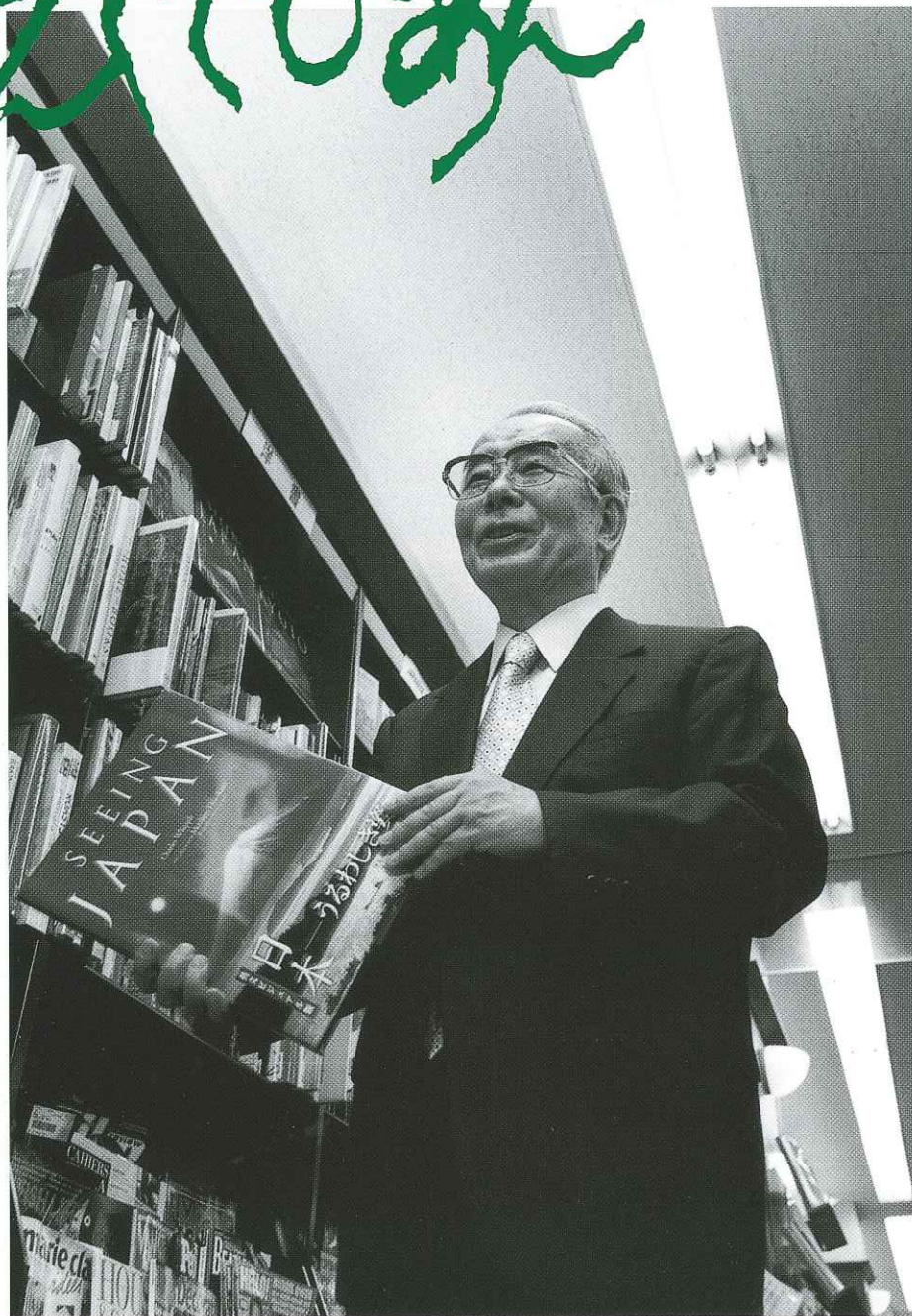


# 文化で楽しむ

12

立川と語ろう 立川に生きよう  
December 2005  
écoutez bien Vol.24 No.253

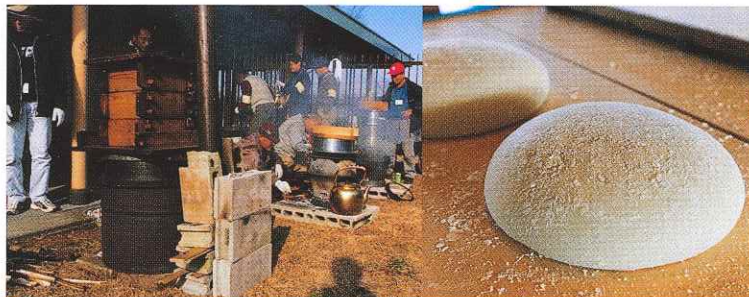


写真：五来孝平

## 餅つき



秋の収穫が一段落すると、一年も終わりに近づく。収穫した餅米で餅をつき、<sup>しめなわ</sup>注連縄を<sup>な</sup>絢う。昔から繰り返されてきた季節ごとの節目。その中でも正月の準備には、心浮き立つ晴れがましきがある。



