

EDELWEISS

©Claudia Herzog

「6月」

日本とヨーロッパの大きな違い

日本の6月と言えば、まず思い浮かぶのが「衣替え」。でも、ヨーロッパでは制服自体が希少価値、そんな概念はないような・・・。父の日も6月、でも国によって日にちが違う話や、「6月の花」も、日本なら紫陽花、ヨーロッパでは薔薇かな、なんていう違いについて、以前書きましたね。

「ジューン・ブライド」は世界共通かな？ 現皇后も30年前の「ジューン・ブライド」でしたが、何故6月に結婚すると幸せになれると言われていたのでしょうか？

ギリシア神話の神ゼウスの妻ユノ（ヘラとも呼ばれる）は、Juniの語源となっているように6月の守護神で、家庭・女性・子供の守り神でもあるため、6月に結婚するとユノの加護にあずかれるそうです。

でも実際はヨーロッパ人にとって、雨が少なく、安定した気候の6月は祝いに適しているという合理的な理由もあるよう。梅雨でハラハラの日本とは、やはり大違い！

そんな6月はチューリッヒ歌劇場が皆を招く「Oper für alle」、今年も17日（土）に18時から劇場前のゼクセロイテン広場で開催されます。今年の演目はドニゼッティ作曲の《ドン・パスクワレ》。緊張感ある演出の喜劇が、巨大スクリーンを通して無料で楽しめます。そして今年も、2030年代後半に予定されている歌劇場増築に関する意見交換会も行われます。ピクニック感覚で覗いてみませんか？

雨が少ないというヨーロッパの6月でも、山国スイスの天気は侮れません。天気予報をしっかりチェックして、雨具持参でアウトドアを存分に楽しみましょう！（SN）



Juni, von der griechischen Göttin JUNO herrührender Monat



初夏は芳香を放つ花にふらふらと引き寄せられたりしますね。左下のラベンダーはその究極！リラックス効果で安眠の友。それからクちなシの花に似た匂いの花、イタリアでククン嗅いで、幸福感に包まれていました！なんて名前かなあ～。

さて、イタリアと言えば、左の写真をご覧ください！凄いでしょ～。これが何だか、詳しくはP3を読んでからのお楽しみ。皆様お勧め旅行記、是非お寄せ下さい。



● 巻頭文

『脳科学者が教える脳の老化（老人脳）の抑制法』

青砥 玄（会長）

● 私のイチオシ、シェアします！

『唯一無二のマテーラ』

黒田 美輪

● Hoi Zäme ホイツァメ Vol.12

『トロットワールの飛び石』

長坂 道子

● 生物学者ママの食の歳時記 Vol.28

『縄文遺跡に広がる栗林』

清水（稲継）理恵

● KETTE（会員の和） Vol.168

河原 英司さん（Uster在住）

「脳科学者が教える脳の老化（老人脳）の抑制法」

巻頭文：青砥 玄（会長）

不老長寿は人間にとって永遠の課題です。いくつになっても若いままの人もいれば、急速に老け込んでゆく人もいます。その違いはいったいどこにあるのでしょうか？ そういった内容を科学的に研究されている脳科学者、西剛志氏の著書「80歳でも脳が老化しない人がやっていること」をご紹介します。其処には、老人脳（脳の老化）は努力によって抑制することができるという朗報が科学的に示されています。

西氏は言います。歳を取ってゆくことには抗えないが、「脳を若々しく保つ習慣」の一つでも多く取り入れることで脳は何時までも若く保つことが可能なのです。しかしながら、問題は自分ではなかなか脳の老化に気づくことができないこと。脳は通常30代から少しずつ委縮が始まり、60代半ばになると委縮は加速を始め、放置するとどんどん老人脳になってゆきます。そんな中50代以上でも伸びる能力があり、それが語彙力でそのピークは何と67歳。生きる上で重要な「相手の気持ちを読む」能力は10代以下が低く、20代になり急激に伸び、ピークが48歳。50代、60代以降は通常グンと落ちてゆきます。そうなると周りのことを気にしなくなり、失礼な老人、キレる老人になってゆくのです。しかし、この人の気持ちを読む能力は人によって個人差が大きく、例えば40代でピークになる人もいれば、そのピークが70代80代まで持続する人もいます。しかし積極的に脳を若返らせる工夫をすることで、人の気持ちを読む力を長くキープすることができるということです。

あなたの今の脳の老化度を 即座に診断する方法

それが「片足立ち診断法」です。目を閉じて30秒以上片足で立てれば、脳はまだまだ若い状態。逆に30秒未満の人は老人脳が進んでいるとのこと。それはバランス感覚が脳の状態と比例しているからで、片足立ちの練習は脳を若々しく保つ方法の一つなので、毎日何回か短時間でもいいので練習しましょうと西氏は言います。

老人脳にならない 絶対に持つべきマインド3選

実は今あなたがどのようなマインドを持っているかによって、老化のスピードが変わってくるそうです。脳が老化しないために絶対に持つべきマインドセットとは、先ず「自分は若い」と本気で思いこむこと。そして、いくつになっても「欲」と「生きがい」を持つこと。さらに脳が老化するネガティブな言葉を使わないの3つの心掛けです。

①「自分は若い」と本気で思いこむ

これが極めて重要で、自分は若いんだ、まだまだ現役なんだと本気で思いこむことによって、実際に脳も身体も若くなるということが様々な研究で判明しています。人はマインドから老化していきます。実際に世間を見渡せば、70代80代でインフルエンサー（世間に与える影響力の強い人）になる人も多くいます。例えば面白い写真をInstagramにアップしている西本喜美子さんは人気のインフルエンサーで、72歳でカメラを始め現在何と94歳。彼女は年齢

