

第3号

アクトス

文芸集団 ACTOS

平成二十一年八月

アラトスの夢の世界にたゆといし書籍の海の吾ひとしづく

明達光輝

※アラトス(Aratos)は、紀元前三世紀に活躍した古代ギリシアの詩人。古代マケドニアで活躍した。ギリシア神話の記述者。

はじめに

文学は文楽である。

日記は、それが結果として自己以外の人の心に響くメッセージか否かによつて、文学と峻別される。

言葉は命である。その言葉を、文学は文字という記号を媒体として表出する。記号である故に、その構成と判別に知性と経験を必要とする。とともに、組み合わせられた記号は、その記号以上の意味と感情を含み、一定の時間と空間に影響を及ぼすものとなる。

それを踏まえつつ、事実の伝達のみでなく人の情感を伝えるもの、それが文学の誕生である。

したがつて、文学は、いかなる形であれ、驚き・感動・好奇心・悲哀という「心を動かす」ものでなければならぬ。「文学は文楽である」という意味の「楽しさ」はそういうことである。

また文学は文芸であり芸である。良いものを取り入れて「消化して昇華」し、作家として常に技能・内容を高めねばならない。

本誌は文芸活動を通じて文化芸術の振興と、それが個々の人生の糧となるように努めるアクトス集団の機関誌である。ために相互の研鑽・理解を深め、よりよい創作活動と、豊かな生涯を形成する内容を目指す。

本誌の構成は、短詞型（詩・柳歌・短歌・俳句・川柳）・小説・随筆・児童文学・紀行・評論などのすべての文芸ジャンルを含む。

多くの方の参加と、関係各位の協力を望む。参加同人の、苦しいが楽しい、コツコツと積み上げる個人的努力と、互いに刺激し成長し続ける「和」の、アクトス活動でありたい。

平成二十一年一月一日

アクトス会長  
編集長

大西 生一



目次

随筆……あまのじゃくじゃく 永井組若芽	1
随筆……『走る貴婦人』に夢をのせて 水田竜子	6
俳句……青春三句 秀磨	9
詩……勿忘草 大西裕子	10
随筆……忘れものつて？ 高阪博一	14
随筆……マインドストレッチ 大西生一朗	23
富田碎花とその周辺	34
例会報告	37
柳歌…… 石川柳歌	39
詩……おかえり・世界で最も残酷なことを知っているだろうか 大西隆史	45
短歌……立ち竦む恋 明達光輝	54
詩……日曜日 はなのはなこ	57
編集室から	61

あまのじやくじやく

永井組若芽

しまつたな、あのとき「はい」と返事しておけばよかつた。

実に小さな話なのだ。郵便局に出かける時に「気をつけて行きよ」と言われて、「大丈夫です。ほんのちよつとしかお金、持っていないから」と下らない返答をした。

社交辞令、もしくははわずかばかりの心配をしてくれたのだ。「はい」と一言で済んだら、ちよつとさわやかな気分ではなかつたのか。反省しながら歩き始めた。

あのときもそうだ。

「スリッパ片づけたほうがいいですか」抑揚のない声が聞こえる。

「いいよ。片づけておくから」

私は二十足あまり出しっぱなしになっているスリッパを片づけるために玄関ホール

に小走りに出て行つた。

「あーあ、ほんまに帰えつたんや」

笑顔のない若い女子職員の後姿を見送りながら、私はため息をついた。

どうして「はい。片づけてから帰つてね」と言わなかつたのか。ちよつとしたことでも、反対のことを言つてしまう『あまのじゃく』な性格。

私の職場は地域コミュニティの中心会館だ。使用したものは、片づけて帰るのは基本中の基本の「貸し館」業務だ。だいたい、片づけたほうがよいかなんて聞くなよ。そんなことは、当り前のことだと、だんだん腹が立つてくる。うまく伝えられなかつた自分にも腹を立てながら事務室に戻つた。

「帰つていいよ。と言われても、普通帰りませんよね」ぶんぶんしながら、上司に文句を言つた。

「こわいな。腹で思っていること口は違うんか？」と上司は冷やかすような目で笑う。「意地が悪いかな、と思えますけどね。私たちの頃は「いいよ」と言われたらよけい帰れ

ませんでしたけど」と毒を吐きまくる。待てよ、彼女は単に素直に従っただけなのか。と気が付く。時すでに遅し。

私たちの年代、五〇歳代以上は、良くいえば「気働き」「気配り」があるということか。悪く言えば、人から悪く思われたくないだけなのか。「女の子は愛想がよくて、可愛がってもらえることが得」と刷り込まれたのか。

「〇〇してほしい」ということを「さわやかにリクエスト」できるようにするのが私の今の課題なのだが、それはとても心が疲れる作業だ。「察してよ」という感覚だからだ。

そして「はい」と素直に言えることはとても難しいし、「ノー」という返事をするのもとても難しい。

うちに帰って長女に「ぶちぶち」と話をした。娘はどうやら私と同じような感覚を持っているようだが、更に上手な



大人だった。

「私だったら、聞くまでもなく片づけて帰るけど。今の若い子は、はつきり言葉に出して指示をしないと分からないねん。だから私は初めから怖いキャラ設定をして注意してるねん」と言う。

翻訳すると、キャラクター設定というのがポイントで、初めからきつそうな性格、人物を装っておくと注意をするのも楽なのだそう。暗にお母さんは「いい人キャラ過ぎるのだ」と、指摘をしているのだが。

大学生の彼女は同じ会社に4年間以上もバイトをしているので、職場では指示や、育成をしているのだ。若い子というのは、高校生やバイトに来て日の浅い人たちのことなのだ。

それにしても、二十一歳の娘が「若い子」なんて言い出したら、私の感覚はどれだけクラシックなだろう。

これからは、耳障りな注意でもさわやかに声かけを試みよう。そのためにはどん

なキャラ設定をしておこうか。

『走る貴婦人』に夢をのせて

水田 竜子

旅行が大好きな主人と、テレビの旅番組をたまに見ることがある。

中でも「オリエント急行」へベニス・シンプロン・オリエント・エクスプレスに乗つての旅は、私たちにいっぱい夢を与えてくれそう。

「あなたと一度はオリエント急行に乗りたいわね」夫婦の会話が弾む。

『走る貴婦人』とも呼ばれるオリエント急行は、濃紺ボダイのワゴン・リー、内装はアールデコの寄木作りや、ラリックのガラスパネル等、どれも一流職人の技が施されている。ゴージャスな雰囲気は漂つて、車内はまるで走る華やかな社交場のよう。

