

2018

「北の大地」—風の記憶—

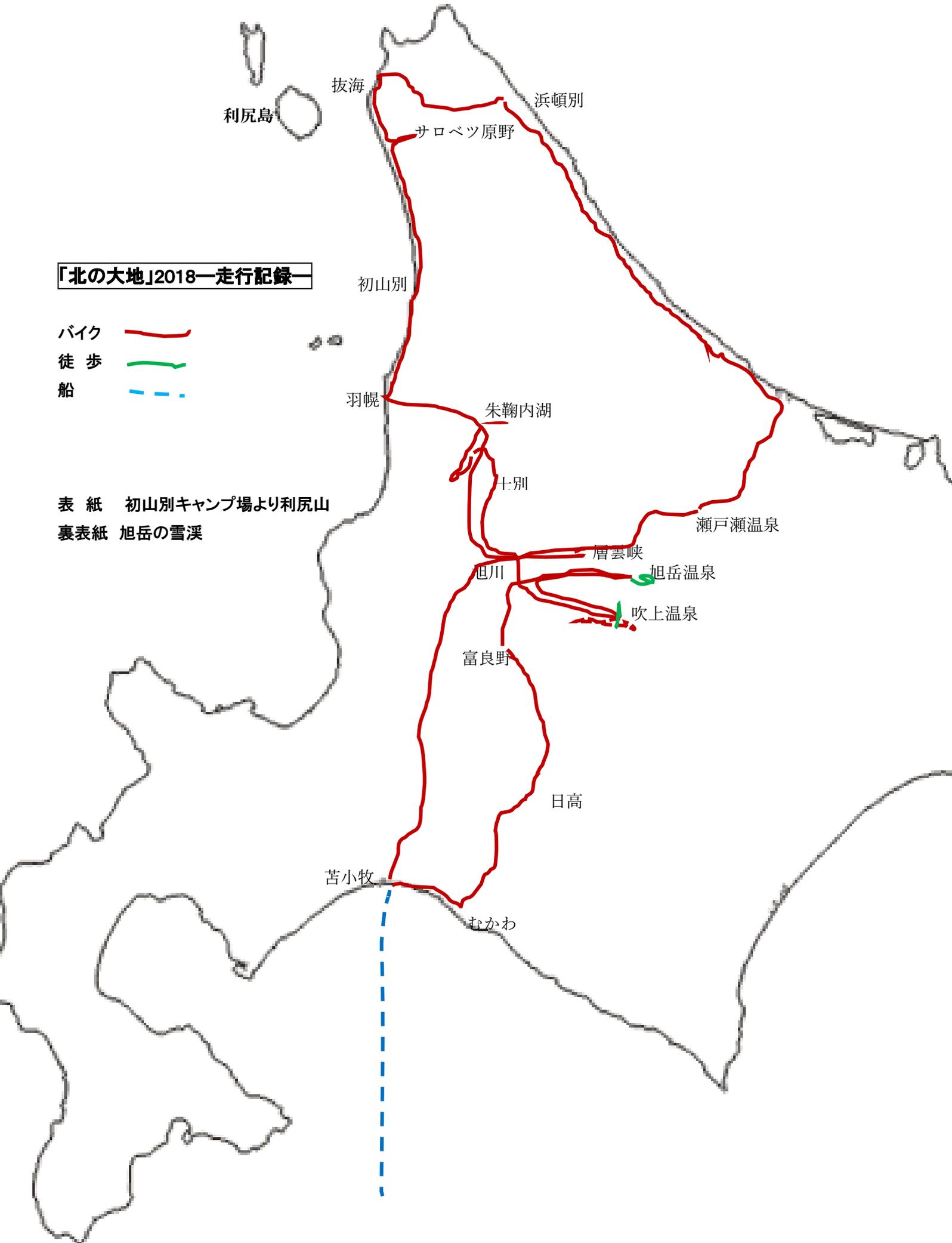
—北の大地でキャンプ—



「北の大地」2018 一走行記録

- バイク 
- 徒歩 
- 船 

表紙 初山別キャンプ場より利尻山
裏表紙 旭岳の雪渓



2018年7月9日(月)

自宅(16:00)―仙台港フェリーターミナル(16:35)(19:40)～太平洋フェリー～

最近のフェリーのレストランは、以前のように、これからの旅に思いを馳せ、食事を楽しむような雰囲気も無くなったので、途中のコンビニで夕食の食料を買い込んだ。バイク専用駐車場には既に数台のバイクが止めてあった。仙台より関東ナンバーが多かった。乗船手続きを済ませ、ターミナル待合室で一眠りしてバイクに戻ると、さらにバイクの列が伸びていた。そして、多くはリタイア組のおじさん達だった。



レストラン前のラウンジの一角に陣取り、コンビニで用意してきた食料を並べ、船の売店で買ったビールで一人乾杯をした。レストランで食べるより安くて美味しいし、ノンビリと楽しみながら食べることができる。隣のギンギンのヤンキー6人は、大阪からのグループで、名古屋から乗船してきたようだ。仙台まで一晩、これから北海道まで一晩だからかなり長い船旅だ。派手な格好のわりには、話しの内容はまともだ。賑やかでうるさいが、あまり気にならない。聞く気がなくても聞こえてくる話しの内容から、不愉快になるどころか、好感の持てる若者達だった。

7月10日(火)

～太平洋フェリー～苦小牧フェリーターミナル(11:00)(11:30)―R234―岩見沢IC―(道央道)―比布ジャンクション―(旭川紋別自動車道)―上川層雲峡IC―R39―層雲峡温泉

民宿とだて

270km

フェリーでの朝食は、自販機で焼きおにぎりと唐揚げを買って食べた。以前は軽食コーナーでトーストの朝食セットなどがあったのだが、ドリンクだけとなってしまった。

岩見沢で、直感的に美味しそうなそば屋を見つけた。入ってみると、洒落た建物の壁面には絵が展示してあった。一見して障害のある子供の絵だとわかった。ここのオーナーが支援していたため、作品を店内に展示しているようだ。蕎麦は美味しかったが、この店はバイキングの食事処だった。食べ終わってから、絵を全部見て、複雑な気持ちで外に出た。

層雲峡の少し手前で小雨となったが、雨具を着るほどでもないのですそのまま走った。見慣れた層雲峡の岩壁群が見え始め、今日の宿の民宿「とだて」はすぐわかった。層雲峡YHが閉鎖されたので、山屋には不便になった。今回はキャンプ主体で考えていたが、登山、釣りをすることを考えて、最初の2日間は屋根のあるところにした。民宿「とだて」は素泊まりのみの宿で、自分の方針にピッタリの宿だ。宿の人も親切な対応で、ビジネスホテルのシングル部屋という感じだった。部屋からスリッパで行ける公衆浴場「黒岳の湯」に明るいうちに入り、夕食は宿の食堂でジンギスカン定食を食べた。冷酒を頼んだら、裏のコンビニから買ってきてくれた。なんとも親切なものだ。 1

食べ終わる頃、別の客が話しかけてきた。話しによると、チョウチョウの採集が目的の愛好家で、毎年東京から大雪の山に3ヶ月通い詰めているらしい。そして、旭川の文学館の近くに「自然史博物館」を開館するまでになったそうである。それが原因で、嫁さんに逃げられ離婚したと笑いながら話していたが、嫁さんよりチョウチョウに惹かれてしまい、それが生きがいであれば仕方のないことであろう。



岩見沢郊外の食事処「アシリ和来」
夏野菜そば



7月11日(水)

