

\*\*\*\*\*

一部50円です

\*\*\*\*\*



## みっちゃん

みっちゃんはおとうちゃんと同じ歳、村の旧家に生まれた。みっちゃんは尋常高等小学校を出て青年学校へ進んだ。おとうちゃんは街へ丁稚に出た。召集令状が来て、二人は揃って舞鶴の海軍兵となった。おとうちゃんは能登の離れ小島へ見張り兵として派遣された。随分気楽な任務で、沖行く艦船の監視であったと言っていた。一方、みっちゃんは南方方面行きの艦船に乗船し敵潜水艦の魚雷攻撃を受け、九死に一生を得たが左足を無くした。

幼い頃、私はみっちゃんの左足の事に気付かなかった。おとうちゃんの代わりに村役に出た杉山の下刈りの時も、急な斜面で大きなカマを振っているみっちゃんがいた。夏の昼下がりにみっちゃんの家に行った時に大きな義足を左足大腿部にあてがい皮の吊り紐を肩に掛ける様子を見た。その時、みっちゃんが歩くたびに「カチッカチッ」と音がしていた訳を知った。

みっちゃんは、そんな障害を戦争で受けたにもかかわらず戦争を語ることはなかった。みっちゃんは負けん気が強く、物知りで賢く歯に衣を着せ

ぬ物言いの性質の為か、村の者達も同情すると同時に傷痍軍人手当てを羨ましそうに噂していた。

そんな冷たい村人の目をよそに働き通したみっちゃんは知的障害の妹を世話しつつ、彼女が入院先で亡くなった翌年に81歳で亡くなった。亡くなる三ヶ月ほど前に、おぼちゃんの手助けでみっちゃんを抱き上げたことがあったが瘦せて軽かった。おとうちゃんはライバルであったみっちゃんが賢く働き者である為か、素直に誉めることは少なかった。私は幾度も母に「みっちゃんの性格の頑固さは足の所為でもある」と言っただけだ。そんなおとうちゃんとみっちゃんは百姓をしながら現金収入を得るためにいろいろな仕事をして、悪戦苦闘しながらも共に元気に長生きした。

晩年おとうちゃんも長く病床にあったが、みっちゃんの一週忌に亡くなった。家の者は、みっちゃんが迎えに来てくれたのだと言い合った。(嘉)

「はよう作ってもらわんといかんわ」と知り合いのKさんは言う。彼は少し前から大津の老人施設に入っている。そこは平均年齢八四歳、大きな声を出したら「ここでは静かに話して下さい」と注意される。

家族に世話にならず気儘に暮らしたいという思いが強いKさんとは酒も山も趣味も合う。その日も爺捨て山話に盛り上がった。

「琵琶湖の湖西に一反十万の土地があるそうじゃ。五町歩ばかり買うか。飛び地は良くない。地元の人と親しくなって聞きだした。」

自分の中の想いとKさんの想いとが反応して大きくなるのを感じる。爺捨て山は動き出すかもしれない。

『爺捨て山』そんなネーミングに静かに余生を送りたいというイメージを抱くかもしれない。しかし、人はそんな場所を探しているのだろうか？ 違ふと思う。自分の中の感情も野望も夢も小さい炎でしかなくなったが、爺捨て山を作ったなら、そこで小さな炎がもう一度集まって、何か原動力になるような、そんなエネルギーを生み出す『生きていく爺捨て山』を作りたい。

## 予感

立木理

本誌に拙文を載せて頂き始めて一年が過ぎた。編集者に「お前も恥をかけ」と懸命に勧められ、半分冗談のように始まったものが未だに続いているのが不思議でならない。せいぜい五、六回送れば彼も納得してくれるだろうと安易に考えていたが、なかなか相手も手強くないには「死」について書くと命じられ、更に半年が過ぎ一年となる。

過ぎてみれば一年はすぐに済んで仕舞っている。私の一生も似たり寄ったりだろう。まだ終わってはいないし、これから仕上げたいと願う事柄も残っている。が、今に至るとどこかに醒めた様な箇所があることに気付く。

感情を露わにすることも困難になりかけている。怒るにも気合が必要だ。もとより物欲はあまりなかったが、一層希薄になりかけている。自然に湧き起っていたものが影を潜めつつあるのはどうしたことか。居ても立っても居られないほどに恋焦がれたあの感情は一体何処へ行ってしまったのだろうか。と不図思う。年を重ねることに諦め感が広がって行くのであろうか、それとも感応の仕方

