平成29年度
全学プレゼンテーションコンテスト実施報告書
～チベット旅行記～

札幌国際大学
観光学部　国際観光学科
佐々木　智幸

はじめに

「つれづれなるままに、日くらし硯にむかひて、心にうつりゆくよしなし事を、そこはかとなく書きつくれば、あやしうこそものぐるほしけれ」

これはかの有名な徒然草の序論である。この徒然草のように、今回の旅行でその時に見たもの、そして感じたことを素直な言葉で書き残した日記を元にこの報告書を作成する。

４年の前期に全学プレゼンテーションコンテスト「１０万円で行く海外旅行」の存在を知り、本学の河本光弘教授の勧めもあって応募した。当初は純粋に「１０万円が欲しい」という軽はずみな動機だったが、旅行プランを練るにつれて絶対にこの旅は実現させるという強い思いへと変わった。それは単に卒業旅行だからという理由ではなく、留学時代にやり残したことの清算、学生生活に思い残しがないようにするための一つの区切りとしての意味合いがあった。

幸運なことに最優秀賞を頂き、今回の旅行を実現することが出来た。この経験を自分だけのものにするのではなく、来年度以降のコンテスト参加希望者が１人でも増えればと願いこの旅の記録をここに記す。

2月28日（1日目）

新千歳空港・成田国際空港にて

2018年2月28日(１日目)-①

いよいよ出発。期待と不安が交じり合った、旅行前独特の気持ち。これからどんな楽しいことがあるかと思うとワクワクする。家を出る1時間前から落ち着かずに立ったり座ったりを繰り返す。

15時15分発のバスに乗り、新千歳空港へ向かう。カバンは2つ。１つは60ℓのバックパック、もう１つは小さめの肩掛けカバンだ。2週間の旅行ということで荷物も多く、バックパックだけで重量は13キロある。

16時半にカウンターでチェックインし、就職先企業の中国現地法人を訪問する際のお土産を購入。内訳は白い恋人、マルセイバターサンド、ロイズの生チョコレート2箱である。北海道名物のオールスターを揃えた。飛行機に搭乗するまで1時間半ほど待機。宿泊予定のチベットのホテルへ、チェックインの時間や予約の確認を電話で行う。しっかり伝わって安心した。we chatにてホテルの従業員の方からチベットの観光情報を教えてもらう。電話での応対も含め、かなり親切な印象を受けた。観光客が夏に比べて少ないためか、A級景観地の参観費が現在は無料らしい。

成田行きの飛行機に搭乗する。外国人旅行客が多く満席での離陸となった。1時間45分のフライトである。成田到着後すぐにカウンターへ行き、今度は国際線の手続きを行う。出国審査も終えて1時間ほど待機となり、コンビニで買ったサンドイッチを食べる。これがこの旅はじめての食事であった。

2018年2月28日(１日目)-②

成田空港第3ターミナルの国際線をはじめて見たが、21時という時間にも関わらず免税店も賑わいを見せていた。驚いたのは成田なのに北海道の人気土産品の取り扱いがあったこと。それだけ訪日外国人からの人気が高いことが分かる。

喫煙所内がゴミなどでかなり乱れていたが、清掃員の方曰く日常だそうだ。国内線との違いを大きく感じる。搭乗口で待っていると、やはり殆どの人が中国の旅行客だ。春節を日本で過ごして帰国するものと思われる。

上海行きの飛行機に搭乗。日本人のCAも居たので安心できた。離陸直後、雲が多いためかなり飛行機が揺れた。就職活動の際に何度も飛行機は乗ったが、やはり長時間のフライトは少し不安になる。離陸してから到着するまで常に揺れが続いたため、睡眠をとることも出来なかった。一面の雲海に出来た裂け目から街の灯りが見えた。0時を過ぎて機内も消灯となり、少しだけ休憩をする。

中国時間23:48。真西に向かって飛行中、気流も少し落ち着いて寝てる人も多い。窓から韓国の街の灯りがうっすらと見えた。着陸前に見えた道路がとても綺麗で印象的だった。

2月28日(1日目)

機内及び上海到着後

2018年2月28日(１日目)-③

中国国内でスマートフォンを使用するため、auの世界データ定額サービスを利用した。到着後に外の喫煙所でタバコを吸っていると、個人タクシーの運転手の客引きにあった。日本ではまずあり得ない経験だろう。しかし中国にはこのような客引きは大勢いる。はっきりと「我不要了 谢谢你」と言えば問題はない。

タクシー乗車後、ホテルまでの道を告げ高速を走る。深夜の初乗りは21元からなので、日本に比べるとかなり安いだろう。運転手のおじさんもかなり親切で、車内では中国語で会話をした。時折あくびをしながら鼻歌を歌っているのが印象的だった。空港からホテルまで約1時間、220元ほどで到着した。降りる際に日本の梅ガムをあげたところ喜んでくれた。

ホテルにチェックインしようとしたところ、時間を大幅に超えていたため、予約がキャンセルされていた。同じホテルで予約を取り直したが、トラブルの時ほど中国語が活かされることを実感した。カウンターの方の助けもあり何とかホテルにチェックイン。地下にある部屋だったが一人で宿泊するには十分すぎる広さだった。

荷物の整理を終えた後、近くのコンビニへ行く。Family Martは上海の至る所にある。棚の一角には日本の食品コーナーがあり、日本人気を体感できる。ホテルに戻ってから締めの一杯。やはり中国といえば青島ビールだろう。長時間のフライトで疲労が溜まったため、4:00に就寝した。

３月１日
（２日目）

2018年3月1日(２日目)-①

　汽車のチケット購入のため6時に起床し、7時にホテルを出る。朝の上海の街中の様子を見て、留学時代のことがふと思い出され、とても清々しい気分になった。しかし交通量が多いため空気はかなり汚い。地下鉄の駅に向かう途中、今話題のレンタサイクルを発見した。写真を撮った10m先にも別の会社のレンタサイクルがあり、中国の起業精神と自転車社会の一端を見た気がする。

　最寄りの駅は8号線の陆家浜路駅だ。目的地は1号線の上海火车站である。交通カードを買おうとしたが、対応できるスタッフがいなかったため切符を購入した。日本は紙のチケットだが、上海はプラスチック製のカードをリサイクルする。日本に比べ、先をいっている印象だ。上海最大の地下鉄駅である人民広場で1号線に乗り換える。まだ朝早いこともあり、そんなに人は多くないが、昼になれば人の波でいっぱいになる。

　上海交通機関の中心である上海駅に到着。ラサ行きのチケットを購入しようとしたところ、なんと全てのチケットが売り切れであった。この日は中国の春節の最終日であったため、3月10日まで全てのチケットが売り切れていた。この旅の根底を覆しかねない重大な問題に直面してしまう。どうにかラサまで行ける手段はないかと、列車の乗り継ぎ、長距離バス、あらゆる手段を検討したが、いずれも不可能なものばかりだった。チケット売り場のすぐ横に航空券の代理店があり話を聞いたところ、割高にはなるが確実にラサに行けることがわかった。鉄道での往復は叶わなくなったが、チベットに行くことを最優先にした。

