

■ 秋の公開講演会

今 見なおしを

2009年9月19日(土)

10:30~12:30

南山大学 名古屋キャンパス D棟

佐藤初女氏
(「森のイスキア」主宰者)

【司会(グラバア)】：本日は南山大学人間関係研究センター主催の講演会に、ようこそお出でくださいました。私は本日の進行を務めさせていただくグラバアと申します。よろしくお願いいたします。

それでは、さっそくではございますが、南山大学人間関係研究センター主催ということで、当センターのセンター長である津村より皆さまにごあいさつを申し上げたいと思います。よろしくお願いいたします。

【津村】：おはようございます。貴重な講演の時間を少しだけちょうだいいたしまして、ごあいさつをさせていただきます。

ようこそ南山大学に、お越しくださいますてありがとうございます。佐藤さんには遠方から来ていただきまして、貴重な講演を聴けること、どうもありがとうございます。

南山大学の人間関係研究センターは、名称にもありますように“人間関係”にかかわる、私たちの成果と、他の大学、他の機関からのいろいろな貴重なリソースを、できるかぎり地域の人々にここから発信できるよう、10年ほど南山大学でがんばっております。もともとは南山短期大学からスタートした研究センターでもございます。

今日は佐藤さんの「今 見なおしを」というタイトルでお話が聴けることを非常に楽しみにしております。

実は、こうした企画を毎年2回(春と秋)やっております。お手元にアンケートもございます。お帰りの際にきょうのことも含めまして、また私どもセンターへのご期待等々を書いていただけたら、次年度の活動の参考にさせていただけるかなと思います。

昨年度の春の講演会では、なだいなださんに来ていただきました。実は10月10日に東京自殺防止センターの「第9回ワークショップ あなたにもできる自

殺防止活動の実際 in 名古屋」ということで、人間関係研究センターが支援し、なださんをお呼びして南山大学で講演会を開きます。

こうした案内をキャッチするためにも、最近ではEメールアドレスをお持ちかと思しますので、後ほどアンケートにご記入していただければご案内もさせていただきますので、今後ともよろしく願いいたします。

それでは、お聞きするのを楽しみにしてらっしゃると思いますので、司会進行のグラバア先生に交代させていただきます。お願いします。どうぞごゆっくりご清聴ください。

【司会（グラバア）】：佐藤先生のご紹介を少しさせていただきたいと思います。

先生は現在、弘前にお住まいで、本日の講演のため、昨日から名古屋に来てくださいました。昨日先生と少し打合せをさせていただいたのですが、「先生のご紹介をどうしましょうか」と申し上げましたら、先生は「そういうことにいろいろ心を悩まされるのも大変でしょうから、紹介の方は私がいたします」というように、大変先生らしいお優しい言葉をいただきました。ということなので、先生の今までの生き様と、先生の自己紹介ということでお願いしたいというように思っております。

たぶん皆さま方は、私よりもよく先生をご存じで、先生のファンの方も多いかと思しますので、この先生の著書『おむすびの祈り－<いのち>と<癒し>の歳時記』から、ここに「森のイスキア」主宰というように書いてありますので、一文だけ紹介をさせていただこうかと思っております。

「……私たちも、どうにもならない心の重荷を感じたとき、そこへ行けば癒され、自分を見つめ、新たなエネルギーを得ることができる、そんな場所になってほしいと、私たちの家をイスキアと名づけたのでした。」

というようにお書きくださっております。

昨日、お話をお聞きしましたところ、例えば「雪のイスキア」、そしていま計画が進んでいるらしいのですが「風のイスキア」、日本各地に「イスキア」という名前が付いたものもあれば、そうではないものも含めて、もう10か所以上、こうしたイスキアスピリットの場が出来つつ、また出来上がっているそうです。このことをご紹介したいなあと思いました。

私は先生の送り迎えをさせていただいたのですが、そこですごく感心したことがございました。私の車は少し車高が高いのですが、これで先生に乗っていただけるだろうかというように心配しておりました。最初はちょっと車に乗り慣れていないので、手助けが必要でしたが、ホテルの方が“腰から上がるといいですよ”というようなアドバイスをされたわけですね。そうしましたら、もう次からはひらりとお乗りになって、すらりと降りられるのです。頭で分かってもなかなか体が動かないのが私たちなのですが、こういっては何ですけれ

ども88歳というお年の方がそんなふうにはっばと、お動きになるということにびっくりいたしました。

ボランティアで先生をサポートしてくださっている、吉田さんが東京から来てくださっているのですが、彼女のご主人ともどもサポートをしていらっしゃるようなのですが、ご主人が言うには「生きた聖書と一緒に歩いているようなものだ」というふうにおっしゃっているそうです。また吉田さん自身の感想としても、先生の動きを見ていて学ぶことがあるとおっしゃっていました。ですから、先生がおっしゃっている“静の祈り”ではなくて、まさに“動の祈り”だというお話を吉田さんから聴いて、このことだけは少し皆さまにご紹介したいと思ひまして、お時間を取りましたがお話をさせていただきました。

もう一つですけれども、実はこういう用紙を皆さまに配らせていただきまして、あまりないことなのでお分かりになりにくい部分があると思うので、ご説明をさせていただきます。本日、約1時間半近く先生からお話しをいただいた後に、5分ほど時間を取りまして、「お伝えしたいこと・お尋ねしたいこと」というものを皆さまに書いていただきます。それをこちらで集めさせていただきます。お時間の許すかぎり、お尋ねしたいことに関して初女先生からお答えをいただくということを考えています。

実際のやりとりが難しい局面もありますので、それ以上質問したいのだけれどというやりとりは、今回はご遠慮いただきますようよろしくお願い致します。皆さまのお尋ねしたいことを書いていただきましたら初女先生のほうから、時間の許すかぎりお答えいただくことにしたいと思います。また感想のほうもそういう意味では先生のほうにお渡しいたしますので、そういう形で進めたいと思います。ご了解いただければと思います。

少々長くなり大事なお時間を取ってしまいましたけれども、それではこれからお話のほうをお願いしたいと思います。よろしくお願い致します。

【佐藤】：ご来場の皆さま、こんにちは。

今年は季節の変わり目がたいへん早くて、もう秋の気配が日ごとに深くなっている感じがいたします。皆さまにはご清祥にお過ごしと存じ上げます。

今回のこの講演会は、南山大学人間関係研究センターのグラバア俊子先生から、私のほうにお話があったのは、昨年10月だったわけです。それ以来、私の中にはいつも南山大学が離れませんでした。そしてきょう、このように多くの方々にお会いできましたことを本当にうれしく、また感謝しているわけでございます。

そして、名古屋市を中心とするお住まいの方々には申すまでもありませんが、遠隔の地から、また卒業生とお会いして、その卒業生が私どもの活動と交流を深くしていることをここで知りまして、私は今、感慨無量です。まったくそういう方とお会いするとは思わずにきましたが、ここでそのことを知って、やはり人と人とのかわりというの、私たちの目に見えないところで神様が働い

ているのだと深く感じているところでございます。

そして年代が違うからこれは仕方がないといって、そのままにしておくことではないことが、毎日の生活の中に感じられている昨今です。

振り返って見ますと、敗戦後65年を経過しております。私は戦争の経過と一緒に苦しんだ者の一人ですけれども、そのことからいま考えて見ますと、戦争中は本当に物資も乏しく、何もかにも私たちは忍耐・辛抱して、勝つまでは勝つまではという心で耐え忍びながら、必勝を祈ったわけですが残念なことに敗戦となりました。

