



福澤諭吉と健康志向・健康生活、「飲酒・養生論・散歩」（後）

【はじめに】

今月は、先月（10月）の“福澤諭吉と健康志向・健康生活、「飲酒・養生論・散歩」”に続き、その「後編」を投稿します。先生の年齢では、壮年期を中心に、20代後半以降を含みます。それでは、咸臨丸での帰国時（1860年）の話から始めます。

【帰国直後に、不在中の「桜田の事変」をあてる】

「福翁自伝」には、「帰るときは南の方を通ったと思う。行くときとは違って至極海上は穏やかで、なんでもその年には閏があって、閏をこめて五月五日の午前に浦賀に着（ちやく）した。浦賀にはぜひいかりを卸すというのがおきまりで、浦賀に着するやいなや、・・・何はさておき一番先に月代をして、それからふろにはいろいろと思うて、小舟に乗って陸（おか）に着くと木村（艦長の木村摂津守）のお迎えが数十日前から浦賀に詰めかけていて、木村の家来に島安太郎という用人がある、・・・わたしが一番先に陸に上がってその島に会った。正月の初めにアメリカに出帆して浦賀に着くまでというものは風のたよりも無い、郵便もなければ船の交通というものもない。その間はわずかに六ヵ月の間であるが、・・・ほとんど六ヵ年も会わぬような心地。ヒョイと浦賀の海岸で島に会って、・・・ときになにか日本に変わったことはないかと尋ねたところが、島安太郎が顔色を変えて、イヤあったともあったともたいへんなことが日本にあったというそのとき、わたしが『ちょいと島さん待ってくれ、言うてくれるな、わたしがあててみせよう。たいへんといえばなんでもこれは水戸の浪人が掃部様の屋敷にあばれこんだというようなことではないか』というと、島はさらに驚き『どうしておまえさんはそんなことを知っている、どこでだれに聞いた』『聞いたって聞かないたってわかるじゃないか、わたしはマア雲気を考えてみるに、そんなことではないかと思う』『イヤこれはどうも驚いた、邸にあばれこんだどころではない』とって桜田騒動の話をした。・・・わたしが出立する前から世の中の様子を考えてみると、どうせ騒動がありそうなことだと思っていたから、偶然にも当たったのでまことにおもしろかった」と、書かれていました。

国内は、攘夷論がますます盛んになり、「福翁自伝」の中には、「攘夷論のほこ先洋学者に向かう」という項目が設けられ、ヨーロッパ訪問から帰ってきたときには、外国貿易をする商人がにわかにならぬ店をかたづけしてしまう、浪人と名づくる者が盛んに出てきて、まして外国の書を読んでヨーロッパの制度文物をそれこれと論ずるような者は、・・・浪士の鋒先が洋学者の方に向いてきたと書かれていました。

【咸臨丸帰国後の生活、英蘭対訳字書と首っ引きの日常】

咸臨丸での帰国後、それまでの日常生活に戻りました。（福翁自伝引用続く）「アメリカから帰ってから、塾生も次第に増して、あいかわらず教授しているうちに、わたしはアメリカ渡航を幸いに、かの国人に直接して英語ばかり研究して、帰ってからもできるだけ英語を讀



むようにして、生徒の教授にも蘭書は教えないで、ことごとく英書を教える。ところがマダナかなか英書がむずかしくて自由自在に読めない。読めないからたよるところは英蘭対訳の字書のみ。教授とはいいいながら実は教うるがごとく学ぶがごとく、ともに勉強しているうちに、わたしは幕府の外国方に雇われた。・・・当時の日本に英仏等の文を読む者もなければ書く者もないから、諸外国の公使領事より来る公文には必ずオランダの翻訳文を添うるの慣例にてありしが、幕府人に横文字読む者としてはひとりもなく、やむを得ずわれわれごとき陪臣の蘭書読む者を雇うて用を弁じたことであるが、・・・」と、幕府に雇われたいきさつが記されていました。

