

# 立ちあがり かひある

Vol.3



〈特集Ⅰ〉

コロナ禍を乗り越え100周年へ

ハイフレックス型授業で

【新座発】

ポストコロナ時代を目指す

十文字学園女子大学学長 志村二三夫

授業への取り組みも変容、

【巣鴨発】

生徒もチャットで積極的に質問

十文字中学・高等学校副校長 横尾康治

〈特集Ⅱ〉

【歴史発掘】

十文字大元と自彊術体操

私財を投じて社会貢献——全国へ普及活動

世界を覆う「コロナ禍」で守り続ける  
建学1世紀の伝統

まず体を整えよう。心はその後についてくる

見瀧山 醫王寺 村上徳栄住職を訪ねて

土井善晴のおいしいものセミナー

「むつかしくない」料理とは

【巣鴨発】

日本の心を「103畳和室」で育む

箏曲部・茶道部・能楽部・華道草月流部

【新座発】 研究の玉手箱

コロナは友とつながる大切さを教えてくれた

東畑開人准教授

【卒業生の肖像】

盆栽の魅力、世界に発信したい

彩花流盆栽家元・清香園5代目 山田香織さん

【十文字こと物語 第2回】

青雲の志

【園庭のうた】

子どもの「根の力」を培う

(附属幼稚園新園長・伊集院理子)

【秋の幼稚園行事】

JUMONJI TOPICS

十文字学園女子大学は、2020年1月の「中国で新型コロナウイルスによる感染症発生」の報を受け、同月には「危機対策本部」を設置、4000人の学生に行動変容を促すメッセージを発信した。さらに4月23日には、いち早くZoomによる遠隔授業を開始した。

## 走りながら改善する

### 「遠隔授業実現」への挑戦

本学が全国の大学の中でもかなり早い時期に「遠隔授業」を開始できた理由のひとつに、も

ともと将来を見据えて同時双方の授業配信を模索していたことが挙げられるでしょう。それをバックボーンとして、学長を中心にした危機対策本部が立ち上げられ、「遠隔授業導入まで

のスケジュール」に基づいて、全教職員に対するZoomや総合ポータルシステムの講習会などが実施されました。またそれと同時に学生たちの通信環境を確認。パソコンを持っていない学生にはパソコンを貸与したり、通信環境を整えるための支援金として一律3万円を支給し、「たとえ60〜80%のスタートでも走りながら改善していこう」という決意で、4月23日からの遠隔授業に踏み切りました。

## 学生の命を守るために

### 独自の「ガイドライン」を策定

5月25日には政府の緊急事態宣言の解除に伴い、学生の入構禁止措置を解除しました。そして6月15日には、本学独自の「新型コロナウイルス感染症対策ガイドライン」と「行動制限レベルと行動指針」を策定。緊急事態宣言解除後の2020年6月末、本学は対面授業の再開にも踏み切りました。このガイドラインは、現在「バージョン4」まで改定されていますが、今後も事態の推移に伴い、見直していきます。

## 学籍番号の奇数・偶数別に

### 対面授業

対面授業の再開にあたっては、

実習など対面が必要な科目以外は対面授業と遠隔授業を同時並行的に行う「ハイブリッド型」の授業を行うこととしました。その際、学籍番号が奇数の学生と偶数の学生を分け、交互に対面授業と遠隔授業を受講するようになりました。つまり、自宅であるのがキャンパスであるのが同質の授業を受けられるのです。「十文字スタイル」ともいえるこの方法は、登校者数を半分に絞って感染リスクを抑えるための苦しまぎれの工夫でしたが、学内外で良い評価を得ているようです。

こうして、2020年度の後期は、ほぼ全科目にあたる600科目で「ハイブリッド型」の授業を行うことができました。新型コロナウイルスが収束するまではまだ時間がかかるでし



大学正門で体温チェックを受ける学生

よう。しかし、本学の授業スタイルは創意工夫を重ねることでさらに進化しています。学生も大学の教職員もそのノウハウを学び、経験値を上げることで授業の質が向上し、それをフレキシブル（柔軟）に活用することでより学びの道を拓ける「ハイフレックス型」へと変貌しつつあります。大学のキャンパスは授業だけでなく、2020年度の桐華祭のテーマが掲げた「人と人を紡ぐ」場です。リアルな交流を通して、学生のみならず人間力を育む大切な場です。

対面と遠隔を組み合わせたこの新しいスタイルは、必ずやポストコロナ時代の「新たなツール」となるでしょう。

「コロナから 健幸（けんこう）守ろう 協働」……これは私がつくった標語ですが、人間が幸せになるためには身体的な健康ばかりではなく、社会的な満足も不可欠。そしてその実現にはみんなと手を取り合う協働の心が大切です。

学生のみならずも新型コロナウイルスでたいへんな思いをしているとは思いますが、だからこそ今の経験を活かして、しっかりと責任ある行動がとれる「ポストコロナ時代の社会人」を目指してほしいと思います。

# ハイフレックス型授業で ポストコロナ時代を目指す

十文字学園女子大学学長 志村 三夫

## 予防の神は細部（現場）に宿る 新座キャンパス「健康管理センター」発

### ◆3密回避の健康診断

健康管理センター長の齋藤麗子名誉教授（産業医）と3人の保健師によるコロナ禍対策は、2020年4月7日の緊急事態宣言より早く、〈3密回避の健康診断〉から始まった。健診は4月に入るとともに就活や実習を控えた学生からスタート。8月には2、3年生、9月には1年生と時期を分け、日数もX線車も増やした。

「健診を待つ学生が『密』にならぬよう、フラフープを使いました」。東京都の保健所長や予防課長を長く務めたセンター長の発案であった。感染者が確認され



健康診断を受ける学生同士が密にならないよう、フラフープの中に入れてもらい距離をとる工夫も

てからは管内の朝霞保健所との連携も進めた。

### ◆自分の身は自分で守る「術」説く

「自分の身は自分で守る」「感染しない、感染させない」というセンターからのメッセージは、学内のアルコール一括管理、校内放送など春夏秋冬のきめ細かな啓発活動の原点となった。また、この啓発活動は、「正



感染防止のためにアクリル板を設置して制作した啓発動画

出た場合は、授業を受けに登校していいでしょうか。  
A・・・同居家族の方がコロナ感染ではないとわかるまで登校を控えてほしいです。もし、感染がわかれば今度は学生自身が濃厚接触者となりませんので。Q・・・ダメな場合はいつまで登校できないのでしょうか。A・・・その場合、

「遠隔と手厚い支援のバランス」  
後期はハイブリッド授業に  
志村学長等に聞く  
日本私立大学協会発行の「教育学術新聞」(2020年12月16日付)に、『十文字学園女子大学のコロナ対応〈志村学長等に聞く〉』が掲載された。同紙の〈聞くシリーズ〉担当記者

の取材を志村学長、安達一寿副学長、岡本英之事務局長が受けた内容で、「遠隔」と「手厚い支援」のバランス」の見出しで紹介された。記事には「志村学長はコロナ禍で、ことあるこ

しく恐れる」ウィズコロナ時代の新しい日常を説く教育的要素も伴った。齋藤センター長は2020年9月15日、オンラインの「新入生の入学を祝う会」で、新型コロナの発症、感染経路、その対策等の「ミニ講義」を行い、学生と制作した対談方式の啓発動画も発信した。想定問答スタイルの動画にはこんなやり取りもある。  
Q・・・もし同居する家族が濃厚接触者となった場合、または同居家族に発熱症状が

原則は保健所の指示に従ってほしいと思います。わからない場合は健康管理センターに問い合わせてください。  
◆相談や報告100余件  
附属幼稚園にも対応  
この半年間で、コロナに関するセンターへの相談や報告の範囲は、学生・保護者やキャンパス内の附属幼稚園の関係者に加え、教職員にまで広がり、100余件に上った。その際、自宅隔離の人には必要に応じて行

動記録・健康観察票」を渡し、①朝夕の体温・体調の自己管理②家庭内での注意事項を説明する等、個々に対処と予防を促し、クラスターを防いできた。  
幼稚園内の玩具の消毒では園児の口に入ることも考え、食品用の消毒アルコールを手配した。  
センターは文字通り「神は細部に宿る」現場主義で、コロナ禍の中、新年度を迎える。

## 「教育学術新聞」が本学の取り組みを紹介

### ◆オリエンテリング部がツイッターで 新入生向け「お助け情報質問箱」に3000件

オンライン授業が続いた2020年度前期、オリエンテリング部（九津見梓紗部長・健康栄養学科2年）は、新入生の不安に学生目線でごえようとツイッター

による「お助け情報質問箱」を設け、授業の履修方法、学生生活全般、部活などの相談を〈匿名もOK〉で受け付けた。  
4月から9月までの開設期間中に寄せられた質問は約3000件を越し、多かった質問には大学各局から公式に情報を発信したケースもある。九津見部長は「新入生の問題解決にちょっぴり役に立てたかなと、うれしい気持ちになりました」と話した。

2020年2月、全国一斉休校が発出された際、十文字中学・高校が進めていたICT教育充実のための準備が役立った。4月には全生徒をオンラインでつなげた遠隔ホームルームを開催し、5月にはビデオ授業の配信やZoomなどを使った双方向授業を本格的に開始した。

## パソコンのない生徒にタブレットを郵送

高1・2年生にはすでに1人1台のパソコンが行き渡っている

ました。まだ支給されていない高3年生の一部と中学生の中で自宅にパソコンのない生徒に対しては、学校からタブレットを郵送していち早く遠隔授業

# 授業への取り組みも変容、生徒もチャットで積極的に質問

十文字中学・高等学校副校長 **横尾康治**

の体制を整えました。

それよりたいへんだったのは、オンライン授業をどうやるかというソフトの部分でした。

教職員の中には、どうやって生徒たちに遠隔授業を行うのか、ユーチューブの画面に自分の授業をどうやって配信するのか、Zoomをどうやって効果的に活用するのかなど、技術的なことから勉強しなければならぬ人もいました。そのための情報を教員全体で共有、ICTに詳しい教員が苦手の教員に教えたり、得意な分野を手伝い、目の前の問題をクリアしていきました。

また、ビデオで撮った授業を流すだけではワンパターンになってしまいます。生徒たちを飽きさせないためにはバリエーションが必要で、教員がクラスを超えて協力し合うこととなりました。

たとえば、9クラスを3人の先生で担当していた科目の場合、9クラス全体を対象にしたビデオ素材をつくり、3人がそれぞれ得意分野を担当して制作するなど協力し合っています。

## 「教える」から「学ぶ」に

大きく変わった授業スタイル

オンライン授業により、生徒たちの意識も先生たちの意識も



生徒と生徒の間隔を大きくあけた教室での授業

大きく変わってきました。いわゆる「教える」授業からの変化として「学ぶ」授業への変化です。生徒からの聞き取り調査では、コロナ禍におけるオンライン授業でも「思ったより勉強が進んだ」という声や、「時間があるのでじっくり考えられる」という声も上がっています。

