

東京 48 校 女子 経済 大学



卒業 40 周年記念誌

寄稿者 (敬称略、旧姓使用)

1 組 市木郁子

2 組 岩原和哉(熊本在住) 鬼塚睦子 真野洋子

3 組 田浦芳孝 福岡 洋

4 組 高瀬幹雄

5 組 古閑啓弘 隅田詳子 田代重樹 西嶋一郎 桧垣郁江
松落英幸

6 組 麻生嶋利明 加賀山保一(別ファイル) 木村紀雄 坂田朋子

7 組 池邊正純 斎藤国寿 坂本利章 堀田省吾

8 組 中村 滋 橋本雄一 山本康正

9 組 白川幸太郎

10 組 岡崎和司

11 組 島井新一郎 杉本英二

松田 直



1 組 市木郁子

「今、思っていること」

父の転勤に伴い、数年だけ過ごした熊本ですが、濟々覺に入学したおかげで、良き友人、先輩、後輩に恵まれて、私の人生は、格段に面白く豊かになったと思っています。

また、配偶者の転勤に伴い、数年前から、岩手県に住むことになり、東日本大震災を身近に体験しました。そして、約2万人の方が亡くなり、故郷を追われた方々の悲しみを知るにつけ、自分にできる事はなんなのだろうか？と、考えない日はありませんでした。自分の非力さに打ちのめされそうになりながらも、「一人が、お一人か二人の方の心を明るくする事ができれば良いのではないか。」と、思い付き、たまたま、縁があった福島県のご家族と、岩手県陸前高田の女性と、震災後、お付き合いさせていただくようになりました。私は、本当に、何も大した事はしていませんが、精神的には、私自身が、大いに励まされていますし、物質的には、福島のさくらんぼや林檎、陸前高田からは海の幸が届き、「あれれ？私が、お役に立ちたいと思っているのに、いつの間にか、私の方が、精神的にも、なんと！物質的にも、多くのものを頂いてしまっている。」と、自分自身、あきれています。

でも、自分にできる事をするしかないと腹をくくり、どんなにちっぽけな粒でもかまわないので、一粒の小麦になりたいと、今、思っています。

.....

2 組 岩原和哉(熊本在住)

今の私

熊本市新町で小さな菓子屋をやっています。趣味は地元紙への投稿と映画男はつらいよ評論。現在熊本県男はつらいよ顕彰会会長をやっています。ちなみに副会長？拭く会長は野球部だった、興梠聖二君です。現在会員二名です。笑。



思い出

三年の正月に七人制サッカーの試合に出たこと。勉強してなかったなあ！

.....

2 組 鬼塚睦子

「友」へ

夏に会社の同僚達と一泊二日の小旅行に出かけた。

泊まった宿は鬼怒川の上流。緑の山々に囲まれた部屋の窓を開けると、川の流れる音が絶え間なく聞こえてくる。その風景を眺めていた私の脳裏に、もう数十年も前に見た阿蘇の緑が甦って来た。



高校生活最後の夏に急に思い立った日帰りの小旅行。ゆっくりと流れる時間を感じながらの旅は、私を非日常の世界へ誘ってくれた。

一方、日常生活の中で繰り返される友達との他愛無いお喋り。小さな出来事のひとつひとつに一喜一憂し、互いに悩みを打ち明け、将来の夢を語り合う。そのどれもが当時の私にはかけがえのない貴重な時間だった。

高校を卒業して数十年の月日が流れた今、あの頃の友は皆、それぞれの人生をしっかりと歩いている。そして年に一度位しか逢えない私を、友は皆、変わらぬ笑顔で迎えてくれる。今でもちょっぴり素直でない私は優しい友の言葉に対して感謝の気持ちを表せない時がある。心の中では「ありがとう」を繰り返しているのに……そんな私をいつも広い心で受け入れてくれる心優しい友と過ごす一時は、私にとって至福の時なのかもしれない。

私の耳に心地良く響いてくる川の流れる音。それは川底の小石達その他愛ないお喋りなのかも知れない。「また逢おうね・・・」そう呟いて私は静かに窓を閉めた。

.....

2 組 真野洋子

白川中学から大分の高校に進学し、3年生の時にまた父の転勤で熊本に戻ってきました。その際、今年91歳になる父は、自分の愛してやまない母校に娘を通わせたくて、ほとんど相談もなく済々黌の編入試験を受けさせられ、晴れて皆さんの仲間入りをしました。でも、ようやく慣れた頃にはもう卒業で、思い出らしい思い出も造れないまま卒業式を迎えたような気がします。

今振り返ってみて懐かしく思い出されることといえば、学生帽の黄色いラインと中林先生のダンディーな笑顔。

校門の手前の掲示板に貼ってあった『風と共に去りぬ』のリバイバル上映のポスターと友達になってくれた人からもらったイマジンのアルバム。

野球の済々黌と、ラグビーの大分舞鶴という二つの母校をもち甲子園や花園にどちらかが出場すると途端に沸き上がる愛校心。

人生の節目を迎え期するところはあまりありませんが、東京オリンピックのボランティアを目指して英会話でも始めようかと思っている今日この頃です。

.....

3 組 田浦芳孝

済々黌の思い出「忘れられない言葉」

我々が済々黌に入学したのが1970年4月、今から44年も前のことで、年々当時の記憶が薄らいでいく。いずれその大半が消滅する日も来るのだろう。

それも致し方ない宿命ではあるが、あの頃、皆いかにも若く、あまりに未熟で、失敗だらけの日々ではあったけれど、その中にキラリと光る純粹かつ珠玉の瞬間があったこともまた事実。折角与えられた一文寄稿の機会ゆえ、頭の片隅に残る恩師や友人の「忘れられない言葉」のいくつかを思い出してみる。「確かにそうだった」「ちょっと違う」等々、話題のきっかけにしていなければ幸甚。

① A 教頭(古文)……授業中のルール

入学当時、濟々黌は前後期の2期制、1時限は65分。中学で1時限50分に慣れてきた身には長かった。授業中、挙手しトイレに行きたい旨請願する者もいた。請願を受けた際の古文A教頭先生のお言葉、「経験上、大は我慢できないから許す。小であれば我慢しろ。」高校の厳しさを知った。

② B 君……修学旅行の裏話

修学旅行は1年生の最後。後で分かったのだが、あの修学旅行に行かなかった同級生が何人かいた。既に時効とは思いますが、若干当たりもあるので詳細は秘す。要は、修学旅行直前の男同士の「紛争決着」方法が校規に抵触し、参加資格を失ったらしい。後日、B君に能天気な「病気でもないのに修学旅行に行けなかった奴がいたらしい。」と話したら、B君、「それは俺だ。」事情を詳しく教えてもらい、筋を通す男らしさ(?)に感動した。

③ C 先生(生物)……STのほろ苦い記憶

2期制のため中間・期末考査も各2回しかなかったせいか、主要教科は時々ST(Short Test?)が実施され、苦痛の種だった。直前まで真剣になれないのは世の常。授業中のST準備(いわゆる「内職」)は普通の風景だった。私もある日、数学のSTに先立つ生物の時間に、座席も教室後方だったこともあり、安心して垂直に立てた教科書の陰でST内職をしていた。その時、「運命(?)のチョーク」が私の教科書に命中。授業は中断し、教室全員の目が私に集まった。C先生、「教室を出て行きなさい。君は今後、生物の時間は全部「欠課」だ。」

その後、「謝罪」し許されたであろうこと、その日のST結果が散々だったであろうこと、いずれも覚えていない。C先生は、陸生貝類等洞穴生物の権威者で、その話になると力が入り、聞いていて楽しかった。3年間で沢山失敗したが、1年生ではこれが最大だった。

本件、1つ疑問が残っている。それは、C先生の制球力である。運命のチョークが誰に当たろうと、冤罪を主張する者は殆どいなかったらうし…。

④ D 君……新聞部との関わり

濟々黌には名門新聞部があり、年に何回か発行していた。その頃、濟々黌新聞は他校に学ぶべく毎号他府県の高校を紹介していた。同級生D君が担当したのが京都・鴨沂高校。先進事例として生徒会活動や私服制度等が記されていたと思うが、覚えて

いるのは記事ではなく、掲出された鴨沂高校校舎の写真である。「京都らしい校舎だね」と聞いたら、D 君、「取材に行く時間も予算もない。この写真は済々黌の体育館だよ。」そうだったのか、と納得した。

⑤ E 君……県立図書館で

熊本の夏は暑く、当時としては珍しく熊本城近くの県立図書館別館は冷房完備で、夏休みの宿題処理などで済々黌生徒も多く利用していた。E 君も私もその仲間。ある日、英文解釈で「such」の訳し方を2人で検討していた時、なぜか彼が口にしたのが「みつばちサッチ」。説明不要と思うが、その頃人気のアニメ「みつばち(みなしご)ハッチ」の語呂合わせ。一瞬力が抜けた。現在も継続する E 君のユーモラスで温かい人柄を垣間見た。(E 君:実は東京 48 会代表・古閑君)

