

タイ・バンコク旅行レポート (2017. 6. 13~20日)



(*国旗の青は国王・白は宗教・赤は国家及び国民の団結心を表します)

Come back to THAILAND

(タイ研修レポート)

今回私は研修としてタイに一週間行かせて頂きます。タイ語は出来るので現地の方とのコミュニケーションの面においては問題ないと思うのですがその他の面においてうまく宍倉先生や各会社の社長さん達をサポートし初めて行かれるタイでの生活に不自由なく楽しんで頂けるかがとても不安で行く前からそわそわしております。私自身も久しぶりのタイ渡航なのでタイでの時間を大切に、タイという国の良さを少しでも多くお伝えし良い思い出を作ってきたらと思います。

<タイという国について>

タイという国は東南アジアに位置する立憲君主制国家で日本からは飛行時間で言うと約7時間で行くことが出来、日本との時差は2時間あります。日本が朝10時ですとタイでは朝の8時になります。タイという国は象さんの顔のような形をしており首都は国の中央部にありますバンコクという所です。因みにタイ語ではクルンテープ・マハナーコーンといいます。使用している言語・通貨はそれぞれタイ語・タイバーツで1バーツは約3円です。バーツは紙幣とコインとがあり去年新しく模様替えされたそうです。すべてのバーツ紙幣には去年お亡くなりになられたプミポン元国王の肖像画が載っております。2016年10月にプミポン国王がお亡くなりになり現在ワチラーロンコーン国王が国王に即位されております。またタイ国民の90%以上は仏教徒(上座部仏教徒)で成人男性は出家することを薦められ出家することにより1人前だと認められます。



<滞在したホテル>

私は今回空港と市街地の中間地点にあるナサベガスホテルという所に滞在させて頂きました。このホテルは宿泊費がお手頃なのになによりも売りでエアポートリンクのラムカムヘン駅から近くスワンナプーン空港からのアクセスが良いため日本人も含め多くの外国人が滞在されておりました。ホテルのスタッフも英語が話せる方がおり、近くにはコンビニやクリーニング屋や銀行、また近くには常時タクシーが止まって待機しておりました。

ただWIFIが有料で1日150バーツ取られ無料の飲料水が無く聞いた話によるとゴキブリや虫が部屋にいたという話も聞かれたのでこれらが改善されるとより良いのではと思います。コストパフォーマンスのことを考えると充分良いのではないかと思います。部屋にエアコンもついてましたしホテルのスタッフも皆親切な方ばかりでした。笑



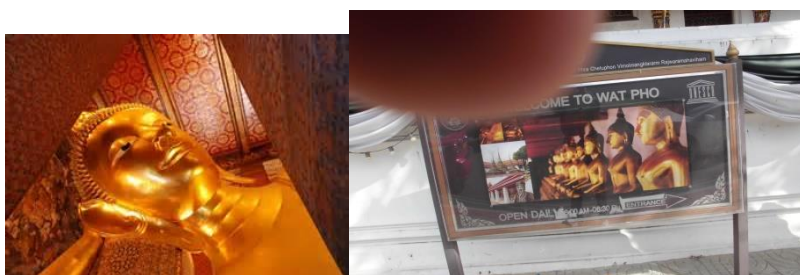
宍倉先生、由美さん、細貝さんが滞在したホテルはスクンビット地区の49通りにあるアデルフィ フォーティナインホテルという所で近くにBTS トンロー駅があります。このホテルは施設が充実しており全室FREEWIFI及び洗濯機や日本のテレビ番組も映るテレビ、キッチンやお料理道具一式も用意されていました。細貝さんの手料理はどの料理も1級品でとてもおいしく頂きました。日本を離れている今日本食が恋しくなるだろうと日本人向けの味にさせていただいた心遣い見習わせて頂きます。その他ホテルにはプールやトレーニングジムが設備されておりました。プールはホテルの最上階にあり景色がとても良かったです。久しぶりに泳いだので全身日焼けしてしまいそのあとマッサージを受けたのですが全身ひりひりし痛かったです。笑また食材などは写真にありますFUJISUPERとんいう所で買ったのですがバンコクでもこのスクンビット地区は日本人や欧米を中心とした外国人在住者が密集するエリアで「日本人街」と言っても過言ではありません。英語ではスクンビットに暮らす人のことを「スクンビッター」と言い日本食を扱うスーパーや日本人学校、幼稚園、日本人経営の美容室、など日本人にとって生活しやすい環境が整っております。日本食の激戦区でもあります。 (右がFUJISUPER)