また、オンライン授業を始める際、生徒たちからの質問をいつでも受けられるように、先生と生徒の間でチャットのやり取りもできるようにしましたが、以前は授業を聞いていただけだった生徒が積極的に質問をしてくるようになったと聞いています。このチャットによる先生と生徒のやりとりは6月22日の一斉登校再開後も続いています。始めた当初は、夜遅く質問してくる生徒も出てきたので、「朝

8時から夜8時の間にしようね」ということにしました。しかし、歓迎すべきことです。それだけ先生と一対一でつながることから学ぶ姿勢が出てきたということですから……。

教員側も、そんな生徒たちにどう応えていくかを一生懸命考え、工夫しています。コロナ禍で生徒も先生もたいへんですが、私は、「この変化は未来につながる十文字中学・高校の新しいスタイルの礎になる」と思っています。

## 困難な時代だからこそ光る建学の精神

私は困難な時代だからこそ、「みんなの手を取り合って生きていくことが大切だ」という建学の精神が光ると思っています。また、自分自身が健康であることの大切さも心に刻んでほしいと思います。

十文字中学・高校では、創立以来、朝の自強術体操を伝統としてきました。この自強術体操も、生徒たちの健康を感染から守ってくれる100年の歴史と共にあります。

生徒のみんなには、3密に気をつけながら体を動かし、パワーアップして行ってほしいと思います。

## 目に見えぬウイルス退散へ全知

菓嶋キャンパス「中高保健室」発

### ◆生徒に自宅での

#### 毎朝の検温を求める

菓嶋キャンパスで学ぶ中高生徒の健康管理を担う〈保健室〉の猪又由加、武井由貴子両教諭は、昨年2月以来年明けまでほぼ1年間、全知を絞り綿密に感染予防の手だてを講じてきた。

都内の感染状況をにらみこれまで中高保健室が実行してきたのは、その時点で取り得る対策の全て——例えば4月の新学期に向け▽毎朝自宅での検温・オンラインで学校への報告▽マスク着用義務付け▽アルコール消毒・教室の換気等であった。

### ◆自衛術体操も

#### 学年ごとの実施を工夫

2学期は通常授業に戻ったために、昼食は向かい合わず会話をしないルールの指導、自衛術体操の学年ごとの分散実施等を提案し、生徒に守ってもらった。しかし、年が明けた2021年1月の3学期開始早々には、再び緊急事態宣言が発出されたことから、中高の短縮授業（40分授業×5限）



猪又由加教諭

武井由貴子教諭

「目下は、コロナ禍の先（収束）が見えないため常に緊張感を持たざるを得ません。他校との情報共有も積極的に進めたい」

### ◆12歳から18歳の年齢幅に

#### 配慮して

中高生は12歳から18歳までと年齢層が広いいため各学年の就学環境に違いがある。中学1年生は初めて電車通学をする生徒がほとんどで、まず学校に慣れること必要

がある一方、高校3年生は大学受験が待ち構えている。年齢層ごとに異なる課題と悩みを抱えがちな生徒へのケアはコロナ禍で一層増し、これに応える〈保健室〉の役割もこれまで以上に大きくなってきているのだ。

### ◎（取材班）…生徒の身体的

#### ケアとともに、精神面への

ケアはどのようにしていますか。

### ▲（猪又・武井）…中高生

#### は思春期に当たり、入学時

「新しい環境になじめない」等の悩みを持ちやすい生徒もいます。その際には、まず「密」にならないよう休

### ◎（取材班）…そうした生

#### 徒も、今は落ち着いてきま

したか。

ある部屋を学校内で確保し、よく話を聞いて担任と連携を取るよう心掛けています。

### ◆中高保健部の生徒が「保健だより」を発行

中学保健部では「ヘルシーだC」、高校保健部では「THE HEALTH」というタイトルの保健だよりを発行して全校生徒に情報提供しているが、2020年度の秋と冬はコロナ禍の影響で、手洗い・咳エチケットといった「感染予防法」

### 「3密」避けて

#### 各学年別リレー

中1から高2までは、2020年の10・11月に各学年ごとに「スポーツデー」を設け、クラス対抗リレーを実施した。コロナ禍で例年の運動会と球技大会が中止になったことを受け、感染に留意して生徒が楽しめる機会を設けたいという思いで企画された「写真」。

学級活動や道徳の時間を利用して、実施日を1学年ごとに分けて「密」にならないよう工夫した。クラスメイトと力を合わせて健脚を競い、伸び伸びと充実したひとときを楽しんだ。



# 十文字大元と自彊術体操

世界を覆う「コロナ禍」で

守り続ける建学1世紀の伝統



壇上から生徒たちに号令をかける濱田幸子先生

〈ソーシャルディスタンスをとって、体を動かし気持ちを切り替える〉十文字中学・高校では、2020年10月下旬から12月初旬まで、1学年ごとに週1回のペースで朝の自彊術体操を実施しました。新型コロナ禍でやや精神的に不安定になった生徒も、体を動かすことで気持ちの切り替えもできたように思います。これまでの伝統をつなぎ、健康を守るということは大切です。生徒たちは、はつらつと、2メートル以上のソーシャルディスタンスをとり、体操後の手指消毒もしっかりやりました。(濱田幸子・保健体育科教諭) 2020年12月8日、十文字中・高グラウンド

2019（令和元）年12月に中国・武漢で発生した新型コロナウイルスはあっという間に世界に広がり、感染者数は2021（令和3）年1月26日の段階で、ついに1億人を突破。累計の死者数も215万人を超えた。この新型コロナウイルスの広がりとともに人々の生活は大きく変わった。

十文字中学・高校でも、創立以来、全生徒1400名全員で行われていた伝統の自彊術体操が2020年4月1日から中断を余儀なくされたが、同10月24日に感染予防に万全の注意を払いながら分散方式で同12月10日まで実施。冬休みが明けた2021年は、1月以降も実施せず「再開できるその日」を願い、満を持している。学園の新しい日常は、十文字学園の伝統と歴史に裏打ちされた「生徒・学生たちを心身共に鍛え、健康を守っていこう」という強い志の表れである。

## 繰り返されてきた人類と感染症の戦い

人類はこれまで、天然痘やペスト、コレラなどの様々な感染症の大流行に見舞われ、幾度となく大きな犠牲を余儀なくされてきた。

20世紀以降では、1918（大正7）年から1920（大正9）年にかけてのスペイン風邪（インフルエンザ）の世界的な大流行（パンデミック）が知られている。そのときには、世界で約5億人が感染し、死者が1700万人から5000万人、あるいは1億人近くに達したとも推計されている。日本でもその3年間に、人口の約43%にあたる2380万人が感染し、約39万人が死亡した。

じ きょう じゅつ

しかしそんな中、奇跡的にひとりの患者も出さなかったことで注目された会社があった。十文字学園の創立者・十文字こと夫である十文字大元が経営していた「金門商会」である。

## スペイン風邪大流行でも感染ゼロだった金門商会社員

1918（大正7）年12月30日、日刊紙「萬朝報」（小説家・思想家として知られる黒岩涙香が創刊した日刊新聞）は、金門商会で1人の患者も出ていないニュースを大元の談話とともに報じている。なぜ、2380万人もスペイン風邪に罹る中で、金門商会から1人の患者も出なかったのか。それを知るには、十文字大元の人生をたどる必要がある。



1918 (大正7) 年12月30日付

# 日刊紙「萬朝報」が 大元を取材・報道

## 十文字氏の 自彊術宣傳

府下鴨町平松一三三の十文字大元氏は、十年  
来の痼疾脊髄病が、自彊術励行のため全治したと  
あって、自彊術宣伝に熱中している。一昨年焼失し  
た自家の工場再建にも、第一に二百量敷の自彊術大  
道場を建て、今も自ら音頭取って二百余人の職工徒  
弟等を朝晩一斉にやらせているほどである。

このために二百余名中、本年流行の悪性感冒に  
罹った者は一人もないと言っている。信者の一人後  
藤(男性)も、家族ごとくこく罹った中で自分だけ  
罹らなかったと御自慢だとか。

司法省側では大審院の横田、相原両判事、その他  
信者が多い。『自彊術はすでに文部、内務両省でも認  
めており、戸山学校では盛んに励行している。全国の  
主な学校へは残らず著述を贈つてある。この術は動  
中に静を得て肢体の欠点を矯正し、人体を正しく改  
造する。一回の施行時間はただ十分、ごく簡単に一  
度見れば誰でもでき、これを励行している職工徒弟  
はずんずん体重が増加した』と十文字氏の談である。

力士の綾川も腎臓結石が半年で全治したそうで、  
この術を深く信じ、北国筋から畿内、中国、九州へ  
との巡業途次に、学校、兵営、公共団体、工場など  
に宣伝したとか。

『私はこの術を商売にするのでないから伝授のため  
に出張するわけにゆかぬ、さりとて書物では人を誤  
る恐れがある。やってみようと思ふ熱心家が来れば  
職工や徒弟に実地をやらせて見せ、ものの三分も  
あれば覚えさせてあげる。

明春からは大道場を支援なき限り一般会合席のた  
めに無料で貸すことにする』とはこれも十文字氏の  
談

## 【現代仮名遣い版】

府下鴨町平松一三三の十文字大元氏は、十年  
来の痼疾脊髄病が、自彊術励行のため全治したと  
あって、自彊術宣伝に熱中している。一昨年焼失し  
た自家の工場再建にも、第一に二百量敷の自彊術大  
道場を建て、今も自ら音頭取って二百余人の職工徒  
弟等を朝晩一斉にやらせているほどである。

このために二百余名中、本年流行の悪性感冒に  
罹った者は一人もないと言っている。信者の一人後  
藤(男性)も、家族ごとくこく罹った中で自分だけ  
罹らなかったと御自慢だとか。

司法省側では大審院の横田、相原両判事、その他  
信者が多い。『自彊術はすでに文部、内務両省でも認  
めており、戸山学校では盛んに励行している。全国の  
主な学校へは残らず著述を贈つてある。この術は動  
中に静を得て肢体の欠点を矯正し、人体を正しく改  
造する。一回の施行時間はただ十分、ごく簡単に一  
度見れば誰でもでき、これを励行している職工徒弟  
はずんずん体重が増加した』と十文字氏の談である。

力士の綾川も腎臓結石が半年で全治したそうで、  
この術を深く信じ、北国筋から畿内、中国、九州へ  
との巡業途次に、学校、兵営、公共団体、工場など  
に宣伝したとか。

『私はこの術を商売にするのでないから伝授のため  
に出張するわけにゆかぬ、さりとて書物では人を誤  
る恐れがある。やってみようと思ふ熱心家が来れば  
職工や徒弟に実地をやらせて見せ、ものの三分も  
あれば覚えさせてあげる。

明春からは大道場を支援なき限り一般会合席のた  
めに無料で貸すことにする』とはこれも十文字氏の  
談

写真の記事はデジタル加工で一段にしています

十文字大元が自彊術の普及に奔走した当時の写真



スペイン風邪大流行当時(大正期)の日本  
出典: Bettmann Archive

## 自らの大病克服から、自彊術の 普及に尽力した十文字大元

十文字大元は、陸前仙台藩の支藩であ  
る涌谷藩の師範家・十文字秀雄の次男と  
して、1868(明治元)年に陸奥国遠  
田郡涌谷(現在の宮城県遠田郡涌谷町)で  
誕生した。

