

\*\*\*\*\*

週刊「74歳が送る農業文化マガジン『電子耕』」第5号

--農業・健康・食・図書情報--

<http://www.nazuna.com/tom/denshico.html>

1999.7.29 (木) 発行 東京・ひばりヶ丘 原田 勉

<mailto:tharada@anet.ne.jp>

\*\*\*\*\*発行部数 746+34 部\*\*\*\*\*

<キーワード>

農業を中心として健康・食べ物・図書・人物・庶民の歴史  
をめぐる雑学情報を提供し、お互いの意見交換の場を作しましょう。  
毎週木曜日あなたのメールボックスに配信します。

---

「訂正とお詫び」

---

第4号で次のような誤りがありましたので、訂正してお詫び申し上げます。

- 1、<農業・図書情報>の中で国立奈良文化財研究所とありましたのは、「奈良国立文化財研究所」の誤りでした。
- 2、同じく、中国稲作の起源について、(耕71号)とありましたのは、(耕72号)の間違いでした。
- 3、人物と書評「山崎不二夫」は学習院中等部四年修了で第一高等学校に入学したという、学習院初まって以来の秀才と言われた。当時学習院の生徒は華族や財閥の子弟が多いなかで、山崎不二夫は平民で父は英語学者の山崎貞であった。  
(この項は山崎農業研究所会員からの指摘で訂正いたしました。)

---

<読者の声>

---

○原田から：第4号<読者の声>欄掲載のAさんの提起したこと。

> 「特に残された子ども達や配偶者はどんな思いだろうと心が痛  
>みます。けれど、お母様のような近所の人々への遠慮、という  
>ようなものについては全く思いもかけず、とても驚きました。  
>正直言いまして、その価値観がよく分かりません。  
>近所の人々は父親に自殺されてしまった家族を、温かく見守り  
>励ましこそすれ、そんな非難の目を向けていたとはとても考え  
>にくいと思います。時代の差なのでしょう。」

○原田から返信：そうね。時代の違いといえるかも知れませんが、  
およそ50年前まで農村では古いしきたりがありました。

それは近所の人たちの責任ではなく、地域全体が地主制度と  
家族制度・日本の支配機構全体が、いまのように個人尊重では  
なく、むらの秩序というようなものにしばられていたのです。

そのしぼりと圧迫の中で、個人的には可愛そうだと思ってい  
ても、同情を表に現す人は少なかったのです。

それより、今までいい暮らしをしていた家への妬みもあった  
と思います。農村では昔から「隣の不幸は鶴の味がする」とい  
われていました。鶴の肉は鳥肉の最高というたとえでしょう。

「ざまみろ」と思う残酷な気持ちを持っていた人もあります。

いずれ、その時代の仕組みやひとびとの暮らしは「庶民の歴史」  
で今後とりあげて行きたいと思います。

○原田：頂いたメールで私の父も74歳という声が多いですね。

> 「父が今年75になり、まだトラクターを運転しています」  
> 「親父も74歳ですが、元気過ぎるんですよ」  
> 「私の祖父が77歳で、まだ社会保険労務士をしているんですが、  
> 私は、この祖父と仲良し、昔はなしや考え方を聞くのが大好き  
> で、という感覚で、別のおじいちゃんの話を読んでいます」。  
> 「私の両親も、74歳。香川で花栽培をやっていますが、・・・」

と言うわけで、夏休みにも入ったことだし、  
宿題に親孝行はいかがでしょう。

---

<原稿・投稿募集>

---

「電子耕」は読者の交流を大きな目的にしています。その他のキーワードは前に掲げてあります。

その主旨にそった原稿・投稿を募集します。

- 1、庶民の歴史として「自分史」関連する「エッセイ」など。
- 2、農業・文化についての情報や意見、健康・食についての情報。
- 3、字数は一人1回500字から1000字くらい。メールで送って下さい。掲載するときのネームも添えてください。
- 4、採用分はメルマガに掲載します。そのときは原則として連絡しますが、急ぎのばあいは事後承認となります。また、原稿料は差上げられません。将来単行本として出版される場合も同じです。ご承知下さい。

