

訪日グローバルキャンペーンに対応したコンテンツ造成事業
「四国遍路」滞在型コンテンツ開発事業

本格派向けコンテンツ素材集

（コーディネーター・ガイド用マニュアル）

令和2年3月24日

国土交通省 四国運輸局

目次

第1章 ガイドの心得

1. 外国人お遍路さんへの「トレーニング・プラン」とは
2. ガイドにあたり注意すべきこと
3. 今プランでのガイドに必要な特性は？
4. 多様な旅行者に一人ひとりに、最適のガイドを提供するために

第2章 歩き遍路についての一般知識

1. 服装・靴・装備内容と重量
2. 宿泊施設・善根宿・野宿
3. 英語版遍路地図
4. 遍路道標の探し方と見方
5. 歩くペースと無理のない旅程
6. 食事・飲料水の入手の注意事項
7. トイレ・休憩
8. 支払い方法
9. 所持金
10. 貴重品の管理
11. 治安・防犯
12. 自然災害への対処
13. 通信・コミュニケーション手段の確保
14. マナー・エチケット
15. お接待は「タダで旅できる」手段？

第3章 遍路用品&参拝手順

1. 遍路用品を選ぶ際の留意点
2. 札所での参拝作法
3. その他

第4章 トレーニング実施に活用できる英語表現集

第1章 ガイドの心得

1. 外国人お遍路さんへの「トレーニング・プラン」とは

外国人お遍路さん向けのトレーニング・プランとは、四国八十八ヶ所霊場全てを歩いて回りたいという目的をもった外国人お遍路さん向けに開発中のサービスです。

四国の住民である私達は、遠く海外から来た外国人お遍路さん達が、平均30～60日もの期間に及ぶ四国滞在中に無事故で安全に、寺院や宿泊施設・地域住民の皆さんに知らずにご迷惑をかけてしまうことなく、かつ本人達にとって楽しく満足度の高い旅をしてもいいと思っています。そのために、文化や生活習慣の異なるバックグラウンドを持ちお遍路のマナーにまだ不慣れで長い歩き旅の経験も少ないなど不安をたくさん抱えた彼らのために、お遍路の最初の部分である徳島県内の1番札所から17番札所あたりまでの区間一緒に付いて歩きながらマンツーマンのサポートを提供し、必要な知識や歩き旅を快適に過ごすためのちょっとしたコツを実際の体験の中で伝えていくのが、本トレーニング・プランです。

1～3日間の同行サポートのあと、いよいよ独りで歩き出す時、彼らが当初もっていた不安感が解消されていることが、本トレーニング・プランの目標です。

本トレーニング・プランは従来の観光ガイドウォークとは全く異なります。その中で最も重要な役割を果たすのが、サポート役を務めるガイドです。ただし、このトレーニング・プランでのガイドに求められる様々な仕事の中で、従来のガイドの役割である名所や旧跡の解説をすることはおそらく最も比重が小さくなります。

私達が理想とする本トレーニング・プランのためのガイド像とは、外国人お遍路さん達一人ひとりのバックグラウンドや個性、旅の目的、関心の対象などをしっかりと汲み取り、彼らの希望に沿ったサポート方法や指導内容を即時に組み立てることができる人材です。サービスを利用する外国人お遍路さんが毎回違う個性を持っているように、その人に合わせてカスタマイズし提供するサービスも毎回異なるはずです。全ての外国人お遍路さん達に画一的な指導内容やサポートを押し付けるのではなく、ガイドが柔軟性や応用力を駆使してその人に最適なサービス内容は何かを追求し、彼らが過ごす1ヶ月以上もの長旅が安全で楽しく有意義なものになるお手伝いをするのが、本トレーニング・プランです。

2. ガイドにあたり注意すべきこと

外国人をガイドする際には、彼らの文化的・気質的に日本人とは違う部分を認識し、尊重することが重要です。そのため、これまで日本人の団体旅行向けに作り上げられてきた観光ガイドの方法とは異なる対応や手法をとる必要がある場合も多くなるはずです。

・自主性を重んじる

日本人の団体旅行のように、ガイドが「こちらへ、次はこちらへ」と先導し素直に付き従ってくれるとは限りません。多数に協調することよりも自分で決めて自分の意思で動く自

主性と個性を重んじた文化から来ている人々は、無理にガイドの先導に従わせようとする
と不快に思う人々もいます。あくまでも彼らが見たいもの知りたいもの、したいことは何
かをまず汲み取ってあげましょう。

- ・タイムスケジュールを完璧に守ることや予定の場所を全て訪問することに固執しすぎない
日本人団体旅行では時間を守ることを重んじ、決められた時間軸にそって予定通りに行動
することを目指しますが、今トレーニング・プランでは時間に縛られすぎることやめま
しょう。

予約している場所への到着の遅れなど相手先にも迷惑をかける事態を避けるのは当然です
が、それ以外の歩きながらの同行サポート時には、自分が事前に考えていた時程や訪問プ
ランは状況に合わせて臨機応変に組み換え、プラン利用者の関心の対象には多く時間を割
く代わりに他の箇所を省略したりするなど全体的な時間調整を繰り返す必要があります。

- ・「蘊蓄」を披露することに没頭していませんか？

先述の様に、本トレーニング・プランでのガイドの役割は名所や旧跡などの解説はあまり
重要では有りません。歴史的な背景や逸話などの「蘊蓄」をひたすら覚える必要はありま
せんし、必要であれば、そういった事柄は現地で解説板などが設置してあるのでそれを見
て面白そうな部分を紹介してあげる程度でも事は足ります。

外国人お遍路さんたちは私達には当たり前の事柄でも興味深く感じたり、予期しないもの
に深い関心を示したりすることがあります。重要なのは、「蘊蓄」に興味を示していないよ
うであれば、「こういった内容の話題には関心が薄いのだな」と悟り、ではどこに彼らの関
心があるかを見極めることです。彼らの反応に常に最大の注意を払って下さい。

- ・個々人の興味の対象をすばやく察し、そこに焦点を当てたガイドをする

サポート対象の外国人お遍路さんのどんな個性を持ち、興味や関心がどこにあるか。本ト
レーニング・プランのガイドが常に最も気にし続けていなければいけないことはその一点
に尽きると言って過言ではありません。ガイドである「こちら側が良いと思っている事」
を押し付けるのではなく（「良かれと思って」は時として余計なお世話になる危険性を含み
ます）、あくまでも利用者である「あちら側のニーズや関心に合わせ」、かつ必要な知識は
伝えられるガイドやサポート方法を模索し続けましょう。

3. 今プランでのガイドに必要な特性は？

「観察力」・「臨機応変（柔軟性）」・「体力」・「コミュニケーション能力」・「多くの引き出しを
持っていること」です。

- ・観察力

このトレーニング・プランの最大の特徴は、受講する外国人お遍路さん一人ひとりに合わ

せて内容をカスタマイズし、その人の最適なトレーニングを提供することです。ガイドはマニュアル通りの画一的な内容のトレーニングを一方向的に押し付けるものではありません。主役はトレーニングを受ける外国人お遍路さんであり、お互い両方向からのコミュニケーションを通じてトレーニング内容をフレキシブルに変更し、トレーニングの最中でも常に微調整していきます。ガイドは耳と目をフル活用して相手の反応やムード、表情や態度を観察し、彼らのニーズを正確に読み取っていきます。

- ・臨機応変（柔軟性）

ガイドはトレーニングを指導するにあたって、「私はこうしたい」ではなく「相手（受け手）はどうしたい」かがより重要なのだということを一時たりとも忘れてはいけません。予め決めてあったスケジュールやマニュアルでは想定していなかった状況になったからといって、最初の計画にひたすらこだわり続けるようなことなく、外国人お遍路さんからどんな奇抜な要望や反応が出てきても、落ち着いてすぐに臨機応変に対応できる柔軟性を持ってください。

- ・体力

トレーニング・プランでは1番札所霊山寺から一日がかりで6番札所安楽寺までの遍路道を実際に歩いて各札所を参拝する外国人お遍路さんにガイドは一緒について歩きます。実際に歩きながらお寺や遍路道沿いで現地現物を使い、実際の状況を使つてのトレーニングです。そのためには、同区間約17kmを歩き通せるだけでなく、歩きながら適切な指導ができ、外国人お遍路さんからの質問に答え続け、かつ自分と相手の安全や体調に気を配るだけの余裕あるような体力がなければ、十分にガイドを務めることは難しいと言えます。

- ・コミュニケーション能力

トレーニング・プランの内容や指導の方法を受講する外国人お遍路さんに合わせてカスタマイズするには、トレーニングの初めの段階で相手の特性やニーズを把握する必要があります。ほとんどの場合が当日現地で初めて顔を合わせることであり、予め多くの情報を入手できていることは少ないでしょう。当日顔を合わせた瞬間から、会話を通じて相手の外国人お遍路さんの性格や人物背景、本人のニーズは何かを引き出していける高いコミュニケーション能力が必要となります。

また、トレーニング・プランは一日がかりで長時間に渡り、肉体的にも疲れていく中でもイライラしたり陰悪になったりするようなことなく、良好な関係を保ちながらスムーズにガイドしていくには、良いコミュニケーションは欠かせません。

- ・引き出しがたくさんあること

先述したように、四国は大部分の外国人お遍路さんにとって馴染みのない異文化圏です。あらゆる物が珍しく、興味の対象となり得ます。お遍路関係について以外にも日本人としては普通の日常生活や慣習、年中行事などについて意識的に関心を向けていろいろ自分で調べ、「当たり前」の事項でもきちんと説明できるようにしておきましょう。遍路道沿

いには神社も数多くあるので、そこから寺と神社の違い、神道・神仏習合・廃仏毀釈などに話題が広がることもあります。

四国遍路の前にスペイン巡礼や熊野古道を経験している外国人お遍路さんも多く、そのような他の巡礼道の知識もあれば色々比較して話ができるのでガイドとして鬼に金棒です。

トレーニング・プランの後もある程度長い期間四国遍路道を前に前に進んでいく外国人お遍路さんから、この先の地域での飲食店やお宿のおすすめや観光情報を尋ねられることも多いでしょう。四国全体に幅広い地域の情報にアンテナを張り巡らせ、知識と情報の引き出しを日々増やし続けて下さい。

