

まだ肌寒い2月の鎌倉、由比ヶ浜の近くにある古民家で、医学と、生物学と、芸術が混じりあり対話が行われました。語りの主は、医師の稲葉俊郎さん。東大病院、循環器科のお医者さんという肩書きはありつつ、その目線はもっと地平の先、生きることの本質を探っていく旅人のようなたたずまいがありました。科学は様々な領域を細分化させ、「科」を「学ぶ」世界をつくりだしましたが、そのもとにある『生命』に「科」という境界はなく、自然はすべてつながっています。砂浜に落ちてしまったビーズのように、バラバラに分かれてしまったものを両手で丁寧にすくいと上げると、複雑な光が重なる本来の美しい『生命』の姿が見えてきます。体調を良くし、病気を治すといった医学の話だけにとどまらない、稲葉さん独自の、医学、生物学、芸術を重ねたお話から、私たちの日常生活に本来の『生命』を蘇らせる手がかりを、探していきます。

長沼敬憲 (ハンカチーフ・ブックス編集長)

いのちと芸術をつなげる

稲葉俊郎 (医師)



体を通して自己発見する

— 稲葉先生の専門は循環器ですよ。普段は東大病院で？

稲葉 そうですね。毎朝8時くらいに病院に行つて、20人くらいの患者さんを担当しています。ほかに外来をしたり、カテーテルを行つたり。胸の痛みなど、具合が悪い人を調べるのが基本です。

— そうした専門を軸に据えながら、もっと広い視野で生命や身体に関心をお持ちですよ？ そのルーツをまず伺いたいと思うのですが。

稲葉 子供の頃に体が弱かつたんです。2

う3歳くらいの頃にいろんな病気にかかつて、入院ばかりしている子どもでした。そこから自分の体や生命のことを考えました。冥土の土産じゃないですけど、早くに死ぬと思つていましたから、子どもながらにずっと考えていましたね。

— それが探求というか、自分自身を見つめるきっかけになつたんですね。

稲葉 ええ。子どもって言葉の表現ができないだけで、内的世界ではすごく哲学的なことを考えていると思うんです。

— 医療の道はその過程でリスペクトされたんですか？

稲葉 医療スタッフとか、いろいろな方に

命を助けられたので、半分恩返しのような気持ちです。「もうけもん」みたいな人生なので。

— 健康とは何か、お医者さんごとに生命観があると思いますが、先生はどう捉えてらっしゃいますか？

稲葉 病気をただ治せばいい、なくなればいいという発想は表層的な考えだなと、臨床をやつていてすごく感じますね。自分の体に起こる現象を通して、自分がどういう発見をするのか？ そうした対話のひとつとして、健康や病気という状態があるのかなと。自己発見、自己探求、自己変容と言つてもいいかもしれないで

すが、医者はそのサポートをすることが大切だと思つています。

「生命」を結び直す

— 心、意識、体、共生しているウイルスや細菌など、すべてが複合する形で生命は営まれていますよね。

稲葉 人間という種がどういう存在なのか、生命の世界の中で俯瞰して見ていく必要があると思うんです。その中に多様な生き物が存在し、共生しているわけで、抽象的な宇宙空間に人が孤立して存在しているのではないですよ。

——目に見えない生き物との関係性の中で、調和したりしなかつたり、快が生まれたり不快が生まれたり。

稲葉 病気は表面的な問題で、基本的には生命の世界なんですね。その生命との関係性が切れたら、自分の意志でもう一回結び直す。そうした関係性が更新されていく中で調和ができます。

——ウイルスや細菌が感染するのも結びの一つだと思いますが、感染症は脅威として存在してきました。

稲葉 過去の時代、細菌やウイルスによってペストや天然痘が起こって何百万もの人が死にました。そうした感染症に西洋

医学はかなり有効であつたということは、重要な要素だと思います。ただ、簡単には死ななくなりましたね。

——死ねなくなつてしまったことで、死生観も生命観も変わつてきた？

稲葉 何が自分の人生の主題なのかを押さえておかないと、結局なんのために健康になつたのか、何のために長生きしているのかという話になりますよね。

——死ねなくなつてしまった分、相対的に生命力は低下した気がします。

稲葉 西洋的、一神教的なバックボーンがあると、部屋が寒かつたら暖房などで暖めて、物理的に温度を上げようと考えま

す。いわば、外の環境を変えていくわけです。それに対して、自分の内的環境を変えて対応しようというのがもともと伝統的な考え方です。つまり、自分の体がまず温まればいい。そういう発想がヒマラヤのヨガ行者などにはあると思います。