昨年の<sup>おかげ</sup>陸稲は日照りで不作だった。今年は適度の雨に恵まれ豊作。田んぼの稲は大豊作だった去年より不作となったが、豊作ならそれを喜び、不作なら迎える新たな年の豊作を願って餅をつく。

水漬けした餅米を<sup>せいろう</sup>蒸籠で蒸し、白に。指導員の指導を受けながら杵を振る里のボランティアたちの腰つきも、次第に決まってくる。

つき上がった餅はお供えと、のし餅に。そしてつきたてを手でちぎって丸め、あんこやきな粉をつけ、大根おろし、納豆からめる。正月には一足早い、餅つきの時だけの美味。

冬は比較的農作業の少ない農閑期。かつての農村では正月だけでなく、1月15日の小正月や3月のお節句にも餅をついた。秋の稔りと自然や神仏・祖先の恩恵に感謝し、人々が集まって共に食い、飲み、結束を確かめ合うハレの場。それは厳しい農作業が続く一年の活力の源でもあったのだろう。伝統行事を通じて、こもれびの里人も武蔵野の農民の心を学んでいく。

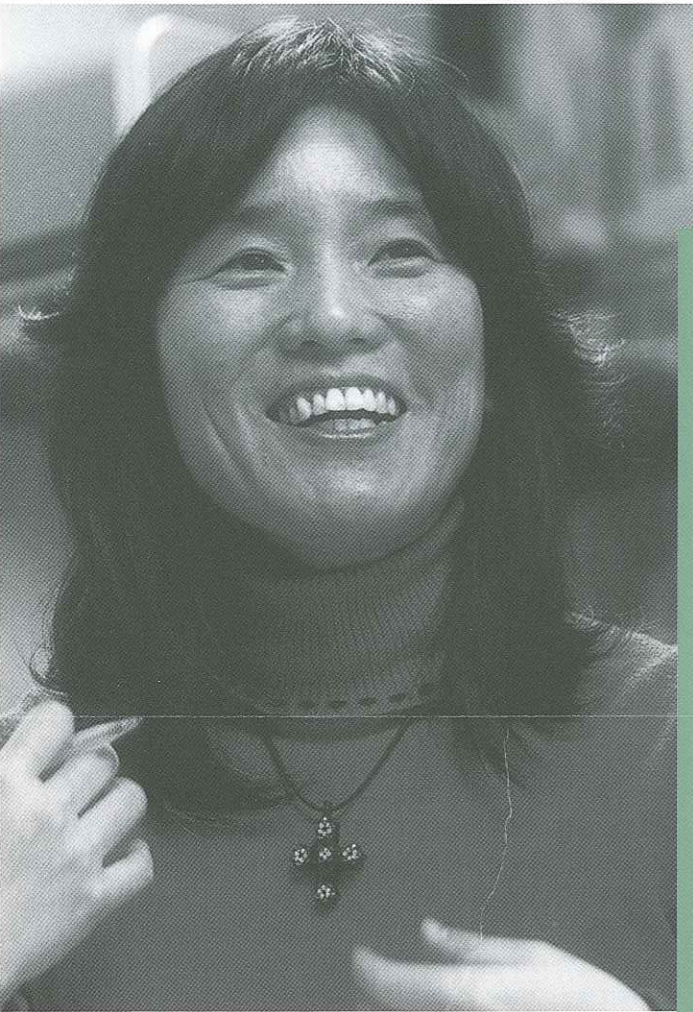
注連縄は、稲藁を槌で柔らかく打ち、左巻きに絢う。これがなくては正月はやってこない。



豊島 豊さん (東大和市在住)

原風景は昭和40年代の麦や薩摩芋、里芋の畑。武蔵野の農村風景を作るといふのに惹かれて参加しました。水田班ですが田起こし代掻きは本当にキツイ。米づくりはお天気が違うように毎回同じことがない。そこが面白いですね。

# あるがままの自分を受け入れて



## 自らのアトピー体験から心の相談に応じる 比留間 明子さん

■比留間明子(ひるま・あきこ) / 立川生まれの立川育ち。OL時代にひどいアトピー性皮膚炎になり退職。勧められて出たカウンセリングセミナーで心のあり方に目覚め、本格的にカウンセリングを学ぶ。1999年にひだまりカウンセリンググループを開業。カウンセラーとして女性の相談に応じるとともに、心と病気のつながりを考えるセミナー等を行う。

