけた。そして無為に流されている日々の自分を思い、いたたまれない気持ちになった。と同時に、もっともっと日々を大切に真剣に生きていこうという気持ちがあわいてきた。私の心の中を二つの気持ちがかかけめぐった。

私は30歳からジョギングをはじめた。

走りをはじめた頃は短い距離で十分満足していた。

そのうち市民マラソン大会に参加するようになり、しだいに長い距離をゆっくり時間をかけて走るのが好きになっていった。特に野山や草原、海岸などの自然の中をゆっくり気ままに走るのが大好きだ。

空や雲、太陽や風、雨、雪、そして木々や草花、小鳥や虫たちがいつも季節の移り変わりを私に教えてくれる。

四季折々の変化を感じながら走るのが、いつしか日課になった。

草伏さんの講演を聞いて以来、私は自問する日々が続いた。

ある日いつものように自然の中を走りながら「こうして健康で走っていられる今の自分に何かできることはないだろうか……」と考えていた。そのときふと「夢」のような思いが心に浮かんだ。

「いままで患者さんに勇気づけられてきたお返しに、こんどは私が自分の足で走りながら、日本全国の難病患者さんにご家族の皆さんを励まし、少しでも元気と勇気を与えることができないうだろうか」と。

この思いは、日を追うごとに心の中で大きくふくらんでいっ

た。1998年の夏、私は思いきって北海道難病連の伊藤さんに「夢」のことを打ち明けた。伊藤さんはだまって私の話を聞いてくれ、その場ですぐ「患者さんの励みになるのでぜひやりましょう」と言ってくれた。私は伊藤さんの決断の早さにびっくりしながらも「いままで何度も患者さんに勇気づけられてきたその恩返しができるのだ」と思うと心の底からうれしさがこみあげてきた。

その日からさっそく準備にとりかかった。

1999年7月25日から11月29日までの128日間の日程が決まり、1日ごとの走るルート、走る距離も細かく決められていった。

全行程約6,000km。

日本患者・家族団体協議会（JPC）の主催で、全国47都道府県すべてを訪問。訪れた各県で患者さんやご家族の方々と集会を開き、各県知事および厚生大臣に面会し、総合的な難病対策拡充の要望書を手渡し、激励の寄せ書きをいただくという内容が決定した。

「がんばれ難病患者 日本一周激励マラソン」
準備に1年間をかけた。

夢に向かって一步一步がはじまった。

3月31日(水)

私は四季を通して自然の中を走ることを日課にしているので、冬の間も雪道を走る。しかし私の住んでいる札幌の郊外は雪の多いところで、大雪や吹雪の日には長時間のトレーニングがむずかしい。そこで私は冬の間、自分で計画したスケジュールで、きっちりと体づくりをするためにスポーツクラブに通うことにした。

1998年11月13日から1999年3月31日までの約4カ月半、持久力をつけるための走り込みと故障を起こさないための筋力トレーニングを続けた。

一周200mのランニングコースを、くる日もくる日も走り続けた。3時間、4時間、5時間、6時間、8時間……。走る時間を徐々に長くしていった。トレーニングに集中したかったので、スポーツクラブでは日本一周マラソンのためにトレーニングしていることは内緒にしていた。

スポーツクラブでのトレーニングが終わる一週間前に、お世話になったインストラクターの石川朋美さんに日本一周マラソンのためにトレーニングしていたことを初めて話した。石川さんは驚きながらも私のトレーニングの様子に納得した表情で「そういう目標があったんですか、応援していますからがんばってください」と言ってくれた。

スポーツクラブでのトレーニング最後の日がきた。私は最終日には12時間、走ることを決めていた。午前10時スポーツクラブのドアが開くと同時に走りはじめた。走り慣れた一周200mのランニングコースをぐるぐると走り続けた。窓から見える風景が太陽の動きと共に刻々と表情を変えていく。東側の窓から差し込んでいた光線が真上になり、やがて西側の窓へと移っていった。きれいな夕焼け空がゆっくり闇の中へ消えていった。

石川さんが少しの間だが、一緒に並んで走ってくれた。「体に気をつけてがんばってください、応援しています、また元気な顔をみせてください」

午後10時、12時間の走り込みが終わった。明日からは野山や道路でのトレーニングが始まる。



平地にはまだ雪が積もっているが、ネコヤナギがほころびはじめた。白くてかわいい綿毛が顔を出し、その上に茶色の帽子をかぶっている。北国の春の息吹を感じる。

7月21日(水)

日本一周マラソンに出発する4日前のことだった。郵便受けに一通の封筒が届いた。私が冬の間4ヵ月間、スポーツクラブでトレーニングを続けていたときにお世話になった、インストラクターの石川朋美さんからだった。