層雲峡ロープウェイ―黒岳リフト―「黒岳カムイの森のみち」―黒岳リフト―層雲峡ロープウェイ
民宿とだて

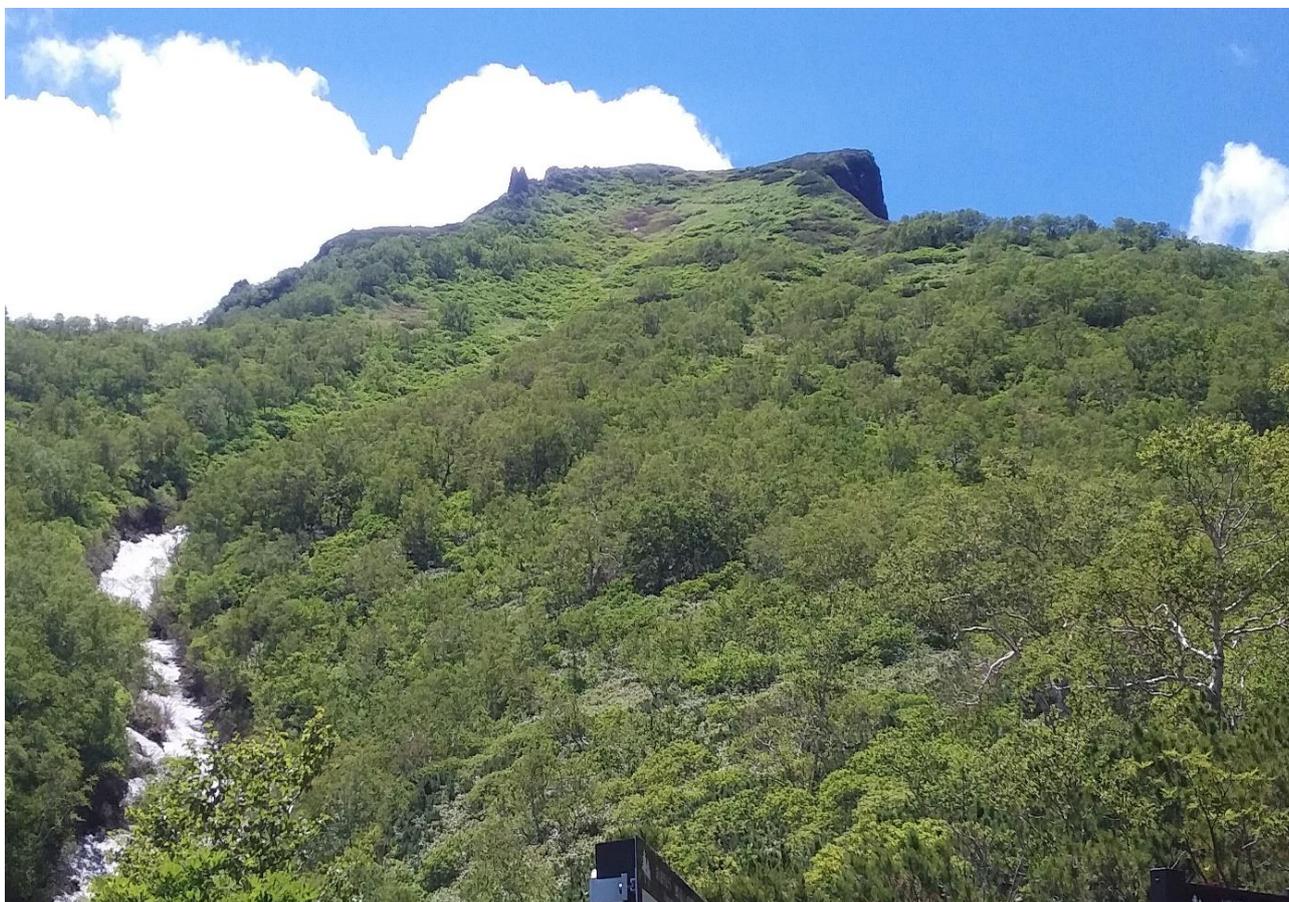
1週間前の台風による集中豪雨で、今年の北海道の各河川は氾濫し、いまだに釣りなどできる状態ではない。層雲峡を流れる石狩川も、身の危険を感じるほどの水量と濁りだ。この川の状況を見て、今回の旅での釣りは諦めた。

今朝の層雲峡は濃霧に包まれ、雨も時々降っている。「黒岳の湯」に浸かって、ノンビリしようと思っていたが、昼前から急に晴れてきたのでロープウェイで登ることにした。北海道のコンビニ、セイコーマートのオリジナル弁当「サンマの蒲焼き重」を買い、お昼は山で食べることにした。

層雲峡ロープウェイは今年50周年で、記念のポスターが貼ってある。1967年6月29日開業とある。自分は開業した年の8月に、ロープウェイに乗ることを拒否して登山道を登った。頭上を通過するゴンドラを見ながら、「この軟弱者め！」と思ったことをハッキリと覚えている。しかし、今は、躊躇することなく乗ってしまう軟弱者になってしまった。7合目の売店でビールを買い、2016年に公開された「黒岳カムイの森のみち」の散策路を登った。歩くこと20分で急に視界が開け、黒岳の勇姿が飛び込んできた。「あまりよの滝展望台」である。滝はまだ雪渓に埋もれていて見えない。誰もいない展望台で、早速、ビールを飲みながらサンマの蒲焼き重を食べたが、この景色を前に美味しくないはずがない。食べている最中に、4組の

ペアが来たが、いずれも、自分が飲んでいるのを見て、「いいですね～」と声をかけるが、こういう発想をしないのだろうかと思ってしまう。帰りに層雲峡ビジターセンターで山の情報を聞いたが、今回の旅の目玉の旭岳裾合平のチングルマの開花は、7月中旬から下旬で、その上にある中岳温泉は先日の豪雨で土砂に埋まってしまったらしい。この情報を基に、裾合平のチングルマは最後に回すことにした。

ビジターセンターに置いてある一冊の写真集に釘付けになった。四季折々の大雪山を、空撮まで駆使して撮った写真集だった。600部限定非売品の写真集を一枚残らず全部見た。自分のテーマの雪の造形を撮った写真もあったが、あくまでも風景写真であるところが自分の写真とは違うが、自分の写真は独りよがり、この人のほうが自然なのかなと考えさせられたりもした。



「あまりよしの滝展望台」より黒岳

7月12日(木)

層雲峡—R39—愛山上川IC—(旭川紋別自動車道)—比布Jct—道央道—土別剣淵IC—R239—霧立峠—

苫前—R232—羽幌—初山別

初山別キャンプ場

185km



「北のにしん屋さん」

下道を行くつもりで走り始めたが、猛暑のため愛山上川から高速に乗り、土別で降りてR239の観月国道、霧立国道の高速ワインディングロードを楽しんだ。乾燥路面だから安心して走れるが、濡れた路面だと日本海までの長い下りは神経を使うことになりそう。苫前で日本海に出たが、丁度昼時になったので、羽幌にある「北のにしん屋さん」でウニ丼を食べることにした。本当は焼尻、天売島に渡って、本場のウニ丼を



バフンウニのウニ丼

食べようと思っていたが、天候が安定しないため、帰りの船が保証できないのでやめた。「北のにしん屋さん」は鮮魚の産直所だが、その傍らで食堂もしていて、そのメニューが評判なのだ。どれも美味しそうだが、迷わずウニ丼を頼んだ。オレンジ色をしたウニがタップリ乗ったウニ丼が運ばれてきた。これは「バフンウニですか？」と聞くと、「今日はバフンウニになります」と返ってきた。この話し方からすると、ムラサキウニの時もあるという含みが伝わってきた。漁獲量からしてほとんどがムラサキウニなので、今日はラッキーということになる。料金は3800円。たかが丼ものと思えば3800円は高すぎるかも知れない。しかし、一昨年、利尻島で食べたバフンウニ1に対してムラサキウニ3のウニ丼は4500円だったことを考えると、このウニ丼は安い。勿論、とんでもなく旨かった。隣のライダーが食べている海鮮丼も新鮮なエビと魚が丼からはみ出して美味しそうだった。腹を満たした後、今晚のバーベキュー用に魚を買おうと産直をのぞいたが、鮮魚らしきものが見当たらない。「今日は魚が揚がらなかったんですか？」と聞くと、意外な答え

が返ってきた。「漁師達は近海の雑魚を捕るより、この時期は、高額なナマコ漁に精を出しているの
で魚は揚がらないんです」と、申し訳なさそうに話してくれた。このあたりから稚内にかけての近海はナマコが
豊富で、暴力団の密漁監視が重点的に行われているところでもある。それでは仕方ないと、美味しそうな
ソフト身欠きニシンを買った。北海道の身欠きニシンは脂がのっていて、焼いて食べると美味しいのだ。

初山別キャンプ場は日本海が望める高台にあった。芝の手入れが行き届いたきれいなサイトで、昼過
ぎに着いたにもかかわらず、既に数組のテントが張られていた。それでも、まだ良さそうなサイトが残っ
ていたので、急いでテントを張った。そして、すぐそばに日帰り入浴の近代的な施設の温泉があったので、
早速入ったが、露天風呂からは日本海が真ん前に望まれ、明るいうちの温泉入浴は、特別な時間のよう
で気分爽快になる。テントサイトに戻ると、駐車場が一杯になるほどになっていたが、サイトが広々として
いるので、混雑感は全くない。このキャンプ場は村営で、しかも無料である。申し訳ないような気持ちにな
る。

明るいうちから炭をおこしてバーベキューの準備にとりかかった。今回のために買った一人用のバーベ
キューコンロは実に優れもので、炭も比較的簡単におこすことができるし、大きさもがさばらず丁度良い。
磯の香りが漂ってくる中で、ビールを飲みながら、時間を全く気にしない一時を楽しんだ。



このテントは、20数年前に溪流釣り用に仲間と買ったもので、インナーが吊り下げ式で、アウターがフライシートになっている
居住性の良いテントだ。



北海道産牛のバーベキュー

7月13日(金)

初山別キャンプ場

初山別キャンプ場

朝から雨が降っている。風も無く、気持ちの良い雨降りだ。もう、最初っからバイクで走る必要はなく、走る気もないので、むしろ、雨降りを讚えるような心境になれた。こうなったら、せっかくの温泉を楽しまない手はない。朝から温泉と決め、ボケーと風呂に浸かりながら海を眺めた。今まで、こんな余裕のある旅での過ごし方をしたことがあるだろうか。

午後から雨がやみ、隣の帯広からのバイカーがルアー釣りに出かけた。しかし、夕方、手ぶらで帰ってきた。キャンプ場をよく見ると。キャンパーは男ばかりで、ほとんどリタイヤ組の一人旅だ。隣の帯広からの人は若いほうだ。山は中高年の女性が圧倒的に多く、そのパワーを見せつけられるのだが、少なくともこのキャンプ場は男の世界だ。しかも、全国各地から集まってきている。福岡、大分、岐阜、三重、から関東圏までの長期滞在組が多い。テント、キャンピングカー、コテージ、車中泊と宿泊形態は様々だが、1ヶ月、2ヶ月はザラだ。キャンプ生活は、ありとあらゆる知恵を総動員しての創意工夫が求められる。それを一つ一つクリアしていく楽しみがある。このあたりに男のロマンを感じるどころであり、女性が入り込めない世界なのかもしれない。



