

村野次郎創刊

# 香蘭



2024年(令和6年)10月号

第 101 卷

第 10 号

通卷 1126 号

二〇二四年(令和六年)十月一日発行(毎月一回一日発行)

香蘭

第一〇一卷第十号



# 香 蘭

2024年(令和6年)10月号  
第101巻 第10号 通巻1126号

## 目 次

村野次郎作品 私の愛誦歌(110)	大井田 啓子	表二
近詠十五首 光ある方へ	高田 みちゑ	2
作品		4
一		24
二		32
三		38
推薦香蘭集		39
香 蘭 集		14

作品一	十首選(八月号)	千々和久幸選	16
作品二・三	十首選(八月号)	桜井 京子選	14
村野次郎への旅(174)	昭和期の「香蘭」(九)	鈴 木 竹 志	18
転載 「灯船」第33号「時評 時事詠の時代に」		鈴 木 桂 子	20
一頁公論(41) 健康食品について		鈴 木 勝 相	22
「香蘭」とともに(12) 問題提起ができない		千々和久幸	30
続・酔風船(10)	呉れてやる	小 原 裕 光	31
エッセイ・自由研究	市境に見つけた実方の歌碑	牧 野 道 子	44
焦 点(八月号)	地名、固有名詞の入った歌	市 川 義 和	46
七 首 抄(八月号)		丸 山 ・ 中 島 ( 由 ) 原 ( 卜 ) ・ 中 野	48
青山侑市「死を見詰む」評(八月号近詠十五首)		土 井 紘 二 郎	49
作 品 評(八月号)		宮 口 弘 美	50
作品一		近 藤 光 子	52
作品二		小 林 ますみ	54
作品三		藤 田 祐 恵	56
香蘭集		田 中 あさひ	58

緑 地 帯	谷本・柏原(貞)・新井(秀)	72
明宝研究会 第一五四回 七月例会 「を」と「も」について	藤 田 祐 恵	67
他誌拝見 135		65
歌会及び会合・会員消息・他		61
編集後記・新宿日記		58
表紙絵	山口 蓬春「桃」	表三
目次・緑地帯カット	和 田 和 雄	67

何かなさむ衝動日々に起れども

きそふこころのともすれば消ゆ

『楞風集』

昭和二年から十年までの歌が逆年順に編集された『楞風集』だが、掲出歌は昭和九年の「暴風雨のあと」に収録されている。先生の歌は、何らかの事象や自然を詠っている歌がほとんどであるが、この歌には具体がなく「こころ」が詠われている。この年、先生は四十歳。八十五歳で逝去された先生にとって四十歳は壮年真っ盛り。千々和代表が「次郎は人生を歌にした」と表現されているが、歌の世界と実業の世界を往復する或る日の感慨だろう。

「きそふ」とは「それをやり遂げようとする気持ちや物事に対する闘争心のようなもの」であろうか。日日「なにかしようという衝動」が起るがそれが潰えてしまうという。人生百年時代と言われる現代から見れば、四十代はまだまだこれからのだが、四十歳の先生でもこんな気持ちになられることがあったのか、と興味深く読んだ。

# 光ある方へ

高田みちる

深きふかき海の底なるわが住処この岩陰に母は微睡む

日すがらを何してよいかと母は言ひ納戸の中に屈まりをりぬ

正座してテレビに向かひ話する猫背のひとはわが母なるか

こらへ得ず粗相した母の慌てやう 見上ぐる小窓に浮かぶ白雲

「また来るね」別れ言ふ子に「また来てね」頷く母は涼しき眼にて

遠き日の暮しの記憶よみがへるか夫は故郷を繁く語りぬ

手をかざす教祖のやうなりエアコンの風向を見る浴衣の夫は

雉子一羽たまむし色の尾を曳きて王者のごとく林をゆけり

朝露に靴底濡らしすすき野の小径をたどる 光ある方へ

春の朝けだるき夢のつづき連れ眠りのなかへまた戻りゆく

夢にきて抱きしめくれしは母なるや絹のやうなるわが目覚めぎは

## ひと言随想

### 短歌と私

そしてまた気づけば今日が始まつてゐる滑らかに流れるやうに

ひよどりは黒き影ひき飛びゆけり悔恨のごとき叫び残して

北窓の棧に積もれる砂埃が吹き込む風にはつかに動く

一冊のノオト書き終へ春が来るわが枕辺に降りつもる時間とき

私達、夫と私はほぼ毎日運動のつもりで外出を心がけています。この頃は夫も杖を使う

ようになり、私も足元が危ういので近くの川縁や中学校へ続くゆるやかな丘の道などを歩きます。その為、目に映る草花や折々の風景を詠むことが多くなりました。

それからまた、自分自身がその年齢になつたせいもあるのでしょうか。亡き父や母のこと、友人のことなど、その面影が偲ばれて、歌に

なることも多くなつて来ました。

短歌と私の出遇いは平成十七年香山静子先生が講師をされた、鎌倉市主催の『短歌とは』という教養講座でした。その後、先生の熱心なお勧めにより「香蘭短歌会」に入会しました。

