

はじめに

2022年7月6日は私の81歳の誕生日でした。

猛暑が続いた後の恵みの雨に、人間も植物も生き返りました。畑の雑草も生い茂り、私の仕事を増やしてくれました。

早朝、ウグイスのさえずりを聴き、ヤブ蚊と闘いながら雑草に手をやり、21年前、故郷にUターンしてきた当時を思い出しました。静岡に居を構え、看護師養成の仕事をしていましたが、週末農業を楽しむに、故郷の長野県四賀村しが（現・松本市四賀地区）に車を走らせるうちに、自然豊かなこの地で人生最後を楽しみたいと考え、太陽光発電と薪ストーブを備えた簡素な住み処をつくりました。私と夫は、近所の住民に指導を受け、農文協の本を片手に、農的暮らしを始めました。桑畑だった耕作放棄地を無償でお借りし、重機で開墾しました。ドラム缶で炭を焼けば、「煙の匂いが懐かしい」と言う人もいれば、「煙が家の中に漂って困る」と言う人もいましたが、村人は温かく迎えてくれました。

看護師の私は、帰りたくなる故郷を残してくれた老人たちのお役に立てればと、介護事業を始めました。夫は「借金はほしくないこと」を条件に、私が望む「地域で暮らし、共に生き、地域で老いて、地域で看取る」介護の実現に協力してくれました。志を同じくするスタッフにも恵まれ、介護が楽しく、充実した毎日でした。地域には自宅での看護を必要とする人がたくさんいることもわか

り、訪問看護も始めました。

2012年、71歳の10月、後頭蓋髄膜腫こうとうがいずいまくしゅと診断され、10時間に及ぶ開頭術に臨みました。主治医と麻酔医からは、難しい場所にある腫瘍でリスクの伴う手術だと説明を受けました。手術の翌朝、麻酔医が「江森さん」と枕辺で声をかけてくれ、生きているとわかり涙が頬を流れました。医療者として数多の生死に携わってきましたが、「一つしかない私の命」に巡り合え、感謝の念に堪えませんでした。術後の経過も順調で、2週間で退院。主治医からは「ベッドが病院から家に替わるだけ。無理をしないように」と言われましたが、後遺症もなく12月から仕事に復帰しました。

看護・介護の現場に身を置き60年。80歳の節目に、誰もが老いを穏やかに過ごし、悔いなく最期を迎えるための、ささやかな知恵を一冊の本にまとめたいと考えました。最初に私に書くことを勧めてくれたのは、当時『増刊現代農業』（現『季刊地域』）の編集長だった農文協の甲斐良治さんでした。以来、新聞・雑誌など、書くことを通して自分の考えを整理し、振り返ってきました。本書は、その集大成です。

看護の仕事の総仕上げの時期に、新たな仕事が降りかかりました。孫（長女の二男）に発達障害があり、私の助けが必要になったのです。彼は非常に恵まれた環境のなかで、多くの人々に理解され、健やかに育っています。しかし、障害者に対する社会の理解は万全ではありません。加齢とともに、いつか私も障害者になることを思い、一人ひとりが大切にされる社会であってほしいと念じています。

序章——故郷の元気老人との出会い



『増刊現代農業』 2000年5月号掲載、写真は著者・NPO法人峠茶屋提供

終の住み処をふるさとに

昨年（1999年）、2人の娘たちが親の手を離れ、子育ても一段落した。長野県四賀村（現・松本市）の私の実家も、働き手は兄夫婦2人だけになってしまった。

ここ2、3年私と夫は休日の調整がつくと、手伝いを口実に四賀村の生活を満喫する機会を増やしてきた。一昨年、収穫の終わった田んぼに、10cmほどに刻んだ藁をゴミかきで散らす作業に加わったが、私の腕は10分もたなかった。

手を休めて眺める村の景色は、まさに「錦織りなす」のたとえのように、ため息が出るほど美しい。近くの土手はきれいに手入れされ、わずかにのびた雑草が、つるべ落としの秋の日差しをいっぱいに浴びていた。

「兄さん自然を守っているのは農家だね」

「ふんとにそうせ。米なんか買ったほうが安いじ。国土保全是農民がしているだ」



終の住み処を故郷に決めた筆者



私たちの山小屋。ここに村のお年寄りをお預かりできたらと、当初は考えていた

隣の田では老いた父親と、結婚はまだだという2人の息子が脱穀に精を出していた。

わが国はいままで体験したことのない高齢化が急速に進んでいる。老いてからの移住は村にとってお荷物になるのかもしれないが、1997年9月、退職後はこの地で暮らすことを決意し、雑草が茂っている実家の畑にバリアフリーの小屋を建てた。

農地を宅地転用するために農業委員を訪ねると、「あそこはうるさいとこだね」とおっしゃった。信号機の近くで、少し上り坂になっていることもあって、通勤時間帯は断続的に走行する車の音がにぎやかだ。

地価が高いためか高齢者の施設は、比較的人里離れた交通の便の悪いところが多い。必然的に家族からの距離は遠くなり、世間から隔絶された環境での生活は老人看護の経験から、高齢者が利用する施設は人々の生活の香りと音のするところで、規模はあまり大きくない住み慣れた場所が望ましいと考えている。