「・・・文久元年（1861年）の冬、日本からヨーロッパ諸国に使節派遣ということがあって、そのときにまたわたしはその使節について行かれる機会を得ました。「・・・今度は幕府に雇われていて、ヨーロッパ行きを命ぜられたのであるから、おのずから一人前の役人のような者になって、金も四百両ばかりもらったかと思う。旅中はいっさい官費で、ただ手当として四百両の金をもらったから、まことに世話なし。四百両もらったその中で百両だけ国にいる母に送ってやった。・・・アメリカから帰ってマダ国へ親のきげんを聞きに行きもせず、重ねてヨーロッパに行くというのだから、いかにも済まないのみならず、わたしがアメリカ旅行中にも、郷里中津の者どもがいろいろさまざまな風聞をたてて、アメリカに行っただけで死んだと言い、・・・、おどすのかひやかすのかソナことまで言って母をなぶっていたというようなことで、これも時節がらでがまんして黙っているよりほかにしかたがないとしていながら、母に対してはいかにも気が済まない・・・」。「それからヨーロッパに行くということになって、船の出発したのは文久元年十二月のことであった。このたびの船は日本の使節が行くというために、イギリスから迎船のようにしてきたオーデンという軍艦で、・・・おおよそ一カ年で、文久二年いっばいで日本に帰ってきました。また、日本を出るときに尋常一様の旅装をただけで、「その余った金は皆携えて行ってロンドンに逗留中、ほかに買物もない、ただ英書ばかりを買ってきた」と書かれており、これが日本への英書の輸入の始まりでした。

次に、再度の米国行きですが、ヨーロッパからの帰国後、一度中津に帰省し母に帰国の挨拶をし、1867（慶應3）年幕府軍艦受取委員の一行に加わり、再び渡米します。前年12月に「西洋事情初編」を出版した後で、国内にいれば攘夷論者に目をつけられ、最も身の危険にさらされていた時期でしたが、幸いにも太平洋横断中でした。

【壮年期からの健康法】

福翁自伝では、最後の「老余の半生」に、生涯の思い出が書かれていますので、そこから、壮年時代の健康志向・健康生活に関わる部分を抽出してみます。

（1）身体の養生

「ずぬけの大酒飲み」でしたが、「酒のことを除いてそのほかになれば、わたしは少年のときから、宜いかげんな養生家といってもよろしい。何も別段に養生をしようなんてソナむずかしい考えのあろうようもないが、日に三度の食事のほかにメツタに物を食わない。あるいは母が給（た）べさせなかったのかしらぬが、幼少から癖になって間の食物がほしくな



い。ことに晩食ののち夜になればいかなる好物があっても口に入れることができない。・・・摂生のためには最もよろしい習慣です。またわたしはずいぶん気の長い方でない、何事もテキパキ早くやるという風で、ときとしては人に笑われるようなことも多い。ところが三度の食事となるとまるで別人のように変化して、なんとしてもはやく食うことができない。・・・なにぶんにもほおぼってなまがみにして食うことができない。その後西洋流の書を読んで、なまがみのよろしくないことを知って、はじめてこれはかえって自分の悪い癖がいいことになったと合点して大きに喜び、爾来はばかりとなくゆるゆる食事をして、およそ人の一、二倍も時を費します」。思いがけず、良い習慣を身につけていました。

(2) ようやく酒を節す

生得酒を好み、長崎では一年の間禁酒を守り、大阪に出て再び大らかに飲み始めた福澤先生でしたが、その頃は、まだ「銭に窮して」思うようには飲めなかったそうです。「・・・年二十五歳のとき江戸にきて以来、囊中も少し暖かになって、酒を買うくらいのことはできるようになったから、勉強のかたわら飲むことを第一の楽しみにして、・・・客に勧めるよりも主人の方がうれしがって飲むというようなわけで朝でも昼でも晩でも時をきらわずよく飲みました。それから三十二、三歳のころと思う。ひとり大いに發明して、こう飲んでほとても寿命を全うすることはかなわぬ、左ればとて断然禁酒は、以前に覚えがある、ただ一時のことで長続きができぬ、つまり生涯の根気でそろそろみずから節するのほかに道なしと決断した・・・ずいぶん苦しいが、まず第一に朝酒を廃し、しばらくして次に昼酒を禁じたが、・・・サア今度は晩酌の一段になって、その全廃はとても行われぬから、そろそろ量を減らすことにしよう方針を定め、口では飲みたい、心では許さず、口と心を相反してけんかをするよう争いながら、次第次第に減量して、やや穏やかになるまでは三年もかかりましたというのは、わたしが三十七歳のときにひどい熱病に罹って、万死一生の幸いを得たとき、友医の説に、これが以前のような大酒ではとても助かる道はないが、さいわいに今度の全快は近年節酒のたまものに相違ないと言ったのを覚えているから、わたしが生涯鯨飲の全盛はおよそ十年間と思われる。・・・いまの大酒家といってもわたしより以上の者はまず少ない、高のしれた主客の葉武者だ、そろそろやれば節酒も禁酒もきっとできましよう」と、最後は他人に対する気遣いまで書かれています。

