ココロトトノウ、俳句ごっこ

天地成行著

だまって夜の天井をみている

住宅顕信（『句集　未完成』春陽堂）

（オープニングセレモニー）

一人の人間の中の三つの人格がこれから話し合われます。名付けて「天地成行ココロのあり方委員会」。

天地成行C：「できちゃった～、俳句の本が～、できちゃった～」。うん５７５じゃわい。

天地成行B：Cさん、それ俳句じゃないよ。川柳でもない。どうしたんだい？

天地成行C：一年かけて、再入院まで経験してついに本を出版じゃ～。ネットで途中版を公開していたが、熱心な感想が来たりして、師匠の河村正浩先生と紡いだこの「軌跡」をじゃな～、天地成行の仲間が中心になって、ついに完成させたんじゃ～。どうじゃー、まいったかー、どすこーい。

（CがBを突き飛ばす）

天地成行A：はいはい、おふざけはそこまで。あんまり我々が本稿の邪魔をしてはなりません。では、天地成行を温かく見守ってくれた「みんなが集える『みんつど』の関係者を代表して、安浮遊池（やすうけ・あっそーいけ）さんこと山口県立大名誉教授の安渓遊地さんよりひとことといただきまして、オープニングセレモニーといたします。

◇　◇　◇

「天地成行あり方委員会」讃歌――多重人格者のひとり対話のすゝめ（かとまれか）

（戯作　安浮遊池　やすうけ・あっそーいけ）

どこまではしる
どすこい
ふんがー
がすぬきできる
しーさん

ひっこみじあん
きもちが
うつむき
むきむきになる
びーさん

なかまのきもち
まとめて
あせかき
かきとめちゃう
えーさん

さんみいったい
ひとりで
にぎやか
みんなでてこい
えーびーしー

これでいいのだ
さんにんそろって

さんれんじゃー
みんながきたら
ひゃくれんじゃー

※引き続き、『ココロトトノウ俳句ごっこ』の本編はじまりはじまり〜。

前書き　「俳句セラピー」に挑戦だもん

この本は、心を整える趣味として、あまたあるものの中から「俳句」を選んだ四〇代の精神疾患を持つ僕（弟子）と、地元の俳人で師匠（河村正浩さん）の「俳句」を通した交遊録であり、僕の成長日記でもある。もともとは自由律俳句から開始して次第に定型俳句にのめり込んでいる様子を描いている。

まず、二人のやりとりから。

「季語が入り五七五の定型は難しいです。自由律でもなかなかできないのに。自分から選んだ道ですが、才能ないのかなあ？　僕にとっては『俳句セラピー』として取り組んでいますが……」

「難しく考えないでいいよ。俳句セラピー？　天地君、僕は君にそんな感じで接しているつもりはないよ。作品に関しては、自由律から言っているけど、いいものはいい、ダメなものはダメ、と言っているだけだ」

「先生、そんなことはないですよ、まだまだ自分の作品はダメですが、僕は師匠に恵まれたおかげで再入院も最低限ですんでいます。入院中も患者にとって俳句は、需要があると実感しています。ただし我流すぎて……。定型も自由律も出来て、将来は同じ精神的な病気を持つ人に、セラピーとして楽しく学べるくらいの先導者になりたいのです」

「まあ、ボチボチ自分のペースで定型も自由律もやんなさいよ。僕は定型は基本である自然をみたまま感じたままを季語で詠む写生句から教えるから」

「ありがとうございます。やってみます。ご指導宜しくお願いします。ふんがー（鼻息荒く）」

さてさて、令和時代に突入して早数年。現在の俳句のイメージを日本に住む人にきいてみるとどうなるだろうか？

「おじいちゃんおばあちゃんの趣味」（若者の意見っぽい）

「短い中に言いたいことを風流に詰め込むようで難しそう」（大人の回答で多そう）

「特に興味なし」（全世代で一番ありそう）

中には、

「テレビの『プレバト』（ＴＢＳ系）夏井いつき先生、おもしろーい」（こんな人もいそう）

このような答えが概ねの意見と予想できるかもしれない。現在、俳句人口は高齢化で決して多くはないと師匠はいう。

ところが、みなさーん、どすこーい（東京は両国に住んでいたためご挨拶）！

人生に希望を失った四〇歳の男でも楽しく始められるのが俳句だと思うのである。しかも、きちんとした方に習えば、新聞やテレビ番組（お住まい地域のテレビやラジオ番組にあれば）の投稿欄にも載る可能性はある。わけが分からない、どうやったらいいか分からなくても学び継続することで個人個人の感性がきらりんと滲むはず。

この本は、ある中年男性が良き指導者と巡り合い、人間としての付き合いを通して俳句という短詩系文学の世界で、自然を愛し、それを表現していくことで気持ちが安らぎ、このような世の中でも「生活の質」を高めていけることを示したい思いで、時に真面目に、時にゆるーく読みやすく書いてみようと志した。確かに僕は、いわゆる精神障害者とくくられるジャンルの人間であるし、作った自由律句も賞をもらったのは、五百句作ってたったの一句。テレビバラエティの『プレバト』のようなエンターテイメント感はない。ましてや又吉直樹のような能力もない……。しかしチャレンジすることに決めた。そこには、精神科や認知症や高齢者の方など、自分を見つけきれず悶々と日々を過ごしてらっしゃる人を身近に見るにつけ、「こういう趣味もあるんだよ。やってみる？」と言ってみたいから。きっと河村正浩先生や県内の他の先生たちも出会いを待ってるはずだ。僕がそうだったからきっとそう。偉そうに「俳句セラピー」といいたいけど、この試みは河村正浩先生が本書に携わっていただけたから実現できる事である。あらためて先生に感謝である。

さて少し前置きが長くなっているが、僕のこれまで歩んできたここ数年の流れを端折って説明する。

僕の半生を本にしてみたのが、二〇二〇年。二〇一四年の精神科入院前の奇行「一人二四

時間六〇キロサンダルマラソン」をはじめ、わかりにくい精神疾患の世界をユニークに描いた作品『わたしは山頭火！？　元新聞記者の告白　統合失調症・闘病記』（くるとん出版）。これは、放浪から乗り移った？　自由律俳人の巨匠・種田山頭火になりきって書きつづった自由律俳句を多数収めている。入院期間を大幅に短縮できた「自由律セラピー」の萌芽といえる実践が記されている。

出版前某日。僕は地元の占いへ。

「闘病記と俳句の本ですかあ。少し占ってみましょうね。……うーん、ふむふむ。役立つ人はいますが売れません！（キッパリ）」

「（ズッコケる僕）う、売れませんか？　ガッポガッポの左うちわのウッシッシの間違いじゃあないですか？」

「うんにゃ、売れません」

とある一室で妙齢の女性占い師はそうのたまった。タロットカードにも笑われているような不快感を覚え帰途へつくことに。一時間数千円の鑑定料も無駄だったか、オーマイガーとつぶやく僕。

「くっそー、ぐれてやる。一生懸命編んだのにぃ～。今晩は歯を磨かずに寝てしまうぞー。どうだー、まいったかー、ふんがー」

部屋に帰り、好きな河島英五の「時代おくれ」をユーチューブで聴きながら、

「僕は俳句と闘病記で稼ごうとした時代遅れなのかしらん？」とひとりごち。

年末に処女作が売れないことを予言され、早々夢の印税生活をあきらめた僕。貧乏まっしぐらの精神障害者のアラフィフである。

ちょっとトーンがふざけすぎただろうか。少し真面目に戻る。

しかし悪い事ばかりでない。関わりが深まるにつれ感謝すべき事柄が増えていく。一部でも「買ったよー」と報告を受けたり、ＳＮＳなどでコメントをみるだけでありがたかったのに、例えば大学の保健師養成の先生には一人で数十冊を買っていただいた。それからまた地元の家族会や当事者会の役員さんも一生懸命売ってくださった。涙が出そうになる。さらにさらに、我が母親などは一人で百部も売ってしまった（いつもは物を売る商売だけはいやじ

ゃという人なのに涙)。そのほかにも新聞の取材(顔出しNGのみ対応)やら全国の知り合いや長らく連絡をとってなかった友人知人などからも激励と感想をいただいた。

一例として、友人の感想がきているので紹介してみよう(これは僕が編集しているミニコミ誌『みんつど』でも掲載。本人の了解ずみです)。

統合失調症。仕事柄よく耳にする病名だけど漠然としかつかめていなかった。彼はよく知る親友だ。いや、統合失調症をよく知らない時点で「よく知る」は違うのか。でも、彼とは大学時代によく学び、よく飲んだ仲だった。発病後の彼と再会して、話を聴いて、彼のきつい気持ちを受け止めるも、なかなか病気への理解は深まらなかった。

しかし、この著書を読むと、彼のリアルな病状を知ることができる。ここに書かれていることは全て本当に起こったことだ。意外にも本人から直接聴くよりも、著書を読んだ方が彼に何があったのかよく伝わってきた。さらに、昔から人思いでいつも笑顔をくれる彼だったからこそ、こんなに解りやすく病気のことが伝わってきたのだと思う。まさに、この著書は私にとって「発見」だった。

また、私にも周りの人の目が気になり、自分のことを噂されているような気持ちになったことがある。仕事等で精神的に追い詰められた時だ。しかし、この著書を読んで、随分気持ちが楽になった。それは、統合失調症である彼に「共感」したからだ。

そして、彼の自由律俳句!　楽しい気持ちになる。自分でも詠めるかもって思ってしまう。彼は言葉をよく知っているし、巧みに使うことができる。そんな彼の句に触発されて素直な気持ちを言葉選びのような感覚で表現したくなる。心が言葉の力を借りて行き着いたところに自由律俳句があり、それは、つまり自分を「解放」する感じだろう。

最後に、この著書のおかげで、私は病気のことを少し、彼のことをさらに知ることができた。だから、もっとたくさんの人に読んで欲しい。私が「発見」、「共感」、そして、「解放」をもらえたように、あなたもきっと何かもらえるはずだから。(北九州市・K)

みんつど創刊号１面

みんつど

第1号
2020年1月
編集　天地成行
印刷　セルプ周陽

和らげたい心

まず「船出」

みんなあつまろうよ

「心に風邪を引いたみなさん、みんなでつどおう！」略して『みんつど』」。編集長の、こも改めほっこりアイデアチャンスメイカー見習いの天地成行（てんちなりゆき）です。

この新しい紙媒体は、とりあえず船出となりました。勢いではじめたために入念な準備ができたかはなはだ不安ですが、天地の独断でタイミングを許してきました。

紙面左下がインデックスというか目次です。

今号の一面は編集長あいさつ（これです）とエッセイ（今回は私が書きますが以降は依頼予定）、２面は当事者で社会福祉士と精神保健福祉士のミスターXによる悩み相談、三面は、楽描（らっく）きイラストレーター金光雄による、イラストのページ。四面は、編集長の書籍案内とご意見番（私がお願いした経験豊かな人生の先輩）のお話…、といった構成で創刊号はお送りいたします。部数は百部です。

