

# いきいきライフ

## ラジオ講座テキスト

毎週日曜日 6:30～7:00 放送  
 毎週土曜日 17:15～17:45 再放送  
 FBCラジオ 嶺北 864kHz / FM 94.6MHz  
 嶺南 1557kHz / FM 93.6MHz  
 パソコン・スマートフォンから radiko や FBC-i で聴くこともできます。



—乗谷朝倉氏遺跡— 福井市

令和四年四月

もくじ

● 四月三日放送（第一回）

老後のお金は、大丈夫？…………… 2

経済評論家 荻原博子

● 四月十日放送（第二回）

ふるさとの校歌♪ 探訪

～4月の風は母校の歌を連れて～… 5

福井県ふるさと文学館

主任 岩田陽子

● 四月十七日放送（第三回）

現代人のためのブリッダの教え

「縁で生きる」…………… 8

花園大学文学部 教授 佐々木 閑

● 四月二十四日放送（第四回）

若江をむすぶ九里半街道と国道…

福井県立若狭歴史博物館 徳満 悠 10

● 感想文のコーナー…………… 12

● 文芸欄…………… 16



■四月三日放送(第一回)

老後のお金は、大丈夫？

経済評論家 荻原 博子

老後のお金について、3年前に金融庁の審議会が「老後資金が2000万円不足する」という報告書を出して大騒ぎになりました。

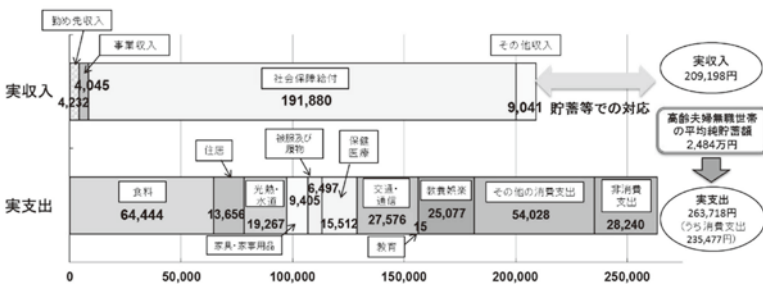
高齢者世帯が収入に比べて支出が月に約5万円多いことから、これが30年続くと、生活費だけで約2000万円のお金が不足し、貯蓄を切り崩していかなくてはならないというものでした。

もともと、この報告書は「老後のお金が2000万円も足りなくなるから、今のうちに投資をしよう」という趣旨のものでしたが、この前段の「2000万円足りなくなる」というインパクトがあまりに大きくて、大騒ぎになったのです。

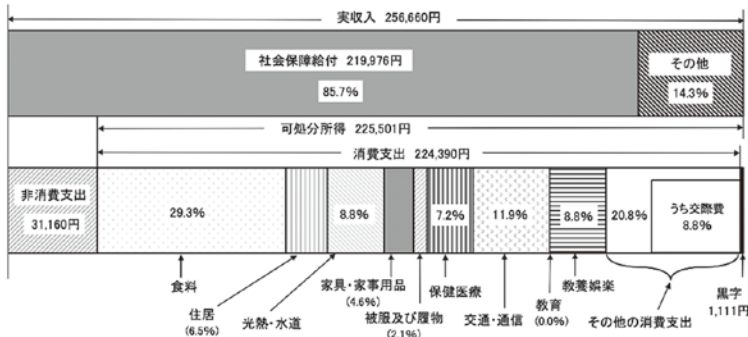
けれど、新型コロナ禍で、状況は大きく変わりました。

2019年の「総務省家計調査」では老後2000万円不足するはずでしたが、202

高齢夫婦無職世帯(夫65歳以上、妻60歳以上の夫婦のみの無職世帯)



65歳以上の夫婦のみの無職世帯(夫婦高齢者無職世帯)の家計収支 -2020年-



0年に、総務省家計調査でわかった、なんと不足するどころか、1111円余るという結果になりました。なぜ、こんな結果になったのかといえば、「コロナ禍で、外出が減り、娯楽費や交際費が大幅に減っただけでなく、2020年は、1人10万円の現金給付があったので、この一部が貯蓄に回ったのではないかと言われています。ここでわかったのは、しっかり節約をして少し収入が増

えれば、「老後の1000万円問題」は、恐れなくてもいいという事です。そのためには、今のうちに、しっかり自分の資産の見直しをして、スリムな家計にしておきましょう。

★資産の見直しで、これからやらなくてはいけないことを確認する。

安心できる家計にするには、まず、自分の家の資産がどうなっているのかを見直して、みることから始めましょう。今、どんなものが資産としてあり、どんな負債があるのかがわかっていると、今後の計画が立てやすいからです。

