

令和3年3月

シニアの文集
《あゆみ4号》



オリーブ園視察（令和2年9月24日）



グランドゴルフ大会（令和2年10月29日）

AYSA 西部部会

目 次

1. SF「宇宙戦争」・・・江本 明夫 p2~3
2. 水を求めて水と戦う・・・住居 孝紀 p4~6
3. 年をとっても忘れられない科学の業・・・安宅喜久雄 p7~8
4. 空気が支配する国・・・宮崎 修五 p9~11
5. 健康オタクのはなし・・・宮本 政英 p12~14
6. 私の「朝のルーティンワーク」・・・村野 司郎 p15~16
7. 昨今の読書環境・事情・・・下村 文博 p17
8. 「石州高島」まえがき・・・高津 清流 p18~21

SF「宇宙戦争」

1898年、英国の作家H・G・ウェルズのSF“The war of the worlds”です。訳本もあり映画化もされています。火星人が地球にやって来て、あらゆるものを破壊します。地球人は対抗する術がありません。ところがある日全滅します。地球の細菌に免疫がなく自滅したのであります。今回のコロナ禍で、この小説と映画を思い出しました。

コロナ禍（2020）は、思いあがった人間へのウイルスからの挑戦であり警鐘です。よく人間が食物連鎖ピラミットの頂点にいるなどと言いますが、これは誤りであることが分かります。ピラミッド型ではなくドーナツ型と見た方が良いでしょう。

火星人の襲撃を受ける心配はありませんが、細菌やウイルスと上手に共存していく必要があります。彼らを絶滅させた世界を作ることはできません。かつて天然痘を根絶させたことがある（1980年WHOは天然痘根絶を宣言し、以後発病者はいない）と思っても、変異した新型が次々に生まれます。過去の黒死病（1894）、スペイン風邪（1918）と彼らとのかかわりは続いています。

いま世界（地球）はワンチームとなって新型コロナウイルスに対応しなければなりません。自然災害についても、もはやある地域、国だけの問題ではありません。地球環境にしても、もの作りにおいても持ちつ持たれつであり、一国、一地域だけの問題ではすまされません。

欧米には、日常の普通の生活を大切にして、その内集団免疫が形成されれば良いのではないかという思いが潜在的にあったように思えます。しかしこれは結果的に失敗でした。その後ロックダウンなどの強権を発動するも手遅れとなってしまう。治療薬の開発には時間がかかるので、感染しているか否かの検査（PCR検査）とワクチンの早期開発による、早急な接種で集団免疫を作ることが望まれるでしょう。

ここで日本、台湾、韓国、中国が意外と感染者が少ない点が注目されています。一つには人種的な差異に注目する考えがありますが決め手はありません。

ん。 日本の場合衛生観念や習慣の違い、マスクに抵抗感がない、BCG 接種をしている、比較的決まり事を順守する、などの見方もあります。

コロナ禍を契機に中国が強権を発動し感染者を効率よく食い止めたとして、共産主義体制が資本主義より優れているとしてもらっては困ります。またコロナ禍を機に人道的支援としてマスクの配布、ワクチンの配布などのコロナ外交であるとしたら如何なものでしょうか。

話は変わりますが、世界中に大きな衝撃を与えるものはいろいろあります。我々は原子爆弾の恐怖を身に染みて知っています。 広島、長崎への原爆投下（1945）です。 戦後では、水爆実験による第五福竜丸の被ばく（1954）があります。 原子力発電所の事故の恐ろしさもロシアのチェリノブイリの事故（1986）、米国スリーマイル島の事故（1979）、東京電力の福島第一原子力発電所の事故（2011）を経験しています。 核兵器の恐ろしさは言うまでもありません。

また日本でのサリン事件（1994）では化学兵器の恐怖を味わいました。

前述の人為的なもののほかに、自然災害である地震、津波、火災、台風、大雨、大雪、氷河崩壊などがあります。 人間生活における環境破壊も大問題です。 自然災害と言われるものも期するところは人による環境破壊でしょう。

話を戻し、コロナ禍で生物兵器を連想すると、こんな恐ろしいものはありません。 肉体的苦しみとともに徐々に精神的にも人を追い込んでいき破滅させます。 核・生物・化学兵器を互いに持つことにより抑止力となっています。しかしながら人類もだんだん利口になっていますので、これらを使用する愚かなことはないと思いたいものです。

火星人がいたら、地球人はワンチームになれる、と。
まさかそれほど地球人はバカではないでしょう。

☆

SF : Science Fiction

WHO : World Health Organization

水を求めて水と戦う

医師 中村哲氏がアフガニスタンの用水路工事現場に向かう途中で銃撃され、死去したとのニュースは、2019年12月4日に大きく報道された。その後、特集番組として昨年末に「NHKスペシャル」で取り上げられて視聴し、用水路建設に技術的興味を持ったので、その業績を著書「医者、用水路を拓く」（石風社：初版第9刊、2021年2月1日）から紹介する。

この本は、アフガニスタンで2001年11月から始まったアメリカによる空爆や同年の旱魃により、難民となった多くの地元民のために、用水路を建設した記録であり、国際版「プロジェクトX」である。

