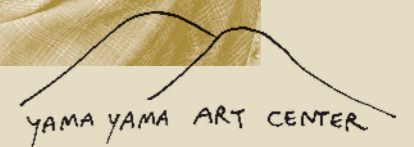




生きる＝と、 語る＝と



人生、山あり谷あり。
一期一会と気軽なおしゃべりを通じて、
それぞれの「これまで～今～これから」を
整理してみませんか？
老いも若きも、ひとりひとりの今が
生き生きとしたものになるように！



ワークショップについてのお問い合わせ

ワークショップ開催、個別インタビュー、冊子作成のご相談に応じます。個別にお問い合わせください。

- ✉ yamayama.art@gmail.com
- 📍 [yamayama.art.center](https://www.yamayama.art.center)
- ☎ 080-3939-2846 (イシワタ)



生きること、語ること
—— わたしのことAtoZのススメ

発行日 2022年12月19日
発行者 山山アートセンター
編集 イシワタマリ、足立秀美、
彩、荒堀由妃、今日子

この冊子は、京都府の助成(令和4年度地域交響プロジェクト交付金)を得て作成されました。

「わたしのことAtoZワークショップ」が現在のかたちに辿り着くまで3年かかりました。その3年の間にはコロナ禍による大きな社会変化がありました。

はじめは2019年、AtoZ研究所の塩見直紀さんから「自分AtoZ」のお話をいただいてつくった『イシワタマリを介護するときに読んでほしいAtoZ』。ふだん病院でリハビリに従事する作業療法士の古川絵美さんは「ひとりひとりがこんな冊子を作っていたらどんなにいいか」と力説され、古川さんとふたりで、どうしたらそうなるだろうかと試行錯誤しました。

試行錯誤のさなか、わたし自身の実父が前頭側頭葉型の認知症になりました。コロナ禍で遠方に暮らす父とは直接のふれあいができないなか、毎日数分ずつのオン

ラインインタビューを重ねてAtoZ表をつくり、2022年5月の父の葬儀ではアルバム写真に添えることで、参列した親族とともに父の人生を懐かしむことができました。

介護にせよ子育てにせよどんな仕事にせよ、忙殺されてしまうとありのままの語りに耳を傾ける余裕など失われてしまいます。でも、ただ「聞く」というシンプルな行為で状況が変わることがある。ワークショップの参加者からは「自己肯定感の高まる時間だった」「話を聞いてもらえてスッキリした」「聞く人の視点が違うことで自分自身では気づかない発見があった」などの声がありました。とりわけ、人と出会うこと交わることがぐんと難しくなってしまった昨今だからこそ、誰かと出会い、存在を確かめ合う時間の尊さが胸に沁み入る気がします。

イシワタマリ 山山アートセンター代表・美術家

1983年横浜市生まれ、京都府福知山市在住。20代の頃スペイン北部バスクやベルリンを拠点に創作活動を行ったのち、結婚を機にアートがほぼ誰からも必要とされていない地域社会で子育て生活をする。2015年、「さまざまな人が力を持ち寄ってとにかく生きようとするプロジェクト、山山アートセンター」を立ち上げ。舞台は「このあたり」=京都府北部～広く山陰地域。

わたしのこと

A to Z

ワークショップの流れ

1. 「人生山あり谷あり曲線」

ウォーミングアップとして頭の中で過去～現在を振り返ります。



2. ペアでおしゃべり

2人ひと組になり、お互いの語りに耳を傾けあいます。



3. キーワードを頭文字で分類

語りの中に出てきた単語をAからZの26項目に当てはめてます。
なかなかどうして頭の体操・・・ですが、いろんな年齢のひとがごちゃまぜになりながらワイワイやるといい感じに。



