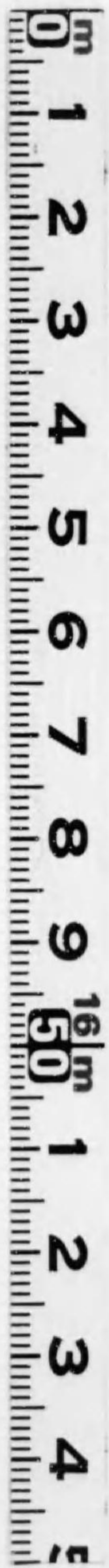


503

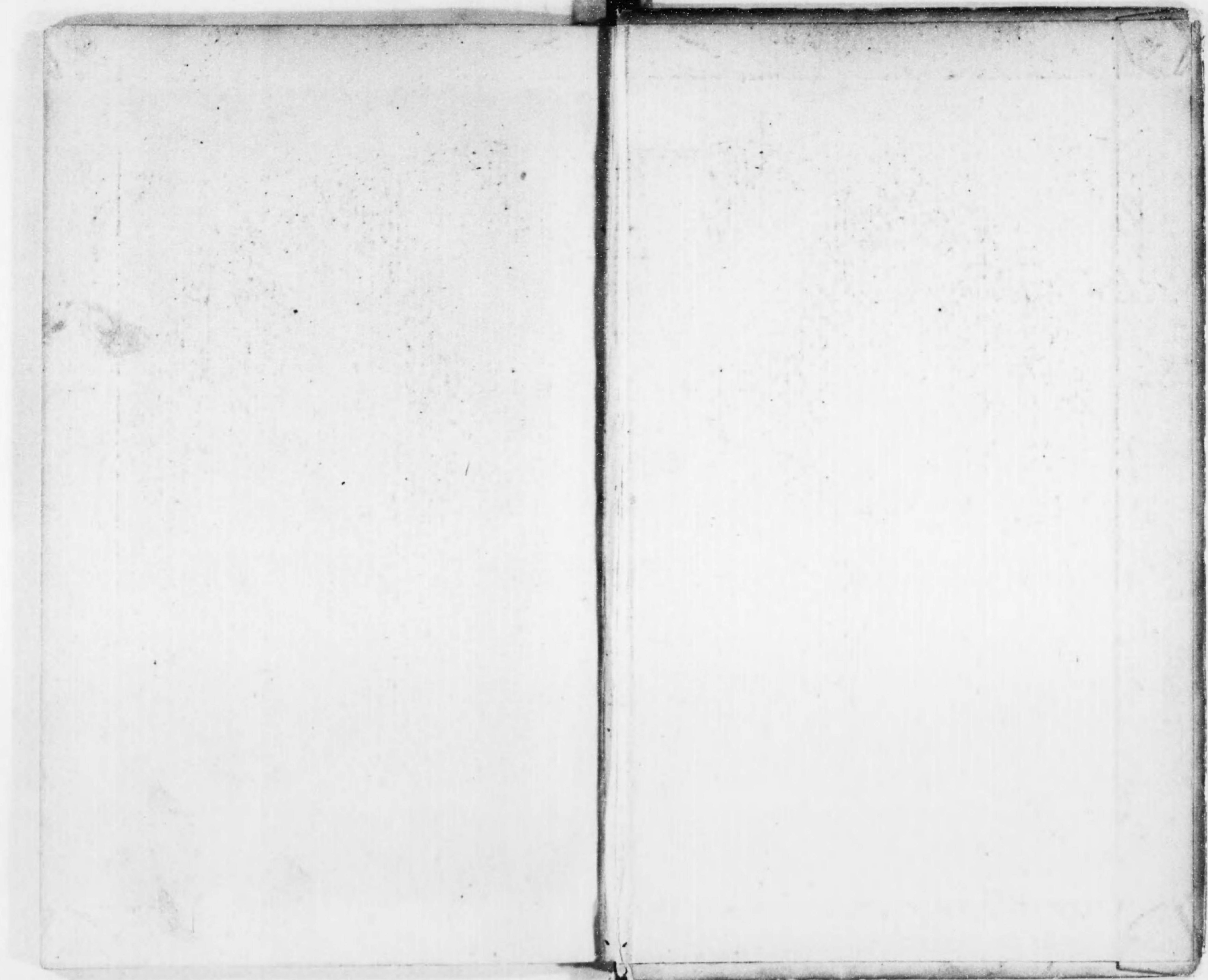
240

文化婦人の生活



始





503-240

文化婦人の生活



國民新聞社
編輯部編

大正
12.5.24
内交

緒言

一、本書は、國民新聞社家庭部の主催で、昨年十月神田一ツ橋帝國教育會に於て開かれた「家庭婦人講習會」の講義を纏めたものであります。

一、林學士の「家庭看護學指針」は上中下の三篇に別れ、頗る詳細を極めたものであります。したが、紙数の都合上、此には其の中篇だけを収録する事に致しました。此點學士並に一般讀者諸氏の御諒恕を願つて置きます。

一、山本久榮女史の「整容法」藤井女醫の「マッサージ」及び田邊夫人の「家庭婦」は、何れも講習會では實演教授致しましたが、本書は單に其の説明に止めてありますので、聊さか物足らぬ點がある事と存じ、編者も之れを遺憾と致します。

大正十二年四月

編者識

目次

一、家庭看護學指針……………一—元

一、家庭衛生……………一—

着せ過ぎと薄着—日光に親しめ—炭酸瓦斯の中毒—井戸水の注意—換氣と毛織物—南東に日北西に山—家相方位と採光防濕の關係—一家の健康と臺所便所—都合のよい水槽便所—無數の有害菌—ホルマリン蒸氣消毒—食器の消毒—痰壺は各個に—汚物媒介の手指—便利な酒精消毒

二、家庭救急函……………八

旅行用にも役立つ—用途多方面の沃度丁幾—齒痛と過酸化水素水—腫物にはビツク硬膏—常備すべきヒマシ油—安心な下劑—素人用にはスプレー—吸入器

三、家庭救急處置……………一三

恐ろしい内出血—參考書に依つて—動脈出血に効力なる壓迫法—最も大切なる心臓—動悸が烈しい時—適量の興奮劑—繃帶は清潔第一—狂犬毒虫—就寢前に身體を調べよ—素人の揉み療治は考へ物—火傷の第三度—凍傷豫防と入浴—子供の起し易い人事不省—毒

物吐出と石礮洗腸―猫いらすを飲んだ時―毒茸や河豚中毒の手當―手遊びから大事―古
穴の中の窒息―溺者を逆様に吊るは間違―遠足運動會と日射病―雷鳴と蚊張―濡れた手
で電燈をいぢるな

二、整容法……………三〇―元

一、榮鬚の結び方……………三〇

私の考へ出した整容法―一ヶ月に二度は洗へ―毛根に必要な肥料―服装に似合はぬ臭い
頭―榮ネット―金ピンとセルロイドピン―特製バンド

二、五分間化粧……………三二

白粉の欠點を補ふ乳液―クリームの用ひ方―耳の化粧―僅か五分間で

三、着裝上の新工夫……………三三

一文字の衿明き―運動の出來ぬ人形―日本服と帶

三、美と服装……………三九―七一

一、感覺的活動……………三九

二つの條件―感じの上に存在する―何故人間は感ずるか―演劇の悲哀美―一元論―子供

と毛糸の帽子―ワグナーの音楽―ストラウスと獨逸人―帝展の翫賞者―社會の文化と個
性の進歩

二、服装の發達……………四〇

美を表現する本能―藝術の二方面―象形美術―裝身具と踊―服装の發達―埃及古代のカ
ラー

三、女性と美の神……………四四

精神と靈魂―精神の活動は外延的―靈魂の力―婦人と藝術的表現―美の創作―人間生活
と美の力

四、服装の七條項……………五〇

模倣の失敗―東京市とおわい船―住宅問題―愉快に暮せ―服装の七條項―復雜多岐の關
係―服装は空氣の如し―場所との調和―和服の客と洋服の客―運動に支配される服装―
男の放恣を束縛した袴のマチ―西洋婦人の帽子

五、日本婦人の帶と羽織……………五七

服装の形式―社會と服装―日本人の好み―傳統の精神―服装全體の美と材料―腐つた關
か新鮮な關か―眞直に歩けぬ日本の女―西洋人は何と見る

六、統一なき服装……………六一

内部的活動と顔—婦人に多い千里眼—銀座で見た中年婦人—悲觀した下駄と足袋—みだらな心の反映—社會の文化に副ふて—渡初めの三夫婦—フロックと袴

七、流行のリズム……………六四

恐るべき流行の力—番頭の口車—番頭を説服すを態度—流行は繰返す—戦争と女の外套—人間の變化慾—更に差別慾へ—流行の定義—我の強い人—社會を毒する宣傳—流行のリズム—黒人の不平—流行と個性—是れがよいあれがよい—自己の表現

四、日用品の見分方(上)……………七二—九〇

一、店の選擇……………七二

二十年間の經驗—繁昌する店を撰べ

二、注文に際して……………七四

値段を聞いてから—私も叱られた—米屋の警戒—米屋か泥棒か—二斗袋の手品—三度に一度は—一升樽よりも一斗樽—何故差違が生ずるか—豊作地の米は經濟

三、許し難き罪惡……………七六

不徳な米屋と半搗米—世帯の會から持出した米—砂交りの半搗米—言語道斷—生搗米の鑑別—糠を見よ

四、飯の炊き方……………八一

飯の炊き加減—腑に落ちぬ小言—燃料の關係—飯炊きの呼吸も致へて—大都市の米

五、不良の化粧米……………八四

銚色の白米—化粧で胡麻化す米—輕石と糠袋

六、糯米のこと……………八五

三次郎と太郎—戦争後の凱旋糰—安い大福餅—味も悪く分量も少い畑糰

七、醬油の見分方……………八七

醬油の香—味噌の沈み方—味噌の混ぜ物—キャベツ問答—産地に依つて—實物比較で説明—加州の米

日用品の見分方(下)……………九一—一〇二

一、全國の魚の山……………九二

名物の魚河岸—全國の魚類が集まる—氷の天ぶらを着せた魚—船積みと汽車積み—配達

賃と汽車賃

二、魚市場から家庭まで.....三三

三、口 錢.....九五

問屋と仲買の口錢—小賣人の儲け—刺身一人前の値段—鯨の切身

四、相場の變動が激しい.....九七

標準相場—魚の安い月と高い月—安物仕入の夜店—安からう悪からう

五、新鮮な魚の特徴.....九九

素人は臭をかぐ—濫い刺身辛い刺身—眠球が肝腎—狡猾な商人—銀色の鱗—古い魚と脚氣の足—避暑地のおみやげ

五、榮養料理.....一〇三—一〇〇

一、主婦と臺所.....一〇三

榮養料理の本領—保健と食物—臺所の三大使命

二、食品の成分.....一〇四

蛋白質の種類—動物性と植物性—蛋白質と筋肉—榮養分は動物性に多い—各種の調和—蛋白質の燃焼價—含水炭素と植物性の食品—流動體と固形體—骨を造る無機質—ビタミンのA C C—バターを含むビタミン—食品配合の必要

三、献立のこと.....一一〇

食物の分量と身體の大小—献立を作る前に—私の一日に要るカロリー—腐敗細菌の作用—美食と腎臓炎—榮養研究所の献立表—無機質の多い食品—ビタミンと馬鈴薯キャベツ—調理法の研究

四、調理法に就て.....一一五

肉類の煮方—病人のスープ—焼肉と榮養—餅は消化が良い—腹にもたれる譯—植物性の細胞膜

五、主婦の全責任.....一二八

榮養と婦人—住居職業は第二—今日からでも—糠味噌の知識—女中任せの危険

六、マツサージ.....一二三—一二六

一、腹の撫で方.....一二三

筋肉のコリ—藤井式摩擦法—胃腸から頭へ—薬よりも摩擦—腹部のなで方

二、揉み方と時間……………一三三

交互に行へ—摩擦の時間

三、下痢はさうして治すか……………一三四

神経衰弱の徴候—子供が下痢した場合—空腹の時は湯に入れるな

四、頸筋と脳神経……………一三六

ほんのくほから耳の後

五、牛乳と湿布……………一三七

牛乳のうすめ方—温湿布と冷湿布—濕疹の豫防

七、子供洋服の話……………一三九—一五〇

一、圖案に就て……………一三九

洋服の圖案—三派に分れる佛蘭西の流行—帝國ホテルの建築美

二、配色に就て……………一四一

配合の原則—七色洋服の女の子—帽子と上衣は同色—黒孺子の襟—服装と化粧

三、子供服の説明……………一三四

寒い時の下着の着せ方—短い服とブルマース—世界的のセーラー型—洋服地は利用か自由—ジャケットのいろいろ—便利なスエター—外套の家庭修繕法—日本でも流行して来る蓋のケープ

四、帽子と靴下……………一四〇

顔に關係する帽子茶色の靴に緑の靴下

五、洋服の着方……………一四二

ワンピースのドレス—片手を通してから—靴下の買ひ方

六、改造法……………一四三

日本人に向かぬ長いスカート—工夫は自由—男の子の上着—ふくらみをつけたゾボン—外套をスカ—に—下着はゆつくり作れ—女兒服を大人服に改造する例—帽子は小切でも作れる—大人の背廣服利用

八、家庭踊……………一五一—一七九

趣味の割據—田中博士の創意—家庭踊の特徴—各宮家の御稽古

一、春の彌生……………一五

五つの手振—足の踏み方

二、一つとや……………一六一

狭い室内で行ふ時

三、梅は咲いたか……………一七〇

技藝的の踊—人数は偶数に限る—下品な南蠻

目次終

家庭看護學指針

額田病院副院長 林正道 醫學士

一、家庭衛生

家庭看護に必要な智識の根本として解剖生理及び一般看護法の概略が必要ですがこゝには差當り必要な二三の注意に就て、その要點だけを申し上げます。第一に申し上げたいことは家庭衛生ですが、それは衣食住に注意して病氣を豫防し、健康を圖る方法で、常識で判り切つた様な事ですが、家庭看護の中の豫防看護として、大切な事です。先づ衣食住に密接な關係のある、

(イ)大氣、氣候、天候、(氣溫、濕氣、氣壓、風雨、日光、空氣) について注意しなくてはなりません。詳しい事は参考書に就いて見て頂きますが、卑近な一二の例を申し上げます、暑いのに澤山衣服を着せ過ぎたり、寒い日に薄着をさせたりする事のよくない事は勿論、此の温度の高低で衣食住を何う變更するか、特に病人との關係などに注意する事、又急に天候

着せ過ぎと薄着

の變化が起つて、恐はぬ病氣に襲はれる事があります。新聞の天氣豫報等に注意して、雨傘の要意とか、着物を一枚多く着せるとか云ふ様な注意をし、濕熱とか、乾熱とか、風雨には、夫々に調節を相當にしなくてはなりません。夫から生物は、なるべく日光に親しまなくてはなりません。弱い子供は殊に暇さへあれば外氣に觸れて、紫外線に充分に浴さなくてはなりません。「日光の當る所に病氣はない」と云はれる位で、衣服住居も日光によく當る様にする必要があります。風に當ると感冒になると云つて、眞綿にくるんで箱へ入れて目張りをする様な事をしたら、子供は抵抗力のない者になつて、多病軟弱になつて仕舞ひます。成る可く人間を自然に親しませる事が必要で、従つて室内の換氣とか、住宅地の空氣等はよく考へて住居を撰定する時にも、保健第一の條件で定めなくてはなりません。衣服もなるべく換氣のよく出来る清潔な毛製の物が撰びたいです。殊に病人のある時には、兎角に一室閉切つて、中で炭火をカン／＼焚いてるなどよくある事で困ります。炭酸瓦斯の中毒が、卒中と間違へられて大騒ぎをする事があります。嘗て某師團長が、檢閲の旅舎で卒倒されて、陸軍省迄騒がした。よく檢べると、其れは六疊の座敷に炭火をカン／＼おこして、炭酸瓦斯中毒であつたので、換氣をよくしたら直ぐ癒つたと云ふ例にぶつかつた事もあります。次は、

(ロ)水 　　です。傳染病の媒介として注意すべき事は、よく御承知ですが、東京市の如く水の完成した處は良いとして、主として井戸水を飲用に供する處では、水質に注意をせぬといけません。殊に轉地をするとか、住宅を撰定するとか云ふ時には、第一にこの上水、下水の注意をしてから決定しなくてはいけません。申迄もなく何れの水でも、成るべく生水を禁じなくてはいけません。特に硬水の井戸水はそうです。

(ハ)衣服 　　は諸姉の御手の物ですから云ふ迄もない事ですが、柄とか地質に就ては明るくても、本來の目的の溫の調節に就いては割合に不注意に思はれます。常に濕氣を吸収しがたい、換氣のよくきく毛織物で、清潔に保てる地質が必要で、此目的に添はない流行品などはよく考へなくてはいけません。序に申上げますが、晝と夜とは衣服を全く取替へる事は大人でもそうですが、殊に小兒や哺乳兒では、怠らぬ様に注意を要します。一日一回眞裸體にする事によつて、意外な外傷や腫物を見出す事があります。次には

(ニ)土地 　　です、新築移轉等の場合住居を定むる時には何人も見免し易い此土地の地質、地勢、位置、高低、周圍の狀況等に衛生上の充分な考慮を要します。第一に高臺で、乾燥地で、埃の少い地質、南東に日を受けて北西に山を負ひ、附近に工場塵埃捨場のない様な所を

