



P.I.E.GROUP.SANDA パイグループさんだ

News Letter Vol.11 臨時特別号



地域コミュニティの健康福祉向上を目的とし、病気の予防（Prevention）、介入（Intervention）、教育（Education）を提案する情報誌

麒麟福祉財団 令和四年度 キリン・ちいきの力応援事業
第一&二回 キャンサー・ピアサポーター養成セミナー



綴り方講座 「エッセイ編」



作品集

特定非営利活動法人 P.I.E.GROUP.SANDA では、令和四年度キリン・ちいきの力応援事業の助成を賜り、キャンサー・ピアサポーター養成セミナーを開催することができました。一連のセミナーのなかで、昨年度に引き続き、文章作成講座を開催できたことに、講師のはしぐち丈志先生と参加者の皆様、そして、麒麟福祉財団の皆様、ご協力いただいた企業の皆様に厚く御礼申し上げます。

二回の講座のなかで、はしぐち先生のご指導のもとで、自分の経験を言葉で表現し、また作品へと仕上げる機会を参加者全員で共有することができました。はしぐち先生による二回にわたる書き方指導と受講生の作品への添削や講評を通じて、丁寧に、また深く冷静に自分の経験を見つめるための表現方法について学ぶことができたと思います。

私たち人間は、様々な出来事を単なる事実としてではなく、喜怒哀楽の感情や理解を通じて、意味のある出来事として捉えようとしています。病の経験も同じ様に、カルテに記載された医学的事実や病変プロセスの記録により理解されるものではありません。様々な感情や経験、そして人間関係や情景を含む出来事が、他者に対して語られ、他者により意味のあるものとして受け止められたときに、初めて自分が意味ある存在として受け入れられたと感じられることになります。だから、病院や学校、また家では話せないことをピアサポーターに向けて語ろうとするのではないのでしょうか。エッセイを執筆する経験が、自分や他者の経験に耳を傾け、また様々な視点から相手を支援するピアサポートの活動に少しでも役立つことがあれば、大変嬉しく思います。

セミナー担当 西澤 真則

空を見上げる

にこ

今から十一年ほど前、私は乳がんの手術をした。

告知されてまず悩んだことは、周囲のどこまでにもどう伝えたらいいのかということだった。

子どもたちにはなんと伝えればいいのか？

私自身がよく解っていない不安しかない中で

まるで安心感のない話をもう中学生と高校生になる誤魔化せない年頃の娘たちにどう伝えればいいのか全く分からなかった。

「本当のことを話せばいい」の「本当」を私は解っていないかった。

結局、「手術をするけど心配ない。大丈夫だから」と言って押し通した。

そうやって「あの時は娘たちを黙らせてしまったなあ」と気づいたのはつい最近のことだ。

近所の人達には、私の病氣のことが知られない様にしてこの状況を乗り切る。

私たち夫婦はそう決めて、手術もその後続いた化学療法もやり通した。

自分の体調や外見の変化が、身近な人に知られないように気を付けた。

当時ちょうど転職したばかりだったので、

その忙しさを言いわけにして、私は周りとの交流を全て避けた。

子どもの授業参観に行けば、教室から少し離れて眺めていた。

「みんな幸せそうに笑っているのに

なんでうちの子だけこんなことになってるんだろう。」と悲しくなった。

なんでうちの家族は幸せじゃないのか。

その原因は私だ。

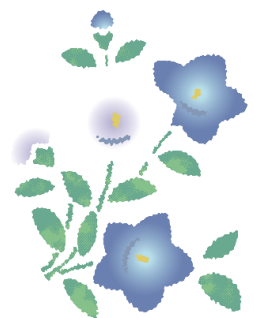
私は、自分ががんになったことをずっと責め続けていた。

私は本当に周囲の誰にも病のことを言わなかった。

近所のママ友一人に話そうかとも思ったが

「今の年齢で、子育て真っ盛りで・・・」

「きっと受け止めてもらえないだろうな」 そう思っ言うのをやめ



た。

相手の反応で自分が傷つくことを避けたかった。

もうこれ以上、ひとつも辛い思いをしたくなかった。

手術から一年経ち、二年経ちして私の心の状態も徐々に落ち着きつつあったが、

それでも自分の病気のことを身近な人に話すことはなかった。

意識して自分を隠そうとしていたので、いつも周りの人に対して壁を作っていた。

だから人と接することに、とても疲れを感じていた。

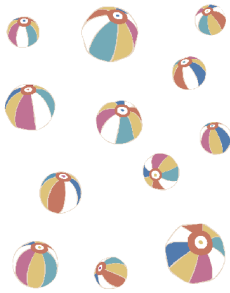
でも病院の中にいる時だけ、医療従事者の方たちと接している時だけは何も自分を隠す必要がなく、安心して自分を出せた。