私は、以下の4項目に注目して読んだので、興味のある所を中心に述べる。

1. 用水路建設の動機と経緯（難民を救うには医療のみでは終わらない）

パキスタンのペシャワールで1984年から医療支援を行ってきたペシャワール会は、アフガニスタンの難民を救うためには医療支援と共に水源確保（飲料水確保のため自力で井戸掘削事業を約1500本行った）および食糧支援が必要と考え、重点を移した。さらに、2001年に大旱魃が発生し、更に多くの住民がパキスタンに逃れて来たため、用水路建設を決意した。

なお、2001年10月にペシャワール会現地代表であった中村哲氏は国会に参考人として招致され、アフガニスタン復興支援に必要なものは武力より食糧支援であると意見を述べた。また、国連難民高等弁務官事務所（UNHCR）との意見交換で「難民帰還プロジェクト」について、砂漠化した土地に難民をどのように返すか、訴えた。

「農村の回復なくしてアフガニスタンの再生なし」という確信を深め、空爆下の食糧配給の訴えに寄せられた「いのちの基金」約6億円を投じて農業復興に全力をつくす方針を固めた。

2. 国家的大プロジェクトが何故実現できたのか（計画、設計の秘密）

計画に対するペシャワール会理事会の反応は、出来るはずがないと危惧する声も大きかったが、中村哲氏が全ての意見を聞いた上で、現地の状況を踏まえて説得し、2003年3月に着工した。

第1期工事は約13kmであり、2007年3月に完成したが、その後も洪水との戦いが続き、水を求めて水と戦う日々が続いた。

- (1) 計画ルートと用地問題：既存の用水路も利用することとし、州政府（灌漑省）、地元長老会（ジルガ）、郡長（役人）が地主を説得し早期に了解を得た。
- (2) 技術面：最新技術を高額で使うことをせず、日本の江戸時代の人力施工を基本として対応した。（筑後川の山田堰、堀川用水路、球磨川、緑川、通潤橋、武田信玄の霞堤等を参考とした）
また、同時に農業土木技術書を読み、専門家の意見を聞き技術指導を仰いだ。
- (3) 資材・機材・資金・労力：石材はアフガニスタンの現地調達とし、重機や蛇籠用の鉄線は主としてパキスタンで調達した。また、資金は日本からの寄付で賄い、労力は現地人を雇用した。（資金が地元への還元となる）

3. 水との戦い（既存の用水路が使用できなくなったのは気候変動のため）

用水路名：「アーベ・マルワリード（真珠川）」の取水口は、既存の用水路が使用できなくなったクナール川の上流として着工し、約4.8 kmが完成し第1次灌漑取水まで順調に進んだが、その後、急激な雪解けによりクナール川が増水し、堰が消失した。その補強方法は、筑後川の山田堰と同様に斜め堰工法で再構築した。また、洪水が河川敷全体に広く流れるよう分水した。

さらに、斜め堰の長さを伸ばして流水圧を減じること、材料を角のない丸い巨石とし深掘れを防ぐ対策を取った。それでも、安定的に取水可能となったのは、2007年であり毎年洪水に見舞われ、その度に水との戦いに明け暮れ、神経をすり減らした。

また、第1期工事は崖地を迂回するように、河岸沿いに道路と並行して施工したが、このために水路と護岸は洪水が発生する度に洗掘され、2か所で大規模な河岸補強が必要になった。その使用石材量は40万m³以上となり、小山をつくるような大工事となった。

このように、4年間の施工中に生じた難工事は、全て水との戦いであった。その現象は高温による山の雪解け水の急激な増加により発生したものであり、洪水、土石流、および地すべりとなって襲いかかり、工事の成否を分ける脅威となった。

4. 国際協力の在り方（現地が求めていることをよく知ること、地球規模の環境保全が必要）

- (1) 国際支援の変化：アフガニスタンでは、「金がなくとも生きていけるが、雪がなくては生きられない」ということわざが、一言で国民の生活、文化、社会のあり方を表している。「雪」とはヒンズークシュ山脈にあって、人々に水を供給する巨大な貯水槽のことである。水は日光によって植物を育て、

それを人や動物が食べる。水と緑は、文字通り無から有を生み出す富の基盤である。これが明瞭な世界が、アフガニスタンである。国際協力も必要とされる支援をこの農業国に続けて欲しい。

(2) 地球規模の環境保全：平和とは人間同士だけの問題でなく、自然との関わり方に深く依拠していることは確かである。気温が上昇したのも人間のなせる行為が地球環境を悪化させ、自然を変化させたことによるものと思われ、旱魃や洪水によって難民が増加したことも、自然のなせる必然であろう。

(3) 用水路の直接的な貢献：「マルワリード用水路」は、今後の維持管理を地元農民が行うことになっており、大事に守り百年先も頼りにしていくであろう。

総延長約13kmの第1期工事（水路断面4m×1.7m、1日最大送水量50万トン、灌漑面積17千ha）は、完成して15年を経て、ニングラハル州北部地域の住民約65万人に恩恵を与える守護神となった。

