

女性の日常生活と更年期の過ごし方

—上野原市桐原地区で生活する女性たちの語りを通して—

女性の日常生活と更年期の過ごし方

—上野原市桐原地区で生活する女性たちの語りを通して—

滝沢美津子 山梨県立大学 看護学部

百々 雅子 山梨県立大学 看護学部

萩原 結花 山梨県立大学 看護学部

幡野 智子 上野原市役所 長寿健康課

はしがき

人の健康はどのようにしてつくられるのか。健康とはどのようなことなのか。またそのような状態はどのようにして作られるのか。健康が、病気がないとか病弱でないだけの状態でないことはすでに WHO(世界保健機関)の健康の定義にも述べられているとおりである。現代に生きる人々の多様な生命のあり方を考えるとき、絶対的な尺度はありえない。しかし、相対的、個別的ではありながら、その共通するところは生きる目的があり、それに添って能動的な働きかけができること、といえるのではないだろうか。

相対的、個別的ではあっても、女性の健康として一括りできることがらもある。女性の生涯にわたる健康を俯瞰してみると、ホルモンバランスの変化による影響は重要な要素になってくる。思春期、周産期（妊娠・出産・産褥）のあとで大きな変化がくるのは、更年期である。

人生の後半の入り口に位置する更年期の健康はどのようにして作られるのか。更年期という呼称もなく、現代のように医療の対象にもならなかった時代から女性にとって更年期の諸症状は経験されていたことはまちがいない。病気や苦痛がどのようにして受け止められるかは、本人のみならずその地域社会のあり方、考えかたに大きく依存している。更年期は伝統的な社会ではどのような受け止められ方をしていたのか。

山梨県の桐原は、かつて長寿村と称された地である。のちに「長寿」の実態、長寿をもたらした伝統食などに関しては反論、議論を生んだが、そこで高齢者たちが、その山間の厳しい自然条件の中、元気に畑仕事や山仕事、自給自足的な中からの食事作りをはじめとする家事仕事に元気に励んでいたのは事実である。

ここで女性たちは更年期をどのようにとらえ、どのように過ごしていたのか。更年期の過ごし方は、更年期以前の日常生活の有りようの続きであるため、その日常生活はどのようなものであったのか。今回の調査研究はこれを知るという目的をもっている。

研究結果が、本学の研究と教育にその活路が開かれ、研究対象となった上野原市には桐原地域の健康行政に役立てられることを研究者一同望むものである。

目 次

はじめに

I	桐原の地域特性	1
	1. 地理・地勢	1
	2. 人口動態	2
	3. 暮らしぶり	3
II	研究内容	4
	1. 研究目的	4
	2. 研究方法	4
	3. 研究結果	7
III	資 料	35

はじめに

社会的な男女の平等という観点からは、ジェンダーフリーという考えや扱われ方や、仕事の配分が目指される一方で、人の健康が焦点となるときは、男女の生物学的特性に添った方法や配慮が重要視される時代になっている。

女性の健康に大きな影響を及ぼすものの核に、生殖サイクルがある。女性の健康と生殖サイクルに関するこれまでの研究は、研究者の間で意見の不一致が大きい。その理由としては人々の生活がますます多様化する中で、生殖サイクルと健康との因果関係を特定しにくくなっているからである。とりわけ更年期と呼ばれる、閉経前後の年齢期は女性のライフサイクルの後半にあたり、子育ての終了、子の自立、親の介護、配偶者をはじめとする近親者の病気、有職であればその責任の加重など周囲の状況に変化があり、またその変化が各人において異なることがあり、これが定量的、統計的にデータ化しにくいことが考えられる。

私たちが今回調査をした桐原(上野原市)は、昭和 60 年代に長寿村として着目された場所である。日本社会が戦後の経済復興を遂げて一息ついたころ、経済成長以前の人の生き方(食や労働、家族関係などを含んだ)、地域社会のあり方に加えて、その急激な変化が典型として見られる場所としても脚光を浴びた。桐原への視線は、経済成長期の見直しを迫るパースペクティブが含まれていた。

麦、あわ、ひえなど、米を中心としない雑穀、菜食を基本とし、山の急斜面を切り開いた畑で働き、さまざまな食べ物を自分たちの手で作る。多くの人はその地で生まれ、結婚し、子を育て、高齢者の面倒を見て、果てた。濃密な近隣との連帯。家族の協働。いわゆる決して豊かとはいえない自然環境の中で土地のもたらす恵みに工夫を凝らし、十二分に取り込みながら生きていた時代。当時、メディアでは食の部分が主に、取りざたされ、長寿食といわれるその地の食だけが注目されたが、この長寿食を作り上げた背景には、この過酷なまでの自然と、それに働きかける人々の力、家族の力、近隣の力があつた。

この時代を知っている女性が、現在少なくなりつつある。この女性たちは自らの健康とどう向き合ってきたのか。とりわけ更年期をどのように過ごし、どのようにとらえてきたのか。また、そのような更年期の過ごし方は、それ以前にあつた日々の生活の仕方と密接に関連しているはずである。この女性たちの更年期の過ごし方と、これまでの生活の仕方を聞かせてもらうことによって、伝統的な社会において女性の生殖サイクルを中心とした健康がどのようなものであつたかを実態と意識の面から知りたいという思いから、この研究が始まった。

I. 桐原の地域特性

この調査研究は、桐原に暮らす女性の更年期やそれをはさむ日々の生活様式を女性たちから聞き取る調査が基となった。

桐原の生活をどのように扱うにしろ、まずはその地域の特性を概覧しておきたい。調査をした場所についてはその特性を述べるのはいうまでもないことではあるが、とりわけ今回の調査対象者の半分にとっては、桐原は、その土地に文字通り「根ざして」生涯を過ごす場としてあったし、残りの半分もそのような伝統社会の名残の中で生きてきたからである。村落共同体と後に呼ばれる人々の暮らしの場の具体的な有りようを俯瞰しておく。

1. 地理、地勢
2. 人口動態
3. 暮らしぶり

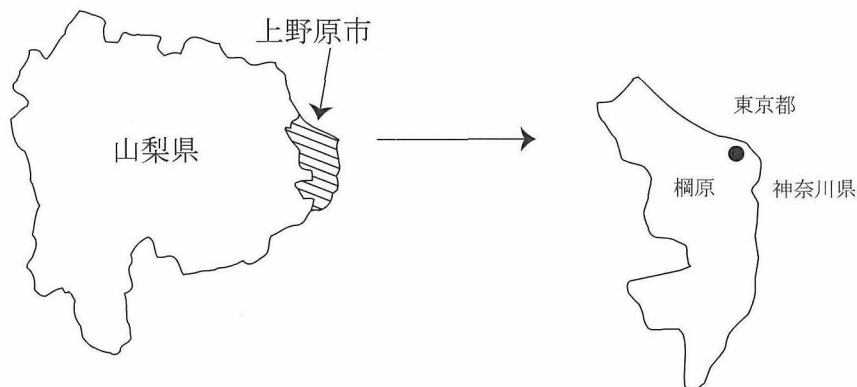
1. 地理・地勢（桐原はどんな場所にあるか、どんな場所か）

桐原は山梨県の東端にあり、東京、神奈川との県境と接する。桐原のある地域(井戸)では数軒先が神奈川県内の家である、というほど県境に位置する。また救急車の搬送は東京が多いというほど東京都も接している。

東京から 60km、JR 中央線上野原駅から鶴川に沿って西北に 7km にある。平地の 7km でなく標高差が 120m 以上ある急な登りの 7km である（桐原の市役所近辺で標高およそ 370m）。桐原は山間の傾斜地にあり、その急傾斜の程度は水田がないことを見ると、その陰しさがよくわかる。その土地では長く畑作、養蚕、山仕事が行われていた。

平成 17 年に市町村合併を終えた現在は上野原市桐原であるが、以前は北都留郡上野原町桐原であった。（平成 17 年上野原町は秋山村を加えて上野原市となる）

交通手段は、現在は上野原駅前から桐原を通り、桐原よりさらに先にある西原行きのバスが 1 日数本出ている。



2. 人口

桐原の人口の推移は、上野原市の各地区の資料のなかに見いだせる。市役所に統計が存在する平成18年から過去4年のそれは以下の通りである。上野原市の行政地区は現在10地区であり、桐原はこの1地区となっている。また、ここには2で見たような、合併で旧上野原町に統合された秋山村が「秋山」と名を変えている。

以下は次の2種の資料である。いずれも旧上野原町役場が所持する表に、合併以来の数値を加えた内容になっている。

① 地区別人口年次推移（平成15年～平成18年）

② 地区別老年人口割合 ①にもある老年人口の割合を抜き出したもの（調査年は①に加えて昭和63年、平成4年9年）

1 地区別人口年次推移

	平成15年度				平成16年度				平成17年度				平成18年度			
	人口	老年人口	割合	世帯数	人口	老年人口	割合	世帯数	人口	老年人口	割合	世帯数	人口	老年人口	割合	世帯数
大目	1269	410	32.3	458	1234	415	33.6	458	1196	414	34.6	456	1176	415	35.3	456
甲東	1354	348	25.7	389	1330	352	26.5	387	1302	352	27.0	388	1260	351	27.9	385
大鶴	1213	303	25	414	1191	304	25.5	416	1161	303	26.1	412	1194	350	29.3	463
巖	2918	640	21.9	1020	2851	649	22.8	1002	2822	645	22.9	1011	2784	669	24.0	1016
コモア	3241	325	10	1000	3323	351	10.6	1067	3362	365	10.9	1097	3419	384	11.2	1121
島田	2610	567	21.7	895	2589	580	22.4	913	2543	594	23.4	907	2484	616	24.8	900
上野原	11763	2341	19.9	4121	11612	2388	20.6	4154	11571	2460	21.3	4187	11477	2494	21.7	4219
※ 桐原	1505	462	30.7	483	1480	455	30.7	484	1454	458	31.5	482	1397	453	32.4	479
西原	962	387	40.2	359	952	377	39.6	366	921	379	41.2	363	889	370	41.6	357
秋山	2316	575	24.8		2270	588	25.9		2232	602	27.0	621	2187	604	27.6	624
合計	26835	5783	21.6	9139	26562	5871	22.1	9247	28564	6572	22.9	9924	28267	6706	23.7	10020

