

## はじめに 歌の力

いつも思っていることがあります。弾む会話をしよう、笑い声のある生活をしよう、歌って暮らそう。歌は力をくれます。前に進む力です。歌を歌って元気に生きて行きましょう。平成二十九年（二〇一七年）十月十二日、Eテレ『にほんごであそぼ』という子ども向けの番組の「ちよちよいのちよい暗記」で三歳の女の子が「東海道五十三次 宿場町」（二級）をやった。「三歳です。暗記が大好きです」と言った。夫が「全部言えるなんて、すごいね」、童謡の会員も「小さい子って、すごいですね」と言った。

私は書くことが大好きです。パソコンを開いて、言葉を立ち上げる。いつも何かを書いていたい。書くことは苦にならない。そうして、また本ができました。『歌って暮らせば』と『歌が好き』の後に書いたものです。まだまだ書きたい事があります。

この三年間に、リオ オリンピック、平昌（ピョンチャン）オリンピックが開催され、若い人々に感動をもらいました。わが家では孫が二人になりました。私たち夫婦は高齢になり、おしよせる新時代に対応できないことが多くなりました。記憶が薄れて行くので書きとめておくことにしました。読んでいただけると嬉しいです。

# 歌いたい歌がある 目次

はじめに 歌の力 3

## 第一章 日常 11

ほめられる 色覚異常 風邪をひく 一番の「お宝」  
「こびと」は希望 感動の『バリバラ』 自由人「ゆり坊」  
自己主張は実名で 自慢話 スーパー百歳 祈祷 物忘れ  
不思議な現象 戦艦「武蔵」発見 嬉しかった 希望の新年

## 第2章 食べる

41

春の七草を食べる ウシガエルを食べる ゴマサバを食べる  
お酢を飲む ミネラルウォーター大騒ぎ バク買い  
子どもの食事対策 アイドルの料理 もつたいない物  
白こんにやく 早食い大食い それでも吸うか ご飯炊けたかな  
ウミハマミカラ 嘔む 木枯し紋次郎の干し芋

## 第3章 言葉

57

好きな言葉 嫌いな言葉 奇妙な言葉 詐欺師は言葉巧み  
子ども番組を観る 新鮮な童謡・唱歌 かわる子ども番組  
Eテレ『0655』落語も新しい 汚い言葉 外国語  
今年の一文字 年賀状は幸せの証し

## 第4章 学ぶ

87

句読点を学ぶ 俳句を学ぶ 中原中也を学ぶ 宮沢賢治を学ぶ

廃棄本について 道徳の教科化 二宮金次郎を学ぶ 尊徳も新しい

実験をする

## 第5章

考えよう

117

ボランティアを考えよう 消費税はゼロパーセント

名前を連呼の選挙 名誉東京都民 死ぬこと 死刑廃止論

米兵捕虜も被爆死 長崎の歌声 知らなかった沖縄

夢の満蒙開拓団 真珠湾攻撃の指揮官

これでよかったのか東京裁判 がん治療革命 原発いじめ

知らなかった六ヶ所村 オスプレイの事故 想定外でした

南スーダンPKO撤退 核兵器禁止条約に参加を

八月十五日は何の日 北朝鮮の言い分

## 第6章

歌おう

149

「夏は来ぬ」の誤解 感動の金太郎伝説 「とんび」の伴奏

奇妙な歌「さらば、八戸」<sup>はちのへ</sup> 縁起物の歌 悩める「浜辺の歌」

三番が重要な「赤とんぼ」全部歌ってこそ感動がある  
演じるように歌う 歌詞・歌い方を覚える 手を洗おう  
オペラのように歌うか 戦争の傷跡 子どもたちに歌を

## 第7章

### 音楽

181

変わる福祉番組 歌とお笑いの違い 金手かなでのオザワ 武満徹の音楽  
ブルクミュラーの魅力 民謡を楽しむ クラシックを楽しむ  
『題名のない音楽会』へようこそ ゲストのユージさんが泣かせた  
感動の「ノヴェンバー・ステップス」

## 第8章

### スポーツ

211

リオ オリンピック 左手が肝心 みんなの体操 おだわら体操  
ピョンチャン オリンピック

第9章 出会い 221

黒柳徹子さん 田部井淳子さん 小錦八十吉さん 綾戸智恵さん  
桂文枝さん かこさとしさん 早川殿 源頼朝からいただいた名前  
鈴木森七五三先生 渥美清さん

第10章 夫婦の会話 235

鳥居<sup>とりい</sup> つうかあ 白いムラサキツユクサ オリンピック出場  
昔の遊び 中原中也 ほしいもの 北條五代祭り 社会貢献  
歯科医院 字幕スーパ―の間違い タガメ ヘリコプター 駄洒落<sup>だじゃれ</sup>  
天気予報の裏側<sup>うらがわ</sup>に感動 「没イチ」の生き方 夫は素数  
心がけていること 感謝の言葉

第11章 家族 263

ウチには、こんなのがいいます 努力に生きる 保育士試験に合格  
孫の誕生 父の歌「古城」 母の歌「みかんの花咲く丘」

親より長く生きる

第12章

がんばれ『真田丸』

279

前兆 ぜんちよう

不信

終焉 しゆうえん

動乱

滅亡

幸村 ゆきむら

軍議

反撃 はんげき

前夜

最終回

あとがき 歌のゆくえ

290

第1章 日常

のはな

はなののはな

はなのなあに

なずなのはな

なもないのはな

「花野の野の花 花の名なあに なずな菜の花 名もない野花」

谷川俊太郎『ことばあそびうた』より



## ほめられる

毎年七月の童謡の会は、最後に「夕焼け小焼け」を歌って夏休みに入ります。私が「中央に集まり、隣りの人と手をつないでください」と言うと、前列の十人ほどの人たちが突然手をつないで私に迫って来た。私は驚き、あわてた。

