



*nicotto...vol.5+*

～ 歓迎 ～

ようこそ nicotto... 島へ



はじめまして。

私の名前はたじーです。

今回、この島をご案内させていただくことになりました。

みなさま、よろしくお願いたします。

好き物は、塔と石像です。

夢はモアイ像に会いに行くことです！

みなさま

おかわりないでしょうか？まだまだ、旅にでるといのが難しい状況なので、nicotto..編集部より、日頃の感謝の気持ちを込めて、みなさまを nicotto... 島へご招待したいと思います。

只今、nicotto... 島には、たくさんの方からご協力頂き、すてきな作品たちが集結しています。

みなさまには、さまざま作品に触れることで旅に出たようなワクワク感やドキドキ感を味わっていただけたらと思います。

そして、さまざまな作品を通し、みなさまと交流ができれば嬉しいです。

「それでは、出発！！」

と言いたいところですが、ご案内する前に 1 つみなさまにお伝えしたいことがあります。

nicotto... 島の季節は秋になっております。

みなさま、「秋の夜長」という言葉を耳にしたことはありますか？

夕暮れが日ごとに早くなる今の時期のことを言います。

夏の暑さが過ぎ去り、夜が過ごしやすい季節になったことを賞賛する、プラスの思いを含めた言葉です。過ごしやすい季節を積極的に楽しもうという意味が込められています。

読書や音楽、芸術作品にふれるなど、さまざまな楽しみ方があると思います。秋の夜長を楽しむ時や nicotto... を楽しんでいただく時によく使うのが眼です。普段から、よく働いて

くれている眼について少しお話をさせていただき、リフレッシュした目で nicotto... 島を満喫してもらえたらと思います。では、少しだけお時間を頂ければと思います。



10月10日は「眼の愛護デー」です。理由は、  
10.10を横にすると、人の顔の眉と目にみえるからだそうです。

10|0 → 〇〇 → 

目は外からの情報を得るための大切な器官です。人は日頃から目をよく使っていて、80~90%の情報を目から得ているそうです。スマホやパソコンを長時間使う機会が増え、目の疲労を感じている人が増えてきているのではないのでしょうか？

若者に多い「スマホ老眼」とは??



スマホ老眼とは、長い時間スマホやパソコン・タブレット・ゲーム機などのディスプレイを見続けていると、「近くのものぼやけて見える」「夕方になると近くのものが見づらい」といった老眼に似た症状が現れる状態を指します。



目を健康に保つためのポイント

#### ○目を休ませる

スマホやパソコンを使うときは、意識して目の休憩をとりましょう！  
休憩のタイミングを決めて、数分間目を閉じたり、遠くのことを眺めたりするとよいようです！

#### ○目にやさしい食事をする

ブルーベリーやしじみ、ホウレンソウなどに含まれるビタミン類が目にいいとされています。  
紫や緑、黄色など色が濃く鮮やかな食材には目によい栄養が多く含まれています。食材の色味もよくして、食事を楽しみましょう！！

#### ○目の周囲を温める

温かいタオルなどで目元を温めると、血流がよくなり目の疲れが和らぎます。でも熱くしすぎないように気をつけて下さいね！



では、目のリフレッシュもばっちりだと思うので！！  
只今より皆さまを nicotto...島へご案内したいと思います！  
nicotto...島をおもっきり満喫してくださいね～

これからご紹介する作品は、みなさまにご協力いただき nicotto...島に集められた作品です。さまざま作品をとおして、交流をもってもらえたらなあ～と思っています。

