

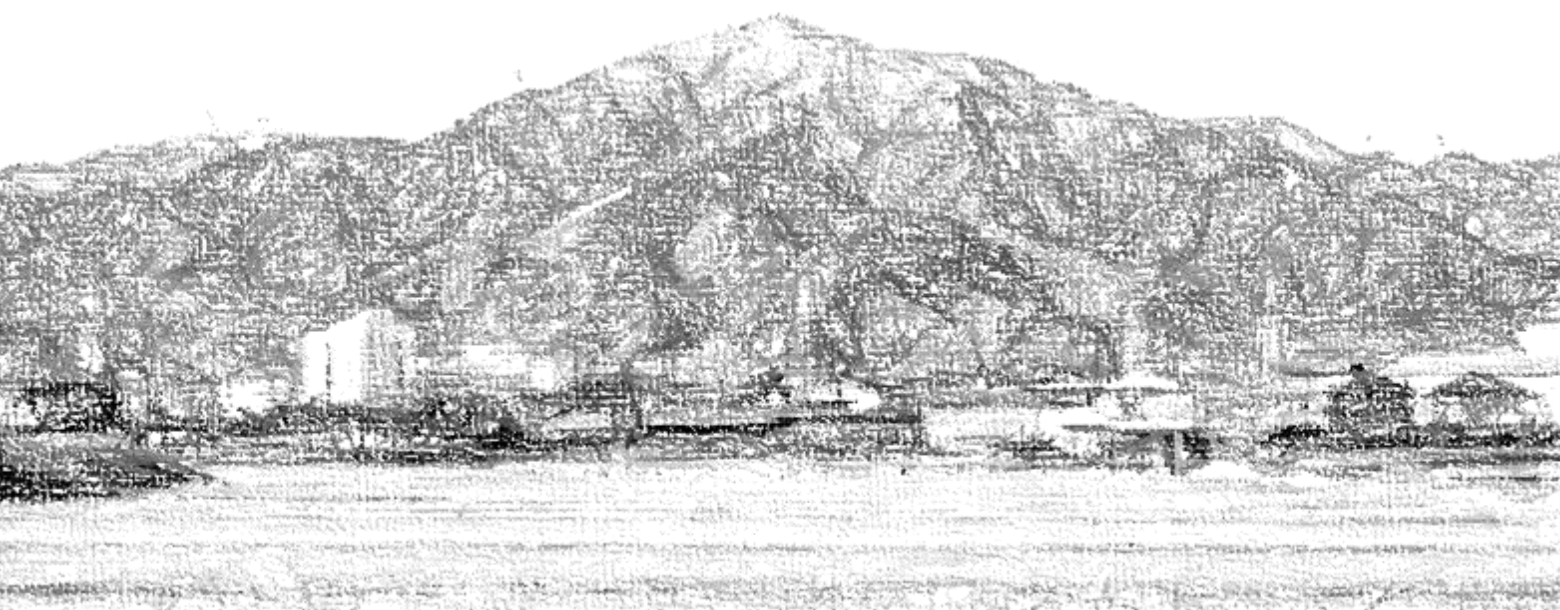
みどり通信

第47号
2025年9月1日

2025

9

令和7 長月



明ける空
左手に持つ
ハーモニカ
ふるさとの歌
そっと吹く

「エーデルワイス」

秋野文子



Edelweiss, Edelweiss
Every morning you greet me
Small and white
Clean and bright
You look happy to meet me
Blossoms of snow
 may you bloom and grow
Bloom and grow forever
Edelweiss, Edelweiss
Bless my homeland forever

