



ならしんからのお便りマガジン

ならつう

2017
spring

吉田松陰が師と仰いだ 全聾の儒者、谷三山

たにさんざん

聴力を失いながらも当代一流の学者に
上りつめた三山の生涯と功績

谷三山にちなむ大和三山をめぐる

すこやかライフ講座

腰痛体操で筋肉を鍛える

ならっきーが行く!

奈良祥樂 らぼつ饅頭 [生駒郡斑鳩町]

吉田松陰が師と仰いだ

全聾の儒者、谷三山

―没後百五十年

聴力を失いながらも独学で勉学に励み、当代一流の学者に上りつめた谷三山。吉田松陰をはじめとした幕末の知識人と親交し、多くの師弟を育てました。後世に伝えたい奈良の偉人・谷三山の生涯とその功績に迫ります。



正規の学問を志し、独学で書に挑んだ青年時代

谷三山（幼名は市三）は享和二年（1802）、現在の橿原市八木町にある裕福な商家に生まれた。幼い頃から病弱で、9歳の時に耳と目を患い、14歳の頃には完全に聴力を失ってしまった。しかし頭脳明晰で生来の読書好き。全聾というハンディキャップにもくじけることなく、学問の道を志す。難解な中国の歴史書や儒学書などを次々と読破し、独学で広い知識と深い見識を身につけていった。

それは並大抵の努力ではなかった。耳が不自由だったため師について教える聞くこともできず、辞書を引きながら自分で解釈していくしかない。理解に苦しむ難文字や文章に出くわすと、刃を膝にたてて全神経を統一して考えたという。若い頃は来る日も来る日も居室にこもって書を読み、思索をめぐらす孤独な日々であった。当時唯一の師友に宛てた書簡には、こんな苦衷ものぞかせている。

「一度は、龍門をうかがわんと欲せざるに非ざりしが、不幸にして耳疾あり、一旦、馬牛慾となり、みだりにもつて

慈母の患をのこさんことを恐る」一度は大学者を探ね、名高い塾などで学問をしたいと思わないこともなかったが、不幸にも耳が聞こえないため、今は牛や馬のようになって、じっとこらえてどこへも行かず、慈愛深い母に心配をかけることのないようにしよう。

三山は不屈の精神でひたすら学問に専念した。書物もただ読むだけではなく全文を暗記してしまうほど読み込み、知識を自分の血肉にしていた。また多量の書物を批判的に検討し、分析して考察を深めるといふ徹底したやり方で真理を探究。こうした青年期に培った独学の日々が学者としての基礎を築き、高い志操を育んでいったのである。

三山の学問を支えた先達や学友との交流

28歳の時、三山は大きな一歩を踏み出す。自らの学問を試すため、兄に付

き添われて初めて京都へ遊学に出たのだ。有名な学者を訪ね歩き、当時一世を風靡していた学者・猪飼敬所の元も尋ねた。三山の場合、他者との会話は筆談で行われる。対談に応じた敬所は筆談の紙を目にする度、三山の並外れた学識と思索を感じ取った。40歳以上も年上の老大家は、たちまち三山に敬服してしまう。そしてこれを機に親交が始まり、数年後には敬所がわざわざ八木村を訪れて再会している。

有名な儒学者で文豪の頼山陽も、猪飼敬所を通じて互いの存在を知り、学友として尊敬し合っていた一人だ。死去した後には愛用の遊印が三山に贈られている。三山の学問を大成させていく過程には、こうした多くの先達や学友との親交があった。

学問に精進してますます名を馳せた三山の元には、教えを乞う者も多く集まってきた。八木町周辺にはまだ藩校が設立されていなかったため、高取藩家中の子どもや裕福な商人の子どもら

が、学問修業に入門してきたのである。天保十一年（1840）、三山は学問塾を「興讓館」と命名し、興讓館塾約を制定。そこには学問の目的や教育方針のほか、耳が不自由でも国や世の役に立つため、学問を志す人の力になりたいという三山の願いが示されていた。

