

1 伊勢神宮／Ise Grand Shrine

Ise Grand Shrine is Japan's most sacred Shinto shrine. It has a long history. The shrine is located in Mie prefecture to the south of Osaka. It consists of 125 shrines, which are all centered around the Inner Shrine and the Outer Shrine, the two main shrines.

Every year, many rituals are conducted at Ise Grand Shrine to pray for the prosperity of the Imperial family and happiness of the world. The Inner Shrine is dedicated to the Goddess of the Sun, the ancestral Shinto deity of the Imperial family. The Outer Shrine is dedicated to the Goddess of Food.

The shrine is demolished and rebuilt again in its original form every twenty years.

Between the 17th and the 19th centuries, Ise Grand Shrine was the most popular destination for religious pilgrims. This was because it was relatively easy for pilgrims to get official permits, to pass the government's checkpoints, for journeys to the shrine.

伊勢神宮は長い歴史のある神聖な神道の神社です。大阪の南、三重県に鎮座しています。皇大神宮（内宮）と豊受大神宮（外宮）を中心に125の宮社があります。

年間多くの皇室の繁栄と世界の幸せを祈る儀式が行われています。内宮は天皇家の祖先である天照大神をお祀りし、外宮では食の神様をお祀りしています。

20年に一度の式年遷宮で社殿が取り壊され元のままに立て替えられます。

17世紀～19世紀の間、伊勢神宮は巡礼者たちに最も人気のある目的地でした。巡礼者であれば比較的容易に交通手形が発行され伊勢参りブームとなりました。

Reference/参考

式年遷宮理由 transferal of the shrine every 20 years

①「常若」という神道の考え方
一端々しく新しく、エネルギーを感じる場所であり続けるため。

②大工、萱工、銅板工、製材工など職人の伝統技術の維持伝承のため

*昔は五十鈴川で裸になって身体全体を清めて参拝しました。現代では手水舎で手と口を清めます。

51 ウポポイ / Upopoy

Upopoy is another name for the newly opened National Ainu Museum and Park. It was built to be a “symbolic space for ethnic harmony.” It is in a town 90 km south of Sapporo, Hokkaido’s biggest city.

The Ainu are an indigenous people from the northern regions of Japan, particularly Hokkaido. However, their unique and invaluable culture is at a risk of extinction due to a decline in the number of the people able to pass on their traditions.

Upopoy is not just a facility for revitalizing Ainu culture, but also a symbol of a rich and diverse society in which indigenous people are treated with respect and dignity, and without discrimination.

“Upopoy” is an Ainu word meaning “singing together in a large group.” The museum is a place to learn and experience, and coexist with the Ainu people in the majestic and peaceful wilderness. It feels like an authentic Ainu village.

ウポポイは新しくオープンした「民族共生象徴空間」である国立アイヌ民族博物館・公園の愛称です。北海道最大の都市札幌から南に90キロメートルに位置する町にあります。

アイヌは、北海道を中心とした日本の北方地域に住む先住民族です。しかし、彼らの独特でかけがえのない文化は、その伝統を継承できる人々の減少により、存立の危機に瀕しています。

ウポポイは、アイヌ文化を活性化するための施設であると同時に、先住民族が差別されることなく、敬意と尊厳をもって扱われる、豊かで多様な文化を持つ社会の象徴でもあります。

ウポポイはアイヌ言で「おおぜいで歌うこと」を意味します。そこは雄大で平和な大自然の中でアイヌの人々について学び、体験し、共存する場所です。まるでアイヌの集落にいるかのような気分になるでしょう。



Reference/参考

Intangible cultural heritage/
traditional Ainu dance ユネスコ
世界無形文化遺産（アイヌ古式
舞踊）
cultural assimilation 同化政策

the Northern Territories 北方領

土

Ainu-shiriki 道具や着物に入れる
美しいアイヌ文様（アイヌシリ
キ）

Noboribetsu Onsen /
Noboribetsu Hot Spring
登別温泉

65 ラムサール条約／The Ramsar Convention

The Ramsar Convention, or the Convention on Wetlands of International Importance Especially Waterfowl Habitats, is an international treaty for the conservation of wetlands. Ramsar is the name of the Iranian city where the treaty was signed in 1971.

In Japan, the first designated site is the Kushiro-shitsugen wetland in Hokkaido, the northern island of Japan. It is the largest wetland in Japan and well-known as a bird watching spot for red-crowned cranes. The red-crowned crane has been worshipped as “a deity of wetland” by the indigenous Ainu people in the area.

Today, the number of designated sites in Japan has grown to 52. The designated sites are not only waterfowl habitats but also various types of wetlands, such as the underground water system in Akiyoshidai located in Yamaguchi Prefecture and the sea turtle spawning places on Yakushima Island located in the south of Japan. Since Japan is a country rich in water sources, it is expected that the number of registered sites will continue to increase in the future.

