



2021年、 ありがとうございました

世の中ガラリと変わりましたが、皆さまはどんな一年だったでしょう。我が家は長男(葉・よう)が5歳、長女(暖・だん)3歳、次男(文・もん)が1歳になりました。毎日、喜怒哀楽、楽しく過ごしております。

去年も同じようなことを書いた気がしますが、最後は「自分が自分でであること」これを楽しめたら一番かなと思います。

自分を想ってくれる人、自分が想う人を大切にしたいと思います。

皆さま、2022年もどうかよろしくお願ひいたします。

河野 謙

Contents



- p7／今月のインタビューは、「合同会社MonkeyBusinessCO.」の中嶋サマンサちゃんだぜい。
- p2／日常、あれこれ
- p5／Buddha Brandを熱く語る!!
- p14／バックナンバー
- p15／プロフィール

遊びの効果



はーしましたあーーー！！

…ときの1カット。頭の中では見事に入ってたんですが、現実は違った…笑。

「コロナのおかげで」なんて言ったら不謹慎かもしれません、その後に仕事と遊びの効率が上がったのは明らかな事実です。以前は、週に2~3日は野沢から往復3時間ほどの時間をかけて長野にあるオフィスまで通っていました。…なんの疑いもなく。

今ではそれがなくなったので、一つの仕事に掛けられる時間も質も上がったように思います。「移動時間がなくなった」というのは実は表面的な理由であって、掘り下げる、「しっかりと遊びの時間を取れるようになった」ということが、おそらく一番の要因です。移動時間がなくなり、家に籠って、いわゆる仕事(狭義での)をしていても、質の高い集中の持続時間は、僕の場合せいぜい3時間程度です。

そうと分かってさえいれば！ビシッと短時間で集中して仕事をし、あとは計画的に思い切り遊ぶ！これが一番仕事のパフォーマンスも高めてくれるのではないかと思います。

パーキンソンの第一の法則「仕事の量は、完成のために与えられた時間を全て満たすまで膨張する。」その通りですよね。今年の遊びは、多くの時間をゴルフに使いました。やはり、身体を動かすということは脳の働きのためにも凄く良い気がします。

ゴルフ中は、ゴルフのこと以外は何も考えられなくなる(というか、いっぱいいっぱいになる笑)のですが、それが良いのだと思います。いつたん仕事から離れ、別の物事に集中し、しっかり汗を流す…。頭の中がスッキリと整理され、良いアイデアを産み出してくれます。

心導会、北陸家族旅行



大人6人、子ども8人(推定)の大所帯で北陸の旅に出掛けてきました。

奥さま達同士で計画を立てていただき、我々親父たちはそれに続きました。恐竜博物館に水族館、温泉…子ども達は大いに泣き、笑い、見るものすべてを全力で楽しんでおりました。

朝早い時間に現地集合でしたので、我が家は氷見の民宿「あお」さんに前泊。そこの海鮮には感激しました。いったい何種類の海鮮が出たのでしょうか？漁船と直接契約をしているとかで、高級魚だけで満腹になって



しまうという、なんとも贅沢なお料理でした。

当然ビールと日本酒は恐ろしく進みます。また行きたいな…。心導会(野沢の同級生)家族との宿泊は和倉温泉です。七尾湾を望む「美湾荘」という大きな旅館に泊まりました。和倉温泉特有のしおっぱいお湯も気持ちよかったです。

やはり夜の記憶は、ほとんどそこに置き忘れてきました。予定通りです。後日、同級生から送られてきた動画を見て思い出すというパターンですね。よく覚えていませんが、とにかく楽しかったよ！奥さま方、本当にいつもありがとうございます！

冬の快感

村民の皆さんなら、少なからず「シーズン直前の憂鬱」というものがあると思います。あります…よね？

降っちゃえば、良いんですけどね。ということで、今回は冬ならではの「快感」について書いてみます。(想像してみてください。)

夜、ドカ雪が降ります。翌日は朝から雪掻きです。掻いているうちに汗もかき始めます。もはやTシャツで作業します。冬の冷たい空気の中…。ひと仕事終えて、家に入ってもまだ身体は熱く、自分ひとりがTシャツです。

