

# 会報

全国公立学校退職教頭会

第 68 号

## 人と人の温かさを感じながら

全国公立学校退職教頭会 副会長 福岡 健

最近電車に乗ると席を譲ってくれる高校生が目につく。声をかけつらいのか、そっと左右に寄る方もいる。以前は、あなたに譲ってもらうほど年はとってないと、粋がっていたが、今は素直に「ありがとう」といって座っている。特に人生初めての手術をしてからこんなな気がたいたいと思っただけではない。高校生を含めた若い方の心のこもった行いに感謝したい。

この会報の編集をしたり、多くの全国退職教頭会の皆さんとふれあう中で、全国各地で退職した方が、多くのボランティア活動に携わり、また支援活動をしている実例を聞いたり、読んだりしながら、皆様方の活躍に感心しています。私が教員になった頃から教育界の流れがめまぐるしく変化しています。一斉授業から選択

授業へ、個の伸長、ゆとり教育、生きる力の育成からアクティブラーニングへと変遷してきました。

日々の変化は凄まじい早さで流れている、のんびり過ごしては追いつけない状況です。新学習指導要領の完全実施が進んでいるかと思えば、現在のガイドラインは、新学習指導要領は過去のものであり、何年か先に実施されていくガイドラインへの策定へと進んでいる。最近の新聞や書籍の中にも次のような言葉が目につくようになってきています。

- 一 スタディー・ログ等を蓄積したポートフォリオの活用
- 二 EdTech とビッグデータの活用の推進
- 三 ICT 環境の整備や ICT 人材の育成
- 四 Society5.0(=スマート社会) に向けたリーダーリング・プロジェクト  
(Society1.0=狩猟社会 Society2.0=農耕社会 Society3.0=工業社会 Society4.0=情報社会)
- 五 K-12 教育から K-16 教育へ
- 六 ディスレクシア

自動車の自動走行や、「ドローン」による配達など、AI 活用が急スピードで進行している。AI 技術が多くの場所で代替可能になってく

るのである。教育の現場でも導入はここ数年の内に実施されると考えられます。

AI の活用が教員や教頭・副校長の仕事の軽減になり、児童・生徒に接する機会が増えていくことにつながることを期待したいと思えます。しかし、ふと現実を振り返ると今の教育においても、多くの児童・生徒が時代の流れから取り残されていく現状を見ます。あることに關しては高い知能・知識を持ち、トップの成績でありながら、それ以外のことは何もできない。自分の名前の漢字も書けないなど、個々への対応の必要性がますます増えて行くのではないかと感じます。

退職された教頭・副校長が様々な場面で支援に当たり、一人一人に向き合い、人との温かさを感じながら、必死に助けを求める人に寄り添い「先生ありがとう」「よくわかった」と笑顔で帰って行く後ろ姿を見守りたいものです。

多くの知識と体験を持つ、退職教頭・副校長が、活躍する場面はますます多くなっていくと感じます。

AI のプログラミングを作成するのも人間です。その方々の知識とモラルを信じたい。自在に操ることや混乱を招く

事などする人はいるはずもないと思うが、現状を見ると不安が募るのは私だけだろうか？



各県の会報誌に掲載された会員の  
投稿文から選んで載せてあります

## 東京都中

会報

第三三号より

### 「悪天候の西穂高岳登山記録」

大根田 芳明

八月十七日(水)、出発の日が近づくにつれて、台風の前路が気がかりでした。台風六号の後に発生した七号は、関東地方に最も接近するとの予報に、中止になるのではと心配になりました。幸い東京駅発名古屋行きの新幹線は通常通り発車しました。また、名古屋から高山へ、さらに、高山から新穂高温泉へと大変順調でした。新穂高温泉からは、霧まじりの中、終点西穂高口までロープウェイで約十分で到着でした。そこからは、この日最初の登山、一日目の宿泊場所である西穂山荘まで一時間十分かけて登りました。西穂山荘には、午後四時頃に到着です。夕食は、午後六時からというので、それまでは、休憩室にて生ビールで乾杯、そして、お二人が持参したウイスキーや焼酎で、憩いの一時を過ごしました。勿論、明日の計画についても、し

っかり打ち合わせを行いました。その後、夕食時間となり、明日に備えて、しっかりと食事をとりました。食後、外の景色は夕日に映えてとても幻想的でした。また、山荘の外に出てみると、すぐ目の前にはいくつものテントが張られていました。

八月十八日(木)朝食は、五時からでしたが、食堂には、昨日の夕食時の半数の人たちしかいません。すでに出発した人たちがいました。我々も早々に朝食をすませ、準備に取り掛かり五時四五分山荘を出発しました。

序盤から急登で、私は正直、心臓がバクバクいってしまいました。しかし、お二人があまりにも快調に登っているの、「休息を取りましょう」と言い出せませんでした。昨日もそうでしたが、どうして、こまめに休息をとらないのか、気になっていました。私の想像ですが、二人ともきつときつかったに違い在りません。

それとも、お二人はぜんぜん平気だったのかもしれませんが。



スタートして十五分程で丸山というところを通過しました。そういえば、つい先ほど下山していく一人の女性とすれ違いました。その時は、もう下山する人がいるぐらいにしか思わなかったのですが、いったい朝何時に出発したのか知りたいところです。しかし、あとになって思ったことですが、いまにも雨が降りそうな天候で、途中で下山してきたのではないかと思いました。

その時、この先、天候が悪化して下山を余儀なくされるのではないかと、私は勝手に思い込んでしまいました。多少霧も出ていて、石ころだらけで、とても歩きにくい山道です。さらに、急な登りとなり、大きな石や岩が多くなってきました。そして、独標に近づくにつれて、急な岩山を這い上がるようにして、七時五分ごろ到着しました。

そこから西穂高岳山頂までは約一時間ぐらいます。天候は、相変わらず雨交じりの曇り空で、風も気になりました。一時的に青空も見えましたが、それも一瞬でした。そして、前方に岩だらけの登山道が、時々見え隠れするたびに恐怖心が強くなりました。さらに、足がすくんでしまったのは、私だけかと少々情けなく思いました。この先どうするかは、リーダー岩崎さんの判断に委ねるようになりました。リーダー岩崎さんとしては、様子を見ながら頂上を目指す考えでしたようです。しかし、天候が回復するとは考えにくいと、下山することを決断しようです。

独標で下山する人も多かったのですが、頂上を目指す人もいました。悪天候などまったく気にならないのか「楽しい、わくわくする」と笑顔で話す六十歳前後の女性には、

大変驚かされました。

午前八時頃には、西穂山荘に戻りました。悪天候のためか、次々に下山してくる人たちと、上高地から西穂山荘を目指して登ってくる人たちで、早朝から山荘の休憩室は混雑していました。

この日は、ヘリで物資を運んでくる日ということもあって、山荘の中に待機するよう指示されました。そこで、輸送ヘリの合間を見計らって、上高地へ下山することになりました。下りも急坂で、油断はできませんでした。上高地から登ってくる人たちは、みな辛そうで、つい「がんばれ」と励ましの声を掛けていました。

下山スタートしてから約二時間で、上高地に到着しました。梓川沿いを多くの観光客が散策していました。天気は相変わらず雨交じりの曇り空です。断続的に強い雨も降っていました。

