

台湾の小確幸

● 放 眼 日 中



1年ぶりにインドに行った。サラリーマン生活を辞めて以来、従来の健康診断を受けることはせず、インドへ行って伝統医学アーユルベータのドクターに診断してもらい、ついでにデトックスするようにしている。人間ドックに入って、尿酸値が少し高くなったとか、血糖値がどうかとか、数値に煩わされるのが嫌になっていたのも一つの理由である。

アーユルベータでは基本的に脈診をする程度で、体を休め、あまり物を考えず、マッサージなどを受ける。それでも、体全体の老廃物を一気に絞り出すデトックスをすることもあり、毎回1週間で4〜5kgは減量でき、体はすっきりする。食事はベジタリアンフードで、量も多くない。思わず「普段いかに食べ過ぎていたか」を思い知る。

今回はさらに自然療法というもの

にも挑戦した。「食べ物が薬」という基本理念で、食事の量や内容をコントロールして、体調を整え、免疫力を高める。1日2度の食事は、普段のわれわれの食事からすると何とも味気ない。調味料を一切使わない野菜の味だけのスープ、軟らかい雑穀米など、最初はよいとしても3日も同じようなものが出ると、食べる気がうせてしまった。

その時ドクターから「フルーツを食べるように」と言われ、何気なくオレンジを口にした。その瑞々しい甘みに思わず、「何て幸せなんだ、このオレンジは」とつぶやく自分がいた。そのオレンジは、1kgで日本円にしてわずか100円だった。それからは1日にパイヤー一つ(60円)しか食べない日もあったが、「こんなに美味しいものが食べられたのだから満足だ」と思えるようになり、

断食のような苦しみや不満もなく、スムーズに2週間を過ごし、それなりの成果を挙げた。

「小確幸」という言葉が最近台湾で流行していると聞いた。この言葉は作家の村上春樹氏の造語らしく、意味は「小さくても確かな幸せ」ということだ。この単語をネットで検索すると、確かに台湾関連の記事ばかりが出てくる。村上春樹氏の「日常生活のささやかな幸せ」などについて解説しているものも多いが、その多くがこの単語に特別の思いを持っているように感じられて、ちよつと不思議な気がした。

香港でも最近、「手に届く小さな幸せを得たい」と若者から言われたことを思い出す。確かに香港が返還されて20年、今や中国大陸にのみ込まれたような香港では、不動産価格が高騰し、一生真面目に働いたとし



コラムニスト・アジアウォッチャー
須賀 努

すが・つとむ 東京外語大中国語科卒。金融機関で上海留学、台湾2年、香港通算9年、北京同5年の駐在を経験。現在は中国を中心に東南アジアを広くカバーし、コラムの執筆活動に取り組む。

ても自分の家を買うことすらできない現実がある。どうせ貯金しても家を買うわけではないので、現実逃避的に旅行費用などに使ってしまう。今の日本旅行ブームは、まさにこんな若者たちの「手に届く幸せ」になっているようだ。

台湾も状況は変わらない。中国との外交関係悪化が経済にも連動し、就職も難しく、もちろん台北などでは家を買うこともできない。こんな状況下で一体どこに希望を、そして幸せを求めなのか。そんな中で、小確幸という言葉が胸に刺さっているように見える。

筆者の小確幸は、もう少し日本でフルーツがたくさん食べられれば良いというものだが、台湾や香港の若者の幸せが、もう少し希望のあるものであつてほしいと願うばかりである。