のことは考えたことがないと言います。主観年齢という言葉があり、例えば実年齢が85歳であっても自分は50歳だと思えば主観年齢は50歳です。すると面白いことに人は50歳のような行動をとるようになってくるのです。

ハーバード大学の実験で、70代になる8人が22年前の内装の住居で5日間共同生活をするといいものが行われました。其処には古い白黒テレビが置かれ、旧式ラジオからは当時人気の歌が絶えず流されています。本棚にある雑誌や本も1959年のモノをおき、環境そのものを22年前に戻して5日間過ごしてもらい、被験者には22年前の自分になりきるように努力するといったルールを設けたところ、驚きの若返り結果が出ました。具体的には、手先の器用さが向上し、姿勢が良くなり、視力がアップし、見た目も若くなり、考え方も柔らかくなったなどの効果が表れたのです。見た目の若さに関しては、合宿後の写真の方が平均で3歳も若いと第三者に判断されました。5日間で3歳も若いと判断されたわけですから、自分は若いんだというマインドで長い期間を過ごせば、さらに若く見られるということが推測されます。脳内イメージを変化させることによって、生理的反応にまで影響し、健康状態までもが良くなってゆくのです。

②いくつになっても「欲」と「生きがい」を持つ

欲は脳を若々しく保つためには非常に重要です。基本的に食欲や性欲などの生理的欲求は歳を取ると共に減少してゆきます。それはドーパミンというやる気を生み出す脳内ホルモンが加齢とともに減少するからです。例えば、食欲のある高齢者は長生きする傾向にあり、食が細い高齢者の方が死亡リスクが2倍以上に高まるということも判っています。ドーパミンは簡単な方法で増やせます。例えば、笑顔を作る、身体を動かす、好きな音楽を聴く、好きな人の写真を見る、スポーツなどの予想外の嬉しいことが起きることに参加する、新しいことにチャレンジするなどです。

一方、歳を取るにつれて増える欲もあります。それが「幸せに対する欲」です。それと密接に関係しているのが、オキシトシンと呼ばれるホルモンです。それは別名愛情ホルモンとも呼ばれ、人や動物などと関係を築いた瞬間に出るホルモンです。犬や猫を飼っている人、子供と触れ合う機会が多い人は、オキシトシンが出て幸福感を感じやすいといわれています。驚くべきことに2022年の最新研究では、加齢とともにオキシトシンの量は減るどころか、むしろ増えることが判っています。歳を取るにつれて、ドーパミンは減るがオキシトシンは増えてゆく。このことからわかるのは、人はいくつになっても幸せを求め、その幸せはつながりを通して得られるということです。生理的な欲求が減り、人とつながることや、人に貢献することなどを求めるようになります。お金よりも人の役に立ちたい、感謝されたいという気持ちが年齢と共に高まるのはこのためなのです。このオキシトシンの幸せを追求できる人は、老人脳も進行しにくくなると考えられます。

生きがいがある人は若い人にも比べ、認知機能が高いことも判っています。脳を若々しく保つためには、生きがいを持つことも非常に重要です。此処でいう生きがいとは、植物を育てたい、切手を集めたい、ゴルフを極めたい、孫の手助

けをしたいなど、本当に何でもOKです。アイドルを応援するのが生きがいというのもいいですし、旅行を生きがいにするのもOK、兎に角あなたが、これが生きがいなんだと思えるなら何でも良いそうです。

③脳が老化するネガティブな言葉を使わないようにする

著者のお勧め禁止ワードは、老けた、歳を取った、あー疲れた、もう嫌になる、そんなことできるわけない、こういったネガティブな言葉です。それらは無意識のうちに私たちの行動まで変えてしまいますので注意しましょう。

80歳でも脳が老化しない人が やっていること3選

①デジタルツールを活用する

老人脳になりやすい人の特徴に、新しいことに挑戦しないことがあります。ですから小さなことでもいいですから新しいことにトライしてみましょう。例えばツイッターやInstagram、フェイスブックのようなSNSは高齢者ほどやった方が良くと著者は言います。それは認知機能を上げる脳活効果をかなり期待できるからです。特に高齢の方はSNSを通して家族や友達としっかりと連絡を取りあうというのは非常に重要です。

②「自分は重要な人」と実感できる場をつくる

自己肯定感・自己重要感という言葉があります。それは他者や社会にとって自分は重要な存在であると思う感覚です。人は誰でも自分は重要な存在であると思いたい欲求があります。自己重要感を感じることができないのはストレスであり、そのストレスが脳にダメージを与え最終的に認知症のリスクが高まってしまうということが判っています。

自己重要感を持つために、自分でコントロールできること、例えば人の役に立つことや喜ぶことをする、パートナーや友人が喜ぶことをする、困っている人を助けるなど何でもいいのです。実際に会社をリタイヤした人たちに、ボランティアで学生の家庭教師をやってもらったところ、その人たちの脳の認知機能が高まったことが判っています。これは自己重要感が満たされた結果です。

③いつまでも働き続ける

働くことは老人脳の予防になります。出来れば私たちは何時までも現役でありたいものです。脳の観点から見た60歳以上の人の適職は言語能力を使う仕事。例えば、人に教えるとか、文章を書く仕事などです。家庭教師のように、長年の経験を生かして何かを人に教えてあげるとか、相手に安心感を与える仕事も向いています。例えばチームの中でムードメーカーを担うポジションは、60歳以上に向いている仕事です。出来れば自分が楽しい仕事ややはりベストです。

私たちが生活の質を高めながら、幸せな人生を歩む上で大いに参考になる内容ではないでしょうか。

ご意見・ご質問は青砥まで
gen.aoto@toyota.ch

今年のイースター休暇は南イタリアを旅行しました。アルペロベッコのトンガリ屋根の集落は愛らしく、ポリニャーノ・アマレのビーチはどこまでも青く澄みわたり、いずれの地も素敵だったのですが、マテラでの滞在は格別でした。