資料：役場 町民課 4月1日（人・%）

2 地区別老年人口割合

※

	大目	甲東	大鶴	巖	コモア	島田	上野原	桐原	西原	秋山	合計
昭和63年	21	16.8	19.2	14.4		12.8	10.9	19.3	19		14
平成4年	26.3	19.4	21.3	15.1		15	12.8	22.6	26.2		16.3
平成9年	29.6	22.3	22	18.8	6.7	16.9	15.4	26.9	33.7		18
平成14	32.3	25.3	23.8	21.3	9.8	20.8	19	30.1	39.5	24.2	20.9
平成15	32.3	25.7	25	21.9	10	21.7	19.9	30.7	40.2	24.8	19.6
平成16	33.6	26.5	25.5	22.8	10.6	22.4	20.6	30.7	39.6	25.9	22.1
平成17	34.6	27.0	26.1	22.9	10.9	23.4	21.3	31.5	41.2	27.0	
平成18	35.3	27.9	29.3	24.0	11.2	24.8	21.7	32.4	41.6	27.6	23.7

資料：役場 町民課 4月1日（%）

3. 暮らしぶり

戦後の経済成長とともに、車社会の到来とともに道路も舗装、拡張されて、桐原の人々はそれまでの地元での農林業の暮らしから、まずは男性が山を下り、上野原の町やさらに周辺の大月、八王子などに仕事を求めた。残された高齢者と女たちが従来の仕事を守っていたが、現在では女性たちの多くも家を離れてパートを含む仕事についている。そのため家に残るのは高齢者のみが多い。

上野原の町にはスーパーがあり、食料の調達はここでなされるという。働く主婦たちはたいていの場合、ここで容易に総菜を求めることができる。伝統的な食事とは異なる肉や油ものの多い食事傾向が見られる。

昭和 60 年代に長寿村と呼ばれ、注目を集めたとき、家の周辺の傾斜地に作られた畑は、まだ元気な高齢者によって季節に応じた作物が作られていた。現在ではこの畑には山が荒れたため出てきたイノシシ、猿、鹿などの小動物による食害が広がっているという。桐原全体を眺めると、それでも高齢者たちに細々と耕作される畑が多い。畑の周辺に張られた小動物よけのネットや柵が目立つ。

地域の小学校、中学校には少なくなった子どもたちが通い、私たちが訪れた一日には、中学校のマラソン大会が開かれていた。平坦な道はなく、すべて上り下りする傾斜のついた道ばかりであるが、ここを走る中学生たちの最後部あたりには、肥満気味の生徒たち数人が教員に付き添われ、励まされながら息を切らして走っていた。長寿村や桃源郷という名で呼ばれた時代からの変化が顕著に見える光景であった。

Ⅱ. 研究内容

1. 研究目的

本研究は、山梨県上野原市桐原地区で生活する女性達二世代の更年期の過ごし方と、それを挟んだ長期にわたる日常生活、ライフスタイルの実際を知ることが第一の目的とした。また、女性達の語りから得られた内容を分析、検討した結果を通して、研究と教育実践機関である大学のミッションに貢献すること、地域の人々との交流や日常生活に還元することが第二の目的である。具体的には、大学の教育カリキュラムにおいて「ジェンダー学」、「女性と健康」、「周産期看護学」「助産学」の講義や演習に資すること、さらに市町村の健康政策や健康増進プログラムへ示唆を提供することを目的とした。

2. 研究方法

1) 研究対象者

上野原市桐原地区で生活する女性達二世代で、現在更年期を過ごしている女性たちと、過去に更年期を過ごした女性たちの2群で、前者をⅠ群、後者をⅡ群とした。

Ⅰ群は45歳から64歳の範囲にある13名で、平均年齢は52.4歳、Ⅱ群は67歳から86歳の範囲にある11名で、平均年齢は73.5歳であった。当初の対象者の年齢は、Ⅰ群では45歳から55歳(±3歳までの幅を認める)、Ⅱ群では70歳以上(±3歳まで幅を認める)であったが、両群ともに該当する年齢において当初予定していた年齢よりも範囲が大きかった。その理由として、対象者の条件を厳格に守りながらのリクルートでは調査研究の日程調整が困難であったことが挙げられる。

2) 調査期間および調査日

調査研究は平成18年10月から12月で、調査研究協力対象者の都合を優先した任意の2日間を設定した。平成18年11月25日(土)と平成18年11月30日(木)で実施した。

3) 研究方法

(1) 研究デザインは質的帰納的記述研究

(2) データ収集方法は、David L.Morgan (1986) のフォーカスグループを採用しグループディスカッションを行なった。Ⅰ群では6名ずつ2グループに分け、Ⅱ群では5名と6名の2グループに分けた。1グループには研究者が1名ファシリテーターとして参加しグループ討議をマネジメントした。1回のセッションは60分から90分間であった。話しの流れの中で可能な限り対象者のナラティブな生成を促しながら進めていった。個々の語り手が生活体験の出来事や行為を、一連の意味あるストーリーとして語れるよう、ファシリテートした。具体的には、頷いたり、合いの手を入れたり、時に質問したり聞き直したり、また“場”の雰囲気

を感受するために参加者の表情を確認するという作業も行なった。参加者の新たなエピソードを触発し語る機会に繋げられるような促しにも敏感に反応した。しかし、決して語ることを強制するような促しやジェスチャーは自重した。

グループ討議の内容はテープレコーダーに録音し音声データとして逐語録に起こし、主データとした。その他セッション中の様子など音声以外のデータは、その都度メモにして書き残し主データを補佐するための副データとした。また使用会場の建物や周辺の景色、桐原の伝統的な長寿食の献立、グループ討議中の様子などを写真撮影し、視覚データとした。

(3) データ分析方法は、Riessman, C.K (1993) の NA(Narrative Analysis)のコンセプトに従い質的に分析した。

4) 調査研究のフィールドと対象者の選定及び調査手続きは次の様な過程を経た。

(1) 共同研究者である上野原市役所長寿健康課保健師幡野智子氏には、本研究の主旨と目的を文書と口頭で説明し共同研究者として本研究への参加を依頼した。一方、同様の説明で幡野智子氏の所属する上野原市役所長寿健康課課長山崎範夫氏に幡野智子氏を共同研究者として本研究へ参加してもらいたい旨を伝え了解を得た。その結果、両者から研究協力への意思が確認できた。

(2) 調査フィールドの査定と研究協力対象者の選定は、地区の特徴や住民の生活を把握し地域住民の健康管理を行なっている共同研究者の幡野智子氏が担当した。

5) 研究と調査研究対象者への倫理的配慮

対象者への調査研究協力依頼は、本研究の調査対象に該当する女性達をピックアップし本研究の主旨と目的を対象者向けに記述した文書と口頭説明で行なった。その際、調査協力への参加、不参加は個人の意思決定の範囲にあり、強制ではないことを伝え、最終的に研究協力の同意が得られた女性達のみを調査対象とした。またグループ討議の内容をテープレコーダーに録音しても良いか否かの意志の確認、写真撮影と紙面掲載の了解は、調査研究協力依頼の際に文書で承諾を得た。

調査研究協力依頼の意思が確認でき同意が得られた対象者には、以下に記述する内容を示して本研究および研究協力者への倫理的配慮を保障した。

(1) 調査研究対象者への人権の擁護

①フェースシートの個人情報情報は匿名として扱い、グループインタビュー内容のデータは、本研究以外の目的では使用しない、また当該研究者及び研究協力者以外の第3者がデータを扱うことは無いことを説明した。

- ②グループインタビューへの参加中に身体的不調などがある場合は遠慮なく申し出てもらい、一時中止、途中退場など適切な対応をとり心身に負荷がかからない様にし、時節柄、特にⅡ群の 70 歳以上の対象者では十分な配慮をした。
- ③グループインタビューへ参加した場合であっても、自分が語りたくない時や語りたくない内容については語らなくてもよいことを説明した。
- ④調査研究に協力して、対象者側に不具合や不快な事があった場合、些細なことであっても申し出てもらい、遠慮なく話し合いができる窓口を用意した。窓口担当は共同研究者幡野智子氏が当たった。
- ⑤本研究で得られた結果は、学術学会での発表や学会誌、ジャーナルへの投稿など対外的に実施する予定である旨を伝え、研究結果の公表に対しても合意を得た。

6) 調査研究対象者に対するその他の配慮

- (1) 調査研究対象者には、「更年期を語る会」と称して開催日時、会場、一日の流れと時間配分、内容を明記したプログラムを作成し案内状と共に開催日の 10 日前に個人宛で自宅へ郵送し、当日参加に備えることができるよう配慮した。
- (2) 調査研究対象者が、グループディスカッションの会場まで安全に移動する手段を保障した。具体的には、研究者が自家用車を用意し調査研究対象者の自宅付近まで送迎した。

3. 研究結果

1) 対象者の背景

表1にフェースシートの概要を示す。

2) グループインタビューでの語り

インタビュー骨子は次に示す(1)から(7)の7項目で、参加者はファシリテーターの司会に沿って自分の体験を自由に語った。その結果、I群とII群でそれぞれに時代的背景を象徴する様な言葉や語りがあった。次頁以下にその語りの一部をローデータから抜粋した。

表1 フェースシートの概要

n	群	年齢	職業・内容		更年期障害	子供の人数	動物・種類	
1	I	48	有り	食品販売パート	気にならない	4	いる	犬2匹
2		56	有り	会社員(事務経理、管理)	気にならない	2	いない	
3		48	有り	保育士	気にならない	3	いない	
4		48	有り	司法書士補助者	気になる	2	いる	犬
5		55	無し		気になる	0	いない	
6		55	無し		気にならない	3	いない	
7		51	有り	パート		2	いる	犬
8		53	無し		気になる	1	いる	猫
9		45	有り	介護士	気になる	4	いる	犬
10		57	有り	会社員	気にならない	0	いる	猫
11		64	有り	パート	気にならない	3	いない	
12		53	有り	パート		2		
13		48	有り	美容師	気になる	2		
I 群平均年齢／SD		52.4／ 5.1						
14	II	80	無し	家事	気にならない			インコ
15		86		無職	気にならない	6	いない	
16		67			気にならない	1		
17		67	無し	家事	気にならない	3	いない	
18		71	無し	家事	気にならない	4	いる	猫
19		70	無し	家事	気になる	3		
20		76	有り	主婦、農業	気になる	2	いる	兎
21		71	無し	なし	気にならない	3	いない	
22		76	無し	無職	気にならない	2	いる	鶏、兎
23		75	有り	家事、時々内職		4	いない	
24		69			気にならない	2	いる	犬
II 群平均年齢／SD		73.5／5.9						
全体平均年齢／SD		62.0／12.0						

