

伝えたい言葉集
人生は走馬灯





目 次

はじめ	1
食	2
エコ・生活の知恵	3
遊び・友達	6
学校・先生・弁当	8
おやつ	11
家族	14
結婚	20
手伝い	22
戦争	26
子育て	28
近所づきあい	30
長寿の秘訣	32
病院・くすり	32
伝えたいこと・現代への提言	34
おわりに	44
回想法スクールグループ名の由来	46

はじめに

北名古屋市では、回想法を実施して10年が経過しました。このたび、回想法スクール卒業生のみなさんが自分達の経験の中から伝えたい言葉を冊子にまとめました。長い人生の中で得た生活の知恵や人生訓を一人でも多くの方に、特に若い方にも活かしてほしいという思いがつまっています。

戦後67年が経過し物質的には豊かになりましたが、そのことが幸せと言えるのか、この機会をおして感じていただけると幸いです。

北名古屋市回想法スクール卒業生の会

「いきいき隊」

北名古屋市役所 高齢福祉課

平成24年10月26日

食…遊びの中で虫を採ったり、魚を捕まえたり、
それらが食を彩りました

お父さんは、夕食を食べる時には子どもたちを寄せて毎晩いろんなことを教えてくれました。家は箱膳で9人家族で9人が丸くなって並んで食べました。一人生まれるとちゃんと黒塗りの箱膳が用意されました。

祭りのときは箱ずし（押しすし）を食べました。魚を捕まえて、焼いて、干して、煮て押しすしにしました。



エコ・生活の知恵…もったいないとケチとは
違います

米は88回手入れをしているから米と書く。
だから一粒も残さず大切にしなくてはいけ
ないと言われました。

お正月の時だけ下着と足袋、下駄を買って
もらいました。大晦日は枕元に置いて寝ま
した。

編み物は、母がほどいた糸をやかんの蒸氣
にあてて新品の毛糸みたいにして作り直し
てくれました。

今の子は新品をいつでも
買ってもらえるから、む
しろ物へのありがたみが
ないように思います。



……エコ・生活の知恵

階段を50段ぐらい降りないと井戸がありませんでした。水を汲みにいくのは子どもの仕事です。見かねた兄が手伝ってくれました。お水というと大切にしなくてはいけません。

お祭りでは屋台が出ます。よく親に「買って欲しい」とねだりましたが「また今度」となかなか買ってはもらえませんでした。だから、買ってもらったときはとてもうれしかったです。



……エコ・生活の知恵

まきを全部燃やすと灰になるので途中で消して炭を作りました。灰は畑の肥になりました。生活の知恵、昔は捨てるものはなかったのです。

母が自分の着物をくずして私のもんぺを作ってくれました。とてもありがたかったです。今も物を大切にする気持ちはずっと続いているです。

鉛筆は、キャップをつけて小さくなるまで大事に使いました。自分で削ると小さくなるので兄たちが削ってくれました。



遊び・友達…遊びから人生を生きていくための 大切なことを学びました

大きい子も小さい子も、男も女もみんな一緒にあって遊びました。缶けりでも上級生が「やるぞー」と言うとみんなでやりました。

兄弟が多いので大抵の子は弟妹を負んぶして遊びました。

おもちゃは買ってもらえないから、手作りで一つ一つ工夫をしました。竹馬も竹トンボもスキー板も兄や年上の友達が作り方を教えてくれました。





……遊び・友達

番長がいて秩序がありました。けんかをしてもどちらかが泣くとやめました。「泣いてるがー」と言って仲裁に入る子がいました。けんかしても「手は出すな、口だけにしろ、相手は傷つけないように」と言われていました。

遊び方も上の子が教えてくれました。どこまでやっていいのかも教えてくれたので、やりすぎることがありませんでした。加減がわかつっていました。親も、けんかしても何も言いませんでした。

