



ならしんからのお便利マガジン

ならつう

2014
autumn

奈良・歴史ロマンの路

神になった政治家、 菅原道真

律令制からの転換・道真の行財政改革
菅原氏ゆかりの地、西ノ京をめぐる

すこやかライフ講座

体幹を鍛えて元気倍増！
体幹トレーニング②

季節のガーデニング

ルッコラ

神になった政治家 菅原道真

奈良の古代豪族を
ルーツとする菅原氏。

中でも菅原道真は

平安時代を代表する

詩人・学者だったが、

政治家としても優れた

能力を発揮した人物だった。

財政危機に瀕していた

国の改革に挑んだ

政治家・道真の知られざる真実。



祖先は奈良の古代豪族
土師氏から菅原氏へ

菅原氏の先祖は奈良の古代豪族、土師氏。技術集団として、古墳造営や埋葬儀礼に関わった氏族とされる。桓武天皇即位後まもなく、道真の曾祖父の時代に居住地であった大和国添下郡菅原郷の名をとり、菅原姓に改められた。代々学者の家柄で、清公、是善、道真と3代にわたって文章博士（律令制の大学で詩文・歴史等を教える教官で、現在の東京大学学長のような役職）を務め、公卿へと取り立てられていく。道真の父・是善は一介の文官から参議にまで上りつめた人物で、道真も幼い頃から聡明だった。教育熱心な父の下で詩歌の指導を受け、十一歳の時に初めて漢詩を詠み、十四歳で詠んだ「臘月に独り興ず」は平安時代の秀句名歌を集めた和漢朗詠集にも採用されている。

受験勉強に明け暮れ、 エリート官僚の道を邁進

父の主宰する私塾「菅家廊下」でひたすら勉強に打ち込んだ道真は、希代の秀才ぶりを発揮する。わずか十八歳で官僚の養成機関・大学寮で文章生になり、二十六歳という異例の若さで最難関の官吏登用試験「方略試」にも合格。キャリア官僚の道をひた走る。

貞観十三年（871）、二十七歳で

中央官僚としての生活がスタート。文学の素養以外にも法律や数学、経済に長けていた道真は、その能力を見込まれて三十歳の時には民部省（財務省）の次官にも抜擢されている。

学者としての頂点で訪れた 讃岐守としての転機

従五位上という官位を得て貴族の仲間入りを果たし、三十三歳の時には祖父・父も任じた文章博士となった。学者として頂点を極めた道真だったが、仁和二年（886）、四十二歳の時に転機が訪れる。文章博士を解任され、讃岐守（現在の香川県知事）として地方勤務を命じられたのである。

地方への転出は学問の道を進めていくつもりだった道真にとって予期せぬ出来事だった。この任務は讃岐国で民政を調査。当時赤字に苦しんでいた国の財政再建の道を探らせる意図もあった。

「月夜見梅花」
月耀如晴雪
梅花似照星
梅花は照星の似し

可憐金鏡転
憐ぶべし金鏡の転りて
庭上玉房馨
庭上に玉房の馨れるを

（訳）

輝く月の光は、晴れた日の雪のように明らかに澄み、月下の梅花の花は、照る星のようだ。金の鏡のような月が移動してゆくにつれて庭園の梅の花房が香ってくるのは、えもいわれぬことだ。



たのだが、道真の落胆は大きく、出立前の宴でも悔し涙を流したという。しかしこれが後に政治家・道真を生む大きな契機となるのである。

同じ年、当時絶大な権力を握っていた太政大臣・藤原基経の嫡子、時平の元服式が行われている。宮中の仁寿殿で光孝天皇自らが加冠の役を務めるのは異例のことだった。十六歳の時平は、従五位下を叙爵。学問をしなくても元服と同時に従五位下に叙されるのは、上流貴族の特権であった。親子ほども年の違う時平であるが、やがて道真の運命を大きく変える人物となっていく。

幼い頃から神童と称された道真は11歳の時に初めて上記のような五言絶句を詩作。早くも驚くべき才能を発揮している。政治家・学者として活躍した道真は漢詩人としても傑出した存在で、詩文集「菅家文章」と「菅家後集」を編纂。中国の模倣ではなく、和漢の特徴を巧みに融合させた漢詩の数々は文学史上高く評価されている。

平安時代最高の漢詩人、菅原道真

干ばつや疫病の流行で
荒廃しきった讃岐国

都落ちのような思いで讃岐へ赴いた道真だったが、任地で目にしたものは彼の心境を一変させた。溜池の水は枯渇して田は乾ききっており、畑地には雑草が生い茂っているだけ。人家は荒れ果て、炊事の煙さえ昇っていないかった。たまに人を見かけても、病人か飢えて死にかけているものだった。

