

今年の一年を振り返る

2017/12/31

2017年の1年を振り返る。

1月

- ①30周年記念で命の表現の集大成を目指した写真集『Symphony of Savanna』（新日本出版社）販売開始。
- ②小学校でいのちの授業を行う。子どもに話すのは難しい。この寒い時期に講堂で話すのは生徒も僕もたいへんだった。
- ③動物の赤ちゃんシリーズ ゾウの赤ちゃん（新日本出版社）出版
- ④骨盤骨折で市立病院に入院していた90歳の母は入院生活に耐えられず退院。退院が早すぎたせいか、痛みが増強し同病院に再入院。
「もう入院はたくさん。死なせてくれ」という母をやっと説得。
- ⑤診療も忙しく、母の見舞いや2～3月の30周年記念写真展の準備もあり、忙しい毎日だった。

2月

- ①息子が中学入試合格。第一志望合格でひと安心。家内も息子もよく頑張った。それにしても過酷な中学受験。ここまで勉強しなくてはならないのか。母子の心身の強さが必要だと実感。受かったこともだが、精神的にみなが成長しているのがうれしい。
- ②休日は往復3時間かけて病院通い。診療と写真展準備に忙しい毎日だった。

2月～3月

- ①アフリカ写真活動30周年記念写真展『Symphony of Savanna』を新宿ヒルトンホテルB1 ヒルトピア・アートスクエアで2週間開催。やや不便な会場だったが3会場を使った大規模写真展で、多くの方に来ていただいた。約70点のパネル展示、スライドショー、この写真展のために創った音楽。瀬尾拓慶君の協力により写真展になった。新作写真集は約300冊売れた。
- ②会場に来てくださった光村図書出版の方から子供向きの命の写真集の依頼がきた。次につながり嬉しかった！

3月

- ①写真展に誰かの紹介で来てくださった厚東先生が院長している慶友病院に母が転院することになった。これも何かの縁。
転院を渋っていた要求の多い母もこの病院の待遇には満足し、順調に回復に向かう。病院通いはたいへんだったが、人生で初めてだろう、これほど母と話ができたのは・・・。
- ②9年乗った車を買替えた。普段は運転しないが、母の見舞いには利用した。電車・バスだと往

復3時間かかっていたが、車だと往復2時間で済み、助かった。

4月～5月

①60回目のアフリカ取材。雨季のンゴロンゴロとセレンゲティの16日間の旅。過去最高に近いサファリだった。同行した写真家・瀬尾拓慶君に刺激を受け、新しい視点を得る。まだまだ進化できることを実感。

6月

①光村図書の新作写真集の原案作りに励む。

②久しぶりの家族旅行。千葉で潮干狩り。子ども時代よく母に連れてきてもらったのを思い出す。童心に帰って楽しんだ。

7月

①慈恵医大の戸山高校出身者の会に初めて出席。今まではこういった会にはほとんど出なかったが、これからはなるべく出ることにしよう。

②年に2回行っている戸山高校の仲間たちの会に出席

③叔父亡くなる。

8月

①千葉県君津市の養護教員の会で講演。

②夏休みをとらずに診療に励む。

9～10月

①光村図書出版から来年出。版予定の写文集の取材のためにタンザニアのタランギレ、セレンゲティのセロネラおよび北部を取材。北部は初めて訪れる。今回は一人旅。前回に続き楽しいサファリだったが、ツェツェバエには刺されまくる。致命的な眠り病を媒介するこのツェツェバエ。対策を充分にしていたが、相手は手ごわかった。服の上から、防虫剤の塗り漏れの場所を刺されまくった。どうもO型は刺されやすいらしい。

10月

①中学校全生徒と職員にいのちの授業

②光村図書出版から来年出版予定の写文集の原稿づくりに励む。

③慈恵医大第三病院・田中内科の同門会 幹事として出席

11月

- ①母が順調に回復し、ついに退院
- ②光村図書出版から来年出版予定の写文集の原稿づくりの追い込み
- ③家族旅行で伊豆をウォーキング 約20km

12月

- ①今年初めて平均患者数1日100人。今年前半は患者さんが少なかったが後半は例年ペースに戻る。
- ②戸山高校の仲間たちの会に出席

クリニックの診療について

13年目に入り、1日平均患者数86人 年間で視鏡検査約3000件、1日新患11人前後とここ7年間はほとんど変化がない。

院内で初めて患者さんの心肺停止が起きた。原因は突然死を起こすブルガータ症候群による不整脈。しかし迅速な対応で救命でき、後遺症も残らなかった。救急に関心を持ち、準備を怠らなかった看護師たちのおかげだ。搬送先の労災病院の先生からもお褒めの言葉をいただいた。

来年はホームページをリニューアルする予定。

その他、少しずつ改革していきたい。

その他

①読書

年間約50冊読む。いつもと同じペース。帰宅後、入浴しながらと寝る前の読書が癒しの時間。

②運動

筋トレはやめたが、ヨガやウォーキングなどはしっかり継続し、体調は悪かった昨年と比べると各段に良かった。

診療最終日 1年の診療を通して思うこと

2017/12/29

今日は今年の診療最終日。

昨年までは最終日の外来は半日で70人くらいと結構大変だったが、今年はそれほどではなかった。

それでもこの12月の1日平均受診数はジャスト100人。

連日忙しい日々が続いた。

スタッフのみなさん、ほんとうにご苦労さまでした。

今年の前半は患者数が少なかったが、後半盛り返して昨年並みになったようだ。

今年の1年を振り返って、僕の診療のスタイルが明らかに変わってきたことを感じている。
あきらかに疲労による精度低下が減ってきた（もちろんまだまだであるが）。

年は確実にとってきたが、ウォーキングに加え、ヨガをしっかりと続け、股関節のストレッチを欠かさないことで背中凝り、首凝りが激減したことが大きい。

仕事が終わった時の疲労感が全く違うのだ。

感情のアップダウンなしに最後まで同じようなペースで診療を続けられるようになった。

これは30~50代よりあきらかにアップしている。

さらに、焦らないこと、怒らないことを肝に銘じるようになって、いっそう疲れにくくなってきたように思う。

元来、せっかちで短気な性格。

それを克服したいと思いつけてきたが、この年になってようやく少しずつできるようになってきたように思う。

実際、焦りや怒りがこんなにも自分を疲労させていたのかを実感している。

アドラーの文章に次のような一説がある。

『カッときて自分を見失い怒鳴ったのではない。相手を支配するために「怒り」という感情を創り出して利用したのだ』

怒りは必要である。

しかし、その表し方には知性が現れることを肝に銘じていたい。

63歳の誕生日

2017/12/18

今日は63歳の誕生日。

子どもの時は、祝ってもらえるので嬉しかったように記憶しているが、この年になると無事にここまで生きてこれたことに感謝の念が湧いてくる。

平均寿命まで生きれたとしてももう人生の後半。

1年1年を大切に生きていこうと思う。

記憶力、視力や排尿機能はあきらかに老化はしてきたが、反面精神は安定し、各段に自己コントロールが上手くなってきたので、トータルバランスとして落ちている気がしない。

まだしばらくは診療も写真活動も同じようなペースで続けていけるだろう。

<http://cb.2ndfactory.ne.jp/inoue/diary.cfm?p=2>

低FODMAP(フォドマップ)食

2017/12/03

一般的に体に良いと言われている食品も、おなかの弱い人には不調の原因になるものも多い（たとえば乳製品やオリゴ糖など）。

体に良いと思い、ヨーグルトやオリゴ糖の摂取量を増やしておなかの調子を悪化させてくる患者さんが多い。

また小麦、とくにパンの摂取回数が増やすことで逆流性食道炎や排便異常が悪化する人も少なくない。

欧米では、腸の過敏症の人には低 FODMAP(フォドマップ)食が推奨されている。

これは乳成分の乳糖、オリゴ糖などの糖質を制限する食事療法で、その効果が認められている。

低 FODMAP 食では、小麦、タマネギ、ニンニク、乳製品、納豆、リンゴ、イモ、豆など（まだまだ多いが）を避けるのだが、制限すべきものが多すぎる。

このすべてをやめるのではなく、何がだめで、なんなら大丈夫なのか、どの程度まで大丈夫なのか、1種類ずつ検証することを薦めている（けっこう個人差があるので）。

僕自身、制限すべきなのは、牛乳、パン、油、小豆、ごぼう、イモ、豆、ネギ、スイカなどが少し多いとガスがたまったり下痢したりする。

これらのものも少量なら大丈夫なので、制限しながら食べている。

テレビで体によいと言っている食物はあくまでもおなかの強い人の話と思っていたほうが良い。

おなかの弱い人はまったく違った考え方をしなければならないのだ。

写真談議

2017/12/01

写真家・瀬尾拓慶君が前回のタンザニア取材の写真を観にやって来た。

彼のフィールドは日本の森だが、前回の写真展 Symphony of Savanna を手伝ってもらった関係で今年の4～5月に一緒にセレンゲティ、ンゴロンゴロに一緒に行き、彼もすっかりサバンナに魅了されてしまったようだ。

