

Moderate Load

長い夏休みが終わり、今週からいよいよ授業が始まります。「やったあ」という人よりも「あ～あ」と嘆いている人の方が多いとお察ししますが…それはある意味、当然のことです。学校がどうのこうのというより、何時に起きて、何時に出発して、決められた時間に机に向かい、難解なことに頭を使う…など、行動に様々な制約が生じるわけですから、それは誰にとってもストレスだと思います(もちろん、私にとっても…)。

しかし、このことを身体について考えてみてください。例えば何日間も部屋にいて、まったく外出しなければ、足腰はどんどん弱っていきます。筋力維持のためには、**適度な「負荷」**が絶対に必要であると、皆さん容易に理解できますよね。

メンタルもこれと全く同様です。規則正しい生活を送るとか、人と会っておしゃべりをするとか、ちょっと難しいことに取り組むなどの行為は、自らのメンタルをキープするために絶対に必要不可欠な**「負荷」**なのだ、と考えましょう(「負担」ではなく…)。

このような負荷とは別に、私は今ちょっと身体に怠さを感じています。と言うのも、私はつい先週の水曜日にタイから帰ってきたばかりだからです。

これは観光旅行などではなく、WSC(World Scientists Challenge)の取組として、8/23(土)～27(水)の4泊5日、8名の生徒を連れてチュラロンコン大学附属高校を訪れてきたということです。若干の時差ボケ(わずか2時間ですが)もありますし、やはり色々と勝手が違うので、何かと気を使う部分もありました。

ただ、暑さという点では、実は日本よりだいぶマシだったと思います。時期的に雨季で、ほとんど曇りだったからかもしれないですが、朝晩はずいぶん過ごしやすかったですし、学校も普通に授業中です。※タイの「夏」休みは3月～5月だとのこと。

ただ、昼間にちょっと太陽が出たときがあるのですが、それはホント、強烈に感じました。と言うのも、バンコクの北緯は13°なので、4月・8月には太陽の**南中高度は90°**近くになるからです！これは、北回帰線(北緯23.4°)より緯度が高い地域ではありえないことです。北緯がおよそ35°の千葉では、夏至の日でも77°くらいです。ほぼ真上から太陽に照り付けられるという経験が初めてでしたので、そのときは「ああ、やっぱり遠くに来ているんだなあ…」と実感しました。

9月は、キビシイ残暑が続いたかと思えば、急に涼しくなったりと、非常に過ごしにくい時期です。所謂「夏の疲れ」が出てくる頃でもあります。とにかくまずは**食事・睡眠・運動**に留意して、体調管理に努め、本格的な秋が来るのを待ちましょう。

【おまけ】 タイ訪問で気づいたこと等

- タイに限った話ではないが、入国審査はやっぱりキビシイもの。「滞在先」をスムーズに言えずに連行(?)され、30分近く拘束(?)された生徒もいた…。
- 空港を出てすぐ気が付くのは、「車社会・バイク社会」ということ。
- 交通マナーは良くない。車の荷台に人が乗っている。ノーヘルでのバイク乗車をたくさん見かける。子どもをノーヘルでバイクの前の方に乗せているのもよく見た。
※かつての日本もそんな感じだったか…。
- 交通渋滞、交通事故は世界有数だとのこと。
- その代わりに、バンコクは鉄道が発達している。但し、Suicaのようなものがなく、使えるのはクレカかプリペイドカード。結局、切符代わりにトークン(プラスチック製の丸いチップ)を購入している人も多い。
- タイでは、チップの文化が根付いている。ベッドメイキングでは、毎日20バーツ(100円程度)を部屋に置いておいた。
- タイ(に限らず、東南アジア全般)のトイレでは、ペーパーは流せない場合が多い…。
※備え付けのゴミ箱へ…。
- タイの人たちは、けっこう絶え間なく何か食べている。
※1回の量が少なく、1日5~6食していた名残りと言われている。
- 様々なフルーツをよく食べている。ココナッツ、マンゴー、グアバ、ドラゴンフルーツ等、日本ではそれほど馴染みがないものも、ここではポピュラー。
※生まれて初めて、ドリアン(シャーベット状のものだったが)を一口食べてみた…。おそろく、もう二度と口にすることはあるまい…。
- タイの王室は非常に崇拜されており、市中にも画像などがたくさん見られる。
- タイにとって日本は大きな貿易相手国であり、また、日本企業がたくさんタイに進出している。そのため、多くの商品や看板等に日本語表記がある。日本の店もたくさんあった。日本車もたくさん見かける。
※因みに、初日に空港に迎えに来たワゴン車は、日本で超有名な予備校のものだった。
- とにかく感激したのは、おもてなし。日本も「おもてなしの国」だが、タイもすごい!
- チュラロンコン大学附属高校の設備は素晴らしい。但し、ここがスタンダードではなく、日本以上に貧富の差は激しいようだ。
- チュラロンコン大学のキャンパス案内もしてもらったが、とても広大な敷地で、歴史と伝統を感じた(1917年創立。タイで最も古く、権威ある大学)。

正直、これまではタイ国について特に興味を持ったことはなかったのですが、ひとたび訪れてみると、様々なことに気が付き、色々なことを知りたくなってきます。きっと今後は、タイに関するニュースなどにも注目するようになるんだろうと思います。

国内、国外問わず、旅の効果というのは、こういうことなのでしょう。インターネットや動画がどんなに発展しても、実際にそこを訪れて、五感で感じたことには敵わないということです。