そのためにも、資産と負債が一目でわかる下記のような表をつくっておくといでしょう。

貯金はどれくらいあるか、住宅ローンはどれくらい残っているかなど、項目ごとにチェックしていきます。書き方、項目は、必ずしもこの通りでなくてもかまいません。自分が、書きやすいようにしてください。

できた表を見て、借金が多い人はそれを返済することに取り組みましょう。投資商品はかりで現金が少ない人は、ある程度の現金を確保しておかなくてはいけないことに気づくでしょう。ひと目で見られる表にすれば、自分の資産管理に欠けているところが見えてくるはずですよ。

その欠けている部分が、これから改善していかなくてはならない家計のポイントです。

この表は、「ご夫婦でチェックしましょう。なぜなら、たとえば住宅ローンがまだたくさん残っている

資産の棚おろしチェックシート

種類	種類	面積	評価額	円
不動産	神奈川 中古一戸建て	83㎡		円
		土地	189㎡	2300万
				円
				円
不動産小計			2300万	円

種類	名称	数量	時価	円
車、貴金属類	車	黒和響三 1台	57万	円
	宝飾	黒和響子 1個	33万	円
車、貴金属類小計			90万	円

借入先	種類	金利	残債	円
負債	〇〇銀行	住宅ローン	1.2%	1200万
	〇〇銀行	カードローン	14%	30万
負債小計			1230万	円

金融機関	種類	名称	金額	円
貯蓄・投資信託・株式など	〇〇銀行	普通	黒和響三	30万
	〇〇銀行	定期	黒和響三	300万
	〇〇銀行	貯蓄	黒和響三	100万
	△△信託金庫	積立	黒和響子	120万
貯蓄小計			600万	円

保険会社	保険の種類	被保険者	解約払戻金	円
保険	〇〇生命	終身	黒和響三	30万
	〇〇生命	医療	黒和響三	30万
	△△生命	医療	黒和響子	30万
	△△生命	がん	黒和響子	30万
保険小計			700万	円

合計  $600 + 90 + 700 - 1230 = 180$  万円 = 今ある資産

るので、早く返していかなくてはいけないというような場合には、ご主人の収入には限界があるので、奥さんが働きに出て住宅ローンの繰り上げ返済のお金を貯めるというふうなことになるからです。

★できるだけ、年金の範囲内で暮らしましょう。

豊かな老後を迎えるためには、年金の範囲内で暮らせる家計にしておくということも大切です。

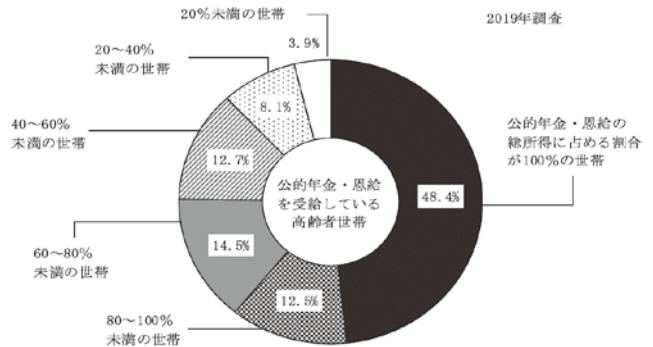
厚生労働省の「国民生活基礎調査」を見ると、年金などをもらっている高齢者世帯のうち、48.4%が、公的年金や恩給だけで暮らしています。つまり、高齢者の約半分人は、支給される年金などの範囲内で、なんとか生活をしているということです。

8割以上の生活を、年金や恩給で賄っている世帯まで含めると、約6割になります。ですから、年金の中で生活するのは、不可能ではないはずです。また、年金で暮らすのが難しいなら、なるべく長く働くといいことを考えましょ。

★何歳でも、健康で働けることが大切。

現在、本人が望めば、65歳までは会社は従業員として雇わなくてはならないことになっています。また、高齢者雇用安定法が改定され、努力義務ではありますが、2021年4月からは、本人が望めば会社は70歳まで雇用する会社も出てきました。また、今まで60歳から65歳まで働くと

公的年金・恩給を受給している高齢者世帯における公的年金・恩給の総所得に占める割合別世帯数の構成割合



には、月給と年金で合わせて月に28万円を超えると、年金がカットされていました。これが、2022年4月からは上限が28万円ではなく47万円にまで引き上げられています。ですから、ほとんどの方は、60歳以上はバリバリ働いても、年金をカットされることはないと思います。

人生100年時代、健康に気をつけて長く働けるような環境づくりをして、安心できる老後を迎えましょ。

講師略歴……荻原 博子(おぎはら ひろこ)

1954年生まれ。経済事務所勤務後、1982年からフリーの経済ジャーナリストとして、新聞・経済誌などに連載。女性では珍しく骨太な記事を書くことで話題となる。難しい経済やお金の仕組みを、生活に根ざしてわかりやすく解説し、以降、経済だけでなくマネー分野の記事も数多く手がけ、ビジネスマンから主婦に至るまで幅広い層に支持されている。バブル崩壊直後からデフレの長期化を予想し、現金に徹した資産防衛、家計運営を提唱し続けている。