——細菌やウイルスを排除するのではなく、感染していても発症しづらくなるイメージですね。

稲葉 ええ。排毒機能とか、求められるものが違つてきますね。

細胞どうしの「ウインウイン」

——健康の話につながってきますが、生命が複雑化していくきっかけとしてミトコンドリアがあります。もともと寄生した細菌だつたという説があるように、これも共生ですよ。

稲葉 ビジネス系の方が「ウインウインの関係がいいよね」と言いますが、それに近いかもしれません(笑)。当時、生命にとって酸素は毒だつたわけです。いまでも活性酸素が毒だと言われますけど、ミトコンドリアのもとになつた菌は、酸素をエネルギーに変える離れ業、逆転の発想を持っていたわけです。酸素を栄養にしてエネルギーにする、それを細胞も

使う。ミトコンドリアも細胞の中に入っている。安全だから、居候みたいな感じだったのが、本格的に同居人、ファミリーになったんです。

—はじめは別々だったけれど、一緒に会社みたいになっちゃったと。ミトコンドリアが細胞の中に入ったのは、20億年くらい前でしたっけ？

稲葉 そのあたりの時代にムーブメントが起きたんじゃないですか。コラボブームみたいな(笑)。それまでは独立していて、「そのほうが意識高いよね」みたいな、コラボのほうが前衛的な考え方だったと思うんですが、個を消して、もうちよと

集合意識で行こうよとなったんでしょう。

—その結果、膨大なエネルギーを生み出せるようになり、細胞としてレベルが上がったわけですね。

稲葉 まあ、一長一短ですね。原核細胞と真核細胞があつて、(ミトコンドリアが入り込んだ)真核細胞は遺伝情報を核の膜の中に閉じ込めていますが、原核細胞は遺伝情報がむき出しでブカブカ浮いている。大事なものだから箱の中に入れて大切にしておきましょうというのが真核細胞ですが、どっちも一長一短、善悪や優劣では語れないですね。

ヒマラヤ行者と「気体食」

—もちろん、大腸菌などのように、いまも原核細胞のまま、分裂しながら生きてきた生物もいますよね。

稲葉 シンプルなデザインが優れているようなもので、原核細胞のデザインも優れているからずっと残っているわけです。その一方で新しく特殊化されたものもある。全部が調和していて多様化しているのが生命の前提や本質だと思います。

—ミトコンドリアもDNAが残っていて、半分生物のような存在ですね。

稲葉 研究者に言わせると、ミトコンドリ

アは20〜200個が融合したり離れたり、つねに動的平衡で動いていて、小さな島みたいに存在しているわけではないようです。集合体としての原理で動いているんでしょう。その意味では、水みたいなものなんじゃないですか。こう、集まったりバラバラになったり。

—そこに酸素や栄養が届いて、僕らが生きていくための活動エネルギーが得られる。ちゃんと機能していなかつたら根本的に健康にはなれない気がします。

稲葉 呼吸法について、僕もいろいろやっていますけれど、根本は一個一個の細胞に酸素を届けることで、そのシステムの

中に肺呼吸があり、血液があり、ヘモグロビンがあり、そうした全体の中で酸素が運ばれているわけです。

— たぶん、ヨガの達人クラスは、60兆の細胞にきちんと酸素を届けられる術を得ていて、だからあれだけ心身が活性化するというか……そもそも、あまり食べないじゃないですか。

稲葉 僕は食というのは、「固体食」「液体食」「気体食」があると思っていて、「気体食」は空気のことなんです。それは食事の一端で、生命にとってはどれも大切なものですが、ヒマラヤ行者みたいに固体や液体が少ない世界に住んでいる人は、気体

だけでエネルギーを作り出さないといけない環境に適応しているわけです。
— 高地だとその酸素も少ないから、まさに必要に迫られて……。

稲葉 技術が生まれたんじゃないですか？ プラシーナを呼吸するだけで生きられると言われていますけれど、ある環境の中で必死に生き延びてきた切実な命の要請から生まれた技術ですから、必要がない人には本質的じゃないと思います。