唯一無二のマテラ

黒田 美輪 さん



マテラは渓谷の岩肌に幾重にも層をなして密集するサッシとよばれる洞窟住居群で有名な町で、1993年に世界遺産に登録されています。旅雑誌の写真からオシャレな南仏のゴルドのような村を想像していましたが、いやいやもっと翳と湿気を感じる骨太な町です。それもそのはず。ここはかつて迫害を恐れた修道僧や少数民族、その後



には貧しい小作農民が住みついていたものの、劣悪な衛生環境から1950年代に強制退去を命じられ廃墟となっていたそう。今はその廃墟がリノベーションされて、素敵な宿やレストラン、ショップになっています。ただ新しくしただけでは薄っぺらなテーマパークに転落してしまいがちですが、なんと上手に生まれ変わらせたことか！文化的



価値を残し、歴史を物語る、その土地の翳と湿気は失われていないのです。歴史的建造物をリノベーションした例は数々ありますが、町ごとゴツゴツりだもの。圧巻です。

朝、7時過ぎ、洞窟アパートで目覚めると、ベッドサイドの窓から向かいのパン屋に名物のマテラパンが搬入されているのが見える。おもむろにウルトラライトダウンを着込んでお部屋のルーフトラスへ。朝日に照らされたマテラ大聖堂とサッシ、サンタ・マリア・デ・イドリスという岩窟教会の360度の景観が広がる。ひやあ、素晴らしい！朝食は近所のバルでカプチーノと甘いパンをいただく。その後は、岩窟教会や絶景ポイントを巡りながらサッシ地区をお散歩。私的「マテラの絶景ポイントベスト3」は、サンタゴステイーノ修道院の庭、サンタ・マリア・デ・イドリス教会、ジョヴァンニ・パスコリ広場の展望台



の3ヶ所だ（順不同）。昼間の景観も美しいが、日が傾いてオレンジの灯が徐々にともりだす様子、そしてブルーアワーのオレンジの夜景には心が震える。007映画の最新作No Time to Dieで、ボンドの恋人のマドレーヌが秘め事を記した紙片を燃やしてひらひらと落としていた背景はジョヴァンニ・パスコリ広場の夜景だ。

ブルーアワーの夜景を堪能した後は、マテラの郷土料理が待っている。このサイズの町にしてはレストランの数がかなり多い。出来立てプツラータチーズ、耳たぶの形をしたパスタのオレキエッテ、ほんのり甘みを感じる乾燥させたパプリカ、巨大なマテラパン、地元のオリーブオイルなど、地味ではあるが滋味深い味わいを楽しめる。レストランにもよると思うが、すごい種類の前菜が並ぶので、前菜は複数人でシェアが正解。ディナーの後は、漆黒の空の下、今度は黄金色の夜景を眺めてから夜のサッシを歩いて洞窟の部屋にもどる。これで素敵な夢を見れないはずがない。私は覚えていないけど。



巨大なマテラパン

ちなみに、マテラではNo Time to Dieのロケ地巡りも楽しいです。カーチェイスや銃撃戦が繰り広げられた広場や道路を見つけると嬉しくなります。私はマテラに3泊して、ボンドが飛び降りたマテラ郊外の水道橋も含めて主なスポットはコンプリートしました（笑）。

唯一無二のマテラ。行きたくなかったのではありませんか？マテラへは、バリー空港からバスや電車などの公共交通機関でもアクセスはできますが、レンタカーやハイヤー利用が便利。所要時間はバリー空港から1時間程度です。

大使館関係のお知らせ



領事出張サービス

日時：2023年7月22日(土)10:00-12:00, 13:00-15:00
 場所：チューリッヒ日本人学校日本式2階音楽室
 住所：Florastrasse 18, 8610 Uster
 申込締切：2023年7月6日(木)必着

申し込み期限をお間違えないようお願いいたします。
 詳しくはこちらをご覧ください。
 また、その他の地域の日程も下記をご参照ください。
https://www.ch.emb-japan.go.jp/itpr_ja/ryojsvc.html

三重県いなべ市の養老山水と豊かな土壌で育ったお米
 担い手のいない田んぼをお預かりして社会貢献からスタートした米づくり

KIMOTOファーム産コシヒカリ 実りの百年米 オンライン販売



2kg 3袋のセットご注文で送料無料！！



KIMOTO LTD Switzerland

Thurgauerstrasse 117(#308) 8152 Opfikon

☎044 817 99 99 ✉ info@kimoto.ch



注文方法はこちら

Hoi zäme

ホイツァメ

言葉に寄り添う居場所探し

⑫

Trottoirの飛び石 長坂道子@スイスドイツ語勉強中

スイスではお馴染み、けれどドイツで使われていないものの中に一群のフランス語彙がある。

Velo, Glace, Couvert, Coiffure, Abonnement, Lavabo.....日常のいたるところに紛れ込んでいるこうしたフランス語は、もともとフランス語の方がずっと楽な私にとってはホッと一息つける休憩所のような存在。元の性別にかかわらず、その大半がなぜか中性名詞になっていたり、アクセント記号が消えていたり、発音もスイス的になっていることが多いとはいえ、やはり、旧知の友に不意に再会するような懐かしさと親しみの感情をそれらは運んでくれる。不案内なためにしょっちゅうつまずいたり転んだりするスイスドイツ語の Trottoir (歩道) に点々と配置された、それはいわば癒しの飛び石なのだ。

