

「人生百年時代、健康寿命をいかに伸ばすか」 メタボ予防からフレイル予防への

ギアチェンジ」

稲垣 暢也 京都大学教授



1984年京都大学医学部卒業、1992年京都大学大学院医学研究科修了、千葉大学助手、講師、助教を経て1997年に秋田大学医学部教授に就任した。2005年には母校に迎えられ、京都大学大学院医学研究科 糖尿病・内分泌・栄養内科学教授に就任した。2015年から2019年まで医学部附属病院長を兼任する。現在、日本糖尿病学会、日本病態栄養学会、日本内分泌学会、日本内科学会の理事などを務める糖尿病・栄養内科学の第一人者である。

「はじめに」

この度は公益社団法人京都鴨沂会の家森幸男会長、川井秀一理事に鴨沂会機関紙「鴨沂会誌」への寄稿の機会をいただきました。家森先生、川井先生をはじめ、京都鴨沂会の皆様には、この場をお借りしてお礼申し上げます。私は

京都の生まれではございませんが、これまでの人生の約半分をこの素晴らしい京都の地で過ごして参りました。現在、御所西に住んでいるのですが、特に休みの日などには、烏丸から京都御苑を通り抜けて、清和院御門をくぐり抜け、鴨沂高校の傍を通り、京大病院まで歩くのがお決まりの散歩コースです。自然豊かな京都御苑や日本の歴史の中心である京都御所、そして風格ある鴨沂高校の校舎を眺め、改めて京都の街に魅せられています。

さて、前置きが長くなりましたが、私は現在京都大学医学部附属病院で、「糖尿病・内分泌・栄養内科」という内科の一分野に所属しています。全国の中でも、栄養の名のついた内科は恐らく京都大学が唯一で、糖尿病や内分泌の病気だけでなく、栄養についても専門としています。今回の寄稿では、特に超高齢社会を迎えたわが国における栄養の大切さについて述べてみたいと思います。

「人生百年時代」

2019年の日本人の平均寿命は男性が81・41歳、女性が87・45歳、と世界でも屈指の長寿命国です。平均寿命というのには、その年に生まれた0歳児が平均何歳まで生きられるかを予測した数値ですが、昭和22年では、男性50・06歳、女性53・96歳、平成2年では男性81・25歳、女性87・32歳です。戦後年々伸び続けていることが分かります。その結果、少子化現象も加わって、わが国では現在、4人に1

人以上を65歳以上の高齢者が占め、超高齢社会となっています。しかも、今でも年々各年代の死亡率は低下していき、今年生まれた0歳児は実際にはさらに長生きする可能性が高いと思われます。人生百年時代とよばれる理由はそこにあります。

「平均寿命と健康寿命」

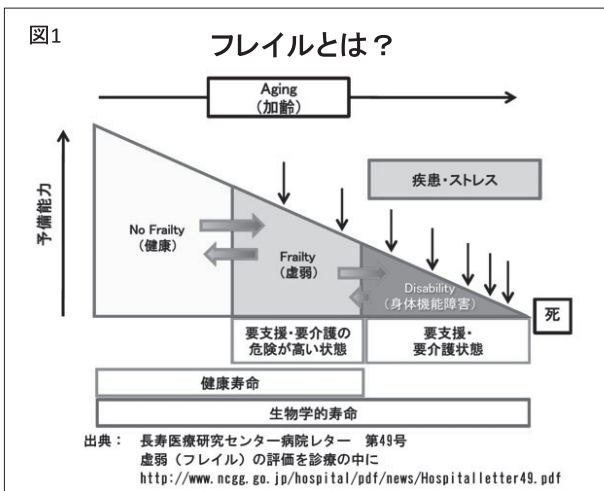
しかし、手放しでは喜べません。なぜならば、健康寿命と平均寿命の間には、2016年の時点で男性は8・8年、女性は12・4年と10年前後の差があり、この差は、要支援・要介護など、健康上の問題で日常生活が制限される期間に相当するからです。しかも、この差はなかなか縮まっていません。私達は、「ネンネンコロリ」ではなく「ピンピンコロリ」を願い、全国にぼっくり寺とよばれる寺もありますが、なかなか実現は難しいのです。現在わが国では、いかにして健康寿命を伸ばし、平均寿命との差を縮めるかが大きな課題となっています。