まずは、みんな大好き「わだにゃん」

～作品情報～

ゆーみんさん 「わだにゃんのペン立て🖊️」

わだにゃんがすきなので毛糸で編んでみました！

みかんの帽子は取ることができます



後ろ姿もとってもキュートですね～

～作品情報～

ミニマムもやしさん

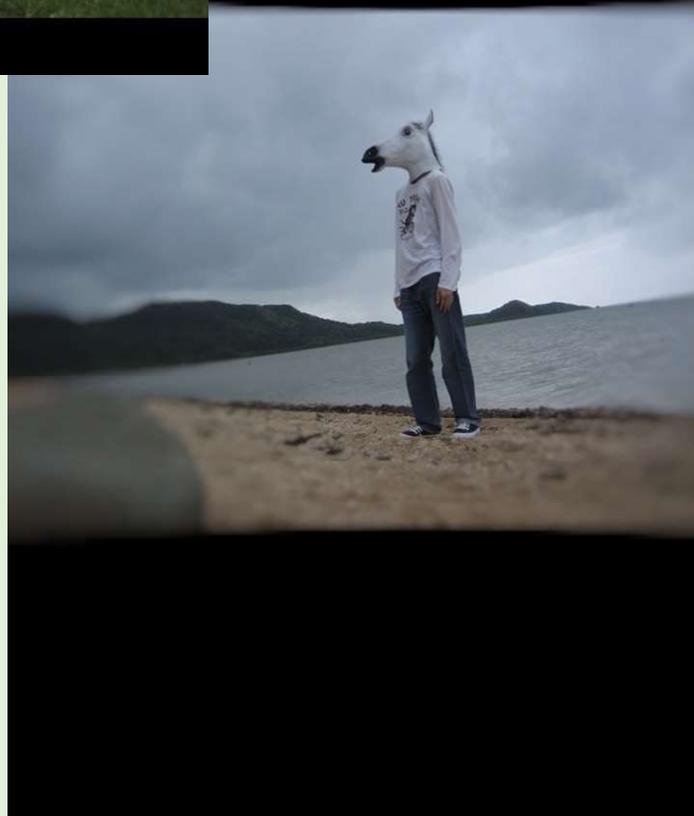
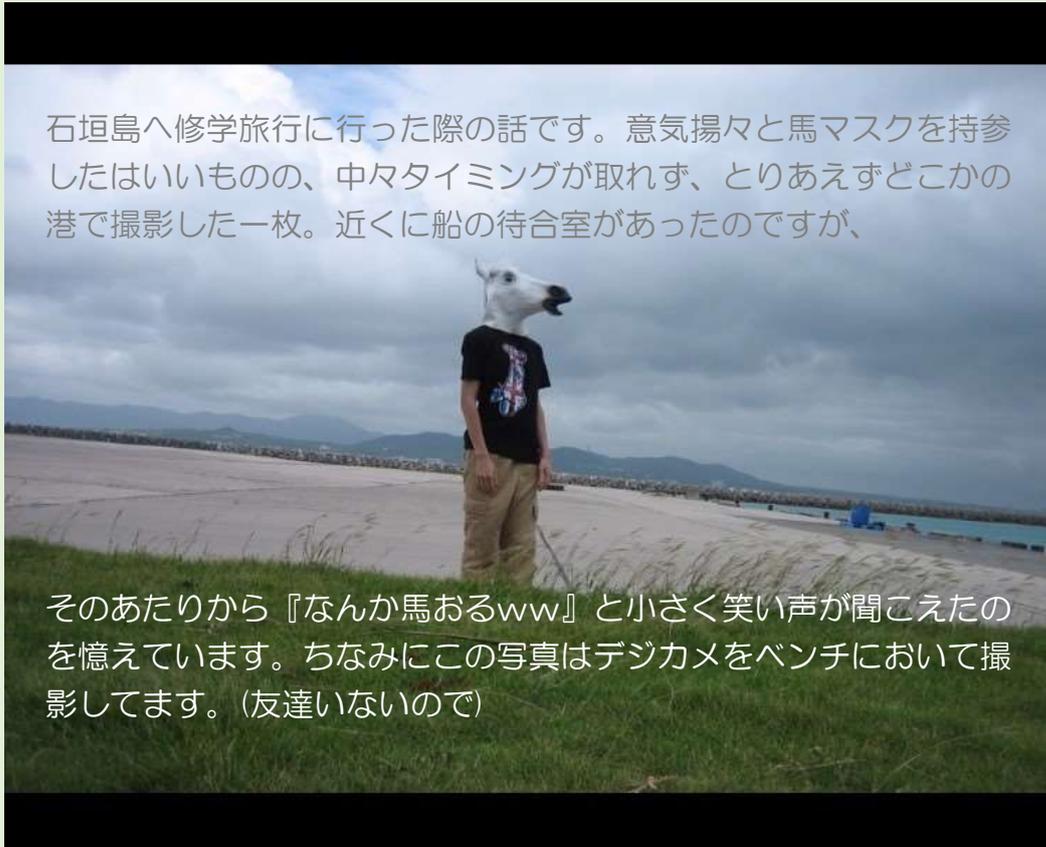
テーマが「旅」ということらしいので石垣島へ修学旅行に行った際の高校時代の写真と、大学生になってから白浜へ行ったときの写真を応募させていただきます。