海側から見たキャンプ場。この敷地が全部村営の施設で、中央の白い建物は展望レストラン。自分で食事を作るのが面倒になった人はここで食べられる。温泉はこの駐車場の左側徒歩3分の所にある。



北海道の身欠きニシンは、本州で手に入る身欠きニシンと違い、脂がのって旨い。



夕方、つかの間に見えた利尻山は、頂上部分だけ雲の上に聳え、まるで「天空の城ラピュタ」を思わせる奇観だった。

7月13日(土)

初山別キャンプ場—R232—道の駅「富士見」—手塩—D106—サロベツ原野SA—D106—夕来—サロベツ原野—梶原さん宅—夕来—D106—抜海 とほ宿 ばっかす 125km

今日は雨の心配はなさそうだ。二日ぶりのバイクのエンジンは快調で、利尻山を左手に常に眺めながらオロロンラインを北上した。時間的に余裕があるのと、明日の天気当てにならないので、天気の良いうちにライダーあこがれの106号線を走ろうと、遠回りして梶原さんの家に行った。結果的にこの判断は翌日の天気を考えると正しかった。日本海に浮かぶ利尻山は、いつになく幻想的な島に見え、過去に見た表情とは違う。それこそ、フェニックスが飛び交っても不思議ではないような雰囲気醸し出している。

梶原さんは、相変わらずサロベツの未来の酪農業の夢を追い求め、政界への陳情を根気よく続けていた。その過程の資料を、自分宛に用意してくれていた。83歳の夢はいよいよ来年から実際に動き出すようだ。自分はその見届けなければならない。2時間あまりお話を伺って外に出たとき、家に入るときはあんなに見事に見えた利尻は全く雲の中だった。

とほ宿「ばっかす」に2年ぶりに着いたとき、バイクの音を聞きつけたオーナーが迎えに出てくれて、バイクを車庫の中に誘導してくれた。千葉からのCB1000のライダーと同室だったが、この人は、今年定年なので、自分への褒美の意味で今回の旅に出たと言っていたが、1週間の休みをもらうのが精一杯だったと残念がっていた。明日は荒天の予報なので、どのコースを走ったらよいか相談されたので、気象状況に合わせたコースを教えたが、「地図が頭の中に入っているのですか？」と言われた。考えてみれば、プランニングの時に地図は使うが、走り始めたらほとんど地図を見ることはないほど頭の中に入っている。今日のばっかすは8人だったが、男4人女4人で、名古屋、秋田、千葉、埼玉、東京、神奈川、札幌、宮城とそれぞれだったが、全員一人旅だった。自分はいつの間にか、こういう宿に泊まる最年長になってしまったようだ。



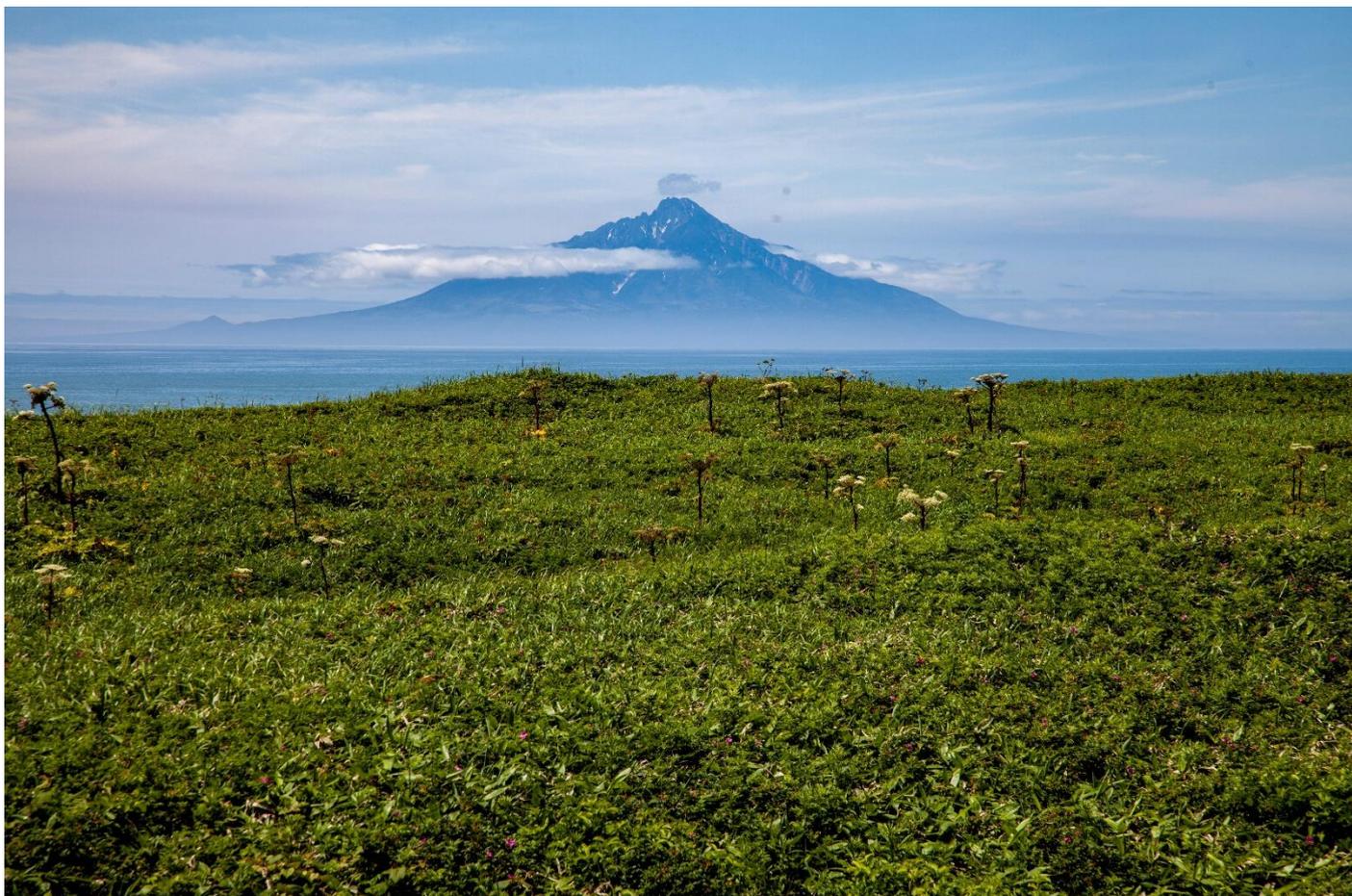
ライダーあこがれの106号線より利尻島



利尻水道を挟んで最短距離付近より利尻島



サロベツ原野を貫く道道106号線 左はサロベツ原野、右が日本海



6月下旬頃、エゾカンゾウの花の群落が見られるが、今はエゾシシウドの花盛り



「ばっかす」の夕食。いつもながら、地物の美味しい魚介類が並ぶ。

7月15日(日)

抜海—D510—兜沼—D1118—R40—豊富—D84—浜頓別

浜頓別温泉ウイング

92km

日本海で発達した低気圧が稚内を通過するため、見る間に風と雨が激しくなってきたので、出発予定は遅らせ、暴風の収まるのを待つことにした。昨日、利尻を眺めながら106号線を走っていて良かった。

アメダスの通り、小康状態になってきたので、防寒対策をして出発することにしたが、当初の宗谷方面経由はやめて、浜頓別までの最短ルートを走ることにした。雨は小降りになって



きたが、風は相変わらず強く、時々強くあおられる。豊富からの山越えは、普段でも交通量の少ない道路なので、後ろから車に煽られることもなく、自分のペースで走ることができた。途中、風による倒木が道の半分を覆っていたのには驚き、咄嗟にスリップしない程度にブレーキをかけ、対向車線に出て回避したが危なかった。浜頓別温泉の公共の宿「浜頓別温泉ウイング」に早めに到着したため、チェックインまでロビーで一休みし、その後温泉に浸かり寛いだ。外はまだ荒らしかった。

7月16日(月)

浜頓別—R238—道の駅「マリーンアイランド岡島」—R238—紋別—湧別—R242—遠軽—R333—D493—瀬戸瀬温泉

瀬戸瀬温泉

200km

今日も風が強いので、山側のルートにするか、海岸線にするか迷ったが、雨は止んでいることもあり、海岸線をひたすら南下することにした。この強風のもと、自転車に荷物を満載した二人組が頑張っている姿とダブリ、手を振って激励した。1時間半ほど走って道の駅「マリーンアイランド岡島」で休憩をしたが、ここは不思議と休みたくなるどころだ。隣に止めたハーレーは、札幌からの女性ソロライダーで、同じハーレーだからか、



さりげなく挨拶をして走りだした姿が格好良かった。風はあるものの、晴れてきたので、オホーツクの海の色が鮮やかなコバルトブルーに染まってきた。日の出岬で散策をしたが、千畳敷のような海岸線の岩の造形に見とれた。オホーツク海を左手に眺めながらの走行は、ややもすると飽きてくるようだが、今日の水平線のハードエッジは眠気をすっ飛ばしてくれる。



