



特240
6

化理合の活生常日
著 郎 太 源 橋 棚

輯 八 百 第 料 資 化 教

會 合 聯 體 團 化 教 央 中 人 法 團 財

339
442

始



特240
6

棚橋源太郎著

日常生活の合理化

教化資料
第百八輯

財團法人中央教化團體聯合會刊行



中央建設院圖書部發行

日常生活の合理化

藤田 大助

著者 藤田 大助
発行所 中央建設院圖書部



目次

合理的單純生活……………一

服装の改善……………七

食事の改善……………二〇

住宅の改善……………三三

社交儀禮の改善……………四四

生活改善の實行……………五七

合理的單純生活

生活改善は實は我が邦が開國進取の國是を定めて、世界の激しい競争場裡へ乗り出した當時に於て、諸制度の改革と共に斷行すべきであつた。衣食住、社交一切の生活がこれまでのやうな様式で果して能く列國との競争に堪へられるだらうか、否かを慎重に考慮すべきであつた。が、國事多端の折柄恐らく其處まで手が伸びず、其の儘打ち捨て措かれたものと思はれる。之れが爲め數十年後の今日まで國民が種々の弊習に苦しみ、複雑な生活に累せられて、徒に活動能率を減じ、國運の發展を妨げられて居たこと何程か知れない。

歐羅巴に遊んだものは、誰れしも經驗する通り、彼地では生活の様式が如何にも簡短で、我が邦のやうな無駄や面倒が少い。之れは畢竟列國が境を接して、國際間の競争が激しく、これまで幾回となく國の運命を賭して、戦はなければならぬやうな國難に遭遇して居るからである。そして其の都度國民の精神を極度に緊張させ、戦敗國は領土を割き莫大な償金を課され、戦勝國は益軍備の擴張をしなければならなかつた。其の結果國民は常に塗炭の苦しみを嘗め重税に悩まされて餘儀なく一切の無駄を去り、冗費を省いて生活を緊縮しなければならなかつた。歐羅巴諸國に生活改善の餘地の、極めて少いのは之れが爲めである。然るに我が國民は幸か不幸か、未だ戦敗國としての苦痛

を経験したことがない。

我が邦今日の経済的困難の如きも、實を云へば歐洲大戦中の好景氣が禍したものである。僅かばかりの輸出超過に國民は有頂天になり、奢侈の風を馴致した。其の間偶關東大震火災に見舞はれて我が國民在來の生活様式に、幾多の缺陷のあることを暴露し、生活改善の必要を裏書きした。吾々は大震火災に依つて少からぬ犠牲者を出し、且つ物質的に大損失を蒙つたけれども、同時にまた國民を覺醒して、精神上得る所が少くなかつた。

然し健忘性の我が國民は、僅かに七八年後の今日既に當時のことを大半忘却して終つた觀がある。殊に近年の不景氣は深刻を極め、我が國家は稀に見る難局に遭遭しつゝあるに拘らず、國民の大多數は案外平氣で、依然として無駄の多い生活を續け、簡短で済むべきことを態と複雑にして、毫も改めようとならないのは果して何う云ふものであるか。

我が邦今日の生活様式は、大體徳川三百年間泰平が打ち續いて、華美遊惰の風漸く盛となつた時代に發達したものだから、萬事が頗る悠長で複雑を極め、今日の時勢に適しないことが多い。故此際大決心を以て多年の因襲を打破し、一切の無駄を除き虚飾を去つて、生活を出來るだけ單純にしなければならぬ。

歐米國民に比べると、本邦人の生活は簡短でない。日々の食事や宴會にも無駄が多い。衣類にも必要のないものが多くて、取扱に非常な手数を要する。家屋や庭園にしても亦同様である。殊に日々の社交、盆暮の贈答、吉凶の儀禮などになると、如何にも複雑で殆ど其の煩に堪へない有様である。之れが爲め物資や時間を浪費し、國民の活動能率を減じ、國運の發展を妨げて居ること實に非常なものである。

我が國民の生活を斯くも繁雜にし、無駄多からしめたのは、一つは國民の虚榮心である。長い間の泰平無事に、自然と心に弛みを來たし、知らず識らずの間に養はれた虚榮心の爲め、衣食住並に社交儀禮本來の意義を忘れて、徒に外觀を飾り、見榮を張つて互に得意とするやうになつたものである。

本邦人には兎角尊大振つて、自ら手を下すことを嫌ひ、自分で手軽に出来ることまでも、一々女中御用聞きなど他人の手を煩はす風がある。自宅に居る時ばかりでなく、旅行先きの宿屋や料理屋でも、買物の出先きでも、汽車の乗降りにも、同様妄りに人手を煩はして、生活を愈複雑にして居る。故に我が邦家庭社會の生活を單純化するには、先づ以てこの病弊を根本的に除かなければならぬ。

我が國民の今一つの缺陷は、今日尙甚だ不合理な生活に甘んじて居ることである。歐米の諸國は物質文明の發達が早かつただけに、社會經濟衛生等の思想、殊に自然科学的知識が一般に普及して居て、其の應用が徹底して居るので、國民の生活上に殆ど無駄不合理と認むべき點が少なく、頗る有意義な生活をして居る觀がある。然るに本邦人には斯の種の教養が未だ十分でなく、科學的に事物を批判する能力に乏しい爲め、遺憾ながら衣食住社交儀禮本來の意義を没却して居る點が甚だ少くなす。

殊に困つたことには、生活改善と云へば、直に無味乾燥な消極一偏の生活のやうに、速断される傾向のあることである。然しこれは非常な誤解で、眞に意義のある生活と云ふものは、決して左様なものではない。其の人其の家の家計の許す範圍に於て、例へば休日の家族同伴辨當持參の野遊び或は活動寫眞や安價な芝居見物、或は餘り金のかゝらぬ旅行と云ふやうな娛樂休養の方法を講じなければならぬ。そしてそれぞれ其の好む所に隨て趣味を満足させ、常に精神を快活にし、身體を健全に保つことは極めて必要である。

生活を合理化せんとするには、家計豫算を設け、其の範圍内で生活する様になければならぬ。家計豫算は必ず相當餘裕あるものであらねばならぬ。収入の内から準備積立ての意味で、幾割かを

天引して之れを貯金するなり、保險の掛金に向けるなりして、之れを不時の入費に充て、老後の生活に備へるやうにしなければならぬ。この積立金の割合は、固より各家庭の収入の大小職業家族の狀態などに依つて一樣には往かぬが、多少の無理をしても一割や一割五分は天引するやうにした。佛蘭西の中流家庭では月収を三分して、其の一分を貯金し、他の一分を細君に渡して臺所一切の費用に充て、残りの一分を主人が預つて居て、家賃税金お小使等に出すことにして居る。兎に角この準備積立金を差引いた残額で以て、生活する計畫を立てるやうにしたい。

家計豫算を造るには、尙この外に豫備費の一項目を設けて、相當の金額を配當して置くことを忘れてはならぬ。そして豫算に多少の狂ひを生じた場合、それで以て補充することが出來て、貯金に手を付けなくても済むやうにしたい。この準備積立と豫備費とを取り去つた残りの金が、食物、被服、住居、光熱、衛生、教育、娛樂等の諸費目に、適當に割當てられるのである。この割當て方が極めて大切で、主婦の最も工夫を要する所である。これには前年の家計簿を見て、従前の決算の工合を参考しなければならぬことは勿論であるが、同時にこれまで述べて來た生活改善の趣旨によく合致させ、生活を出来るだけ有意義のものにするやう力めなければならぬ。

俸給生活者の一月單位に對して、農家や地方の一部商工業者の家では、半ケ年を會計期間に定め

の方が便利なこともあらう。何れにしても家計豫算の各項目に配當された金を、出来るだけ有効に使ふことが生活改善の第一義であらねばならぬ。之れには先づ品物の買方を十分研究して、出来るだけ安く買取るやうにする必要がある。例へば在來の御用聞き掛買ひを一切廢めて現金買に改め、直接店へ往つて買ふことにし、且つ出来るだけ公設市場や消費組合を利用することである。

斯う云ふ買方をすれば、生活費の五六割を占めて居る食費の如きは、少からず節約することが出来る。そして其の食品の配合調理の仕方食方等に無駄のないやう、科學的に研究工夫したならば滋養や味を悪くしないで、從來かけて來た費用の中から、一割や一割五分を節約すること必ずしも不可能でない。

不合理な生活にも段々あるが、迷信に支配されて日々の行事悉く其の左右する所となつて居るから、馬鹿馬鹿しいことは恐らく他にあるまい。科學思想の發達した今日尙ほ、葬儀、婚禮、旅立ち、普請、引越し等に、一々日の吉凶方位の善惡、年廻り等を八釜しく言つて拘泥して居るではないか。

斯う云ふことはもと支那の陰陽五行の説や、何等根據のない傳説等から來たもので、科學の進歩した今日から見れば、固より何の意味もない一種の迷信に過ぎない。吾々には一年三百六十五日悉

く同一で、一日たりとも不吉な日はない筈である。方位にしても亦同様で、吾々には鬼門も家相も何も無い。故に普請の場合、若し建物の方位や便所の位置などを定める必要があるならば、それは採光通風等主として衛生上の見地から決定すべきものである。年廻りや丙午の類も亦同様、支那の干支説などから來た一種の迷信で、何等科學的の根據もなく、一笑に附すべきものである。丙午生れの婦人は、男を喰ふとか言つてひどく怖れられて居るが、そんなことは決してない。現に丙午(弘化三年)生れの御婦人の配偶者で、頗る壯健で長壽の方が、本年八十七歳の石黒忠惠子爵を始め故男爵加藤弘之氏(享年八十一歳)、同森村市左衛門氏(享年八十一歳)等幾らもある。また先頃各地で弘化三年(丙午)生れの婦人の配偶者を調査して見た所、其の死亡率生存年齢共に弘化二年及び四年生れ婦人の配偶者のそれと、少しも變りがなかつたと云ふ事實を見ても判るではないか。學術の進歩した今日、尙斯の如き迷信が俗間に勢力を振つて居ると云ふことは、實に日本國民の一大恥辱である。宜しく速に之れを排除して、世間の迷惑を除くべきである。

以上申述べた生活の單純合理化と云ふ立場から、私は一巡我が邦在來のすべての習俗生活の様式を點檢して、特に改善建直しを要する事項を左に指摘して見たいと思ふ。

服装の改善

日本人は遺憾なことには、着物にする原料を持たない國民である。木綿も羊毛も殆ど全部海外から輸入を仰いで居る。唯、絹だけは内國で産出するけれども、これとても重要な貿易品だから、一尺でも使ひ剩して海外へ輸出すべきである。然るに我が邦の人は一般に身分不相應に、衣類に金をかけて惟します、幾通りも同じやうな物を拵へて、篋の底に藏つて置くことを誇りとする風がある。裕福な米國ですらも、歐洲大戰後は國民の生活を緊縮し、盛に三着主義を鼓吹して、夏冬共三着以外には餘分の着物を持たせないやうに努めて居ると云ふではないか。