「何とかできる力」を信じる

— (インタビュイーした) 鎌倉でそういう

環境を作るかといったら難しいですし、だったら……。

稲葉 そう、与えられた環境の中でベストを尽くせばいいんです。水は飲んだほうがいいですし、食べ物もそう。僕は登山をしているので、余計にそういうことを感じるんです。北アルプスを厳冬期に歩いたりすると、食べ物も自分が持ち歩いたものしかないですから、一滴の水が体を通過したのがわかるくらい生命の力が更新されるのが実感できます。(こうした感覚は) 体験や体感を伴わないと、ただの観念でしかないと思います。

— 日常的な環境の中、都会で仕事をする

中で、感覚をうまく活性化するにはどうしたらいいでしょう？

稲葉 僕は、活性化というのはほんとうに生命の必要に迫られないと出てこないと思っているんです。それは運命としてやってきますから、その時にはじめて自分の生命との会話が始まるんじゃないでしょうか。それを内部に捏造しても何もいいことがないですよ。

— 要は、ピンチがやってきてもウエルカムだと。

稲葉 本当に困った時、人は何とかするんですよ。人はそうした何とかできる力をもっていると考えています。それを伝え

るのが医者の仕事です。

—患者さんにも、もちろんあると。

稲葉 そうです。精神的にも肉体的にもね。

医者はそれを信じる助けをするということでしょうね。

—末期ガンなどでも、死んでしまう人がいる一方で、治ってしまう人もいる。様々なケースがありますよね。

稲葉 「ガンが自然に治る」という考え方は大事ですが、反西洋的な見方をしている人は「西洋医学なんか人殺しだ」という自分の考えを強化するために使っちゃうわけですよ。

—確かに自然治癒というと、現代医療を

批判するステージで使われやすいですが、抗ガン剤が悪いとか簡単には決められない面もあると思います。

稲葉 ええ。その一方で、西洋医学をやっている医者も「それ以外の選択肢があるかもしれない」ということを知らないし、僕に言わせるとお互い無知なんです。身体のことを多角的に勉強していないのに平気で、プロなのかなと思ってしまうこともあります。

「病院」と「養生所」

—稲葉先生みたいな人は、やはり稀有な

のでは？

稲葉 どうなんですかね。ある手段に限定せず、あらゆる手段をつねに模索するというのが本来の医療だと、僕は思っているのですが。そもそも、「病院」という名前がよくないと思うんです。病院は病の院なので、病が興味の対象になってしまいう。僕自身、最初は病院をもっとよくしたいと思っていたんですが、病院である以上病院でしかなくて……。

—言葉によってネガティブなものが意識化されちゃいますよね。

稲葉 そうなんです。だから、病人じゃないといはいけないんです。みんな病人

にならないといけない。

—「患者」も患者者ですから、違和感がありますね。

稲葉 そうそう。3月11日、ちょうど震災のあった日に、NHKの「SWITCH」という番組に出るんです（音楽家・大友良英と共演。2017年の同日に放送済み）。お互いに対談相手を好きな場所に案内して、そこで話すという番組なのですが、どこに招いたと思いますか？

—ええと、どこでしょう？

稲葉 答えは小石川養生所、いまの小石川植物園です。もともと徳川時代に貧民を無料で助けるために薬草園をつくつてい

たんです。その流れの中で東大医学部が
できているんですね。「赤ひげ」という黒
澤監督の映画も小石川養生所の話です。
それが東大医学部のそもそもの本流で、
東大医学部はそれを忘れていているという提
案、アンチテーゼとして出したくて。

— おお、アンチ東大 (笑)

稲葉 いやいや、それが僕の本流なんです。
つまり、植物園の中でやっていたのが医
療の本質なんだと。病院じゃなく、養生つ
て、「生」を「養う」じゃないですか。病
院と同じ数だけ養生所ができて、代替医
療でも食事療法でも芸術でも、なんでも
いいですが、あらゆる生を養うことをやつ

て、病院と補完しあえればすごくいいと
思うんですよ。だから、病院を凌駕するの
ではなく、養生所を日本中につくってい
く。そうやって病院と連携していくあり
方を目指したいと思うんです。