馬のマスクは趣味ですのであまり気にしないでください。ちなみに修学旅行の写真は厳密には石垣島か西表島か竹富島のどれかなのですが、正直はっきり覚えてないです……

石垣島へ修学旅行に行った際の話です。意気揚々と馬マスクを持参したはいいものの、中々タイミングが取れず、とりあえずどこかの港で撮影した一枚。近くに船の待合室があったのですが、

そのあたりから『なんか馬おるww』と小さく笑い声が聞こえたのを憶えています。ちなみにこの写真はデジカメをベンチにおいて撮影してます。(友達いないので)

なんやかんやで先生、自分、知らないクラスメイトの3人で島を回る事になった訳ですが、ふと僕が一人になるタイミングがあったので、その隙に撮影した一枚。撮影中に遠くの方から『なんか馬おるww』と聞こえたのもつかの間、一緒に回っていた先生の『えっ？〇〇君？』との声が……。動揺しつつ、『あ……はい』と答え、その後なんやかんやで馬マスクを被ったまま3人で島を回ることに……  
(続く)





先生がふと『ここで写真撮れるんじゃない?』

となって撮影した一枚。南の島感皆無ですけど個人的には歴代馬マスク写真の中で一番のお気に入りです。ちなみにこの3人での謎の島周回イベントは特に問題なく終わりました。



高校の卒業旅行で USJ へ行った際に撮影した写真。写真を撮ってくれる係の人が『馬マスクで撮影した人は初めて』と言っていたのを覚えています。ただ個人的には馬マスクと自然の調和がないのであまり気に入っていない写真です。

大学生になってから保健センター主催の  
白浜旅行中に撮影した写真。

石垣島で撮った写真がどれも悪天候だった中、

これでやっと青空と海と馬マスクをとることが

できたので結構お気に入りの写真です。



～作品情報～

みかんさん

今年の春に球体関節人形を購入したのをきっかけに、ドール服作りに初めてチャレンジしてみました！今回作ったのは「ドロワーズ」というズボン型のインナーです。スカートの下からチラっと見えるフリルが可愛い！裁縫スキルを上げて、もっといろいろな洋服を作ってあげたいです！



