

## 別れの日々 04. 2

(脆くはあるが暗くない (54) - (92)より)

### 第1部 妻を看る / 緊張下の奇妙な安定

1	いよいよ最終局面へ	13
2	すべては神の手中にある	39
3	脆くはあるが暗くない	59
4	夫婦関係の残像	69
5	何度も死んだ泰子	101

### 第2部 看られる夫 / 被介護記録が増加

1	生きざま (=死に様)	111
2	危険一杯崩落の状況	217
3	色々なものが見えて来た	287
4	ぶっつけ本番の舞台俳優	347
5	サービスを利用する中で	367
6	リンクが拡がる喜び	409
7	すぐ挑戦 / 生活の知恵	431
8	クルマは足そのもの	461
9	妻を偲ぶテレパシー	475
10	恐れず前進 / やじ馬根性	483
11	その他	513

2004年2月15日発行

# 別れの日々〇四・二

——脆くはあるが暗くない——

(小冊子「別れの日々」

⑤4

—

⑨2

より)

はじめに

◆妻伊規須泰子は、一九三二年二月六日生れ、一九九〇年頃からアルツハイマーを発症したものと想われ、97年春A痴呆疾患センターに緊急入院し、ほどなく、新設された特別養護老人ホームBに入所いたしました。

以来、手厚い介護を受けていますが、若年で発病したためか進行が早く、01年秋には、口から安定的に食物を摂取することができなくなり、しびしび（注1）胃瘻を造りました。

◆当時、脳萎縮は百歳人にも見られないほどで、急変警報（注2）が出されました。それから二年以上、面会のたびに「これが最後か」と、重苦しい時を刻んで参りました。

現在は、寝たきりというより置かれきりであり、体は硬直し、拳はしっかりと握りしめたままです。指のあいだを頻繁に消毒し、特殊な小枕？を握らせています。ウンともスンとも言えず、夫も分かりません。感覚は鈍れ、意識は低下し、ウツラウツラとしています。かつての面影は、まったくありません。

◆私（太郎）は、妻の緊急入院の日から、つるる思いを書きため、小冊子を内輪に配布しておりましたが、二〇〇〇年九月「妻の介護」を中心とした

「別れの日々〇〇・九」（小冊子①—53から抜粋）を出版いたしました。その後三年あまり、別れの日々は引き伸ばされ、妻は現在、緊張を孕みつつも奇妙な安定を保っており、一方私は要介護となりました。そこで、このたび

「別れの日々〇四・二／脆くはあるが暗くない」（小冊子④—92から抜粋）

第一部「少なくなった妻の介護に関する記録」

第二部「量が増えた夫の（被）介護記録」をまとめることにいたしました。双方が同時に進行しているのが私たちの現状ですから。以上

（注1）内視鏡メスによる胃瘻造設は、B園と連携関係にあったC病院において行われました。事前に、家族から病院あての同意書を提出するにあたり、「単なる延命は望まない」と若干抵抗しましたが、「通常の医療行為の範囲内ですから」と言われると、それを押し返して「（胃瘻を造らずに）困難な看取りを続けてほしい」とは言えませんでした。

（注2）あーっという間もない血圧降下、あるいは突然の心停止など。私が、知らせを受けて老人ホームに急いだとしても、小一時間はかかるでしょう。

二〇〇四年二月

伊規須 太郎



目次

はじめに 4

第一部 妻を見る

1 いよいよ最終終日局面 13

決断14 嚙下16 噛み顔18 終局20 食前の祈22 いのち24

終信28 風船の灯30 船吹筒32 環境変化34 しぐさ36

2 神の手中にあり 39

組み木40 デイメンシアさん42 アナザワールド44 いのり46

遠近死48 預言者50 組上の鯉52 ズルズル54 受託56

3 脆くはあるが暗くない 59

嗚咽60 百面相62 涙64 非真(まともでない) 66

4 大婦關係の砵灰像 69

秋風70 臍帯①72 臍帯②74 付かず離れず76 鏡78 窓80

いたの?82 足音84 飛び去る86 定着88 結婚記念日90

夕暮れ92 握手94 遺品96 同病98

5 何度も死んだ赤茶子 101

悔やみ102 寿命倍率104 歳くらべ106 死死死108

第二部 看られる私(夫)

1 生いぢやま (＝死にぢま) 111

絶叫112 刑期114 すぐ116 行118 徴候120

第二の声122 非真124 安定126 元服128 不老術130

複軸132 症状134 独眠136 Kの形138 空間140

服薬142 服薬②144 天国と地獄146 移動方向148

踏われ歴150 立体生活152 寝たきり154 食道癌156

過(す)158 散乱160 このまま162 骨警報164

MRI166 健康長寿食168 薄紙170 戦傷痕172

いても立ってもいられない174 脳にいい話176 友秤178  
せつあり180 老醜182 テレホンサービス184  
時間を作る186 更年期188 CD190 PPK192  
気合い194 一〇〥一二196 常呻198 発熱200  
種明かし202 折り紙206 モーメント208 耐痛時間210  
道幅減少212 食べなさい214

2 危機一髪／出朋落洛の状況 217

頭のゴム218 まだまだ220 書字麻痺222 徐崩224  
敬老会226 チンパンジー228 家庭内事故230 我慢232  
リズム234 乖離236 申告238 実時間240 褥瘡242  
孤独死244 地雷原246 面倒248 幻想250 旧居252  
崩夢254 陰落256 感度258 崩寝260 失火顛末記262  
夢か幻か270 スリッパ272 失見当274 短期記憶276  
空耳278 瘦尻に湯280 物忘れ282 覚醒力284

3 いろいろなものが目に見えてきた 287

支援288 払底290 広報292 杖294 脱履296  
投げ出す298 電磁調理器300 図書館302 階段306  
新使命308 たのむ310 遷界312 香椎紀行314  
バリアチェック316 車椅子318 鑑識324 冷視線326  
茶髪328 夢330 過度332 齒垢334 脱靴336  
二本足338 涎340 食べなさい342 損得344

4 人生は劇壇／ぶっつけ本番の舞台俳優 347

大舞台348 いつとき350 スポーツ352 出囃子354  
退場356 スポットライト358 劇場360 収穫期362  
網渡り364

5 サービースを利用する中で 367

半日入所368 対策370 ケアマネ372 痴呆チェック374  
階段昇降機378 俺の事?380 診断382 文化390  
介護と日本語392 迅速394 余裕396 主婦力398  
欠食者400 杖②402 月謝404

6 リンクが広がる喜び 407

涙味408 信頼410 結び縁412 質問414 探索416

カラス418 ひろがり420 ドキッ422 お人形424

ことだま426

7 生活の知恵／すぐ挑戦 429

ロープ430 継り柱432 便意434 寝たまま机436

ひげ438 ヘッドギア440 省行442 忘失444

滑り止め①446 滑り止め②448 断り450 鍋包み452

首かけ454 安否発信板456

8 車は足がわり／足そのもの 459

クルマ460 歩行器マーク462 イタズラ464 コーン466

あけといて468 緊張470

9 妻をしのぶ／テレパシー 473

比較474 鯨夫476 幽風478

10 現心れず立削進／やじ馬根性 481

引き止め482 道普請484 限界486 3K488

後期高齢者490 白死492 溢れる494 有無496

陣取られゲーム498 音比500 龍舌蘭502 己が日504

賞506 狹窄508

### 11 その他 511

不思議人512 不審顔514 寿賀516 信頼518

健康寿命520

あとがき 522

本号の赤米索引 525

(参考) 前号「別れの日々〇〇・九」

(二〇〇〇年九月発行) の内容構成と索引 533



第一部 妻を見る

1 いよいよ最終局面へ

## 決 断

紀元七九年 ベスビオスの噴火で埋まったポンペイは

全滅ではなくて 死者は一・二割だったらしい

死者たちは 数メートルも積もった火山灰の

中ほどで見つかったという

かなりの時間ふみとどまった人や

火事場泥棒を働いた人があったらしい

危機的な場面で 決断の時期は命を左右する

かつて板付遺跡で 水田作業中の農夫の逃げ惑う足跡が

見つかった事があった 古阿蘇噴火の大火砕流が押し寄せ

数歩逃げて　そのまま飲み込まれたらしい

海鳥が雌雄交替で卵を抱いている・・・ところが  
相棒が事故にあっただけで帰って来ない

雌鳥はキョロキョロしているが　ここは思案のしどころ  
どれぐらいまで待つべきか　夫の可能性が残っているか  
うっかり巣をあけると　敵に卵を食べられてしまうし

いつまでもここにいと　自分が飢えてしまう

彼が帰って来なければ　将来の子育てもできない・・・

彼女はツト立ち上がって　卵を捨てた

危機は決断の時である

(二〇〇〇年一月二日 56-2328)

## 嚙 下

辞書には「えんか」のところに出演しているが

「えんげ」とも読むらしい

夕方 (特別養護) 老人ホームにゆく時は

すこし待って食事介助をすることになっている

泰子に触れて その状態を知るよい機会だからだ

若く始まったためか 進行が早いと言われており

毎回のようには 何か気付くことがある

ある日のこと 咀嚼が進まず なかなか飲み込まない

周囲はみなすんで　とうとう最後になってしまった

一生懸命に口もとを見つめ　喉元をのぞき込むが

嚥下がなかなか分からない　次を運ぶのが早すぎれば

口を開かないし　遅すぎれば効率が悪い

帰宅して　飲み込む時期を確かめながら食事してみる

どこがどう動くか　喉に触れたり鏡を見たり

口の中にどれくらい残った段階で飲み込むか

どの段階で次を入れられるか？　いま私にとって最大の

関心事はこれだ　ちょうどタイミングよく嚥下学の大家が

高知から来て講演会があった　勿論出席した

(110000年11月15日　57-2358)

## 噛み顔

もはや泰子は 箸を持たない 持とうとしない

無理に持たせても モジモジ？ ソロソロ？ と持ちかえて  
指揮棒を振るような形に持つ！

今のところ どうにか口を開き やっと飲み込むが

介助者は そうとう忍耐をしいられる

「さあ 早く噛んで」と言いたいが 口の動きは遅い

食塊が奥へ進めば反射的に嚥下が起こり 次が入れられる

グッと近付いて 真正面から口もと（喉もと）を見つめる



唇はしっかり閉じ 舌が食物を左右にふりながら

齒(あご)が上下するから 複雑な動き(表情)になる

モグモグモグモグハムハム(あっちこっち) ムニヤムニヤ

モゴモゴウニウニ(あっちこっち) . . . . .

なんと面白い不思議な動きだろう ふつうでは見れない顔だ

. . . . . ○・五秒きざみの唇の動きが一瞬止まって

軽くクツとひっこむ 「アッいま飲み込んだ!」 . . .

しかしノドもとはゴクリというほども動かない

先日 嚥下学の大家が配った解剖図がある

自分の咀嚼をよく観察しながら 研究しよう

(110000年11月6日 57-2372)

## 終局

老人ームからの連絡「原因不明の発熱がありいったんは下熱したが薬を止めたらまた熱が出ています ついては囑託医がご家族にお話ししたいと言っています」 すぐ出かけた

医師はCT写真をさしながら 若年性アルツハイマーが終局を迎えようとしていることを語った・・・最近

嚥下・摂食障害（口だめ）などがバラバラに出ています  
百歳人にも見られないほど脳の萎縮が進んでいます

末期アルツハイマーの典型的な経過です・・・生命活動の基本バランスをとる視床下部も萎縮しています

運動野も目立って萎縮しており 今後手足の動きはますます悪化し硬縮が起こるでしょう 嚥下や排便は困難を増します特に嚥下がどうなるかが問題です (↓経管?胃瘻?)

【私の発言】

(関連・・・北欧の社会的常識について)

(どこから先を延命技術として断るべきか?)

(延命技術が高度化することについて)

(Dr) いつ事態が急変 (血圧の急降下・心停止等) するか分かりません 遠からず重い決断をしなければならぬ時が来るでしょう ご主人がご不自由なら なるべく早め?にお知らせするようにならう (伊) よろしく願います

(二〇〇一年一〇月二六日 66-2752)

## 食前の祈り

家においても（泰子の）食事時間になると 食前の祈りをする  
数年前まで 二人並んで頭を垂れていた時のように

・・・彼女が食べなくなると祈りが次第に重苦しくなった

このたび入院して 経（鼻）管栄養（補給）になって  
いくらか祈りが楽になった？・・・ただ

鼻管は非常に苦痛で もがいたり引き抜いたりすると  
聞いていたから案じていたが 泰子はそれほど苦しむふうは  
なくホッとした・・・もちろん快い顔はしていない

常時 管が通してあるから どんなにか不愉快だろうと  
想像するが 彼女は感覚が低下してそれほど感じないらしい  
それと 引き抜けばラクになると考えることもできないし  
その(気)力もない?.....されるままである

泰子と私の距離は 時と共に遠くなり

互いの影は次第に薄くなりつつあった.....が  
このたびの入院で すこし元に戻ったかなと思う

しかし これは本当の身近かなのだろうか?  
事実が遠ざかる前触れではないだろうか?

(二〇〇一年一月一六日 67-2802)

## いのち

家族から見ると 泰子はこの秋一つの転機を迎えたと思う  
全体的に生命機能の衰えた彼女は その現れとして

① 栄養を摂ることができなくなった（ムラになった）

② 肺炎を起こした

肺炎は一例であって 他の臓器も機能不全の瀬戸際にあると  
思われた 脳は百歳にも見られない萎縮をしていた

緊急入院したK病院で いくばくかの処置を終ったとき  
病院職員は「もう肺炎はすっかりいいですよ」

「（胃瘻を造ったから）これで安心ですね」とニッコリした  
しかし最後まで氷枕はとれなかったし 脈は早かった



△報告▽

退院したその夜 彼女は下痢をし 赤いものが点々と見えた  
一日・二日して・・・・・・・・長い時間を掛け水分補給をした  
下痢が止まってホッとした次の日・・・・・・・・

総合流動食（栄養剤）を注入すると 嘔吐しキツそうだった  
熱は三七・八度だった

採血の結果にはひとまず安堵したが

もう一日して 温めた水分を補給した上で

次は 相応の流動食を飲ませたいと思うが

なにしろスッキリしない状態・・・・・・・・いまの

三七・九度はかなりの熱と言える　もう少し様子を見たい

ふだんは苦痛の表情はなく　涼しい顔をしています

職員（性別）を識別しているようにも見え

環境の変化を感知しているのかも知れませんが

（胃の内容物が上がって）誤嚥することを恐れ

口の中を吸引しています　注入のときなどほとんど

看護婦が付ききりの状態です

△わたし▽

特別のご配慮を頂いていることを感謝します

以下わたしの思い・・・・・・・・人間は機械ではないから

穴をあければ通る筈　これだけ入れればこうなる筈というのは

人の考えで 人の道の上に いのちの道があると思う

泰子が（栄養・流動食を）くだす・あげるといふのは  
彼女の体が これを拒絶しているのではないだろうか  
「一切の人工を排し 自然に死なせてほしい」という  
意思表示ではないだろうか？

彼女が十分に生き 使命を果たしおえたのであれば  
そうなるだろう まだ残っているならそうはならないだろう  
家族の願いは願いとして 一旦それから手を離し 謙虚に  
なりたいと思う それが二人の生き方だったから

(二〇〇一年十二月十五日 69-2848)

## 終 信

レーガン元大統領は九一歳 ナンシー夫人は八〇歳

この三月四日は 結婚五十周年記念日だったという

彼がみずからアルツハイマー病を告白してから

もう十年近くなるのではないか 先日はご息が

「父の世界は日に日に狭くなっている」と述べたばかり

夫人は 金婚を記念して 彼から来た手紙やカードを纏めて

一冊の本を編んだ 八三年には「これほどの幸せは滅多に

ない 君は僕にとって人生そのものだ」と書かれていた

いまナンシーは言う 「夫からの手紙はもう来ない」と

私たちはことし結婚四二年……泰子が家を出て以来

私は「別れの日々」を綴り続けて これが七一冊目

内容は次第に移り変って 今は私の被介護記録が多くなった

一方 彼女は 入院の五日前を最後に文字を失ったので

「妻からの手紙はもう来ない」……………

ナンシーと同じ立場である

黙々として胃管から点滴を受ける やせた体に寄り添って

ソツとさすっていると 時になごんだように見えるが

本当は分からない 私が発信しても受け取って貰えない

(二〇〇二年三月八日 71-2948)

風船の灯ふうせん  
ともしび

一昨年胃瘻になったところから 梅毒との戦いの連続だった

医療・介護みなさまの大変なご努力によって 何とか

一進一退を続けてきた ちょっと油断するとグイッと

押し戻される (連携) 病院の看護婦さんもかなわない!

泰子は「寝たきり」というより「ドテツと置かれきり」だ

薄く耐力のない筋肉を骨が押しつぶす 筋肉は壊死して

潰瘍を起こす・・・仙骨部・カカト・くるぶし・膝蓋骨部

大小転子部とある どうやらこうやらお尻に対応しているう

ちに踵にできてしまった パッドの外まで濡れている!



次は潰瘍の深化・敗血症・膿血症？……という思いが  
チラッと頭をよぎる さぞかし本人は疼いて痛かろうに  
全く無表情なのが かえっていたいたい

ああ  $g$  (重力) がうらめしい……

月面に行けば体重は五キロなのに ここでは三十キロ！

どうもがいても どこかでそれだけ支えなければならぬ

ああ もうこの地球上では生きられないのか！？

最後の望みは 頭上にユラメク紙風船……フーツと吹くと  
彼女の目がすこし光り 表情が緩むような気がする

(二〇〇三年四月二四日 84-3530)

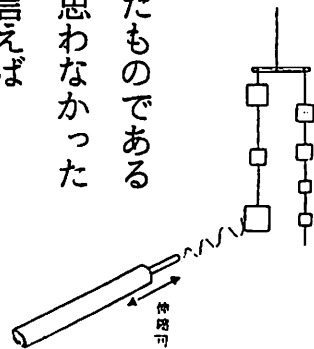
船吹筒

昔はカマドの前に座って よく火吹き竹を吹いたものである  
何十年後に また同じようなものを吹こうとは思わなかった  
いま泰子の枕元に近ずいて 私にできることと言えば

食事（栄養液点滴）前の感謝の祈りをする事  
賛美歌を聞かせること 目尻を拭いたり唇を湿したりする  
ことぐらいしかない・・・あとはおりを見て

紙風船を吹き 彼女のかすかな意識を動かすことである

これが彼女にとって大切なことだと気付いたのは最近だった  
それ以来 目をあいている時は 呼びかけをししながら



風船（連）をフーッと吹く　目が追うと表情がちょっと  
ゆるむ（ような気がする）　「これはいい」と一生懸命に  
吹くがなかなか命中しない　力をこめて吹いていると  
血の気が引いて　気が遠くなる！

そこで紙を巻いて筒を作り　蓋をしてそれに穴をあけた  
穴の形で風向きが変らないように工夫をして

図のようなものを作った・・・これで大事な仕事ができる  
泰子に　しばらくでも心を動かしてほしいと願う

その時だけは命が戻る（ように感じる）からだ

「ああよかった」と一安心・・・・・・・・・・達成感！

これは「火吹き竹」ではなくて「船吹筒」フネフキツツ・センスイトウ?だろう

（二〇〇三年五月一日　85—3566）

## 環境境亦変化

ホームの玄関ホールに掲示が出ていた

「二階は全面ワックス掛け中です 二階入居者の面会は

一階でおこなってください」と・・・・・・・・よくある事だが

どこで点滴しているのかな と考えながら一階食堂にはいる

顔見知りが多いから ニコニコしながら進むと

「伊規須さんはこちらでおやすみです」と 入り口から

すぐの部屋に案内された 点滴は順調に進んでいた

ベッドの隅には知らない人の名前が書いてあった

ア泰子の様子がすこし違う わずかな動きが感じられる？

一人の男性がブツブツ言いながら部屋に入ってグルリとまわってまた出て行く 泰子は緊張しているのか僅かに目で追うようなシグサをした 何か感じているらしい

ゆっくりだが ときどき顔を左に向けようとしている

その先には 窓越しに中庭の木々が風に揺れている

二階の居室では その方向に何もなかった

時にはワックス掛けもいいな リハビリになり気分転換にもなる 命のしるしを確かめることもできる 寮母(父)・ナース・OTみな一堂だ 話は早い 集積のメリットか?

(二〇〇三年九月三日 89-3752)

## しぐさ

獣医師らがつくる動物臨床医学会が

「動物の痛み研究会」を始めるといふ記事に目がとまった  
ペットの友だち（私は猫から好かれる？）としての関心も  
あったし もの言わぬ妻の痛みを察する上で 何か参考に  
なるのではないかと思ったからである

しぐさなどから痛みの程度を数値化し 痛み止めを使う際の  
基準づくりを目指すという 数値化とはまたずいぶん意欲的  
な取り組み！ と思った・・・記事によると

※動物がじっとして震えていたり

※触ろうとするとかみついたり

※餌を食べなくなったり

したら 痛みを感じている可能性がある とあったが  
それくらいの事から どうやって数値化するんだろう？  
人間の場合 もっと複雑なしぐさが観察できるのだから  
(対人) 医師にも 大いに研究してほしいと思う

自分が 呻いたり顔をしかめたり ア痛いと感じたとき  
どういうしぐさをするか・・・あるいはしたいか  
よく観察して発信できればと思う これは痛んでいる人間に  
しかできず かなりむづかしい事ではある

(二〇〇三年一月二六日 92-3880)

第一部 妻を看る

2 すべては神の手中に



## 組み木

カスガイ(注1) もなし

鉄釘もなし

組み木(注2) 細工の逸品

それが私たち(夫婦)ではなかるうか

二人を結び付けているのは 「痴呆様々」 だと思う

どうかしたら・・・

それは夫婦の間を引き裂き

家族・兄弟姉妹を離反させ

人を不幸に陥れるとして

恐れられ 忌み嫌われ 恥じられ

あるいは隠され 世をまどわした

ある人は 痴呆者を助手席にのせて

みずからも海に飛び込み

またある人は 妻の首をしめた!

(注1) 鋸と書く。二つの材木をつなぎ止めるコの字形の先

のりがった金具。「子は鋸」という諺がある

(注2) 建築などで材木に穴やホゾを作り組み合わせること

wooden framework

(11000年10月16日 54-2264)

Dさん

Dさん！（注1）・・・・・・・・

もしもあなたと会えずにいたら

私は何をしてたでしょうか

平凡だけど誰かを愛し

ふつうの暮らし してたでしょうか

しかし・・・・・・・・

あなたに会えたばかりに

時の流れに身をまかせ

あなたの色に染められ  
一度の人生 それさえ  
捨てる事もかまわない

だからお願い そばにおいてね  
今はあなたしか愛せない

(歌) 「時の流れに身をまかせ」 (注2)

(注1) Dementia (痴呆)さん

(注2) テレサテン

(二〇〇〇年一〇月三日 55-2270)

## Another World

地表の土壌を除いた 地下の深部をさす

深さは約五キロ その中には微生物がウヨウヨいる

深さ五百米の一グラムの岩に 一千万個いるという！

地中の温度は一キロごとに 三〇度上昇するから

五キロの地下は百五十度だが そこまで生きている！

陸上の生物圏は せいぜい地上数十米から地下十米くらい

それに比べて はるかに巨大な生物圏が存在するという

この話を聞いて 私は健常世界と痴呆世界を思った  
健常者は自分の住んでいる世界が 唯一で正常なものと  
考えているが 実はそれより遥かに巨大な拡がりをもった  
別世界があるかも知れない

地下生物圏の研究は 生命の起源を探るチャレンジだと言う  
すぐ進化に結び付けようとする姿勢には反対だ

進化論はあくまで人間の論に過ぎない

アナザワールドに対して 謙虚になる人が

どうして 創造論に対して謙虚にならないのだろうか？

(二〇〇〇年十一月二日 56-2334)

## いのり

命は長いばかりがよいとは言えない

泰子の現状を見ると

「ああ ムゴイ！」とは思うが

「命を縮めてください」とか

「もういいです」とかは祈れない

むしろ一生懸命に接触をはかり 呼び掛けをする

どういう状況になっても

人の命は 万物のご支配者である造り主の手に

握られているから

「神様のみ心のままに」・・・あるいは

「神様 あわれんでください」 と祈る

「あなたの手に陥らせてください」

と祈ることは

ケ・セラ・セラ（なるようになる）とは違う

それは ただ投げ出すことだ

望むところをはっきりした上で

一歩引き下がってゆだねる・・・

それが 本当の祈りであり謙遜というものだ

（二〇〇一年一月一六日 59-2444）



## 遠 近 死

「遠ざかった死」「近くなった死」という気持ちである

ある人が「在宅死」を調べて本を出した

一九五一年には・・・九割の人が在宅死だった

一九九七年には・・・病院死が在宅死を上回った

「死が遠ざかると 人を悼む気持ちは薄くなる」という

家族の姿が急速に変わって行く事を考えると

もはや元に戻ることはできないであろう

死の遠ざかり方にもいろいろあると思う 私の場合

夫婦共に死はすぐ目の前にあるが どんどん形を変えている  
餅を引き伸ばすようにというか ロクロッ首が伸びるように  
というか ながーく ながーく なっている

心臓死なら 「ご臨終です」と言われた瞬間に過ぎてゆく

脳死は 判定が難しく 長引くこともあろう

脳幹死は もっと微妙かも知れない

緩慢死はいよいよ難しい もちろん肉体の終末は分かるが  
人間そのものといえる脳は 長い時間をかけて死んでゆく  
遠くて近くて 伸びきって からまった不思議な死！

(11001年七月六日 63-2636)

## 預言者

旧約の預言者エゼキエルは 神の聖旨を世に示すための  
モデルとして用いられた 神はご自分が主権者であることを  
示す為に「最愛の者を取り去る」と宣告された  
そして・・・・・・・・エゼキエルの妻は取り去られた

神の聖旨としてなされた事だったから 「嘆くな 泣くな  
涙を流すな 声を立てずに嘆け・・・」と命じられた  
エゼキエルはその朝 立って人々に預言したがその夕方  
妻は死んだ 彼は泣くことを許されなかった

私の立場は エゼキエルに似ているかも知れない

日本は世界一の長寿国（イコール）痴呆国ろうのまよぐちになった

誰しも「老」と「死」に直面する 痴呆ろうのまよぐちを避ける唯一の方法  
は「その前に亡くなることである」と言われる

主権者は時代を動かしつつ 大音声で宣言されている

「老いない者はない死なない者はない 私に聞け」と

この聖旨を世に示すため 私たちがモデルとして用いられた  
のならば 献身者としてこれ以上の光栄はない

ある人は「何も悪い事をしていないのになぜ？」と言った

（二〇〇一年一月六日 67-2780）

## 俎上の鯉

泰子は一段と進んだ 若くから始まったためか進行が早く  
いよいよ末期的症状を呈しはじめた……

囑託医から「急変があるかも知れない」と告げられてから  
数日もたっていないかったと思う

「明日入院させたい」という話があり 翌一月二日午後  
K病院に入院ヤレヤレと思った……そして四日後  
こんどは病院の担当看護婦から連絡があった

「主治医がご家族に会って話したいと言っています」と

オヤオヤ いい話なら家族を呼びはしないだろう

バタバタ組上の鯉になってしまったな

いまは何を言われても聞くしかない と思った

しかし 家族（夫）の決断を求められた時は

ハッキリ答えなければならぬ

いよいよ泰子とのキズナが問われる 死生観が問われる  
泰子に代ってする決断は いずれ私のことになるだろう  
そのとき 私に代って決断してくれるのは誰だろうか

いま載せられているマナイタは 小さなマナイタだが  
われわれ実はずっと大きなマナイタの上にいる

(二〇〇一年一月八日 67-2788)

## ズルズル

数年前 ベテラン職員と話したことがあった

「私たちは（排泄物よりも）歯垢と粘液の付着した義歯がいちばん汚いように感じます」と言った

自分が総義歯だった私は 彼女よりも感度が低かった

最近になると さらに感度が低下した

ズルズル ベタベタ ドロドロ ヌルヌル ネバネバ

トロリー タラーリ・・・（まだあるかも知れないが）

唇から一歩中に入れば 人体すべてこれではないか

唇に入るまでも 食事介助にはトロリ・ツルリの食塊を  
作らなければならぬし よく嚙んでこねまわしドロドロ  
にして 条件反射で嚥下して貰わなければならぬ  
サラサラ・ブツブツは一番困る・・・ある大晦日に年越し  
ソバを食べさせようとして 閉口したことがあった

消化管の終点は適度のズルズルでなければ排泄ができない  
ライオンはシマウマをかみ殺すと 肛門にかぶり付き  
ズルズルと腸を引き出す 緑色部分が見えてくると  
うまそうに飲み干す ビタミンCはこうして補給する  
ライオンは草を食べないからだ

(二〇〇二年五月六日 73-3050)



## 受 託

最近は「受託収賄」なんていう言葉をすぐ思い出す  
が言葉そのものに 善悪の色合いは無い

四十何年前 泰子の両親から委託を受けた

「娘をよろしくお願ひします」と言ったかどうか忘れたが  
実際はそういうことだった

母も「息子をよろしくお願ひします」という気持ちだった  
当時の平均からすれば少し遅かった 父はすでに亡かった

以来四十余年 母も泰子の両親も相次いで亡くなった

泰子の実姉は肺癌で亡くなり 実兄は再び立てない

姉婿も最近亡くなり 世代交代がすっかり進んだ

いまや泰子は私の手にズッシリと託されている 重い！

決して良い夫ではなく 病気についても責任があったかも

知れないが 最後まで命を任せられる人間になりたい

誓約のもと 神から委ねられたかけがえのない女性だから

命の限りこれを護るのが 私の使命だと思っている

先日 某講座で若い女性たちのコメントカードを読んだ

「連れ合いを最後までみる自信がない」とか「私を最後まで

見てくれる人と結婚したい」という意見がいくつもあった

(二〇〇二年一月一四日 80-3366)

第一部 妻を看る

3 脆くはあるが暗くない

鳴<sup>お</sup>

咽<sup>えつ</sup>

三宅島の火山活動は長引き

ついに九月一日 一部の警備要員（六百人）を除き  
全島避難と決まった・・・・・・・・・・その夕

（東京）竹芝棧橋に着いた連絡船から

続々と降りてくる避難民の一人は

「あの雄山<sup>おやま</sup>が崩れてゆくを見ると・・・・・・・・」と  
涙ぐんで声に詰まってしまった

火山島の宿命とは分かっているも

住み慣れた土地を離れることは

どんなにツライ事だろうと思う

その思いは 私の思いにも通ずるものがある

四十年暮らし慣れた泰子は 無残に崩れ去ってゆく

本人は自覚できないから ハッピーかも知れないが

見るのはツライ・・・・・・・・・・そして

いつまでも そこにとどまる事はできない

三宅島民は いつかは戻れるだろうが

私は戻ることができない しかし悲しんでいる訳ではない

(二〇〇〇年一〇月二六日 55-2304)

## 百面相

失語症に二種類あるそうだが 泰子はどちらも駄目

一生懸命呼びかけるが ウンともスンとも言わない

言葉よりも表情に反応するような気がする

A マユの上げ下げ (つまりオデコの伸縮)

B マブタの開閉 (目をつむる、あける)

C 目鼻の間にシワ (クシャクシャの顔にするかしないか)

D ホホエミ顔にするか、しないか (他の部分も当然動く)

E 口を大きく開閉する (ワーオとやるかやらないか)

F 唇を突き出す (ヒョットコにするかしないか)

G 舌をべーと出すか出さないか

2×2×2×2×2×2×2×2×2×2×2×2×2<sup>7</sup> = 128

百面相とはよく言ったものだ

彼女の表情が動いても 夫と分かってではない

ピンクの服を目で追っても その寮母さんを覚えている

訳ではない 手を近付けると少し口を開けてヒョットコ顔

今はまだ反応するからよいが 更に進行して行くのは

避けられないだろう

薬を噛んでもニガクない 肩を強くもんでも平気

脇の下をグリグリしても感じない 首筋に冷たい手を

あてても無言・無表情・・・感覚の大もとがさうとう弱って

いる 体内の自律神経は大丈夫だろうか？

(二〇〇〇年一二月五日 57-2368)

## 涙

涙は出ただけじゃ流れません

次から次へと溢れるから 流れるんです

(TV) H氏が見覚えのあるアナウンサーと対談していた  
引きこもり青年の立ち直りという話らしかった

ビデオを交えながら・・・。「いいところを認めてやろう  
ダメダメと言いつつ続けられては拷問を受けるようなもの  
これでは不登校になり引きこもりになる」と言っていた

かなり長い番組で 話題はほかにも幾つかあった・・・



私は聞いているうちに なぜか涙が溢れて止まらなかった  
泰子のことを感じたのだが どのように引き比べたのか  
うまく言えない 涙は頬を流れ下り私はシャクリあげた  
しかし 泣いてはいても心の下支えがあった

浅海で溺れかけた人が 海底を蹴ってスッと浮上するように  
柔らかくしっかりした海底が私の体にソツと触れていた  
だから 溺れ・沈むという不安や恐れはなかった

様々な立場の人が高齢者の事を考えて下さるのは有り難いが  
老・障者を抱えた事のない人は想像力が届かない

(二〇〇〇年十二月一四日 58—2410)

井 真 (まともにあらず)

泰子が痴呆になり レベルが低下してゆくのを見て

私は いよいよ優しくなった

もし彼女が痴呆にならなかつたら

こんな夫婦の情愛は感じられなかつたと思う

恐らく かたくなな悪い夫だったに違いない

だから 痴呆には感謝している

・ 97 98 99 ・ 00 01 この五年間 私は全くの一人暮らし

だから 身の回りの事は全部自分ですませた・・・その上  
生涯現役の仕事も持っており 毎週定期集会有る

最初はたしかに大変だった………が慣れた  
やればできるものである「随分たくましくなったなあ」と  
自分でも思う………しかし かし

この神経は 決して「まとも(真)」ではない

そうでなくては生きられないから そうしているのだ

この異常な状態は そう長くは続かないかも知れない

しかし死ぬまでは生きている 使命のある限りは大丈夫

使命ゆえに すべてが備えられる(命さえも！)

①現実を認識できない彼女のハッピー ②私の否応なしの

やさしさ ③おなじく私の(やればやれる)遅しさ！

私にとって 痴呆はまさしく神様の賜物だ 万歳！！

(二〇〇一年一月一六日 59—2452)

第一部 妻を看る

4 夫婦関係の残像

## 秋 風

玄関にしゃがむと

どこからともなく 細い隙間風がスーッと入ってくる

オー寒さむ こんな風 真夏だったら大歓迎だが・・・と思う

水道のコックをひねると

しばらくしてホワーツと水が温かくなる

建物の陰の冷水が出たあと

日向水ひなたが出てきた訳である

何か救われたようで ホツとする

春の日の出から始まったのならば

秋は夕暮れで やがて冬の闇が来る

種の一生なら 実りの秋が来て

やがて収穫と休息・喜びの終末……

夫婦生活にも

実りと完結の時が来るに違いない

ある寮母さんは 私のことを「愛妻家」と言った

妻は かすかな思いの中で 何と感じているか分からない

(二〇〇〇年九月二三日 54-2234)

臍さい

世帯たい

いわゆる「へその緒」で「せいたい」と読む事もある

胎児と胎盤を結ぶヒモ状の組織 胎児と母体間で循環する  
血液の通り道……胎児にとって命の綱

臍帯の一方は胎児の下腹部 もう一方は母体の胎盤に繋がる

二本の臍動脈と一本の大きな臍静脈が通っている

胎盤を通して母体から貰った酸素と栄養を胎児へ運び

胎児から出た二酸化炭素と老廃物は回収される

妊娠末期には直径約一・五センチ 長さ五十センチぐらい

分娩後すぐ 二か所で縛られ その間で切断される  
赤ちゃんの下腹部に残った短い臍帯は やがて萎れ  
七ないし一〇日で体内に吸収される その痕跡が「へそ」

以上は電子百科の受け売りだが・・・・・・・・

私と泰子とは 目に見えない臍帯で繋がっている

それぞれの どこに繋がっているかは分からない

どちらが母体かも分からない

何が通っているか分からない

いつ切断すべきか 分からない

使命を果たしたらあとは要らないものである

(二〇〇〇年一〇月十三日 55-2278)



臍 帯 ②

胎児はさかんに 動きまわり

逆子にもなるし

臍帯を手足に巻き付けることもある

ひどい時は くびれて手足を失ったり

死亡したりもする という

臍帯巻絡という言葉をはじめて知った

この四十週ドラマ・・・命のいとなみのスゴサ!

何事もなく健康に生まれてくる新生児が多いからといって  
決して軽いことではない

私と泰子は 赤い糸で結ばれていたかも知れない

それは 決して細い糸ではなかったと思う

しかし赤はもっとも褪色しやすい 色が消えたかと思うと  
いまはすっかり黒くなり 変質してミイラ化してしまった  
その中にはもはや血流もなければ 気持ちの行き来もない  
巻き付いたり 振じれたりする危険はなくなったが  
こんどは切ろうとしても 切れないから大変だ  
いつまでも繋いでおくと どちらも危ない!

