

80代健康女性の聞き取り調査 その2

担当 富安兆子

81 歳

(大正7年3月20日福岡県田川市生れ)

現在の生活の概況・健康状態

健康状態：とても良好です。特に主治医はありませんが、年1回は検診を受けるようにしています。これまでのところ異常はありません。

食生活：特に好き嫌いはありません。食前酒を少量飲みますがタバコは喫みません。

スポーツや趣味：特にありませんが家業の鮮魚商を夫亡きあと(3年前に死亡)は一人で切り盛りして来ました。働くことが運動でもあり趣味にもなっています。孫達の成長も何よりの楽しみです。

家族：四女と孫2人(大学生と高校生)との同居です。千葉に長女がおり盆・正月の年2回帰省します。次女は福岡県内に住んでいますので毎日一回はやってきます。三女は隣町にいて毎日安否確認をしてくれます。

友人・隣人の関係：魚屋をしているので常時2~3人が集って話に花が咲きます。

現在の経済条件：国民年金と魚屋の収入があり、夫の軍人恩給もあります。住居は一戸建ての持家です。

現在の仕事や社会活動：毎日魚市場に仕入れに行きます。車は姪が運転してくれます。忙しいので特に社会活動はしていませんが足・腰の悪い方に魚を配達してあげることで役に立っているかなあとと思います。

家事全般：会社勤めをしている四女が帰宅してから全てやってくれます。

一日の生活時間：朝5時半起床、軽く朝食をし、6時20分頃から魚市場に仕入れに行きます。8時20分頃帰宅して牛乳と果物を取り店を開けます。昼食は13時頃で、そのあとは歩行困難な方に魚を配達してあげます。就寝は11時半で、夜間は一回も目覚めず熟睡します。

健康で店を続けることが何よりの望みです。

誕生時の状況

やや大きな赤坊だったそうです。誕生時の父母の年齢は分かりません(父は59歳、母は90歳で死亡)。両親は鮮魚商でした。私は六人姉妹の次女です。

幼い頃

病気や怪我もなく、健康で育ちました。好き嫌いを言えば叱られた時代で何でも喰べました。遊んだ記憶はなく、家の手伝いばかりだったように思います。

思春期・成人前期

16歳で初潮を迎えました。その後の生理は順調だったと思います。19歳の時馬車で怪我をし1年ほど自宅療養しました。父親から女は本を読むな、唯働けといつも言われていました。この時期も遊んだことはありません。父も母もよく働く人で、親子、姉妹協力して家業に頑張りました。でも楽しかったです。

家族形成期

28歳で結婚。婿養子の夫と二人で鮮魚商を続けてきました。4人の子は家で産婆さんに取上げてもらいました。皆健康で元気に暮らしています。流産や中絶の経験はありません。夫がとてもよく出来た人でお店も育児もよくやってくれました。

更年期

ずっと健康で、店も忙しく、更年期を感じる暇もありませんでした。食生活や嗜好も変化はなく、家族、友人関係も良好でした。

介護体験

実母が向かいの家で妹たちと八百屋をしていましたが、90歳のとき胃癌で亡くなりました。病院の老人病棟に入院していましたが、夜間2ヶ月ほど家族交替で着衣やおむつの交換・陰部清拭などの介護に当たりました。

現在元気である秘訣

バランスよく規則正しい食生活・いつも体を動かしていたこと。常に陽気でクヨクヨしない。笑顔を忘れずに規則正しい生活をする。鮮魚商という仕事のおかげが大きい。

生まれ変わるとしたら：男性がいい。仕事はやはり鮮魚商です。

83歳

(大正5年8月12日新潟県生まれ)

現在の生活の概況・健康状態

健康状態：持病は特にありません。時折内科に行って血圧を計ってもらっています。

食生活：何でも好き嫌いなく食べますが特にゴマ・海藻類が好きです。毎日野菜の油いためを食べるようにしています。肉も魚も好

きですし、お酒も好きで2合～3合位頂きます。

楽しみや生きがい：自宅の前が通学路なので朝、軽い食事後通学路の近くにあるベンチで編み物をしながら登校していく子供たちに声をかけ、その後ゆっくり朝食をとるのが日課であり楽しみにもなっています。

家族・暮らし方：一人暮らしをしておりますが、嫁と息子が市内に在住し、時々訪問してくれます。私としてはできるだけ過保護にして欲しくないのです。私からSOSを発するまで放って置いてと子供たちには言っています。子供に依存しては駄目だと思いますし、娘(63歳)には自分の生活を楽しんでもらいたいのです。

