

## 世界を知り尽くした 岡村龍哉

### 岡村 龍哉の宝石・健康紀行「タイ王国」編（2026）

関西国際空港から **タイ王国** へ向かった。

**微笑みの国**で見つけた内なる宝石。

黄金に輝く寺院、活気あふれる市場、そして身体を整える食と施術。

タイ王国は単なる観光地ではなく、「心と身体、そして時代の変化」を映す鏡である。スワンナプーム国際空港への所要時間は、直行便で**6時間30分**だ。



微笑みの国タイで見たのは、「歴史・健康・食・経済・国家の変化」そのものだった。

本紀行では、宝石のように輝く風景とともに、主に健康・食文化・経済という三つの視点から、この国の本質に迫る。



タイ王国（面積：513,120Km<sup>2</sup>、人口：約7000万人）は日本（378,000Km<sup>2</sup>）の約1.4倍の国土を持つ。首都はバンコク、宗教は仏教が約90～95%を占める。名目GDPは約5,580億ドルで世界25位前後に位置する。平均寿命は女性約80歳、男性約73歳である。一方、日本はGDP約4.2兆ドル規模であるが、2013年約5.2兆ドルから縮小し順位も低下傾向にあり、平均寿命は女性87歳、男性81歳と長寿を維持している。





都市バンコクでは、高層ビルと寺院が共存している。この街の本質は「近代と信仰の共存」にある。仏教を基盤とした生活は、日々の規律と精神の安定を生み、ストレスを内側から整える力を持つ。



**食文化**に目を向けると、タイ料理は特徴的である。トムヤムクンやガパオライスに代表されるように、香辛料を多用し、油や砂糖の使用量も多い。塩分は中程度からやや高めである。香辛料による代謝促進という利点がある一方、糖と油の多さは生活習慣病リスクと隣り合わせである。



実際、肥満率は約 10～15%、糖尿病有病率は約 10%前後とされる。対照的に、日本の和食は低脂肪で発酵食品を含み、魚中心でバランスが良い。その結果、肥満率は約 4%と先進国で最低水準にある。食文化は寿命に直結するという事実がここに表れている。

### キングパワー・マハナコン (King Power Mahanakhon)

バンコクを代表する超高層タワーの一つ(高さ:約 314 メートル(約 78 階建て))



外観は「ピクセルが削れたような独特のデザイン」で、都市の未完成性や変化を象徴とし最上階には展望施設「スカイウォーク」があり、**ガラス床の展望デッキ**からバンコク市街を一望可能。

高級レジデンスやホテル（The Standard, Bangkok Mahanakhon）も併設



ちなみに、キングパワー・マハナコンの設計は、ドイツ出身の建築家 **オーレ・シェーレン** (Ole Scheeren) が手がけている。

余談だが、医療の側面では、タイには地域間で医療アクセスの格差が存在する。これも寿命に影響を与えるが、それ以上に日常の食生活と生活習慣の影響は大きい。タイ古式マッサージはヨーガと指圧を融合した伝統療法であり、血流改善や自律神経調整、柔軟性向上に寄与する。「治療」ではなく「予防と調整」という思想は、現代社会において重要な意味を持つ。



バンコクの都市鉄道事情は、日本のように地下鉄が中心というよりも、高架鉄道と地下鉄が組み合わさった立体的な交通ネットワークとして発展している点に特徴がある。





市内の移動を支える主軸は、まず高架鉄道であるバンコク・スカイトレイン（BTS）である。これは市内中心部の主要エリアを結び、商業施設やオフィス街を効率よくカバーしているため、観光客やビジネス層の利用が多い。一方で、地下を走るバンコク・メトロ（MRT）は、都市を環状・放射状に結びながら、より広い範囲の移動を担っている。さらに空港と市内を結ぶエアポート・レール・リンクも整備されており、空港アクセスの利便性も高い。

バンコクの交通インフラの最大の特徴は、これらの鉄道網が急速に拡張されている一方で、運営会社が異なるため完全には統合されていない点にある。BTS と MRT の乗り換えでは一度改札を出る必要があり、IC カードも完全共通ではないなど、日本のようなシームレスな乗り換え環境には至っていない。

