



広報紙 42号 2018年4月21日

「TAMA市民塾」発行

〒183-0056 府中市寿町1-5-1

府中駅北第2庁舎6階

多摩交流センター内

TEL/ FAX 042-335-0111

すみれの花咲く頃

塾長 横田 至明

すみれの花咲く頃、と書き出したら、宝塚ファンと思われるだろうか。

小学生の頃、子安の丘は、南から東北にかけて、崖地が雑木で覆われていた。丘の道を登り切ると、なだらかな農地で、春先には麦や大根、菜の花の畑となって、ところどころに桑畑が広がっていた。菜の花の咲く前、桑畑には濃い色や淡い色のすみれがいち早く咲き、摘んで遊んだり、掘り取って持ち帰ったりした。

すみれは、花の形から墨入れ（墨壺）が連想され、すみれの詰まった語だと（牧野富太郎氏は）いう。また、古くから親しまれてきた様子が、万葉集・巻8「春の野にすみれ摘みにと来し吾ぞ野をなつかしみ一夜寝にける」山部赤人の歌からも知られる。古い墨入れは、正倉院で見られるという。

万葉時代に行われていた、すみれを摘むという行為は、春の七草や、ワラビ等の山菜摘みと同様、食料確保の一環であり、不足しがちな季節野菜の採取活動であった。いや、既に野菜、山菜という表現に、畑で作る以外、野山に自生する青物を頂くことを含んでいたに違いない。

人間は当初、食料を狩猟・採集に頼ってきたが、やがて飼育や栽培することを覚えた。しかし、いまなお、自然の中で採取獲得を行っている。漁労などは、その典型といえよう。

山菜としてのすみれは、いま、葉がおひたしや和え物、（昔はなかったと思うが）てんぷら、花は酔の物や吸い物によいとされる。しかし、すみれを食する際考えねばならぬことがある。種子や根茎に毒のある種類があるということだ。これはすみれにとって増殖と種の保存に関わる部位であり、これを守るための毒は理に適っている。

そんなことで食害されにくい筈のすみれだが、これを食草にする虫がいるというのも驚きだ。ツマグロヒョウモンである。体内で無毒にするか、毒の排出機構をもっているのだろう。この蝶は、子どもの頃には見かけなかった。温暖化により北上を続け、生存圏を拡大したようだ。当節、庭でも見られるようになった。庭のすみれが食害されるところを見ると、ここで羽化するのであろう。そういえば、色鮮やかな幼虫（毛虫）を見かけたことがある。

さて、八重ヤマブキ等は別にして、花が咲けば結実し種子をのこすものと思い込んできた私は、すみれの閉鎖花を見落としていた。あるとき膨らんだつぼみが開かないのを見つけた。この中で種子を作るようで、時期が来て莢が3つに割れると、それぞれに2列のタネがびっしりついていた。さらに乾燥すると、莢を閉じるように種を弾き飛ばすという構造になっていた。

また、すみれの花期を迎えた。今度こそ花と閉花と種子についてじっくり観てみようと思う。

講座：身振り手振り脱出！「きちんと伝える英会話」

講師：甲斐 ひとみ

音とリズムとイントネーション

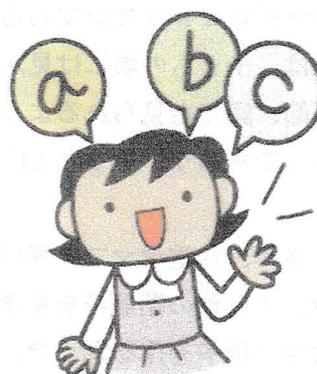
古くは「王様と私」、ちょっと新しく「ウエストサイド物語」、「サウンドオブミュージック」から「マイフェアレディー」と、英語版ミュージカル映画を通して日本人は英語の種を植えつけられました。そして、ビートルズ・ボブディラン・カーペンターズなどの洋楽の流行も、英語人口の裾野を広げてきたと言えます。「英語を歌う」ことは、英語の音、文のリズム、イントネーション（抑揚）を捉え、練習を重ねるうちに身に着くことに通じているのですから。

戦後わが国では英語が義務教育化されました。多くの国民は中学校三年間で単語を覚え、文法を学び、テストである程度の得点を取っていても、海外旅行をしたときに“なぜ？”と、落胆することがあります。「中学三年間の英語力があれば海外のどこの国に行っても会話ができる」とよく言われます。では、その「英語力」とは何なのか。

世界が広がり、人々の往来が国を越えるようになった現在、期待されている「英語力」とは、英単語と文法の力を基礎とする“コミュニケーション力”だと言えます。

たとえば、日本で朝の挨拶は「おはようございます」です。では、私たち日本語ネイティブは「お・は・よ・う・ご・ざ・い・ま・す」と一文字一文字を区切って言っているでしょうか。思春期の若者たちは“おっざーす”のように言うてはいませんか？また、授業の終わりに至っては、「ありがとうございました」を“あしたー”などと言っているように聞こえませんか？それでも、まったく違う意味のように取らないのが私たちネイティブジャパニーズです。つまり、彼らの言葉には音とリズムとイントネーションが備わっているから、“通じている”のです。英語も同じように、「音」と「リズム」と「イントネーション」が組み合わさったとき、会話する人の間に“理解”が生まれ心が通い始めるといえます。

今回の講座では、英語の「音」を大切にしながら、言いたいことを「リズム」良く「抑揚」をつけて言えるよう、何度も練習をします。2020年、東京には海外から大勢の方々が来られます。話す人の気持ちがしっかりと相手の心に届く“Heart to Heart”なコミュニケーションを目指し、皆様とご一緒に精進したいと思っております。