～作品情報～

堀口凱生 さん



<https://www.youtube.com/watch?v=YKqnmML3758>

今回、投稿してくれた作品以外にも自主制作されている作品があるとのことなので、リンク先を掲載しておきます！！

<https://soundcloud.com/user-627758203>

～作品情報～

LIJIN さん



<https://www.youtube.com/watch?v=p9CO0QYjpow>

# 熊野古道500kmの歩き旅

～笑顔は優しい世界をつくる～

## はじめに

はじめまして、  
和歌山大学観光学部4年の山本恭平です。

これは、私が今年の3～4月に京都～大阪～  
和歌山～伊勢の熊野古道500kmを歩いた旅  
についての記事です。

テーマは「笑顔は優しい世界をつくる」です。

旅が好きな方だけでなく、  
そうでない方にも楽しめると思います。

この記事によって、皆さんがnicotto(ニコッ  
と)していただければ、嬉しいです。

## 熊野古道とは

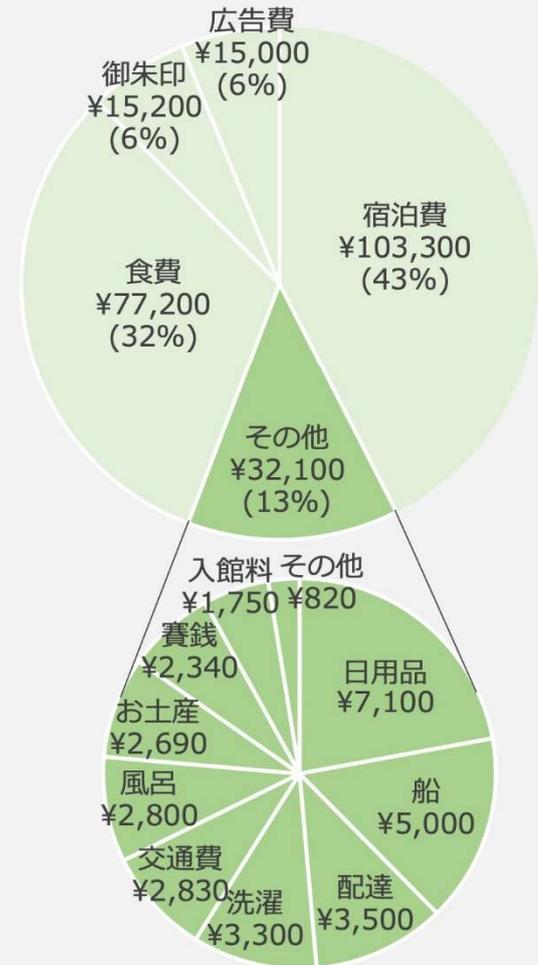
熊野古道は、  
熊野本宮大社、熊野那智大社、熊野速玉大社  
に通じる巡礼の道です。(地図参照)



※青線: 淀川 茶色(薄茶色含む)線: 熊野古道

## 費用

ザック、テント、寝袋、衣類等の装備除く。



## 日程

日付	区間	距離(km)
3/12-14	京都～天満橋	39.0
3/15-28	～鬮鷄神社	204.1
3/29-4/3	～本宮～那智～速玉	110.6
4/4-12	～伊勢	170.0
計 32日		計 523.7

# 旅でしたこと

歩き旅はとてもシンプルで、  
基本的にすることは「歩く・食べる・寝る」の3つ。

## 歩く

山道、  
川や海沿いの道、  
大都会を横切る道、  
漁港や里山を通る道など色々な道を、  
20kgのバックパックを背負いながら、  
毎日20kmほど歩く生活。



滝尻王子からの  
急な坂の山道



七里御浜沿いの道

## 食べる

食べ歩きをしたり、  
キャンプ飯をしたり、  
地域の名産品を食べたり、  
宿での美味しい食事を頂いたり、  
出会った方から親切にも食べ物を頂いたりと、  
ひたすらむさぼり食う生活。



キャンプ飯と朝日



宿での夕食  
@古道の杜あんちゃん

## 寝る

宿泊は、  
旅館、民宿、青少年教育施設、カプセルホテル、  
ゲストハウス、ビジネスホテル、偶然温泉で仲良  
くなった方のご自宅、最終日は奮発して高級旅館  
だったり。



高級旅館  
@いにしえの宿 伊久

野宿は、  
公園、河原、山頂、休憩所、道の駅などだったり。

本当に色々なところで寝させていただきました。



公園の東屋

## 旅で感じたこと

この旅で感じたことの中から、  
nicotto...で何が伝えられるのかを考えると、  
「笑顔は優しい世界をつくる」にたどり着きました。

実は旅中に他者目線の大切さを感じ、  
旅で出会った方と話す際は、その方が楽しい気持ち  
になっていただくために、歩き疲れの顔ではなく、  
できるだけ笑顔で話すように努めました。

そうすると、話に花が咲いたり、  
別れ際に食べ物や飲み物を頂いたり、  
おすすめの観光地を教えていただいたり、  
親切にも、ご自宅に泊めていただいたり、  
飲食店や宿では、色々サービスしていただいたり、  
本当に多くの方に助けていただきました。

