

変化の年

2016/12/31

今年は変化の年だった。

写真活動が動き始めたし、自分自身の体にも大きな変化を感じた。

写真活動は、開業以来多忙のためにあまり目立った活動ができずにいたが、久しぶりに写真展に挑戦した。

富士フィルムの審査に通り、1月～2月に六本木ミッドタウンのフォトサロンで『サバンナ いのちの物語』を開催した。

1週間で1万人の方に来ていただき、高評価もいただいた。

次の写真展に結び付き、2017年2月22日からヒロトンホテルB1Fのヒルトピアアートスクエアで300周年記念写真展をおこなうことも決まった。

写真集も動き始め、ついに4冊目となる写真集『Symphony of Savanna』が12月末に完成した。

販売は2017年1月中旬頃になる。

これは私が問い続けてきた生命について表現したものだ。

「売る」ということを考えれば、もっと違った表現方法があったのだろうが、今回は30年の集大成ということで、内容はこだわらせてもらった。

生命とは本来難解なものだ。

それをどう表現するのか、多くの哲学者や宗教者たちは挑んできた。

これは僕の生命観をまとめたもので、後世に残る本にしたいという意気込みで創った。

従来の動物写真集とはまったく違ったものができたと思っている。

文章を理解することは難しいかもしれないが、何百回と観るごとに新しい発見のある写真集に仕上がったという自信がある。

自分の希望を通してもらった本なので、ぜがひでも売り込み頑張らねば・・・。

この写真集をつくってくれた新日本出版社の森さんとの出会いで、動物の赤ちゃんシリーズの写真絵本が2冊できた。

『シマウマの赤ちゃん』と『ライオンの赤ちゃん』だ。

写真は僕が担当し、文章は絵本作家のさえぐさひろこさん。

来年には『ゾウの赤ちゃん』が出る予定である。

写真絵本は、これで8冊(ゾウをいれると9冊)目になる。

写真展と写真集の動向によって、今後の活動の方向性が決まってくると思っている。

写真・表現活動がさらに進んでいくのか、いったん活動は休止状態となり充電期に入っていくのか。

まあ、出し尽くしたので、どちらでもよいと思っている。

そういえば、2003年もそうだった。

3冊目の写真集『Love Letter』が出て写真活動が広がると思ったが、そこで動きがピタッと止まった。

その変化に、写真に執着せずにクリニック開業に踏み切った。

結果としては、正解だった。

あれから13年。

今回はどうであろうか。

身体的には、年々変化は感じているが、今年はその変化が大きかったように思う。

7月にひどい副鼻腔炎になり、もともとある前立腺肥大による夜間頻尿と不眠症が重なり、夜ほとんど眠れない日々が続いて疲弊し、軽度のうつ状態になってしまった。

自律神経が乱れ、疲労が抜けず、2日ほど休診にしてしまった。

開業以来11年目にして体調不良で休んだのは初めてのことだ。

回復に2か月かかった。

9月からは原因不明のしびれが続いている。

専門医に調べてもらったが、異常なし。

原因も不明で、自分的にはホルモン動態が大きく変化する男の更年期症状かもしれない、と思っている。

しかし、これも徐々に回復しつつある。

12月はとくに診療が忙しく、写真展・写真集の仕事や講演もあり、おまけに90歳の母が転倒骨折し、中旬からは連日のように見舞いに行くといった感じで超多忙だったが、今は元気だ。

まあ62歳の年齢の割には元気なのだろう。

家内の薦めでおこなっている運動の効果が大きいと思う。

来年はサバンナ30周年。

写真集も出て、記念写真展もある。

息子の受験もある。

母もベット上安静からリハビリ生活に入るだろう。

いろいろな面で、今年以上に変化の年になると思っている。

写真集『Symphony of Savanna -サバンナのいのちの交響楽-』完成 2016/12/24

新しい写真集『Symphony of Savanna -サバンナのいのちの交響楽-』の献本分の10冊が届いた。

初めて自分が満足できる写真集ができ、とても灌漑深い。

続けてきて良かった……。

思い返すと、初めて東アフリカのサバンナを訪れたのは30年前だ。

その時の感動ははまりしれなかった。

それを伝えたいという想いで写真活動に入った。

やがて、旅の目的が、傷つき・病んだ自らを癒す旅だと気付いていった。

通い始めて8年後におこなった初の個展が人生を変えた。

写真集『サバンナが輝く瞬間』に結び付き、林忠彦賞受賞につながった。

これを契機に癒しの意味や人を癒す写真を探究し始めた。

その成果が2冊目の写真集『サバンナに癒されて』になった。

出版記念写真展で、ある女性が書いてくれた『いのち』の本質をつくような感想文。

その感想文に後押しされるように『いのち』の表現者を目指し始めた。

2003年にその第一弾の写真集『Love Letter』ができた。

星野道夫さんの写真集などを手掛ける三村淳さんとの出会いがきっかけだった。

しかし、この写真集では『いのち』について表現しきれなかった。

自分自身、表現しきれるレベルには達していなかったし、三村さんとのディスカッションも十分ではなかった。

あれから13年の歳月が流れ、再び三村さんとのコンビで写真集を創ることができた。

今回は十分にディスカッションをする機会が与えられた。

私の表現したい内容を十分にくみ取っていただいたし、自分自身もだいぶ進化してきた。

この本では、ほぼ言いたいことは言い尽くした。

写真のレベルは格段にアップしている。

『いのち』に対する思索も深まり、ようやく機が熟しての出版だ。

井上冬彦写真集『Symphony of Savanna -サバンナのいのちの交響楽-』新日本出版社

定価：3500円(税別)

書店では1月13日から販売となります。

写真集を扱う大きな書店（紀伊国屋、三省堂、有隣堂など）でお求めいただけたと思います。

あとがきは、表現することが極めて難しい生命に対して、最大限に分かりやすく書いたつもりで

す。
何度も読み直してみてください。
少しずつ生命の意味が分かってくると思います。
何度読んでも新しい発見が生まれる本になっていると思いますので、ご高覧いただければ幸いです。

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

井上流サファリの極意

2016/12/11

サバンナを愛する人たちの会・サバンナクラブに入って25年くらいになるだろうか。
初期の頃はよく会合にも参加していたが、開業してからは、会が開かれる土曜日は診療が一番忙しい日。
この11年間ほとんど参加できずにいた。
日本では会えなくても、会員の方とはアフリカのサバンナや私の写真展会場で時々お会いしていた。
その時、「いずれ今までのサファリの集大成の話をいずれさせてください」とお願いしてあった。
クリニックの土曜日午後の診療を8月から予約制にしたので、終了時間がそれほど遅くならなくなったのを機会に話す機会を設けてもらった。
そして10日の土曜日、診療が終わってから神保町の会場に出向いた。
タイトルはMy best Safari。
動物ごとの最高のサファリの様子を話した。
過去に1回のサファリの様子を話したことは何度かあるが、このようにまとめを話すのは初めてだった。
9月くらいから少しずつ準備を始め、500枚以上あった候補作から、削りに削って150枚に厳選した。
出会いがしらによい写真が撮れた時ではなく、予測し・粘ってよい写真が撮れた時を選択した。

経験のない方は、現地のドライバー任せにサファリをせざるを得ない。
僕も最初はドライバーに任せていたが、経験を積むに従って、独自の手法を編み出していった。
現地のベテランドライバーも、僕とサファリをしていると、なぜここで止まるのか、なぜこれほど同じ場所で待つかが分からないことがよくある。
それほど僕のサファリは、光の捉え方、狙うシーンが他のプロ写真家とは違うらしい。
それが写真の独自性になっていると思っている。

撮れなかった初期の頃から、どのような考えで、何をねらい、そしてそれらをゲットしてきたかという、井上流サファリの極意について話した。

レイヨウ類やサルを除くほとんどの動物でそれらの話をした。

前後半に分けて、1時間半ほど話しただろうか。

1日の外来でしゃべり続けた後なので、後半は声が出ずらく、多少お聞き苦しい点もあっただろうが、僕のサファリの様子は十分に伝わったものと思う。

My best Safari

2016/12/06

10日の土曜日、サバンナクラブで『My best Safari』というタイトルで講演する。講演では、いつも生命の話をしているが、今回は純粋に楽しいサファリの話だ。

動物ごとに最高だったサファリのシーンを話す予定。

出会いがしらに偶然にもよい写真が撮れたときではなく、予測し、粘って結果としてよい写真が撮れた時を選んでみた。

写真がうまいわけでもないし、メカにも弱い僕が、なぜ作品を創りだし続けてこれたのか……。井上流、サファリの極意が分かっていただけの内容にしようと思っている。

写真集の最終色校正

2016/12/01

昨日、写真集の最終色校正を行う。

初稿に比べると各段に色がよくなってきている。

微妙な調整はまだ必要だが、後は構成の三村淳に一任ということで、僕のやることは終了した。

昨年の秋から打ち合わせに入り、1年以上かかってようやく念願だったいのちの写真集が出る。

アフリカに通い続けて30年だが、この20年間取り組んできたいのちとは何か、の答えを詰め込んだ、どこまでも美しい本に仕上がっている。

年内に書店に並ぶ予定だったが、多少の遅れが生じ、書店に並ぶのは来年早々にずれ込むようだ。

これからは、写真展の準備と写真集の売り込みのために忙しくなる。

写真集『Symphony of Savanna』進捗状況

2016/11/22

昨日写真集『Symphony of Savanna』の色校正をおこなった。

文章もほぼ出来、あと1回の色校正でいよいよ印刷に入る。

予定通り12月中に出版できそうだ。

生命の表現者を目指して約20年。

第1弾の写真集『Love Letter』では十分な表現ができなかった。

あれから13年の時を経て、より生命の本質に近付ける内容になったと思う。

アフリカに通い始めて30年。

やっと納得できる写真と文章の組み合わせの本ができた。

印刷は高精細で美しいです。

写真の説明はほとんどなしで、文章は私がサバンナで感じたこと、生命に対して思索し続けてき

たことに絞っています。

難解に思われる人もいるでしょうが、何度も何度も写真を観、文章を読み返していくと生命の本質、生きる意味が分かってくると思います。

「どのアフリカの写真集よりも美しく、どの哲学書・宗教書よりも生命の本質に迫った本」というコンセプトで創りました。

命を超えたいのちの存在

2016/11/07

12月中旬出版予定の写真集の前書き、後書きの打ち合わせを行う。

後書きでは、私が20年問い続けてきた生命について書いた。

私は自然を観続けていると、創造主の大いなる意思を感じてきた。

通常われわれが捉えている生と死のある命を超えた「いのち」の存在を感じるのだ。

今回は、命といのちの関係、生命とは何か、どう生きるのか、という永遠の難題に挑んだ。

この難解なテーマを宗教・哲学的側面だけではなく、科学的に捉えようと苦心した。

その物理学的意味や、脳科学的特徴について問い続けながら、何度書き直したのだろう。

1000回は下らないはずだ。

一般の人にも分かるように苦慮してきたが、本日の打ち合わせでやっと編集者のOKがでた。

後輩に読んでもらったら、「鳥肌がたった」と評価してもらった。

生命の表現者を目指して20年。

やっとそれが形になりそうだ。

<http://cb.2ndfactory.ne.jp/inoue/diary.cfm?p=15>

写真集 進捗状況

2016/10/29

日常診療に加え、写真集、写真展、写真絵本の校正などが重なってかなりバタバタしていた。

写真集は12月の出版に向けて、急ピッチで作業中である。

最後の追い込みだ。

昨日、写真に添える文章を仕上げて送った。

この2日間で使用する写真データやスライド出し、前書き、後書きの仕上げに入らねばならない。

ここにきて、変更点が出てきた。

タイトルが変更になり、写真展のタイトル *Symphony of Savanna* と同じにな

る予定。

当初のサバンナ いのちの交響楽はサブタイトルになる。

三村さんの意向で、通常のキャプションや写真データを排し、サバンナの息吹を感じながら、生命に想いを馳せることのできるような内容にするつもりだ。

これが終われば、再び写真展の準備に入る予定である。

公式サイト ギャラリーを一新!

2016/10/04

今まで見にくかったギャラリーを一新し、動物ごとにしました。

私の代表作を約300点見ることができます。

ぜひご覧ください。

古い情報が表示されて見れない場合、F5 キー押下などでページを更新することができます。

今日から 12 年目に突入

2016/10/01

今日から井上クリニックも 12 年目に入る。

朝、理事長室に入ると職員が作ってくれたミニバルーンがいくつも浮かんでいた。

この心遣いがうれしい。

朝の外来前に一人ずつ部屋に来てもらい感謝の気持ちを伝える。

うちのクリニックが開業以来ずっと順調にのびてきているのは、スタッフのおかげである。

スタッフ全員優しく、笑顔で（ときに患者さんからお叱りをうけるがそんなことは極めて稀である）、忙しさでいっぱいはいっぱいのドクターのサポートをしてくれる。

感謝・感謝。

DM 完成

2016/09/30

来年 2 月～3 月の写真展の DM が完成しました。

デザイナーで写真家の瀬尾拓慶さんにデザインをお願いし、最高のものが仕上がりました。

自信作です。

ご希望の方は連絡をお願い致します。

ボイスのコーナーに名前、送付先、必要枚数を書いてください。

FaceBook 再開のお知らせ

2016/09/14

一時期おこなっていたがやめてしまった FaceBook.