『世界の窓』と名高い車窓から、ヨーロッパの観光名所であるベニス・パリ・ロン



ドン・ブタペスト・イスタンブール

ル・クラクフ・プラハ・ローマ・ウィーンなどを眺めつつ、感動する欧州の旅……。

テレビで見ているだけでも魅了されるのに、実際に乗ったら、どんなに素晴らしいことか。きつと天にも昇る気持ちになるのではと思う。

旅の良さと「共に生きていてよかつた！」と言葉が飛び出すかも。満面の笑みでゆつくりとくつろぎ、旅行中ずつと幸せに浸っていることだろう。ここでは、日々の暮らしの出来事や悩み事を取るに足りないと思えるような気がする。

旅の楽しみの一つが食事、豪華なダイナーに舌鼓

を打ち、ワイングラスを傾けてムードに酔い、新婚気分でうつとりと!?!?…。  
主人と会話も楽しみたい、それも英語やフランス語も交えて格調高く!  
(?)

主人はヨーロッパに詳しいので、それぞれの国のガイドを引き受けてくれるだろう。

それを聞いている私の瞳は、少女のようにキラキラと輝き、リッチな旅気分を満喫しているに違いない。

やがて列車が終着駅に到着する頃には、次の旅の行き先を思い巡らし「今度はオーロラを見に行きたいわね」と会話しているかも。

いつか夫婦で乗りたい憧れの「オリエント急行」

「ロマンチックな旅の夢」を、明日も見ることだろう…。

〔俳句〕

青春三句

秀磨

雲追う心キャンバス草にまみれ

ストローちよつと噛んでみる確かに愛してた

駝鳥あんな首あたりまえの世界見てるよ

勿忘草  
わすれなぐさ

大西裕子

全てを閉じ込めてしまえば  
思い出すことなどないと…

幸せになどならないと思った  
幸せになる資格などないと…

夢は捨てた

それが正解だと思った

幼い私を閉じ込めた

そうしなければ泣いただろう

全てを壊して閉じ込めた

暗い 暗い自分の奥深くに…

心の奥底で泣き叫ぶ自分の声に気  
付かない振りをした

自分の本心を隠し 自分の気持ち  
に嘘をつき

そうして生きようと決めた

それこそが自分に与えられた生き方  
だと

疑わなかった…疑いたくなくなった

疑ってしまえば自分が壊れてしまい  
そうで

今までの自分が全部作り物だと認  
めてしまうから

涙も

辛さも

痛みも

悲しみも

全てを置いてきたはずだ



思い出すことなどない

私は私でない

でも…きつと心は泣き続けていた  
泣いて泣いて 涙が枯れ果てても  
泣き続けていたんだろう

だから…その涙なんだろう

心にしまい切れなくなった涙

どうして流れるんだろう

どうして愛おしいんだろう

どうして今…会いたいと思うん  
だろ

う

どうして会いに来てくれるの？

冷たくした 辛く当たった

交わした約束を破った

なのに…どうして助けに来てくれる

の？

息を切らせて 額に汗を浮かべて

いつもの能天気な顔は何処にいった

の？

らしくないよ…

でも…愛おしかった

心に仕舞いこんだ想いが溢れる

蓋をした 鍵をした 閉じ込めた

でも…無理だったよ

最後の最期に姿を見たら止らなかつ

た

涙と共に想いが溢れる

ああ…好きだったんだ 愛していた

んだ

自分の心に嘘をついて遠ざけた

自分の心に傷をつけて忘れてた

それでも貴方は愛し続けてくれた

それでも貴方は守り続けてくれた

ありがとう

ごめんなさい

だから生きて…

愛してる

最後の最期に気付くなんて馬鹿だ  
ね

でも最期に見たのが貴方で良かった

ありがとう

ごめんなさい

この一言に全てを込めるから

永遠にこの想いは変わらないから



忘れものつて？

高阪博一

司馬は今まで全く読んだことがなく、秋山と言われてもピンとこなかった。ただ、文学講座で子規なのだから、彼の俳句やその理論の分析、文学史上での位置付け等々に関するものと思つた。定員は90名だが、よくて半分程度だろうと思つていた。

その数日前、地域の広報誌に掲載されていた文学講座／正岡子規に目が留まつたからだ。

講座は6月から各月1回、司馬遼太郎の「坂の上の雲」の登場人物：子規と秋山真之兄弟についての話のようだった。

6月11日・木曜日・午前10時、会場に行つて驚いた。ほぼ満員の盛況である。7対3で女性が圧倒的に多い。年代は60代後半から70代が大半で、ここでは若手で通りそうに思つた。それにしても「播磨町はこんなに文学好きが多

