

今月の軽井沢

細江久美子（撮影・文）

アサザ

軽井沢の南に位置し四季折々の植物が美しいガーデン内にある人造湖では、アサザが湖面一杯に咲いています。絶滅危惧種とされていますが、水と相性がよいのか、毎年増えているような気がします。

（撮影日 8月16日）



今月の詩

麦

石原吉郎

いっぽんのその麦を
すべて過酷な日のための
その証しとしなさい
植物であるまえに
炎であったから
穀物であるまえに
勇気であったから
上昇であるまえに
決意であったから
そうして何よりも
収穫であるまえに
祈りであったから
天のほか ついに
指すものももたぬ
無数の矢を
つがえたままで
ひきとめている
信じられないほどの
しずかな茎を
風が耐える位置で
記憶しなさい

『石原吉郎全集』花神社 より

ゆあさとしお（選・文）

77 回目の敗戦記念日（敢えてそう呼ぶ）が巡ってきた。日本人にとって8月は鎮魂の季節だ。ヒロシマ、ナガサキ、…敗戦の日。「敗戦」を「終戦」と言い換えて違和感さえ持たぬ精神のあり様に白井聡は疑問を呈している（『永続敗戦論——戦後日本の核心』）。敗戦は人々の精神に何をもたらしたのか。

1945 年 8 月 15 日、すでに戦争は敗北し、ポツダム宣言は受諾されていた。12 月、サハリンで石原は密告・逮捕され、スターリン指令によってラーゲリに収容された。詩の中にある、「過酷な日」の背後には、8 年に及ぶシベリアの抑留生活（抑留者の約 10% が死亡、大半が餓死）がある。

石原吉郎は寡黙な詩人である。その詩はやさしい言葉で書かれながら、平易ではなく、伝達を拒む難解なものだ。リフレイン（繰り返し）によってリズムを生み、言葉は贅肉をそぎ落とされ、研ぎ澄まされていく。「過酷な日々」の中で屹立していくのは、「炎」であり、「勇気」であり、「決意」であるような「祈り」なのだ。

彼の「祈り」、「無数の矢を/つがえた……しずかな茎」は、極めて私的なものである。しかし、それゆえにこそ、「過酷な日」を生きた人間の普遍的な体験となるのだ。

石原吉郎：1915—1977 静岡県田方郡土肥村（現伊豆市）生まれの詩人。シベリア抑留の経験を文学的テーマに昇華した、戦後詩の代表的詩人。

（お断り：今まで、「子どもに関する詩」という枠組みを設定してきたのですが、以降、その枠組みを外します）

子どものレジリエンス（心の力）を育てる

上島 博（こども支援士）

サイコロいらない「人生すごろく」

レジリエンス ツアー
へようこそ

スタート

7マスすすむ

自転車に乗るとき、気をつけるようになった。

1マスすすむ

友だちが、荷物を持ってくれた。

3マスすすむ

友だちや大人の人に、「ありがとう」と言えるようになった。

1マスすすむ

おしゃさんでギプスをまかれた。

7マスもどる

いたいのが少しましになった。

6マスすすむ

家の人びびっくりして、とんできた。

6マスすすむ

あがり

つらいことをけいけんした人は、やさしくなれる。

松葉づえがうまく使えない。

3マスもどる

松葉づえの使い方が、じょうずになった。

2マスすすむ

自転車でころんで、足のほねがおれた。いたっ！

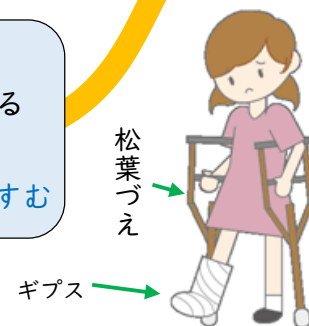
4マスもどる

休み時間も遊べない。

4マスもどる

ギプスが取れた。リハビリして走れるようになった。

4マスすすむ



1 レジリエンスとは

レジリエンス（Resilience）とは、落ち込んでも立ち直れる精神的弾力性（回復力）である。原義は物性としての弾力性を指す。それを人の心にもあてはめて、外力（逆境やストレス）に曲げられても、もとにもどるしなやかさを、レジリエンスと呼ぶ。（リジリアンス等も同義）

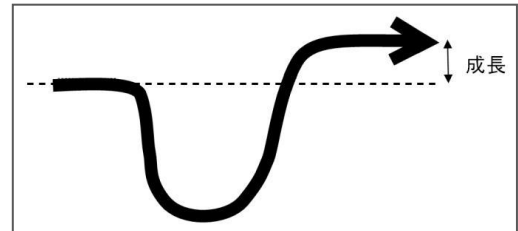
出来事が苛烈であったり、大きなトラウマ（心的外傷）を負ったりすると、回復はたやすいことではない。しかし、時間が経ったり、だれかの助けがあったりすることで少しずつ傷が癒え、悲しみを抱えながらも日々の営みにもどっていく……。これがレジリエンスである。また、日々感じるちょっとしたストレスを、うまくやりすごすことができるのも広い意味でレジリエンスと言える。

レジリエンスはだれでもが持っている。実際には、大きな困難でも力強く乗り越えていく人もいれば、ちょっとしたストレスに参ってしまう人もいる。でもレジリエンスが全く無かったら、すぐに不調に陥ってしまうはずだ。

「体」の健康は、ホメオスタシス（生体恒常性）や免疫力等により保たれている。同様に、脳を中心としたはたらきである「心」も、様々な機序の回復力により守られているのだ。「忘れること」や種々の防衛機制、認知の変容など、意識するとしなやかに関わらず、弾力性や回復力が働いている。

2 立ち直り曲線

レジリエンスの過程を端的に示した図式が、立ち直り曲線である。実際の回復過程はこんなに単純ではない。うつうつとした日が果てるともなく続いたり、立ち直りかけてからまた沈んだり……。しかし、時間や人の助けや認知の変容などを経て、人は必ず立ち直れる。そのことを表した「教材図」なのである。つらい時、この曲線をイメージして、見通しと希望を持ってほしいと思う。



眼目は、立ち直った後の「成長」である。レジリエンスの教育は、ストレス対処だけでなく、艱難を乗り越えて人として深く優しく育つことを旨としている。

3 元気！・しなやか・へこたれない

諸研究で提唱されているレジリエンスの構成要因や促進要因は、多岐にわたる。私たちは、「レジリエンスを支えるもの」を、子どもにも分かりやすい言葉で次表のように整理してみた。

