



## 朝日新聞「男のひといき」投稿の裏話など

### 自己紹介

定年留学のすゝめ

世界文学紀行について

「東京のドン・キホーテ」の由来

ああ、ハグできなかったマドモアゼル！

定年3年目の鬱を乗り越えて

<「男のひといき」から>

「キョウイク」と「キョウヨウ」について

ウォーキングについて

料理について

現在している仕事とボランティア

コロナを乗り越える工夫

投稿原稿が掲載されるためのヒント



### 懇談会の話題例

1. 今日の講演内容に関連して
2. ホームページに掲載の記事から。「飛行機に乗ったドン・キホーテ」は砂川高校で作成
3. 昭島稲門会総会での講演内容から。「シェイクスピアとセルバンテス」
4. 「熟年留学のすゝめ」。現地での生活や経費の問題などについて
5. 文学紀行で訪問した作品の舞台やエピソード
6. 世界おもしろ文化比較（日本は地球の裏側？ 世界で語られている日本人についてのジョーク、人種差別された体験、魔法のマクラ・・・）など
7. 定年3年後の鬱を私はどう乗り越えたか
8. その他、ご希望の話題について



### 清水 武 プロフィール

1941年長野県生まれ 早稲田大学第一商学部卒 NHK学園高校教諭、聖教新聞社海外特派員を経て定年後マラガ大学留学 世界文学紀行で15作品の舞台を訪ねる

現在：英語講師 スペイン語講師 シニア大衆登録講師 日本ペンクラブ会員

著書：「飛行機に乗ったドン・キホーテ」「『定年留学』してみませんか？—60歳からのアクティブライフのすゝめ—」「ラテン・アメリカに暮らして」

ホームページ：<http://donky.la.cocan.jp/>

## 20200714 立川稲門会での講演原稿

本日は校友でもある立川稲門会の皆さまの集いに声をかけていただきありがとうございました。いろいろな部門で活躍されている皆さまに、拙い私の体験紹介の機会をいただき大変に光栄に存じております。

### 自己紹介

最初に簡単な自己紹介をさせていただきます。(レジュメの下にもございます)

清水武と申します。昭島稲門会では幹事を務めております。5年前に会報「都の西北」の立ち上げをし、編集責任者を務め、昨年、他の役員にバトンタッチしたところです。

### はげあたま

さて、こちらにお邪魔して、会場に私と同じような仲間がいることを拝見して親しみを感じております。この頭です。

あるとき、こんなことがありました。

私は年金生活に入ってからできるだけ節約生活を心がけるようにしています。散髪代もその一つ。床屋さんに行くのをやめ、けっこう手先の器用な家内がハサミを操り、私の頭を刈っています。



とはいっても、大事な行事に参加するときや、大切な人と会わなければならないときには、やっぱり床屋さんに行くんですね。

でも、この頭です。<頭を下げて指でさす> 他のお客さんよりも髪の毛のある部分がぐっと少ない。そこで散髪が終わり料金を払う段になって、店主に言ってみたんですね。

<落語の話し方で>

「マスター、ほらご覧のように、私の頭はほかの人の髪の毛の量の半分以下ですよ。禿げている部分はまったく手をかける必要はないでしょう？ だから料金も少しは割引いてくれませんかねえ」と。

店主は、なんて言ったと思いますか？

「旦那さん、そんな無理をおっしゃらないでくださいよ。確かに旦那さんの髪の毛は少ない。ですから、私としては一本たりとも抜いたり傷めたりしてはいけないと思って、大変な気を遣ってハサミを動かしているわけですよ。逆にこちらが割増料金をいただきたいくらいですよ」

敵もさるもの、上手をいくもんですねえ。

髪の毛が少なくても刈る面積が狭くても、残念ながら散髪料金は安くなりません。

はつらつと  
げんきに  
あかるく  
たのしく  
まあるく

ならばこの現実を逆手にとって「人生を輝いて生きる」ためにと、私は率先してこの「はげあたま」的生き方を心がけるようにしています。

「はげあたま」(ボードに縦に書く)

