

が、ここに登場する生き抜いてきた女性たちの力強さの根源としてもまた納得できるものがある。

日本は世の中が万博景気で右肩上がりの豊かさに湧く1970年、静かに高齢化社会に入っている。このとき八十子さんは56歳。4～5人の子育てもほぼ終了。孫を何人も持つ身になったが、この頃から登場した「主婦の生きがい論」「パート就労の増加」をどんな思いで聞いたろうか。PTA一期生の活動を抛りどころに、空いた時間を消費者活動や生涯学習活動などに振り向けていただろうか。定年後夫と向き合う時間がこんなに長いとは予想もしなかったのがこの世代である。

1999年、男女共同参画型社会の実現は「21世紀のわが国社会を決定する最重要課題」と位置づける男女共同参画社会基本法が成立し、地方自治体においても条例化の動きがさかんである。こうした変化を、日本の「八十子さん」世代は、一般的には高齢者と呼ばれる時期になって経験している。アメリカの「ウーマンリブ」の登場はその少し前だが、国際的潮流として国連でとり上げられた国際婦人年は1975年、八十子さん61歳。女子差別撤廃条約を批准し、家庭科の男女共修の方向が定まり、男女雇用機会均等法が成立したのは1985年、八十子さんはすでに71歳であった。こうした大きな時代の変化、価値観の変化に、長い人生を生きる現在、つねに対応していくことの必要を思わざるを得ない。戦前戦中の儒教道德の時代から男女共同参画社会に向けて、時代の変化にふさわしい「強さ」、あえて言えば「気丈さ」「気の強さ」をここに登場する「80代以上元気女性」はその生育歴生活歴の中で、理屈ではなく無意識に身につけている。

これほどの激動ではなくても、どんな時代にも歴史は一世紀あれば大幅に変わる。一世紀近い寿命を手にした高齢社会・長寿社会の住人となった私たちは、疾病におちいらず健康を守る方法と共に、疾病からの立ち直り方・疾病と共に生きる方法を身につける必要がある。その根源には社会の変化を受容する柔軟性、変化を作る側に身を置く勇気と積極性、自信と気丈さを育てるエンパワーメントの機会を生涯学習の場に準備すること、などがある。福祉・保健・医療の連携は近ごろ常識となっているが、国の政策の上でも、とくに地域での政策実施にあたって、さらにあらゆる分野での「教育」「生涯学習」を、長寿社会の健康とくに女性の健康のために、総合的に展開され、多くの機会を提供されるよう要望する。

すこやか八十子さんの年表

(80代の中間である85歳、1916年生まれを一応の基準として作成した)

年 代	時代の特記事項	女性の生活環境
1916 (大正5) 八十子さん出生 0歳	大正デモクラシー始まる／「婦人公論」 創刊／工場法施行	女性に選挙権なし。 長男子中心の明治民法。女の子は食生活でも下位に置かれた。合計特殊出生率は4を越え、5～6人の兄弟がふつう。
1922 (大正11) 八十子さん6歳 小学校入学	女性参政権を求める新婦人協会の演説会さかん 「女工哀史」(大正14. 細井和喜蔵)	
1928 (昭和3) 八十子さん12歳 小学校卒業 高等女学校入学 良妻賢母教育を受ける	軍国主義の足音高まる エログロ・ナンセンス (昭和5年流行語) 5・15事件 (1932)	当時の高等女学校生数は、小学生数の約1割。紡績女工となる女性も少なかった。人見絹江オリンピック女子400m世界新記録。 女学校時代には自由とおしゃれを楽しめた。
1933 (昭和8) 八十子さん17歳 高等女学校卒業 女性の職業は家事見習い or タイピスト、百貨店店員など	流行語に「非常時」登場 「国防」小説、歌謡曲などに「花嫁」ブーム (1934)	当時の高等教育女子進学率は、高女卒業生中約23%。しかし男子と同程度の大学への道はほとんど閉ざされていた。
1933 (昭和13) 八十子さん22歳 見合い結婚 三男(教員)の妻	日中戦争 (1937) この当時の流行語「銃後」「モンペ」「大陸の花嫁」「代用品」	まだ結婚式・披露宴は自宅が多いが、料亭、ホテルも使えた時代。 物資欠乏の兆し。
1939 (昭和14) 八十子さん23歳 第一子出生	ぜいたくは敵だ／一億一心／紀元二千六百年 (昭15)	日の丸弁当、ヤミ パーマ禁止
1941 (昭和16) 八十子さん25歳 第2子出生 (この世代の女性に戦争未亡人・戦争独身多し)	太平洋戦争 「生めよ殖やせよ国のため」「子宝報国」 「欲しがりません勝つまでは」(昭17)	肉なし日、月2回 (肉不売)
1943 (昭和18) 八十子さん27歳 第3子出生 (人によってはこの年齢で5～6人の母に) 4歳年上の夫、戦場へ。	学徒出陣 徴兵令は45歳まで延長	カボチャ栽培さかん 竹槍訓練、家庭菜園、買い出し 25才以上の女子、勤労挺身隊へ動員
1945 (昭和20) 八十子さん29歳	都会では空襲、焼け出され住宅難、壕舎ぐらし 「一億玉砕・本土決戦」 敗戦	ひめゆり部隊
1946 (昭和21) 八十子さん31歳 夫無事帰還 第4子 (S. 22) 第5子 (S. 24) ベビーブーマーとして誕生 第1子小学2年生	戦後初の総選挙 八十子さん31歳で子どもを背負って投票所へ (初の婦人参政権行使) 新憲法・民法改正 夫婦は同権を規定されたが	食糧難つづく、配給生活、タケノコ生活 「一票より一俵」 炊事は七輪 洗濯は井戸端 戦後初のPTA第1期生

<p>1956 (昭和31)</p> <p>八十子さん41歳</p> <p>すこやか家の末子6歳 (小学校)</p>	<p>「もはや戦後ではない」。国連加盟</p> <p>『太陽の季節』</p> <p>高度経済成長はじまる</p> <p>すこやか家、電化製品購入</p>	<p>「婦人の友」読者調査で洗濯機使用35%</p> <p>第一次主婦論争 ('55~'59)。第一次母親大会 ('55)</p> <p>三種の神器 (TV、電気冷蔵庫、電気洗濯機)</p>
<p>1964 (昭和39)</p> <p>八十子さん48歳</p> <p>末子16歳</p> <p>学費に追われる 更年期</p> <p>パートに出ようか</p>	<p>東京オリンピック、東海道新幹線開通、マイカー時代</p>	<p>主婦連10円牛乳運動</p> <p>主婦の関心は物価</p> <p>主婦のパート就労増加</p> <p>テレビ、主婦向け「モーニングショー」</p> <p>さかんに</p>
<p>1970 (昭和45)</p> <p>八十子さん54歳</p> <p>末子大学卒業</p> <p>夫は3年前定年 (第2の職場へ)</p> <p>孫育ての手伝い</p>	<p>70年安保</p> <p>消費者運動。反公害運動</p> <p>70年万博</p>	<p>新三種の神器 (カー、クーラー、カラーテレビ)</p> <p>ウーマンリブ</p>
<p>1975 (昭和50)</p> <p>八十子さん59歳</p>	<p>ベトナム戦争終結</p> <p>第1回サミット首脳会議 (仏)</p>	<p>国際婦人年。国連婦人の10年 ('76~'85)</p> <p>女性学はじまる</p>
<p>1985 (昭和60)</p> <p>八十子さん69歳</p> <p>生涯学習グループ、ボランティアグループに参加</p>	<p>日航ジャンボ機墜落</p> <p>「いじめ」問題</p> <p>エイズ問題</p>	<p>女子差別撤廃条約批准</p> <p>男女雇用機会均等法成立</p> <p>流行語「家庭内離婚」</p>
<p>1989 (昭和63・平成元年)</p> <p>八十子さん73歳</p> <p>この間夫の介護</p>	<p>ベルリンの壁崩壊、昭和天皇死去</p> <p>3%消費税</p>	<p>初のセクシュアル・ハラスメント福岡裁判 (提訴)</p> <p>介護問題ようやくクローズアップ</p>
<p>1995 (平成7)</p> <p>八十子さん79歳</p> <p>夫を見送る</p> <p>遺族年金が生活の支柱</p> <p>子どもの近くに住みひとり暮らし</p> <p>地域活動に参加</p>	<p>阪神・淡路大震災</p> <p>地下鉄サリン事件</p>	<p>第4回世界女性会議 (北京行動綱領採択)</p> <p>高校家庭科男女共修実施 ('94)</p>
<p>1999 (平成11)</p> <p>八十子さん84歳</p>	<p>金融界再編。リストラの波</p> <p>東海村核燃工場臨界事故</p>	<p>男女共同参画社会基本法成立</p>