が変わってくるのだろうか。

生を受けたものは必ず死を迎える。樹齢は分からないが、二百年以上は過ぎていよう生家の松の木が枯れた。子供の頃にもう今の姿だった。松の背丈は三メートル位、そう高くはない。一メートル程の所で左右に枝を伸ばしている。松の木を真ん中して、その左に榊が、右にはツツジが数株植えてある。左の枝は榊の位置より先に伸び、右もツツジより先まで行っている。それぞれ三メートル近い枝の長さだ。榊の根元には何が祭つてあるのか知らぬが小さな祠風の館が置かれている。松や榊やツツジは一段高くした場所に納まり、家族はそこを「センスイさん」と呼び、神々しい場所として崇めてきた。

父も祖父も曾祖父も代々大切にしてきた松の木で、二十戸余りの集落の中で一番格好のよい姿とひとり私は自



負していたが、私の代でとうとう枯れてしまった。二十年近く生家を空き家にしてるくに手入れもしなかった所為と自責の念も強い。

ところがここ十年近く植木屋の手が入らなかつたお陰で老木はぐんぐん成長していた。思い切り天に向かって伸びている。今思い返すと、ようやくその持っている生命力を遺憾なく発揮したのではないかと思われる。伸びたいだけ枝を天に向かって伸ばし、繁らせたいだけ葉をつけ、松ぼっくりもいっぱい落とし、内に宿っている松の命を晩年にひらいた(それにより人の目には格好良く映ることはなくなつたけれど)。もしかしたら松くい虫がそこまで近づいていると感じとつていたのではなからうか。集落の多くが松を枯らしていたのも事実である。

まだ「古い」を口にしてはならぬ年齢だが、老木の枯れ行くまでの数年の様子は、私に何を示唆しているのだろうか。考えてしまふ。大概の人が一つの枠組みの中に押し込まれ、人生の大半をその中で過ごす。私も例外ではなかつた。枠から出ることは、時に人の非難を浴び、時に自らの食い扶持すら失う。四十を前にして枠組みを壊した私であったが、その後は本当に不安定な生活に家族を巻き込んだ。きつと彼らはいつも怯えていたことだろう、明日は、明後日は、どうなる

のかと。多くの人はそれを知っているが故に枠から「はみ出す」ことを避ける。自分を押し殺しても枠内に留まることを選ぶ。間違っているととは思われない。その方が適切だろう。

だがそれだけで終わるのも極めてもつたいない。若かろうが老いていようが死ぬまで意思を持つ存在なら、「思いのままに」「在るがままに」生きてよからう。人の手という枠から解放された老木が、その内在する命のままに最後まで生き抜いたように我々もまた一度は人為的な枠組みを突破して進むべきでないか。それが生まれ来た真の尊さと捉えることは間違いだらうか。

晩年に在つてこそ、そうした生き様が可能になる。一通りの役目を終えた世代にはもう許されていいだろう。「思いのまま」「在るがまま」を生きて行きたい。自らの終わりをその内予感する時が来るのだから。



夏山合宿 南アルプス2

梵店主

毎日朝晩の炊事時には、炊事担当の山猿は軽量カップで計ってハンゴに米を入れて炊いていた。山菜や岩魚などのおかずが美味かった事や、マキで炊いたハンゴの飯が美味い為についつい多めに計ってしまったのだろう。

よっちゃんは考えた「夏山の南アルプスを縦走するわけだから、北アルプスに比べたら登山者は少ないが、夏山シーズンでもあるから残り物があるはずである。ゴミあさり専門のK大学のことを考えれば大した問題ではない」。よっちゃんは「我々は他人様の残り物をあてにして北岳までの約一週間の縦走を行なう。休むのはゴミ箱があるところ」と皆に言

って縦走を開始した。  
ところが、みんな担ぐ荷が食料の米が無いこともあり軽くなつたためかエライ元気なのである。パテルはずの一年がパテズについて来る。目が生き生きと輝いているように見える。ゴミ箱に早く行って食べられそうなものを探さねばならない。沢山あれば皆で分けることも出来るが、きゅうり一本だとそうはいかないから、早いもの勝ちで食べてしまうことになる。

