ちんじゅの森通信

2024 春号

Theme：ともに味わう

ほぐほぐ　森村 衣美

早いもので、ちんじゅの森サロンほぐほぐを開設して５年がたちました。あっという間の５年間でしたが、開設準備に奔走していた時期を思い出すと、もうずいぶん昔のことのようにも感じられます。そして５年前には想像できなかったほどによい空間になったこと、それはリフォームによる新しい建物もさることながら、この場所と出会い、さまざまな形でかかわってくださる多くの人たちによってつくられてきたことを有り難く思います。

拠点に親しみやすい呼称があるとよいという思いから、準備をともにした仲間と話し合い、新しい場所の名前は「ちんじゅの森サロンほぐほぐ」としました。ほぐほぐは、「言祝ぐ、寿ぐ（ことほぐ）」から取りました。日本には、言葉には霊的な力があり、言葉をとなえることで霊力が発揮されるとみる言霊（ことだま）信仰があります。また春のお花見は、秋の豊かな実りを満開の桜と重ね、豊作を願い予めお祝いする予祝（よしゅく）にあたるという考え方もあります。「ほぐほぐ」と名づけたことが予祝となり、多世代、個々にさまざまな背景の人たちの集う場となりました。

このちんじゅの森サロンほぐほぐは、神様にお供えするお米や野菜を作る田畑のあるスペースをお借りしています。「お米の一年」の活動では田植えと稲刈りの際にご神事を行い、作業の無事を祈ります。田植えの時には豊作を祈願し、稲刈りの時には収穫を感謝します。ご神事には、必ずお供え物が必要で、お米、水、塩、お酒、季節の野菜、季節の果物などを用意します。神道の用語ではこれを神饌（しんせん）といい、神様に召し上がっていただくお食事のことをいいます。神事のあとには神饌を下げて、集まった人たちと一緒にいただきます。このことを神人共食（しんじんきょうしょく）といいますが、日本のお祭りでは、この「ともに食事をする」ことがとても大事にされています。

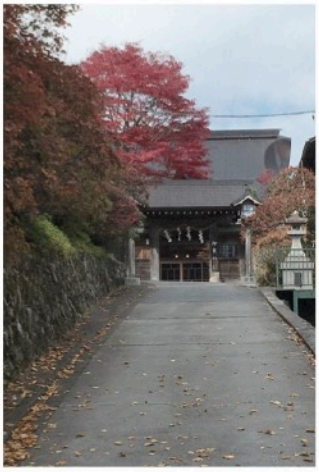
そしてほぐほぐにおける活動の、もっとも基礎となるところに、神人共食があると言えるかもしれません。田植えと稲刈りの時以外は、神様のことはすっかり忘れがちではありますが、毎年繰り返される「お米の一年」を時間の軸とし、年中行事や季節の手仕事を行ない、各地の風土を知ることと合わせて旬の恵みを料理して味わい、ともに食する時間を重ねてきました。読書会やその他の講座、園芸班活動や畑作業のあとにも、お茶菓子おつまみを広げては一緒に食べてひと息つく時間を過ごしています。ともに食する時間から次の活動のアイディアが生まれてくることも多々あります。

衣食住の食だけでなく、草や木々から季節の色を染める染め物や、木から繊維を取り出してできる和紙に関する活動も始まりました。土とともにある暮らしの基本を再確認する、その過程をともに味わいながら、今の生活に活かしていけそうなこと、これからの暮らしに何を大事にしていきたいか考えるきっかけの活動を継続していきます。また長い暮らしの中に溶け込んで育まれてきた日本人の自然観や神観念、それらの歴史、変化の様相など知識として学ぶ機会をつくっていくことにも力を注いでいきたいと思っています。

ちんじゅの森サロンほぐほぐの５年の活動を支えてくださったみなさまのご支援ご協力に心より感謝申し上げますとともに、今後ともお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

御嶽神社参拝と澤乃井酒蔵ツアー 報告

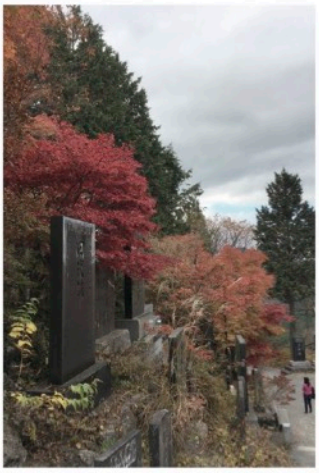
昨年 12 月 3 日、ちんじゅの森のスタッフと、日頃の活動をお手伝いくださっている会員有志メンバーで「御嶽神社参拝と澤乃井酒蔵ツアー」に行ってきました。御嶽神社は、青梅市に位置する御岳山の頂上にあり、盗難・魔除け・豊作の神として信仰を受けてきたとされています。冬の早朝のピリッとした空気の中、最寄りの JR 御嶽駅に集合し、出発します。



