

赤尾保志 対談シリーズ

の
ま
ま
ま
ま

12

【ゲスト】佐藤初女

さとつはつめ

【ホスト】赤尾保志

あかおやすし

【編集】草柳隆三

くさやなぎりゅうぞう

まえがき

医療と宗教そして心（有限と無限のいのち）との交わりを題目に置き、各界でご活躍の方々との対談は心踊らされるものがあります。

医療では、時間が経過するなかで、経験的法則に基づき裏打ちされた技術が、活用利用されています。肉体に対し侵襲性の強い作業が行なわれるのが医療行為であるためです。

宗教は、空間の中で常に現在形の言葉で多くの物事を言い表しています。A C 一三〇年クレルモンの宗教会議において、修道院内での医療行為が禁止されました。心と肉体との問題を分離した画期的なできごとでした。

この三つの題目である心・医療・宗教を当距離で論じ合おうと言うことには、この本に目を落としていただける多くの方々の問題提起を試みたいという思いがあります。夫々の専門分野の方々はその領域を超えて考える一助になることを願っております。

今回の対談を始めるに当たり、お力をお借りしたの方々にはこの紙面を通じて感謝の意を表したいと思えます。

平成二十一年三月吉日

赤尾保志

赤尾保志 対談シリーズ

あつし

12

【ゲスト】佐藤初女 さとうはつめ

【ホスト】赤尾保志 あかおやしし

【編集】草柳隆三 くさやなぎりゆうぞう

〈いのち〉を語る 第十二回

赤尾保志対談シリーズ、十二回目のお相手は、青森の岩木山麓で「森のイスキア」を主宰する佐藤初女さんです。

「森のイスキア」は、佐藤さんの長年の夢が叶って、二十年前、岩木山を目の前に仰ぐ地に建てられた、憩の家です。佐藤さんを訪ねて全国から大勢の人が、やすらぎを求めてやって来ます。

「イスキア」とは、イタリアのナポリ湾に浮かぶ小島の名前です。この島には、失意の青年が、ふとしたことから立ち直って、元の生活を取り戻した、という伝説が伝えられているということです。

佐藤さんが、この家を「森のイスキア」と命名したのは、同じような思いの人たちが、この家に来て、イスキアの青年がそうであったように、生きる力を取り戻して欲しい、という願いからです。

佐藤さんは、「こころ」にとって「食」がいかに大切なものであるかということ、言葉ではなく、行動で示すことによって、ここを訪ねてくる人たちが立ち直りのきっかけを掴んでくれれば、と願っています。そして、その行動の象徴は、佐藤さんが握る「おむすび」なのです。

今年、九十歳。小柄な体のどこにエネルギーが秘められているのでしょうか、あちらこちらからの、佐藤さんにお会いしたい、お話をお聞きたいという求めに応じて、東奔西走、私たちがお訪ねしたときも海外での講演から帰ったばかりの時でした。

「森のイスキア」の二階でお話を伺った二時間、津軽弁のやわらかな口調で語る日本のおばあちゃん、佐藤初女さんは、終始おだやかな表情で接してくださいました。



赤尾

つい先日、フランス、ベルギーでの講演から、お戻りになったばかりなんだそうですね。

佐藤

はい、二週間の講演旅行でした。通訳つきの講演で、「日本人のこころと食べ物について」という話をしてきました。

ベルギーには去年も行ってきたのですが、大使がレセプションを開いてくださって、その席で、これほど、ベルギーの人たちに日本の食べものの話が喜ばれたのは、何故なんだろうという話も出ていました。

今年も、百人ぐらいの集まりの席で、食べものの話をしてきました。

「食べる」ことは生活の基本――

赤尾

佐藤さんは、食べることの大切さ、とくに食と心との関係について、本をお書きになったり、今回のような講演でお話になったりしていらっしやるのですが、食べること、あるいは食べる物について、基本的に、どのようなお考えを持っていらっしやるのですか？

佐藤

私は最初から、おいしいものを作ったり、食べたりということを考えるよりも、材料の食材をどうすれば生かすことができるか、ということを、いつも考えているんです。どうすれば食材を生かせるかということなの。

食材は特別なものでなくて、たとえば新鮮なもの、旬のもの、そして、この土地でできたものを

使うようにしているんです。食材の「いのち」を大事に扱うことが大事なの。

赤尾

できるだけ地元食材を使って、味つけにしても、四季折々の特徴を織り込んで、そこに食べ物のいのちを宿す、というような気持ちで作っていらっしやるということでしょうか？

食材を活かす――

佐藤

そう。その土地でできるものは、同じ野菜という食材でも、他のところとは違うんですね。そのところは、とっても気を使っています。

私はね、お客さまをもてなす場合でも、今日は、アメリカから来た人だからあちらの料理にしなければ、とか、それぞれのお国の料理を作るのではなくて、自分がおいしいと思う味は、外国の人にも受け入れられるのではないかな、と思っているんです。