4. 多様な外国人お遍路さん一人ひとりに、最適のガイドを提供するために

トレーニング・プランでガイドする外国人お遍路さんの特性やニーズを掴むために、いろいろな話題で話をします。どのような話題がどのように指導やガイド内容に関わってくるでしょうか。

(1) 世界各地の巡礼旅や長距離歩行旅の経験

外国人お遍路さんにはスペイン巡礼や熊野古道などの他の巡礼路を歩く旅の経験者が多くいます。また、世界各地で山岳縦走が主となるロングトレイルを踏破していたり、長距離歩き旅の経験を積んで来ている人たちもいます。このような長期間の歩き旅の経験者であれば、体力は基本的には心配なく、歩き方やペース配分、ルート選定、必要な荷物などはよくわかっているので、トレーニング・プランでは四国遍路に特有な事項のみ伝えれば良くなります。

ただし、四国遍路と違う点はスペイン巡礼では低予算で宿泊や食事などをまかなえる巡礼のシステムが確立していることです。中には、四国でも同じシステムがあると誤解したまま四国に来ている外国人お遍路さんもいます。このような認識のズレで起こるアクシデントやトラブルを防ぐためには、トレーニングの中でスペイン巡礼と四国遍路の比較や相違点の話題を取り上げたりして四国遍路の早い段階でおかしな誤解は正しておきましょう。

(2) 体力や日常的な運動の度合い

体力があり、日常的に運動している人であれば、一日に歩く距離は最初から比較的長い距離で設定できます。体力に自信のない人であれば、ゆっくりゆっくり進むことになります。

多くの外国人お遍路さんは、訪日の何ヶ月も前から四国遍路について自分で情報を収集し、1日に歩く距離や宿の場所について綿密に計画を立てた上で来ていますが、地形や距離感などは地図上で予想はできても現地での実際の状況とは完全に一致することは難しいでしょう。ガイドは本人の体力と長距離歩行での旅の経験を把握したら、荷物の重さや、想定している一日の歩行距離や行程などが実際には無理がないかを再チェックして下さい。

(3) 事前準備（情報収集）の度合い

訪日前の事前準備や情報収集の度合いは、外国人お遍路さんごとに非常に差があります。何ヶ月もかけて入念にリサーチし、時には海外発送を利用して遍路用品を既に入手していたり、地元で長距離歩行のトレーニングをしてきていたりするようなどとも準備の良い人も多いですが、まったく反対に現地に来ればどうにかなるとほとんど計画を立てずに荷物だけ持って気軽にやってくる人もいます。ガイドをする外国人お遍路さんが後者パターンであった場合は、お遍路の基礎知識をゼロから教え、必要な遍路用品の選ぶことまで幅広いサポートを要望されるかもしれません。そのためガイドにはより時間がかかることを頭に置きながら、トレーニングを進めていく必要があります。

(4) 日程・予算・帰国予定日

ガイドをする外国人お遍路さんの四国滞在日数や予算と行程が全て釣り合っていて無理がないか確認し、無理があればどこを修正すべきか改善案をアドバイスして、本人が実行可能な旅行計画と一緒に作ります。

一般的な宿を毎日利用しながらの遍路であれば、望ましい予算はだいたい一日あたり1万円です。四国での滞在が仮に50日であれば、旅費を50万円以上用意してあるならば、安全で快適に目標最終地点まで完歩できる可能性は高いです。

善根宿など無料の場所に泊まり野宿をすることで予算を低く抑えたいという人もいますが、その場合でも、急病や怪我で病院を利用することや悪天候で建物内に避難する必要があるなど緊急事態に対処できる余剰金を用意しておく必要があります。

仕事や学校の都合で四国での滞在日数が限られる場合は、本人の目標とする到達地点まで一日あたり必要な歩行距離を見積もり、本人の想定しているペースが現実的に無理のないものかを確認します。

(5) 歩行ペースや、移動手段、宿泊

歩くペース（一日にどの程度の距離を歩く予定か）、移動手段（とにかく歩きのみかまたはバスや電車などの公共交通機関も組み合わせるか）、宿泊（遍路宿やホテルなどに泊まるか、あるいは野宿か）は、毎日の目標到達地点の見積もりや参拝するお寺の数、宿の予約など旅の計画全てに大きな影響を与える要素です。これらの要素を踏まえた上で、ガイドするお遍路さんが初めに想定している最終目標地点まで四国の滞在する期間内に到達できるかどうか、一日の距離やスケジュールに無理がありすぎないかをチェックします。そうしておくことで、もし心身に大きな負担をかけ続けるような過酷なスケジュールで旅を続けると起こる可能性が高い負傷や急病・トラブルを防ぐことができます。

一方、特に中年以上の仕事の第一線から退き、時間や資金に余裕があるような人たちだと、特に最終目標地点は定めず滞在期間も日本滞在可能期間いっぱいまでと余裕があり、移動手段も特にこだわらずにその時々で柔軟に対応するというタイプもいます。

(6) 四国遍路を歩く目的・遍路旅に何を求めているか

日本人お遍路さん、特にバスツアーや逆打ち遍路では、何らかのご利益を願ってお遍路する人が大きな割合を占めています。その他によく知られているのは、故人の供養や祈願成就のためで、近年では「自分探し」のためという人も増えています。一方、外国人お遍路さんには遍路でご利益を受けるという感覚や、ましてなにか悪いことをして罪を償ったり反省の態度を示すためというケースはまずありません。四国遍路の目的が仏教への信仰や興味であれば、お寺での参拝手順をより丁寧に学びたいと考えているでしょうし、観光目的や長距離ハイキングであれば、その目的にマッチしたルートや遍路道沿いの観光名所のお勧めを知りたいと思っているでしょう。こういったお遍路目的の聞き取りによって、ガイドをするお遍路さんニーズや興味によりマッチしたトレーニングやアドバイスが可能となり、本人の興味がないことを勝手に良かれと思って押し付けてしまうようなことも防げます。

(7) 本人の宗教や宗教観

四国遍路に来る外国人お遍路さんの大部分は日本や日本文化、仏教に対して既にある程度関心が高い人たちと言えます。本人が仏教徒でなくても、異教である寺社仏閣の参拝や仏像の前で手を合わせることは頑なに拒否するという人は珍しく、四国遍路のお寺では本堂や大師堂になんらかの形で「お参り」したいと考えています。皆お寺や他の参拝客に対して敬意を払う姿勢を持っており、仮に不敬な行為やマナー違反と見えるような行いがあっても、ほとんどは無知や不慣れから来ているものです。

お寺での参拝のやり方は個人個人の考え方で様々で、必ずしも「手を合わせてお祈り」「読経」という形では表されないかもしれません。また、本人が望まないにも関わらず一般的な参拝手順に従ったり仏像に対して手を合わせたりを強いるようなことをすると無用なトラブルになりかねないので、本人の希望を尊重しましょう。

(8) 職業や専門知識、興味や関心のある事項

このトレーニング・プランの特徴は、トレーニング内容を受講する外国人お遍路さんのニーズに合わせてカスタマイズし最適化することにあります。ガイドはお遍路さんとの会話の中からあらゆるヒントを拾い上げ、その人の性格や行動の傾向、意識的・無意識的なニーズを汲み取り、指導する内容をリアルタイムで微調整していきます。本人の職業や趣味、関心事を知ることは、四国遍路でどのような旅を求めているか、どのようなことについてアドバイスや指導をすれば良いか正しく推測するために役に立ちます。

ガイドは常にトレーニングを受ける外国人お遍路さんに最大限の注意を向けて、言葉や表情に現れる反応を観察しながら、気軽な世間話の中にも隠れている様々なヒントを使って「このお遍路さん」にとって最適なトレーニングを提供する努力を惜しまないようにしましょう。

第2章 歩き遍路についての一般知識

1. 服装・靴・装備内容と重量

(1) 服装

服装は、長距離の歩き遍路を毎日続けるにあたっての快適さや利便性、荷物の重量に大きく影響します。季節や気候、運動量に応じた服装であるのはもちろん、着脱がしやすい、吸汗速乾性能や洗濯のしやすさや部屋干しでの乾きやすさ、軽量で小さく畳むことができるなどの機能があるかどうかを考えながら厳選しましょう。

遍路道沿いのお宿にはほぼ洗濯機が設置してあるので、お宿に到着後毎日洗濯をすることは可能です。自分が着用している分と合わせて2～3セット持っていれば十分なので、余計な服は持たずに荷物はなるべく減らしましょう。ジャケットなどの防寒着は特にかさばるので、薄い服の重ね着や雨具のジャケットを代用するなどのレイヤリングの技を駆使して温度調節します。

山道や自然の道を歩いている時に草や木、虫から身を守り、過度の日焼けで熱傷にならないためにも、夏場で暑くとも肌の露出は避けましょう。特に白人の外国人お遍路さんは肌が日本人に比べて極度に日焼けに弱いため、日差しの弱い季節や曇りの日の紫外線も侮らず日焼けにはとにかく注意します。またお寺では極端に肌を露出した格好はマナー違反なので、長袖長ズボンで手足を隠しているのがあらゆる状況に対応できる格好です。

(2) 靴は歩き遍路の命

靴選びは歩き遍路の旅の快適性や安全、ひいては目標地点まで完歩できるかできないかを直接左右するアイテムと思って間違いないでしょう。四国遍路道の80%は舗装道路で、残り20%の山道もすべて標高1000m以下の低山です。そこを昔から地元の人達が日常的に行き来していたのが山道の遍路道です。靴を選ぶ時には山道を基準に選ぶのではなく、舗装道路を長距離歩く時にいかに快適で疲れにくいかを第一に考えなければいけません。つまり、クッションの効いた衝撃吸収型のスニーカーが最も適しています。高山や岩場用のいわゆる硬い登山靴は舗装道路を歩くのには適しておらず、かえって足を痛める可能性もあります。クッションの効いたウォーキングシューズやスニーカーで、ソールにある程度グリップ力があるタイプのものであれば山道の遍路道は岩場やガレ場もないので難なく歩くことができます。

長い距離を歩いていると午後は朝よりも足がやや大きくなるので、朝の時点でピッタリすぎる靴を履いていては午後に足が痛くなってしまいます。少し余裕のあるサイズで、靴紐でこまめにフィッティングを微調整しながら歩きましょう。