讃岐国がこのような状況に陥ったのは十年ほど前に起こった大きな飢饉に端を発している。干ばつにより土地が荒廃し、疫病の流行で多くの命が失われていた。しかし時の国守であった藤原家宗は中央政府へ租税の減免申請や疫病への対策を全く講じていない。このため例年通りの税が重くのしかかり、民衆は疲弊しきって、土地を捨てて逃亡。多くの家が絶戸状態となっていたのだ。

改革の契機となる
国司としての財政再建

困窮を極めた讃岐の財政を再建すべく、道真は全力で政務にあたった。直ちに民衆の生活の実態を知ろうと国内を視察して回り、この時目の当たりにした様子を「寒早十首」という漢詩に詠んでいる。この連作漢詩には讃岐の民衆支配の現状が克明に描かれると同時に、当時の政治と社会の実態が鋭く映し出されていた。

慈悲を以て繋ぎがざれば
浮遊定めて頻ならむ

(訳) 上に立つ者があわれみの心を持たなければ、民は皆よそへ逃げて、この国に住む者はいなくなってしまうだろう。善政は次第に功を奏していくが、貧困にあえぐ民の現状を理解しようとして、無慈悲に税を取り立てるばかりの中央政府の在り方に道真は疑問を持ち始めていく。

中央集権の律令制下では土地が国有化され、男子に強制的に口分田が貸し与えられて重税が課せられた。ところが厳しい税を逃れて戸籍を偽ったり、逃げ出す者が続出。地方の豪族は貴族や寺院と結託し、税を逃れて私有地を広げている実態があった(荘園)。従って国有地に税を課しても納める者がなく、国家の収入は激減していく一方だった。道真は人に課す税制度や律令制の弊害にも直面していく。

道真の讃岐赴任中、宇多天皇の即位に伴って阿衡の紛議が起こる。藤原基経が自らの処遇に対して朝廷へ抗議し、ストライキを起こして政務の渋滞を招いた。これは藤原氏を外戚としないう宇多天皇に対する牽制だったが、道真はこの紛争で基経に書状を送って解決に尽力している。時の権力者に対しても堂々と発言することを厭わない、そんな政治家としての気骨ある姿を高く評価したのが宇多天皇であった。

道真の
行財政改革

寛平八年(892)から始まった
道真が主導した行財政改革。

それは二百年ほど前に唐に倣った
律令制から、日本の実情に合わせた
独自のしくみづくりへの転換だった。

主に税制、徴税、監査、
土地制度の3本柱で、
税を取る基準も

確実に税金が見込める「人」から
「土地」へ切り替えようとしていた。

●問民苦使の派遣●

民衆の暮らしぶりや土地問題の実態を調査する問民苦使を派遣。この結果、中央の貴族と地方の豪族が癒着し、民衆の土地を奪って私有地(荘園)を広げている実情を掴んだ。

●改革のマスタープラン●

私有化された土地をすべて国に取り戻し、その上で人民に改めて区分田を支給。人ではなく田別に税を賦課して、国司に収取を請け負わせる。道真は古代の中央集権的な体制を改め、こうした地方自治的システムへ移行しようとしていた。



●遣唐大使を廃止●

日本は定期的に唐へ遣唐使を派遣し、さまざまな文化を取り入れてきた。しかし当時の唐は内乱で国土が荒廃。道真は遣唐使を廃止し、日本独自の文化や制度作りを進める。



●会計監査を簡素化●

国への決算報告の無駄な作業を省き、会計監査制度を簡素化した。他にも官庁の再編、人員整理なども行っている。

●検税使を廃止●

税を厳しく取り立てるだけでは本質的な問題は解決しないと、納税の不正を摘発する検税使を廃止する。

菅原伝授手習鑑

菅原道真にまつわる「天神伝説」は室町時代に作られ、人形浄瑠璃や歌舞伎の演目にもなっている。「菅原伝授手習鑑」は、江戸で空前の大ヒットとなり、現在も歌舞伎の代表的な演目となっている。

写真/東京都立中央図書館特別文庫室所蔵

異例のスピードで昇進し
国政改革に着手

寛平二年（890）、四年の任期を終えて都に戻ってくると、道真は中央政界に躍り出る。讃岐では善政の噂を聞いた逃亡民が戻り、隣国の民も流入するまでになっていた。道真の功績は高く評価され、宇多天皇の下、蔵人頭（天皇の秘書官長）に抜擢される。ちょうどその頃、関白・藤原基経が急死。藤原氏の勢力が弱まった機に乗じて、宇多天皇は道真を登用して国の改革にあたらせていく。

