

昔のことを思い出して、回想法のすすめ

こんな経験はどなたにもあるのではないのでしょうか。
セピア色した昔のなつかしい写真を見てその時代のことを思い出し、おだやかな気持ちになる。「ああ、あの頃は楽しかったな。」その当時のことを誰かに話すと、記憶がさらに鮮明となり、次から次へと思い出がよみがえり話の筋がいくつにも広がっていく。「あの頃にもどってみたいな。」帰らぬ過去にあこがれを抱き「貧しかったけどよう耐えたな」友人同士だとさらに話は盛り上がっていく・・・そして、ちょっぴり元気が出たり気持ちが落ち着いたりします。



なんとこの思い出話の効果を活用する心理療法があります。「回想法」です。高齢者のうつ病の治療法として導入されたものが、後に認知症の治療法としても活かされるようになりました。年齢を重ねると、最近のことは記憶に残りにくいですが、昔のことはよく覚えています。昔のことを思い出して言葉にしたり、他の人の話を聞いて反応したりすることで脳が活性化し、認知症の予防となるのです。

やり方は簡単、特別なものは必要ありません。思い出話を語るだけです。昔の写真や若い頃使っていた物などを用意したら話しやすいですが、無くても大丈夫です。聞いてくれる家族がいる方は家族を相手に、積極的に思い出話をしましょう。子や孫たちにとっては、家族の歴史の伝承の場となります。

また一人暮らしの方は、気の合う仲間同士で思い出談義をやってみたらいかがでしょうか。

聞き役の家族や仲間のみなさんにひと言・・・以前聞いた内容であっても決して「その話、まえ聞いた」とか言わないことです。相槌をうったり「へえ〜っ」とか「アヨー」とか声に出したりして、話

熟年大学再開!

第4回講座「家でもできる太極拳」

コロナ感染症の感染段階が引き下げられたことを受けて、延期していた熟年大学を再開しました。2月19日の第4回講座は、塚原 篤子氏のご指導による「家でもできる太極拳」でした。

講座の前半は、準備運動もかねて簡単な手指の運動から始まりました。数をかぞえながら左右の指を折っていく運動では、左右の指を1本ずらして折るだけなのにとても難しく、失敗するたびに笑い声が響いていました。後半は、椅子に座ったままできる太極拳のいろいろな動きと呼吸法を教えていただき、最後に音楽に合わせてひと通り表現することができました。先生のていねいなご指導によってみなさんはとても上手になり、満足の笑顔で帰られました。

今回は、3/10「小値賀の動画を見る会」と閉講式です。



少年少女合唱団も練習再開!

コロナ感染症の特別警戒警報が出されたため練習をお休みしていた小値賀町少年少女合唱団も、2月12日より練習を再開しました。

団員の子どもたちも、再開の日を心待ちにしていたようで、生き生きと練習に取り組んでいました。

コロナ禍で発表の場がなくなったので、保護者に向けての発表会を計画し、それに向けての練習をがんばっています。

春風のような歌声をお楽しみに。
※新規団員募集します。



~図書館からのご案内~

お知らせ

■返し忘れていた本はありませんか?

春は引っ越しの季節です。

本やCD、図書館バッグがないか、いま一度ご確認をお願いします。



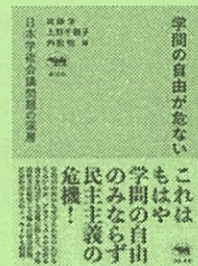
◆新しく入った本 ※購入本の一部をご紹介します!

【一般書】

- ◆学問の自由が危ない
- ◆おじさんは地味な資格で稼いでく。
- ◆家庭でできる転倒予防トレーニング
- ◆声が出にくくなったら読む本
- ◆65歳から心ゆたかに暮らすために大切なこと
- ◆青春18ディスク ~私が仆になるまでの100年史~
- ◆はじめよう! ソロキャンプ
- ◆ドロドロ文豪史
- ◆霧にたたずむ花嫁
- ◆擬傷の鳥はつかまらない
- ◆鬼哭の銃弾
- ◆ワンダフル・ライフ

[佐藤学(他)]
[佐藤 敦規]
[隆島 研吾]
[渡邊 雄介]
[シヨコヲ]

[森 風美]
[山口 諤司]
[赤川 次郎]
[荻堂 顕]
[深町 秋生]
[丸山 正樹]



