

80代健康女性の聞き取り調査 その2

担当 富安兆子

81歳

(大正7年3月20日福岡県田川市生れ)

現在の生活の概況・健康状態

健康状態：とても良好です。特に主治医はありませんが、年1回は検診を受けるようにしています。これまでのところ異常はありません。

食生活：特に好き嫌いはありません。食前酒を少量飲みますがタバコは喫みません。

スポーツや趣味：特にありませんが家業の鮮魚商を夫亡きあと(3年前に死亡)は一人で切り盛りして来ました。働くことが運動でもあり趣味にもなっています。孫達の成長も何よりの楽しみです。

家族：四女と孫2人(大学生と高校生)との同居です。千葉に長女がおり盆・正月の年2回帰省します。次女は福岡県内に住んでいますので毎日一回はやってきます。三女は隣町にいて毎日安否確認をしてくれます。

友人・隣人の関係：魚屋をしているので常時2～3人が集って話に花が咲きます。

現在の経済条件：国民年金と魚屋の収入があり、夫の軍人恩給もあります。住居は一戸建ての持家です。

現在の仕事や社会活動：毎日魚市場に仕入れに行きます。車は姪が運転してくれます。忙しいので特に社会活動はしていませんが足・腰の悪い方に魚を配達してあげることで役に立っているかなあと 생각합니다。

家事全般：会社勤めをしている四女が帰宅してから全てしてくれます。

一日の生活時間：朝5時半起床、軽く朝食をし、6時20分頃から魚市場に仕入れに行きます。8時20分頃帰宅して牛乳と果物を取り店を開けます。昼食は13時頃で、そのあとは歩行困難な方に魚を配達してあげます。就寝は11時半で、夜間は一回も目覚めず熟睡します。

健康で店を続けることが何よりの望みです。

誕生時の状況

やや大きな赤坊だったそうです。誕生時の 父母の年齢は分かりません(父は59歳、母は90歳で死

亡)。両親は鮮魚商でした。私は六人姉妹の次女です。

幼い頃

病気や怪我もなく、健康で育ちました。好き嫌いを言えば叱られた時代で何でも喰べました。遊んだ記憶はなく、家の手伝いばかりだったように思います。

思春期・成人前期

16歳で初潮を迎えました。その後の生理は順調だったと思います。19歳の時馬車で怪我をし1年ほど自宅療養しました。父親から女は本を読むな、唯働けといつも言われていました。この時期も遊んだことはありません。父も母もよく働く人で、親子、姉妹協力して家業に頑張りました。でも楽しかったです。

家族形成期

28歳で結婚。婿養子の夫と二人で鮮魚商を続けてきました。4人の子は家で産婆さんに取上げてもらいました。皆健康で元気に暮らしています。流産や中絶の経験はありません。夫がとてもよく出来た人でお店も育児もよくやってくれました。

更年期

ずっと健康で、店も忙しく、更年期を感じる暇もありませんでした。食生活や嗜好も変化はなく、家族、友人関係も良好でした。

介護体験

実母が向かいの家で妹たちと八百屋をしていましたが、90歳のとき胃癌で亡くなりました。病院の老人病棟に入院していましたが、夜間2ヶ月ほど家族交替で着衣やおむつの交換・陰部清拭などの介護に当たりました。

現在元気でいる秘訣

バランスよく規則正しい食生活・いつも体を動かしていたこと。常に陽気でクヨクヨしない。笑顔を忘れずに規則正しい生活をする。鮮魚商という仕事

のおかげが大きい。

生まれ変わるとしたら：男性がいい。仕事はやはり鮮魚商です。

83歳

(大正5年8月12日新潟県生まれ)

現在の生活の概況・健康状態

健康状態：持病は特にありません。時折内科に行つて血圧を計ってもらっています。

食生活：何でも好き嫌いなく食べますが特にゴマ・海藻類が好きです。毎日野菜の油いためを食べるようにしています。肉も魚も好きですし、お酒も好きで2合～3合位頂きます。

楽しみや生きがい：自宅の前が通学路なので朝、軽い食事後通学路の近くにあるベンチで編み物をしてながら登校していく子供たちに声をかけ、その後ゆっくり朝食をとるのが日課であり楽しみにもなっています。

家族・暮らし方：一人暮らしをしておりますが、嫁と息子が市内に在住し、時々訪問してくれます。私としてはできるだけ過保護にして欲しくないのです。私からSOSを発するまで放つて置いてと子供たちには言っています。子供に依存しては駄目だと思ひますし、娘（63歳）には自分の生活を楽しんでもらいたいのです。

友人・近隣との関係：近所づき合いも大事だと思ひつていますので、ほどほどの付き合いをしています。

現在の経済条件：亡父の軍人恩給と14年掛けた国民年金で生活しています。住宅は持家です。

現在の仕事や社会活動：夕方から児童センターで編み物を教えます。日中は近所の草取りや草花の手入れをしています。

家事全般：全て自分でしています。特に炊事は大好きでよくします。

生活信条：好きな言葉は特にありませんが自分で出来ることは自分ですることを信条にしています。

一日の生活時間：起床は5時で7時半頃から外で編み物したり草取りしたりします。9時にゆっくり朝食を取り、11時頃から児童センターや福祉会館で草花の手入れをします。12時に昼食を取り、午後は児童センターや近くの施設に行き、子供達に贈る袋物作りをします。18:00から炊事にかかり19:00に夕食。そのあとはテレビを見たりして22:00に就寝し

ます。

誕生時の状況

生まれたときは普通の大きさだったようです。私の誕生時の父母の年齢は分かりませんが、亡くなったのは父60歳、母38歳でした。父母は雑貨商を営み、8人兄弟でした。

幼い頃の様子

病気や怪我をした記憶はありません。食べ物の好き嫌いもありません。毎日、暗くなるまで外で遊んでいて、女の子なのにと、親からよく叱られたものです。学校の庭でよく遊んだことが印象的です。

学校時代

小学校6年間休まず精勤賞をもらいました。親に与えられたものとはにかく全て喰べました。私は8番目の子で親に可愛がられ、友だちも沢山いました。

手芸が好きで小学校卒業後工芸学校に入れてもらいましたが、家の没落で工芸学校を止めなければならなかったのがとても残念でした。

結婚前までの生活

健康で好き嫌いなく喰べました。遊びやスポーツは特にしていませんでしたが、時々新潟市まで映画を見に行きました。商いを手伝うのに懸命な毎日でした。

家族形成期

ずっと健康で、二人出産しましたがお産は軽かったです。男兄弟の中で育つたのでお酒（日本酒）は好きでした。家事・育児をしながら夫を助けて良く働きました。忙しくて楽しみや生きがいなど考えたこともありませんでした。今思うと大変なことです。が、当時は何とも思いませんでした。

家族：結婚当初は舅とは同居していませんでしたが、途中から引き取つて世話をすることになりました。

この時期も人と接している事が好きでした。

更年期

常に明るく暮らしていて更年期の感じはありませんでした。この頃の食生活の傾向もどちらかと言うと油濃いものが好きでした。夫の死後は特に良く働きました。

介護体験

19歳の時、舅が中気になって引き取ることになり1年間介護したが大変でした。坂道をおんぶして風呂屋に連れて行ったことを思い出します。

現在元気で過ごせる秘訣

何事にもくよくよしないので前向きに生きること。食生活は何でも好んで食べる。家の中にこもらずいつも人に接してられる環境であること。近くに、小学校、児童センター、病院、福祉施設があり、これからも今と同じ生き方をしたい。

生まれ変わるとしたら：やっぱり女の方がいいです。男よりいろいろな生き方ができますから。

元気に生きるためのアドバイス

のんきに、くよくよしないこと。食事も自分で作る。常に研究心を忘れないこと。今日は沢山のお喋りができて本当に楽しかったです。

84歳

(大正4年9月27日福島県白河市生れ)

現在の生活の概要

健康状態：健康というわけでもないけれど、普通に生活できます。かかりつけ医は特にありませんが、1年に1回位、家族のものに無理矢理近所の開業医のところ連れて行かれます。

食生活：朝は、御飯・のり・鮭のフレークのようなものとお漬物。昼は紅茶とお菓子、夕食はお刺身（トマトケチャップとマヨネーズを混ぜてつけるのが好き）と柔らかい煮物、お漬物というパターンが多いです。甘いもの、特に甘くした紅茶が好物で、お酒は飲みません。

スポーツ・趣味・楽しみ：特にありません。夜はいつもテレビを観ています。

家族居住・形態：娘（次女）夫婦と二世帯住宅で暮らしています。ほかに、長女夫婦が東京都練馬区にいて年1回位訪れてくれます。孫は年2回位来ます。家族への要望は特にありません。今のままでいいです。