いんやー」と感心しながら開始を待つていた。

定刻に始まったが、子規の生い立ちや交友関係、それにタイガースの話が入ったり、政局の話が入ったりと飽きさせないが、中々聞きたい話題に行かなかつた。

突然、「子規の有名な俳句知ってはりますね。柿食えば鐘が鳴るなり法隆寺。有名やから名句だとは限りませんけど……」の話が出た。

写実という言葉も出たが詳しい説明はなく、友人である漱石や虚子の話に移つていった。

「法隆寺か、昔行つたよなア。40年程なるなア」とその時のことが蘇つてきた。



「高阪、あした閑か？」

「授業はあるけど閑やで」

「奈良行かへん？」

「奈良のどこ行くの？」

「西ノ京の辺りや」

「ということは薬師寺とか法隆寺とかやね」

「そうや。もう一寸したら冬休みやろ。そしたら帰省せなあかん。今が丁度ええタイミングやねん」

「ほな、行こか。京都駅で待合わせして」  
それで奈良へ行く事になった。

彼は臨済宗の僧侶の長男で大学に  
入学以来、何となく話すようになり、半  
年以上が過ぎていた。

当時の学生間では和辻の「古寺巡  
礼」が結構読まれていて、崩れかけた土  
堀や仏像に感傷的な憧れを抱くものが  
多かった。

京都駅から国鉄（今はJR）に乗り  
奈良駅へ。近鉄に乗り換え尼が辻駅で  
降りて、薬師寺、唐招提寺を見て、法隆  
寺へ向った。

白い塗りの表面が剥落し崩れかけた  
土堀に黒ずんだ赤や鮮やかな黄色の枯  
葉が落ちていた。

「ええ雰囲気やなア」

「ほんま、人が居てへんのがええなア。サ  
ボって正解やった」

こんな他愛無い言葉しか聞こえない  
ような、名も知らぬ寺のわき道を二人  
で歩いていた。

「高阪、何時ごろや」

「3時半や」

「そしたら、金堂からいこか」

薄暗い金堂には釈迦三尊像が祀ら

れていた。

「薬師寺の仏さんもええけど、拝むんやつたらこつちかなア。あつちはポリウームがあつて人に近いやろ。こつちはペターとしてる分、人やない。仏さんに近いやん」

「そんなもんかなア。いつも簡単に言うよなア。そや、あれ。簡単や言うてた般若心経。あれなア、難しいで」

「色即是空、空即是色か」

「そや。解つてんのん？」

「そんなん悟かつとつたら目の前の台に坐つて、あんたに拝んでもうてるわ」

「あんた拝むやて、堪忍や」

「賽銭、まけたる」

「それでも、いらんわ」

吹き出しそうになるのを二人で堪えた。誰も入つてこない金堂を出て宝物館に向つた。

「百済観音か、優しいなア」

「ほんま、優しいなア」

とただ応えるだけだつた。



(至福！傑作仏像写真館HPより)

触れるような近くに、その色褪せて背丈の伸びた仏像は佇んでいた、決して、見下ろすような感じはなく。

「観音さんやから菩薩さんやで。菩薩さんにもいろいろ種類があんねん。文学部に日文や英文があるように……」

「そしたら、美人が多いな」

「何言うてんねん、もうー。男も女もあれへんねん。菩薩さんは如来さんになろうとして修行してはんねん。そいで、僕らを助けてくれはんねん。悟りに導いてくれはんねん」

「そやからや優しいんやなア。それは解

かんねんけど、色が褪せてるやん。出来た当時は色鮮やかで、くつきり・はつきりキラキラしとつたんやろうね」

「そらそうや。千数百年経ってるよね。時間で、ただ過ぎていくだけやない。溜まつて積もつていくねん。一年毎に薄い和紙を張つていくようなもんや。その幕を通して見てんねん。そやから、褪せてるんやない。元は変われへん。円まどやかに、一層円まどやかに成つていつてるだけや」

「お酒、熟成してるのと一緒にやね。それで陶酔ようんやなア」

「そや、陶酔ようんや」

「時間の熟成かア。時間は難しいわ」

と心のうちで呟きながら時も忘れて、もの言わぬ観音の前に佇んでいた。

「そろそろ行くか？」

「そやなア」と応えて歩き出した。

大きな門を潜つて外に出た。辺りに長い影が迫っていた。

「今日は立ちずめやつたな。どこか坐りたい」と言うので、「喫茶店ないやろか？」と応えた。

「何言うてんねん。ここは法隆寺やで。喫茶店はあかん、茶店やで。そこにあるやん」

と指差すので、その方を見ると床机を外に出した土産物屋風の店があった。

「こんな店で何、注文するの」と訝いづかしげに問うと、「決まってるやん、柿やで」「子規かア。これで鐘が鳴ったら絵に描いたようやね」と落胆して一寸皮肉を込めて答えた。

「コーヒー飲みたそうやけど、柿食べよ。それもあそこに吊るしてある干し柿やで」と頻りに言い張るので、坐つて、吊るしてある干し柿を注文した。

口に含んで噛んだ。仄かな甘さが疲

れをスウーと外に出してくれるような気がした。

顔を上げると、黒いシルエットの水煙の向こうに、茜色に染まつた黄昏の空が見えた。

「白い粉を吹いたその下に黒ずんで赤い色が残ってるやろ。中は濃くて渋い黄色や。嚼むと硬いような軟らかいような感じやけど、しつかりしてる。さっきのあの時間、感じへんか？ 固そうな黄色つばい柿や崩れそうな熟れた柿やと、何んか違うと思えへんか？ なア、高阪て」  
「もうしんどいから、あんたの言う通り

にしとくわ。そやけど、鐘、鳴れへんなア。」

「そらそや。イチゲンさんには、鳴れへんねん。ナジミさんにならなア」

「それもそうや。そしたら、また来おな！」

「ほんまやなア」

席を立ち、国鉄に向つて歩き出した。

「名ガイド、サンキユウ。今度、学食で奢るわ」

「奢つてくれるんやつたら、横のグリルで、肉カツ定食にして。あれ、美味しいやろ、なア高阪さん」

「奢りついでに、もう一つ。ノート見して。

休み終わったら、すぐ試験や」

「ほんま、生臭さ坊主やなア」

「そらそうやまだ、如来さんになつてないもん」

「そしたら当分、あんた、拝まんで良ええい  
うことや」

「そやで。当分はなア」という彼の声が夕  
闇に響いた。



「そろそろ、予定の2時間ですわね。次は7  
月2日、日本海海戦の暗号文・天気晴  
朗なれど波高しで有名な秋山真之で

す。それでは、今日の講座を終わります」

との声が聞こえて、ハッと我に返った。

立ち上がり、ざわつく入口を通過して外  
に出て、川沿いの遊歩道を家までブラブ  
ラ歩いていった。

今日の講座は昔のあの時を思い出さ  
せてくれた。その意味では有意義なもの  
だった。

「内容は別にして、良い講座だった」と心  
の中で呟いた。そして、あの時以来、彼と  
法隆寺に行っていないという事が頭をよ  
ぎった。

「あの時、何か忘れ物をした。何だったろ

う？」と考えながら暫らく歩いてた。

すると遊歩道沿いにある中学校の昼  
休みを知らせる鐘が鳴った。ポーン・ポ

ーン・ポーンと鳴っているように思った。

「そうだ、二人で俳句を作れば良かった  
んだ」と口から言葉が飛び出した。

「遅まきながら、作ってみるか」と想いを  
めぐらすとキイー・ワードとして「干し

柿」「菩薩」「法隆寺」が浮かんだ。

「子規は写真。これをその通り並べれば  
句になる。さて：：」

校庭を歩く二人の学生の姿が小さ  
く見えた。

「これや！ 干し柿を／菩薩も喰らう

／法隆寺」と低く口にした。

すると、後ろの方で「まだまだやなア」

と言う懐かしい声が出たように思った。

振り返ると、爽やかな風に桜の青々  
とした木の葉が優しく揺れていた。了



マインドストレッチ

大西 生一朗

短気・神経質・自己中心・小心……

僕は生まれたときからそうらしい。おまけに頭脳明晰とはいかなくて、鈍行頭脳でもある。考え抜いたつもりで、実は同じレベルの思考を繰り返しているだけだ。「下手な考え休むに似たり」である。で、結果としてよく考えずに猪突猛进することになる。