以来、毎月送られてくる「香蘭」誌を楽しみに待ちながら、たくさんの歳月を過ごして来ました。愈々、人生の最終章。感謝の念でいっぱいです。

## 四 選 者 の 作 品

薔薇の噂

平塚 千々和 久幸

知らざれば聞かずにおかんそののちの薔薇の噂もさまざまなれば  
どぶ鼠一匹今日は傘忘れ利休鼠の雨に濡れゆく

ひと夏の思い出なども余命から逆算すれば屁のごときもの

炎天下出掛けて行ける郵便夫たちまち溶けてしまえると言う

日日草、百日草が枯れ始め知らぬ時間が傍を過ぎゆく

溜息を吐いてそれから考えるナシヨナリズムと明日の死者を

「たり」「けり」のいずれにするか延々と議論す今日も暇人われら

亡き妻の魂迎えんと芋殻焚き西側の窓すこし開けておく

小笠原 (二)

鎌倉 高 島 憲 子

補陀落への渡海思はせわが夫はリユックにニットの帽に発ちたり

渡海船は二度と戻れぬ舟なりき鳥居まで積みまこと奇ッ怪

補陀落への舟は出口に板打たれ帆も櫓もなまきま海へ出されき

一身に衆生の願ひを負ふ僧の逃ぐる術なし 補陀落渡海

補陀落の渡海より逃げし僧のこと確か『発心集』にあつたか

補陀落渡海なし逃げたるより逃げ惑へる話がなぜか記憶に残る

昭和にも似たやうな船のありたりき一度乗つたら二度と還らず

絶海の孤島に魅入られ戻らざる人となりなば妻子はいかに

生きてゐるから

我孫子 丸 山 三枝子

梅雨あけのひかりまぶしき霊園をわたしは歩く生きてゐるから

窓の辺に昨夜なきいたる山鳩か朝の窓辺におはようと鳴く

目覚めたる耳に入りくるのでつばう歪む心を糺せと言うか

叩き売り今でもあるかスパーで吟味して買うバナナひと房

来る度にガーベラの名を聞く息子(タンポポじゃない花)と応える

生きていたかと訪ねくる子に言われたる犬はすり寄る見えぬ眼に

誕生日おめでとようとてカステラを犬に食べさす子と食べる犬

金麦を呑みつつピーナツつまみつつ犬にカステラ喰わせて帰る

栗 園

東 京 桜 井 京 子

黒日傘ひらいてとちて乗り換への津田沼とほし真夏日を行く

抒情する梔子の花さはあれど錆びゆくものは摘み取られたり

聞いてゐる振りしてほんたうは聞いてないこんなところに振花咲いて

あまりにも暑くて舗道に出たミミズこの世のどこにも楽園あらず

夏の夜の懇親会は十五人なぜか十六人来てゐたりけり

頭から齧つてゐるのは私だけ柳葉魚を食べよ冷酒に合へば

けふ私バカみたいだつた。しるすとき日記は静かさうねと言へり

肩の荷をおろすといふはもう少し先にてあらむ木陰のベンチ

# 作品一 十首選



(八月号作品から)

千々和 久 幸 選

・言ひ違ひ聞き違ひはた勘違ひ齡をとるとは歪いびになること

桜井 京子

老齡の弊害が「歪いびになること」という見方は、なかなかユニークである。老齡の一般的な弊害は心身が不如意になり体全体が「地盤沈下」を来すこと、現象的には「言ひ違ひ」「聞き違ひ」「勘違ひ」が常態化することには違いないが、その程度はご愛嬌の範囲内でさほどの驚きはなからう。

だが作者はその先に樵杭のように真っ向から「歪いびになること」を付加してみた。老いの弊害は「歪いび」に止めを刺す、と。これは痛いところ、もつとも厭いとなところを突かれたものだ。「歪いび」とは「心がねじけているさま」(広辞苑)とある。これには付ける薬がない。思わず天を仰ぎ、昔の癖でメーファーズ(没法子)しかたがない、しよしようがない」と叫んでしまった。