「フレイルとは」

そこで、最近登場した言葉が「フレイル」とよばれるものです。最近のわが国における65歳以上の高齢者の要介護の原因を見ると、認知症、高齢による衰弱、骨折・転倒、関節疾患で50%以上を占めていることが分かります。実はこれらはフレイルと密接に関連しているのです。それでは、

フレイルとはどのような意味なのでしょう？フレイルは英語のFrailty（フレイルティ）が語源となる用語で、敢えて日本語に訳すると「虚弱」や「脆弱」といった意味になるのですが、2014年に日本老年医学会が、敢えて、フレイルという用語を提言しました。フレイルとは、「加齢に伴う様々な機能変化や予備能力低下によって健康障害に対する脆弱性が増加した状態」と定義されており、高

健康な状態と要支援・要介護状態の中間的な段階で、要支援・要介護になるリスクの高い状態ととらえられています（図1）。フレイルにならないように予防することが重要ですが、フレイルの状態に早く気付いて



適切に対応することができれば、フレイルの状態から健常に近い状態へ改善したり、要支援・要介護状態への進行を抑えることができることが期待できることから、大変注目されるようになりました。

「フレイルとサルコペニアの関係」

フレイルの原因には、体重減少や、疲れやすい、歩行速度や握力の低下、身体活動量の低下といった身体的要因に加え、うつや認知症といった精神的要因や孤独、閉じこもりといった社会的要因もあげられますが、身体的要因の中で特に「サルコペニア」が注目されています。サルコペニアは米国の老年医学者が1989年に初めて提唱した概念で、「高齢者において加齢に伴って生じる筋肉量の低下」を意味しています。実は、私たちの筋肉量は30代頃から年々減少することが知られていますが、サルコペニアの状態にまで筋肉量が減少するとフレイルに陥りやすく、また、筋肉量が減少することにより、活動量も低下し、その結果食欲も低下して、さらに悪循環に陥る可能性が有ります。筋肉量を調べる簡単な方法が「指輪つかテスト」です(図2)。膝を90度まげて椅子に座り、利き足でない方のふくらはぎの最も太いところで、両手の親指と人差し指で輪を作ってみてください。指が届かないようなら、筋肉量は十分だと思われませんが、隙間が出来るようだとサルコペニアの可能性が有ります。また、青信号の間に横断歩道を渡り切れな



いようだと、サルコペニアの可能性が有ります。

「メタボ・生活習慣病予防からサルコペニア・フレイル予防へギアチェンジ」

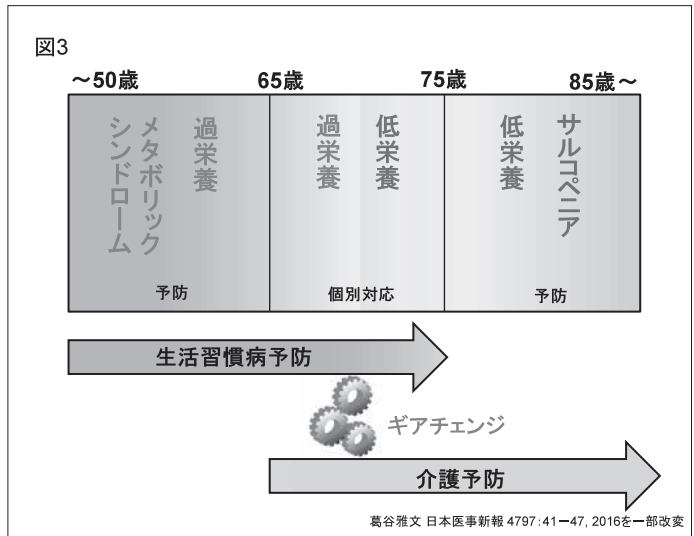
それでは、サルコペニアはどのようにして予防すればよいのでしょうか？まずは、食事と運動が重要だと考えられています。戦後、わが国では糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病が著しく増加し、私が専門

としていた糖尿病も、患者数は1千万人、予備群も含めると2千万人と言われています。このような生活習慣病を予防するために、食べ過ぎを防止し、肥満にならないことが重要だと考えられました。「メタボ」はメタボリックシンドロームの略ですが、わが国では2005年頃から用いられるようになり、「メタボ健診」とよばれる特定健康診査が2008年からスタートしました。65歳くらいまではメタボを防ぐことにより生活習慣病を予防することが重