新聞、雑誌等の連載やテレビのコメントターとして活躍中。「投資なんか、おちめなさい」(新潮新書)、「老前破綻」(朝日新聞出版)、「払ってはいけない 資産を減らす50の悪習慣」(新潮新書)、「安倍首相は消費税を上げられない」(文芸春秋)、「年金だけで暮らせます」(PHP新書)、「定年前後のお金の裏技」(SB新書)、「フクロワッサン特別編集 荻原博子の節約のO.T.X」(マガジンハウス)、「騙されてませんか 人生を壊すお金の『落とし穴』」(新潮新書)、「やっばり」(借金減らして現金増やせ)2000万円「なくても老後資金は足りてます」(セブン・イレブン新書)、「保険ぎびり」(PHP新書)、「最強の相続」(文春新書)、「郵便局」が、破綻する「朝日新書」、「郵便局が、危ない」(フットバンク出版)「荻原博子の「ロクナ」に負けない家計術」(毎日新聞出版)「あなたのウチの埋蔵金」(朝日新書) など著書多数。「50歳で決める!最強の「お金」戦略」(NHK出版)、「私たちはなぜこんなに貧しくなったしまったのか」(文芸春秋)、「一生お金に困らない、お金マスター100」(ダイヤモンド社) など多数。

## ■四月十日放送(第二回)

ふるさとの校歌♪ 探訪

〜4月の風は母校の歌を連れて〜

福井県ふるさと文学館 主任 岩田 陽子

### 1 はじめに

新学期が始まり、新しい歌に出合った経験がある人は多いのではないだろうか。かつて学生だった皆さんは、校歌の歌詞が自然と口を衝いて出てくるかもしれない。

しかし、自分が卒業した学校の校歌との結びつきは強くても、他県の校歌はもちろん、隣の学校の校歌を歌えるという人はまずいないだろう。身近なようで、実は知らない様々な校歌を紹介し、紐解いてみたい。

### 2 全国の校歌

学校の数だけ、校歌が存在するといっても過言ではないくらい、日本の学校では校歌が定着している。

短いものはお茶の水女子大などの校歌で、五七五七七の短歌

形式だ。長いものは、長野県立諏訪清陵高校の校歌で一番(第一校歌・第二校歌)まで存在する。

歌詞には、その土地を代表するような自然景観が登場する。北海道なら「石狩」や「オホーツク海」、山梨県や静岡県なら「富士山」、滋賀県だったら「琵琶湖」、鹿児島県なら「桜島」などが含まれることが多い。

また、奈良や京都なら「都」、広島なら「平和」、長崎なら「港」などその地の歴史を感じる言葉が込められている場合もある。

その他には、商業高校では「産業」「社会」、農業高校なら「使命」「大地」、定時制高校なら「夕陽」「星」など学校の特徴がうたわれている。

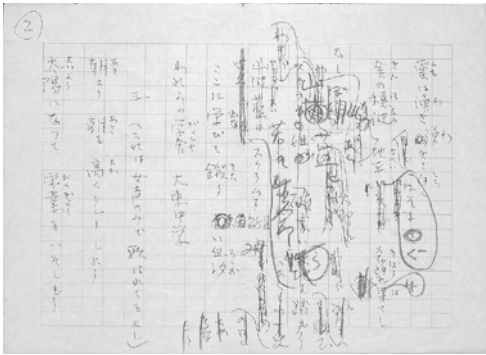
校歌の歌詞だけをみて、どの地域のどんな学校かを推理してみるのも楽しいかもしれない。

### 3 福井県の校歌

#### (1) 歌詞に登場する言葉

福井県の校歌には、越の三川といわれる九頭竜川、足羽川、日野川、山でいうなら、白山、日野山、文殊山、青葉山などが登場する。越、若狭、越前、日本海などの地名が表現されている場合も多いだろう。例えば、福井県立藤島高校の校歌の一番なら「越の三川あつまりて」「日本海をさすところ」「夢はるかなり白山連峰」という歌詞がある。若狭高校なら、「朝雲映ゆる多田ヶ嶺」、「久須夜の峯」「日本





則武三雄「大東中学校校歌」草稿

海の荒潮」という歌詞がある。どちらも欲張りなくらい福井の自然がうたわれている。いかに福井県が、山、川、海と豊かな自然に恵まれているかが分かる。

## (2) 作詞者

校歌の作詞者の職業は、作家、教育者、政治家など様々だ。先ほど例に出した藤島高校は、福井市長も務めた熊谷太三郎、若狭高校は、詩人・児童文学者の山本和夫が手掛けている。どちらも卒業生で、母校の作詞を担当した。