「♪夕焼け小焼けで日が暮れて……空にはキラキラ金の星。」最後は手を上にあげて手のひらを裏表に返してキラキラさせて終わる。それは美しい光景です。

「みんな、先生の事が好きなんですよ」と言っただけで帰った人があった。途端に私は背中に羽が生えて舞い上がった。だれもいなくなった会場内をバタバタと飛びまわった。ほめられて嬉しかった。

## 色覚異常

平成二十八年（二〇一六年）十月五日、NHKテレビ『ガッテン！』で、「色は見分けづらくなる 加齢による色覚異常でおきる見間違い」を放送した。

モデルは「青と黒」のワンピースを着用している。司会の志の輔さんが、「私には『青と黒』に見えます。確かです」と言った。タレントの男性が「そんなのウソや！『白とゴールド』に決まっちゃう。絶対に『黒』なんて、見えへん！」と叫んだ。アナウンサーの小野文恵さんも「私も『白と金』に見えます」と言った。他の女性のタレントが「疲れているんじゃない」とか、「老

化かもしれない」と言ったので会場は爆笑になった。

私は「うす水色と金」に見えた。「白」には見えない。「うす水色」と言う人はいなかったの  
でシヨックだった。

九十六歳で亡くなった母は、私が買い与える服の色が不満だった。「真っ黒で汚い色。こんな物いやだ」と言つてなかなか着ようとしなかった。今まで、わがままな人だと思つていたが、「そうか、加齢による色覚異常でおきる見間違いだっただのかもしれない」。母は白内障の手術も受けている。そう考えると納得できる。買った服は、今、私が家の中で着ている。なにも問題はない。最近のテレビの番組は面白い。勉強になります。ニュースも、わかりやすく解説してくれます。テレビの良い所を生かして、工夫を凝らした番組に期待したい。

## 風邪をひく

湿度が高くてムシムシする日、「尊徳記念館」で童謡の会があつた。会場には「飲食禁止」の張り紙があるので、水を飲むのを我慢した。汗がしたり落ちたが、その日に限つてハンカチを一枚も持つていなかった。ピアノを担当する若い先生も真赤な顔だ。童謡の会員は涼しい顔をしていた。暑くないのだろうか。

二日後、喉が痛くなつた。唾を飲み込むと痛い。そして咳き込んだ。ゲンゲン咳き込む。夫

が、「医者に行くといいです。医者が出す薬は、よく効きます」と言った。

日曜日もやっている病院に行った。初心者アンケートに「喉が痛い」「咳き込む」と書いた。

医者が、「いつからですか?」と訊いた。私は、「一週間ぐらい前からです」と答えた。

「薬は何か飲んでいますか?」「パブロンを飲みました」「喉が少し腫れていますね。薬を三日分出しておきましょう。これで治らなかつたら別の病院に行ってください」。

「別の病院?」私は耳を疑った。普通は、「三日後に、もう一度診せに来てください」と言うのに。この病院、大丈夫かと思った。帰宅して夫に話すと、「自分の所でわからない病気は別の病院に行くようにすすめるのは好い事です」と言った。「エッ、わからない病気?」。

医者のおそばについて、患者の名前を呼び出している看護婦は、言語障害のようだった。私の前の男性は、自分の名前が呼ばれているのに気がつかなかった。それほどはつきりと話せない状態の看護婦だった。この看護婦に血液を採られたくないと思った。以前、この病院で年若い男性医師に針を五回も刺されてやっと血液を採取してもらったことがある。以来、健康診断は秦野赤十字病院で行っている。診察のアンケート用紙には、「血液採取の針を刺すのは、五回以内でお願いします」と書く。すると子供用の針でやってくれる。

風邪は、薬を飲むと三日目には、喉の痛みと咳き込むのが治まった。次に喉にタンがからんだ。うがいを頻繁にした。三週間後に完治した。病気になるのが弱くなる。大学時代の親友が、「風邪はいくら注意していても来る時は来る」と言っていたのを思い出した。

歌手のさだまさしさんは、『今夜も生でさだまさし』というNHKテレビの番組で、咳をしな

がら葉書を読んだ。ペットボトルの水を飲んで葉書を読んだ。しかし、最後にギターを抱えて大ヒット曲「精霊流し」を歌った。今、咳をしていた人とは思えない歌声で聴かせた。会場は水を打ったように静か。聴衆を魅了した。「さすが歌手だ。すばらしい」。

私も、水を飲みながら「真鶴町」「中井町」「大井町」「小田原市けやき」「小田原市尊徳記念館」の童謡の会を乗り切った。休まなくてよかった。

## 一番の「お宝」

市川猿之助いちがわえんのすけさんは、四歳から歌舞伎の初舞台を踏み、現在四十歳。スーパー歌舞伎「ワンピース」で、子どもから大人まで大人気だ。その猿之助さんにアナウンサーが、「一番のお宝は何ですか？」と質問すると、「健康な身体ですね。病気をすると替わってもらう人がいない。体調管理が第一です」と答えた。「なるほど」。

お笑いタレントで司会の清水ミチコさんにも、「一番のお宝は何ですか？」と質問した。すると即答で「私の場合は、ピアノかな」と答えた。清水さんはピアノを弾きながら物真似をして笑いを取る。ピアノを得意としている。