本日より再開しました。 <https://www.facebook.com/profile.php?id=100013545873033>

こまめに写真をアップしますのでご覧ください。

アーティスト用の FaceBook. も新設 <https://www.facebook.com/Fuyuhiko-Inoue-326721504346318/>

活動情報をアップしていきますのでこちらもよろしくお願い致します。

<http://cb.2ndfactory.ne.jp/inoue/diary.cfm?p=16>

My best Safari

2016/09/01

12月10日サバンナクラブで講演することになった。

ここで話すのは15年ぶりだろうか。

開業してから忙しくて例会にも参加できていなかった。

今回のタイトルは『My best Safari』。

ライオン、チーター、ヌーやキリンなど動物ごとに最高だったサファリの様子を話そうと思っている。

今まで、1回のサファリ体験の話をしたことはあるが、このような話はしたことがない。

それにしても30年59回の取材の中でいったいどれだけの感動を体験しただろうか。

ベストを選ぶのが難しいほど素晴らしいサファリを何度も体験してきた。

その中で偶然に傑作写真が撮れた時ではなく、読みと忍耐の結果、素晴らしい写真が撮れた時の様子を話そうと思っている。

もちろんベストに至らなかったいくつかの素晴らしい時の映像も絡めながら……。

150枚近い写真を観ながら、『井上版サファリの極意』をお楽しみいただけたら、と思っている。

サファリ初心者もベテランにもよい刺激になると思います。

写真展情報

2016/08/31

今回の写真展のDMやポスター、音楽づくり、会場設定などを手伝ってくれる写真家・デザイナーの瀬尾さんと打ち合わせをおこなった。

DM案はこれでかたまり、いよいよ印刷に入る。

瀬尾さんが素晴らしいデザインをしてくれ、紙も良いものを使う。

過去最高の出来だ。

ご期待ください。

ポスターの案も見せてもらった。

今回は2種類のポスターを創る予定だが、その斬新なデザインと紙の選定に驚いた。

今回はちらしも作成つもりだ。

DMとちらしは多めに作る予定なので、ご希望の方は連絡してください。

呪縛

2016/08/30

先日、クリニックの近くで食事をしていたら患者さんに話しかけられた。

80過ぎの男性だったが、以前うちで大腸内視鏡検査を受けた際、僕から「年齢的にこの検査はもう受けなくてよい」と言われショックを受けたという。

初めは「見放されたのか」と思ったらしい。

しかし、1～2週間考えているうちに、自分が「毎年大腸検査を受けなければならない」という呪縛にとらわれていたことに気付き、それから解放されるのか、と清々しい気持ちになったという。大腸の検査は多少のリスクを伴う。

小さなポリープができたって、それが死因にはつながらない。

今まで何度かポリープをとって腸内に残っていないのであれば、80歳を過ぎての定期的経過観察は不要だと思う。

5年以内に大腸進行癌になるリスクが極めて低いので、高齢の方やリスクの高い方には、「もうリスクのある検査は終了で、なにか特別な症状が出たらその時にやるのでよいのでは？」と話している。

この考えは間違っていないはずだが、この話をしてくれた方ほどの理解を示してくる場合ばかりではないはずだ。

いやこれだけインテリジェンスのある方だったから、自分が呪縛にとらわれていたことが分かってくれたのだ。

改めて言い方は難しい、と感じた。

今の時代、生きることが当たり前になりすぎているように思う。

実は、人間にとって必然なのは、生きていられることではなく、死ぬことなのだ。

生きていられることは奇跡に近い幸せなことだと思っている。

死ぬまで、生きていられる幸せをかみしめ、精一杯生きることが大切なのだ。

多くの人がそのことを忘れている。

DM、ポスター配布等のお願い

2016/08/09

来年2月22日～3月8日におこなう予定の30周年記念写真展。

その会場となるヒルトピア・アートスクエアは、新宿ヒルトンホテルの地下アーケード街にあり、とても静かで雰囲気のある会場です。

企画展として隣接する3会場を使わせてもらうので、広い会場内で落ち着いて鑑賞できると思います。

しかし、この会場の唯一の問題点は、まだ知名度がなく、来場者数が少ないことだと思っています。

せっかくの集大成の写真展なので、より多くの方に観ていただきたいと思っていますが、積極的に宣伝をしないと、前回の六本木・ミッドタウンのフジフィルムフォトサロンの来場者数（1日平均1700人）の10分の1くらいの人しか来てもらえないのではないかと危惧しています。

対策として、多くの方々に協力していただき情報を広めていくために、大々的にDMやポスターを配布することを考えています。

DMは、私の写真展のDMとして最高のものができつつあります。
ポスターも原案作成中です。

そこで、このサイトをご覧の皆様にお願ひがあります。

自らの店舗、知り合いのお店や施設にポスターを貼っていただける方、DMを配っていただける方には、早めにお送りし、宣伝にご協力いただきたいと思っています。
なにとぞご協力のほどお願ひ致します。

ご協力いただける方は、『ウェブサイトのボイス』のところに以下の内容を書いて送っていただけると幸いです。

- 1) お名前
- 2) 貼っていただけるポスター枚数 (9月中旬に発送予定)
- 3) 配布していただけるDM枚数 (9月中旬に発送予定)
- 4) その他、何か可能な宣伝手段がありましたらご教示ください。

写真展会場で受付のお手伝いしていただける方も連絡いただけると幸いです。

30周年記念写真展情報

2016/08/02

アフリカ取材を続けて来年で30年。

その記念写真集『サバンナ いのちの交響楽 (仮称)』が出版される。

また30周年記念写真展が新宿ヒルトンホテル地下にあるヒルトピア・アートスクエアで開催予定である。

期間は来年2月22日～3月7日の2週間。

隣接する3つの展示場を使用し大規模写真展になります。

新しい写真集『サバンナ いのちの交響楽 (仮称)』の写真に加え、新作や過去の代表作を併せた約70点を展示します。

併せて、新進の写真家・デザイナーの瀬尾拓慶さんに、会場音楽、レイアウト、DM、ポスターなども依頼することになった。

スライドショーも共同で作成予定。

井上冬彦30年の写真活動の歴史、思索の歴史が分かる写真展を目指していますが、瀬尾拓慶という若きクリエイターが参加することで一味違った空間ができると思います。

こうご期待。

<http://cb.2ndfactory.ne.jp/inoue/diary.cfm?p=17>

土曜日午後外来 完全予約制導入

2016/07/30

8月から土曜日の午後外来を完全予約制にします。

予約対象者：『治健』の方と『内視鏡検査予約のみ』の方に限定します。

予約方法：電話もしくは、来院時に受付で予約してください。

実施：8月6日は臨時休診日になっているので、実質は8月13日からスタートになります。

『内視鏡予約について』

可能日：平日の一般外来時、および土曜日の午後

土曜日午後のみ受診のための予約が必要となります。

平日の受診は従来通り予約は必要ありません。

基本的には、平日にお出でください。

不可能日：休診日、土曜日の午前中（ひじょうに混みあうため）

以上を要約しますと、

土曜日に内視鏡予約目的で受診される方は、午後に予約しておいでください。

土曜日に内視鏡予約と治験以外で受診の方は午前中のみ(予約は不要)になるということです。

子供の頃あらの肩こり

2016/07/27

子供の頃から肩こり・首こりがある。

体のゆがみ、硬さ、過緊張しやすい性格などが関係している。

ひどくなると自律神経失調症状、やがてはうつ症状が出始めるからあなどれない。

対策は、運動療法と呼吸法、そして体のゆがみ治しだと分かった。

運動と呼吸法は続けている。

しかし、運動をしてもどうしても背部に力が入りすぎてしまう。

インナーマッスルの筋力低下があり、上半身を支え切れていないのだ、と家内は言う。

家内も背が高く、若い時は腰痛・肩こりに苦しんでいた。

しかし、自分で体を調整し、ゆがみを治し、筋力を鍛え、それらを克服している。

その日々の努力を見ているとすごいと思う。

努力もすごいが、問題点をあぶり出す能力は、専門家を凌駕している。

自分の体を見つめ、考えながら会得していったのだ。

僕の次の課題は、インナーマッスルを鍛え、緊張をとり、ゆがみを徐々に治していくことだと思っ

ている。

難しいのは分かっているが、最高の先生がそばについているのだから挑戦するしかないだろう。日々努力しかない。

たくさんの学び

2016/07/26

この1か月は、異常な疲労感や不眠と戦いながら、診療を続けてきた。

やっと抜け出てきたが、とてもつらかった。

しかしたくさんの学びがあったのも事実である。

後鼻漏は、分泌物がたれてきているのではなく、そのような気がしているだけの気鬱症状なのだ。耳鼻科に行ったら良くならなければ、この病態を考えた方が良い。

安定剤が効く。

しかし、依存になりやすいので、おすすめは運動療法だ。

日々の30分以上の速歩のウォーキングに加え、出来たら月に2回くらい低山のハイキングに行ったら良いように思う。

背部痛もうつ症状の一部だ。

安定剤が効く。

うつ症状とともに増悪していく。

また、身体のゆがみによる背部痛自体がうつ症状を悪化させもする。

背部痛は、運動では改善しなかった(予防にはなるが)。

呼吸法も効果はわずかであった。

これはゆがみの矯正のほうがよいだろう。

だが、素人にはその方法を会得するのはとても難しい。

専門家(カイロや鍼灸)にたよるのも一法だが、家内に言わせるとあくまでも対症療法。姿勢の矯正のためのふだんの筋トレやゆがみ矯正の努力が必要だと思う。

今回の気付きは、臨床医としてのレベルを一步上昇させたことは間違いない。

同時に気付いたのは、今までのように常に100%の力で診療するのはやめたほうがよい、ということ。

やる気のない患者にいくら言ってもこちらが消耗するだけであり、言われる方も「うるさいな～」と思うだけだろう。

乗り越えてほしいと思って話していることも、ただのお説教にしか聞こえていないことは分かっていた。

それでも何割かの患者さんは立ち向かい、薬から離脱していく。

それを求めすぎたのかもしれない。

それが正しい方法と信じてきたが、それではこちらがまいてしまう。
ここ数年の肉体改造と精神コントロール法で年々進化し、あきらかに効果は出ているが、年老いていくマイナス因子を読み違えていたようだ。
年をとるとともにこちらの診療のスタイルを変えていかないと続かないだろう。
まあしばらくは無理をするのをやめることにしよう。
長く続けるには、余力を残して診療を終わるようにしなければならない年齢に入ってきたことを痛感した。

久々の体調不良

2016/07/25

久しぶりに体調を崩し、不調が1か月以上続いている。
きっかけはひどい副鼻腔炎だった。
治るのに2週間もかかり、その間仰向けに寝ることができず、もともとの不眠がさらに悪化し、これが強いストレスになっていった。
仕事は特別忙しいわけではないが、それでもハードな日々が続き、知らないうちにストレスが蓄積していった。
リクライニングでしか寝れない日々が続いたために、珍しく腰も痛めた。
運動や呼吸法をかなりしっかりおこなったが、効果はいつもほどではなかった。
副鼻腔炎が治りかけるころから、咽頭の閉そく感や呼吸苦が出てきた。
完全にストレスと背部の凝りに伴う気鬱症状だ。
疲労感も尋常ではない。
「咽頭閉塞感に効く」と言われている漢方の半夏厚朴湯も効果はあまりなかった。
ところが精神安定剤は抜群に効いた。
しかし、効果は一時的だし、これに頼っていては依存になってしまう。
あくまでも診断のための投与にとどめた。
そうこうしているうちに疲労感がさらにひどくなってきた。
軽いうつ状態になってきたようだ・・・・・・。
診療をこなすのが厳しくなってきた。
対策として、休日のウォーキングを2時間に増やし、空いている時間は呼吸法を繰り返した。
これらの効果はある。
しかし、いったんよくなっても、忙しい外来1回で疲れ果て、元の状態に戻ってしまう。
いや、少しずつ悪化していった。

今までも過労・ストレスがたまりすぎると、何度もこのような状態になってきたが、その度に乗り切ってきた。
予防的な運動やメンタル管理がうまくなり、この3年くらいはこのよううつ症状（気質的なも

ので僕は出やすいのだ) 出ていなかったが、こんなにひどいのは久しぶりだ。
ここまで悪化すると対処法は一つしかない。
半日以上かけた山歩きである。
だるい体に鞭打って自分で行く気にはなれないが、いつも家内が連れ出してくれる。
強引に引っ張られるように家内の後をついていく。
息を切らしながら山を登り、へとへとになるまで歩く。
当日、翌日は疲れでむしろ悪化しているような感じがするが、帰宅の2日後から急に霧が晴れたように回復傾向に入っていくのだ。
科学的には、ハアハア息を切らせながら山を登る行為が脳内セロトニン(この低下がうつの原因)を増やすのだ。
脳内セロトニンを増やすには、ある生理学者は「30分の速歩でよい」と言っているが、それよりはるかに効果があるのが、この半日かけて汗びっしょりになるような山歩きなのだ。
山と言っても高山の必要はない。
大山や高尾山レベルで十分だと思う。

今回は大山を歩いた。
その翌日やや改善傾向が見え始めた。
ところがその日の外来の疲れで一見悪化したような感覚に陥った。
そこですぐに鶴見川沿いを速歩で1時間歩いた。
そこで回復傾向が見え始めた。
とどめで翌日休みだったので弘法山周辺を半日歩いてきた。
これでよくなった、と歩き終わった時に感じた。
しかし、甘くなかった。
翌日、うつ症状は悪化。
今回は一筋縄ではいかない。
予想以上に悪化していたようだ。
山歩きは効果があったが、疲れによる悪化が合わさると判断が難しくなる。
仕事をセーブして、さらに山歩きに通い、やっと最近になって8割がた回復してきた。