道真は讃岐守の経験から、民衆をな

いがしるにして政治は成り立たないことを痛感していた。国政を立て直すためには根本的な改革が必要だった。貴族や豪族の不正を正し、時代遅れの土地制度や律令そのものにメスを入れる決意をする。

その後わずか3年で9つもの要職を歴任。宇多天皇からも絶大な信任を得た道真は目覚ましい昇進を遂げる。寛平八年（896）には民部卿（財務大臣）を兼務。改革は本格化し、律令国家に代わる新しい国家構想が準備されていく。道真との協力体制を敷いたまま、翌年宇多天皇が醍醐天皇に譲位。その一方で改革によって既得権益を失う貴族の間では不満がくすぶり始めていた。特に道真に牛耳られ、凋落が明らかだった藤原時平は、なんとか政治の実権を取り戻そうと策謀をめぐらせていた。

昌泰二年（899）、藤原時平は左大臣に、道真は右大臣に任じられる。

は道真に左遷を命じる。それはまさしく時平が道真を陥れるための讒言で、周到に準備されたクーデターだった。既に政界を引退していた宇多法皇は直ちに内裏に駆けつけ、処分取り消しを求めて座り込みの抗議をするが、天皇が事の真否を糺すことはなかった。時平の策謀にはめられ、改革の志半ばで配流される無念が道真を打ちのめした。旅立ちの日、再び目にするのではない自宅の梅の花を見て詩を詠む。

東風吹かば 匂いおこせよ梅の花
主塵しとて 春を忘るな

（訳）私がいなくなっても
春になれば忘れずに咲き、
風に乗って香を届けておくれ

二年後の延喜三年（903）、罪人の汚名を着せられたまま、道真は任地で死去している。享年五十九歳。一国の宰相にまで上りつめた人物のあまりにも哀れな死だった。

藤原氏以外が右大臣にまで上りつめたのはきわめて異例なことだった。道真五十五歳。この頃には中央官僚の半数を菅家廊下の出身者が占めるようになり、権勢も最高潮に達していた。

そんな折、道真に一通の書簡が届く。かねてから確執のあった学者・三好清行から引退を勧める内容であった。「あなたは帝のおかげでかつてない栄達を遂げたが、立場をわきまえてこのあたりで右大臣を辞職すべきではないか。さもなければ、きっと災いがふりかかるだろう」。

政界で急速に台頭した道真の前途には既に暗雲が立ちこめていた。

藤原氏の陰謀による
道真の政界追放

昌泰四年（901）一月、事態は急変する。醍醐天皇から突如道真に太宰府赴任の命が下った。皇室の後継問題で陰謀を企てっていると報告された天皇

道真を政界から追放した時平は、翌年の延喜三年（904）、国政改革を宣言。道真が準備したマスタープランは時平の手によって実行される。後に「延喜の治」と賞賛される改革で、皮肉にもこの改革によって財政は立ち直り、平安の国風文化が開花することになる。

歴史は常に勝者によって描かれる。道真の治績も長く世に伝えられることはなかったが、藤原氏隆盛の陰で果敢に改革に挑んだ軌跡は、近年の研究によって明らかにされている。

道真の天神伝説

道真の死後、時平をはじめ陰謀に関わった人々は次々と非業の死を遂げ、都では天変地異が相次ぎ、道真の怨霊と畏れられる。その後道真の罪は取り消され、霊を鎮めるため京都の北野天満宮に天神として祀られた。菅原氏が多くの学者を輩出したことから、後に学問の神様として崇められるようになる。



菅原天満宮

菅原氏の氏神社として創建され、道真公を祀る日本最古の天満宮。道真公の産湯の池と伝わる「天神堀」や、春分日に開催される「筆まつり」で知られる筆塚がある。学問の神様として、受験合格のご祈禱に訪れる人も多い。

TEL 0742-45-3576
アクセス 近鉄「尼ヶ辻」駅から徒歩約10分



いろは写経

子供から大人までが体験できる喜光寺の「いろは写経」。奈良時代、涅槃経を元にかな文字にまとめられた「いろは歌」のお写経で、心穏やかなひとときを。
・9:00~16:00(毎日開催)
・納経料2000円(拝観料、お抹茶菓子を含む)

お客様と共に、街と共に 奈良信用金庫 尼ヶ辻支店

歴史の面影を残すのどかなエリア。近鉄尼ヶ辻駅から徒歩4分のところには「ならしん尼ヶ辻支店」があります。お近くにお越しの際にはぜひお立ち寄りください。

住所:奈良市宝来1丁目9番1号
電話:0742-41-2454 定休日:土日祝 営業時間:9時~15時
ATM 8時~20時(土・日・祝日は17時まで)