■芳賀敏博(はが・としひろ) / えくてびあん編集人

於：柴町 ひだまりカウンセリングルームで 写真：玉来孝平

芳賀 こんにちは。カウンセリングをされるときは、いつもこのような形でされるんですか。

比留間 ええ。そちらのソファにクライアント(相談者)の方にくつろいで座っていただいて、私はここでメモをとりながらお話を聴きます。

芳賀 無知な質問ですけど、そもそもカウンセリングってどういうことなんですか？ ふだん何気なく使っている言葉ですが、実際にはどういうものなのか良く知らないんです。

比留間 ものすごく簡単に訳せば「相談」(笑)。テキスト的な言い方をすると、言葉や仕草によって人間関係を築き、ダイナミックな関係を作って行くのがカウンセリングであると。私自身は、むしろ

コミュニケーションという言葉に近いと思っています。

芳賀 ダイナミックな関係という？

比留間 芳賀さんは仕事柄いろいろインタビューをされるから体験されていると思いますが、話をしている何かのきっかけで思わぬ発展をすることがあるかもしれませんか。カウンセラーと相談者が一対一で話しながら、その人の持ち味、内に持っている力を引き出すということなんです。

芳賀 それは確かにありますね。予め予定していた路線から脱線しておしゃべりしているうちに、とんでもなく面白い話になったり。僕の場合は脱線が多すぎるかもしれないですけど(笑)。

比留間 会話なり仕草などの雰囲気や互いに気持が通じ合うと、足し算ではな

く掛け算的なことが起こるんです。それをダイナミックな関係と呼ぶわけですが、実際のカウンセリングでは、結構しんどいことが多いですね。

芳賀 カウンセラーになろうと思われたのは、どういうきっかけで？

比留間 最初はごく普通のOLをしていました。ただ、東京は嫌だったので木曾の山と谷の中の精密機械関係の会社ですが、3年目にひどいアトピー性皮膚炎になりました。子どもの頃にも軽い症状はありましたが、仕事もできない、お化粧もできない、ひどい状態になったことはなかったんですね。辞めて立川へ帰ろうということになった時、木曾の友人—女性企業家で仕事をはじめいろいろな活動をされている方から、東京に帰るならぜひこれに出てほしいと言われたのがカウンセリングセミナーだったんです。

私は自分のアトピーのことで頭がいっぱいで、あまり興味がなかったんですが、とにかく行ってほしいからと、ポンと受講料を渡してくれたんです。友人とはいえお金まで出してくれるには、よほど何かあるんだろうと、週1回のセミナーに通いました。セミナーの内容は要するに、人間はどう生きたら自分らしく生きられるか、ということだったんですが、私はそれまでそういうことを学んだ経験がありませんでしたので、そういう世界があることに初めて気づいたんです。「これだ!」と思いました。

芳賀 それは運命的な出会いですね。

比留間 直感型で、これだ! と思いやすいタイプでもあるんですが(笑)。それで、結局こういう道を選んでしまいました。

芳賀 アトピー性皮膚炎も、心と関連があるんですか。

比留間 淀川キリスト教病院の玉置昭治

先生という方が「アトピー性皮膚炎とこころ」という本の中でアトピーの人に共通する性格として「心配りが過ぎる」「人に優しく自分に厳しい」「のんびり過ごすのが苦手」など六つを挙げています。性格というより気質というべきなのかもしれませんが、私にも確かにそういうところがあるなと思います。ただ、私のカウンセリングの経験から言うと、そういう気質になってしまうその人なりのバックグラウンドがあるんです。まず第一に親などの養育者との関係が重要です。子どもは本来親に無条件に受け入れられる存在ですが、そうでない場合、受け入れてもらうためにがんばります。しかし、それができないと、できない自分を責めてしまう。心理的にもすごい負担なんです。私はたまたま自分がアトピーだったので、アトピーと心のつながりにこだわりを持っていますが、喘息や心身症もそうです。「病は気から」と言いますが、精神的に言うと、すべての病気は心とつながりがある気がします。

芳賀 からだの病気だけでなく、今は心の健康が問題になっていますよね。僕は50歳ですけど、同年配の男性に自殺者が増えています。キレて殺人などの犯罪を犯すのも僕くらいの年齢が一番多いというんですね。自殺と犯罪と形は違っても、根っここのところは共通するんじゃないか。案外みんな、すごく耐えてがんばって、あるところで耐え切れなくなってポキリと折れる。それがすごく痛ましい。もう少し、がんばっている自分をほめてあげていいんじゃないかと。

比留間 おっしゃる通りです。もっと自分をほめてあげていいんです。あるがままの自分でよしと思うことができれば人生幸せでいられます。そこが要(かなめ)なんです。そう思えないものを抱えているから本人はつらい。カウンセリングというのは相談者の方の話を聴くわけですが、それはカウンセラー