友人・近隣との関係：近所づき合いも大事だと思っていますので、ほどほどの付き合いをしています。

現在の経済条件：亡父の軍人恩給と14年掛けた国民年金で生活しています。住宅は持家です。

現在の仕事や社会活動：夕方から児童センターで編み物を教えます。日中は近所の草取りや草花の手入れをしています。

家事全般：全て自分でしています。特に炊事は大好きでよくします。

生活信条：好きな言葉は特にありませんが自分で出来ることは自分ですることを信条にしています。

一日の生活時間：起床は5時で7時半頃から外で編み物したり草取りしたりします。9時にゆっくり朝食を取り、11時頃から児童センターや福祉会館で草花の手入れをします。12時に昼食を取り、午後は児童センターや近くの施設に行き、子供達に贈る袋物作りをします。18:00から炊事にかかり19:00に夕食。

そのあとはテレビを見たりして22:00に就寝します。

誕生時の状況

生まれたときは普通の大きさだったようです。私の誕生時の父母の年齢は分かりませんが、亡くなったのは父60歳、母38歳でした。父母は雑貨商を営み、8人兄弟でした。

幼い頃の様子

病気や怪我をした記憶はありません。食べ物の好き嫌いもありません。毎日、暗くなるまで外で遊んでいて、女の子なのにと、親からよく叱られたものです。学校の庭でよく遊んだことが印象的です。

学校時代

小学校6年間休まず精勤賞をもらいました。親に与えられたものはとにかく全て喰べました。私は8番目の子で親に可愛がられ、友だちも沢山いました。

手芸が好きで小学校卒業後工芸学校に入れてもらいましたが、家の没落で工芸学校を止めなければならなかったのがとても残念でした。

結婚前までの生活

健康で好き嫌いなく喰べました。遊びやスポーツは特にしていませんでしたが、時々新潟市まで映画を見に行きました。商いを手伝うのに懸命な毎日でした。

家族形成期

ずっと健康で、二人出産しましたがお産は軽かったです。男兄弟の中で育ったのでお酒（日本酒）は好きでした。家事・育児をしな

がら夫を助けて良く働きました。忙しくて楽しみや生きがいなど考えたこともありませんでした。今思うと大変なことですが、当時は何とも思いませんでした。

家族：結婚当初は舅とは同居していませんでしたが、途中から引き取って世話をすることになりました。

この時期も人と接している事が好きでした。

更年期

常に明るく暮らしていて更年期の感じはありませんでした。この頃の食生活の傾向もどちらかと言うと油濃いものが好きでした。夫の死後は特によく働きました。

介護体験

19歳の時、舅が中気になって引き取ることになり1年間介護したが大変でした。坂道をおんぶして風呂屋に連れて行ったことを思い出します。

現在元気で過ごせる秘訣

何事にもくよくよしないので前向きに生きること。食生活は何でも好んで喰べること。家の中にこもらずいつも人に接してられる環境であること。近くに、小学校、児童センター、病院、福祉施設があり、これからも今と同じ生き方をしたい。

生まれ変わるとしたら：やっぱり女の方がいいです。男よりいろいろな生き方ができますから。

元気に生きるためのアドバイス

のんきに、くよくよしないこと。食事も自分で作ること。常に研究心を忘れないこと。

今日は沢山のお喋りができて本当に楽しかったです。

84 歳

(大正4年9月27日福島県白河市生れ)

現在の生活の概要

健康状態：健康というわけでもないけれど、普通に生活できます。かかりつけ医は特にありませんが、1年に1回位、家族のものに無理矢理近所の開業医のところに連れて行かれます。

食生活：朝は、御飯・のり・鮭のフレークのようなものとお漬物。昼は紅茶とお菓子、夕食はお刺身(トマトケチャップとマヨネーズを混ぜてつけるのが好き)と柔らかい煮物、お漬物というパターンが多いです。甘いもの、特に甘くした紅茶が好物で、お酒は飲みません。

スポーツ・趣味・楽しみ：特にありません。夜はいつもテレビをんでいます。

家族居住・形態：娘(次女)夫婦と二世帯住宅で暮らしています。ほかに、長女夫婦が東京都練馬区にいて年1回位訪れてくれます。孫は年2回位来ます。家族への要望は特にありません。今のままでいいです。