梓川を五分程歩いて、今日の泊まる「上高地温泉ホテル」に到着しました。しかし、昼前で、部屋に入ることができません。そこで、ロビーで生ビールを飲みながら昼食をとることにしました。

部屋に入ってからしばらくオリピックを見ながらくつろぎました。楽しみしていた夕食までは、まだ時間があるので、お風呂に入りました。そして、夕食時間になりました。生ビールや焼酎を飲みながら、上高地の豪華料理を堪能しました。

ホテルを利用している客は、それほど多くはなく、静かな雰囲気の中、楽しく充実した時間を過ごすことができました。

八月十九日（金）、三日目、いよいよ帰る日です。上高地

からは、当初の計画より一本早いバスに乗り、新島々駅へ向かいました。そこから松本駅までは、電車を利用しました。電車は二両編成で、多くの登山者で一杯でした。松本駅に到着してから、帰りの電車までは約一時間あるので、駅前の老舗蕎麦屋で食事することにしました。ここでも生ビールに日本酒、そして、そばをいただき、ほろ酔い気分での帰りの「あずさ二十号」に乗り込みました。それぞれ飲み物とつまみを買って込み、三日間の思い出話をしながら帰路につきました。

今回の登山では、悪天候のため山頂まで登ることができませんでした。いつの日か、再び三名で再チャレンジしたいと思います。



ここからは、「西穂高岳登山あれこれ話し」

はじめに、台風七号が関東地方接近で、千葉県在住の私にとっては、東京駅までたどり着けるかが最大の心配事でした。ですから一睡もできずに一日目の朝を迎えたいです。何とか六時に東京駅に到着できて安心しました。発車前一時間早く着いたので、休憩所で朝食をとっていました。その時、リーダーの岩崎さんから、六時過ぎに「東京駅新幹線中央改札口に到着」とのメールが入りました。私は、とっても安心しました。岩崎さんとは、同じ十二号車

でしたが、少し離れた席でしたので、私は隣の方に座席を変わってもらおうと考えました。その時、隣に座った七十過ぎのご婦人が、いろいろと話し掛けてきたので、そのタイミングを逃してしまいました。初めは、「あれは富士山ですか」から「ご主人が五三歳で亡くなった話、そして、政治、経済、教育、その他」の話と様々な話になりました。ご婦人は、新神戸まで娘さんとお孫さんに会いに行くというのでした。娘さんは、海外留学で出会ったイギリス人と結婚したようです。

ところで、時々、岩崎さんの方を見ましたが、山の地図や資料を見ているようでした。登山経験豊富なのは、なんといっても岩崎さんです。ですから、チーム・リーダーは岩崎さんをお願いしました。私は、登山経験があるといっても、今回の登山で、まだまだ初心者だということを思い知らされました。

殿を担当したのは、相原さんです。体育出身者だけあって、体力はまったく心配ありません。また、若いときは、教え子たちを引き連れて、いろいろな山を登っている経験者でもあります。その殿を務めた相原さんは、さすがだなと思ったことがありました。リーダーの岩崎さんが、登りと下りの際に、コースを間違えるというハプニングがありました。間髪入れず「そっちは、今、来た道だ、違うだろう」と指摘していました。岩崎さんは、私たちの体調を心配すあまり、つい気を取られたのではないかと思いました。私は、リーダー岩崎さんの後を、ひたすらついていくことで精一杯でしたから、まったく気が付きませんでした。恥ずかしい限りです。山小屋では、相部屋ですが、我々は



早々予約していたので、三名揃ったスペースを確保してありました。同じ部屋には、おじいさんが中学生の孫をつれての登山。また、ロープウェイと一緒に、先にスタートしていた中年男性二名とも、一緒に部屋になりました。部屋の皆さん方は、互いに話しくそです。そこで、相原さんが、中学二年生の男の子にいろいろ話掛けていました。「部活動のことや勉強のこと」など。おじいさんは、そつと見守っているようでした。その話を聞き、部屋のみなさんは、相当、気をまぎらすことができたのではないかと思っています。そうこうしているうちに、消灯の時間になりました。

リーダー岩崎さんは、食事の時はあまりごはんを食べません。これでよく体がつなと感じたのは、私だけではないと思います。ただ、よくお酒を飲む人だということが分かりました。また、入浴がとても大好きで、かなり長い時間入っていたようです。よほどお風呂が好きな方なんだなと思いました。今回は、山頂まで踏破できませんでしたが、いつか同じメンバーで山頂まで登りたいと思います。

# 東京都小

会報

第七七号より

## 「書」

東京都公立小学校退職教頭・副校長会

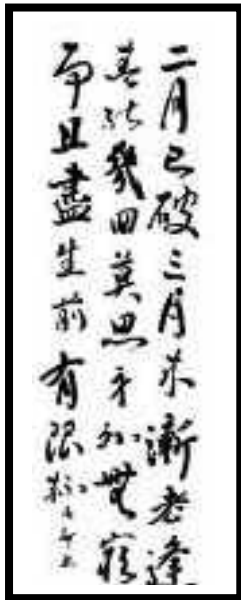
宮本 叔徳



花時天似酔（花の時 天酔へるに似たり）  
花が咲いている時は天も花に酔いしれている  
ようだ

「絶句漫興」杜甫

宮本 鳳郵



二月已破三月未漸老達  
且し盡くせ生前有限の  
杯を

## 学校行事とタイアップした「地域防災訓練」

松田 正邦(平成一五年度退職)

新聞の投稿欄をみると、自治会・町内会に関する声が結構掲載されています。気になるのは、悩みや疑問が多いということです。一番大きな問題は、担当(役員)の成り手がいないことです。そんな中で、私達の自治会・町内会は、災害発生時に備えた訓練を学校と協力して地域の防災(減災)力の向上に努めています。

今年の訓練は去年と同様に、学校の「土曜参観」と組み合わせで行いました。その実際を簡単にご紹介します。※ア  
ンダーラインは、町内会役員が担当 晴天の六月二四日  
(土)九時発災↓家族でいっとき避難場所に集合↓避難者の  
安全確保・人員確認・名簿作成↓担当の誘導で防災拠点(小  
学)に移動の流れである。

保護者あて「学校だより」の一部(八五%に縮小)

児童は各教室に行き、保護者は体育館で町内会別の指定  
場所で授業参観までの小一時間、実際の避難所の様子を映  
像と説明を受け学習しました。

○「学校だより」にあった保護者の声をいくつか抜粋します。  
○ 地域防災訓練(春は学校と連携、冬は町内会主催)にな  
かなか参加する機会がなかったのでよい経験ができた。

○ 災害時の防災拠点の役割について説明され、自分で勘  
違いしている点があったということに気付きました。

地域防災訓練の大切さを感じました。

○ 地域と学校が連携

携をとって実施してくださったこと  
に大変感謝しました。  
毎年新しい情報  
を伝えていただきながら実施して  
いただけるとあり  
かたいです。地域  
としての課題の一  
部