…どうです？この瞬間。

この瞬間が僕は快感ですね～。

全身の細胞がイキイキとして、とてつもなく満たされた気持ちになります。雪掻きだけでなく、雪の中、全力で遊んで汗をかいた後でも、もちろんそれは同じです。

写真は11月末、今年初めて里にもしっかり雪が降った日に、息子たちと「お狗さん」に登ったときのものです。その後、暖かい白樺でビールを飲み(Tシャツで)…サオリセラピイのマッサージも受け…はい、パーフェクトです。さあ、今シーズンも張り切っていこう！



祖母の楽園



大正生まれの祖母は、いまだに細井の畑(green fieldツリーデッキの所)まで歩いて通います。途中で拾ってくれる村民の皆さん、いつもありがとうございます。

いったい何がそうさせるのか…？今年のお菜採りで久しぶりに畑へ行き、それがよくわかった気がします。

月並みな表現(いや、表現でなく事実だと思う)ですが、祖母にとって畑は、まさに「楽園」であり、野菜は「子どもたち」なのでしょう。お日様の下、元気よく育った野沢菜を見て、それを感じました。

特別、作業がなくても、祖母は畑へ向かいます。ただ子どもたちの顔を見に。わかりやすく言うと、「テンションが上がる」んですよね。

実際、畑に行くと祖母の歩くスピードは、普段の3倍ぐらいになります。本当です。写真の超急勾配の坂も、モロともしません。恐るべし大正生まれ！

今は、ほぼ父に引き継いだようですが、祖母の楽園、大切にしたいと思います。

私の健康法

洗 眼

自分を健康オタクとは思っていませんが、やはり常に関心はあります。僕が健康のために一番意識していることは「睡眠」です。結構眠ります。全てを解決してくれます。が、今回は、最近始めた健康法について書いてみます。

それは「洗眼」です。あるソーシャルメディアで「ウィルスや病気の原因は、口や手よりも、意外と『眼』から入ることがある。だから『洗眼』はオススメだ。」というような投稿を読み、僕も取り入れてみました。

夜、眠る前にそれを行うのですが…とにかく気持ちがいいです。毎回、眼球が新品になるような感覚です。使った後の洗浄液を見てみると、やはり毎回汚れが浮いています。それも何だか嬉しいんですよね。洗眼、オススメです。



これが七五三か～

長男5歳、長女3歳、次男1歳と、ちょうど七五三にぴったりくる我が家であります。長野にあるスタジオ「アネモネ」さん(以前から知り合いの奥さまは、これまた素敵なお花屋「フロラリ」さん)にお願いして、善光寺へ行つきました。

こういう決まった行事は正直なところ、やるまでは面倒だなあと思ってしまう僕であります。子どもたちは今回も喜んでいましたね～。

衣装のせいで、いつもより少しかしこまって、かつ嬉しそうに、終始ごきげんの様子でした。

おもちゃのお化粧セットで長男は妹のメイクアップも手伝っておりました。力力は常にノーメイクなのに、キミたち一体どこで覚えてくるんだい？

…30年前の僕らの七五三の時、双子の弟が写真屋の主人に向かって「じい、ジュースを持ってまいれ。」って言ったんだよ、という話を、母は七五三の話題になるたびにします。

30年後、子どもたちはどんな大人にいるのかな…。

カラダに電撃が走る

BUDDHA BRAND

ブッダブランド

「カラダに電撃が走る」…音楽を聴いてそんな経験をしたことはありますか？

ベートーヴェンの『第九』には鳥肌が立つことがあります。これは人類的にもあまりに有名な曲です。

それとは別に、高校生の頃友達のMDで初めて聴いた（それ以来、聴き続けている）BUDDHA BRANDの『人間発電所』は、身体に電撃が走りました。友達とMDウォークマンのイヤホンを片耳ずつ付け、頭を寄せ合って（高2の男同士）それを聴き、「なんだこの現象は！」と、そのとき衝撃を受けたのを、はっきりと覚えています。

この曲のどこが凄いのか。「一聞にしかず」なのですが、僕なりに文字にしてみたいと思います。



BUDDHA BRAND

リズム・歌詞が全く別物



BUDDHA BRAND「人間発電所」

まず、「人間発電所」は日本語ラップ（あるいは日本語クラシックとも言われている）というジャンルに分けられます。

これまでラップは、英語でしかカッコよく作れないものとされていた中、日本にも「ラップらしきもの」は存在していました。ただそれは、アメリカのラップを日本語で真似てみた、ちょっとギャグやダジャレが入っていた