①個人内要因

元気！	しなやか	へこたれない
体の元気 おだやかな心・笑顔 自分を大切に 分かる・できる・役に立つ やってみよう・見てみよう 想像と創造 など	なんとかなるさ・前に進もう しなやかな考え みんなちがってみんないい 自分で決める つながる心・感謝と親切 伝える力・助けを求める力 など	がまんの力 夢と希望 ストレスをパワーに 立ち直れる自信と見通し 生きる意志・よりよく生きる など

②環境要因

上に挙げた個人の要因以外に、周囲から提供される環境要因もレジリエンスに関わっている。

あんしんの家（安定した家庭、親子関係）
じゅうじつの学校（安定した学校環境、学業の充実）
たのしい放課後（遊びなかま、クラブ、塾、学童保育）
だいすきなふるさと（安全な地域環境、自然環境）
うれしい友達（豊富な友人、援助者） など

4 心の種をまく

これを見ると、レジリエンスは、「心の総合力」だと言える。ここにあるような様々な心の力を育てることが、総合力としてのレジリエンスを育むことになる。そう考えると、教員にとっては、方法論が一挙に広がったことになる。

ただし、簡単に結果が出るものではない。一時間の授業をしたから、学級みんなのレジリエンスが高まるなどということは難しい。また、子どものここが弱いから矯正していくという性質のものでもない。

むしろ、「種をまく」というイメージを持つのがいいのではないか。「元気になれる」「しなやかに考えようよ」「へこたれるなよ」と、願いを込めていろいろな心の種をまき、水をあげる。その中には、発芽するものもしないものもある。受け取る子どもによっても違う。長い間眠っていたけど大人になってから芽生えるものもある。心の力を育てるというのは、そういうことだと思う。

私たち「子どものレジリエンス研究会」では、様々な心の力を育てる授業を実践するための教材プリントを作ってきた。その一つを紹介したい。

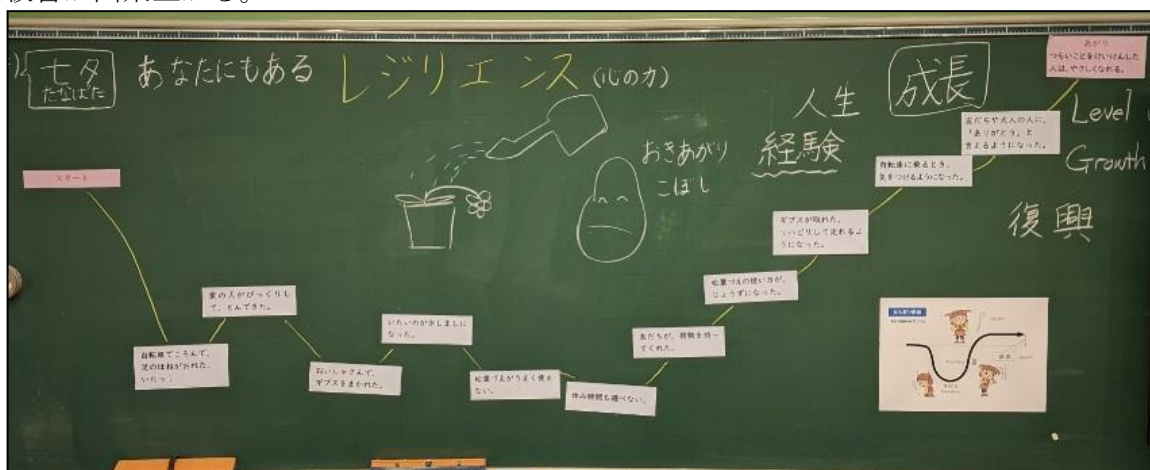
5 サイコロいらない人生すごろく

小学校高学年向きに、レジリエンスを指導する時の導入に使った教材が、冒頭の「サイコロいらない人生すごろく」である。

子どもの暮らしに起きそうな危機を題材として、ちょっとした物語が展開する。それを作文にしてただ読むだけでは面白くないので、すごろくのマスのように仕立てた。良い出来事は何マスか進み、悪い出来事は何マスか退くように配置する。そうすると、図のような「サイコロいらない人生すごろく」が出来上がる。マスを数えながら、困難な出来事とそこからの立ち直りを、ゲーム感覚で読み取れるようになっている。

授業では、さらに工夫をした。児童席をすごろくのマスに見立てて、席の並びを進路とするのである。端の一番前の子が「スタート」で、そのマスに書いてある「レジリエンスツアーへようこそ……」を読んでもらう。次に、7マス進んだところに座っている席の子に「自転車でころんで……」を読んでもらう。席の並びを進んだりもどったりしながら、「あがり」まで進むのである。

2 回目は、まだ読んでいない次の席の子をスタートとして、もう一度同様のことをするが、今度は、読んだ後、マスのカードを黒板に貼らせていくのだ。その際、時間経過によって右方に進みながら、前より悪い出来事は下に、良くなったことは上に貼らせる。そうすると、下図のような板書が出来上がる。



この黒板を見て、感想を子どもたちに発表させると、結構いろいろな意見が出てくる。

「上がったたり、下がったりしている」

「悲しい出来事があったけれど、骨折が治って良くなった」

「最後は、スタートより上がっている」等である。

「そうですね。スタートよりも上に上がりましたね。この上がったことを何と言いますか。……。

漢字 2 文字です。

しばらくして、「成長」「復興」「人生」などの答えが返ってくる。(小6)

「このように、落ち込んでも立ち直れることがレジリエンスです」という説明を加えれば、子どもたちはずっと納得できたようだ。「立ち直り曲線」のイラストを貼ると、さらに分かりやすい。

5 楽しい授業への工夫

この骨折のエピソードを、ただ普通の文にして、それを読むことでも同様の授業はできるだろう。しかし、このようにすごろくにし、さらに子どもの座席をマスに見立ててゲームのようにしたのは訳がある。

一つは、単純に楽しいからである。子どもたちは学校に楽しさを求めている。1日にせめてひとつくらいは、わくわくする体験をさせてあげたい。

もう一つは、記憶に残りやすいと考えたからだ。文を読むだけだと、知識の習得と同じで、その時は理解しても忘れやすい。しかし、ゲームの要素を入れることで、エピソード記憶（思い出）と結びつくので、よりよく覚えることができるだろう。

さらに、「立ち直り曲線」のイラストを教室に掲示して、何かの出来事の時にそれと結びつけた話をするすることで、定着度はさらに高まるだろう。

この授業を1回やったからと言って、子どものレジリエンスが高まるという訳ではない。心の種まきの一つである。感想文を引用して稿を閉じたい。

レジリエンスという言葉は今まで知らなくて、レジリエンスとは落ち込んでも立ち上がれるということが分かりました。

ぼくはどれくらい立ち上がれるかは分からないけれど、「人生すごろく」みたいに立ち上がれるようにしたいです。竹のように曲がっても元にもどるようにしたいです。(小5)

