



【桃と菜の花の咲く古畑】

山小屋便り

4月号

Spring 2026 目次

2026年4月1日 発行

02	オリジナル曲『わたし、ネコになる』初披露！ —— しょうおう町民音楽祭への出演 ——	よしみ
04	一音一音に意味と意思を込めて	しなこ
06	町民音楽祭で民謡を奏でて	あや
08	きらめく管楽器アンサンブルの世界へ、 ようこそ！	さやね
09	全身に明るさをたたえて—— 「なのフラ」ステージ大成功！	そな
11	心の傷の癒やしのミーティングを終えて —— 新しい自分として、今見えるもの	そな
13	誰かの希望になる生き方を	うたな
16	14.2キロ—— ピークを迎えたマラソン練習！	ゆうな
19	勝央町金時健康マラソン大会	ほし
21	桃畑に新しい家族 更新準備と桃の苗木の植え付け	まりの
23	接ぎ木苗づくりのはじまり	さくら
24	828本！ タラの芽の水耕栽培	りな
25	分蜂の季節！ ミツバチ部の活動は——	みつき
28	たいへんだ！ デュランティ畑で事件です！	かのん
30	土の中に眠っている夢、ゆめ ジャガイモの植え付け！	えつこ
32	春の訪れとともに よもぎ摘み、よもぎ餅	ほのか
34	勇志国際高等学校スクーリングへ！	かのん
36	新生アンサンブルで『ムーン・リバー』を	ここの
38	奈義町長寿大学 セレモニー演奏で感じた希望	あや
40	全力で気持ちをやりとりする！ ソフトボール大会	みゆ
44	お祝いと感謝の気持ちを込めて —— フラダンスショーの夕べ	ゆうは

◇なのはなファミリーの活動について
なのはなの子たちの記事と写真を
まとめた月報です。名称は、
なのはなファミリーの始まるの場所が
山小屋であることにちなみ、
名付けられました。

発行 なのはなファミリー
岡山県勝田郡勝央町石生 495

☎ 0868-38-3571

URL <https://nanohanafamily.jp>

編集者 かに

オリジナル曲『わたし、ネコになる』初披露！

——しようおう町民音楽祭への出演——

よしみ

第二十一回しようおう町民音楽祭に、「なのポップ」チームとして出演させていただきました。

なのはなファミリーのオリジナル曲で構成されたバンド演奏の、「なのポップ」チームは、本番ま

での期間で、新曲『わたし、ネコになる』を完成させ、『空へ』『キボウ』という曲目とともに披露するため、練習を積み重ねてきました。

「本番は、ゴールではなくて、途中経過を見せる場」

お父さんが、町民音楽祭に向かっていく中で、私たちに教えてくださったことです。これまで練習してきたことを発表する、一つの節目として、全てを出し切ろう。そういう気持ちで当日にぞみました。

私は、なのポップチームのドラム担当で演奏に出演させていただきました。今年も、町民音楽祭全体で使うドラムは、和田さんがお貸しくださったドラムです。クリアブルーの色をしたドラムセットは、シェルがスケルトンで、全てが透き通って見えました。客席から見えるそのクリアブルーのド

ラムセットが本当に綺麗で、自分もこの和田さんのドラムで演奏させていただけると思うと、ドキドキもしたけれど、とても嬉しかったです。和田さんが、「好きなように配置や高さを調節してくれていいからね」と仰ってくくださったことをかにかちゃんから聞き、和田さんの優しい心使いに気持ちも温かくなりました。

なのポップの出演は、午後の部の六番目、中間の十分間の休憩のあとからの出演でした。緞帳が下がっている間に楽器などの準備ができるように竹内さん始めホールのスタッフさん方が考えてくださっていて、ありがたかったです。

なのポップが出演する前に、和田さんがドラムを叩かれているチームの演奏を客席から聴くことができたのですが、和田さんの力強いドラム演奏が本当にかっこよくて、私は終始、和田さんに目が釘付け状態でした。そんな和田さんから、ドラム教室でドラムを教えていただけることが、本当にありがたいなあと改めて感じました。「私も頑張るぞ……!!!」と気合いが入ったなあと思います。

■演奏のはじまり

(次ページへ続く)





(前ページからの続き)

ねちゃん。前を見ると自分の視界の中にバンドのみんなが映って、それだけですごく安心した気持ちになりました。みんなと一つになつて……、思い切り楽しむぞ！

そう思つて、緞帳が上がるのを待ちました。
午後四時十分。いよいよ、なのポップの演奏が始まります。緞帳が上がり始めると共に、しなこちゃんのキーボードの音が会場に響きました。一曲目は『空へ』です。かにちゃんときちちゃんの透明感のある声が、この曲にピッタリで、会場を大きく包み込んでいくように感じました。

『空へ』の練習をしていく中で、

私は自分の間違いに気づかせてもらいました。ある夜にバンドメンバーで『空へ』の合わせをしていたとき、まえちゃんが、

「よしみちゃんはもつと思ひ切り叩いて良いよ！ 良い子でいなくていい。失敗してもいいから、とにかく思いっきり叩こう！ みんなで飛ぶんだよ！」

と話してくれました。私はそのときハツとしました。

■曲への思い入れ

私は今まで何をするとともに、失敗しないようにすることがテーマになつて生きていて、それがドラムを叩いているときも同じで、失敗しないように、正確に叩かなきゃ……となつてしまっていました。そのときに、「失敗しても良いから、思い切りやってみよう！」と思えるようになって、そう思つてドラムを叩いてみると、お父さん、お母さん、バンドのみんなが、「全然違うよ！ すごく良くなつた！」と言ってくれて、そのおかげで、本番も思い切り叩くことができたなあと思います。演奏が終わると、聴いてくださっていたお客さまや、なのはなのみんなが大きな拍手をしてくれて、『空へ』

の演奏は大成功でした。

二曲目は『キボウ』です。この曲は、本番三日前に、演奏の仕方を大幅に変えることにして、ギリギリまで良くしようとバンドのみんなが粘つた、私にとつても思い入れのある曲になりました。ドラムでも、スネアドラムの叩き方を全てクローズドリムショットに変えることになつて、本番三日前に変更になつたことに自分は、「自分にはできない、絶対に間に合わないよ……」と落ち込んでしまっていたけれど、翌日に、かにちゃんが一日かけて一緒に練習を見てくれて、一から楽譜を作り直してくれました。「絶対にあきらめちゃダメだよ」というかにちゃんの言葉



葉のおかげで、私はあきらめずに頑張ろうと思えました。その日は一日かにちゃんと猛練習し、とにかく演奏できる形にするんだと必死でした。夕方に、なのポップのバンドメンバーが集まって合わせをし、このフレーズは何の楽器を立たせるのかみんな考えていくと、だんだんとあるべき形になつていくのを感じました。この合わせの時間のおかげで、私は他の楽器のみんながこのフレーズではどんな演奏をしているのか分かってきて、今まではドラムを叩くので必死だったけれどみんなの音を聞きながら演奏する余裕もできて、楽譜も暗譜してできるようになりました。

翌日、お父さんから、「ものすごく良くなったね！」という言葉聞いたとき、本当に嬉しかったです。本番も、小さなミスはあったけれど、リハーサル通り、演奏することができました。この『キボウ』という曲は、自分の中でも記憶に残る一曲になつたなあと思います。

■『わたし、ネコになる』

そして三曲目は今日の町民音楽祭が初披露の『わたし、ネコにな

る』です。昨年のウインターコンサートで登場したネコからできたこの曲は、他のオリジナル曲同様、お父さんが作詞した曲です。初めてかにちゃんが音楽室で歌ってくれたとき、この曲のメロディーと歌詞と、そしてかにちゃんの歌声がぴったりと重なつて、涙が出てきました。「ネコになつたらいいんだよ」と、お父さんが、私たちに、そして今の世の中に生きにくさを抱えている人に向けて、書いてくれたこの歌詞が、私もとても大好きです。

歌詞ができあがつてからは、お父さんとさとみちゃんがこの歌詞に合わせて作曲してくれました。聞いた話では、お父さんが、「この部分はこんな感じで」とギターを弾きながらイメージを作っていたとき、それをさとみちゃんが演奏できる形に作り上げてできあがつたそうです。短期間で、お父さんとさとみちゃんがあつという間に一曲作つてくださつて、本当にかっこいいなあと思いました。

ドラムの音や楽譜は、かにちゃんが作ってくれました。本番では自分がドラムを叩くことになつたけれど、実は、練習中、かにちゃんがドラムを叩きながらボーカル

(次ページへ続く)



私達のドラムの先生、和田さんも出演されていました！

(前ページからの続き)

もするという弾き語りならぬ叩き語りをやってみようということになった。この時期もあつて、かにちゃんが本当にドラムを叩きながらボーカルもやっていて、それが自分にとっては衝撃的すぎる光景で、かにちゃんが本当にかっこよかったです。かにちゃんの叩くドラムの音をイメージながら、少しでも近づけるように私も練習しました。

体育館で、バンドメンバーのみんなでお父さんとお母さんに聴いていただきながら何度も合わせをしていき、歌い方や演奏の仕方など細かく細かく作っていくことで、『わたし、ネコになる』が完

成しました。完成したときは、みんなも体育館に集まってきて、演奏を聴いてくれて、みんなの笑顔と拍手が嬉しかったなあと思います。

■本番を終えて

本番では、会場のお客さまが、私たちの演奏する曲に集中して聴いてくださっていることを、演奏をしていて感じました。ふと前を見ると、客席の真ん中に座っている卒業生のよしえちゃんの姿やまちちゃん夫婦にやすよちゃんが来てくれているのが見えたり、お父さん、お母さん、そしてなのなのみんながいろいろなところか



以前エレキギターを教えに来てくださった盛上さんの演奏も、間近で聴くことができました！

ら応援してくれていて、こんなに大好きな人たちが側にいることが本当にありがたくて幸せだなあと思いました。

あのポップの演奏が終わったあとは、最初よりも更に大きな拍手をいただけて嬉しかったです。

古吉野に帰って来て、みんなで夕食をいただいているときに、応援してくれていた人から、近くに座っていた方が私たちの演奏を聞いて感動されていたお話や、お父さんお母さんからも、「本当に良い演奏だったよ」と言ってもらえ

て、なのなのオリジナル曲に共感していただけの方がたくさんいたのだなあと思うと、とっても嬉しかったです。

今回の町民音楽祭が大成功で終えられてよかったなあと思うし、自分にとってもこの町民音楽祭に向かつて練習していく過程から本番までがすごく楽しくて充実していました。

ドラムを通して一步成長することができて、本当にありがたい機会をいただけて嬉しかったです。

一音一音に 意味と意思を込めて

しなこ

「すごくよかった」

「透明感ある演奏だった」

しようおう町民音楽祭の後、お父さんとお母さんが話してくださいました。

かにちゃんときちゃんの、くつきりしているけれど、包み込

と、音楽祭での演奏が成功したことで、嬉しかったです。

私なののポップのキーボード担当です。なのなのオリジナル曲の『空へ』『キボウ』と新曲の『私ネコになる』の三曲を演奏しました。

本番で演奏できたことも嬉しかったけれど、本番までの練習のときのこと心が残っています。

本番一週間前に古吉野でリハールをしました。それまでは個人練習やバンドで何度か合わせの練習をしていたのですが、自分たちの演奏はまだしっくりこない感じでした。『空へ』の歌詞の中に、「高度は三万三千フィート」とあるのですが、それとは反対に自分たちの演奏が低空飛行になっていました。私も自分のパートを演奏するのに必死でした。

ある日の夜にまえちゃんが呼びかけてくれて『空へ』の合わせ練習をしました。かにちゃんやまえちゃんが考えてくれて編成が新しくなりました。ギターパートが増え、キーボードの音色を変え、コーラスも増えました。キーボードでは、メリハリのある演奏になるようにかにちゃんが立たせる音を一緒に確認してくれました。

(次ページへ続く)

(前ページからの続き)

合わせの練習では、まえちゃんが見てくれました。各場面での楽器が立つか、どの音が立つか、歌詞を聞かせたいところ、というのを確認して、メンバーで共通認識できたのが嬉しかったです。私は自分の演奏に必死になっていたのですが、自分がこを弾いているときは他のパートがどういう音を出しているのかというのが、よくわかって、その時間が嬉しかったです。



るからだなと思います。恐れる気持ちではなくて、お父さんも教えてくださる、自分は今聞かせるんだ、という気持ち、今の自分をさらけ出す気持ちが大それた、と感じて、その日の練習をメンバーとできたことが嬉しかったです。

■時間のかぎり

次の日にお父さんに演奏を聴いていただきました。

『空へ』が聞きやすくなってよくなったことをお父さんが話してくださいました。そのときは、ちよつとほつとしました。お父さんがもつと良くするためにアドバイスしてくださいました。キーボードでは後奏のソロを強めに弾いて伴奏として弾くのではなく、聴かせるように弾くことや、ボー

カルとキーボードだけになる部分はボーカルの声立つように伴奏を小さくして、メリハリをつけることを教えてくださって嬉しかったです。

ほつとしているのもいつかの間、『キボウ』もお父さんに聴いていただきました。演奏を聴いたお父さんの感想は、「……うーん」キーボードに関しては、「何を弾いているかわからないな……」

(ガーン。本番まであと三日、どうしたらいいんだ……)

心の中は焦りでいっぱいでした。

お父さんがそれぞれの楽器に改善するべきところを教えてくださいました。キーボードでは弾く音の中



を補強しているから大丈夫だとまえちゃんが教えてくれました。自分の中には音を増やすという考えはあっても、減らすという考えがなかったなと思って、そういうことも知れて嬉しかったです。

自分が弾くのを聴きながら、まえちゃんが強めに出す音や、指のタッチについて見てくれました。『キボウ』はとにかく明るく、弾むように」まえちゃんが話してくれて、修正していくことができました。

今出す音に集中すること、その連続であることも教えてくれて、気持ちの面でも沢山教えてくれたのがありがたくて嬉しかったです。

その日にバンドメンバーで『キボウ』の合わせ練習をしました。一回目合わせたとき、今までの曲とは違うものになっているのを感じて、メンバーそれぞれが良くしようとして練習してきた音の一つになった『キボウ』だったなと思いました。

かにちゃんが見てくれて、一回一回合わせるごとに、こうしてみよう、とより良くしていけたり、バンドメンバーを感じながら演奏できた時間が嬉しかったです。

(次ページへ続く)

(前ページからの続き)

次の日、お父さんに『キボウ』を聴いてもらいました。

ドキドキしたけれど、演奏を聴いたお父さんは、「良くなったじゃない！ クリアになって聞きやすくなった！」と笑顔で言ってくれました。

嬉しかったし、希望が持てました。

お父さんが更に良くなるように、最後のサビ前を盛り上げるのと、指のタッチを強くして弾くことを教えてくださって、最後まで

良くできるように頑張ろうと思

い、時間のある限り練習しました。

良い演奏をできるのか、と不安になっていたところから、お父さんに見てもらったり、バンドメンバーの力をかりて、進化させることができたこと、嬉しかったです。練習は大変だったし気持ちが折れそうになることもあったけれど、練習してきた時間は自分にとって

大切な時間だったなと思います。

まだなのポップは成長途中で、私も成長途中です。また進化させたいなと思います。

町民音楽祭で民謡を奏でて

あや

勝央町で毎年開かれる町民音楽

祭。なのはなファミリーからは、三味線、管楽器アンサンブル、フラダンス、オリジナル曲、四つの部門が出演しました。私はそのうちのの一つ、三味線部として出演さ

せていただきました。

今年は今全員揃いの浴衣で出演することになりました。勝央音頭保存会の方々からいただいた保存会の浴衣です。全員同じ浴衣だと全体がピシッと揃って見えるだけ



でなく、気持ちも一つにまとまるように感じ、浴衣をいただきたいと思ってもらえることがありがたいと思いました。三味線の人は紫の帯をすることになりました。今まで何回か浴衣を着たことはあったけれど、紫色の帯は初めてで、新鮮な気持ちがありました。いざ着てみると保存会の紺と白と凄く合っていて、色の美しい組み合わせであることがわかりました。

紫の帯を着こなせるだろうか……という若干の不安はどこかに飛んでいきました。高貴な色とされる紫を着ると、心まで整然としたような、気持ちが正される気持ちになりました。



メンバーそれぞれ少しずつ柄が違うのですが、紫や赤などの粋な色で統一されて、和の世界に一気に引き込まれました。まりのちゃんや、ゆいちゃん、みんなの浴衣姿がとても美しく、まるで旅館で演奏している人かのようにです。綺麗に着つけて、会場に向かいます。

■あたたかさ

今回の演奏でも、竹内さんを始め、ホールの方々が、良い演奏になるようにと気遣ってくださっ



て、金の屏風を背景に立ててくださいました。豪華で、品のあるセットを用意して下さって、その中で演奏させていただけたことがありがたくて嬉しかったです。場ミリでは、綺麗に見える配置まで竹内さんが見てくださったり、音響の方がマイクをセットしてくださったりして、たくさんの方が好意的に見てくださって、助けてくださるから演奏できることを改めて感じました。

また、歴代の先輩たちが作ってくれたなはながあるからこそ、その一人として、こうしてあたたかく迎えていただけること。その歴史の上に居させてもらえることが、とても恵まれていてありがたい

(次ページへ続く)

(前ページからの続き)

いことなのだと感じます。ただ先輩方の歴史の上に居座るだけでなく、次の時代の人に繋げられるような立ち振る舞い、パフォーマンスをし、自分自身も道を作っていく人になりたいです。