(3) 身体運動

「・・・幼年のときから貧家に生れて、身体の運動はイヤでもしなければならぬ。それが習慣になって生涯身体を動かしています。・・・藩中にいて武芸をせねば人でないように風が悪いから、中村庄兵衛という居合の先生について少しけいこしたから、その後洋学修業に出ては、国にいるときのように荒仕事をしないから、しじゅう居合刀を所持して、大阪の藩の倉屋敷にいるとき、また緒方の塾でも、おりふしはドタバタやっていました。それから江戸に来て世間に攘夷論が盛んになってから居合はやめにして、かねて腕に覚えのある米つきを始めて、おりおりやっていたところが、明治三年大病（大阪緒方塾在学中に腸チフスを患ったことがあり、このときも腸チフスと思われていたことがあったが、発疹チフスでした）を煩うて、病後なにぶんにももとのようにならぬ」と記され、その後の「身長体重」の項目では、「わたしの身のたけは五尺七寸三、四分、体重は十八貫目足らず。年のころ十八、九



のときから六十前後まで増減なし、十八貫を出たこともなければ十七貫にくだったこともない。ずいぶん調子のよろしいそのからだだが、病後は十五貫目にまで減じて二、三年悩んだが、このいなか流の摂生法（少年時代貧乏所帯で経験してきたような健康法。ふだんは純粹の日本の着物を着て過ごし、ただ食物ばかりを西洋流にまねて良き品を用い、その他は昔のいなか士族に復古、運動には米つき、薪割りに身を入れる）でチャントもとのとおりに復して、その後六十五歳の今日に至り、いまでも十七貫五百目より少なくはない」と記されています。

【結びに代えて】

「わたしの摂生は明治三年三十七歳大病のときから一面目を改め、書生時代の乱暴むちゃくちゃ、ことに十年間鯨飲の悪習を廃して、今日に至るまで前後およそ四十年になりますが、この四十年の間にも、初期は文事勉強の余暇を盗んで運動摂生したものが、次第に老却するにしたがい、いまは摂生を本務にしてその余暇に文を努めることにしました」と、健康生活への転身の成功が記されていました。

最後に、福澤先生の散歩のことについて触れておきたいと思います。先生は、今日流の「健康ウォーキング」の先駆的な実践家でした。日本では、散歩という言葉も明治からと言われています。また、詩人や宗教家等の歩行が、多くの場合、単独歩行であったこととは対照的に先生は教育者として生徒とのコミュニケーションも大切にしながら、生徒たちと一緒に歩く、楽しい「健康ウォーキング」でした。福翁自伝には、「いまでも宵は早く寝て朝早く起き、食事前に一里半（約6キロ）ばかり、芝の三光から麻布古川辺の野外を少年生徒とともに散歩して、午後になれば居合を抜いたり（添付資料1参照）米をついたり一時間を費して、晩の食事もチャント規則のようにして、雨が降っても雪が降っても年中一日も欠かしたことがない」と書かれています。朝の散歩の様子をもう少し詳しく見ると、「・・・まず玄関でドラを鳴らして山の上にいる生徒を集めて、ゾロゾロと門から出て行く。それを見かけて町の下宿などにいる者が飛び出してきて仲間に入る。いつも来る一人が寝坊して出て来ないと、その二階の下に行って怒鳴る。そうすると、あわてて着物を引っかけ顔も洗わずに転げだして来る奴もある・・・」（福澤瑛一著「父諭吉の日常」、添付資料2参照）。散歩の話は続きがありますが、今回はこの辺で閉めさせていただきます。

なお、参考文献は本文中に記載しました。

（石川 武）

添付資料1 居合刀および居合数抜記録 (出典：創立150年「福澤諭吉展」図録)