▲ 宿坊

山の中腹でケーブルカーを降りて歩き始めると、まず目に入ってくるのが風格ある数々の宿坊。宿坊とは寺社の周辺にある宿泊施設のことで、神職や僧の修行や遠方からの参拝者・参拝組織の宿泊のために利用されてきました。今では観光客宿泊施設として使われている宿坊もあります。

さらに足を進めると、多くの石碑がずらっと並んでいる光景が目に入ってきます。そこには「〇〇講」の文字が。講とは、同一の信仰をもつ人々の集団のことを言い、さまざまな講があるようです。ここでは遠方や山奥の神社を参拝する目的で地域ごとに結成されたグループと言えそうです。この石碑はその講が参拝した証として残されている石碑なのですね。



▲ 石碑

ところで、普段見慣れた参道や登山道とは全く違う、宿坊や石碑の並ぶこの光景は、一体何を意味しているのでしょうか？

それは、御岳山の頂上に位置する武蔵御嶽神社が、その麓にある里で暮らす人たちの信仰を受けてきたということ。関東平野の里に暮らす人々は里を囲む山を恵みの根源として、また神が宿る場所として、厚く信仰してきました。それぞれの山に雨をもたらす神、火除けの神、五穀豊穣の神などの由来があり、里の人々は地域ごとに講を組織してその山に宿る神を参拝してきました。今では、平地は生活しやすい場所として大都市が形成され、そこで多くの人が暮らしていますが、平地の暮らしは決して平地だけでは成り立たず、平地の人々はその周りを囲む山とのつながりの中で生かされてきたということなのでしょう。

▲ 御嶽神社について宮司様からお話をいただき、その後参拝をしました。

▲ 御岳山ふもとで日本酒を製造する澤乃井酒造を見学し、みんなで美味しいお酒をいただきました。グループでの遠方への参拝のための道中で楽しみがあるのは”現代版”講かも！？

そんな平地と山のつながりを追いかけたドキュメンタリーが「オオカミの護符」です。筆者である小倉美恵子さんは、川崎市の実家に貼られていた護符に描かれた”オオカミ”の謎を探る旅に出ます。護符を知る者から手がかりを得ながら多摩川沿いを遡るように進み、最後にたどり着いたのが今回私たちの訪れた武蔵御嶽神社でした。

かつて、筆者の故郷である川崎市を含む武蔵野の山脈の麓に暮らす人々は、その平地を囲む山に神を見出し、村を代表してそこに参拝するための講を組織しました。護符に描かれたオオカミはかつてこの武蔵野の山脈に生息したそうで、そんな山と里をつなぐ神の使いとして大切にされてきた存在なのかもしれません。

武蔵野の山脈に囲まれた平地の大都市に暮らす私にとって、自分が山国・日本で暮らしているという実感は全くありませんでした。ですが、山とそれに囲まれた平地の暮らしはこうしてつながり、山の恵みを受けて平地の暮らしがあるのだということに気づかされました。（小山栞奈）

ちんじゅの森では、「オオカミの護符」の映画をみんなで鑑賞し、御嶽信仰に詳しいゲストを交えながらお話する会を企画しています。詳細・お申し込みは以下をご覧ください。山岳信仰に興味のある方、山国である日本の暮らしを知りたい方、映画を見てみたい方、どんな方でもお気軽にご参加ください。専門知識や御嶽山に行ったことがあるかどうかも関係ありません。ぜひ皆様のご参加をお待ちしています！

