

気が付いたら10年も研究をやっていた・・・ ～栄養学とスポーツの深い関係

語り手:麻見(おみ)直美さん(善福寺在住・筑波大学人間総合科学研究科・講師/専門:運動栄養学)
インタビュー:大森さくらさん(泉南中学校2年・女子)

若いあなたに
今語りたい
「私の想い」
がある。



■「栄養学」って、どんな研究 をしているのだろう・・・

栄養学を研究している筑波大学講師の麻見直美さんにお話を聞きました。栄養学といっても、研究の中身はとても幅広いものです。

(1)スポーツ選手の栄養アセスメントと食生活指導に関する研究

- ・運動時の栄養素等摂取バランスに関する基礎研究(骨を評価指標の1つとして)
- ・スポーツと関連するサプリメントの開発
- ・発育期の子どもの健康支援(身体活動・食生活支援から)
- ・骨粗鬆症の予防に関する研究(動物実験を中心に、身体活動と骨粗鬆症予防、およびカルシウム源

- ・たんぱく質源と骨粗鬆症予防など)
- ・若年者の食習慣改善指導に関する研究
- (2)その他の活動 ・プロスポーツ選手への栄養サポート
- ・学生アスリートへの栄養サポート
- ・運動部指導者に対する食教育(運動・スポーツと食生活)
- ・食育の普及

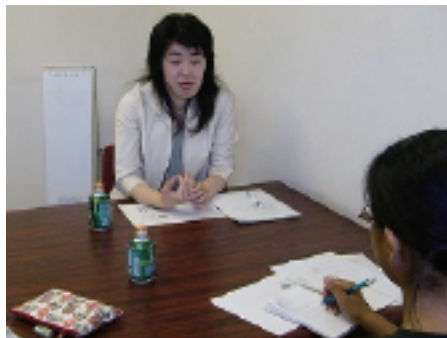
■“バスケの先輩”からいっぱい ヒントをもらいました・・・

麻見さんは中学、高校時代に私と同じバスケ部で活躍されていたそうです、先生の目を盗んで早弁したり、昼休みは時間一杯体育館を占領してバスケの練習を、また

夏休みには午前中に3時間、午後にも3時間と、一日に6時間以上も練習したこともしばしばだった。その時培われた体力や悪知恵が今の私を支えているとおっしゃっていました。

特にびっくりしたことが三つありました。

一つ目はバスケなど夏場の練習の後など、汗が引かないうちに(30分以内位)おにぎり一個でも食べておくと疲れの出方が全然違うということです。運動後30分以内に食事をとれば、疲労を回復したり、筋肉をつくるのに効果的だが、学校で運動選手だけ自由に食事をとることを許すというのは現状では校則の縛りがあるからむずかしいとのことでした。



▲サプリメントに頼る前に、三食バランス良く食事を摂ること。この基本を大切にしてくださいね。

フライドポテトのような油が多いものを食べないでおにぎり、アンパン、肉まんなど、でんぷん質が多いものを食べた方が疲れは残らない。できれば練習の30分前位もおにぎり一個食べる、バナナ、チョコも消化が早いのでおすすめとのことでした。また、スポーツ選手に対するアドバイスもありました。試合前に特別な食事(スタミナをたくわえるためにステーキ、ゲンを担いでとんかつなど)をしたりしても、効果的ではなく、一番重要なのは日常の食生活バランスであるとのことでした。

食事の基本は主食、主菜、副菜の3つ。主食はパンよりもご飯の方が栄養の balan

スがとりやすいのでいい。主食のご飯は1日に3食しっかり食べるのが基本。主菜は直径18センチくらいのお皿の半分が見えないくらいの量の肉や魚、卵、大豆製品(豆腐、厚揚げ、納豆など)などを食べたい。そして副菜の野菜はその倍の量を食べよう。スポーツするなら1日500グラムが目標。最近の日本人は野菜をとる量がへっている。油(脂肪)もスタミナ源などとして必要だからゼロにはしてはいけないが、普通に食事をしていれば自然にとれるので、減らすことを考えたほうがいい。肉を食べる時はしゃぶしゃぶのように油を落として食べる工夫を。

麻見さんは骨粗鬆症予防の研究もされています。人間の骨についてびっくりしたことが二つ目です。

骨にかかる衝撃で骨は成長するということです。バスケやバレーなど、ジャンプと着地を繰り返すスポーツは骨に激しい衝撃をかけているので成長しやすい、しかし衝撃があっても骨を丈夫にする栄養が不足していると成長しない、バランスの取れた栄養を取ることが必要だそうです。骨は毎日壊され、毎日つくられている。子どもの頃は壊れる量が少なく作られる量が多い、だから子どもの身長は伸びるとのことです。

また、骨は「太い」ことがいいのではなく「丈夫な」ことがいい、骨の健康には牛乳が一番です。それはタンパク質の質が良いからで牛乳には骨の成分であるカルシウムが豊富に含まれている。また、体がカルシウムを吸収するのを助ける役割もあり、いま日本人は平均1日に100グラム位しか牛乳を飲まないが、最低1日にコップ一杯(約200グラム)の牛乳を飲もう。スポーツをする人なら2～3杯飲んだほうが良い。1リットルも飲む人は低脂肪のものを選ぶようにする。牛乳が苦手なら牛乳より低脂肪のヨーグル



トもいい。ただし無糖に近いもの、甘くないものを選ぼう。

近頃はやりのスポーツドリンクの話もありました。練習中にスポーツドリンクを飲むことは悪くはないが、1〜2時間程度の運動なら普通の水でも十分で、3時間を超えるような運動ならエネルギー補給としてスポーツドリンクを少し飲むのもいい。

汗をかくからと塩そのものを補給するのはかえってよくない。体液と同じ塩分濃度の水分の補給が必要。そのためにスポーツドリンクを活用するのは良い。塩そのものの補給はむしろ体の水分を奪う、そして体のミネラル分を薄めないために体が水分を外へ出そうとするからなのです。

また体重の2%くらい汗をかいただけでも運動能力が落ちてくるから水分補給は大切。ただし、飲み過ぎるとミネラルのバランスをくずすので、こまめに少しずつ飲むことが大切です。運動すると汗をかくからと、運動前に大量に水を飲んでおくのもよくない、このようなことでした。

三つ目のびっくりは北欧のように白夜のある国では、季節によってはビタミンDが不足がちで、その予防に日光浴をするということ。日本には四季があり日光の量も不足しません。季節ごとに栄養摂取の方法を変える必要はないくらい日本は恵まれている国です。

【大森さくらの感想】

麻見さんと話していると「栄養学」って面白そうだなあと感じてきました。食の研究分野は「栄養」「食品」「調理」と三つありますが「栄養」は体の中のことだから目に見えない、この点が面白いとのことで、その通りだと思いました。

たった二時間、栄養の話を聞いただけなのに興味が湧いてきました。麻見さんは、人間としても教師としても素晴らしいと思う先生と出会い、その先生の影響で「骨」に

関する研究を始めた。そして気がついたら10年も過ぎていたとのことで、平成15年4月より、筑波大学大学院人間総合科学研究科の運動栄養学の講師として指導にあたっている。先生の人柄にひかれ、「栄養のこと」を研究して気が付いたら10年もやっていたということがよく理解できました。

私も何年携わっても好きでいられる職業を見つけられたらと思いますが、今回聞いたお話が、自分の将来の夢を見つけるきっかけになればと期待しています。

食の「安心・安全」を守りたい ～産業動物獣医師の物語

語り手:清野宏さん(上井草在住・千葉県農業共済組合連合会・家畜診療所長、獣医師)
インタビュー:志村 悟さん(井草中学3年・男子)、佃 英樹さん(井荻中学3年・男子)