三味線部は午前中の合唱・邦楽の部で出演させていただきました。なのはなファミリーから出演する部としては、最初の部門です。町民音楽祭のためにゆいちゃんが歌いに来てくれて、三味線部勢ぞろいでした。卒業しても歌いに来てくれること、一緒に演奏できることがとても嬉しいです。



演奏する場に座ると自然と気持ち引き締まりました。日本の和に触れる機会があると、背筋が正され、心が清められるように感じます。

緊張はしませんでした。三味線を人に聞いていただく機会は普段あまりなく、聞いていただける喜びが心を占めていました。

■歌とともに

今回の演奏では、『下津井節』

『真室川音頭』『貝殻節』の民謡の三曲を演奏しました。三味線メンバーで合わせている時も、もちろん民謡の良さを感じるのですが、かにちゃんの太鼓、ちさとちゃんの笛、そして歌いに帰って来てくれたゆいちゃんの歌が合わさる

と、民謡が歌われていた時の情景が思い浮かぶようでした。行ききの車で、古吉野でのリハーサル時の話をしていました。「ゆいちゃん」の歌声を聞くと、貝殻節は、船の上で歌われた歌なんだと改めて感じた。「節回しが櫓を漕いでいる時のリズムなんだね」という話をしていました。歌は作られた時のその人々の気持ちや情景が反映されていることを実感しました。

私はゆいちゃんの歌が大好きで、特にこの三曲の中だと貝殻節の歌が大好きだったので、またゆいちゃんの歌を聞きながら、歌に合わせて演奏できることに喜びを



感じました。

私は今回、『真室川音頭』に初挑戦しました。初めて聞いた時から、心を掴まれ、大好きな曲だったので、今日演奏できたことが嬉しかったです。

違う曲の練習に専念していて、町民音楽祭まであと数日しかない！そして想像以上に難しい！本番までに暗譜も必要！

数日で暗譜できたとしても、本番になって緊張したら飛んでしまいうだらうなと今回は諦めようとしていました。その時、りなちゃんやのりこちゃんに、一緒に弾こう！と後押しされて、(弾けるように猛特訓しよう)と火がつき



ました。布団に入って寝る時も、何かの移動の際にも、真室川音頭の楽譜を頭に流し、暗譜を徹底しました。暗譜をした！と思っても、番号だけでは実際に弾いてみると追いつかなくなったり、分からなくなったり。実際に三味線に触って身体に入れる必要があります。歩いていての時は三味線は持ち歩けないけれど、脳内で常に指のシュミレーションをして、ついに暗譜まで出来た時はとても嬉しかったです。

本番直前まで、本当に暗譜で弾けるのか？速くならずゆいちゃんが歌いやすいテンポをキープしつつ、良い音を出せるのか？と心配な気持ちが少なからずあったのですが、本番は大成功！

諦めない大切さ、猛集中して練習する楽しさ、憧れの曲を仲間と共に演奏できる楽しさを感じることもできた練習過程も、本番も成功体験になりました。

毎日夜、三味線メンバーと共に和の世界に入り込んで練習を続けた日々、そして本番でお客さんに演奏を聞いていただけの時間、とても充実した時間でした。仲間と共に、音楽を作り上げることは本当に楽しいことだと改めて感じます。

きらめく

管楽器アンサンブルの世界へ、

ようこそ！

さやね

みなさん、こんにちは。NHF アンサンブルです。

一曲目に演奏するのは、映画「となりのトトロ」の挿入歌『ねこバス』です。トロンボーン四重奏の楽曲を、トロンボーン四本とテナーサククス二本の編成にアレンジしてお届けします。衣装は、お



花の妖精のような衣装をまとった四人と、二匹のチャーミングな猫が登場します。

あなたがどうしようもなく困っているときに、どこからともなくやって来て助けてくれる、大きくて陽気で少しだけ奇妙なキャラクター。ねこバスがあなたを乗せて走っていくような、ワクワクする気持ちをお届けします。

一音目から世界を作ること。そのことをメンバーで意識しました。前日のリハーサルで、それがとても難しく感じました。何もなるところから、私たちの音だけで世界を作るのです。それも、ねこバスの世界です。舞台袖にいるときから気持ちを上げていきましました。

六人の音が一匹の大きなねこバスになって、リレーのようにメロディラインを繋ぎます。ねこバスが大きな目を光らせて颯爽と現われた後は、テナーサククス二本が

ブリブリと楽器を鳴らしてメロディを吹き、その後をトロンボーン二本が追いつき、六人の音を繋いでクライマックスへ。

きれいな音よりも、もっと楽しくて伸び伸びして、ウキウキするような、大きなトトロも悠々と乗せてしまう大きなふかふかのねこバスを音にしました。

えつこちゃんがベースラインを支えて、それに呼応するようにほしちゃんのメロディが跳ねて、その上を主旋律が軽やかに飛んでいきます。客席にいるお客さんとなのはなの応援組のみんなが、あたたかい気持ちで聴いてくれました。お客さんと奏者六人のパズルのピースをびったり合わせて、ねこバスが駆け抜けました。

続いては、同じくジブリ映画「千



と千尋の神隠し」より『いのちの名前』です。MCはさとみちゃんが読んでくれます。さとみちゃん、真つ直ぐに透き通る声が会場に響き渡り、優しい物語りが広がります。

未来の前にすくむ心が、いつか名前を思い出す。叫びたいほど愛おしい、私たちが帰り着く場所。誰もが忘れかけてしまう、生きていく理由。

けれどそれは、私の心の奥で静かに息づいて、そっと呼び起こされる。あなたの心に映されて、優しく寄り添う空や木漏れ日、ゆるる緑に彩られながら。

あたたかく真つ直ぐな音色を、どうぞお聴きください。

キーボードの旋律から始まり、トロンボーン、テナーサククスと

メロディを繋いでいきます。真つ青に透き通って広がる空に、一本の白い飛行機雲がどこまでも伸びていく、その景色を目の前に見て音を奏でました。

物語を音で表わすように、曲が盛り上がるころではメロディラインも伴奏も全体で音を膨らまし、四人で一つの生き物のようになり、盛り上がって、静かになって、曲を作り直しました。お客さんの心に届く気持ちがより深く、満ちるようになり、お互いの音と空気を感じあい演奏しました。

聴いてくださるみなさんが暖かい拍手をくださいました。ラストの曲は『ガラスの香り』です。

まだ、中身の入っていない香水瓶。入れ物だけが、そこにあふるのは豊かな想像と夢。味わい深い香りが今にも漂ってきそうなの『ガラスの香り』をお楽しみください。

■音で奏でる香り

さとみちゃんの奏でるソプラノサクサスの甘く軽やかな旋律から曲が始まります。スウィングやシャンソン、ジャズワルツのエッセンス (次ページへ続く)

(前ページからの続き)

センスを織り交せて、一曲吹き終
わる頃にはフルマラソンを走り
切ったかのような、奏者にとつて
は難易度が高く、けれどもものすご
く魅力的で心躍る一曲です。

この本番に向けて、毎晩、メン
バーが集まって練習をしてきまし
た。私の担当するトロンボーン
パートは、二オクターブの音域を
いともたやすく行ったり来たりし
ます。スライドの移動は追いつか
ないし、音は裏返り、息が続かず、
練習するにも一フレーズ吹いては
酸欠になって休むことを繰り返し
ました。

それでも、毎晩集まってみんな
と演奏するのは楽しく、その度に
さとみちゃんがよりよく演奏する
ポイントを教えて、みんなで曲を
作ってきました。また、ゆりかちや
んが、スライドを速く動かすには
手首を返してスナップを使うと良
いことを教えてくれました。

さとみちゃんのソロ、トロン
ボーンのソロ、そのあとに続くア
ルトサククスさとえちゃんとテ
ナーサククスなるちゃんのソリ。
えつこちゃんはずっとベースライ
ンを吹いて土台を支えてくれま
す。

さとみちゃんが息を吸って、曲

が始まった瞬間から、みんなです
をつないで綱の上を走ります。

客席にお客さん、なのはなの応
援組のみんながいてくれて、この
日の演奏は、これまでで一番よ
かったと思います。奏者とお客
さん、みんなで曲を作りました。
伸びやかに響く音色、柔らかく

上質な照明に包まれて、勝央文化
ホールの舞台だからこそ感じられ
た気持ちでした。

演奏が終わって、客席から上が
る大きな拍手と暖かい笑顔がとて
も嬉しくて、演奏できてよかった
と心から思いました。

全身に明るさをたたえて—— 「なのフラ」ステージ大成功！

そな

しょうおう町民音楽祭で演奏を
させていただきました。今回、「な
のフラ」として演奏する三曲。『ハ
ウ・ファー・アイル・ゴー』『トゥ
エ・ポボ』『フラガール』を披露
しました。

三月八日の本番へ向けて、二月
初旬から練習が始まりました。『ハ
ウ・ファー・アイル・ゴー』を踊
ると聞いた時は、その事がすごく
嬉しくて胸が躍りました。

そしてセンターで踊らせていた
だくと教えてもらい、これまでに

ない初めての事にワクワクした気
持ちになったし、よし任せていた
だからには精一杯で頑張りたい
という気持ちで、やる気だけは
ばっちりでした。

ですがそれと共に、責任の重大
さを感じて、私で大丈夫なのだろ
うかという気持ちもありました。

映画『モアナと伝説の海』の主
題歌であるこの曲、私もとても大
好きでした。映画館でモアナを見
た時に、海に心を癒されるモアナ
の気持ちがよく理解出来て、モ



アナが大好きでした。

I wish I could be the perfect
daughter, but I come back to the
water no matter how hard I try.

モアナの気持ちが私たちにも通
じているような気がしてならなく
て、私はこの曲を自分とどこか
重ね合わせて踊ってしまいます。
どうしても戻ってきてしまうの
は、この海。誰かが私を呼んでい
る気がしてならない。

実際に私たちが引き戻されるの
は海ではないのだけど、ここで表
現される「海」と、私たちが感じ
る「誰かを助けなくてはいけない
という大きな意味での使命
感や正義感」を、この歌詞、曲

に、重ね合わせてしまいます。物
質的な豊かさに満ちた暮らし、何
不自由なく暮らす事のできる豊さ
がすべてで、高い質の物に満たさ
れた暮らしを自慢できるか、とい
う消費者社会の中の競争に埋もれ
る事。物質的な豊かさは、本当の
幸せではないという事。そういう
暮らしにはもううんざりだとい
う事、私達にはそんなものは合わ
ないし、要らない。そういう気持
ちがここにびつたりと重なります。

俗物的なものには捉われたりし
ない。そんなものは必要ない。た
だ謙虚に、当たり前の事を積み重
ねていきたい、それだけでいい。

一つひとつの振りが、私たちの
心の声になっていくような気がし
て、ダンスメンバーと揃って踊っ
ていると前向きな、強い気持ちに
なりました。

ある時は、振りを揃えるために、
体育館で輪になって振りの形、タ
イミング、細やかなところを揃え
ていくために、練習をしました。

指を揃えて、手をまっすぐに突
き出すような振りがあつたので
す。皆と真ん中に手をピタッと揃
えた時に、心が通じ合ったよう
な感じがして、すごく嬉しかった
です。仲間がいる事の、心強さを強く

(次ページへ続く)

(前ページからの続き)

感じた瞬間でした。日々の生活から、本気で、全力で、真摯に生きたい、そう思わせてくれました。

■ダンスで昇華するように

ゆりかちゃんは夜のダンス練習を毎度見てくれました。

「すごく可愛くて元気をもらえた！ 最高だった！」

とたくさん褒めてくれて、私たちのモチベーションを上げてくれたり、気になるところは具体的に分かりやすくコツを教えてください、毎日本当にたくさん助けられました。

パンドのメンバーも、直前で曲目が変わって、演奏する事になった『トウエ・ポポ』のダ

ンスメンバーも、直前まで力の出し惜しみをせずに、全力で、最高のパフォーマンスにしようという強い意志を、誰一人欠けずに持っていました。体育館にいて、その人の表情を見ているだけで分かります。本気で自分たちが踊る事で、気持ちを外に、前に出す事で、気持ちが少しでも救われる人がいる。そう思うだけで、全身に力がいみなぎって、本気で頑張ろう、と思えるのです。

当日の午前は、まえちゃんが最終確認で前から見てくれました。若さと、みずみずしい元気よさ。それをもっと前面に出す、という事を言ってくれました。そこで、気持ちがあるのすごく入りました。そうだ、良く見せよう、大人び



て、おしとやかに、良い子に、出来がいい子に見られようなんてしない方がいい。ただ十五歳の女の子になったつもりで、内に秘めた思いを全て、ダンスで昇華するように。自分なんていらぬ、自分を捨てて。

弾けた、フレッシュな感じ。若さゆえの、何も怖くない感じ、何も恐れない、どんなことでも、辛い事でも、苦しい事も、私ははねのける。私は俗物には気をとられたいしない、そんなものがない。コンサートで学んできた事、ミーティングで学ぶ事、全てが私たちにとって本当に大切なもので、それらが生きる糧となるものです。その思いを前面に出したいと思いましたが、体幹がないせいか、身体が

ぶれやすくて、踏み外したり、場ミリがずれてしまいます。本当に気を付けたいです。

『フラガール』は、目線、眼力の強さを、統一していかないせいで、迫力がないと言ってくれました。自分の情緒ではなく、揃った気持ちで、心を一つに向かう、それがアートになるのだと思いました。

自分達のパフォーマンスで、こんなにも本気で一生懸命な人たちがいるのか、と救われる人がいるかもしれない。自分たちが誰かの希望になる。そう思うだけで、涙が出そうでした。真面目に生きたい、という魂を持って生まれてきたのなら、その魂に恥のないような真面目さで生きていきたい。そしてステージで誰かに希望を感じてもらえるよう

に、全力をつくしたい。リハール、本番に向かう過程でものごく大きな活力を得られました。私たちが誰かの希望になる。それほど大きな生きる希望はないです。

音楽祭が終わっても、まだまだ私たちのショーは続きます。ゆりかちゃんは、この準備期間、新メンバーとのダンス練習、衣装作成、そういう時間にとっても救われてきたと話していました。それは私たちにとてもでした。私も夜に、ゆりかちゃんにダンスを見てもらう時間があった、心にゆとりができて、心が洗われて、気持ちがリフレッシュされて、前向きに頑張りたい、気持ちを外向きに、見せる自分を持ち続けたいと思えて、本当に大切な時間でした。これがお互い様の関係なのだと思います。そして、ここでももちろんフラダンスのリーダーとして先頭に立ち皆を引っ張るのは簡単な事ではないと思うのに、皆に感謝の気持ちをもって、「とても楽しかった、私が救われた」と思えるゆりかちゃんが素敵だなど思いました。これからのイベント出演での演奏に向けても、気持ちをぶらさずに、真摯に向かいたいです。

心の傷の癒やしのミーティングを終えて

——新しい自分として、今見えるもの

そな

傷の癒やしのミーティングが、幕を閉じました。二月十日からミーティングが始まり、全体を締めくくる三月十日まで、一か月をかけて行われました。

私たちの摂食症の原因となる幼児期の逆境体験を理解し、そこに解決を与えるミーティングです。

なのはなファミリーの活動の中でもこのミーティングは摂食症の核の部分でありとても大切にしている活動です。

そのミーティングの締めとなる総括の講義の時間があり、お父さんお母さんのお話を聞き、このミーティングでみんな考えてきたこと、得たことを再確認しました。

摂食症の生きる苦しさは、表面的な食にまつわる症状に限らず、もっと幅が広くて、深いです。

小児期に、体験した逆境体験がずっと未解決事件のまま残ってしまい、のちに摂食症を引き起こします。その小児期の怖さを大人になっても引きずってしまう事で症状が止まらないのです。

その時の体験した出来事は大人からみたらちっぽけなことでも、小さな子にとってはそれは戦争のような、世界が破壊してしまうのではないかというほどの事件となりそれは大きな傷となります。

ここに解決が見いだせないまま、未解決事件となり、ずっと不安を抱え続けてしまいます。

そして二次的な症状として、その時抱えてしまった歪みを持ったまま年齢を重ねていくと、さらに生きにくさは大きくなってしまい、苦しみが深くなってしまいます。

人間関係は歪み、我慢の生き方のスタートです。未解決のままの幼児期逆境体験を抱えてしまうことで、日々の小さな幸せを喜びながら成功体験を積み重ねて自我を作っていくという人としての生き方が出来なくなってしまうのです。

当たり前が当たり前でなくなるのです。どこに行っても、人の顔色を窺って、センサーを常に張り巡らせる。その場に居る権力者に嫌われないように、失敗をしないための、自分を守るための、誰かに怒られないための人生。それがなのはなに来るまでの、私の人生



でした。

今回も、グループ体制でミーティングが行われました。三人から四人でチームが組まれ、基本的にはグループ内で、それぞれの作文の読みまわしやO.M.T（オープン・マインド・トレーニング）という決められた時間をテーマに沿って一人ひとりが話しあう、という事をしてきました。

大きく三つのステップに分かれて、今回のミーティングは進みました。自分の体験を振り返る、摂食症の原因となることを掘り下げて考える……、一見苦しそうな事のように思えるかもしれませんが、実際は全くそんな事はありません。

ん。むしろ、楽しんで、面白がって、解決に導いていける感覚がありました。

今回のミーティングで私は、たくさん笑えて、涙を流して（いい涙です、悲しくて泣くんじゃなくて、そうかそうだったのか、という気が重なり涙がでます）、たくさんの感情を動かしながら、今ある生活がどれほど大きな喜びに包まれているのかを感じました。