特にこの最後の「まあるく」が大事ですね。「まえむきに」もいいですが、私はこの「まあるく」を選んでいきます。

人生、すでに甘いも辛いも経験し、角が取れてきているはずですから、今さら人間関係でギスギスしてもしようがない。何事も穏やかに「まあるく」いくことです。つまらない顔をしていると、つまらない人生になってしまう。いつも

笑顔で生命に弾むような勢いがあれば人生も躍動してきます。私はこれからもこの「ハゲアタマ」をモットーに生きたいと思っています。

決して禿げ頭をお勧めしてはおりませんが、今、髪の毛のふさふさの方もこのモットーの実践だけはお勧めです。人生が明るく楽しくなってきます。

2020年5月10日(日) 朝日新聞 19面

## 工夫と目標を力に

### 男のひといき

✉ n-hitoiki@sahi.com

外出の自粛が続き、いろんな工夫を始めた。高齢者は「キョウイク」と「キョウヨウ」、つまり「今日行くところがあるか」「今日やる用事があるか」が大切だといわれる。

私の場合、「イク」は、朝夕30分のウォーキングだ。夕方は妻も同行。自然の移り変わりを観察しながら歩くと、少し気分が和んでくる。

幸いにも自宅周辺には樹木や花が多い。3月はサクラ、4月はハナミズキ。今はツツジが街路を彩り、花の清楚な、華やかな、またつややかな色を女性に重ねて想像してみると楽しくもなる。

三つのコースをつくり毎日変える。3日後に木々の緑の微妙な変化を観賞するのも楽しい。自然はいつも、変わらぬ姿で温かく受け入れてくれることにホッとする思いだ。

もう一つの「ヨウ」は妻の料理の手伝い。時間がたつぷりある今は交代で夕食を作るようにしている。

「お父さんの料理、とつてもおいしい」なんて褒められると、ついその気になり張り切ってしまう。

家の本格的な整理も始めた。そしてコロナ問題が落ち着いたときのために、今は休業中の仕事の準備を少しずつ。目標や希望を持つと、現在を耐える力になるような気がする。

東京都昭島市

清水 武

英語講師 79歳

さて談話サロンのご担当の方から要望のあった講演テーマ、朝日新聞に掲載された「男のひといき」の投稿記事の裏話、についてよく理解していただくために、最初にそのバックグラウンドとなっている私の定年後の人生について少しお話しさせていただきたいと思いません。

昭和41年(1966年)に第一商学部を卒業すると私は国立にあるNHK学園高校(説明)の教師を務めておりました。商学部卒だったので担当教科は簿記・会計でした。



パナマ運河

その後、縁あって聖教新聞(創価学会の機関誌)の編集局に入り、ちょうど10年間はラテン・アメリカ特派員としてパナマに常駐しておりました。

パナマは南北アメリカ大陸のほぼ中間にあり、北にも南にも動きやすいこと、それに当時アメリカが管理していたパナマ運河のこともあって国の通貨が米ドルだったことがいろんな面

で都合よかったからです。

### 定年留学

そんな現役時代の背景があって60歳で定年になると、スペインのマラガ大学に1年間留学しました。

還暦を超えてからなぜ海外留学に？

ご存知のようにラテン・アメリカはポルトガル語のブラジルとカリブ海のハイチのフランス語とトリニダードトバゴの英語を除き、北のメキシコから南のアルゼンチン、チリまでの20カ国のすべてがスペイン語です。

早稲田での第二外国語はドイツ語だったので、パナマに赴任時にはスペイン語はほぼゼロからのスタートでした。でも、10年もスペイン語の中に浸かっていると駐在最後の頃には小さな国の大統領のインタビューを出来るまでになりました。