(3) 装備の内容・重量

初めての四国遍路ではやはり勝手がわからず不安です。もしもの場合にと考えてあれもこれも詰め込んでしまい、過剰に重い荷物を持ってきてしまったということは良くあります。ただ、実際は四国遍路が終わった後にほぼ全員が「これは必要なかった」というものがあつたのに対して、「これがなくて困った」と言うのは、日本人の平均サイズよりも遥

かに大きな靴や服が必要な人ぐらいです。1番札所霊山寺から出発すると、1週間以内に市街地や住宅地での遍路道や12番札所焼山寺への道のような険しい山道も経験します。どのアイテムは必要なさそうかが見えてきた時期に、タイミングよく徳島市内の通過です。ここで荷物の整理をし、不必要なアイテムは送り返したり預けたりするなどしてできる限り重量を減らしてしまいましょう。

四国に来る前の事前リサーチが足りず、おかしなイメージを持ってしまい、バックパッカーが発展途上国の田舎を歩くような大きな装備でやって来る外国人お遍路さんもいます。皮肉なことに、野宿組の外国人歩きお遍路さんの多くが「不必要だった」と後悔するアイテムは、実はなんとテント装備一式です。四国では特に人口の少ない田舎の地域からでも2日も歩けば生活に必要な店がそろった町に到達できるので、必要なものは買えるぐらいの考え方でいましょう。荷物が重すぎて身体に負担がかかり、怪我をしてしまったり事故を起こしてしまったりする恐れの方が重大です。

荷物の重さに基準ははっきりと規定はできませんが、お宿に泊まりながらの遍路であれば5～8kgの荷物が多いようです。また、野宿組でも最近のテント装備やキャンプ用品は非常に軽量化が進んでいるため、そのような軽量高性能のアイテムを選べばお宿泊まり組と変わらない程度の荷物になります。かつて四国遍路の苦行の代名詞のように言われた「15～20kgの荷物を背負って」というのはもう昔の話です。

2. 宿泊施設・善根宿・野宿

(1) お遍路宿、旅館、ビジネスホテルなど

遍路道沿いにありずっと昔からお遍路さんを泊めていたお宿は「遍路宿」と呼ばれています。民宿タイプが多いですが、最近新しく開店するお宿は多くがゲストハウスの形態をとっているようです。お遍路宿では、風呂トイレは共通、二食付きで個室に泊まり6000円～8000円程度という非常に良心てきな価格で泊まれます。素泊まりでは3000～4000円。外国人お遍路さんの増加に伴って需要が高まり、スペイン巡礼道に多く存在するような素泊まり相部屋で2段ベッドに寝るような「ドミトリー」タイプのお宿も少しずつ増えてきて人気となっています。

都市部や人口の多い地域であればビジネスホテルの利用も多く、また、海岸沿いでは釣り客相手の民宿に泊まることもできます。

初めて遍路に来る外国人、特にスペイン巡礼の経験者の中には、事前の予約無しで当日夕方に戸口に到着すればすぐに泊まれるような安宿が四国にも多く存在していると、誤った思い込みを持って来ている人たちもいます。外国人お遍路さんは春と秋の遍路シーズンに集中して四国に来る傾向にあるため、夏場や冬よりもお宿争奪合戦は厳しいと覚悟しておく必要はあります。(最近外国人お遍路さんの間でも「ゴールデン・ウィークには気をつけろ」との認知は広まっています) ビジネスホテルの多い都市部以外では、予約無しで宿泊場所をすぐに見つけられるという考えは甘いとの認識が定着して欲しいものです。

お宿の予約は宿泊日の前夜までにはして下さい。野宿ができる用意がなく、お宿に泊まる以外の選択肢がないお遍路さんならば特に、遅くとも当日の昼前までにはその日の夜のお

宿を確保し、暗い中を途方に暮れるような事態に陥らないようにしましょう。

(2) 宿坊

お寺に宿泊できる宿坊では、お寺の閉門時間の関係もあり普通のお宿よりもチェックイン時間が厳しいところが多く、大体は5時までのチェックインです。ホテルや旅館のような設備やアメニティを揃えている豪華な宿坊もある一方、寺での修行の一環としてあえて簡素で最低限の設備にしている宿坊もあります。

夜か朝のいずれか、または両方に本堂で実施される勤行には宿泊者は参加可能。宿坊に泊まる一番の魅力でもあります。勤行に参列する時の服装は平服で構いませんが、本来寝間着である浴衣の着用は禁止されているので、特に勤行が夜の場合は宿坊に到着して早々に浴衣に着替えて全ての服を洗濯中ということはないようにしましょう。

四国の宿坊は京都や高野山などの宿坊とは異なり、宿泊料金設定は非常に良心的です。食事は精進料理とは限らず、肉や魚を出してくれる宿坊もあります。また、夕食時にはビールなどのアルコール類もオーダーできますが、別料金です。

野宿組のお遍路さんが無料で宿泊できる通夜堂を設けているお寺もあります。利用する場合は納経所で利用することを告げ、指示を仰いで下さい。参拝者用の休憩所を通夜堂と誤解し、勝手に入り込んで泊まってははいけません。通夜堂を利用する時は、まだ日が明るい他の参拝者がまだいる時間帯から荷物を広げて宿泊の準備をするのは慎み、閉門時間近くまで待ちましょう。いずれのお寺でも火災予防には非常に気を使っているのです、飲食や暖を取る目的で通夜堂内や境内で火気を使用するのは絶対に禁止です。また、夜間に境内を不必要にうろつくようなことはせず、通夜堂内で静かに過ごし、翌朝は出発が閉門時間後であれば一言お礼を述べてから行きましょう。

(3) 食事の有無

民宿や旅館、宿坊では夕・朝の二食付きが基本です。ただし、到着時間や出発時間がお宿の食事時間に合わない、または宗教・主義・アレルギーなどで特別な食事が必要な場合、あるいは食事は近隣の店で購入して出費をできる限り安く抑えたいなどの事情で食事抜き、あるいは素泊まりにする人はいます。食事が不要な場合は予約時に伝えましょう。また、当日夕方になってから飛び込みで宿泊する場合は食事が用意できない場合もあります。ゲストハウスやドミトリーでは食事の提供をそもそもしていない所が多いです。

素泊まりにしたい場合は、特に田舎の地域では宿から手軽に行ける範囲内に食事を買える店があるかどうかをしっかりと確認してから決めましょう。宿によってはお接待として車で食事の買い出しの送迎してくれるところもあるので、予約時に相談して食事の有無を決めます。

昼食は、都市部や比較的人口の多い町であれば、食事をする場所や買える店があるので歩いている途中で調達できます。一日の初めに予め地図でこれから向かう地域の状況を確認し、昼食時間帯にいる予定の場所が過疎地や山の中だと予想される場合は、朝のうちに昼食を買って携行しておく必要があります。また、近くに店がないような地域にあるお宿で

は、宿泊料金とは別料金でお昼用におにぎりなどのお弁当を用意してくれる場合が多いので上手に活用して下さい。

(4) 食事時間は厳守

お遍路さんは朝早く出発する人が多いので、お宿での夕食時間も一般家庭での夕食時間よりも早い傾向にある。民宿や旅館などでは、食事は決まった時間に食堂で提供され部屋食のところはい限られています。

遍路宿はほとんどの場合、個人または家族経営でギリギリの人数で宿を運営していて、オーナーの高齢化も進んでいます。泊り客の誰かが夕食時間に遅れると、宿の人の片付けの時間がその分遅くなり休む時間も遅くなります。彼らは早朝から朝食の準備のために起きなければならないので、このような遅れが重なると身体に非常に負担がかかります。そういったことも思いやり、夕食に遅れない時間までにお宿に到着できるような計画をたてましょう。

(5) 夕方までに宿に到着し、連絡なしのドタキャンは厳禁

ビジネスホテルには夜間でもチェックインできますが、それ以外のお宿には特別な事情がない限り遅くとも日が沈む前に到着して下さい。前項で説明したように、食事の時間が遅れる以外にも、特に遅れている宿泊客が歩きのお遍路さんの場合は道迷いや遭難、事故などの恐れもあるため、宿の人達は心配して探しに出たりすることもあります。また、宿泊者側にも遅い到着は入浴や洗濯機の使用時間を過ぎてしまっていて利用できない、消灯時間になってしまい明日の準備ができない、いろいろ不便なことばかりです。

近年、外国人お遍路さんが増えるに伴って、予約してあるにも関わらず実際に来ないいわゆる「連絡なしドタキャン」問題が浮上してきたという困った事態になっています。連絡なしドタキャンが何度か続き、「外国人お遍路さんはちょっと泊めたくない…」と受け入れを渋るお宿さんが出てきても一概には非難できません。最近ではオーナーの高齢化や後継者不足から小さな遍路宿はどんどん閉館を余儀なくされ、お遍路シーズンには何日も前からでなければ宿の予約が取れない地域も出てきています。事前にキャンセル連絡をしておけば、代わりに他の宿泊客を受け入れられて部屋が無駄にならなかったはずです。食事付きで予約していた場合は当然、用意していた食事はそのまま無駄になります。

ドタキャンをする人たちの多くが「山の中や誰もいない場所で連絡手段がなかった」「計画ミスで宿泊施設まで歩けなかった」と言い訳します。自分が一日でどの程度の距離を歩けるかがまだはっきりわからないうちは、楽観的な距離設定をせずにこの距離は確実に歩けるという範囲にあるお宿にして下さい。キャンセルをするしかない時は、遅くとも当日の昼までには判断し、できる限りの手段を駆使してなんとか連絡をしなければいけません。そのためには、地図を見て自分がこの先向かう地域が店や人が周りにいる状況なのか、ほとんど人がいない場所になるのかを確認し、常に先々のことを考えながら歩を進めましょう。