以前にね、自分でおいしいと思って、自信のあるものを堂々と出したら、とっても喜んでもらえたので、今はね、いつもその気持ちで私の料理をお出ししているんです。

私たちが外国に行った場合は、あちらのものを頂くわけですよ。だから私たちも外国の人に食事を出すときは、同じようにやればいいんじゃないかと思うんです。

ここは教会の関係で外国からのお客さまも多いので、ずっとそんな風にしてるんです。

赤尾

「食」については後でまたじっくり伺いますが、今日、こちらにお邪魔して最初に眼に止まった

のが、敷地に入るとすぐ、庭の一角に鐘楼があつて、そこにある小さな鐘でした。あの鐘は佐藤さんのたつてのご所望で、アメリカのある修道院から寄贈されたものなんだそうですね。

イスキアの鐘――

佐藤

はい。アメリカの教会から頂いたものなんです。あの鐘がここに来たのは、一九九二年でした。

なぜ、あの鐘がここにあるかといいますと、私には、教会の鐘の音について、子供の頃の忘れられない思い出があるんです。実は、その思いが現実のものになって、今ここにこうして、あの鐘があるのかもしれない。

私は、小学校に入る前に、祖母の家にいたんです。そのころは、朝の六時と、昼の十二時、そして夜の六時にどこかの教会の鐘がいつも鳴っていたんです。その鐘の音が、たまらなく美しく聞かえて、大人のことばで言えば、神秘という感じで、なにか不思議な思いを感じていたんですよ。

どこで、誰が鳴らしているのか、いちど見てみたいと思つたんです。一人では行かせてもらえなかつたので、年上のいとこと一緒に、教会の前に立つてじつと見ていたんです。でも、どこで鳴らしているのかわからないし、結局その鐘は見られなかつたんですが、私の胸の内ではその後もずっと、鐘は鳴り続けていました。

子供のころの、ちよつとして宗教体験だったのかもしれない。

教会の門を叩く――

佐藤

その頃は、日曜日になると私の町にも、救世軍が太鼓たたいて来ていました。教会には一人では行けませんでしたので、家のお使いを言いつかついでに、行って見たこともありました。

大人になって、なにか、そのときの鐘に誘われているような、呼ばれているような感じがしてきたんですね。そして私は、教会の門を叩きました。最初はプロテスタントの教えを受けていたんですが、結局最後は、カトリックに落ち着いたようなわけです。

以来、教会に深く関わるようになったのは、あのときの不思議な鐘の音が、私の中でずっと鳴り続けていたことと、どこかでつながっていたのかもしれないねえ。

赤尾

そのときの鐘の音が心に沁みこんで、それが日常生活の中で、体の中に希望の音として棲んでいった。そういう感じだったんでしょうか。

佐藤

ことばでは表現できないんですけど、肉体そのものがね、その音を吸い込んでいるような感じでした。

ある友人がわたしの鐘への思いを知って、アメリカの修道院の知り合いに私のことを話してくれたんですって。そうしたら、その修道院の院長様から、私の教会の鐘を差し上げます、ということになって、私の夢がひとつ現実のものになったんです。

*「森のイスキア」に朝夕、鐘の音が響きわたる姿を見ることは、佐藤さんの永い間の夢だった。この夢の話は聞いた人から人に伝わり、ついに、アメリカの教会にまで届いた。そして、間もなくして、コネチカット州ベツレヘムにあるレジナ・ラウデス修道院の院長から、鐘は青森に送られて来た。厚さ三センチの板で何重にも梱包されていて、佐藤さんは夜中までかかって、七十六本の釘をねじ回して外し、鐘を取り出しました。この時の釘は今でも大事にとってあるという。

赤尾

最初に食べ物の食材の話がありましたが、食べるということのは、その時の身体の状態、あるいはこちらの有り様によっても摂り方は違ってくると思います。

佐藤

そうですね。

普段、元気で食べているときには、何事もなくても、身体が萎えてきたときには、食べものの力、ということ、何か感じることもあるんですね。

スープなども、おいしいと思つて飲んでいるときには、それが指先までずーつと伝わっていくんですね。身体が弱つているとき、注射などですと、身体の表面で止まってしまう、というような感じなんです。食べものは身体の中に摂りこまれていく、という感じがあるんです。

身も心も弱つているようなとき、お薬では治らないことがあつても、私は食べるもので何とかしなければ、と思うことがあるんですね。

私たちは、食べなければ生きていけないので、食べることによって生かされているんですけど、

ただ、何でもいいということではなくて、やはり食材のいのちを生かして作ったものを食べるときに、おいしくもなるし、身体にもしつかり摂りこまれていくのではないんでしょうかねえ。食材を活かして使えば、おいしくもなるんですよ。

赤尾 食材を活かすというとき、気持ちの上では感謝を込めて料理をお作りになるということですか？

おむすびを握る時は無我――

佐藤 感謝というより、そのときはもう無我になっているんじゃないでしょうか。よく訊かれるんですけど、佐藤さんは、おむすびを握るときに、何を考えて握るんですか、とか、祈っているんですかというんですね。でも「私にはそんな余裕はないですよ」と言ってるんです。