そのうちに繋がったままのミイラができるかも知れない!

(二〇〇〇年一〇月三一日 56-2310)

## 付かず離れず

ある熟年妻　夫が退職してからウットーシクてたまらない  
夫が外出すると嬉しくなって　バンザイー！

まず二階の窓から　十分に遠ざかったことを確認して

友人に電話をかけると　友人も待っていた様子（↓あそび）  
満ち足りて………さて夫を迎える心の準備

「お帰りなさいーい！」と　首を長くして待っていたような

あまーい声と　溢れる笑顔で夫を迎える………

これぞ　付かず離れずの知恵と工夫………という

私はオヤオヤと思った　旦那さんから見れば

「なんだそんな裏のある笑顔だったのか」ということになる  
奥さんは「赤い糸で結ばれた唯一の人と仲良く」と言っても  
なんと窮屈な 詰まらない人生！

しかし 案外そんな夫婦が多いのかも知れない

私は自分の体験から提案したい

①共通の目標をもつこと・・・（他者とも関連し）夫婦協力

して取り組まねばならないような状況にあればベスト

その際 妻の働きを尊重し その場を十分に確保すること

②お互いに相手が必要な存在であり続けること・・・

これには 深い洞察と愛情に基づいた工夫が必要である

(二〇〇〇年十一月三日 56-2344)

## カガミ

ダウン症の子供を持つ婦人は 離婚して必死で職を探した  
やっと見つかりそうになったとき 台所で歌い踊った

母は もと歌手だったから・・・・・・・・・・

それを見ていた病児は嬉しそうに拍手し 顔が輝いた

母はその時「私が喜んでいれば子供も喜んでくれるんだ！」  
と知って 二人して頑張ったという

母はしみじみと述懐した「親の顔は子供の鏡なんですわねえ」

私は思う 「親の顔は 子供の鏡」に違いない

そしてまた「子供の顔は 親の鏡」だと思ふ

なぜなら 親の顔が 子供の顔に映っているのだから

では 「夫の顔は 妻の鏡」だろうか？

それはまた「妻の顔は 夫の鏡」ではないか・・・すると

一般に 「Aの顔が Bの鏡」ならば

「Bの顔は Aの鏡」と言えるだろう

合わせ鏡の中では 映し映されて無限のトンネルを作る

人を好きになると 人からも好かれる？・・・しかし

あまり好きになり過ぎてもしけない と思う

(二〇〇〇年十一月十四日 58-2414)

## 窓

泰子自身の記憶の窓・・・・・・・・私自身の記憶の窓

泰子に関する私の記憶の窓・・・・・・・・

いろんな記憶の窓が一つまた一つと閉まってゆく

それは ビルの窓あかりが 一つ一つ消えてゆくようだ

北九州市庁舎の窓は 一五階まで全部で四五〇ヶ

浅野のA I Mビルは 光点の総数三〇二五（五五×五五）ヶ

ごく初期のワープロには 一六ドット（×一六ドット）で

印刷するものもあったが すぐ二四ドットになり

最近では五六ドットが常識になった

収容文字数の少ない機種では 数百の点を塗りつぶして  
外字を自作したものが……それもいつときだった  
いま灯のついた窓群を見上げると 当時の事を思い出す

私たち夫婦の記憶の窓は もうかなり閉まって

過去を語り合える人も少なくなってしまった

しかし 過ぎ去っても 消滅してしまった訳ではない

ノアの箱舟に一つの天窓があったように

天に無限大のメモリーがあつて すべてがセーブされている  
ただし 私たちがこの道を通過するのは一回だけである

(二〇〇一年一月一二日 59-2430)



いたの？

家族の会の会報作成日 集まる顔ぶれは大体おなじである

ある日 私の着て行った服のことが話題になった

「あれこれ世話してくれる人がいませんから」と答えると

「うちなんかゼーんぜん世話しませんよ」

「服だってネクタイだって 自分で選んでサッサと行きます」

「ほとんどモノは言わないですよ……言うときは

『あっ そこにいたの?』という感じで……」

これには大いに笑った

泰子のことを思い出す……

儀式のときなど 礼服を出してくれた事はあったが

ふだんの洋服を出してくれたことは あまり記憶にない

世の奥さん方は そんなものだろうかと思う

ただし泰子は 「あっ いたの？」とは言わなかった

わたし以外 だれもいなかったからである

彼女は黙々とよく仕事をした 口数が少なかったから

取り立てて 話し合うこともなかったが

基本的な生き方(の方向)は一致していた筈で

意思の疎通は十分にできていたと思うが・・・・・・何か

孤独を予見していたのかも知れない???

(二〇〇一年一月二二日 59—2432)

## 足 立目

野菜は人の足音を聞いて育つという

つまり足しげく畑に通って世話をすれば

それだけの収穫があるということ・・・これは分かる

老人ホームの入所者（利用者）は どうだろうか？

家族の足音を頻繁に聞いたら 平穩になるだろうか？

私は 毎日とはいかないが できるだけ面会に行く

しかし 泰子はほとんど反応がないように見える

また入所以来 多くの入所者・家族の面会も見てきたが  
すぐ忘れて 外見上あまり変るところはないようである

年明けから（しばらく）二階に行けなくなった

一階で私が待っていて 泰子の足（車椅子）音を聞く

車椅子は旋回するときギーというくらいで殆ど音がしない

二人になっても泰子は沈黙 声かけもするが肩をもんだり

ふくらはぎを両手で温めたり・・・脇の下をグリグリしても

知らん顔だが なぜか左の膝だけは不快らしく ソロツと

手を伸ばして来る ベッド枠でこねた時の後遺症だろうか？

泰子自身は人畜無害 一切非行はしない

これだけは安心・・・職員さんも認めている

（二〇〇一年二月一日 60-2476）

## 飛 び 去 る

散らかった部屋の中を シミジミとした思いで眺めまわす  
こんなことは随分久し振りだ 何がキツカケか分らない

確かに泰子はここで生活していた しかしそれはもう

四・五年も前のこと……その姿は次第に薄れてゆく  
いま豊寿園にいるあの人は 私の妻だった人だろうか？

(私の) 心が冷めて<sup>さ</sup>いる訳ではないが 次第にはっきり  
しなくなった 私の感覚はまだこれくらい残っているが  
泰子の持っていた記憶は とっくに失われてしまった

同一平面上にある二直線は 平行か交わるかしかなく  
交点から離れてゆく二直線は 永久に近付く事はない！

最近ある人から聞いたところによると むかし泰子は友人に  
「タロチャンが タロチャンが」と言っていたらしい

それを聞いてもちよっと苦笑いしただけ 泰子は遠くなった  
呼び掛けをし 体に触れながら 食事介助をして

情愛は深くなって行くのに 逆に影は薄くなってゆく

何と不思議な関係だろう これが別れの日々の実態だろうか

ある女性は亡夫にラブレターを書き バレンタインデー チョコを供えるという

(二〇〇〇年三月八日 61-2528)

## 定定 差看

一九九七年四月一九日以来 泰子と私の間の時間は  
止まったままである

写真が その瞬間の姿を固定するように・・・また  
定着液が（残っている）感光性のハロゲン化銀を除去して  
現れた画像を固定するように・・・

定着された画像も 僅かずつ薄れて行く

古い写真が 赤茶けてボンヤリしていくのは

水洗不足だけが 原因だろうか？

あるとき以来 二人の間に対話もなければケンカもない  
戦線が固定した………と言えるだろうか？

昔「西部戦線異常なし」という映画があった……これには  
動きがあった 一人の兵士が身を乗り出して撃たれた

私たちは それぞれに動きはあるし 厳しい現実もある  
しかし二人一組という人間関係には ほとんど動きがない

私の中にあつた過去の泰子像は どんどん薄れて行くし  
泰子の中の太郎像は ほとんど消えてしまった？

(二〇〇一年六月一九日 63-2614)



## 辻和結婚記念日

ヘルパーさんが掃除をしなくても 家の中が片付く不思議！

どこからか 陶器の小さな「めおとびナ」が出てきた

ちょうど四二回目の結婚記念日だった 当時の平均から見ても

私たちの結婚は決して早くはなかったと思う

私が三四歳 彼女は二八歳だった・・・・・・・・その前

約十年間 ごく近くにいなながら 全く知らん顔だった

結婚後 大した波乱はなかったが いま振り返ると

一つ気になる事はあった・・・・・・・・しかしそれも

もう過ぎ去ったこと ただ貴重な体験として勉強にはなった

高さ数センチの 雌ビナは高く両手を挙げており

万歳とも見えるし 雌ビナを保護しているようにも見える

雌ビナは両タモトを前で合わせ 扇子を持って ちよっと

口元を覆っている・・・・・・・・・・・・・・・・

私たちのようでもあるし そうでないようでもある

時間もたち記憶力も減退して 何もかも思い出せなくなった

流れ去ったものは帰らない これでもいいのかも知れない

ジュース空き缶の上に接着剤を付けて ヒナたちを並べた

それもこれも すべては巨大データベースに入っている

(二〇〇一年一〇月二九日 66-2760)

## 夕暮れ

秋が深まると なんとなく夕暮れが気になる

ある人は キンモクセイの香りに襲われたと言い

またある人は 何とも言えぬ寂しさを感じると言った

泰子はいま西向きのお部屋に 住まわせて頂いている

胃瘻を造って帰園直後は観察室（静養室）だった

あの頃は大変だった 一時は 体が「もう人工はやめて  
自然に死なせて！」と言っているように感じた

一応それは落ち着き 他の方の都合もあったのだろう

アクセスしやすく広い部屋ということで　ここが選ばれた  
ように思う

夕方行くと　西の窓に夕空が映えている

直接夕日をのぞむことはできないが

吉志（きし）の森のシルエットが　真っ赤な空に浮かぶ

「ああキレイだな」と思うが　色の美しさだけではなく

何とも言えない気持ちがある

急に「ここはお国を何百里　離れて遠き満洲の　赤い夕日  
に照らされて　友は野末の石の下・・・」と歌いだした  
無意識にである・・・私に陸戦の経験はない

(二〇〇二年一〇月二八日　80-334)

## 握 手

某氏は九十歳を過ぎたあたりから 全般的に内蔵が弱り  
入退院を繰り返していた ある日 こんどは帰れないと  
自覚した彼は 出がけに夫人に「握手しよう」と言ったが  
夫人は手を引いた 照れくさかったかイヤと思ったか？  
・・・・・・・・結局 彼は帰らなかった

二〇〇三年は 泰子が家を出てから七年目になる  
あの日私も泰子も満足に食べていなかった  
押し込むようにタクシーに乗せて 約三十分  
見慣れた病院玄関にも ちよっと違和感を感じた

いろいろあったあと 看護婦さんに渡して帰ろうとすると  
彼女は必死でしがみついた 握手ではなく握腕・握体だった！

・・・・・・そして今・・（食事Ⅱ栄養液）点滴が終って

「さあそろそろ帰るからね」と言っても 泰子は眉ひとつ  
動かさない お祈りして「じゃあね」と手を振っても

一切反応はない しっかり拳を握っていて 指をほどくこと  
ができないから 握手もできない

指と指のあいだがムレるので 消毒してガーゼが巻いてある  
お腹の上で手を組まないように 両脇に重い枕？を抱かせる  
上を向かせたら向いたまま 顔はほとんど動かない

（二〇〇二年十二月二十六日 82-3416）

遺 口

ふつう死者の残したものを言うが 文字の意味から考えれば  
生者について言っても間違いではないと思う

少し気力が出てきたので 納戸を片付けることにした

約四十年間 物がたまりにたまっていた

恐らくわが家の八割がたは泰子の荷物だったと思う

彼女が出て行って 何度整理・処分をしたか分からないが

あとからあとから魔法のように湧き出してくる！

今回は主として箱類を整理した 箆笥や棚の上に載っている

ホコリだらけの大箱小箱 納戸の下層にも沢山押し込まれて  
いる 蓋が盛り上がっている箱には 同類がギッシリ一杯  
見たこともないものだから 掘げて見なければならぬ  
ある箱はエプロン前掛け類だった それを見ているうちに  
ハッと気付いた これだけキレイに同類をまとめるという  
ことは その当時 判断力が十分にあつたということだ  
すると これは一九八八／八九年頃の仕事に違いない  
医証には 一九九〇年ころ（推定）発病とあつたから

捨てる物も多いが 貴重な資料を発見する事もある  
日記帳のたぐいは病状の進行を知る上で参考になる

(11003年四月一九日 84-3528)



## 同 病

(私) 永いこと履いている上履きが 足に当たり始めた

右足親指の付け根 飛び出した骨の突端を少し過ぎた場所  
なぜ過ぎた所なんだろうと思うが 事実は事実

できたものは仕方がない スリッパの内側に異常はない

しばらく無視していたのか チクッ (ヒリッ) としたとき

すでに六ミリの潰瘍ができていた 赤い肉が顔を出している

これはイカン・・・・・・早速軽いスリッパに履き替え

靴下をぬいで乾燥させようとしたが 患部が布に触れて

チクチクするのが気持悪い たださえ歩きにくいのに

益々変な格好になった

彼女の褥瘡は私のムケ傷とは 比較にならないが

これでいくらかでも彼女の感覚を味わうことができる

と思うと なんとなく嬉しくなった!

私が 潰瘍の場所をかわしたい その傷口を乾かしたいと

知恵をしぼるように (泰子の介護者) 皆さんがうまくやっ

てほしい どこにも負けない腕を持たれていることはすでに

実証済みなのだから………よろしく願います

これは「同病相憐れむ」よりも「同病相喜ぶ」だと思った

(二〇〇三年四月二十七日 85-3550)

第一部 妻を見る

5 何度も死んだ泰子

## 悔やみ

「奥さんは 亡くなられたんですか？」と問われて

ピクツとした そういう質問は始めてだったからである

その人は 「夢」という詩を読んで 勘違いしたらしい

☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

☆「……私が夢の中で 老人ホームから連絡を受け☆

☆都市高速を急いで駆け付けたら すでに息がなかった」☆

☆ ☆

という部分があったからである

フト考えた・・・夢ではなくて 本当にもう問われ  
そう答えねばならない日が 近付いているのではないか  
一時は 「どちらが先か分からない」と思っていた  
もちろん今でも本当の事は分からないのだが・・・最近  
彼女の進行は際立っており グングン進むように見える

頭の中で考えていた事が 俄かに真実味を帯びて来た  
彼女のうちに 私の姿はもう無くなっているが  
私の心に映る彼女の影は まだ見えている  
しかしそれは 次第に動きがにぶくなり  
ボンヤリとしてきた・・・???

(二〇〇〇年一〇月二三日 55-2274)

## 寿 命 倍 率

三六年生きた猫がいたそうだが これはギネスブックもので  
ふつうは十二・三年だから 七がけか八がけすれば  
人間の年に相当する と言われる

先日 泰子の脳のCT写真を見ながら 説明を受けたとき  
「百歳の人もこれほどの萎縮はない」ということだった  
「若年から始まったので進行が早かった」とも言われた

そこで簡単な計算 百歳超を仮に一〇四歳とすれば  
泰子のここまでの寿命倍率は 平均で

$$104 \div 69 = 1.5 \text{倍}$$

五九歳で発病したものととして それまでの寿命倍率が1倍  
だったとすれば その後の十年間は

$$(104 - 59) \div 10 = 4.5 \text{倍}$$

だったことになる

だいぶ前「ゾウの時間・ネズミの時間」という本が出た

ゾウはゆったり生き ネズミはせかせかと生きる

体重も寿命も心拍数も 大違いだが

一生涯に打つ総拍数は変わらないということだった

(二〇〇一年一〇月二九日 66-2758)

## 生戚くらりべ

沖永良部島は鹿児島県大島郡和泊町わどまりという  
奄美大島よりもむしろ沖繩本島に近い

そこに樹齡一〇三歳のガジュマルがある

明治三十一年に記念植樹した記録があるから  
年齡は正確だという

それを聞いた時に 私は泰子の脳歳（写真）を思った  
この樹は泰子と同年か ひよっとすると年下かも知れない



背丈二十米 台風の常襲地帯だが それに負けないで

夏は日陰を作り 冬はカゼよけとなる

観光客が年間二千人ほどあり

ここで緑陰音楽会や運動会 夏祭りなど

いろいろな催しがあるという

六十年近くむかし 私はしばしばその沖を通った

黒潮に近く 海は緑色だった

南隣りの与論島から沖繩島まで十数キロしか離れていない

そうだ 泰子の肉体年齢は昨日七十歳になったばかりだ

(二〇〇二年二月七日 70-2932)

## 死 死 死

「奥様が亡くなられてからいかがですか？」と

尋ねられる……ある時などはT研究会の全国会報に

「伊規須さんの奥さんが亡くなられ詩集が出た」と広報

された……無理もない

痴呆がはつきりして さかんに発信を始めたのが

一九九四・五年ころで……さらにその前 何年かは

分からないまま 戸惑っていたと思う

その頃 聞いた人からすれば ずいぶん古い話だから

亡くなったと思われても仕方がない そう思われても

私は気を悪くすることはない 死を重く受け止めてはいるが  
暗く悲しいものとは思っていないからだ

誤解を招くような文章はあった それは「ゆめ<sup>ヨイシヨウ</sup>⑨」だった

「緊急連絡を受けて老人ホームに急いだが間に合わなかった」  
というものだった それを現実と思われたのではないか？

先日 往診して来た医師も 第一声でそう尋ねた

泰子は何度も死んだ 「一度死んだ人はなかなか死なない」  
と言われるが 真実の死は必ず一度おとづれ 必ず裁かれる  
とある しかし二度・三度と輪廻転生がある訳ではない

(二〇〇二年六月一〇日 74-3076)

第二部 看られる夫

1 生きどろま

## 絶　　叫

寝静まった深夜　「ア—ッ」と力一杯叫んだ（と感じた）

自分の声で目を覚ますなんて　今まで経験した事がなかった  
ハッと口をつぐんで「ご近所に聞こえただろうな」と思うが

声を拾う訳にはいかない・・・・・・・・誰かが気付いて  
駆け付けたりしないだろうか・・・・・・・・？

じっと耳を澄ますが　シーンとして何ごとも起こらない

「ああ　よかった」とホッとする

しかし何で叫んだのだろう・・・・・・・・と考える

別に恐ろしい夢を見た訳でもない

うなされるような体験をした覚えもない

すこし思い当たるもの……一つは 二三日前

テレビ俳壇でモズの絶叫を歌ったものがあったこと それと  
先日友人の葬儀で 弔辞に感謝して「ありがとう」と

叫んだことはあったが マイナス・イメージの記憶ではない  
もう一つは水曜午後 (ホームの) 音楽クラブ最後に

「アーハッ」というのをやる 呼吸法と瞬発力の訓練で

絶叫と同時にサッと挙手する……こんなところだろうか？

今回のことでは 泰子のイメージは特に浮かばなかったが

深い所では 何か関連があったのかも知れない

(二〇〇〇年一〇月二五日 55-2294)

## 刑 期

飲酒運転のトラックにはねられ

幼い二人の娘を失った母の言葉・・・・・・・・

「この娘たちは こののち 七〇年八〇年

生きられたであろうに・・・・・・・・その命の重さに比べて

(加害者に対する)懲役四年という判決は

あまりに軽いのではないか!」と・・・・・・・・痛ましい

私たちは 事故に遭うものも遭わないものも

被害者も加害者も 長命者も短命者も

それぞれが命の重さを背負って

総括を受ける日が来る

裁判には 定期刑もあれば不定期刑もあり  
情状酌量の余地がある場合も多いであろう

しかし 天国の裁判は無期刑である

この無期とは 肉体が死んだその後までということである

江戸時代 判決を待たずに死亡した罪人は

塩漬けにして保存され

刑が定まると 死体を鞭打ったという

(11000年11月1日 56-2332)



す ぐ

すぐ読む・・・すぐメモする・・・  
すぐ食いつく・・・すぐ考える・・・  
すぐ行動する・・・すぐ返事を書く・・・  
すぐやることが一番ラクだからだ

保留したら 書類は下積みになり

老化した頭から 記憶はすぐに消え

容量の小さくなった頭に

ほかの事がなだれ込んでくる

保留するだけで 大変な労力を要する

私に何か頼んで　すぐ返事が来なかったら

考えているのではなく　忘れてしまったのでしょう  
あるいは　ボツにしたのかも知れません

長い時間をかけて考える事はまずない

その時間もない・・・・・・・・・・それでも

保留しなければならぬものがあり

時間をかけなければならぬものがあるから大変だ

次第に弱ってくると　負けそうになる

(二〇〇〇年一月二日　56-2336)

行ぎょう

むかし西行さいぎやう は 「花見るも行（修行）」と言った

月見るも行 雪見るも行 人見るも行・・・それなら

語るも行 聞くも行・・・雄弁も行 沈黙も行

書くも行 読むも行・・・集めるも行 散らす（発信）も行

会うも行 別れるも行・・・群れるも行 孤独も行

従うも行 従わせるも行・・・

教えるも行 学ぶも行・・・

生きるも行 死ぬるも行・・・

立つも行 座るも行・・・

寝るも行 起きるも行・・・

掃くも行 洗うも行・・・建てるも行 壊すも行

笑うも行 笑わざるも行・・・

歌うも行 歌わざるも行・・・

障害も行 痴呆も行・・・

奉仕するも行 されるも行・・・

人生すべては行・・・ことに敬度の修行は肝要

新約聖書・・・

「自ら敬度を修行せよ。體の修行も聊かは益あれど

敬度は今の生命と後の生命との約束を保ちてすべての事に

益あり。これ信ずべく正しく受くべき言なり」

行動よりも心 心よりも対象が大事なのだ

(二〇〇〇年一月二日 56-2340)

## 徴候

人の死を確認する事は 重要な仕事だと思ふ

特にそれが曖昧な場合 波及する所が少くない

①心(拍) 停止……………それに伴う

②呼吸停止……………および

③瞳孔拡散(光に対する無反射) によつて

死亡が確認される

これを三徴候死という

これらはごく短時間のうちに起こることである

その前に 脳死状態に陥る人がある

脳幹死・・・これも不可逆状態と認められる

緩慢死（痴呆）はもっと早くから始まり

徐々に終末に近付いてゆく

その徴候は　さまざまである・・・では逆に

生の徴候は何だろうか？　動物と人間は違う筈だ！

そのシステムは誰が設計したのだろうか？

そのプログラムを走らせているエネルギーは何だろうか？

自然はうまくできている　と言うだけでいいのだろうか？

科学には　神様を持ち込まないんだって・・・？

逆だ　「学」はすべて人間の頭の中のいとなみに過ぎない

(二〇〇〇年十一月三日　56—2342)

## 第二一の声

何のことかと思つたら 喉摘者（声帯を切除した人）の  
食道発声の話であつた あきらめず 焦らず 気長に  
第二の声を修得しよう 空気を食べるように送り込み  
ゲップをするようにノドを振動させて声を出す……  
喉摘者の団体があり その連合会もあつて互いに助け合い  
機能回復訓練に努めているという

「残された能力を最大限に生かして充実した人生を送る」  
という意味では 声以外にも多くの能力があると思う  
残された体力

残された気力

残された発信力

残された老人力

残された痴呆（介護）力

残された奉仕（ボランティア）力

.....まだまだありそうである

これらは「残された○○」ではなく「増殖する○○」となる

「できるうちはしますできなくなったらお願い」と言う人は  
できなくならない 指一本しか動かなくなっても奉仕できる  
田原米子さんの赤ちゃんは オムツ交換のとき動かなかった

(二〇〇〇年十二月九日 57-2386)



非井 直真 (まともにあらず)

泰子が痴呆になり レベルが低下してゆくのを見て

私は いよいよ優しくなった

もし彼女が痴呆にならなかつたら

こんな夫婦の情愛は感じられなかつたと思う

恐らく かたくなな悪い夫だったに違いない

だから 痴呆には感謝している

・ 97 98 99 ・ 00 01 この五年間 私は全くの一人暮らし

だから 身の回りの事は全部自分ですませた・・・その上

生涯現役の仕事も持っており 毎週定期集会有る

最初はたしかに大変だった………が慣れた

やればできるものである「随分たくましくなったなあ」と

自分でも思う………しかし しかし

この神経は 決して「まとも（真）」ではない

そうでなくては生きられないから そうなのだ！

こんな状態は そう長くは続かないかも知れない

しかし死ぬまでは生きている 使命のある限りは大丈夫

使命ゆえに すべてが備えられる（命さえも！）

①現実を認識できない彼女のハッピー ②私の否応なしのや

さしさ おなじく③私の（やればやれる）遅しさ！

私にとって 痴呆はまさしく神様の賜物だ 万歳！！

（二〇〇一年一月一六日 59—2452）

## 安 定

立て続けに いくつかの海難事故が報道された

事故に遭った方々には お気の毒だが

浮いているものは沈む時が来る

飛んでいるものは落ちる

立っているものは倒れる

据えられたものは転げ落ちる

動いているものは止まる

生きているものは必ず死ぬ

(ある状態に) 止どまっているものは更に動いてゆく

すべてのものは安定状態に向かって収束してゆく

一部分を見れば 永遠に循環するように見えるかも知れない  
「世は去りまた来たる 地は永遠に変わらない 日はいで  
日は没し 出た所に急ぎゆく 風は巡り巡ってまたその所に  
帰る 川はその出て来た所に帰ってゆく・・・」とあるように

初めの静寂に光はなかった・・・絶対の暗黒 無の世界  
やがて光が現れ 混沌が生じ 沸き立ち 溢れ・・・  
また静寂へ帰ってゆく・・・すべてはただ一度のドラマ  
アルファ  $\alpha$  の如く始まり オメガ  $\omega$  の如く終るとある  
しかし終りには輝きがある

(二〇〇一年二月一三日 61-2510)

## 元 服

小倉城庭園で元服式（加冠の儀）が再現された

もともとは男子が十五歳？になった時の儀式で 髪形を改め

頭に烏帽子または冠を加え 幼名を改め・・・その際

叙位・任官が行われ 社会的にも一人前と認められた

昔の十五歳は満年齢で言えば十三・四歳！・・・ずいぶん

若くて独り立ちしたものである もし 一旦緩急があれば

若武者として戦いに出陣しなければならなかった

私が海軍（の学校）に入った時もずいぶん若かった しかし

「昔は十五歳で元服したではないか この非常時に我々が立ち上がらなくてどうするか！」という気構えだった  
純粹だった 国を憂え命さえも投げ出そうと考えていた  
今の同世代者とは ずいぶん違っていたと思う

戦後GHQから「正規職業軍人」「東条のお先棒を担いだ人」  
「好ましからざる人物」と見なされ 数年間は一切の公職から追放された（いわゆる公職追放令である）

今は まったく異なった価値観のもとに生きており  
時代を超え 人は国はいかに生きるべきかを考えている  
私は 弾雨戦から半世紀を経て高齢戦を戦っている訳である

（二〇〇〇年三月九日 61—2544）

## 不老術

ある医者「不老学のすすめ」に処方箋が付いていた

1 カロリー摂取量を半分にする

動物実験で唯一有効性が確認されている

(伊規須) 肉体的精神的にある程度の緊張が必要か？

2 一日一万歩 継続的に歩く

筋力を鍛え脳の活性化に有効 過度は不可

3 一日二リットル水分をとる

代謝を安定化し免疫力を高め感染症から守る

4 社交性を養い人と交わる

時に見栄を張る事も若さを保つコツ

(伊規須) ひとを好きになり 会うのを生きがいにするようになれば 無限に力が湧く

5 若々しく生きたいと念ずる

生きたいという根性にも似た意識を持つ

(伊規須) ひとと比べて負けん気も活力の源か？

つまり「長生きしたければ頭と足を使え」ということらしい

人類はなぜ不老・長寿を希求し続けてきたのか？

哲学のみでなぜ人は生きられないのか？

一つ言えることは 「学」とは人から出たものであり

人(の命)は下から出たものではない ということである

(二〇〇一年四月五日 62-2584)



## 複 軸

(市役所の) ある女性職員と 少し話せるようになった

「将来についてどういう希望を持っていますか」と聞くと

「どうなるんでしょうね 友達に〇〇局と言うと 『まあ

かわいそうに』と言われます」「役所の同じ階を行ったり来たりして終るんじゃないですかねえ」と言う

「定年退職したらどうするつもりですか」「うーん」

「その時になって急に切換えようとしても難しいでしょう

退職前から 徐々に準備をするのがいいんじゃないですか

人生に二軸を持つ……それは現職をいい加減にする事

ではなく、むしろしつかりやる事です……。そして次第に第二軸に移って行く、それは余生の為のやむを得ない軸ではなくて、実はその方が人生の基本軸であり役所勤めの方が仮かも知れませんが、人生八五年のうちの三五年でそのあとが二五年以上もあるんですから」……。]

小さなボートに スクリューは一つ（一軸）しかないが大きな船は二軸以上持っており、互いに逆方向に回っているものと大きな船なら四軸があり、稀には三軸のものもある。航空機のエンジンに似ている。ロッキードのトライスターはその名の通り三発であり、汚職事件で一躍有名になった

（二〇〇一年四月五日 62-2586）

## 症 状

あるところに出した体調届書・・・・・・・・

◆①足の痙攣（起床時に激しく始まり アチコチに飛び火して二・三十分も苦しむ事がある 漢方のシヤクヤク末には著効があるが 余りよく効く薬は敬遠したい）

◆②背中から肩にかけての何とも言えない不快感がある（大ゲサに言えば そのために身をよじり もだえるが すぐには治まらない・・・・無理を押しして仕事をした時によく起るように思う）

◆③足腰の痛み（短時間でまっすぐ立って歩けなくなる物につかまるか ロープにぶら下がるか 杖に縋るか・・・

何もなければ 膝に手をついて突っ張る) (絵)

◆④トイレが近くなった(このため 長時間の会議には  
出られなくなった・・・尿管が狭くなった訳ではない)

これらの結果・・・

動ける時間が(一日のうちで)次第に減って来た

他のことができなくなると・・・結局 最後は

食べることはかりしていることに気付く!

かつて 動物の生活を見て 「朝から晩まで一日じゅう

草ばかり食べているなあ」と思っていたが 自分も同じこと  
になった 彼らが急に身近かになった

(二〇〇一年六月二一日 63-2616)

独どく 賑しん

辞書にはない言葉である 独奏・独歩・独立などと同じで  
一人でも「にぎわう」あるいは「にぎわす」生き方である

先日 ある人が食物の差し入れに来てくれた

ずいぶん長いこと見なかった人である

聞くと・・・二ヶ月前に耳（鼓膜）の手術をして

三週間入院 そのあとしばらく自宅静養していたらしい

髪形が変わったのは手術のために髪を剃ったためと言った

手術時間が大幅に伸びて かなりの危険があったらしい

「この何日か やっと勤めに出始めました」

「家にじっとしていると頭がボーッとしてしまいそうです」

と言う 彼女は画をよくする・・・・・・私は

「あなただったら画をお描きなさい」

「あるいは 文章でも詩でもよいからお書きなさい

そうすれば 自分との対話ができます」 「いろいろ調べて

いるうちに 積極的に生きるようになります」と言った

(クリスチャンなら 違った言い方ができるのだが・・・・)

誰だったか 「歌を作っていると失恋しても耐えられる」

と言った 私は去恋をしている グーッと伸びきっている

(二〇〇一年七月六日 63-2634)

## Kの形

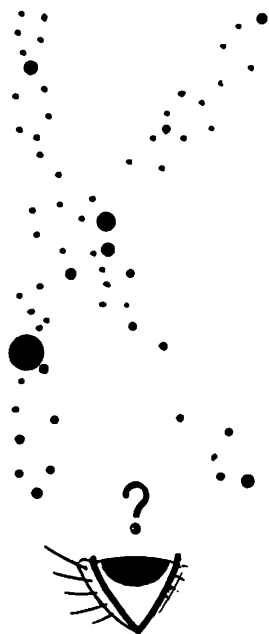
PPK ピンピンコロリ のKの話である……しかし私の心は暗くない  
人は死なない訳にはいかない ヨラヨラコロリ それがYYK ピンピンコロリ かPPK ピンピンコロリ か  
分らないが 死ぬ事だけは確かである

私も初めは遅 たくま しかった 痴呆は神様の賜物と思っていた  
それは今でも変わらないが 肉体には限界がある  
「男は三年」というのを笑えなくなった 最近いろいろな  
状況が出てきた事は この詩集にも幾つか書いた(注1)

新聞写真が 小さな たくさんのドットから成るように

私のKの形が次第に見えてきたように思う

フランスの諺(注2)も平気 私は正面から見つめている



自分がそうだからといって他人には慎重でなければならぬ

(注1) 63二六一六「症状」、63二六一八「新語」、

63二六三二「杖」、64二六四〇「対策は」など

(注2) 「太陽と死とは見つめることができない」

(二〇〇一年七月一〇日 64-2642)



## 空 間

一人暮らしだから、それほど広い空間はいらない。ただ、仕事をする机と、食事をするテーブルだけは必要である。

机は作り付けでかなり大きい。壁から壁まで二メートル近く。若干異形をしており、奥行きは九〇センチ以上ある。

しかし、その上が広々としていたことはなく、いろいろな物が空間を押しつぶそうと絶えず迫り、戦いが繰り広げられる。最小必要空間は横四五センチ×縦三八センチぐらいか？  
ラップトップワープロが（手前に）少しはみ出すくらい。これ以下になると俄然周囲を押し戻す。それでも机全体の

十分の一以下だから 勿体ないと思う

物が増える勢いは止められず 極限まで立体的に積み上がった  
ているほか 天井からも色々なものがブラ下がっている

食卓は元々小さかったものに 様々な加工が施こしてある  
卓上空間は 事務机よりも狭いが 必要に応じて補助卓？を  
引き寄せるから 食卓は二面になることがある

狭い所に物が集中すると 動きにくい者にとって便利である

と言っても 届く範囲はセイゼイ四・五平方米 それより  
遠くに手を伸ばす時は 一念発起しなければならぬ

(二〇〇一年八月一五日 64-2668)

## 服 薬

医者ぎりいではないが なるべく医者には行かない  
したがって クスリもあまり飲んだことがない

このたび介護認定を申請するに当たって 意見書を書いて  
貰わなければならないので 整形外科に行った

撮影台に乗せられ グルグル回されたくさん写真を撮った  
すぐできた数枚の写真を見ながら たちまち病名がつく

### ①変形性脊椎症

### ②腰部脊椎管狭窄症

### ③腰痛症・・・ということになった

クスリが二種類出た　ずっと飲んで下さいと言う

A　牛車腎気丸エキス（漢方・褐色・顆粒剤）

B　プロレナール錠　（洋方・白色・錠剤）

Aは食前　Bは食後とあるが　習慣が無いのですぐ忘れる  
表を作って△と○を記入し　ほぼ忘れないようになった

飲み方にも工夫が要る

顆粒剤は口を狭めて舌を巻き　流速を早めて一気に飲む  
ベルヌーイの定理である　錠剤は舌の一番うしろ崖つぶちに  
置いて　逆落<sup>さか</sup>とし・・・・・・少量の水でゴクツと飲み込む  
一二回失敗したが・・・・・・何でもコツがあると思った

（二〇〇一年八月三一日　65-2680）

## 服 薬 ②

整形外科のすぐ隣は 昔なじみのT薬局である

かつて この薬剤師に青少年の薬物乱用防止に協力して貰ったことがあった このたびは私のクスリを貰うことになった 彼女はカウンターから飛び出して来て

「まあ伊規須さん」と大歓迎・・・・・・・・局内には数名の薬剤師がいたが ニコニコとすこぶる愛想がよい

「薬局ってこんなものだろうか」とちよっと思っただが  
「イヤそうじゃない」と気付いた

二種類のクスリが出ており 生涯飲み続けるようにDrは言う

A 牛車腎気丸エキス↓腰痛しびれ排尿障害むくみを改善

B プロレナール錠↓血栓を抑える 痛み冷えなどを改善

Aは食前 Bは食後だが 食事中にアツと気付くから

Aは忘れて Bばかりよく飲むことになる

クスリは信用して飲むとよく利くと言われる・・・私は

信用しない訳ではないが Bプロレに負けないように飲む

体には自然の調節機能が備わっている プロレナールを飲み

続けることによって この力が衰え 薬をやめた時に

却って危険ではないか・・・だから飲むことは飲むが

依存しない飲み方をしたい・・・どうするかって？

(二〇〇一年九月七日 65-2692)