この灌漑用水を利用した耕作地から生産された農産物は、アフガニスタンの自給率が100%から60%に落ちた現状を回復させるはずだ。また、アフガニスタンでの用水路建設という実践は、武力とカネが人間を支配する時代であって、平和を求める人々に勇気と慰めを与えた。

最後に、この本を通して学んだ言葉、「出来ない理由を考える前に実行しよう」の心を大切にして、生活したいと思った。

（付録）常盤用水路との比較（規模は「マルワリード用水路」の十分の一～百分の一であるが、世界かんがい施設遺産に認定された常盤湖に他水系から取水を行っている事例として紹介する）

- ①工期：1938年～1943年、②施工者、用水路名：山口県、「常盤用水路」
- ③延長：約8.6km（厚東川末信地区～常盤湖）、灌漑面積：約17ha、取水量：毎秒0.7トン（1日約6万t）、④事業費（水路事業）：1938年～1943年で約100千万円～120千万円（時価評価額）⑤開水路断面：幅1.65m×高1.0m

年をとっても忘れられない科学者の業

事実（失敗も含めて）と科学的論理に基づいてのみ物事を推論する科学者として長く生活してきた。ついつい世間の動静も科学者の観点から考えてしまう。コロナの話では多くの専門家、科学者が日替わりで意見を述べられているが、科学者の立場から見ると中には？がつく見解も多い。とりわけ政治家の見解には科学を利用して、自分を正当化するものが散見される。トランプ前大統領のように科学を全く無視する政治家もいる。

国民は大きな迷惑である。科学的に自説の都合が悪くなると、絶対にないことを証明させる悪魔の照明を求めたり、例外を持ち出して反論したりするからたちが悪い。例外を持ちだす反論に似ているのがワクチンの副作用をことさら言及する報道である。今は大局に立って訴える姿勢が必要だろう。

東京五輪でスポーツナショナリズムはしかたないにしても、科学にまでナショナリズムが影響している。感染初期のアビガンへの期待（催奇性があるのに）には、ほんの少し医薬品の開発に携わった者としては奇異に映る。薬は完全に合目的、科学的な根拠と論理に基づいて開発されており、例外は血圧降下剤の副作用が育毛に役立つことが人間で投与された後に見出されたくらいである。そのような科学的論理に基づいて開発されたであろうレムデシビルをも特効薬でなかったのであるから、期待された既存薬が治療薬たりえることは殆どありえないと思ったのだった。

「なぜ日本製ワクチンが開発できないのか？」は不問にして、“日本が世界に誇る”超高速コンピューター（CP）「富岳」で飛沫解析ばかりするのには辟易した。特効薬の開発には標的タンパク質の立体構造解析が不可欠で、最近ではCPを用いてタンパク質の立体構造の解析も盛んに行われている。コロナの特効薬を求めるのであれば「富岳」は飛沫解析ではなくスパイクタンパク質の立体構造の解明をすべきである。

日本の科学の大きな誤りは原子力技術と遺伝子技術にあったと思う。前者は何度も失敗した欧州の高速増殖炉の教訓を全く学ばず、同じ失敗を繰り返した「もんじゅ」に代表される。私は「もんじゅ」の失敗以降日本の原子力科学技術

者を信頼していない。

後者は、遺伝子組み換え食品の拒絶にみられる遺伝子技術への嫌悪感によるのか、遺伝子技術が欧米に遥かに遅れることになった。日本の科学がコロナワクチンに全く対応できないことの原因かもしれない。中国とロシア以外のコロナワクチンは遺伝子技術の粋を集めて、遺伝子組み換え技術により作られている。

科学にもスポーツにも共通する大きな課題は、多くの日本人アスリートが民族多様性を示しているのにも拘わらず、頑なナショナリズムによる多様性の無さである。ビオンテックの開発責任者はハンガリー人女性であり、彼女を受け入れたのは米国の大学である。五輪組織委員会会長があのような失言をするようでは、日本にこのような多様性を求めることは難しいのだろうか。

少なくとも規制緩和と感染拡大を繰り返す欧州のコロナ対策の失敗は繰り返さないで欲しいものである。

「空気が支配する国」

～（物江 潤著 2020年11月20日発行）を読んで感ずること～

この書籍を読むまで、「その場の空気」ということについてあまり意識することはなかった。この書籍によれば“それ”はいつの間にか場を支配し、事が決まってくる。その圧力に抗うことは困難だ。日本では法よりも総理大臣よりも上位に立つ存在、それが「空気」であると。あの戦争の時も、コロナ禍においても、国家、国民を支配したのは「空気」だった。

考えてみると「空気」とは何かと問われれば、実のところ難しい。もちろん物理的な意味での「空気」は、「地球を含む大気圏の下層部分を構成する無色透明な混合気体。高度数十キロメートルまでは水蒸気を除くとほぼ一定で、体積比で窒素 78.09、酸素 20.95、アルゴン 0.93、二酸化炭素 0.03、他ネオン、ヘリウム等を含む。乾燥気圧 1 リットルの重さは摂氏零度、1 気圧のとき 1.293 グラム」とある（デジタル大辞泉から）