友人・近隣の関係：友人や近隣との付き合いは殆ど有りません。近所の方とは逢えば挨拶ぐらいはします。親戚とは電話で話したり、家に来たら少し話す程度です。

経済的条件：遺族年金です。

現在の仕事・社会活動：外にはほとんど出ません。庭で草むしりなどはしますが、家にいるのが好きなんです。

一日の生活時間：起床は7時、7時半に朝食を取り、家事をして、12時に昼食。午後は

新聞を読んだり家事をしたりして18時に夕食。その後はテレビを視て23時に就寝します。

誕生時の状況

出生時の大きさはわかりません。父母の年齢も忘れしました。家業は酒屋で両親は二人とも働いていました。私は長女で弟3人、妹1人の5人兄弟でした。

幼い頃

病気や怪我をしたこともなく健康でした。日常の食事は、御飯、味噌汁、煮魚(たまには肉)漬物といったところでしょうか。おやつもなかったし外食したこともほとんどありません。食べ物で嫌いなのは辛いもの、好きなのは甘いものでした。遊びはお手玉、おはじき、かるたなど、家でできる遊びが中心でした。

就学期(思春期)

健康・生理：健康状態は普通でした。初潮は女学校2年か3年の頃だったと思います。脱脂綿で対処していましたが、面倒だったので印象はあまりよくありません。

食生活：日常の食事は幼時と同じで、昼食はお弁当(御飯、魚の煮物、時々卵)を持って行きました。卵は近くの農家が新鮮なものを毎日売りに来ました。行事食はお正月にお餅を食べるくらいでお節句はありませんでした。お店をやっていたから毎日忙しく、行事で特別な食事をするということはありませんでした。

家族関係：親は店で忙しく、私は弟妹の世話をしていたので良いも悪いもありませんでした。けんかはあまりしなかったと思いま

す。

家族形成期

健康状態：病気はなかったし生理も順調でした。

妊娠・出産：長女、次女、三女のお産はいずれも福島の実家でしましたが、3人とも比較的軽かったです。戦争が始まった頃、長女が亡くなりました。医者もいないし食物もろくにありませんでした。

食生活：戦争中は配給のものでした。嗜好品はありませんでした。戦争後は甘い紅茶をよく飲みました。

家族関係：戦争中は福島にいました。爆弾を落とされることもなく比較的平和でした。夫は国家公務員（裁判官）だったので転勤が多く、常に家族4人で移動していました。夫の両親は亡くなっていたので舅・姑とのつきあいはありませんでした。夫の兄や妹とは手紙や電話で時々連絡を取り合う程度ですが、年に一度くらいは会っていました。

家事全般：家事はほとんど私がしましたが、夫は子供の世話などをよくしてくれました。お風呂に入れたり休日の遊び相手などです。

更年期

健康状態：病気もせず普通に過ごしました。更年期にも気付かなかったくらいです。食生活も今と変わりません。

家族関係：夫、三女と同居。次女は大学を出て薬剤師として働き、30歳で結婚して家を出ました。三女は大学を出てパートでしばらく働きましたが、結婚してからも同居を続けています。

友人・知人：特に仲良くしていた友人はいませんが、女学校時代の友人とは時々連絡を

取り合っていました。

仕事・社会参加：職業に就いたことはなくずっと主婦業のみでした。

介護体験

実家は弟は継ぎ、夫の両親は早く亡くなっていたので、介護したことはありません。夫は死ぬ前に1ヶ月位は家で世話をしました。トイレや食事は大体自分で出来ていたので身の廻りの世話ぐらいのものでした。

現在まで元気で過ごせた秘訣

何事も深く考えないでマイペースでいることです。そして普通に暮らすこと。食生活では、辛いものは食べないし、コーヒーも飲みません。スポーツはあまり好きではありません。これからもこのままでいるのがいいと思います。

生まれ変わるとしたら：考えたこともないからわかりません。男・女どちらでもいいと思います。

85 歳

(大正3年10月31日静岡県浜松市生れ)