## 天国／地獄

ある人による天国と地獄の定義

【天国】ユメユメ入れない筈のところに入らせて頂いたと  
恵みに感じ、感涙にむせんでいるところ

【地獄】ここに入るのは当然だと思い、もっとこうして  
くれてもいいじゃないかと、不平を言っているところ

また別の人による天国と地獄の情景・・・・・・・・祝宴の  
招待者たちは手に長いフォークを結わえられている

【天国】向き合った招待者たちは、ご馳走を長いフォークに  
刺して互いの口に運び、喜び感謝している・・・・・・・・そこは

美しく静かで 平和がある

【地獄】おいしい料理を我さきに刺して 自分の口に運ぼうとするから大混乱 卓上に料理が散乱するばかりで結局 自分の口には入らない・・・そこには暗黒と憎しみがある

最近わたしの身に 次々と変化が起こり驚くことばかり  
こんなことがある筈はない と思うことが現実になった  
天国とは こういうところに違いない

それは 決して高い雲のかなた  
遠い将来のことではない・・・と分かった  
みなさまのお祈りと ご支援を感謝いたします

(二〇〇一年九月七日 65-2694)



## 方 向

何の番組か知らなかったが ラジオが

「上る道は下る道 行く道は帰る道・・・」と言っていた

前半は賛成だった・・・

上り道ばかりだったら 舞い上がってしまうだろう

下り道だけだったら 再び立ち上がる事ができないだろう

上ることもあれば下ることもある それが普通ではないか？

ただ それをどれくらいの時間（の範囲）で考えるか？

短い時間ならば 「一喜一憂するな」ということになるう

しかし何年何十年というスパン……さらに グッと長く  
何世紀とか何十世紀を考えたら ある範囲に納まってしま  
うのではないだろうか……セコイアの寿命は三十世紀  
日本人の起源を探る話になると 二百世紀にもわたる！  
ただ 全体としての方向は水平とは限らない……  
そういう大きな時間（の方向）を考えてもよいのではないか

後半の「行く／帰る」は 循環（輪廻）に通じるなら反対  
すべてのものは一度過ぎ去って帰らない（と信じている）  
人生も天体も宇宙も帰らない 時間も帰らない  
もしそんな事があれば 人間は無責任になるに違いない

（二〇〇一年九月一日 65—2706）

## 賄われ歴

誕生以来(母) 一九二六↓一九四一年 一六年  
実戦部隊、戦後の復員輸送

(海軍) 一九四一↓一九四七年 七年

またしばらく(母) 一九四七↓一九五〇年 四年

寮生活(会社) 一九五〇↓一九六〇年 一一年

結婚して(泰子) 一九六〇↓一九九七年 三八年

発病(次第に太郎による炊事が多くなる)

一九九六↓一九九七年 二年

泰子が緊急入院↓特養入所したので

(自炊) + (女性の会)のお弁当

一九九七↓二〇〇一年

五年

太郎が要介護となり

(自炊) + (女性の会) 弁当 + 介護保険 (ヘルパーさん)

二〇〇一↓?????年

?年

二〇〇一年一〇月一日は記念すべき日となった 外部の人が  
家に入って 食事を作ってくれるのは始めての体験だった

二人づれのヘルパーさんは 簡単な打ち合わせのあと

「まず冷蔵庫の中を見せて下さい」と言った

もう私の心に 五年前のようなワダカマリはなかった

衣類乾燥機は ヘルパーさんが帰ったあと回っていた

(二〇〇一年一〇月一日 66-2722)

## 立体生活

介護認定に当たって はじめに意見書を書いた整形外科医は階段昇降機をつけることに賛成しなかった

「若くなる事はないので危険です それより戸畑は住宅事情がよいので 平屋にお引越しなさい」と

それはわかるが・・・・・・そうもいかない事情がある

結局（住宅改修補助を受けて）階段昇降機を取り付けた

立体生活の程度を知ろうと 一週間にわたり乗るたびに

時刻を記録してみた・・・・・・その結果

一日のうち 二階在室時間（の平均）は六・〇一時間だった

眠っていない時間の1/3は二階にいたことが分かった

ヘルパーさんはいろいろ助けてくれるが

自分でしなければならぬ事も少なくない

泰子がいた頃は 一二時間以上二階にいたことができた？

階段の上り下りに跳び走ることもできた……

今は仕事量も少なくなったが そのぶん体力(脳力)

気力も低下して 微妙なバランスは崩れそうだ

記録をとってみると 色々な事が見えてくる

(二〇〇一年一月三日 68-2810)

## 寝たきり

「寝たきりとは寝かせきりだ」とは よく聞く

ある新聞人は「北欧に寝たきりの人はいない」と言った  
しかしよく聞いてみると いろいろ事情があるようだ  
何にしても これらはいずれも介助者側からみた話

私は自分で「寝たきり」を考える（というか 感じる）

「寝たきり」とは 寝ている時間が長くなるのではなく  
「起きていられる時間」が短くなるのである

一日は二四時間に決まっているから タイマーで計れば  
同じことかも知れないが 本人にとっては意味が違ふ

前者の場合は 消極的寝たきり 後者は積極的寝たきり？

私はできるだけ 積極的に生きたいと思っている

このたび 車椅子を積めるクルマに買い替えた

運転席に座れなくなったら それはその時のこととして

最後まで野次馬根性を失いたくない

指一本しか動かなくなっても 身をよじて介助者を支援  
できるし 田原米子さん(注)の赤ちゃんはオシメ替えの  
とき ジツとして動かず お母さんに協力したという

(注) 事故で三肢を失い左手に指三本だけが残った人

(二〇〇一年一月二四日 88-2822)



## 食道癌

「〇〇時までに出発しないと 渋滞に入って間に合わなくなる………」と気ばかりあせる

少しでも何か腹に入れておかなければと

昨夜の残りのソバを温めてかきこむ するとンウームと喉につまった 背筋を伸ばし片手を上げ下げしてもがくしかし通らない……ウーン苦しいアー気持ちが悪い！

細長い食物だから 通りやすいかと思うが反対だ

そう言えばずいぶん昔 ソバが詰まったことがあった

心と体はなんと密接に繋がっているんだらう

上記は ほんの一例にすぎないが

ひどく思い煩うと 胃に穴があき

ひどい恐怖にさらされると 一夜で髪が白くなる

孤独を予見すると 感じない状態に逃げ込んだりもする

からだ全体が つながっている証拠だ！

今回の事件はいつの間にかおさまったが

かなりの時間がかかった

一時は食道癌を疑った

身近な人がそれで亡くなったのを見ていたからである

(二〇〇二年一月二五日 69-2876)

## 過ぐす

ラジオのアナウンサーは 定時に交替する

早朝五時からの組(男・女)は 午前八時間半までらしい  
直前に「今日も一日お元気で過ぐしてください」と言う

何のことはない ごく普通の挨拶だが

「お過ぐしてください」が私の耳に引っ掛かった

「過ぐす」って変な言葉だな・・・・・・・・・・と思った

辞書を引くと 「時間をついやす」とある

「何もしないで時間をやり過ぐす」ように思えてならない  
無為は無意に通じる・・・・・・・・・・無為徒食ともいう

できれば

「有意義にお生きい下さい」と言いたいところだろうが  
それではあまりに堅苦しくて 普通には使えない

考えてみれば 人間 何のために生きるのだろうか？

生きるとは 受動的なものか 能動的なものか

単に 働きかけられるか 働きかけるかではなく

使命に感じ 積極的な意思をもって生きるか そうでないか

積極的と言っても 自我を押し通すことではない

受動的に見えて 実は極めて積極的・能動的な生き方がある

(二〇〇二年一月一九日 69-2884)

## 散 乱

もともと「ゴミや汚れよごれでは死なない」という考えだった  
体力・気力が衰えてくると したくてもできなくなった

頭が弱ってくると しまったものを忘れるようになった  
洋服ダンスに入っているものは見えないから

目の前にブラ下がっているものばかり着るようになった

そこで箆筒の中身を出して 室内につり下げると

室内は歩くこともできなくなり……一方

箆筒の中はカラッポということになった

防虫剤が　むなしく下がっているばかりである

(頭が)弱った人の居室が　極端に散乱しているのには  
訳があることを　ご理解いただきたい

洋服を室内に下げて　ゴミや温度・湿度の変化に  
曝されると虫が付きやすいだろうか？・・・・・・  
もし　そうであっても　仕方がない

「買い溜め」は　すぐに「忘れ溜め」となる

介護費用には　こういう費用も加えなければならぬ

(二〇〇二年一月二〇日　69-2890)

このまま

(顔) このまま見られてよいだろうか？……………

(室内) このまま見られてよいだろうか？……………

(本棚) このまま見られてよいだろうか？……………

いつも考えてはいるが どんなに繕って見ても

いつかはこのままの姿を見られることになる

お葬式に行つて お棺の中をのぞきこむ

「人生この時ばかりは顔をさらさなければならぬ」と思う

人は責任をもって自分の顔を作ると言うから

内面の輝きを作りたい……………といつても

自分の中に光源がある訳ではない

常に強力な光に照らされていなければならない

人間はある種の蛍光物質からできているのではないか？

目さまし時計に塗ってある蛍光塗料は やがて残光を失うが  
人間の輝きはいつまでも残る

旧約聖書のモーゼは民に請われてベールをかけていた

福岡で自分の顔型つくる講座があった 仰臥して石膏で型を  
とり 濡らした和紙を押し当てて糊を付ける・・・  
しかし ン？・・・ふだんの顔と重力の方向が違う

(二〇〇二年五月五日 73-3042)



## 骨 敬言 報

行きつけのK魚屋さんは 私の顔を見ると

「焼き魚用ですか」と言う 私は「はい」

「薄塩しときましようか」「はい」「これですんでしまう

黙っていても 適当に魚種を見つくるってくれる

何より有り難いのは 小骨抜きが上手なことである

指のハラで切り身をナデながら 小骨を綺麗に抜いてくれる

だから この店の魚だけは安心して飲みこめる

魚食民族である日本人だから 骨の選別は上手な筈だが

私は（総義歯で）歯ぐきがないためか 骨を感じにくい  
そこで 一般のお弁当を食べる時は緊張する

「これはKのじゃない用心して」と自分に言い聞かせながら  
よくよく噛んで たしかめながら慎重にノドに送る・・・  
反射で自然に嚥下しようとする時に なおブレーキをかけ  
いよいよ飲みこむ時は エイツと一大決心をする スーッ  
「ああ通った」と胸をなでおろす 魚の味はあまりしない

四・五歳のころ 海辺の親戚で鯛の骨をノドに引っ掛けて  
大騒ぎになったことがあった そんな原体験がいまだに  
尾を引いているのかも知れない

（二〇〇二年六月一〇日 74-3086）

# M R I

M R Iに自分が入ろうとは思ひもしなかった

介護認定を申請しようと整形外科を受診したところ  
腰の写真を撮ろうということになった

協力病院に行つて（磁氣的に）身ぐるみ剥がされ

「もう何も無いでしょうね」「いやあります 右の太ももに

弾が入っています」「ほう じゃあちょっとこの部屋に

入つて本番前に（機械に）近付いてみて下さいモゾモゾ鉄片

が動くようなら・・・」と言われて 恐る恐る巨大な

装置に近付く「もう磁場に入っていますがどうですか」

「ウーンそれほど異常は感じません」

「それじゃここにあお向けに寝て二〇分間動かないで下さい」

と言われた やがてゴットンゴットンという大きな音と

ともに装置が動き始めた 音は頭の方から次第に下の方へ移  
って行く もものあたりではどうかと思ったが まずは大丈

夫だった

写真ができ「脳はどうでしたか」と問うと「いや今回は腰部  
だけ」と答えた 脊椎管狭窄は思ったほどひどくなかった

後日 別の医師は痴呆テストの結果「あなたは三十代です！」  
と言って 整形外科医の話に憤慨した

(二〇〇二年七月二二日 75-3154)

## 健康巨匠 吉村 合良

老人会の会合で 地区の某医師は奇妙な標語を黒板に書いた

よ………魚をよく食べること

あ………アルコールは少々(あは小文字)

す………酢のもの 酢を多用すること

こ………ゴマは体によい

や………野菜(特に緑黄色)で太陽を食べる!

か………海草もたっぷり

だ………大豆蛋白 大豆は畑の肉です

※卵黄はコレステロールが高い………摂取カロリーは

(身長 $cm$ )<sup>2</sup> × 22 × 30 Kcal を限度とする

また ある食文化史研究家は言った

ばい(にく) . . . . . 梅干しがよろしい

ちや . . . . . お茶をよく飲む

まめ . . . . . 豆製品(みそ汁・豆腐・納豆)

さか(な) . . . . . 魚(刺身・小魚の煮物)

とん(にく) . . . . . 豚肉(長寿沖繩ではよく食べる)

さい . . . . . 野菜・果物・海草もたっぷり

※土地の物 季節の物をバランスよく食べる 甘味・塩分

は控え目 量は腹八分これぞ「体が喜ぶ健康長寿食」!

私 . . . . . 秤を友としてまずカロリーを攻略

(二〇〇二年七月二六日 76-3172)

## 薄紙

「薄紙を剥ぐように」とは言うが「薄紙をかぶせるように」とか「薄紙を重ねるように」とは言わない。しかし文字通り薄紙を重ねるように。徐々に徐々に何か霞んでゆく……そんな感じがするこの頃である。

ある婦人は 渡れると思った横断に時間がかかって車にはねられた。五秒で来る車の前を七秒で渡ろうとした私の場合は ロープ(柱)に届かず ひっくり返ったりつかまってもヨロケたり。ズボンの着脱が危なくなったりすべての行動が心もとなくなった……そのほかに

【白内障】部分的に強く白濁してはいないが 全体がごく薄く濁っている この程度なら当分不自由はない

【腰痛】直立してられる時間が次第に短くなってゆく

【視力】時々頭を振って目をパチパチする 免許条件のメガネをかけていても標識が見えない時は双眼鏡を使う

【氣力】特に書類の洪水に対して耐力が下がり負けそう！

【基礎体力】かなり不規則な生活をしているが短時間の睡眠で回復する 多少の波はあるが平均すればまだまだと思う

【逞力】脆くはあるが暗くない ペースが少々落ちるのは当然 死ぬまでは生きている そして死は望みの門！

(二〇〇二年八月三十一日 77-3240)



## 戦 傷 痕

某写真家は戦傷を持つ人々の傷跡を撮影して歩いている  
だいたい 傷跡を人目に晒したい人はあまり無いから  
誰でも撮影する訳にはいかない

写真家いわく 痛ましい過去を記録するためではなく  
生き残った体（命のしるし）が美しいと思うからです  
と  
受傷したことイメージが変化しつつあると 彼は感じた  
ある婦人は 五七年間の歴史の形から解放されたいと  
戦災傷跡の撮影を承諾した

私の体に残る傷跡のうち二つは 軽微なものだ

左耳上のコメカミは完治しており 触れても平気だ

左手の第三四五指の傷は 関節を外れているためほとんど  
不自由はない これらに比べて 右太モモの弾片は今でも  
自己主張を続けている

満五八年間じっとしていたが 最近になって外に出たく  
なったのか 力を入れると少し頭をもたげる

右を下に寝た時 どうかするとゴロツとするから

ちよっと身をよじる・・・筋肉が痩せたためかも知れない

ある団体の世話で 在宅介護システムのモデルに選ばれ  
往診指導を受け 理想体重を保っている

(二〇〇二年九月二二日 78-3264)

## 居ても立ってもいられない

「気にかかる事があって落ち着いていられない様」とある  
もっとも典型的な例は何だろうか？ 体験した事がないから  
想像するだけだが 教会の礼拝時刻に何らかの事情で

その場に出られず 「ああ今ごろは・・・」と思ったら  
きつとこういう気分になるだろう それだけではすむまい  
顔面蒼白になって 体がふるえ出すか失神するか ひよっと  
したら死ぬかも知れない！それくらい命につながっている！

それほどでもない場合の例（・・・これは実体験）  
とんでもない時間（真夜中）にラジオを聞いて 懸命にメモ

を取っていた 外には風がうなっている 突然スーッと音声  
が消えて「こちらは福岡放送局です番組の途中ですが台風情  
報をお伝えいたします □□では……」と始めた

飛び込みニュースならすぐ終るだろうと待っていたが

五分たっても十分たってもやめない 次第に顔がほてって

来た 福岡まで届けと「いい加減でやめて！」と叫んだ

一方では 台風情報を待つ人々の姿が目に見え

「命に関わる情報なのは分かりますよ でももうちょっと

手早い言い方があるでしょう」……とうとう十五分以上

たってしまった 中断された(東京発の)番組はほとんど

終わっていた しばらく寝付かれなかった

(二〇〇二年九月一七日 78-3274)

## 脳にいい話

「脳の活性化・・・」と言ったような気がして ちょっとリモコンの手をとめた 「好奇心をもつ・日記をつける・芸術に挑戦する・若い人と接触する」・・・やっていますよ地域のボランティア仲間は 五・六十台 ヘルパーさんは三・四十台 教会の子供たちは三歳からいて 会うたびに成長して「センセ」「センセ」と遠慮なく挑戦してくる

「次に 脳細胞を増やすには運動・緊張環境・勉強（訓練）外国語の勉強 物の考え方の整理などいいですね」  
だいたいそういう環境で 積極的に生きています

「目算が狂ってくるから 言い聞かせながら階段を降りる」

・・・なるほど 私はしょっちゅう独り言を言っています

「イヤな事はなるべく思い出さないこと」 それは無理

「ボケない元気老人がいると 周辺も元気になります」

・・・・・・ほう 社会に貢献する訳ですね

「愛情豊かに生きる（抱擁）と脳の萎縮が起こりません」

あ それは Love & Survival で聞きました

最後に講師の先生の本の宣伝・・・ちよっと考えたが

書誌情報をメモした・・・すぐ注文する訳ではないが

見たら 手に取ってみようと思った

(二〇〇二年九月一八日 78-3278)

## 友 稗

いま秤は大事な友人である 二週間ごと往診に来る医師は  
体重グラフを見て 「優等生ですね」などと言う

四十年ほど前 糖尿病を宣告され食品交換表を買い  
教室にもかよい実習をした 「ゴハンは軽ーくよそって  
これぐらいが一〇グラムで二単位」と覚えた  
ずいぶん熱心だったが どういう訳か尻切れになった

昨年在宅介護のモデルに選ばれて 往診が来るようになり  
何もかも調べるうち 少し血糖値が高いと言われた

「お年ですからピタッと下げることはいいませんが」という訳で 何十年ぶりに交換表をひっぱり出した

「そう（一喜一憂）気にすることはありませんが（体重は）目安になります 毎日計らなくてもいいですよ」 しかしときどき計る方が面倒だから 毎朝計ることにした 小さい目盛りの古い体重計を 電光デジタルに買いかえた カロリー計算は慣れているから ちよとメモして簡単だ そのうち体重は六・七キロも下がって安定し 体は楽になった 大体のカロリーが分かっていると 安心がある 「どれくらい食べたろうか」という不安は肉体を肥満させるのではないか と思う

（二〇〇二年九月一八日 78-3280）



## せつあり

アナウンサーの言葉のはしばし

「・・・年をとってせつなくなったら・・・」

「フーン・・・『せつない』・・・ねえ」とわたし

さっそく辞書を引いてみる

某類語辞典「満たされずにやりきれない気持ち」

某国語辞典「『切なり』の変化。自分の置かれた苦しい立場

・境遇を打開する道が全く無く、やりきれない気持ち」また

「心からその実現（境遇打開）を希望するが、それがかなえ

られない気持ち」・・・とあった

私たちはとどまることのないベルトに乗って 一方向に  
動き続けている このベルト（時間）を逆行させることは  
できない もし今が期待はずれで苦しいばかりならもがく  
だろう 逃れられないと分かったら「せつない」だろう  
狂いたくなるかも知れない・・・・・・・・・・

しかし逆に 「せつあり」人生だったらどうだろう  
困難な事情境遇は切り開かれ 人生は薔薇色に輝き 永遠の  
望が溢れる すると嬉しくなって長生きするかも知れない  
これは現実の話だ しかし長生きしなくてもかまわない

(二〇〇二年一〇月四日 79-3314)

## 老 醜

老醜と聞くとギョツとする……しかし人間は

長く生きたからといって 老いるとは限らない

心の初々ういういしさを保っている人は 老人とは言えない

その人は若い人を元気づけることだってあるだろう

できることなら いつまでも若くいて 年をとるときは

一挙にとりたい (元氣時代が長ければ当然そうなる)

願望だけでは夢物語だから 毎日を実践しようと思う

要介護になってから これまで 入れ替わり立ち代わり

六人のヘルパーさんが来てくれた

学ぶことも多いし 楽しむことも多い

躍り上がって話しながら 手を振っていると

固まっていた肩や腕が動くようになる

顔のシワが伸び 表情が豊かになる

内臓も活性化しているに違いない

家事援助の費用(利用料)しか払わないで

身体介護や精神介護をもらうようなものだ

介護保険制度には隠れた恩恵が多い

(二〇〇二年一〇月二八日 80-3340)

## テレホンサービス

着信があると ヲンッ・ (150sec) ・ ヲンと小さな音がする  
気が付くと 「ありがとうございます」と 部屋の一角に  
向かって頭を下げる・・・テレホンサービスを始めたとき  
一部の聴取者は「深夜に電話を掛けたら迷惑だろう」と  
遠慮した しかし着信専用回線だから 普通の電話機は  
置いていない音もしない 深夜でもどしどしかけて頂きたい  
同じ頃サービスを始めた所の中には 普通回線を引いて  
電話機を箱に入れたり フトンで覆ったりした所があった  
地方電話局が 指導を誤ったためらしい

「声を出したって相手に聞こえる訳じゃないのに・・・」  
と言う人もあるだろうが 私はそのまぶさ音を聞いたときは  
必ずお礼を言い頭を下げる そしてその思いは通じると思う

ある浪曲師が 子供たちにカケゴエを教えていた

◆まってきました！ ◆たっぷり！ ◆名調子！

◆日本一（にっぽんいち）！ ◆そして盛大な拍手！と

介護生活に疲れたある婦人は 音楽教室で大声を出して  
ストレスを解消している 大声は人にも自分にも通じる

（二〇〇二年二月二日 81-3398）

## 時間を作る

ここでいう時間とは トイレにせかされない時間である  
寒くなると 特にトイレが近くなる！

どこかに出かける時は 出入り口などの段差はもちろん  
トイレをよく調べる 行ける所なら一度下見をする  
私は今のところ足を踏ん張る力が残っているので

(縦横) 手すり付きの小便器なら 用を足せる

胸で寄りかかるとか 首(顎)で横向すいへいき手すりを  
つかまえる？

膀胱を常にカラにするように心掛ける そのためには

尿意を感じなくても (ムリにでも) 排泄する

それによって 少しでも余裕時間を伸ばせると思うからだ  
尿のコントロールはかなりできる

先日 寒風の吹き込む通夜会場で 尿意に悩まされた

トイレは地下で階段が十数段 お医者さんや牧師さんそれに  
整備工場長らに抱えて貰って 大いに恐縮した

翌日の葬式の前には飲み水を控え カイロを入れて行った  
ヘルパーさんに話すと「そのお年でカイロを使ったことがな  
いなんて 随分お丈夫でしたね」と言った

(11003年一月七日 82-3458)



## 更年期

男にも更年期があるそうで 乗り越える秘訣は四つ

- ① 食べる
- ② 動く
- ③ 寝る
- ④ 笑う・・・だそうである

そこで自分の生活を考えてみた

① はかなり食べていると思う ヘルパーさんの作ってくれたお料理を小分けして食べ オジヤのベースにする

週に四回は福祉弁当の給食を受ける 若干の自炊もする

既製品・店屋物は買わない 外食はしようにも行きにくい

② は そうとう難しい 毎朝体重を計るとき乾布摩擦をする ベッドに入ったとき軽く膝と踵のストレッチをする

最大の運動は 車椅子の手漕ぎである はじめはキツイと感じていたが今ではずいぶん楽になった 積極的に肩と上腕を使うから 寒い時でも暖まって気持ちがい

③は 昔からかなり不規則な寝方をしてきた 何時間寝なければと考えない いよいよとなれば自然に寝てしまう その時の眠りは短くても深い うちに浴槽はないから溺死する心配もない

④一人でも笑えない事はないが 人と話すと笑える 人を好きになり積極的に話す すると人も話してくれる 人間関係は合わせ鏡だと思う 話そうと思えば話せるようになる やればやれるようになる 何でも同じだと思う

(二〇〇三年三月一日 83-3496)

C  
D

泰子の発病以来 カナダ（トロント在住）の友人から

しばしばお見舞いが来ていたが 今回是一片のCDちゅうが届いた

「私自身が大変慰められましたから」と書き添えられていた

その方も最近大患を乗り越えられたばかりだった

温かい気持ちは光にも劣らぬ速さで 瞬時に届く

これには投球速度ばかりでなく 捕球（吸）速度？も関係

するのではないかと 出だしの数秒を聞いただけで目頭が

熱くなる その反射波はまたカナダへ返ってゆく

ヘルパーさんたちはそれぞれ素晴らしい Kさんは

私の癒しのためにと 音楽CDを貸して下さった

盤面の薄青緑色からして美しい 見ただけで慰められる

繰り返し繰り返し聞いて とうとうテープに録音して

しまった・・・私の利用なら許されるだろうと思って

これもまた涙なしでは聞かれない

① ヘルパーさんに対する感謝もあれば

② 泰子に対する思いもある

私って涙もろいのかな? 「伊規須さんは淋しがり屋さん」

と言った人があった

(注1) Bach, Brandenburg Concerto No. 1, 2, 3, 4

(注2) L'oiseau Bleu, S.F.N.S.

(1100)三年四月四日 84-3506)

P<sup>ピン</sup>  
P<sup>ピン</sup>  
K<sup>コロリ</sup>

PPKという言葉をはじめて聞いたのは いったったか？  
どこかの講演会で 講師が言われたと記憶している

あるとき精神科医に質問した「人間は永遠には生きられない  
のに 肉体の生命を引き伸ばそうとした結果 痴呆という  
緩慢死が出現したのではないか もしこれを克服したら  
どのような死が臨むだろうか」すると彼は言った

「(老衰) 自然死でしょう」と・・・・・・・・なるほど

しかしその前にもう一つ残忍な死が現れなければよいが

K主体のPPKと P主体のPPPKがあると思う  
前者のPは弱々しいが 後者のP（人）は命に溢れて  
生き続けるうちに Kが見えなくなってしまふのでは？  
「エノクは死を見ないように天に移された」とあるほか  
二・三の人に関する記録が残っている

人は 見える現世に生きていると同時に 見えない世界にも  
生きている 天/地比率が次第に大きくなり 100:0 に  
なったとき いつの間にか隣室に移っている そこでは  
死を見ることはないだろう・・・今もこういう死に方がある  
「死に方」というより「(超死の)生き方」である

(1100三年四月二日 84-3524)

## △△△

「天神宅急便」とは 電話（ファックス）で食材を届けてくれる ありがたい制度である

かつて商店街の（活性化）事業計画策定委員として  
かかわった事業に自分がお世話になることになった

「商店であってもなくても 同じ沢見に住み共に老いてゆく  
仲間だから できるうちは助け合って行こう」と言っていた  
通りになった おなじファックスをするにしても  
相手の顔を思い浮かべながらで ワクワクするし  
その人に届けて貰えばなお嬉しい・・・・・・

ところが 食材が来てからが大変！ ある程度動かなければ  
食べられるようにはならない 奇抜な仕掛けは多いが  
流しの前で右往左往する私の腰を支えてくれるものはない  
両手ばなしで立っていると 腰がカクンと折れるから  
ソーンッ プフッ ソンフ フーンッ とうめく  
それで腰が楽になる訳ではないが 自然に声が出る  
それでも足りない時は ソレーツ ヤルゾー  
もヒトツ ウツーン ソプツ ヨイシヨ  
ソーンレ ホーンラホラホラホラ……  
しまいにはターツ と気合いをかける 剣道のかげ声  
のようだ ご近所に聞こえているかも知れない

(二〇〇三年四月二四日 84-3532)



いくらか血糖値が高いので 薬を飲み

食事には気をつけている 介護保険のお世話になって  
かかりつけ医が付いて以来である

テレビが「腹一杯（十分）は十二分」と言ったのが  
耳にとまった「腹八分がいい 腹一杯と感じたときはもう  
十二分です」と言った・・・・・・・・なるほど

「体重（キロ）を身長（メートル）の二乗で割った値が  
一八から二五なら正常範囲です 減量は急ぎ過ぎても  
いけません 五％を半年かけて落とすのがよろしい」と

早速計算してみた 肥満度は二二（正常範囲18〜25）だが理想を言えば あと三キロゆっくり落としたい

ヘルパーさんが入るようになって だいたい食事パターンが安定してきたが 言われてみれば腹八分をすこし超えて八・五分か九分食べているかも知れない

腹十分じゅうぶの前に踏み止どまるには センサーの感度が相当高く（脳の）抑止力がしっかりしていなければならぬ

人生も 満ちて余り位人身を極めるとロクなことはない  
横綱は転落もできずただ消え去るのみ……どこまでも  
追いつける事ができる確かな目標は？……はて？

（二〇〇三年四月二四日 84-3536）

常 呻 (じょうしん)

こんな熟語はない………重病の末期でもない限り  
呻き続けるなんていう状態は そうそう無いからだろう  
しかし 私はこのごろ呻くことが多くなった これまで  
流しの前で動くときの他に そう呻いているつもりはなかつ  
たが その他にもいつも小さく呻いている事に気付いた  
ヘルパーさんは「息が切れるんですか」と心配するが違  
田舎のおばあさんが 「いつの間にかドッコイショと言  
うようになった」と嘆いていたが  
私も同じようなことになってしまった

体の動きを観察する・・・呼吸をいったん止めて

パッと解放するとソーフ（ハ）ッという呻き声が出る

なぜこんなことをしているのだろうか？（私の考え）呻く

状態は外部から強いストレスを受けている

それに耐えるには内部の力で対抗しなければならぬ

そのために肺の内圧を高める　すると

空気のいっばい詰まった風船のように強くなる

クジラの潮吹きは単なる呼吸だろうか・・・もし

呻きだとしたら　どんなストレスを感じているのだろうか？

（二〇〇三年四月二十七日　85—3552）

光  
熱

〔カゼ熱〕カゼで高熱が出るのは ヴィールスを殺そうとする生体の本能的な反応だという そのほかに摩擦熱・打撲熱・あわて熱・障害熱など いろいろあると思う

〔障害熱〕室内では様々な物にすがって移動するが  
手放しでヒョコヒョコ歩くと ウンシヨウンシヨと呻く  
すると運動量は少ないのに 体がすぐ熱くなる  
夏になったら さぞ汗をかくことだろう

〔あわて熱〕先日某所で 車から荷物を出そうとして

座席の隙間にキーを落とし込んでしまった

鍵束に指先がやっと届くが ツマム事はできない

痛いのを我慢してグイッと押し込み 触っているうちに

奥に行ってしまう あれこれ引っ張るが 座席は動かない

わずかな時間に頭はカッカ 顔は真っ赤 汗ビッシヨリで

フーフー言っていると 何かの営業らしい車が来て

若い女性が玄関に何か投げこんで 足早に去ってゆく

事情を話すと細い手をさしこんでなんなくキーを取り出して

くれた 「これ引っ張ったら座席が起きます」と言われて

みれば至極簡単 夢中になっているとかえって気付かない

ものらしい ずいぶん大汗をかいた

(二〇〇三年五月八日 85-3584)

## 種明かし

(最初の質問) 「伊規須さんの本を読んで気付いたことですが 毎号終りごろの点数は 同じ日付になっていますね そんなに一度にできるのですか？」

(種明かし) 作品のおおもとは 書き散らかして溜めたメモです 考え方の基礎は大先輩U氏のカードシステムです 私の場合(この仕事については) A5縦使用に決めています 手書きばかりでなく スクラップを貼る場合もあります 大スクラップをA4に貼り 半分折ってA5にすることも あります 繰るときに同じサイズが便利だからです

文字は書きなぐりで 自分でも判読できないことがあります  
手掛かりが分かりさえすればよいからです

それらをトランプを繰るように 絶えずパラパラと

繰って見ます (要すればチョッチョッと書き加えながら)

惹き合うカードがあれば 重ねて左上隅を糊付けします

またはホチキスとめ 分厚くなれば洗濯バサミで挟みます

もっと増えれば専用の袋を作ります・・・あるものは自然に

落ちてゆき あるものはドッシリと中心に座ります

そこへほかのカードが寄ってくるから不思議です

様々な角度から問題が見え やがてグループの優先順序が

定まります そうした中から自然にテーマが現れてきます



ですから 私が考えるというより カードが語ると言った  
ほうがよいかも知れません

いま私の横にはいろいろなカードの束が置いてあります

それぞれは大きな洗濯バサミで挟まれています

◆あるものには「実行中 A A A」と小札がついています

◆隣のものには「A A B」とあります

◆次は「B」あるいは「保留」

◆名前が変わったりグループ分けが変わる事もあります

これら格付け？は 動きの中で自然に決まったものです

いよいよ出番が無いと決まれば ヒモで縛り大箱に入れます

それらとは別に 直接最終局面に飛び込むカードがあります  
単独で来ることは少なく 何十日（何か月）か前のカードを  
伴って来ることが多いように思います 私の頭の中で  
テーマ（通奏低音）が鳴り続けていたのだろうと思います  
カードの総分量は 最終作品の十倍は下らないと思います  
一編がすべて見開き二ページだったとすれば  
元カードは二万枚近かったことになります

そこで最初の質問にお答えします

作品の（末尾の）日付は最終仕上げの日で それぞれの源流  
は数か月（あるいは一年）前から動き始めているのです

（二〇〇三年五月一三日 86-3586）

## 折り紙

子供時代も 折り紙を折った記憶はほとんどない

特に得意な事もなかったし 何に関心を持っていたか？

父と一緒に 大塚あたりの道具屋を回って使途不明な物を  
買うことが何度もあった いま私が同じ事をしているのに  
気付くと 何ともオカシイ！

そんな私が 泰子のベッドに吊られた紙風船に触発されて  
折り紙を習い始めた Xさんの温情に感激した事もある

やじ馬根性と執着性は背中合わせだ・・・やり始めると  
熱中しコダワリ研究する すると色々な事が分かって来た

※何センチの紙から何センチの風船ができるか

※折り方のポイントはどこで どうすればよいか

※紙の腰を使う・・・その折り方 生かし方

※早いばかりが能ではないが 適度のスピードが肝要

※糊を付けたたり小道具を使ったりするのは正道だろうか？

※慣れたからといって余りキチンと仕上げるとマズイ

・・・(風船の場合) 息を吹き込む穴が小さくなる！

※紙の反発力(腰)を利用し自然な手加減で作ること

からだじゅうに 三本しか指の無い 田原米子さんが

オリヅルをプツと膨らませた時の感激・拍手は忘れられない

(二〇〇三年五月一九日 88-3600)

## モーメント

机の周囲の壁は柱がむき出しで 上から下まで すべて本棚になっている 手元近くには辞書・便覧・参考書・年表などのツールが所狭しと並んでいる それらはよい場所を競い合っており これ以上近い所は無いのだが 腰にかかるモーメント（重量×距離）が 最大の問題である

（以下 $kg$ は本の重量  $m$ は腰から本までの距離）

- 常用で重い本は ◆日本語大辞典 $3.8\text{ kg} \times 1\text{ m}$  ◆新共同訳旧約聖書ロンコルダンス $3\text{ kg} \times 0.8\text{ m}$  ◆科学の事典 $3\text{ kg} \times 1\text{ m}$
- ◆広辞苑 $2.6\text{ kg} \times 0.9\text{ m}$  ◆新聖書辞典 $2.2\text{ kg} \times 0.9\text{ m}$  ◆新大

字典2.2 kg×0.9 m◆講談社新類語辞典2.0 kg×0.9 m

以下 角川類語新辞典 日外アシスト逆引き熟語辞典

漢英熟語リバース辞典など……………(以下略)

できるだけ本棚に近付いて 片手を机につき もう一方の手でムンズと背を掴む ズルズル棚から引き出して支えが無くなるとストンと落ちる 机についた手を離して添えようとするとキャツと腰が折れる……………こうなったら仕方がない  
踏み台やロープを工夫して机に上がることにしよう  
上を仰ぐと 天井には何かと仕掛けがあるが 今のところ  
滑車の利用までは考えていない

(二〇〇三年七月八日 87-3668)

## 耐痛時間

腰を伸ばして立っていられる時間が 短くなってゆく

①はじめは髭ソリができなくなった やめたらサントクロー  
スのようになったが サンタもいくらか手間がかかるので  
腰はあまり楽にならなかった

②次は洗濯物の取り込み ヘルパーさんが綺麗に洗って  
広々と干すと取り込む時に大変！百五十秒では終らない！

「取り込み第一で干してください」とお願いする

③最もキツイのが「握りめし」である 何日かに一度  
電気釜一杯のゴハンを握って冷凍するが 片手だけで

握りめしはできない 腰を防備するものがなくなるから  
たちまち降参しなければならぬ

五合のゴハンを握ると (150-160g×) 十一・二個になる  
慣れても一個握るのに百秒 全部で二十分はかかる!