３月１日（２日目）

NITORI
2F・3F

中国移动 4G 23:17 86%
2018 3月1日 木曜日
251%
25,102
Steps
19.74
km
1165.72
kcal
04:56
時間
New

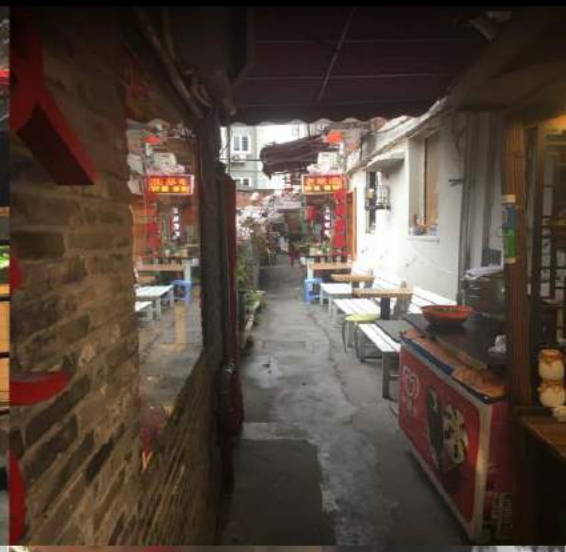
2018年3月1日(２日目)-②

11時より就職先企業の上海現地法人を訪問。総経理の方に対応頂き、かなり深い話を聞かせてもらった。お昼時ということもあったため、社員の皆様と一緒に食事をする機会まで頂いた。本格的な中華料理を食べながら更に深い話が出来た。最後には記念撮影をしていただき、今後の社会人生活に大きな希望が持てる1日となった。

その後、以前留学していた華東師範大学の近くを散歩したところ『ニトリ』を発見する。海外でも展開している北海道の企業を見て、非常に誇らしく思う。

20時からは上海留学中にお世話になった駐在員の先輩と夕食を一緒にする。約2年ぶりの再会にも関わらず、以前と変わりなく接してくれたことが嬉しかった。3月から日本へ帰任するらしく、4月以降に東京で再会する約束をして解散した。人生の先輩であり、目標でもある素晴らしい社会人の方と、このような機会を1日に2度も得られたことは非常に幸運であった。

地下鉄にてホテルに戻る。昨日の睡眠不足でそのままベットで就寝した。今日の歩数はこの一年の中で最多の25,102歩であった。



3月2日(3日目)

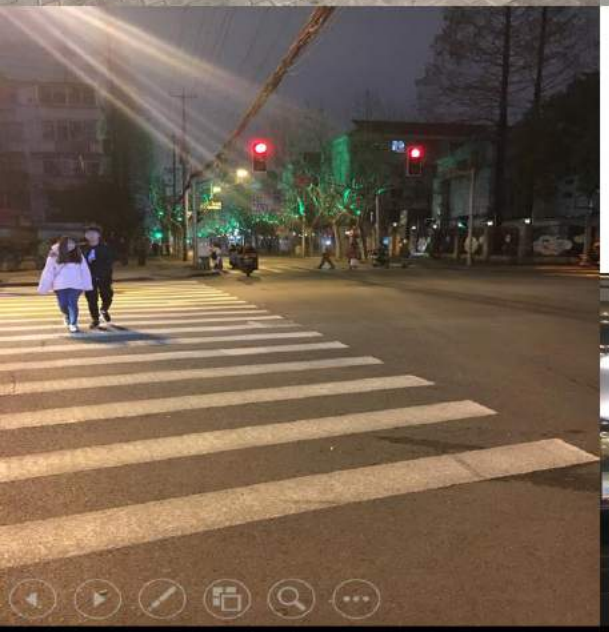
2018年3月2日(３日目)

12時に起床し、14時半にホテルを出る。昼食はホテル近くのレストランで原味牛肉麺（28元）を食べた。中華らしいスパイシーなスープに細麺がよく合う。牛肉もトロトロで美味しくいただいた。

有名な観光地田子坊へ地下鉄で向かう。ここは昔ながらの建物が立ち並び、その中に様々なテナントが入っている。皆一様に食べ歩きをしながら裏道を散策する。非常に道が入り込んでいるため、入るは易し出るは難しだ。木でできたスマートフォンのケースがあり、値切った結果、180元を120元まで安くしてもらった。台湾製のものらしい。1時間ほど散策して、休憩しようと一軒のカフェに入る。コーヒーを飲みながらゆっくりと時間を過ごせた。

18時半に田子坊から地下鉄に乗り、延安西路まで。そこからは上海のオフィス街を散策する。途中日本領事館があり、かなりの数の警備員がいた。写真を撮ってもいいか確認したところ断られてしまった。オフィス街だけにレンタルバイクの数もかなりのものだった。途中三毛猫に遭遇する。

20時半から上海に留学してたときにお世話になった草ソフトボールチームの監督さんと食事に行く。昔話や今のチームのことをたくさん聞けた。明日10時から華東師範学校で練習をするそうなので、参加させてもらうことになった。久々の野球なので怪我のないよう気をつけたい。1キロもあるステーキとビールを頂いて、お腹も心も一杯になった。その後タクシーでホテルへ戻るが、ほぼ記憶がない（笑）。そのまま就寝して3日目を終える。



3月3日(4日目)

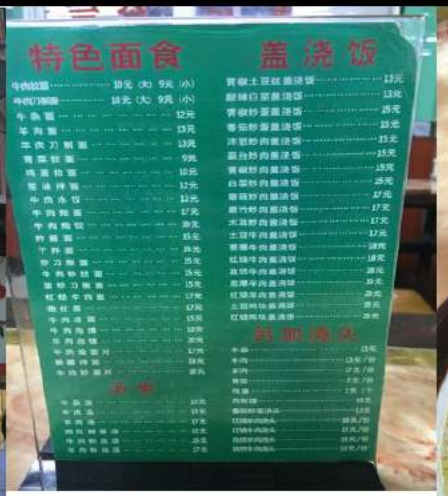
2018年3月3日(４日目)

朝8時に起床し、準備を整えてからコーヒーを飲む。9時にホテルを出て、野球の練習場所である華東師範大学へ向かう。昨晩雨が降ったらしく、所々に水たまりがあった。練習開始まで時間があったため、留学時代よく通っていた食堂で食事をする。大肉飯(13元)と薬膳スープ(9元)を注文した。上海の思い出の味に懐かしさが感じられた。