日の出岬先端



オホーツク国道沿い 今年は牛の放牧が見られなかった

道の駅「おこっぺ」の手打ち蕎麦を楽しみに寄ったら、2年前にやめたそう。美味しかったのに、採算が取れなかったのかなあ。あまり腹も減っていないので、昼抜きにすることにした。興部では暑すぎたのに、走り出して間もなく急激に気温が下がった。体感では10度ぐらい下がったような気がする。湧別町の道路を走っていると、ネギの臭いが漂ってくる。国道の両側はタマネギ畑が延々と続いている。しかし、自分もタマネギを植えているが、あまりにも密生しているので、本当にタマネギなのか確かめたくなり、バイクを止めて見たが、タマネギの玉が大きくなれないのではと思うほど混み合っている。

瀬戸瀬温泉に到着すると、ほとんど同時に着いた日帰り入浴の人が話しかけてきた。「宮城からですか？私は東北学院大出身なので仙台に住んでいたんだ」と言ってきたので、「自分も東北学院の職員だったんです」と言ったら、「それは奇遇ですね」とリタイアした年齢の男は懐かしがっていた。

瀬戸瀬温泉の親父さんは相変わらず話し好きで、知り合いの湧別町のタマネギ農家から、「自家用のタマネギだ」と言われてもらった話を聞かされた。出荷タマネギは薬漬けになるほど農薬を使用して消毒を繰り返し、肥料と同じくらいのお金をかけているそう。自家用のタマネギは無農薬だからとってきたと言うから、市販されているタマネギは恐ろしい。農薬漬けで育った人達に、そろそろ影響が出てくる頃かも知れない。日本でもこの現状だから、外国産の農産物は計り知れない。

瀬戸瀬温泉の湯は相変わらず体に優しいいい湯だ。この辺境の地に日帰り入浴の人達が絶えない。瀬戸瀬温泉に泊まろうとした目的は、湯のほかに湧別川での釣りなのだが、このたびの集中豪雨で、釣りのできる川ではなくなっていた。



道路の両側に広がるタマネギ畑



レトロな浴槽と豊富な源泉掛け流しの瀬戸瀬温泉

7月17日(火)

瀬戸瀬温泉—D493—R333—北見峠—R273—上川層雲峡IC—旭川紋別自動車道—比布Jct
—道央道—士別剣淵IC—R40—士別—R239—R275—D528—朱鞠内湖

朱鞠内湖キャンプ場

177km

旭川紋別自動車道は、最近、遠軽瀬戸瀬ICまで延長された。瀬戸瀬温泉の親父さんが言うには、紋別までは行かないで、北見に変更されたと言っていた。遠軽ICの開通は間もなくで、その後、北見方面への工事が行われると言っていた。この自動車道の途中には長い北大雪トンネルがあり、トンネル内の気温が半端でないくらい寒いので、バイクでは走りたくない。天気も良いし、今日の目的地の朱鞠内湖キャンプ場までは距離もあまり無いので、R333の旧道(遠軽国道)を走ることにした。ほとんどの車は、便利になった無料の自動車道を利用するので、R333は貸し切り道になった。ヘアピンカーブの連続で白樺並木が美しい北見峠を登り切り、上川地方へと下りて行く。自動車道が開通するまでは、北見地方と上川地方を結ぶ大動脈だったことを偲びながら、ほとんど行き交う車もないワインディングロードに、Vツインの排気音をあたりの原生林に響かせながら下っていった。

今日の目的地を朱鞠内湖キャンプ場にしたのは、旭岳の裾合平のチングルマの開花に合わせて、旭岳温泉キャンプ場から急遽変更したのである。士別のスーパーで食料、炭などを調達し、初めての場所、朱鞠内湖キャンプ場をめざした。管理棟で手続きをしたが、ここのキャンプ場は1泊500円の有料である。サイトへは車両の乗り入れができるが、サイト周辺は舗装されていないので、大型バイクは気をつけた方が良いと言われた。そんなこともあろうかと、スタンドを立てる時に使う板も用意してきてある。そして、湖岸の特等地にテントを張ることができた。テントの正面には、対岸の半島の白樺林が湖面に映り、右方向に目を転じれば、湛水面積日本最大の朱鞠内湖の最深部まで見渡せる奥行きのある景色を堪能できる。この朱鞠内湖キャンプ場は、想像以上に、森と湖に囲まれた自然度豊かなキャンプ場だ。夕方近くになるとキャンパーの車が場所探しに、次から次とやって来た。やはり、キャンプ場には早めの到着が鉄則だ。



朱鞠内湖畔の特等地にテントを設営



鏡のような湖面に映る対岸の白樺林



テントサイトから、こんなに豊かな景色が見られるところは少ない



鏡のような湖面に映る白樺林を眺めながら、バーベキューの準備に取りかかった。キャンプの食材は、宿代がかからない分、高級食材を使うことができる。このキャンプ場の管理棟では氷の販売をしているので大変助かる。今晩は鮮度抜群の生ニシン焼きだ。野菜はタマネギ、ピーマン、エリンギ、ナス。例によってビール、酒の順に、暮れなずむ朱鞠内湖を眺めながら飲む贅沢は最高だ。キャンプ生活は寝るのが早いので、夜中に目が覚めてトイレに行きたくなる。テントから出て、空を見上げて仰天した。満天の星と湖面のホタルに驚いた。冷静になってみれば、ホタルではなく、満天の星が湖面に映っているのだった。湖面のわずかなさざ波が、湖面に映る星に動きを与えるので、ホタルと見間違ふほどだった。天の川まで見える星空は、子供の頃に実家の家では見慣れていたが、最近では記憶にないくらいだ。この様子を翌日、管理人に話したら、この近くの名寄は、星が綺麗な街の日本一の場所で、さらに、その天文台の人が言うには、朱鞠内湖の星は更に美しいと言っているそうだ。写真に撮ろうと色々工夫したがなかなか難しい。



生ニシン焼き 大きくて美味しい

人工衛星が写っていた



人工衛星が写っていた



湖面に映る無数の星と天の川 90秒露光のため星が動いている

7月18日(水)

朱鞠内湖—D528—R239—D729—日向温泉—D729—R239—D528—朱鞠内湖

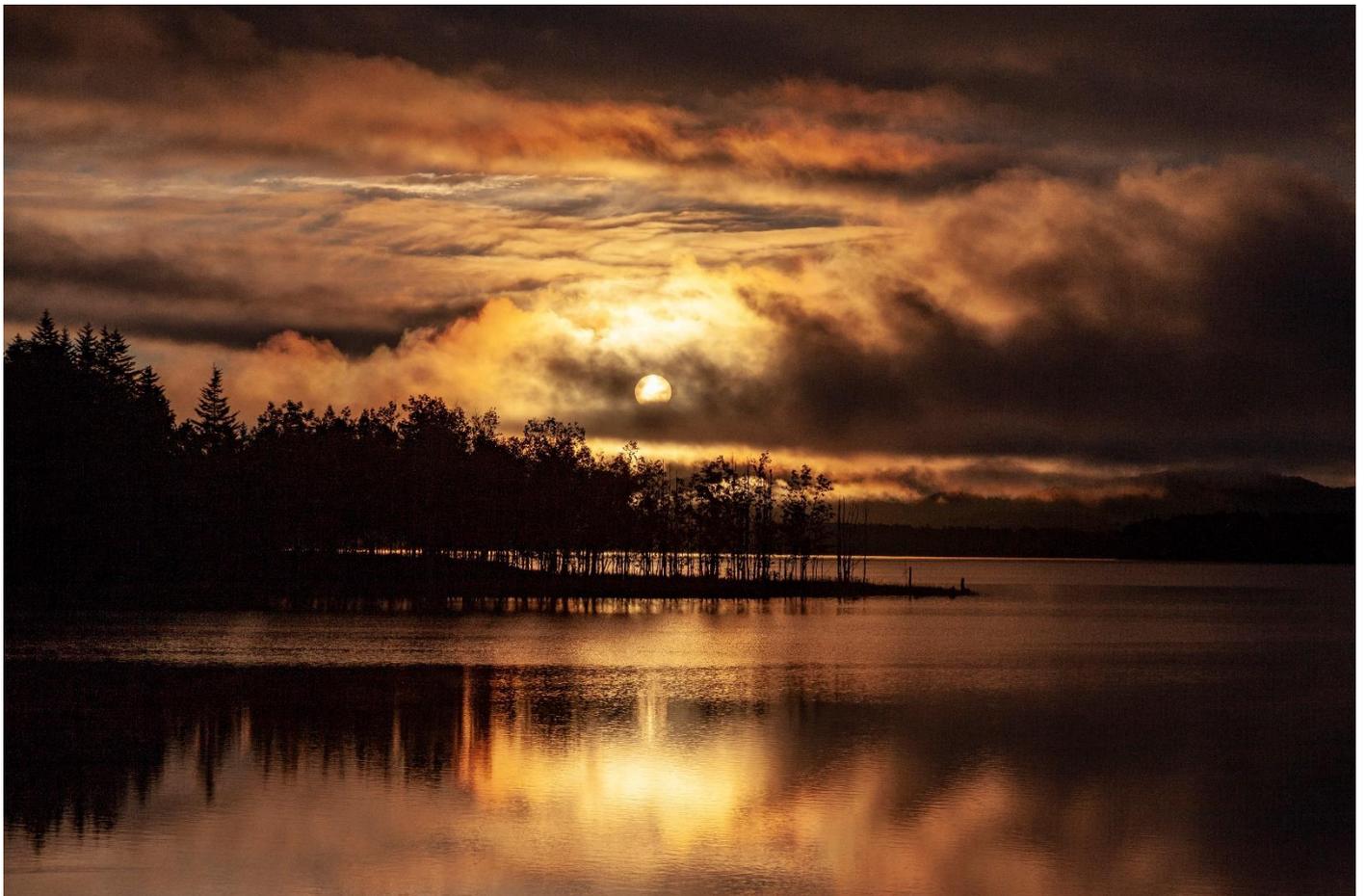
朱鞠内湖キャンプ場

50km

このキャンプ場には、コインランドリーとコインシャワーがあるが、時間は十分にあるので、管理人に近くの温泉を教えてもらって出かけた。名寄市のすぐ手前にある、スキー場の中にできたばかりの日帰り入浴の施設だった。温泉は鉱泉で、少し濁りがあるのは気にならないが、湯の出口から湯が出ていなくて、湯が循環してないのが気になった。洗い場で良く体を洗ってから出た。