敗戦になったと同時に、欧米からすべての文化が流れるようになってきました。その中で“食”に対する調理法もどんどん入ってきて、大きな位置を占めています。そのあと、物資に対してもそうなのですね。それを見たこともないし聞いたこともないので、私たちは、それをうのみにして、これは一番新しく、そして良いものとしてとらえた人と、またそうではないのだろう、前のほうはもっと良いことがあったのではないのか、というようなところでそれを受け止めた人の二通りありました。

その結果が、今お答えが出ているわけなのですね。そのところの経過を知らない若い方たちは、何も知らずにこれが普通だと思っていちゃることが多いように思うのです。ですから、それを体験して両方を比べてみて自分でしっかりと、自分の目で確認していたとらえていくことが“今”だと思うのです。ですから、一つ一つを見なおしたときに、小さなことも大きなことも感じられて発見します。そして感じたことは実践しないと何の意味もありませんので、今その一つ一つを見なおして、実践していくことだと思うのです。

そして、敗戦から今までの間に大きく変わったことは、捨てることが文化だということになったわけです。だから捨てなければいけないと。捨てる整理は付きますけれども、やはり粗末になるわけです。

ある年に田舎から町のほうへ車で行きましたら、煙がどんどん立ち上って、異様な色の煙なのです。「あれは何なの」と尋ねたら、いま衣服がもうはやらなくなったとか、嫌いになったとかで、衣服を焼いているというわけですね。今の化繊の物を焼いているのでやはり、色が何か異様な黒いような煙なのです。そういうように焼いてまで、皆さんが捨てることを文化としてやっていた。

そして、食べ物でも畑の側を通ると、隅のほうに捨てられているのです。そうすると、作った人も忙しくてそれを整理できず、捨ててしまうわけです。そして売り物にもなりません。生産者がせっかく苦勞して作った物も、売り物にならないというのは、形がそろっているとか、そして見た目がいい、例えばきゅうりなどもきちんと箱に入って、一定割合のサイズの物しか売られていません。

それまでに3回選別するのです。本当に私たちはそれを捨てなくても、自分の考えでは全部役に立つものなのに、捨ててしまっている。あるとき、畑の側を通りましたら、小さなじゃがいもが山のようにして捨てられているのです。

聞いてみると、「捨てる」ということです。生産者はそんなものに構ってられないので、どんどん形の良いものを出している。

この捨てる物を、「これ、いただいていくね」と言っていたきてきたわけです。そして肉じゃがを作るときに、大きなおいもを切ってやるよりも、小さいのを丁寧にむいて使うと碎けないわけです。それを上手に煮たら、とてもおいしいわけですね。

仙台から来た方が、そのおいもを食べて、「これ、どうしたのですか？」と聞いたので、「こういうわけでもらってきたのですよ」と答えたら、自分もほしくて仙台まで行く途中に3か所「道の駅」を通った時、「小さいものはありませんか」と尋ねたところ、「そんな物は売ってません」と言われたと。それで諦めて帰ったわけですね。それから二、三年経ったら、今はその小さいおいもも売っているようになりました。そういうようなことも、だめだから捨てるというのではなく、そこで少し私たちが考え方を改めて、それを生かしていくとまわりにも伝わります。

私は『ガイアシンフォニー（地球交響曲）』の二番に出演しております。監督は「今の日本の食事はたいへん堕落している。このままでいってはいけない」ということで、皆さんに訴えたいために、“食”を取り上げたいと思ったそうです。

ですが“食”を映像に出すということぐらい、難しいことはないそうです。それでたいへん思案にくれていたときに、私の書いた本の中から、“おむすびを食べて、自殺を思いとどまった青年がある”というのを読んで、「これはどうしたことだろう」と思って、訪ねてみえたわけです。

そのときは私も、監督のことはよく存じませんでしたし、ただ一番ができて、ちょうど上映されていたときですから、講演の要旨などは読んでみたけれども、詳しいことは分かりませんでした。私もよく分からず、電話をいただきました。

私はどなたの場合でも電話をいただくと「どんな御用ですか？」とは聞かないわけです。聞いてしまうと、自分の中でいろいろ作り上げたり想像したりして、お会いするとき間違ったことが多くなると思いますので、何もうかがわないで日にちと時間だけ合わせて、お会いするようにしています。

このときもそのようにお約束をして、お会いしました。そうしたらお互いに何も知らずお会いしているのですから、話すうちに一つ一つお互に通じ合うことが出てきたのです。そしてちょうど夕食に、“にんじんの白和え”が出たわけですね。そうしたら、「おいしい」とおっしゃいました。

「自分にはにんじんが好物です」と言う監督さんに、「これはどうやって作るんですか」と聞かれたので、まずクルミを割り、潰して、搗（す）って、ということの出来上がるまでを全部説明しましたら、「面倒なことだったんですね」とおっしゃるので、私は「面倒くさい」ということが嫌いなんです」と答

えたら、「そうですよ。今みんな、簡単な、簡単なことっていうことで、簡単にしていることが、今、地球を汚染して破壊している。このままではとてもいけません」とおっしゃったわけです。

それは3月のことでしたから、「今この1月から3月までの間に、私が今、強く感じていることがあるんです」と申しましたら、「それはどんなことですか」と尋ねるので、「どんなに社会のために大きな仕事をしている人でも、男性であっても、女性であっても等しく求めているものは、“母性愛”じゃないかと思うんですよ」と言ったら、監督さんも「そうだよ。この映画もそうなんだ」と言われていました。そして、ガイアというのはギリシア語で“慈母神”とおっしゃって、話が一つ一つ通じていったのです。

最後に、今、生きている私たち一人一人が、未来に向かって何を考えるか、求めるかによってこの地球の未来が変わってくるということが、『ガイアシンフォニー』の意図だそうなので、それに深く私も感銘を受けました。

そうしたところ、短い間の会談でしたけれども、監督が「僕、決断しましたから、次の撮影に出演してください」と、そして、この家を拠点にして撮らせてくださいとおっしゃったのです。ですから、この家を拠点にして撮ってくださるのであれば、私はスタッフの方々の食事の世話をし、そして、おいしいと感じたときに、今度の撮影が成功するようにと思いましたので、「お手伝いします」と答えたのです。

そのときには私と、監督と助監督の3人だけの話し合いでしたけれども、それでまとまり、すぐに東京のほうにカメラマンの交渉をして、一週間後から撮影に入ったのです。

そういうことで、上映されてから方々に出かけて話すような機会が出てきたのです。話しているうちに自分で感じたのは、食は“いのち”であるし、生活の基本である。そして食材もまた“いのち”である。そして、すべてに“いのち”があるということを感じました。そういうことで、食はいのち、生活の基本ということから、生活を今までより一歩深く見なおすような機会が多くなってきたのです。

本当に“食”というのはどれほど私たちと深いものか、食べないことには生きていけません。食べて生きていく、ですから“いのち”をいただいているわけなのです。その“いのち”を大切にしないで、粗末にしているのではないかというのも、今回の見なおしに、大きく入っております。

まずごちそうを食べるというよりも、おいしく作るにはどのようにすればいいかということなのです。ですから、何も高いものとか、この土地にないものを求めてやるのではなく、最も手に入りやすいようなものを、そして新鮮な物、旬（しゅん）の物、そして地場の物が一番おいしいです。ですから、それをどのようにしたら、おいしく作れるかというのが大きな課題になるわけですね。

そのときも、ただやたらにどっと仕入れたりするのではなくて、その日の食

べる人数に合わせて、その食材も合わせて買うというようなこと。ただ衝動的に買い、大量に作り、残して、残したものを冷蔵庫に入れては出して、また冷蔵庫に入れているというようなことも見かけますね。