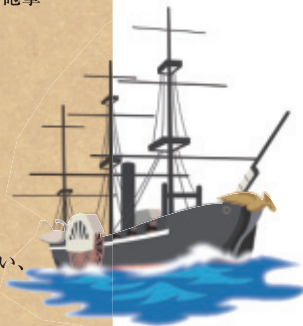
谷三山の生家（非公開）

現在も古い旅籠や町家が残る大和八木の一角に、谷三山の生家が残っている。立派な邸宅の奥には三山が生涯を過ごした居室があり、猪飼敬所から贈られた扁額が今も掲げられている。



幕末の主な出来事

1840 天保11年	清でアヘン戦争勃発 谷三山が興讓館を創設
1853 嘉永6年	ペリーが浦賀に来航 ロシア使節プチャーチンが 長崎に来航 吉田松陰が三山を訪れる
1854 嘉永7年	ペリー艦隊が再来 日米和親条約締結 下田と箱館を開港(鎖国終了) 吉田松陰のペリー艦隊 密航未遂事件
1855 安政2年	日露和親条約締結
1856 安政3年	アメリカ総領事ハリスが来日
1857 安政4年	吉田松陰が松下村塾を開塾
1858 安政5年	日米修好通商条約調印 安政の大獄(～1859)
1859 安政6年	吉田松陰が死去
1860 安政7年	勝海舟を艦長とする咸臨丸が 初の太平洋横断 桜田門外の変で井伊直弼が 暗殺される
1862 文久2年	生麦事件
1863 文久3年	浪士組(のちの新撰組)が結成 薩英戦争、八月十八日の改変 谷三山が高取藩主に 尊皇攘夷策を建言
1864 元治元年	池田屋事件、禁門の変 幕府の第一次長州征討 四国連合艦隊が下関を砲撃
1866 慶応2年	薩長同盟が結ばれる
1867 慶応3年	大政奉還 王政復古の号令 谷三山死去
1868 慶応4年	鳥羽伏見の戦いを機に 戊辰戦争が勃発 新政府軍と幕府とが戦い、 新政府軍が勝利
明治元年	明治維新



その一つが長州藩である。
長州藩士の吉田松陰も、列強の外圧に強い危機感を抱いていた。松陰は若干19歳で藩校・明倫館の兵学師範として独立するが、見聞を広めるため日本各地を遊歴する旅に出る。「アジア諸国

志を同じくする2人は静寂の中でさまざまな意見を交わし合った。松陰は三山の教えに触れると共に、豊富な海外知識や鋭い考察に驚かされる。その日は谷家に泊まり、三山の著書を数冊借りて辞すると、1ヶ月後にまた訪れ、再び夜を徹して語り合ったという。わ

訪れている。
実は松陰の15歳下の弟・敏三郎も生まれつき耳が不自由だった。おそらく身近に聾啞者がいたことで自然な形で

国内に目を向けると天保の大飢饉などの影響で社会不安が高まる中、幕府は改革を実施するも失敗に終わって財政状況が悪化。内にも外にも問題を抱える内憂外患の時代を迎えていた。一方で藩政改革が成功して財政が豊かになった藩が力をつけ、台頭してくる。
一介の浪人となってからも再び各地を巡歴し、嘉永六年(1853)には大坂から大和へ向かう。森田節斎からの紹介状を携えて訪ねた先は、八木の興讓館であった。この時53歳の三山は、才気に満ちた23歳の若き思想家と、初めて出会うのである。

2人はさすがさま、松陰が水戸を訪れて教えを受けた水戸学の思想について熱心に議論した。水戸では早くから「攘夷論」が確立し、幕末における勤王思想の原動力となった。やがて西洋諸国の勢力を排除する「攘夷」論と、天皇を核として日本人が団結していこうという「尊皇」論が結びついて尊王攘夷論が生まれていく。
志を同じくする2人は静寂の中でさまざまな意見を交わし合った。松陰は三山の教えに触れると共に、豊富な海外知識や鋭い考察に驚かされる。その日は谷家に泊まり、三山の著書を数冊借りて辞すると、1ヶ月後にまた訪れ、再び夜を徹して語り合ったという。わ

押し寄せる変革の波 迫り来る列強と 押し寄せる変革の波

ちょうどこの頃、海に向こうでは歴史的な出来事が起こっていた。天保十一年(1840)、中国の清がアヘンをめぐってイギリスと戦争になり、清は近代的な軍事力を擁するイギリス海軍に完敗。1842年には南京条約に調印し、イギリスが香港島を占領したのである。日本にも度々外国船が来航して開国を迫っており、幕府は欧米諸国の外圧が日本にも及び始めていることに脅威を感じていた。