1-17
福澤諭吉遺品
居合刀および拵

1組
17世紀末-18世紀初頭
刀：長96.0cm；拵：長106.0cm
慶應義塾福澤研究センター

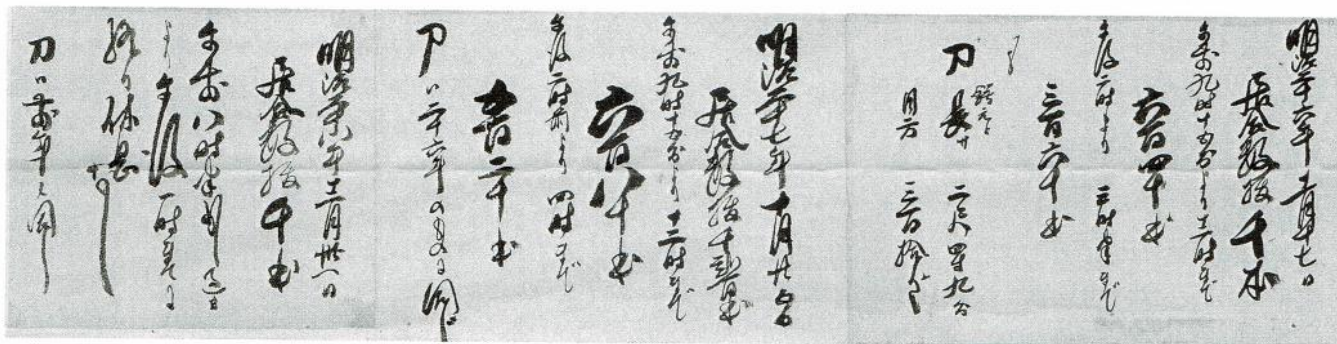
Personal effects of FUKUZAWA Yukichi:
Iaitō (practice sword) and sheath

Late 17th century-early 18th century
Sword: L. 96.0 cm; sheath: L. 106.0 cm
Fukuzawa Memorial Center for Modern
Japanese Studies, Keio University

福澤が用いた居合刀。銘「宗近」とあり、刃は使い込まれ、かなり研ぎ減っている。機能性に優れた名刀。福澤の居合は、少年時代中津で立身新流たつみしんりゅうの師匠中村庄兵衛に習ったもので、名人の域に達していたといわれる。刀の柄に箸を立て、箸が下に落ちないうちに鞘を払ってふたつに斬って人に見せるほどの腕であった。

福澤は、身体をあらゆる活動の基盤として重

視し、自らも日頃から健康に留意し、晩年に至るまで身体の鍛錬に余念がなかった。居合はその鍛錬の日課のひとつで、維新後に刀をしまい込んでしまった時期はあるが、世情が安定してからは再び日課とし、明治31年(1898)に脳溢血で倒れるまで欠かさず続けた。旅先の旅館で練習中に、女中が入ってきて腰を抜かしたという逸話も残る。(都倉)



1-18
福澤諭吉
居合数抜記録

1幅
明治26-28年(1893-1895)
紙、墨書
縦16.8cm, 横63.0cm
慶應義塾図書館

Handwritten record of Iaidō practice by
FUKUZAWA Yukichi

1893-1895 (Meiji 26-28)
Hanging scroll, ink on paper
L. 16.8 cm, W. 63.0 cm
Keio University Library

明治26年(1893)から28年にかけての居合の「数抜」の回数を福澤自筆で記録したもの。いずれも1日で1000本以上抜いており、明治28年(1895)の大晦日に至っては、午前8時半から午後1時まで休むことなく1000本を抜いている。福澤が満60歳を迎えてなお自らに厳しい鍛錬を課していたことがわかる。しかし主治医の松山棟庵から激しい運動を控えるよう言われ、その後は数抜を控えたという。(都倉)

福澤諭吉と「散歩党」の塾生ら

1枚 写真パネル
明治32年(1899)5月9日
慶應義塾福澤研究センター

Photograph of FUKUZAWA Yukichi and the students of the "Walkers Party"

May 9, 1899 (Meiji 32)
Fukuzawa Memorial Center for Modern Japanese Studies, Keio University

散歩も晩年の福澤の身体鍛錬のための日課のひとつ。塾生に参加者を募り、「散歩党」と称して毎朝広尾、目黒、渋谷周辺を1里半(約6キロ)ほど歩き、天候にかかわらず欠かさなかったといわれる。この写真は、明治31年(1898)9月の大患後、健康を回復した福澤の近況を伝えるために学生機関誌に掲載されたもの。場所は広尾の福澤家別邸で、前列左より倉田敬三(塾生)、福澤、後列、鳥津理左衛門(塾生)、福澤家護衛、志立鉄次郎(四女・滝の夫)。(都倉)



散歩中の福澤諭吉

1枚 写真パネル
明治32、33年(1899、1900)頃
慶應義塾福澤研究センター

Photograph of FUKUZAWA Yukichi on a Walk

ca. 1899–1900 (Meiji 32–33)
Fukuzawa Memorial Center for Modern Japanese Studies, Keio University

大患後の福澤の散歩姿。尻端折に股引を穿き、綿入れのようなものを着た防寒姿で、鳥打帽に杖という出で立ち。左は同行の塾生、右は福澤家の護衛。身長が170センチ以上あった福澤が、当時いかに大男であったかが伝わる写真である。(都倉)