参考文献

(協力 ゆのまえ知子)

樋口恵子『主婦が変わる時 (主婦年表)』(海竜社)

『サザエさんからいじわるばあさんへ (サザエさん年表)』(ドメス出版)

稲垣吉彦『流行語の昭和史』(読売新聞社)ほか

—80代以上健康女性の聞き取り調査—

彼女たちの一生・物語 10

沖藤 典子（著述業）

村岡 洋子（京都短期大学教授）

富安 兆子（北九州大学非常勤講師）

調査地域：全国

調査方法：質問紙により、「高齢社会をよくする女性の会」の会員が聞き取り調査、あるいは留置による本人自身の書き込み

調査対象：80歳以上で、概ね元気な女性

調査期間：平成12年9月—11月

調査数：213人

選別方法：4人の研究員（袖井孝子、富安兆子、村岡洋子、沖藤典子）が、それぞれにベスト2を選んだ。その結果、つぎのようになった。

4人が全員一致した人：2人

3人が一致した人：3人

2人が一致した人：13人

上記、18人を候補とした。

まとめるにあたっては、更年期、介護、食生活、人間関係、生きがいなどのキーワードから典型的な10例を選択した。

豊かな人間関係と活動力を持つ一人暮らし

82歳（大正7年9月9日生まれ）

京都市在住

I、現在の生活の概況。健康状況

健康状況

70歳の時ストレスから血圧が高くなりました。一過性ではあったものの、その後1日1回服薬しています。現在は安定しています。

歯は、治療してあるものが多いけれど、自分の歯が26本あります。

目は、78歳の時白内障の手術を両目にしました。現在不自由はありません。

耳は、老人性難聴が70歳から始まり、不自由を感じるようになり、現在補聴器を使っています。ホームドクターが徒歩3分の所におり（内科医）、何でも相談できます。

食生活

食生活としては、好き嫌いはありません。強いていえば、魚・肉類の生物は真冬しか食べません。朝食を大切にしっかり摂ります。野菜をたくさん、種類多く摂っています。肉類よりも魚類が多いです。酒は、自家製の梅酒を夏期に飲むくらいです。たばこは吸いません。

スポーツや趣味

スポーツらしいものはしていませんが、毎朝10分位の体操を20年近く欠かさずにやっています。趣味としては、縫い物が身につけています。

NHKの通信教育生涯学習を二科目位、この20年受講しています。あまり「モノ」にならないのですが、やっていないと不安になるのです。楽しみ生きがいとしては、キリスト教会に属し、信仰による仲間とボランティア活動に参加することです。

配食サービス月2回、老人ホーム訪問月1回、重度身障者施設訪問二カ月に1回やっています。

家族や友人の状況

一人暮らしをしています。二階建ての一戸家、一人暮らしには広いですが、借家です。

家族は同じ市内ですが、車で20分くらいかかります。交通機関を利用すれば45分。

年間を通して、正月は家族全員で数日を過ごします。数回は夕食会を持っています。なお、月数回は息子のつれあいと会っています。外で会ったり、訪ねてきてくれます。

息子夫婦と孫二人（男・社会人）、とても良い人たちに恵まれています。いずれ自立できなくなる時がきます。できるだけ、足手まといにならないでいたいと思います。

友人は100人以上でしょうか。近隣では50人位声をかけあいます。良く付き合う人は20人、教会関係、近隣、昔からの友人などです。会って言葉をかけあう、お茶を共にする人は多くいます。

現在の経済条件と仕事

収入は、国民年金、恩給扶助料など年間250万円位です。古い借家で家賃が安いので、贅沢しなればやっています。現在は無職です。ボランティアとして、前記の他に災害救済資金作りのケーキ焼き8名位で月1回、その他、外出としては、毎日曜日教会礼拝出席、女性会例会月1回、友人訪問、美術館など時に応じて出かけます。

家事

全部自分でしております。

好きなことば、モットー、信条など

信仰を持っているからでしょうか、聖書の一節「神を愛する者たち、つまり御計画に従って召された者たちには、万事が益となるように共に働くということ、わたしは知っています」（ローマの信徒への手紙、8章28節）を大切にしています。生涯に起こる良いこと悪いこと、すべてのことを益となして下さると信じて、境遇を前向きに過ごしてまいりました。

Ⅱ、誕生時・幼少の頃の生活と健康状態

出生地は、兵庫県養父郡八鹿町。その時、父35歳、母34歳でした。家業は農業です。

出生時の体重は普通で、大きな病気や怪我はありませんでした。しかし、苺の美味しい季節になると、よ

く扁桃腺を患った記憶があります。当時の家族は祖父、両親、姉妹の8人家族でした。

学校は好きで喜んで行きました。5、6年生になると、農繁期には妹（3歳）を連れて小学校に行ったことがあります。今思えばふしぎです。

Ⅲ、教育期と成人前期

健康状態とその頃の食生活

健康でした。大病や怪我はありませんでした。初潮は13歳でした。しかし、19歳位までは1年に1回か2回でした。

なんでも好き嫌いなくよく食べました。寄宿舎生活では、いわしの丸干しがよく出ました。嫌がらずに食べていました。外食した記憶はありません。酒、タバコはもつての他でした。

青春の思い出や遊び

燃えるような恋愛もなく、失恋の痛手も受けませんでした。

お正月は手製の羽子板で羽根つき、カルタ取り、百人一首などそんな時代でした。

平素は、学校が終わると、宿題もそこそこに、野山に谷川に、自然の中で夕方までよく遊びました。

家族関係

父は厳しい人でした。姉妹5人の中3人めがわたしでした。姉たちはよく面倒をみてくれました。わたしも妹たちを大切にしました。しかし、喧嘩もよくしました。友人を思いやる心はあったようでした。

仕事や印象的な出来事

小学校高学年から先生になりたいと思っていました。学校卒業の時、小学校教員免許状をいただき、5年勤めました（先生は中学教師免許のための進学をすすめたのですが）。人間関係のギクシャクなど思い当たりませんが、皆無ということはなかったでしょう。楽天的でした。

初めて就職した山村の小さな小学校で、迎えてくださった校長先生が開口一番、こういったのです。

「今この学校では女の先生はあなた一人です。どうぞ在職中に男の先生との間に、男女問題を起こさないでください」

こんな時代でした。当時小説などもよく読みましたが、（登場人物は）〇〇夫人とか**氏の妻など男性

に仕える女性で、今頭に浮かぶ女傑とは異なった女性像でした。

IV、家族形成期

結婚、出産、健康状態

23歳の時、27歳の男性と見合い結婚しました。縁故関係の人で京都に住みました。夫は二男で、親との同居の必要はありませんでした。二人とも健康で、結婚の翌年男児出産。お産は軽からず重からず普通でした。

息子1歳半に順調に育っていた矢先、夫に召集令状がきて、海軍に応召しました。敗戦の翌年南方から復員しましたが、結核に冒されていて、闘病の甲斐無く他界しました。夫33歳、わたし29歳、息子5歳でした。

食生活、遊び、家族状況など

戦時中から戦後は食料不足の時代で、何でも食べないと生きていけない時代でした。夫応召後、京都で暮らしていましたが、1年後郷里の兵庫県に疎開したので、食料は都市生活よりは良かったと思います。酒、タバコたしなまず。

夫が他界した後、息子の(中学)入学と同時に京都に戻り、遠縁に当たる家に間借り生活をし、自立のために洋裁学校に通い、勉強と育児と生活費かせぎに追われて、遊びやスポーツどころではありませんでした。

家族関係や仕事

女所帯の心配から、夫の家族もわたしの生家の両親も間借りの方が安心感があったようですが、わたしの希望により一戸建ての家に住むことになり、現在の借家に入る援助をしてくれました。両家ともよく応援してくれました。

洋裁学校で習った技を生かして、育児と勉強と弟子を養成しながらの洋服仕立て業で、軌道に乗るのに10年かかりました。育児との両立を考えて、家でできる仕事を選んだものの、商売気質を持たないわたしは、教員に復職の方が良かったのでは?などと思う時もありました。あまりにも労働が激しかったもので…。

もっとも印象的な出来事

洋裁学校に聖書の時間が週2時間あり、牧師からキリスト教の講義を受け、受洗したことです。夫も他界1月前に洗礼を受け、クリスチャンとして再出発しました。聖書と牧師と教友にめぐまれたことが、もっとも印象的な出来事です。