私はレジリエンスを知って、みんなは必ず立ち直ることができるということを、今日初めて知ることができました。レジリエンスを知ったことで、これからはすぐに立ち直れそうな気がしています。私は立ち直るのがとても苦手なので、レジリエンスを忘れないでいようと思います。

(小6)

小林一茶「雀の子そこのけそこのけ御馬が通る」を読む

市原 潤（元長野県立高校校長）

はじめに：言い訳とあつかましい予告

一茶は雪深い信濃の農家の出身ですが、人生の半分くらいを他郷で、それも様々な場所で暮らしました。数学者なら時代も土地も選ばず数学者でいられるでしょうが、俳諧宗匠はそうはいきません。私は一茶と同じ信州出身で、いわば同郷人です。一茶の名は信州ではよく耳目に触れるので、何となく気になっているうちに、結局一茶論をすることになってしまいました。今回は、「一茶の近代」として二つの句を紹介したいと思います。「父ありてあけぼの見たし青田原」「亡き母や海見る度に見るたびに」です。この句について、日本の研究者はあまり触れませんが、フランスの研究者ローラン・マブソンが書いています。彼は覚えていないでしょうが、私は一時期同じ職場にいたことを思い出しました。一茶研究のために日本に来ていたのだと、一茶論を書き始めてわかったことです。

1 国定教科書の一茶

この句は、第4期の国定教科書『小学校国語読本巻9』（「小学国語読本」巻1～巻12 使用期間：1933（昭和8）～1940（昭和15）年）に他の4句とともに掲載された。

雀の子そこのけそこのけお馬が通る
さあござれこゝまでござれ雀の子
赤馬の鼻で吹きけり雀の子
やせ蛙まけるな一茶これにあり
やれ打つなはへが手をする足をする

掲載された句について国定教科書の編纂趣意書は次のように書いている。

一茶の作を最初にしたのは、専ら純真な児童の心理に適合するものがあるからである。…
小林一茶の作品中から、最も有名で、児童の興味に適することを標準として選んだ。¹

初めて俳句に接する子どもにも分かりやすく親しみやすい情景が描かれる句として選者はこれを選んだ、としている。

同時に発行された指導書²では、この章の冒頭で指導の要旨として「一茶の俳句により、その情趣および童心を味はせ、文学的趣味を養ふことが主眼である」とし、さらに次の四点の注意³を掲げている。

- 1 わが国文学の一形式として取り扱い、その精神を味はせることを眼目とする
- 2 一茶の童心を句によって味はせることを忘れてはならぬ。
- 3 俳句鑑賞の眼を開くやうに取扱ふことが大事である。
- 4 一茶の句を始め、児童に解し易きものを補充教材として取扱ふやうにしたい。

と、この記述に加えて、さらに次節の「文章研究」⁴でも、俳句理解の難しさについて、俳句は、

1 中村喜久二『復刻国定教科書編纂趣意書 第七巻』国書刊行会 2008.9.25 pp. 8—9 p14

2 『小学校国語読本指導書巻九』昭和12年

3 同上 145p

4 同上 149p

「短詩形に複雑微妙な詩趣を盛ったものであるから、児童にはかなり難解なものであるが、本課に掲げた一茶の句は何れも童心をうたったもので、児童には最も親しみやすいものである」ので、授業のなかでも、児童たちに「明らかにすること」として、作者の一茶について、「悲惨な家庭に育ち苦労した」が、「童心を失わなかった（俳句の）大家」である、ことなどを強調している。

さらに、句についての具体的な指導では、授業では子どもたちにこれらの句を通読させ、その意を発表させたうえで、授業者が解説できるよう各句について次の説明をあげている。

一句目は、一茶と雀とが一つになって遊んでゐる心持が見える。雀と遊ぶ、それは一茶ならでは出来ない所だ。雀の子が道に餌を拾ってゐる。其処へお馬が鈴音を鳴らしてやって来たのだ。馬に踏まれてはと、手でかばふやうにして其処のけ、其処のけ、お馬が通るから危ないよ、早よのけと手をとるやうにして注意を與へてゐる慈愛にみちた句である。⁵

二句目以降については「親愛の情」、「写生の句」、「溢れるやうな同情」、「命乞をしてゐる…一匹の蠅、さうしたものにも、働きかけてゐる…一茶の愛」と読解の要点に言及している。

さらに「補充句」として、次の五句をかかげ、それらを「書写させ、句意を深める。五七五音の句形を指導する」よう記している⁶。

大猫の尻尾でなぶる小蝶かな	七番日記	文政 1
いうぜんとして山を見る蛙かな	七番日記	文化 10
大根引大根で道を教へけり	七番日記	文化 11
わんぱくやしばられながらよぶ螢	七番日記	文化 13
小男鹿の喰ひこぼしけり萩の花	八番日記	文政 2

2 小林一茶の生涯と『俳人一茶』の出版

小学校教科書に掲載されることによって、一茶とその句は、多くの人の知るところとなったが、それ以前には句も人も必ずしも一般によく知られるところではなかった。

あらためて、小林一茶の句と人生の概略を示せば次のようになる。

小林一茶(弥太郎)は、宝暦 13(1763)年、信濃国柏原に生まれた。

3 歳のとき母くにを失い、祖母かなに育てられた。父弥五兵衛は弥太郎 8 歳の時再婚し、義弟仙六が生まれたが、弥太郎と継母はつとの関係は悪く、祖母が亡くなった翌年の安永 5(1776)年、弥太郎は江戸に出された。15 歳だった。弥太郎が、江戸のどこでどのように暮らしたのか。全く分っていない。

しかし、やがて俳諧で身を立てられるようになった弥太郎は、寛政 3 年 4 月、29 歳の時、出郷後初めて柏原に帰省した。父に西国紀行の計画を話し、父からは本願寺の代参を頼まれ、いったん江戸に戻ったが、翌年 3 月、西国行脚の途へと江戸を出立した。九州・四国にも足を延ばした長い旅のあと、寛政 10(1798)年、36 歳の秋、一茶はようやく江戸に戻り浅草に居を定めた。

『寛政三年紀行』『寛政句帖』『寛政六年句日記』『旅拾遺』『さらば笠』は、この間の一茶⁷の句と文章である。江戸帰着後は、俳諧師として江戸市中から上総、下総を中心に活動した。各地の俳諧宗匠や連衆と交わり、また自身の門下をもち、彼らとともに連句をつくり句を詠んだ。句集なども出版され、俳諧の発句類題集⁸にも句が掲載され、生前からその死後も、俳諧の世界では知られる存在となった。