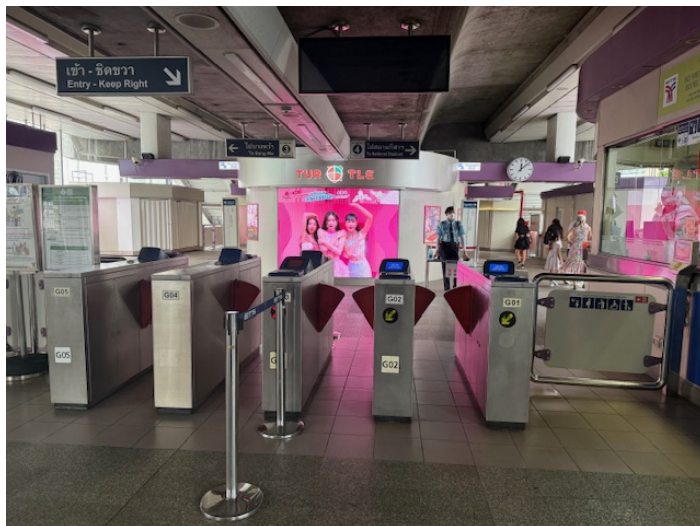




料金は距離制で、初乗りはおおよそ 16~40 バーツ程度と比較的手頃であるが、移動距離によっては割高に感じる場合もある。それでも、慢性的な渋滞が続くバンコクにおいては、時間の正確性と快適性の面で鉄道は最も信頼できる移動手段である。車内は冷房が効いており、主要駅は大型商業施設やホテルと直結していることが多く、利便性は高い。



ただし、鉄道網がまだ十分に行き届いていない地域もあり、郊外や細かな移動においてはタクシーやバイク、トゥクトゥクとの併用が前提となる。こうした点を含めると、バンコクの都市交通は完成されたシステムというよりも、都市の成長に合わせて進化を続ける「発展途上型インフラ」といえる。





つまり、バンコクの地下鉄事情は、日本のような完成度の高い均質なシステムとは異なり、未完成であるがゆえのダイナミズムを内包した、成長過程にある都市交通の象徴なのである。





通貨はタイバーツ

1 タイバーツは=約 4.2~4.5 円前後

為替の変化が現実を象徴している。

12年前は1 バーツ約 3.1 円、6年前でも約 3.3 円であったが現在は約 4.2~4.5 円へと円安が進行している。現地では物価上昇を明確に体感できる。



GDP の推移を見ると、日本は 2013 年約 5.2 兆ドルから 2025 年約 4.2 兆ドルへと縮小している。一方、タイは 2013 年約 4,200 億ドルから 2025 年約 5,580 億ド

ルへと成長している。両国の経済規模の差は12年前の約12倍から現在は約7倍へと縮小した。これは「日本の相対的低下」と「タイの着実な成長」を示している。

### トゥクトゥク



トゥクトゥクはバンコクをはじめとするタイ各地で見られる三輪タクシーであり、観光と日常交通の両面を象徴する存在である。

最大の特徴は、その小型で開放的な構造にある。車体は三輪で小回りが利き、渋滞の多い都市部でも比較的スムーズに移動できる。屋根はあるものの側面はほぼ開いており、風を直接感じながら走るため、暑い気候の中でも独特の爽快感がある。一方で、排気ガスや騒音の影響を受けやすいという側面も持つ。



運賃は基本的にメーター制ではなく交渉制であるため、乗車前に料金を確認する必要がある。観光客に対してはやや高めに提示されることもあるが、交渉も含めて一つの文化体験となっている。

また、トゥクトゥクは単なる移動手段にとどまらず、タイの街の雰囲気そのものを体現している。カラフルな装飾やネオン、個性的なデザインが施された車両も多く、都市の活気や自由さを象徴する存在といえる。

総じて、トゥクトゥクは効率性や快適性だけで評価される交通機関ではなく、「体験としての移動」を提供する乗り物であり、タイという国のエネルギーと文化を直接感じることができる象徴的な存在である。