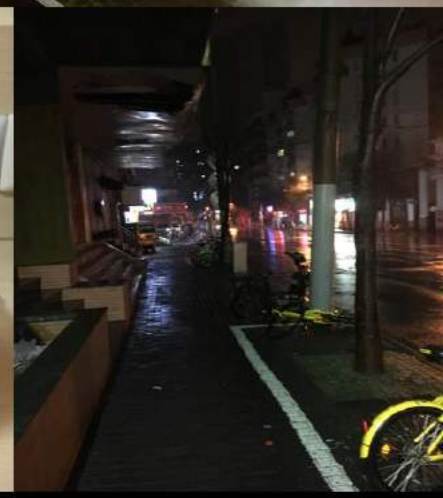
3時間半ほど野球の練習を行う。バッティングやノックだけでなく400mリレーもやった。上海で野球をやると人との繋がりが強くなりドンドン広まって行く。2年前もそうであったように、今回も野球を通じて人の輪が広がった気がする。練習後は古北にある日本料理店にて飲み会。野球の話だけでなく、仕事の話などたくさん聞かせていただき、大変有意義な時間になった。ハイボールを注文すると、高さ50cmはある特大ジョッキが来る。日本でも是非飲んで見たい。

15時から約4時間飲み続けた後、上海留学中の本学女子学生(２年生）と合流し食事に行く。上海に来てまだ1週間程らしく、同じマンションに住んでいる日本人も一緒に来てくれた。古北にある別の日本料理店にて3時間ほど楽しい時間を過ごした。その後数名で、大学近くにあるという彼女の部屋にお邪魔させていただき、朝5時ごろまで話し続けた。

今日はかなり長時間飲み続けた上に激しい運動もしたため、明日行動できるかどうか心配である。



3月4日
（5日目）



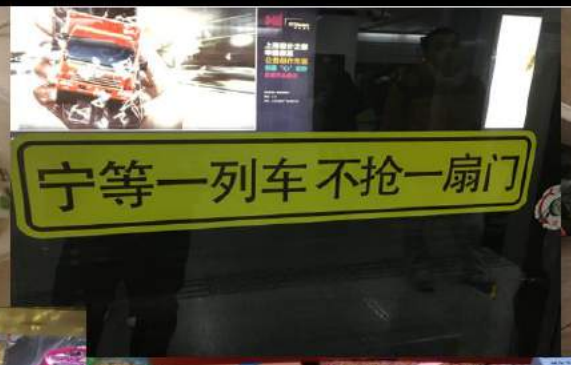
2018年3月4日(5日目)

朝9時に起床後、朝食を買いに外へ出たところ、気温が20度もあり驚いた。上海はすっかり春の陽気となっている。15時まで睡眠をとり、その後観光に出ようと思ったが、夜から雷雨となったため外出を断念。ホテルの周りを散策した。

上海にはいたるところに果物屋がある。いずれもリーズナブルで種類が豊富だ。日本では見ないような果物も多々ある。すでに切ってあるドラゴンフルーツを購入した。白いほうが少し甘くておいしい。

19時半、上海で絶対に食べておきたかった蘭州牛肉麺(10元)を食べた。パクチー好きな私にとって正しく理想の麺料理だろう。ラー油と黒酢を入れて食べると尚美味である。

コンビニに立ち寄り、ココナッツミルクと中国版ヤクルトを購入した。小腹が空いたときのため干豆腐も購入。ホテルに戻ってから22時まで寝た。コンビニで買ってきた洗剤を使って洗濯をして、小腹が空いたので近くのレストランでテイクアウトする。大肉飯(15元),蒸し餃子(7元)。この旅行はじめての雨で雷が頻繁に鳴っていた。食事をしてから、チベットのガイド雑誌を見て就寝。明日で上海滞在最終日となる。思い残すことがないようにしっかりと観光してきたいと思う。

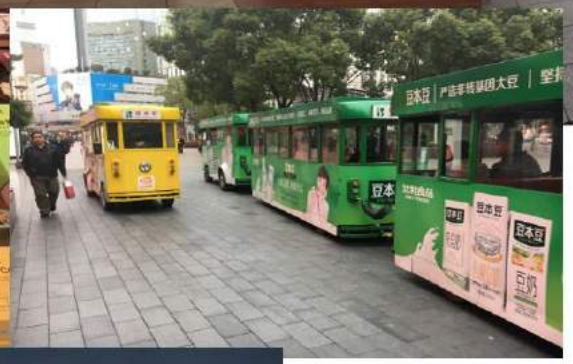

宁等一列车 不抢一扇门

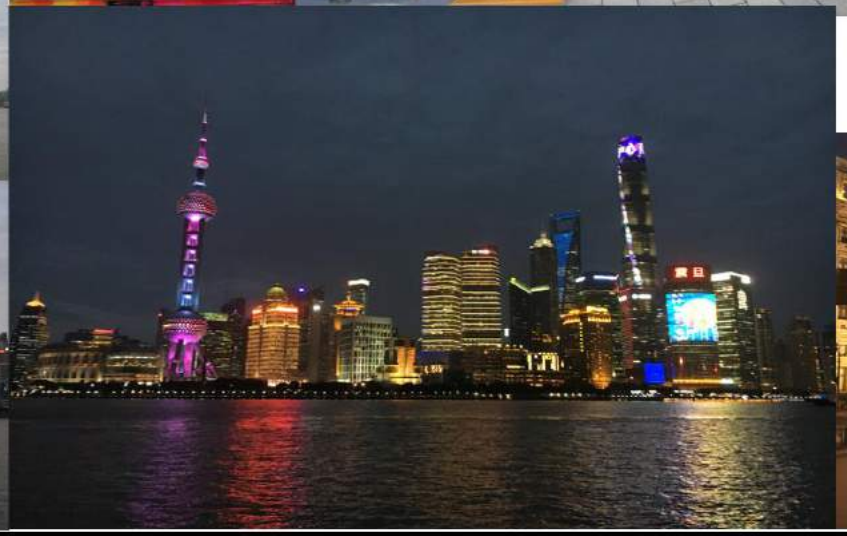
南京路步行街

CHICKEN STEAK

上海市第一食品商店
Shanghai First Foodhall

花生牛轧果
Chewy Nougat with Peanuts
特级茶





3月5日
（6日目）

GUCCI

2018年3月5日(６日目)-①

10時に起床し外出の準備をする。昨日の洗濯物の乾きがあまり良くない。明日の出発までに間に合うか不安である。お昼ご飯に近くのお店でテイクアウトをする。いつもの大肉飯(15元)とワンタン(7元)だ。明日からのチベット旅行のため、 15時から荷造りを始めた。かなりの量になるので持って行くのが大変である。

18時より地下鉄で“上海といえば”という観光地に行く。扉に「無理して乗車せず次を待ちましょう」と書いてあるのだが、かなりの確率で駆け込み乗車を目撃する。地下鉄で人民広場まで行き、そこから上海の表参道とでもいうべき南京東路に到着した。ショッピング、観光、食事と何でも揃ってはいるが、食事はあまり美味しくないことで有名だ。上海でお土産を買うなら、上海市第一食品商店がオススメだ。上海名物の上海ガニ風クッキーやパイナップルパイなどの土産品が多く並んでいる。南京東路には、観光用のミニバスが走っており、歩くくらいのスピードでゆっくりと観光ができる。子供連れやお年寄りには是非利用してもらいたい。

