

白百合女子大学英文科卒業後、中学の英語教師となる。

「"意"を優先した自分発の英語劇」

公営・民営を問わず、高齢者の施設（デイサービスセンター）に集う人々の表情に満たされぬ雰囲気は漂うのは、何故か？と、私は以前から疑問を抱いていた。いずれの施設も、「より安全で至れり尽くせり」を、モットーとしていた。一見正論だが、実はここに問題があった。

A施設（公）では、一方的にその日のスケジュールが決められ、例えば、「〇〇時～〇〇時まで「絵手紙」。」必要な道具一切が用意され、手本通りの指導で個性的な創作、俗に言う遊び心など皆無、これでは楽しむより、息苦しい。

「コーラス」にしても又しかり、決められた歌の歌詞が配られ、中央に立つ指揮者に圧倒されて声も出ない。果たして、与えられる事のみが、高齢者にとって幸せなのであろうか。

だがB施設（民）との出会いで私の疑問が解けた。そこでは「"意"を最優先とした自分発」をモットーとしていた。

今日は何がやりたいのかを、一つだけ選んで、用紙に書き黒板に貼る。

その一、「何もしたくない」と単純明快。誰にでもそんな日がある。休んでもらう。

その二、「英語劇」

実はこの協力者として、私が呼び出された。敬老の日に「シンデレラ」を上演との目標に向い、配役も彼等が、人気の王子役は老いても男性。迫力あるジャンケンで、シンデレラは推薦でそれなりの女性を選び、猛練習が続いたが、全員による達成感の万歳と観客の大拍手で幕が降りるまで、自分発やりたい人達の集りだっ

たが故に、一人の落伍者を出す事もなかった。

残念ながら高齢者による「英語劇」は、老人枠を超えた異色の感が否めない。しかし振り返った時、幾多のプラス面があり、俗に言う「やってよかった」を紹介したい。

先ず彼等の「やってみたい」との意志（挑戦力・好奇心）に、私は感動した。

そしてグループで物事を成すには、個人が責任を果たす事が大事で、健康に気をつけ（早寝早起き）、欠席者が少なくなった。台詞を覚える事で、脳を活性化させ、発声練習により、口を大きく開き大声で、はっきりと話すようになり、抑えていた自分の意見を発表できるまでに到達した。舞台上で、猫背でガニマタの王子ではサマにならない。他の人々も参加してのトレーニングでは、姿勢が良くなり、杖が不必要になった人も出るハプニングも起こった。女性では、他人に見られる事を意識して、心身共に気を配り、より美しくなった。

忘れてはならないのが、彼等の家族の支援と協力であった。家族の話を経験すると、「英語劇を始めてから、（高齢者の）グチが減った。」「息子や孫に英語の発音を教えてもらい対話が増し、家族（世代）の断絶が無くなった。」「私（嫁）が、姑の舞台衣装（ロングドレス）を、作って以来、悪口が嫁自慢に変わり、嫁姑戦争が終結した。」「プリンス ハズ カム！」英語の寝言を聞いたに至っては、少々涙ぐましい。

最後に、この種の“自分発”高齢者による英語劇といっても、まだ発音、演技共々未熟だが、やがてシェークスピアの作品を、堂々と演じ、世界各国での公演を実現し、平和的な文化外交に貢献する、そんなとてつもない夢を「英語劇」は、私に抱かせてくれた。

九州大学工学部卒業後、重工業メーカーを経て、平成15年関係会社退社

「62歳からの旅立ち」

私は、平成18年の12月を迎えると65歳となる。62歳になったとき37年余りの会社勤めからリタイアした。私の人生の転機でもあった。

リタイアして暫くの間は一日の時間の全てを自分のためだけに使える夢のような“毎日が日曜日”で過ごした。しかし、かみさんと朝から晩まで顔を合わせていると会社勤めのときには隠れていたお互いの人生観、価値観が衝突し、些細なことでも口喧嘩が絶えなくなった。

見合いで結婚した6歳年下のかみさんは、気性が強く、多分に自己中心的である上に50歳近くなつてからは更年期のイライラが募り、キレると大声で喚きだす。そういう時は暴風が過ぎ去るのをジッと我慢するようになっていった。