病院には、通院当初から本当の私を受け止めてくれる看護師さんがいてくれたから。

私は長い間、その看護師さんに自分の元気な顔を見せることが治療の、いや心の支えになっていた。

手術から十年が経ち、子どもたちも自分の病気についてゆっくり話をする機会を持てた。

しかし、それよりも少し前に



「病気になるのは、その人が悪いわけじゃない」という言葉を娘の口から聞いたことがあった。

「そうだったんだ。責めることじゃなかったんだ。責められてもいいなかったんだ。」

この言葉が、それまで自分を責めては固く縮こまっていた私の心をやっと解き放ってくれたように感じ、癒されたことを覚えている。

あんなに病気のことを他人に知られないように過ごしてきたのに、昨年末、健康診断に行った総合病院で、私は自分でも驚くような行動をした。

それまで、私は同じ病気の方とほとんどお話をすることもなかった。相手の状況に、自分の気持ちが左右されるのが怖かったからだ。

でもなぜかその時は違った。

混んだ待合いロビーの中、一目でその女性が化学療法をしていると想像できた。

彼女の周りにだけ人がおらず、周りから遠巻きにされているのを見た時、私は彼女に

「大丈夫。一人じゃないよ。」と、伝えたい衝動に駆られた。

コロナの折なので、一つ席を空けて彼女の隣に座り
体調の様子を観て、私は彼女に話しかけた。

いきなり話しかけられて、びっくりしていたけれど
私も彼女と同じ病気を患ったのだと知ると安心したのか、堰を切っ
たようにいろんなことを話をしてくれた。

今の想いや、困っていることなど。

そしてかつての私と同じように

病気になった自分を、家族に対して申し訳けなく思っていることも。

短い時間だったが、彼女は涙を流してその会話を喜んでくださった。

ほんとうは私の方こそ

彼女から自分では思ってもいなかった大きな気づきを頂いたのに。

日常生活では病のことを隠している私も

病院の看護師さんや自分の信頼した仲間の中では

安心して心を開き、話を聞いていただいた。

今までは貰うばかりだった『寄り添い』を、今度は私がどなたかに
繋いでいく。

その準備ができてきたのかもしれない。そんなふうに思った。

待合の彼女は、別れる時に感謝してくれたけれど

私の方こそ、この大きな気づきをくれた彼女に心から感謝をしたの
だった。

そんな出来事があり

この夏から兼ねてより気になっていたピアサポーター講座を受けて
いる。

あの時「一人じゃないよ」と伝えたかったのは

悲しみの暗闇の中にいて、目を開けているのに前が見えない

あの時の自分でもあったんだ。

ようやく解った。

秋晴れの空が、いつもより優しい青に見えた。



あとになってわかること

p e n g u i n やまP

私が病気をした時、思い出した事がありました。40歳代になり、
中年太りし始めた頃注意をしてくれた友達がいたのです。「きれい
な人と太った人だと、みんなきれいな人を助けてくれる。体重に気
をつけて」と言われたのです。

友達が私の事を心配してかけてくれた言葉に、その時の私は、むっとして「もう中年太りしてもいい」と言い返しました。

今になって思えば、私の人生にかかわる大切な事を言ってくれたのに、余裕のなかったその時の私は、聞き流してしまったのです。

40歳になつてすぐ、母親が脳梗塞で入院して、往復3時間かかる距離をはじめの1年は週に2回、1年後からは週に1回、病院に通って、母が夕食を摂る手伝いをしていました。はじめの頃は、母に会うと元気になれると思って、移動する時にイヤホンで音楽を聴きながら、テンションを上げて頑張っていました。

疲れたら、喫茶店で休んでケーキセットを頼み、自分をねぎらってみたり、遅くに帰ったら、主人を誘い一緒に外食をしたりしていました。

病気をするまでは、自分が無理をしている意識はなく、むしろここまで出来る人だと自惚れて、いろんな事を経験することで、経験値が上がっていくことを楽しんでいたのかもしれませんが、けれども病気になるた途端に、無理をしていた事を思い知らされました。

病気になった自分のことや、親の為に一生懸命だった自分のことは、私が決めて行動していたのだから、それはそれで良かったです。

私らしいと思えるので、今でも後



悔はしていません。その時の私は、心配してくれる友達の言葉も届かない程、こうようにしか生きられないと思い込んでいました。

おそらくこれからも自分の判断で、今自分が何をしたいか、後悔しない選択をして、生きていくんだと思います。今の私は、経験を生かして視野を広げながら、少しずつ賢くなって、同じところで躓かないようになれたら、それが一番大切だと思います。

もう一つ、ずっと後悔し続けている事があります。

姉が、亡くなった時のことです。私は姉が亡くなるとは、まったく思っていなかったもので、亡くなってからすぐに半年前に姉に会った時の事を思い出していました。別れ際に「もう少し一緒にいたい」と姉から頼まれたのに、私は帰ってしまいました。その時の自分を今でも責めています。こんなに短い姉の人生だと分かっていたら……。あの時、どうして一緒にいなかったんだろう……。

ずっと続くと思っていた日常は、こんなにも簡単になくなってしまふ。とつても残酷な現実でした。

私には、姉のいない日常がこれからもずっと続き、私の過去の記憶の中で姉は、共に今を生きています。会う事も話す事も新しい事は、何も起こらないですが、姉が出来なかった事を私が代わりに託されたのだと思うし、しっかり生きていけば姉が、よく頑張ったとほめてくれる気がして、そんな事を考えながら、姉に思いを馳せている今日この頃です。

母について

はしぐち丈志

1 ギョクセンイン

九十六歳で母が亡くなり、六ヶ月が過ぎようとしている。

朝晩さぼることなく仏壇に向かい手を合わせている。母はもうこの世にはいないのだということを、自分に納得させようとしているのだと思う。

私にとつては、悔いの残ることがひとつだけある。この三年の間コロナ禍で、通常だけでなく、母がお尻を骨折したときも、退院して介護施設に戻ったときも、まったく面会がかなわなかったことである。弱ってきたから一度会いに帰っておいでと、五つ上の兄に言われて帰省したときには、もう意識がはっきりしない状態で、きちんと会話できぬまま他界してしまったのだ。私の方から一方的に語りかけ、細くなった腕や足をさすったり、頬に触れての別れになった。私が触ると「さわらんで」と赤ん坊みたいに顔をゆがめてイヤをした。切なかった。

しかしこの間のことをよく振り返ってみると、ちょっと違うかなという気がする。少し不思議な体験をしたからだ。それは二度目に帰省したときのこと。母はそのときも眠り続けていて、イヤイヤをした。「もう仕方がないよね」と兄に語ったのを覚えている。それ