一方、主観的な意味でのそれは、「その場の雰囲気」を表し、例えば「自由な空気を吸う」、「職場の空気になじむ」、「険悪な空気が流れる」等で使われているとも説明している。私は、「その存在の意味」について物理的にも主観的にもあまり考えたことはなかった。しかし、この書籍を読むうちに、日本が陥った「空気が支配する国」は何を意味するのかを考えてみようと思った。1997年に発刊された「空気の研究」（山本七平著）が近年、読み直されているらしい。この書籍では、日本特有の文化で生まれた表現であるとしつつも、「空気とは、まことに大きな絶対権をもった妖怪である」と。事例として、どう考えても、無謀な戦艦大和の沖縄への出撃である。この出撃命令の空気に抗することができず、エリートたちがその作戦を承認してしまった「その場の空気」。「インパール作戦」もそうであろうと。この例が示唆するように、「空気」とは守らなくてはならない「掟」のようである。それも、ルールや契約のような形で明示されていない。より正確に言えば「曖昧な掟」である。「論理」よりも「空気」が優先され、仕方がなく何が正しいのかを探る中で「空気を読む」。戦後 75 年間、この厄介な存在が、今も続いているのである。

果たして「空気を読む」ことは、すべて「厄介な存在」なのだろうか？
私は、直接的に戦時中のことを経験しているわけではないが、第二次世界大戦で

の日本の敗戦については、様々な書籍で学んできており（それがすべて事実かどうかはわからないが）、その時々でその時代に思いを巡らせている。私は、戦後すぐに生をうけ、8人兄弟の7番目である。当時の家計は「それなりに裕福」だったと記憶している。厳しくなったのは、戦後の混乱の中での「農地解放」と「スパイインフレ」である。昭和20年代後半から30年代後半までの我家の経済を子供心に「空気を読む」には未熟だったような気がする。今思うに、母に対し「不平」や「不満」を「物」に当たっていたが、母はそれに対し「大人の対応」で「大声で叱る」声を発することはしなかった。そこは明治生まれの母である。いずれ子供たちが成人すれば気付くであろう「今、我が家がおかれた空気」がどのようなものか分かる時が来ると信じていたのではないか。母のこの気構えを理解したのは、私が成人してのことであり、まさしく、この「空気を読む」である。

このことは、学生時代から社会人になっても続いた。一方、このことは、物事に対する「優しさ」と表裏になってしまう。人との関係でこの「優しさ」が、自分を追い込んでいるのでいるのではないかということに気が付いた。母から教えられたある宗派の偉い住職に、『人というものは、相手に対して言いたいことがあるときには「しっかり」と言う。そしてそれによる「業」が深ければそれを受け止める「気魂」が大事なのだよ』と。そこから自分の気持ちに正直になると決め、物事に対処するときの気持ちが「楽」になった記憶がある。

山本七平の『「空気」の研究』で、非理論的だとわかりつつも空気に従ってしまう日本人の姿が描かれており、そこから日本人の致命的な欠点が見えてくると。更に「水＝通常生」の研究では、「空気」を壊す方法も論じている。それが「水を差す」である。この「水を差す」ことは、「空気を壊す」作業である。この作業は「勇気」を必要としている。この「勇気」が、「自分の業を受け止める気魂」ではないかと思う。

一方、この年齢（後期高齢者）になってあまり難しいことを考えると気が重たくなる。やはり自然に、「空気を読む」「空気を変える」「雰囲気をつくる」「あの人がいれば場が自然に楽しくなる」等。日常では人生を支える多くのものが「どれも大切」に見える。しかし、シンプルに、「一大事が起こった時にあなたは何を最も重要なものとするか？」「最も譲ることが出来ない根本とは何か？」日頃の生活の中で考えてみるのもいいではないか。AYSA 西部部会の事務局（3年前から会長を兼務）をやり始めて既に7年が経過しようとしている。スタート時にはそれなりに「空気を読む」ことで会の運営をしていたが、そこには、周りから見ると随分「力」が入り過ぎていたのかもしれないのではと、教えられている。

ところで、私は、TVでスポーツ番組を見るのが最大の楽しみである。若いアスリートたちが懸命に自分の持てる力を発揮している姿を見ると、一層の励みになる。時には、彼らにも失敗はある。スポーツを見ながら、次の動きを想像（「空気を読む」）するだけでも面白い。野球で言えば、この場面ではピッチャーはどんな球を投げるのか？バッターはどんな球を待っているのか？何故あのカウントで走らなかったのか？いろんな作戦が思いつく。ここぞというときに打てる、抑える。ここぞというときにポイントが取れるプレイヤーたちの成長を願う。もって生まれた才能もあるが、それなりに練習して努力したプレイヤーも生きる道を必死に磨いている。スポーツは「瞬間的」な動きであるが、私の経験からすると、やはり「その場面での空気感（雰囲気）が読め」てしかも「水を差す勇気を持つ」ことに秀でたプレイヤーは強いような気がする。どの世界でも、世代でも物事を行ううえで、このことは同じと言えそうだ。今も母から言われた言葉を思い出す。「修ちゃんは優しいから、どんな人からも好かれるよ！」と。中途半端なところはあるが（人間なもの）、この言葉を大事にしながら日々を暮らしている。（完）