要で、「腹八分目」や「食べ過ぎない」ことが勧められてきました。一方、高齢者では様々な要因により低栄養に陥りやすく、サルコペニアを防ぐために、無理な体重の減量は避けなくてはなりません。高齢者は、しっかりと食べて十分にたんぱく質を摂り、適度な体重を維持することが重要です。つまり、それまでの食べ過ぎやメタボを防ぎ、生活習慣病を予防する生活から、しっかりと食べてサルコペニアやフレイルを防ぎ、介護を予防する生活へとギアチェンジすることが必要なのです（図3）。

「サルコペニア予防のための食事とは」

サルコペニアを防ぐためには、しっかりとたんぱく質を摂ることが重要であると考えられています。筋肉は毎日合成と分解が繰り返されていますが、たんぱく質の摂取は筋肉の合成を促進することが知られています。それでは、どのぐらいの量のたんぱく質を摂取すればよいのでしょうか？ 通常の高齢者では、1.0～1.2g/kg体重、低栄養や低栄養のリスクのある高齢者では、1.2～1.5g/kg体重が推奨されています。体重にもよりますが、目安としては1日に70g以上が良いでしょう。それも、肉や魚、大豆、牛乳など良質なたんぱく質がお勧めです。これを3食に分けると、一食あたり20～25g程度ということになります。例えば朝食の例をあげると、パン食だと、6枚切り食パン1枚とローストハム2～3枚（またはウインナー2～3個）を添えた



目玉焼きに、牛乳200ml、これで合わせてたんぱく質が25gです（図4）。ごはん食だと、ごはんを茶碗に軽く一杯（150g）に、豆腐30g入りの味噌汁、そして魚の切り身1切れで合わせて25gになります（図4）。日本人は、朝食や昼食のたんぱく質が不足しがちなので、朝食や昼食でし

図4

たんぱく質20～25gを含む朝食例



たんぱく質をしっかりと摂るだけでは、効果は限定的で、筋肉量や筋力が低下しないためには、栄養に加え、運動が重要であることが分かっています。食事と運動を組み合わせることで相乗効果が期待できるのです。運動の種類としては、最も簡単に長続きしやすいのが「歩行」です。1日

つかりとたんぱく質を摂っていただくことが重要です。ただ、腎臓の機能が悪い人など、たんぱく質の摂取を制限されている人は主治医の先生とよく相談してください。また、たんぱく質のほかに緑黄色野菜やカルシウムもしっかりと取りましよう。

「運動を組み合わせるこ とが大切」

これまでに、サルコペニアを防ぐために特にたんぱく質をしっかりと摂ることの重要性について述べました。でも、実は、

8千歩が目標ですが、先ずは10分からでも良いので、歩くことから始めてみましょう。歩数計を携帯してみるのも良いでしょうし、最近のスマートフォンでは歩数計が内蔵されているものもあります。歩行は有酸素運動とよばれる運動の一つですが、体操などのレジスタンス運動を組み合わせると、筋肉量の増加や筋力の増強にさらに効果的です。体操は簡単に取り入れるには、ラジオ体操を試してみてもいいでしょうか？ YouTubeでいつでも簡単に見ることができます。案外きつくて、良い運動になります。食事と運動の生活習慣を今一度見直して、サルコペニアを予防しましょう。

「おわりに」

世界の中で最も早く人生百年時代に突入する日本に世界の国々は注目しています。私達は、心もからだも健康で、幸せに生きたいと願っています。百年に一度のコロナ禍で大変な日々を迎えている現在だからこそ、改めて健康な人生について見つめなおしたいものです。

「伝統工芸の継承と発展について」

村山 敦 公益社団法人日本工芸会近畿支部長



昭和36年（1961）京都市立文学部卒業。松下電器産業入社。電化事業本部、本社人事部、イギリス松下電業、コンプレッサー事業部などを経て、（1997）常務取締役として、人事、施設などと合わせて社会文化業務を担当、日本工芸会近畿支部への支援に携わる。近畿支部は、伝統工芸の美しさに魅せられるとともに、そのものづくりへの献身に打たれた同社創業者松下幸之助氏が、1960年代に若手工芸作家有志と意気投合して創設し、自ら初代支部長となり、その後その仕事を松下の社会業務担当役員であった小川鍛氏に引き継ぐとともに、会社の社会貢献業務として、多面的にかかわってきたところである。村山は2000年に、小川氏の逝去を受けて、支部長に就任した。その後、副社長を経て、2003年、松下電器を退任し、関西国際空港株式会社社長に就任（2009年退任）したが、その間もひき続き、今日まで、近畿支部長を続けている。