が大晦日で、問題は元旦の日のこと。

六十年ぶりに兄と初詣に行こうということになった。兄の家族と一緒に車で三〇分ほどのところにある鹿児島神宮へと向かった。朝の十時すぎに出発したので、みんな相当ひど

い渋滞を覚悟していた。ところが何のことはない。行きも帰りもまったく渋滞しなかったのだ。兄は、「こんなことつてあつかなあ」と始終怪しんでいた。私も、「だいたいさ、前に一台も車がおらんのつて、へんじゃない。この道で大丈夫なん」とルートを疑った。兄は自信なげになったりしたが、実際、道順は間違えてはいなかった。駐車場も待ち時間はまったくなかった。

さて、お参りを済ませた帰り道のこと。国道の次の信号を曲がればもう自宅だというとき、進行方向の右側に立つ大きな建物の看板が私の目を引いた。私が見ようとしたわけではない。顔を上げたら突然看板が目映ったという感じだった。看板の文字を読むわけでもない。「あれ、なんだっけかな。どこかで見たことはあるんやけど。」とぼんやり考えているうちに家に着いてしまった。

「はいはいみなさんお疲れさん」ということで、手を洗い、お節を頂くことになったのだった。長年母親の面倒をこまめにみてくれた兄に深く感謝をしたり、今後のことや仕事のことを語り合い、しっかり酔っ払った。兄弟として出会い直した暖かい時間だった。



翌日私は新幹線で京都に戻った。それから四日後に母は息を引き取った。兄からの電話に、「ああついにこの日がきてしまった」と心が震えた。

「すぐに帰る」と伝えたら、兄が、葬儀は家の近くのギョクセンインだからと言った。「ギョクセンイン？」

あっと私は思った。初詣の帰り道、私の目に飛び込んできた看板が「玉泉院」だったからだ。

そうだったんだ。あの元旦の初詣の日、母の魂はすでにわたしたちと共にあり、

「たけちゃん こんにちは会うのは、ここやつからね」と教えてくれたのだと感じた。

三十年前に父の葬儀をしたのもそこだったことを思い出したのだった。

(令和4年7月21日)



我が家の焼肉騒動

長岡 祐みこ

私の夫は無類の焼肉好きである。多い時には週に一回、焼肉店へ食べに行き、「なんなら毎日でも食べたい」と言っている。

一方、私にとって焼肉は夕食のおかずの一つ、というよりも、親戚の集まりや、お祝い事の打ち上げで食べるもので、一年に何回か食べることができればいいと思う程度のものだった。

そんな夫と生活を共にするようになったので、当然、焼肉を食べる頻度が増えた。もちろん、食べるとおいしいし満足感も得られるのだが、何となく「一回の食事に払うお金ではないよなあ」と後ろめたく思う気持ちもあった。もともと外食の多い我が家なのであるが、色々な飲食店がある中でも焼肉を食べると、特にお金がかかってしまう。そのことを私がちくちくと言いつづけたせいか、夫がこんなことを言い出した。「肉を自分で買ってくればお金もかからない、自宅で肉を焼こう。BBQでもいいからやろう」と。

私は溜息をついた。確かにお金がかかるのは困るのだが、焼肉を食べるための準備を私がしなくてはならないのは、もっと困るのだ。自宅で焼肉をやるとなると、しまい込まれたホットプレートを出してこなくてはならない。そして、それなりに楽しく食べた後で、脂べったりの天板を洗い、本体やコードをアルコールで拭き、乾か

して片づける。それも一人でだ。仕事から帰ってきた日にこれをするのはかなりつらい。

このことを夫に伝えてみたところ、「自分が片付けるから問題ない」と言い出した。でも、それは嘘であるし、決してうまくいかない。なぜなら私は、夫が食べ終わって満足したら、途端に眠気に襲われる人間であることを知っているし、私がそれにつられて、片付けを終える前に意識をなくしてしまうからだ。

では、BBQにすると問題がないのか、といえばそうでもない。前日から食材を仕込み、七輪などの炭グッズを実家から借り、ごみ袋や軍手を準備し、当日はテントや椅子を車に積み、お目当ての肉を買ってキャンプ場へ。キャンプ場へ着いたら炭を熾し、テントを張って…エトセトラエトセトラ。なんと言っても、私たちはどちらもBBQ初心者なのである。

我が家で行った最初のBBQは必要な道具をかき集めてキャンプ場へ走り、急いで炭を熾して肉を焼いて食べまくるだけで終わってしまった。食べ終わればすぐに夫はテントで寝始め、私は片づけを始めた。炭火の肉は確かにおいしかったが、楽しいと感じるまでもなく、どっと疲れてしまったのだった。

「爽やかな空気を感ずることもなく、ごちゃごちゃに荷物を詰め込んで、ただひたすらに肉を食ひ食って寝るだけのBBQは嫌だ」と夫に訴えると、「BBQは肉を食ひ食うもんや、他に何があるんや!」と言われてしまった。

家でホットプレートで肉を焼こうが、空の下でBBQをやるうが、彼の望みはただ一つ、焼肉をおいしく食べることだ。私が、お金がどうか片付けがどうかいろいろ言うことでだんだんややこしいことになるっている気がしてきた。どうやら私が覚悟を決めてやる気になるしかない。

この春、ついに重い腰を上げ、準備物を最小限にして、私たちに段取りを決めてBBQを行った。

桜の木の下で食べる肉はやはりおいしかった。夕食に食べる焼肉とは違うが、これなら準備そのものを楽しむこともでき、リフレッシュにもなった。ところがある。BBQを終えた夫が張り切って、「日差し除けにタープが要る!タープを買おう!」と言い出した。お金をかけずに、荷物は最小限と言っているのに…。私はまた溜息をついたのだった。