ガキ大将は、ガキ大将になれる理由がありました。みんな「上手だからしょうがない」と認めていました。



学校・先生・弁当…アルミ製の弁当箱には梅干しのため穴があきました

登校が遅いと廊下に立たされてバケツに水をいっぱい入れ、両手で持たされました。今の先生は、いいことやいけないことを正しく教えてあげないといけないと思います。

先生はよく生徒を叱りました。チョークが飛んできたり、ビンタもされました。今そんなことをしたらえらいことになります。先生が生徒を叱つたら親が飛んできます。



……学校・先生・弁当

運動会はお重で3段、親やおばあちゃんも赤飯とか作ってくれました。ご馳走がたくさんあって家族のコミュニケーションの場でした。運動会が楽しみなのか弁当が楽しみなのかというぐらいでした。



先生は厳しかったけれど、やさしさ、思いやりを感じました。今でも先生の名前も顔も覚えています。

……学校・先生・弁当

学校に行くと弁当を温める保温器があって、みんな入れていましたが、温まると沢庵の匂いが教室に充満しました。脱脂粉乳はおいしくありませんでした。弁当は新聞紙でくるみ、蓋でお茶を飲みました。

中学の先生が「何でもいいから本を読みなさい。マンガでもいいから片っ端から読みなさい。必ず勉強になるから」と言われました。



おやつ…桑の実を食べて口の周りが紫色になりました

ちりんちりんと鈴を鳴らして自転車でアイスキャンデーを売りにきました。学校から帰ると「いいもの買ってきたよ、食べておいで」と言うので見ると冷蔵庫がないため、あるのは溶けた水と箸だけでした。



こうせんを食べました。子どもの頃は練らないうちから食べようとして、息で散らばりむせました。

……おやつ



きゅうりやトマトを畑から採って食べました。なんでもおやつになりました。

竹の子の皮に梅干しをはさんで「ちゅうちゅう」と吸いました。さつま芋を細かく切って粉にし、団子も作ってもらいました。カルメ焼きは甘いものがなかったからとてもおいしい思い出です。



……おやつ

家でこわ餅、粟餅、きび餅、切り餅と近所の分も作りました。あられやせんべいも手作りでした。

遠足や運動会でのおやつはさとうきびでした。昔は歯が丈夫でした。

小麦を噛んでガムにしていました。小麦の穂をよくもんで、皮をはいで、生のまま噛むとねばってきました。



家族…父母はよく働きました。祖父・祖母は尊敬されていました

こたつに家族が集まり、おばあさんからいろいろな話を聞き、知恵を授かりました。今はふれあう時間も場もありません。

食事中にしゃべったり、肘をついたりしたらお父さんに叱られました。お父さんは、1品か2品かおかずが余分についていて、子ども達がけんかしていてもお父さんが帰ってくるとみんなピシッとしました。お父さんは尊厳がありました。



……家族

母は誰に教えられなくても裁縫もでき、「人のできることはできないことはない」と言って何でもできました。母は強くえらい人です。

母は早くに未亡人となりましたが、5人の子どもを育てたえらい人だと、今なら親の気持ちがわかります。感謝しています。



父母が寝ている姿を見たことがありません。
いつも働いていました。

……家族

食べるところも寝るところも一つの部屋でした。火鉢にあたっていて「もう少しあたってみたいいな」と思っても、寝るところがないからどかさなくてはなりませんでした。

火鉢にあたってみんなで手遊びしました。夕食が終わると火鉢に集まつきました。

家におじいさんがいると「おじいさんがいるから静かにね」と伝えあい遊びました。火鉢のところにいると「おじいさま」と呼びました。何もしなくても年長者を敬いました。



……家族

親は厳しかった。お花やお茶のお稽古に夜行くと、「いつまで遊んでくるのか」と叱られましたが、親は寝ないで待っていてくれました。

手で洗濯をしていたので、母が大変そうでした。洗濯機ができたとき「早く買ってあげたい」と思いました。

住み込みで家を出ていた時の話ですが、母から「みやげはいらん。来て顔だけ見せてくれ」と言わされました。親心を感じました。



……家族

父から「兄弟同士でも金の貸し借りはするな。借りるときは福の顔、返すときは鬼の顔」と教えられました。

母には「人に後ろ指をさされることはするな」「体を冷やすな」「掃除は隅から隅までやれ」と言わされました。

仏さんのところでお経をあげないとご飯が食べられませんでした。今でも神仏に手を合わせています。心の修行です。



……家族

学校に行く前には、玄関を掃いてからでないと父に叱られました。食事の姿勢や箸のもち方も脇に物差しをはさんでしつけられました。

祖父、祖母の話ですが、毎日自分の農家の仕事をすませてから、我が家に手伝いに来ていました。母（娘）と孫のことを心配して来てくれたんだと、今だからこそわかります。

一つのりんごを母が「食べなさい」と八つに切ってくれました。子どもに大きいのを食べさせて、母は小さいりんごを食べました。りんごを丸ごと食べるということはなかったのです。