アフリカ取材日記 タランギレ国立公園ーキリマンジャロ空港 5月 2016/06/25
8日

今日が今回の旅の最終サファリ。
朝少しだけサファリをしてキリマンジェロ空港に向かい、帰国の途につく。

このロジは朝食が7時からと遅い。

ガンガンサファリをやる人向きのロッジではないので、次回からは別のロッジにしよう。

朝食後、7時半に出発。

朝は晴れていたが、9時には全天の雲に覆われてきた。

ロッジを出てすぐにキリンの群れを発見。

平原で遮蔽物がなく、後ろはバオバブの木。

そこでネックング（首をぶつけあつての喧嘩）をするところを撮影。

バオバブと動物は昨年は撮れていなかったので収穫と言えるだろう。

あとは倒木上で立ち上がるコビトマングースを撮ったくらい。

やはりこの時期は草が高く、動物も少なくて難しい。

昨日さんざん刺されたツェツェバエ対策として、持参のビニールで肌の露出部分を覆い、今日はしのぐことができた。

これも進歩だが、撮影しづらいしうっとうしい。

タランギレは良いところなのだが、対策をもっと考えねば・・・・・・・・。

しかし、セレンゲティもンツツウもツェツェバエはいる。

ツェツェバエがいるから行かないのではなく、次回までにもっと対策を練るしかないだろう。

しかし、なかなかの強敵であることは間違いない。

ほとんど撮影せずに10時にサファリは終了した。

2時間かけてアルーシャに向かう。

サファリ会社のオフィスでパッキングをして出発。

出発の3時間前にキリマンジェロ空港に到着した。

今回の旅はいくつかの挑戦をした。

まず大雨季のタンザニアに初めて挑戦した。

いつもは敬遠するゴロンゴロクレーターにも行った。

雨季のゴロンゴロクレーターは今一つという印象を受けたが、今回撮った写真をみているうちにあと何回かは挑戦してみたいと思うようになってきた。

いろいろな写真のイメージができてきた。

全体としては、チーター、ヒョウがダメだったので、あまり撮れなかったという印象だったが、帰国後写真を整理してみると、写真展・写真集に使える写真が25枚ほど撮れていた。

だいたいよい時で30枚、だめなときで10枚ほどだからまずまずなのだろう。

次回写真展のDMに使う写真も撮れた（すばらしい朝焼けの写真です）。

発想を変え、普段撮らないものもこまめに狙って撮っていたのが良かったと思う。

あきらかにバリエーションが増えた。

なんとといっても、車が少なく、ロッジも空いているのがよかった。

今年の夏はアフリカには行かない。

来年は、2月後半から3月にかけて30周年と出版記念を兼ねた写真展を行うので、アフリカに行けるのは4月以降になるだろう。

また同じ時期・同じ地域に挑戦してもよいか、と思っている。

<http://cb.2ndfactory.ne.jp/inoue/diary.cfm?p=18>

アフリカ取材日記 セレンゲティセロネラ-タランギレ国立公園 5月 2016/06/22
7日

朝5時起床。

パッキングをして6時に朝食。

朝食をして7時に出発。

今日はタランギレ国立公園に向かう。

ほとんどノンストップで10時40分にンゴロンゴロゲートに着く。。

セレンゲティで少し早朝サファリをしたかったが、ドライバーには酷と思い断念した。

1時過ぎにタランギレゲートに到着。

昼食をとる。

カーパークでキツツキの写真を撮る。

あまり撮れていないので撮れるものは何でも撮っている。

その後、ロッジに向かう

1時間後の2時にタランギレ・サファリロッジ到着

以前とまったソパ・ロッジだと思っていたが。。。。

まあよしとしよう。

午後のサファリは3時半と言っていたが、4時からになった。

ドライバーは良い奴で優秀だが、ちょっと年をとりすぎている。

僕のサファリについてこれないところがある。

ここはロッジからの景観が素晴らしかった。

少し高いところに建てられたロッジのダイニングからは緑のタランギレが一望できる。

緑の草原と林が広がり、バオバブが点在している。

ゾウの姿もちらほら見える。

6月以降はたくさんのゾウが集めってくるらしいが、今は少ない。

ドライバーは「とても静かだ」と言っているので、サファリはあまり期待できないだろう。

ロッジの部屋から外を見ていたらジリスが地上で餌を食べていた。

サファリ中は、小さなジリスに近付くことはまず困難。

こういう時でないとい撮れないので960mmで狙うことにした。

三脚がないので、椅子を運び三脚代わりにして撮る。
このようにこまめに撮っていることが後で生きてくる。
粘って、グリーンバックで食べているところをアップで撮影できた。
そういえばこういったシーンを一度撮ったことがある。
25年くらい前にサンプルのロッジの中ではいつくばって撮ったのを今でも覚えている。

午後のサファリは4時から
出てすぐのコンクリートの橋の端にシュモクドリが並んでいた。
下を流れる川の魚を狙っているのだ。
時々飛び立っては魚をくわえて戻ってくる。
反対側にはヒメヤマセミ。
同様に魚を狙っていた。
2月に来たときは川幅は1mほどの川だったが、今は濁流になっている。
水量が増え、濁流となった川のよどみに浮上してくる魚を鳥たちは一段高い橋のわきに立って狙っているのだ。
なんという適応力。
それらを見ていたら先の方でキバシコウ（コウノトリの1腫）がナマズを捕まえた。
たべるところをうまく撮影できた。
その後は動物が少なくてツェツェバエの猛攻撃にあってしまった。
帽子に着ける顔を覆うネット、手袋を用意し、殺虫剤を塗りまくっていたので油断していた。
悪いことに水色の靴下を履いてきてしまったのだ。
ツェツェバエは青と黒を好むのは知っていたが、これほどまでとは・・・・。
甘かった。
ドライバーは刺されてもちょっとかく程度だが、僕は赤く腫れあがる。
すぐにクリームを塗れば痒みは一時的に改善するが、完治するまでに数週間かかってしまう。
6か所も刺されたのは初めてだ。
日本の殺虫剤はまったく効かない。
手袋をしても手首の隙間から刺してくる。
足は靴下の上から刺された。
終了間際、良い光でウォーターバックが撮れたくらい。
天気も悪く6時過ぎにロッジに戻る。

夕食は、この空いている時期にしては珍しくビュッフェだった。
脂っこい食事が苦手な僕は選べるビュッフェは助かる。

早めに食事を済ませ、部屋に戻ってパッキングを開始。
今回はケニアに置いてあった荷物の大半を持って帰るので、整理がたいへんだ。
今回は初めてケニアからの陸路でタンザニアに入るのではなく、カタールから直接空路で入った。
その関係で、ナイロビに預けてあった多くのレンズと2つのカメラバック、三脚などは陸路タンザニアに運んでもらった。
だが、輸送費だけで10万円もかかってしまった。
しばらくはタンザニアに来る機会が多いので、経費節約のために今後は1回ずつ日本から運ぶしかないだろう。
膨大な荷物になってしまうが・・・・・・。
30年近く通っていて、荷物の大半を預けていたので余計なものが増えすぎていた。
整理するよい機会でもある。
多くのものを処分し、整理が終わったのは10時半。
ここは低地だけあって、セレンゲティに比べると暑い。
汗まみれになったのでシャワーを浴び直して寝ることにした。
サファリも明日の午前を残すのみとなった。

アフリカ取材日記 セレンゲティ(セロネラ2日目) 5月6日

2016/06/18

ドライバーは朝食食べてから出るというが6時に出発を希望。
朝食のみ持参の予定が昼食も持参していたのでPM4過ぎまでサファリをすることになった。
天気は曇り時々晴れ、時々雨。
今の時期は草が高いので狙いはヒョウらしい。
たしかにセロネラ地区はヒョウが多い。
しばらくは何も撮れず。
朝のよい光でハーテビーストを、その後ゾウの家族を撮ったくらい。
ひたすら低調であった。
けっこう冷える。
冬用のインナーつきのーフコートの下は、トレーナーと長袖シャツとTシャツ。
これだけ着込んでちょうどよかった。
その後はちらほらライオンのメスを発見するが子供はいない。
オスも見れなかった。
12時過ぎに樹上に寝ているヒョウを発見。
2頭いるではないか。
どうも母親と7~8か月の大きな子供のようだ。
しかしアカシアの木の右と左に分かれて寝ているだけ。
バックは灰色の空でまったくこれでは撮れない。

しばらく待つが写真にならないので、別のヒョウの情報が入ったので移動。

1時過ぎに樹上で寝ているオスヒョウを発見。

これも空が悪い。

降りる所をシルエットで撮るしかないだろう。

一応撮ったが使い物にはならないだろう。

降りる所は、木の後ろ側から降りたので撮れなかった。

再び親子の処に戻ることにした。

着いた時、母が子供を舐めている最中であった。

ラッキーと言いたいところだが、光線状態がよくなかった。

今日はここまで4時過ぎにロッジに戻る。

夜、奈良から来た夫妻と話し込む。

10時就寝。

草が高いこの時期のサファリはなかなか難しい。

アフリカ取材日記	ンツツウ⇒セレンゲティ(セロネラ1日目)	5月	2016/06/17
5日			

昨晚チェックアウトを済ませ、6時半に出発。

まずは昨日見たライオンの群れの所へ向かう。

すでにヌーを仕留め食べていた。

今日は気温が低く、ライオンの吐く息が白んでいた。

その中を通る逆光が美しい。

2頭のライオンが逆光と吐息に包まれながらの舐めあい。

とても美しい写真が撮れた。

しかし撮れたのはその1枚のみ。

他のライオンたちは食べているか寝ているかなので、被写体にならなかった。

8時過ぎに湿地帯へ移動。

湿地帯の深い草の中に2頭のチーターがいるのを発見。

2頭とも子供を湿地帯に隠しているはずだ。。

最初に見た4頭の小さな子供もここにいるだろう。

時々出てくるだろうが、今日は母親が空腹のため、狩りに出かけるので出てこないだろう。

1時間ほど待っていると母親が湿地帯から出てきた。

その後、水をのむが、横向きで写真にはならず。

狩りをしそうな雰囲気だが、時間切れになってしまった。

セレンゲティに向かう時間になったのだ。

今日はセレンゲティ国立公園の中にあるセロネラ地区に行き、そこで2泊する。

初めの情報ではヌーの大群がいると言われていたが、誤情報だった様子。
ヌーの群れはまだかなり手前にいて、セロネラ地区は草が高いようだ。
厳しいサファリになりそうだ。
そこで、ダイレクトにセロネラに行かずに、先日ヌーの大群を見たゴルコピエに向かう。
しかし、今日はヌーの数は3分の1くらいに減っていた。
どうも東の方に移動した様子。
ライオンも寝ているのが1頭のみで被写体にならず。
探し回ってやっとチーターを発見。
メスで妊娠してオイル様子。
もうすぐ生まれそうなほどお乳が張っていた。
小さな岩の上において獲物を探していたので、ヌーの群れをバックに撮影。
その後岩を降り、水を飲むが、これも今一つだった。
狩りをしそうなのだが、こちらも時間切れ。
なかなかうまくいかない。
今日行くセロネラまでは2時間くらいかかるので移動することにした。
シンバコピエを過ぎるころから草は高くヌーも観られなくなった。
5時過ぎにセロネラ地区に到着。
途中、樹上のヒョウを見つけるが後ろ向きで場所もよくない。
撮影はできる状況ではなかった。
その後、水を飲んでいるライオンを見つけるが、調査用の首輪をつけているのでこれも撮影せず。
6時にトータリスキャンプ到着。
初めて泊まるテントキャンプで、大自然の真ただ中にある。
旅行社任せで決めたが、とても豪華なテントだ。
水はなんとか出るし、トイレも水が流れる。
電気は24時間自由で、充電も24時間OK。
スタッフの対応はとてもよい。
中が暗くて本が読めないのと、値段が高いのが難点だが、優雅なテント生活になりそうだ。
着くと日本人が食堂の前にいた。
久々に日本語で話す。
彼らは家族でみえているとのこと。
今日の客は僕と彼らだけのようだ。
夕食を共にすることにしたが、話がはずみ、9時にテントに戻る。
星の写真を撮ろうと思って外にでようとした瞬間、目の前を2頭のライオンが走っていくではないか。

5mと離れていない。

夜に一人で外に出ることは危険で許されていないため、撮影時はマサイ族がエスコートしてくれることになっていた。

彼が外で待っているはず。

ということは、ライオンはマサイのすぐそばを走っていった。。。。。

恐る恐る外に出て「大丈夫か」とマサイに聴くと、「バッファローやゾウや毒蛇は嫌だが、ライオンはベストフレンドだからまったく心配ない」という。

写真は「だめ」と言われると思ったが、「撮れ」という。

しかし、こんなところで襲われてけがをしたら、2度とアフリカに来れなくなる。

焦って2枚撮ったが、これで撮れるわけがない。

落ち着いて撮らないと星はなかなか難しいのだ。

そばをライオンがうろうろしているので今日の星の写真はギブアップ。

テントに戻り、ライオンの咆哮を聞きながら眠りについた。

アフリカ取材日記 ツツウ(8日目) 5月4日

2016/06/12

5時起床。

6時出発。

まずは日の出を狙う。

6時過ぎの時点で空は茜色に美しく光り始めていたので、今日の太陽光は強すぎるかもしれない、と思っていた。

だが予想に反して素晴らしかった。

空が美しい赤色に染まってくれた。

夢中でフラミンゴと美しい空を撮りまくる。

これで3度目の素晴らしい日の出だ。

その後、今まで悪路のために行けなかったマティティ地区へ向かう。

疎林体を抜けたそこは平原が広がっていて、ヌーやシマウマが多かった。

ガゼルも少なくない。

チーターやライオンの棲みかとしては絶好の場所のようだ。

三時間探しまくるが、結局見つからず。

ヌーやシマウマの死体は転がっているのでは違いがないのだろうが、隠れているのだろう。

死体に群がるハゲワシとハゲコウを見つけ、ジャッカルとのファイトを撮ろうと思っていたが、寄ってきたジャッカルはシャイで遠巻きに見ているだけ。

その時、ハゲコウ同士の喧嘩が始まった。

これはうまく撮れた。

またハゲワシとハゲコウが皮を引っ張りあっているところも撮れた。

きれないシーンではないが、結構迫力のあるシーンだ。

11時にキリンの群れを発見。

小さな子供が何頭もいる。

1頭などは臍帯がまだついている。

しかし光がイマイチ。

最後に子共の所に母がやってきて、顔をくっつけるシーンがうまく撮れた。

これは久々にキリンの親子のよいシーン。

帰路ライオンに出くわすが5頭がブッシュで休んでいるだけなので撮影せず。

12時20分ロッジに戻る。

部屋の前の電燈（屋根の下にあり昼でも明かりがついている）の下に蝙蝠がぶらさがっていた。

いつもいるが撮ろうとすると逃げてしまう。

今日は960mmで撮影。

昼のロッジのオーナーにLove Letterを進呈。

昼食後、ロッジに置いてあったフランス人の写真家の写真集を再読。

400Pあまりの大作だ。

狩りのシーンが多く迫力満点だ。

美しさでは僕の写真のほうがだんぜん上だが、まったく視点が違って参考になった。

他の客の話を聴くと、チーターの4頭の母親は湿地帯に子供を隠しているようだ。

時々狩りに出かけているが、だいぶ痩せているようだ。

午後のサファリは4時から。

天気は晴れだが、それほど暑さは感じない。

すぐにライオンの2組のカップル（マーシュプライド）を発見。

メス同士の挨拶と雌の水のみを撮るが、これらは今まで撮ってきているので目新しいものはない。

寝てしまったので移動。

続いて発見したのは、同じプライドの他のメンバー。

メス3頭に大小の子供6頭。

小さい方の子供で4か月くらいだろうか。

観ていたら突然動き始める。

そして絡むこと絡むこと。

魅力的なシーンだが、数が多すぎてどうしても重なってしまう。

うまく重ならないタイミングは難しい。

それでも数枚は良いのが撮れた。

その後は道端で全員が寝てしまった。

6時まで待つが動く気配なし。
そこで今日のサファリは終了。
今日もチーターが見れなかった。
この地に来て3日は見れていない。
こんなことは珍しい。
6時15分にロッジに戻る。
明日6時半にセレンゲティに向かって出発するのでチェックアウトを済ませる。
このあとセレンゲティ・セロネラに2泊。
しかしセロネラは草が高いらしい。
出発前の情報ではヌーの本体がセロネラまで行っているとの噂だったが、本体はずっと手前のゴルコピエあたりに集結している。
日本でもっときちんとした情報が入らないのだろうか。
これからはドライバーから直で情報を得るしかないだろう。