ここの景色は一日中眺めていても飽きない。日の当たり方、時間の経過、風の吹き方で景色は変わってくる。そして、この環境のもとで食べる楽しみがある。今晚は十勝牛のカルビ焼きだ。

いつものように早めに寝て、夜中に起きたときに晴れていれば、今夜も星空の観察と撮影だ。11時半ころ、目を覚ますと期待していた通り星空だった。しかし、昨夜より少しフィルターがかかっているようだが、撮影の準備を始めた。バルブは全開だが、露出時間を色々変えて撮ってみた。こんな場合はF4のレンズではなくF2.8のレンズを持ってくれば良かったと後悔した。全開にして90秒がここの場合には丁度良さそうだった。撮影に1時間半もかかったので疲れた。



朱鞠内湖の朝焼け



清々しい景色が広がる



十勝牛のカルビ焼き

7月19日(木)

朱鞠内湖—D528—R239—R275—せいわ温泉ルオント—R275—R239—D528—朱鞠内湖

朱鞠内湖キャンプ場 50km

今朝もご来光を見ようと思ったが、昨日より良くなかった。今朝の朱鞠内湖は、薄曇りに若干の靄がかかっているのに、対岸の白樺林はパステル調の色彩だが、それはそれで柔らかくて気持ちが良いものだ。この朱鞠内湖は巨大イトウ釣りで有名な場所で、全国各地から釣り人が訪れるそうだ。時期的に今は適期ではないようだが、ここでフライを振るだけでも気持ちがよさそうなので、今日も泊まって釣りをすることにした。管理人が言うには、ここの釣りは、完全キャッチアンドリリースで、釣り針のカエシも取らなければならないなど、イトウ保護のために厳しい条件があるし、日釣り券が1100円と高い。しかし、「今の時期は水温の関係で、岸からの釣りではウグイしか釣れないと思う」、とも言っている。券を買うのは仕方ないが、フライの針のカエシを潰すのは勿体ないので、そのままの状態ですべてのフライフィッシングを試してみた。案の定、ヒットするのはウグイである。釣り人は、ウグイのことを外道というが、所変われば重宝な魚として食べる地域もあるし、水の綺麗な所のウグイは臭みもなく、以外と美味しい魚なのだ。食べ頃の大サイズのウグイを2匹釣ったところで釣りはやめることにした。これ以上ウグイを釣ったところで始末に困るだけだから。命あるものを授かったのだから、釣ったウグイのわたぬきをしたのち、醤油漬けにしてから焼いて食べることにした。ところが、これが以外と淡泊な味で、全く臭みもなく美味しかった。



パステル調の白樺林

今日の温泉は、幌加内にある成和温泉に行くことにした。ここは、道の駅「森と湖の里ほろかない」に隣接しており、ソバの生産量日本一を誇る幌加内ソバが食べられる。先にソバを食べようと納豆ソバを頼んだが、納豆と夏野菜の刻みが入ったぶっかけソバだったが、納豆が効いていて美味しかった。この温泉も鉱泉の沸かし湯だが、湯が豊富に循環しているので気持ち良かった。ただ、露天風呂に入ったら、大きめのカエルの死骸が浮いていたので早々に上がった。フロントマンにそのことを伝えると、「今朝も取ったのだが」と急いで始末に行った。



ウグイを醤油に漬けて、焼いて食べたら
以外と美味しかった



北海道のホッケは脂がのって旨い



いつまで見ても飽きることのない朱鞠内湖

日本最低気温マイナス41.2度を記録



7月20日(金)

朱鞠内湖—D528—R275—R239—和寒IC—道央道—比布Jct—旭川紋別自動車道—
愛別IC—D140—D37—D68—R237—美瑛—D966—吹上温泉

吹上温泉白銀荘前キャンプ場

120km

晴天が続いた朱鞠内湖も、今朝は今にも降りそうな雲行きになってきた。せっかく乾いているテントを濡らしたくないので、朝食の前にテントの撤収を済ませたので—安心だ。今日の予定を考えて、土別のスーパーで買い物をしたが、とんでもなく暑くなってきた。旭川の街の中は通りたくないの、少々遠回りになるが、愛別、当麻、旭川空



港、美瑛経由で吹上温泉に早々と着いた。お陰で、今回も良いサイトにテントを張ることができた。ここは人気のサイトなので、夕方にはほとんどテントで埋まった。旭東山岳部の生徒 5 張りに教員1張りも加わった。どうやら、明日、十勝岳連峰の縦走を計画しているようだ。つくづく山岳部の教員は大変だと思った。ここのテ場所は、歩いて1分の所に温泉施設の白銀荘があり、豊富な湯量の源泉掛け流しの温泉に浸ることができる。町営なので、料金も500円である。キャンプ場使用料も500円である。

今晚の食事は、土別のスーパーで最高級の1パック3800円もした仙台牛のしゃぶしゃぶである。野菜と豆腐を入れて、しゃぶしゃぶ用のタレで食べれば、簡単で栄養バランスも良く、何よりも美味しい。残った汁は翌朝、おにぎりのご飯を入れて雑炊にして食べたが、野菜と肉の出汁がとれて、最高に旨い。

高校生達は定番のカレーライスのような。リーダーはどうやら女子生徒のようで、男子はリーダーのテントの前に呼ばれて指示を受けているが、言いなりになっている様子を見てると笑いたくなった。

7月21日(土)

吹き上げ温泉キャンプ場—望岳台—吹上温泉キャンプ場

吹上温泉白銀荘前キャンプ場

早朝から小雨が降り、視界はほとんどきかない濃霧の中を高校生達は出発していった。こんな日はバイクで出かけるのはやめたほうが良い。昼前に天気が回復してきたので、望岳台へのトレッキングコースを歩き、十勝岳中腹あたりまで登ろうと思って歩き始めたが、以外と快適なトレッキングコースだ。十勝岳爆発記念碑、有名な歌人の歌碑などが所々に建っているが、この大きな石をどのようにして運んだのだろうか。花はほとんど見られず、せいぜいイワブクロの花が咲いている程度だった。望岳台からの登山道と合流したあたりで昼飯を食べたが、三段山にかかっていた雲がだんだん下に下りてきてあたりが暗くなってきた。時間はまだ早いので、もう少し登ってみようと思っていると、上から、同じテン場のカップルが下りてきた。若いアメリカ人と日本人の女性で、天気が悪くなってきたので、途中で引き返してきたといていた。花は咲いていたかと聞いたが、ほとんど見当たらなかったと言っていた。十勝岳山麓は火山の影響で瓦礫の山なのである。イワブクロも知らないようだったので、教えてやると、アメリカ人は珍しいものを発見したように写真を撮り始めた。女性は流暢な英語を話していたが、アメリカ人はほとんど日本語はわからないと言っていた。イワブクロと教えたら「イワブクロ」と繰り返し言っていた。二人と「あとで」と別れて、もう少し上まで行こうと登った。しかし、あたりが暗くなり始め、気温も下がってきたので、ほどほどのところで下山することにした。2時間のトレッキングで、適当に疲れたので温泉にゆっくりと浸かり、夕食の準備を始めた。