選ぶがよいです。

(ホ)家屋 最近建築法が八ヶ間敷なつて、衛生上の監督も其筋から受ける様になりましたが各自に於ても衛生上の立場から注意を要します。勿論専門の技師が、充分注意しては呉れませんが、構造の耐震耐火、堅牢、室温の調節、採光、換氣、防濕を考へ、趣味と衛生と經濟を兼ねた工夫が必要です。彼の家相方位も、この採光、換氣、防濕に關係あること屢々です。成るべく病人の出来ない様に工夫することが必要と思ひます。

(ヘ)食物 此の問題は、特に營養研究所の技師からお話があるので畧しますが、家庭衛生の半分以上は此方面に注意されなくてはなりません。殊に傳染病の流行時にはそうで、料理の緊張を要します。從來料理は趣味と美味を主として來たものですが、進歩した料理は更に此上に榮養價と清潔、經濟と適合と云ふ事を注意しなくてはなりません。適合と云ふのは其種類なり量なりが、其人に丁度合つて過不足ないのであります。養素の種類は蛋白質と脂肪と澱粉で此配合については茲では略します。

(ト)臺所、汚水、下水、不淨。臺所と汚水、下水、不淨は一家の食物の入口と出口で、最も清潔と整頓を要する場所であります。座敷や床の間はいくらちらかしてあつても、自然に

奇麗に掃除されますが、衛生上特に大事な所であり乍ら、怠り勝なのは臺所と便所の清潔です。私は「一家の健康は臺所と便所にあり」と極言したい位です。此等の場所を見ますと、主婦の心懸けの程度が一目して判ります。然し東洋第一と誇る東京市自身が、未だ食品市場も大下水も完全して居ないので止むを得ませんが、近來は各家庭の此點に關する理解が出来まして、臺所の改善、下水汚水管を非滲透性の材料にするとか、又自家融解、酸化作用を利用した水槽便所を造るとか云ふ様になつて著るしく面目を新にしました。此水槽便所と云ふのは、兩便も汚水も一定期間、密閉貯槽に溜めて、酵素や細菌によつて自然に分解酸化して、無菌無臭の透明な水様液にしてしまふので、これなれば掃除屋に苦められる憂もなく下水に放流出來て都合のよいものです。

(チ)消毒法 以上色々衣食住に關する衛生上の注意を申上げましたが、最後に微菌によつて汚染された生活に大切なものゝ消毒法を、簡単に申上げましよう。即ちどんなに注意をしても、吾々の日常接する總ての物は、至る所にある種々の有害菌、殊に急性傳染性の微菌によつて汚染され易いから、注意して此れを消毒しなくてはなりません。消毒を要する主な物は、衣服類、食物并に食器類、什器、家具、家屋及び排泄物、掃溜です。此等に就いて

詳細の事は書籍について御覽願ひたいですが、消毒法には化學的には消毒藥液、消毒藥ガスとありますし、理學的には熱と日光と空氣とあります。これは消毒を要する物によつて使用する方も異つて居て、各消毒藥の性質をよく承知して使用して頂きたう御座います。一般に申しますと、完全に行つて然かも品物を變化したり破壊したりしないのは「ホルマリン蒸氣消毒」で、洋室なら目張りをして其まゝ部屋を消毒室に用ひますが、日本室では蒸氣が逃げて役に立ちませんから、豫じめ一坪位の消毒箱を造つて其中でホルマリンを蒸發させ、二十四時間放置すると、完全に消毒が出来ます。簡單にやるには日光が一番良いので、變色の憂あるものは反射日光を用ふればよろしいです。夏季の炎天では數分間で、大抵の弱い細菌は死んでしまいます。數日間これを反復します。衣服類は一般には、此二つの中の何れかを用ひます。唯熱に堪える品は、蒸氣消毒が一番で、即座に目的を達しますから、此れに越した事はないのです。食物の消毒も熱が第一で、時にコレラ菌の様に酸味を利用する事もあるが、此れも深部には達しませぬから酢の物ならよいと云ふ譯にも行きません。肉の中に居る菌は平氣ですから危険です。故に原則として熱を加へる事として頂きたいです。然かしかに食物を完全に消毒しても、食器の消毒が不完全ならば、何にもなりません。此點は傳染病

流行時にも屢々閑却され易い事で、折角魚を加熱消毒しても、受取つた皿や井や料理板が其マ、では何にもなりません。食器は洋風の皿が一番衛生的で、場所をとらず片附けるにも便利、運ぶにも重寶ですが、趣味の點からそうも行きますまい。ヤハリ原則として熱氣消毒で漆器類は仕方がないから昇汞水、淨水の二重清洗法を行ふ外ありません。が此法は不注意にやると中毒を起す機會がありますので、取扱に注意を要します。瀬戸物なら簡單に濃厚な苛性ソーダ水でもよろしいです。家具、什器は食器に準じてやればよろしいですが、變質、破壊と云ふ點に注意せぬといけません。家屋の消毒は簡單には日光換氣、昇汞清掃、完全にはホルマリンが必要です。排泄物の中で痰や唾液は、各人一個宛の特定の痰壺を備へて置く方がよいです。かう申すと大袈裟だと云はるゝ人がありますが、準備しないのが不思議と思ひます。私は家人のみでなく、來客にも必ず禮として含嗽と痰壺を先づ出すのが茶や菓子を全廢しても何の位有難く思はるゝ事か知れませんが、大部分の傳染病が、口腔咽頭から來る事を思へば、何よりこれが肝腎と思ひます。殊に外出後に必要と思ひます。近頃此の良風が漸次家庭に普及しつゝあるのは喜ばしい事で御座います。便所、汚水、下水、掃溜は石油乳劑、リゾール水、石灰等を用います。最後に以上注意しても、とかく等閑に附し易いのは手指で

す。吾々が最も不用意に、汚物の媒介に使用するのは此の手指で、吳々も此點は注意を仰ぎ度いと思ひます。即ちどんな要心深い人も、紙幣や貨幣を扱つて手を洗ふ人はない。又此れをあまり不潔と氣に病まぬもので、知り乍らもウツカリ其手で果物や菓子を握り易いものです。其外に外出時には至る所で種々な汚染物に、この手が觸れるのですから、原則として外出後と食前には必ず各人洗手する事を怠つてはなりません。薬液は昇汞水(千倍着色液)が安價で有効ですが、子供のある家庭では誤つて飲む危険があります。リゾール水(一—二%)なら臭氣があつて、子供も近附かないし、心配もないので安全ですが、人によつては石炭酸の臭氣があるので嫌います。石炭酸はまあ何れの點からもあまり歓迎されませぬ。効力は強くないが、相當の効果が擧つて便利に氣持のよいのは酒精消毒です。此れは携帯しても至極便利ですし、携帯用の酒精綿容器の氣のきいたのも賣つて居ります。

二、家庭救急函

些細な事で一々醫師に馳けつけるのは無駄な事ですから、軽い救急處置の準備として、家庭救急函の用意を願ひます。此れは菓子折の箱でも、羊羹の空箱でも、利用して下さい。要

はイザと云ふ時には誰にでも、其れさへ持ち出せば役に立つ様にして置く事です。指を切つた、腫物が出来た、轉んで傷をしたを始めとして腹痛、發熱、氣絶までも女中さん達や子供達にも世話が出来様にして置く事です。此れは一面に救急處置の準備になると同時に、他面には家人の衛生上の注意を促すによい方法です。而して此れを縮小すれば、旅行用にも役立つものであります。此れは薬品箱と救急器具とに分けて置く方が便利です。

△救急藥品、沃度丁幾。これは局所へ塗る消毒薬、防腐薬、消炎薬として救急薬の王様です。石炭酸や昇汞水よりも遙かに優れた薬であります。昔はお腹を割く様な大手術には酒精や、石炭酸で幾通りも消毒したのですが、現今はこの沃度丁幾を塗つた丈で完全に消毒出来ると云はれる位で。月並な薬ですが重寶な薬です。唯柔かな粘膜の所へつけるとしみますしただよれる事がありますから酒精で二倍位に薄めてつけると刺戟しません。用途は多方面ですが、子供の轉んで受けた擦過傷に此れを塗つて置くと、破傷風と云ふ恐ろしい病氣を防ぐ事が出来ます。此時に沃度ホルム、石炭酸、昇汞水などを用ふると、却つて癒りを悪くする事があり、絆創膏や、硼酸軟膏をイキナリ貼るのは却つて微菌を封じ込む憂がありますから、この沃度丁幾を塗つた上に貼る方がよいです。其外に腫物とか、打撲傷、挫傷とか、又は色

々な原因で来る炎性腫張、齒痛の時の齶齒の空洞へ充めるとか、不潔な切割とかに用ひます。次には

過酸化水素水。此れはオキシフル、ピロゾール等云ふ專賣名はありますが皆同じ物です。

此れは膿汁とか不潔な分泌物に逢つて、酸素を出して其れと結びつき、泡が立つて餘分な汚ない物を包む性質があつて、沃度丁幾程の殺菌力はなくも、可なり強い消毒力があつて、刺戟せず、跡がつかず、悪い臭氣がなく、組織を害さぬ點から良い消毒薬です。夜中齒痛で苦しむ時に、ビンセットの先きに脱脂綿をつけて、此れを以て齶齒の孔を掃除すると、酸素が出て汚物を掃除するので、忽ち拭つた様によくなります。次には蟲よけの

アンモニア水。で昆蟲類に、例へば蜂虻等に刺された時に、塗布薬として用ひると癒ります。次に

ルゴール氏液。之れは冬期咽喉加答兒にかゝつて、少し咽喉が痛む位な時に。早く割箸の先きに脱脂綿をつけて此れを塗ると、發熱しない内に防げます。夜中でもよいかから少し痛むと思つたら劇しくならぬ内に塗るに限ります。塗つた後で含嗽の必要はありません。其外には

酒精、リゾール液(クレゾール石鹼液)(二十倍又は五十倍の水に薄めて用ふる消毒薬)、昇汞錠(二個を五合の水に溶かして用ふるがドロップに似て居るので、子供のある家庭で誤つて呑み込んだら生命は助からぬと云ふ危険性があるから、迂闊にはお奨め出来ません)、グリセリン(倍の温湯で薄めて洗腸用に三〇、一六〇、〇瓦を用ひます)ビツク氏硬膏(一寸したニキビの様な腫物でも出来たら直に之れを貼ります。よく吸ひ出して大事に至らず切らずに癒ります。若し大きい腫物でも早く口が出来て自然に破れます)それに絆創膏位で大體外用薬は澤山です。硼酸等は何處の家にも御準備ですから申迄ありません。次に

救急内用薬。としてはあまり色々お勧めしません。此れは勝手に調劑は危険ですし、調劑して貰つても、適應症(どんな薬をどんな時に用ふるかと云ふ場合)が理解出来ぬ素人には、濫用しては却つて禍のもとですから、唯是非無くてはならぬ常備薬はリチネ油(又の名ヒマシ油)それは其儘では飲みにくいので單舎を三分一位入れてよく振つて呑むか、大人なら葡萄酒や、桂皮油を混ぜて飲むか、それでも随分飲むのが嫌やなものです。それで近來佛國製もあるが、邦製品でもゲラチン膜の袋に入れて閉ぢてあつて、口の中で味のわからぬ様に甘く出来てるのがあります。此れは一個三、瓦位で、子供なら六つ、大人なら十個も飲みはよ

いので便利です。これは少々澤山飲んでも、時に子供で一日に一〇〇瓦も呑んでも異状はないから安心して下劑として用ひてよいです。非常に衰弱して居る病人とか、小兒老人には一回に二〇瓦位づゝ度々に様子を見て目的を達する迄飲ませればよいので、健康な男子には一回三〇瓦位飲まぬと充分の効力が出ません。近來殊に効力の衰へたことを感じるのは、賣品の不確實な爲かと思ひます。昔の醫者には右の約半量が通常書いてあります、中毒の心配は決してないからむしろ充分に一回に與へて、二度とイヤな思をさせぬ方がよいと思ひます。特に夏季子供の腸加答兒で便があまり悪くなくも、發熱高く痙攣の懸念ある時には何より早くお腹の掃除が肝要です。其他の救急内服薬は一々醫師の指圖を受けて用意する方がよいと思ひます。例へば下熱劑(アスピリン等)とか、健胃劑とか重曹とか腹痛止めとか、下痢止めとか又は咳止めとか、何れも素人調劑は危険ですから、年齢に適當した量を豫じめ調劑して貰つて、用意して置くのはよい事です。

救急器具。 之れも何時でも間に合ふ様に纏めて置く方が便利です。氷嚢數個、氷枕、檢温器、繃帶數卷、氷嚢かけ、油紙又はゴム布、濕布材料、三角巾(白い風呂敷を隅から隅へ切つた物) 喉頭綿棒、耳鼻用卷綿子、ピンセット(普通と齒科用)、コツヘル氏動脈鉗子、グリ

スリン 灌腸器(總硝子製)、小さい貯槽に消毒ガーゼ、イルリガートル(灌水器とも云ひ石鹼灌腸や、洗腸に用ふる便利な道具でお産の時や腫洗滌にも用ひます)、吸入器(普通の蒸氣吸入器でもよいが、此れは酒精を使ふ爲に、屢々火災の危険を伴ひますから、素人用には寧ろスプレー吸入器の方が安全です。此れは一寸香水吹きの様なので稍大きいもの、丈夫なゴム球が附屬して居て、適度に温めた吸入液を入れて吸入する様になつて居ます。携帶に便利で旅行用にも適し汽車の中でも出来る重寶な器です) 此外には、男女兼用の受尿壺に捜込便器(瀬戸引)があれば更に便利です。ソコデ以上の藥品器具を使つて、如何に救急處置をするかを次に述べましょう。

三、家庭救急處置

大體は藥品の時に述べましたが、條を追ふて詳説します。

(一) 出血と止血法 前徴がなくして突然來るもので、程度の軽い時はよいが少し強いと驚きますし、一寸醫師に馳つける迄に相當な手當をせぬと、手遅れになりました、大事に至ります。何か怪我をして起るのは當然ですが、時には偶然に原因不明で來る出血があります。

それも外に見える外出血なら未だよいが、眼に見えぬ所に来る内出血と云ふのは恐ろしいもので、非常の時の手当を心得て居なくてはなりません。外傷以外に来る内外出血は、多くは特殊の病氣のある時か、中毒の時、血友病、壊血病、腎臓炎、血管硬化症、諸種の中毒、等の身體全部に亘つた病氣のある時、又は肺結核、胃、腸潰瘍等の特殊の眼に見えぬ場所に傷の出来た時などにも來ます何れにしても其れが軽度のもので、毛細管、靜脈、皮下出血、衄血(鼻血)等の小出血の時は、局部を清潔にし、軽い壓迫繃帯又は「タンボン」(綿栓)と安靜で自然に止血します。内出血殊に肺出血、腸出血、胃出血、腦出血子宮出血等は、直接其の部分は何うする事も出来ませんから、假令程度は軽くても安靜と血液の早く凝固する方法を講ずる外はありませんので、一刻も早く靜かに氷でも外部から當て、醫師を呼ばなくてはなりません。而して此の特殊の場所の出血に就いては、参考書によく手当が書いてありますからかゝる憂のある病人を控えて居る人は、平生から特に注意して居る必要があります、茲には一々管々しく特殊の場合を申し上げます。

最も恐ろしい動脈出血は、一刻の差で手当が間に合はぬと死んで仕舞いますから、誰も心得べき事でありませぬ。此れは眞赤な血が線狀に噴出する時は大抵さうで、處置として最も

完全な(一)結紮(出血する血管を糸で結ぶ法)、(二)止血薬を施すのは醫師でなくては出来な
い事で、素人でやるのは(三)安靜、(四)高位、(五)冷却、(六)強屈(手足の時に)であるが、
此等は割合に効力が少く單に補助であつて、最も大切なのは(七)壓迫法で、其部分又は少し
上の方を指壓又は帶の様なもので滞める(止血帶)か、或はコツヘル氏動脈鉗子で破れた血管
を押へるのです。そして出来る丈早く醫師の手當を受けるのです。

(二)人工呼吸 色々な原因で呼吸が止つた時にやる方法で、裸體にして仰臥せしめ、全身
を伸ばして舌は布を巻いて軽くはさんで引出して置いて、一時間から三時間位迄、根氣よく
人工呼吸法を行ふのです。此れは色々ありますが簡単に云ふと、背の下に枕を入れて馬乗り
になり、兩手を擴げて胸廓を前下方より上後方へ向つて壓迫する運動を、自分の呼吸に合せ
て繰り返へす。此れも詳しい注意は参考書によつて頂きたいと思ふます。

(三)心臟保護 何か急變によつて身體に異狀が起つても、心臟が機能を維持されてる間は
救ふ餘地がありますが、此れが駄目になると何と骨を折つても絶望ですから、救急處置の中
でも最も大切な心得です。心臟が弱つて來た時には、無論之を鼓舞する方法を講ずるので
すが、又興奮し過ぎて苦しがるに早く弱りますから、其時は反對に鎮靜させて、餘力を儉約す

る様に處置が必要です。

イ、鎮靜法 劇動、高熱とか飲酒とか、精神刺戟で所謂「動悸」が甚しい時には、此れが長く續くと過勞の結果、衰弱を來しますから、頭部と左胸部乳房の下の邊へ、軽い氷嚢を當てゝ成る可く衣服夜具を軽くし、緊縛を解いて寛濶にし、安靜を保たせます。飲食物は軽くし飽飲飽食を避けます。