この間も、スポーツジムで受付の順番待ちをしていた。ようやく三つある受付

が一つ空いて僕の番が来た。

進み出したとたんに、横合いからがつしりした体つきの同年配の男性がスツとしゃしゃり出てきた。

受付の前で左右から鉢合わせる格好になった。思わずむつとして相手の顔をにらむと、相手も僕の顔を見た。

係員の女性が、僕からカードと靴箱のキーを受け取ろうか、横から出てきた男性のものをとろうかと迷っている。

ホンの一瞬、空気が凍り付いた。

その時、幸い左手の受付が空いた。相手の男性が左へ流れる。

空気はゆるんだが、僕の心は怒りの炎で歪んでいる。

(僕はきちんと並んでいるのだ)

それなのに割り込み男性と同様に扱われたことにも腹が立っている。

相手の男性がロツカーキーを受け取って戻ってくるのを、僕は睨み付けた。

男性の顔も目も、微動だにしない。

そんなことはどちらでも良いのだから。う。というより気がついていない。

「チツ」と僕は思わず小さく舌打ちをした。

それで改めて、男性の目が、ほんの僅

か揺らいた気がする。が、実は全く変化がなかったのかもしれない。

ムカムカしつつ、僕は必死で自分に言い聞かせた。

(大したことではない、たいしたことではない)

実際、些細なことである。

後ろに並んでいた妻に聞くと、確かに男性が割り込みをしたらしい。

「そやろ」

と、我が意を得たりと返事しつつ、しようもないことで僕は何で怒っているんや、小心・短気・神経質・自己中心やな

あ、と改めて自己嫌悪に陥っていた。実際、男性は故意ではなかったかもしれない。僕だつてうかつとすることはある。

「あほ・ばか事故や」

と改めて、明石自動車学校の教官の口癖を思い出した。

交通事故は、自分が青信号、自分が優先道路、自分は一旦停止している、だから自分は正しいとばかり思い込み、周りをよく見ない「あほ」と、それすら考えない「ばか」が起こすのだそうだ。

僕はどうも自己中である。

それに、些細なことに苛々するのは体

に良くない。

例えば僕は120戸のマンション暮らしだが、挨拶を返さない住人が結構いる。

僕はポリシーとして「挨拶」をすることを心がけているのだが、挨拶が返つてこない、腹が立つ。

「相手がどうであろうと挨拶する」

と心に決めたはずなのに、無視されると「ムッ」とくるわけだ。

また僕が、「おはようございます」と挨拶すると、「おはよう」と尊大な感じで挨拶を返す男性がいる。大抵、僕と同

年配である。

これにもムツとくる。

尊大な挨拶をする理由はわかつてい  
る。たぶん、社会的地位の高い人だつた  
のだろう。部長か課長かは知らない。

でもまあ、僕と同じマンション住まい  
だから、そう大した役所や会社でもない  
だろうしと思う。リタイアすれば、社長  
も専務も、部長も課長も、教授も、何も  
関係ない。リタイアしなくても地域社  
会ではみんな「おつちゃん」どうしなのだ  
が、どうもそれが判らないらしい。職場  
の地位や人間関係を引きずつてい

けた。

「課長おはようございます」

「ああ、おはよう」

と鷹揚に言う関係を地域社会に持  
ち込むのだ。

もちろんそれだけでなくて、『頭を低  
くすることが、自分の負け』と、思つてお  
られる御仁もいる。

自分に自信のない場合にそうなるら  
しい。

そう判つてはいるのだが、しかしそう  
言う対応をされると腹が立つのは、僕も  
また現役時代の役職意識を心の中にた

め込み、更に本来自分に自信がないから、自然と頭が低くならないのだ。

(哀れな話だなあ…、特に男という生き物は…)

◆そのこだわりの塊を解きほぐすのがマインドストレッチである。

体のストレッチがよいことは十二分に理解している。筋肉を伸ばして解きほぐしてやるのだ。寝床で可能というのも嬉しい。

例えば目覚めたら、そのまま軽く背伸びを十数秒、一旦緩めて、再度背伸びを二十秒。股関節、腰のひねり、膝の

抱え込みなどを同じ要領で。起き上がって座り、横腹、腕、背筋、首などに続けてゆく。三十分もすると、冬場でも汗が



滲むほどだ。普段使わない筋肉を丁寧ほぐしてやる。さて、こ

のストレッチを心にも施す。

これも寝たままでもよい。仕事の途中に椅子に座ったままでもかまわない。

やりだしたのは十三年前、四十八歳の時に、胃ガンで胃の下三分の二を切除してからである。

ガンになったとき不思議な気がした。特に暴飲暴食とか不健康な生活をした覚えがない。ただ仕事は忙しかつた。「こりゃあ、ストレスが原因やなあ」と、直感的に思った。

経験則だが、五十代前後でガンに罹る人には、生真面目な性格が多い。血液型はA型が比較的多い。物事へのこだわり、神経質・小心・強い責任感とくると「ガン」になりやすい。

自己の細胞がコピーミスして暴走し増殖するガン細胞は、ストレスが生み出した「心のこだわりの塊」なのだ。つまりストレスが適度な質量であればガン化しても体がそれを押さえ込む。だが、ストレスが閾値いきちを超えると細胞のコピーミスは続発し、ガンが増殖する。それを押さえ込むキラー細胞もストレスでへ口である。

というわけで、ガンになったときから、意識して精神のリラックスを心がけてきた。

精神がリラックスすると言うことは、

体がリラックスすると言うことである。心と体は一体不可分な存在なのだ。

現役時代は、リラックスが追いつかないほどストレスは多い。それでも、マインドストレッチをするかしないかで、健康に大きな差が出る。意識して試みることに大切なのだ。

これも朝、寢床の中で行える。

『マインドストレッチ1』

精神による肉体への応援である。人間の肉体は八十兆とも言われる細胞でできている。その細胞・器官は脳からの指示を直接受けるものもあるが、ほと

んどは間接的な脳の関与のもと、自立して活動している。

例えばリンパは、組織内に進入、あるいは生じた異物をチェックし、免疫機能を発動して食い止める。白血球やキラー細胞は、異物を攻撃し、赤血球は酸素を運ぶ。こういった細胞は常に新しく生まれ、働き死んでいく。

