高齢者の豊かな生活のために　　２０１９年３月１日発行

手 賀 沼 通 信（第２５２号）

Ｅメール：nittay@jcom.home.ne.jp　http://ynitta.cocolog-nifty.com/blog/　新田良昭
http://jfn.josuikai.net/semi/koyukai　http://tegatu2.web.fc2.com

今月は２つのエッセイです。

手賀沼通信読者の戸谷貞義様からは初めていただくご投稿で、平成２６年２月に書かれたものです。年齢は現在の年齢を入れさせていただきました。ありがとうございました。戸谷様は城山三郎湘南の会や小田原理想協会のメンバーとして活躍されています。

弟のエッセイは２０１号以降では１４回目です。毎月届くので手賀沼通信にふさわしいものを選んで載せさせてもらっています。私のネタがなくなってきたので、大変ありがたく思っています。

なお思い出シリーズは先月号までとし、今月からは特別寄稿とさせていただきます。

特別寄稿

腹八分　　戸谷貞義　８５歳

ＮＨＫの朝の連続テレビ小説「ごちそうさん」が始まった頃は、その前の「あまちゃん」の人気が非常に高かったので、視聴率などどうなるのか心配したが、大変健闘している。「ごちそうさん」は食事を中心にドラマが展開しているので、この機会に食事と健康について書いてみようと思う。

『腹八分に医者要らず』という諺を始めて聴いたのは、たしか小学校５年の担任のＮ先生からだ。しかし敗戦の年で食料難の最中だったので、その諺の意味はよく理解できなかった。

「ごちそうさん」でも戦時中の食料難に主人公の母親が食材を確保するのに苦心している。当時、私の東京の自宅の庭の木を切った猫の額ほどの菜園に父が、ほうれんそう、いんげん、ピーマンなどを植えていた。食料は配給制で家畜の飼料まであった。それは大豆の油の絞りカスでこれを米に混ぜて炊くのだが、臭くて閉口した。冷めると不味くて往生した。叔父が大学生のころ、この飼料入りの飯を食べて「こんな不味いもの食べたことがない」と嘆きながら食べていた。砂糖など甘いものは皆無だった。一夜、防火訓練の後、近所の酒屋が砂糖らしきものをいれた水を振舞ったのを覚えている。私がたしか小学校の３年生の頃だったと思うが、母と千葉県の市川市に食料の買出しに出かけた。物々交換用の着物など持参したかどうかは忘れたが、どこの畑でも「売るものは何もないよ」と断られた。夕方になってやっと数件目の畑でマクワウリを五個譲ってもらった。夕日がきれいだった。

戦況が不利になった敗戦の前年は日本国には制空権は全くなく、Ｂ２９が編隊を組んで毎日飛来するようになった。いつ爆撃されてもおかしくない状況になったので、東京に父を残して家族６人で母の実家に疎開した。田舎では野菜を作り、海では魚介類を獲ったり、山では薪を、その薪を燃料にして塩を作った。海水を１日炊いて３升取れた。鶏や兎も飼った。田舎暮らしも都会では経験できない、少し野生的な体験だった。

その食料不足のときに、先に挙げた「腹八分に医者要らず」の諺を聴いた。最近、妻にこのことを話したら、私が結婚当初そんなことを話していた由。

以前に購読した貝原益軒の「養生訓」に過食を戒めている箇所が多々ある。
「飲食はひかえめに」、「満腹を避ける」、「飯の多食は不可」、「口腹の欲をおさえる」、「適量を守る」、「腹七、八分の飲食」、「宴の飲食もひかえめに」など具体的に記されている。

数年前、聖路加国際病院名誉院長の日野原重明先生の講演を拝聴した。先生は１００歳近い年齢にも関わらず、壇上を歩きながら約１時間講演をされた。その講演の中で記憶に残っているのが「立食パーテイ」における注意事項だ。「会費の半分位の飲食で済ませるように、具体的には５千円の会費ならは、５千円分ではなく、２、３千円分くらいでやめるように」と忠告された。

今、気になるのは、広告宣伝の「飲み放題」「食べ放題」やテレビ番組で何故か食やグルメの宣伝が多すぎることだ。

この原稿を書くために本箱を見ていたら、昭和４９年出版の近藤宏二著「長寿の１００ヶ条」があった。再読した痕跡は残っているが、残念ながら１００ヶ条に過食の戒めはない。