結婚…お見合い結婚で式まで相手の顔も見ていません

子どもを嫁にだしても、「何かあったらいつでも帰ってきなさい」っていうけれど、昔はそうではなかったから、かえって我慢ができました。

結婚式が終わったあとにわら草履をパーンと屋根に上げる風習がありました。二度と家の敷居をまたがないようにという意味です。



……結婚

披露宴で一つ覚えていることは、おばさんが「この上もなく幸せにしてやってくれ」と言わされたことです。それは、今でも実行しています。

昔の親はきつい。「嫁に行きたくない」と言うと「自分で探してこい」と言われます。自分で探せるわけがないから親のすすめに従いました。



手伝い…親を手伝い家事や子守りは当たり前で
特別なお手伝いではありません

昔は7～8人兄弟がいて上の子は下の子のお世話をするようになっていました。自分のことは二の次にして親を助けました。

小学生の頃、台所の床拭きをしないと朝食を食べさせてもらえませんでした。時間がなくて泣きそうになることもあります。弟は小学1年でしたが土間を掃くことが仕事でした。

農繁期は子供もよくお手伝いしました。学校も休校になり、みんなで働きました。



……手伝い

農家だったのでお勝手をやる子ども、牛のえさをやる子ども、山の清水までお茶碗を洗うために浸けに行く子ども、雨戸を閉める子ども、布団を敷く子ども、水をかついでお風呂に入れる子どもと、みんな役割がありました。

さつまいもを掘ったり、麦を植えたり、何でもやりました。おかげで今でも上手いこと作物がつくれます。



……手伝い

6人兄弟で下の子を連れて銭湯に行きました。下の子を洗っていると「えらいねー」「あんたの頭を洗ってあげる」と言われ洗ってもらいました。でもちょっと悲しかったです。母が体が弱く、長女、長男は手伝うのが当たり前でした。

一人では遊びに行けませんでした。弟や妹を背負って縄跳びをしました。弟や妹が何か悪いことをして怪我をすると叱られました。



……手伝い

お風呂の水入れは子どもの仕事でした。毎朝学校に行く前に井戸から水をくんでお風呂場の小窓から桶で入れるのに苦労しました。

学校にもおむつをもって弟を背負っていました。歩いて1時間かかりました。みんな勉強なんてできません。赤ちゃんが泣いたり退屈するから教室を出たり入ったりしました。



戦争…終戦を境にみんな辛い時代を過ごしてきました

父が戦争から帰ってきたとき、「誰この人？」と思いました。父は寂しかったろうと思います。

一番上の兄が戦争に行きました。「君死にたもうことなれ」まだ子どもでした。親は「だまされた」と言って、そういう教育だったのです。優れた兄でした。この兄の妹だからしっかりしなくてはと思いました。

おばあちゃんの2人の兄弟が出征して亡くなつて帰ってきたとき、お骨が着く時間に部落中がお迎えに行きました。骨箱の蓋を開けたら、小さい石ころとみかんの皮が入つていて「あれ、お骨が入つとらんわ」と親が泣きました。



……戦争

戦争の前後で過ごしてきた時代背景が全く違います。ものの価値観が違います。学校の先生も、昨日まで言っていたことを新しい考えに修正しなくてはならなくて、大変な時代でした。

自分が小学生の頃、近所で出征した人がいました。その人には小さな子どもがいました。自分の子どもがその人の子どもと同じくらいの年になったとき、ふつと思い出しました。あの人はどんな思いだったのかと思うと胸が張り裂けそうです。まっこと辛き悲しき時代でした。



子育て…いじめはあっても今のように陰湿ではありませんでした

昔は子どもが外にいたら知らない人でも見守るし、悪いことをすれば叱つたけれど、今の子は叱れません。親がおこってくるから。教育のやりなおしをしないといけないと思います。