「出会い通信」を通じていろんな方と会う機会に恵まれ、その方たちにもぜひ何か紙面で語ってもらいたいとの考えがふつふつわいてきました。

初回からホームランを打とうとは思っていません。まずは、フォアボール狙いのこの創刊号です。大目にみてやってください。一つの盗塁と一つのバントと一つのヒットで一点をとっていきたいです。

そして、これからご参加したい方は、是非メールか天地のことをお知りのお近くの方にお声がけしてください。よろしくお願いします。

それでは、「よーそろー！」。

広告募集中

村岡鍼灸治療院
山口市湯田温泉5丁目6-12
083（923）3903（予約制）

1面編集長あいさつとHッセイ
2面ミスターXの悩み相談
3面イラストのページ
4面編集長の書籍案内、ご意見番より

人とかかわる

編集長エッセイ

精神障がい、という単語をこの通信では極力使いたくありません。

精神障がい。もう聞き飽きました。そしてこの言葉一つで魔法のように人が遠ざかっていくのです。友達がどんどん減っていくのです。だからといって、「心の風邪」といっても同じかもしれませんが、服薬と一緒である程度の安心感と和らいだ感じと自分もまだ何かやれるのでは？　といった雰囲気が漂うのです。病気にかかって、病名もころころ変わる中この十五、六年の間にさまざまな精神関連、メンタルヘルス関連の読み物を貪いあさってはむさぼるように読んできました。そして、中には脳の独自な分析によって統合失調症を治癒する高額なものや、霊的なものであって病気されているのであって病気ではない！　といったオカルトなものまで多数ありました。自分としては完治させたいという思いからでしたが徒労と思い、なるべく人とかかわって生きていく手法に変えました。自分の殻だけに閉じこもっていてもあまりいいものではありませんね。（次回からは天地以外に依頼予定です）

案外、たかが人生の半ばで本を出版できることはすごいことなのかもしれない。Ａｍａｚｏｎの売れ行きランキングの上下を閲覧し一喜一憂も楽しめた。ある時は、闘病記ジャンルで二四位まで上りコーフンして、眠れずに出版元の藤井康弘社長に、「まあまあ」となだめられた。

病気になってからの悪い癖で、一つ事を成し遂げると、達成した気になってしまい、違うことに目線がうつったりもした。小説、ＷＥＢデザイン、ギター、精神保健福祉士……。時間はあるが金がない！　ということでミニコミ紙づくりを継続した。ただし、こんな妄想も忘れなかった。

「さあ、今後はどうしていきたいのだ、もう一人のおれよ」

「そうですね。まあぼちぼち今のまんま流されますかね。さらにもう一人のおれよ」

「うんにゃ、新しい事にどしどしジャンジャン挑戦すべきじゃー」

などと三人の自分と会話を始め出す。いつしかミニコミ紙で人気コーナーの「天地成行在り方委員会」となってしまった。司会で落ち着いた感じのＡさんと、温厚だけど鬱っぽく、持

論の少ないキラーパスのBさん、そして反抗心あふれ常に野心家のCさんと分別できている。普段のほとんどは家にひきこもって、一一〇キロある体を横にして、あーでもないこーでもないとただただ悩んでいる僕。現実に誘ってくれるのは、お医者でも精神保健保健士でもなかった。ネットでつながる山口県立大学名誉教授の安渓遊地先生（ユーモアライティングとでもいえるメソッドを伝授してくれる）。ちなみに安渓先生には、ミニコミ誌『みんつど』のＷｅｂ版を常時、先生の研究などを紹介するブログ内にて間借りさせてもらい、紹介していただいている。詳しくは、http://ankei.jp/yuji/内で「みんつど」とサイト内検索すると全号読める。次に、映画コメンテーターで発達障害当事者の大橋広宣さん（障害という特性や芸能記者をしていた共通点などでもつながりあえる。案外、境遇が似ていると感じている。しかも山口県を中心に有名になられた、「成功者」としてのあこがれもある）。電話でつながるのは、岩国市のくるとんの藤井康弘さん（僕の良き理解者の一番身近なシャチョーさん。僕のたばこのヤニ臭さにいつも鼻をつままれている（笑）ものの、一定以上に僕の特性に理解を示しておられる。編集での的確な指摘は参考になる）。そして、この本に出てくる河村正浩さん（俳句の師匠）なのであった。僕は山口県の各界の有名人とひきこもりながら、なんちゃって～と、つながりあうヘンテコな障害者であり、その資源をいかんなく活用させていただいている、なんともフシギな男である。みなさん、この場を借りてよくぞ付き合ってくださった！　ありがとうございます、とお礼を述べたい。

そのほか、イニシャルでも書きたい人もいるが、この自由律句で代弁。

ありがとう言い足りない人何人もいる

さて、精神障害者にとって、一生懸命になれることがあるのは、非常に疾患（症状）と折り合うのに有効だと考える。その証拠に精神科に入院すると、作業療法士さんが塗り絵や園芸や料理や歌など、いろんなことを患者に優しく指導されている。僕は最初の二ヶ月の入院中、一度もそれらに参加しない劣等生で、一人で自由律俳句づくりをコツコツとしながら、感情の障害特性も得てしまったために、作りつつ大声で泣いたり笑ったり……。周りの看護

師さんたちはどう思われたか？　そんな時に作った句、作業療法から帰ってきた仲良しのイラスト大好きともちゃんに依頼して、句に合うイラストを描いて取り組んでもらった。それがこれ。

ふかふかな布団お母さんの中みたい

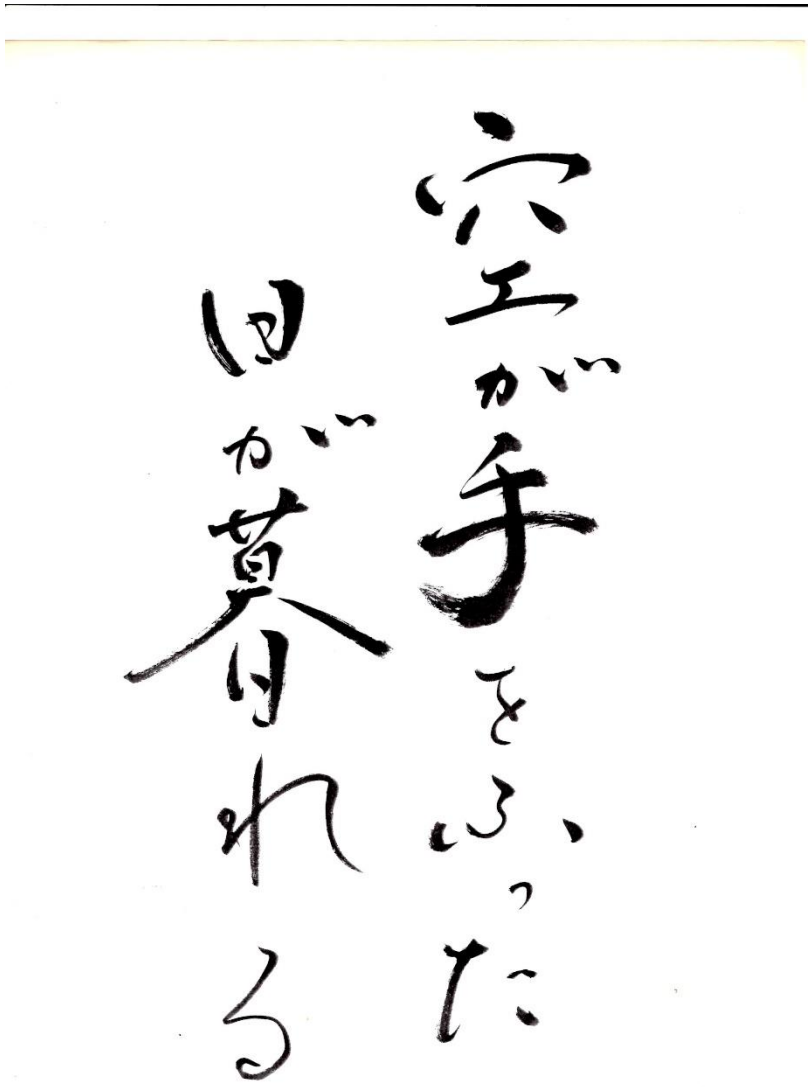
これは、不安に襲われている中で、外泊し家に戻った時、夕食後に母が、「部屋でゆっくり寝なさい」とエアコンを二八度に設定してくれて、電気を豆球にしてくれた。とても深い眠りにつけた。なんだか母の胎内に戻った錯覚であった。イラストもそんな僕のリクエストにどんぴしゃだ。ちなみにともちゃんは、アルコールの依存であった。

ふかふかな
布団
お母さんの中
みたい。

さらに退院後には、自由律句のTシャツづくりをした。A4用紙にきれいに清書してくれる仲間ができたので思いつく。彼女は健常者のゆにさん。これで一儲けしてやろうと思ったのが裏目にでて、希望者にほぼ配るだけの苦い思い出である。