V、更年期

健康状態や更年期症状

健康状態は、働きすぎると疲れるますが、良好でした。あまり更年期症状らしいものも出ませんでした。少しはあったのですが、医者通いなどはありませんでした。閉経は54歳位でした。自活できるようになるために、5人姉妹の中で一番健康になるようにと、生んでくれた両親に感謝したものでした。

食生活や遊びスポーツなど

生活も落ち着き、息子も別に世帯を持ち、孫も二人さずかり、少しは、身体に心にゆとりができてきて、情報も多く入るようになり、食生活の大切さをますます考えるようになりました。嗜好品は紅茶です。紅茶の友は、あられ位。甘いものは買ってまで食べません。

40—60代の間に国内旅行を三十数回、北海道から沖縄まで全国を巡りました。

家族や友人、仕事

家族は、離れて生活していても、良い関係を持っています。孫たちもすくすくと成長し、おばあちゃん、おばあちゃんと慕ってくれ、まっとうに育ってくれたことは嬉しい限りです。

友人は、仕事によって客との関係で生まれた友情です。多くのことを教えられ、糧となりました。多い時には11人位のお弟子さんとともに仕事した関係者、教友で増した友人などです。

仕事は、50歳代で内弟子を置かなくなり、60歳を区切りに廃業届けを出しました。時代とともに、オーダーメイドは衰えてきたのです。どうしてもという客のためにかつて弟子だった人に依頼して、助けてもらいつつ少しの仕事を70歳まで続けました。

社会参加など

60歳代に少し身体にゆとりができた頃、市民新聞でボランティア大学の募集に目を止め、申し込みました。10回の講義を受けて卒業、続いてYWCAのボランティア大学の講義と実習を受け、関心を持ち、参加するようになりました。長いところでは、重度身障者施設訪問が22年になります。

介護経験

夫は入院でしたので、ずっと付き添ってはいました

が、介護体験はありません。

もっとも印象的な出来事

敬愛していた教友の大先輩の死にたびたび会うようになり、死について考えるようになりました。E. キューブラ・ロス著「死ぬ瞬間」、ポルトウル＝エ著「老いの意味」（沖藤、知りません。チェックお願いします）、柳田邦男著「死の医学への序章」などを読みました。

VI、そして今……

これまでの人生を振り返って、元気であることの精神的・身体的要因

精神的要因としては、「ストレスを早く解消する」、「人を見る時、視野を広くし、多様性を持って接する」「差別なく（老若男女）接する人をできるだけ多く持つ」ことだと思います。

身体的要因としては、食料不足の時代はやむを得なかったけれど、豊富になってからは、1日3色、食品は1日30種類を考えることにしています。スポーツらしいことはしていませんが、歩くことは多いです。朝、自己流体操、4種類、10分やっています。

社会的要因

信仰生活53年、30歳半ばから50歳位までは生活に追われて教会にも行けませんでした。息子が大学卒業した頃からは、心のゆとりができ、教会に行くようになりました。仕事ができなくても、教会生活、聖書の学びは、死ぬまで終わることがありません。

これまで一番してよかったこと

半生は、自分のこと、家庭のことばかり考えてきましたが、後半は些細なことながら、社会に還元できればと考え、ボランティアを始めたことです。身体が続く限り、続けたいと思います。趣味の生涯学習も年齢にとらわれずに続けたいと思っています。

これまで一番辛かったこと

29歳にしての、夫との死別です。生活を軌道に乗せるまで、あまりに辛くて、死にたいと思ったこともあります。30-40歳位の間です。

もし生まれ変われるとしたら

女で良いです。時代とともに男女差はなくなる？…

と思います。

82年前、山村で生まれました。現在のように情報のない時代ですので、世の中分からないままにノホホンと育ち、苦境に陥っては対策を練ったものです。もし生まれ変わるならば、もっと若い時から視点を高く持ち、先を見極めて努力したいと思います。

元気に生きるために後輩へのアドバイス

心身ともに健康であることの努力を怠らないことです。生きて入る限り、順境ばかりではなく、逆境にも見舞われます。これを乗り越える道を誤らないための、アドバイザーを持っていることです。

人生を振り返って

年を重ねるにつれて、“若い時の苦労は無駄ではなかった”と思えるようになりました。

夫の死は大変ショックでした。

無我夢中で生きてきて落ち着いた時、このことは夫の何よりの遺産だったと思うようになりました。健康であれば、どんな生活をして現在に至ったであろうか？などと考えることもあります。恐らくわたしは、夫の付属品で終り、不健康で成長も何もなかったと思います。

余生をより有意義に生き、周囲の人に感謝しつつ終わることができればと願っております。

【担当者感想】

29歳で夫と死別。その後の自活を求めての苦闘。ここにも戦争の悲劇があるし、誇り高く生きようとした女性の精神の軌跡は貴重なものである。

60歳で洋裁業を廃業し、その後は、生涯学習とボランティア活動。この60代、70代の活動と人間関係作りが、元気で自立心のある80代生活の基盤となっている。

豊かな人間関係と活動力を持つ一人暮らし

80歳 （大正9年3月29日生まれ）

札幌市在住

I、現在の生活の概況、健康状況

健康状況

脳神経外科（脳梗塞、高血圧、脊椎管狭窄症・腰部）

にかかっています。

歯は自分の歯が22本あります。

目は老眼と高血圧のため、眼底出血を一度起こしました。

耳は少し聞きづらけれど、年相応です。

食生活

飲酒喫煙はありません。好き嫌いもありません。塩分、糖分に注意しています。

スポーツや趣味

読書と刺繍です。

家族や友人の状況

現在一人暮らしです。

長男は千葉にいて、年に1、2回は接触します。二男は札幌にいて、月に2、3回、長女は東京にいて、2、3カ月に1回、二女は旭川にいて月に1回程度の接触があります。

長女が毎日のように電話をくれて、家族への要望はとくにありません。

友人や級友、昔の仕事仲間など多くおり、現在もよくつきあっています。近隣は両隣です。

現在の経済条件と仕事

年金が月約20万円、やや不足しています。

住宅は、持ち家で、104平方メートルあります。広すぎるとは思いますが、冷暖房その他、充分完備されていて、満足しています。

社会活動などとしては、腰、膝などの痛みのため、あまり外出はしません。友人との集まりには出かけますが。

家事

買い物だけは生協から週1回届けてもらうが、あとは全部自分でしています。

好きな言葉、モットー、信条など

「感謝」です。

II、誕生時・幼少の頃の生活と健康状態

出生地は、北海道河東郡士幌町です。その時、父33歳、母24歳でした。家業は、半農、半工です。

出生時の体重は850匁、普通です。子どもの頃の大

きな病気や怪我はありませんが、時々自家中毒を起しました。

現在両親は死亡しましたが、妹3人は健康です。

子どもの頃の、とくに印象的な出来事はありません。

III、教育期と成人前期

健康状態とその頃の食生活

大きな病気や怪我はありませんでした。

初潮は15歳でした。昔のことですから何の知識もなく、非常に驚いたことをよく覚えています。

食生活は、戦争の時代ですから、燕麦ご飯などを思い出しますが、それほどきつくはありませんでした。ぜんざいが10銭で、よく狸小路で食べたものです。おやつはその時期、その時期でおいもとかとうもろこし、ときにはりんご。昭和20年に田舎に疎開して、食べ物の苦しみは味わいませんでした。好き嫌いはありません。

青春の思い出や遊び

忠君愛国の時代でした。

スキーを数回しました。

家族関係や仕事

学校卒業と同時に家族と別れ、北大病院看護で4年を過ごし、その後就職しましたので、その間の家族関係は記すべきものはありません。友人は、現在に続く、多くの良い友を得ました。

仕事は叔母が北大にいたため、なんとなくです。

先輩、後輩の関係が非常に厳しく、礼儀を重んじる厳しい日々でした。大病院が少ない時代、地方から集まってくる重い患者が全快していくその喜び、また大病院を信じて手術を受けた人が、帰らぬ人になる辛さ、そのたびに涙が出てしまう若い頃でした。