<バンコクの誇る3大有名寺院について>

バンコクにはワットポー・ワットプラケーオ・ワットアルンという有名なお寺が3つあります。(ワットとはタイ語でお寺という意味を示します。)

タイについてから2日目にワットポーというお寺に行きました。ワットポーはバンコク最古にして最大の敷地を誇る王室寺院で巨大な寝釈迦仏とタイ古式マッサージの総本山として有名です。境内には伝統を受け継ぐタイ古式マッサージの学校があります。実際タクシーの運転ちゃんにワットポー言っって頼むとタイマッサージの勉強しに行くのかと聞かれます。笑また寝釈迦仏は思っていたよりも大きくズドーンとある感じで金色に光り輝いておりました。釈迦の偉大さ、華麗さを物語るようです。



(寝釈迦仏)

タイに来て6日目にはワットプラケーオとワットアルンに行つて来ました。まずワットプラケーオに行つて来ました。ワットプラケーオはタイで最も格式ある王室寺院で本堂の他歴代国王が眠る仏舎利塔などが立ち並んでおりました。ラーマ1世が1782年のバンコク遷都の際に建設を始め1784年に完成しました。本堂には写真では撮れなかったのですが翡翠で出来たエメラルド色の本尊が祀られているために「エメラルド寺院」とも呼ばれております。エメラルド仏は暑季、雨季、寒気のいずれかの衣を着ており年に3度王様自らの手で衣替えがなされるそうです。同じ敷地内に王宮があり、王やその家族が暮らされていた4つの宮殿などエキゾチックなタイ伝統の建築様式に西洋様式を取り入れた美しい建物群が見られます。現国王のラーマ9世はドゥシット地区のチットラダー宮殿に暮らされておりますが今も王室の行事や式典などでこの王宮の多くの建物が使われているそうです。豪華賢覧な建物はもちろん独特の色遣いのタイルやユニークな形の像など見どころはたくさんありました。日本語のパンフレットも常備されておりパスポートチェックなどセキュリティーの面においても厳しく管理されておりました。

中には他にもアンコールワットの模型やラーマ王子の妃シーターを誘惑したトッサカーンという鬼とラーマ王子が戦う「ラーマキエン物語」というものの絵が回廊にはあるそうです。



(左エメラルド寺院内のチェディ)

(右エメラルド物が置かれている本堂)



(エメラルド寺院本堂のタイル)

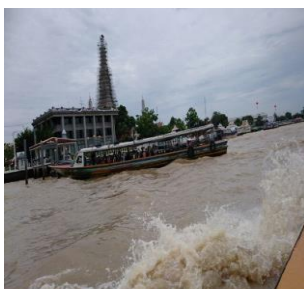
(チャクリーマハープラサート宮殿)

最後にワットアルンに行って来ました。ワットアルンは日本では三島由紀夫の小説「暁の寺」の舞台として知られている有名なお寺です。ワットアルンはチャオプラヤー川西岸にそびえるためターティアンという栈橋から渡し船に乗って行きます。それにしてもチャオプラヤー川はいつ来ても水の色が泥の混ざったような茶色っぽい色をしております。創建はアユタヤー王朝時代でトンブリー王朝時代には王室守護寺院としての格式を誇っておりました。ワットプラケーオが創建されるまでの5年間エメラルド仏はこの寺院に置かれていたそうです。今回は残念ながらワットアルンの大仏塔は工事中で登ることはできなかったのですが以前来たときは大仏塔に階段がついておりずいぶん高台まで登ることが出来たので眺めが最高でした。また今回はお昼頃行ったのですが夕日に照らされた暁の寺も風貌があり夜は夜でライトアップされるので時間帯によってさまざまな美しい表情を見せて頂けます。

(船からのワットアルン)