■今見える景色は

初めは、利他心ってどういうこと？ 利他心の理解を深めるのが第一段階でした。摂食症になってしまった人は利他心でないと生きられない。なのはなのお父さんお母さんがいつも教えてくれることです。

でもその利他心って何？ 利他心について理解を深めていきます。

稲盛和夫さんやホセ・ムヒカ大統領の本やスピーチから抜粋した資料を読みます。その資料を読んだの気付きを作文に書いて、自分の理解を仲間に話す。

資料を読んで、作文を読んで、
(次ページへ続く)





(前ページからの続き)

講義を聞いて、OMTをして、全ての過程で得られた気づき、学び、発見を、共有財産にしていきます。自分の学びが、誰かの力になりま

す。
この事が私にとっては、とても嬉しいものでした。自分の気付きを自分だけのものにならない。皆から外れて、とびでて、一人でお父さんやお母さんに話を聞きに行つて、一人で「そうか!」と解決するのは違う、皆の中で、これってどういうことか考えて、皆で考えて、その中で聞いて、皆の学びにする。

そうする事で、一人だけが上にいくのではなく、なのはな全体が底上げできる、誰も置いていった

りはしない、その考え方が大好きだなと思いました。

ミーティングで作文を読みまわしたように、日々の生活でも、このオープンさを持ちたいし、出来ない事も、分らない事も、恥ずかしいと思わせないような、人でありたいと思えました。そのためにも、丸ごと隠そうとしないで、いられる強さが必要です。
次に自分の体験、逆境体験について迫っていきます。

これもいくつかの段階に分かれて、テーマに沿った作文を書いて読みまわすのですが、テーマの中にはユニークなものもあり、様々な視点から考えることができました。

読みまわしていても、「普遍的なことはなにか」と深く考えるきっかけになりました。

そして書いていて、自分が、言葉にして可視化するまでは気づいていなかった、引きずってしまっていた気持ちにも気づかされました。

私の中にも確かに不安がありました。自分でも気づいていなかった、もしくは蓋をして見ないようにしていた、その気持ち、そこにはありありとありました。

■自分の人生

最後が、いよいよ自分の逆境体験の解決を考えます。

みんなで探つて、答えを探し出します。どこにいても一人じゃありません。

摂食症の、引き金となる、怖い気持ち。それは小児期の傷になった体験、その時の衝撃、怖さです。

私は、病気になった自分を責めてきました。自分が悪い、自分が出来損ないだから、迷惑をかける。

こんな自分は、生きていけない方が良い、いつそ死んでしまったほうがいいだろう。自己否定に歯止めがかからなかった。

だけど、本当はそうじゃない、

自分は悪くなかったのだ、解決して、ここで症状を手放してみよう、という決意の文章を書きました。

そしてその文章を、全体で最後に読みまわした、その日が最終回でした。

私は幼いときに逆境体験を抱えてしまいました。だけど、その時の心配はもういらなくて、何も怯えなくていい。

今見える景色は利他の世界。私は、ここで生きる使命を全うするために、ただ当たり前のことを当たり前にするだけ。

みんなの決意、傷との決別の意志が、強く刻まれていました。そうだ、そうだ、私は前を向く。

私が得た、悲しさ、寂しさ、怖さ、辛さ、悲しい気持ちが全部理解されました。

それは私だけの苦しみだが、私だけのものではなくなった瞬間でした。心が本当に晴れました。心の中にいた小さい時の私に寄り添って同調してくれて、安心をくれました。

引きずっていた感情はそこで昇華されたようでした。もう大丈夫なのだ、私は理解が得られたのだと安心しました。

生きる使命は、治り続ける意味とは、利他的な気持ちを世界に向

けること。その未来、その未来と一緒に進んでいける仲間がいるから、もう何も怖くないです。

それと同時に未来への希望も感じました。

世界は優しさ基盤で動いている。本当にはそうあるべきなのだ。私が困ったとき必ず助けてくれる人がいる。

自分だけが頑張ろう、と責任を負いすぎないでいい。自分に拘らなくていい。

私の身体も、頭も、縁あって出会ったものなのだ。その自分を一杯使つて生きていく。主体性を持つて生きていく覚悟をしたとき、症状から離れられて、前向きに自分の人生を作つていく気持ちを持つてるといふこと。稲盛和夫さん、ホムセヒカさんのこした言葉、お父さんお母さんの講義、このミーティングで得られた学び、それは大きなものでした。

このミーティングを通して、私はドライな人になれたと思つていきます。さっぱりしたところが出てきました。これまで、自分の中の正義はあつても、それを外には出せない、弱さがありました。

そしていつも、周りを気にしすぎて、一人で心をドギマギさせて、

(次ページへ続く)

(前ページからの続き)

びくばたしていました。だけど人に怯える気持ちがかかり切り離せたのかなと思います。

人がどう思うか、どう思われるかというのを気にしすぎないようになりました。これまで自我というものがほとんど私はありませんでした。自分の意志を持つという事ができなかったです。

でも今は、自分ならこうしたい、こうすべきだというものがちゃんとあります。怒るときは怒るし、悲しい時は悲しいと思える、嬉しい時は嬉しいって喜んでいい。

自分の人生がようやく、自分のものになったのではないかと思いました。自分が自分ではないように、感情を自分では動かせなかった、感情を持つことができなかった、過去のうそのように、私は気持ちを持つという事がどんな事か、今は知っています。判断基準、気持ちの動かし方を、お父さんの元でもっと学んで、自我を確固たるものにしていきたいです。

気持ちの面の変化だけではなく、すごく嬉しかったし、驚いたのは、朝にすっきり目が覚めるようになりました。

症状的なものと言えども、なの

はなに出来るまでの睡眠時間の短さに原因があるのだと、逃げ道を作っていたけど、それも気持ちの問題だったのだと、改めて体験的に知る機会となりました。

さんお母さん、実行委員の人たちが今回のメンバーに合うように考えてくれた事が本当にありがたく、感謝しています。

次は私がミーティングを作る側になる、そんな気持ちも持って成もらい、このミーティングをお父長したいです。

誰かの希望になる生き方を

うたな

私だけは、治れない。例外的な摂食症の人かもしれない。依存を手放すことはできないのだ。

そんな気持ちがいっつもうっすらとあったのが事実です。

なのはなに来てみようと、自分だけは違うかもしれない、と思いつけてきました。

今回のミーティングで、そんな甘え、間違った思い込みに終止符を打てました。

ミーティングを受ける前、お父

い気持ちで受けられなくて、三十分パーセントの力しか出せないよ」と教えてくださいました。

それを聞いて、中途半端に「分かりました」と言って逃げない、治れる前提で、全力で立ち向かうことを心掛けました。

■何かを守ってしまっていた

今年のミーティングは、まずは終点から始まりました。利他心で生きるとはどういうことか。お父さんの講義や、ムヒカ大統領・稲森和夫さんの文章などを受けて、感想文を書く。

その時点で、私の心には、まだ自分事としてとらえることができていないような、どこかしっくりこないようなモヤモヤ感がありました。

ムヒカ大統領や稲盛和夫さんが話されていること、書かれていること、すべて素晴らしいことです。自分の利益よりほかの人によかれの気持ちで動くなど、そういうことが述べられている。

でもどうしてだろう、自分がそれをOMTで語り、作文を書きなると、きれいごとにしかならないのです。どこか落とし込めていない、空回りしている感覚があ

りました。

私は、この時点で、まだ「どうして自分は利他心で生きる必要があるか」すら分かっていなかったし、こういう模範的な生き方をする人とは次元が違うみたいな発想がありました。

私は依存が極めて強かったの、利他心を考える前に、自分の依存や症状を考えるOMTをたくさんさせてもらいました。そこでは、同じグループでOMTをしているみんなの体験もたくさん聞きました。どの子の話にも、私が感じたことのある苦しみがありました。

依存によって困っていたこと、つらかった体験。お父さんが、OMTの途中で来てくださいました。

「利他的になれないのは、利己的なのは、依存を手放せないことにすべて起因する。洗脳されているかのように、依存を手放す必要を感じられない」ことを話してくださいました。

ああ、自分はとても難しい状況にあるのだ。「理解したい」「回復したい」という気持ちはあるのに、どうして自分だけできないのだろう……。不安と絶望のような感情。

(次ページへ続く)

(前ページからの続き)

多くの人が、利他心を理解して、希望をもって進んでいるのに、自分だけおいていかれているような悲しさを感じながら、ミーティングの時間を消費してしまっていました。

ステップが次の段階へ進み、いよいよ私の依存の根源に直結する問題を直視することになりました。表向きは前に進みたいと思っ

ていたけど、きつと心のどこかで「利己的でもないのではないか」「症状があっても、ごまかせる」という甘えた気持ちがあったのだと思います。

だって、利己的でいることは、すごく楽だし、症状を出している状態であれば、普通の人とおなじレベルでいることを求められない。ここで変わりたいけど、どうだろうかと。

お父さんの講義を聞いて、作文を書いて、読みまわしをして。自分の症状真っ只中の頃の暮らしぶりなどを振り返りました。

でも、何かが違う。私は、何か捨てたくないものを守りながら、書いている。逃げ腰で、ミーティングを受けている。これでは、ミーティングをさせてもらっている意味がない。

「自分の理想の暮らしを書く」というテーマで、ついに「これはいけない」と危機感を覚えました。なぜなら、「理想」を書いているはずなのに、実際に自分が経験してきたこととあまり違いがなかったから。お父さんのところに、話しに行きました。

■そのためだったら、生きられる

お父さんは、真剣に、私の現状に向き合ってくださいました。そして、摂食症の原因や、利己的に生きることを正当化しようとする私を、本気で叱ってくださいました。

「その当時どう思っていたかではなく、今なんだよ。利他心のことを学んで、そのときの暮らしを振り返って、それでも利己的ではないと思うのか。今でも症状の原因となったものに依存しているけど、本当はそれが恐ろしいのだ、怖いんだよ。もう一度よく考えてごらん」

とお父さんは話してくれました。その時、私の中で何かが変わりました。オセロの黒が、一斉に白に返されていくように、いろんな



感情が覆った感じがしました。校長室で、泣きました。お父さんとお母さんが、私のことを全部理解してくれていることが分かりました。何も分かっていない、こんな私のことも、絶対に置いていくことなく、違うことは違うと、はっきり伝えてくださる。一番の、心境の変化となった言葉は、

「利己的な人を救うことはできないかもしれないけど、利他心を本当に自分の中に取り入れて、自分がちゃんと回復したということを実現することで、救われる人がたくさんいるよ。そういう生き方をしてみよう」

というお父さんの言葉です。そうやって生きたい、と強く思いました。

そのためだったら、生きられる、生きる意欲が湧いてきました。

これだったのか、とすべてつながりました。自分のために、つまり利己的に生きることは、できない。利他的に、誰かのために、生きるのだったら、できると思いました。

「この気持ちを、絶対に忘れてはいけないよ」と、言っていたきました。

その日の、視界が開けたような、過去にすがらず前を向けたような気持ち、きつと一生忘れません。

その日の翌日のミーティングのテーマは、「欠落を自分自身で認識する」でした。自分の悲しみ・寂しさ・苦しみ・つらさ……。このような感情が生じている原因を書くものです。

来た、と思いました。神様からの贈り物のような、絶好のテーマでした。

これを、昨日感じた気持ちそのままに、ストリートに書き記したら、抜けられる、と思いました。書いているうちに、涙が止まらなくなりました。苦しかったことも、悲しかったことも、つらかったこ

とも、寂しかったことも、全部原因が同じところにありました。恐ろしいほどに、するすると感情がでてきたのです。

自分が今まで見ないようにしていたもの。かばってきたもの。守ってきたもの。それがあふれ出てきました。マイナスな感情やマイナスな体験ばかりを書いているはずなのに、すごく心が晴れやかになって、自分の心のわだかまりがごっそりなくなった感じでした。理解できたのだ、と思いました。

「私だけは治れない、例外だ、手放したくない」は、やっぱり間違いでした。

甘え、守り、利己的……こうした自分の弱さで、まだ症状にすがり続けていた。それによって見えなくなっていただけでした。あきらめなくて、よかったです。

お父さんお母さんが、こんな私でも信じ続けて、「絶対分かる日が来る」と思ってくださいっていて、よかったです。

■前に進む

最後のステップへ臨みました。小児期の逆境体験。それがもとで、摂食症を発症する。今の自分

(次ページへ続く)

(前ページからの続き)

の症状や、人格的な歪みも、逆境体験が原因で、そこから受けた傷を特定することで回復へと前進できる。自分が抱えた逆境体験は何だったか、真剣に思い出していきま

ました。
小児期のエピソードを思い出してみる。些細なエピソードでも、振り返ってみると、共通することが多くありました。心配や、気遣いをたくさんしてきた。〜したい、という自分の意志がなかった。それが今の自分の歪みにつながっている。「目上の人に気に入られるように動く」「褒められたい、怒られたくない、が自分のテーマになっ

てきている」こんな自分が嫌だったけど、傷を受けた時期からその自分は始まっていました。
このテーマでは、全員の作文の回し読みをする機会がありました。読んでいて、いろいろ感じました。悲しみ、苦しみ、つらさ。自分と似た経験がたくさんあったので、「自分がしたこういう経験も、傷として考えていいのだ」「この生き方は普通ではなかったのか」という発見がありました。それと、なのはなの一人ひとりの存在が、尊くて大事なものに感じ



「みんなつらくて苦しい経験をしてきた。それを乗り越えたみんなだから、こんなにいつも輝いているのだ」「こんなにも、死んでしまいたくなるような経験をしていたのに。生きてなのはなに来てくれてよかった」

摂食症になった人として、生きづらさを同じように感じてきたので、みんなの作文に書いてあるようなことが痛いほどわかりました。こんなに素敵なみんなに襲い掛かった恐ろしい運命に、怒りや悲しみがこみあげることもありま

した。
これが、大事な事でした。ミー

ティンクの締めくくりで、お父さんお母さんが話してくださいった内容です。そなちゃんの日記を紹介してくださいました。

「自分が受けた傷は、こうしてみんなと共有したことで、みんなが覚えてくれている。だから、自身は、傷のことは忘れてよくて、過去に引きずられず前に進むこと」

それを聞いて、これまで自分が背負ってきたものが、一気に軽くなりました。私が感じたのと同じように、私の作文を読んでもくれた人もきつと、私の体験に深く共感し、同じ思いを抱いてくれたのだろう。それを思うと、理解してもらえた、だからもう、いいかなと思えました。お母さんも、話してくださいる中で、「覚えておくからね」と力強く言ってくださいました。それがもう涙が出るほどうれしくて、温かくて、もうこれ以上求めることはないな、と思えました。

同時に、過去にこだわって、さがろうとする自分にも気づきました。私は、過去を忘れなくなかったのです。私はこれだけ頑張ったのに、努力したのに、報われなかった。それが虚しい、残念、悔しい。だから、「頑張った、努力した」

過去を、自分が忘れてしまったら、それが全部無駄になる気がして、忘れることが怖かった。でも、忘れずにそれにこだわり続けたからこそ、「能力が高い人」「できる人」をやろうとして、生き方がゆがんでいった。人を見下し、利己的になり、自分しか見えなくなり、人を大事にできず、冷たい人間になっていった。

でも、もうその必要はなくなりました。去年のコンサートでも深く考えた「ネコ」のように、等身大で、謙虚に、傲りなく生きていく。自分の生きる方向は、過去ではなく未来にシフトしました。

あともう一つ。ミーティンクで、同じチームだった人の一人について、「いい調子できている」とお父さんがうれしそうに集合で教えてくださいました。それが、本当にうれしかったです。自分だけ一抜け、と利己的によくなるとうするのではなくて、同じ土俵で、一緒に考えて一緒によくなるとうするような、利他的な治り方をする。みんなでゴロンとよくなる。みんなと一緒に治ろうとすること。同じような境遇で苦しんでいた人が、前進しているということは、私にとっても光になります。ミーティンクを一緒に乗り切って、一

緒に考えて悩んでここまで来た仲間がこんなにもいることが頼もしく、感謝があふれてきます。

■利他心をもって

ミーティンク全体を通して。自分が頼って、かばって、守ってきたもの。自立なんかしなくもいい、過活動などの症状に付き合いなから、利己的に生きていけばいいと、甘えてきたこと。それはもう、私には必要なくなりました。必要なのは、「こんなにも、治りにくい人、典型的な摂食症の人でも、きちんと回復できる。そのことを示して、今苦しんでいる人の希望となる人であり続ける」ことです。だから利他心をもって、治り続ける人であろう、と思えます。私は今、未来が楽しみです。今も楽しいです。これから、まだまだ自分の向き合わなければならない厳しい事実には、たくさん巡り合うと思えます。でも、生きる意味は見つかりました。だから、大丈夫だと、思えます。
こうしてミーティンクをうけさせてもらって、ここまで自分の考え方が変わりました。今度は、私が、誰かを助けられる人にならな

十四・二キロ——

ピークを迎えたマラソン練習！

ゆうな



私が毎日、楽しみにしている事！そして、心から楽しいと感じ、癒される瞬間。それは、マラソン練習！毎日、なのはなのみんなど共に、四十二キロのフルマラソンに向けて、走っています。その距離は……、十四・二キロ！！毎日走っていて、日に日に距離がのびていきます。こないだ、梅の木コースの二・五キロ走っていたと思ったら、四キロ、九キロ、