通称ラムサール条約「特に水鳥の生息地として国際的に重要な湿地に関する条約」とは湿地保全を目的とした国際条約です。「ラムサール」とはイランの都市名で、この条約が作成された1971年の国際会議の開催地でした。

日本での第一号登録地は北海道の釧路湿原です。日本最大の湿原で、「湿原の神」としてアイヌの人々に崇められてきた丹頂鶴の観察スポットとして有名です。

その後現在までに国内では52カ所が登録地となっています。水鳥の生息地以外にも様々な湿地が対象となっていて、山口県は秋吉台の地下水系や、ウミガメの産卵地である鹿児島県の屋久島永田浜なども登録されました。我が国は水源地の豊かな国なので、今後も登録地が増えていくことが期待されます。



Reference/参考

Migratory birds 渡り鳥

Ecotourism エコツアー

Nature excursions ネイチャー
ツアー

World Natural Heritage sites 世界自然遺産

自然遺産

Yakushima's ancient cedar trees 屋久島縄文杉

Environmental preservation 環境保全

104 関所／Checkpoints

In the past, Sekisho, or checkpoints, were placed along the major roads to inspect travelers before they were allowed to continue traveling. They first appeared in the 8th century, but the Tokugawa government systematized the role and function of the checkpoints in the 17th century. They were closely related to the mandatory system that required each feudal lord to alternate their place of residence between Edo (historical Tokyo) and their domain.

Among the 53 checkpoints, the Hakone checkpoint was the most crucial barrier because of its proximity to Edo. Travelers' permits, luggage, and travel documents were carefully inspected, particularly for women leaving Edo. The wives and sons of feudal lords were essentially captives when their feudal lords were away, and they could rarely leave their domains. Transporting guns and weapons into Edo was strictly prohibited to ensure that no military actions could be taken against the government.

The only surviving checkpoint is located in Arai in central Japan, but there is a museum about the checkpoints, Hakone Sekisho Museum, in Hakone.

過去においては、関所は街道沿いにあり、旅行者が旅を続けるにあたり、詳しく調べるところです。8世紀ごろから存在しますが、17世紀、江戸時代に入ってから、徳川幕府により役割や目的が整備されました。関所の設立は幕府の規則である参勤交代と大きく関わっています。

箱根関所は江戸に一番近いので、全国53ある関所の中で最も重要視されました。通行手形、荷物、他の旅行関連書類が注意深く審査され、江戸を離れる女性が最も厳しく検索されました。大名の正妻と長男は大名が留守の間、江戸に人質として滞在しなければなりません。鉄砲や武器の江戸への持ち込みも厳しく取り締まわれ、幕政府に対して軍事行動が取れない様にしていました。

唯一、当時の建築物が現存しているのは新居関所ですが、箱根には箱根関所資料館があります。

Reference/参考

‘Incoming guns and outgoing women’ 「入り鉄砲に出女」

reconstruction of Hakone Sekisho
復元された箱根関所

special historic site 特別史跡

military fortress 軍事要塞

Hakone Ekiden Relay 箱根駅伝

112 幕末から明治にかけて / 19th Century Japan

The mid-19th century was a difficult time for Japan.

In the 19th century, the Japanese isolationist policy that had existed since the 17th century became under challenge when Russia and the U.S. advanced into East Asia. Initially, Japan refused to change its isolationist policy, but due to the impact of the Opium War, it finally abandoned the policy in 1854, one year after U.S. navy warships invaded the Tokyo Bay as a warning.

However, Japanese feudal lords and the shogun were conflicted over whether to abandon isolationism and exactly how the policy should be changed.

Eventually, civil war occurred, and as a result of the war, the shogun returned administrative power to the emperor. From 1868, the new regime led by the emperor started the reformation known as the Meiji Restoration.

During this time period, there were many people considered to have a strong will and broad outlook. Therefore, the period is frequently portrayed in dramas or novels, and is one of the most popular time periods among Japanese people.

19世紀の日本は困難な時代にいました。


17世紀以来の日本の孤立主義政策は、ロシアやアメリカの極東進出により19世紀になると困難に陥りました。当初、日本は政策変更を拒否していましたが、アヘン戦争の衝撃もあり、ついに1854年、前年にアメリカ海軍の艦隊が東京湾に侵入して威嚇射撃を行ったことを受けて孤立政策を放棄しました。

しかし、将軍や大名を巻き込んで、孤立政策放棄の是非やどのような政策転換にすべきかをめぐると対立がおこり、最終的には内戦に発展しました。その結果、幕府は天皇に統治権を返還することとなり、1868年からは天皇を中心とした新しい体制によって明治維新と呼ばれる改革を進めていくことになりました。

高い志と広い視野を持った人物が多数いたため、この時代はドラマや小説で頻繁に取り上げられ、日本人の間では最も人気がある時代の一つとなっています。

Reference/参考

Meiji Restoration 明治維新
Samurai warriors 侍

Ryoma Sakamoto 坂本龍馬 

long-running TV series 大河ドラマ
Isolation Policy 鎖国

153 山門（三門）／San-mon

A Sanmon-gate is the main gate that marks the entrance to a temple.