友人・近隣の関係：友人や近隣との付き合いは殆ど有りません。近所の方とは逢えば挨拶ぐらいはします。親戚とは電話で話したり、家に来たら少し話

す程度です。

経済的条件：遺族年金です。

現在の仕事・社会活動：外にはほとんど出ません。庭で草むしりなどはしますが、家にいるのが好きなんです。

一日の生活時間：起床は7時、7時半に朝食を取り、家事をして、12時に昼食。午後は新聞を読んだり家事をしたりして18時に夕食。その後はテレビを視て23時に就寝します。

誕生時の状況

出生時の大きさはわかりません。父母の年齢も忘れませんでした。家業は酒屋で両親は二人とも働いていました。私は長女で第3人、妹1人の5人兄弟でした。

幼い頃

病気や怪我をしたこともなく健康でした。日常の食事は、御飯、味噌汁、煮魚（たまには肉）漬物といったところでしょうか。おやつもなかったし外食したこともほとんどありません。食べ物で嫌いなのは辛いもの、好きなのは甘いものでした。遊びはお手玉、おはじき、かるたなど、家でできる遊びが中心でした。

就学期（思春期）

健康・生理：健康状態は普通でした。初潮は女学校2年か3年の頃だったと思います。脱脂綿で対処していましたが、面倒だったので印象はあまりよくありません。

食生活：日常の食事は幼時と同じで、昼食はお弁当（御飯、魚の煮物、時々卵）を持って行きました。卵は近くの農家が新鮮なものを毎日売りに来ました。行事食はお正月にお餅を食べるくらいでお節句はありませんでした。お店をやっていたから毎日忙しく、行事で特別な食事をするということはありませんでした。

家族関係：親は店で忙しく、私は弟妹の世話をしていたので良いも悪いもありませんでした。けんかはあまりしなかったと思います。

家族形成期

健康状態：病気はなかったし生理も順調でした。

妊娠・出産：長女、次女、三女のお産はいずれも福島の実家でしましたが、3人とも比較的軽かったです。戦争が始まった頃、長女が亡くなりました。

医者もいないし食物もろくにありませんでした。

食生活：戦争中は配給のものでした。嗜好品はありませんでした。戦争後は甘い紅茶をよく飲みました。

家族関係：戦争中は福島にいました。爆弾を落とされることもなく比較的平和でした。夫は国家公務員（裁判官）だったので転勤が多く、常に家族4人で移動していました。夫の両親は亡くなっていたので舅・姑とのつきあいはありませんでした。夫の兄や妹とは手紙や電話で時々連絡を取り合う程度ですが、年に一度くらいは会っていました。

家事全般：家事はほとんど私がしましたが、夫は子供の世話などをよくしてくれました。お風呂に入れたり休日の遊び相手などです。

更年期

健康状態：病気もせず普通に過ごしました。更年期にも気付かなかったくらいです。食生活も今と変わりません。

家族関係：夫、三女と同居。次女は大学を出て薬剤師として働き、30歳で結婚して家を出ました。三女は大学を出てパートでしばらく働きましたが、結婚してからも同居を続けています。

友人・知人：特に仲良くしていた友人はいませんが、女学校時代の友人とは時々連絡を取り合っていました。

仕事・社会参加：職業に就いたことはなくずっと主婦業のみでした。

介護体験

実家は弟は継ぎ、夫の両親は早く亡くなっていたので、介護したことはありません。夫は死ぬ前に1ヶ月位は家で世話をしました。トイレや食事は大体自分で出来ていたので身の廻りの世話ぐらいのものでした。

現在まで元気で過ごせた秘訣

何事も深く考えないでマイペースでいることです。そして普通に暮らすこと。食生活では、辛いものは食べないし、コーヒーも飲みません。スポーツはあまり好きではありません。これからもこのままにいるのがいいと思います。

生まれ変わるとしたら：考えたこともないからわかりません。男・女どちらでもいいと思います。

85歳

（大正3年10月31日静岡県浜松市生れ）

現在の生活の概況

健康状態：良好ですが、持病としてS状結腸ポリープ、白内障、骨粗鬆症、椎間板ヘルニアがあり、堀川クリニックにかかっています。

食生活：朝食はパン食で牛乳・野菜の煮物など、おやつは煮干しです。昼食は御飯と野菜の組み合わせですが、三日に一度めん類にしています。

スポーツ・趣味・楽しみ：60坪の畑で野菜作りをするのが何よりの運動になっています。そして取れた野菜を毎日食べるのが楽しみです。もう一つの楽しみは月に2回クリニックに出かけることです。通院に1時間以上かかりますが喜んで出かけます。

家族：子供はいません。養子を迎えましたが亡くなりました。同居・別居共に家族はありません。

友人・近隣の関係：近所に89歳の友達二人と84歳の友達がいます。毎日のように行き来し、おかずを分け合う仲良しです。

経済条件：収入は国民年金40万弱と賃貸料36万（いずれも年額）で、家は持家です。野菜以外を買うだけですから一人暮らしではこれで十分です。

現在の仕事：畑仕事だけですが、以前自転車屋をしていたので、パンクとか簡単な修理くらいは昔のお馴染みさんにしてあげています。

家事全般：全て一人でしています。

好きな言葉・生活信条：起床して生あることを感謝し、今日1日を元気で過ごそうと思います。

一日の生活時間：6時起床、散歩をしてから8時朝食、9時から畑仕事、12時に昼食。その後昼寝を楽しみます。14時頃から畑回りをしたり近所でおしゃべりしたりして17時から炊事、18時に夕食。そのあとテレビを視て入浴し20時には就寝します。テレビは1日1時間と決めています。

誕生時の状況

私は男3人、女3人の末っ子で、生れた時の大きさは普通でした。当時の父の年齢は40歳、母は30歳で農業（養蚕）を営んでいました。

幼い頃

健康状態：病気や怪我もなく元気でした。

食生活：特に好きなものは豆腐・油揚げ。嫌いな

ものは全然ありません。

遊び：近所の同級生とよく鬼ごっこをしました。

就学期（思春期）

健康状態：病気や怪我はありませんでした。16歳で初潮を迎えましたが何も知らなかったのも、この時初めて母親に聞きました。

食生活：特に好きなものは豆腐・油揚げ、野菜類、鯛。お正月にはお餅を喰べました。

遊び・スポーツ・楽しみ：歌をうたうことが大好きでよく合唱に行きました。徒競走も好きで、褒美をもらったこともあります。

家族関係：兄2人、姉2人が死亡しました。

もっとも印象に残っていること：家が分家で貧しかったので上の学校（女学校）に行けなかったことです。

家族形成期

20歳で結婚しました。生理は順調でしたが子供はできませんでした。

家族関係：夫の両親と夫の弟（独身）と同居でした。子供がいないことだけが苦になっていましたが、そのことについて非難されたことは一度もありません。

仕事：家事が大部分でしたが家業の自転車屋を少しだけ手伝いました。

更年期

健康状態：更年期のことなど知らずにいた程健康でした。食生活も若い時のままと同じです。楽しみは野菜を育てること。隣人とは毎日行き来がありました。

介護体験

両親、夫とも介護をする程もなく亡くなりました。夫は平成元年脳梗塞で亡くなりました。2～3ヶ月の看病は介護のうちには入らないと思いますよ。

現在まで元気で過ごせた秘訣

①三度の食事をよく考えて作ること。またそれが楽しみでもある。

②人と仲良くすること。家族はいないが友人に恵まれたこと。

③ちょっとした痛みでもすぐにかかりつけ医に相談して診療してもらうこと。くよくよはしないけど、

身体のことは気をつける。

生まれ変わるとしたら、男、女、：どちらでも良い。子供はいなかったが夫に一度も手を上げられたことはないし回りもみんな良い人だったので同じ人生でもよい。

86歳

（大正2年4月13日熊本県菊陽市生れ）

現在の生活の概況

健康状態：本態性高血圧症で50歳の時から通院しています。現在は、幸手総合病院内科外来で受診しています。

食生活：好き嫌いはなく何でも喰べますが特に好きなのは野菜・果物です。気をつけていることは間食しないことで、お酒は時々コップ2杯位飲みますが、タバコは一切吸いません。

スポーツ・趣味・楽しみ：ゲートボールを週3回位しています。趣味は読書、園芸、スポーツをテレビで観ることなど。特にスポーツ観戦は大好きなので何でも観ます。

家族：現在一人暮らしをしていますが、長男が週一回、娘（次女）が月一回程来てくれます。自営業の息子の経営状況が気になりますが、心配しても始まらないので気に病んではいませんし、要望もありません。