⑥ F 先生(地学)……地球物理と生命の神秘

お茶の水博士の異名を取る F 先生は、当時はまだ一般的ではなかった(ように思う)ウェゲナーの大陸漂移説やプレートテクトニクス説を熱っぽく語られ、ちょっと違う雰囲気醸し出しておられた。そんなある日、「海を見ると懐かしいだろう。それは、生まれる前に母親の羊水の中にいたからだ。」ん、そうかな？

⑦ G 先生(英語)……米国から帰国されて

G 先生には、3年3組のクラス担任としてお世話になった。2年生の秋ごろ、長めの米国研修に参加されたように記憶する。ご帰国直後のアドバイス。「アメリカ人は堂々としていた。日本人は猫背が多い。我々は背筋を伸ばさなければならない。」急に言われても…。

⑧ 先輩たち……教室や野球場で

特定の言葉ではないが、先輩たちは凄かった。入学直後、休み時間に教室に乱入し、強制的勧誘や恫喝的指導をされる応援団の方々は本当に恐ろしかった。感心するのは、2年後には同級生がちゃんと後継者になっていたこと。

高校時代の楽しみの1つは藤崎台球場での野球応援。外野席で際立った応援をするのが「済浪会」の先輩方。卒業し浪人中であっても変わらぬ母黌愛を貫く姿に尊敬・憧れを抱いたものだ。しかし、できれば入会したくないと思ったのだが、結果的に多くの仲間が入会することになる。これも済々黌の伝統(?)。

記憶を辿りながら書いているうちに、思い出して興奮や冷や汗が蘇ってきた。キリがないのでこの辺りで筆を置くことにする。還暦間近になって母黌の良さや友情のありがたさを再認識する機会となったことを感謝している。

.....

3 組 福岡 洋 （1年3組、2年1組、3年3組、ラグビー部所属）

私と済々黷

昨年、済々黷が、春の甲子園に出場とのこと、応援に行った。少し意地もあった。実はその前年夏の大会も何とかやりくりし、行っては見たものの球場に入ることができなかった。満員で外野すらまったくは入れなかったのである。新幹線の中より田浦君に電話をし意気揚々と現地に赴き、この有様であった。

今回こそ、思いも新たに早めに家を出ての観戦であった。試合も快勝、歓喜に酔いしれた、アルプススタンドが黄色一色、応援の声は地鳴りのようだし、私よりはるかに年配のOBが杖をついて、しかしキナ線帽と、黄色のTシャツ、大声で黷歌を歌った。そして思った。

済々黷はいい！

運動おんちの私は、高校時代3年間ラグビーをやった。3Kスポーツの最たるもので、どんどん部員が減った。高校2年になる頃部員は5名になった。熊大ラグビー部が見るに見かねて、春の合宿と一緒に連れて行ってもらった。場所は、八景水谷の自衛隊、1週間自衛隊の中で生活をした。自衛隊の中に映画館があった。成人映画しか上映していない。初めて成人映画を見た。合宿後辞めた部員が戻ってきた、新入生が入った。15人になった。

続けてよかった、戻ってくれた奴に感謝、そして思った。

済々黷はいい！

履歴書に高校名を書くときは、黷は絶対略さない。枠からはみ出そうがかまわない。校名が読めないといわれると優越感に浸った。黷名の響きが好きだ。「コウコウ」ってダブってるじゃん。いろいろ言われてもどこ吹く風、済々黷はいい！

この私、これだけ済々黷を追いかけてながら、一度も同窓会に出ておりませんでした。本当にすみません。いつの間にか還暦目前、きっと顔も思い出せないかもしれませんが、でも今回参加したいと思ってます。ラグビー部の福岡です。宜しくお願いします。

.....

4 組 高瀬幹雄

濟々鬘と人生の岐路

人は、親と故郷にいつまで過ごせるのだろうか？ 6 度目の年男を迎えて、人生を振り返るような状況におかれた実感がなく驚愕としている日々である。

濟々鬘出身には 2 つの種類がある。熊本最古の学校に通い熊本に誇りをもち、その発展に貢献する人と、それをきっかけに外の世界に飛び立ち異邦で元気を振るう人と。130 程前「多士濟々」の銘のもと開学された佐々友房師は、その後の数万の卒業生をみながら今日の状況をどう思っておられるだろう。

山海に適宜に近い肥後細川支藩の古い城下町に育ち、小さいころは周りの環境と居心地に自己満足していた。時折バスで「市内に行く」と表現していた熊本市は、濟々鬘所在地や上・下通り街は賑やかな「都会」であった。小学生を終える頃、親の都合で「引越し」をしなければならなくなったとき、「一人で家に居る」と抵抗して意地を張った覚えがある。仲の良い近所の友達と遊べなくなるという日常が失われる恐怖にも近い感覚であった。

長男というよりも男児一人に生まれ、将来は自宅からそう遠くないところで育ち、地元の学校に行き、親に似た職に就き、定年までのんびりとたのしく過ごすんだらうなあと漠然と考えていた。生家は毎年のように賑やかに親戚縁者を集めて法事を行い、皆から「慎重居士であったお前の親父は跡取りがやっとできたためずらしく酔いすぎて怪我までさせたつバイ。」と聞かされていた。

この人生設計に一石を投じたのが、濟々鬘進学であった。學鬘受験を理由に中3年から親元から離れて下宿生活をはじめ、それ以来、50 数余年、ふりかえれば居心地のいい実家に再び住むことのない人生である。

黒髪町の居候から濟々鬘に通いはじめ、浪人時代の京町本丁、それから一気に首都圏へ、住居をかえること数知れず、浦和市、国分寺市(東京)、はては海を越えてケンブリッジ市(英国)まで、めまぐるしい地域に居を構え、小田原市をへて現寓居に至る放浪の人生である。

今となってはそれぞれの土地でそれぞれの思い出(楽も苦も)を静かに振り返ることもできるようになった。だが、どうしても、今でもたまの帰省を終え、遠距離移動で熊本を離れる時の車窓風景をみると、何とも形容しがたい気持ちになる…。家庭で諍いがあるとたびに「あんたは、熊本にいれば幸せだったんよ。家賃も土地も苦労なくて良かったのに」と連れあい(関東出身)に言われ「根無し草」の忸怩たる思いが駆け巡る。

自分は地元から離れ、学区外の濟々鬘に進学したのが真に主体的選択か自問すれば自信が無い。これまで何度か熊本に帰ろう、と真剣に迷ったことは一度きりではない。

先日、ずっと機会のなかった小津安二郎の「東京物語」をようやくレンタルして繰り返し、繰り返し観て、笠智衆の台詞の違和感が無くなっている自分が居た。英国の映画批評家達が選んだ100年の世界の映画で、この映画がナンバー1を獲得したのが鑑賞のきっかけだったが、異国の人にもこの感情がわかるのか。

濟々黌入学は、生まれ育った田舎から熊本を飛び出し外の世界に行く人生の「きっかけ」となった。今の職場(横浜)に、似たような境遇の同僚がいる。彼は、髪が伸びてきたのが合図のように、故郷(鳥取)に帰り、本家跡取りとして家と親戚とのつきあいを果たし、そのため散髪は地元のなじみの店でしかない。48 会の同窓諸君よ、これをどう思われるか。問うてみたい。

.....

5 組 古閑啓弘

わたしの思い出

濟々黌を卒業して早や 40 年、そうして 60 歳、還暦・・・。

「我思う、ゆえに我あり」という言葉に似せると「我あり、たくさんの人に育て支えられて」かな。



濟々黌生活を思いうかべれば

1. 入学試験 濟々黌に受かってよかった。ほっとした。
なぜなら、滑り止めは無いに等しかったから。
2. 入学したら、授業についていけるか不安だった。まわりのみんなが出来そうだったから。最初のテストの結果は学年で中以上で若干は安心したものの、その後もずっと気は緩められなかった。
3. クラブ
入学、間もないころ、放課後だったか、校舎屋上にぶらっと1人であがっていったら、応援団が練習していた。

「まだひとりも新入部員がいないので、お前手伝え」と言われ、その日から“押忍(おす)”の前かがみ挨拶方法と、腹の底から出す発声方法そして応援旗(校旗?)の持ち方を教えられた。運動会、重い旗を身動きせずに汗だらだらで掲げてがんばった。運動会が終わったら”手伝い”は継続しなかった。面白さ?は少しくらいはあったが、先輩がすごく恐ろしかった。強制労働を運動会までやらされたという気持ちだったが良い経験にはなった。