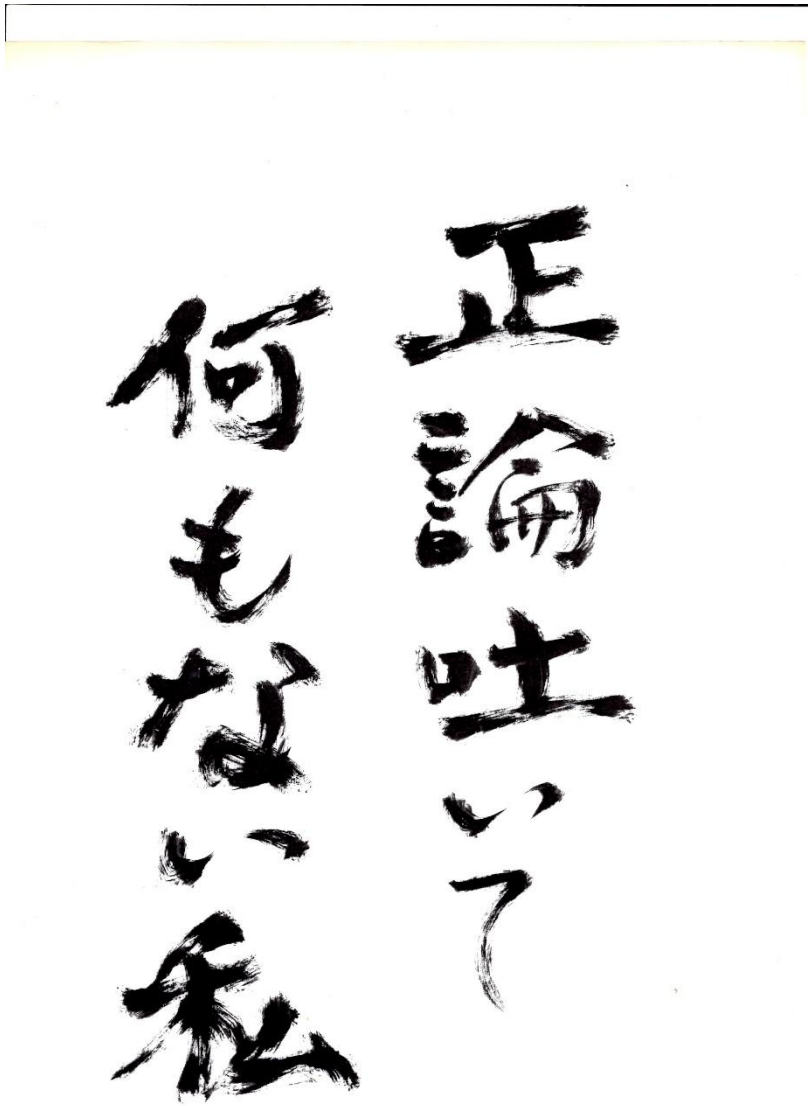
空が手をふった日が暮れる

防府市の富永鳩山先生の自由律句講座の帰り道。JR山陽本線で、防府から徳山方面へ、確か富海駅付近でのこと。夕暮れをみていて、車窓から見える瀬戸内海はまぶしく、一瞬空がきらりんとしてから日没を迎える。その感覚が「空が手をふった」と浮かんだ句。



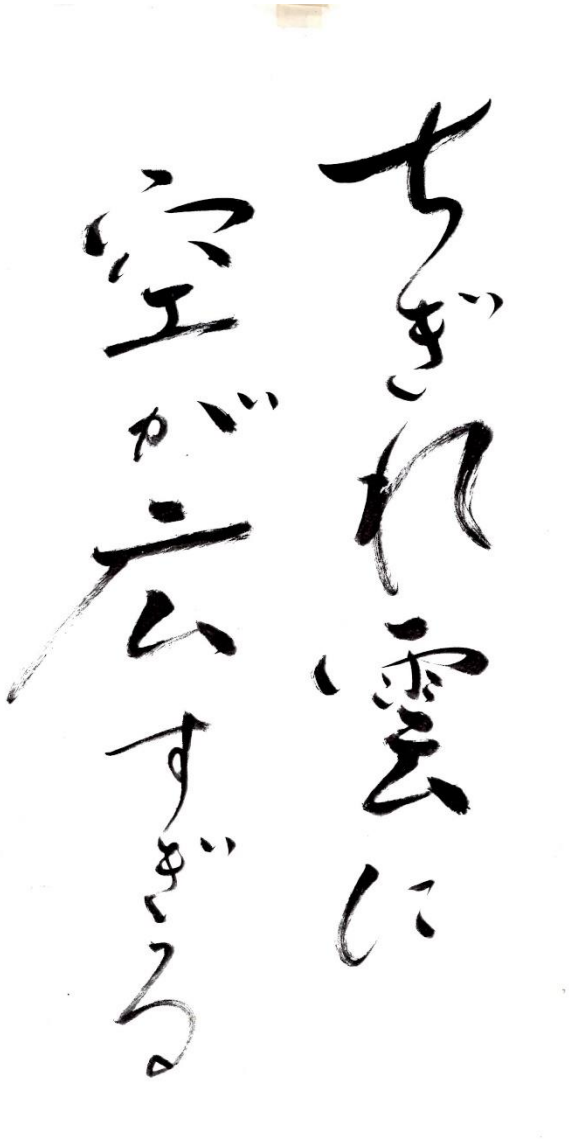
正論吐いて何もない私

退院してからというもの、僕のケータイには昼夜問わずに入院仲間から電話が来まくった時期があった。それは多くは悩み相談。個別具体的に僕が感じる解決方法をそれぞれの人と探り、なんとなくその場での解決に持っていく作業はなんともフシギな状況だ。僕ももちろん障害者なのだから……。ということで、自分にはなんにもないのに、偉そうにぶって何様だ僕は！　と電話の後で、むなしくなって、独り言してできた句。ゆにさんに見事にかすれ字で表現してもらった。感謝。



ちぎれ雲に空が広すぎる

山頭火全国自由律俳句大会（二〇一七年）で入賞した僕の代表句。社会人生活にピリオドを打ち、ちぎれた雲に成り下がった僕にとって、視界に見える社会はあまりに恐ろしく広い空として立ちはだかる。長いトンネルの真っただ中を詠んだ。



これらを清書してくれ、意味を汲んでくれたゆにさんはほかにも僕に定期的に手紙などで作品にしてくれて贈ってくれて励ましていただいた。感謝感謝。

母の枕嗅ぐ

いつしか母に子ども返りした四〇歳の僕。なにかいやなことがあると母の部屋に逃げ込んだ。母が居ないときは、必死に母の枕に涙をこすりつけ慰めた。今思っても涙が止まらない。彼女は永遠に僕の最も強力な「精神安定剤」なのだ。

『ベクトルのはじまり　自由律三人句集』（二〇一九年発行）。僕が山口県の若手自由律句家に依頼して実現した意欲作。三五〇刷って、全国の句友に配っていただいた（富永鳩山先生とともにつくった佐川智英実さん、松尾貴さんに感謝）。山口県の多くの市町の図書館に配架。山口県立山口図書館からは個人的に寄贈を頼まれて二部贈呈した。ありがたし。

1　師匠・河村正浩とは？　その出会い～まず自由律俳句から

師匠・河村正浩という俳人をネット検索してみる。雑誌名はわからないもののこういうのがあった。「新・作家訪問　河村正浩」（文・松尾正光）。この松尾氏を検索すると、どうやら『俳句四季』という雑誌。『戦後俳句を支えた一〇〇俳人　上』が東京四季出版から二〇〇五年九月に出版。「下」もあるかと再度検索……。下巻は二〇〇六年八月出版のようである。現在上下巻とも入手困難。そこに師匠の最初の句会に提出された句があったのでご紹介する。

夏夏夏夏が一番俺は好き

若々しい！　わかりやすいではないか。でも「俳句ではない」と酷評されたようだ。わたしにはいいのだが。

師匠の師匠・大中祥生氏は実力をめきめきつけた河村さんについて、

「一口でいうと、田園派詩人ということになる」とし、

「ただし、単なる写生派ではない。彼の場合、きわめて重く個我に執する」（※すみません、理解が難しいですう＝著者）

「個の苦渋を深く掘り下げることにより、普遍の真理を探るという、根源的な農耕民族の哀歌に繋がっている」（※ここで少し理解深まる＝著者）と評している。

河村先生の大変な功績をかなりすっ飛ばす。プロフィルをあとは参照願いたい。とても多くの著作を編んでいらっしゃる。

河村先生の功績に二〇〇三年頃から（おっと僕の障害発症年！）俳句の普及啓発・ＰＲ活動に取り組まれておられる。その大きな作品で朗読句集『うふふふふ』（やまびこ出版、二〇二〇年）がある。それまでは、ワークショップ、学校での指導、介護施設でのセラピー、講演会、写真や生け花とのコラボレーション展などに取り組まれていた。その中で、ある方の朗読詩集に刺激を受けこの本は執筆されており、とても理解がしやすいと考える。

例えば、「チューリップ」という章から（前書きにチューリップの花言葉＝思いやり、赤

は愛の告白、黄色は名声、白は失われた愛。そして「チュー」と「リップ（唇）」の組み合わせ、と紹介してあるのでキッスを連想させる。もちろんチューリップ自体が季語である）。

うふふふわたし夢見るチューリップ
あらいやだチューリップなんて今朝の夢
初めてのきっとどきどきチューリップ
君に愛ぶつける僕のチューリップ
ワインレッドのような恋ですチューリップ
大好きよクリームシチューチューリップ
不機嫌なあなた　でも好きチューリップ
愛してる今も昔もチューリップ
仲の良い夫婦ですものチューリップ
コロナウイルス蔓延
マスクしたままでは駄目よチューリップ
濃厚接触なんていうなよチューリップ

声に出してこれらを読むと楽しい事である。感心する工夫である。さすが師匠の技。硬軟織り交ぜて師匠は道を究めるのである。だからこそ僕のような者を受け入れてくださったかと勝手に推測した。師匠のこういった活動の奥深さが、交友を深めるきっかけとなったのだろう。

◇　◇　◇

さて、そんな山口県を代表する俳人と天地成行が出会ったのは、二〇一四年の山頭火忌（命日）の一〇月の金木犀香る頃。その時に、精神科入院時にともちゃんと作りためた作品を、集まったみなさんの前で披露させていただいた。師匠とは声を直接交わさないが、作品

をチラ見した師匠は「これはいい」「これはなあ……自由律ではないね」と言葉に出した唯一の人であった。どういう方かはわからなかったものの、何かヒントがいただけそうと直感した僕は参集したみなさんの住所の中から師匠を探り当て、帰りの電車でガラケーで必死に検索して突き当たる。

「定型の県の重鎮だ！　自由律にもきっと深く通じているはず。くらいつくぞ」と手紙を出すことにした。必死の行動であった。

ということで晴れて弟子となる。ふた月に二〇句送ること、礼は要らぬとのこと、基本手紙でのやりとり、とのことが返事で来た。僕の研究の日々が始まる。流していうと、そこで三年ほどみっちり学んで、防府の自由律句・書家の富永鳩山先生に引き継がれ指導を引き続き受けた。河村先生の下での基礎があったからこそ、全国大会入賞に至ったし、毎日新聞山口版の投句欄での頭賞（各「山賞」「頭賞」「火賞」がベスト三である）を獲った、「旅がしたかった途中下車からはじめる」などほぼ毎月採用へと至ったし、前述の『ベクトルのはじまり』の企画・編集に奔走できた。感謝してもしきれない。富永鳩山先生には、『わたしは山頭火！？』（くるとん）の題字まで頼むずうずうしさである。河村先生との距離は遠くなったかに見えた。精神障害者当事者発のミニコミ誌『みんつど』の制作に二〇一九年末から取り組み始めて、俳句そのものから姿を消した。

○自由律セラピーの発見から（天地成行の自由律句づくり二〇一四～二〇一九）

河村先生に当時添削してもらった句から、自分の想いも込めて数句紹介する。

本気で占いに頼る　悪くない

精神的に病んでいた僕はこれから、どうしたら人生を渡り歩いて成仏できるかを考えぬいていた。「うそでいいからなぐさめてほしい」と占いにいった。タロット、四柱推命、名前占いまで試した。どうにかして自分はこれらの言葉に依って生き抜くんだという思いを句にしてみた。恥ずかしい思い出である。