自身が自分を知る学びでもあるんですね。私自身、アトピーで当時ひどい顔になり人前に出るのもつらかった。でも、それは自分で自分を責めているんです。こんな顔でもいいんだ、こんな自分が存在していいんだと思えるようになるのが楽ですね。いつも幸せでなくてもいい、つらく苦しい時もある。そう思うことが健全なんです。

芳賀 さきほど、しんどいことも多いとおっしゃったけど、確かに全人格的に相手と向き合うというのは大変なことじゃないですか。

比留間 カウンセリングでは「他者受容は自己受容に比例する」と言います。カウンセラー自身があるがままの自分をどれだけ受け入れているかで、相談者の方を受け入れられるかが決まるんです。もちろんいろいろな技法も学ぶのですが、一番大切なのはそこだと思います。答えは相談者自身が必ず持っているんじゃないかと。カウンセラーというものはある意味で当たり前のことをしているだけです。私は職業としてそれをしていくわけですが、身近に自分の全てを受け入れて話を聴いてくれる人がいれば、それだけで楽になります。また、そうされると甘えんぼになるどころか、その人は成長するものです。そういう人がたくさんいれば、世の中はもっと住みやすく平和になると思うんです。



レストラン LouLou	柴崎町2-5-8-2F 548-0488
マエダ文具店	柴崎町2-6-2 525-6584
日本空手道 佐藤塾	柴崎町2-6-6-2F 548-7460
株式会社 立川紙業	柴崎町2-7-6 527-6111
フューネラル21	柴崎町2-8-9 540-2821
写真のE-ス	柴崎町2-9-2 523-0851
Fashion You Me	柴崎町2-9-28 523-1640
生活雑貨 EAST END	柴崎町2-9-31 523-9636
石原薬局	柴崎町2-10-3 523-4067
豆腐 やざわ屋本店	柴崎町2-10-14 522-4338
立川中医整体 健身院	柴崎町2-11-21 522-0050
サイクルハウス 輪輪館	柴崎町2-12-17 522-8100
ビジネスHOTEL クボタ	柴崎町2-12-23 522-1122
いなげや 立川南口店	柴崎町2-12-24 526-2947
株式会社 正盛堂	柴崎町2-17-6 522-2328
いなすのり巻きすし 松月	柴崎町2-17-20 523-4758
カフェテリア 木の葉	柴崎町2-17-23 522-9251
カレーショップ 砂時計	柴崎町2-18-10 525-2414
小林歯科クリニック	柴崎町2-21-12 527-8217
ビューティーサロン ウィスタリア	柴崎町2-21-15 527-1116

えくてびあんの輪  
立川と語ろう 立川に生きよう  
えくてびあんは  
リストのお店にいつもあります

今月は 柴崎町・富士見町のお店です。

オリオン書房 サザン店	柴崎町3-2-1 525-3111
とんかつ専門 かつ亀	柴崎町3-5-2 525-7647
西武信用金庫 立川南口支店	柴崎町3-5-15 529-1311
多摩中央信用金庫 立川南口支店	柴崎町3-5-22 528-2211
りそな銀行 立川支店	柴崎町3-6-29-1F 522-4161
オリオン書房 アレア店	柴崎町3-6-29-3F 521-2211
ほっとすべす 中屋	柴崎町3-6-30 522-2932
サンカメラ	柴崎町3-7-22 522-3336
Coffee Shop LARGO	柴崎町3-7-22-2F 525-6704
バックージプラザ カサイ	柴崎町3-8-7 522-8601
手打ち ぎょうざ工房	柴崎町3-11-25 522-4770
こむろ 酒店	柴崎町3-14-3 522-2613
喫茶 ギャラリー 花	柴崎町3-14-6-1F 524-3668
矢沢 歯科眼科	柴崎町3-16-2 525-6600
株式会社 京王ストア 立川店	柴崎町3-18-10 540-1131
サーフショップ Waioli	柴崎町5-17-14 522-7331
ジャガー 立川	柴崎町6-15-23 524-5859
NPO法人 東京賢治の学校	柴崎町6-20-37 523-7112
株式会社 浅見 酒店	富士見町1-2-7 522-2823
伊藤 接骨院	富士見町1-4-29 524-7861