つまり人の体は八十兆の細胞が協力して維持管理しているのだ。

だから応援してやる。

静かに目を閉じて、足の先から順に、「いつもありがとう。がんばれよ」と励ま

してやる。胃や腸や肺となると具体的に思い浮かべることができらるだろう。

「おい、僕の胃よ。三分の二が切り取られて大変だろうけれど、がんばってくれよ」と、話しかける。できれば胃の位置に両手を重ねて語りかけてやるが良い。そして続いて「十二指腸よ。いつもありがとう。残った胃とつながれて、直接未消化の食べ物と胃酸が流れ込んで、しんどいやろなあ。でもまあなんとかがんばってな」

体に悪いところがあれば、そこに手を当て、或いは思いを凝らして語りかけて

やるのだ。

「目玉よ、目玉、お疲れさん。パソコン見続けて、ごめんな。いつもありがとう」  
「顔の皮膚さん、がんばってな」でいい。

自分の体は『自分のものであつて自分のものではない』、それは八十兆の細胞の大きいなる共同体なのだ。我々は八十兆の細胞の共同作業によつて「生かされている」ことを忘れてはならない。

『マインドストレッチ2』

さて、次は「脳」のストレッチである。

まず、気に掛かっていることを思いだそう。

「くよくよしてもしゃあない」「小さいこと小さいこと」「かかわってかかわらず、気にして気にしない」

その事件が自分の人生にいかほどのことがあるか。自分が気にしているほど相手は気にしているか。自分が勝手に思い込んでしんどい思いをしてるだけではないか。ふつと息を吐くと良い。「ばかばかしい」と、息とともに吐き出すのだ。肩の力を抜くことだ。これがマインドストレッチ2の1である。

次にマインドストレッチ2の2だ。

「おい、脳幹よ。肉体維持に大変だな、

休まれると僕は死ぬから困るが、ちと、リラックスしてな」と脳自体に脳で語りかけてやる。

僕の意識は新しい脳、大脳皮質が支配している。ここから、大脳・小脳・脳幹などのパーツに励ましを送ってやる。勿論最後は、大脳皮質に大脳皮質自身で語りかけてやる。前頭葉に手を当てて、「ごくろうさん」と心の中でいたわつてやる。「脳」イコール「心」だが、この生命の指揮所もまた、各部位の共同体である。自分で自分の心を揉みほぐすつもりで、脳に語りかけてやることだ。

さてさて、これで僕が長生きできるかどうかは定かではない。しかし、ホツとする。体も心も温かくなり、凝りがほぐれる。

ガンは体の「凝り」である。病気も体の「凝り」である。それは物質的な原因があるとは言え、発症と悪化は「心の凝り」から起こるケースが多いと知られている。まずそれをとくほぐすのは自分自身である。

多分、八十兆の細胞からなる体は「認めてくれてありがとう」と、がんばつて、僕という個体を守ってくれるだろう。

特に、疲れの出だした肉体には、心の応援が効く。

これから急速に増大する高齢者の入り口、人間五十歳から六十歳前後は、五木寛之さんがいうインド哲学の「林住期」である。しがらみを離れ、堺屋太一さんのいう「好縁」による人生を歩み始めねばならない。「知働社会」でもある。つまり知恵の社会だ。

その時期を黄金の時代にするには、肉体を鍛えるだけではだめである。マインドストレッチで肉体を活性化させるとともに、脳という心も活性化させねば

ならない。

人生を見つめてみれば、「悪いことは人生の六割、三割が普通で、良いことは一割」だが、悪いことに拘泥しなければ、人生は良いことになる。

そう自分で自分の頭脳に言っただけで聞かせる、人生が開けてくる。楽しくなってくる。

マインドストレッチは、心を洗う良薬だ。

残された人生の三分の一をのびのびと、生きたい。

「マインドストレッチを始めてみませんか？」

か？」

おしまい

富田碎花とその周辺



富田碎花顕彰会・芦屋市教育委員会主催の「第1回文芸講演会」に出かけた。後援が兵庫県現代詩協会と半どんの会である。

僕は「半どんの会」に所属しているので、案内が来た。

※ちなみに「半どんの会」は、『兵庫県下に在住もしくは兵庫県にかかわりのある芸術家と、芸術を愛好し、芸術文化の普及向上に理解をもつ人々による、会員相互の親睦と、郷土芸術文化の交流と振興に寄与することを目的とする』兵庫県芸術文化団体である。

今回の講師は伊藤桂一先生で、大正6年生まれ、直木賞や芸術選奨文部大臣賞、吉川英治賞、三好達治賞を受賞されている作家・詩人。富田碎花先生は詩人である。



伊藤先生は92歳になられると思うが、写真の通りお元気、マイクでぼつぼつと1時間半の講演をされた。

富田碎花先生は24、5歳くらいから、それまでの創作活動であった短歌から、詩の創作に移られた。伊藤先生によると、短歌では表現しきれない内容を広く一般の人たちに訴えたいと言うことで、口語自由詩を始められたらしい。

最後までペンをとることを棄てずして怨念に似る生涯なりし

と、芦屋市立美術博物館「詩人・富田碎花旧宅」のパンフにある。カーペンターやホ

イツトマンの詩の、日本への紹介者であると同時に大正詩壇の雄として著名である。第一回兵庫県文化賞も受賞されている。

寒の戻りで寒い風が吹く中、会場は満席で、9割方は女性であったようだ。

「詩を書く人は、女性が多いのか」と参加してはじめて考えた。

市長さんや教育長さんも顔を見せておられたし、半どんの会の仙賀松雄先生や松尾茂夫先生も来られていたと思う。

僕は自分自身が講演したり、学生相手に講義しているので、「講演」のスタイルも勉強になる。もちろん、いろいろな作家のお話を聞くことで「文学」の幅も広くなるし、ヒントももらえる。なにより「書かなくては」と思わせられる。

専門家は「2冊以上の専門誌（紙）を自分で購入せよ」「自腹を切つて人の話を聞きに行け」という。僕の場合、年齢的に少し遅い気がしなくてもないが、伊藤桂一先生からすると、あと30年ほどあるので、がんばりたいと思う。