※標記は対象者の申請に基づく

(1) 妊娠・出産・産後の生活で困ったこと、工夫したこと

I 群 (45 歳～64 歳)	II 群 (67 歳～86 歳)
- 私は、幸か不幸か 33 で結婚して 4 で産んだんですけど、下の子を 8 で産んだんですけども、つわりはゼロに等しかったんで、それはもう感謝で、だからおかげで食べましたね。まあ、食べましたし、動きましたし。両方の子供がお腹にいる間は 7 キロぐらいしか太らなかったんで、あの、その、産婦人科の先生に、すごい強い、あのうすごい大事、高齢出産だからってすごいいろいろなことを配慮していただいたんですけど、あのそういう点では褒めてもらいました。 - お産する寸前まで普通の生活ができたんで、で、まあ、一緒にいた、おばあさんも配慮してくれたって言うのも、流産したら困るから。 - 特に大変だったとか、そういう思いは今はないですけど、ただ最初の子を産んだとき、産む少し前かな、車に酔うようになったかしら。それまでは別に車酔いとかなかったんですけど、 - あの、貧血とかがあったので、レバーとかを食べるようにいわれたんですけど、食べたら気持ち悪くて、ぺっぺって………なってしまっ、いやあ、これはこれ食べても意味ないなとかっていうことで、なんかその当時病院の先生が、あの試供品みたいをくださった、鉄の、鉄剤のゼリーみたいの、その当時プルーン味かなんか、あったんですけど、それだけはいただいたかな？ - 私は、あの、一人目のときに、あの、	- あたしが嫁いだ時に、あの一お舅さんて、あの一、おばあちゃんいなかったんですよ。おじいさんは 2 人いたんですけど、で、まあ最初はね、若くて来たから私も。19 で来たから。お勝手のことがねえ、まあ少しは出来ても、うーん、そういう事が最初は大変でしたね。うーん。で、子育てはねえ私、最初の出産はあの部落、組のこんくるってあるんですよ。その組のおばあちゃんたちが来て、ほいでお産婆してくれたんですよ。 で、昔の事だからね、あの一、今のようにな、あの一、病院行って産んでないから、あの一、さすってくれたり、くれたり近所のおばあちゃん達がね。で、近所のおばあちゃんが言うのに、なんか私が生む時は、あの一、障子のマスが見えなくなると生まれないうって話を聞かしてもらってたから、あれ一、いつまでたっても見えてるけどねえと思って、そしたらねえ、そのうちにまあ若かったもあつたから、まあそんなに、まあ少しはね、生む時は苦労だけど、それほど大変とは思わなくてね、生まれたんですけど。ほいで一週間は近所のおばあちゃん達に来て、あの一、桶、たらいに入れて、こうね洗ってくれたんですけどね一、うん、そんなことがありました。ウフフフ。 - 昔はそうだよー、みんなね、家でね、うん。あたしらもそう。 - うーん別に困ったってことってはないかったですね。最初の子はもう母乳だった

糖が出てしまって、それであの、結構ひどかったらしくて、仕事している最中にもだるくって、動かなくて、それでまあ、職場の人たちも、みんなにあの、あのすごい手伝っていただいて、それであの、まあ、食べないとどうにもなんないから、あの、その、朝10時くらいになると、まあ、あの、ちょっと、自分家からパンとかおにぎりとか持ってって、食べさせて、あの、ちょっとこの時間もらったり、まあ3時とかお昼はね、もちろん仕事だけでも食べるんですけど、そんであの後、そのときに食事をやっぱりあの、糖分だけだと塩分も減らせてって言われたんで、両方とも減らす、なんかあんまり味の無いものが、たまにありました。

- ・ 私は、つわりがやっぱりひどくて、あんまり食べれなかった思い出がありますね。だから、大事にしすぎちゃったようで、16キロも.....こんなに大きくなりました。それから、元には戻らなかったですね。それから二回.....、あの、二人産んだんですけどね。で、二人目産んでから、花粉症になったんです。

から、何不自由なかったけど、ただなにしろ忙しいからね、もう間にはほら母乳やれないから働くだからね。ちょっとその時はミルクあげてたら良かったかなとも思ったけどね。もう泣いてもなんでも昔ほら畑仕事したり、おかいこがあったりしたから。それ手伝わないとね。あの一、間にはオッパイやれないから、その事がちょっとね、エヘヘ、うーん。

- ・ それでやっぱし、最初の子はあのむこうで生んで、2番目からこっちで生んで、で、最初の子の時はやっぱ病院で生んだんですけど、こっち来たら病院がやっぱしあんまり無かったのね。そいで、あの町で、あの母子センターってむかでっちゅうところに.....
- ・ あーそうですか、あのセンターが出来て、そこにはお産婆さんが何人かいたんですね。で、それで本当に具合の悪い時だけ、どっかから先生が来るっていう感じで、だから私の場合は2番目は、その母子センターであの、お産婆さんに生ましていただいた。で、一週間入院してて、帰ってきてからは、やっぱり近所のおばあさんが、あの一、来てね、たらいでお湯を2週間位入れてもらったのかしら。



- 何を食べてもおいしいし、お産も軽かったし。子育てはおばあちゃんが半分手伝ってくれて、おばあちゃんが半分以上手伝ってくれた。やってたんじゃないかなって思って、ほとんどおんぶしたとか、おんぶしてものを、仕事したとかっていう記憶がないですよ。でも、なんていうか、どっかでかけるときも、おばあちゃんに預けて、ぱっパって出かけちゃって、もう本当に、なんて言うのかな、幸せだったなあって思う.....
- あー、なんかお餅は.....
- おっぱいが、おもちを食べるとね、たくさん出るからって.....
- でも、確かに油もん食べなかったな.....
- 確かに洗い物も、家はもう、お湯がもう出たから、もう、水を出すな出すな、洗いもんするとき、水から、もうお湯でどうのこうのって言って.....
- それは言われたな、そういえばそうだね。なんしろ掃除洗濯は1ヶ月はしなくてよいから、ほとんどしてなかったね。あの、お宮参りが済む頃、ねっ、やっとうろんな何でもするようになって.....
- 私も本当に何もしないで.....おばあちゃんが全部やってくれたんで。あの、実家でも結局、実家に少し戻ったんですけど、実家でもぬくぬくしてて、***に帰ってきてからも、二人目の子は冬だったんですけど、あの、寒いから寒いからってずっとなんか.....
- 私はやっぱりつわりがひどくて、一番最初、うんうん、大変でしたね。うん。
- それであとはお父さんが大きいお風呂で入れたっていう感じで。でもみんな近所のばあちゃん達が、親切だったから.....
- あの全部家はね、生まれた子供全部、あの、近所のおばあちゃん。
- 食べ物はそんなにね、あの、昔はおばあさんがよくかつぶしだけじゃないといけなとか、よく血が騒ぐからいけないって言われたけど、今はなんでも、もう次の日からお刺身も出るんだってな、っておばあさんが言うから、私らの時はね病院に、私らの時は病院にいる時はそうだったよーって言ったら、じゃあ好きなもん食べればいいっていう事に。そんなにだから制限はされなかった。
- 私らそういうもん食べなかったね、生まれた時は。あのー、かつぶしとあの味噌のおしるでね、あのー、ほいでほら、昔はほら麴ちゅうのがあったでしょ。
- だから麴が一番いい、だから家じゃあおばあちゃんが、あっちのおばあちゃんが、こんなに買ってきてね、そんで、そのたんびにおつゆ、そのかつぶしとね、麴をしてくれてね、ほいでほら、田舎だから、昔だからね、お魚なんか食べさせなかった。お砂糖もいけないんですってね。んー。それでね、かつぶしと、それでね、それへね、あの味噌漬のお新香とか、お塩とか焼いてしたんだけどね、そいでほらそいじゃあとってね、山芋焼いて持ってきてくれたりね、あー、山芋がいい.....
- おばあさんがね、オッパイが出るにはうどんを食べればいいなんつつって、もうおばあさんがねー、毎日ね、うどんを作

それで結構病院に行って注射だとか、ちょっとね、ちょっと仮に入院したとか、そういう事が有りましたね。

- そいで、変に良くなった時に、らっきょ食べたいとか、うん、ジャガイモが食べたいとか、うん、変な物が食べたくなる。うんうん、ねえ、そういう感じだった。
- あのね、おっぱいをくれてるとね、うん、姑が、うん、あの.....疲れるから、うん、そしたらあの長い時間くれてると、あの怒るのね、何時間かかるだつて。あーそう。うん、だからおっぱいをよして、うん、哺乳瓶にして.....
- 大変だった、うーん、こうなんかお姑、お姑さんから何か聞いた事とかそういう事も無かった？特に産後はこうしろとかあーしろとか そういうのもなかった？

ってくれるんですよ。うん。これ食べればオッパイが出るよなんつってねー、エヘヘヘヘ。

- それはね、もういろいろ、あの一、12月の時もあったしね、うん。そいで12月の時はね、家なんかまあ湯沸し器が無かったんですよ。その頃は。でね、水が冷たいでねー、その水を使うとねー、あの、顔が腫れたりね、目が腫れたりするんですよ。
- 水の冷たさがすごく嫌だったね。
- フフフ。私も4人生んだんですけど、あの一、親戚の方にね、みんな取り上げてもらってね、病院には行かないで親戚のおばあちゃんにお世話になって。
- ええ、今そちらの方おっしゃったようにね、やっぱりけずりぶしのあつてね。けんちん食べたかったけど食べさせてくれなくてね。



- そんで、がむしゃらだったね。その頃ね。あー若かったからね。あーあーうーん、夢中だった？
- それで、うん、えーと次男は、あの時には、うん、38歳だったんですね。うんうん、だからちょっと高齢出産ってのもあって、つわりはなかったですが、

- おかゆを良くね食べたわよね。
- おかゆばかり。ああ。どんぶりにいっぱい食べてもね、まだあとなんぼでも食べられてね。そうそうそう。おかゆをね。鍋、おかゆ炊いてきて。一週間おかゆばかりね。
- 最初の時は、やっぱりゆっくりも休んで

うん、やはりあの妊娠中毒症、むくみとかちょっと出たりとかで、えー、だからちょっとこう、エアロビクスとかそういった、うんうんうん、えーちょっと体を動かしたりとか、気を紛らわすために、えー、あつ、そんなことを工夫していました.....