ようなものでもありました。

そんな中、89年に結成されラップグループ「BUDDHA BRAND」は、当時、本物を求めニューヨークへ渡った日本人の若者同士が、そのままニューヨークでユニットを結成、その後95年に「黒船」的に帰国した、本場仕込みの連中です。音（トラック）の重み、リズム、歌詞（リリック）、その全てが、それまで日本にあったものとは全く別物でした。

まず、ラップのトラックというのは、70～80年代のソウルミュージックやジャズ（黒人音楽のものが多い）をサンプリングして作ります。

サンプリングというのはざっくり言うと、そういったソウルミュージックなどの特に気持ちの良い、カッコイイ一小節部分を抽出し、それをループしたり別のそれと繋げたりして、一つの曲にすることです（…その時点で面白い音楽ですよね！）。

「人間発電所」の元ネタも74年のソウルミュージックですが、未来永劫、聴き続けられるほど気持ちの良い音が出来上がっています。96年に「人間発電所」が発表されているわけですから、その元ネタを探すには、今のようなインターネット環境もない中、古いレコードをdig,dig,dig！ひたすら聴き漁っていたことでしょう。

それを考えると、より凄さが増します。

そして歌詞です。ニューヨーク仕込みの発音の良い英語と、刺々しい攻撃的な日本語が「ごちゃ混ぜ」にされ、それが新たな一つの単語として作り出され、ずっとそれが連続します。これが当時の僕の耳に「なんだこの現象は！」と聞こえたんですね。少し引用します。

[CQ]

病んでる BUDDHA COME ON AT YA 天下一
ILLER / ILL MATIC BUDDHA MC's 火を吹く
取り巻く山火事 LIKE スペシウムコーセン

[DEV-LARGE]

粹な男のおでまし ILLで1番いかす MC
THAT'S ME ME いかれている、いっちゃってる、異ノーマル 普通じゃない、ナミ外れてる！
(解説:全て「い」の音で始まる頭韻がされており、耳に心地よい)

本目本命 ORIGINAL ボーズヘッド別称 RAP
魔人 DEV-LARGE 大峠 /
MAN WITHA 3RD EYE 3つ目のボーズ EYE
真心眼隠す俺が通る HEY～

[NIPPS]

I BE THE N.I.P.P.S. ですTHE 飛葉(ヒバ)
SMOKE MASTER THE BUDDHA BRAND
FEARLESS LIKE A RASTAFARIAN

[HOOK(サビ)]

YOU NEED HERAT TO PLAY IN THIS GAME
気持ちがレイムじゃモノホンプレイヤーになれ
ねえ
寺のボーズのよう、スネアードラムス木魚お経の
BUDDHA STYLE ライムフロー
TAKE 2 AND 回そうBUDDHAらに火を灯して
夜空に翳そうYO！
そして天まで飛ばそう

物好きなあなた、BUDDHAの
世界にお入りください



……こんな感じです。何かの記号のようですね。日本の歌に英語が入ることはあっても、それは1つのセンテンスとしてミックスされてたりはしますが、このBUDDHA BRANDのような英語と日本語の「ごちゃ混ぜっぷり」は全く持って常識外れであり、聴き手の意表を突くものです。

また、BUDDHA BRANDの韻の踏み方(歌詞の切れ目などで母音を合わせること)は、聴く側が予想できるような、語尾で決まりきったような踏み方をするのではなく、「え！そこで踏むの！？むしろどこで踏んでたの！？」と思ってしまうような押韻をします。これが別格なんですね。他の日本語ラップを聴いてみても結局BUDDHAに戻ります。トラックへのラップの乗せ方、リズム感も全く違います。日本ではあり得ないような音の切り方やリズムを使います。黒人のリズム感に近いんだろうな。

……と、つらつらと書いてみましたが、やっぱり文字で伝えるのは難しいものですね。これでも結構時間は掛かったのですが…。QRコードを貼り付けますので、物好きな方はBUDDHAの世界をご覧ください。

高校を卒業して、スキーや仕事で当然気分が落ち込む時もあったわけですが、(むしろそういう時期の方が長かったのかもしれないな…)このBUDDHA BRANDに救われることは多かったです。彼らの挑戦する心、自分の一本筋を通す姿勢はいつも僕を勇気づけてくれました。

丸山力、あの時
BUDDHAを教えてくれてありがとう！



僭越ながら、写真は北高祭で「人間発電所」をかました時のものです。本人だけはノリノリですね。