南京東路を抜けると外灘への道に繋がる。旧フランス領だった上海では西洋風の建物が彼方此方にあり、西洋文化と東洋文化の交差点といえる。赤色の二階建て観光バスに乗れば上海市内の有名な観光地を1日で回れるため、観光客に人気である。

2018年3月5日(６日目)-②

上海といえばこれという景色が楽しめる外灘に来た。今日の日の入りは17:54だったため、30分ほど夕方の上海を楽しむ。大きな川が流れており、たくさんの船が往来する。17：50になれば後ろ側にある外灘もう１つの魅力、旧フランスの建物が美しくライトアップされる。統一されたライトアップはまるで映画の世界のように綺麗だった。

上海の冬は気温こそそれほど低くないものの北風が強く吹き付けるため、体感温度は札幌と同じくらいに感じた。手が冷えたため、近くのカフェでコーヒーを飲んで少し休憩する。夜になり、ライトアップされたビル群や牛のオブジェを見てから、来た道を戻る。今回の旅行で持参した服が思ったよりも寒かったので、急遽コートを購入しようとforever21で買い物をして来た。セールのため大変安く手に入れることが出来て大いに満足である。

タクシーに乗り次の目的地に向かっている車内でタクシーの運転手とずっと会話をしていた。明日からチベットに行くことや、運転手の娘さんが日本で働いてることなど、30分があっという間に過ぎてしまった。感謝の気持ちを表すため、カバンにあった飴をあげたところ喜んでくれた。

上海留学中の本学学生と合流し、華東師範大学の近くにあるバーへ行ってきた。留学生の間では安くて評判のバーである。バーの中にはビリヤード台や、サイコロ、トランプがあり、夜通し遊んでは授業に遅刻したものである。ビールを3杯ほど飲んでから解散。明日からはいよいよこの旅行のゴールであるチベットへと移動する。

虹桥2号航站楼

A09
经济舱
Economy Class

ASING
CAM

虹橋機場
GATE
29
BOARDING TIME
1620
ETKT

TIBET AIRLINES 西藏航空
3月6日
（7日目）

42

STCN.com
2018年3月
6
今年国内生产总值增长6.5%

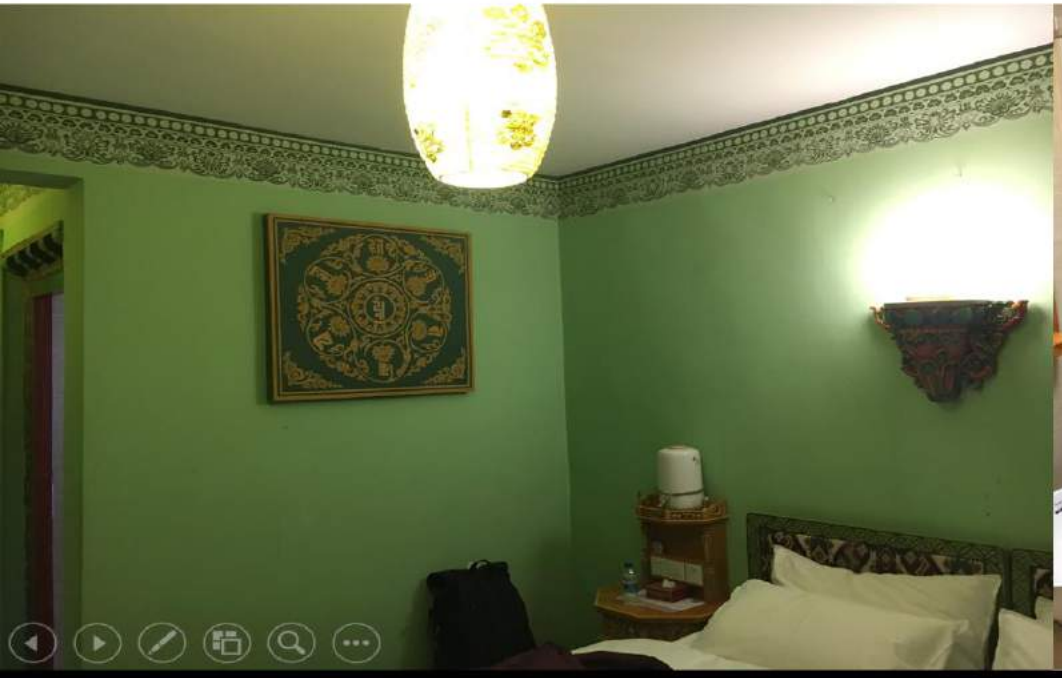
2018年3月6日(7日目)-①

地下鉄にて虹橋空港までいく。最近リニューアルされたため、非常に綺麗で心地よかった。国際線の浦東、国内線の虹橋という成田と羽田のような関係だ。アクセスも中心部から30分と程近く大変便利である。

今回はチベット航空の飛行機でラサに向かうが、途中成都を経由する。乗り換えではなく経由なので同じ飛行機の同じ座席に再搭乗することになる。人生初の経験を中国でするのは不安だが、それも旅の楽しみだろう。今日の上海はとても暖かかったため、昨日購入したダウンでは暑かった。空港内を散策していると、くまモンがいた。広大な空港にたった１つの喫煙所。所狭しと一服を済ませる。室内禁煙の影響は空港にもあったようだ。無料の新聞があったので1枚読んでみた。国務院総理が今年の国内総生産が6.5%増加したという報告書を提出したとある。昨日の地下鉄内でも同じニュースが流れていたのを思い出す。

今回乗るチベット航空の飛行機。チベット伝統の祈祷旗であるタルチョをモチーフにしていた。就職活動ではLCCしか乗っていなかったので、テレビ付きの座席が豪華に感じる。山田洋次監督の「家族はつらいよ」という映画を見ていたのであっという間に中継地である成都に到着した。機内食は鶏肉の炒め物や筍、西瓜など中国らしいものでおいしく頂いた。成都で一度降りた際にトランジットチケットを貰う。人生初の経験だ。30分ほど余裕があったため成都空港を散策。チベットを感じさせるお店があった。仏像やマニ車など、現地で購入予定のものをいち早く見ることができた。