もう、おむすびを握ることに全身を傾けているだけ、ほかのことは何にも考えていないんです。本当にそうなんですよ。

赤尾 無我とか無量とか無欲という言葉が日本語にはありますが、食べ物をお作りになるときはそうしたお気持ちになっていくことなんですね。

身体が要求しているものを食べればいい——

佐藤

そしてね、何を食べているか、といえは、食べているものは身体が要求しているものなんです
ね。食べたいと思っているものは、身体が要求しているもの、今の私の身体に必要なものだと思う
て、それを素直に受け入れた方がいいんですね。

あれを食べたほうがいいんでしょうか、これの方がいいですか、などとよく訊かれるんですが、
自然にこの身体が望んでいるものを食べればいいと思うんです。

赤尾

ということは、たとえば野菜なら、そのものが太陽の光とか、自然の水とか、土から栄養素を摂
って出来上がっているのですから、それを食材にすることが身体にとって、いちばんよろしい、と
いうことなんですね。

季節によって味も種類も様々な、新鮮な食材を使って、それを上手に料理して身体の中に包み込
んでいくような、そんな食事のあり方が理想だと……。

佐藤

そうなの。そしてね、そんな時、身体の中の機能が働いてくれていて分かりますね。食べ
ているときにも、私は、勝手に食べたいまま口に運んでいるのではなくて、胃が働くのを、私も手
伝っているつもりで、噛んで食べているんです。それでなければ、胃を苦しめることになるかもし
れませんものね。

それにしても、身体の機能ってびっくりしますね。私はね、夜中に台風が来ても地震で少しぐらい揺れても、わからないくらい熟睡してらんです。で、ふつと朝方、目が覚めたときに、ここはどこだろう、私はいま、どこにいるんだろうと、まわりを見ながら、自分の居るところを知ることがあるんです。

その時に、とつても感謝するのは、私ができるように眠っているときでも、身体の機能は一刻も休むことなく働いてくれているんだということ。もし、身体がちよつと休ませて、と言われたら、私はいま、ここに居ることはできないんだ、ということに気づくんですね。

赤尾 自分は今、ここに存在しているんだ、生きているんだ、ということが分かった時に、そうした感謝の気持ちがふつふつと湧いて出てくる、というお気持ちはよく分かります。

「食」の大切さを知った闘病生活――

佐藤 自分は生かされているんだということが納得できるんです。

編集者(草柳) 佐藤さんはお若いころ、ずいぶん長い間、闘病生活をされたそうですが、「食べる」ということに関心をお持ちになったきっかけは、病と闘って克服されたという、そういう体験からもきているんですか？

佐藤 病気は十七年間も続いたんです。咯血性の病気だったんですが、必ず治ると思って、ずいぶん無

理をしたこともあったんですが、若さで乗り切ったんでしょね。

私は病院が好きでなくて……。お薬とか注射とかは一時的には身体に入るんでしょけど、そのあととはどうなんでしょうかねえ。

ところが食べること、というのは、身体が感じ身体が反応しますもの。身体の具合が悪いときでも、実際に食べてみて、おいしいと感じたときには、身体がすこしシヤンとなる、というようなことがあって、だから、食べることは大事なんだと、あの頃から思い始めていたんですね。

だから、「食べる」ということは私たちが生かされているんだということ、いつも、つながりがあるんだと思っています。

「食」というのは、生活の基本でもあるんですね。これをおろそかにしていると、問題が出てくるんです。食べることというのは、とにかく、とても大事なことで、いろいろな働きかけが、そこには生まれてくるし、何よりも気持ちの持ち方が変わってくるんですね。

行動は言葉を超えて魂に響く――

佐藤

それとね、私は、みなさんに「食」は大事なんですよ、という話をするときにも、ことばで説明したり、自分の体験などもあまり話さないですよ。ことばを越えた行動が相手の人の魂に響くんじゃないかと思うからなの。

最近は、魂に響くという言い方をしますが、以前は、心に響くと言ってました。今は、魂に響く。できるだけ具体的な例を使いながら、ああいう場合、こういう場合というような実際の例をお話しするんです。これがいいとか、あの方がいいとか、という言い方はしないんです。

行動は、ことばを越えたところで魂に響くものなんです。たとえばね、本当に苦しみや悩みを抱えて、自分ではどうにもならなくなつて、ここに来た人たちに、私は黙つて、さあ、どうぞつて食事を出すんです。このスタッフにも、これはおいしいですよとか、いいものですよ、などどこちから押しつけてはだめですよ、と言つてるんです。相手から訊かれたら話さない、と言つてあるんです。

赤尾

日本人の伝統として、食事をするときには、私も小さいときには家族と一緒に食事をしていたんですが、お喋りをしないで、感謝をこめながら一所懸命、食べていたものです。そんな記憶があるんです。

近頃はどうかと言えば、ペチャペチャとお喋りをしながら食事をする人たち、とくに、若い人たちが多くなつてきました。

佐藤

そうするとね、ことばも出ないくらい苦しい悩みを抱えている人でも、食べているうちに変わつてくるのが分かるんですよ。こちらの思いが伝わったと思つたときにね、その人の目が輝くし、肌の色合いも生き返つてくるんですね。だから私は、「お医者さんも要らないんだよ、食べれば元気になるんだよ」と言つて、食べてもらつてるんです。みなさん、それはもう同じなの。