次は弁論部。弁論部を作ろうという先輩がいて、こちらも人数集めの1人として引き込まれたか? 何で入部したのかは記憶がない。

文化祭では中国の事を展示していた。毛沢東とか何とか・・・、そんなの興味なかったし、何で弁論部でそれをやるのか全然よく分からなかったが手伝っていた。それからもう一つ、顧問の一瀬先生からラジオ番組の座談会収録に出ると言われて出たがほとんど何も喋れず先生には申し訳なかった記憶がある。で、部活として弁論をぶったかという1回もない。元々私はシャイな性格だしそんなこと出来るわけないのでエスケープしていたのかも知れないが、とにかく記憶にない。とは言え、そんな弁論部でも、東京の大学受験の時そして大学生生活を始めるときは、その先輩に言葉に尽くせぬほど世話になった。

4. オートバイ

これは済々黌生活を通して、本当に熱中したな。

いろんなバイクを乗り継いで、その数は20台近く、今でもバイクに乗っている。といっても、150ccと50ccのスクーターそして600Wの電動バイクと、大人しくなったが。

電動バイクは今私の商売の1つになっている。

5. 私にとっての済々黌

2014年3月15日卒業40周年記念同窓会にお招きした体育の藤田先生が言われたのだが「済々黌は卒業してから良さ、ありがたさが実感できる」と。それは私も実感しているところ。

縁あって済々黌に籍を置いた事にはじまり今まで、そしてこれからも、ありがたき済々黌を心の中で温め続けていきたい。

みんな、ありがとう。

.....

5 組 隅田詳子

1. わたしの言葉

あまり深く考えないで生きてきましたが、とりあえず、「いつも前向きに」、を心がけています。

2. わたしの思い出

入学早々、当時の怖い応援団長ともめてしまいました。

女子は優秀な方が多かった中で、ただひとり物理で赤点を取ってしまいました。

クラスの卒業アルバムに皆さんの名前を入れ忘れてごめんなさい。

生物クラブでしたが、研究はそっちのけで、理科室の机で卓球をして遊んでいました。

……などなど、本当に問題児でしたが、それでも済々黉は私の誇りです。

いろんな個性に触れた大切な3年間でした。

自分で考え、個々の違いを尊重する、そんな姿勢は学びました。

あの時間がその後の私を作ったと思っています。



3. 今のわたし

あの時の問題児のまま、好きな事をして生きてます。

子供向けのイベント関係の仕事をしています。

変わったことと言えば、赤点をとった物理とさぼっていた生物は、私の大好きな趣味になったことでしょうか。

次のチャンスには甲子園に済々黉を応援に行きたいと、同じ済々黉出身の妹と約束しています。

.....

5 組 田代重樹

済々黌の思い出

済々黌を卒業して 40 年。今年還暦を迎えますがその 60 年のたった 3 年間の済々黌生活でしたが多感な時期ということもあり特別に意味があった様に思います。

済々黌の 1 年の時は男子クラスで担任は英語の高杉先生でした。（「俺の英語は発音が悪いので聞くな」などと言われていましたが 担任として生徒一人一人をちゃんと見てくれていた先生でした）男子クラスでまとまりもよく学校で皆としっかり遊ぶ為に家では勉強しないといけないから大変だという様なよく分からない様な事を皆で言っていました。クラス対抗戦などは 皆で真剣に取り組んだのを覚えています。毎日が楽しくて仕方なかった 1 年間でした。

2 年になって誘われて JRC に入り松橋養護施設を訪問したり献血活動をしたり熊本県赤十字社の手伝いをしたりしていました。文化祭では献血、献血と呼びかけて回って吸血鬼クラブなどと呼ばれていました。

3 年の時は部活動が続けながら受験勉強をしていましたが夏の甲子園の中九州大会の応援に藤崎台球場に毎日通い声が出なくなったのも良い思い出です。

そして卒業でした。

済々黌の自由な雰囲気を楽しめた 3 年間でした。3 年間皆勤でしたので余程楽しかったのだと思います。

卒業しても思いもかけず先輩がいたり時々済々黌という名前を耳に出来るというのはありがたいもので一昨年、昨年と野球部が甲子園に出場してくれたのもとても嬉しかったです。（去年は応援に行って久しぶりに校歌を歌いました。）

今は熊本の両親は共に亡くなってしまいなかなか熊本に帰る機会はありませんがあの時代の友人と熊本でゆっくり飲みたいなと思ってます。

以上

.....

5 組 西嶋一郎 (1 年 2 組、2 年 8 組、3 年 5 組、サッカー部在籍)

「鬘歌を歌えない卒業生」

私は私自身の「済々鬘」の入学式、卒業式のいずれにも出席していない。

1年の9月に転校生として入ったのだから4月の入学式に出席していないのは当然だけど卒業式は大学受験で熊本にいなかったように記憶している。

「鬘歌」も1番から4番まで全部覚えていないし当然全部を歌えない。

なぜって、「鬘歌」を誰も教えてくれなかった……

全校集会の最後にブラスバンドの演奏で歌う「鬘歌」は1番だけは意味も解らず歌えるようになったが、2番以降は3番と4番の歌詞が混同してほとんどクチパク状態で3年間を過ごした。

「愛鬘精神」がないと言われればそれまでだが、中学校時代から「済々鬘」を目標に勉強し当時2倍近くの入試倍率を突破して入学した皆さんとはちょっと違うかもしれない。

それでも「済々鬘」には楽しい思い出がたくさんある。思いつくままに書き出してみた。

① 転校してスグに入部したサッカー部の厳しく苦しい練習の日々。まあ、よく3年の引退まで続いたものだ。

② 2年の担任、数学の「ワタナベ(先生)」は怖かった。牛乳瓶の底のようなメガネをして授業中眠っていると容赦ないビンタは当たり前。

そのワタナベ(先生)、途中で入院されて体育の吉村先生に担任が変わった時にはクラス全員が大喜びしたものだ……

③ 朝、職員室の前に掲示される時間割、休講を見つけて大喜び……

④ 一ノ瀬先生の古文の授業が面白かった。15～20分遅れで始まる授業はスグに脱線して平安時代の面白い話が聞けた。

⑤ 2年のテストの際、アイウエオ順で前の席に座る留年されていたH先輩からカンニングのお手伝いをいつも強要された。でも、結局H先輩、2年連続単位不足で2年で退学されたみたい……

⑥ 自習になると学校を抜け出して誰かの下宿先でマージャンをしたり、悪ぶって友人の家に行ってよくタバコを吸ってたなあ

⑦ 友人(確か宮崎君)の「Daks HONDA」を借りて無免許で校外に出て菊池バイパスを飛ばしたよ～

- ⑧ ビートルズ、ハードロック、フォークの全盛期、ギターが上手かった富永君、佐藤君は今どうしてるのかなあ～
- ⑨ 3年になってからは、授業中に隠れての早弁、授業中の抜け出しもやった。現国の中島先生ゴメンなさい……きっと、教壇からみたら早弁も授業中にこっそり抜け出していた事もお見通しだったのだろう。
- ⑩ 付き合っってと言われて「小さな恋のメロディ」を観に行ったけど、いつの間にか振られてしまった彼女(笑)……でも、今はメル友だよ!
- ⑪ 姉と二人で住んでいたアパートで姉が実家に戻っていない時、サッカー部の同僚の小島と角江と私でサントリーレッドを1本飲み干して狂うほど酔っぱらった
……翌々日、姉が戻ってきてから下に住んでた鎮西高校の講師夫婦に姉が怒られてたなあ～

還暦を迎えても小さくてもいいから「ワクワクドキドキ刺激のある事」を探しながら過ごせたらいいなあ～なんて思っているこの頃です。

.....

5 組 桧垣郁江

私は今、母鬢の近くの実家に暮らしています。5年前、両親と暮らす為に千葉から一人介護単身赴任で帰熊、一昨年に母を、昨年父を亡くしました。父は、昭和15年卒です。長い療養生活でしたが、医療と介護の分野で全国でも先進地といわれる熊本で、恵まれた環境の中晩年を過ごすことができました。両親を見送った私は、熊本で人生の第4ステージを送っています。第1ステージは、濟々鬢を代表とする学生時代、そして、就職、結婚、子育ての第2ステージ、熊本へ帰ってきて両親と過ごした第3ステージ、そして、丁度還暦を迎える今、第4ステージに入りました。色々なことに目を向け活動を始めると、あちこちで同窓生の方々との出会いがありました。外国人観光客を熊本城はじめ熊本の見どころをガイドするボランティア団体には、先輩がなんと4人もいらっしやって、楽しく活動しています。学生時代に高群逸枝の“娘巡礼記”を読んで以来憧れていた四国88か所の巡礼も同期のI君に先達をつとめてもらっています。舞台役者をしている次女の公演を欠かさず見に来てくれるM君は同窓会を通じて人と人をたくさん結びつけてきた方ですが、私も同窓の方々との交流を通して芸術、宗教を含め多方面に関心が向くようになりました。最晩年の母を毎日温かく見守ってくださった近所のN先輩は書道の先生、今月からお教室に通って書道を学びます。

“人は、時間が有限であることを悟ったとき、得ることではなく与えることの喜びを理解する”という言葉が今の気持ちにぴったります。素直に、朗らかに、仕事にはまだまだこだわりつつ、これからの10年を暮してみたいと思います。次の50周年のときには、どういふ一文を書くことになるのか、楽しみです。あつ、最後に、10年後、集まって美味しいお酒を飲みましょう！

.....