十一・七キロ……と距離がのびて

いき、今！ 最長の十四・二キロ

のコースを走っています。石生、

なのはな、梅の木コースです。こ

のコース、この距離が、聞いた感

じ、辛い、きついと感じる方もい

らっしゃるかもしれません。でも、

一切、辛くないんです！ きつく

くないんです！ むしろ、ものすご

く楽しいのです！ そのわけは？

なのはなのみんなと一緒に走る



から。絶対に一人じゃない、仲間が近くにいる、同じ方向を見て走っているから、走る以外の選択肢はない、と思えます。今は個人走になり、個々で走るようになりました。もちろん、団体走のほうがみんなを近くに感じられて、隣、前にいてくれて、沢山のパワーをもらうことができま



す。けれど、個人走でも何も変わつたことはありません。一人ひとりの距離は遠くなつて、五メートル先のほうになのはなの子が一人、後ろ三メートルのほうになのはなの子が一人、という感じではあるけれど、気持ちは確実につながっているように感じます。同じ距離を、同じ目標、ゴールに向かって

■十四・二キロコースの魅力

走っている仲間が走っていたら、その距離は、たとえ一人ひとりの距離が物理的にはなれていたとしても、近くに感じることができま

す。一人じゃなくて、多くの仲間がいるって思ったら、なぜか、身体の底からパワーがみなぎってきます。

石生の坂は、心臓破りの坂ともいわれ、かなり急な坂が長く続きます。しかし、お父さんから教わつた、江戸走り（足はつま先重、心目線は二メートル先の地面、腕は縦に振る）で走ると、かなり楽しく走ることができます。さらに、石

生の坂を走る時、横にはなのはなの畑があつて、ニンニクが植わっています。ニンニクの大きな緑色の葉から、「がんばれー！」と、そんな声が聞こえてくるように感じて、その声にも背中を押してもらっています。私はいつも、石生の坂を上り終えたら、「のぼったー!!」と叫んでいるのですが、その時間がものすごく好きです。近くにいるなのはなの子たちも一緒に喜んでいて、力を尽くして達成したものを、一緒に喜べる仲間がいるって本当に素敵なことだ

（次ページへ続く）



(前ページからの続き)

愛くて、お花たちが「頑張れ」「いつてらっしゃい」「おかえりなさい」と言っているかのように、風に揺られていて、そこを通過するだけで元気が出ます。

■なのはなコースの旅へ

なのはなコースは、一つの旅のようです。普段、畑作業をするときに通らないような道をみんなで駆け抜ける。すごくワクワクします。那岐山が濃く、はつきりに見える。公園の桜の木が満開に咲く。地域の方がいつも、「頑張つて」「よく走るな」と声をかけてくださいます。初めてお会いする地域の方、いつも手を振ってください

る地域の方。そうして、地域の方

からエールを頂いたり、周りの自然や環境に触れあいながら走りま

す。なのはなから少し離れて、別の場所に来たかのように、すべて

が、当たり前じゃなくて、新鮮で、

ものすごく楽しいです。

池にはアヒルが一匹、たまにこ

ちらに近づいて、羽を広げて挨拶

をしてくれる。坂を上った先には

いつも小屋の前に黒柴がいて、こ

ちらをじっと見つめる。その先には

おうちの庭にビーグル犬が走り

回っていて、嬉しそうにこちらを

見てくれる。毎日同じ景色ではな

くて、犬がこちらに来てくれたり、

池にコイが見える日もあります。

新しい出会い、新しい発見、それ

が走っていて感じられる、すごく

楽しい時間です。

特に天気の良い日は、山に近づ

いていくにつれて、空気が美味し

くなつて、清々しい気持ちになつ

て、折り返し地点では、気持ちが

高まっています。折り返し地点ま

で来たらもう、楽勝。なんだって

どんとこい！ という気持ちで

いっぱいになります。

最後の梅の木コース。ここまで

来たら、残りの二・五キロなんて、

あつという間です。梅の木が満開

に咲く、その下を走って走ります。

梅の木は桜や、桃の花とはまた少

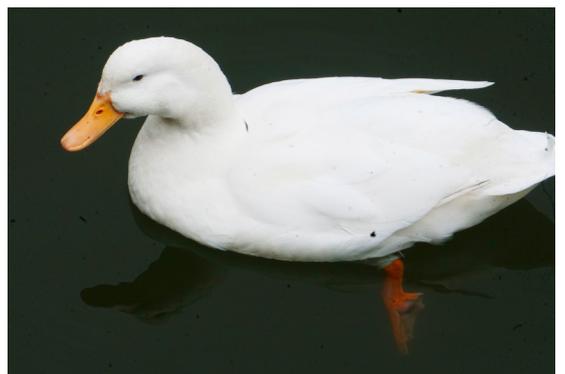
し違って、薄黄色のような花で、

これもまた可愛い。田んぼの間を

走り抜けて、坂。石生の坂を走つ

た、私たちには、これはもう、坂

とは言えないほど、緩やかに感じ



ます。その坂が終わると、またす

ぐ、別の坂がやってきます。この

坂がラスト。十四・二キロの中で、

最後の坂です。この坂さえ上った

ら、すぐゴールが見えてくる。そ

の坂は「ラストだ！」という強い

気持ちで走り切る。この登り切つ

た、その瞬間が何よりの、うれし

さ。ものすごく、「登り切った！

やった！ 行けたぞ！ あと少

しだ！」という気持ちになる、たつ

たそれだけだけど、それが自分にとつ

て、そう感じる瞬間がものす

ごくうれしくて、幸せです。

そして、ゴール。自分は、この

瞬間が、自分の中でもものすごく大

きなものになっていると感じてい

ます。自分は、十四・二キロの距

離を走り切った。走り切ることが

できた。未知の世界で、自分が走

り切れるかどうか、わからなかつ

たけど、走り切れる。なのはなに

いたら、怖いものも、できないこ

とも、何もなくて、すべてが自分

にとつてできるもの、楽しいもの

へと変わっていく。それが、本当

にうれしいです。自分が走り切れ

る自信は、毎回走り始める時点で

はわからない。けど、毎回毎回、

走り切ることができるのは、なの

はなファミリーという大きな家族

に囲まれた日々、毎日が幸せだ、

充実している、満たされている、

そう感じる事ができる日々があ

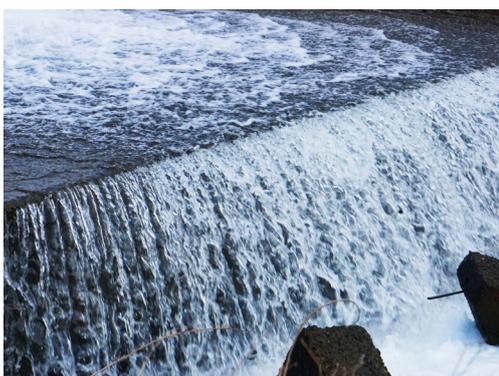
るからこそだつて思います。一人

じゃない。大きな家族がいて、そ

の家族に囲まれて日々、自分が生

活できている。そのことだけで、

(次ページへ続く)



(前ページからの続き)
 自分は強くなれて、頑張ろうって思うことができ、もっとよく生きたいって思うことができる。そのことが自分の活力になって毎日走ることができる。お互い、言い合うわけじゃないけど、顔を合わせるわけじゃないけど、同じゴールを見てお互いに支えあえているような、手を取り合っているような。みんなの走る姿、それを見るだけで、自分は手を取られて、走れる。地域のつながりがあった、時には、永禮さんやりゅうさん、相川さんがいてくださって、その場にいられるだけで、自分は満たされて、気持ちが軽くなって、自然と、いつの間にか走っている。走り切れている。今、自分がピー



クの距離を走り切れているのは、自分一人の力じゃなくて、なのはなファミリーという大きな力、そして地域のつながり、その中で自分が日々成長し続けて、毎日が輝き続けていられること、その力に



のあいだ、毎日、三人が先頭で、時速八キロペースで走ってくれていました。その後ろで毎日列で走って、そのペースを身体にいれることができたからこそ、今、ピー

よるものだって思います。
 この前、石生十なのはなコース(十一・七キロ)を団体走で走る最後の日、坂道でコメントを回したとき、
 「マラソン実行委員のみんな、石生なのはなコース最後ありがとう」
 と、列の最後尾から上がった声がありました。最前列で走る、マラソン実行委員のよしみちゃん、しなこちゃん、のんちゃんに向けて。練習がはじまってから団体走

クの距離を個人走になっても時速八キロで走ることができる。「ありがとう」と言い合える仲間がおり、あたたかい家族があり、そういう場があるから、自分は強く、生きていくことができます。私はフルマラソンが大好きです。初めは走ることも、動くことも、苦手で大嫌いだっただけ。けど、なのはなに来たら、そういう考え方が百八十度変わって、生まれて

初めて楽しいって思うことができました。今はもう、心から、楽しい、大好きだ、って思います。走る、たったそれだけのことで、分にとって、大きな大きな力とって、自分の力になっていると感じます。私は、これからも、走り続けます。大切な仲間と共に、四十二・一九五キロのフルマラソンに向けて、全力で走り続けます。

長距離のランニングが続いた、ある雨の日、マラソン練習の実行委員さんが企画をしてくれて、筋トレリレーを楽しみました！フラフープやボールを使ったり、お尻歩きをしたり。とっても鍛えられました!!



勝央町金時健康マラソン大会

ほし

「ファーマーズの金時マラソンに出場します」

その言葉を聞いて、参加してみたいな、という気持ちになりました。

ファーマーズで開かれる金時健康マラソン大会は、山の地形に沿ってつくられたファーマーズマーケット・ノースヴィレッジを

走る、いわば山岳マラソンだ、というのを聞きました。

個人的に、走ることはこれまですごく苦手だったけれど、練習も兼ねて、この機会にぜひ走りたい、と思い、エントリーしました。

三月一日。春の訪れを予期する日に、その大会は開催されました。なのはなからは十人ほどが参加



大会には町内から350名の選手が参加しました

しました。

当日、緊張もしつつ、ワクワクしながら、車に乗り込みました。会場に着いて、ゼッケンを受け取りに行きました。ゼッケンを身に着けると、気持ちが入るな、と感じました。

少し歩いて、芝生の広場に向かうと、大勢の参加者の方々が、小学生から大人まで、ランナーがアップでコースを走っている姿が見えました。

「この坂を上るんだね」とみんなと話しながら、ドキドキとしました。

金時マラソンの距離は二キロです。いつも走っていた梅の木コー

スや石生コースと同じくらいの距離でした。

自分たちの出走までは、少し時間があったため、みんなとファーマーズの中を探索しました。コースとは違いますが、芝生の丘を登るのも、普段走っているアスファルトとは違って、足が飲み込まれる感覚でした。

「これを毎日走ったら、足がすごく強くなりそうだね」

と、隣にいたしなこちゃんと話していました。

丘を登ると、ふれあい広場に出ました。

そこには、馬や山羊、ウサギがいて、その動物たちと触れ合う時間も新鮮でした。

馬の顔は思ったよりも大きく



て、耳が後ろに折れるのは警戒している証拠だと飼育員の方が教えてくださいました。

山羊たちは、近くによっていくと、向こうから近寄ってきてくれて、人にも慣れてるんだな、と感じました。

ウサギたちは少し近寄ったらさっと逃げてしまう慎重派で、動物によっても、性格があるんだな、と思いました。

イチゴを育てているハウスもあって、ファーマーズの環境を思うと、豊かな気持ちになりました。出走までの残りの三十分くら

い、えつこちゃんと芝生に座って、少し寝転んでみたりもしました。

芝生は自分の身体が小さな点に思えるほど広くて、空もずっと広がっていて、ものすごく広々とした開放感があって、すごく気持ちがいいな、と思いました。そうしているうちに、ついに出走のときが来ました。

■全力疾走

スタートラインに立った時、すごく緊張してきました。

「いつものように、時速八キロで走ろうね」

(次ページへ続く)



(前ページからの続き)

と言っていたけれど、そうはいきませんでした。

スタートで走り始めると、同じ組で参加していた中学生の子たちが全力で走っていて、自分たちもこうじゃいけない、と出来る限り、

身体力が続く限り、ダッシュしました。
とにかく、ダッシュ。その気持ちだけでした。

坂道に差し掛かると、やはり苦しい。自分の足じゃ追いつけないかもしれない。けれど、みんなが応援してくれていました。

ダッシュが苦しいというのも、忘れて、自然と笑顔になって、全力で走れました。

坂道の終盤では、折り返し地点を通過したうたなちゃんとしみちゃんに笑顔でハイタッチをしてくれました。

二人のパワーがすごいな、と感じました。

その二人のところまで、と思って、ただ走りました。
まえちゃんたちが、「もう少し



うたなちゃんは高校・一般女子の部で7位でした

で折り返しだよ」と応援してくれて、その言葉で力が出ました。

足の力には限界があり、みんなから少し遅れてしまいました。が、折り返し地点を通過し、下りになったとき、みんなと同じところまで、ダッシュしました。

このまま、最後まで、と思いましたが、

折り返して下り坂を走るときも、応援のみんながいてくれて、苦しいはずだけれど、それも忘れて、笑顔になれました。

みんなの応援が温かくて、二気が出て、嬉しかったです。

もうあと、百メートルくらいと言うとき、傍にいたかのちゃんとなつみちゃんが、「競走しよう」

と言っていて、私も、二人に並んで、えつこちゃん、さくらちゃんとも、身体が動く限界までダッシュしました。

みんなの中で走らせてもらって、そうできたと思いました。そのあとは、一般男子の部で走るりゅうさんをみんなと応援しました。

(これが全力疾走か)と、実感していました。

私は、さくらちゃんと坂を上がつて、坂道を上がるころのポイントで待ち構えました。参加者の方とりゅうさんに、声を送りました。

そして、そのままゴールしました。

りゅうさんが、坂道でも、パワーに上っている姿がカッコ良かったです。

走り終わった後は、身体の中のもの全部絞り切ったと思うくらい、パワーを使ったんだ、と実感しました。

応援させて貰う側も、元気を貰いました。

私自身は、走ることに今までかなり怖さや抵抗があつて、全力疾走は避けてきたけれど、こうして走れる日が来たんだな、と感じていました。

マラソンを走った後は、みんな、ファーマーズの広々とした芝生の上で、台所さんが準備してくれていたお弁当を頂きました。いつもと違う景色で、開放感があつて、気持ちよかったです。

■芝生広場で

今回の私の走りは、決して、良い結果ではなかったかもしれないけれど、普通に全力で走ることができない、という自分の壁を一つ越えた感覚がしました。

この時に、ひろこちゃんが、なのはな産の冷やし焼き芋を準備してくれていて、その焼き芋も頂きました。すごく甘くてひんやりとしていて、極上の味わいでした。

走ることへの抵抗、身体を全力で動かす怖さを、乗り越えたい、と思いました。

四十二・一九五キロのフルマラソンに向けての過程として力を尽くしたと同時に、ファーマーズマーケットでゆっくりと過ごせた、特別な温かい時間になりました。

桃畑に新しい家族

更新準備と桃の苗木の植え付け

まりの

今年、新しい桃の苗木を十八本、植えました。このときのために、一月から、永禮さんに助けをいただいで老木の伐採から始まり、根っこ取り、元肥入れといった更新準備をしてきました。

私は、根っこ取りから携わらせてもらいました。老木の切株だけを残して全ての枝を撤去したあ

と、須原さんがコンボを操作して、くださり、根っこ取りをします。桃の木の根が張っていた場所、全て取り除きます。古い木の根

が残っていると連作障害が起きやすくて、病気のもとにもなってしまうので、細かい根も全て綺麗に取り除きます。



り除きます。

大きな桃の木だけに、根は深く、広範囲まで張り巡らされています。なので、一回全ての土を掘り返しても、まだ少し残ってしまいい、大抵は二回、同じ場所を掘り返しました。

土の中から少し見える根を見つけ、それを引き抜き出し、太くてしっかりした根が出てくるのはとても面白かったです。コンボで土が掘り起こされているので、すぐに引き抜き出せます。

根が取り除かれたあとは、もみ殻をまきます。軽トラの荷台半分かくらいで、多めです。土壌改良の目的で、土に空気を多く含ませて



根が張りやすくなります。そのあとを須原さんがコンボで均し、穴をあけてくださりました。直径一メートル、深さ八十センチくらいの穴です。

穴あけが終わったあと、植え付けの少し前に元肥入れをしました。入れた肥料は、牡蠣殻、硫酸マグネシウム、牛肥、落ち葉堆肥です。

まず、牡蠣殻だけを穴の中に入れて、底の土とよく混ぜ合わせます。それ以外の三つの肥料は、掘り上げた土に混ぜ込みます。去年作った落ち葉堆肥はよく発酵し、細かくて土に混ぜ込みやすかったです。できるだけ均一に肥料を混

ぜて、これだったらフカフカした有機物が多く、栄養分がバランスよく含まれた土になりそうだなと思いました。

肥料を混ぜた土は、穴の中に全て入れます。これで元肥入れが完了です。苗木を植え付ける準備が整いました。

一緒に成長していく

そして、三月十三日、植え付けをしました。その日の午後、さくらちゃんが昼後すぐ、岡山農園さんに苗木を取りに行ってくれました。私は、なつみちゃん、ゆうはちゃんとスコップや水やり用のタンクを用意して、緊張しながらも、とても楽しみに待っていました。

桃色のジャンパーを着たさくらちゃんが嬉しそうに帰ってきてくれて、その軽トラには、十八本の桃の苗木と、洋ナシの苗木が積まれています。束ねられた枝には、桃の蕾が小さくついています。根はとても細かいけれど、桃の木らしいやや赤みを帯びた色でした。新しくなのはなによってきた苗木たちは、大事な可愛らしい家族のように思いました。

(次ページへ続く)





(前ページからの続き)