週末農婦事始め

小屋の周りには雑木林のような桑畑がたくさんある。さつそく70坪ほど借用し野菜畑にした。とっこ（桑の切り株）を掘り出した粘土質の土は、石のように堅かったが、近所の村人がトラクタで耕してくれた。

「馬鈴薯植えるかい。種芋余ってるから植えましょ」

「葱の苗、あそこの畑にいっぱい余っているじ。むらって（もらって）植えましょ」

「百日草の苗、芽が出たらやるでね」と、にわか百姓1年目の野菜や花の苗は、すっかり村人の善意に助けられ、故郷のぬくもりを実感した。

冬場は月1回、植物が生長するころになると週末には作物が心配で、仕事が片づくやいなや、職場の前で待機している夫とともに飛び出す生活が始まった。静岡市から片道4時間の道のりを交代で運転、休息時間が確保できるので近ごろはこの長距離運転も苦にならなくなった。帰る予定のある週は仕事もはかどり気持ちも明るい。

小屋に到着すると、懐中電灯で照らし家の周りを1周、植物の生育状態や雑草の様子を確認する。畑作業は夫、ガーデニングは私の分担。床に入ると翌日の計画を練って眠りにつく。「おまえは小鳥より早い」と小言を言われても、手元が明るくなると外に立つ。短い滞在時間を効果的に使うための活動はこうして始まった。

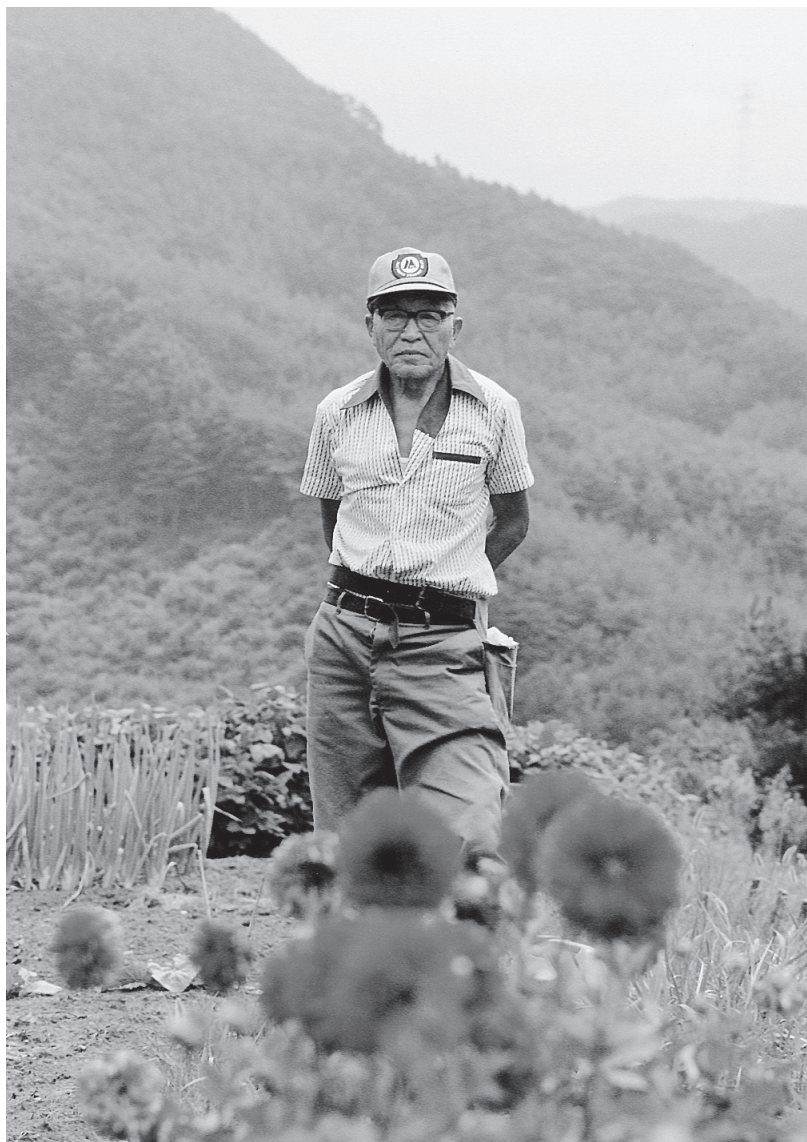
1年目は、馬鈴薯、もろこし、大豆、インゲン、人参、カボチャ、胡麻、野沢菜などが収穫できた。農家の大先輩が通りがかりにでき具合を評し、「プロよりうまい」と誉めてくれた。味も格段によかった。

小屋の周りは荒れ地なので萌芽するか心配だったが、さまざまな花の種をまき散らしてみた。悪条件の土地でも見事に発芽した花々は、発育不全気味ながらかわいい花を咲かせた。訪れる人は「高山植物のようだ」と楽しんでくれた。土と水と太陽の偉大な力をあらためて認識した。それにしても、スギナの生命力には脱帽。日照りが続いた朝でも、スギナの葉先の水滴には、朝日が当たって水晶のように輝き、その根元周囲の地面だけが湿っていることを発見。除草をやめ共存することにした。