ロ、興奮法 何等かの原因で心臓の機能が沈衰した時には、其餘力を興奮させて働を維持させる爲に、興奮劑として飲用又は吸入、注射、灌腸等で飲料又は藥劑を與へます。手近な物では熱い湯茶清涼劑(薄荷を含む製劑、寶丹、清心丹、仁丹類)酒精性飲料(ブランデー、コニヤック、燒酎等)でも軽い異常腦貧血、腦充血、等の爲の心臓機能衰弱には有効です。

然し何れも僅かに刺戟を與へる爲めですから、多量には却つて悪い。殊に平生此等の興奮劑に過敏な者などには、却つて苦痛を増す事があります。少し重い場合には、何うしても醫藥によらなくてはなりません。即ち前以て準備してある強心内服藥か、注腸藥か、又は注射藥を臨機に應用しなくてはなりません。例へばカンフルとか、チガーレンと云ふ瞬効藥も前以て醫師の指定を受けて用ひます。此外に器械的興奮法として心臓按摩法があります。

ハ、原因的處置 衰弱か呼吸困難が手傳つて居る時には、酸素吸入法を行ひ、突然の循環異常に因する時には、湯婆、ゆたんぼ マッサージ、芥子泥、氷嚢等を用ひて調節して、心臓の負擔を平常に回復させるとか、炭酸瓦斯の中毒の時には換氣をよくするとか、其原因と認めるものを除く事に努力します。

(四)外傷 は原因によつて多種多様ですから、此種類によつて處置も様々です。大切な事は止むを得ざる時の外は素人が手をつけぬ事と成る可く清潔に保つ事、殊に出血が甚しく臨機處置を施す時には、第一に清潔、無菌、消毒と云ふ事を怠つてはなりません。此意味から消毒ガーゼを救急箱に用意して有るのです。而して何時も「重きに從つて取扱ふ」と云ふ事が大切です。是等は傷後に起る恐ろしい丹毒、破傷風等云ふ病氣を防ぐに注意しなくてはならぬ事です。一々の場合に就いては略しますが大別して申しますと、

イ、極淺い傷 即ち打撲擦過傷、其他輕微なものはあまり手をつけしないで、沃度丁幾か過酸化水素水でも塗つて消毒ガーゼで掩ふて繃帶し、上から氷嚢でも當て置けばよろしい。全然傷のない時は鉛糖水の濕布をして置きます。而して醫師に見せて頂く。

ロ、深い傷 殊に出血の甚しいもの、截創、割創、刺創、射創、挫創及裂創の甚しいもの

は消毒ガーゼ壓迫繃帯を施して、迅速に醫師に馳付けけるのです。異物（彈丸、刃物、針、砂礫等）は下手に素人が手をつけては却つて後害を貽します。

ハ、毒創 狂犬咬傷、毒蛇、毒蟲、毒魚、屍毒（ブトマイン）、鼠咬等は各特有な治療法がありますから急いで沃度丁幾を塗り、其上方心臓に近い方を緊縛して、醫師に馳付けて頂きたい。一刻も油断してはなりません。

(五)骨傷 は色々な暴力で起り易いが、又僅かな事でも起る事がある。殊に骨の堅くならぬ子供と骨の弾力の減じた老人に多いから、一寸した轉倒位でも起す事があります。又友達同士の引張り合ひ位でも起りますから、毎夜就寢前に寢衣の取替の際には、一渡り身體を調べて頂きたい。骨傷には全く折れたのと半折れとで全骨折、不全骨折と區別しますが、場合によつて色々處置が異なります。大切な事は骨の折れた兩端を原位置に連接して、固定安靜を保つ事によつて、化骨接合癒着するのを待つのですから、少し骨が變ではないかと思つたら此の心得で脱衣、移動、運搬に注意して、脱衣には剪み切るとか、運搬には擔架を避けて戸板を用ふるとか、移動には副木假繃帯を施して早く醫師を迎へるか、醫師に馳付けける事が必要です。此の副木は有合せの木片なり、洋傘なり、厚紙竹桿、樹枝何でも少し支へになる

ものを局部を伸ばして移動を防ぐやうに副へて、帯でも手拭でも、繃帯代りに締めて置きま

す。
(六)關節脱臼及び捻挫 「蝶番^{つが}ひ脱れ」及び「捻り」であつて此れも手をつけないで早く醫師に連れて行きます。醫師でない素人もみ療治などに連れて行く事などは考へた方がよいと思ひます。随分巧妙な按療治がありますが、残念な事にはよく解剖を心得ぬ者にかゝつたら、癒るものが癒らぬで、日數と共に手遅れとなつて、不具者になる事がありますから、尠くとも外科でエツキス光線で見つて診断をつけて貰つて技術丈は巧妙な骨接醫にかゝるのが治療上手と思ひます。

(七)火傷 此れは家庭で屢々出逢ふ事で、熱によつて局部の焼かれる時に起るもので、三段に程度を分けます。(一)赤くなつた丈で水疱の出來ない程度(二)水疱が出來たもの(三)もう全く無感覺で一部が死んだものと、第一度から第三度に區別します。而して身體の三分の一以上冒されると助からぬものです。次に救急法と處置を申述べます。

(甲)救助法 イ、火中の人を救ふには着衣着帽のまゝ水を浴びて火中に入る事 ロ、焼けつゝある衣服を纏へる者は蒲團なり毛布の潤つたもので蒸し消すこと ハ、火の消えた後

水をかけ、脱衣は剪刀で剪りとする事。

(乙)火傷處置 (第一度)は脂肪類の成るべく清潔なる物を塗り冷巻法を施す(第二度)決して水疱を破らずに極く軟かき硼酸オリーブ油泥膏を塗り、繃帯し上より冷又は氷巻法を施す(第三度)第二度と同様にして醫師に治療を受ける、此際(二)(三)の時には必ず尿の検査を受けて、蛋白質の有無を見て貰ひます。第三度以上の重症には色々な治療を要します。

(八)藥物腐蝕 此れは強い酸か、アルカリ(曹達の如き)が特殊の腐蝕藥(硝酸銀昇汞)、金屬鹽類で起るので、丁度前の火傷と同様な症状を呈します。中でも酸と金屬鹽類は冒し方が浅く、アルカリは深く組織を冒すので、後者の方が性質が悪いのです。處置は何れにしても出来る丈早く澤山の水で洗ひ、次に酸の時は弱いアルカリ(燻製マグネシア、重曹、木炭灰)の極く薄い液で早く充分に洗ひ、アルカリの時は醋の薄めた水で洗ひ、硝酸銀なら鹽水で洗ひ、跡は火傷と同様に處置します。

(九)凍傷、凍死 凍傷は寒冷度と曝される時間の長短と、寒熱移動の急緩と體質に關係して起り、凍死は此外に疲勞の度、飢餓の度、睡眠の度等が甚しく關係するもので、後者は家庭で經驗する事は殆んどなく、日常必要なのは前者です。症候は火傷と同様で三度に分類し

ます。

イ、豫防法 は清潔乾燥と血液の循環を平等によくする事と急冷急温を避けて行く事が大切であります。此の意味から入浴をよくする事、浴後には硼酸カンフル軟膏の様な油を指端に塗る事、濡れたまゝ寒冷に曝さぬ事、冷えた部分を急に温めぬ事を注意するのです。

ロ、處置 總て急に温める事は禁物で、冷たい手を急に炬燵に入れ湯につけてはなりません。それで以上の豫防法を行ふと共に、既に生じた凍傷は、持續温浴、保温と共に火傷と同様の處置をします。凍死假死は、此れは全身に亘つて行ひます。即ち初め雪で軽く摩擦し、漸次雪水、冷水、にて摩擦し、終りに乾布摩擦、乾布纏包を行ひ、決して温を直ちに加へてはなりません。稍體温を恢復しかけて興奮劑、人工呼吸等を施します。かくて徐々に重湯を與へて行きます。

(十)人事不省 卒倒、此れは色々な病氣、腦溢血、癲癇、子癇、日射病、尿毒症等で起る事もあり、中毒症状として起る事もあり、子供の病氣などでは殊に僅かの事で起す事があります。又一時的に外傷過勞、精神感動、出血、飢餓等で腦貧血、虚脱、ショック等を起し、爲に急に精神官能が廢絶して人事を辨ぜぬ様になるのであります。丁度危篤の大病人の様に

なります。眞蒼な顔色になつて、脈も呼吸も小さく、意識が無くなつて冷汗を全身にかきま
す。處置は原因によつて異ります。原因が明かで腦貧血と定まれば、頭部を低くし衣服を脱
して皮膚、其他の器官に刺激を與へる爲めに冷水を吹きかけ、心臓部を冷濕布にて擦するか
興奮刺激剤を飲みしむるか、人工呼吸を施す。然し何か原因不明、又は病氣が明かであつた
時、即ち單純な腦貧血でない時にはうつかり手をつけずに醫師の指圖を仰いでやるに限りま
す。反對の處置をして後悔する事があります。

(十一)急性中毒 生物に有毒な物質を體內に取込んで、急に重篤な症狀を起すのを云ふの
で、腐蝕性毒と痲痺性毒との二種で、内服、注射、飲食物、傷口、吸入等より起るが、種類
分量用法によつて症狀も違ひ處置も異なるからして、毒に關係した一切の物、例へば器物とか
吐物とか便とかを保存して醫師に見せ、適當の處置をして貰ふ参考に供さなくてはなりません。
醫師の來る迄も、一刻の猶豫もして居られませんか、探る可き適當の處置の大方針は
知つて居る必要があります。

イ、毒物が續いて體內に入る事を中止する事

ロ、既に入つた毒物を出来る丈早く全部排泄せしむる事

ハ、體內に残つた毒物を解毒する方法を講ずること

ニ、中毒症狀の對療法を講ずる事

此中の素人で出来る事をやつて、一刻も速かに醫師に馳け付ける事が必要です。内服の場合
には指を入れて速かに吐出せしめ、多量の水を吞ませて又吐かせ、幾度も反復して同時に石
鹼洗腸をやる事を忘れない様にして頂きたい。

(1)腐蝕性毒物 一見して口の周圍又は口内の腐蝕「タダレ」で素人でもわかります。前に藥
物腐蝕の條下で述べたのと、大同小異の處置をすればよいので、強酸の時は弱いアルカリ液
(重曹か燐製マグネシアの二十倍混合水)に牛乳等を充分吞ませて吐く物は皆吐かせ、アルカ
リの時には弱い酸液(二十倍の食醋水)を吞ませ、金屬鹽類の時には各特有の解毒劑があれば
此れを吞ませなければ澤山の卵白(玉子の白味)牛乳等を吞ませ吐く丈吐かせます。何れも輕
くて一時回復しても腎臓炎を起し易いから用心をしなくてはなりません。中で特に注意する
事は、砒素類(砒石、悪砒酸)はコレラ様の下痢を起して誤られ易い、水銀劑(昇汞)と共に
直に腎臓を起して早晚斃れる事と、硝酸銀の時は特に食鹽水を澤山に飲む事、燐類(猫いら
ず)の時は決して脂肪類(牛乳やヒマシ油)を飲ましてはならん。若し此れを飲まずと助かる

毒物吐出
と石鹼洗

猫いら
ずを飲
んだ
時

者が助からんから、此時は早く舍利鹽の下劑か、唯の水でも多量に飲む方がよいことを注意して頂きたい。

(2) 痲痺性毒物 一般の毒物の時と同じ處置の外に、大量の時には昏睡嗜眠、甚しきは呼吸痲痺を起し易いから、絶へず藥物的又は機械的の興奮療法を行ひ、毒物の排泄を待ちますし、他方では其の對抗藥、又は食鹽水の注射を行ひ、毒物の作用を減ずる事を努めます。

(3) 飲食物による中毒 一般處置は前と同様に吐出と灌腸、下劑、胃洗滌等を早くやる事ですが、種類により色々です。普通偶然に起りますのは
イ、菌類で、食菌と誤つて毒茸を採收して食した時に起る中毒
ロ、果實では未熟の果實、有毒果實
ハ、河豚中毒 此れは好事家が特に河豚肉を食べますが、卵巢と肝臓に毒があつて、中毒すると呼吸痲痺でやられますから人工呼吸をやつて助けます。次に一番多いのは吾々日常に出逢ふ
ニ、腐肉の中毒
魚貝、甲殻類(鯖、鮪、鰹、蛤、蛸、蛭、蛸、蟹、鰻)、肉類の稍々古きものを食して起します。處置は一般の心得通りにやります。

(十二) 異物梗塞 何處か體腔の入口に當る穴の中へ異物が入て取れない場合です。此れは小供のある家庭で屢々出逢ふ事で、小供が手遊び中にウツカリ入つて大事を引起す事があり

ます。然かも其時に親に告げないで後になつて全く見當のつかない故障も起して來る事があります。

此れは可なり何でもなく取られる場合の外は、素人がウツカリ手をつけぬがよいです。生半可に手をつけて却つて後で醫師の手にも合はなくなる事があります。

イ、耳の孔(外聽道)の異物 品物によつて處置が違ひます。昆蟲類、蚊、蜂、蠅等の時は酒精を少し綿につけて滴し込み、油で洗ひ出します。無論清潔なスポイトを用ひます。豆粒の時は水は禁物で、酒精で容積を小さくして出します。然かし一般には醫師に頼んで素人の手をつけぬ事です。

ロ、鼻の異物 之れも素人で手をつけぬがよいです。

ハ、咽頭及喉頭の異物 魚骨等はパンを丸呑みして取れる事があります。やはり素人では却つて害になります。

ニ、眼瞼内の異物 眼瞼をかへして濕したガーゼか、又はスポイトで硼酸水(二%) (五十倍)の微温湯で洗ふがよいです。手でなすつてはいけません。

ホ、膣直腸内の異物 此は全然醫師に頼まぬと駄目です。

(十三)毒瓦斯による窒息 一番多いのは冬季、密閉室内に炭火をカン／＼焚いて炭酸瓦斯の中毒、次には誤つて瓦斯口がもれて居て起る燈用瓦斯の中毒、古穴(洞窟、廢坑、廢井、穴藏)の中の窒息で、瓦斯中毒と酸素缺乏によつて人事不省に陥ります。處置をする前に救助者の注意は、何の瓦斯の中毒? をよく定めて手を出す事で、燈用瓦斯の時(瓦斯燈が突然断流して滅火し又通じる時には室内にドン／＼溢れて睡眠中等は其儘窒息を起しますから決して瓦斯燈をつけ放しで留守にしたり睡眠してはなりません)は、ウツカリ燭火を持込む事は嚴禁で、爆發火災を起しますから、懐中電燈に限ります。して速に空氣の流通をよくして患者を引出します。人事不省の處置と同じ方法を行います。此れも同様なので縊死、絞殺、窒息(乳房等でよく起ります)がありますが、處置は主として人工呼吸と刺激興奮劑を用ふる事です。

(十四)溺死の處置 此れは家庭では滅多に必要な事ですが、何時何處で出逢ふか知れませんから、簡單に心得て置く事です。溺死は窒息と飲水と時に凍死が加はつて假死の状態で可なり長時間居るもので、救急處置は根氣よくやる可きものです。此れは特に注意する事項があります。

1、溺者は運搬に吊りて水を吐かしむる事は有害で禁物の事を先づ心得て、第一に衣類を脱し、裸體にして布を巻いた指で、口中の泥土、汚物を去り、腹臥位(うつぶし)にして腹部に枕を當て、高くし、胸部を低くし、手掌で前額部を支へて頸を後へ反らせると、氣道、胃中の水は流出します。次に、口、紙捻子等で鼻咽喉を刺戟して反應がなければ人工呼吸を行ふ。ハ、自然の呼吸が起れば凍死凍死の處置と同様に乾布摩擦から體温復舊をはかり、保温加温、刺戟性飲食を與へ、約四時間は少くとも努力すべきで、無論醫治を要するものです。壓死は前記數項をかねた場合で臨機に適用します。

(十五)日射病及び熱射病 此れは小學校の遠足運動會等でも、小兒が輕いのに冒される事があり、軍隊の強行軍に最も多います。原因は種々ありますが、主に過熱と、過渴、過饑、過勞で倦怠、眩暈から人事不省に陥るのであります。従つて豫防法も救急處置も解りますが、要は早く涼しい場所へ搬び、衣服を脱して換氣をよくし仰臥させて、冷水の少量宛を與へ、冷たい濕手拭で顔を拭つて、興奮劑の少量宛を與へると、忽ちに恢復します。此時に急に多量の水を與へてはなりません。少し重い時は早く醫師に手當を受けなくてはなりません。熱時病も此と同様です。

(十六) 震死(電撃死) 落雷に感電し、又は光、音の爲にショックを受けるか、又は高壓電流にふれて電撃を受けて假死の状に陥り、甚しきは眞死となります。感電の時には電流の出入局所と通路は火傷を起します。麻布、絹布、硝子、ゴム、エボナイト、瀬戸物等は乾燥して居ると電氣の不良導體ですから、雷の時に蚊帳の中に入り、麻座蒲團をかぶるのも無意味ではありません。燈用電氣の電壓は、大抵一〇〇ボルトか。一一〇ボルトで大抵大丈夫ですが電氣も傳はり方では恐ろしいから、決して濡れた手でコードを握つたり、電燈をいぢつてはなりません。火事、地震又は偶然の電線の斷線の時にはウツカリ近よらぬ様にしなくてはなりません。原因は呼吸中止と心臓麻痺ですから、處置は窒息、人事不省の時と同様ですが、其れより高壓電線の時は素人は決して接近せぬ様に注意が肝腎で共倒れします。専門家の工夫を呼んで電線を去るのですが、若し手近かに硝子桿か乾いた竹棒でもない限り觸はつては危険です。