はじめに

工芸の専門家でも何でもない自分であるが、勤務していたパナソニック社が、日本工芸会の活動を支援していたこ

とから、その取り組みに参加し、京都文化博物館に事務所を置く公益社団法人日本工芸会近畿支部の支部長を引き受けてから、もう20年ほどになる。

工芸作家の人々と交わり、その作品や美意識に触れることは、無上の喜びであるが、伝統工芸の未来を思うとき、決して楽観的になることはできない。

かつて幕末、明治初期のころ、日本の工芸品は、ヨーロッパ各地の万国博に出品され、その美しさと品質の高さが熱狂的に迎えられて、浮世絵とともに、ジャポニズムとも呼ばれる影響を、西欧美術界に与え、かつ貴重な外貨収入をもたらしたのであるが、今日の我が国にあっては、工芸の創作活動の地盤そのものが、西欧化、近代化の厳しい挑戦にさらされ続けているからである。

伝統工芸を生み出したもの

伝統工芸の「美」を生み出した母胎は、まぎれもなく、伝統的工芸品産業とよばれる日本古来のものづくりの営みである。

国は、昭和49年に「伝統的工芸品産業の振興に関する法律」を定め、経産省の所管によって、一定の地域において産地が形成されていることを条件に、具体的に指定し助成策を講じている。現在46都府県において235品目が指定され、約6万人が従事し、1000億円程度の生産額を数えているが、これもじりじりと減少しているのが厳しい現実であ

る。

振興法における「伝統的工芸品」の定義は以下のようである。

1. 工芸品であること。
2. 主として日常生活の用に供されているもの。
3. 製造過程の主要部分が手工業的であるもの。
4. 伝統的技術または技法によって製造されるもの。
5. 伝統的に使用されてきた原材料を使用していること。
6. 一定の地域で産地形成されていること。

このような伝統的工芸品産業は、明治維新後、欧米から産業革命を経て機械化を遂げた工業生産が、怒涛の如く流入するまでは、日本の生産活動の全てであったといつて過言ではない。アジアの先頭を突っ走った日本の近代化は、先ず、工芸の基盤たるこれらの産業を、根底から変えて、つつましい生産の営みもそこに育まれていた手わざの修練と継承の仕組みも、衰退の一途をたどったのである。

美としての伝統工芸

伝統工芸は、伝統的工芸品の生産のなから生まれ、その地域性、無名性を超えて日本独特の芸術に昇華したものである。

無名の工人が担い手である伝統的工芸品生産であつても、特に熟練の手わざが必要なもの、また美意識により大きな差が生じるようなものの生産にあつては、名人上手の

個人名が挙がり、工房名が全国に知られるといったプロセスを経て、作家性が生まれてきたと思われる。

何より日本の美術においては、日常生活の用に供される「もの」の中に高度の「美」を求め、それを美術品と意識してきたという伝統がある。

かくして江戸時代から、工芸作家の地位が確立し、外国に類を見ない芸術家としての工芸作家が、輩出してきたといえるのではないか。

文化としての伝統工芸の保護

明治時代の初期には、極端な欧化政策から、工芸はなかなか芸術と認められなかった。例えば、帝展は当初より日本画、西洋画、彫刻の3部門だけで運営されており、工芸部門ができたのは、昭和2年のことである。ただ、皇室からの保護は、帝室技芸員など後の人間国宝につながるような制度を含め、手厚いものがあつた。

明治中期以降は、日本文化への再評価が進み、工芸は芸術のジャンルとして確立されていった。

伝統工芸への最大のチャレンジは、第二次大戦後加速され、現在も進行形の生活の洋風化である。日本人は、もはや大半の人が、和服を着る習慣を失ってしまった。コンクリートの狭小な住宅に住み、茶道や華道を本格的に楽しむ人も減ってしまった。工芸品を飾る床の間や応接室を持っている人も少なくなった。

今日の伝統工芸は、出自である伝統産業とともに、作品を受け入れるマーケットも失いつつあるという厳しい状況に直面している。

この状況を踏まえ、戦後、文化財としての伝統工芸の保護が、文科省 文化庁の政策マターになったのである。

1950年制定の文化財保護法では、有形文化財、民俗文化財と並び、演劇、音楽等とともに、工芸技術を無形文化財とし、その中でも重要なものを重要無形文化財に指定し、その技を体現している個人または団体を保持者と認定し、その技の継承を支援することとされた。