しかし、一茶の句が広く一般に知られるようになるのは、明治 30 年の『俳人一茶』によってであった。この書の版元は「東京三松堂」で、選句や類題(季語)の整理編集にあたったのは、信州戸

5 同上

6 指導書には句集や年代は記載されていないが、ここでは参考のために付記した。

7 30 歳のとき、西国行脚をまえにして、「春立や弥太郎改め一茶坊」の句を詠んだ。

8 『俳諧近世発句類題集』が刊行され、一茶の句も掲載されている。正岡子規は類題研究の膨大な資料を残している。一般に季語歳時記の名称は明治以降のものである。

隠村出身の当時は国学院の学生の宮沢岩太郎と宮沢義喜の二人だった⁹。正岡子規が校閲者として、巻末に「一茶の俳句を評す」の一文を寄せたが、病を押しながらの仕事で、のちに二人の編集を批判することとなった。¹⁰、しかし、この書によって、一茶は広く世に知られることとなった。編者は冒頭の「例言」で書いている。

- 一 俳人多かれど、風刺家に乏しく、前後只茶翁一人ぞある。其用語平易にして、其意は世風の矯正にあり。茶翁陋巷に住みて、楽を青雲の外にもとめ、永き憂世を俳諧の短きにまかせ、平易の語句中に、無量の真理を含ませたれば、誰にても解し得ざるなく、人世の秘を摘む処、一読直に同情を表すべし。
- 一 豪放不羈、百万石も笹の露と、世を觀じたる茶翁、…（以下略）

子規は、書の最後に「一茶の俳句を評す」の一文を寄せて次のように書いている。¹¹

…俳句の実質に於ける一茶の特色は、主として滑稽、諷刺、慈愛の三点にあり。中にも滑稽は一茶の独擅に属し、しかも其輕妙なること俳句界数百年間、僅に似たる者をだに見ず。例句
春雨や食はれ残りの鴨がなく
下や一番の顔して衣更
大根引き大根で道を教へけり
寒念仏さては貴殿でありしよな

滑稽の方便として、一茶は多く擬人法を用いたり。集中擬人法の句の多き、真に驚くべし。
例句

庵の雪下手な消えやうしたりけり
名月のご覧の通り屑家かな
…

此外滑稽ならぬ意匠の句にも尚多少の滑稽を帯びたるは、其滑稽に深きがためなるへし。例句

陽炎や手に下駄はいて善光寺
…

一文に一つ鉦打つ寒さかな

一茶は不平多かりし人なり。苛政を惡み、酷吏を惡み無慈悲なる人を惡み、俗氣多き人を惡む。俗世間の事見るもの聞くもの、悉く不平の種ならぬはなく、従つて其句また人を刺り世を嘲りし者あり。

…

一茶は熱血の人なり。一方において人を罵ると共に、又一方に於て極めて人を愛す。…其慈愛心は動物にも及べり。彼は雀の子の覺束なげに飛ぶを見ても、螢の人に取りられんとするを見ても、猶心を動かせり。俳句は之を証す。

雀子や川の中にて親を呼ぶ
やれ打つな蠅が手をする足をする
（以下略）

3 諸家の評

いうまでもなく、五七五の音の連なりを言語表現の一つとして確立したのは、近世初期の芭蕉であつたが、芭蕉の後の蕪村、その後の一茶も、独自の句風を確立し、後世に大きな影響を与えた。

「雀の子そこのけそこのけ御馬が通る」は、一茶を代表する句の一つである。しかし、その言葉の理解、解釈には評者による大きな差がある。小学校教科書に掲載した編者の評価も、この句につ

9 編者二人の経歴や、刊行の経緯については、この書の復刻版（1999年、信濃毎日新聞社）に付された、一茶研究者の矢羽勝幸氏の文章に詳細な記述がある。

10 子規全集4巻「墨のあまり」

11 『俳人一茶』p180-186

いての理解と評価の一つである。

代表的な評者と句の理解について概観しておきたい。

川島つゆ

子供や小動物対して深い同情を見せているのが一茶の作品の特色であることは、既に知らるる如くである。子供や小動物に対する時、初めて警戒を解いて、安心して対象に解け込んで居るやうに見える。従ってそれ等の句の中に秀逸が多い。この句は、畦道などに雀の子が三々五々下りたって居る中を、馬曳いて行く人の親しげな気持ち。或いは、傍観して居る人の少々はらはらした気持ちが感ぜられる。ひとりでに唇の上に轉び出たかと思はれるほど円熟した調子のよい句である。雀の子に対してお馬という言葉もふさわしく可愛らしい。¹²

栗山理一

「雀の子」の句解についてはこれまでも諸説に分かれている。畦道などに遊んでいる雀の前を通る曳馬と見る説、「御馬」とあるので大名行列の馬とする説、子供の竹馬や玩具の馬とする説などである。いずれに従えばよいか、はっきりした極め手もないが、全体の句調から感じとられるものは、ひどく弾んだ掛声のようなもので、普通の曳馬や、静かな行列の馬というよりは、やはり路上を闊歩する子供の玩具の馬と解するのが穏当であろう。「お馬が通る、先のけ先のけ」と囃しながら子供が玩具の馬にまたがって走り回る風習はいくらか地方にあった。大名行列の御馬にせよ、畦道などの曳馬にせよ、句勢がそぐわないように思われる。…雀の子と玩具の馬との取合せには童詩のような雰囲気がある。¹³

高浜虚子

「下におろ」とか「のいたのいた」とか人払いをして大名の馬が通る。それを見る度に一茶の眼には憤慨の涙がにじみ出たものであろう。この句は雀の子が、まだ十分に羽づくろいも出来ずに道の上に下りておる。そこへ大名の行列が来た、「雀子よ其処をのいたのいた、そうしないと馬にふまれて死ぬるぞ」というのである。雀子に托して百姓などのみじめさを言ったものである。¹⁴

黄色瑞華

「雀の子」と「御馬」は、力という観点をもつての対比である。その力とは、いうまでもなく権力である。すなわち、「雀の子」は、「雀の子」にも比すべき弱者・被支配者の力、その象徴である。「御馬」は、「馬」にも比すべき強大な支配者の力、その象徴である。街道の端に土下座して、武家の行列を見送る農民の姿は、まさに「雀の子」にも比すべく、哀れにも小さいのである。「花見んと致せば下に下に哉」(八番日記)、…「つぶ濡れの大名を見る炬燵かな」(同)などと、併せて解釈すべきものである。…一茶は現実を告発しているのである。