健康オタクのはなし

歳をとると誰しも一つや二つは体の不具合を抱えているものである。いつ何が起こってもおかしくない年齢になって、健康を維持するだけのために費やす時間が多くなった。かなり健康オタクと言えるかもしれない。永く住んでいる家にもあちこちに不具合が出て、その補修を「Do it yourself」でやっていることを紹介した。自分の体についても似たところがあるような気がする。健康の維持も積極的に関わる「D I Y」の考えも必要の様に思われる。体の場合、頼りにする「プロ」は医者であり、自分だけで解決できない場合には頼るしかない。「D I Y」も張り切りすぎると無理をしてケガをすることになったりして良くない。健康維持の活動も、楽しみながら自分に無理のない範囲でやってこそ効果があると思う。

家の補修は不具合のパーツを新品と取り換えることができるが、体のパーツは古くなったからと簡単には取り換えたり修理したりできない。歳を取ると、体のあらゆるパーツが古くなり機能が低下している。体のあらゆる筋肉も衰え始めているが、いくつになっても鍛えたと強くなり、筋肉は努力を裏切らないそうである。このような体のパーツの不具合をなんとか凌いで、自立した楽しい生活を続けたいものである。

◇ 毎朝のラジオ体操

近所の広場でやっている早朝のラジオ体操は、7年近く続いている。コロナ禍で中止も考えたが、参加者(約15人程度)の意見も聞いて続行することにした。広場は人と人との間隔が大きくとれリスクが低い、不安な人は欠席できる。又、このようなコロナ禍の時にこそ、簡単にコミュニケーションが取れるし、体も動かすことのできる機会が逆に必要だとも考えた。

広場にラジカセを持参する役目を、お隣さんに手伝ってもらいながらやっている。3月から始めて(土日は休み)、11月中旬には6時30分開始を7時に変更する。寒くて暗い12月初旬に終わり、翌年3月までは広場でのラジオ体操は休止する。自分では、この冬季と土日には6時25分からのテレビ体操を自宅でやっている。

電源のない広場でラジカセを使う場合うっかり電池切れを起こすと、自らラジオに代わり号令をかけながら体操する羽目になる。乾電池の初期電圧1.5Vが、

1. 25V 程度まで低下すると交換の目安にしている。電圧を測っていると、乾電池が気温に非常に敏感であることが分かる。

7時開始の11月初旬からはCDにラジオ放送を録音して使う。アルカリ乾電池の使用は4℃以上とされているので、昨年冬は、低温に強いリチウム乾電池（動作範囲は-40℃以上、価格はアルカリ乾電池の約3倍）を使うことにした。昨年の最終日は、前日の電圧値から十分残量があるはずのリチウム乾電池、測定後に±を装着し間違えたのか？完全に消耗しているのに気づかずに、朝、広場でスイッチを入れてもラジカセが鳴らない。待っている人達の前で一瞬焦ったが、覚悟を決めて、ラジオ第1体操から「いち、に、さん・・・」と号令をかけて体操を始めた。号令をかけ始めると、すぐに息切れがして苦しくなり、喘ぎながら叫んでいるその内に、途中から息切れがおさまり、何とか第2体操まで無事終えることができた。後から考えると、途中から自然と腹式呼吸に変わったので、息切れから解放されたのではないかと想像している。

宇部弁のラジオ体操CD、楽しそうだから使つてと、提案された。しかし、市から提供されるCDには第1体操のみしか録音されていない。NHKのラジオ放送では、ラジオ体操の歌に始まり、第1体操、続いて第2体操、それぞれの間にはミニ体操や首の運動が入っている。ミニ体操は曜日によって内容が変わる。従って、広場で使うCDには月曜から金曜日までのNHKラジオ体操を全て録音して使っている。この第1体操の部分に宇部弁体操を編集して入れなければならない。幸い、校区のパソコン教室で音の編集ソフト（Audacity）を教えてもらっていたので、悪戦苦闘しながら、何とかやりくりして月曜日の第1体操に宇部弁体操を組み入れて使うことができた。ラジオ体操を始めた初期の頃には、市販のラジオ体操CDを購入して使っていた事を考えると、だいぶ進歩したものである。

◇ ゴキブリ体操

仰向けに寝て、30秒～1分程度、手足を上げてぶるぶると震わせる体操である。2019年10月に奥田宗博氏が特別セミナーで紹介された。血液の循環が改善されるのか、足の裏にできる魚の目、足指のしもやけに、この1・2年は悩まされていない。NHKためしてガッテン紹介の、午後に15cm程足先を上げて仰向けに30分ほど寝ることも併せて、夜間の頻尿が改善された。