ならしんホームページ

<http://www.narashin.co.jp/>
本誌「ならつう」のバックナンバーをWEBで公開しています。



喜光寺



喜光寺

行基菩薩が721年に創建。古くは菅原寺と呼ばれ、東大寺大仏殿はこの寺の本堂を参考に造営されたことから、「試みの大仏殿」と呼ばれる。ご本尊は平安時代に造像された阿彌陀如来像。本坊1階には全イス席の「お写経道場」がある。

TEL 0742-45-4630
アクセス 近鉄「尼ヶ辻」駅から徒歩約10分

がんこ一徹長屋

奈良の伝統産業「墨の資料館」に併設して、茶釜、一刀彫、赤膚焼などの職人がそれぞれ店舗兼工房を構え、創作風景も見学できる。

アクセス 近鉄「西ノ京」駅から徒歩すぐ

赤膚焼 大塩恵旦

赤膚焼を産出する古代菅原の地。長屋内にあるこの工房では、愛らしい奈良絵を施した洗練された器の数々にお目にかかれる。

TEL.:0742-41-0657



がんこ一徹長屋

ならしん
尼ヶ辻支店



垂仁天皇陵
全長227mの巨大な前方後円墳

唐招提寺



歴史の道

薬師寺



菅原道真ゆかりの地と西ノ京をめぐる

菅原氏のルーツ・菅原と西ノ京。平城京の西方に位置することに由来します。垂仁天皇陵東部から唐招提寺・薬師寺に向かう「歴史の道」は、ゆったりと散策を愉しめます。

唐招提寺 世界遺産

唐の高僧・鑑真和尚が授戒伝律のため創建。井上靖の小説「天平の甕」でも知られる金堂や平城宮の遺構・講堂などが天平時代の面影を残す。

TEL 0742-33-7900
アクセス 近鉄「西ノ京」駅から徒歩約10分

歴史の道

唐招提寺と薬師寺を結ぶ。古びた低い土堀と老松が、懐かしい風情を演出する歴史道。



写真提供:一般財団法人奈良県ビジターズビューロー

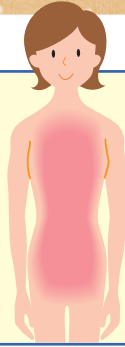
薬師寺 世界遺産

南都七大寺のひとつ。天武天皇が皇后(後の持統天皇)の病氣平癒のために発願。金堂を中心に東西両塔がそびえる薬師寺式伽藍は、西ノ京のシンボルにもなっている。創建当時より現存する東塔(国宝)は現在修理中。

TEL 0742-33-6001
アクセス 近鉄「西ノ京」駅から徒歩すぐ

体幹とは？

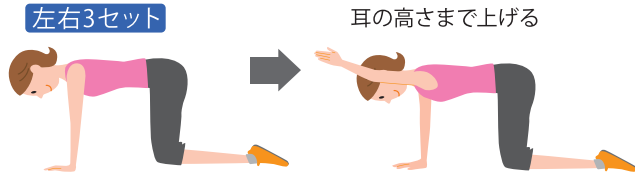
頭・首・胴体、つまり体のコアとなる部分。脳や心臓など重要な臓器を蓄えているところです。体幹を強化するためには、骨格や内臓に一番近いインナーマッスル（深層筋）を鍛え、深層部の筋肉に働きかけることで内臓を健康にし、体のバランスや姿勢を改善します。



背中周辺

広背筋や僧帽筋、大臀筋などに働きかける運動。猫背や肩こり、五十肩などを予防し、美しい姿勢づくりをサポートします。

左右3セット



耳の高さまで上げる

背中や首の後ろの筋肉を鍛え、肩こりも予防

- ①床に両手・両膝をつき、脚は肩幅に開く。目線は床へ
- ②そのまま3秒かけて片手をまっすぐ上げて、3秒かけて元に戻す。

左右3セット



腕と脚を同時に耳の高さまで

筋肉を鍛え、瞬発力やジャンプ力もアップ

- ①床に両手・両膝をつき、脚は肩幅に開く。背筋をしっかり伸ばす。
- ②その体勢から片腕、逆側の脚を3秒かけてまっすぐ伸ばし、戻す。

左右3セット



骨盤を引き上げる感覚で

背中や太腿の裏側を鍛え、疲れにくい体に

- ①仰向けに寝て、両膝を肩幅に開いて立てる。腕、頭、手のひら、足裏を床にしっかりつける。
- ②その体勢からおしりを上げて3秒間キープし、元に戻す。

左右3セット



首と背中が一直線になるように

背面の体幹をパワーアップ

- ①床に両手・両肘・両膝をつき、脚は骨盤の幅に開く。
- ②その体勢から3秒かけて片脚をまっすぐ後ろに伸ばして、元に戻す。

体幹を鍛えて元気倍増！

体の軸部分「体幹」を鍛えると、生活動作や運動機能などが改善。転倒予防にもつながります。前回のお腹周りに引き続き、今回は脇腹と背中周辺を鍛えるトレーニングをご紹介します。

