



平安時代400年の物語：権力は誰の手に？

高校入試突破のための平安時代マスター講座

794年の平安京遷都から、武士の時代が始まるまで。このスライドでは、平安時代の複雑な歴史を「誰が政治の実権を握っていたか」という一つの大きな物語として解き明かします。天皇から始まり、藤原氏、上皇、そして武士へと移り変わる権力の流れを追いかけてみましょう。

平安時代を貫く4つの「主役」

第1章：天皇親政の時代 794年～



主役：天皇
キーワード：平家京
坂上田村麻呂、
新しい仏教

第2章：藤原氏の摂関政治 10世紀～



主役：藤原氏（貴族）
キーワード：摂関
政治、外戚関係、
国風文化

第3章：上皇の院政 11世紀末～



主役：上皇
キーワード：院
政、白河上皇、
権力の二重構造

第4章：武士の台頭 12世紀半ば～



主役：武士
キーワード：保元
の乱・平治の乱、
平清盛、平氏滅亡

794年

1185年



この物語は4つの章で構成されます。それぞれの時代で「誰が」「どのように」権力を握ったのかを見ていきましょう。

第1章 新しい都、新しい時代：桓武天皇の挑戦

桓武天皇と平安京（794年）

奈良の仏教勢力の影響を断ち切り、政治を刷新するため、都を平安京（現在の京都）に移す。



国家の基盤固め

東北支配

坂上田村麻呂を征夷大將軍に任命し、東北地方の支配を進める。

新しい仏教の保護

政治から距離を置く新しい仏教を支援。

- 最澄：天台宗（比叡山延暦寺）
- 空海：真言宗（高野山金剛峰寺）



桓武天皇



坂上田村麻呂



最澄



空海

まとめ: この時代、政治の中心は天皇でした。しかし、その力は徐々に揺らぎ始めます。

第2章 影の支配者：藤原氏はどうやって権力を握ったのか？

なぜ天皇の力は弱まったのか？

答え：摂関政治の始まり

摂政（せっしょう）：天皇が幼い時や女性の時に政治を代行する役職。