文化庁は、このいわゆる保持者制度の運営とともに、その人間国宝作家を中心に組織され、作家の研修、啓蒙、公募展活動を主宰する公益社団法人日本工芸会の活動を支援し、日本伝統工芸展などの開催にもかかわることで保護行政を行っている。(ちなみに、文化庁は、近く京都に移転されることになっている。)

日本工芸会の活動

工芸会全体では、約1200名の工芸作家及び工芸技術者が正会員となつて、年一度の日本伝統工芸展をはじめ研修、保存、展示、出版など伝統工芸の継承と発展のための活動に取り組んでいる。

陶芸、染織、漆芸、金工、木竹工、人形、諸工芸の7つの部会に分かれ年一度の部会展を含む分野別の活動を展

開、さらに全国を九つの地域に分けた支部を持ち、年一度の支部展を含む諸活動を展開している。

近畿支部でも、コロナで苦勞しながら、4月に京都高島屋で近畿支部展を開催し、さらに秋には大阪高島屋及び京都産業センターでの伝統工芸展開催に取り組んでいる。大阪府、大阪市、京都府、京都市、滋賀県、奈良県の教育委員会の文化財保護担当部署及びNHK、朝日新聞、日経新聞、京都新聞等の報道機関は、これらの展覧会に毎回、主催者の一員としての協力を続けてくれている。

ただ工芸会本部も支部も、公益法人とはいえず、赤字運営が続いており、台所は火の車である。このために賛助会員やサポーター会員などの制度を作り、支援を求めている。また、大阪や京都の企業からも、支援が寄せられている。

関心をお持ちの方には、ぜひサポーター会員になってもらいたいと願っている。

むすび

伝統工芸の世界は、日本的美意識の根源であるとともに、日本のものづくりの根源を教えてくれる。細部にこだわり、誠実に誠実を積み重ねるものづくりであり、自然素材の尊重、循環型ものづくりなど、SDGにもつながる今日的な営みは、その美しさと相まって、ネオ ジャパネスクとして、世界を魅了する可能性を秘めている。歴史的に工芸首都ともいべき京都につながる皆様が、伝統工芸により大

きな関心を寄せてくださることを願ってやまない。
最後に近畿展において毎回掲げている文書を再掲する。

日本伝統工芸近畿展 趣旨

伝統はつねに現在する。伝統はつねに現在し、工芸は美の根源にある。

こんにち、工芸と呼ばれている世界は、かつては、わが国の美の領域のすべてなのであった。明治維新以来、西欧から導入された美術とわが国伝来の工芸は、それぞれ別個の展開を遂げてきたようにみえるけれども、われわれの美の意識は今もなお、この伝統工芸の名を負う世界に根ざしていることを自覚する。

歴史の移り行きに耐え、かつそれと呼び交いながら、我々のくらしの襷に営まれている美の生産を、ともども確かめ合う機会となることを願って、本展を開催する。

鴨沂会誌（1号～102号）のご寄付のお願い

明治二十年來、発行され続けた「鴨沂会誌」は、我が国最初の公立女学校の足跡が記録された貴重な史料として女性教育史研究に貢献してきました。その京都鴨沂会の出版事業は、公益目的事業の一つとして認められ、すでに「鴨沂会誌」は157巻を数えています。

「鴨沂会誌」の永久保存は鴨沂会の重要な役割であり、鴨沂会には全巻が保存されています。しかし、鴨沂会館での保存では災害時に消失する恐れがあり、恒温恒湿の図書施設ではないので資料が劣化する恐れもあります。

幸いなことには、昭和三十八年に開館された京都府立資料館は、新たに歴史館として新築された図書館に明治以来の鴨沂会誌全巻の永久保存を目指しておられます。会誌126号～157号はすでに鴨沂会から定期的に贈呈していますが、今回、入手できない鴨沂会誌のバックナンバーの寄贈が要請されました。複数冊残っているものは差し上げることができましたが、予備の会誌が残っていないものもあります。

皆様或いはご家族がお持ちの鴨沂会誌を整理されようとしておられる場合には、鴨沂会誌の永久保存のため是非ともご寄付いただきたくお願い申し上げます。

ご寄付いただける場合は鴨沂会事務室までご連絡下さいますようお願い致します。
（電話 075-231-1001）

大先輩「井上秀」先生

—京都府立高等女学校 明治二十六年卒—

竹崎 陽子（高校19期）

「井上秀」という名前を最初に知ったのは今から五十数年前で、在学していた大学の歴代学長の一人としてでした。遠い昔の方という認識しかなく、以後は思い起こすこともなかったのですが、数年前、鴨沂高校の同期会で思いがけずその名前にまた遭遇しました。高校同窓会の関東支部長でもある同期生が、私の出身大学の学長だった井上秀さんは府立高女（京都府立高等女学校）の卒業で、だから二人は日本で初めてできた女学校から初めてできた女子大学に行ったことになるよ、と教えてくれたのです。鴨沂二年の研修旅行生と関東在住同窓生との交流会の準備で、先輩方を調べていて知ったとのこと。