・電柱にとまらんとしてよろけたる鴉はわれに見られていたり

飯島智恵子

下句のちよつとしたウイット(捻り)が見所。普通に詠めば「われは鴉に見られていたり」とするのが一般的だが、ここでは対象(鴉)と読み手(作者)の視点を入れ替えて面白味を出した。こんな

ところが一首の屈折なることをよく弁えている作者だ。

鴉だつてよろけた仕草をするのだという同病相憐憫気持が見え隠れするところが一首の隠し味で、微笑笑もの。

・本当のことなど言はず微笑んで「月がきれいですね」なんて

石井 雅子

作者の悪戯(ごころ)とアイロニー(カマトト振り)が憎い歌。この場面では、はなから裏面目な話題は避けてのお喋りだから、当たり障りのないいっそナンセンスな言葉の遣り取りでその場を繕っているのだ。浮世のことはいざ知らず、毒にも薬にもならぬ話が出来るといふのもすぐれた社交術の一つ。こんなとほけた歌を作ってみせるところがこの作者の身上、うっかり読むと思わぬ尻に嵌まるからご用心のほどを。

・目の前で電車が行つてしまつてもすぐ来る東京便利で忙しも

岡野 甫江

明治・大正時代の東京にタイム・スリップしたような歌と言いたいが、「お上りさん」と言われた時代に上京(一)したわたしも、作者と同じ事を思っている。コスバ、タイバもいいがこう気忙しくつては、ゆつくり酒も飲めたものではない。

それを令和時代の作者が言うのだから、あるいはこの歌も石井作品同様に「月がきれいですね」のクチではあるまいか。

・ひとり居が焼き肉をする味気なさわれが取らねばいつまでもある

柏原 義清

作者とほぼ同じ境遇にあるわたしにもよく解る歌。「いつまでもある」から残りは明日に取っておく、というのがひとり居の自己防衛

策。いじましいなどと言うなかれ。「味気なさ」は晩酌に酔うまでのことで、酔ってしまえば天下を取った気分になる。

ええつ、作品に酒の話はない？ だってさ、味気ない夕食なら酒でも飲まねばやっつけられませんかよ。さすれば明日はまた因島の東の空に日が昇る。人生すべからく楽しいむに如くはなし！

・ぼんやりと怒り忘れて暮らす日々私が私でなくなっていく

鈴木 桂子

裏読みすれば「私が私である」所以は「怒ること」である、と。なる。戦争を止めぬ人間に怒り、政治の体たらくに怒り、賃金の上がらぬ職場に怒り、上司・同僚に怒り、反抗する子供に怒り、すぐによってくる「香蘭」の締切日に怒り；遂には何を怒っていいのか解らなくなる私に怒り、明日の天気予報に怒ってふて寝；なんてことはこの作者に限ってございますまい。

されど作者にとつて怒りこそが活力源、怒りを忘れた暮らしはさながら歌を忘れたカナリア、されば汝、生きて怒りまくるべし！

・きぬさやのうすむらさきの花にきて揚羽は春の風になりたり

土井紘二郎

一読して思わず唸った。こんな美し過ぎる歌に出会ってしまえば、批評の切つ先が鈍る。だから批評のスペースは他の歌に譲り、黙って通り過ぎよう。さればこの歌、ただ舌頭に転がして味読し、一首の光景を再現すべし。ああ歌人なんかになるんじやなかった。まして選者になんか断じてなるんじやなかった、とひそかに後悔しつつ読んだ歌。

・五月尽押し入れの奥の扇風機出すは妻なり組立ては夫

長野 道子

この作者の造型する夫はいつも微笑ましく優しい。今回も夫がドラムのヒーローで、作者が脇役兼舞台監督（演出家）という設定。通例では夫はそこでヒーローらしく颯爽と、あるいはしよぼくれて台本通りの役を演じてくれる。さてこの一首、主役は妻のように見えるが、果たしてそうか。あとは観客が夫の心情をどう読むかに掛かっている。

・かっこいいナイキのＴシャツ選びたり課長が着るのは勿体無いね

松沢みどり

退職後、久し振りにやっつけて来た元課長に送別記念に何か贈ることになり、プレゼント係になった作者が選んだのがナイキのＴシャツ。だが買った後で「勿体ない」だって。部下の心理は解らないもの。ナイキのＴシャツがどれほどのものか、わたしにはその価値が解らない。がこの歌、退職後はけて会社を訪問してはならぬという戒めを含んだ歌と読めば大いにタメになる。