若いあなたに
今語りたい
「私の想い」
がある。



■清野宏さんの仕事を紹介します

・清野さんは千葉県農業共済組合連合会という団体の職員で、東部家畜診療所の所長さんをしている。清野さんの仕事は産業動物獣医師だそうで対象は牛(乳牛・肉用牛)・馬・豚などである。

・獣医さんというと、よくテレビなどで牛のお産の際に手伝いをしているようなシーンをイメージするが、お産は自然のものなので、難産でもないかぎり、獣医が手を貸すということはない。

・病気なのか事故なのかの判断も大きな仕事のひとつだそうです。清野さんの仕事は、家畜の病気の治療と病気にさせないように農家を指導する仕事が大半を占める。

・日常の仕事で一番多いのは、病気になった牛に静脈注射をしてやることだそうです。特に乳牛の方が肉牛よりも病気になることが多い。手術で多いのは第四胃変位といわれる牛の4つ目の胃がふくれる病気で手術は1時間以内に終わるが、帝王切開には3時間もかかることがある。

■家畜について

家畜はペットと違って自由にしてやっても逃げたりしないそうです。人間の都合でそこにいるので、なるべく家畜には「さわらない」ことが大切だそうです。千葉県には生涯に12万リットルもお乳を出す乳牛もいる。出産して1年ぐらいうると妊娠している牛は子育

てするための母乳が出なくなるので、2～3ヶ月休ませて、また出産させて牛乳がでるようにする。乳牛はしょっちゅう私たちのために出産をくり返すことになる。

家畜は人間の都合によって改良されてきている、昔と今ではぜんぜん体格やスタイルが違う。年々大型化しているから、家畜の環境もそれに合わせてやらないといけない。優秀な乳牛の場合、一日に出る乳は30年前に比べて5割増しの60kgにも達する。品種改良という点では大変な進歩と考えられるとのこと。また、家畜は雄と雌と一緒に生活しているのではなく、雄の牛は農家にはいない。



▲これが、お父さん牛のカatalogだよ。農家の人達が、この中から選ぶんだけど、私たちが相談に乗ったりすることもあるね。

お父さんは「たった0.5CCの凍結精液」だそうです。ボールペンの芯のような細い容器に入っていて、それを獣医さんや人工授精師さんが雌の子宮に入れて授精させる。人間と同じように体格の良いお父さんから体格の良い子供ができるので、体格のよいお父さんの精液は高い値段で取り引きされる。1頭の牛から肉をとるには、体が大きくて、なおかつ骨が細くて内臓が小さい方が沢山とれる。そのように考え人間は、品種改良をしてきた。その結果、いろいろな病気にもなりやすくなり、食品の安全性について考える必要が出てきた。

普通、私たちは牛肉が高くて、ブタ肉やトリ肉の方が安いと考えているが外国ではトリ

肉の方が高級。本当は豚肉の脂肪のほうが牛肉の脂肪よりおいしかったりする。そういう豚は、高い値段になるのでなかなか小売店に出ないそうです。肉は牛から、脂肪は豚から、というように、私たちの意識が変わらなければマーケットも変わらないし、生産する現場も変わらないかもしれない。清野さんは農家と消費者の間に立っているので、よくそんなことを考えるそうです。

■仕事を通して思うこと・考えること

清野さんは朝、午前5時半ごろに杉並の自宅を出て、3時間近くもかけて仕事場まで通っている。仕事が終わるのが午後7時ごろで、自宅に帰るのは午後10時をすぎてしまう。私の仕事は、他の人と競争をしなくてもいいのでやっていてよかったと思う。けれど、つらいこともたくさんあるそうです。ペットのお医者さんと違い、家畜相手の仕事だから、病気を治してやっても最後は肉になる。つまり食べ物になるので、清野さんの仕事は食の「安心・安全」という大きな課題と直接つながっている。家畜の病気をなくすことは可能だと清野さんは考える。でも、病気になってしまった家畜の中で、病気の治らないものは処分するしかない。辛い面があるとのことでした。



▲これを赤ちゃん牛に付けて、お肉になって出荷するまで、この記号で管理するんだ。だから、これを調べれば、どこで産まれて、どうやって育てられたか、わかるんだよ。



【志村 悟さん、佃 英樹さんの感想】

普段何気なく食べていた牛肉や豚に、いろいろな仕組みがあるなと思いました。興味深い話を聞くことができてよかったと思います。つらいことが沢山あるけれどやりがいのある仕事だなと思う、また少くらい値段が高くてもおいしい脂肪のついている豚肉が市場に出てくるようになればいいと考えました。(志村)

乳牛や食肉のための専門の獣医さんがいるなんて初めて聞きました、仕事は大変そうだけどとてもやりがいがありそうだと思います。(佃)

【清野 宏さんの感想】

私の仕事のイメージがわくように初めに仕事の内容を紹介するビデオを見てもらえばよかったと後悔しています。でも、変な仕事をしているオジサンの話を一所懸命聞いてくれた志村君と佃君に感謝します。動物は、みんなかわいい(特にピンク色の子豚は最高!)けれど、その気持ちを乗り越えて、家畜は人間のために、人間は家畜のために懸命に働いている。そんな、職業があるということを少しでもわかってもらえたのではないかと思います。良い機会を与えていただき、ありがとうございました。

聞こえますか？ こちら“ラジオぱちぱち”です ～地域ミニFM放送の挑戦

語り手:渡辺真千子さん(善福寺在住・ラジオ善北こどもネットワーク)
インタビュアー:高峯真衣子さん(泉南中学校2年・女子)

若いあなたに
今語りたい
「私の想い」
がある。



8月26日、「ラジオ88(ぱちぱち)」の中心
的役割を果たしている渡辺真千子さんにお
話を伺いにお邪魔しました。第一印象はと
ても笑顔がすてきな明るい方でした。

■「ラジオぱちぱち」のこと

まず、「ラジオぱちぱち」のネーミングにつ
いてお聞きしたところ、正式名称は「ラジオ
善北こどもネットワーク」と言い、スタートは
2001年4月。少しかたくるしいし、長いので
愛称がほしいということで、みんなで考えた
そうです。免許不用のミニFMを始めたいと
空いている電波の周波数をさがしたら88メ
ガ・ヘルツがあったので、その周波数を利用
して放送することができた。その88から“
ぱちぱち”がいいという意見と“ぱちぱち”は
拍手の音でもあるし覚えやすいことから「ラ
ジオぱちぱち」になったそうです。次に「ラ
ジオぱちぱち」を放送するきっかけを聞いて
みました。

さいきん、ラジオはあまり聞くことがなくな
った。でも、耳から入ってくるラジオの放送
は結構おもしろい。絵(映像)はなく音だけ
の世界だからイメージもふくらむ。渡辺さん
のお子さんが通っていた善福寺北学童クラ
ブで学年を越えた子どもたちのつきあいが
あり、その保護者の父母会もあり、活発に
活動している。しかし学童クラブは小学4年
生までが対象なので卒会したあと、せっか
く仲間ができたのでみんなで集まれる場所
があるといいなということで子どもたちと保