— それが医療制度ともうまく噛み合うと
いいですね。

稲葉 制度と矛盾なく、フィットしていく
ようにやりたいと思いますね。

— いま、医療は難しいですよ。薬価で
成り立っていて……。

稲葉 ですよ。資本主義の論理に乗らな
いといけませんからね。だから、さら
に先の話をするれば、物々交換とか、何か

を交換することで養生所の運営が成立す
るようになれば新しい経済になりますよ
ね。そういうものを作ることで、生命に
回帰する運動が起きるのかなと僕は思っ
ているんです。

心のエネルギーの補給

— 先生の中では、芸術と医療がつながっ
ておられますよね？ どちらも体に作用
しますから、つながっているはずですが、
そうした発想をするお医者さんもまだ少
ない気がします。

稲葉 そこが僕には不思議なんです、人

間って、体のエネルギーと心のエネル
ギー、それぞれ違うメカニズムで動いて
いますよね。体のエネルギーは食によっ
て供給していますから、ちゃんとした食
事をしないと体は維持できませんが、そ
れがすべてではない。「なんだか幸せじゃ
ない」と感じている人は、おそらく心の
エネルギーが枯渇しているんです。心の
エネルギーは文化と芸術でしか供給でき
ません。それがないと心は働いていかな
いからです。

— メンタルヘルスや精神医療はありますが、
それも含めて医療と芸術つて、あま
りつながってないですよ。

稲葉 それは食事をとっていないのと同じことで、ないものはないのだから、そういう場合は外から取り入れないといけないんです。それが文化や芸術だと僕は思っているんです。

— 芸術に接することは、心の食事のようなものなんですね。

稲葉 そうです。体の食事は「一日3回」とある種の固定観念のように決められているからみんな食べていますけど、(心の食事も) それくらいやつてもいいと思っています。一日3食とるように、朝昼晩と音楽や本や絵画に接するという。

— 効きそうですね(笑)。

ぐ切っちゃうんですけど。それよりも、自分の心の栄養になるようなものを取り入れて、一日を楽しく過ごしたほうがいいでしょうか？

— 8時くらいからワイドショーが横並びでやっていますよね。

稲葉 誰かの文句とかばっかりですよ。そういう構成がされていて、無自覚に取り込まれているのに危機を感じるんです。

— 心で食べているんですよね。

稲葉 食べているんですバクバクと。

— それで体に影響している。

稲葉 そう。それが自分の生命を構成する要素として働いています。心のエネルギー

稲葉 間違いなく効きますよ。なんでそれをやらないのかなど。僕はそういう時代にならないといけないと思っています。そもそも、芸術というものが過小評価されているでしょう？

芸術が病を癒す

— 朝、音楽を聴くとか、手軽にやれることはありますよね。

稲葉 それが、朝起きてテレビをつけると、誰かが殺されたとか、悪いことをしたとか、憎悪を湧かせ、心のエネルギーを減らすようなものばかりで、僕なんかはす

も選択できるんですから、選ばなきやいけない。芸術や文化活動がどのように人に影響を与えるのかという意識が少なすぎるから、中毒性が高いワイドショー的な情報があふれているんです。

— 芸術とか文化というと、どこか高尚なものとして……。

稲葉 遠ざけていますよね。ガラスケースに入れるように。それこそ関係性を取り戻さないといけないです。

— 本を読むとか音楽を聴くとか、入口はそのあたりでいいですよ。

稲葉 ええ。僕が唄唱したいのは、自分でやるということですね。もともと僕も絵

を描いていて、捨てていたんです。それをもつたと言われて、封筒に絵を描いて友人に渡すようになりました。

—すごいプレゼントですね。(手元にある封筒の絵を指しながら) これ先生がお書きになって。

稲葉 基本的には、自分自身のための活動なんです。自分との関係を結ぶためにやっつけて、よかつたら人にも分け与える、それが芸術の基礎になると思うんです。それはお金で流通するものではなくて、心とか魂の中で交流していくものなので、数値化できないですけど。

—俗っぽい言い方ですけど、稲葉先生に

—先生にとって主治医のような？

稲葉 ですね。村上春樹は、人間の意識活動を支えている「深い階層の意識」を扱っているんです。それは極めて抽象的な世界なので、作品化すると神話とか昔話になつていく。それだと現代人につながらないから、文体の力を使って、現代の人に伝わる神話を書いている。古事記とか日本書紀とか、ギリシャ神話みたいなものを現在の文体で描いているから国境を越えて伝わるわけです。