編集責任者 原田 勉

---

## 目次

<舌耕のネタ> ◎ 父母と協同で自分史を書きましょう

<庶民の歴史・情報> 1、自分史の書き方入門  
2、とにかく書いて見よう  
3、仕上げの段階

<夏の健康食> 8月（旬の野菜）効用・材料・作り方  
(5) ウナギそうめん

---

<舌耕のネタ>

---

◎ 父母と協同で自分史を・人生の先輩に学ぶ

このメルマガを初めてわかったことは、読者の父や母が74歳とか祖父が77歳と言う方が多いということです。

でも、私のメールマガジンを見て、「74歳で元気でエライ」という方もあり、みんな御年寄りに親切ですね。

みなさんのメールを見て、親たちを心配したり、愛情をもって見ておられるようすが、よくわかります。

そこで、提案です。

父母を人生の先輩として、一緒に振り返ってみる。

そのひとつとして、父や母あるいは祖父母の自分史をまとめて見たらいかがでしょう。ひとりひとりが違うのです。

私も、60歳すぎから自分のルーツ探しを考えましたが、すでに父母は無く、兄や姉に聞いておこうと思っているうちに、機会を失って残念な思いをしています。

ですから、皆さんに今のうちに、この夏休みに、帰省される機会があったらぜひ、聞き書きしてみたらいかがでしょうか。

現在65歳以上の方たちは、青春時代を戦争のなかで過ごしました。もっと上の方は世界恐慌のなかで日本中が不況に襲われて、悲惨なことを沢山みてきています。

その人生の話を聞いてあげてください。

話をきくだけでも親孝行です。

私は、庶民の生活史こそが人間の歴史だと思います。テレビの大河ドラマに出てくる英雄はほんのひとにぎりの人にすぎません。

あなたの父・母、祖父母こそ歴史に残る庶民の英雄だと思います。

ぜひ、協力してお父さん・お母さんの歴史を残してください。

これが最大の親孝行だと思います。

以下の自分史入門はわたしが友人におくったメモです。

簡単ですが60歳以上の方が自分で書くように勧めたものです。

これを素材にして親たちとの協同作業で親子の交流を深めて下さい。

親子でもお互いに考えが違います、それはどこから来ているのか。親たちが過ごした人生はどんな時代だったのか、それを聞くだけで

未来が開けると思います。

それに年寄りには、話し相手がいないのです。

話を聞くだけで親孝行です。

---

## <庶民の歴史・情報>

---

### 1、自分史の書き方入門 (保存版)

#### < あなたも傑作が書ける >

人は誰でも、一生に一度は傑作を書くことができます。

成熟期をむかえたあなた自身のライフストーリーです。

大正・昭和の激動の時代をくぐり抜けてきたあなたの歴史は、同時に日本庶民の歴史です。この時代ほど、いまだかつて無い動乱に全国民をまきこんだことはなかったでしょう。

信長や秀吉の戦国時代より明治維新前後の変革期よりもっと激しく、第二次世界大戦の戦火にさらされ、海外に住んでいた人もふくめて、全国どこでも、誰でもその影響から逃れることはできなかった時代です。

この時代に生きたあなたは、昭和恐慌・第二次大戦・戦後改革・高度経済成長・バブル経済など、いずれにもかかわり多く、その中で劇的役割をはたしてきたはずです。

あなたは同時代の生き証人として、自己認識のためにも、また子孫のためにもぜひ書き残していただきたいものです。

---

#### <自分史の書き方 Q&A >

---

Q：先ず何から始めたらいいでしょうか。

<まず、年表を作ろう>

A：自分史はどこから書いてもよいものです。最も書きたいところから始めるのがよいと思います。しかし、それがどのような位置をしめるのか、自分を中心にしながら、できれば両親、祖父母、曾祖父母までの年表をつくってみましょう。