しかし、今年度の特定検診で、赤血球割合が上昇しており、少し脱水があります、水分を摂取しましょうと書かれていた。ゴキブリ体操と足上げの効果だけで

夜間頻尿が解消されていたのではなく、無意識のうちに水を飲むことを控えていた可能性がある。健康を保つのはなかなか難しいものである。

現在実行している健康活動のごく一端を紹介した。これらの他に、簡単な筋トレとストレッチさらにウォーキングを週に2・3回ほど実行している。マスコミ等の情報を基に自分流に少し変えている。体の状態や不具合などは個人差が大きいため、得られた方法が自分に適しているかはやってみないとわからない。

健康に関する情報はテレビや新聞等にあふれている。医療の進歩は日進月歩、知見は常に変化している。自分の体も老化と共に変化している。最新の健康情報を活用しながら、健康オタクで楽しい自立した生活を送りたいものである。

私の「朝のルーティンワーク」

1. 前書き：

私こと、今年の2月に喜寿を迎えました。退職してはや17年になります。私の現役時代からのモットーは「縁あって入った企業をやむなく辞める時に泣き言をいわずに済むように何か『売りとなる材料』を身に付けておくこと」でした。

そのためには、地道な努力の積み重ねが必要でありチマチマと取るに足りないことをやってきました。そうはいつても、現役の時は上へ行けば行くほど、残業や、呑みにケーションなどで自由時間はなかなかとれぬもの。空きの時間といえば、起床時から出勤までの約2時間が、外部から Disturb されない自分の時間でした。

この時間帯に、自己研鑽の積りで色々試みました。(結果は単なる自己満足だったのかも知れないが・・・)その考えは今でも続いており、その時間帯に現在では、専らNHKのE-TVをあててボケ防止の一助としています。今回はその辺のことを紹介することにします。

2. 朝のルーティンワーク

・起床:「目覚ましのベルはまだかと起きて待つ」・我が事のような川柳です。毎日5時半に目覚ましをかけています。(時々寝過ごすことがある。前の晩遅く寝た時、あるいは前日運動しすぎた時など)・Bedの上で腰痛体操、約10分。

・E-TV 6:00~6:25 Go to “ON LINE Travel”

若いきれいな生徒たち(young actress)に画面上で会えるのも楽しみです。

(月)フランス語 旅するためのフランス語 生徒 須藤温子 ノート取る
嘗て、仏検3級までやったことがあり、忘れぬ程度に聞き流しています。

(火)スペイン語 Español para viaje 生徒 伊原立花 ノート取る
ここ2,3年スペイン語をしています。この講座は、文法等言葉の勉強に加え自然、音楽、文化、食べ物など盛り沢山の話題が詰め込まれています。初級のちょっと上くらいの所まで来ました。現在金にかからぬ native を探しています。

(水)イタリア語 旅するためのイタリア語 生徒 渡辺早織 聞き流す
フランス語とスペイン語の知識があると、言葉が似ているため抵抗なく入れます。ローマ時代からの歴史や自然、食べ物が魅力です。

(木)中国語 習近平のやり方好きになれず、この講座はスキップ

(金) 韓国語 テレビでハングル講座 生徒 満島真之介 聞き流す
嘗てかじったことがあり、中級程度の会話は可能です。語順は日本語と同じ、漢字語がありとっつき易いです。日本語との大きな違いは、敬語の使い方(彼らは絶対敬語:例えば、「うちのご両親様は、家にいらっしゃいます」というような言い方をする)

(土) 料理教室 関心薄く、この講座はスキップ

・TV体操 6:25~6:35

体操のお姐さんたちに会えるのが楽しみ(皆、体育大学出身のはつらつギャル)
原川愛、今井菜津美、吉江晴菜、舘野伶奈、清水沙希、矢作あかり、戸塚寛子
(名前を覚えるのもボケ防止の一環)

・ごみ捨て 6:40~7:00

月、水、金・・・生ごみ 木・・・プラスチックごみ
ごみstation まで往復 約1,000歩

・NHKラジオ スペイン語講座 7:15~7:30

月~水 初級編 「エミの小さな旅」 講師:斎藤華子

日本からの女子留学生エミがスペイン各地を旅行し、スペインの歴史上の人物(例えば、ドン・キホーテ、ピカソ、ガウディ、コロンブス、サビエルら)に会い交流をするというファンタジー。スペイン語だけでなく歴史や文化、祭などが学べて楽しい番組です)

・朝食 7:30~8:00

階下に降りて妻が用意してくれている朝食を頂く。

・朝ドラ鑑賞 8:00~8:15

NHK 朝ドラ 現在 「おちょやん」前回はエールだった。古関裕爾

3. それ以降 新たな1日が始まる。「日々是好日」

・今年心がけていること

① 散歩 極力1日7,000歩

② チラシ配り 200軒 (散歩と地域内Watching)

③ 厚東小学校 帰国子女の学習支援ボランティア週1小4と小2の男児
教室で先生が話す日本語の通訳(小声で)と漢字の書き方等サポート

④ 男声合唱 週一 コロナ対策を講じて続けています。

第4回演奏会8月29日に決定

以上

昨今の読書環境、事情

趣味は読書、と言いたいのですが正しくは活字を追っているだけ、です。昭和30年代、通り道にある「貸本屋」に立ち寄って、主に冒険小説を借り、すぐに読み終わり、返す、を繰り返していたことを思い出します。

