



シニアの春



小城ゆり子

(1) 瀬戸の花嫁

三月二十三日、所属しているユーモア文芸教室の打ち上げの日である。私は小豆島旅行のお土産、オリーブのクッキーを忘れずに持って、カルチャーセンターへ行く。途中で、写真店によって、旅行の写真を現像してもらったのを受け取る。

ユーモア文芸教室では、この日は、土田さんの隣の席になった。お土産を配ると、土田さんが食べて、「おいしい、おいしい」とさかんに言うので、自分の分も彼にあげた。「もっとない？」と言われたが、残念ながらこれ以上は買ってなかった。

この教室は、講師の先生の指導の下、ユーモアたっぷりの川柳、狂歌、都々逸、コントなどを作る。この日の宿題は、「ときは付け 仕事にいくのが嫌だなあと思う時は」と「都々逸 終わりを『ごめんなさい』でしめる都々逸を作る」そして十二分間の猶予でその場で作る席題「ときは付け 自分も年だなあと思う時とは」であった。それぞれ面白い答えが披露された。

ここに私の作ったものを示すと、「仕事に行くのが嫌だなあと思う時は」「可愛がってた猫が死んだ時」。

「終わりを『ごめんなさい』でしめる都々逸」は、「ろくに家事などできないくせに 主婦の顔してごめんなさい」。

「自分も年だなあと思う時とは」「ヒ孫がうまれた時」そして「トイレで力んでめまいがした時」などである。

さて、今日は今学期最後の日なので、教室が終わってから居酒屋へ移って打ち上げをする。また、土田さんの隣になった。そうして、なんと今日は臨席の男性と夫婦になってゲームをするという。

ゲームの後で、仮の夫婦が歌と踊りを披露することになった。

「ぼくの女房は、さっき小豆島のお土産を配ったでしょ。瀬戸の花嫁なんですよ」と土田さんが紹介する。私が歌って、彼が踊る。

瀬戸は日暮れて 夕波小波

あなたの島へ お嫁に行くの……

やんやの喝采。土田さんは面白おかしく踊ったのだ。この日は大盛況だった。居酒屋の料理はイマイチだったが。

宴たけなわの後、皆は二次会でカラオケに行ったが、私はいつも早く家に帰ることにしているので、失礼して、家路につく。

小豆島はあこがれの土地だった。映画「二十四の瞳」は、戦後まもなく作られたのも、後で新しく作られたのも、見た。少女の頃は、原作の小説も読んだ。壺井栄の「母のない子と子のない母と」という小説も好きだった。戦争で母を失った子と、同じく戦争で子供をなくした母とが、戦地から子の父親が帰ってきて、家族になる、という心温まる話だった。

三月十九日から二十日にかけて、一泊二日で小豆島へ夫と旅行した。旅行社のパック旅行で

ある。東京から岡山まで新幹線で行って、岡山から瀬戸大橋を渡って高松へ。高松港からフェリーで小豆島まで行く。瀬戸内海ってこういう海だったんだなあ后感嘆する。小豆島温泉の宿に泊まり、おいしい海の幸をご馳走になった。

翌日はオリーブ公園と映画村を訪ねた。オリーブの花が咲いていなくて、残念だった。でも、ここでユーモア文芸教室へのお土産を買った。それから、映画村のセットは、古い分教場や民家を作っていて、興味深かった。映画も上映していたが、見る暇はなかった。またフェリーで高松へ。それからバスで瀬戸大橋まで行き、瀬戸内海遊覧船に乗る。このクルージングは良かった。空気もさわやかで、波も穏やかだった。瀬戸大橋の雄大さもよくわかった。

船を下りて、またバスで倉敷へ行く。倉敷美観地区を自由散策。私たちは大原美術館に入った。有名な名画がいっぱいあった。その他、有名なだけでなく、美しい名画がそろっていた。

美術館は五時で閉館なので、あと、五時半までお土産物店などを見て、買う。そして、再び岡山駅へ行く。ここでツアーは解散した。

この日は祝日（春分の日）なので、駅はごったがえしていた。食堂へ寄ろうと思ったが、満員である。しかたなく、駅弁を買った。

新幹線は、下りが遅れていた。人身事故があったらしい。上りは幸い、定刻に来た。夜の新幹線に乗って、一路、東京へ。

東京駅から総武快速線で、稲毛へ。もう十二時近く、バスはないので、タクシーで帰った。その夜は入浴もせずに、寝た。心地よい眠りについた。

(2) 花見ならぬ雪見旅行

三月末、私たち夫婦は美濃の淡墨桜(うすずみざくら)を見にでかけた。ほんとうは前年行くはずだったのだが、東日本大震災があったので自粛したのである。この旅行は「美濃の淡墨桜・世界遺産 白川郷・飛騨高山 二日間」というバス・ツアーである。三十日、朝七時に稲毛海岸駅に集合した。三十一日は雨が降るといので、あらかじめ傘を持ってでかけた。

津田沼を通過、首都高速から中央道へ、岐阜県までの長い旅である。しょっぱなから首都高速で渋滞に遭い、うんざりしたが、中央道は空いていた。バスの中で弁当が出た。

午後になって、まず、恵那峡に着く。人工の美しい湖である。湖畔で夫が写真を撮ってくれた。

それからまたバスに一時間以上乗って、根尾谷に着き、歩いて淡墨公園へ行く。肝心の淡墨桜は全然咲いていなかった。淡墨桜というのは、淡墨公園にある樹齢千五百年のエドヒガンザクラの古木で、蕾のときは薄いピンク、満開のときは白、散り際には淡い墨色、つまり淡墨色になる。継体天皇が植えられたという伝説がある。この古木の枝振りの見事なのはわかったが、花はまだ早かった。道々の屋台も店が開いておらず、一軒だけ開いて淡墨桜にちなんだ民芸品を売っていた。思わず桜のハンケチを買ってしまう。五百五十円である。

「これ、満開のとき来ていたら、人でいっぱい、駐車場も道路も混雑していたんだね。いいことばかりではないね」

「そうだよ。飛騨高山のホテルまでいつになったら着くか、きっと深夜になっていたんだよ」

と夫婦で負け惜しみみたいな会話をする。高山まで延々と道が続き、ホテルに着いたのは夜になっていた。

飛騨高山温泉のホテルに泊まった。大きいホテルだが、私たちの泊まったのは、和風南館とかいって、畳の古い部屋だった。

さっそく夕食で、飛騨牛朴葉みそ焼御膳をご馳走になる。一言で言えば、小鍋で焼いた牛肉に独特のみそを付けて食べるというものである。美味であった。

お風呂は、寒いので、露天風呂は避け、大浴場に入る。お客が大勢で、洗い場はなんとか確保できたが、落ち着いて長湯はできなかった。

一階のロビーで、餅つき大会をやっていた。皆が面白がって餅をつくのを見物して、後、できあがったきなこ餅を食べた。

部屋へ帰って、もう遅いので何とか寝ようと思ったが、部屋の空気が暑くて眠れない。エアコンの調節はどこですか、あちこち探してもそれらしいの見当たらず、わからない。ついにフロントに電話して、来てもらう。

ホテルマンは、「失礼します」と言って、部屋の中のテレビの下にある装置の電源を切った。

「ああ、そこなの。テレビの電源かと思ったわ」

「はい、ここです。まだ暑かったら、窓のブラインドを上げてください」

「そうですか。お手数かけました。ありがとう」

その夜はぐっすりと眠れた。

翌朝、早く目が覚めた。

「朝風呂に行って来たよ」と夫が言う。私もまねしてまた大浴場へ行く。早朝はさすがにお客も少なく、ゆっくりできた。

七時二十分に、夕食を摂ったと同じ広間で、豪華な朝食を摂った。今度も飛騨牛。何しろここは飛騨牛が売り物なのだ。

八時二十分にバスに乗って出発した。一路、世界遺産の白川郷へ。

白川郷の合掌造りのことは、昔、学校で習った。今は住民も離村して、一九九五年には世界遺産として登録され、古い民家が遺されている。高い屋根のとがったわら作りの独特の民家である。囲炉裏の煙で真っ黒に光った家の中。そこで、係員の話聞きながら、ぜんざいをご馳走になった。

雪の積もった白川郷だが、あいにく雨が降っていた。ちょっとロマンチックな感じであった。

雪の白川郷を後にして、また高山へ戻る。ここで、昼食を摂り、飛騨高山の古い街並みを散策する……はずなのだが、雨が雪に変わって降って来た。寒い。こんな寒い雪の中を、添乗員が一時半も散策して来いと言う。まったく何を考えているのか。早く帰りたいのに。添乗員としては、所定のコースを廻らないと、バス・ツアーにならないのだろう。

古い街並みをちょっとだけ歩いて、夫と二人、駐車場の横の喫茶店でコーヒーを飲んで時間を過ごす。雪はしんしんと降っている。

集合時間になったので、バスに戻ったら、雪がやんで、晴れてきた。

「まあ、今頃になって晴れてきて、まの悪い」

「もうちょっと早く晴れてくれればよかったね」

しかし、帰る時間である。

途中のみやげ物店で、小説教室とユーモア教室の人たちへのおみやげを買った。夫は、漬物ばかり買う。私が、漬物は塩分が多く、高血圧症に適さないと、ふだん食事に漬物を出さないので、夫は不満が溜まっていたのだろう。

三月三十一日、土曜日であったが、道は空いていた。やはり首都高で若干渋滞があった程度であった。それにしても、岐阜県から千葉まで、長い旅である。家に着いたのは、九時を過ぎていた。

岐阜県は千葉県よりもずっと寒いのだ、ということを知った。二日目の帰りが寒くて、その日は大丈夫だったのだが、翌日、四月一日になって声がつぶれていることに気がついた。鼻水が出て、咳が出て、風邪をひきこんだ。

お花見旅行のつもりだったのに、雪見旅行になり、雪景色は風情があつてよかったが、風邪をひいてしまった旅だった。

(3) 私の悩み

テレビで見たのだが、今、精神科クリニック等で、患者に大量の薬を服用させ、かえって病気を悪化させ、酷い副作用を招いたり、時には死に至らしめることもあるそうだ。夫に言わせると、「患者があれこれ言うものだから、先生はどんどん薬を増やすんだ」そうだ。

「でも、私の先生は、私があれこれ言っても、薬を増やさないよ」と私が言うと、「それが普通だよ」と夫は言う。

あれこれ言うって……私もときどき、眠れないことがある。睡眠剤を飲んでいるのに、眠れないのだ。いつもはロプヒノール1mg、それで眠れなければまた追加の睡眠剤、同じくロプヒノール1mg、飲んでいいことになっている。つまりよく眠れない日は2mgになるわけだが、ときにはそれでも眠れないことがある。何でこんなに眠れないのかとゆううつになる。また病気の再発かと、不安にもなる。

眠れないのでまた同じ薬を2mg追加したら、その日は眠れたが、朝、身体がだるかった。その上、こんな風にして4mgも服用してもまだ眠れないこともある。半年に一回くらいだが。