私が數年前佛國に滞在中實地に就て調べた所では、巴里の中流以下の婦人も、外出着は夏冬共唯一着の外持たない。しかもその一着を流行の變るに連れて、屢々染直し、模様替へして幾年も着て居る。さるかはり巴里の婦人は、新調の際には比較的地質が良くて改造の利く、確つかりしたものを造つて置くと云ふことである。斯うして唯一着きりの晴着で以て、始終氣の利いた風をして外出して居るのである。

先年東京博物館で家事に關する展覽會を開いた際、米國の大學を卒へて歸へられたばかりの某婦人に、米國留學中に着用された衣類の全部を借り受け、陳列して世人の参考に供したことがあつた。使を遣つて借りて來て見ると、其の衣類の全部が小さい柳行李一つに入つて居た。早速それを

擴げて陳列した處が、九尺に四尺の陳列ケース半分位を埋めるに過ぎなかつたのである。當時私共は其の如何にも簡短なのに一驚を喫したのであつた。此等の事實から見ても、西洋人の衣類は一般に簡短で、我が邦の人が三着用ゐる處を、一着ですまして居ると云ふ風である。

私共同志の中には、勤務上の便利と云ふ點から、常に洋服専用の生活をして居るものが少くない。そして大概の席は成るべく洋服ですますやうにし、和服は家庭に居る際の日常着、寢巻、浴衣位の程度に止めて居るので、極めて少い着物で間に合はして居る。また洋服も屢々洗濯之れをしたり、染換へたり裏返したりして用ゐて居るから、中には十年十五年の長い使用に堪へて居るものもあつて、自然衣服に費す所の經費は案外少くてすんでゐる。

これ等の事實に徴すると、本邦人常備の衣類には、尙整理の餘地が多く、從來の二分一或は三分一位に減らしても、恐らく甚だしい不都合はあるまいと思ふ。

今日我が邦の人達就中婦人方が、幾通りもの衣類を拵へて、篋に仕舞つて居らるゝのは、外出の度毎に取り換へ差し換へて着飾り、他の人に誇らうと云ふ一種の虛榮心からはなからうか。日本帝國今日の情勢は、仲々そんな呑氣な時代ではないから、そう言ふ見榮坊は早速改めて、今後は衣類の新調は成るべく之れを見合はすやうにし、且つ現に所藏して居る衣類にしても、實際必要の

ないものは、思ひ切つて何とか之れを處分せらるゝやうにしたい。七千餘萬の同胞が若しも此覺悟を以て衣類の大整理を斷行するならば、一ヶ年に節約出来る服地の原料費だけでも、數億圓の巨額に達するだらう。更に其原料に加工する染織裁縫の工賃をも加算したならば、實に非常な額に上ることと思ふ。

關東大震災火災の際の如きも、幾棹もの箆箆に仕舞はれてあつた衣類に對する執着心から、逃げ後れて大事な生命を失つた婦人が尠くなかつたと云ふことである。何と云ふ悲惨なことだらう。この一事を以て見ても、生活は平素から出来るだけ單純にして置くに限る。

日本人の常備服の比較的多い今一つの理由は、禮服の制度が繁雜で、幾様にもなつて居る爲めだらうと思ふ。故に何とかして一日も早く、簡單な國民禮服を制定して之れを統一する必要がある。併しながら差當り官廷は別として世間一般には、今少し簡短にする工夫を講じなければならぬ。この過渡期の應急案としては、豫て生活改善同盟會で決めて居るやうに、男子洋服の場合は凶事に黒いネクタイさへ附ければ、無地の脊廣でも吉凶共、モーニングコート及びフロックコートに代用出来ることにしたい。そして和服の場合は黒紋附羽織袴を用ひることを本體にし、事情によつては其の何れか一方だけを用ひても、差支ないことにしたいと思ふ。

次に婦人の禮装は何うするかと言ふに、祝着は無地紋附を本體にして模様があつても差支なく、又喪服は無地紋附を本體にし紋が無くても可いことにしたい。そして事情已むを得ない場合には、吉凶とも縞物を用いても差支ないことにしたい。但し凶事には是非喪章だけは附けることにしたい。斯う云ふやうに定めて置けば、中産階級以下のものまでが、餘り必要もない白装束や模様附紋服などを持つて居るに及ばぬやうになり、自然常備服の數を減じ、非常な節約になるのである。

常備服の數の比較的多くなつて居る今一つの他の事情は、和服其の物の構造にもあるやうだ。元來和服は餘りに開放的で、歩行に連れて蹴出しが露はれたり、袖の邊が外から見えたりする爲めに自然下着や長袴袴まで相當立派なものを用ひなければならぬばかりでなく、更に帯と云ふ餘計な物を締めなければならぬからである。故に單に經濟上の關係からばかりでなく、衛生上實用上其の他の理由からも、日本人將來の服裝は、結局世界的服裝と見做されて居る筒袖に袴又はズボン、即ち今日の洋服の體裁に改むべきであるが、少くとも男女兒童に對しては、直ちに質素な洋服に改めしめるやうにし、又職業婦人に就ても、成るべく簡單な洋服を用いしめるやうにしたい。さすれば自然常備服の數を減じて經濟上の利益は申すまでもなく、衛生上並に實用上尠からぬ効果あることと思ふ。

今日一般の婦人に向つて洋服を強ゆることは勿論早尙であるから、當分の處は固より和服で差支ない。それにしても從來のまゝで過ごすことは到底堪へられないから、和服の構造や着方に出来るだけの改良を施したいと思ふ。先づ袂は是非元祿袖位まで短くすることだ。某女流教育家の計算に依ると、日本婦人二千萬人が唯一枚の着物を元祿袖にしたならば、莫大な切地の節約になり、安く見積つても平均一圓を下らぬ。其の金で以て一臺二萬圓の飛行機が、約一千臺だけ出来ることに成るさうである。多年の習慣とは言ひながら、幾千臺の飛行機を兩脇にぶらさげて、好んで不自由な目をして居るとは、何んと言ふ愚なことだらう。ましてこの長袖は必ずしも本邦古來の風でなく、近く國民が遊情に流れ、安逸を貪つた元祿時代以後に、發達したものだと言ふではないか。されば大概の處で思ひ切り、早速世界的の筒袖に變へるか、或は少くとも元祿袖の程度に短くしたい。

それから次は帯であるが、帯こそは和服改造の中心問題である。今日普通用ひて居るものは概して其の幅が廣く、丸帯の如きは殊に甚だしい。帯の長さが一丈以上にも達するのに、更に恰好を取る爲めに、伊達巻下締め、脊負揚げ帯上げの類を用ひて、七重八重身體を緊縛する。殊に若い婦人は一層上の方に締めたがるから、之れが爲め甚だしく胸腹部を壓し、呼吸血行を妨げて、健康上極めて有害である。故に帯は出来るだけ其の幅を狭くし、且つ成るべく低く締めるやうにしたい。元

祿時代でさへ婦人の帯幅は今日の半分位で、且つ頗る低い所に締めて居たではないか。

過般の大震災火災では我が邦婦人服の缺點を遺憾なく暴露したが、就中帯は著しい一つであつた。東京の下町では火事の火足が案外速やかつたので、何の家でも貴重品だけを體に着け、身を以て遁れると言ふ騒であつた。其の際主人から渡された現金や小切手の類を、平素の通り帯の間へ挿んで子供の手を引いて彼地此地と逃げ廻はる中に、何時の間にか帯が解けて、其の間に入れて置いた物を失くして終つた人が數知れずあつた。

斯う云ふ厄介な且つ衛生上有害な帯の爲めに、裝飾とは言ひながら、一本數十圓或は數百圓千圓の金を投ずることは實に愚の至りである。傳統と裝飾の點から何うしても廢められぬと云ふことならば、近頃種々な趣向の改良帯が考案されて居るから、之れを用ひるやうにしたい。安價で且つ衛生上の害も少ない。

和服の今一つの缺點は既に述べた通り、下半身が頗る開放的で開き易いことである。少し風が強くと吹くか大股に歩くと、忽ち裾が捲くし上がつて醜態を露はす。故に和服の婦人は成るべく都腰巻長い靴下の類を用ひて、肌の露はれぬやうにしたい。殊に洋式の下穿きを用ひることは、風儀上は勿論衛生上にも有益だから、これは是非實行するやうにしたい。

この和服の構造が不完全で開放的に過ぎることは、過般の大震災火災で遺憾なく暴露された。當時鐵道線路が破壊されて居て交通が全く絶え、東京横濱間は僅に砂利運搬用の無蓋貨車で人を運んで居たが、何の驛でも早速乗れないで、最後まで残されるのは和服の婦人達であつた。あのツロース一つ穿かない開放的な危ぶなかしい身仕度で、昇降口のない貨車へ攀ち登ることは、勿論頗る困難であつたからである。それで結局人手を借り、下から押しあげ、上から引つ張りあげて貰ふの外なかつた。これは日本婦人の平素の身體の鍛練の足らなかつた爲めでもあつたらうが、それよりも寧ろ身仕度の不完全が大に關係したやうであつた。歐洲大戦中彼國の若い婦人達は、戦地に往つて居る壯丁に代つて、ズボンに長靴と云ふ輕快な服装で、電車自動車荷馬車の運轉操縦から機械工場の仕事まで、立派に行つて除けたと云ふではないか。日本婦人のあの服装で一朝有事の際果して何れだけのことが出来るだらうか。洵に心細い次第である。

次は和服の改造保存に關する問題であるが、和服には之れを解いて幾度も洗張り縫ひ返し、改造することの出来る長所はあるが、之れが爲め實に少からぬ手数を要するのである。我邦の家庭婦人に時間の餘裕の少いのは、一つは此の衣類の手入の爲めである。故に將來婦人の負擔を軽くして、餘裕を多からしめるには、出来るだけ裁縫其の他の手数を省くやうにする工夫が必要である。

出來合服の利用を多からしめることは慥にその方法の一つだと思ふ。西洋では特別の衣服の外は大概出來合服を利用して居る。其の結果大に婦人の手を省くことが出來、それを他のことによく利用して居る。そればかりでなく衣類の種類が少いから、我邦のやうに妄りに六ヶ敷い裁縫を女生徒に課して苦しめないで、手藝裁縫科は補綴編物が主で、衣服の製作は極めて簡單なものを授けて居るに過ぎない。隨て教授時間も著しく少いのである。出來合服は婦人の手数を省くばかりでなく、機械で大量製作をするから、自然其の價格が安く、經濟上の利益も看過することが出來ない。故に今後は成るべく出來合服の利用を盛んにするやうにしたい。

裁縫の手数を省く今一つの工夫は、綿入や重ね物の類を廢めることである。一體日本の氣候では東北の寒地や老人は別として、一般には綿入を用ひる必要は殆どなく、袷で澤山である。其の證據には一見綿入のやうに見えて居て、其の實口綿のものが今日盛んに行はれて居るではないか。故に實際上の必要よりは寧ろ一種の虚飾の爲め、綿入を用ひて居るに過ぎないことが解かる。事實寒氣が強くて袷のみでは堪へられぬやうな場合には、襦袢胴着アンダースウェーターの類で之れを調節するやうにすれば差支ない。斯うして若しも綿入を廢めることが出來れば、自然重ね物の場合が減つて來ることと思ふ。重ね物はもと美しく見せる爲め、襟袖口八ツ口等に特殊の工夫技巧を施した