心の状態が不安定なときに、食べることをおろそかにしていて、具合が悪くなって病院へ行くと、不安症とか何とかって、病名を貰いますね。そうすると、ひとまず安心するらしいんですよ。でも、それはちよつと違ふと思うの。たぶん、十年たつてもあまり変わらないかもしれない。

悩んでいる人たちにどう接するかということは、相手によって、本当に様々なんです。

この間も、高校生のときから相談に乗ったりして知っている学生さんに、東京で久しぶりに会ったんです。今は大学生なんですけど、高校生のときとあまり変わってないので、「あなたは病気になるよ」と言ったら、お医者さんからは、病気だつて言われている、と言うんです。

私は、その子が病気になると思つているから、この「森のイスキア」に連れてきて、ここから老人の施設にボランティアとして働きに行つてもらふことにしたんです。

自転車を通つていたんですが、しばらくするうちに、本当に元気になつたんですね。二ヶ月くらいして家に戻つて行きました。

ところが、帰つてみると、お父さんはゴルフ、お母さんは習いごとで、よく家を空けるんです。「イスキア」の二ヶ月とはまったく生活が変わつてしまつたんですね。その子は結局また、具合が悪くなつてしまつたんですね。

だいぶ経つてから、お母さんが、病院ではなく、ここで働かせて貰つていたほうがよかつたかもしれない、と言つていました。こんなこともありましたねえ。

循環の中で私たちは生きています——

赤尾

先ほどの、食べ物についての話に戻りますと、私たちのいのちの源は、やはり食べ物から得られるということなのですが、食べ物についてのいのちを助けてくれるし、我々もまた食べることによって、食べ物についてのちを宿すことになる。そういう循環の中で我々は生きていくわけですね。

佐藤

だから、たとえば、人間関係のトラブルに巻き込まれて苦しい思いをしている人たちにしても、具合が悪くなったとき、悩みから抜け出すための基本は、私は、食べることにあると思っているんです。食べ物で解決がつく、ということが、ずいぶんあると思うんです。

とにかく、すべてを受け入れるということが大事だと思うんです。受け入れて、けれども、自分ひとりでは解決できない、抜け道が見つからないと思ったら、そのまま、こういうわけで自分にはできません、と言えればいいと思うんですね。

そんなときに人のこころを和ませるのが、食べ物や、それを食べることだと思えます。食べ物以外のにはないと思うくらい、それは本当に大事なことだと思えますね。

赤尾

人と食べ物との、互いに持ちつ持たれつと言いますか、互いに活力を生かし合うということなんでしょうね。

多様なものが多様に生きるということ——

佐藤 そうだと思えます。

実は、最近になって、ちょっと閃いたことがあるんです。生物多様性ということが言われていますよ、あれ、すごく大事なことで、私もここ二年くらい考えていることなんです。

昔、出演したことのある「ガイアシンフォニー・二番」という映画の冒頭の場面で、「多様なものが多様に、ともに生きる。それが命の摂理であるし、宇宙の摂理でもある」という字幕が出てくるんです。あのことばを見ていて、最初はよく分からなかったんですね。いつもなら、そういう分からないことがあつたら、誰かに聞いて納得するんですけど、今回はそれに気づかないまま、二十年近く、経ってしまっていました。

*ガイアシンフォニー・二番・・・龍村仁監督の映画「地球交響曲第二番」のこと。佐藤初女さんはこの映画に出演し、食べるということの大切さについての自らの実践を通じたパフォーマンスが多くの人たちの共感を呼ぶ。この番組もひとつのきっかけになって、佐藤さんの「おむすび」が脚光を浴びるようになる。

なお、「地球交響曲第二番」には、他に、潜水のマイヨール、チベット仏教のダライ・ラマなどが出演している。

佐藤

そうこうしているうちに、去年、名古屋市で、生物多様性がテーマになった国際会議があつて、私に講師の依頼があつたんです。私はそんな国際会議があることも知らなかったので、受けるかどうか悩みました。断ってしまったら私も楽なんですけど、引き受けることによって、半歩でも前進するんじゃないかと思つて、受けることに決心したんです。

このときの会議のテーマは、温暖化と生物多様性ということでした。温暖化の方はだいぶ、取り組みも進んでいたんですけど、生物多様性の方は、まったく進んでいなかったらしいんですね。

「ぬか漬け」は生物多様性の見本——

佐藤

担当の方の話では、あなたははずっと、食べることについて、いろいろ実践してきた人ですから、ぜひ講師として、食べることを話をしてください、ということでした。私がやってきたことを話すのなら、できないことはないと思つて、引き受けたんです。

そして、生物多様性ということと食べることについて、多様なものが多様に生きて、その中で、それぞれが寄り合つていいものが作り出されるのだ、というような話をしてきました。何を話そうかと考えているときに、実は、ふっと閃いたんですよ。