先生に訊いた。「ロプヒノールはいったい一晩にどれくらい飲んでいいんですか？」

「2mgが基準だね」

「あ、そうですか」

やはり4mgは飲みすぎか。

「どれくらい飲むと、死んでしまうんですか？」

「それは、いっぺんに百錠も飲めば」

そうか。簡単には死なないのか。

「昨夜、眠れなかったんです。ロプヒノール以外に、もっと強い薬はありませんか？」

「それはあるけれども、翌日に差し障るよ。いったい何日間眠れないの？ 三日続けて眠れなかったら、病院に来なさい」

「眠れないのは、一晩だけです」

「それならいい、気にしないことだね」

先生は、薬は多くしない。一晩眠れなかったら、我慢して布団の中で起きていればいい、と言う。

「どういうときに眠れないの？」

「ストレスがかかっているときに」

「どういうストレス？」

「以前、夫が胃カメラ検査でひっかかって、胃癌かと思ったときとか……それから、自分の書いた小説を人にけなされたときとか」

「ふうん、小説をけなす人がいるんだ」

この若い先生は、私の小説の読者でもある。書いたものをあげると、喜んで読んでくれる。

「よく書いていますね」と、ほめてくれる。

私がこの精神病院に通っているのは、若いときにかかった双極性障害の予後治療のためである

。激しい躁状態（にぎやかに騒ぐ状態）と、うつ状態(ゆううつに沈む状態)が繰り返す。私のうつ状態は、昂進はしないが、長期間に渡って続く。そして強迫神経症みたいになる。外出するとき、電気器具やガスの栓はちゃんと閉めたか、火事にならないようにしているかどうか、過剰に気になって、何度も点検する。何度点検しても、気になってしょうがない。その他、あれこれと心配ばかりする。

私は、病気はだいたい良くなっているのだが、この強迫観念と不安がなかなか消えないのだ。

そして、今の悩みというと.....。

「私の悩みは、便秘がちなことなんです」

以前、亡くなった母は、年中、「通じがつかない、通じがつかない」とこぼしていて、各種の便秘薬を服用していた。私は、そんなことはなかった。若いときは便秘に悩んだことはなかったし、病気になって薬を服用するようになってからも、便秘にはならなかった。薬はだんだん少なくなって、今はロシゾピロンと副作用止めのタスモリンになったのだが、以来、便秘に悩まされている。

「下剤を飲まなければ通じがつかず、下剤を飲むと下痢するんです。便秘と下痢を繰り返しているんですね。それなら、下剤を少なくすればいいようなものですが、ソルドールEとカマ（酸化マグネシウム）を飲んでも便秘することがあって、そういうときにはラキシベロン液を飲むんですが、そうすると、下痢するんですね。でも、酷いときには、ラキシベロン液を飲んでも、まだ便秘していたりして」

「ロシゾピロンの副作用だね。しかし、ロシゾピロンを少なくしてまた病気が再発しても困るし.....タスモリンの副作用もあるね」

「そのタスモリンですが、以前、先生が一日一錠にしてくださったのに、私が、手が震えるからって、また、二錠にしてもらったんですね。手は震えますが、でも、震えても、それで手で仕事ができないってわけではないので、一日一錠でもいいです」

「じゃあ、一錠にしよう」

で、タスモリンが減って、便秘は改善したか？

めだって変化はないが、このときは手が酷く震えることにはならなかった。

ソルドールEというのは、漢方のセンナという薬草の薬らしいが、これと、カマ（なぜ人がカマと言うのかは知らない、袋には酸化マグネシウムと書いてある）とでなんとかやってみようと思う。これで便秘と下痢がなくなればいいのだが.....。これだけでも、便秘したり、下痢したりするのだ。

実は私には、これに関して、悩みが一つある。

それは旅行の際の便秘である。

もともと旅行の際には便秘しやすかった。が、旅行中に下剤を飲んで、下痢をしたら嫌ではないか。そんなにトイレにばかり行けないし。で、旅行中は、下剤は飲まないことにしている。通じはつかない。

旅行から帰ったら、ラキシベロン液を飲んで、溜まったものを出すのだが、こういうことをし

っていると、旅行はせいぜい二泊三日くらいしかできない。遠くへは行けないし、当然、海外旅行も無理だ。これが、今の私の悩み。

そのうち、この悩みは改善するのだろうか？　ずっと以前は、そもそも一泊旅行もできなかった。それは、夜、眠れないと困るということで……旅行中に眠れないと困ると思って、日帰り旅行しかしなかった。今は、これは、前ほどには気にならない。眠れなければ布団の中でじっとしていればいいのだ。私は、病気の酷いときは、布団の中でじっとしていることが苦痛で、起きだして、ふらふらしていたが。

下剤を飲まなくても通じがつくようになればいいのだが、それができないのが、現在の私の悩みである。

四月下旬、奥能登への旅行を計画している。

その二、三日、ゴルフから帰った夫が、ぶつぶつ言っている。顔が赤く腫れている。

「かゆいんだなあ」

「え、どこが？」

陰部がかゆいと言って、水虫の薬を塗っている。頬が熱いと言って、アイスノンで冷やしている。

「皮膚科ないかなあ」

いつも行く駅前の皮膚科は、ちょうどこの日は木曜日で、休診である。

「電話帳で調べたら？」

夫は電話帳で隣の駅前の皮膚科を見つけ、出かけていった。

いろいろな軟膏をもらって、帰ってきたが、なおもぶつぶつ言っている。水虫の薬を塗ったら、陰部が腫れあがったらしい。それを、医師が女医さんだったので、見てもらえなかったようだ。

「結婚してないんだな。処女だから、わからないんだよ。変な顔するんだ」

「それは、結婚していても、わからないわね。男の身体なんて、しげしげと見ないわよ」

私も男の身体がどうなっているか、よくわからない。

「でも、見てもいいじゃない、医者なんだから。医者と患者なら、そこを見てもいいじゃない」

「見せろとも言わないんだ」

でも、夫の陰部も、どうやら腫れがひき、顔の腫れも日焼け止めで治ったようだ。これで日曜日には旅行に行ける。

(4) 海と桜

「なんで能登なんか行くの？」と息子、正一が不思議そうに尋ねた。「能登なんか何にもないところじゃないか。それに、寒いよ」

「寒い？ 千葉より寒くないでしょ」

「そうかなあ。新潟の上だろ。寒いよ。今、桜はまだ咲いているかもしれないけれど」

千葉では桜の季節は終わったばかりだ。近所の桜は、堪能した。まだ桜を見たい気はするけれど。

「東北が桜の季節でしょ。能登は北陸だよ」

「同じようなものじゃないか」

「そんなことないと思うけれど」

息子に言われているうちに、私もだんだん不安になってきた。寒くないよう、厚着して行こうと思う。

だいたいインターネットで調べたら、四月二十二日と二十三日の天気予報は、曇りときどき雨、なのだ。能登への旅行の予定は、二泊三日で四月二十二日から二十四日まで。この中で雨が降らないのは、二十四日だけ。

夫が白いビニール傘を持っていくというので、家の倉庫にある白いビニール傘を調べたら……雨の日に夫がどこからか拾って来たらしく、いっぱいあったが、どれもこれも、ほとんど肝心のところに穴が開いている。これでは雨の日にさしても濡れてしまうではないか。穴のあいていないのだけ残して、あとは不燃ごみに出した。

二十二日（日曜日）、夫と二人、早朝、バスで稲毛駅へ行く。快速で東京へ出て、東京駅でツアーの一行と待ち合わせる。添乗員は、働き盛りの壮年男性だった。上越新幹線で浦佐駅まで行く。列車の二階のグリーン車である。新幹線のグリーン車には初めて乗った。さすが、普通車よりゆったりしていた。浦佐駅も、上越新幹線ができてからもう何十年もたっているのだから、当初とは違って、賑わいを見せているだろうと思ったが、何のことはない、当初と同じ何もないさびしい駅だった。

浦佐駅から奥能登まで、高速道路をバスでぶっとばす。北陸道は桜が満開だった。一方に桜並木、他方に日本海が見える、良い景色の道を通って行く。オプションのお弁当を注文して、バスの中で食べる。おいしいお弁当だった。

加賀百万石・前田家の菩提寺、瑞龍寺に着き、見物する。案内人の僧侶が、NHKの大河ドラマを交えて、ていねいに説明してくれた。お賽銭出さないと悪いかな……などと思いながら、信心のない私は百円も出さなかった。城のような立派なお寺だった。

高岡駅から氷見(ひみ)駅まで、ローカル列車・氷見線に乗っていく。海越しに立山連峰の見える美しい路線……という話なのだが、氷見まで二十五分間のうち、海の見えたのはほんの十分ほどで、その上、雨の日なので、空は曇って立山連峰は見え、つまらなかった。

氷見から能登の羽咋(はくい)というところに行き、そこのホテルに泊まる。二泊目もこのホテル

の予定である。洋室で良かった。大浴場も広く、のびのびとできた。が、食事がバイキングなので、夫がぶつぶつ文句を言う。バイキングなんて、おいしいものがない、子供だました、云々。

夜はよく眠れた。

朝、六時に夫に起こされた。

「朝風呂に行かないか？ おれはもう行ったぞ」

夫はいつも朝早起きなのだ。だから、私はいつも頼りにしている。

「間に合うかしら？」

「間に合うさ。八時出発だもん」

で、浴場で一浴びする。

朝食、バイキング。私はバイキングでも良かったが、夫は文句たらたらである。

テレビで朝のテレビ小説を見て、支度して外へ……バスに向ったら、ホテルマンが私の足元を指す。あ、いけない！ ホテルのスリッパのままバスに乗ろうとしていた。あわてて、部屋のキーをまたフロントからもらって、エレベーターで五階の部屋へ行き、靴にはきかえる。

「ばかだなあ、何やってるんだ」夫があきれている。

この二日目は、高速道路は使わず、一般道路を使ってあちこちの観光地めぐりをする。まず、有名な輪島へ行き、輪島塗工房を見学する。輪島塗……高価な品が並んでいる。美術品が多い。一番すごいのは、金漆の馬であった。金色に輝き、ほんとうの馬の大きさくらいある。安いのは箸くらいなもの。自分の箸を一膳買った。二百円。

雨の中、輪島朝市を散策する。朝市というのは、土地の人たちに日常の食品を売っているのかと思ったが、それは違って、観光客相手にいろいろなお土産を売っていた。

「さあ、旦那さん、安いよ、安いよ」売り手のおじさん、おばさんたちが、夫に声をかける。なのに、夫はみな、素通りする。誰も「奥さん、安いよ」とは言わない。朝市は何も買わずに見るだけ見た。

またバスで白米千枚田(しろよねせんまいだ)まで行く。今までいろんなところの千枚田を見た。能登にも千枚田があった。小さな段々畑が下から上まで千枚も続いている。こういうところを耕作するのは大変だろうなあと思う。

次はまたバスで、上時国家(かみときくにけ)に行く。上時国家というのは、国の重要文化財に指定されている、能登一を誇った名家の屋敷である。源氏に敗れた平家の実力者・平時忠が能登に流され、その子・時国が家を建て、能登一を誇った明家の屋敷である。源氏に敗れた平家の実力者・平時忠が能登に流され、その子・時国が家を建て、能登地方の豪族となった。古い立派な家である。桜が美しく咲いていた。

海辺の小さなホテルで、昼食を摂る。おいしいお刺身が出た。海岸を少し散歩する。この辺は、夏には海水浴客でにぎわうのだろう。

少しバスに乗って、海岸の珠洲(すず)製塩へ。この辺は、以前、いっぱい塩を作っていたという

。今は少しだけ製塩所が残っていて、塩製品のお土産を売っている。夫が干しえびなどを買い、塩入りのアイスクリームを自分と私の分、二つ買った。バスの中でそのアイスクリームを食べる。甘くもないが、しょっぱくはなかった。

そして能登半島最北端の地、禄剛崎(ろっこうさき)へ行く。道の駅で降りて、禄剛崎灯台まで、坂道を登っていく。歩くのがちょっと大変だった。海は美しく、天気良ければ佐渡ヶ島を望むというが、あいにく天気は曇っていた。能登半島はいつも、だいたい曇っているのだそうである。