ものであるが、其の裁縫に非常な手数を要する割合には、それ程美しさを増すものでないから、是非廢めるやうにしたい。

本邦の裁縫は兎角流派や傳統に囚はれ、形式に拘泥する傾があるから、一般の裁方縫方も今少し自由に、新工夫を加味するやうにしたい。さすれば切地の節約手数の省略其他に、尙相當改良の餘地がある筈である。袷羽織の表と裏とを裾で毛抜合せにし、襟頭に縫目を入れ、襠を除き、袖山に縫目を設けて模様が逆にならぬやうにすることなども其の一例だと思ふ。

次は衣服地の問題であるが、衣服地は在來の並幅反物の代りに、成るべく廣幅物を多く用いるやうにしたい。廣幅長尺物にすれば、必要なだけの切地を買ひ取ることが出来るから、切地の節約になり、裁縫も亦並幅物に比べると比較的容易である。殊に廣幅物が多く行はれるやうになれば、世界共通の使用に堪へ、海外へ輸出する上にも便利である。

尙衣服地としては、飛白のやうな製作上に手数を要し、隨て價の高い物を使用せぬやうにし、其の代りに無地型付け及び縞物を賞用するやうにしたい。飛白の好きな方は、非常な高い價を拂つて本物を買ふ代りに、型附の飛白を用ひることにすれば、幾分一の價で一見區別のつき兼ねるやうなものが手に入る。近來は型附でも相當染めの堅牢なものが出來だしたから、この方が何程經濟的

あるか知れない。

本邦在來の反物は柄模様が千差萬別で、子供向きの柄から老人向きまである。其の種類の如何にも多いことは確に一つの缺點だと思ふ。之れが爲め生産費が高まるばかりでなく、婦人の多くは一反の衣服地を選び出すのに、一二時間も費すと言ふ有様である。そこになると無地は至極便利で、且つ老幼の區別なく之れを用ひることが出來て、價も亦比較的廉である。

我邦の婦人は柄模様の選擇に力瘤を入れる割合に、地質や染色の堅牢度などには案外無頓着である。地質の眞偽の如きは焼いて見れば、それが木綿麻の植物性であるか、毛織絹の動物性であるかが容易く判るのである。小學校や高等女學校で科學の知識が相當與へられてあるに拘らず、いざ實際となると案外應用が利かぬ。此點は特に氣を付けて貰ひたい。

衣服地としては絹織物の代りに、成るべく廉價で然かも丈夫な木綿を多く用ひるやうにしたい。絹は高價な割合に水濕に弱く、衣服地としては餘り賞めたものでない。殊に御召羽二重のやうな絹物で被布コートの如き上被を造ることは、切地の用途を全然誤つたものと謂はなければならぬ。上被外套としては少し高價でも、毛織物が最も適當である。毛織物は保温防濕上の効果は勿論、耐久性にも富んで居る。殊に泥で汚れた場合の如きは乾かして揉めば、忽ち跡形もなく除かれるのも其

の長所の一つである。

木綿物は價が頗る安い上に、保温や強靱の點では殆ど毛織物に代用し得られるから、大に推奨に値する。それに汗を吸ひ取る力が強いから、皮膚に直接する褌衣としては、他に之れに及ぶものがない。衣服地には斯う言ふやうに、その種類に依つてそれぞれ特色があるから、よく其の長所短所を見分けて、適材を適所に用ひるやうにしたい。

先年の關東大震災火災の際、私の最も惨めに感じたのは、日本橋邊で焼け出された人達が、宮城前の廣場や日比谷公園などへ避難して居ると、其の翌々日雨が降り出して來た際のことであつた。避難者の周章で方と云つたらなかつた。それも其の筈だ、持ち出して來た夜具から着て居る衣類までが、大概絹物と木綿物で雨に逢つては一耐りもないからである。私は其の時此の人達がせめて一枚づゝでも毛布があり、毛織の上被でも持ち合せて居たならば、何れ程助かつたか知れやしないと思つた。私は防濕保温耐久性並再製の利く點から毛織物の使用を推奨する。然し洵に遺憾なことには羊毛や洋服地の大部分が海外から輸入されて居ることである。故に其の使用が盛になればなる程餘計に、日本の金貨が流出する譯であるから、成るべく毛織物を用ひないで済ませるだけは、木綿絹麻の類で済すやうにしたいと思ふ。殊に近來は防水の方法が漸く發達して來たから、適當に之れを

應用して、毛織物の消費を減らすやうにしたい。

我が邦の婦人が科學の知識や研究的態度を缺いて居ることは、獨り衣服地選擇の場合ばかりでない、衣類の保存に就いても亦同様で、其の方法に不案内の爲め、徒に衣類の壽命を縮めて居る。就中最も甚だしいのは毛織物の保存である。モスリン羅紗フランネルの類を、春から夏にかけて使用後直に仕舞はないで打捨ておけば、必ず鳶色の微細な蛾が飛んで來て卵を産みつけ、それから孵化して出る幼虫の爲めに、蝕はれることは明らかな事實である。故に常にナフタリン樟腦インセクトールの類を入れて、空氣の通はぬやうに箆筒其の他の容器へ、嚴密に仕舞つて置かなければならぬ。土用干の如きも亦濕氣や蛾の多い盛夏よりは、蛾の居なくなる十月頃の秋晴れの日に於てするのが最も適當である。然るにこれまでのやうに、毛織物は當然虫に蝕はれるもの、何うしても免れることの出来ないものと、最初から諦めて居て、其の保存法を研究せず、打ち捨ておくのは洵に遺憾なことである。

衣類帽子手袋其の他、何んでも色の褪めたものは染め替へて若返へらせ、又汚れたものは洗濯して其の壽命を長くし、新調は一年でも先へ送るやうにしたい。併しながら之れには相當な科學の知識と工夫とが必要である。然るに我が邦の婦人は概して斯う云ふ問題に冷淡で、織物の地質と之れ

に對する各染料の作用や、汚點の種類と其の處理法などに就ては餘り研究して居ない。其の結果まだまだ使用に堪へる筈の立派なものを、徒に無駄にして終うやうなことが少くないのである。假りに二千萬人の男子が、帽子一つを修繕に遣つて若返らせたとし、又二千萬人の婦人が羽織一枚を染め替へて、一二年新調を見合はせたとしても、之れに依つて浮び出る金額は實に莫大なものである。故に今後大いに斯う云ふ方面の研究を盛んにして、使用の期間を出来るだけ延長し、新調を差控へるやうにしたい。

食事の改善

本邦在來の料理は外觀が美で金のかゝつて居る割合に、其の滋養と味とは案外貧弱である。これは材料の選擇と其の料理法に缺くる所がある爲めである。

食料品の市價と栄養價とは、必ずしも一致するものではない。例へば同じ栄養量を有する數種の食料品に就て其の市價を比べて見るならば、鮪は乾鰯の五倍、鶏肉は豚肉の五倍、豚肉は牛肉の中間切の二倍半、里芋は甘藷の三倍の高價である。故に食料品は其の栄養價値に比べて、市價の割合に安いものを選んで、買取るやうにしなければならぬ。

日本の料理は兎角趣味の一方に偏し餘りに御茶人氣分に囚はれ過ぎて居る爲め、妄りに山海の珍

味を集めることゝ、新趣向とに没頭して、食物本來の目的たる滋養と味との方面を閉却する弊がある。果物野菜魚介等の初物や走りは唯珍らしいといふだけで、眞の風味は却つて十分成熟した季節のものにある。そして季節になれば其の市價も亦驚く程安くなるのである。

或年の初夏の頃であつた、一日私が家を出て附近の八百屋の前へ來ると、長屋のおかみさんが店へ出たばかりの、五六十匁もあらうかと思はれる小さい青い南瓜を、二三十錢も出して買取つて居るのを偶然見かけた。今一ヶ月も経てば、五六匁の大きいのが同じ金で買へるではないか。そして味も亦栗を食ふやうに一層美味しくなるのである。それで吾々の家では南瓜はまだ早い贅澤だと言つて居た際だから、端しなくもそれが私の眼についたのである。そして萬事があればから貧乏をするのも無理はないと思はしめた。長屋のおかみさんは恐らく無理解からであらうが、一般の家庭で斯う云ふ不廉な初物走りの類を、價を構はず競つて食膳に上して得意とするのは、一種の虚榮と見なければならぬ。これは經濟上ばかりでなく、天物謝恩、食物道德の上からも是非成熟の期を待つべきである。

酒と煙草は人體の栄養上に餘り價値がないばかりか、一たび其の度を過せば忽ち健康上有害となるに拘らず、其の價は減法高いから贅澤品の隨一と謂はなければならぬ。我が國民は年に二億五千

萬圓の煙草を煙にして居る。酒になると仲々そんな程度でない。日本酒だけでも年に六七百萬石のものを飲み乾して居る。之れを金額にして見たならば、恐らく十數億圓を下るまい。和洋酒全體では實に莫大な金額になることと思ふ。米國のやうに全然禁酒とは往かぬにしても、せめては其の一二割だけでも節するやうにしたならば非常な金額にならう。さればまだ酒や煙草を飲む習慣のついて居ない人達は、決して之れを飲用せぬやうにし、又既に嗜んで用ひて居る人達にしても、出来るだけ其の量を節するやうにしたい。

某博士に直接聞いた談だが、博士が關東地方の某農村を訪問せられた際のことである。其の邊の農家は大概皆菜食ばかりで、魚類の食膳に上ることは一ヶ月に一回位に過ぎない。然かもそれが乾物だと云ふことである。然るに主人の晩酌は、每晚必ず五合を下らぬと云ふことである。習慣とは云ひながら、何んと云ふ不合理な生活だらう。若し其の酒の二分の一でも廉價な乾魚などに振り向けたならば、家族の營養が改善され、其の健康と活動力の上に及す影響は非常なものであらう。

本邦在來の食事に缺けて居る點は、食品の配合並に料理方法が如何にも非科學的原始的で、案外發達して居らぬことである。吾々が生存するには、蛋白質脂肪炭水化物無機鹽類ビタミン水分等の一定量を是非攝らなければならぬ。そして其の分量は人に依つて一樣ではないが、中等體格の日

本男子尋常勞働の場合では、一日約二千四百カロリーの熱量を生ずるだけの物、即ち之れを白米にすると六合足らずの分量を食はなければならぬ。その中蛋白質の割合は、大體全量の約十分の一が適當である。故に臺所で日々炊事に當つて居るものは、各種食品の成分と滋養價値とをよく知つて居て、過不足のないやう適當に之を配合しなければならぬ。各種食品の成分滋養價値並に市價との比較は、この場合ばかりでなく買出しをするにも必要だから、表にでもして臺所に掲げて置くやうにしたい。