護者の居場所づくりが「ラジオぱちぱち」発
足のきっかけとなりました。

ミニFMとは、本格的な許可が要らず、微弱
電波を使って発信するラジオ局です。この
運営を、子どもたちを中心に、桃四小と善
北児童館エリアに住んでいる人で始めたとい
うのがラジオ善北こどもネットワークで
す。全国にミニFMはいくつかあるが、子ど
もたちが主役なのは、この「ラジオぱちぱ
ち」だけです。放送は毎月第2土曜日の午
前10時から、善福寺北児童館の図書室・特
設スタジオから生放送、同日夜に再放送も
あり、それ以外にも臨時放送があるそうで
す。聞こえる範囲は、スタジオのある善福
寺北児童館を中心に、桃井第四小学校の
学区域とほぼ重なるくらいだが、周囲の電
波状況やラジオのある場所や性能、アンテ
ナがあるかどうかなどによっても異なるとの
ことです。

■番組の内容

番組の内容と活動を通して思うこと、これ
からの夢なども聞いてみました。放送テー
マは自由で、学校や児童館のできごとを
伝えたり、この地域の歴史を探ったり、善福
寺公園を訪れる人にインタビューしたりしま
す。大好きな音楽のことをしゃべってもいい
し、ラジオドラマを作っているグループもあ
り(「黄金バット」シリーズ)、脚本から録音ま
でぜんぶ小学生がこなしている番組もあっ
た。1回の放送のために関わる人数は子ど
もも含めて20人前後で、放送に参加できな
くても考えて自分で作った番組を録音して
もってくる人もいる。そういう協力者を含め
ると総勢40人くらいになるそうです。

番組の出来、不出来やレベルの高い低
いという基準で放送したりしない、基本的
には全部放送することにしています。「こんな
ことをやりたい」と手をあげた人がプロデュ
ーサーになり、その人が番組のために出演

者を探したりします。もちろん仲間がアイデ
アを出して応援することもあり、ユニークな
レギュラー番組(「ドクターパシリなんでも
相談室」、「プリンセスKEIKOの教えて！
その音」)などもあります。

小学校と一緒に活動した例があります。
桃井第四小学校の5年生の総合学習の時
間に「ラジオ放送」をとりあげた際、「ラジオ
88」を活用して、1クラス30分(5～6人のグ
ループで5分ほど)の番組を作り放送したこ
ともあります。運動会、音楽会、学芸会など
のイベントがあるときには、その音を流すこ
ともある。運動会なら、「あ、そろそろうち
の子の出番だから見に行こう…」なんて使い
方もできる。



▲脚本から録音まで、小学生だけでつくった番組もある
んです。

■活動を通して思うこと・これか らの夢など

「ラジオぱちぱち」の活動を通して、地域
のいろいろな人とのネットワークが広がり、
活動の幅ができて楽しくなってきたそうで
す。最初の頃の放送では音が出なかったり
しましたが、台本通りに進まなくてもいいと
思っている。どういう順番で放送するかを決
めてスタートしても、ゲストが予定通りに来
なかったり、どこかで予定より時間がかかっ
たりして、次に用意していたものがカットさ
れることもあるからです。きちんと放送でき
た日は、後から思い出すと案外つまらない
と思うものもあり、素人がやっているのだ

↘

から、素人らしく自由に“だらだら”やりたいと考えている。今後は、放送を聞く人の数も増やしたいと思っているそうです。また、子どもが大きくなり、忙しくて参加できなくなるが、できるだけ「子どもの声」を生かしたい。そして、ちゃんとした“拠点”も持ちたいと思う。

【高峰真衣子さんの感想】

インタビューを終えて地域とのかかわりの大切さ、こどもたちを見守ってくれるおとながいることの喜びをあらためて感じる事ができました。そして、今回渡辺さんにお会いすることができてとても良い経験になりました。

大好きな極北のシロクマを観察しながら 地球の明日を考える

語り手:岡田久さん(久我山在住)

インタビューア:田中謙一さん(井荻中学校3年・男子)

若いあなたに
今語りたい
「私の想い」
がある。



■外国系企業に勤めて

岡田さんは約30年、アメリカ系銀行に勤めていました。入社して受けたトレーニング・プログラムのひとつに「100歳までの履歴書」という研修があったそうです。20歳代の初めのころに、20歳、30歳代の自分の姿を書くのはやさしいが、60歳、70歳代から100歳までは結構先の未来のことだから難しかったそうです。しかし、日本人には難しい課題でも欧米(米系)の人々にはそれほど難しいことではないらしいです。このようなことから外国系企業と日本の企業の文化風土の違いを感じたそうです。

また、若い社員を採用する委員長(人事委員長)になったときにもこのような風土の違いを感じたそうです。日本では「一球入魂」というように、一球に心を込めて投げるのがよいとされ、人を選ぶ場合も一職場に心を尽くして仕事をするというタイプを優先にして採用する傾向があります。

しかし、外国系企業では、社員を採用する際に、「世界中から、天才を見つけて採用しなさい」といわれます。一つのことしか興味のない人は何か物足りないもので、いろんな分野でプロになり得る才能に目を付けます。さらに趣味の上でも、プロ級の腕を持つ人は目に留まるそうです。一つのこと、多面的な見方ができるからだそうです。このように社会ではいろいろなことができる人、個性的な人物が求められています。

■シロクマ観察のきっかけ

岡田さんは小・中学では、理科部に入り、昆虫採集に夢中でした。理科部では、ものを観測する、予測する考え方を学びました。長じて国際ビジネスマンとして東京・ニューヨーク・ロンドンを基点に仕事をするようになりました。理科部での経験を生かし、見方や考え方をするようになりました。

外国系の企業では、夏休み休暇を2・3週間まとめて取ることが習慣として定着していて、岡田さんは、毎年アメリカの高地に行ったり家族と共に世界中の田舎に旅行をしたりするそうです。そして、知らず知らずに、子供のころに親しんだ自然とのふれあいを求めているような気がしたそうです。

自分の人生に、何か宿題を残している、どこかでその宿題をしなくてはいけないと考えるようになりました。人は動物に、癒しを求めることがあります。馬であったり犬であったりします。岡田さんの場合は北極のシロクマでした。子供の頃、理科で学んだ自然観察の智慧を生かして「シロクマ観察」を始めました。



▲シロクマから地球の温暖化が深刻な状況になっていることを教わりました。

■シロクマの生態観測

頭は新幹線の先のように流線型になっており、全身は白い毛で覆われていて、目と鼻は黒い。毛はストロー状になっていて、肌も黒く、そこからわずかな熱を吸収し体温が逃げださないようにしている。シロクマ

がアザラシを狩るときは、頭を下げて黒い目と鼻を隠しながら近づいて狩をします。草原のライオンが獲物に風下から近づくように。氷の世界に生きる狩りの達人です。

シロクマは陸上最大の肉食獣で、体重600キログラムもあります。でも最近、体重が平均100キログラム程度も減っているそうです。その原因として地球温暖化が挙げられます。カナダの北東にあるハドソン湾に面するチャーチル周辺では温暖化の影響で氷が早く溶ける、氷結が遅くなるという現象が起きています。11月まで氷結せず、氷が溶けたままの期間が1・2か月長くなっています。

その結果、アザラシを捕まえる期間が短くなって、シロクマの体重が減ってしまったそうです。そしてシロクマが家庭のごみを漁りに人の住む場所に出没するようになったので、各家庭では、においが外に漏れないように生ごみは冷蔵庫か街角にある生ゴミ用のゴミポストに入れるそうです。ますます『人とシロクマとの共生』が課題になってきています。

■シロクマ観察の魅力

岡田さんは自分の五感(視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚)と、もう一つの感性(第六感)を駆使してシロクマを観察していると、身に降りかかる命の危うさや恐怖がわかるようになったそうです。また、他人の痛みもわかる、見えないものに対する想像力も働くようにもなったそうです。特に想像力は感動体験や生活体験から生まれるものだそうです。今、情報はインターネットなどでいくらでも手に入れるようになったが、想像力はただ見る、知るだけでは付きません。心からの感動、恐怖、悲しみ、痛み、喜びなど様々な体験をすることによって鋭くなってきます。こうしたところに魅力を感じるそうです。



