

老いて磨きがかかる女の知恵

女は死ぬまで 役に立つ

式田和子

海竜社



老いて磨きがかかる女の知恵

女は死ぬまで 役に立つ

式田和子

海竜社



[著者紹介] 式田 和子 (しきた かずこ)

1925年、東京生まれ。東京府立第三高女卒。

44歳で大宅壮一マスコミ塾に入塾、六期修了後、生活評論を手がける。現在は、老年の問題をテーマに執筆や講演活動をする一方、連句の宗匠としても活躍中。月刊「くらしの研究」の編集長を長年務める。

著書には『死ぬまでになすべきこと』(主婦の友社)、『女が死ぬときはひとり』(講談社)、『賢い女は生き活き老いる』(あすなろ書房)、『老いの居場所』(うなぎ書房)、『老いの常識』(マガジンハウス)ほか多数がある。

女は死ぬまで役に立つ

—— 老いて磨きがかかる女の知恵 ——

二〇〇〇年六月二十日 第一刷発行

著 者 しきた かずこ
式田 和子

発行者 しきた かずこ
下村のぶ子

発行所 しきた かずこ
株式会社 海竜社

東京都中央区築地二の十四の一 〒一〇四—〇〇四五

電話 しきた かずこ
東京〇三(三五四二)九六七(代表)

郵便振替口座 しきた かずこ
〇〇—〇〇—〇一〇—九一四四八八六

電算写植 しきた かずこ
盈進社

印刷 しきた かずこ
半七写真印刷工業株式会社

製本 しきた かずこ
大口製本印刷株式会社

落丁本・乱丁本はおとりかえします

©2000, Kazuko Shikita, Printed in Japan

ISBN4-7593-0628-5

女は死ぬまで役に立つ——目次

老いて磨きがかかる女の知恵

1章 * 女は自分守り^もが上手

好きなことがあるから、今日もいきいき生きられる……………	8
自分のからだのことは、自分に聞くのがいちばん……………	14
栄養の理屈より、おいしく食べてこそその滋養……………	20
ひらめき料理、飯炊きは楽しい……………	25
自分の頭と手で覚えたことは応用がきく……………	29
ピカピカは落ち着かない、ほどほどに掃除する……………	34
庭仕事は大忙し、でもこの喜びにはかえられない……………	38

2章 * 女は自分の頭で考える

テレビも疑いながら見ると忙しい……………	44
私は機械を信用していない……………	48
自分の頭でわからないことは仲良くしない……………	53
「ババチャリ」の後は「ババてく」……………	58

必要があれば工夫は生まれる……………	62
からだで覚えた単位、頭で考えた単位……………	66
心を明るくするきれいな色を着る……………	70

3章 * 女は老いて四つの顔をもつ

一人暮らしの老母への気遣い、おせっかい……………	76
孝行息子からの五つの提案……………	80
姑は古い先短し、ひねくれるより自立して……………	83
孫に意味のない小遣いはあげない……………	88
お年寄りだからこそできる人間関係のほぐし役……………	92
老いた女が懷に隠しもつ第四の仮面……………	96

4章 * 女はいくつになっても役に立つ

私がお年寄りにしてあげられること……………	102
-----------------------	-----

5章 * 男は家事教育でよみがえる

私は電友の「吸い取り紙」……………107
 誰でもできる「時間を貸してあげること」……………111
 いたわられる年齢になって思うこと……………116
 ご近所さんの見守りの中で暮らす安心感……………120
 女は町内会の原動力……………124

定年後、男は家事教育でよみがえる……………130
 不愉快、辛抱は夫婦お互いさま……………135
 男の料理は自立のはじめ……………141
 肩書きを脱ぎ捨てて自分の本当の姿を見つめては？……………146
 おじいさんに「はじめてのお使い」を……………150
 昔のおじいさんは子守りがうまかった……………154
 自助具も使って自分の力で生活したい……………157

6章 * 女は老いも味方につける

私の老い自慢、	162
「不良ばあさん」とつきあってくれるお医者さん	167
物忘れしたって帳尻が合えばいい	172
高齢親子・夫婦の涙ぐましい支え合い	176
エエカッコシイのお年寄りと介護保険	181
悪知恵、見栄張り、ぼけたフリも生きる知恵	189
歳をとって頼りになるのは人間関係の財産	196
孤独死、けっこう。死ぬときは一人です	202
おわりに	205

カバー装画／小松久子

装幀／村松幹三（アートジャパン）

本文中のカット／今井あす香（アートジャパン）

1章

*

女は自分守りが上手

好きなことがあるから、
今日もいきいき生きられる



飲みたいから時間をうまくやりくり

あれこれと予定が入ると、居間の壁掛けカレンダーに記入することになっています。手帳やメモ帳などあちらこちらに書くのと、どこに書いたのか、メモを探すところから始めなければなりません。