※「半どんの会」へ入会希望のアクトス会員は、推薦します。  
年会費3000円、「半どん誌」が送られてきます。

### 例会報告

※詳細は「アクトス通信」に掲載。

いづれも場所は 兵庫県学校厚生会サンピア明石会議室 C  
第3回例会

平成21年3月14日(土)午後6時  
エッセイを2編の予定だったが。欠席者が多く、3名が顔を見せただけであつた。それで、合評会をそそくさと済ませ、近くのカラオケスナックへ繰り出した。  
2時間以上、Sさんの歌声をたんのうした。

第4回例会

平成21年4月11日(土)午後6時  
4名の出席 随筆の合評をした。

第5回例会

平成21年5月9日(土)午後3時

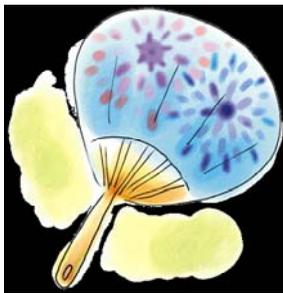
今回から、昼間に行くことになった。新入会者を入れて3名であったが、童話についての合評。フリガナやエッセイの内容についてまで活発に話し合いをした。

### 第6会例会

平成21年6月13日(土)午後3時

6名の出席。短歌を中心に短詞型について話し合った。会の後は有志で懇親会。なんと『餃子の王将』にでかけた。今「安くて旨い」と評判である。4名で小一時間。

(生一朗)



「柳歌」 第3回

図書館の 知識はしれず 朽ち果てて

石川 柳歌

アラトスの夢の世界にたゆといし書籍の海の吾ひとしづく

閲覧室紙を繰るたび視線の矢音を立てずに歴史をひもとく

書庫深く古びとの知の海にサルトル佇みシユタイン笑う

書庫五層文学世界の深海で光源氏の声する夜ふけ

映り出たマイクロフィルムざらつきで百年前の姿を探る

崩れ去る古今の英知酸性紙デジタル機器に触る術なし

膨大なアメリカンメモリー前にして大和の国の行方を憂う

図書館をウィキペディアは凌駕して民の知識は電子の世紀

自動書庫機械が運ぶ知の泉頭の中の魑魅魍魎

廃棄本積み重なりて呻き声聞こえぬふりで押しこむ我が手

図書館の手洗い場の泥衣装真理の蔵にホームレスの輪

切り盗らる本の痛みが呻きだし恨みにみつる真理の倉庫

紛失と書かれた代本たてられし郷土資料のローカル知

リクエスト中央分館地方館手当たり次第の新刊読書

児童室走り回りて図書館の床に積もりし声を掃きだす

◎「図書館」は知の宝庫。ですが、コンピュータやネットはその役割を奪いつつあります。僕も司書資格を取りましたが、日本のそれは倉庫番に過ぎず、その倉庫も朽ち果てて行くばかりです。

※アメリカンメモリー合衆国の知的資料の国を挙げてのデジタル化。ウイキペディア・ネット上でボランティアが創り上げた史上最大の百科事典。

◎「柳歌」ー和歌の韻を踏んだユーモア・風刺・諧謔を中心にひたむきに生きる人生・人情を読む短詞型。石川柳歌による。

★【ペンネームをつけようかという方に】

ペンネーム、(筆名)考えて下さい。

いろいろ作つて、寝かせて、見直すと良いものが出来ますよ。

ペンネームは、仮名かめいで書くことです。

①自由な表現が出来る。

②本名を出すことのリスクを避ける。(権力からの不当な干渉を免れるという意味が昔は大きかったそうです。)

③別人としての思考ができる

という利点があります。

本名で活躍している人も多いですが、女性なのに男性名をつけたり、夢枕獯さんなんていう、お

もしろいものもあります。文豪、二葉亭四迷の、「父に『くたばつてしまえ』と言われた」ので、ダジャレでつけたものは有名です。江戸川乱歩も「エドガー・アラン・ポー」という作家の名前をもじつたものです。一人で複数の名を持つ人もたくさんいます。

司馬遼太郎の本名は福田定一。夏目漱石の本名は「金之助」、俳号（俳句の時に用いる名前）は「愚陀仏」。漫画家の尼子騒兵衛は実は女性で「片根紀子」が本名です。

絵や尺八や、踊りにも、ペンネームと同じ働きのものがあります。  
作家は

① 本名で生きる。

② ペンネームで生きる。

③ 作品の主人公で生きる。      ことができきます。

人生をやり直したり、別の世界に生きたり、考えてみると面白いものです。では、良い筆名（ペンネーム）と作品を。

「アクトス賞」について

設立集会でご案内しました標記の賞について、概ね一年ごとに授与したいと考えています。

会員投票を行いますので、作品を読まれた後、該当するものを各自、各号5点程度選んでおいて下さい。(会長・副会長・顧問・特別寄稿など作品は除く)

散文(小説・随筆・紀行など)や詩は、一編を1点とします。短歌などは一首を1点としても構いません。

「アクトス賞」は賞状・記念品と金一封。次点2作品を「奨励賞」として、賞状・記念品を授与します。選考は会員選考を参考にし、副会長・顧問などと協議の上、会長が決めます。