私は、「一番のお宝は家族」や「童謡の会」と思ったが、すぐに「声」と思い返した。「話し声」「笑い声」そして「歌声」、「一番のお宝は声です」。私の声は、家族や童謡の会員、老人介護施設の人々を癒す。癒しの声と信じている。風邪をひかないように、手洗いうがい、道路愛護のボランティア

ア、テレビ体操、同じ時間に三度の食事（シヨウガ紅茶・焼きニンニクほか）、毎日入浴をする。などの涙ぐましい努力をしている。

夫に質問した。「二番のお宝は何ですか?」「何も無い」。一番の宝は、私ではなかった。後日、台所で「あなたは、かけがえのない人」とポツリと言った。

## 「こびと」は希望

影絵作家の藤城清治さんは作品の中に「こびと」を描く。「こびと」は希望なのだという。私はそれを知って嬉しかった。心の中で、「こびと」は希望と何度も繰り返した。

藤城さんは特攻隊員としてゼロ戦に志願したが、目が悪くてかなわなかった。多くの仲間が飛び立ち、そして戦死した。大正十三年（一九二四年）生まれ、九十三歳になった藤城さんは、「作品から生きている喜びを感じてほしい」と今も作り続けている。新作には、虹のあなたに飛び立つ戦闘機と一緒に、夢と希望の象徴の「こびと」が描かれた。そして桜が散る。無数の桜の花びらは、せつない。

私は、「ちいせーエ、なんてちいせーエんだ。人間とは思えない!」「こいつ生きているのかア、こんなに小さな生き物が世の中にいるのか、信じられない。よく生きているな!」と、屈辱を受けた事があった。黙って下を向き我慢した。歯を食いしばり、拳を握りしめて我慢した。身体が小さい事は変えようがない。

「小さいと言われたくなければ、でかくなれ」「小さいと言われても事実だから我慢しろ」「本  
当の事を言って何が悪い」。人は何とでも言う。昔は陰口だったが、今では、本人を目の前にし  
て平気で言う。言われた方は、気が弱いと自殺にまで追い込まれる。簡単に死んでしまう。小さ  
い事は、嫌いな牛乳を無理矢理飲んで、涙ぐましい努力をしても改善されない。

三省堂国語辞典には、「こびと 小人」の語義Ⅱ名詞①「からだのごく小さい、昔話の中の人」  
と書いてある。昔話の中の私、歌を「歌う こびと」は楽しい。歌いながら踊ろう。

小田急線・町田駅の小田急百貨店で藤城清治原画即売会があった。「こびと」のブローチを買っ  
た。「こびとは こいびと」と書いてあった。私は、このブローチを胸につけて童謡の会をして  
いる。

◆【こびと 小人】の語義Ⅱ俗語②「せのごく低い人」と書いてある。こちらは実際の人を侮  
蔑的に称するもので、差別用法と見なされる。三省堂に【こびと 小人】の語義の変更を申し出  
ると、「今後の改訂では誤解が生じないように、表現を変えて、これらの区別が読み取りやすくな  
るように修正いたします」と回答があった。

## 感動の『バリバラ』

Eテレ『バリバラ』『スモールワールド 低身長の世界』平成二十九年六月二十五日夜七時放  
送を観る。

「低身長への先入観を変えたい」と集まったのは十人の低身長の人たち。番組冒頭で登場したのは、日本一小さい俳優・手品師のママ山田さん。「Welcome to the Small World」。七十一歳。編物が得意。中学生の時習ったのだそうです。

「白雪姫」の「七人のこびと」をモチーフに、メンバーたちで製作した衣装に身を包み登場したのは西村大樹さん(体育教師志望)、後藤仁美さん(デザイナー)、土井唯菜さん(洋服のリフォーム店に勤務)、山崎萌子さん(スタイリスト志望)、田澤采花さん(会社員)。デザイナーはミシンが上手。ドイツニールランドでは、シンデレラ城の「白雪姫と王子」と共演。写真撮影が人気だった。

街頭で、「私たちのこと、知っていますか。〇×プロジェクト」を行ってみた。勇気ある行動だ。調査項目は、次の四つ。それぞれ〇か×で答えてもらった。

- (一) 低身長は、みな障害者だ(障害者手帳をみな持っていると思うか)。
- (二) 子どもができることはなんでもできる。
- (三) スポーツが苦手。
- (四) 銭湯は子ども料金で入る。

正解はすべて×。(二)は、実際には障害者手帳を持っている人も持っていない人もいる。低身長の原因は、骨の病気やホルモンの分泌異常など、ひとによって異なり、また、歩くことが困難な人から運動が得意な人まで、機能障害にも個人差があるため。西村大樹さんは、ダンスが得

意で体育教師志望。中学と高校の体育の教員免許を持っている。話し方も態度もしっかりして、共感が持てる。賢い好青年だ。

調査の結果、特に誤解されていたのは(二)の「子どもができることはなんでもできる」だ。低身長の場合、腕の長さも短くなる傾向があり、足元にあるモノを取ったりするのが難しい。五歳の子が取れる物が取れない。

「低身長の人たちは、日常生活の中でどんなバリアに直面しているのか？」

・エレベーターのボタンに手が届かない。高い階には住めない。

・店に入っても商品が見えない、見えても取れない、自動販売機で欲しいものが買えない。

身長百十八センチの安原美佐子さん(自立生活支援センター職員)は、そういった場面に直面するたびに、「バリアフリー化が進んでも、自分たちのことは考えられていない」と疎外感を覚えていた。安原さんは、洗濯機に落ちそうになったのでトング(挟む物)を使って洗濯機の底の洗濯物を取っている。スタジオのブツマンさんと、プリティ太田さん(ミゼットプロレス・レスラー)から「今度やってみよう」という声があがった。この工夫はすばらしい。安原さんは、他にも沢山の工夫をして、自立したアパートでの生活をエンジョイしている。

