

チベットが
少しだけわかる
小冊子

～埼玉医科大学とチベット～



埼玉医科大学

図書館と県民のつどい埼玉 2017

平成 29 年 12 月 17 日（日）

会場：桶川市民ホール

作成：埼玉医科大学附属図書館



主旨

埼玉医科大学の創立者である丸木清美は、1965～70年にチベット難民の子どもたち計21人を毛呂山町に招き、生活や教育の支援を行いました。その縁により、ダライ・ラマ法王と本学との交流も今日まで続いています。

この小冊子では、チベットの文化、生活、地理などを紹介します。チベットについて知るきっかけとなれば幸いです。

言語

チベットの人びとはチベット語を話します。

こんにちは（出会ったときの挨拶）

བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། (タシ デレ)

「タシ デレ」は本来、「吉祥円満」というおめでたい意味です。お祝い言葉として使われますが、近年では「こんにちは」にあたる挨拶としてもよく用いられます。

ありがとう

ཐུགས་རྗེ་ཆེ། (トゥーチェ チェ)

「ご慈悲」の意味です。多用すると他人行儀となります。

宗教

チベット仏教（大乘仏教）

チベットの人びとの生活、文化の根源となっているのが仏教です。

ダライ・ラマ法王 14 世

チベットと中国の対立激化を受け、1959年にインドへ亡命をしました。チベット問題を解決しようと、中国に対する非暴力での抵抗活動が認められ、1989年にノーベル平和賞を受賞しました。2011年に政治的要職からは退きましたが、チベットの精神的指導者です。

ダライ・ラマ制度

ダライ・ラマ法王は、世襲ではなく「輪廻転生制度（先代の没後、生まれ変わりを探す）」によって選定されます。ダライ・ラマはモンゴル語で「智慧の海」という意味です。

チベットでは、生き仏であるダライ・ラマ法王を宗教、政治の最高位の指導者として崇拝しています。



タルチョ

寺院や峠などで見られる五色の祈禱旗で、天・風・火・水・地をあらわしています。

地理

「ダライ・ラマ」の称号
が生まれた地

ダラムサラ

チベット自治

ラサ

チベットの範囲：チベット自治区のほか、青海省、四川省、雲南省、甘肅省の一部を含みます。

チベット高原：北東部を除き、ヒマラヤ山脈や崑崙山脈など 7,000～8,000 メートル級の山に囲まれています。平均標高は 4,000 メートルです。西北の高地では遊牧生活、東南の低地では農耕生活を営んでいます。

気候：高原性寒冷地帯のため、平均気温が低く乾燥しています。

ラサ：古くからチベットの政治・文化の中心地です。ユネスコ世界文化遺産のポタラ宮があります。ポタラ宮は代々のダライ・ラマの住居でした。

ダラムサラ：1959年に設立されたチベット亡命政府があります。チベット亡命社会の中心地です。

0

500 km

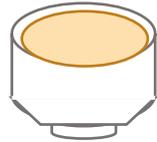
白地図専門店 <http://www.freemap.jp/>

この小冊子の参考文献は別紙に記載しています

食物

ツアンパ

チベットの主食です。裸麦を粉状にしたものにバター茶などを混ぜ、ちょうど良い固さにして食べます。

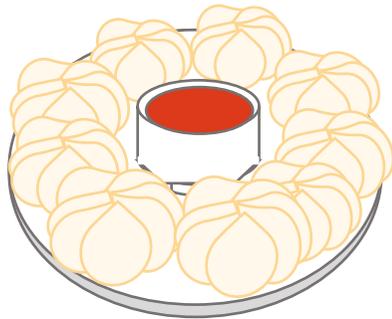


バター茶

煮出したお茶を、ミルクとバターと一緒にドンモ（腰の高さほどある茶桶）に入れ、20分ほど攪拌して作ります。チベットの人びとは水分補給や体温維持のために1日に何回も飲みます。

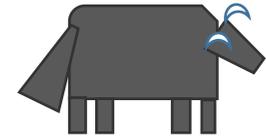
モモ

肉や野菜が入ったチベット風餃子です。多くは蒸して作ります。



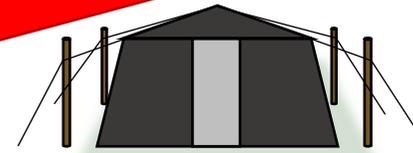
ドンモ

ヤク

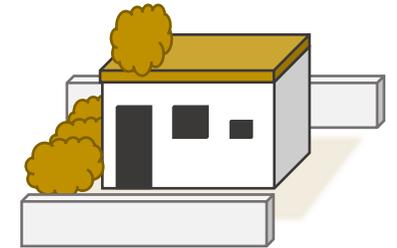


高地に順応した大型の牛で、蹄の辺りまで届く長い毛と、オス・メスともに生えている角が特徴です。チベットには欠かせない動物で、毛、肉、乳、糞にいたるまで無駄なく利用されます。チベットではオスを「ヤク」、メスを「ディ」と呼んで区別しています。

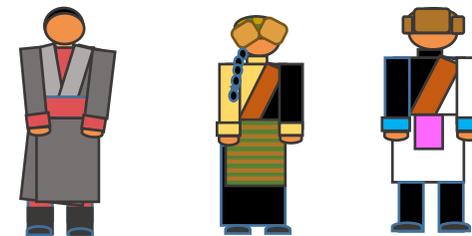
衣と住



遊牧民はヤクの皮などでテントをつくります。



石やレンガで作られた一般的な住居です。



民族衣装を「チュバ」といいます。材料の多くは動物の皮や羊毛です。袖が長いため、右袖を脱いで着ることもあります。つばの広い帽子をかぶった人も多くいます。