それから少し乗って、珠洲岬へ。ここは富士山、長野県分抗峠と並ぶ、有数のパワースポットのひとつだそう。しかしそもそもパワースポットとは何か？ よくわからないが、ここへ来れば身体に力がみなぎるのだろう。空中展望台へあがって、海を見る。お土産のチョコケーキを買った。

そこからまた海岸をバスで走って、見附島へ。見附島はちょうど軍艦の形をしているので、軍艦島ともいうそう。見ると、確かに軍艦みたいだ。

これで一日が暮れて、また羽咋の宿へ帰った。

この日の夕食は、あらかじめ和食膳かフランス料理かを選べた。私たちは、和食膳を選んでいた。ツアーの一行も、だいたい、和食膳が多かった。おいしい魚料理が出た。夫は生ビールの中ジョッキを注文し、半分だけ飲んで、残りは私によこした。彼は家でも、いつも、ビールを一缶飲めず、半分だけ飲んで、あとは私によこすのだ。ちょっとのビールで酔って、顔が真っ赤になるのだ。現役のサラリーマン時代、社員と居酒屋に行ったときは、酒は少しにして、もっぱら料理を食べていたらしい。

ビールを飲んだので、少し部屋でくつろいで、三十分以上たってから大浴場へ行く。今日は髪も洗った。

部屋へ帰ると、夫が「随分時間が長かったね」と言う。

「髪をドライヤーで乾かしていたのよ」と答える。家にいる時は、髪をドライヤーで乾かしたりしないで、乾いたタオルで髪を拭くだけだった。翌朝までに髪は自然に乾く。

夜、いつもの通りの薬で、眠れたが、深夜十二時に目が覚め、追加の睡眠剤を飲んで、また眠った。

翌朝、朝食はやはり、バイキングであった。八時半に出発。今度はホテルのスリッパで外へ出ないよう、注意して、万全な支度をする。三日目なので、またあちこち観光地を廻って、帰途に着くのだ。

またも能登の海を見ながら、バスで行く。松本清張の小説「ゼロの焦点」の舞台になった、絶壁、ヤセの断崖を見、そこから歩いて断崖が二つに分かれている義経の舟隠しまで行く。能登は平家や義経の伝説が多く、義経主従が頼朝の追っ手を逃れて、能登から奥州へ逃げて行ったと言われている。実際にこんな断崖の下に舟を隠せるものかどうか、怪しいと思った。

やがて日本海の荒波が生んだ貫通洞門・能登金剛巖門(のとこんごうがんもん)のところへ着いた。そこで遊覧船に乗った。少し海が荒れていた。船長が「船が転覆しても、私に捕まらないでください。私は振り落としますから。添乗員さんに捕まってください」などと言う。添乗員さん

も大変だ。

でも、遊覧船も無事で、お昼になったので、千里浜(ちりはま)レストハウスへ行って、オプションの昼食を摂る。能登はすべて、魚料理である。レストハウスの売店で、干物やほたての黄金漬、数の子うになどを買う。

千里浜なぎさドライブウェイをドライブする。この日は晴れていたなので、海はきれいだった。白い波頭が続いていた。

この奥能登の旅は、海を見る旅だった。海は充分に見た。また、桜の名所というわけではないが、時節柄、各地で桜が満開だった。海と桜を見物する旅だった。

海を離れて、山に行き、山あいの集落、五箇山(ごかやま)合掌集落へ行った。ここは先に行った白川郷と同じ、世界文化遺産の合掌集落である。

バスの駐車場は坂道の上で、谷に降りていくとその集落がある。集落は坂の上からも見えるが、やはり下に降りて行きたい。エレベーターまでであった。皆と一緒に坂道を歩いて降りて、夫と二人でエレベーターで駐車場に帰った。坂の岩をくりぬいてエレベーターを作っているのである。五箇山を流れる川、庄川が青かった。

そしてあとはまた、高速道路を走ってはるばる新潟県の長岡駅まで行く。来たときと同じ、桜と海の道を通って。バスガイドさんが道々、いろいろ説明してくれた。そのバスガイドさん、長岡の近くに来たら、自分を何歳と思うか、とか羊年だとか、自慢げに言う。

「羊年は私も羊年よ。私、六十八歳。バスガイドさんは、それより一回り年下でしょ」

「いやあ、六十八歳だよ。五十六歳くらいなら、働いていて当たり前で、まだまだ自慢にはならないよ。七十歳過ぎたら、もう働けないし。君と同じ年だな」

夫とそんな会話を交わした。バスガイドさんは、結局、自分の年は言わなかった。

心配していた駅までの道もなんとか渋滞しないで行けて、予定通り長岡駅に着いた。七時二十分に改札口に集まってくださいと言われて、その間、三十分ほど時間があつたが、食事をする時間はなく、お弁当を買おうとしたが.....長岡駅の駅ビルは、華やかなショッピング街で、まるで東京駅みたい.....しゃれた街で、弁当などどこで売っているのやわからない。

夫が「ちょっとここで待っていてくれ」と言って、弁当店を探しに行った。一人になって心細く.....しかたなくそこで待っていたら、夫が稲荷寿司とかまぼこを買って来た。「お茶がいるだろ」と言ってまたお茶を買いに行く。

時間が来た。改札口の近くの良寛様の銅像の前に集まって、皆でホームへ行く。東京行きのホームは私たちだけで、他のお客はほとんどいない。ホームで弁当もお茶も売っていた。何もあちこち探すことはなかったのだ。

列車が来た。また二階のグリーン席に座る。さっそくお弁当を食べて.....添乗員に頼まれたアンケートを記入する。ま、今回の旅は、八十点くらいか。

添乗員が来たので、アンケート用紙を渡し、東京都区内までの切符を受け取った。これをなくすと、大変だ。

新幹線は、長岡から越後湯沢までノン・ストップ。あとは大宮までノン・ストップであった。あっという間に東京に着く。

東京駅で、添乗員と別れ、総武線快速で稲毛へ……快速はひどく混んでいた。暑かった。冷房が効いていて、なんとかしのげたが、厚着していた私は、すっかり汗をかいてしまった。能登では厚着していても、汗はかかなかつたのだ。千葉のほうが暑い。

稲毛駅で、スイカで二人分の乗り越し運賃を払う。バスは目の前に来ていた。

家に帰って、シャワーをあびて、寝る前の薬と下剤を飲んで、寝につく。もう十一時を過ぎていた。

(5) 野の藤の咲く東北道

夫の趣味はゴルフと旅行。私の趣味は文学と旅行。シニア世代の今、二人で日本各地を旅行する。夫は現役時代、正月三箇日も五月の連休も、ゴルフに行ってしまう、私と息子は家で留守番をしなければならなかった。息子は成長し、結婚し……離婚もして、今、一人で暮らしている。夏休みに親と一緒に旅行したのは、小学生のときだけである。早くに自立している。

さて、この五月は、二十七、二十八、二十九日と、東北地方に出かけた。前前年も一泊で平泉や十和田湖、松島に行ったが、この時は平泉、十和田湖のあと、青森の下北半島と津軽半島へ行く旅行である。前年は、東日本大震災で、東北旅行どころではなかった。今度も、被災地を見ることになるかなと思ったのだが、東北新幹線でも、東北自動車道でも、青森その他の一般道でも、被災地は通らなかった。まるで大震災などなかったかのようであった。

早朝四時に起きて、駅まで歩いていき、五時過ぎの電車に乗る。実は私はこの夜、ほとんど眠れなかった。四時に起きなければならないと思ったせいだろうか。夫はいつも早起きだから、任せておけばいいのに。いや、なぜよく眠れなかったのかは、わからない。ときどきそんな夜があるのだ。ともあれ、この日、早朝歩いて駅まで行った。

東京駅の集合場所に、H旅行社のツアーがいっぱい。私たちのH旅行社みちのく二大半島ふたり旅の添乗員がどこにいるのか、さっぱりわからない。他のツアーがいっぱい集合していて、どこへ行けばいいのか……うろうろしていたら、「どこへお行きですか？」とH旅行社の社員が尋ねてくれた。

「あの、東北の……」

「予定表をお見せ願えますか？」

旅行社から送られてきた予定表を見せると、「あ、そこの柱のところに添乗員ですよ」と教えてくれた。私たちの係りは、大柄の女性添乗員だった。年は三十歳前後と思われる。

集合の時間がきて、皆、彼女の回りに集まった。彼女に誘導されて、新幹線の乗り口へ行く。団体旅行は格安なのだ。やまびこ号仙台行きのグリーン席に乗る。上野、大宮から途中乗車してくる人もいる。あとは、宇都宮、郡山、福島、仙台。終点仙台で降りる。そこから観光バスに乗車し、一路平泉に。私は、バスのシートベルトがなかなかはめられなくて、困った。三日間のこれから先が思いやられる。

何はともあれ、平泉に着いて、レストランで昼食を摂る。それから中尊寺・金色堂へ。ここは一昨年も来たが、施設が多くて、一時間では回りきれない。金色堂と讚衡蔵(さんこうぞう)を見て、月見坂を急いで降りる。もっとゆっくり時間があればいいのにねなどと話しながら歩いた。

バスに戻って、東北道に行く。道の両側に緑の木立、そこに紫の藤の花がかかっている。バスガイドが、藤棚にはなっていない、野生の藤だと教えてくれた。藤よりもうちょっと低いところにピンクの花が咲いている。これはやはり野生のつつじだろうか。

秋田県を通過して、十和田湖へ。発荷峠から見る十和田湖は、この世のものとも思えぬ美しさだった。湖を過ぎて、奥入瀬溪谷へ行く。溪流と滝と新緑の木立。三十分散策の時間があったが、足が心もとないので、私はバスに残った。残った人が私の他女性二人。二人とも千葉から来たと

言う。やがて歩いた人たちも来た。こんな遊歩道を歩いたら素敵だろうなと思ったが、足に自信がないので、ダメである。

青森県と秋田県との県境に位置するホテルに宿泊した。十和田湖畔温泉はいいが、お風呂が深くすぎてゆっくり足を沈めることができない。東北には深いお風呂があるらしい。夜はぐっすり眠れた。

二日目。ホテルを朝早く出発して、バスで下北半島の大間崎を通って、佐井港から遊覧船に乗った。本州さいはての秘境スポット・仏ヶ浦をクルージングする。大きな仏のような岩がいっぱいあった。荒々しい海岸である。

佐井港からバスで脇野沢港へ行き、そこからむつ湾フェリーに乗船する。こう書くと簡単だが、港から港への山道が長く、フェリーは午前午後二便しかなく、三時半出港に間に合わなくては大変と、私は気が気ではなかったのだ。無事、フェリーに間に合い、事故もなく、下北半島から津軽半島に渡った。津軽半島の蟹田港に着き、そこからまた延々とバスの旅が続く。田舎道を通って、予定どおり六時半に鱒ヶ沢温泉に着いた。

このホテルには、北海道の中学生たちが修学旅行で来ていた。食事をする所は中学生と別だが、お風呂が一緒で、七時半から九時まで中学生が入浴するのでツアーの一行はその時間帯は遠慮するように、と言われた。だが、先に入浴した夫が聞いてきたところでは、中学生は大浴場は使わない、恥ずかしくて皆一緒のお風呂なんか入れない、仲間に裸など見せられない、ということだった。思春期だからだろう。で、私も安心して八時に入浴した。お風呂場は閑散として人もいなかった。観光バスが何台も来ているのに、皆、ホテル側の言うことを聞いて、この時間は遠慮したのかもしれない。