過去の記憶／私の人生　今とこれから

ゆうこ

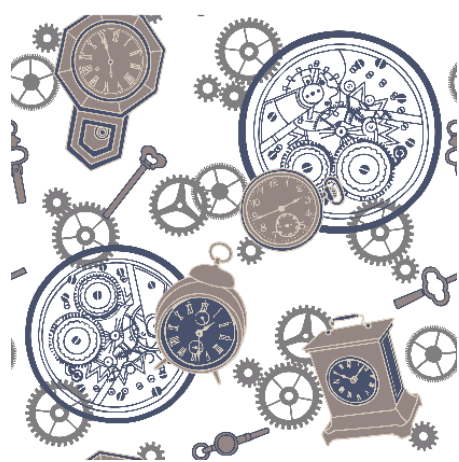
1. 過去の記憶

バースデーカード

厳しい両親に育てられた。小学生の頃、友達の誕生日がもうすぐときいて、母に「プレゼントを買いたいからお金をちょうだい。」と言ったことがある。返事は「ダメ。」小学生の金銭感覚なんて小さな雑貨屋で選ぶ鉛筆一本とか、ひとつ300円のノート一冊とか、千円にも満たないようなものばかりなのに、母の答えは頑なに「ダメ」。買ったものをわたすのではなく、手作りしたものをあげなさいとのことだった。クラスの他の子が、誕生日プレゼントを選ぶ

という楽しみ付きで誰かの誕生日を祝えるのをうらやましく思いながら、わたしは何をつくればいいか？　と悩んだ。

私は工作が好きだった。あと、絵をかくことと字を書くことも好きだった。そこでバースデーカードを作ることにした。相手に喜んでもらえたかはわからない



い。家にあった画用紙と色紙を使って、仕掛け付きのカードを作ることにした。カードを開けるとケーキが手前に飛び出す仕組みにした。紙でケーキの土台、火のついたろうそく、苺を表現した。それから、父に教わったHAPPY BIRTH DAYの文字を添えた。

買ったものをプレゼントにはいけない、という我が家の独特なルールのせいで、同級生から少し浮いてしまった。買ったものをプレゼントすれば、もらった子は後日「この前はありがとう。これ、誕生日プレゼントのお返し。」とお礼の品を送る。そういったやりとりが友達同士の中で存在していた。そのやりとりから自分は外れてしまう。カードを渡す際、さびしさもあった。一生懸命作ったものでも、金銭的価値のあるものには敵わない。小学生には少し理解しにくい親の価値観だった。

今は大人になり、仕事をしてお金を自分で工面して何かを買うことが可能になった。たった300円ほどで買えるバースデーカードを一生懸命に作っていたあのころの自分を懐かしく思う。

父

幼少期の出来事といえば、思い出されることがある。

それは父に対してやっていた「ごっこ遊び」。幼稚園か小学生だったと思う。工作好きな私は、家でも空き箱等を使ってよく遊んでいた。そのうちの一つに、スライムを売って回る「スライム売りごっこ」があった。値段はひとつ百円で、お金を投入してもらうための

仕組みも自作した。私はそれを紐に通して首から下げ、父に甘えた。今でもそのシーンを鮮明に覚えている。場所は実家の二階の廊下だった。父に「スライムを買ってください」と声をかけた。「値段は一個、百円です」と言った。ところが、お金のことにふれたとたん父は「チッ」と舌打ちし、心底面倒くさそうに百円をとりだした。今まで面と向かって舌打ちをされたことがなく、怖くなった。お金を払いたくないのなら、そこは明るく子どものごっこ遊びに付き合って「えっつ、お金がいるのか、じゃあ買うのをやめようかな。」と言ってくれてもよかったのではないか。あるいは「お金をもちやにしていけないよ」ときつぱりと教えてくれてもよかったかもしれない。父に話しかけた無邪気な自分が間違っている気がして、父から受け取った百円硬貨をすぐに「お買い上げありがとうございます。では、これはおつりです。」とにつこり笑って返却したら、父は「なーんや」と苦笑いをした。

遠い過去のことだが、それくらいの年で父の顔色を伺って行動する自分がいた。それからいろんないきさつがあつて実家を離れた。そこでようやく自分の家族についてふりかえる機会があつた。私が悩んでいた家族のことが、我が家だけの問題ではなく、現代の社会問題だということを知った。こどもながら生きづらかった。父の顔色を伺いながら、母をかばった。それはしかしこどもには重い役割だった。家庭内暴力のある家で育つこどもには仕方ないことだったのだと思う。家族と離れて暮らす今、私に親を憎む気持ちはない。

時折、思い出すくらいだ。やりづらかったという記憶だったり、穏やかな記憶だったり。これまでずっと記憶を、まるで凍結していたかのようだ。家族と離れたことで初めて思い出すことのできる記憶というものもあるのだ。

父からの贈り物

ボールペンのインクがなくなった。行きつけの文具店で新しいボールペンを買うか、それとも詰め替え式のインクを買うか考えた。ふと、かつて父から贈られてきたボールペンのことが思い出された。大人になつてからも使えるような高級なものだった。色はグリーンでマール模様のようなデザインだった。あのボールペンがまだ残っていれば、そのインクを購入して使えたのに、と思った。私はそのボールペンを捨ててしまった。思春期のころの出来事だったと思う。

私の両親はたいへん仲が悪く、とてもいい家庭環境とはいえない中で私は育った。父は仕事が忙しくほとんど家にいなかった。ただ、私が高校受験をする時には「合格」と書かれたハチマキをくれたことがあった。私は無事に第一志望校に合格し、高校



生活は多忙で華のある3年間を送ることになった。大学受験にも挑戦した。高校受験がうまくいったのだから、と母の期待を受けながらの大学受験だった。しかし、受験勉強は辛く長く、ストレスから気がつくと自分の爪をシャーペンで剥いでしまうこともあった。それほどまでにプレッシャーは重く、母の期待に応えねばと必死だったのだ。

父は私が高校2年のときに単身赴任で東京に転勤となった。そのときに、父は東京から手紙とボールペンを送ってくれた。母と過ごす時間の方が長くなり、母が父を嫌うように、次第に私も父を嫌うようになってしまった。そして、父から送られてきたボールペンを捨ててしまったのだ。