おいぬ様信仰ってなあに？
-映画「オオカミの護符」上映会とお話会

令和6年 4/14 日 13:00 - 16:00

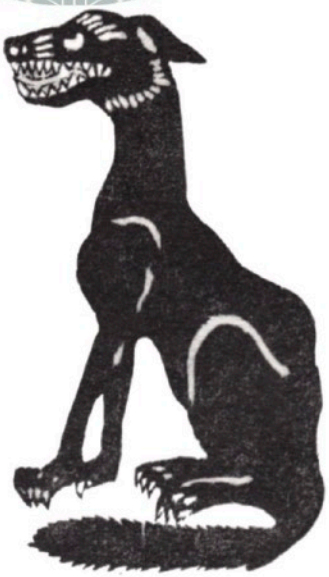
会場 ちんじゅの森サロンほぐほぐ（文京区目白台1-22-2）

料金 映画＋お話会（お茶菓子付き）：2,000 円
映画のみ：1,500 円
※学生以下、いずれの場合も500円

内容
- 映画「オオカミの護符」視聴*
- ゲストによるおいぬ様信仰の解説
- ゲストを交えたお話し会

*本編を再編集した短縮版（73分）を視聴します。

詳細・申し込みはコチラ▶



護符に描かれたおいぬ様。
「オオカミの護符」公式ポスターより。

Guest

高田 彩さん
國學院大學日本文化研究所・PD研究員

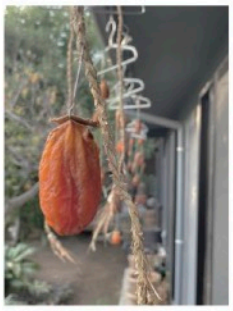
専門は宗教社会学。特に武州御嶽山をフィールドとして、宗教集団の運営を支える担い手の役割や労働内容の変遷を研究している。近年の論文に、「「講」を迎える人びと」『人のつながりの歴史・民俗・宗教―「講」の文化論―』(八千代出版)などがある。

主催：NPO法人ちんじゅの森
MAIL:hoguhogu@chinju-no-mori.or.jp
協力：（株）ささらプロダクション・武蔵御嶽神社・東京大神宮

：令和５年度 後半活動報告： 2023/October ▶ 2024/March third

10 月 29 日 (日)　季節の手仕事　干し柿作り

協力：日本女子大学食育ボランティアグループ（公衆栄養学研究室）



深まる秋に定番となった「干し柿のある風景」。
小さいお子さん、学生さん、大人で集まり、干し柿を作りながら、渋柿の渋さ、「輝太郎柿」の甘さとおいしさ、ブドウやリンゴと比べた時の柿の栄養価の高さなど、学び体感しました。
鳥取県八頭町岡崎ファームと Zoom でつなぎ、柿農園のライブ映像をみながら「どんな鳥を飼ってるの？」(放し飼いでチャボを飼っています)「お手伝いはするの？」といった子ども同士の質問がかわいらしかったです。数週間して、甘い干し柿が出来ました。

11 月 12 日 (日)　風土まるごと旬を味わう手しごと講座 栗と里山と暮らす～愛媛 内子町～

協力：亀岡家 / 日本女子大学食育ボランティアグループ（公衆栄養学研究室）/ 文京区（国内交流・連携事業）

文京区の助成金をいただき、昨年よりもバージョンアップして、風土まるごと旬を味わう手しごと講座「栗と里山と暮らす - 愛媛県・内子町 -」を開催。
学生スタッフが東京から現地を訪ね、若い世代が中心となって大事にしている内子の魅力を伝えてくれました。亀岡家さんの今年の栗はよく実ったとのこと、栗の花と実のつき方、急斜地で栗を収穫する方法、栗や里山への思いを詰め込んだおしゃれでおいしいお料理とプロダクツを提供していただきました。ぽたり珈琲ケンちゃんは、深い味わいのコーヒーを淹れてくれました。
今年の日本女子大学生さんの絶品栗スイーツは、「栗とほうじ茶のテリーヌ」。ほうじ茶･クリームチーズ･ホワイトチョコレートをかけ合わせた絶妙ハーモニーでした。
内子メンバーが闘志を燃やしている、間伐材で作る棍棒飛ばしは、今のところマイナースポーツですが、森の整備となり、山の恵みや豊かな里山風景を取り戻すきっかけとなる可能性を秘めています。