関白（かんぱく）：成人した天皇を補佐する役職。

これらの重要な役職を藤原氏が独占し、政治の実権を握った。

権力掌握のメカニズム：「外戚関係」



1. 藤原氏の娘を天皇と結婚させる。



2. 生まれた子ども（次の天皇）が即位する。



3. 藤原氏は天皇の祖父（外戚）として、摂政・関白の地位につき絶大な権力を行使する。

補足: この強力な権力を背景に、ライバルであった菅原道真は、遣唐使廃止(894年)を提言したにもかかわらず、大宰府へ左遷された。



「この世は、わが世」 藤原道長・頼通親子の栄華

摂関政治の最盛期（11世紀）

藤原道長（ふじわらのみちなが）

複数の娘を次々と天皇や皇太子に嫁がせ、権力の頂点を極める。

有名な和歌（資料）：

「この世をば わが世とぞ思ふ
望月のかけたることも なしと思へば」

解説：この歌は、彼の権勢が満月のように完璧で、何一つ欠けるものがないことを示している。摂関政治の絶頂期を象徴する資料として入試頻出。

藤原頼通（ふじわらのよりみち）

道長の子。父の権力を引き継ぎ、約50年間にわたり関白を務める。
極楽浄土をイメージして平等院鳳凰堂を建立。

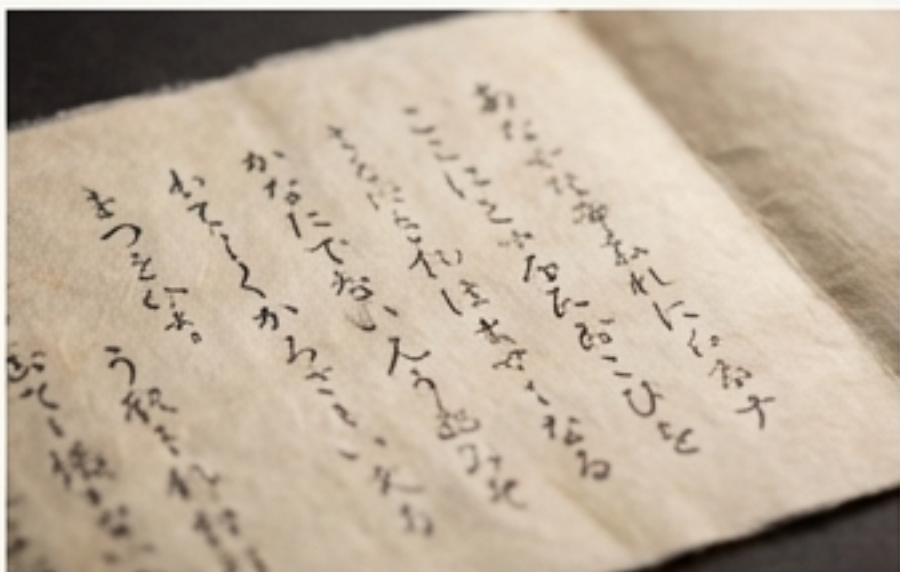
ポイント：藤原氏の栄華は、政治だけでなく文化にも大きな影響を与えた。



日本独自の美意識が花開く：国風文化の世界

背景：894年の遣唐使廃止以降、中国（唐）の影響が薄れ、日本の風土や生活に合わせた独自の文化が発展した。

文学（かな文字の発達）



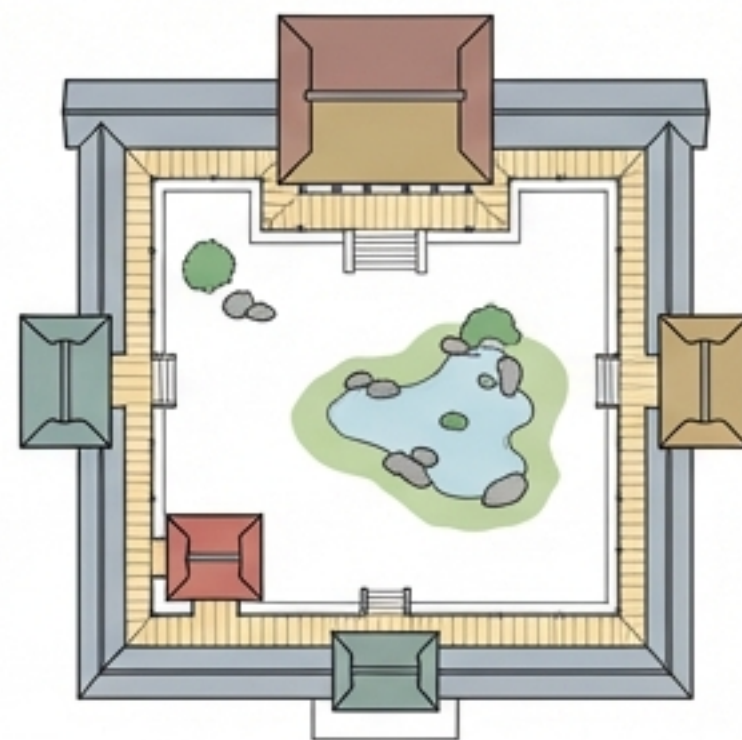
紫式部（むらさきしきぶ）：『源氏物語』
— 世界最古の長編小説とも言われる。

清少納言（せいしょうなごん）：『枕草子』
— 鋭い観察眼で宮廷生活を描いた随筆。

紀貫之（きのつらゆき）：『土佐日記』