## 日本 と タイ の時差は-2

つまり、日本が 19 : 00 の時にタイは 15 : 00 だ。

タイの気候は、年間を通じて高温多湿な**熱帯モンスーン気候**に属しており、大きく「乾季」「暑季」「雨季」の三つの季節に分かれる。

乾季はおおむね 11 月から 2 月頃までで、気温は比較的穏やかで湿度も低く、最も過ごしやすい時期とされる。特に朝晩は涼しさを感じることもあり、観光のベストシーズンといわれている。

暑季は 3 月から 5 月頃にあたり、年間で最も気温が高くなる。日中は 35 度を超えることも珍しくなく、体感的にはそれ以上の暑さとなるため、日差し対策や水分補給が不可欠となる。

雨季は 6 月から 10 月頃まで続き、南西モンスーンの影響でスコールと呼ばれる激しい雨が短時間に降るのが特徴である。一日中降り続くというよりは、短時間に強く降っては止むというパターンが多い。ただし、地域や時期によっては洪水や交通への影響が出ることもある。このようにタイの気候は年間を通じて暑さが基本であり、季節の違いは主に気温と降水量によって変化する。また、農業や食文化、生活様式にも大きな影響を与えており、香辛料を多用した料理や開放的な建築様式などは、この気候に適応した結果といえる。

つまり、タイの気候は単なる自然条件ではなく、人々の暮らしや文化、さらには健康や経済活動にまで影響を及ぼす重要な基盤となっている。





最近は、地政学リスクも無視できない。ホルムズ海峡は世界の原油の約 20%が通過する要衝であり、緊張が高まればエネルギー価格、物流、為替に直結する。輸入依存度の高い日本は特に影響を受けやすい。



そして日本の最大の課題は少子化である。出生率低下の背景には、経済不安、教育コスト、長時間労働、都市集中といった構造問題がある。解決には、若年層減税、子育て支援、働き方改革、教育無償化、地方分散といった総合的な政策が不可欠である。



ここで注目すべきは、日本とタイの議会および選挙制度の違いである。

日本は安定した議院内閣制を採用し、衆議院と参議院の二院制のもとで長期的な政策運営が可能な制度を持つ。一方で、既得権益や制度の硬直化が課題となり、改革のスピードが遅れる傾向がある。

対してタイは立憲君主制のもとで議会制度を持つが、過去に軍事政権や政治的変動を経験しており、制度的な安定性には課題が残る。一方で、その分ダイナミックな政策転換や経済成長への柔軟性も持ち合わせている。

つまり、日本は「安定だが変化が遅い国家」、タイは「変動はあるが成長余地の大きい国家」と言える。



## 寝釈迦



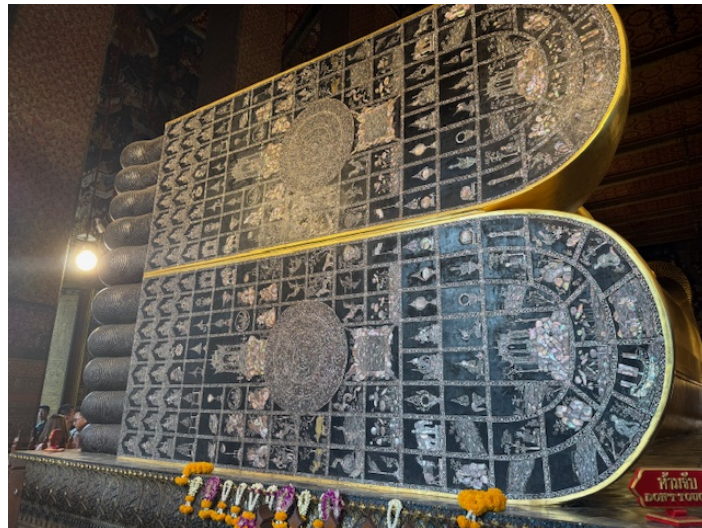
**タイ**の「**寝釈迦**（ねしゃか）」とは、横たわった姿の釈迦如来を表した仏像であり、釈迦がこの世を去って涅槃（ねはん）に入る直前の姿を表現したものである。右側を下にして静かに横たわる姿が特徴であり、その穏やかな表情は悟りと安らぎを象徴している。