日本女子大学校 第4代校長
井上 秀 先生
(昭和6、7年頃)
画像提供：日本女子大学

東京の大学の学長が京都の高校の先輩だったことには驚

いたもののピンと来ませんでした。最近鴨沂会で高女時代のことを聞く機会が増えたこともあり、ダブル後輩として井上先生のことを是非調べて知っておかなければ、と思うよ

うになりました。

長い歴史の鴨沂会ですので、過去にも会誌等に井上先生に関する記事やご自身からのご寄稿が掲載されたかもしれませんが、改めてここに先生のご生涯を紹介させていただきます。

丹波で聞いた女紅場の世界

秀（または秀子）は、明治八年に兵庫県水上郡（現在の丹波市）の大地主の長女として生まれ、堅実で良識ある家族親族や豊かな自然に囲まれて健康で大らかな幼少期を送りました。地元の小学校を終え、十才で少し離れた町の高等小学校に入学します。そこで出会った、寄宿舎の監督であり裁縫の先生「今井まき」、が「女紅場」（府立高女・鴨沂高校の前身）の出身だったのです。京都育ちの優美な今井先生は女子生徒の憧憬の的で、生徒達は先生を取り巻いては京都の話をおねだりしました。

「その頃からあの学校は相當程度が高く、國文はこんな風に、英語はかうしてと、はじめてそこで私達は高い學問の世界をのぞかされる思ひがする。するとどうしてもそこへ行って自分も勉強したい、いやどうしてももともと勉強せねばならないといふ氣になつてしまひました。」（井上秀子著「大樹の蔭」―天秤の前と後 より）

ついに京都へ、府立高女へ

「女に学問などいらない」ということは古い考えで、これからは女子も大いに勉強して国家につくす人とならなくてはいけない。それには京都府立高女が尤もよい学校です」と今井先生から励まされ、秀の京都への遊学の期待は一層募ります。父は一貫して反対でしたが、祖母や叔父達の強い賛成に支えられて、明治二十三年、十五才の時に「府立高女」への入学が許されました。丹波から京都まで山越えの二十里、供の男は天秤の前に蒲団、後に行李を担ぎ、父と娘は脚絆わらじばきで、何と徒歩で、一泊二日かけて三条小橋の常宿に辿り着いたのでした。

「翌日父に伴れられて學校にまゐりますと、それは加茂川の西岸、土手町の丸太町寄りのところでありまして、京都らしい瓦を頂いた土塀、八文字に開いた大門、河原に近い奥の方には何の樹でしたか老樹が森をなしてをりました。土手町といふところは南北僅かに二丁程の町で、學校の南隣りは時の京都府知事で疎水運河を起された北垣圀道氏の邸宅、その南にもう一軒大きい邸があり、そこを外れると夷川通り、古い柳がならんで立ち、人もそんなに通らないといふ、如何にも舊京都の名残らしいもの寂びた町でございました」(「同」―天秤の前と後より)

府立高女の授業の程度はとても高く、学期途中で入学したこともあり、最初の英語の試験は零点でした。田舎では優等生だった秀には大きな打撃でしたが、持ち前の辛抱強

さで毎放課後に英語塾通いなどをしながら猛勉強に励み、次の学期末の試験では百点をとり、その後も卒業まで首席を通すほどとなりました。

「その頃第一女學校の國文は猪熊夏樹先生で、竹取、十六夜、源氏、萬葉など、難しくはあっても見事な講義で實に興味深く、文學的な才能は少しも持合せぬ私ではありますが、學課としては面白くよく勉強出来ました。漢文は日本外史、文章記範、論語學、十八史略など、英語は上級になりますと小説類に及び、萬國史なども英文のもので學ぶといふ風で、全くあの學校での勉強には實があつたものでございます。ただサイエンスの方面はあまり發達してをりませんでした」(「同」―零點から百點より)