5 組 松落英幸

<わたしの思い出>

今年還暦を迎えるにあたって、濟々覺時代は私の原点というか拠り所を造ってくれた場所だったと確信できる。18歳で熊本をはなれ、福岡で1年間の浪人生活。その後40年間、東京で暮らしていると上京した当初ことが今のようになり浮かべられる。多分東京の人から見れば「九州の田舎者が」といった感じだったのだろう。当時私は中学から始めたサッカーが、浪人生活時代に中断したため、その分かえってサッカーに熱中していた。濟々覺時代もサッカー部で個性的な先輩・同輩・後輩とサッカーに明け暮れたが、なかなか県下のナンバーワンにはなれなかった。ただ、自由でおおらかな時代で、コーチなどおらず、練習メニューなども自分たちで考え実践した。その中で県内のベスト8くらいの実力があつたのは、各人の潜在能力の高さだろうか？特に思い出すのは夏合宿の過酷さで、炎天下の水俣合宿や、2年次の阿蘇合宿で何度気を失いそうになったことか。また、島原遠征も実施し、当時全国レベルの島原商業と対戦したのも懐かしい(結果は1-7の完敗)。大学でも体育会のサッカー部に所属し、東京都大学リーグの1部ではほぼ4年間過ごした。4年次には主将も勤め、リーグの優秀選手に選ばれたのがひそかな自慢。東京都大学リーグは関東大学リーグの下部組織ながらサッカーどころの静岡、埼玉、広島など全国の優秀選手が集まり、戦術や、技術が高いのには驚いた。その中でやはり4年間続けられたのは濟々覺時代時代に培った三綱領に根付く精神力のおかげと思っている。今でも年1回、熊本で48卒サッカー部同期会を開催している。さすがにサッカーをする体力は残っていないが、皆に会えるサッカー談義に花を咲かせるのを楽しみにしている。

.....

6 組 麻生嶋 利明

1. わたしの言葉

人間万事塞翁が馬

3・11震災などの事を思うとき、漢文で習ったこの一文を思い起こされます。

2. わたしの思い出

濟々覺時代の思い出は、色々ありますがやはり恩師によく怒られたことでしょうか。

3. 今のわたし

これからチャレンジしたいこととして、書の勉強をしたい。

濟々覺1年生の時以来ですが、恩師 清水天山 先生にならい
号を 呑岱 と称するつもりでおります。

.....

6 組 木村紀雄

今のわたし 東北の温泉を巡って

私は今は東京に勤務していますが、この数年間で2回単身赴任を経験しました。そのうちの最初が東北の仙台市です。単身赴任者にとって休日は目的をもって過ごさないとあっという間に過ぎてしまいます。私は車を持って行っていたので、よくドライブで出かけていて、東北各地には温泉施設が多くあることを知りました。仙台での2年間以降も温泉に興味を持ち、今は旅行のたびにその地のお湯を堪能しています。

東北地方には火山も多く、各地に個性ある温泉が多く存在し、料金も安く入れます。だいたい五百円程度が一般的で、中には百円台のところもあります。ちなみに東京に戻って箱根温泉に行きましたが、日帰り入浴でも千円から二千元程度で、東北の相場から見ると大変高く感じました。

私は鄙びた旅館の湯や野趣あふれる温泉が好きなのですが、そのようなところを中心に五十ヶ所ほどの温泉に入りました。2年間で五十なのでそれほど多いわけではあ

りませんが、その中で思い出深く、できることならもう一度入りたい秘湯と言われる温泉をいくつか紹介することにします。

まず、第1番目は何と言っても、岩手県の国見温泉です。ここは、秋田県との県境の山中にあり、私が行ったのは国道から山道を8kmほど入ったところにある石塚旅館の温泉です。特徴は温泉の色です。自然が造り出しとは思えない鮮明な緑色で、まるで入浴剤を大量に入れたようであり、本当に驚きます。他にこのような温泉には出会いませんでした。

次が、秋田県の乳頭温泉鶴の湯。ここはテレビ等マスコミで取り上げられており、「全国的に有名になって、多くの人が来るようになり、昔の良さが無くなった」というのが、レンタカー会社の人の弁でした。乳白色の広い露天風呂がなんと風情があり、人気があるのも頷けます。

その他にも多くの秘湯と言われる温泉があります。最寄り駅から8kmの山中の1700mの高所の荒涼とした中にある山形県の姥湯温泉。近くでは硫化水素が噴出していて10年ほど前にはガス中毒事故も発生している秋田県の泥湯温泉。マニアには有名でタール臭の黒湯が効能あるという宮城県東鳴子温泉の高友旅館。日本三大霊地の一つ、川原毛地獄を源流とする温泉が川水で冷やされて滝壺でちょうど良い湯加減となるものの、PH1.5の強酸性のため水しぶきで目が痛い秋田県の川原毛温泉大湯滝(無料です)等々。

東北地方は東日本大震災で多大なる被害を被りました。ここに上げた温泉地は内陸部にあるため、沿岸部と比べると被害は少ないようですが、それでも観光客は減っているようです。東北地方には他にも個性的な温泉が多くあります。復興へのお手伝いの観点からも、時間ができたら再度訪問したいと思っています。



国見温泉



川原毛温泉大湯滝

.....

6 組 坂田朋子

済々黌を卒業して 40 年過ぎて

10 数年前の大同窓会の幹事年より、48会の集まりに参加させていただいておりますがその前は仕事や家事に忙しくあまり東京の済々黌の方とはあまり関わりなく過ごしてきました。でも特に女性同士は済々黌時代顔は知っていてもあまりお話したことがなかった方ともその後親しくなりお付き合いさせていただいております。大学時代の友人はやはり仕事と同業者(建築関係)が多いので何かと仕事の話になりますが済々黌の方とは高校野球の話やかつての先生の話など懐かしくお話することができていつも参加すると心が和む気がします。

自分のことを振り返ってみると高校3年の時になろうと思っていた建築士として仕事を子育てもし、自分が 40 年前に描いた通りの人生を歩んできたようには思います。私たちが済々黌にいた頃はまだ女性も少なく、大学も仕事場も女性が少なく、子供を保育園に預けるというのもまだ少ない時代でしたので仕事を続けていくのは結構大変な部分もありましたが、今は済々黌も女子が半分くらいだし、世の中も随分変わってきて女性を活用しなくてはという流れになってきています。ちょっと前だと私のようなタイプは変わった奴というような部分もありましたが、今は当たり前になりつつあり時代は変わっていくのだなと思っております。でもちょっとだけ、描いた通りの人生に歩むのもいいけど途中で方向転換したりしたらまた全然違う人生があったのかなとも思います(時々専業主婦が羨ましかったり、、、)

もうすぐ還暦という年齢になるのが自分でもあまり信じられませんが、でも周りから見たら確実に中年から老年期に差し掛かっていくので健康に注意して、できる限り仕事を続け若々しく元気に過ごしていきたいと思っております。

.....

7 組 池邊正純

1. わたしの言葉

来し方を振り返ると、「和を以て貴しと為す」ですかね。

結果が5人の娘と6人の孫。(6月には8人になる予定)

2. わたしの思い出

影の薄い私でも、文化祭や球技クラスマッチでみんなと一緒に頑張った思い出。
その中でもバレーボールが気に入って今でもレクリエーションとして楽しんでいます。

3. 今のわたし

35年務めた会社を退職したあと、マンション管理員の仕事を選びました。
10人ほどの仲間と楽しく仕事をしています。

先に挙げた座右の銘を実践して楽しく仕事を継続できたらと思います。

.....

7組 斎藤国寿

わたしの言葉

心求安楽(心に安楽を求め)
錢思而少(錢思うこと少なし)
無辱無榮(辱無く榮無くが)
本自然也(本より自然なり)

14世紀、元の時代の薩都刺と言う人の詩です。
濟々覺を卒業して40年、まだ若いつもりですがいろんな経験をして還暦も目前。
多少の欲は残ってますが、そろそろこう言う心境に近づきたいと思っています。

.....