以上救急處置を略述しましたが、かゝる場合には何があつても狼狽しない事と、急に患者を安心させぬ事、急に安心させると重症の病人は弱るものですから精神を緊張させる様に激勵する事が必要です。殊に外傷、溺者、火傷、出血者、日射病患者、凍死患者等に注意を要

します。

終りに根本知識としての解剖生理及び一般看護法の参考書を左に列挙して置きます。

△碓居龍太博士著「新撰看護學全書」上下 △長尾肱齊氏著「新撰看護婦學」全一冊 △日本赤十字社看護教程甲二冊乙一冊。

整 容 法

婦人生活改善整容會 山 本 久 榮

一、榮鬘の結び方

私は聊か今日迄研究して参りました化粧や、結髪の方面から今日の時代に適した整容法を考へ出して皆様に御勧めして實行して頂きたいと全國を廻つて居る者でございます。昔は女學校の職員室にも數年を暮した人間であります。一度思ひ立つてこの研究を初め、種々な御家庭にも入つてあらゆる階級の御婦人にも接し、又専門家の研究をも調べさせて頂きました。所がどう考へましても今日迄の化粧なり結髪法は、衛生上からも、美粧の上からも合理的なものとは申されません。そこで久留島武彦先生初め諸先生の御力添によつて研究の上、これならば皆様方に御奨め出来ると思はれるものが出来ましたので、それを持、て全國を行脚して御婦人方の爲に多少なりとも盡させて頂いて居る次第であります。

實演をいたします前に、一言その説明を申し上げます。

私の考へ
出した整
容法

一ヶ月に
二度は洗

毛根に必
要な肥料

1. 結髪法 私の考へて居ります方法を申し上げますと、第一に髪は洗つて頂かねばなりません。回数は一ヶ月に二度位が適當でせう。洗ふものは薬品類よりも海草類が一番毛の爲によろしう御座います。洗つて乾きましたら頭を中心に植物性の油を二三滴塗つておきます。油は決して外面でなく、毛根に肥料を施す心持で地につけて頂くのです。東髪の方でよく全然油を用ひないといふ方も見受けますが、これでは毛が枯れまして、中年になると皆抜けたり切れたり致しますから、どうしても肥料は大切に御座います。次に髪を上げますには決して入毛を用ひぬ事、少い毛の方ほど大きな入毛を用ひられますが、自分の毛が重い入毛に堪へかねて尙更次第に薄くなりますから、毛の薄い方は消毒の出来たヘアトップを用ひて補充をなさるのがよろしうございます。

そこで唯今から女學生や、若夫人方に向く東髪名付けて榮結びといふのを御教へいたします。

第一に前を七分三分(六分四分でも何でも御好み通り)に分けまして、之を耳たぶの後一寸五分位の處迄分け下します。第二に中心を別に取り分け残りは普通の様にしたほの毛といたします。これで前の左右と中心と、たほと都合四つに分けられました。これから結ぶのですが

最初に中心を普通皆様が根をとられる通りに結びます。この時大抵の方が色目もわからぬ、手でしごけば油だか汚だかがしほれる様な臭い／＼紐を用ひて居られますが、これはぜひとも白い木綿の打紐を一尺五寸位に切つておいて、之を度々取かへて用ひ、汚れたら洗つて頂きたいと思ひます。相當身なりの立派な方が頭をくさいまゝで平氣でおいでの方が多いのは、驚きます。扱て中心をとつたら、次に左右の兩鬢の毛を多い方からこれも此節皆様が結ばれる七三の通りに、耳の横で顔に似合ふ様にふくらみをつけて、ねぢつて中心に結びます。その時初めに上方を充分にとき、最後に下から一二度とかし、耳と平均の高さに持つて反対の手に渡し、一捻ぢして中の根に結びつけるといふ風になさればどなたにも出来ます。額にかぶせるのが似合の方も、少しもかぶせないのがよい方もおありでせう。好みのまゝになればよいのです。これで中心と左と右と三つの毛が一つの紐で結びつけられ最後のたほの毛だけが後に下て居ります。そこでこの結んだ毛をくる／＼と丸く普通の束髪のように丸め上から木綿の網をかけて形を作ります。榮ネットと申して作らせてありますが、丈夫で洗濯の出来る木綿糸であんた網で、周圍にゴムテップが通してありますから、かけると自然に髪を止めてしまひますが、上部に一本のピンをさせば、三本も四本も長いピンをさしても止まらな

い様な方でも大丈夫止ります。金ピンは頭の地や毛を摩擦して毛を切る様な害がありますし、セルロイドのピンは頭の熱をうけるとはづんでする／＼とぬげやすいので、何本用ひても落した事のないといふ方は殆どありません。私はピンを用ひないで髪が丈夫に結べたらよいと思つて考へましたら、こんな風な考へになつたのです。之で中の毛を納めたら、最後に残つたたほの毛を後から前の方へとき上げて、今とめたピンから五分位上で紐か元結で縛り、右手でその結び目を人さし指と中指ではさみ、左手で餘りの毛を折たゝみ、鬢とたほの毛の間に納めて、網を止めたピンをぬいて、それで今縛つた處を二つに分けて止めますと、網はかくれ、美しい髪が出来ます。

入毛もピンも用ひませんが、どんな運動にも堪へますし、非常に軽く心地よい髪でゝいます。毛のねぢり方一つで老若幾様にも結び分けられますが、學生の方や、運動の多い方にはこの上から特に作られたバンドを用ひられると尙丈夫でこはれる事はありません。

之もピンの缺點から考案して、一枚のバンドを上から一本のピンで止め、そのピンの尖をピンの頭と同じ形の同じセルロイドのかぶせを作つてさし込みますので、そのピンはどちらにも抜けられませんから、一度さしたら何時迄もそのまゝでございます。

二、五分間化粧法

化粧法も従来のは唯白ければよいといった傾きがあつて、矢鱈に塗つたものですが私はどうも左の五つの缺陷がある様に思ひます。

1. 衛生的でない事
2. 活氣なき事
3. 光澤のなき事
4. 變化しやすき事
5. 時間を多く要する事

以上の缺點を補ひたい爲に種々考案しましたものが、次に上げる化粧法であります。

第一に衛生的の見地から申しますれば、従来は白粉は肌に着き易いとか、伸びがよいとかいふ事を本位として皮膚の榮養とか、保護とかには少しも考へ及んでは居りませんでした。それで私は全然この二つの目的の爲に、乳液と申すものを作り、之で皮膚の汚物を拭き取ると共に、皮膚を柔かにかつ滑らかに致しますと、垢脱けがして軟かにな

白粉の缺
點を補ふ
乳液

クリーム
の用ひ方

りますので年を取つても餘り皺もよらず、そばかす、しみなどが出来ません。

第二に光澤の點もこの乳液でふきまして、その上に白粉をつけますと、自然自分の皮膚の光澤が薄化粧を通して現はれて参ります。

第三の活氣を生ぜしむる爲には、顔にタルカン白粉を刷き、水刷毛でよくなりました上に、眼の上下に極く少しの頬紅を施しますと活々した顔になります。

第四は従来はクリームを第一に肌に布きましたが、それでは崩れやすいので、顔の化粧が出来上つてから、初めて之を兩の掌に少し取つて伸して、其手で顔全體を抑へておきますと、よくもちまして變化も致しません。

首には粉製のものを用ひますと、衿を汚す憂がありますから、植物製の練白粉を少量刷毛にて塗り、乾き切らね内に牡丹刷毛でよくなります。この時咽喉の下は殊によく注意して少し他よりは濃い位のものを用ひないところは付きにくく、又忘れ易い所であります。最後に水刷毛で浮き上つた白粉を拭き取りますと、地肌についたものだけで、本當に肌の色の様になります。

耳の化粧

殊に申上げておきたいのは耳の化粧で、髪の毛に隠れて見えにくい所だから、つい忘

れられがちですが、これは大變見苦しいもの故、よく乳液でふきまして頬紅を少しさ
しておきますと、顔と衿との配合が大變よくなります。

以上の方法を以て化粧しますと、僅か五分間の間に全部出来上りますから、第五の缺點を
見事に補ひ得るかと思ひます。この五分間化粧の他に二分間化粧と申しますのは、更に短時
間でさつぱりとなさつて頂きたい爲に、
中年の御婦人や、多忙な職業にあられる方々に
御奨めして居るのであります。

これはやはり第一に乳液でよく拭つたら、すぐにタルカンをはくのです。毎朝起きぬけに
洗面したら、すぐ一寸かうしておきますと、亂れた姿を見せる事もなく、身じまひをする時
間直に來客があつても困る様な事ありませんし、學生の方や教職につかれておいでの方に
も、たしなみとして遊ばして頂いてよいと存じます。尙その時に應じて又各に應じて勿論種
々の化粧を致しますが之は省きます。

三、着裝上の新工夫

衣服は品質よりも裁方^{たちかた}、仕立方、配色の三つで引立つもので御座います。

先づ裁方から申上げれば、第一に衿廻り、これは從來の儘でも仕立や着付やによつて多少
は都合が付きませんが、何といつても從來のは丸い首を出すのに、一文字の衿明^{えりあき}ですから、仕
立方でかへるといつても困難であり、着ても恰好がよくないのであります。丸い首から丸い
衿明に作るといふ事、これは何でもない事ですか、今迄は行はれてゐない様であります。先
つ自分の首の周圍を計り、之に準じて衿明の圓味をつければ、衣服は自然姿のまゝに肩に
のるのであります。

次に仕立上りの着物の脊筋を中心として、左右に三寸づゝ巾二寸長さ三尺五寸位の木綿金
巾でも新モスでもこの紐を縫ひつけて、之れを伊達巻の代りに締めますと、終日活動しても
着崩れは致しません。從來の着付では小包の様に大小數本の紐をしめて形をつくりますが、
この結果は衛生上から大きな害があり、着物をきる當人は運動も出來ず、人形の様にしてゐ
なければならぬといふ不自由さ、これでは新時代の日本婦人として活動して頂く事は不可
能でありませう。この紐は一度赤ん坊の付紐を後につけたのと同じ趣向ですが、これを用ひ
てはもう伊達巻の様なものには不快で用ひられなくなります。

折角衣紋をぬいで來ても後から、衿がかぶつて來る様な憂も更になくなります。

次に帯、これも衛生上から見ればあまりよいものでなく、いろいろの批評もありますが、とにかく日本服から帯をぬきにする事は全く形を害ふて醜いものになりますから、用ひる以上は従來の様な缺點の多いものを、多少なりとも新しい時代に適する様に改良してしめたいと思ひます。即ち従來の様な巾の廣いものを何重にもまいて鎧でも着た様にするのは止めて願ふ軽い帯を、かるく結びましたならば、優しい容をそこなはずに缺點はよほど補はれると存じます。結び方はいろいろ御座いますが、時と處とに應用した各種の結び方を考案しますと、一本の帯でも充分に役だち、氣分や感じなどさへも現はれる程でありますから、これも皆様が各人で御考案なさり研究して下さる様願ひたいと思ひます。どんな帯でも帯巾を二つに折つて、一度は左上りに次には右上りにまいて渡しておきますと、胸の邊りが餘程楽になります。硬い帯は足力丈け入れてもしまるものではありませんから、下腹に力を入れ、呼吸をのんで片足を一步踏み出し、ウンとしめるとすぐしまりますが、なるべくならこんな苦勞をする帯は用ひたくないと思ひます。極く平常の結び方としては、寶結びと申して兩耳を少しづつ出し眞中に出し皺を見せるのです。(完)

美と服装

齋藤佳三

一、感覺的活動

私の申上げやうと思ふことは美と服装と云ふ問題であります。實は美と云ふことをお話致しますと、當然美學を論じなければならぬことになりましたが、さうしますと美學の概念を申上げるだけでも一時間や二時間では申上げ兼ねる。又服装の問題に就きましても、服装に關する全部の條項を申上げないとしても實は二時間では申上げ兼ねるのであります。隨て二時間で此美と服装と云ふ問題をお話することになりますと、全く駄足でやらなければなりませんから申上げることが勢ひ常識的に、又淺薄に互ふことは免れませぬ。どうぞ其の御つもりで御聴きあらんことを御願ひ致して置きます。

吾々の日常の生活、それから吾々の未來に互つて生き長らへて居ると云ふことの條件を分

けて見ると、二つに分れるのであります。一は精神的活動、一は物質的活動であります。モット分り易い言葉で申しますと、精神的活動の方は覺えること、物質的活動の方は行ふこととあります。次に精神的活動の覺えると云ふ方面は又二つに分けて見ることが出来ます。一は知的の活動、知ると云ふこと、一は感覺の活動、つまり感ずる方でありませう。それから物質的活動の行の方も二つに分けることが出来る。一は善的行爲、善い事を行ふこと、もう一つは經濟的行動、成るべく有利に實行することとあります。私は此中の何を申上げやうとして居るのであるかと申しますと、つまり感ずる方の問題であります。元來美は精神的活動の中の感覺、感ずる方の問題であります。美は感じの上でなければ、存在は出来ないものである。美は知るものではない、感ずるものである。覺えると言つても感じて覺えるので理知的に覺えるのではない、感覺的に覺えるのである。そこで人間の活動の中には知的活動と感覺的活動とがあるが、然らば何故人間は感ずるのであるかと云ふことになりますと、其理由を申上げるとは非常に至難で、唯神經を持つて居るから感ずると云ふ位では、私自身としても完全なる答であるとは思ひませぬが、之れを説明することは實際私にも出来ない。例へば太陽は東から出る、何故東から出るかと云ふやうな、問題と同じであります。又男と女は違

ふ、何故違ふかと云ふやうな問題でありますから、何故人間が感ずるかと云ふことは、單に神經を持つて居る、本能があるからだ云ふより外に之れを説明することは出来ないのですが、兎に角人間は誰でも感じを持つて居る。さうして感じが最高の精神を以て統一せらるゝものは美であります。例へば吾々は情の方面に於て喜怒哀樂を起す、其情は何所に於て統一されば満足されるかと云へば、美に於て統一せられなければ満足を得るものではないのであります。例へば芝居を見て人が泣く、泣くと云ふのは喜ぶ方の心ではない。併し乍ら芝居を見ても泣くほどの芝居でなかつたならば人が満足しないのであります。それが悲みの方の美に統一されて其美に依つて満足を見るのである。それから皆さんが日常御使ひになつて居る言葉の中で、假りに美しいと云ふ言葉を吟味して見ますと、只今美は各々の有して居る感じの上に存在すると申しました。然るに道を歩いて居つて、あの方は美しい、何と好い景色であらう、などと言ふことがあります。其美しいと云ふこと、好い景色だと云ふことを考へて見ると、其美しい、好いと云ふことは自己に在ることであらうか、又美しいと云ふ第三者たる他人に在ることであらうか、又景色それ自身に在ることであらうか、一寸考へると美しいと云ふことは其物自身に在るやうに思はれる、實は吾々も平素さう思つて居るので

あります。けれどもそれは美しいと、思はれる對象に美と云ふものがあるからではなからうか、之を考へて頂きたいと思ふのであります。併し是は大變むづかしいやうに聞えますけれども、實は非常に簡単なことであります。兎に角自分が美しいとか、うまいとか、痛いとか思ふのは、例へば針を以て自分の肉體を刺すと痛い、けれどもそれは自分が痛いので針が痛いのではない。それと同じので、其所に美しいものかあつても、其ものが美しいのではない自分がそれを美しいと感ずるのである。是れは最近やかましい一元論とか二元論とかありますが、其の二元論では多元論になつて成立しない。それで私は一元的に茲にお話をしたいと思ふのであります。さうすると私は或るものを美しいと見ても、他の人はそれを美しいと思はないことがある。私は非常にうまいと思ふものでも、それを左程にうまいと思はない人間がある。随つて美しいと云ふのも、うまいと云ふのも、それは其人限りに於て美しくもうまくもあると云ふことになる。其所は子供などは能く辨へて居る。例へばスコッチか毛糸で編んだ帽子を子供に冠せる。吾々は色の調和も好いと思ふし、皮膚に觸れる感じも悪くはないけれども、子供には皮膚に觸れる軟かい毛糸の感じが厭なのです。それで直ぐ帽子を取つてしまひます。吾々は日常生活の間にさう云ふ種類のことを屢々經驗するのであります。子供

の感しは吾々の感じとはまるで違ふ。吾々には何でもないと思はれるものが子供には厭なのであります。寧ろ親が無理に帽子を冠せて、親が樂みたい爲に、美しく見せたい爲に子供に強いるけれども、子供はそれを厭がる、それと同じやうに、吾々が美しいと思ふのも快いと思ふのも、其人限りに於て存在するものである。もつと藝術的の證明をして見ますと、例へばワグナーなどの音楽の如きも、最初は噪音が多くて少しも美しく聞えなかつた、所がそれを聞憤れて來ると、ワグナーの狙つた音楽的趣味がだん／＼に分つて來て美しいと思ふやうになつた。又獨逸の有名な大作作曲家のストラウスもさうであります。之れを聞いた時にはワグナーに前例を有する獨逸の人間も面白いとは思はなかつた。けれども最近には獨逸にはストラウスと云ふ大作作曲家が居るから鼻が高いと云ふ位に美しいと思ふやうになつた。併しストラウスやワグナーは、自分の作つた音楽は自分では絶対に美しいつもりでさう豫言して居つた。其人限りに於ては美しいと思つて居つたけれども、其時分の人はそのを容れることが出来なかつた。斯う云ふことから見ても美と云ふものは其人限りであると云ふことが分る。所が帝展などへ行つて見ましても、作者が美しいと思ふ程度に翫賞者が味ふことは出来ないそれでありますから翫賞者として認められて居る人が、此繪は美しい、此彫刻は好く出來て