三日目。また朝早く出発して、津軽半島最北端の地・竜飛崎(たっぴぎき)へ行く。北海道が見渡せる景勝地なのだが、あいにく雨が降っていて、空は雲に覆われており、何も見えなかった。三日目に雨が降るのは天気予報でわかっていた。が、傘を持ち歩くのが嫌いな夫は、傘を持たず、私だけ折りたたみ傘を持っていった。やはり雨となり、相合傘となった。

バスで十三湖へ行き、湖のほとりでしじみ汁を飲む。一杯百円。そこから千畳敷海岸へ行き、レストランで昼食を摂る。断崖や岩礁の多い、独特の景観の海岸であった。岩の上を歩いて、写真を撮った。

その後、五能線の深浦駅からローカル列車に乗り、大間越駅まで日本海沿いの景色を堪能した。無人駅である大間越駅で、J旅行社のツアー一行が乗りこむ。フェリーにはK旅行社の一行がいたし、どこでも観光地は団体旅行が多い。それも、平日だから、シニア世代が多い。皆、夫が定年退職して夫婦で旅行するのだ。

まだ日は高かったが、秋田道、東北道を通って、何時間も走る。紫の藤の花とピンクのつつじ(?)がきれいだった。バスガイドが、花火の話をする。毎年八月の第四土曜日に大曲で各社が競う花火大会があるそうだ。ぜひそのとき、来てほしい、夜遅くて大変だけれど、という話だった。他の花火大会と違って、花火の各社が競って打ち上げるのだそうだ。夜遅く、車も多く、道が渋滞して、宿へ行くまで大変だけれど、ぜひ、という話。

水沢江刺駅に着き、六時半のやまびこ号東京行きに乗車する。この駅は新幹線の駅なのに、弁

当も売ってない。しかたなく、車内販売が来るのを待って、買う。グリーン車なので、座席がゆったりしていた。九時十二分に東京駅に着く。東京駅の新幹線の出口まで添乗員に従い、あとはそれぞれ家路に着く。東京都区内までの切符をもらったので、総武線の稲毛駅で精算する。総武線快速は混雑していたが、運よく座席に座れた。車内は暑かった。東北もやはり涼しかったのだ。

稲毛駅からバスに乗り、降りたら、雨が降ってきた。傘をさしたが、団地に近づくと、雷まで鳴る。怖くて、急いで家に入った。

シャワーを浴びて、寝る。この夜も、ぐっすり眠れた。

(6) 食事の話

夫に外へ食べに行こうと言うと、必ずとっていいほど、こういう返事が返ってくる。

「そんな、千円もかけて。お母さんが千円のステーキを買ってくれば、そのほうがずっといい」

ステーキ、ステーキ、とステーキばかり。

私はステーキなんて食べたくない。腎臓が悪くて、蛋白質を制限しているので、蛋白質のかたまりのステーキなんて、見たくもない。でも、夫には、一月に一回くらいはステーキを食べさせてやったほうがいいのだろう。

「そんなにステーキ、ステーキって言うなら、買い物も自分でして、料理も自分でして、後片付けも自分ですればいい」

「ああ、お母さんがいなくなればそうするよ」

「私がいても、そうすればいいわ。主婦が外食を好きなのは、食べるだけで、あとは一切何もしなくていいからよ」

「じゃあ、しなくていいよ。おれは弁当を買って食うから」

どうしても、自分で料理することにはならないらしい。

「一人になったら、夕食の宅配を頼むことね」

生協も夕食宅配をしているから、それを頼んでいいわけだ。でも、やはり、蛋白質が多いだろう。塩分は少ないかもしれないが。

夫は、食事に文句ばかりつける。

「冷凍食品ばかり。豚肉をいためたのとか、ごちゃごちゃしたのとか、電子レンジで簡単調理したのとか。おれは、自分の食うものを買ってくるぞ」

「食べ物があるだけで幸せじゃない。ぜいたくな。いったい何を食いたいなのよ？ 毎日、アジの塩焼きがいいの？」

アジの塩焼きも、夫の好物である。

「魚はいろいろあるじゃないか」

魚はアジだけでないかもしれない。だが、肉はどうするのか。ステーキに焼肉、後は何をすればいい？ 生協の半製品を買って、フライパンで炒めたり、電子レンジで暖めると、いろいろレパートリーも広がるのだが。でも、これもみんな、同じ味かもしれない。いったい私は、生協に入る前は、何を料理していたのだろうか？

私は、近所のスーパーが閉店してから、生協の宅配で、随分助かっているのだ。以前はすぐ近くにスーパーがあった。そこで何でも買えた。私がそこで毎日、いっぱい買い物をするので、団地中で有名になったくらいだ。そのスーパーが閉店し、あとに他のスーパーが開店してくれるかと期待していたのに、その建物は取り壊されることになったらしい。跡地に老人ホームが建つそうだ。あと、二十分ほど歩いて、陸橋下にある他のスーパーに行くしかない。毎日そこまで歩くのが嫌で、生協に入った。生協は、一週間にいっぺん、注文品を届けてくれる。大体のものはそれでまかなえる。朝食べる食パンは一週間に一斤では足りない。でも、これは日配品であるから

、一度に二斤買っても、一週間もたない。で、週の中日に食パンを買いに行く。駅の近くに用のある日は、そのコンビニやスーパーで、駅まで行く日のない週は、二十分歩いて陸橋下のスーパーに行く。

生協で食品を買うようになって、主菜の種類は増えたが、どれもフライパン料理や電子レンジ料理で、同じような味かもしれない。で、夫の文句が始まる。

自分で初めから調理すればいいのかもしれないが、一度簡単調理の味をしめると、自分で調理できなくなる。近所のスーパーが開店していた時は、私はどうしていたのだろうか？何を作っていたのだろうか？ いや、その頃、私は、料理本片手で読みながらいろいろ料理していたのだ。生協のおかげで、すっかり怠け者になってしまった。フライパンや電子レンジを使った簡単調理でなければ、何をしたらいいのか。わからなくなってしまった。

結婚とは何か。結婚とは、毎日、三度のご飯を作ることである。女流作家のT女史は、やはり作家のN氏と結婚していて、「夫が毎日、三食食べる」と悲鳴をあげていた。サラリーマンの妻は、昼食は作らなくていい、うらやましい、今度生まれてくるときはサラリーマンの妻になりたい、と書いている。私もサラリーマンの妻で、長い間、昼食は作らなくてよかった。弁当も作らなかったの、朝のパンと夕食だけ作ればよかった。夫が定年退職して、これに、昼の麺類が加わった。でも、うちの夫はゴルフ狂であるから、ゴルフの日は、昼食は作らなくていい。自分が食べるだけなら、簡単でいいのだ。

ゴルフのない日は、外出しても昼食の時間が気になる。午後外出するときは、夕食の時間が気になる。いつも食事の支度ばかり気にしている。夫が現役のときは、彼の帰宅時間が遅かったから、時間に余裕があった。今は、いつも、食事時間に追われている。カルチャーセンターに行っても、みんなのように、遅くまで遊んでいられない。遅くまで遊んでいる主婦もいるが、食事の時間はどうなっているのかなあと他人事ながら気になる。

女性の自立、などと言いながら、私は食事作りから自己解放していない。他の主婦たちが自由に行動しているのを見て、うらやましいと思いつつ、自分はまねできない。夫がそれを要求するのではなく、自分で自分を縛っているのだ。

金曜日、稲毛駅のステーション・ビルに、花を買いに行った。金曜日はいつも、ここの生花店で三百十五円の切花が半額で買えるのだ。で、二週間に一回、花を買いに行く。カルチャーセンターで隔週の金曜日、ユーモア文芸教室があるので、この教室のない金曜日は花を買いに行く日と決めている。ただ、朝、十時開店のとき行くと、この生花店の前に主婦たちが大勢並んでいるので、少し遅く行ったほうがよい。が、この日は、十時に美容院に行こうと思い、早く行った。

美容院は、カット専門の店、引退した美容師さんが千円のカット専門店を開いている。そこでいつも髪を切ってもらっているのだが.....十時十分過ぎくらいに行ったのに、店はシャッターが下りていて、前に主婦が二人、待っていた。

「カットにいらしたの？」

「ええ、お宅も？」

「そう。美容師さん、まだ来ないの？」

「来ないんですよ。隣のお姉さんも、留守だし」

美容院の隣で、美容師さんのお姉さんが、洋服リフォームの店をやっている。そこも閉まっている。

「姉妹で来ないなんて、お母さんに何かあったのかしらね？ 美容師さんが何歳か知らないけれど、お母さんはもう八十歳は越えているでしょ。お家からここは遠いのかしら？」

「四街道にお家があるみたい」

「あ、四街道から来ているの。そんなら時間かかるかもね」

「四街道って、遠く？ 市内じゃない」

「でも、一時間はかかるかもね」

「どうしようかしらね。今日は休みかしら？」

「電話番号でもわかればね」

「携帯電話とかね」

「そう、でも、番号まで教えてもらってないし。わかるのは、ここの美容院の番号だけだものね」

もう十時半近くなっている。

「私、買い物を先にしてくるわ」

私は駅に向かって歩き出す。今、ここに美容師さんが来ても、この二人が先だから、私は三人目。少し時間をつぶしてまた来ればいい、と思った。

で、ステーション・ビルに行って、生花店で花を買う。この日は生花店のお客も少なく、あまり並ばずにすんだ。食料品店に行って、冷たいスープを買う。もうじき夏になるので、朝のパンに添えるスープも、冷蔵庫で冷やして食べるのがいい。コンビニで食パンを買う。六枚切りだが一枚おまけがついて、百五十八円、賞味期限は日曜日まで。これで月曜日には生協がまた食パンも持ってきてくれるから、ちょうどいい。

重い荷物をかかえて、またカットの店へ行く。前にいた二人の姿は消えていた。店のシャッターも下りたままだ。しかたないな、また来週にでも出直して来ようと思い、駅前のバス停に行く。

何かまだ買い物があったんだけどな、いったい何だろう？……ハンドバッグのメモを見たら、ハングル・テキスト六月号、とあった。

ああ、そうか、NHKのテキストか、とわかって、書店に行く。私はここ何年か、NHKのハングル講座を聞いている。勉強しているというほどではないのだが、韓国人の血を引く青年のことを小説に書こうと思って、ハングルを勉強している。このNHKの講座は、韓流ドラマに魅せられた人たちが聞いているらしい。

書店に行ったので、一バス遅れた。

また重い荷物をかかえてバスより降りて、家路につく。今日は、夫がゴルフに行っているの、昼食の時間は気にしないでいい。買い物をしている間に十二時近くになってしまったが。

そそくさとお茶漬けをかきこみ、テレビのニュースも見て、買ってきた切花を花瓶に生ける。雨が降ってきて、雷の音までした。午前中買い物に行っていてよかった。雷が遠のいたので、安心して、パソコンでメールチェックをしたり、図書館で借りてきた本を読んだりして、時間をすごす。いつもは三十分ずつウォーキングをしているが、この日は駅ビルからカット店まで二往復もしたので、それでいいだろう、と考える。

四時、夕食作りを始める。いかげん頭痛の種になっている夕食作りである。いつも、四時から五時までの時間をそれに当てている。家では五時に夕食を摂る。夫がゴルフに行っているときは、彼が帰ってから。夫の帰宅時間は、早かったり、遅かったり、一定しない。この日は六時ごろ帰ってきた。