彼と行ったタンザニアも良かったが、9～10月のタンザニアも良かった。

今回撮ったうち、厳選した400枚ほどの写真をみせながら写真談議に花を咲かせた。

彼は来春のペンタックスでの写真展が決まり、その準備で国内の取材を重ねている。

今から写真展が楽しみだ。

親子ほど年の違う瀬尾君だが妙に馬が合い、お互いの良いところも悪いところもざっくばらんに話せる関係だ。

不都合な真実 2

2017/11/22

家内と映画『不都合な真実2』を観に行った。

これは米国・元副大統領のアル・ゴアの地球温暖化を防止するための戦いを描いた映画である。当時から、「化石燃料を燃やして排出された二酸化炭素などが地球温暖化の原因である」という意見には反対が少なくなかった。

発展を望む開発途上国はこの意見を認めたくないし、先進国でも経済を優先させる考えの人たちからは反対意見が続出した。

しかし、われわれが化石燃料を燃やし、それによって出てくる二酸化炭素が温暖化の原因の一つになっていることは間違いない。

前作から10年の時がたち、これが温暖化の主因であることは疑う余地はなくなってきた。

しかし、いまだに認めようとはしない敵は多い（トランプ大統領など）。

地球を愛し、後世の人たちになるべくよい形で地球環境を残しておきたいと願う愛ある人達は、この現状を憂いているだろう。

だが、化石燃料消費を控え、便利な生活を諦めることは容易ではない。

具体的にどうしたらよいか、分からないでいる中、ゴア氏は幾多の困難にも負けずに闘い続けている。

家内は「ゴアはなんと強いのだろう」という意見だったが、僕は「なんと幸せなのだろうか」と思った。

自分の信念を貫き、困難と闘いながらその道を求め続けることが、男の一生としてもっとも幸せな生き方だと思っているからだ。

奴隷制の廃止、女性の参政権取得、アパルトヘイト廃止など、解決がまったく困難と思われる問題が、時間の経過とともに解決されてきた。

多くの抵抗にも関わらず、それらが廃止されたのは、間違ったシステムだったからだ。

今の化石燃料に依存した生活は、いつかは変えざるを得ないことは明確である。

何が大切なのかを考えた場合、向かう方向性は明確で、「世界が一致して温室効果ガス削減に向かい、目標をクリアするという転換点が近い」というゴアの力強い演説内容が実を結ぶ時は必ずやってくるはずだ。

後世の人たちのためにそうなることを願いたい。

母の退院

2017/11/19

90歳の母が転倒して骨盤骨折を起こしたのが2016年12月。

市立病院に緊急入院して退院したのが今年の2月。

この退院は奇跡だと喜んだのもつかの間、すぐに強い痛みが出て再入院になった。

再入院後、多少改善傾向がみられたが、「もうやることがないので転院を」という市立病院の対応の悪さに見切りをつけ、知り合いになったドクターが院長をしている読売ランド・慶友病院に転院したのが3月のことだった。

ここは素晴らしい病院だった（費用は高いが・・・）。

僕と同じで過敏体質で、空調の風があたるのを嫌う母もこの設備と対応には満足し、闘病に励んだ。

安静で痛みが消えた後は、ゆっくりリハビリをおこなってついに退院の運びとなった。

90歳での骨盤骨折。

通常は寝たきり、認知症のコースをたどるのが一般的だろう。

入院後一度も不穏状態にならず、認知症の兆候がまったくでないまま退院することができたのは、本人の資質や努力もあるが、ひとえに慶友病院のドクター、スタッフの方々のおかげだと思っている。

長い間、お世話になりました。

土曜の会合

2017/11/14

土曜日の忙しい外来が終わると、ほっとする。

やっと1週間が終わった・・・。

じっくり休みたいと思うのだが、その後に会合があることも少なくない。

疲れ果てているので通常はほとんど出ないのだが、今回は新宿で大学病院の医局の集まり（一二三会）があり、幹事を仰せつかっていたので参加した。

同級生と分担で司会をし、珍しく2次会にも出席した。

行く前は腰が重いのだが、出たら出たで楽しい。

医局員のご主人が慈恵医大の学長で、久しぶりに学長と話ができたし、ふだん会えない先生方とも話ができ、有意義な時間を過ぎすことができた。

もっとまめに会合に出席しなければ、といつも思うのだが・・・。

<http://cb.2ndfactory.ne.jp/inoue/diary.cfm?p=3>

素敵な答え

2017/11/13

先月中学校の道徳授業で「なぜ命は大切なのか」という講演をおこなった。

先生方はこれに答えを出そうと苦慮されているが、この問いに答えはない。

大切だと思う理由は多様だし、われわれは生き物を食べることで命をつないでいる以上、「命が大切」というのはきれいごとにはすぎないと言われれば反論できない。

ただ一つ言えることは、自分、そして周りの人や生き物の命が大切だと思えることは幸せなことなのだ。

それは愛し・愛されているから。

大切なのは、愛し・愛され、それが当たり前ではなく、幸せなことだと思えることなのだと思う。

事前に生徒と先生方にこの質問をして、解答を書いて送ってもらった。

その中で素晴らしい解答があったので紹介したい。

なぜ命が大切なのかは、本当のところはわからない。

それは、命の尊さを感じる場面や存在しているありがたみなどは、人それぞれだと思うから。

私は、どうして命が大切なのかはわからないが、大切にされている事はよくわかる。

人に大切に思ってもらい、その命で、うれしさや、悲しみ、色んな感情をいただくことができ、生きていける。

そう思うと、どんな命も、誰かが大切に思うことで、その大きさが増すのだと思う。

人と人がつないでいるから、大切になっていくのだと思う。

中学2年の女子が書いてくれた意見。

今までたくさんの人に問うてきたが、一番素敵な答えだった。

奇跡の生還

2017/10/26

土曜日の混雑した外来途中、看護師からの「すぐ来てください」の声が聞こえた。

尋常ではないその響きに外来を飛び出した瞬間に目に入ったのは、倒れている患者さんの姿。

すぐに呼吸していないのが分かった。

脈も触れない。

心肺停止だ！

その中年の患者さんはたいした基礎疾患がなく、今回は発熱で受診。

インフルエンザの結果がでるまで、隔離のためバックヤードで待機していた矢先のことだった。

たまたま前を通った師長が呼吸状態がおかしいのに気づき、僕を呼んだのだ。

原因は分からないが、救急処置開始。

看護師たちは昨日救急の勉強会に出席し、今朝その手順を話し合っていたこともあり、対応は早い。

心臓マッサージが効いて、すぐに呼吸再開。

AEDが反応して、2度のカウンターショック後には心拍も戻り、血圧も上昇した。

救急車を呼び、労災病院に搬送した。

処置が早くて大丈夫だと思っていたが、本日家人が来院し、「話ができるぐらいに回復しました」と教えてくれた。

結局、原因は突然死の原因となるブルガータ症候群らしい。

突然の不整脈で心停止がおきたようだ。

今までドックでも心電図の異常は指摘されておらず、事前の診断は困難とのこと。

それにしてもいくつもの偶然が重なってこの方は助かった。

まず院内で心停止がおきたこと。

偶然看護師が呼吸状態がおかしいことを発見したこと（この時は心室細動で心臓停止と同じ状態だったはず）。

すぐに僕も看護師も対応できたこと（発見が数分遅ければ助からなかったか、脳に重大な障害を残しただろう）

院内に AED を設置していたこと（おいていないクリニックのほうが多い）。

これらの偶然が重なって、助かったのだ。

まさに奇跡の生還だと思う。

開業して以来、AED を使ったのは初めて。

というかこんなことは初めてだった。

搬送のために、待っていた外来の患者さんには迷惑をかけたが、ほとんどの方が午後もしくは翌週に再受診してくださり、「たいへんでしたね」とねぎらってくださった。

ご迷惑をおかけしました。

遅れてでてきた時差ボケ

2017/10/20

今回のアフリカは飛行機がとれず、やむをえず講演前1週間の帰国になった。

帰国し、PM9 に自宅に戻った翌日には100人の外来と3人の内視鏡検査。

講演準備や写真整理などの PC 作業、軽いウイルス感染と運動後の背部痛なども加わり、帰国後しばらくはとても元気だったのだが（過去最高にハードなサファリだったが）、さすがに時差ボケと全身倦怠感が出てきた。