教育者が校歌を作詞する場合も多い。仁愛女子高校第二代校長を務めた禿すみが本校の作詞・作曲を行った。また、福井大学名誉教授の坂本政親は県内小中学校十数校を手掛けている。

しかし、県内で最も多くの校歌を作詞したのは、小浜市出身の山本和夫で、県内二〇校以上の校歌を作詞した。坂井市出身の作家・中野重治は丸岡中学校、福井市出身の詩人・広部英一が敦賀気比高校、福井市出身の多田裕計が勝山高校、おおい町出

身の直木賞作家・水上勉は大飯中学校の校歌を作詞している。

三好に五年間滞在了した詩人・三好達治は福井県民歌の作詞でおなじみだが、三好高校や大野高校の校歌を作詞している。三好の招きで福井を訪れ生涯を過ごした詩人・則武三雄が南条小学校、大東中学校校歌を作詞した。大東中学校の校歌は三番が二行しかないというように、それぞれの校歌にこだわりがあり、思いがまつている。

## (3) 意外な作詞者

福井出身ではない作家も作詞している。詩人・谷川俊太郎氏が進徳小学校、金津高校、詩人・佐藤春夫が武生高校、歌人・佐々木信綱が国富小学校、詩人・村野四郎が三好北小学校、詩人・北原白秋が春江小学校など。ゆかりのなさそうな文人たちと、意外なところにつながりがある。

直木賞作家・平吉三枝氏は終戦前後に母の故郷である吉田郡藤巻村に疎開し、福井高等女学校に通った。縁があり吉野小学校の校歌を手掛けている。

## (4) 作曲者

二〇二〇年、NHK朝ドラ「エール」の主人公のモデルとなった古閑裕而が旧福井医科大学の学歌を作曲し、福井県ゆかりの俳人・伊藤柏翠が作詞したことが話題になった。県内の校歌の作曲を多く手がけたのは、福井大学名誉



## ■四月十七日放送（第三回）

現代人のためのブツダの教え  
ご縁で生きる

花園大学文学部 教授 佐々木 閑

大晦日に除夜の鐘を1008回撞くのは、煩惱の数を表しているからだという話をよく聞きますが、本当にそうなのかどうかはよく分かっていません。お寺で鐘を撞くという風習は中国で始まったもので、インド古来の仏教ではそのようなことはしていません。そもそもインドのお寺には鐘などありませんでした。「祇園精舎の鐘の聲、諸行無常の響きあり」という『平家物語』の名句も、実際にはあり得ない仮想世界の情景なのです。

とはいえ、「私たちの心には1008の煩惱がある」と言われるとなんとなく納得してしまいますね。欲しがったりけ



ちったり、怒ったりねたんだり、意地悪したりいばったり、自分の心のうちを覗いてみれば、次々といくらでも嫌な面が見えてきて「やっぱり1008くらいはあるだろう」という気になり

ます。

「一体どうしてこんなに沢山の煩惱が出てくるのか。幼い頃からさほど悪いこともせず、まっとうに正直に生きてきたつもりなのに、どこで私は、こんな悪い心に染まってしまったのか」と悩む方がおられるなら、お釈迦様はこうお答えになるでしょう。「人は誰でも、生まれながらに煩惱を持っている。悪人だから煩惱があるのではない。幼子であろうが古老であろうが、あらゆる人は皆等しく同じ煩惱を持って生きていくのである。だが、それら多くの煩惱を抱えながらも、その煩惱に流されず、正しく生きていくとする人を善人と言い、煩惱のままに好き勝手に生きる人を悪人という。自分の煩惱とどう向き合おうかが、その人の真の価値を決めるのである」。

仏教にもいろいろな流派がありますが、どの流派もすべて、最終目標として目指すのは煩惱の支配からの脱出です。生まれつき心の中に居座っているという意味で、煩惱を現代の言葉で言うなら「一人が持つ悪い本能」ですが、その本能に立ち向かい、本能の支配から離れた新たな生き方を見出そうというのが仏教の教えなのです。

本能との戦いですから一筋縄ではいきません。敵は強力です。どこからどう攻めるのか。肝心なのは、どこにその本拠地があるか、それを見極めることです。1008もあると言われている煩惱の、その大元はどこにあるのか。釈迦はその答も教えてくださいます。数ある煩惱の中でも一番



の親分は、世の中を自分中心に見ていくこととする誤った自我意識だということです。

「ここに私がいる」「ここに私のものがある」という思いは誰でも持っていますが、その思いに強くしがみつくと、「ここにいる私こそがこの世の中心であり、私にとっての利得こそが、一番の優先事項だ」と考えるようになります。「私のために、私のために」と考えるうちに、欲望は膨らみ、ねたみが芽生え、他者を憎むようになるのです。幼子であれ古者であれ、「私」という意識を持たない人はいません。その自我意識がまわりまわって私たちに苦しみを与えるのなら、そこから逃れる道はただ一つ。「私」中心のものを少しづつでも消していくって、平坦でのがみのない、あのままの世界を見ることです。