〔詩〕

おかえり

兵庫から福岡

長い長い600キロ

一人暮らしを始めた時は

初めて海で泳ぐ時より怖かった

父さんが手を持つてくれてるわけでも

母さんが見てくれてるわけでもないから

大西隆史

半年ぶりの帰省

誕生日前に帰ってきた

しばらくぶりの神戸の匂いに

すこしだけ

すこしだけ

感動しちやつた

駅に帰ると

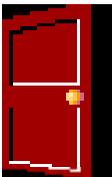
久々の家の車

運転席の母はこつちを見て微笑んだ

「いい歳なんだから」

と冷やかしていた僕

一番安心する微笑みだった



車のドアをあける

「おかえり」

母はただそう言っただけ

黙って運転を始めた

家に着いて

ドアを開けて

居間へとふみいる

座っていた父が相手を崩して言った

「おかえり」

ああ

僕は帰ってきたんだなあ

すこしだけ  
すこしだけ  
感動しちやつた

◆加西市主催の第10回「愛の詩」入選作。



世界で最も残酷なことを知っているだろうか

大西隆史

世界で最も残酷なことを知っているだろうか

殴られることでも

傷つけられることでも

どれでもない

騙されることでも

笑われることでも

どれでもない

虐げられることでも  
いじめられることでも  
どれでもない

透明であること

透明でいることを強制されること

どれほど辛いだろうか

自分というものを繋ぐ鎖を

すべて解かれてしまう

恐怖

向こうからこちらを窺いながら

私の横を通り抜けていく



ヒト

私にぶつかりながら

私の横を通り抜けていく

ヒト

私と話をしながら

私の横を通り抜けていく

ヒト

なまえ

じぶん

すべてをうしなつていく

辛いなら

哀しいなら

死ねばいい

そんな安易な選択肢も選べないまま

わたしは今日も

どうめいにいきている



# 同人募集

## アクトス -文芸集団-

新しい文芸グループ「アクトス」をたちあげました。  
楽しく『和』を大切にします。

### 活動内容

- 1 特定のジャンルではなく文筆全般にわたります。  
①創作 ②合評(例会) ③同人誌(アクトス)の年3回発行
- 2 参加資格はありません。「書きたいという気持ち」だけで結構です。
- 3 義務は ①会費、月額1000円 入会金なし [学生は月額500円]  
(会費には同人誌代・郵送費等の事務費含む)  
※1年前分納。(前期・後期の2回分納可)  
(途中入会は半年単位で考えます。納められた会費は返金しません。)

▶活動の具体は、以下の通りです。

- ①作品の提出(2月、6月、10月末) - 4、8、12月の3回、同人誌(アクトス)発行
- ②無料で2部受け取る。(余分に必要時、作品提出時に申し込む、頒価1部500円。)
- ③各月第二土曜日 学校厚生会明石サンピア 午後3時~(22/1のみ午後6時~)  
(例会 - 時間は変更があるかもしれません。問い合わせして下さい。例会出席は自由です。出席したときは、会場代・茶菓代などとして1000円必要)
- ④概ね年に一度、アクトス文学賞を選考・表彰

※携帯あるいはネットだけの参加も可能です。 ※ペンネーム使用可(推奨)。

作品の提出は、携帯メール(詩・短歌・俳句など)、パソコンメール(エッセイ・小説・紀行など)で行います。扱えない方は、相談させて頂いて郵送も可能とします。

例会後は懇親会、また旅行なども計画してゆきます。

運営は当分の間、例会などで相談・連絡の上、会長が決定しておこないます。

平成21年、1/14(朝日新聞「あいあいAI」で紹介)1/20(神戸新聞『ミニコミあかし』で紹介)。3/31神戸新聞地域版(県域)で紹介。

平成21年4月1日 アクトス会長 大西生一朗 いいちろう

連絡先: 〒673-0031

兵庫県明石市宮の上1の17の614 大西方 アクトス編集室

Tel&Fax 078-922-4562

メール: [actos2008@mbe.nifty.com](mailto:actos2008@mbe.nifty.com)



・アクトス誌のホームページ及び携帯用ページは下記の通りです。

◆HP <http://www.justmystage.com/home/actos2008/>

※PDFファイルで、1冊丸ごとご覧頂けます。

◆携帯 <http://www.justmystage.com/home/actos2008/Top.htm>

※左のバーコードからご覧下さい。俳句・柳歌・随筆のテキストのみです。

「短歌」

立ち竦すくむ恋

明達光輝

口づけの甘き涙に逞しき腕そつと回りて雨音を聞く

返信のメール待つ夜の事務室で広げた帳簿真つ白な文字

白ネギの肌いよいよ輝きて彼の足音じつと待つ夜

夜を舐<sup>な</sup>めて回る秒針コチコチと彼待つ心の微塵切り

この世一美しきもの恋なれどなぜに私はこんなになぶさま

砂時計最後の一粒いま落ちて黙ったままの彼からの電話

彼を待つ夕暮れ時のターミナル星が崩れて悪女あらわる

ため息を幾重に捨てて去るあなた私の瞳を見つめもせずに

立ち竦む冷たい雨の歩道橋あなたの腕すくに抱かれし日々

もう一度ノックしようか冬の夜の彼のアパート踊り場の月

さよならときびすを返すハイヒール心の痛み音だけ響く

消えかけた街のネオンが凍える夜もう泣かないで歩き始める



日曜日

はなの はなこ

家族そろって

公園に出かけました

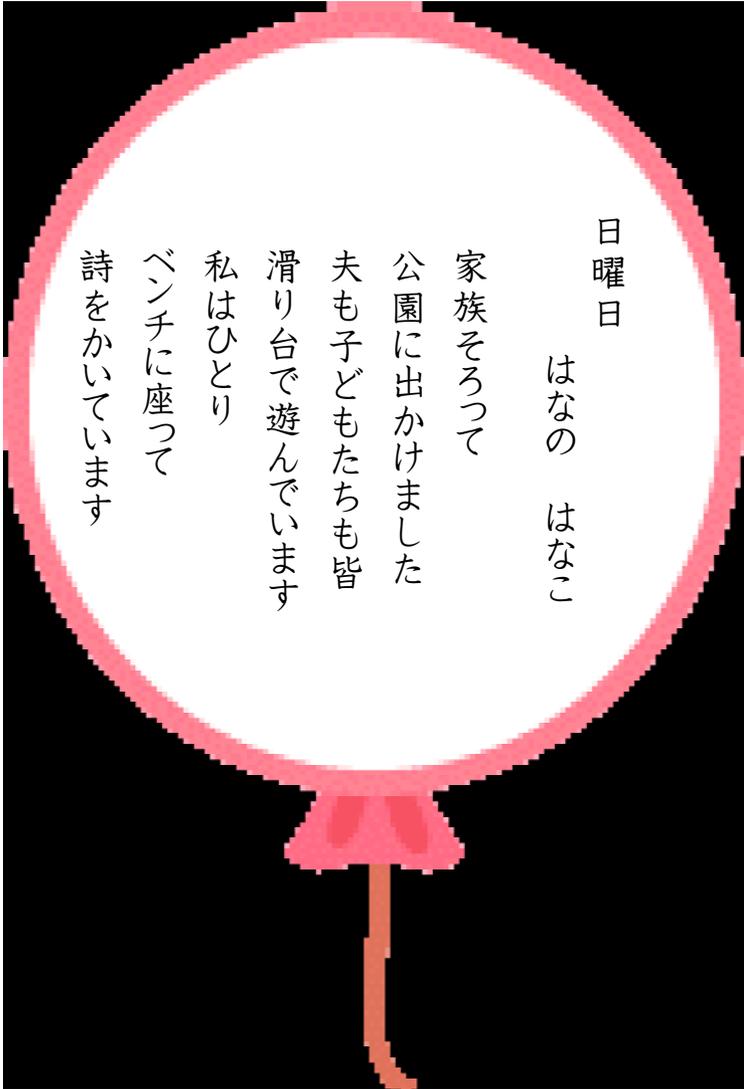
夫も子どもたちも皆

滑り台で遊んでいます

私はひとり

ベンチに座って

詩をかいています



◆編集について

※字の大きさは編集の方で、収まるように配置します。従つて、「小さくなる」場合や「大きくなる」場合、多段になつたりする時もあります。次号以下に繰り越す事も出てきます。また、掲載の順序なども、順不同で、編集が適宜配置します。