— かな文字で書かれた最初の日記文学。『古今和歌集』の編者でもある。



建築



寝殿造（しんでんづくり）：貴族の邸宅様式。自然と調和した開放的な空間が特徴。

満月は欠けるもの：摂関政治の終わり

転換点：藤原頼通の時代に、権力の基盤が揺らぎ始める。

衰退の直接的な原因：

- 頼通の娘に天皇となる男子が生まれなかった。
- これにより、藤原氏は天皇との外戚関係を結ぶことができなくなった。

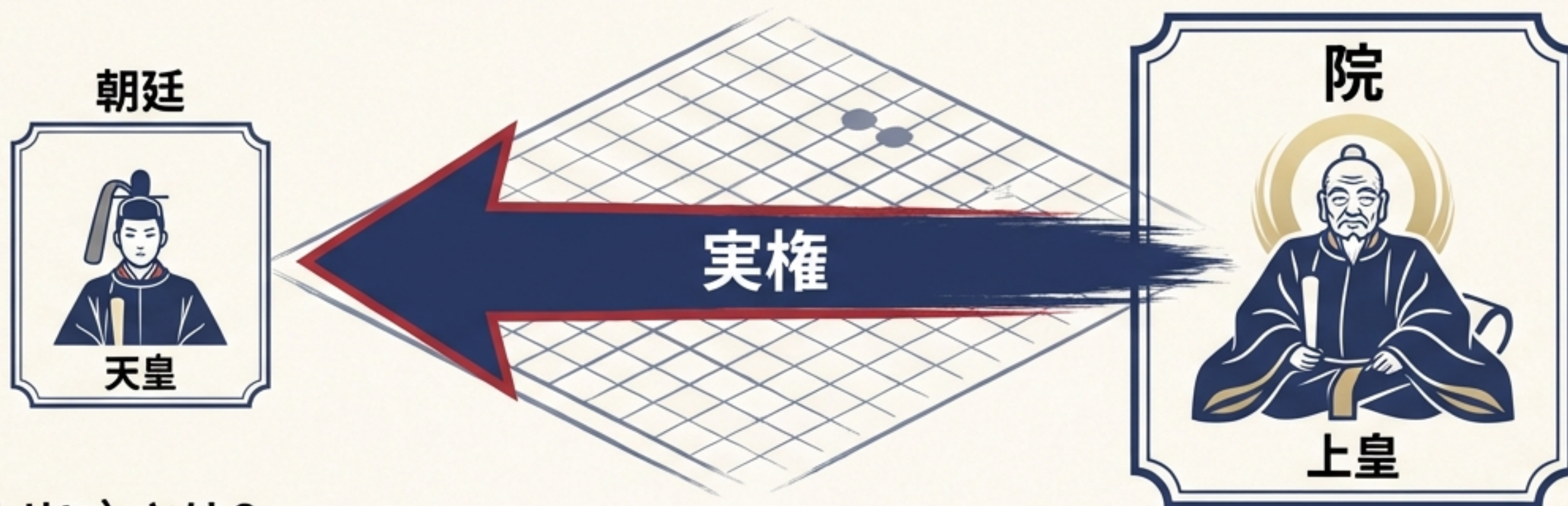


結果：

- 藤原氏を外戚としない後三条天皇（ごさんじょうてんのう）が即位。
- 後三条天皇は、摂関家に頼らない政治を始め、摂関政治は実質的に終わりを迎えた。

次の時代へのブリッジ：藤原氏の力が弱まったことで、政治の舞台に新たな主役が登場する。
それは、一度天皇を退いた「上皇」だった。

第3章 天皇家の逆襲：白河上皇と「院政」の開始



院政（いんせい）とは？

天皇が位を譲って上皇（じょうこう）となった後も、政治の実権を握り続ける政治形態。

始めた人物：白河上皇（しらかわじょうこう）

院政の目的

1. 摂関政治からの脱却：摂政・関白の役職に縛られず、自由な政治を行うため。
2. 天皇家の権力復活：藤原氏に奪われていた政治の主導権を、天皇（上皇）の手に取り戻すため。

🔥 **ポイント**：院政の開始により、政治の中心は再び天皇家に戻った。しかし、それは新たな対立の火種を生むことになる。

新たな火種：上皇 vs 天皇、そして武士の影



院政がもたらした混乱

- **権力の二重構造**：政治のトップが「天皇」と「上皇」の二人いる状態になり、朝廷内での対立が激化。
- **武力の必要性**：対立が深まるにつれ、天皇も上皇も自らの主張を通すために、**武装した農民である「武士」**を警備や紛争解決に利用するようになる。