1890(明治23)年にアメリカ合衆  
国に渡り、カリフォルニア州サンフラン  
シスコで過ごした後、1894(明治27)  
年に帰国すると、東京の神田須田町に兄  
の信介とともに十文字商会を開業。その後、  
1899(明治32)年に、こと(旧姓・高  
畑)と結婚して、1904(明治37)年  
には金門商会(後の金門製作所)を設立し  
て、日本で初めてガスメーターおよび水  
道メーターを製造し、会社を見事に軌道  
に乗せた。

しかし、その頃から神経痛(痲疾脊髄  
病)に悩まされるようになる。そのため、  
ハワイへ渡り、長期療養を行うなどした  
ものの一向に回復しなかった。

ところが、1916(大正5)年に手  
技療法士の中井房五郎と知り合い、中井  
が考案した体操を熱心実践しているう  
ちに、2年ほどで長年苦しんでいた神経  
痛が快癒、その効果を実感した大元は、  
その体操を「自彊術」と命名した。

『周易』に「易曰、天行健、君子以自彊  
不息」易に曰く、天行健なり。君子はも  
つて自ら強めて息まず(現代語訳…易に書

## 中井房五郎と出会い、体操を実践



## 200余人が大道場で自彊術励行

巢鴨道場（金門商会道場）での自彊術鍛錬の様子

出典：国立国会図書館デジタルコレクション『予の実験せる自彊術』松平康国著



十文字学園で自彊術体操を指導する  
十文字こと先生

## 大元が「自彊術」と命名し 全国に普及、実施人口300万人

かれています。天地の運行がすこやかであるように、君子も自ら努め励み、怠ることはない」とある。つまり、不断の努力が大切であるという教えからとった名だった。

そして大元は、前述の記事にあるように、1916（大正5）年に自社工場が焼失したのを機に200畳敷きの大道場を建て、社員に自彊術を実践させると同時に、自彊術の本を全国の学校に寄贈するなど、広く社会への普及に努めるようになった。それは日本でスペイン風邪が大流行する2年前のことだった。

### 後藤新平も大隈重信も 推奨した自彊術

当時の日本を代表する政治家である後藤新平も大隈重信も自彊術を実践し、強く推奨していたが、医師でもあった後藤は特に熱心だった。

後藤は日清戦争勃発の翌年（1895

／明治28年）に、広島市の似島、下関市の彦島、大阪市の桜島町に、世界でも前例のない規模の検疫所をつくっていた。

当時、清国を中心にコレラが大流行し、日本国内でも感染者が発生して大きな問題になっていたが、検疫所は帰還兵が日本国内にコレラを持ち込むのを食い止めるためだった。そして後藤の水際作戦はみごとに成功する。1895（明治28）年には5万人以上を数えた国内におけるコレラによる死者数は1年後には数百人規模にまで激減した。新型コロナが大流行している今、「令和の後藤新平はいないのか」と言われる所以だが、その後藤は、中井房五郎が1916年に『自彊術』を出版したとき、序文を書いている。まさに、自彊術で日常的に体を鍛えることの重要性を後藤が強く認識していた証である。

また、1920（大正9）年に出版された漢学者・松平康国の著書『予の実験せる自彊術』の序文は大隈重信が書いているが、同書には、金門商会の道場が「巢鴨道場」として紹介され、巢鴨道場主として大元の写真や道場の写真も掲載されている。そして同書の中で、松平は次のように記している。

へ十文字君は職工徒弟に施して見て、自彊術の効果に對する信念が益々確く益々深くなつたので、廣く之を同胞に及ぼして誰も彼も無病長命ならしめたいと云ふ衆、生具濟の慈悲心から、午前中此の道

場を公衆に開放することとし、何人でも紹介さへあれば、往て練習が出来る。来るものは拒まず、往く者は追はず自由自在其代り受附も居なければ取次も居ない」

【現代仮名遣い版】

「十文字君は、自彊術を自社で働く職工や徒弟にやらせてみて効果があると確信。自彊術を広く日本国民に広め、みんなに無病長命になってほしい、生きとし生けるものすべてを救いたいという慈悲の心から、午前中は自彊術道場を開放し、紹介さえあれば、誰でもそこに行つて練習できるようにした。来る者は拒まず、行く者は追わずで、出入りは自由で、受付もいなければ取次もない」

まさに、西洋の言葉では、「ノブレス・オブリージュ」(貴族が負うべき義務)である。大元は私財を投じて、日本国民の健康向上を願つて社会貢献活動に奔走し

後藤新平

内務省衛生局長、外相、内相、帝都復興院総裁、第7代東京市長などを歴任



たのである。

ちなみに、後藤新平は大元と同じく、陸奥国(東北)、岩手県水沢出身だった。そして大元は大隈重信(第8、17代首相)が創設した東京専門学校(後の早稲田大学)で自彊術の講演を行っていた。

当時の日本を動かすリーダーとの深い交流を通して、大元には「日本が近代国家を目指すには国民の健康こそが必要

だ」という強い思いがあったに違いない。そして彼は、新聞への投書や講演会はもとより、寸暇を惜しんで、日本全国に向けた宣伝普及活動が続けていった。

また、その思いは学園を創設することにも結びついていく。

1922(大正11)年、大元の妻・ことうが十文字学園の前身となる文華高等女学校を設立するが、大元は唯一条件をつ

けた。それは教育の中に自彊術を取り入れることだった。もちろん、ことに異存はなかった。ことは生徒たちの身体教育として、自彊術を取り入れ、自ら先頭に立つて生徒たちに自彊術を伝えていった。

こうして自彊術は、実施人口300万といわれるほど広く社会に浸透すると同時に、誇るべき十文字学園の伝統となったのである。

自彊術は31の動作から構成されているが、硬くなった関節をほぐし、歪んだ骨格を矯正することで、血液の循環を活発にするとされている。現在も日本各地で多くの人が実践しているが、新型コロナウイルスが広がる中、その効用が見直されている。

呼吸器・アレルギー専門医の入谷栄一氏も日常生活に運動を取り入れることが大切だと、次のよう



入谷栄一院長  
(いりたに内科クリニック院長)

## 心肺機能を高める運動を続ける大切さ

に解説する。「運動をしたからといってウイルスの感染を完全に予防することはできないことは言うまでもありません。しかし、抵抗力を高めることは可能です。

金門商会のみなさんは、日々自彊術を続けることで体を鍛え、心肺機能を高めることで、ウイルスに対する抵抗力を培っていたのでしよう。

また、それだけではないと思います。十文字氏は経営者として、スペイン風邪の流行当初から手洗いの励行をはじめ、職場の衛生環境にも気を配るなどの企業努力もしていたはず。だからこそ、スペイン風邪の大流行の中で一人の感染者も出さないうち成果を

挙げる事ができたのではないのでしょうか。

新型コロナウイルスも同様です。流行している間は、まず3密を避け、手洗いなどを励行することが大切ですが、それ以前に、常日頃から規則正しい生活を送り、日常的に体を動かすことで心肺機能を高め、抵抗力をつけておくことは非常に効果があります。たとえ感染しても無症状、あるいは軽い症状ですむ可能性が高いからです」

入谷栄一▼呼吸器・アレルギー専門医。福島県生まれ。東京女子医科大学第一内科で研鑽を積み、現在は、現代西洋医学と補完代替医療を融合させた「諦めない医療」を実践。共著書に『呼吸器診療ゴールデンハンドブック』『呼吸器ベータシクポイント』『病気が消える習慣』など多数。

# まず体を整えよう 心はその後についてくる

見瀧山 醫王寺（福島県いわき市）

## 村上徳栄住職を訪ねて



スペイン風邪の大流行から100年後の2020年、新型コロナ禍の中、ホームページで「自彊術の力がどれほど素晴らしいかを改めて感じております」と発信した人物がいらつしやいます。私のふるさと・福島県いわき市にある曹洞宗のお寺「見瀧山 醫王寺」の村上徳栄住職です。村上住職は、「大元氏の故郷は宮城県遠田郡涌谷町ですが、東北地方では今も自彊術が盛んですよ」と強調されました。

JR常磐線のいわき駅から車で15分ほどの醫王寺は、807（大同2）年に徳一大師によって開山された由緒あるお寺です。2本の石造りの門柱から続く長い参道を登ると、本堂が見えてきます。まず御本尊様にお参りした後、村上住職のお話を聞かせていただきました。

レポーター●小野歩実（人間発達心理学科3年・福島県いわき市出身）

まさに卓見！『身をきたへ  
心きたへて』の教え

村上住職は「十文字学園の中学・高校の生徒さんたちが、毎日の朝礼で自彊術体操をしていることを知ったときには、本当にありがたいことだなと思いましたが」と言い、言葉を続けます。「これは我々の修行でも言えることですが、学道がくどう（悟りを目指す道）において、心を鍛える前にまず身を鍛えることが大切だとされています。鎌倉時代初期に永平寺を開いた曹洞宗の開祖・道元も、弟子に聞かれたときに、『仏道における修行では

まず体を整えることが先だ。心はその後についてくるものだ』と答えています。

心の在り方なんて、目に見えないものを追うことから始めてはいけません。まず体の仕組みを知り、しっかりと生活を送ることから始めなければダメなんだ、ということなんです。

ですから、『身をきたへ 心きたへて 世の中に 立ちてかひある 人と生きなむ』で始まる十文字学園の歌を聞いたときには、なかなかの卓見だと感動したものです」

村上住職は、公益社団法人の自彊術普及会から資料を取り寄

せるとともに、自彊術の本を何冊も購入し、自彊術を日々実践されているといいます。

「自彊術はまさに全身運動で、しっかりとやると体が温かくなっただけで済みます。それを毎日しっかりと続けることで免疫がつけられる。この効用が世界的にも認識されるようになり、自彊術普及会の支部が台湾やワシントンにもつくられていますよ」（村上住職）

不思議な縁で結ばれた  
自彊術と福島県

自彊術の普及活動は戦争によって中断され、下火となったことがありましたが、こと先生は大元先生が勧めた十文字学園での自彊術体操の火を消すことはありませんでした。そのこと先生の遺志を継いで十文字の自彊術の伝統を守り抜いたのが二代目理事長の十文字良子先生です。それにしても、自彊術と福島県は深い縁で結ばれているようです。良子先生は福島県福島市飯坂町の出身で、衆議院議長などを務めるなど政治家として活躍した堀切善兵衛の長女でした。また、戦後になって自彊術の普及活動を復活させたのは、や



古い歴史を感じさせる醫王寺の本堂。「醫王」というのはお釈迦様の別名で、仏像でいうと薬師如来（薬師瑠璃光如来）にあたります。醫王寺にお祀りしているのは、御本尊薬師如来です