現在の生活の概況

健康状態：良好ですが、持病としてS状結腸ポリープ、白内障、骨粗鬆症、椎間板ヘルニアがあり、堀川クリニックにかかっています。

食生活：朝食はパン食で牛乳・野菜の煮物など、おやつは煮干しです。昼食は御飯と野菜の組み合わせですが、三日に一度めん類にしています。

スポーツ・趣味・楽しみ：60坪の畑で野菜作りをするのが何よりの運動になっていま

す。そして取れた野菜を毎日食べるのが楽しみです。もう一つの楽しみは月に2回クリニックに出かけることです。通院に1時間以上かかりますが喜んで出かけます。

家族：子供はいません。養子を迎えましたか亡くなりました。同居・別居共に家族はありません。

友人・近隣の関係：近所に89歳の友達二人と84歳の友達がいます。毎日のように行き来し、おかずを分け合う仲良しです。

経済条件：収入は国民年金40万弱と賃貸料36万（いずれも年額）で、家は持家です。野菜以外を買うだけですから一人暮らしではこれで十分です。

現在の仕事：畑仕事だけですが、以前自転車屋をしていたので、パンクとか簡単な修理くらいは昔のお馴染みさんにしてあげています。

家事全般：全て一人でしています。

好きな言葉・生活信条：起床して生あることを感謝し、今日1日を元気で過ごそうと思います。

一日の生活時間：6時起床、散歩をしてから8時朝食、9時から畑仕事、12時に昼食。その後昼寝を楽しみます。14時頃から畑回りをしたり近所でおしゃべりしたりして17時から炊事、18時に夕食。そのあとテレビを視て入浴し20時には就寝します。テレビは1日1時間と決めています。

誕生時の状況

私は男3人、女3人の末っ子で、生れた時の大きさは普通でした。当時の父の年齢は40歳、母は30歳で農業（養蚕）を営んでいました。

幼い頃

健康状態：病気や怪我もなく元気でした。

食生活：特に好きなものは豆腐・油揚げ。嫌いなものは全然ありません。

遊び：近所の同級生とよく鬼ごっこをしました。

就学期（思春期）

健康状態：病気や怪我はありませんでした。16歳で初潮を迎えましたが何も知らなかったのも、この時初めて母親に聞きました。

食生活：特に好きなものは豆腐・油揚げ、野菜類、鰯。お正月にはお餅を喰べました。

遊び・スポーツ・楽しみ：歌をうたうことが大好きでよく合唱に行きました。徒競走も好きで、褒美をもらったこともあります。

家族関係：兄2人、姉2人が死亡しました。もっとも印象に残っていること：家が分家で貧しかったので上の学校（女学校）に行けなかったことです。

家族形成期

20歳で結婚しました。生理は順調でしたが子供はできませんでした。

家族関係：夫の両親と夫の弟（独身）と同居でした。子供がいないことだけが苦になっていましたが、そのことについて非難されたことは一度もありません。

仕事：家事が大部分でしたが家業の自転車屋を少しだけ手伝いました。

更年期

健康状態：更年期のことなど知らずにいた程健康でした。食生活も若い時のままと同じです。楽しみは野菜を育てること。隣人とは

毎日行き来がありました。

介護体験

両親、夫とも介護をする程もなく亡くなりました。夫は平成元年脳梗塞で亡くなりました。2～3ヶ月の看病は介護のうちには入らないと思いますよ。

現在まで元気で過ごせた秘訣

三度の食事をよく考えて作ること。またそれが楽しみでもある。

人と仲良くすること。家族はいないが友人に恵まれたこと。

ちょっとした痛みでもすぐにかかりつけ医に相談して診療してもらうこと。くよくよはしないけど、身体のことには気をつける。

生まれ変わるとしたら、男、女、どちらでも良い。子供はいなかったが夫に一度も手を上げられたことはないし回りもみんな良い人だったので同じ人生でもよい。

86 歳

(大正2年4月13日熊本県菊陽市生れ)

現在の生活の概況

健康状態：本態性高血圧症で50歳の時から通院しています。現在は、幸手総合病院内科外来で受診しています。

食生活：好き嫌いはなく何でも喰べますが特に好きなのは野菜・果物です。気をつけていることは間食しないこと、お酒は時々コップ2杯位飲みますが、タバコは一切吸いません。

スポーツ・趣味・楽しみ：ゲートボールを週3回位しています。趣味は読書、園芸、スポーツをテレビで観ることなど。特にスポーツ観戦は大好きなので何でも観ます。

家族：現在一人暮らしをしていますが、長男が週一回、娘（次女）が月一回程来てくれます。自営業の息子の経営状況が気になりますが、心配しても始まらないので気に病んではいませんし、要望もありません。