Q：どうしてそこまで。

A：「子をもって知る親の恩」という諺があります。

亡くなった親の歳を越えて初めて親の気持ちが解るようになります。

わが家のルーツとまで行かなくとも三代前までくらいは遡って、その時代を知ることは現在の自分を知ることにもなると思います。その意味でも今から150年前までの年表を作ることをおすすめします。

Q：そんな昔がわかるでしょうか。

A：その一つの方法として先代の除籍謄本や過去帳で調べてみるとよいと思います。

現在の自分の戸籍謄本だけでは先祖のことはわかりません。

明治初期まで遡ると三代前までが大体わかります。そのために本籍の市役所について除籍謄本をもらいます。本籍地からはなれている場合は、兄弟か同一戸籍内にいるひとに頼めばよいでしょう。

同一戸籍内にいる人でなければ市役所は出してくれません。個人のプライバシーを守るためです。

これが手に入れば、いろいろ発見することがあります。

Q：どんなことが判りますか。

A：例えば、私の祖母は今からおよそ150年前の天保十一（1840）年生まれだとわかりましたが、祖父の生年がわかりませんでした。

明治時代の初めに戸籍が作られたとき不明のまま、だったようです。

祖母の入籍も年月不詳とあります。そのころ結婚届けなどなくてよく覚えていなかったようです。これも庶民の歴史です。

Q：お寺では分かりませんか、どうでしょう。

A：寺の過去帳も調べてみましたが没年はわかるが享年何歳かはわかりませんでした。

墓碑にもみえないし、過去帳には名前と亡くなった月日しか書いてありません。誰の親かわからないのです。

従って三代前まで遡ることはできるがそれ以上は解らないのが庶

民の歴史だろう、と諦めました。

Q：そのほかに調べるものは。

A：年表作成に必要な日記、手帳類、家族の写真、家計簿、給与明

細表、手紙などは、それぞれ自分の歩いてきた道をたどる貴重な資料です。これらの資料は本にまとめる時、口絵や挿し絵としても、有効に利用できます。

Q：日本史の年表は参考になりませんか。

A：自分史年表と併行して日本史、世界史の主な出来事も加えてお

くと大きな歴史の流れのなかで自分がどこにいたかがわかります。

Q：もっと深く追究したいときは。

A：国会図書館にある新聞の縮刷版で見ることができます。少なくとも大正時代の新聞はしらべることができますし、有料でコピーしてもらえます。

Q：何から書いたらいいかわかりませんが。

<人生のアウトライン>

A：年表を完全なものにするには時間がかかります。その間にも次ぎつぎと書きたい事が念頭に浮かびます。それはそれとしてメモでも何でもよいから書いておきます。

しかし、自分史のアウトラインを早めに一度書いてみます。

自分にとって、人生とは何だったのか。

400字詰め原稿用紙に5枚くらい書いてみます。

最近はワープロやパソコンを使う人も増えてきて、自分史を書きまとめるのも便利になってきました。

ワープロだったら、アウトラインを文字入力して、それに次ぎつぎと挿入して行けば良いと思います。

そして後で見出しをつけるとよいでしょう。

何れにしても、アウトラインを書いてみると、自分の人生をかけた時期は何時だったか、自分なりの時代区分が明確になる筈です。

## 2、とにかく書いてみよう

-----  
Q：庶民にとって何がいちばん大きな事件だったのでしょうか。

A：明治生まれの親の時代は第一次世界大戦の影響が大きかったようですが、私たちのように大正から昭和の前期の青春は、第二次世界大戦を抜きにしては語れません。物心ついた頃、すでに日中戦争が始まっていました。しかし、何ととっても自ら軍隊に動員された経験ほど衝撃をうけたことはありませんでした。