村上住職と私。御本尊様の前で

はり福島県と縁のある医師の近藤芳朗先生（医学博士）だったと、村上住職はおっしゃいます。「昭和40年代になり、近藤先生は戦前にあった巢鴨の自彊術道場で指導をしていた久家恒衛翁の主治医となりますが、その久

はり福島県と縁のある医師の近藤芳朗先生（医学博士）だったと、村上住職はおっしゃいます。「昭和40年代になり、近藤先生は戦前にあった巢鴨の自彊術道場で指導をして

【村上徳栄住職プロフィール】

1950年、福島県いわき市生まれ。駒澤大学仏教学部禅学科卒業。曹洞宗醫王寺住職、曹洞宗准師家。大本山永平寺元単頭職、いわき市文化協会前理事、NHK文化センター講師（坐禅・香道）、いわき市茶道連合会前会長。『喜捨の友』『折りおりの法話』など著書多数。

家先生の次女・広瀬美和さんに、近藤先生の奥様・幸世さんが茶道を習いに行き、自彊術も始めたのです。すると病気がちだった幸世さんが毎日、自彊術を続けているうちに、みるみる健康になっていった。また近藤先生自身も糖尿病で苦しんでいたのですが、自彊術を始めたところ、これまた驚くべき効果があることを実感。現在の自彊術普及会はその近藤ご夫妻により設立されました。

コロナ禍乗り越え、大きな目標に向かって

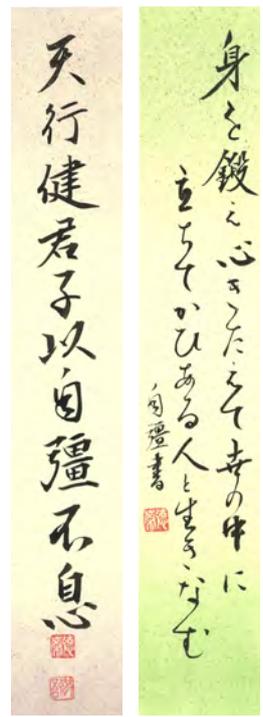
先生の出身地である飯坂の隣の川俣市の出身です」（村上住職）

忘れてはならない  
自彊（自ら努める）の心

それにしても、コロナ禍の中、私たちはどう生きていけばいい

のでしようか。村上住職に伺いました。

「自彊というのは、自らを努めなさいという意味です。自分を深め、自分自身を自分で助けなさい。そのためにはよほどの自覚をもってものごとを継続しな



村上住職に書いていただいた短冊色紙。ご住職の号は「自彊」。まさに、これから自分を磨いていこうという気持ちにあふれています

ければなりません。今、世界中がコロナ禍でたい

へんなことになっていますが、その中だからこそ、学生や社会人として、あるいは子や親として、どう生きていくかを考えてほしいと思っています。

これから先、どうなるんだろうと不安に駆られたり、弱気になることもあるでしょう。しかし、それに負けてはいけません。自分はどう生きたいのか、大きな目標を持って、どんな困難があってもそれを乗り越えていくんだという熱意で一步一步実行していく根性を、自分の体に落とし込んでいくことが大切なのです」（村上住職）

私のふるさとの取材を終えて……

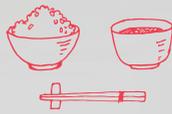
小野歩実

一步一步を着実に

学科の友達のこと、就職のこと……時には眠れなくなるほどのコロナ禍の中の不安を抱えて村上住職さんのお話を聞かせていただいた後、私の心の中に「何とかなる」というゆとりが生まれ、「目標に向かって一步一步挑戦していく大切さ」を自覚できるようになりました。

住職さんの人生そのものといってよい自彊術については、取材の準備段階で見た動画から〈呼吸〉がとても重要であると感じ、耳を澄ましました。住職さんによれば、自彊術の肝は、「しっかり全身を使って、なおかつ継続すること」。中途半端にやっていると何も身に付かず、「継続によって初めて自分の体の中に落とし込むことができる」という戒めも心に残りました。

〈まずは体を整えること。心はその後についてくる〉という住職さんの言葉は新鮮でした。これからは、心機一転、常に感染に注意して、立てた目標に一步一步近づいていこう——そんな思いにさせてくれた、私のふるさと「いわき」での得難い体験でした。



# よし 晴の 土井善晴の おいしいものセミナー



## 「むつかしくない」料理とは

十文字学園女子大学は、未来を見据え、人間生活学部健康栄養学科に新たに「食文化領域」を加えて、土井善晴先生（本学特別招聘教授）にご指導いただくことになりました。

2020年8月2日には、オンライン公開講座【テーマ：「むつかしくない」料理とは】も開催、大好評を博しました。その講座の内容に、先生に改めてお聞きしたことも加えてご紹介します。

「お料理は楽しく！」  
できる範囲で

私自身、「栄養学に血肉を通わせたい」という想いをずっと持っていました。そんな中、十文字一夫理事長や志村二三夫学長などとお話しして、十文字学園女子大学で「食文化コース」をスタートさせることができたことは、とても意味のあることだと思います。

新型コロナウイルスの流行で、家庭料理の在り方を見直す動きが見られます。それはそれでいいことです。でも、私はなにより「お料理は楽しく！」を忘れてはならないと考えています。「コロナの時代だからといって、特別なことをやる必要はないし、負担を感じる必要はない。できる範囲でやればいい」と思っています。

そもそも、それぞれの家庭にはいろいろな事情があります。お料理することが楽しくなったという家庭もあれば、重荷になったという家庭もあるでしょう。おいしいお料理をつくりたくても経験がないとか、時間がつくれなくてなかなかできないという人もいます。それぞれの家庭が抱える現実によって事情は異なります。そんな中、ことさらにおいしい料理や体にいい料理をつくらうとがんばる必要はないと思います。

“食の文化”とは、社会の問題、あ



3密を避けながら行われたオンライン公開講座の収録風景。  
収録と同時に、動画が発信された

### 【土井善晴氏プロフィール】

おいしいもの研究所代表、料理研究家。十文字学園女子大学特別招聘教授。

1957年、大阪府出身。和食文化を未来につなぐために「和食の初期化」、「持続可能な家庭料理のスタイル」を提案。「ラジオ深夜便」「きょうの料理」(NHK)、「おかずのクッキング」(テレビ朝日)、「プレバト！」(TBS)などに出演。近著に『一汁一菜でよいという提案』(グラフィック社)他多数。

るいは人の心の問題まで含んだものです。たとえば、ちょっと前までは、「毎日毎日外食すればいい。そのほうがらくちんだし、自分の好きなものが食べられるからいい」と言う人が圧倒的でしたし、料理する時間ももったいないと、中食に依存する人も少なくありませんでした。また中には、「料理なんてAIに任せればいい。そんな時代になる」という人すらいました。料理するという人間の原初的な行為が、失われつつあったといってもいいでしょう。

でも考えてみてください。AIはご飯を食べません。ご飯を食べないAIに何がわかるんですか。そんなもんが作る食事なんて「エサ」にすぎません。そういう意味では、私たちは、コロナ云々という前に、一人ひとりとつとての「食」とは何かを考え、コンビニ弁当や外食に依存するのではなく、自分なりの食の在り方をつくり上げていかなければならないということです。

私は、それをサポートするのが大学の役割だと思います。栄養学に、食文化を踏まえた人の心の問題も加味して、この時代にどう食べるべきか、どう料理するべきかという、新

たなメッセージを発信できるのではないかと思っています。

### 女性哲学者の金言 考えてみたい「労働の条件」

私が非常に傾倒している人物のひとりに、ドイツ出身のハンナ・アーレント(1906〜1975年)という女性の哲学者がいます。彼女は、人間の条件として、ふたつのことを挙げています。ひとつは、「人間は地球にいてはじめて人間でいられる」ということです。

地球を使い古したら、宇宙に行けばいいなどと言う人がいますが、地球を離れた人が、果たして人間らしく生きられるのでしょうか。人間が宇宙で何かを楽しめますか？ コンピューターとつながってバーチャルな体験？ でもそれは、地球での体験の思い出をもとにした疑似体験にすぎません。私たちは、地球という環境の中で生まれ、その地球での経験をもとに生きています。つまり、「地球なくして人間の存在はあり得ない」ということであり、人間も自然の一部であるということです。

彼女が挙げるもうひとつの人間の条件は「労働」です。かつて、人々

は仕事と労働を別のものと考えていました。形のあるものをつくるのは仕事です。それに対して、洋服を着替える、体をきれいにする、掃除をする、料理をするなどといった、いわゆる家事は何も生み出さないものだと、使用人にやらせればばい労働だと軽視していました。

情けないと思いませんか？ 特に料理は人が生きるうえで大切な「うるおい」を生み出しているにもかかわらず、生産性のないものとされ、男性中心の権威社会が形づくられてきたのです。

しかし、大半の人は労働という行為なくして生きていくための糧を得ることはできません。労働と食べるということがひとつのセットとなっています。だから、ハンナ・アーレントは、「労働」も人間の条件だとしていっているのです。

一方、人間は何を食べてきたかという歴史の本もあります。最近でもフランスの経済学者ジャック・アタリが書いています。それによれば、たとえば香辛料は大航海時代の到来によって豊かな国のもとに集まり、世界の経済と連動するようになりま

す。しかし、それが大きな不幸を生みま

す。香辛料を獲得するための方法として幾度も大きな戦争も起きたのです。

そんな歴史の中で、家事を担う女

## 栄養学にこめる「食文化」の心



かけがえのない味——

## 具たくさん味噌汁

ごはんを炊いて、具たくさんさんの味噌汁をつくる。これだつたら料理の上手下手もないし、男女の違いもないし、ひとり分からでもできるでしょう。まあ、いいことだらけです。そもそも和食の身上は素材を活かすこと。素材の持ち味を引き出すにはシンプルな料理がいちばんです。家庭料理は手をかけないことがおいしさにつながるのです。



### 【この日の味噌汁の材料】

- ・夏野菜（人参、なす、きゅうり、かぼちゃ、みょうが、トマト：お椀に1杯）
- ・卵（1個）
- ・昆布（およそ5センチ角）
- ・煮干し（2尾）
- ・水（お椀に0.7杯ほど）
- ・味噌、醤油（適量）

なく基本的な当たり前の調理。ここはていねいにする。でも、それ以上に手をかける必要がないのが一汁一菜です。一汁一菜のすごいところは、毎日食べても食べ飽きないということ。飽きないといえば、素材が季節によつて変わるといふこともありますが、それ以上に、ごはんも味噌汁も漬物も、どれも人間が意図してつけた味ではないからです。ごはんは米を研いで水加減して炊いただけ。味噌も微生物がつくり出したもので、具の季節の素材も自然

が育んだもの。自然のままだから、ふたつと同じものがない。ダイナミックに変化する。それが、人間の感性の中にもある自然ともなじんで、心地良く感じるのです。たとえば、味噌汁ひと椀の中の変化というのはものすごいですよ。すごくおいしい日もあればふつうの日もある。「今日はこんな味がした」「今日は昨日とは違うね」と、自然の風景を眺めるように、味噌汁を味わってみるとよいのではないのでしょうか。