それは何かというと、昔からあつた、ぬか漬けのことなんです。多様なものが多様に生きるって、まさにぬか漬けがそうじゃないか！と思つたの。ぬか漬つて、小さな入れものの中に、さまざま

野菜が入っていて、それがひしめき合いながら、いい味を出しているわけですよ。これで納得したの。多様なものを多様なまま生かす、ということは、こういうことなんだってね。

ぬか漬けは、床を作るために十数種類のモノが入っているの、面倒なことですから最初はみんな作りたがらないんですね。だから、私の家で漬けたものを分けてあげてるんですよ。

*名古屋の国際会議・・・生物資源を利用する場合の国際的な取り決めを議論された国際会議。

二〇一二年、名古屋で開催された。環境保全が大きなテーマの国際会議。生物資源の利用について、資源保有国の事前合意を得なければならぬ、という事案が国際ルールとしてまとめられた。

佐藤さんはこの国際会議に招かれて、食べることの大切さについて話をされてきた。

赤尾

多様性ということは、生物がそれぞれ生まれ育った環境のなかで、固有の性質、固有の味を持っているのだ、ということなんですね。ですから、いろいろな材料がぬか漬けの小さな入れ物の中で混ぜ合わされても、固有の味をそれぞれが主張して、おいしいぬか漬けができるということなんです。

佐藤

そして、そのことをことばで説明するよりも、実物を見せて「これがそうなのよ」と言っただけでもらうと、じゃあ私も作ってみよう、ということになるんですね。

赤尾

ぬか漬けというのは長持ちするようですが、そのためには手当てというのか、ヌカ床を混ぜ合わせなければいけないんですよ？

佐藤 そうなの。そのときに手を使うからいいんですよ。今はあまり手を使わなくなっていて、手の働

きが悪くなっているの、最近、小学生のころから手を使うように指導されているみたいで、いいことですよ。

赤尾 人間の身体の神経が集中している手を動かすことによつて、毛細血管にまで神経を行き渡らせ

る。それによつて、身体全体が元気になっていくんです。

編集者 佐藤さんのおむすびが、みんなに喜ばれるのは、今おっしゃったような手の働きがあつて、そこ

にことばでは説明しきれない佐藤さんの思いやこころの働きかけがあることを、おむすびを食べる人たちが感じ取っている、ということなんでしょうね。

赤尾 佐藤さんのお話を伺つておりますと、いのちとは何か、宇宙とは何か、こころとは何かという

ころまで考えさせられるのですが、二つの手を合わせた中で、小さな宇宙を形成しているような感じがいたします。

二つの手の間には沢山の、いのちある生き物が入っていて、それを上手に手を使ってお料理をして、口に運んで、身体に入れていく。これが大事であるというわけですね。

手を働かせることが大事――

佐藤 今はまったく手を使わなくても暮らしていけるんですね。

こんな話もあるんですよ。息子さんが偉くなってお母さんに立派な家を作ってあげたんです。そのお母さんが私に、見にお出でください、と言うものですから行ってみたんです。そしたら、そこのお家はボタンひとつで、棚が上がる、下がる、そして閉まるんですね。

これで喜んでいたら、おばあちゃん、他のことは何にもできなくなるんじゃないの、と思ってしまいました。まず、休まずに動くことが、長生きにつながると思うんですけどねえ。

赤尾 今の世の中は何でも便利になっていて、魚屋では、すぐ料理できるように切り身が用意されていますし、スーパーには刻んだ野菜も売られているんですから。持って帰ってすぐ食べることができるようなんです。

佐藤 でも本当は、おっしゃるように、最初から自分で料理する、それが大変重要なことなんです。自分でやってみて、体感すればもう、やめられないものになると思うんですけどね、調理もね。ただ見ているだけだと、面倒そうだからイヤだな、と思ってしまいますが、とにかく自分でやってみて、そして食べてみると、もうやめられなくなると思うんですけどね。

赤尾 味つけにしても、作る人の気持ちで変わってくるのでしょうか。そのときの体調や気分もあるでしょうし……。元気なときにはちよつと濃い目になるとか、逆に甘みが多くなるとか、実際やってみると、たしかに料理というのは惹かれていく要素があるのだと思います。

子供は親の姿を見ている――

佐藤　そしてね、大人がそうやって一所懸命、料理していれば、子供はそれを見て育ちますから、特別

に教えなくても、親の姿を見ながら自然に覚えていくんですね。

赤尾　子供は親の背中を見て育つといえますから、今こそ、それが大事なんですよ。

佐藤　ところが、今のお父さんお母さんには、なかなかそれが分からないんですよ。だから、その世代の人たちに、面倒がらずに自分の手を使うことの大事さを伝えていくことが、私たちの使命じゃないかって思っているんです。

便利だから、このままでいいんだ、ということではなくて、私たちが解かったことを今の若い人たちに伝えて行きたいと思うんですね。

赤尾　とくに都会にすんでいると、たしかに機械的に何でも揃ってしまいます。しかし、そうではなくて、自分で材料を用意して、自分で料理を作り、食べる。その姿を子供たちが見ていて、いずれ子供たちも同じようなことをする。つまり、生活の連鎖と言いますか、食べものの連鎖と同時に、自然な形で連鎖していく、というかたちが望ましいと思いますね。