7 組 坂本利章

最近、休日を旨く利用しての“自炊温泉の旅”に嵌っている。

時間に縛られずに、好きな時に温泉に浸かって、食べたい時に温かい食事ができる。その土地の食材を直売所や道の駅で調達し、一応整っている宿泊所の厨房で料理する。

温泉宿で使っている沢水や湧水で米を研ぎ、土釜で炊くと、あら不思議！真っ白の銀シャリの出来上がり。ご飯は“水”だと認識させられますよ。

参考までに此れまで行った中からおすすめの自炊のできる温泉宿を紹介します。

- ① 信州・鹿教湯温泉河鹿荘・・・秋の文殊堂の紅葉は見事。
- ② 那須・北温泉旅館・・・テルマエ・ロマエ1作目のロケ地、物凄い湯量。
- ③ 栃木塩原温泉・ゑびすや・・・間欠泉“梶原の湯”大正時代には温泉を煮詰めて胃腸薬「長命丸」を作っていた。
- ④ 田沢湖・水沢温泉・・・泉質・新しい宿泊施設とも申し分なし。
- ⑤ 花巻・大沢温泉・・・古き良き時代の湯治場、湯治客同士の交流も。
- ⑥ 福島・早戸温泉つるの湯・・・開湯1200年前。鶴が傷を癒していたことから発見されたそう。

60歳を迎えて、皆さんも、身体・心のせんとく如何ですか？

.....

7 組 堀田省吾

濟々躰の思い出(濟々躰の駒下駄)

高校1年のとき「下駄での通学を認めてもらおう」という学生総会があったことを憶えていますか？学校には認めてもらえませんでした。カラーン、コローンという音を立てて歩くのが私もこの上なく好きで、下駄通学をしていました。もちろん外出の時も履いていました。プール下の駐輪場が出来、自転車枠が増え私まで許可をもらったときも下駄で自転車に乗って通学して、柔道の先生から正門のところで何時も怒られていましたが、かけあい漫才のようなものでした。大学の途中まで外出時の下駄履きは続きましたが、下駄をわざわざ熊本から買って帰るのが面倒になり自然のなりゆきで止めました。下駄を履くときの癖でどうしても靴のかかとを道路にあててしまうため、その部分

の減りが激しく靴を何本もダメにしていしましたが、私にとってはいい思い出となっています。今でも肥後のというか済々黌の駒下駄を履きたくなることがあります。

.....

8 組 中村 滋

わたしの思い出と今のわたし

今わたしは水力発電所の開発の仕事に携わっている。一つのプロジェクトを完成させるのに、建設工事だけでも4、5年以上、立案の段階からは最短でも10数年、通常は20年以上もかかる水力開発の仕事をしている今のわたしにとって、3年間という時間はまるで一瞬のように感じられる。中学・高校・大学時代を過ごした若き日々を振り返るとき、その短い時間のそれぞれが、自分の意識の中で一つの時代としての位置を占めていることが、不思議にさえ思えてくる。

その当時は自分なりに一生懸命に生きていたのだと思う。済々黌には、自由で質実剛健のイメージに期待に胸を膨らませて入学したものだ。入りがかったラグビー部に入部し、バンカラ振って学生帽を破って被ったりもした。今思えば他愛のないことだが、ささやかな自己主張だったのかも知れない。しかしながら、自分にとって済々黌生活は必ずしも満足のいくものではなかった。今思うと自分の甘えでしかなく、反省しきりであるが、済々黌がある意味で特別な学校だと期待して入ったのはいいが、入ってみると、暗記重視の授業への反発もあって、そのうちに授業がつまらなくなり、成績はどんどん落ち、期末試験では最下位近くまで落ちてしまった。その意味では高校時代の3年間は自分にとってエアポケットのような3年間であった。その当時はそんなことまで考えていなかったのだが、自分の甘えを棚に置いて今思えば、伝統校という看板に甘えて学校の在り方がマンネリ化していたのではないか。結果的に、中途半端に過ごしてしまった3年間になってしまったことが悔やまれる思いはある。

そんなこともあって、決して愛憎心の強い卒業生ではないが、かといって嫌憎心を持っている訳でもなく、何と言っても130年を超えて伝統を育んできた愛すべき学校だと思っている。ただ、それに寄りかかる気にはなれなかったし、実際そうして来なかった。卒業して以来、済々黌を出て良かったと感じたことは、今でも時々出てくる甲子園で母校を応援するときや、古葉監督や姜尚中氏が卒業生ということを誇れるときくらいかも知れない。

卒業以来、どちらかというと関わりのなかった母校や同級生との繋がりを意識したのは、東京同窓会の幹事学年になったときだった。あのときは何故か幹事になった転校生の西嶋君を中心に準備を重ね、無事に本番を乗り切ることができ、打ち上げでは熊本からも駆けつけてくれた同級生たちも含めて親交がすすんだことが思い出される。それ以降、在京の仲間が時々集まるようになって、私もなるべく参加して旧交を温めるようになり、今も古閑君が長い間幹事を務めて頑張ってくれていて、感謝しているところである。

今の自分に話を戻すと、小学校のときの家族旅行で行った宮崎県の一ツ瀬ダムを見て、水力発電のすごさに感動したことを覚えているが、水力の仕事や技術協力の仕事をしてみたいという思いもあって今の会社に入社以来、国内外での水力発電所開発の仕事を36年間に亘ってやってきた。そのうちの10年以上はタイとベトナムへの赴任生活で、長期出張の期間を入れると、延べ15年近くの期間を海外で過ごしてきた。長い時間がかかる水力開発の仕事の中で自分ができることには限界があるが、これまでそんな仕事を続けてこられたことは幸せなことであり、自分なりに一生懸命やってきたという思いはある。一方で、目の前の仕事を片付けることにずっと追われ続けてきて、ややもすると人生の余裕をなくしていたような気がする。40代後半になってようやく家族持ちになり、今は家族の有難味を感じながら仕事をしており、それが心の支えになっている。まだ大学に入ったばかりの研究者志望の娘の教育費を賄うために、これからは少なくとも65歳までは同じ仕事を続けることになると考えているが、それ以降はまだ白紙である。

そんな人生の中で、当然のことながら、仕事と母校との関わりは意識していないし、今後も繋がりができることはないだろう。そんな、決して深いとは言えない済々黌との繋がりはあるが、旧友と顔を合わせればやはり懐かしく、当時の反省も踏まえて、少しは自分も頑張らなくてはという思いが湧いてくる気がする。そんなささやかな効用に期待して、これからは48会の集まりには出来るだけ参加するようにしたいと思っている。自分では力不足でとても出来ないが、これからの幹事さんには予め感謝しておきたいと思う。

今後とも宜しくお願いします。

.....

8 組 橋本雄一

誠に短い一文ですが、投稿させていただきます。

『まき足＝身体に染み込んだ技』
水球部時代の懐かしくも強烈な思い出です。

.....



8 組 山本康正

モットー:『日々笑進☆』

心掛けていること

- ・ いつも笑顔忘れずに(なかなか出来ませんが…^^;)
- ・ 継続は力なり
- ・ 後ろ向きの思考よりも前向きの思考を
- ・ 出来ない理由を考えるより、如何したら出来るかを考える

教訓

- ・ 「変えるリスク」よりも「変えないリスク」の方が大きい
- ・ 変えるにも、変わるにも、「時間」が必要
- ・ 「過信」は禁物
- ・ 自分が言った(言いたかった)事全てを相手が分かったとは思わないこと。相手の言いたかった事を全て理解したとは思わないこと。
- ・ 「人間万事塞翁が馬」
- ・

【私の済々黌校高校の思い出】

済々黌高校を卒業して40年。今年還暦、60回目の誕生日を迎える私。済々黌高校を卒業して以来、ずっと熊本県外で過ごしてきた私。

思えば、防衛大学校の学生時代も、F-15 や F-4 等の戦闘機パイロット、各級司令部の幕僚、部隊指揮官、基地司令等を務めた自衛隊生活においても、脳梗塞から回復のためのリハビリにおいても、自衛隊退官後の今の生活においても、いつも基本・基礎となって私を支えてくれたのは、済々黌高校時代に培ったものだったような気がしています。

ここに、私の基本・基礎を培ってくれた「済々黌高校時代の思い出」を、少し振り返ってみることにします。

私の済々黌高校時代の思い出は、水球を抜きには語れません！ 極論すれば、私は『水球が遣りたくて』済々黌高校に進学したのでした。

水球は、7 名で構成された 2 つのチームがプール内に作られたコートの中で、ゴールにボールを入れあい、点数を競い合う競技です。ボールを手で扱うことから、「水中のハンド・ボール」とも言われているようです。

ちなみに、水球のコートは、水深 2m 以上のプールに 縦 (ゴール・ライン間) 20~30m (女子の場合 20~30m) 幅 (サイド・ライン間) 10~20m。ゴールは、コートの両ゴール・ライン中央に浮かべられ、幅 3m 高さ 0.9m、バー・ポストは白色 (ハンド・ボールのゴールをプールに浮かべたような感じ)。ボールは、外周 68~71cm (女子の場合 65~67cm)・重量 400g~450g の円球と定められており、通常ゴム製です。