## さらば男性優位の甘え社会

性の視点で「食」が語られることはありませんでした。しかし、それも少しずつ変わってきたようです。

今は男性も料理をするようになってきました。それだけ社会が変わってきたということですし、料理が、私たちの生活に必要な「やすらぎ」をつくっていることが理解されるようになってきているのかもしれない。でも黙っていたら、男性の多くは「女性がやってくれるかな」と甘え続けるでしょう。それを許さない

### 「何を食べきか……」 投げかけられた3つの質問

めにも、女性の視点から、人間の健康をベースに据えた新たな食文化をつくっていきべきだと思います。ここで、「何が食べられるか」「何を食べきか」「何を食べたいか」という3つの質問をみなさんに投げ

かけたいと思います。人間に投げかけられた大きな問いです。何が食べられるかということに関しては、食の安全が第一です。安心安全なものできたら自然のものがいいでしょう。何を食べきか。安全の次は、やはり栄養価値のあるもの、食べた元気になるものです。そして何を食べたいか。これまで

### 誰かのためだから…… それが料理の原点

料理をつくるのはたいへんなことです。実際、自分が食べるために、あれこれ考えてつくる人なんていないでしょう。誰かのためを想い、誰かのためにつくるからこそ、いろいろ考え、手間暇かけるのでは？それが人情というものです。

またその時、あれこれ食材も吟味するでしょう。このパプリカはきれいな赤だからおいしそうだ。このナスはみずみずしくおいしそうだ……など。そう、無意識のうちに自然と対話しているのです。春になると緑が芽吹き、さわやかな風が吹いている……。もちろん自然は絶対と同じ顔を見せてくれません。その時々によって違います。それは食材も同じです。



ハンナ・アーレントは、「人間は地球にいてはじめて人間でいられる」と言いましたが、それは「人間も自然の一部だ」ということです。だからこそ私たちは、旬の食材がおいしいことを知っており、それを選んで食べるから飽きることがないのです。

昨日は雨が降った。今日は晴れた。それだけでも食べたいものが全然違ってくる。

昨日は寒かったから煮込んだものを食べた。だから今日は軽いもの。そうだ、サラダをつくらうなどと、その日の状況に応じて、つくりたいものも変わってくるのです。そういう意味では食文化をコントロールしているのは、すべてつくる

人です。新しい食文化をつくっていくうえで、いかに自然と一体になっていくかが問われることになります。

### 無理をしても続きません できる範囲でやればいい

世間で「家庭料理を見直そう」という機運が高まっていることは事実です。しかし私は、無理することははないと思っています。「食」とは人が生きるための基本となる行為なのに、何かに強制されるように義務感で料理しているとしたら辛いですよね。生きることそのものが辛いことになりかねないし、そんなことになれば家族が楽しく過ごせるはずありません。

## 自然と一体になった食文化を！



軽妙に解説をしながら、旬の野菜などを手早く料理する土井先生

自体がダメなんです。おいしいものをつくるということを前提にすると必ず間違いが起き、不幸を生んでしまいます。

自分と家族を守るということなら、何もそんなにむづかしく考えなくてもいいのです。心の置き場、基本となる形さえもつていれば、もう食事がづくりに悩むことなくあります。その原点となるのが和食であり、一汁一菜です。

### 一汁一菜をベースに 家庭料理を組み立てよう

そもそも、まずいものはつくりやうがないのが、四季折々の食材を活かしてつくる和食です。そのベースは、ごはん(汁(味噌汁)と菜(おかず)を合わせた「一汁一菜」です。また、この一汁一菜は別々につくる必要はありません。季節の素材をふ

んだんに入れた「具だくさんの味噌汁」をつくらばいいのです。

季節の野菜からはおいしいダシが出ますから、わざわざ出し汁をつくる必要もありませんし、栄養満点です。タンパク質が欲しいなど思ったら、卵や鶏肉、豚肉、つみれなどを入れればいいでしょう。お相撲さんがつくるチャンコ鍋と同じ発想です。

私たちは八百万の神々が住む豊かな自然の中で暮らし、季節ごとの食材の中にも神を見出して、地球の自然と一体となる一汁一菜という万能の食事スタイルをつくり上げてきました。それを頼りにしていけば絶対に間違いありません。

一汁一菜を基本に、コンビニに依存しない、外食に依存しない、中食に依存しないという、自立した食生活を送れば、おのずから健康になることは間違いありません。



### コーディネーター 名倉秀子 (人間生活学部健康栄養学科教授)

動画を視聴されている方が、ご家族、お友達や関係の方々といきいきと生活できるよう、自然を感じながら難しくない料理をニコニコと作り、毎日を豊かに生活して頂きたいというメッセージが込められた講義でした。2020年4月に新設された『健康栄養学科食文化コース』の立ち上げにふさわしい公開講座となりました。

栃木県日光市出身。日本女子大学を卒業後、同大学大学院修士課程修了、学術博士(日本女子大学)を取得。2002年本学人間生活学部食物栄養学科助教授に着任、2010年本学大学院開設により兼任、2011年教授、2020年本学健康栄養学科教授となり現在に至る。

## 日本の心を「103畳和室」で育む

凛として情操を養う場に

十文字一夫理事長

日本の伝統文化などをたしなみ、創造的で、個性的な心を養ってほしいと思います。クラブハウスの建て替えを機に、多目的施設としてこの和室を開設しました。様々な部活動の場として、また合宿やイベントの場として、生徒の皆さんが凛として伸び伸びと活動できるように広いスペースを用意しました。板ふすまを使うと6分割することもできます。

大いに活用していただき、十文字の情操教育のシンボルになることを願っています。

### 箏曲部

### 指導者は十文字の大先輩



中央左が指導者の宮下秀冽先生、右が顧問の大塚真代先生、前列左が部長の神谷莉花さん

箏曲部は、山田流家元二世の宮下秀冽（本名…落合たづ子）先生のご指導のもとで活動していますが、実は、宮下先生も十文字中学・高校の卒業生（1965年卒）。その宮下先生は、生徒たちにこう教えています。

「学生なのだから、まず勉強をしなさい。そして、少し気持ちを休めたいときにお琴に触れなさい。そうすれば、精神が休まるし、音楽に触れることで人間として成長できますよ」

宮下先生の指導を受けている神谷莉花さん（高2年松組・箏曲部部长）は、目標だった「奥伝」（修業の半ばで師から受ける伝授）をいただくことができたし、「日本文化に触れるのはとても楽しい」と言います。

コロナ禍で思うように集まらない時期もありましたが、宮下秀冽先生は糸譜（漢字で書かれている琴の楽譜）を五線譜に写し直すという課題を部員たちに挑戦させました。顧問の大塚真代先生は言います。

「いろいろなジャンルの音楽に和楽器を取り入れる創造的な試みが行われています。五線譜に写し直すことで、これまで以上に、琴のすばらしさを若い人たちにアピールしていく糸口になると思います」

十文字中学・高校の箏曲部は、今も進化を続けているのです。

# 茶道部

## 世界に通用する 礼儀作法を！



中央右が指導者榎本宗白先生、2列目右が顧問の長嶋未央子先生、中央左が部長の船津心々菜さん

茶道部は、月2回、土曜日に榎本宗白先生（裏千家）の指導のもとで、楽しく活動しています。

榎本宗白先生は、4年前から茶道部の指導にあたっており、「お茶の作法は日常生活における作法にも通じます。これから日本を担っていく中高生には、茶道を通じて内面を磨き、国際的に通用する礼儀作法を身につけてほしいと思っています」と語ります。

部活動では、盆略点前、運び薄茶（風炉・炬）、茶箱手前などの基本を学びますが、部長を務める船津心々菜さん（高3年秋組）は、「茶道のふるまいは「かっこいい」と言います。

コロナで中断していた部活動も9月には再開、「みんなの意見を合わせながら、毎回の活動を大切にしたい」と語ってくれました。

# 能楽部

## 学園創立時から続く



左から2人目が指導者の土屋周子先生、右から2人目が顧問の山之内英明先生、左から3人目が部長の安田彩花さん

十文字学園の創立者である十文字こと先生がたしなんでいたことから誕生しました。部長を務める安田彩花さん（中3年梅組）はこう言います。

「舞っているととても楽しいし、コーチの指導で型をきちんとできるようになったときの達成感は格別です。この楽しさをもっとみんなに知ってほしいと思います」

水道橋の宝生能楽堂で行われる年2回の自演会では、参加大学の能楽部とも交流でき、それも貴重な体験だと言います。

コーチの土屋周子先生の指導を受けながら、能楽部の部員はがんばっています。あなたも究極の日本美「能」に出会いませんか？

# 華道草月流部

## 四季を感じながら 成長できる



左から2人目が指導者の榎本紅萩先生、右から2人目が部長の熊倉希恵さん

部長の熊倉希恵さん（高2年梅組）は、高1のときにテレビで生け花の番組を見たのがきっかけで入部しました。

「おもしろそうだな、と思ったのがきっかけ。やってみると、本当に楽しかったんです」（熊倉さん）指導にあたっては、榎本紅萩先生（草月会埼玉支部長）は、「華道を通じて日本の四季に触れ、楽しみながら自分の世界を広げてほしいと思います。それが心の涵養につながるのです」と言います。

部員の中には、お母さんやおばあさんから剣山や花籠を譲り受けたことがきっかけで世代を超えた会話が広がったという生徒もいます。

顧問の片岡純子先生のバックアップを受けながら、本館の家庭科モールでがんばっています。

（取材・本望千尋）

# 新座 発!

## 研究の 玉手箱

教育人文学部心理学科  
とう はた かい と  
**東畑開人准教授**

IIプロフィールII  
1983年、東京都出身。京都大学教育学研究科臨床教育専攻博士課程修了(教育学博士)。2014年9月、十文字学園女子大学専任講師に着任、2019年4月、准教授となり現在に至る。臨床心理士(2008年)、公認心理士(2019年)

# コロナは

# 友とつながる大切さを 教えてくれた



大佛次郎論壇賞・  
紀伊國屋じんぶん大賞

W受賞!