現在、英語が世界を席卷する様をドイツ語でAnglizismusと言うけれど、それと同じように、フランス語が欧州全域で圧倒的な影響力を誇っていた時代(ざっくり16世紀から19世紀)に由来する自国語におけるフランス語化をGallizismusと呼ぶ。とりわけ上流階級やインテリ階層において「モダンでお洒落で知的な証」としてフランス語はずいぶん長きにわたり、大いに愛でられ、浸透していた。事情はスイスやドイツでも同様。ならばなぜ、スイスで生き残ったフランス語がドイツでは大方消滅してしまったのか。

ドイツでは Gallizismusを取り締まる動きがすでに17世紀あたりから綿々と続き、純粋ドイツ語を守るためにフランス語か

らドイツ語に言い換える (Verdeutschung) ための辞書の類も編纂された由。Passionと言わずにLeidenschaftと言いましょ、といった啓蒙が盛んに行われただけでなく、鉄道が先に発達したフランスから線路や汽車と一緒にやってきた鉄道用語Billetの代わりにFahrkarte、Perronの代わりにBahnsteigという新たなドイツ語を後にこしらえて言い換えるようにしたとか。

それに対し、スイスにはそこまでのこだわりがなく、未知の物やコンセプトを輸入した時点のフランス語名称をそのまま保持することにさほど抵抗がなかったようだが、その背景には、数世紀に渡りフランス軍に傭兵として従軍したり、宗教改革時の新教徒難民をフランスから受け入れたりするなど、フランスとの密接な関係が途絶えることがなかったという事情があるらしい。

そんなわけで、前述の鉄道ワードに加え、食卓周り、ファッション周りなどでも、やはりその分野で長らく世界のリーダーだったフランス語由来の言葉は枚挙にいとまがない。s Glace (la glace), s Rechaud (le réchaud), s Poulet (le poulet), s Caquelon (le caquelon), s Baguette (la baguette).....いずれも元は男性名詞、女性名詞だったものが何気なく中性名詞化している点にもご注目。

そんな「スイス内フランス語」の中には独語圏スイス発明のフランス語表現も散見されるが、その代表といえば何と云っても Apéro riche (直訳すれば「お金持ちのアペロ」)。ちゃんとしたご飯でなく、食前酒にちょっと贅沢なおつまみを多々用意した宴のことをスイスドイツ語ではそんな風に呼ぶけれど、これ、フランスでは聞いたことのない表現。言うとならばcocktail dînatoireだろうか。日の長い夏のテラスなどでの Apéro richeは私の大好きスイス風物詩だが、さて、楽しくておいしい Apéro richeにお招きされた時、MERci / merCI、あなたほどちらの発音で「ありがとう」と言いますか？

前者なら、立派なスイスドイツ語話者、後者なら、まだフランスを引きずっている私のようなよそ者、
 ※ ホイツァメ/ Hoi zäme
 Hallo, zusammen は「みなさん、こんにちは」という意味のスイスドイツ語表現

BULLETIN BOARD

『家事代行 / 家政婦募集』

職種：家事代行 (正社員)
 勤務時間：9~18時 ★週1日からok (時間相談可)
 仕事内容：料理/洗濯/アイロンがけ/掃除/整理整頓/買い物等。
 勤務地：Rapperswil-Jona
 連絡先: 078 723 12 88 selena.duerr@gmail.com 《デュール》

チューリッヒ日本女声合唱団・団員募集

一緒に歌いませんか。練習日、最近の活動はウェブサイトをご覧ください。
 練習日：毎週木曜日 9時半~11時
 場所：Musikschule Uster-Greifensee 203号室
 Schulweg 6, 8610 Uster
 連絡先：jfchorzh2018@gmail.com
 https://jfchorzh2018.wixsite.com/jp-frauenchor-zh 《ポツィーニ》

【Duoコンサート】

日時:6月25日(日)、12時 入場無料、コレクテ
 場所: Zunfthaus zur Waag, Münsterhof 8, Zürich
 Vn. 三浦希衣子 pf. 三浦佐和子
 ハイドン、モーツァルト、ショパン、シベリウス他
 予約先: sawako.miura1015@gmail.com 《三浦》

【4手ピアノとヴァイオリンによる初夏のコンサート】

日時: 6月29日(木)、19時 入場無料、コレクテ、アペロ有
 場所: イルニガー邸
 Schneckenmannstrasse 8, 8044 Zürich
 Vn. 三浦希衣子、pf. 三浦佐和子、pf. 吉田朝子
 チャイコフスキー、ドビュッシー、ヴィラ・ロボス他
 予約先: sawako.miura1015@gmail.com 《中》

GlobAS Relocations Europe GmbH

チューリッヒからのお引越はグローバス・リロケーションにお任せを！日本向け、スイス国内及び、スイスから欧州へのお引越、譲渡/転売品の輸送、処分品廃棄等も承っております。お問い合わせの際EDELWEISSを見たお伝えいただければ空港宅配無料クーポン、JAL・ANAマイルプレゼントのご用意等ございます。詳しくはメールにてお問い合わせ下さい！

Email: zurich@globas-relo.com 
 HP: http://www.globas-relo.com
 Tel: +49(0)89-189-386-21 (日本語直通) 担当: 三嶋

ゼクセロイテンキンダーパレード

4月16日(日)、あいにくの雨の中、ゼクセロイテンキンダーパレードが行われました。全日校・補習校合わせて約50名の子供たちが参加し、元気に明るく「こんにちは。」「Bitte!」と声をかけながら、沿道の方々に飴や折り紙、日本の旗を手渡したり、馬車の上で和太鼓をたたいたりしました。法被姿の晴れやかな顔で歩く子供たちの姿や、和太鼓の音色と子供たちの掛け声に対して、沿道からの多くの声援に元気をいただきました。スイスで「日本の祭り」や「日本文化」を感じてもらいたいという子供たちの気持ちが届いたように思います。「楽しかった!」と達成感にあふれた表情でパレードを終えた子供たちの明るい笑顔から、爽やかな春の訪れを感じました。

紙面をお借りしまして、改めてチューリッヒ日本商工会の皆様、チューリッヒ日本人会の皆様はじめ、関係者の皆様の御協力、御支援に感謝申し上げます。

チューリッヒ日本人学校 堀 なおこ



JCZ

JCZは日本映画「PLAN75」のメディアパートナーを務めました!