一 町内会役員の高  
齢化。私の町内会  
は、六〇〜七〇代が中  
心。防災拠点内の

活動には、避難者からその場でボランティアを募ることを試みている。

二 学校の協力を得て連携行事で参加した若い世代や子供達が、冬の地域町内会独自の訓練では、参加者が少ない。

『住民の生命を守る』を目的に、  
今後も反省を生かして訓練を積み重ねて行きたい。



# 岡山県

会報

「福寿草」

第四三号より

## 「我が人生を振り返って」

岡山市 小林 弘志

私は昭和六年三月六日、妻も同じ年の生まれです。この頃は「よくまあ二人とも何とか元気で、この歳まで生きてきたもんじゃなあ」と言うことが多くなりました。

昭和六年に満州事変、昭和一二年は日中戦争、昭和一六年には太平洋戦争と、小学校一年生から旧制中学三年生までは戦争ばかりで、お国のためという軍国主義の時代でした。

授業の中にも柔道・剣道・教練などがありました。また、軍隊へ行っている人の家の農作業を手伝う勤労奉仕、工場へ行き生産活動の手伝いと勉強時間が少なくなっていました。何もかも不自由不足な時代で、欲しがりません、勝つまではの合言葉の下、修繕して布があてられている服を着ているのが国策にそっているとされました。

我が家は母と子どもだけで、細々だが農業をしていたから食べるものには困らなかつたが、大変な食料不足の時代でもありました。野菜の

代わりにつくしをつみ、どんぐりを集めて粉にし、団子にして食べていました。こうした中、岡山空襲があり、市街地は焼け野原となりました。

こんな状況の中で忘れられないことがいくつかあります。第一は国民学校へ入学し初めて登校した朝、自分の下足箱がわからず泣いていたら、近くにいた上級生か探してくれて「ここじゃが」と教えてくれたことです。私の小さな胸は感謝の気持ちでいっぱいでした。今でもあの上級生のことは忘れません。このように上級生が下級生の面倒をよく見てくれると、学校に行くのが苦痛にならない子もいるので、不登校も関係するのではと思います。

また低学年ほど先生に優しく声をかけてもらえる嬉しいものですが、私は幸いにして四年生から六年生でそんな先生に出会いました。母親だけの私は、特に先生に進路について相談することが多く、先生も本気で相談に乗ってくださり、私の今日があるのも先生のおかげとっています。片道二、三程の中学校通学。当時はガスコンロ・電気炊飯器など無い時代ですから、母は毎朝五時前に起きて、ご飯を炊き弁当を作り送り出してくれました。こうして西大寺中学校(現西大寺高校)、岡山師範本科一年岡山大学と卒業でき、教師の道に入りましたが、母のおかげと感謝しています。もちろん学校か

ら帰るとすぐに田畑に出て母の手伝いをしました。

そのうちに縁あって家内と結婚しましたが、よく私や子どもの面倒をみてくれて、貧しいながらきちんとした生活ができ、無事に務められたこと、互いに相談し合いながら歩んだ人生行路でした。

このように何の心配もなく生活できたことは、先生や親や家族、周りの皆様の援助があったればこそと感謝の一言です。

教師は子どもの置かれている状況をよく知り、人に対して優しく真心をもって接することの大切さを教えることが大事だと思います。

今から五十年くらい前担任だった子ども達が、毎年のように年賀状をくれたり、同窓会をするからと案内に来てくれたりしますが誠に嬉しいことです。私かそんなに優しく接していたのだろうかかと心配になることがあります。

人間いつも誠実で丁寧で優しい心を持つことが大切だと痛感しています。退職してからは、自家用の野菜作りに専念し、近所の方に差し上げることもあり。朝、畑でカラスの鳴き声を聞き陽光を浴びると、生きていることのありがたさを感じます。

この生活を今少し続けたいと思っています。

## 「観光ボランティアの

### 研修視察に参加して」

小田市 江木 基夫

私は矢掛本陣に来られるお客様のご案内をしている。研修視察の目的は見聞を広め、案内人としての力を高めることだ。

本年の研修視察の一日目は、愛知県国宝犬山城だった。矢掛本陣の玄関も唐破風造りだが、丘の上につきと立つ天守閣3階の漆喰の唐破風は全体をひきしめ堂々としていて強く印象に残った。

急な階段を上り見た景色は最高。

麓の木曾川は増水し激流だった。



二日目は豊橋市の二川宿本陣の見学だ。山陽

道にはない東海道ならではの特徴、將軍の通行お茶つぼ道中のこと、福岡の大名黒田家の定宿だったことなど新鮮なお話だった。すごいのは市が観光に力を入れ立派な本陣資料館を作ったことだ。江戸時代の大名や旅人の通行を実物

や資料を通してわかりやすく説明していて感動的だった。

街には旅籠や商家が復元されていて矢掛町も参考にすべきだと思った。昼食後、無電柱化した有松町の観光だった。

有松絞り染め商家が並ぶ景観が素晴らしい。有松あないびとの会伊藤さんの説明は楽しくすてきだった。小雨の中、手元に資料を抱え質問ありユーモアあり、あきさせない案内ぶりは私にとって忘れられない思い出になった。

## 「進む震災の風化」

岡山市 谷口 佩知子

春が待ち遠しい頃、長年使ってきたガラスのコーヒーポットが割れてしまった。いよいよ南部鉄器のコーヒーポットとドリッパーの出番だ。

この南部鉄器は平成二四年 OTR (岡山県退職教頭会) の国内旅行「がんばれ東北支援ツアー」に参加して買ってきたものだ。

このドリッパーとポットを使うと、なんだかコーヒーの味がまろやかに感じるのは気のせいかしら。

折しも東日本大震災から七年目を迎えた。被災地の復興は進んでいるのだろうか。時間の経



岡山県立中央高等学校

岡山の四季・春  
津内 正一

過とともに震災の衝撃は薄れ、忘れられていく。天災は忘れた頃にやってくると言われているが、一昨年の四月には熊本地震が、十月には鳥取の倉吉でも地震があり岡山でもかなり揺れた。昨今の記録的な豪雨による被害も続いている。

震災を風化させないためにはどうしたらいいのだろうか。私にも何か出来ることがあるのだろうか。もう、ボランティアに行く元気はないが、ボランティアにもいろいろある。かつて、みんなでモチーフを作ったつなく、愛の膝掛け運動に参加した。時には、募金を送る。現地の特産物を取り寄せる等々。

幸い、南部鉄器のコーヒポットを思い出してから、毎日岩手のことを思う。こうして記憶の片隅に東北のことを置いておくことしかできないが、それも震災を風化させない役割を担っているのではと思う。



## 三重県

会報

「礎」第二三号

二四号より

### 「退職して思うこと」

いなべ市員弁郡支部 森川 敏之

三月に退職し、早七か月が過ぎようとしています。退職前には、退職したらこれまであまりできなかったゴルフや旅行、また、学生時代のクラブ(器械体操部)の仲間との再会等、退職を機にいろんなことをやってみたいと考えておりましたが、現実には思い通りにはいかなないなど感じているところです。

少し暗い話になってしまいますが、退職三週間前に親が入院し、退職二週間後に退院するという、私の退職を待っていたかのように親の介護が現実となりました。介護の問題はどの家庭でも避けることができない大きな問題であろうと思います。

私の親の場合は、支援一という一番軽い介護判定であり、自分のことはほとんど自分でできるという状況ではありますが、食事の用意や病院への送迎等、介護に関わることが必要となっております。