「雷がなったでしょ。ゴルフは止めなかったの？」

「ちょうど、お昼のときだったよ」

夫は何か持っている。見ると、食パンがいっぱい。そうか、今日のゴルフ、賞品はパンだったのだ。食パンを買ってこなければよかった。

食パンの洪水である。

じゃあ、明日と明後日の朝食と昼食はパンにしよう、と考えた。

土曜日、朝食、バター付きトーストとコーヒー、ポタージュスープ、ほうれん草の卵とじ、青汁プラス牛乳。いつもの通りである。

昼食、ブルーベリージャム付きパンと、スープ、サラダ（焼き豚、レタス、きゅうり、トマト）、紅茶。いつもは麺類なのに、パンがいっぱいあるので、パンにした。

夕食は、ご飯におかず。わかめとじゃがいものみそ汁、チーズローフに千切りキャベツを添えて、小松菜のおひたし、焼きなす。

夫の持って来た賞品のパンは、おいしかった。が、夕食はさすがにご飯にしたのだ。

日曜日、朝食。バター付きトーストとコーヒー、スープ、小松菜の卵とじ、青汁プラス牛乳。いつものワンパターン。

さて、昼食は何にするかだが.....。

まだパンがいっぱいあるが、さすがの私も飽きてきた。

夫がテレビを見ている。

「パンは飽きた？」と訊いてみた。

「明日の朝、食べるからいい」という返事。そうか、夫は飽きていないのか。

パンを切って焼いていたら、夫がそれを見て大きな声で怒った。

「なんだ、またパンなのか！」

「またって、さっき訊いたらいいって言ったじゃない」

「明日の朝、食べるって、言ったんだ。おれがパンを賞品に当ててきたからって、朝から晩までパンばかり。パンばかり出すな！」

「だって、私はさっき訊いたじゃない、それにちゃんと答えもしないで」

「考えるだけでわかるだろ」

「飽きたのって訊いたんだから、飽きたならそう言えばいいじゃない。いいわよ、このパンは私

が全部食べるから」

私は頭にきて、冷凍庫の中の鶏ごぼうご飯を出して、暖めて夫に出す。鶏ごぼうごはん...
...チャーハンのようなものだ。

「冷凍食品なんて、どれもこれも同じ味じゃないか」夫はぶつぶつ言いながら食べる。私は冷たいお茶を出した。

自分にも入れて、ジャム付きパンをほおぼる。

失敗だった。冷凍のうどんを調理すればよかった。もともとそれが献立だったのだ。夫がパンをいっぱい持ってきたから、ついパンにしようとしたが。

明日は月曜日、生協の来る日である。いつも月曜日には冷凍庫がすいているよう、新しい冷凍食品が入れられるよう、工夫しているのだ。そして、夫が家にいるのなら、冷凍のうどんを昼食に出して、冷凍庫を開けられるが、あいにく明日は夫はまたゴルフである。ゴルフの後、夕食会があって、帰りが遅くなるそう。明日、朝、昼、晩、と私は一人でご飯を食べる。一人なら簡単に済ませられるから、料理はしなくていい。毎日そうだといいのだけれど。

(7) ダイエット

現代の女性はなぜやせたがるのか。皆、口を開けば、やせたい、やせたい、と言う。そんなに太っていないのに、ちょうどいいくらいなのに、やせたがる。

私は、自分は違うと思っている。私がやせたいのは、身長に比べて体重が多いからで、コレステロールの値が高く、脂肪肝なので、これらを改善するにはやせることだと、医師に言われているからである。健康のためにやせたいのだ。

子供の頃からやや太り気味だった。青年期に入って、精神的な病気で入院したため、入院期間に運動不足で太った。鍵のかかる病棟に閉じ込めて、運動させず、食事だけ与えていれば、太るのは当然だったろう。退院してからも、薬で太る傾向にあった。やせる機会がなかった。

今は、ウォーキングをして、ダイエットもして、やせる努力をしている。だが、朝夕三十分ずつ歩いていたら、足が痛くなってしまった。で、一日三十分に変えた。ダイエットも、お菓子は買わない。人がくれるお菓子は食べてしまうが、自分から積極的にお菓子を買ったりしない。積極的に食べていたら、今頃、糖尿病になっていただろう。毎日のコーヒーにも、蜂蜜は入れるが、砂糖は使わない。料理にも砂糖は入れない。「全然入れなかったら、身体に悪いんじゃない？」と言う人もいるが、砂糖など、積極的に入れなくても、加工食品に入っているだろう。

しかし、太るのは簡単だが、やせるのは難しい。いったんやせても、それを維持するのが難しい。巷にはおいしい食品があふれている。

60kgから何ヵ月もかかって、やっと57kgにしたのに、旅行しておいしいものを食べたら、また59kgに逆戻りした。毎日体重を量ると、毎日違った値が出る。少々減ったり増えたりするのは、リバウンドとかとは違うと思う。便秘すると、体重が多くなる。運動を怠けたり、少し多く食べると、また体重が多くなる。せっかく58kgにしたのに、夫が貰ってきたおいしいパンをいっぱい食べたら、また59kgになった。毎日体重計に乗って、ため息をついている。

友人は、56kgなのに、やせたくて、「夕食を摂らなければやせられる」とばかりに朝昼の一日二食にしているそうだ。朝食と昼食で充分栄養を摂っているのだろうか？ 私が、家で朝昼の二食にしたら、たちまち栄養失調になってしまうだろう。何しろ、朝は、パンと少しのおかず、昼は麺類ばかりなのだ。野菜は三食摂るようにしているが、蛋白質は朝は卵半分、昼はなしである。夕食には蛋白質も摂るが、腎臓が悪いので、それも少なめにしている。だいたい、夕食にご馳走を食べて、朝食昼食は軽くしているのだ。健康のためには、これは逆の方がいいとも言われるが、日本人の普通の食生活に従っている。

ダイエットもいいが、栄養を損なって健康を害したら、何にもならない。それに食べることは、基本的な生活の楽しみなのだ。

ある日の夕食献立。

ごはん

なすのみそ汁

干物（つぼ鯛の一夜干し）

ほうれん草の白和え

サラダ（レタス、トマト、きゅうり）

デザート（デラウェア）

魚と豆腐(白和え)が重なってしまった。豆腐や納豆、大豆製品は、栄養があっていいのだが、なかなか主菜にはならない。副菜にすると、主菜の肉や魚と重なってしまう。で、蛋白質が多くなって、私の悩むところとなる。だから夕食の副菜に大豆製品を加えるときは、昼食には極力、蛋白質を摂らないよう、工夫する。朝食にご飯を食べるときは、卵ではなく、納豆を摂る。大豆製品も摂らなければ。

以前、近所に手作りの豆腐店があった。そこで毎日、母のために豆乳を買っていた。豆腐店では、ご主人が豆腐を作り、奥さんが手助けしていた。奥さんは太っていた。肉体労働をしているのに。

多少批判的なことを言えば、奥さんはタバコも吸っていた。

「タバコは身体に悪いんじゃない？」

「そう。妊娠中にもタバコ、やめられなくて、真っ黒な子供が生まれたの」

「息子さんのこと？」

「ええ」

「でも、今、息子さん、普通よね」

「ええ、おかげさまで、それはよかったけれど」

「でも、やめられない？」

「そう、やめられない」

タバコもやめられないし、おいしいお菓子もやめられない。

中学生の娘さんが、店を手伝っていた。やせた、細身の少女である。

娘さんは中学を卒業したあと、一カ月間くらい、姿が見えなかった。

「娘さん、どうしたの？」

「入院しているの」

「まあ、どこが悪いの？」

「精神的なものなのよね」

「そう……」

「拒食症で」

「まあ」

「太ってぽっちゃりしている方がかわいいよ、って言っているんだけどね」

「へええ、やせたくて食べられないの？」

「そうらしいのよ」

「でも、娘さん、太っていないじゃない。それ以上やせたいなんて、ぜいたくね」

母親のようにはなりたくないと思って、食べないのだろうか？

でも、高校の入学式の頃には退院できて、ちゃんと高校には行けたらしい。

その後、ご主人が大きな豆腐店に就職して、近所の店は閉店した。母も亡くなったので、私も豆乳を買う必要もなくなり、ちょうどよかった。店もなく、奥さんや娘さんにも会う折がなかったが、あるとき、道で奥さんに会った。

「娘さん、どうしている？」

「歯科衛生士になって働いているわ」

「そう？ よかったわね、拒食症は治ったのね」

「それが、今度は過食症になったのよ」

「まあ」

なんで近頃の若い娘は、摂食障害などになるのだろう？

いや、若い娘だけでなく、年をとっても、七十歳になっても、八十歳になっても、女はやせたがる。太っている人だけでなく、普通の人たちが、必要以上にやせたがる。体重が40kg代なのに、なおもやせたがる。なんでこうもダイエット志向ばかり世にはびこるのか。

それは、一つには、ファッション界に問題があるからだろう。ブティックでは、サイズの小さな服ばかり売られている。おしゃれするためにはやせなければならない。Lサイズは不恰好なのだ。

女性の美。男性の目を意識しているのか？ もう結婚しているのに、年をとって今更色事でもないのに、やせたがる。気が知れない。健康であれば、やせていなくてもいいではないか。

無理にやせなくてもいいのだ……と書いていたら、先日受けた人間ドッグの結果報告書が来た。

体重 前々回 61kg 前回 60kg 今回 57kg

BMI 前々回 27.3 前回 27.2 今回 25.9

体脂肪率 前々回 37.1% 前回 33.3% 今回 30.7%

これを見れば改善していると思うのに、こんなコメントが書かれている。「体脂肪率が多めです。生活習慣病予防のためにももう少し体脂肪を減らしていきましょう」「体格指数（BMI）で肥満です。積極的に減量に努めましょう」

しかし、こう言われても、ダイエットは難しいのだ。

(8) 梅雨の晴れ間に

六月十四日から十五日、一泊で館山へ行く旅行が、ユーモア文芸教室で企画された。この教室に館山から参加している住職さんが、お寺の本堂を落成なさったので、そのお祝いかたがた、観光旅行も兼ねて行くことになったのである。

参加の意思を表明して、切符も買ってもらい、お金も払ってから、夫の長兄が十五日に先年亡くなった義兄の一周忌をすると言ってきた。法事は葬儀とは違って計画がたてられるのだから、一月前くらいに言ってほしかった。義理のある話だが、夫に一人で行ってもらうことにして、私は欠席させてもらった。

朝、九時四十五分に、千葉駅に集合する。いつものように、私は少し早く行った。駅弁は好きでないので、稲毛駅のコンビニでサンドイッチとコーヒーを買っていった。十時発の普通列車で行く。内房線で二時間弱、おしゃべりしていたらあっという間に着いた。教室の先生も入れて、男性四人、女性六人、午前中都合が悪くてあとから参加する人が男女一人ずついる。

天気予報では十四日も十五日も曇りで、降水確率40%ということだったが、実際には二日とも晴れていた。十三日も十六日も雨だったから、梅雨の晴れ間であった。「晴れ男に晴れ女ね」と皆、笑った。

海は列車の窓から見えた。静かな内房の海。今年はよく、海を見た。瀬戸内海、能登の海、下北半島と津軽半島を結ぶ陸奥湾の海。海は、静かなときには、どこでも美しい。

館山駅に、住職のTさんが、出迎えてくれた。お寺は十五日に訪問するので、この日は宿泊先の安房自然村へ行く。自然村のホテルのバスが送ってくれた。それも、まだ日が高く、時間があるというので、房総の海岸をまわって見せてくれた。

洲崎灯台で小休止し、灯台の麓まで登っていく。海が見渡せる。三浦半島が向こうに見える。もっと空が晴れ渡っていたら、富士山も見えたはずだった。残念ながら、それは今回は無理だったが。灯台の入り口の商店で、おいしいところてんをご馳走になる。息子さんが海に潜って取ってきた天草で作ったところてんだそうだ。