4. 見せ合っこ

「“A”は何になった?“B”は?」とみんなのキーワードを見せ合っこ。
「あっ私もこんなこと思い出した!」と新たな発見も。

この冊子では、ワークショップに参加しながらAtoZを完成させた1名と、個別インタビュー+家族の編集で完成させた2名の事例を紹介します。

#1

足立秀美さん 編

P.4~7 >



#2

柴野妙子さん 編

P.8~11 >



#3

石渡克美さん 編

P.12~15 >



#1

わたしのこと

A to Z

足立秀美さん 編



三岳山登山口にほど近い、標高319mの家で生まれ育った秀美さん。婿養子を取って三岳山麓の家を継ぎ、保健師として忙しく働いてきました。現在は1日1組限定の農家民宿「三岳山・天空の宿」を経営。「今がいちばん、自分のやりたいことをしている」と語る秀美さん、ワークショップへの参加をきっかけにAtoZを作ってくださいました。

A Amagoi no Odori 「雨乞いの踊り」踊れます

数年前まで地域の祭りで、市の郷土芸能指定の「雨乞いの踊り」を踊っていました。三岳山の上の池をかき混ぜたら雨が降るといわれています。

C Cheese Cake チーズケーキ

チーズケーキを焼くのが得意。



H Hobosan 保母さん

ほんとうは保母さん(保育士)とスチュワーデス(フライトアテンダント)に憧れてました。

B Buranko to Buta to Blueberry ブランコと豚とブルーベリー

自宅の庭のどんぐりの木に、父が作ってくれたブランコがあった子ども時代。家の中で牛を飼ったり、小屋では豚を飼っていました。ニワトリはもちろん放し飼い。現在は7月になるとブルーベリー摘みができます。



D Dokyusei 同級生

いまは少子化で廃校になってしまった三岳小学校。自分の頃は、同じ上佐々木地区だけでも12人、三岳地区全体では33人の同級生がいました。

F Fukinoto Group ふきのとうグループ

上佐々木の女性グループ「ふきのとう」に入って、一緒にフキを育てています。育てたフキは「みたけ里の駅」に出荷して、加工部で佃煮にしてもらいます。

I le no Moto 家の本三軒

三岳山の登山口、このあたりにある家3軒は「家の本(えのもと)三軒」と呼びます。

E Energy no Moto エネルギーのもと 堅いおかき

大好物はスーパーで買ってくるおかき。硬ければ硬いほどいい。

G Gomei 定員5名

天空の宿は1日1組限定、定員は5名までです。

J Jujun 従順

思い返せば親の言うままに進学し、保健師になり、婿養子を取り、若い頃の自分は従順だった。今はほんとうに自分で決めて自分のやりたいことをしていると感じている。

K Kokouko no Oya 子孝行の親

最近まで一緒に暮らしていた母は、亡くなる直前まで元気でほとんど介護いらず。周囲からは「子孝行の親」と言われています。自宅で見取りができたことに安堵感が。

L Long Hair ロングヘアに憧れていた

中学時代は髪が長かったけれど、その後はずっとショートヘア。本当はロングに憧れてました。

M Makeru ga Kachi 負けるが勝ち

子どもの頃、姉妹喧嘩のたびに同居していた祖母から「勝ちばっかりにこだわったらあかん。負けるが勝ちやで」と教えられた。

N Nousagyo Diary 農作業日誌

10年用の日記帳に畑の作付けなどを書いて毎年参考にしています。

O On Okuri 恩送り

誰かから親切にされたら、それをほかの誰かに渡していく。自分の母の暮らしを見ていたら、そんなんが大事やなと思いました。

P Pachinko to Pochi to Pess パチンコとポチとペス

60歳になってからパソコンを購入。教室に通ったり息子に遠慮がちに聞いたり、苦労しつつ使っています。ポチは畑作業に愛用中のミニ耕運機の名前。ペスは子どもたちがまだ小中学生だった頃に飼っていた犬の名前。