# POP'IN を勉強しながら旅する KERA

段ボールの看板をたてる。マスクをつける。  
音に合わせて体を動かして 30 秒——今日の観客の流れは読めた。

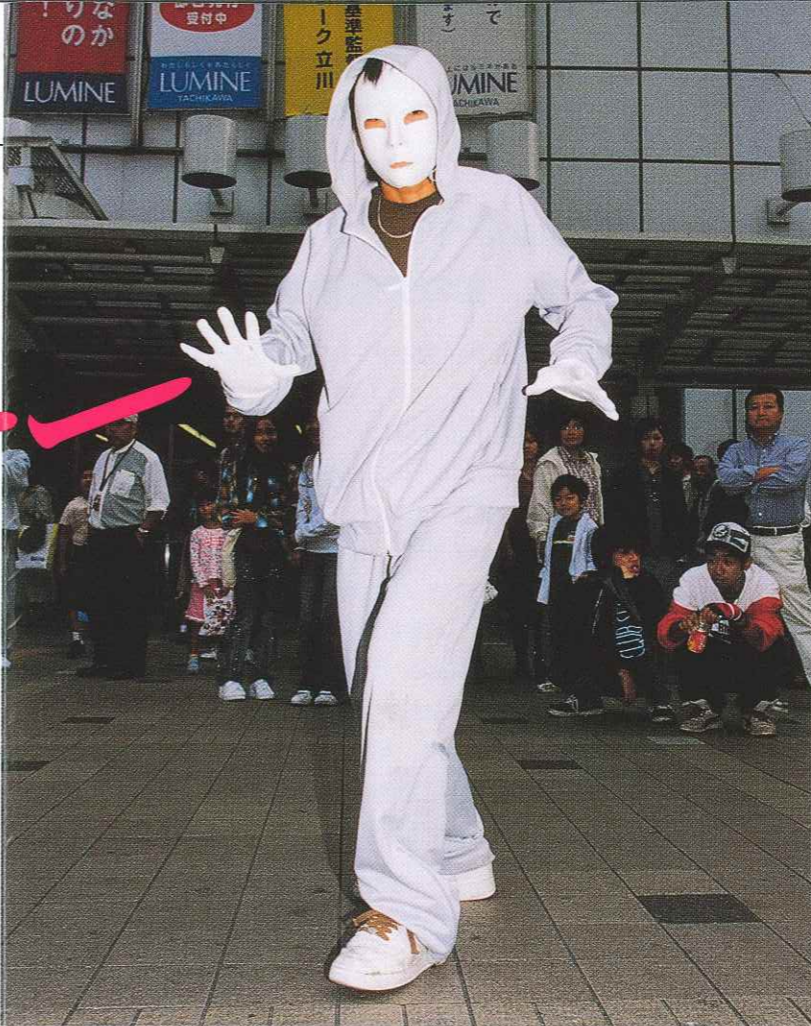
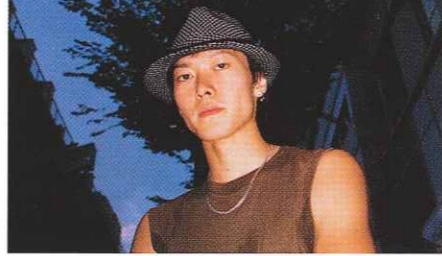
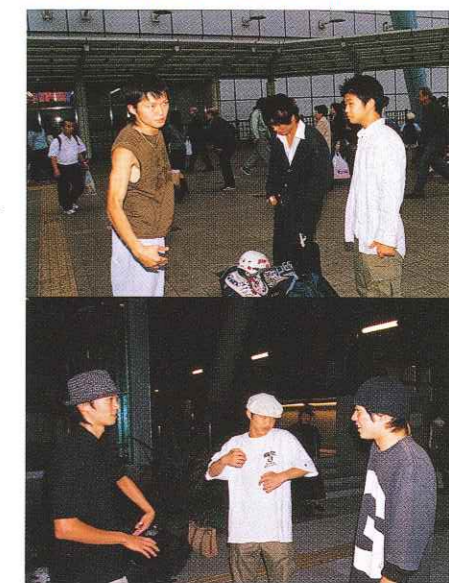


写真: 五来孝平

ファンになった高校生チーム Kein & C-mizu と



「スクールでは教えてくれないことも KERA は教えてくれる」と二人



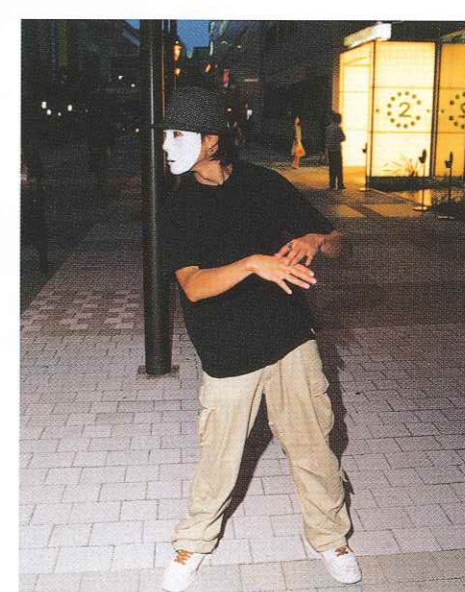
今までサシで教えてくれていた NY 出身ダンサー フランクが自分を遠ざけるようになった時、ストリートに立つ時と感じた。自分が楽しく踊るところから、人を感動させる踊りへステップアップする。言うのは簡単だが果たして自分のダンスは人を魅了するのか。ストリートパフォーマンスの目標は 300 回。182 回を終えた今でも、看板を立てる 15 分前は緊張で胃が痛くなる。「ダンスを見慣れている人たちではなく、ダンスに興味のない人、子どもやお年寄り、買い物帰りのお母さんたちに観てもらいたい」。だから陽の落ちない時間帯にパフォーマンスを始める。歩く人が足を止める。人垣ができる。観て感じてもらいたい。少しでもすごいとわかってもらいたい。