ではどうしたら「私」中心のものの見方を消すことができるのか。そこに「縁」という考え方が生かされてきます。「縁」というのは、「この世のものはすべて原因と結果の糸でつながっていて、自分ひとりで独立に存在しているものなどない」という世界観です。この世は「縁」のつながりによって動いていると考えれば、「私こそが世界の中心だ」という妄想はたちまち吹き飛んでしまいます。網の目のようにつながる「縁」が相互に支え合う世界では、他者に寄りかかることなく、一人で自立できる者など「ここにもいないからむね」。

「縁」という一般には、人間関係を表す言葉のように

思われていますが、本当のご縁というのは、私たち自身の煩惱を消し去り、真のやすらぎをもたらしてくれる、素晴らしい世界観のことを言うのです。ご縁の力を正しく理解した時、人は誤った自我意識を捨てて、煩惱の支配から逃れ、あるがままの世界を見ることができるようになります。「私」中心主義の現代はまさに「煩惱の時代」。「自分中心の利己的な生き方こそが煩惱の元凶だ」と説いたブツダの教えは、2500年を経てもなお、私たちにとって貴重な指針となるのです。

#### 講師略歴……佐々木 閑（ささき しいま）

1956年福井県生まれ。京都大学工学部工業化学科および文学部哲学科卒業。京都大学大学院文学研究科博士課程満期退学後、米国立リフォルニア大学バークレー校留学を経て現職。文学博士。専門はインド仏教学、仏教哲学、仏教僧団史。日本印度学仏教学会賞、鈴木学術財団特別賞受賞。

著書に『出家とはなにか』『インド仏教変移論』（大蔵出版）、『日々是修行』（ちくま新書）、『生物学者と仏教学者 七つの対論』（ウェッジ）（斎藤成也氏との共著）、『律に学ぶ生き方の智慧』（新潮選書）、『仏教は宇宙をどう見たかーアヒタルマ仏教の科学的世界観』（化学同人）など多数。論文は約90本。

■四月二十四日放送 (第四回)

若江をむすぶ九里半街道と国道

福井県立若狭歴史博物館 徳 満 悠

一 九里半街道とは？

みなさんは「九里半街道」を知っていますか？九里半街道は、若狭と近江(滋賀県)を結ぶ街道です。今は「鯖街道」の陰に隠れがちですが、歴史的にはそれよりもずっと古い呼び方です。

九里半街道は小浜(小浜市)を起点に遠敷(同)、上中(若狭町)、熊川(同)などを経由して滋賀県に入り、今津(高島市)へと至ります。その道のりがおよそ九里半(約三八キロメートル)であることから、九里半街道と呼ばれるようになったといわれています。

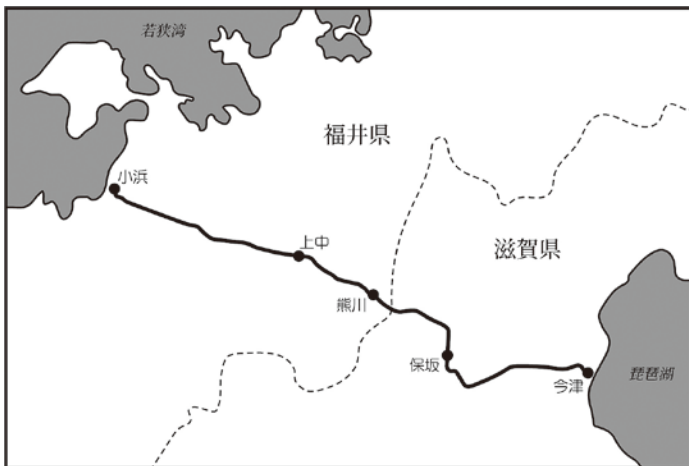


その名前が確認できる最も古い資料は、約五〇〇年前の古文書です。戦国時代の中頃、享禄二年(一五二九)に近江の五箇商人と保内商人が商圏を争ったとき、争点の一つとして「九里

半街道(街道)」が登場します。

江戸時代には琵琶湖経由で天津へ向かう荷物の輸送路として、また、西国三十三万所巡礼の札所・松尾寺(舞鶴市)から宝蔵寺(長浜市)へと向かう巡礼の道として利用され、多くの旅客が行き交う街道だったと考えられます。

現在、小浜から今津へ向かうには国道二七号線と三〇三号線を使うのが一般的ですが、この国道の前身こそが九里半街道です。九里半街道は、どのようにして国道へと「変身」してゆくのでしょうか。