友人・近隣・よく付き合う人々：ゲートボールの仲間が12人、老人会の仲間が4人います。

現在の経済条件：主たる収入は息子と娘からの仕送りを含めて月10万円ですが充足しています。住宅は3LDKの団地ですが、今の暮らし方に満足しています。

仕事・社会活動：現在は仕事もボランティア活動もしていません。外出は毎日買い物に出ます。去年までは年に1回老人会主催旅行に参加していました。

家事全般：全部一人でしています。

生活信条：元気でいること、呑気でいること、くよくよしないこと、人の言うことをあまり気にしないこと。

一日の生活時間：午前7時半起床、8時半朝食、9時半新聞を読む、11時半散歩、12時半昼食、13時からゲートボール、園芸、買い物などをして17時から夕食の支度、18時半夕食、その後はテレビ・読書

をして23時に就寝というパターンです。

誕生時の状況

生まれた時は普通の大きさと、私の誕生時の父の年齢は28歳か29歳、母は19歳か20歳のはずです。父は軍人、母は小学校の教諭でした。家族構成は、両親と姉2人と家族同様のばあやがいました。

幼い頃

健康状態：小学校4年の時腸チフスにかかりました。おてんばだったので怪我は数知れず、今でも頭部に傷跡が残っています。

食生活：日常の食事は御飯、味噌汁、漬物、時に生卵。大好物はめんたいこ、嫌いなものは人参でした。庭にいろいろな果樹があって、ぶどう、ザクロ、桃、柿、みかんなど沢山食べました。行事食では雑煮が主ですが、魚貝類は缶詰が大量にありました。

遊び：木登り、石蹴り、陣取り、学校では跳び箱もしました。お手玉もしました。

家族関係：両親、姉2人、弟2人、妹1人とばあやの9人で暮らしていました。

最も印象的な出来事：一つは騎兵軍人であった父が久留米の練兵場で馬に乗り「進めー」と指揮していた姿。もう一つは、ばあやと一緒にお米を買いに行き、少しこぼしてしまったこと。大切なお米を無駄にして本当に口惜しかったことを覚えています。

就学期（思春期）

健康状態：怪我や病気はしませんでした。初潮は小学校6年の時ですが、本などで知っていたので驚きませんでした。初潮を迎えた人が周囲に誰もいなかったのが「いやだな」と思いました。小学校4年生頃から恋愛小説などを読んでいたので早熟だったと思います。

食生活：尋常小学校までは自宅で幼少時と同じ食生活。尋常小学校高等科の2年間は下宿で、かなりご馳走がありました。熊本県女子師範学校時代は5年間寄宿舎生活を送りました。寮の食事は美味しかったです。

遊びやスポーツ：バレーボール、水泳、友人と話すこと、寄宿舎の図書室で本を読むなどです。『レ・ミゼラブル』を読んで感激したことを今でも鮮明に覚えています。

家族関係：父が死亡し、母と姉2人、弟2人（1

人は肺結核）妹1人の構成になりました。

最も印象的な出来事：学校（女子師範）にプールが出来、毎日のように夕食の時迄ずっと泳いでいたこと。最も影響を受けた書物は『レ・ミゼラブル』、影響を受けた人は生物の先生でした。植物の名前をよく教えてくれました。

成人前期

健康状態：大きな怪我や病気もせず生理は順調でしたが、毎回生理痛がありました。

食生活：幼少期と同様。しかし、この頃から人参もよく食べるようになりました。

遊びやスポーツ：子供といろんなことをして遊びました。S13年～14年頃満州に出向していて、授業は午前中だけ午後はフリーだったので毎日のように映画を見ました。

家族関係：国内で教員をしていた頃は母と弟1人、妹1人との生活でした。満州では姉の自宅に下宿していました。姉が満鉄の職員と結婚して満州にいたからです。

仕事：女子師範卒業時、学校で職場（小学校）を見つけてくれました。人間関係は良く先輩や同僚に色々なことを教えてもらいました。

最も印象的な出来事：満州時代同僚の男性と大恋愛をしましたが、肺結核になり失恋して日本に帰国したことです。

家族形成期

健康状態：健康は良好で生理も順調でした。妊娠4回、1回は中絶しました。つわりがひどく、29歳で長女を出産した時は高年齢のためかお産が重かったのですが、次女からは安産でした。

食生活：戦中・戦後であったため、御飯を喰べられさえすればよいという状態でした。芋蔓など、何でも食べていました。夫が農業高校の教員をしていたので野菜類は困りませんでした。

遊びやスポーツ：食べること以外、何もありませんでしたが、子供の洋服は楽しみでよく作りました。

家族関係：夫の家庭参加は全くなく、仲も良くありませんでした。よく喧嘩をしました。舅姑と同居したら3ヶ月で嫌になり、実家に帰りましたが、夫が迎えに来て、その後は核家族になりました。

仕事：出産と同時に退職しました。

印象に残っていること：特にありませんが、子育てと生活に追われ読書など全く出来ませんでした。

更年期

健康状態：健康は良好で更年期はなかったように思います。

食生活：野菜・果物をよく食べていました。

遊びやスポーツ、楽しみ：子供に洋服を作ることが楽しみでした。編物、洋裁が大好きで、人に頼まれば内職程度にしていました。

家族関係：51歳の時夫と離婚。一番下の子が大学を卒業した年でした。

近隣・社会関係：隣近所とは挨拶を交わす程度で、社会参加もほとんどありませんでした。

最も印象的な出来事：女子師範時代の親友が自殺したことです。

介護体験

姑を2～3ヶ月介護しました。清拭や食事介助、身体が痛む時はマッサージなどです。

現在元気でいる秘訣

のんきに、くよくよしないで生きていること、嫌なことはすぐ忘れてしまうこと、食事（野菜、果物を沢山とる）がいいこと、ゲートボールと散歩を毎日、週3回は行うようにしています。

社会的要因：家族とほどよい距離でつきあい、多くのことを望まず、人間が好きなこと。人に好かれるようにすることです。

これまで一番良かったこと：子供が3人共良く育ったこと。離婚したにもかかわらず子供たちが立派な大人に成長してくれたことです。これからも元気でゲートボールを続けたいと思っています。

生まれ変わるとしたら：男になりたい。そして子供と楽しく授業をしたり、学びあったりできる仕事をしたいと思います。

86歳

(大正2年2月24日新潟県三島郡生れ)

現在の生活の概況

健康状態：30年前に胃潰瘍、12年前に十二指腸潰瘍の手術をしたので近所の内科に通院しています。眼底出血の治療と白内障の手術をするので眼科にも通院しています。

食生活：好き嫌いはなく何でも食べるようにして

います。特に好きなものは酸っぱいもの、果物、魚類などです。毎晩ワインなどを少し飲みます。タバコは吸いません。

スポーツや趣味：40代から詩吟を楽しんでいます。娘の所に越して来るまでは詩吟を教えていました。現在も月に数回仲間と吟じています。

家族：娘（三女）と娘の持家に二人暮らしです。子供は五人。長女（船橋市）、次女（川崎市）、長男（東京、荻窪）次男（土浦市）子供たちとは毎月行き来をしています。三女の夫は死亡。孫は結婚し独立しているので気楽に生活できます。

友人・近隣との関係：老人会に入り、月に3回体操や、折り紙などを行っている仲間が10数人います。詩吟の友人もいます。

現在の経済条件：国民年金収入のうち半分は娘に渡し残りは自由に使います。不自由はありません。

現在の仕事や社会活動：娘の所に来るまでは詩吟を教えていました。

家事全般：家事は娘が全部してくれます。好きな食べ物は自分で買物に行きます。

生活信条：他人に対して敬う気持を常に持っています。

一日の生活時間：8時半起床、10時朝食を取り、午前中は通院や老人会などに行きます。12時に昼食をとり、買い物や詩吟に出かけ帰ってから19時の夕食まではテレビを視ます。夕食後はテレビを視たり入浴して22時に就寝します。

誕生時の状況

生れた時は普通の大きさと、3歳年上の姉がいました。私の誕生時の両親の年齢は、はっきりしませんが、父25歳、母20歳位だと思います。家族構成は曾祖父、祖父母、両親、姉の7人家族でした。両親の職業は、職人を使って作業服の製造をしていました。

幼少時

健康状態：病気や怪我もなく健康でした。

食生活：朝食は毎日みそ味のおじやで美味しくたべました。お魚も豊富で母の実家が農家だったので米や野菜も豊富でした。おやつにはさつま芋、ジャガ芋などがありました。何でも食べました。

遊び：近所の子とお手玉、まりつき、かくれんぼ、ままごとをして遊びました。

家族関係：私が生れた後に弟と妹が生れ9人家族

になりました。両親は仕事をしていたので家事は祖母が中心でしていました。

最も印象的な出来事：雪が多く家の軒から遊びに出掛けました。転んで膝を打った事がありますが、治療などせずそのままにしていました。後年膝が悪くなったのはそのせいではないかと思っています。