幕末維新の先覚者、 吉田松陰との邂逅

正しいと信じたらまっしぐらに突き進んでいくため、松陰はしばしば猛挙にも出た。江戸で学んでいた時には、過書(藩が発行する身分証明書)の許可が下りないまま東北視察に出てしまい、脱藩処分という厳しい処罰も受けている。

三山はこの時の松陰の印象を後に森田節斎に次のように語っている。「若きにも似合はずなかなかの学識卓見、万巻を読味し、公けに殉ずる志厚く、私事にうすく、全くその身の榮達を顧みざる尊皇憂国の士に御座候、しかして心身共に純潔無垢、その精神一徹、思想確実、まことに末頼母しき有為の青年に御座候」と、五十年以上生きてきたが、こんな青年とは初めて出逢ったと感動した様子を伝えている。

また礼儀を重んじ、人間としての育成にも力を入れ、三山自らも温和で厳格、慎み深い所作で子弟を指導したという。こうした教育への貢献や学問の精進が評価され、弘化元年(1844)には高取藩主・植村家教から士籍に列せられた。三山43歳の時のことである。その時代としては大変な出世で、以後藩の儒者としても仕え、藩政にも具体策を建言していくようになった。

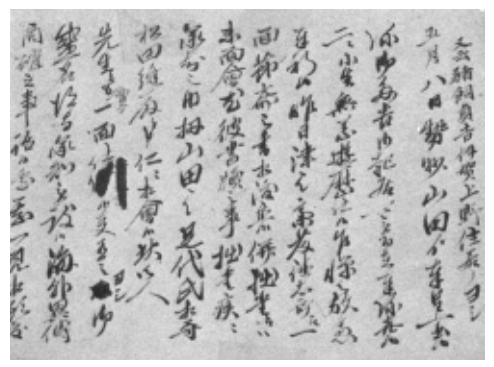
が次々と欧米列強に支配されていく中、日本の独立と尊厳を守るためにはどうすればいいのか。松陰は次第に国の防衛研究に没頭していく。

ずか二夜四日の滞在だったが、三山との対談は松陰にとって攘夷論をたてる大きな動機となった。

身はたとひ
武蔵の野辺に朽ちぬとも
留め置まし大和魂



吉田松陰像
絹本着色吉田松陰像(自賛)肖像部分
〈山口県文書館所蔵〉



吉田松陰の書簡「谷三山と吉田松陰の出逢い」より転載
大和を去った後も松陰はまめに三山に書簡を届けた。文学の才能も高く、その中には俳句や詩もあった。また死の間際に執筆した「留魂録」は志士たちのバイブルとなり、その冒頭に記された辞世の句も有名(上図)。

三山との筆談を進めることができ、独学で一流の学者となった苦勞も人一倍理解できたので、心から尊敬できたのではないだろうか。

晩年の三山を襲った深い哀しみ

大和を去った松陰はその足で江戸に向かった。そして同じ年の嘉永六年(1853)、日本中を驚愕させる事件が起こる。アメリカの東インド艦隊司令長官マシュー・C・ペリー率いる艦船4隻が江戸湾入口の浦賀に来航。巨大な艦船を前に、西洋の先進文明を目の当たりにした松陰は激しい衝撃を受ける。

翌年、通商条約を結ぶため再びペリー艦隊が浦賀に来航。幕府は米国の力に屈して和親条約を結び、開国を断行する。朝廷の許可を得ずに条約を結んだ幕府のやり方に、激しい議論が沸き起こっていった。三山も「靖海芻言」という論文を発表。外交問題の解決策を論じた1万6千字に及ぶ大作で、朝廷への提出も試みている。混沌とした政治情勢の中、大老に就任した井伊直弼は安政五年(1858)、日米修好通商条約に調印。日本にとって不利な条約を結び、勅許を得ないまま開国へと突き進んでいく。幕府の弱腰外交への批判はやがて尊王攘夷運動へ発展。井伊大老は開国に反対する志士や大名、公家などを力づくで弾圧し