▲岡田さんが撮られたシロクマの写真です。

■生き方で大切なこと

インタビューの最初のほうで、岡田さんは、大切なことを2つ話してくれました。1つは『学ぶということは真似る、慣れるということ』です。一般的に、学ぶとは学問をする、教えを受けるということでしょうが、意味することは「～に慣れる」ということです。例えば、野球やサッカーなどスポーツにおいてみると、うまい選手のプレーを見てそれを真似る、それを何度も繰り返して練習することで慣れる、とつながっていきます。何度もめげずにがんばって真似たり、慣れたりすることで困難に直面した際に、何事にも恐れることなく、全身でことに当ろうとすることができそうです。『真似る、慣れる』ことが今後の人生にきっと役立つそうです。

もう1つは『人生とは自分の居場所、舞台探し』ということです。ここでいう居場所、舞台というのは、例えば岡田さんの場合だと、国際ビジネスマンとしての自分、また、シロクマを観察している自分、など活動の場を表しています。岡田さんは神奈川県の小学校の副読本としてシロクマを通じて温暖化を考えてもらうという新たな自分の舞台も持っています。このように人生は常に自分の居場所、舞台探しだと教えてもらいました。

【田中謙一さんの感想】

今回のインタビューでとても貴重なお話を

聞くことができました。外国系企業のこと、シロクマの生態とその身に起こっていること、学ぶこと、人生についてなどインタビューをさせてもらえなかったら知ることができなかったことが聞けました。

僕ら人間たちが原因で起こっている地球温暖化がこのような形でシロクマに影響しているなんて考えてもみませんでした。このまま温暖化が進みシロクマが減っていき、絶滅してしまう可能性もあるかと思うと、改めて温暖化が深刻であることを知りました。

今後、僕がシロクマと接するようなことがあるかどうかは分かりませんが、岡田さんが話してくれた『真似ること、慣れること』をいろいろなところで使っていって、自分の舞台を少しでも多く見つけられたらいいなと思いました。

【岡田久さんの感想】

日本では、いろいろな形で「地域の力」が大きく人々を支えてきた。教育も同じでした。隣のおじさん、おばさんなど、みんな先生でした。時には、親や学校の先生の代わりに、悪いことをした時には、叱ったし、困ったことがあった時には相談にのってくれた。それが出来たのは、大人も子どもも、お互いに何を考えているのか理解しようとしていたからだ。このような関係は、今は、遠い昔の話になろうとしている。今回、同じ杉並区に住んでいる中学生とお話をする機会があって、私もたくさんの発見をした。それも学校の先生ができなかったことがやれたの

かもしれない。

謙一君は、スポーツ(サッカー)、勉強、そして、自分探しに頑張っている。話をしているうちにお互いに、年齢や方法が違っても、目的は一緒と気がついた。

一生懸命自分探し、将来の自分が立つ舞台探しをしている。そんな話が、シロクマの世界という異時空間の話をしながらも発見できた。明日に乾杯。

追記：白熊に興味のある方は「シロクマ紀行」サイトをご覧ください。

何もなかった、空腹だけを抱えていた ～戦中、戦後の暮らしと生活

語り手:蜂巢成昭さん(高井戸在住・高井戸地域区民センター運営協議会副会長)
インタビュー:徳満優さん(富士見丘中学校2年・男子)、谷優太郎さん(荻窪中学校2年・男子)

若いあなたに
今語りたい
「私の想い」
がある。



■蜂巢さんはどんな時代を生きてきたのか

- ・昭和12(1937)年生まれ。昭和15(1940)年、第二次世界大戦が起こる。
- ・昭和20(1945)年終戦。
- ・昭和19年から20年、小学校1年生から2年生の時、群馬県渋川のお父さんの実家である叔父さんの家に縁故疎開した。
- ・戦争が終わって杉並区に戻ってきたら母校(堀之内国民学校)は焼けていた。4年生まで、杉並第2小学校の校舎を借りて授業をうけた。
- ・昭和25(1950)年になって、ようやく堀之内小学校ができた。けれど、机もイスもなく、大宮小学校へ机をもらいに行き、かついで帰ってきたことをおぼえている。校庭には戦争の名残でガレキがいっぱい散らばっていて、体操の時間に校庭の整備をした。
- ・大学卒業後は、外資系の製薬会社の経理畑一筋で定年まで過ごす。お父さんも製薬会社に勤めていたので、その影響もあり、「薬を通して社会の役に立つ」仕事がしたいと思った。

■当日持ってきた蜂巢さんの資料

(1)通信簿

群馬県豊秋村豊秋国民学校の1年生のころの通信簿をみると、いまと少し教科が違う。国語、算数、理科などは同じだが、道徳は「修身」といったし、体育ではなく「体

操」、「武道」も習った。歴史は日本の国だけの「国史」だった。成績も良い方から順に優・良・可・不可となっている。

通信簿の成績評価は、4年生になると優・良・可から「A、B、C」の3段階評価に変わり、5年生になると「+2、+1、0、-1、-2」の5段階になった。通信簿には当時の標準体格がのっている。昭和11(1936)年の14歳(中学2年生)をみると、身長144.8センチ、体重37.2キログラム、胸囲70.2センチとなっている。食べるものが少なかったので体重が少ない。



▲当時の思い出や記録をまとめた蜂巢さんのメモ

(2)戦争中のはがきと切手

戦争前後の頃から現在までのハガキや切手を残している。昭和19(1944)年のハガキをみると現在の3分の2くらいの大きさしかない。戦争で日本は食べ物だけでなく、生活物資も乏しくなっていたことがわかる。戦争中の切手は「神風特攻隊」や「戦艦」の図柄になり、戦後の切手には絵も写真もなく数字だけが並んでいる。裏には糊もついていない、1枚1枚ハサミで切り離して使った。

(3)戦中のお母さんの家計簿

昭和18(1943)年の蜂巢家の家計簿をみると、米15キロ4円65銭(1円の100分の1が1銭)、味噌400グラム40銭、牛肉(30グラム)48銭、卵(2個)2円47銭、果物(3個)33銭、石鹼(1個)83銭、新聞(1ヶ月)1円20

銭、薪炭2円47銭、ビール(2本)1円78銭、電気代(1月分)2円48銭なんて数字が並んでいて、当時の物価がわかる。

(4)昭和23年の母子手帳

妹の母子手帳にはバター、乳児用衣料、石鹼、牛肉などの切符交換券、物品購入券交付の記載がある。

(5)靖国神社からの通知書

お母さんの弟2人(蜂巢さんの叔父さん)は、戦争中、潜水艦にのっていた。東南アジアの海で2人とも亡くなった。海で亡くなったから遺骨もなく、お墓には何も入っていない。

戦争が終わって10年も過ぎた昭和30(1955)年、叔父さんたちのたった一人の親族だったお母さんのところへ、靖国神社の宮司さんから、靖国神社に祭られという手紙がきた。



▲当時の資料を眺めながら質問に答える蜂巢さん。

■戦争中、戦後の暮らしを尋ねる

Q:戦争中一番大変だった、つらかったことは何ですか？

A:戦争中は貧しくてお腹がすいていました。もし、お金があっても買うものはありません。米に麦または、外米が混ざったもの、乾パンやすいとん(塩味)などほとんど同じものを食べていました。おかずはありません。すべて塩味で調理されていました。疎開先は、叔父さんの家だったけれど、お母さんと離れて生活するのはさびしかった。おばあさんがメソメソするとなぐさめてく