とはいえ、私のスペイン語は現場での叩き上げで、系統だった勉強をしていなかったの

せっかく身につけたスペイン語を、学問的にも系統立てて勉強しておきたいとの思いがあってスペイン語の本国スペインに留学した次第です。

それにあと 20 年余りあると予想された残りの人生への「再投資」の意味も含めていました。実はここから面白い人生が開けていったのです。



マラガ大学の教室と校舎

地中海岸にあるスペインのマラガ大学での留學生活は私の人生の中でも最も充実して楽しいものでした。こんな素晴らしい生活をぜひ後に続く定年退職者の皆さんにも伝えたいと、帰国後には「定年留學してみませんか

——60 歳からのアクティブライフのすすめ——」との本を出版しました。（本の紹介）



大学のクラスではいわゆるプレゼンテーションの時間もあり、私はその時のテーマにセルバンテス作の「ドン・キホーテ」を選びました。

主人公ドン・キホーテの生き方に魅せられた私は、留學から帰国後に再び作品の舞台だったラ・マンチャを初め各地を訪ねました。ちょうど作品の出版から 400 年という年でした。そんな背景もあって、このときの紀行文は郷里の信濃毎日新聞に 5 回にわたり連載され、それはまたセルバンテスの生まれたスペインのアルカラ市の新聞にもスペイン語で掲載されたのです。（アルカラ新聞）

気をよくした私はここで、図に乗って「世界文学紀行」という、名作の舞台を訪ねて回るおそれた旅を始めた次第です。

## 世界文学紀行

動機は三つありました。

一つは高校時代に恩師がいつも言っていた言葉です。

「君たち、そんな薄っぺらな本じゃなくて大作を読みなさい。大作を！今はすべてがわからなくてもいい。でも読んだ後にはきっと偉くなったような気がするよ。きっと・・・」

その言葉に刺激されて、文学少年でもなかった自分も結構な数の作品に取り組んだものでした。

私の場合、偉くなったような感じこそなくても、ともかくも読み切ったという満足感がありました。そんな青春時代からのいきさつがあったことです。

二つ目は商学部時代の中島正信学部長の檄でした。あいにく先生の講義もゼミも取る機会はなかったのですが、その大言壮語は学内に響き渡っていました。

「早稲田は地球の上にある！」——そんな呼びかけが私の心のどこかに刻み付けられていたようで、結果的に自分も地球の上を駆け回るような人生になったのだと思っています。

三つ目は、特派員時代にせっかく培った英語とスペイン語を生かして、海外の「名作の



早稲田大学大隈講堂

舞台を訪ねて」原稿を書き、できることなら新聞や雑誌に寄稿しようと思いついたことです。

こんな調子で始めた「名作の舞台を訪ねて」の旅は、二作目に「風と共に去りぬ」の舞台アトランタとニューオーリンズ、続いて出版100周年の「赤毛のアン」の舞台・カナダのプリンス・エドワード島、更に「ロミオとジュリエット」や「ベニス商人」のイタリア、「ハムレット」の舞台の城があるデンマーク、ゲーテの「ファースト」や「若きヴァウエルテルの悩み」、ヘッセの「車輪の下」のドイツ、トルストイの「戦争と平和」、ドストエフスキーの「罪と罰」のロシア、ユゴーの「レ・ミゼラブル」、デュマの「三銃士」のフランスなど計15作品の舞台を訪れてきました。

こうした旅費や取材費を原稿料でカバーできれば理想ですが現実はそのように甘くありません。取材費の2割でもカバーできれば上出来でした。

幸い、夫婦二人つつましく生活していけば年金でなんとかやっていくことができたので、そこで足りない取材費を補うために、シルバー人材センターで駅前の自転車管理の作業からいろんな仕事をして働いてきたところです。

そんな旅の経験が役に立って、4年前の昭島稲門会の総会では、訪れてきた文学作品の中からシェイクスピアとセルバンテスに焦点を当て、パワーポイントで写真を紹介しながらお話しさせていただきました。

実は総会のその年はこの世界的文豪二人の没後ちょうど400年（しかも亡くなった月まで同じ）という節目に当たったのです。

早稲田の坪内逍遙先生が翻訳されたシェイクスピアの作品は英文学の原点、セルバンテスの作品はスペイン文学の原点と言われてきました。奇しくもその二人が400年前の1616年に亡くなっていたのですね。