友人・近隣・よく付き合う人々：ゲートボールの仲間が12人、老人会の仲間が4人います。

現在の経済条件：主たる収入は息子と娘からの仕送りを含めて月10万円ですが充足しています。住宅は3LDKの団地ですが、今の暮らし方に満足しています。

仕事・社会活動：現在は仕事もボランティア活動もしていません。外出は毎日買い物に出ます。去年までは年に1回老人会主催旅行に参加していました。

家事全般：全部一人でしています。

生活信条：元気でいること、呑気でいること、くよくよしないこと、人の言うことをあまり気にしないこと。

一日の生活時間：午前7時半起床、8時半朝食、9時半新聞を読む、11時半散歩、12時半昼食、13時からゲートボール、園芸、買い物などをして17時から夕食の支度、18時半夕食、その後はテレビ・読書をして23時に就寝というパターンです。

誕生時の状況

生れた時は普通の大きさで、私の誕生時の父の年齢は28歳か29歳、母は19歳か20歳のはずです。父は軍人、母は小学校の教諭でした。家族構成は、両親と姉2人と家族同様のばあやがいました。

幼い頃

健康状態：小学校4年の時腸チフスにかか

りました。おてんばだったので怪我は数知れず、今でも頭部に傷跡が残っています。

食生活：日常の食事は御飯、味噌汁、漬物、時に生卵。好物はめんたいこ、嫌いなものは人参でした。庭にいろいろな果樹があって、ぶどう、ザクロ、桃、柿、みかんなど沢山食べました。行事食では雑煮が主ですが、魚貝類は缶詰が大量にありました。

遊び：木登り、石蹴り、陣取り、学校では跳び箱もしました。お手玉もしました。

家族関係：両親、姉2人、弟2人、妹1人とばあやの9人で暮らしていました。

最も印象的な出来事：一つは騎兵軍人であった父が久留米の練兵場で馬に乗り「進めー」と指揮していた姿。もう一つは、ばあやと一緒にお米を買いに行き、少しこぼしてしまったこと。大切なお米を無駄にして本当に口惜しかったことを覚えています。

就学期（思春期）

健康状態：怪我や病気はしませんでした。初潮は小学校6年の時ですが、本などで知っていたので驚きませんでした。初潮を迎えた人が周囲に誰もいなかったのが「いやだな」と思いました。小学校4年生頃から恋愛小説などを読んでいたので早熟だったと思います。

食生活：尋常小学校までは自宅で幼少時と同じ食生活。尋常小学校高等科の2年間は下宿で、かなりご馳走がありました。熊本県女子師範学校時代は5年間寄宿舎生活を送りました。寮の食事は美味しかったです。

遊びやスポーツ：バレーボール、水泳、友人と話すこと、寄宿舎の図書室で本を読むなどです。『レ・ミゼラブル』を読んで感激したことを今でも鮮明に覚えています。

家族関係：父が死亡し、母と姉2人、弟2人（1人は肺結核）妹1人の構成になりました。

最も印象的な出来事：学校（女子師範）にプールが出来、毎日のように夕食の時迄ずっと泳いでいたこと。最も影響を受けた書物は『レ・ミゼラブル』、影響を受けた人は生物の先生でした。植物の名前をよく教えてくれました。

成人前期

健康状態：大きな怪我や病気もせず生理は順調でしたが、毎回生理痛がありました。

食生活：幼少期と同様。しかし、この頃から人参もよく食べるようになりました。

遊びやスポーツ：子供といろんなことをして遊びました。S13年～14年頃満州に出向していて、授業は午前中だけ午後はフリーだったので毎日のように映画を見ました。

家族関係：国内で教員をしていた頃は母と弟1人、妹1人との生活でした。満州では姉の自宅に下宿していました。姉が満鉄の職員と結婚して満州にいたからです。

仕事：女子師範卒業時、学校で職場（小学校）を見つけてくれました。人間関係は良く先輩や同僚に色々なことを教えてもらいました。

最も印象的な出来事：満州時代同僚の男性と大恋愛をしましたが、肺結核になり失恋して日本に帰国したことです。

家族形成期

健康状態：健康は良好で生理も順調でした。妊娠4回、1回は中絶しました。つわりがひどく、29歳で長女を出産した時は高年齢のためかお産が重かったのですが、次女からは安

産でした。

食生活：戦中・戦後であったため、御飯を喰べられさえすればよいという状態でした。芋蔓など、何でも喰べていました。夫が農業高校の教員をしていたので野菜類は困りませんでした。

遊びやスポーツ：喰べること以外、何もありませんでしたが、子供の洋服は楽しみでよく作りました。

家族関係：夫の家庭参加は全くなく、仲も良くありませんでした。よく喧嘩をしました。舅姑と同居したら3ヶ月で嫌になり、実家に帰りましたが、夫が迎えに来て、その後は核家族になりました。