長い! キツイ! 痛い! …… 休むと時間が延びるだけ

④ほかはやめても食べる事だけはしなければならぬ

頼めば食材を配達してくれるが 炊事のためには

流しの前を右往左往しなければならぬ すると

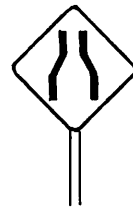
冬でも暖房は要らない フーフー呻くとすぐに汗ばむ

キツイ順に③②①で④は別格だ 私にはこんな時間もある

(二〇〇三年九月一五日 90-3764)



## 道 幅



目の前に「幅員減少」の標識が立っている

どれくらい先とは書いてない 目を上げて見ると当分は

大丈夫 しかしこのさき本来業務が減る余地は

ほとんどないから それ以外の仕事は落ちざるを得ない

つまり 厳しく優先順序がつけられるということだ

世界が霞んで行く中で 見極めて判断することはなかなか  
難しいが 衰えれば衰えたなりに果たすべき道があり力が  
与えられるだろう 人間の寿命は使命によると思うから

神の人モーセは八〇歳で召命・献身してその後四〇年間  
選民を約束の地まで導いたが 亡くなるまで目は霞まず  
気力は衰えていなかった もし彼があの時 召命に応じてい  
なかったならその後の四〇年は無かったと思われる

もちろん私はモーセに比すべき者ではないが 法則は同じ

だから 道が狭くなっても心配はしない

だいたい大通りに面した家なんて そう多くないものだ

聖書に「狭い門から入れ滅びに至る門は大きくその道は広い」

「命に至る門は狭くその道は細いそしてそれを見出だす者が  
少ない」とあるから却って安心 自分の事よりひとが心配

(11003年10月13日 90-3796)

## 食べなさい

四十年？前 食品交換表の勉強をした 今は次第に慣れて

(健康長寿食と思い) 気楽にアバウトに続けている

ほとんど手間をかけないから 窮屈とは感じない

最近それとは別に ある声が聞こえるようになった

初めは「食べなさい」と聞こえるが ある所を過ぎると

それが聞こえなくなる・・・その時が問題である

「おいしい」「もう少し」「勿体ない」「カロリー枠がある」

などと言いながら ひと押しすると 過ぎてしまう

ストーブに石油を足すときのようだ 浮きが動いて満タンは  
だいたい分かる そのとき「もう少し」と注ぎたせば  
溢れて大変なことになる

最初の声は神の声 あとの声はサタン（貪・欲）の声か？  
それを冷静に聞き分けることは なかなか難しかったが  
最近では 食べ残すことを厭わず 処置にも慣れた

ある人は「（腹）八分は難しい十分と感じたら十二分だ」と  
警告した 次の言葉は追放したい「どっさり」「たっぷり」  
「まんぷく」「うんざり」「げんなり」など

（二〇〇三年一月九日 91—3840）

第二部 看られる夫

## 2 崩落の状況

ゴ  
ム

久しぶりにA婦人にあつたら キレイにお化粧しているのに  
マユ毛を描いていなかった……とBさん

そのBさんも 鍋を焦がす お茶わんを割る

歯磨粉で顔を洗って 半日顔が突っ張る といろいろあつた

きわめつけは 現金自動支払機で お金を引き出し

通帳だけとつて 現金は置き忘れてきた

あきらめ半分で 銀行に電話すると

お金は無事と聞いて 深々と電話に頭を下げたすぐあと

コップが手からすべり落ちた

でもお二人は 「頭のゴムがすこし伸びてきただけ

計算ができるうちは大丈夫 おもしろおかしく失敗談を  
話せるうちは大丈夫………」と言っているらしい

「頭のゴム」とは面白い 始めて聞いた

適当に加硫したゴムは数百%も伸びるが 無限ではない  
弾性限界を越えると わずかに塑性変形したのち破断する  
この弾性域は広い マダラボケや小ボケ状態だろうか？  
そして塑性域は大ボケおおか？ こうなると破断は遠くない？

(二〇〇〇年一〇月二五日 55-2296)

## まだまだ

家族会の仲間が運営する在宅介護支援センターを訪問してしばらく話して帰り際に「伊規須さんはまだまだですよ」と言われた。「イヤー」と言って別れたがあとで考えた「まだまだ」とは「もう」が近いということ！

株の世界では「まだはもうなり もうはまだなり」と言うそうである タイミングは難しいということだろう

人生のタイミングも難しい

「太く短く／細く長く」と聞くと なんとなく納得するが細くても長いとは限らず 太ければ短いとは決まっていない



自分の人生を　いつ　何に　どのようにぶつけるか？

私は　太く生きると　かえって長くなるような気がする  
なるべく力を消耗しまいと　消極的に生きていると

生涯が萎縮してしまうのではないだろうか？・・・逆  
に力は働く（必ずしも賃金労働の意味ではない）ためにある  
と積極的に生きると　人生が豊かに長くなるのではないか  
これには　確固たる精神的基盤が必要だと思う

力士の手つきが不十分と見ると　行司は言いにくそうに  
「まだまだまだまだ」と声をかける　なぜ四回だろう？

（二〇〇〇年一〇月二五日　55-2298）

## 書目字子麻痺

居眠りからハッと覚めると (深夜) 二時を過ぎていた

大寒波が襲来して 屋外は恐らく氷点下だろう

室内も一〇度以下だが 大机の下はコタツだから暖い

さっきの続きをと ペンをとったが文字が書けない!

◆指が言うことをきかない・・・きかないばかりか

◆むしろ勝手に動きだす

◆萎えたというか痺れたというか

◆力が思うように入らない

アレッおかしいな?・・・いろいろなやってみる

◇いくら集中してもダメ

◇丁寧に書こうとしてもダメ 目茶苦茶な字になる

◇腕輪を外して腕をさすって見るがやっぱりダメ

いよいよ来たか！ (人間の) 終了にはいろんな形が

あるんだなと思う・・・しかし恐れることはない

予熱してあるベッドに入って 三時間ばかり眠った

翌日は昼過ぎまで教会で忙しい そそくさと昼食を終えると  
老人ホームと門司の公民館に向かう・・・走り回りながらも  
頭の中は次の仕事で一杯 夕方いつの間にか字を書いていた

(二〇〇一年一月一七日 59—2466)

## 徐 崩 ？

教会玄関の内鍵には着色してある 閉まっていれば ③

あいていれば ④ 遠くからでも見えるようになってい

集会が終って皆さんが帰られたあと ⑤ を確認した

それから半日ほどして ピーッと鳴り何かの販売員が入って

来た……… 不思議でならず 自分の目と頭を疑った

家の中は乱雑を極めているから 物を置く時は緊張する

次に探すとき何を手掛かりにするだろうか とよく考える

何げなくそこらに置くとすぐ見失う 書類(紙)は重ねたら

おしまい重要な物は二号封筒に入れ肩に見出しを付け立てる

それでも 置き場所を忘れて 慌てることが多い

散らかった物の間に落とし込み ここしかないと探しても  
出て来ない・・・先日  
は車の鍵がどうしても見当たらず  
ついに予備鍵を複製した

最近はお金が億劫なため どこにでもちょっと置く傾向が  
ある 捜し物の時間ほど無駄なものはない 用心用心  
先日はガスの火を小さくしたまま忘れて鍋を焦がした

調査員からも医者からも 老化や呆化の質問を受ける  
自分で崩れて行くことが分かるうちはまだいいか？

(二〇〇一年九月七日 65-2700)

## 敬老△云

(特養) ホームから 敬老会の案内を受け取った

今年は「自分も敬われる側に回った」という実感があった  
心は動くが体がなかなか起動しない　そこへUさんから  
好意的なお誘いがあった………

「一緒に行きませんか　両親が車でお送りします・・・」と  
歩行器が(車の)トランクに入るかどうか　前もってテスト  
までして下さった………そこでお言葉に甘える事にした

玄関には懐かしいお顔が並んで　笑顔で迎えて下さったが  
生え揃わない私のヒゲ面に　視線が集まるのを感じた

歩行器の車輪を寄ってたかって拭いて下さるのには感激！

そこまではお顔とお名前がピンピンと一致した……が  
大部屋のまん幕をくぐると利用者のお顔がズラリ！

一部の人のお名前が出てこない 「エーッと？」ノドまで  
出かかっているが出てこない 「記銘力低下」とはこれか  
そう言えば 医者も訪問調査員もかなり真剣に質問した  
いよいよ「ボケ行く者の記」を書き始めなければならぬ

迫力ある演奏を聞きながら 利用者たちの体内で 音もなく  
進む命の営みについて思った……このあとが大変だろう

(二〇〇一年九月一五日 65-2714)

## チンパンジー

まっすぐ立つことは 十秒くらいしかできなくなった

腰(背骨)が痛く(重く)て 耐えられずフト何かに縋る

テレビを見ていると チンパンジーが長い手について

軽やかに四足歩行している 「あ あれいいな」と思うが

マネはできない 胴体が下を向いてしまう・・・もし

その姿勢で手をつかなければ 二・三秒しかもてない

やっぱり杖をつくか 歩行器を押すかしなければならぬ

歩行器も永く押していると 肩から胸にかけてムカーッと



気分が悪くなる！

歩行器がダメなら 車椅子を使わなければならない

それが漕げなくなれば 電動車椅子か？……………

しかし 最後まで（自動）車の運転はしたい

車椅子を自動車の後方につけると そのまま車内に持ち上げ

車内で運転席に移り 自ら運転して目的地に向かうという

便利な車もあるが 本体価格が五百万円だという

福祉車輛は今のところ特装するので どうしても高価になる  
次第に標準装備になることを期待したい

(二〇〇一年九月一五日 65-2716)

## 家庭内 事故

医者が「寝たきりになる原因の一位は何だと思えますか」という。「さあ家庭内事故ですか」と答えた。なぜならそれを注意したいような雰囲気だったからである。

正解は脳卒中だった。「なるほど」次が家庭内事故だった。高い所から転落するとか、段差に躓いて転ぶなどして、手足を挫きあるいは骨折し、入院して短期間でも寝付くともう起きられない……。これが典型的なパターンらしい。

私は今はまだ、そう簡単に躓いて転ぶとは思わないが

それより危険なことがある　左手にお皿　右手にナイフを  
持ってヨロヨロと歩きツルリと滑る　「ア危ない！」

これで倒れてどこかをグサツとやったら　新聞に

「介護に疲れて自殺未遂」なんて書かれるかも知れない

昨年？　居眠り運転で追突事故を起こしたとき

交通警察官はスラスラと　勝手に調書を書いた

「老人ホームの帰途　妻の痴呆を嘆き　どうしたものかと  
思い煩っているうちに　疲れ果てて眠り込みました」

「これで間違っていないかったら捺印してください」と言った  
そんな事は考えていなかったが　事実関係は正しかった

(二〇〇一年九月一七日　65-2720)

## 我 慢

老化・ボケ症状の一つに 便意・尿意のニブレがある

私は時々トイレに駆け込む（と言っても実際は気ばかり焦ってノロノロだが） 「ああ間に合った」とホッとして思う

「排泄を我慢するのは人間だけではないだろうか？」と  
鳥類は 一グラムでも体重を軽くするためにたえず排泄する  
抱卵などで地上（巢）にいる時でも お尻をグルグル回しながら飛ばすから 放射状にキレイな線ができる

サルの群れを見ていると 入れ代わり立ち代わりヒョイと尻を上げる……実はオナラをしているのである

一列縦隊では相手の尻を見ながら　すぐ後ろを歩く　肛門が  
モワツと開いたかと思うと　ベチャツと大きなのを落とす  
しかしヒョイと避けて知らん顔でどんどん歩き続ける

「失敬な奴だ」なんて考えないし　「汚い」とも思わない

クマが木の実を食べながら　シャツと飛ばしている  
所かまわず時もかまわず　気持ちよさそうに涼しい顔

縄張りを主張するために　意識的に排泄物を付ける事もある  
弱い動物なら　天敵に対して自分の存在を知らせる事になり  
かえって危険を招くことはないだろうか？

(二〇〇一年一月一五日　67-2800)

## リズム

和太鼓奏者（作曲家）の某氏がアナウンサーと対話していた  
ひとしきり話が終ると 彼の曲の演奏が始まった

私は（太鼓の）リズムに揺すられ 心臓が踊った！

終戦（↓復員輸送）後 農村にしばらくいたことがある

同年輩の青年たちと盆踊りの太鼓を打ったが

私が一番調子がよかった リズムに乗るのである

戦時中 通信訓練でトンツーに慣れていたからかも知れない

今でも 道を歩きながら目に入る情景を口ずさむ

合調音語というもので トンツーするのである

たとえば 「リズムという詩」なら

り 流行地 | | | | |

ず 数十丈下降 | | | | |

(濁点) だく

む む | | | | |

と と言うてるそーだ | | | | |

い 伊藤 | | | | |

う 疑ごう | | | | |

し 周到的な注意 | | | | | といふ具合

蛇口からダララッラと落ちる水音がリズムに聞こえる

(二〇〇一年一月一六日 67-2806)

乖かい  
離り

辞書に「結び付きがまったく無くなること」とある  
この言葉をよく耳にするようになったのは 割と最近だ  
私が知らなかっただけかも知れない

最近 この言葉に親しみを覚えるのは  
自分の「頭と体の乖離」を感じるからだろう  
ごく僅かの段差につまずく よろける オットット  
立て掛けてある電磁調理器に触れて パタンと倒す  
アツと蛍光灯のヒモを引っ張るから チカチカ パッ  
ヤカンから土瓶のフチに湯を注ぐかと思えば



熱湯の入った湯飲みに 手が引っ掛かり ジャーッ アッ！  
不自由な体で ユカを這い回って大汗・大息をかく

<sup>ゼロジ</sup>の  
宇宙船内で 鼻をかこうとした飛行士が

目に指を突っ込んだという話を聞いたが

老人は生まれた時から 一G<sup>ト</sup>の世界にいなながら

とんでもない芸当をする

からだの芸当はまだよいが 脳の芸当は危ない

この芸は時間と共に上達する あまり上達したくないと

願う人が多いが 国宝級もいいかも知れない

(二〇〇一年一月二四日 68-2818)

申 出口

半年はすぐ来る 次回の介護認定調査に当たっては

自分の状態が進んでいることを申告するつもりである

精神機能が特に衰えた・・・つまりボケである

ちょっとした段差につまづく 着替えるとき(自作の)柱や

ロープに縋らなければ よろけてひっくり返る

鍵をしめ忘れて長時間たち 後から気付いてゾツとする

治安の悪い国なら いっぺんでやられてしまう

鍋を焦がすのは 小さな火を消し忘れるからだ

教会堂の全照明を あかあかと二昼夜付けっ放したとき

「伊規須さんお変わりありませんか」と心配された

早朝・深夜に運動する高齢者グループが見ていたのである

薬を飲んで三・四分もたつと 鉛筆を持って考える

チェック表はあるが 自信をもって記入ができない

ストープの上からヤカンを取る時は 特に緊張する

土瓶に熱湯を注ぐつもりで フチにこぼしてあわてる

湯のみを持つとうとして 手を引っ掛かけては肝を冷やす

ネクタイを結ぼうとして 次はどっちに回すんだったかな

と考える 慣れた事ができなくなるのは痴呆の始まりだ

(二〇〇一年十二月一日 68-2836)

## 実時間

急に寒くなると 火が恋しい

ストーブの前で 気持ちよくなって

いつの間にか居眠りをした(らしい)

丸形ストーブは 線材のガードで囲われている

直径三耗のそれは多分ニッケル・クロームメッキだろう

光っているうちは 熱線を反射して自身は熱くならないが

汚れが付いて来ると 熱く焼けてくる

.....突然 頭の頂上に熱痛が走った アツツ!

自分では 瞬時に離れたつもりだから

そんなに焼けてはいない と思っていた

しかし実際は 相当時間がたっていたと見える

(アツツと) 感じてからは ○・一秒で離れたかも知れない

しかし感じる前が ??? 長かったのだろう

頭の皮膚はやがて変色し クシを当てられなくなった

赤い傷は次第に黒くなった 全治十日ですむだろうか？

毛がないからよく目立つ・・・恥ずかしいことはないが  
意識しない時間というものがある事を知った

(二〇〇一年一月一日 68-2838)

## 褥瘡

胃瘻からの食事（栄養液点滴）は時間がかかるので

一日じゅう食事しているようなものである

胃に入ったものがゲブツと上がってきて

それが気管に入ると（誤嚥となって）大変だから

上体を半分くらい起こしてある（ベッドのジャッキアップ）

すると お尻の同じ部分がいつも圧迫されることになる

泰子は五十日前に胃瘻を造った それで通路はできた訳だが

体が思ったように栄養液を受け付けず 徐々に痩せてゆく

そこで骨がジカに当たり その部分が赤くなっている

就寝中も含めて頻繁に体位変換をして貰うが やむを得ない？  
交通信号が二秒半で黄から赤に変わるように 危ない危ない

一方わたしは長い時間机の前に座る この机の下には  
ヒーターが入っており 毛布が下半身を包む

リクライニングしてズルッと座り ウトウト眠ると

いつの間にか長い時間がたち 泰子と同じ場所が

圧迫されて痛くなる 時には破れそうになる！

椅子に工夫をしても 居眠りをやめなければ解決しない

動物とは文字通り 動いていなければ生きられないものだ

(二〇〇二年一月五日 69-2856)

## 孤独死

昨年 東京だけで孤独死が一三九六人あり

この十年で二・五倍になった・・・と報道された  
中には 死後一年以上気付かなかった例もあるという  
わが家のある このS地区で一人という計算になる

戸畑は市内でも高齢化率が高いほうで 北S地区は特に高い

私は紛れもない独居老人として数えられている

子供もいなければ親戚も（近くに）いないので

イザという時は ご近所をお願いしなければならぬ  
担当の民生委員には 連絡先を知らせ鍵も預けてある



向かいのお店にも 同様をお願いしてある  
もちろん教会関係者の連絡網も決まっている

しかし最初の連絡は 私自身がしなければならぬ

医者と言った 「立体生活（二階書斎）は危険です 家庭内  
事故をきっかけに寝たきりになる人が多いです」と

たしかに階段から転げ落ちて気を失ったら 誰も気付かない  
夜中にウーンとなったら 電気毛布をオフにして  
ドライアイスでも入れなければならぬ

包丁を持ってヒョロヒョロと移動しているうちに  
バッテリー倒れたら 大ケガをするかも知れない

（二〇〇二年二月七日 70-2918）

## 地 雷 原

私の動作がノロイのは 痛い・重いばかりではない

いつ（足の）痙攣が起こるか分からないからだ

一か所に急に力がかからないように ソローリソローリと  
動く まるで地雷原を歩くようだ

朝起きる前（ベッドの中）や 起きた直後が特に危ない

ピリピリッと微動が始まると警戒警報 全身の力を抜いて  
息をひそめる それでも大痙攣が起こって あちこちに  
飛び火しながら 寄せては返す波のように来ることがある

(天井からの) ロープに縋って 時には二十分も呻く  
それでも治まらず ダッダッダッダッと足を踏み鳴らして  
歩き回ることもある・・・・・・とにかく普通の「足がつた」  
とか「しびれた」というのとは違うのだ

このごろ少し噴火の間隔が遠くなったような気がするが  
何が原因か どうすれば抑えられるか どうすれば  
逃げられるか・・・・・・一切わからない

漢方の「シヤクヤク末」がよく利くと言われ一時服用したが  
あまりよく利くので こわくなってやめた

(二〇〇二年二月七日 70-2926)

## 面 倒

ちょっとした小道具がこわれた

工作はやり慣れているから

修繕は大したことないと思うが 面倒くさい

こわれたのを ちょっと押しつけておくと

邪魔になって仕方がない 捨てようと思うが面倒くさい

どうしようかと考えるのも面倒くさい

叩きこわせば簡単だ

スツキリするし スペースもできる

それは分かっているが 面倒くさい

道具・工具は揃っているが

とりに行くのが面倒くさい

代りの品が必要だが 買いに行くのが面倒くさい

(買いに) 出られぬことはないが

身づくろいが面倒くさい

しかしヘルパーさんが来る日は 少し元気が出て

少し片付ける・・・だからヘルパーさんが来る前に

家の中が少しキレイになる 不思議な効用だ！

(二〇〇二年三月八日 71-2962)

## 幻 想

ヘルパーさんは 明日あさっては来ない

商店街あてに 買い物依頼（ファックス）をすると間もなく  
商品が届いた 各店から買い集めてくれるので有り難い  
馴染みの笑顔を見て元気が出る これも貴重な配達商品だ

しかし どうもからだの調子がよくない

食材はそのままにして タタミマットに横になる

顔の横にはロープが揺れ 手を伸ばせばスガリ柱があるから  
起きようと思えば いつでも起きられる……しかし  
頭は逆に眠りに落ち スーツと夢心地になって自分が自分

から抜け出し 別の場所から自分を見ている？アレッ？

「さあ起きよう」と気合いをかけ ロープを引っ張って

上半身を起すが 赤いカゲのようなものが起きただけで  
本体は横になったまま アレッ体が二つに分かれてしまった

「さあミソ汁を作ろう」と思うが 夢の中で焦るばかり

何度か繰り返し返しているうちに やっと正気になって

実体が起き上がった ヤレヤレ 炊事場に向ってゴソゴソ  
動いていると・・・また待ったがかかった！

「この件を簡単にメモしておきなさい」という指令だ！  
いつになったら夕食の準備ができるか分からない

(二〇〇二年六月二一日 74-3116)

## 旧居

パーキンソン病になったある婦人は 二十年住み慣れた  
家を手放して バリアフリーの新居に移った

今度こそ夫と私の終つひのすみかになるだろうから 前の家を見に行くのはやめようと思いつつながら 懐かしさのあまり  
回ってみた……壁の色が変わり車庫が倍になっているが  
大きな庭木は昔のまま……木陰にあったハーブを思った

私も同様の経験がある 戦後まもない頃すでに築百年の  
家だったから 今はもう百五十年以上になる！

前を通過してチラッと見たところ 外装こそ変っているが



骨組みはガッチリして 敷地に渡る橋も昔のまま

しかし周辺の住人はすっかり変わってしまったようだ

フト天国から地上を見おろしているような気持ちになった

義人列伝に「彼らは 地上では旅人であり寄留者であること  
を自ら言いあらわした」とたたえられている

まことに地上の旅路は寄留者であり あの家は仮寓だった  
懐かしい天のわが家に帰り「長いことご苦労さま さあゆっ  
くりお休み」と迎えられる 何という大きな安心だろうか！  
人生はタイミングだけあって 長さは無に等しいのでは？

(二〇〇二年八月一九日 76-3182)

## 崩 夢

もう明け方に近かったが 私の眠りは浅かった

夜更かしだからである ウーム何か重苦しい夢を見ていた  
鉛筆を持って 一生懸命に何かを書こうとしているが

力めば力むほど力が入らない

指も手も 自分の手ではないような感じがする

麻痺ってこんなものだろうか？

紙に文字列が書いてある（自分が書いたに違いない）が  
なんのことか分からない

配列がデタラメで意味をなさない だいたい個々の文字が

ボンヤリして まるでにじんだ文字化けのようだ

漢字文化圏の文字とは思いが 西夏文字ではあるまいし？

あー困った困った と思っていると体がムズムズしてきた  
そのうちにフツと目が覚める ホツとして枕元のメモ用紙に  
手を伸ばし 鉛筆を持ちかえ握りかえしながら

おそろおそろ字を書いてみる・・・・・・・・・・

あっ書けた！日本語だ！これは夢じゃない ああよかった

もし・・・・・・・・本当に手がしびれ 感覚が遠くなったとき

心の底で動く思いを どうやって発信できるだろうか？

(二〇〇二年八月一九日 76-3186)

## 蹠落 落

蹠落そつらくという熟語はない 「蹠そつ」は「よろめく」である

我が家の階段は片側は壁で 反対側には部分的に棚がある  
ある日 階段昇降機でちょっと上がって 棚のものを取り  
よろめきながら うしろ向きに一歩？おりると そこに  
ユカが無かった！ アッと叫ぶ間もなく二・三段ぶん転落  
ダンボールの角で 左腰の上（背中）をシタタカに打った

かつて 意見書を書いた整形外科医は言った

「若くなることはないの いつか事故を起こすでしょう  
それより 平屋に引越しませんか 幸い戸畑は住宅事情が

いいですから」と・・・・・・・・・・また言った

「寝たきりの引き金①は脳卒中②が転倒・転落事故です」と  
しかし引っ越す訳にもいかず 階段昇降機を付けた

こうして事故は起こった・・・・・・・・しかし私は守られた

①もし木箱だったら 大きな傷を負っていただろう

②ダンボールは二重に補強され しかも中はカラだった

そのため ちょうどよく変形して衝撃を軽くした

③箱が無かったら ユカに直接頭をぶつけていただろう

日々に弱ってゆくのだから慎重に行動しなければならぬ

(二〇〇二年二月九日 81-3394)

## 感 度

小さな駆逐艦（といっても三・四百人は乗っていた）では航海・通信部門は同じグループに属する

私はブリッジでチャートを扱うこともあれば

通信（電信・暗号）室に座ることもあった

一人の担当者ベテランが電鍵キーも叩けば電話も扱う……ある程度

時間をかけてもよい電文は暗号翻訳して発受信するが

丁々発止の戦闘場面になれば 内容の秘匿よりも緊急性の

方が重要だから 平文ひらぶえん交信とならざるを得ない

もっと緊急の連絡は無線電話ということになる

ところが当時の無線は感度が悪く 調整も難しかった

ダイアルを微妙に動かしながら 雑音の中から音声を拾う

「アッこれかな? ア消えた」という程度は感度一だ

条件がよくてガンガン入るような状態は感度五である

本番前に ちょっと小手だめしをする

・・・一・・・ ( ? ) 感度いかが

・・・・・ (五) 最高 　　これなら三秒でおわる

泰子は感度一以下 ○・一か○・○一か まさに無限小

しかしゼロでないことを期待する・・・・・

さて私の感度が低下した時 誰が発信してくれるだろうか?

むかし有名な交信があった (発信) り・ (返信) ー・

(二〇〇二年一月三日 81-3404)

## 崩 寝

ある日の夕方だった 夕刊を広げていたが

急に目がウツロになって 体がだらしくなった

「あっ おかしいな」と思う間もなく へたへたと崩れる

ように ヒザをつき手をつき(板張りの)床に転がって

しまった パターンと倒れた訳ではなかった

何も敷いてないから 骨が当たって相当痛い筈だが

あまり感じなかった・・・たぶん半失神か

四分の一失神の状態だったのだろう

朦朧とした中でもストープを避ける気持ち働いたらしく



反対側に倒れていた……十分か十五分後だろう  
板張りの堅さもあって 「おお寒さむ……」と気が付いた

まるで操り人形のようにだった と思う

人形師が糸を緩めると 人形の体（各ブロック）は  
次々にペタリペタリと床に転がる

もし誰かが見ていたら そんなふうだったに違いない

戸畑一号（TOOI）という緊急専用電話機が置いてある

玄関の壁には 救急病院あてのデータ袋が貼ってある

その表に「救急車はK病院にやって下さい」と書いてある

しかしウーンと倒れた時 そんな事を言えるだろうか

（二〇〇二年一月二十六日 82-3434）

## 生火顛末記

ヘルパーの仕事が終るころ 二階から降りて話をする

(買い物のお金の精算 料理の説明 仕事の報告

センターからの連絡事項 こちらからは体調の説明など

得がたい精神介護の機会であり これで元気が出る

ある日ヘルパーが「焦げ臭いですね?」「ストーブつけたからでしようか」と言ったが 私は臭わなかった

それからほぼ二時間 電灯をつけると 部屋が煙っている

白内障の加減か?と目をパチパチする 調べるが異常はない

前後の扉をあけて風を通すと カスミは消えるが

しばらくするとまた煙る 祈りながらすこし緊張が増す

Zライトの光に目をこらすと かすかに煙が流れている

ネームプレートに「この器具に六〇ワット以上の電球は

絶対つけないで下さい 危険です」とあったが

その時は一〇〇ワットの電球をつけていたから

「これだったか」とちょっと安心 すぐ四〇ワット球に

付け替えて模様を見るが 煙の動きは変わらない・ウーン

火のない所に煙は立たないから 二階は関係ないと思う

降りてくるときスイッチを切ったのは ハッキリ覚えている

しかしこれだけ調べて 何もないということとは??

ひょっとして?・・・と二階に急ぐが動作はノロイ!

三・四段目まで上ると 室内から激しい煙と臭気！ ア！

電灯をつけるが煙が渦巻いて室内はよく見えない！

大変だ！ 一体何が燃えているのか？ とにかく排煙だ！

しかし待てよ 酸欠状態でクスブツテいるとき

窓を開けるとパツと火が勢いづくことがある

だが もともと扉は開けっ放しだったし いま少しでも

息ができるということは それほど極端な酸欠ではない

よし開けよう（動きながら瞬時に考える！）

足腰の痛みも忘れ 息を止めて何回か出入りした

煙が薄くなるのを待ってはられない 現場？に近付くと

椅子の尻に敷いていた座布団が燃えているらしい ナゼ？

赤い火がかなり広い範囲にチカチカと点滅している

植木鉢の受け皿で水を掛けるのが手っ取り早いが

これだけ散らかったものを水浸しにしたら あとが大変

何かないか 手洗器の横にまっ白いタオルが下がっていた

見回しても布はこれしかない さっと取ってビッシヨリ

濡らし現場に突進して 火をたたたく

四・五回もするうちに勢いは弱まった

視界もだいぶよくなつたし ちょっと一息つくが

すぐ思い直して攻撃を続行する

火の出た椅子には座布団が置いてあるだけでなく

いろいろな仕掛けがしてあった 木片が縛ってあったり

ロープが何本も巻き付けてあったり それらが焼け焦げて

いるのを早く解体せねばならない 手近かにあった

ハサミ・ペンチ・カッターなどを使ってどんどん切り裂く  
まだ熱いから厄介だ……一方では焼け残りの布団や  
燃えカスを処分して 足もとを整理しないと動けない  
ボヤでも火事場は大混乱！

次第に状況が落ち着くと 忘れていた足腰の痛みが  
ひどくなって大声でウメク！

布団は大部分が灰になっていたが 椅子の表装材にも  
燃え広がっていたから もう少してパッと炎のあがるところ  
だった？……危なかった

ふだんから 目も当てられないほど散らかっているが  
さいわい燃えるものが近く(上部)になかった

## 【原因の推定】

作り付け大机の下は電気ゴタツになっている

椅子は若干リクライニングするので、ズッコケ座りをすると座布団がズリ下がってほとんど床に達する

その部分が過熱して綿に火が入ったらしい

私は嗅覚が劣るので、まったく気付かなかった

ヘルパーの活動時間が終るころ、コタツのスイッチを切って

一階に降りたが、すでに綿に入っていた火種はユックリと

くすぶり拡がり、やく二時間で座布団をほとんど灰にした

ヘルパーさんが「焦げ臭い」と言ったのは、私が下に降りた

直後だから、彼女の鼻がよいというか、私の鼻が鈍いと

いうか、二時間以上の大差があった！

【もしも】

私があつた動けなかったら機敏な対応はできなっただろう  
もう少し遅かったら炎が上がって 書類や書籍に燃え移った  
だろう 本がメラメラと燃えることはないと思うが  
火勢が強くなれば分からない 最悪の場合 建物を失い  
近所に迷惑を掛けていたかも知れない……………  
それより 私自身が窒息か焼死していたのではないか？

【対策】

①火の消し忘れ……………その場を離れる時はタイマー携行

鳴っても何のことか分からない(忘れた)なら

オシマイだが 今しばらくは大丈夫と思う



②油の過熱（引火）・・・・・・・・最も注意される項目だが

うちは油を使わない　もし使う場合　対策は前項と同じ

③火炎上昇位置に注意・・・・・・・・立体的に散らかっているから

熱源の上部に注意　これまで防火という視点はなかった

④放火されないために・・・・・・・・可燃物を外回りに置かない

⑤壁内発火対策・・・・・・・・壁の前に遮熱板を置いている

⑥室内の片付け・物の整理処分・・・・・・・・動作緩慢な者に

とって移動の妨げになり　火が出れば燃料となる

火の意味を考え続けた　結論は「自我の象徴」だった

取り扱い（生き方）を誤れば（失火）　重大な結果を招く

(11001年11月30日 82-3444)

## 夢 / 現

就寝時間は不規則で しかも極端に遅い しかし  
ほぼ一定時間に 自然に目覚める

電熱もいらなくなつて 首筋が少々あいているのも  
かえつて気持ちがいい チラッと時計を見て

またスーッと眠りに落ちる・・・・・・・・すると

(夢?の中で) 私が起きだして トイレに向かつて行く  
体勢を整えて 気持ち良くシャワーとやろうとして

アッ 現実の体は毛布の中であお向けになつたまままだ  
危機一髪! もう少しで漏らすところだった

こんな体験は初めてだ オシッコがそれほどたまっていた  
訳ではないのに 夢と現実の区別がつかなくなってしまうた  
夢か現<sup>うつつ</sup> か幻か・・・何もかもゴツチャになってしまった

脳は 睡眠中も覚めていて 排尿を抑制しているらしい  
もう少し(脳が)弱って 夢と現実の混同が進んだら  
気持ちよく排尿してしまうのではないだろうか？

ある老猫は 愛するご主人のフトンに潜り込んで息絶えた  
抱きしめていると脈が止まったのが分かった それから  
だいぶ時間がたって ドツと排尿した

(二〇〇三年五月二一日 86-3608)

## スリッパ

フラーツとしていると 夢ごこちになった

どうやら何年か先の私の姿らしい

しきりにスリッパを脱ごうとしていると

寮母さんが「裸足になっちゃダメじゃないの 履きなさい  
なんで脱ぐの？」と言うが……うまく答えられない

スリッパ（と床の間）がよく滑るのは結構だが

このスリッパは足（の裏）とスリッパの間もよく滑る

ちゃんと履いておこうとすると 余計な気を使い力もいる  
アーもう疲れた……パッとスリッパを脱ぎ捨てて

ハダシになったら 気持ちのいいこと！

ああラクチン！・・・・・・・・ああ歩きやすい！

足の裏がピタッと床に吸い付いて スイススイ

(アレツ・・・・・・・・車椅子はどうした？)

千代の富士の体は前傾姿勢 足の指は土俵の砂をガツと  
つかんで三一回優勝 あの足の裏の感覚はきつとこれだ

かつて同僚のYさんは エンドレス回廊を気持ちよさそうに  
歩いていたなあ 彼はときどき全部脱いでしまったが

私は今のところ大丈夫・・・アレツどっちが夢か分からなく  
なってしまった すでに一歩踏み込んでいるかも知れない

(二〇〇三年六月七日 86-3610)

## 失 見 当

痴呆になって最初に失われるのが 時間的見当識だという  
先日「いよいよ始まったか」と思われる出来事があった

私の生活はきわめて不規則・不摂生で ごく短時間深い眠りに落ちることが多い フト目覚めると四時五〇分だった  
外は薄暗い(薄明るい?)・・・・・・明け方か夕方か?

夕刊が入っているが 昨夜とり忘れたのかも知れない  
朝刊は この時間まだ来ないこともある?