柏原帰住後の一茶は、都会の享楽的な生活をほとんど句にしていない。彼が深く心を寄せたのは、庶民の哀歎か時代の底辺にうごめくようにして生きる弱者の生きざまや、その心情についてであった。その一方には、「馬迄もはたご泊や春の雨」「雀の子そのけそのけ御馬が通る」に見られるような、体制や社会に対する批判の姿勢があったのである。¹⁵

大谷弘至

大名行列だろうか。あるいは伝令の馬か。呑気に道の真ん中で遊んでいる子雀に注意を促しているところである。蹴飛ばされたり、踏まれたりしないように気遣っているのだ。

この馬が何の馬であるかということについては諸説ある。例えば、子どもが竹馬などに乗って遊んでいる様子とする説とか、駄馬が通りかかったとする説である。しかし、何と言っても

12 川島つゆ『一茶俳句新釈』大正15年 江玉堂書店 37-38p

13 栗山理一『小林一茶』昭和45年 筑摩書房 日本詩人選 19 92p

14 高浜虚子『俳句はかく解しかく味わう』昭和48年 新樹社 108p

15 黄色瑞華『諷刺から直写へ』城西大学研究年報 人文・社会科学編 19 33-42, 1995-03

一茶という人は反体制の人である。〈つぶ濡れの大名を見る巨燵かな〉と詠む人である。

権力を振りかざして威圧的にふるまう人間が、無垢な小雀を蹴散らして行こうとする様子と緊迫感とあわれさこそが、一句の核心である、日頃から権力に対する反発心を持っていた一茶の心の反映であり、一茶の意図はそこにあったはずである。そのほかの解釈では、そういった意図がなくなり、一句がぼんやりしてしまう。やはり大名行列などの武士階級を乗せた馬と読むべきであろう。¹⁶

4 一茶の童心と金子兜太一

この句では、一茶は「お馬」ではなく「御馬」と表記しているので、これは武士の馬である。御馬の句は少なく、殆どは「馬」の句である。しかし、彼は武士やその馬に常に反感を持ち敵愾心をいだいているわけではない。一茶は目に入り、心にひびくものごとをすべて俳句に詠んだ。

しかし、後世は、一茶の感じ考えた以上に、というよりも、一茶が感じも考えもしなかったほどに「政治」的で「文学」的なようである。彼は生涯に 2 万を超える句を詠んだ。現在、そのすべてを web 上¹⁷で検索することができる。地元のボランティアや中学生の協力によって作成されたものだが、『一茶全集』（第 1－8 巻 昭和 53－54 年 信濃毎日新聞社）、その他書籍と併用すれば、便利なものである。

一茶は生涯に馬の句を 300 句ほど詠んでいる。登場する殆どの馬は「馬」であり、大名の馬、武士の馬、農民の馬と多様だが、武士の「馬」や「御馬」の句は少ない。「御馬」は「雀の子」を除いて 7 句である¹⁸。句の主人公「御馬」の姿を通して、「御馬」に仕える人の姿がみえる。馬と人は一体の光景であり、その光景を見たままに感じたままに詠むことで一茶は十分だと思っている。句の光景の中にすべてが描かれる。一茶は「御馬」に特別な敵愾心や反感、警戒心があるわけではない。

咲く花に武張り給はぬ御馬哉	花見の記	文化 5
涼しさにしやんと髪結御馬哉	八番日記	文政 2
御馬の汗さまさする木陰哉	享和句帖	享和 3
武士に蠅を追する御馬哉	七番日記	文化 13
武士に蠅を追せる御馬哉	文政版	
露霜をふひしてなめる御馬哉	八番日記	文政 2
御馬の屁流れけり萩の花	享和句帖	享和 3
大名のなでゝやりけり馬の汗	享和句帖	享和 3

金子兜太は、次のように書いている。

「北国街道柏原宿は伝馬の馬が多い。道ばたでは、巢立ったばかりの雀の子が、ちょんちょんはねている。それを自分の分身のように、一茶は見ているから、おもわず、そこのけそこのけ、という呼びかけのことばがでてしまうのだ。よく見るのは、蠅に同じ生きものとしての、まるで自分の分身のような、親身なものを感じているからである。」¹⁹

また、これも一茶の有名な句、「やれ打つな蠅が手を摺り足をする」について

「これを蠅に対する一茶の慈悲心ととる人が多いのだが、それではあまりに形式的である。私はこう受けとる。一茶は蠅をよく見ていたのだ。」²⁰

後年、彼はまた、次のようにも書いている。

「蠅の格好のおもしろさを捉えている。その捉えかたのやわらかさ、おかしさが、何よりも特色なんで、変に同情的に解すると馬鹿げたことになります。」²¹

16 大谷弘至『ビギナーズ・クラシックス日本の古典 小林一茶』平成 29 年 角川ソフィア文庫 pp. 39-40

17 一茶の俳句データベース（一茶俳句全集 V1. 3 0）

18 同上

19 『小林一茶＜漂鳥の俳人＞』講談社現代新書 昭和 55 年 182p

20 同上

21 『小林一茶＜句による評伝＞』2014 年岩波書店（1987 年小沢書店刊）140p

人は、普通は、蠅の挙措動作などに關心をもたない。しかし、一茶は、蠅の手足？の細かな動作に見入ってしまう。普通の大人なら興味も關心を持たないことが、いかにも「子どもらしい」、しかし「少し変わった子どものこのような無邪気さ」が「童心」の語を以て評されたのであった。

芭蕉の風雅、蕪村の芸に対して、子規は一茶の「滑稽、諷刺、慈愛」といい、その根底にある一茶への幼き者に対する同情・共感について書いたのだった。「罪惡を以て満たされし世の中に、一茶の同情を惹きしものは、無邪気なる小児のみにやありけん。…小児の事としいへば、憤激し心躍りて、句作にも推敲を費さざりしものと覺ゆ。その慈愛心は動物にも及べり。」²²

しかし、兜太は、一茶の「童心」について、子規以来の通念を逆転させたのだった。いわゆる「童心」を持っているから、そのように句を詠んだのではなく、常識にとらわれず、自分の目や耳や心を十分に働かせて、ものごとを見たり聞いたり感じたりし、そして見たまま感じたままを自らの言葉で表現した。このような感性の柔軟さが一茶の「童心」の実体にほかならないという。