12 月 17 日 (日)　しめ縄作り

共催：一般社団法人地湧の杜　ゲスト：濱千代早由美さん

千葉県長南町に拠点を持つ地湧の杜さんとの共催で、しめ縄作りを開催。講師の石井先生は埼玉県越生 (おごせ) の建築家かつ梅農家さん。前日にはしめ縄飾りの材料を求めて越生の野山を歩き、ウラジロ、金柑、万両、ピラカンサを収集しました。
まずは 10 本の稲わらを 5 本ずつに分けて、縒りをかけて綯っていきます。コツをつかむまで少しの間もがくことになりますが、先生が横に来てくれて身体でああ！とわかると手のひらからするすると縄がのびていきます。
しめ縄飾りができたところで、伊勢市二見出身の濱千代先生に「年神さまってなあに？」の小話をいただきました。お盆と同じくご先祖様をお迎えしてきたお正月は、改暦や人の移動を可能にする鉄道の普及により意味が変化し、福の神のような要素が加わってきましたが、このしめ縄飾りを目印に年神様がお越しくださったことと思います。

series 和紙とくらす。

楮(こうぞ)やミツマタなど植物を原料として手漉(す)きによって作られる和紙。古くより日本人の生活とともにあり、和紙は文化をつくってきました。和紙の原点からその先を知る、原料から和紙をつくる実践を交えた全4回のワークショップです。
講師：西村優子さん

2月4日（日） 第1回 和紙をつくる。 - 和紙ってなにからできる！？ -

和紙とくらす。シリーズ第1回は立春の日曜日に行いました。
西村さんのフィールドである高知県いの町から届いた、みずみずしく元気な楮とミツマタと、残念ながらこの夏の暑さに力尽きて枯れてしまったほぐほぐの庭のミツマタの枝を使い、木から紙をつくりました。茹でた木の皮をシュルンと剥きとり、皮をへぐって繊維をとってほぐします。乾かすために窓に貼った和紙は、むくむくぽってり、それぞれによい風合いでした。植物に人の手が加わって紙が作られてきたことがよくわかるワークショップとなりました。

3月3日(日) 第2回 和紙をつかう。 - 和紙で包む・折形 -

協力：日本女子大学食育ボランティアグループ（公衆栄養学研究室）

雛祭りと和紙のかかわり、包む行為に込められたものなど、和紙にまつわるお話を学んだ後、折形に挑戦しました。折形は、昔の武家が物を包むときの礼法として取り入れてきた和紙の折り方で、包むもの1つ1つに折形が決まっていて、贈答をする相手との関係性によっても折り方が変わるそうです。今回挑戦したのは、「たとう折」と「きな粉包み」。たとう折は折形の基本です。次にきな粉包み。隣の席の人と重なるほど大きな和紙を折重ねると、コンパクトながら立体感のある美しいきな粉の入れ物が出来上がりました。
また学生さんが作ってくれたお米を発酵させてつくる甘酒は、“飲む点滴”と言われるほど健康に良い成分を多く含んでいるのだそう。今回いただいた甘酒はアルコール成分が 0 とのことで、ワークショップの間にみんなで美味しくいただきました。

西村優子　Yuko Nishimura

紙の造形作家（http://yukonishimura.com）
紙を「折る」ことでの作品制作を展開。日本の伝統礼法である折形を現代のデザインの中に提案する『折形デザイン研究所』のメンバー。
高知県いの町吾北地区での土佐和紙文化や楮栽培、山間部のくらしに着目した『かじがらプロジェクト』では、和紙の魅力を伝える活動を行っている。

Works

次回は5月19日（日）「和紙であそぶ。」
ホームページにてお知らせいたします。ご確認ください！

「令和クラシカル源氏物語完読マラソン」後日オンライン配信受付中

千年の時空を超えて人々を魅了する『源氏物語』。通読が難しい超大作を林望先生がストーリーに沿って解説します。最古にして最高の人間ドラマ！読めば必ずおもしろい！
５月より『源氏物語』の読書が始まります。林望氏現代語訳『謹訳 源氏物語』（祥伝社）は、一切の省略がない「完全現代語訳」で注釈が文中に入れ込まれているので、すらすら読み進めることができます。
１０００年前に描かれた長編小説を、令和の現代に読み味わうことのできる奇跡。多くの方々とともに、ユーモア溢れる林先生の講義を楽しみ、『源氏物語』の魅力を深く味わえれば幸いです！

現在「後日オンライン配信」のお申込みを受付けております。第１回イントロダクションからご視聴いただけます。配信動画については、「カメラワークも工夫されていて観やすく、繰り返し視聴して理解が深まる」といった感想を多数お寄せいただいております。

>> 3月から11月、全5回 開催中！詳しくはホームページをご覧ください

第1回	3 / 7	（木）	イントロダクション「素直な心で読んでみよう 源氏物語」
第2回	5 / 16	（木）	桐壺から若紫
第3回	7 / 11	（木）	末摘花から松風
第4回	9 / 12	（木）	澪標から藤裏葉
第5回	11 / 14	（木）	若菜から雲隠