私が済々黌高校に在学中の水球部の成績は、全国大会に出場するのは当然のことで、全国高校総体 (インター・ハイ) の成績は、2 位 (昭和 45 年)、2 位 (昭和 46 年)、4 位 (昭和 47 年)、国体は、3 位 (昭和 45 年)、3 位 (昭和 46 年)、7 位 (昭和 47 年) で

した。私も2年生の時には、ゴール・キーパーとして、全国高校優秀選手に選ばれ、3年生の時に熊本高校との合同チームで出場した国体ではキャプテンに指名されました。

こう言うと、何だか華々しく思えますが、練習は、辛く、苦しく…。先輩・後輩の関係も、学びました。

水球の練習は、競泳的な『泳ぐ(泳力)』練習はもとより、水球ならではの『顔あげダッシュ』『まき足』『出足』『競り合い』『ラウンド・パス』等の基本・基礎的な練習、『シュート練習』、そして『ミニ・ゲーム』、『練習試合』があります。



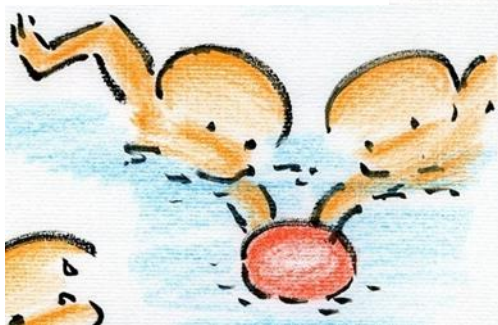
《巻き足の練習》

上:ビート板

右:鉄アレイ 5kg



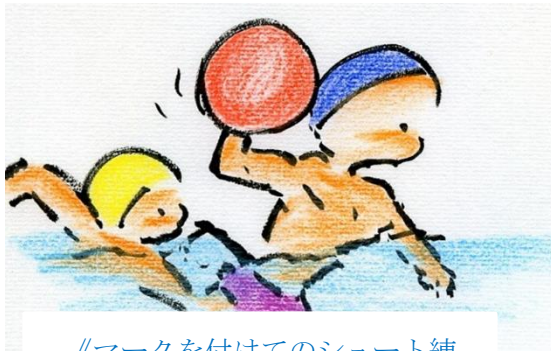
《ドリブルの練習》



《競り合い》



《ラウンド・パス》



《マークを付けてのシュート練
ため仮眠の時間…でした~;)。

基本・基礎的練習は、多少水泳の経験のあった私も初めて経験するもので、慣れるまでには反復と時間が必要でした。これがおろそかだと、水球は絶対上達しません。練習時間に限りのある済々黌高校。毎日、授業が終わると直ぐにプールに向かい、陽が暮れるまでプールに浸かっていたものでした(授業中?…体力温存の

1年生の頃は、プールに行くのがとても嫌でした。

その理由は…。

毎日、準備体操の後、練習最初に、『頭上の敵機』(1年生が25mプールを潜水し、その上を上級生が泳ぐ。息が続かず途中で浮かび上がると上級生が沈める。実際は、25mを潜りきっても沈められましたが… :肺活力向上?)や『追いかけ』(1年生が先に泳ぎ始め、上級生が少し後に追いかける。追いついた上級生は1年生を沈める。当時のプールは、片側の深さ3m(3mの飛び込み台が付いていた)があり、深い方に向かって泳いでいる時は必死でした。足に上級生の手が触れた時の恐怖は、言葉にしようありません… :ダッシュ力向上?)等の1年生ならではの“恐怖”の練習があったからでした。



《追いかけ…》



入部した時には7人は居た筈の同級生は、1人辞め、2人辞め…気が付くと、2年生になった頃には橋本雄一君と私の2人だけになっていました。

私は2年生になる頃、ゴール・キーパー(卒業する3年生の後)に指名されました。

ゴール・キーパーは、身体が大きい方が有利です。身長170センチに満たない私は、体格的には決して恵まれているとは言えません(劣っていると言ってもいいでしょう)。そんな私は、どうやったら『ゴールを守れるか』、『シュートを止められるか』と必死に考え、自分なりの工夫をしました。

ゴール・キーパーは、シューターとゴールを結んだ線の中心に位置し、シュートに対応するのが基本です。

このため、常にゴールと自分の位置を把握しておく必要があり、ボールの移動に合わせて、常に前後左右に移動します。いかに**素早く移動する**かが重要で、そのための練習をしました。

シュートは、**両手で止める**のが確実です。が、ゴール・キーパーとして体格的に劣っている私の場合、中・長距離からゴールのコーナーに放たれたシュートには、両手では届きません。**高く浮いて、片手で止める**必要がありました。

高く浮くには腰をできるだけ水面近くに浮かせて構える必要がありますが、シュートが速ければ速いほど対応の時間的余裕が短くなり、ゴール・キーパーには素早い反応が求められます。フェイントにも備えなければなりません。

3メートルの飛び込み台に吊るしたボールを使った練習で、**腰を水面近くに保持し**、何度も**高く浮く能力**を磨きました。OBの方達が放つ中・長距離からシュートを止める練習では、**位置取りや、シュートの方向、タイミングの予測力、素早い反応力**を磨きました。

タイミングをずらしたり、突然放たれるフローティング等の近距離からのシュートを止めるには、**素早く対応する**必要があります。このため、近距離の場合、高く浮くことより**手を素早く抜いて止める**ことを優先することにしました。

手を素早く抜いて止める場合も、身体が浮いていた方が守備範囲が増えます。この為、長く身体を浮かせて居られるように15kg、17.5kg、20kgと鉄アレイの重さを増やし、15秒、20秒、30秒、…と時間を延ばし、**巻き足の瞬発力と持久力**を向上させる努力をしました。

(パスで)横に振られたり、横に流れながら放たれるシュートに対応するには、**素早い横移動、身体を浮かせたままでの横移動**等、状況に応じて止め方を工夫し、その練習をしました。

シュートには、強いシュートの他に、中・長距離からの強いシュートを止めようと前に出過ぎた時や、横に流れながら放たれるシュートに対応するため身体を浮かせたまま横移動をしている時等に放たれるフワッと頭の上を越えていくようなループ・シュートがあります。

このループ・シュートには、ボールに近い方の手を伸ばし、反対側の手は浮力に使い、ボールがゴール・ラインを通過するまでの短時間に横移動をしながら身体を精一杯伸ばして対応することにした。

このように体格的に劣る私は、ゴール・キーパーとして、済々黉高校水球部チームのゴールを守り抜くために、自分なりに『創意工夫』をしつつ、苦しくても地道に、これらの反復練習を『継続』しました。



《ループ・シュートに対応するための練習》

《飛び込み台に吊るしたボールを使っでの練習》



《重い鉄アレイを使った練習》

※脚力を強化



《横移動を素早くする練習》



れるかと思っていたら「学費をやめろ」と言った亡き父。そして「100 番以内」を約束して続けた水球。

防衛大学校があることを教えてくれた水球部の先輩。

「もう少し、もう少し、もう少しというところで止めてしまっは何にもならない。もう少し、もう少しは大変だ」と口癖のように言っていた水球部の昨年亡くなった先輩。

夏の「日大」合宿、冬の阿蘇「柝の木温泉」合宿、春の「温泉プール」(場所が何処だったか…^;)合宿。

末広杯、熊本県大会、九州大会、全国高校総体(インターハイ)、国体。

どれも思い出が沢山あります。

済々黌高校水球部で過ごした日々は、少々のことにはへこたれない『根性』と人に負けない『体力』を身に付けてくれました。『創意工夫』、『継続』の必要性、有効性を気付かせてくれました。

本当に、私にとって、掛け替えのない日々だったと思っています。

済々黌高校時代に培ったこれらは、防衛大学校の学生時代も、F-15 や F-4 等の戦闘機パイロット、司令部幕僚、部隊指揮官、基地司令等の自衛隊生活においても、脳梗塞から回復のためのリハビリにおいても、自衛隊退官後の生活においても、いつも私を支えてくれました。そして、これからもきっと私を支えてくれると信じています。

雨の日も、風の日も、雪の日も、寒い冬の日も、暑い夏の日も、3年間自転車を30分以上漕いで通った済々黌高校。

入学直後は全費で一桁だった成績が、水球で疲れて勉強しなかったためか、どこまでもどこまでも下がり続けた時、「水球部をやめろ」と言わ



付録

【私の脳梗塞体験記】

私が体験した脳梗塞の発症と回復に向けたリハビリテーション(以降「リハビリ」。)、そして、再発防止のために今、私が心掛けていることを皆さんに紹介させて頂く事に致します。少しでも、お役に立てれば幸甚です。

発症

航空自衛隊北部航空方面隊司令部幕僚長(以降「北空司幕僚長」)として三沢基地に勤務していた2007年(平成19年)10月16日の朝8時半頃。司令部幕僚の体力練成の一環として基地内を駆け足実施中に突然、右足に力が入らなくなって倒れ込み、三沢基地内の自衛隊三沢病院に運び込まれた。