まず、山の桃畑に行きました。山の桃畑には清水白桃を三本植え付けます。元肥入れをした穴ですが、もう一度、土を平らに均します。さくらちゃんが見てくれて、中央の丁度いい場所を決めてくれました。そこにジョーロで水をまき、水をまいたところに苗を置きます。

まだ細くてすぐ倒れてしまいそうなので、仮支柱を立てて誘引しておきます。苗木の位置が決まったら、土を寄せます。苗木の下のほうには、接ぎ木した部分があるのですが、その接ぎ木した部分から五センチ下まで土を寄せます。

根本からならかな山になるよ



うに土を寄せます。土をできるだけ遠くから寄せて、くぼみが出来たりしないように、水やりしたときに水がしみわたりやすいように、

急な傾斜になりすぎたりせず綺麗な丘の形に土を寄せました。

そのあとに水をたっぷりやります。根元が崩れないように気遣いながらやると、土が水を欲していたかのように浸み込みました。

これで一本の苗木の植え付けが完了です。さくらちゃんがここに植えよう、こんな感じでやろうと見せてくれるのに沿って、四人で一本の苗木を一番いい状態で植えられるように大切に植えました。最初に畑に植わった瞬間、真つすぐに立っている苗が、広い場所ですけ伸び伸びとして嬉しそうに見えました。今がこの苗木にとって新しい始まりで、自分達と一緒にこの場所でも成長していくのだなと思っ



畑が寂しくなってしまうところに、六本の苗木が植わって、それも同じ品種で、なつごころの家族が増えたような感じで嬉しく思いました。

この苗木たちが、ストレスなくいい状態で育って、実を付けられるようにしたいです。

今回、桃の苗木以外にも、洋ナシの仮植えもしました。デュランティ畑の端に、根が入る深さの溝を掘り、支柱を立て、土をかけて水をたっぷりやりました。洋ナシの品種は、ラ・フランスとパスクラサンです。今デュランティ畑に洋ナシはまだ小さいですが植えられているところに、更に十二本の苗木が増えました。今後、洋ナシの手入れを通して洋ナシのことをもっと知りながら、収穫に結び付けたいです。



山の桃畑のあとは、開墾二十六アル畑、新桃畑、奥桃畑、石生の桃畑を回りました。植え付けた品種は、清水白桃、なつごころ、加納岩白桃です。最後の石生の桃畑では、なつごころを六本植えました。もともとは、加納岩白桃が五本、浅間白桃が一本あった場所で、更新準備後は、なつごころ一本だけが残っている状態でした。

接ぎ木苗づくりのはじまり

さくらら

接ぎ木苗づくりの第一弾、ミニトマトの接ぎ木をしました。

これまで、台木、穂木、それぞれの品種の苗を育てながら、よしみちゃんと、接ぎ木のタイミングがくるのを今か今かと楽しみにしていました。

夜に私たちにとっての初接ぎ木をしました。

つぎピンという、セラミックでできた太さ一・五ミリ、長さ十ミリの白い細い棒を使いました。台木を株元から二センチほど残して切り落とし、そこにつぎピンをさします。つぎピンだけを見ると、細いなど感じるのですが、茎葉を切り落とした苗を片手に持ち、ピ



ンを持つと、トマトの茎の繊細さに、ピンが太く感じました。

ピン接ぎは、台木と穂木で茎の太さに少し差があったとしても、養水分が通る形成層が一部分でもついていたら、成功するそうです。逆に形成層が一部分も合わさったところがないと、上手くいかないそうです。本当にこんなに細い茎でも、茎のふちには形成層があつて、そこが植物にとって大事な部分だと思つと、すごいなと思つた。

台木と穂木を合わせたとき、水分がじわつと出てきて、手術終了になります。台木からすると、穂木は違う人、穂木からすると台木は違う人で、それをくつつけられて、でもとにかく一生懸命生き延

びようとして、一体となるのかなと思つています。

目の前の一株一株の運命、夏野菜の運命を握っているのだと思うと、カミソリで茎をちよんぎりながら、どうか上手くいきますように、と強く思いました。

手術を終えたあとの接ぎ木苗たちは、ホットカーペットの上の養生場所へ移動します。温度二十八度前後、湿度九十五パーセント以上に保てるように管理しています。

何日間かに分けて、ミニトマトの接ぎ木が完了しました。はじめ



様々な種まき、育苗も順調で、サツマイモの苗床にも立派な苗が育ってきています！

に接ぎ木をした苗は、無事にくつついたようで葉をびんと広げています。まだリハビリ中、というような段階ですが、徐々に日に当たっていつていきます。

これから、ナス、ピーマン、キュウリも接ぎ木をする予定です。(合わせて約千七百株) 接ぎ木苗での、夏野菜の栽培がとても楽しみです！

八百二十八本！ タラの芽の水耕栽培

りな

毎週火曜日と木曜日の夜に、なのはなファミリーにギターと版画を教えに来てくださる藤井先生が、

「今年もタラの芽の水耕栽培をするか」

と言ってくださいました。去年、藤井先生のお宅にタラの木を取りに行かせてもらい、藤井先生から、タラの芽の水耕栽培の方法を教えてくださいました。今年も

お誘いを受けて、とても嬉しかったし、そなちゃんと一緒に、藤井先生のお宅まで出向かせてもらいました。

藤井先生が、お宅の前まで出て迎えて下さりました。藤井先生のお宅の周りには、綺麗な川が流れていて、川べりまで下りられる場



所があったり、山があったりと、とても自然が豊かで綺麗な場所でした。藤井先生の後を追って、お宅のすぐ隣の山の斜面を登っていくと、すぐに、タラの木が見えました。

そこには、タラの木しか生えていなくて、大きさまさまな真っ直ぐなタラの木が、至るところにビュンビュンと伸びていました。「ここから、好きなものを切って持って行っていいよ」

と、藤井先生が言ってくださいました。水耕栽培をするには、直径一センチぐらいの太さの木が一番いいから、と藤井先生が、どん

どん切っていきまして、適度な太さのものを見つけて、地面から約十センチ残したところで切っていました。

タラの木は、枝全体が鋭い棘に覆われていて、厚手の軍手をしていても、気を抜くと、棘が刺さりました。そのため、容易に抱えたりすることはできなかつたけれど、山の急斜面を登りながら、ひたすらに切っていく時間が、本当に楽しかったし、切っても、切っても、まだまだたくさんタラの木が伸びていて、お宝の山のように思っていました。タラの木ばかり生えているので、藤井先生が育てられているのか、と思つて質問させても



らうと、何もしていないけれど、タラの木がどんどん増えていった、と話してくださいました。それだけ生命力が強くて、この地面の下は、どれだけのタラの木の根っこで埋め尽くされているのだろうかと思いました。

■自由研究のように

急斜面を登つたてっぺんには、ミツバチの巣箱も、三箱設置されていきました。箱が、何段にも積み上がつていて、一昨年はたくさんミツバチが入つたのだと話してくださいました。ギターも、版画も、そして、養蜂のことや、山菜のことや……、幅広い分野の知識を持つておられる藤井先生が、素敵だなあと思つて、改めて、習い事だけじゃなくて、畑のことも、ミツバチのことも、色々なことを教えていただけることが、とてもありがたいことだと思いました。

山からタラの木を切つてきて、そのタラの木を、八センチ〜十センチの長さにカットしていき、その枝を、水を入れた発泡スチロール箱に立てて詰めていきました。タラの木をよく見ると、節が十センチ間隔ぐらいにたくさんあつ

(次ページへ続く)



(前ページからの続き)

て、その節ごとに、一つ、五ミリぐらいの小さな芽が付いていました。その芽が、全ての枝の一つは付いているようにカットしました。

三つの発泡スチロール箱にこれ以上入り切れないぐらいのタラの木を採取することができました。藤井先生が、カットや箱のなかに立てていく作業も、一緒にしてくださりました。

こうやって、水に浸けているだけで、芽吹いてきて、タラの芽が出来ると、本当に凄いなと思いました。そなちゃんも、自由研究をしているみたいだね！と話しながら、作業をしている時間が、

とても楽しかったです。

タラの木の作業が終わり、藤井先生が、川べりを指さして、ここにウドもあるんだよ、と話してくださりました。確か、去年ウドもたくさん藤井先生から頂いたことを思い出しました。その時に頂いたウドは、確か茎が長くて、白かった気がするけれど、その時に藤井先生が見せて下さったものは、イメージしていたものと全然違って、ギザギザした形をした葉っぱが、これもタラの芽のように地面からびよっと出ていて、とても可愛い見た目をしていました。藤井先生が、葉っぱを摘んで、見せて下さりました。鼻を近づけると、スツと春らしい爽やかな香りがありました。

■八百二十八本のタラ

藤井先生から頂いたタラの木の水耕栽培を、今、そなちゃんと一緒に見えています。最初は、発泡スチロール箱に水のみ入れていたのですが、経験のあるさくらちゃんから、湿らせたおがくずに挿していたことを教えてもらい、途中からおがくずに変えました。おがくずは、桃の霜対策での着火剤しか使う用途を知らなかったのです

が、土代わりにも使えるのか、と驚きでした。

おがくずに水を含ませると、スポンジのようによく水を吸収しました。しかも、保水性もあって、水耕栽培にぴったりの資材でした。さらに、タラの木を、挿すと固定することもできるようになりました。

藤井先生から、一か月したら、収穫できるサイズにまで大きくなるよ、と教えてもらいました。それまでは、水を切らさないように管理すると、温度を十二度〜二十五度に保ちます。日中は外に出して、夜は吉畑手前ハウスの中の、ヒーターを焚いているバナナハウスの中に入れて管理していま

す、まだ少ししか経っていないけれど、もうすでに芽が動き始めています。茶色い皮を被っていた芽

が、皮が破け、中から緑色の芽が顔を出してきています。日に日に、動き出す芽が多くなっています。大きくなっていくのが嬉しいです。毎日、ほんの少しの変化だけでも、着実に動き出していて、ただ湿らせたおがくずに挿しているだけなのに成長していくのが、本当に不思議で、すごく面白いと思います。

挿している枝の数を数えると、八百二十八本ありました。どの芽もちゃんと大きくなって収穫に繋がられるように、これからもそなちゃんと見守っていききたいです。

分蜂の季節！

ミツバチ部の活動は

みつぎ

が十五度以上になってきて、九州、四国で分蜂の目撃情報が増えてきています。

ミツバチは、果樹や野菜などの受粉を支えてくれる存在です。私たちは、より綺麗で美味しい作物をたくさん収穫することを目指して、ミツバチの飼育に挑戦しています。

■蜜蝋の香り

昨春、願いが叶って、ミツバチが入居してくれた巣箱が二つあります。梅林と、ブルーベリー畑の巣箱です。

今年も、分蜂したミツバチの群が新しい巣箱に入ってくれるようにと、巣箱を設置しました。

ミツバチの巣箱を置くのに適した場所は、北側に林や山などの風よけがあり、入り口が南向きである場所です。

梅林には、北側には斜面があり、ブルーベリー畑も、北側には竹林があります。ミツバチは梅林とブルーベリー畑の環境が好きなわけではないか？ さくらちゃんたちと、そう話していました。

また、ミツバチの農家さんの中には、巣箱を四十〜五十センチ

(次ページへ続く)

春になると、ミツバチの分蜂が始まります。

女王バチが、半数ほどの働きバ

チを連れて、それまでの巣を飛び出して、新天地を求めていく、ミツバチのお引越しです。今、気温



(前ページからの続き)

間隔で、一か所に二十個ほどの巣箱を並べている方もいるそうです。私たちも、梅林とブルーベリー畑に、なるべく多くの巣箱を設置することにしました。

まず、巣箱の準備から始まりました。箱の内側の四面に蜜蝋を塗ります。

蜜蝋は花の蜜や花粉を食べたミツバチが分泌したもので、これを巣箱の中に塗っておくことで、ミツバチが蜜蝋の香りに安心して、住みつきやすくなります。

以前、藤井さんのお宅に伺って、教えていただきながら作った蜜ろうを、さくらちゃんたちが保管してくれていて、使うことができました。



バーナーの日で蜜蝋を溶かしながら巣箱に塗ります

蜜ろうは黄色くオレンジ色をしていて、細長い棒状に固められています。これをどう使うのかな？ と思ったとき、さくらちゃんが実際にやって見せてくれました。

左手には、蜜ろうを握って、右手には、ガスバーナー。ガスバーナーで箱の表面を温めながら、蜜ろうをそこに押し当てると、蜜ろうが溶けていきます。この方法で、面の全体に塗り広げていきます。

蜜ろうがみるみる溶けて、つーつと垂れて広がっていきました。バーナーで温められた部分はつやつやと輝いています。塗り終わってバーナーを遠ざけると、



手製の重箱式巣箱を、畑へ設置していきました

すぐに固まってしまいます。

蜜蝋はほんのり甘くて優しい香りがしていました。

蜜ろうのほんのり甘くて、優しい香りがしていました。自分たちも癒されるようなこの香り、ミツバチたちも寄ってきてくれるだろうな……、と想像していると、本当にワクワクしてきて、期待も膨らみました。

蜜蝋はほんのり甘くて優しい香りがしていました。

箱が出来上がって、梅林とブルーベリー畑へ設置します。

嬉しいことに、スペシャルゲストで相川さんが作業に入ってくださいました！

ミツバチの作業に入るのが初めてという相川さん。伝えているうちに自分でもわかりやすく解釈で

きたり、自分の知識の度合いを知ることができました。こんなに拙い説明でも「なるほど！」と相川さんがスツと汲んでくださって、

本当に優しい……。もつとミツバチのこと、勉強していきたいです。

■喜んでくれるかな？

ブルーベリー畑の中には、七つの巣箱を追加して置きました。それだけではなく、畑の隣にある林の中にも、二つ設置しました。

ここは、北側には竹林があり、正面は開けていて、川が流れています。

さといちゃんが、

「以前、藤井さんがミツバチを飼われている山を見たとき、その環境と、この場所がよく似ているん

だ」

と話してくれました。この場所が良いのではないかと、さといちゃんがずっとチェックしていたところだそうです。

人がひとり通れる幅の小道で、人の気配もあまりない。夏の強い日差しから守ってくれる林があり、近くには、近々ナスを育てる梅見畑もあります。

ミツバチが快適に過ごせそうだな、と、設置しているそばから、とてもワクワクしてきました。

箱を置く箇所の地面を、平らにしていきました。下り坂の途中で地面が傾いていたのを、水平器を使って、水平かどうか確かめながら埋めていきました。

また、ミツバチが入りやすい巣門が南向きになるようにしました。一度設置したら、ミツバチの記憶を混乱させないためにも、位置を動かすことはできないのです。

最後に、箱の外側に排液を塗りました。排液とは、ミツバチの巣から蜂蜜を取ったあとに残った巣クズを、煮詰めて溶かした液体です。排液は、ミツバチが集めてきた花粉も混じっていて、まるでジュースのような甘い香りがします。

(次ページへ続く)

(前ページからの続き)

相川さんが、「意外！ 良い香りがするね！」と言いながら、丁寧に箱の外側の四面や、巢門に塗ってくださいました。排液を塗ることで、ミツバチが香りに誘われて、誘引剤になります。

これで全ての工程が完了です。出来上がった箱を見ていると、まるで前からそこにあつたように馴染んでいました。

思わず近寄りたくなる雰囲気があつて、「きつとミツバチも好んでくれるのではないかな？ 満足いく仕上がりだね！」と、喜びあえたのが嬉しかったです。

ブルーベリー畑は、ミツバチが



満群になつたため、継ぎ箱を何枚も上げています。今は継ぎ箱が五枚重ねてある、五階建てのお家です。巣箱のそばでじつとしゃがんでみると、ミツバチがたくさん出入りし、周りを飛び回っていて、とても元気なを感じます。

相川さんが、「今、シャッターチャンスだ！」と、至近距離でミツバチの写真を撮影してくださいました。

さとえちゃんの指にミツバチが止まり、相川さんの背中にもミツバチが止まり……。どこからか花粉を足に付けて、ひと仕事終えて帰ってきたミツバチも、とても可愛い……。こうして、相川さんとさとえちゃんとミツバチを眺めている時間が、穏やかでとても癒

されました。

さとえちゃんが、

「そういえば先ほど、飼育している巣箱のすぐ隣の、新しく置いた箱に、ミツバチが寄つて来ていたよ！ 『なんだなんだ？』という感じで……」

と、話してくれました。そのニュースも、ミツバチの気持ちになつてさとえちゃんが伝えてくれる言葉も、とても嬉しかったです。

ミツバチのことを調べるなかで、私が面白いなと感じたのは、ミツバチの分蜂は、「巣立つのがお母さん」というところです。

その巣のなかでミツバチがいっぱいになつて、これ以上増えたら住めないとなつたとき、女王バチ



は新しい女王バチの候補を産み付けて、新しい女王バチが出房する一〜二日前に巣から出ていきま

す。

ということで、巣を出ていくのは、旧女王バチであるお母さん！今、ブルーベリー畑で飼育している巣箱も、分蜂をすれば、今度は残された新女王バチが巣を作っていくこととなります。

その新女王バチがどのくらい元気で、卵を産んでいってくれるのか……それを見られるのが楽しみです。

■ミツバチ部として

今年、あと二つ、ミツバチの群を増やすことが目標です。

そして、なのはなで今、排水工事や耕しを行っているデュランティ畑にも、ミツバチが多く飛んでいるのを見かけています。イチジクや洋ナシなどの果樹が植わっていて、広大なデュランティ畑。ここでもミツバチを飼育できたらいいなと思っています。

最後になりましたが、私は、このミツバチ部の新入部員です。さくらちゃんやさとえちゃんに教えてもらつて、ミツバチの作業に入らせていただいています。

さくらちゃんやさとえちゃんが、これまでミツバチのことを調べて、実践して、待ち受け箱を設置してくれたり、見回りをしてくれたり、時には夜も巣箱へ向かったり、敵のスズメバチを駆除したり……。その話や様子を見聞きしていて、ずっと、すごい！ やつてみたいと思つていました。何より、さくらちゃんやさとえちゃん、二人とも、とても嬉しそうな笑顔でミツバチのことを話していて、本当にミツバチのことが好きで、楽しいんだろうなあ。あという気持ちで伝わってきました。

今、こうして念願のミツバチ部で作業をしていて、まだ「？」が多くて、ミツバチについて分からないことばかりです。けれど、知れば知るほどとても興味深くて、ミツバチつて尊敬できる、本当に希少な存在で、魅力的だと感じています。もっと知識を磨いていつか、ミツバチの気持ちも分かることができる、さくらちゃんたちのようなミツバチ博士になつていきます！ そして、ミツバチ部の目標を達成して、ミツバチが元気よく飛び交う光景をたくさんの方に見られるように力を尽くしていきます！

たいへんだ!