九里半街道略図

## 二 戦前の道路政策と九里半街道

明治六年(一八七三)、明治政府は「府県河港道路修築規則」を發布し、道路の等級を定めるとともに改修や修繕の費用分担を規定しました。三年後にはこれを改訂し、国道・県道・里道が定められました。九里半街道は県道に指定され、滋賀県(当時嶺南は滋賀県下)による整備が計画・実施されていきました。

明治一八年(一八八五)には再び道路制度が改正され、国道は現在のように路線番号(国道●号線)で呼ばれるようになりました。嶺南では同三七年(一九〇四)、舞鶴と金沢を結ぶ国道五三号が指定されています。現在でいう国道二七号線と八号線に相当する道路です。

その二年前、福井県は整備すべき道路として「仮定県道」を指定し、その中に「若狭道」が含まれました。注意すべきなのは、「若狭道」が二宅村日笠(若狭町日笠)と熊川とされた点です。

九里半街道は小浜と今津を結びますが、そのうち小浜から日笠までは丹後街道(敦賀から舞鶴方面へ向かう街道)と重複します。丹後街道は国道五三号線に含まれるため、法的には小浜と日笠と日笠と熊川が別の道路になったということとなります。ただし、あくまで法的な区分であって、実際に通行する人びとには影響がなかったものと思われる

## 三 戦後の国道指定と道路改良

戦前の国道は軍事色が強く、戦後の社会にそぐわない部分がありました。そこで昭和二十七年に道路法が改正され、国道は一級国道と二級国道に整理されました。このとき一級国道として二七号線、二級国道として一六一号線が指定され、九里半街道のうち小浜と日笠が前者、弘川(高島市)と今津の間が後者に含まれました(のち等級は廃止)。

二年後の昭和二十九年には主要地方道が指定され、九里半街道は小浜と今津が一括して「県道小浜今津線」に指定されました。

昭和三〇年代になるとモータリゼーションが進み、各地の道路が「車社会」に適合するように改良されました。九里半街道では国道二七号線の区間(小浜と三宅・若狭町)が先行して改良され、昭和四二年には現在のルートを通るようになります。

三宅から今津方面の区間も改良の要望が地元から出され、昭和四四年に国道への昇格が行われます。これにより、九里半街道は国道二七号線→二〇三号線→一六一号線(のちに県道へ降格)という二つの国道からなる道路になったのです。

その後、熊川以東の峠道を克服するためのトンネル工事(寒風・水坂トンネル)やバイパス工事によって、昭和六〇年ころにはおおむね現在と同じルートを通るようになりました。現在でも滋賀県側では道路改良が進んでおり、徐々

にその道は変化しています。

#### 四 おわりに

戦国時代に登場した九里半街道は、その時々の方令によって県道や国道、地方道など性格を変化させつつも、若狭と近江を結ぶ重要な道として維持されました。そこには国や県、地元住民の思いが反映されてきたのです。

戦国時代や江戸時代の古い道をどのように克服し、その時代に適した道として存続させてきたのか。そんなことを考えながら現在の道を通る、それもまた、地域の歴史に触れる一つの視点なのかもしれません。

#### 講師略歴……徳満 悠（とくみつ ひろし）

平成一九年に福井県へ入庁。埋蔵文化財調査センターに勤務。平成三〇年から若狭歴史博物館に勤務し現職。学芸員。

## 感想文のコーナー



このコーナーは、受講生の皆様から寄せられた感想文を紹介いたします。紙面の都合上、すべての感想文を紹介できないことをご容赦ください。

#### ■二月六日放送（第四十四回）

行先不透明な時代を生きる

～多重ケアについて考えよう！

成田 光江 先生の感想文より

#### ▼中野 利子（百三十一番）

多重ケアを考えただけで心が押しつぶされそうな気がします。両親の介護だけでも苦しかったからです。

福井は三世代同居が多く、仕事をこなし、子育てし、高齢になったら両親の世話をするのは、未だに女性の役割です。その中で同時に多様な課題が発生・複合するのが多重ケアや複合課題。多重ケアによる過労は悲劇をもうみません。

こんな時は個人では容易に解決・改善ができないので、地域にある多様な相談窓口に困りごとを相談すること、声をあげること、声をかけること、手を差し伸べること。

地域で支援の輪を広げ理解者になり、共感者となり、繋がっていく、みんなの力を集結して多様な課題を解決・改善してゆくことの大切さを教わりました。多重ケアに立ち向かう一番の解決策だと知りました。

#### ▼吉村 正一郎（六十九番）

多重ケアといわれる今、社会では何が起きているのか、

これからの毎日の生活はどうなっていくのか・・・。

新型コロナウイルスの影響で暮らしは大きく変わってきた。マスクなしで外には出られない。外にいても、家においても、いつ何が起こるかわからないし、世界の環境も大きく変化している。子供や多くの仲間たちと笑顔で話し合える社会にできるのでしょうか。今こそ皆の知恵と助け合う力が大事だと思う。