「年のせいかな」と思ったが、思い返せば30代、40代のころはもっとひどかった。

帰国後、無理を続けていたので本調子になるのに1か月かかっていた。

今回は講演やハードなサファリなどが重なって負担になったのだろう。

以後、ここまでハードなスケジュールはやめにしよう。

2週間たって、やっと回復してきた。

帰国後初外来

2017/10/08

6日の夜に帰国し、7日は1日外来日。

しばらく休んだので当然混んだ。

午前中だけで70人以上。

午後に3人内視鏡をおこない、午後の外来も30人余り。

2週間ほとんどしゃべらない生活だったのでさすがに声が出にくく、終わった時は疲れていたが、帰宅してすぐに回復。

時差ボケもほとんどなく、気持ちの切り替えも万全。

年はとってきたが、昔よりはるかに自己管理が上手くなってきたため、疲れにくくなっている。

タンザニアから帰国

2017/10/07

昨日タンザニアの取材から帰国しました。

今まではいつも雨季に訪れていたタンザニア。

初めて乾季を経験しました。

ドライバーがロッジで休むよりフィールドにいるほうが好きということで、13日中11日がフルデイサファリ。

かなり過酷のサファリでしたが、疲れ知らずでした。

乾季のタランギレ国立公園は最高でした。

2000頭以上がバッファローの大群が砂埃をあげながら崖を駆け下りながら川を渡りました。

ゾウもよかった。

ゾウでは過去最高の作品が撮れました。

ツェツェバエに刺されまくりましたが・・・・・・。

乾季のセレンゲティ国立公園はカラカラの乾燥状態。

それでもライオンが良かったし、一日降った豪雨の中のゾウの親子の写真が撮れました。

詳細はいずれ写真入りで取材日記として掲載します。

<http://cb.2ndfactory.ne.jp/inoue/diary.cfm?p=4>

今夜タンザニアに向けて出発 61回目の取材旅行

2017/09/22

本日は午前中に内視鏡検査をおこない、夜タンザニアに向けて出発する。

今回は一人旅で、撮ってこなければならないシーンもあり、そうのんびりはできないが、自然の中にいれば、体の中にたまった疲れは抜けていくだろう。

夏休みもなく働いてきたので、さすがに最近脳疲労を隠せない状態だった。

仕事終了後、副院長の倉形先生やスタッフが笑顔で送り出してくれた。

家族とスタッフのおかげで今の活動が続けられている。

感謝・感謝。

不在のあいだ、よろしくお願ひ致します。

今回はいつものキャノンのカメラ・レンズ以外にペンタックス（リコー）のカメラ・レンズも持っていく。

機動性のキャノン、より色にこだわることのできるペンタックスを併用して新境地を開いていきたいと思っている。

福田俊司写真展 『鴛鴦』

2017/09/21

銀座キャノンサロンでやっていた福田俊司さんの写真展『鴛鴦（オシドリ）』を観てきた。彼と彼の奥さんは僕がデビューしたころからの知り合いで、僕の写真展にもよく来てくれていた。彼のお兄さんはわが母校慈恵医大の放射線科教授だ。

ロシアの自然を撮り続けている福田さんが鴛鴦を撮っているのを初めて知ったのは数か月前のこと。

月間ニュートンの紙面上だった。

その美しさに息をのんだ。

だが、写真展はさらに圧巻だった。

福田さんは対象物に対する執念が違う。

アムールトラの写真を撮るために、雪に掘った穴に作ったやっと身動きがとれるような小屋に長期滞在し、50日目にして傑作をものにしたりしている。

ロシアの極寒の冬、どれだけの忍耐力と執念なのだろう。

そのような姿勢で、鴛鴦に対しても10年の歳月をかけて取り組んだようだ

桜や紅葉バックの鴛鴦。

カラスに捕まった子ども。

ワシの襲来シーンなど傑作ばかり。

そのシーンを撮るためにどれだけの時間をかけてきたのだろう。

いかに対象物を愛し、執念をかけて撮ってきたかが分かる作品だった。

あまりに素晴らしいのでその場で写真集を購入した（文一総合出版）。

それなりの腕があれば、対象物や場所が良ければ数回の取材である程度の作品は撮れてしまう。

それらが安易に発表されてしまう現代の風潮の中、彼の執念と気概に本当のプロの姿を見た。

61回目のアフリカ取材旅行

2017/09/19

次回の本の内定が出た。

次回は子供も大人も読める写文集になる。

文章はほぼ出来ていて、命をテーマに自然界のバランスについて童話風にした。

この本の足りないカットを撮影するために、急ぎょタンザニアに行くことになった。
 出発は9月22日深夜、帰国は10月6日になる。
 今回は一人旅だ。
 北部セレンゲティの初めての調査と乾季のタランギレ国立公園の撮影も兼ねている。

夏休みもなく、診療を続けてきたので、大分疲れがたまっている。
 取材もあるが、脳疲労をとるために、しばらく感じるだけの時間に浸ってこよう。

瀬尾拓慶写真展 『GLEAM OF TANZANIA』

2017/09/13

瀬尾拓慶君のサバンナの写真展『GLEAM OF TANZANIA』も本日が最終日。
 彼とゴールデンウィークに行ったタンザニアは、過去最高の旅だった。
 晴～雨と目まぐるしく天候が変わり、それにともない光の変化がすばらしかった。
 子どもがたくさんいたし、狩りも何度も見た。
 シーン的にも最高だった。
 こんなに素晴らしい条件に恵まれたことは記憶にない。
 その旅で撮った写真を展示した写真展が日吉で行われている。
 本日も昼の12時から午後7時までやっているの、観ていない方、ぜひご覧ください。
 光が素晴らしいですよ。

ホームページ リニューアルの方向で

2017/09/12

僕個人とクリニックのサイトはリニューアルしてそれほど時間がたっていないが、システムとしてかなり古いものになっていることを痛感していた。
 日々の出来事を写真入りで掲載したいと常々思っていたが、現状のシステムでは、自分ではできず、頼んでいたために時間がかかっていた。
 そこでサイトを管理しているセカンドファクトリーと相談し、最新のシステムを導入することになった。
 来年をめどに徐々にリニューアルしていくつもりです。
 とくに私の取材アフリカ日記は、写真付きで観れるようになると思います。

<http://cb.2ndfactory.ne.jp/inoue/diary.cfm?p=5>

リコーK1

2017/08/23

初めてアフリカに行ったときに父から借りたのがキャノンの一眼レフ。
 以来、ずっとキャノンを使ってきた。
 一時、風景的写真を撮るためにペンタックス(今のリコー)645やフジのパノラマカメラも併用したが35mmは一貫してキャノンだった。
 「動きもの」を撮るにはキャノンは優れている。

すばらしいシステムだ。

だが、僕自身が進化したカメラに頼り切って、押すだけの写真家に墮落してしまったように感じていた。

フィルムの頃、露出に悩み、ISO の関係で早く切れないシャッタースピードに苦悶しながら技術を磨いてきたが、デジタルになり、なんとも安易な撮り方になってしまっていた。

撮影後に露出も変えられるし、ISO 感度をあげてシャッタースピードもあげられるからだ。

たしかに自然の中で動物の一瞬を切りとるには、考えている暇などない。

構図に集中するのが精いっぱい。

それすら追いつかずに、構図が今一つということが多々ある。

だから今のままだでもよいのかもしれないと言う人も多いただろう。

しかし、それでは、僕自身の撮影が進化しない（むしろ退化）ことは明白だ。

最近、自然をそのままに撮るばかりでなく、もっとクリエイティブに作品を創っていきたいと思うようになってきた。

その時に、瀬尾拓慶君とアフリカに行った。

彼が使っていたのはリコーK1 と 645。

リコーのカメラは、動きものを撮るには優れているとは言えない。

しかし、彼は撮影前に条件を目まぐるしく変えながら撮影していた（K1 でもこのような使い方をしている人はまずいならしいが）。

僕も使ってみて、作品を創り、光や色に対する感性を育てるのに適したカメラだと実感した。

連写機能もキャノンからすると大分落ちるが、彼は一瞬に意識を集中することで、連写機能に頼らずに瞬間を的確にとらえていた。

その姿を見て、フィルム時代を思い出した。

原点に帰らなければ・・・。

カメラの進化は素晴らしい。

だが、この進化によって僕自身大切なものを失っていたように思う。

今後は、カメラの進化した部分は享受しながらも、マインドを原点に戻さなければと思っている。通い始めて30年。

この8月から31年目の新しい旅が始まる。

9月に行く予定の61回目の旅では、動きものはキャノン、風景的なものはK1で撮ってくるつもりだ。

睡眠障害

2017/08/20

誰も身体的弱点を複数もっている。

僕の場合、そのうちの一つが睡眠障害。

これも遺伝なのか、母とそっくりなのだ。
父はいつでもどんな時でも爆睡できていた。
母は神経質なところがあり、不眠で90歳の今でも睡眠薬が欠かせない。
僕の不眠は医師になってからだ。
緊張が強いのと、鼻閉と尿が近いことも関係している。
リラックスしているはずのアフリカでも3時間以上連続して眠れることはない。
2～3時間寝た後は、寝たり起きたりが続く。
これは運動しても改善しない。
お遍路で30km歩いてもだ。
連続5時間寝れるときは体調の悪い時のみだ。
一時はもう少し連続して寝たいので睡眠薬を使っていたが、多少の健忘がでるし、あきらかに依存症になってきた。
そこで思い切って今年に入って睡眠薬をやめた。
まず始めたのは、カフェインの摂取を昼までにしたこと。
これは効果があって、少なくとも入眠障害はなくなった。
僕は様々なものに過敏だが、カフェインにも過敏だったのだ。
以来、患者さんにも昼食後のカフェイン断ちを薦めている。
中途覚醒は相変わらずだが、起きてもすぐに寝れるようになった。
これは瞑想を利用している。
呼吸のみに意識を向けて、深呼吸している間に自然に寝てしまう。
ただ中途覚醒で何度も起きてしまう現象は防げない。
眠くてたまらないということはないので気にしないようにしている。
ここで熟睡間を求めると睡眠薬依存になってしまう。