↘

れ、寝るときはおばあさんと一緒だった。そのおばあさんが中学3年生の時になくなり、とてもショックだった。群馬の田舎での葬式の時、まだ当時は土葬(どそう)だったので、おばあさんの入った棺桶に土をかけてお別れすることになったが、辛くて土をかけられなくてできなかった。

Q：疎開中の生活はどのような生活でしたか？

A：群馬の親戚の家に疎開していました。そこでは方言が喋れないということでいじめを受けました。「～だんべ」「～ずら」という群馬弁が話せなかったからです。しかし空襲に比べればずっとましだった。月1回の母からの手紙が何よりも嬉しかった。お守りだと思って、いつも身に付けていた。戦争が終わったとき、これで親子がひとつ屋根の下で一緒に暮らすことができる、と思った。

Q：当時はどのような遊びをしていましたか？

A：疎開先の群馬では、山や野原、川で遊んでいました。戦後、東京に帰ってきてからは鬼ごっこ、缶蹴りなどをして遊んでいました。

Q：空襲を受けたときはどんな気持ちでしたか？

A：空襲サイレンが鳴ると頭に防空頭巾をかぶり、手をつながれて防空壕に逃げました。

Q：戦後の生活でよく覚えていることは何ですか？

A：青梅街道沿いにある桃井原っぱ広場周辺は、戦争中は軍需工場だったために、そこを狙って空襲があった。その空襲で落ちてきた不発の焼夷弾の中身を出して遊び道具にしていた子どもたちがいた。この焼夷弾は八角形の筒型で、足で焼夷弾を転がして遊んでいました。断水、停電はよくあり水道もあまり出なくてお風呂に入れる状態ではありません。戦後3、4年は食料も不足していて、各家庭の庭にはかぼちゃ、トマト、きゅうり、なす、とうもろこしなど栽培して食料を確保する努力をしていました。

【徳満優さんの感想】

先日のインタビューはとても貴重な体験となり、これから後世に伝えなくてはならない事などもお話いただいて本当に良い機会に恵まれたと思っています。なぜかという、今の時代では目に触れることの少ない実物を見たり、お話を聞いたりしたので何もかもが僕にとって発見だったからです。とても印象に残ったものは三つです。

1. 蜂巢さんの家計簿には今の時代では考えられない1円玉よりさらに小さい「銭」という単位があることにびっくりしました。今の時代で使い道がない1円玉が昔の人から見たら高価なお金だということに気づき、1円玉もお金だということをしっかり頭に入れて大切に扱っていきたいと思いました。

2. 戦争中はみんな貧しかったということでした。映画「ほたるの墓」を見て少しは知識があったけれど「お金があっても、ものがなかった」という実感がありませんでした。お金さえあれば腹一杯食べられるからと思っていたけれど、ものがなければお金の意味がないことに気が付きました。また、食べものがなかったことは子どもの標準体格に現れて、今の同じ年の子供の体格と比べて全く違い特に体重が20kg近く少なかったことを聞いてびっくりしました。

3. 疎開先で母親代わりのようにやさしくしてくれたおばあさんが入った土葬の棺桶を埋葬するときに土をかけてお別れすることが辛くて土をかけることができなかったそうです。僕でも絶対できないと思います。

このようないろいろなお話を聞けてとてもよかったと思います。 蜂巢さんが最後に一言おっしゃった「自分なりにポリシーを持って頑張してほしい」をしっかり頭に入れて行動していきたいです。

【谷優太郎さんの感想】

学校で、少しは戦争について勉強していたけど、今回のインタビューで今まで知らなかったことを知ることができよかったと思いました。戦争を体験した人と話す機会もあ

まりないのでとてもいい経験になりました。むごいことしかない戦争は二度と起こしてはいけないと思う。また機会があればもっと詳しく話を聞いてみたいと思います。

ぼくの“たけの子くらぶ”のおじさんの話

語り手:執行(しぎょう)大輔さん(堀ノ内在住)
インタビュー:高水健太さん(方南小学校3年・男子)

若いあなたに
今語りたい
「私の想い」
がある。



■ぼくと執行さんの関係

ぼくが執行さんとはじめて会ったのは、ぼくが通っている方南小学校の「たけの子くらぶ」です。「たけの子くらぶ」は学校がおわったあと、家にかえるまで、子どものいばしょ(居場所)といって、近所のおじさんやおばさんたちが、ぼくたちの遊びあいてをしてくれるところです。まいしゅう火曜日と木曜日の2回あります。いま、たけの子くらぶには60人以上もいて、教室よりにぎやかです。ほかのクラスの友だちやちがう学年の人もあります。

執行さんは、ぼくのおじいさんくらいの年だけど、ぼくと気があいます。いろんなことを知っていて、ぼくは執行さんから、学校ではおそわらないことをいっぱいおしえてもらいました。ぼくは少しだけ囲碁ができます。執行さんは囲碁もできるから、ときどき対戦します。まだぜんぜん勝てないけど、いっしょにやっているうちにだんだん強くなってきました。

■執行さんの子どものときの思い出

「月が出た出た、月が出たヨイヨイ」といううたがあります。ぼくは盆おどりのうただと思っていました。ほんとうは「たんこうぶし(炭坑節)」というそうです。むかしセキタン(石炭)をほる人たちがうたったそうです。ぼくはセキタンを見たことがありません。まっくろな色をした、もえる石だと聞きました。

執行さんは、たんこうぶしがうたわれた三池炭坑の近くの福岡県大牟田市で1935年に生まれました。家の裏の山やめのまへの海でいろいろな遊びをしたそうです。小学校は2キロもはなれたところにあつて、毎日の行きかえりが遊び場だったそうです。学校へはクツをはかずにはだしで通つたと聞いて、お金がなかったのかなと思つたけど、みんなそうだったといひます。大変な時代だったんだと思ひました。



▲お店のおかしが、どんどんすくなくなつて、どうしたのかなと思つたよ。

執行さんは、とてもおじいちゃんにかわひがわられたそうです。おじいちゃんは甘いものがすきで、いつもひきだしには、チョコレートやキャンデーが入つていて、ときどきだまつて食べたりしたそうです。でも、いつのまにか、駅のじどうはんばいき(自動販売機※)がなくなり、ばいてん(売店)から甘いものが消えていきました。戦争がはじまろうとしていたのです。おかしがぜんぜんないなんて、ぼくには考えられないけど、そうならいやだなと思ひました。

おもしろい話を聞きました。執行さんがともだちの家に遊びにいったとき、マヨネーズのサラダを食べさせてもらつて、とてもおいしかったそうです。生まれてはじめてマヨネーズを食べたのです。サラダには、キャベツやリンゴ、干しブドウ、そして少しバナナが入つていました。だから、執行さんは、いまでもマヨネーズとバナナは合うといひます。ぼくは、あまりおいしそふに思ひません

が、執行さんの家ぞくの人へんなの、というそうです。

●執行さんより一言補足

『自動販売機』は現在のものとは違ひます。現在のものは基本的に電気で動きますが、昔のものは機械式でした。この話に出てくる、昭和14～15年頃の“販売機”はチョコレートとキャラメル専門の販売機(商品は明治チョコレートと森永キャラメルだけでした)で、ほとんど駄だけに設置されていました。10銭か20銭を入れてハンドルをガチャンと押すと、キャラメルかチョコレートがゴトン！と落ちてきました。いまの時代で近いものといへば、「ガチャガチャ(ガチャポン)」でしょう。