主婦や女中で斯ういふ點に心を用ひて居らるゝのは、遺憾ながら今日尙甚だ尠いやうである。大體は米飯の副食物に甘藷の煮附を用ひたり、兒童の辨當に精白米の飯に澤庵漬梅干の類を副へて恠まぬと云ふ程度である。米飯と甘藷とは大體同一成分で、炭水化物が其の大部分を占めて居るからそれだけで以て人間の活動に必要な一定量の蛋白質を攝らうとするには、非常な大食をしなければならぬ。大食は胃腸を害するからと言つて、若し普通の分量で辛抱して居れば、蛋白質が不足して營養不良に陥るのである。又成長盛りの兒童の辨當として、米飯に澤庵漬梅干だけでは甚だ不充分である。斯う云ふ食事を常に與へて居ると、發育が十分でない。菜食ばかりの農村の子女の身長が一般に低いのも一つは之れが爲めである。故に兒童の辨當には鹽鮭でも乾鮓でも煮干の雜魚でも差

支ないから、少量でも動物性蛋白質は是非之れを加へるやうにしたい。動物性のものない場合は煮豆、高野豆腐の類でも蛋白質は攝れる。そして精白米飯の代りに麥、半搗米、七分搗米、胚芽米等の飯にすれば更に良い。

我邦では兎角子供婦人を軽く視る弊があつて、それが日々の食事の上にもよく現はれて居る。今日多くの家庭で造られて居る料理の模様を見るに、大概は主人本位に偏して、晚酌の酒の肴向きの刺戟性に富んだ淡泊なものに成り勝ちで、婦人子供の嗜好は餘り顧みられない風がある。成長盛りの兒童の爲めには、特に肉になる蛋白質や、骨を造る石灰燐などを多く含んだ寧ろ濃厚な滋養に富んだ食物が望ましいのである。婦人にしても亦同様で、妊娠中は勿論授乳の間は、男子に劣らず相當滋養に富んだ食物を攝る必要がある。然るに家庭によると、婦人は残り物か何んかの簡短な副食物で食事をすまして措くことを以て、婦人の美德のやうに心得て居るものも随分少くないのである。洵に時代後れの誤つた道德思想と言はなければならぬ。故に家庭の料理は在來の主人本位の偏頗な風を排して、婦人子供老人等家庭全體に適するやうなものに改めたい。

一體我が邦の料理法は淡泊に過ぎ、支那料理や西洋料理に比べて滋養と味との點で劣つて居るやうである。殊に農業地方の住民のやうに、主として米麥と野菜のみで生活すると、自然蛋白質に不足を來たす傾がある。また我が邦は畜産業の發達が甚だしく後れて居る爲めに、脂肪に富んだ獸肉バター乳汁の類に乏しい。其の結果普通の家庭の食物には、自ら脂肪の量が少いのである。此點は日本料理の一つの缺點であると思ふ。故に將來の料理法では常に此等の缺點に注意を怠らず、舊い習慣に拘泥しないで、一層自由な工夫を凝らすやうにしたい。そして常に科學的知識の應用に努め同時に西洋料理や支那料理なども十分参考して、日本料理法に改良を加へ、料理本來の趣旨に合するやうなものにしたい。

次は食事の仕方であるが、我が邦の人達のこれまでの食物の食べ方に就いても、亦大に改良の必要があるやうに思ふ。大體に於て本邦人は大食に過ぎるやうである。就中農村では前に言つたやうに、主として米麥や野菜から榮養を攝つて居るから、自然大食をしなければならず、それが何時か習慣になつて終つたやうである。農村から壯丁が始めて軍隊に入つて來ると、最初の間は與へられる一人前の食事では常に空腹を覚え、何か間食をせずには居られないのが普通である。それが數ヶ月の後には何時しか食ひ餘す様になり、體重は却つて益々増加すると云ふ結果を示して居る。軍隊一日分の食事は三千七八百カロリーで、壯年の男子が十分活動に堪へ得られるだけの榮養量を計つて與へて居るから、決して不足はない筈である。それにも拘らず、入營の當時妄りに空腹を感じる

のは、これまで大食の習慣があつて、胃が幾分擴張して居るためではあるまいか。

私は先般某高等女學校の家事科擔任の一女先生から、興味ある實話を聞いた。其の方には當時二人の男の兒があつて、中學時代の食ひ盛りであつたのにも拘らず、飯は必ず普通の茶碗に二杯と定めて居られたさうだ。其の代り毎回副食物として、鰯、鱈、鮭、鯛、サンマの様な價の安い然かも滋養に富んだ魚類を、十分に與へ鰻井の代りに安くて美味しい生鰯の井飯で、喜ばして居られたさうだ。斯くの如く食物の質に十分注意されるので、分量は比較的少くても、お子さん達は極めて元氣で今日は立派な大男に成人したと誇つて居られた。

私が外國に滞在中の經驗でも、歐米國の人は體軀の巨大な割合に、案外小食であつた。以上の事實から推して考へて見ると、食物の配合調理を今少しく合理的にしたならば、從來喰つて居た分量を餘程減しても差支ないやうに思ふ。殊に座食生活の人は一日二食にし、其の分量を相當減しても、活動上何の支障もないばかりでなく、人に依つては健康状態が却つて良くなつたとさへ言はれる。尙その上本邦人が豫て誇りとする早喰を廢めて、徹底的咀嚼主義を實行し、食物をよく消化吸収させて無駄のないやうにしたならば、更にその分量を減しても差支ないと思ふ。若しも全國七千萬の國民が皆之れに倣つたならば、必ずや非常な食糧の節約となり、年々米の四五百萬石位は喰ひ餘

して、これまでのやうに、外米の輸入を仰ぐ必要がなくなりはせぬかと思ふ。

我が邦の人は平生は榮養に乏しい比較的貧弱な食事をして居ながら、いざ宴會とか饗應とかになると、無暗に澤山の御馳走を列べて暴饮暴食をする風がある。しかしお互の身體の榮養に實際必要である食物の分量は、案外少くてよいのである。彼の肉類や脂肪が多くて比較的滋養に富んで居る西洋料理の如きは、一皿か二皿もあれば澤山である。それ以上飽食すれば徒に胃腸を害するに過ぎない。若しそれが習慣になつて常に幾皿も食つて居ると、必ず腎臟心臟を疲らし、血管を硬化して壽命を縮めるやうなことになる。

私は先年伯林に留學中、知合ひの學校長などから、其の家族の誕生祝日などに、屢々家庭へ招かれて往つたことがあるが、食事は何時も驚くばかり質素なものであつた。肉なり魚なり料理は唯一品限りで、それにパン、果物、菓子、飲料等が附屬して居るに過ぎなかつた。數年前再び獨逸に往つて伯林の知人の家に屢々招かれたが、今回は其の一品が薄く切つた鶏卵腸詰の類を、パンの上へ乗せたサンドウィッチ式の冷めたいものに變つて居たのに驚いた。獨逸ばかりでない、英國や米國でも近年は非常な簡短なもので、大概スープにローストビーフ一皿が普通で、それにフィッシュの一皿も附けば御馳走の方である。

實は宴會でも饗應でも、飲食だけが唯一の目的ではない、飲食以外更に社交其他の重要な意味が含まれて居るのである。然るに我が邦では兎角飲食が主になつて、妄りに澤山の食品を出すのは、一つは食膳の殘物を土産に持ち歸へらしめる風習があるからである。招いた客に對し土産を贈ることは、場合に依つては必ずしも悪いことではないが、料理の喰ひ残りを持たして歸へす風習は餘り感心出來ない。贈る側でも客の方でも之れが爲め非常な手数を要し、少からぬ迷惑を感じるばかりでなく、季節に依つては途中で腐敗する怖もある。故に食膳の品数は既に述べたやうに出來るだけ之れを少くし、其の場で喰ひ盡し得られる程度に止めたいと思ふ。他人が喰ひ餘した殘物は何うすることも出來ず、徒に犬猫の腹を肥す位に過ぎないから、全く浪費となる譯である。

客を饗應する場合妄りに無理強ひをせず、且つ喰ひ残りの出來ない様にするには、衛生上經濟上極めて必要なことである。この意味を十分徹底させるには、從來の小さい器に盛り分けて銘々へ出すのを廢めて、廻し取式にすることが最も便利と思ふ。この方法は食卓で多人數一緒に食事をする場合に、一層行はれ易いやうである。即ち食品の種類に依つては、之れを大きい皿なり鉢なりに盛つて食卓の眞中へ出して置くか、或は座席の一端から順に廻はして銘々に採らしめるのである。従つて豫め一枚の皿とナイフとフォーク又は箸を、それぞれ配つて置かなければならぬ。此方式に

依れば食事の後卓上の大きい皿や鉢に食物が多少残つた處で、それは不潔でないから無駄にはならぬ。又食器の如きも頗る簡單ですみ、大に手数を省くことが出来る。

日本式料理に伴ふ缺點の一つは食器の形状大小が區々で、且つ其の種類如何にも多いことである。これが爲め食事の前後に於て、準備や跡仕舞に非常な手数を要することは、誰しも經驗する處である。故に臺所の仕事を整理して、婦人に出來るだけ餘裕を與へようとするには、先づ以て食器の改良から始めなければならぬ。在來の食器は之れを淘汰して、必要缺く可らざるものみにし、且つ其の種類を制限して、形状大小の一樣な少數のものに止めなければならぬ。

次は辨當の問題である。兒童の辨當の中味のことには既に述べて置いたが、辨當には尙種々の問題がある。殊に折詰の汽車辨當杯には食残りが出來て、家へ持て歸ることも出來ず、已むなく之れを捨てなければならぬやうなことが少くない。折詰辨當に喰残りの出來るのは、畢竟其の分量が一定して居て、人に依つては幾分多過ぎるからである。故にこの喰残りの出來ないやうにするには、自由に加減の出來るやうに分量の單位を小さくするか、又は大小二通りにする必要がある。尙出來るならば折の代りに、パラピン紙などで、簡短に包むやうにしたならば、一層輕便で無駄が無くなるだらうと思ふ。折代も近頃は仲々安くはないから、出來るならば之れを省くやうにしたい。又

停車場等で辨當を求める際には、喰残して無駄の出来ぬやう特に注意せられたい。辨當は必ずしも飯だけに限つた譯のものでないから、餡パン、饅頭、壽司、サンドウィッチ、果物等何んでも好む所に随つて、單位の小さいものを必要の數量だけ買取るやうにしたいものである。