31年目に入った

2017/08/09

30年前の8月初旬初めてアフリカへの旅に出た。
ごく普通のパッケージツアーだった。
あれから60回もの旅を続けてきた。
思いもしなかった展開だった。
写真家になり、写真展を何度もおこない、写真集も4冊（子供向けの写真絵本はさらに10冊）上梓できた。
そして31年目に突入した。

新しいスタートだと思っている。
今は次回の本に向けて構想を練っている（まだ出版が決まったわけではないが進行中）。

その本の足りないところを埋めるために、9月後半から61回目の旅に出る。

あきらかに言えるのは視点がどんどん変わってきていることだ。

とくに前回の旅から、今まで見えていなかった、見ようとしてこなかったものが見えるようになってきた。

それらをどんどん撮ってきたいと思っている。

いのちと癒しのメッセージ

2017/08/08

8月1日に講演をおこなった。

木更津の養護教員たちの会の勉強会だった。

テーマはいのちと癒し。

このテーマについて考えつけて20年以上。

この難解なテーマに自分なりの考えが構築できたと思っている。

しかし、いのちの本質を理解することはとても難しい。

伝えるのはもっと難しい。

推敲を重ね、1時間の講演でそれを伝えられる内容には仕上がったが、はたして理解してもらえたか・・・。

いのちは狭い視点では自我に縛られているが、広い視点で見ると愛（慈悲）に近づくのだ。

そして、人は成熟するにしたがい、広い視点を持ち、深く自らを癒すことができるようになってくるとともに本当のいのち近づいていける。

それらの意味を科学的に哲学的に説明できるようになってきた。

報道写真ギャラリー-BEHIND

2017/07/04

共同通信イメージズの報道写真ギャラリー-BEHIND <http://behindphotos.com>

に前回の写真展『Symphony of Savanna』で出した写真を中心に約60点を公開させてもらった。

同社社長の小羽さんが写真展にみえ、評価していただいたことがきっかけとなってこの企画ができた。

このギャラリーでは、写真展と同様に1) 光と水の循環 2) 命の循環 3) 無償の愛をテーマにし、それぞれ約20枚の写真で構成してある。

写真展では、30年の集大成ということで古い写真も多く出していたが、古いものは可能な限り新作に切り替えた。

キャプションも入っています。

ぜひご覧ください。

<http://cb.2ndfactory.ne.jp/inoue/diary.cfm?p=6>

何を食べてよいのですか？

2017/06/26

いったい何を食べてよいのですか、とよく聞かれる。

実に単純なのだ。

日本人と欧米人では食文化の歴史が違う。

日本人が欧米食や加工食品を食べるようになり、病気が激増した。

食の基本は、その土地でとれた旬のものを、よく噛んで、感謝して食べることだ。

あとおなか弱い人は極力冷たいものを避けるのがよい。

ただこれだけでよいのだ。

なにも難しいことはない。

あまりにも食品の数が増え、世界各地の料理が手軽に食べれるようになってきたから、多くの人
がその基本を見失っている。。

もちろん何を食べようと自由であるが、食の基本から外れすぎると、メタボになるか慢性的にお
なかの調子が悪くなる。

また、同じものばかりを食べることもリスクだろう。

健康番組を信じない NO2

2017/06/25

④食物繊維

食物繊維は必須だ。

これには異論がないが、これも量が多いとガスがたまる。

とくにごぼう、芋、豆、ニラ、小豆などはその最たるものだ。

これらもとりすぎず、少しずついろいろな野菜をとるほうがよい。

ごぼう茶を始めて、おなかの調子が悪くなった人を何人もみている（どこでも診断ができていな
かった）。

⑤パン

さすがにパンが体に良いと言っている人はほとんどいない。

だが、毎朝パン食という家庭がいかに多いことか・・・。

パンには最悪の油、マーガリン、ショートニングが入っているものが多い。

はっきり言って食べてはいけないものだ。

また、パンは胃もたれ、胸やけの原因になる。

胸やけなどの逆流性食道炎症状があって、強い制酸剤を投与されたが改善しないという患者さん
がよく訪れる。

パンをやめて、よく噛むようにしただけで劇的に改善するはずだ。

⑥パン以外の小麦

肥満の人、慢性疲労の人、胃腸の具合が慢性的に悪い人には、小麦をやめるように指導する。それだけでだめなら乳製品断ちも追加することで、多くは改善する。1~2か月後に外来を訪れた時にはみなさん劇的にスリムになっている。それだけでなく、皆さんが頭がすっきりしたという。目覚めがよくなったという声もよく聴かれる。

健康番組を信じない NO1

2017/06/24

「何々が体に良い」とさまざまな健康番組がいろいろなことを言っている。もちろんそれを全面的に否定する気はないが、それらの番組で決定的に欠けているところがある。

それはわれわれが日本人であるという視点と、おなかが弱い人は栄養学的によいものでもよくないことが多いということだ。

それらのうちのクリニックでよく経験することを書いてみよう。

①乳製品1 牛乳

日本人の多くは乳糖不耐である。

牛成分の中の乳糖をきちんと分解できないのだ。

ひどい人は下痢になるが、軽い人はガスがたまる程度なのだ。

骨を強くしようと思って牛乳を飲み、ガス（おなら）が多いと悩んでいる人が多い。

牛乳が骨を強くするのはかなり懐疑的である。

リンが多すぎるのだ。

リンを付加するとカルシウムは体外に出してしまう可能性がある。

日本人は小魚、海藻、大豆製品などでカルシウムをとってきたのだ。

牛乳は、積極的に飲む必要のないものなのだ。

とくにおなかの弱い人は。

②乳製品2 ヨーグルト

誰もがヨーグルトが体に良いと思っている。

牛乳より発酵させてある分、消化はよい。

乳糖不耐でも少量なら問題ないだろう。

しかし、量が多いとおなかの不調の原因になる。

ヨーグルトをたくさん食べてガスが多くて悩んでいる人もよく見かけ、やめることで速やかに改善する。

③オリーブオイル

オリーブオイルは良い油として通っている。

だが、おなかの弱い僕にはこれはとても刺激だ。

そういう患者さんも少なくない。

少し量が多いと下痢するし、少なくとももたれるしガスがたまる。

米食、油の少ない食事をしてきた日本人にはいくら体によいと言ってもオリーブオイルは刺激的なのだ。

おなかの強い人でもとりすぎは禁物。

日本人はヨーロッパ人とは違うのだ。

帰国から 1 か月

2017/06/17

アフリカから帰国して1か月以上たち、生活ももとの状態に戻ってきた。

診療のほうは、この時期、患者さんの数は比較的少なく落ち着いている。

ときに混むが、空いている日もけっこう多い。

開業以来ずっと右肩上がりで患者さんが増えてきたが、昨年後半から少し減り始めている。

今まではとくに宣伝はせずに口コミでの来院が本筋と思ってきたが、少し考えなければならない時期に来ているようだ。

取材の写真は整理が終わった。

予想通り、出来はよかった。

60回目の旅であったが、ベストであることは間違いない。

瀬尾君のおかげで新しい視点を得られたことも収穫だった。

今までは感じることを優先し、写真はあまり考えずにシャッターを押しているだけだったが、シャッターを押す前に、今まで以上にどう創ろうかと考えるようになった。

次のアフリカは来年のゴールデンウィークと想っていたが、今回得た感覚を試すために、また次作の足りない写真を補うために、9月に再訪することにした。

次作はまだ正式決定ではないが、命の本を想定し、企画している。

前回の写真 Symphony of Savanna は写真メインなので、いのちについて十分に伝えきれていない。

今度のは文章主体の写文集になる予定。

文章はこの2週間でほぼ書き上げた。

『生命、命といのち』の深遠さ、僕らの生きる意味について伝えられるのではいか、と思ってい

る。

骨盤骨折で入院している 90 歳の母は驚異の回復で、一人でトイレに行けるまでになった。先週は外出で歯科受診した際にブリッジを落とされてしまい、救急病院で CT やら緊急内視鏡での異物除去術などたいへんだった。

しかし、少しずつだが退院が近づいているようだ。

フェイスブックに取材の写真の一部を掲載

2017/05/29

今まで取材日記をこの日記のコーナーに入れていたが、画像が載せられないのが難点だった。そこで今回からフェイスブックに 1 日ごとに 1~2 枚の写真を載せることにした。