もっとも印象的な出来事

太平洋戦争です。

IV、家族形成期

結婚、出産、健康状態

結婚は24歳、恋愛結婚でした。24歳の6月に結婚し、姑と夫との暮らしが始まりましたが、その年の12月、夫は南方戦に軍属として征きました。

姑と二人の生活で、25歳の8月に長男が生まれました。留守家族といわれたものです。

終戦を迎え、昭和21年5月、夫が帰ってきました。

後々わたしは、助産婦として20年勤務しましたが、両親で赤ちゃんの出生を喜ぶ顔を見て、この幸せをけして壊してはいけないと思いました。初産を一人で苦しんだ自身と比べてです。

その後、二男二女となり、子育ては今考えると夢中でした。

健康状態は、病気もありませんでした。

妊娠・出産は4回、第一子の時は少し時間がかかって重かったのですが、4人とも正常出産です。

食生活や遊び

夫の転勤で、海産物の多い釧路に行きましたので、料理なども教えていただき、多く食べるようになりました。

外食は家族で1カ月に2回程度出かけました。夫は小さい子どもたちを全員、ささやかながらも、必ず食事に連れ出してくれました。そのことが、現在子どもたちのお父さん大好きにつながっているのかもしれない。貧しかったのに……。

子どもが多かったので、行事にはたくさん巻き寿司やいなり寿司、お赤飯などを作りました。

もともとあまり魚が好きでなかったわたしですが、それからは、海を離れてからも、魚を食べるようになったのは、よかったと思います。

家族状況や仕事

夫は戦後病気で、脊椎カリエス、結核などになりました。家庭を手伝うこともあまりなく、同居の姑は8年病気で亡くなりました。その間は、友人との交際もほとんど手紙だけとなり、実親は遠くてほとんど1年に1、2回の行き来でした。

仕事は第一子の妊娠と同時に辞めました。その時わたしは、子どもには3歳まで絶対母親の膝が必要だと思っていたからです。現在考えると、そうでもないかもしれません。

子どもは小中学校の頃に仕事を頼まれましたが、家事に差し支えない程度にやりました。

もっとも印象的な出来事

洞爺丸遭難です。知人が亡くなりました。賑やかに出航した北洋船も沈みました。

V、更年期

健康状態や更年期症状

57歳の時、子宮体部ガン手術を受け、子宮を摘出しました。ごく初期で、その後約23年変わりありません。閉経は53歳です。

更年期症状としていろいろありましたが、とくに投薬など受けませんでした。

遊びやスポーツ、生きがいなど

41歳の時、ちょうど人員不足の時に古巣を訪れ、是非といわれて助産婦として復職しました。ですから、楽しむ余裕はありませんでした。

家族や友人、仕事など

子どもたちは、この忙しい中、それでも立派に成長してくれたと思っています。4人とも、それぞれ無事大学を終え、巣立ちました。わたしは再就職して、古い友人、新しい友人との関係が生まれました。

この時期仕事は一番大変でしたが、また一番充実した毎日だったと思います。

介護経験

夫は喉頭ガンの手術後、25年間、つぎつぎとガンの闘病生活でした。

介護体験といえるのは、その後期、わたしの退職後の14年間です。入退院を繰り返し、家庭で、気管口から吸引とか、食事など大変で、介護するよりもされる者の苦しさばかり考えさせられる年月でした。

姑の介護もしました。病院からもう手当ての方法はないといわれた胃ガンの姑を、9カ月介護しました。その時はわたしも若くて体力もありましたので、それほど大変さは感じませんでした。

もっとも印象的な出来事

夫の死です。77歳でした。わたしは74歳でした。

VI、そして今……

これまでの人生を振り返って、元気であることの精神的・身体的要因

精神的要因としては、いやなことはなるべく忘れるようにつとめることです。

身体的要因としては、いろいろな病名がついている

のに、元気でへこたれない体に育ててくれた親に感謝です。

食生活では、土曜日の夕食、配食サービスを受けています。平常は、食べなければと思って、一人分作るのはつまらないと思いながらやっています。

社会的要因

何事かあると、すぐみんなで心配してくださる友人、そして助けを出してくれる友人が、たくさんいます。でも、近頃は痛みばかりで、人様のお役に立つようなことは何もできません。

これまで一番してよかったこと

助産婦になったことです。親の勧めでなったので、若い頃はあまり好きではなかったのですが、ある年齢になって、とてもすばらしい仕事だと思うようになりました。

新しい生命に接する喜びは、何物にもたとえられない感動です。

でも近頃の出生率を見るにつけ、日本は滅びないかしらと思ったりします。

これまで一番辛かったこと

夫が声を失ったことです。気道発声ができるまでの期間です。

もし生まれ変わるとしたら

男を生きてみたいと思います、やはり女がいいと思います。

相手を思いやる心を持った人のたくさんいる世の中がいいですね。

夫ももう少し健康な人だったらと思います。

元気に生きるために、後輩へのアドバイス

くよくよしないことです。

人生を振り返って

年をとってみななければ分からないことがたくさんあります。

昔の女の人たちは、自分の価値を認めようとしなかったように思います。

よく若い人が退職する時挨拶にきて、こういいます。「これからは夫に食べさせてもらいます」と。わたしはいつも、家事労働を計算すれば、けしてそんな言葉は出ないといい続けました。

わたしの何年かは、少しは他の人のためにもなれた人生ではなかったかと思います。よく働いたとも思います。

【担当者感想】

40歳から再就職したことは、どれほどこの人の人生の幅を広げただろうか。経済的にも精神的にも、人生を豊にし、その人的財産が現在の自立生活を可能にしている。

身体的にはいささか困難を抱えているようだが、同じ市に住んでいる子どもと同居するつもりはないようだ。その自立心、覚悟の強さに打たれる。夫の介護に苦労したことが、その覚悟のもとになっているのだろうか。

(以上担当 沖藤 典子)

夫の死、失職のため家計を背負って働き通し、退職後、ボランティアに女性問題に

85歳 (大正5年11月4日生れ)

小田原在住

I. 現在の生活の概況、健康状況

健康状況

持病なし

食生活

野菜を中心に背の青い魚を。飲酒喫煙はしません。

スポーツや趣味

洋らん栽培(約150坪)、同好会、百人一首同好会。共に私が発足させました。

家族や友人、社会活動について

同居の家族は、長男夫婦(65歳)、三人の老人ぐらしです。別居の家族は、二男(ハワイ)と孫がブラジル・サンパウロに在住しています。

家族にいたわられ、さからわずに何でもハイハイと言っています。

現在、父母は死去。姉妹三人で楽しく旅行等しています。(同市内に住む70歳と75歳)

付き合う友人は同好会員が7,80名、隣近所の人とも

よく話します。

現在の経済的条件・仕事・社会活動

住宅は長男が建てた小田原駅近くの高台にあり、満足しています。収入は、自分の教師歴34年、市議員16年の年金、亡夫の軍人恩給、厚生年金（遺族）等、計60万円あり充分です。

仕事はもうしていませんが、趣味の会の定例会に出席し、一日1000歩を目標に散歩しています。（なかなか難しいですね）

家事

自分の洗濯、掃除、買い物等、なるべく自分のことは自分でしていますが、炊事には手を出さず、完全に食べさせてもらっています。

好きな言葉、モットー、信条等

日々是好日。今では、自己の主張をしない。

II. 誕生時・幼少の頃の生活と健康状態

出生地は、朝鮮・平壤泉町。誕生時の父の年齢38歳、母33歳、出生時の体重は普通、健康状態は良好で大きな病気や怪我はありませんでした。その頃の父の職業は、小さな貿易商でした。

III. 教育期と成人前期

健康と食生活

健康は優良。初潮は6年生の時、母に教えられていたので驚きませんでした。

食生活は一汁一菜程度で何の不満もありませんでした。おやつはなし、酒・煙草嗜みません。

青春の思い出や遊び、家族関係

朝鮮で、冬は漢口でスケートをしたり、夜は近所の人達とペチカのある部屋で百人一首のかるたとり、お陰で現在初段です。

満洲事変の慰問文のやり取りで、結婚に発展。恋愛とまではいきませんが尊敬の念を持っていました。

経済的には豊かではありませんでしたが、皆と仲良く優しく育てられ、楽しい思い出のみが残っています。

IV. 家族形成期

結婚・健康状態・出産・食生活

結婚：慰問文のやり取りが結婚に結び付きました。

健康・生理は至って順調。お産も軽いでした。

食生活も何でもよく食べました。

家族関係・仕事・家事育児との両立

軍人である夫と、小倉、大阪へ転勤しましたが姑と同居はしませんでした。夫の両親には感謝し大切にしました。小遣いを送って悦ばれました。

職業軍人であった夫（陸軍大尉）が終戦と同時にマッカーサー指令で公職追放となり、郷里へ帰ったところ、夫の恩師が、「奥さんを代用教員に」といわれ、その後、給料をもらいながら、横浜国大に通って正規の教諭になり、34年間勤務することができました。教員になった頃、下の男の子は一年生で、犬を飼ってやり、よく聞き分けて、留守番をしてくれました。