我が邦では兎角食事本來の意義を没却して、食物を玩弄する風がある。來客さへあれば時間に構はず、酒食を饗したり菓子を出したりするのは、即ち其の一例である。此風は飲食物の浪費を多からしめるばかりでなく、妄りに他人に間食を強ひて胃腸の健康を損ぜしめることになる。故に特に食事に招いた場合の外は、妄りに客に酒食を出さぬやうにしたい。若し又臨時に何か進めたいと思ふならば、必ず豫め客の都合を聽いてからにするやうにし、決して不意に出して無理強ひをせぬことだ。客に對するばかりでなく、各自に於ても食事の時間は正確にしたい。凡そ飲食物にはその種類に依つて胃の中に滞留して居る時間が定つて居る。湯茶や酒類などは三十分位、米の飯は三四時間、肉類は四五時間、脂肪の類は最も長い時間を要する。胃は消化した飲食物が出て往つて空虚になつた後も、其回復の爲め更に一二時間は休息しなければならぬから、食事から食事までは必ず五六時間の間を置くやうにしたい。若し何かの事情で、食事時が來ても餘り空腹を訴へぬやうな場合には、無理に食事をするに及ばぬこと勿論である。

吾々が日常の生活に於て、最も不快と危険を感じる一つは、我が邦の人の食品の取扱方が、如何にも非衛生的なことである。一例をあげるならば大概の菓子店では、餅菓子や羊羹を手摺みにして居るではないか。野菜や果實は水で洗ひ、魚や肉は煮て用ひるから危険は少いけれども、生菓子のやうに其の儘人の口へ入れるものは、製造の際出来るだけ清潔にするは勿論、店頭の取扱にも十分注意して筥箸等を用ひるか、少くとも其の都度手先きを清潔に洗ふべきである。殊に菓子の包紙に古新聞紙を使つたり、紙袋に菓子を入れる際、息を吹き込んで之を膨らすなどは、衛生上最も危険である。故に此等は速に改良すべきである。

今一つ料理店や人の家を訪問した際などに、屢々經驗することであるが、柿や梨のやうな果物を客に進めるのに、西洋料理店などでするやうに、其の儘皿に盛りナイフを添へて出せばよいのに、態々皮をむき御丁寧にも小さく切り刻んで、小楊子などをつき挿して出されることがある。飯の給仕人が茶碗を手摺みにし、其の縁に指をかけて平氣で居るのも、亦同じく科學の知識衛生の思想に乏しい所から來る不注意作法の一つと見做すべきである。

不潔なものは獨り手先きのみではない。身體に纏つて居る衣類も、口から吐き出す息も同様不潔である。殊に便所などから飛んで來る蠅は、一層不潔危険である。故に食物の調理食事の給仕等に

當る人達は、常に身邊を清潔にし且つ其の取扱に注意して、食物の不潔にならぬやう心掛けなければならぬ。殊に配膳や食事の際食品を盛つた皿などを、直接床の上に置くことは兎角不潔になり易いから、特に注意して配膳は必ず臺の上に於てし、食事は必ず食卓の上に於てすることにしたいと思ふ。

臺は塵埃や微菌の巢窟だから、臺の上に直接食品を置くと、通行の際塵埃が起つて不潔になるばかりでなく、往々給仕人の裾が觸れる危険がある。故に日本座敷の會食には成るべく高い膳を用ひるか、食卓の上に於てすれば一層安全である。又食卓を用ゐるにしても、相當幅の廣いものでないと、相對して食事し談笑する際、往々唾が飛んで食物を汚す憂があるから、成るべく相當幅のものを用ひるやうにしたい。

住宅の改善

本邦在來の住宅は餘りに外觀に重きを置いて、住宅としての實用的方面を閉却した傾がある。即ち外觀の立派な割合に、住宅に必要缺く可からざる耐震耐火の構造とか、保健衛生の設備とか又實用上の便利とか云ふ點に缺けた處がある。其の一端を擧げて見るならば、立派な節無しの材木に澤山の手間をかけて、込み入つた工作を施してある割合に、地震火事に逢うと案外弱いのである。實

は家屋本來の目的からいふと、材木の如きは少し節はあつても、成るべく太い丈夫なものを用ひるやうにすべきだ。適當な塗料さへ施せば餘り醜くなく、堅牢で且つ日々の雑巾掛け等に少からぬ手数を省くことの出来る便利もある。

また地方へ往くと、到る處に白壁の高塀で取り圍まれた門構への、一見城廓のやうな素封家の大邸宅を見受ける。其の主家は立派な椀材や檜材が用ひられて、寺の御堂へでも入つたやうな感じのする堂々たるものである。併しながらそれは唯外觀ばかりで、住居としての眞の意味から云ふと案外貧弱なもので、採光も不充分であり別に煖房の設備がある譯でなく、唯だ廣いと云ふばかりで餘り住心地のよいものではない。殊に關東や東北地方の田舎へ往くと、頗る大きな家を見受ける。之れは一つは養蠶其の他の家業上の關係もあるが、冠婚葬祭などに多人數の客をする必要上から來て居るやうである。年に一度とか何年に幾回と云ふことの爲めに、斯う云ふ大きな家を建て、澤山な廣い室を設けて置くことは無駄な話である。斯んなのは住宅の設計としては時代後れの甚だしいもので、今日その幾分の一の建築費で以て、極めて住み心地のよい小締んまりして、安全な住家が出るのである。

住家に最も大切なことは、吾々が生命財産を托し、枕を高くして眠られることである。然るに本

邦在來の家屋は此の點から見ると、遺憾ながら頗る不備不完全を免れない。このことは過般の關東大震火災の經驗が、何物よりも最も雄辯に之れを物語つて居るのである。

市街地の人家稠密の處では、勿論不燃性の材料を用ひ耐火構造にする必要があるが、我邦今日の富の程度では、特別の建物の外は、直に之れを實現することは到底不可能と思ふ。故に當分の間は在來の木造家屋で辛抱し、寧ろ其の構造を震災風害等に十分堪へ得られるやうな、堅牢なものにすることに努めたい。少くとも其の建築地を地盤の成るべく堅牢な場所を選ぶこと、地業に充分の注意を拂つて、出来るだけ之れを堅固に築造すること、其の上に造る建物を、基礎から容易く離断せしめぬやうな構造にすること、柱は成るべく太い丈夫なものを用ひ、且つ他の部分との接合の爲め妄りに之れに孔を穿つて弱くせぬやうにすること、土臺柱梁等の接合や屋根裏の小屋組等には成るべく帶鐵ボード楔の様な補強材を應用して、堅固にすること、筋違燧材等を成るべく多く應用して家屋構造の變形を防ぐこと、屋根は不燃性の成るべく軽い材料を用ひて葺くことだけは、是非之れを勵行したいと思ふ。

現に過般大地震の際にも、地盤の良否は建物被害の程度に至大の關係があつた。例へば同じ東京市内でも、下町一帯の沖積層から出來て居る地盤の弱い處は、山の手の洪積層の地盤の堅い處に比べると、概して其の被害が多かつたのである。又同じ山の手でも埋めたてた地面や盛土をしたやうな土地は、下町同様其の損害が著しく大きかつたのである。また地業の堅牢と否とは被害の程度に大關係があつた。例へば下町の地盤の弱い處でも、深く杭を打ち込み割栗で堅め、セメントを流し込んで堅牢に出來て居たのは建物の損害が一般に輕かつたのである。

鎌倉大磯邊は、東京に比べると震害が大きく、倒壊した家屋も殆ど全滅に近い程多かつたのであるが、西洋風の木造建築で、相當丈夫な材料を用ひ親切に施工してあつたものは、倒壊の厄を免れて居る。之れには接合の處に特に注意して、帶鐵ボード楔等の補強材を應用したり、筋違燧材の入つて居たこと杯が大に關係したらしい。之れに反して在來の純日本風建物は、草葺の軽い屋根のままで、軒を並べて全壞の憂き目を見たのは、全く其の構造の良くなかつた爲めだらう。其の證據に日本風家屋倒壊の跡を見るに、彼の接合の爲め蜂の巢のやうに、無暗と木材に孔を穿つてある邊や、杣の處などで大概折れて居るのである。故に木造建築で耐震的構造の相當念の入つたものでさへあれば、大概の大地震にも十分耐え得られることが、あの地震で十分證明せられ、益確實になつたやうに思はれる。されば今後新に建築する場合は勿論、幸ひ地震の害を免れて來た家屋修繕の際にも、是非この耐震的構造を應用して、倒壊の危険がなく十分安心の出来るやうにしたいと思

尙ほ農村では畜舎蠶室其の他の作業場を、住居と同一建物内に設けて、居間寢室炊事場等との間に隔壁さへ設けてないのが尠くないから、動物の糞尿の腐敗酸酵に連れて、有毒瓦斯や作業から生ずる塵埃が遠慮なく居間寢室や炊事場へ侵入瀰漫して、家族の健康を害するばかりでなく、住居を甚だ居心地のよくないものにして居る。畜舎は成るべく住家と別棟の監視し易い場所に設けるか、或は同一棟に設けるにしても、住居との間に必ず隔壁を設けて、悪臭の漏れ来らぬやうにしたい。

蠶室は一般に広い面積を要するから、建築費の關係上住居と別棟にすることは、今日の場合實行困難と思ふから、居間寢室等へ悪臭の侵入して来ないやう、衛生上の注意が肝要である。尙ほ家族の健康に有害な特殊の作業をしなければならぬ農家では、之れを農舎とするやうにし、農舎は住居と別棟に設けるか、又は其の間に完全な隔壁を設けて、衛生上支障のないやうにすべきこと勿論である。

本邦在來の住宅建築は、大概職人任せにして居た爲め、兎角傳統に囚はれて、時代後れの不完全な設備に満足して來たやうな傾がある。在來の椽側の如きも長い割合に幅が狭い爲めに、通路としての目的以外には餘り役に立たない。故に今後の住宅に於ては、出來るだけ其の長さを縮めて必要

な部分だけに止め、幅を今少し廣くしたならば、必ずや愉快な便利な室として利用し得られることと思ふ。在來の雨戸の如きも同時に之れを廢し、硝子障子に改めるか、或は硝子窓に改造したならば、朝晩雨戸を繰つたり、椽側を雑巾掛けしたりする手数が省けて、何程利益か知れない。日本住宅で今一つ改めたいことは、在來の疊である。疊敷を廢めて、漸次椅子式の生活に移ることである。斯く云ふと聊か西洋かぶれの考のやうに感ぜられる方もあらうが、其の實左様な次第ではない。我邦も中古以前は必ずしも今日のやうな、疊の上の座式生活ではなかつたのである。疊は前に言つた通り、塵埃を吸収し且つ屢々表替をしなければならぬ缺點がある。故に今後は之れを廢めて板敷にするか、或は花菱其他のものを敷くやうにした方が、衛生上經濟上何程利益か知れない。疊を廢めると同時に漸次椅子式の設備にすれば、室面積の經濟になるばかりでなく、活動が自由になり、時間の浪費をも避けることが出来る。永年親しんだ習慣を改めて座居の趣味を捨てることは、少からぬ苦痛とは思はれぬでもないが、世界の競争に打ち勝つ爲めには洵に已むを得ぬことと思ふ。現に本邦今日の實際を見ても、公共的建物は殆ど椅子式になり、中流階級の住宅にしても、書齋應接間等は漸次椅子式に、又臺所の如きも立働式に變りつゝあるではないか。