もうすでに数点載せています。

興味のある方はご覧ください。

<http://cb.2ndfactory.ne.jp/inoue/diary.cfm?p=7>

やっと写真を観終わった

2017/05/17

今回のアフリカは成果が大きかった。

撮るものも多く、才能豊かで発想の柔軟な瀬尾君と一緒に楽しい旅だった。

食事時間もついつい話し込んでしまい、現地で写真を整理する暇がなかった。

(いつもは一人なので、もくもくと食べ、早く部屋に戻り、整理をしていた)

今まではだいたい 90G くらいの容量の写真を撮っているのだが (5000 回くらい押して、4000 枚くらい残す)、今回は 3 倍の量だ。

いかに良かったかが分かるだろう。

現地でも忙しくて写真の整理もできず、きちんとチェックもできたいなかった。

帰国の診療は当然だが、忙しかった。

昨日ようやく一通り写真を観終わったが、すごい内容だ。

ライオンのシマウマ狩り (追っているところと捕まえたところがばっちり)、ライオンのカバの狩り、シマウマとスコール、ヌーの大群とダブルレインボー、きれいな光の中のワシミミズク、ソゴロンゴロクレーターの美しい花と光の中の動物たち、ゾウの行進 (よい光)、ゾウの水飲み、チーターの親子 (生後 2~3 週 3 匹)、最高に美しい雄ライオンの走る姿と凛々しいアップ、コピエ上のライオン、オレンジや赤く染まる日の出の湖とフラミンゴ、花畑のクロサイ、ライオンの母親が子供をくわえて運ぶシーン、ライオンの子どもたち、ヒョウの親子などなど。

今回の旅では課題もたくさん見つかった。

広角系の構図の単調さ。

色の出し方の工夫のたりなさ。

カメラ操作の未熟さなどだ。

そして、その解決策も見えてきた。
次回には大部分が克服できそうだ。

子ども向けの『いのち』の写真集

2017/05/16

有名な出版社から子ども向けの『いのち』の写真集のオファーがあった。
編集会議も通ったらしくいよいよ打ち合わせに入る。
最終の出版決定は役員会を通ったらであるが、今から楽しみだ。
今までとは違ったタイプの本を創ってみたいと思っている。

60回目のアフリカ取材

2017/05/13

10日夜にタンザニアの取材旅行から帰ってきた。

今回ほど素晴らしい旅はなかった。

60回の旅で最高であった。

シーンは凄かった。

念願のライオンのシマウマハンティングの素晴らしい写真が撮れた。

ライオンの母親が子供をくわえて歩くシーンもアップで撮れた。

チーターの親子（子どもは2～3週間）もアップで撮れたし、ヒョウの親子も見た。

風景的写真でもよいのが多く、素晴らしい虹や雲バックの写真も多かった。

ゾウもよい写真が撮れたし、朝焼けのフラミンゴも神々しいのが撮れた。

しかし、それ以上に良かったのは、同行した写真家・デザイナー・音楽家の瀬尾拓慶君の撮影に接することができたことだ。

60回を契機に自分の弱点を克服するというのが今回の大きなテーマだった。

新しいスタートだと思っていた。

自分の弱点はたくさんある。

撮影技術（ふだん日本で撮っていないのであきらかに練習不足）

カメラの機能の理解不足（今まで興味がなかったし、勉強不足だった）。

超望遠で撮ることが多いので、視野が狭くなっているし、構図がパターン化されている。

画像処理に対する勉強不足。

などなど・・・。

それでも勝負できていたのは、光に対する感受性が人より優れ、多くの素晴らしいシーンに巡り合えてきたからにすぎない。

それは執念とよみの結果だと思っている。

瀬尾君は写真家になって1年。

だが基礎がまるで違う。

両親ともに美大出のサラブレッド。

美大で空間デザインを学び（構図に生きている）、フォトショップを自在に操り、光に対する感受性は天性のものがあり、繊細な光を写し取るだけの才能と技術を持っていたし、そのための努力を惜しまなかった。

最初から「こいつはただ者ではない」と思っていたが、2週間撮影を共にして、彼の構図の斬新さとカメラの機能を最大限に使いこなしている技術の確かさに、自分に足りないものをみな持っていることに気づいた。

とてもよい刺激になり、僕の心に火が付いた。

瀬尾君と僕では描こうとしているものが違うので、彼と同じものは求めていないが、自分の中で足りなかった部分を補うにはどうしたらよいかの答えがほとんど見えてきた。

どれもが努力によって早晚克服できるはず。

写真が一段と面白くなってきた。

あと数年で井上の写真が変わってくるでしょう。

明日出発

2017/04/24

本日キャノンで600mmの新しいレンズ（旧バージョンを20年以上使っている）とプロ用のカメラ1DXマーク2（これも旧バージョンしか持っていない）を借りに行った。

今回の取材で試すためだ。

これからパッキングに入る。

明日、午前の外来を終え、夜の便でタンザニアに向かう。

ソゴロンゴロクレーター2泊、ソツツウ地域5泊、セレンゲティ国立公園5泊の予定だ。

帰国は5月10日の予定です。

クリニックの改修工事

2017/04/21

クリニック移転から2年がすぎ、ところどころがたついたり、ヒビが入っているところが散見されるようになってきた。

そこで5月のゴールデンウィークを利用して改修工事に入ることにした。

工事は5月2日（火）から7日（日）まで。

そのため5月2日（火）と6日（土）は臨時休診になります。

5月1日は通常通り診療しております。

お間違いのないように。

60回目のアフリカ取材準備

2017/04/15

今年は年初から写真集出版、写真展、息子の受験・入学、母の再入院→転院とあわただしい日々が続いていた。

写真展の後片付けも終わり、母の病状も大分安定し、これでようやくアフリカ取材の準備に入ることができそうだ。

今回は写真展を手伝ってくれた瀬尾拓慶君と一緒に行く。

彼にとっては初めてのサバンナ。

かなり楽しみにしているようだ。

今回の旅では、彼のたっでの希望で僕の車に同乗させることにした。

撮影者を基本的に乗せない（撮影に支障をきたすため）僕としては、写真展を全力で手伝ってくれた彼へのお礼の気持ちもある。

彼の感性と僕の経験は、きっとお互いにとってプラスになるであろう。

30年間の集大成が終わって新たな旅のはじまり。

本当の集大成に向かって、これまでに欠けていた部分を見つけ、埋めていく作業が始まりつつある。

なぜ両親が医師になったのか

2017/03/26

戦争はもっとも愚かな行為だと思う。

しかし、その戦争があったがゆえに今の僕が存在していることが分かってきた。

京都ホテルの御曹司だった父と地方都市の決して豊かではない印刷工の次女だった母。

出会うはずのない2人が出会った不思議。

そのいきさつは今まで聞いたことがなかった。

母の病床に通い続ける日々は、これらのことを聴ける良い機会になった。

軍国少女だった母は「お国のために何か貢献したい」と思っていた。

戦時中、男性の医者は戦地に派遣され、国内では医師が不足していたために女医を目指すことにした。

「女子医大（当時は医専）は定員を増やして多少は入りやすくなっていた」と本人は言っているが、相当努力したようだ。

親族に医者はおらず、そのような社会状況でなければ医師を目指すことはなかったであろう。

はじめは仕送りを受けていたが、戦後は家業が傾き、進駐軍の寮母のバイトをしながら、奨学金を得ながら卒業した。

父は京都ホテル創業者の3代目として帝王学を学びながら育った。
しかし、戦争で祖父は京都ホテルを手放すことになった。
商業高校に通っていた父は途方にくれ、急ぎよ医師をめざすことになったようだ。
父方にも医師の親族はいない。
それまで受験勉強をしていなかったのてたいへんだったようだ。
何年も浪人してようやく医学部に入った。

このように戦争に翻弄されて、医師を目指すことになった二人。
大学は違ったが、ある研究会で出会い、結婚した。
そして今の自分がある。

少年時代、内気で人と話すのが苦手だった僕は医師になれるとは思っていなかった。
母の強い押しがなければ、絶対に医師にならなかったであろう。
父は自然が大好きで、高齢になっても昆虫採集を続けていた。
父がいなければ自然に魅せられるようにはならなかったかもしれない。
その二人の遺伝子を持つ自分が、医師と自然写真家という2つの視点で生命を表現するようになったのは必然だったのかもしれない。

縁

2017/03/17

写真展が終わり、後片付けの目途もたち、日常の生活に戻ってきた。
この2年半は写真集出版や2度の写真展で走り続けてきた。
息子の受験も終わった。
クリニックのほうは以前と比べると患者さんは若干減っており、落ち着いている。
母のほうはまだ入院中で、週に2~3度の病院通いを続けている。
この数か月はこれらのことが重なりたいへんだったが、大きく体調を崩すこともなく（多少悪い日はしょっちゅうだが）乗り切ってきた。
しばらくのんびりしようと思っている。
過去を振り返ると、必要な時に必要なことが起きるが、一段落して一見暇そうなときにも意味がある。
実は何か別のことに取り組まなければならないために時間が与えられているのだろう。
珍しくこの1か月間、特別な予定が入っていないのは、母や家族と過ごす時間が与えられているのかもしれない。