・口さがない人は何処にもいるけれど優しい人も何処にでもいて

丸山三枝子

眼目は下句の対句の捻れにある。一般的には「いるけれど」とくれば「いない」で受けて対句になる筈が、ここでは並列に詠われている。「いるけれど」「いる」では箱が外れたようで締まらない。と固定観念で凝り固まったアタマで読めば意図から逸れる。

先に見た飯島作品の意図的な捻れのように、この丸山文法を面白くと読むか、無理筋と感ずるかは読者の感受性次第。わたしには意図の目立つところが逆効果に読めてしまったが、どうか。



# 作品二、三 十首選



(八月号作品から)

桜井京子 選

・ああ、あなたでしたかと声かける香蘭会員旧知のように

小笹岐美子

「香蘭百周年」とタイトルのある一連の中の一首。日頃は「香蘭」誌の中で知っている会員同士が、親しく顔を合せられる場所が全国大会である。互いの名札を見て一瞬で笑顔になったであろうことが思われる。コロナ禍もあって今回は五年振りの、しかも創刊100周年記念大会であった。特に遠方からの出席者にはご足労をおかけしたが、実り多い全国大会であったとすれば幸いである。

「ああ、あなたでしたか」の呼びかけが温かく、「香蘭」という志を同じくする者同士の心の触れ合いが嬉しい歌である。

・取りたての蕨のあえもの一つまみ小鉢に盛りて食卓は春

坂井 君子

都会に暮らしていると季節の移り変わりを実感する機会が少ないが、食卓ののった蕨の和え物が春を教えてくれている。取りたてというから、自身で取りに行っただか誰かが届けてくれたものだろう。恙なく暮らす日々のなか、いつもの食卓に感謝する気持ちも垣間見える。一首の中に緊密かつバランスよく言葉を配し、何気ない日常のささやかな喜びを巧みに拘い上げている。

・美しき花々を背に牧野さんの滑舌よろしきアルトの司会

高田みちる

過日の香蘭全国大会及び創刊100周年記念祝賀会の司会を、見事に務めた牧野道子さんである。この歌を読めば、当日出席できなかった会員もその様子を実感できるだろう。牧野さんには長年、全国大会などの司会を務めて頂いているが、今回は創刊100周年ということもあり、余人をもっては代えがたい存在感を示された。背後に飾られた花々に華やいだ気分があり、作者は長年、牧野さんの司会に馴染み、今回も誇らしい気持ちで見つめているのである。牧野さんに感謝し、改めて当日の感動を蘇らせた歌である。

・あなたの子をもつと産んでおけばよかつたわ電線にならぶ仔ツバメほどに

田中あさひ

上句を読むと、これからどんなドラマが展開されるかと心が騒ぐが、何のことはない異立った仔ツバメを見あげているという歌。読者を拍子抜けさせるような悪戯心の愉しい歌である。近頃はジェンダーに関わる話題がかまびすしいが、生物学的には一部の例外を除いて子どもを産むのは女の役割である。個々の事情はさておき、女が子ども産まなくなったら生物は減んでしまう。ツバメの一家の賑やかな様子が何やら羨ましく思えてきた。

・気が向けば頼もしき夫となる人よ剪定バサミを次次磨いで

平川 良枝

長年ともに暮らしている夫でも、時に眩しく見えることがある、という歌。幾種類もの剪定ハサミを磨き上げるのは、作者にはかなわない夫の特技なのだ。庭木の剪定など樹木と関わる暮らしが背景

にあり、夫婦の日常も見えてくる歌である。初句に「気が向けば」とさりげなく添えられたところに愛嬌がある。

・あわたし死にたくなつたと言う友と電波障害みたいな会話す

藤本佐知子

死にたくなつた、などと安易に口にする相手は、作者とは気おけない仲なのだろう。それに対して作者は何と応じたものか。「電波障害みたいな」がユニークで、相手の言葉にまともには答えられず、途切れ途切れにすれたままの会話を続けているのだ。確かにこんな場合、相手は答を求めているのではなく、ただ聞いてほしいだけなのだ。「電波障害」の例えから電話による会話であろうか。ある日の友とのアンニュイなひとときが切り取られている。