そのようなこともあり、退職時には再任用の声もかけていただきましたが、自由に動ける時

間を作る必要がありましたので、教育に関わることは何もしていないというのが現状です。退職したら、これまで育てていただいた教育界への恩返しは少しでもできればと考えておりましたが、申し訳ない気持ちでいっぱいです。

現場にいたときには思わなかったことで、退職して感じる事が2点あります。

一つ目は、現場(教育の場)を離れると、教育や学校等の情報が何も入らず、全くわからないということ。現職(教頭)の時には学校のことを地域の方々に知ってほしいとあらゆる情報を発信していたつもりですが、現実的には自分から足を運ばないと何もわからないということを実感しています。もっと工夫が必要ではなかったかと、今になって思うところです。

二つ目は、今でも講師依頼のお話をいただくことがあります。親の介護のこともありお断りさせていただいておりますが、毎日、子どもたちや保護者と向き合い、教育活動を進めていく教師の仕事というのは、責任感はもちろん、身体的にも精神的にも本当に強くないとやれない仕事だなど、現場を離れて改めて強く感じる場所です。

退職後の生活は、まだまだその日暮らしという状況ではありますが、八月から自分の都合のいい時間に合わせて、近くのゴルフ場で早朝の仕事をさせていただいております。

また、時間を工夫して、友人とゴルフに行ったり旅行に行ったりと、楽しく退職後の生活を送っております。

第二の人生設計はまだできてはいませんが、退職して関われなかった教育関係の場に少しでも関わられるように、また、目標をしっかりと持ち、これからの人生を前向きに楽しく進んでいきたいと思えます。

### 『勤務先が変わって生き方を変えて』

四日市市支部 細江 大三

退職して四年が経過しました。三月までは、四日市市の教育関係の嘱託職員として勤めていました。4月より、四日市市役所の臨時職員として働いています。自家用車通勤からバス通勤に切り替え、教育関係とは無縁の職場にいます。決まった時刻から定時までの決まった時間の生き方をしています。学校関係とは異なった時間の流れを楽しんでいる毎日です。それに、早朝に昼食の弁当作りが日課となり、栄養が偏らない献立を考えるのも楽しみの一つです。



電子レンジを駆使して、六時半までに作り上げることができるようになりました。家庭菜

園で収穫した野菜を中心に作っています。将来的にはSNSにも流したいなども考えています。

現在の仕事は、獣害に関する内容です。狩猟免許も八月に習得しました。新しいことに挑戦しながら、教職で経験した相手の立場に立つて話を聞くことがかかりに、獣害の被害現場の調査や聞き取りをしています。直接話を伺うことの大切さを身に染みて実感しています。いつまで、勤務できるかわかりませんが、人と向き合いながら接して行きたいと思っています。働き、喜びを感じる毎日に感謝しています。

### 「信号待ち」

津南支部 中橋 昭子

夕方、近くのスーパーに買い物に出かけた。雨が近いせいか空は黒い雲に覆われ普段より、あたりを一層暗くしていた。雨に降られると困るので急いで横断歩道を渡ろうとした時、信号が黄色になり、「待った」がかかった。スーパーで買った食品をつめこんだ袋の重さが肩のしかり待っているのが苦痛であった。それを見兼ねたのか、同じく信号待ちをしていた六七歳位の女の子が私に「お家はどこ？ 遠いの？」と声をかけてくれた。これをきっかけに言葉のやりとりをしたが、わかった事は、その

女の子は、これから英語教室に行こうとしている事と、数年後に家族でアメリカ旅行を計画しているということであった。私は少しイタズラ心が出てきて、その女の子に。

「Can you speak English?」と半分笑顔で問うと、「Yes I can」と返してくれた。ほんに数十秒の言葉のやりとりであったが、信号が青に変わるや否や、その子は「さよなら」と言って元気に走っていった。荷物の重さも忘れ、あたたかい気持ちになった。

今、地域によっては子どもを事故から守る取り組みとして「挨拶をしない・させない」運動もあるとか・・・色々考えさせられる世の中である。しかし私は機会あるごとに大きな声で挨拶をしていきたい。

### 「夢中になること」

多気郡 吉岡 郁雄

退職後の平日の自由な時間を自分のやりたように使える贅沢。私は、その時間にスポーツクラブ通い、ゴルフ、写真撮影をして楽しんでいる。中でも、健康づくりの

ために始めたスポーツクラブ通いで、水泳の面白さに目覚めた。





長い距離を休まずクロールで楽に泳いでいる年配の人がいた。秘訣を聞くと「歩いているのと同じなので、いつまでも続けられる。頭を沈めるのがポイント。」と教えてくれた。クロールでやっと二五 m 泳げる程度だった私は、目から鱗が落ちる気がした。パワフルなバターフライでぐいぐい進む上級者がいると、すかさず潜ってその人の水中フォームを観た。無理かな、でもひよっとして自分にもできるかも・・・。芽生えた好奇心が水泳にはまるきっかけになり、プールで泳ぐ時間が増えた。

泳法など無頓着だった私にわかに四泳法の解説書を二冊買い、インターネットの水泳動画を繰り返し何度も見た。解説書によると、泳いでいる時の推進力を作っているのは、「抗力」「揚力」「慣性」の三つ。水泳も正に科学である。

得た知識をプールで試し、上手くできないので解説書を読む。試行錯誤の約一年。今は二五 m ずつ四泳法を繋いで百 m 泳ぐことに挑戦中である。いくつになっても夢中になるのは楽しいものである。

水泳上達の究極は、美しく速く泳ぐこと。それができれば、楽に効率よく進むことができる。若い頃、自分のゴルフスイングをビデオに撮って見た時、「え！これが自分？」と落胆したことがあった。自分ではできていると思っ



実はできていないことが多々ある。まだ楽に長く泳げない自分の泳ぎも欠点だらけである。「自己流じゃなく、スポーツクラブの水泳プログラムに参加してみたら・・・」妻が言うようにすれば、新しい発見があるかもしれない。体力が続く限り無理なく水泳を楽しみたいものである。

## 静岡県

会報

「静岡」

第六六号より

「わたしでもできること」

静岡地区 三浦 光明

昭和三十年度に高校英語科教員を目指していた私は、採用二次面接直前に家庭事情の急変から、他郡市に勤務できなくなりました。急ぎよ志望を中学校英語科教員に

切り替え、当時静岡市の北の端、俵沢の賤機北中学校を振り出しに静岡中内六校を渡り歩き、葦科中を最後に停年退職しました。勿論



中学生を相手の授業や部活動にはまり込み、精一杯勤めさせて頂きました。しかし

高校英語教育への未練が強く先輩に誘われて静岡北高へ十五年。とうとう七十五歳まで勤めてしまいました。

その間私の住んでいる町内会の役員などの誘いがありましたに参加できなかったもので、退職後は進んでお手伝いを始めた次第です。

その町内会（今は自治会になった）での私の役割は教員あがりであることを活かして、年に数回ある年次総会や防災訓練・敬老祝賀会などの司会進行役を勤めさせて頂いています。