先日、母のリハビリのための転院先を探すために2つの病院を見学してきた。

90歳で骨盤骨折。

ふつう認知障害ができるか寝たきりになるのが普通であろうが、驚異の回復を見せた母。だが、もともとある脊椎の多発性圧迫骨折によるゆがみで神経根症状が出て、動けなくなりました。

今は寝返りがやっとの状態だ。

リハビリができる状態まで痛みがコントロールできればよいのだが・・・

縁とは不思議なものだ。

ある病院の院長が私の写真展に来てくださり（その時が初対面）、挨拶をした。

現状では、その病院に転院することになりそうだ。

私の QOL

2017/03/13

毎日新聞朝刊に毎日ヘルス&ライフというページがあり（24面）、そこに『私の QOL』というコーナーがある。

そこに写真入りで大きな記事が載りました。

興味のある方はご覧ください。

生きがい

2017/03/08

去年の写真展に何度も来てくれた青年がいた。

いじめられて苦しんでいた時に図書館で僕の写真集『Love Letter』を観て、癒され、救われたと言っていた。

だが、まだ乗り切っていなかったのだろう。

ちょっと暗い顔をしていた。

今回の写真展でもきっと来てくれるだろうと待っていた。

彼は僕が覚えていないと思っていたようだが、そんなことはない。

何度も来てくださる人の顔はだいたい覚えている（会話しないと思えられないが・・・）。

だが、結局2週間会えなかった。

最終日パネルを片づけている時に彼がふらりと現れた。

「7時までじゃないのですか・・・」

時間を間違えていたようだ。

「でも先生に会えてよかった。新しい写真集 Symphony of Savanna は本屋で買います」と言って帰っていった。

表情は昨年よりはるかに良かった。

「去年より元気そうだね」と言うと、にっこりうなずいた。

僕の写真集を観て、人生が変わったと言ってくれる人がたくさんいる。

そういった反応が僕の生きがいになっている。

<http://cb.2ndfactory.ne.jp/inoue/diary.cfm?p=9>

写真展終了

2017/03/07

写真展が終了した。

怒涛のような2週間だった。

外来をしながら、火曜木曜以外は会場に通い、ギャラリートークを4回も行い、母の見舞いにも何度か行った。

最初は「体がもつかな」と思ったが、最後まで大きく体調を崩すことはなかった。

「終わったらがっくりする」とみんなが心配してくれたが、倒れている暇はない。

今日も元気いっぱい、運動にも行き、母の見舞いにも行って来た。

明日からは通常の生活に戻るが、しばし事後の処理に忙殺され、忙しい日々が続くだろう。

回数を重ねているから年々展覧会としてのレベルがあがっているのは当然であるが、今回は久しぶりの写真集出版記念と30周年が重なったために特別力を入れた。

今まではレイアウトやキャプションをすべて自分一人で決めてきたが、今回は会場も広く、入念に準備をするとともに、若く才能豊かな瀬尾拓慶君と知り合うというご縁もあって2人でコラボして空間を創った。

その分、費用もかかったが、自分史上ベストの写真展になったと思っている。

皆さんの反応もよく、素晴らしい時間を持つことができた。

多くの友人・知人・患者さんたちが来てくれたし、応援してくれた。

本当にありがとうございました。

写真展日記 3月4日(土)

2017/03/04

今日は土曜日。

午前中の外来後に会場に向かう。

この10日余りで200枚用意した購入物品を入れるレジ袋がなくなってしまうほど、多くの方々に写真集や絵葉書を買っていただいている。

今日は、先週の土曜日より3割多い280人の方々に来ていただいた。

ありがたいことだ。

広い会場なので、ゆっくり観ていただいているが、どうしてもスライドショー(26分間)のところで人が滞ってしまう。

しかし、このスライドショーはぜひご覧いただきたいと思っている。

少し難解な写真のキャプションも、私の30年の流れ綴ったスライドショーを観るとよく理解できると言ってくれる人が多いからだ。

各時間の0分、30分にスタートするスライドショー。
早めに席を確保して、ご覧いただければ幸いです。

明日は日曜日。
朝一番で昨年のタンザニアで出会った人たちが奈良や静岡から来てくださるそうだ。
再会が楽しみだ。
午後からは相当混むと思われます。

今後（日、月、火曜）私はフルに会場にいます。
ただし、最終日は撤去日のためにPM3で終了になります。
お間違えのないように・・・。

写真展日記 3月2日、3日

2017/03/03

2日は一日外来で会場には行けず。
3日はPM6まで会場にいられたが、その後は母の病院に向かう。
痛みもコントロールされ、安らかな顔になっていてひと安心だ。
写真展も後半に入ってきた。
僕自身、かなりハードスケジュールだが、多くの方々にパワーをいただき、頑張ることができている。
今までは、僕の行けない日は60~70人、行く日は100人前後、ギャラリートークの日は160人以上、土日は混んで200~300人以上といったところだが、これからの終盤はリピーターの方々が増えてくるので、もう少し混むと思われます。
時間帯としては、2~5時がやや混むため、スライドショーの席が埋まってしまうことがあります。
最初と最後はじっくりご覧いただけたらと思います。

今回は、かつてないほど宣伝に力を入れたので、実に多くの方々が協力してくださっている。
本当にありがとうございます。

写真展情報 4

2017/03/02

3月3日はAM10~PM7まで会場に居る予定でしたが、母の病院に行くため、PM6頃には失礼させていただきます。
PM5半ころまでにお出でいただければ幸いです。

他のスタッフがいるので、会場自体は7時まで開いております。

3月4日は予定通りPM4頃からPM7まで、5日の日曜日はAM10~PM7まで会場におりま

す。

写真展日記 2月28日～3月1日

2017/03/01

2月28日は一日外来日で写真展会場には行けず。

わりと閑散としていたようだ。

午前・午後の忙しい外来の合間に実家に行く。

母が腰の痛みで動けなくなったためだ。

明日弟に病院に連れていってもらふことにしてクリニックに戻る。

外来も忙しくてさすがに疲れた。

母は3月1日に入院になった。

今はブロックで痛みは治まった様子。

昨年おこした骨盤骨折の悪化ではなくて良かった。

少し遅れて会場入りした。

瀬尾君とうちのスタッフの長澤さんがとても頑張ってくれているので本当に助かる。

今日は3回目のギャラリートーク。

大分感じがつかめてきた。

口の乾燥予防対策もうまくいき、今日は一番うまく話すことができた。

次の金曜日、日曜日でもトークできそうそうだが、母のことがあるので無理はやめておこう。

しばらく入院になるので、診療、写真展、見舞いとたいへんだが、ほぼ予定通り会場には行けそうだ。

今日もギャラリートークは実に多くの方に来ていただいた。

その後に毎日新聞のインタビューを受け、少し早く会場を出させてもらって母の病院に向かう。

痛みがコントロールできているので昨日とは別人のように安らかな顔で40分ほど話すことができた。

<http://cb.2ndfactory.ne.jp/inoue/diary.cfm?p=10>

写真展日記 2月27日(月)

2017/02/27

だるく疲れていたのは、疲労というより軽い消化器の感染だった様子で、もう体調は完全回復。

一日の終わりには足が棒のようになっているが、これは想定範囲内。

写真展ではいつものことだ。

「初めての月曜日、どんな感じかな」と思っていたが、午前中はとても閑散としていた。

「どうしたのだろう」というくらい空いていた。

2時過ぎから人が集まり始め、ギャラリートーク時は30人以上の方が集まった。

その後も途切れることがなく1日150人。

ギャラリートークは今日も無難には話せたが、いつも思うのだ。

うまく話すことは難しい。

僕は声帯が弱く、声がこもり、かすれ、おまけに舌の滑りも悪い。

医学的説明は得意なのだが（当たり前か・・・）、それ以外の説明は下手だ。

持っている内容、経験からすると実力の半分しか出せていない感じが否めない。

「あなたの話の内容でアナウンサーのように上手かったら嫌味になる」と家内には言われるが、もっとうまく話したいと思ってしまうのは、よく言えば向上心、悪く言えば子どもの時からの「人前で話せない」というトラウマなのだろう。