かみさんに説教めいたことを言えば必ず拒否的な反応しか返ってこない。今更かみさんも私も気性までは変えることは出来ないであろう。このまま同じ心の持ち方では二人の関係は破綻していくと思われた。

私としては想定外のリタイア生活に突入して三ヶ月ほど経った62歳の春に、予てから関心を持っていた四国遍路の歩き旅に出た。62歳からの旅立ちである。

長い間家を留守にすることにかみさんは反対しなかった。彼女も私との距離をおいてひとりになりたかったのかも知れない。

春のうららかな陽を浴び、野辺の菜の花を眺めながら空海も歩いたという遍路道を歩くことは、それだけで夢のような至福のと

きであった。何も考えないで歩くことにした。歩きながら湧き上がってくる想い、感慨は湧き上がってくるに任せた。突然、幼少の頃や何十年も前の情景が鮮明に甦ってくる。

長兄が亡くなったとき、その死に顔が父の死に顔にあまりにもそっくりで驚倒したことなどをありありと思い出していた。自分の体内には36億年前からの祖先のDNAが流れているのだ、千年前の祖先はどこでどんな暮らしをしていたのだろうか、など想いながら歩いていた。

愛媛の大洲の町を歩いていたとき、80歳くらいのお婆さんが10円玉をお接待してくれた。それまで食べ物や100円玉、500円玉のお接待を受けてきたが10円玉は初めてであった。

数日後、歩いているときに10円玉をくれたお婆さんのことが浮かんできて、アッと思った。あのときお婆さんは、たまたま10円玉をお接待してくれたのだ、と私は勝手に思い込んでいた。あのお婆さんは、あの町のあの通りで今日も何人ものお遍路さんに10円玉をお接待しているのだ、しかも毎日毎日、何年も何十年もあのようにしてお接待をしてきたのだ、という想いに至ったとき、涙がとどめなく流れ出してきた。

人の表面しか見てこなかった浅はかな懺悔の涙だが、法悦の涙でもあった。それ以来、何かをきっかけにして涙が溢れ出してくることが何度もあった。

毎日歩き続けて気が付いてきたことは、食べることの心配もなく、フトンで寝ることができて、自分の足で歩くことができれば、それだけで十分に幸せなのだ、ということであった。

49日振りに帰宅するとかみさんは笑顔で迎えてくれた。しかし、数週間もすると元の元気すぎるかみさんになっていた。

遍路から一年半後、かみさんは私の反対を押し切って中型犬を

家の中で飼い始めた。その半年後、かみさんは犬と散歩中に転んで足を骨折した。それ以来、毎日犬の散歩は私の役目となった。

かみさんの口からは相変わらず批判、不満、自慢と噂話しか出てこないが、今日も食事を作ってくれたし、洗濯もしてくれた。かみさんの小言もヒステリーもこれは彼女が元気に生きている証拠だ、と思うことにした。

若い頃のラブも愛だが、老いて相手を受け容れようと我慢することも愛である、と思うようになってきた。

平成12年、トヨタ自動車(株)を定年退職後、平成16年より光陽自動車(株)にてパート従業員として勤務。

「若者と共生 輝いて生きる」

日本の総人口に占める65歳以上の高齢者が20%を超えたことは、日本の現状と将来に大きな影響を与えることが予測され各行政機関はその対応策を展開しています。

しかし、何より重要なことは高齢者自身の人生に対する姿勢ではないでしょうか。

さて、私は高齢者就職相談室を介して自動車の生産設備を製造する、従業員が数十人の会社へ再就職しました。配属された溶接作業現場は若い人が中心で活気に満ちていましたが、溶接時に発生する大量の火花と強烈な光線に、先ずたじろいでしまいました。