遊びやスポーツ、楽しみや生きがい人生の目標

今はスポーツもしませんが、教員時代、卓球の県代表で福岡遠征にいったことがあります。

人生目標としては、自分も大切だが、相手の気持ちになって仲良く付き合うことです。

最も印象的な出来ごと

職業軍人であった夫が終戦と同時に職を失ったこと。夫の恩師が代用教員の職を世話して下さったこと。

教員退職後、地域の人に推されて、小田原で初の女性市議員になったことです。（婦人会長も兼任していましたが、早い時期に辞退・交代しました。

V. 更年期

健康状態、更年期の症状と対処法・食生活

いたって健康、更年期なんか知りません。

食生活は別に変わりませんが、あっさりした野菜類がよくなりました。

遊びやスポーツ、楽しみや生きがい

家族で温泉に行ったり。生きがいは子供の成長、孫の成長、教え子の成功です。

仕事・社会参加・介護体験の有無

教師を退職、市議員となり、4期16年勤め78歳

で後に続く女性にバトンタッチしました。
介護体験はありません。

最も印象的な出来事・影響を受けた人や書物

ただ一人の女性議員になったこと。幸せなことに、知名度の高い女性とお付き合いさせて頂き、その方々の書物を読んでいること、例えば、「女性の生き方」「老いをいかに生きるか」等。

VI. そして今……

これまでの人生を振り返って、今元気であることの精神的、身体的、社会的要因

まず健康、健康的な食生活と、スポーツの趣味を持つことです。

次に人間関係（謙虚に友達をたてること）だと思います。威張らず、骨身を惜しまずに相手の話を聞いてあげることです。ボランティアの協力員20名と共に「悩みのダイアル」を発足させました。一昨年には、川崎に通ってカウンセラーの資格をとりました。

これまでで一番してよかったこと、辛かったことは？

小田原市で初の女性議員として36名中只一人選出され、16年間、男女平等、女性の地位向上に努力、実を挙げたこと。

辛かったことは思い出せません。

もし、生まれ変われるとしたら

女、男どちらでもよいです。私のことだからその立場で生きるでしょう。

元気に生きるための後輩へのアドバイス

まず健康、人に明るく接する。身ぎれいにする。誰とでも快くにこやかに挨拶できるように心掛ける。相手の身になって話を聞いてあげることです。

人生を振り返って

夫の追放で途方に暮れたことなど、辛いといえば辛いことですが、そのことによって、かえって奮い立たせられたと思っています。くよくよしないことが大切です。顧みれば「我が人生に悔いなし」です。

子供も立派に成長、今では「老後をいかに過ごすか」が課題で、毎日穏やかに過ごしていただけるのには感謝、感謝。家族・友人・社会の人々のおかげさまだと思っています。今は健康ですが、今後幾つまで生きられる

でしょうか。

【担当者感想】

教育を受けていないのに、代用教員にしてもらったことに発奮して、家庭を持ちながら、国立大学へ通って教諭の資格を取ったのは立派である。積極的で頭脳明晰なひとでありながら、他人に対して思いやりがあり、優しい点で、人びとの支持をえて初の女性議員になるという快挙も成し遂げ、16年もの間男女同権、女性の地位向上に実績を上げたと思われる。

趣味の会や悩みのダイアルの設立、80歳を過ぎてカウンセラーの資格を取るなど、止まる所を知らず次々と前進していく意欲は見事である。

夫の死、失職のため家計を背負って働き通し、退職後、ボランティアに女性問題に

82歳（大正7年4月11日生れ）

高知県安芸市在住

I. 現在の生活の概況

かかっている医療機関は安芸市博愛病院。20年前、心筋硬塞で倒れました。以後一度も再発しませんが、高血圧で診療してもらっています。

食生活

何でも食べます。一日25～30品目を少しずつ食べるようにしています。その日食べたものは記録しておきます。

スポーツ、趣味、楽しみや生き甲斐

10年前までは旅行をよくしました。今は近所の散歩程度。「わすれな草」（ボランティアが運営する痴呆性老人のためのデイサービス、現在の代表）で仲間たちと歌ったりしゃべったりするのが生き甲斐です。

現在の家族や友人、経済的条件と社会活動

独居です。

別居の家族は息子は神戸在住で年2回ぐらい会います。娘は車で5分ぐらいの所に住んでいて、毎日会います。家族への思いは、離れていても元気に暮らしていれば、それで上等です。

付き合う人は主に「忘れな草」の人達で、約15人のボランティアの人達とは、何でも心おき無く話せる最高の友人たちです。

年金は18万。家は少し古くなりましたが満足しています。

週に4日は「わすれな草」へボランティアに通っています。その他の1日は娘夫婦とドライブをしています。

家事

全部自分でします。それが楽しみの一つです。

好きな言葉・モットー

“いつも心に微笑みを”

“今日出来ることは明日へおくらない”

II. 誕生時・幼少の頃の生活と健康状態・家族関係と印象的な出来事

出生地は高知県安芸市川北

父母の職業は農業でした。

出生時の体重は普通と聞いています。

子供の頃は大変痩せていて養母がそれを苦にしました。病気も度々してお金がいって苦労したと思います。

一歳に満たない時に実母が病身のため真貝家へ養女に出されました。そこでは一人子で、貧乏でしたがたいへん大事に育てられました。しかし、辛抱強くなり、泣かない子供だったと言うことです。

最も印象的な出来事は、田んぼの中で盥に寝かされていて、バタバタしてひっくり返り仮死状態になった（当時、農家の赤ん坊は親が農作業をしている時は盥にいれておかれた）と幾度も話を聞かされたことです。

III. 教育期と成人前期

健康でした。初潮は14歳。

恋愛や失恋の思い出はなく“私の青春は暗かった”でした。

食生活は貧しく、何か行事の時は、皿鉢料理（刺身や寿司等）のご馳走が出るのでそれが楽しみでした。おやつは一日一銭で駄菓子を買っていました。

家族は祖母と二人暮らしでしたが、淋しいと思った

ことはありません。

本が好きで、古今の名作を手当たり次第に借りて読んでいました。一方で通信教育で教員免許を取ることに熱中していました。

IV. 家族形成期

結婚・健康状態・出産・家族関係

19歳で結婚、ただ一回の見合いでした。その頃は友達も同じでそんなものだと思っていました。結婚生活の評価は“中の下”。

健康で生理も順調でした。

昭和15年に長女が生まれ、翌16年主人は出征し、21年に結核に患って帰還し、24年には長男が誕生しました。しかし、33年、長男が7歳の時、主人は死亡しました。

主人との生活は短く14年間、戦中戦後、あっという間でした。

仕事・最も印象的な出来事

夫の死と、その後の生活の責任の重さに、泣くゆとりもありませんでした。

臨時教員として教職につきましたが、幼い子供達を祖母（義理の）に預けて漁村や山村の僻地に赴任し、辛い思いをしました。

V. 更年期

健康状態・食生活

高血圧で医者にかかったため、食生活には充分注意し、何でも食べて小食にし、間食は一切しませんでした。

遊びやスポーツ、楽しみや生き甲斐

教職25年、退職してから宿題塾15年、辛いことは覚えていません。楽しかった。

「わすれな草」のボランティアを12年、今はこれが、生き甲斐です。

介護体験の有無・最も印象的な出来事・影響を受けた人

私と二人の子を育ててくれた祖母は96歳で亡くなりました。家で死にたいと言っていたので、家で2ヶ月介護し、眠るように逝きました。

最も影響を受けた人は「忘れな草」を民間の一にか

ら始められた渡辺さん。元小学校教師で71歳からこの事業を始め、常時6～7人を預かり、ボランティアたちで世話をこられました。

土佐のマリア・テレサと言われ、スウェーデンから表彰されたこともあります。

この人のおかげで老年期を元気に張り切って暮らせます。毎日、遺影の前で、“今日も「わすれな草」を守ってください”と祈る時、すがすがしい気分になります。

VI. そして今

今元気でいられる精神的・身体的・社会的要因

幼児期に実父母と別れ、養父母とも別れ、結婚生活も短く、苦勞が多く鍛えられたからだと思います。何でも良い方へ良い方へと考えることにしています。

いわゆるスポーツは駄目ですが、健康体操や散歩を心掛けています。

「わすれな草」に参加し、その中で同志的な友人達に恵まれたのが社会的要因でしょう。

これまでで一番してよかった事・辛かった事

「わすれな草」で皆と12年間仲良く暮らしたことです。これからも、命ある限り続けたい。

辛かったのは、夫の死、子供を預けての単身赴任、臨時教員の給料4000円で一家を養わねばならなかったことです。

もし生まれ変われるとしたら

女性に生まれて、大恋愛の末の結婚をしたい。

元気に生きるための後輩へのアドバイス

- 早くから一生やっていける趣味を持つこと。
- 何でもその時その時を一生懸命生きること。

人生を振り返って

いろいろありましたが、“終りよければ全てよし”と言われる通り、後悔はありませんし誇りをもっております。自分一人で二人の子供を育てたのですが、それもあまり苦しいと思わなかったことありません。今、小さい家に年金暮らしで一人おりますが、寂しいとも思いません。