※第２回以降の各回の前に希望者のみで意見交換する会をオンラインで開催します。
（各回開催の前週金曜日20時～ 20時30分予定）

● 講師・・・林 望氏 / 作家・国文学者
1949年生。慶應義塾大学大学院博士課程満期退学。元東京芸術大学助教授。
『イギリスはおいしい』で日本エッセイストクラブ賞、『ケンブリッジ大学所蔵和漢古書総合目録』で国際交流奨励賞等受賞。『謹訳源氏物語』で毎日出版文化賞特別賞受賞。『（改訂新修）謹訳源氏物語』（祥伝社文庫）、『謹訳平家物語』『謹訳世阿弥能楽集』につづき、『謹訳徒然草』最新刊『枕草子の楽しみ方』祥伝社。エッセイ、古典論等著書多数。

※状況により開催を変更・見合わせる可能性もございます。

詳細はHPとSNS、およびメールにてお知らせします。
メール案内を希望の方は右記QRコードからご登録ください。

https://ws.formzu.net/fgen/S3967412/

\フォロー&チェックもお願いします！/
ちんじゅの森
webURL：chinju-no-mori.or.jp

【お問合せ】ちんじゅの森事務局
TEL ▸ 03-6877-0425
Mail ▸ hoguhogu@chinju-no-mori.or.jp

ちんじゅの森サロン

ほぐほぐ

HOGU HOGU

令和6年度前半の活動予定

お米の一年

4/20（土）・・・・・ 代かき

5月GW中・・・・・ 田植え

9月予定・・・・・ 稲刈り

5/19（日）・・・・・ 和紙であそぶ。
13:30-15:00頃

6月予定・・・・・ 梅仕事

6月下旬から7月上旬予定・・・・・ ジャガイモの会

※作物の生りの時期により、開催日程を決定いたします。

「親子サロンほぐほぐ」やってます

対　象　0歳1歳2歳のお子さんと保護者

日　時　毎週木曜日10:00-12:00
第3木曜日は10:00-12:00と13:00-15:00

心地よい光と風の中でお子さんを囲んで

のんびり過ごせる居場所。

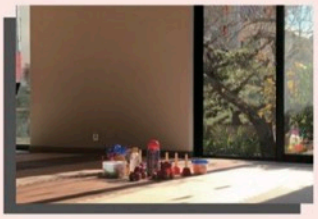
季節の歌や絵本も紹介しています。

check

instagram
あります

OYAKOHOGUHOGU

心地よい光と風の中でお子さんを囲んでのんびり過ごせる居場所。季節の歌や絵本も紹介しています。
お待ちしています！



OYAKOHOGUHOGU

目白台親子サロン ほぐほぐ

利用料
100円

文京区社会福祉協議会
ふれあいいきいきサロン登録事業
文京区目白台1-22-2

令和5年度NPO法人ちんじゅの森通常総会のお知らせ

総会　令和６年６月2日（日）13：00から14：00

懇親会　14：00から16：00

ちんじゅの森 サポーター募集！

ＮＰＯ法人ちんじゅの森の活動は会員の皆さまからの会費と寄付で運営しております。活動の趣旨に賛同してくださる方はぜひ会員になって、活動へのサポートをお願いいたします。会費は年間一口２,０００円です。ご寄付に規定はございません。

【郵便振替】口座番号　00100-5-29217　特定非営利活動法人ちんじゅの森

【三菱 UFJ 銀行】恵比寿支店　普通　1318980　特定非営利活動法人ちんじゅの森

●はじめて会費や寄付にご協力くださる皆様へ

ちんじゅの森 HP「ご支援のお願い」より、「会員申込フォーム」にてお手続きくださいますようお願いいたします。

会員申込フォームはこちらから
https://www.chinju-no-mori.or.jp/shien

TEL ▶ 03-6877-0425（平日10:00~16:00）　Mail ▶ hoguhogu@chinju-no-mori.or.jp
NPO ちんじゅの森　〒112-0015 東京都文京区目白台 1-22-2（ちんじゅの森サロンほぐほぐ）

＊ＮＰＯちんじゅの森は現在、文京区目白台にある東京大神宮菜園のある場所を拠点にお借りし、年中行事や季節の手仕事、トークイベントなどを通して、日本の暮らしの中で大切にされてきたものを再確認し、それらを未来につなぐ活動をしています。