更に鉄粉塵による顔や作業服の著しい汚れ、そして目は赤くなり夜になれば涙がボロボロ、高齢者への厳しい一撃でした。

一方、仕事は溶接機の電流調整が下手なことから溶接部品の手直しが続出、高齢者が仕事を求め職場の一員になることは並大抵でないことを思い知らされました。

「石の上にも3年」とは、その昔、親から何度も聞かされた言葉ですが、私が勤め始めて4日目の朝のことです。

職場の責任者H君28歳に事情を説明して退職を申し出たところ、無骨そうな彼は「俺達は毎日2時間の残業や。おじさんが辞めると、もっと残業が増えるんや」と呟きます。

横で話を聞いていたH君の同僚N君は「おじさん。あしたも来てや頼むでよ」と。

おじさん呼ばわりには少なからず抵抗はありましたが、飾り気がない2人の言葉は徐々に人の温もりを感じさせるものでした。

「そうか。俺は職場の若い人達に期待されているんだ思い直して今一度頑張ってみるか」、そう決意して2年数か月が過ぎます。

溶接作業も徐々に上達、職場の戦力として周囲からも認められるようになったことは、当初の苦労が大きかっただけに格別な喜びであることは申すまでもありません。又、現在は溶接後の組付け、塗装作業など守備範囲も拡大して職場の信頼を一層高めています。

私は40年勤めた物造りの会社を60歳で定年退職しましたが、この間に培った経験と知恵などを職場の若者に伝承できることも少なくないと自負しています。その一例はこの職場が実践しているQCサークル活動です。

この活動を詳細に説明する余白はありませんが、職場の問題点を解決するために4～5人がグループを構成して継続的に改善を進める企業内の小集団活動なのです。

私もサークルメンバーの一員として定期的なグループ会合に参加していますが、今の若者はパソコンや携帯電話などIT機器に対しては、極めて柔軟に対応できても「生身の人間」とのコミュニケーションは甚だ頼りないことを実感させられました。

こうした時こそ永年、企業の中で人に揉まれ経験を積み重ねた高齢者の出番と考え、積極的に話の輪に入り世代を越えて理解と交流を深めています。

昨今、特殊技術や技能、又高度な趣味などを活用した高齢者が各地で活躍している姿が報じられています。

私は何の技術や技能もない一介の高齢者ですが、少子高齢化社会を垣間見る時、ただ手をこまねいているのではあまりにも無責任のように思えてなりません。

高齢者には何かと厳しい生活環境とは思いますが、何事もプラ

ス思考で積極的に社会と関わり生きることは最重要に思います。

私は今、物造りの会社で溶接、塗装作業、そしてQCサークル活動など若者と共感し共に行動していますが、地道ではあっても、これも一つの社会貢献との信念で毎日を輝きながら元気に生きています。

昭和26年3月 九州大学工学部土木科 卒後、長野県土木部へ就職。昭和31年 オリエンタル建設(株)入社、仙台支店長を経て昭和55年より大輝測量(株)設計部門の責任者として今日に至る。

「六十歳からのエンジョイライフ マッチ棒クラフト」

事情があって、それまで在籍していた建設会社を定年の2ヶ月前に敢て自己都合退職して、小さな測量設計会社に転職した。

その頃の或る日、デパートの家具売場で、サイドボードの上に飾られた模型帆船に目が止まった。15世紀末の頃、黄金の島ジパングを求めて、探検航海に出たコロンブスのサンタマリア号だった。長い年月大洋の荒浪や潮風との苦闘をしのばせるその風姿は、まさしく男のロマンを感じさせるものだった。

私はポケットを探って、ありあわせの紙片にその帆船をスケッチして帰り、側面図・平面図・断面図を半ば想像を混ぜて引き、早速制作にとりかかった。

この時、脳裏に閃いたのがマッチ棒だった。 そうだ何から何まで徹頭徹尾マッチ棒で作ってみよう。喫茶店の広告マッチから大型の徳用マッチまで貪欲に集めて、一本一本木工ボンドで貼っていった。これがその後26年以上も延々と続いている私とマッチ棒の深いつき合いの始まりだ。

その後間もなく、いろいろな木造帆船のキットや図面を知り、また電話帳からマッチの軸木工場を見つけて、マッチ棒クラフト制作のバックグラウンドが一応整い、私の造船技術と制作意欲は一気に向上加速した。

指導書も無ければ先生も居ない。船体は勿論、帆柱も碇もランタンも、更に豆粒ほどの滑車もマッチ棒で作るのだ。工夫と試行錯誤を繰り返すので頭と指先の刺激訓練になる。根気と時間は幾らあっても良い。まさに高齢者向きと云っても良いだろう。

次に手がけたビクトリー号から続いて、クローン、サンフェリーペ、バウンター、咸臨丸、ベネチアのガリレオ船、ギリシャの軍船、支那のジャンク・・・、しかも何でも2隻ずつ作ったので、26年間で40隻以上のモデルシップを作ったことになる。