まあ、途中で一人も帰らずに聞いていただけたので良しとしよう。

今回は、ギャラリートーク以上にスライドショーの反応が良好だ。

26分と長いのだが、途中で席を立つ人がほとんどいない。

みなさんしっかり観てくださっている。

涙を流している人も少なくない。

瀬尾君の創ってくれた音楽はとても映像に合っているし、何度聞いても飽きがこない。

明日からであるが、明日は一日外来日なので、会場には行けません。

瀬尾君とスタッフが対応します。

明後日は1日いますが、3時から4時前まではギャラリートーク、4時半から取材が入ります（今日の取材が相手方の都合で延期になったため）。

4時半から5時半くらいは私は対応できませんので悪しからず。

写真展日記 2月26日（日）

2017/02/26

初の日曜日。

体調も回復傾向。

「混むかな」と予想していたが、それほどでもなかった。

開始から途切れることなく人がいらしたが、総数310人。

ギャラリートーク時は30~40人ほどで、思ったほどの混乱はなかった。

「混みます」との前宣伝の影響だろうか。

このくらいの人数だと、皆さんともお話ができ、良い感じだ。

5日間やって、ここでの写真展の感じがつかめてきた。

今回のギャラリートークは準備する暇がなかったため、ぶっつけ本番で話したが、57分でうまく終わることができた（次のスライドショーが始まる前に終わらねばならないので55分で終わる

のが理想的)。

トーク時間はうまくいったが、問題は乾燥だった。

会場はとても乾燥しており、1時間話すと口がカラカラ、舌がへばりつき、とてもしゃべりにくかった。

聞き取りにくかったことはご容赦願いたい。

明日からは水を含みながらやることにしよう。

写真集は、この5日で100冊以上買っていただいた。

ありがとうございました。

明日も2時から毎日新聞の取材、3時からギャラリートークとハードスケジュール。

想いを込めて話したい。

写真展日記 2月25日(土)

2017/02/25

今日は写真展が始まって初の土曜日。

どうも朝からだるくて、おなかの調子が今一つ。

疲れ+感染による軽い胃腸炎をおこしているようだ。

だが、こんなことはふだんの診療の時も日常茶飯事。

頭の回転と舌の回転が若干悪くなるが、他人には気づかれないはずだ。

通常通りの忙しい土曜日外来を終え、会場に向かう。

会場までは電車を乗り継いで1時間。

体調のせいで足取りが重い、明日には良くなるだろう。

午後2時に会場に着く。

今日は210人ほどの来場者数だったが、このくらいが一番よい感じかもしれない。

みなさんじっくり観てくださっている。

奈良から来てくれた慈恵の後輩や名古屋から来てくれた知人もいた。

ありがたいことだ。

明日はAM10時前からPM7時過ぎまで会場にいることになる。

初めてのギャラリートークもおこなう。

無理をしないように休みをいれながらやっぺいこう。

ギャラリートークをするのは13年ぶりになる。

僕は人前でしゃべるのがとても苦手で下手だ。

医者をやっているのに何を言っているのか、と思われるだろうが、子供の時からしゃべることがトラウマのようになっている。

努力を重ね、「そうは思えない」と言われるようにはなってきたが、アドリブがきかず、原稿がないとしゃべれないほうだ。

だが、今回はぶっつけ本番でいこうと思っている。

初めてそのような心境になったのは進歩なのだろう。

写真展日記 2月23日(木), 24日(金)

2017/02/24

昨日は1日外来のために写真展会場には行けず。

瀬尾君とうちのスタッフが受け付けをしてくれたが、1日50人程度と初日と比べると人数は格段に少なかった。

本日は午前中内視鏡検査をおこない、午後2時から会場に入った。

今日も平日のためか、来場者数は80人と少なかったが、多くの方が会場だけでなくスライドショーもじっくり観てくださった。

1~2時間滞在される人も少なくない。

今回の会場は、通りがかりに偶然入るとか、定期的にこの会場に足を運ぶ人がほとんどいないために、純粹に僕の写真を観にきてくださる人しか来ないと思っていた。

努力をしなければ、前回の富士フィルムフォトサロン(1日平均1700人)の20分の1以下のはず。

そこで、宣伝に力を入れてきたのだが、それでもこの程度。

6人に1人は写真集を購入していただいているので、評価は良いと思うのだが、人を集めるのはなかなか難しいことを実感している。

まだまだ努力も知名度も足りないのだろう。

ただ、広い空間でじっくり観ていただけるので、1日100~200人前後がよいということが分かってきた。

土日やギャラリートークの時はどうしても混む。

私に質問などがある方は、平日のギャラリートーク以外の時間にお出でいただくと助かります。

写真展日記 2月22日(水)

2017/02/22

午前9時半から飾りつけ。

今回は、写真パネルにキャプションをつけるだけの写真展ではなく、長文キャプションや長い文章があり、さらにガラス面や受付横の壁にもシールを貼り、屏風も設置、さらにスピーカーを持ち込み、瀬尾君の作曲した音楽をバックにスライドショーを放映するなど準備に時間がかかった。

受けつけの設置も、今回は販売品の種類が多いために、すべてが終わったのが3時ぎりぎり。昼食を食べる暇もなかった。

瀬尾君とのコラボで今までの写真展とは比べ物にならないくらい素晴らしい空間ができたと思っている。

3時には待っていた方が何人も入ってこられて、その対応と写真集の販売で受け付けは大混乱。瀬尾君と僕の2人では対応しきれず、見かねた瀬尾君のお母さんが手伝ってくださり、ほんとうに助かった。

ありがとうございました。

今日はオープンが3時からなので、開いていたのは4時間余りだが、150人くらいの方に来ていただいたようだ(忙しすぎて途中からカウントするのを忘れてしまったので詳細不明)。

本当にたくさんの方にお出でいただいたが、忙しすぎて十分な対応ができず、申し訳ありませんでした。

今回の写真展会場は広く、見ものが多いためか、みなさん1時間近く会場にいてくださる。

ありがたいことだ。

それにしても嵐のような1日だった。

<http://cb.2ndfactory.ne.jp/inoue/diary.cfm?p=11>

写真展情報3

2017/02/20

本日、瀬尾拓慶君と最終の打ち合わせをおこなった。

スライドショーを観たが、さすがプロの創り。

写真選択と文章は僕がおこなっているが、それを素晴らしい形にアレンジしてくれた。

26分間のスライドショーで、ちょっと長いですが、私の30年が分かるはず。

未発表作品をたくさん使っていますし、瀬尾君が創ってくれた音楽は素晴らしいです。

0分、30分スターとです(10時00分、10時30分といった具合にスタートします。ギャラリートーク中は放映しません)。

ぜひ初めから観てください。

今回は、大きなポスターや入口の電飾看板も創りました。

殺風景だったガラス面にもシールを貼り、全体が一つの空間に仕上がりそうです。

写真展会場のイメージは、飾り付けるまでなかなかつかめないもの。

実際、今までに裏切られたことはないが、あくまでも僕一人のアイデアでおこなってきたので、予想をはるかに超えた出来にはなるはずがなかった。

ところが今回は、僕が音と映像の空間づくりの才にほれ込んだ瀬尾君とのコラボレーション。

1+1が3~4以上になっているはず。

僕の写真展でベストになることは間違いありません。

ぜひ観に来てください。

今からワクワクしています。

再度書きますが、私が会場にいる時間です。

日曜 AM10～PM7 (時々不在 受付に申し出てください。戻ってきます。)

月曜 AM10～PM7 (時々不在 受付に申し出てください。戻ってきます。)

火曜 一日外来のため不在

水曜 AM10～PM7 (時々不在 受付に申し出てください。戻ってきます。)

木曜 一日外来のため不在

金曜 PM3～7 会場にいます。

土曜 PM4～7 会場にいます。

私がいなくても誰かが受付をやっており、写真集等購入できます。

2月27日(月) PM2～3は、僕は会場に居ますが、新聞のインタビューを受けるため対応ができません。

ご了承ください。

写真展情報 2

2017/02/18

今回の写真展は、私の写真活動30周年と写真集『Symphony of Savanna』の出版記念を兼ねている。

飾りつけの日まで1週間をきり、だいぶ準備が進んできた。

前回の富士フィルムの写真展よりもかなり趣向を凝らしているのをご期待ください。

前回との違い

1) 点数は前回の45点から60点以上と多い。

前回の作品の一部に加え、過去の代表写真や新作も出します。

2) 会場が広く、じっくり観られると思います。

3) ガラス面には写真で創ったシールを貼り、ポスターやちらしも作成。

写真を並べるだけの写真展ではなく、一つの空間づくりにチャレンジしています。

4) スライドショーを放映するだけでなく、専用の音楽も創ってもらいました。

5) ギャラリートークを4～5回行う(現在4回は確定。体力・気力が続けば、3月5日もおこ

なうかもしれません)。

6) 活動 30 年史の活動ファイル作成

7) 現地のサファリの様子が分かるファイルも作成。

8) なんととっても集大成の写真集『Symphony of Savanna』が出ている。

これをより多くの方々に観ていただきたいと思っています。

これは動物の生態写真集ではなく、われわれが五感で感じている命と脳がわずかに片鱗をとらえることができる悠久の時を生きるいのちの壮大なシンフォニーをえがいています。

私にしか創れない本だと思っています。

9) 最新の 3 種類の写真絵本も購入できます (限定 5 部ずつ)