デュランティ畑で事件です!

かのん

どきどき、デュランティ畑の排水工事の途中で、溝にはまってしまい、キャタピラが外れて、オイルが漏れてしまったユニボの救出の物語が始まりました!!

なのはなファミリーを設立する前からお父さんお母さんのお知り合いで、なのはなファミリーを支援して下さっている、ともひろさん

(通称・トトロちゃん)が職場の方と一緒に来て下さってユニボを見て下さいました。

よし、お父さん、須原さん、ともひろさんとその相方さん、なつみちゃんとでデュランティ畑にレッツGO!

行ってみると、そこにはまさに、冒頭に書いたままのユニボがいま



した。

何が始まるのかなとわくわくしていたら、ともひろさんが乗られていた車のドアがバツ! と開きました。と、そこにはユニボなどのこうして埋ってしまった機械などを助ける道具がたくさん積んでありました! わー! と驚いていたら、あつという間にオイル漏れの原因を見つけてくださって、大きな油圧オイルをどぼどぼと約五十リットルぐらいを一気に入れられていました。

まさかのそんなにドバドバ入るとは思っていなかったので、凄い勢いでオイルを飲み干していくユニボが凄いなあと思いました。



溝にはまり、キャタピラが外れてしまったユニボ……

(オイル漏れの原因はスクリューホースバンドが切れてしまっていたからでした)

あまり一気に入るので、ともひろさんや相方さんも、まさかどっから出てきてるんじゃないかな、などおしゃっていて、ドキドキしましたが漏れていなかったの、安心しました(笑)。

私は動画を撮らせてもらっていたのですが、お父さんが、ちゃんと覚えて、またこうなってしまう時、できるようにしといて、と言葉は違うかもしれないけれど、そういうようなことを言ってくれました。

そのことが凄く嬉しかったし、改めて、

「そうだ! 私も修理者として自分もできるように見なければ!」
と、気持ちが引き締まったなどと思います。ただのウォッチャーじゃなくて、プレイヤーとして見る、当事者となり見る、本当に気持ち一つで味方や感じ方が変わると思いました。

オイル漏れが解決したら、次はキャタピラ!! 左側のキャタピラが外れてしまっていて、そのキャタピラをはめる方法として、チェーンや長い鉄の棒のような道具を使っていました。

まずは、アームのほうにチェーンをつけて、キャタピラの外れているところにクランプのようなのをつけていました。ちなみにチェーンはレバブロックというのか、かちやかちやと調整する部分が付いていて、きつめたり緩めたりしてキャタピラを元に戻してました。

その時に、クローラーとキャタピラの部分をはめるように、相方さんはユニボのキャタピラ部分を動かして、とろろさんは、バールのようなものを使い、息を合わせてキャタピラをはめていってくださっていました。

チェーンやバールなど、工具や
(次ページへ続く)



(前ページからの続き)
 機械を使いこなし、どんどんユニボが救出されていく瞬間がとても感動的で、その場にいさせてもらえてありがたかったです。
 それに私は、初めてユニボが救出されていく瞬間を見させてもらったのですが、とてもびっくりで、こうやって解決していくのか！と知れて、また一つ知識が増えて嬉しかったです。
 それを繰り返してくださったために、キヤタピラがはまりました！
 その時も凄く嬉しくて、最初、キヤタピラが外れてしまった時は

ゴム？ がゆるゆるだったのに、ちゃんとはまるとユニボの一部としてフィットしていました。こうして機械もたくさんさんの小さなパーツから大きなパーツが組み上がった一つのユニボができていますねなど思いました。
 それと、キヤピラを張りグリスも投入していました。最初見た時の第一印象、それはおおきな注射器でした(笑)。ユニボにグリスが入れられていき、どんどんユニボが回復して元を取り戻していく姿が嬉しかったです(笑)。

■溝から脱出

キヤタピラの調子はばつちGoodになったら、よし！とうとう溝から出ます！ どうやって出るか、それは、ユニボがはまってしまった溝を少し埋めながら自力で出るという方法でした。

そこでも私は初めて、自分の目でユニボが土を埋めている所や掘っているところを見ました。凄く衝撃的でした。ユニボの力だとかんなにも簡単に土が掘れたり埋まったりするのかわ！と、当たり前かもしれないですが、私にとってはびっくりでした。

ある瞬間、ユニボが動きまし



た!!! ユニボが少し傾きドキドキしながらも、どんどん溝から出ようとしていました。頑張れ！頑張れ！と言ってユニボにエールを送っていました。隣では、お父さんや須原さんもおお！という声を上げているのが聞こえて、とうとうここまで来た！という感じでした(笑)

あ、上がったー!! 上がった瞬間、一気に歓声が上がりました。ユニボの救出が成功した時も、すごく嬉しかったです！ だけでなく、隣でお父さんがやった！とよろこんでいる姿、須原さんのほっこりとした笑顔、なつみちゃんのがやったやった！ 喜んでいる

姿、ユニボが上がった事も、もちろん嬉しかったけれど、それ以上と言っているくらいその場にいる人たちと嬉しさを共有でき喜べた時間がとても幸せでした(笑)。
 それと、ユニボを助けてくださったともひろさんと相方さんにとっても感謝の気持ちで胸がいっぱい
 いです。ありがとうございます！
 よし！ 無事、ユニボの救出大成功！
 もしもまた、ユニボが今回のような状態になった時は私もちゃんと役に立てるように、効果的な働きができるように今回の体験を踏まえてもつと成長します！



デュランティ畑は、梶谷池に隣接した美しい景観の畑ですが、周囲三方が斜面に囲まれた谷にあり、いわば水の集合場所のような地形です。この畑でたくさんの作物や果樹を育てるために、ユニボや人の手で暗渠排水工事を進めています！

土の中に眠っている夢、ゆめ ジャガイモの植え付け！

えつこ

一万七千。これ、何の数字だと思えますか？ それは、私たちが植えたジャガイモの数です。ジャガイモの畑の数は、十枚。みんなで一丸となって、三日間で、十枚の畑に、一万七千株のジャガイモを植えつけました。リーダーのさくらちゃん、

「みんなで飽きるくらいにジャガイモを植えつけましょう！」と言ってくれましたが、飽きるどころか、動けば動くほどにパワーが充電されたような、幸せな三日間でした。

■M字型畝

まずは畝立てのための、印つけから。うたなちゃんと二人で、大急ぎで印をつけて回った時間が、今思い出してもにやけてしまうくらいに、一人で走りました。最初、畑を見たとき、畑が広く感じたのですが、

「パワフルな私たちだから、印つけに任されたんだよね」と言っていて、二人で息を合わせて、

テンポ感を持って、印つけをしました。三十分でできたら良いねと言っていて、本当に三十分でできたときは、小さな達成感がありました。そして、畝立て。私にとって、今年初の畝立て。大好きな畝



立て。鍬を土に入れた瞬間……、サクツふわつ、何とも幸せな音がしました。思わず、「これは天国だ！」と歓喜の声をあげてしまいました。畝立てをしても、思わず「うふふ」と笑い声が漏れてしまうくらいに、幸せを感じました。どうしてこんなに畝立ては楽しいのでしょうか。

畝の長さに合わせた人数で畝に入り、畝立てを進めました。お互いに、何も言わなくても、助けが必要な所があればそこに入りました。誰かが進み過ぎたり遅れ過ぎたりすることなく、みんなで揃って同じペースでテンポ良く畝立てを進める時間が、心地よかったです。



私は畝立てでも好きなら、その後の均しも好きです。鍬を滑らせて理想の形を一発で作るとき、職人になったような快感。しかし、今回のジャガイモの畝の形はいつもとひと味違います。畝の中心を少しへこませた、なだらかなM字型です。

M字型にする理由は、ふたつあります。ひとつは、中心がへこんでいることで、水が畝の外にこぼれず、畝が乾燥し過ぎってしまうことを防ぐことができます。

もうひとつは、霜対策です。ジャガイモの芽が出たとき、畝の端の土をジャガイモの芽に被せることで、ジャガイモを霜から守ります。

このM字型の畝の効果がどのよう

うに出るのか、今から楽しみです。畝立ても畝均しも終わり、上から畑を見たとき、真っ直ぐなM字型の畝が並んでいて、いつまでも眺めていたくらいに誇らしい気持ちになりました。しかし、この畝立ては、これからはじまる祭りの前夜祭。

これからが本番です。私は、次の日のジャガイモの植えつけにそなえて、ぐっすりと眠りました。

■お祭りのよう

そして次の日。さあ、ジャガイモ植えつけ祭りの開催です！ 芽のついたやる気満々の種芋たちが、コンテナの中で、畑に旅立つのをうずうずと待っています。まずは、芋置きから。

(次ページへ続く)



(前ページからの続き)

さんが、コンテナを持つ人が置く人に芋を渡す方法はどうかと、言うてくれました。 やってみると、ワンアクションで芋を置いて、倍くらいにスピードが上がりました。最初はお互いのリズムがずれると、上手く芋を受け取れないこともあったのですが、やることに息が合ってきました。「はい！はい！」と、お互いにかげ声をかけながらリズムカルに芋を置くのが、自分たちが芋置き機械になったみたいでした。そのリズムもだんだんと速まっていきました。

しかし、芋を置いていく私たちを追いかけて植えつけをする部隊のみんなも速い！ まるで魔法のように、するとすると芋が土の中へ



と消えてゆきます。植えつけのみんなの手があまりらないように、私たちも必死で猛スピードで芋を置いていきました。

その日は、約一万千七百株のジャガイモを植えつけました。残るは、約六千株。私はひたすら芋置きに徹していたので、足腰がだいぶ鍛えられました。

その日の夜、夢の中でも畝にジャガイモを置いていました。そんな幸せな夢を見ながらぐっすり眠り、朝が来ました。ジャガイモ植えつけの最終日です。気合いを入れて、畑にレッツゴー！

植えつけ最終日には、赤いジャガイモのアンデスト、デストロイヤーを、植えつけました。デストロイヤーの種芋が、赤と紫の美しい模様をしていて、そこに、デストロイヤーという名前にふさわしい、力強い芽がぎゅっしりと出ていました。これはもう、どう植えても絶対に芽が出そうなくらいに、芽がぎゅっしりと出ていました。

せっかく芽出しをした芽を傷めないように、かつスピーディーに、芋を置きました。それから、私も植えつけに入りました。

最初にさくらちゃんがお手本を見せてくれました。スコップを刺して、その下に芋を置いて、スコップを抜くと同時に二、三センチの土を被せませす。そのツークアクションが、一瞬でした。私も、やってみました。サツサツと、リズムカルに植えつけることができて、まるで自分が職人になったような気が



持ちになりました。そこからはもう、ひたすら、植えて、植えて、植えまくりました。一人が一畝を担当しました。この畝に芽が出なかつたら私の責任だという緊張感がありました。どうか芽が出ますようにと祈る気持ちで植えつけました。

畑を移動して、また、芋を植えて、植えて、植えまくりました。私の手は、エンドレスで、サツサツサツサツと、リズムが刻んでいました。山畑に植えて、山西畑にも植えて、残る畑はあとひとつ！

その畑は小さな畑なので、みんなで植えつけたら一瞬でした。もうそのころにはみんな職人になっ

ていました。サツサツサツサツという植えつける音が最初はしていたのですが、どんどんスピードは速まっていき、最後には、ササササササササ、という速さで植えつけていました。

■まだ見えないけれど：

自分の担当する畝が終わったら、まだ終わっていない場所に入り、どんどんみんななどの距離が近くなっていき、隣のひとの距離が、一メートルになり、五十センチになり、ついに二三センチになり、最後のひとつの芋を植えて、ついに……、終わったー！

みんなで力を合わせて、ひとつの大きな仕事を終わらせたときの喜びは、何物にも代え難いです。みんなでジャガイモを植えつけた畑を眺めました。畝の上は茶色く、どこにジャガイモがあるのかはひと目見ただけではわからない。でも、土の中には確かにジャガイモがいて、これからたくさん芋をつけようとしている。土の中は見えないけれど、夢が膨らみます。なのはなファミリーみたいだな、と思いました。

豊作になりますように。芋掘りが、今からもう楽しみます。

春の訪れとともに よもぎ摘み、よもぎ餅

ほのか

その日は、穏やかな朝でした。鳥の声が聞こえて、朝からよく青空が見えている。

「今日はよもぎ摘みに行きます」と、朝食の席でまえちゃんが発表してくれました。



私は、もうそんな時期になったということに、それまで気がつきませんでした。まだ、冬の終わりのような気分でしたからです。でも確かに、外へ出ると空の青さが、濃くなっている。空気も、冷たくはなくて、思いつき吸って、身体に巡るのが心地よいような温度。
春はもう、来ている。そう感じる事ができました。
ランニングを終えた後、麦わら帽子を被り、中庭に集まりました。いくつかのチームに分かれ、よもぎがありそうな所まで歩いて行きます。
私たちのチームが向かった先は、デュランティー畑でした。歩きながらも、シロイヌナズナ



やホトケノザ、オオイヌノフグリなど、優しい色をした野草が色々な場所で見られ、それを見る度に、心が和みました。
デュランティー畑には採りきれないほどの、たくさんよもぎがあるよ、と同じチームのみつきちゃんが教えてくれました。
いつか昔に全員で溝きりをしたときか、果樹の植え替えをして以来、行くことの無かったデュランティー畑でした。いつもは通り過ぎてしまう道を、久しぶりに下っていくと、あの池と木々の綺麗な景色が、確かにそこにありました。目を凝らして見ると、地面にたくさんよもぎが点々と生えている様子が見られました。



うたなちゃんと一緒に、斜面に腰を下ろし、まだふわふわと柔らかい、よもぎを摘みました。その手触りはふんわりと、しっとりしていて、香りも良かったです。手にのせて、摘んだよもぎを観察すると、小鳥の羽毛のような、小さな柔らかい毛のようなものがついていました。植物にも、ちゃんと命があるのだな、と思いました。
鳥の声と、私たちの声以外は何も聞こえなくて、静か。
すぐそばには池があつて、この池に小舟で乗り出してみたらどうなるだろう……、この敷地はレ
(次ページへ続く)



（前ページからの続き）

ストランになって、そのテラスでは管楽器のアンサンブルを演奏している人たちがいる……。

景色をぼんやりと見つめながら、未来のデュランティー畑の姿を想像しました。

草の生えている地面に腰を下ろして、穏やかな日差しを浴びていると、心も穏やかになりました。冬の厳しい寒さは過ぎて、空気が暖かくて、ずっとこのまま、春が続いたらいいな、なんて、思ったりもしてしまいます。

途中で、まえちゃんが写真を撮りに来てくれました。

新芽は、何でも食べられるのだ



ということを、教えてくれました。ツクシなども佃煮にして食べられること、ヨモギを囓んでその汁を傷口に当てれば、解毒作用になること。

「何も食べる物が無くなったら、つくしを食べたらいいのか」

かのおんちゃんが言いました。そうして自然の中で、力強く生きて生きたいと思いました。まだ知らない、味わったことのない植物や、生き物など、知らない世界が広がっているのだと思いました。

私たちが一生懸命摘んでも摘んでもまだヨモギはたくさんありました。もし、もう一度ヨモギ摘みに行くことがあれば、みんなでここに来ればたくさん摘めるだろう



と思います。その時は是非、お弁当とレジャーシートを持っていけば、楽しいことだろうと思います。それぞれのビニール袋には、たっぷりのヨモギが溜まりました。帰ってきて、中庭で摘み取った全員分のヨモギを集め、しょうやくをしました。

その後、下処理をしてペースト状になったヨモギは、一・九キログラムありました。まだふわふわで柔らかいヨモギだったから、これはとてもおいしいヨモギ餅になるだろうという、確信のようなものがありました。

数日後、お昼によもぎ餅をいただきます。

台所のまことちゃんのその日の

装いは、三角巾、セーター、エプロンがよもぎの緑色で、今日のお昼は、特別メニューだと、朝食の席で話題になりました。

私はよもぎ餅を、なっちゃん、あやちゃんと配膳させてもらいました。

できるだけ、できたての柔らかい物になるように、台所チームのひろちゃんたちが時間を計算してくださり、家庭科室で作られた物を、すぐに食堂に持ってきてくださいました。

ひとつは、お湯にくぐらせてすぐごまきなこをまぶした物。もうひとつは、なのはな産のあんこをのせた物になりました。一個手のひら一つ分くらいの大きさで、プレートにのせるとキラキラ輝いて見えました。