昨年のカンヌ映画祭で新人監督に贈られる「カメラドール特別表彰」を授与された早川千絵監督倍賞千恵子主演映画「PLAN75」スイス上映に際し、メディアパートナーとしてコメントを集めてみました。

生死の問題を扱い、考えさせられる映画。政府の政策として75歳で安楽死を提案される社会という設定。監督は不寛容な社会への違和感を示し、生きづらい人には死の選択を提示しつつ、手を差し伸べて共に生きようとする人々を応援したいという監督の意志が背後に感じられる内容でした。大いに考えさせられる映画です。

(GA)



衝撃的なシーンで始まるこの映画、日本が直面する少子高齢化がより深刻になれば、現代版姥捨山とも言える「PLAN 75」のような制度が現実味を帯びてくる可能性も

全くのゼロではないのでは、と考えさせられる。でも将来への不安が消えない中、もしかしたら「自分の意志で人生の最期を決められる」のは、悪いことではないのかも知れない。しかしそれが周りからの同調圧力になっていくとしたら、それほど恐ろしいことはない。

本当に大切なのは、高齢者が孤独にならず、誰もが最後の瞬間まで安心して「生きる」ことを全う出来るような社会に変えていくことだろう。簡単ではないだろうが、そうなることを心から願わずにはいられない。(CA)

「これはサイエンスフィクションだよな?」と、映画館の階段を降りながら言う夫に、「うん、今は、まだ・・・」と辛口の返事しか返せなかった。トラムを待ちながら、「なんで日本の映画はこんなに重い?」と呟く夫に「日本の映画が重いのではなく、私たちは重い現実と直面しているのよ!」と吐き捨てるように言って、気分が少しマシになった。スーパーの中で見かける人々が皆、偽善の仮面を被っているように見えて困った。

この映画と似たような事は、既にもう起っている。それを、ここまで皮肉的に描写されて、社会はその異常さに気付くだろうか? 静かな問題定義のこの映画を、多くの人達に見て欲しい。そしてそれぞれの解決策を考えて欲しい。こんな未来を迎えないために・・・。(SN)

在スイス日本合唱団合同コンサート —レポート—

スイスには、日本人の指導者とほぼ日本人メンバーによる合唱団が各地に存在します。

そんな日本人合唱団6団体が集まり、2023年5月13日(土)、ヌシャテルにて7回目の合同コンサートが行われました。この合同コンサートは2011年より、1年半ごとに6月、もしくは11月に行われていたのですが、コロナ禍で開催が延期になり3年半ぶりの開催となりました。主催は各団体が持ち回りで行われており、今回は第1回目に行われたヌシャテル「瑞の会」による開催でした。

さて、各地の合唱団は、ジュネーブ、ヌシャテル、パーゼル、ベルン、ロットクロイツ(ツーク・ルツェルン)、そしてチューリッヒ(ウスター)から集まりました。それぞれ地元での催しなどに出演しながら活動しています。そのような合唱団が集うこのコンサートでは、主に日本の曲を発表しあいますが、各合唱団のカラーが違い、選曲も、歌うスタイルも、雰囲気も、見事に千差万別。それが観客として楽しめるのももちろんですが、各合唱団にとっても刺激になり、また、勉強にもなっています。

そして、この合同コンサートのクライマックスであり醍醐味なのが、各合唱団が全員ステージに上がり皆で歌う「全体合唱」です。

主催合唱団が用意した曲(2~3曲)を事前に渡され、練習したうえで当日の簡単なリハーサルと本番のみで歌います。今回は80人ほどで歌いましたが、このスイスでこれだけの多人数で日本の曲を合唱できるのは、この合同コンサートだけです。

歌が好きなのが集まりという熱量と、合同コンサートだからこそその歌の楽しさと、そして、合唱団を続けている方には久々の再開と、初めての方には普段味わえない雰囲気を感じる中で、最後に各団体の交流の場であるアペロで締めくくります。このアペロがどのような雰囲気であるのか想像に難くないでしょう!!

次は2年後の2025年初夏にチューリッヒ(ウスター)で開催の予定です。さて、各団体、どのような演奏を披露していただけるでしょうか。(NB)



『縄文遺跡に広がる栗林』



生物学者ママの食の歳時記

写真：山内丸山遺跡センター

清水（稲継）理恵

先日、NHKスペシャル アジア巨大遺跡 第4集「縄文 奇跡の大集落〜1万年 持続の秘密〜」という番組を見た。2015年放送の番組であるため、NHKアーカイブスでのオンライン視聴である。青森県の三内丸山遺跡が取り上げられていた。縄文時代という、小学校と中学校の歴史で一応習うには習ったが、当時の認識では弥生時代に稲作が始まって文化が発達し始める前の未開の狩猟採集時代で情報は少ない、という位置づけだったと思う。小学校6年生向けの社会の教科書に描かれていた挿絵でも、獣の革や粗い繊維でできた簡素な衣類をまとったいかにも原始人扱いが掘立小屋（専門的に言うと竪穴住居）に住むイメージで、記述も多くはなかった。しかもそのわずかな記述でさえ、その後の1998年から約10年もの間、教科書から削除されていたようだ。石器時代および縄文時代についての記述が一切消え、いきなり稲作の技術を持つ人が出現した弥生時代から日本史の記述が始まるという、大変不自然な事になっていったらしい。その後考古学者らの運動により、教科書への復帰が実現した。未開の時代のことなど習っても仕方がないという一部の誤った認識から起きた教育史上の「事故」だったのか、なにか意図があったのか。