意識は、はっきりしていた。また、特段痛みも感じなかった。「靱帯でも切れたかな?」「これは回復まで、少し時間が掛かるなあ…」「靱帯が切れたにしては、痛みがないなあ?」などと思っていた。

自衛隊三沢病院では、数人の医官と看護師さん達が対応してくれた。当初は「捻挫?」と思われていたようだったが、「どうしました?」と質問されても「あ、あ…」としか答えられない私を見て、脳卒中かも知れないとCTを撮ったり、手分けをして十和田市立中央病院や妻に電話を掛けていたのを覚えている。アンビュランスで搬送されている時、「ああ、結構大変なことになっているのだなあ…」と考えていたことを思い出す。

十和田市立中央病院ではMRI検査を受け、左前頭葉の脳梗塞と診断された。

発症直後は、右半身の麻痺(右足:感覚はあるが全く動かない。右手:力が半分以下。)と言語障害(思ったことが言葉に出せない。)があった。トイレに行けないばかりか車いすにも自分ひとりでは乗れなかった。動かない為か右足は浮腫み…、だんだん…とても人間の足には見えない様になっていく自分の右足を見て、絶望感を覚えたことを今も思い出す。

徴候

その頃、疲れ易くなっていたこと、飲酒後に動悸を感じるようになっていたことが挙げられると思う(倒れる直前も動悸が激しかった)。

第3輸送航空隊司令兼(鳥取県)美保基地司令当時71kg前後で維持していた体重は、青森県三沢基地で北空司幕僚長として勤務を始めて約1ヶ月で75kg近くまでに増加していた。これではいけないと思い、運動による減量をと時間を作り、1ヵ月半振りにジョギングを始めることにした。

初日は、午後3時頃から約10kmを1時間かけて走った。そして翌日、朝8時頃から体操、5km走を実施中の発症だった。

その日は、朝から10月中旬としては日差しが強く、異常に蒸し暑い日だった。急に、そして短期間に集中して長い距離を走ったこと、汗を沢山かいたことを考えると、環境的にも、身体的にも、血液が濃くなり、血が固まり易くなる条件がそろった中での発症だったように思われる。

脳梗塞の治療等

脳梗塞は、脳の血管が詰って発症する。

血管が詰まると、そこから先の神経に血液が流れなくなり、当該神経機能が喪失等する。また、脳が腫れる。私の場合、左前頭葉が腫れ、付近にある言語中枢を圧迫し、言語障害を引き起こした。

点滴により、血管に詰まっていた血栓は溶け、腫れも引いたが、詰まった部位から先の脳細胞は壊死してしまった(壊死した脳細胞は復活しない)。

リハビリ

療法士さんと実施するリハビリには、一般的に知られている「理学療法」のリハビリの他に、いろいろな作業を通じて行う「作業療法」、文字や絵、数字等のカードを使ったりして行う「言語療法」、それに「臨床心理」がある。



十和田市立中央病院でのリハビリ

十和田市立中央病院では、点滴が継続される中、発症後3日目から理学療法、言語療法が順次開始された。立つこと、歩くこと、話すことと、ほぼ毎日実施された(作業療法、臨床心理の態勢は、この病院には無かった)。

3週間後には、右足の足首、足指は全く動かないものの、階段の上り下りを含めて何故か？歩けるようになり、言葉もそれなりに話せるまでに回復した。

八戸シルバー病院でのリハビリ

十和田市立中央病院入院時に、「3週間(急性期)で転院」と説明されていた。

転院先の病院は、職場復帰を目標にリハビリに励みたいと思い「職場に近いこと」、そして「リハビリを行う為の態勢が整っていること」という観点から、八戸シルバー病院を選択した。

理学療法、作業療法、言語療法を日曜・祝日を



除きほぼ毎日、臨床心理を週 1 回程度受けた。

作業療法で、足の指が初めて動いた時の感激は、今も忘れられない。

入院中に、考え、実行したことがある。
療法士さんと一緒にリハビリが出来る時間は、それぞれ 1 回 30 分～1 時間。

他方、リハビリに充てられる時間は、食事や睡眠等の時間を除いても 1 日に 10 時間くらいはある。この時間を、活用しない手はない。私は、入院中、足の指を動かす、足首を動かす、屈伸、爪先立ち、ラジオ体操等、自分なりに工夫して、いつも身体を動かして「リハビリ」をしていた(今も、合間を見つけて実施している)。足の指が作業療法中に初めて動いて感激したことは、先に述べたが、足首は、毎日、自分で動かす努力をして、少しずつ回復させた。

転院後 1 ヶ月程で、ほぼ健常者と同じような動作や作業が出来るようになったが、体験的に実施した外出で、病院内と外では生活のスピードに大きな差があることを実感し、日常生活を送る中でリハビリを行いたいと退院した。



日頃、何気なく行なっているスリッパを履いての歩行や階段の上り下り、スキップ、貧乏ゆすり、日常会話等々、実は「凄い！」ことなのです。

退院後のリハビリ

退院後は、速やかに職場復帰した。北空司幕僚長業務を実施する傍ら、ストレッチや体操、ウォーキング、水泳等、リハビリを続け、半年後にはゴルフを再開した。今も続けているブログ「HOPPY の部屋」のイラストやコメントも、リハビリを兼ねたものだ。

お陰様で発症から約 1 年半後には、航空教育隊司令兼ねて防府南基地司令として勤務できるまでに回復した。

ここで、お願いがある。世の中には、他から見たらそう見えない「健常者ではない人」(私も、身体がうまく動かさなくて“出来ない”のに、“出来る”と思われて困ることがある)も居る。

「何故出来ないの?」「何やってんだ遅い!」と文句を言う前に、「この人はひょっとして…健常者ではないのかも?」と、心に余裕と思い遣りを持って、人と接して欲しいと願うものです。



私の経験から言えること

リハビリでどこまで回復できるかは、本人の意志、やる気が大きな要素の一つだと思います。「回復したい」「絶対回復するんだ」「早く回復したい」という気持ち、強い意志が必要だと思う。

加えて、健常者でも、身体は加齢と共に衰え、徐々に動かなくなってくるものです。それを回復させようというのだから、並大抵の努力では不足な筈。努力の量と継続は、絶対！不可欠だと思う。

他方、リハビリの成果、効果は、急性期（発症後 2 週間程度？）にはすぐに現れるが、それを過ぎると徐々に、目を見て、身体で感じて回復を実感できるまでには時間（日数、月数、年数）を要する様になってくる。すると、不安を感じるようになる。

「きっと回復できる」「少しずつは回復してきている筈、それが確認できないだけ、実感できないだけ」と、回復を信じて継続する根気が必要だ。「あれっ？こんなこと出来たっけ？」「これ、いつから出来る様になったのだろうか？」「この感触、久しぶり！」「1 年前にはこんなことは出来なかったなあ…」とか、今も時々そう思うことがある。

再発防止の為の治療等

再発防止は、なぜそうなったかという原因に手当てをすること。

私の場合、CT、MRI、超音波検査等、色々な検査をしたが、発症した原因を特定できるには至らず、「心房細動によって出来た血栓が左前頭葉で詰まった脳塞栓症だろう」という推定原因である。

そこで、心房細動が起こっても血液が固まらないように血液をサラサラにする薬（ワーファリン：ワーファリンはビタミン K との相性が悪いようで納豆は禁止食物）と、心臓が頑張らないようにする効果を期待してディオバンという降血圧剤を毎日服用している。ただ、ワーファリンという薬は、多すぎると血液がサラサラになり過ぎて、出血したら止まり難い（手術の前には服用を止めなくてはならない。個人的には、脳出血が起きた際の影響も大きい筈だと思っている）という副作用があり、少なすぎると効果が低く、ちょうど良い効き具合にコントロールする必要がある。このため、2 ヶ月に 1 回程度、血液検査をして、薬の効き具合を確認して薬の量を調整している。

脳梗塞の後遺症から奇跡的な回復をしてきている私。2 度と脳梗塞にはなりたくない。脳出血、くも膜下出血にも、なりたくないと思う。そこで健康で居るために、私なりに、心掛けていることをここに紹介する。

身体検査受検姿勢

航空自衛隊のパイロットだった私は、航空身体検査（一般的な自衛官が受ける健康診断よりも検査項目が多い）を毎年、受けていた。

今思えば、「悪いところを見つける(見つけた悪いところは大事に至る前に治す)ために受ける」という健康診断の大原則を、大目的を忘れ、パイロット資格を失いたくないと思うあまり「悪いところが見つからないように受ける」になっていたように思う。