ありがたいことに、来年の4月から半年間、三多摩全体を対象にした「TAMA市民塾」（本部は府中市にあります）で毎月、代表的な作品について講義をする、といった機会をいただくことになっております。

### 「東京のドン・キホーテ」の由来

ところで、私は定年後の自分に「東京のドン・キホーテ」との名前を付けました。

——なぜ、私がドン・キホーテなのか？



セルバンテスの生家前で

それは、小学校の6年生までさかのぼります。学芸会にクラスで「ドン・キホーテ」の劇をすることになり、私が家来のサンチョ・パンサ役を演じたのがきっかけでした。

以来、その奇想天外なストーリーに惹かれて、少年向けの本を、大人になってからは全訳本を通読したものでした。また信濃町にあった日本スペイン協会で、原書による勉強会があったときは1年間出席しました。

さらに、松本幸四郎がドン・キホーテを演ずるミュージカル「ラ・マンチャの男」も3回、

見に行きました。かなりの凝り性だったといえるかもしれません。

二人の主人公の間でやり取りされる諺は、実に示唆にも富んでいます。正義を求め、悪と戦うために槍をかかえ風車に突進するドン・キホーテは理想主義の典型であり、その従者サンチョ・パンサは物質主義の権化ともいえます。

セルバンテスは58歳のとき前編を、68歳のときに後編を出版しました。亡くなった年は先にお話した通り奇しくもシェイクスピアと同じ1616年でした。

ということで、400年前、槍を持ち愛馬ロシナンテに乗っていたスペインのドン・キホーテに対して、現代の東京のドン・キホーテは、槍の代わりにカメラを持ち、馬の代わりに飛行機に乗って“見果てぬ夢”に向かって文学の旅を続けてきた次第です。

「ドン・キホーテ」への日本人の関心は意外に高いようです。それはこっけいな冒険譚(たん)もさることながら、狂気と言われながらも理想に向かって突き進む主人公のどこかに惹かれるものがあるからではないか、と私は思うのです。特に未来に夢を描くことが難しい今の日本社会にあってはですね・・・。

ミュージカル「ラ・マンチャの男」でドン・キホーテがつぶやいています。

「人生自体が狂気じみているとしたら、一体本当の狂気とは何だ、本当の狂気とは。夢に溺れて現実を見ないのも狂気かも知れぬ。現実のみを追って夢を持たぬのも狂気だ。だが一番憎むべき狂気とは、あるがままの人生に折り合いをつけて、あるべき姿のために戦わないことだ」——

また「理想と正義に向かって突進するオレのことを皆はおかしいと言う。でも、やりたいことがあるのに、世間の風評、体面なんかを気にして現実に妥協、やろうとしない彼らこそおかしいんじゃないのかね・・・」



ラ・マンチャの風車

私もこの言葉をモットーとして、世界文学紀行という“見果てぬ夢”に向かっての旅をしてきたところです。この言葉はホームページのトップページにも添えています。

文学紀行の最後の作品は「レ・ミゼラブル」でした。一切れのパンを盗んだがゆえに19年間投獄されたジャンバルジャンが、出所後に受け入れを拒まれた冷たい社会の中で、唯一、温かく受け入れてくれたミリエル司教の姿に改心、やがて孤児コゼットを命をかけて守り育てていったというストーリーですね。

少し難しくつまらなかったかもしれない文学紀行の話しの最後に、ここで面白い夢物語をご紹介しますと思います。

ああ、ハグできなかつたマドモアゼル！



パリのオペラ座

パリに到着した日の夕方、少し時間があつたのでオペラ座で公演中の舞台を観賞することにしました。劇場はパリのほぼ中心にあります。

急だったので予約席券はありません。入り口で自由席券（ちょうど100ユーロ、約12,000円ですね）を買うと、空いていると思われる席のところに行きました。隣の席には若くて美しいフランス人女性が座っています。そこで私は英語で尋ねま