現役のところは5回の引っ越しを経験、その都度増える本の重さに辟易でしたが、今は本の購入は激減、内容の当たりはずれや断捨離を考えると図書館利用がベスト。

2年前に長女の職場復帰（≡孫の世話）支援のため東京杉並区に移住、住居スペースは一挙に狭くなり何もかも置き場所に困るような有様、でも長女が下井草図書館（かつて宇部図書館は徒歩15分強）まで徒歩5分ほどの好位置にある賃貸マンションを探し、読書環境は最高です。

杉並区（人口56.9万人）に13図書館があり、ネット予約すれば他館からも集め知らせはメールで届き、やはり新刊は競争率が高く順番待ちがありますが、特にこだわることもなくなり、2、3年前の新刊ならほぼいつでも入手可能（笑）。

直近ハマっているのが南木佳士でいま借りているのは「エッセイ集・猫の領分」、「天地有情」の2冊、そのほかに「ベスト・アメリカン・短編ミステリー集（ジェフリーディヴァー編集）」、・上海フリータクシー～野望と幻想を乗せて走る「新中国」の旅～、返却期日までに読了するのが大変で並行して読んでいます。予約し引き取りできるのは、・イザベラバードの中国奥地紀行1、2（1899）、・辺境中国～新疆、チベット、雲南、東北部に行く～、・ネオ・チャイナ～富、真実、心のよりどころを求める13億人の野望～、など清朝中国、いまの共産中国のルポルタージュ物です。

さて昨年3月、今年1月、2月にガンで高校の級友を亡くし、いま大学のクラブの1年先輩は膠原病、同期はパーキンソンで闘病中。人生の復路、もはや読書の楽しみも短期限定になったようです。

『石州高島』 まえがき

私は高齢者の一人である。

時々集うA Y S A（山口県アクティブシニア協会）仲間のE氏から紹介を受けた本で「リタイア後は現役時代とは異なることに興味を持つ方が幅広く人生を送れる」との記事を見た。それは、私の憧れた生き方と同じであり、リタイア後、新たにいくつかのことに取り組んだ経験が有る。

いわゆる理系の人間として物作りに関与し、企業勤めをリタイア直後、それまで働いていた専門分野とは全く異なるが、以前から漠然と考えていたボランティアともいえる事にチャレンジしてみたいといくつか行動に移した。

留学生の支援活動を包括的、システムの行う仕組み「留学生ポータル」をインターネット上に制作することもその一つであった。一応の形は出来、利用者も多く、検索トップに表示されるまでになった。しかし留学生のメインツールがパソコンからスマホに急速に変わり、サイトの表示形式や仕組みを変更する必要に迫られた。しかし伸びている間、面白く時間をかけて管理していた自分の気持ちに、飽きに似た気持ちが生まれた。デジタル関係は関心あるが、今の私には変化が早すぎる。

シニア層、自由な時間を持っているので興味関心は次々変わる。変わって当然。やりたいことが多すぎる。今はこの国の歴史に触れる事やその周辺（関連する物書き）に関心が移った。

さて知人から、2017年7月「陶氏と益田氏（西国を動かした同盟関係）」なる講演会の連絡を頂き、住まいから一時間車を走らせ、周南市の会場満席の中、興味深く拝聴した。講師は益田市歴史文化研究センターから来られた人気の歴史研究家N氏であった。講演会場の近くの若山城址が、陶氏の本拠地・富田保の守りであったことを初めて知り、益田氏と陶氏の繋がりを再認識した。

講演後、交換したメールアドレスで講師に様々な質問をさせて頂いた。私がインターネットで読んでいた記述を質問させて頂いた折、「それらは殆ど『軍記物』の記述か、書いた人のイメージであって、中世の時代を正しく理解していない。益田氏については『益田家文書』をはじめとする史料が沢山

有るので、それによって裏付けられていないものは、歴史事実として語るべきではない」との教えを受けた。

さすが、歴史の研究者、学者である。一本筋が通っているなと感心した。その後も、多くの事を教えて頂いた。ただ時として、事実とは何かを考える事もあった。

私は益田で育ったのに『益田家文書』の言葉すら知らずに故郷を離れた。しかし改めて、調べると、素晴らしい一級の史料と漸く理解した。

江戸時代に萩藩毛利家の家老職を歴代務めた益田氏が現在まで伝え、残した鎌倉時代からの総数一万点余りに上る武家文書である。全国的に見てもその質と量の両方で高い水準を満たす貴重な古文書群と評価されている様である。

中世分すべて800点余りと江戸時代のもの5700点余りは、現在東京大学史料編纂所に所蔵されている。当時の武士たちのあり方、主人（支配者あるいは領主）と一族・家臣の関係などは歴史素人の私にとっても興味深い。

さらに相続時に作られた譲状（所領財産の譲与内容などが書かれたもの）・置文（子孫への教訓などが書かれたもの）や、他氏との盟約に際して交わされた契約状などが多く、それらがしばしば神仏に誓約する形式で書かれている点も注目されているようだ。