帆船を作っていると、時々いろいろな想が頭をよぎる。材料がマッチ棒だから木質のものがふさわしい。幌馬車、電気スタンド、大小の額縁、ドールハウスの家具・・・、これらを手がけていると更にまた新しい想が技を出す。発想は限りなく広がっていく。街を歩いていても、新しいヒントを求めて、展覧会やウィンドーショッピングが楽しい。こうして作品の領域は広がっていき、最近では高さが優に1米を超す、羽黒山五重塔と瑠璃光寺五重塔(何でも国宝)がマッチ棒で完成した。

近年はマッチ棒から更に発展して、卵の殻のモザイク貼り、広告やパンフレットを利用した豆本作り、古切手を利用したポスター、ワインのコルクを利用したのれん等、不用品を活かしたクラフトに領域を広げている。

中世の錬金術士たちは、銅や鉛から金をと云う夢はついに実現できなかったが、この無代価かそれに近い安価な材料から、個性豊かな面白い作品を作り出している私の工房を、錬金術士たちの心意気にあやかって、錬金工房と名づけている。

日本ホビー協会のホビー奨励賞(2000)

内閣官房長官のエイジレス賞(2001)

読売新聞のニューエルダーシチズン賞(2002)

ワンダフル・サードエイジ2005(2005)

など幾つかのご褒美も頂いた。

唯今86歳、8年前に妻に先立たれ、先頃から当地のケアハウスに入居中、第2の勤めは非常勤ながら現役だ、郷里の土地を活用してアパートを経営中、そして時々旅行と充実した健康な生活を送っている。

北海道立札幌医大卒業後、日本電電公社へ入社。昭和35年退職後、函館の病院を経て南茅部町国民健康保険病院リハビリ科にて奉職、平成10年定年退職。現在は、少年少女囲碁教室を開設。

「次世代に伝えたいこと」

私は昭和11年（1936年）北海道函館で誕生した。中学生になった頃から父親がよく口にした言葉は、「将来は外に出た方がいい」だった。それは狭い日本で暮らすより若い時代に外国を見聞しておけば、日本での生活がいかにちっぽけなものにみえるかよく分かるからだ。父親は若い時代に欧米で過した経験があったから、日本人の小さな心の部分がよく見えたのだ。住むなら都、見るなら世界、それが口ぐせであった。

父親が子に託した思いに反して、2歳上の兄は自衛隊に、私は公務員の道を歩いてしまった。あまりにも楽な職場の椅子に長年座りすぎたのか、ヤワな人間になりすぎて歩いて来た人生に足跡を残すこともなく、これといった印を付けない内に定年を迎えてしまった。江戸を知らない田舎サムライのままだったのだ。家訓の世界を見よを忘れ、前も見ず振り返りもしないで隠居じいさんをきめこんで、深呼吸をし終わった時65歳になっていた。私の人生はなんだったのだろう、こんなちっぽけなものだったのか、と、溜め息を洩らした。

3人の子供達はそれぞれ巣立ったけれど、まだ親の羽根に抱えられている時代に、自分達の部屋がほしいという要望に応じて、身分不相応な家を建てて個室を与えたが、年を追って独立していった子供達が残していったものは、大きな家と住宅ローンであった。退職金もポチポチと消え、気がついたとき働かなければ年金だけでは生活が行き詰る、そういう事が切実に感じた。パート労働者として働きに出たのは66歳の夏である。社会に通用する免

許や特技がなかったので、働かせてくれる職種は道路交通誘導員、いわゆる道路の旗振りか夜警のオジサン、掃除夫くらいなものだ。65歳を超えると職場がない。人が嫌がる汚れた仕事だからこそ老人は働かさせてもらえるのだ。