(6) 宿の送迎サービス

遍路道沿いから離れた場所にあるお宿では、無料で送迎をしてくれるところもあります。宿から一番近い札所に到着した時に納経所に頼んで宿に連絡してもらい迎えを待つパターンが多く、翌朝は同じお寺まで送り届けてくれます。これならば全てを歩きたいお遍路さんでも歩いてない区間を作ることなく送迎サービスを利用できます。他の場所で待ち合わせる場合は、予約の時に時間と場所を決めたり、途中に通過するお寺から連絡してもらい、その時点の時間から待ち合わせ場所を決めたりします。歩行可能距離の予測ミスで待ち合わせ場所への到着時刻が大幅に遅れそうな時は、早めに連絡しましょう。遍路道を逆にたどって探しながら車で迎えに来てくれることもあるので、無理に暗い時間に歩いて遅く到着して心配をかけるよりはまずはとにかく連絡です。

(7) 予約・キャンセルの方法

オンラインで予約ができる宿泊施設も増えていますが、遍路宿の多くは電話予約が主流です。また、オンライン予約ができると謳っていてもシステムによっては即予約確定とならず、最終的な予約完了までにタイムラグがある場合も。当日の予約などは電話予約が圧倒的に便利です。

ただ、外国人のお遍路さんにとって電話予約の際は言葉の壁との戦いです。この壁を越えるために、通常は前日に泊まった宿の人に頼む、またはお寺の納経所で頼んで予約してもらう人が多いです。宿の人も納経所もこのようなお願いは毎日のように受けているので慣れていて、頼めば気軽にすぐに対応してくれます。

一度した予約を何らかの事情でキャンセルする場合は、キャンセルを決断次第すぐに電話で連絡を入れましょう。早ければ早い程良いです。そこでも、連絡には多くの外国人お遍路さんはお寺の納経所を頼ります。オンラインで予約した宿であれば、オンラインでキャンセルできることもありますが、宿泊日直前のキャンセルでは電話連絡で迅速に伝えるべきです。ビジネスホテルなどを直前でキャンセルするとキャンセル料がかかりますが、お遍路宿の多くは予約時には名前と宿泊日程度の情報しか把握していないので、キャンセル料をとらない所がほとんどです。だからといって平気で連絡なしのドタキャンというのは絶対にしてはいけません。

(8) 野宿・善根宿など

お遍路に必要な旅費の大半は宿泊費なので、予算を低く抑えたい外国人お遍路さんは野宿や善根宿などの無料の宿泊手段を多く活用します。野宿にはテント一式を持ち歩き、キャンプ場や公園、道の駅の片隅などの水とトイレが手近に利用できる場所にテントを張って休むパターンと、荷物をできるだけ軽くするために寝袋だけを持ち屋根のある休憩所や善根宿の中で休むパターンがあります。

善根宿とは、地元の人がお接待として提供してくれている宿泊ができる場所です。自宅の一室に泊めてくれるケースの他、プレハブ倉庫や車庫など風雨がしのげる空間にトイレや水道、コンセントを提供してくれているケースが多いです。利用にあたっては提供者に許

可を得なければいけない場合と自由に出入りして良い場合があるので、事前に確認しておきましょう。場所はしっかりと確認し、誤って善根宿とは無関係な人の家に入っていない様に気をつけて下さい。せっかく善意で提供してくれている人がご近所さんとのトラブルになる恐れがあります。また、いくら四国の人たちが親切でお接待精神にあふれているからといって、泊まる場所がないからと通りがかりに見つけた家を突然訪れて、泊めて欲しいと頼むようなことは決してしてはいけません。

(9) 野宿の時に気をつけること

四国は長年お遍路さんたちを迎え入れて来た歴史があるため、日本の他の地域に比べると野宿にとっても寛大です。それでも、近年外国人お遍路さんによる野宿の激増とともに、トラブルも増えています。これまでは開放していた休憩所を宿泊禁止にしたり、善根宿を閉鎖したりする結果にも実際になっているので、野宿の際には特に地元の人たちの迷惑とならないように細心の注意を払って下さい。

キャンプ場以外の場所にテントを張りたい場合は、必ずその周辺にいるや地元の人達に伺いをたて、野宿が禁止ではないか確認してから張ります。まだ日の高い時間帯からテントを設営するようなことはせず、日暮れ近くの夕方にあたりに人気がなくなった後に設営し、朝は人々が動き始める時間よりも前には撤去しておきます。もちろん夜間の騒音には気をつけ、ゴミや食べ残しなどを残してはいけません。

駅やバスの待合所などの近隣の人々が利用する邪魔になるような場所では野宿を避けて下さい。お遍路用の休憩小屋も、最近は野宿禁止となっている場所が増えてきているので、そのような表示がないか確認し、わからない場合は周辺の住民に尋ねます。鍵が開いているからといって集落で仏様や神様を祀っているお堂やお庵、あるいは無人の倉庫などに勝手に入って野宿してはいけません。

3. 英語版遍路地図

外国人お遍路さんの中にはスペイン巡礼や熊野古道の経験者も多く、四国遍路でもそのような年間何万人が訪れ全ルート上に統一された標識がよく整備されているような巡礼路やロングトレイルと同じ様に、道標だけを見ながら完歩ができると思って来ている人もいます。残念ながら四国遍路では、詳細に遍路道を記した専用地図が無くてはスムーズな旅は難しいと言って良いでしょう。

英語表記での唯一の四国遍路道地図である『Shikoku Japan 88 Route Guide』は、ルートの詳細地図だけではなく、宿泊施設やコンビニ・トイレの場所など外国人遍路が必要とする情報が網羅された非常に優れた地図です。ルートを調べるだけではなく遍路期間中快適な日常生活を送るためにも必携のアイテムに間違いありません。Amazon.jp で海外発送を使い事前に購入しておくこともできますが、四国に到着した後でも1番札所周辺の遍路用品店などで手軽に入手できます。

前述の様に、道路標識だけを頼りに歩いていける、または必要の都度誰かに（通常は通りがかりの地元の人）に道を尋ねれば良いので地図は必要ないと考えている外国人お遍路さんも

一部に存在します。もしくは、スマートフォンに地図をダウンロードしておくかアプリを使えば良いと考えている人もいます。ただ、お遍路の基本は「自分の力で」です。言葉の壁でコミュニケーションが難しい状態で、わざわざ仕事や用事の手を止めて四苦八苦しながら道案内してくれる地元の人達にできるかぎり迷惑をかけないように、道を尋ねるのは本当に困った時だけと心得て下さい。

スマートフォンは現在位置や大まかな進行方向の確認にはとても役に立ちますが、それだけに頼り切ってしまうとバッテリー切れや故障時に何もできなくなる恐れがあります。専用の地図は必要ないだろうと持っていない外国人お遍路さんにはとにかく地図の入手は勧めて下さい。

4. 遍路道標の探し方と見方

前項でも述べたように、四国遍路では全ルートを通して統一された公式の道標はまだ整備されていません。歩き遍路用の標識として最も広く知られているのは、『(一社) へんろみち保存協会』が設置している標識や矢印のステッカーです。また、遍路道の多くは国土省や環境省制定の長距離自然歩道、いわゆる「四国の道」のルートに重なっているので、四国の道用の統一標識も道沿いに頻繁に設置されています。

ステッカー形式の標識は電柱や道に面した壁、ガードレールなどに貼ってあり矢印が進む方向をさしています。

山道や自然道では棒や杭の先端にプレートをつけて地面に挿してあるか、木の枝から小さなプレートが下がっています。登山道で標識として利用されることもあるピンクなどの色テープは、林業や測量の目的で使われている場合も多いので、間違わないように注意します。山道の遍路道では迷いようがない一本道が続いている場合は無駄な標識はつけず、分岐点や迷いやすい場所にのみ標識があることが多いです。通常、分岐点から道を進み始めて5～10m以内に遍路道を示す標識がない場合は、誤った道の方に来てしまった可能性が高いので、一旦分かれ道まで戻って確認しましょう。

標識の設置の頻度や密度は地域によって大きく差があります。徳島県内の遍路路では歩きに訪れる人も多いため比較的多くの標識が簡単に見つけられます。反対に他の地域では標識の数が著しく減る場所もあることは知っておいて下さい。先述の通り、一本道などわかりやすい場所には余計な標識はなく、分岐点や脇道への入り口には必ず標識があるはずですが、わからない場合は植生や障害物で隠れていないかどうか探してみてください。

四国遍路を歩く時は、これが2度目3度目の歩き遍路で道を既に知っているというのでない限り、遍路用の標識だけに頼って正しいルートを見つけて歩くのは難しいでしょう。正しいルートを見極めるには歩き遍路用の地図や一般道路標識などあらゆる「道や現在位置を示す手段」を組み合わせ参考にし、正しい方向を導き出していきます。

5. 歩くペースと無理のない旅程

初めて四国遍路を歩く時に犯しやすい間違いが、意気込むあまり最初から過剰なペースと距離を設定してしまい、すぐに足を痛めたり、体調不良を起こしたりしてお遍路の継続ができ

なくなってしまうことです。お遍路開始後しばらくの間は、午後早い時間帯には余裕でその日の最終目的地やお宿に到着できるような軽めの距離にとどめておくのが、長期的には良い結果になります。数日かけてお遍路さんとしての一日のリズムに慣れ、荷物を背負って長距離を歩くことに体が慣れて来たと感じるようになったなら、その後は徐々に一日あたりの歩行距離を伸ばしていって下さい。

また、初めのうちは地形やお参りするお寺の数によって、一日に歩ける距離がどの様になるか予測が難しいと思います。お遍路に慣れて来て、様々な条件下で何日か歩いたあとならば、どんな条件ではどの程度の距離を歩けるかが自信を持って予測できるようになり、お宿をどこにすれば良いかも決定しやすくなっていきます。

6. 食事・飲料水の入手の注意事項

飲料水は上水道であればどこでも安全に飲むことができます。ただし田舎では手洗いやトイレに井戸水や沢水を利用している場合も珍しくありません。お宿に泊まった場合は、朝の出発時に頼めば水や湯茶を水筒にいられます。どの水道の水が飲めるかどうかわからない場合は、尋ねるかミネラルウォーターを購入しましょう。

自動販売機はほとんどのお寺にあります。遍路道沿いにも一部の地域や山の中を除いて数多く設置しており、水分補給に困ることはありません。ただし、高知の室戸岬に向かう遍路道で約10km自動販売機も店も無くなる場所が存在するので、該当区間に近づいた時には自動販売機前の表示に注意して進み、確実に飲料水を確保してからこの区間を歩いて下さい。