震災後に於ける東京の住宅設備の變化は實に驚く程である。銀座日本橋通りのやうな主要の街に

なると、疊敷の家は殆ど一軒も見ることが出来ない程である。出入口や窓には悉く硝子の戸障子が應用されて居て、從來のやうに寒風が遠慮なく店頭に吹き込むに任せたり、屋内のいやに薄暗いやうな家は殆ど見られなくなつた。そして床は大概コンクリート漆喰で、其の上に商品の陳列棚陳列臺覗き函勘定臺椅子テーブルの類が、整然と列べられて、室内面積や空間の利用が遺憾なく講ぜられて居る。其の結果店員の少い割合に商賣の能率は擧がり、客の方でも出入に便利で、且つ時間の節約になるから、大に喜んで居ると言ふ有様である。この商店設備の一大變化單純化は、誰が命令したのでもなく、全く自然の結果で、斯うしなければ生存が困難となり、競争に堪へられなくなつて來たからである。

この椅子テーブル式は、諸般の生活様式改善の基礎であり、又我邦將來の一般的生活法としなければならぬから、適當の機會がある毎に、漸次之れを實行するやうに致したいと思ふ。椅子テーブル式の採用上茲に唯一つ注意したいことは、居間書齋のやうな休息乃至比較的安易な生活を目的とする室に、備へ附くべき椅子テーブルである。室の目的が既にさうだから、之れに備へ附けるものも、事務室用のそれとは異つて、一般に安易なものにしなければならぬ。殊に椅子の如きは其の座面を思ひ切り低く、且つ成るべく奥深くした上に、肘掛けクッション附の成るべく掛け心地のよい

ものにしなければならぬ。安物の藤椅子などにも、斯う云ふ構造のものが澤山ある。世間には食はず嫌ひに、初めから椅子生活を喜ばれぬ方もあるが、若し斯う云ふやうな安易な椅子テーブル式生活を暫くでも試みて見たならば、必ずや疊の上の座式生活では到底味ふことの出来ない一種の快味と、居心地よさを經驗せらるゝことだらうと思ふ。

日本住宅には尙ほ種々改良を要する點もあらうが、就中日本住宅の大短所と認むべきものは、何と云つても採光通風給排水等衛生設備の不完全な點だらうと思ふ。大概の日本住宅は採光が如何にも不十分で、陰鬱な感を起させる。之れは一つは室の配置間取のよくない爲めである。或る地方の如きは寢室を主家の北側の光線の殆ど入らぬ陰氣な所に設けて、萬年床を敷いて置く所も見受けらる。今一つの原因は窓や室の出入口の面積の少くない割合に、其の高さの低い爲めである。在來の住宅では窓の高さは、大抵六尺前後が全國共通になつて居る。隨て少し廣い室になると、奥まで光線が利かない。殊に椅子式の場合には、卓子の表面へ十分光線の來ない爲め一層困る。故に將來の住宅に於ては、窓の高さを今一層高める必要がある。これには從來欄間を座敷に慣用して來たあの手法を、窓に應用すれば霧廂が少々高まるだけで、屋外の體裁も左程悪くなく、其の目的を達することが出来る。殊に平家建住宅では軒先まで、霧廂の代用が出来ぬこともないから、之れを省略し

て差支ない。併しながら根本的に採光をよくするには、家屋全體の高さを高くするに越したことはない。在來の市街地住家は概して軒が低く、關西に於てこの傾向が殊に甚だしいやうである。故に將來の住宅に於ては、事情が許せば主要な居室に對しては、其の軒桁の高さを地面から二間、二階の部分では一間半の高さにすることを最低限度にしたいと思ふ。そして窓の位置は出来るだけ之れを高くすると同時に、在來の紙障子を廢めて、成るべく硝子の戸障子を用ひるやうにしたい。硝子を用ひることは獨り採光上の利益ばかりでなく、防火保温などの上にも大なる効果がある。

次は通氣通風であるが、日本住家はもと紙障子天井其他に相當空隙があつて、空氣の流通は概して悪くない方である。併しながら地方に依つては窓が少くて、必ずしもさうでない處もある。適當の方位に窓を設けて通風を良くし、且つ竈の改良と煙拔きの設備とに特別の注意を拂つて、室内の空氣を常に清淨に保つやうにしたい。

改良竈を用ひ薪を完全に燃やして、煙の出來ぬやうにすることは、單に衛生上の爲めばかりでなく、燃料經濟の上にも非常な利益である。竈内の空氣の流通を良くすれば、煙が起たずに燃焼が完全に行はれ、之れに依つて毎日二三本の薪を節約するのは、甚だ容易なことである。全國一千四百萬戸が一ヶ年間に節約し得る薪代は、實に非常な多額に達し、恐らく數千萬圓を下るまいと思ふ。

通風は室内ばかりでなく、床下にも必要である。床下に適當な換氣孔を設けて置かないと、濕氣の爲め腐朽を來たし虫類菌類の發生する怖れがある。

次は住宅の排水問題であるが、建物から流れ出る汚水や雨水を宅地内に停滯せしめぬやうに、常に之れを他に排除することは、衛生上並に建物の保存上極めて必要であるに拘らず、我邦では一般に怠られて居る。殊に農村では雨水の排除に就ては、甚だ冷淡で殆ど何の方法も講ぜられて居ない。そして勝手次第に地上を流れるに任せ、甚だしきは床下へ流れ込んで居るやうな處もあるから、何とか適當な排水方法を講ずる必要がある。殊に住宅を新に建築する際には、豫め敷地の勾配や地形に應じて、適當な排水計畫を立てるやうにしなければならぬ。

住宅の排水と同時に考へなければならぬことは、糞尿の處分である。今日我邦では大都會ですらまだ完全な下水の設備が無いのである。暗渠式の下水装置で、水洗式便所と相俟つて完全に汚物の處分を行つて居る所は殆どない。唯近年東京市の一部に僅かに之れが實施を見るに至つたに過ぎない。勿論過渡期の便法として小規模の汚水淨化装置は可なり普及して居る。この装置では水洗式便器を用ひて汚水を一旦腐敗槽に導き、更に之れを濾過槽消毒槽に導いて清淨な水にし、一般汚水と同様堀川へ放流する仕掛けである。然し設備に相當經費を要するので何の家にも直に之れを實施す

ることは困難である。故に今日では在來の汲取式の中で、比較的完全な内務省式改良便所或は大正便所等で一時満足するの外ない。何れにしても糞尿壺の上口周囲は、厚さ三寸以上のコンクリートで漏斗状に造り、不透透質の材料で上塗を施し、床下の周圍に耐水材料で障壁を設けて臭氣が散じたり、鼠が入つたりせぬやう他の部分と遮斷し、床下から屋上へ圓筒で臭氣を導き放散するやうにしたい。

農村では今日一般に糞尿の取扱を忽にし、其の處理法を誤つて居る爲め、衛生上に種々な害毒を流して居るばかりでなく、農村を醜惡化し、住み心地の良くない場所にして居る。農家が糞尿の處理を誤る第一歩は、實に便所の位置と其の設備の當を得ない點にある。地方に依つては便所と糞尿溜とが兼用になつて居て、然かも其の一部分が家の内へ入り込んで居る。その結果盛に惡臭を室内に發散する。これは第一に改むべき點である。農村では宅地が比較的廣いから、便所は成るべく之れを屋外に設け、且つ糞尿の溜るに隨て、速に之れを耕作地の溜へ運搬し得るやうにしたい。

次は給水の問題であるが、池川の水は衛生上危険が多いから、今日水道の設備の無い地方では、まだ勢ひ之れを井水に仰がなければならぬ。然るに本邦在來の井戸には、其の構造の極めて不完全なものが尠くないのである。例へば井戸の上の方、僅かな部分のみに側を設けて、其れ以下は全部

掘放しになつて居るものもあれば、また井戸側を玉石等で築いたもの、或は桶側土管の接目の不完全なもの等がある。

井戸の構造の不完全な爲めに、周圍や上部から雨水や汚水が滲入するやうでは、衛生上頗る危険である。故に井戸側は全部石煉瓦コンクリート薬掛土管、又は厚板のやうな堅牢な材料を用ひて築き、且つ接合を嚴密にし、外部から汚水の絶對的に滲入しない構造に造らなければならぬ。そして附近の便所からは三間以上離し、且つ周圍の流し場、排水溝は耐久性の材料で汚水の洩れないやうに造りたい。井戸は深く掘る程清淨な水が得られるから、在來の掘抜井戸や近來行はれて來た鑿井も大に推奨すべきであるが、特別の場合の外は經費の點で之れを利用することが困難である。

次は宅地利用の問題であるが、我邦在來の住宅は、一般に其の利用を誤つて居る。宅地はもと實用と美觀との兩方面に注意して、出来るだけ之れを有効に用ひなければならぬのに、これまでの庭園は觀賞本位で、殆ど實用の方面を閑却して居た。殊に家族全體のもの利用と言ふ點を、甚だ軽く見て居た傾がある。其の結果客室に面する部分だけに、觀賞本位の立派な築山泉水式庭園を築き之れが建設維持に多額の經費を投じて惜まず、そして其の他は顧みないと言ふ有様である。故に日本の庭園は全く一種の虚飾に外ならぬ。

されば將來は此の如き弊を除いて、家族常住の室に面する部分を全庭園の中心にして設計し、婦人や子供の爲めにも遊場花壇菜園等を設けるやうにしたい。殊に農村に於ては何よりも先づ日當りの良い干場を取り、其の餘りの空地には經濟上價值のある果樹桐桑茶の樹等を植え、養鶏養蜂及び飼畜の設備を行つて、一寸の土地も無駄の無いやうにしたい。尙隣家と建物が接近して居る場合には、防火の目的で其の方面に成るべく火に強い常緑樹を植え、又季節に依り一定の方向から強い風の吹いて來る地方では、其の方面に防風用の植樹をもしなければならぬ。

我が邦では從來宅地の周圍を高塀で取巻き、通路や隣屋敷から見えないやうにする一種の割據の風があるが、隣保相親み共存共榮を理想とすべき今日、甚だ時代後れの風習と言はなければならぬ。殊にその爲めに往々多額の建築費や修繕費を要するばかりでなく、外觀も餘り立派なものでもない。就中黒板塀の如きは、最も醜いものである。そして餘り盜難除けにもならぬから斯んな無用な物は速に撤去して、其の代りに餘り高くない常緑樹の生垣の類を設けて、道路を通行する際にも、外から宅地内が眺められるやうにしたい。さうすれば經費の節約になるばかりでなく、農村全體の美觀を増す上にも、頗る効果があらうと思ふ。

社交儀禮の改善

本邦人日々の社交や吉凶の儀禮には、其の本來の意義を没却して横道へそれて居るものが少くない。これは主として人心の弛緩に乘じ虚榮心も手傳つて、因襲の久しき遂に容易に抜き難い習慣となつたものであらう。其の爲め簡單ですむべきことを態々複雑にし、お互に迷惑して居ることが極めて多い。隨て世人の多くは十分其の弊風を認めて居ながら、何分長い因襲と積年の隋勢に餘儀なくされ、本意ならずも暫く盲從して居ると言ふ有様である。故に今日國民の生活を一新して、單純且つ合理的のものにするには、先づ此種の弊風を打破することから始めなければならぬ。