アフリカ取材日記 ツツウ(7日目) 5月3日

2016/06/10

朝4時45分起床。
6時出発。
ドライバーは、まだ痛み止めを飲んでいるが、かなりよさそうだ。
しかし、ロッジを出て10分でスタック。
泥沼に入り出られなくなってしまった。
かなりひどスタックだ。
今の時期は車が少なく通らない。
無線で知り合いに連絡をとるが、「来れない」とのこと。
しょうがなく彼は歩き回って岩を探しはまってしまった車輪の前後に敷き詰め、やっと出られた。
しかしゴールデンタイムの1時間がふいになってしまった。
日の出を撮る予定だったが・・・。
まあ今日の出は光が強すぎたので、良しとしよう。
8時過ぎに川に集まるキリンを発見。
水を飲みに来ているのだ。
光もよく8頭のキリンが水場に集まり、そのうちの2頭が水を飲んでいるシーンを撮影。
ツツウではキリンはいるが、いつも絵にならない。
初めて雰囲気のある写真が撮れた。
その後ハゲワシが集まっているのを発見。
そばに比較的新しいヌーの死体があり、昨日ライオンが食べたのであろう。
沼地の群れは、昨日は姿を見せなかったが、移動してきてこのあたりにいるはずだ。

そのそばの枝にいたアフリカヤツガシラをアップで撮影。
鶏冠を開いているところを良い光で撮れた。
9時過ぎにライオンの群れを発見。
草地に8頭が潜んでいた。
そばには3頭のヌー。
100mくらいしか離れていない。
ここで朝食を摂りながら狩りを待つことにした。
しばらくすると1頭のメスが忍び足の姿勢でヌーの後ろに向かって移動を始めた。
この状況だと狩りの成功率は高そうだ。
しかし、問題が生じた。
キリンがやってきたのだ。
どうも回り込んだライオンを発見した様子。
その様子にヌーも危険を感じたのか、走り去ってしまった。
その後2時間チーターを探すが見つからず。
今日行く予定だったマティティ地区へは道が悪く行けず。
12時20分にロッジに戻る。

昼食時にロッジのオーナー(顔なじみ)としばし話す。
昼食後に置いてあったフランス人の写真集を観て衝撃を受けた。
狩りのシーンがすごい迫力で何枚も撮られている。
また非常にローアングルやアップの写真も多い。
これは通常の撮り方ではないだろう。
後書きを見るとタンザニアの協力のもとに特別の許可をとって撮影している様子。
通常の旅行者にはこのような撮り方はできないだろう。
僕の写真とは対極的なところがあるが、独特の光の使い方やアップの撮り方など参考になるところが多かった。

午後のサファリは3時半の予定を4時にしてもらい、できたらサンセットを狙いたいと申し出るマセッキ地区からマティティの丘のほうに向かう。
ドライバーはヒョウを探している様子。
僕としては、いても撮れないだろうと思い、テンションが上がらない。
まだ撮ることにこだわっている。
家内には「楽しむだけでよいのに・・・」と言われるが、そして究極はそうであろうが、これがなくなってしまうと僕らしくなくなるので当分はこれを捨てずにいくつもりだ。

でも少しこだわりすぎるのを感じている。

結局ヒョウは観られず。

道のわきの木（道から1m）にワシミミズクを見つけた。

背景が悪く、あまり撮る気にはなれず。

近付いてアップで撮影を撮ったが、面白くはない。

飛ぶところでも撮れば、と思ったが、後ろを向いて飛び去ってしまった。

帰りにその場所に来ると、なんと道脇の草むらにいないか。

こんなのは初めてだ。

よく見ると近くにダルマワシがいて、それを恐れて隠れているようだ。

これもアップで撮影。

後はサンセットを狙ってソツツウ湖へ。

途中ライオンを見つけるが、日没に間に合わなくなるといけないので寄らず。

湖岸でサーバルキャットを見つける。

このへんではよく見たという話は聞くが、僕は初めてみたが、シャイなやつですぐに草むらに入ってしまった。

日没は結局ダメだった。

6時40分に戻る。

早めに洗濯を終わらせ、夕食後は久しぶりにのんびりすぞす。

<http://cb.2ndfactory.ne.jp/inoue/diary.cfm?p=19>

アフリカ取材日記 ソツツウ(6日目) 5月2日

2016/06/09

5時起床、5時50分にラウンジに行くドライバーはもう来ていた。

膝はどうか、と聞くと「マッチ ベター」とのこと。

たしかに昨日は膝を曲げられない状態だったが、今日は普通に歩いている。

僕がロッジのオーナーにお願いして強い鎮痛剤をもらったのだが、それが効いたようだ。

もう大丈夫と言う。

僕らとは、頑丈さ・回復力がまったく違うようだ。

まずは湖岸で朝日を狙う。

この地域では、動物と朝日の写真は、地形状とても難しい。

起伏の多いマサイマラのようにはいかないのだ。

ここでは、ほとんどの人が朝日を撮らずに最初からライオンやチーターを狙うが、僕はどうしても朝日の感動を味わいたい。

多少、ライオン、チーターの所に行くのが遅れてもこの感動は捨てがたい。

今日の朝日は最高だった。

雲が多いが、東の空は一部雲の薄いところがある。

6時15分に湖岸に。

25分から空が茜色に染まり始めた。

日の出前の空の色が少し乏しいくらいの方が日の出後の美しさが際立つのだ。

最初にきれいなオレンジに染まってしまうときは、太陽光が強すぎることが多い。

いざ日の出と言うところには、光の塊になってしまい、撮影にはならないことが多い。

今日くらいがちょうどよい。

6時30分からの5分間が壮観だった。

こんな色の空は観たことがない。

茜色と黒とブルーが混じった荘厳な色だった。

フラミンゴの数がもう少し多ければベストショットだったが贅沢は言うまい。

これだけでも十分に感動的な色だ。

8時になると逆に雲の中に太陽が入り暗くなってしまった。

8時半、ハイエナとジャッカル、ハゲワシたちがヌーの死体に群がっているのを発見。

よく見かけるシーンだが、狙いがあった。

ジャッカルがハゲワシを追い散らすシーンが撮りたいのだ。

そこでしばらく粘った。

今までも何度かこういったシーンはあったが、動きが早すぎていつもぶれてしまう。

今日は光が乏し過ぎた。

しかし、歩き去るジャッカルをハゲワシが飛びながら威嚇するシーンなど何枚かは良い写真が撮れた。

11時頃まで湿地帯周囲をサファリ。

今日は、ライオンは見えず。

チーターにも出会えなかった。

11時に昨日行ったナービヒルのゲートまで行く。

ドライバーの奥さんが強力な鎮痛剤をバスの運転手に託し、それが今日の昼頃、ゲートに着くからだ。

ゲートでバスが来るしばしの間、丘の上に登ってみることにした。

今まではあまり興味もなく登っていなかったのだが、何事も経験という気持ちが最近強く、不精しないとにしているのだ。

これが正解だった。

登る途中でトカゲがバッタを食べているのを発見。

ギリギリ寄って1mくらいの所から撮ることができた。

丘の上からの景色はたいしたことはなかった。

帰路、シマウマの家族を撮影。

1時半に戻る。

昼食はオーナー以外僕一人だった。

そういえばゲート周辺は別として、サファリ中1台の車にも会わなかった。

この広い平原を独占しているようなリッチな気分だ。

午後のサファリは4時から。

「マセッキ湖に行くがどうか」と問われた。

マセッキ湖は今いるソツツウ湖の脇にある湖でこれもソーダ湖。

フラミンゴがいるが数は少ない。

周囲は林に囲まれている。

ライオンのプライドがあり、ヒュウもわりと見られる。

去年ヒョウの良い写真を撮ったのはここだが、空振りに終わることが多い。

良い情報があるのなら別だが、ないようだ。

あまり希望しないが、他の状況も良くなさそうなので、彼の意見に従うことにした。

湖までは15分ほど。

着いてすぐにシマハイエナを発見。

何かを食べているが、ほとんど食べるところのないカスのようだ。

すぐに移動を始める。

全然シャイじゃない。

こちらに寄ってきてから行ってしまった。

過去にずいぶん撮っているのでこれではあまり撮る気にもなれない。

その後はよい光でフラミンゴをアップで撮ったくらい。

低調なサファリだった。

今後はよい情報がなければ行くのはやめよう。

6時20分ロッジに到着。

昨日も早く戻ったので疲れはまったくない。

今日はサファリ中の10時間の8割は立っていた。

本当に今の時期は空いている。

空いていると言うことは、情報が入らない不便さはあるが、見つけたら独占できる優位性がある。

アフリカ取材日記 ソツツウ(5日目) 5月1日

2016/05/27

4時半に目が覚め、5時に起床。

早く起きようにも5時にならないと電気がつかないのだ。

洗面、サファリの準備をして、5時50分にダイニングにお茶を飲みに行く。

ドライバーに挨拶。

しかし、今日はいきなり、「深刻な問題が生じた」という。

夜中に膝が痛くなり、眠れなかったという。

彼の腹の出た体形からして「痛風だな」と思い、痛風発作の既往はと聞くと、「ある」とのこと。家族のことでストレスがあったらしく、さかんにメールをしていたが、そのストレスが誘因なのだろう。