コンビニやお店で食事を買う場合は、2019年10月からは店内で食べる場合と持ち帰る場合で消費税率が変わります。外国人お遍路さん、特に野宿組の人は、コンビニのイートインコーナーで休憩や食事をしながらフリーWifiを使い、機器の充電をするのが日常茶飯事のはずです。今後はこのような場合はレジでイートインコーナーを使用すると申告し、消費税率10%で食品を購入しなくてはなりません(持ち帰りは消費税率8%)。店内の表示も日本語のみが多く、この税率変更について訪日外国人の認知度もまだ低いですが、今後は罰則が強化される見通しもあります。お店と深刻なトラブルを起こさないためにも、このことは必ず覚えておいて下さい。

食事付きで宿泊する場合にアレルギーや宗教・主義・嗜好上食べられない物があるならば、予約時(宿泊日の前夜までの予約が望ましい)に伝えておきましょう。個人経営の小規模な旅館や民宿などでは当日必要な人数分の食事しか用意していないことが多いため、当日その場で申し出ても完全な対応はできないかもしれません。

ベジタリアンやヴィーガンとだけ言っても、宿や飲食店の全てがそれぞれの食品は食べることが可能でどの食品は食べられないかを理解している訳ではありません。何が食べられないかは具体的に伝えておきましょう。「郷にいれば郷に従う」と日本滞在の間は柔軟に対応し肉食をオーケーとする菜食主義者もいますが、厳格なタイプの人たちはスーパーやコンビニで野菜を購入して自分で食事を用意していることが多いようです。

常日頃から四国内でベジタリアン対応メニューなど特別食がある飲食店の情報を収集しておく大変ガイド時に役に立ちます。

7. トイレ・休憩

トイレの利用はお寺の参拝者用のトイレ、コンビニエンスストア、道の駅、飲食店などが利用できます。人が少ない過疎地や山の中に入ると利用できるトイレが極端にないので、予め地図で確認し利用できる場所ではできるだけ利用しておきます。

休憩所は遍路道沿いに頻繁に設置されており、個人の住宅の庭先や商店の店先などでもお接待として休憩場所を提供していることも多い。

8. 支払い方法

キャッシュレス化は四国でも近年急速に広がっており、チェーン店やコンビニエンスストアではクレジットカードでの支払いができます。また、交通系 IC カードであれば入手しやすく現金でチャージできるため外国人旅行客には利便性が高いのですが、四国の公共交通機関では導入されていないために使えない場合が多いのが難点です。キャッシュレス化の波といっても、遍路道沿い個人・家族経営のお宿や物販店の大多数は現金払いのみが続いており、特に田舎な地域では圧倒的な現金社会の上に ATM の数も激減します。四国各県の県庁所在地やそれに準じる都市部以外では、常に 2～3 日間分の旅費は全て払える程度の現金は所持しておけば困ることはないでしょう。

9. 所持金

お遍路にかかるお金では宿泊をどのようにするかが総額を左右します。遍路宿での宿泊料金は一般的に、東京や大阪・京都などの大都市圏と比べると良心的な値段設定で、素泊まりで 1 泊 3 0 0 0～4 0 0 0 円、2 食付きで 1 泊 6 5 0 0～8 0 0 0 円程度が目安です。一般的に 1 日 1 万円の予算が必要とされていますが、これは有料宿泊施設に 2 食付きで宿泊、各札所では納経を行い（一ヶ寺あたり 3 0 0 円）1 日数ヶ寺を参拝、昼食や行動食・水分補給にかかる費用、必要に応じて鉄道・バスなどの公共交通機関を利用、観光や緊急事態対処のための予備費を含んでいます。もし主に野宿で納経をせず、食費もコンビニや商店で購入して食べるのであれば、必要な金額はぐっと低くなります。

外国の金融機関が発行した銀行カードでの現金引き出しは、郵便局やファミリーマートに設置のゆうちょ銀行の ATM 及びセブンイレブンに設置の ATM で可能です。防犯上、一度に巨額の現金を持ち歩くことは避け、先述のように 2～3 日分の旅費を支払える程度の現金をその都度引き出すのが良いでしょう。人口が特に少ない地域では数日間外国カードでの引き出し可能な ATM が存在しない地域を歩き続けることもあります。毎日今後向かう先の地域の地図を見て利用可能な ATM の場所をチェックし、何日分の現金を用意しておくべきか考える習慣をつけましょう。

10. 貴重品の管理

日本は外国人お遍路さんが普段住んでいる諸外国に比べると遥かに治安が良いのは確かです。訪日外国人旅行者も「日本は安全。窃盗には合わない」と、多くの人達が強い信頼感を抱いています。ただ残念なことに、その安全神話にも時代とともに少し影がさし始め、四国遍路参拝中に境内で荷物が置き引きされた、野宿中に盗難にあったという事案も徐々に増えています。財布やパスポートなど貴重品を肌身離さないことはどこの国でも常識事項で、重い荷物を下ろして身軽に参拝・休憩するという場合は、参拝品や貴重品をまとめてショルダーバッグに入れて持ち歩き、必ず目を離さないようにしましょう。

また、四国遍路に特有の事案ですが、外国人お遍路さんが想像すらしないのが、納経帳を盗まれることです。これは、四国遍路を結願し全てのページが御朱印で埋まっている納経帳にはご利益があると信じる人が存在するゆえに、オークションサイトやフリマでの取引されることがあるためです。大部分のお遍路さんにとって結願所となる88番札所大窪寺まであと少しというような香川県中心部以東の地域に入った後は、納経帳の窃盗被害に合わないよう特に気をつけるようにして下さい。

窃盗被害では、最近では登山・キャンプの人気の高まり、山や野外のキャンプ場で有名ブランドのキャンプ・登山用品が盗難にあう事案も増えています。野宿組の外国人遍路は軽量で高性能のブランド物のテントやキャンプ用品を使用している場合が多いので、こちらも注意が必要です。

11. 治安・防犯

前項と重複しますが、外国人の多くは日本の安全神話に強い信頼を持っており、「一人で歩いて野宿していても安全だから」という理由で四国遍路をすると決定したという人も特に女性では少なくありません。しかしながら、どこの国であってもまったく犯罪が起こらないということはありません。日本では外国のように日常的に暴力的なデモや暴動に巻き込まれるような心配とは無縁ですが、個人レベルでの窃盗や傷害に合わないための自己防衛は常識事項として必要です。

最近では特に外国人・日本人を問わず女性の野宿が増えているため、それを狙った犯罪も発生しています。四国の人は親切だからと簡単に信用してしまったり、無防備になりすぎてしまわず、「車で送る」「自宅で泊まれ」という申し出には特に注意して下さい。野宿をするならば人通りが多い場所を選び、山間部の過疎地の周囲に誰もいない環境で、道ばたで一人野宿するような無防備な状況は徹底して避けましょう。そのような状況になりそうな場合は、すぐに普通のお宿に泊まれるだけの余裕を持った資金準備はしておくべきです。

お遍路さんを狙った窃盗、特に置き引きは先述のように増加傾向にあります。参拝時や休憩時はもちろん、宿泊施設内でも貴重品の管理は徹底しましょう。

12. 自然災害への対処

四国遍路を歩いている間は、天候の状況に敏感になるのは必須事項です。日々の天候や気温の変化以外に、台風や地震はそれらが起こりにくい地域から来ているような外国人お遍路さ

んには馴染みが浅く対処に慣れていないのがほとんどです。同時に、大規模自然災害に繋がりがやすい事象でもあります。台風や豪雨時には山間部では土砂崩れや鉄砲水が起こり、海岸部では高波の恐れがありますが、山と海岸が接近しているような場所では両方が一度に起こる可能性があり、極めて危険な状況になります。台風接近時には野外での野宿はせず、一般の宿など屋内に避難しましょう。滞在日数に制限があり先を急ぐ必要があるとしても、豪雨の中を無理に歩くのは事故に繋がります。結果的に遍路途中でのリタイアという可能性が高くなるだけなので、同じ場所に連泊するなどして天候回復まで待つ方が良いのです。

地震の場合は、その後に続く防災放送や避難行動が外国人にはわからないことが多いと思われます。地震後は直ちに周囲の状況を観察し、地域の人々がどの様に動いているかを見て同じ行動をとって下さい。また、事前に四国各県の災害対策などをチェックし、災害時の避難場所などの知識を得ておきましょう。

1 3. 通信・コミュニケーション手段の確保

四国遍路に来る外国人お遍路さんの中には「遍路の間はスマートフォンなどのデジタル機器やインターネットから自分を隔離したい」と望んでおり、まったく通信・ネットを使うための機器を持っていない人もいます。また、多くは四国のどこでも自由にインターネットが使えるような準備はしておらず、コンビニエンスストアや宿泊施設でのフリーWifiを使えば事が足りると予想して来ています。残念ながら、フリーWifiだけでは通信速度の制限などから、彼らが思い描いているようなネット環境には程遠く、ネットでの地図のダウンロードなどができないことが多いのが現状です。いずれの場合でも電話のような通話機能は、言葉の壁もあり、持っていることはとても稀です。

お宿に泊まりながらの遍路である場合は、通信手段を持たないまたは何らかの制限があるのはダイレクトに連絡無しのドタキャンや送迎の行き違いといった迷惑行為を生む可能性を高めます。四国遍路のようにある程度の長期間の滞在を予定しているならば、通信・ネット手段を確保した上での旅行計画を立てて欲しいものです。もしも来日前に通信機器の必要性について相談を受けた場合は、「必要」ですと強調して下さい。

1 4. マナー・エチケット

(1) 日本語での簡単なあいさつ

四国遍路に来る外国人お遍路さんの多くが、既に日本や日本文化に関心もっており、日本語の簡単な挨拶や単語などは覚えてきていたりします。お遍路中は通りすがりに顔を合わせた人には誰にでも「こんにちは」と挨拶するのが慣習で、外国人お遍路さんが積極的に日本語を使おうとしている姿はとても好印象を与えます。まだ日本語での挨拶が難しいと思う時であれば、笑顔で会釈するだけでも好感度は高く、地元の人達も話しかけやすくなります。