- やはりあの病院の方で、うん、こう講習会みたいのがありましたんで、うんうんうん、そういうのに参加して、うーん、塩分とかあーいうのを取り過ぎないようにとか、とり過ぎないようにとか、食事の事とかですね。
- えー、産後、産後はあのちょっとあのもう胸はあっても役立たずで、あの二人共もう結局は出なかったんですよ。うーん、一生懸命マッサージして、うんうんうん、病院でも教わったんですよ。うんうんうん。でもあのいくら搾って温めてやっても、うんうんうん、本当にあの牛乳瓶の底にちょっと溜まるくらい。でもうずーと真っ赤になるし、*****、うん、出る人はすごいびゅーびゅー出て羨ましく思ったんですよけど.....それでなんかもち米をお赤飯とか、うん、そういった粘っこい物を食べると、うん、出がいいとかって、うんうん、聞いたので、うんうんうん、でも全然やはり駄目で、効果がなく、それで二人ともほとんどもうミルクで育てちゃったんですよけど.....
- うどんを食べればと.....
- うどんを食べればとか.....

いられたけど、次の子が生まれるとね、上の子の面倒もやっぱり見なきゃならないからね。そんなにゆっくりは、もうね休んではいけないよね。

- 出血がひどくて、いま少しで輸血するっていうことだったんだよね。だからあんまり出なくなっちゃって、ほいでねミルクに切り替えたんですけどね、でもミルクの子供は弱いね。風邪も.....
- いろんなもの混ぜるからね、母乳が一番いいって言うわね。
- 私はミルクはくれない、みんな自分の母乳。
- つわりっちゅうのも、そんなんなかったですねえ。わりかたねえ、何でも食べたし、ええ。
- 私らも何でもなかった。私なんかもうね、最初の子はねえ、もうつわりがひどくてねえ、何にも食べられないんですよ、本当に。もう匂いを嗅ぐのも嫌だったし、本当ひどかったね。
- 私、妊娠、出産って言うのは、私は家でやりました、おばあさんが.....おばあさんがいて、その102歳まで生きたおばあさんがいて、家、昔のし、昔裕福だったから、そのあれを全然保健婦さんを頼まなくて、家ね、そういうようにおばさんが付いてて、産ましてくれました、二人。
- そう、おばあさんが見てくれてたからね。困ったこと聞けば良いしね。
- そう、聞けばいいんだから。そいで、こういう風にしろよ、ああいう風にしろよって言ってくれて.....
- 困ったことっちゅうは別れないね。おばあさんが付いてたから別に心配しな



ったね。

- ・ 医者になんか行くことはねえって、親だから。一人で産めるって言って、おばあさん（実のお母さん）が手伝ってくれて.....
- ・ そうそう。ほうだよ。はなしゃあ長いもん。そいでね、おっぱいがはってくれないの、初めて。そいたらなんていうの、親は、うむべえ産んで、乳のくれ方もしらねえって言われ手、頭へ来たなあ。そのときはカチンときた。だけど本当だから***こうにしろとか、はりすぎて飲めない。そんなことだよ。
- ・ そうそう。だから親の言うことを聞いた。先輩だからね。なるほどと思ったの。
- ・ 私は助産婦さん、街にいたからね。自転車で通ってくれて、定期的に来てくれて.....
- ・ 私も家で出産はみんなしました。舅さんが見てくれて.....
- ・ 初めてのときだけだね、近所のおばさんが、なんかきて、そして何かお腹をおさえてくれたりしたけどね、なにかねえ、掛け布団を4つ折に折ってこんなに高くしてねえ、そうしてこうしてなんか、力めとかなんかそんな事を教えられたけど.....
- ・ 畳あげたんだよ、私の時には。油紙とかを、こういうのを敷いて、その上に、なんかこうに縫っというね、あの.....ぼろを縫って、***に縫って.....布団のかわの、雑巾の大きいような、その油紙の上にそれを敷いて、その上で産み落としたんだね、昔は。
- ・ そしたらね、その子供をね、たらいでゆ

	わぶし（産湯）をみんなで、組の人でゆわぶしをしてくれるの。 ・ あぶすのは私は見てないから、どうしてあれにしたのかわからないけど、近所の人なんでも来て、ゆわぶしって言うのしてくれてた。 ・ だからね、それを子供を湯から上げたらね、お婆さんがなんか大きい鍋でおかゆを炊いてるの。それをみんなに食べてもらって、私にも、私にも持ってきてくれて.....。 ・ それが美味しいんだ〜。そのころは、麦ご飯ばかり食べてるのに。ねえ、おかゆが食べられるなんて。 ・ ん〜そうでもないんだよ、おかゆは。二週間ぐらいはおかゆをずっと。寝たり起きたりしてる間、子供見ながらしてるんだけど。 ・ かつお節だね。梅干だね。昔の人はくれねえだよ。それっきり、魚とか油ものとかは食べさせなかった。お産上がりはいけないってね。 ・ 買えないもん。買えないし、でたからね〜まあおっぱい、出たの。ん〜ん〜サツマイモで出ただよ、おばくで。 ・ だって、そんなものしなかった〜。その頃は。お米が取れなかったから。そんだけ別にそういうこと考えなくても乳が出てたよ。みんな出てたんだよね。だから何でも食べた.....なんでも食べればね.....おいしいものはないのよ、粗食だ。そんで夜はたいがいうどん。今ほど肉とか魚を食べなかった。買えねえだよ。金がなかった。金がないんじゃない、品物がないだ。
--	---

(2) 更年期の捉え方と更年期の生活で困ったこと、工夫したこと

I 群 (45 歳～64 歳)	II 群 (67 歳～86 歳)
• 何にも知らないですよ。何が更年期だったのか.....なんにも知らないで通っちゃったんです。 • 私もそんなに自覚症状ないんですけど、ただ朝目が覚めたときに、布団の中で、目が覚めると、あの体温が急に上昇して、暑くて布団を履いて、またすぐに布団かけるぐらいなんですけど、でもそれも、毎朝だけで、普段起きててかっとな熱くなるって言う症状はないし、朝だけなんですよね。それが更年期かなって言うぐらいに思ってますね。そうですね.....それ以外には別に何にもないですね..... • 私も全然症状が、症状がなかったですね。 • 私、一回だけね私、あの午後からの仕事があったんですけど、午前中普通に家事をしてて、午後から仕事に行ったら、ねえ、始まって一時間ぐらいたったときに、頭が痛くなって、ガンガンと.....普段そんなことなくて、で、頭痛薬をもらって飲んだんですよ。でも全然効かないで、今度こう、ふらふら、ふらふらしてて、とても仕事になんなくて、であの、早めに帰らせていただいて、車の運転もできないから、車の中でちょっと一時間ぐらい休んで、それで帰ってきたことあるんですよ。それが、更年期かなって言えばそう、でも、一回きりなんですよね。 • 知らないうちに終わった..... • あの、すごい変な話なんですけど、仕事でね、ちょっと走ったり、飛んだり、こうぴょんぴょん飛んだりするとね、大変	• 昔は更年期ってわかんない..... • そんなこと聞いたこともないもんね。 • そうですよ、今でこそいろいろこういう情報ってかね..... • あんまり知らないですよ。 • 更年期ってあんまり知らなかった人？ • 私はあんま知らない。 • 私も知らない • 知らないで過ぎちゃったね。 • あんまり知らないですよ。 • 私らも知らないで通っちゃった。 • 更年期はそれで、あの、今思い出しても思い出せないから、なかったと思いますね、んー。 • あんまり更年期とか。困る程でもなかった。 • 更年期から私の場合は血圧がこう高くなって、もうね、こう波があって、高ければ高くてもうっというけど、私の場合はこう波がひどくって、ほいで、あの先生がもう薬飲んだ方がいいなあって言われて、だからけっこうもう私、何十年も血圧の薬..... • 私は本当に無神経なんだね。アハハハ。 • だから私らも知らないです。 • 無神経なんだ本当に。 • ない。ちょっと思い出せない。 • あの、更年期のことなんてうっちゃあ忘れちゃった。 • 今の時代は楽すぎるから、更年期が良くわかる。知らず通っちゃったよ。 • 私なん、知らなかったよ。 • 誰も、覚えちゃいられん。 • 更年期なんて言う言葉を言ったことな

なときがある。あわてちゃって..... ・ あのそういう風な、泌尿器系の、なんで すか、そういうのは症状って言わなく て、体感っていうか、自分で体で感じる、 そういうこともあると思います。 ・ 私もあの、まあ、どれが更年期ってわか らないけど、5年ぐらい前から、こう、 自分でやったことが、すごく苦になっ て、落ち込んでしまうっていうか、そん なのがあって、3年ぐらい前にも、本当 に仕事でもドジがすごくあって、やっ、 こんなことしてたら、もう本当にいつど んな大きなね、ミスをおかして取り返し のつかないことになるか、なんていう感 じで、あの、すいません私やめたほうが 良いんじゃないかな、事務所の中でねそ ういう話をして、でも社長がね、大丈夫 だって言ってくれる、みんながカバーす るから平気だって言ってくれたからなん ですけど、なんかそう気分がすごく落 ち込んでじゃう、ミスをする、忘れる、覚 えてないっていうのが、ここに来てもっ とすごいんですけど。それが更年期のこ とか、それで気分的にこう、あーって いう感じが、うーん、5年ぐらい前から徐々 にこう、増えてきてるかなて、ここにき たらあの、忘れることはもっとたくさん 増えたんですけど、少し落ち込むことが 少なくなってきたかなあとかっていう。 ・ そういう重い人を何人か知ってますの で、じゃああとであれが更年期だったっ て、3年ぐらいなんか、うつ病、うつづ ぼくて、大変だった人がいるんですよ私 の友達に。だから、そんなんなったら大 変だなんて。なりたくないなって思っ て、過ごしてますね、やっぱり。	いよ。 ・ 考えたこともなかった。 ・ 私今振り返って、私に更年期があったの か..... ・ そうだね、なんか知らない間に更年期 ・ 更年期のころってなんか起こるんです よね。 ・ 起こるけど、気にしちゃあいられない だよな。 ・ 今の人はもう 50 になるならないでね、 更年期かな？なんていうけどね。 ・ 舅様とあれば、更年期のことなんて言っ ちゃあいられないんだよ、あの時分は。 ・ 知らなかったね。 ・ しちゃあいられない、もう。 ・ 少しは、少しは.....多少はあったよ。 けど、差し支えない ・ ほいて、昔は、のちごのもちをうちの屋 敷の裏に埋めたうちじゃ。のちごのもち を..... ・ 困ったことはないね〜。 ・ わかってたけどね..... ・ わかってた、あったけどね。 ・ 言ったけどね.....全然。 ・ 知らない間にね。じゃあちよつとのぼせ があったぐらいで..... ・ そうそう、どこも動かなくなったことも ないし..... ・ ないと思ったね。 ・ 自然に..... ・ 今みんな、更年期、更年期って言うけど どうしてそんなにあれかなあって思う よ。 ・ 今のしはひどいよ.....うちの妹なん て4年もかかった。ぜんぜん病気をした
---	--