寒い冬には、集合場所に親たちが薪をたいて、石を焼いてくれました。それを学校までもたせてくれました。

年上の人と話をするのは普通でした。上のひと子どもとのつながりがありました。



小学生の頃、すいかを半分食べて蓋をし、戻しておいたら見つかってビンタされました。徹底的には叱られませんでした。今はよい思い出です。



今はガスも水道もひいてあります。夜に米をかして朝には炊けています。それでも子育てが大変だと言うけれど、私たちの時代はもっと忙しかったと思います。

嫁の話ですが、子どもに注意しないから「もっときつくしつけなさい」と言うと「怒られたことがないから、どうやって叱っているのかわからない」と言われました。こういう人たちが、今親になっているのです。

近所づきあい…支え合い、ふれあいが地域であります

今はマンションで生活している人が多いせいか、声をかけたり物をもって行ったりそういうことがありません。近所とのつきあいが希薄化しています。

地域の寄り合いがよくありました。こんなことはうつとうしいと思った時期もありましたが、今は何もありません。防災で救出しようにも隣の人がわからないという時代です。



……近所づきあい

今の暮らしと違ってみんな仲がよかったです。ヒューズが切れると近くのお兄ちゃんが交換してくれました。頼みやすかつたし、何が得意なのかみんなよく知っていました。

昔は物がなくて心細かったけれど近所のつながり、心のつながりがありました。今はすぐ携帯で連絡をとって、冷蔵庫はいつも満タンで無駄が多いです。



長寿の秘訣…ストレスは万病のもと

102歳で裁縫も畑も行える元気の秘訣は、「口が達者で言いたいことを言う、ストレスのない生活、わがままが言える毎日」が秘訣かもしれません。



病院・くすり…病院に来れないと病気なの？ という現在。医療のかかり方も問題です

風呂敷は三角巾にもなって止血もできます。

刻みたばこは傷につけて止血しました。

……病院・くすり

アブにさされたら、よもぎをもんで汁をつけると痛みがとれます。こうした話は先人から申し伝えられ、各家庭で息づいていました。

アロエのとげをとり、皮をはいで陰干しし、ビンに入れ、焼酎と砂糖で漬けて飲むと胃に効きます。また、やけどにも使いました。

一家には必ず置き薬があって、半年に1回ぐらい薬屋がきました。少々の病気では、病院まで行かないで家庭で養生しました。



伝えたいこと・現代への提言…苦勞を苦勞と思わず、今の自分ができた元となりました

健康で働くことを喜び、思いやりのある人になります。

金を使わない遊びを今の子どもに教えていかなくてはなりません。

今は物があふれているから、一から何かをすることがなくなり想像力も無くしました。何もないところから考えて生きてきました。



……伝えたいこと・現代への提言

何でも信念をもってやることが大切だと思います。

今は平和ですが心がむなしいです。

自分の欲求を抑制する力、がまんすることを覚えることが犯罪の抑止力になると思います。

子どもはお腹がふくれていて十分に遊べば満足です。勉強を嫌いになる理由がありません。



……伝えたいこと・現代への提言

田んぼで子猫をいじめている子どもに声をかけたら「クソババア」と返ってきました。昔は注意されたら止めていたのにと思いました。「悪いことをしたらお天道様が見ているからね」と言われて育ちました。