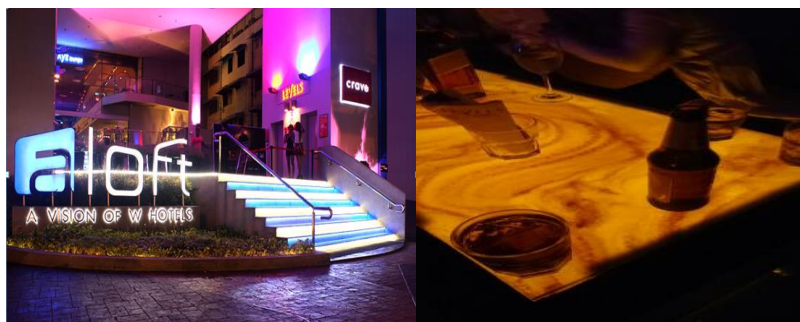
(工事中の大仏塔)

(夜のワットアルン)



<タイのクラブ>

タイに到着してから3日目の夜**レベルズ クラブ&ラウンジ**というナイトスポットへ行って参りました。テラスバー、おしゃれなラウンジ、バンコク屈指のサウンドシステムを備えた箱のようなクラブが一つになった店内には幅広いジャンルの音楽が流れ夜11時を過ぎると店内は平日にも関わらず人でごった返しており夜中の3時までを通してお客さんの入りはすごかったです。(夜の9時から開かれるので私たちは9時頃行ったのですがその頃はまだまだお客さんが少なくむしろ従業員の方の方が多かったです。) レベルズクラブの中には趣の異なるダンスルームが2つあるそうで僕たちがいたのは天井の高い豪華な部屋で**R&B**やヒットチャート、ヒップホップ系が流れておりました。中央には紫色に光る円形のバーがありますが人々の視線が真っ先に集まるのはまるで降りしきる雨のようにデザインされた優美なラインの巨大なシャンデリアでした。壁際には自分たちだけのスペースで高級ボトルを買って夜通し騒ぎたいという方向けのボックス席が並んでおり私たちも大きなボックス席を使い飲んでおりました。もちろんタイの方も多かったのですが外国の方も多く内装がバンコクのその他のクラブと比べるとかなり外国風で中央に座席スペースが設けられておらずヨーロッパのクラブと同じようにダンスをしたり歩き回ったりするスペースを広くしているそうです。この方針はタイの若い社会人と外国人が占める常連客の中でも特に外国人から好評を博しているそうです。立地条件としてもこのクラブがある場所はヨーロッパ系の人やインドの方が多い場所みたいなのでそういうのも関係してくると思います。私たちの大きなボックス席には係りの方が常時お酒を作って出してくれる状態でおりましたので大変助かりました。また踊りつかれた際はエレベーターを降りた所に目の前を開けた街並みが一望できる屋外バーになっておりバーの目の前にはスタンディングテーブルがいくつもあり横になれる座席が柵をガラス張りのバルコニーに面して並べて置いてあったので少し落ち着いて過ごしたいときや夜の始まりにゆっくりカクテルを傾けるのにはぴったりのスペースでした。座席には大きめのクッションが置かれており、イエローとピンクのネオンをまばらに使用した照明が洗礼された雰囲気醸し出しゆったりとしたハウスミュージックを引き立てておりました。