仕事：出産と同時に退職しました。

印象に残っていること：特にありませんが、子育てと生活に追われ読書など全く出来ませんでした。

更年期

健康状態：健康は良好で更年期はなかったように思います。

食生活：野菜・果物をよく喰べていました。

遊びやスポーツ、楽しみ：子供に洋服を作ることが楽しみでした。編物、洋裁が大好きで、人に頼まれれば内職程度にしていました。

家族関係：51歳の時夫と離婚。一番下の子が大学を卒業した年でした。

近隣・社会関係：隣近所とは挨拶を交わす程度で、社会参加もほとんどありませんでした。

最も印象的な出来事：女子師範時代の親友が自殺したことです。

介護体験

姑を2～3ヶ月介護しました。清拭や食事

介助、身体が痛む時はマッサージなどです。

現在元気である秘訣

のんきに、くよくよしないで生きること、嫌なことはすぐ忘れてしまうこと、食事（野菜、果物を沢山とる）がいいこと、ゲートボールと散歩を毎日、週3回は行うようにしています。

社会的要因：家族とほどよい距離でつきあい、多くのことを望まず、人間が好きなこと。人に好かれるようにすることです。

これまで一番良かったこと：子供が3人共良く育ったこと。離婚したにもかかわらず子供たちが立派な大人に成長してくれたことです。これからも元気でゲートボールを続けたいと思っています。

生まれ変わるとしたら：男になりたい。そして子供と楽しく授業をしたり、学びあったりできる仕事をしたいと思います。

86歳

（大正2年2月24日新潟県三島郡生れ）

現在の生活の概況

健康状態：30年前に胃潰瘍、12年前に十二指腸潰瘍の手術をしたので近所の内科に通院しています。眼底出血の治療と白内障の手術をするので眼科にも通院しています。

食生活：好き嫌いはなく何でも食べるようにしています。特に好きなものは酸っぱいもの、果物、魚類などです。毎晩ワインなどを少し飲みます。タバコは吸いません。

スポーツや趣味：40代から詩吟を楽しんでいます。娘の所に越して来るまでは詩吟を教えていました。現在も月に数回仲間と吟じています。

家族：娘（三女）と娘の持家に二人暮らしです。子供は五人。長女（船橋市）、次女（川越市）、長男（東京、荻窪）次男（土浦市）子供たちとは毎月行き来をしています。三女の夫は死亡。孫は結婚し独立しているので気楽に生活できます。

友人・近隣との関係：老人会に入り、月に3回体操や、折り紙などを行っている仲間が10数人います。詩吟の友人もいます。

現在の経済条件：国民年金収入のうち半分は娘に渡し残りは自由に使います。不自由はありません。

現在の仕事や社会活動：娘の所に来るまでは詩吟を教えていました。

家事全般：家事は娘が全部してくれます。好きな食べ物は自分で買物に行きます。

生活信条：他人に対して敬う気持を常に持っています。

一日の生活時間：8時半起床、10時朝食を取り、午前中は通院や老人会などに行きます。12時に昼食をとり、買い物や詩吟に出かけ帰ってから19時の夕食まではテレビを視ます。夕食後はテレビを視たり入浴して22時に就寝します。

誕生時の状況

生まれた時は普通の大きさと、3歳年上の姉がいました。私の誕生時の両親の年齢は、はっきりしませんが、父25歳、母20歳位だと思います。家族構成は曾祖父、祖父母、両親、姉の7人家族でした。両親の職業は、職人を使って作業服の製造をしていました。

幼少時

健康状態：病気や怪我もなく健康でした。
食生活：朝食は毎日みそ味のおじやで美味

しくたべました。お魚も豊富で母の実家が農家だったので米や野菜も豊富でした。おやつにはさつま芋、ジャガ芋などがありました。何でも喰べました。

遊び：近所の子とお手玉、まりつき、かくれんぼ、ままごとをして遊びました。

家族関係：私が生れた後に弟と妹が生れ9人家族になりました。両親は仕事をしていたので家事は祖母が中心でしていました。

最も印象的な出来事：雪が多く家の軒から遊びに出掛けました。転んで膝を打った事がありますが、治療などせずそのままにしました。後年膝が悪くなったのはそのせいではないかと思っています。