明治二十六年に卒業した後も、ただただ勉強がたくて研究科に残り、次は東京に出たいと上京の機会を狙っていました。弟がチブスで急逝したことで家督を継ぐため故郷へ帰らなければならなくなり、二十才で婿を迎えることとなりました。結婚後は、研究のため渡航することが多かつた勉学途上の夫の理解もあつて、氣持も新たにまた京都へ単身で戻り、囚らずも澁刺とした自由な日々を送ることができたのでした。

大樹との出会い―広岡浅子、成瀬仁蔵、そして禪

この頃、府立高女の寄宿舎で同室だった広岡亀子の大阪の実家によく招かれ、亀子の母、浅子から大きな知遇を受

け、娘のように愛されることとなります。浅子は当時、日本で最初の女子高等教育機関を設立すべく著書「女子教育」を出版してその新思潮を掲げていた教育者「成瀬仁蔵」の運動に賛同し、女子大設立発起人の一人として多大な援助を行っていました。秀はこの広岡家で、のちに日本女子大学の創立者となる成瀬とまみえたのです。

京都時代にはまた「東三本木の山紫水明處のささやかな建物を擁して露路の奥にひっそりと構へられた頼三樹さんのお家」で出会った高僧を介して天龍寺の峨山老師に師事する機会も得ました。庵寺に入り参禅をし、老師から与えられた「隻手（せきしゅ）に何の音声（おんじょう）がある」という公案を叱り飛ばされながら解き、感じ、悟り、迷う毎日を過ごしました。そして半年ののち「小さな自己が吹っ飛んで宇宙全体に広がっていく」と見地が違つて心境が開けた（禅での見性）、即ち、仏性を会得することができ、同時に三位一体も浩然の気も理解できたのでした。

多感な時期に出会ったこれらの人々は、秀の生涯に大いに影響を与えた、まさに「大樹」であつたといえましょう。

待望の女子大学校開学―日本で初

二十五才の時、長女を故郷の両親に預けて上京。英語学校で学びながら、亀子と共に翌年の女子大学開学を待ちわびます（亀子は直前に結婚が決まり入学せず…）。明治三十四年（1901年）、東京目白に三井家（浅子の実家）

から土地の寄贈を受けて日本女子大学校が開校。大学には家政学部、国文学部、英文学部があり、秀は当然英文学を学ぶつもりでしたが、創立者成瀬の強い懇示により半ばいやいや家政学部に進むこととなりました。

日本ではじめて大学の学部として標榜された家政学は、当時は学問としての体系もなく、この科を設けたことで大学の価値を下げしめるとの批判のあつたコロンビア大学の例と同じく、日本でも受け入れ難い未知の部門でした。しかし「教わるだけのことより自分で拓くことをしなければいけない」と、成瀬から建学の教育理念の一つ「自発創生」を再三説かれ、やはりこの処女地に挑まざるを得なくなり、ます。とは言つても実際に学んでみると、サイエンスが基礎なのに府立高女の学問はその方面が乏しかった、妻であり母であるのに家庭生活を味わっていない、寮監を命じられても生活道具がわからない、など不得手なもの興味の持てないことばかりで、つい文科の方へ引き寄せられてしまふ。それでも、浅子や成瀬が自分の資質を見抜いてこそ導いてくれたのだと、この道を邁進する決心をしたのでした。

サイエンスとしての家政学樹立へ

大学を卒業したのは、女子大附属高女の教諭を経て、コロンビア大学とシカゴ大学で家政学と社会学・経済学を学び、さらに欧米各地で研鑽を積んで、明治四十三年、三十五才で母校家政学部の教授となり家政学大綱を講じる

ことになりました。それまでの日本の家政教育が「家族に奉仕するため」であったのに対して、「人間が生きていくための知識と技術を、あらゆる科学の総合と応用から得る家政学」、すなわち「生活探求（育児、衣、食、住、経済等）の科学」がまさにここから確立されていくのです。

三十代後半で長男と次女をもうけ長女も手許に戻した秀は、ようやく家庭の形態を整えることができました。家政学を専攻しながら自分の家庭で実践できないのでは申し訳ないと、「自分の研究通り一切学理的に行おう」と決め「思いのままにその結果を見た」と安堵して述べているのは、いかにも秀の実直な一面が表れていて、そんな一生懸命さが微笑ましくも感じられます。