今日社交上に於ける弊習の一つは、物品の贈答である。我が邦には無暗と物を遣り取りする風があつて、之れが爲め却つて双方少なからず迷惑して居る。其の甚だしいものになると、瀕死の入院患者の室へ、見舞の菓子折や果物籠を平氣で持ち込む非常識な方さへある。全く日本人は一種の贈答病に罹つて居ると言ひたい位である。故に今後は一般に贈答の場合を出来るだけ少くしたい。殊に形式一遍の手土産の如きは是非之れを廢めたい。斯う言ふ習慣がある爲めに、人を訪問することに自然憶劫になり、先方でも亦之れを貰ひ捨ててしておく譯には往かぬから、等しく迷惑がる。

歳暮や中元の交換的贈答になると、一層其の弊に堪へない。此際の贈物には相當高價のものがあつて、且つ其の方面も廣いから、これに對して一々返禮の品物を買ひ調へるのは、

ない。随つて自然他から贈られた品物を利用する必要を生じ、心ならずも包紙を新らたにして、形式一遍の贈物をしなければならぬ。これが爲め主婦の心遣いと手數とは實に非常なものである。社會が段々繁劇になつて來た今日、斯様な無意義な手數のかゝる贈答品の交換は廢止したい。

この長い間の習慣を破ることは、一見頗る困難の様に見えるが、其の實左程でもないと思ふ。先方でも既に相當迷惑して居るから、よく其の譯を言つて了解さへ得れば、實行は案外容易だろうと思ふ。現に東京に於ても、知名の人達で既に實行して居らるゝ方が尠くない。そして其れ等の方が實行の際執られた手續は頗る簡短で、豫め一通の書面を送つて其の趣旨を述べ、了解を得られたに過ぎなかつたのである。

地方に依つては娘の嫁入先きへの産前産後の祝物、雛飾、五月幟の贈物や其の返し等に、莫大な費用をかけて居る處も少くない。是亦實際必要の程度を通り越した一種の虚禮虚飾に過ぎないから出来るだけ質素にするか、或は全然廢めるやうにしたい。

要するに贈答は如何なる場合も、全然之れを廢止せよと云ふ趣旨ではない。謝恩同情友愛其他の動機に基づく誠意の籠つた贈物、殊に自家の庭園に出來たものや、遠方からの珍らしい到來品の分配等は、勿論差支ないが、遣り取りの餘りに頻繁に過ぎることや、形式一遍の交換的のもの、或は

身分不相應に高價なもの、中味の割合に包装容器の立派過ぎるものなどは、斷然之れを廢めて、無駄な手數と失費とを省きたい。

次は訪問に就てであるが、面識のない人を訪問する場合には、必ず相當な方の紹介状を持參するやうにしたい。何んの豫告もなく突然人を訪問することは、先方でも少からぬ迷惑を感じるから、電話其の他の便利のある處では、豫め都合を問合はせてからにするやうにしたい。急ぎの用件の場合は別だが、單に社交の意味で人を訪問する際は、早朝、食事時、出勤前、就寝時等他人の迷惑する時刻は是非之れを避けるやうにしたい。農村では祝祭日業閑時などが一般に好都合と思ふが、都會では近來祝祭休日を一家團樂して、休養外出の日に定めて居る向が段々殖えて來たから、避けた方がよいと思ふ。

要談で人を訪ねた場合にも、簡単な用件は成る可く外套手袋のまゝ、戸口玄關先きの立話ですますやうにしたい。座敷應接間等に通された場合も、亦雑談よりも用件から先きにし、要談のすみ次第成るべく速く引きあげるやうにしたい。随つて主人側に於ても亦成るべく氣を利かして、來客を妄りに待たせぬやうにし、且つ接待を簡略にして時間を浪費させぬやうにしたい、我が邦では來客に對し、時でもないのに妄りに酒食を饗したり、茶菓を出したりする風があるが、衛生思想の發達

した今日、間食を喜ばぬ人も段々に殖えて来たから、斯様な時代遅れの習慣は一切之れを廢し、生活を出來るだけ單純にしたい。

新年の賀狀廻禮形式的の時候見舞等も、亦成る可く簡單にしたい。年賀狀は印刷が便利になるに連れて、近來益々其の數を増して一種虚禮化し、お互に非常な迷惑を感じて居る。故にこれまた其の本來の意義に立ち戻り、平素の交際の親密の度合を考慮して、成るべく少數親近の間柄だけに止めるやうにしたい。新年の廻禮の如きも亦最も親しい範圍に止むべきは勿論、關係者一同集つて新年會なり挨拶交換の會なりを開いて居るやうな場合には、賀狀も廻禮も一切省くやうにしたい。

形式的な寒暑の時候見舞狀の如きも、亦之れを見合はすやうにし、其の代り親密な間柄の人達に對しては、一年を通じて旅行先き其他適當の機會を利用して、時々消息を通ずるやうにしたいと思ふ。

次は正月祝の門松ノ飾の問題だが、門松は成るべく質素簡略にしたい。門松ノ飾には、相當の手數と費用とを要するばかりでなく、之れが爲め正月休みを長引かせ松の内は殆ど業務を休み、酒食を縱にして遊惰に暮すよい口實を與へて居る。門松は必ずしも古來からの風習と云ふ程でもなく、比較的近世に至つて發達したものゝやうである。が、其の起原に就ては種々の説もあるから、今日

直に之れを廢することは出來ないにしても、成るべく之れを簡單にすることは是非決行したいと思ふ。そして正月休みを短縮して成るべく三ケ日以内で切上げ、早速平常通りの業務に復するやうにしたい。

但し農村に於ては業務の都合上、約一ヶ月後れて正月休みをする地方も少くないから、斯う云ふ地方では豫て生活改善同盟會で決めて居る通り、新年の祝賀は元日一日のみに止めて、残りの日を二月の紀元節に廻はし、在來の正月休みの行事の一部をこの紀元の正月又は建國の正月に移すことにするの亦一案かと思ふ。さうすればすべてに太陽曆が用ひられて、曆の統一上にも好都合である。また田舎は都會と異つて、親類縁者の住居が互にかけ離れて居り、且つ交通も不便利だから、年始の廻禮を三四日延ばして、七日間に済ますやうにするのは事情已むを得ぬことと思ふ。

我が國民の不緊張な生活振りは、獨り正月休中ばかりではない。平素の生活に於ても等しく認められる。例へば停車場埠頭の送迎が近年益々盛んになつて來たこと、時間の嚴守勵行が餘り行はれて居ないこと等は、其の最も顯著なものである。多數の送迎者が停車場埠頭に殺倒して長い時間を空費し、且つ一般旅客の乗降りの邪魔をするなどは、世界の何處にも見ることに出來ない風習で、實に無意義なことである。故に國民的に歡送迎を必要とする場合の外は、多人數の送迎は見合はせ

るやうにし、普通の場合に於ては、特別親近の少数者だけに止めたいと思ふ。

送迎が無暗に盛んに成つて来たのも、約束の時間殊に集會の時刻などのよく勵行されないのも、畢竟我が國の人に時間尊重の觀念が乏しいからである。故に時間尊重定時勵行の美風を養ふことは實に生活改善の根本である。集會の時刻の勵行嚴守されるやうにするには、種々の注意が要る。即ち先づ其の時刻を定める際、成るべく多くの人の都合を考へて出席し易い時刻を選び、且つ同時に散會の時刻をも定めて之れを通知し、其の通知に時間の掛値のないやうにすることである。そして約束の時刻になつたならば、縦し少數の遅刻者はあつても、必ず開會することにしたいたいと思ふ。

一旦人と約束して置きながら其の時間に出て來ず、多數の人を待たせて何とも思はないのは、畢竟公德心に缺けて居るからである。我が邦の人は主従親分子分親族友人間では、頗る情義に篤いけれども、見ず識らずの他人に對すると全く別人の如き觀がある。この公德心の缺乏社會人としての訓練の不足は、實に日本人の一大短所である。故に公衆と事を共にする場合には、常に此點に注意し見ず識らずの人に對しても禮節を重んじ不快を感じしめぬやうにしたい。例へば停車場劇場寄席其他で、公衆が順々に用を辨すべき場合などには、嚴重に秩序を守つて順番を亂さぬやうにし、殊に群集雜踏の場合には常に弱者を扶け、幼者老人等に對しては力めて路を避け、席を讓るやうにし

たい。又群集雜居の場所で妄りに席を廣く取つたり、不潔なことをしたり、靜肅を破つたりすべて他人に迷惑を與へ、不快を感じしめるやうな行爲は慎まなければならぬ。常に見受けることであるが交通頻繁の街路で兒童を遊ばせたり、左側通行を怠り横に列んで歩いたり、又公道に荷車を置いたり、干物をしたりして、通行を妨げるなどは最も慎むべきことである。

我が邦では冠婚葬祭等の儀禮には種々な弊害が伴つて居る。これが爲め國民に無益な負擔をさせ迷惑を感じしめて居ることが少くない。

我が邦の結婚には種々の弊害があるが、就中最も甚だしいのは本人共の意志を尊重せず、親達に於て資産其の他の關係で勝手に婚約をして終うことである。隨て婚約前本人同士が互に相識合ふことは結婚の意義から見て、最も大切なことであるに拘らず、本人同士の交際は却て之れを避けしめるやうな傾がある。之れが爲め結婚の後になつて初めて雙方の缺點が知れ、意氣の投合しない爲めに破鏡の嘆を見るやうな例が少くない。故に將來は婚約の前後に於て兩親其の他の監督の下に、互に相識る機會を成るべく多く與へるやうにしたい。

これまでも婚約をする前に、相互の家柄血統資産などは可なり精しく問合せるが、最も大事な本人達の健康状態の調査を軽く視る傾がある。近來は青年の間に著しく花柳病が漫延し、また女子の

工場生活をするものに、結核患者などが頗る多くなつて来たから、若し斯う云ふ方面の調査を疎略にすれば、意外な疾病があつて、結婚後不幸な結果を見ることが少くない。故に婚約に先だつて十分信用ある病院又は醫師の健康診断書を互に取交すことにしたい。

本人達の人格なり趣味なり健康なりを精査し、意氣相投じて結婚する以上、式を挙げると同時に入籍の手續を行ふ可きである。従來のやうに内縁の妻又は婚として、長く打ち捨て置くことは第一國民の品位に關係し、且つ之れが爲め往々離婚を容易ならしめるやうな場合もあるから、之れは是非改めたいと思ふ。

結婚に伴ふ弊害の中で殆ど極端に達し、一家の經濟上にも容易ならぬ關係のあるものは、嫁入仕度と披露の宴會とである。多年の習慣とは言ひながら、結婚本來の意義を忘れて、斯様な外形上のことに妄りに見榮を張り、多額の費用をかけることは實に愚の至りである。英米獨佛等の文明國では子女の結婚に費すのは、僅に其の年收の八分乃至一二割に過ぎないと言ふことである。然るに我が邦に於ては實に其の數倍乃至十數倍の多きに達するのが普通になつて居る。故に年收と云ふよりは、寧ろ全財産の何分何割にも及ぶやうな例が決して稀でない。之れは畢竟無暗と餘計な衣類調度を拵へたり、身分不相應に盛大な披露會を催したりするからである。富力の點に於て歐米國民の何