—なるほど。

稲葉 (物語の) 表層的なものだけを追っていると、ただの内気な少年が浮気したり

とつての健康法みたいなものですよ？

稲葉 そうそう。健康法とか養生法ですね。心のエネルギーを循環させたり放出させたり、また取り入れることも同じ養生法だと思います。

村上春樹は神話の語り部

—芸術といえば、いま村上春樹さんを読んでいるんですよ？ 最新刊(騎士团长殺し)を。

稲葉 (昨日が発売日だったので) 走って大学の生協に買いに行きました、待ちきれなくて(笑)。

不倫したり、疲れて逃げていつたりという読み方もできますけど、その底にあるものを読んでいくと、少年はただの象徴でしかないわけです。ギリシャ神話も、ゼウスが浮気したり暴れたりして、そこだけ読むとくだらないけれど、アクセスしているのはそういうものではないわけですよ。

人間の意識が何十億年という時間をかけて少しずつ作られていったとき、いろいろなイメージ世界が重なっている世界ができていると思うんですけど、そうした僕らのルーツ、意識の古い地層のようなどころを描いているのが村上春樹だ

と思いますね。まあ、村上春樹論だけで何時間でも話せますね(笑)。

— 読書会でもやろうかな。みんな本を持参して。

稲葉 そうですね(笑)。もし自分の中で「何か足りない」と感じていたら、そうした文化や芸術との出会いが示唆を与えてくれると思います。

「真」と「善」を調和するには

— 「真善美」という言葉が哲学のテーマとしてあって、ニーチェも言っていますが、その中でも「美」が人にとって最

わけですよ。でも、体というものは、調和した世界の中で存在している。病気も調和のプロセスの中で発動していると思うことが大事で、病むこともある種の調和のプロセスなんです。

— 理屈を超えたものであり、空間的なものであり、言語化が難しい。それを芸術家は……、たとえば村上春樹さんは言葉に変わっていますよね。

稲葉 広義でいえば、絵も言葉ですし、自然現象も広い意味で言葉ですから、もうちょっと広義のメタファーやシンボルを含めると全部ある種の言葉ですね。

— 真は科学、善は宗教、その対立軸から

も直接関わってくると思うんです。

稲葉 「真とは何か?」「善とは何か?」を考えることも大事ですけど、これって戦争の火種でもあると思うんですね。自分が一番正しい、自分が善だというふうには、「真」と「善」はぶつかり合いますが、それを調和するのが「美」です。「美」は対立ではなく調和の世界ですから。

— 調和であり、生命の根源に最もつながっているエッセンスというか。

稲葉 調和するものが欠けていると、それはただの押しつけになり、喧嘩になり、対立になる。人間の体も、「病氣と闘う」というのは人間の考えを押しつけている

昇華するためには、美が必要。

稲葉 それがないと、(真も善も)アンバランスなものになっちゃうんでしょね。代替医療とかスピリチュアルとか、精神世界の中で語られるアンバランスさというのは、そういうところにあるのかなど。それだけを取り出してね。

— 「真」と「善」を対立させるところがありますよね。「科学はおかしい」とか、「宗教はあやしい」とか。

稲葉 そのあたりの構造はじつは似ていて。「要素還元主義」では、物事を分けて説明しようとはしますが、それと一緒に、「精神世界が大事だから」とそれだけを取り出

しても意味がないんです。

—要素還元主義の延長になっていると。

稲葉 そうそう、だから、もつと全体的なものなんです。生命とか人間の命とか、全体が大事なんです。

—全体を感じるには……。

稲葉 全体とつながったものを通してアクセスする必要があるでしょうね。そのひとつの象徴としてあるのが身体です。身体は全体性の中で勝手に生きてくれているわけですから、ここに一番の教材があることを知るべきでしょう。こうして一人一人が生きている以上、自分の身体や命と同居して、つねに学ぶ対象として一

生接していくことが必要ですよ。

—その身体の中には、すごい数のウイルスや菌もいるし、ミトコンドリアみたいなものもいる。それらが調和するバランスは芸術的な気がします。

稲葉 ええ。そうした調和を壊しているのが頭ですよ。だから、そこから抜けださないと。そこに芸術や文化の役割があって、健康に生きるためのカギも隠されているのだと思いますね。