白く小さく群生して咲くエーデルワイス。
スイスのアルプス。見たことはない。

フィギュアスケートで羽生結弦が舞ったことがある。

20 年前、リコーダー、キーボード、ピアノで
アンサンブルしたこともある。

メロディオンで弾いてみた。

ホームの職員さんと、歌ってみた。

日本語訳のを二つ歌ってみる。

歌い難い。

ムリと思った英語で、飛ばし飛ばし歌った。

歌い終わって顔を見合わせニッコリしてしまった！

エーデルワイス、エーデルワイス。

「五木の子守唄」

秋野文子

正調・五木の子守唄

おどまいやいや

泣く子の守りにや

泣くといわれて憎まれる

泣くといわれて憎まれる

ねんねした子の

かわいさむぞさ

起きて泣く子の面憎さ

起きて泣く子の面憎さ

ねんねいっぺんゆうて

眠らぬ奴は

頭たたいて尻ねずむ

頭たたいて尻ねずむ

おどんがお父つあんな

あん山やおらす

おらすともえば行こごたる

おらすともえば行こごたる

江戸時代から唄われていたのだろうか。

子守は昭和になってからもある。

年貢の代わりに、盆まで奉公とは。

10 才そこそこの女の子が。

熊本、五木村で伝承されている正調、五木の子
守歌を地元の高校生が聞き取りしているそうだ。

普通は古関裕而編曲のものを歌っている。

歌詞を見れば、小学校の頃から歌っていた。

この年になって初めて、歌詞の背景を考える
ようになった。

「普通のこと」

ふぁ爺

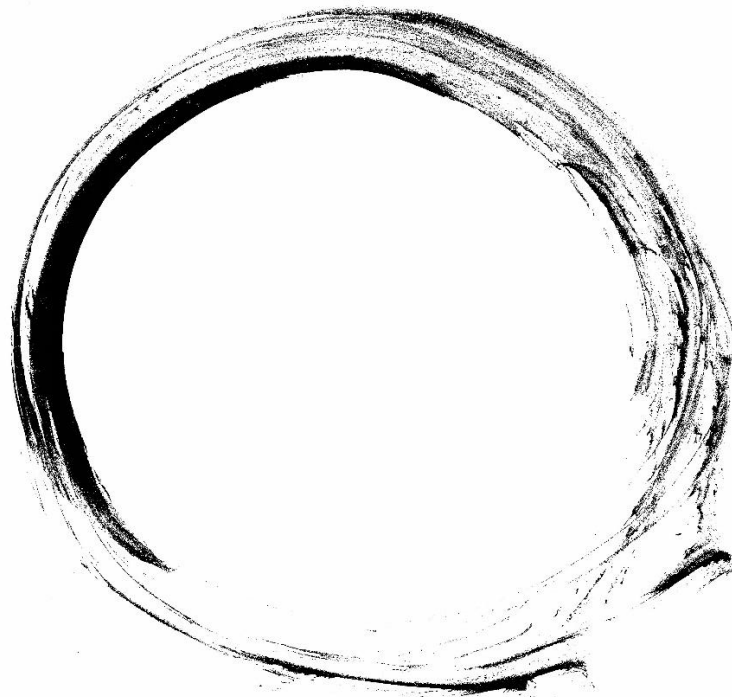
何年か前に、大野裕先生の講演を聞いた。先生は「認知行動療法って普通のことなんです。」とおっしゃって一つの逸話を話された。それは私にはピンとこなかったが、「普通のことなんです。」という言葉はずっと胸にひっかかっていた。

最近になって、あれはこういうことなんだろうか、とひとつの解釈にたどりついた。それは、私たちの日常の交わりが認知行動療法なのではないだろうか、というものだ。

大野先生は、病根に認知の歪みと自動思考を挙げられる。私の認知が真珠のように丸いのかロココのように歪んでいるのかわからないが、二人の人が全く同じ認知をすることはまれである。つまり一方か双方かの認知は相対的に歪んでいるのだ。この二人が一緒に物事を勧めよう

とするなら、意見は一致していなければならない。そのために一方か双方かは認知を修正することになる。また自動思考は他者とのコミュニケーションによって妨げられる。

そんなわけで、誰かと一緒に何かをすることは、認知行動療法になるわけだ。もっとも近頃のように皆さんで付和雷同しあっているだけでは認知行動療法にはなりません。



青空

編集後記

極暑の8月を超した。
秋の彼岸になる。
おはぎは、こしあん、さらしあん？
どんな秋になるのだろうか。
葡萄畑も相模原にある。
直売のマスカットやピオーネもある。

秋野

midori2shin@gmail.com