そうこうしているうちに 少し暗くなったような気がした  
すると 火曜日の夕方だ・・・・・・・・・・それにしては  
弁当が来ない もう五時二〇分だ？ やっぱり水曜日の朝？  
それなら 集会の準備ができていない！

だが待てよ 配達は散髪屋さんがボランティアでやっている  
お店の都合で遅くなっているのかもしれない ウーン  
と考えていると ピンポン「お弁当です」と声がした  
五時二五分！・・・・今までこんなに遅いことはなかった  
今日はホツとしてすんだが こんなふうにして少しずつ  
ボケが進むに違いない いつまで記録できるだろうか？

(二〇〇三年七月一日 87-3650)

## 短期記憶

痴呆になると 最近の事が覚えられないという……  
覚えられないというより 入っていないものが出てくること  
はない……という事だろう

すぐ答えるのを短期記憶といい 長谷川式で「12―64―87  
はい逆順に言って下さい」というあれである……  
実は私は 毎日 自分で自分をテストしている

おおまかな食事管理のために しばしば秤量する

お得意の雑炊を作るとき 「ミンチ12 馬鈴薯12 玉葱10  
人参07 カボチャ06 葱11 茄子16 ゴボウ05 ピマン04



キャベツ20・・・」などと唱えながらメモしてゆく

数字は×10gの意味である 食べ残すと計って引き算する

三つずつまとめて覚えるが 二三歩あるくうちに忘れる！

僅か数秒で出てこないということは 入っていないのかな？

いや六十年前もそうだった 航海士は三目標を狙い同じように345-57-188と唱えては海図台にサツと頭を突っ込む  
航海士の仕事は現在位置を確認することが第一だったから

トンツーの合調音語（伊藤路上歩行ハーモニカ）や円周率35桁など 刻み込まれたものは忘れようとしても忘れられない

（二〇〇三年七月七日 87-3660）

そら  
丸工  
  
みみ  
耳

机の前に長く座っていると 疲れていつの間にか

ズッコケ姿勢になる 首がうしろに倒れると

ハンモック状の枕がフワリと頭を包み込み

気持ちよく眠りに落ちる こうして睡眠不足が解消する？

ちゃんとベッドで寝る方がよい事は分かっているが 実情は

こんなもの・・・・・・それにしても あまりに設備が

整い過ぎていると 自分でもおかしくなる！

今が二三時過ぎであることはオボロゲに分かっていた

定例番組がさつき終ったばかりだ・・・シーン・・・ン？

門扉が閉まって キキーツと密やかに門のかかる音がした  
「あっ泰子が帰ってきた」待ち兼ねていた私は「さあ」と  
立ち上がろうとしてスツと現実に戻った

五・六秒はかかっただろう……。頭の回転と共に物事が  
はっきりしてきた 帰ってくるべき泰子はもういないのだ  
鉄の門扉は十年も前に無くなっている……。幻聴だ！  
いよいよ私も（ボケレースに）追いついたかな？

まだ幻視は見たことがないが……。先日白内障の  
話を聞いたあと 目が霞んでいるような気がしてならない  
まずは白内障の検査だ 先日招いたS医師に診てもらおうと  
下打ち合わせを始めた 近くに経験者もいるし心強い

(二〇〇三年八月一日 88-3714)

## 寝尻にお湯

「寝耳に水」とは よく聞くが

「寝尻にお湯」とはじめて聞いた

からだがお湯で不意打ちされた

睡眠不足がよいなどは 決して思わないが

キリのよい所まで片付けないと 次に苦勞すると思つて

夜更かしをする このところ早朝集會が休會なのを

よいことに 太陽とは無關係に仕事を続ける

すっかり明るくなってから ラッパのような大音響の

目ざましをかけて ストンと眠つたりする

睡眠が不足すると 生体は否応なしに眠りに落ちる

中学時代（夏休旅行で） 長野駅から善光寺までほとんど

眠ったまま歩き 門前の大石に倒れこんで寝たことがあった

わが家に浴槽があれば おそらく溺死するところだが

幸いに シャワーしかないので助かっている

トイレ（兼書斎）には 長時間座るからすぐ居眠りする

夢の中で体は立ち上がって別のことを始めているが

不思議なことに指先はちゃんとボタンを押すから

「ズボンの上から水を掛けられた」と思って飛び上がる

（二〇〇三年九月一日 89-3730）

## 物 亡 心 れ

何かを手にした時は　こんど探す時に何を手掛かりにするかよく考えてから手放す（置く）ことにしている

まとまった資料は一定サイズの封筒かぐに入れて　（封筒の）

同じ位置にキーワードを記してパラパラと一覽する

キーワードが絞れない時は　クロス・レファレンスする

絶対忘れられない物は　足もとの邪魔になる所に置く

危ないと思つたらすぐメモを書いて目立つ場所に下げる

それくらいしていても　捜し物が多く時間のロスが大きい

精神衛生上もはなはだ有害である

資料・書類等が多いとか 判断業務が多いとかいうことは  
言い訳にならない

忘れたことを自覚できるうちは まだ大丈夫か？

先日 物忘れ外来の案内（一覽表）が来たが判断は難しい  
いずれ任意後見をと思つてあるサービスから下話を聞き  
すぐにでも見積もりを取りたいと思つている

かつてAから「あなたアルツハイマーです 困ることはない  
薬を上げましょう」と言われて心が騒いだことがある

Bで検査すると「ワッあなたは三十歳台です」と驚かれた  
Aにはそのあと行っていない

二〇〇三年一〇月一三日 90-3792

## 覚醒力

眠らないのはよくないと分かっている・・・しかし

①仕事を中断する損失を考えれば 眠るより仕事の効率を上げるほうが有利である・・・と考える

②睡眠時間に決まりがある訳ではない 必要となればどんなことをしていても寝てしまう その時の眠りは深く

短時間で睡眠不足は解消される・・・と考える

③これまではそれが可能だった 時計をセットしなくても短時間でサッと目覚められた 覚醒力があつたのである

アラーム・ストップを押して(再び)寝てしまえば



どんな最新の目覚時計も処置なしだ・・・そこで  
私はこのスイッチにカバーを取り付けて 簡単に押せない  
ようにした もしそれでも起き直ってはずそうとするなら  
やっているうちに覚めてしまうだろう

様々な力が弱るにつれて この力も低下するらしい  
上ったものは下る 盛んになったものは下火になる  
生まれたものは死ぬ 来たものは帰る そうならなかったら  
大変だ ある人は言った「私が死んだら門口に喪中と書くな  
喪とは失う滅びるという意味で 私は失っても滅びてもいな  
い帰天と書け 来たように帰るのだ」と

(二〇〇三年一月二六日 92-3898)

第二部 看られる夫

3 色々見えてきた

丈 塚

わが地区のゴミ出しは火曜と金曜 朝八時半までである  
独居老人など弱った人を支援する働きの一つに

ゴミ出し支援がある・・・・・・・・・・・・・・・・これまで私は  
重いゴミ袋を集積所まで運んであげること と思っていた

ところが自分が弱ってみると それだけでない事が分かった  
袋を運ぶ前に まず家の中のゴミを集めて一つの袋に入れ  
口をしぼって玄関まで出す・・・・・・・・それが大変なのだ  
さらにその前に 「さあ集めよう」という気力がなければ  
何事も始まらない！

そこまで助けて貰うには ふだんから  
相当に親密な人間関係がなければならぬ

地域活動の一つとして 何年も前から

通学路における 声かけ運動が行われている

私は「子供ばかりではなく大人も声かけしよう」と

言ってきた それが連帯の基礎づくりと思っていたから

老人会の支援活動には登録したいと思っているし

個人的にも Nさん宅の大工仕事を請け負うつもりでいる

できるうちは 何でもさせて下さい

(二〇〇〇年一〇月一六日 54-2260)

## 払 底

「払底」①底を払う ②からになる ③極めて少なくなる  
自分の力の底が払われると バックアップの力の出番  
すると 百パーセントその大きさがわかる

久住（山）登山口（峠）の標高は約八百メートル  
すると山頂との標高差は約千メートル  
普通の足で 約二時間の行程である

しかし 別府湾の平均海水面に立てば  
まるまる一七八七メートルそびえ立つ 話は大きくなるが

もし海を干して フィリピン海溝の底に立てば

エベレストは二〇〇〇〇メートルの超高山となる

聖徒パウロは「われ弱きときに強ければなり」と言った  
たしかに彼は 凄まじいばかりのゼロ（時にはマイナス）  
生涯を送ったから 逆に世界に大きな影響を及ぼした

私たちの力も しばしばゼロ 時にはマイナスになる  
すると 生きる力は自分のものでないことを実感する  
これはむしろ不動の生涯 褒章を望み得る道だと思ふ  
湯呑みをカラにしなれば 新しいお茶は注げない

(二〇〇〇年十一月二日 56-2320)

## 広 報

「北九州市のゴミ収集は指定袋制にかわりました」

緑色の収集車が チャイムを鳴らしながらアナウンスする  
制度が変わったのは もう数年も前？なのに！

地域行事の広報車などが 校区を回るとき

予備知識のないものは なかなか理解できない

「ん何か言っている」と注意はしても 内容は分からない

アナウンスしている人は内容を一番よく知っており

その耳には ガンガンするほど入っているから

「これだけやったから もう十分すぎる」と思う

ところが人は家の中で聞いている 壁がありガラス窓がある  
窓から首を出さないかぎり 声はワーンワーンと響くだけ  
車の速度が遅くても 一か所にとどまるのはごく短時間  
そこで「もっと大声で 明瞭に 繰り返して ゆっくり」  
と言いつける 一つの事件をテレビで見て ラジオで聞いて  
新聞で読んで週刊誌でも見る それくらいでちようどよい  
認識力の衰えた人が相手なら なおさら注意が肝要だ

「本日一〇時開店」という看板は ずーっと立ててある

(二〇〇〇年一月二日 56-2324)



## 杖

だいぶ前 一時的に杖の助けを借りたことがあったが

最近 ある朝 急に腰が痛くなった 股関節ではなく

少し高い位置 正中線より心持ち左によっている感じだった

左足をつくと ちょっとズキンとする

時間が経っても変わらない 室内にいれば つかまる物も

あるし ぶらさがるコブ付きロープもあるが

広い所を移動するには杖しかない

早速「アシスト21」の福祉用具センターに相談して

(あそこは販売はしないので) 近くの店で一本杖を求めた

アルミベースで軽く 自分で高さが調節できるものである  
左手で杖をつくのはちょっと難しかったが すぐ慣れた

この業界も競争が激しいらしく 私が何も言わないうちに  
むこうから「一割引きします」と言った・・・杖には  
「コンチネンタル・ケーン」という名前がついていた

辞書で「杖」をひくと 沢山の熟語が例示されていた

◆杖に縋るとも人に縋るな ◆杖の下に回る犬は打てぬ

◆杖ほどかか(り得)る子はない・・・など

杖あり生活にも 学ぶことがたくさんあると期待している

(二〇〇一年七月六日 63-2632)

## 脱履

「脱ぐ」と「履く」である

欧米人が日本家屋に入って とまどうのは

沓脱ぎで靴を脱ぎ 上履きまたは裸足になることらしい

かつてエリザベス女王が来日した時 どこかのお寺で

靴を脱ぎストッキング（はだし）になったのには感心した

私はこの頃 杖をつき歩行車を押し 時には車椅子を使う

先日 老人ホームの玄関まで歩行車を押しして行った

「車輪をできるだけキレイに拭きますが これで入っても

よろしいでしょうか」 警備職員は「ウーン面会者が歩行車

(車椅子)で来られた例は聞いた事がありません 今日はお天気もいいし(よく拭けば)いいんじゃないですか」と

最近 近所の公民館の改造計画について提言した

講演室入口の段差を無くし 靴のまま入れるようにしようと  
公民館側は「泥の持ち込み」が問題と思っているらしいが  
私の狙いは 車椅子で胸を張って入室したいということだ  
ノーマライゼーション! ごく普通に生活させてほしい

超高齢時代 日本スタイル(の脱履)は不都合かも知れない

私は地域の福祉部会まちづくり委員会員 最後まで発信したいと願っている

(二〇〇一年八月七日 64-2644)

## 投げ出し

動いて動けないことはないが ヨイシヨと力がある

スーパーの出口で 店内用の買い物カートを戻そうとして  
籠の中の重い袋を片手で持ち上げ から籠を積み上げようとして  
したが少し距離がある………かがむのは面倒なので  
立ったまま籠をポンと投げた (籠の) 山の横にいた人が  
「乱暴な人だなあ」という目で チラッと私の顔を見た

「ああ そんなふうに見えるんだな」と思うが 仕方がない  
家では (体の移) 動線をなるべく短くしようとして  
用事はなるべく一度に片付けるが なかなかうまくいかない

生活とは絶えず動くことだとしみじみ思う ああシンドイ

電気釜のコードを抜いたら 立ったまま手を放す

使い終わった箸は流しに向かってポーンと投げる

書類の洪水は何とか対応しているが 処置が決まったものは

次々に床に投げ出すから 積み上がるばかり

歩く所はとっくに無くなって 書類の上を踏んで歩く

紙はよく滑るから フラック人間にとっては非常に危ない

先日 教会の玄関で 上履きを投げ出す人を見て

心の中で「わかる！」と叫んだ

(二〇〇一年八月二三日 64-2654)

## 電磁調理器の歴史

ひところ 火の始末が不安になったお年寄りのために  
電磁調理器は（炎が出ないから）安全と言われていた

わが家は教会の建て替え工事中 ガスの無い所に住んだので  
電磁調理器を買った しかしその後はほとんど使っていない

それから数年 私はまだ火の始末は大丈夫と思っていたが  
鍋を焦がした経験が一・二度ある……ほかの用事で  
二階に上がり降りしている間に 小さな火を忘れたのである  
以来 タイマーを持って移動することになっている

この夏の猛暑で クーラーをつけたまま炊事をしたとき  
鍋の周囲から勢いよく漏れる（ガス）炎はいかにも勿体ない  
と思ひ電磁調理器を持ち出した これなら（鉄）鍋底だけが  
発熱するから 冷房に負荷をかける事は少ない

しかし考えた・・・この器具はいかにも使い勝手が悪い  
判断力の衰えた高齢者にとって この操作手順（操作盤）は  
おそらくニガテだろう また「火の無い鍋になぜ食材を入れ  
なきゃいかんのか」と戸惑うのではないだろうか  
ある人々は ポットや電気釜をガスの火にかけるという

（二〇〇一年八月一三日 64-2656）



## 図書館

取りそこなった新聞記事を探しに図書館に行くことにした

戸畑図書館は最初からあきらめた 閲覧室が三階だから・

中央図書館に電話すると「車椅子（歩行器）でも結構ですよ  
地下二階（相当の中庭）駐車場に入って 守衛さんに言っ  
てもらえばご案内します」という返事・・・（一抹の不安？）

「守衛室のノートに入庫時刻を書いて下さい」と言われて

窓口まで行くのに階段が五段！ 「大丈夫ですか？」と

手助けをしてくれるのは有り難いが 階段がウラメシイ

「こちらへ」と先導され　グルリと曲がって鉄扉を開け  
中に入ると「アッここは書庫だ！」　台車がはみ出している  
のをちょっと押し込んで「さあどうぞ」　オヤオヤと思ひ  
ながらついて行くと　「すみませんエレベータをちょっと  
使わせて下さい」と事務員に断ってから　右手の鉄扉を開け  
ゴトンと敷居を乗り越えて　右を向くとエレベータがあった  
箱の中まで入って　「一階を押しておきますから」と言って  
帰られた　「有り難うございました」と丁寧に頭を下げる  
扉が開くと見慣れた場所に出たが・・・・・・・・ンここは  
カウンターの内側というか　外側というか微妙な位置だ？  
「数日前の新聞記事をコピーしたいのですが」と言うと

「それは二階です」と上を差す 「アすみません それじゃもう一度エレベータを使わせて下さい」と反対を向くと  
ここは書庫に入る通路だ！・・・するとこのエレベータは  
業務用ではないか！

二階の職員は 重い新聞各紙の束をすぐに運んでくれて  
「ここでゆっくりお探し下さい 見つかったらこれに書いて  
こうして あそこに言ってください」とあくまで優しい  
用事がすむと「まっすぐお帰りですか」と言う 「いや実は  
一階のトイレに寄ってから駐車場に行きたい」と答えると  
「それなら直行してB2の職員トイレにご案内しましょう」と  
同行して下さった 皆さん何と親切なんだろうと大感激

見送る守衛さんにニッコリ手を上げて 駐車場を出た

あとで考えた・・・優しいのは大変有り難い しかし

障害者に対して 特別の配慮をしないですむようなハードを  
整備して欲しい 利用者用空間に 誰でもいつでも使える

設備（エレベーターなど）を作って欲しい

高齢者・障害者に優しい設備（施設）は 健常者にとっても  
使いやすいのは明らか 図書館は市民みんなのものであるべ  
きです（スミマセン） 使いやすくなれば

障害者の利用も増えるでしょう

機会がありましたら よろしくご検討をお願いします

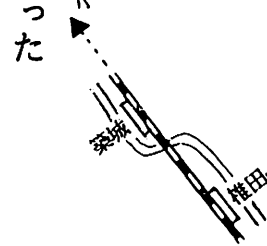
（二〇〇一年九月六日 65-2684）

## 階段

椎田町からの講師依頼はずいぶん早かった

その日が来る前に 私は足腰が急に弱った

小尾



話の内容よりも 駅の階段が最大関心事となった

小倉駅は 各ホームにエレベーターがある事を確かめた

椎田駅は 「発駅から連絡があればお手伝いします」

というが 駅員は（駅長）一人だけだという！

下りホームは 改札口と同じ高さにあるから好都合だが

上りホームに行くには 階段を上下しなければならぬ

「身障者が乗ることはないんですか」と聞くと

「その場合は一つ小倉寄りの築城駅から乗られるようです」と言う 築城駅の改札口は上りホームと接しているらしい

香椎に行く用事があって JR九州に問い合わせたところ

「(香椎駅にエレベータはありません)近くの駅も橋上駅ばかりでみな階段があります」と言う 「予告して貰えば」と言うが特別の配慮はして欲しくない・・・それよりいつでも誰でも 人手を煩わせることなく使える設備を作ってほしい エスカレータもよいが 足もとのフラつく高齢者には危険なので エレベータのほうが有り難い  
公共交通機関ですから 障害者もふつうに利用したいです

(二〇〇一年九月六日 65-2688)

## 新使命

商店街事務所の前で 事務員と立ち話（私の体のことなど）  
していると 町協（注1）事務局長がたまたま通りかかった  
数年前から 地域活動で一緒に働いて来た仲間である

立ち止まって しばらく私たちの話を聞いていたが

「そんなになつたら もう家でジツとしとかにゃ」と言った  
その場は笑ってすませたが あとで考えた・・・・・・・・

「なるほど あれが世間一般の考え方に違いない」と

しかし 少しでも動けるあいだは できるだけ外に出たい

動けなくなっても 気持ちだけは積極的でありたい  
今度の車検を期に 車椅子を積み降ろしできる車に変えたい  
運転ができるうちは これでかなり行動できると思う

公民館活動(注2)も 従来どおり続けたい

体が動けなくても 何かできる仕事はあるだろう

これまで痴呆体験を発信して 偏見を破ろうとしたが

こんどは私の障害体験を通して 様々なバリアを打破したい  
私たちの使命は いよいよ重大になって来た

(注1) 市民福祉センター・町づくり協議会

(注2) 現在 同右協議会の福祉部会副部会長

(二〇〇一年九月七日 65-2690)



## たのむ

車内暴力にあった人が 助けを求めるとき

ただ大声を上げても なかなか動いてくれない

特定の人を目がけて 「あなた！ 駅員に（どこそこに）連絡して下さい お願います！」 のように頼むと

「よし！」 と動いてくれるという

身障者が段差で助けを求めるときも ハッキリこの人にと

目がけて「（あなた）お願います」と厚かましいぐらいにたのむことが秘訣だという

私が「新老人の会」のために熊本に行ったときのこと

三方がファスナーとじの 布カバンを持っていた

それを腿の上に置いて 何か書いているうちに眠りこんだ  
フト気が付くと熊本駅ではないか！ ハッと思って

立ち上がったとき カバンの中身をバラまいてしまった  
さあ大変 大急ぎでかき集めていると 周囲の人たちが  
総立ちになって加勢を始めた 何も言う余裕はなかった  
ジャーッとファスナーを閉じて 「出口はどっちだ？」  
「あっち！」という声を聞きながら サッと飛び下りた

真剣・緊張状態で 目がける相手を間違えないようにしたい

(1100) 一年九月七日 (65-2696)

遷 田介

何年前だったか 地域会議の青少年部長として

非行防止・防火パレードのために大きな工作をした

翌朝目覚めると 左手の橈骨神経麻痺になっていた

いわゆる「垂れ手」(おぼけ手)になって 手首を全く

起こせない 一グラムも持ち上げられない 以来数か月間?

障害者だった その間 この手は再び動かないと覚悟した

それまで「障害」という字は 私の向こう側にあったが

その時から 私のすぐ横に立っていることを実感した

その時 私の心が健常世界から障害世界に移ったと思う

最近私はもう一つの世界に移った 体が具体的に動かなくなり 歩行器や車椅子のお世話になって見ると

ものの見方が変わった 車椅子に関する本を読んでみると

一言一言が身にしみる 大変というより新しい発見が一杯！  
バリアもよく見える 多くの仲間から沢山のことを学びたい

私の体はまだまだ進むに違いない 整形外科医は「立体生活  
はお止めなさい若くなる事はないのだから危険です 戸畑は  
家が余っているから平屋に引っ越したらいい」と言った  
それはできないが 老化・進行は確かだろう  
そこには もっともっと深い世界があるかも知れない

(二〇〇一年九月七日 65-2698)

## 香椎紀行

香椎の「新老人の会」事務局に行くのに だいぶ考えた

JR香椎駅にエレベータはないという・・・そのほか

①タクシーのトランクに 畳んだ歩行器が収まるかどうか？

②予期しない段差を 乗り越えられるかどうか？

③助けてくれる人が どれくらい期待できるか？

④ブツツケで駅に援助を求めたら どう動いてくれるか？

⑤H病院（看護学校）内部のバリアの状況は？・それらを

試みたい気持ちもあって 思い切って出かけることにした

①往路のタクシーはトランクが大きくて どうにか入ったが

- 復路はトランクを半開きしたまま ゴムで引っ張った  
同じ中型タクシーでも車種により かなり違うようだ
- ② あったあった！ 無神経な設計が多いのには驚いた
- ③ 近付いて声を掛けてくれた人 黙って（小声でアツと言ったりして）手を出そうとした人 心の動きが感じられた人  
私の気付かなかった人もあっただろう・・・心強かった  
まだまだ捨てたものじゃないと思った 若い人たちに感謝
- ④ 階段は休み休みのぼった 結局助けは求めなかった
- ⑤ さすがに病院関係だから市中とは違った しかしかなり  
古く どうにもならない所もあった 階段教室とかトイレの  
狭さなどが目に付いた・・・いずれ改善されるに違いないが

(二〇〇一年九月八日 65-2702)

## バリアアチェック

ある全国大会のために 別府まで泊まりがけで行った  
だいぶ考え 調べた上のことだった

別府駅の（電話）応答には一抹の不安があったが 天下の別  
府駅だ行ってみようと歩行器を押して出かけた 同じように  
見えても タクシーのトランクには大小があるのを知った  
日豊線の特急車両は三種類ある 古いものは乗降口が狭くて  
歩行器がやっと 指定席はデッキに近いハシッコでない  
と 畳んだ歩行器を置けない（その他こまかい不自由は省略）

別府駅に着くと エスカレーターは上りしかなかった

右往左往していると 子連れの若夫婦が手伝ってくれた  
長い階段の下に 別方向の階段がもう一本あった  
ここもエスカレーターは上りだけ 改札を出て駅前広場に  
下りる所には たかーい段差！ ヤレヤレ

その後 中津駅に行くと 全く同じ（駅）構造だった  
エスカレータを逆回転すると 車椅子・歩行器が乗れた  
それならそうと最初から表示しておけばよいのに・・・  
「そういう乗客は多くないから」という顔が見えた  
しかし多くないのは設備が不備だからで それを整えば  
障害者も増えると思います 普通の乗客にしてください

(二〇〇一年一〇月一九日 66-2756)



## 車椅子

オートバイのような形をした 電動車椅子を積むために  
大型の車両を特装すると ずいぶん高いものになる

しかし 標準型の車椅子に バッテリーアシストを付けた  
ものなら普通の福祉車両でも積めるのではないかと考え  
懇意な整備士に頼んで 車椅子収納装置を付けた

ニッサンキューブを選んで貰った

しかし実験してみると ハブにモーターが組み込まれて  
その分 僅かに大きく重いために リフトは力負けするし  
無理に上げても (寸法が) 収まらない……………

結局 普通の車椅子を借りることにした

1 【車椅子を使って感じたこと】 意外だったこと

◆ 漕ぐのは想像したよりも重い（慣れても）

◆ 左右同じように漕いでも なかなか真っ直ぐに進まない

◆ 路面の平滑度により速度がかなり変わってくる

◆ 路面に僅かでも傾斜があると 低いほうに強く曲がる

道路の中央がほんの少し高くなっていると直進は困難 すれ

違う車を避けようとして路肩に寄るとき加減が難しい

## 2 【学んだこと】

◆ 楽に漕ぎスピードを上げるには 深く腰掛けて 手をできるだけ（ハンドリムの）後方まで持ってゆくこと

◆ スーパーの売り場など狭い所を通過するには大曲り かつ

直角に曲がるように心掛ける

◆人に押して貰う時は 任せて手を膝に置く 狭い通路では手をこすることがある

◆高速で緩くカーブする時は 片手だけで加速する

◆斜面でハンドルを取られるときは 低側だけ漕ぐ

◆世の中には段差が多い 五・六センチの一段だけならばバックで上げられる おりる時は前進で

◆善意は分かるが 急斜面は（短くても）苦手である 「こんど改造するときは無くして下さい」とお願いする

### 3 【危ない 用心・用心】

◆立つ・座る・履物を脱ぐ履くなどの際は 必ずフットプレートを上げる 何度か前のめりに倒れそうになった

◆スロープなど緩斜面の場合は前進で上れるが 一二・三度？  
以上になると 漕ぐたびにキャスター（前小輪）がヒョイヒ  
ョイと持ち上がり危険である バックで足をつきながら上がる  
のがよいと思う

#### 4【有りがたかったこと】

◆世の中にバリアの多い事が分かると同時に いかにも温かい  
人が多いかが分かって 大変有りがたかった

◆目の高さがわずか五十センチ下がっただけで いろいろな  
ものが見えるようになった 肉眼で見えないものまでも

◆声を掛け 手を出してくれる人ばかりではなく 心が  
ハツと動く人 目の動く人も見えてきた

◆こちらにも素直に声を掛け お願いができるようになった

## 5【訴えたいこと】

◆大型店の駐車場に入ると 入口付近に車椅子用の駐車スペースが取ってあるが 空いていない事が多い あいだに割り込んで停めてある車もある 何かのアンケートで「車椅子用のスペースに停めた事がある」と答えた人が三割あった

◆私たちは大きな顔をして駐車しようとしている訳ではありません 「すみませんが 近い所に停めさせて下さい」とお願いしているのです

## 6【改善・工夫をしてほしいこと】

◆スーパ―などで荷物（カゴ）を持つのに苦勞する 膝にかかえるにしても 何か工夫はないものだろうか？

◆グリップ回りを工夫して 買い物袋を下げられるようにしてほしい ちよっとひっかりをつければよいのでは？

◆ポケットに大きなものを入れておくと 車椅子を畳んだ時に折れ曲がってしまう センターを避けて縦長（深いもの）のポケット（両側に合計二つ？）を付けたら？

#### 7 【福祉車両のメーカーへ】

◆収納装置にもう少し余裕（重量も寸法も）がほしい できれば 電動車椅子が積めると有りがたい

◆リフトレバーは伸縮（上下）可能だから ピンと一杯につり上げた状態で ゴムネットを掛ければ

安全に固定されますが 後方の視野がほとんど失われます

（二〇〇二年一月一二日 69-2862）

鑑 識

水道のコックを締める時

力が弱ければ水が漏れるし

強すぎればゴムパッキンがへタル

そこで私は 必要以上の力を入れないようにしている

数学でいうところの「必要にして十分なる条件」である・

ところが このキュツという締め具合が人によって違う

たぶん 永年の習慣によるのだろう……

A君のあとで水道を使うと

いつも同じ力で締めてあるのに気付いた

私から見ればかなり強い締め方だから

「あっあの人の力だ！」と分かるようになった

ある日 A君が来ていたかどうかが問題になった

私はかなりの確信を持って言った

「たしかに来ていた」と みな不思議そうな顔をしていた  
しかし それは当たっていた

この鑑識に 指紋はいらない……………

ごく些細なことで 事実を確かめられるものは  
ほかにもある

(二〇〇二年一月二五日 69—2868)



## 視 線

コアレス（芯なし）のロール紙を買おうと思って  
ちょっと離れたスーパーに行った

この店には 一番はしに車椅子優先レジがある

ズボンのポケットから財布を出そうとするが

腰の横が窮屈なので ゴソゴソして時間がかかる

フト振りかえると 若いカップルが並んでいた

「ゴメンなさいね ヒマがかかって」とことわると

女性はちょっとニコツとしたが

男性はニコリともせず 腕を組んでフンゾリ返っている

背の高い人だったが 冷ややかな目付きでジッと見おろす

「こんなのが生きているから ジャマくさいんだよね」と  
声が聞こえてくるようで ゾツとした  
かつてナチが障害者を多く抹殺したときも  
こういう目付きをしたに違いない……

日本中が猛烈社員だったころ ある人々は「非生産的な人間  
は死んでしまえ」という勢いだった……それに対して  
ある種の共感を示したことがあったから人のことは言えない  
「このレジは選ばれた人が担当するんですか？」と尋ねると  
「いえ順番です」と答えた

(二〇〇二年六月九日 74-3074)

芥子 影友

車椅子でどうかと思う場所にも 積極的に出かける

バリアチェックにもなるし 先方にも認識して貰えるから  
のこせは有名百貨店の系列だし 新しい施設だから

大丈夫だろうと思って行ったが そうばかりでもなかった

①車椅子搭載車両の駐車枠が少ない そこから店内に入るに  
は激しい車の流れを横断しなければならぬ

②その通路は起伏が多く なかなか難儀である

③店内は三層 (B1, 1F, 2F) になっているが 車椅子で相互に  
行き来はできない 客のフロアにエレベータは無い

④身障者用のトイレは駐車場近くに一か所あり 広さはまず

まずだが 使い勝手がよくない 掃除も行き届いていないかは  
言いがたい あまり重視していいのではないか

⑤本店まで往復する(赤い)シャトルバスに乗ろうとすると  
数段の階段でキツパリ拒絶される

しかし先日行った際に不自由はなくかえって嬉しくなった

①について 警備員の誘導・案内は実に親切だった

②長い上り坂をエッチラ漕いでいると すれ違った茶髪のお  
兄ちゃんがスツと後ろに回って黙って押し上げてくれた

③若い店員は「ゴメンゴメン」と言いながら大慌てで荷物を  
押し退け業務用EVを使わせてくれた

(二〇〇二年八月一九日 76-3190)

苗夕（虫の知らせ？）

あるサル学者が アフリカの密林の調査で疲れ果て眠ろうとすると 何度も家族が現れて悲しそうな顔をした後日来た便りによるとその日 母が亡くなっていた

またある人は 父の遺骨を求め 強い思いをもってソロモン諸島に行った すると不思議な導きによって父の遺骨と遺品（名前を刻んだ飯盒）を発見した という

泰子がまだ寝たきりになる前のこと

ある日の夕方 私が（自宅で）ウツラウツラしていると

急に雷鳴がとどろいて　ハッと目覚めた

「あ何かやったな！」と分かったが　当時は事件（異常行動）が多かったから　どれだったかハッキリしない

そういう事は何度もあり　そのたびに「ゆめ」という

文章を書き　意識下の世界について学んだ

非常に強い思いがあるとき　何らかの情報が動くらしい

何も言わなくても思いが通じたり　逆に悟ったりする

水鳥が集団営巣地で　二十万羽の中からわが子を探し当てるのは　姿・声・匂いだけだろうか？　野生の世界には人間の常識を超えたものが　多くあるような気がする

（二〇〇二年八月二〇日　76-3202）

## 過 度

えらく静かだな・・・・・・・・・・・・・・・・

「針の落ちる音が聞こえる」って こういう状態だろうか  
と 思っていると 耳が急にツーンとしてきた

「聞こえない」とも違う 音が無いのとも違う

何かで耳にフタをしたような感じ？

その中でツーンという音？だけはよく聞こえる！

列車がトンネルに突っこんだ時の気圧変化とは違う

強く鼻をかんだときの アレとも違う???

徐々に徐々に薄らいで 一時間のちにはほぼ平常に戻った

何だったんだろう 耳鼻科的現象でないとすれば

ひよっとしたら 脳から来ていたのかも知れない

「過度（マイナス）」の世界には未知の現象が

隠れているのだろうか？

光についても同様な事があるらしい 光が極端に少なく

（マイナスに）なると 「鼻をつままれても分からない」

などというが 旧約聖書には神の下された暗闇が さわれる

ほど濃いものであったと記されている

ゼロ以下（以前）は無いと考えるのは 早計か？

（二〇〇二年十二月二十六日 82-3424）



歯 垢 (しこう)

きたない話で恐縮である

私は十代の半ばで 既にかなりの虫歯があった

「処置してあれば受験できる」という決まりだったから  
懸命に治療したことを覚えている

総義歯になったのもずいぶん早かった 末期には

歯槽膿漏もあったらしく 残り少ない歯が次々グラついた

かかり付け歯科医師とは すっかり馴染みになった

以来三十年以上? 義歯の掃除をしつづけている

義歯も何代目かになるが 最近あることに気付いた

私は右顎をよく使うのに 歯垢は左顎のほうがよく付く

(義歯を) 外すと左右が逆転して 間違えやすいから

待てよ エーッと・・・たしかにこっちは左だ

やっぱり使わない方がひどい 歯垢とは随分シツコイものだ

これも一種の廃用性汚染だろうか? そういえば泰子は

全く食物を噛まないようになって(胃瘻以後)

かえってガリガリと口腔ケアをしている

(歯科衛生士) 「これがポロツと落ちたら バイキンの

かたまりですからね」・・・と言う

生体はすべてそうらしい もちろん脳も例外ではない

(二〇〇三年四月一二日 84-3520)

## 脱靴

往診をやめ　I 医院に通院するようになって間もなく

医院の玄関の段差が消え　スリッパがなくなった

ほとんど私のための改造だと思った・・・有りがたかった

お礼を言うと医師は「エヘーウフン」と妙な返事をした

そして続けた「ところが掃除が大変になりました　昨日(休

診日)は夕方まで掃除してましたよ」　「エーッ」と驚いて

見回す　最初だからか？　それともいつもそうなのか？

・・・・・・・・・・私は心の中で別のことを考えていた

わが教会ではバリアも気掛かりだが　靴脱ぎも問題だった

大行事（葬式・結婚式など）に当たって 土足のまま入場するかどうかである スリッパへの履き替えをやめれば人の流れはスムーズになるし 余計な（靴箱・スリッパ箱）スペースも要らなくなる ただ床の損傷が問題だった

欧米人はだいたい靴脱ぎの習慣がない

かつてエリザベス女王が来日した時

どこかのお寺で靴を脱ぐのにだいぶ抵抗があったらしい

日本の靴脱ぎ文化はこのままでよいだろうか？


（私の作った） 実用新案スリッパ車も日本文化の産物だ

（二〇〇三年七月一日 87-3652）

## 二一本足

私に足が二本あるのは 交互に踏み出して歩くため

安定して立つためと思ってきた もちろん機能から見れば  
その通りだろう しかし二本の足のあいだで役割を分担し  
交替で働いていることは はっきり知らなかった

私はこれまで物（教卓）につかまれば 比較的長い時間  
立っていられた しかしそれが次第にキツクなったので  
立ったまま腰掛けられる高椅子（)を作った

初めは両足を上げるつもりだったが ちょっと不安定なので

片足だけ上げて もう一方は真っ直ぐ立ったままにした

ところがその姿勢が長くなると 足がコワバってこれ以上は耐えられないというギリギリ状態になる！ こうなって初めて「両足は体重を分担しながら交互に働いている」と知った

目・耳・鼻・手足・肺・腎など 左右対称に二つあるものはまだよいとして 一つしか無いものは責任重大だ

よほど余裕をもって設計されているに違いない

私の心臓は 持てる力の半分も使わず ゆったり働いており無整備・無注油・エネルギー無補給で 二五億回動き続けている 何という信頼性！・・・ただし使命のある限りだ

(二〇〇三年九月一日 89-3742)

## 涎（よだれ）

「よだれを垂らす」とは あまりよいイメージではない

旧約聖書でも ダビデが隣国に亡命した時

涎を垂らして狂人の真似をした という一節がある

しかし私は 唾液がたくさん分泌されることは

まことに結構な事だと思っている

体の七〇%を占める水は 様々な形で人体を構成し

生命活動をいとなむ

口内だけとっても 耳下腺・舌下腺・顎下腺その他から

一日一リットルもの唾液が分泌され 消化を助けるといふ

最近 新しい義歯の調整に手間取っているうちに

右の歯茎が腫れた 歯科医は「ア 梅毒ができて炎症を起しています……我慢強いですねえ」と言っ

ています 抗生物質とウガイ薬を処方してくれた

義歯をはずして寝ていると 口はあいていないのに

サラサラの唾液がたくさん漏れる

「一日一リットルだから凄いな」と 生命活動に畏怖の

念を覚える 歯は物を噛むだけではなく 水分の微妙な

流通にかかわっていることが分かった

(二〇〇三年一〇月一三日 90-3790)



## 食べなさい

四十年？前 食品交換表の勉強をした 今は次第に慣れて  
(健康長寿食と思い) 気楽にアバウトに続けている  
ほとんど手間をかけないから 窮屈とは感じない

最近それとは別に ある声が聞こえるようになった  
初めは「食べなさい」と聞こえるが ある所を過ぎると  
それが聞こえなくなる・・・その時が問題である  
「おいしい」「もう少し」「勿体ない」「カロリー枠がある」  
などと言いながら ひと押しすると 過ぎてしまう

ストーブに石油を足すときのようだ 浮きが動いて満タンは  
だいたい分かる それに「もう少し」と注ぎたせば  
溢れて大変なことになる

最初の声は神の声 あとの声はサタン（貪・欲）の声か？  
それを冷静に聞き分けることは なかなか難しかったが  
最近では 食べ残すことを厭わず 処置にも慣れた

ある人は「（腹）八分は難しい十分と感じたら十二分だ」と  
警告した 次の言葉は追放したい「どっさり」「たっぷり」  
「まんぷく」「うんざり」「げんなり」など

（11003年 11月9日 91-3840）

## 損 得

私の脳は衰えつつある……しかしボケると得とくだな  
だって同じものを食べても 毎回オイシイから！  
もし忘れなかったら どんどん味をよくするか  
変化をつけなければならぬから さぞ大変だろう