3月6日（7日目）ラサ到着



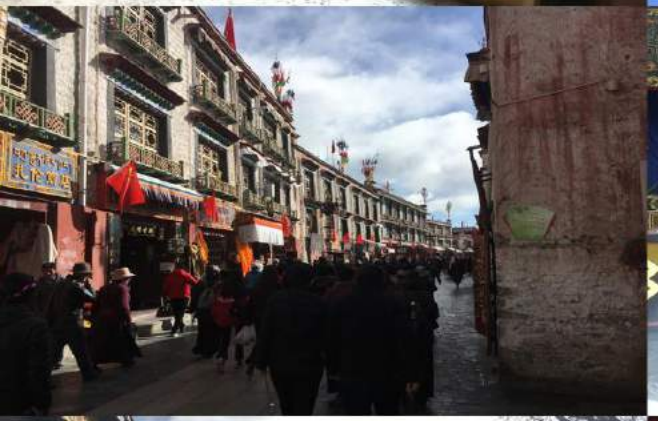
2018年3月6日(7日目)-②

飛行機に再搭乗し、チベット到着後のために今一度『地球の歩き方』を読み直す。ドキドキと不安が最高潮だ。成都からラサへの飛行機は気流の影響でかなり揺れた。約2時間半後無事にラサ空港に到着する。荷物を受け取ったらすぐにパスポートチェックがあった。外国人を自由に観光させないためだ。問題なくパスしてからラサ市内行きバス(30元)に乗る。車内は全員中国人である。観光客が多いように見受けられるが、飛行機で隣だった男性は仏教の経典を読んでいた。恐らく聖地巡礼に来たのだろう。

バスで1時間程走るとラサ市内に到着する。現在のところ、高所に来たことによる身体の異変はあまり感じない。最も怖いのは明日の朝である。

バスを降りて歩いて10分。予約したタシタゲホテル(八宝賓館)に到着する。夜遅くなってしまったので、電話して門を開けてもらった。チェックインを済ませて施設などの説明を受ける。チベット風の家具に清潔なシャワールームがあり、個人的には七つ星をあげたいほどである。

標高3,500mを超えているため、密閉されている袋類は全てパンパンに膨らんでいた。ほぼ一日中移動していたことと、明日からの活力を得るために、ホテル到着後はすぐ就寝した。



３月７日（８日目）ホテル屋上・ジョカン

2018年3月7日(８日目)-①

朝9時に起床。少し頭がぼーっとしたが、それ以外に異常はない。心配していた高山病には罹らなかったようだ。習慣だった瞑想で深呼吸がスムーズに出来たからと思われる。また、丈夫な身体に産んでくれた両親に感謝しなければ。朝食を食べるためにホテルの屋上へ。突き抜けるような青い空という表現がピッタリの、日本でも見ることが出来ないような美しい澄み渡った空が広がっていた。チベットの祈祷旗タルチョが非日常を演出してくれる。

山に囲まれた秘境ラサ。その全貌をようやく見ることが出来て、不思議なことに涙が流れた。景色を見て涙を流したことなど人生で一度もなかったが、ずっと来たかった、見たかった景色を目にした満足感と感動からだと思われる。

13時からチベット仏教の聖地、ジョカンへ行く。ホテルから徒歩3分と非常にアクセスが良い。ジョカンを囲む1キロの道バルコルをチベット仏教の習わしに従い、時計回りで歩く。これをコルラという。参拝用の数珠とチベット伝統の模様が入ったマントを購入しジョカン本殿へ向かった。ジョカンへ向かう道中に五体投をする人、マニ車(チベット仏教の仏具)を回す人、鉄でできた皿のようなものを米などの穀物で擦る人、薄いシルクの布を掛ける人など、多種多様の参拝を見ることができた。何周回っても飽きない珍しさがあり、5周程回った。

2018年3月7日(８日目)-②

ジョカン本殿には巨大な仏像や修行僧が多々見られ、中国とは全く異なる光景に感動した。本殿内は撮影禁止で写真を撮ることが出来なかった。ダライ・ラマ13世の玉座。多くの人がここでも参拝をする。マニ車。一周回すと一回お経を唱えたのと同じご利益があるらしい。バターで出来たろうそく。参拝者は入り口で液体状のものを購入し、かけることができる。裏道にあった寺院。観光客は少なかったが修行僧の姿を見ることができた。

2時間ほどジョカンを参拝した後、バルコル内のレストラン、Makye Ame Restaurant でチベットミルクティーを飲む。チベット茶独特の風味があり、非常に美味しかった。店内もチベット風の内装が施されていたり、バルコルが窓から見えたりと、チベットらしさを存分に感じられるお店だった。

チベットの御守りを購入する。タルチョをモチーフにしたものを二つ購入した。バルコルの道で売っていた蒸したジャガイモを食べる。ハーブのような香りが非常に美味しかった。参拝用の草を煙突に入れるチベット仏教徒。ジョカンの前は常に煙が立ち込めている。マントを購入したお店の女性と写真を撮る。日焼け止めを始めて見たらしく、興味津々であったため、試しに使ってもらった。130元のマントが120元になった。

３月７日（８日目）
ラモチェ・夜のジョカン

2018年3月7日(８日目)-③

一度ホテルに戻り屋上で景色を見ながらぼーっと過ごす。荘厳な景色を独り占めした様な気持ちになる。ホテルで飼っている猫が屋上にいて、ずっと横で毛づくろいをしていた。人懐っこい性格なのか、部屋まで付いてきた。喉の下を撫でると気持ちよさそうにあくびをしていた。

フロントの女性にどうしてもチベットの自然を目の前で見たいと相談したところ、チベット三大聖湖のナムツォへ行けるツアーがあると言われ、手配までしてもらった。ここまで親切なホテルは初めてである。1時間程ホテルで休んでから、ジョカンと並ぶ聖地であるラモチェへ行く。歩いて行くには距離があるので自転車タクシーを利用する。10元とタクシーよりも安く済む。チベットでタクシーなどを利用する際の注意として、行き先を告げてからいくらで行くのかを確認することが大事だ。「ぼったくられた」としても解決する方法は皆無に等しい。

本日二つめの目的地であるラモチェに到着。ラモチェとはチベット語で一番大きな建物という意味があり、その名の通り広くて内観も豪華だった。寺院の周りをマニ車が囲んでいて、多くの参拝者がいた。先ほどのバルコルと違い、ラモチェの周りは中国人の店が多く、服、食べ物、電化製品など多くのものが揃っていた。裏道を行くと、チベットの建物に囲まれたオープンカフェのような場所があり、皆お茶を嗜んでいた。

2018年3月7日(８日目)-④

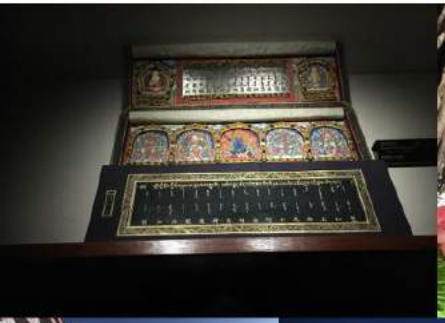
16時になり、お腹が空いたので、ホテル近くの成都料理のお店に行く。自分の好きな食材を選び、それを火鍋にしてもらうことが出来る。ホテルでゆっくり食べようとテイクアウトにしたところ、ビニール袋に直接入れるという非常にワイルドな方法だった。中国のこういう所は嫌いじゃない。ホテルに戻るとドアの前に先ほどの猫が待っていて、扉を開けるとささっと入ってしまい椅子を占領された。可愛いから許そうか。