不惑　あれこれ悩む

四〇歳になっても悩む悩む。「どこが不惑やねん」と関西弁にもなってしまう。

雨音はフォルテ　野山しっかり受け止める

梅雨時期の情景。雨の終着地は土。染み入る水分を大地はしっかりと受け止めていると思った。

春雨が好きそんな僕が好き

三月か四月の句。春は鬱が少し消え失せる季節。たまの春雨も憂鬱にまではならない。

眼鏡して日本探す世界地図

広い。うーんでかい世界地図である。それに比べわが日本の小さい事小さい事。眼鏡がないとみえんわ！

父と釣った夕餉の刺身がうまい

父とよく釣りにいった。父が七〇代のとき。定年退職してからの趣味に付き合っていた。この日はアジを狙いサビキ釣り。アジがかかって喜んでいたら、「ゴン」と深い当たりが来て引き上げるとなんと三〇センチほどのスズキであった。

早朝の釣り　小鯵に遊ばれる

寒い早朝の釣り。釣れない事も多々ある。

ひたすらに待つ恋文　いつまでたっても来ない

毎日の郵便配達でバイクが家に止まるかが焦点の午後四時。そんな日はたいてい「ぶぶーん」と通り過ぎる。ああ無常。

2　つまずいて思わず放りだしたころの定型句（五七五）

自由律の指導を受けながら、師匠は定型のお誘いを何度かしてこられた。だが、個人的に外に出られずに自然を詠めない僕は専ら、己の性格的な思いを句にすることしばしばで、とても手が出なかった。それでも一時はチャレンジしている形跡を発見した。ここではその紹介である。

夏の句にチャレンジ。題はいびき（鼾）とした。

誰の声鼾で目覚める夏の夜

それに対し河村先生の評価。「誰の声」かが全くいきてません。ポイントは「鼾で目覚める夏の夜」です。鼾がうるさい、眠れない、目覚めたことを詠むのです。

夏の夜の攻め立てて来る鼾かな
大鼾軍歌のごとし夏の夜半
あっけなき夏の夜の夢大鼾

うーむ、こうなるのか。ダイナミックだ。しかし、どうしたらそないになるのでしょうね？作れましぇん。では次。ある程度評価された句。

ご先祖はコンピューターで出す盆の寺

師匠のたまわく、「発想としては面白い」。ではこうしてみるか。

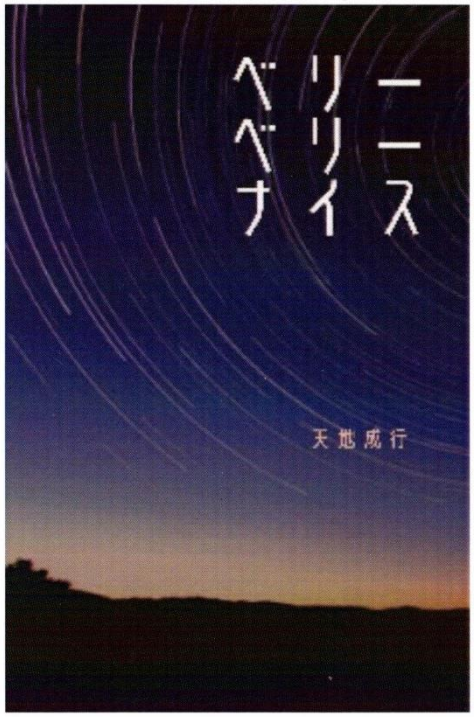
ご先祖はコンピューターで盆の寺

「出す」は言わなくても伝わるということかあ。詰めが足りない僕。ダメな僕。やっぱり無理です定型句、という自滅への道となる。自由律が少し上手くなった頃であった。

諦めて寝るお月さんがきれい

3　定型句弟子までのすったもんだ

師匠と数年距離をもった。五百近く作れた自由律も手放し、今度は那須正幹先生（児童文学の大家。『ズッコケ三人組』シリーズの累計部数は破られない金字塔である。二〇二一年七月没。合掌）から小説の手ほどきなどを受けて、団塊ジュニアの第二の青春ストーリー（『ベリーベリーナイス』）や、核家族の中、子どもと親の交流を家族新聞でもったファミリーストーリー（『ケータイ記者ユーキ君』）＝どちらも、安渓遊地先生が装丁し、ブログで掲載や前者はユーチューブで朗読もしている（みんつど編集部）。



そんな中で、先述の『わたしは山頭火!?』を出版することになる。ここで勝手に河村先生も登場させてしまう。なんていっても登場させないと僕の半生とならないから。それで出来上がってから了解をとった。師匠は喜んでくれ、出版祝いまでしてくれた。かなりの部数の購入までもしてもらう。どこまで器が広いのか、わたしゃー俳句を捨てましたが……恥ずかしく恩知らずだ。

数か月経つ。

「地元のラジオ出ようよ。本のＰＲ。話つけたから」と師匠。二〇二一年の一二月のこと。

「先生、きょうはありがとうございます」コミュニティＦＭの役員さん。

「きょうはこの方がゲストです。河村正浩さんです」パーソナリティさん。

地域での実践と取り組みの差の激しさが自分のとてつもない経験値のなさ、実践と地域貢献のなさに如実に表れている。まあ、しょうがないけど。ふんがふんがしゃべって終了した。師匠にはあらためて借りができた。

さらに借りを作る決心をした。ミニコミ誌『みんつど』への寄稿のお願いをした。またもや快く引き受けてくださり、愛情たっぷりの文章を頂戴した。僕は一心不乱でレイアウトと見出しのフォントを考えて、行間を詰めて一ページに格式高く制作し好評を得る。のちに会社の上司がこのミニコミに寄稿してくれたきっかけの師匠の寄稿。それだけ際立った文面であった。

「今弟子入りしないと、もしかしたら悔いを残すかもしれないし、今しか定型を学べないと思う」そんな思いで師匠にあらためてブランクがありながら弟子入りをようやく申し出た。

「うれしいね」と師匠。二〇二二年の三月だった。

○ひきこもり、吟行へ

ここは少しおちゃらけて書こう。最初の師匠主宰の俳句雑誌『山彦』の締め切りが四月二〇日ということで早速五七五にして送り返事が返る。

「まあ、君も定型には苦手意識があるね。ギンコウに行こうかね、二人で」
「ギ、ギンコウ＝銀行ですかあ？　貯金するお金はありません」
「ははは、吟行じゃよ、吟行」

というわけで、二〇二二年三月二七日。山上湖（米泉湖）と瀬戸内海（笠戸島）で吟行した。メモに次ぐメモ。そして日頃出不精の僕がずんがずんが歩く。ぜえぜえはあはあぜえはあはあ。一日で三キロ痩せた。
「ほら土筆でてるよ」
「ほんとだ。あっ、ここにも、ここにも」と僕。
「あっできました」

目が慣れて此処にもいるよ土筆かな

「まあ、初心者としてはいいだろう。先ずはみたまま。感じたままで。土筆はほかにも「つくづくし」「つくしんぼ」というよ。これだと五音に広げられるね」

目が慣れて此処にもいるよつくしんぼ

より俳句らしくしてみようか。

目が慣れてから次々とつくづくし
一本を見つけ次々土筆かな

この二句は「つ」が続く面白さがあるよね。どうかな？（師匠）
参りました（僕）

次の句。

枝垂れ桜濃いピンク映え目に染みる

語順を変えてみようかね。

目に染みる枝垂れ桜のピンク色

ピンク色の枝垂桜のことを「紅枝垂」という。この句のように枝垂桜のみを詠む場合は、観察が大切だ。

たおやかに咲いて目に染む紅枝垂
低きより咲きて目に染む紅枝垂

歳時記に載っていない表現なのか？　不注意か？　経験か？　欧米か？（タカアンドトシ）と化す天地。迷宮である。

4　学んだ、知った、成長した！

ここでは二〇二二年を通じて師匠との添削のやり取りを紹介する。

まず第一回は、五月一三日に添削が返る。

（総評）当面は、定型と自由律にこだわらないで詠むこと。それを私が分けます。そのうちに違いが理解できるはず。

裸眼で山見て温泉のように眼を浸す

「裸眼」つまり眼鏡を使わないで見る。要するに「山を見た」のである。故に「裸眼で」はいらない。

山見て温泉のように眼を浸す

この句には季語がない。季語を入れたら立派な定型。

春の山見て温泉のように眼を浸す

次に、「春の山」といえば、それを見た結果である。だから「見て」は不要。

春の山温泉のように眼を浸す

春の山へ、温泉に入ったように眼を浸すという比喩の句になった。次いこう。

新緑をグリーンガムで味わっている

口語、字余りだがＯＫ。きちっとすれば、

新緑をグリーンガムで味わった

更に

新緑をグリーンガムで味わひぬ

旧仮名を用いました。ではまた。

◇　◇　◇

第二回は、六月一七日に返る。初夏の句だ。

母剥けば鼻腔くすぐる夏みかん

定型俳句になっている。この場合は語順。

鼻をくすぐる母の剥く夏みかん

そして「梅雨」の句である。

梅雨入りし体軋んでマッサージ

この句を解説すると、「梅雨入りのせいか（湿度が高くその影響で）体のあちこちが軋む。

だからマッサージに行った」となる。このような句は「だから俳句」といって散文的。「梅雨入り」と「軋む体」を詠むか、「梅雨入り」と「マッサージ」を詠むかどちらかにしよう。

梅雨入りのせいか体がぎしぎしす

擬人化する。

梅雨に入り体ぎしぎし言っており

そして、

梅雨深し今日も朝からマッサージ

俳句を詠もうとその気になって、先ずアンテナを上げて対象（季語がいい）を探すこと。朝顔なら朝顔を見て、梅雨なら雨の風景を見て詠む。絵と同じで写生しよう。よし頑張って次も送ってきてください。

◇　◇　◇

次は八月某日。

猛暑日の食欲素麺すする

これが自由律なら、

猛暑日素麺すする

でいい。さて、定型の場合、「素麺」は季語としては「冷素麺」「素麺流し」。つまり、暑い夏の対処法としての食べ方です。この句は、ただ「素麺」とありますが、「冷素麺」を前提として詠まれています。それでは原句より、

猛暑日の食欲そそる冷素麺

よく分かる句ですが、「猛暑日」と「冷素麺」は季語が重なります。この句は素麺を活かすべきなので「猛暑日」に代わる言葉を持ってきます。

ばてし胃の食欲そそる冷素麺

次に行く。お題は高校野球である。

テレビ点け高校野球九回裏

高校野球観戦（または応援）の句ですね。従って、直接球場で観るも、テレビで観るも関係ありません。つまり「テレビ点け」は言う必要がありません。要するに、九回裏の攻防を詠めば良いのです。