父と私の間でほとんど会話もなかった。父は私に無関心なのだと思っていた。私のことなんてどうでもいいのだと思いついていた。でも、長い受験勉強を終えて、また文章を書こう、という気になって文房具店でボールペンを探しているときに、ふといいボールペンをみて、なぜか父のことが思い出された。そのボールペンをインターネットで検索してみた。するとちょうど父が東京にいた頃に、銀座かどこかの店舗で、期間限定で販売されていたものと特徴が一致した。それは、進学祝いや、仕事や勉強がんばってというエールをこめた商品だった。



そんな大事なものを捨てるしかなかった当時のことを思い出して、今心が痛む。でもそれは、家族と離れたことで初めて思い出すことができた記憶なのだ。その出来事があつて以来、これまで一度も思い出すことさえなかった。今の一人暮らしが安全で、安心できるものだから思い出せたのだろう。同じボールペンを買いたいとも思った。しかし、期間限定でしかも数量販売だと記載されていたので悲しい気分になった。でも、大事なものは私がこれからも筆をとることだ。書き続けることだ。学びをやめないことだ。父が応援してくれたような自分であり続けることが大事なのだ。父がそつと見守ってくれたことを忘れずにいたい。

2. 私の人生 今とこれから

今年の夏

今年の夏は、とてもいい夏だった。来年の夏は何ができるかな。前向きな感情が自分の中に芽生えている。来年が楽しみだ、と。何をしようかな、と考える時間ができたことも嬉しい。自分にはもう訪れることのない感情だと思っていた。夏の日差しを浴びる時間を堪能したのだった。

季節を感じなくなるほど忙しくなったのは、高校に入ってからだったと思う。楽譜も読めないのに音楽系の部活に入った。部活と勉強が忙しく時間の余裕がなかったのだ。今年、10年ぶりに映画館に行き、ジュラシックパークの映画を見ることができた。でも、



大きな音が苦手になってしまったらしく、えらく疲れてしまった。以前と同じようにとはいかなかったのだった。しかし、「なるほど今の自分には映画館は厳しそうだ」ということを知ることができた。

ここにたどり着くまで、どんなに長かっただろう。この夏、空に打ち上げられる花火を見て胸がじんとした。四季が巡るたびに、それぞれの季節を楽しむなんてことは、当たり前のような話なのに、わたしにとっては当たり前ではなかった。やりたいことや好きなことを後回しにしていたら、だんだん自分のやりたいことがわからなくなっていたのだ。いつのまにか自分は何が好きだったかもわからなくなっていた。次々に打ち上げられる花火を見て、「ああ自分はこれが大好きだったんだ」と思い出せた。そういえば小学生の頃、夏休み前の最後の登校日には毎年大荷物を抱えて学校から帰宅したなあ。夏休み後にはまた大量の宿題、例えば絵だったり貯金箱だっ

たりを抱えて登校するのが大変だったなあ。高校生の頃にも、夏休みが始まる前はわくわくしたなあ。部活も授業もない夏休み。学校帰りの坂道の晴れやかでわくわくとした気持ち。これから何をしてもいい、と感じられて心が広くなる瞬間。あのと、私は確かに自由だった。自

由を感じる「こころ」があった。そんな遠い夏のことを思い出せたことが、今年の収穫だったのだと思う。

私のこれから

久しぶりに、会社でお世話になっていた先輩に会った。企業で仕事をしていたときに、社会人としてのあらゆることを教わった。先輩の取り仕切る飲み会にも参加した。なんでもてきぱきとこなす憧れの先輩だった。治療のため仕事から離れていた期間のことを話していたら、先輩に「人生は何があるかわからないよ。」と言われた。

以前の私は、こういう言葉が苦手だった。どうしてもマイナスに受け取ってしまった。でも、どうしてだろう、今回は先輩の言葉がすっと胸に入ってきたのだ。たしかにこれからの人生にいいことがあるかもしれない。「人生は何があるかわからない」という言葉は、マイナスに転がるような出来事があるかもしれないし、プラスに転がるような出来事があるかもしれないという2つの意味にとれるものだ。しかし、これまではどうしても暗い気持ちに受け取ることしかできなかった。でも、今はちがう。いろんな面で人生が好転した。実家を離れたことが一番大きかったのだと思う。完治の無い病気を患っていても穏やかな日々を重ねることができている。だからこそ、前向きに受け止めることができた。

思えば、この地に引っ越してきて以来、初めて自分の人生の「これから」を考えることができるようになった。それまで自分のこれからを考えたことがなかった。引っ越してきた当初の私は、心底人

生に絶望していた。母の期待に応えられない自分は生きていたらだめだと思っていた。とても不健康な思考だったと思う。でも、母と物理的に距離を取ったことで、親の期待に応えられなくてもいいと思えるようになった。親の期待に応えられない自分でも生きていいのだと考えられるようになった。

今の私には支えてくれる人がいる。私の夢を聞いてくれる人がいる。そして自分の居場所がある。本来、サポートしてくれるはずの家族という後ろ盾が無いことは、一見して不幸なのかもしれない。でも、私自身はそれを悲観せず前向きに生きている。ささいな話だとか、日常の悩みから将来のことまで、いわば人生を支援してくれる人がいる。家族からは得られなかったサポートをさまざまに受けながら生きている。私のこれからの人生には、心から応援してくれる人がいる。私のこれからと一緒に考えてくれる人がいる。人生はまだまだこれからなんだ。