<タイ古式マッサージについて>

タイに到着し4回程バンコクでタイ古式マッサージ及び足マッサージを受けて来ました。私もタイのチェンマイへ留学していた当時1週間ほど足だけのマッサージコースを勉強しお世話になった方やおばあちゃんにしてあげたのですが、タイ古式マッサージの歴史は古くブッダの主治医だったシヴァカ師が開祖といわれ、約2500年前に仏教とともにタイに伝わり現在まで受け継がれていると言われていています。タイ古式マッサージは足だけのものもありますが頭の方からつま先まで全身くまなくマッサージを行います。指圧で行う一般的なマッサージの違いとしてタイ古式マッサージを行う施術者は手の平やヒジやヒザ、足など体の色々な部分を使い筋肉を刺激していきます。センと呼ばれる人体を流れるエネルギーラインをゆったりとしたリズムで刺激し、こり固まった筋肉をゆるめていくことにより血流が促され、自律神経のバランスが整い、人間が本来持っている免疫力や自然治癒力を高める効果があるとされます。またストレッチを行いながら体をほぐしていくのも特徴の一つです。ストレッチを行うことで柔軟性を高め、疲れがたまりにくい体に変えていきます。タイ古式マッサージを受けている時の脳内はアルファ波で満たされ反覚反眠の状態になり、精神が安定し、心身ともにリラックスしていきます。タイ古式マッサージは「世界で一番気持ちいいマッサージ」とも言われています。こっている個所だけをほぐそうとする一般的なマッサージではほぐれた筋肉は急激に元に戻ろうとするため、マッサージ後や翌日以降に痛みやだるさを感じる「揉み返し」になることがあります。しかしタイ古式マッサージではこっている部分だけをほぐすのではなく、全身の筋肉をストレッチでしっかり伸ばしながら悩みの個所にアプローチします。そうしてほぐれた筋肉は3週間ほどかけてゆっくり元の状態に戻っていくので揉み返しが起こりにくいだけでなくマッサージの効果が長く続く人もいます。さらに繰り返し続ければ代謝が上がって疲れにくい体になります。バンコクでのタイマッサージの相場は1時間1,000円程で私はやはり施術後は体が軽くなってすっきりするのですが施術中は少し痛いかなと思うこともあり眠りには至りませんでした。ただやはりタイはマッサージが有名なので訪タイした際はまた来たいと思いますし少し足マッサージの勉強もしたので身近な方で必要な方がおりましたらまだ技術は未熟ですが、癒してあげたいです。



<タイ舞踊>

タイについて 5 日目の夜には Silom Village の Ruen Thep という所にタイ舞踊を見に行きました。ここでは約 2000 円程でタイ料理のコースとタイ舞踊を見ることが出来ました。タイ舞踊が行われた劇場も 180 名が収容できる大型シアターで入口には仏像が飾られていたり敷地内にはちょっとした滝や川が流れとてもいい雰囲気でした。亀も川から出てきたのか敷地内を歩き回っておりとても可愛かったです。ショーの内容はメインはタイを代表する仏教の大叙事詩の仮面舞踊劇「ラーマキエン」というものでした。「ラーマキエン」とは王妃と共に国を追われた王子が誘拐された王妃を取り戻し、冥界に入ってしまう王妃を善行を積んで、竜神王国にとどまる前にシバ神の計らいで再び結ばれるお話で当劇場では日本語での説明も入りとても分かりやすかったです。このお話はタイではとても有名でまだ文字がなかった時代にも人々は絵画でのちの世代に伝承していかれたとされており、タイにおけるワットプラケーオを代表する色々なお寺の回廊にも描かれております。このお話の主な登場人物はアヨータヨー王国の王子でシーダ姫と結婚するラーマ王（主人公）、ミティラ国の美しい姫で婿取り行事でラーマ王と出会い妃となるシーダ姫、ラーマ王子の弟で、兄と共に追放され森をさまようラック王子、風神の子で猿の国の王でラーマ王子の味方となり猿軍を連れて戦うハヌマーン、ランカー王国を支配する魔王で 10 の頭と 20 の腕を持つ魔王トッサカンがいます。ハヌマーンや魔王トッサカンは行って来たワットプラケーオやワットアルンの寺院内にも銅像が置いてありました。この物語はトンブリー王朝のタークシン王が戯曲としての基本形を作りラーマ 1 世が 1789 年に完成させたと言われております。話のもととなっているのは紀元 2 世紀頃に編集された古代インドの大叙事詩「ラーマーヤナ」で、「ラーマーヤナ」は東南アジア各地に伝えられ各国の文化に大きな影響を与えたとされています。もともとの登場人物は 311 人にのぼりすべて上映すると 720 時間かかると言われております。現在のショーではラーマ王子と魔王トッサカンの戦いの一部を抜粋して演じられることが多いそうです。見に行った劇場では各テーブルに踊り手さんが来てくれ、タイ古典舞踊で重要な意味をもつ手の動きなどを間近で披露してくれました。(左*魔王トッサカン) (右*ラーマ王と魔王の戦い)