高校野球九回裏

これでは何のことかわかりません。「高校野球」は春の選抜もあり、季語とはなりません。要するに、「炎天下の九回裏の攻防」を詠むのです。

九回の裏の攻防炎天下

この他に、

九回の裏の攻防雲の峰　　（「雲の峰」は入道雲のこと）

更にさらに、

九回裏投げ打ち返す炎暑かな
力尽き汗と涙の球児かな　　（「汗」が季語）

高校野球とわざわざ言わなくてもわかります。次は携帯の意欲作だね。

「すみません」スマホも汗かく猛暑日

先般の携帯電話の電波障害を思えば頷ける。ただ「汗かく」と「猛暑日」は夏の季語。ここでは季語の重なりを避けたいところ。

この句は「すみません」で擬人化されているが、更に擬人化してみよう。

「すみません」スマホ汗かき休憩す
「すみません」スマホもついに休憩す
「すみません」スマホもダウンの炎暑かな
使い過ぎスマホもダウンの炎暑かな
使い過ぎスマホも猛暑にストライキ

俳句は、「こういう事を詠もう」とあれこれ考えない。

通常は、先ず季語を見つけよう。そして感じたこと、見たことをそのままくっつける。

例えば、ビヤホール又はビヤガーデン（今は少なくなりましたが……）。

「河村先生、そろそろ行こうか、と電話でもしてくれないかな？」と思ったら、

ビヤホール先生からの電話待つ

とかね（笑）。飲みにいきたいけどコロナがなあ！　ではまた、待ってます。

◇　◇　◇

秋が来ての添削は九月末であった。

虫やさしく心にそっとダウンロード

初心者としてはとりあえず合格。ここで置かないで、次のステップにいきましょう。

感情を表す形容詞（嬉しい、悲しい、優しい……）は言いたいことを言ってしまうので大変使い難い言葉です。そこで「やさしく」を取ります。

虫の声心にそっとダウンロード

「天地くん。なぜ、心にそっとダウンロードするの？」

「虫の声はやさしくて、しかも癒してくれるからだよ」

「フーン。∧心にそっと∨には、そんな意味があるんだね」

そんな会話が聴こえるようですね。次はこおろぎだね。

こおろぎを聴いて寝ていた勝手口

これはＯＫ。

私の場合、昔、ＪＲ徳山駅のロータリーは芝生でした。酔っぱらって朝まで寝ていたことがあったなあ。若気の至りです。

こおろぎを聴いて寝ていたロータリー

さて次は鈴虫を用いているね。

鈴虫ですっかり取れた都会臭

ひどい言い方かもしれませんが、

石鹸ですっかりとれた都会臭

と変わらないです。つまり、この句は鈴虫を聴いたから都会臭が取れた、となる。そこで、

鈴虫やすっかり取れた都会臭

「で」を切れ字の「や」にあらためることで、「鈴虫や」と間を取る。その声を聴きながら鈴虫を聞きながら、「都会臭」も取れて、僕はすっかり田舎臭くなったなあ、と感慨にふけっている。これが切れ字の「や」の効果です。

（九月の総評）

「退院九年」の句以外は良かったと思います。確実に進歩してます。

◆　◆　◆

十月、十一月……。この年、＃就労＃引っ越し＃本出版…といったキーワードで大変であったわけであるが、ここで著者の頭の回路が思いっきり理解不能と化し、収拾がつかないほどメンタルが病み始める。最悪は即、再入院か、というところまできた（実際に年末から短期で再入院となる）。ここからは十一月最後の日からの、顛末を日記風にお届けしてから、そのことをあくまで俳句の作品だけを師匠に評していただいたので、それを披露することにしよう。

（十一月三十日から十二月三日までの日記より）

クライシスからの再入院寸前の兆候が表れ始めた。急なことではない。そこにはさまざまな複雑な要因があった。次の診察までの間私は数日、勝手口でたばこを吸いながら、好きなお香のスティックタイプを燃しながら、アイデアを積み重ねる奇行をはじめ、急に母に矢継ぎ早に言いたいことだけを言うようになり、大変な状況下にいた。母は島根の病院の診察予約を即座に早め、ついでに私が安らげるように数日旅を予定することを提案した。最悪を想定していた。以下は、そのフシギな旅についてエッセイをしたためつつ、そこで気持ちを句に落とし込んだ様を描写することにする。

十一月三十日。診察前日に浜田市へ到着。そこでもまだ状態は悪く、私はパソコンを打つ。あてどない今回の旅の終着地について、検索を繰り返して、幻の岩日北線のルートで最後は六日市を目指そうとしていた。ホテルはいつもの駅前でなく、今回は浜田城跡下の殿町においた。喫煙室と部屋を往復しては大量の水分を摂る。そして、なぜだか涙があふれてとまらなかった。思いがけなく睡魔が襲う。

（浜田城下ホテルにて）

殿と化し浄化しついに深寝入り

「あれ？」と、次の日はすっきり起きて病院へ診察に行き、再入院の診断はなかった。そこで母は入院費が浮いた。そこで「あなたの気が済むように旅しましょう」ということで、東京で十年間辛い時にワンルームマンションにいてくれたように、久しぶりに二人きりの旅をし、共に辛苦を分かち合うことにした。渡りに舟とばかりに次なる地へ。そこは県央の大田市であった。ＪＲ山陰本線浜田駅から大田市駅までの移動中に一句。

山陰路足にぽかぽか冬来る

大田市駅付近のゲストハウスへ向かう。十二月一日は母の八十二歳の誕生日だった。わたしは、早速たばこを吸いに喫煙所へ向かう。隣の敷地の銀行マンがきていた。

寒背広　銀行マンと交わす紫煙

このゲストハウスがかなり当たりであった。ゲストが少なかったのである。閑散とした共用ホールでぽつねんと佇み、そこに女主人が来て、流れで焼酎のお湯割りをいただく。石見銀山の話や大田市の話で盛り上がる。しかし彼女は多忙で数時間場所を空けるから、呑んでいてくれという。私はこの本の再構成をしようと最初のページから読み始めて、たまに一口つけていたら、以下のように立て続けに句のようなものが浮かび、ゲストノートにしたためていた。部屋の壁際には地域の方が作ったセンスの良い豆本が一冊三百円でおかれている。初めて見た時にピンとくるものがわたしにはあった。後述する。

母の寝息　日に日に健やか　明日はどの地へ

いざゆかん旅路の脱糞鮮やかに

勘定はつけておいてよまた来（く）ーわ

ミカン食み湖陵のあの娘神社の娘
くつ脱いでマグマに触れてまた一句
（待ち人Tさん来ず）
鼻をツマミにビールを呷るやもめ男
人間に優しい町だよ大田市は
（ゲストハウスわたしと母だけ）
「銀山」は日本の誉れ知られず残念
（なにかのりうつり？）
ワシならばあなたの願い叶えたり
ミカンとビール原稿の山放って呑む
（大田市ゲストハウス）
居心地の良きたる泊まり木　雪見院

十二月二日もゲストハウス宿泊。くだんの女主人とは既に呑み仲間と化していた。そしてそこで売られていた豆本を見て、わたしの自由律俳句を差しあげるから、一冊の本（豆本）にしてみないかと提案し、「おもしろい」と呼応してきたので、早速この本に所蔵するはずだった百五十ほどの句を差し上げた。

旅先で駄句と豆本セット売り

十二月三日は出雲市湖陵町の神社へ行く。そこの隣に吉岡隆徳さんという「暁の超特急」の異名を持った方の記念碑に出あったために検索して、近代日本における大変なる短距離競争の先人と知った。母に「写真とって」と記念碑でポーズをとる。おもむろに母のスマホが「カシャシャシャシャシャ」と連写。「だって使い方わからんけえー」と母。「きっと吉岡さんが喜んでるんよ」と知った風に僕。母は僕がいうことに？マークの顔をしていた。隣の彌久賀神社へ向く。無駄がなく、厳かで出雲独特の曇り空にその方がしっくりくる。お参り

させていただき短い時間で後にすることにした。

人生の片道切符をここで、往復切符に買い替える

（湖陵の彌久賀神社を前に）

暁の出雲路やけに神々し

実は出雲在住のAさんとともに参拝予定であったが、流れで神社前からのバスが、ＪＲ山陰本線小田駅行で日に三本出ていてそれに乗ってしまう。車中二十分の記憶がまったくない。母に起こされてからAさんからケータイに電話がかかる。小田駅まできてもらい、大田市駅まで乗せてもらう。「わたし、彌久賀神社行ったことないにぃー。今度またいきましょう」と言われて、別れる。ちなみに彌久賀神社は、『出雲国風土記』（七三三完成）以前からあるとされ、正式な年代はわからないというからすごい（彌久賀神社ホームページより）。バスの中での無の境地は想像もつかない古の力か。安渓遊地先生のご一家が山口市で無農薬・無化学肥料栽培されている「イセヒカリ」の新米を献上したくなる。「イセヒカリ」は伊勢神宮の神田で二度の台風に耐えて、倒伏しなかった二株の稲を民間育種したものである。伊勢神宮も二千年の歴史がある（ホームページより）。まだまだこれから学んでいかなくてはならない神の世界である。地元でも八幡宮に挟まれた土地なので、歴史と地域も含めて俳句とも大いに関係すると感じた。

さて、この旅の最終日は津和野。長いＪＲでの移動でニコチン切れしたのか、

セブンスターがうまい町　津和野

と詠むも時代にマッチしていないかとくしゃり笑う僕。

宿の主から「津和野温泉いっといで」と言われ、母と早速向かう。母より早く湯から出た

僕は、外で出店しているキッチンカーが店じまいを始めたのをみて「売れ残りがあったらそれを購入して長話できるチャンスかも（なんだかさみしげだったから……）」と思い、「なんか残ってますか？」と聞くと「ゆずまんがありますよー。やった嬉しいわ。何個？二個ね。４００円です」。つれづれに、津和野の特産づくりと農家女性がこうして加工と販売をしている苦労話をきいてうなずく。柚子の前のシーズンの栗の時は、「むくのが多いからつらいわね。手もケアしなきゃ」。そういう努力を一口で「むがっ」となにげなく平らげている自分にまたくしゃり。そこに母があらわれて三人でしばし雑談。帰途につく。川べりをぶらぶら、もう一句捻る。二人で歩く姿を遠い所からシャッターをきってみた。