次世代に伝えたい。そんな大袈裟な事は言えないが、せめて30代の息子や同年代の人達に伝えておきたい。私は働きに出て4年になる。これぞとふんぎりをつける時は死ぬ時ではない。70歳になって背伸びをする時である。現代の人生は80歳代と言われるようになった。元気な高齢者は年を重ねる毎に増えつつある。だが、人間にも賞味期限があるのだ。只なにもしないで、なにも出来ないで生きているだけの人生なら、社会のお邪魔虫にならないようにしなければならない。年金も段階的に支給年齢が上がり、そう遠くない日に「年金」という名目がなくなるだろう。だから30代で老後に通用するあらゆる免許を取得しておく事が必要だ。社会に適應する特技も身につけておく事、若いからこそ出来るのだ。頑張れ。家は建てるな。老後に持て余すから、誰もが夢を見るマイホーム、もし建てるとしたならば、55歳までに払い終われる計画を立てて実行するべきである。借金はするな。若い内は万札を預金するのは無理な事だ。小銭を貯める事、目標は一日500円。20年経ったらと、面白い小さな夢を育ててみたらどうだろうか。囲碁は覚えた方がいい、囲碁とは人生によく似た勝負の世界である。基盤の上で361罫の陣取り合戦なのだが、布石のその一手はポツンと取り残された淋しい石だが、やがて勝負を決する要の石になる。上手な人ほど捨て石を使い分ける。人生そのものの世界だ。社会生活の中で相手の捨て石にごまかされずに、相手の意図を読む心と目を養うのも若い内に、ではなかろうか。

九州大学法学部卒業。裁判所書記官を経てNHK入社、報道部、考査室勤務。平成2年定年退職。

「福祉ボランティアを生きがいとして」

私は4歳の時に小児まひに罹り、右脚が不自由な障害者になりました。

私が生まれ育った昭和の初めから終戦までは、障害者にはとても生きづらい不幸な時代でした。「富国強兵」国策のもと、障害を持つ者は国に奉仕することができない「足手まとい」として、軍国主義社会への参加を拒否されたのです。私も小学生時代から終戦の中学3年まで、体操(体育)、遠足、運動会、遊びなどから「仲間はずし」にされ、先生からさえ「厄介者」扱いされて、「学校社会」に参加できませんでした。

昭和20年8月の敗戦は、国としては不幸な出来事でしたが、障害者にとっては「人間復権」の光明をうれし涙で仰いだ日でした。

16年前に会社を定年退職した時、これからの人生を、何を生きがいとして、どう過そうかと考えました。60年間無事に生きてきた自分へのご褒美に、旅行やグルメざんまいで暮らすのもよかろう。しかし、それでは何かむなしいような気がする。あれこれ考えているうちに、私は忘れていた大事な事に気づきました。

「そうだ、私は障害者だった。学生時代から社会人として働かせてもらった昨日まで、自分としては他の人に迷惑をかけないよう頑張ったつもりだが、どれだけ多くの人たちのお世話になったとか。これからも、年金を頂いて老後生きさせてもらおう。であれば、残された人生の中で少しでも社会のお役に立つことをして、お返しをしよう。」

私は早速、地元の障害者団体に入り、役員として障害者仲間のお世話を始めました。

また10年ほど前から、同じ障害者仲間と共に、そのころ盛んになってきた小中学校の福祉体験学習のお手伝い（指導）を始めました。「車いすに乗ってみる・アイマスクと白い杖で歩いてみる・点字で読み書きをする」。この学習のお手伝いなら、私たちは毎日（仕方なく？）やっている、いわばプロだ。また実技だけでなく、私たちが街で出合うさまざまな悲しいこと、悩みや生き方も話そう。そうすれば、これはわれわれ障害者にしかできないユニークなボランティアになる！。

私たちと一緒に学習してくれた子どもたちは、今年で7万人を超えました。この活動をしていて、しみじみ思うことは、これは他人のためではなく、私たち自身のための活動だということです。

もちろん、活動の第一の目標は、子どもたちに、他人に対する「やさしさ・思いやり」の心を育んでもらい、それを地域社会に広めて頂くことです。ところが「情けは人のためならず」のことわざとおり、子どもたちを通して社会に広まった「やさしさ・思いやり」の恩恵は、回り回って私たち障害者自身に返ってくるのです。

この活動を始めてから、大げさかもしてませんが、私たちの人生観が変わりました。

「福祉の恩恵を受けて生きている」「社会の人たちに迷惑をかけて生きている」という、いわば「負の人生観」から、「いささかでも、社会のお役に立っている」という誇りを持って生きられるようになったのです。私たちにとっては、この誇りこそ、「社会に参加している」という手ごたえ、生きがいなのです。