(2) お寺の境内では

お寺は観光名所や遍路の通過点である前にまず宗教・信仰の場です。最大限の敬意を払い、

他の参拝者の妨げになることや不快な気持ちを与えるような行為をしないように気をつけましょう。参拝方法や作法を絶対に守らなくてはならないということはありません。

失礼にならないようにしようと気をつけていても、全く違う文化から来ている外国人お遍路さんにとっては普通であることでも、日本では違った印象に受け取られることがあります。それを頭の片隅において周りの他の参拝者よく観察しながら判断して行って下さい。判断方法の一案としては、自分の国で信仰の場や葬儀に行った時にはこれはしないという行為は日本のお寺でもしないのが無難です。お寺の境内には僧侶や職員さんたちがいるので、不明な点や判断がしかねる事はまず尋ねましょう。

四国遍路のお寺の多くは境内に歴史的建造物や文化財が点在しています。寺全体が文化財である場合もあります。誤って損傷したりしないように、あらゆる物を丁寧に扱うよういつも心がけておいてください。

(3) 納経所では

必ず本堂と大師堂にお参りしてから納経所を訪れます。お寺に到着して山門をくぐり境内にはいるとすぐに納経所に直行するのはとても印象が悪いです。厳しいお寺だと「お参りしてからまた来てください」と納経所で直接戒められる場合もあります。ただし、例外としてお寺に到着したのが17時の閉門時間ギリギリで納経所も閉めようとしている場合は、到着後すぐに納経所に向かい一言事情を伝えます。お参りをしている間に朱印納経をさせてもらえるお寺と、閉門時間を過ぎてしまってもお参りが終わるまで待ってくれるお寺とあります。いずれの場合にも感謝の言葉はしっかりと伝えましょう。もし宿泊する場所が寺のすぐ近くであれば、翌日の朝一番に参拝に来るようにし、なるべく閉門時間後までお寺の人に迷惑をかけないようにします。

納経帳は基本的には一人一冊です。事情があって自分ではお遍路ができない人のための代理参拝として複数冊の納経帳を持参する人もいますが、お寺によって一度に複数の納経をしてくれる所と、厳しく一人一冊のみとしている所もあります。

(4) 遍路道を歩いている時は

遍路道の大部分は現在では車道になっており、地元住民の生活道です。常に車が通ります。特に朝夕の通勤時間帯にはより多くの車が急いで走り抜けていくこともあるので、道路の端を歩きましょう。

他のお遍路さんや、地元の人達に出会った時は「こんにちは」と一声挨拶しあうのが慣習になっています。

遍路道になっているところ以外は、畑や住宅の敷地内には入らないように気をつけて下さい。休憩する場合は、休憩用のお接待のイスなどが置いてない限り、人の家や店先などで勝手に座り込んではいけません。

遍路道沿いには地元住民にとっては大事な記念碑や古い墓、神仏を祀る場所たくさん点在していますが、その多くは一見するとただの古い岩や柱の様にしか見えないかもしれません。それらが特別なものだと気が付かずに誤ってその上に座り込んでしまったりすると、

地元の人たちに悪い印象を与えてしまい、トラブルにも繋がりがねません。休憩所とわかる場所以外で荷物を置いたり座り込むのは避けるのが安全です。また、休憩所などの壁や、道路脇の壁などを引っ掻いて名前や日付などを落書きするのはもっての他です。

(5) お宿では

チェックインの時に説明される宿泊者用の決まりやルールは厳守する。

民宿や旅館など古い日本家屋のお宿では、隣の部屋とのかの防音が完璧ではないのが普通なので、自分の部屋の中であっても話し声やテレビの音量などの騒音には気を配りましょう。特に日本では諸外国よりも騒音には敏感なので、自分で平気と思うレベルよりも更に低い音量にするぐらいの心遣いが必要です。

和室であれば、敷いた布団はそのままにしてチェックアウトしますが、部屋の中を乱雑にして出ていかず、ゴミはまとめて備品は元の場所にしておきましょう。

(6) ゴミの始末はきちんと

遍路道沿いには基本的に公共のゴミ箱はおいていない事がほとんどです。地域の住民用のゴミ収集場にゴミが出してあるのを見ても、絶対に自分のゴミを置いていってはいけません。

自動販売機と専用ゴミ箱が遍路道沿いに数多くあるので、ペットボトルや缶飲料のゴミを捨てるのは困りませんが、食事などで出たその他の種類のゴミは、宿などゴミ箱がある場所まで持ち運ぶ必要があります。休憩場所にお接待でゴミ箱を置いてありこともあります。野獣避けの蓋やネットがゴミ箱に設置してある場合は、ゴミを捨てた後に必ずその蓋やネットを戻しておきます。宿などでゴミの種類ごとに分別して捨てるようになっている場合は、必ず表示やサインに従って分別しましょう。わからないものは宿の人に尋ねます。

日中の歩いている時に途中の店で昼食や行動食を買う際には、できる限りゴミが出ないようなものやゴミを小さくまとめられるようなパッケージの物を選ぶようにすれば、荷物の邪魔になりません。

(7) お接待を頂いた時は

まず感謝の気持ち、「ありがとう」は万国共通です。納め札を持っている場合は、それをお礼に渡します。納め札への記載事項は名前とどこの国から来た程度で十分で、細かい個人情報を書く必要はありません。納め札を持っていない場合は感謝の言葉だけでも構いません。

「お接待は断ってはならない」と考える人もいますが、アレルギーがある食べ物を受け取る必要はありませんし、車で送る、もしくは自宅に泊まりなさいといった申し出は、必要ない場合は丁重に断って問題ありません。また、先を急ぐ必要がある時には、休憩所で休んでお茶をどうぞという申し出もありがたく断る方が、遅れて誰かに迷惑を掛けるより賢明な判断です。どんな場合でも一言理由を添えて丁寧に断れば、普通は誰も無理だとは思いません。仮にそれでも無理強いをしてくるような場合は、むしろ何か怪しいと注意して

防犯・自己防衛に努めて下さい。

1 5. お接待は「タダで旅できる」手段？

お接待は、本当に困っているお遍路さん達に地元の人々が助けの手を差し伸べてきた歴史や、暑さや悪天候に耐えながら歩き続けるお遍路さんたちを「頑張れ」と励ます優しさから生まれた文化です。

インターネット上にはいまや多くの過去に四国を訪れた外国人お遍路さん達の体験記やブログ、情報ウェブサイトが存在します。それらの体験談を見て、外国人お遍路さんの中には「四国に来れば当たり前のようにお接待がもらえる」という期待を持って四国に来た人たちも極一部います。また、世界的にバックパッカー旅行が流行っており、「できるだけ安く四国を旅したい」と野宿や善根宿・通夜堂に泊まる続ける予定で非常低い予算見積もりの人もいます。ただし、外国人お遍路さんの大多数はお宿にお金を払って泊まり、ローカルな店で買物をするなど、四国の地域経済や地元の人々に何らかの貢献をしたいと考えています。

お接待は地域の人々の温かさや情けにふれる良い機会であり、四国が誇る大切な文化であるのは疑いありません。多くの外国人お遍路さんが四国遍路で一番印象に残ったことは人の優しさや温かさだと語っています。ただ、お接待を施すか否かはその時々状況によって変わって当然のことであり、昨日お接待を施した人が同様に今日も誰かにお接待する必要はありません。

先述のごく一部の人のように、お接待を期待し、「お接待ありき」で遍路計画を立てているのであれば、「お接待は頂けたら本当にラッキー程度に考え、こちらから期待をするものではありません。お遍路の基本は自分で最大限努力することです」と認識を改めてもらいたいものです。

第3章 遍路用品&参拝手順

1. 遍路用品を選ぶ際の留意点

(1) 白衣

白衣はベストのような袖なしのタイプと袖ありのタイプがあります。歩き遍路の場合は一日中身につけ汚れや汗にまみれるので、素材もこだわった方が快適に過ごせます。

木綿素材のものはシワになりやすく、また洗濯後部屋干しでも乾きにくいので、数十日着用し続けるには不便です。歩き遍路や自転車遍路向けに、スポーツ素材で作られた軽量速乾白衣などが購入できるお店もあるので、臭いや衛生的な面からも積極的に利用して下さい。

また、遍路用の白衣を着ない代わりに、白いTシャツやアウトドアジャケットを使って全身を白くコーディネートしている人もいます。

白い姿をしていると、地元の人達が見てすぐにお遍路中だとわかり、困っている様子の時には声がかけやすくなります。また、歩き遍路道は細い路地や民家の庭先を通っていることも多く、自宅の敷地内を年中見知らぬ人間が通り過ぎている状況におかれた民家の住民にとっては不審者かお遍路かはっきりわかる格好をしている方が安心感をえます。

また、蜂は白い色を避け、黒っぽい色のものに寄ってくる性質があるので、全身白にしておくと蜂よけの効果があります。早朝や日没前の薄暗くなる時間帯や曇天時に山中を歩く時なども、白っぽい服を着て自分を目立たせ事故防止に努めましょう。

(2) 輪袈裟

簡易の袈裟で、お遍路さんでなくても法事の時に身につけたりします。色や柄も様々なものが売られており、札所のお寺の名前が入っているタイプや四国八十八ヶ所霊場と書かれているタイプ、真言宗の宗門が入ったタイプなどあります。どれを選んでも構いません。

(3) 菅笠

四国遍路で代表的なのは先の尖った角型の菅笠です。商品数が豊富な販売店では修行僧が被るような丸形の菅笠を取り扱っているところもあります。角型では笠を脱いで置いた時に尖った部分を下にして置くため、尖った部分が壊れ易く穴が空いてくるとあるという難点があります。丸形はサイズの大小があり、直径の大きな笠であれば少々の雨の時は両肩までカバーできるという利点があります。

角型丸型ともに、梵字が書いてある方を前むけてかぶって下さい。

通常の参拝者は山門を通過する時には脱帽ですが、お遍路の菅笠は山門通過時も、本堂や大師堂での参拝時も着帽のままで構いません。

購入時に付いてくる五徳はそのままと額や頭部に直接接触して痛いという人や、歩行時に笠がグラグラして邪魔なので結局脱いでしまうという人もいます。手ぬぐいを巻いたりして大きさや接触面を調整し、付随のヒモの代わりに用品で売っている笠用のバックル留めが付いた調整あごひもなどを利用すると快適にかぶり続けることができ、日射病の予防に効果的。