（津和野温泉にて）

ゆずまんを母とホクホクそぞろ歩き

これが簡単な顛末である。津和野のこの時期の夜は寒い。これにて、「ココロトトノウ出雲石見の旅」完了す（三日午後六時四十三分）。

おまけ・この旅の間、母を数句詠む

床を発ちちょいと小便母またぐ

母の誕生日スマホ買い替え六時間　店員と戦う　格闘の時間と大団円

（連れ添って二〇年）

スマホよりガラケー体の近く寄せ寝る

◆　◆　◆

ここからが河村先生の添削である。

殿と化し浄化しついに深寝入り

この句は前文を読むと理解できますが、「殿と化し」は不要です。「殿町」に触発されての「殿様と化し」と思いますが、「殿」は「しんがり」とも読めます。さて、喫煙室と部屋を往復し、大量の水を飲み、思い切り涙したこと、即ち浄化と読みました。そして朝になって「よく寝たなア」と十分に睡眠がとれたことが窺えます。

煙草と水・涙で浄化爆睡す

無季俳句も有りとしましょう（俳句の会派によっては認めています。私は必ずしも否定はしません）。ただ、この一連の行動と爆睡が、本来の浄化だったのではないでしょうか。

山陰路足にぽかぽか冬来る

この句はＯＫ。車中での句ですので、これが一輌車だったら、

一輌車足にぽかぽか冬来る

但し、この「冬来る（ふゆきたる）」は「立冬（一一月七日頃）」のことです。それを承知しておきましょう。

山陰路足がぽかぽか冬日差し

寒背広　銀行マンと交わす紫煙

季語が強引。「寒背広」は頂けません。下五は「紫煙（しえん）」ゆえ六字となり句のリズムが悪くなります。「煙草」又は「莨」です。先ずは、

銀行マンと煙草喫む

そして季語を探す。前の句に「ぽかぽか」があるので、

小春日や銀行マンと煙草喫む

母の寝息　日に日に健やか　明日はどの地へ

「日に日に」は「日毎に」或いは「日を追って」。「日々」は「毎日」で意味は異なるが、

ここは「日々」でも構わないでしょう。そして下五の字余りも改めましょう。

母の寝息日々健やか明日はどこ

或いは

母の寝息日々健やかに冬の旅

いざゆかん旅路の脱糞鮮やかに

天地君ならではの句。軽快ではあるが力みすぎた。季語を入れて少しスマートにしましょう。

いざ行かん旅路の脱糞爽やかに

但し、「爽やかに」は秋の季語です。地球温暖化で季語が少しずれているから、よいことにしましょう。

勘定はつけておいてよまた来（く）ーわ

（く）は要りません。が、ちゃんとした日本語にしましょう。さて。「勘定」以外にモノはなく季語もありません。もし、これが十一月の句だったら、

勘定はつけておいてよ神の留守

「神の留守」は、旧暦十月になると神々が出雲へ出かけるので、出雲以外は神無月（出雲は神在月という）と言います。つまり「神の留守」となります。擬人化した季語により句が面白くなりました。

ミカン食み湖陵のあの娘神社の娘

正しくは、

ミカン食む湖陵のあの娘神社の娘

「湖陵」はかつての湖陵町でしょうか、今は出雲市に編入されています。ここでの「湖陵」はあまり意味がないように思います。

蜜柑食む町で会った娘神社の娘

くつ脱いでマグマに触れてまた一句

「マグマ」というと、真っ赤でどろどろしたものです。苺や西瓜をぐつぐつ煮てジャムを作ると、マグマのイメージがあります。ヒントは「靴を脱ぐ」と「一句」です。座敷に上がりマグマに触れる。マグマは何の比喩でしょうか。完全にお手上げです。私なら、

熱燗を一口飲んでまた一句

鼻をツマミにビールを呷るやもめ男

「鼻をつまむ」の「つまむ」と「酒のおつまみ」の「つまみ」をかけた言葉遊び。ならば、それを前面に出したいものです。

ビール飲みつまみの代わり鼻つまむ

いい句とは言えません。そこで、

ビールばかり呷るやもめは鼻つまみ

この句にしてしかりですね。俳句としての素材（対象）が悪いのです。なお「ビール」は夏の季語です。

旅先で駄句と豆本セット売り

天地君の一五〇句が豆本になるのですね。

旅先で駄句が豆本になるという

季語を入れます。

旅先で駄句が豆本冬ぬくし

ˆ「冬ぬくし」で自身の嬉しい気持ちが窺えます。

人間に優しい町だよ大田市は

「銀山」は日本の誉れ知られず残念

一句目、自分の思いを述べています。つまり、大田市のキャッチフレーズに終わりました。二句目も自分の思いを述べました。散文化しています。具体的な景もなく添削はできません。石見は大森の石見銀山だと思います。銀山が「知られず残念」とはどういうことでしょう

か。石見銀山は世界遺産ですし、私は何度も足を運んでいます。

（なにかののりうつり？）

ワシならばあなたの願い叶えたり
ミカンとビール原稿の山放って呑む

一句目、ただ、思いを述べただけで自由律でもありません。神が乗り移った？　ただそれだけです。一方、二句目は俳句です。「ミカンとビール」「原稿の山」と具体的にモノが詠まれています。この場合の季語はミカンです。ビールは夏の季語ですが、飲む人は一年中飲んでいますから、単に飲み物としてみても良いでしょう。ただミカンは、この句に限って言うと季語としては弱いのです。つまり季語であっても季語として詠まれていません。なお、上五が七字ですが、リズム的には問題ありません。

（大田市ゲストハウス）

居心地の良きたる泊まり木　雪見院

「雪見院」がゲストハウスの名前でしょう。この場合は、

居心地の良き止まり木や雪見院

としましょう。わざわざ「泊まり木」としないで「止まり木」の比喩で十分です。

（湖陵の彌久賀神社を前に）

暁の出雲路やけに神々し

季語を入れましょう。暁、つまり明け方だから神々しく感じました。そこで冬の朝に相応しい季語とします。

霜の朝出雲路やけに神々し

季語がちゃんと詠まれています。他に、「冴える風」「霜冴える」があります。

（津和野温泉にて）

ゆずまんを母とホクホクそぞろ歩き

「柚子」は冬の季語ですが、柚子の加工品で季語と言えば「柚子味噌」しか知りませんが、ここは季語として扱いましょう。この句の情景はよくわかります。ただ下五がリズムを悪くしています。声を出して読んでみるとよく分かります。

柚子饅を母とほくほく食べながら

中七と下五でリアルになりました。

歩きつつ母と津和野の柚子饅頭

貴兄はどちらが好きですか。

（母を詠む）

床を発ちちょいと小便母跨ぐ

「母を詠む」とは言い難い句です。「ちょいと」は「ちょっと」と言う意味。ここは「ひょいと」にしましょう。そして季語を入れます。

冬の夜半ひょいと小便母跨ぐ

ひょいと母跨ぎ小便冬の夜半

なんとなくだがやばい気がします。

ひょいと母跨ぎトイレに冬の夜半

母の誕生日スマホ買い替え六時間　店員と戦う　格闘の時間と大団円

自由律ではなく短歌です。「戦う」と「格闘」が重複しています。

母の誕生日スマホ更新六時間店員と格闘の末の大団円

（連れ添って二〇年）

スマホよりガラケー体の近く寄せ寝る

「ガラケー体の近く寄せ寝る」が今一つ分かりません。

スマホよりガラケー枕元に置く

で、いいのではないでしょうか。

良い添削ができたのかどうか、句の数も多く今回は疲れました。

5　俳句ごっこ一年生まとめの項

定型句一年目チャレンジでは以下の言葉に＃をつけてみる。さながらＳＮＳにつける感じで。

定型俳句チャレンジ＝

「＃自由律に逃げ込んで一年が終わる＃添削が返ると納得も前進している気がしない＃テクニックとして五七五を使うタイミングが分からない＃季語を詠むということが体得できてない」

そこでまた苦渋のエッセイに逃げ込む。タイトルは「クライシス（危機）に一息つける自作の句の鑑賞方法」でいこう。

師匠が僕の事を理解しにくいところにはおそらく、「なぜ天地君は自然をあまり詠まずに己の追求にこだわるんだろう」ということがあるだろう。これを写生句より境涯句を好むという表現にしておく。これは精神障害を特性に持つ僕ならではの持論がある。クライシスが起きた時に、自分が詠んだ句を思い出し、引き出しを開けて取り出して、鑑賞してなだめるという作業に落とし込む、さらに新たなクライシスも句に放り込むことで「封印」し、外から客観的に俯瞰的に己の未熟さを眺めるという作業をしないと心が持たないためである。自然を詠んでいる暇はないのである。

黄泉平坂（よもつひらさか）蛍に誘われて

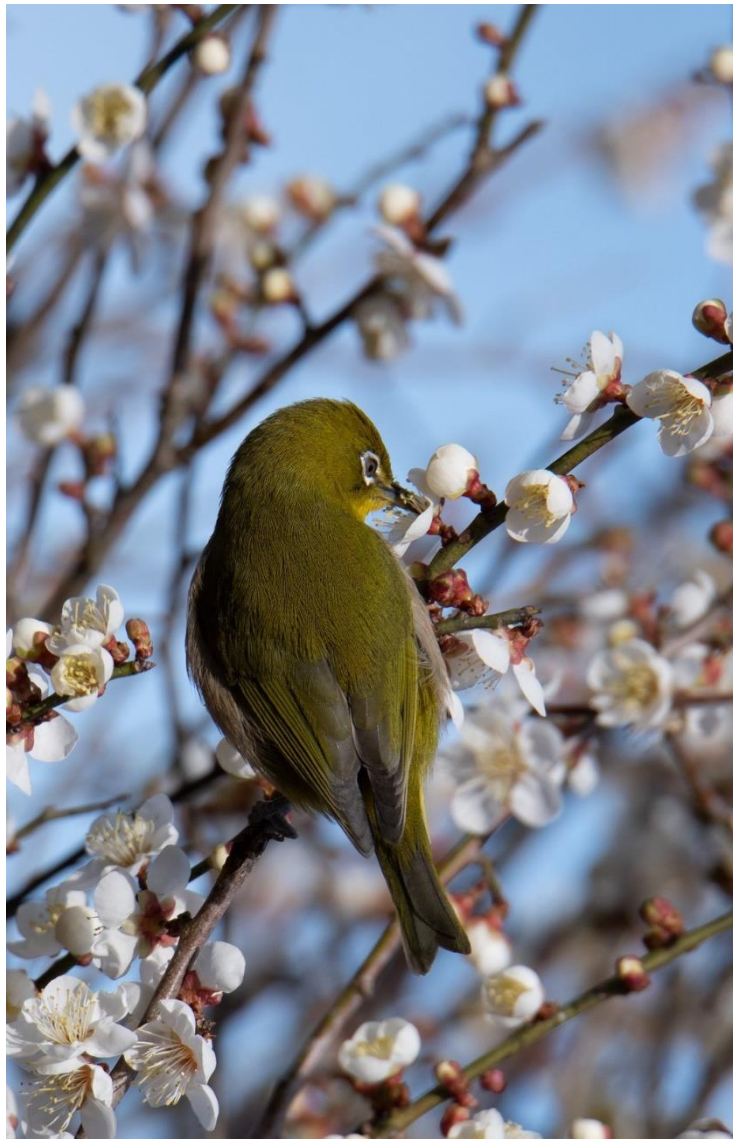
これが良き例。忘れられない自由律。二〇一四年六月の奇行の時の句で、このクライシスのさなかは、ケータイや所持品少なく（お金は一万円ある）、眼鏡もなくサンダル履きで山口県から島根県境へと、クマが出没するエリアを歩いていた深夜の県道を思い出す。それもはっきりとだ。いまは二〇二三年になるのに、だ。黄泉平坂（よもつひらさか）は生者の住む現世と、死者の住む世界の境目の坂を指すとは師匠に教えていただいた。この句を添削してもらった時にこの句はとても意義深い、大切にしまうべき句と化した。