The word "Sanmon" has two meanings: "three gates" and "mountain gate." The former refers to the three steps to spiritual enlightenment, while the latter refers to the fact that many Buddhist temples are located in or near mountains.

A Sanmon-gate is generally a two-story structure. In some temples, you can go inside and enjoy the view from the second floor. On the first floor, there are two statues of the guardian gods (Devas) on each side of the gate. On the second floor, there are statues of enlightened practitioners.

The guardians on the first floor look like wrestlers and glare towards the outside of the temple to prevent evil spirits from intruding. If you look at their mouths, you can see that the guardian on the right side has an open mouth and the guardian on the left side has a closed mouth. This is a representation of "alpha and omega," or "beginning and end" in Buddhist scriptures.

山門（三門）とは、お寺への入り口を示す正門です。

「さんもん」というフレーズには「三つの門」という意味と、「山の門」という意味とがあります。前者は仏教の教えに由来し、悟りを開くまでの三つの関門を意味していて、後者はお寺の多くが山やその近くにあったことを意味しています。

一般に山門は2階建てです。お寺によっては中に入って二階から景色を楽しめるものもあります。1階にある入口の左右には仏教における守護神（天部）の像があります。2階には悟りを開いた修行者の像が置かれます。

1階の守護神はレスラーのような体躯で睨みをきかせ、寺院に悪霊が入り込まないようにしています。その口元に注目すると、右側のものは口を開け、左側のものが口を閉じているのがわかります。これは仏教教典における「始めと終わり」を表現したものです。

Reference/参考

Nanzen-Ji Temple 南禅寺

Goemon Ishikawa 石川五右衛門

(a famous thief seen known as the Japanese "Robin Hood.")

179 茶室／Tearoom

A Chashitsu is a tearoom used for Japanese tea ceremony. They are usually small, around four-and-a-half tatami mats in size. They have small entrances called Nijiriguchi. Guests must enter through the Nijiriguchi with crouched postures. Going through a Nijiriguchi symbolizes that everyone is equal.

Chashitsu usually have sunken square hearths fitted into their floors for iron teakettles.

The tearoom also usually has a Roji garden path. This garden path is regarded as a place for guests to purify themselves before entering the tearoom.

Tea ceremony is not only serving and drinking powdered green tea; it is also regarded as a comprehensive Japanese art including many features such as a hanging scroll, a flower arrangement, tea utensils, interior design, architectural styles, and even the breeze and lighting in the tearoom.

All the items in the tearoom are prepared according to the host's deep message and kind hospitality. For guests, showing their thankfulness to their host is very important.

茶室とは茶道で茶事が行われる所です。たいてい狭く、四畳半くらいの大きさです。にじり口と呼ばれる小さな入口があり客はそこから中へかがんだ姿勢で入ります。これは全ての人が平等だということを意味しています。茶室にはたいてい床に茶釜を載せる炉があります。

茶室には露地と呼ばれる庭があり、客は茶室に入る前に露地を歩いていく中で日常の汚れを清めていきます。

茶道は、抹茶を点て、主客共に頂くというだけでなく、掛け軸、茶花、道具、内装、建築、また風通しや採光までもを含めた総合芸術としてみなされています。

茶室の全てのものは亭主の深いメッセージとおもてなしの心によって準備されます。客は亭主のおもてなしの心に感謝の気持ちを表すことがとても大切です。

Reference/参考

Shoinn style architecture 書院造り

Japanese architecture 日本建築

Sukiya style architecture 数寄屋造り

225 働き方改革／Work Style Reform

According to the Ministry of Health, Labor and Welfare, “work style reform” refers to a reform that allows working people to choose various flexible working styles that suit their circumstances.

The goal is to prevent the decline in Japan's GDP due to the declining birthrate and the aging population, which is reducing the productive population of Japan. For that purpose, it is necessary to increase the number of workers, increase the birthrate and the population, and boost labor productivity.

There are many challenges in achieving Work Style Reform. In order for a variety of people to participate in work, it is necessary to restrict long working hours. It is also important to tackle issues by correcting the disparity between non-regular employees and regular employees, and promoting the employment of elderly people.

厚生労働省によると、働き方改革とは、働く人びとが、個々の事情に応じた多様で柔軟な働き方を、自分で選択できるようにするための改革と定義されています。

背景には、少子高齢化により日本の生産人口が減り、国の GDP が低下することを防ぐ目的があります。そのためには、労働者を増やすこと、出生率を上げて人口を増やすこと、労働生産性を上げることが必要です。

働き方改革の実現に向けては沢山の課題があります。多様な人材が労働に参加するには、長時間労働を抑制する必要があります。また非正規社員と正社員の格差を是正する、高齢者の就労を促進するといった課題に取り組んでいくことが重要です

Reference/参考

Overtime work 残業

long working hours 長時間労働

productive population 生産年齢
人口

work from home 在宅勤務

Health and Productivity

Management

健康経営