武士の登場

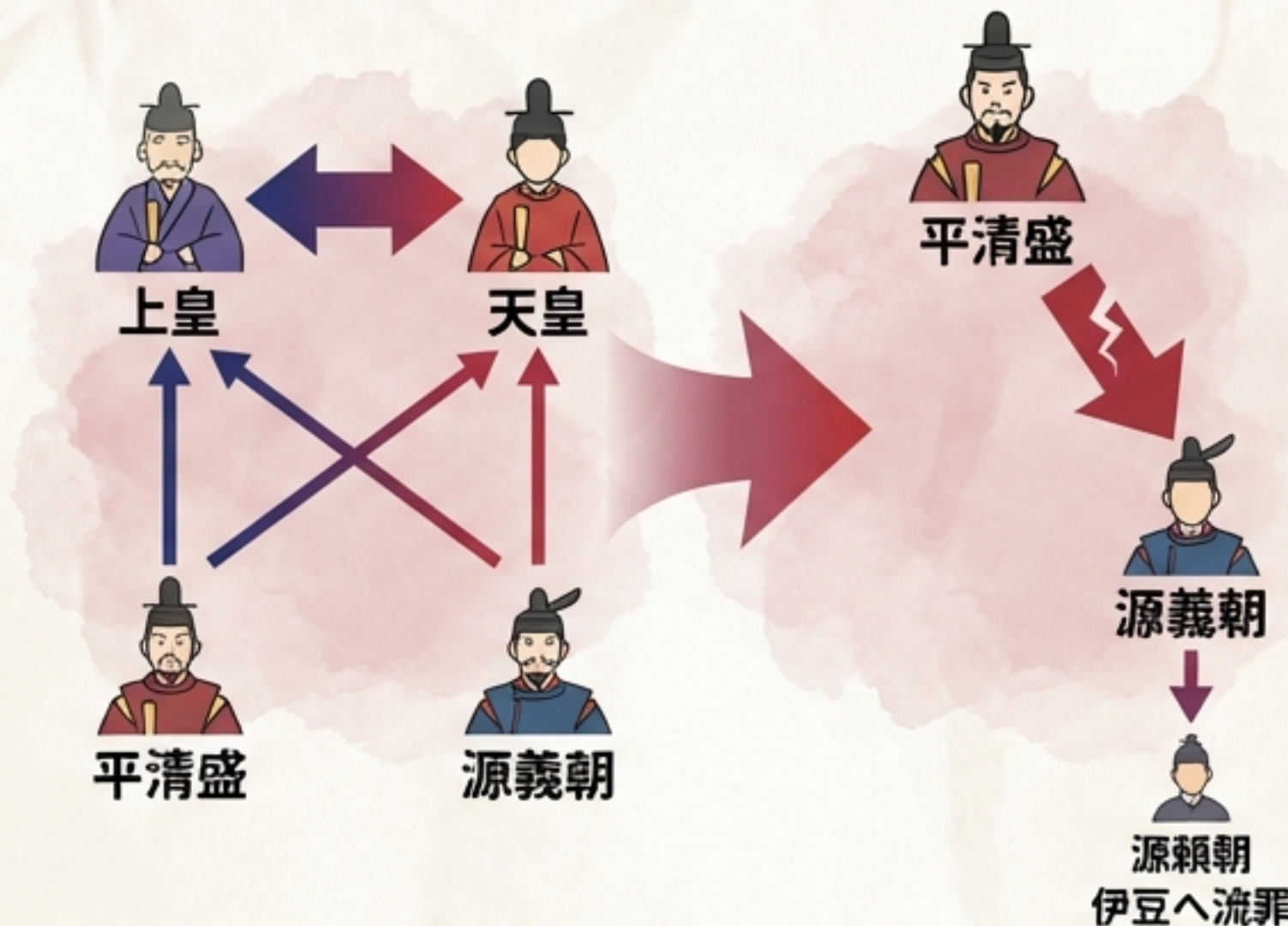
- もともとは地方の反乱鎮圧などで力をつけた存在。
- **平将門の乱**（たいらのまさかどのらん）：関東地方
 - **藤原純友の乱**（ふじわらのすみとものらん）：瀬戸内地方
- 朝廷は自らの力で反乱を抑えきれず、武士の力を借りたことで、彼らの社会的地位が向上した。