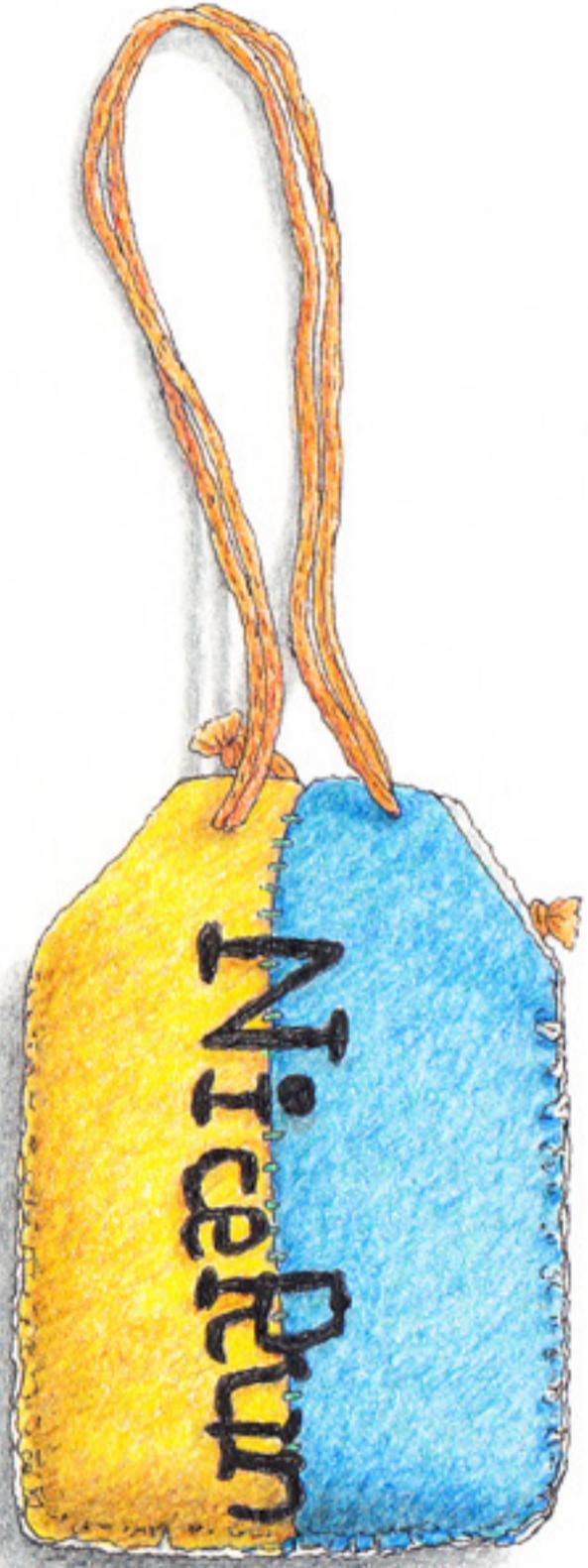
中からは手作りのお守りが出てきた。表と裏に“お守り”“Nice Run”という文字が黒い糸で縫い込んであった。お守りの中に旅の安全を願うメッセージと赤いひもでしばった五円玉が入っていた。

“神さま 澤本さんを事故にあわぬようお守りください。みんなに幸せがくばられますように……。”

お守りを手のひらにのせると、ひと針ひと針に心を込めて作ってくれた石川さんの温かい気持ちが伝わってきた。

石川さん、素敵なお守りをありがとう。お守りと一緒に日本一周マラソンの旅に出かけよう。

私はお守りを手で握りしめ、心の中に Nice Run の旅を思い描いた。



日本一周マラソンに向けて、トレーニングを続けていたある日のこと、太陽が地平線からのぼってまだそんなに時はたっていないかった。私は草原の小道を走っていた。草花に宿った朝露が太陽の光にキラキラ輝いていた。空気はまだ湿り気を帯びてしっとりしていた。小鳥たちがさわやかな朝を歌っていた。私の体は草原の緑に染まってしまいそうだった。

草原の中ほどにさしかかったときだった。道の上に小さなまるいものを見つけた。なんだろう。私は立ちどまり、その場にかがみこんでそっとのぞきこんだ。小さなまるいものはかすかに動いていた。

それは一匹のかたつむりだった。私はじっとかたつむりを見ていた。なんてゆっくりした歩みなんだろう。でも確実に前に進んでいた。かたつむりのうしろに、歩んできた跡が朝の光を映し、キラキラしていた。その跡は草むらの中から、ずっと続いていた。この場所まで来るのにどれだけの時間がかかったのだろう。

しばらくしてふと私は、かたつむりのつぶやきが聴こえたような気がした。

「ゆっくりでいいんだよ、小さな歩みでもいいから積み重ねていくこと、続けることが大事なんだよ……」と。

私は「そうか、これでいいんだ」と思った。

「小さな歩みを一步一步続けること、そしてどんなときも夢を持ち続け、あきらめないで前向きに生きること」

小さなかたつむりはまるで止まっているかのようなゆっくりとした歩む姿で、私にそう教えてくれたような気がした。私は心の中に温かいものがふわーっと広がっていくのを感じた。

澤本和雄 電子画集

走ること、それは自分との出会い
夢に向かって一步一步

著者 澤本和雄

発行所 株式会社 松下事務所

製作 有限会社 ノーザンライツ

■この画集は2002年発行“ゆっくりでいいんだよ”
(大巧社／刊)の再編集によるものです。

■電子版：全150p（標準フォント）、スケッチ48点