そうしているうちに、1回ぐらいはいいのですが、3回ぐらいになると、まず作ったお惣菜もだんだんしおれてきます。味も落ちるけれどしおれてきます。しおれてくると、これがもし自分だったら、自分がしおれたときに人前に出されたら、どんな気持ちがするだろうと考えるのです。そうするとやはりそのままにはおけないので、何か新しい食材を入れて目先を変えていくとか、まったく違うものに変えていくとかというのは、その人の知恵を持って変えていく、そして無駄のないように。これも毎日のことなので、たびたびそういうことが出てくるわけです。

減塩についても、戦後、塩はいけなないものというように伝わりました。私たちの体から排せつされているものはすべてとっていいぐらい塩分なのです。そして排せつされているものに対して、さらにまた減塩にすると、体がなまってくるのではないかと感じました。

あるときに息子の友達のところへ私がよりましたら、友達のおねえちゃんが、すっかり体がなえているように柔らかくなっているわけです。小学校の5、6年生でしたけれども、あぐらをかいて、お皿に白い何かをのせて、なめているのです。私は何をなめているのだろうかと思って、そのお母さんに聞いたら、「塩をなめてるんですよ」というのです。では、この子は塩分が足りなくて、塩分を求めて自分で自然に塩をなめているのだろうかと思い、そのとき塩が大事なんだと感じました。私はもともと塩は減塩にしないで、おいしく食べられる塩分、それを適塩としてずっと今まで続けているわけですね。

そして、別なところではお孫さんが「お塩ちょうだい、お塩ちょうだい」といい、お塩をなめるぐらい、塩のおむすびが好きなわけです。その子の体にポリープができたときに、お医者さんが診断して、親戚の人もみんな大変心配しました。そのときに幼稚園の子が1年たったら、そのポリープが消えていたという話です。医師も驚いて何だったんでしょうねと言っていました。おばあちゃんは、塩の可能性かもしれないと私に言うわけです。あなたのおかげで孫が助かったようなものだとおっしゃってくれました。

そのように何が悪いかが何が良いか、悪いからやめる、良いから良いではなくて、自分でそれを判断して、良い悪いを自分の目で見、決めていかなければならないわけです。「それが分からないのですけれども、どのようにしたらいいでしょうか」という質問もありました。それはやはり体験ほど尊いものはないので、体験している中で確信を持つことが大事です。

確信を持って自分でやってみても、それがすべて良いということでもない、やってみたらそうではないことも出てきます。そういうときは無理にやっぴかずに、しばしそこで休むことも必要ですね。休んでいる間に、また自分の考

えも出てきたり、その結果も見られますので。こういう一つ一つの食べ物に対する調理法をしながら感じることは、私たちの“調理するところ”というものは、私たちの生きる姿そのもののように思えました。

ですから急ぐ人は、とにかく急ぐのです。それから、またゆっくりやる人もある。何でもぞんざいにやる人は、そのように粗末にやるし、丁寧にする人は丁寧にと。そして“いのち”として考えたときには、育むように親切にやっていくわけです。それが本当に、人の生きる姿そのもののように思えます。

ですから、出来たものは自分の目で判断できるわけです。きょうのやり方は、ちょっと急いだとか、焼きすぎたとか、煮すぎたなどというようなことを自分で感じます。それをだれに言われるともなく、自分で自分を判断できること、自分でやったことは納得します。

人に言われたことは、そんなにまで言わなくてもいいのではないか、ということもありますけれども、自分で判断してやったことは、こっそりやってすましていけばいいわけですね。だから、そのようにしてやっけていき、そして生きる姿、その味を自分でみると。

やはり味を染み込ませるときも、ただ熱でもってやらずに、休ませるととてもいい味になります。少し薄味だと思っても、しばし休ませておくと自然にその味が染み込んでおいしくなりますが、ただ熱でもって煮ていると味がくどくなっていきます。これからおでんなどの季節が始まりますけれども、おでんも休ませておいたら本当にいい味が染み込んでいくわけですね。そういうことも自分で経験しながら、おいしく作ると。

それと同時に自分の生き方も考えていくということが、“今、見なおしを”の一つに入ります。

以前なら何でも捨てればいい。捨てる前に、これを何かもう一度使えないかとか、そういうことも出てきます。また保存食も手に入ったときは、これを保存食にしておくにはどうすればいいだろうか。そして、いま食材があちこちに余っているような時代ですが、考えてみると、世界の中で食べられない人がたくさんいるわけですね。そういうことを考えたら本当に自分の生活をふり返ってみて、無駄のないように、そして自分で食べきれないときは、それもまた生かされるように考えていきたいものだと思っています。

私のほうは田舎ですから、すべて昔から保存食というようなことを考えますから、いまそれをもう一度思い起こしながらやってみているわけですが、それが後になって本当に、これをやっておいてよかったということがあるのですね。

敗戦後何十年か前、ごはんは大変悪いものとして伝わったときがありましたね。ごはんを食べると、胃にもたれるとか、それから頭が悪くなるという説まで出てきました。そうしたら、若い人は頭が悪くなりたくないから食べないのです。おかずばかり食べることがしばらく続いたわけですね。それがまだいま

大きく残っています。

私の所を尋ねてみえる方々は、何年うつ病や不安症といわれた人が尋ねてみえるので、私がおはんを食べていますかとの問い掛けに対して、ほとんどの人が食べておらず、食べると胃が何か変になるとか“痛くなる”というようなことが原因で、ごはんを食べていない人がたくさんみえます。

やはり私は、ごはんだと思います。お薬でもないし、ごはんをしっかり食べることが大事だと思います。日に三度の食事を正しく食べていると病気にもならない。また病気になっても回復が早いということも感じました。

そして10年も、ごはんを食べていない人がいますけれど、そういう方が問題になっています。まさか自分のやっていることでそうなっているとは思わず、体が悪いからそうなっていると思うわけですが、食事を正しく摂っていない人に出ているようです。それが家庭の問題や教育の問題、人と人との交流の中にも出てきています。

そして「何だろう、何だろう」と、自分としては体調が悪いというように思っていますけれども、そうではないと。先日も50歳ぐらいの奥さんが3つの問題を抱えて尋ねてくれました。

ちょうどお昼に着くはずだったものが2時ごろになってしまいました。お昼ごろに着くと思っていたから、その方の分も用意していたわけです。そして「食事はどうされますか」と尋ねたら、「途中で食べたから、今は食べられない」と。「じゃあ、また夜にね」ということを言って、いろいろ話を聞いたら3つぐらい問題を持ってきているわけですね。

そして夜になって、夜の食事を取りましたら「おいしい、おいしい」と言って食べて、「私は今まで10年間ごはんを食べたことないし、このように準備して食べたことがない」、「とてもおいしいし、これだけ食べているうちに力が出てきたようだ」と。

そして、そういうようになったときにはやはり顔の色もよくなるし、また声もはっきりしてくるわけですね。悩んでいる人は声も出ないという状態ですが、声もはっきりしてくるし、考えも出てくるわけですね。

そうしているうちに夜の食事を全部食べてから、昼はこういうものが出てきましたといって昼の分も出したら、全部食べて本当にいい気分になり明るくなってきたわけです。そのように目の前で、変わっていくような感じがします。

そして「じゃあ、あなたの問題はこれとこういうことと、こういうこと。これで全部解決したんじゃないの」と聞くと、「そうですね」と答えるわけですね。だから、お薬や注射でもないし、食べることというのは一番の回復する道だと私は思っています。