就学期（思春期）

健康状態：健康状態は良く、初潮は13歳の時、知識は全くありませんでした。その時母から教えてもらいました。

食生活：おやつにさつま芋、祖母が作った黒砂糖の蒸しパンを友達と喰べました。

遊びやスポーツ：同級生と海で泳ぎ、縄跳び、ブランコなどしました。

家族関係：この頃は曾祖父は亡くなり、祖父母と両親、姉、弟妹の8人家族でした。

最も印象的な出来事：祖母と一緒にお寺参りに行きお経を覚えました。お寺で出るご馳走が忘れられません。学芸会で歌や、劇、ダンスをするのが楽しみでした。父親とも一緒に寄席などに行きました。特に琵琶の音の響きが好きでした。

成人前期

健康状態：元気で生理も順調でした。

食生活：貴族員議員の家に奉公に入り、食事は魚の切り身一切れと煮物は自由に喰べ

られました。菓子類も時々喰べました。酒、タバコは飲みません。

遊びやスポーツ：奉公先で夏は沼津の別荘に行き、海で泳ぐ事が出来て嬉しかったことを覚えています。

家族関係：高等小学校を卒業した後、東京の叔父の養女になりました。実の親も東京に出てきましたので、休みの時など実家に帰ることも出来ました。

仕事：養女先の叔父の口利きで貴族議員宅へ女中として奉公することになりました。女中は15～16人いて皆女学校を出ていました。高等小学校卒業は自分だけでした。行儀なども教わり8年間楽しく勤めました。

最も印象的な出来事：奉公先の沼津の別荘に行き海で泳げたこと、奉公先の仲間と映画を見に行ったことです。

家族形成期

健康状態：健康状態はよく生理も順調でした。3人流産し5人出産しました。お産はいずれも軽くすみました。

食生活：戦争中母の実家で過ごしたので食べる物には困りませんでした。

遊びやスポーツ・楽しみ：仕事が忙しく夢中で働き、趣味もありません。町内の旅行に年1回位参加しました。

家族関係：舅姑と同居。家業は製麺の卸業をしていました。舅と夫は仕事中心の生活でした。私も手伝っていましたが子供の面倒は姑が見てくれていました。

仕事：家業の製麺業を手伝っていた時、立ち仕事、力仕事のため3人流産をしました。

最も印象的な出来事：私が肺炎で入院した時、娘（6年生）が息子（弟）の遠足に味噌

を付けたおにぎりを持たせたことが今でも話題になります。

更年期

健康状態：40代に肺炎で入院しました。40代半ばから更年期が始まったようです。

食生活：体が悪かったので食生活には気を使いました。夫が卵を買ってきてくれ、ミルクも飲んでいました。お酒も少し飲みました。

遊びやスポーツ・楽しみ：子供の頃から歌うことが好きでしたので、50代から詩吟を始めました。

家族関係：近所に家族で付き合う人がいてその方の影響で詩吟を始めました。

仕事・社会参加：家業を夫と一緒に大きくし、50代に始めた詩吟を60代から教え始めました。

介護体験：舅は喘息の持病があり風邪がもとで6ヶ月寝込み自宅で亡くなりました。姑は胃癌で1年寝込み亡くなりました。いずれも家族全員で看病しました。

印象的な出来事：詩吟を始めたことです。

現在元気でいる秘訣

年を取るにしたがいおおらかになり、何でも好き嫌いなく食べ、詩吟を吟じ、周りが気を使わなくていいようにしてくれているからだと思います。

一番よかったこと：子供たちと故郷の菩提寺をお参り出来たことです。

これからしたいこと：子供たちと温泉へ行きたい。

生まれ変わるとしたら：女がよい。男の様子がわからないから。平和な生活を送ってきましたので生まれ変わっても平和な暮らしが出来ればよいと思います。

後輩へのアドバイス：趣味を持つことです。

87 歳

(明治 45 年 1 月 3 日静岡県榛原郡生れ)

現在の生活の概況

健康状態：狭心症の持病があり、堀川クリニックにかかっています。

食生活：嫌いなものはありません。何でも喰べます。嗜好品では日本茶が大好きでタバコも 1 日 20 本位吸います。

スポーツや趣味・楽しみ：デパート、スーパーなど、どこに行っても誰とでもすぐ友達になります。人と話をするのが生きがいです。

家族・生活形態：一人暮らしをしています。同市内に娘夫婦がいて毎日来てくれますが泊らずに帰ります。家があるのに一人住まいをさせてくれて有り難いと思っています。

友人・近隣との関係：毎日会って話をする 77 歳と 78 歳の友人がいて、逢えない時は電話で話します。楽しいジョークを飛ばし誰とでもすぐ友達になります。友達の数は無数です。