諸行事は、出席者が理解し満足し、時間に余裕を持って終わる。そこに醍醐味を感じていま次の役割は月に一度自治会長の肝煎で始められた「水三ふれあいサロン」という高齢者向けのお楽しみ会です。これは参加者に如何にお喋りの話題を提供して会話を楽しんで貰うかが肝心だと思ひ、色々工夫しています。例えば、この鉄道の駅名が読めますか？ 日暮里・上石神井・笑内・大楽毛などなど。

もう一つの毎月の仕事は「静岡気分」など市からの配布物を各家庭に隣組別に仕分けして隣組長へ届ける事です。これは雨天の時新聞を包んでくるビニール袋を保存していて、それを役立てています。

もう一つ私が単独で毎朝やっている事は、私の家の近くの保育園の園児達の散歩道の落葉・犬の糞・タバコの吸い殻等を事前に掃いておく

ことです。子どもたちの目線は低いので私の幼児体験からして、少しでも園児達の鼻先にそのようなものが無いことを願うことです。  
 (正解 につぼり・かみしゃくじい・おかしな  
い・おたのしげ)

「古稀から元気に生きる」

磐周地区 天野 薫

退職教頭会の心許せる仲間と十年余。退職後十一年目を迎えています。ボランティアと趣味の俳句などに口々を過ごしています。

朝の交通指導(旗振り)、退職後勤務した旧赤松家記念館(磐田市文化財課所管)の案内ガイド、浜松市東区俳句の里づくり事業の小中高校での俳句の出前講座(今年は積志小と浜松東高の四クラスの授業)、磐田中文化協会の機関誌の編集委員等のボランティア。その一つ一つにやりがいがあり、ある意味生きがいでもありません。

退職後誘ってくれる方がいて始めた俳句は、難しさの中に楽しみとなっています。また、月一回の句会では主宰のご指導や句友との交流が新鮮です。現在、二つの句会に出席しています。句会には五句提出しますので、少なくとも十句は作ります。多作多捨(たくさん作ってた

くさん捨てる)が俳句上達の術でもありますので、実際は三倍以上の句を作ります。なかなか大変ですが、少しずつ楽しみになりつつあります。

また、一年前から編集長を仰せつかり、毎月発行している俳誌「みづうみ」の編集・校正等に携わっています。時間もかかり、気も遣うのですが、完成した時の喜びは次への意欲に繋がっています。

アルプスをかけ降りて来し春の風

花吹雪上座下座も押し並べて

一筋の径歩みけり尾根の春

ラッパラッパ  
喇叭喇叭大風唸る海光る

山笑ふ丘や富岡製糸場

一茶の句諳んず女の子木の芽晴

豊作の予感ありけり青田風

微笑みの医師の丁言青葉風

国学の四太子を訪ぬ水無月来

秋涼の標高五百登り切る

老後をどう生きるか。日々前向きに生き、周りの方々に恩返しができればそれが自分の幸せと思っています。

版画「二年に一度だけ」

増田 仁

数戦についてから毎年の年賀状の版頭を彫る習慣が、つき現在に至っています。線のよくなるのを新刻刀のせいにして、色の出が濃いのを版木のせいにして、最近では鈍い指先を年齢のせいにして、いっことうに上達した。いま、年をとります。



バッチワーク小物入れ

松山美智子

今展で作品「目玉」作り。作品に比べると、ささやかな作品です。ひとつひとつが、私の生活のリズム作り、充実感に大きな役割を果たしてくれました。



書 春風駘蕩

佐藤 俊二

「墨場必携」から選びました。春の風が家の中に吹き込み、新年と共に瑞気がただよう様に願って草書で創作しました。



# 富山県

会報

「たちやま」

第五一号より

## 「桜町縄文遺跡・その光と影」

多賀 庸子

谷の中にある石動町舟岡地区から全国で初めて高床式建物の柱が出土し、華々しく縄文遺跡デビューしたのは昭和六三年のことだった。金沢までのバイパス道路工事はストップし、連日大勢の見学者や縄文の学者が視察に来られ、市民向けの講演会が開かれるなど大変な盛り上がりようだった。

平成九年にも様々な加工木材・部材が大量に出土し、平成十三年には北陸独特の遺構と言われる「環状木柱列」も発掘されたとして注目された。

「ふるさとを学ぶ・縄文講座」の開設から三十年。私は「桜町 JOMON パーク」を中心に、ネット会の仲間と遺跡を活かす活動を続けてきた。昨年、福島で行われた縄文



サミットのテーマは「縄文の心を今に生かす」。それは、私たちのこれまでの取り組みを見直すきっかけになるものだった。

一般に、縄文時代は「貧しい共同体」「自然との共生」と言うイメージで、絆・祭り・食べ物 키워ドと言われている。しかしそれは、幻想に過ぎないと言う説もある。その理由として下記のことを挙げられている。

- ① 戦前の神話中心の歴史が一転し、早急な時代区分がなされた。
- ② 登呂の遺跡に見られる弥生時代のボジティブなイメージに対し、貧しさの前時代が強調された。
- ③ 次々に発掘される縄文遺跡は、多種多様である。

桜町遺跡についても発掘当時より遺跡に対する考えが変わり、現代にどう活かすかについて柔軟かつ多面的に考えていく必要がある。

さて、冬季三か月の休館を終え、パーク・展示室を訪れる家族連れが増えている。特に、アウトレットパークが近くにあることもあって、連休時や夏休みはうれしい悲鳴を上げることもある。また、小中学生の見学やPTA・公民館

からの体験要請も多く、「土器パズル」でタイムを競ったり自分のお守り「勾玉作り」や「縄文食」を味わったりするのも楽しい。

改装されたささやかな展示室・体験棟は、五千年前の土器や石器に囲まれ、賑やかな語りの中にある。

しかし、高齢化による後継者不足、施設・設備の充実に関する予算不足、発掘現場の埋め戻しによる地域住民の関心度の低下、展示物の分散化等の問題点も多い。

この地に住んだ縄文人が感じたであろう自然への驚異と畏怖の念、こごみの緑に象徴される春への憧れや命の尊さに気付くDNAが私の中にも流れている。縄文人から何と多くを学ばせていただくことであろう。明日を考え、今日を真剣に生き、争いの少ない縄文ユートピアに憧れている。

私たちは、昨年「地域への愛情に基づいた景観づくり活動」が評価され、「うるおい環境とやま賞」をいただいた。この得難い文化遺産である桜町 JOMON 遺跡が一日も早く県や国の指定となるよう、切に願っている。

(縄文遺跡ネット会・ふるさと学園会長)



「どうしとられる？」

がんばつとつちやー!