佐藤　しかも、それは言いつけてやるのではなくて、空気全体で教えるようにね――。

赤尾　そうですね。やはり自然な形がいいと思います。

佐藤

ところで、食べものにはいろいろ種類があつて、日本の食事はお米を中心にして、野菜類などもメインではありますが、これ以外の、たとえば動物性たんぱく質などはどうなんでしょうか？

それもやっぱり、身体が要求するなら忠実に受けた方がいいと思つています。だめだからといって切つてしまわないで、身体が必要としているから欲しているのだ、と思つた方がいいです。

話、ちよつと変わるんですけど、私、最近感じているのは、これまではキリスト教の教えを持ち出すと、何かそれは特別で、近づいて来なかつた人が多かつたし、私も宗教のことについて、あまり触れて来なかつたんですが、少しずつ思うところを書いてみることにしたんです。

そしたら、それに注目する人たちが少しずつ増えてきたんです。最近出した本の中では、キリスト教についての私の思いをかなりハッキリ言つてるんですが、反響がずいぶんありました。

たとえば、講演に行きますでしょ、そんな時に、私に對して、苦しい時、悲しい時、困難にぶつかつたとき、どのようにして乗り越えますかという問いかけがあるんですね。必ずと言つていいくらい、そういう問いかけがあるんです。

私はね、こんな風に答えるんです。苦しい時には全てを自分のこととして受け止め、もうこれ以上我慢できないところまで苦しみ、あとは、神様に委ねなさい、つて言うんです。そして「神様、見ていてください」と祈ります。

神様は、いいことも悪かつたことも一番正しく見ていらつしゃいます。そして必ずお答えを出してくれますので、その時、素直に受け止め、新しい出発ができるように努力するのです。こん

な話を最近をよくするんです。

ついこの間も、講演で釧路に行つて来たんです。「いのちを大切に作る会」というのがあって、講演のあとの懇談会の席で、「今日はキリスト教の話が聞けて良かった」と、何人かの人たちからそう言われて、この時代は宗教が求められているのだ、と思つたんです。

最近、お会いした東京の女子大学のある先生も、私がキリスト教の教えと食べものとの接点を探しているということに、とても興味を持っていらつしやる様子でした。

ここしばらくは、宗教も何となく、人のところの中で、何か、希薄になつていたんじゃないでしょうか。でも、みなさんと会つて話をしていると、宗教心というのか、こころを見つめる空気が出てきたような気がしています。元へ帰る気持ちというんでしょうか。

東日本大震災の後で――

佐藤

たとえばね、最近、私の周りでも農業をやる若い人たちが出てきました。都会に出て暮らしてみても、何か満たされないものがあることを知って、戻ってくる人が多いんですね。

去年の冬（二〇一〇年）にね、普段、付き合いのある人ではなかったんですが、あるお年寄りから、イスキアの活動のために私の持っている土地を使って下さいという話があったんです。「私ももう老齡だし、今のままの生活で十分なので、ぜひみなさんの活動に役立ててください」と言わ

れて——。一三〇〇平方メートルもあるんです。どうすれば、この方のお気持ちを生かせるだろうかと考えると、結局、若い人たちのための畑にしたんです。

仕事がなくて困っていた若い男性に話したら、とても乗り気になって、早速もう今年は野菜を収穫するまでになったんですよ。

いま言ったようにね、若い人たちが少しずつでも戻って来て農業をやっているのを見てみると、日本は、いま、昔からの土地との関係が戻りつつあるのではないかなという感じがするんです。

これまでは、農家に行くお嫁さんも少なかったし、結局は、土地を離れて都会へ出て行く若い人たちが、この辺もずい分多かったです。でも、今は、奥さんも一緒にやれる農業になっているから、これからは昔のような農業国、日本になるのではないかな。こういうこと時々考えるんですけど、私の勘は当たるんですよ。

こうした変化は、この春の東日本の大震災が契機になっていると思うの。あのことがあって、とくに若い人たちの心や行動に何か変化が始めていると思う。

たしかに全部、津波で持っていかれて、多くの地域では、何もかも失くしてしまいました。しかし、とにかく何かをつくらなければ再スタートはできない。という気持ちを若者も持ち始めた。そして、自分たちの手で作り出して行きたいという動きが起こってきたという、今のお話の例なども、そうしたことのひとつなんでしょう。

赤尾

釧路であった少女のこと——

佐藤

震災と言えば、私、最近こんな経験もしたんです。

さっき話した釧路で、一人の中学生の女の子に出会ったんです。その子は仙台で被害を受けて一家全員で避難はしたんですが、おじいちゃんが波にさらわれてしまった。見つかったの？って聞いたら、腕一本見つかった、と言うんですね。

中学生の、まだか弱い女の子が、釧路まで私に会いたいといって一人で来たの。辛かった経験を私に聞いてほしかったと言ってるね。

赤尾

身近な人の、しかも死を間近に見た経験から「いのち」の問題と向き合う、というのは、その少女にとっては本当に辛いことだったと思います。佐藤さんに聞いてもらうことで、こころの整理を少しでもつけたかったんでしょう。