そんな乞食山行を続けて幾日目かの夕方、山小屋の近くにテントを設営した時のことである。食料担当の山猿がよっちゃんに「これはどうでっしゃろ」と紫色に変色した一本のロースハムをつき出した。見るからに太いハムは少しだけ切り取った跡があるが、まるまる一本が小屋のゴミ捨て場に捨ててあったと言う。これだけの大きさなら皆で分けても十分余る。よっちゃんは「紫に変色した上皮をナイフで削り中味を火であぶれば食える。肉は腐っていれば食あたりが怖いから食後に抗生物質のきつい薬を飲めば大丈夫であろう」と言うや否や、ハムを取り上げて皮をむき始めた。すると周りにいた部員たちも待ち切れなさそうに、手を差し出してきた。「死んでもしらんぞ、良く焼いてたべろ」というよっちゃんの言葉もうわの空のように、少しだけ串に刺したハムの肉片を火にかざして食べるのであった。

皆が食べ終わって、しばらくしてから一年が御飯が捨ててありますと言う。



よっちゃんは「どこだ」というなり立ち上がり、一年の案内するところに行つた。ゴミ捨て場の隅に炊いた御飯が無造作に捨ててあった。捨てたから一日二日はたつていそうであったが見過ごすことは出来なかつた。

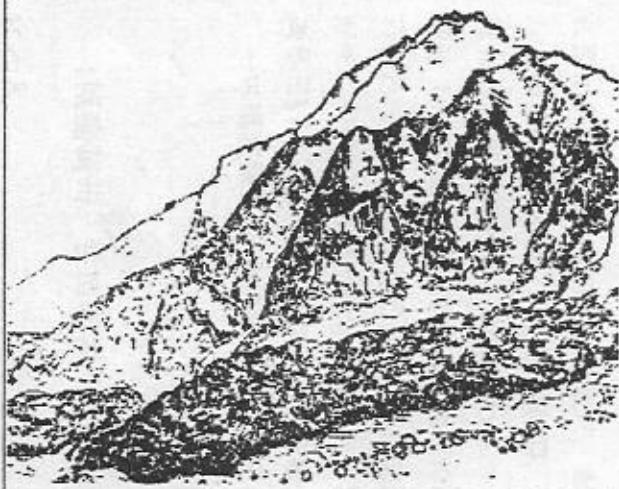
一年によっちゃんは「臭いから味噌でオジヤを作れば匂いも消えて食える、土や石を除けてすくって持つて帰ろう」と言つた。この味噌入りのオジヤは皆に好評であつた。久しぶりに満腹感を味わつたものだ。

よっちゃんはこの乞食道の中で意外なことに気づいた。皆が弱音を言わない。目が爛々と輝いているようにみえた。食物がないという危機感、疲れて遅ればしい物にありつけない怖れ。人間の食欲に対する潜在力の凄さ。

後年、当時の部員が集まれば「あの時の乞食した思い出は楽しかったなあ」と話が盛り上がる。

一週間ほどで縦走を終えて北岳の大樺沢の二俣に着いた。テントを設営して北岳パットレスの岩場を5日間登つた。パットレスの岩場は初めてで最初は岩を登る高度感にビビッたものである。日本の岩場では最も高い標高にある北岳パットレスは落石さえなければ快適な岩場である。

よっちゃんは三回も中央稜ルートを登つた。そのほか二、四尾根も登り。怖いもの知らずのよっちゃんであった。岩登りの最中に下をみれば千メートルほど切れていて谷が小さく見え、よっちゃんの身体が空に舞うような錯覚を感じさせたものだ  
毎日同じルートの岩場を登ると難しく思つた所が易しくなつた様に感じられた。岩場に他のパーティーが取り付いていないか。落石がないか。ザイルが傷ついていないか。考えればキリがない。  
岩場に取り付けば、早く登り切ることにしか考えない。事故は登り終わった時の油断や不注意、手抜きから起きる事が多い。幸いにして、よっちゃんの最初のリーダーとしての合宿は計画通り無事終えることが出来たのであった。



明石 幸次郎

景気が一段と悪くなってきました。ある中堅の運送会社の社長に聞いたら、去年の今頃に比べたら、運ぶ荷物が四割以上は減って大変な状態になっていて、従業員の首を切る訳にも行かず、どうしたら良いか分からないと嘆いていました。