ていった(安政の大獄)。

安政六年(1859)、三山の元に届いた報せは、老身を打ちのめすものだった。安政の大獄で処罰された吉田松陰が、江戸で刑死したというのである。

それは松陰が信じた道をまっしぐらに進んだ結果であった。黒船を見て列強の脅威を実感した松陰は、ペリー艦隊が再来した際に密航という猛挙に出る。「西洋に対抗するためには、国禁を犯しても自ら西洋の進んだ技術を学ぶしかない」と、艦船に乗り込むものの失敗。故郷・萩の「野山獄」に投じられた。それでも学問への意欲は尽きることがなく、囚人に講義して獄中で教育活動を行う。

自宅謹慎となった後には「松下村塾」を主宰。塾規の作成には興讓館塾約を参考にしたと伝えられている。わずか1年数ヶ月という期間だったが、高杉晋作、伊藤博文、山縣有朋らが学び、後の明治維新で活躍するリーダーを輩出した。しかし老中・間部詮勝の暗殺を企てた松陰は再び投獄され、江戸に送られて処刑されたのである。

松陰が江戸送致になった時、「吉田松陰を断じて殺すなかれ、国家のため大損失なり」と、三山が幕府閣僚の老中を通して上申したという逸話も残っている。それがこのような結果になり、三山は幕府の愚かしい仕打ちを心底恨んだ。そして森田節齋ら大和近在の有

志を自宅に招いて「松陰の慰霊追悼会」を実施。松陰の詩文や書簡を並べて故人を偲び、29歳でこの世を去ったあまりにも若い同志の死を悼んだ。

学問で世に貢献した六十六年の生涯

晩年の三山は健康を害して視力も失ってしまったが、文久三年(1863)62歳の時には、最後の力を振り絞って高取藩主に尊皇攘夷策を建言している。命がけて国難に立ち向かった松陰のように、自らも命を賭して時局を切り切る国政改革策を書き上げ、藩主に上申したのである。

時代は新たな局面を迎え、尊皇攘夷運動が開国・倒幕運動へと転化。大和では倒幕拳兵の先駆けとして天誅組事件も起こっている。慶応三年(1867)、遂に徳川慶喜は政権を朝廷に返上する大政奉還を表明、二百六十余年の長きにわたる江戸幕府は幕を下ろした。

同じ年、谷三山は門人らに見守られながら66年の生涯を閉じた。激動の時代を生き抜いた碩学の志士は、ようやく闘いを終えたのである。そして翌年、日本は近代化のあけぼの、明治維新を迎える。三山の学問は数百人にもものぼる門弟たちに受け継がれていき、奈良における教育の歴史にも大きな足跡を残した。

参考図書：「伝記谷三山」堀井義治著・「谷三山と吉田松陰の出逢い」卜部和義著

大和三山をめぐる散策MAP

谷三山の三山は、故郷の山・大和三山にちなんだ号です。
 香具山、畝傍山、耳成山の三山は名勝にも指定されており、
 関連する神話や伝説も多く残されています。
 耳成山からスタートし、藤原宮跡から香具山、
 榎原昆虫館などのスポットを回って畝傍山へ回るコースです。



うねびやまぐち 畝火山口神社

畝傍山西側斜面に鎮座する古社。神功皇后が応神天皇を出産した伝承から安産の守り神として信仰を集めている。4月16日の春の例祭では呈茶と講話の集いが行われる。

- TEL 0744-22-4960
- 拝観時間 9:00～16:00 境内自由
- アクセス 榎原神宮西口駅から徒歩15分

久米寺

久米の仙人伝説にちなむお寺。毎年5月3日に行われる久米寺練供養では境内に100mの橋が架けられ、極楽からの来迎を表して二十五菩薩が練り歩く。橋からは福餅も撒かれる。

- TEL 0744-27-2470
- 拝観料 境内自由(本堂拝観・あじさい園は有料)
- 拝観時間 9:00～17:00
- アクセス 近鉄榎原神宮前駅から徒歩6分