Q Qchan Qちゃん

学生時代のあだ名はQちゃん。理由はわかりません。

R Restaurant 「レストランで待ち合わせ」といえば

府道のロータリーにかつて「三岳レストラン」があって、廃業された今もよく車同士の待ち合わせ場所にしています。



S Salon no Sewayaku サロンの世話役

元民生委員。現在も上佐々木地域のサロンの世話役チームに入って活動しています。

T Tanto-cho Silk Onsen 但東町のシルク温泉

「天空の宿」は京都府と兵庫県のほぼ境。15kmも車を走らせるとお隣豊岡市但東町のシルク温泉！宿泊のお客さんにはいつもオススメしています。



U Unkai 雲海

9月終わりから12月にかけて、宿からは雲海が見えます。

V V sign Vサイン

Vサインで写真を撮るのは苦手。

W WWOOF WWOOF

お金のやり取りをせず、農作業をしてもらう代わりに宿と食事を提供し、家族のような友達のような関係をつくるのをWWOOFというそうです。そういう人を受け入れたいと思っているんだけど・・・詳細はぜひお問い合わせを！

X X'mas クリスマス思い出

小中学生時代、クリスマスになると母親が3姉妹に1人1個ずつホールケーキを買って帰ってきました。



Y Yamabiko やまびこ

家の玄関を出てヤッホーと叫ぶとヤッホーと返ってきます。

Z Zeitaku ha Genkin ぜいたくは厳禁

日々節約を心がけてます。が、たまにプチぜいたくを楽しんでいます。

#2

わたしのこと

A to Z

柴野妙子さん 編



中学を出てすぐに生まれ育った伊根町を離れ、以来ずっと忙しく働いてきた妙子さん。「自分で体験することが一番がだいじ。歳のせいでみんな忘れてしまったけれど体験は身についている」と笑顔で語ってくれます。この10年は認知症の症状が増えつつも、デイサービスを利用しながら生活している妙子さん。「忘れても歩みはゆたかな母の記録を残したい」という娘さんの想いがあり、妙子さんへのインタビューに加えて娘さん目線の記憶を元に加筆してAtoZを完成させてくださいました。

A Amimono 編み物

冬はずっと編み物をしてきた。結婚前は手編みを習っていて、結婚後、子どもたちが小さい頃は編み機(オルガンくらの大きさの機械)で。子どもの着るものなどみんな手編みで作った。

D Day Service デイサービス

ひだまりの家に通う前は「どっこも行きたくない」と言っていたが、今では大事な場所。「今日はひだまりの日やで」と声をかけると、毎回「迎えに来てくれるんかいな?」と聞いて、そして、外で待つ。



F 家族 Family

大家族の中で育ち、兄弟姉妹は7人。結婚して2男2女をもうけて、6人家族。貧しいながらも、賑やかで、孫たちが出来てからは更に賑やかになった。

B Bicycle 自転車

44年間、自動車でもどこにでも行ったが、ちょい事故が続き、卒業。そのあとは自転車とセニアカーを気分によって選んで乗っている。行き先は畑と田んぼ。「もう80にもなって!」と言いながら、軽快に自転車をこぐ。

E Episode エピソード

人生最大のエピソードは、免許とりたてのころ、カーブを曲がり損ねて車ごと海へダイブ。でも無事、不死身。ただ、人に知られたくなくて?すぐに同じ車を買ったというから驚き。

G Gunze グンゼ

子供たちが小学校へ行ってた頃はグンゼ宮津工場で働く。社員特典でたくさんの下着を買ってきた。

I Ine-cho 伊根町

生まれ育ったのは船津山の見える長延。海もあるので、小さい頃は海に潜ってワカメやサザエをとって家に持ち帰り、みんなで食べた。「にんにゃ」や「ツメ」は石で叩いて割って、海水で洗って食べた。おいしかった!

J Julie ジュリー

飼っていた犬。保健所に行く前に我が家に来た。バリバリなんでも食べていた。

C Coffee コーヒー

昔からインスタントコーヒーが好き。ミルクと砂糖が多め。訪れた人にも、コーヒー飲むか?と勧められる。



H Himo ひも

「ひもは役に立つ」から捨てられない。どんなに短くても取っておく。壊れた電化製品のコードも切り取って「ひも」になり、いろんなところに役立っている。結ぶのも上手!

