Single Style シングルスタイル

＊第2、4日曜の朝刊に掲載します。

お好み焼き挑戦 応援します

お便り

母の日です。高齢の親に会うのも帰省するのも難しい時節柄、みなさんはいかがお過ごしでしょうか。

私は先日、母(96)ときょうだい3人（4人の平均年齢70歳）で、無料通信アプリのビデオ通話を試みました。話が途切れてぎこちなくはありましたが（口数少なめの一家です）、やってできないことはないと思いました。新型コロナウイルスのせいでできないことも多いですが、できるようになることもありますね。

さて、前回の「ひとり料理」を読んで、愛媛県の高齢男性がはがきをくださいました。「私は卵焼き、汁物、うどんのだししか料理ができません。スーパーで弁当、寿司を買ってきています。それではだめなので、お好み焼きを勉強しようと思っています」とありました。それは……しまなみ海道でつながった広島風でしょうか。おいしくできたらまた教えてくださいね。

そして、お便りをくださるみなさんにお願いです。ご希望があれば紙面には匿名で掲載しますので、投稿にはお名前と連絡先を書いていただけると助かります。(匿名の便りも楽しく拝読しておりますが）引き続き、ふるってご参加いただけますよう、お願い申し上げます。（編集長　森川暁子）

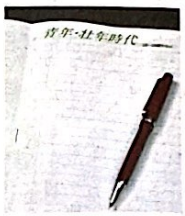
コロナ禍 今だからこそ

■あとがき

自分史を作った人たちは、人生の迷いの時期を抜けて前に進めたようで、吹っ切れた感じが印象的だった。シングルの私には羨ましい気がしていた自分史だが、書いてみたくなった。コロナ禍で、人々の生活や働き方が激変している。この経験も踏まえてどんなものが書けるのか、自宅でじっくり内容を温めてみるのもいい。（簡田）

自分史 書くことで前へ

自らが歩んだ人生について書きつづる「自分史」。子や孫に家族の歴史を語り継ぐというイメージが強いが、シングルの間にも関心が広がっている。誰に、何を伝え残すために取り組むのだろうか。（簡田育子）



記す

自費出版した本を手に、「やんちゃな生徒が我が子のようにかわいかった」と話す河村さん（大阪市の自宅で）＝大石健登撮影

■後輩教師たちへ

大阪市の河村昭さん(88)は、同市立中学校で教員を務めた歩みをつづり、2017年に「中学生のきみへ　教師のあなたへ――本当のことを見抜く力を」（清風堂書店）を自費出版した。

河村さんには子どもはなく、認知症の妻を自宅で5年ほど介護し、4年前に看取った。孤独と寂しさの中、訪れた市内の書店で自費出版サロンを見つけ、「書くことに没頭したくなった」。

〈ぼくは元公立中学校の教師。教科は国語。部活顧問歴はサッカーとラグビー、それからほら、あの生徒指導とか生活指導とかいう係、あれが長かったから世間からワルガキと指さされる諸々なんかとのつき合いも多かったわけだ〉

本はこんな自己紹介で始まる。校内暴力がピークだった1970～80年代、非行少年、少女とぶつかり合った経験を、生徒や教員に話しかけるようにつづる。テレビドラマ「3年B組金八先生」に登場するような熱血教師の姿が浮かぶ。

いい学校では、教師が生徒を規律で管理するのではなく、生徒の自主性や自治の力を育てるのに熱心だと説く。自宅に遊びに来た生徒たちをもてなしてくれた妻への感謝も記した。

500冊を市販し、教え子や元同僚に贈り、市内の全中学校などにも寄贈。現場の教師から「貴重な記録です」と感想が届いた。「様々な人や社会とまじってがれたことがうれしかった」

■介護経験を共有

茨城県高萩市の根本あや子さん(70)がテーマにしたのは介護だ。2015年、「毎日が奇跡――半身麻痺の妻が難病ALSの夫を自宅で介護した八年間」（パレード）を出版した。

1999年にくも膜下出血を患い、右半身にまひが残った。リハビリで、自宅で生活できるまで機能を回復したが、今度は夫がALS（筋萎縮性側索硬化症）を発症。寝たきりとなり人工呼吸器をつけた夫を、訪問医療や介護のスタッフに支えられながら、2010年に他界するまで介護した。

「ご夫妻の頑張りを書き残してみては」と勧めたのは、リハビリを担当してきた理学療法士。2人の息子が独立し、一人で暮らしていた根本さんを心配してのことだった。

日記などを基に2年がかりで原稿を書くと、「想像もしなかった世界が開けた」。500冊を市販すると、闘病の経験を持つ人や家族からも反響があり、300冊を増刷。講演に招かれたり、病気の後遺症を持つ人らが集えるカフェを福祉関係者と一緒に開いたり、交流の輪が広がった。

❷単行本から、写真を多用した雑誌風の冊子まで、様々な自分史が作れる❸参加者が思い出を語り合いながら文章を書き進める講座もある（2016年、横浜市内で、河野さん提供）

▲本に掲載した根本さん夫婦の写真（2007年、茨城県高萩市の自宅で、パレード提供）

■現役世代も必要

自分史に挑戦するのは、人生経験豊かなシニアばかりではない。現役まっただ中の世代にも必要とする人がいる。

一般社団法人「自分史活用推進協議会」（東京）の認定アドバイザー、柳澤史樹さん(51)は、主に30～50代向けの自分史作りの入門講座を各地で開く。「社会の価値観が揺れ動く中、自分を人生の主人公と捉えることで自己肯定感が高まる」という。

神戸市の柳ヶ瀬あづささん(44)は18年に受講。「仕事も生活も一人でやってきたけれど、私の人生はこのままでいいのかと不安を感じていた。SNSで講座を知り、興味を持った。

講座では、自分の歩みを簡単な年表にして、1枚の紙に自分史を作る。

柳ヶ瀬さんは、大学卒業後に入った宝飾会社を3年ほどで退職。フットケアの店で働いた後、14年から専門学校に通い、鍼灸やマッサージの国家資格を取った。今は、個人で鍼灸などの仕事をしながら、オーダーメイド枕を販売する会社にも勧める。

「障害のある家族がリハビリを受けていた影響で、体をケアすることに昔から関心があった。やってきた仕事を書き出してみて、人のストレスや緊張をほぐすという共通する目的があるとわかり、回り道じゃなかったと思えた」

完成したものを受講生で読み合い、「思い切って仕事を辞めて、やりたいことに向かって頑張られましたね」と声をかけられ、新しいことに挑戦する勇気もわいた。

■時代の資料に

自分史は、時代を物語る貴重な資料にもなる。

愛知県春日井市のかすがい市民文化財団が運営する「日本自分史センター」は、全国から集めた約8000冊を所蔵し、自分史を基にした演劇の創作・上演もする。神奈川県大和市立図書館も18年から市民に自分史の本の寄贈を募り、専門コーナーを設ける。

自分史活用推進協議会の代表理事、河野初江さん(68)は、「その人が経験した『オンリーワン』の記録を広く共有し、次の世代に伝える価値がある」と話す。

＊ツイッターで編集長がつぶやいてます。最近は出無精のステイホームとか、自作のしおりとか。

〒100-8055（住所不要）読売新聞東京本社編集委員室「シングルスタイル」係、ファクス03-3217-8029、メールはsingle@yomiuri.com

CamScannerでスキャン