町を歩いていても何処と無く、歩いていて人の顔付までが暗い感じがして、又、満員電車の中で、揺られて少しでも隣の人の身体に触れたら、恐い顔をして睨まれます。相手が女性であれば、痴漢やと、声を出されそうで、何となく周りに余計な気を遣い、お互いがぎすぎすしたような雰囲気があります。

こんな暗い感じが漂う社会になると、余程自分が意識しないと、自分自身もその雰囲気染まり、益々暗くなり、何故か愚妻との関係もぎすぎすして、家庭までも暗くなってしまいました。これでは、幾ら政府が景気対策として何十兆もの金をばら撒き、景気を刺激しようとしても、国民の気持ち沈んでしまつては、お金も使わなくなり、消費が更に落ち込んでしまいます。

その結果、何をやっても悪循環に陥り、中々不況から抜け出せなくなりま

す。麻生首相の国民不支持率が八五%にもなると世論調査で言われ、自民党内は危機感が高まっているようですが、現時点で解散総選挙をしても負けるのが目に見えているので、無能なトップを引きずり落とすことも出来ず、思考停止状態が続き、その結果ずると政治も経済同様に悪循環に陥つてしまっています。早く総選挙を行なつて、

政界のがらがらぼんを図り、人心を一掃して、世の中のムードを変えて、その後に景気対策を打ち出さないと効果は現れません。国民が景気と同様に益々気持ちも萎縮してしまっている状態で、いくら対策を打つても効果はないと思います。今のままでは、日本が先進国の中で一番遅くでしか不況から抜け出せないのでは、国民だけが益々、不幸になってしまいます。

しかしながら、ひとり嘆いていても仕方がありません。こんな暗い世の中であるからこそ、考え方を変えて、少しでも周りの人の気持ちを明るくすることに心掛けたいものです。その具体的な方法としては、話をする時に、相手に対して出来るだけ否定語（不満、批判、非難、悪口、愚痴、泣き言、雑言、雑味）を使わず、肯定語（祝福、賞賛、激励、感

謝、慰め、認知）を多く使うことを心掛けると、言われた方も気持ちが良いものです。例えば、当たり前のことですが、電車の中で席を譲ってもらった時に「有難う、助かります」と言った肯定語は、席を譲った相手の気持ちを向上させると共に、その言葉を発した本人も肯定語が放つプラス効果を、自分にも与えられ気持ちが向上くと言う事です。言葉は話し手と相手の聞き手双方にプーメラン効果を持つものです。

逆に駄目亭主が女房から言われる「アンタは何してもアカンわ。エエとこ無しや」と腹立ちまみれに駄目亭主に罵倒しても、その否定語のマイナス効果は言った女房にも返ってきて、お互いが腹が立つとともに暗い気持ちになつてしまいます。

暗い世の中であるからこそ、笑顔と会話には肯定語の多用を心がけて、周りの人を少しでも明るくしていきたいものです。



## クイズ

「高槻城主、和田惟政」(つづき)

福嶋 努

JR高槻駅の真北に見える天神山北東の山添いには、伊勢姫ゆかりの伊勢寺があります。伊勢姫の晩年の住まいの跡に建てられたというこの寺は、十六世紀後半(天正年間)に、高槻城主高山右近による兵火のために一度焼失してしまつたということです。現在の諸堂は、一六四三年(元和から寛永)の頃に、僧・宗永によつて再建されたものであり、このとき、天台宗から曹洞宗に転じています。

この寺の墓地の中ほどには、自然石を祀つた伊勢廟堂があり、そこから左の方へ少し上がっていくと、高山右近の主君であり、芥川城・高槻城の城主であつた和田惟政の墓があります。十八世紀前半(享保年間)に、和田惟政の墓石が(①)内で発見され、その後この伊勢寺の墓地に移されたのです。

一五六八年(永禄十一年)、織田信長が足利義昭を奉じて入京、高槻の芥川城に入つて畿内の平定に乗り出しました。そして、和田惟政、伊丹忠親、池田勝正の三人が摂津守護に任ぜられ、摂津の国は分割統治ということになりました。しかし、その後、摂津国内では勢力争いが