5 一茶の「童心」の本質について

さらに付言すれば、一茶は句の作成について、いわば推敲に推敲を重ねた。ある意味では芭蕉とは対照的な句作りだった。芭蕉の歌仙に対する態度には非常に厳しいものがあつた。「文台引き下ろせばすなはち反古なり」²³という一期一会の精神こそが人と人の出会いであり「連衆」の句会だと、芭蕉は弟子たちに教えた。芭蕉の「連衆」はその心構えで句会に臨み「歌仙」を巻いた。この芭蕉に対して、一茶は、いわばその対極の精神をもっていたのだった。一茶の句の多さの理由は、何年にもわたって同じテーマを追求し続けたことにあつた。芭蕉に比べると、一茶は、いかにも「軟弱」だが、しかし、考え続ける精神の強さと柔軟性をもっていた。

一茶は「雀の子」と「そこのけ」を使って多くの句を詠んでいる。雀の句は 329 句、「雀の子」「雀子」は 121 句ある²⁴。「雀の子」と「そこのけ」のことが最もふさわしい場所を一茶は模索したのであった。

「そこのけ」ということばは一茶の時代にも決して日常語ではなかった。大名行列の人払いの時に使われたことばで、大袈裟なものいいだと江戸の庶民は感じたに違いない。意味内容の伝達機能にはそぐわない大仰なもの言いとして、幕府の権威を感じるよりも、むしろ一種のおかしみを誘う。日常の場面では決して使用しない言い方がむしろ滑稽感を与える。

さらに、雀の子とはいっても、単立してしまえば一人前、誰に言われなくても物音や気配には敏感なはずだ。だから、むしろ、実際には不要な物言いをあえて事々しく言い立てたことにおかしみがある。暗黙の裡の互いの了解と行為を、あえて大げさな言葉で言っているに過ぎないのかもしれない。

しかし、逆に、人の世と自然が全く交わらないこともかえっておかしみを誘う。加賀の行列を雉が横切ることもあるが、それはそれまでのこと。誰も気にしないが、一茶の句があるので、そういうこともあつたに違いないと後世の読者も気づく。

一茶は「そこのけそこのけ」ということばの落ち着く先を考えて、西国行脚の時代からいくつも句をつくった。「雀の子」は、この後もいくつか詠んだが、「そこのけそこのけ」は文政 2 年のこの句が最終稿となった。一茶はこの「そこのけそこのけ」が、この語のもっともよい場所だと考えたに違いない。「

加賀どのの御先をついと雉哉	七番日記	文政 1
雀の子そこのけ～御馬が通る	八番日記	文政 2
ややや蝶そこのけ～湯がはねる	七番日記	文化 13
蝶小てふそこのけ～湯がはねる	浅黄空他	文化期後半？
雲霧もそこのけ富士を下る声	七番日記	文化 11

22 『俳人一茶』183p

23 芭蕉の弟子土芳の作（師の聞き書きである）『三冊子』の文中の語句。「学ぶ事はつねに有。席に望て文台と我と間に髪を入れず、思ふ事速に云出て、爰に至て迷ふ念なし。文台引おろせば即反古也と、きびしく示さるる詞もあり。」

24 一茶の俳句データベースによる

洪笠を張ぞゝこのけかたつぶり	文化五六句記	文化 6
けむからんそこのけへきりへみす	七番日記	文化 10
寝返りをするぞそこのけ蜚	七番日記	文化 13
小便に行よそこのけ蟋蟀	海和讃	

6 一茶がみていたもの……雪と庶民の暮らし

一茶の故郷信濃の柏原村は北国街道の宿場町だった。加賀百万石の大名行列や、また江戸と信濃の往復の折に出会った行列も旅する身には直接の身近な体験だった。

反古風や隣は前田加賀守	七番日記	文化 13
迹供はかすみ引けり加賀の守	八番日記	文政 3
迹供はかすみのおくや加賀の守	浅黄空	
畠打や寝聳て見る加賀の守	文政句帖	文政 7
夕立と加賀もばつぱと過にけり	七番日記	文化 12
とぶ蜚白も加賀みのきたりけり	七番日記	文化 7
大名は濡れて通るを巨燧哉	七番日記	文化 14
つぶ濡れの大名を見る巨燧哉	八番日記	文政 3

1 句 反古紙で作った風が空に舞い上がっていく、前田加賀守(の屋敷)の隣だ。殿様の隣の反古紙が面白い。反古紙の風の空にかけあがる勢い。

2・3 句 加賀守の長い行列

4 句 畑打ち仕事も一休み、麓の街道に加賀守の長い行列がみえる

5 句 突然の夕立、加賀守の行列も急いで行ってしまった

6 句 道具の白にも加賀印の蓑がかけてある

7・8 句 旅程も厳しく難儀な大名行列と安穏な暮らしの炬燵

寒く雪深い一茶の土地では、炬燵は必需品だった。土地は雪に埋もれ田畑の仕事はできない。春からの仕事の準備も必要だが、雪に閉ざされた季節は炬燵の周りにおのずから人は集まり炬燵談義が盛んである。

人誹る会も有也冬籠	文政句帖	文政 7
人誹る会が立なり冬籠	文政句帖	文政 6

人の姿がみえる春から秋には、誰が何をしているか、田畑の相談も世間話も、会えば立ち話もできるし、互いにわかる。ただ、用もないおしゃべりには気を付けるに越したことはない。自分のいないところでは、誰かが自分の悪口を言っているかもしれない。

雪に閉ざされる冬には、村から人の姿が消えてしまう。何をしているのか、何を考えているのか、わからない。誰が誰に会っているのかもわからない。分からないことが、ときには疑心暗鬼を生む。

何か理由をつけては家を訪ねてみると、先客がいて炬燵談義の最中だったりする。昨年のことや春からの仕事の段取りの情報交換が、あらぬ方へ話が逸れることもある。たいていは他愛のない話だ。

しかし、うわさの種を自分ではまかないことが大事だ。なにごとにも人並みが一番大事だ。目立ってはいけない、村の暮らしは「ちゅうくらい」、誰とも違わないことが最もよいことだ。

順礼がやってくるのも人々が家に籠る季節だ。炬燵談義に夢中で、彼らの歌を聴いただけでやり過ごしてしまうこともときにはあるが。

おれが田を誰やらそしる夕涼み	文化三一八写	文化 6
寝並びておのが青田をそしる也	八番日記	文政 2
唐迄も鵜呑顔して巨燧哉	句稿消息	文化 10

日本中鵜呑顔なる巨燵哉	七番日記	文化 10
遠山の講釈をする巨燵哉	文政句帖	文政 7
思ふ人の側へ割込む巨燵哉	寛政句帖	寛政 5
目出度さもちう位もおらが春	おらが春	文政 2
順礼に唄損さする巨燵哉	七番日記	文化 14