した。

**May I take this seat?** 「お隣に座ってもよろしいですか？」

彼女も下手な私の英語がわかったらしく**Sure!**「ええ、どうぞ」とニコリとうなずきました。

フランスでは英語のできる人が意外に少ない。英語ができてでも自国語<フランス語>への誇りから話そうとしない人もいと聞きます。

そこで親しみを感じた私はこの機会に、これから訪問しようとするフランス人作家二人の作品の舞台や場所について質問しようと思ひ話しかけました。と、彼女は言ったのです。

「もうすぐ幕が開くから時間がありませんね。あなたが訪れようとする作品については私もある程度は知っていますから参考になるお話をできるかもしれません。よかったら自宅にいらっしやいませんか。そんなに遠くありませんから」

“なんとラッキーな！”

私はオペラ座を出ると胸を躍らせながら彼女のあとについていきました。確かに家はすぐ近くでした。瀟洒なマンションの3階。



「よろしかったらどうぞ」。部屋に入ると彼女は親切にもワインを差し出してくれたのです。そして言いました。

「ゴメンナサイ。少し汗をかいてしまったからちょっとシャワーを浴びさせてね」

そう言うと彼女はバスルームに入っていきました。部屋にひとり残された私はワインを口にしながら彼女の出てくるのを待っていました。10分ほどして彼女がバスルームから出てきました。

と、なんとという驚き！！

彼女はうすいピンク色のネグリジェをまとっただけなのです。スレンダーな美しい身体が透き通って見えてきます。私はショックでどこに目をやっただよわかわからず、いすに座ったまま動きがとれずにいました。



と、彼女はぐんぐん私に向かって歩いてくると両手を広げたのです。私をハグしようとしているのです。

「ここで応えなければニッポン男児の名が捨たる」。私は彼女のあまりの美しさに見とれ我を忘れたように立ち上がると、思いつき彼女を抱きしめようと両手を広げました。

ところが・・・

——その瞬間、私は夢から目が覚めたのです。時差で朦朧とした目をこすりながら、ホテ

ルのベッドの上で枕を抱いていたのでした。

パリと東京とは8時間の時差があります。パリの夕方5時は東京の深夜1時だったのです。

### 定年3年目の鬱を乗り越える

ここで夢から現実の話に戻ります。

実はスペインに留学し戻ってきてからまもなく私は鬱になってしまいました。原因は病院でもよくわからなかったのですが、留学で結構なお金を使ってしまったこと、留守中に起きた娘の結婚問題、元来が心配性の性格など、いろんな諸要素がからんでいたと思います。どん底にあった一時は「いつ死んでもおかしくない」といった状況にまでなっていました。

幸いにも、鬱を1年弱でなんとか乗り越えることができたのはきわめてラッキーなことでした。この鬱克服の体験をお話すると1時間以上になってしまい、本日のテーマでもないので省きますが、どんな厳しい状態になり、どう乗り越えることができたか——その経過はホームページの「ミニ自分史」に綴っていますので、もし関心のある方がいらっしゃったらご覧になってみてください。

少々、体験紹介が長くなりましたが、ここから朝日新聞の投稿記事の裏話に入らせていただきます。投稿した原稿にはこれまで述べてきた自分の人生がいろんな角度から反映されています。

ホームページに載せた記事も含めたコピーをこちらで用意していただいていますのでそれに沿って話しを進めてまいります。

### まず「キョウイク」と「キョウヨウ」について。

私がこの言葉を初めて聞いたのは5年ほど前でした。「うまいことを言うもんだナ」と自分もセミナーなどの中で使わせてもらったことがあります。初めて聞く人には「なるほど」と納得感を抱く人が多いですが、何回か聞いている人は「なんだ、そんなことはもう知ってるよ」と心の中でつぶやいているに違いありません。

ただ1点お伝えしたいことは、外国語でこの面白さを伝えるのはほとんど不可能だ、ということです。これは発音が同じでも意味が違う日本語があることからこの面白さが出るのであって、例えば「キョウイク」は英語では education で I go today. または I will go today. とすると全く意味が通じなくなります。