低身長の人たちのプロレスは一時流行ったが、「見世物」と人権保護団体から批判され衰退し、職を失った。「僕たちは楽しんでやっていたのに」と言うが、事件事故が絶えなかった。

スタジオでは、低身長の人たちならではの「あるある話」を紹介。



- ・「ファミレスでお子様ランチを勧められる」
- ・「銭湯で子ども料金しか払わせてくれなかった」
- ・「試食コーナーでは『お母さんと来てね』と言われた」
- ・「腕が短くお尻が拭けない」
- ・「満員電車で鞆が頭に当たって怖い」など、思わぬ物理的なバリアまで様々な悩みやエピソードが出た。

感動だったのは、「小食だと思われて、ごはんが少なく盛られる」という意見の人に対して、自身も障害のある司会者の玉木幸則さんが、「カメラ目線でしっかり言えー」と助言した。彼女はカメラ目線で「私は普通に食べられます」と言った。

続いて「合コンに行ったら女子は私だけで、男子が『女の子も呼ぼう』と言ったんです。私も女子なのに、特別あつかいされた」という意見の人に対して、玉木さんが、「カメラ目線でしっかり言えー」と助言した。彼女もカメラ目線で「私も女の子です」と言った。

この番組は、みんなのためのバリアフリー・バラエティー『バリバラ』。収録中、「七人のこびと」という言葉以外、「こびと」という言葉を、だれも使わなかった。

## 自由人「ゆり坊」

私は自由人「ゆり坊」。こんなに小さくなることもできる。「♪空を飛ぶ鳥のように自由に生きる」。

### 電車の吊革に手がとどかない

出入口の鉄パイプにつかまって立つしかない。朝十時から始まる童謡の会でも、七時には家を出て、ラッシュアワーを避けて電車に乗るようにしている。

### カバンが顔面を直撃

夕方の電車にドドドッと高校球児の一团が乗車して来た。球児が背負っていたカバンが私の顔を殴った。球児の友だちが親指を下に向けて私を示した。球児は私を見るために振り返ったので、再びカバンが私の顔を殴った。往復ビンタになった。彼は、小さい声で、「すみません」と言った。下車して私の顔を見た娘が、「顔、はれてない？」と言った。高校球児は大きい。甲子園、頑張ってください。応援しています。

### 洗濯機に落ちそうになる

娘にもらった大きな洗濯機を使っている。洗濯機の底にある靴下、手ぬぐい、ハンカチ、パンツ、雑巾が取れない。ドラムを手で回転させて、やっと取る。時間がかかっていたが、トンゲ（挟む物）を使うと簡単に取れた。前記、『バリバラ』に出演した、身長百十八センチの安原美佐子

さんのアイディアは、すばらしい。

### プールで足がつかない

プールで足がつかない。これほど怖いものはない。最初からハンディがあつて練習にならない。だから私は泳げない。

### 風呂で溺れる

自分一人の時は浴槽の湯は一番少なくて入る。湯の量は、それで十分。ある日、先に入った夫が湯を増やして入った。次に知らずに入つて溺れた。鼻から湯を吸つてむせた。頭がキーンとする。ゲンゲン咳き込みながら風呂から出て、夫に「溺れた」と言うのがやつとだった。

### 子供の靴、子供の服を買う

靴屋の店員が、「二十一センチで、よろしかったでしょうか」と訊いた。私は、「すみません、小さくて」と答えた。若い店員は「ウツ、まずい事を言つてしまった」という顔をし、他の客のてまえ、愛想笑いをした。私も目をそらせて笑つた。リボンのついた子供用の、かわいい黒い靴が買えた。高齢者十パーセント割引をしてくれた。

小学生の時、母から買つてもらつた水色のワンピースを、まだ着ることが出来る。気に入っている。娘たちが小学生の時に、私が買つてやつた「ちびまる子」のTシャツも着ることが出来る。

当時、『ちびまる子ちゃん』の漫画が流行<sup>はや</sup>っていた。今は、三ッ、四ッ、五ッの洋服が普通に売っている。

### ジロジロみられる

ジロジロ見られるのがいやなので、話す時、相手から目をそらせ、下を向いて話す傾向がある。下を向いて生活していることが多い。童謡の会員から注意を受けたが、自信が無いから堂々と胸を張ることができない。

六十五歳を過ぎた今でも、「ありがとうございました」と丁寧<sup>ていねい</sup>に挨拶しても、「どこを見て挨拶してんだよ、だれか、こっち側にいるのかよ!」と注意される。「ごめんなさい」と謝った。初対面の人は苦手で話すことができない。とても悲しい。でも、私にもプライドがある。

私は、小さい頃の記憶がほとんどなく、残っている写真や聞いた話によると、三・四人の子<sup>こ</sup>守<sup>もり</sup>の少女が住み込みでいて、面倒をみていたようです。その少女たちは父の教え子で、知的障害があり、働く場所が無く自分の生活もやつとでした。私は、食事が与えられず栄養失調となり、風邪をこじらせて肺炎になり、下痢が止まらず痩せ細<sup>こ</sup>って死にかけました。さらに、トラホームの少女が、自分で使った手ぬぐいで私の顔を拭<sup>ぬ</sup>いていたため、トラホームが移り失明しそうになりました。目つきが悪いのは、これが原因かもしれないと思うことがある。さらに、イスや滑り台から転げ落ちて頭を打ったり、ブランコに当<sup>あ</sup>って骨折したり……散々だったようです。よく育つたものです。