<バンコクのパワースポット>

最終日にはバンコクにある5つのパワースポットを巡ってまいりました。行った5か所はすべてBTSサイアム付近にありどれも全て近くにありました。まずアマリンドラディラージャへ行きました。アマリンとはインドラ神の別名でヒンドゥー教の神様として有名です。ワットプラケーオのエメラルド仏と同じく美しい翡翠色の守り神がおられました。アマリンとはビジネス運アップや厄除けの御利益があるとされており祠の前にはお供え物のお花も売ってありました。

次にどんな願いも叶うというエラワンプームへ行ってきました。タイで最も靈験あらたかなパワースポットとして知られています。天地創造神のブラフマーを祀り商売繁盛などあらゆる願いを叶えてくれとくに財力アップに御利益があると評判で宝くじ当選を願う人も訪れたりします。ブラフマーは4面体なので4方向からお祈りします。近くには象の置物が何体も置かれていたりタイの楽器を演奏されている団体さんなどがおられました。タイにいていう雰囲気が一層強くなりました。次にプラ・メー・ラクシュミ - というゲイゾーンという建物の4階の屋外庭園にひっそりとたたずむ恋の女神ラクシュミ - を見て来ました。地元でも知る人は少なく普段はひっそりとしているがタイの霊能力者たちの間では話題になっているようで恋愛運と金運の御利益があるそうです。実際行ってみたのですが本当にビルの建物の庭にポツンと立っており本当にこんな所に神様がいるんだと思いました。次にプラ・トリムラティという所とプラ・ピッカネートという祠へ行ってきました。プラ・トリムラティとプラ・ピッカネートはそれぞれセントラルワールドというデパートの前のととても近い所に位置しておりそれぞれトリムラティとガネーシャが祀っておりトリムラティはタイの若者に絶大な人気を誇る恋愛の神様で木曜日の夜21時30分に恋愛の神様が降臨するとされており。また反対にガネーシャ神は商売や学問、芸能の神様とされ芸能関係者や試験前の学生などが絶え間なく訪れるそうです。この2つの神様は近すぎて逆にもっと遠くに他になにかあるのではないかと疑ってしまいました。ガネーシャ神は依然本を読んで見たことがあるので知っていましたが実際に仏像として見る事が出来てよかったです。今回は5か所も巡ることが出来たのでこれを機に恋愛運でも仕事運でもアップし自分自身の魅力を高めて行くきっかけになればなと思っています。



アマリン



ブラフマー

ラクシュミ -



トリームラティ



ガネーシャ

<旅の感想・まとめ>

私は今回5年ぶりくらいにタイに行ったのですがタイについての瞬間懐かしさが込み上げてきてまだタイ語が現地の方に通じたことにも感動を覚えました。と同時に3つの有名なお寺やタイマッサージには以前も何回か行っていて馴染みがあったのですがタイ舞踊やパワースポットを訪れたことは初めてで新鮮味も感じることも出来ました。タイには結構行っていたので知っていることも多いと思っていたのですがまだまだ知らないことや訪れたことのない場所も多く奥が深いなもっと色々知って行きたいなとも思いました。タイを訪れて知るタイの良さや日本を離れることにより分かる日本の良さなどを毎回感じるのですが今回は改めてタイ人の宗教や文化を大切にしている素晴らしさや日本人を含め外国人をオープンな心でもてなし大切にするタイ人氣質に惚れ直しました。また日本を離れることにより日本で生活するにあたり安全面（食あたり等やすりなど）や道路や公衆トイレの綺麗さ、また普段生活している場所での居心地の良さなども感じる事が出来ました。（この面に関してはタイに長くいるようになったらそこでも居心地の良さを感じるようになるでしょう。）また今回の研修旅行では時給が出ているにも関わらず海外（タイ）に来たせいか気持ちが弾んでしまい仕事や周りの人のことを一時忘

れ自分勝手に楽しんでしまったこともあったので今回学び注意して頂いた教訓を活かし、常にどうしたら周りの方にも居心地よく楽しい時間を過ごしていただくかも考え行動して行けたらと考えなおさせていただく良い機会とすることが出来ました。本当に宍倉先生も含め周りの方には多大なるご迷惑をおかけしてしまいました。申し訳ありませんでした。またタイなどに関したことでお力になれることがございましたら今回はご迷惑をおかけしないように積極的にお手伝い出来ればと思っております。

(参考文献)

まっふる タイ・バンコク (昭文社)

その他 インターネットのサイトから閲覧