しかし、何といっても、わが国は平和で安全だ。徳川の治政は決して悪いものではない。

松陰に寝てくふ六十よ州かな	七番日記	文化 9
---------------	------	------

7 江戸社会のすべてを句に詠んだ一茶

一茶の眼は社会の隅々に及び、彼は見た限りの全てを見たとおりに句に詠んだ。

隠坊がけぶりも御代の青田哉	文化句帖	文化 4
棒突や石にかん―寒の月	七番日記	文化 13
木がらしや廿四文の遊女小家	八番日記	文政 2
陽炎や手に下駄はいて善光寺	八番日記	文政 2
重箱の銭四五文や夕時雨	八番日記	文政 2

隠坊は死者の火葬を専らに行った人。江戸時代には死は穢れとみなされ近づくことができなかった。犯罪もまた忌まわしいことで、町や村の警備や取締りを専門とする人びとがいた。彼らは櫓の六尺棒をもって、石畳など硬い地面を突きながら警備に歩いた。その音が街中に響いた。

善光寺は、全ての人々を受け入れた。足のない人、障害を持つ人が、「下駄をはいた手で歩いて」参詣にやってくる姿もあった。堂庭と呼ばれる山門と仁王門の間の土地は、江戸時代には小屋見世(店)や平見世(露天商)、また香具師の露店や見世物小屋が並ぶ場所だった。参詣に訪れた香具師が、病気のため無一文になったので稼ぎたいと堂庭役人に提出した届もある²⁵。物乞いも排除されなかったのだろう。

一茶の「童心」は、大人には見えないものを見るフィルターではなかった。彼は、先入見や偏見に曇らされず、時代や社会を付度せず、ものごとの姿をそのままに言葉に写しとった。一茶は自己自身も含めて江戸社会のすべてを句に詠んだのだった。(了)

25 『善光寺堂庭町の発達』小林 計一郎 社会経済史学 27 (5), 482-500, 1962

リラックスタイムへのお誘い

永山律子（自立生活体操公認指導員・こども支援士）

コロナの影響もあり、体調を崩していらっしゃる方を見かけることが多くなりました。私自身も90歳になる高齢の母がいることもあり、心身の健康維持には以前から関心を持っておりました。ちょっとしたご縁から、日常の生活動作の機能改善を目的としたプログラムにかかわるようになり、現在、バランスコーディネーターインストラクター、自立生活体操公認指導員、こども支援士としても活動しております。子ども支援士同様、この活動に参加する皆様を拝見しながら、継続は力なり、を実感する毎日です。和子先生にふとしたことから近況をお話させていただきましたところ、このたび、「風の便り」の中で取り上げていただくことになりました。

私が関わっているプログラムの一つは、「バランスコーディネーション」という名称で、日常生活動作の機能改善と心の健康を目指すものです。（関節ほぐし、ストレッチ、筋力トレーニングなど）

誰でも簡単にできる運動を正しい方法で継続的に実施することで、動作が改善され、効果を実感できることが特徴です。また、日常生活において曲線的な複合動作が多いことにも配慮したプログラムとなっています。なお、対面で行う場合には、承認—傾聴—質問—フィードバック—励まし、を繰り返す「サポートコミュニケーション法」を活用しています。

それでは、ごく一部ではありますが、お仕事や家事の合間にもできるように、主に椅子に座って無理なく行える動きのいくつかをご紹介します。ここでご紹介するのはほんの一部であり、ご存じのものもあるかとは思いますが、皆様方がご自身の身体と向き合うきっかけの一つとなれば嬉しい限りです。簡単な歌も作ってみましたので、よろしければあわせてお楽しみください。

★始める前に心がけていただきたい点

筋肉をほぐし柔軟に保つことで関節の可動域が広がります。

- ・筋肉を伸ばす部位を意識し、気持ち良いと感じる程度にゆっくりと伸ばしてください。
- ・腹式呼吸を意識してください。
- ・目的に応じて動かす部位を選んでください。

それでは深呼吸をして身体を楽にして始めてみてください。

★椅子の座り方

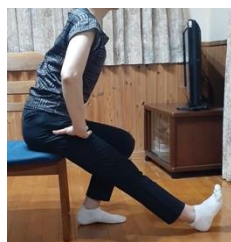


椅子の少し前の方で、座骨(骨盤の下の方にある骨)の上に座ります。背筋が伸びて頭がその上に乗るイメージです。(座骨の場所が分かりにくい場合は、両手をおしりの下に入れ身体を前後にゆらすと、左右に骨(座骨)の感触を得られます)この座骨の上に座った姿勢が正しい姿勢です。

このような正しい姿勢で行いましょう。

息を吐きながらストレッチを行うと筋肉が伸びやすいです。

○もも裏のストレッチ



- ・部位：もも裏(ハムストリングス)、大臀筋
- ・目的、効果：腰痛、膝痛予防

片足を前に出し、無理のないよう膝を伸ばし体を前に倒します。おへそをももに近づける感覚で行います。

○ももの前のストレッチ



- ・ 部位：大臀筋、大腿四頭筋
- ・ 目的、効果：股関節の可動域回復、歩行改善

背筋をまっすぐ正し、写真のように痛みを感じない程度にももの前側を伸ばします。

○腸腰筋、股関節周りのストレッチ



- ・ 部位：腸腰筋
- ・ 目的、効果：腰痛予防、股関節の可動域改善

脚を前後に開き、背筋を伸ばし重心を下げるようにして伸ばします。

○お尻まわりのストレッチ



- ・ 部位：大臀筋
- ・ 目的、効果：大臀筋のストレッチ、膝痛予防

片方の膝を手で抱え、膝を胸に近づけるようにします。
ご高齢者の女性に多い変形性膝関節症の予防としても効果的です。

○上半身のストレッチ



- ・ 部位：肩、胸
- ・ 目的、効果：肩こり、姿勢の改善

背筋を伸ばし、痛いと感じない程度に伸ばします。
前傾姿勢になりがちなデスクワークの方などにおすすめです。
★参考として、椅子を使わないエクササイズもご紹介します。
どれも体に効果的なストレッチ、コンディショニングメニューで、場所を問わずできますのでぜひ試してみてください。

○ニーリフト



- ・ 部位：体軸、脊柱のライン、重心
- ・ 目的：骨盤コントロール
- ・ 効果：姿勢の改善、骨盤角度の正常化

肩と床が並行になるようにして、下腹部を引き入れキープし、脚を上げ下げします。

「膝を持ち上げる」から「床を押す」へ意識を変化させましょう。
(6回を1セットで4~6回)