亡くなった河合先生がお泊まりになったときに、「お米（ごはん）は日本の文化なんです。そのごはんできらびのおむすびも文化なんだ」と言われたことが印象的でした。タイ国などもタイ米がとれるので、その米でおむすびを作って

みたらぼろぼろこぼれてきてできなかったというのです。だから、これは日本の文化ですとおっしゃいましたけれども、まったく私もそう思います。そのおいしいお米を食べずに別なもので間に合わせておくということは、とても残念なことですね。

ごはんがおいしいということは、何でもおいしく食べられるということですが、せっかくおいしいものがあるとしても、ごはんの出来上がりが悪いと、やはり残念なことなのですね。だから、まずごはんをおいしく炊くことです。そして昔は、ごはんにお汁にお漬け物があればいいといわれましたが、粗末な食事のように考えられていたわけですが、その中にすべて栄養分も入っているわけなのですね。お汁の中には、おだしを取るとか、そして、おだしの取り方もいろいろあるけれども、今はそういうこともせずに、簡略化したインスタントのものでやればいいと言うわけです。

私がガールスカウトでまだ現役のときに、おだしの取り方から教えたいと思ってやっていたら、スカウトが「リーダー、そうじゃなくパツパツでやればいいんだよ」と言うのです。子どもたちは自分の家のことをいろいろと教えてくれるわけですが、それを覚えるわけですね。だから、そういうような時代をとおしていると、その人たちがまたお母さんになって、それを子どもにやらせていくわけですね。

私は、料理というのは形の上でなく、やはり基本が大事だと思うわけです。まず、ごはんを炊く。どのようにすれば、ごはんがおいしくできるかということもさまざまですね。尋ねてみえた方が「ごはんは何で炊いているんですか」とよく聞かれるわけです。「炊飯器ですよ」と答えると、また「どんな炊飯器ですか」と聞かれるので、「電気ですよ」と答えます。「うちも電気なんですけど、どういう炊飯器ですか」と言うので、実物を見せれば「同じだ」となるわけですね。

だから同じ炊飯器でお米を炊いても、その炊き方で変わってくるわけですね。そして、おむすびもやはりごはんが良くなければおいしいおむすびができません。おいしく出来たごはんにぎる“おにぎり”というのは、出来たときにごはんがふんわり盛り上がってくるわけです。これがいいごはんですね。

どうして、それがいいかと言うと、膨らんだ分に空気が入っているわけです。お米も生きていますので、呼吸しなければなりません。出来たごはんも呼吸しているし、にぎった場合にも呼吸しています。そういうおむすびがおいしいわけなのです。

だから、ごはんがあるからといって、ただ炊飯器から「熱い、熱い」と言って、やけどをした人もいるかもしれませんが、そうではなくやはり温度を考えてやります。そして、上手に出来たごはんは圧力の掛け方が違って来るわけですが、そういうごはんを食べて、そこでいろいろと考えが変わったりしますので、そういうおにぎりと出会って、はじめて皆さんの“こころ”に、そして魂

まで響くことになるわけです。

認知症のような方は、なかなか話もしないし意識もあまりはっきりしなくなるわけですが、この前、老人ホームのほうから1人のおばあちゃんに付添いが2人みえたわけですね。ちょうど昼時だったので、総勢10名ぐらいの人が来ていましたから、この日のお昼はおむすびだったわけです。

そして、そのおばあちゃんにも2つあげて、介護の人も2人付き添って側にいたわけですね。いつも食べるときは全部介添えしてやっているから、そのようにしようとしたら当人は「いらぬ（いらねえ）」と言うわけです。そして食べやすく切ってやろうとしても、自分でやると言うわけです。そうしたら自分でちぎって食べたわけですよ。きちんと食べたわけですね。その食べる間に“おいしい”、“おいしい”と声も出てくるわけですね。

それで、介護2級の当人をいつも見ている人が、どうしたことだろうかと思っぴっくりしたし、私たちも見つびっくりしていたわけですよ。帰るときに、来るときはおんぶされて来たけれども、帰るときはおんぶされたくないと言って、だだをこねて聞き分けのないことをするわけです。そして、無理やり車に乗せたらキョキョロして落ち着かないわけです。実は、そのおばあちゃんの一年前に亡くなったお姉さんを思い出して、津軽の言葉でいえば「しばらくだねえ、はあ〜」と言ったと言うのです。それがまたホームの話題になったくらいなのですね。そういうようなことも思わぬところで魂が動いていきます。

ですから私たちは、もうだめだと思わないで、やはり神様はいつ、どこで、どのように働くか分かりませんので、常にそのことを“こころの目”を開いていかなければならないのではないかなと思うわけです。

だから、“できない”をそのままにしないで、いつも自分の“こころ”を働かせていることによって、そういうチャンスに出合うことが多いと思います。

何としても私は“食”が大事なので、“食”でもってすべてのことがなされていくと思うのです。そして、私は皆さんに「このことはだれから教わったのですか。お母さんですか、おばあちゃんですか」なんてよく聞かれますが、私が答えるのは「多くの出会いの中で皆さんからちょうだいしていることです。そのことが一番多いわけですよ」と答えています。そのぐらい出会いの中で私たちは多くのことを感じ、そしていただくのです。そうして感じていただいたことは、実践しなかったら何の意味もありませんので実践していきます。

そうすると、この人から何も教わることはないように考えていたことも、何かそこに皆さんはいいものを持っているわけですから、いただくわけですね。いただいたものを実践してみて、さらに自分のことも入れて、自分のものとして何かを作り上げていく。そういうことも毎日毎日の食事のことですから、きょうとあすと同じ日であってはいけないと思うわけですよ。どんなに小さいことであっても、私はきょうとあすとは違うようにしています。

そうするとわずか、わずかが何十年後に大きなもの変わっていきます。

そのようなことを毎日心掛けていると、だんだん一つ一つ自分で考えて感じてやっていくうちに、楽しくなってくるわけですね。知らなかったときの自分と、やってみてよかった自分とを比べると、やはり何か膨らんでくるような気持ちになってきます。

それも何もない、ただ毎日同じように暮らしていると、そんな喜びはないわけですね。何をするにしても、そういう喜びに増したものはないと思います。ですから一つ一つの中に本当に尊い教えが含まれている。けれども、“こころの目”が眠っているときは感じないわけですね。ただ同じような日々の連続で、漠然と暮らしているということが多いと思います。

だから、ちょっとしたことでいいのですが、それが今度は大きく変わっていくわけですね。ですから出会いのときに、ただ物体が出会っているような気持ちで、時間と共に流されていくのではなく、その中から何かを自分でいただくと大きなものになっていくわけですね。

それで、“どうせ”と投げやりな気持ちではなく、やはり自分で感じたときは追求していくことも大事なことです。きょうはこういう失敗した。「ああ、だめだった」というのではなく、なぜこうなったのかというと、必ずそこには原因があるわけです。それをしっかり追求していくと、次にその失敗は大いに減っていきます。そういう追求もなく、ただ、“だめだ”“これはやめよう”というのではなく、やはり原因を追求していくと、また、これはいけなかった、これはよかったということが必ず出てきます。

そういうようなことで、毎日毎日の中に私たちに教えていることがたくさんあるわけです。それに気付かないと、毎日が同じ日になってしまうわけですね。

子どもさんも、大人の生活を見て何も言わなくてもきちんとやってくれます。これはやってほしくないというところまで、きちんとやってくれます。不思議なくらいしっかりやってくれます。でも、これだけはやってほしくないと思うものは、なかなかやらない。