昔は難しい本もたくさん読みましたが、それが人生の転機となることは無く、今も本は好きなので月に4、5冊は買います。向上はしませんが、気分転換になり

満足して暮らしています。

【担当者感想】

肉親の縁も薄く（養父母と別れた経過は不明だが）、夫も早くに亡くして、通信教育でとった資格で代用教員で一家を養ってきた。職業上でも、山間僻地に赴任されるなど恵まれていない。それでも現在、心を許し合う同志的仲間を得て、“終りよければ…”と言える最高の人生を送っている。全て自分の力で獲得したものであり、共に生きる仲間と社会に役立つ社会活動の意味を改めて感じた。

82歳で介護する側に回っているのも立派で、老いることのリスクとは無縁の人である。

この二人は、教育や資格に恵まれていないにも関わらず、自助努力で仕事を獲得した点でも共通点があり、ここに採り上げた。

長男の「嫁」として家族に尽くして生きる ー今は幸せに暮らしている

90歳（明治43年6月12日生まれ）

東京都中野区在住

I. 現在の生活の概況

健康状態

医療機関は近くの診療所（中野の共立病院所属）、近いし、親切だし、夫のいた頃から10年間ずっとかかっています。

持病は心不全と言われ投薬を受けています。高血圧気味。

歯は元来丈夫で抜けているものもありますが、受診の気はない。目は88歳で両眼白内障手術で一週間入院し、現在月に一度の受診中です。

補聴器は使っていませんが最近少し耳が遠くなったと言われます。

食生活

果物なしではいられませんが甘いものは好みません。肉類もあまり食べず、若いときは小魚の唐揚げの酢漬けが好物でしたが、今は歯がついていかず残念です。牛乳・ヨーグルトは欠かさぬよう気を付けています。

スポーツや趣味

新聞や印刷物は、見辛くなったが勤めて見るようにしています。テレビはニュースや自然のもの旅番組等を見ます。見たいものがない時は、呆け防止のため、テレビやラジオ等の放送大学の画面を一日中付けています。

現在の家族関係

一人住まいです。昭和17年からの旧屋です。昭和45年に退職金を元にして、浦和に同居用に二世帯住宅を建て、現在長男一家が住んでいます。住み慣れた住居で暮らしたいのでいく気はありません。

別居の家族は、長男が浦和（夫婦は札幌に転勤）、出張の度に月に一度くらいは顔出しし経済的にも援助してくれます。

二男は千葉郊外、三男は世田谷区で割りに間遠く、世代の考え方の相違も感じています。

長女は板橋区、二女は最近都内から埼玉県に転居しましたが、二人とも割りに顔を出します。

友人・近隣・よく付き合う人びと

近所で古いつき合いの人達も亡くなって寂しくなりました。でも、その家族の方々が時折、野菜や花など下さり、こちらもお裾分けします。

昔から人の出入りは多く頂きものが多くて一人では処理しきれないので皆さんに差し上げては、お礼の電話等、懐かしい声が聞けるのが嬉しい。

老人会等に参加するのは好きではないし、入る気もありません。

経済的条件、現在の仕事、社会活動

夫が77歳まで働いた遺族年金と国民年金、経済的にも自立できて有り難いと思います。しかし、役所の間違いで、遺族年金と厚生年金の二種の寡婦年金が5年位重複して払い込まれ、その分を返せといわれました。この年になって、借金の形で残して死にたくないの、分割で返済しているのが後一年残っています。自分の不注意でもないのにと腹立たしい思いがします。

外出しての活動はもう無理なので、「難民を支える会」や青梅の老人ホーム、お布施等、寄付をしています。娘たち達から見ると、人には気軽に財布を開き過ぎで少しはこちらに回してくれても…とと思っているようです。

家事

一切自分でしています。介護保険も未申請、外部のサービスも受けていません。特に下着の洗濯は家人にもさせません。“立つ鳥は後を濁さず”と旅行前には洗濯や片づけものをします。

以前お医者様に往診を頼んだ時、散らかっているのが気になって家族に身の片付けを頼み迷惑をかけました。我ながら融通が利かないと思います。

好きな言葉、モットー

“立つ鳥は後を濁さず” “情けは人のためならず” “人事を尽くして天命を待つ”、“神はお見通し”。

II. 誕生時・幼少の頃

出生地は静岡県沼津市三枚橋町、父の職業は半官半農ではなかったかと思います。自宅出産でしたが体重は分かりません。

割合丈夫だったと思います。きょうだいもなくなっています。

家族関係は、兄二人、姉一人、妹一人の五人きょうだいです。

印象的だった出来事は、近くの鹿野川の洪水で浸水し、近くの寺の堂に避難したことです。

小学校二年生頃から竈でご飯炊きをしました。

III. 教育期の健康状態・恋愛・青春の思い出

割合丈夫だったと思うが忘れてしまいました。

娘時代に千葉で新聞記者だった兄の世話のために上京しました。一枚の新聞を作るのにも多くの人手と労苦があると、新聞を踏んだり跨いだりすることを厳しく許されず、その体験が後に活字に目を向ける事に繋がったようです。

食生活・遊びやスポーツ・家族関係

父親は酒は飲みませんでしたが、兄達の酒好きに苦勞したこともあり、酒飲みは嫌いです。

行事食は母がよく手作りしてくれ、十五夜のお供え等まで記憶があります。

沼津港が近く、魚がよく手に入り、小魚を骨ごと食べさせられ、今から思えば幸いでした。

兄の不規則な生活の世話で、自分の為に遊んだ記憶はありません。

女学校へも行かなかったので、小学時代の特定の友人と長く付き合いました。

仕事・最も印象的な出来事

娘の頃。日本刺繍を習っていました。

14歳ごろの父親の死亡。関東大震災のすぐ後でした。地震は伊豆にも影響し、今、熱海へ行く度に間の前で、家が流されていくのを見た記憶が蘇ります。

IV. 家族形成期

結婚、健康状態・生理、妊娠・出産

23歳、文化サークルの仲間と恋愛結婚でした。すでに夫の両親が結婚相手を決めていたので反対され、ずいぶん辛く当たられました。長男のつれあいだということで、新婚当初から仕送りし、同居、看取りなど苦勞の連続でした。

生来丈夫な方だったらしく出産も産婆さんだったし、“産めよ増やせよ”の時代でした。物資不足の時代、少し体重不足の子もいましたが、皆成人しました。

出産は、長女：昭和10年、二女：昭和14年、まだゆったりした時代でしたが、夫の両親の干渉が重荷でした。次いで、長男：昭和16年、二男：昭和18年、三男：昭和22年、この頃は、時代のせいもあって体を休めることができず辛かったです。

食生活、遊びやスポーツ、家族関係、仕事

戦中戦後の食料の調達之苦勞は筆舌に尽くしがたく、“どんぐりの粉”まで食料の足しにしました。自分の子供達のみならず、戦死した夫の弟の妻子や、兄の遺児、知人の母子など、好むと好まざるとに関わらず、囲い込むようになり、品物を食料品に換える為、子供連れで買い出し列車に乗りました。

生活の収入を得るために働く、弟の妻や知人の奥さんの子供を預かり、男6人、女2人の子供の面倒や隣に移り住んだ夫の両親への配慮、とにかく無我夢中の毎日でした。

夫は仕事一筋で体も弱い方（結核で転地療養していたこともあった）でしたから、家庭参加はほとんどなく、経済的な面での協力だけでした。なにかにつけて、自分の支えになってくれたのは、自分の姉妹でした。義弟が事業に失敗して、知らないうちに我が家が抵当に入っており、競売の通知が来てびっくりしたこともありましたが、これも姉が助けてくれました。