(H 二十九年六月取材)

退職して二・三年たった頃、先輩の先生に大正琴をしないかと誘われた。音楽もそんなに得意でなく、大正琴といえば、何となく年寄りが暇つぶしにしているようなイメージがあり気が進まなかった。けれども、指を動かしたり、楽譜を見たりと、ボケ防止に良いのではないかなと思ひ直し、始めることにした。

始めてみると、これが、なかなか奥が深い。楽譜とにらめっこしながら、動きの鈍くなった指を動かし、皆さんの足を引っ張らないようにしなければと思った。

地域での文化祭やボランティア、県の大会、時には全国大会まである。時々、友達の家に集まり練習するが、お喋りの方が盛り上がる。大正琴の腕は、何時になっても上達しないが沢山の友達ができた。退職してやがて二十年にもなる。足腰が言う事を利用してはくれないが何とか楽しんでいる。

(砺波市 柴田 則子 H 十年退)

昨年五月末、夫と死別し、その悲しみと寂し

さから抜けられず困っていましたが、九月に待望のひ孫が誕生し、先日一周忌法要もすませて、ようやく心を落ち着かせています。

私は米寿を迎えましたが、二十年以上前から続けているボランティアの一つに篤志面接委員としての活動があります。これは毎月一回富山刑務所に出向き服役中の人々と対話をしたり、希望に沿って勉強のお手伝いをしたりしています。力量不足で効果は微々たるものと思いますが、受刑者一人ひとりの社会復帰と再犯防止に、微力ながら心を込めて精一杯努めてまいりたいと思います。

(富山市 立田 美智子 S 六一年退)

縁・・・この奇なるもの。

新村節子先生が天国へ召されて一年になった。人生は出会いと別れの連続と言われる。

私が高二彼女は高一、共に射水線で富山中部高校へ通学していた。卒業後、私は富大教育学部(四年制)の学生となり、一年半の一般教養課程を終えて、五福キャンパスで彼女と再会。彼女は二年制コースの学生だったから私より一年早く卒業していった。一年後に私は新卒として、八幡小学校に赴任したら「あらっ」「やあ」。嬉しかったねえ。

彼女は、昭和十年二月四日大阪で生まれた。その日は節分だった。「だから節子という名前

なの」数年後、私は中学校教師となり、互いに違った分野で働くことになったが、奥田中学校にいた時、小中連絡会で奥田小学校の彼女とばったり。退職後は、退職教頭会で・・・

縁ってこわいですね。何度も出会いと別れ。最後に彼女の棺の前で、弔辞を読むことになるうとは・・・

富山市 本郷 素二 H 六年退)

学校に勤めながら、金沢で社会教育主事の講習を受け短大で司書教諭の講師になり、参納哲夫先生や太田文夫先生との出会いができました。

総曲輪小学校の元生徒たちの親である三輪真規子・石黒静子・坪田理恵子さんと生涯学習課の補助を貰いながら、山王神社、市公会堂を経て「年を取らない生活講座」を市民プラザまで持ち込みました。

また父親同志友達だった松井宏子さんは「富山地区生涯学習団体協議会」と「生涯学習カレッジ友の会雷鳥会」のお世話を十年間しました。

考えてみると、学校教育しか知らない私がなぜ社会教育にのめり込んで行ったのか。それは人間が好きだからではなからうかと思ひます。

(富山市 村上 和子 H 七退)

退職後は悠々自適な生活をするのが一番と、思っていました。何事にもチャレンジ精神を欠いていた私は、最近反省することしきりです。趣味の数を少しでも増やし、高まりを目指さねばという向上心と挑戦への意欲の欠如です。和紙ちぎり絵に出会い、好奇心に火が付きました。単なる貼り絵に自己満足しながら、次第にのめり込んでいったのです。

しかし、近頃になってやっとちぎり絵の奥の深さに気が付きました。

透明感や和紙の繊維を生かすちぎり方、重ね張り等の工夫によって微妙な濃淡の違い、立体感や遠近感、和紙の繊維の流れなどを表現することができ、不思議な魅力にはまってしまいました。

そして、今までの作品の自己表現に心の癒しを得ていますが、好奇心をいろいろな場に広げ、人の役に立てる夢を追いかけてみたいものです。

(富山市 熊谷 和江 H 十一退)



# 広島県

会報

「絆」

第一九号より

## 「雑感」

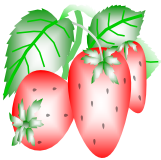
福山支部 倉田 正彦

『守・破・離』という言葉をご存知と思います。簡単にいえば、「守」とは基本習得の段階、「破」とは応用の段階「離」とは創造性という

段階の考え方です。この言葉は元々古くから伝統芸能、武道等多くの習い事で確立された言葉ですが、我々が生活していく中で生き方に生かされなくてはならない考え方です。

私は最近この三段階の順序が頭から抜けません。基本をきちんと粘り強く学んでこそ、その事を成し遂げる近道です。私はもちろん「守」をきちんと習得しなければならぬ、という考え方ですが、知人に「守」をおろそかにしてすぐ「破」に移る人がいます。

その人と話していると考え方が合わないの困ることが度々あります。みなさんは、どのようにお考えでしょう



## 「社会人として」

福山支部 日野 孜良

社会学校で静かに勉強を続けていますが、幸いに通院しながらも小康を保っております。健康の有り難さに感謝して百働会で頑張っております。

学び教えられる事が多く、常に一年生ですが、健康寿命を目指して、頭を打ちながら皆さんに助け教えられる連続です。

百歳の新年は健康で仲良く学び合い楽しみながら小銭を大切にと思っておりますが、情性に流れ実行できず、困る暮らしの連続となっております。何事も生活の中で生かす取組の大切さを思うが、平生往生であり、自分の悩みです。

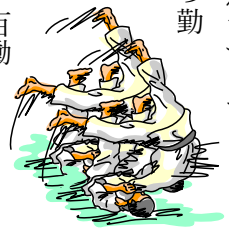
歳も重なり卒の歳ともなれば悩みは尽きないが、先輩の生き方を学び教えられて、頑張つて百歳の峰で万歳を唱えようと約束して歩み続ける毎日です。

百働会は毎月例会で、元気を確認し合い、健康寿命を念頭する生き方を学び合いたいと願っています。内容は様々で期待に応えない事も在るようです。

高齢者ともなれば個性も豊かになり、具体的な行動はできにくい。ですが、成るべく纏まって、例会を楽しく参加して善かったと思う場に

したいと、皆が頑張っておられます。それに応える運営に悩みながら励めています。

限られた年金生活では、無駄使いは避けながら楽しく生きるにはと、苦勞しています。百働



会では、百歳の女性を先頭に例会を毎月第二木曜日に開いています。この会に集う喜びが待っているのです、元気で生きたいと思う社会人です。

### 酉の歳

幸運の卒寿は酉と元気に生  
せ論に従い真摯な歩み活き  
なれ合いを避け堂々と生きる  
酉の励ましと支えで向う 卒  
歳を重ねて今の歩みは卒 寿

酉の春

## 山口県

会報

六三号より

### 「第二九回かなめ会親睦交流総会を終えて」

第五地区 担当者 嶋田 恵輔

十月十九日、二十日萩市の千春楽において、第二十九回かなめ会親睦交流総会が行われま

した。各地区の参加者は、第一地区五名、第二地区四名、第三地区二名、第四地区二名、第五地区十六名、第六地区六名、第七地区六名で、このうち夜の懇親会参加者三四名・宿泊者二五名・観光参加者一七名でした。

当番の第五地区も高齢化や両親の介護等で欠席者が増え、この会の企画・運営がうまくいくかどうか不安でしたが、推進委員十五名が計六回の会合を開き立案計画し、開催にこぎつけることができました。

元萩市教育長の陽信孝先生の公演では、奥様の介護の体験をビデオを通して説明されたり、家族の方々との接触を話されたりして、家族のありがたさ・温かさを再度かみしめることができました。