▼村寄 百合子（二十八番）

女性が多重ケアをかかえて働くことは大変なことだと思います。私も若い頃義母が病気で家事をしながら子育てと仕事をしてきましたが、家族の協力があつたので助かり、やってこられました。

多重ケアや複合課題が起きた場合、勇気を出して困りごとを声に出すことが大事と先生はおっしゃいます。

今はいろんな相談窓口や専門職があつて総動員して対応してもらえるとのこと。

周りの人に困ったことがないか声をかけることが大事だと思います。ありがとうございます。

▼杉下 信夫（八十八番）

Aさんの事例は悲惨でした。講師らのご尽力で乗り越えられたようで、よかったです。必死になっても、個人の力だけでは解決できないこともあります。一声かけること、大事さを痛感しました。つながっている人がいると思うと、心強いです。一人ひとりが、できるときに、できることを、できる範囲でやればいい、というのも無理がなくなっていいで

すね。

幼い子ども3人を抱え、パート就労している娘から最近音信がなくて、このお話を聴いてなんだか心配になり、電話しました。

■二月十三日放送（第四十五回）

ひきこもりを生むもの癒すもの

中村 宰 先生の感想文より

▼大下 敏雄（二百二十九番）

「ひきこもり」は精神障害に含まれると思っていたが、中村さんのお話を聞いて、私の偏見に気付かされた。ある「状態」をしめす用語であると定義している。ひきこもりを体験された方の実体験に驚かされた。これは誰にでも起こりうる「状態」だということを確認した。

価値観とコミュニティの危機から、立ち上がるときにその二つの回復が大きなキーワードになったという。強く生きるための味方となるのは一人ではなく、仲間づくりが大事だと思った。

▼斎藤 優（二十一番）

ひきこもりという症状を通しての中村様の悲惨な体験談に初めは心が引き裂かれる思いで拝聴しました。大変な苦勞があつたことが伝わってきました。

ひきこもりの定義は①社会参加しない状態が六ヶ月以上②精神障害が第一の原因ではないこと。そしてご自身の家庭内の状況も詳しく説明していただきました。環境によっ

て自尊心や自己評価が危機に陥り大変な苦境を克服されたことも知ることができました。

一旦ひきこもりがおさまった後は社会復帰の困難さ、更に二次障害の発症なども現れました。しかし、自助グループに参加されて回復に向かって努力されたことはとても素晴らしいことだと思います。

そして、神を信じて信仰心を持たれ敵をも愛する心で施設に通うようになられました。施設長さんの愛めで多くの友達も得られるようになり、徐々に安定した心で今では文筆活動と自助グループ活動に専念されていることは本当によかったと思います。

これからは恩返しのため社会に還元できる強い心構えと明るく元気な姿で生きがいを持って生活されることを心から願っています。ありがとうございます。

#### ▼前川 康子（二十四番）

今回の講話には少し驚きました。「フリースペース」というと、ひきこもりの子らの集まる場所で、福井市にもあると知っていました。

講話の内容が進むにつけ、自己のつらい体験談を赤裸々に語られる事に先ず頭が下がりました。子供時代から長年いろんな苦しみを越えられて、今はすばらしい人生に到達され、本当に良かったです。

神父さんから神様の存在を聞かされ、人生の価値観を教えられ、今はオンラインやネットから地域に貢献されているとはすばらしいです。苦しみを抱えている方々をどうぞ幸せの暮らしへと導いてあげてください。

#### ■二月二十日放送（第四十六回）

子どもの権利を守り、  
心身の健やかな育成のために

加賀 ゆかり 先生の感想文より

#### ▼上屋敷 洋子（百八十番）

テキスト二月号の加賀先生のページを読んで、また、ラジオ放送を聞いて、私達が子育てをした時と今は全く違うように思いました。

我が子はどうな事があっても守ると信念を持って育ててきました。体の具合がわるい時は床につかず一晩中介抱しました。元気になった時、ホッとしたことを今でも思い出します。

最近の親は自分さえ良ければ良い、自分を犠牲にしても・・・しないという感じを受けます。新聞を読むと子供を投げ飛ばす、また、力を振り絞って小さな子供を叩くなど、怖いです。親に注意すると、注意した人にも暴力をふるい、忠告を聞こうとしない親が多いです。やりたい放題です。これからの社会、世界が良くなるか心配です。

#### ▼藤沢 静子（百六十四番）

児童虐待のお話しを聴いてとても悲しい思いになりました。現代社会はとても発達し、誰もが暮らしやすい社会になれていると思っていました。世の中の発展と共に、人の心が変わってきた部分もあるのでしょうか。その悪い部分が弱い子供達への被害となって現れているとすると、とても残念で仕方ありません。