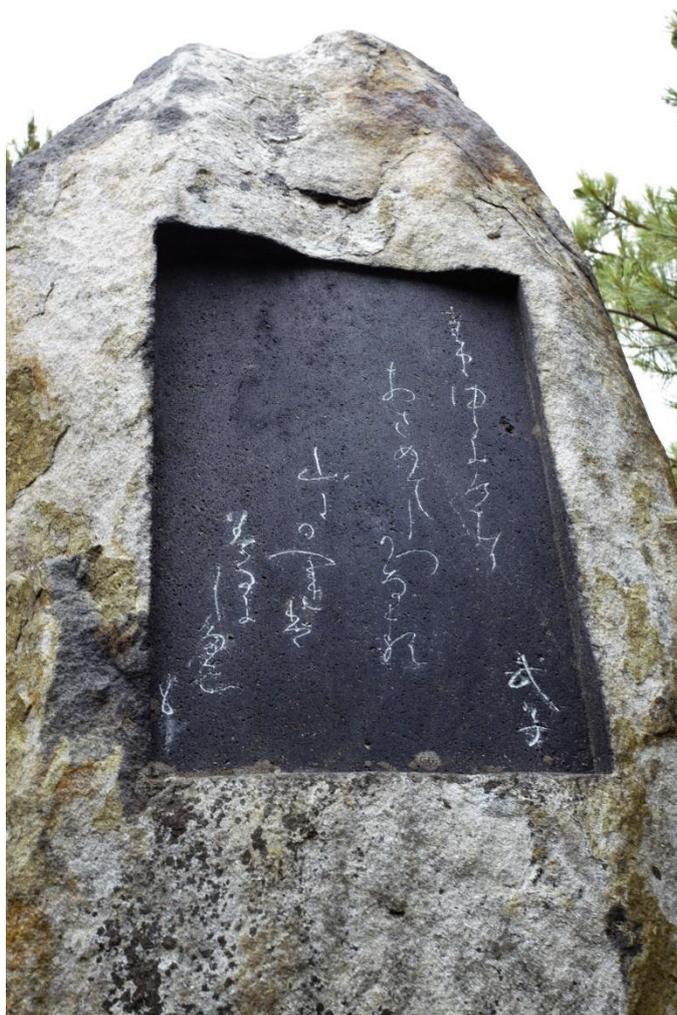


十勝岳爆発記念碑



この川を徒渉して左手の尾根を越えた所が、望岳台からの登山道との合流点。三段山(右端)の麓まで登って止めた。

九条武子の歌碑が、なぜかこんな所にあるが、この大岩をどのようにして運んだのか





イワブクロ



ミヤマイタドリ

今晚のメインディッシュは上川産の牛ステーキだ。一人分としては多すぎるが、旨そうな肉はこの1枚しかなかったの、食べきるしかない。

今晚のキャンプ場は、土曜日ということもあって、かなり混んでいる。夕方に6人の年配の登山グループが来て、近くに2張りのテントを張った。すぐに酒盛りを始めたがうるさい。そのうち、せっかく張ったテントを少し移動していたが、おそらく、すぐ隣のテントの人から注意をされたのだろう。ところが、張り直した所は、テントへの荷物の運搬とか、炊事、トイレへの通路になっているのだが、全くお構いなしに平気で盛り上がっている。いい年こいてみっともない。この人達は「今時の若い人達はナットラン」などとは決して言えない人達だ。



一枚2800円のステーキ用牛肉 大きすぎて食べきるのに一苦労

キャンプ場は深い濃霧に覆われて、白銀荘の建物が幻想的に浮かび上がっていた。



濃霧の白銀荘(左奥) 右手前はトイレ

7月22日(日)

吹上温泉キャンプ場—D291—上富良野—D291—吹上温泉キャンプ場

吹上温泉白銀荘前キャンプ場

44km

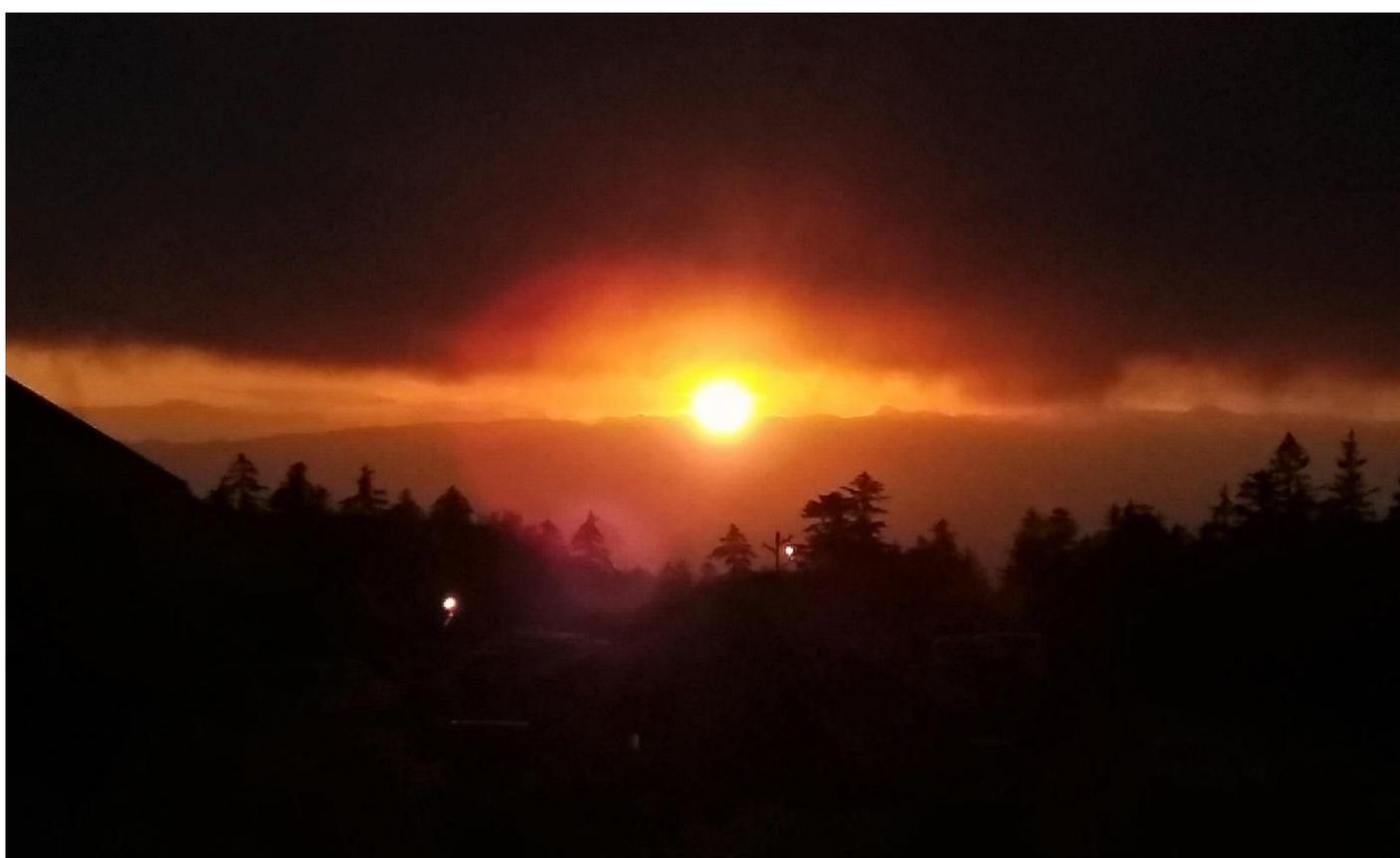
朝から雨と濃霧、時折激しく降る。今日は温泉三昧と決め、10時より温泉に入り、無料休憩所で休みながら携帯の充電をして、お昼はカップ麺を食べ、もう一度温泉に入った。午後から雨はやんだので、上富良野へ食料の買い出しに出かけた。今晚は魚のしゃぶしゃぶだ。

夕食を食べ終わった後、思いがけず、雲の切れ間から夕焼けが始まった。標高1000mを超えるキャンプ場なので、空気が澄んでいる分、夕焼けの色が鮮やかだ。

今後の天候と、チングルマの開花時期を考えて、旭岳温泉キャンプ場でのキャンプはやめ、一日だけ旭岳のユースホステルを使うことにした。その代わりに、明日もここに泊まることにした。



タコとタイのしゃぶしゃぶ タコからは旨い出汁が出る



キャンプ場より上富良野方面への夕日

天気予報では晴れのはずだが、朝から濃霧と霧雨が降って寒い。なんと、7月下旬なのに、吐く息が白くなるほどだ。キャンプ場の標高は1000mを超えているので、フリースにダウンを着ているが、気温は10度を切っている。三段山(1700m)に登る予定だったが、これでは難行苦行だけになってしまうので止めた。従って、今日も温泉三昧だ。広々とした露天風呂は、湯温が色々あり、温めの浴槽に入ると体の芯まで癒やされる。湯に浸かりながら読書をしている人もいた。温泉から上がり、休憩室に行くと、近隣の年配の人達がそれぞれの場所に陣取り、飲み物やら持参の弁当を広げて食べていた。今日は走らないつもりなので、自分も昼からビールを飲み、畳の上に寝そべった。他の人達も、昼寝をした後にまた温泉に入り直すのである。勿論、自分も入ることにした。ここは、500円を払って中に入れば、一日中いてもよいのである。年配の人を若者が送り迎えしている場合もあった。まるで、デイサービス代わりに使っているようなものだ。白銀荘は上富良野町との第三セクターで、町民の利用者が多い。役場の職員のフロントマンの対応も好感がもてるし、キャンプ場の整備も行き届いているから申し分ない。天気が思わしくないのも、移動したくないこともあるのと、居心地があまりにも良いので4泊目となった。

ここでのバーベキューは、国立公園内ということもあり、指定場所ではできないが、バーベキュー用の炉である。今夜は北海道産の牛カルビと野菜のバーベキューだ。食べ終わる頃、見事な夕焼けが始まった。一昨日望岳台で会ったカップルもまだいたので、ことあるごとに話しかけたりしていたが、アメリカ人の男性に「夕焼け」と教えたら、何回も「ユーヤケ」と繰り返し、「キレイ」とも言っていた。若い女性のほうは少し変わった感じの人で、トイレの明かりに誘われて、壁にビッシリ貼り付いた大量の蛾に見とれて、「みんな違う素晴らしい模様をしている！コレモ、コレモ！」と感嘆の声を上げている。「どうしてかなあ」と問われたが、「生き物の営みはよくわからないなあ」と答えにならないようなことを返したら、「営みねえ」とつぶやいていた。自分としては、この場を早く立ち去りたいだけだった。