安房自然村に一時半頃着く。ホテルは二時からだそうで、名主の館というところで少し休ませてもらおう。

二時にホテルにチェックインし、荷物を預けて、路線バスで野島崎灯台へ行く。ここは野島崎というところで、地名では崎、山へんの崎なのに、灯台は野島崎灯台、埼で、土へんになるらしい。なぜだろう？ 私がふしぎがっていたら、皆が、そんなことにこだわらなくても、と言った。

灯台の階段を登るのは大変だった。途中からはしごみたいになっていて……登ったのはいいが、降りるのが不安だった。必死で降りる。展望台から見た景色はとてもよかったが。風が強くて、不安だった。

また歩いてバス停へ行き、バスを待って、自然村へ帰る。もう五時になっていた。

ここのホテルの温泉は、建物の外にあり、洞窟を通っていく。友達と一緒にだったからよかったが、一人で行くにはやはり不安がありそうだ。温泉に入って、六時半から食事になる。お寺の

住職、Tさんも来てくれて、宴会をする。後から合流する男女二人の友だちもきてくれた。食事はけっこうよかった。お刺身にてんぷら、鯨の鍋物も付いた。

わきあいあいでも食事し、カラオケに移る。みんな、熱中して歌う。幹事のNさんが、私の好きな「三六五歩のマーチ」を覚えていてくれて、歌わせてくれた。それから、土田さんが、例の「瀬戸の花嫁」を一緒に歌う。楽しかった。

八時半で宴会は終わり、あとは男性の部屋に集まっておしゃべりやしりとりゲームをした。十時半まで楽しく遊んだ。夫婦で旅行するのもいいが、友だち同士で来るのもいいな、と思った。

夜はぐっすり眠れた。

朝、早く起きて、Nさんや土田さんと自然村をちょっと散歩した。紫陽花や蛍袋が咲いている。あと、ピンクの花も咲いていたが、残念ながら花の名前がわからない。

ホテルの中に帰って、私は一つ失敗をした。というのは、部屋のトイレに入って、カギをかけたので、同じ部屋のMさんがドアをあけ、「あ、ごめんね」とドアを閉めた。私は外へ出て、「あ、このカギをかければよかったのね」と、ドアのボッチを押し、パタンとドアを閉めた。ドアが外からは開かなくなった。

なんということだろう。Mさんは「私、トイレに行きたい」と言って、フロント脇のトイレに行った。もう一人同室のNさんが、フロントに電話をかけてくれた。そしてホテルの職員さんが来て、道具を持ってきて、カギをあけてくれた。やれやれ助かった。私はどうなることかと思っていたのだ。

その後、ホテルのバスが、お寺まで送ってくれ、お寺に荷物を預け、海中観光船の乗り場に行く。半潜水の海中観光船……天草や鯛や他の魚たちが見えた。ここは浅瀬の海で、下の船室にいと海の中が見えるのだ。

船を下りて、またバスで館山駅へ行き、お土産を買ったり喫茶店で時間をつぶしたりする。昼食は十二時に予約してあるのだ。昼食……立派な料理店で、三段重ねのあぶり焼き海鮮定食を食べる。一番上があぶり焼き、二段目が刺身、一番下が五目寿司である。おなかいっぱいになった。

そのあと、またバスで問題のお寺へ行く。金ぴかの立派な本堂である。住職のTさんが、いろいろ説明してくれ、法話もしてくれた。が、私はいささか眠くて、困った。Tさんに申しわけない。

またバスで、駅へ。時間がだいぶあった。

館山始発の千葉行きに乗って、一路千葉へ。列車は木更津を過ぎたあたりから混雑してきた。千葉駅で解散。私は総武線で稲毛へ帰った。

お土産を買ったので、荷物がいっぱいになっていた。お土産などをボストンバッグに入れて、荷物を一つにする。そうして、駅ビルの生花店で切花を買う。いつも、金曜日は切花が半額で買えるのだ。この日は、金曜日。せっかくの機会を逃す法はない。

夫は法事から帰っていた。引き出物の肉まんを電子レンジで温めたが、堅くてなかなか食べられなかった。やはり蒸し器で蒸すしかなさそうだ。堅い肉まんを我慢して食べる。これが夕食。

その夜はなかなか寝つけなかった。

(9) 打ち上げ

私はカルチャーセンターで、小説教室とユーモア文芸教室を受けている。いずれも三ヵ月毎の学期で、今期は四月、五月、六月と続き、六月の最後の教室日に打ち上げがあった。教室日は二週間に一回、小説教室は第一木曜日と第三木曜日の午後、ユーモア教室は第二金曜日と第四金曜日の午後にある。ちょうど隔週でよかったのだが、この六月は一日が金曜日だったので、七日（第一木曜日）八日(第二金曜日)と続き、二十一日（第三木曜日）二十二日（第四金曜日）と続いた。で、二十一日、二十二日と、打ち上げが続いた。

私はカルチャーセンターのある日も、夕食は帰宅してから作っている。独り身ならなんとでもなるが、夫がいるので、まじめに毎日夕食を作っている。が、打ち上げのある日だけは、夕食作りを免除してもらっている。夫は自分では食事は作らない。外食も好きではない。だから、私は生協からうなぎの蒲焼を買い、冷凍庫にしまっておく。私のいないときはうなぎを食べていればいい。ご飯は電子レンジで二分温めて食べられるのが買ってある。もっとも夫は、生協のうなぎは小さいと文句を言うが。

ユーモア文芸教室の人たちは、毎回、教室が終わると、一時間ほど喫茶店でコーヒーを飲み、その後カラオケに行って夜遅くまで楽しんでいる。私もそれに参加してほしいと誘われているのだが、私は夫の夕食作りを優先させている。「女の自立」などと言っている、私は家庭に縛られている。夫がそれを要求しているのではなく、自分で自己規制しているのだ。世の主婦たちは、私みたいに「女の自立」などと主張しないが、実際はもっと自由に外出している。実にうらやましい。が、自己規制を解くことが、私にはできないのだ。

それはともかく、この月は、打ち上げが連日続いた。

二十一日、小説教室の打ち上げ。

この日は、教室に、新しい見学者があった。Ｙさんという主婦。長年短歌をやって来たが、今度小説もやってみる気になったという。感じのいい人だ。

教室が終わって、誘ってみた。

「この後、コーヒーを飲んで、雑談して、その後夕方から打ち上げがあるんですけど、よかったですら参加なさいませんか？」

彼女は参加してくれた。

コーヒータイムには、誰かしらお菓子を持ってくる。この日は、私が、館山で買った鯛煎餅を持って来た。何ということなしに雑談する。

五時から、近くの居酒屋に移り、打ち上げを行う。ビールを少し飲む。食事をする。小説の先生が、少しの酒に酔っ払って、政治の話などする。この先生は、有名な文芸評論家で、小説家を育てることを生きがいになさっている。

居酒屋の後、皆は喫茶店で二次会をするのだが、私はいつもその前に帰宅している。この日は、同じ美浜区に住むHさんが、八時にご主人が車で迎えに来てくれるというので、それに便乗して乗せてもらい、八時に帰った。

二十二日、四時から居酒屋でユーモア教室の打ち上げがあった。

「小城さんは、お酒は強いのか？」と人が聞く。

「わからないの」

「わからない……酔ったことがないのか？」

「ええ」

「え、じゃあ、強いんだね。ご主人より強いのか？」

「主人は酒に弱い。少しの酒で酔って寝てしまうの」

夫は、350mlの缶ビールを一人で飲むことができない。で、半分飲んで、あとは私によこす。だから私は毎日150mlくらい飲んでいるわけだが、ふだん、それ以上は飲まない。薬を飲んでいるので、アルコールとの相乗作用が悪く、酒はできるだけ飲まないようにしているのだ。たまに打ち上げなどで飲んでも、酔ったことはないから、強いのかもかもしれないが。

ユーモア教室の場合は、お酒と食事の後、余興がある。幹事が用意してくれる。この日は、天狗俳諧。「恋」という題で、めいめい川柳を作ってきて、作者名を出さずにすべて張り出し、優劣を競う。めいめい自分がよいと思った句を四句選び、幹事が集計し、点のよかった上位者を発表する。そして、第二段。上五、中七、下五とすべて切り離し、ばらばらにして、新しい組み合わせで川柳めいたものを作る。ばらばらにしてやったのに、みな意味の通る句になった。これもめいめい自分がよいと思ったのを四句選び、集計し、発表する。上位者は賞品を貰える。私は貰えなかった。土田さんも貰えなかったようだ。今日は彼とは席が離れていた。

五時になったので、館山から来ている住職さんが帰る。バスの時間だそうだ。余興を終わって、ご飯ものとデザートを摂る。今日は居酒屋の都合でこれでお開き。二次会のカラオケに出る人もいる。

居酒屋の外に出ると、土田さんたちがいた。カラオケに出るのだろう。

「小城さん、今日は残念だったね。歌えなくて。また『瀬戸の花嫁』を歌おうね」と土田さんがそっと肩に手をかけて言う。

「小城さんはよく旅行しますね」とWさんが言う。「いつもお土産をありがとう。ご主人と行くのか？」

「ええ」

「仲がいいんだね」

「いえ、別に」

「熱々の割には、今日の川柳はおとなしかったね。いつも家では熱く燃えているでしょ」

そんなことないな、と私は思う。夫と私は仲いいのだろうか？ いつも空気のような存在なのだ。土田さんのことを思い、愛って移ろいやすいなと思う。私は夫と添い遂げることができるだろうか？ 添い遂げても、そこにあるのは、死別ではないか。夫婦ってむなし……。

その夕方、私は先生たちと帰った。先生のお宅は東京都内にある。いつも遠くから大変だろうなと思う。私は京成電車で稲毛まで行き、歩いて帰る。居酒屋が京成駅の近くなので、京成電車に乗る。京成稲毛からはバスは出ていないから、歩いて帰るしかない。人通りの少ない住宅地を通っていくのだ。六月は日が高いので、まだ明るく、歩くのも不安でない。冬になって日短かになったら、居酒屋からJRの駅まで歩き、IR千葉からJR稲毛へ出て、バスで帰る。夜暗い

道を一人で帰る気はしない。いくら年をとっても女の一人歩きは不安なのだ。

(10) さくらんぼ旅行

梅雨に入る前に、夫と話し合った。

「梅雨の季節には、北海道へ行くのがいいんだな。北海道は梅雨がないから」

私は旅行のチラシを見て、

「二泊で北海道の花を見に行くツアーがあるけれど、これにする？ 二人で二十万円以上で、ちょっと高いけれど」

夫は別のチラシを見る。

「山形さくらんぼ旅行もいいな」

「北海道より山形がいい？ これだと、一泊で安いけれど」

「うん、それにしよう」

「そう？ 雨が降らないといいわね」

六月の二十六日と二十七日、都合をつけてY旅行社に電話した。さくらんぼ狩りをして、作並温泉に一泊するツアーである。

さて、その日に近くなって、インターネットで天気予報を見る。台風が去ったばかりなのだ。二十六日、二十七日は雨は降らない。ラッキー！ でも、心配性の私は、荷物に折りたたみ傘を一つ入れておく。

二十六日の朝早く、朝食も摂らずに千葉駅前に行く。Y社のバスを待つ。バスはなかなか来なかった。少し遅れて、やっと来た。女性の添乗員が案内してくれる。バスに乗って、さっそくコンビニで買ったいなり寿司弁当を食べる。