ビールや肉は控えているらしい。

今日はソツツウ地域ではなく、セレンゲティ・ゴルコピエへ遠征の予定。

「遠征はやめて、近場のサファにしよう」と言うが、ドライバーは「どうしても予定通りに行く」と言ってきかない。

彼のプロ意識なのだろう。

まあ様子を見ながらやっぺいこう。

今回はソツツウ地域のヌーはすでに移動し、セレンゲティ中央部のセロネラ付近まで行っているとの事前情報があった。

しかし、ドライバーいわく、「そんなことはない」とのこと。

ほとんどがソツツウとセロネラの間からゴルコピエ、そしてマティティエリアという所にいるらしい。

どうも日本には情報が正しく伝わってこない。

ソツツウからナービゲートまで約1時間。

途中はすごい霧だった。

しかし、深すぎて写真にはならず。

7時過ぎにナービゲート到着。

その前に霧は晴れていた。

そこからゴルコピエに向かう。

実はゴルコピエに行くのは久しぶり。

この大草原はマラと違ってアップダウンが少なく、木がほとんど生えていない。

ただっ広い大草原が広がっていて、その所々にコピエと言う大きな岩が点在している。

コピエはライオンなどの住処になっている。

ゴルの周辺はさすがにすごい数のヌーだ。

ソゴロンゴロのクレーターのある山をバックにまずヌーの群れを撮影。

その後、コピエに2組のカップルのライオンを発見。

一組が交尾すると、もう1頭の雄が怒って寄っていった。

メスを独占したい様子。

ライオンは頻回に交尾するので、1頭のメス相手でも大変なのに……。

この行為は現実的ではないのはあきらかだが、本能のなせる業なのだろう。

一つのカップルは岩のくぼみにいた。

逆光だったが、ちょうどよい感じの光になってくれた。

2度交尾したが、交尾は2度とも後ろと斜め後ろ向きでだめだった。

しかし、交尾前にメスに触れあうシーンはよい感じで撮れた。

今後しばらくセレンゲティに通うのでまたチャンスはあるのだろう。

その後、もう1頭の雄に怒られたほうの雄と相手のメスが移動して、小さな岩の上で寝ているところを発見。

この位置で交尾してくれると、広角で、青い空、白い雲、緑の草と木、背景にヌーの群れと言う傑作が撮れるはず。

しかしなかなか起きてこない。

30分待ち、1時間待ち……。

結局だめだった。

先ほどの交尾でもう1頭の雄に怒られて、このオスは委縮しているのだろう。

みかけは立派だが気が弱いのだろう。

結局ギブアップ。

その後はコピエ上のライオンと空などを撮るが今一つ。

迫力にかける。

あとはひたすらヌーの群れを撮っていた。

それにしてもすごい数のヌーだ。

ケニアのマサイマラではこのようなシーンは見れないだろう。

1時を過ぎると雲が広がって全天の雲になってきた。

雨が降るのだろう。

1時過ぎにハタオリドリの営巣を撮る。

2時前にコウノトリの群れが水場で羽を休めているバックをヌーが行進していくところを撮影。

これは初めてのシーンだ。

3時にナービゲートに戻る。

痛いだろうにドライバーは頑張ってくれた。

僕はふだん鎮痛剤を飲まないの今回で今回は鎮痛作用の弱いカロナールしかもっていなかった。

ドライバーはカロナールと手持ちの弱い鎮痛剤を飲んだようだが、それでは全然効かなかった様子。

歩くとかなり痛そうだった。

明日、彼の奥さんから強力な鎮痛剤が届くらしい。

それを飲めば一発だと言う。

その後スコール到来。

道が川のようになった。

今日は早めの4時過ぎにロッジに戻る。

天気が悪く、いても写真にはならないだろうし、ドライバーを休ませなければ・・・・。

アフリカ取材日記 ソツツウ(4日目) 4月30日

2016/05/25

4時45分起床。

昨日の眠りは深かったが、久しぶりに悪夢をみた。

6時出発。

全天の雲だ。

日の出を狙うがまったくだめ。

この地域の日の出は6時半。

湖岸でフラミンゴと日の出を狙うが、光がなく、空も黄色やオレンジ色には染まらず、灰色と青がまざったような地味な色だった。

しかし、撮れなくても6時15分から45分の刻々と変わる空の色と輝きを見ているのは楽しいものだ。

その後、チーター親子を探すが大め。

探している最中、鷹の1種(リザードバザード)を撮る。

これは初めて撮る鷹だ。

その後、枯木の小さな洞の前にいるラブバードのカップルを発見。

この鳥はスズメくらいの大きさしかないが、緑と黄色とオレンジのきれいな鳥。

シャイですぐに逃げてしまいなかなか撮れない。

600mmのレンズ(APCカメラを使うために1.6倍になり960mmで撮る。

もう少し寄りたところだが、まずは撮ること。

なんとキスシーンを撮ることができた。

あと数メートル寄れたらパーフェクトだったのだが、十分だろう。

その後、湿地帯に戻ってライオンを探す、草の高い湿地で遊んでいる。

大きな子供なのでジャンプしたり動きが激しい。

よいシーンなのだが、草が高いし、遠いので写真にはならず。

この群れには大きな子供たちとやや大きい子供たちのほかに、生後間もない子供がいるらしいが、親が湿地帯に隠しているためにほとんど見ることができない。

たまに親が口にくわえて運ぶらしいが、相当待たなければ見れないだろう。

そういえば初めてソツツウに阿部昭三郎さんに連れてきてもらった時は、粘って口にくわえて運ぶシーンを撮ったっけ・・・・。

もう15年くらい前のことであろうか。

その後、ライオンをチェックしていくがどれも寝ているばかり。

雲が多く、時々小雨が降る。

暑くないので動いてくれてもよさそうなものだが。

諦めかけた11時半。

雄ライオンを発見。

個の群れのボスの立派なたてがみの巨大なライオン2頭だ。

だが、寝ている。

通常なら「いない」と行って移動するところだが、他に撮るものがないので少し粘ることにした。

正面からあくびでも撮ろうという意図だった。

しばらくすると目覚めたライオンは大きなあくびを。

真正面ではなかったが、しっかり撮れた。

あとは咳のシーン。

これは見ていると面白いが、写真ではなんだかわからない。

しかし待ったかいたがあった。

目覚めたライオンは水を飲み始めたのだ。

柔らかな光で正面、かなりアップで撮れた。

これも初めてだ。

そうこうしているうちにもう1頭も水を飲み始めた。

大きなライオンなので、水を飲んでいる時間が長く、楽な撮影だった。

通常ならドライバーが動物の行動を読んで先回りすると思っていたが、どうもそうではないようだ。

こちらが「水を飲むから水場の前に」と言って初めて行動する。

前回から使っているこのドライバーはけっこう有名プロから指名されるようだが、僕としてはまったく物足りない。

とても親切で、僕の意図を理解しようと努力してくれるのだが、撮影に関してはケニアのドライバーの足元にも及ばない。

しかし、ケニアのドライバーが特別なのだろう。

彼のようなサファリを求めることが無理だと言うことが最近分かってきた。

12時過ぎに、昨日見た2頭の子連れチーターの情報がいった。

「いくか」と聞かれるが、明日遠征なのでドライバーに「今日はこのまま帰って休むよう」に指示。

彼は51歳。ドライバーとしては年をとりすぎている。

こちらが気を遣っているようではどうしようもないのだが・・・。

昼食前の昼休み、タイヨウチョウを撮るために960mmのカメラレンズをと重い三脚を持って庭に出る。

アロエの花に美しいタイヨウチョウたちがやって来て蜜を吸うのだ。

そのシーンを以前から何度も狙っているが、昼休みは光の関係で、またこの鳥は小さく、動きが素早く、まともに撮れたことがない。

今日は、粘ってビューティフルサンバード、レッドチェステッドサンバード（胸が真紅）という僕の好きなタイヨウチョウが撮れた。

サファリの状況が良くないときは、ロッジの中でも撮れるものは撮っていかねば・・・・・・・・。その積み重ねが大きいのだ。

このロッジの昼食はパスタが多い。

おいしいが、まともに食べるとお腹を壊す。

脂が多いのだ。

いつも半分くらい残すようにしている。

午後のサファリは3時半から。

チーター親子を探し、4時半に発見。

ガゼルを狙っている。

しかしあえなく失敗。

この母親は狩りが下手だ。

子供は少しやせてきている。

今まではヌーの子供がいたから食事に苦労することはなかったのだろう。

しかし、ガゼルはヌーの子供ほど狩りやすくはない。

失敗した母親は子供のもとに戻る。

じゃれあいがあるかと思ったが、それは少しだけで、母親はまだ獲物を探しているので、子供はじっと寄りたいのを我慢している感じだ。

それでも多少の触れ合いがあって撮影。

1枚だけよいのが撮れた。

5時半を過ぎ、光がよくなってきた時には、親子は眠り込んでしまった。

6時過ぎに目覚めたが、移動を始めたのであまり撮影にはならなかった。

撮影中、来た車は1台だけ。

それもこの地区では珍しい日本人だった。

静岡から来た新婚さんとのこと。

こちらに来て日本語を話すは初めてだ。

6時半に戻る。

夜は7時半から食事。

今回から冷たい飲み物は避けて、いつもホットウォーターを頼む。

ほうじ茶が一番だ。

食事をしながらデータ整理。

一人なので気ままにやっている。

ドライバー意外とはほとんどしゃべらないので以前は孤独感を感じていたが、今はなんとも贅沢な時間だと思っている。

おしゃべりをするのもよいが、やはり僕にとっては頭を使わずにいる生活が必要だと思っている。部屋に戻って洗濯。

日記を書き、読書をして、10時に就寝。

アフリカ取材日記 ソツツウ(3日目) 4月29日

2016/05/24

朝5時起床、6時出発。

今日も晴れている。

日の出はソツツウ湖でフラミンゴを狙う。

ソツツウに来て、フラミンゴを狙う人はいないだろう。

日の出は、見た目はまざまざだったが、微妙に湖面との光の差があり、苦戦した。

一応撮ってみた感じは美しいのだが、印刷などででるだろうか？

日の出の後には昨日湖岸でみつけたオオミギツネの家族を狙うことにした。

だが、まだ巣穴の外で寝ていて写真にはならなかった。

かなり良い写真を撮ってきているので、これではまったく食指が動かず。

その後、は湖岸からフラミンゴと水面に映る反射を撮る。

これはなかなかよい写真だ。

その後はチーターを探す。

7時半頃に発見。

母親が路上で休んでいて、周囲に2頭の子どもがいた。

2日前のように小さい子供ではなく、4~5か月くらいだろう。

木の脇で休んでいた子供の1頭が、あくびをすしながらしっぽを振りあげている写真が良かった。

ただ良かったのはこの1枚だけ。

母親は空腹で狩りをしたい様子。

つかず離れず4時間待つが、1回グラントガゼルに近付いたが、すぐに気付かれてしまった。

親子のじゃれあいも撮ったが、光がよくなかった。

親子で水のみをするところも撮ったが、これも光がイマイチで結局藪の脇で休み始めたので離れることにした。

その後湿地帯の付近を移動する。

何か所かでライオンたちが寝そべて休んでいたが、撮影するような状況ではなかった。

12時半にロッジに戻る。

お腹の調子がまずまずなので多少食べているが、こちらの食事は脂が多くてちょっと油断すると下痢をする。

下痢はしないにしてもガスがたまるのはまいる。

ロッジでは朝食以外は「ドリンクは？」と聞かれる。

以前はやむをえず水かトニックウォーターを頼んでいた。

今回は冷たい水も避けたいのでお湯を頼んでいたが、たまには頼んであげないと、思いトニックウォーターを頼んだのがいけなかったのか。

午後のサファリは曇って暑くなかったせいか、やたらと尿が近い

お腹の調子も悪くなってきた。

気をつけなければ。

午後のサファリは3時半から6時過ぎまでおこなった。

初日に見つけたチーターがヌーの子供を仕留めたばかりで、食べ始めていた。

ドライバーは最初の日に観た小さな子供4頭の母親だという。

だとすると、食べ終わったら子供の所に向かうはず。

この1日半、誰も見ていなかった。

子供を隠して、狩りをしていたのだろう。

そばにヌーの群れがないことからすると、はぐれた子共だろう。

子供とはいえ、ヌーはメスのチーターには大きい。

天気も悪く、ハゲワシはこないだろう。

ハイエナも少ない。

ということは、食べるのに相当時間がかかるだろう。

案の定、2時間半、食べたり休んだり。

結局戻る時間までに食べ終わらなかった。

今日の午後はずっとチーターのそばにいただけ。

不調だった。

夜も客も少なく、僕とあと1団体のみ。

星空は望めず。
雨になるだろう。
部屋に戻ると今までいなかったが蚊がだいぶ入っている。
しばらく蚊と格闘していた。
10時過ぎに就寝。

アフリカ取材日記 ソツツウ(2日目) 4月28日

2016/05/21

5時起床。
相変わらず3時間ほど寝てからあとは1時間おきに目が覚めてしまう。
いつものことだ。
日本でも6時間以上熟睡できたことがない。
これはお遍路で40km歩いて同じこと。
まあちなのだろう。
5時50分部屋を出て、いっぱいお茶を飲んでからサファリに出発。
今日は快晴のようだ。
星がきれいだ。
まずはジャッカルを発見。
2組の夫婦がじゃれあっているが、まだ暗くて撮影にならず。
追うも、シャイで撮れそうにはない。
あきらめて日の出を狙うことに、都合よくそばの樹上につがいのヘビクイワシがいた。
ここはセレンゲティとの境界部。
アカシアの樹林とヘビクイワシと日の出を撮ることができた。
これは雰囲気のある写真に仕上がっている。
今回のつきはもしかして鳥？
そうでないことを望むのだが・・・(最終的に予感当たってしまった)。
その後はホロホロチョウの群れを見つけ、子供がいたので撮影したが、路上なのでつまらない。
9時前にライオンのカップル発見。
黒たてがみの立派なオスだ。
交尾をしそうな雰囲気。
もうすでにたくさんこのシーンは撮っているので「いらない」というが、「違ったショットが撮れるかも」とドライバーが言うので少しだけ待つことにした。
10分後に交尾。
だが、すぐに終わってしまって、正面には回り込めなかった。
その後、チーター親子を探すがみつからない。
いやこれだけ広い平原。

そう簡単には見つからないだろう。

案の定10時まで探すがみつからず。

そこで湿地帯（ここには大小2つの湿地帯があり水が常にあるので動物たちが集まってくる）に行くことにした。

車が集まっている、といってもオフシーズンなので4台ほどだが、チーターかと期待したが、ライオンだった。

シマウマの子供を食べている。

この湿地帯の主、マーシュプライドだ。

ブッシュの脇で食べている。

舐めあいやオスが食べているところを撮るが、いや本当は撮る気もしなかったが、ドライバーが勧めるのでしょうがなしに撮った感じ。

何度も言っているのだが、僕の希望は理解されない。

ただ、コミュニケーションをしようという気があるので今後に期待しよう。

12時にロッジに戻る

1時から昼食。

昨日いた中国人の団体が帰ったので、客はなんと僕を除くと欧米人のカップのみ。

PM2軽いスコール到来。

少し雨が降った方がよいので、これから期待したい。

結局雨はお湿りにもならなかった。

午後3時半にスタート。

6時まで延々とチーター親子を探すが見つからず。

諦めてフラミンゴでも撮ろうと湖岸へ。

オオミギツネの2家族を見つけるがいずれも巣穴の外で眠っていて写真にならない。

フラミンゴも光が悪くて記念に撮っただけ。

今日についていなかった、と思った矢先、ジャッカル2頭とハイエナ1頭が走っていく。

何かと思って行ってみるとヌーの脚が落ちていて、ハイエナが食べている。

ジャッカルはそばでうろうろしている。

遠いので寄れないか、と言うが「無理」との返事。

まあ、やむをえない。

そのうちジャッカル2頭は毛づくろいを始めた。

なかなか撮れないシーンだ。

おまけにバックは湖面で夕方の斜光線でキラキラ光っている。

寄りたい……。

よく見ると道があって、もう10mは寄れるではないか。
ドライバーもいい加減なことを言うものだ。
嫌味は言わずに、少し戻るように指示。
レンズも約900mmに変えて撮る。
きれいだ。。。。。
毛づくろいもばっちり。
久々にジャッカルでよい写真が撮れた。
これで終了かと思ったが、今日は全然撮れていないことを気にしていたのだろう。
ドライバーがすぐに帰らずに湖岸を走ってくれた。
日没が近い。
かなり距離はあったが素晴らしい日没とフラミンゴが撮れた。
状況は決してよくないが諦めないことだ。