牛カルビとこういうときには便利なカット野菜



雲の隙間から輝く夕陽は赤いダイヤのようだ。



いわしの缶詰を焼いてみたら香ばしく美味しい



暗くなってから、CB1000Rの若者が到着した。バーベキュー炉の自分の隣に座って、持参した薪を燃やし始めた。「これから調理ですか」と声をかけると、「食事は済ませたので、たき火をするだけです」と言う。世の中色々な人がいるもので、たき火をする目的だけで、途中のスーパーで薪を買ってきたそうだ。「これが楽しみで、毎日火を焚いて、燃える炎を眺めるのが好きなんです」と話していたが、ある意味危険な会話である。自分もたき火は好きなので、「一緒に見てもいいかな?」と聞くと、「どうぞ」と快く答えてくれたので、しばらく二人だけで燃える炎を楽しんだ。横浜から来た39歳の青年だった。自分のバイクを見て、そして年を聞いて、「よく乗ってますね」と感心していたが、そんな年寄りじゃないぞと内心ツツパッタ。

今日のキャンプ場には旭川の大学生の山岳部が5張り張ってある。遅く到着したこともあり、炊事に時間がかかりすぎた。

7月24日(火)

吹上温泉キャンプ場—D966—美瑛—D213—北美瑛—忠別ダム—旭岳温泉

大雪山白樺荘YH

184km

天気予報からすると、明日は荒れるから、今日のうちに旭岳裾合平に行った方が良さそうだ。そのためにはここの出発を早くしたほうが良い。テントを撤収して、朝飯抜きで走り出した。途中のコンビニで、朝飯と昼飯のおにぎりと非常食を買った。

旭岳温泉に9時に到着し、9時半には裾合平に出発した。予定では昼頃には到着するはずである。ロープウェイの姿見の池駅周辺は観光客で溢れているが、愛山溪方面の登山道に入るとほとんど人はいなくなり、静かなトレッキングを楽しむことができた。老夫婦が、カメラ道具の入った大きなバッグと重そうな三脚を抱えて、「裾合平まで行けなかった」と戻ってきた。こんな重い装備をして行けるわけがない。この明るい状況で写真を撮るのに、三脚は必要なのだろうか。特殊な撮り方をする以外は手持ちで十分だと思うのだが。今年の3月に裾合平にスノーシューで行ったときは、全面雪で覆われて、アップダウンもあまりなかったが、夏道はしつこいくらいのアップダウンが続く。しかし、右側には常に北海道の最高峰の旭岳が聳え、左側は旭川上川地方の遠景の広がりを楽しめ、前方には、去年縦走した愛山溪の見覚えのある山並みを眺め、足下には高山植物が彩り、飽きることなく歩くことができる。



歩き始めた時は、旭岳の頂上は雲に覆われていたが、噴煙だけは景気よく上がっていた。



間もなく旭岳の雲は晴れた



幾つもの雪渓を横切ると、愛山溪方面の山並みが見えてきた。正面が安足間岳。

2時間弱で裾合平分岐に着いた。ここから少し登ったところが裾合平で、チングルマの大群落が見られるところだ。しかし、予想したほどではなかった。開花の時期に合わせてきたので、花は満開なのだが、花の密度が足りない。忠別岳の頂上に広がるチングルマの大群落と比べると格段の差がある。中岳温泉はもう少し登ったところにあるので、そこでお昼にすることにした。上から下りてきた登山者が、「熊いるよ」と教えてくれた。安足間岳の斜面に黒い物体がゆっくりと動いていた。この距離でこの大きさだからかなり大きい。山歩きのときは、広角レンズしか持たないので写真の撮りようがない。スマホで撮ったが、解像度が悪すぎて話しにならない。今まで大雪山の山歩きを数多くしてきたが、熊を見たのは初めてだ。熊がその気になって駆け下りてきたら、瞬く間に辿り着く距離なので、それを思ったら怖くなったが、中岳温泉には行くことにした。数年前の記憶をもとに、中岳温泉に着いたが、当時の面影とはかなり変わっていた。この間の豪雨で全部埋まったらしいが、誰かが掘り返し、浴槽(穴)らしきものが二つあった。その時はもっと大きな浴槽(穴)で、スッポンポンになって入ったのだが、今回は登山者が多くいたので、足湯だけにした。沢状の地形の一カ所からお湯が渾々と湧きだしているのだが、源泉の温度は熱すぎるので、沢水の流入量を石を並べて調節するのである。自分が入っていたら、中岳のほうから下りてきた若い女性が入ってきた。「丁度良い湯加減だね」と、しばし足友になり、今日の山歩きの話を聞いた。そのうち、海パンになって全身浴を始めた強者がいた。ギャラリー10名ほどの中でよくやるものだと思った。



旭岳から広がる雪渓群

熊は帰り道の時もいた。おそらくテリトリーを動き回っているのだろう。熊が変な気を起こさないうちに帰ろうと先を急いだが、足湯のせいか体がだるく、歩くのが億劫になった。木道から下りて写真を撮っていたら「木道から下りないでください」と、レンジャーらしき人から声がかかった。今年のチングルマの開花状況を聞くと、今が盛りなのだが、年々悪くなってきていると言っていた。温暖化現象のため、総体的に雪が少なくなり、乾燥化が進み、笹が生えてきて陸生化の傾向が見られ、昔のような密度の濃い花畑は見られなくなるだろうと話してくれた。それにしても、木道の老朽化はひどく、木道を忠実に歩いていたら危ない。レンジャーも「そのうちけが人が出るかも知れない」と心配していたが、資金不足で新しくできないのだそう。



チングルマの群落



ハクサンイチゲの小群落(手前白い花) 背景は北海道最高峰の旭岳(2291m)



裾合平のチングルマの大群落。旭川方面への空間の広がりやが壮大だ。確かに笹が押し寄せてきている。



紫、黄、白の花の競演



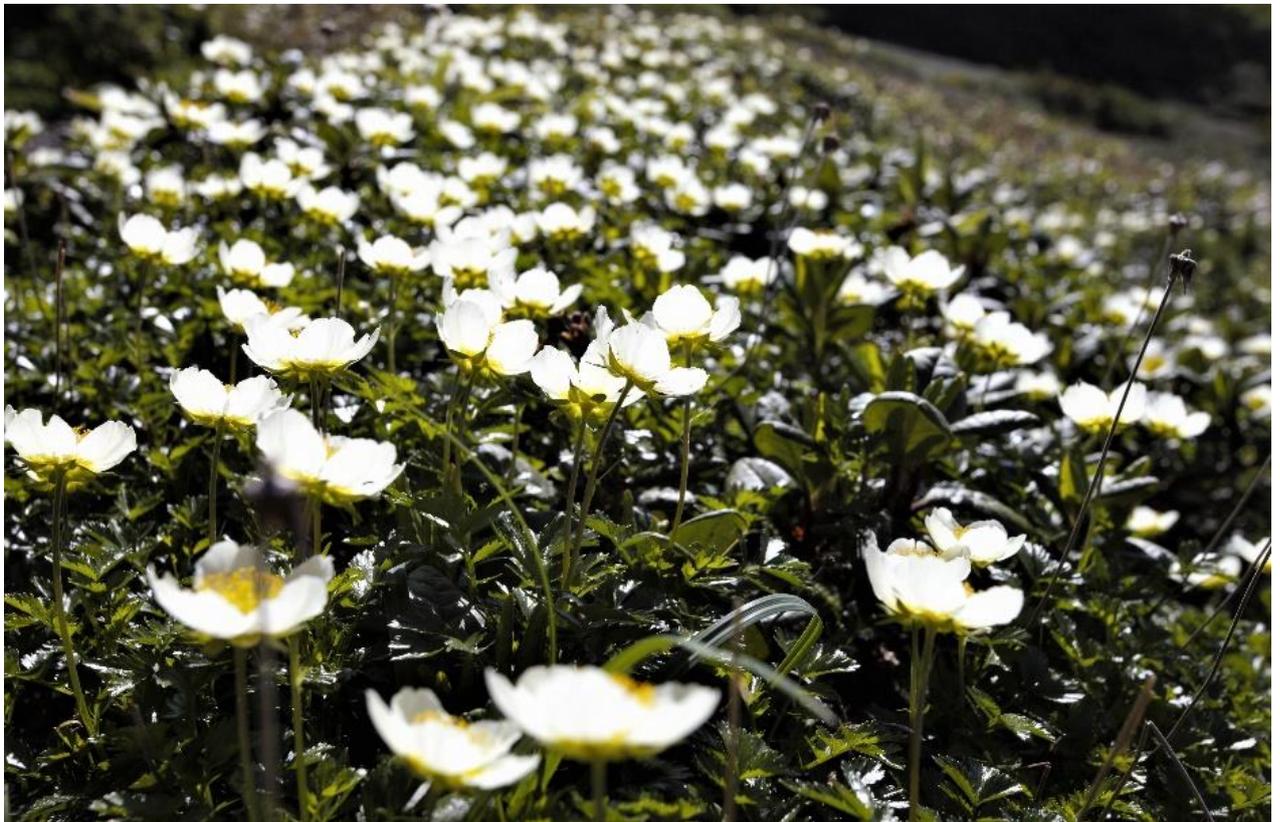
エゾコザクラの群生。遠景は旭岳。かなり回り込んだ。



チングルマの大群落と当麻岳方面



エゾノツガザクラ



チングルマ



中央の黒い点が熊 背後の山は安足間岳。



大好きなエゾコザクラ



中岳温泉手前の沢を埋め尽くすリュウキンカの群落



中岳温泉(1850m)で足湯

本当は数年前のように、生まれたままの姿で全身浴をしたかったのだが、登山客が多く断念。



足友と仲良く入浴



岩の間の穴から湧き出る温泉



足湯をしながら中岳方面を眺める

今日は、歩く時間が長くなり、疲れてテントを張るのも辛いので、旭岳温泉の白樺荘YHに宿をとった。ここは、いつ来ても宿泊者が多く賑わっているが、YHの温泉が良いし、食事もYHの食事ではないくらい十分過ぎる。同室の人は3人で、横浜からの人は、定年退職の自分へのご褒美に、山登りを中心に旅をしていて、一週間目と言っていた。もう一人は、アメリカからの混血の人で、ラガーマンのような体格をしていて、北海道を40日で旅していると話していた。