遊遊句抄

2月【兼題】自由題

春海を滑り飛び行く対がらす	春寒や釣れぬ釣糸垂る翁	数へ唄母の遺した春の声	よろこびの赤子誕生梅だより	春の寺朝の空気の凜として	我が暦吉凶多き二月かな	若僧は美男におわす古寺の梅	畦焼くやほむらの波が我に寄す	冨返る夜を歩けば星の国	木洩れ日を頼り咲き初むいぬめぐり	梅の香や嗅ぐ狢犬のほほゑめり	父の忌やマタイ受難を聴く二月	記念樹の子は母となり梅の花	水祭る吾に青天の初音かな	梅咲かぬ眺める枝に鳥もまつ	放牧や野山草萌陽もかるく	我に買うバレンタインの日のゴディバ	誕生日カードに咲いた梅五輪	そそくさと運ぶ白魚の歩板揺れ	未黒野のあとに芽生える息吹かな	益梅の四五輪開き妻の声	春菊を鍋に浸して香り食う
松月	香松	紫紅	虫砂男	値賀助	月歩	一穂	利石	小梅	増円	百笑											

Vol.03 中村地区(舟瀬周辺)

「くよう様」を後にし、舟瀬の浜を目指します。中村地区公民館の前を通り、さらに南へ200mほど進むと、左手に「弓田御前様(ゆだごぜんさま)」が見えてきます。入母屋造りの石製の祠に安置された石体がご神体と考えられますが、「御前様」と書かれた朱塗りの小さな額も一緒に安置されています。詳しい由緒・由来は『小値賀の伝説、伝記』や『小値賀物語』で紹介されていますが、簡単に述べると、次のようなものです。

「昔、平戸のお城に若くて美しい腰元(侍女。身分の高い人のお世話をする女性。)が居ましたが、婦人病を患ったため、御役を解任され、小値賀へと流されてしまいました。日に日に病が重くなるなか、死後は同じ婦人病で苦しむ人々を救うことを誓願し、わずか20歳の若さでこの世を去りました。弓田御前様は腰元を祀ったもので、祠に願掛けをすれば婦人病が治るとされ、完治した御礼として浜の小石が上げられるようになりました。次第に祠の周辺は小石でいっぱいとなりました。すると、ある女性の枕もとに弓田御前様が姿を現し、頭上の小石が重いので取り除くよう、告げました。早速、浄善寺の住職に拜んでもらった後、積み上がった小石を取り除きました。下からは鏡をのせた大きな平石が見つかり、たたいてみると空洞の響きがしたのですが、祟りがあるといけないので、開けることなく、もとの埋め戻した。」という話です。

もう少し詳しく知りたかったので、舟瀬に暮らす方にお話を伺いました。この方の記憶では昭和30年頃までは弓田御前様への参拝者は多く、なぜか笛吹地区の女性が多かったそうです。参拝者は自身の婦人病の回復とあわせて、他に患っている病の回復も一緒に祈願していました。その際は回復を願う部位の形に木板を切り抜いたものを持ち参り、お供えしていたとのことでした。

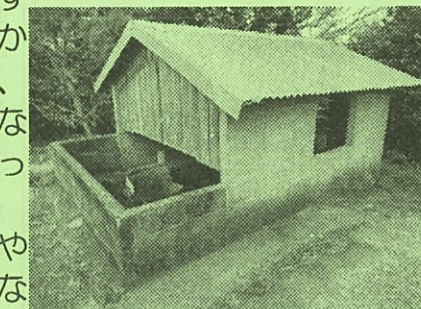
また、本からは知ることができない他エピソードも伺いました。枕元にたった弓田御前様の希望で小石を取り除いた際、祠を覆うように被せていたお堂の屋根も、祠の上の部分だけ切り取ったというものです。弓田御前様は小石だけではなく、屋根もきらったのです。実際に今も残るお堂は祠の部分だけ屋根はかけられておらず、一見して不思議な形になっているのはこのためだったのです。話を参拝に戻すと願事成就の折は三味線を弾き、歌を唄い、奉納することでお礼としていたそうで、お礼参り時の弓田御前様は大変賑やかだったことを記憶されていました。その後、参拝者の数は年々減少し、最近ではほとんど見かけなくなったそうです。インターネットの普及などによる情報量の増加や医学の発達を背景に、願掛けは行われなくなっていったのでしょう。