就学期（思春期）

健康状態：健康状態は良く、初潮は13歳の時、知識は全くありませんでした。その時母から教えてもらいました。

食生活：おやつにさつま芋、祖母が作った黒砂糖の蒸しパンを友達と食べました。

遊びやスポーツ：同級生と海で泳ぎ、縄跳び、ブランコなどしました。

家族関係：この頃は曾祖父は亡くなり、祖父母と両親、姉、弟妹の8人家族でした。

最も印象的な出来事：祖母と一緒にお寺参りに行きお経を覚えしました。お寺で出るご馳走が忘れられません。学芸会で歌や、劇、ダンスをするのが楽しみでした。父親とも一緒に寄席などに行きました。特に琵琶の音の響きが好きでした。

成人前期

健康状態：元気で生理も順調でした。

食生活：貴族員議員の家に奉公に入り、食事は魚の切り身一切れと煮物は自由に食べられました。菓子類も時々食べました。酒、タバコは飲みません。

遊びやスポーツ：奉公先で夏は沼津の別荘に行き、海で泳ぐ事が出来て嬉しかったことを覚えています。

家族関係：高等小学校を卒業した後、東京の叔父の養女になりました。実の親も東京に出てきましたので、休みの時など実家に帰ることも出来ました。

仕事：養女先の叔父の口利きで貴族議員宅へ女中として奉公することになりました。女中は15～16人いて皆女学校を出ていました。高等小学校卒業は自分だけでした。行儀なども教わり8年間楽しく勤めました。

最も印象的な出来事：奉公先の沼津の別荘に行き海で泳げたこと、奉公先の仲間と映画を見に行ったことです。

家族形成期

健康状態：健康状態はよく生理も順調でした。3

人流産し5人出産しました。お産はいずれも軽くすみました。

食生活：戦争中母の実家で過ごしたので食べる物には困りませんでした。

遊びやスポーツ・楽しみ：仕事が忙しく夢中で働き、趣味もありません。町内の旅行に年1回位参加しました。

家族関係：舅姑と同居。家業は製麺の卸業をしていました。舅と夫は仕事中心の生活でした。私も手伝っていましたが子供の面倒は姑が見てくれました。

仕事：家業の製麺業を手伝っていた時、立ち仕事、力仕事のため3人流産をしました。

最も印象的な出来事：私が肺炎で入院した時、娘（6年生）が息子（弟）の遠足に味噌を付けたおにぎりを持たせたことが今でも話題になります。

更年期

健康状態：40代に肺炎で入院しました。40代半ばから更年期が始まったようです。

食生活：体が悪かったので食生活には気を使いました。夫が卵を買ってきてくれ、ミルクも飲んでいました。お酒も少し飲みました。

遊びやスポーツ・楽しみ：子供の頃から歌うことが好きだったので、50代から詩吟を始めました。

家族関係：近所に家族で付き合う人がいてその方の影響で詩吟を始めました。

仕事・社会参加：家業を夫と一緒に大きくし、50代に始めた詩吟を60代から教え始めました。

介護体験：舅は喘息の持病があり風邪がもとで6ヶ月寝込み自宅で亡くなりました。姑は胃癌で1年寝込み亡くなりました。いずれも家族全員で看病しました。

印象的な出来事：詩吟を始めたことです。

現在元気でいる秘訣

年を取るにしたがいおおらかになり、何でも好き嫌いなく食べ、詩吟を吟じ、周りが気を使わなくていいようにしてくれているからだだと思います。

一番よかったこと：子供たちと故郷の菩提寺をお参り出来たことです。

これからしたいこと：子供たちと温泉へ行きたい。

生まれ変わるとしたら：女がよい。男の様子がわからないから。平和な生活を送ってきましたので生

まれ変わっても平和な暮らしが出来ればよいと思います。

後輩へのアドバイス：趣味を持つことです。

87歳

(明治45年1月3日静岡県榛原郡生れ)

現在の生活の概況

健康状態：狭心症の持病があり、堀川クリニックにかかっています。

食生活：嫌いなものはありません。何でも食べます。嗜好品では日本茶が大好きでタバコも1日20本位吸います。

スポーツや趣味・楽しみ：デパート、スーパーなど、どこに行っても誰とでもすぐ友達になります。人と話をするのが生きがいです。

家族・生活形態：一人暮らしをしています。同市内に娘夫婦がいて毎日来てくれますが泊らずに帰ります。家があるのに一人住まいをさせてくれて有り難いと思っています。

友人・近隣との関係：毎日会って話をする77歳と78歳の友人がいて、逢えない時は電話で話します。楽しいジョークを飛ばし誰とでもすぐ友達になります。友達の数は無数です。

経済的条件：国民年金と厚生年金(少し)で月額9万円。家賃が2.2万なので娘夫婦に3万円援助してもらっています。

仕事・社会活動：天気の良い日(雨の日以外)はすべて外出しています。

家事：全て一人でやっています。惣菜は味付けの点で、自分が作ったものが一番と思っています。

好きな言葉：「おいこら」のような男言葉を使うのが好きです。昔、礼儀作法の厳しい両親に育てられたのでその反動かも知れません。

生活時間：7時起床、8時半朝食、9時から家事全部と裁縫をして外出します。昼食は13時。17時には炊事をして18時夕食。そのあとは週刊誌を読んだりテレビを視たりして23時に就寝します。

誕生時

私が生れた時の父の年齢は25歳、母は20歳でした。私は普通の大きさだったようです。女の子が生まれたというので愛人の所に行っていた父が見に帰ってきたけれど、あまりに不細工だったので、別宅へ逃

げ帰ったということでした。父は事業に失敗その後は剣道の先生をしていました。

家族構成：両親と祖父母、兄弟2人と私の7人家族でした。

幼少期

健康状態：良好で怪我をしたこともありません。

食生活：日本食を何でも食べました。おやつはミカン、砂糖棒、干し芋など。兄が医学部に通っていたので、バナナをもらって来て喰べたりもしました。

遊び：縄跳び、まりつき、お手玉、あやとりを兄弟、姉妹でして遊びました。

家族関係：6人兄弟になったので下の子の面倒をよく見ました。

最も印象に残っていること：お守りが役目でしたが、赤ん坊を背から下ろして川に入って遊んだり、野原で遊んだりしました。お茶摘みの手伝いの人が可愛がってくれたことも忘れられません。

教育期(思春期)

健康状態：良好でした。初潮は満17歳の時で、母親に聞いていたのでびっくりはしませんでした。

食生活：好き嫌いなく何でも食べました。

最も印象に残っていること：お茶摘みの手伝いの人が多数いたので、日の丸弁当を茶畑で喰べるのが好きでした。特に木を割いてお箸を作ってもらうのが、とても良い香りだったのを今も思い出します。

成人前期

健康状態：良好で生理は順調でした。

食生活：何でも食べました。酒、タバコはやりませんが、お茶は大好きでした。

仕事：兄が医師をしていたので、病院で働きました。主に助産婦さんの手伝いでした。

家族形成期

19歳で結婚、夫は30歳でした。健康も生理も順調でした。妊娠2ヶ月の時、夫は盲腸が破裂して死亡しました。19歳の12月に女兒を出産しましたが、お産は普通だったと思います。

嗜好品：25歳からタバコを吸い始めました。

家族関係：夫が死亡したので、子供を連れて婚家を出て、母子家庭になりました。

仕事：工場に勤めたり、食堂に勤めたりしました。22歳から戦争前までお産のヘルパーをして働きました。

た。

更年期

家族関係・友人関係：母子家庭でしたが、いろんな職場で出来た友人は多数でした。

仕事・社会参加：戦後建築会社に勤務し、さらに老人ホームの家政婦を70歳までしました。

介護体験：実母が癌で85歳で亡くなりましたが、その介護を1年くらいしました。

現在元気である秘訣

独立独歩で生活していることです。また、独立独歩で暮らしている78歳の親友といつも一緒に笑い合っていることも大きな要因だと思います。

精神的要因としては全くくよくよしないし、人の悪口はいわないことにしています。特に若い人が話をよく聞きに来て、そしてまたその友達を連れてきます。

身体的要因：何でも喰べることです。一人暮らしでも食事作りをすることは大切です。

社会的要因：友達が一杯いて笑顔を振りまいて歩いているような毎日です。大勢の人の中で生きてきて、その人の目を見ればその人がわかるようになりました。誰とでも友達になりますが、たまに、どうしても難しいと言う人に出逢った場合は、喧嘩をせずに上手に避けるようにしています。

これまで一番良かったと思うこと：オヘチャ（不器量？）で生まれたことに感謝しています。きれいに生まれていたら余分なものが邪魔をして本当のことがわかるのにもっと時間がかかるか、或いは、わからなかったかも知れません。