待てよ舌は覚えていて「また同じもの」と思うだろうか？  
イヤ 味覚も脳がコントロールしている筈だから  
やっぱり忘れるだろう……そのほうがありがたい

ご飯は繰り返し食べても飽きないのはなぜだろう？

……命を繋ぐために 味覚体験は短時間で

リセットされるように プログラムされているに違いない

ある種の畑作物が連作障害を起こすのはなぜだろう？

土にも 記憶のようなものがあるのだろうか？

幼児が炭火をつかんで火傷すると 二度と赤いものに近付かないという 学習できなくなった老人は危険が大きい？

イヤ昔学習したことは却って覚えているかも知れない

「味は悪い方がいい」なんて考えるのは 変人だろうか？

(二〇〇三年一月一〇日 91-3842)

第二部 看られる夫

4 舞台俳優／ぶっつけ本番

## 大 舞 臺

シドニー・オリンピック 男子柔道で

メダルをとった末次選手は 予期以上の成績だった

コーチは言った 「彼はこれからの選手です……  
からだも未完成（今後ぐんぐん充実する筈）ですし」と

「若いうちに こんな大舞台を経験することは  
将来のために 大変有益です」とも言った

七十歳であろうと 八十歳であろうと

みな明日よりは若い

今日の一日は将来の飛躍のためにある……と思う

我々は この人生舞台の主役であり

スポットライトを浴びて 動いている

多くの観客を前にした本番……

ロングランの毎日が真剣勝負

キツイけどこれほど充実した生活はない

歴史は 振り返るものではなく 作ってゆくものだと思う

今のこの歩みが 明日は歴史になるのだから

(二〇〇〇年一〇月二五日 55-2288)

## いっとき

新老人の会（日野原重明氏）から呼び掛けを受けた

彼は八九歳だが 身も心もかくしやく嬰 鑠しやくとしている

「人は希望あるかぎり若く 失望とともに老いる」と

言ったのはサミュエル・ウルマンだが

日野原氏も同じだし 不肖私もそう言いたい

しかし現実には冷厳で 時の歯車は休みなく回っている

「ヨシ彼もいっときなら私もいっとき」と思って入会した

「老いを恐れる」という立場から脱却した私は



前に向かい 胸を張り顔を上げて 大またで歩く！

(肉体的には前屈みで 腰が曲がりヨボヨボしているが)

(超) 高齢社会は決して暗くない よい点もたくさんある

問題は人の生き方であり 心の持ちようだ・・・しかし

自分で自分の心を持ち替えられるものではない

自分以外の 大きな足場・視点が必須であると思う

そうすると 「PPKであるかないかは どちらでもよい

それは私の決める事ではない死ぬまでは生きている」となる

「死に勝つ」とはこういうことだと思っっている

(二〇〇〇年十一月九日 57-2378)

## スポーツ

私は最近 スポーツ・ファンの心を考えるようになった  
熱狂する人々の気持ちを 推し量ろうとしている訳である

先日 地域ケア研究会にでかけた 場所は近いが駐車スペースが少ない 歩行器を積んでよい所に入らなければならぬから夕食もそこそこに準備して 一時間半前に出発した

カーラジオから喚声とドヨメキ アすもうだ！ 大一番が今すんだところか 「安易に小手投げを振ってそれがスツポ抜けてアア」……綱取り魁皇が負けたらしい

私も 関心がないことはないが それより相撲の面白さは  
何だろうかと考えた

◆日本一厳しい鍛練をへた ◆日本一強い男たちが

◆全力でぶつかりあい ◆何が起ころるか分からない

これらはスポーツ全般に通じることだろう

テレビかラジオが「シャベリ場！」と叫ぶのを聞いた

「司会者なし台本なし結論なし・・・何でも意見を出せ」と  
いうことらしい 「これだ！」と思った 筋書きを書いて

お芝居をして見せる・・・それなりの面白さはあるだろうが  
スポーツのような興奮はわからない 人生も同じ！面白い！

(二〇〇一年九月一日 65-2710)

でばやし  
出囃子

関西文化評論家の某氏は 演壇に立つとき

「出囃子」を演奏する（してもらう）

寄席で落語家が出てくるときに鳴らすあれである

なぜそんなことをするのかと問うと 彼は答えた

「昔のキツかった事 苦しかった事を思い気持ちがあうわする

出囃子を鳴らすことで目線がさがる……それと

もういちど自分の心をアオッてから……と思うので」と

「話が長くなる時でも 四〇―四五分で中休みして

お色直し（着替え）をする できれば歌舞伎の『引き抜き』  
のように パツと変りたい」と まるで芸人のようだった

私にも同じ気持ちがある 人生みな芸人かも知れない

元気なころ あちこちに招かれて話をする事が多かった

乾杯の音頭を指名されたときも 一言しゃべって

簡単なマジックを三点披露した 時には聴衆も巻き込んだ

ある時はおもちゃのシロホンを叩こうと思って

トイザラスを見て回った・・・演奏は四秒

自分で作曲しようと本気で考えていた

(二〇〇二年一月一九日 69-2880)

## 退 場

舞台を去ってゆく自分を 別の自分が見ている

うしろでザワメキが聞こえ 話し声もいくらか理解できる

頭の中にかすかな反応が起こるが 外には見えないだろう？

向き直って発言する気力はなく・・・フツと力が抜ける

重症患者が 枕からすこし首をもたげてはフツと沈む

泰子もその通りだった いつの間にか寝たきりになった

会議（シンポジウム）に出ても 感度を上げてそれを保ち

続けるのがキツクなった

「こうして世代交代して行くんだなあ」と分かるが  
なにがしかの思いは残る………しかし  
それもこれも押し流して すべてがご破算になって行く

ある学者は出囃子とともに登場し 中休みにはお色直しする  
と聞いたが 退場する時にはどうするのだろうか？

はな落語家はオチを決めて 深々と頭を下げると 拍手の中を  
退場してゆく 「湯や番」の最後に テケテンと太鼓を  
打っていた しかし寄席にアンコールは無いと思う

舞台が暗転するまで 終始スポットライトが当たっている

(二〇〇二年二月五日 70-2908)



## スポットライト

痴呆者は瞬間に生きると言われる

つまり 現在というスポットライトを浴びている訳だ  
その直径はせいぜい二・三米 外側はズーツと暗いが  
六・七米付近に ボンヤリと明るい同心円帯が見える  
古い記憶の残っている部分である

これらが 人の動きに合わせてゆっくりと移動している

一方いわゆる健全者は ライトの幅が広く明るい  
人もライトも動きが早い……しかし



スポットの広さにしても ライトの明るさにしても  
動きの早さにしても 絶対者の前では同じく有限であつて  
本質的な違いはない

ライトが次第に暗くなり 幅も狭まり やがて止まって  
終局となる

緞帳が静かに降りて 一幕の終わり  
幕のうしろでわき起こる拍手に送られて退場すると  
舞台の奥 高い所から別の喚声が聞こえて来た  
公演を終えて帰宅すれば 安らかな憩いが待っている

(二〇〇二年八月二十七日 77-3222)

## 劇 壇

三十数年間に 八回の柿こけら 落としをしたという

某演出家は 劇場とは「ある」ものではなく

「なる」ものだと言う………つまり

野原の真ん中でも そこに出し物と観客との

幸福な出会いがあれば それは劇場になると言う

人生は 一幕の出し物のようなものだと思ふ

演技者である我々は 練習なしのブツツケ本番!

あらかじめ学ぶ機会があっても 多くの者はそれを逃がす

この舞台では 演技はすべて俳優に委ねられており

その成果は永遠に記録される

人は ただ一度の人生を 自分の足で

踏み締めて行かなければならない

観客席の先輩たちから喚声があがるのは

真剣な演技が人の心を打つからだ

やがて私たちも後輩たちを見る側にまわるに違いない

行きて帰らぬこの道は 個人ばかりではなく

教会についても 国についても 世界についても同じだ

時の過ぎるのはまことに早く

ただ一度の総括は必ず受けなければならぬ

(二〇〇二年一〇月一日 79-3304)

## 収獲期

某有名作家T氏の秘書S氏が 五年間の体験を本にした  
筆者は かなり力を付けており独立の気構え十分である  
そこに描かれたT氏の仕事ぶりは 私たちの参考になる点  
が少なくない

その扉に 私が「五禁」とメモした事柄があった

つまりT氏がやらない嫌いな五項目である その中の一つに  
「原稿がボツになっても残念がらない怒らない」というのが  
あった 私にはよく分かる 執筆者としてもそう思うが  
編集者の立場に立つと切実にそう思う

執筆者（著者）が報いを受けるのは 公表されて

「あの人の作品は素晴らしい」と言われた時ではなくて

書く段階あるいはそれより前の構想企画閃きの時だと思う

（読者が感心してくれるのは有りがたいが）著者は心の中で

「一番オイシイ所は私が先に頂いてしまったんですよ

そう言うてはなんですけど 皆さんが味わっておられるのは

実はカスなんですフッフ」と ほくそ笑んでいるだろう

作曲家も画家も すべて芸術家と言われる人々は

こうした秘密の悦楽を持っていると思う

鑑賞者も一歩踏み込めば それにあずかる事ができる

（二〇〇三年四月二四日 84—3540）

## 綱わたり

綱渡りの歴史は古く 変種や併せ芸が多いそうだ

私がやっているのは 曲芸ではなく人としての生きる道

一点を見つめて巧みにバランスを取りながら

ユックリと歩を進める……あと戻りはできない

喚声が湧き上がっても 耳を貸さず目も動かさず

平静を保って ひたすら我が道を行く

一步一步に神経を集中するなんて そんなに緊張していたら

生きられないのでは？……という声がある

必ずしも筋肉がコチコチになるような緊張ではないが

孤独な道を歩き続ける人間には 大ストレスが及んでいる  
明日の事を知らない緊張は なおさらである

「その日ぐらし」は 頼りないように思えるが

聖書には「あすの事はあす自身が思い煩うであろう 一日の

苦勞はその日一日だけで十分である」とある

ある人は「これこそ理想の生涯だ」と羨んだものである

十二使徒の一人ペテロは 嵐のガリラヤ湖で一点に注目して  
ススーッと波を踏んで歩きだした しかしハツとして  
足もとの波を見たとき 恐れてブクブクと沈んだ

(二〇〇三年八月一日 88—3712)

第二部 看られる夫

5 サービスを利用  
する中で



## 半日入所体験

四月二八日（土）は 家族の会の会報印刷日だった

その朝ヒゲを剃るとき フラッとしてロープにすがった

鏡を見ると 妙に顔が赤い アレッ？……

しかし気分はそう悪くなかった

早めに家を出て 正午よりだいぶ前にサングリーンホームに

着いた 応接室でしばらく待つ間も少しフワーツとした気分

がしていた……二・三の世話人が見えたとき

どなたかが「熱があるんじゃないですか」と言われ

「ちょっと」と私の腕を抱えて デイサービスの部屋に

連れて行って下さった……ソファアに座って

体温・脈拍・血圧を計って頂いたが、それほど異常はない

ナースは私の腕を抱えて、さらに奥に進み

食堂の一角にあるベッドに寝かせて下さった

枕元に何人もの方々が来られたのを感じながらウトウトした

……「ソロソロ終りです」との声で

起き上がって会議室に行くと

ほとんど作業は終わっていた、思わぬ半日入所を体験した

皆様に大変ご心配をおかけしました

ピジャンコロッ

PPK と言っても、どんなKになるか分かりません

その節はよろしくお願いいたします

(二〇〇一年五月二一日 63-2592)

対 策 は？

「ほかの事ができなくなると食べることばかりしている」  
と思っていたが・・・それも満足にできなくなった

(頭の中の) 受信機はまだ生きているので

いろいろな電波が飛び込んでくるのを感じる

ハッと思って起き上がり(あるいはゴロリと転がって)

メモ用紙に手を伸ばすが 僅か数センチが届かない

こうなったら散らかしついでに そこらじゅうにメモを置く  
しかない 狭い部屋がますます狭くなるが

私の行動力からすると、それでも広い（遠い）感じがする

小さな車椅子を入れても、動く余地はなさそうだし、  
だいたい二階への昇降ができない。エレベータ計画もあるが、  
遠い教会玄関付近だ。そこまで行って（上にあがり）二階を  
ずずーっと、書斎まで移動しなければならぬ

今日は月曜日でお弁当は来ない。外食に出る気力もないから、  
商店街の宅配便に頼るしかない？ 電話は三九一八サンキユウイチハチだった。  
指定すれば、各店の品々を買い集めて届けてくれる。  
企画段階から参画したし、店主の顔が見えるから好都合！

（二〇〇一年七月九日 64-2640）

## ケアマネ

要介護の認定を貰って、すぐケアプランサービスに連絡した  
すぐ近くだし、所長とは顔見知り。ケアマネとも研究会仲間だ

私の希望は三つ

- ①家事援助（炊事と洗濯 掃除は今の所ムリ？）
  - ②住宅改修（各所手すりなど、それと階段昇降機）
  - ③用具貸与（歩行器、車椅子など）・・・だった
- 洗濯は、それまで一か月半ぐらいためてコインランドリー  
に行っていたが、大籠二杯が重くて苦勞していた  
ヘルパーさんにどうやって頼もうかと考えているうちに

ある人の勧めで 回転式衣類乾燥機を準備した

顔見知りのSケアマネさんが ヘルパーステーションから

三人を連れて来た・・・・・・役所の人や住宅改修業者

設計士など大挙して押し寄せ まずは住宅診断

考えもしなかった所に手すりを付けたり浴用椅子を付けたり

階段昇降機の寸法を当たったり すべて即決だった

先日 痴呆大会で相談員になった時 「とにかく(保険を)

使ってご覧なさい思った以上にやってくれますよ」と勧めた

要介護になって多くの事が見えて来た 努めて発信しよう

(二〇〇一年一〇月五日 66-2736)

## 痴呆(自己) チェック

### ★記銘力

- ①新聞雑誌記事⇨懸命に読んでスクラップするから忘れない
- ②物の置き忘れ・しまい忘れ⇨しょっちゅうで困っている
- ③言葉が出てくるか⇨「あれ」とか「これ」とか言わない
- ④同じことを尋ねるか⇨自分では分からないから危ない!
- ⑤慣れた動作は?⇨ネクタイ結びが怪しくなった ドキッ!

### ★目見当認識

- ①今日は何曜日?⇨目覚めてドキドキすることが時々ある
- ②道に迷うか⇨近場を歩いていて 迷うことはない

## ★想起力

①お昼に食べた物を夕方思い出せるか Ⅱ ちよつと考える

②お野菜の名前を十種 Ⅱ ウーン○○○○○○ やつと言えた

## ★計算力・応用力

①買い物のお釣の計算は？ Ⅱ だいたい大丈夫と思う

②電話番号を逆唱 Ⅱ そんな事やったことがない でもできた

## ★意欲・興味・関心

①家事をやるか Ⅱ やらねばならないヘルパーが来てくれる

②地域の行事などに参加？ Ⅱ 以前から積極的に参加している

## ★ADL

①着替えは上手？ Ⅱ しょつちゅうヨロケルが これは身体的

老化のせいで 脳の老化（痴呆）ではないと思っている

②トイレ Ⅱ 尿意・便意が鈍くなった 感じたらケワシイ



危機一髪ほとんど間に合わない事もある

③ 食事 || 自分ではそれほど不自由がないと思っている

④ 歩行 || 足腰が弱く長く歩けない  しかし脳のコントロール不全によるものではないと思っている

★ 田中常市に行動

① 無精 || 垢やホコリでは死なないと思っている  独居生活の割り切りであって  痴呆とは関係ないつもり

② 徘徊 || 考え込んだり徘徊したりする時間的余裕はない

③ 大声 || 気持ちが高ぶって来ると声になるのは以前からだ

④ 興奮 || 感謝・感激で興奮する事が多い  前記の声も出る

★ 性格

① 元気が無くなったか? || 体とは逆で気持ちはむしろ元気に

- ② 怒りっぽくなった？ 怒る相手はいない友人にはニコニコ
- ③ 軽薄になったか？ すぐ人を好きになって口が軽くなるが
- ④ 疑い深くなった？ 信用し過ぎて落とし穴にはまる事あり

### ★精神症状

- ① 幻覚？ 不思議な夢を見ることはあるが暗いものではない
- ② 幻聴？ 耳はまだ聞こえるが 無いものまでは聞こえない
- ③ 妄想？ 妄みだれの世界ではなく 聖書の眞実世界を想う
- ④ 嫉妬妄想？ 嫉妬する相手はほとんど存在しなくなった

### ☆白口己判定

身体的老化は顕著であり 脳の老化も徐々に進んでいるが  
現状では 要介護ⅠまたはⅡが妥当なところではないか？

(二〇〇一年一月五日 67-2762)

## 階段昇降機

介護保険による住宅改修の一環として

階段昇降機設置に対する補助があった

私の場合 最高額の補助が出ることになった

機械には二・三種類あるらしいが 壁を扱わずに（踏み面に

固定）できる種類を選んだ ハード・ソフト共に進化して

いるらしい 立ち会って見ていると よく工夫してある

さすが専門職 よい工具を持っており作業は手早かった

途中ちょっとした手順違いで 歯車レールが差し込めなくな

った 折角締め込んだナットを一部はずして逆戻り 十分  
ばかり損をした……。「あんまり慣れてないな」とみた

モーターは小さい(二百ワット)がなかなか力があり  
乗り心地もよい 安全装置もいろいろよくできており  
インバータを使って 発進・停止時に減速するのも心憎い  
補修もそれほど要らないらしく 特に保守契約はしなかった  
建築士は椅子から立ち上がる位置に手すりまで付けてくれた

今後は需要も増えるだろうし 改良・新開発を期待したい  
介護保険とにたく使ってご覧なさい いいですよと勧めたい

(二〇〇一年十一月一〇日 67-2794)

## 俺のことか

NHKの歳末助け合いについて ラジオが話していた

「毎年のあれだな・・・」と うわの空で聞いていたが

「介護を必要とする一人暮らしのお年寄り」という言葉が

耳にとまった 私のような人間のことを言っているらしい

「妖怪ご老人」と呼ぶ人もいるが そう見えても仕方がない

たしかに 私はいろいろの点で助けを必要とするが

できることは ほんの少しでもお返ししたいし

奉仕もしたい それが私の支えになると思っている

生まれてから死ぬまで 誰でもいつでも奉仕はできる と

Tさん（全身で指が三本しかない）の赤ん坊が オシメ  
替えの際にじっとしてお母さんに協力する話や

（寝たきりの）Aさんが着せ換えの時チヨット身をよじって  
介護者に協力する話が よく引き合いに出される

誰かが「ゲーテとは俺のことかとGoethe言い」と歌ったが

私も「先輩とは俺のことかと神中生」と歌ったことがある

私の母校（横浜一中）は戦後の学制改革で幾度も名称・場所  
が変り 今では「K高校同窓会誌」が送られてくる

受け取るたびに首をかしげ すこし寂しい気持ちがある

（二〇〇二年一月二〇日 69-2894）

## 診 断

介護度認定申請にあたり 意見書をお願いした整形外科医は

チェックリストを見ながら 痴呆に関する質問をした

それに答える中で 私からもいろいろ申告した

「ゆうべ食べた物 思い出せますか？」

「ウーン」結局は思い出したが すぐには出てこなかった

その他 こちらからお話したこと……

「書類の洪水に負けそうになる事がしばしばです」

「ネクタイを結ぶ手が迷う事がありました」

「ガス（暖房）の消し忘れ 電灯の消し忘れがあります」

「（上記関連）鍋を焦がしたことが何度かあります」

「便意・尿意を感じるものが鈍くなったように思います」

「感じるとケワシイので危機一髪ということがあります」

「頻尿・残尿はないが排泄の間隔が短くなりました」

「したがって長時間の会議に出にくくなりました」

「車中にポリ容器を置いています」

「内外の役職から徐々に退いています」・・・など

これよりだいぶ前 疑われる出来事がいくつかあった

この整形医院から K病院にMRIを撮りに行くとき

健康（老人）保険証を持って行かなかった

提携病院の紹介で行くのだから要らないと思っていた



しかし実際は 個人が新患として受診手続きを

しなければならなかった………もう一件

一か月以上も前に預かった紹介状を忘れて

持って行かなかった………結局

ファックスで写しを送って貰って事なきを得た

こんないろいろの事を総合的に判断してだろう

「アルツハイマーが始まっています」と言い切った

「初期しかきかないいい薬（アリセプト？）があります」

と身を乗り出す 「出しましょう」という勢い！

私は心中考えた「すると今は小ボケか あとは速度が問題だ

が中ボケ・大ボケになって いつまでも整形にかかっている  
訳にも行くまい」・・・（独り言のように小声で）・・・

「物忘れ外来にでも行かにならんかなあ」と言う

「そりゃ行ってもいいですけど・・・」とむこうも小声

しかし顔には「なに うちでいいですよ」と書いてあった！

そこで私の疑問と情報収集・・・・・・・・・・

①クスリが利いて小ボケ時代が伸びた（速度が遅くなった）

としても 中ボケ・大ボケ時代にスピードアップしたら

同じことではないか？

②上記の場合・・・中・大ボケ時代は短いほうが

人間にとって幸福と言えるだろうか？

- ③ かかりつけ医を複数持つことはいかがなものか？
- ④ 町内に懇意な精神科があるが、そこから紹介されて大病院に行くべきか、またはその逆がよいか？

いろいろな機会に、複数の専門職に取材した結果

- ① 飲み続けていたものをやめると元に戻る
- ② 軽い段階を長く持続する事を幸福と考えるべきだ
- ③ 複数持つことは一向に差し支えない、選択可能だ  
(じゃあ整形外科／内科／精神科「二段階」を選ぼう  
それぞれ心づもりはある)

- ④ 専門大病院から近隣診療所に紹介される順序がよい  
(専門病院長は顔見知り、しかし「あなたは大丈夫」と

言われたばかりだから　すぐ行く訳にはいかない)

そうこうしているうちに

フクニチ厚生事業団(↓T商店街振興組合)の

在宅医療・介護事業のモデルに選ばれ

T001という専用電話機トバタを置いて貰った

緊急連絡に便利で心強いものだ

すると早速I医院から頻繁に往診が来るようになった

いろいろな検査のあと　痴呆の検査もした・・・例の

A長谷川式テスト　と

Bカナ拾いテスト　である

前者の質問内容はだいたい知っていたが 受験は初めてだ  
後者は老眼鏡がなくて字がよく見え目細めながらやった  
結果を見て 医師はニコツとした

「どちらも満点でした!! まったく心配ありません」

「この表によると エーッと三十代ですね フッフ」

「これで 元気が出たんじゃないですか」と言った

「イヤー(整形で)あまりはっきり言われましたからね」

「S先生に言っというて下さい」「イヤもう行きません」

患者の状態は時々刻々変化するし その見方も

いろいろできるだろう 医師という仕事は 大変なものだ  
と思う・・・・・・・・・・それに こちら側から見ると

個々の医師の得意分野も実力も 様々であって

(○○○科という) 看板だけでは俄かに計れない

病気をやっているのは患者で 戦う主体は患者自身

医療職は制度の働き人であって 私たちを助けてくれる人  
これが基本・・・助けられはするが本来自己責任の世界だ  
治ろうとする強い意思がなければ 治らない(と思う)

すみません・・・・・・生意気なことを言いましたが

威張る気持ちなんか 毛頭ありません

今後とも よろしくお願いいたします 叩頭!

(二〇〇二年三月八日 71-2954)

## 文 化

ヘルパーさんから学ぶことは多い

二階から下りて来ると ちょうど炊事が終わったところだった  
水道のコックをキュッとひねったあと

指先でポンポンと (長S型) 蛇口パイプをたたいた

すると パイプの中にたまっていた 二三十CCの水が

タラタラ ジャーッと ポトポト タラッと落ちた

私にとって始めて見る動作だった・・・ウーン ナルホド

「それ・・・お母さんから習ったんですか？」と聞くと

「いやー？ 誰かがやっているのを見たんでしょうね？」

と自信のなさそうな返事……

「この蛇口の名前が分かったら教えて下さい」と頼んだ

別のヘルパーは 蛇口を痛めないように横に振りますと言う

◆水が流れるのは自然

◆給水するのは文化

◆表面張力で蛇口の中に水が残るのは自然

◆たたくか振るか するのは文化

文化が伝わる道筋はなかなか分からない

山に転がっている石は自然 チンパンジーが握ってクルミを

潰せば文化 いつの間にか若いチンパンジーが見習う

(二〇〇二年三月二三日 72-2990)



## 介護と日本語

フィリピンの駐日大使は たしか先の外相である

彼は「近い将来 日本は外国からの介護要員が必要になる筈」と予言し 母国の若者に今から日本を勉強させたいと考える  
当然 日本語を学ぶことも含まれる

介護のために流入(導入)した若者たちによって

日本語の国際化と日本国内の多言語化が 同時に進み

日本語は色々な変化を受けるだろう・・・と予測される

一方 海外における 日本語学習熱は冷えるに違いない

(日本) 人口の減少と(日本) 国の魅力の低下のためである  
そこで 少しでも早いうちに ローマ字化運動を推進し  
こちらから 心も言葉も開くべきではないだろうか

国内でもすべてをローマ字にしようと言うのではない

いろいろあって一向に構わない……しかし根本は

(日本語を) 日本人だけの言語と考えず 外国人にも大いに

使わせる道具と考えることだと思ふ……そのためには

多少の不便を忍び オゾマシイ日本語にも耐え

相手に合わせて少々変わる事があってもよい ここは一つ

大きな度量を持ちたい 英語がそうだったように

(二〇〇二年四月二二日 72-3008)

## 迅 速

六七軒隣のS公民館は 市内でも一二を争う老朽館である  
二枚看板になったのは 戸畑区内で最後だった

私は車椅子になったのに 今年もまた地域委員に推薦された  
見慣れた施設だが 考えながら試してみると  
いろいろ気が付くので 率直に意見を出しておいた

しばらくして 公民館に行って驚いた

- ①会議机が改造してあった 車椅子がスーッと入れる
- ②渡り廊下の高い段差が無くなっていた

③会議室入り口の段差も無くなっていた

23は基礎を深く掘った本格的なコンクリート造りだった

④講堂入り口の大きな段差を解消するため楔形の長い木箱が三つ！ 頑丈で重い・・・なんとまあこの迅速な動き！

驚いてしまった さすが！

次回役員会で「感謝と提言」という議題を出した

玄関前に車寄せ（庇）があれば（濡れずに入れる）と

提案し 建て替え予定や統廃合との絡みで別途検討される事になった 「市民福祉センター」と呼ばれるからには この勢いで先頭を切ってほしい 今日ハートビル法が成立した

(二〇〇二年七月五日 75-3118)

余 松裕 (可動)

腰が痛いといつても 切った突いたツネったとは違う  
極端に重いというか コルというか キツイというか  
何とも言えない・・・ひどくなると 肩から上体にかけて  
息苦しいような 身をよじりたいような 呻きたいような  
何もかもやめてパタンと横になりたいような しかし横に  
なつてもどうしようもないだろうと そんな感じがする

それでも動かねばならないとき すがり柱やロープが  
大変役に立つ・・・・・・作っておいてよかったと思う

柱が四―六十センチ以上離れていると届かないし

届いても動ける範囲は限られている 一方ロープは

相手が柔軟に動くぶん こちらも大きく動ける まわす

引っ張るねじる 自由自在 二―三メートルは動ける

錨泊のようだ・・・船にかかる外力は量も方向も変動するが

錨鎖の離底点を中心に 船は自由に回転する・・・

把駐部があるぶん余力もある 荒天には錨鎖を繰り出す

専念も悪くはないが（介護者の）心に余裕がほしいと

言われる・・・利用者にも余裕が必要ではないだろうか？

（二〇〇二年七月二日 75-3146）

## 主婦力

ヘルパーさんの支援を受けるようになって

早くも一年以上 その間六人の方々と接した

もし介護保険のお世話にならなかつたら まったく無縁の人たちだった 素晴らしい体験を感謝している

ずいぶん勉強になった

年代の違う人々の考え方生き方を学んだ

初めていろいろな料理の味を知った

家事のやり方を知った

改善点をいろいろ指摘して頂いた

それによって 新しいものがいろいろできた

私から 彼女らに対する発信にも努めた

ヘルパーさんに関係した 詩やエッセーは本人に渡した

家事のかたわら大いに話した それは身体介護（精神介護）

だった どれほど勇気づけられたか分からない

家事援助の単価では 申し訳ないと思った

彼女らの喜ぶ様も見えた 人間関係はまさに合わせ鏡だ！

知識や技術・資格ではない 心だとしみじみ思う そして

主婦力というものがあることを知った それは家庭での修練

によるのか 母親の躰か・・・優劣というより個性だ

(二〇〇二年一月三日 81-3414)



## 欠食者？

横浜市はこの年末年始に

ホームレスの人や日雇いの人など

食事とヤドの確保が難しい人のために

(日に)三食の弁当と 宿泊所(テント)を用意すると

報じられた・・・・・・市に窓口を設けて

一五〇〇人ないし一八〇〇人の相談を

見込んでいるという

私はもと横浜市民 当時(七〇年前)の人口は七〇万

しかし今は三百万? すると対象者の比率は約二千分の一

私はいま数百キロ西に住んでいるが 欠食者である点は同じだ・・・ヘルパーさんの支援を受けながら 自分でもある程度調理するが これがなかなかツライ！

生活リズムの乱れもあって 一日一・二食の事もある

お正月といってもモチ・オセチ・ゾウニなどは一切なし

オイシイ・キレイ・タノシイなどは頭から考えない

それでもワビシイとは感じない 生きる事だけを考える

と言ってもヤセ我慢ではない 心は平静で豊かである

それが年がら年中であって 二〇〇三年は七年目になる！

(二〇〇三年一月六日 82-3454)

## 杖 ②

立ってヒゲを剃ろうとすると腰がもてない　そこで

ヒゲ剃りをやめたら　今のような顔になってしまった

はじめは専門店で一本だけ杖を買った

そのうち必要に迫られ　もう一本折り畳み式のを求めた  
いずれも長さ調節可能で価格は四千円ぐらいした

室内では伝い歩きをするから要らないと思っていたが

二階には若干広い所があり歩行器が入らない所もあるので

二階専用の杖を備えた

ヘルパーさんから聞いて もしやと百円ショップに寄ると  
立派な杖が二種類あった 長いものを求め 体に合わせて  
切り 先端のゴムをはめ直すと十分使える

長さは一度合わせればすむから 調節装置は必要ない

短距離は杖を二本ついて移動すると いくらか具合がよい

使えるものは大いに利用したらよい ある人は母に言った

「僕は仕事で八十を超えた人にも会話がシツカリしている  
お母さんはまだ七十じゃないか もっと鍛えなきゃ」と

道具は必要に応じて使うもので面子は関係がないと思う

(二〇〇三年三月一日 83-3494)

月 謝

ヘルパーさんとの話に乗ってくると 最後は

「知的生産の技術」のような話になる・・・たとえば  
せっかくだらういろいろ体験されてるんだから 書きためたら？  
量はあるとき質に変わります・・・その気なら

本の二三冊ぐらいすぐできますよ ひとかどの事をやって  
いれば すぐ教授です！

講演会後の質問について 「『あたら出そう』では  
なかなか出ません あらかじめ『出そう』と決めて

『どこかに(質問の)手がかりはないか何かないか』と

懸命に耳を傾けていると、いくつも見えてきます」

誰でも始めは素人です。でも何とかできるようになりたいと努力しているうちにできるようになります。何でもそんなものですよ。要は心です……と。まあこんな具合

最近、体験発表をしたらしい。一級の講座にかよい始めた。介護福祉士にも興味があると言うのでテキストを譲った。

「伊規須さんの所に入らなかったら、今のような積極人生にならなかつたと思います……私のほうから月謝を払わねば」と言った……お互いさま、嬉しいばかりである。

(二〇〇三年五月一日 85-3562)

第二部 看られる夫

6 リンクが拡がる喜び

## 涙 味 (なみだあじ)

一人暮らしの私の身を案じて

いろいろな方が 差し入れをして下さる

涙にむせびながら食べる食品のかずかず

舌の感覚もさることながら

心の味覚では 最高の味！

そこで いろいろな味を思った

しょうゆ味・しお味・みそ味・カレー味・・・・

ぞうすいの味には とり味・鮭味・カニ味など



ペットフードには ツナ味・ビーフ味・なんとか味がある

これは面白いと思って辞書を引くと あるはあるは

甘味・苦味・五味・酸味・滋味・

辛味・珍味・美味・風味・芳味・

妙味・薬味・一味・鹹味・大味・

小味・隠し味・……………

そのほか見たことも聞いたこともないような「味」もあった

私はもう一つ 「涙味」という味のあることを知った

贈りぬしと私とは 感謝を仲立ちとした素晴らしい関係！

(二〇〇〇年十二月五日 57-2364)

信 頼

「右肩さがり」という檻に囚われて縮んでいるのは

「右肩上がり」を信じて走った時の裏返しではないか

日本人はいつも一斉に同方向に走りたがる・・・と評論家  
しかし 依るべき土台のはっきりしない者にとっては

「裏に道あり」と言われても 「ン？裏？」 「裏の裏？」

「裏の裏の裏？」・・・どこまで行っても分からない  
分からなければ 人のあとについて行くしかない

共犯の二人から自白を引き出す 「囚人のジレンマ」という  
ゲーム理論があり 正しい選択の鍵は（共犯者相互の）

信頼関係だという

世の中に 信頼関係ほど建設的なものはない

人間関係は合わせ鏡と言うが 相手を好きになれば好かれる  
喜んで興奮すると お互いがキレイになる！ 実験によると  
笑い輝く顔は数歳若返るといふ……理由は

頬や顎が少し盛り上がって輝く……だから  
そう見せるように化粧するのが 化粧の極意だと言う

施設と利用者（家族）が こんなに輝いたら素晴らしい  
面会（訪問）は二重に嬉しい機会となる

(1100)一年三月二十九日 62-2560)

## 結び縁

ある人は「血縁より結縁（つまり結び縁）」と言った

私は一人っ子であり 子供はいない

泰子が病んでも 私以外に看る者はいない

そうこうしているうちに 今度は私が怪しくなった

すると 外部の人にお世話になるほかはない

昔だったら なかなか難しかっただろう

しかし幸いな事に時代が変わり 考え方が変わってきた

近所の人たちも変わって来た 介護保険制度もできた

二人のヘルパーさんを快く受け入れた・・・五年前のような

(心の) ワダカマリは無かった ヘルパーさんを介して  
多くの家庭を見る事ができる 結び縁は素晴らしい  
ある英国人は言った “Helper is teacher”

考えてみれば みんな縁者かも知れない

アイスマンの遺伝子解析から ヨーロッパの全女性は  
ある七人の女性の子孫だったというし 人類の祖先を

さかのぼると 何万年か前の一人のアフリカ女性に行き着く  
という………一人の人から生物学的祖先を数えると

三三代までで四二億人 三三代まででは八五億人になる

$$2^{32} = 42 \times 10^8 \quad 2^{33} = 85 \times 10^8$$

(二〇〇一年一〇月八日 66-2740)

## 質 問

トイレのラジオがしゃべっていた 落語家が司会して質問に答える番組らしい 小さな子供の質問は殊に面白い

「お腹なかがへるのはなぜですか？」

「お正月はなぜあるんですか？」

「サンタさんは本当にいるんですか？」などと言う

教会に来る四歳男子と（私と）の質疑応答

四「ねえねえ なんで先生のおうち お父さんとお母さんがおらんの？」（僕んちには お父さんとお母さんと 僕たちとお婆ちゃんまでいるのにな？）

私「ウーン　むつかしいな・・・」すぐ次の質問が飛んでくる

四「ねえねえ　先生のおうち　なんで広いの？」

私「教会だから・・・ムニヤムニヤ・・・」

四「フーン・・・」

四「ねえねえ先生　ここ（前頭部）の髪なんで切ったの？」

私「切ったんじゃない　はえてこないんだよ」

四「フーン」急に小声になって　「プレゼントちょうだい」

あとで回答を考える（質問一）「みんな神様が下さるんだよ

『あなたのおうちにはお父さんとお母さんをあげよう』

『ごっちのおうちには　もっと違うものをあげよう』とね」

（二〇〇二年一月五日　69—2860）

採採 索

教会横の庭木をバツサリと枝卸しした その枝を束ねるのをシルバー（人材センター）にお願いすると よい人が来て気持ちよく仕事をしてくれた それで大まかな所はすっかり片付いた しかしコマゴマと掃き集めると大束が三つできたハッハと息を弾ませ やっと道路ばたまで引き出して置いた翌朝ゴミ収集車が来る前に 指定場所へ引きずって行こうと道路に出てみると袋が無い！ アレッ？誰が？と見回すが誰もいない いつも助けてくれるUさんか？それともKさんか？ あるいはお向かいのSさんか？