先祖を大切にすることを家族に教えています。

今の子はすぐに泣きます。親は根負けして何でも買ってしまいます。子どもの頃は、嫌いなものがあっても「これしかない」と言われて、泣きながら何でも食べました。



……伝えたいこと・現代への提言

苦労があって、苦しみがあった人ほど心が磨かれます。困ったなあと思うと周りの助け舟があって助けられます。

子どもにナイフを持たせては危険と言うけれど、ナイフがいけないのでではなくて、扱う人間がいけないです。

昔の苦労があったからこそ今が最高の幸せです。

孤独と孤立は違います。大勢の中の孤独は辛いです



……伝えたいこと・現代への提言

戦後、人々にたくさんの愛をいただきました。一生懸命生きてきました。今はかえってやることがないから、お金お金で贅沢病だと思います。

昔は物がないので大切に使いました。子ども達に物を大切にしてほしいと思います。

昔は丸膳で家族でつつきあって食べました。今もあるといいと思うことは、お父さんが家族を集めて話をすることがいいと思います。



……伝えたいこと・現代への提言

自分たちが苦労して育ったから、子どもを甘やかして育てる人が多いと思います。諺で「七難八苦を与えたまえ」と言われますが、孫育てにも活かしてほしいと思います。

「苦労は金を出しても買え」というけれど孫には苦労をかけさせたくないし簡単にお小遣いを与えることはよくないと思います。

私たちが言うことは「年寄りが言うことは」と敬遠されます。それを少しでも聞いてくれるとよい子どもが育つのではないでしょう。



……伝えたいこと・現代への提言

年寄りの意見を聞く耳を持ちなさい。贅沢をしないとか、我慢も大切。

父からよく言われたことを息子に話していました。「お金儲けは死ぬほどえらい。えらいのは当たり前。楽して儲けようと思つてはいけない。」「技術は見て覚えなさい。」息子から孫に「お金ではなく親や尊敬する人からいただいた言葉を届けなさい。」と言つきました。

言わないより言った
方がいいです。今聞く
耳を持たなくとも
ちゃんとわかる時が
何年か先にあります。



……伝えたいこと・現代への提言

高齢者になると新しいことがなかなか覚えられません。今まで覚えたことを忘れないようにしましょう。3つの歌ではないですが、「忘れた歌なら思い出しましょう。みんな見事に歌いましょう。」

「汗かけ、恥かけ、命かけ」と言われますが恥をかいて自分が鍛えられていきます。聞くは一時の恥、聞かぬは一生の恥。

明日は明日の風が
吹く‥気持ちを
上手に切りかえて
ストレスを跳ね返
しましょう。



……伝えたいこと・現代への提言

山本五十六が言いました。「やってみせ、言って聞かせてさせてみて、ほめてやらねば人は動かじ」と。会社では、自分の背を見て部下が育ちました。

流れ星に3回願い事を唱えるとその願いが叶うというのは本当のことです。流れ星が落ちる短い時間に3回も願い事が唱えられるという人は、常日頃からその目標に向かって努力している人だからその願い事は叶うのです。



……伝えたいこと・現代への提言

一生のうち死ぬまでの間ずっと貧乏の人はいない、色々あってみんな平等になって死んでいくんだよ。

年寄りを大事にしましょう。(年寄りを大事にすると自分も年寄りから大事にされるのです。)

人という字をよく見てごらん。人は支えあって生きているんだよ。

やってもらって嬉しかった事は人にもやってあげて下さい。他者に好かれる人になります。



おわりに

何事もやってみなければ解らないとよく言われますが、解らないことはやらず、事前によく考え出来上がつたらもう一度考え完璧に。それでも失敗したなら、今後如何にすべきか考えます。何事も考える事は、頭を使うことで回想法に役立つことであると思います。

第一期会長 久保田 明

いきいき隊の今の活動は合同会の成功が大きな活力になっていると思います。当初はカレーライス、寿司を作った事もありましたが、運動会やウンノリ大会を取り入れ毎回百人以上の参加者に楽しんで頂きました。準備に手数がかかりますが、これからも運動会やウンノリ大会を継続して開催し、いきいき隊の益々の繁栄と会員のさらなる健康を願い努力致します。

第二期会長 永峰 正康

……おわりに

歩いてきた道、これから行く道

どんな時でも良し悪しあり。私の生きていく道は、昔の良いところを受け継ぎ、今の生きて行く人達に孫子の代まで伝え、少しでもお役に立てれば幸いです。

第三期会長 犬飼 昌子



表紙写真 池田尹久子(一歩会)

挿絵 志水義子(もみじ23)