生まれ変わるとしたら：女がいいです。どんな人生でもいいです。

元気で生きるためのアドバイス：愚痴をこぼさないこと。人の良い所だけ見て、悪い所は見ないことです。

80代健康女性の聞き取り調査 その3

担当 村岡洋子

80歳（大正 8年生れ）

問Ⅰ. 現在の生活の概要

- 1)健康状態……循環器科のかかりつけ医がある。
- 2)食生活……好きなものは果物、気をつけていることは脂肪を取り過ぎないこと。ビールを時々コップ一杯程、煙草は吸わない。
好き嫌いの無いこと、果物を好むことは生涯を通じて一貫して同じである。
- 3)趣味、楽しみや生きがい……①絵画は楽しみの域を越え、今は、少々苦しいが、もう少し頑張りたい。週3回程度の美術館巡りが楽しみ。
②息子の家族に子供ができてから同居。夫婦とも勤めているので家事育児を全て請け負った。「70まで勤めるから当てにしないで」と言う息子の連れ合いに驚いたが、最初に一週間話しあって、家事育児を自分の担当と決め、「小遣い」に、と裸で渡された5万円を、月給として封筒に入れて渡してもらうように決めた。現在でも食事一切は仕事として受け持っている。料理は大好きで苦にはならず、孫の友達や、趣味の友人を家に招いて楽しんでいる。
- 4)家族について
現在の同居家族……息子夫婦と同居
別居の家族……孫は現在東京。年1度程度出会う。
家族への思いは皆が健康であること。
- 5)友人・近隣・よく付き合う人々……趣味の友人(50代、60代) 5~6人、週1~2回程度集まっている。
近隣の人とは一日に1回程度話し合う。
- 6)現在の経済的条件……年金：6万円、駐車場代：5万円 家事労働の労働代：5万円、日常の経費は全て息子夫婦におんぶしている。
- 7)上記以外特に仕事・社会活動はしていない。孫を育てている間は色々やった。
- 8)家事全般……一家の家事の殆どはこなす。特に食事の用意一切は自分の仕事として現在もやっている。
- 9)一日の生活時間……規則的
5:00起床、7:00朝食、新聞・読書、12:00 昼食、14:00 ~17:00 まで絵画、17:00 炊事、18:00 夕食、TV、読書、23:00 就寝

問Ⅱ. 誕生時

- 1)生年月日 1919年 1月24日 2)三重県津市生れ
出生時の体重…普通
- 2)父母の職業……魚、船具、食料を、“軍御用達”として幅広く家業とする。

問Ⅲ. 幼少期、問Ⅳ 教育期、問Ⅴ 成人前期

- 1)健康状態……三期を通してずっと健康
- 2)食生活……父の職業柄食物は豊かであり、果物が好き以外特に好き嫌いのないのも同じ。
- 3)遊びやスポーツ……ままごと、おはじき、縄跳び、人形遊び、リレー
教育期にはテニス加わる。
- 4)家族関係……両親、兄弟7人、使用人(番頭(3人)、丁稚、(10人)、女中(2人)。父が“大切な他人様のお子を預かっているのだから”という方針で食事と一緒に賑やかに暮らしていた。身よりのない遠縁のおじさんが同居していたこともある。
- 5)最も印象なできごと、最も影響を受けた人や書物
幼少期：庭掃除、草履を履き、苔を踏まないように松葉や紅葉の落ち葉を一枚一枚丁寧に手で掻いたり拾ったりする。庭師さんにいつも褒められていた。(広い庭を得意になって掃除していた様子が浮かぶ)
教育期
○職業軍人の出入りが多かった。
○居間に「真心」「忍耐」の大きな額が上っていた。
○食事の後、父から「人の道」を聞かされてうんざりしたが今思えば有意義な話だった。
影響を受けた書物—明治・大正の文芸もの

問Ⅵ. 家族形成期

- 1)健康状態……良好
- 2)出産は軽かった(恐らく息子1人)
- 3)食生活の趣向品に「甘いもの」加わる。
- 4)スポーツ・楽しみや生きがい……音楽鑑賞、絵画加わる。
- 5)家族関係……長男夫婦と同居(二人とも仕事を持っている。会社員と大学教員)、実の娘以上に気が合うようになった。始めにきちっと話し合い、理解

しあって信頼関係が出来たのがよかった。

6)仕事……仕事を持つ息子夫婦と同居して、仕事として家事育児を請け負う。

7)もっとも印象的な出来ごと……孫を通して、保育園や学校のあり方新しい時代の進みかたについて勉強ができた。若いお母さんたちとも積極的に付き合った。

問Ⅶ. 更年期

1)健康状態、更年期の症状と対処法。……何もする気がしないなどの症状はあったが無理して社会参加して意識しなかった。

2)食生活、趣向品……あっさりしたものが好きになる。

3)遊びやスポーツ、楽しみや生きがい……一人旅(地図を調べて研究する)

問Ⅷ. そして今……

1)今こうして元気に過ごす要因……家族・友人など多くの友達に囲まれて過ごしたこと。

精神的要因……くよくよしない。友人が多くて常に家に集まって賑やかであった。身体的要因(食生活、スポーツ等)……健康であること。

社会的要因……社会参加、いろいろのグループに入って勉強したこと。

2)これまでで、一番して良かったこと。これからしたいこと。

○好きな家事、料理で楽しく一家の役に立っていると自負し、給料を手渡されていたこと。得意の料理で家に沢山の人が集まってくれたこと。

○孫を育て保母さんたちの手伝いをし、一緒にデモにも参加したこと。PTAで活躍しいろいろな勉強会に入って地域の若いお母さんたちと、お友達になり新しい時代のことも吸収できたこと。

3)生まれ変わってもやはり女。沢山のこどもたちの世話をしたい。

<担当者コメント>

1. 幼少期から成人前期にかけ、豊かで人の出入りの多い実家で、可愛がられながらも父にきちんとしつけられた。

2. 結婚生活、子育て期のことは不明だが、息子一家と同居後、家事育児を担当し、小遣いでなく給料として袋に入れて受けとるとい話し合いを一週間に

わたってきちんと詰めている。家事育児に仕事としての誇りと評価を求め、息子と夫婦との信頼関係も大切に、いい加減にしない生き方は筋が通っている。

3. 孫の教育もただのおばあちゃんの孫育てでなく、保育園で保母さんと一緒にデモに参加したりPTAの活動で母親たちと親しくなり新しい時代の教育に関心を持ち一人称で参加している。

4. その一方で絵画という自分の領域で趣味を持ちそこでも人間関係を広げている。好きなことで人の役にたち、したいことがあり、人間関係が豊かである、

この年代の人としては自己を大切に精神的な自立度が高く見事な生き方である。

87歳 (明治45年生れ)
(職業 結婚するまでお
よび42歳より看護婦)

問Ⅰ. 現在の生活の概況

1)現在の健康状態

・脳外科で毎月受診・服薬……昭和62年脳梗塞の微候ありといわれたので。

・内科医の定期的診察を受けている。昨年と今年2回肺炎に罹り微熱が続いているが平常の生活をしている。

2)食生活……何でも食べる。好きなものは魚、レバー、豆類、牡蠣、日本茶・抹茶。1日30品目を基本にしている。飲酒喫煙なし。

3)スポーツ、趣味、楽しみや生きがい……短歌、山草会(花作り、特に高山植物)友の会参加、旅行(山登り)、スポーツ観戦(野球、バレーボール)

4)家族について……現在独居、別居の家族……長男、次女が同市内に住む。1日1回必ず連絡、休日には来宅、外出時には車の運転をしてくれる。着かず離れずの生活に満足している。

5)趣味を通して若い人達との交流が多く精神的にも肉体的にも支えになる。

近隣の人達との人間関係もよい。

6)現在の経済的条件……自宅(庭付2階建て)夫の遺族年金+自分の厚生年金(?)で充分生活していける。

7)社会活動……以前勤務していた病院・施設等の患者さんの悩みを聞いて相談に乗る。

外出……絵画、仏像、音楽会、友人との外食等で週に3回 短歌の会月1回、大会年1回、山草会例会月1回、日帰り旅行年2回、2～3泊旅行年1回
8)家事……全て自分で。買い物で歩くのを運動にしている。時には子供が車で。
9)好きな言葉：誠実、モットー：積極的に生きること

山野草の花を咲かせるのが生きがい。

10) 1日の生活時間…極めて規則的
7:30起床、朝食、新聞・家事、昼食、文通、庭仕事、買い物、入浴、夕食、・ TV・読書・就寝 22:00

問Ⅱ. 誕生時

1)明治45年 7月 9日、岡山生れ 2)父43歳、母33歳
2)父母の職業…商売、当時の家族構成…祖母、両親、兄3人、姉2人（後に妹1人）
5)出生時の体重…普通