これだけはどうしても書き残したい。子や孫には味わわせたくない、悲惨な戦争体験でした。

Q：たとえばあなたは

A：私の場合は戦時体験がいちばん強烈でしたから、これがひとつのテーマとなります。

そのために同時代に軍隊経験をした人の書いたものを集めてきました。その前後の時代背景もしらべています。

とにかく、書きたい事から書いてみることに。前後や時代順など気にしないで、思い出すところから、短くても長くてもひとつのテーマごとにまとめておく。

Q：テーマというと具体的には。

A：テーマは、学生時代の思い出、就職した当時の世の中・勤めの第1印象、恋愛そして結婚、仕事への没入、酒の上の失敗や仕事の成功、思わぬ事故や病気との闘いなど、人生の節目となった出来事について書きやすいことから書いておくことです。

Q：書き出しが難しくて。

<書き方は素直に>

A：あまりうまく書こうと思わず、力まず、素直に書いたほうが良い文章になります。

事実をありのままに書き、悲しかったとか、嬉しかったとかという感情的表現は少なく、出来事を細かく正確にたんと綴る方がかえって説得力がでます。

Q：文章を書き慣れていないので。



A：文章はできるだけ短く。句読点を使い分け、ひとつの段落にひとつの事をのべます。

小説のうまい作家の文章はほとんど短く、点より丸が多い。短い文章で、次々にたたみこんでいく。

そこからスピード感が生まれ、読むひとを飽きさせません。つい続けて読んでしまうようになります。

Q：つぎに注意することは。

<全体の構成をまとめる>

A：小テーマごとに書き綴ったものが増えてきたら、次は全体の構成をまとめます。

この段階で全体を貫くテーマをきめます。

まえにあげた時代区分に従って、順序よく展開するのはスタンダードな方法です。

そのほか最も重点とするところをトップにもってきて、例えば戦中体験……私の十五年戦争、という形にまとめます。

これを第一部とし、その他を第二部としてもよいと思います。あるいは、時代順に述べた後、別項に、旅・詩・スポーツなど趣味のテーマを並べるのもひとつの方法です。

### 3、仕上げの段階・・・パソコンの利用

Q：仕上げについて。

A：構成がまとまったら目次をつくります。目次にそつてもう一度通して読んでみます。年表と比べながら振り返り、抜け落ちがないか、つながり具合がよいかを見ながら文章を仕上げます。

Q：家族に見て貰うのはどうでしょう。

A：この段階で、だれか他人に読んでもらうのもよいでしょう。自分の子どもでもよい、妻でもよい。友人で率直に意見を言ってくれる人は理想的です。書いた本人はわかっている、他人には解らないことがよくあります。

その意見は素直に聞いて書き改める度量がほしいものです。

これで自分史の内容は出来上がりですが、形として残すとか、広く読んで貰いたい方は本として仕上げる必要があります。

Q：自分で本にするには、どうしたらよいでしょう。

A：自分で手作りするのもよいでしょう。

ワープロやパソコンで、綺麗な印刷ができます。

小部数ならコピー機で上質の用紙を使い、両面印刷をすれば、立派な仮綴じ本ができます。

B 6判の単行本なら、B 4判の用紙に両面 8 頁分をコピーして、四つ折りにすれば B 6判 8 頁ものことができます。

それを何組か綴じると手製の本ができます。

300部以上も作るなら、信頼できるビジネスコンビニや印刷所か出版社に依頼するとよいでしょう。

Q：経費はどのくらいかけると良い本ができるでしょうか。

A：300部以上も作るなら、自分史制作の経験のある出版社を選んだ方がよいでしょう。

予算との相談ですが、内容にふさわしい見出しつけや仮名遣い、送りがななど表記を整える仕事をたのむこともできます。

製本様式をどうするか、など自分の希望をはっきり伝える方がうまくいきます。

Q：電子出版はどうでしょうか。

A：パソコンやワープロでまとめておけばCD-ROMにする方法もありますね。

そのほか、今後はいろんな電子出版が実用化するのは間違いありません。それに備えてメールマガジンに投稿したり、自分のホームページに蓄積しておけば、やがては安く本にまとめることもできるようになるでしょう。