私は今76歳、もはや秒読みの人生です。でも私は、体力と気力の続く限りこの活動を続けるつもりです。

漁家の漁師から1959年公立学校の英語教師へ転職。35年間教職につき、定年退職後、中国光州外国語学院東語系日語日文学科講師、韓国釜山市東義大学校外国語研究院客員教授を務める。

「妻を愛す」

あの8月15日の朝、妻は階段下の床に倒れていた。壁にもたれて。隣に寝ていた妻の様子が変わったと思いつつも、私はさきに起きて、台所にいたのだが、フト気配を感じて妻を見たときの驚きと、声にならなかった私の叫び。いま思い返しても胸ふさがるので。

結婚してもう47年、妻は健康で、働き者で、気が強くて、すばらしいハウスキーパーだったのだ。一緒になったとき、私は無一文であった。10円もポケットになかった。長い浪人の末、免許を生かして英語教員になったばかりだった。

「どうしてお金も何も無いのに、私と結婚したのよ」

口喧嘩のとき、妻がよく口にする言葉だ。

「私の姉なんか、結婚する前に、腕時計とかテーブルとかステキな椅子など、買ってもらったって、よく話していたのよ」

この妻の言葉は私を強く刺激する。私は怒りをおさえる。ときには、つかみ合いの喧嘩も幾たびか。そのたびに私は反省し、私のした事実をたしかめて、少しうなだれ、2階の私の部屋に逃げるのだった。

私は祖父母の家で育てられ、あの戦争が終わった翌年の、旧制中学校に入学した日から父の家に移った。母は私を生み落としてすぐ父と結婚したのだ、私を残して。私は小山羊の乳で育った。しかし妻がよく言うように、母性愛を求めて妻と一緒にになったのではない。頼り甲斐のある、しっかりした妻が好きだったのだ。それに、私の性欲が、妻を離すのを拒んだのだ。私は26歳だっ

た。妻のからだは欲しかったのだ。私は人間くさかったのである。

35年間の勤務中、サラリーは袋のまま妻に渡した。土曜日も日曜日もなく私は働いた。定年退職後、かねての念願だった日本語教師になって、中国光州、韓国釜山にそれぞれ1年ずつ単身赴任して、定年後の夫婦の危機を乗り切ったと私は信じたし、帰国後は外国旅行を6回、口喧嘩はときどきやっていたが。2人は90何歳まで、ともに生き、私がさきにあの世に行くはずだった。それなのに北国の束の間の夏の暑さのまっ盛りの朝、妻は突然倒れて、救急病院に運ばれたのである。

長い間、書くのを止めていた私の、『私の妻』という詩を載せて、私はますます妻を愛す。

『私の妻』

「君の奥さんがどうしてこんな恐ろしい病気にとりつかれたのか」と人に問われたら私は答えよう。

「長い結婚生活の間にたまりにたまったストレスだね。全責任は私にある。」

「その責任をこれから果たそう。」私はしんしにそう思っている。妻はいま私との長かった人生のストレスから解放されて、何もかも忘れてホッとしてこの小さなベッドに横たわっている。

ゆっくり目を閉じて。

動かせる方の左手の指はタオルのはしをつかんで好きだった縫い物のしぐさをしきりにしながら。

ときどき目をひらいて私をみつめ、自分がどこにいるのかも、どうしてここにいるのかも知らぬげに、大きなあくびをしたりして。両の目尻にうっすらと涙をにじませて。

ああ、私は妻にやさしくなろう。

こんどこそ。

俳句部門賞 北川 まどか(きたがわ まどか)さん・94歳 / 奈良県生駒市在住

明治45年、滋賀長浜生まれ。農業に従事しながら俳句歴70年、現在は奈良の老人ホームで趣味の俳句とともに余生を楽しんでいる。

このままで ふっと消えたし 日向ぼこ

短歌部門賞 友倉 多美代(ともくら たみよ)さん・68歳 / 福岡県筑前町在住

昭和31年、長崎県立猪興館(ゆうこうかん)高等学校卒業後、昭和40年頃より約22年間、化粧品、呉服、宝石販売業務につく。

台風に 追い立てられて 帰り道 再婚話に エールを送る

川柳部門賞 森岡 加代子(もりおか かよこ)さん・63歳 / 島根県浜田市在住

昭和36年、浜田高等学校卒業後、大阪の会社に勤務。昭和43年、結婚を機に退社、現在に至る。

老いてなお 自立・自立と 励まされ