・阿の手が冷えてくるなり病み深き夫の罵倒をあびて日暮れて

安田 恵子

夫が荒い言葉を吐くのは、病気ゆえと心得ている作者であろう。ただし、そう分かつてはいても、受け止める側の心は傷つかぬはずがない。その状況にとこまで耐えられるか、互いに試し合っているとも思える。両手の指が冷えて来るくらいならまた大丈夫。この先、夫との暮らしはまだまだ続いていくが、傍からは窺い知れないこの夫婦だけに通い合う何かを二人を結びつけている。

・生垣に定家葛が絡みつくと去年もやっぱり絡んでいたが

川久保百子

いつも何気なく見て通る作者の生活圏内にある定家葛。定家葛といえは、能の式子内親王に対する藤原定家の執着を思い出させるが、作者もその由来を知った上での歌であろう。この歌にもひと通りで

はないこだわりが見てとれる。かといって、作者が定家葛に強く思入れをしているかという点、そんなふうでもない。定家葛は去年も今年もこの生垣に絡みついでいて、やれやれご苦労なことよ、とも言いたそうである。定家葛に向けられた現代の歌詠みらしい、クールな着想がよい。

・長老と言われし夫の横顔をそつと眺むる法事の席に

栗原美津子

親戚が法事に集まり読経の場面であろうか。親たちの世代が世を去り、必然的に年齢を重ねた夫が長老と呼ばれる立場になったという点。作者の眼差し先の夫はそれをどう思っているのか、静かな表情の夫と、夫を思い遣る作者の心情がよく見える。

二句の「言われし」の「し」は過去形になるが、ここは現在形にしたいところ。「長老と呼はるる夫の…」などの方がよい。

・冷凍のたこ焼き旨し世の中は目をつむつたら何もわからぬ

藤田 祐恵

食品の冷凍技術が格段に進歩し、今や冷凍食品は作り立てと変わらぬ味が再現できるようになった。作者が食したのはたこ焼きだが、冷凍でもプロの味と遜色ないものだったのだろう。この歌はそこで終わってもよかつたのだが、そこから外の世界へ目を転じたところが異色である。今の世の中は目まぐるしさを加速しており、例えば、ハッカーだのフェイクニュースだの生成AIだなどと、だんだんついていくのが大変になっている。目を見開いても分かり難いのだから、目を瞑つたらなおさら分からなくなる。平明に歌われているが、思索的で深いところに手の届いた歌である。

村野次郎への旅（174）

## 昭和期の「香蘭」（九）

千々和 久 幸

前号に引き前號歌壇月評を読んでいこう。

わたしがいま手にしているのは昭和二年（1927）五月一日発行の「香蘭」五月號（第五卷第五號）である。今月の前號歌壇月評の評者は杉浦翠子、橋本政一、今井嘉雄、村野次郎、本間樂寛である。

### 短歌雜誌

とりかこむ山（山）の穩（ま）しさ辰巳（辰巳）なる鸞峯（鸞峯）の遠嶺（遠嶺）  
に雲歸りつ、 花田比露思

（嘉雄）緊つかりとよく座つた歌である。歌柄は大きいのに散漫ではないのは、句法が五七で行つてゐると、格調が漲つてゐるからである。初句二句は田原の地方色がよく出てゐると同時に、次から次と寸時もくつろげない境遇に置かれて悩んでいる作者が、たまたまあの静寂な宇治田原の山に對しそして山嶺を去來する白雲の姿に自己を溶かし込んでゐる有様が、些のたるみも無く表現されてゐる。

（次郎）剣道の手練の普通の立會を見るやうである。成程と思ふが、取り立てて感心する程のこともない。私達もこのことに關して他人事でなく自分自身を考へなければならぬ時である。自他共にこれではたんのう、出来ないことになつて來てゐる筈だ。

### 國民文学

十姉妹（十姉妹）頭か上げて數多たび初日満ちたる空  
をし見あぐ（元旦） 窪田 空穂

（嘉雄）括弧の中で元旦と斷はる必要は無い。初日は元旦にきまつてゐる。尤も括弧内は本誌の編輯者が便宜上入れたのなら作者に斯んなことを云はなくともいゝのであるが。（私は國民文学四月號はまだ見てゐないのだから）。どこまでもおとなしいところがいかにも作者らしい。第二句三句は小鳥の動作がよく出てゐる。それにしては、下句は少し物々しすぎた。晴れ渡つた元旦の朝のほからかなのどけ

さと、年配相當のゆつたりとした安けさがかがはれる所は作者らしくていゝ。覇氣とか溢れ出る力とか云ふものは此の作者にはもう望めない。

（次郎）これが佳作であるとは思はれない。されど大家でありながら尚粉飾を施さうとする人多き中にあつて、飽くまで自己の心境に忠實であり時には舌足らずの様な表現が見えるとしても矢張り私には好感が持てるのである。