問Ⅲ. 幼少の頃

1)健康
2)食生活……毎朝味噌汁。魚を多く食べた。
好きなもの：豆類、きな粉、さつまいも
嫌いなもの：牛乳
3)遊び……ままごと、かるた、おはじき、縄跳び

問Ⅳ. 教育期（女学校を中退して看護学校へいき看護婦の免許を取得）

1)健康……涙嚢炎で眼科へ通った程度、初潮：14歳
2)食生活……好きなもの：お正月の雑煮、お祭りのきつねずし、とろろ、甘酒、きな粉、嫌いなもの：牛乳、鶏肉
3)遊び……家の手伝いのため小学校高学年からは遊ばなくなる。楽しみは花見、お祭り。
4)家族関係……両親、妹。
5)印象的な出来事……関東大震災のニュース、落雷により失神したこと。

影響を受けた人……長兄の精神的、経済的援助に支えられ、青春期に与えられた兄の優しさ頼もしさは今日の私の人格形成に影響を与え職場にも発揮された。

影響を受けた書物……石川啄木の「一握の砂」

問Ⅴ. 成人前期

1)健康状態……19歳のとき肺結核で喀血。生理は順調であった。

2)食生活……特に好んだもの：牡蠣、お寿司、お菓子、日本茶
3)遊びやスポーツ……卓球、時々映画
4)家族関係……兄の家に同居（兄夫婦、姪）
5)知人の紹介で病院勤務、職場の人間関係は良好。
6)最も印象的な出来事……肺結核が奇蹟的に治ったこと。兄嫁の献身的な看護による。

問Ⅵ. 家族形成期

1)健康状態……良好・結核が完治してからは殆ど病気がない。
2)妊娠、出産……結婚3年目に流産1回、その後4人出産。お産は軽かった。
3)食生活……好き嫌い無く食べる。妊娠中は嫌いな牛乳も飲んだ。趣好品：日本茶、抹茶。
4)遊びやスポーツ、楽しみや生き甲斐……忙しくて暇がなかったが子育てで生き甲斐。楽しみは家族と共に郊外へピクニックに行くこと。
5)家族関係・仕事……結婚は昭和10年、同時に夫の旧満州のハルピン赴任に同行。夫は忙しく家庭参加全くなし。子育てに専念し夫の仕事に陰で尽くした。子育てのため、夜7,8回も起きるのが普通だったが病気もしなかった。
7)印象的な出来事……第二次世界大戦敗戦後、夫と共に引上げた。帰国後の生活は大変であったが、試練に耐えたことが今日の幸を築いた。生活のため42歳で再び看護婦として勤務する。

問Ⅶ. 更年期

1)健康状態、更年期の症状と対処法……家事と看護婦の勤務で更年期どころでなく、知らずに過ごした。
2)食生活、嗜好品……毎朝6人の弁当づくりに苦労した。ただ生きるための食事に終始し、食べ盛りの子供に充分なことがしてやれなかったのが悔やまれる。
3)遊び・スポーツ……全くなし。楽しみは子供の成長
6)介護体験 姑が大腿骨折のため手術で1ヶ月、夫が前立腺の手術で1ヶ月、胃潰瘍の手術で2週間看護した。
7)印象的な出来事……身内の人達（姉、姉の息子その連れ合い等）が次々と亡くなったり、障害をもつようになったこと。

問Ⅷ. そして、今……

1)今、こうして元気で過ごしていただける最大の要因

①よく働いたこと：75歳まで生き甲斐を持って勤められたこと、②退職後は趣味を生かして打ち込めたこと、③夫と共通の趣味があり、価値観が同じであったこと、④若い時多くの試練を乗り越えたこと

精神的要因……前向きで生きること。平成9年、夫の死去が人生最大の悲しみであったが挽歌を作ることで慰められている。

身体的要因……食生活に気をつけること、高山植物鑑賞が夢で旅行・山登りをしたこと。

社会的要因……夫の死去に一旦は悲嘆に暮れたが趣味を通じた若い友人との交流に慰められ、夫の遺志を継いで積極的に生きている。

2)これまでで、一番してよかったこと

80過ぎて西穂高に登れたこと

患者さんと心の交流ができたこと。

これからしたいこと……体力の続く限り山野草の花を咲かせたい。

3)生まれ変わったら……男がいい。現在の政治家を見ていて憂慮され、今度は男に生まれて日本のために尽くしたい。

4)元気に生きるために後輩へのアドバイス……悦んで働くこと、食生活を大切に、夫婦円満、明るく良い友人を持つこと、趣味を持つこと。

<担当者コメント>

①87歳にして家事全部をやり、山野草を育て、山に登る。一日の生活時間も誠に規則正しい。アンケートの文字（自筆）も極めて整然として美しい。職業柄とはいえ、身体の部分や病気の名称も全部正確に難しい漢字を使って書かれており感心した。

②身体的には結核で咯血したのを兄嫁の献身的な介護で克服し、さらに結婚と同時に夫が満州へ赴任、4人の子育て、引き揚げとその後の生活の苦労等、生活歴は全て順調であったとはいえない。

③しかし、それを乗り越えて、病院退職後も患者を訪問して相談に乗り、仕事や趣味を通して良い人間関係を築き、心豊かに87年を生きてきている。

④その秘訣は、元気に生きるための後輩へのアドバイスでの本人の言に尽きるであろうが、青春時代に受けた兄夫婦の影響も見逃せないように思える。

⑤しかし、今度生まれ変わったら、ぜひ、男に生まれるのではなく、女性のままで政治に関わり日本のために尽くしてほしいと思う。

84歳 大正4年生れ

問Ⅰ．現在の生活の概況

1)現在の健康状態……概ね良好

持病は胆石（現在は落ち着いている）、腰痛（家事全般に差し支えない程度）。年に一度人間ドック的検診をして、身体状況を把握してくれているかかりつけ医がある。

2)食生活……情報過多の時代に流されぬよう、自分の状態に適した食生活を実行している。エネルギーを控え、食材は多種（野菜は自家栽培が多くできるだけ自然派のものを）、調理法は楽しんで色々試みている。 飲酒喫煙の習慣はなし。

3)趣味、楽しみや生き甲斐……スポーツは好きだが現在はTVで楽しむのが主。趣味は謡曲、華道、手芸、畑仕事

4)家族について 現在は 独居。

別居の家族：娘、孫は近畿地区に住む。相互の往来、TEL、FAX 等で接触は多い方。家族への思い：家族は何と言っても心のよりどころ。健康と幸せを祈っている。

5)友人、近隣、よく付き合う人……高齢になって来るとやはり少なくなる。交流の多い人は10名程度。疎遠でも心の繋がっている人は多数ある。

6)経済的条件……年金生活（国家公務員共済、私立学校共済）、日常生活は充足しているが大きな支出は困難である。

7)社会活動は殆どしていない。外出も多くはない。

8)家事、家庭管理は殆ど自分です。掃除、買い物、畑仕事は時々助けてもらっている。

9)好きな言葉、モットー、信条……自立、人や社会に甘えるな、愛情は降る星のごとく惜しむな、物欲は罪。

10) 一日の生活時間……極めて規則的

7:00起床、新聞、8:00朝食、洗濯・掃除・畑手入れ等、12:00昼食、TV・読書・整理・買い物、17:00炊事、18:00 夕食・TV・家計簿、23:00 就寝

問Ⅱ．誕生時

1)生年月日……大正4年5月1日（高知市生れ）

2)父32歳、母28歳

3)父母の職業；サラリーマン、

- 4)当時の家族構成……：父、母、姉3人
5)出生時の体重：普通

問Ⅲ. 幼少の頃

- 1)健康状態……だいたい良好
2)食生活……好き嫌いなし、当時の家庭料理は今から思えばずいぶん貧しかった。行事食はきちんと作った。外食はなし。
3)姉にくっついて遊んでいた。
5)家族関係：父、母、姉3人

問Ⅳ. 教育期 奈良女子師範学校卒業

- 1)健康状態……だいたい良好 初潮：12,5歳
2)食生活……好き嫌いなし。当時の栄養に関する知識を考え、日常の食事を作った（学生寮生活は自炊）。行事食は工夫して盛んに作った。外食はなし。
3)遊びやスポーツ……学校で行うスポーツ（ピンポン、テニス、バスケットなど）は割合熱心に参加した。課外でスキーにも行った。全て友人と行動を友にした。
4)家族関係、友人関係……姉3人は結婚して自立。父母と自分だけ。友人は殆ど学友、特に寮で生活を共にした先輩、後輩との親密な関係は現在も続いている。
5)最も印象的な出来事……国家主義的教育、儒教的な女性観の中で、何の批判力も無いまま、に流された時代。読書の自由もなく行動も制限されていた。