- ・ 私も、まあ、閉経、更年期って言うのは閉経でそんなのかなって思って、そのときは人それぞれによってね、その個人差があるんだって言うのも、思ってたし、自分の身の回りにそういう人があまりいなかった。そんなにあんまり更年期って意識したことがない。
- ・ 私も、何も原因がなくて、ただ何となく、何となくもう毎日やだなっていうのが、そういう感じがあの更年期なのかなという、何となくのおぼろげで思ってたんですけど、
- ・ 趣味もやっぱり、ちょと書道とかやってまして、花もやってますので、はい、そう言う時間でなるべく、え一時間をとって、予約をうまく調整しながら生活してますね。
- ・ そういう生活、パターンでやってるんですけど、それでちょうど5年くらい前、更年期に入ってるんですよ。汗はた一つである、本当に急に來るんですよ、あれて。うんうんうん。そいで五分ぐらいで引いちゃうんですけど、汗が、うんうんうん、その繰り返し、夜中もそうなんです。うんうん。夜、布団から出て、畳の上に寝て、うんうん、体が冷えるとまた布団に入ると言うか、そんな感じの生活。うんうんうん、ちょっと.....
- ・ まあけど、うんうん、それに、うん、気にしてると、うん、駄目だから、うんうん、今一生懸命なんかほかの事をねえ、うんうん、やってますけどね。
- ・ だから多分それが、更年期、あー、じゃないかって言う、うんうん、やはり、今まで無かったものが、うんうん、やはり、年齢的にもそう言う所に当てはまって

ことがないのに、ひどいもんだったよ。
今ようやくよくなった

- ・ 2, 3年はちょっとのぼせ気味の時もあったかな。でもそんなに気持ち悪くない。
- ・ そんな気を使わなかったわな。
- ・ 熱くなって.....顔が熱くなってな、すーっとひいちゃう。
- ・ 本当に困るなんてこともないからな。医者にもいかねーしな。みんなそうだったから、直るべえと思った・・・そう直った。



ますので、うんうんうんうん、医者に行
って、更年期って言われた事は無いんで
すが、うん、自分としてはそう言うふう
に、うん、解釈してるって言うか、えー、
思ってる.....

- ・ だいたい 50 歳ぐらいから、早い人では
入るって言うからね。.....うんうんう
ん.....更年期。



(3) 更年期を乗り切る知恵で前の世代から語り伝えられていること

I 群 (45 歳～64 歳)	II 群 (67 歳～86 歳)
・ 具合が悪いとかかえって、もうそのころはもう、忙しいやら遊ぶやら、もう、逆に何にもないですよ。更年期の.....記憶ね..... ・ 体を動かしている。 ・ なんかイチジクとか、なんかそういうのっていいって言われたことがあるけど、別にだからって別に私食べたことはないんですけど..... ・ あれ、ざくろ、イチジクだけ.....どっちだけ..... ・ イチジクはなんか聞いたことあるようなきがするな。 ・ 女の人の冷えにいいんでしょ？ ・ それは、もう、私は母方のおばあちゃんから、ちょうど母の実家の台所の外にいちじくがあって、ちょっとこう実がなるころになると、食べたいおばあちゃんという、もうちょっと実がいつてから、女の人の冷えにいいって、確か子供のうちに聞いた記憶が残っているんですけど。 ・ あの少し前までは、更年期って言うのは、もうみんなあるもんだって思ってたんで、あの、あ、きっと、今までの生活からきっと変わってしまうんだろなとか思ったんですけど、まあ、私も今からあるかどうかわかんないんですけど、それでねあの、今こう、そういう年齢になってくると、行き着くのはどう.....よくわからないなっていうところが本当に.....まあ、避けて通れないもんだと思ったんですよ、ずっと、でも、気持ちの持ち方でずいぶん変わってくるのか	・ 教えねえもんな。おばあさんにはなかったのかね、昔の人は。 ・ 知らないね。 ・ 教えねえだから、知らないね。 ・ 治るって。それを通ればね。 ・ 通り過ぎれば直るよって..... ・ そうそう。

もしれないなっていうのが今の感じなんですけど.....でも、気持ちだけでね、きっとすまないのが、きっと更年期なんでしょうけどね。って言うぐらい、まだ実感がないんで.....

- ・ おばあさん家の時にも無かったのかしら、これが良いて言われてるよとか、おじいさんおばあさんとき.....あつ、そう言うの無かった。
- ・ 別にそういう、私は無かったね、割と健康って言うか.....ただつわりがひどかっただけだから.....後は別にね.....なかった？.....だから何食べたら良いとかは無かったですね。
- ・ 無かった？特にそう言うこと言われたちゅうのも無かった。
- ・ 私は別に.....うん.....今のところ何もないからね.....うん.....あのお母さんは、その更年期頃、頭が凄く痛いって言ってました。うん。そして、あの昔だから、梅干なんかをこう言う所に、冷やすとか、うん、あの手ぬぐいで頭をこう結う、うん、ねえ、してたとかって言う事は.....言ってた？.....言っていました。
- ・ なんか、トクホンとかね.....あーあー
- ・ 隣のおばさんなんかここへね、貼って、よく.....
- ・ こめかみの所にトクホンみたいの貼って.....
- ・ それ、私も見た事ある。
- ・ 結局、うまくこう付き合ってたかもしれませんね、日常っていうか.....あーそうかも知れませんねえ.....紛らわすために、何かやったりとか趣味とかそういう.....うんうんうんうん.....集中す

るものに.....何か見つけてやってたのか.....見つけてやってたのか.....で、畑とか、やはりやってたじゃない、昔って言うのは、そういうので、やっぱり体動かしたりで、外に出るだけでも気分転換に.....気分転換になって、あっそか、そっか.....なったと思うし.....そういうことでね.....昔は今よりも電化製品とかなかったじゃないですか、だから全部まきでまわす、そういうような時間が.....ねえ。

- だからね、昔の人があの婦人会とか、こう、そういうの結構、活発に活動しててね、それで、その、その、今の親の親ね、舅さん***だったから、そういう会合に出て、うつぶんを晴らすというか.....だと思っんですよね。.....お蚕とかそういうのも昔は.....今は、われわれ結構仕事持っている、そういう会があるとかがあってね、.....負担になる.....負担になってね、あれなんだけど、.....旅行にも若いから行ってたしね.....昔はそういう活動で、近所の人とかの付き合い、それでうまくこういうに、あの話たりとかね、お茶のみじゃないけどね。
- お茶のみは多かったって聞きますからね。
- お茶のみはやっぱりこういう地域でも多かったでしょうね。
- そうでしょうね.....隣近所、皆さん若かったし、足も丈夫だったからきっと.....お蚕やって、家のお蚕はこのくらい.....このくらいとかな、見に行った.....見に行ったりとかしてたんですよ。そいてお茶のみしたの。.....手伝いにいってね



(4) 現在、健康のため、日々の食事で工夫していること

I 群 (45 歳～64 歳)	II 群 (67 歳～86 歳)
・ こんにやくとかは自分で作りますし、たまじはしょっちゅう作るし、だけどそのあわとかそういうものは、全然食べないですよ。うどんは作ってたべますけどね。粉でこねて。 ・ そういうのは作りますけど、こんにやくと、たまのジャガイモ料理。だけどその、あわとかね..... ・ おばく、私圧力鍋でやり始めたら、3 合ぐらいはおばあちゃんの妹がまだ健在なんで、一年ではんがたけるぐらい、おおばくを圧力鍋でやって、そのままもってってやるの。二晩ぐらいふやかして。 ・ 家はあの、昔外であの釜..... ・ あれで煮るんだよね。時間かけて..... ・ だから、それをみようみまねで、あの、お母さん好きだからね、煮れば、おおばくにねぎ味噌。 ・ 私は食べますが、私とお母さんは食べますが、主人と子供は食べない。 ・ 長男は食べるのよ、やすひろは、ねぎ味噌で。だけど、旦那と下の子は食べない。 ・ お母さんがまだ 87 歳なんですけど、今も料理しますから豆類とか、おおばく、きんぴらとか煮物、***、こないだお二十日でキビの..... ・ ほかのものはね、こんにやくとか、***ってことはおばあちゃんの係りです。私のご馳走になるだけ..... ・ 私なんて、たまじなんて大好き。 ・ あれはもう、ずーっと残しておいて、子供にも伝えたいと思いますもん。 ・ 若いころって言うか、あんまり食べなかったけど、だんだん時を重ねるごとにそ	・ あたしらもないね。なんでも食べてたから。フフフ。 ・ ちょっと太ったから食事ちょっとねえ、こう、切り替えてやればいいんだけど、なかなかね、やなくて。まあ、あたし自身は野菜もの好きなんですけど、んー、一時期ねもう孫の手も離れたし、そしたらちょっと太ったんですよ。あー。でもね、つるこさんに爽健美茶飲めばいいって言うから、それ飲んだらね、血圧の方も良くなっちゃって、先生ビックリする位に。どうしたんですかー？って言うからあの爽健美茶飲めばいいよって言うから。それからずっと続けてるんですけどね。そうするともう、なんか血圧も安定しているんです。 ・ 爽健美茶って？ ・ そうそうそう、それにいっぱい入っているでしょう、あの一色々の、ドクダミだとか色々入っているんですわ、ハトムギだとか。そういうお茶売ってるんだ、それいいよね、それはいい、それはいっぱい、えっと 10 位入っているか、色々、色々ね、入ってるんですよ。だからほら、あんまりあれだつうから、じゃあこれ、それ飲んでみなつうってあたしが。やっぱりこのお腹があたしらもポッコリすごい。ここらが、だからここらが少しは減る、んー。 ・ 便秘よくしてたんですけど、あのね、この前農協来たら、こういうにいろんな本があるんですよ、農協に。その本を見たらね、あの、きな粉とねゴマ、すりゴマなんですよ、それをねえ飲むと、便秘

ういうものがよくなってきたと.....