### 心の花

海ごしの山に日は入り大島の三原の烟あざ  
やかに見ゆ 石樽 千亦

（嘉雄）大して讀者に深い感銘を興へる歌では無い。此れ位ひの歌ならば、少し短歌修行もしたもので直ちに出來あがる程度のものである。境地が悪いからでは無い。觀方が大ざつぱで、表現が平凡なのである。初句や二句などは一年生の云ひ方だ。斯う云ふ境地は誰でも歌にしたがるものであるから、餘程個性を出さないと、此の歌のやうに、一と通りだけは出來てゐても獨創味の無いものになる。（樂寛）作者の居る場所はどこなのであらう海ごしの山といふのは三原山とは別なのであらうか。若し別とすれば作者の觀賞は三分され

である。又同じとすれば當然「大島の三原」を先に持つて来なくてはなるまい。こうした情景は誰しも見る所であるが、それだけに名什をなすのは容易でないであらう。要するに、此の歌石榊氏としても餘り自信があるわけでもあるまい。

以上この欄で取り上げられている歌人は、後に大家と言われるようになる歌人ばかりだが、月評に遠慮は無い。

わたしが「香蘭」に入会した頃はさほどもなかつたが、村野先生が逝去後の「香蘭」は、いつからかひどく内向きになった。外部の歌を読むことは歓迎されなかつたし、ただ「香蘭」の歌さえ読んでおけばいいと言つた雰囲気だつた。これは村野先生の短歌観の矮小化であることを肝に銘じておく必要がある。今昔の感に絶えない。

六號雑誌の後の四月歌會記を読んでみよう。村野四郎氏も出席し十五六名の出席であつた。

——十七日。淀橋の本社に開く——  
曇ふかく春日さしあたり、この室に寝すこし

たるをいたくおどろく 村野 次郎

南風日にけにぬくし春立つとなべて日向の  
乾きしるしも 酒井 廣治

春もはやきはまりぬらしひるたけて高樹の  
椿花おとすしきり 今井 嘉雄

墳墓のあたりの地に散りしきて時経つらし  
きこの松葉かも 橋本 政一

號外の鈴の音きこゆ庭隈に落ちくづれたる  
紅椿(内閣聴辭職) 本間 樂寛

学舎ゆいで、幾とせ經ちぬらむまこと變り  
し友の姿はも 大貫 迪子

催眠薬おとろへぬらしさ夜くだち樹々にあ  
たりて荒き風音 村野 四郎

春の夜は温室の玻璃に射す月のけぶらひふ  
かし誰かある影 佐藤 達夫

次いで村野次郎の編輯後記を読もう。

○北原白秋先生には去月府下荏原郡馬込村綠ヶ丘二八七へ御轉居、大森驛まり二十分位の所で、その名の通り、緑の高台の瀟洒な洋館である。起伏する丘、立ちならぶ新住宅、若葉の森、青妻の島等を一時の中に収めて、實に感じのいいお住居である。面會日は第一木曜と第三木曜、なほ先生は今アルスの日本児

童文庫の爲に非常に御多忙であらせられる。益々先生の御健祥とご多幸を祈る。

○川村浩君病氣をされてよりいろいろ印刷所の都合あり今度の所に變へることにした。此處も仲々熱心によつて呉れるので有難い。此度のことについても病中乍ら川村君が大いに骨を折つて呉れた。病氣も氣候がよくなるので、漸次回復されるであらう。

○北海道より久振りに酒井君が見えた。何年ぶりかの會見である。短時日の在京の爲め多忙であつたが、やうやく歌會だけは出席出来た。一度歸京して本日あたり改めて上京の豫定である。同君の東京に居住されることは誠に詩社としても心強い。

○橋本敏夫君の關西に於ける奮闘ぶりは實にめざましいものである。香蘭の一勢力であると云つていい。各地方同人の奮起を望んで止まない。満州柿谷君めずらしく歌稿を寄す、共にメ切後の爲め來月に發表されること、なる。

○新進氣鋭の人々の月を追ふて増すは嬉しい。芥子澤君の健實なる進展、諸同人の認むるところとなる。成田君の精進、眞島君の着實、松丸、佐藤其他の諸君各個性の閃きを見る。

# 一頁公論

(41)