分の一と云ふ貧弱さでありながら、我が國民が斯んな贅澤極まる風習に馴れて、之を改めやうともしないのは實に無自覺の甚だしいものである。此の如き弊風は斷然之を改め、嫁入の仕度としては儀式を擧げるに必要な式服一着の外は一切新調せず、これまでの持ち合せ品で辛抱することにした。そして若し豫定の仕度金に剩餘が生じたならば、それこそ銀行預金帳なり有價證券なりで持参させて、必要に應じ其の金で一枚づゝ造らせるやうにした方が、何程氣が利いて居るか知れない。

結婚の儀式は自宅又は社寺等の神聖な場所で、成るべく簡短に然かも嚴肅に行ふやうにしたい。そして披露の會も亦これまでのやうな料理店ホテル等を避けて、成るべく自宅で行ひ、披露會本來の意義とする所の新郎新婦を、特別の緣故者に紹介すると言ふ趣旨に背かぬやうにしたい。隨て饗宴の如きは成るだけ簡略にし、若し出来るならば茶菓位ですますやうにしたい。そして招待客の範圍も成るべく少數親近者に止めるやうにしたい。

結婚の仕度や披露を此程度に止めることが出来たならば、自然結婚式の前後に新婦の衣裳披露をしたり、披露會の席上で色直しをすることなども無くなることと思ふ。宴席で新婦が幾度も席を離れて衣裳を着換へ仕度の華美を誇るなどは、虚榮の甚だしいもので實に笑止の至りである。

披露會が斯う言ふ様に簡略になつて來れば、之れに招かれる人達も、特別な關係者の外は成るべ

く祝儀品を贈らぬやうにしたい。祝儀品はこれまでの様に外觀ばかり立派に飾り立てた物よりも、寧ろ新家庭に直に役立つ實用品か、又は記念品として永く座右に保存出来るやうな誠意の籠つた物にしたい。同時に面倒を省く意味で従來の祝儀返しは是非之れを廢めたいと思ふ。

我が邦では結婚の披露會ばかりでなく、一般に宴會が餘り多きに過ぎるやうである。殊に何の宴會も大概男子ばかりの殺風景な會で、會費も仲々安くないから家計上にも少からぬ影響を與へて居る。故に宴會は必要已むを得ざるものだけに止めて、其の他は成るべく之れを廢めるやうにしたい。そして既に食事の改善の條下に述べた通り、飲食は出来るだけ簡略にし、飲食よりは寧ろ社交に重きを置くやうにしたい。随て其の會費も出来るだけ安くして、夫人や相當年齢の子供も容易く出席の出来るやうにしたい。

次は宴會の様式の改善であるが、宴會には成るべく卓子を用ひるやうにし、主人又は司會者は豫め來會者の席次挨拶演說等の次第を定めて置くやうにしたい。そして開宴中は妄りに席を離れたり舞踊したりせぬやうにし、且つ酒杯の献酬は斷然之れを廢め、舉杯を以て之れに代へるやうにした

50。

在來の疊の上の日本式宴會では、代はる代はる座席の前へ押しかけて來て、杯を強要したり、又

は粘ば粘ばした不潔なものを衝き附けて、強いたりすることが普通になつて居る。そして之れを斷はることは、一種の非禮と言ふことに考へられて居るので、已むなく杯を受けて飲んだ振りをして杯洗へ棄てる風がある。斯んなことの爲めに無駄になる酒の量は仲々少くないから、經濟上、並に衛生上の損失は實に非常なものである。此一點から見ても卓子の上の西洋式宴會は、特に推奨するの價がある。それに卓上の飲食は清潔で、且つ短時間にすむから時間の節約にもなり、又飲酒の量も自然少くて済む利益がある。

今日各家庭に於て、鎮守の祭・祖先の祭祀・新築落成祝・出産祝・賀壽等に客を招き、酒食を饗する宴會様のものが甚だ少くないので、之れに要する費用は案外多額に上つて居る。此種の催はもとより饗應のみが目的でないから、出来るだけ其の設備を質素にし、招待客も成るべく親近な特別關係者のみに限り、浪費を省くやうにしたい。

一村一町内共同の催にかゝる各種の祝祭儀禮にしても、時節柄特に質素簡略にすべきこと勿論であるが、同時にまた盆踊・宮相撲・村芝居其の他の素人演藝の會を成るべく盛にして娛樂を増し、元氣を發揚するやうにしたい。さうでないと消極一方に偏し生活を乾燥無味に陥らしめる憂がある。

我が邦では神社佛閣の祭禮を盛大に行ふ割合に、紀元節、天長節、海軍記念日其の他の國家祝祭日

を軽く視て、國旗を出すことさへ忘れて居る風があるが、將來は寧ろ斯う云ふ方面を一層盛にした
いと思ふ。

葬儀は都會に於ては、近來著しく改善されて來た形跡があるが、地方に依つては今日尙種々な弊
害が行はれて居て、葬儀本來の意義を没却して居る向が甚だ少くない。

第一會葬者の人數が無暗に多いことは、其の弊害の一つである。歐米國では十數名乃至二三十人
位の所が普通のやうに思ふが、我が邦には、近來會葬者の數が益々多きを加へて來た傾がある。お
互に繁忙な今日のことだから、會葬者は成るべく親近の間柄だけに止めたいと思ふ。又葬儀前後の
食事齋の如きも出来るだけ質素にし、其の範圍を親族、並に葬儀係だけに限り、酒類を出すことや
山菓子類も一切廢めるやうにしたい。

通夜の如きも成るべく少數の親近者に限り、之れが爲め徒に喪家を煩はさぬやうにしたい。靈前
の供物は成るべく質素にし、香奠の如きも香料の實費に相當する少額に止めるやうにしたい。生活
改善同盟會では、一圓以内と云ふことにして居る。隨て香奠返し配物の類は斷然之れを廢めて、其
の手續を省くやうにしたい。

出棺の時刻は必ず勵行し、途中の葬列は成るべく簡短にするか、或は全然之れを廢止し、其の代
り葬儀の式は嚴肅を旨とし、且つ妄りに多數の僧侶神官を聘する等虚榮虚飾に流れ、徒に葬儀を複
雜にしないやうにしたい。

生活改善の實行

以上數十ヶ條に亘つて改善を要する事項を列擧したが、之れを一言に約すれば、在來の生活法を
一新して、出来るだけ單純且つ合理化せよと云ふことに外ならない。然るに此簡短明瞭なことが仲
々實行されないのは、果して何んの爲めであらうか。之れには固より種々の事情もあらうが、國民
に生活改善の意義がよく了解されず、虚榮心ばかり盛で、斷行の勇氣に乏しいことは、實に其の原
因の主要なものであらねばならぬ。即ち精神の修養内面生活の改善が十分でないからである。

故に生活改善の實を擧げるには、今一つ根本的な問題がある。それは絶えず精神の修養に力めて
精神生活の向上を期することである。内面の生活を充實して豊富にすることである。即ち宗教、道
徳、藝術諸方面の教養に力めて、人生の意義を明かにすることが何よりも根本的である。さうでな
いと徒に慾望の奴隸になり、憐むべき餓鬼道に墮するの外ない。もと人間の慾望は限りなく増長す
るものだから、悉く之れを満足せしめることは頗る困難である。限りある物資を以て、限りなき慾
望に應ずることは到底不可能である。殊に我が邦は國土が狹小で天産資源に乏しいから、生活の必

需品を少からず海外の輸入に仰いで居る有様である。尙將來人口の増殖するに隨て益々其の不足を感ずることと思ふ。此點から見ても、我が國民は成るべく質素な生活に甘んじなければならぬ。故に眞に生活改善を徹底し、之れを單純合理化せんとするには、出来るだけ精神を修養して報恩感謝の念を養ひ、内面生活を豊かにして、満足を精神上に求めるやうに力めなければならぬ。

尙又吾々が今日改善を希望する事項の中には、各個人或は各家庭單獨で任意に實行し得られるものも尠くないが、多數の人の一致協力に依らなければ實行の困難なものもある。各個人單獨で實行出来る事柄は、其の一人一人の覺悟次第で直に之れを實行することが出来るが、家庭全體で實行しなければならぬ事柄になると、少くとも夫婦の意見が一致し、互に協力することが必要條件になつて来る。主人が何程改善に熱心でも夫人が賛成せず、家族に十分の理解がなければ、其の實行を見ること到底不可能である。

各個人並に各家庭單獨で實行出来るものは、勇氣と熱心次第で實行が比較的容易であるが、多數の一致協力を必要とし、其の人達の申合せに俟たなければならぬものになると、前者のやうにさう簡短には往かぬ。隨て其の實行を見るまでには、仲々容易なことでない。さるかわり斯う云ふ申合せ事項は一旦實行を見るに至るならば、其の影響する所が少なくない。

斯く多數の賛成を求めなければ實行出来ないやうな事項は、民衆に向つて絶えずその宣傳を怠らないで、よく其の必要と趣旨の在る所とを悟らしめるやうにして、機運の醸成に力めなければならぬ。そして適當の機會が來たならば、躊躇なく賛成者の申合せに依つて、之れを斷行しなければならぬ。此場合其の申合せの條項や加盟者の範圍は、地方の事情に依つて固より一概には言へないが實行團體として親類同族、同僚、同業者、同一町村部落及び町内の在住者等を目指すことが最も好都合であり、且つ比較的實績が擧げ易いやうである。

生活改善は恰も電話の加入のやうなものである。加入者が多くなればなるだけ其の効能を増して来る。自分の所一軒だけ架設して居ても、他に仲間が出來なければ全く其の用をなさない。生活改善も其の通りで、成るべく多數の賛成者加盟者が出來、一致して之れを實行するやうにしなければ効果が擧らぬ。故に一地方から漸次他の地方に及し、遂には全國に亘つて賛成者を得、舉國一致之れが實行を期するやうにしたい。

團體として實行を期する申合せ事項は、成るべく多數の人の一致協力に俟たなければならぬやうな性質の事柄で、且つ其の地方に於ける弊習惡風と認むべきものを先きにしたいたいと思ふ。そして其の實行團體の加盟者は、適當な徽章門標を定めて之れを掲げたり着けたりして、互に會員たるこ

とを標示しなければならぬ。また時々會合を催して研究打合せを行ひ、實行の督勵に力めなければならぬ。

昭和六年十月十一日印刷
昭和六年十月二十五日發行

財団法人中央教化團體聯合會

定價金十錢

東京市麹町區大手町
內務會社會局分室
電話東京七二七八番

發行人 佐野 高 藏

印刷所 杉 田 彌 太郎
東京市麹町區區町八丁目

印刷人 杉 田 彌 太郎
電話九段一一〇二番

終