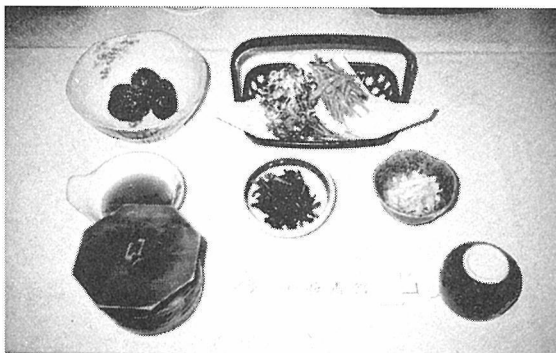
- キビ、キビ何とか.....
- キビをこう、キビのおこわとかあわのおこわとかあわ飯とかって.....
- そう、あわ飯って.....
- 普通のお赤飯の中に、あの、キビを入れて、豆類のかわしにね。
- やはりまあ、こう田舎だから畑があるから、野菜ね、やはり街だとね、ねぎから何から買うとなると量も少なくなるし、食べる量も少ないけど、やはりね、あの、家で作ってるから、野菜はある程度、.....豊富にある.....豊富に食べれてると思うんですよ。
- やっぱり、繊維質のものとか多く取るように心がけてますし、私はコレステロール値が高い、比較的、いつも検診で引っかかって注意されるので、加工品とか、あと糖分のある、くだものとかも、あまり取り過ぎないようにとか.....気をつけて.....肉類も控える、脂分が多いものは控えたりとか、そういったまあ、一般的な皆さんが注意しているようなことは、心がけて、まあ生活.....
- 家は、脂肪肝っていう、肝臓ですか.....多いっていう数値で会社からきてるんですよ。ですから、できるだけ、てんぷらとか、そういう脂分使う料理は避けて、野菜中心とか、もう肉中心はあんまりやらなくてね.....魚を中心.....そういうような生活を、食事生活は.....
- 昔は肉とうだったから.....肉ばかり.....だったんですよ、なんでも肉が入ってる.....煮物にも肉、これも肉っていう感じでね、肉ばっかな生活だった.....だんだん私が肉はやめて、そっ

がいったいうから、それをもうね、2年位続けてるんですよ。

- きな粉とゴマをね、ひとさじずつ、きな粉2さじ位でゴマを1さじ位で砂糖も入れて飲んでるんですけど。
- あたしはね、すごい風邪をひいてね、しょっちゅう風邪をひいたんだけどね、それを飲み始めてっからかどうか分かんないけど、風邪をひかなくなったんですよ。それはすごくいいなと自分で思ってるね、今。
- いろいろあったよ。いい思い出だけは残して悪いのみんな捨てちゃうの・・・
- 他に心配ないけど、体壊したときが心配、だから、壊さないようにのんきに暮らしてる。いやなときは寝るし.....いやなときにはひっくり返ってる.....

ちを取り入れるようにして、注意して、
そういう生活しています、食生活から
ね。

- ・ 野菜、大根とかいろいろ.....煮込みうどん.....そう、煮込み、みその？.....子供のころは、そう夜は、本当に毎晩うどんだったんだってよく言われます。.....その季節に応じてね、大根ができれば大根とか、ほうれん草とかね、昔、あのエンドウだとか、いろんな野菜入れて煮込みね。
- ・ 私はね、今自分だけは食べてます。.....食べてます。.....あの玄米と、あの、麦と、あの古米、あの黒米って言うのかな、それを入れて、炊いて、このおにぎりにしてね、冷凍に入れといてね、朝と夜、昼はまあ会社でお弁当なんだけど、それを食べてますね。
- ・ 動かなくなるから、どうしても食事量も量が減ったりとか、しつこいものは避けたりとか.....
- ・ そうですね、自給自足、地産地消みたいなそういった感覚で.....
- ・ 昔から食べてたものをやっぱり。
- ・ 愛着があるんでしょうか。昔からの味にね。そばかきをなんか、麦こうせいを食べてみたり、そういうようなね。



(5) 現在、健康のため、日々食事以外のことで工夫していること、気分転換の方法

I 群 (45 歳～64 歳)	II 群 (67 歳～86 歳)
・ だいたい朝は五時に起きます。そして、仕事があるときは仕事に行って、仕事がないときは、家事一般、あの、ウオーキングしたり、ボーリングに行ったり、遊びに行ったり、お買い物に行ったりとか、もう毎日家にじっとしていることはないです。ほとんどだからもう、捕まらないから携帯を持ってくれと友達に言われる始末で、もうほとんど家にはいないって感じで、お仕事、仕事か遊ぶかってどっちかです。ずっと、そういう生活してますね。 ・ 私もある仕事をしているので、朝はだいたい 6 時 15 分ぐらい前に起きて、最初に犬の散歩に行きます。 ・ やっ、でも反対にこういうことで出られるってのが気分転換になります。 ・ 私は盛んにやってるよ。………盛んにやってる………すごい楽しい、すごい………楽しい。うん、やればやっただけ、大きくもなるし、すごい自分にそれがかえってくるから、すごい楽しい………畑してて。 ・ 収穫できたときの喜び。喜び、喜び、喜び……… ・ 芽が出たときのね………まず最初、芽が出てね、芽が出るかでないかのね、それが***の成長ですね………成長で………そうそう、花が咲いて実がなって、したら、子供のねこれから産むっていうのはやっぱり、そういうあれですよ。だから人生で今一番、**で考えてよかったっていうのは子供を育ててるとき、が一番ね。	・ いろいろ、そう、ただそういうことをやって、友達とお茶を飲んだり、おしゃべりをしたり、たまには旅行に行ったり、やってます。 ・ 私は 6 時半におきてラジオ体操をするの。テレビと一緒に。それでね、それから朝のお勤め、このお茶を入れて、この仏さんを拝んで、今日も無事でいられますようにと、それでご飯になるの。私は外には出ないのよ。 ・ 4 人いるんだ。みんな見送っちゃって。で、暇なときには呼びっこしてお茶のみ、お茶飲み会が楽しみなの。 ・ 良いですね、都会だと独りになったら一人になっちゃうけど……… ・ 楽しみだから、今日はこっちのうち、今日はあっちのうちって………今お茶入ったから来ないかっていってね、呼び合って。 ・ それが楽しみで生きてるぐらい、それが楽しみで生きてる。ほいで今度はサルが来たけどどうしよう、こんだあ、どうに考えたらいいかなと思ってね、畑出て考えてみて……… ・ そういうことを………そういう趣味だね。それで旅行に友達と、一月にいつぺんぐらい花見に行ったり、面白い組なんだよ。呼び合ってね。 ・ 私の組が。そーなんだよ。毎月花を見にとかそっち行きそっち行きね。こないだは、高橋の方へお使いに行ってきました。2、3 日前に。フフフっ色々やってねー。わいわいやってね。笑ったり、騒いだりしてくるのよ。

- そう。それで、前の二人は旦那のいる衆で、後ろの二人は、旦那がいないからちようどいいでしょ。そう、あんなの、一人だけ旦那のいねえじゃ寂しいけど、後ろに乗る二人はいつも旦那がいないちゆうわけ、前の人旦那のいる衆が乗るから、そいでね、あの花を買ったしは、花のうたを歌いながら、車中で陽気にやってます。
- 楽しいですね。聞いているだけで。



(6) 桐原での生活（暮らし）はどうか（長所・短所）

I 群（45 歳～64 歳）	II 群（67 歳～86 歳）
• まあ、自然は豊かで、自分が住んでるところは、また高い位置なんでちょっと眺めがよくて、今紅葉がいい時期、ただ不便なのは、お使いとか雪が降ったときとか、その山坂があるって言うのが不便で、まあそれがよさでもあるんですけど、あとはそうよね。あと、一番昔からみんな苦勞してるのは、お使い行くところが少ないとかいうのが不便、まあでも、車の生活になってからは、歩きですべてをやっていた時代も、すべて買い物は****行かなかったのが不便だったって言う、でも、今は住んで****っていう思いが強いで、朝昼晩景色見ながら、掃除洗濯できる幸せは、それは変えがたいものだと思います。 • さっきのことと関連して、近所のお嫁さんなんかとね。今言う、うどんとかおまんじゅうとかこんにやくとかね、そうゆうものが今度私たちがやらないと覚えておかないと次にできないから、少しずつ覚えようねって言う気持ちになりかけてるときかな。いやだってゆうか困ったことってゆうのはやっぱり情報が少ないってゆうのかな。まあ、自分でもっとでいていけばあるのかもしれないけど、ここで与えられる例えばこうゆう更年期に関しての情報とかそうゆうのはやっぱり少ないのかなって、お教育があったりいろんなこう教えてくださるようなもの、そうゆう機会は少ないのかなと感じます。 • 子供育てるのに、あの地域みんなで育て	• えーと、いい所っていうと、まあ、新鮮な野菜がねえ、食べられて、まあ、言うっていえばおかしいけど。 • あー、昔ね。良かったっていう、あるかなー？まあ、それに慣れてたからね、別に違和感っていうのはなかったですね。うん。 • そう、今のようの生活には全然慣れてないから、今の生活とは違うからね。そういう生活だと思っているからね。それほど嫌だなあって思ったことはなかったね。 • うーん。そうよねえ、まあ、今言えば今の生活は自由でね、何でも出来るし、食べれるし、それはいいかなあと思う反面、健康の面がねえ、どうかなと思うんだけど、まあ、そんなとこですね。 • まあ、だんだんと過疎になってね。あー。子供が少ないから、それは困るかなと思うんですよ。子供生んでも、みんなほら、生活があるから勤める先が、家からは通えないとこへ就職すると、結局はアパート借りているっていう事で、同居出来ないし、また、学校へ行く子供がいなくなるんだよねー。そうすると、まあ、いずれね、合併して、まあ、ゆずりはらには学校なくなるかなーって思う事が、ちょっとね、困るかなーって思うんだけど。 • 町から来て、やっぱり、あの、車がないし。うん。そういうのが不便で、困ったな。 • もうね、しょうがない。アハハハハ。しょうがない。もうね、もう。行くところも

てくれるみたいのがあって、それはすごくありがたいなと思いますね。まあ子供もね、もうあの誰かいればもう挨拶するしっていうそうゆうのができてるんでなんか、みんなにみてもらってるってゆうところがすごくあったので.....今うち一番下が高校生なんですけど、もうちょっとね、あの近所の人に会うような時間帯がちょっと違って、朝早く行って、もう夜遅く帰ってくる時間になっちゃったんですけど、小学校中学校ってこう通ってない所ですごい、すごくあの一そう思いますね。