21時になり、今度は夜のジョカンを見るためにホテルを出る。昼に比べてバルコルに人は少なかったが、五体投地をしながらコルラをする人が多かった。ジョカンの前でも五体投地をしている人が多かったので、旅の記念にと聖地で五体投地を10分ほどしてみた。五体投地をする人は下にマットを敷いて行うのだが、直接地面に五体投地していた私を見かねて、隣のおばさんがマットを貸してくれた。やってみて分かるのだが、五体投地を一回やるだけでもかなり疲れる。それを何回、何十回も繰り返すチベット仏教の信者に尊敬の念を抱いた。何事もやってみなければ分からない。この旅でそのことを再確認させられた。

昼に訪れたレストランをもう一度訪れ、チベットミルクティーを注文する。すっかりこの味の虜になってしまった。するとここにも猫が居て、ずっと足元で懐かれてしまった。今日は随分と猫に好かれる日だ。

22時半にホテルに戻ってから、明日の観光についてフロントの女性に質問したところ、「ポタラ宮は朝に行くのが良い」とアドバイスをもらった。シャワーを浴びてから就寝。今日の歩数は18,628歩だった。

3月8日
（9日目）
ポタラ宮



2018年3月8日(９日目)-①

9時に起床し屋上へ。今日のラサの空は雲ひとつない快晴だった。絶景を見ながらの一服は至福のひと時である。

10時になり、この旅最大の目的地である世界遺産ポタラ宮を目指す。世界最大級の建造物で、ポタラ宮はダライ・ラマの宮殿であり、名前の由来はサンスクリット語で「観音菩薩が住む」と伝えられている山の名前『ポタラカ』から来ている。ポタラ宮を囲むようにマニ車があった。ここでもコルラをする。ポタラ宮正面の入り口で厳しい検査を受けてから、いよいよ世界遺産へと足を踏み入れる。本来、予約制で前日までに予約票を手に入れなければ入場出来ないポタラ宮だが、観光客が少ない今の時期は不要となる。更に入場料も無料のため学生にとっては非常に助かる。

人生で一度は訪れて見たい、チベット仏教の総本山を目の前にして思ったことは、とにかく大きいということだ。物質的な大きさだけでなく、圧倒されるような存在感を放っていた。写真でみるポタラ宮と実物では迫力が全く違う。名前の由来の通り、正しく「山」という表現がふさわしいと思える。ポタラ宮に入る前に、珍宝館というチベット仏教における貴重な品々が展示されている建物へ入った。写真撮影が禁止されていたため、少ししか写真に収められなかったが、13世紀に使われていた壺や貴重な仏像などが展示されていて、仏教の世界観にどっぷりと浸ることが出来た。

2018年3月8日(９日目)-②

ポタラ宮に入るためには、急な坂道や階段を上らなければならない。所々にベンチがあるため、適度に休憩を挟みながらゆっくりと上がっていった。ポタラ宮から見るラサの街は、背景の山と組み合わさって、ラサに来たことを強く実感させてくれる。30分程かけて、ようやく宮殿の入り口に到着した。中に入るとまた階段が続く。階段を登りきると中庭のような場所に出た。おそらくここが、ポタラ宮の紅宮であると思われる。ベンチで座っていると、隣にチベットの伝統衣装を着た女の子が座ってきた。持っていた飴をあげ、記念に一枚写真を撮る。ポタラ宮の階段。手すりを使わなければ登れないほど急である。

チベットでは、観光をする際に時計回りで巡ると、それが自ずと順路になるように出来ている。そのため時計回りを意識すれば迷子になることはほとんどない。広大なポタラ宮でもコルラの原則は絶対だった。

ポタラ宮内部には歴代ダライ・ラマの霊塔があり、その大きさに驚く。少なくても5mはある金色の塔があちこちで見られる。その他にも巨大な仏像や貴重な経典などがあった。2時間ほどポタラ宮を楽しんだ後に出口へ向かう。表から入り裏から出る。雲が一つもなく、建物も白いためサングラスが無ければ眩しくて目が開けられない。ポタラ宮の裏には、ゾンキョ・ルカンという公園がある。別名龍王漂公園とも呼ばれる。公園内の池にはカルガモやアヒルがいる。

3月8日(9日目)
ノルブリンカ

2018年3月8日(９日目)-③

次の目的地へ向かう道中、ポタラ宮まで五体投地で向かう人を発見する。タクシーではなく、徒歩で行くという選択が功を奏した。

次の目的地ノルブリンカまで2.5kmの道をひたすら歩く。途中金のヤクの像があった。約1時間かけて歩き、歴代ダライ・ラマが建設したいくつもの夏の離宮があるノルブリンカに到着した。ここには、現ダライ・ラマ14世も過ごした建物もある。中には動物園があり、鹿、チベット犬、熊、猿などを見ることができる。宮殿の門の一つ一つに精巧な細工がしてあり、一つの離宮を建てるのにどれくらいの労力と時間がかかったのか想像ができない。蓮の花のような仏像。チベット仏教では蓮がよく描かれている気がする。

広大な敷地をずっと歩くと疲れるので、適度に休憩を挟みながら観光する。等間隔に置いてあるベンチがとても助かる。ダライ・ラマ14世が過ごしたタクテン・ミギュ・ポタン。チベット語で永劫不変の宮殿を意味する。ノルブリンカを代表する建物だ。

16時頃に一度ホテルに戻る。途中で現地のラサビールを購入。青島よりも味がしっかりしていて美味しかった。

2018年3月8日(９日目)-④

20時に、今度は夜のポタラ宮を見るために出かける。タクシーに乗っていたらまさかの相乗りとなった。日本では出来ない体験だ。ライトアップされたポタラ宮は昼間と全く印象が異なる。昼間は気づかなかったが、紅宮の屋上に中国の国旗があった。「ここは中国だ」と主張しているかのようで印象的だった。

21時よりホテル近くのMakye Ame Restaurant にて夕食をとる。チベット料理の定食(40元)を注文する。スープはネパールのカレーのような味で、ピリッとスパイスが効いている。大皿にはじゃがいもと羊肉のカレーのような物、白はヨーグルト、赤は辛いソースだった。ヨーグルトは酸味が強くてあまり食べられなかったが、他は全て美味しく頂いた。

ホテルに戻ってから、帰路のための靴下などを洗濯する。ヒーターがあるので明日には乾くと思われる。シャワーを浴びてから美肌パックをする。紫外線が強く乾燥するチベットでは、肌をしっかり手入れしなければすぐにボロボロになってしまうからだ。特に今日は紫外線が強かったため、10分ほどパックをした。0時にベットに入る。今日はほぼ一日中観光をしていたため、歩数計も3月1日に迫る24,468歩だった。明日はツアーに参加して、チベット三大聖湖の一つナムツォへ向かう。標高5,000mを超えるため、高山病にならないように祈るだけである。