### 人が生きていくたいへんさ

臨床心理学・医療人類学専攻の准教授として本学で講義の傍ら、社会に向けて執筆活動が続けている東畑開人先生が、このほど『居るのほつらいよ』で大佛次郎論壇賞・紀伊國屋じんぶん大賞を受賞しました。『週刊文春』ではエッセー「心はつらいよ」を連載中。朝日新聞『社会季評』(2020年6月18日)、毎日新聞『緊急事態を生きる』にもコメントを通してコロナ禍に揺れる社会のありようを発信されています。十文字の学生の飾らない優しさを評価してやまない、若き研究者東畑先生に聞きました。

——この度は、著書『居るのほつらいよ』で、第19回大佛次郎論壇賞・第10回紀伊國屋じんぶん大賞受賞、誠にありがとうございます。

**東畑** ありがとうございます。

——私が調べたところでは、大佛次郎論壇賞は若い受賞者が少ない中で、の快挙です。

注目を浴びているとのこと。紀伊國屋じんぶん大賞では著名な作家を押さえての受賞ということになりますね。

**東畑** やりました!(笑)

——一気にメディアアへの露出も増えました。先生が連載中の『週刊文春』へ心はつらいよ』でも触れいらつらいます。先生は国民的アイドルと言われるジャンニーズのファンだそうです。

**東畑** 確かに好きですが「熱烈なファン」というのではなく、スキヤンダルが好きなんです。ジャンニーズに関しては、キラキラとした表の面と、時々スクープされる傷ついた裏の面があって、人が生きていくのがいかにたいへんか、という事を思っ心がついてきめたいです。

——では、ご自身の研究に関連付けて、そこに惹かれる、ということでしょうか。

**東畑** そうです。日本では表は顔、裏は心という対応があって、スキヤンダルが



出るということ自体が心が表出するといふことになりませぬ。そういう学説です。

### 自分の知らない自分がいる

なるほど！ 納得です。

東畑先生は京都大学・大学院の教育学部で心理学を修められました。なぜ心理学だったのでしょうか。

**東畑** 心理学を専攻する方の共通点として、調子よくいっていないだとか、周りとの人間関係がうまくなじめていないなどという人が「心」に興味を持つ人が多い。私を通った高校はカトリック系で、様々な体験をしました。例えば、高校時代の倫理学の教師は修道士だったので、心理学者ユング——この人も牧師の息子でありながらキリスト教に反逆します——を講義し、その後修道士を辞めて家庭を持ったのです。ユングが「自分の知らない自分がある」と語ったことを聞き、私は心を撃ち抜かれましたね。それをきっかけにしてユングに興味を持ち、ユングならば京都大学の河合隼雄先生だということ京都大学へ進学しました。

——先生は京都で博士学位を取られてから、著書『野の医者』『居るの』『つらいよ』にも詳しくあるように、沖縄へ赴任されました。私も、テンポよく酒

脱な文体に爆笑しながら拝読しました。沖縄時代は、先生にとつて実際どのような時間だったのでしょうか？

**東畑** 「遅い青春」でした。それまではガチガチの勉強マシーンでしたが、何のしからもない沖縄へ行って「孤児」のような状態になりました。そこから現実を知り、死ぬほど辛かったのですが、今から思えば「元を取った」時期です。その体験を書いた本で賞をいただけただけなので。転んでもタダでは起きない、これは人生で重要なことです(笑)。

——十文字学園へは公募でいらっしやうと伺いました。

**東畑** 本当に、全く何のコネクションもなかったのですが、採用されました。これもご縁ですね。

——模擬授業で心理学科の先生方を爆笑させたエピソードが『野の医者』は笑う心の治療とは何か？』にあります。

### ケアの本質は「傷つけないこと」

——東畑先生、今回受賞された『居るの』は「つらいよ」につきまして、読者へ伝えたいメッセージを教えてください。

**東畑** この本が世間に受け入れられたのは、今さかんに言われている「自立」「自己責任」と真逆の「依存の価値」をテー

マにしたからではないかと思っています。つまり、「ケア」についての考察ですね。ケアの本質とは「傷つけない」ことではないでしょうか。この本は、実は十文字学園へ来てから書き始めたのです。この学校は先生たちの学生へ対する面倒見がすごく良いな、と。つまりケアができています。最初は(もう大学生なんだから、ほっとけば良いのに)と思っていました。でも、沖縄の体験と十文字の体験とが重なって、ケアって大事だなと思いました。今後、十文字でのことも書きたいと思っています。

——受賞されてから、ご自分の中で何か変化があったのでしょうか？

**東畑** かなり嬉しかったです。臨床の仕事



ゼミ生を指導する東畑准教授

事というのは、結果が分りにくい部分があるんです。臨床心理学はサイエンスとしてあいまいなところがあって、ハッキリしないところに存在しています。だから賞を頂いたことは、自信がつかしました。人間、たまには褒めてもらわないと心が折れてしまいますから。

——コロナ禍の状況の中で、メンタル不調を引き起こすケースが増加しています。不安の多い時代にどのように心の対処をして、乗り切るべきでしょうか？ ご教示ください。

**東畑** 友達が大それたと思います。いかに「密」を避けるかというご時世ですが、やはり1人で不安になると、リスクがより不安になってきて、ますます1人になってしまふ。友達とつながることがとても大事で、コロナは僕らに友達の大事さを逆に教えてくれたのではないかと思っています。それはまさに現代の臨床心理学におけるケアの理論でもあると思います。

——最後に、十文字学園女子大学の学生へメッセージをお願いします。

**東畑** 十文字の学生たちは、人を傷つけないことを心掛けていて、優しい人が多いと思っています。ですから、彼女たちへは「こんな優しい人たちに会ったのは初めて」と伝えたいです。

### 聞き手

池間里代子 本学国際交流センター教授

(中国語、中国文学文化専攻)



# 盆栽の魅力、 世界に発信したい

せいこうえん  
彩花流盆栽家元・清香園5代目

かおり  
山田香織さん（十文字中学・高校1996年卒）  
さいたま市盆栽町在住

＝プロフィール＝

嘉永年間創業の清香園の5代目家元。幼い頃より、彩花流盆栽を創始した父・山田登美男から指導を受ける。1990年に十文字中学・高校に入学。その後、立教大学経済学部に進学し、在学中の1999年に彩花盆栽教室を設立して主宰。NHKのEテレ「趣味の園芸」のキャスターをはじめ、雑誌、テレビなどで活躍。女性や若年層にも盆栽の裾野を広げた第一人者として知られる。

マンドリン部で指揮者も  
担当させてもらいました

十文字学園在学中の私はマンドリン部に所属し、最後は指揮者を担当させてもらいました。当時はメンバーを集めるのもたいへんな状況でしたが、なんとかよい活動をしようと思いを絞り、十文字らしい伝統を後輩たちに伝えたいとがんばりました。

ときには孤独を味わったり、ぶつかり合ったりもしましたが、最後は部員みんなとわかり合い、認め合えたと思います。そんな経験は自分の大きな糧になっていますが、根底にあったのは、十文字こと先生の教えであり、それを伝えてくださった諸先生方の後ろ姿だったと思います。

こと先生は、100年前、女性は家庭を守りさえすればいいとされていた時代に、自立した女性を育てることを志します。そして十文字学園を創立、近代的な女子教育を実現していかれました。その過程で、たぶん悔しい思いもたくさんされたでしょう。でも負けなかったですよ。事業

すごくないですか!? 事業



もっともっと盆栽の魅力を伝えたい！  
(山田さん主宰の盆栽教室にて)

## 私の生き方にはこと先生の 教えが息づいています



銘「深山の秋」(コナラ、カマツカ他)



銘「秋暮」(マメガキ、イワナンテン他)

家としても、女性としても強さを感じますし、心から尊敬いたします。

私自身、28歳で結婚して息子が2人おりますが、確かに家庭と仕事を両立するのはたいへん。それでもがんばっていられるのは、十文字学園でこと先生の教えを学べたからだと思います。

**女性である弱みを強さに変えるという生き方**

私が中学・高校と学んだ十文字学園を卒業したのは1996年の3月です。在学中は思春期の女子として客室乗務員などに憧れたりしていましたが、なにしろ嘉永年間(1848~1854年)創業の盆栽園の一人娘です。家業を継ぐか継がないか、迷いに迷いながら、「商い」という側面を学ぼうと思ひ、立教大学経済学部に進みました。

そんな私が最終的に家業を継ぐことを決心したのは大学3~4年のことでした。

ゼミ(マーケティング)の先生が「悩むのはおまえだけじゃないよ。広い視野で家業を分析して、自分が継ぐとしたらどういった活路があるのか、

こういった発想で取り組むことができるのか、考えてみたかどうか」と話してくださいだったので。

そのときです。私の中で、十文字学園で学んだ大切なことが蘇ってきました。

盆栽の仕事は腕力を必要とすることもあり伝統的に男性社会です。でも、「そんな世界だからこそ、女性であるという弱みを強さに変えていくことができた」としたら、どんなにやりがいを感じるだろう」と思ったのです。

そんな思いが生まれる根底にあったのは、間違いなく十文字学園で学んだこと先生の生き方であり、教えだったと思います。

**何をするにも健康が基本 自強術パワーで がんばって世界を目指す**

私は、後輩たちに「女性ならではの視点」を大切にしたいと思ひます。その視点は男性中心の組織にはないものを生み出します。

女子校では、女子だけで知恵を絞って解決しなくちゃいけないことが多いじゃないですか。その姿勢は、社会に出たときに活かれますし、強さ

になるものです。何もためらうことなく、その力を発揮してほしいと思ひます。

また、何をするにしても基本は体です。毎日の自強術体操で健康な体をつくりましょう。何かに挑戦するにしても、いつかママになったときにも、絶対活きますよ!

私自身、最初の頃は、「小娘に何ができる」という目で見られたこともありましたが、でも気にしないで、若い人たちに盆栽の良さを広げたいと考えていろいろなことに挑戦してきました。だって女性なんですから、女性ならではの視点を活かして価値を創造していくしか活動の場を広げることができないのですからね。

幸い、盆栽の世界に飛び込んでくる女性も出てきました。次の私の目標は盆栽の魅力を、世界に発信していくことです。

〈身をきたへ 心きたへて 世の中に 立ちてかひある 人と生きなむ〉

という校歌のフレーズは今も私の中に染みついていますし、自強術で鍛えたパワーもまだまだ健在ですから、さらにがんばろうと思ひています。

# 十文字ことと物語 第2回

## 青雲の志

〔創立者生誕150周年を迎えて〕



(1870~1955)

学校教育を受けられなかったために生じていた遅れを取り戻すためだった。

この頃はまだ教科書のなかった時代である。先生の講義を聴いては毛筆で半紙に筆記した。ことは、理科は大得意だったが、習字は得意ではなかった。また、歴史も成績が悪くて一度名前を貼り出されたこともあった。しかし逆に、それを発奮材料とした。ことは、当時のことを次のように書き残している。

十文字学園創立者の十文字こと(旧姓:高畑)は、満14歳となった1884(明治17)年、故郷の京丹波の下大久保(現在の京都府船井郡京丹波町下大久保)を旅立った。「京都府女学校」(日本初の公立女学校)に入学するためだった。前年の1883(明治16)年には日本が文明

国であることを広く世界に示すために「鹿鳴館」が建設され、明治政府は欧米文化を積極的に取り入れつつ、日本を近代国家へ育て上げようとしていた。まさに新しい国づくりが始まろうとする中、ことは青雲の志を胸に抱いて故郷を後にしたのである。

### 京都府女学校への進学

1884(明治17)年12月暮れ、父の清次郎に伴われ、自宅を出て京都へと向かった。下大久保から京都までおよそ70キロ、途中の檜山村に1泊するという道のりだったが、ことは雪が固まらぬ山道を歩きながら、父に大きな夢と決意を語った。「京都

で修行して、村に帰って小学校の子どもたちを教える。そうして村の人々の向上を図ってやりたい」と……。

京都に着いたことは父と下京の宿屋に1泊し、翌日、鴨川沿いの「京都府女学校」を目指した。正門を入り、控室で待っていると、100人余りの新入生が父母に伴われてやってきた。その中には、ことの田舎臭い服

装を見て嘲笑する者もいた。だが、ことは、「人間の価値は服装によって決まるものではない」とまっすぐ前を向いた。

予備科1年生として寄宿舎生活始めたことは、起床時間の1時間前には起き、夜は午後10時の消灯後も廊下の行燈の下で懸命に勉強した。3年間しか小

「むつかしきは、皆、わが前に来たれ。われ百度之を試みて成らざれば千度せん。一年にしてならざれば二年務めん。二年足らずんば三年、かくするもなほ成らざれば、何を以て父母にあひ奉らん」(出典:『十文字こと先生傳』26ページ)

その努力はみごとに報われた。予備科の1年目が終わって成績が発表されたとき、ことはトツプに立っていた。だが、気を抜くようなことはなかった。予備

むつかしきは千度せん!