お話を伺った後、再び弓田御前様を訪れました。色あせた千羽鶴や人形たちを見ると、ある時期から急に時が止まったように感じられ、なんだかさみしい気持ちになりました。

ただ、よく目を凝らすと、御前様の前にあげられた湯飲みには真新しい(写真左手前に石祠が見える)水がつかれ、途中で火が消えて残ったお線香が見えました。参拝者の数が大きく減ったとはいえ、どなたかが、定期的にお参りされているのでしょうか。小値賀でも伝統的な風習が失われつつある今日。少し胸を撫でおろす思いがしました。(文:平田 賢明)



弓田御前様の石祠

奉納された千羽鶴
(色あせた鶴に時間の経過が感じられる)

弓田御前様の外観

小値賀弁ば、バケすんな・・・

また今年も3月がやってきた。別れの・・・いや、新たな出発の季節だ。就職や進学、転勤などで、多くの人々が小値賀を離れて行くのだろう。

年齢18の時、私も進学のためにこの島を離れた。見送る家族や友人たちに、鯨波丸の船上からおどけて手を振った。遠ざかる番岳や赤だきの風景・・・船が瀬戸脇を抜ける時、小値賀がかすんで見えなくなった。

佐世保から博多までは、ディーゼル自動車「急行出島」に乗った。博多駅のホームに降りたとき、たんと人の多さに酔い、ムツとする臭気に吐きそうになった。人の多さにも都会の二オイにも、なじめそうになかった。

大学のオリエンテーション(事前説明会)に高校の制服で参加した。千人を超える新入生の中で私ともう一人だけだったので、目立ってはずかしかった。大学には学制服ではなく、私服で通うものらしかった。すぐに友人のグループができた。いずれも福岡の田舎出身の輩たちだ。気のいい連中たちだが、よってたかって私の小値賀弁をバカにした。「それ日本語な?」とか言いながら、よくマネまでしてくれた。

驚きの時に発する「アオー。」「ハオー。」慣れてくると、私が言う前に先取りして言ったりする。大げさな私の表情までマネするのだ。(オメレンナカ〜)

かっこいい、すばらしい、すごいな・・・というときの「ウマラシカ〜。」なんて牛じゃなく馬かいな?という疑問には、「動物の馬ではなく、平安時代の『あなうまらし』という古文からきとる。」と解説してやる。(ウマラシカロ〜)

一番仲間に受けたのは、「ミジョカ」。学内でかわいい女の子を見かけたら「あの子ミジョカナ〜」と言い合う。「ミジョカ彼女が欲しい・・・。」と念仏のようにつぶやいていた一人は夢が叶い、卒業後すぐに結婚した。(ホンナコツ、ミジョカツツバナ・・・)

接続語にあたるのか「○○バチカン・・・」(○○だけれども・・・)

「次の授業は、さぼろうち思うバチカン・・・」「昼めしは、B定食にすーかねっち決めたバチカン・・・」何でもバチカンをつける私に、「お前の国はバチカン帝国か・・・」とコケにして笑う。(アヨッコラヨ〜ワラウナ!)

笑う輩たちに「アオー。小値賀弁ば、バケすんな!」と怒ると、「バケげな・・・」「バケ?」と余計に笑い転げる。ついづられて私も笑い転げる。どうしてこうして、とうとう私の小値賀弁は抜けなかった・・・。歌の文句じゃないが、都会の絵の具に染まりきれなかったのだ。(木綿のハンカチーフ)

そう言えば子どもの頃、「くん、さん、おいで運動」というのがあった。友達を呼ぶのに「○○、ケー。」と叫ぶ小値賀の子どもを見て、当時の先生方が正しい言葉の使い方を教えるために始めたものらしい。正直、なじめなかった。「父ちゃん母ちゃんじゃなく、お父さんお母さんと呼びましょう。」という指導も受けた。意を決して後ろ姿の母に向かって呼んではみたものの、気まずい空気が流れたことを覚えている。当時は、子どもたちが都会に出てバカにされないように、標準語(行かず東京弁)を使わせるようにしたのだろう。効果はいかほどだったか・・・。

さて若者のみなさん。特に小値賀を出発する若者のみなさん。自分らしさ、小値賀ンもんらしさを失わず、少々のことは笑い飛ばして新天地でがんばってください。祈健闘・健康!



気のいい輩たち1974年



41年後の輩たち2015