※一回分は概ね最大2000字程度(400字詰め5枚)としますが、内容・提出数などによつて、変更します。原則、一ジャンル一作品。複数ジャンル(複数作品)も可です。但し、編集によつて掲載の可否は判断します。

※原稿は原則デジタルデータとします。返却しません。紙原稿の場合も大きな活字で印字して送り下さい。万一、手書きの場合も含め、短いものにしてください。入力を手分けして行います。

※総てコピーをおとりの上提出下さい。

※カットは、書かれる方があれば、カラー・白黒を問わず使用します。ただ、大きさや配置については一任していただきます。また印刷は家庭用プリンターで紙質も良くないのをご了承下さい。写真も同じです。返却しません。コピーをおとりの上提出下さい。また、出来る限りデジタルデータ、jpg・gifと言つた形式で提出下さい。

※校正は原則行わず。いただいたものはそのまま掲載します。協議の必要があるものは大西と著者で行います。

◆司会者について

平成 21年

※順序が一定しませんので、会長がおこないます。不在の時は副会長・会計などの順でお願いします。

◆会の組織などについて

※設立後、一年を迎えようとしています。会員数も当初の9名から16名となりました。

※会長が総てを行ってきましたが、少しずつ形を整えたいと思います。まず、会長不在も考えられますので、副会長を瓜生八頼子さんをお願いします。徐々にご依頼し、三年目くらいには規約なども整えていきたいと思っています。よろしくご協力ください。また、学生会費を半額の500円としたいと思います。ご了承ください。

◆第8回は8／8(土)です。15時から サンピア明石

以後も第二土曜日の予定です。出欠のご連絡は不要です。

※参加希望の方は奥付編集室までご連絡下さい。詳細をご案内します。

※アクトスのHPは、<http://www.justmystage.com/home/actos2008/>

※アクトスの携帯電話用HPは、<http://www.justmystage.com/home/actos2008/Top.htm>

「携帯電話でアクトスHPー携帯用画面ーを見ることが出来ます。」  
※アクトスは「行動する人」の意。



◆パソコン用HPに掲示板を作成しました。ご利用ください。



編集室から

◆会員が16名になった。

文章を書きたい、何か残したい  
と言う方は多い。

どこかに参加しないと、強制されないとなかなか書けないという  
場合も多い。

アクトスは、ネットで参加もかま  
わない。また年齢性別を問わない。

●僕は講演会とか、大学の授業と  
か、とにかく出かけるところでア  
クトスの宣伝をすることになっている。  
もちろん前号にも書いたが直接勧  
誘もする。

◎20歳の甥とう2歳の姪が参加  
してくれて、年齢はぐつと若くなっ  
た。

若い感性は得難い。歳を経た深  
い味わいもあるが、「青々しさ」は

大切である。

僕はどうかすると、「あれ、ずいぶ  
んもののがわかったことを言おうとし  
ているな」と、歳のいつた自分に驚く  
ことがある。実際、僕など還暦を  
過ぎていても「尻の青い」ままなの  
だ。そのくせ、若い人からは尊敬さ  
れたい。

いかなあ、と常に思う。

◎春に広島の友達のお宅にお邪魔  
した。大学時代の親友である。  
もう三十数年以上になるが、  
二、三年に一度は顔をあわしてい  
る。

「ちよつと、参加してみくれへん  
か」

と無理なお願いをした。学生時  
代に文学関係に関心があつたよう  
な気がしたからである。

快諾して貰つて嬉しい。

(広島で懇親会もええなあ…)

と書きながら想像している。

◆男性が例会に参加してくださつ  
た。

明石の民間企業で、採用などの  
仕事をされてきた方である。

立命館の哲学科卒ということ  
で、驚いた。

「そう言うものも書いて欲しいと思  
います」

といったものの、「哲学」が何か僕  
にはよくわかつていない。(すみませ  
ん)

◆堺屋太一さんは、膨大な退職  
者、高齢者は『好縁』な社会参加  
をしていくべきだと言われる。

僕もなるほどそう思う。『職縁』  
よさようなら『好縁』よこんにち

は、である。

◆仲間や仲間の肉親の方に病気が多い。まあ、五十から六十代は『ガン年齢』である。僕は十五年前に胃がんで胃を切り、抗がん剤を一年飲んでいる。「ガン先輩である」(エン！?)

◆ストレスから逃れるために『マインドストレッチ』という小論を書いた。お読みいただきたい。

◆またそれだけでなく、『老化』が忍び寄るのもこの年代である。

老いは自然なことだが、出来るだけ健全に過ごしたいと思う。

精神の若々しさもそうだが、肉体も外面もそうあることは悪いことではない。

無理する必要はないが、流行の「ニコニコランニング」のような生活

をしてゆきたい。

※『ニコニコランニング』歩くほどの或いはそれ以下のスピードで、喋りながら走ることが出来るランニング。

〔生一朗〕

◆合評会 毎月第二土曜日

※午後 3時～5時

◆場所 サンピア明石

〒673-0882

明石市相生町2丁目9番20号

TEL (078)911-2250(代表)

FAX (078)913-1140

JR・山電明石駅から南東へ徒歩約10分

市バス「保健センター前」下車すぐ

立体駐車場有(有料)

※参加自由ー期日は変更になる場合があります。  
ます。お問い合わせください。

---

アクトス 第3号

平成二十一年八月一日

いichろう

編集 大西生一朗

発行

673-0031

兵庫県明石市宮の上一の十七の六一四

大西方

大和評論社 「アクトス編集室」

Tel&Fax 078-922-4562

actos2008@mbe.nifty.com

非売品(頒価)500円

---