ぬか床が教えてくれること

ぬかるん

「ぬか漬け」に興味を持ったのは

やはり健康に良いという理由からだったと思う。

でも、ぬか床は毎日混ぜるもの、と聞き知っていたので

私には毎日続ける自身がなかったのと

それが出来なかった時に出る、大量の廃棄物のことを考えると

なかなか手を出せずにいた。

それでしばらくの間、ぬかに対する気持ちは寝かせていたが、単発講座を見つけ、なんとなく教室に行ってみることにした。

お試しのつもりで参加したはずが、私の好奇心はまんまとくすぐられ、マイナス思考はどこかに押しやられて、

そのまま、ぬか漬け講座を受講することに決めた。

今までは「ぬか漬け」漬物」としか思っていなかったのだ

ただ「健康に良い漬物を作る」としか思っていなかった。

しかしなかなか奥が深かった。

ぬか床を作ったことがわかったこと

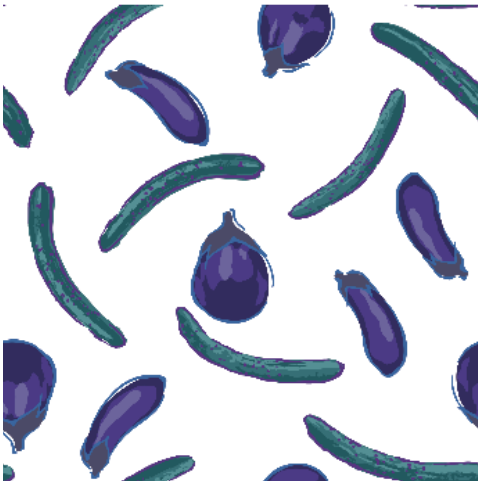
まず、ぬかに漬けるとその素材は発酵食品に変化して栄養価が増し、その素材そのものの旨味も増す。

ぬか漬けには塩味と旨味があるので、それ自体が調味料にもなること。

面白いことに、ぬか床の味も酸っぱくしたりフルーティにしたりと、自分好みにカスタマイズすることもできる。

また発酵させているので素材自体の消費期限も伸びる。

興味を持つと外食時にも「ぬか漬けに生かせることはないかな？」という目線で運ばれてく



る料理を眺めるようになり

「この切り方、いいな。真似てみよう」などと、今までとは違う食に対する研究心も湧いてくる。

そして「ぬか漬け」という一つのワードからお店の方や家族との話題も増えた。

職場に私の漬けたぬか漬けを持って行ったことがある。

普段のおやつでは「美味しい・好き・嫌い・まずい」などと淡泊な食レポしか聞こえてこない。

しかし、おばあちゃん育ちの彼らの感想はいつもと違っていてその言葉数の多さに驚いた。

彼らは必ず「ウチのぬか漬けは」とか「ウチのおばあちゃんのぬか漬けは」と語り出し、

今はもう食べれなくなってしまったぬか漬けのことを懐かしそうに、そして少し自慢気に自分たちの慣れ親しんだぬか漬けの味を教えてくれた。

ぬか漬けは大切な思い出の味なんだなと思えて嬉しくなった。

私はペットというものを飼ってはいないが、今ではぬか床が私の愛玩生物となっていて

一日一回と言わず2回も混ぜている。

雑に可愛がると、その答えが次に対面した時にはつきり表れている。

そんな時は苦笑しながら丁寧にお世話させて頂く。

・ぬか床・を育てて2年目に入る。

実は行動を起こすまでに2年はかかっている。

まさか・ぬか漬け・がこんなにも私の生活に密着し、食べる楽しみ・創る楽しみ・育てる楽しみ、そしてコミュニケーションツールのひとつにもなるとは思ってもみなかった。

私が・ぬか床・を通して学んだことは思いの外、多い。

今となつては何故もつと早く・ぬか漬け・に挑戦しなかったのか不思議なくらいだ。

行動力はある方だと思っているから自分でも意外なのだが、私には本当にやりたいことこそ慎重になりすぎるところがあるらしい。

また一つ・ぬか床・に教えてもらった。



Sさんの思い出

まがったきゅうり

我が家の裏手には、四〇〇坪ほどの野菜畑が広がっている。三〇年前、手の入っていない畑を借りて、父は仕事の合間に野菜作りを始めた。

夏の畑には、ふんだんに日差しを浴びた野菜が、たわわに、また色とりどりの実をつけ、土と葉のにおいが混然一体となつて漂っている。畑には、長靴をはき、衣服で全身を覆つてから、入っていく。とりわけ日中の畑の中は、鳥も墜落するほどに暑くなるため、作業は自ずと早朝に行われる。

私の部屋は畑を望む二階にあった。夏は、蝉の鳴き声と雉鳩のさえずりに目覚め、窓に目をやると、山の国と海の国の境目に広々と裾野を伸ばす本宮山を一望できる。目を下におろすと、斜めに差し込む朝日に麦わら帽子が横に揺れているのが見える。それは、畝の間を腰を上げては降ろし、小刻みに横に移動し、時折立ち上がり、首に巻いたタオルで汗を拭う父の姿である。父のこだわりは、自然農法といってもよく、雑草も程よく生えており、虫や鳥が集まり、混然と生命が湧き上がるような畑である。

時を重ねるうちに、畑に集う人の数は増えていき、多いときは四つの麦わら帽子を数えることができるようになった。近所の方たちである。皆、無農薬での畑づくりに賛同し、それぞれの区画で野菜を育てている。雑草を刈り取る人もいれば、ある程度生やしなら育てている人もいる。作物同士の間隔も、添え木などの工夫も人によって、耕した土の色も、また作物の見栄えも風味も全く異なるということである。それは、その人の作品と言ってよいほどに、作りの個性が吹き込まれたかのようなのである。誰が作った茄子なのかは、すぐにわかるのである。



そのなかにSさんがいた。盆栽のように整った畝の間を足を引きずりながら動いている。Sさんは、がんを患い入退院を繰り返していたが、毎日欠かさずやってきた。手術後間もないうちに、僅か百数十メートルほどの距離を長い時間をかけてやってくる。休み休みではあるが土を触り続け、またたつぷりと時間をかけて帰っていく。だからといって、苦しそうな感じはなく、いつも朗らかな顔に微笑を湛えながら挨拶をしてくれる。