3月9日（10日目）

ナムツォ（行き）

2018年3月9日(10日目)-①

朝5時半に起床し、準備を整えてから集合場所であるポタラ宮の駐車場に向かう。バスを見つけ、屋台の手抓饼で朝食をとった。15名ほどでマイクロバスに乗り込み片道4時間以上かけて聖なる湖を目指す。

ラサは日の出と日の入りが遅いため、朝の7時でも外は真っ暗だ。バスに乗り込み、1時間半ほど走ると、チベットの絶景を楽しむことが出来た。ラサからナムツォに向かう道中に写真スポットが2ヶ所あった。バスを止めみんなで写真を撮る。大きな石がチベットの大地を作っている。ラサでは見られなかった光景に感動する。乗客の人から中国のビーフジャーキーと麻花というお菓子をもらった。お礼にハイチュウをあげた。

約3時間かけてナムツォの入り口に着く。すでに標高は4,000mを超えていたと思う。しかし高山病の症状がないため、おそらくこの高度にも対応出来た。美しい景色を眺めながら車を走らせること1時間。この旅で最高高度となる海抜5,190mの那根拉に到着する。ナムツォの周りには五色の祈祷旗や、石を積み重ねた塚のようなものが至る所で見られた。馬の絵が描かれたタルチョはルンタと言う。

奥に見える白い場所がチベットの聖湖ナムツォ。再び車を走らせると、ヤクの群れに遭遇した。信号待ちならぬヤクの横断待ちだ。那根拉から30分走ると目的地であるナムツォに到着した。

３月９日（10日 目）ナムツォ（帰り）

2018年3月9日(10日目)-②

チベットには自然信仰の文化があるため、湖や山には神が住むと言われている。観光客向けに乗馬のサービスがあったため、100元を払って利用する。駐車場のエリアからナムツォ沿岸までを馬で行く。チベットで馬に乗るという貴重な体験が出来たことに大変満足した。同じバスに乗っていた男性が上手に馬に跨っていた。後で話しかけたところ、中国国内の観光地をたくさん周っているらしく、乗馬はウイグルで覚えたらしい。

雪の部分は全て湖の水が凍ったところ。記念に名前と手形を残しておく。標高が高く空気が薄いためか、空の色が藍色に近い。奥に見えるのは世界の屋根ヒマラヤ山脈の7,000m級の山。馬を貸してくれた女性と偶然通りかかったおじさん達。記念写真に快く応じてくれた。

1時間半の自由時間を過ごした後、再びバスに乗り帰路につく。途中ハゲタカが動物の死肉を食べているのを目撃する。アフリカのサバンナのような光景に衝撃と興奮を覚えた。これぞ食物連鎖。平野部で竜巻が発生して15分ほど待機する。チベットのような高地でも竜巻が起こるとは知らなかった。豊かすぎる自然を最後まで満喫した。正に秘境。日本では見られないここだけの景色を堪能した。

４時間かけてラサまで戻る。途中2ヶ所保安検査を受ける。特に問題なくラサまで帰ってきた。朝の7時から夕方18時までバスに揺られていたため疲労困憊で、近くのレストランでテイクアウトをし、ラサビールを飲んでチベット最後の夜を終えた。

3月10日
（11日目）
チベット鉄道

2018年3月10日(11日目)-①

チベット最後の朝。何と夜に雪が降ったらしく、これまでとは全く違う風景を見ることができた。この旅行、かなり運が良いかもしれない。チェックアウトを済ませ、ホテルのオーナーとお別れ。この5日間とてもお世話になったので少し寂しい。

タクシーに乗り、20分ほどで拉薩駅に到着。空港から約1kmと近いことが分かった。保安検査を受けてから予約してたチケットを受け取る。思ったより小さくて驚いた。この一枚で850元(約15,000円)である。失くさないように気をつけなければ。

列車が来るまでの約1時間半を待合所で過ごす。かなり清潔でゆっくりと過ごすことが出来た。座席のグレード毎に待合所が設置されていて、一等車の乗客はフカフカのソファで列車を待つ。現時点での不安は、①窃盗に合わないか、②コンセントはあるか、③トイレは綺麗か、の3点である。コンセントはあるようだが、争奪戦となるらしいのでやや不安である。トイレは・・・期待するのはやめておこう。出発前に中国のカップ麺を食べる。

出発の30分前にゲートが開いて列車へ移動する。ホームも列車もかなり綺麗で日本のホームよりも広い印象を持った。

硬臥車の中。三段二列で一区間。一車両につき60人が乗れる。いよいよ上海に向けて出発。靴をスリッパに履き替える。車内設備としては、高山病用の酸素供給機、洗面台、給湯器がある。供給機からは常に酸素が出ており、高山病になるとチューブを差し込み吸引する。各車両の前方と後方の2ヶ所にトイレがあり、いずれも和式だった。食事時になると車内販売のワゴンが来る。カップ麺などの軽食や飲料だけでなく、お弁当も販売していた。

2018年3月10日(11日目)-②

チベット鉄道の景色。息をのむ美しさ。同じパートメントの女性達。ラサから青海省西寧まで約1日。途中鉄道世界最高峰のタンラ峠を通る。山間部を抜けたらチベット高原が見える。最初の駅ダムシュンを通し、標高が4,000mを超えて、雲の中に入る。最初の停車駅のナチュで写真を撮るため降りようとしたところすぐ発車するからだめだと言われた。タバコを吸うために降りると告げると、開いた扉の所でとのことだった。車窓の景色を楽しみながら読書をして時間を過ごす。車内では常にラジオが流れている。

チベットの聖湖の一つを通過する。さながら氷の波のようだった。16時半に小腹が空いたため、カップ麺を食べる。絶景にカップ麺とは珍しい組み合わせだ。アムドを通過する。走行中になんとか撮ることができた。

軟卧車。一室4人で部屋も大きい。扉もあるためプライベートが保てる。全16車両の真ん中にある食堂車。メニューはいずれもメジャーな中華ばかり。回鍋肉(45元)を注文する。やや割高だが味はバッチリ。

22時になると消灯。車内の乾燥がひどく、マスクをしなければ寝れなかった。更に高所にいた影響か左耳が聞こえにくくなった。深夜1時頃にゴルムドに到着したようだが、寝ていたため外に出ることはできなかった。

3月11日12日(12．13日目)

2018年3月11日(12日目)-①

チベット鉄道2日目。朝8時に起床する。顔を洗おうと洗面台に行くと、窓が凍っていた。車内は暖かかったため忘れていたが、チベットは昼と夜の寒暖差が大きい。途中名前もわからない駅に一時停車する。