上のような事情で、就業したことはありません。

最も印象的な出来事

村上リウ先生の源氏物語(百貨店のカルチャー教室)の講義に20年間最後まで通いました。「村上源氏」といわれる、物語に寄せての人生講義、女の生き方といえるものでした。

斎藤栄三郎氏の経済の話。

特定の宗教は持ちませんが、人間を越えた大きな力としての神仏への畏敬の念は持っています。「心の中に信ずる仏あり」と思っています。困った時にはどこからか助けられました。

V. 更年期

健康状態、更年期の対処法、食生活

娘や息子の進学・就職、在宅で書き物をする夫の世話、高齢の姑との同居、寝込んだり落ち込んでいる余裕はありませんでした。

食事は、全て自分の手作りでした。

遊びやスポーツ、楽しみや生き甲斐

旅行も含め、外出すること。知人のグループ旅行で見たり聞いたり食したりの旅が楽しみでした。夫は在宅が多かったのですが独身の娘がいたので外出しやすかったです。

なかなか思うようにはいきませんでした。好奇心旺盛なので、映画、観劇、コンサート、駅弁の催し、カルチャー教室等にも出掛けていきました。スポーツはしません。

家族・友人関係、仕事

兄達は早くに亡くなったので姉妹とのつき合いが濃く、その子供達ともよい関係が続いています。小学一年生からの80年からの友がいましたが、最近では鬱状態になり、話が合わなくなっていました。

主婦として、病弱の夫と夫の両親との同居、介護、育児、やりくりを追われ、近くに住む親族への手伝い、気配りと大変でした。食糧難の時代に戦死した義弟の妻子、知人の母子と10年間同居していたことは、町内でも不思議の1つといわれていました。体力に恵まれていたお陰でしょう。

介護体験

舅・姑：明治男の頑固親父の舅、孫のおむつを換えたことのない姑を、同居して介護しました。

夫は生来病弱で、20歳まで生きられないといわれた人で、結核で入院したこともあり、いろいろの病気を重ねながら、平成2年82歳で亡くなりました。最後の3年間は寝たきりで、自宅療養・家族介護の後入院、付き添いさんを頼んで貯金を使い果たした後、亡くなりました。

まじめで、家族のために働き、働くことが趣味といわれた人ですが、その分、医療費で使い果たしたというところでしょうか。

印象的な出来事

自分に辛かった舅・姑との同居と世話と介護。

伊勢湾台風で床上浸水の被害に遭ったこと。

何よりも、戦争の体験で、バケツリレーや食料買い出し、疎開した子供への思い、義弟の戦死などです。

VI. そして今

今、元気に暮らせる精神的・身体的・社会的要因
精神的要因：戦中戦後の物資不足の辛い厳しい時代を切り抜けてきたことが心の支えになって、困った時も自分で何とかするのは、と頑張れたのだと思います。何でもはなせる妹がいてくれたこともその一つです。一昨年に亡くなって、本当に寂しいです。

「嫁」という名の下に、苦勞させられたので、意識して「嫁」という言葉は使わないし、世話になりたいとも思いません。

身体的要因：幼少時、小魚を骨毎食べさせられたのがよかった、と思います。歯が丈夫なのもその影響でしょう。父が武士の末裔だったこともあって、物を粗末にすること、無駄をすることに本当に厳しく、捨てられないので、無理して食べたのもいい教訓だったかも。

社会的要因：物心ともに支えてくれた自分の姉妹がいたこと、二女できょうだいの真ん中であり、好奇心と体力と頑張りやであったこと、等が影響していると思います。

小さい時に、母から、よく“御飯を多めに炊いて、人に施しを”といわれて育ったことが感謝に繋がっているのではないのでしょうか。母もわりと早くに亡くなり、育ての親である伯母の躰も厳しいでした。

これまでにしてよかったこと、辛かったこと

「天知る、地知る、我知る」、できることをただけです。これからは、いつどうなるか分かりません。

90歳も半ばを過ぎ、終わりも近いような気がします。「なるようになる」だけですね。ただ、夫の法事と年金の返済が後もう一回だけ残っているのもう一年何とか頑張りたいです。

辛かったことは、やはり戦中戦後の諸体験でした。3月10日の大空襲では家屋は爆風を免れたものの、疎開していた家財や貴重品は消失、命からがらでした。大震災、空襲と大きな災難に生き残れたのも全て神仏の加護と感謝し、今は迷惑をかけずに天寿を全うしたいと願うのみです。

もし、生まれ変われるとしたら

やはり女がいいです。今の若い男性の行動は分かりません。

元気に生きるための後輩へのアドバイス

○何でも見てみよう、やってみよう、がんばろう。食糧難の時代、道にとりもろこしを植え、僅かな土地も耕して排泄物を肥料にしました。農業は素人でしたが、やるっきやなかったから。

○金は天下の廻りもの。困った時にはどこからか助けが来ます。特定の宗教には属さなくても仏は心の中にあるのです。

○命を粗末にしないで、戦争で亡くなった人達のことを思うと、殺人の多い今の世は…

人生を振り返って

夫を亡くしてひとり暮らしになって10年、88歳で白内障の手術が成功したおかげで、不自由ながら診療所からいただく薬と年金と住み慣れた古い我が家で、テレビの音を大きくしてもだれにも文句をいわれることもなく、適当な時間に適当に食べ、気ままに生活しています。月に一回ぐらい痛い足が楽になったら、顔馴染みの人と温泉に行っておしゃべりするのが何よりも楽しみです。デイサービスや老人会は煩わしくて参加したくありません。

以前、階段から転げ落ちたりして救急車に二度乗っているの、周囲は三度目が…とうるさいですが、車窓から眺めているだけでも旅は楽しみです。

家は本当のボロ家で、あちこちを補修すれば便利になると言われますが、先も見えているし、私が死ねば壊す家だから、変化は望まず、雨露さえ凌げればもういじりたくありません。

今の世の中、何でももったいなく無駄が多くどうかなくなってしまわないかと心配です。苦勞はしまし

たが辛い事は消えて行き、経済的にも子供に頭を下げずに済み、感謝しています。介護保険のサービスを受ける気はありません。

【担当者感想】

一見、典型的な「日本の嫁」いちだいきのように見える。夫の親の反対を押し切って結婚したために親からことさらに辛く当たられながらも親と同居して面倒を見、介護し、さらに戦中戦後の食料難の時代にも夫の家族・親戚を抱え込んでその世話に、買い出しに、家庭菜園造りに孤軍奮闘した。このときの苦しさはこのアンケートの中に何度も繰り返し語られている。

しかしこの人の積極的で前向きの、何より自分の人生を自分のものとして生きようとする一種の自立の精神が、90年を意味のあるものに変換・結実している。

震災、父母の早逝、戦争、と多すぎるほどの厄災もこの人のいう通り、心を鍛える方に働いたようである。

女学校も行かず寸暇も無いと言いながら、カルチャーセンターとはいえ、村山源氏や斎藤栄三郎の経済論を読み、一杯の好奇心で、その中から自分に必要なものを吸収していつている。子供にも特に頼らず、デイサービスや老人会にも参加せず、気ままな一人暮らしを楽しみ、自分なりの人間関係と発散の方法を持っているのも、その貴重さを十分に実感しているからであろう。

「嫁」という言葉は絶対使いたくないし、世話にもなりたくないという強い意志はストレートに伝わって来て、このような女の生活が、今後あってはならないと思うが人生の終わりの時期を自立して、自分の思うままに生きる事ができ、この人にとっては90年の人生の長さはそれなりの意味を持っているのだろう。

恋愛結婚をした夫は病弱で家庭参加もなく、結構手が掛かったようだが、それなりに精神的には支えになっていたのかもしれない。何より、「子供に頭を下げなくてもよい」経済的自立が確保できているのは夫の大きな遺産であり、年金の持つ意味を改めて感じる。夫の病気で蓄財を使い果たしても年金は残るのだから。

夫の法事と年金の借りを返すのにもう一年がんばりたい、というのもこの人らしい。

長男の「嫁」として家族に尽くして生きる ー今は幸せに暮らしている

81歳 (大正8年9月28日生れ)