<http://cb.2ndfactory.ne.jp/inoue/diary.cfm?p=20>

アフリカ取材日記	ンゴロンゴロクレーター⇒ンツツウ(1日目)	4	2016/05/19
月27日			

朝6時に出発。
今日は午前中クレーター内をサファリして、ンツツウに移動予定。
外輪山の上にあるロッジ周囲はすごい霧だった。
ドライバーは霧というが、クレーターの下にはまったくなく、雲の中に入っていたように思うのだが。。。。。
6時半にゲート到着。
7時前からサファリ開始。
けっこう寒い。
かなり防寒着を持ってきたので万全だが、寒がりなので荷物ばかりが増えてしまう。
日の出は雲に隠れ、今一つ。
ヌーと撮るが、良くなかった、
その後は朝の光で、クレーターの外輪とその上の雲を入れて、ガゼルやヌーで写真を撮る。
今日は雲が多い。
その後、2匹の放浪オスライオンを発見。
一緒に水を飲み始めたが時すでに遅し。
撮ったが、後ろ向きだった。
先に回り込めばよかった。
今まで使っていたケニアのドライバーなら機転を気かしてそうするだろうが、タンザニアのドライバーにそこまで望むのは無理だろう。

その後は花バックにイボイノシシ家族、ひばりなどを撮る。

9時に朝食。

お腹の調子は戻っている。

そうこうしているうちに10時になり、サファリ終了の時間。

帰路、ゾウの群れを発見。

昨日は2頭しかみなかったが、今日は10頭ほどの群れだ。

黄色い花バックで撮るためにしばし待つ。

よい光で撮れたが、それほどインパクトのある写真ではない。

結局延長して11時半までサファリをして、12時に外輪山の上に出る。

これから一路ンツツウへ向かう。

ンツツウは捕食者が多い所だが、当たりはずれの大きな所。

雨が降っていればよいのだが、乾燥が続くと、動物たちはセレンゲティの方に移動してしまう。

途中、ヌーが多い。

1週間前、すでに多くの群れがセロネラの方に行ったという情報が旅行会社からあったが、また戻ってきているようだ（結局この情報は正しくなかった）。

良かった。

ンツツウに期待しよう。

PM2時にロッジ到着。

午後のサファリは4時から。

ドライバーに「情報はあるか？」と聞くと、「良くもないが、悪くもない」とのこと。

ということは良くないことか……。

ンツツウロッジは混んでいて、2月は1年前からでないと予約がとれないが、今はガラガラだ。

やはりこの時期はだめなのだろうか。

ドライバーはチーターを探している様子。

来るときにハゲワシが食べているところを見ているので、どうせチーターは食後で満腹になって寝ているだけだろう。

「探す意味があるのか？」という疑問が出るが、まあ最初なのでドライバーに任せることにした。すぐに1頭のメスチーターを見つけるが、案の定木陰で休んでいた。

子供はいない。

これでは撮る意味がない。

「撮らないのか」とドライバーは言うが、まだ彼は僕が何を欲しているのかが分かっていない様子。

自分が何を撮りたいか、普通のシーンや光が悪ければ撮らないことを何度言っても分からない。

まあ彼とは2回目なのではないか。

ケニアのドライバーはあうんの呼吸で理解してくれていたが、それも何年間も一緒にやってきたからだろう。

「撮らない」と憚然としていると（別に怒っているわけではないが）、ドライバーはほかのものを探し始めた。

30分ほどして、別のチーターを発見。

なんと小さな子供がいるではないか。

可愛い・・・。

生後3~4週間の子供が4頭。

木陰で休んでいた。

それにしても今日は晴れているので暑い。

昨日は雨が降った様子だが、この晴天でカラカラだ。

光も強い。

誰もいなかったので、ゆっくり撮影しようと思っていた矢先、母親は移動を開始。

かなり空腹の様子。

しかし近くに獲物はいない。

今日は、狩りはできずにこのままだろう。

それにしても少し良い条件の所に来てくれればよいのだが、草の高いところに移動して寝そべっている。

この暑さで動くはきついのだろう。

子供たちも小さいがゆえに、草が邪魔してしまう。

結局、車は他に一台来たただけだった。

さすがにオフシーズンだけのことはある。

ハイシーズンなら車だらけになって撮影どころではないだろう。

5時半頃から光が柔らかくなってきた。

そこで近寄り撮影開始。

だが、場所は草だらけでよくはない。

子供のアップや、母親の上に乗ったところなどは撮れたが、チーターは今までに相当よい写真を撮ってきたので、今日の出来ではそれほど使い道はなさそうだ。

6時になり、光がよくなってきた時には帰りの時間になってしまった。

以前のように日没までOKということはなくなり、夕陽の写真は撮れなくなってしまった。

まあ、この地域では朝日・夕日は難しいのだが・・・。

6時半にロッジに戻る。

ロッジから見る日没は予想通り素晴らしかった。

夕食は中国人のグループと欧米人のカップルと僕だけ。
オフシーズンはこんなに少ないのか・・・。
車が少ないと見つけた時に独占できるが、自分で探せなければ撮れない。
車が多いと情報が入り、撮りやすくなるが、車が多いうっとうしい。
一長一短だが、やはり空いている方がよい。

アフリカ取材日記 タンザニアの旅 ソゴロンゴクレーター 1日目 2016/05/16
4月26日

AM3時には目が覚めてしまった。
この不眠症（中途覚醒）はどうしようもない。
運動や呼吸法、様々な努力をしてもこれだけは治らない。
父は爆睡タイプだったが、母親に似たのだろう。
その後眠れずに6時に起き出す。
空は快晴。
近くにあるメルー山が窓から良く見えたので撮影する。
パッキングをして7時前から朝食。
朝食は果物がおいしくて良かった。
9時に出発。
その頃には雲に覆われ、雨が降りそうな感じだった。
今日行くソゴロンゴロは天気が悪いかもしれない。
昼にソゴロンゴロのゲート到着。
中でお腹が空き、朝食のあまりのパンとバナナを持ってきていたので食べる。
体調は上向きだが、この食欲は少し気になる。
クレーターに向かう途中、前を歩くヒョウを発見。
きれいなヒョウだったが、すぐに草むらに入ってしまった。
1時半にクレーター内のサファリ開始。
ソゴロンゴロクレーターは巨大な火口原でそこにキリンを除く多くの動物たちが生息している。
ここを訪れるのは10年以上ぶりだ。
天気は思いのほかよく多少雲が出ている程度。
雨季のせいで花がきれいだ。
黄色の花と薄紫の花で覆い尽くされている場所もあり、別世界のようだ。
クレーター内はこじんまりすぎて、ソツツウに比べるとあまり興味はないのだが、以前、雨季のソゴロンゴロに一度行くことを薦められ、挑戦することにしたのだ。
一つにはソツツウの今が決してベストシーズンではないということがある。
8泊で十分との判断のもとにクレーターのサファリを計画したのだ。

たしかに花は咲きほこってきれいなのだが、花の多い場所には動物は少ない。植生が違うから当然だが、なんとか花と動物を撮りたいと探し回って見つけたのが、アフリカオオノガン。

1 m以上ある大きな鳥だ。

その鳥が一面に囲まれている場所で採餌しているところを撮る。

これはなかなかよい写真だ。

その他としては背景に花を入れて、ダチョウとグラントガゼルを撮った。

3時すぎに大きなクロサイを発見。

花バックで撮るが、花の数が少なく、あくまでも記録写真程度。

5時前にライオンのカップルを発見。

立派なたてがみのライオンだ。

ハネムーン中のような。

そこへ別の雌が寄ってきた。

オスは、2頭のメスの間であっちにいたりこっちに戻ってきたり、何度も繰り返しているあまりに落ち着きのない様子にドライバーと笑ってしまった。

その後、雄・雌で体を摺り寄せながらこちらに向かって歩いて来るところを撮る。

その他にも離れた場所にライオンが数頭いたが、ここは彼らのテリトリーのような。

ここだけヌーがとても多い。

最後にヌーの群れを撮って今日はおしまい。

5時になるとドライバーはロッジに向かい始めた。

ここは6時にロッジに戻っていなければならないらしい。

6時にロッジに戻る。

7時半から夕食。

一人で来ているのは僕だけだ。

以前は一人での食事が嫌だったが、今ではそれも気にならない。

データのバックアップに日記の記載などやることが多いので、早く食べて部屋に戻らなければ・・・。

明日は移動日なので洗濯がないだけまだよい。

夕食はよかったが、あいかわらずの常な食欲に警戒信号。

そういえば昨日は皮膚がかゆかった。

体調が落ちる前触れだ。

案の定、夕食後から腹鳴と異常なガスが出始めた。

寒気と頭痛も軽度ある。

寒くてフリースを着て寝た。

それでも何度もトイレに起きた。

幸いにも下痢はなく軟便程度で、腹痛もなく、AM2からは眠れた。

朝5時起床。

眠いが、だるさはそれほどない。

夜中の体調では「1日休養することになるかも」なんて思っていたが、なんとかしのげそうだ。

アフリカ取材日記 タンザニアの旅 4月24日～25日

2016/05/13

4月24日から5月9日までタンザニアに取材に出かけた。

今回はンゴロンゴロクレーター、ンゴロンゴロとセレンゲティの境にあるンツツウ地域、セレンゲティの中央にあるセロネラ地域を訪れた。

初めての大雨季のタンザニア取材。

その時の様子をアップしていきます。

4月24日(日)