それも言葉で伝えるのではなく、やはり大人の人を見てやるのですから“どうして、この子はこうだろう”ではなくて、大人の生活がそこに入っていると思うのです。そして最近子どもたちも“いのち”を粗末にしていくということが話題になったり事件になったりしていますけれども、“どうして、どうして”というようなことではなく、やはりそこに大人の生活も影響していると思うわけですね。

私は、子どもほど“いのち”を大事にしているものはないと思うわけです。私の所は最寄りのバス停から、子どもの早足で20分ぐらいのところに「森のイスキア」の小さな建物があるわけです。その間、野道をずっと歩くわけですが、大人は高い目線で歩くから下のものは何も見えないでどんどん歩くけれども、子どもは目線が低いから、小さくかわいい花でもよく取るわけですね。そうして、花を取った場合に、ただ手に持って来ず、大きな葉を取って、その中に入

れて大事そうに持ってきます。そして着くなり、「水、みず」と言い、入れ物と走りながら何か容器を見つけて、そして花をしおれないように工夫しているわけですね。

だから理屈は何もないけれども、子どもさんはちゃんとしおれないように大事にしているのです。そのときに子どもが何をやっているかと思って、ただ見ているのではなく、やはりそのとき大人も「それじゃあ、何にしようか」「このほうがいいか」とか「きれいなお花だね」とかの声掛けをしていることが自然の“いのち”を大事にしていることになっていると思うわけです。だから、そういうときの大人の子どもに対する視線というか、心遣いが大きく子どもに“いのち”を伝えていると思います。

実際に、とんぼが死んだからとんぼの墓を作りました。とんぼの墓といっても穴を掘って埋めているだけですけれどもね、それには「とんぼの墓」と書いてあります。私も、その「とんぼの墓」が大事だと思って取ってあるわけです。その子が大人になったら見せようと思って。だから、そういうようなときに一緒に考えてあげることが大事だと思います。

食べることにしても何も手伝わせずに、ただ“勉強、勉強”という時代もあったわけです。敗戦後、まもなくして子どもの部屋を作ってやり、子どものものを全部そろえて何不自由なく、「ここで勉強しなさい」と、懸命に“勉強、勉強”と言ったけれども、子どもはいつもいつも勉強はできないのですね。部屋から出てくるとしかられることになります。「あなたは勉強しておきなさい」といって、私が子育てしている頃がそうだったわけです。

そして何不自由ないと思いますが、子どもにとっては何もありがたくないことなわけです。今は変わりましたけれども、ちょっとの間でも子どものできるものを、一緒にやったらいいと思うわけですね。

そしておむすびでも、この前、札幌でおむすび講習会をやったとき、2歳5か月の女兒を両親が連れてきて「ぜひ、にぎらせてください」と言うのです。大人が何十人も待っている中に、その子どもさんににぎらせるというのは時間も取られるし、たいへん都合が悪いのですけれども、両親にすればにぎらせてやりたい、子どももにぎりたいと言うわけで、大人と一緒にやりたいわけですよ。

だから、順序は狂うし、2歳5か月の子どもさんでも大人の順序が狂うと分かりますね。“それは違う”ということが分かってやらせる。そうしてにぎらせてきたわけです。そう極端ではないけれども、やはりやりたいときはやらせればいいですね。それが成長していくにつれて、どんな思い出になっているか、そして、その子もそのようにやっていくと思うわけですね。

その何年前には、ある男の子が“大人と一緒にやる”とは言わないで、黙って最後まで見ていたわけです。全部大人が終わったら「僕もやりたい」と言って、やった体験があります。この前は、ちょっとわがままだなと思った子が

来たわけですが、だから、そういうように子どもさんはきちんとやれます。それをやらせると、子どもは満足する訳ですね。

去年のことでしたが神戸の放送局でお母さんが、夜勤めにでていた母子家庭を対象に森のイスキアを舞台にして放送しました。4年生、2年生、1年生と男の兄弟3人で、お母さんは離婚して夜勤めに出ている家庭でした。アナウンサーは先に兄弟3人をつれて到着しましたが、4年生はテレビを見ている、2年生は3人の食事を作る、1年生はゲームで遊んでいるだけです。そのような家庭環境なのでおいしいものは作れませんので、その様子を見ながら子供は食べたいだろうと思い、大きなハンバーグを作りましたが一人3個食べてもまだ欲しい位でした。

お母さんは9時頃帰ってきました。そのあとお母さんと子供達の話し合いになりましたが。

「お母さんが作ってくれないから、僕たちは食べないんだ」と子どもたち。お母さんは「おまえたちが起きないから、お母さんは作らないんだ」と、どこまでいっても平行線でした。最後に「お母さん、作ってあげるといいわね」と言ったらお母さんが泣き出したわけです。

だから、そういうような環境で子どもが、いま育てられているわけですね。もちろんお母さんは働かなければ食べられないと言うけれども、子どもと一緒に心合わせて、何かよく食べてもらえるように、子どもが育つようにやってくれたらいいと、私は思いました。でも、なかなかそうはいかないような感じで別れたわけですが。

それは一泊二日の取材だったわけですが、子どもはおいしいものが食べたいから、次の朝になっても、「昨日のハンバーグがまだ残っているんだよ」と教えてくれるわけです。それでまた、食べてもらったわけです。そして自分たちのことで、何を食べているのかメニューを見せてもらったなら、いろいろレシピまで付いた、当たり前メニューがずーっとあるわけです。

こんなにいいものを食べているのですか、とアナウンサーに尋ねたところ、これが全部コンビニで売っているとのことでした。

「もうウナギでもあるし、寿司でもあるし、何でも全部コンビニから買ってるんですよ」と。だから、コンビニの状態も私はよく分からなくて、反省したのですけれどもね。そうしたら、本当に最近コンビニは何でもあって、本当に何もなくても食べられるようになっています。

それから野菜を刻むことなども何もなくても、食べられるようになっているわけです。だから、そういうことで“便利だ、便利だ”といて楽をしていると、神様からいただいているこの手でも足でも全部弱くなって本当に使えなくなってきました。

子どもさんたちと一緒に道具を使わないでやっていると、子どもさんもそのとおりにやる。大人も“楽だ、楽だ”とってしていると、自然に手の機能も衰

えるし足も歩けなくなってくるわけですね。そういうことも本当に考えなければ、気が付いたときには、もう持っている力も失われてしまうのではないのでしょうか。

そして皮むきも、皮むき器でやるともうグーッと押せばたちまちですけれども、包丁でやると時間がかかります。ほとんど今は皮むき器でやっているというのですね。私の所に来た人たちが「なぜ包丁でやってるんですか、今、皮むき器があるんですよ」と言うけれども、「でも皮むき器でやると、勢いでやってみんな筋が立ってくるから、(むかれたほうは)痛くないかなあと私は思ってるの」と。

そうしたら、「今はそうじゃない、良い皮むき器があるから、それを使えばいいですよ」と言われましたけれども、「ああ、そうですか」と返答しておきましたけれども、私は使ってません。

春でしたが、阪大のある先生が認知症の予防について講演したそうです。そして、うちの大阪のファンの人たちがその講演を七、八人で聴きに行ったそうです。そうしたら、お話の最後にスライドで“にんじんの皮むき”が出たというわけです。

手(包丁)でやる皮むきと道具を使ってやるのを比較した場合、手でやるほうは3倍活力が出てくるぐらい良いということでした。それで、皮をむいたにんじんと皮むき器のにんじんとが、オレンジページのほうで表紙となって出ていましたね。