講演の時間についての交渉が拙かったため時間が長引き、入浴・休憩時間が短くなったうえ、修学旅行生の入浴時間と重なり、結局入浴できない状態で懇親会に入ることになりました。不手際だったことをお詫びいたします。

生涯学習コーナーには、各地区からコラム集、竹細工、水墨画、掛軸、陶器、写真等が出品され、目的をもつていきいきと老後生活を送っておられる姿を垣間見ることができました。

夜の懇親会は、日本海の珍珠に舌鼓を打ち、皆さん満足そうな顔をされていました。出し物は、最初に松岡会長をまじえた第二地区の四名

の方が銭太鼓を披露されました。その後次から次へと得意の歌が歌われ、二時間があっという間に過ぎてしまいました。最後は三四名が全員で手をつなぎ輪になって「星影のワルツ」と「ふるさと」を歌って閉会しました。

翌日は平成二七年七月に世界遺産に指定された萩市の産業遺産群（萩反射炉、恵美須ヶ鼻造船場跡、松下村塾）をガイドさんの説明を聞きながら観光地巡りをしました。恵美須ヶ鼻造船場跡では実際に発掘調査をされてい

る現場を見ることができました。計画にはありませんでしたが、松陰の生誕地にも足を伸ばしました。景色が大変素晴らしかったです。最後に萩明倫学舎により、千春楽に帰って昼食を取り解散しました。

来年の第三十回かなめ会親睦交流総会は下関で行われます。元氣を出して来年も皆様に会えることを願っています。



# 福島県

会報

第三七号より

## 「退職して四年目」

安達地区 三浦 正子

二本松市立川崎小学校を退職して四年目になります。現在は、二本松市立杉田小学校で算数TTとして年間一二〇日（週四日、一日六時間）という内容で働いています。退職してからも子どもたちと関わって仕事ができることは大変幸せなことだと感じています。

休みの日を利用して、上川崎の和紙を使っての押し絵、一閑張り、立ち人形、和紙のアクセサリー・・・などを趣味で作っています。

月二回の会合ですが、毎年十一月の安達の文化祭に向けて作品作りを行っています。今年度は二本松の菊人形（水曜日）の体験コーナーにも和紙ネットクレス・一閑張りなどを出店する予定でいます。

また、保護司として、三年目になります。微力ながら、社会を明るく、住みやすくするために、二本松支部の保護司の皆さんと力を合わせて頑張っていきたいと思えます。

## 「よろしく願っています」

福島地区 佐藤 雅文

今年の三月に、福島市立信夫中学校を退職すると同時に、十五年間続いた教頭職も終りを迎えました。現在は福島市立野田中学校で再任用となり、四名の初任者の拠点校指導員として働いております（自分としては理科を教えていきたいと思っていたのですが）。

年間で九十日を他校で指導を行っているという状況なので、在籍校では校務分掌はほとんど無く、部活動も持っていません。何か、中途半端という感じがあります。とは言うものの、あの三、一より断っていた晩酌を少しずつ行うようになり、何よりも教育委員会からの文書がほとんど無くなった事に、精神的な安らぎを感じています。立場としては、初任者に今までのスキルを伝え、成長を支援していますが、少しは自分のために時間をかけたいと思っています。これからのいろいろお世話になるかと思いますが、よろしく願っています。



## 「定年退職後の楽しみ」

安達地区 赤井 光

定年退職をして二年目となり、週に数日勤務の非常勤講師をしながら、自分の好きなことをして毎日を過ごしている。好きなことというのは、退職する前からやってみたいと思っていたことで三つほどあった。

まず一つ目は家庭菜園である。庭の芝生を全面はがし、畑に作りかえた。畑の土は、培養土や腐葉土、山砂などいくつか混ぜ合わせたものを使ってみた。今年は春から二十種類以上の野菜を作り、常に新鮮なもの、旬のものを味わうことができた。

次に二つ目は一人旅である。鉄道旅の時は、乗車したい路線を選ぶことから始まる。目的地は別れない。だから降りたいと思ったら突然降りることもある。気ままな鉄旅である。

自家用車で行くときはとにかく目的地まで突っ走る。そして地元の酒や旨い物を堪能する。誰にも気がねすることのない一人旅となる。

三つ目はサイクリングである。折りたたみ自転車を購入していないので、これはまだ達成できていない。自転車を自家用車に詰め込み、湖畔や海岸沿い、そして城下町や神社寺院などを巡りたいと思っている。今年中には何とかしたいものだが・・・。

# 「雨にも負けず」退職編

安達地区 高橋 寛紀

雨にも負けず風にも負けず

熱中症にも放射線にも人間ドックにも負けぬ丈夫なカラダを持ち三八年間の勤務は引き出しにしまい流行について行けなくても気にもせずいつも同じような服を着て静かに受け流している

一日三食と駄菓子と和菓子を食べ

火曜と水曜と金曜には忘れずゴミを出し

洗濯と掃除も毎日忘れず行い

あらゆることを自分を勘定に入れたり入れなかつたり

世の中の話題を新聞とテレビでよく見聞きして分かり

西に安達太良山、東に阿武隈川を見ながら

東日本大震災に耐えた築二六年の自宅で

北と南に卒寿の母あればときどき顔を出し励まし

西に元気な子どもあればともに走り

東に学校嫌いの子どもあればともに過ごし

お世話になった人の葬式があれば行って合掌し

昔からのおつきあいもわずかで満たされ

捨て猫と遠くの孫に老いを癒され

戊辰一五〇年前の理不尽な出来事にやりきれず

真実と正義が通らない忖度の世の中にやりきれず

先の見えない将来をトボトボと歩く

みんなにデクノボーと呼ばれ

ほめられもせず苦にもされず

そういうものに私はなりたいたい

## 佐賀県

会報

「楠和」

第五一号より



### 「新人類にはならないで！」

### 子どもたち！

江北町 橋本 聖子

「ウェーブ！ こいなんね？」

「かまきりのバツタば喰いようと！」

「エエーツ！かわいそうじゃなかとね？」

「いんにゃ！」

これは、私と子どもたちとの会話です。子どもたちは臆することなく平然としています。真剣

なまなざしでバックの腹部あたりを喰っているかまきりを、じつと見つめています。

私にとっては、いささか心外な返答です。あまり見たくない光景でもあります。

しかし、「自然の摂理」でもあります。イナゴやバックが増えすぎると農家の方が困るんだなどと自分に言い聞かせて、見たような見ないようなふりして、自分をごまかしています。さらに追い打ちをかけるように、大人の中指ほどの太さと長さをもったイモムシを子どもたちが運んできます。もう、見ただけで言葉も出ません。

胃の中のものが逆流しそうです。しかし、子どもたちは、顔中口にして、喜々としています。また、ある時は、大きい蛇がでたり、ぬげがらもあつたり。そのたびに動悸が出るのは私だけです。子どもたちは、歓声をあげて追っかけます。

かわいい蝶やかたつむりやコオロギ、テントウムシなどもいます。でっかいミミズもアリさんもいます。オケラもいます。そばの川には川エビやメダカや稚魚もいます。一個しかない網でかわりばんこに掬っています。発見のたびに子どもたちの喚声がびびきわたります。第四土曜日の我が家の裏の畑では、このような光景がくりかえされます。