度々起こり、これに織田信長と將軍足利義昭の対立が絡んで争いごとが絶えませんでした。

將軍足利義昭をつねに守ってきた高槻城主和田惟政は、織田信長から圧迫を受けることが多くなり、やがて激しい抗争に発展していききました。

一五七一年(元龜二年)八月、茨木佐渡守と伊丹忠親を支援する和田惟政と、池田勝正・荒木村重・中川瀬兵衛ら「池田二十一人衆」側とが、ついに茨木の白井河原にて激突しました。

茨木市耳原で西国街道が茨木川にさしかかるところの橋(幣久良橋)の袂に「白井河原合戦跡」の記念碑が建っています。碑の横に、茨木市教育委員会の説明板があり、次のように記されています。

「この時、和田勢五〇〇余騎、池田勢二五〇〇余騎が対峙しましたが、和田軍はまだ戦列が整っていませんでした。そこで部下の一人・高利平大夫(郡兵大夫)が時間かせぎをしようとしたが、その計略がみやぶられたため主君惟政に「多勢に無勢・・」などと進言しました。しかし惟政これ聞き入れず、後続軍の到着を待たずに二〇〇余騎の少数で突撃しましたが、この時惟政は池田方の武將中川瀬兵衛に討ちとられました。主君を失った和田・茨木の郎党たちは、「主を討たせて

どうして生き残れようか」と切つて出て討ち死にしたので「白井河原は名のみにして唐紅いの流れとなる」ほど赤い血に染まったそうです。

当日、和田惟政の家臣である高山飛騨守と右近が守っていた糠塚(とりで)に大軍で攻めてきたため、高槻城にいた主君和田惟政に救援を求めました。

惟政は、どういう訳か軽装備で二〇〇ほどの兵とともに戦場に向かいますが、二五〇〇からの敵兵に囲まれ、鉄砲で撃たれて戦死してしまいます。二〇〇の軍勢では、二五〇〇の軍勢になう訳がありません。惟政の嫡男惟長は十五歳前後の若武者でしたが、三〇〇の兵を率いて父惟政の後を追いましたが間に合わず、高山右近などとともに高槻に逃げ帰ってきたということでした。

和田惟政という戦国大名は、二五〇〇からの敵に対して、わずか二〇〇ほどの兵で、しかも軽装備で立ち向かうという無謀な事をする武將とは思えません。『日本史』を書いたイエスズ会宣教師ルイス・フロイスは、和田惟政のことを「福王」と呼び、「剛胆、かつきわめて勇敢な人」「はなはだ愛情深く、一度人の保護を引き受ければ之が為に領地を失うこともあるも決して保護を止むることなく、家臣たちとも親しく交わるので、君臣の区別がつかないほ

ど」であると記しています。また、惟政が、公方(將軍家)の名譽を重んじ、公方の地位を維持するために最大限の努力をしていることをも、本国ポルトガルへ伝えていきます。そのような人物が、軽率としか言いようのないこのような行動をとるなんて全く信じられないことです。

『陰徳太平記』では、惟政は味方の軍勢の数を思い違いをしていて、高槻城を出立したととなっているようです。これが、これとても信じがたいことです。

ここまできて、私の頭によぎるひとつの疑問が湧いてきます。高槻城にいた惟政のところへ届いた情報が極端に不正確なものであったのではなかったろうか、誤った情況判断をしてしまうような、真実とは程遠い間違った情報が惟政にもたらされたのではないだろうか……。

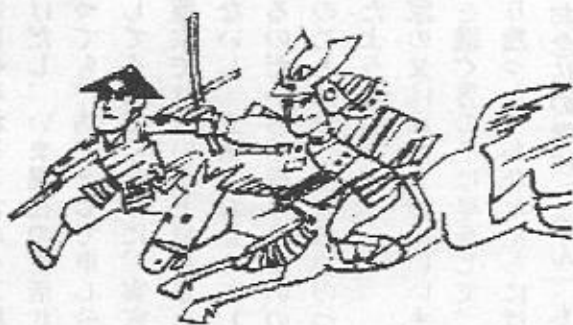
惟政が、勇敢に戦場へ立ち向かい、四十歳の命を白井河原合戦で失ってしまったことは事実そのものです。高槻城主和田惟政は、戦国武將としてのいさぎよい人生をこの河原で終えたのでした。