タイは上座部仏教を国教に近い形で信仰している仏教国であり、国内には数多くの寺院や仏像が存在する。その中でも寝釈迦は重要な信仰対象の一つであり、多くの寺院で見ることができる。

特に有名なのが、バンコクのワット・ポーに安置されている巨大な寝釈迦仏である。この仏像は全長約46メートル、高さ約15メートルに達し、全身が金色に輝いている。足の裏には螺鈿細工による繊細な装飾が施され、仏教における吉祥文様が描かれている点も特徴である。

ワット・ポーはタイ国内でも歴史の古い寺院の一つであり、タイ古式マッサージ発祥の地としても知られている。そのため、宗教施設としてだけでなく、タイ文化を象徴する重要な観光地としても高い価値を持っている。

寝釈迦は単なる巨大な仏像ではない。そこには、人の死を終わりではなく「悟りへ至る過程」として捉える仏教思想が込められているのである。静かに横たわる釈迦の姿は、人生の無常や心の平穏について考えさせる存在となっている。



両国の差は【**起業家精神**】にも現れている。

国際比較（Global Entrepreneurship Monitor 等）では、起業意欲（成人のうち起業を志向する割合）は、日本が約5%前後であるのに対し、タイは20～30%程度と大きな差がある。また、新規事業創出率（TEA：総合起業活動指数）でも、日本は低水準にとどまる一方、タイは新興国の中でも比較的高い水準に位置している。

これは単なる制度の差ではなく、文化やリスク許容度の違いでもある。日本では失敗への社会的コストが高く、安定志向が強い。一方、タイでは小規模ビジネスや自営業への参入障壁が比較的低く、挑戦が日常に組み込まれている。

結果として、日本は成熟による停滞傾向、タイは挑戦による成長余地という対照的な構図が浮かび上がる。



この制度と意識の違いもまた、経済成長や社会構造に影響を与えている重要な要素である。この旅で見た宝石とは、物質的なものではない。人の穏やかさ、規律ある生活、食の力、癒しの文化、そして成長する経済。これらすべてが磨かれる価値である。

タイ王国は「健康」「文化」「経済」「制度」「挑戦」が交差する実験場である。そしてその変化は、日本に対して静かに問いを投げかけている。

変化は遠くにあるのではない。すでに現実として、私たちの中で進行している。

### チャオプラヤー川



A poster for the Chao Phraya Express Boat Route Map. The title at the top is "เส้นทางเดินเรือด่วนเจ้าพระยา (Chao Phraya Express Boat Route Map)". It features a map of the river with various routes and stops marked with colored lines and icons. To the right of the map is a QR code and contact information: "บริการสนับสนุน SERVICE INFO", "02-449-3000-2", "@cpxcare", and "www.chaophrayaexpressboat.com". Below the map, there is a section titled "บริการด่วนเจ้าพระยา (Announcement)" with a table of boat schedules and a small image of a boat. At the bottom, there is a table with various service details and another QR code.



チャオプラヤー川はタイ中央部を南北に流れる大河であり、「タイの母なる川」とも呼ばれている。バンコク発展はこの川と深く結びついており、古くから交通や物流の中心として重要な役割を果たしてきた。

川沿いには、タイを代表する歴史的建造物や寺院が数多く存在する。たとえば、巨大な寝釈迦仏で知られる ワット・ポー や、美しい尖塔で有名な ワット・アルン、さらに王宮である 王宮 などが川の近くに位置している。

現在でもチャオプラヤー川では水上バスや観光船が運航されており、市民の移動手段として利用されるだけでなく、観光名所としても人気が高い。夜にはライトアップされた寺院や高層ビルの景観を楽しむことができ、バンコクを象徴する風景の一つとなっている。