1872（明治5）年に設立された新英学校及女紅場。  
後にことが入学した京都府女学校の前身



鹿鳴館は、東京府麹町区内幸町山下門の元薩摩藩装束屋敷跡に建設された

出典：国立国会図書館デジタルコレクション『東京景色写真版』

【註】京都府女学校の歴史

京都府女学校（現在の京都府立鴨沂高等学校の前身）は、1872（明治5）年4月に、新英学校及女紅場として旧九条殿河原町邸に開設された（女紅場とは、女子に対して読み書き算盤や裁縫・手芸を授けるための教育機関のこと）。同年から1875（明治8）年にかけて、後に新島襄の妻となる新島八重が権舎長・教道試補を務めたことでも知られているが、ことが入学する2年前の1882（明治15）年には、京都府女学校と改称していた。



1889（明治22）年3月24日、京都府尋常師範学校女子部卒業記念写真。こと18歳（前列右から2人目）  
出典：『十文字こと自彊不息』

## 予備科1年目、成績トップに

科1年修了後には、選抜試験を受けて本科第1学年に編入することとなり、1886（明治19）年4月1日に師範科が「京都府尋常師範学校女子部」へと改編された後、ことは以前にも増して勉学に打ち込んでいった。その努力が実を結ぶ。1889（明治22）年1月、ことは学校の推薦を受け、当時はまだ東京にしかなかった中等教員養成

のための機関「高等師範学校女子部」に挑戦することとなった。本来なら、尋常師範学校の卒業生か4年在学の者しか受験できないことになっていたが、3年在学中だった彼女が推薦されたのは優秀だったゆえである。このとき両親は、ことが合格しないように神仏に祈ったという。可愛い娘が東京に出ていったきり、戻ってこなくなるのではと心配したのだ。

だが、ことは見事に合格して、「休みのときには、家に戻って、家業を手伝うから」と懸命に両親を説得した。その熱意を前にした両親は渋々ながら、ことの東京遊学を許すしかなかった。

### 東京遊学へ

3か月後の4月、ことは神戸から汽船に乗って横浜に向かった。横浜から新橋まで汽車に乗った。ちなみに、同年2月11日に「大日本帝国憲法」が公布されたばかりだった。

ことが入学した高等師範学校

女子部は東京市神田区宮本町（現在の文京区湯島1丁目）にあった。現在の東京医科大学医学部附属病院のあたりである。そもそも、その地には1872（明治5）年に設立された東京師範学校（現在の筑波大学の前身）と、1874（明治7）年に設立された東京女子師範学校（現在のお茶の水女子大学の前身）があつたが、1885（明治18）年に両校が合併、東京女子師範学校は東京師範学校女子部となっていた。

その高等師範学校女子部は、ことが入学した翌年の1890（明治23）年3月には高等師範学校から独立して「女子高等師範学校」となった。日本唯一の女性のための高等師範学校だったことは故郷を想いつつ、以前にも増して勉学に励んだ。ことが在学していた1890（明治23）年11月25日には、第1回帝國議會が召集された。ことはその日のことを次のように書き残している。

「わがみづほの国に於いて嘗てためしなき国会を開かせ給へば、



女子高等師範学校卒業記念写真。中列・左から2人目がこと。1893（明治26）年3月24日、こと22歳  
出典：『十文字こと自彊不息』



1887（明治20）年3月に完成した高等師範学校の煉瓦校舎。  
ことはこの校舎で勉学に励んだ

国民のよろこび一方ならず。わが学校に於いても課業は休みとなれり。今日の祝意を表すために、行動の兩陛下の御真影の御前にて祝ひの会を開けり」（出典：『十文字こと先生伝』36ページ）

ことは優秀な教師や同級生に囲まれ、学問ばかりではなく社会に対する視野も大きく広げて、一途に「善良たる師」となることを目指した。そして1893（明治26）年3月24日に女子高等師範学校第3回卒業生として卒業。同時に教員免許状を取得して、尋常師範学校女子部と高等女学校の教員となる資格を手にした。

### 鹿兒島への赴任

女子高等師範学校を卒業したことは鹿兒島県の尋常師範学校に赴任することとなった。ことを尊敬していた鹿兒島出身の下級生である丹下花子が鹿兒島県庁に推薦したからだった。

とはいえ、まだ鉄道も神戸より西は延びていなかった当時、鹿兒島はとてつもない遠方の地だった。ことは学校を卒業した

ら帰ってくると楽しみにしていた両親が大反対したことは言うまでもない。

しかし、ことは引き受けた。先方から熱心に要請されたことに加え、自分の身体が壮健であり、他の人が行きたがらぬ地だからこそ、自分が進んで引き受けるべきだと考えたのである。

赴任するにあたり、女子高等師範学校の舎監だった安達安子からは、「遠く離れて知らぬ土地に行くだから、十分用心しなければならぬ。天涯万里の空で、危難に会った時には、この短刀で断然処決しなさい」という言葉と共に、一振りの短刀を贈られたという。

ことは神戸から汽船に乗り、鹿兒島へと向かった。後に、「船に乗り合わせた人々の薩摩弁はまったく理解できず、すいぶん寂しい想いをした」と述懐している。2昼夜をかけて、やっと鹿兒島に着いたことを、港で迎えてくれたのは丹下花子の一家だった。翌日から、丹下花子の妹である梅子が、学校、県庁、島津家の屋敷のある磯の浜辺、城山など案内してくれた。

1893（明治26）年4月12日、ことは鹿兒島市山下町（現在の鹿兒島市中央公民館付近）にあった鹿兒島県尋常師範学校の助教諭に任ぜられ、国語・教育・家事・作法の学科を受け持つこととなった。女子高等師範学校卒の教諭の赴任は鹿兒島初だった。

ことは学校の寄宿舎の舎監になることを勧められたが、最初の2年ほどは一般の家庭に寄寓する道を選んだ。まず鹿兒島の歴史や伝統。風習を調べ、薩摩隼人の家庭教育を視察し、西郷隆盛をはじめ多くの豪傑を生んだ背景を知ろうとしたのである。また、夏休みには川内、加治木、福山などにも足を延ばして、積極的に視察して回った。

生徒たちは、そんなことの行動を目にして、すぐに慕い、尊敬するようになった。なにしろ女の先生といえば、裁縫の先生しかいなかった時代である。幅広い帯をお太鼓に結び、ふさふさの髪を揚巻にし、本を小脇に抱えて、凛々しい足取りで出勤する姿は生徒たちの目にまぶしく映った。当時の在校生が後にくこう証言している。



鹿児島県尋常高等師範学校で教鞭をとった頃のこと  
1897（明治30）年撮影



明治時代の桜島と鹿児島市街地  
出典：国立国会図書館  
デジタルコレクション  
『日本之名勝』史伝編纂所 明治33年12月発行

「その当時、先生の起居動作までも生徒たちが模倣したほどで、先生と一緒に居る時、一緒に働く時、厳肅な空気に包まれながら、実に楽しい気分を味わった。一般に女性引つ込みがちであり、それが当時の婦徳とも考えられていた時代にもかかわらず、極めて自由な、とらわれない、ひたむきな生活を送ることができたのは、全く先生の高德のしからしめるところに外ならぬ」  
それは生徒ばかりではなかった。ことが帰宅する時間になると、14〜15人の少女たちが家の前に待っていたという。作法や

## 婦徳より「高德」の考えこそ 自由、ひたむき……「善良の師」たらん

家事を学ぶためだった。ことは、こうして多くの人々と接するこ  
とで、鹿児島人の伝統的精神を  
深く理解していったのだ。

一方、自己研鑽も怠らなかつた。1894（明治27）年7月25日、日本にとって初めての本格的対外戦争とされる日清戦争が始まったが、夏休みには東京に出て、谷本富博士のヘルバルト教育学の講義や上田萬年博士の国語の講習を受けている。

その日清戦争の最中の1895（明治28）年3月21日、ことは鹿児島県立幼稚園の保母を嘱託された。そして日清戦争終結後の10月1日には鹿児島県尋常師範学校の舎監も兼任し、寄宿舎で暮らすこととなった。この時期、ことは舎監の先輩である竹下栄子や相沢琴子などから、「西郷どん」の子ども時代の話や、西南戦争の話などを聞き、多くの事柄を学ぶと同時に、「すべて健全なる精神、健全なる身体の上に施された知育でなければ

完全さを期待することはできない」という教育者としての理念を培っていた。

いずれにせよ鹿児島は、ことごとく初めて教壇に立った地であり、教育者としての原型をつくった地だったと言える。

### 母校への転任と結婚

ことは、鹿児島に赴任するにあたり、少なくとも義務年限である5年以上は腰を据える決意をしていた。しかし、満3年が過ぎようとする1896（明治29）年8月23日に、兄の俊一郎がチフスで亡くなってしまい、やむなく郷里に近く、母校でもある京都府師範学校女子部に転ずることとなった。

ことが、正式に京都府師範学校教諭件舎監に任じられたのは1897（明治30）年4月9日のことである。この頃、女子の学校でも軍隊式の教育が行われるようになっていたが、ことは

情愛深く生徒と接した。

ある生徒が病に伏したときには、舎監室に収容して自分の側に休ませ、数日間にあたって看護した。また、生徒たちのために月給の一部を割いて献立の足しにしたこともあった。そんなことを、生徒たちが尊敬愛慕したのは当然のことだった。

だが1899（明治32）年、東京の神田須田町で兄の信介とも十文字商會を営んでいた十文字大元との結婚が決まり、ことは同年4月、京都府師範学校を依願退職することとなった。京都在任は満2か年だった。

そしてことは、同年4月25日に大元と結婚した後、ただ家庭を守るばかりではなく、金門製作所の設立と経営を助け、さらに自彊術の発展にも力を発揮していくこととなる。その激動の人生の中には、「歴史発掘」（6〜9頁）で触れたスペイン風邪との闘いも含まれていた。