さらに、子どもたちは種をまいたり、苗を植



えたり、雑草を抜いたりして、植物にとって水と太陽がいかに大事かを学んだり、雄花・雌花と結実の関係を学んだり、あるいは東予賀のラムサール湿地で生き物の生態系を学んだりと知的活動にも興味津々です。そこには、子ども本来の姿があります。

子どもたちと共に過ごす時間は心臓が動悸を打つ時間でもあります。子どもたちの天真爛漫な姿とあらゆることに興奮し、全身で喜び、驚きを表現する子どもたちを見て、しぜんと笑みがこぼれ、疲れもふつとび、感動が湧き出る貴重な時間でもあります。

昔、「ET」という映画がありました。宇宙の住民ETは目が大きく、ひとさし指が異常に大きい、愛すべき生物でした。

今を生きる子どもたちがゲームやスマホで、指や目ばかり大きな生物にならないかと、脳の隅でクスリと笑ったり、ETの監督ステイブン・スピルバーグさんは何をイメージしてETの形状を創ったのだろうか、これまた。脳の隅っこを騒がせています。

十月の第四土曜日は、芋の収穫と落花生の収穫です。落花生は、実に神秘的な植物です。茄子もピーマンもオクラもカボチャも地上で結実しますが、花が落ちて実ができるのはまさに不思議な植物です。子どもたちに根っこをひかせながら、その驚きを共有したいと、わ

くわくしています。後は、大きなたらいでよく洗い、大きな鍋を使ってゆがきます。洗うのも、火を使って焚くのも子どもたちの体験です。

「子ども体験教室」は土曜日に働くお母さんを助けるために立ち上げたもので、今年で十四年目をむかえました。子どもたちは一年から六年までの異年齢で構成されています。この、教室は「自然と親しむ教室」です。このほか、八つの教室があります。

七十代なかばをむかえた私にとっては、子どもと同レベルの活動でわくわく、いきいきとしながら「子どもにさまざまな体験を！」という願いと、あわよくば認知症の発生を遅らせてくれないかなど、そんな望みももって活動しています。

## 「退職して想うこと」

唐津支部 山崎 孝志

平成二九年三月三十一日、三五年間の教職生活を無事終えることができました！

思い起こせば、いろいろなことかおり過ぎ、「よく定年までもてたなあ」と自分でも不思議なくらいです。一番忘れられない思い出は、三十歳の時『脊髄空洞症』という大病を患い、手術療養で半年間学校を



休んだことです。初めて三年生を担任し、責任感を感じ、意欲満々の時に病気が見つかり、主治医からは「手術の成功率が低い」とか「現職に復帰することは難しく、好きなテニスはともではないができないだろう」などと言われ、死をも覚悟して手術を受けました。七時間の手術で無事成功しましたが、後遺症を残したまま、その後三十年間どうにか最後まで仕事を続けることができました。

これも家族はもちろん、勤務校の校長先生をけじめ職場の先生方、そして受け持った多くの子どもたちのおかげであると思っています。大病をしたせい、その後は自分の健康もそうですが、職場の先生方や生徒たちの健康には今更以上、気を遣うようになり、特に教頭になってからは先生方に口やかましくドックや健康診断をうけるように強要していました。

教頭職を十七年間しました。十七年間早く学校へ行き、そして遅くまで学校にいました。教頭職時代に十二人の校長に仕え、校長が変わる度に、校長の学校経営のポリシーを把握し、そのサポートに徹してきましたつもりです。人一倍気を遣い、責任を感じ、ストレスを溜め、ハードな仕事を長い間やってきて、そして「やり終えた」と、退職した今実感しています。これからは、自分のために時間を遣い、今まで妻にばかり押しつけていた家事もやり、後は好きな温

泉巡りとテニスをやろうと決めました。

退職一年目の今は、唐津市内の  
中学校で二人の初任者対象の指  
導教員をやっています。週二日  
半の勤務です。半年過ぎました



が、まだまだ戸惑いの毎日です。今までの教頭の  
の仕事とは全く異なり、全職員・全生徒、そして  
PTAに目を向けるのではなく、二人の初任  
者に目を向け、教科指導と一般指導を行う。こ  
れが今の私に課せられた仕事です。元々子ども  
と接することが好きで、教頭職になっても授業  
を多く受け持ち、部活動にも携わってきました。  
今は生徒たちとの接触は殆どなく、二人の若い  
初任者とその他数名の教員と接するのみです。  
ただよくよく考えると、初任者を指導するとい  
うことは、間接的に生徒を指導する、育てるこ  
とに繋がっていくと思われるので、自分が積み  
重ねてきた知識や経験を若い先生方にしっか  
り伝えていこうと思っています。

来年度以降のことはまだ考えていませんが、  
体と脳がまだ正常に機能する内は、中学生と関  
われる仕事を続けて行きたいと思っています。  
もちろん、好きなことは継続して行い、また新  
たな事にも挑戦していきたいと強く思ってい  
ます。

“一度きりの人生、健康に留意し、  
やりたいことをやっていく！”

## 「ルーティンに思う」

鹿島市 馬場 直子

私は、スポーツ観戦が大好きだ。やるのも好  
きだったが体が動かなくなった今はもっぱら  
観るだけである。

野球は、ホークスの大ファンで月一回は、ヤ  
フオクトームに足を運び「いざゆけ！若鷹軍団」  
を大声で歌い風船飛ばしに参加する。

サッカーも最初はオフサイドが分からない  
素人だったが、教え子（原田武男君）がＪリー  
ガーになってから足しげくスタジアムに通う  
ようになった。当時は、彼のおかげで自分の人  
生も大きく広がったようで嬉しかった。  
今、彼は、ギラウアツ北九州の監督である。  
心から応援したい。

また、その他のスポーツもテレビで楽しく観  
戦している。そういう日々の中、スポーツ選手  
がそれぞれ自分のルーティンを持っていて競  
技を行う前に又その瞬間にもやっているこ  
とに気付いた。世界のイチローしかり。

右手でバットを高々と持ちピッチャーにま  
っすぐ向け、左手で袖をたくし上げる。あの有  
名なルーティンである。サッカー全日本のキャ  
プテン長谷部は試合が始まる一時間も前から  
誰もいないロッカールームでルーティンを行

い準備する。ことを彼の著書「心を整える」を  
読んで知った。ルーティンは、平常心を保ち、  
心を整え、自分の実力を出し切るためにやるの  
だそうである。

顧みて、私は、若い頃から喜怒哀楽が表に出  
やすい性格であった。文字通り感情が顔に出  
しまう。努力はしてみたのだが、自分の個性な  
のだと半ば諦めてもいた。それが年を取るにつ  
れ、感情のぶれの幅が大きくなったように思う。  
心の動揺が大きく、すぐあわてふためいてしま  
うようになってしまった。

日常生活の中で、心を整える時間を意識して  
取るうとしていない自分に気付いている。我慢  
するのではなく、諦めるのでもなくルーティン  
で自分の心を整えることが必要のようである。  
私のルーティンは何なのだろう。

この頃、ルーティンが非常に気になっている。