- ・ あの情報が少ないってゆうのはやっぱりね。それなんでしょうけど、あのまあ、一つ環境の事にしてみると、火を燃したりとか水源のところになんかこう汚しちゃったりとか、ここの地域の人だけが汚すわけじゃないんですけど、どっか***したりそうゆう人もいるんだけど、そうゆうなんていうのなんていうのかな、そうゆうのはやらないほうがいいだろうって思うことってあるじゃないですか、やっぱり環境の方で。
- ・ 環境汚染で。そうゆうことがすごくあんまり意識が低いんですよ、と思って。うちなんかもう、おじいさんやおばあさんに、私なんか一生懸命こう火燃しちゃいけないんだよ、こうなんだよ、こうなんだよって言っちゃうんですけど、それで聞いてくれるんですけど、でもやっぱりこう今まで、あの全部の火を燃して、あのゴミを燃やしてたからそれが日課になっちゃってて、やっぱりなくならせなかったり、まあ、昔のゴミってビニールのゴミってあんまりなかったけど、今

ない。もうこれが最後さ、帰ることもね、もう、もう、この年ではね、ここに住まなきゃなんないから、もう、ここへ、お墓へ自分で土を埋める覚悟でね。

- ・ 私はゆずりはらで生まれたから。うん。もう、桐原に 80 年住んでますけど、いいところですよ、ゆずりはらはもう。
- ・ あの一、人柄もいいしね。はい。あの一、空気もいいし。うん。いいですよ、桐原はね。あ一。あの野菜もあるし、うん。ただ悪いちゅうのう、あの、猪とかなんとか今ねえ。あ一、今はね。まーね一。みんながお百姓すんのに。うん。大変だけんどもね一。それが悪い所で本当に。
- ・ あーそうですか。もうそれはもうどこも出であれだけどね。うん。
- ・ この土地に 80 年住んでるから。ウフフ。だからいいところになって。もう、どこにもいくとこないから。あ一。いいところにして。アハハハハ。結局行くとこないよね。
- ・ やっぱり結局はそうだよ、行くとこももう無い、無いんだからここへねえ。自分がここへ、もうねえ。
- ・ なあとなく自然に年とってくると。そうそう、やっぱり。住めば都っていうけど。うん、そうそう。
- ・ 一番よくなるね一。うん。ね。自然になんとかね。空気もいいしね。空気もいいし、静かだしね。にんきはすごくいいね。
- ・ でも親切だよ、みんなね。
- ・ 子供なんかだって、純情つつうか。そうそう。正直すぎるくらい。かいたけども、もう、小学校でも中学校でも、こんないい子がいるかしらって思うくらいに、素

ってすごく大きいじゃないですか、プラスチックとか、そうゆう物をだから全部私は、一生懸命胴上げするようにやってたりするですけど、でもそれも一緒に持っていかれたりとか働き者なんで..... • うちすごくお水がおいしいんですけど、あの山からの水、まだ飲んでるんで。それでなんかあの、きれいなお水であの検査していただいた時もなんかすごくいいっていうので、あの自然の水使ってるんですけど、まあそうゆうお水もね、もったいないじゃないですか、残してかないと。だからぜひ、残しつてたらいいなと。ちょっとあんまり何にもしてないんですけど、思うだけで、もっとこういういろいろやってかなくちゃいけないんでしょうけど。 • 私は、私はもうゆずりはらで生まれてゆずりはらで育って、ずっとゆずりはらにいる人間なんですけれども、やっぱり田舎だからいい、いい事なのか悪いことなのか、やっぱり近所づきあいなんかも、あのそんな悪くないような気がするんですよ、お互いにくれたりもらったりとか.....誰か具合が悪ければ行ってみるとか、そうゆう、それは私、私なんかの年代はそうゆうのいいなって思うけど.....でその人達、下の人たちのそうゆう、どうゆう気持ちでいるのかわからないんですけれど..... • 私は、お嫁に来たときに一番いやだったこと、ゆずりはらに来て、それは自分が実家に帰ったときに一週間ぐらい行って、で帰ってくるじゃないですか、そうすると周りの人達がみんな行ってたんだって、行ってたんだってみんな**	直だよ。ね。 • 素直だよ。どこで行き会ってもみんな挨拶する。挨拶はするし、あれは立派だと思う。 • ねー。親を殺したとか、おじいさんおばあさんを殺した、とかって言うけどさ。今はね。ゆずりはらの子なんか、そういう子はいないんだろうなあなんて。自分一人で。思うよね。環境だよ。 • 嫌だなと思うところはね、私、今、年をとってね。あの、やっぱり、あの、近所へお茶飲み行くと、行く所がない所。だから、遊び場がないっていう所が、一番ねえ、つまらないなあと思うね。 • いや、近所はあるけど、今はほら、お茶飲みつてしないじゃない？。アハハハ。近所へ行っても、お茶飲み行くところもないし。あー。遊ぶ場所もないし、散歩する場所も、道路を歩かなきゃないですよ。うーん、だからね。うん。なんか、こういに年寄りが集って、お茶でも飲んだり、話でも出来るようなところがあつたらいいなあって思うね。 • うーん。遊ぶ場所が欲しい。 • 遊ぶ、遊ぶですね。うん。車も運転しないしね。アハハハ。 • 運転が出来ない。運転が出来ないから。どこへも行けないし。 • 近所でね、もらったり、いたでしょまだ百姓が、まだ。だからみんながね、菜っ葉サルに食われたとか.....ここのお父さんが10っ葉ももって来てくれたの、こうこう漬けろよと。ありがたいよ、うちの前のしは親切で。だから自分で.....この人たちが上手なのよ、せつこさんが.....くれるの、ほうれん草から何か
--	--

＊しってるんですよ。-それがすごい
やでしたね。

- ・ 年寄りが多いから、意外と年寄りが多く
今なってるから、なんていうか、干渉し
すぎるようなところがあるような、ちょ
っと.....ところも出てきた.....気が
するんだけど、年寄りが.....ほかは別
にいいんだけど.....そういうところも
あるような気がする.....うん.....
- ・ そうですね、近所づきあいも結構、みな
さんこう、なにかなければ、そう、話し
てれば来たりとか、お互いにこうあげた
りとか、こうそういう、出し惜しみなく、
あたえ好きって言うですか、物をくれ好
きっていうんですか？そういうなんか
人柄の人が多いような感じは思ってる
んですけど。不便で言えばやはりあの買
い物とか、あと、電車とかが早く終電が
終わっちゃうじゃないですか？あの高
尾からこっち、下りがそういう本数が少
なかったりとか.....
- ・ やっぱ、車がないと生活、交通の便が、
もうバスでっていうのがほとんど不可
能です。昼間も本数ないし、行きも朝も
帰りも、やっぱり自分で車を運転しな
いとちょっとあれだし、また、子供が歩
いていく、まあ、中学校、学校行くのにも
道狭いし危ないしっていうのあるし、ま
あ、道のね結構細いところもあったり
して、今は、いろんなところの人が入っ
てくるから、なんか子供なんかが歩いて
てもなんかこう言われたこともあるとか
って。声かけられたりとかもあって.....
住んでる方とっても皆さん、いい方
が.....
- ・ 私もいいと思うんだけど、お茶のみで情

ら・・・無農薬、無農薬なの。

- ・ 私はこれでいいと思うから.....ただ
猿がでなければ・・・猿といのしし.....
- ・ 満足だから書かない。
- ・ 人情だな。人情はいいよ。人付き合いが
いいよね。人柄がいいもんな。それだか
ら困ることがないから結局.....隣近
所でみんな話ができて、助け合いで.....
で、今おいしいものが食べたきやあ電話
1本で持ってきてくれるでしょ？だから
ね、本当に困るってことがない。いまあ
困るってことはないね。病気になったと
きにお医者さんが困るかなって思うけ
ど、いまんところ健康だから、心配はす
るけど、そんなことかなあと思う
- ・ 町へ出なくても歩いて 10 分ぐらいで診
療所も神奈川県に.....診療所も神奈
川県にはある。早いんだよ、町に出るの
も.....足がきかなくなったときにね、
まあ、バスじゃあ、ひとつ停留所で行く
からいいけど。だれかその車運転して、
隣近所で遊んでる人って.....遊んで
るっていうか、仕事している.....
- ・ 頼めばいる.....近所にいますよ、みん
な近所は車があって、何かあったらすぐ
ゆいになっていってくれるからね。その＊
＊＊のみなけば、今日は、みわさん、家
が留守だから、頼むようおばあさんをつ
て言われたりして、こっちも覗きに行っ
てくるのよ。いっぺんは、頼まれれば
.....昨日は覗きに行ってたけど.....
＊＊＊のおばあさん、頼まれてたから、
あきちゃんに、うん。
- ・ 井戸はいいとこだね。そうすると、隣の
奥さんがね、カーテンが開かないけど、
今朝どうしたの？ちゅうようにね、だか

報を得て、それで満足してる今んとは。

- 田舎だからのんびりじゃないけどね、空気がきれいだから緑が豊富とかね。
- やはり、野菜がいっぱい、取れるというかね。
- まあ、野菜はたくさんね、街の人たちよりはね。取れますよね。
- で、町の人の方が、なんとなくこう隣近所が全然知らないっていうか、そういう人の寄り集まりじゃない、だから、人間的強くなるというか、なんて、なんつーのかしら、自分だけががんばればいいって言うような、街のね、だから人間はまだ、強くなるっていうか、なんていうのかな、だから意地悪、悪い表現でいうと、そういう意地悪みたいな感じするのよね。
- あの、田舎って言うのはその、家、ね、もし私家だったら昔から代々の家じゃない。だから、誰もたいがいがわかるわけよね。ね、だから、安心して住めるといふか、じゃあないかしらね.....

らそれでもね.....

- ほいでね、あの、男氏のできないことは、その旦那さん頼むのよ、女のできないことは。その代わり、男で女のことができないきやしてくれちゃうから、お互いいいのよ、見たり見られたり、すごい助かる。
- 仲良くね、お茶がはいったから来いよって.....若くねえからなもう、みんな年をとってる.....そんなことできないよねえ.....うちじゃあ、いろいろのあれが出るけど、年を取ってからもうみんなね.....田舎で小さいうちから.....一緒にしてくから.....遊んだ人だからそれができるだよね.....そう。
- そうですよ、そうそう.....もう気取らないの、ちっちゃい時から知ってるから、俺は立派だよなんてことはできない.....通らない.....通らない.....通らない.....またねえ、えらぶてるようじゃあ、声もかけられない.....声もかけられない.....また自慢できるようなあれじゃないからね.....小さいとき、いじめられてないたりしてたから.....



