

おてんば八十八歳。

喜び上手の

生きかたノート

清川 妙

Kiyokawa Tae

おてんば八十八歳。

喜び上手の

生きかたノート

清川 妙

Yumiko Teraoka

章

工業学院図書館蔵書

I313. 65

J2911

〔著者紹介〕 清川 妙（きよかわ たえ）

1921年、山口県生まれ。奈良女高師（現奈良女子大学）文筆活動に入る。現在、エッセイ、古典評論、映画評論などの執筆のほか、万葉集、枕草子、手紙などの、講座や講演会などで活躍中。

著書には『ほほ笑みのある暮らし』（中経出版）、『学んで楽しんで86歳、こころ若く生きる』（あすなろ書房）、『楽しみながら、すこしずつ 今日から自分磨き』（清流出版）、『八十四歳。英語、イギリス、ひとり旅』（小学館）、『八十八歳と八十五歳。ひとりをたのしむ手紙友達、食べ友達』『生き方の知恵』（ともに海竜社・共著）ほか多数がある。

おてんば八十八歳。
喜び上手の生きかたノート

二〇〇九年五月十一日 第一刷発行

著者 清川 妙
きよかわ たえ

発行者 下村のぶ子

発行所 株式会社 海竜社

東京都中央区築地二ノ十一ノ二十六 一〇四一〇〇四五

電話 東京（〇三）三五四二一九六七（代表）

振替 〇〇一〇一九一四四八八六

海竜社ホームページ <http://www.kairyusha.co.jp>

もし、落丁、乱丁、その他不良な品がありましたら、おとりかえします。お買い求めの書店か小社へお申し出ください。

印刷・製本所 シナノ印刷株式会社

©2009, Tae Kiyokawa, Printed in Japan

ISBN978-4-7593-1069-6

おてんば八十八歳。喜び上手の生きかたノート*目次

1章 アクティブに生きる

- 人生を若々しく生きる七つの提案 6
- 新しく創^はめる。そしてつづける 15
- 書くことは心と頭をリフレッシュする 22
- 楽しいこと、好きなことを十あげる 29
- 明るみに向けて心のネジをかけ直す 35
- 豊かさの感覚を鋭く持つ 43
- 鈍感な心には幸福は光らない 49

2章 前向きに意志する

- 自分を見守る。もう一人の自分とともに 58
- イエス・ノウのボタンをすばやく 63

● 背すじを伸ばして “アイ・キャン・マネジ”	70
● 「シンプルで素直」を心において	75
● これと思ったことを一生つづける	81
● 孤独と友だちになれる場所を持つ	89
● 「私ができること」を公表する	95

3章 ことばを贈る

● 基本のことばをすかさず笑顔で	100
● 花笑 ^え みのことばを贈りあう	110
● 招かれことば、もてなしことばを磨く	119
● 心をこめて “フェイス・ツー・フェイス”	131
● 意気込みを、次の階段へとプッシュする	136
● 一生を支えてくれることばがある	142

4章 喜びの珠をつなぐ

- 聡明な人は喜び上手の才がある 148
- 小さな喜びの種子たねを交わす 158
- “出会った縁”の糸をつむいで 166
- 出合いのときを幸せ時間に染める 173

5章 ふだんの日を美しく

- 花と暮らす 196
- 香りの演出を楽しむ 203
- おしゃれは、ていねいな生きかたのしるし 210
- 人生の美しさは日常の中にある 215
- あとがき 220

装訂／三村 淳（アトリエ MJK）
帯の写真／野間あきら

JASRAC 出0904824-901

一章

アクティブに 生きる



● 人生を若々しく生きる七つの提案

心とからだをいつもアクティブに
私たちのまわりには、人生を若々しく生きている人と、そうでない人がいる。それは、けっして年齢には関係ない。

八十歳を越えても、若々しくアクティブに生きている人もいれば、四十代くらいでも、「もう年だから……」などと投げてしまう人もいる。

たった一度きりの、自分だけの人生。せっかくのその人生を、できるかぎり、若々しく充実して生きたいと思う。そこで、私の体験や身辺の人たちからの見聞をもとに、七つの提案を試してみよう。

一 好奇心を失わないこと。できるだけ好奇心の枝葉をひろげること。

六月下旬のある日、講師をしている朝日カルチャーセンターのエッセイ教室に入っていくと、私の卓つくえの上に、白い木の花が活いけてあった。生徒のFさんがわざわざ自宅から持ってきてくださった沙羅さらの木の花であった。

「まあ、珍しい花を、うれしいこと。ところで、みなさん、森鷗外の有名な沙羅の木の花の詩をご存じ？ 調べてごらんになりませんか？」

私も完全には覚えていなかったたので、「根府川石ねぶがわいし」「ありとしも」「沙羅の木の花」の、三つのキーワードだけを伝え、好奇心を誘っておいた。

家に帰って、私は鷗外の本をいろいろあたってみたが、肝心のその詩はなかった。そこで、文京区の地図を調べ、鷗外の邸であった観潮楼かんちようろうのあとがいまは鷗外図書館となっていることを確認。すぐに電話番号も調べて、電話してみると、その日は休館日だったのに、出勤している人がいて、大変親切にその詩を全部教えてくれた。