今度の大地震で、われわれが改めて気づいたのは、人の「いのち」というものが、どれほど大切なものかということ、再認識できたということです。そして、大事なことは、この認識を深めていって、「いのち」の大切さということ、いかに実際の生活の場で、かたちに表していくかということだと思っております。

佐藤さんのお話を伺っていると、日常の食べものの大切さ、生活の中の人間の営みの大切さと

いうことを、もう一度、自分たちの問題として振り返ってみることが大事なのだと思います。こちらの在りようとながっていることとして――。

「今」がすべて、だから「今」を大事に――

佐藤

忠実に、真実に生きていたら、あとは何にも要らないんです。上すべりみたいな生活でなく、ほんとに真実に生きて行くことが貴重なことだと思いますね。

私はね、年齢が高くなるにつれて、「今」というこのときが一番確実であるし、すべてがこの「今」にかかっていると思うんです。夢とか希望を持って、それに向かってまっすぐに進むのではなく、「今」を真実に生き抜こうとすれば、それは未来に必ず通じて行くんです。

歳をとつてきて、こうした考えがだんだん強くなって、みなさんにも、すべてが「今」にかかっているんですから、「今」を大事にしましょうと言ってるんです。

三月十一日の大震災があつて、余計、この時代は「今」をそのままにはしておけなくなつてしまいましたし、震災があつたという事実をそれぞれが受け取つて、この状況がいい方向に変わるように、みんなで力を合わせなくてはならないということでしょうね。

それを考えるにつけても、とにかく「今」が大事なのです。先のこととは分からないんですものね。災害は忘れた頃にやってくる、とよく言いますが、でも、「今」を大事にしておかないと、災害がま

赤尾

た起きたときに慌てふためいてしまうでしょうね。「今」の大切さ、「今」の時間が大切だということとは、神様からの教えといえますか、心の中で感ずる「今」の大切さというのは、宗教にも言えることでしょう。

佐藤 人は現金なもので、困ったときにそれを感じるんですね。

赤尾 それは仕様がなんでしょうね、人間ですから。

佐藤 私は苦しいとき、悲しいときに「神さま、見ていてください」と祈るんです。そうすると、いつも神さまと一緒に居るような気がしてくるんです。神さまは、必ず答えを出してください。

編集者 「森のイスキア」には、いろいろな悩み事を抱えた人たちが佐藤さんを訪ねて見えるそうですが、そういう人たちに対して、佐藤さんはどのようなアドバイスをされるんですか？

寄り添うということ——

佐藤 私はね、何かを教えたりはしないんですよ。ここらの問題で訪ねてくる人があれば、まず私は、お茶やお菓子を出して、自然に話せる状態を作るようにするんです。「イスキア」には、ここに何か問題を持っていることが、見ていて解かる人も、悩みごとを表に出さない人も、ほんとにいろいろな方がやって来るんです。

話しているうちに、食事の時間が来れば、ご馳走はないけれど、一品か二品でも食べてもらうん

です。そうすると、だんだん気持ちが解けてくるのが分かるんです。おむすび一つでもね。

食べているうちに、少しずつ笑顔になってきて、話もどんどんするようになります、自分がいま、どういう状態にいるのか、自分の道に気がつくんですね。発見もするんです。それで治るといのか、重苦しかったことから解放されていく、という感じなんです。

帰るときは、もう肩もピンとして、さっそうと帰っていくんです。それを見るのが、ほんとに私の喜びでもあるんです。

編集者

悩みごとを持って、佐藤さんを訪ねてくる人たちに、今のお話のように、ことばだけではなく、むしろ行動で接していらつしゃるということですが、そのときの佐藤さんのお気持ちとしては、どうすればご飯をおいしく炊けるだろうかと考えるときと同じで、大事なものは、寄り添うことなのだ、とどこかに書いていらつしゃいましたね。

ご飯を炊くときにも、そのことに寄り添うことが大事、というのは、どういうことなんですか？

すべては生かされているのです——

佐藤

例えばね、私は、おむすびを握るご飯を炊くときには、少し硬めの方がいいので水を控えるの。そうすると、出来上がったときにふつくらするんです。水が多いご飯だと、一粒一粒がくつつくんですよ。水をちよつと控えれば、お米の間に空気が入るので、出来上がりがふつくらするんでしょ

うね。

水加減も、今は電気釜まかせですものね。私は、ご飯ひと粒が水分をどのくらい吸収するのか、それによつて水加減を変えて行くんです。お米、と言つたつて全部同じではないし、今日のお米はこのくらいの水でいいとか、お米によつて決めていくの。

お米も呼吸してるんです。だから、一粒一粒が呼吸できるようにしてやらないとね。お米は生き物だし、ご飯になつてからも生きてるように、炊くときには、呼吸がしやすいようにということを考えます。これが私の、お米やご飯に寄り添うつていうことなの。人だつて同じでしょ。