居ると云ふと、自分も何とか言はなければ、翫賞の経験がないと思はれるのは厭だと云ふので雷同をして、えらい人が好いと言ふのだからさうなたらうと、自分ではさう思はないのに雷同をして、是れは好いねなどと言ふことは絶対に禁物です。何故ならば甲の人にはそれに共鳴するだけの素質があるから美しいと見られるけれども、自分は甲ではない、第一心が違ひ顔か違ひ生立が違ふ。個性が全然違ふから人の眞似は出来ない、自分の心に本當に美しいと思はなければ美しいと言つてはいけない。それでなければ社會の文化は徹底的に進歩するものではない。眞の個性の發現、個性の進歩に依つて時代の文化は價值のあるものとなるのである。それを雷同して他人の眞似をして行くのでは、砂上の樓閣のやうなもので、何時かは必ず覆へることになります。

二、服裝の發達

美と云ふものは全く個人的の感じの上に存在するものである。是れは誰でも持つて居るものである。さうして若し感覺が非常に鋭敏で豊富であつて、直感的に人生を感じ自然を感じる事が出来れば、即ちウンと直感が出来れば直感だけでは抑へることが出来ぬ所の心の變

化が起る。それはどう云ふ風に變化するかと云ふと、直感を其儘何かに現はさなければならぬと云ふ本能的活動が心の中に湧いて来る。美しいと思つたものは直ぐ表現したくなると云ふ本能を持つて居る。是れはどんな人間でも持つて居るものですが、それをウンと感じてウンと現はす人が藝術家なのである。吾々もさうであります。吾々でも何か少し感ずるとそれを表現して見たいと思ふ。何か美しいと感ずると其通りに現はしたいと云ふ氣持になる。自分の心には七分三分が美しいと思つたならば、直ぐに七分三分に結つて見やうと云ふ心持になるものであります。

そこで此ウンと感じてウンと表現する所の藝術、是れは大體二つに分れる。動的の方面と靜的の方面であります。動的の方面、即ち時間的に動く方面では音楽、劇、それから舞踊、文學等であります。靜的の方面、動かないと見る方は、是れはやかましく言ふと靜止して居ると云ふものは一つもない。どんなものでも動いて居るものと今日は見るのである。是れはアインシュタインの説でも何でもない、實際宇宙に存在して居るものは一として働かないものはないのであるが、そんなやかましいことは言はないで、靜止して居ると思はれる方面、其眼に見ることの出来る方面では空間を占領して居る建築とか、彫刻とか繪畫とか、所謂象

形美術品と云ふものであります。應用美術とか工藝美術とか云ふものもありますが、吾々の方では象形美術品を象美術品と謂つて居りますが、さう云ふものもあります。即ち靜的に表現されたものと、動的に表現されたものと大體二つに分けられますが、それならば其一番の初は何であつたか、歴史的に其源は何であるかと考へて見ますと、吾々が日常使つて居る、殊に婦人が多く使つて居る装身具が靜的方面の一番初に出来た代表的のものであります。耳輪、腕輪、足輪、腰紐、さう云ふものが一番古い。服装よりも、装身具の方が早かつたのであります。それから動的の方面では踊が一番最初のもので、既に原始人に依つて行はれて居るのであります。

それならば何故古い時代に装身具が出来たかと云ふことを考へて見る必要がある。何ものよりも先に装身具が靜的藝術の發芽として出来たのは何故であるか。茲に其の理由を考へて見ますと、それは人間が何かしらに依つて自分の肉體を裝飾したい、美しくしたいと云ふ本能的欲求から生れた第一の證據であらうと思ひます。服装の起源を見て参りますと今申した腰紐、それから發達して來たものが腰卷のやうな形のもので、是れは印度でも埃及でも同じことでもあります。紐から腰卷のやうな形に變化したものであるが、熱帶地方に於てはそれだ

けで十分間に合つた。それだけで一年中を過ごすことが出来る。男はそんなものは要らないが女でもそれで十分であつた。兎に角服装は腰紐から腰卷、腰卷からだんぐに發達して來たものである。而も其の發達の経路を見ますと、實用的とか經濟とか、丈夫であるとか便利であるとか長持ちをするとか云ふ意味で服装が發達したものではない。全然美的表現の爲に、裝飾的に發達したものである。それで腰卷の次には首飾りが出来た。埃及などでは次のやうなカラーが用ひられるやうになつた。



變つて來たので、服装は無論裝飾的にも發達したけれども、それと同時にだんぐに寒氣に堪

是れは保温の爲でも蟲を除ける爲でもない。全く美しく見せると云ふ爲に生れたもので、埃及の第五王朝、紀元前四千年頃の時代に裝飾的に發達したものである。それから文明がだんぐに北方に移つた。シリヤ、フィギニヤ、アツシリヤ、希臘から羅馬に來りまして、ラテン人の文明が佛蘭西からだんぐに北方に移るに従つて、今度は風土が

へるやうに發達して來たのであります。其の形式はだん／＼複雑になり、又國に依つても違ふし、時代に依つても違ふので此所では申上げませぬが、要するに着物は裝飾的に、美的表現の爲にだん／＼に發達して來たものであります。

三、女性と美の神

次に精神的方面のことを考へて見ます。一體個人も平素精神と靈魂とを分けて話すものは殆んどありません。是は日本ばかりでありませぬ。外國でも中世から以後科學的文明が興つて以來、精神と靈魂の境を滅茶苦茶にして話を居つた。是れは本で見たことですが——併し美の問題に就ては精神と靈魂の關係はハッキリ考へて置く必要があるのであります。精神とは外延的にこちらから出掛けて、宇宙萬有に向つて之を認識すると云ふ力の本である。又認識をするばかりでなく、之を開拓するとか、或は之れに批判を加へると云ふ活動であります。さうして最高の權威を持ち得る所の道德的自由への意思を造ると云ふのが精神の活動の最後であります。斯の如く精神の活動は外に向ふものである。所が靈魂の活動は反對に内延的に内方に向つて、心の暗がりの神秘の方を探つて行く力である。さうして靈魂は内體と

密接なる結合を保つて居る。吾々の心——感情——ハート、心と云ふと精神的に聞えるけれども、それをハートと申しますと情の方面、感情に響きますが、其感情の方の神秘の方に向つて行く力である。さう云ふ所に存在するのでありますから靈魂は感情の方の問題である。感情の方の問題である故に靈魂は盲目である。認識する力は無い。認識は無いけれども無數の本能を持つて居る。無數の本能を以て愛と憎しみをかみ分ける。好きだとか嫌だとか云ふことをかみ分ける力は精神ではない靈魂の力である。精神は認識するけれども靈魂は認識しない、認識しない代りに靈魂は感ずるものである。感ずるが故に前に申しましたやうに、或るものを美しいと感ずると直ぐ反射的に行動が起ると同様に、それをどうしても外へ出さなければならぬと云ふ氣持を持つ、藝術の仕事に従事して居る人はさう云ふ氣分で創作をする、と云ふことになるのであります。是れは精神の力ではない、靈魂の力であります。

そこで婦人の持つて居る内部の問題、精神と靈魂を見ますと、婦人は認識的活動は餘り得意ではない、批評をしたり開拓をしたりして行く、むかふに向つて行く方は得意ではない。其代り愛と憎しみをかみ分ける力はなかく／＼豊富であります。故に生む力、クリエイトする力、藝術的に大切なる力、表現する力は女の方がより多く持つて居らなければならぬ力であ

ります。第一先天的の子供を生む力は男にはない、それと同じやうに靈魂の方の活動、外に創作して行く力、生み出して行く力は婦人の方が得意でなければならぬ譯であります。其の證據には美の神様は皆女性であります。美と云ふものを創作する、生み出すと云ふ意味に於てビナスでも日本の觀世音菩薩でも、美の神は皆女性であります。美の活動に於ては婦人が最も得意でなければならぬのであります。美の話は此位の程度に止めて置きますが、要するにどんな活動であつても、結局は人が感動することに依つて幸福を得る。つまり無條件、無理屈で或る一つのものを感じて恍惚とした時に於て、人は本當に幸福を感じるものである。即ち人間の生活に於て美は一番大切な力、強い力であると云ふことを考へて頂きたいのであります。

四、服裝の七條項

次に美と服裝との關係に就てお話しします。先程申上げたやうに美と云ふものは其人限りに存在するものである。随つて服裝に於ても美を取入れた服裝と云ふものは、矢張り其人限りの美の表現と見て行かなければならぬ。其人限りのものでありますから、あの着物はあの人

に好く似合つて居るから私にも嚙似合ふだらうと思つてさう云ふものを買つたり、或る呉服屋の店に在る帯を見て、此帯は美しく見えるからと言つてそれを買つたりすることは一寸間違を起すものであります。要するに美の方面に於て統一した所がなければならぬ。色彩とか模様とか形とかに依つて選ぶことはいけない。それが美しいと思つても減茶苦茶に、所構はず時を構はず、形式も構はないでやると大失敗を來すことがあります。

一體服裝と云ふものは社會的に、自分の周圍の他のものと比較して考へて見なければならぬ。之れに就ては澤山の條項がありますが、之を簡單に二つに分けて見ると住宅の問題と都市の問題であります。都市と云ふものは其の都市全體の精神なり或は靈魂の社會的方面的表現をしなければならぬものであります。所が東京市の表現なんと言つたら、あの神田川のおわい船見たいなものが一番多く東京市を表現して居る。一種の臭がある。さうして六階とか七階とか云ふやうな高い建物があるかと思ふと、其直ぐ下に蚊のとまつたやうな家がある、側にヒツ附いて居ると云ふやうなことが東京市の表現であるならば、本當に恥かしい表現です。兎に角都市と云ふものは民衆的のものであります。都市よりもつと小さいものは住宅であります。さうして住宅は家族の表現でなければならぬ。家族全體を包容したものであり

ますから、家族の精神の表現でなければならぬ。さう云ふ風にしたいのであります。経済とか便宜とか云ふことを考へて、單にそれに満足し得るものではなく、尤も或る場合には経済的に或は衛生的に、又便宜にしなければならぬけれども、それは外の方面の人が考へることで、私共の方から言ひますと美しい厭きないものに統一して行かなければならぬものであります。住宅を單に丈夫にばかり拵へても厭きてしまつては力が無い。人間の活動の力が出て來ない。故に私は住宅も美しい爲に家族全體が愉快に暮すことが出來ると云ふことを第一の條件として考へなければならぬ。家族全體の精神の表現にならなければ住宅はつまらぬものであると云ふことを考へなければならぬ。是れはもつと小さく言へば服装と同じ意味のものであります。服装は其人限りの表現であると言つたが、住宅もそれと同じ意味であります。

そこで住宅、都市、もつと大きく言へば國家、斯う云ふ方面に互つて服装の關係する部分を挙げますと七つばかりの條項に分れます。又其の條項が更に幾つもの條項に分れますが、初の條項の第一は生活様式と服装との關係であります。次は社會と服装との關係、それから生の人間との關係、經濟上の關係、流行との關係、次は皆さんには餘り必要はありませんけれども、服装の問題を論ずるとどうしても其所に行くのですが、劇場の舞臺の上の服装、そ

れから歴史的に各國の服装を研究することが必要である。服装を論ずるには歴史的に、東洋西洋に互つて各國の歴史を調べて見る必要があるのであります。

此七つの條項の下に又それ／＼多くの條項があるのであります。今其條項を舉げて見ますと、第一の生活様式との關係の中には生活との關係、收入との關係、運動との關係、實用の關係、色彩模様材料等の關係、服装の形式、性質、裝飾、さう云ふものが包括されて生活様式になる。次に社會と服装との問題、之れには民族と風土との關係、傳統習慣との關係、社會的階級と制服、職業の問題、人間の吉凶即ち冠婚葬祭の場合、流行、儀式、社交、社會の文化の度合等であります。是れだけが社會と服装との關係の條項を成します。生の人間と服装との關係の中には心と服装との關係、年齢との關係等であります。其他は略しますが、此中の生活様式の各條項と其他二三の問題に就て、美の表現としての服装と云ふことを申上げて見やうと思ひます。

今日人間生活に於て、服装は恰かも空氣の如く必要なものになつて居る。随つて茲に吾々の生活から假りに服装を取去つたとしたらどうか、例へば電車に乗つて居る人から悉く其服装を取つてしまつたらばどんなものでありませうか。とても大變なことになります。服装は

永劫に亙つて吾々の生活に缺くべからざる要素になつて居るものであります。生活に就ての服装の條件は細かく分れますが、次に住居との關係に飛んで申上げます。住居は前に申上げました通り家族的であります。其家族的のものに對して服装は個人的であります。又住居は固定したものであるが、服装は流動的で、今此所に在るかと思へば直ぐ他の所へ行つたりします。住宅と服装との關係は、密接なものであるが、其の構成される精神が違ふのであります。服装は人間について飛廻つて歩くが、住宅は其所に出來ると焼けるか打壊すかしなければ何時までも固定して居るもので、此二つのものの調和と云ふ問題に就いてもいろいろの條項があります。例へばあなた方外出をされる場合は、第一行かうとする目的地を考へて、それが野外であるか、屋内であるか、個人の家であるか、公衆的の場所であるかを考へて、一番長く居る所に調和する着物を選んで行くに違ないと思ふ。住宅と服装との關係は單に美的調和だけではない。他にも大切な調和の問題があります。吾々はそれに就ても考へなければならぬことが往々ありますが、今日の社會を見ますと其の缺陷が少くないのであります。一例を申しますとあなた方三越に行つて御覽になる時は、下足を取つて足袋の儘で歩いて見ます。所が靴を穿いて行く男の人は、下足の所でカバーを着けます。外を歩く靴にカバーを着

けた男の人が、足袋を穿いた女の人と一緒に中を歩いて居ります。それを見ても別に不思議と云ふ感じを起さないか知れませぬが、假りに男が便所に入つたと假定する、靴を穿いた人はどうして入りますか。本當は又其上にもう一つカバーを掛けなければならぬのです。所が其の設備は三越に限らず、デパートメントにはないのです。其所には草履だけしかありません。和服で行つた男と女は其の草履を穿いて入りますけれども、洋服で靴を穿いて行つた人は中へ入る時着けたカバーだけで入ります。さうして其人が出て來て四方八方へ跡をつけて歩く。まるで便所の草履を家の中を穿いて歩くと同じです。其上を和服の人は歩いて居る。さうしてそれを知らずに自分の家へ歸つて座敷を歩いて居る。住宅と服装との關係に就て斯う云ふ缺陷が世の中に澤山存在して居るのであります。

それから運動と服装との關係で、是れには運動に依つて服装の支配される場合がある。例へば車夫などは自分の運動が主であるから、其の運動に都合の好いやうな服装をしないと活動が不便である。仕事に依つては服装は全く運動に支配されます。マラソン競走をやる時に紋附羽織に袴を穿いてやると云ふ譯にも参りませぬから、どうしてもそれを考へなければならぬ。どうしても運動が主になつて服装が従になります。所が反對に服装に依つて運動を支

配して行かうと云ふものもあります。是れは澤山あります。一例を申しますと男の袴、殊に徳川時代の長い袴などは服装を以て人間の行動、運動を束縛支配したものと見るべきものがあります。それを短くしたのも矢張り同じであります。マチと云ふものは男の放志な行動を服装で束縛したものと見なければならぬ。故にアンドン袴を男が用ふるのは非常に宜しくないことでもあります。自分が禮服を着て嚴格に袴を穿いて居ると言ひながら袴の實質がないものでありますから、外面は菩薩であつて内面夜叉的であると言はなければならぬ。アンドン袴はさう云ふ性質のものであります。服装が運動を支配するのは多く禮服に現はれて居ります。大禮服を見ても窮屈なもので、あれを着て眞直に立つて居らなければならぬやうになつて居る。嫁入の時の服装などでもさうです。厚い帯を締めて大きな簪を澤山差して、何かあつても一寸振返つて見る譯には行かぬ、靜に首を廻して見なければならぬと云ふ有様であります。是等は服装に依つて運動が支配されるものであります。もう一つは運動を當込んで運動に支配されんとして出來たものであります。西洋の婦人が帽子などに差して居る駝鳥の羽などは、人間の行動がそれに傳はつて、優しく揺れる、それが何かを物語つて居るやうに見える。つまり運動を當込んで運動に支配されんが爲に出來たものであります。又野外劇場

でやる着物なども之れを當込んで居る。風に揺れるやうに、服装がさう云ふ氣持で出來て居る。普通の劇場などでは風が吹いては困りますからさう云ふ味ひはないが、野外劇で自然を使つてやる場合は、服装が自然の風に吹かれて揺れる氣持を當込んで居るものがあります。

五、日本婦人の帯と羽織

それから實用と服装との關係。實用と申しましても、茲に言ふ實用とは生活全體から言ふ意味でありますから美の問題も入るのであります。生活全般と申しますと、悲しい時の實用喜びの時の實用、つまり吉凶の問題、冠婚葬祭の場合に適合する實用的の方面であります。それから服装の形式と性質、服装の形式と申しますと歴史的にも申上げなければならぬのですが、今日の日本の婦人の服装の形式と云へば着物と帯と羽織、それに服装の全體から言ふと髪形の履物、それから携帶品、負ふもの、斯う云ふものが全體の服装を形成するものがあります。さう云ふことを考へて、又外國のものと日本のものとを比較して、又歴史的に見て、更に年齢の上から考へたり、ガヴァンメントのものならば制服のやうなものも考へたりしますと、服装の形式の問題は澤山あります。