だから、そのようにまた子どもでも包丁で上手に皮むきをしました。それも取材でやったものですが、上手にやって、切り方も私がこう切って、このようにできるといいねと見本を置いてやったら、大人より上手にできました。もう子どもの4年生、2年生というのは正確にできますから、やはりやらせなければいけないと思うわけです。

その中に入ると好き嫌いも無くなってくるし、喜びも出てくるわけです。食べる時も残したりしないで、自分で作ったものは食べますから、そのようにして毎日毎日のことで“教育”ということができるわけですね。ですから、“教育”は勉強ということではなく、やはりその生活の実践ということが一番大きいのではないかと思います。

そして、どこに電話しても坊ちゃんのほうはお父さんに似てきますし、お嬢ちゃんのほうはお母さんのおりに似てきます。よく間違ふことがあるくらい、やはり見てるのか、体で吸い込んでいるのか、お母さんお父さんのおりやっていますので、私たちからまずやっていかなければならないと思いますね。

私はお箸を正しく持つことが下手でして、この指が離れるわけです。そうしたら、何にも子どもに教えなくても、子どもはそのとおりまねていたわけですね。全然直らないし、私もいまだに直りません。気がついたときにやろうと思っただけでもまた離れているという、それぐらい自然に大人を見ていたわけですね。

いともそうだというではありませんか。そうしたら、ほかの人が「あんたもそうなんですか。うちのママもそうなんですよ」と。だから、いどこにまで、それが伝わっているわけですね。そのくらい悪いことは伝わりやすく、良いことは伝わりにくいということですね。

そういうことも心得ながら、自分でこれはいけないと思ったらやはり努力して、努力してもすぐには直らないものですが、それでも気が付けば3回に1回でも気が付けば直しますが、また元にかえっている。そのくらい悪いことは伝わりやすいですね。何事もそのようにして、一つ一つにあると思います。

そして、出会いの中から私が最近特に感じるのは、最初の出会いのときにあまり印象が薄い場合、その人がその次に会ったとき、まったく違う人で会えるのです。だから、第一印象で相手を決めつけたりすることは、本当に危険だし、してはいけないと思いました。

だれでも悪い人になりたい人はいないのです。みんないい人になりたいけれども、そのときの弱さが出て、悪く会えることもありますけれども、決してそれで判断してはいけないと思います。今、このようにして私も年齢が高くなっていますから、そういう体験はいろいろあるわけですが、やはりそのときに思ったことが、最後までいっていることはないのです。必ずその後で会ったとき、2～3回会ったときでも変わっています。だから、第一印象で判断することはいけないと思います。それは自分の体験の中からですが、本当にだれも悪い人になりたい人はいないのです。

それから第一印象で悪く思った場合、それをいつまでも持っているのではなく、その第一印象がかえっていい場合もあります。悪くとったようにして、自分で大きく反省すると。だから、決してそれで判断して物事を進めてはけません。

そしてそのとき見た人が、何年か後に見た場合本当にいい人だということ。今、私は感心させられます。だから、その前に悪いと思ったことではなく、今会ったその人を見ていく、そうしたらある人が「その人の今を見るんですか」と言われたから、「その人の今を見るんです。前がどうこうでなくて、今を見るんですよ」と、「ああ、そうなんですか」と。その人は理解できないような言い方だったわけですが、前はどうかあれ、今会ったこの人を見て判断することがいいと思います。

その根本には、だれも悪くならない人はいない、みんな良い人になりたいのだけれども、今はその弱さが出ていてというぐらい割り引いて見なければいけない。そして、これも自分で見るだけでなく、自分もまたそのように見てもらいたいですよね。いつまでも悪い人と見てもらいたくないし、自分も努力しているのだから、必ずいい人になるというようなどころで見てもらいたいの、そのところも今自分で感じることでございます。本当にどこでも問題の基は人

と人とのこと、人と人との関係が問題になっています。それほど人と人との交わりというのは難しいことなのです。

2年ぐらい前、聖心女子大学の同窓会に呼んでくださいました。そのときは「人は人で磨かれる」というタイトルにしてくださいという注文が出されてきました。それは私の著書（『おむすびの祈り』）の中に「鉄は鉄で磨かれ、人は人で磨かれる」というところがあるのですが、その部分から取ったわけです。

同窓会というのは、年代の違う人の集まりだからたいへん難しいと会長さんがおっしゃって、それで「人は人で磨かれる」というところを取ったわけです。本当にすべての問題は、人と人のところから出てくる。だから、そこで私たち一人一人も、意識を変えていかなければいけないわけですね。

悪い人は、いつまでも悪い人と思っていないで、次に会ったときに良い人であればそれでいいから、こちらで今度は変えていかななくてはいけない。そのようにして、すべては人と人との交わりにあると思います。

本当にあの人がついていう人が、最初にそう感じても、大きな大きな深い交わりができていくことが多いわけです。そういうことをいつまでも自分の狭い考えでなく、やはり大きくして考えなくてはいけない。人を許さないとか、そういうことはできません。神様はすべてを許してくださっているから、私たちもまた許さなければいけないことなのですね。だから、自分の考えであれこれと考えて、それがいいと思ったりしないで、いつも反省の心と感謝の気持ちを忘れないでいきたいと思っております。

いろいろなことを申し述べましたけれども、今、これから“わかちあいの時間”というものを取っていただきました。この時間を多くしてもらいたいと思いますので、話はこれだけで終わらして、次に“わかちあいの時間”に答えさせていただきたいと思います。

どうもご拝聴、ありがとうございます。

【司会（グラバア）】：たいへんありがとうございました。

いつものご講演では大体1時間の“お話”というところを、きょうはたくさんお話していただきました。いま先生のほうからお話がありましたように、これから“わかちあいの時間”ということで、お時間を取りますので、お配りいたしましたシートに、先生に「お伝えしたいこと・お尋ねしたいこと」など、お書きいただければと思っております。筆記用具も必要な方はどうぞ手を挙げていただければ用意できますので、よろしく願いいたします。

(記入中)

【司会（グラバア）】：まだお書きの方は、書き上がりましたら手を挙げていただければ係の者がうかがいます。たいへん多くの方からお尋ねしたいことが出ておりますので、お時間はたくさん取っていただきましたけれども、もうそれ

は“神の御手のまま”といますか、時間的に全員のお尋ねにはちょっとお答え出来ないかもしれませんが、もしかしたら共通した質問もたくさんあるかと思えます。

では、よろしくお願ひいたします。

【佐藤】：では始めさせていただきます。

【質問1】：日々の生活の中で、つい感情にふりまわされて冷静さを失う事があります。そんな時はどう心を静めたらよいでしょうか？

【佐藤】：「感情」というのは、抑えることができないものだと思うのですね。だから感情は、感情でして、それをだれかにぶつけたりすることはいけないけれども、感情を感じることはそれでいいと思います。それを無理に押し静めるということでなくて、静かに自分でそれを収めていくことだと思えます。

【質問2】：佐藤さんが人と関わる時に大切にしていることがあれば、教えていただきたいです。

【佐藤】：大切にしていることは、まず自分のほうで何も考えないで自然のまま、そして受け入れるようにしたいといつも思っております。ですから、最初のうちにいろいろ聞いたりとか、自分の考えを入れたりしないで自分は自然のままを受けて、そしてその人のことも受け入れるように努めております。