KERA のダンスはポッピング、プレイキングやロッキングといったオールドスクールに属するダンススタイルのひとつだ。今よく目にするヒップホップダンスやハウスはニュースクールと呼ばれる。ムーンウォークやスライドウォークに始まり、コマ送りのようなアニメーション、体の一部をロールするブガルー……どう

やって動いているのだらうと思わせる不思議なパフォーマンスは 7 分間のシリアスなドラマ。

幼い頃、重い心臓病で入退院を繰り返した小児病棟。周りの子どもたちに比べ、自分は見た目には五体満足であることに気づき感謝した。大学生の時、母が病気で話せなくなった。言葉以外の表現方法を知らない自分に、ジャズピアニストとして海外に渡った従兄が表現方法は他にもあるのだと教えてくれた。難民問題を勉強し北米で出会ったアフリカンアメリカンの本気の娯楽——オンリーワン探し。混沌と苦境の中で、世の中でたった一人の自分を探す、それが彼らのライフスタイル。五体満足であることへの感謝、オンリーワンの自分探し、それを表現する方法が路上パフォーマンスだった。どんなに人前が恐くても、自分への緊張感と本気の気持ちを維持するため、KERA はパフォーマンスを続ける。

「東京の中で一番反応が温かい」と感じる立川。観客に頭を下げる彼の目に感謝が今日も溢れている。



シネマ 2 前で



多摩モノレール立川北駅下で

立川と多摩地域が  
もっと楽しいホームページ

多摩てばこ  
ネット

http://www.tamabako-net.ne.jp/

多摩てばこネット編集工房  
〒190-0012 立川市曙町3-4-3 武蔵ビル2F  
tel 042-548-9606 fax 042-548-9609  
e-mail message@tamabako-net.ne.jp

常楽我浄

真如苑提供番組くじょうらくがじょう

スカイパーフェクTV 216ch、マイ・テレビ 84ch

土 曜 午前9時～9時15分  
午後7時15分～7時30分  
再放送/火曜 午前9時～9時15分  
午後7時45分～8時  
放送時間は予告なく変更する場合がございます。

立川に育てられて六十九年

真如苑

柴崎町1-2-13 Tel.527-0111(代)

雑誌・書籍・地図・政府刊行物・教科書・文房具・事務機

オリオン書房

- ルミネ店 (立川ルミネ7F) TEL 042-527-2311
- ノルテ店 (パークアベニュー3F) TEL 042-522-1231
- サザン店 (グランデュオ下サザン2F) TEL 042-525-3111
- アレア店 (アレア2・3F) TEL 042-521-2211
- 立川北口店 (第一デパート3F) TEL 042-523-3311

http://www.orionshobo.com

私たちは「と」のための会社です。

人と人、企業と企業、企業・商店とお客さま……  
いろいろなコミュニケーションがあります。  
私たち大廣社は、この「と」を的確に、迅速に、効果的に、  
行なっている会社です。

と

大廣社は、企画デザインから  
印刷加工まで自社で行っています。

PLANNING・DESIGNING  
PROCESSING・PRINTING  
大廣社  
〒190-0022 東京都立川市曙町5-17-13  
TEL 042-527-1949 FAX 042-527-1949  
E-mail info@daikousya.jp

えくてびあん流

## 校長先生も踊った!

四中ブロックPTA主催 国際交流交歓会

立川四中がニューカレドニアとの交流を始めて7年目。その間に四中生が3回ニューカレドニアを訪れ、ニューカレドニアの交流生が立川にやって来たのも今回が3回目になった。来日以来、四中で授業を参観したり書道や華道など日本文化に触れ、日光へ一泊旅行もした交流生。10月29日、疲れもまったく様子で四中ブロック(立川四中、柏小