少し口角を上げるだけで、  
少し大げさに笑うだけで、  
少し相槌を多く打つだけで、  
少し目の周りにしわを作って笑顔をするだけで、  
自分の周りがとても優しい世界になりました。

nicotto(笑顔)は、世界を優しくすると感じました。

このnicottoは旅だけではなく、  
日常生活にも通じると私は考えました。

なので普段の生活でも、  
自分の周りを優しい世界にしようと思い、  
できるだけnicottoすることを今も心がけています。

最後となりますが、  
読んでいただきありがとうございました。

皆さんがこの記事を読んでいただいたことで、  
少しでもnicottoしていただければ、嬉しいです。



### 頂いた食べ物や飲み物

写真の数以上に、本当に  
多くの方に支えていただ  
き、そして応援していただ  
きました。



### ゴールの伊勢神宮

旅で色々助けていただい  
たことを考えながら参拝  
し、とても清々しい気持  
ちになりました。

和歌山大学  
観光学部4年

やまもと きょうへい  
山本 恭平

 [japanesepilgrim](#)

 [@japanesepilgrim](#)

 [/kyohei.yamamoto.9231](#)



あとがき

楽しんでいただけましたでしょうか？

読んでいただき、ありがとうございます。

この記事では、自分の旅や考えを共有させていただきました。

またこの旅や記事を表現するにあたって、多大なご支援を頂きました。

旅中で出会った方からは、様々な援助、そして応援のお言葉を頂きました。

一部のルートと一緒に歩いてくれた友人には、色々な面で支えになりました。

途中、合流して一緒に夕食をとってくれた家族には、精神的な支えになりました。

SNS で良いねやコメントなどの反応をしていただいた方からは、歩く力を頂きました。

*nico*...の編集長からは、記事を作成するにあたって、色々と相談に乗っていただきました。

家族や友人からは、記事について多くの助言を頂き、記事の作成に役立つことができました。

どうもありがとうございました。

山本 恭平



～作品情報～  
Sato&Meg さん





旅先での思い出を刻んでおきたいとカメラを手にするようになりました。

いつしか、それは私たちの記念写真に留まらず、その時、そこに立っていたときの気持ち、触れてくる風や空気をどうしたら永く大切にとどめておけるかと考えるようになったのが作品づくりのきっかけです。

もう気軽に遠くへは行けなくなった今も、久しぶりに見返すと旅先で立っていたその頃へと心だけは旅をはじめます。

長く撮り続けた写真を見直すたび、それは今の自分たちへの贈り物だったのだらうと思う私たちです。

## 物思いにふける

この自粛期間中、大学生は人との関わりが減り、自分の時間が増えました。僕はその時間を使って特に何か始めるということではなく、ひたすら物思いにふけていました。そんな僕の物思いの一つを文章に起こしました。

### 傘泥棒について

皆さんは傘を盗まれたこと、盗んだことはありますか？僕はどちらの経験ありません。しかし、特に正義感が強いというわけでもない僕でも、こればかりはすぐには理解でずモヤモヤしていました。そこで今回は、傘泥棒はいなくならないのかについて深く考え、自分なりの見解を示してみようと思います。皆さんの傘泥棒に対するモヤモヤの解消になればと思います！

### モヤモヤのきっかけ

-ある雨の日の学校からの帰り道に友達に傘を差さずに歩いているのを見かけました。事情を聴くと傘を盗まれたそうで、仕方なく雨に打たれながら駅まで歩くと。そこに傘をさしながら自転車で帰っている女子高生が通りかかり、すれ違いざまに友達と目が合い「あ…」と一言。今の何？と聞くとその女子高生の持っている傘は、友達の傘なのだと。-

いや、あ…じゃないやろその場で返せよ。友達も別にいいみたいな感じで済ませて。何で怒らんの？自転車蹴っ飛ばして傘奪い取るやろ普通。この出来事は当時の僕にとってまあまあパニックでした。

### なぜ傘泥棒はいなくならないのか

傘泥棒に多い動機は「自分の傘も盗まれたから」らしいです。これって

正当化のようですけど、真理に近いと思いませんか？自分が被害にあう(傘盗まれる)→その人に仕返ししたいけどできない→自分を守るために他人を攻撃する(傘盗む)→誰かが被害にあう→…こうやって争いが無限に循環してるんですよ。被害者加害者の二者で完結すればいいのに、第三者に矛先を向けてしまうのが人間なんですよね。皆さんも、この循環を身近な人間関係に置き換えて考えてみると納得できるはずですよ。