## 健康食品について 小城 勝相

「健康食品」には法律上の定義はない。健康に良さそうに装う色々な食品がテレビや新聞で大々的に宣伝され、販売されている。

健康食品はあくまでも食品で、医薬品ではない。ほとんどの健康食品には病気を予防・治療する効果はなく、外国から購入したサプリメント等による健康被害も知られている。詳しくは、国立健康・栄養研究所のホームページ (<https://hinet.nih.go.jp>) をご覧ください。

健康食品の中には、実際に人に食べてもらった研究ではほんの少し効果のあるものもあり、特定保健用食品、「トクホ」として消費者庁から承認されて、食品にその旨表示されている。トクホであっても「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを」と表示しなければならず、体に必要な成分は食材から

摂取することが重要である。

トクホの効果は二重盲検法で評価する。二重盲検法とは医薬品の効果を評価する方法で、患者を二群にわけ、一方にその医薬品を、他方にその医薬品に似た偽薬（プラセボ）を与えてその差を見る。患者も医師も各患者がどの群かを知らない状態で行う。投与する内容を医師が知っている、どの薬も効果が出るのがわかり方法が変更された。

人で効果を証明できない場合、テレビでは小さく、「個人の感想です」と表示する。あれは、実際に評価してみたが、人での効果はなかったという意味である。実際、宣伝されているほとんどの健康食品がこれである。

トクホの表示にはルールがあり、特定の病気に効くという表示はできないので周りくどい表現になる。「体脂肪がつきにくい油」でも食べる脂肪の総量が問題だし、「食後の血糖値の上昇を緩やかにする食品」は摂取する糖を減らし、食品と同時に取る必要がある。

「血圧が高めの方に適する食品」は塩分、脂肪を控え、運動、体重維持が必要だ。「骨の健康維持に役立つ食品」は、カルシウム摂取、運動がなければ無意味だ。「機能性食品」が

「気のせい食品」である場合が多い。

世間には病気は薬より食品で治療するのが良いという迷信があり、血圧が160mmHgを越えても薬を飲まず健康食品で血圧を下げようとする人がいる。トクホには10mmHg程度の低下は期待できるが、本当に高血圧症になれば食品では絶対に治らない。

ほとんどの健康食品には効果はないが、宣伝文句に関する規制ストレスの巧みな文句と消費者の無知につけ込んで儲けようという企業が多い。企業の倫理観の低さに驚く。

一つの例が消化器系の無視である。例えばコラーゲンや酵素はタンパク質である。食べても胃腸でアミノ酸に分解されてから吸収されるので、コラーゲンとして吸収されて顔に出るとか、酵素が体内で機能することは絶対ない。もしコラーゲンが腸から吸収され、血液に入るとコラーゲンは血液を固まらせる。牛肉には大量のコラーゲンが含まれるが、牛肉を食べて血液が固まることはない。

閉経後骨粗鬆症に有効とされるトクホの大豆イソフラボンも過剰摂取は有害である。サプリメントも医薬品も利用する時は、添付の説明書をよく読む必要がある。

「香蘭」とともに (12) 鈴木 桂子

問題提起ができない

再び閑話休題。この欄に書く文章に毎回のようにつまづいて苦戦している。何を書きたいのかわからないからである。短歌を始めたばかりの頃も何を詠んでいいのか、まるでわからなくて長く苦しんだ。勿論、今も苦しんでいることに変わりはないのだが。

私の困惑ぶりを見かねてQ氏は、「あなたは問題提起ができない、問題提起ができないければ文章は書けない」と、助言(苦言?)を呈された。指摘されて「なるほど」と腑に落ちるところがあった。職業的に私は問題を解くことばかりやって来た。そして問題は常に向こうから提示されたものばかりであった。○×式の問題はそれとして、「〃」について述べよ、「〃」についてあなたはどう考えるか」的な問題に、とりあえず答えを出すのが私の仕事であった。その場合、問われている「〃」は明確であるから、少しの知識があれば、答えを出すのにさほど難しいことはない。

短かければ一〇〇字から二〇〇字、長ければ四〇〇〇字を超える場合もある。大学入試レベルでは、専門的な内容を求められているわけではないので、字数が埋められればどうにかなる。誤字、脱字がないことは基本、それなりの論理性はなければならぬが、現実的には、高校生レベルの素直な文章が書ければ十分である。時間内でまとめられるかという課題は残るが、書き慣れることであろう。