厩大なこれら文書を大切に残す努力を繋いだ益田家に敬意を表したい。その頃の講師とのやり取りが、故郷の歴史を調べてみたいと考えた切掛けである。

またN氏から、あまり重視すべきでないと言われた『軍記物』との言葉がその後も強く頭に残った。

『軍記物』との言葉には、実際の史実を元にはしているが、説話的な題材や虚構も交えられていることもあるとされるまやかしの物語との印象を与える。

『軍記物』との言葉の関連で、私の脳裏に浮かんだのは、こまい（年少）頃、祖母に手を引かれ見た、当時田舎にあった芝居小屋でたまに開催される芝居の情景であった。芝居見物は戦後の何もない時代の娯楽の一つであった。芝居そのものは、よくわからず、大半の時間、祖母の横で眠っていたのであろう。雰囲気以外ほとんど覚えていない。

他方、私のインターネットへの関心低下に反比例し、我が人生で全く経験したことの無い、「物書き」をやってみたいとのどひょうしもない（方言 大胆な）考えが大きくなった。

私も自分の生き方を頑固に貫いてきた人間の一人。「物書き」をするにしても、他人の真似はしたくない。

益田氏に関する歴史史料は現在それなりに有るようだが、私にはやや無表情、無機物的に感じる。その書面（史料）の向こうにある生きた人間の息遣いに近づけられないか、人間ドラマとして書けないかと、物書き初心者として無鉄砲な夢を描いた。

その為にはどうすれば良いのだろうか？

そうだ！ 幼き頃ぼんやり見た、芝居がヒントだ。

歴史の楽しみと描き方は現在に残された書面（史料）や合戦結果に限定されるものではなかろう。実在した生身の人間の夢も、苦悩や喜び、悲しみや矛盾や後悔、さらにそれに至る過程の心の葛藤や安らぎも史料の向こう側にはあつたはずである。それを探り、その生身の人間の語る声を繋げると、時に奇妙に、全体が繋がってくるように私には感じられる。

当時の地方の国人領主の多くは政略結婚であつたろうが、妻を娶り、子を成し、時に家族・血族を守るために敵と激しく戦う。父は己の生き様を子に見せ、子は父を最大の手本として家名を繋ぐ。そんな中で生まれる、どこの家にもあろう家族の情愛までもこの物語には書いてみたい。

埋もれているであろう、それら生身の人間の行動と感情をこの物語の中で当人に語って、演じて貫うスタイルを採れば、大胆ながら歴史の一面を面白く表現出来る可能性があろう。これも軍記物だと括られ、非難されるかも知れないが、それでもいいじゃないか。そういう覚悟で、書くなら是非とも一人称で語らせたいと心に決めた。

更に益田氏の物語を書くに当たって、確かと思える史料を尊重するのは、歴史素人の私にとって第一優先とすべきあろう。その隙間を創作で埋める基本的な姿勢を取りたい。また一人称を補うために、当人の演じの合間に、「黒衣」が補足すれば舞台の主人公がより自由に、生き生きと動けるのではなかろうか。

テーマは戦国期の大内氏、陶氏、毛利氏、吉川氏、吉見氏、尼子氏、宗像氏の各氏と本作品主人公の益田氏二代の関わり合いである。更に関ヶ原以降、益田氏にとって重大な判断を伴った徳川家康との関わり合いがあつた。

西日本の^{そうそう}錚々たる武将との絡みが益田氏の歴史を紡いできた。西日本の戦国期・江戸初期を俯瞰する物語になりそうな広がりや夢がある。これら二代の物語は一篇一篇独自の内容を持ち完結する。その二篇の全体を貫いてみれば氏と氏（特に毛利氏）に対する「報恩」や「縁（えにし）」を核とする更に大きな物語世界が形成されることを意図したい。

こうして私にとって初経験の物書きの大枠が決まった。

史料を尊重していると云えども、その解釈が従来のもものと異なる点も多い。歴史学者、研究者の目からすれば誠に欺瞞に満ちた創作物語と映るであろう。私は所詮、歴史に関しても、物書きにしてもずぶの素人だ。どんな批判も甘んじて受けよう。

そんな開き直りの心で書き始めている。ただ現時点ではこの作品の分量は主人公がどの程度語り演じるかに関わる事であり、全体がどれ程の分量になるか予測し難い。

一方、歴史専門家のご批判と同様に現在懸念していることは、本作品の表現スタイルが小説の範疇と認められるか否かの不安である。判断は専門家に任せよう。

なお「陶氏と益田氏」なる講演会を電話連絡して頂いたのは、周南市在住のA Y S A会長NH氏からであった。私が益田市出身であることを幸いにも思い出されて、開催前日に急遽ご連絡頂いた。そのお電話が無ければ、講演会を聞く機会もなく、ここにこの益田氏の物語を書いていないであろう。それにしても周りのシニアは元気だからやりたいことが多いのか、色々やりたいから元気なのか。

シニアの交流は思いがけない人の繋がりを生み、刺激を貰う不思議な仲間である。

（2019年1月 75歳の誕生日に記す）