■もっといろんなことを教えてほしい

執行さんは、大学で法律の勉強をしたあと、もう一度大学にはいつて、こんどはこうぎょうかがく(工業化学)の勉強をしました。その後、かがくがしいしゃ(化学会社)に入つて、その後しょうじがしいしゃ(商事会社)につとめました。だから、いろんなことを知つているのだと思ひます。

執行さんは、いろいろなことにきょうみ(興味)があつて、いろいろなことがやりたい人です。ぼくとにています。だからいっしょにいと楽しいのかな。

執行さんは、高校のときに先生から「何かやろうと思つたら、さいてい(最低)でも10年やりなさい。10年やれば一応のことがいえるようになる」といわれたそうです。ちよつと、いろいろやりすぎたかな、と思ふこともあつたそうです。もうおじいさんだから、そんなにいろいろなことはできないよ、といひます。でも、ぼくは、まだいっばい執行さんに教えてほしいことがあるから、これからあひたいです。ずっと元気でいてほしいです。



【高水健太さんの感想】

ぼくは今回インタビューして、とてもよかったですと思います。たけの子くらぶでは聞いたことがない、執行さんのことがたくさんわかったし、むかしの話が聞けたからです。むかしの子どもはたいへんだったんだなあと思ったけど、まいにち海や山で遊べるのもたのしそうだと思います。

【執行大輔さんの感想】

ひょんなことから「たけの子くらぶ」と関わり、子どもたちと一緒に過ごす楽しさを発見しました。そして、高水くんとは気が合うところがあり、今回彼からインタビューを受けることになりました。不思議な縁を感じています。

たけの子くらぶで、高水君と接していると、何だか私の子どもの頃を見ているような感じが致しますが、彼のほうがはるかに領域が広く、将来を大きく感じさせます（当然ですが）。しかし、人懐っこく、何にでも興味を持つあの好奇心の旺盛さには惹かれます。単なるガリ勉でなく、ピアノや絵にも結構興味を持っているし、大成して欲しいと想う事しきりであります。

母から子へ、そして孫へ。”のれん”を作り、育て、守る

語り手:志村孟一さん(浜田山在住・「中華料理・しむら」オーナー)
インタビュー:山科 好一さん(ペンネーム)(井草中学校1年生・男子)

若いあなたに
今語りたい
「私の想い」
がある。



■お母さんがお店を開くまで

私は、ラーメン屋さんに興味がありましたので、杉並保健所のお世話で「しむら」さんにインタビューをしました。

志村孟一さんの生まれは大田区蒲田で、糺谷(こうじや)小学校に通っていたが、戦争が激しくなり、千葉の親戚を頼って縁故疎開をして無事に過ごしました。しかし生活していた蒲田は工場地帯だったので、激しい空襲を受け、学校も全焼しました。「どうせ死ぬなら家族一緒がいい」とお母さんが言うので、小学2年生の時、お母さんの実家のあった浜田山に引っ越した。そして昭和20年8月、小学4年生で終戦を迎えました。浜田山は大きな被害はなかったが、夜、空を見上げると、アメリカの飛行機に向けて高射砲(こうしゃほう)で攻撃しているのを見た記憶があるとのことでした。終戦当時は浜田山周辺の多くの学校が戦禍(せんか)にあい、閉鎖されていたので高千穂学園の小学校に転入しそのまま、中学・高校と進学し、専修大学を卒業した。中学から大学までスポーツは柔道をやった。

戦後、どこの地域にもあったバラック建ての家屋(間に合わせに建てる、粗末な家屋)をつくり、お母さんがお店を始めた。はじめは、駄菓子やアイスクャンデー(1本5円)、せんべい、ラムネなどを売っていた、そこには近所の子どもたちが、親からもらった小遣い銭を握りしめてやってくる子どもの社交場だった。やがて、ラーメンなども出す

ようになった。夜もおでんなどを出して、勤め帰りの大人がちょっと立ち寄り、お酒も飲める店になった。当時はまだ駅周辺には商家もなく、店から浜田山の駅が真ん前に見えた。

お父さんは蒲田にある会社に勤めをしており、蒲田まで電車で通っていたので、お店はお母さんが一人できりもりしていた。

営業時間は適当で、朝10時ごろにお店を開き、夜は終電の頃までやっていました。お母さんはとても働き者だった。志村さんは、上の3人はお姉さんで一番年下の弟で一人だけの男の子ということもあり、高校時代には出前などの手伝いをさせられました。自転車に乗り、片手にラーメンを3杯から5杯も入れた重い岡持(おかもち:出前に使う入れ物)を持つのは結構つらくて「因果な商売だなあ」と思った。出前の範囲は南の杉並総合高校、塚山公園から北は、豊多摩高校のあたりまで行った。当時は、信号が今のようになかったので案外早く出前を届けることができたそうです。



▲戦後のバラック建てから始めたお店も、今はご覧の通り立派になりました。

特に大変なのが大晦日です。昔はパーマ屋さん(美容院)で大晦日の夜に日本髪にゆってそのまま年明けの初もうでへ出かける女性が多かったので、各パーマ屋さんからの注文で出前は大忙し、また各商店主、従業員から仕事の終わる深夜に年越しそばを出前してほしいと頼まれ、暗い夜道を

出前に行った。そして、各商店とも、正月は玄関に飾り付けするので、食べた後の器も早く取りに行かなければならず、午前3時、4時でもどんぶりを取りに走るような大変な晦日を過ごす高校生であった。どんぶりは、とても重いし運びづらく大変であったと今でも思い出しますとのことでした。

■脱サラしてお店を引き継ぐ

志村さんは、大学を卒業した後、御徒町の小さな町工場に勤め、さらに王子にあったコーラル音響というオーディオの専門メーカーに勤めました。マニア向けのスピーカーなど優秀な製品をつくる会社だったが、いまはないそうです。昭和39年、会社を辞めてお母さんからお店を引き継ぎ中華料理専門店として再出発することになった。当時、ラーメンは1杯50円だったそうです。お金のない学生のために提供した、ねぎと海苔だけの「学生ラーメン」は一杯25円にしたので好評で、今でも懐かしい思いで食べに来るお客様がいるそうです。安くておいしいラーメンは学生にはうれしいと思います。そして昭和60(1985)年、ビルを建て直した際に、虎ノ門にある有名な中華料理の店で修行をした息子さんに店を譲り65歳になったのを機に、引退したそうです。息子さんは研究熱心で毎月新メニューを開発したり、杉並区が提唱している「ヘルシーメニュー」にも対応しようと保健所の職員の方に来てもらいカロリー計算等をしていただき、そのメニューも提供しているそうです。



▲息子さんの指導で、ラーメンをつくる山科さん。

【山科 好一さんの感想】

私も実際に厨房(ちゅうぼう＝料理するところ)に入れてもらい、ラーメンの作り方を教えてもらいました。初めておおきな釜で麺をゆでましたが、湯気がすごくて厨房はとても暑かった。1日に何十食もつくるのはすごく大変だと思いました。自分で作ったラーメンは結構おいしかったです。特に秘伝のスープがとてもおいしかったです。技術と経験とお店の歴史がおいしいスープを作るのだと思いました。

ケーキ屋さんの仕事は、ケーキみたいに甘くはない

若いあなたに
今語りたい
「私の想い」
がある。

語り手:中島茂明さん(高円寺在住・有限会社 菓夢 取締役)
インタビュー:松本奈那子さん(成蹊小学校5年・女子 高円寺在住)