今回の写真展は、次のことを考えずにすべてを出し尽くそうと思っている。

今後しばらくは、自分で企画する写真展はおこなわないつもりです (招待されれば当然おこないますが・・・)。

お見逃しのないように。

写真展情報 (2月27日の取材)

2017/02/17

2月27日(月) PM3 からギャラリートークを行います。その前の PM2~3 は毎日新聞の取材が入ります。

その間、私自身は対応ができませんので、何かご質問等があれば、ギャラリートーク終了後にお願いいたします。

新聞に写真展情報

2017/02/16

2月14日の毎日新聞と読売新聞に今回の写真展『Symphony of Savanna』の情報が写真入りで載りました。

ご覧ください。

写真展会場でのスライドショー

2017/02/13

今回の写真展用にスライドショーを創った。

所要時間は 26 分。

多くの未発表作品を使いながら、私の写真活動 30 年の歴史と思想をつづった。

スライドショー用にすばらしいオリジナル音楽を瀬尾拓慶君が創ってくれた。

写真展期間中は基本的に流しているが、ストーリーに流れがあるので、なるべく最初から観てい

ただきたいと思っている。

基本的に、0分と30分から開始する予定だ。

トークショー中（2月26日（日）、2月27日（月）、3月1日（水）、3月6日（月）のPM3～4）のみ、スライドショーの放映をストップしますので、お間違いのないようにお願いします。

<http://cb.2ndfactory.ne.jp/inoue/diary.cfm?p=12>

最新 ギャラリートーク情報

2017/02/12

写真展期間中、4回のギャラリートークを行うつもりである（1回増やしました）。

2月26日（日）、2月27日（月）、3月1日（水）、3月6日（月）のPM3～を予定している。3月5日（日）は、体力が続けば頑張っておこないますが、まだ未定です。

ギャラリートークでは、展示作品の解説をしながら会場を一周する予定だ。

キャプションはそれぞれの写真につけてあるが、それほど字数を増やすわけにはいかないので、その補足をしようと思っている。

主に撮影の意図や各写真の撮影時の状況について説明するつもりだ。

今までの経験だと、人数が多いとマイクが必要になるが、今回は用意できないので、あまり人が多いと、聞き取りにくくなってしまう。

その際はご容赦願いたい。

僕は喉が弱く、大きな声が出しづらいのだ。

この時間はスライドショーもストップします。

スライドショーを含めてじっくりご覧になりたい方は、ギャラリートークの時間を避けていただければ幸いです。

次回日記で写真展 ギャラリートーク詳細発表

2017/02/09

90歳の母が12月中旬に転倒し、骨盤骨折をおこしてしまった。

この年齢だと、回復しても寝たきりになるか、認知症状がでるのが普通であろう。

しかし、まったくボケることなく明日退院することが決まった。

移動は車いすが主体になるだろうが、日常生活は杖歩行でなんとかいけそうだ。

決して頑丈な人ではないし、精神的に強いわけでもない。

リハビリだってそれほどしたわけではない。

おまけに入院中に骨盤に入れた装具に感染をおこして安静状態を強いられたし、それが治ったと思ったらひどい風邪をひいてしばらく食事摂取もできなかった。

それがもう退院できるとは・・・・・・・・。

生命力の強さと「家に帰りたい」という強い願いがここまでの回復につながったのであろう。

息子孝行な母である。

弟が実家で開業しているので心強いが、僕もできる限りこまめに実家の母の様子を観にいっつもりである。

ということで、写真展の準備は順調に進んでいるが、あまりの忙しさにギャラリートークの日程が決まらずにいます。

大変申し訳ありません。

もう少しお待ちください。

あくまでも予定ですが、今のところ月、水曜日（初日は除く）のPM3～4を考えています。

準備する時間がないので、ぶっつけ本番で写真を撮った時の状況や心境をお話ししようと思っています。

写真展期間中 会場にいる時間帯

2017/02/02

写真展期間中、私が会場にいれる時間を書きます。

日曜 AM10～PM7（時々不在 受付に申し出てください。戻ってきます。）

月曜 AM10～PM7（時々不在 受付に申し出てください。戻ってきます。）

火曜 一日外来のため不在

水曜 AM10～PM7（時々不在 受付に申し出てください。戻ってきます。）

木曜 一日外来のため不在

金曜 PM3～7 会場にいます。

土曜 PM4～7 会場にいます。

戸塚第三小で命の授業 2017/01/23

先週は、通常診療に加えて、写真集の売り込みや発送、写真展の準備、税理士に渡す確定申告の資料作り、小学校での命の授業の準備、入院中の母の見舞いと、かつてないほどの忙しさだった。資料作りと命の授業が終わり一息ついている。

今回の命の授業は、対象が小学校5～6年生とその父兄だった。

学校から与えられたテーマは『なぜ命は大切なのか』

このテーマを見た時に、正直困った。

これは難しすぎるテーマなのだ。

答えがないのである。

しかし、テーマを与えられた以上、僕なりの答えを出そうと1週間悩んだ。

生徒には難しすぎるテーマなので、主に自然における命のつながりの話をし、最後に少しだけ『なぜ命は大切なのか』について話した。

初めは、「これには触れずにいこう」と思っていたが、先生たちや父兄に聴いてもらいたい内容だったので、あえて話すことにしたのだ。

『なぜ命は大切なのか』問われて、多くの人は、「たった一つのかげがえのない命だから」と答えるだろう。

それは正しい。

だが、なぜ戦争をするの、なぜ死刑があるのか、と問われると答えに窮する。

まして、われわれは他者の命を食べて命をつないでいる以上、命が大切だと言えずらい。

「命が大切」と思える人は幸せである。

そう思える人はそのまま信じていけばよいのだろう。

理由などいらぬ。

問題なのは、そう思えない時である。

悲しみ、苦しみの極致にいる時、人はそう思えないことだってある。

そのような時にきれいごとを言っても始まらない。

なぜ命が大切なのかを問うのではなく、「そう思えない時に自らがどう対処するのか?」「そう思えない人に対してどう対応するのか」が大切なのだと思っている。

しかし、それらに対しても正解はない。

難しく、頭を抱えることも少なくないだろう。

ただ、正解はなくとも対処法はあるかもしれない。

一人で抱えずに他者の助けを借りること、状況は必ず変わると信じること、などが大切なのだろうが、そう単純でない場合も多いはず。

一つの答えなどないのだから、その状況状況に真摯に向き合いながら模索し続けるしかないのだ

ろう。

人生は難しい。

写真集『Symphony of Savanna』 東京近郊の取り扱
扱い書店 2017/01/18

1月13日より写真集『Symphony of Savanna』発売開始しています。
いくつかの書店では平積みになっています。

ぜひ書店でお求めください。

よろしくお願ひ致します。

東京近郊で扱っている書店一覧です。

紀伊國屋書店新宿本店

紀伊國屋書店玉川高島屋店

紀伊國屋書店横浜店

丸善丸の内本店

丸善ラゾーナ川崎店

ジュンク堂書店池袋本店

MARUZEN&ジュンク堂書店渋谷店

八重洲ブックセンター

三省堂書店有楽町店

ブックファースト新宿店

<http://cb.2ndfactory.ne.jp/inoue/diary.cfm?p=13>

命の授業 2017/01/06

1月21日に新宿区の小学校で命の授業を行う予定だ。

命の循環の意味やかけがえのなさについて話す予定で準備に入った。

まず、前回の様子を思い出すために、子どもたちの感想文を再読してみた。

対症は小学校の5~6年だった。

「少し難しいかな」と思いつつ話したが、驚くほど理解してくれていたようだ。

後で校長先生から「子どもたちは、想像以上に理解できるものですよ」と言われたのを思い出した。

今回は、前回の内容よりさらにバージョンアップした内容で話せると思っている。

写真展でのスライドショー 2017/01/05

写真展会場で流すスライドショーの原稿がやっとできあがった。

文章を何度直したことか……………。

あとは、見やすいように創っていただけだ。

バックの音楽は、すでに瀬尾拓慶君が即興で作曲してくれている。

写真ととてもマッチしているように思っている。

26分のスライドショーであるが、使用写真の8割くらいは未発表作品を使用している。

文章は、僕の写真活動の歴史と生命に対するメッセージを込めたもの。

期間中、会場で常時流していく予定だ。

2017年元旦

2017/01/01

元旦の日の出は、久里浜から金谷に向かうフェリーの中から拝む。

快晴で富士山がきれいだったが、日の出は雲が多く、今一つだった。

金谷で降りて、ロープウェイで鋸山山頂まで行き、そこにある日本寺周辺を散策。

アップダウンが多く、よい運動になった。

下山は徒歩で。

階段が多く、正月から筋肉痛だ。

昼過ぎに家に戻り、母の入院している病院に向かう。

入院して2週間たつが、順調に回復している。

90歳とは思えないほどの回復力だ。

見舞いに行って、「私の息子だから、おまえは大丈夫」と励まされてしまった。

<http://cb.2ndfactory.ne.jp/inoue/diary.cfm?p=14>