10時頃にこの鉄道旅の中間地点である西寧に到着。ここで列車を乗り換える。ホームを挟んだ向かいに列車があるので乗り換えはとてもスムーズだった。切符と交換に座席が書かれたカードを貰う。いざ紛失したとしても大丈夫なようにだ。目的地の駅に着く1時間前に切符と交換してくれる。この列車には喫煙スペースがあった。西寧を通過しても美しい景色が続く。

鉄道旅の一番いいところは時間がたっぷりあることである。読書をしたり、自分の好きなことが出来る。考え事をしても途中で何かに邪魔されることがない。普段は考えないこともじっくりと考えられる。自分の場合は、4月からの新生活について、そしてこれまでの学生生活についてだ。入学から卒業までの6年間を振り返り、社会人になるための心の準備が出来たと思う。旅をすることでいつもとは違った視点で物事を見たり、新しい考えが浮かんだりする。それこそ旅がもつ本来の力なのだと、身をもって体感できた。

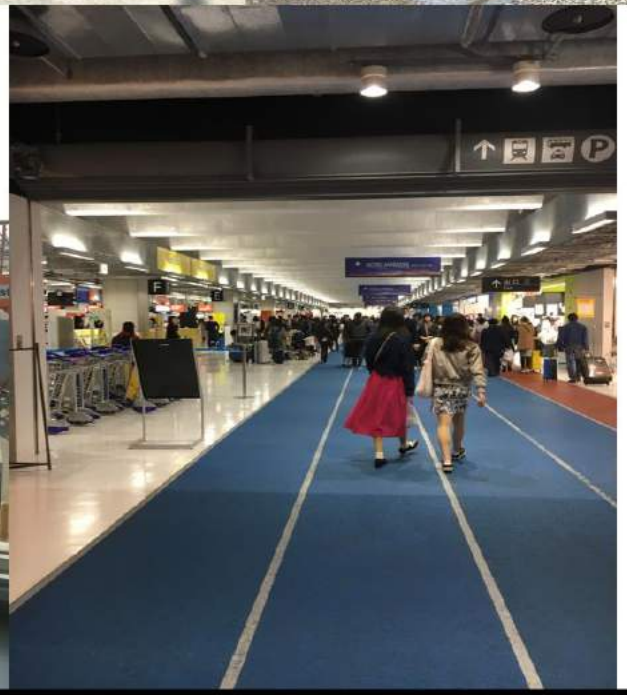
卒業まで100時間を切った。残りの学生生活に悔いが残らないように、最後までこの旅を楽しみたい。

2018年3月11日(12日目)-②

14時になり、自分の中華料理で一番好きな蘭州ラーメン発祥の地に到着。本場の味を食べられないのが残念。停車中に記念として蘭州のタバコを買った。昼食に購入した最後のカップ麺を食べる。酸辣湯麺味。他の乗客が蓋が開かないように付属のフォークで刺してたのを真似する。たしかにこれは賢い。

蘭州の景色。西部劇に出てくる荒野のようだ。こうしてみると、チベットの山とは少し異なるのが分かる。

列車内のコンセントは数が限られているため、コンセントを増やせるアダプターを持って来ればよかったと後悔。21時前に西安に到着。ここでかなりの人数が入れ替わった。本来の旅行プランでは西安にも滞在する予定だったが・・・通過してしまうのが残念。22時になり消灯しそのまま就寝する。明日でこの旅も終わり。安心する気持ちとまだいたいという気持ちが交錯する。



3月12日13日
（13日目帰国）

2018年3月12日(13日目)-①

朝7時に起床する。外の景色はすっかり都会のものになっていた。上海が近いことが感じられる。歯を磨き、顔を洗ってから読み残していた本を読み終えた。本を読み終えた後の清々しい気持ちはどんな本でも同じだ。同じ部屋だった男性が南京で降りる際にタバコを一箱くれた。中国で高級タバコと言われるもので、ありがたく頂戴し別れを告げる。

南京から約3時間してようやく上海に到着。48時間の長い長い列車の旅は終わった。下車する30分前になると少し寂しい気持ちになった。上海の天気は非常に良く、半袖で心地良いくらいだった。

地下鉄に乗って思い出の場所に向かう。以前留学していた上海外国語大学だ。今でも当時のクラスメイトと連絡を取っており、写真を送ると皆口を揃えてあの頃が懐かしいと言った。ここは今の自分にとっての原点だとも言える。留学時代によく通っていた蘭州拉麺のお店は健在だった。ちょうどお昼時だったため、たくさんの留学生が食事をしていた。授業後よくクラスメイトで集まった広場。ポカポカ陽気でついウトウトしてしまう。ここで約1時間ぐらい過ごして、大学の周りを散策する。

2018年3月12日(13日目)-②

19時になり空港へ移動する。この旅で思ったことだが、中国は都市部になればなるほどマナーが悪い気がする。ラサに行ったときには列を守ったりといったことが出来ていたのだが、上海ではこうである。また、鉄道内でも東に行けば行くほど、マナーが悪くなっていった。中国の不思議なところである。

上海中心部から地下鉄で1時間、上海浦東国際空港に到着する。発券手続きが出来る夜11時半から並び始めたが、搭乗口に着いたのはなんと午前1時20分だ。人数はそれほど多くはなかったのだが、ずっと並ばされていた印象だ。ここに来て疲労がピークを迎える。

飛行機に乗り込み定時に出発するかと思われたが、中国人の団体旅行客が席を交換したりして中々席に座らなかったため少し遅れた。最後の最後まで衝撃を受ける旅になった。機内ではグッスリと眠ることが出来た。家に帰るまでが旅行なので、最後にもう一度気を引き締めていきたい。

2018年3月13日(14日目-最終日)

朝の6時に成田に着陸。7時ごろには札幌行きのチケットを手に入れ、出発までの2時間をゆっくりと過ごすことが出来た。たった3時間の距離だが、文化がこうも違うのかと実感した。やはり日本のサービスとトイレは世界一だと実感。成田の第3ターミナルはもはや私のホームと言えるだろう。時間があったため、空港のライン整備の仕事をゆっくりと見ていたが、離陸するまでにこんなことをやっていたのかと感心した。機内からは見えない仕事だが、かっこいいと思った。

一時間半のフライトは今や自分にとって短いものだ。何せ鉄道に48時間も乗っていたのだから。今後大抵の移動は短く感じるようになるだろう。

まとめ（旅の終わりに)

ついに帰ってきた。いや帰ってきてしまったという表現が正しい。安心するけれどもこれで自分の学生生活が終わりを告げたような気がした。しかし夢であったチベットに、しかも鉄道で行けたのだから、これ以上ない満足感で旅を終わることが出来た。

今回の旅は一生忘れられないものになる。この経験を胸に社会でも自信をもって頑張っていこうと思う。この旅の実現に協力して下さった札幌国際大学の皆様と、快く自分を送り出して援助までしてくれた両親に、心からの感謝の気持ちを表してこの旅を終わりにしよう。

以上