次に社會と服裝との關係。其中の民族風土との關係に就て茲に大切な條項があります。吾々は親を持つてゐる、親は又其親を持つて居る。其親、親と云ふものがどう云ふことをして來たかと云ふと、兎に角、親、お祖母さん、曾祖母ひいばあさんが着たと云ふものでありますと妙に愛着がありまして、其の着物を大切にしたいと云ふ心があります。是れは善い美しい心ですが、さう云ふ氣持がありますからそれを無くしてしまふ譯には行かぬ。そこでお祖母さんがお母さんに傳へた着物の味ひ、趣味、形式、つまり全體の好みですが、さう云ふ風にだん／＼に傳はつた服裝に現れた日本の國民性、殆ど日本の國民性として現れた日本人の好みと云ふものは略々一定して居る。其の傳統を吾々は持つて居る。だん／＼代を経て参りますと、其の子孫の傳統の負擔は重くなつて、其傳統を切開いて服裝の本質に歸る所の自己表現、自分に美しい都合が好い、又便利が好い、さうして自分の精神を表現するものだと言ふ、即ち服裝が其人限りに獨立すると云ふ域に達するのはなかく、困難であります。傳統が吾々の精神に結び附いて居ると云ふ其難關を切開いて、自己に歸ると云ふことは、困難な問題であります。而も親達は自分の趣味を以て、子供を美しくして樂まうと云ふ傾向があるから、隣りの子供は縮緬を着て居るが、自分の所では銘仙しか着せられぬと云ふやうな經濟上の事情のあ

るものには、一の不安を起させる。併し、是れは私の考では非常につまらぬことであると思ふ。材料の高い安いと云ふやうなことは、服裝全體の美から考へると小さな問題である。日本ではそれよりも大切な満足、美しい満足を得ることの出来る大切な問題が澤山ある。自分で能く統一をして行かうと云ふ心が自分の心から發したならば、材料はメリンスでも宜しい瓦斯甲斐絹でも宜しい、それを染屋に命じて帯と着物、着物と羽織と云ふ風に調和するものを拵へれば宜い。材料はメリンスでも錦紗縮緬よりも美しく見せることが出来る。此所まで行かなければならぬ。親達がさう云ふ風な氣持で着物を着せて下さるならば、子供の美的感情教育の爲にも宜しいのでありますが、今はさうでなく物さへ良ければ宜いと云ふ風になつて居る。腐つても鋼、汚くてもボロになつても縮緬と云ふやうなつまらない考で居りますけれども、それよりは服裝全體の調和と云ふことに重きを置かなければならぬ。次に職業と服裝の問題。是れは散髪屋は散髪屋のやうな服裝をしなければ不調和でおかしい、看護婦は看護婦の服裝をしなければ事務を執るにも不便であると云ふ風に、職業に依つて適當の服裝が考へられると云ふことが當然であります。

それから儀禮と社交。社會の文化、周圍の文化はだん／＼進むけれども、家に歸ると昔な

がらの状況では是れは時代遅れと云ふことになります。君々は常識を以て世間の文化を消化して、其消化したものを吾々が表現すると云ふやうにならなければ周囲と調和しない。國民生活が何とか彼とかやかましいことを言つても、宮城のお膝下に、マツチ箱の大きいやうな殺風景な西洋建築が跋扈して、丸の内邊一帯を占領して居る、其所を吾々はさうおかしくも思はないけれども、日和下駄を穿いて風呂敷を抱へて腰を曲けた女が歩いて居ると云ふのはおかしい話です。何も腰を曲げるのではないけれども、日本の女の格好は腰を曲けたやうに見える。まるで僂^{せむし}みたいのです。つまり帯を後の方で大きく結んで、其上に羽織を着て居るからさう見えるのです。西洋婦人の姿は眞直になつて居りますが、日本の婦人の格好は是とは反對です。吾々は日本婦人のおかしな格好を見ても、體格は立派なのだが帯を結んで其上に羽織を着て居るからあゝ見えるのだと思つて居るから何でもないけれども、三十年も前に盲目になつて此頃眼が明いたと云ふ人に見せたら、日本の婦人の身體はどうしても斯う云ふ風なものであるとしか見えなと思ふ。又日本の婦人の服装のことに暗い西洋人に見せてもさうだと思ふ。何と言つても見悪いラインです。社會の文化の度合と同じやうに之に調和をして行かなければならぬと云ふ方面には大分研究する條項があります。

六、統一なき服装

次に生^まの人間との關係。先づ心との關係を見ますと、一體人の心は其顔に反映するもので顔は其人の心を現はすと言ひますが實際其通りです。元來顔には人間全體の内部的活動が集つて居る。見ることも聞くことも、味ふことも嗅ぐことも總て顔に集つて居る。内部的の衝動を受けるものは皆顔に集つて居る。若し内部的に少しでも狂つたものがあると顔に狂つたやうに出て来る。それが顔に映ると云ふことになります。日本の易者のことは分りませぬけれども、本當の人相學、骨相學から見て、人類學的の立場から之を解剖して見ると、確に心を反映するものは顔である。さうして今度は逆に顔を見ると其人の心持がスツカリ見えるやうになります。私の知つて居る亞米利加の博士で、物質を精神的に分解することの出来る位な鋭敏な頭腦を持つて居る人が、七十以上になつて日本に来て居りましたが、骨相學、天文學と云ふ風なことを研究して居た。餘り物を言はない人で、私等が會ふと頷いてもう分つたと言ふのです。言ふ必要はない、顔で分つて居ると云ふのです。其位に頭が明晰になつて來ますと人の心持が分ると見える。何か透視的に心が働ものであります。女は其方面の働は男

よりも一般に強い、透視のこと、千里眼などは女に多いものですが、兎に角人の顔を見ると心が分ると云ふことを信じて頂きたい。さう云ふ意味に於て訓練することが必要であると思ひます。何故ならば一體ダラシのない心持を持った人が着物を着ると、矢張りダラシがない。無性な人もさうです。下襟袴なんかどうでも宜いと云ふ風になります。さう云ふ風なことがよく世間に在ります。つひ此間のことでありますが、私が銀座を歩いて居りますと、人の名は申しませぬが、四十位の婦人が或る家から出て来た。表には自動車が二臺置いてあります。私は自動車に乗るのか思つて一寸見て居りますと、金縁眼鏡を掛けて御召の着物を着て博多の帯を締めて、黒の紹縮緬の紋附に細い金の羽織の紐を掛けて、髪は耳を隠して居る兎に角立派な高級な知識階級の婦人と見ました。自動車には乗らないで電車の停留所へ行つて、電車の来るのを待つて居ります。聴て電車が来まして其婦人が乗りました。其乗る時にチラと下駄が見えた時に私は悲観したのであります。非常に粗雑な日和下駄を穿いて、足袋を見るとコハゼの間から踵が出て居る、それを見て實際悲観した。それほど立派な注意を拂つて居る其の婦人の好み履物の爲に全く打壊されて居る。それはどうしても心の反映と見ざるを得ないのであります。故に心が現れて来る所の服装に就ては餘程注意をしなければな

らぬ。着物だけではいけない。履物から持物、髪形等に依つて服装は成立するのでありますから、其の統一の仕方に注意しなければならぬのであります。今度はそれと反對に、若し着物がみだらであつたとしたならば、どうしても其人の心がみだらであると云ふ實證を挙げられます。又實際誘惑的な、人に春情を起させるとか、女の弱點を見せるとか云ふ缺陷を世の中に現すことになりまますから、服装の問題は非常に大切な問題なのであります。男の服装は外に出て活動することが多いから活動的である。女の服装は家庭を統率するものであるから家庭では家庭的でなければならぬことは勿論であるが、外に出れば社會の文化の程度に副ふやうに物は悪くてもチャンと調和した、美しい感情を起させる程度に於て、夫の服装とも調和した服装を考へなければならぬ。所が殊に吉凶の場合に於ける男と女の服装は日本では實に不統一です。私は曾て或る散髪屋に参りました時に、退屈の餘りそこらを見廻して居りますと、測らずも面白いものを発見した。それは四谷見附の橋が出来上つて、其の開通式の寫眞であります。確か大正になつてからのことと記憶しますが、其時渡初をしたためたい三夫婦、何でも其家はお爺さんが九十か百位、お婆さんも大分のお年、息子さん夫婦の外に孫さんも嫁を貰つて三夫婦揃つて居ると云ふめでたい家庭で、其の三夫婦が渡初をした其時の

寫眞ですが、其の服装を見ると若い夫婦の方から申しますと、嫁さんは角隠に襦袢を着て嫁入の服装でやつて居る。どう云ふ譯で渡初めにさう云ふ服装をしたものか、さう云ふ慣例があるのかどうか知りませぬが、兎に角さう云ふ服装をして居る。孫さんはと云ふとフロックコート。其の父親は羽織袴、母親は矢張り襦袢を着て居る。徳川時代のものです。一番年上の夫婦はどんな服装かと云ふとお爺さんは袴、お婆さんは普通の紋附であつた。斯の如く同じ時代に、而も同じ時に用ひる禮服が三段になつて居る。女の方は割合に單純であるが、男の方は袴と羽織袴とフロックコートと三色になつて居る。兎に角今日男と女の服装は實に不統一である。今後も暫しの間は不統一の状況を續けるに違ひないと云ふことを私は遺憾に考へて居るが、皆さんも之れに對して何とか處置を施さうと云ふ御考でやつて頂きたいと思ひます。次の年齢のことは、申上げるまでもない、分り切つて居ると思ひますから申上げませぬ。

七、旅行のリズム

次に流行の問題。是れは大切な問題であります。流行は服装に限つたことではないが、兎に

角流行の力は社會的に人心を支配すること頗る強いものであります。ダンスが流行すると誰でもやりたくなる、猫も杓子もやらなければ肩身が狭いとか話せないと云ふ氣持になつてやる。流行は服装ばかりではないが、之れを徹底的に順序立てて研究すると、日本でも歐羅巴でも遂には服装の問題に集つて服装のことばかりのやうになる。社會學者でも經濟學者でも、流行の問題になると殆ど申合せたやうに服装の問題に固まつて論じ合つて居る。と云ふほど服装は流行に支配される分子が多い。それならば吾々は服装の流行に就てはどう云ふ考を以て臨んだらいかと云ふと、私は兼々雜誌に書いたりお話をしたりして居りますが、何しろ流行と云ふ力は不思議な魔力を持つて居るもので、皆さんが呉服屋に行きますと番頭がいろいろのものを見せます。こつちは氣に入らぬと斯う云ふものを見たい、あゝ云ふものを見たいといろ／＼に申します。番頭は少しうるさくなる、うるさくなると好い加減なものを是れが今流行のものですと言ふ。さう言はれると買ふ方のお客は一寸たぢろぎます。流行に遅れてはならぬと云ふ考がありますから、只今流行のものは是れですと言はれると、それが自分には氣に入らぬでも何だか流行と云ふことが強く響く。さうしてそれを認容しなければならぬやうになる。實は番頭に對してそれを認容することになる譯ですが、それが流行だと

言はれると認容しなければならぬやうになる。番頭が少しうるさがつて、非常手段を以て、是れが只今流行とやると、それを排斥してまでも、自分はそれは嫌ひだ自分には合はないと云ふ決心を以て自分の望むものを買ふと云ふ客は少いのであります。こつちの腹では好いたものがあれば買はうと云ふ態度を以て、其の決心を顔に現はすと、番頭はいろ／＼出して見せるのが面倒臭くなる。デパートメントストアであれば賣場から仕入部へ行つて品物を持つて來ることは勞力を要する、又時間を要する、それが厭であるし、面倒臭いので其所に在る好い加減なものを流行のものと言つて、胡魔化してしまはうとする。其時に胡魔化されないやうにすることを望むのであります。流行は知つて居る、併し乍ら流行と言つても私の身體に合ふものでなければ私は買はないと云ふ決心で、番頭を説服する位にしなければならぬ。

流行と云ふものは斯の如き感化を與へるほど強い力を持つて居るものであります、茲に流行と云ふものは何處から來るか、と云ふことを考へて頂きたいのであります。それを能く考へると其の本性が現はれて、實際流行と云ふものはつまらぬものであると云ふことが分るのであります。流行は決して豫測したものの中から現はれるのではない、突發的に出て來る

それから心理的にリズムニツクであつて、時が経つとそれが又繰返されて來ることもありま
す。又外面的の原因が加はつて現はれて來る場合もあります。突發的に起るものは澤山あり
ます。戦争などもさうです。戦争の場合には女の服装まで軍服のやうにバンドで締める外套
が流行した。流行したと云ふよりは戦争を讚美し謳歌して居るやうなものです、兎に角突
發的に起るものが非常に多いのであります。是等は皆外面的の方面でありまして、次に内面
的の方の流行に對して、原因を成すものは何かと云ふと、人間の心には本能的に欲望の中に
變化慾を持つて居る。始終同じものを食べて居ると厭きる、同じ着物を着ると厭きる、さう
して變つたものを欲すると云ふ變化慾がある。何かしらぬ非常に違つたものが眼に着く。今
日まであつたものが厭きて來て、何か違つたものが吾々の眼に着くやうになつて來ると、自
分でも其方が好いやうな氣持になつて、變化慾の方がそれを吸収しやうとする。平素は香の
物で飯を食べると香の物はつまらぬが、すき焼でも續けて食べた後には、香の物を欲しいと
思ふことは並大抵ではない。又自分で長く同じ着物を着て居た揚句に、一寸變つた着物を着
て居る人を見ると其の着物が欲しくなる、さうしてそれと同じ着物を買ふ。それまでは宜い
けれども、今度は何か外の人と變つたものを欲する。是れは流行の着物だけれども、隣りの

奥さんと同じものだから厭だ。何か色合が違はなければならぬと云ふやうに差別慾と云ふものが出て来る。變化も欲するけれども、他のものと差別をして自分の欲望を充したいと云ふ心理的本能、差別慾が働いて来る。即ち變化慾と差別慾に従つて、自分に快感を與へるものでなければならぬと云ふことになる。之れを流行の定義とでも申しますか、兎に角流行と云ふものを見て参りますと、人間に變化慾と差別慾を與へ、快感を與へる所の社會的現象それが流行であると言へると思ふ。それからもう一つ大切なことがある、模倣と云ふことであります。人のものを真似たいと云ふことであります。併し或るものが幾ら世間に流行して居ると言つてもそれを模倣しないで、差別慾と變化慾を充たし、快感を與へるものならば、満足を得られぬことはないと云ふ、即ち私の強い人が澤山あればあるほど社會的の文化は進むものであります。其所が大切なのであります。其所まで我が強ければ結構であります。所が今日の流行と云ふものに對して一般の人はさう云ふ我が無い。強情は持つて居るけれども我が無い。動もすると先程申しましたやうに番頭に籠絡される。何所かの呉服屋の意匠部が不徹底な研究の下に、去年は斯う云ふ色が流行したから、今年も斯う云ふ色が流行するだらう。今年も此柄が流行したから來年は此柄が流行するに違ないと云ふやうな、何等據り所の

ない按排に依つて毎年の流行を豫想されるやうなことは社會的に迷惑な話で、全く害毒になる流行の宣傳であると謂はなければならぬ。其所を心得て置かなければならぬ。

何が差別慾、變化慾を満足せしめて快感を與へるかと云ふと模倣慾、他を真似たいと云ふ氣持で、是れが一番大切なものであります。是れが社會の文化の程度に依つて、變化に依つて、活氣ついて來た時に、都合好くそれに乗じて行く所の運動、氣分、是れは吾々の肉眼に見えるものではないが社會の人心を風靡して行く、眞の趣味を荷つて行くものではないが、之を稱してリズムと謂ひます。其のリズムが去年のものに對しての變化、一昨年のものに對しての變化、又現在のものに對しての變化であると云ふことが吾々を満足せしめるものである。其のリズムに依つて形成された所の形式、模様、形と云ふものが吾々の變化慾を満足させる。而もそれが其時代の文化を助長して居ると云ふやうな運動、其の氣分を起すリズムが何所となしに現はれて來る、是れが流行であります。故に是れは無形のものであります。是れが流行する、之れを真似たいと云ふ、又實際に真似ることに依つて、其形や色は違ふけれどもリズムは一致する。斯う云ふ解釋に依つて或る社會の婦人なら婦人の流行を見ることか出來る。併し一見すると色も違ふ、形も違ふから、何所に流行があるかを疑ふのであります。

亞米利加に斯う云ふ話があります。或る亞米利加人の奥さんが黒人の召使を非常に可愛がつた。其奥さんは其の黒人の召使を紐育に連れて行つて、只今流行の値も一番高いと云ふ着物を着せて劇場にやつた。召使は得意になつて劇場へ行つた。行つて見た所が自分と同じ着物を着て居る人はなかつたと云ふので不満足で歸つて來た。奥さんは只今流行の高い着物だと言つて買つて呉れたが、劇場へ行つて見ると同じやうな着物を着て居るものはない。途中にもなかつた。それでも流行ですかと言つて不平を訴へたと云ふ話がありますが、日本人もともすると是れと同じやうな考の人が、多いのではないかと云ふことを感れるのであります。流行は決して形の流行ではない。色合の流行ではない。色の配合と云ふものは個性に合はなければならぬ。其人の心に合はなければならぬものでありますから一定するものではない。流行には個性を認めなければならぬ、自分の模倣慾と變化慾と差別慾を充たして満足を得なければ本當の流行ではない。其處で流行は個人に在るものである。さうして個人から生み出されたリズムに依つて、近代人のリズムに依つて一遍に流行するやうな場合があるから、流行は呉服屋に在るのではなく、皆さんの心の中に流行があるのであると云ふことを考へて頂きたい。皆さんの心の中に流行がある、それを満足させると云ふことに、ならなければならぬ。