朝7時起床。

体調はまずまずだ。

今日は運動に行かずにアフリカ取材の準備に入る。

準備を終え、午後5時30分に家族でYCATへ。

そこで家族と別れてリムジンで成田に向かう。

道は空いていて、7時15分には成田第2ターミナルに到着。

手続きもスムーズにすむ。

出発は10時20分だが、今回も10時出発と早まった。

バスの中では読書をせずに過去を回想していた。

通い初めて30年近くになる。

アフリカでのサファリや撮影は楽しいが、身体の鋭敏な僕には現地の食生活と重い機材（欲張りすぎているのだが）は負担になっているのは事実。

腹部のガスの貯留、下痢、背部痛、胸焼け、長期座位による陰部不快感、年齢に伴う頻尿など現地で出現する不快感は数知れない。

しかし、すべてに対策を打っている。

ガスの貯留、下痢は脂ものを徹底的に避けること、乳製品を摂らないこと、小麦は最低限にすること、そしてよく噛むことだと思っている。

胸焼けはパンを控え、よく噛めばなんとかなる。

背部痛は乳製品絶ち、筋トレ効果で違うはずだ。

陰部不快感は長期座位で出てくるので、サファリ中はなるべく座らずに立っていよう。

身体を鍛えてきたのでできるはずだ。

頻尿はカフェインを避ければなんとかなるだろう（好きなコーヒー、紅茶は我慢しよう）。

今回の旅で今まで取り組んできた対策の効果や今後の方向性が必ず見えてくると思っている。

そんなことを考えているうちに成田に到着。

10時に成田を出発し、ドーハまで11時間45分の旅。

機内では、今までの疲れが出てきたのだろう、ほとんど寝ていた。

いつもは5時間ほどしか寝ないのだが、9時間近く寝てしまった。

よってほとんど読書もできず。

2冊読み切る予定だったが……。

残りの時間は機内映画をボーと見ていた。

ドーハに定刻前に到着。

運動不足なので30分ほど空港内を歩く。

今回カメラを運ぶカート了新調したが、購入したTHINK TANKはなかなかよい（以前持っていた安物とは車輪のすべりがまったく違う）。

今まではリュックタイプで機材を運んでいたが、重くてけっこう肩と背中が痛くなっていたが、このカートは移動が楽で快適だ。

ドーハでのトランジットは4時間半。

映画でもみようと思っていたが、座っているのが苦痛なので、歩いたり、座ったりを繰り返していた。

敏感すぎてなんとも不便な体だが、うまく適応していくしかないことは分かっている。

それでも4時間はそれほど長くは感じなかった。

いつもよくばってあれをしよう、これをしようといろいろなものを持ってくるが、結局ボーとしていることが多いのだ。

午前8時35分、飛行機はタンザニアのキリマンジャエロ空港に向けて出発。

空路でタンザニにダイレクトに行くのは初めてのこと。

今まではケニア経由で陸路を行っていた。

機内ではDVDを1本半観て、あとは読書を少しおこなう。

講演準備があったが、PC作業をする気になれなかった。

午後2時35分。定刻にキリマンジェロ空港に到着。

小さな空港で客も少なく、すぐに手続きは完了した。

荷物も無事に出てきた。

しかし、ドライバーが来ない。

あまりに来ないので、まわりにいたタンザニア人が心配してどんどん声をかけてくれる。

狭い社会でドライバーや旅行会社のことを知っている人も多く、直接電話してくれるのはありがたかった。

みなとてもフレンドリーで親切だ。

日本、いやケニアでもこういうことはほとんどないだろう。

結局、旅行会社のミスでドライバーに渡された時間が4時40分空港着（1本次の便）になっていた。

立ちっぱなしで1時間半以上待っていた。

ありえないミスだ。

体調もよく、治安に問題のないところなのでよかったが・・・・・・・・。

4時半にドライバーがやってきた。

彼とは2度めになる。

フレンドリーでよい奴だが、51歳と少し年をとっている。

僕のサファリは厳しい。

とにかく800日以上サファリをしているのだから、通常のシーンでは撮影もしない。

ライオンやチーター見つければ満足する観光客とは違って相当大変なはずだが、経験豊富なのでなんとか頑張ってくれるだろう。

体調は悪くないのだが、空港のあたりは1500m以上あるので多少頭痛がする。

いつものことだが、軽い高所に伴う変化で一晩寝れば治るはず。

今日泊まるアルーシャまでは車で1時間。

舗装道路で快適だ。

途中、マンゴー、パパイア1個ずつ購入。

計2000シル（100円くらい）。

今日の夕食だ。

レストランの脂っぽい食事は食わずにフルーツと粥のみの夕食を摂る予定だ。

その後、サファリ会社の事務所に行き、ケニアから陸路運んできたカメラ機材等を受け取り、6時半にマウント・メルーホテルに到着。

ここは28年前に泊まったことがある。

当時は古かったが、数年前にリニューアルしたらしい。

きれいなホテルになっている。

ドライバーと明日からの打ち合わせをおこない、7時に部屋へ行く。

今晚はケニアに置きっぱなしだった機材のすべてを充電・点検し、日記をつけるなどやることは多い。

明日の出発は9時と遅いので11時まで作業して就寝。

さあ、大雨季のサファリとはどんな感じなのだろう。

ニュートン6月号に特集記事

016/04/23

4月26日にニュートン6月号が発売され、僕の特集記事『サバンナの風に吹かれて』が14ページ（P112～P125）載っています。

写真満載ですので、興味のある方はご覧ください。

タンザニア取材

2016/04/23

1年2か月ぶりにタンザニアに取材に出かける。

今回も一人旅だ。

移転前後はとにかく忙しく、クリニックの院長・理事長としても、個人的にも長期休みがとれるような状況ではなかった。

この2年間は夏休みもとらずに頑張ってきたが、さすがにこれでは慢性的な脳疲労状態だ。

すべてが惰性になってしまう。

アフリカの風に吹かれて、一度頭をクリアにして、フレッシュな頭で戻ってきたいと思っている。

この時期にサバンナに行くのは2度目である。

今は、大雨季のさなかである。

条件としてはよくない。

現地も空いているだろう。

通常は道が悪く、サファリもままならない可能性があるが、今回は今までとはまったく違った視点で自然を捉えられるような気がしている。

<http://cb.2ndfactory.ne.jp/inoue/diary.cfm?p=21>

第25回林忠彦賞に船尾 修さん

2016/04/16

招待されていた林忠彦賞・授賞式に参加した。

今年第25回林忠彦賞を受賞されたのは船尾 修さん。

テーマは『フィリピン残留日本人』

6×6のカメラを使ってモノクロフィルムで撮った写真は、深みと陰影があり、残留日本人として辛酸をなめつくした人々の苦悩がにじみ出ている写真が多かった。

なんという精緻な写真なのだろう。

1枚1枚に壮大な物語が織り込まれていることが想像される写真ばかりでひき込まれていく。

すばらしいドキュメント写真であり、写真1枚1枚の力を再認識させられた。

自分はどうかである。

連写可能になり、デジタルで感度を上げられるようになり、今まで撮れなかったものが撮れるようになってきた。

反面、とても安易になっていたような気がした。

自然写真は偶然の出会いと、一瞬のシャッターチャンスが勝負。

ドキュメント写真は、1枚撮るまでにかけた時間のほうが大切なのだろう。

その違いがあるが、自然写真でももっと1枚1枚を大切にしなければと思った。

アフリカ出発前によいものを観させてもらった。

船尾氏を知ったのは、僕の使っている旅行会社の冊子に彼の紹介や写真が時々載っていたからだ。

若い頃、アフリカを何度も放浪し、以後、写真家として活動されている。

今では大分の国東半島で有機農業をやりながら写真活動にも取り組んでいる。

初めてお会いして挨拶をしたが、一度ゆっくりアフリカや農業などについて聴いてみたいと思っている。

船尾氏の写真展は、現在六本木ミッドタウンの富士フィルムフォトサロンで行われている(2月に僕が写真展を行っていた所です)。

花粉症に有効な鼻洗浄

2016/04/08

今年は花粉症の症状がほとんど皆無。

昨年までのように抗アレルギー剤を飲んでいないにも関わらずだ。

たしかに飛散量の多い日には目には症状が出るが鼻の症状はない。

いくつかの取り組み(食事や運動)をおこなった結果であるが、最大の要因に2つあると思っている。

一つは点鼻薬。

これは飛散前から毎日行っているが、あきらかに効果がある。

もう一つは鼻洗浄。

専用の機械を買い朝晩毎日行っている。

これも確実に効果がある。

おまけに今まで夜に起きていた鼻閉も軽くなっている。

科学雑誌・ニュートン 6月号に掲載

2016/04/07

科学雑誌・ニュートン6月号に14ページの特集記事が掲載されることになった。

きっかけは同誌の編集の方の奥さんがアフリカ旅行に行き、帰国後に私の写真展に来てくださっ

た。

一緒に観に来たご主人が編集会議で私の企画を通してくださったのだ。

これも何かの縁なのだろう。

執筆をする前に傾向をつかむために図書館に過去の掲載内容を観に行った。

同誌のネイチャビューという写真満載の企画である。

秘境やある生物に焦点を絞った特集が多かった。

しかし、私に与えられたテーマは、サバンナの大自然が持つ癒しの力。

科学雑誌で癒し・・・・・・・・。

一瞬とまどったが、僕は漠然とした癒しという言葉の意味を考え続けてきたのだ。

癒しを安易に使う多くの人。

この言葉をすごく嫌う人。

どちらも本質を捉えていないように思う。

手軽な癒しも否定してはいけないし、もっと深いレベルの癒しもあることを、脳科学的に考察してきた。

言葉にすると硬くなるかもしれないが、写真では伝わるはずだ。

見開きで写真がたくさん使われるので、ぜひご覧ください。

『ニュートン』に特集記事掲載が決定

2016/03/21

有名な科学雑誌『ニュートン』に写真満載の掲載が決まった。

編集の方が富士フィルムフォトサロンの写真展を観てくださり、「感動した」というコメントをいただいたことがきっかけだった。

その方が出した企画（14ページの大きな企画）が編集会議で通ったのだ。

内容等の詳細は決まり次第報告します。

次回のアフリカ

2016/03/20

4月後半から久々にアフリカに行く予定である。

一昨年、昨年の夏は休みをとらず、アフリカにも行かなかったので、1年2か月ぶりの長期休み、そしてアフリカだ。

今回はタンザニアのセレンゲティとンゴロンゴロ、そしてタランギレに行く予定。

この時期の東アフリカは大雨季。

ヌーの出産は終わっているが、まだ大群がいるはず。

完全なオフシーズンで空いているだろう。

サファリにはよい時期ではないかもしれないが、雨季で緑の濃いサバンナを楽しんでこようと思っている

三村 淳さんのこと

2016/03/15

今回の写真集も三村淳さんに構成をお願いした。

三村さんは高名な方で、星野道夫さんの作品集のほとんどや岩合光昭さんの代表作『おきて』、『セレンゲティ』も手掛けておられる。

前作のラブレターの構成も三村さんだったが、これは PHP の編集者が決めたのだった。

当時は駆け出しの写真家だったので、大御所の三村さんにはあまり意見は言えなかったのは事実である。

先に三村さんが選んだ写真構成に後から自分が文章をつける形で、話し合いの機会もそれほど持てなかった。

今回は、出版が決まる前から何度かお会いして自分の伝えたいことを話し合う機会を持ってきた。そのせいで、「井上さんの伝えたい内容を尊重する」、「喧嘩するくらい意見をぶつけ合って創っていこう」とおっしゃってくれているのはありがたいことだ。

最初の3冊の写真集はアートディレクションをしてくださる方と1~2度の話し合い(0回ということもあった)ですべてが決まってしまう、「こんなものなのか」「誰の写真集なのだろう」と違和感を持っていた。

最初の写真集が決まった時に大御所の写真家から「自分の意見はまったく通らないと思っていたほうがよい」と言われ、遠慮していたせいもあるが、今思えば自分の想い・情熱も足りなかったのだろう。

今回はあきらかに違う。

「井上さんの代表作にする」「今回は燃えている」という三村さんの言葉。

私同様に三村さんも手ごたえを感じておられるようだ。

新作写真集 進行状況

2016/03/14

写真展が終わって1か月以上がたった。

写真展の事後処理に追われ、バタバタしていた。

その作業と並行しておこなっていたのは写真集の原案作り。

忙しい診療の合間を縫いながら作業を続け、やっと完成したので、先日構成をしてくださる三村淳さんと編集者の森さんと打ち合わせをおこなった。

写真のクオリティーは今までの写真集からは格段に向上しているのでご期待ください。

出版は今年の10月を予定しています。

次回写真展の日程が決まった

2016/02/16

次回写真展の日取りが決まった。

2017年2月22日~3月7日の2週間(展示と撤去で1日半とられるので実質12日半)。

場所は新宿・ヒルトンホテル地下にあるヒルトピア アートスクエア。

落ち着いた雰囲気ギャラリーだ。

時間も朝10時から夜の7時までおこなえる。

企画展として3つ並んでいるギャラリーをすべて使わせてもらうことになっている。

このうち2つは、スライディングウォールを動かすことでつなげることもできるようだ。

先日終了した富士フィルムフォトサロンを超えた自分史上でベストの写真展にするつもりだ。

今回もやり切った感があったが、いかんせん会場が狭く、出せない作品が多かったのだ。

今回の写真展は、最後の写真活動のつもりで背水の陣で臨んだ。

多くの方に評価していただき、本が出ることになり、出版記念として写真展もできそうだ。

今はもう1年続けてみようという気になっている。

これで活動が広まっていかなければ、終わりでもよいし、要請されれば続けていくだけと思っている。

へんな執着が薄れてきたのは事実である。

作品やいのちの答えを求めるような求道的取り組みは卒業して、サバンナはもっと楽しむだけでよいのかもしれないと思うようになってきた。

この変化は、求め続け、やっとこの年になっていのちの意味が分かってきたからだと思っている。

次回写真展決定！

2016/02/11

次回写真展の打ち合わせに新宿まで出かけた。

打ち合わせの結果、開催が決まった。

期日の決定はもう少し先になるが、来年の2月後半～3月前半の1か月間の中で2週間になるだろう。

場所は新宿ヒルトンホテルの地下にある『ヒルトピア アートスクエア』というギャラリーだ。

昨日見学したが、きれいで落ちついた雰囲気のギャラリーだった。

3つのギャラリーが並んでいるが、企画展として3つを同時に使わせてもらえるようだ。

富士フィルムフォトサロンは最高の立地条件だったが、会場が狭く、2段掛けの展示になってしまった。

大勢の方に来ていただけたのはとてもありがたかったが、観る側からすれば、少し混みあっていて、キャプションが読みにくかっただろう。

感想文を書く場所に椅子を置くこともできなかつたし、会場内で座って休むこともできなかつた。

期間も1週間と短く、来れなかった方も多かった。

次回の写真展は今回の写真展のマイナス面がすべて克服できる条件がそろっている。

しいていえば、駅から遠いのが難点。

JR 新宿駅からだと徒歩 15 分かかかるが、西口からヒルトンホテル行きのシャトルバスが出ているので、それを利用すればそれほど不便ではない。

地下鉄だと、丸の内線・西新宿駅からだと 4 分、大江戸線・都庁前からでは徒歩 5 分だ。

今回の写真展では会場が狭く、出たくても出せなかった作品が多々あった。

次回の展示スペースは壁面として今回の 3 倍ある。

テレビを使った放映もできる。

今回の作品に加えて出せなかった作品、過去の自信作も併せて集大成の写真展にしたいと思っている。

感想文に励まされて

2016/02/07

今回の写真展では、写真の内容には自信があった。

今まででベストと思っているし、思った通りの評価をいただいたように思う。

写真と同等以上にキャプションもたくさんの方に褒めていただいた。

しかし、最後のまとめの文章（深遠な『いのち』についてまとめたもの）は哲学的すぎて難解ではないか、と危惧していた。

文章が「くだい」という指摘も実際あった。

内容的には、おそらく「どんな哲学書もここまではまとめきれないだろう」という自信作だったが、落ち着いた雰囲気でも何度も読まなければ分からないような内容だということは理解していた。

千回以上書き直し、書き終わった時に出さなくてもよいと思った。

自分自身がこれを書くことで各段に進化したことが分かったからだ。

掲載することに執着はなかったが、私の大学時代の弟子で、今はアメリカの UCLA の准教授をしている深田先生の「世に出すべき」というアドバイスに従って出すことにした。

誰も読まないようなら、会期中で撤去してもよいと思いながら……。

しかし、多くの方がこの難解な文章を読んでくださった。

熱心に読んでくださった一人の方の感想文をご本人の許可をいただいたので、ブログ <http://keico.exblog.jp> から抜粋して掲載することにする。

以下その文章です（申し訳ありませんが、一部省略し、誤記訂正をさせていただきました）。

真っ赤に輝く太陽を背にチーターが弓なりに伸びて恍惚のよう。

二頭のシマウマの向こうに足の長いピンク色のフラミンゴの群れが画面一杯に肩を寄せ合っている。

昇る朝日におののき喜ぶ<朝日とキリン>、甘える子ゾウと優しい眼差しの<ゾウの親子>、ヌーの川渡り、母親の後ろでじっと見つめる四匹の子供<チーターの家族>ライオン親子、などなど、

会場には大判の美しい写真四十数枚が所狭しと並んでいた。

大きく引き延ばされてプリントされた作品はパワー一杯！

時にはどう猛と言われる野生の動物たちの表情はなんとも穏やかで優しいのはなぜだろう。

そんなことを思いながら、いつのまにか私は空と大地と動物たちの園に導かれていた。

自然と太陽と大地と生き物たちが一つになって会場は不思議な優しさに包まれていた。

これは今現在のこの地球というプラネットに存在する生きる命の現の姿なのだろうか。

この地球上で生きている生きものたちがなんだかとても愛しくなってきた。

動物の親子やサバンナを行く動物たちの群れは、東京砂漠で生きている人間よりもずっとずっと優しく幸せな眼差しをしているような。

日が昇り太陽が燦々と輝き、一日の営みと生への戦いが終わり、やがて黄昏がやってきて陽は落ちて漆黒の闇になるサバンナ。

そんな世界をこの写真家はどんなふう旅をしているのだろうか、と思った。

撮った方にお会いしたいなって思ったのは久しぶりだ。

いつもは写真展をみてもあまりその撮り手に合いたいと思うことはないのだが、今回はどんな方がこの純な生きものと語りあっているのだろうか、と想像した。

会場の入り口のデスクには女性が座り、そばに背の高い男性がたっていたが、その方なのだろうか。

もう一度一回りして、帰り際に一枚の印刷物が壁にはられているのに気がついた。

<いのちの物語>

『命』『いのち』の関係について、私の考えを述べてみたいと思います。

から始まる四十行ほどのプリントに見入ってしまった。

色即是空の『空』の概念にふれて『命』という存在に疑問を持ち始めたこの作者は、大自然の中での生命の営みをみていると、「生と死には境はなく、死は別の生にかわっていただけ」と