村の元気老人の「追っかけ」に

四賀村の2000年2月1日現在の人口は6361人である。うち高齢者の比率は30・44%、4月から始まる介護保険の基盤整備は100%完了し、村はいま、次への新たな施策を検討しているという。

中島学村長は「高齢者は元気であっても老化とともにどこかに故障が起こる。いつまでも健康で長生きしてほしい。村は生態系を破壊しない、また人間にも優しい環境保護に取り組んできた。これからは除草剤を使わない米づくりと、安心して生き続けられる村づくりをしたい」と言う。そこ



佐藤武登さん（88歳）

には「住民の生活と健康を守る」という行政の基本精神が溢あふれている。

今年88歳を迎える佐藤武登さんは、小屋から見える200坪ほどの畑に、日に何回かバイクにまたがってやってくる。かくしゃくとしたお姿に、達者の秘訣を伺うと、「目標があることだね」と、少し照れながら答えてくれた。腰にぶら下げている袋は何かと尋ねると「マッチと剪定ばさみとビールルの袋せ。俺の七つ道具だじ」。

草間長雄さんは85歳。「足が痛くてせ。手術するだじ」。太股の骨の頭を取り替えるという。術後、その足もすつかり回復し、交通量の多い時間を避けて、耕耘機に乗って野良に出動。草間さんも夫婦2人の生活、家の周りは花で埋もれていた。その花の苗をいっぱいいただき、1年目のわが家の庭は見事な花園になった。

精米所の飯島末明さん、90歳。帰省のたびにそば粉を買いに足を運ぶ昔のままの精米屋さん。小柄でかわいいおじいさんが、粉にまみれて仕事をしていた。そば粉がほしいとお願いした。「たんとはねえじ」と言いながら必要なだけ分けてくれた。飯島老は粉を量りながら村の精米の歴史を語った。帰りぎわにお歳を聞いたが「歳はもう忘れた!」。ニコニコしてそう答えた。

このように田舎の高齢者が元気で活躍する姿に出会い、うれしくなって、1年目の夏は、カメラを担いで80歳を過ぎた人々の追っかけをさせていただいた。朝早い水田では風にそよぐ稲の葉の音を聞きながら話が弾んだ。



草間長雄さん（85歳）



飯島末明さん（90歳）

老いを恐れず、村に帰る日を夢に見て

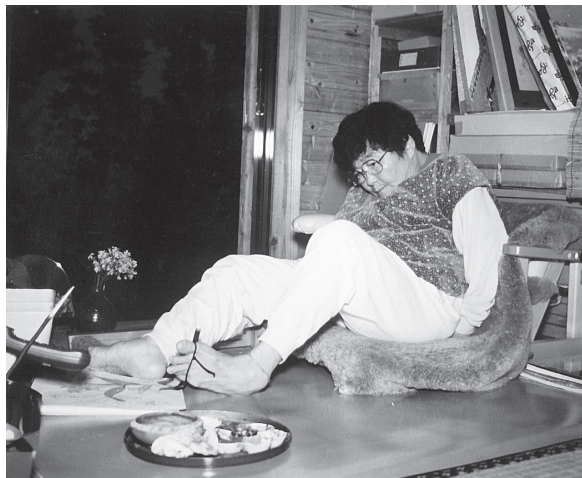
雑草の生い茂った土手の草刈りは、野バラや虫との戦いだった。私の刈った後はひどいもので、

見かねて兄がビーパー（刈払い機）で整えてくれた。その後背丈の伸びるひまわりを植えた。道路まではみ出していた葛と雑草の土手は、ひまわりの花が太陽に輝く丘に昇格。農村で私にもできることがあった。

中島村長は、村を走る国道143号沿線を美しく保つために、「道の里親制度」の導入を考へておられる。50mでもいい、それにはぜひ私も参加させていたごう。

この村の老人の多くは農業だけでは生計が立てられないことを百も承知でなお、農業を守り、美しい故郷を後世に残してくれている。

四賀村役場には全国初の「結婚推進課」がある。若者が結婚しない理由はさだかではない



この夏、山小屋で「小さな村の小さな展覧会」を開く沖繩の画家・木村浩子さん

が、たとえば介護保険適用外の老人を昼間お預かりすることで、彼らの結婚条件の厳しさがいくらか緩和されるとしたら、看護が好きで、ひたすらこの道をつつ走ってきた自分を、この故郷に生かせるのではないかと考えている。

今年の夏はこの小屋で、足指で描く重度身体障害者の画家、沖繩に住む木村浩子さんの「小さな村の小さな展覧会」を企画している。土にこだわり、環境破壊に怒り平和を愛する彼女はいま、この美しい自然の村で開催する展覧会の絵の制作に燃えている。

「人生二毛作」。なんとすばらしい表現だろう。老いることを恐れず、故郷に向かって、新たな生活に夢を馳せよう。