問Ⅴ. 成人前期

- 1)健康状態……概ね良好、虫垂炎の手術を受けた。生理も概ね順調。
2)食生活……戦中戦後であったので最低限の日常食であった。行事食おやつ等も代用食品で工夫して形だけは行った。
3)遊びやスポーツ……スポーツといえるようなものはなく、国防関係の訓練をしていた。仕事は教職に熱中してそれが悦びであり、生き甲斐であった。
4)家族関係……父、母、姉、甥、姪達との交流多く、職場関係の友人も多かった。
5)仕事……子供の時から教師に憧れていたもので、教員養成の専門学校を卒業し、国の定めそのままに仕事に就いた。高女教諭、師範学校教師、国立大学と移り研究生生活を続けた。それぞれの職場の人間関係は良好で良き時代であった。

- 6)最も印象的な出来事……終戦、民主主義教育への転換

問Ⅵ. 家族形成期

問Ⅶ. 更年期

- 1)健康状態……良好、生理……順調、更年期の影響はあまり感じなかった。
2)妊娠出産……妊娠1度、出産は重かった（逆子）
3)食生活……終戦後の欠食時代、飽食時代と社会情勢により食生活はいろいろと変化し、幾多の経験をした。自分の食生活は無意識だったが子供の食生活には注意した。
4)あそびやスポーツ、楽しみや生きがい……職業生活の中に喜びや楽しみを感じとっていった。
5)家族関係……夫は早く死亡。父母と長女の生活が長く続いた。長女が大学に入り、東京生活が始まったので、出来るだけ接触度を高めるよう心掛けた。
6)仕事、社会参加……育児は父母が手伝ってくれたので仕事に没頭することが出来た。新制大学の体制を整えるため、種々の問題が起こり苦労をしたが、新しい仕事の喜びが全てを解決してくれた。社会からの要請が多かったので種々の方面の社会活動へ参加した。
介護体験……なし

問Ⅷ. そして今……

- 1)これまで元気に過ごせた最大要因
○打ち込めるものがあつたこと。
○自己管理を細かく行ったこと。
○家族を大切にし看護を第一にしたこと
精神的要因……研究生生活や、夫死亡のため老父母、娘を一人で支えて来たためのストレスは多大なものがあつたが、仕事に没頭できる環境が幸わいして心のゆとりを持つことが出来たものと思う。ストレスに対応する方法を自然に身に付けた。
身体的要因……家族や自分の身体状況にいつも注意して早めの対応を取るようにしたのであまり大きな病気はしなかつた。特に食生活には持てる知識を生かして重点を置いた。朝夕、自分流の体操を行っている。
社会的要因……家族は少ないが密度は高く皆が大切にしてくれる。家族の喜びが心を豊にしてくれると思う。
2)これまでで一番してよかったこと、これからしたいこと。

これから先は分からないが、今まで自立して独居生活をしてきたので緊張感があり、自己管理能力が強くなった。

3)もし、生まれ変わったら……女がいい。あまり変化が多く駆け足の人生だったので、自分のしたいことをのびにびとできる人生を送りたい。

4)元気に生きるため後輩へのアドバイス……打ち込めるものをみつけること。自己をよく知り、身体的にも精神的にも自己管理が出来ること。日常生活(食生活)を軽視せず大切に考えること。まず、家族関係を平和に保ち心のゆとりをもつこと。

<担当者のコメント>

①戦中戦後を女手一つで支えて来るのも、教育の変革期、特に大学改変の時期を乗り切るのも、大変なことであったと思う。しかし、仕事が即、生き甲斐につながり生活を支えてくれたことでは、この当時の女性としては安定した生き方が出来たと思う。筆者の言うように、身に付けた教育、自身の研究への絶え間の無い精進(師範学校をでて国立大学の教員になるには、大きな努力があったことと思う)、健康と、家族の良い人間関係がそれを支えたのだが、これも本人の努力で得たものといえるであろう。その意味では、先駆的な女性の生き方もいえる。出来れば筆者がいうように、もう少しゆとりを持って好きなことができればいいと思うが、後輩たちの生き方はどうなるのだろうか。

91歳 明治41年生れ

問Ⅰ. 現在の生活の概要

1)健康状態……緑内障の手術後1年目で何種類もの目薬を使用している。

現在肩凝りがひどい。掛かりつけ医はある(内科)。

2)食生活……何でも食べる、特に好きなものは豚肉。

3)スポーツ、趣味、楽しみや生き甲斐

裁縫、歌舞伎、明治座の芝居、温泉旅行(現在は足が悪く介助が必要)

4)家族について

現在独居：子供はいない。

別居の家族：養子を貰ったがその子は寄り着かな

い。異父妹(70代)が同市内に住み何かと気をつけてくれる。

家族への思い：異父妹と一緒に住みたいが、現在の居宅に54年も住んでおり、近隣の人の出入りが多いため、離れたくないので無理である。

5)友人、近隣でよく付き合う人、10人程度

6)経済的条件……国民年金 5万、生活保護 7万、大工の夫は生活資金を充分には残してくれなかった。今でも本当は受けとりたくない気もするが感謝している。

7)現在、仕事、社会活動はしていない。

外出は週1回デイサービスで入浴。異父妹一家が月1回くらい温泉、レジャーランドへ車で誘ってくれる。

8)家事はどの程度……炊事洗濯は自分で。掃除買物は社協のヘルパー(週1回)にしてもらう。さらに、週1回有料ボランティアに、散歩、薬とり、通院等のサービスを受けている。

9)好きな言葉：職人氣質、ざっくばらん、

モットー：体をこまめによく働く。小さい時から、遊びも手伝い(農作業)の内だった。

10)一日の生活時間……13時まで床の中にいる。14:00 おやつ、19:00 炊事、24:00 就寝

問Ⅱ. 誕生時

1)明治41年 2月25日、栃木県生れ。本当は39年だが丙午を嫌って2年後に届けた。

3)父母の職業……農家

4)家族構成……祖父母、両親、兄1、弟2の7人

5)出生時の体重……普通

問Ⅲ. 幼少の頃

1)健康状態……良好

2)食生活……野菜・特に人参、麦飯、

行事食：小豆、餅、おやつ：自家製

好きなもの：鰻、卵、嫌いなもの：特にない。

3)遊び……お手玉、おはじき、子守しながら遊んだ農業の手伝いが遊びだった・箆を敷いてもみを干す、薪を集める、草を刈って馬の餌を集める等。

4)家族関係……家族7人、奉公人1人

5)最も印象的な出来事……小学校は2年間しか行かなかった。唱歌が甲だった。9歳のときに伯母に預けられ、理由は分からないが生母と生き別れた。その後は祖父母に育てられたが、生母は近所に住んでいた。

問Ⅳ. 教育期

1)健康状態……健康、初潮13歳、順調だが量が多かった。

2)食生活……麦飯、玄米、行事食：赤飯、外食：しなかった。

好きなもの：小豆あん、渋柿を薬に包んで甘くした物

3)遊びやスポーツ……友達が近所にいないから、家の手助けばかりだった。

4)家族関係……奉公に行った。貰われて行ったと思っていた。おじさんおばさん娘 2人

5)最も印象的な出来事……東京へ奉公にやられる。奉公先の主人は外国暮らしで家には病弱な奥さんと息子・娘自分の 5人ぐらし。歌舞伎を見にいかせてもらって、白い羽織り姿のいなせな大道具師を格好いいと思う。それ以来歌舞伎は好きである。大学制の息子さんに花電車を見に連れて行って貰った。行儀見習いの小間使であったが、寂しくて 1年で家に戻してもらった。

問Ⅴ. 成人前期

1)健康状態……健康

2)食生活……変わりなし。煙草を吸い始める。

3)遊びやスポーツ……たまに映画、高遠の桜見物

4)奉公に出された先で1回目の結婚をする。

問Ⅵ. 家族形成期

1)健康状態……良好、生理：順調。

2)妊娠・出産……最初の子を流産、以後不妊である。

3)料理屋で働いていたときはいろいろなご馳走を食べた。煙草 2箱のヘビースモーカーになる。

4)遊び、楽しみや生き甲斐……歌が上手といわれた。安木節、さのさ、どどいつ、いな節等を習った。

5)家族関係……奉公先での1回目の結婚では、すぐに店番をして高い上手といわれて励みにした。舅、姑、小姑(姉)、自分たち夫婦。

父親、兄弟は川口で鋳物工場をしていた。別居した生母は異父妹を連れている。(この人に今、何かと世話になっている。)

6)仕事……婚家では店番、裁縫、家事、暮れの賃餅つき、等をしていた。夫が女遊びで家を顧みないので25歳で東京へ逃げ帰った。35歳まで鮭屋の手伝いをする。3度目の結婚後は宮大工の夫の手伝いと弟子を育てながら、川口工場の電話番を続けた。