秋田県由利郡岩城町在住

I. 現在の生活、健康状態、食生活、スポーツ・趣味

老化現象で、持病は腰痛です。歯は義歯、目も霞むし、耳も少々遠くなりました。

かかりつけの病院は、国立道川病院の整形外科と個人病院(風平病院)の内科です。

食生活で、好きなものは、魚類、野菜、果物類、気をつけていることは、バランスよく食べることです。飲酒・喫煙はしません。

スポーツは特別しませんが、畑仕事、花作りが楽しみ、趣味は、書道・読書。これに加えて、働くこと、特に食事作りが生き甲斐です。

現在の家族関係、家族への思い・要望、友人

一人暮らしです。一戸建てに住んでいます。

長男夫婦は秋田市におり、週1、2回出会います。長女は福島に住み月1回、二女はフランスにおりますので、数年に一度程出会います。

老齢になれば同居が望ましいと思っています。

友人は、時折出会う人が10人ぐらい、ごく親しい人は2、3人でしょうか。近隣で付き合っているのは、10数人はいます。

現在の経済条件

厚生年金と国民年金を併せて月額24万円。

不動産収入・貯金利子が年 250万位です。

仕事、社会活動、家事をどこまでしているか

老人クラブ副会長を勤め、近隣公民館などの各種会場に月に4回～5回出席します。

家事では、炊事・洗濯は自分でしますが、掃除・買い物は親戚に来てくれる人がいるので時折頼むこともあります。家事サービスは利用していません。

好きな言葉・モットー

好きな言葉は“迷いなき人生などなし”、“吾がまなこ衰うる日の声凛とせよ”です。

モットーは、“やるべきこと、目標と決めたことはやり通す。”と決めています。

II. 誕生時・幼少の頃の生活と健康

出生地は、秋田県由利郡松が崎村、出生時の父の年齢26歳、母の年齢22歳、父母の職業は農業でした。出生時の体重は小さい方でしたが、健康は普通で病気や怪我はしませんでした。

家族関係、最も印象的な出来事

家族は、祖父母、両親きょうだい5人です。(妹4人、弟1人)

印象的な出来事は、祖父母の死亡と葬儀、村中の人が集まり、長い行列が続きました。

もう一つは、村人の海難事故でした。海が荒れだし、浜辺に集まった村人や家族の見ている先で船が次々に沈み、泣き叫んでいた家族の声が耳に焼き付いています。

III. 教育期の生活

健康でした。初潮は16歳、親の指導があったので特別なことはありませんでした。

恋愛や失恋はなしです。

食生活：日常食、御飯・味噌汁・塩魚・野菜

行事食は、赤飯・お頭つきの魚・煮しめ。

おやつは、駄菓子・さつまいも・おにぎり、野山の草木の実、良く食べた物は、ぼた餅、あられ、嫌いなものは特にありませんがサメはあまり好きでは無かったです。

遊びやスポーツ：小さい頃は、鬼ごっこ、お手玉、千代紙(人形)、ベースボール等を学校や近所の友達と。楽しみは山野に木の実をとりに行くことでした。

家族関係は、祖父母、父母、きょうだい5人、きょうだいと友人で楽しく遊びました。

仕事は小学生の頃からの希望で教師になりました。伯父に教師がいたので影響を受けました。

最も影響を受けた人は、小学生時代の恩師で、職場の人間関係は良好でした。

最も印象的な出来事は、学生時代に戦時訓練を受けたこと、土崎の空襲、終戦です。

IV. 家族形成期

結婚、子育て

結婚年齢は23歳、申し込みを受けて結婚しました。健康状態は良かったです。生理も順調で妊娠は5回、内1回は中絶しています。お産は普通。

食生活

日常：御飯・味噌汁・魚・煮物・漬物、

行事食：赤飯、ぼた餅(おはぎ)、魚、肉類(あまり好きでは有りませんでした)、煮物類。

好き嫌いはありません。

遊びやスポーツ、楽しみや生き甲斐

運動は、一生懸命働くこと。生き甲斐は子供達を健康に立派に育てることでした。

家族関係

家族関係は良好で、嫁・姑関係も良かったのですが、嫁の務めは厳しく、一切文句は言わず姑に従いました。夫の両親とは同居でした。

仕事、最も印象的な出来事

子守の件では、子供を預ける事ができず、心労の末、家事・育児と職業が両立できず、退職しなければなりませんでした。

従って、最も印象的な出来事は、教師を辞めた後、毎日毎日農婦の格好で教え子達と顔を合わせ挨拶されるのがとても辛かったことです。

V. 更年期

健康状態、食生活

健康状態は普通でした。更年期は知らずに過ごしました。働くことに夢中で更年期など考えている余裕がありませんでした。閉経年齢は52歳頃です。

食生活は普通です。常にバランスよく野菜を加えて、をモットーにしていました。

家族関係、友人関係、仕事・社会参加

夫は脳梗塞で半身付随となり、子供が4人おり、寸暇も無駄にせず、働いていました。遊び歩く時間的余裕は有りませんでした。友人関係の是非必要な集まりには出席しました。

社会参加としては、婦人会長を24年、教育委員を10年、その他、PTAや町内役員等を勤めました。

スポーツはしませんが、畠仕事がスポーツと考えています。楽しみ、生きがいは、書道と墨絵、書道では展覧会に出品して何度も賞を取りました。

介護体験の有無、最も印象的な出来事

姑の介護は45歳から53歳までの8年間、その内4年間は痴呆症状も有りました。

夫は、60代後半から80歳で亡くなるまで脳梗塞のため身体不自由で10年間介添えをしました。

最も印象的な出来事は二女の交通事故死です。

VI. そして今

今元気で過ごせる最大要因

精神的要因：気の持ちようだと思います。気を張って他人に笑われないようしっかりやり通そうという気持ちを持っていたから。そして人間関係を常に良好に保とうと努力したことです。

身体的要因：食生活には特に注意しました。栄養改善等の行事をよく計画実行しました。

社会的要因：友人関係を大切に。社会参加等多くの人との触れ合い、研修する機会を逃さずに参加したことでしょうか。

してよかったこと、これからしたいこと

婦人会長。教育委員など自分の視野を広める時期を持たせたこと、様々の役割と研修の機会を率先して引き受け、自己を磨いたことです。これからは、読書、動ける範囲で旅行等を楽しみ内面豊かな生活を送りたいです。

これまでで一番辛かったこと

戦後の食料難時代に充分米を食べられなかったこと。農家でも、強制供出米で飯米が不足していました。

教師を辞めて夢中で農作業をやり、姑を介護した時期です。

もし、生まれ変われるとしたら

やはり女がいいですね。

人間関係豊かに、経済的にも適当に恵まれ、読書、旅行等も適当にできるゆとりのある生活を送りたい。ただし、健康が全ての土台です。

元気に生きるための後輩へのアドバイス

その時、その時期を、誠心誠意精一杯生きること。何にでも挑戦してみる。そうして生きていけば、後で振り返って人生に充実感を持つことができます。

人生を振り返って

祖母、母の生き方が私の生きる姿勢の基本にあるように思います。子供時代（人間形成期）、誠に厳しく行儀作法、対人関係を躰けられたと思います。小さい時から、水汲み、掃除、学童時代には母の食事の手伝い等子供の役割として働いていました。

学校から帰宅の後は友達と勉強、遊びの時間もそこに、役割となっていた手伝いをしました。振り返って、今は、自分の人生に悔いはなかった、と思います。

それは、その時代その時期を、精一杯、誠心誠意頑張って生きたという充実感、寸暇を惜しんでやるべきこと、やりたいことをやり通したという満足感から来ていると思っています。

常に人間関係を良好に保ち（相手に意地悪されてもこちらから頭を下げる）、精神的に安定した生活ができたこと、また食生活を粗末にせず、健康であったことが、その基底になっているのだと考えています。

婦人会長、教育委員、その他いろいろな役職は多忙ではありましたが、私の人間を磨いてくれ、視野を広め、人生を豊かにしてくれました。また、他人と争わず安定した人間関係を継続できたことによって今の安らかな人生が得られていると思います。

だれからも声を掛けられ、助けられ、感謝一杯で生活できることを幸せに思います。

【担当者感想】

小学校時代からの希望であり、順調に勤務していた教員の仕事を、出産で諦めて長男の嫁として、農業に専念した。

姑と同居していたのに子供を預けることについて、姑との間に何らかの葛藤があったと思われる。農婦の格好で教え子達に挨拶されるのが辛かったというのがそのときの気持ちを端的に表現している。

その後は、書道や墨絵、読書を趣味として、その時々自分の世界を築いていき、家族の介護もしながら、婦人会や教育委員など、大切な役割の社会参加をして、周囲の評価を次第に高めていっている。この人がいうようにそのときできることを精一杯ということであろう。