世の若い親たちに言いたいです。「あなたの未来を救うのはこの子供達です」。今、人との繋がり、「コミュニケーション」が特に薄れていて、子供達の大事な発達の時期に、この状況が、悔やまれます。子供の権利を守るために、☎189覚えておきます。

#### ▼神田 智美 (二百二十九番)

子どもを取り巻く環境が複雑になり、多様化している今日、直接関わる親世代はもっと複雑な思いをしているのであろう。

しかし、子どもにも権利があり、それを守るために相談ダイヤルや里親制度について正しく理解していくことが重要であると思われる。

ひと声かけて、誰かに相談できれば、親も子も追い詰められずに済むと思う。そのひと声を次のステップに進めていけるような世の中を構築していきたい。

#### ■二月二十七日放送 (第四十七回)

#### 向こう三軒両隣の復活

佐野 治 先生の感想文より

#### ▼松澤 甚三郎 (三十八番)

災害時の助けは、自分や家族で助け合う自助、近所同士の共助、公的機関による公助がある。阪神淡路大震災では自助と共助が8割、また、災害から14分以内で9割の方が亡くなられるという事実から、向こう三軒両隣の共助、相互扶助が重要であることが分かる。災害時の避難声掛けに

限らず、児童虐待やDVによる悲鳴、犯罪時の叫び声なども近所が一番察知できる。家庭内の問題なども挨拶時などに気づく異変や違和感も、日常的に顔を合わせているからわかり、相互扶助が可能である。

相互扶助は同種において本来生命活動に備わっている本能で、これによって人間は地球上で生き延びられてきた。その感情や本能を呼び起こすこと、それが向こう三軒両隣の繋がりである。東日本大震災の初期の避難場所や行商のおばさんを例に、人とのつながり、助け合いの大切さと生きがいを話された。

昭和20年の後半、自分の母も柿、センマイ、小豆などを福井や浜に売りに行っていて、付いていったことがある。お客さんとの繋がり、思いやり、互いの喜びを思い出す。最近少なくなつたようだが、幸い近所でいろいろな物をもつたり、あげたり頻繁にしている。昨夜もパンを隣のおばあちゃんが持ってきてくださった。互いに安否が確認でき本当に良いことだと思つた。

#### ▼前川 嘉津子 (二百十八番)

相互扶助は本当に大切だと思つのですが、ロシアがウクライナに侵攻している最近の情勢をテレビで見ると、心痛みます。近隣国に住みながらどうして戦車が必要なのか・・・。なぜミサイルを他国に向けて発射するのか・・・。「遠いアジア、アフリカに來なくても身近な人を大切にしてください。誰からも愛されず必要とされないが本当の不幸」と言われたマザーテレサの話に私もとても感動しました。

受講生の皆さんへ



ラジオ放送講座「いきいきセミナー」は、新しく、ラジオ講座「いきいきライフ」と名称を改め、これまでと同じ曜日、同じ時間にお送りします。これまでのラジオ放送に加え、インターネット放送（FBC）、テキストの無料ダウンロードが可能となり、より多くの方にご利用いただけます。

また、地域で活躍されているシニア団体の紹介（月1回）や川柳コンテスト等も行います。新しくはじまる「いきいきライフ」を、どうぞお楽しみください。  
\*川柳コンテストは実施する際、別途ご案内します。

●感想文について

感想文は《200〜400字程度【厳守】》にまとめてください。

提出方法は、往復ハガキ・FAX・電子メール・封書から選択し、一通につき講座1回分、放送後10日以内にご提出ください。

●修了認定について

感想文を2月末日【当日消印有効】までに、月1回以上提出した方に修了証書を交付します。

●表彰について

【皆勤賞】  
全ての講座の感想文を提出した方に皆勤賞を授与します。  
【優良修了者表彰】  
修了証書を5回交付することに、優良修了者表彰を授与します。（5回・10回・15回…）

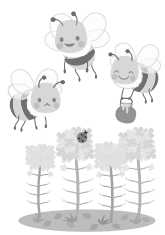
【連続皆勤表彰】  
皆勤賞を5回受賞することに、連続皆勤表彰を授与します。（5年連続皆勤・10年連続皆勤…）

文芸欄

俳句

花菜風全天を塗る青絵具  
春泥の足跡重なる田圃道

中野 利子(百三十一番)



代掻きの余韻の中で眠りつく  
罫に負けぬ女のティータイム

江守 和子(二百二十一番)

手をひろげ走り来る孫春の風  
緑さすなりし日兄の笑顔見る

小山 美令(二百四十一番)

川柳

弱りたる青さぎつつつく悪がらす  
ゆたんぽを左右の脚がうばい合い  
向かいの児「ボクPCRオーケだよ」

谷川 好枝(四番)

交渉は代替案も用意して  
対立点出れば双方満足案  
交渉職学へ心理や行動学

山下 博(七十四番)