■春の味わい

お昼になり、食堂にみんなが入つてくると、みんなの表情が、ぱあっと明るくなったように感じました。

午前中たくさん身体を動かした後のもぎ餅は、甘さが身体に染み渡って、視界がクリアになったような、驚くべきおいしさでした。ちよっと塩味混じりのすりごまき



池下田んぼへ行った組は、生えていたガマの穂でも遊びました！

なこの中には、このあいだ手のひらにあった、よもぎの味をしつかり感じました。その風味はあんこの甘さにも劣らず、よもぎ独特の苦味と甘みをバランス良く持ち合わせたような、上品な味わいでした。できたてのよもぎ餅は弾力があり、もちもち、という擬音語のまま、おいしさが広がりました。みんなと「おいしいね」と言いながらいただいた時間が、本当に幸せで、よもぎ餅が本当においしかったです。

春の楽しみのひとつ、よもぎ摘み、よもぎ餅。また、できたらいいな。

勇志国際高等学校

スクーリングへ！

かのん

朝の五時起床！こんなに朝早く起きて何をするかって、それは、勇志国際高等学校のスクーリングに行くんです！わくわくや、緊張で、実は四時ぐらいから目が覚めて、まだかな、まだかなと、待っていました。

などの道中を撮影してネットに上げる事に緊張していました。その動画を見た人の中に、苦しんでいる人がいたら、どうかその人にも届いて希望になってほしい、なのはなでは、高校卒業資格も取れるのか！と知ってもらいたい希望が与えられるような動画をつくりたい、そのために良い撮影をするんだと、そのことにも、緊張してワ



有志国際高校学習センターのある福岡市へ行ってきました！写真は、お参りをした櫛田神社にて

緊張の理由として、学校に行くという事もあったのですが、何よりスクーリングの中身や、行き来

回一緒にスクーリングに行く、このちゃんと、引率で来てくれるなっちゃん、まえちゃんと、津山駅にレッツGO！

津山駅から、岡山駅までは、電車で向かいました！電車の揺れる感じ、暖かい日差しを浴びて、暖かい話ができたと時間も嬉しくて朝から充実感が胸がいっぱいでした。

岡山駅に着いたら、とうとう私たちが向かっている博多に向かいます。

実は、熊本県御所浦島に本校がある有志国際高等学校なのです



気が付いたら、博多駅に着いていました！！

ホームをでると、そこはビル、ビルの大都会でした!? 岡山とはまた違う光景に少しびっくりしたのですが、都会は都会で興味惹かれる像などがありました。それに新しい土地に行くっていうのはとても好奇心をくすぐられるような感じがしてつい興奮してしまっただけだと思います。

■博多でもフルメニュー!!

博多でも、近くの公園でキャッチボールをさせてもらいました。公園は、まさかの大会のビルの中にもぼつんとありました。他にも博多では、大会の中でも神社があったりで、大会のビルがいっぱい立っている中でもそうして、公園や神社などがあるのが凄く素敵で、ずっと残っていてほしいな、なんて思ったりもしました。

公園につくと、まえちゃんがキャッチボールする? と言いつつ、リュックの中からグローブとボールを出してくれました! 荷物になつたりするのかなと思うのですが、そんなことはお構いなしに、まえちゃんがキャッチボールセットを持ってきてくれたことがすごく嬉しかったです(笑)。都会の中でキャッチボールもやっ

(次ページへ続く)

が、今回は福岡市にある福岡学習センターでのスクーリングをさせてもらいました!

岡山から福岡までの交通手段は新幹線でした。新幹線に乗るのは人生で数回ほどで、ウキウキしてました。新幹線がきた! という時、嬉しくてついこのちゃんと言いました(笑)。

新幹線では、朝食を食べたり本を読んだりしました。新幹線で食べる朝食はまたいつもと違う感じが、ピクニックみたいなわくわく感があり、それもまた嬉しかったです。

ホームをでると、そこはビル、ビルの大都会でした!? 岡山とはまた違う光景に少しびっくりしたのですが、都会は都会で興味惹かれる像などがありました。それに新しい土地に行くっていうのはとても好奇心をくすぐられるような感じがしてつい興奮してしまっただけだと思います。

■博多でもフルメニュー!!

博多でも、近くの公園でキャッチボールをさせてもらいました。公園は、まさかの大会のビルの中にもぼつんとありました。他にも博多では、大会の中でも神社があったりで、大会のビルがいっぱい立っている中でもそうして、公園や神社などがあるのが凄く素敵で、ずっと残っていてほしいな、なんて思ったりもしました。

公園につくと、まえちゃんがキャッチボールする? と言いつつ、リュックの中からグローブとボールを出してくれました! 荷物になつたりするのかなと思うのですが、そんなことはお構いなしに、まえちゃんがキャッチボールセットを持ってきてくれたことがすごく嬉しかったです(笑)。都会の中でキャッチボールもやっ

(次ページへ続く)



(前ページからの続き)

ぱり楽しくて、胸がいつぱいでした。場所は違うけれど、きつとみんなも今頃、古吉野でキャッチボールしてるのかなと思うと、また更に胸がいつぱいになったなと思います(笑)。

■学校に登校だ♪

三日間のスクーリングで毎日時間割や、授業は違っていたのですが、私の場合、大体は二限目の十時半から始まるが多かったです！個人的に、特に印象的だった授業が二日目の体育実技でした。ポッチャというゲームをさせてもらいました。場所は教室で、机を端にどかして行ないました。



初めてさせてもらったのですが、ゲームを通してクラスメイトの事を知ることができました。クラスメイトには、通学している人もいれば、私みたいに通信で授業を受けているけれど今回はスクーリングで来ているという人もいました。

大体、私の場合は午後四時半ごろに学校の授業が終了しました！最初、スケジュールを見た時は一コマ終わると、二時間余ったりする時もあり、長いのかなと思っていたのですが、意外と一日があつというまに感じました。

■二日間の夜のお楽しみ♪

夜は、おたのしみ。三人と、なっちゃんがつってくれたというすこ

ろくゲームやトランプをして楽しみました！
すごろくゲームでは、マスごとにお題が書かれてあり、お題の内容に答えていくという感じでした。なっちゃんが考えてくれたお題が素敵で、例えばお父さんの第一印象や、なのはなに来て一番恥ずかしかったことなど！

個人的に印象的だった話は、まえちゃんの、初めて草刈りをした日の事でした。誰かから教わることなく、一から草刈りをしていった、まえちゃんの来たばかりの事を知れたことが嬉しかったし、まえちゃんが話してくれると本当に面白くて、そうしてすべてを材料にしているまえちゃんが凄いなと思いました。私もまえちゃんみたいに、失敗談も少しパニックだった話も、いつか笑い話に出来るようにためておこうと思いました(笑)。

そうして、どんどん時間がたつにつれて三人の事を理解できていく時間がとても幸せで、嬉しさで胸がいつぱいでした。
トランプでは、久しぶりにババ抜きをして、どっちが負けるかで盛り上がったりで、最後は、このちゃんとなっちゃんの戦いです。なっちゃんが二枚、このちゃ



んが一枚、つまりなっちゃんがババを持っている！ドキドキ接戦です。

取った！結果は、なっちゃんの勝利でした(笑)そのドキドキした緊張感から勝敗が決まった時、どつと笑いが起きました。こうして、ババ抜き一つでも本気で大人のゲームとして遊べる仲間がいることが本当に嬉しい事だなど思います！

その後の、セブンブリッジでは、トランプが一組で上がる確率が低いのもかわらず、さすがまえちゃん、一発上がりをしました！その時も、部屋では「ギャ——！」と四人で盛り上がっていて、本当にプチパーティーみたい

な感じでした(笑)。とつても、とつても楽しかったです!!どこかに行って夜を過ごすとき、こんなにも楽しかった夜はなかったんじゃないかなというほど充実していました!!

■何があつても動じない、守る人へと

三日目の夜、なのはなに帰ってきたら、お父さんお母さん、みんなが、お帰りといって暖かく迎えてくれました。そのことも嬉しくて、家族がいる、お帰りって言うてくれる人が居るってこんなに嬉しい事なんだと感じました。

久しぶりのなのはなの晩御飯、いただきます、と食べると美味しい！涙が出るほど美味しく暖かさを感じました。その時、毎食野菜を食べられているありがたさを初めて実感しました。

今回、スクーリングに行かせてもらい、自分の弱さや、足りていない未熟な部分に気付かせてもらいました。同年代のいるいな子たちと過ごすなかで、自分はまだまだ、社会に出て一人で立てるほど強くなって、すごく未熟なこと、受け身に流されてしまう自分の弱

(次ページへ続く)

(前ページからの続き)

さを感じました。そのことに気付かせてもらった事により、受け身ではなくて完全な与える側、何があっても動じない守る側として成長していくんだ！ もっと自分を強くするんだ！ そう前向きな気持ちになりました。

外に出る事により、私にはなのはなという安全基地(家)があり、たくさん仲間がいる事が本当に誇りで、自分の自信につながっていたことに気付きました。それに、外でもし何かあっても絶対に助けしてくれる仲間がいるんだ、私はな

のはなに帰るとたくさんの仲間がいるんだ！ そういう気持ちで、スクーリングの際、私を支えてくれました。大して大きな失敗などはなかったけれど、どんな時も安心させてくれて、勇気をもらいました。なのはなから少しだけけれど離れる事により、日常では普通になっってしまったけれど、その暖かさを感じ、本当なのはなが大好きだと思えます。私もその中の一人として何があっても微動だにしない与える側、守る側に成長していく！ そう前向きな気持ちになりました。

新生アンサンブルで『ムーン・リバー』を

ここの

みんなが日々の畑作業に加え、マラソン練習や奈義のイベントに向けてダンスやバンドの練習で忙しい、そんなある日の集合後、連絡の時間のことでした。私は、「今日の」の記事書きに呼ばれるか

な」くらいしか考えていなかったと思います。手を挙げていたさとみちゃんの名前を、お父さんが呼びました。アンサンブルをするであろいう人の名前が呼ばれていく中、何番目だったかは忘れてしま



いました。私の名前が、「さて、何の集まりでしょう」と言いながら笑みを浮かべていて私も思わず笑みがこぼれるのを抑えきれませんでした。実は少し前にお風呂で、さとみちゃんと一緒になった時に、さとみちゃんが、「新しいメンバーでアンサンブルをしたいと思ってる」「ここのちゃんもどう？」と言ってくれました。そのときは、まだ全然みんなのレベルに達していないし「自分なんて」と思っていました。が心の奥では憧れの気持ちが強くて、「いつかできたらいいな……」なんて考えていまし



た。しかし、こんなに早くその時が来るとは思っていなかったのでびっくりしました。集合のあとみんなで集合して、サクスを吹いているメンバーが中心に集まっていることに、その時初めて気が付きました。さとみちゃんが、「このメンバーで管楽器アンサンブルを新しくやりたい」と言ってくれて、えつこちゃんのトロンボーンも加わって、サククスで集まっているメンバーの中に自分もいてさせてもらえることがとてもうれしかったです。すでに曲も決まっていた『Moon River』という曲でした。私は知

らない曲でしたが知っている人もいて、「とてもいい曲だね」と言っているのを聞いてどんな曲なのかワクワクしました。さらにさとみちゃんが、「よしえちゃんの結婚式でも使える曲を選んだんだよ」と言ってくれて、もしできることになったら本当にうれしいなと思えました。そのあとさつそく楽譜をみんなに配ってくれて、週に二回くらいペースで練習出来たらいいねという話になって、その日は終了しました。しかし、残念ながら初回の練習に私はスクーリングがあつて行くことが出来なかつたです。内心すごく焦つてい

(次ページへ続く)





(前ページからの続き)
 ました。スクーリング中もたまに頭の中をよぎりました。そのあと帰って来てからの二回目の練習に初めて行きました。私はドキドキが止まらなくて、集合時間の十分くらい前に音楽室に行くときまだ誰もいなくて一人ですとソワソワしていました。時間が近づくと続々とみんながそれぞれのサククスを持って集まって来て、途中で、ふみちゃんがバリトンサククスをする、と初めて知りました。私はバリトンサククス自体見るのが初めてだったので、テナーよりもさらに一回り大きいサイズにびっくりしました。同じく初めて知ったまみちゃんもすごく興奮した様子で目をキラキラ輝かせながら、



「ふみちゃん、バリトンするの!!」
 と言っていて、私も一緒になってうれしかったです。重さもあって同じように首にかけて吹くのはすごく大変だし、音も低い音を出すのがすごく難しいと思います。ふみちゃんが持っている姿がとて



私もサククスを触るのはコンサートぶりで緊張しました。まずはさとみちゃん中心になって進めていって、吹き方を教えてもらいました。「い」、「う」、「お」の口の形を作って「お」の口で、口の空間を広くした状態で吹くと音に奥行きが出ると教えてもらいました。見様見真似でとにかくやってみますが全く手ごたえがなく、合っているのか分からなくて一人途方に暮れていました。口の形や広さで音に違いが出るのが面

■さとみちゃんの音

もかつこよくて、慣れていないはずなのにすぐに音を出せるふみちゃんがすごいなと思いました。



白いなど思っ、それを曲やパートごとに使い分けて、今回の曲はその口で吹いたらいいということに分かるさとみちゃんすごいなと思います。さとみちゃんがお手本で吹いてくれていたのを聞くと違いがよく分かりましたが、自分で真似をしてやってみても近いものにはならなくて難しかったです。これから少しでも近づけるように毎回意識して練習前に取り入れていきたいです。
 後半は楽譜に入っていて、同じパートのなるちゃんと一音ずつ確認しながら進めていきました。曲すらまだ頭に入り切っていないので自分のパートの入りや音の正しい長さが分からなくて、なかなか

うまくできませんでした。「足でリズムを取りながらしたらいいよ」と教えてくれて、ゆつくりのテンポで正確だけを意識して何度かやってみると少しずつ正しい長さが分かってきたように思いました。あと息継ぎのタイミングがつかめなくて息が苦しくて音が続かないところも多かったです。それも息継ぎができるところで全部しつらいよと言ってくれて、なるちゃんが終始アドバイスしてくれながら教えてくれてとてもありがたかったです。
 私はまだ、自分が吹くことに一杯で今はまだ周りのみんなの音を聞くことが出来ていなくて、すごくいい楽譜で綺麗な音色のはずなのにそれを聞けないのが悔しいです。でも、周りを見るとサククスを持っているみんなやえつこちゃんやいて、いまだに自分もその中に行けることが信じられない気持ちでいっぱいになりました。一緒にさせてもらえることが本当にうれしいです。二回目の練習は、初めの八小節まで進んでテナーのパートは次くらいからさらに難しくなるので、個人練習もたくさんして、みんなに追いつけるように頑張っていきたいです。

奈義町長寿大学 セレモニー演奏で感じた希望

あや

奈義町長寿大学の修了式のセレモニー演奏をさせていただきました。

会場は、奈義町文化センターです。フラダンスやタヒチアンダンス、管楽器アンサンブルを主体と

した全九曲を披露しました。三月二十六日、当日。あゆみちゃんの司会進行で、パフォーマンスが進んでいきました。パフォーマンスをする前の、あゆみちゃんの司会が始まってすぐに拍手が起こっていて、演奏前から、とても温かく、迎えてくださっている空気を感じました。お客様が温かい気持ちで



演奏を行なった、奈義町文化センターです

パフォーマンスを見ようとしてくださっていることが、とてもありがたく嬉しかったです。それだけで、緊張がどこかへ飛んでいきました。

自分が出る曲の番になり、踊りながらステージに出ました。袖から感じていた温かい空気は、ステージに出ると何倍にも増して感じました。客席の方々の距離が近くて、お客様の表情、雰囲気がとても伝わってきました。

お父さんがよく話してください、音楽は演者と聴衆の間に生まれるものだ、ということを改めて強く感じました。送っていた大きい大きな拍手から、私たちが曲へ込める思いをそのままに受け取ってくださいていることを感じました。



着替えスペースが二階だったことや、人数が多くて、袖幕のなかの動線がごちゃごちゃしないか、動きたい人がきちんと動ける動線が確保できるか、心配もあったのですが、前日のリハーサルで、各
(次ページへ続く)



(前ページからの続き)

自分が自分の動線、次に出番がある人、早着替えの人の動線まで把握して、イメージをしていたので、事故や滞りなく、着替えやダンスの出をすることができました。ただぼーっとして、リハーサルを過ぎると、細部までシミュレーションして、イメージをして準備しておくのでは、本番の動き方、流れの良さも全く変わってくるのだと思いました。

古吉野でのリハーサルでも、実際の早着替えスペースと同じく、距離のリビングで着替えるなどをしてきたから、本番パニックになることもなかったんだと思いい、つきちゃん、ふみちゃんの入念な下準備がとても大切だということを実感しました。

最後の曲、『フラガール』にな

りました。踊り終わった後は、お客様がとても笑顔になってくださったことに気づき、嬉しかったです。最後のはけの時に、大きく手を振ってくださいる方もいました。お客様一人ひとりの反応が見えたことが、そのまま感想として伝わってきて、お客様との距離が近いステージも魅力的だなと思いました。

■応援してくださる方の存在

当初は演奏後すぐにはける予定でしたが、長寿大学の方がご紹介してくださるということで、その場にりました。「ウインターコンサートにみんなで行きましょう」と言ってくくださるなど、温か



くご紹介いただき、ありがたい気持ちでいっぱいになりました。代表の方からもわざわざご挨拶をいただき、その温かいお言葉が心に残りました。

演奏は大成功！ 帰り際に、見てください方がたくさん声をかけてくださいました。ありがとうございます
「本当に素敵でした。ありがとうございます」
「あんな素敵なものを見せてもらえるとは思っていません」
「目の保養になりました」