ぬ。

先程來美と服裝に關していろいろお話を致しましたが、服裝の問題に就きましては、先程舉げました條項をズツと頭に御入れになつて、それを基礎にして考へられたらば、服裝に就ては下腹に力のある考が出來て居りますから、何所から突込まれてもあわてることがないと思ひます。それに先程我が強くなければならぬと申上げましたが、皆さんは決して強情ではありません。なか／＼我が強くてゐらつしやるのですから、人からはそれが好いのが好いと言はれても、決してそれに動かされることもない。先程來申上げた條項を考へられて下腹に力が出來て居るとすれば人に喙を容れさせる必要はない。専心に自己の表現が出來ると思ふ。あの人は智識階級の立派な婦人であるから、あの人のものは實は私は好かないけれども、自分はそれを眞似なければならぬと云ふやうな心持になつてはならぬ。幾らえらい人のやつて居るものでも自分が嫌ひならば我を強くして自分はそれは嫌ひだと言つて其の眞似をしないやうにしなければならぬ。忠實に自分の觀念、自己の性格、自己の趣味、自己の經濟を考へて自己の表現に向つて服裝を統一しなければならぬのであります。(完)

日用品の見分方

上、米と醤油味噌

東京市社
會局囑託

川村 増太郎

一、店の撰擇

私は米の方が専門でありまして、百姓から米屋になつて、昨年まで米屋を致して居りました。前後約二十年間米の方に従事致して居りますが、修養がないのでありますから學理的のお話は毫頭出來ないのであります。唯それだけの間實地に就て研究を致しましたことを申し上げたいと思ふのであります。又修養がありませんから申上げる言葉も非常に粗泰に亘るかも知れませぬ、それに話も下手でありますから、御聽き下さる皆さんの方で上手に御聽取を願ひたい。話下手でも聽上手と云ふこともありますから、どうぞ其意味に於て御聽取を願ひたい。うございませぬ。

米が専門でありますから勿論米のお話を申上げるのであります。尚終に日用品の選び方

二十年間
の経験

に就きまして、二三の例を申上げるつもりであります。米の見分の必要なことは論を俟たないのであります。米を見分ける前に、第一に皆さんの頭の中に入れて頂きたいと思ふことがあります。それは店の見分方であります。

繁昌する
店を撰べる

即ちどう云ふ店が宜いかと云ふことが最初の問題であります。それは昨年よりも今年、先月よりも今月と云ふ風に、營業が日に増し繁昌して行く店を御選定になるのが第一であります。繁昌する店は店主店員の勉強、米の仕入方、米の搗方、客に對する待遇、配達等いろいろの點に於て裏面に優れたことがあるのであります。一番の根本は仕入であります。安くさへ仕入れれば安く賣ることも出来る、又良い品物を賣ることも出来るのであります。之と反對に去年は店員が五人であつたが今年は三人になつた。先月は三人であつたが今月は二人になつたと云ふ風に店が衰頹して行くやうな家は、裏面に營業資金が乏しいとか、主人が買出しが下手であるとか、店員と一緒に活動をしないと、店員も怠けるとか云ふ爲に得意が減つて行きますから、餘分に店員を置く必要がなくなつて店員を減らす、随つて安い物を賣ることが出來ないと云ふ結果になるのであります。第一に店の選定が肝腎であると思ひます。

値段を聞
いてから

二、注文に際して

さう云ふ風に店の選定をしたならば、今度は其店へ米を注文すると云ふことになります。そこで注文する時の心得に就てお話し致します。注文をする時には最初に一等米は幾ら、二等米は幾らと云ふ値段を御訊きになることが必要であります。さうして例へば一等米が三圓九十錢と云ふことでありましたならば見本を見たいと云つて要求する、米屋が見本を持つて来る。それを御覧になつて御氣に召したならば一斗なり二斗なり一俵なり、適當の數量を御注文になる、同時に見本を少量御持歸りになることが必要であります。何故ならば中には見本は良い品物を見せながら、其品物より劣等な品物を持つて行く店があるからであります。私も長い間米屋をやつて居る間に一二回それをやつて叱られたこともあります。それで見本を持歸つて、米屋が米を持參した時に、見本と同一の物であるかどうかを、米櫃にあげないうちに較べて見る必要があります。若し見本と違つた品物を持つて来たならば取代へさせる。さうすれば米屋の方でもあの家は行届いた家だから疎かなことは出来ないと言つて注意するやうになります。それも一回や二回ではなかく見分けのつかぬこともあらうと思ひ

私も叱ら
れた

米屋の警
戒

米屋か泥
棒か

二斗袋の
手品

ますが、だんく御研究なさるうちには自然と分つて参ります。又分らないでも見本と較べて見るだけのことが出れば、米屋は此奥さんは注意周到な方であると云ふことを頭に置くやうになりますから、是非さう云ふ風にしたいのであります。其次に受取る時の心得であります。これは別段むづかしいことではありませんが、數ある米屋か全部眞面目であると云へませぬ。私の奉公して居る時分のこと、只今は府市を通じて五千四百軒ほどありますけれども、其米屋にはさう云ふことではないと思ひますが、私の奉公當時他の店に居りました一人の店員が、途中で私に會ひました時、僕の主人は恐い人だ、米の營業を覺えたくて奉公に入つただけけれども、どうも恐くて勤められないと言ふのであります。譯を訊きますと僕の所では米屋をして居るのか泥棒をして居るのか分らぬ。例へば一俵の米を持つて行く時には、二斗袋を一本、一斗八升袋を一本、二升袋を一本都合三袋持つて行く、お得意で量つて呉れと言へば三つの袋を皆量るけれども、今日は多忙であるから量つて見ないでも宜いと云へば、二斗袋と一斗八升袋の方だけ置いて二升袋は持歸つてしまふと云ふやり方をする。まるで泥棒をして居るやうなものだから恐いと云ふのです。さう云ふ店は今は無いと信じますが昔はあつたものです。今は取締が嚴になつて居りますから、なからうと思ひますけれど

三度に一度は

一升樹よりも一斗樹

も、私の若い時にはさう云ふことが確にあつたのであります。其米屋は潰れてしまつて、今は何所に居るか分りませぬが、さう云ふやり方をした。尙其米屋では一斗か一斗五升位で一つの袋で済む時分には今話したやうなことは出来ない。其時には米櫃へあける時に袋の底へ三合でも五合でも残して持歸れと言ふ、こんな主人の所に勤めて居つては恐くて仕方がないから何所か眞面目な店はなからうかと言つて其店員に相談を掛けられたことがありました。私は極めて露骨に申上げるのであります。今はさう云ふことはないと思ひますけれども、兎に角受取る時には毎回量る必要もないと思ひますが、三度に一回とか、五度に一回位は量らせて見た方が宜しからうと思ひます。毎回量らせると何時も量るものとしてチャンと持つて来るから結構ではありませんけれども、それはなかく面倒であります。不時に量ると何時量られるか分らぬから、分量をチャンと持つて行かなければならぬと云ふことになると思ひます。それから量る時には普通一升樹を使ひますけれども、度量衡法では五斗以上は一斗樹で受渡しをしなければならぬと云ふことになつて居ります。一升樹で量ると樹の数を間違へないとも限りませぬ。又店員の熟練の結果一升樹では大分上手に量ることがあります。私は其方はなかく研究致しましたが、どうしても受取る時は一斗樹の方が宜しい。第一樹の数を

何故差違かが生ずる

豊作地の米は經濟

間違へることがありませぬ。分量も得であります。一斗の米を量るのに一升樹で量りますと一斗樹で量つたものよりも一合三四勺乃至一合五六勺少い斤量で量つて較べて見るとさうなのであります。私は之に就ていろ／＼度量衡の方面の人にも質問したことがありますが、是れは何故さう違ふかと云ふと、水などはさう云ふ差額は生じませぬが、粒の大きいものと差額が多くなるのであります。其理由を申しますと、一升樹は深さが二寸七分、横が四寸九分、一斗樹は直径九寸二分位でありまして、一升樹の方が空積が多く出来る。つまり隅へは米が行かないのであります。一斗樹の隅の空積はどの位かと云ひますと、直径を九寸と假定すると圓いものでありますから底は二尺七寸しかない、所か一升樹の方は二寸七分と四寸九分が各々四つづゝで三尺四分、十杯量るうちには三丈四寸と云ふ空積が出来る。然るに一斗樹の方は二尺七寸しかない、一升樹の方が一斗ばかりの米に就て二丈七尺七寸も空積が多い。其爲に一斗樹よりも一合五六勺少いことになるのであります。それで受取る時は一斗樹の方が得なのであります。

尙豊作と凶作に依つて米の出来工合が違いますが、出来るならば豊作地の米を食ふ方が結構であります。食べてうまい、又炊くと殖えるばかりでなく、腹へ入つても三時間の所は三

時間半保ちます。つまり脂肪分が多いと云ふことになると思ひます。併し大都市の米屋へは全国の米が入りますから、豊作地の米ばかりと言つても一寸難しいことでもありますけれども、其意味に於て御注文なされば、米屋の方でも出来るだけは便宜を計つて持つて來ると思ひます。

三、許し難き罪惡

次に生搗米と半搗米に就て申上げます。生搗米と半搗米とは何の爲に食べるかと云ふと、半搗米は脚氣の起らぬ爲とか、米の榮養分を取りたいと云ふ爲に食べるやうに聞及んで居ります。其半搗米を米屋に注文する際に、特別に能く念を押して言はないで、普通の注文のやり方で注文すると、時に不徳な米屋がありまして、吾々が折角衛生を重んじて米の特別の滋養分を取りたいとか、脚氣の豫防の爲に食べたいとか云ふに拘らず、そんなことは眼中に置かず、商賣さへすれば宜しいと云ふ考で良い半搗米を賣らないものがあるのであります。現に昨年十二月だつたと思つて居りますが、お茶の水の女子高等師範に世帯の會と云ふのが設けられて居ります。其世帯の會の幹部方が、自分の購求して居る白米を少量づゝ市役所

不徳な米
屋と半搗

世帯の會
から持出
した米

砂交りの
半搗米の

の商工課に持つて來られて之を鑑別して貰ひたいと云ふ申込でございましたので、それは洵に御熱心なことと、私等も喜んでそれに應じたのであります。さうして是は十分に鑑別をしなければならぬ、又非常に参考になるだらうと云ふので、市役所に居る専門の人ばかりでなく、市役所の方で監督して居る市設市場の指定白米商の中で米の道に精々明るい人達を四五人呼んで共た鑑別致しましたが、其時に一種の半搗米がありました。其の半搗米を見ると、實に國家的に許すべからざる罪惡を犯して居る。と云ふのは其半搗米に砂を入れて搗いてあるのであります。半搗米は自分の身體を大切にする爲に食べるのである。然るに混砂搗の半搗米は何等の効果が無いのみならず、普通の白米の飯を食ふよりも却て害をなすのであります。普通の白米であれば磨ぐ際に砂が水と共に流れてしまひますが、半搗米の方は白米にしないものであるから、米に附いて居る皮の間に砂が食ひ込んで磨いても落ちませぬ。つまり砂もろ共に食べてしまふことになりませぬ。折角衛生を重んじて半搗米を取つた人が、其の不徳な米屋の爲に砂を食はされては、言語道斷と云ふべきでせう。又生搗米と言つても眞の生搗米でなく生搗米に似寄つた米を拵へて來る米屋もあるのであります。今日は精米機がいろ／＼出來て居りまして、極く短時間に精白することが出来るのであります。砂を少量入れ

言語道斷

生搗米の
鑑別

糠を見よ

て置きますと、幾分玄米に混つて居る粗皮が砂の摩擦の爲に剥けますが、全然砂を入れませぬで眞の生搗米にすると粗皮がなかく剥けませぬ。其爲に篩の中に入れて選る。所謂荒選あらよりをやらなければならぬ。其手数を省く爲に、又砂を入れた方が幾分早いと云ふ點から最初の二回は混砂をして搗くのであります。精白する回数は機械に依つて違ひますけれども、先づ七八回機械に掛ければ普通の白米になるのでありますから、最初の一二回砂を入れて後の六七回は砂を入れないで搗くと、素人には眞の生搗米であるか幾分砂が混つて居るか、其鑑別はつき悪いのであります。其爲に中には眞の生搗米でない、最初に一二回砂を入れて搗いた偽物にせものを眞の生搗米として持つて来る米屋が往々あります。併し素人でもそれを見分けることは何でもないのであります。それは其の生搗米なり、又半搗米を持つて来る時に、それを搗いた時の糠を少量持つて来て呉れと言ふのです。今日は白米商組合の規約に依りまして添糠は持つて来ないことになつて居りますけれども、少量のものならば無代で呉れませうし、又安いものでありますから一錢か二錢も出せば持つて来ます。其糠に依つて鑑別するのであります。眞の生搗米の糠であれば、ホンの一掴み口中へ入れて齒で噛んで見ますと、糠が幾分甘味があつて滑かであります。それから初の一二回でも砂を入れた偽物の生搗米の糠であれば、砂と云ふものは米の上皮ばかりでなく、心まで食み込みますもので、終まで砂が落ちませぬから口中で糠を噛んで見ると直ぐ分ります。さう云ふ方法でやれば直ぐ見分けがつくのであります。

四、飯の炊き方

飯の炊き
加減

續いて申上げたいのは飯の炊き方であります。飯の炊き方は何でもないやうでありますけれども實はなかく加減があるのであります。もう一つ私の奉公して居つた時分のことを申上げます。先づ同じ三等米を甲乙丙の三軒の得意に持つて行くと假定します。甲の家では此間の米は大變良い米であつたと褒められる。所が乙の家へ行くと女中に此間の米はどうも悪い米であつた。且那樣にも奥様にも叱られて困つたと臺所で叱られる。丙の家へ行くと且那樣がやかまし屋で、奥さん女中そつち除けて俺の家は金を現金で拂ふのではないか、それだのにあんな悪い米を持つて来るのは不都合だと仰つしやる。どうもさう叱られる覺はないのでありますけれども、さう言はれるので仕方がありませんから、奥さんにも且那樣にもお辭儀をしてあやまつて、此次からは良い米を持つて来ますからどうぞ宜しく願ひますと、水道

腑に落ち
ぬ小言

のない時分でしたから、水の二三杯も酌んで雑巾掛までしてやつてお世辭を使つて、又御注文に預るやうにお願いして歸つたことがあります。甲の家では褒められたのに、同じ米がどうして乙の家内の家では叱られたかと申しますと、それは燃料にも因るのであります。燃料にはコークス、炭、石炭、瓦斯、薪等いろいろあります、燃料に就ては餘程御研究を願ひたいと思ふのであります。私は三重縣に生れた者ですが、國に居る時分によくお婆さんが、飯を炊くには「初めチヨロ／＼中バツバ、おしまひ時に火を引いた」と申して教へました。初には火を靜にして、中頃に沸騰する時分には火力を強くして、十分米が煮え上つたと思ふ時分に火を引いてむらすと云ふやうにすれば飯が好く出来るのであります。今申したことをよく得意先で申上げては笑はれたこともありますが、實際やつて見るとそれが宜しいのであります。今日は竈も重寶に出来て居りますし、皆さんの家庭でも竈に依つて火加減が出来やうと思ひますので一寸申上げて置く次第であります。今お話したやうに散々小言を言はれる、中にはお辭儀をした位では許さぬ、どうしても良い米と取代へて來いと言つて突返す家もありますが、さうすると米屋も亦^や猾^るいものです。其米を一旦持歸つて、又同じ米を持つて行くのであります。今度は御氣に召すだらうと思ひますが、どうぞ御飯の炊方にも御注意を願ひた

い、「初めチヨロ／＼中バツバお終ひ頃に火を引いた」と云ふやうにやつて頂きたいと言つて置いて參ります。翌日になつて昨日の米は如何でありましたかと訊きに行きますと、あゝ云ふ米を持つて來て呉れるならばあんなひどいことを言ふのではなかつたと申されます。米屋も横着なものであります、さう云ふこともございますから、成るだけ御飯の炊方に就ても御注意を願ひたいのであります。

地方でありますと其の土地で取れた一種或は二種の米しか賣つて居りませぬ。又土地の人もそれで宜いと思つて居りますが、大都市になりますと全國の米が入りますので、米屋は何時も三種五種位つゝ配合するのであります。東海道、九州地方等の雪の早く降らぬ所の米は乾燥が十分出来て居りますが、東北地方になりますと寒氣が早いので、外で十分乾燥するところが出来ませぬ爲に、稻が實れば一日も早く内に入入れることを急ぎますから乾燥には餘り重きを置きませぬ。又それが出来ないであります。其爲に東北地方の米は非常に軟かでありませぬ。米屋ではさう云ふ事を考へて、乾燥の好い米と軟い米と云ふ風に配合をします。それから暑中はうまいけれども寒い時はうまくない、反對に寒い時はうまいけれども暑中にならうまくなくと云ふやうに、氣候に依つて味の變る米もあります。さう云ふものは矢張り