K Kama カマ

「緑が一番ええ」といって、畑に行ったら、おしりをつけて座りながら、カマで草をかる、コンコンする。どこに置いたか忘れるので、畑と田んぼのあちこちにカマが落ちている。

L Legend

「お父ちゃんは杜氏やったんや。ある時、帰るのが遅いなと探しに行ったら、酒を飲みすぎて道端で寝たこともあるんやで。」と可笑しそうに笑う。その血をひいたのか、同じようにお酒を飲んで道端で寝たことも。

レジェンド



M Memo

「書いておくと忘れる」と何でもメモする。カレンダーや広告など裏が白いと切りそろえてメモ用紙になる。

Memo

N Name

自分の自己紹介をするときは「女へんに少ないと書いて妙子といます。女が少ないんです!」と楽しそうに笑う。

名前

O Osamu san

仕事に出かけて事故にあい、そのまま逝った夫の修さん。いなくなって、守られていたことがわかる。

修さん

P Policy

「効率よく」「もったいない」「なんたれへん」が行動の基準。このごろは「まあ、ええわな」が増えてきた。



Q Question

頭の中は?が飛び交い、「ぼーっとなる。頭の中は曇り空」と空を見上げる。答えが出なくても、晴れるといいな心の空。

クエスチョン

R Rice

米は棚田で作っている。お米は八十八の手間というけれど、田植えに稲刈りは家族をつなぐ大事な場。

お米

S Seisyun Jidai

青春時代...といえば中学卒業後にすごした綾部。結婚までの10年間働いた。同僚と卓球したり、サイクリングしたり。おしゃれだったよ。好きな人もいたんやけどねー。

青春時代

T Taiken

自分で体験することが一番がだいじ。体験しようと思うことは全部してきた。百姓仕事など、歳のせいでみんな忘れてしまったけれど、体験として身につけている。

体験

U Unique

どうしてその発想が!?と思う作品が生まれます。夫のお葬式のお供え物の果物かごは獣除けの細工になったり、お祭りのお神輿は仮面をつけて見送ったり(笑)

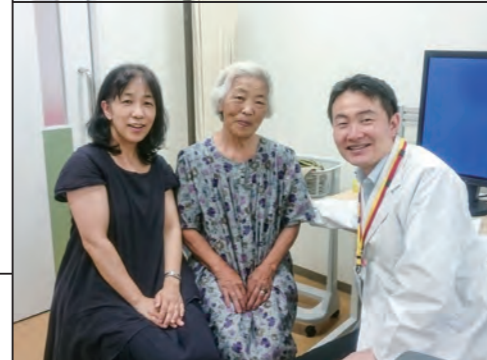
ユニーク



V V sign

ピース! カメラを向けるといつもニッコリ(^-^)笑顔が最高!

ピース!



W Work

中学卒業後からずっと働いている。蚕さんの世話、子守り、部品組み立て、縫製、ヤクルト配達、仲居、社員寮でのまかないづくり、そして農業。働き者の手。

仕事

X X

ひ孫を抱っこしながら、「お母ちゃんも赤ちゃんみたいになってきた。もうあかんわー」と言う。そんなことない、これから何でもできるよ。

何でもあり!

Y Yancha

お酒が大好き。「傷は海に浸かれば治る」。いまだに木に登って柿をとっているお母ちゃんは、娘から見るととにかく「やんちゃ」。

Z Zeni

お金を一生懸命に稼いできたから子供たちを育てて、今がある。お金は大事。そのせいいかな、今でも、親子なのに、車に乗せてあげると「お金払うで」という。もういいよ、甘えてくれたら。

銭(お金)