(7) これまでの人生で最も楽しかったと思うこと

I 群 (45 歳～64 歳)	II 群 (67 歳～86 歳)
・ お腹の大きいときにバス.....まだ免許もってなかったんですよ、来たときに.....バスに乗ったときに、全然知らないね、年寄り.....おじいちゃんとかおばあちゃんとか乗ってて、あたしきつと病院の診察に行く時だったのだと.....、一言、あのどこの嫁さまでねってやっぱ聞かれて.....えー.....で聞かれて.....そのあとと言った言葉が.....ええ.....よくゆずりはらに嫁にきてくれた.....えっと思って、今、一番上の主人の名前.....年寄りだからわからないから、あのおじいさんの.....主人のおじいさんの名前言って、そこにきた嫁ですって言ったら、よろしく願いますって言って、バスの運転手さんもニヤニヤしてたんですけど.....それがすごい嫁にきて忘れられない。あのお腹おっきかったってゆうのもあって、でよくきてくれたねって言われたとき、良かったんだかな、悪かったんだかなと思いつつも、ほら知らない年寄りが声かけてくれたうれしさは今でも忘れないですね.....なるほどね。どこのおじいさんだか、おばあさんだか、わか、わか、わかんない。だって知ってる人って、お仲人さんの夫婦ぐらいだから、お嫁にきたてでほら組とかその地区ぐらいしかわかんないから、バス停くるまでもやっぱり声かけられるんですよ。で、うちへ帰って、ここ、この辺で声かけられた、この辺で声かけられたって、全部おばあさんに言って、それで生活に馴染んで、どこの年寄りだとか、どこのうちのお嫁さんだとかって	・ あたしはやっぱし、あの一、正月とか、あの、そういう、もの日っていうか、お盆とか、そういう時はみんな、家からお嫁に行ったりした人達が、泊まり来ますよね。ええ。ほうすると、やっぱし、お正月なんか留守に出来ないっちゃうわけね。ええ、ええ。ほいで、何年も同じ事を、繰り返していたんですけど、2年位前に、あの一、長男、っていうか孫がね。うん。 ・ あたしは、そんな事もないけど。うーん。まあ、15日ばかり遊んできたから、それが楽しかったつつう位だね。あの一、旦那と2人でね。まー、子供を生み終わって、子供が大きくなったからね、あの一、少し出掛けてきようっちゃう事でね、んー。そうそうそうそう。まあ日本の、ちゅうけどね、15日ばかり、あの、ほうぼう行って、九州の方から***ね、うん、あるいてね、きただけだね。 ・ 今までに楽しかった事？今までに楽しかった事は、こないだね、あの一、曾孫が七五三で。あー。あの一、お祝いで遊びに来た**。 ・ 曾孫が、あの、七五三で遊びに来た？ ・ 子供がね、石和をとってくれて、1晩、あの、みんな、あれ、地図を書いてくれてね。ええ。で、迎いが来るから。うん。ホテルの金もみんな払ってくれて。うーん。で、小遣いを2人にくれて。ええ。うん。ほいで、石和へ着いて、こんだね、小遣いもらったから、これ、タクシーで。ええ。2人でね、あの一、1日借りて。うん。石和をぐるぐると。へー。3時ま

覚えてきました。

- ・ 今、今覚えてる中では、あの上の子が高校生になって、えー学校に行ってたある日に、あの一自分達はね、普通のことをいつも通り小学校や中学校のときにやってきた様に高校に行ってまやってるんだけど、それをほめられるって……あー……えらいねって……うん。それは自分にとっては当たり前なんだけどねー、とか言ったのがすごく印象に残ってるんですよ。そこで当たり前であることがうれしかったってゆうのかな子供にとってね。……うん。自分がいい事してるとかじゃなくて、それがほんとに今までの生活の中で当たり前だった、当たり前だったことをして、えーえらいね、ゆずりはらの生徒はって言われたってゆってた子供の言葉がまうれしかったなーって……なるほどね……今ふと浮かんだの……
- ・ はいはい……挨拶だよな……そう、それもあるね、いろんな事色んな事も……
- ・ まあ、自分達がしなければ、あのする他にしてくれる人はいない。おっきなとこだと、やっぱり自分一人くらいやらなくたってできること、事は運んでいくんだけど、自分たちが一人一人が、やらなきゃできなかったから、その、その流れでただやる、やる自分のやることをやってるってゆうのを……うん、ただほめられた。あの思うんだけど、別にほめられた、ほめられるほどじゃないよってその子も、その子自身も言うから、そう思ってる事がまたうれしかった。
- ・ 今が一番いいと思って……いいって

で、旅館が、ほら、予約だから。はいはい。じゃ3時まで、じゃあお父さんと2人で、石和ぐるぐる、ぐるぐると、駅からね。うん。タクシーを借りて。うん。そいで遊んでね、どうせ子供に2人に小遣いくれたんだから。うん。その小遣い、もう旅館行けばね。うん。みんなもう、タダだからね。うん。小遣いで使っちゃおうつって。アハハハ。ほいで、2人でタクシーを頼んで。ほー。で、タクシーで石和をずーっとね、見学したのがそれが1番、いい、良かったかなと。うん。いい湯でね。ええ。うれしかったです。うーん。だって、もうね、今まで苦労したやつが、子供がこんなに、石和をね、とってくれたなんちゅうね、もう、なんとも言えないよね。あー。それ、小遣いまでね。うん。

- ・ 私は楽しかった、本当に、まあ無事に人生がな、ここまで来られたことだわな。子供は成長したしね。
- ・ 子供の成長と、孫がいてそれが、大きくなるのを楽しみにしてるけど……

ゆうか、あ、楽しいとか.....充実してるんじゃないかと思いますね。

- ・ そうそうそう、でおいさんもおばあさんも全然血筋じゃないとこへちょっとぼっともらわれてきて、小さい3、んー6ヶ月ぐらいだったかな.....んーだから何にも親のことは知らないんですけど.....わからない.....でもね、大事にされて幸せだったかなあーとそれが思いますね。
- ・ だから、私さっきおっしゃったようにね、やはり子供を育てたとき。忙しかったけど、その、ね、学校で運動、遠足って言えばお弁当作ったり、運動会って言えばね、お弁当作ったりとか、ちょっと塾じゃないけど送り、忙しいけど送り迎えとかね、そういうときがやはり夢って言うか希望というか、そういうあれでね、今考えるとそのときが一番よかったかなあなんて思ってます。
- ・ やっぱ子育てね、子供ね。
- ・ 私なんて子供がいらないから、うん、主人とね二人でね、ボーリングに行ったんですよ。まあ、溝掃除ばっかだったけどね。最高でしたね。
- ・ ボーリングなんて何十年もやったことなかったんですよ。それがね、たまたま近所で、ボーリングにこってる人がいて、誘いを受けたけど足が痛くて、そのときは行けなかったから、練習に行こうって二人で出かけたんですよ。ほいで行ったら、100も出ないんですけど、でも楽しかった。



※文中***は聞き取りができなかった箇所を示す。

Ⅲ 資 料

資 料 1

資 料 2

＜調査研究協力のお願い＞

初秋の候、皆様におかれましてはご清祥のこととお慶び申し上げます。

さて、この度、私ども県立大学看護学部 の 3 名の教員と上野原市役所保健師 1 名の計 4 名は、県立大学の地域交流センターが統括する「共同研究」プロジェクトの基金を得て、地域の人々の健康と生活に関する調査研究に取り組むことになりました。テーマは「女性の更年期の過ごし方と日常生活との関わり」についてです。

そこで「健康長寿村」として名高い桐原地区の女性の皆様が対象に調査を進めて参りたいと考えております。具体的には、5～6 名で一つのグループになって頂き、皆様方が、更年期にある毎日の生活をどのように過ごしておられるか、あるいはかつて更年期をどのように過ごして来られたかについてお話して頂きたいと思ひます。お話し頂く内容は、司会者が質問の形でお伺い致しますので、その質問について皆様の体験や思ったことをご自由にお話していただければ幸いです。

今回の調査にご参加いただきました場合、匿名参加の形をとりますので皆様方個人のお名前や住所などの個人情報、お話の内容などは当研究の目的以外には一切公表されることはありませんのでご安心下さい。また、お話の内容はテープレコーダーに録音させていただきますが、研究終了時にテープレコーダーの音声データは破棄します。

以上、調査研究の主旨をご理解いただき調査研究にご協力いただけますようお願い申し上げます。なお不明な点などございましたら、何なりと下記までお問い合わせ下さい。

研究代表者 滝沢美津子 甲府市池田 1-6-1 山梨県立大学看護学部

電話&fax : 055-253-8359 (研究室直通)

共同研究者 百々雅子 電話&fax : 055-253-9404 (研究室直通)

萩原結花 電話&fax : 055-253-7805 (研究室直通)

幡野智子 電話&fax : 055-462-4134 (上野原市役所)

----- 切 り 取 り 線 -----

＜ 調査研究協力承諾書＞

口頭および書面での説明を理解しましたので、調査研究への協力を承諾いたします。

平成 18 年 月 日

氏名

梶原の皆様

この度は、ご多様のところ「更年期を語る会」にご出席いただけますことを主催者一同こころから感謝申し上げます。

早速ですが、当日の日程についてご案内致します。

★ 日時:平成 18 年 11 月 30 日(木)午前 10 時～午後 1 時

★ 場所:ふるさと長寿館(JA)2 階

★ スケジュール

10:00 ～ 受付開始

10:30 ～ 2つのグループに分かれていただき「更年期を語る会」を開始

11:30 ～ 終了

12:00 ～ 昼食(健康長寿食をご用意させていただきます)

13:00 終了 散会

以上の予定で進めて参ります。

お渡しいたしました用紙は、当日お持ちいただき受け付けでお渡し下さい。
それでは、11 月 25 日(土)にお目にかかれましてを楽しみにしております。



山梨県立大学看護学部

滝沢美津子・百々雅子・萩原結花
上野原保健所保健師
幡野智子



University Center for Research and Exchange

山梨県立大学地域研究交流センター

〒400-0035 甲府市飯田 5 - 11 - 1
TEL 055-224-5310 FAX 055-224-5330