畝傍山

標高198.8m。大和三山の中で最も高く、『万葉集』には香具山と耳成山が畝傍山をめぐる争う有名な歌がある。周辺には名所旧跡が点在。

畝火山口神社

畝傍山

榎原神宮

榎原神宮西口

久米寺



耳成山

標高139.6m。中腹には耳成山口神社があり、南麓には桜が美しい耳成山公園がある。

耳成山

耳成山口神社

耳成山公園



藤原宮跡

藤原京は天武天皇が着手し、持統天皇が完成させた日本初の本格的な都。春には菜の花と桜が咲き、大和三山の眺望にも絶好のスポット。



藤原宮跡

本薬師寺跡

本薬師寺跡

奈良にある薬師寺の前身にあたる寺の跡。天武天皇が皇后(持統天皇)の病氣平癒を祈願して建立に着手。天武天皇が崩御された後に持統天皇がその遺志を継いで完成させた。



天岩戸神社

天照大神が隠れた天岩戸と言われる巨石がご神体。境内には毎年新しい竹が7本育つ代わりに、別の7本が枯れ死するという「7本竹の不思議」が伝わる。

榎原市昆虫館

亜熱帯植物が生い茂る放蝶温室のほか、1000点以上の昆虫標本や化石標本など昆虫の生態を間近で体感できる。

- TEL 0744-24-7246
- 観覧料 大人510円・学生410円・小人100円
- 開館時間 9:30～17:00(受付～16:30)
- 休館日 毎週月曜(祝日の場合は翌日)



香具山

標高は152.4m。三山のうちで最も神聖視され、万葉集にも数多く歌われている。頂上からは藤原宮跡が一望できる。

国常立神社

香具山

天岩戸神社

法然寺

榎原市昆虫館



お客さまと共に、街と共に
奈良信用金庫 天理支店 mapエリア外

大和三山をめぐる際には、お近くのならしん天理支店にもお立ち寄りください。近鉄天理線・JR桜井線天理駅を北へ徒歩約5分。駐車場(12台)もございます。

住所:天理市田部町531番地
 電話:0743-62-3006 定休日:土日祝
 営業時間:9時～15時 ATM8時～22時(土・日・祝日は17時まで)

本誌「ならつう」のバックナンバーをWEBで公開しています。

(ならしんホームページ) <http://www.narashin.co.jp/>

高齢者もラクにできる腰痛体操 STEP2

前回から少しステップアップ。
仕事や家事の合間にできるストレッチも良い気分転換になります。

腰の背中側を伸ばす

うつぶせに寝た状態で両肘をつき、その姿勢を30秒保つ。毎日10秒ずつ増やして、3~5分保つことを目標に。



背筋を強くする

片手を水平に上げて10秒保ち、背筋の上の方を強くする。次に片脚を水平に上げて10秒保ち、背筋の下を強くする。



朝昼晩
左右交互に
5~10回

足を肩幅くらいに開いて、片足を一歩前へ

太腿を伸ばしてすっきり

膝を胸の方に引き寄せる

お尻から太腿裏を伸ばす

仕事や家事の合間に簡単ストレッチ!

腰の筋肉を伸ばす

ももの裏側を腕で抱え込み、できるだけ胸に近づけて10秒保つ。慣れてきたら30秒ほどに増やして。



朝昼晩
5~10回

腹筋を強くする

背中をイスの背もたれにつけたまま、両足を上げて10秒キープ。腹筋を強くする。



朝昼晩
5~10回

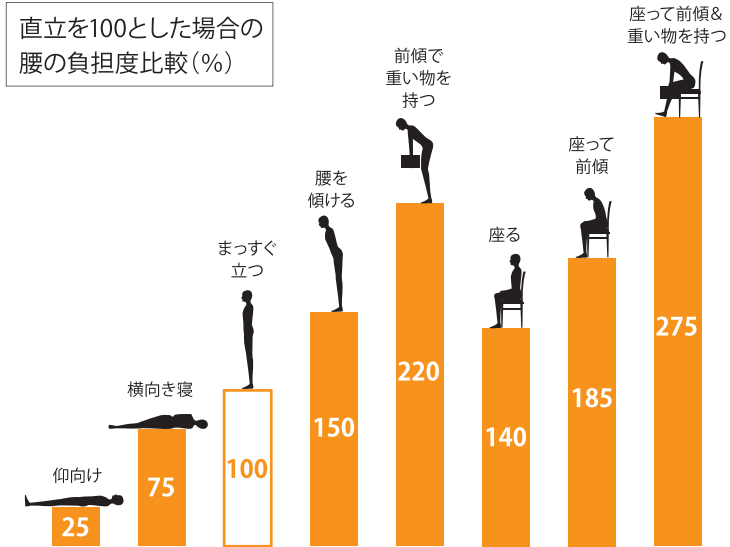
手のひらが上になるように

体側ラインを伸ばそう

背中全体を伸ばすように

両腕は両足の間に下ろす

直立を100とした場合の腰の負担度比較(%)