記念碑のそばの河原には、いまでも数々の仏が残っていますが、この合戦の戦死者のものかと思われまます。茨木川を少し下ったところの名神高速道路沿いには和田惟政の供養塔が建つてま

す。江戸時代の「撰津名所図会」には、白井河原は、ホタルの名所と書かれています。近頃、ホタルが復活、「白井河原合戦の戦死者の亡霊だ」といささかオーバーな話が交わされているという事です。

問：文章の(①)に当てはまる言葉を次のア・イ・ウから一つ選んで下さい。

- ア： 茨木城
- イ： 高槻城
- ウ： 芥川城



芥川だより30号のクイズの答えは(ウ：伊勢寺)でした。

## 父との別れ

一人目の子がすくすくと成長してますます手がかかるころ、二人目が宿ります。最初の出産から三年目の三月が予定日と言われました。二歳の子に手を焼きながら身重の身で掃除・洗濯をこなすのは大変です。育児は姑が手助けしてくださるので大助かりでした。

法務も、檀家の皆さまが待っていてくださいますので、怠るわけにはいきません。追いかけて来る子供をなだめすかしつつ、家事に法務にと、ねじを巻いて走り回っていると、一日があつという間に過ぎてゆきました。

そのうえ田圃の仕事が増えたのです。一反の耕作が私の担当です。亡くなった父が「お寺に田圃があると生活が豊かになるから」と言つて、私の持参金で五反の田を私達の名義で購入してくれました。年末になると、そのローンの支払いに迫られたものです。

私はそれまで農業をしたことがありませんでしたので、いろいろな人に助けていただきながら、田植えや野菜づくり、草刈をまめにしたものです。

キャベツ半反、たまねぎ半反つくったとき、収穫しても収納する場所がな

いのは困りました。農家の方にお願ひして処分してもらったこともありましたが。野菜の収穫が済むと、畑を田圃に早変わりさせねばなりません。川から水を引き、田作りをする費用を出して、田植えもお願ひしました。

予定どおり、二番目の子を出産しました。二番目は女の子です。お人形の様可愛がると、兄も抱っこをねだる。女の子は育てやすく、一年経つころにはヨチヨチ歩くようになりました。

娘を産んでもまもなくして、東京の実家から突然の電報がありました。「父死す」。元氣だった父の死亡通知でした。昭和二十五年四月十一日のことです。

まだ電話が家に引かれていない頃でした。私たちはさつそく喪服を用意して、東京に向かいました。次の日の昼頃に実家に入ると、もう家には黒白の幕が下がっていました。いろいろな人があちらこちらにいらしていた。

日蓮宗ではお葬式に太鼓を叩きます。今までに何度か参列したことのあるお葬式の様子を思い出しながら、お参りしました。家上がり、白布で蓋われている父の前に進みます。そのとき私の顔を見た女中さんが「ああ、お嬢さん」と寄って来ました。私は「仏さまに御挨拶ね」と言いながらお線香を供え、太鼓を叩きはじめます。それに合わせるように、みなさまが一緒に

お題目を唱えました。私の口からも「南無妙法蓮華經」のお題目が自然に出てきたのです。それが、我ながら不思議でした。

関東には法華経信者が多いのです。祖師の日蓮さんが関東出身の方だからでしょうか、日蓮宗の行場も多い。朝早くから行者さんが太鼓を叩いて歩いている姿をよく見かけたものです。お葬式であれば、みな揃って賑やかに勤めます。ご近所さんも賑やかに太鼓をそろえて叩く。いまはそのような風習は見られなくなりましたが、父の亡くなった頃はまだ盛んに行われていました。

次の日、お葬式を済ませ、後のことは親族のみんなに任せて、主人の勤務の事もありましたので早々に帰阪させていただきました。

主人は無口となり、難しい顔をしたままの帰宅でした。私が太鼓を叩く姿を主人は訝しげに見ていたようです。「母に何んと言つて報告したらよいか」と思案顔であった。私はそれに一向気づかず、二人の子どもの世話にかかりきりという頓着なしのありさまだったのです。