ところがこの時期、その裏では、縄文時代の遺跡の発掘が各地で着々と進んでいた。縄文時代は1万7千年から3千年前までと比較的長い時代であったため、北は北海道、南は九州・沖縄までのほぼ現在の日本全土に相当する地域で、様々な時期の遺跡が次々に発見されている。地域も広く時代も長いため、地方によって遺跡の特徴は様々なようだ。なかでも番組で取り上げられていた青森県の三内丸山遺跡は、出土品の量と多様さ、番組タイトルが示すように遺跡の規模と建造物の大きさでは最大級の遺跡であるらしい。1992年から発掘調査が始まり、2021年には三内丸山遺跡を含む「北海道・北東北の縄文遺跡群」が、世界文化遺産に登録された。縄文時代はちょうど中石器から新石器時代に相当するが、この時期は世界的に見ても農耕開始以前の狩猟採集生活が主流であり、これほど大規模な集落が作られていた例はほとんどない。また日本でも、これほど大規模な縄文遺跡はそれまで発見されておらず、定住は小規模と思われていた。最大500人が同時期に暮らしたとされる三内丸山遺跡の発見は、驚きを持って迎えられたようだ。

人が大勢いれば、食料も多く必要となる。三内丸山遺跡に人が住んでいた縄文前期から中期は比較的気候が温暖だったため、狩猟採集でもかなりの食料を得られていただろう。しかし、それに加えて、この遺跡では面白いものが発見されている。それは大量のクリの花

粉である。クリやドングリは、稲作開始前の日本では重要な炭水化物源だった。その花粉が土中から大量に出現しており、また、建物の柱などに使われた木材にも、固くて腐敗しにくいクリが多かったという。それが何を意味するかというと、三内丸山遺跡の人々は、採集してくるだけでなく、集落の周りにクリを積極的に自分たちで植えて利用していた、ということである。食料の確保は文化の発達にも影響する。全員が食料採集に奔走している集団では、文化が発達するような余剰のエネルギーは持ち得ない。この遺跡では装身具、祭具など、食べていくことに必須ではない品々が多数出土しているほか、道路や巨大な集会所らしき

建物、さらにはクリなどの食料貯蔵施設なども作られていた。このような公共性の高いインフラは、食料に余裕がある集団の特徴だ。そのような文化を集落周辺の栗林が支えていたのだ。縄文時代には案外高い文化と社会が発達していたと見直されている。

人がクリを選んで集落の周りに植えていた、もしくは開拓時にクリの木を残していた。私の感覚ではそれは農耕の始まりじゃないかと思うのだが、どうやら専門的には違うらしい。番組には人類史に関する著作を多数ものする有名な生物地理学者であるジャレド・ダイヤモンド教授も登場したのだが、「農耕以前に」このような大規模で持続可能な集落が存在したことは驚きだという意見を述べていた。その他の専門家も同様に、栗林を栽培とはみなしていないようだった。どうやら人類史的には、農耕というのは「栽培化された」作物を育てる行為を指すらしく、縄文人が行っていたように自然のクリの実（ないしはそれから作った苗）を家の周りに植えるのは農耕には当たらないらしい。「栽培化」というのは、遺伝子レベルで植物側の変化を引き起こす。例えば、栽培化された稲は種子を撒き散らさないように変化している。種子散布できないのは自然界では致命的だが、人間が収穫するには有利である。しかし私が思うに、クリは樹木で一年性の稲などの主要穀物に比べると非常に世代時間が長い。一旦植えて成長すれば、数十年もの間実をつけてくれる。世代時間が短いほうが変異も起こりやすいため、クリでは栽培化（たとえばイガが小さくなって代わりに実が大きくなるなど）が起こりづかったのではないだろうか。



このクリが「農作物」であったのか「自然の恵み」であったのか。それは人によって見解が分かれるところなのかもしれない。しかしどちらであれ、縄文人の集落の周りにこのような人々の生活を支える緑の栗林が一面に広がっていた、というのは非常にロマンあふれる光景ではないだろうか。

参考ウェブサイト：青森県 山内丸山遺跡
<https://sannaimaruyama.pref.aomori.jp/>
 NHKアーカイブス 番組サイト
<https://www.nhk.or.jp/archives/chronicle/detail/?crnid=A201511082100001302100>

二人展「心画」

横井照子 俳画 / クロップペンシュタイン翠秀 書・墨象

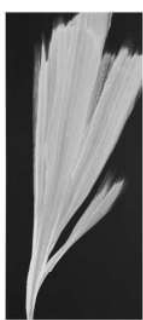
(広告)



Nashi-Blüten / Teruko Yokoi



Aufbruch / Suishū Tomoko Klopfenstein-Arii



湖畔に佇めばアイガー・ミュンヒ・ユングフラウの景観が楽しめる、風光明媚な地、Thun。丘の上につつ中世のお城 - Schloss Thun -からは、旧市街やThunの街全体が眼下に一望できます。

このお城で画家の横井照子(1924-2020)と書・墨象家クロップペンシュタイン翠秀の二人展が下記の要領で開催されます。私達の「心画」をご笑覧頂ければ幸いです。

会期：2023年7月16日(日) - 8月13日(日)

開会式：2023年7月16日(日) 午後3時より

閉会式：2023年8月13日(日) 午前11時より

開館時間：連日 10時より17時迄

会場：Neues Schloss Thun, 1. Obergeschoss:

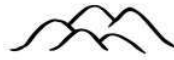
Schlossberg Thun, Schlossberg 2, 3600 Thun

詳細はホームページ
 (www.suishu-
 klopfenstein.ch) を
 ご覧下さい。





JCZお泊りイベント



6月30日ティチーノ、リトム湖宿泊

おかげさまで多くの応募をいただき、山小屋からも感謝、満員御礼の連絡がありました。

25名(2才のぼっちゃん、おじょうちゃんから、女性11名/男性14名)+ワンちゃん1の参加者でキャンプファイヤーやハイキング、釣り、登山を楽しんだあと、12名は引き続き連泊します。

感想文をご期待下さい!