平成二十九年十月十五日夜七時からEテレ『バリバラ』で、学校など特定の場面や状況で話せなくなる「場面緘黙（ばめんかんもく）」が放送された。不安障害の一つとされ、五百人に一人ほどいると言われている。しかし、ただの「人見知り」と思われがちで、困っている事を伝えるのも困難なことから、周囲の理解を得られずに孤立している。私は、それほどではないが、突然話せなくなることがある。

中学校一年の担任に理科室に呼び出され、「これだけの文が書けるのだから、まともにしゃべってみろ、説明してみろ!」「返事をしろ、聞こえていないのか!」と怒鳴りつけられた。担任は、自分のクラスに小学生のように小さい私がいるのが気に入らなかつた。繰り返し怒鳴られ、恐くて顔があげられなくなつた。だれも助けてくれなかつた。

「お前は、**覇気**がない」と言われ、成績表に「覇気がない」と書かれた。母が学校に呼び出されて注意を受けた。学校にいる間、親代わりとなる担任から「覇気がない子」と決めつけられた生徒の立場はどうだろうか。担任とは心を開いて話す事は一度もなかつた。私は中学時代、笑うことがなかつた。楽しい事がないままに三年間が過ぎた。目を伏せ、だまって下を向き、おどおどして重く長い三年間が過ぎて行つた。丘の上の空は、いつも青く、清々しかつたのに、思い出は灰色に塗り込められている。過ぎた日は思い出したくもない。

結婚して、夫にこの話をする、「その担任はどうかしている。それは誤解というものさ。あなたに覇気がないのなら、他の覇気のない人は、どうなるんだ。生きて行けない」と言つた。

一九六十年代、世界は激しく揺れた。一九六三年（昭和三十八年）、ケネディ米大統領暗殺。一九六四年、初めての東京オリンピック開催。一九六五年、米軍が北ベトナム爆撃開始。一九六六年、ビートルズ来日。一九六八年、南ベトナムのソンミ村で米軍による大量虐殺があり、同年、米国のキング牧師が暗殺された。日本でも全国の大学で連日のように学生と機動隊が衝突した。テレビは「コークと呼ぼう、コカコーラ」を連呼し、一ドルが三百六十円の時代だった。ポケットティッシュ、クロワッサン、シュークリームを初めて知ったのも中学校の時だった。生徒の間では「ヤーねー」という言葉が頻繁に使われていた。彼らは裕福な家で、わがままに育った集団だった。帰宅して母親に学校のような話を話すと、「いやですわね」と言えぱいと言われた。家では学校の事は話さなくなった。

田舎で育った私は、突然東京に出されて情緒が著しく不安定になっていた。何が何だかわからない毎日だった。いかがわしい宗教の信者も時折近づいて来たが、入ってしまわなかったのは、中学校がキリスト教系の学園だったからに他ならない。週に一回、礼拝の時間があった。聖書を読み、讃美歌を歌った。私は、この時間が一番嫌いだった。私は今も宗教を持っていない。しかし、私の中からキリスト教の教えが消えることはない。多感な時期の教育がいかに重要かを、その後の人生に大きな影響を与えることを物語っている。

青春時代は、なるべく目立たないようにした。存在を消して暮らした。電車で揺られる遠距離の通学、小田急線が一番に乗って学校へ行った。冬の朝は真っ暗だった。朝食は何も食べず家を

出て、昼は菓子パンにコココーラ、夜はデパートのレストランで食事をした。ひどい食生活だった。小さいのは、遺伝にもよるが、成長期の栄養バランスの悪い食事にもあったと思う。

高校生や大学生になると、仙川にある桐朋学園のレッスン室でピアノの練習をして、小田急の最終電車で帰宅する毎日になった。桐朋学園には夜学があり、レッスン室にはグラランドピアノが二台ずつ置かれていた。片手に楽譜を抱え、ヴァイオリンを背負った私は、まるで桐朋学園の学生のようにだった。音楽の話をする友だちもできた。その仲間と、新宿のピザハウス・ジローでコンサートをした。レコードや写真が残っている。輝いた一瞬があった。

両親は、痴呆がきて寝たきりとなった祖母の介護にかかりきりだった。家の中はいつも笑いが無く真つ暗だった。その介護の時期と私の青春が重なる。

私が中学一年生の夏、母親が私に失望し、私の教育を放棄した。母親は、「これからは、自分で何でも決めて、自由に生きて行くように。やりたいことをやって、好きに生きて行けばいい。学費や生活費は出す」と言った。「あなたの言っている事が、よくわからない」「あなたの話は、つまらない」とも言った。そして、一緒に住んでいても会話がなかった。話しても理解されなかった。母親は私を生んで、他人に子育てをまかせていたことを悔いていた。自分が育てなかったから、私が曲がった子どもになったのだと悔やんだ。中学生になった私の話に、全くついて行けないのだった。わが子を理解できないでいた。そして、翌年の三月、二十年勤めた小学校の教員を退職した。そこから子育てをやり直そうとしたが、それは、もうかなわなかった。

けれども、自由になった私は嬉しかった。東縛そくばくから解放されて自由だった。外食し、ピアノ・ヴァイオリン・声楽・作曲のレッスンに通い、レコードも本も、いくらでも買った。上野のコンサートにも毎晩のように足を運んだ。レコードプレーヤーもグランドピアノも買ってもらって、中学・高校・大学の学生時代を豪勢に過ごした。