「キョウヨウ」も well educated か highly cultured くらいの英語になるのですが、意味も通じず面白さありません。日本語独特の構造から来ているからですね。

そういえば、最初に申し上げた「ハゲアタマ」も同じ原理になると思います。

### ウォーキングについて

ふだんは月に何回か東中神にある市の総合スポーツセンターのプールで泳いだり、クラブ仲間とテニスをしています。緊急事態宣言が出ると市や民間のスポーツ施設も閉鎖され、体を動かす機会が全くなくなってしまいました。



そこで始めたのがウォーキングです。朝夕 30 分で計 6000 歩余り。3 方面を用意し毎日コースを変えてきました。

そんななかで、昭島市の花でもあるツツジの花に女性の名前を付ける、なんて突飛なことを編み出した次第です。皆さんだったらコピーにある花にどんなタイトルをつけるでしょうか。遊び心で想像してみるのもきっと楽しいと思います。

ついでに申し上げますと、毎回のウォーキングの仕上げは団地マンションの階段です。自宅のある 7 階まで歩いて上るようにしています。地上から 88 段。それに踊り場での歩数を加えると 150 歩ほど。平地歩きに比べて運動の負荷が高く、さらに道路は雨など天候に左右されますが階段は影響を受けません。

最初はエレベーターが地上階に止まっているとつい誘惑にかられたものですが、「せっかくの運動器具が足元にある。しかも無料の」と自分に言い聞かせ「エイ！」と階段へ一歩を踏みだすようにしました。今では日常的にも荷物のない限り階段を上るようになりました。——少々ストイックかな？なんて自分を笑うこともあるのですが、そのせいかこの歳をして（現在 79 歳です）元気に仕事やボランティア活動ができるのはありがたいことだと感謝しています。「老いは足から——その最も手っ取り早い鍛錬の一つがウォーキングだと思います。

## 料理について

緊急事態宣言の間、学校が休みの子供を持つ女性の食事作りが大変になっている、とよく聞きました。テレワークの夫が家にいれば負担は更に増えているとも。この料理ということでは今でも思い出す光景があります。

私は定年になってすぐに料理学校に週 1 回、1 年間通いました。海外に留学した場合、自分で食事を作らなくてはいけないかも、との思いがあったからです。幸い、妻もスペインと一緒に来たのでその問題はなくなりましたが、料理を身につけた体験はその後の人生をとて豊にしてくれているのを実感しています。（レジュメにある留学生との写真と説明）

クッキングスクールでテーブル 6 人の受講生は、私のほかは、結婚間近の女性と新婚さんでしたが（男性は誰もいなかった）、そこに 50 代後半の料理作業もテキパキと速い主婦がいました。不思議に思い彼女に尋ねました。

「なぜ料理教室に？」。すると彼女は言ったのです。

「清水さんの奥さんはいいですねえ。実は私の夫も今年定年になりました。今までは朝と夕食だけでよかったのが、今度は昼も。時間になるとテーブルで食事の出るのを待っているのです。もう作るものがありません。だからここで新しいレシピを学ぼうと」と。



私は「ご主人に清水の例を話してみたらどうですか」と勧めてみましたが特に変化はありませんでした。夫婦の関係にはそれぞれの生き方があり、他人が口を挟むことはできませんよね。

わが家では孫たちが来るときは、主に私が料理をすることになっています。「お祖父ちゃんの料理おいしい！」なんて言われるとますますやる気が出てくる。そこでときどき「男子厨房に入るべし」の時代になりつつあるのになあ、なんて思ったりもするのですが・・・こ

れも個人個人の生き方があるから一概には勧められませんね。

## 現在している仕事とボランティア

緊急事態宣言が解除され6月から、ウイークデーは地元の中学校で学校支援員としての仕事が再開しました。

現在は外国人で日本語がわからない生徒に英語で日本語を教えています。担当している生徒はエジプトとフィリピンからの3人。それぞれ理解の度合いや進度が違うので個別指導で結構大変です。