最近購読した枡野俊明著「禅が教えてくれる美しい人をつくる『所作』の基本」の中に、食事の仕方として「お腹いっぱい食べない」との記述がある。大賛成。

戦中戦後の食料難から脱して、昭和３０年代後半位から日本経済が好転し、食料品が豊富に出回り、戦中戦後の飢餓の反動で過食になったように思う。日本が長寿社会になったことは非常に喜ばしいことであるが、病院が非常に混んでいるのは、戦中戦後の食料難と戦後の過食が起因していると思う。

以上は、食事の『量』について書いたが、『質』や『組み合わせ』、『風邪を引かない体質の維持』などについて、いつの日にか書きたいと思う。

特別寄稿

サトウハチローと「ちいさい秋みつけた」

新田自然

1　サトウハチローという人

好きな童謡に「ちいさい秋みつけた」がある。作詞サトウハチロー、作曲中田喜直、この歌を聴くとなぜか懐かしくなる。しかしこの歌を聴いたのは、わたしの幼児期ではなかった。

この歌が作られたのは昭和３０年（１９５５年)、ＮＨＫの「秋の祭典」のために作られたものだそうで、当時においても好評ではあったものの、大ブレークしたのは３７年にボニージャックスが歌ってレコード大賞童謡賞を受けてからのことだった。以来わが国を代表する「秋の歌」になっている。

だが、わたしにはこの歌が童謡というには引っかかりがある。この歌を聴いた時、すごく心にしみたのであるが、何度も聞き返しているうち、この歌詞の難しさに戸惑ったのも事実である。このことは後に書くが、この歌がけっして児童向け童謡として作られたものではないと感じたのだ。それが、この歌が今も私たちが唄える歌として残っている所以だとも思う。

誰かさんが　誰かさんが　誰かさんが　みつけた
ちいさい秋　ちいさい秋　ちいさい秋　みつけた
めかくし鬼さん　手のなる方へ
すましたお耳に　かすかにしみた
よんでる口笛　もずの声
ちいさい秋　ちいさい秋　ちいさい秋　みつけた

―リフレイン―
お部屋は北向き　くもりのガラス
うつろな目の色　とかしたミルク
わずかなすきから　秋の風
ちいさい秋　ちいさい秋　ちいさい秋　みつけた

―リフレイン―
むかしの　むかしの　風見の鳥の
ぼやけたとさかに　はぜの葉ひとつ
はぜの葉あかくて　入日色
ちいさい秋　ちいさい秋　ちいさい秋　みつけた

まずサトウハチローはどんな人であったか、わたしの記憶のなかのサトウハチローは、「リンゴの唄」を作った人で、気さくでふとっちょ、ひげを生やした、ゆるーいおじさん、というイメージだった。たしかＮＨＫの「話の泉」に出ていたっけ、そんな人であった。

調べてみると多様な顔を持った大きな人で、明治３６年（１９０３）作家佐藤紅緑の長男として東京牛込に生まれ、昭和４８年（１９７３）没。享年７０歳。異母妹に作家佐藤愛子。

定義すると、詩人、作家、作詞家で、日本童謡協会会長、日本音楽著作権協会会長などを歴任、勲三等瑞宝章など受賞。作品には「ちいさい秋…」の外に多数。代表作には「うれしいひなまつり」「めんこい仔馬」「もずが枯木で」「二人は若い」「うちの女房にゃ髭がある」「お山の杉の子(補

作)」「リンゴの唄」「長崎の鐘」「悲しくてやりきれない」などがある。

父紅緑の乱行から家庭は崩壊し、そのためもあって彼は不良行為による停学転校を繰り返し、警察沙汰の末、勘当され小笠原へ送られることになった。そこで紅緑の弟子福士幸次郎の献身的指導により本も読み詩心が育っていったようだ。母への思いは人一倍強かった。

東京に戻ったハチローは１５歳、詩人西条八十に弟子入りをした。北原白秋などにも感化されるが私生活は不良のままであった。父の勧めもあって、大正１０年（１９２１)、１８歳のハチローは結婚した。２年後長女が生まれ父親になったが、丁度その頃妹の愛子も生まれている。