その時はついに分からなかった 私はあちこちに向かって  
頭を下げたい気持ちだった

ゴミ出しでは いろいろトラブルがあると聞く  
マナーがなっていないとか 他地区から車で持ち込むとか  
しかしこの地区の皆さんは お行儀がよく やさしい  
争って私のゴミを持って行ってくださる！

そんなにされると 少しでも皆さんのお役に立つように  
できるだけのことをしようという気持ちになる

(二〇〇二年一月一九日 69—2888)

## カラス

アメリカ某大学の研究グループは鳥の知能カラスを試している

メスのニューカレドニアカラスが 長さ十センチの

針金を嘴にくわえ 脚などで先を曲げてカギ形にしたうえ

筒の中から餌入りの容器をつり上げるのを目撃した

繰り返し試みたが ほとんど成功したという

鳥は賢い鳥で 町中に住む彼らは人間をよく観察し

集団で復讐したりするので 人に嫌われる事が多い

しかし必要以上に干渉することを避け ガードを堅くして

生きれば 平和的に共存できるのではないだろうか？

たまに 明け方の合唱・連声が気になるが

ゴミ出し日（火・金）に早起きしているふうでもない

あまり 悪さを見たこともないし……

このへんの鳥はマナーがよいのか？

ある朝 私の食事は早かった 例の如く「オジヤ」だった

明けガラスたちが起き出して 三連声が近付いて来た

何か 挨拶されているように感じたので

「やおお早う 僕はもうオジヤ食べたよ 君たちは何かアテがあるのかい？」と問うと 「アー」と答えた

(二〇〇二年八月二日 76-3206)

## ひろがり

某ナースが 産休を終って出勤されたのは  
つい先頃のこのような 気がしていた

「あのお子さんは大きくなりましたでしょうね」と問うと  
「間もなく四歳です写真見せましょうか かわいいですよ」  
という答え！ 「エーッもう四歳！ ウーン私たちが入所  
してもう五年以上たったからなあ」と驚いたものである

またしばらくして「どんなですか」と聞くと「先日四歳の  
誕生祝いをしました」と言われる 「じゃあ いつかお写真

を見せて貰えませんか？」「はい」ということになった

「四歳なら分かるだろう」と考えて 私たちの写真に加工

(吹き出しを付けてご挨拶) してお返しとした すると

「伊規須さんの以前の写真が見たい」と言われる

「どれくらい前の？」「それはお任せします」・・・そこで

帰って 古い箱を探すとあるわあるわ見た事もない変色した

写真が一杯 とうとう誕生(イヤそれ以前)からの写真が

ミニアルバム一冊分そろった これは私のプロフィールだ

思わぬ形の交わりがひろがった 喜んでよいだろうか？

(二〇〇二年九月一二日 78-3258)

## ドキッ

車椅子生活になって だいぶたった

物理的バリアも心理的バリアもよく見える

前者は否定的なものが多く 後者は逆だった

自分を振り返って「バカだったな」と悔いることも多い

某女子中学生の投書 「障害者を見て一瞬ドキッとした

目が合ったら軽く会釈するとか 何か方法があったはず

どうすればよいか聞きたい」と

ニコッとする人もありますが そうしてもしなくても

心の動きはよく見えています 人間って言葉や行動に

よらないでも対話できるんですね……だから

優しい心で見えて頂けばそれで十分です その場合私どもの心が大きいに関係するので 慎まなければならないと思います

スーパーの陳列棚は高くて 三分の二以上は届かない

品物を見上げていると 「何かお取りしましょうか」と

言ってくれる人がある 狭い所に立っている人の肩を叩いて

「ちょっと道をあけて」と言ってくれる人がある

レジの出口で 見ず知らずの二人が協力して荷物を

(車椅子の) うしろに掛けてくれることもある

私のほうがドキドキしています 有り難うございます

(二〇〇三年二月一三日 83—3466)

## お人形

五歳のK君「ねーね先生 これ作ってきたからあげる」と  
手作り人形をくれた ティッシュの空き箱を加工した胴体に  
ヤクルトの空き瓶の頭と足が付いている

「先生の足がよくなるようにと思つて作つたんだ」と言う  
その子は前から いろいろ優しい言葉をかけてくれる

「せんせ年とつたん？」 「子供の時から歩けんやつたん？」

「きょうは 足がよくなつた？」 という具合

彼には三歳の妹Sさんがいる 食前の祈りは彼女の担当で  
家族や友だちのためにも とりなしの祈りをする



いつも 私のために祈りをしてくれるそうだが  
個人的にありがたいというより 彼女の心がうれしい  
先日は「伊規須せんせーをカッコよくしてください」と  
祈ったそうである 私は「そうそう何より内面をカッコよく  
しなければ」と自戒した

体のすっかり弱った某婦人は 自分のことはさておき  
私のために真剣に祈ってくれる 「先生はいま一番大変と  
思いますが暗くなくて助かっております どうか一日でも長  
生きさせて下さるよう」と K君やSさんが直接それを  
真似た訳ではなかるうに いつの間にか伝染している！

(二〇〇三年二月一七日 83-3468)

## ことだま

ある婦人は 一年前に急死した夫に毎日問いかけるようにパソコンを打ち その文章を供えることによって  
悲しみから救われた それはコトダマの力だろうと言う  
私の「別れの日々」はすでに六年余・・・書くことで  
支えられる点はまったく同じである

ある団体の 弁当給食事業の理念（標語）は

「生きることは食べること」だった

「生きることは情報を発受信すること」とも言える

「食べること（情報の発受信）は生きている証拠」なのだ

情報の発・受信は密接不可分で 発信する所には  
情報が集まる 直接返ってくるものもあれば  
回り回ってやって来るものもある

発信にはいろいろな形があるが いずれも良い意味のやじ馬  
根性から出る 体験も感慨も過ぎ去れば再び帰らないから  
閃いた瞬間に書き(描き)留めておかねばならない  
大変と思う時こそ一番よいものが見えているのだから  
ツライときこそ書くべきだ 書いていると次が湧いてくる  
そしてあるとき 量が質に変わる!

(二〇〇三年七月一六日 88-3690)

第二部 看られる夫

7 生活の知恵／すぐ挑戦

## ロープ

天井から何本も コブ付きロープが下がっている  
起き上がる時 立ち上がる時 ふらつく時 つかまる  
それがあるから たいへん助かる  
皆さんにも おすすめしている

しかし あるときゾツとした  
もし誰かが首を吊ろうと思えば  
道具はいくらでも 目の前にブラさがっている

首を吊る話は ユダの昔から現在に至るまで無数にある

舌をベロツツと出し 鼻を垂らし大小便を失禁する・・・  
見られたものじゃない 首は吊るもんじゃないという  
私に全くその気はない 命は私のものではないからだ

痴呆者は自殺しない 死が理解できない 方法が分からない  
もし自殺した人がいれば その人は痴呆ではなかったのだ

毒と薬は紙一重 うらおもて サジ加減ひとつである  
手は人を救う事もできれば なぐる事も殺す事もできる  
手があるから喧嘩する訳じゃない するかしないかは別問題  
問題は使い方であり 生き方である

(二〇〇〇年一〇月三一日 56-2314)

## 絶り柱

「手すり」は「手すり用の棒」である

我が家に「ぶら下がり用のコブ付きロープ」が たくさん下がっていることは すでに述べた通りである

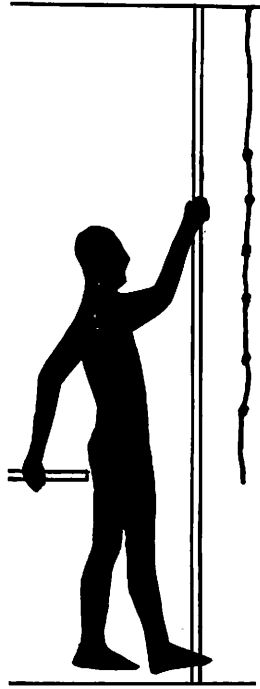
よろめく体を支えようと あちこち物に掴つかまっているうちに  
フツと心にひらめくものがあった

そうだ ここに柱があったらどうだろう?・・・と考えた

伸縮する物干し竿(遊休品)があったので 試しに

天井と床の間を突っ張ってみると 具合がよさそうだった

それではと 一般突っ張り棒（水平用として売られている）  
を立ててみると 甚だ具合がよろしい



こうして我が家には老人対策設備「縋り柱」が一つ増えた  
この部屋は 形は悪いが かなり広いので  
柱が数本立ったぐらいでは 大した邪魔にならない  
それよりも フラフラ退治のほうがあり難い

(二〇〇〇年十二月十四日 58-2412)



## 便意

N 医師 「高齢者ことに痴呆者は便意の感覚が低下します

感じたときはもう間に合いません」と・・・しかし

当時（五年前）は泰子の付添者として聞いていた

それが最近は 私自身のことになった

自分では 前立腺肥大はないと思っており 残尿感はなく

夜中に起きる事もないが 一般にオシッコが近くなった

しかも急に知らせが来るので 慌てて駆け込む事になる

わが家にいるときは 小水も座り便器に座って用を足す

トイレに急ぎながら 大声で「ちょっと待って 待って  
……もう少し待って……よし」となって  
放水が始まると 非常な解放感がある 尿線は太く  
所要時間は短い 尿路に狭窄のない証拠である

うまく腹圧をかけるとグレートも出る

日に複数回のこともある……しかし鳥類にはかなわない  
形は楕円体または球形 常に水底に沈み 堅さも一定

温水洗浄便器の機能をフルに使って 体の始末をする

独特のコツがあるが これは私だけのこと

(二〇〇一年二月一日 60-2486)

## 寝たまま机

タタミマットにゴロリと横になったが そのまま動けない  
まだ少し力は残っているが 筋肉がサッパリ起動しない  
頭の中では「さあ！」と何度も声をかけるが 夢のようだ  
長いコブ付きロープが 目の前でユラユラしているが  
ほんの三・四十センチ 手を伸ばすのが億劫だ

からだとは逆に 頭のレシーバーの感度は上がっており  
宇宙電波のように微かだが ハッキリ聞き取れるフムフム  
「これすぐ書かないと流れ去ってしまう！」とどこかで焦る  
メモ用紙は近いが左側だ………左手では字が書けない

「こんな時 寝たまま（仰臥まま）使える机はないだろうか」  
元気なら 喜んで（自分で）作るところだが 今は無理だ  
工作用のアイデアノートは 永いこと白紙のままである

テクノエイドセンターに よいアイデアがあるだろうか？  
来年一月末に研修（実習）会（注）があるが  
それまで動けるかどうか………それより現状で  
介護認定を受けて ケアマネさんに相談しようかとも思う  
レンタルでいろいろ試すことができるかも知れない

（注）「高齢社会をよくする北九州女性の会」の企画

（二〇〇一年八月一〇日 64-2646）

## ひげ

「髭」は「かみがしら」または「かみかんむり」と言う

「鬚髯」（しゅぜん）と言えば アゴヒゲとホオヒゲである

私は いつの頃からか脊椎と腰が悪くなり さらに進むと  
両手の支えなしに立てなくなった・・・すると

◆歯みがき◆洗面・・・・・・・・・・はまだよいとして

◆炊事・・・左手でジャガイモを右手で包丁を持つとき

数秒たたないうちに流しのフチに寄り掛かってしまう

たとい食材が足もとまで届いたとしても

これでは 食事の支度ができない

◆シャワー・・・左手で頭を泡立て右手はノズルを持つ  
ウメキながらカラスの行水の早わざ！

しかしもっとも困ったのは・・・

◆ヒゲソリだった・・・左手でアゴをなで右手は剃刀を持つ  
いくら早業でも時間がかかる 腰をクネクネねじりながら  
苦しむ・・・とうとうヒゲを剃らないことにした  
しばらくはカタナライシがやむを得ない 一日〇・五ミリの  
成長速度を少しでも促進したい気持がした

ちようどその頃 三十数日ヒゲを伸ばした漂流船長が救助  
され 顔写真が新聞にのった あんなふうになるのかな？  
最近 鼻息で短いヒゲが揺れるのをかすかに感じる

(1100一年九月一日 65-2708)

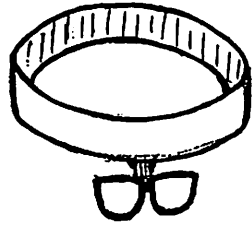
## ヘッドギア

スポーツのことはよく知らないが、ボクシング／ラグビーなどで、頭（耳）部を保護する防具のことを言うらしい

老眼も 加齢に伴なって度が進まなくなるとみえて

最近 眼鏡を買い換えることがなくなった・・・だいぶ前  
懇意な眼鏡屋さんが上等のフレームをサービスしてくれたのはよいが 作りが華奢でとうとう壊れてレンズだけが残った

その時ひらめいたのがヘッドギアである うちには解体したダンボール箱が沢山あり みな分厚くてシッカリしている



緩慢（数時間）接着用には 白色の一般工作用ボンド  
短時間（二日間）接着にはホットボンド 何でもよく着く  
熱溶解。ピストルも揃っており 両者を適宜使い分ける

これで眼鏡を気にしないで仕事ができる とても具合がよい  
すこし度の軽い別のレンズで パソコン用も作った

（二〇〇二年三月八日 71-2964）



## 省 行

からだの自由がきかなくなると

少しでもムダな動きをしないために

あらかじめ段取りを考える

全然別の考えから出てくる事でも

一つの動きに乗るものは この際 of せてしまう

ほんの二三歩であっても

行ったり戻ったりはキツイから

動線の長さを計算する時

幾何学のセンスが必要になる

階段昇降機に乗っている三〇秒間に

頭はフル回転 サササーと考える

何秒かで 決めなければならぬから

頭と心のよい訓練になる

こういう生活をしていると

痴呆にならないかも知れない

なっても構わないけど ならないのもいい

ならない方がよいかどうかは よく分からない

総合・最終結果までは予測できない

だいたい それは私の役割ではない

(二〇〇二年十一月四日 80-3352)

## 亡心 生人

「もの忘れが一番こわい」と思っても イザ「もの忘れ外来」に受診するとなると ためらう人が多いという

しかし 忘れるのがよいと言った人もある

「忘れるようなことは忘れたほうがよいのです 大事なことは忘れようたって忘れられません」という言葉に ショックを受けたものである

確かに 忘れたほうがよいことはあると思う

泰子はうき世のしがらみ 過去のしがらみを忘れて

ハッピーになった 悪い夫もその一つだったかも知れない

旧約聖書に登場する偉大な二人の預言者の交代に当たって  
かわされた言葉 エリシャ「先生の霊の二つの分（相続分）  
を下さい」 エリヤ「私が取られてあなたから離れるのを  
見るならばそうなるが 見なければそのようにはならない」

エリシャは自分を離れ昇天する師を見た 真理に目がとまっ  
たのである そしてエリヤ以上の力ある預言者となった

宇宙ロケットは 巨大なエンジンを噴射して上昇するが  
僅か数分で切り離して捨てる そして宇宙に旅立つ

(二〇〇二年十一月一八日 81-3378)

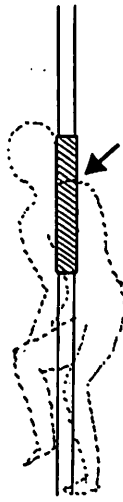
## すべりどめ

ふつう滑り止めといえば「安全策として 本命校とは別に  
確実に受かるような学校を受験すること」だろう・しかし  
ここでいう滑り止めは 文字通り摩擦を増す仕掛けである

我が家には 室内移動のために「すがり柱」「すがりロープ」  
などが幾つもあり ヘルパーさんの掃除の邪魔になっている  
前者は ツッパリ棒を縦に使って床と天井の間に立てた柱  
後者は 天井から太いロープを下げコブ（結び目）を沢山  
つけたもの………これらにすがるほか  
室内家具や棚などをつたってソロリソロリと動きまわる

このたび「すがり柱」を一本増設した 素材は直径四六ミリの丸棒 階段昇降機を取付けるため取り外した手すりである これを 移動ベッドの胸元近くに立てた

ベッドは日中 納戸の下に収納され 柱は孤立している 着替えの時（倒れないように）この柱に肩を押しつけるが 滑らかなのでツルリツと肩すかしをくって 甚だ危険！



そこで「すべりどめ」を巻いた・・・絨毯の下などに敷く  
あれである すると大変都合がよくなった安心してすがれる

(二〇〇二年一月三日 81-3386)

## 滑り止め②

こんどはすがり柱ではなく 本の滑り止めである

私の書斎には内壁が張ってない 十年前改築するとき

わざわざ頼んだものである そしてその十センチの奥行き

(壁厚)を利用して 天井まで一杯の書棚とした

それでも時々押し出されて移されたり 捨てられたりする

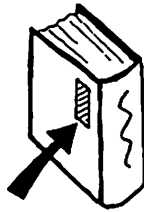
本が増えるからである

きて 辞書類などいわゆるツールは近い所に集まっているが

重いものが多い たとえば広辞苑 日本語大辞典 新大字典

新聖書辞典 類語辞典 すこし離れて旧新約聖書語句大辞典

などなど……以前からこれらの重量には辟易していたが  
腰が痛くなってからは 文字通り重荷になってきた  
左手を添えようとすると(両手離しになるから)腰がガクン  
となる………何とか片手でしっかりつかみたい  
そこで 指がかかる場所(挿図)に粘着物を付けた



初めはゴム糊を塗ったが 今は両面テープを貼る  
それも 新鮮な粘着面のままでは強過ぎるので  
手のひらをこすり付ける………切に願うと道は開ける！

(二〇〇二年二月二十六日 82-3432)



## ことわり

わがやの玄関には ことわりのメッセージが貼ってある

「すみません動作が鈍いのでしばらく待って下さい」と

近くにいるときはいくらかいいが 二階の果てにいます

相当時間がかかるので 気忙しい人は帰ってしまう

郵便配達員に「留守連絡票」を残されると

受け取りに本局まで出向かなければならない！

( 新 郵政公社にこの点の改善を期待します )

電話の相手に予めことわりを言う訳にはいかないが

呼び出し音に気付いても 受話器まで行くのに

時間がかかる・・・・・・そこで八回コールしたら

自動的に留守録音に切り替わるように設定してあります

・・・・・・そこで

留守録音になっていても在宅していることは多いのです

一生懸命に移動して もう一步のところまで来ている

のかも知れません

決して居留守を使っている訳ではありませんので

どうか事情をご理解ください

そして ひとこと留守電に 吹き込んでおいて下さい

そうでないと何(どなた)の用事?と心配になります

(二〇〇三年四月五日 84-3512)

## 鍋包み

何をやめても 食べる事だけはやめられない

一週間に二回ヘルパーさんが来て お食事を(すこし沢山)作ってくれる それを小分けして食べる

ほかに週に四回(夕食)弁当が来るが それだけでは足りないから 自分でも何とか炊事をする

最近はおっぱら雑炊(オジヤ)ばかり 野菜をいろいろ

切り込んで一鍋で仕上げる 咀嚼力が極端に低下したからこれに限る 同じものでは飽きるがなるだけ変化をつける

「キレイ」とか「おいしそう」とかはもう考えない

ヘルパーさんが 目先の変わったものを作ると大感激!

一鍋でグツグツやっているうちに いろいろ工夫した  
火を止めたあと バスタオルで覆っておくと朝まで温かい  
それではと 大きなタオルを巻いて専用の紐で胴回りと蓋を  
しばると朝まで熱い それならと更に鍋ザブトンを作った  
ダンボールを数枚重ねて ちょっと工作しただけだが  
もっと熱く保たれる………これは凄い

「今までずいぶんガスを損してきたな」と驚く

発泡スチロール製の保温箱(既製品)があるらしいが  
負けないぞ………汎用品はどうしてもピツタリこない  
元気があれば 実用新案でも出すのだが………

(二〇〇三年七月八日 87-3666)

## 首かけ

老人ホームの小便器には 左右にも上部(胸高)にも

しっかりした手すりが付いている

私は胸ごと寄り掛かるようにして

用を足す

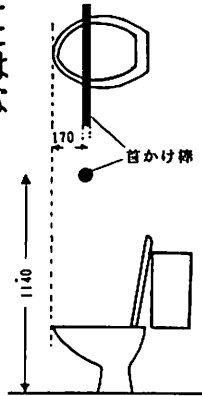
家の場合は立ったまま用足しすることではなく

大小ともに便器に座る だが(急ぐ時など)どうしても

座れないときに 腰が耐えられないので

何か簡単なバーを付けられないかと ずっと考え続け

アイデアノートにいくつも絵を描いた



老人ホームの手すりは汎用だから あの高さ（したがって胸ごと寄り掛かる訳）だが うちの場合は自分専用だから 使いやすい高さに しっかりしたものを作ろう

寄り掛かる事もできるが 首をかけて顎をしめれば 体がキッチリ固定できるだろうと思った

いろいろ計りながら検討して バーの高さは一一四センチ

（前後の）位置は便器手前端から一七センチと決定した  
材料置き場には イレクターパイプがあり ぴったりの  
穴あき板まであった・・・自分専用の道具を作ると  
はなはだ都合がよい 排泄は重要な生命活動だ

（二〇〇三年九月二日 89-3744）

## 安女不口発光信板

車庫入り口に安否発信板を取り付けたのはいつだったか？

「お陰様で元気にしております今日は〇〇日です」とあり  
窓の中の数字が スルスルと入れ替わるようになってい  
今ではすっかりお馴染みになって 皆さんよく見て下さる

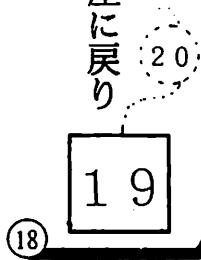
19日の朝だった 窓の数字を20に変えて 部屋に戻り

新聞を見て 何となくオカシイと気付いた

さっき日付を19にしたんだったかな？ 20だったかな？

ひょこひょこ杖について見に行ってみると やっぱり20だ

ウーンいつの間にも一日進んだのか？ いつ二重に送ったのか？



この仕掛けは 三種類の安否(状況)を発信する事ができる

①日付が正しく送られているとき ↓ 大丈夫

②日付が遅れているとき ↓ 死んでいる

③日付が進んでいるとき ↓ ボケている

(時間について感じたことども)

◆速さは一定ではない 年取ると速いとよく言われるが  
望み見る時間は長く 振り返る時間は短い

◆人は様々な時間圏に生きる 過去に・将来に・今だけに

◆忙しい人ほどヒマがあり ヒマな人ほど忙しい？

(二〇〇三年九月二九日 90-3766)



第二部 看られる夫

8 クルマは足そのもの

## クルマ

私は足腰が弱ったが　クルマの運転はまだできる

むかし　銭湯に行くのに車を使う人を見て笑っていた

近くまでタバコを買いに行く人を見ても同じだった

たしかに　歩ける人が車に乗るなら　笑ってもいいだろう

「運動不足は体に悪いですよ」と言いたいし

「地球環境にもよくない」と思っていた

しかし今の私にとって　車は必需品である

歩行器を押しても　市場までの百メートルはキツイ

だから 市場の駐車場までブーツと一分ぐらい走って  
後扉をあけて歩行器をおろし ソロソロと買い物に回る

ハガキ一枚投函するにも 車で出かけねばならない

こんどは反対方向に向かって百メートルばかり……  
すべてこういう具合……そのたびに地球に向かって  
ゴメンと頭を下げる これも福祉消費でありやむを得ない

泰子と在宅時代しみじみと思った 「介護費用とは通院費や  
薬代ばかりじゃないな」と 電気代も水道代も焦がした鍋代  
買っては捨てる食材もみなそうだった こんどは私の番！

(二〇〇一年一〇月五日 66-2726)

## 歩行器器マーク

「歩行器を積んでいることを表示するマークがありますか」と テクノエイドセンターに問い合わせたが即答はなかった

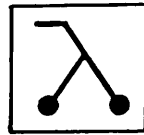
「車椅子マークを歩行器を含むと解することはできませんか」

「ウーン あのマークはもともと施設の入り口などに『この施設は車椅子に対応しています』という意味で貼ったものです それを誰かが車に貼ったことから普及?したのであって いかなる特権（や免除）が生じるものではありません 『赤ちゃんが乗っています』などと紙を出している人がいますが あれと同じです」と言う

「よし それなら歩行器マークを自分で考えよう」と

マグネットシートに図のようなマークを描いて後部に付けた

歩行器マーク？



市場の駐車場に入るときは頭から突っ込んで

後ろのハッチを開ける……………

「パッと見て このマークが歩行器に見えるかな？」と

まわりの視線に注目していると 「ん？ ……ナルホド」

となんとなく納得したようなので安心した

スーパーの駐車場では 警備職員が丁寧に案内してくれる

(二〇〇一年一〇月五日 66-2730)

## イタズラ

福岡市からの帰途 西公園ランプに乗る前に

すっかり日が落ちた 会議も長かったが明日は冬至

暗い筈だ………信号を右折して歩道に近づく

右はしに女子学生が数人固まっているが 動かない

歩道には誰もいないから スーッと通過しようとする

女子学生たちがワッとダッシュして突っ込んで来た

危ない！ 急ブレーキを踏んで事なきを得た フーッ

明らかにイタズラだと思った

これよりすこし前の新聞に

路上の悪ふざけを警告する投書が載っていた

夜間 道の真ん中に ウツブセになって

車がどれだけ近付くまでガマンできるか競うらしい

「轢き逃げだ！」と ハツとしてブレーキを踏むと

ムックリ起き上がって 万歳をしながら逃げてゆく

ドライバーはたまらない

警察に連絡しても 数分以上かかる

着いた時には 犯人はもういない

イタチゴッコと言うか モグラ叩きと言うか

いずれにしても現行犯逮捕は難しい

(二〇〇二年一月二四日 69-2874)

## コーン

コーンとは 円錐形のプラスチック製（赤色）標識である  
八幡東区役所（保健所）の痴呆予防教室（一月二十七日）に  
招かれることになって 保健師が二人打ち合わせに来られた  
「区役所の東 急な坂道の途中です そういう事情でしたら  
公用車の駐車場に一棹確保して 赤いコーンを置いときます  
から そこに停めて・・・・・・・・ここから入って下さい」  
地図を貰ったが 最近あのへんに行ったことがないので  
下見に行くと 地図と実際は大違い！ 狭い道路の角に  
ノッポビルが立っていたり 思ったより距離が近くて通り  
過ぎたり グルリグルリとふた回りしてやっと納得した



駐車場に赤いコーンがチラッと見えた 「あれだな！」

しかし私は思わずニヤツとした……………

特別の配慮には感謝したいし善意も分かる しかし私にはあのコーンが動かせないのだ どうやってあの場所に駐車しろと言うのだろうか？ 余裕をもって三・四〇分前には着くつもりだが そんなに早くから立ち会って貰うのは気がひける だから黙っところ……………もし誰も来てくれなかったら その事が例話になるかも知れない 「想像力をよほど働かせないと 痴呆世界のことは分かりませんよ」と……………そうならないことを期待する

(二〇〇二年九月一七日 78-3268)

あけといて！

ある障害者の訴えが新聞にのった

「障害者用トイレを使い放題されたら困ります」というもの  
ある講習会場で 寒さのため生理現象を我慢できず

トイレに急いだが 使用中で長いこと待たされ四苦八苦

十五分後 健康そうなご婦人が お化粧の匂いを発散させて

出てきた 広くて清潔でいつもすいているからといって

使い放題されたら困ります 私たちはこししか使えないと

私も短い車椅子生活の中で 一度体験したことがあった

待ちに待って手を掛けてみると 誰もいないのに「使用中」

のランプがついていた それ以来 車に瓶を積んでいる

私の場合無理すれば まだ普通便器で用をたせない事はない

それより困るのは駐車場である 入り口に近い場所に

専用駐車枠があるが その数が少ない場合よくふさがって

いる ある大きなスーパーが新築開店したので行ってみると

専用駐車枠は二つともふさがっていた 待っていると

健康そうな人が来てスツと車を出す 車椅子は積んでいない

何度も経験したので店長に電話すると「困ってます」と言う

「今日は腹が痛い」などと言う人が多いそうだ

侵犯経験者が三九パーセントというデータを見た事がある

(二〇〇二年二月二六日 82-3420)

## 馭系 正張

車体を磨くことはしない しようと思ってもできない  
フロントガラスがひどく汚れていれば 拭くが

手が伸びないからほんの目の前だけ・・・以前のような  
タイヤチェックやバッテリーチェックはほとんどしない

いざ出発というときは 大いに緊張する

この四十余年の間に 何度も事故を起こしたから  
事故を起こせば現場検証に立ち会わねばならない

時間のかかる事もある・・・そのときのため

①雨に備えて防水カッパを積んでおく

② 寒風対策に厚手の防寒ジャンパーを準備する

③ リアを潰され車椅子が下ろせない場合を想定して最低限動くために 杖を二本積んでおく

そのほか・・・日ごとに運転能力が低下しているから

④ 決して無理をしない 明るいうちに帰りたい

⑤ 初心（教習時代）に帰りマイペースで安全運転する

前後に車椅子マーク 後部に高齢者マークをつけている

⑥ ある人は 救急に運ばれた時に備えて下着を替えると言ったが そこまでは考えてない

人生毎日緊張の出発だ 大胆かつ慎重に 準備は細心に

(二〇〇三年三月一四日 83-3498)

第二部 看られる夫

9 妻をしのぶ

## 比 較

ある人に詩集「別れの日々〇〇・九」を贈った

十年前に夫を亡くした婦人である

「生きていただけでいいんですが死んでしまいました」

「先生は奥さんがまだ生きていらっしゃるからいいです」と手紙が来た……そうだろう気持ちは分かる

福岡に住むある友人（七七歳）は 数年前に妻を亡くした

「僕は妻を亡くしたが君には何も言えない 大変だなあ」

と言った ある葬儀で会ったが相当氣力が衰えていた

二つの例から「どちらがいいかなあ」と考えた

配偶者の死の方にもよると思った

私の場合 妻は 死に始まったが死に終わっていない

スローグッドバイ(緩慢別離)が進行中である

生裂きの傷は乾き 奥深いところに鈍痛が残っている

最近の彼女の状況は その終点が遠くないことを告げている

一方私は「男は三年」と言われながら それを超えている

こちらも終点は近い? PPKかどうか私の決める事ではない

暗くはないがもろい 貫入が次第に口を広げつつある

支えられてはいるが 肉体も気力も有限である

(二〇〇〇年一〇月一六日 54-2258)



鰥<sup>かん</sup>

士夫（やもお・やもを）

東山動物園（名古屋）にいたカバの「重吉」が  
老衰の為に死んだ……と報じられた

国内最高齢の五三歳 人間でいえば百歳を超えという

彼は一九五四年に嫁を迎え 四〇年間に一九頭の親となった  
国内の動物園にいる五三頭の 六割は彼らの子孫にあたる

彼の妻「福子」は 四年前の夏に死亡したから

彼の鰥夫だった期間は四年たらず……動物の世界でも

「男は三年」といふのがあるのだろうか？  
オス

私は満四年をだいぶ過ぎた 元気がまだ残っているうちは  
「先には死ねない 泰子の始末をしてから」と思っていたが  
自分の体が弱って来ると 「あまり長く生きないで・・・」  
と心ひそかに願うようになった

しかし何らかの手出しをしたり 誰かに何か頼もうと  
思っている訳ではない・・・・・・命は厳かなもので  
決して人の手の内にはないのだから・・・・・・ただ  
「耐えられないような試練に会わせられない活ける神」に  
向かって憐れみを乞う・・・・これは決して空鉄砲からてっぽうではない

(二〇〇一年六月三日 63-2600)

## 幽風

「幽」は「かすか」である　そよ風よりずっと弱い風  
「かすかに感じられる空気の動き」という程度

最近そんなものを感じるのは　泰子の頭上でかすかに動く  
紙風船を見たからである・・・ホームの真似をして  
わがベッドの上にも吊し　見上げて泰子を偲ぶ

さらに書斎の天井にも吊した　窓をあけていると  
風船が揺らぐ・・・風は（秒速）十センチかそれ以下か？  
書斎はわざわざ北向きで　内壁は張らずに天井まで一杯に

書棚が作り付けてある 開口部（窓）は一か所だけ  
ある人からコックピットとあだ名されたことがあった

始めから「空気が入れ替わらない部屋」と覚悟はしていた  
しかし空気は動いていたのである………かつて  
すき間風を調べようと 線香の煙をかざして回った  
こともあったが その必要はなかった

窓を閉めていても 風船は静かにゆらぐ  
人間（の体温）から上昇気流が上がっているらしい  
風が見えるようになって 何となくホツとしている

（二〇〇三年五月六日 85—3572）

第二部 看られる夫

10 恐れず前進  
／やじ馬根性

## 引き止め

大先輩のF牧師は 死の直前

「み国へゆく身を引きなとどめそ」(注)と歌った  
もう三十年以上も昔だったと思う

とどめる方法は 「祈り」のほかにもある

個人を祭り上げる(偶像視する)こと

これはつまり絶対者から目を離すことである

「死んでも死なれない」思いを残させること

すると なかなか天国に行けず長生きしてしまう

家を出たまま帰れないという状態は 大不幸に違いない  
最新の医療技術は 人をいつまでも生かす事ができるという  
しかし 一旦人手を加えたら 取り外す時が大変である  
かつてU教授は「君たち今に死ねなくなるよ」と警告した  
老人ホームのある利用者は ペースメーカーを埋め込んだ  
家族は「肉体が死んでも これは動き続けるそうです」と  
言って首をすくめた

聖徒パウロは「主とその御言みことばに委ねゆだます」と告白した  
これが最も安心して死ねる道だろうと思う

(注) 天国に凱旋するんだから「先生を癒して下さい」なん  
て祈って、私を引き止めないで………という意味

(二〇〇〇年一〇月一七日 54-2266)

道みち 並なみ 目め 請しん

シドニー・オリンピックの女子競泳（平泳ぎ）で  
メダルをとった 源みなもと 選手が

「私のような者が入賞して うしろに道ができたことは  
大変よかったですと思います」と言った

彼女は（競泳道の）道普請をしたらしい

ほかにも様々の道普請をした選手たちがあっただろう  
こうして記録は 次々に塗りかえられてゆく

さて 人生道の道普請は 誰がするのだろうか？



ある人は「人の世は重き荷を負うて遠き道を行くがごとし」と言ったが 道を作ってはくれなかった

池田総理は「人づくり」を唱えたから「さては」と思ったがそれは 工場ですぐ役立つ技術者のことだった

聖書は人の理想像を示す 総督ピラトはキリストをさして

「見よこの人なり」と言った 別の所には……

「模範を残された」ともある 道を作られたのである

その後 彼に倣って多くの聖徒が時代の道普請をした  
私たちも 高齢社会における勝利道の普請をしている

(二〇〇〇年一〇月二五日 55-2286)

## 限 界

米国HP（ヒューレット・パッカード）の 社長兼

CEO（最高経営責任者）カールトン・フィオリーナさんが

このたび会長にも就任し 一人三役になったと報じられた

だいぶ前 彼女のテレビ出演を見た時はCEOだけだった

にこやかに笑う四十五・六歳・・・彼女は

「私に唯一限界があるとすれば それは自らに課する限界

だけです・・・」と言った

それは 目に見えないガラスの天井だという

今回 会長職を譲ったH氏は

「彼女のトップとしての仕事ぶりには太鼓判を押します」と言い 取締役の一人として全面的に支援するそうだ

自信過剰ということがあるから

頑張りや 無茶はもちろん駄目だ

しかし彼女は 押しも押されもせぬ実績があるという

彼女の精神基盤が何であるか知らないが

それが 人間から発するものであるならば

堅くはないだろう しかし どうもそうではないようだ

(二〇〇〇年一月二日 56—2330)

## 3 K

はじめに3Kと言われたのは

「キツイ」「キタナイ」「キケン」だったと思う

そういう仕事は 日本人がやりたがらないので

外国人(労働者)にお願いする・・・という話だった

その後 女性が結婚相手に望むのは サンコウ三高つまり

「高身長」「高学歴」「高収入」であると言われた

これも3Kである

最近 ある女性が 介護中の実母のことを

「きたない」「くさい」「聞きわけがない」と言い

年を取るにも 上手下手がある と言った

自分が年をとったら

「きれいに」「かわいく」「かっこよく」ありたいと言った

そこで 私は提案したい………というより

いま現在 私は次のような3Kを生きている

◆暗くない

◆くたばらない

◆苦勞じゃない

衰えても倒れても 死ぬまでは生きている………

今日は泰子の六九歳の誕生日……痴呆の恩恵を深く思った

(二〇〇一年二月六日 60—2498)

なをじゅうごんじざい  
後期古同齡耆老

後期高齢者とは 六五歳にキリのよい数字（十歳）を  
プラスしたものでしょうか？ あるいは人の寿命をおおまかに  
八五歳として 六五と八五のまん中をとったものでしょうか？

どうもそういう数字上の便宜によるものではなさそうだ  
よろめく ふらつく 足に力が入らない あちこち痙攣する  
目がシパシパする 耳が遠くなる 歯はモゴモゴする  
何事もスタートに気力が湧かない 書類の流れに負けそう

旧約聖書は 人の終末の有様を「その日になると家を守る者

は震え 力ある人は屈み・・・(中略)・・・アメンドウは花咲  
きイナゴはその身を引きずり歩き その欲望は衰え 人が永  
遠の家に行こうとするので 泣く人がちまたを歩きまわる  
そののち銀の紐は切れ 金の皿は碎け 水がめは泉のかたわ  
らで破れ 車は井戸のかたわらで碎ける ちりはもとのよう  
に土に帰り 霊はこれを授けた神に帰る」と描いている

車にはもみじマークを付けなければならぬ

ひとの事を書いているうちに いよいよ自分の事を

書かなければならなくなった ボケ行く様や死に行く様を  
どこまで書き残すことができるだろうか？

(二〇〇一年四月五日 62—2578)

## 白 死

「白」には「汚けがれない・潔いさぎよい・明あるい」などの意味がある

ある女優さんが 「死ぬんだったら雪の降る日がいいな

真まっ白しろなところへ帰かえってゆく………三途さんずの川がわって

何本もあるんだな………」などと言いっていた

彼女の死しが 本当はどうかだったのか知らないが

その言葉ことばがいかにもふさわしく感かんじられる

和服わふくのよく似合にあう 美うしい人ひとだった

もし「死」の色いろを選えらべるなら 「白」が一番いちばんに違ちがいない



しかしそれは 文学的な白でも 光学的な白でもない  
我々の側で描く白でもなく あちらから来る白である  
太陽光を分光すれば 七（無限）色が現れるが  
色エノグを塗り重ねれば 黒になる！

人間は 自分の生と同様に 死も選ぶことができない  
命の始めも終わりもタイミングも 生きざまも死にざまも  
選べない………命の終りは特に問題になるが  
いかに手を尽くしても 死を避けることはできない

死生観の相違によって終末期介護は大いに変ってくると言う

(二〇〇一年八月一六日 64-2674)

## 溢れる

ある国語辞典を引くと「あふれる」……

「収まりきらなくなって一部が外に出る」……とあった  
聖書のお言葉に 次のようなものがあつた

「人は量はかりをよくし押し入れ揺すり入れ溢るるまでに……」

有り難うございます 有り難うございます 有り難うござい  
ます…… 私はいったいどこにいるのだろう?!