また、秋(9月か8月下旬)に計画しますのでお楽しみに。
山小屋は、雪のため10月1日で閉まるそうです。



JCZ 7月イベント

予告

7月12日(水)にルツェルンのRosengart Museumのガイドツアーを柿沼万里江さんにお願ひします。詳細は7月号の会報で!

アフタヌーンカフェのお知らせ

一年で一番日の長い季節ですね。夏休みの予定もいろいろでしょう。よかったらJelmoliのカフェにお立ち寄りください。楽しくおしゃべりしましょう。

日時: 6月8日(木) 14:00-16:00

場所: チューリッヒJelmoli 3Fのレストラン

申込: JCZ HPイベント申込フォームより

またはメールにて kikaku@japanswiss.ch



JCZ後援

世界チャンピオンによる
津軽三味線コンサート開催のお知らせ

深田勇馬 津軽三味線コンサート
コレクテ

●6月3日(土) 開演11時 開場10時30分
Fronwaldstrasse 94, 8046 Zürich

●6月4日(日) 開演11時 開場10時30分
Zunfthaus zur Waag
Münsterhof 8, 8001 Zürich レストラン3F

要予約 yuma.shamisen@gmail.com
入場に予約番号と名前が必要です。



HP掲載広告募集中!

ご好評頂いているJCZのHPに広告を掲載していただけます。イベントの告知や企業の宣伝にいかがでしょうか。詳細はHPをご覧ください。www.japanswiss.ch

スタッフ募集中!

会員の皆様のチューリッヒでの快適な生活をサポートするために、JCZでは一緒に運営のお手伝いをしてくださる方を随時募集しています。内容はイベントの企画、IT知識のある方にはHPの管理、会計担当、会報編集、会報発送作業など、ご提供いただける時間によって様々です。どうぞお気軽にお問い合わせください。

編集: edelweiss@japanswiss.ch
企画/その他: jcz@japanswiss.ch

【バーチャル・ドリーミング(ワークショップ)】

6月1/29日(木) 17時~20時

Chipperfield-Bau, Kunstvermittlung
Kunsthaus Zürich Heimplatz 8001 ZH



【塩田千春展】

6月1日~9月10日 11時~

Museum Haus Konstruktiv
Selnaustrasse 25, 8001 ZH



【イタリアワイン試飲会】

6月2日15時~19時半、3日11時~16時

Boucherville Weinladen Kinkelstrasse 40 8006 Zürich
https://www.boucherville.ch/de/event/degustation-italien

【茶道】 https://rietberg.ch/kalender/380996

6月3/24日13時~16時

Museum Rietberg Zürich Gablerstrasse 15 8002 Zürich

【茶席】 https://rietberg.ch/kalender/363905

6月4/7/18/28日

University of Zurich 8000 Zürich

【父の日のランチ】 https://utokulm.ch/vatertag

6月4日11時~14時

Hotel & Restaurant UTO KULM Gratstrasse, 8143 Uetliberg

【森林浴】 https://rietberg.ch/kalender/381520

6月10日10時半~12時半

Museum Rietberg Zürich
Gablerstrasse 15, 8002 Zürich



【映画「もののけ姫」】

6月18日(日) 22時

Schiffbau-Atrium 8000 Zürich

【公開インタビュー: ピョートル・ベチャワ(テノール)】

6月22日18時半

Musik Hug Limmatquai 28, 8001 Zürich

【KKL ルツェルン】

www.kkl-luzern.ch

【細川俊夫「ヴァイオリン協奏曲」(スイス初演)】

6月14/15日19時半

榎本大進(ヴァイオリン)、ミハエル・ザンデルリング指揮
ルツェルン交響楽団

【チューリッヒ歌劇場】

www.opernhaus.ch

*《ドン・パスクワレ》ドニゼッティ

6月1/4/10/14/17(Oper für alle) 日

*《愛と暴力のレッスン》プリテン

6月2/4/8/11日

*サビーネ・ドゥヴィエル・リサイタル 6月12日

今月のお勧め!

*バレエ「チェリスト」

6月15/16/20/22日

*《トウランドット》ブッチーニ

6月18/21/24/27/30日

*《真珠採り》ビゼー 6月23/25/29日

*《魔弾の射手》ヴェーバー 6月28日

【トーンハレ管弦楽団】 https://tonhalle-orchester.ch

*6月3日18時半~/4日17時~

マーラー「交響曲第6番」指揮:マイケル・ティルソン=トーマス

*6月7/8日

エルガー「ヴァイオリン協奏曲」ショスタコーヴィチ「交響曲第11番」

指揮:ヤルヴィ、Vn:フランク=ペーター・ツィンメルマン

*6月16/18日 ベートーヴェン《フィデリオ》

*6月29/30日

細川俊夫《抱擁》(スイス初演)、スク「交響曲第2番」

指揮:ヤクブ・フルジャ、オルガン:クリスティアン・シュミット

河原 英司さん (Uster在住)

●お仕事は？

文部科学省から派遣され、この4月からチューリッヒ日本人学校の校長を務めさせていただいております。

●今のお仕事に就いたきっかけは？

小さい頃から教員を目指していた訳ではありませんが、大学生の頃何が資格を取得しておかなければならないかと思い、教員免許を取得しようと思いました。その過程で、教育実習で出会った子供たちの素直な姿が忘れられず、教員になることを決意しました。