稲葉俊郎 TOSHIRO INABA

1979年熊本県生まれ。医師、東京大学医学部付属病院循環器内科助教。東京大学医学系研究科内科学大学院博士課程を卒業（医学博士）。専門はカテーテル治療、先天性心疾患、心不全など。週一度の在宅医療往診も行う。東京大学医学部山岳部監督、澗沢診療所（夏季限定山岳診療所）での山岳医療も兼任。伝統医療、代替医療を医療現場へと応用していくことを前提に、それぞれの技術や知識を共有するための場として未来医療研究会を立ち上げ、活動中。

<http://toshiroinaba.com/>

アートはヒール、アーティストはヒーラー。 人が癒されるしくみはどこに？

ハンカチーフ・ブックス編集長 長沼敬憲

ンが象られたかわいい名刺をいただきました。

そうか、熊本の出身なのか……いや、対面したのはこの時が初めてでしたが、僕のまわりでは、いつの頃からか、頻繁にお名前が出てきていました。だから、何とはなしにチェックして……。

「稲葉先生、とても素敵だからお会いしてみたいは？」

いろいろな方にすすめられるうちに、その気になり、一度お会いしたことを縁だと解釈しつつ、年が明けた2月、同じ鎌倉の由比ヶ浜にある古民家でトークイベントの実現にこぎつけました。

企画者の僕が最初に伺いたかったのは、腸やミトコンドリアに結びついた、人を見えないところで動かしている共生者たちの話でした。

美術館は「養生所」かもしれない

稲葉先生と初めてお会いしたのは、かれこれ1年前の2016年10月、鎌倉の円覚寺で行われた、その名も「鎌倉会議」という、マイナフルな公開ミーティングに参加した時のこと。

イベントの合間に稲葉先生を発見し、いそいそと挨拶したところ、一言三言話され、最後にくまも

ただ、気がついたら、微生物の話も飛び超え、「医療とアート」という先生が最も大切にされてきたであろうテーマにつながっていきました。

食べることで得られる栄養、それは当然のこととして、呼吸することで得られる栄養、ここでブライナ（氣）の話が出てきて面白くなり、最後は、感じることで得られる栄養、心の栄養。

そうしたすべてを摂取することで、人は元気が得られ、ときに病すら癒すことができる。

そうか、呼吸も酸素だけでは語りきれないけれど、心の栄養になると完全にいのちの世界だな。こういう栄養をどう言葉にすればいいだろう？

そんなことを思いつつ、これはまさに総合栄養学

…いや、ここまで包含して初めて、文字通りの「総合医療」になるのではないかな？ だとしたら、新しい学問を樹立させないと…。

稲葉先生は、僕の自問をよそに、そうした総合医療の視点をシンプルな「養生」という言葉につなげ、病院から養生所へパラタイムシフトしていく大きなビジョンを語られました。

病院よりも美術館のほうが、よっぽど人を癒し、元気にできるかもしれない。だとしたら、美術館こそいのちを養う養生所なのかも。

医療や健康の分野に長く携わってきた僕としても、その文脈はまったくもって共感できるし、そんなふうに医療の仕組みがドラスティックに変わる瞬

間に立ち会えたら、どれだけエキサイティングだろう！ そんな空想すら浮かんできます。

これまでの稲葉先生のSNSを通じ、このときのお話を通じ、絵画、演劇、映画、書籍……さまざまなアートに接する日常をかいま見るにつけ、僕自身、まだまだ総合医療を語るには早いかと思いつつ、その一方で、こうも思います。

芸術というエビデンスの通用しない世界では、価値基準がどう設定されていくのだろうか？

たとえば、その人の発するエネルギーを「華がある」と感じることで、そこからスターが生まれ、カリスマが生まれ、彼らが覚醒していくことで、多く

の人のいのちを蘇生させ、希望を与える。

稲葉先生もおっしゃっていましたが、それって明らかにヒーリングであるわけで、芸術家は同時に名医であったりするわけです。

そうした治療の世界を、どうやって、どんなふうに語っていけばいいのか？ この領域を今後ますます探求し、言語化しなくなってきました。

稲葉先生、ますますのご活躍を。



トークショー当日、稲葉先生が皆さんに書いてきてくださった直筆のイラストのひとつ。