もう一つの仕事は、昭島市が運営する介護予防教室での英会話講師です。予防教室にはカルチャー系、体育系と20余りの講座があり受講生は65歳以上の高齢者。

英会話教室については市から依頼されて立ち上げ8年になりますが、今はまだ休講中で再開は9月からの予定です。受講生はオリンピックのこともありとても熱心で、こちらにも勉強の機会になると、喜んでいてるところです。

講師には私の他に稲門会の会員もいて、さすが早稲田卒の皆さんは、と感心させられることも度々あります。

仕事ではもう一つ。時々ですが近くのマンションへの市報などの配布もあります。



ボランティア活動では東京都観光ボランティアとして都庁の展望室で訪日外国人のアテンドをしています。現在はコロナで外国人が入国できない状況にあるので当面お休み中。

オリンピックの大会ボランティアもメディア部門に登録し、すでに何回か研修もありましたが、こちらも宙ぶらりんのままです。すべてがコロナ次第という状況です。



もう一つ、地元では「たちかわ多文化共生センター」（通常TMCと呼ばれています）で在日外国人の支援の活動をしています。

私が入会した当時のTMCの理事長は現在、立川稲門会の会長であられる小林さんでした。現在は家からやや遠く年齢の関係もあってあまり活動は出来ていませんが、外国人向けのリレー相談会などで通訳として参加しています。

## コロナを乗り越える工夫

3月、コロナ感染の状況がだんだん厳しくなってきたとき、心配性の私はよく眠れなくなるなど体調も崩れかけてきました。仕事もボランティア活動も一切休止となった。そして自宅待機。何もやることがない。やることがない、というのは虚しく生活のリズムも狂ってきます。「また鬱になってはいけない」と意識した私は次のような工夫をしました：

自分の机の前の壁に「コロナが落ち着いたら」とのタイトルを付けたA4の紙を貼り、やるべき仕事や希望を書き出したのです。

例えば、中学校の日本語授業が再開したときにはどんな工夫を加えていこうか、とか、シニア向けの英会話教室をどうしたらもっと楽しいものができるか、などを考えてみたり

しました。

一方、定年後に始めたゴルフも「秋にはなんとか100を切るぞ」といった目標、また暮れにはギターホームコンサートなども開催したい。そのためには9月から教室に通おう、などと書き込んでいったのです。すると、灰色だった未来に明るい光が差し込んでくるような気がしてきたのです。楽しいこと、未来に夢をつなげることを日々の暮らしに取り入れていくことは、心の免疫力を高めてくれるような気がするのです。

何もしないでいるとボケます。高齢者にとって「キョウイク」と「キョウヨウ」、「今日行くところがある」「今日やるべき用事がある」はやはり大切なのです。以上が「男のひといき」投稿の裏話というか背景です。

### 投稿が掲載されるためのヒント

ところで、どんな原稿が採用されやすかったかと、各紙の声欄などこれまでの自分の投稿経験から振り返ってみますと：



- ① どうしても書きたい、訴えたいと、テーマについて心の中に燃えるようなものがあること。思いが強いとどんどん書く内容が浮かんでくるからです。
- ② 自分でなければ書けないテーマや内容であること。誰もが思うようなことは誰でもが投稿します。自分の専門分野とか、旅や生活の中でのユニークな体験などは取り上げられやすいようです。
- ③ あとは文章の論理構成や表現の工夫ですが、これは自分で研さんするしかないのかな、と思います。最低限言えることは、文章内に同じ言葉を何回も使わないこと、同じ内容でも別の表現を工夫すること、などでしょうか。

以上、皆さまのご期待に添ったお話しが出来たかどうか自信がありませんが、私の方からの話しはここまでです。これから休憩を挟んで皆さまからのご質問やご意見を伺いたいと思います。

内容はまったくオープンですが「こんな問題だったらある程度深く広げていくことができそう」といったテーマについて、参考までにレジュメの下に挙げてみました。

これ以外の別テーマでもまったく構いません。皆さまと一緒に考えてまいりたいと存じます。まずは、第一部のご静聴ありがとうございました。