#3

わたしのこと

A to Z

石渡克美さん 編



神奈川県大磯の漁村に生まれ、東京都内の中学に進学した克美さん。高度経済成長を支える企業戦士として定年まで勤め上げました。家族想いで旅行好き。しかし65歳になると家族に猛反対されながら突如バイク免許を取得し、ずっとやりたかった髭&革ジャンのバイカーファッションに身を包みました。前頭側頭型の認知症が急速に進行して70歳で永眠。このAtoZは、認知症が進行しつつあった2020年当時の克美さんへのインタビューをもとに作成し、その後妻と娘ふたりで相談しながら記憶をたどって加筆修正したものです。

A Amaimono
甘いもの
甘いものが大好き。よく妻に怒られます…

B Bike
バイク
子どもの頃に父親が乗っていて、後ろに乗せて隣町まで連れて行ってくれた。自分も65歳になってから念願叶って免許取得!

C Chonan, Chichioya, Cream Soda
長男、父親、クリームソーダ
「お前は長男だから」といつも厳しかった父親。でも子どもの頃は野球を教えてもらったり、クリームソーダを食べに連れて行ってもらうたり、駅まで送りについて行ってしまった思い出も。ゆったりした時代だったんだな。

D Densya Tsugaku
電車通学
中学校から電車通学。当時の制服は詰め襟になぜか半ズボン。背も高いほうだったので、車内でよく笑われた。

E Engaki
演劇
子どもの頃、家の近くの浜辺に演劇が来ていたことが。演目は確か『お富さん』。よくわからない…と思いつつながら家路についた思い出。

F Fukuoka
福岡
独身時代、親元を離れて4年間単身赴任先した懐かしい街。接待でよく酒を飲まされた…。

G Gyoson
漁村
生まれ育ったのは大磯(神奈川県)の漁村。戦争が終わってすぐだったから、靴下やズボンに継当てしてみんな貧しかった。

H Haha
母
父は頑固で変な人だったから、母は父に苦勞させられた人。仕事の出張でよくパキスタンに行っていた父からよく「パキスタン人に似てる」と言われていた。



I Imouto
妹
妹がひとり。特別仲が良かったわけでもないけれど、大学生になった妹の帰りが遅いので心配で門のところに立っていたことも。

K Kossetsu? Kotsunikusyu?
骨折? 骨肉腫?
高校生の頃、骨折した際に近所の病院で骨肉腫と診断。慌てて大きな病院に行くと誤診と分かった。セカンドオピニオンって大事。

L L size
Lサイズ
服のサイズはLサイズです。

M Musumetachi
娘たち
娘がふたり。

N Nori
海苔
幼少期から海苔好きの家庭で育った。必ずガスコンロで軽く炙ってから食べるのがこだわり。

O 親を 喜ばせたい

Oya wo
Yorokobasetai

自分の時代は「親を喜ばせたい」という気持ちが強いものだった。でも娘たちにはそんなふうには思っほしくなかった。

P 'Pretty Woman' 『プリティ ウーマン』

妻が好きだった
映画のタイトル。

Q 救急車

Q kyu sya
単身赴任先の福岡では、酒豪の地主さんたちの接待の日々。方言もわからないからとにかく飲むしかなくて、飲みすぎて帰りにタクシーで血を吐き、救急車で運ばれたことが。

R Rum Raisins, Rembrandt

好きなアイスクリームといえばラムレーズン。それから、高校生の頃は学校帰りにひとりで画廊や美術館に行くような子で、高校2年生で初めてレンブラントの絵を見た。真似して描いてみたけれども下手くそでみんなに笑われた。けど一人だけ笑わなかった奴がいて、「あんなふうには絵を描いてみたかっただね」とわかってくれたのが嬉しかった。