クライシスがあって困る、どうしようとパニックになったときにこのように僕には俳句が助けになる場合もある。今回の島根旅では、母も思わず泣かせた、

母にさえ心臓を突く闇の声

というのが妥当にあたろうか。忘れられない出来事であった。旅の途中で母に逐一、句がで

きたら報告すると「よく落とし込めているね。よしよし」と言ってもらうこと数度あった。母に褒めてもらって嫌な子どもはいまい。自作の句を自分の人生の「箪笥（たんす）」の引き出し機能としても利用できる。人との交流にも相互理解にもつなげたい、そんな思いで俳句には楽しみと可能性と教育機能もあるだろうし、もちろん「セラピー」効果も忘れられない。



年明けて二度目の入院中、二〇二三年一月に師匠からつぎのような少し長い手紙が来た。

私が貴兄に定型俳句を奨めたのは、自己への追及に拘る一方で、風景を見ることによって感動を覚えて頂きたいと思ったからです。例えば雪の中に顔を出した蕗の薹を見て、「あっ蕗の薹だ、もう春なんだ」或いは、雑草の中に逞しく咲いているチューリップを見つけた。「こんなところにチューリップが咲いている。雑草に負けていないぞ、凄いなあ」といった感動、定型俳句の基本はここにあります。そのためには先ず自然に親しみ、観察する。そしてこれだと思った風景を写真や絵画のように写生するのです。写生とは言っても勿論文字

で写生するのですが、何よりも大切なのは自然に親しむことなのです。

自由律俳句の場合はどうしても境涯的なものが多く主観的に詠まれる傾向にあります。定型俳句でも境涯句は多く詠まれていますが、先ずは客観的に詠むこと（客観写生）を推奨します。貴兄は既に五七五のリズムは体得されています。従って今後は自由律、定型句に拘らず思うままに詠んで頂けたらと思います。但し、定型で詠む場合は極力外の風景を見る、四季の移り変わりを見ることに心掛けて下さい。但し、貴兄の場合はこれが難しいのでしょう。

さて、俳句は花鳥諷詠の写生から前衛まで、大変多岐に亘り展開されています。私は現代派に位置付けられていますが、その中には次のような句を詠む人がいます。

自身の潜在意識を駆使し、自己の内面を、つまり、不安と焦燥、不条理と葛藤といったものを詠むのです。ただ、その多くは、直接その思いを述べるのではなく、それを見た動物、植物、その他の事象などに託して表現する。それは自己の孤独が喜んだり哀しんだりする人間模様なのです。これは定型に限らず自由律でも言えることです。

ここでは貴兄の自由律について言えば、

空が手をふった日が暮れる
ちぎれ雲に空が広すぎる

雨音はフォルテ　野山しっかり受け止める

は前述に該当します。

正論吐いて何もない私
本気で占いに頼る　悪くない
不惑あれこれ悩む

これらは思いを述べてはいますが、痛切な作者の内面の吐露ですので、読み手に共感を与えるでしょう。自由律ならではの句です。定型では詠めません。

春雨が好きそんな僕が好き
父と釣った夕餉の刺身がうまい

一転して明るい句。作者の日常的な一面です。一句目のリズムが素敵です。

コロナ下の施設へせめて歳暮かな

生きていることの幸せ除夜の鐘

定型俳句ですが、一句目の「せめて歳暮かな」は願望であり、二句目は「生きていることの幸せ」と言いたいことを言ってしまいました。したがって、鑑賞の余地は全くなく、読者は「あっそう」で終ってしまうのです。

理解できたでしょうか。

とはいうものの定型俳句は季語という制約。切れ字や切れという特徴があり、川柳や自由律（長句）、短歌に比べると伝達性に欠けます。やはり貴兄の場合は、心の内が吐露しやすい自由律或いは形に拘らないで一行詩として思うままを書けば良いのではないかと思います。

6　あとがき

定型俳句二年目に入った。二〇二三年は、前年に比べてスムーズに師匠と「できました」「この句はなかなかよし、こちらは……」とさらに深化した形でのやりとりができている。「喉荒れて新玉ねぎで洗い出す」（筆者）「なかなか良し」（河村先生）、「ウグイスを相手に酒盛り勝手口」（筆者）「鶯を聞きつ酒盛り、だね」（河村先生）などである。師匠も僕の障害特性に年々理解が深まってこられている。実は、この春にでも出版しておきたかったが、これまた障害特性でネット掲載に決めた。師匠もそっと見守ってくれた。感謝である。安渓遊地先生についてもしかり。みなさん、わたしの三年のミニコミ誌『みんつど』の実践でとてもよくしていただいている。刊行を待ち望んでくれた、ゆにさん、Kさん、タカさん、……みなさんとともにこれからも楽しんでいきたい。何より両親の支援は欠かせない。

河島英五が好きと触れた。実は二〇二二年四月一六日にたまたま彼の廉価版のCDを購入した。僕と同じ四八歳の四月一六日が彼の命日（四八歳没）。「関連づけ妄想」の発動もいたしかたあるまい。

「明日ギターを買って、曲をつくらなきゃ」

ふとした折にある方と話していた。今後は何をしたいか？　と。僕は、「俳句セラピー」の本を書いてみたいといった。

「いいですね」

これが本稿を作るきっかけである。

この本を占いに頼るのはやめておこう。何かしら地元の学生や教員や保護者の方に判断を委ねて、温泉にでも浸かって癒されておくか。

果報は寝て待て

印税が「ギンコウ」に振り込まれる日はやってくるか、それもまた一興？　それより愛する周南地域の俳句のますますなる発展を祈って。

天地成行でした。心と体を大切に。さようなら。

（一人三役の「あり方委員会延長戦」）

天地成行Ｃ：おいおい、ちょい待って。まだ書き足りてないのよね、この本。

天地成行Ｂ：なんだい、せっかくいいところでおわっていたじゃあないか？

天地成行Ｃ：ば、ばかたれー。この本でわしらが言いたかったのは「俳句セラピー」じゃあなかったんかい？　このまま終わったらそのあたりがあやふやじゃあないか！　ぷんぷん。

天地成行Ａ：なるほど。それでＣさんどうするんだい？

天地成行Ｃ：ここで二つの文献をご紹介しよう。うおっほーん。まず『俳句セラピー』（弘さらり、解放出版社、２０１２）の２４～２５ページ。それから、『俳句・連歌療法』飯森真喜雄・東京医科大学教授、創元社、１９９０）※出典は『俳句療法』―生命の学際的研究―富嶽出版、２００９である。後者は日野原重明さんらの執筆じゃ。

天地成行Ａ、Ｂ：むむー。Ｃさん、どうした？　学者さんみたいー。聞かせて聞かせて。どうやって調べてきたのか分からんけど。

天地成行Ｃ：ではいくどー。引用じゃ。まず、最初の『俳句セラピー』の五つの要素からね。

1　心をみつめて表現する
2　周りの世界を五感で感じる
3　日々のなかの新鮮な非日常を発見する
4　ちょっと、緊張もあり、夢中になる
5　リラックスリズムを感じる

以上じゃ。

天地成行B：1と5でいくと、自由律では「母の枕嗅ぐ」とか「ふかふかの布団お母さんの中みたい」とか母の句が一番、天地成行的には言えてるかもね。3なんかは、「ありがとういえない人たくさんいる」とか言語に落とし込んでいるよね。定型では今後の課題かもね。

天地成行A：4なんかは、河村先生から「吟行に行こう」と言われて「現地に行って句ができるかどうか」行く前にずいぶん不安になって緊張しすぎたけど、そんなもんなのかもね。なかなかよい要素にまとまっているね。

天地成行C：では次の本から。「精神分裂者（発刊当時の表現ママ）を対象にした俳句療法の目的」より。

1　彼らの中から、“隠れた俳人”を“発掘”し、俳句による表現の喜びとそれをとおした共感の体験が味わえるようにすること。

2　句作を治療的に方向づけられた彼らの言語表現の安全で有効な手立てとすること

3　俳句を彼らとの失われやすい日常の“生きたコミュニケーション”の媒体とすること

4　さらにそこから、もし機会があれば、その作品をより深いコミュニケーションのための入口や道しるべとすること

5　俳句を媒体にして、“散文的やりとり”とは異なったありようのコミュニケーションの機会をもつこと

6　作品に込められたメッセージに注目し、それを受け止めることによって深い患者―治療者関係を結ぶこと

7　俳句や俳句鑑賞をとおして、彼らの稀薄になった外的世界への関心を高め、無機的になっていた身のまわりの事物との生きた触れ合いの回復をはかること

8　句作と俳句を媒体にしたやりとりをとおして、彼らにいわば“生きた身体”を蘇らせ息づかせること

9　患者と治療者が共に参加する詩の生まれてくる過程Ｐｏｅｔｉｃ　Ｐｒｏｃｅｓｓから、「詩のインスピレーション」が湧いて新たな世界が開けてくること

以上。医師が書いているから少し立場は違うがな。

天地成行Ｂ：そういえば、２０２２年末からの短期での再入院の時に、閉ざした心を持った２０代の若い男性患者と自由律で交流しましたね。彼は大学が文学部だったから、なんちゃって指導しました。途中で保護室に入ったから中断したけど。

天地成行Ｃ：あの時の作品はたしか、「アキバフィギュア　持って帰ったら腐ってた」だった。思い出した。一日五句くらい作って盛り上がっていた。念願の欲しかったフィギュアを秋葉原で買っても、持って帰ったら所有欲というか、持ってしまったらゴミのように感じてしまったという彼の感想からワシが添削したんじゃ。「ラスボス倒してうつろな瞳」というのもあった。ゲームのラスボスを倒しても、人生の多感なときにすべてがクリアにはなっていないというものだ。世代をこえ、俳句をとおして閉ざされた関係から、徐々に打ち解けていった。二時間してから六人部屋の締め切ったカーテン越しに「どう？」「できました」「（カーテン）あけるでー」みたいな。