記録をつける

記録を付けることで、

- ① 励み
- ② 自制
- ③ 反省と改善の参考

等、色々な効果が期待できる。

体重、歩いた歩数、食事のメニュー等、毎日、今も、手帳に記録している。

水を飲む

血液が濃くなり過ぎないように、起床後、就寝前、入浴前後等、努めて頻繁に、特に、飲酒時にはチェーサーとして、水を飲むように心掛けている。

ちなみに、ビール等、アルコール類は、水分補給にはならないそうです。

食事について

寝る前3時間は、努めて食べないように心掛けている。

個人的には、ある程度、空腹の時間を作ることは、健康のために良いような気がしている。

1日1万歩以上歩く

1駅前で降りて歩く、エレベーターを使わずに歩く等、自分で工夫して1日1万歩以上歩くことを心掛けている。

朝の半身浴

「体温を1度上げると免疫力も向上する」と言われる。

私は、毎朝少し早起きをして、15分程度半身浴を続けている。

酒は、飲む時以外は飲まない

脳梗塞で倒れる前は、毎日、浴びるように飲酒をしていた私。

晩酌はノン・アルコール・ビールにし、飲む必要がある時以外は酒を飲まないようにしている。

深酒は、当然！ 慎むべきです。

おわりに

リハビリは、「回復したい」「きっと回復できる」「回復できるのであれば何とか早く回復したい」という強い気持ちを持って、「毎日！」「自分の為に！」「継続は力なり！」と根気強く継続することが大切だと思う。

とは言え、リハビリが必要な脳卒中にはならないに越したことはない筈です。健康管理に留意して、“健康長寿”を目指しましょう。

.....



9 組 白川幸太郎

「今のわたし」

今、私は京都府舞鶴市で仕事をしています。昭和53年に今の会社に入ってかれこれ37年を迎え、来年3月には一応の現役定年を迎えます。



高卒の若者および仕事をなくしたり解雇された方々の再就職を勝ちとるため、職業能力開発を行う国の独立行政法人組織に入って早36年経ちました。この間、千葉県君津市、熊本県西合志町、東京都、石川県穴水町、神奈川県相模原市、島根県江津市、そして今の舞鶴市と勤務した施設はのべ11カ所におよび10年連続の単身赴任中です。

今の日本における製造業は、若者のものづくり業界離れ、中小企業の衰退、3K業界の人材不足など多くの問題を抱えています。私たちは、小学校の頃日本は資源が乏しいので外国から原料を輸入しそれを加工して輸出する事が大事なのだと教わってきました。いわゆる加工貿易立国です。しかし、そのためには原料を製品、形にする「ものづくり」の技術が必要不可欠です。

私は、機械加工技術を教える先生となり、ものの生産に必要な技能者、技術者と呼ばれる人材を数多く育て、各企業に就職させる仕事をしてきました。国で担当する分野は基本的に機械系、電気系、電子情報系、建築系のものづくり4分野です。昭和50年代は中学卒業者対象に、60年代からは成人の離職者対象に変わり、平成5年から

は加えて高校卒業者対象にと変化してきていますが、第一線の技能者養成を行っていることには変わりありません。

最近では先生業務から管理業務へ大きく変わってしまいましたが、年々技術者希望の高卒生が減少している現状に危機感を持っております。また、大企業はもとより中小企業でも日本の高度成長期を支えた団塊の世代が大量定年を迎え、各企業における持てる技能の継承が大きな問題になっています。トヨタ自動車が昨年 1,000 万台の車を生産したと言っても、その1台あたり数万点に及ぶ部品を製作した下請けの技能者、技術者は何十万人にもなりますし、そのようなものづくりに携わる人たちがいてこそ、私たちの暮らしは豊かに便利になっているのです。

あと1年で定年を迎えますが、その後も子供たちにもものづくりの大切さ、おもしろさ等を伝え興味を持ってもらい、少しでも技能者、技術者になる人たちを応援したいし、まだまだ技術立国ニッポンにふさわしいテクニシャンエンジニアをたくさん育てたいと思う今日この頃です。

.....

10 組 岡崎和司

当方20年ほど前から自転車に乗っております。毎週、江戸川河川敷のサイクリングコースを

100kmほど走っております。最近は随分とロードレーサー乗りが増えたので、サイクリングコースは、

土曜日曜となると、ロードレーサーでいっぱいです。

来年は退職ですので、その後、再雇用に応募するか、別の道を探すかいろいろ考えております。

気持ちとしては別の道を歩きたいのですが、何の特技もない自分としては、難しいかなと考える

毎日です。

.....

11 組 島井新一郎

近況報告

日本医科大学を卒業後、今はトレンドになっていますが、当時はまだめずらしい市中病院である東京都済生会中央病院内科での臨床研修を始め、国立がんセンター病院内視鏡部で呼吸器内視鏡、消化器内視鏡の研修後、母校の集中治療室に戻り、急性心筋梗塞をメインにした救急医療に携わり、学位取得後、いわゆるお礼奉公で都下福生市にある国保福生病院に派遣され、そこではC型肝炎のインターフェロン治療を中心に内科一般の診療を行っていました。このまま定年まで勤務するのかなと思っていたところ、大学医局の方針で突然の総引き揚げになり、当地で開業することになってしまいました。卒業したときには思ってもない展開に我ながら驚いています。この仕事は休みが取りづらく、冬場は9時から21時まで実労働しています。

昼休みも15分くらいしか取れていないのが現状です。土曜日も14～15時まで働いていますので、今回も出席できず、申し訳ありません。こんな中、唯一の趣味が競馬で、日曜日はグリーンチャンネルとパソコンに浸っています。JRAの膨大なデータ取り込むため1テラバイトのパソコンに買い換え奮闘しています。それでも、馬券は下手で、もし競馬をやらなかったら、ベンツの2～3台は買えたかもしれません。競馬には馬券を買う他に、馬を持つという楽しみ方があります。最初は馬主資格を必要としないクラブに出資することにより、一口の権利を得ることができるファンド馬を持つことから始めましたが、これもなかなかうまくいかず、手を引こうかと思っていたところ、ソングオブウインドという馬が、なんとクラシック菊花賞をとってしまいました。これがきっかけで、馬主資格をとり、4頭目で出会ったのが、皐月賞を制したロゴタイプでした。この馬は馬主資格を有する9人10口で所有しています。そして、昨年、日本最大の競りセレクトセールでダイワメジャー産駒の1歳牡馬を買うことができました。

トレスグストと命名し、今夏のデビューを目指しています。

.....

11 組 杉本英二

座右の銘ではありませんが、心に残る言葉の一つあります。それは「アスタマニアーナ」というスペイン語です。

アメリカ駐在時に、メキシコの国境沿いにあるマキラドーラ地区の企業との取引においてメキシコ人がよく使う言葉で覚えたものです。

本来はスペイン語で「また明日」という挨拶言葉ですが、それ以外に「どうかなるさ、明日は明日の風が吹く、気楽にいこうよ」という意味合いがあり、中南米気質の彼らと仕事をしているとよく聞く言葉です。計画通りにうまくいなくても、無理なものは無理なんだから、まあ焦らず気楽にいきましょうよ、ということです。

日本人の性格としては、なかなかこの言葉になじめず、つい焦ったり怒ったりと、当初はこの言葉を聞くとほんといらいらしたものでした。

帰国してからはこの言葉も忘れていましたが、最近またこの言葉が妙に思い出されて、日々の生活においてそういう気持ちでいたいと思うようになってきました。

今年、定年を迎え会社を退職することになりますが、まだまだ悠々自適というわけにはいかず、これからも働いていかなければなりません、この「アスタマニアーナ」の精神で、焦らずマイペースで第二の人生を過ごしていきたいと願っております。

皆さんも今年定年を迎えられる方がたくさん居られると思いますが、第二の人生楽しく過ごせたらいいですね。

.....

11 組 松田 直

「今のわたし」

「済々黌を卒業して 40 年」と言っても特にどうこう感じるものはない。ただそんなに経ったのかという漠然とした印象である。

先日卒業アルバムを見た。自分そしてみんなの若かりし頃の顔があった。覚えている人もいるが全く思い出せない人もいる。みんな今はどんな顔をしているだろうか。一方恩師だけでなく同級生でも亡くなった人がいる。改めて 40 年という時間の経過を感じた。

済々黌時代の思い出としては軟式テニスと勉強。部活でへとへとになって家に帰り半分眠りながら勉強したこと。がんばったつもりでも成績は上がらず落ち込んだこと。きつい中にもがんばればなんとかなるという自信がついたこと。今考えてみるとこれまで生きてきたベースが済々黌のときに培われたのかもしれない。

熊本を離れて早 35 年、盆と正月には熊本に帰省するというのが恒例であった。しかし、卒業後ほとんど済々黌に立ち寄ったことはない。一昨年父が亡くなり最近母を熊本から呼び寄せて一緒に暮らしている。熊本から少し縁遠くなったが、久しぶりに一度済々黌を訪問してみようかと思っている。

.....