### 即実践！！傘泥棒対策

そうは言っても盗まれたくはない。そこで対策をいくつか考えました。  
①わかりやすく高級な傘を使う。  
傘泥棒の動機として、ビニール傘なら盗んでも罪悪感がないからと言う人も。わかりやすく高級な傘を使うことで、罪悪感を煽るということです。

②呪いのメッセージを貼る  
盗もうとしたら持ち手のところに呪いのメッセージが書いてたらさすがに盗まんとこってなりません？僕だったら「お前を殺しに行く」って書いて貼ります。

③モノホンのGPSをつける  
これは個人的に誰かに試してほしいんですけど。泥棒した人の家まで行って「すみません、それ僕の傘なんですけど…」って。どんなリアクションされるんですかね。

## ころ流し 第五回

僕のマトモな自主製作物は、中学生の頃まで遡ります。それも、長くは続かず挫折。

生み出す方の手が止まり、産業として溢れ返る作品をひたすら集め、吸収することに時間を費やしました。とことん見聞きした分、わかったこともあるのですが、自分を表現することに関しては、随分と下手になりました。こうやって文章を書いているのも、その過ちを反省したからです。

コロナ渦で、大学は遠隔授業となりましたが、その一方、授業の主催に先導役の学生と職員も交じる、面白い試みが有り、僕も参加する機会を頂きました。違った学部や立場の人間が、各々の部屋から繋ぐ、ビデオ通話ならではの光景でした。その面々が「教養の森」センター年報にも関わることになり、それぞれ寄稿しました。去年度の取り組みに、ご関心を持って頂けると良いのですが、その昨年にも増して、今年は感染状況が悪化し、いま登学することは叶いません。制限が解除されたら、この年報を手にとって貰えると幸いです。また、教員の方々には、学生が興味を持つような、工夫を凝らしたオンライン講義やゼミを期待します。

さて、肝心の作品(?)は、普段持ち歩いているタブレットの紙製ケースです。包装紙を販売する店が、幾つか動画を公開していて、折り方の参考にしました。今回は、余っていた紙を切って代用しています。一度で終わらずに、使い心地を確かめ、改良を加えてみようと思います。手製で気に入った物ができると、なかなか楽しいですよ。売り物にできるよう、もっと手先を鍛えます。笑

まだまだ作品とは言えなくても、自分の内に在る「なにか」を、外に出すことが重要です。保健センターでは、日々のグチから悩み、笑い共々、吐き出す場所を用意しています。気になった方は、ご連絡下さい。