大正１５年（１９２６)、処女詩集「爪色の雨」出版、その頃東京美術学校の朝倉文夫とも親交を結ぶ、不良行為おさまらず。昭和に入って、第２詩集「いとしの泣きぼくろ」出版、他読み物多数を書くようになり、浅草ではエノケン、古川ロッパ、徳川無声などとも深く交流し、活躍する。女性関係は大いに乱れるが、その裏で「うれしいひなまつり」などという歌を書き上げる矛盾に満ちた(本人は大まじめな)ハチローであった。

昭和２０年、ハチロー４２才で終戦となったが、この戦争で二人の弟を亡くしている。その秋、焼け跡に明るくさわやかな歌が流れて来た。「リンゴの唄」である。作詞サトウハチロー、作曲は万城目正、歌手は並木路子であった。戦後のハチローの活動が始まった。コラムを書き、雑誌「赤とんぼ」に童謡を書き、２１年に始まったＮＨＫラジオ「話の泉」に徳川無声、堀内敬三、渡辺紳一郎などとともにレギュラー出演した。雑学と知名度を買われたのだろう。２４年には皇居に招かれ天皇陛下に拝謁した。辰野隆、徳川無声と一緒だった。陛下のご希望で辰野が選ばれ、辰野の推薦で二人が選ばれた。また２４年には、古関裕而作曲、藤山一郎唱で「長崎の鐘」が大ヒットした。長崎医科大学の永井隆博士の同名の著書をもとに書き上げたものだった。ハチローは以後、歌謡曲から遠ざかってゆく。

昭和３０年、ＮＨＫの依頼で書いたのが「ちいさい秋みつけた」であった。

３２年には童謡誌「木曜手帳」が創刊され編集発行人となる。４３年フォークソング「悲しくてやりきれない」、作曲加藤和彦。４４年には「日本童謡協会」結成、会長に就任。４６年には日本音楽著作権協会(ジャスラック)の第６代会長に就任、４８年１１月、秋の叙勲で勲三等瑞宝章が贈られ、天皇陛下の拝謁を楽しみにしていたその当日、心臓発作を起こし急性心停止のため死亡、享年７０歳であった。

以上、ものすごく簡単に略歴を眺めたが、その矛盾する実生活と抒情詩、はたしてサトウハチローの本質はなんであったか、辿りながら不可解であった。それは本人にも分らなったのではあるまいか、天才的芸術家によくある寓話のひとつとしてよいのだろうか。

２　ちいさい秋みつけた

この歌についての感じたことを述べる前にもう一度整理をする。

昭和３０年秋、ＮＨＫから電話がかかって来て、１１月３日放送の「秋の祭典」用の歌の依頼があった。了解したハチローは玄関わきの仕事部屋に入った。敷いてある布団の上に腹ばいになって、たばこを吸い始めたが、ふと窓の外のハゼの木が少しだけ、赤く色づいているのに気付いた。ハチローは「これだ」と感じた。ハゼの葉はひらりと飛んでむかしお母さんが連れて行ってくれた古い教会の風見鶏のところへ飛んでいった。古くてぼやけたトサカに引っかかったハゼの葉はあかくて入日色に染まっていた。そこからさらに浮かんできたのは、熱を出して北向きの部屋に寝かされた時のことだ。窓はくもりガラスで、それに映った自分の目の色は、とかしたミルクのような色をしていた。建付けの悪い窓から少し冷たいすきま風が吹きこんできた。そこから遠くで鬼ごっこをしている子供たちの声が聞えて来た。口笛を吹いている、ウン？　あれはモズの声だったかもしれない。みんなみんなみんな小さい秋だ。小さな秋の思い出だ…。

ハチローはさらさらっと書き上げて作品は完成した。曲は中田喜直を起用。早春賦を作曲した中田章の次男で、彼には「かわいいかくれんぼ」で曲を作ってもらっていた。いい曲ができたとハチローは思った

童謡がヒットするかしないかは、当然ながら、歌詞にメロデイがうまくマッチして歌いやすいかどうかで決まる。季節感や風景は歌詞によって定

められ、親しみやすいメロデイかが決め手となる。最近のものは分からないが、この頃までの童謡は、外国の有名曲は別にして、まず詩があって、それに曲が付けられたものが多い。童謡の場合メロデイがまず絶対条件である。この歌の成功は、メロデイパートの中田喜直に負うところ大である。本稿ではそのことには触れない。