主人は気にかかる事はハッキリしておかなくてはと思ひ、私の実家の宗旨について姑に切り出しました。今姑もビックリした様子でしたが「今

更そのようなことで、とやかく必要はない」と言いながら、「女学校が浄土真宗の学校であったから安心して、ご実家の宗旨を尋ねることなくご縁を結んだわけだし、いま現在の生活状況を振り返つても、坊守として申し分ない活動をしてくれているのに、実家の宗旨が日蓮宗ではないかと責めるような筋ではないし、立派にお勤めもしてくれているのだから結構じゃないの」という姑のことばで、主人の心のつかえは取れたようでした。

実家の父は私たち娘にいいました。「家を継ぐ男の子は早死して、女の子ばかり残った。あなたたちには、できればお念仏の学校へ進んでもらいたい」と。南無阿彌陀仏を称える学校に私たちを入れたというのが父の教育方針であり、希望だったので。私たち五人が嫁いだ家の宗教はみな南無阿彌陀仏となりました。心安く温かい他力本願の教えの中で家族一同穏やかに阿彌陀さまを念じつつ、感謝報恩の心をもつて、暖かく有難い一日一日を積み重ねて過ごさせたいだいております。

「双方の父の命日が十一日とは、お互いに何か通いあうものがあるのだろう」と思ひます。母が心筋梗塞で突然の死を迎えたのも、昭和五十四年七月十一日でした。

## 朝食は力のもと

藤井寺 笑美

数年前、朝食を食べない子どもが増えているらしいと、大阪府内にある幼稚園等で、朝食についての実態アンケートをしました。アンケートでは、「朝食を食べていますか？」という質問に

「100%が「食べない」と答えています。100%の人が「食べないのか」と聞くと「食欲がない」「時間が無い」が六八%ありました。これは起床時間や就寝時間に関係があると想像します。夜遅くて朝起きられない。ぎりぎりまで寝ているなど、生活のリズムの悪さが原因のようです。このことは、子どもに問題があるのではなく、むしろ大人がそのような生活習慣になっているのが大きな要因のように思われます。

実際、居酒屋やカラオケなどの店で夜遅くまで、小さい子どもを連れて楽しんでる若い夫婦を見かけることがあります。また、時々遅くに電車に乗っていると塾からの帰りなのか、小さい子どもがリュックを背負い疲れた様子で乗っているのに遭遇します。このような状況が「食べない」「食べられない」につながっているのではないかと

危惧します。「三つ子の魂百までも…」

といいますが、子どもの頃の生活習慣は確実に将来につながっていきます。近所づきあいや家族団欒とはいえ、遅くまでの飲食、子どもの将来のための勉強だとしても、子どもにとって決して良い習慣とはいえないと思います。良くない生活習慣がついてしまうと、それが一生続くことになり、健康や性格にまで悪い影響を及ぼします。

生活のリズムを作るとはとても大切です。早起きして朝食を食べること、リズムがつきやすくなります。朝食による力を十分に発揮し、一日を元気にスタートする事ができます。朝食は、一日のウォーミングアップ。スポーツ選手が怪我防止と実力発揮のために体を十分に温めて始めるのと同じように、朝食をとることで頭や体が目覚めしつかり働ける状態になります。脳のエネルギーは朝には枯渇していて、朝食を食べないと低血糖状態のぼーっとした状態になってしまいます。これは体にとって一種のストレスで、体があるいは、集中力が無い、飽きっぽい、じっと坐ってられない、いらいらする、生あくびがでるなど色々な症状がでるようです。朝食を食べることで、成績が上がった、仕事の能率がアップしたなどは当然のことです。

勉強や仕事の効果を上げるためにそ

れなりの準備や段取りが必要なのと同時に、生活リズムをつけるためには準備が必要です。朝食にも準備が必要という事です。朝食を食べるために逆算してどうするかを考えなければなりません。食べるには、起きてから一定の時間が必要で、食べるためには起きる時間、起きるためには寝る時間などを考えなければなりません。また美味しく食べるためには、最低でも食べる前に三〇分くらいは開けたほうが良いようです。朝食は健康のための投資と考えて一日をスタートさせたいものです。