次の時代へのブリッジ：朝廷内の争いに巻き込まれた武士たちは、やがて自らが歴史の主役へと躍り出る。

第4章 剣が政治を決める：保元・平治の乱

1156年 保元の乱 (ほうげんのらん)

- 対立：上皇側 vs 天皇側の皇位継承争い。
- 結果：天皇側が勝利。
- 活躍した武士：平清盛（たいらのきよもり）と源義朝（みなもとのよしとも）が勝利に貢献し、武士の政治的地位が飛躍的に高まる。



1159年 平治の乱 (へいじのらん)

- 対立：保元の乱で協力した平清盛と源義朝が、恩賞をめぐり対立。
- 結果：平清盛が勝利。
- その後：敗れた源義朝は殺害され、その子である源頼朝（みなもとのよりとも）は伊豆へ流される。

結論：これら二つの乱を経て、朝廷の問題を解決する力はもはや貴族ではなく、武士の武力にあることが誰の目にも明らかになった。

武士初の最高権力者、平清盛の時代

平清盛の権勢

政治権力：

- **武士初の太政大臣**（だいじょうだいじん）：
- 朝廷の最高職に就任し、政治の中心人物となる。
- 藤原氏と同じように、娘を天皇に嫁がせ、政治をコントロールした。

経済政策：**日宋貿易**（にっそうぼうえき）：

- 港・大輪田泊（おおわだのとまり）（現在の神戸港）を整備。
- 中国の**宋**（そう）との貿易を積極的に行い、莫大な富を築いた。
この富が平氏の権力の源泉となった。

文化：

- 厳島神社（いつくしまじんじゃ）を篤く信仰し、現在のような姿に整備した。

ポイント：

清盛は、武力だけでなく経済力も兼ね備えた新しいタイプの権力者だった。



驕れる平家は久しからず：源氏の逆襲と平氏滅亡

平氏政権への不満

平清盛の政治は、藤原氏と同様に一族で重要な役職を独占する独裁的なものであったため、貴族や他の武士から強い反発を受けた。

源氏の再起

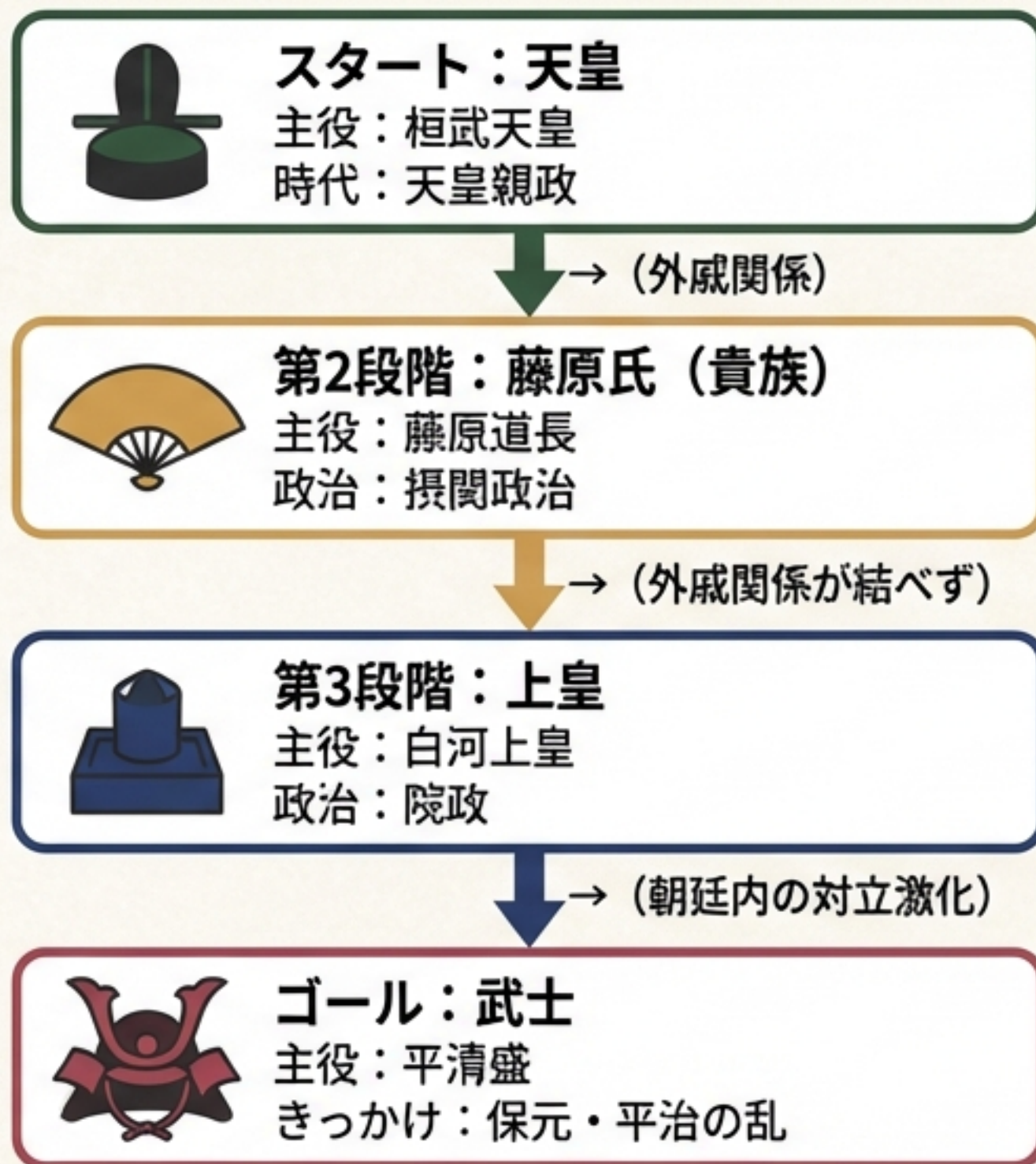
伊豆に流されていた源頼朝（みなもとのよりとも）が、平氏打倒の兵を挙げる。弟の源義経（みなものよしつね）の天才的な戦術もあり、源氏軍は各地で平氏軍を破る。