体幹トレーニング

②

脇腹・背中周辺

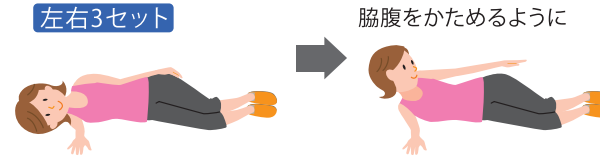
やってみよう！

お腹周り、脇腹・背中周辺、各部のトレーニングで、体の土台作りを行いましょう。

脇腹

体幹の側面にある腹横筋や腹斜筋に働きかけ、脇腹を引き締めます。骨盤を安定させるので、見た目もバランスの良い体に。

左右3セット

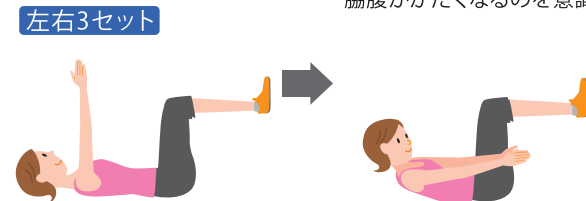


脇腹をかためるように

ゆるんだ脇腹を引き締める

- ①横向きに寝て、腕を前に伸ばす。手のひらは床に向ける。前後に動かないよう、骨盤をしっかり固定。
- ②頭・腕を同時に3秒かけて同じ高さまで上げ、元に戻す。

左右3セット

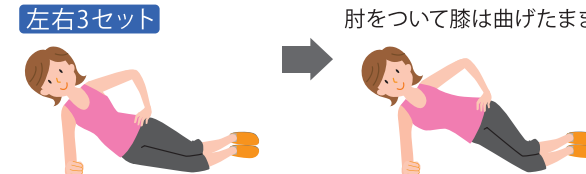


脇腹がかたくなるのを意識

お腹や股関節を動かさず筋肉を鍛える

- ①仰向けで両腕を上へ伸ばし、脚を上げて膝を90°に曲げる。
- ②そのまま3秒かけて上体を起こしながら左へひねる。元の姿勢に戻して今度は右へひねる。

左右3セット



肘をついて膝は曲げたまま

脇腹周りを鍛え、ぶれない体を強化

- ①横向きに寝て、肘をつく。膝を曲げ、手のひらを体側に添える。
- ②その体勢から3秒かけて腰を浮かし、元に戻す。



■ 季節のガーデニング

ルッコラ

ベランダなどで気軽にコンテナ栽培
料理のアクセントになる定番ハーブ。

栽培のポイント



種が流れないように
種を撒く前に水やり
しておく。

深さ1cm程度の溝
に5mm間隔で均一
に種を撒いていく。



1回目 間が2~3cmになる
ように葉を間引く。

2~3cm



5cm

2回目 間が5cmくらいに
なるように間引く。

間引いた葉はベビー
リーフとして食卓へ。
2回目の間引きが終わ
ると化成肥料をやる。

特典

各店先着
10名様

ならしん各店窓口でルッコラの種
プレゼント!「ならつう見ました」と
お声かけください。

イタリア料理の定番ハーブ、ルッコラ。ゴマに似た風味とほのかな辛味が、サラダやカルパッチョなどにぴったりです。収穫まで約1ヶ月と成長が早いので、種から簡単に育てる事ができます。育て方はコンテナに野菜用培養土を入れ、5mm間隔で種を撒きます。発芽後は本葉が2、3枚ついた頃と、葉が4、5枚になった頃に2回間引きします。水は毎朝たっぷりやり、3~4時間日に当てて、後は日陰で育てるとやわらかい葉に育ちます。草丈が15cm以上になったら収穫時期です。



栽培カレンダー

1日目

種まき

7日目

1回目
間引き

14日目

2回目
間引き

肥料

21日目

水やりは
毎朝たっぷり

28日目

35日目

収穫

42日目

外葉から少しずつ摘み取ると
長く収穫が楽しめます