「いま、お庭に沙羅の木は咲いていますか」

と訊くと、きょう明日で花も終わりだろうとのことであった。

二　すぐにアクションをおこすこと。

翌日、早速でかけた。千葉県市川市から文京区の千駄木へ、ちょっとした小さい旅の気分。花模様のワンピースに水晶のネックレス。すこしおしゃれもして。はじめて団子坂を上っていくのもうれしい。

沙羅の花はひとつふたつ残って、重なり合う葉のかげからほのかに甘い香を放っていた。

褐色かちいろの根府川石ねぶかわいしに

白き花はたと落ちたり

ありとしも青葉がぐれに

見えざりしさらの木の花

根府川石の褐色もこの目に確かめて、なるほど褐色と納得し、なつつばきとも呼ばれるその花が静寂の中に「はたと」落ちるさまも想像できた。すぐに来たために花に会えたことを、私は喜んだ。

三 小さなことも喜ぶこと。喜び上手のくせをつけよう。

館内の資料館で、うれしいものにめぐりあった。明治三十年ごろの観潮楼の庭に咲く花の名を書きとどめた花暦が、タイムリーに展示してあったのだ。その小さなノートは、五、六月のところが開かれていた。

「五月二十六日 鉄線花 アラセイトウ

六月十二日 百合の花の如き花大根」

鷗外好みの花が並ぶのもうれしいが、左ページの端っこに、小さな字で、「十八

日、サラノキ」。恋人に会えたような気がした。

小さなことを喜ぶことのできる人は若々しきの種子たねを持っている人だと思う。

若い心の種子たねをもらい、すてきに老いた人を目標にして

四 いろいろな人とのめぐりあいを楽しむこと。

このあたりになにか名物は？ と館員に私は訊き、菊見煎餅の店を教わった。

店に行き、図書館で教えてもらったと話すと、喜んでいろいろな種類のものを試食させてくださった。菊見煎餅とは、昔の団子坂の菊見にちなんだ命名のよし。

店の奥さんは、私の服とネックレスをほめ、はじめて会った人なのに会話は楽しかった。

日々会う人たちは人生のパーティの相客だと、いつも思う。できるだけ多くの人とつきあうのも若々しく生きるコツだ。教室でもいつも言う。

「せっかくいろいろな人が集まっているのですから、新しい人とも広くつきあいましょう。パーティの席でも仲間だけでかたまっているのは下手な楽しみかたですもの」と。

五 世代を越えて、若い人ともつきあいたい。

先日、私は古典教室で、『枕草子』の、雨あがりの萩の花の描写の美しさをほめた。萩の花の長い枝がひとしずくずつ露をおとしていったのち、*“だれも手触れぬ”*のに、ふと上にハネあがるその刹那のいのちのかがやきに清少納言は目をみはる。

その日、昼食を共にした三十代はじめの若い生徒Nさんがこう言った。

「私、あの萩の花の描写に、ユーミンの歌を思い出しました」

教えてちょうだい、と私は言った。彼女は小さく歌ってくれた。

“雨あがりの庭でくちなしの香りの……”

その歌もまた露をおびた花の香りからやさしさを学ぶという歌。目にうつるすべ

てのものからメッセージをうけとる心は清少納言とそっくりなのだ。

若い人から若い心を学ぶチャンスはじつに多い。

六 若々しく生きる人を目標にする。

鷗外の詩を調べた人は、教室の中にもたくさんあった。定年後、勉強をはじめたAさんという男のかたは図書館にいつて、沙羅の木の詩をコピーし、それを私にもくたさった。

きょうもまた、古典教室に、なんと八十九歳の女性が初登場。『平家物語』をていねいにメモしながら聴いてくたさった。読むのも上手である。

このごろ、忙しさにくたびれ気味の私は、気持ちを直した。このかたのお年までには長い春秋がある。その春秋を重ね重ねて、私もこのかたのようにいつまでも学びたい。

二回目のイギリスひとり旅のとき、バースのホテルで出会ったアメリカ人のヘル

マさんは、九十二歳であつた。バツサー女子大の卒業生で、あの『あしながおじさん』の著者ウェブスターのはるか後輩とのことだったが、親戚のかたと共に、イギリスの車の旅を楽しんでおられた。

会話もちろんセンスあるものだったが、帰米なさってからのお手紙が、薔薇模様のカードに薔薇のシールというロマンティックなもので、私をすっかり愉しがらせた。私もまたかわいいカードで返事を出し、女子学生に戻ったような気がした。

若いとか老いているとかいうことは、年齢ではないのだ。若々しく生きようとわが心に言い聞かせ、前向きにアクティブに行動する人こそ、若い人なのだ。まわりのそんな人たちのエキスをもらいたい。

七 外側のおしゃれも忘れないこと。

薔薇のカードのヘルマさんは、水色や淡紫のやわらかい色の服をきれいに着こなし、アクセサリーもたのしんでいらした。若々しく生きるには外側のおしゃれもま

た大切だと思う。私もでかけることが非常に多いが、前日に、服とアクセサリを揃えて試着して、明日の服装をきめておく。靴も磨いて、出発進行の心意気で、そろえておく。

好奇心を持ち、その枝を繁らせ、持続し、アクティブに動き、小さなものにも喜びをみつけよう。めぐりあいもいとしてみたい。若い人から若い心の種子たねをもらい、すてきに老いた人を目標にして生きよう。そして、若々しく生きたいと思う自分に美しいおしゃれもさせよう。そうしてこそ、この人生を充実させて、若々しく生きられる。