私は朝、起きるとカレンダーを見て、一日の予定を頭の中で整理します。仕事とともに家のこともしますから、なかなかの忙しさです。

ですから、午前中はこれをやって、午後にはあれを、というように一日を半分ずつ効率よく使えるようにしています。

知人は「なんでそんなにいきいきとしているの？」などと、なかばあきれ気味に尋ねます。

「それは、飲むからよ」

私は右手の指で、お猪口ちよこの形を作って、くいつと飲む動作をしてみせます。もう歳ですから、それほど量は飲みませんが、同年代の女の人の人の中ではよく飲むほうかもしれません。水っぽいビールや酎ハイなどはトイレに頻繁ひんぱんに行ける若い人の飲み物、私は日本酒が専門です。

ときどき量を過してしまうと、二日酔いこそしない体質ですが、皮膚を指で押すとジュワツと日本酒がしみ出てくるような気がします。まわりの人たちは、困った不良ばあさんだと思っているかもしれないね。

でも、私にしてみれば、好きな日本酒が飲めるということは、生活のハリでもあるのです。

私がお酒を飲むのは、人が来たときと夜眠る前、ナイト・キャップとしてです。飲むと後は動くのがいやになってしまうのがわかっていますから、晩酌はしません。夕食の後片づけをして、お風呂を沸かして、お風呂に入り、火の始末も戸締まりもすべ

てすませてから、はじめて飲むのです。

ときには、食器の片づけなどがおっくうになってしまふこともあります。早く飲みたいものですから、重たい腰をついつい上げてしまふのです。まるで鼻先ににんじんをぶら下げられた馬のようですよ。

特別養護老人ホームなどでは、お年寄りが自由にお酒を飲めないことをもち出すまでもなく、歳をとると「からだにいいこと」ばかりさせようとします。

「からだにいいこと」と「好きなこと」が同じならば、問題はありません。けれど、たいていは「からだにいいこと」と「好きなこと」は同じではありませんから、健康のために無理して苦行を積むことになるのです。

アルコールはいけない、煙草はダメ、適度な運動とボケ防止のために指先を使え、ぼうつとしてはいけないなどと、ネバナライのオンパレードです。お年寄りもエエカッコシイですから、人にほめられたくて、ついつい乗せられてしまふんですね。

「お年寄りを優等生にして、そんなに長生きしてほしいのかしら」
そう一人ごちながら、今夜もくいと。

趣味は、好奇心

「なぜ、そんなにお元気で、前向きなのですか」

人からそう問われて、「そうかしら、そんなに元気でもないのだけれど……」とあらためて我が身を振り返ります。

私だって、どうしようもなく気持ちがふさいだり、くたびれ果ててしまうことだってありますよ。でも、そんなとき、一つ方向をずらす方法があるのです。それは趣味です。

私の趣味は連句ですが、これはもう仕事になっていきますから、趣味のうちに入らないですね。もう一つの趣味は、好奇心です。新しいことを知りたいという意欲です。

好奇心には二種類あります。一つはすでになじみのある分野での、新しいことに対する好奇心。歌舞伎や伝統芸能で誰が襲名しゅうめいしたとか、そんなことは私にとってある意味で安全圏あんぜんけんであり、後ろ向きの好奇心ですね。

でも、本当の好奇心というのは、あえて知らない道を進むことだと思っています。そこで私がもちたいと思っているのは、最も私の知らない分野、つまり弱点になっ

ている分野についての好奇心です。でも、まったく未知の分野で、あまりにもわからないと疑問すらわいてきません。そこで新聞やテレビや雑誌、人の言ったことの中から、生きのいい疑問を発掘し、自分なりに答えを探していくのです。これはなかなかエネルギーのいることです。

今、私が興味をもっているのはコンピューターです。

幸いなことに、我が家に飲みに来る人たちは私よりうんと若い人が多いですから、「インターネットで注文して、その決済けっさいなんかは銀行で引き落とされるらしいけれど、その決済の証拠はどこにあるの。教えてくれない？」

「インターネットで連句をする場合は、どういう形でできるの？」

「連句の講座をインターネットで流す場合、著作権は？」

などと、思いつくまま聞いてみます。質問したことが、その人の得意な分野にぴたりと当たっていればしめたもの。

「わからないから、教えてくださらない？」と、お願いすると、相手も丁寧に教えてくれるものなのです。ふん、ふん、と相づちを打ちながらも、ときどき訳のわからないこともあるのですが、それでもいいとおおらかに構えています。だから、私の生き

方って、いい加減なですよ。

こうした好奇心や刺激をいろいろと与えてくれるのは、若い仲間とおつきあいか
らなのです。それには、気の利いた料理とお酒が欠かせませんね。

自分のからだのことは、
自分に聞くのがいちばん



あと二口分は胃袋に聞いてから

「式田さん、ボーイフレンドの選び方が悪いんじゃないですか」

長年かかっている医者がため息混じりに言います。やせっぽちの私がいつこうに太らないのは、もっと栄養豊かで、身になるような料理と一緒に食べる友達がいないからで、もしそういう友達がいれば、いくら健康的に太れるはずだということです。

たしかに、私が好んで食べるのは、和食が主で、菜っぱだとか板わさとか、せいぜいお刺身くらいです。もちろん日本酒がなければ話になりませんが……。

その医者が言うことには、たまにはエスニックやイタメシを食べに連れて行ってく