しかし、私が本を出版しても、新聞やラジオに出ても、童謡のコンサートをして花束を抱えて帰宅しても、母が喜んでくれたり、ほめてくれたりする事はなかった。母は、「あの時」から私の事が理解できないままだった。普通の親のように、「よかったなあ」と言ってもらいたかったのに。普通の会話がなかった。失望の時もどる事は、なかった。

大人になると、ついに引きこもりになった。家から出なくても生活して行くことができたのは、夫や子どもたちの理解があったからです。子どもたちは、のびのびと成長した。

これからは普通の生活ができるように頑張りたいと思っています。

### 子供用の自転車

二十インチの自転車に乗っている。まるでサーカスだ。ある日、マーケットの出入り口で、「この小さい自転車、どこの子の、風でひっくり返っているよ！」と叫んでいる奥さんがいた。私は買い物袋を持ったまま立ち往生した。「私の自転車です」と言って出て行くのは、はばかられた。時間が過ぎるのをジッと待った。



## 雑草刈込バサミが使えない

立ったまま草刈りができるハサミを買った。宣伝のチラシのモデルの女性は腰と膝の中間で、チヨキチヨキとハンドルを動かして楽々と草刈り作業をしている。私「ゆり坊」がやると、オツパイがつかえて（当たって）使えない。ハサミの全長百三センチ、重さ一キロ。大きくて重い。一万円もしたハサミは、一回で倉庫にしまわれた。通販では買物をしなくなつた。

## マーケットの商品が取れない

高い所に積まれたヨーグルトやジュースに手がとどかない。一緒に来てもらった夫に取ってもらう。そばにいた清掃中の人に頼む事もある。他人に頼む時は、二つ欲しくても一つにする。私は、「親切にしていたら、どうもありがとう」と言うのを忘れないように心がけている。夫にも言う。親しき仲にも礼儀あります。

低身長で好かつた事はない。夫が、この番組『バリバラ』と一緒に観てくれて嬉しかった。夫は、頑張っている私「ゆり坊」に理解がある。夫に、「高身長で良かった事、悪かつた事はありませんか?」と訊ねると、「考えたことがない」と優等生な答えが返つて来た。

## 自己主張は実名で

インターネットを使い始めると、匿名が多いのに驚いた。ある日テレビを見ていると、「インター

ネット上では実名を使うか匿名にするか」の質問に対してジャーナリストの立花隆さんが「匿名に賛成」と言った。私は驚いた。「匿名だと言いたい事が言える。自由に発言できる。インターネットとは、そのようなものでしょう」と言った。尊敬する立花さんの意見に失望した。

私は、「自己主張は、正々堂々と姓名を明らかにすべき。匿名での主張は卑怯で恥ずべき。時として脅しにもなりかねない」と思っている。

最初に出会った出版社の編集長が、「インターネットはゴミのようなものだ。ほとんど間違いだらけで使い物にならない」と言った。私は、これにも驚いた。「匿名」では責任がないから何を書いてもいいのか。

インターネット検索『池田小百合なつとく童謡・唱歌』事典を見た人からメールが来る。私は短くても返信をするようにしている。中には勉強になり、ありがたいものもあるが、独りよがりな返事に困るものもある。インターネットは便利だが、危険も多い。

## 自慢話

他人の子育てや生き方は、自分の勉強になります。

### アグネス・チャンさんの自慢話

アグネス・チャンさんがNHKテレビ『バラエティー生活笑百科』せいかつしようれんがくに登場し、挨拶した。「み

なさん、こんにちは。アグネス・チャンです。私は三人の息子をスタンフォード大学に入学させました。その子育ての本『スタンフォード大に三人の息子を合格させた50の教育法』を出版しました。みなさん読んでください。どうぞよろしく願います」と。アグネスマイルの堂々とした態度は、明るくさわやかだった。

### 孫の自慢話

童謡の会で世間話をしていると、ある人が、「ウチの孫は県立〇〇高校に通っています」と言った。それを聞いた人が、「ウチの孫は京都大学に合格しました」と言った。さらに「ウチの三人の息子は、三人とも北海道大学を卒業しました」と言う人までいた。「ウチの」「ウチの」と、自慢話が繰り広げられた。

夫が、「その後の生き方が大事です」と言った。みんな、その後どうしているでしょうか。今何をしていますか。

### サンダーバードの五人兄弟

平成二十八年十月八日、楽しみに観ていた『サンダーバード ARE GO』が最終回になった。ラッキーナンバーは「3」。黒柳徹子さんが、おばあさんの声で出演した。おばあさんは、いつも失敗して料理を焦がしてしまい笑いを取る。

科学者の遺児の五人兄弟は、レスキュー隊になった。その活躍が、すばらしかった。五人は賢

く仲が好かった。この五人を囲む、おじさんやおばあさんたちが、やさしく温かかった。最終回に、レスキュー隊の仲間のケーヨの伯父・フッド（悪役）は力尽きて囚われ、絶対に出ることができない終身刑の牢獄に送られることになった。「終身刑の牢獄」というのがアメリカらしい。

今の時代にマッチしたテンポの速いドラマ展開で面白かった。音楽もかっこよく、耳に残っています。再放送が何度もあったので私はペープサートとか指人形を作って再現することができそうです。このように「すばらしい兄弟」の物語なのに、童謡の会員に紹介しても観ている人はいないようだった。