あつしソ



(紙の寸法と折り方) Sweet Paper

<https://www.sweet-paper.net/?mode=f10>

～作品情報～

doi naoki アミーゴさん

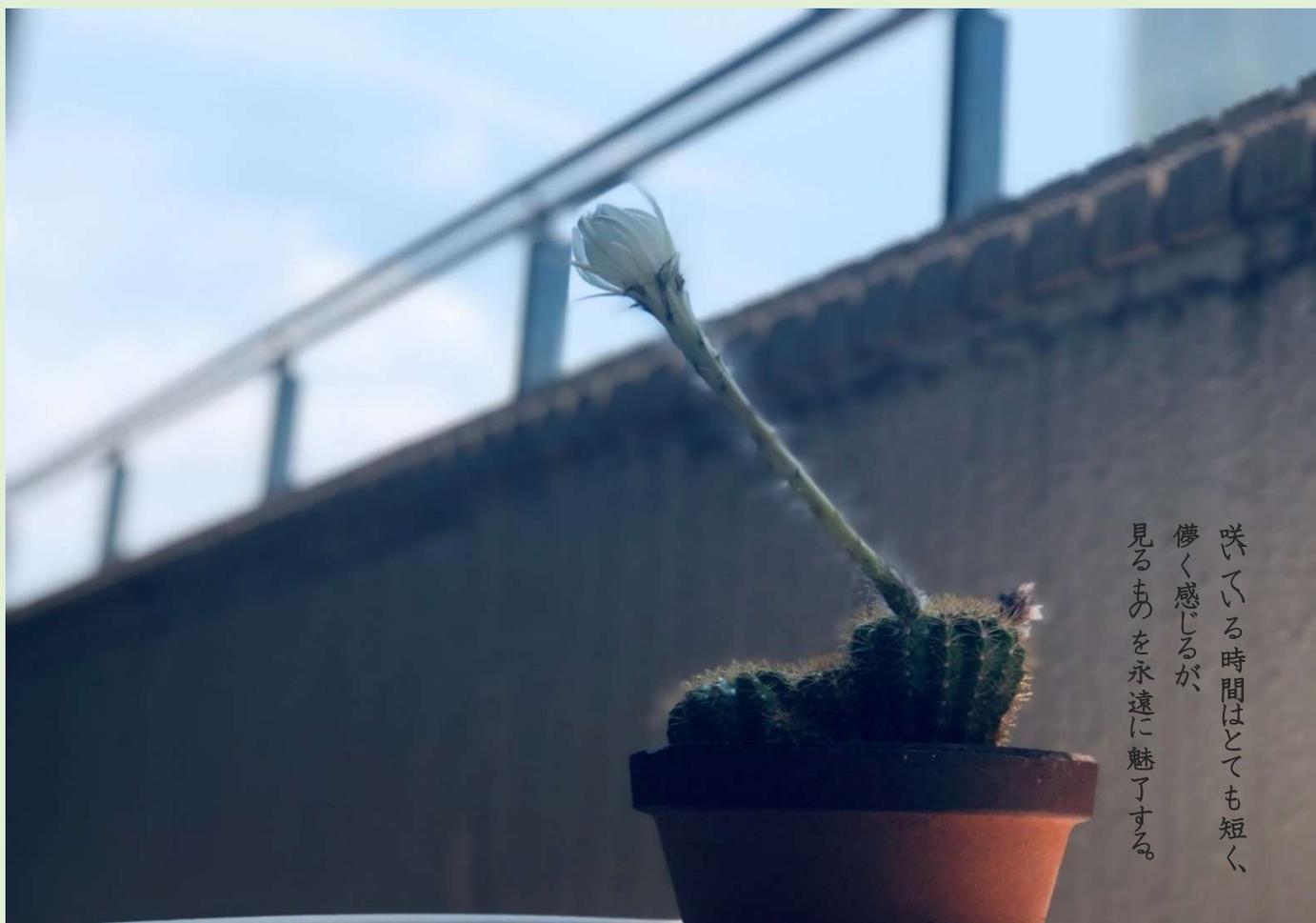


<https://www.youtube.com/watch?v=DRrXK7MA2rw>

～作品情報～

保健センターさん

素敵なサボテンの花が咲いたと情報を頂き、たじーが撮影してきました！！



nicotto...vol.5+発行にあたって

nicotto...vol.5には、一部掲載できていない原稿がありました。大切な原稿を、せっかくいただいたのに申し訳ありませんでした。

nicotto...vol.5の完成版を、「nicotto...vol.5+」としてお届けします。

みなさまの感想もお待ちしております。今後とも nicotto...をよろしくお願いいたします。

#### 編集後記

「あつい、あつい」とついこの間まで思っていたのに、季節はすっかり秋に。

幼い頃に怖く感じた彼岸花の美しさに気づき足をとめるようになり、大人に近づいたの

かな〜とったり。その時々で感じる想いというのは、年齢だけでなく環境などでも随分と異なるようにも感じます。

まだまだ、気軽にでかけるというのが難しい日々ですが、“今”だからこそ感じる何かを

nicotto...からも見つけてもらえると嬉しいです。

今回の nicotto...vol.5+の発行にあたり、作品を提供して下さったみなさま、技術的な面で

サポートやアイデアを下さったみなさま、最後まで目を通して下さったみなさま、

たくさんの方々に支えられ nicotto...vol.5+を発行することができました。

ご協力いただきありがとうございました。