■フレンチのシェフからケーキ屋さんへ

わたしは、ケーキ屋さんの「ノアパパ」を経営している中島さんにインタビューしました。中島さんの話を聞くといろいろなことがわかりました。

ケーキ屋さんになったのは、23年前の23歳のときです。そして、その前はレストランでフランス料理を作るフレンチのシェフでした。レストランに勤めていた頃は、よくフランスに料理とお菓子の勉強に行っていた。昔はフランスの料理やケーキはすごいなあと思ったけれど、いまは、日本も負けていないと思う。フランスで何軒もお店を持っている日本人のケーキ屋さんもある。日本人の舌(味覚)はフランスでも通用すると思うとおっしゃっていました。

勤めていたときは給料も良かったので独立するつもりはなかったが、バブル景気のはじけると、どの店も給料の高い従業員を雇ってられないので、中島さんも独立することになった。

最初は、井の頭線・池の上駅そばの店でスタート、だんだん店を増やしていき、一番多いときは8軒もあった。でも現在は5軒です。高円寺北口と南口に2店、中野北口店、中目黒店、御茶ノ水駅新店にあり、バイトのスタッフも含めて28人が働いています。従業員の平均年齢は24歳ぐらいと若い人が多い。

■女性に人気の秘密は？

中島さんが最初に作ったケーキはけっこう難しいミルフィーユで、また一番好きなケーキはモンブランです。この二つは一番自信のあるケーキです。でも、自分の好きなケーキとよく売れるケーキとは別で、このあたりの感性を鈍らせないように日々気をつけています。

ケーキは小麦粉や薄力粉など、素材は家庭用と同じものを使いますが、その配合の仕方に秘密があり、ふっくらと仕上げているそうです。

一日に作るケーキの数は45台で500カット(個)です。最近は「自然志向」なので、昔のように香料をあまり使わない。できるだけ自然な素材を使って質を上げ、そのぶん、香料の量を少なくするようにしているそうです。

よく売れるケーキはフルーツケーキやフルーツタルトで、特にイチゴ系に人気がある。夏だけの限定商品としては杏仁豆腐のムースがあります。お客さんは若い女性が多く、ノアパパのケーキはカジュアル系です。ケーキはくずれるギリギリまでやわらかく作るように努力している。「とろける感触」が一番の特長で、このあたりがカジュアル系といわれるゆえんです。たとえば、やわらかさと硬さのバランスをどのように工夫するのかという問題です。ミルフィーユのパイの場合、ふつうの店では、半日でしけてしまうが、ノアパパのパイは一日中しけないという深い技がある。

ノアパパはウェディングケーキやパースデーケーキなどのオリジナルの注文ケーキも作っている。これは以前に「夜のヒットスタジオ」という音楽番組があって、番組の中でゲスト歌手の誕生日などに曲をイメージしたケーキを作るという趣向があり、そのケーキを作ったのがきっかけとなっているそうです。ケーキの真ん中に「かに(蟹)」をいれてくれ

とか、無理な注文もいっぱいあって作るのがすごく大変だけれど、もう意地でやっているそうです。



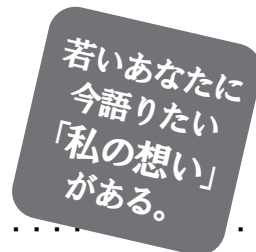
【松本奈那子さんの感想】

ノアパパさんのインタビューで分かったことは、ケーキを作るのは簡単そうだけど、実際はけっこう大変だということです。ケーキ屋さんには体力が必要で、とくにカスタードクリーム作りは力仕事で、お店にはいつてきた女の子の腕があつという間に太くなるそうです。

昭和30年代の松溪中学周辺ものがたり ～先輩・後輩対談

語り手：菊野一雄さん（荻窪在住・立教大学経済学部教授）

インタビュアー：五来桃子さん（松溪中学2年・女子）、河野まどかさん（松溪中学2年・女子）



■菊野家のこと

現在の杉並区中央図書館敷地に菊野家のお屋敷がありました。菊野家の曾祖父七郎さんは幕末に長崎や横浜に留学してフランス語学者となり維新後「陸軍歩兵操典」を訳しました。当時の出版物としては大変なベストセラーとなって、それなりの印税が入り、このお金で荻窪に数万坪の土地を買ったのが荻窪と菊野家とのご縁の始まりとのこと。

明治12生まれの祖父さんは陸軍士官学校を出て日露戦争に参加した軍人で、麹町に住んでいましたが、関東大震災（1923年 当時の杉並区の人口約5万人）があり、都心で家族が生活することに不安を覚えたので荻窪に移転しました。当時、荻窪は「東の鎌倉」と呼ばれ静かな別荘地にあるような住宅が並んでいました。また、現在の中央図書館から荻窪団地に抜ける道は軍人があちらこちらに住んでおり、中將もいたので「中將通り」とも呼ばれていました。

菊野先生宅（荻窪3丁目）から松溪中学、荻窪団地周辺は松の林、雑木林、野原、家がところどころ、田んぼがあり、善福寺川は台風や大雨になるとよく川水が溢れていたとか。そのような時は、自宅から川南の方を歩いて学校に通ったそうです。

＜菊野一雄先生の少年時代＞

昭和23年（1948年）荻窪5丁目にある日の丸幼稚園入学、慶応義塾幼稚舎を経て、

札幌に移住後帰京し、昭和30年から昭和33年（1958年・第8回卒業）まで松溪中学に通い荻窪ライフを満喫した。

（注）杉並区立松溪中学校1948年（昭和23年）創立
1950年に第1回生 191人卒業



▲私が松溪中学校を卒業してもう50年近くなるんだね。思えば、周りの景色もずいぶん変わりました。

■昔の松溪中学の思い出

1957年（昭和32年）当時の学校校舎は木造の校舎でした。東側からみると左から1年・2年・3年生と校舎が三つに分かれていました（3年生の校舎が一番新しい）。現在の姿とまったく違った松溪中学。ただ一つ、今と余り変わらないのが学校の正門、正門の周囲の情景も今とあまり変わっていないとか。

＜当時の松溪中学について＞

Q：当時の松溪中は生徒と先生を併せて何名くらいでしたか。

A：一学年は約350名で、AクラスからFクラスあり、生徒は三学年合わせるととても多く1000人くらいいたようです。先生は36人で、用務員さんが2人でした。

Q：宿題はありましたか。

A：ありました、夏休みの宿題は余りなく小学生の頃の方が逆に宿題は多かったように思います。当時は塾がなかった、学校の先生はよく「田んぼで遊べ」といっていたので学校の周りに多くあった田んぼでよく遊び

ました。また、図画の時間では田んぼの絵を描きに外に出たりしました。（荻窪団地あたりは一面の田んぼ）家から学校に行く道は田んぼのあぜ道を通ると近いので、よくあぜ道を利用した。当時有名であった糸川英夫博士発案のペンシルロケットに似せたものを鉛筆のキャップで作り、田んぼの中で飛ばしたのもこの頃です。学校を卒業する寸前の昭和32年秋ごろから荻窪団地の建設工事が始まり、懐かしい田んぼが姿を消していきました。

Q：当時の進学率はどうでしたか。

A：多くの生徒は都立の高校に進学しましたが、私立に進学した者もかなりいました。進学せずに就職したものはクラスで数名でした。都立高校の入試試験は9科目のアーブメントテスト方式でした。

Q：昔の先生は厳しかったですか。

A：たとえば、廊下を走っているのを見つけると、先生は厳しく注意しました。廊下で、時にはバケツを持って立たされたり、放課後にずっと正座させられていました。でも叩かれたりといったことは全くなかったようです。