感じるようになったという。

そしてその悠久の時を生きる生命を、『いのち』と名付けたという。

それはミクロの世界観ではなく、『命』とミクロの世界観の間であって、『脳が感じることのできる、より生命の本質に近い何か』と思うようになったという。

その感覚は、強い感覚刺激で優位脳の機能が満たされて、右脳優位になった状態のときや瞑想の時に現れるが一過性で、左脳の活動が再度始まると消えてしまうと。

『いのち』を生む右脳が優位の時に現れる生き方は、慈悲に包まれていて、時間や空間の感覚がない。

そして『命』重視の生き方を認めつつも、少しずつ『いのち』の本質である愛（慈悲）に目覚めていくことが、向かうべき方向だと思うようになったのだという。

他者に貢献し続けること、時には意図的にも左脳機能を遮断して『いのち』を思い出すことの必要性。

そして最後に、これらの気付きによって初めて、人として、医師として、「悲しみ・苦しみに満ちた現実の『命』をどう生きるか」について考える出発点に立てたように思うのです。

と結んでいた。

左目だけでは文字として認識できないほど悪い目なのに、私はじっと二度も読み返していた。“素晴らしいですね〜” 思わずでた私の言葉をデスクの女性が聞いていたと同時に、隣で立っていた男性が「ありがとうございます。おわかりいただけるのですか」嬉しいです”と。“いったいどのくらいの方がわかってくださるかと思いながら書きました”とも。その方がこの写真を撮った方であり、この<いのちの物語>の思いを書かれた作者であった。

しばらくお話しさせていただけた。

井上冬彦氏。

ご職業は医師であるが、このサバンナの魅力にとり憑かれて二十数年前からもう何十回もこの世界に通い撮影をつづけていらっしゃるという。

三冊あった写真集のひとつの<Love Letter 母なる大地に思いを込めて><切ないほどに美しい。>

サバンナから“いのち”の贈り物>を購入してサインをいただいた。

深い思いのまま、おいとまをして隣のビルの地下の虎屋へ。

季節の栗ぜんざいをいただいたあとに、この写真集を食い入るように何度も観た。

「サバンナでの感動を伝えたい」という作者の思いがどの作品にもあふれていた。

満天の星の下で書かれた書き出しから、最後のページのフクロウの声を聞きながら、きみの今日一日が幸せでありますように。と動物たちに語りかける言葉で終わるこの百ページほどの写真集は、空と大地と動物たちの切ないほどに美しい様が写されていた。

奥付をみて驚いた。

アマチュア作品の最高賞である〈林忠彦賞〉を撮った方だったのだ。

人々を治し癒す医師という職業のかたわら、趣味のサバンナ通いで「サバンナの大自然の持つ癒しの力」を撮って、今や自然写真家としてのプロの活躍をなさり、写真と医療を統合したお仕事をできるとはなんと素敵なことでしょう。

そして今、人の「生と死」と自然界の「生と死」を長年みつめた体験から、〈命〉と〈いのち〉というかたちをみつめて他者に貢献し、そして今思いを新たにして、〈医師として、「悲しみ・苦しみに満ちた現実の『命』をどう生きるか」について考える出発点に立てたように思うのです〉と結ぶこの日本男児に心より杯を挙げたいと思うのでした。

医師として30年以上、開業して10年がたつ。

今はおそらく大学病院に勤めていた若い時より働いているだろう。

臨床医として、経営者として進化しつづけているように思うが、間違いなく年は重ねている。

サバンナに通い続けることは、体力的にも精神的にもかなり厳しくなっている。

しかし、「やめてはならない」というたくさんの激励の声、写真展の時のみなさんの「感動した」という感想、そしてこのように素晴らしい感想文にふれると「頑張ろう」という気力がわいてくるのだ。

<http://cb.2ndfactory.ne.jp/inoue/diary.cfm?p=23>

写真展最終日

2016/02/04

今日は写真展最終日。

午前中の外来を終え、2時過ぎに会場入り。

今日は日曜日並みの混雑だった。

終了後富士のほうから来場者数の集計を見せてもらったが、連日1000人以上の来場者だった。

今回の写真展は、来場者数の多さもさることながら、みなさんが写真をじっくり鑑賞し、キャプションまで丁寧に読んでくださっていたのが印象的だった。

たくさんの感想文もいただきました。

本当にありがとうございました。

いつもなら終わると虚脱感に襲われるのだが、今回は2月中に写真集の構想を仕上げなければならないので忙しい日々が続きそうだ。

写真展 6 日目

2016/02/03

今日は1日会場につめていた。

来場者数も多く、昼食の30分以外はほとんど立ちっぱなしだった。

さすがに疲れた。

夕方、疲れが吹き飛ぶようなよいニュースが入ってきた。

次回写真展が決まったのだ。

場所は新宿で、時期は来援の1月か2月。

写真集出版記念の写真展が出来そうだ。

詳細は決定次第報告します。

写真展 5 日目

2016/02/02

今日は1日外来日なので写真展会場には行けず。

あとで芳名帳を見ると、友人・知人がたくさん来てくれたたようだ。

関西から来てくださった方もいた。

会って挨拶したかったが残念。

毎日会場にいたいのだが、そういうわけにもいかないだろう。

写真展もあと2日だ。

写真展 4 日目

2016/02/01

土日の喧噪を過ぎ、今日は比較的落ち着いていた。

ゆっくり観るにはよい条件になってきました。

今日も多くの友人・知人、そしてクリニックにかかっている患者さんたちにも来ていただきました。

ありがとうございました。

会場にいる8時間のうち7時間近くは立ちっぱなしですが、まだまだ元気です。

2日は1日クリニックで外来なので会場にはいることができません。

3日の水曜日は1日会場にいます。

最終日の4日木曜日は午前の外来を終え、PM3頃から会場入りする予定です。

最終日はPM4で終了しますので、3時半頃までには会場に入ってください。

写真展 3日目	2016/01/31
<p>本日は日曜日で天気もよく暖かな1日だった。 写真展は大盛況。 今まで10回以上大きな写真展をやってきたが過去最高の入りだった。 少なくとも1日2000人近く入ったかもしれない。 会場は常に満員に近かった。 多くの方がじっくり観てくださるのは本当にありがたかった。</p> <p>今回は写真を初めてから28年の思いをすべてぶつけた。 やりとげた感がある。 皆さんが喜んでくださる姿に私自身が癒され、立ちっぱなしでもまったく疲れがない。 初回の写真展(銀座・フジフィルムフォトサロン)では初日だけで倒れそうなほど疲れたのに……。</p>	
<p>http://cb.2ndfactory.ne.jp/inoue/diary.cfm?p=24</p>	
写真展 サバンナ いのちの物語 2日目	2016/01/30
<p>雪は回避され、小雨もすぐにあがってくれてよかった。 写真展2日目は盛況だった。 午前中の外来を終え(いつものようにとても混んでいた)、会場に着いたのは2時半。 それから最後まで来場者の切れ目がなく、だいたいは会場には10人以上の方が鑑賞されていた。 多くの方がじっくり丁寧に観てくださり、とくに苦心した文章を読んでくださっていたのには感動した。 多くの知人・友人も来てくださった。 ありがとうございました。</p> <p>アフリカ通の何人かからは異口同音に「震えるような写真だ」と評価していただいた。 また、日大芸術学部の生徒さんが2人みえ、「今日都内でやっている13の写真展をすべて観てきたけれどダントツでした」との評価をしてくれた。 写真家を目指す若い人からの評価もとても励みになった。</p> <p>今までたくさん写真展をやってきたが、今回は間違いなくベストだと自負している。 ぜひご来場ください。</p>	
写真展初日	2016/01/29
<p>今日は待望の写真展初日。 雨の中、たくさんの方にお出でいただきました。 ありがとうございました。</p>	

反応は上々だったように思う。

その証拠に、多くの方がキャプションの一つ一つをしっかりと読み、最後の難解な文章も読んでくださったようだ。

写真展 飾りつけ

2016/01/28

本日は午前の外来が終わってから六本木の富士フィルムフォトサロンへ写真展の飾りつけのために出かける。

いつもはレイアウトが二転三転して、現場で悩みぬくのだが、今日の展示では想定していたレイアウトから1点変更しただけですんなり終了した。

2つある入口のどちらから入っても物語になるように考え抜いた。

迫力は出せたと思う。

愛に溢れるシーン、美しいシーン、厳しいシーン満載です。

どうぞ期待。

迷っていた最後の『いのち』の私の考えも出すことにした。

難解かもしれないが、興味にある人のみ読んでくれればよいので。。。。。

写真展まであとわずか

2016/01/23

写真展まであとわずか。

写真は完成したとの報告を受けた。

キャプションも完成した。

難関のいのちに関する文章も大詰めにきている。

本1冊になるような内容を1300字(A3ノビの紙1枚)にまとめるために数百回書き直しているが、ゴールは見えてつあるように思う。

もちろん、簡単に表現しきれないことはありえないが。。。。。

秋に出版予定の本のたたき台だと思って、最後の最後まで知恵を絞ってみるつもりだ。

しかし、これだけ自問自答したことはとてもよい勉強になった。

今まであやふやだったところがクリアになり、どこまでが分かっている、どこからが今後の解明を待たなければならないかがはっきりしてきたように思う。

写真展 期間中の予定

2016/01/12

写真展まであと2週間と少しになった。

期間中に居ることができる時間帯が決まったのでお知らせします。

1月29日(金) AM10.~PM1 PM2~PM7

1月30日(土) PM3~7

1月31日(日) AM10.~11:30 PM 1:30~7 (AM11:30~PM1 すぎまでは別の会に参加するので不在になります)
 2月1日(月) AM10.~PM1 PM2~PM7
 2月2日(火) 一日不在
 2月3日(水) AM10.~PM1 PM2~PM7
 2月4日(木) PM3~PM4

クリニックの内視鏡検査は通常通りおこなっています。
 外来は1月30日(土)と2月4日(木)の午後のみ休診にさせていただきます。
 午前中はやっています。
 副院長の外来は通常通りです。

<http://cb.2ndfactory.ne.jp/inoue/diary.cfm?p=25>

内視鏡検査、予約待ち時間短縮に向けて

2016/01/10

当院では年間3000件以上の内視鏡検査をおこなっている。
 上部が1800、下部(大腸)が1200前後だ。
 だが、年々増えていく内視鏡検査希望者ゆえに、最近ではかなりお待たせして、ご迷惑をかけている。
 なんとか対策を・・・、と常々思っていた。
 具体的には、緊急性のある人は、なるべく当日に予約枠外で施行するようにしている。
 だが、便潜血反応陽性で症状のない人、ピロリ菌除菌後の定期検査の人、症状はあるが機能性異常が疑われる人などは通常の予約になり、現状では2か月待ちだ。
 せめて1か月以内に入れるように枠を増やしたいと思っているが、上部ができる人は確保できても、下部の内視鏡で2~3万例以上経験している私や副院長と同等以上にできる人を探すのは至難の業だった。
 そこで、T大学病院の下部内視鏡のエースの先生に目をつけ、「いずれうちに内視鏡をやりに来てほしい」とお願いしていたが、ついにこの4月から来てくださることになった。
 他にも上部の上手な先生が来てくれることになり、昨年度と比較すると月平均で100件近く内視鏡件数を増やすことができそうだ。
 とくに下部の件数がかなり増えることになり、待ち時間は相当短くなるはずだ。
 ご迷惑をおかけしていますが、今後はもう少し早くできるようになりますのでよろしくお願い致します。

健診業務中止の方向

2016/01/09

井上胃腸内科クリニックの看護師は現在常勤7人。
 普通のクリニックでは考えられないほど多いが、外来・内視鏡検査が多いので、いつも忙しそう

だ。

しかも4月からは一人が退職し、さらに内視鏡検査の枠が増えるので、今後は健診業務が難しくなってきた。

実際、特定健診をはじめとする健診には看護師さんがつきっきりになる。

今まで、職員の「健診はやめたらどうか」という声に反対しながら、なんとか地域医療のためと思って頑張ってきたが、そろそろ限界になってきた。

当院はかなり内視鏡に特化しているので、その特性を生かす方向でいくことをご理解いただきたいと思っている。

仕事始め

2016/01/04

今日から仕事始め。

僕は1日内視鏡検査で、上部8件、下部9件（そのうちポリープ切除3件）を行う。

副院長の外来は新患ラッシュだった。

まだ近くの内科はやっていないからだろう。

これから寒くなると感染症が増えていくので、1~2月は忙しくなるだろう。

いのちの文章化

2016/01/03

写真展の写真は完成した。

今パネル製作に入っている。

この数か月は写真展に出す文章を作成している。

キャプションや途中の説明文は概ねできた。

だが、今回のテーマである『いのち』を最後にまとめる文章は、極めて難しく、悪戦苦闘している。

2000字以内で書こうとしているが、難解ないのちをその字数で表現すること自体無理なことはわかっている。

自己満足にすぎず、写真展の文章にしては長すぎることも分かっている。

「難解な文章など出さないほうがよい」という思いと、「どうしてもまとめて、一部の分かる人からよいから伝えたい」という思いがせめぎあっている。

私のいのちの思索の集大成なので、ぎりぎりまで挑戦することに意義があるのだが、その文章を展示するかどうかは、最終段階まで決まらないだろう。

旧東海道ウォーキング

2016/01/02

自宅は旧東海道の神奈川宿のそばにある。

1日、2日は家族で旧東海道を歩いた。

1日は自宅を出て保土谷から戸塚までの約15kmのウォーキング。

2日は、1日とは逆に川崎の先まで15kmほど歩いた。

2日とも春を思わせる暖かさで気持ちよく歩くことができた。

歩いた場所が横浜・川崎だったので昔の面影はほとんど残っていないが、所々に詳細な案内が設

置されていて、江戸時代の息吹を少しだけ感じることができたように思う。
今年は、少しずつ旧東海道を歩いてみようと家族で話し合っている。

<http://cb.2ndfactory.ne.jp/inoue/diary.cfm?p=26>