## スーパー百歳

平成二十八年十月二十九日、NHKスペシャル『徹底解明「健康長寿」最新科学が解き明かすスーパー百歳の秘密』を観た。最新の科学で「センチナリアン（百寿者）」たちの、健康の秘密に迫る。そこには人類が健康長寿を実現するカギが隠されていた。

番組には、大正四年（一九一五年）生まれの百一歳の女性が出演した。和菓子屋を営み、一日十時間店番をして働く。レジも打つ看板娘だ。「食べることと寝ることが楽しみ」と、一日三回普通の食事をする。一杯のご飯をペロリと完食した。

慶応大学の長寿研究者が質問をした。

研究者「富士の山」反対から読むと何ですか。

百一歳「ま・や・の・じ・ふ」即答した。

研究者「良くできました。これは難しく、できる人はなかなかいいです」。

急性炎症である切り傷はすぐ治るが、慢性炎症は年を取ると細胞が弱まり破壊され死んで行く。慢性炎症の値が低い人ほど長寿というデータが出ています。この大正四年生まれ、百一歳の女性は他の人に比べるとはるかに慢性炎症の値が少ない。百八歳まで生きて長寿で有名になった「きんさん ぎんさん姉妹」もそうだった。

九十六歳まで生きた私の母は、大正四年生まれ、小学校の教員をしていたこともあり、いつも腕時計をして時間を気に生きていた。近所の高齢者と違う所だ。食事が取れなくなると衰弱し、枯れるように亡くなった。「体のどこも悪くないのに、もったいないね」と看護婦さんたちが話していた。

新しい事に挑戦し、他人のためになることをする。生きがいを感じるような生活をする事がたいせつ。百歳以上の人が口々に言った。「今が一番幸せ。それは百歳ぐらいから感じるようになった」と。世界最高齢の百十六歳の女性も「今が一番幸せ」と言った。

今年百五歳となった医師の日野原重明さんは、「実は誰でも健康長寿を実現できる」そう断言する。「自分も、百歳ぐらいから今が一番幸せと思うようになった。一日一日を大切に生きていくことが大事。私は病院で毎日忙しく働いている。三年後までスケジュールがいっぱいで休む暇がない。東京オリンピックを応援したい。生涯現役で歩き続ける」と結んだ。

老化を防ぐ食事も紹介された。地中海の長寿の村では地元で採れた新鮮な野菜や果物、魚貝類

を使った地中海食、日本では日本食を美味しく楽しんで食べることに。太陽の光を浴びて野菜や果物を作り、海や川で魚や貝をとる。昔から自給自足の生活は理にかなっていたといえる。

私は、童謡の会を主宰し、老人介護施設で童謡を歌うボランティアをしている。暇がある時は、庭の草むしりや花の世話をする。高齢になった今の生活は、とても好い。五十代より四十代より三十代より好い。

平成二十四年（二〇一二年）正月、童謡の会で挨拶をした。「年を取る毎に元気になります。時代が進み、徐々に古い考え方や、しきたりがなくなり、重き荷が一つずつ消えて行きます。清々しい気分です。手足を自由に伸ばせます。子育ても終わり、これから、ますます何かできるような気がします」。大向こうから「気のせいよ！」と声がかかった。会場は爆笑となった。

「♪幸せなら手をたたこう 幸せなら手をたたこう 幸せなら態度でしめそうよ ほら みんなで手をたたこう」。

夫にも訊く「今の生活好い?」、すると「まあまあだね」とか、「考えた事もない」と言う。そして、「若くて元気に活動していた頃の方がいい。今は疲れている」と言った。

## 祈祷

平成二十九年二月十二日、午後二時から寺で第一回の祈祷があるという護摩札の申込書が来た。願意に困った。

良縁成就、安産祈願、学業成就、家内安全、無病息災、商売繁盛、社運隆盛、社内安全、厄難削除、開運厄除、病氣平癒、交通安全など、いろいろある。一つ選ぶのは難しい。悩んだ。「どれにしようかな」。

『交通安全』に丸をして申し込んだ。交通安全といっても、飛行機（空の安全）をお願いした。ニューヨークと日本、アルゼンチンと日本、沖縄国内線の安全だ。近年、電車の事故、自動車の事故も多い。

後日、「こんなに大きいのに」と驚くほど立派な護摩札をもらった。それからすぐ、悲しい出来事が次々あった。長野県の防災救助ヘリコプターが訓練飛行中、山に追突して墜落した。乗っていた若い隊員九人の命が消えた。私は言葉が無かった。

神奈川県川崎市川崎区池田一丁目の京急線の踏切で男性二人が快速急行電車にひかれて死亡した。七十七歳の男性は自殺するために踏切内に入った。横浜銀行社員の五十二歳の男性が助けるために踏切内に入った。腰付近に手を回すなどして救助しようとしたが二人ともひかれた。警報灯が点滅し、電車が通過するまでの時間は約四十五秒だった。運転手は気がついてブレーキをかけたが間に合わなかった。

高齢者のドライバーの過失事故も絶えない。集団登校の列に突っ込んだ車、運転手は認知症だったので裁判で無罪になった。これでは、亡くなった小学一年生は、やりきれない。

## 物忘れ

新聞の絵手紙欄に、「驚いた。惚（ほ）れたと惚（ほ）けたは同じ文字」とあった。なるほど同じ漢字だ。なぜだろう。「惚れた」と「惚けた」は、どのような関係があるのか。六十代に入ると物忘れが激しくなった。そこで、一つ一つ書いておくことにした。痴呆の始まりなのだろうか。