ある年、筑波大の物理学科を志望する生徒がいた。論文型入試で出題は一間。過去問を解いてみたが歯が立たない。生徒も私も問題文自体が読み切れなかった。問題文が読み切れなければ答えは出せない。困ったあげく、本番でそういう事態に見舞われた時は、小説家になったつもりで答えを書いて来ようという事になった。理系の力で及ばないものは、想像力を駆使して文学的に創作するしかない、という訳である。そんな他愛もないことをしながら、相変わらず、出された問題を解くことで、私の日々は明け、そして暮れた。

五十余年ほど前、私は山崎種二氏の創設した中村学園高等部の教師であったことがある。女子校ながら、新任の教師にはそれなりに陰

険な(?)洗礼があった。教室の入口には開けると同時に黒板消しが頭上に落ちてくるように仕掛けられた。教卓に添えられた椅子には画鋲が一面に並べてあった。チョークが一本もない、など何日となく続くのである。洗礼には、ムシを通したが、ムシならざる授業中の私語を、ある日名指しで注意したところ、パツと立ち上がった生徒がいた。しゃべっていたのは彼女だけではない、彼女だけを注意するのはおかしい、と日頃からクラスで最も発言力のある女子が私に抗議した。シーンと教室中が静まり返った。彼女の抗議は友人を庇うためで、別の友人を告発するためでないことは察しがついたので、名指しで立たせていた生徒を座らせ、私はそのまま授業を続けた。私が行った授業のうちで、その日が最も静かな授業であったかもしれない。

そんな日々を暮らしつつ、高校教師と大学での研究との狭間で、まわりを見る余裕もなく、見ていたものは、活字を通して、見えてくる、人間や社会、そして自分であった。

私の半生を通過する問題提起は、その頃から自分とは何かということで、答えは今も出ていない。

呉れてやる

少年の頃は有り余る時間をいつも持て余していた。することがないと、わざわざ遠くに住んでいる友人の家に遊びに行ったりした。中学も高校も野球部だったから、放課後は毎日練習で遅く帰宅するようになった。自分だけの時間はごく短いものになっていた。ところがある日、担任の先生に呼ばれ「○○大学に進学するのなら即刻野球部を辞めよ」と厳命された。だから洪々野球部を辞めた。

しかし進学どころか野球熱はさらに昂じ、今度は町の大人のチームに入り、相変わらず野球漬けの毎日だった。ところが何とその翌年に母校は宿敵小倉高校を破り、福岡県代表として甲子園に初出場することになった。わたしは野球部を辞めた後だから甲子園行きの仲間から外れ、大阪の叔父に頼んで甲子園に連れて行ってもらった。叔父も同じ高校(旧制の東筑中学)の出身だったから、アルプス・スタンドに並んで応援した。

ついでに記せば当時のキャプテンは仰木彬投手(後に西鉄ライオンズからオリックスの監督)だった。試合は一回戦で浪商に敗退したが、翌年わたしは大学に入った。大学に入っても時間はたっぷりあった。しかし就職すると事情は一変した。残業があり接待があり、内輪の飲み会があった。地位が上がるにつれ自分の時間は切り詰め

ざるを得なかった。この頃から時間は自分では100%支配出来ないことが解ってきた。

となれば次の課題は自分で支配出来る時間とそうでない時間を分けて考え、行動することだった。現在ならさしずめコスバ、タイパという合理的な発想である。わたしはそれを「自分を生かす時間」と「他人に呉れてやる」時間に分けて考えるようにした。例えば仕事の延長上の飲み会ならば「他人に呉れてやる」時間であり、身に益する友人との付き合い合えば「自分を生かす時間」という風に割り切って自分を納得させることにした。

だから「いやいや付き合わされる」という被害者意識や負の感情からは免れる事が出来た。これは精神衛生上、かなり有益な身の掣し方である。しかし「他人に呉れてやる時間」という言葉や素振りには、決して他人に見せてはならない。そこでは時間が止まっていると考える(自分を納得させる)しかない。頼まれざる長電話などは「他人に呉れてやる時間」と思えば、新聞を読みながらでも対話は可能である。

しかし現在の心境を言えば、わたしに一番欲しいのは、忙しさと合理性を越えた「何もしない、何も考えない」時間である。つまりそこはまったく無意味な、空白の時間である。恐らくそこはしんと澄んで、限りなく豊かな空間であろう。そんな時空に一度は身を置いてみたい。そうすれば生きていることの根柢を探り当てることが出来るかも知れないと思う。平知盛の「見るべきほどの事は見つ」のあの心境である。もとより凡夫の身なれば見るべきこと、なすべきことが多すぎて、当分わたしは死ねそうにはない。