バスは高速道をひた走りに走る。安達太良のサービスエリアで昼食にするというが、その近くで渋滞にあった。バスがのろのろする。

「事故があったんだな」

と夫は言ったが、事故ではなく、道路工事だった。東日本大震災で壊れた道路を復旧工事していたのだ。

「ニッカウiski工場には、三時半には着かないと見学できませんので、申しわけありませんが、昼食もお早めをお願いします」と添乗員が言う。

やっとサービスエリアに着いたが、時間がない。夫は二階のレストランに行こうとしたが、呼び止めて、一階の軽食堂に入る。牛タンソバを食べた。

そしてまた高速道を走って、仙台へ。青葉城址公園で写真を撮った。が、ゆっくりしている時間がない。じっくり見られなくて、残念だった。

三時三十五分に、森と清流の豊かな自然に囲まれた工場、ニッカウiski仙台工場に着き、見学できた。

「人がほとんど働いていないね」と夫が言う。

「そうね。みな、機械でやるのね」

フォークリフトで荷を運んでいる労働者がいるだけだ。

ウiskiとソフトドリンクの試飲コーナーへ。アップルワインがとてもおいしかった。気

に入った夫は、アップルワインを買った。その他、ユーモア文芸教室と小説教室の皆にお土産を買う。ビールゼリーチョコレートとウィスキーチョコレートである。

仙台市青葉区作並。ホテルはこの近くだった。

十七階建ての十四階に私たちの泊まる部屋がある。後で夫が文句を言ったが、部屋が狭くて、タバコの匂いなどがする。ま、安いツアーだからしかたないか。時間があるので、温泉に浸かってから、ゆっくり食事をする。でも、食事は、夫の苦手なバイキングだった。

十四階なので、少し不安で、非常口を見る。非常口は左右にあったが、「この扉を開けると警報音が鳴りますので、非常時以外は開けないでください」と書いてあって、開けてみる事ができなかった。

翌朝、八時半にホテルを出発、天童のさくらんぼ狩り園に行く。甘いさくらんぼをいっぱい食べた。さくらんぼの種飛ばし大会もやっていた。

山形はさくらんぼの名産地で、この園でも、次に行った将棋むら天童タワーでも、昼食を摂ったよねおりかんこうセンターでも、さくらんぼがたくさん売られていた。私はこのツアーはさくらんぼ1kgお土産付きなので、買わなかったが、ツアーの人たちは皆、たくさん買っていた。

将棋むら天童タワーで、名産品の買い物をする。干ソバとさくらんぼのお菓子を買った。小説教室の人たちに、ウィスキーチョコレートとさくらんぼ菓子では、お土産が多すぎるかなと思ったが、七月の第一週は私の書いたものを合評してもらうので、多くてもいいかなと考えた。

それからバスで一時間も走り、長井市の長井あやめ公園に着いた。彩り鮮やかに咲く百万本のあやめ、特にここにしかない長井古種の美しさを観賞した。あやめか、花菖蒲か、かきつばたか、無学な私にはわからない。

またバスに乗ってよねおりかんこうセンターへ行き、昼食を摂る。オプションの昼食は、米沢牛の炊き込みご飯だった。食事の後、ちょっと時間があまったので、喫茶店でアイスクリームなど食べた。

後は一路高速道を千葉へと帰る。帰りは、渋滞しなかった。

サービスエリアでパンを買って食べたので、お腹がいっぱいになった。夕食は食べなくていい……帰りに、千葉駅でバスを降り、JRで稲毛駅へ来て、稲毛のコンビニでおにぎりを買って、それで済ませた。帰り着いたのは、まだ八時半だった。シャワーを浴びて、寝についた。

(11) 友情の価値

友だち付き合いの難しさ。いままでいろいろな人と友だちになったが、なかなか付き合いが長続きしないのだ。特に、利害がからむと、友情は壊れてしまう。

佐伯達子は、ウーマンリブの闘士で、未婚の母を実践していた。健康食品会社の広報誌の編集をしながら、娘を一人、育てていた。娘の父親は、妻のいる人だったが、子のない妻よりも子を産んだ彼女を選んだ。で、彼女母子は彼と同居し……でも、なにしろ彼女はウーマンリブの闘士だから、結婚制度は資本主義国家が性を統制するものであるとして、断固、未婚を貫いた。非嫡出子になってしまった娘には、ちゃんと自分の考えを説明したそうだ。

彼女のその内縁の夫は、新聞記者だったが、脱サラして、美術書の出版社を始めた。それが間違いの元で、彼女たちは貧乏生活に苦しむことになる。「男も、自分の好きなことができるから、女が未婚の母であることを歓迎するのよ」と彼女は言っていた。夫の会社は全く利益をあげない。それでも、彼女が編集の仕事を得ているうちは、まだそこそこに暮らせたのだが、やがて不況でリストラされてしまった。彼女は、各種のアルバイトをして食いつなぐことになった。

ある日、私は彼女に言われた。「二十万円、貸してほしいの」

彼女のお母さんが三百万円遺して亡くなった。で、彼女の家族は、その金を頭金にして、分譲マンションの一室を買った。生活費は彼女が稼ぐから、住宅ローンはご主人が払うという約束だった。が、少しももうからぬ道楽仕事をしているご主人は、当然、ローンが払えず、半年間も借金をためてしまった。

住宅金融公庫に五十万円支払わなければならない、そのお金を何とか工面しようとし……他の友人たちから三十万円かき集め、あと二十万円、私に貸してほしいという。そして、「お母さんやご主人には内緒で貸してほしいの」と言う。

私は専業主婦なのだ。が、二十万円の貯金がないわけではなかった。親友のたつての頼みだから……いやいや、お金を貸した。

アルバイトで稼ぎながら、彼女は、毎月一万円ずつ返してくれた。他の人にも返さなければならなかったし、一万円ずつでも、大変だったろうと思う。二年かかって、彼女は返してくれた。だが、返せばいいというものだろうか。二十万円なら貯金として残るが、月に一万円ずつでは、毎月の生活費に消えてしまう金なのだ。

それでも、彼女は誠意を見せたから、それはそれでよかったのだが、五十万円完済した後が問題だった。

「家に、五万円の壺があるの。その壺を担保に、あなたに五万円借りようと思うの」と彼女に言われた。

私は即座に断った。「私は、いやよ」

「買えば五万円するのよ」と彼女は怒った。

その後、やはり住宅ローンの払えない彼女たちは、家売って引っ越していった。引っ越し先は教えてくれたが、手紙をやっても返事が来ない。年賀状の返事も来ず、そんなことが何年か続いて、やがて彼女たちはそこも引っ越していった。以来、消息不明である。

五万円の壺を買ってやらなかったのが、いけなかったのだろうか？ しかし、私は壺なんかほしくもないし、それより何より、家族がいるのだ。家族に何と説明すればいいのだろうか？ そうやって母や夫に内緒で彼女に次々と貢ぐのだろうか？ 彼女は、未婚の母だからって威張って暮らせるのだろうか？

高橋由美子とは、病院で知り合った。普通精神的な病気だからとてそれだけで離婚にはならないのだが、彼女の場合は、不倫、ということもあって、三人の子供を夫の許に残して離婚になった。

「私は結婚して子供を産んでも、自分が子供のままだったの。夫がすべてで、何もかも夫次第で、すべての問題は夫にあると思っていたの。で、そんな夫の支配から離れたくて。病院で知り合ったアルコール依存症の男が、子供たち三人の面倒をみてくれるって言ったの。で、私、これはいい！って飛びついたので。その男と二人、駆け落ちしたの」

「セックスもしたの？」

「いいえ」

「じゃあ、そうご主人に言えばよかったじゃない。不倫はしていないって」

「その男と家出したってだけで、ダメなのよ」

「そう……」

「主人は冷たい人だった」

「愛してくれなかったの？」

「愛してくれたけれど、冷たい人だった」

病気になって、入院した彼女は、回復してから働いて自立しようとした。当初は生活保護を受けていたが、退院したら働いて自立しようとした。

「でも、兄弟が、就職の時に保証人になってくれないの」

彼女の兄弟は首都圏にいたが、誰も保証人になってくれないという。それが彼女の悩みだった。

入院中から彼女は、洋菓子店にパート勤務していた。だが、扶養してくれる者のいない彼女は、パートではなく、正社員になりたいのだった。今の所では正社員になる道はない。

「首になればいいのよ。そうしたら、次の就職先を探せるわ。今のままでは、自分から辞められない……辞めても、兄弟が次の所の保証人になってくれないもの」

私も彼女も病院から退院した。外で、彼女と会った。彼女は次々と愛人を作っていた。

「どうして男なんか作るの？」

「だって、兄弟が保証人になってくれないから。保証人になってくれる人を探しているのよ」

「へええ……」

そして、彼女は、私に言った。「あなたに、お願いがあるの」

「なあに？ 私にできること？」

「そう」

「なあに？」

「あなたに、私の保証人になってほしいの」

「……」

「私はちゃんと勤めるから」

「でも、病気が再発したらどうなるの？」

「再発なんて考えるの、いや」

「……」

「やっぱり嫌がるのね」

再発を考えたくないといっても、この病気は再発しやすいのだ。心の病になったら、就職先に迷惑をかけるだろう。そのとき、私は彼女と心中することになる。

私が断ったら、彼女も私から離れていった。

いったい私はどうすればよかったのだろうか？

友情の価値。それは、いったん事が起こったときにわかるのかもしれない。その点では、私は頼りがいのない人間なのかもしれない。そうは思うのだが……。

夫は言った。「断られたら、もう付き合えないだろうよ」

「そう？ そんなものかしら？」

「うん」

「でも、じゃあどうすればよかったのかしら？ 友情も、利害がからむと壊れるのね」

夫婦はどうだろう？ 空気のような存在の夫婦も、しょせんは他人同士ではないか。裏切りがあったら？……

家に、ときどき非通知設定でワンキリ電話がかかってくる。呼び出し音ができるから私が電話に出ると、応答がなく、切れる。そんなことが何回かあった。

「あなたを好きな女がいるんじゃない？」と夫に言ってみた。

「どうしてそう思うの？」

「だって、へんな電話があるから。私が出ると切れるのよ」謎のワンキリ電話のことを言ってみた。

「それ、昼間の話だろう？ ぼくがいないとわかっているときじゃないか」

今、夫は定年退職して家にいる。もっとも、ゴルフ狂だから、たいていゴルフに行っていて留守がちだが。

結局、謎のワンキリ電話はどこからかかってくるのか、わからない。夫の携帯電話ではないから、夫を信じることにしているが。

(12) 軽井沢

七月十四日の早朝、夫の運転する車で、軽井沢に向けて出発した。

私たちが軽井沢というのは、北軽井沢の近く、N不動産の経営する奥軽井沢郷の別荘地にある、亡くなった母が所有していた小さな山荘のことである。現在の所有者は私の姉なのであるが、姉はあまりここを利用しない。姉、私、妹の三人姉妹のうち、山荘をもっともよく利用してきたのは、妹一家だった。母の生前から、私たちはよくここを訪れて避暑を楽しんで来たのであるが、実は今、ここは一つ経済的な問題をかかえている。

N不動産に払う管理費、電気代、ガス代、水道代などの諸経費、まだまだある……火災保険、電話代、その他。これらは母が亡くなって姉がここを相続するとき、三人姉妹で話し合っ、母の遺した預貯金から二百万円ほどプールして、山荘の経費とした。姉には固定資産税だけは出させたが、あとの経費は出させなかった。母の遺産は、動産も不動産も、三人で平等に分けたのに、姉にとって有難味のない山荘の費用を彼女に負担させるのは不公平に思えたのだ。その母の死からもう十四年たち、プールしていたお金（妹が管理していた）はなくなった。