ここは天国に違いない…… 死んだあとのことじゃなく  
遠い雲の上のことでもなく 特別の金ピカ御殿でもなく  
今がそうなのだと思う 物も嬉しいが皆さんの心が嬉しい

買い物に行くと とんでもないオマケやらプレゼント！

思わぬところから 差し入れまた差し入れて食べきれない！

一汁一菜どころか 今晚は十菜近くになってしまった！

一口食べてはゴクリ 感涙・謝涙・嬉涙を飲んでいと

ピンポーン(チャイム) ワーッまた(喚声) ワーン(泣き声)

泣きながら食べては消化によくない と思うがとまらない

歩行器にゴミ袋を積んで出ると あっちからもこっちからも

駆け寄ってくれる・・・ありがとう ありがとうございます

自然に溢れる心で お付き合いたいと思います

(二〇〇一年九月一五日 65-2712)

有 無

◆林子平は 親<sup>1</sup>もなし妻<sup>2</sup>なし子<sup>3</sup>なし板木<sup>4</sup>なし金<sup>5</sup>もなければ  
ど死<sup>6</sup>にたくもなしと歌った・・・私は六番目が違う

先日◆ある人は

買えと言われたって欲しいものない

買ったとしても置く場所ない

ゴミになるから出されない

ダイオキシン出るから燃やせない

ご法度だから賭けられない

あっても無くても無駄しない

今さら生き方変えられない・・・・・・・・と歌った

また◆別の人は

ヒマがあるときゃカネがない

カネがあるときゃヒマがない

両方あるときゃ先がない・・・・・・・・と言った

さて◆わたしは・・・・・・・・ありありありだ！

日々に新しい人生あり

カネが無くても心に錦あり

カネもトキも満ち足りた永遠の命あり

(二〇〇二年五月六日 73-3058)

## 陣とられゲーム

地面に書いた図形の端から出発して

指コンパスで扇形を描いて自陣を広げてゆく……  
こんなゲームがあった　これは陣とりゲーム

しかしいま私は　次々に自陣を侵される陣取られ状態

ある朝おきると　右手がほとんど動かない!?

アレッ昨晚　寝相が悪かったかな　足の下に敷いたかな?

イヤそんなことはなかった　エーッとポイントは肘だな

これで一描き(アーチ)陣地をとられた……こんな具合

下降線は一本調子ではなく 階段状（時々ガクン）らしい

先日の墮落事故も大きな降段だった

もし脳卒中にドカンと当たれば パタンと倒れて

寝たきりになるかも知れない 何かにつまづいて転び

骨折でもすれば それきり動けなくなるかも知れない

泰子の経過を振り返ると 七年前の白内障手術がそうだった

ように思う・・・あの時の降段は大きかった

病院でも 薬局でも眼鏡屋でもやられた・・・ひとのことを

言う前に 二人生活の中で大小様々な降段があったかも

知れない 手のひら一枚だけでは鳴らない

(二〇〇二年一月十三日 81-3406)

## 立目 比

急に耳がツーンとして 聞こえが悪くなった

ブリキのオモチャがペコンと潰れたような感じで

(音響的) 別世界に入った……ここはどこだろう？

TVの音が遠くなって よく聞こえない

近くの公園で ○○党が演説している？……が

今日は ほとんど気にならない

近くまで来たので 耳を澄ますと

物干し竿の宣伝・販売車だった



だいぶ時間がたったが 耳の具合は変わらない

ウーン このままだと ちょっと都合が悪いな……

しかし いずれ天地(天国/地上)の音の比率は

変らなければならない

0:100 ↓ 100:0 に変わったとき 新しい部屋に移る

今の状態は 60:40 ぐらいまで来たのかな？

すっかり忘れて仕事をしているうちに

いつの間にかツーンという音は消えていた

まだ(地上↓天国)引越しは許されないらしい

大事な人を預かっているからだろうと思う

(二〇〇三年八月二十七日 89-3724)

龍 千口 蘭

この夏 浜離宮庭園で五五年ぶりにリュウゼツランが  
開花（そして劇的枯死）したという

ある日突然花茎が天に向かって伸び始め 八米にもなって  
黄色い花が密集して咲き ハチの群れが狂喜乱舞するようだ

竹林も二百年？で一斉に開花して枯死すると聞いた

動植物は個体・群体にかかわらず 「生きるもの」であると  
同時に「死ぬもの」だ 生まれることはやがて死ぬことだ  
死ぬことを曖昧にしては 生きられない

若者は「何をしたらよいか分らない」と相談してくる

聖書中の問答「どうしたらよいのですか？神のわざとは何ですか？」「永遠の命に至る朽ちない食物のために働け」と

「人は死して名を残す」というが 人の称賛は忘れられる  
消えない栄誉 ゆるがない望みはどこにあるのか？

真の「死に花（死に光り<sup>びかり</sup>）」はどうしたら咲かせられるか？

センチュリーフラワーというぐらいだから 龍舌蘭の開花  
は稀である しかし人間は続々と生まれ 次々に死んでゆく  
開花報告は無数にあるべきだ 狂喜するハチ群とは何？

（二〇〇三年九月一日 89—3736）

## 己が日

詩篇に「われらに おのが日を数えることを教えて知恵の心を  
得させて下さい」というモーセの詩がある・・・これまで  
「人生ははかない いか<sup>に</sup>に生きるかよく考えねばならない」  
という程度に受け止めてきた

その時の「おのが日」とは 過ぎてきた数十年の来<sup>こ</sup>し方と  
あと何年か分からない 老い先短い行く末・・・だった  
しかし読み返して 大きな誤解をしていたことに気づいた  
モーセは狭い発想からこれを歌ったのではなかった

彼は万物の根源に目をとめ 人の行くべき道を悟り

立つべき立場に立って 万民の幸福を祈り求めたのだった

この祈詩の中には 驚いたことに 答えまで記されている  
苦難の人生に比べて 遙かにまさった喜びと楽しみ満足！  
きちんと報われる手ごたえ 永遠に消えない望 それには  
たしかな保証が伴っている！ すぐそこにもう見えている  
と思われるほど確かなもの！ 鍵は一つ これも明確無比

「目から鱗が落ちる」とはこのことか・・・私を取り巻く  
「時間」の輪は方向もサイズも一変してしまった

(二〇〇三年十一月一七日 91—3850)

## 賞

秋は恩賞の季節 今年は五人に文化勲章が贈られ

十五人が文化功労者（賞）とされた

目玉は 国際貢献がはじめて授賞理由とされ

元CNNエコーの緒方貞子氏が受賞（章）したことだろう

私の推測・・・おおむね七〇歳以上で功成り名遂げた人

話題の人を含める事 バランスを乱さず難のない人

同程度の人が複数あった場合には調整や妥協もあっただろう

推薦の積み重ねだろうから それぞれの背景分野の力関係も

見えるような気がする

功勞（者）賞と文化勲章の違いははっきりしない まあ

大功績者五名と それに次ぐ十五人ということか？

しかし両賞とも受けた人があったから 性格は違うのだろう

毎年たくさんのお受賞者が出ると 周辺にストレスも発生する

喜ぶ者と共に喜ぶのは なかなか難しいものだ

同じレベルに立っていればそう感じるかも知れないが

実は桁外れの賞があるのだ 簡単に評価が塗り替えられる

ノーベル賞など足下にも及ばない永遠の栄誉！最高の恩賞！

副賞も莫大なものだが 日本銀行券の類ではない

(11003年 11月 18日 91-3858)

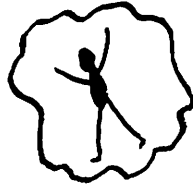
## 狭 窄

緑内障はかなり危険な眼病だが 無症状のことも多く  
視野狭窄がそうとう進んでから気付くことがあるという  
私も年相応に白内障が進んでいるが どちらかと言えば  
全体が薄くかすむ型らしい

それより深刻なのは 識野・憶野・霊野・脳野などの狭窄だ  
これらは医学的検査でも的確なことは分からない

・・・・・・・・とすれば自覚症状によらなければならぬが  
自覚できなくなった時こそ重篤ということがあり要注意だ





今のところ自覚できる段階だが 世界が次第に薄暗くなり  
動きが鈍くなってゆくのは ちよっとした下降体験だ  
だが 喪失の不安がある訳ではない

列車がトンネルに入ると 急に暗くなりガタガタッと  
風圧がかかる かししばらくすればパッと明るい新世界が  
開ける………実はそれよりずっと前に  
出口は小さく見えているのだ

(二〇〇三年一月一九日 91-3864)

第二部 看られる夫

1 1 その他

## 不 思 議

Xさんは不思議な人ですね

話術がうまいという訳でもないが

話していると なんとなくひかれる！

ほんとに不思議な人

へー？ そんなつもりは少しもないが

人好きなんですかね

こちらが 好きと思ったら

相手からも 好かれるんじゃないですか

人間関係って 鏡みたいなものですね

こちらが笑えば 鏡の中も笑うし

こちらが怒れば 鏡の中も怒る………

相手の顔に こちらの気持ちが写るみたいですね

チンパンジーの子供が 動物にないホホエミ顔をしたらしい  
人間に対する気持ちの現れだろうか

しかしある作家Aは「微笑は人の心を殺す光線」と言い

またある作家Bは「微笑とは決して人間を容認しないという  
最後のしるし 見えない吹矢だ」と形容した

(二〇〇〇年十一月二日 56-2338)

## 不審顔

日曜日ホームの帰途 スーパーに寄ると大体八時前になる  
買い物カートを押して 急いで店内を回る あらかじめ  
メモを用意しているから 迷わず売り場に直行する

炊事に手間をかける事も弁当を貰う事もあるが 急ぐ時は  
冷凍ゴハンをチンしてククレをかける これが最も早い  
そこでカレー・ハヤシ・牛丼・・・といろいろ買い集める

売り場の曲がり角で やはり車を押した婦人とスレ違った  
一瞬・・・私のカゴの中を見て 不思議そうな顔をした

「こんなもの……こんなに沢山買って……この時間？

この年齢？ なんたるこの人は？ ウーム？……」

その間ほぼ〇・三秒……「顔に書いてあった」というか

「目がものを言った」というか 私にはハッキリ聞こえた

人間はすごい交信力を持っていると感じた

かつてフセイン大統領の前で 腕を組んだ外国少年の姿が

全世界に流れた 強力なボディランゲージを発していた

林田スマ氏は「(上から下まで)女の勝負は五秒」と言った

暗夜の海上でかわす味方識別は 命がけで緊張の一瞬だが

街角でパツタリ会ったネコの(敵)味方識別はもっと早い？

(二〇〇一年一月三十一日 60-2468)

## 寿 賀

私と同じ年の婦人が 面白い一文を投稿した

「喜寿さんよく来てくれました 元気で会えて嬉しい・・・  
傘寿さんと会う日も近いでしょう 待っててね」と

私「なるほど」 そう言えば「寿」はもっと沢山ある筈だ  
古希から始まって 喜寿・卒寿・白寿・百寿このあたりは  
よく知られているが・・・以下はおもに私の造語

【旺寿】老いてますます盛ん

【満寿・溢寿・盈寿】満たされて溢れて流れ出る

【任寿・委寿】まかせ切れれば安心と平安・平穩

【遣寿】使命を受けて来た道だから一切は備えられる

【栄寿】人間に生きる目的が無いなんて とんでもない！

【賜寿】命は自分のものではない 与えられたもの

【余寿】余分ではなく 付け加えられた賜物という意味

【輝寿】人生は暗いどころか むしろ輝かしい

【還寿・帰寿】出て来た家に帰る 喜びの日

【頌寿】内向きではなく 上に外に大賛美・大感謝

【特寿】ここまで生きて来られたのは まさに特別賞

【望寿】地上のものが薄れ 上にあるものが次第にハッキリ

【賞寿・冠寿】いよいよその日 賞を受け冠を受ける

(二〇〇二年四月一〇日 72-3000)



## 信 頼

ハガキ一枚出すにも 車で出かけなければならぬ

右（つまりポスト）側に寄って 手を伸ばし直接投函する

近くに通行人がいれば 声をかけて頼むこともあるし

人のよさそうな警備員は 向こうから寄って来てくれる

みな有り難いことだが 体を動かさないのが気になる

そこで時にはエッサエッサと 車椅子を漕ぐ

前後の車の状況とか道路の傾斜など 余計な気遣いもあるが

肩や上膊部の筋肉が かなりのエネルギーを消費する

足を使わない分 そっちが働けば まあいいかと思う

ある日の夕方 道路沿いの住宅の前で

前から来た人が急に曲がって 玄関の引き戸に

カギを差し込んだ 私が思わずちょっと左を向くと

その人も うしろをうかがう気配・・・・・・・・

「あ まずいな！（昼間ずっと留守ってわかっちゃった）

（こんな錠ひとつ簡単に壊されるだろうな）・・・・ン？

（ま 車椅子の老人が泥棒することもないだろう）」

うしろ姿の緊張がフツと解けるのを感じた

「そうだったのか・・・・・・・・信頼を裏切らないように

慎まなければいけない」と思った

（二〇〇二年七月八日 75-3134）

## 健康寿命

昨年の簡易生命表ができあがったらしい

日本人の平均寿命は女性八四・九三歳 男性七八・〇七歳

男女とも過去最高を更新した 女性は文句なしにトップだが

男性はアイスランド・スウェーデンと並んでいる

健康寿命は これから五歳ぐらい引いたものだというから

私はもう不健康圏に入っている？

気付かないうちに ジワリジワリと変化が進む

マダラ・起伏しながらだから なかなか分からない

最近 いろいろな先輩に会って ハッとするとき

心密かに自分を映す……私はそれ以上かも知れない  
気付かないのは自分だけだろう……と

失敗したら すみません寛容に包んでくださいと言おう

忘れたら もう一度話してくださいとお願いしよう

同じ事を繰り返したら 忍耐強く聞いて頂こう

今いくらかでも 包容力が残っているうちに

先輩たちを助けよう やがて自分もそうなるのだから

しかし神の道は人の道の上にある 統計通りとは限らない

(二〇〇二年八月二十七日 77-3224)

あとがき

◆前号「別れの日々〇〇・九」では「痴呆は神様の賜物である」と書きました。本人・家族ともに決して不幸ではないと思つたからです。

①病者本人は厳しい現実をリアルに理解できず、この世の一切の煩いから解放されて、(若干の戸惑いはあるものの)ハッピーであること

②家族・介護者(ことに配偶者)は否応なしに優しくなり、遅くなること

◆もう一つ、私が言いたいのは、「痴呆は生きている」ということです。私たちは生きている証拠に、苦しんだり悲しんだり、喜んだりいろいろなことに遭遇します。痴呆も人間そのものであり、生きていますから、同じ状態が固定されることはありません。ある人々は「異常行動が更に加わるのではないか」「これが永遠に続くのではないか」と失望して、悲惨な結末を招きました。しかし私は声を大にして言いたいのです、「もうしばらくの辛抱です、必ず逃れの道があります」と。逃れの道という消極的に聞こえますが、憐れみの道だと思えます。もちろん「いつまで」と断言することはできませんが、私たちの体験から必ず道は開けると信じています。私たちは共倒れから救われました。

◆痴呆は病者本人の問題というより、介護者の問題であることはよく知られ

ており、知識・技術よりも心が大事だと思えます。

※痴呆を理解できない親族・家族によってトラブルが生じること

※主介護者が心の余裕をなくし手荒介護や虐待に走る問題

※介護（配偶）者の力が尽きて倒れる例など・・・色々あると思えます

※介護者が配偶者世代か子女世代かによって姿勢が違ってきます

◆天幕構造の建物は内部を正（プラス）圧にしておかないと、ヘタヘタと潰れてしまいます。人生も同じでしょう。ことに痴呆は

※明日はわが身かも知れない

※原因が分からず的確な予防法がない

※根本的な治療薬がない・・・からです

◆痴呆は人生究極の状態ではないかと思えます。したがって、これを避けよう、あるいは隠そうとするのではなく、そうなっても乗り越え得るよう準備すべきではないでしょうか。人生が終りに近付くにしたがって課題は重くなってきました。泥沼で踏ん張ることはできません。堅い足場に立つことは、自己責任で、早いうちにやっておくべきことだと思います。以上

二〇〇四年二月

伊規須 太郎

(本号の)

索

引

## あ行

秋風	(夫婦生活実りの時)	70
握手	(7年前の握腕・握体)	94
あけといて	(ここしか使えない)	468
足音	(逆に泰子の足音を)	84
頭のゴム	(頭のゴムが伸びた)	218
アナザワールド	(創造論には傲慢?)	44
溢れる	(ここは天国らしい)	494
安定	(αに始まりωに終)	126
安否発信板	(3種類の安否を発信)	456
イタズラ	(肝だめしはやめて)	464
いたの?	(夫との会話 あれ?)	82
いっとき	(死ぬまでは生きている)	350
いても立っても	(死ぬかも知れない)	174
移動方向	(上り下り行く帰る)	148
いのち	(自然に死なせて?)	24
いのり	(み心のままと祈る)	46
遺品	(同類が綺麗に集合)	96
有無	(無くても有りの生涯)	496
薄紙	(死ぬまでは生きている)	170
MR I	(弾片がモノモノ?)	166
遠近死	(遠く近く伸び絡む)	48
嚙下	(関心事に答えられ)	16
嗚咽	(雄山の崩れを見て)	60
大舞台	(今日が明日の歴史)	348
お人形	(やさしい心の伝染)	424
己が日	(詩篇の誤解/落鱗)	504
折り紙	(やじ馬の執着性?)	206
俺のこと?	(俺のことか、でも)	380
音比	(天地100:0 で引越しとなる)	500

## か行

介護と日本語	(介護移民によって)	392
階段	(駅の階段が関心事)	306
階段昇降機	(介護保険で補助され)	378
乖離	(体と頭の乖離が進む)	236
鏡	(A顔B鏡ならB顔A鏡?)	78
覚醒力	(自然覚醒ではない)	284
香椎紀行	(バリアがたくさん)	314
家庭内事故	(倒れてグサリと?)	230
過度	(ゼロ以下の世界は)	332



我慢	(排泄を我慢する人間)	232
嘔み顔	(モグモグモグモグ)	18
カラス	(明けガラスと挨拶)	418
環境変化	(wax がけもいいな)	34
鑑識	(指紋はいらない!)	324
感度	(私が低下したら?)	258
鏝夫 (かんぶ)	(カバの世界も3年)	476
気合い	(自然に声が出る!)	194
旧居	(天から見下す仮寓)	252
行	(人生すべてこれ行)	118
狭窄	(夜明け前の暗さ?)	508
緊張	(大胆慎重細心準備)	470
空間	(絶えず戦わないと)	140
首かけ	(自作の排泄支援装置)	454
組み木	(鋸不要の逸品かも)	40
悔やみ	(亡くなったんですか)	102
クルマ	(ゴメン使わせて!)	460
車椅子	(色々学んだことは)	318
ケアマネ	(よくやってくれる)	372
刑期	(天国の無期刑は?)	114
Kの形	(P P KかY Y Kか)	138
敬老会	(記銘力低下を自覚)	226
劇場	(劇場とはなるもの)	360
結婚記念日	(めおとビナを発見)	90
月謝	(ヘルパーと話が弾む)	404
欠食者?	(欠食その日ぐらし)	400
決断	(危機は決断の時期)	14
限界	(自らに課する限界)	486
健康寿命	(平均寿命マイナス5歳?)	520
健康長寿食	(奇妙な標語ふたつ)	168
幻想	(自分が自分を見る)	250
元服	(十五歳のもののふ)	128
後期高齢者	(75歳とする根拠)	490
更年期	(食・動・寝・笑!)	188
広報	(何年言い続ける?)	292
コーン	(駐車枠は感謝だが)	466
孤独死	(最初の連絡は誰が)	244
言霊、ことだま	(書く事で支えられ)	426
断り、ことわり	(暫く待って下さい)	459

このまま	(いつかはこのまま)	162
ゴム	(頭のゴムが伸びた)	218
さ行		
臍帯①	(泰子と繋がっている)	72
臍帯②	(繋がったミイラ?)	74
3K	(私が生きてる3K)	488
散乱	(居室散乱の理由は)	160
支援	(本当の事が見えた)	288
時間を作る	(トイレ余裕時間を)	186
しぐさ	(痛さを数値化する)	36
歯垢	(一種の廃用性汚染)	334
死死死	(何度も死んだ泰子)	108
視線	(ゾットする冷視線)	326
失火顛末記	(火は自我の象徴?)	262
失見当	(アレッ朝か夕か?)	274
実時間	(ストーブ火傷体験)	240
質問	(ねえねえなんで?)	414
CD	(涙もろいのかな?)	190
寿賀	(すばらしい「寿」)	516
10=12	(満溢はむしろ不幸)	196
収穫期	(オイシイ所は先取り?)	362
終局	(急変があり得ます)	20
終信	(もう手紙は来ない)	28
受託	(泰子をズッシリ受止)	56
主婦力	(優劣?いや個性だ)	398
寿命倍率	(泰子は4.5倍?)	104
賞	(最高の栄誉・恩賞)	506
省行	(無駄な動きを減らす)	442
症状	(食べることばかり)	134
常呻	(潮吹きは呻きか?)	198
食前の祈り	(身近に感じるのは)	22
褥瘡	(動いて生きる動物)	242
食道癌	(心と体は密着連携)	156
書字麻痺	(いよいよ来たか?)	222
徐崩	(自分で分るうちは)	224
地雷原	(痙攣という地雷原)	246
申告	(ポケを自覚し申告)	238
新使命	(バリアを破りたい)	308
迅速	(バリア解消即決!)	394
診断	(こんな診断例あり)	382

陣取られゲーム (下降は直線でない)	498	
信頼 (泥酔しないだろう)	410、	518
縫り柱 (老対設備一つ追加)	432	
すぐ (一番ラクな方法!)	116	
過ごす (人は何の為いかに)	158	
滑り止め① (肩すかしを防ぐ為)	446	
滑り止め② (片手でシカと本を)	448	
スポーツ (人生も同じ面白い)	352	
スポットライト (舞台を終えて帰宅)	358	
スリッパ (異常行動に訳あり)	272	
ズルズル (体内みなズルズル)	54	
せつあり (老いてせつない?)	180	
絶叫 (自分の声で目覚め)	112	
選界 (心の・体の・?の)	312	
戦傷痕 (隠す気持はないが)	172	
船吹筒 (火吹き竹のような)	32	
踏落 (危機一髪事故報告)	256	
俎上の鯉 (バタバタ俎上鯉に)	52	
空耳 (夢と現実のはざま)	278	
損得 (ボケることの損得)	344	

## ナニ行

対策 (食べる事もできず)	370	
体重計 (秤) (不安は肥満を招く)	178	
退場 (終始ライトの中で)	356	
耐痛時間 (握るのがキツイ)	210	
第二の声 (残った力を生かす)	122	
大舞台 (今日が明日の歴史)	348	
脱靴 (靴のまま入ると?)	336	
脱履 (車椅子で入れるか)	296	
たのむ (ハッキリこの人に)	310	
食べなさい (神の声と悪魔の声)	214、	342
短期記憶 (数秒で出てこない)	276	
探索 (ゴミ袋が無くなる)	416	
男性更年期 (食・動・寝・笑!)	188	
種明かし (Uの弟子ですから)	202	
痴呆チェック (要介護ⅠⅡが妥当?)	374	
茶髪 (人は見掛によらぬ)	328	
徴候 (三徴候?生の徴は?)	120	

超状態	(ゼロ以下の世界は)	332
チンパンジー	(滑らかな四足歩行)	228
杖	(杖あり生活に期待)	294
杖②	(数十倍の価格差！)	402
付かず離れず	(互いに必要な存在)	76
綱渡り	(一点注目人生曲芸)	364
定着	(あの日HRは固定)	88
ディメンシア	(Dさんしか愛せぬ)	42
出囃子	(人生みな芸人かも)	354
テレホンカーズ	(頭を下げ声を出す)	184
天国と地獄	(感涙にむせぶ天国)	146
電磁調理器	(老人には使いにくい)	300
同病	(潰瘍できて嬉しい)	98
ドキッ	(私もドキドキする)	422
独販	(一人でも豊かに生きる)	136
歳くらべ	(103歳の記念樹)	106
図書館	(特別の配慮無しに)	302
飛び去る	(泰子は遠くなった)	86
友秤	(不安は肥満を招く)	178
マヨ行		
投げ出す	(乱暴じゃないけど)	298
鍋包み	(保温効果に驚く！)	452
涙	(次々溢れると流れる)	64
涙味	(心で味わう涙味！)	408
二本足	(人知れず交代勤務)	338
人形	(やさしい心の伝染)	424
脱と履	(車椅子で入れるか)	296
寝尻に湯	(不意打に飛び上る)	280
寝たきり	(本人から見た感覚)	154
寝たまま机	(電波が来ている！)	436
脳にいい話	(若い人もいろいろ)	176
ミマ行		
秤を友とする	(不安は肥満招く？)	178
白死	(死の色を選ぶなら)	492
発熱	(この熱はどこから)	200
バリアチェック	(普通の乗客にして)	316
半日入所	(作業日の顔面紅潮)	368
比較	(奥様はまだ生きて)	474
引き止め	(方法は他にもある)	482

ヒゲ	(腰痛で髭ソリ中止)	4 3 8
非真	(まともでない神経)	6 6、1 2 4
PPK	(死を超える生き方)	1 9 2
百面相	(古人はよく言った)	6 2
ひろがり	(思わぬ交わり拡大)	4 2 0
風船の灯	(gがうらめしい！)	3 0
複軸	(基本軸はどちらか)	1 3 2
服薬①	(飲み方にも工夫！)	1 4 2
服薬②	(負けない飲み方？)	1 4 4
不思議人	(ひかれる不思議人)	5 1 2
不審顔	(チラリ0. 3秒！)	5 1 4
払底	(湯呑をカラにせねば)	2 9 0
船吹筒	(火吹き竹のような筒)	3 2
不老術	(なぜ長寿を求める？)	1 3 0
文化	(管を叩くヘルパー)	3 9 0
ヘッドギア	(メガネを手づくり)	4 4 0
便意	(排泄マニュアル？)	4 3 4
方向	(上り下り行く帰る)	1 4 8
忘失	(忘れた方がよい？)	4 4 4
崩寝	(操り人形のように)	2 6 0
崩夢	(文字列崩壊夢幻？)	2 5 4
歩行器マーク	(それなら考えよう)	4 6 2
骨警報	(骨出しの不器用人)	1 6 4

### ま行

賄われ歴	(ヘルパーが入った)	1 5 0
まだまだ	(まだはもうなり！)	2 2 0
窓	(記憶の窓がしまり)	8 0
まともでない	(まともでない神経)	1 2 4
道幅減少	(狭くなっても安心)	2 1 2
道普請	(高齢社会の勝利道)	4 8 4
結び縁	(みんな縁者かも？)	4 1 2
夢幻	(夢幻混同危機一髪)	2 7 0
面倒	(ああ面倒くさい！)	2 4 8
物忘れ	(後見を頼まねば！)	2 8 2
モーメント	(重い本で腰が折れ)	2 0 8

### や行

やもお	(カバの世界も3年)	4 7 6
-----	------------	-------

夕暮れ	(西窓に夕空を望む)	92
友秤	(不安は肥満を招く)	178
幽風	(空気が見えて安心)	478
夢	(強い思いで情報が)	330
夢か幻か	(夢幻混同危機一髪)	270
預言者	(聖旨のモデルかも)	50
よだれ (涎)	(生命の営みに畏怖)	340
余裕	(利用者にも余裕?)	396

ら行		
リズム	(和太鼓に揺すられ)	234
立体生活	(1/3は二階生活)	152
龍舌蘭	(死に花を咲かせる)	502
冷視線	(ソツとする冷視線)	326
老醜	(初々しさある人は)	182
ロープ	(うらおもて紙一重)	430

(参考)

前号「別れの日々〇〇・九」(二〇〇〇年九月発行)  
の内容構成および索引

ご参考まで。前号(2000年9月発行)の五十音リスト  
「**別れの日々〇〇 - 9**」

**あ行 ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★**

愛情アクセル 250 (数字は前号のページです)

愛触 404

アイスクリーム 034

茜色 216

秋風 038

足指 078

圧迫 402

アララギ 468

ある午後 142

安楽死 374

安楽病棟 532

いいよ 524

異食 148

いつまで? 338

命の座 120

いのり 530

いよいよ 132

後ろ姿 084

うたたね 270

うなぎ 252

ALS 500

盈虚(えいきょ) 278

ADHD? 056

園風 190

延命 162

おあずけ 080

奥山放獣 514

おくれゼミ 268

お尻拭き 016

お勧め 424

お世話になります 166

夫 372

衰え 242



オムツ 076  
 おもと 172  
 親方 544  
 オーラ 400  
 カ行 ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★  
 介護体験記 436  
 海峡 470  
 外出支援 210  
 鏡 430  
 覚悟 138  
 覚悟② 156  
 課税課 546  
 片思い 302  
 片付け 234  
 片付け魔 054  
 片惚れ 334  
 片目生活 062  
 カーテン 244  
 悲しみボケ 418  
 カナリヤ 150  
 カユ釜 028  
 カラオケ 212  
 カラオケ練習② 052  
 感受力 480  
 寒暖 318  
 希少価値 476  
 鏡台 282  
 近況 158  
 銀髪 144  
 悔い 526  
 悔い改め 396  
 クスリ 082  
 くせ 018  
 GH(グループホーム)願望 176  
 くるま 036  
 けむり 184  
 限界 296

減速 336  
 見当識 368  
 恋歌 540  
 恋の歌 356  
 轟音 254  
 航海ハンドブック 364  
 工作 264  
 降段 060  
 降段② 068  
 降段④ 092  
 降段⑤ 098  
 降段X 146  
 降段Y 152  
 降段〇六 154  
 忽然 314  
 コトバ 494  
 ごはん時 178  
 五秒 086  
 コミュニケーション 058  
 冬行 ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★  
 裂く 236  
 差し入れ 346  
 残像 340  
 散歩 032  
 三年 322  
 散乱 416  
 GNP 432  
 四月十九日 048  
 磁気共鳴 496  
 式と祭り 140  
 下目 394  
 失禁 020、072  
 失語症例 492  
 視点 428  
 しぶとさ 276  
 死別演習 118  
 死亡通知 256

始末② 106  
 島の規則 196  
 シャッター 274  
 就寝時間 026  
 執念 170  
 受信力 536  
 障害を持ったら 350  
 勝負 258  
 情報耐力 312  
 将来 538  
 食事介助 122  
 処分 316  
 視力 332  
 慎重 304  
 新展開 136  
 炊事 030  
 縫泣(すがりなき) 408  
 すぐそこ 352  
 すずらん 180  
 すもう 290  
 相撲解説 370  
 セイ 294  
 聖餐式 486  
 青春 414  
 生存競争 392  
 摂食 128  
 絶筆 378  
 選挙 182  
 洗尻(せんこう) 198  
 センサー 360  
 空耳 306  
 フニ行 ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★  
 対話障害 070  
 たくましさ 326  
 たなばた 066  
 単独航海 344  
 淡夢(たんむ) 308

痴界の恋	218
知源	510
痴相	116
知痛力	376
沈殿	110
追憶	040
縫泣(ついきゅう)	408
ついの住みか	410
通園力	202
通潤橋	518
連れ合い	406
出会い	204
敵前の宴	168
てたらめ	528
電気料	504
天使	522
電話ほか	042
どうする	388
投票	046
特別席	200
どこに?	490
トナカイ	366
之を行	★ ★ ★ ★ ★ ★ ★
名入れ	324
泣き踊り	328
夏カゼ?	262
夏祭り	222
二歳児保育	012
入院	208
入浴準備	024
ぬくもり	232
濡れ色	088
寝きり	194
猫	484
濃霧	126
ふを行	★ ★ ★ ★ ★ ★ ★
徘徊	094

廃用性失語 266  
箸 134  
はだか 102  
ばっかり食 100  
花盛り 386  
歯磨き 090  
春は甘辛 174  
パワー 238  
反省 412  
汎用 512  
反論 542  
扉前の別れ 130  
人違い 064  
ひとり口 280  
ヒマワリ 074  
標識 044  
秒針 286  
疲労破壊 298  
夫婦 426  
ぶち 206  
復活 310  
不用心 478  
振り子 422  
プロ 390  
ペットロス 288  
便塊 188  
偏見 382  
奉仕 420  
忘夫 192  
三行 ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★  
迷子 014  
マジックグラス 220  
麻痺? 292  
水 380  
ミュージック 534  
無 160  
夢現 472

矛盾 498  
 芽 384  
 名言 502  
 メッセージ 398  
 面会力 186  
 物音 248  
 や行 ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★  
 泰子 272  
 やめて! 330  
 ヤワじゃない 358  
 夕景 096  
 夕景② 108  
 幽明 516  
 ユキエ 240  
 ゆめ 260  
 ゆめ⑨ 300  
 ゆめX 342  
 夢現(ゆめうつ) 472  
 夢世界 488  
 夢の国 320  
 要介護四 214  
 要領 506  
 余裕 508  
 ら行 ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★  
 雷鳴 246  
 乱暴 022  
 臨終 520  
 冷氣 104  
 レク見学 124  
 恋歌(れんか) 540  
 老富豪 474  
 ローブ 362  
 おっ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★  
 分かり合う 354  
 わかれ 230  
 ワックス 284

(内容構成)

## 別れの日々 00.9

(脆くはあるが暗くない)

妻の介護に関するものを中心に

小冊子 ① - ⑤③ 号から抜粋

第一章	在宅時代	19点
第二章	泰子自身	54点
第三章	特養風景	29点
第四章	一人暮らし	59点
第五章	生き方	42点
第六章	積極発信	8点
第七章	その他	32点
		計 243点

## 伊規須・太郎 (いきす・たろう)

◆1926年、福岡県に生まれる。基督伝道隊／戸畑教会牧師。  
レイテ沖海戦の生き残り。銃弾は今も体内に残る。

◆十数年来、アルツハイマーの妻をかかえて、家族会など  
ボランティア活動に励む。

◆自身も要介護となり、車椅子生活となったが、「きつい時  
こそ、最もよいものが見えている筈」と発信につとめる。

◆弾雨戦から半世紀を経て高齢戦を戦っている訳である。

◆著書「別れの日々〇〇・九」ほか、説教集、テレホン  
メッセージ集など多数。小冊子は不定期に発行を続けている。

# 別れの日々 04. 2

——脆くはあるが暗くない——

---

2004年2月15日発行

著者 伊規須 太郎  
〒804-0092 北九州市戸畑区小芝2-1-13  
Tel 093-882-9266 Fax 093-873-1539

印刷所 博プリント社  
〒815-0035 福岡市南区 向野1-11-22  
Tel 092-541-6870 Fax 092-541-8185