岡村龍哉 は大の川・海好きだ



ここで**トリビア**、「チャオプラヤー」という名前は単なる地名ではなく、もともとはタイの高位貴族に与えられる爵位の名称であった。「偉大なる川」という意味合いを持ち、タイ人にとって特別な存在であることが分かる。

また、バンコクはかつて「東洋のヴェネツィア」と呼ばれていた。これは、チャオプラヤー川から無数の運河（クローン）が張り巡らされ、人々が船を主要な交通手段として生活していたためである。現在は道路整備が進んだが、水上マーケットや渡し船などにその名残を見ることができる。



## ディナータイム



**タイ王国** の **首都バンコク** (面積： 1,569Km<sup>2</sup>, 人口：550 万人)

バンコク の海鮮料理は、タイ特有の「甘味・酸味・辛味・塩味」を組み合わせた濃厚な味付けが特徴である。新鮮な魚介類に香草やスパイスを加えることで、

香り豊かで刺激的な料理に仕上げられている。バンコクは内陸都市ではあるが、タイ湾に近く、国内各地の港から魚介類が集まるため、エビ、カニ、イカ、貝類などを豊富に味わうことができる。特に川エビやワタリガニを使った料理は人気が高い。代表的な海鮮料理としては、「トムヤムクン」が有名である。これはエビを使った辛味と酸味の強いスープであり、レモングラスやコブミカンの葉、唐辛子などの香辛料が使われている。また、「プーパッポンカーリー」はワタリガニをカレー粉と卵で炒めた料理であり、辛さの中にまろやかさがある点が特徴である。

更に、タイの海鮮料理ではナンプラー（魚醤）やパクチー、ライムが頻繁に用いられる。これにより、魚介の旨味を引き立てながら、爽やかな後味を生み出している。バンコクでは高級レストランだけでなく、屋台や市場でも海鮮料理が盛んに提供されている。炭火で焼いたエビやイカ、スパイシーなシーフードサラダなどを手頃な価格で楽しめる点も、バンコクの食文化の魅力の一つである。





旅は続く・・・



## アユタヤ



アユタヤでは歴史と静寂が支配する。崩れた遺跡ですら調和を保ち、そこには「削ぎ落とす健康」が存在する。情報過多の現代において、何もない時間こそが最大の処方箋となる。



かつてタイに存在したアユタヤ王朝の首都であり、タイの歴史と文化を象徴する重要な都市である。1351年、**ウーローン王**（ラーマーティボーディー1世）によって建国され、以後約400年にわたりタイの政治・経済・宗教の中心地として繁栄した。

アユタヤはチャオプラヤー川流域に位置し、水運に恵まれていたことから国際貿易都市として発展した。15世紀から17世紀にかけては、中国、日本、ヨーロッパ諸国などと盛んに交易を行い、多くの外国人商人や外交使節が訪れた。当時は日本人町も存在し、山田長政をはじめとする日本人が活躍したことで知ら

れている。16世紀にはビルマ軍の侵攻を受け、1569年に一時占領されたものの、その後ナレースワン王によって独立を回復した。さらに17世紀後半のナーラーイ王の時代には、フランスなど西洋諸国との外交が活発化し、アユタヤ王朝は最盛期を迎えた。

しかし1767年、再びビルマ軍の大規模な侵攻を受け、アユタヤは壊滅的な打撃を受けて滅亡した。王宮や寺院の多くは焼き払われ、多数の仏像や建造物が破壊されたのである。その後、タイの政治の中心はトンブリーを経て現在のバンコクへ移された。現在のアユタヤには、かつての繁栄を物語る寺院遺跡や仏塔が数多く残されている。これらの歴史的価値が評価され、1991年には「アユタヤ歴史公園」としてユネスコ世界遺産に登録された。今日では、タイの歴史と仏教文化を学ぶことができる代表的な観光地となっている。



タイの食材





ゆったりと 常若の恵® を飲みながら過ごす幸せ。経営脳が鈍っているので、瞑想する。ビジネスで大切なのはどこに向けて仕事をするかだ。





特に理念追求型経営者の岡村は、プライオリティを常に示す。つまり、

- ①お客様 ②取引先企業 ③スタッフ ④スタッフのご家族 ⑤地域・自治体  
⑥国・国際社会 ⑦株主 の順番だ。

ブレはいけない。この順序を間違えなければ失敗することはない。  
あとは、**大胆細心** に当たり前のことを当たり前の順序で実行する **凡事徹底** で  
積み上げれば大なり小なり成功する。シンプルで難しいことはない。