講座：絵画と語る～画家の人生をたどりながら～

講師：篠崎 優美

高校時代、私が取っていた文科の選択科目は書道。美術の「び」の字にも興味がなく、美大を出て専門教育を受けた訳でもない私が、なぜこのようなタイトルで皆さんにお話をするに至ったかを、お恥ずかししながら、お話したいと思います。

小さな頃から乗り物が大好きで、長じて、お洒落することよりも旅すること！…と、せっせと貯金をしては世界のあちらこちらを旅しておりました。

若い時のある夏、友人とふたり、まるで日本の夏の空から一枚、膜をはがしたかのような強い光を放つイタリアはフィレンツェで、「みんなが行くからなんとなく」と訪れたウフィッツィ美術館。ずっとずっと前に教科書で見たかな…というくらいのうっすらとした記憶の中のルネッサンスの名画中の名画、ボッティチェリの『ヴィーナスの誕生』が、とある部屋の壁に、まるで当たり前のように静かに掛かっていました。

その絵を目の当たりにした時、すぐそばで、その細やかに残された画家の筆致を見た瞬間に、美しいや素晴らしいという感覚はもう、瞬時にどこかへ飛んでしまっ、”あ！今、私が立っているこの場（正確に言いますと、場所は別ではありますが）で、この距離で、画家が試行錯誤をしながら懸命に筆を走らせていたんだ…！”と感じ、500年以上も時を経ているのに、気迫さえ溢れるようなその生き生きとした画家の後ろ姿までも見えたような気がして、その場からしばらく動けなくなってしまったのでした。

そこからです。私の楽しくて終わりのないもう一つの旅が始まりました。

貯金をしては旅へ、というスタイルは変わらずでしたが、その目的は漠然としたものから、”どこの国のどこの街のどの美術館、教会に行つてどの作品を見るのか”というものへと変貌を遂げ、日本ででも美術館鑑賞、美術関連の読書、通信教育の受講、また自分の祖父母のような年代の皆さんに混じつてのカルチャーセンターや大学のオープンカレッジなどへの参加で、美術史や画家についての学びを深めて行きました。

もう、楽しい！…という言葉以外では表現することの出来ない日々でした。その画面の奥に秘められた画家の想いや時代背景、その時代、時代に求められた、絵画を描く際の「決まりごと」などを知ること、小さな画面から私の想像は広がって行き、果ては画面の中に私自身が入り込んで登場人物と会話をしてみる…などという、ちょっと怪しげな人物(?)に成り果てるほどになって行きました。

そして今、”絵を見ること”は、私の人生には、絶対になくってはならない、心と身体の、そして日常の日々の最高のエネルギーのもとであり、幸せでもあります…！特別な専門教育を受けた私ではありませんが、だからこそお伝えできる楽しさ、喜びがあるはず！…と信じ、半年間、歩み続けて行けたらと思っております。

ご紹介する6人の画家は、私自身、大好きな人たちですので愛情いっぱいにご語りすることができると自負しております。きっと彼らは雲の上で、ニコニコしながら見守ってくれていると信じています…！

ご一緒くださる皆さま、どうぞよろしくお願ひ致します…！

心を「おだやか」に整えるワザ

～「超カンタン実践心理学」120 分集中講座～

美登 講師：田中

講師 田中 仁 (zin) 氏

講師の田中仁(zin)さんは、心理カウンセラーとして活躍中。産業カウンセラー、メンタルヘルスマネジメント検定Ⅰ種、特定非営利活動法人ラフターヨガジャパン理事、表千家茶道講師など。

最新の心理学&脳科学をベースに、笑うエクササイズ、茶道のエッセンスを取り入れた「超カンタン実践心理学」を研修・セミナー等で講演。「わかりやすい!」「楽しい!」「これなら続けられる!」と大好評を得られています。

「心をおだやかに整えるワザ」、ここでいう「ワザ」とは「思考力」、「笑力」、「所作力」(頭文字思・笑・所をとって「3S」)を使って心を整えていくことと話がはじまりました。

1つめのS「思考力」では、主に言葉を用いて自分の脳をダメします。

我々の脳のクセの一つとして、「マイナスな面」ばかりに目を向けてしまいがちです。そこで、「意識的」にプラスの側面をみたり、マイナスをプラスにヘンカンする習慣をつけることが肝要と話されました(例えば、「ケチ」→「経済観念がしっかりしている」、「あいにくの雨」→「恵みの雨」など)。

2つめのS「笑力」では、表情で自分の脳をダメします。

「笑う門には福来る」の通り、笑うことが心身によい影響をもたらします。しかも、脳は“つくり笑い”と“本物の笑い”を区別できないと言われていています。すなわち「つくり笑いの門には福来る」なのです。講座では、笑うエクササイズを応用した「スマイルストレッチ」(笑うことで自然と呼吸が深まります)を全員で体験しました。

3つめのS「所作力」では、動きで脳をダメします。

日常の全ての動作(歩く、話す、食べるなど)につき“ゆ〜っくり”を意識することで、呼吸が整い、自律神経のバランスも整うと話されました。

また、講座の中では特に次の3点を強調されました。

- ① 人・モノ・出来事のプラスの側面に目を向ける(=「ホめる」)こと。
- ② 暮らしの中の「ラッキー」に敏感になること。
- ③ 「ワザ」は実践してこそ意味があり、脳のクセに逆らわず「少しずつ」実践すること。

講座終了後、【「おだやか」になる技】(ラッキノート、ゆったり飯、口ぐせ等 26 の技の項目)が記載されたA4一枚の貴重な資料をいただき、満員札止めの楽しい充実の2時間でした。

(取材 文 八束眞司)



今後の日曜講座の予定

30年7月22日「山歩きでおきる虫刺されを防ぐ」

秦 和寿氏