（「立ちてかひある」取材班）

# 園庭のうた

## 子どもの「根の力」を培う<sup>つちか</sup>

十文字女子大附属幼稚園 新園長 伊集院 理子<sup>みちこ</sup>



私は、長年お茶の水女子大学附属幼稚園に教諭として勤務した後、十文字学園女子大学で教鞭をとり、今年度（2020年4月）から十文字学園女子大学（現・十文字学園副理事長）の後任として十文字女子大附属幼稚園園長に就任いたしました。どうぞよろしくお願いたします。

長い歴史を持つ、十文字女子大附属幼稚園の園長職の責任を感じるとともに、自分の歩んできた道、その中で体得してきたことをできる限り幼稚園の先生方にお伝えし、保育の充実につなげていくつもりです。

新任園長の仕事はコロナ禍の中での幕開けとなりました。全国的な感染拡大を受けて新年度から休園を余儀なくされ、2か月遅れで入園式を開催しました。その後隔日保育期間を経て、6月22日全員保育が始まりました。子どもたちの歓声があふれる幼稚園の日常に戻った嬉しさを噛みしめながら、コロナ禍の中でも「かけがえのない今」を子どもたちが存分に生き、今しかできない経験を最大限重ねていけるよう、この1年全職員で熟考して保育に取り組んできました。

幼児期の教育は、子どもたちがこの先成長していく上での「根の力」を培う重要な役割を担っています。幼児教育の先人・倉橋惣三先生の言葉を借りて言えば、無限の元氣、多面の興味、不断の思考力、年齢相応の自己統制力などです。このような力は幼稚園だけではなく育むことができます。どんな時も、子どもを真ん中に、保護者と職員が手をつないで、子どもの成長を確かなものとする「より良い保育」を目指してまいります。

加えて、大学の附属幼稚園の特徴を生かし、大学に所属していた経験も生かして、大学と幼稚園の連携をこれまで以上に深めていきたいと考えております。

### 秋の幼稚園行事

#### おいもほり (11月7日)

大学のグラウンドに親子で集合し、おいもほりに挑戦しました。早組、遅組に分けて実施したこともあり、例年よりゆったりと、余裕をもっておいもを探ることができました。今年は何と久々の豊作！ 子どもたちも、お父さんお母さんも、笑顔で収穫に参加していました。



#### 移動動物園 (10月28日)

幼稚園に移動動物園の小動物を招きました。園庭にやってきたのは、ポニー、やぎ、ひつじ、うさぎやアヒル、ひよこなどの可愛い動物たち。触ったりなでたり、餌をあげたりと、子どもたちは何度も何度も動物たちとの触れ合いを楽しみました。



本学第4代附属幼稚園長の  
外山滋比古先生を悼む

十文字一夫理事長〈談〉

「子どもの正しい言葉の習得」  
を御指導

ベストセラー『思考の整理学』（筑摩書房）などで文筆家としても高名で、1991年から15年間十文字学園理事、97年度には本学附属幼稚園の第4代園長を務められたお茶の水女子大名誉教授・外山滋比古先生が、2020年7月30日に96歳で胆管がんのため逝去された。

お茶の水女子大附属幼稚園園長も務め幼児教育に精通された外山先生は、本学附属幼稚園園長、理事時代を通して「子どもの正しい言葉の習得」に、ことのほか意を注がれた。

十文字学園女子大学図書館所蔵の（鈴木一雄先生追悼集『夢のうきはし』）には、外山先生が半世紀にわたって「心の友」とした鈴木初代学長の大学葬で、その急逝を惜しんだ弔辞が載っている。

外山先生は、「死ぬときはどうか仕事をしている最中であってほしい」と願ったモンテニユの言葉を引き、「あなたの最期はまさしくそれでした。みごとでした」と鈴木学長の生前の精動ぶりをたたえられた。

両先生の教育と学問を通しての友情は固く、くしくも外山先生も仕事に没頭中の最期を望む御自身の心境を著書『長生き』に負けない生き方（『講談社+α文庫』）で書いておられる。今こそ、私たちは（立てば歩め）と学園を育ててくれた先達の思いの丈を心に刻み、コロナ禍を乗り越えて意義ある2022年の学園創立100周年を迎えたい。

合掌



写真は、十文字一夫理事長と並ぶ外山滋比古先生（右）。1995年5月27日、十文字学園女子大学で

「足を延ばせば」

〈東所沢の角川武蔵野ミュージアム〉

ここから世界の文化を発信

JR武蔵野線「東所沢駅」から徒歩約10分。プレオープン期間中の美術館、図書館、博物館の魅力を詰め込んだ「角川武蔵野ミュージアム」を十文字学園女子大学ライターデザイン部の唐津奈々子さん、富樫奈々さん、中西麻樹さんが見学した。3人は大型文化複合施設「ところざわサクラタウン」敷地内の巨大な岩のミュージアムを見上げ、その芸術的造形にびっくり。「ここ武蔵野から文化が創造され発信される時代がやって来た」と、武蔵野ブランドの知的空間誕生を歓迎した。

「ところざわサクラタウン」は、KADOKAWAと埼玉県所沢市が共同で取り組むCOOL JAPAN FOREST構想の中核施設で、武蔵野の名を冠した神社もある。3人に同行した丸山晃理事（埼玉新聞社名誉顧問）は、「埼玉の雑木林は人の手が入り共生してきた。この循環型農業の歴史に育まれた文化的蓄積を、この地から世界に発信してほしい」と期待した。



ミュージアム内で、設計者・隈研吾展のパネルの前で説明を受ける学生



ユニークな  
花崗岩の外壁

〈中・高：十文字祭第61回〉〈大学：桐華祭第54回〉

70団体「オンライン開催」で伝統を守る

忍耐力と連帯の結晶「一生忘れない！」

コロナ禍であっても、オンラインで十文字祭（中高・巣鴨）、桐華祭（大学・新座）をみんなの力を結集してやり抜きましょう！ この決意が巣鴨キャンパス、新座キャンパスの生徒・学生の心を動かし、合わせて70団体が「逆風にも耐えて立つ」学園の頼もしさを、インターネットを通して保護者にも地域にもアピールした。

十文字祭（11月11日に開会式）のテーマは、十文字に新しい風を吹かせたいとの思いが詰まった「Brand new Jumonji story」、桐華祭（10月24、25日開催）は「人と人を紡ぐ」で、ともにコロナと向き合う時代を真剣に生きる若者の感性が光った。

十文字祭は43団体（部活動や有志）、桐華祭は27団体（パフォーマンス部門、展示・活動紹介部門、ゼミ発表部門）が参加し、両キャンパスの部活動や学びの成果が中高・大学の特設サイトから発信された。

無事終了後、十文字祭実行委員長の神谷くるみさん（高2年菊組）は、「温かいお声を掛けてくださった先生方、ご協力いただいた生徒の皆さんに心から感謝しています」と語り、桐華祭実行委員長の小川莉央さん（人間福祉学科3年）は「この状況でよくやり切ったね、と多くの方に言っていたいただいたことがうれしかったです」とすがすがしく振り返った。



桐華祭（新座）



十文字祭（巣鴨）



# 十文字学園は2022年創立100周年を迎えます

## ＊「十文字こと 自彊不息」を刊行しました

十文字学園の創立者十文字こと先生（1870年11月10日生）の生誕150年を記念し、『十文字こと 自彊不息』（全191ページ、B5版・横型・ハードカバー）を刊行いたしました。本書は、過去に刊行した『十文字大元傳』『十文字こと先生傳』を基本に、本学園に所蔵する十文字こと先生の関連資料や、十文字こと先生から多大なる影響を受けたという卒業生への聞き取りなど事実に基づき、ノンフィクション作家・ライター佐藤真澄氏が執筆しております。

### 「十文字こと 自彊不息」のお申込みについて

学校法人 十文字学園ホームページにてご確認ください。  
<https://gakuen.jumonji-u.ac.jp/news/2852/>



## ＊十文字学園創立100周年記念募金

十文字学園に向けたご高配とご支援を賜りたくお願い申し上げます。詳しい内容は、本誌同封の「趣意書」をご覧ください。100周年サイトでもご覧いただけます。  
 ご不明な点は事務局までお問い合わせください。



## ＊「十文字学園百年史」の編纂を進めています

ただいま「十文字学園百年史」編纂の準備を進めています。100周年プロジェクト事務局では、皆様がお持ちの関連資料のご提供をお待ちしています。ご協力いただける方は、事務局までご連絡ください。

### 【中学・高等学校】

校内生活（授業・各種行事など）に関する記録・印刷物・写真など、当時の校舎の写真、その他記念誌編集の参考になる資料。

### 【短期大学・大学】

短期大学・大学・学科・専攻等で配布した刊行物や印刷物、クラブ・サークルのパンフレット・ポスター、イベントやキャンパス内外のスナップ写真など、学生の様子が伝わる資料。

## 100周年事業に関する情報提供、ご意見をお待ちしております

### 十文字学園100周年プロジェクト事務局

〒170-0004 東京都豊島区北大塚1-10-33 TEL: 03-3916-2030 (直通) E-mail: 100th@jumonji-u.ac.jp  
 〒352-8510 埼玉県新座市菅沢2-1-28 TEL: 048-423-3749 (直通) / 048-477-0555 (十文字学園女子大学代表)  
 E-mail: 100th@jumonji-u.ac.jp



令和3年2月20日発行

発行 十文字学園

〒170-00004 東京都豊島区北大塚1-10-33  
 電話 03-3918-0511 (代表)  
 〒352-8510 埼玉県新座市菅沢2-1-28  
 電話 048-477-0555 (代表)

発行人 本間 修 (十文字学園法人本部総務人事広報室長)

編集人 大西 正行 (十文字学園広報担当フェロー)

副編集人 池間里代子 (十文字学園女子大学教授、十文字中学・高等学校中国語講師)

原 一彰 (十文字学園法人本部総務人事広報室課長)  
 本望 千尋 (十文字学園法人本部総務人事広報室)

編集制作協力 ザ・ライオスタッフオフィス  
 印刷所 大観社

### 〈編集後記〉

コロナ禍の猛威は収束せず2021年が明けたとたん、1月7日には1都3県に緊急事態の再宣言が発出されました。取材班は学生生徒の健康を守って学習環境を整え、新座・巣鴨キャンパスのコロナ対策に注力する教職員の「現在」の姿と併せ、学園創立以前の「1世紀」前、世界を襲ったスペイン風邪予防のため自彊術体操の普及に尽くした十文字大元氏（創立者こと先生の夫）の社会貢献を検証する特集を今号で組みました。

学内外各位の御指摘を編集しながら感じ入ったのは、〈自らつとめてやまぬ自彊の心〉と〈心肺機能を高める自彊術体操の意義〉を組み合わせた教育の大切さです。

振り返れば十文字学園は、スペイン風邪大流行から4年後の1922年に創立されています。この間、こと先生と大元先生は、「自彊術体操を取り入れた十文字の教育のありかた」について毎日のように語り合ったことでしょう。〈身をきたへ心きたへて〉で始まる学園歌もしかり。自彊術が来年100周年を迎える学園創立理念の「真柱」であることにも合点がいった次第です。  
 (「立ちかひある」発行編集担当者一同)