タイで会社経営している友人宅へ





地元レストラン

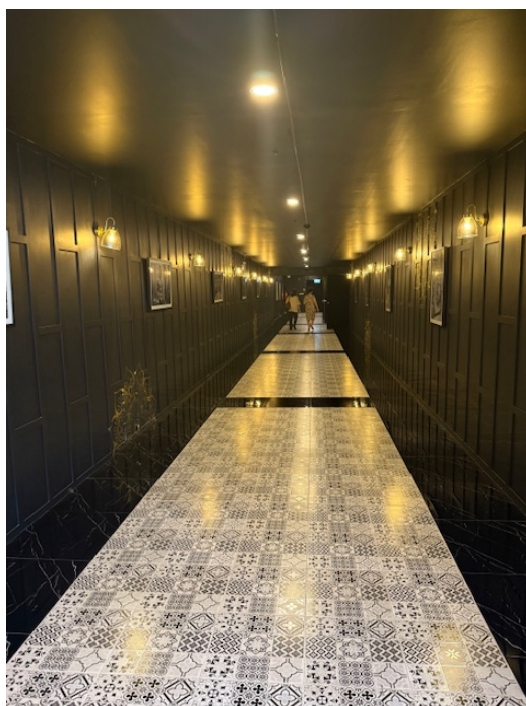


タイのお土産



伝統舞踊





歴史、健康、食文化、経済という四つの視点を通じて タイの社会に深く身を置いたことにより、短期滞在では決して捉えきれない都市の奥行きと文化の重層性を実感するに至った。そこには、観光という枠を超えた「生活する国としてのタイ」が確かに存在していたのである。

歴史文化において最も印象的であったのは、バンコクの宗教空間における圧倒

的な精神性である。黄金に輝く寺院群や王宮は単なる建築物ではなく、都市そのものが信仰と共に形成されていることを示していた。特に ワット・ポー に安置された巨大な寝釈迦仏は、静謐そのものと呼ぶにふさわしい存在感を放ち、仏教思想における究極の安寧と悟りを象徴していた。また、古都 アユタヤ においては、かつて東南アジア交易の中心として栄華を極めた王朝の遺構が静かに残され、1767年の戦禍による崩壊の痕跡が、繁栄と無常の対比として深い余韻を残した。

**健康文化**の領域では、タイ古式マッサージが単なるリラクゼーションを超えた生活文化として根付いている点が極めて象徴的であった。都市生活の中に自然に溶け込んだその実践は、身体と精神の均衡を重視する東洋的価値観の表れであり、日常そのものが調律された時間として流れている印象を与えた。

**食文化**においては、香草とスパイスが織りなす複層的な味覚構造が際立っていた。トムヤムクンやプーパッポンカリーに代表される海鮮料理は、辛味・酸味・甘味・塩味が精緻に調和し、味覚体験そのものがひとつの完成された芸術表現のようであった。さらに屋台文化の成熟は、都市の随所に「日常の美食空間」を成立させており、食が社会的交流の媒介として機能している点も印象深い。

**経済的側面**においては、バンコクの都市発展が象徴的であった。ガラスと鋼で構成された高層建築群と、伝統的市場や水辺の生活空間が共存し、時間軸の異なる都市構造が重層的に展開されていた。外資系資本の流入とインフラ整備の進展は、東南アジアにおける経済ハブとしての地位を明確にしている一方で、都市成長に伴う社会的格差もまた現実として存在していた。

総じて今回の滞在は、単なる旅行体験ではなく、歴史・宗教・生活・経済が一体となった都市文明への深い没入であった。タイ という国は、過去と現在が静かに共存しながら、洗練された都市性と人間的温度を併せ持つ稀有な存在であることを強く印象づけたのである。