ある冬の寒い日に、玄関で冷たくなったSさんが見つかった。発見したのは、息子さん夫婦だったという。その日が訪れる直前まで、Sさんは畑に来ていた。Sさんの他にも、畑に来ていた四人の方が亡くなっていった。どなたも、亡くなる直前まで杖をつき、足を引きずりながら、畑を訪れていた。それは体には負担をかける行為かもしれない。しかし、自分の作品を五感で味わい、別れを告げる行いに、私は深い尊厳を感じる。

里芋の葉から滴り落ちる水滴が朝陽に煌めく美しい夏がまたやってきた。玉ねぎを掘り起こし、乾燥させるために棚に上げる作業を手伝っていると、見慣れぬ男性が畑にやってきた。暫くの間、その方は父から耕運機の使い方を教わっていた。「大丈夫かなあ。できるかなあ。」などと聞こえてくる。モーターの唸り声とともに、暫くの間眠っていたSさんの区画が攪拌されていく。男性は、顔をくしゃくしゃにして笑っておられた。「お疲れ様です。」そう手短に、しかし、楽し気に言葉交わした。

やがて、その方の奥さんと思われる方もやってきて、掘り起こされ、緑の草が混じった土の上で、嬉しそうに額の汗を拭いながら、たたずんでいる。そう、Sさんの畑を継いだのは、Sさんの息子さんである。これから、どんな野菜が実るのだろう。

縁（えにし）

玉田 佳代子

一・めぐり合わせ

巡り合った人々を思い返すと、人々との連関が蜘蛛の巣のように張り巡らされている。

一人から二人 二人から四人 四人から十六人、がまの油売りの口上ではないが、縁の濃い薄いはあってもそれからそれへと繋がっている。そしてそれらは、一刻早いわけでもなく遅いわけでもなく、まさにグッドタイミングで。これを「縁尋機妙（えんじんきみょう）多逢勝因（たほうしょういん）」というそうだ。人間や生物のみにかわらず、もの一つにも出会いと別れがある。愛しく大切に思っただけで当然。どの因が欠けてもその事柄との出会いは成立せず、なんでまたこのタイミングでと驚く事がよくあるものだ。この単純な因が複雑に繋がって、縁という果を運んできてくれる。すべてが偶然の出来事のようにも考えられるが、私にはやはり必然としてそうなったように思われてならない。そのなかには、一般の人や芸能界などの人もある。馴染みのある名前が沢山あるので相関図を描いてみたいものだ。そうすれば長い巻物が出来上がりそうだ。でもまだその蜘蛛の巣は、私の心や頭にとどまっている。「袖振りあうのも多生の縁」というから、深い縁のない人でも、これまで私が振れあつ

たもの全てにあてはまるのだろう。はるかに縁のない方がほんとうは多いなかで、わずかな縁を頂いて現実を生きていることを、有り難く大切に思う。

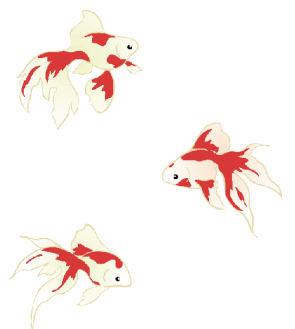
今年は異常な暑さだった。それでも自

然は巡り、わずかに虫の音のすだくのを耳にして彼岸の懐かしき人々を偲びつつ、拙き文を綴る事が出来るのも、講師の橋口丈志先生の指導の御縁を頂けたからだ。有り難きことかな。

二・再会（こんな出逢いも）

どれ一つ欠けてもこの出逢いはなかったと思う。

その出逢いは、平成二十年一世一代の浅香流舞踊界を神戸文化ホールで開催した時より始まる。当時私は、ガンで生存五年は難しかもと告げられていた。そこで何か皆に楽しい思い出を作っておきたいと思い立ち、東京から浅香光代御家元や浅香劇団一同を招き、世志凡太先生のユーモラスな名司会で開幕。入場は無料。出演する弟子達には、衣裳、鬘、小道具、顔師、演目により各々異なるのでこれだけは実費でお願いしたけれど、それ以外会場借代、大道具代、照明代、ホテル代、食費、一泊三日の弁当代、宴会費、打ち上げパーティー代、おやつ代他、本番に至るまでの補導やリハーサル、宿泊交通等も含み、百枚以上の御祝儀袋等、裏方総勢数十名の費用、全て自分が持ち、散財をしたのだ。その後の写真やVTR、DVD等楽



しんだ記録の支払いもかなりのものだった。

前置きが長くなったが、この会の折、浅香先生の御紹介で友人達と観に来て下さった松浦様と初めて対面できたのだった。

松浦様は昭和八年生まれ、早稲田大学理工学部鉱山学科卒業、三菱鉱業(株)入社、端島磁通称軍艦島に勤務、その後全国電力会社の原子力発電所建設空調工事に関わり、新菱製作所取締役社長と親会社の新菱冷熱の監査役を兼務して退任。少年野球ボーイズリーグ兵庫支部役員として傘下チームの発展に貢献。海外遠征でも活躍。平成二十七年軍艦島が世界遺産に登録されたのを記念して、菩提寺である高野山、金剛三昧院(北条政子建立)境内に、軍艦島世界遺産奉祝石碑を建立。ゴルフ、英会話、社交ダンス、謡曲、小唄など豊かなご趣味をお持ちの立派で粋なお方です。

それから八年後のこと。小唄の春日とよ美爽師のお稽古場で松浦様と再会した。浅香先生とは早稲田大学生時よりのお付き合いとの事。私との御縁も深くなり、いつもお心にかけて頂くようになった。御住所が私の幼少の頃別れた父が晩年に住んで居た同じ町内だとわかり、不思議なものを感じた。小唄のお稽古のきっかけとして、さ



らに面白い繋がりがありました。松浦様が亡くなられた母上様のお三味線を弾いてみたいと思い、加古川の三味線屋さんへ皮の張替に行った時のことだ。そこで春日流の小唄師匠を希望して、紹介されたのがとよ美