天地成行Ａ：もともと天地成行も、初めての入院の時に保護室でトイレと小さな窓だけの部屋に救急車のけたたましい音がして病院に入って来て、そのときに「救急車に乗って早くおうちへ帰りたい」と帰りは私を乗せて行って、という意味の句がスタートでした。朝、目が覚めたら夢がよかったのか、にっこりしていたから「目覚めてにっこり」とかですね。先ほどにもありましたが、作句で夢中になることがあります。ポジティブ心理学の世界では「フロー理論」とかいうらしいですね。詳しくはボロが出そうですが、概略は「対象に惹かれて

その行為に集中して、楽しさを感じて、流れるように行動していることを感じる体験。ゾーンともいわれる」だそうですね。天地成行がこうして、ミニコミやブログ、本を編んでいるのも時間を忘れて腰や手を痛めてまでも、楽しいからやっていますね。まあ、これからも河村先生が言われるように、肩ひじ張らずに俳句を続けて行って、たまに休息入院したら、そのときにコミュニケーションのツールとして少し使ってみるということからでよいのではないかしらん？　いやあ、Cさんの持ち込み延長戦は、なかなか濃い中身になりました。それでは「あり方委員会延長戦」これで終わります。

天地成行B：よかった。Cさんありがとう。まとまりましたね。

天地成行C：ふんがー、どすこい。

言葉のダシのとりかた

長田弘（おさだ ひろし）

かつおぶしじゃない。
まず言葉をえらぶ。
太くてよく乾いた言葉をえらぶ。
はじめに言葉の表面の
カビをたわしでさっぱりと落とす。

血合いの黒い部分から、
言葉を正しく削ってゆく。
言葉が透きとおってくるまで削る。
つぎに意味をえらぶ。
厚みのある意味をえらぶ。
鍋に水を入れて強火にかけて、
意味をゆっくりと沈める。
意味を浮きあがらせないようにして
沸騰寸前サッと掬いとる。

コクヨ　ケー70　20×20

それから削った言葉を入れる。
言葉が鍋のなかで踊りだし、
言葉のアクがぶくぶく浮いてきたら
掬ってすくって捨てる。
鍋が言葉もろともワッと沸きあがってきたら
火を止めて、あとは
黙って言葉を流しとるのだ。
言葉の澄んだ奥行きだけがのこるだろう。
それが言葉の一番ダシだ。

言葉の本当の味だ。
だが、まちがえてはいけない。
他人の言葉はダシにはつかえない。
いつでも自分の言葉をつかわねばならない。

コクヨ　ケ-70　20×20

ご協力（ありがとうございます）

ともちゃん（入院仲間、岩国市在住）

ゆにさん（親友、周南市在住）

佐川智英実さん（山口県の自由律俳句の若手筆頭格。合同句集表紙＝防府市在住。このほかに若手で松尾貴＝宇部市在住と小森裕之＝周南市在住、筆者がいる）

Kさん（島根大学時代からの親友、北九州市在住）

タカさん（島根大学時代からの親友、島根県在住）

安渓遊地さん（山口県立大名誉教授＝人類学、拙小説装丁、拙文章や編集物をブログで紹介）

Aさん（島根大学時代の後輩。島根大医学部付属病院の図書館に拙著書をどかどか置いてくれる猛者）

小森澄夫さん（わが父、漢和辞典提供）

小森ハル美さん（わが愛する母親、文中俳句のモデル）

そのほかのみなさん

河村正浩プロフィル

一九四五（昭和二〇）年山口県下松市生まれ。一九六八（昭和四三）年、職場の句会に参加し俳句を始める。一九七〇（昭和四五）年、「草炎」に入会し、大中祥生に師事する。「草炎」では事業部長、編集長、副会長を歴任（二〇〇四年辞す）。一九八七（昭和六二）年に「四季」に入会し松澤昭に師事。心象造型について学ぶ。一九九四（平成六）年、山彦俳句会を立ち上げ、「山彦」を創刊主宰する。

一九九九（平成一一）年より台湾の歌人や俳人と交流を始める。二〇〇八（平成二〇）年より、俳句のワークショップ、出前授業、俳句と写真や生け花とのコラボレーション展、俳句と書と音楽のコラボ、俳句に楽曲を付けてのCD化、ケーブルテレビでの俳句番組、介護施設での俳句セラピーなど、果敢に活動を展開する。又、山彦俳句会内にクラブ活動と称して、ボランティアクラブ、書道クラブ、俳キングクラブ、釣りクラブを作り、ユニークな活

動を展開するが、高齢化とコロナ禍で活動は停滞。

句集に『青年』『茫茫』『春夢』など一三冊。著書に『自句自解一五〇句選』『俳句つれづれ』がある。

二〇〇六（平成一八）年。に第二一回国民文化祭俳句大会で文部科学大臣賞。二〇一四（平成二六）年、山口県文化功労賞。二〇一八（平成三〇）年に山口県選奨。二〇二二（令和四）年、全国俳誌協会主催・第二八回全国俳句コンクールにて協会賞。

現在、山口県俳句作家協会会長。山口県文化連盟副会長。日本現代詩歌文学館評議員、米泉湖文学碑プロムナードの会会長。現代俳句協会会員、「山彦」主宰。「四季」理事同人。「草炎」同人。

著者　天地成行（てんちなりゆき＝ペンネーム、本名＝小森裕之）一九七四（昭和四九）年徳山市生まれ。河原幼稚園（お遊戯で「はなさかじいさん」役）、岐山小学校（野球部で六年生の時、不動の三番ファースト）、岐陽中学校（掃除できない美化委員長。せめてトイレのスリッパそろえ）、徳山高校（偏差値教育くそくらえと山口県青少年赤十字協議会会長）、島根大学農学部（過疎問題研究はどうした!?月に車二千キロ走らせギター奏でる中国地区ＥＳＳ連盟連盟長）を経て、東京の下町に本社がある専門新聞社で一五年勤め帰郷。精神障害を患い故郷で静養中。この間、リカバリーでＢ型作業として光市室積「福祉メイキングスタジオうみべ」でＰＲなどを担当してきた。このうみべと「シャンティ国際ボランティア会」はフェイスブック利用時にトップファンバッヂを獲得し、これからも出来ることをしていく予定。ミニコミ誌『みんつど』代表。ケーブルテレビ「こころてれび」に複数回出演（＃8、＃25、＃31）やコミュニティＦＭ、新聞取材に応じてきた。統合失調感情障害をわかりやすく伝える「翻訳者」としての側面をもつ。特技は、灰皿を町の中でみつけてダッシュすること。

※合同句集『ベクトルのはじまり』は、山口県立山口図書館をはじめ県内各市など図書館に配架。冊子『みんつど』は国立国会図書館に配架。『わたしは山頭火!?』は、絶賛販売中

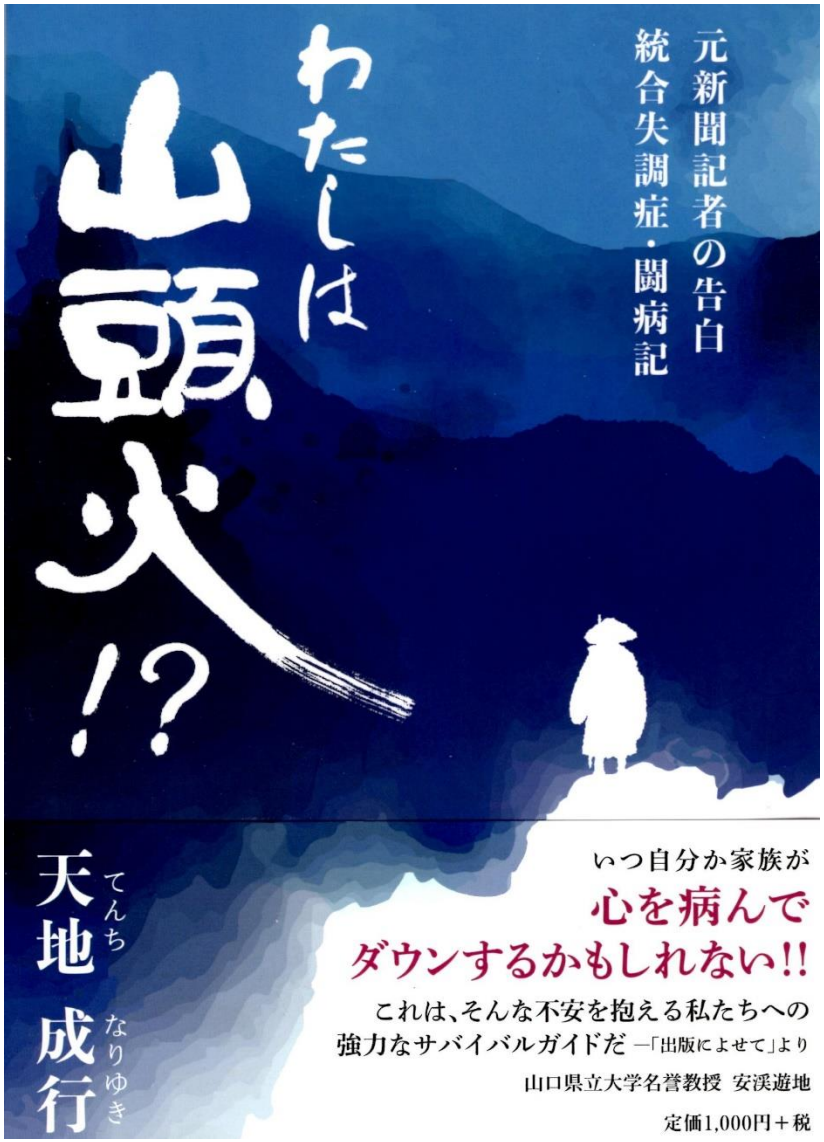
（Amazon かくるとん出版にて）。

※お知らせ

あなたも河村正浩先生やわたしとともに俳句ごっこから始めませんか？

ご興味がある方は、

〒７４４－００２４　山口県下松市花岡大黒町５２６－３　河村正浩（山彦発行所）まで

ご連絡をお願いいたします。

（裏表紙）好評発売中『わたしは山頭火！？　元新聞記者の告白～統合失調症・闘病記』（来るとん出版）※精神保健分野から俳句関係の方、軽い気持ちで読んでいただけるクスッと笑える読みものです。お求めはくるとん出版か Amazon にて。価格１１００円（税込み）。