開学以来初の女性校長に―渋沢栄一校長に次いで

大正八年に成瀬が没し、第二代校長に同志社教師だったこともある麻生正蔵が就任しました。昭和六年には麻生の辞任に伴い、創立以前より成瀬に協力していた渋沢栄一が次の校長となりましたが、最晩年の就任だったことから、校長としての実務は学監の秀がすべて行っていました。就任後半年余りで渋沢が亡くなり、かねてより成瀬が「校長は卒業生から」と熱望していたこともあって、選挙の結果、秀が第四代にして初の女性校長として選出されたのです。五十六才のこの時から昭和二十一年に退任するまでの十五年間、社会情勢やイデオロギーが大きく変動した困難な時

期にも信念を持って学園全体の発展に尽くし、母校の第一回卒業生「長女」としての役割を果たしました。

国際舞台へ―婦人平和活動

一方、秀の活躍は教育や家政学研究に留まらず、国際的平和活動にも及んでいます。大正年間には日本婦人平和協会を創立し、第一次世界大戦終結後の世界情勢を鑑みてワシントンで開かれた世界婦人軍縮会議へ出席します。演説では、母としての婦人の立場から、日本の現状から、そして人種国境を超越した立場から、世界の平和と正義に対する意気を挙げました。後には国際連盟婦人部委員にも推挙されています。府立高女で学んだ実践英語がこれらのグローバルな活躍にも生かされたのでした。

社会貢献のための同窓会の確立

最後に特筆すべきは、日本女子大学の同窓会組織「桜楓会」での活動です。桜楓会は大学創立の二年後（明治三十六年）には早くも組織され、成瀬が目指した「生涯学習」を支援すべく、現在に至るまで文化、社会、教育の振興に資する事業を展開しています。秀は発足と同時に幹事長となり、大学の公職を離れてからも会の要職を務めました。働く女性のために、日本で初の「託児所」（命名者は渋沢）や初の集合住宅を実現させ、関東大震災時には救護所や児童健康相談所を開設しました。資金調達に慈善市を開催す

るなど、アメリカの大学同窓会組織を参考にした面もありますが、桜楓会より早い明治二十年に既に組織されていた鴨沂会も大いにお手本になったであろうと推察できます。

晩年は、七十九才でなお欧米の視察や学会参加で、八十一才で小田原女子短期大学の学長を務めるなど精力的に活躍を続け、昭和三十八年、成瀬や女子大との懐かしの地、軽井沢で八十八年の生涯を閉じたのでした。亡くなる二日前に「私は禅をしてよかった」と天龍寺での思い出を語ったとのことです。

〔参考文献〕

井上秀先生記念出版委員会編「井上秀先生」

昭和四十八年、社団法人桜楓会 出版編集部 発行

（井上秀子著「大樹の蔭」（おほきのかげ）は昭和十一〜十二年に「婦人の友」に連載されたもので、この「井上秀先生」内に再掲されている）

今井先生は「女子も学問を」と少女達に熱く語り、成瀬先生は「女子を人として、婦人として、国民として教育する」と建学の精神に謳いました。明治期のこうした呼びかけに、両校には勉強したい、社会に貢献したいと全国から希望に満ちた女性達が参集し、以後もこの熱意を継いだ人材が多く輩出されるところとなりました。井上先生に続けと、当時の日本女子大学校へ進まれた府立高女の卒業生には、家政学の大岡蔦枝先生（明治三十三年卒）や女子大の通信教育に尽力され鴨沂会でもご活躍の清水（藤林）勝子

先生（大正七年卒）もいらっしやいました。

本稿は文献からの引用を基にしましたが、ネット上にもいくつか井上先生の記事があります（図らずも本稿がそれらと類似の点はご容赦ください）。NHKドラマの影響なのか、広岡浅子と洪沢栄一に接点がある人物、としての記載が多いでした。また、井上、成瀬両先生は「あさが来た」にも登場していたとか（私はこの朝ドラを見なかつたため、彼らの関係を今頃知ることになりましたが）。いずれにしても、これら先駆者達と女子の学校の歴史がこのように紹介されるのは喜ばしいことと思います。そして、女性の社会進出を声高に主張しなくてもよくなりつつある現在や未来を我々が享受できるのは、各々の時代の女性達の果敢かつ純粋な心意気があつたからこそと、今回は私にとつても、今一度先人達に思いを馳せるよい機会となりました。

・「京都府立高等女学校」は大正十二年に「京都府立京都第一高等女学校」に改称。昭和二十三年に「京都府立鴨沂高等学校」となり現在に至る。
・画像データを提供していただいた日本女子大学と文献転載を許可していただいた（二社）日本女子大学教育文化振興桜楓会に感謝します。