大事なものは、面倒くさがらないで、自分もやつてみることにじゃないでしょうか。そして、小さなことにしか見えないようなことでも、大事にしなければいけないことが、生活の中にはたくさんあると思うんです。

この間の震災のことだね、よく人から「あなたはその時、何を考えましたか？」つて聞かれるんですが、これは、ほんとに小さな経験なんですけど、私は昔、停電になつたり、断水で水が出なくなつたりした時のことを思い出したの。そんな時に、水はとても大事に使っていました。だから、大事に使うということが、身体に染みついているという感じなんです。

でも、今の若い人たちは節約なんてあまり考えてこなかったでしょ。小さな節約だつて、積み重ねていけば、いずれそれが大きなものになつていくんですよ。小さなことを大事にすることが、とても大切なことなの、と答えているんです。

赤尾

農家のお嫁さんと話したときにね、主食はご飯でなければ、と言いながら、その人はご飯がおいしいとか、おいしくないとか考えたことはない、って言うんです。農家の人ですよ。そのくらい、今はお米も敬遠されているんですね。

見直していいのか、今の時代は、そのことがとても大事なんじゃないかって思ってるんです。機械を使った大量生産の海外の大麦などと違って、日本のお米は長い時間をかけて農家が丹精込めて作り上げてきました。日本の米には、作る人の気持ちがそこに込められている、そういう歴史があつたと思うんです。だから、米の穀力、などという言葉も生まれたのではないのでしょうか。

佐藤さんの握るおむすびは、元々お米が持つている生きた力に加えて、佐藤さんの両の手に包み込まれることによつて、佐藤さんの思いが、それを食べる人の心に響いていく。きっとみなさんは、そんな風に受け止めていらつしやるのだと思います。

今日はありがとうございました。貴重なお話をたくさんいただきました。お身体を大切にしてください、これからもいいお話をしていただければと思つています。

「了」



あとがき

おにぎりは両手で包み込むようにしてつくられます。

手の平の中は小宇宙を表わすといわれています。「宇宙とは何か」、「生命とは何か」、「心とは何か」、「数とは何か」という言葉と同等の根源的な意味で考えても良さそうです。神への感謝という気持ちを持ちながら料理をすると佐藤さんはいわれています。神との対話を通してつくられていると。動物は「アロメトリー式」 \parallel 四分の三乗則 \parallel で見ると基礎代謝率は5・6倍となり、また「フラクタル理論」でいう全体に相似しているという自己相似でも四分三乗則が成立するといわれている。神のなされる業とは、地球上に存在するものは、何らかの法則に従っていそうである。しかし神の考えを人間が解き明かすことの困難さは皆が認めることであろう。であるからこそ、食するものへの感謝の念を忘れてはならないと語られ続けているのでしよう

赤尾保志

【ゲスト】佐藤初女 さとう・はつめ



一九二一年、青森市生まれ。

小学校の教員を務めたのち、ガールスカウト団体代表、弘前学院短期大学家庭科で、染色を教える非常勤講師を十五年間続ける。

一方、老人ホーム訪問などのボランティア活動が母体となつて、「大自然の中に、心病める人の憩いの場を作りたい」という願いを実現させ、一九九二年、岩木山麓に「森のイスキア」を設立、奉仕活動を行う。

一九九五年、竜村仁監督のドキュメンタリー映画「地球交響曲第二番」に出演。

二〇〇二年、NHK「こころの時代」に出演。

二〇〇八年、NHK、ハイビジョン特集「初女さんのおむすび・岩木山麓 めくもりの食卓」に出演。

現在、国内外の講演活動を続けている。

赤尾保志

あかお・やすし



1943年、川崎市生まれ。
1968年、慶応義塾大学卒業 東芝機械(株)入社
1978年、財団法人聖マリアンナ会評議員
オリックス・レンテックを経て(株)トライアックス設立
2003年、財団法人聖マリアンナ会理事
2005年、同会理事長

【編集】草柳隆三

くさやなぎ・りゅうぞう



1937年 神奈川県生まれ。
1961年 NHK入局。「新日本紀行」などのナレーション番組、教育テレビ「こころの時代」などインタビュ―番組を担当。
1994年 定年退職後は、フリーアナウンサーとして、言葉に関する講座や、研修業務に従事。

赤尾保志 対談シリーズ「いのちを語る」 第十二回

対談日 二〇二一年十一月二日

青森県中津軽郡岩木町の「森のイスキア」にて

ゲスト：佐藤初女 ホスト：赤尾保志 編集：草柳隆三

発行：……………二〇二一年十二月十六日

発行者……………赤尾保志

発行所……………財団法人聖マリアンナ会

〒二一六〇〇〇三

神奈川県川崎市宮前区有馬四一七―二三

電話 〇四四（八五二）一三三七三

<http://www.st-marianna.com/>

企画・構成……………草柳隆三

事務局……………宗像章

造本……………石井貴美子

印刷所……………株式会社技秀堂

バックナンバー閲覧 <http://inochiwokataru.com/>

定価 二〇〇円

赤尾保志 対談シリーズ

12

のち
五
つ