### メガネがない

家の二階へ行く階段をあがった。何かをさがしに行っただが、それが何かわからないまま一階の台所にもどった。

メガネを紛失した。メガネをかけていないので、メガネを見つけようとしても、なかなかみつからない。夫が、「僕もよくあることです」「きつと、家の中のどこかにありますよ」「最後に使ったのは、いつですか」「僕の責任ではありません」などと言うので、イライラして「メガネがないじゃない！」と叫んだ。

### 洗濯機の問題

洗濯機が動かなくなつた。「故障かな？」ドンドンとたたいてみた。しばらくして、もう一度操作した。「アッ、動いた」。洗濯機は故障していなかった。電源を入れた後、スタートボタンを押すのを忘れていた。「ありえない」ショック。



## リュックがない

尊徳記念館に童謡の会の会場予約に行った。受付時間の八時三十分には、まだ早いので二宮金次郎が育った家の縁側で休んだ。小鳥がさえずり静かだ。予約開始十分前になったので受付に行つて並んだ。予約は半年前からできる。「ああ、よかつた。今回も大丈夫だつた」会場費を払い、予約の用紙を受け取つた。ホツとしたのもつかの間、いつも背負っているリュックがない。私は真つ青になつた。「そうだ、縁側だ」行つてみると、リュックは縁側に転がつていた。「ああ、よかつた」。リュックにはマイクが入っている。一番大切な物だ。

## 電気の消し忘れ

家のトイレの電気が点<sup>つ</sup>いている。だれか入っているのかな？ 見に行つて消した。しばらくして、またトイレの電気が点<sup>つ</sup>いている。「だれか入っているの？」と声をかけ、恐る恐る見たが、だれも入っていないかつた。私がトイレに入つて、そのたびに消し忘れた。

## 不思議な現象

職に就けない人が大勢いるというのに、「焼き鳥」や「おにぎり」「餃子」を作る機械が開発され、人がいらなくなつてゐる。家電製品も、全自動洗濯機に加え、「洗濯物折りたたみ」が登場した。

まだ開発段階だが。

当時の東京都知事・石原慎太郎氏が、「介護の人が不足しているならホームレスを雇ったらいい」との問題発言をしたことがあった。今、インドネシアやマレーシアから介護の人を雇っている。外国人は、安い賃金でも笑顔で働くようだ。

さらに人工知能での補助ロボットが開発されている。ロボットが抱きかかえて介護をしてくれる。期待したい。しかし、食事を手助けしてくれるロボットは、「サラダにオリーブオイルをかけて」と指示され、誤ってレンジにオリーブオイルをかけてしまうという恐ろしいミスもする。人間の介護士でも、熱湯に老人を入れてしまうミスがあるのだから、ロボットのプログラムミスは起きそうだ。

東日本大震災で節電が必要という事態が起きた時、石原都知事は「自動販売機を撤去して、コンビニで飲み物を買えばいい」と言った。私は、それはいい考えだと思った。しかし、自動販売機は撤去されないばかりか、増え続けている。パスモやスイカで簡単に買えるようになった。人々は、百円のミネラルウォーターを一本買うためだけに、わざわざコンビニに立ち寄ることはない。忙しい時代だ。お金を支払う時、レジでの販売員との人間関係を嫌う人もいる。

## 戦艦「武蔵」発見

### 元アメリカ兵（九十四歳）の証言

「戦争の事は、これまで話さなかった。自慢話になるでしょう」。戦艦「武蔵」が発見された事で話す気になった。

「当時、空軍パイロットだった。日本は大きな戦艦を持っていると聞いていたが、それが「武蔵」と思わなかった。今まで見た事もない大きさだった。戦闘機百三十六機で向かった。私はその中の一機に乗っていた。命令で爆弾を投下した。爆弾はジュウタンのようだった。その上を歩けるくらい沢山の爆弾を投下した。戦争は愚かだった。同じ命令を受けた兵隊が「武蔵」に応戦した。「武蔵」は時間の問題で、大きな戦艦だけに、動けないまま、我々の爆撃をともに受けて爆発、炎上、沈んで行った。今も中に沢山の兵士がいるのでしよう」と語った。「爆弾はジュウタンのようだった」という証言が印象に残った。

#### 元日本兵（九十一歳）の証言

戦艦「武蔵」の乗組員で、生き残った元日本兵九十一歳は、元アメリカ兵の話聴いて、「我々と同じに上からの命令でやっていたのですね。戦争は、二度とあつてはならないことです」と語った。

#### 嬉しかった

四年に一度のガスの点検があるというので台所の大掃除をした。夫も窓ガラスを拭いてくれた。

「二人でやると楽しいね」「そうだね」。

点検終了後、ガス屋が台所のドアが急に大きな音でボタンと閉まるので、ゆっくり小さい音で閉まるように調節してくれた。助けてくれる人もある。ドアを閉めるたびに「嬉しいなあ」と思っています。感謝でいっぱいです。

## 希望の新年

平成三十年（二〇一八年）一月二日、スーパームーンだ。二階の階段の踊り場の小窓から大きな月がのぞいている。

大正七年（一九一八年）七月一日、鈴木三重吉による児童向け文芸雑誌『赤い鳥』の創刊から今年で百年になる。私が主宰している童謡の会も創設三十周年だ。

「♪みんなで歌えば 心楽し」。真っ青な空、天が高い。

富士山には雪、箱根の山々・金時山・矢倉岳、丹沢の峰を見る。春を迎える水仙、ロウバイ、そして梅が咲いている。寒風の中をJR御殿場線が走り抜けて行く。いい年にしたい。