【質問3】：炊飯器でふんわり御飯をたく方法を教えていただけると嬉しいです。御飯は玄米でなくても白米でもよろしいのでしょうか？

【佐藤】：これは玄米でも白米でもよろしいです。ふんわりごはんを炊くというのは、水加減にあるわけですね。私の場合はお米を洗って30分そのままにしておきます。それで、30分経った時にお米がどのくらい吸水しているか。吸水している部分は白くなるし、吸水しない場合はお米が透きとおっています。ですから、それを見て水加減を決めるのですけれど、それは何とも言えないですね。言葉で言えないのですけれど、30分置く間にどの程度吸水しているか、私はお米をじっくりと見ています。じっくりと見て、自然にこのお米がこのぐらいの水で炊きあがるなっていうのを見届けてお水を調整しています。ですから、このことが一番良いというのはなくて、これは慣れればできることなんですけど、自分でやって自分でコツをつかむのが一番だと思います。これは参考までのことです。

【質問4】：ごはんは、圧力鍋で玄米を炊いています。炊飯器でのおいしい白ごはんの炊き方を教えて下さい。

おおよその1日のスケジュールを知りたいです。何時に起き、ご飯を作る時間等。

どのような生活を送っているか教えて下さい。

【佐藤】：白いごはんの炊き方は今申したようになります。

それから、1日のスケジュールというのはまちまちですけれども、起きるのは5時半です。休む時間ははっきりしてませんけれども、大抵その夜の内に眠

るように心掛けていますけれど、なかなかうまくそのようにいかない毎日を過ごしております。

【質問5】：人間の元気になる基本は、ごはん味噌汁につけもので十分な栄養がありますが、今はたくさん食べすぎて色々な病気になっている人が多いですよ。

【佐藤】：そうですね。だから、ごはんとお汁と漬物といっても、これにいろいろ工夫がありますから、栄養の部分はいいわけですね。お汁の実を何種類か入れるとか、漬物も1種類の野菜だけでなく何かを入れてやるとか、そういう工夫でいいということになる。

ただ、考えるとこれでは粗食ではないかなあとと思いますけれども、そうではないのです。だから、知恵と工夫でやります。

【質問6】：頭で分かっているけど、心がついてこずに怒ったり、悲しんだりしてしまう事がありますか？ 今の夢は何ですか？

【佐藤】：ありますね。ありますけれども、それにいつまでも固執してないで、そこから一歩出ていくような、これもまた工夫があります。自分で工夫することですね。

それから、私は夢というのが無いわけではないけれども、夢というものに向かって突進していくことはしたくないと思います。

ですから、今を生きることを大事にする、今というほど確実なものはないので、今を生きることです。「今を生きるということはどういうことですか」とまた聞かれると思いますが、今を生きることは出会う一人一人を大切に、小さいと思われられることを大事にしていく。これを真実に生きていくと、必ず神様の道が示されていきます。「いくと思います」ではなく、「いきます」。

【質問7】：これまでの人生で悔いはないですか。これからの人生は何を望んで生きていかれますでしょうか。今まで最も楽しかったことを教えてください。

【佐藤】：悔いはあまりなかったという傲慢のようではございますけれども、これは今を生きることによってあまりないのではないかしらと考えるわけですね。「これをやらないでよかった」とか「こうしなければよかった」ということはパツと思ひ浮かばないですね。

これからの人生は、やはり人と人との交流を深めていきたいと思ひます。

今まで最も楽しかったことというのは、私はよく聞かれますけれども、やはり通じ合える人に出会ったときが一番楽しいです。グルメでもないし、観光でもないし、ショッピングでもない。通じ合える人に出会ったときが一番の私の喜びです。

【質問8】：毎日どのように考え、何をめし上がっていらっしゃるのでしょうか？

朝、起きた時、どんな事を思われるのでしょうか。

【佐藤】：食べる物は、今、自分で食べたいなと思う物を食べるようにしてい

ます。それを体が望んでいるのではないかと思うのです。そうすると、体が望んでいる物は悪い物だけ望むということと言われましたけれども、これはそうではなく、今、野菜がほしいとか魚がほしいということで、自分でレシピを考えて食べております。

朝、起きたときには、その日にやらなければならないことは、大抵夜のうちに考えますので、それに向かって進みたいと思っています。

【質問9】：心を病める方々を温かいお食事でもてなし、日々受け入れていかれる、その原動力は何ですか。初女さんの何がそうさせるのですか？

【佐藤】：原動力は、やはり私は食べることでですね。自分で食べて元気になると、人を受け入れる気持ちもまた出てきます。

【質問10】：人と会うことには意味があって、今ここに会う人を大切にしたいと思うのですが、人を悪く言ったりする事を聞くのが嫌だなーと思ったりした場合、私はただ聞くだけで、その時間が通り過ぎるのを待って、いつかわかってくれると信じる事にしているのですが、はっきり言うことも大切なのでしょうか？

【佐藤】：たいへんいいお考えだと思います。

はっきり言うことも難しいですね。だから、よく聞いてあげているうちに相手の人が変わってくるのではないかと思います。やはりチャンスを見て、ここははっきり言うべきだなというときは、そのときでも言葉の工夫をして、タイミングをよく見ることでですね。だから、一生懸命にいいことを言ってあげようと思って言っても、それがその人のいいチャンスにならないときもありますから、そのときはよく考えて実践したらいいと思います。

【質問11】：病院に勤めています。認知症のおばあちゃんが自らごはんを食べません。看護師さんが1時間以上かけてなんとか食べさせています。そういうときに病院は、手間がかかるので胃ろう（胃にくだを入れて、そこに食事を流しこむ）を造るようお願いします。それをどう思われますか。食べたくないおばあちゃんの気持ちを無視しているように感じるのです。

【佐藤】：これは病院のことですから、やはり指示に従わなければいけないと思うのですが、やはり気分の問題で食べたり食べなかったりするのではないのでしょうか。

先ほど私が例に取ったのは、自然にその空気に慣れて、そして自分で食べるようになったのかもしれませんが。その後で病院のほうでまた食べなくなったので、おにぎりを作ったら食べるかと思ったのですが、おにぎりを作っても食べないそうです。

その次に今度は、「これ、初女さんのおむすびだよ」と言ったら食べた。だから、そういう気分ということもあると思います。

【質問12】：訪ねて来られた方が、ご飯を頂いている時はどうされているのでしょうか。洋食や多国籍の料理はどう思いますか。また、市販のお菓子なども。

同じように家族がそろって食事をしても、どんな料理を出してもただ食べているだけの家庭があります。なぜだと思われませんか。(状況が漠然としています)

【佐藤】：訪ねてくる方とごはんをいただくときは、話すときもあるし、話さないときもあるし、その人に合わせるようにしています。

それから、洋食や多国籍というのは、どこの国の方でもおいしくできていれば食べますね。私はそう思っていますから、イギリス人だから、アメリカ人だからと言わないで、日本食でもまずおいしいと思うように作っていると何でも食べてくれますので、そのような気持ちで自由にやっております。

最後の「どんな料理を出してもただ食べているだけの家庭があります。なぜだと思われませんか。」ですが、まず自然ということが、話さなければならぬから話すとか、話してはいけないということではなくて、“自然に”というのが一番いいのではないのでしょうか。

【質問13】：私は2歳と6歳の子をもつ母なのですが、つい日々の家事に追われ、子どもとゆっくり何かをする時間をもつことができていません。日々の家事を毎日行う中で、つい怠け心が出てしまい、その甘えが子どもたちに向いてしまっているのだなあと反省しています。子どもたちに甘えない、自分になれるようなお言葉がもしあれば、教えていただけたら、それを励みに、今からまたがんばっていきたいです。