爽師だったのだ。どうして加古川の三味線屋へ持参したか？ そこでお稽古場をたずねた時、たまたま三味線屋のご主人がとよ美爽の独演会を聴いた後であった事。その会にどうして行ったのかというたとよ美爽師の弟子がチケットを持っていたが仕事で行けなくなり知人であった三味線屋のご主人にプレゼントしたからだという。この流れの中で、どれが欠けても順番が違ってもこの出逢いにはつながらないのだ。そしてお稽古に初めてお見えになった時、一年近く先に私が稽古に通って同じ稽古日になんと再会だなんて、とても不思議なのだ。今は失礼乍ら尊敬親愛する色気無しの呑み友人となる。

これにはまだ先がある。松浦様が長年のご親友で、自分を兄貴と親つてくれるお二人に自分が旅立ちの折の野辺の送り一式を、司法書士を含めて依頼(現在身内なくお一人に付)されていた所、こともあろうにいつい最近、一週間の間にお二人相次いで旅立たれてしまい大変なショックをお受けになっていた。すべて整理され証書等で葬儀、あいさつ文までも作成されてあったものをなんとこのお二人に代わり、頼りない私と小唄の友人と二人でお引き受ける運びとなったのである。指示書通り事を運ばよいただけだが、寿命だけは誰にもわからない。こちらが先になるかも知れないし。でも出来る限り責任を果したいと思っている。何気ない出逢いから強い個人的なつながりになったのだ。この不思議な結ばれよう、何というご縁なのかとあらためて考えざるを得ない。

小唄の春日とよ美爽師も浅香先生と、長谷川和夫先生の東宝歌舞伎の舞台出演で知り合った仲だ。とよ美爽師と私もいろいろ話をするうちに祖父母と仕事仲間の役者連中や裏方を含み、芸妓さん達に至るまでそれからそれへとつながってきたのである。

この世は縁のある者はどこかで寸時（ちよつと）でも出逢うようになっているようだ。

愛しく大切にしたいものだ。

三. おまけの人生 付録は楽しいもの

三途の川から戻って後はおまけの人生

どうしても書いておかなくてはと思う事は、かかりつけ医の妹尾先生の迅速、的確な処置がなければ今日の私は無く、こうして拙き文章を綴ることも出来なかった。それは診察の折何気ない会話の一言を聞き漏らすことなく、検査受診の手続きをして下さり、その結果、子宮体ガンが発覚し、手術。その後抗がん剤、放射線治療するも再発と転移をくり返し、六年後ホスピスへ転院することに。三途の川を渡るも船頭さんにご祝儀足らずしてか、気がつけば此岸に逆もどり。退院するも一年後あらたに膀胱ガンが発症。その後色々あって、脊柱管狭窄症から歩行困難になり三年半の間に四回の大手術、シビレ、マヒ、痛み等あり、不自由な動き乍ら何とか今でも日

常生活送らせて頂いている。これも娑婆との縁あつてのことかも知れない。病も人間関係も縁のつながりを感じている。現在はお知りから首の付け根近くまで背骨の左右に二本のチタンの棒が入り数十個のネジ釘で固定されている。子宮体ガンの時は腹開き、脊柱管の時は背開き、東京と大阪の鰻のさばき方の違いのようで苦笑している。様々な感覚鈍麻や知覚異常の不快な症状とは一生の付き合いとの事、これも縁の一つでしょうか。

少し縁の話から離れるようだが、まさかの坂が多くて予期せぬ事が起き、人生長短はあつても一生を通じてみれば、各人の幸不幸のバランスが取れているように思われる。若い時苦労した人は晩年幸せになるように、人様々な形で輝いた時があるのではないかと思う。私など祖父母や色々な人々に物の乏しい時代、長屋住いであっても衣、食、おもちゃなど流行の先端をゆくものを与えてもらったので、今でも、何一つほしいと思う気持ちがない。阪神淡路大震災後から生活が一変し、今は借金コンクリートのマンションに住んでいる。ローン返済はあるが、出来る限り心豊かであろうと思いつつ過ごしている。小さい頃の幸せを思うと何があつても これで良いのだと考えている。

立つ鳥跡を濁さず…縁ある我楽多（がらくた）を整理しておこうと



思うものの見渡せば、いつでも処分出来るものばかり。空っぽの家にポツンと一人住めたものではない がらくたといっしょだから住めているように思う。

経済的な先が見えているのに、寿命の先が見えない。これが一番厄介だ。

人生ご破算で願ひましては0(ゼロ)円なりニ至難の技だ。

ふり返つてみますれば私の越し方は

楽しゅうございました

うれしゅうございました 感謝

たらちねによばれて 仮に客に来て

心おきなく 帰るふるさと (沢庵和尚)

へ 楽は苦勞の裏にある

苦勞は樂の裏にある

アレ浮世とはその中に

迷ふてくらす 夢のこと

(小唄 露は尾花の替唄)

私の一期も夢なのかも知れないね。

七不思議のお玉婆

令和四年十月吉日

編集後記

今年度の綴り方講座も、はしぐち丈志先生を講師にお迎えして、作品集をつくることになりました。講座では、小川糸さんの作品を例題に、エッセイの書き方を学びました。創作に参加したメンバーは、ピア・サポーターとしていろんな立場の方に寄り添えるように、それぞれ自分に起きた出来事を執筆しています。何気ない言葉に助けられたり、誰かの心に届いたりと…、それらの出来事を言葉にして共有できる可能性は、無限にあるのです。作品との素敵な出会いがあれば、嬉しく思います。はしぐち先生、キリン福祉財団の皆様、そして、支えていただいた全ての方に心より深くお礼申し上げます。

このニューズレターは、左記企業のご協賛とご支援により制作・発行しています。

澤外科（三田市屋敷町）、さんだ在宅医療ネットワーク、Hair's Curar、心泉整体、エリスメディカル、English Cafe SANDA、青山舎