●ご出身は？

四国・愛媛県松山市の出身です。柑橘と瀬戸内の魚がおいしく、日本最古の温泉である道後温泉があります。

(地元民ながら、まだ道後温泉に入ったことがありません・・・) 気候は温暖で、雨が少なく、台風などの自然災害もめったになく、本当に住みやすい所だと思います。愛媛県では「笑顔」を「愛顔」と書き(漢字テストでは×ですけど)、最近では「まじめ愛媛」をアピールしています。

●スイスに来るまでのお話

大学を卒業してから、37年間公立中学校の教員をし、退職して1年間私立高校の教員をしてからスイスにやってまいりました。公立中学校時代には、教諭、教頭、指導主事(教員を指導する役割)、校長

と多くの役職を経験させていただき、また、教諭時代にオランダのロッテルダム日本人学校に3年間勤務させていただきました。部活動も熱心に行い、そのほとんどは野球部の指導をしていました。私の若い頃は、まだ部活動がブラックなどとは言われておらず、当然やるものだと思っていましたから、部活動をやらなかった日は盆と正月くらいで、学校に行かなかった日は、両手の指の数で足りるくらいだったと思います。今考えると、とんでもないブラックだと思いますし、生徒たちもよく頑張ったものだと思います。

●スイス生活は如何ですか？

スイスに来てからまだ1か月程度ですので、やはり一番困るのは言葉です。当然のことながら、ドイツ語は分かりませんが、英語も自信はありません。何とか身に付けようと思っていますが、当分はポディランゲージで意思の疎通を図るしかないと思っています。



しかし、もう一つ「おや？」と思うことがあります。日本人学校でのことですが、「だいぶ、ぬくくなってきましたねー」「机をかいてください」「そんなに強く書いたら鉛筆がちびるよ」「ちょっと、ラール取ってきて」「とりのこ用紙はありませんか」などなど、当然分かるものだと思っていたことが、通じないことがあります。皆さんはお分かりでしょうか？

「ぬくい」は「暖かい」、「机をかく」は「机を持ち上げて運ぶ」、「ちびる」

は「削れていく」、「ラール」は「黒板消し」、「とりのこ用紙」は「画仙紙」のことです。

現在、日本人学校の教員の出身地は、新潟、富山、東京、千葉、大阪、和歌山、愛媛と日本各地から集まっています。スイスには地方により様々な違いがあると聞いていますが、日本のそれぞれの地域の違いも実感できる環境にあります。この貴重な機会を生かして、自分自身の多様性を身に付けていきたいと考えています。

●好きな映画は？

まずは「ローマの休日」です。アン王女の束縛された生活から解放された姿がすばらしく、見ている私までウキウキする気分になりました。以前、ローマを旅行した時に、この映画の場所を巡ったほどです。

次に挙げるのは「タイタニック」です。スイスに赴任する時のJAL便でも、3時間余りある映画をずっと見ていました。あの自分の心に正直に生きていこうとする姿に心を打たれました。結局、それがかなわないところが何とも言えません。

●座右の銘は？

「千里の道も一歩から」という言葉を大切にしています。なかなか時間の掛かる仕事でも、ゴールがどんなに遠く見えなくても、まずは一歩を踏み出さないと何も進みません。一步一步確実に進んでいけば、いずれゴールにたどり着く。そう信じて何事にも取り組んでいかなければならないと思っています。

また、「二度とない人生だから」という言葉も好きです。これは愛媛県に定住した坂村真民さんの言葉ですが、人生は一度きりで何が起こるか分からない。だからこそ、今を大切にポジティブに生きていこうと勇気をくれる言葉です。

スイスに着任したばかりの私ですが、皆様、今後ともよろしく願いいたします。

編集後記

今月は担当者3人中2人が日本からEDELWEISSをお届けしています。やっぱり日本語で、日本的サービスが受けられると、ホッとしますね。だって...Swiss Internationalで、手荷物のサイズをちゃんと測り、それより微妙に小さなキャリーバッグを持ち、それ以外に鞆も持てるところを、小さなハンドバックだけで搭乗ゲートに行ったのに、「それは大き過ぎる」と言われ、「ちゃんと測った」と言っても「乗りたいなら預けて!」と強制、いや脅迫、そして「あっちでやって!」と邪魔者扱い。こんな扱い、easyjetでもされないのでは...? 皆様にも、確実に機内に持ち込むためには小さめのお勧めします。日本ではパスポートだけではプリペイドのSIMカードすら買えない事を初めて知りましたが、店員さんは最後まで調べて、謝ってくれました。皆様は一時帰国中の通話&WiFi、どうなさっていますか? そんな帰国時豆知識も是非お寄せ下さい!(SN)

広告掲載のご案内

チューリッヒ日本人会 Japan Club Zurichでは、会員の方からのお知らせ・広告の掲載、フライヤー等の会報同封配送を、有料(一部無料)で随時受け付けております。詳細については編集部までお気軽にお問い合わせください。

伝言板コーナーをご利用ください

200文字以内のお知らせ・ご案内は無料で掲載いたします。掲載内容責任者のお名前(会員に限る)を入れた原稿を毎月10日までに編集部にてメールにてお送りください。

●JCZでは広告・フライヤー・伝言板の記載情報については責任を負いかねます。

JCZ 会報誌エーデルワイス

2023年6月号

発行責任者: 青砥 玄(会長)

編集: 中 東生 阿部 牧子

ポツツイー二直美

●編集部専用メールアドレス●
edelweiss@japanswiss.ch

チューリッヒ日本人会
JCZ Japan Club Zurich

Office of Honorary Consul

General of Japan

Utoquai 55, 8008 Zürich

www.japanswiss.ch

jc@japanswiss.ch