▲菊野さんの準備した当時の写真やアルバム

Q：授業風景はどうでしたか。

A：先生一人がずっと話していました。でも、分かりやすく教えてくれたようです。席は男子と女子が分けられており、お互いに意識してあまり話さなかった。隣同士でちょっとでも話をしたり、聞く姿勢が悪いととても

↘

怒られました。寒い冬は石炭ストーブで暖をとる。試験が終わった後の楽しみのひとつは映画を見ることでした。荻窪には映画館が7つほどあり、昭和28年からNHKの放送が始まってはいましたが、まだテレビのある家庭はなく映画の全盛期でした。

Q: 当時は制服はありましたか。

A: これといって定まったものはなく、制服らしきものを着ている生徒もいれば、ほぼ私服に近い生徒もいました。

Q: 「特別教室」はありましたか。

A: 技術室、音楽室などといった特別教室はありません、図書室は一応あったけど小さく、本もあまりなかった。プールもありませんでした。

Q: 「部活」はありましたか。

A: 文化系は化学、写真、美術(陶芸を含む)、英語、数学、珠算、音楽、演劇、図書、社会、家庭科、華道、園芸といったものでありました。体育系は庭球(テニス)、ハンドボール、卓球、バレー、籠球(バスケットボール)、野球、舞踊、陸上、サッカー、体操、バドミントンなどがあり、テニス部が一番人気でした。女子にとっては美術部が人で、先生目当てという生徒も多かったですね。しかし、卒業写真に写っている美術部生徒は5人ほど(全て女性)しかいないから途中で止めてしまったのでしょうか。男子は美術部には入りたくても女子生徒の勢いに押されて入れなかったようです。それ以外に、正式には剣道は禁止で「竹刀競技」といった時代です。

【五來桃子さんの感想】

初めてのインタビューでした、不安と緊張で一杯でしたがやさしそうな菊野先生にお会いして何か緊張も和らぎました。お話を聞いて、昔の杉並の穏やかな風景が目には浮かび、また松溪中学校の昔と今の違いには驚いてしまいました。改めて昔のお話を聞くことは私にとって本当に色々な点で勉強になりました。昔からの良い環境を残した杉並と松溪中学校がいつまでもそのまま

あってほしいと思います。

【河野まどかさんの感想】

昔の松溪中学校とはずいぶん違った印象のする学校で学んでいると感じました。今はものすごく便利になったけど、精神的な面では、昔の学校生活のほうがいいと菊野先生が言っていたことも納得できました。

日本を知らないで国際化ができますか？ ～若者に自立の意味を問う

語り手:加美山 節さん(高井戸在住・東京北ロータリークラブ会員 NPO法人スペシャルオリンピックス日本 副理事長 他)
インタビューー:朝日 いつかさん(ペンネーム)日大第二高校2年・女子

若いあなたに
今語りたい
「私の想い」
がある。



■戦時中

加美山さんが大学に入学した年に開戦となり、その後繰上げ卒業し、社会に出たときの日本は戦争真只中。もう日本が戦争に負けるのは目に見えていたので、どうやって日本が上手に負けるか、と自分でも考えていたそうです。

海軍に入り佐世保海軍工廠の海軍主計科士官(経理や財務管理)として、また1945年8月9日、原爆が落ちた日には、長崎で勤務していた。加美山さんは、本当は爆心地にあった地下兵器工場の落成式の司会をするはずだったが、急遽、その日の午前8時50分発の汽車で熊本県にある航空機製作所へ物資確保のための出張命令を受け出発しました。11時過ぎ、熊本に向かう汽車の中で後ろの方からドーンという爆音が聞こえたが、それがあんなにも大きな被害だとは知る由もなく、翌日長崎に戻りました。帰路の途中、汽車が二つ手前の駅までしか動いてなかったの、そこからは徒歩で勤務地に向かいました。

あちこちに死体が転がっていてとても悲惨な状態でした。それ以来、毎日のように爆心地を往復して復旧作業に当たりましたが、長崎の街は瓦礫と化し、50人余りの上司、同僚、関係者は皆亡くなっていたそうです。運命を感じ、生きながらえた加美山さんは、横浜正金銀行に戦後直ちに復職し、国際金融畑の仕事をしながら、内外のボランティア活動を務めることになる。

■戦後

加美山さんは、戦後すぐに横浜正金銀行(後、東京銀行から現東京三菱銀行になる)に復職し、愛知用水の事業資金を調達するために世界銀行からの借款交渉に渡米した、(注1) また国際銀行団の要人と日本の復興資金を調達するための交渉などを通じて数多くの日本とアメリカを中心とする有能な人々と巡り会った。(注2)

この人たちのご縁でその後、加美山さんの国際ボランティア活動人生が始まることになる。

■ロータリークラブ

東銀ニューヨーク支店、サンパウロ支店に勤務していた時、ロータリークラブに加入したそうです。ロータリークラブというのはビジネス倫理の追究と福祉・チャリティーへの支援を目的とする団体で、世界中にその輪は広がっています。関東大震災のとき、海外から最も援助してくれた機関はこのロータリークラブでした。このロータリークラブの精神は社会正義をビジネスの中で貫くこと、社会事業に寄与することなどを行うクラブだそうで、1905年のシカゴ不況のとき、事業家の社会モラルが下がったとき提唱された活動とのことでした。



▲もし、出張でなかったら、私は原爆で死んでいたんです。

■ボランティア活動

日本と外国でのロータリークラブ、ロータリ

ー米山奨学財団(副理事長)の活動から繋がった人のご縁から、日本YMCA(元理事長)、ICUと大学基金、日本キリスト教奉仕団、日本聾話学校(理事)、NPO法人スペシャルオリンピックス日本(副理事長)など数々の理事をなさり、ボランティア活動の中でも特に、資金集めなど財務の方に携わることが多い人生であった。

長崎の原爆の難を逃れた運命の行く末が、ボランティアを通して、国際的な人道支援につながる活動なさっていると感じました。運命の不思議なめぐりあわせです。

■国際人を目指している若者へ

日本では、国も人も国際化の意味を本当に理解していないと思う。真に国際化するためには、国も人も、自立した独自の信念と考えを持ち行動する必要がある。しかし、国も人も他国、特にアメリカの考えを受け入れることが、国際的なのだと勘違いしているのではないかとおっしゃいます。仕事柄、諸外国の人と話す機会が多く、欧米は元より、アジアの人々にも、日本人は自立意識が低く日本はまだ独立していない、アメリカの占領下にある、と思われているのを感じるそうです。

若者だけではなく、日本人全体に言えること。それは、自立した信念と意見を持つことが“国際人”としての第一歩ではないかとおっしゃっていました。

注1. 愛知県知多半島は昔から慢性的に水不足の地であり、この解決のため用水を整備した。戦後最初に取り上げられた国家的事業として、この愛知用水を整備した結果、昭和30年代以降、先進的農業地域として注目をあびている。

注2. 日露戦争(1904年から1905年)のための軍資金は、日本が世界の各銀行に国債を発行して、それを主にアメリカなどの銀行に買ってもらって調達した。この資金の元利金を返済するためなどの交渉を当時の東京銀行が努めた。



【朝日 いつかさんの感想】

国際人、と私たちはカッコイイ言葉のように口にするけれど、本当は日本のことすら知らないのに外国の文化に影響され、それだけで、いかにも国際的になったかのように勘違いしているのだと、お話を聞いて思いました。加美山さんの携わってきてこられた数々の活動の中に、人脈があり、きっとそれは加美山さんのお人柄の良さと信頼からなのかな、と思いました。私はこれから、広い世界を見ていくことになると思いますが、加美山さんにお聞きした真の国際人になれるように、知識を広めていきたいと思います。貴重な体験、ありがとうございました。