(4) 頭陀袋

白色の生地でできたお遍路専用のバッグも数多くありますが、アウトドア用のショルダーバックなどでも代用可能。歩き遍路さんは大きなバックパックを背中に背負い、参拝に必要な線香やろうそく、納経帳や貴重品は肩からかけたショルダーバックに入れておくのが取り出しやすく便利です。(特に貴重品と納経帳はトイレの時でも決して身の回りから離さないこと。) 背中の荷物を置いて札所寺院の境内を歩き回るためにもこのショルダーバックだけ持ち歩くことが多い。

(5) 金剛杖

材質や太さ長さが少しずつ違ったものがいろいろあります。安いものだと太めで角の面取りもしていないため、女性や手の小さな人には握りにくく杖カバーが必要になります。品質の良いものは軽くて丈夫な材木を使用し、角の面取りもして滑らかにしてあるため長時間握り続け安い。歩き遍路の場合は、金剛杖を一日中持っていることになるので、品質の良い軽くて丈夫なものを選ぶことをおすすめします。

お遍路初めの頃は、お遍路さんが参拝後に杖を忘れたまま出発し、数キロ先から気づいて取りに戻ることもしばしばなく、次の札所への移動時は特に念入りに所持品を全て持っているか確認してから出発しましょう。

(6) 数珠

特に所持していなくても構いません。四国遍路では長いタイプの数珠が一般的ですが、歩いている時に首にだらりとネックレスのようにかけてはいけません。

(7) 納め札

最近は外国人お遍路さん用の横書きの納め札も出ていますが、通常縦書きの札を横にして名前や住所を記入しても構いません。最近は防犯上の観点から住所は最後まで全部書かずに市町村程度に留めておく人も多くなりました。電話番号なども載せない方が無難です。納め札の色については巡拝回数による厳格な決まりがあります。一般的な初めてや2～3回目のお遍路さんであれば白色です。自分の好みで緑や赤、金銀などの色付きを使っても構いません。

お接待を受けた時は納め札を返すのが通例ですが、最近ではお接待の返礼に特に納め札を期待していない方たちも多く、必ずしも渡さなくてはならない訳ではありません。心をこめたお礼の言葉は万能です。

(8) 納経帳

大学ノート程のサイズの大きな納経帳と一般的な御朱印帳サイズの小さな納経帳(ミニと表記されている事が多い)があります。歩き遍路であれば、重量や持ち運びの軽易さから小さなサイズが好まれます。四国遍路専用の納経帳には全札所の名前が予めページに入っ

ており、一般的な白紙の御朱印帳を使うのは好まれません。(お遍路は必ずしも一番から順番通りに回るものではなく、番号が飛び飛びになる場合があります。その際に白紙の御朱印帳を使用しているのは納経所でどのページに書けば良いかわからなくなったり、間違えて違うページに書いてしまったりすることを避けるためにも四国遍路専用の納経帳を使いましょう。また、白紙のページに鉛筆書きで番号やメモを書いたり付箋を貼ったりするのも好まれません)

(9) 勤行次第

日本語で書かれているため、外国人お遍路さんには読めないことが多く、利用している人は少数派です。また、参拝の方法も個人個人で異なり、それぞれのやり方でお祈りをしたり黙祷したりしているので、勤行次第を無理に持たせる必要はありません。

日本語で勤行をしたいという希望者には、以下の「般若心経」→「本尊真言」→「光明真言」→「弘 法大師ご宝号」のローマ字書き下しを参考にして下さい。

a. 般若心経 Hannyashingyo (Heart Sutra)

仏説摩訶般若波羅蜜多心経

bussetsu maka han'nya haramita shingyō

観自在菩薩 行深般若波羅蜜多時 照見五蘊皆空

kanjizai bosatsu gyōjin han'nya haramittaji shōken goun kaikū

度一切苦厄 舍利子 色不異空 空不異色 色即是空

doissai kuyaku sharishi shikifu ikū kūfu ishiki shikisoku zekū

空即是色 受想行識亦復如是 舍利子 是諸法空相

kūsoku zeshiki jusō gyōshiki yakubu nyoze sharishi zeshohō kusō

不生不滅 不垢不淨 不增不減 是故空中

fushō fumetsu fuku fujō fuzō fugen zeko kūchū

無色 無受想行識 無眼耳鼻舌身意 無色声香味触法

mushiki mujusō gyōshiki mugen nibi zesshin'i mushiki shōkō misokuhō

無眼界 乃至無意識界 無無明亦 無無明尽

mugenkai naishi muishiki kai mumu myōyaku mumu myōjin

乃至無老死 亦無老死尽 無苦集滅道 無智亦無得

naishi murōshi yaku murō shijin muku shū metsudō muchaku mutoku

以無所得故 菩提薩埵 依般若波羅蜜多故

imusho tokuko bodai satsuta ehan'nya haramittako

心無罣礙 無罣礙故 無有恐怖 遠離一切顛倒夢想

shin keige mukei geko mūkufu onri issai tendō musō

究竟涅槃 三世諸仏 依般若波羅蜜多故

kugyō nehan sanze shobutsu ehan'nya haramittako

得阿耨多羅三藐三菩提 故知般若波羅蜜多
toku ano kutara san'myaku sanbodai kochi han'nya haramitta

是大神呪 是大明呪 是無上呪 是無等等呪
zedai jinshu zedai myōshu zemu jōshu zemu tōdōshu

能除一切苦 真實不虛 故說般若波羅蜜多呪
nōjo issaiku shinjitsu fuko kosetsu han'nya haramittashu

即說呪曰 羯諦 羯諦 波羅羯諦 波羅僧羯諦
sokusetsu shuwatsu gyatei gyatei hara gyatei hara sōgyatei

菩提薩婆訶 般若心經
boji sowaka han'nya shingyō

b. 本尊真言 Gohonzon Shingon Sutra (3 times. Only at Hondo(Main hall))

- Temple 1, 3, 9, 49, 73 釈迦如来 Shaka-Nyorai

ノウマクサンマンダ ボダナン バク “*Noumakusanmanda Bodanan Baku*”

- Temple 2, 7, 30, 37, 47, 53, 57, 64, 68, 78 阿弥陀如来
Amida-Nyorai

オン アミリタ テイゼイ カラウン “*On Amirita Teizei Karaun*”

- Temple 4, 28, 42, 60, 61, 72 大日如来 Dainichi-Nyorai

オン アビラウンケン バザラダドバン “*On Abiraunken Bazaradadoban*”

- Temple 5, 19, 20, 25, 37, 56 地藏菩薩 Zizo-Bosatsu

オン カカカビ サンマエイ ソワカ “*On Kakakabi Sanmaei Sowaka*”

- Temple 6, 11, 15, 17, 18, 22, 23, 26, 33, 34, 35, 37,
39, 40, 46, 50, 51, 59, 67, 74, 75, 76, 77, 88
薬師如来 Yakushi-Nyorai

オン コロコロ センダリマトウギ ソワカ “*On Korokoro Sendarimatougi Sowaka*”

- Temple 8, 10, 16, 29, 38, 43, 58, 66, 71, 80, 81, 82,
84 千手観世音菩薩 Senju Kannon-Bosatsu

オン バサラ タマラ キリク ソワカ “*On Basara Tamara Kiriku Sowaka*”

- Temple 12, 21, 24 虚空蔵菩薩 Kokuzo-Bosatsu

ノウボウ アキヤシャ キャラバヤ オン アリキヤ マリボリ ソワカ

“*Noubou Akyasha Kyarabaya On Arikya Maribori Sowaka*”

- Temple 13, 27, 32, 41, 44, 48, 52, 62, 65, 79, 86
十一面観音菩薩 Juichimen Kannon-

Bosatsu

オン マカ キャロニカ ソワカ “*On Maka Kyaronikya Sowaka*”

- Temple 14 弥勒菩薩 Miroku-Bosatsu

オン マイタレイヤ ソワカ “*On Maitareiya Sowaka*”

- Temple 3 1 文殊菩薩 Monju-Bosatsu
オン アラハシャノウ “On Arahashanou”
- Temple 3 6, 3 7, 4 5, 5 4 不動明王 Fudo-Myouou
ノウマクサマンダ バザラダン センダマカロシャダ ソワタヤ ウンタラタ カン
マン “Noumakusamanda Bazaradan Sendamakarosyada Sowataya Untarata Kanman”
- Temple 3 7, 6 9, 8 3, 8 5, 8 7 聖観音菩薩 Sho Kannon-Bosatsu
オン アロリキヤ ソワカ “On Arorikya Sowaka”
- Temple 5 5 大通智勝如来 Daitsuuchisho-Nyorai
南無大通智勝佛 “Namu Daitsuuchisho Butsu”
- Temple 6 3 毘沙門天 Bishamon-Ten
オン ベイシラ マンダヤ ソワカ “On Beishira Mandaya Sowaka”
- Temple 7 0 馬頭観音菩薩 Batou Kannon-Bosatsu
オン アミリタ ドハンバ ウン ハッタ ソワカ
“On Amirito Dohanba Un Hatta Sowaka”

c. 光明真言 KomyoShingon Sutra (3 times at both Main Hall and Daishi hall)

オン アボキヤ ベイロシャノウ マカボダラ マニ ハンドマ ジンバラ ハラバ
リタヤ ウン “On Abokya Beiroshanou Makabodara Mani Handoma Jinbara
Harabaritaya Un”

d. 弘法大師ご宝号 Gohougo (3 times at both Main hall and Daishi hall)

南無大師遍照金剛 “Namu Daishi Henjou Kongou”

2. 札所での参拝作法

(1) お寺（札所）に到着。山門から境内へ

山門をくぐる前に立ち止まり、ご挨拶の一礼をします。この時、帽子を被っていれば脱帽しますが、お遍路さんの菅笠は被ったままでもかまいません。境内の道は左側通行で、階段も左を上り右を降りてきます。札所によっては遍路道の通りに歩くとお寺の裏や横から入るところもあります。その場合は山門が近ければ山門に向かい、改めて正面から入門することはできますが、数カ所のお寺では山門までの距離がとても遠いので何が何でも正面からの入門にこだわることはありません。