7)最も印象的な出来事……最初の婚家先から逃げ出したこと。

そこで、33歳のとき、境遇の似ている青年と恋愛結婚、優しく清潔な人であったが、3年後に病死してしまったこと。

その後、働いていた先で、見合い結婚をする。宮大工の夫は律義で、気っぷがよく、職人気質を誇りにしていた。

問Ⅶ. 更年期

1)健康状態、更年期症状……38歳のとき子宮筋腫、盲腸の手術をした。命を助けられてその医者を一生涯の恩人と思っている。更年期症状は少し出た程度。

2)食生活、趣向品……たばこ2箱のヘビースモーカー。

3)遊びやスポーツ、楽しみや生き甲斐……歌舞伎、映画、荒川ぞい五色桜の見物。川口工場の近くの縁日の賑やかさを楽しんだ。

4)家族関係……夫婦 2人、職人 3人、女性の手伝い 1人。

5)仕事……大工の夫の手伝いをしながら、工場の雑役婦として働く。本工員にならなかったのが、今も残念。

6)最初の結婚の時、姑の介護をする。夫 2人は介護の必要は無く病死だった。

7)もっとも印象的な出来事……恋愛結婚をした二度目の夫が病死したことを今でも哀切に思う。

三度目の夫は85歳で死亡。35歳から76歳まで添い遂げた。良い人であった。

生母に面倒を見て貰えなかったため、十分な教育を受けられず、厚生年金等、社会制度にも無知であったため、唯唯働だけの生活であり、生活保護をいただくことになったのが悔やまれる。

問Ⅷ. そして今……

1)今こうして元気に過ごせる要因……健康であったこと。

精神的要因……正直で一本気、前向きで元気、表裏が無い性格、口が立つ。

職人肌の気っぷの良さを夫から学んだ。

身体的要因……農家そだちで丈夫であり若い頃から良く働いた。丈夫な家系であり、祖父母に大切にされ子供時代に十分に栄養を与えられた。

社会的要因……三人の主人に仕えたが、夫の大工の腕で信用され助けられた。

2)これまでで一番して良かったこと。これからしたいこと。……主人を助け、立派な大工の仕事をご近所に残したこと。職人の面倒を良く見たこと。上品振らないで生きられたこと。

三味線の伴奏でどどいつがうたいたい。

3)もし、生まれ変わったら……学校教育を受けていればもっと良い仕事につけたのに、と一生の無念。

明るく賑やかな仲間のある生活。

4)元気に生きるための後輩へアドバイス。……人と喧嘩はしない。情のある、損得を考えない、正直な言動。付き合いを大切に、人の面倒を良く見てあげる。

<担当者コメント>

①波乱に富んだ生き方である。小学校 2年生までしか学校に行っておらず、家庭の事情であちこちに預けられ、“他人の飯”を食べることになったが、幼い頃に農業の手伝いでこまめに体を動かしたことと、本来の明るい性格で人に可愛がられた様子が推察できる。その期間中に農家育ちに関わらずどこか粹な匂いをこの人の人生に添えたようである。

②最初の結婚は、夫の女性関係で上手く行かなかったが、変に我慢せず、とっとと出てきてしまう所がこの人らしい。2度目の夫からは愛情を、三度めの夫からは職人氣質の誇りと気っぶのよい生き方、信用の大切さを学び、そのお陰で人生に対する愛情と、人の面倒を見ることを学んだのであろう。

③子供が無かったせいで女一匹、怖い物なしに働いて生きてきたが、その揚げ句に生活保護を受けることになったことで、教育を受けなかったことを本人は悔やんでいる。

④91（実際は93らしい）という高齢で、異父妹の一家と仲よくし、家事のかなりをこなして明るく生活しているのは、美事であってこの人の本来の人となりがこうした人生を送らせたのか、80歳の人生がこの人をこういう風に育てたのだろうか。

付. Herstory of Her Health—元気高齢女性の健康に関するライフコース調査票

問Ⅰ. 現在の生活の概況・現在の生活と健康状態について

- 1) 現在の健康状態、持病の有無、医療機関との接触、(かかりつけ医の有無や、どんな病院の何科にかかっているか)
- 2) 食生活。好きな食べ物。気をつけていること。飲酒喫煙の有無など。
- 3) スポーツ、趣味、楽しみや生きがい
- 4) 家族について
 - i) 現在の同居家族、居住形態 (ex. 娘夫婦と二世帯住宅、息子(独)と同居、など)
 - ii) 別居の家族(どこに。接触頻度)
 - iii) 家族への思い、要望
- 5) 友人・近隣・よく付き合う人々(人数)
- 6) 現在の経済的条件(主たる収入源、充足感、住宅条件など。できれば金額も)
- 7) 現在の仕事、ボランティアを含め社会活動(外出・訪問先、外出頻度など)
- 8) 家事全般をどの程度しているか。誰かに助けてもらっているか。炊事、洗濯、掃除、買い物など
- 9) 好きなことば、モットー、信条など
- 10) 1日の生活時間、起床から就寝まで。(規則的か、睡眠時間、眠れないときの過ごし方など)

問Ⅱ. 誕生時

- 1) 生年月日(年 月 日)と出生地(都道府県 市町村)
- 2) 父母の年齢
- 3) 父母の職業(家業)
- 4) 当時の家族構成
- 5) 出生児の体重(普通より大きかったか、小さかったか)

問Ⅲ. 幼少の頃(小学校入学以前)

- 1) 健康状態(大きな病気やけが)
- 2) 食生活(日常の食事、行事食、外食、おやつ、好きなもの、嫌いなもの、よく食べたもの)
- 3) 遊び(誰とどんな遊びをしたか)
- 4) 家族関係(親子、きょうだい)
- 5) もっとも印象的な出来事

問Ⅳ. 教育期(女学校卒業くらいまで、学歴、あるいはこの時期の職歴について)

- 1) 健康状態(大きな病気やけが)、初潮(年齢、印象など)
- 2) 食生活(日常の食事、行事食、外食、おやつ、好きなもの、嫌いなもの、よく食べたもの)
- 3) 遊びやスポーツ(誰と何をしたか、楽しみや生きがい)
- 4) 家族関係(親子・きょうだい関係・友人との関係)
- 5) もっとも印象的な出来事、もっとも影響を受けた人や書物

問Ⅴ. 成人前期(学校卒業から結婚まで、独身の場合20代いっぱい)

- 1) 健康状態(大きな病気やけが)、生理(順調か不順か、生理痛)
- 2) 食生活(日常の食事、行事食、外食、おやつ、好きなもの、嫌いなもの、よく食べたもの)、嗜好品(酒、たばこ)
- 3) 遊びやスポーツ(誰と何をしたか、楽しみや生きがい)

- 4) 家族関係（親子、きょうだい関係、友人との関係）
- 5) 仕事（なぜ、どんな経緯で職を見つけたか、仕事の内容、職場の人間関係、喜び、不満など）
- 6) もっとも印象的な出来事、もっとも影響を受けた人や書物など

問Ⅵ. 家族形成期（結婚、子育て、子どもの成長）、独身の方は30代、40代

- 1) 健康状態、生理
- 2) 妊娠、出産、流産（中絶）。お産は軽かったか、重かったか。
- 3) 食生活、嗜好品
- 4) 遊びやスポーツ、楽しみや生きがい
- 5) 家族関係（夫、夫の家庭参加、親子・きょうだい・実親および義理の親との関係、友人との関係）、当時の居住形態（舅姑との同居の有無など）
- 6) 仕事（家事育児との両立、職場の問題、仕事（労働）が心身に与えた影響）
- 7) もっとも印象的な出来事、もっとも影響を受けた人や書物など

問Ⅶ. 更年期

- 1) 健康状態、更年期の症状と対処法、評価あるいは感想
- 2) 食生活、嗜好品
- 3) 遊びやスポーツ、楽しみや生きがい
- 4) 家族関係、友人関係
- 5) 仕事、社会参加
- 6) 介護体験の有無（更年期以前でも介護体験ありの場合は、その期間と介護内容などをここで書いて下さい）
- 7) もっとも印象的な出来事、影響を受けた人や書物

問Ⅷ. そして今……

- 1) これまでの人生を振り返って、今こうしてお元気にお過ごしになられるのは、何が大きな要因とお思いになりますか。（とくに最大要因は？）
 - i) 精神的要因（くよくよしない、など）
 - ii) 身体的要因（食生活、スポーツなど）
 - iii) 社会的要因（家族、友人、社会参加）
- 2) これまでで、いちばんして良かったこと。これからしたいこと。
- 3) もし生まれ変わったら、今度は女、男、どちらですか。どんな人生を生きたいとお思いですか。
- 4) 元気に生きるための後輩へのアドバイス