相変わらずこの食事は素晴らしい。生ビールを飲みながらおしゃべりを楽しみ、時間をかけて食材を生かした料理を味わった。

残念なのは、山登りの30人の団体客が、公の場であることを忘れて、明日の登山を前に興奮しているのだろうが、騒ぎすぎなのだ。30人のうち、男は3人で、あとはおばさん達である。いかに、山は中高年の女性が多いかの典型であるが、この女性達がうるさいのである。2次会まで設定されて、各部屋に響き渡る嬌声をあげていた。これで、翌朝5時半に出発するというから驚きだ。

横浜の人が、大雪の山の情報を聞いてくるので、わかる範囲で教えたら、「随分詳しいですね」と言われた。振り返ってみれば、かなりの範囲を歩き回ったものだと思う。しかし、「他人の山の情報はほどほどに聞いておいた方がよい。最終的には自分の判断だよ」と付け足しておいた。

7月25日(水)

旭岳温泉白樺荘YH—D1160—D294—R452—D580—D70—D581—D759—彩花の里
—カンパーナ六花亭—富良野—R38—島ノ下温泉ハイランドふらの—R38—富良野

佐藤さん宅

117km

今日は時間に余裕があるので、ユースの朝食をゆっくりといただき、旭岳温泉を下った。途中で忠別川を渡るのだが、先日の豪雨の爪痕が残り、河原には流木が散乱していた。大工事の末に完成した堰堤は完全に埋まり、両端にコンクリートの塊が残るだけとなってしまった。日本の河川に作られた堰堤は、数年で役目を終える。金をかけて作ってもあまり意味が無いとわかっているにもかかわらず、公共事業で土建屋に儲けさせるためだ。このあたりは自分の釣り場の一つだったが、この殺風景な川では釣る気になれない。

美瑛川の好ポイントでフライを振ったが、ウエーダーを履かないこともあり、核心部へ届くキャストイングができなかったので全くアタリもなかった。

「彩花の里」は、富良野界隈では一番ラベンダーがきれいだった。今まで、ここの観光客のほとんどが韓国人であることに疑問を感じていたが、その原因は後でわかった。「彩花の里」を韓国人が買収したからである。おそらく韓国で宣伝に力を入れているのであろう。

お昼はカンパーナ六花亭の白樺でジンギスカンを食べた。ここのラム肉は、羊の肉特有のクセもなく、本当に美味しい。富良野に来た時は、ここのラムと「ふらのや」のカレーを食べるのが楽しみになった。ギャラリーで開催されている「綿引浩三写真展」の作品には共感できる感性を見た。

島ノ下にある「ハイランドふらの」の温泉に入り、サッパリして佐藤さん宅に向かった。「ロッジ・アイガー」に長年お世話になり、閉館後も好意に甘えて泊めていただいているのである。新居は初めて訪れるのだが、電話で教えられた通り、3階建ての立派な邸宅ですぐわかった。ビールと自家製の漬け物で始まり、四方山話に花を咲かせながらご馳走で歓待され、いつも行く「雑」へは行かずに、息子さんとも話しが弾み12時を回ってしまった。



忠別川の埋もれた堰堤。数年前は中央部だけ綺麗な水が流れていた好釣り場だった。



中富良野にある「彩花の里」のラベンダー畑。富良野界隈では一番ラベンダーがきれいだった。
偶然にも、この写真は、去年の写真とほぼ同じアングルだった。



カンパーナ六花亭の中にあるギャラリー「神々の宿る庭」。正面の一枚ガラスの窓は一服の絵画である。



ジンギスカン「白樺」のラム肉は一人前では足りないくらい旨い

7月26日(木)

富良野—D985—国分農園—山辺—R38—R237—占冠—日高—R237—D131—D74—D59—D74—むかわ—R235—R234—D259—苫小牧フェリーターミナル～～ 204km



バイク仲間の二人にメロンを送るため山部の国分農園に行き、国分さんと一年ぶりの再会を喜んだ。大きいメロンの半分を豪快にスプーンで頂いたが、それだけでお腹が一杯になった。今年は家の近くまで熊が来て、猟友会に依頼したそうだが、熊用のライフルを持ったハンターも少なくなったと言っていた。気温の寒暖の差で、メロンの根が浅くなったり深くなったりする話を初めて聞いた。

占冠、日高と走り、国道237をむかわまで行こうと思ったが、トラックが多いのに嫌気が差し、いつものように幌毛志から、少しは遠回りになるが迂回するように地方道を気分爽快にVtwinの排気音を轟かせながら、むかわの寿司屋で、「北の大地」での最後の食事をするために鶴川沿いを走った。いつもの威勢の良い親方がいないので聞いてみたら、引退して隠居したそうだが寂しい限りだ。引き継いだ若い親方は、人は良さそうだが粋が悪く、寿司屋には向かないような感じだった。まだ解禁前だが、調査漁という名目で捕ったシシャモを、アレもコレもと頼んだらお腹一杯になった。



そして、フェリーターミナルに3時には到着し、2018年の「北の大地」の旅は、今回の旅にふさわしい余裕でフィナーレを迎えた。

今回の積載方法は、バイクのシーシーバーを利用したのと、サイドバッグの出し入れを考えて縦方向に荷物を固定したが、重心が高くなり、風の強い時と信号待ちで止まっているときに不安定だった。

7月27日(金)

～～仙台港フェリーターミナルー仙台港ICー東部自動車道ー南部自動車道ー山田ICー自宅
25km

毎年のことながら、船から下りるときは、恒例の行事をやり遂げた達成感の大きさより、終わってしまったという寂しさが勝っているような気分になってしまう。家に着くまでは気を抜かないでと言い聞かせ、思ったより涼しく雨の心配もない高速道を走った。関東ナンバーのライダーは、ここから4, 5時間は走らなければならないのに、自分は30分で家に着いてしまう。

家に帰ったとき、最近の「とかち」は大人になったとみえ、派手な喜び方はしなくなったが、少し遠慮がちに尻尾を振り続け、ピツパリと体をくっつけて離れないでいる姿から、安心した様子がかうかがえた。

道内走行距離 1818km
総走行距離 1868km



裾合平分岐の標識

つぶやき

5月に痛めた前頸骨筋膜炎が、予想外の長期治療となり、縦走登山のための事前練習ができなかったため、今回の旅においては久しぶりに本格的登山は計画することができなかった。その代わりに、今まで宿を利用していたところをキャンプで回ることにした。縦走でテント泊は慣れていたので、キャンプ場でのテント泊は楽なものと思っていた。

今回、旅程の半分をテント泊にしてみたが、バイクの旅にはテント泊が最高の組み合わせだと思った。バイクの旅は天気の影響を直接受けることになるので、宿を予約すると無理してでも行かなければならなくなり、辛い思いをしてしまうのである。ところが、テントを持っていると、いざとなればどこにでも泊まれるので無理して走る必要はなくなり、天気予報を参考にしながら条件の良さそうなコース選択が可能となる。その結果、自由気ままな旅を楽しむことができる。あそこまで行かなければならないという束縛から解放されると、精神的にゆとりができ、今まで見えなかったものが見えてくるようになる。その為にも、キャンプ地の選択は重要で、いつまでいても飽きないようなサイトを選ぶことが大事であることも体験できた。

今回は、一日の走行距離を300km以下にしたが、テント泊の場合は200km以下が良い。200kmだと午前中に楽に走れる距離なので、昼過ぎにキャンプ場に到着して快適な場所を確保することができる。キャンプは最低2泊以上の連泊が理想なので、そのためにも快適な場所の確保が大切なのである。

痛めた足は未だ完治していないが、少々無理してでも歩くことにした。今回の最大の目的である、旭岳山麓に広がる裾合平のチングルマを見るために、中岳温泉経由で7時間かけて歩いたが、トレーニング不足のため、ほどほどに疲れた。ただ歩くだけなら5時間もあれば済むのだが、写真を撮ったりの道草が楽しいから時間がかかる。今回はピークには全く登らなかったが、それでも山歩きは楽しめる。来年はまた縦走をしようと思っているが、年とってから山歩きの楽しみ方の予習をしたようなものだ。スキーもそうだが、山も年相応の楽しみ方をすればよいのである。

大型バイクでの旅をあと何年できるだろうかと、時々思うことがあるが、基本的に倒れたバイクを自力で起こせなくなったら終わりである。しかし、倒れ方によってはどんなに力持ちでも起こせない時もあるので、一概にそうとも言えないが、扱いを慎重にするしかない。動体視力が衰えてきたのは確かで、走行速度はかなり落ちてきたが、その分、周りが見えるようになったから良しである。一番気をつけなければならないのは、頭脳の経年劣化による注意力散漫と勘違いなどによる見落としなどである。それらを予防するためにも、時間的にも精神的にも余裕のある行動をしたいと思う。