この童謡に込められたサトウハチローの歌詞はとても印象的で好ましい詩である。

まず「ちいさい秋みつけた」という言葉がいい。「ちいさい秋」って何だろう。ふと感じた秋の気配が短い言葉に凝縮されている。この３回の繰り返しがいい、リズミカルに「誰かさんが」「誰かさんが」を繰り返しながら、みんなが「ちいさい秋」を感じる…という方へ誘導する。映像的でもあり、絵本にも描きやすい。鬼ごっこも教会の風見鶏もメルヘンチックだ。だが１行ごとに読み進めると、この歌詞は難解ですらある。

１番は耳で感じる秋、２番は肌で感じる秋、３番は目で感じる秋、季節の変わり目を、さらりと五感で分析的に捉えている。そしてこれらはすべて、思い出の中の秋に収れんするのだ。「すましたお耳にかすかにしみた」のは私の耳でしかないし、ガラスに映った「うつろな目の色」もわたしのそれ、「むかしのむかしの風見の鳥」は私の遠い思い出の中の教会の風見鶏だ。お母さんに連れてってもらった教会だ。ハチローは時として強引に自分の思い出の中に引きずり込む。

「ちいさい秋」を見つけるとは、残暑の中に、ふと秋を感じる何かを見つけた、というべきだろう。だがここに展開される風景は本当に「ちいさい秋」だろうか？　はぜの葉が赤くなって散るのは晩秋に近く、北向きの部屋にすきま風が入ってくるのも、うすら寒い感じで、そこにあるのは「ふかい秋」というべき感じではないだろうか、では「ちいさい秋」とは何だろう。それは秋の小片か、あるいは小さい頃の秋の思い出か。

分かり難いのは２番のくだりだ。「うつろな目の色とかしたミルク」。よくきけば曇りガラスの表現だが、そこに映った目の色がどうしてうつろなとかしたミルクなのか、彼は長期療養をしたという記録がない、いたって健康な悪ガキであった。もちろん完成した詩だから、すべてが事実でなくてはならないことなどない。であるからここの箇所の難解さが残るのである。ハチローの感覚についてゆけないのだ。

それから「モズ」の声である。「キィーキィー・キチキチキチ」と鳴く声と口笛のミスマッチ、俳句をやる人なら「モズ」が秋の季語だと知っている。しかし少年の耳にモズの鳴き声で「秋」を感じさせるには、やや無理があるように感じた。サトウハチローには「モズが枯れ木で」という歌があり、モズは秋という季節感が彼には強烈にあるのかもしれない。ほかに「モズ」を歌った童謡を知らない。やや観念的になったかもしれない。

聴いていて分からなかったのは「はぜの葉あかくて入日色」、これもわからなかった。そもそも私はそれまで「入日色＝イリヒイロ」という言葉を知らなかったのだ。だから「いい日色」と理解していた。おかしな言葉だと思っていた。童謡にしては分かり難いと思った。仮名遣いも「あかくて」が平仮名で「入日色」が漢字というのもちぐはぐだ。

要するに「ちいさい秋」と例示された風景にずれがあるのではと思うのである。ハチローは思い出の中の小さい秋を描いているのである。

例示された秋はしっかりと大きい。だが歌い手や聞き手はそんなちいさいことにはかまけず、そこはかとない秋を言葉のなかに見出し、引き込まれてゆくのだろう。詩全体に大きなシンパシーを感じればそれは大成功というべきだろう。この歌を口ずさみながら多くの日本人は日本に生まれてよかった、と思っているに違いない。

素晴らしいメロデイをつけてくれた中田喜直氏にも感謝したい。氏の曲には、とくに「夏の思い出」「雪の降る街を」など季節の歌が多い、なお父親は「早春賦」の中田章である。なお父親の歌を含めると、親子で春夏秋冬をすべて歌いつくしているのである。

とにかくこの歌はサトウハチローを代表する歌となって、秋ともなれば必ず唄われる国民歌となって、燦然と輝いている。私はこの歌が大好きである。

皆様のご投稿をお待ちしています。