校、幸小学校)PTA主催の国際交流交歓会に参加して、とても楽しいひと時を過ごした。

四中体育館にたくさんの人が集まった。PTAのコーラスや浴衣姿の四中吹奏楽の演奏で歓迎され、交流生たちも民族舞踊を披露。踊りの最後には大人も子どもも、先生も生徒も一緒に連なり、体育館いっばいに笑い声が響いた。八番組のお囃子に、ひょっとことおかめのお面をつけた交流生が体を動かす。これがなかなかサマになっていて、ここでも大きな笑い声。お昼にはPTAの方たちが早くから用意してくれた流しそうめんやお餅、フランクフルトで大満足。「C'est bon! (おいしい)」と大はしゃぎだった。

過去にニューカレドニアを訪れた四中卒業生が、通訳などの形でボランティア参加していた。継続は力なり! 一過性でない地道な活動が実を結んでいる。

この人この店 29

## 天ぷら わかやま

店主 若山正蔵さん

「むずかしいことはしゃべれないですよ」と笑顔で場の緊張をほぐしてくれる若山さん。まだ26歳になったばかり。お客様に育てて頂いて今日があると謙虚におっしゃいます。清潔感あふれる姿はまさに「カッコいい」。一品ずつ極上の油で揚げてくれる天ぷらはいくら食べても飽きがこない。衣が薄く、さっくりあつあつを天日塩とレモンでいただければ、凝縮された素材の持ち味が口の中にひろがります。小ぶりな鳴門金を丸ごと揚げて斜めに包丁をいれ、切り口に湯気がほわほわと。繊維の少ないさつまいも、焼き芋よりおいしく仕上がるんですね。メゴチやキスもおいしいけど、ハゼはおいしいわねなんて言っているうちに、かき揚げの載った天茶が目の前に。わさびが効いてさっぱりとしています。締めくりは手作りのシャーベット。今日はいい日だったなあと思わせてくれるお店です。



ハゼ、銀杏、舞茸に海老が盛りつけられる



〒190-0012  
立川市曙町2-22-23 木村ビル3F  
TEL 042-525-0222  
営業時間 11:30～14:00  
17:00～22:00 (L.O 21:30)  
定休日 日曜日  
12月31日～1月4日までは休み

写真撮影: 五来孝平

タチカワ誰故草 29

## さようならサッチャン

森 忠明

母校立川二小の家庭科教室に集まった五、六年生に向かい、講演をさせてもらったのは六年前か。どんなことを話したのか忘れたが、私に謝辞を述べるべく立った六年生のハンサム君が途中で文句を失念、どきまき状態になったシーンだけはよく覚えている。気の毒きわまりないのでアドヴァイス。  
「きみ、書いた紙もってんでしょ。それ読めばいいのよ。」  
赤面のハンサム君はうなづく。半ズボンのポケットから原稿をとりました。きちっと立派に読み終えた。みんな拍手。



挿画: 野崎義成

その場面を学窓からのぞき見していたらしい我が娘(当時小三)が夕食のテーブルで、「ああいう助け船をだすとこころがパパのいいところだね。ああいうやさしさがあるから収入とか生活力が弱くてもママみたいな人と結婚をつづけられるんですよ。」と、すまして言った。「生活力が弱い」は正鵠を射っていたのでグウの音もでなかったけど、  
へ人はしばしば生活力のことを生命力のことだと思っているが、そうではない。純粹な固有自己は生活力を失ってはいるが、そのことにより逆に純粹な生命を、リアルなものをみずからの中に感じる能力を強めているのだ。(作田啓一氏「羞恥論」)ぐらゐの弁解をしてみたかった。

生活力はともかく生命力は弱くねえぞ、と威張りたいたいの、2005年、ことしの私は気弱かった。原因は、尊敬していた哲学者・串田孫一氏と傑作童謡「サッチャン」の作詞者・阪田寛夫氏が亡くなったことにある。四十年近く理想と崇めてきた人物の死は残念でならない。  
昭和三十九年(一九六四)。私が高一の秋、高校の講堂にやってきて淡々と話しをし、蕭やかに去った串田氏の演題も内容も思いだせない。ただ、「通俗とは無難のことであり、生命力の衰えのこと」という一言は、十六歳の頭に刻み付けられた。  
♪ サッチャンがね／とおくへいっっちゃうって／ほんとかな  
三番前半のこの部分になると、七歳で死んだ姉の柩を見送った日のことが必ず目に浮かび、鼻の奥がツンとなって、つらい。  
もう一人のサッチャン、詩人の北川幸比古氏が七十四歳で永眠されたのは昨年のクリスマス。氏は十八歳の時、級友の谷川俊太郎氏と詩誌を主宰。編集者としては寺山修司の第一歌集「空には本」や稲垣足穂氏の豪華版「キタ・マキニカリス」など、多くの名作を世に広め、出版社主としては「森忠明ハイティーン詩集」を作って下さった。中央図書館の斉藤誠一氏に拙詩集が選定されると、北川氏は病身を押し、阿佐谷から納品に來られた。不慕栄利に徹した御生涯だったと思う。  
絶筆の詩「桜色の歌」には「生活の為の貧乏暮らしを恥申さず」という一行がある。