それから先の経費はどうするのか？ 妹は、自分が負担すると言っている。私は、妹に申しわけないので、一部、負担するつもりではいるが。姉はもともと経済的なことは考えない人だから、気づいていない。姉は、自分自身の財産こそ持っていないが、資産家に嫁いだので、生活には困っていなかった。サラリーマンに嫁いだ私と妹とは、長年教師として働いて来た母から、それぞれ、小さなマンションの一室を買ってもらっていた。で、姉にあげる不動産は、軽井沢の山荘しかなかったのである。資産家に嫁いだといっても、百万長者ではなく、姉一家にとって、他に避暑のできる別荘があるわけではない。だから姉たちがそこをどんどん利用してくれるなら、妹も私も気が楽なのだけれど、姉たちがほとんど軽井沢に行かないので、気が重いのである。義兄は一度車を運転して行ったけれど、肝心の健康がいま一つなのだ。姉は運転できない。姉は名古屋に住んでいるが、名古屋から軽井沢へ行くのと、私や妹のように千葉県から軽井沢へ行くのと、距離的にはたいして違いはない。高速道路を使えば名古屋からの方が近いくらいである。それでも、人にはそれぞれ事情があるから、強制はできない。

さて、私たち夫婦は、七月十四日から十七日まで軽井沢へ行く予定をたてたのだが、その前に私は身体に故障が起きてしまった。

両手が異常に震える、身体が自由がきかない、すぐに倒れてしまい、横になると立つことができない。朝、寝床から起き上がれない。お尻が重すぎる。夫がどうにか助けてくれた。

どうしたのだろう、私……タスモリンの減量のせいだろうか？ タスモリンを一日一錠にして、三、四ヵ月、何事もなかったのだが……ためしに一日三錠にしてみた。すると、身体が自由になったので、それなら以前と同じにしようと、一日二錠にした。身体は治った。

その治る途中で、夫と軽井沢へ出発した。朝食を摂らずに、五時に出た。夫が家の前に車を止め、荷物を積み込んだので、私は自分の手荷物を持って、家のカギを閉め、車のところに行き……雨が降っていた。

「雨だから、傘を持って来ようか？」

車の外から言ったら、夫が怒った。「外から言われたって、何を言っているかわからないじゃないか」

私は家の玄関に引き返し、傘を二本持って、車に乗った。出発！

少したって、心配になった。傘を持って出た後、玄関のカギをちゃんと閉めただろうか？

心配だと言ったら、夫が「正一に電話すればいい」と指示する。携帯電話は、買ったばかりだ

。土曜の朝のせいか、首都高は渋滞していなかった。

関越道に入って、最初のサービスエリアで休憩し、朝食を摂る。携帯で正一に電話して、家のカギをみてるよう、頼む。こういうとき、息子が近所に住んでいるので、便利である。雨はもうあがっていた。

関越道から上信越道へ。山の間を走っていく。サービスエリアでお昼の弁当を買った。碓氷軽井沢ICまで、トンネルが多い。やっと高速道が終わった。しかし、ここからまた長いのだ。中軽井沢へ出て、浅間山を越えて、北軽井沢に着く。そこのスーパーで生鮮食料品を買った。日用品や調味料は家の近くで買って車に積んで来たのだが、野菜や魚は現地調達である。夏にしか売れない店だから、値段が高い。

そこからまた道を通って、山荘に着く。ちょうどお昼になっていた。

テレビの問題。山荘にあるテレビは、アナログなので、もう視聴できない。だいたいここはアンテナを張っても、電波が弱くてなかなかテレビの画像が映らず、特にNHKは映らなかったのだ。妹の夫が、「ぼくが行ったとき、テレビはなんとかするから」と言っていたが、夫は家の近くの量販店で、屋根にアンテナを立てなくてもいいという小さいテレビを買って持ってきていた。で、さっそくそれを操作するが.....「電波が弱いので、映りません」というエラーメッセージが出て、ダメであった。夫の車にもデジタルテレビは付いているのだが、これも電波が弱くて映らない。残念な夫は、「ラジオを持ってくればよかったなあ」とため息をつく。

「そこにあるの、ラジカセじゃない？」と、私が、部屋の隅に置いてあるのを指して言う。夫は、さっそくそのラジカセの電源をいれ、ラジオをつける。一日中彼はラジオをつけていた。家にいるときは、一日中、テレビをつけていたのだ。何か音がしないと、さびしくてたまらないらしい。私は静かな方が好きだが。

それから、夫は、掃除を始めた。お風呂場とトイレを磨いて、家中に掃除機をかける。「これでは掃除に来たようなものだ。金を払うのではなく、金を貰わなきゃならないな」などと言いながら。

掃除代などどこからも出ない。私は妹にいくら払えばいいのか、少し悩んでいるのだ。

まる三日間、夫はあちこち掃除をしていた。私は、身体の調子がまだ自由でなく、静かにじっと暮らした。

ラジオは九州は大雨、関東は暑い日照り、と放送していたが、軽井沢は涼しかった。

(13) 夏の疲れ

私の身体の不調は、タスモリンを朝夕一錠ずつにしたら、どうやら治った。しかし、これでほんとうにいいのだろうか？ 熱中症とか脳梗塞とかその他の病気ではないのだろうか？

家に帰って、部屋で一人読書していたら、息子がやってきた。夏のスーツを買う金がほしいと言う。

「暑いなあ、この部屋」

「そんなに暑くないよ」

「年よりは鈍感なんだな。熱中症になるぞ」

「お茶を飲んでいるもん、大丈夫だよ」

「あれっ、お茶やコーヒーはカフェインがあるから、逆効果なんだぞ」

「えっ、そう？」

「そうだよ」

私は冷たい緑茶をガブガブ飲んでいたので、それはいけなかったのだろうか？

インターネットに医師に質問できるサイトがある。一月に三回質問でき、月に三百十五円の有料である。私は全然質問しない月も多いのだが。

質問してみた。「カフェインを含む飲み物はいけないんでしょうか？ 水や麦茶を飲んだ方がいいんでしょうか？」

「塩分も必要なので、スポーツ飲料をお勧めします」が答え。

でも、私は高血圧で、腎臓も少し悪いので、塩分は摂りたくないし、スポーツ飲料には砂糖も含まれているので、ダイエットにも向かないし……ぐずぐず言ったら、「医学的に正しいことを言っているのに、受け入れてもらえないのであれば、どうぞお好きに」と言われてしまった。

二十一日土曜日は、近所の内科に行く日だった。身体の不調のことと熱中症対策について聞いてみようと思った。

「あなたはどういう薬を飲んでいるの？ タスモリンだけじゃなく」

「あ、お薬手帳がここにありますが」

「え、ロプヒノールとヒベルナだけ？」

「いえ、それは寝る前に飲むお薬で、日中はこれ、ロシゾピロン」

「ああ、そのお薬のことは私、知らないな」

「気持の高ぶりを抑えるお薬。このロシゾピロンが問題の薬なんです」

「で、あなたはその副作用止めのタスモリンを減量してからすぐ、そうなったの？」

「いえ、三、四ヵ月たってます」

「まあ、あなたは鋭いのね」と、その女医さんは、感心してくれた。

「やめてからすぐなら、私もわかるけれど、三ヵ月もたっていたなら、私も気がつかない。気がついてよかったわね」

「他のもっと悪い病気かと思って」

「でも、タスモリンを増やしたら、よくなったんでしょ？」

「はい」

「じゃあ、そのせいでしょう」

「それと、先生、熱中症を予防するにはやはりスポーツ飲料を飲まないダメですか？」

「汗をかくと身体の塩分が失われるのね、それでスポーツ飲料、ということになるんだけど、汗をかいたときでなければ、水分は別に何でも」

「コーヒーでもいいんですか？」

「いいですよ、ただ砂糖はやはりダイエットにはよくないから、コーヒーを飲むなら砂糖の入らないものを飲めばいいです」

「そうですか。ありがとうございました」

これですべて解決した。

夫は、去年の年の暮れに受けた健康診断で、胃にポリープがあると言われ、それを気にしていたらしい。また検査を受けると言った。

「胃カメラは、一年に一回でいいのよ」

「だって、またポリープができていたらいやじゃないか」

胃カメラ検査を受けたら、また同じ所の細胞を取られた。結果は、やはり、今回も、ポリープだった。

ところが、胃カメラその他の健康診断をしてくれた健康管理センターが、電話してきて、肥満だから生活指導を受けないか、という。見たところ、夫はそんなに太っていない。

「なぜかしらね？」

「おれは、脂肪が多いからだろう」

「ああ、あなたはなぜか中性脂肪が多いわね。でも、食事療法といっても、ご飯はまあいいから、間食を摂らなきゃいいのよ」

「おれ、そんなに間食を摂っていない」

「お煎餅とか、チョコレートとか、自分で買ってきてよく食べているじゃない。おまけにそれを私にもくれるから、私も太っちゃうのよ」

夫は不満げである。栄養士の生活指導は受ける気がないらしい。

「私の小説の先生が、ポリープの手術を受けるんだって。内視鏡で取れなくて、ガンだったら、開腹手術になるんだって」

「どこのポリープ？」

「腸みたい」

「ガンかどうかは、バリウム検査でわかるだろう？ ポリープが内視鏡で取れないほど深かったら、開腹手術になる、ってことじゃないのか？」

「えっ、そうかな。よくわからないけれど」

そうか、先生はガンではないのか。いずれにしろ、開腹手術になったら、一月ほどは休まなければならないだろう。先生のお兄さんも、つい最近、肝臓ガンでお亡くなりになったというし...

...この頃、いろいろな人の病気の話を書く。名古屋の義兄も、肺ガンのあと、検査していて、結果待ちだというし.....。

私自身もどうなるかわからない。身体が一時不調になってから、自信がなくなった。年も年だし.....。

と思ったら、また身体の不調がきた。あわててタスモリン一日三錠にした。ところがそれで済まず、夏風邪をひいたらしく、高熱が出た。熱の出るとき、身体が震える。食事の支度も何もできない。夫が代わりにやってくれた。熱を氷枕で冷やしてくれた。いざとなるとやさしいんだなと思った、

八月一日、精神科の受診の日。夫が車で送ってくれた。

先生に身体の不調を訴えたら、タスモリン一日三錠にするほか、問題の薬、ロシゾピロンを一日四錠から三錠に減らしてくれた。これでやってみるしかない。

しかし、夏風邪はなかなか治らない。昼間はなんともなくても、夜になると高熱がでる。すっかり夫の世話になってしまった。

八月四日、朝、寝ぼけながら体温を測ろうとして、寝てしまった。

「もう七時だぞ」

「えっ、私、体温計をどこへやったかしら？」

あわてて寝巻きを脱いで調べてみる。ない。掛け布団を調べてみる。やはり、ない。

「どうしよう？ パパ、助けて」

泣きそうになったら、夫が、「体温計をそこらに放り投げるんじゃないぞ」と言いながら敷き布団の上から問題の体温計を探してくれた。

「熱を測ってごらん」

体温は、平熱だった。

これでまた夜になると発熱するのだろうか？ 嫌だなあ。早く風邪も治るといいのに。ご飯の支度も十分にできないで、夫に申しわけない。今まで風邪で寝込んだことなどないのに、今年は散々だ。

健康は大切だけれど、いつも皆が健康に恵まれているわけではない。友人たちも、亡くなったり、認知症になったりして、疎遠になった。会うは別れの始め、その言葉が身にしみる。