1185年 壇ノ浦の戦い（だんのうらのたたかい）

源氏と平氏の最後の決戦。この戦いで平氏は完全に滅亡し、約400年続いた平安時代は終わりを告げる。

結論：* 平氏の滅亡により、貴族の時代は完全に終わり、源頼朝による本格的な武家政権（鎌倉幕府）樹立への道が開かれた。

一目でわかる！平安時代400年の権力リレー



この権力の流れと、なぜ次の主役にバトンが渡ったのか（→矢印の部分）を理解することが、平安時代をマスターする鍵です！

試験に出る！平安時代 重要キーワード総まとめ

人物編



- 桓武天皇：平安京遷都
- 空海：真言宗、高野山金剛峰寺
- 最澄：天台宗、比叡山延暦寺
- 菅原道真：遣唐使廃止
- 藤原道長：摂関政治の最盛期
- 藤原頼通：平等院鳳凰堂
- 後三条天皇：摂関政治を終わらせる
- 白河上皇：院政の開始
- 平清盛：太政大臣、日宋貿易
- 源頼朝：平氏を滅ぼす

政治・出来事編



- 摂関政治：藤原氏の外戚による政治
- 院政：上皇による政治
- 保元の乱／平治の乱：武士の台頭
- 壇ノ浦の戦い：平氏滅亡
- 平将門の乱／藤原純友の乱：武士の力が必要とされたきっかけ
- 日宋貿易：平氏の財源

文化編



- 国風文化：日本独自の文化
- 紫式部：『源氏物語』
- 清少納言：『枕草子』
- 紀貫之：『土佐日記』
- 寝殿造：貴族の邸宅様式

そして、物語は武士の時代へ

平氏を倒した源頼朝は、貴族が住む京都から遠く離れた鎌倉に、武士による武士のための政府を樹立します。

こうして、約700年続く「武士の時代」が幕を開けるのです。

平安時代の権力闘争の末に武士が台頭した「なぜ？」を理解すれば、次の鎌倉時代の「なぜ？」も、きっと面白く学べるはずです。

**歴史は、一つの大きな物語。
この流れを掴んで、入試を突破しよう！**