○サイドレッグレイズ



- ・ 部位：体軸、重心
- ・ 目的：骨盤コントロール、体幹の引き上げ
- ・ 効果：姿勢の改善、骨盤角度の正常化

肩と床が並行になるようにし、脚を横に持ち上げます。
「腰を持ち上げる」から「床を押す」へ意識を変化させましょう。
(6回1セットで4~6回)

★最後に、「生ききる」という歌もあるのですが、よろしければエクササイズの前などに声を出してお楽しみください。

「生ききる」 作詞・作曲
永山りつ子

わ た し の じ か ん だ あ さ が き た

き よ う も げ ん き に い き き る ぞ

会員談話室

自己紹介

○ 下井一志（[軽井沢高等学校](#)校長）

軽井沢高校校長として赴任して3年目になります。単身赴任は7年目になりましたが、軽井沢の豊かな自然とあたたかく素朴な人たちにかこまれて、日々しあわせを感じています。軽井沢高校にはさまざまな背景を持った生徒たちが通っています。母子家庭や外国籍の保護者を持つ生徒、施設から通ってきている生徒もいます。自己肯定感が低い生徒が多いです。しかし話してみると、どの生徒も素直で、若者らしく大人にはない感性を持っていることがわかります。生徒たちには、人との比較でなく自分の良さを知ってもらいたいと思っています。そのために、学校を地域に開いて、地域のさまざまな人たちと触れ合い学び合う機会を増やしています。幸い、軽井沢町が学校敷地内に公設塾「軽井沢町学習センター」を開設してくださり、個別学習やプロジェクトベースの学びに力を入れています。学校でも生徒一人ひとりが課題を設定して1年間探究に取り組んでいます。そうした中で、自らの興味・関心を探究し、自信を持って発表できる生徒が育ってきています。そのような生徒たちの成長を学校職員だけでなく地域の方々にも見ていただき地域全体で生徒たちを育てるまちづくりの一端を担いたいと思っています。

近況報告

○ 杉本美佐子（ボランティア活動家）

皆様こんにちは。コロナの感染拡大が中々収まらない(8月12日現在)状況ですが、いかがお過ごしでしょうか。皆様にはどうぞくれぐれもご無理はなさらないで、ご自愛下さいね。私の近況というより、定年退職後の7年間の歩みのような事を書こうと思います。

退職後すぐに、大阪府から三重県に転居しました。翌年に、残りの人生の生き甲斐と、地元の友達を作る目的で、今のボランティアに入りました。それから、まもなく当時 89 歳の実母が病気になったので、半年以上ボランティアを休会して、介護に専念しました。幸いなことに、母は医療や介護の方々にも恵まれて、ごく軽い手足の麻痺は残っているものの、日々生き生きと過ごしております。ボランティアに復帰して、昨春よりグループリーダーの 1 人になりました。順番が回って来たのです。例えば不適切かも知れませんが、一般人が突然国会に放り込まれたような戸惑いを覚えました。ただボランティア組織の良い所は、年齢も学歴も環境も異なる人々が集まっている多様性や寛容性にあると思います。そして、私が教員の 38 年間で培った経験を、残りの人生で、またボランティアの場で、どのように活かせるのかが、今後の課題であると共に、私にとっての人生の醍醐味なのだと、考えています。

最近の私のお気に入りの曲のひとつ、(カッチーニのアヴェマリア)を聴きながら、ペンを置くことに致します。全てに感謝して……。

<大学に届いた1通の葉書>



突然の葉書で失礼します。私は今70歳ですが、15歳の時、深谷先生のカウンセリングを受けました。

2回目には1人で行きました。学食でお昼をごちそういただき、先生から「あなたは良い子だね」と言われ、そういう風に言われたことがなく、とても嬉しかった心と、窓の外の緑を今でも思い出します。

カウンセリングはその日で終わり、いつかお礼をお伝えしようと思いつきながら、今になりました。先生からの言葉は、いつも励みになる思い出です。ありがとうございました。

句会 むさしの

○ 稲の穂のうなづくが如地にむかふ

市原 潤

八月尽終るものなど何もなし

色なきも名のひとつなり草さやぐ

我が国をはじめ世界についての歴史感覚は、世代によって違うのは、ある意味では、当然だと思うのですが、昨今の出来事を考えるにつけても、私たちは、まだ、いつ明けるとも知れぬ長い夜を歩いているのだろうか。それとも新たな夜の始まりに立っているのだろうか、戸惑うことしきりです。団塊世代の率直な感覚です。

夕立に窓閉め忘れ叱らるる

マスクを外せない子が増えているという。学校で写真撮影の時、マスクを取るのをいやがって泣く子もいるそうだ。以前からマスク依存症と呼ばれる子はいたが、ごくまれであった。しかし、コロナ禍でマスク着用が当たり前になると、今度はマスクを外すのが、下着をぬぐほどの恥ずかしさとなってしまったらしい。「顔パンツ」なる言葉も出現した。マスクの下に素顔も心も押し込めている子どもたちのことが、とても心配である。

編集後記

9月号の巻頭、ゆあさとしお先生の「今月の詩」のご紹介は「77回目の敗戦記念日（あえてそう呼ぶ）が巡ってきた」から始まっている。石原吉郎の詩の解説には「炎、勇気、決意、祈り」の語がある。また、この号の最後「会員談話室」には、この8月に東学大の事務室に届いたという絵葉書を掲載させていただいた。差出人の書かれていない（かわいい子犬の）絵葉書には、「私は今70歳ですが」とあり、15歳（高1?）の時、半世紀も前の出来事らしい。むろん私は覚えていない。この葉書を会員談話室でご紹介した理由は、人の心に残るコトバの重みを実感してであった。「あなたは良い子だね」何かを求めて来談した高校生の中に、その言葉が半世紀を超えて残り続ける。さらに、上島博先生の「実践報告」の中には、レジリエンス（心の力）という訳語のご紹介もあって、改めて人の心と言葉のもつ力を実感しての編集となった。

（深谷和子：kazukofukaya@nifty.com）

〈編集委員〉

深谷和子（長）・湯浅俊夫・上島博・清文枝・土田雄一・大高志芳・吉野真弓・細江久美子

〈「風の便り」 2022年9月号目次〉

今月の軽井沢	アサザ	細江久美子
今月の詩	「麦」石原吉郎	ゆあさとしお
実践報告	子どものレジリエンス(心の力)を育てる	上島博
子ども研究ノート	小林一茶「雀の子そこのけそこのけ御馬が通る」を読む	市原潤
誌上ワークショップ	リラックスタイムへのお誘い	永山律子
会員談話室		
自己紹介		下井一志
近況報告		杉本美佐子
＜大学に届いた1通の葉書＞		
句会 むさしの		市原 潤、上島博
編集後記 （深谷和子）		