「回想法スクールグループ名の由来」

回想法スクールでは自分たちでグループに名前をつけています。どのグループもすてきな名前がついています。

15 年度	さつき会	皐月の咲く頃にスタートしました。ひらがなで「さつき会」
	ゆりの会	ゆりは、清楚できれいということで「ゆりの会」
	いんちゃんぽい	師勝ではじゃんけんは「いんちゃんぽい」と愉快な感じ、気楽な感じがいいということで決定
	三七の会	3人が男性で、7人が女性ということで「三七の会」
16 年度	まだわ会	元気はつらつの方ばかり。まだまだ若い「まだわ会」
	星の会	七夕の頃に始まったので「星の会」
	ほほえみ	微笑みのステキなメンバー。いつまでもこのほほえみを忘れないようにと「ほほえみ」

……名前の由来

17 年 度	しあつ 元気会 (かい?)	我々が元気で続けるために「しあつ元気会」 (げんきかい?)
	若宮会	若宮でスクールがあったので「若宮会」
	かえでの 会	〈かえで〉 可愛らしいよね。かえでのよう にかわらしい少年少女時代を語り合ったの で「かえでの会」
18 年 度	なでしこ の会	はまなでしこは小さい色とりどりの花びら が集まって一輪。十人十色、輪になって一 輪の花になるように「なでしこの会」
	かたらい の会	色々みんなで話し合う会にしようというこ とで「かたらいの会」
	さわやか 会	さわやかな会になるように「さわやか会」
	城の会	スクールを実施した会場に「九之坪城址」 があるから「城の会」
19 年 度	華もえの 会	華があり萌え上がるような女性ばかりだっ たことと、もえの丘で出会ったことから「華 もえの会」

……名前の由来

	さえずり会	ピーチクパーティク「さえずり会」
19年度	チャーミングの会	歳をとっても誰にでも好かれるチャーミングな人でありたいということで「チャーミングの会」
	ビギン	ビギン、これは始めるという意味。ここから始めましょう。ビギン・ザ・ビギン
20年度	わかばの会	緑萌える頃、青葉のようにきらきら輝いていきたいということで「わかばの会」
	ひまわり会	夏に誕生。明るいひまわりのような女性ばかりなので「ひまわり会」
	ほのぼの会	「ほのぼの会ってどう？」の一言で決まり
	つつじ21	つ・束の間の、つ・集い楽しき、じ・時間かな、21・21世紀も元気に、「つつじ21」
21年度	八竜の園	八竜は地元の地名。8人の女性（園）と1人の男性（竜）なので「八竜の園」

……名前の由来

21 年度	ふくのび 会	ふくろうは幸せを呼び、のびのびは楽しく過ごせる会にとの思いで2つをミックスし「ふくのび会」
	一步会	何をやるにも最初は一步から… 一步一步前進をしようと「一步会」
	わの会	「わ」と言うのは話の輪とか、車輪の輪もある上、わははの「わ」でもあります。輪になってやると何でも和やかでいい
22 年度	八笑会	メンバー八人笑いが多いので「八笑会」。笑って暮らそうという意味もこめて「八笑会」
	昭葉の会	昭和生まれの人ばかり。スクールがあったのが葉月(8月)なので合体して「昭葉の会」
	あすなろ の会	明日はヒノキになろう、毎日少しづつ成長していこうという思いから「あすなろの会」
	やよい会	3月(弥生)にスクールを卒業したので「やよい会」
	大昭 (大将)会	大正と昭和生まれの青年集団。男ばかりのがき大将

……名前の由来

23 年度	ふみの会	平成23年に生まれた会だから「ふみ（23）の会」
	はすの実会	はすの花やはすの実で盛り上りました。やっぱり会の名前は「はすの実会」
	もみじ23	平成23年、色鮮やかなもみじのような人ばかり集まつたので「もみじ23」
	ふきのとう	ふきのとうは、厳寒の土をおこして芽ぶくという植物なので、とても魅力があり、ロマンチック。ロマンチックな方が集まつたので「ふきのとう」
	多宝会	こじんまりとした会だがこれを、人生の宝にしていこうという意味で名づけた「多宝会」
24 年度	キルトの会	パッチワークキルトは1枚1枚縫いあわせて布が出来る。初めて会ったメンバーが1枚の布のようになるように「キルトの会」
	なみの会	初めて会ったのが7月3日だから「なみの会」夏に行ったスクールにぴったりの名前です。
	クラブ男会	男ばかりだから男会。団塊の世代のメンバーもいるので引っ掛けて「クラブ男会(だんかい)」