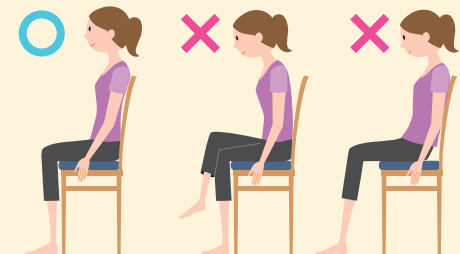
<出典:Nachemson MD, PhD, 1976>

腰への負担が大きい「座る」姿勢

上の図を見ると腰に最も負担がかかるのは、座ったままで前屈みになつて荷物を持った時です。荷物を持たなくてもただ座っているだけで腰には負担がかかっており、前傾姿勢ではさらに負担がかかります。座ると股関節が曲がって腹筋がゆるみ、上半身の重みを腰の筋肉や椎間板で支えるため、立っている時よりも腰に負担がかかるのです。特にデスクワークなどで長時間座って前傾姿勢を続けていると血流が悪くなり、腰痛を引き起こす原因に。正しい姿勢を心がけて少しでも腰への負担を軽減し、ストレッチやトレーニングで腰を支える筋肉を鍛えましょう。

腰に負担をかけにくい座り方

座る時は背骨も首もしっかり伸ばし、おへそから下を背骨に近づけるような感覚で腹筋に力を入れます。膝と座面は水平か、やや膝が高め。足の裏がしっかりと床につく方が望ましいです。



腰痛を引き起こす要因のひとつに、普段の姿勢があります。生活の中で知らず知らずのうちにとる姿勢が腰に負担をかけています。腰痛になる前に、正しい姿勢や適度なトレーニングを実践しましょう。

腰痛体操で筋肉を鍛え、腰痛を予防しよう②



奈良のいいもの発見!

ならっきー
が行く!

生駒郡斑鳩町

奈良祥樂 らぼつ饅頭

食感が新しい、奈良名物・かりんとう饅頭

奈良土産
にもいいね!



直営店ではカフェも展開

奈良祥樂は、創業80年を越えるお菓子の総合商社・株式会社植嶋がプロデュースするオリジナルブランド。直営店の学園前店では和テイストのカフェもあって、お茶やランチも楽しめるんだって。



らぼつとは?

らぼつとは大仏様の巻き髪のこと。そんな大仏様のらぼつをイメージさせる縁起の良いお菓子が「らぼつ饅頭」です。沖縄産の黒糖を使った生地で十勝小豆のこし餡を包み込み、米油でカリッと揚げています。夕方には売り切れてしまうほどの人気なんだよ。



毎朝揚げたてを数量限定でお届け。



5つの味わいを楽しめる

外側のカリッとした食感としっとりとした餡の取り合わせが絶妙。さまざまな餡を楽しめるのもうれしいね。定番のこし餡、粒餡、栗かぼちゃ、抹茶に加え、春限定のさくら餡もあるよ。



ならつう 読者特典

Information

- 近鉄奈良駅店
地下コンコース近鉄奈良駅内 Time's Place内
☎0742-81-8039 営業時間9時~20時
- お菓子と和カフェ奈良祥樂 学園前店
奈良市学園北2-1-5 ローレルコート学園前
レジデンス1F(近鉄学園前駅北口すぐ)
☎0742-51-5151 営業時間9時~17時 日曜定休
- オンラインショップ <http://nara-shogaku.jp>



奈良祥樂 学園前店で1,080円(税込)以上のランチお召上りの方に、

**セットドリンク
無料券1枚進呈**

(1枚につき1名様ご利用)

有効期限:2017年5月31日(水)まで

店頭でお会計の前に「ならつうを見た」とお伝えください。次回ご利用できるドリンク券を1枚進呈します。