S Sakaagari no Rensyu 逆上がりの 練習

上の娘はとにかく運動音痴。週末は一緒に一輪車やらサッカーやら逆上がりの練習をしたが、どれも一向に上達せずじまい。

T Tabi no Shiori 旅のしおり

家族旅行の計画を立てるのが趣味。特製の旅のしおりは10分刻みで行動が決められており家族から大ブーイング。



W Wit ni Tonda Nikumareguchi 憎まれ口 富んだ ウイットに

妻との会話はつねに憎まれ口のキャッチボール。夫婦で火曜サスペンスの保険金殺人事件を観ながら、妻から「あなた私に保険金かけてないでしょうね?」と問われ、「まさか! 死んでくれるだけでもお祭りなのに、お金までもらったら申し訳ないよ!!」と返答した逸話は永遠に娘たちの胸に刻まれた。

X X'mas Card クリスマス カード

クリスマスは一大イベント。娘たちへのプレゼントにかわいい包装紙、かわいいカードまでは全て妻が準備を整えたのち、サンタクロースになりきって手紙を書くのが自分の役目。(なりきりすぎて、そしてふだん父親の筆跡を見ることがなさすぎて、娘たちはいつまでもサンタを信じ切って文通を楽しんでいました。)

Y Yakyu bu 野球部

高校時代は野球に明け暮れて全然勉強せず。



Z Zemi ゼミ

大学では経済学部に進学。ゼミの先生や友達と過ごした時間が印象深い。日本が経済成長のさなかにあつて、どんどん時代が変わっていった頃。



ワークショップを終えて

話を聞いていると色々な人生にたくさん触れた。初めて会った数名の人たちにそれぞれのドラマがあって、朝ドラをダイジェストで見ている気分になる。

「自分のこと」を書き留めるにはおしゃべりが無いと思わせないようで、このワークショップはおしゃべりが必須だった。ガンで亡くなった家族のこと、仕事のこと、故郷のことをあっけらかんと話してくれるが、今日初めて会う私が聞いてしまっているのか、時折戸惑った。私にもそういう時がいつか来るのかと想像してみる。私のことを何にも知らない人に、こんな風に明るくおしゃべりできるだろうか。心を閉ざして介護されるまま過ごすのだろうか。このワークショップはそんないつかの私が孤立しないために、色々な人とおしゃべりするための実践のようにも思える。

これからもたくさん回を重ねることで「自分のこと」を話せる場が生まれ、聞く側も「受け」を鍛えたり、文集みたいに集まった言葉をアーカイブできたら、友達同士の井戸端会議とは別の、山山アートセンターの目指す「もう一つの福祉」がつけられるかもしれない。

蛇谷りえ うかぶLLC代表

「人生100年時代」と言われて久しくなりました。退職したあとの人生の過ごし方をデザインしようにも、毎日忙しくてなかなか振り返る機会がない。そんなとき、この「わたしのことAtoZ」は、たった一日ではできないけれども、いいことも悪いことも酸いも甘いも含めて人生を振り返るツールになるでしょう。人に語ったり引き出してもらったりしながら、自分の人生を振り返る。こうした機会をあえて作ることの大切さを感じています。

つながりが寿命を延ばしてくれるという研究もたくさん出ています。寿命の「寿」の字は「どれだけ生きたか」、長さだけでなくどういうふうに住んだかという質の部分の意味するそうです。自分の父は51歳で亡くなったのですが、短くとも濃く生き抜いた。注目しなきゃいけないのはそのことのほうなのだ、改めて学んでいます。

杉岡秀紀 福知山公立大学准教授

頭でぼんやりと自分のことがわかっているつもりでも、いざ言葉にしようとするとなんと意外と難しいものです。

だからこそ、自分でわかっているつもりのことを、あえて紙に書いたり、口に出して初めましてのひとや知り合いと共有する作業を通して、自分の価値観が少しずつ明確になるのではないかと思います。

AからZを埋めていく作業の中で出るキーワードはひとりひとりの人生を創り上げてきたものです。その中に自分にとって大切なもの、自分を豊かにしてくれるひと・もの・ことが入ってます。この先、人生で何か大きな出来事があるたびに「わたしのことAtoZ」を眺めたり、家族や関わる方々と共有してみてください。自分らしく生きるヒントが散りばめられていると思います。

古川絵美 作業療法士