表紙の人

萬田 貴久さん(柴崎町)

一フロアの売り場としては多摩地域最大、日本でも有数のノルテ店をはじめ、立川で書店を展開するオリオン書房の社長。もともとは先代の頃から柴崎町で薪炭などを扱っていた萬田商事が出發だが、それを東京でも指折りの大型書店に育て上げた。全国の本屋さんの組織である日本書店商業組合連合会会長など業界の要職も歴任。地元には立川商工会議所副会頭、立川観光協会会長などを兼ね、立川駅南口の新しい顔となった商業複合ビル「アレアレア」のとりまとめ役としても活躍。本業と、地域経済界のリーダーとして大車輪の日々が続く。

オリオン書房ノルテ店で

写真: 細江英公

かたこと

毎年のことながら今年も残すところひと月です。年の瀬は特別なことがなくても何となく慌ただしい。これも毎年のことですが積み残したことが多くあります▼焦っても悔やんでも時は同じように過ぎていきます。ならば今の一瞬一瞬を大切に生きるしかないわけですが、凡人の悲しさ、これができるようになかなかできない▼VIEWでご紹介したKERAさんは「一期一会」の通りがかりの観客の前に立ち、自分のからだによる表現を問います。あえて厳しい場に身をさらして自身を見つめる。このような若者たちがいます▼対談をさせていただいた比留間明子さんは「他者を受け入れられる容量は、自己を受け入れられる容量に比例する」と言います。ありのままの自分を見つめ受け入れる。現代の悩みの多くは、それができにくいからでしょう▼今年一年のことを振り返り、出来なかったことは出来なかったこととして、新しい年に期する。それでいいのかもしれない。えくてびあんもそのようにして、少しでも良い内容を新年からお届けしたいと願っています▼くわれらの村暦>国営昭和記念公園もれびの里のレポートは、新年を迎えるのに欠かせない餅つき。皆さまも良い新年を迎えられますように。(芳)

スタッフ

編集 大久保清志/清水恵美子/中薫子  
デザイン 池田隆男(WATER DESIGN ASSOCIATES)  
AMNET design factory  
写真 五来孝平/宮保大輔

えくてびあん (C) 12月号

第24巻 通巻253号  
平成17年12月1日発行  
発行 えくてびあん編集工房  
〒190-0012  
東京都立川市曙町2-17-5 杉田ビル3F  
TEL 042-528-0082 FAX 042-528-0065  
編集人 芳賀敬博  
発行人 加賀悦也  
印刷 (株)大廣社

無断転載を禁じます。



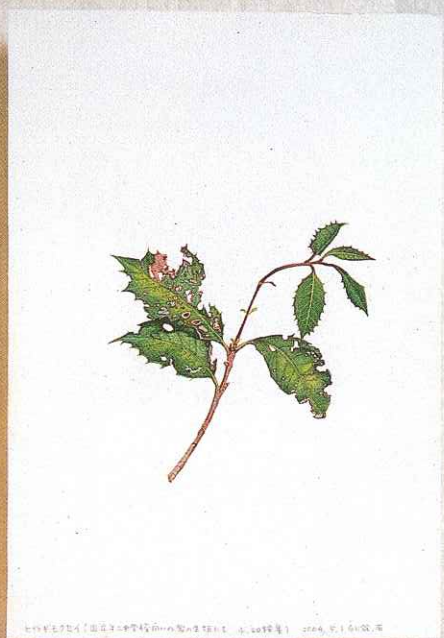
## Standing River essay

群馬直美の“葉っぱの精神”⑤

### オーバー・ザ・レインボー

中 中央線の車内でナスを拾ったことがある。たつぷりと時間をかけて、表面についた汚れや傷跡もそのままに、全神経を眼に集中して読み取れるもの全部を描く。どんどんあのままに描いてゆくと、一冊の本を読んでいるような気になせられる。このときのナス、描き上げて驚いた。お腹に大きな傷を負い、涙を流している人のようなのだ。——その日の夜、恩師K先生の訃報に、「ああ、ナスは先生だったのか」。

ブラック・ミュージックをこよなく愛した先生のために、私は耳をタンポにしてこの世の音を送る。——街の雑踏。プラットホームのざわめき。全神経を耳に集中すると、全ての音が調和し合い見事な音楽となつて心に響いてくる。たくさんの命の輝きに囲まれて私たちは生きているのですね、先生。立川駅東京行きが発車音が、オーバー・ザ・レインボーだったことにも、このとき初めて気づいた。中央線のナスはとても想い出深い。



2004年5月16日 ヒイラギモクセイ  
紙/テンペラ