背中荷物を下ろして身軽に参拝するならば、ザックは山門にもたせかけたりせずに邪魔にならない場所に置きます。

(2) 手洗い所

本来は全身を浄めて参拝する代わりに、手を洗い口をゆすぎます。柄杓が手水鉢の周囲に

置いてあるのでその柄杓を使います。洗う際に手水鉢の上に手を出していると手水鉢の中に汚れた水が入ってしまうので外に洗った後の水が落ちるように洗って下さい。使った柄杓は手水鉢の水の中に突っ込んだりせず、元の場所に戻しておきましょう。

(3) 鐘楼

鐘を撞く際には力を加減して優しく小さな音で。撞木に勢いをつけて力いっぱい大きな音で鳴らす必要はありません。大きすぎる音はご近所迷惑にもなります。また、一人で何度も鳴らしてはいけません。グループで来ている時は全員が一人ずつ鳴らすのではなく、代表者だけにとどめましょう。お寺によっては鐘を鳴らす時間が決まっていて、地域の人々にとって時報になっていることもあります。その場合は一般参拝客には鐘撞を許可しておらず、撞き紐に手が届かない様にしたり表示がしてあります。無理やり撞いてはいけません。

(4) 本堂

最初に灯明と線香を立てます。灯明は後から来る参拝者が立てやすいように奥の端から立てていきます。蠟燭に火をつける時は、灯明台の中の他の人が立てた灯明から火をつける「もらい火」はしてはいけなくとされています。線香は火をつけた後、他の参拝者が手を当てて火傷をしないように線香台の真ん中から立てていきます。線香の数に決まりはないのですが、一度に3本まとめて立てる人が多いようです。風の強い日や悪天候の日など火がつきにくい時や火事の恐れがある時は無理に灯明や線香を立てなくてもかまいません。

お賽銭箱の付近にある納め札用の箱に、記入済みの納め札を入れます。箱の中に入っている他の納め札をごそごそ漁って見るようなことはマナー違反です。ただし、時には箱の上に錦の納め札が置いてあるのを見つけることもあるかもしれません。巡拝回数100回以上のベテランお遍路さんが他の参拝者のためにと自分の錦札を置いていったものなので、頂いて持ち帰ってもかまいません。

写経を用意してある場合は、写経入れのボックスに入れます。たまに写経入れと納め札入れのボックスが共通の所もありますが、その場合はその様に表示してあります。納め札や写経は決して賽銭箱には入れないようにしましょう。

仏様に対して読経・黙祷などいずれを捧げる場合でも、参拝者の邪魔にならないように中央の賽銭箱付近には立たず、左右の脇に寄って心ゆくまでお参りして下さい。

外国人お遍路さんの中には「寺のどこかで瞑想がしたい」との希望する人も多く、して良い場所を知りたがっています。その場合は納経所などでお寺の職員さんに尋ねると指示してくれます。お寺によっては靴を脱いで本堂内に入って良いと許可して下さる所もあります。

写真撮影は、特に本堂内部やご本尊様にカメラを向ける前に必ず撮影不可の表示がないかどうかを確認してから撮影して下さい。

(5) 大使堂

本堂でのお参りと全く同じことを繰り返します。境内の広い大きなお寺では本堂と大師堂が離れていたり、違うエリアに建っていたりする場合があります。四国遍路のお寺には必ず両方存在するので、標識などを頼りにきちんと探して本堂・大師堂の両方にお参りした後で境内の散策や納経所に向かいます。

(6) 納経所

何度も強調しますが、納経所に行って御朱印を頂くのは必ず本堂と大師堂にお参りした後です。山門をくぐってすぐに納経所に直行するような行為は、「スタンプ集めだけに寺に来た」ように見られてとても悪印象を与えます。朱印「納経」は寺にお経を納めた証として頂くものであるため、本堂や大師堂にお参りしていない（お経を納めていない）なら、朱印納経は厳密には頂くことはできません。

例外として、お寺が閉まる17時ギリギリに到着してしまった場合は納経所も閉まってしまうので、先に納経所に直行しどうすべきか尋ねましょう。お参りの間に納経をして下さるお寺とお参りが終わるまで時間後でも待っていてくれるお寺があります。いずれの場合でも納経所の方になるべく負担をかけないように心がけて下さい。

ご本尊の御影は納経帳と一緒に渡してくれる時と自分で箱の中から1枚取る時とあります。2枚以上頂きたい時は別料金を払います。頂いた御影を納経帳の各ページの間に挟んだままにしておくと、他で納経帳を開いた時に落ちてなくしてしまうこともあります。頂いたらすぐに別の袋等にまとめて入れ、大事に保管しておきましょう。

墨書きの文字の他に通常三種類の御朱印が押されます。それ以外にも四国遍路や弘法大師にまつわる何らかの記念の年には記念の特別スタンプが用意されている年もあります。このような記念の年には、墨書きもデザインも別の特別御朱印が用意されることもあります。

四国八十八ヶ所霊場の札所としての御朱印の他に、一つのお寺で数種類の御朱印が頂ける場所もあります。四国遍路専用の納経帳を出せば自動的に四国遍路の御朱印頂けますが、白紙ページのみの自由に使える一般的な御朱印帳を出した場合は、どの御朱印を頂きたいか尋ねられるかもしれません。また、ほとんどのお寺さんで奥の院や周辺の番外霊場の御朱印も授与して下さいます。

(7) 山門から出て出発

山門から出ると、お寺の方に向き直りお別れの一礼をします。出発する前に必ず荷物は全部持っているか、忘れ物はないか確認をしましょう。特に金剛杖は杖立にたててまま忘れやすいので気をつけて下さい。歩き出す前に地図を確認して次のお寺や目的地へのルートをおおまかに頭に入れておきます。山門の前には通常次の札所への道を示す道標があるはずです。車用のルートと歩き用のルートが併記されている場合もあるので、どちらか確認して先へ進みます。

(8) 勤行次第について

外国人お遍路さん自身が本堂や大師堂へのお参りの時に般若心経を読経したりご本尊の真言を唱えたいと希望しているなら、読み方や唱える順番を教えます。先に掲載したような般若心経や本尊真言、光明真言、弘法大師ご宝号の読み方をローマ字で表した資料を用意しておくとお教えやすくなります。もちろん、勤行次第を全て唱えたいという積極的なお遍路さんには頑張って全てを教えて下さい。

勤行次第の中身はこれだけあります。

1 祈願文 2 開経のことば 3 懺悔のことば 4 三帰 5 三竟 6 十善戒 7 発菩提心真言

8 三摩耶戒真言 9 般若心経 10 本尊真言 11 光明真言 12 弘法大師御宝号 13 回向

3. その他

このトレーニング・プランは、受け手側の外国人お遍路さん一人ひとりのニーズに沿って現場で臨機応変に内容をカスタマイズしていくのが特徴です。そのため、予め誰にでも適用できるシナリオやマニュアルを用意しても、あまり役に立たないことが多いかもしれません。外国人お遍路さんは、トレーニングを受けている間もずっと普段の生活には馴染みのない日本の日常の生活や光景を目にします。そこから興味を持ったことや疑問に思ったことは何でも、遍路とは関係ないことでも様々な質問を投げかけてくるはずで、日本人にとっては当たり前すぎて特別な関心をもったことがないような事でも答えられるように、日頃から日常生活のあれこれや慣習、年中行事などについて自分で調べ、知識の引き出しを増やしていただ下さい。

また、お遍路を歩いているうちに外国人お遍路さんたちの興味や関心は弘法大師や密教、護摩や山伏さんたちの修験道などにも広がったりします。遍路道沿いにはその地域で大事なお祀りしている神社がたくさんあり、そこからお寺と神社の違い、神道そのものについて尋ねられたり、神仏習合・廃仏毀釈などを説明する必要が出てきたりするかもしれません。本などを読んでこういった事項について基礎的な知識を持っていると大変役に立ちます。

第4章 トレーニング実施に活用できる英語表現集

今トレーニング・プランでのガイド時に活用できる英語表現をまとめました。

表現については、正式な表記よりも外国人お遍路さん達が実際に広く使っている表現を選ぶことを優先しています。

『Shikoku Japan 88 Route Guide』に巻頭に数ページに渡って四国遍路関連情報が詳しく載っており、巻末には実用表現集もあります。英語でお遍路について学ぶには必読の参考書です。

四国遍路 Shikoku 88 pilgrimage あるいは Shikoku 88

外国人遍路 foreign pilgrim(henro), international pilgrim(henro)

遍路道 (shikoku) pilgrimage route

遍路道の山道(自然道)部分 mountain trail (natural trail) parts of pilgrimage route

休憩所 rest hut

『Shikoku Japan 88 Route Guide』はthe (English) guide book で通用する

善根宿、無料宿泊施設 Zenkonyado, Free accommodations

札所寺院 寺名を発音するのは難しいので「Temple 1 (T1 との表記します)」と番号で呼んでいることが多い。別格二十霊場の札所は「Bekkaku 1 (B1)」と呼んでいる。

山門 main gate, temple gate

鐘楼 bell tower

手洗い場 wash place, wash basin

本堂 main hall

大師堂 daishi hall

本尊 main deity image (statue)

弘法大師像 Kobo-daishi statue

線香 incense, incense sticks

ろうそく candle

賽銭箱 offering, donation box

おみくじ paper fortune

納経所 stamp office

お守り charms

僧侶 monks 住職 main priest monk 副住職 assistant priest monk

お寺の職員 temple staffs

遍路用品 Henro(pilgrim) goods(items, gears)

白衣 White vest, Pilgrim vest

輪袈裟 Wagesa, Buddhist Stole

菅笠 Henro (pilgrim) hat

金剛杖 (pilgrim) Staff
頭陀袋 Shoulder bag
数珠 prayer beads, Juzu
納経帳 stamp book
納め札 name slips
宿泊施設 accommodations
宿坊 temple stay, temple accommodations
通夜堂 Tsuyado, free temple stay
食事付きの宿泊 with meals
洋室・和室 western style room/Japanese style room
近くの店 (コンビニ) (convenience) stores nearby
素泊まり without meals
順打ち clock wise walking, visiting temples in regular order
逆打ち reverse way of walking, counter clock wise walking
通し打ち visiting all eighty-eight temples at once
区切り打ち walking only a section, section hiking,