「多人数であんなに揃えるには、相当練習したんでしょう？」
と、何度も何度も嬉しいお言葉をかけてくださいました。演奏を本



当に喜んでくださったことが、とても嬉しかったです。

演奏に向けて、まえちゃんが全体の空気や気持ちを引き締めて、気持ちの一つにしてくれたり、ゆりかちゃんが毎晩練習を見てくれたり、古吉野でのリハーサルを二回させてもらったり、と入念な準備や真剣に向かう姿勢は大成功を呼ぶのだと思いました。私も、今後のどの演奏でも、お客様に誠実に、より良い演奏を見ていただけるように、一日一日、確実にレベルアップする練習をしたいです。
後日、あゆちゃんが担当の方からのお電話の話をしてくれました。

「素晴らしい演奏をありがとうございました。みなさん、とても喜んでおられて、来年も見たい、とおっしゃっている方がたくさんいました」

「ご都合がよろしければ、来年も演奏していただけますか」

と云ってくださったそうです。
（このいただいた機会が、輪が広がる、スタートの演奏になったらいいな）と思っていたことが、本当にここから次へとつながっていくのだと感じました。応援してくださる方がいる、ということがとてもありがたくて、心の支えになりました。スタートとなるパフォーマンスに、なのはなの一人として、みんなと出演させていただいたことがありがたかったです。



全力で気持ちをやりとりする！ ソフトボール大会

みゆ

ソフトボール……。オリンピックでは見たことがありませんでしたが、実際にやったことがなく、キャッチボールもバッティングもとにかく初めてでした。この日のソフトボール大会本番までに、まえちゃんも、毎回練習を考えてくれました。私は、正直いうと、最初の



ころに体育館でキャッチボールをやったら、何回ボールをグローブに入れても、ぼろっぼろっと落ちてしまい、続かず、その日から練習にあまり出ていませんでした。一緒にキャッチボールする人に、迷惑をかけたくないという思いと、出来ない自分が許せなかったからです。グラウンドから皆の声が聞こえて、歓声があがって、キャッチボールをしたあと、皆が、「気持ちいい」「本当に楽しい」と言っているのを聞いても、どうしても参加することができませんでした。それでも、「みゆちゃん、キャッチボールやろうよ」と声をかけてくれる人が何人もいて、だめでもいいから、参加しようと

思い、キャッチボールから始めました。

グラウンドでの初めてのキャッチボール。シュツと球が飛んできて、左手のグローブに飛び込んできました。パシュツという音がして、右手で球を押さえるとボールは落ちることなくグローブにおさまったまま。「やったあ、落としなかつた」それから、自分のグローブと右手でしっかり押さえるという感覚が身について、キャッチボールができるようになりました。ボールがとれた喜びと、外でキャッチボールをする気持ちよさで、いつもより身体が軽くなったように思えました。



それからは、ゴロやフライのキャッチ練習。守りの練習。バッティング練習。そして、大会前日



には、お父さん、まえちゃんによるルール説明と、打順や守備の役割を選ぶ際にどんな人がいいか——サードは肩が強い人、ファーストはしっかりボールがとれる人、バッターは一、二、三、四番目まではしっかりと打てる人。フライのときの動きを確認し、そして、外野の人はとにかく、誰かのうしろにまわってカバーをすることが大事だということを教わりました。チームは明日、北部運動公園で発表

表三三
三月二十九日、大会当日、天気は快晴。朝食時間も、いつもより早め。準備ができた人から車に乗
(次ページへ続く)

(前ページからの続き)



り込んで、いざ出発。公園につくと、ペアルックを着たお父さんとお母さん。須原さんや、なおさん、ひでゆきさんもいらっしやいました。皆で円になって準備体操。そして、まえちゃんからチーム発表。まずは、お父さんチームから名前が呼ばれていきました。「○○ちゃん、○○ちゃん……」次にお母さんチーム、「○○ちゃん、○○ちゃん……みゆちゃん……」「私の名前が呼ばれたあ、お母さんチームだ……うれしいっ、絶対勝ちをお母さんにプレゼントしたい」お母さんチームにはちあきちゃん



やさやねちゃん、ゆずちゃんをはじめ、頼れる皆がいました。そしてポジション決め。お母さんが、ポジションを決めてくださいました。「ファースト、みゆ」とよばれて、私は緊張。ファーストは最初に必ずボールが集まるポジション。ここでアウトにしなければ、走者がどんどん塁に出てしまいます。「大丈夫だろうか、出来るだろうか……とれないかも。失敗するかも……」そんな考えが頭をめぐりました。そしていよいよ練習開始。皆ポジションに分かれて、守備練習をしていきました。サードにとんだボールをちあきちゃんがキャッチして、ファーストに送球。ちあきちゃんのボールは速くて強くて、私ははじいてしまいま



した。「しまったあ」まだボールへの恐怖心もありました。身体をはってでも止めなくては……。お母さんが、皆に、「利他心で守るんだ。必ず誰かのカバールをすること。誰かひとりに任せっぱなしにしないこと。皆でチームだからね」と声をかけてくださいました。皆が大きく、「はいっ」と返事をしました。やっぱりお母さんの人間力をあらためて感じました。相川さんが投げる大きなフライやゴロを皆で必死になって追いかけてました。皆で声を出し合い、カバールに皆が集まって、気持ちをひとつ



に守備練習が終わりました。今度はあゆみちゃんチームの守備練習を見学させてもらいました。お母さんが、「あゆみちゃんの動きをよく見ておいてっ」と言いました。あゆみちゃんは外野のセンターポジション。飛んできたボールがライトやレフトの人を越えたり、とれないでいると、あゆみちゃんが必ず走りこんでいて、カバールに入っていました。もうだめだっ、グラウンドの端まで通り抜けるっというようなボールも必ず、あゆみちゃんが走りこんでいました。「こういうことか……」と勉強になりました。普段は優しい口調のあゆみちゃんが、「動けっ、とに

かく動けっ」とチームのみんなを鼓舞している姿もかっこよかったです。

■キャッチャーとして

次はバッティング練習。お母さんが打順を決めてくださいました。私は、六番。打順で、十球ずつバッティング練習。相川さん、お母さんが球出しをしてくださいました。バッティングのポイント、目で最後までボールを追うこと。ボールを迎えにいかないこと。ストライクゾーンをしっかり見極めること。ちあきちゃんが打つと、本当にアニメみたいに、「カキーン」と音をたててボールが飛んでいきました。私は、自分に番が回ってきたとき、前日なのはなグラウンドでの練習で、うたなちゃんから教えてもらったことを思い出しました。打たなきゃ、打たなきゃという思いが強すぎて、膝を曲げて腰を落とすせがあるので、腰を落とすぎないようにして、バットを振れば、ボールにあたる……、遠く飛ばず、と。相川さんが出してくれる球をしつかりみて、バッティング。何回か、バットに当てて、飛ばすことができま

(次ページへ続く)

(前ページからの続き)
 した。試合の打席でも打てますよ
 うに。少しでもチームに貢献でき
 ますように……。あつという間に
 練習時間が終わりました。練習の
 終わりに、お母さんから、
 「みゆ、キャッチャーやつてくれ
 ないかな……投げやすいから」
 と声をかけられました。声をか
 けてもらってうれしかったのと半
 分、また緊張と不安。ピッチャー
 のお母さんが投げやすいように、
 プレッシャーにならないように、
 しっかりとホームを守らなければ
 いけません。試合の前にお母さん
 が、「みゆ、ちょっと練習しよう」
 と声をかけてくださり、何球かを
 投げてくださいました。お母さん



の球はきれいに回転して、私のグ
 ロープまで届きました。「お願い
 しますっ！」とお母さんに言いま
 した。緊張のピーク。そしてなん
 と一試合目から試合。しかも相手
 はお父さんチーム。お父さんは打
 者に共通の作戦を伝えているよう
 で、その作戦が当たり。バッター
 が少しずつ塁に出ていき、なか
 かアウトがとれませんでした。そ
 して強打者のお父さん、うたな
 ちゃんのバツティングで、大量得
 点を許してしまいました。その後、
 お母さんのナイスピッチングが続
 くも、攻めの番が回ってきて、も
 なかなかヒットが出ず、初回の試
 合は得点差が大きく開いたまま負
 けてしまいました。本当にあつと
 いう間。私は、
 (次こそは勝ちたいっ、お母さん
 や皆と笑いたい)
 と思いました。そして、あゆみ
 ちゃんチームとまえちゃんチーム
 の試合をみていると、なるちゃ
 んが、本当にきれいなランニン
 グホームランを打っていました。
 走って颯爽とベースをふんでいく
 姿が本当にまぶしくて、皆の歓声
 があがりました。「かつこよすぎ
 るっ……」そして次の試合、対ま
 えちゃんチーム。次こそは負けら

れないっ。皆で、「勝ちにいこう、
 カバーしあおう」と声をかけなが
 ら、チームの挨拶の列にならびま
 した。
■勝ちにいこう！
 そしてこの試合で、二番バッ
 ターのさやねちゃんが、ランニン
 グホームランを打ちました。ホー
 ムを踏んで、手をあげて戻ってく
 るさやねちゃんの笑顔が最高にき
 れいでした。皆でハイタッチして
 喜びました。中でもお母さんの喜
 びようは、本当に少女のようには
 しゃいでいて、皆がひとつになり
 ました。惜しくも、この試合も敗
 れてしまいましたが、一試合目よ
 りかは確実に勝利が見えて来たよ
 うな気がします。そして、この試
 合のあと、私は、須原さんから、
 キャッチャーとしてのアドバイス
 をひそかにもらっていたのです。
 「みゆちゃん、キャッチャーとし
 ては、もう少し低い姿勢で構えな
 いとだめだ。じゃないと、ピッ
 チャーのお母さんがストライクを
 投げにくくて、ボールが多くなっ
 ちゃうよ」
 と声をかけてくださいました。
 私は、とにかくボールを受ける
 のに必死だったため、姿勢が高
 くなっていました。お母さんは、
 キャッチャーのグローブに向かっ
 て球を投げるから、グローブの位
 置が高いと、それだけストライク
 から離れてしまうのです。私は、
 (そうか、しまったあ……、次の
 (次ページへ続く)



合のあと、私は、須原さんから、
 キャッチャーとしてのアドバイスを
 ひそかにもらっていたのです。
 「みゆちゃん、キャッチャーとし
 ては、もう少し低い姿勢で構えな
 いとだめだ。じゃないと、ピッ
 チャーのお母さんがストライクを
 投げにくくて、ボールが多くなっ
 ちゃうよ」
 と声をかけてくださいました。
 私は、とにかくボールを受ける
 のに必死だったため、姿勢が高
 くなっていました。お母さんは、
 キャッチャーのグローブに向かっ
 て球を投げるから、グローブの位
 置が高いと、それだけストライク
 から離れてしまうのです。私は、
 (そうか、しまったあ……、次の
 (次ページへ続く)



(前ページからの続き)

試合からは、姿勢を低くしよう)と思いい、アドバイスをくださった須原さんに感謝しました。

自分のチームじゃないときの試合もとにかくおもしろくて、見逃せないシーンばかりでした。ひでゆきさんの満塁ホームラン、あゆちゃんの声援をうけてのりゆうさんのホームラン、なおさんのナイスキャッチや大きなあたり。審判をやっているお父さんの「ストライクっ」「ボールっ」の声がとにかく大きくて、見ているだけで、皆に笑いがおこっていました。皆必死に走って、必死に投げて。おもしろい叫んで、おもしろい悔しがって、おもしろい笑って。一つの試合にいくつものドラマが生まれて、一喜一憂。こんなに笑ったのは久しぶりでした。テレ



ビの野球中継の試合がおもしろいと思ったことは一度もありませんでしたが、なのはなのソフトボール大会は本当にやってみても見てもずっとひきこまれていて、まったく飽きません。試合をしている中で、印象的だったのが、お父さんが走者に、

「打ったら、とにかく走れ。間に合わなかったとしても全力で、最後までベースをふんで走り切れっ」

と鼓舞していて、その姿が本当にかっこよかったです。一気に士気があがっていました。最後まであきらめないことが大事。

そして、最後の試合。あゆみちゃんチームとの試合。「勝ちにいっくお母さんの球を受け止められるの

もこれが最後。緊張しながら、試合開始。序盤はシーソーゲームで、○対○のまま。走者が塁へ出るものの、得点にはつながらず……。しかし途中、相手チームに得点が入り、挽回できず、負けてしまいました。でも、まりちゃんが、練習ではほとんどバットに当たらなかったボールが、最後に打って

出塁した姿がうれしかったです。くやしいという思いは持つてはいけないと言われていますが、私はやつぱりくやしいなと思ってしまいました。でも全力をつくして、声を張り上げて、皆で汗をかけた時間は本当に宝物だと感じました。最後は皆、足や腕があがらないぐらいくたたくたで、身体が悲鳴をあげていましたが、皆笑顔で、やり切ったという表情。優勝は、



まえちゃんチーム。皆で大きな拍手。次にソフトボール大会があるときには、絶対に勝利をお母さんに届けたいと思いました。

■積み上げていくこと

初めてのソフトボール。できる自信が無くて、ずっと逃げていました。でも、むきあつてキャッチボールすると、「ナイスボール」「ナイスキャッチ」の声のかけあいや、バシッとボールがグローブに入ってくる感じが、人と人とのつながりや気持ちのやりとりだと思いました。届けたいつ、届けようという気持ちをもち続けることの大切さや、出来ないなかでも、努力していれば奇跡を起こすことができる。この日のために、皆が積み上げてきたことが、今日、この日、大好きな人たちと、大好きなことを一生懸命やる時間が本当に貴重で、価値のあることだと感じました。

そして、この日のために、ずっと練習メニューを考えてくれたまえちゃん、練習を見てくださったお父さん、お母さん本当にありがとうございました。そして私をチームのひとりとして受け入れてくれた、なのはなの皆に感謝です。



お祝いと感謝の気持ちを込めて フラダンスショーの夕べ

ゆうは

大好きな方たちへ、お祝いの気持ちと日頃の感謝を込めて。

三月二十九日の夜に、永禮さんとりゅうさんのお誕生日のお祝いと、一週間滞在して楽しい時間を共にしてくださった相川さんへのお礼に、フラダンス会が開かれました。



の気持ちで、たくさん力を貸してくださいの方たち。利他心でいっぱいのみなさんがいてくださることがすごく嬉しくて、その気持ちを伝える機会がいただけたことも嬉しかったです。

今回、司会を務めてくれたのはあゆみちゃんと五歳のたけひろくん。なのはなの一員として、永禮さんとりゅうさん、相川さんへのプレゼントの会と一緒に作れて嬉



しかったです。

全員のスタンバイができる、いつものやさしい笑みを浮かべながら永禮さんが入ってきてくださいました。永禮さんの笑顔を見ただけで、あたたかい気持ちになります。ステージの前には椅子が並んでいて、主役のお三方をはじめ、ゲストの方もたくさんいてくれるなかで演奏ができることに、少し緊張しつつも嬉しい気持ちになりました。

司会の二人が代表してお祝いと感謝の言葉を述べてくれて会がスタートです。
一曲目は『ビューティフル・ピール』。相川さんがかわいいイラ



ストを描いてくださった、素敵な衣装が印象的で憧れだった曲。それを今回、私も初めて踊ることに、時間を見つけては練習を重ねてきました。永禮さんもりゅうさんも相川さんも特に好きな曲の中に挙げてくださる一曲で、自然と気持ちも強くなります。

おめでとございます。ありがとうございます。大好きです。伝えたい想いは、たくさん。それを全て表情とダンスに込めて表現します。

永禮さんが「えいっ！」という掛け声の部分が特に好きだと聞いて、みんなで声を合わせて出せたことが嬉しかったです。

二曲目は『ファーファイテ』。

今回が初お披露目の新曲です。海を渡って自分たちの道を切り拓く勇敢さや威厳が感じられる曲で、一曲目とはまた違った雰囲気を楽しんでいただけでいたらいいなと思います。

衣装もこの曲に合わせて手作りしたものも多く、衣装・ダンス・表情などから、私も見えてその曲の世界観に引き込まれていきました。この新しい曲も、みなさんの好きな曲のひとつになつてくれたらいいなと思います。

三曲目は『ハウ・ファー・アイル・ゴー』。

新しく踊る二十歳前後のメンバーたちと最年少のまりかちゃんもいる、フレッシュな曲。見ているだけで明るい気持ちになり、元気がもらえます。町民音楽祭などもあり、たくさん練習をしてくれていた曲で完成度が高く、可愛らしい演奏で今回の会に華を添えられました。

四曲目は『ミリオン・リーズンズ』。

お父さんの好きな曲でもある、このナンバーを、新たなナンバーで編成しなおし披露しました。「あなたから離れる理由はたくさんあるけれど、たった一つ、ここ

(次ページへ続く)



ダイジェスト写真館



しょうおう町民音楽祭でのステージ大成功！



奈義町長寿大学の皆様にステージをご覧頂きました



NHF アンサンブルによる『ガラスの香り』



オリジナル曲『わたし、ネコになる』



なのはな三味線部



永禮さん、相川さん、りゅうさん、いつもありがとうございます！



金時健康マラソン大会への出場



心の傷の癒しのミーティング、最終講義



約2万個のジャガイモ植え付け



桃の苗木を植えました！



全力投球ソフトボール大会！



勇志国際高校スクーリングに行きました



うらかな午前、よもぎ摘みへ