経済的条件：国民年金と厚生年金（少し）で月額 9 万円。家賃が 2.2 万なので娘夫婦に 3 万円援助してもらっています。

仕事・社会活動：天気の良い日（雨の日以外）はすべて外出しています。

家事：全て一人でやっています。惣菜は味付けの点で、自分が作ったものが一番と思っています。

好きな言葉：「おいこら」のような男言葉を使うのが好きです。昔、礼儀作法の厳しい両親に育てられたのでその反動かも知れません。

生活時間：7 時起床、8 時半朝食、9 時から家事全部と裁縫をして外出します。昼食は 13 時。17 時には炊事をして 18 時夕食。そのあとは週刊誌を読んだりテレビを視たりして 23 時に就寝します。

誕生時

私が生れた時の父の年齢は 25 歳、母は 20 歳でした。私は普通の大きさだったようです。女の子が生まれたということで愛人の所に行っていた父が見に帰ってきたけれど、あまりに不細工だったので、別宅へ逃げ帰ったということでした。父は事業に失敗その後は剣道の先生をしていました。

家族構成：両親と祖父母、兄弟 2 人と私の 7 人家族でした。

幼少期

健康状態：良好で怪我をしたこともありません。

食生活：日本食を何でも喰べました。おやつはミカン、砂糖棒、干し芋など。兄が医学部に通っていたので、バナナをもらって来て喰べたりもしました。

遊び：縄跳び、まりつき、お手玉、あやとりを兄弟、姉妹でして遊びました。

家族関係：6 人兄弟になったので下の子の面倒をよく見ました。

最も印象に残っていること：お守りが役目でしたが、赤ん坊を背から下ろして川に入って遊んだり、野原で遊んだりしました。お茶摘みの手伝いの人が可愛がってくれたことも忘れられません。

教育期（思春期）

健康状態：良好でした。初潮は満 17 歳の

時で、母親に聞いていたのでびっくりはしませんでした。

食生活：好き嫌いなく何でも喰べました。

最も印象に残っていること：お茶摘みの手伝いの人が多数いたので、日の丸弁当を茶畑で喰べるのが好きでした。特に木を割いてお箸を作ってもらうのが、とても良い香りだったのを今も思い出します。

成人前期

健康状態：良好で生理は順調でした。

食生活：何でも喰べました。酒、タバコはやりませんが、お茶は大好きでした。

仕事：兄が医師をしていたので、病院で働きました。主に助産婦さんの手伝いでした。

家族形成期

19歳で結婚、夫は30歳でした。健康も生理も順調でした。妊娠2ヶ月の時、夫は盲腸が破裂して死亡しました。19歳の12月に女児を出産しましたが、お産は普通だったと思います。

嗜好品：25歳からタバコを吸い始めました。

家族関係：夫が死亡したので、子供を連れて婚家を出て、母子家庭になりました。

仕事：工場に勤めたり、食堂に勤めたりしました。22歳から戦争前までお産のヘルパーをして働きました。

更年期

家族関係・友人関係：母子家庭でしたが、いろんな職場で出来た友人は多数でした。

仕事・社会参加：戦後建築会社に勤務し、さらに老人ホームの家政婦を70歳までしました。

介護体験：実母が癌で85歳で亡くなりましたが、その介護を1年くらいしました。

現在元気でいる秘訣

独立独歩で生活していることです。また、独立独歩で暮らしている78歳の親友といつも一緒に笑い合っていることも大きな要因だと思います。

精神的要因としては全くくよくよしないし、人の悪口はいわないことにしています。特に若い人が話をよく聞きに来て、そしてまたその友達を連れてきます。

身体的要因：何でも喰べることです。一人暮らしでも食事作りをすることは大切です。

社会的要因：友達が一杯いて笑顔を振りまいて歩いているような毎日です。大勢の人の中で生きてきて、その人の目を見ればその人がわかるようになりました。誰とでも友達になります。たまに、どうしても難しいと言う人に出逢った場合は、喧嘩をせずに上手に避けるようにしています。

これまで一番良かったと思うこと：オヘチャ（不器量？）で生まれたことに感謝しています。きれいに生まれていたら余分なものが邪魔をして本当のことがわかるのにもっと時間がかかるか、或いは、わからなかったかも知れません。

生まれ変わるとしたら：女がいいです。どんな人生でもいいです。

元気で生きるためのアドバイス：愚痴をこぼさないこと。人の良い所だけ見て、悪い所は見ないことです。