【佐藤】：ちゃんとお答えが出ているようですけどね。だから、本当についつい自分が忙しいということで「後で後で」と言ってそのままにならないように、そして、そのときだめでも「こうだから今はだめなのよ、ちょっと待っていてね」と言って待ってもらおうということを実践することだと思うのですね。そのままになって消されてしまうと、子どももいつか忘れることもあるけれども、それがなぜかむなしなものになって残っている場合が多いようです。

これは大人になって、自分で自分の意思を言うようになってから、「幼稚園や学校から帰ったらお母さんにあれもこれも話そうと思って来たんだけど、お母さんに聞いてもらえないのが、今の自分になったと思います」という人が、それこそもう30歳過ぎているのですけれども、ちょっとうつ病のようになってそれから抜けきれないのですね。その人がそのように話しています。

だから、必ずしもそうなるわけではないけれども、そういうことがありがちなので、約束は守り、子どものことをよく理解してあげることだと思います。

【質問14】：ご健康の秘訣は？

【佐藤】：これは、よく食べて、よく眠ることです。簡単なことです。

【質問15】：身体健康のために、運動とかをしていますか？体力の維持をする方法はありますか？

【佐藤】：体の健康のために何もしていません。ただ、毎日毎日の働きが私の場合はそのようになっているのではないかと思うのですね。

だから、体を動かすことは大事にして、よく動かすようにしています。自然

にそれが体力の維持にもなっているように思っております。

【質問16】：「癒し」とは？

【佐藤】：癒しというのは人を癒す場合、自分も癒されると言いますけれども、でも、やはり自分を癒すということではなくて、自分のしていることが自然に人の癒しに通じていけるのがいいのではないかと思います。

「癒そう、癒そう」なんて思ううちはまだだめだと思います。自分で何も考えないで自然に生活していることで人が癒されているというのが、私はいいと思います。

ですから私は、「森のイスキア」も、癒しの場所だとか、癒やしているとか言われるのはあまり好まないのですね。でも、「癒やされました」と言われるのはたいへんうれしいと思っております。癒しのためにということではなくて、自然に自分のしていることで癒やされたということが、一番私の喜びになっています。

【質問17】：一番大切にしていることは何ですか？

【佐藤】：やはり出会いを大切にしていますね。

【質問18】：人との交わりが大切だとおっしゃいましたが、私はあまり社交的でなく、人と交わっているよりも、ひとりで好きなことをして過ごすことが好きです。でも、やはり「人と交わる」ことを積極的にすべきでしょうか。

【佐藤】：これも自然ですね。人との交わりは大切です。でも、自分が好きでないものを無理にしても相手にいい気持ちは与えないと思います。

あまり人と付き合うのが好きでないという人がだんだん70歳、80歳になってから「寂しいから友達がほしい」と言っても、それもまた急にはできません。ですから、それもほどほどにして、やはり相手の人を大切にしていくことは大事です。

そうなってから今度は孤独になってくるのですね。でも、70歳、80歳になってから急にはできません。うちの近所にもそういう奥さんがいて、人をあまり好きではないし、自分からはあまり人を家に入れないし、自分もまた一人でやっていくという人だったのですが、やはり今は孤独になって、認知症になって息子の顔も分からなくなってしまったのですね。

ですから、極端でなく、それでも自分で動ける場合は、今、急にでなく、生活そのものを自然にずっと続けていくことは、だれにおいても大切だと思います。

【質問19】：食はいのちとおっしゃいました。今、食べることを拒否する子どもと向き合っています。スープは飲むようになりました。食べなくなって1年になります。スープは飲む様になったのは私にとっては進歩だと思いますが、入院させて栄養状態を改善させた方がいいのではないかと問われましたが…。病院に連れて行けないでいます。

【佐藤】：これは病院に連れていけないほうがいいと思いますよ。やはり、お母

さんがいろいろ工夫して、今はスープを飲むようになればいいのですから、そうしてやるが一番だと思います。何よりもお母さんの手作りが一番です。病院に行ったら必ずお薬が出てきますから、お薬を飲むようになってきます。

【質問20】：私はNHKの『命の時代』という番組で先生を拜見しました。多治見修道院にもまいりました。先生のご本も読みました。ですがもう一度うかがいます。

私の回りに大変底意地の悪い人がおりまして、一生けんめい尽くしても尽くしてもイジワルをされてうつ病になってしまい、精神病院に入院し、現在治療療養中です。こんな私にどうぞもう一度アドバイスをください。お願い致します。

【佐藤】：これは、自分がそうなったということでしょうか。だから、尽くしても尽くしてもというのは、あまり尽くさないほうがいいですよ。無理に尽くさないで、これもやはり自然にやることだと思います。

【質問21】：人生で一番つらかったことは何ですか？

また、人生で一番うれしかったことは何ですか？

【佐藤】：一番つらかったことは、息子が突然亡くなったということです。

それから、一番うれしかったことは、一番うれしかったというよりもうれしいことは、やはり通じ合える人に出会ったときです。

【質問22】：物を大切にせずして、頂き物でも何でも処分できず、片づいていけないところがあります。有効に使って、身の周りをすっきりとさせていくコツはありますか？

いつもやりたいことが多く、忙しくしています。予定していて出来ないことがあっても、満足するにはどのように心をもっていったらいいのでしょうか。

【佐藤】：私もこんな生活をしているのですよ。だけど、いつも悩んでいます。そして、捨てることもできない。だから、増やさないようにしていますけれども、なかなか思うように整理できなくて悩んでいます。それでもあまり求めないことですね。今あることに満足していくようにすれば少しはいいのではないのでしょうか。

【質問23】：初女先生の健康法、おいしい食生活以外で実践されていること（日常生活の中でずっと継続してこられていること）。趣味（好きなこと）。

【佐藤】：健康法は、食べてよく動くことです。

ずっと継続していることは、会いたい人に会うように努めていることはずっと継続していることだと思います。

【質問24】：初女先生が子育てをしていらっしゃった中で、大切にしてみえたことはどのようなことでしょうか。

【佐藤】：子育てはあまり自信がなくて、今、反省しているのです。だから、もう一度できたら、本当にいい子育てをしたいと思うぐらい反省をしています。

ですから、反省したことを今、皆さんに伝えているわけですね。息子がよそ

へ行って、「かあさん、いい話をしてはだめだよ。“あんたの息子は”と言われるから」とよく言われました。そのようなことで、いろいろ反省をしております。そして、それを皆さんに伝えています。

【司会（グラバア）】：ここで切ってしまうのは“皆さんの声にならない声”が伝わってまいりましたけれども、もう先生はずっとお話をしてくださっておりますので、“こころ”はたいへん残るところでございますけれども、きょうのこの講演会はこれにて終了させていただきたいと思います。

皆さんのお書きになったものは先生にお渡しいたしますので、さまざまなお気持ち、感想等はお届けできるかと思っておりますのでご容赦ください。

では、これで終わりたいと思います。佐藤初女先生、本当にありがとうございました。

【佐藤】：まだこんなにあるのですよ。こんなに出していただいたことは本当にうれしいです。でも、答えられなかったことは残念ですけれども、後でまた読ませていただきます。

【司会（グラバア）】：きょうは、初女さんへの「お伝えしたいこと・お聞きしたいこと」に記入していただいたのですが、それともう一枚、今回の講座に関するアンケートもお渡ししてありますので、そちらのほうもよろしく願います。

先ほどセンター長が申しましたようにEメールのアドレス等をご連絡いただきましたら、今後のさまざまな行事のご案内もできるかと思っておりますので、お帰りの際に出していただければと思います。

では、本日は本当にありがとうございました。