## 俳句

養女

- 星空や寒が磨きてかがやけり
- ニン月や暖を包んだ風が吹く
- 気がつけば水仙大株香りよく
- あれあれと雲間を洩るる寒の月
- 傘さして若芽若菜の緑見る

## 携帯エッセイ▼⑩

## 「独居老人は狙われている」

母の自宅で介護をしていた時にしばしばセールの電話がかかって来た。「羽毛ふとんを買いませんか?」「家を修繕しませんか?」など。

独り暮らしの老人に高いものを売り付けてやろうとの魂胆が透けて見えた。

中にはNTTの関連会社の電話セールス代行会社を名乗る女性からの電話もあった。NTTが迷惑電話を助長してどうする、と腹が立った。

「要りません。忙しいので、もう電話はかけて来ないでください」

その都度、私は強い語気でそう返した。実際、介護は忙しい。家事に追われつ放しだった。

しかし、別のセールの電話がかかって来た。ひっきりなしだ。

(どこで独居老人の情報を調べて来るのだろうか)と感心した。

独り暮らしの老人は狙われている。振り込め詐欺はその典型。老人を悪い情報から守る社会制度が必要だ。

一八〇〇二五〇字くらいで  
あなたの心のつぶやきをお寄せください

やさしい言葉が心にひびきます

「いつもきれいに使っていたいただき、  
ありがとうございます」

或るスーパーのトイレにあった貼  
り紙のことば。なぜかドキッとして、  
もう一度トイレの中を見廻し、汚れ  
ていないことを確認した上で、

「よし 大丈夫」

トイレが人間と同じ目標で話しか  
けている気がして、

「ありがとうございます」

とやさしく言われると、汚しては  
いけないと思えるから不思議です。

「きれいに使いましょう」「汚さない  
で下さい」は普通の表現かも知れな  
いが、強い口調に感じる時もありま  
す。

貼り紙を見て、童話の「北風と太  
陽」を思い出し、やさしい言葉は相  
手の心に素直にひびくのかも知れま  
せん。

耳を傾ける



誰もが何か悩みをかかえている。  
そしてかみ合わない会話。順調なだ

けの人生などないのだということも  
知っているが、それでも一日はすぎ  
てゆく。

タクシー運転手さんのコトバ。

「よく降りますなあ」と声をかけ  
ると、「明日も降り続いたとて、明後  
日は晴れるでしょう。明後日晴れな  
くたって、五日先、七日先にはきつ  
と日の照る日がくるもんですよ」と  
言う。

だんまり運転手さんにはよく出会  
うけれど、今日はちよつと違う。何  
をこのパーーさんに、わからせよう  
というのか。

やつとわかつた、寺の本堂で。運  
転手さんのコトバをくり返してみ  
た。読経が始まる前に、しみじみと。  
「パーーさん、悪いことばかりつづ  
かないよ」と言っただけ、はげまし  
て下さったのだと。

ありがとうございます。そうだよネエ。

人生いろいろ

お揃いで買った茶わん  
ふせてあります

戸棚に

あなたが戻ってくるのかも知れない  
思い出が淋しい気持ちに変わるとき  
なみだこぼれる  
私です

♪：雨、雨ふれふれ

もっとふれ：♪

三十数年前、大ヒットした歌なの  
です。

ナツメロとして歌詞が流れてくる  
と、思わず涙してしまうのです。時  
代相が出て、細く長く歌いつがれて、  
今尚古く感じないのです。

古びないどころか歳月に磨かれ  
て、かえって深い味があり胸を打つ  
のは私だけででしょうか。

あなたを看た明け暮れ  
みじかいくらしを懐かしみ  
水をあげてる私です  
朝に夕に

私の動きを報告すれば気持ちちが和らい  
で  
あなたのやさしかった心が今やつとわ  
かつてきたのです

編集後記

新聞を読まなくなつて久しい。広告  
が多いのがいやになり、断つて3年にな  
る。ネットのニュースを毎日見ている  
ので、情報には困らない。雑誌も本  
も買わなくなった。

私が毎日気にしているのは、株価で  
ある。アメリカと日本の株価を景気の  
先行指数として見ている。最近の株価  
は下落傾向に歯止めがきかない。少な  
くとも半年先は最悪である。  
くれぐれも、ご用心されるように。

3月 芥川商店街の催し

3月29日(日)

アーケードリニューアル

3周年記念イベント

★花魁道中 笑劇武芸団★

2回商店街を練り歩きます

★昔ライブコンサート★

am 11時～pm 6時

★亀屋落語寄席★

pm 4時～pm 6時

★桜の通り抜け・JT★

am 11時～pm 8時

商店街にて100円市

各店にて開催