Q：進め方の注意は。

<計画的に、楽しみながら>

A：初めに夏休みの宿題と言いましたが、ひと夏で完成するのは、「アウトライン：あらすじ」だけでも良いのです。それが第1歩です。

時間的に余裕のある人、忙しい人とあるでしょうが、計画は1、2年くらいの余裕をもちたいものです。

あれこれ材料を集めて、書きたいところからはじめ、書きためた

ら一次のまとめをして、先に進めましょう。

思い出や新しい発見など楽しみながらまとめましょう。

次の機会に具体例を考えましょう。

Q：参考図書のいいものがありますか。

A：本屋にいけば沢山ありますが、自分にあった本を捜すことです。

私の友人、朝日カルチャーセンター横浜で、劇作家の山田民雄さんが「自分史の書き方」という講座を担当しています。

そこでは親切に添削指導してくれると、評判です。

講座「自分史の書き方」(只今満員につきキャンセル待ち)

朝日カルチャーセンター関内教室

<http://www.asahi.com/information/acc/yokohama.html>

質問・問い合わせは次のところへ

(74歳の伝記ライター 原田 勉)

<http://www.nazuna.com/tom/>

---

### <夏の健康食>

---

#### ◎ 8月のしゅんの野菜

ミョウガ、キュウリ、カボチャ、ナス、トマト、ピーマン、シシトウガラシ、トウモロコシ、オクラ、サヤインゲン、エダマメ、トウガン、シロウリ、レタス、根ショウガ、葉ショウガ、モロキュウリ、

#### (5) ウナギそうめん

効用：土用のウシの日は過ぎましたから、ウナギも少しは安くなりましたかね。

ウナギはとくにビタミンAがたくさんふくまれているし、B1 B2も豊富です。だから、昔から夏負けしないように食べたのですね。

ウナギの薬効は、中風、眼病、夜盲症の予防などがあります。

材料：ウナギの蒲焼き、そうめん、しいたけ、油揚げ、シソの葉、ミツバ、そうめんつゆ＝しょう油、酒、砂糖。薬味にミョウガ。

作り方：(1) ウナギ蒲焼きの両面をさつとあぶる。

(2) そうめんのつゆを作る。

(3) しいたけ、油揚げを甘辛く煮る。

(4) そうめんをゆで、冷水にさらしてざるにとる。皿に氷をおき、その上にそうめんを盛る。

(5) つゆに、ほぐしたウナギの蒲焼きと(3)を入れ、シソ、ミツバ、ミョウガなどの薬味を添える。

(6) このつゆをそうめんにかけて食べる。

----- 予 告 -----

第6号は8月5日「定年帰農・百姓入門・就農ガイド資料集」

第7号は8月12日「敗戦8.15前後・そのとき庶民は」

を取り上げる予定です。

-----  
●協力をいただいているサイト紹介コーナー

「農文協ルーラルネット」

<http://www.ruralnet.or.jp/>

「太陽コンサルタンツ」

<http://www.taiyo-c.co.jp>

「劇団文化座」

<http://www.nazuna.com/bunkaza/>

ここまで読んでいただきありがとうございました。

『電子耕』は、2つのルートで配送しております。

『まぐまぐ(ID=14872)』(<http://www.mag2.com/>)

『Macky!』(<http://macky.nifty.ne.jp/>)

\*\*\*\*\*

週刊「74歳が送る農業文化マガジン『電子耕』第5号

--農業・健康・食・図書情報--

バックナンバー・購読申し込み解除案内

<http://www.nazuna.com/tom/denshico.html>

1999.7.29 (木) 発行

東京・ひばりヶ丘 原田 勉

<mailto:tharada@anet.ne.jp>

\*\*\*\*\*発行部数 746+34 部\*\*\*\*\*