適宜配合する、又水量の多く要するものと、割合に要せざるものと、即ち堅いものと軟いものを配合して、水量が何時も變らぬやうに配合を致します。

五、不良の化粧米

搦て白米の見分方はなか／＼面倒なものであります。茲には極く大體のことだけを申し上げます。米屋に行つて見ますと、大變に白くなつて居る白米と、幾分黄ばんだ、銚色のやうな白米がありますが、それがどちらが宜しいかと申しますと、バツと白くなつて居る米よりも幾分銚色がかつた白米の方が宜しいのであります。銚色がかつたものは質も宜しいのであります。又精白する際に砂を澤山使つてないのであります。バツと白くなつて居るのは米質は良くないし、砂も餘計使つてある白米なのであります。手に取つて御覽になるとバツと白いのはガサ／＼して居ります。銚色がかつた方はシットリして居ります。さうして白米のうちに粘り氣があるやうに感ずるのであります。大別するとさう云ふ風になつて居ります。バツと白い方は米屋がよく申しますが、化粧したものであります。米の質の悪いのを隠す爲に砂を餘計使つて、砂の粉を冠せる米屋もあるのであります。さう云ふ米は炊いて見

銚色の白米

化粧で胡麻化する米

輕石と糠袋

るとうまくない。例を上げて見ますと人間の皮膚のやうなもので、入浴して輕石でよく擦ると膚が荒れます、輕石を使はないで糠袋で靜に洗ひますと皮膚が軟になつて荒れませぬが、米も砂を最後まで入れて白くしますと米の膚が悪くなつて、飯に炊いてからも光澤がありません。食べても舌障りがゴツ／＼してうまくない。所が銚色がかつた白米であると、飯に炊いてからも光澤がありますと食べても滑かでうまい。又暑中に飯の痛むことも幾分遅いのであります。

六、糯米のこと

これより糯米のことを少し申上げて置きたいと思ひます。糯米は非常に種類が多いのみならず、産地に依つて味が大變違ひます。一番良いと謂はれて居るのは埼玉縣や茨城縣で取れる三次郎、太郎と云ふ名稱のものでありますが、是れは極く少量しかありませんから皆さんの需要にはとても足りませぬ。各地からいろいろの種類が入りますが、茲には田の糯と畑の糯に就て申上げて見やうと思ひます。畑で出來た糯米は價格も安い、是れは凱旋糯とも申します。日清戦争の時に兵隊が上海から粬を持つて來て畑に作つたのが初であるから俗に凱旋

三次郎と太郎

戦争後の凱旋糯

餅 安い大福

味も悪く
分量も少
い如糰

糰とも申して居りますが、是れは粒が大きくて直ぐ見分けが付きませぬ。田糰の方は粒が小さくて圓い。産地に依つて大粒のものもありますけれども概して小さい。價格も糰糰よりも高い。只今田糰と糰糰は一升に付て五錢違ふ。一俵で二圓違ふ譯であります。随つて糰糰は得のやうでありますけれども、實は得ではないのであります。此頃は普通の駄餅屋で汁粉や大福餅に使ひます。又風船あられの原料などに使ひます。何故さう云ふものに使ふかと云ふと糰糰は安くて粘力が少いので、安い大福餅を早く造る。さうして數を多く造る爲に便利だからであります。併し一般の家庭では糰糰を使ふのは徳用でありませぬ。之れを赤飯にでもするとよく分ります。同じ一升の分量を赤飯にして斤量で量つて見ますと、値段は高くても算盤の上から見ますと田糰の方が徳用になります。其上味がまるで違ひます。味は内地米と臺灣米位の差があります。おかちんにするにも、同じ分量のものを伸ばして見ますと、田の糰は餘程長く伸びます。それだけ粘力が違ふのであります。餅にしても一斗の餅が目方で五六十匁位糰糰の方が少いのであります。米のうちは安いやうでありますけれども、餅にするとか赤飯にすると云ふ時にはそれほど安くはないことになります。所が米のうちは見分が付きませぬけれども、餅にしてからは素人には見分が付き悪いものであります。それを見分けるに

は、切餅ならば焼いて見ればよく分ります。田の餅はジワ／＼と焦けますが、糰餅の方はバツと焦けて火がつくやうになります。尤も胃の悪い人とか老人などは、糰餅の方が軽いからと云ふので、特に糰糰を注文して来るものもありますが、それは別として糰糰は、値段の差額ほど品物になつては徳用ではないのであります。

七、醬油の見分方

少し餘談になりますが、醬油の見分方に就て、私の専門の方面ではありませぬけれども、いろ／＼やつと見たことがありますので、一寸申上げて見たいと思ひます。本當の試験は試験器を以てやらなければ分らぬのでありますけれども、大體の良否の見分方としては第一に香を見ます。香は酒に似寄つた香のするのが宜しいので、微臭いとか混合物の香のするのはいけません。良いものと悪いものとは鼻で嗅ぎ分けると確に分ります。それからコップに水を入れて其中へホンの少量の醬油をたらし見て見る方法があります。さうすると悪い醬油は直ぐに下まで行かないで、上の方で雲の如く散亂します。所が良い醬油になりますとホンの一滴か二滴でも底までズツと沈んで行きます。水の中へ擴がりませぬ。それで概略見分がつく

醬油の香

味噌の沈み方

のであります。

それから味噌の良否、是れも専門外でありますから、自分で試験した結果だけしか申し上げられませぬが、是れは味噌汁を椀に盛つて冷めるまで靜に置きますと、上の方が澄んで來ます。さうして味噌の部分だけが沈んで行きますが、其沈み方が平に沈むのは餘り良い味噌ではない、山なりに沈んで行くのが良い味噌であります。大體味噌を造る期間は定まつて居るものであります。大都市になりますと供給が頻繁であるから、良い味噌が出来るだけの期間を置いて造ることが出来ない、一週間か十日間で造り上げるにたなつて居ります。さうしていろいろの混合物が入るのでありますが、今申しましたやうに、山のやうな形に沈んで行くのが、先つ材料も宜しいし、又なれて居る味噌なのであります。

もう一つキャベツのことを申し上げます。昨年であつたと思ひますが、或る市設市場へ市の名譽職の方が見えました。其の方は八百屋の店頭に立つてジツと見て居られましたが、其所に列べてあるキャベツを見て、此のキャベツは非常に高いぢやないか、東京市の看板をカサにして斯う云ふ高いものを賣つて暴利を貪つて居るのは、けしからぬと言つて非常に見暮が荒いので、私は八百屋が何と答へるかジツと見て居りました。すると八百屋は、手前共の賣

キャベツ
問答

産地に依つて

つて居るキャベツが高くして外の店に在るのが安いと云ふ御言葉であります。それはどちらの店でございますかと靜に訊ねました。其の方はどこそこの店では是れよりもズツと大きいものを八錢で賣つて居るのに、お前の店では、それよりも小さいものを十二錢で賣つて居る。甚だけしからぬと言ふのです。八百屋もいろいろと説明をした。キャベツは産地に依つて大變違ふ。寒い所で出來たキャベツは品が良くて小さい。それは寒さの爲に球の結晶が締つて居るのである。暖い所で出來たキャベツは大きは大きいけれども葉が少い。寒い所で出來たものが五分の間に葉が八枚あるとすれば、暖い所のものは五枚しかない。随つて斤量も寒い所で出來たものは多いと言つて詳しく説明を致しますと、それは口實だらうと言つてなかく承知しない。八百屋は兎に角少し御待ちなさいと言つて、安く賣つて居ると云ふ店に小僧を自轉車で走らせてキャベツを買はせた。小僧が買つて來ますと直ぐにそれを横斷した。自分の店に在るものも横斷した。さうして兩方を較べて見せた。すると葉の数が大變に違ふのであります。そればかりではない、斤量を計つて見ると市場で十二錢で賣つて居る方が値段に比較して多い。結局市場のキャベツの方が安いと云ふことが分つて、其の名譽職の人も了解した。どうか宜しくやつて貰ひたいと言つて歸られました。キャベツを見分けるには

實物比較
で説明

さう云ふことを知つて居なければならぬと思ひます。

尙今日は米の見本として實物をいろいろ持つて参りましたが、此中に米國加州の米もあります。是れは日本人がカリフォニアへ九州の米の種を持つて行つて、試験的に作つて居るものですが、何でも内地へ送り得る數量が年額百萬圓位は出来るさうであります。方々で賣つて居りますが、今日持つて来たものは向ふで精白した白米であります。非常に綺麗に出来て居ります。一寸見ると日本の白米よりも良い米のやうに見えます。値段は現在内地米よりも二割ほど安いのですが、其良否は一寸申上げ兼ねます。其方面から小言があると思ひますから——それで此米はどう云ふ方面に使へるか云ふことは何回も試験をしました。臭はありませぬ。飯に炊いても内地米に混ぜると分りませぬ。値段が安いから鹽煎餅にしてはどうかと云ふのでやつて見ましたが、どうもキメが荒いからガサノノして旨味がないので、其方も止めました。其他のことは今日は申上げないことに致します。(完)

日用品の見分方

下、魚類の事

共同水産
販賣所員

竹 内 仲 次

一、全國の魚の山

私共は毎日魚河岸に生活して居るものであります。魚河岸は御承知の通り、徳川時代の初から何百年の間ズツと同じ仕事同じ取引を續けて居る所であります。世の中はどん／＼進化して来るけれども、彼所だけは昔の通りの別世界と謂つても宜い場所になつて居るのであります。随つて私共は世の中のことも一向存じませぬ。むつかしいことも存じませぬものでありますから、お話することも洵に下らないことになるかも知れませぬ、其邊は一つ御諒承を願ひたいのであります。さう云ふ工合で魚の成分、栄養價値と云ふやうな、議論に亘つたことは一向存じませぬ。又此會でも栄養學と云ふやうな科目を設けてあるやうでありますからそれは其方に譲りまして、唯どう云ふ工合に魚が各地方から東京へ入つて、それから皆さん

全國の魚類が集る

氷の天ぶらを着せた魚

の臺所まで行くか、魚の値段と品質の見分方と云ふやうなことを極く簡單にお話することに致します。

魚市場へは今の所全國から有らゆる魚が参ります。東京灣から近縣、朝鮮物も生で大分入ります。臺灣物も盛に入つて居ります。北は三陸、青森、北海道は勿論、樺太、ニコライ、遠くは加奈陀から生の鮭と生の鱒が入つて居ります。加奈陀あたりのものがどうして生で入つて来るかと云ふと、鮭或は鱒を生を儘ひやした冷たい水へ入れて凍らしてしまふ。つまり魚へ氷の皮を冠せる。氷の天ぶらにしてしまふ。之れを氷の解けない程度の場所へ入れて持つて来る。さうすると二ヶ月三ヶ月位経つても其儘で保つて居る。亞米利加あたりの話を聞くと二年三年位置いても十分生で使用されるさうであります。昨今は日本へも大分こんな船が参ります。樺太漁業株式會社の大東丸(約二千噸)を備へて樺太から持つて來ます。カムサツカあたりから持つて來ます。鮭を船の部室へ積込みます。さうして其部室を華氏二十度から二十二度の溫度に冷してそれを持つて來ます。

品物の入つて來る順序を申しますと、伊豆東海岸、外房州、東京灣内、三崎の方面は船で來ます。館山通ひ三崎通ひの蒸汽船に載せて、永代橋から舩で河を遡つて魚河岸へ着ける。

船積みと汽車積み

配達貨と汽車貨

河岸へ着くと問屋の人足が擔いて各問屋へ配達します。汽車積の方は關西——大阪、下の關附近のもの、臺灣朝鮮のものは汽車で汐留驛まで参りまして、汐留から自動車、馬車に積んで江戸橋の傍まで参ります。其所には荷捌人が居つて、どこそこの問屋へと云ふ風に捌いて問屋へ擔いで行く。銚子、上總方面から來るものは兩國まで汽車で來る。それから舩に取つて船で魚河岸へ着ける。北海道、鹽竈から來る分は生物は隅田川驛へ下して、其所から主として自動車で江戸橋まで運んで、其所で荷を捌いて問屋へ入れます。所が魚河岸から隅田川驛までは大分遠い爲に、隅田川驛から魚河岸までの配達貨で、仙臺から隅田川驛までの汽車貨と同じことになりますので移轉問題などにもやかましく言はれて居ります。外にもさう云ふやうなことがありますので、是れではいかぬ、食べる方も安く食べられぬ、荷主から買ふ人も損をする、儲けるものは運送屋だけであると云ふので、大分やかましくなつて居ります。

二、魚市場から家庭まで

魚市場の中には問屋と仲買と市中の小賣屋があります。今は問屋兼仲買と云ふものが約八

十軒ほどあります。仲買専門のものが約二百軒であります。一寸お話しして置きますが、問屋と仲買を兼ねたものがあるのはどう云ふ譯かと言ひますと、彼所は舊式の方法で、荷物が入りますと、問屋へ委託されて来たものを今度は問屋から仲買へ委託する。さうすると仲買は其の品物を賣つてしまつてから、内密で口錢を引去つて置いて、今日の品物は是だけに賣れたと言つて問屋へ来る。問屋は唯腕を組んで居つて品物を渡すだけで仲買の言ふ通りに宜しい／＼と言つて居ると胡魔化されると云ふことがある。其爲に荷物が来たならば問屋は其の中一割か二割或は三割位は自分の店先へ列べて仲買と同じやうに賣る。さうして其日の人氣と品物の良否と値廻りを、自分の帳簿へスツカリつけて仲買の来るのを待つて居る。仲買が来て今日は人氣が悪かつたから是れだけしか賣れぬなどと言つて胡魔化さうとすると、いや問屋では是れだけに賣つた。それでは安いと言つて胡魔化されぬやうに、其日の確な相場を得る爲に仲買と同じやうにやる。其爲に問屋が仲買を兼ねて居るのであります。魚河岸へ入つて来る生の魚は、過去七年の統計に依りますと毎日平均三百三十噸になつて居ります。それを各問屋と仲買の店を通して市中の小賣人が買ふのです。すると、小揚人足が配達をします。市中の小賣人は茶屋と云ふものを持つて居る、つまり詰所です、さうして買つた品物は

皆茶屋へ届けさせる。茶屋は何十軒もありますが、皆それを商賣にして居る。茶屋には小僧達が車を引張つて待つて居つて、主人の買つた品物が来ると、車に載せて歸つて来るのですが、近頃は自動車を利用して、四谷なら四谷のどこそ、こまでと定めて運んで、又其所で荷捌きをすると云ふ方法が、出来たが兎に角茶屋へ一旦入つて、茶屋から各店へ入る。店では皆さんが御覽の通り店へ列べて賣つたり、或は擔いで皆さんの家庭を廻つたりするのであります。

三、口 錢

品物が来ると問屋で口錢を取る、仲買が取る、更に市中小賣人が幾らかの口錢を取つて、皆さんの方へ賣られる譯です。其の口錢は問屋が賣揚代の五分乃至七分、物に依つて違ひますが、大體五分、面倒臭い商悪いものは特別に七分位取ります。仲買の方は問屋では分り兼ねます。併し先にお話したやうに、問屋が自分の所で賣つた値段と、仲買が問屋へ言つて来る値段との差額が仲買の口錢と看做すことが出来るが、其差額は大概五分内外になつて居ります。小賣人の口錢は是れはなか／＼むづかしい。市中の小賣人の儲けて居る事はなか／＼

想像がつきませぬ。是れは例を舉げてお話しするより外はないと思ひます。刺身物に就てお話しします。刺身は一人前正味二十匁位のものであります。盛の好いものは二十五匁位使ひますが、大體二十匁位です。それを市中でどの位に賣るか云ふと、吾々買ふことがあります。爲に、一向分りませぬが、三十錢乃至五十錢位かと想像して居ります。今日(十月二十六日)の値段を申しますと、鮪で申しますが、尤もコレラの影響を受けて安いのでありますが、先づ百匁二十二錢見當です。之を頭をはねるとか、内臓を取るとかいろ／＼やつて見ると、先づ百匁三十錢と押へて宜からうと思ひます。四割位は減つてしまひます。それにツマとか肉にならぬ所があるから、それを五錢と見ます。さうすると刺身一人前の正味は十錢位と押へて宜からうと思ひます。尤も是れは今日の話です。刺身は場合に依つて變動が大分ありますから例を取り悪いのであります。いつも十二月頃になると大體百匁九十錢位になります。一寸四倍位になりますから此割には儲かりませぬ。先づ今日は特別として置きます。次に切身の一例をお話し致します。鱈さばらに就て申します。切身は、約四十匁と押へて置けば十分ですから、假りに一尾一貫匁あるとすれば、それを四十で割れば切身の數が出ます。併し四十匁の中から頭や内臓や鱈や尾を除きますから先づ三十匁、それで立派な切身です。今日の鱈の値

段は百匁二十二錢位。それで一尾の鱈を一貫七八百匁から二貫四五百匁、大體二貫匁として五十切から五十三切位取れます。さうすると一切四十匁、それから餘計なものを取つて三十匁として一切が八錢餘につきます。併し上手な人が庖丁をねかしてやりますと、五十五切か五十六切位は出ますが、それが先づ十錢から十二三錢位に賣つて居るやうです。又鱈に就て申しますと、今日の値段が百匁八錢、一尾二百匁とすれば十六錢、之を先づ四つか五つに切ります。四つに切れば一切四錢で、之を五錢に賣れば賣上の二割、又五つに切れば三錢二厘で、之れを五錢に賣れば之は三割五分に當る儲けがあります。

四、相場の變動が激しい

是れは經濟學の方でやかましい需要供給の關係で、荷が澤山出れば安くなるし、荷が少ければ高いと云ふ風に大體はなつて居ります。兎に角隨分變動が激しい。昨日は百匁五十錢位のもの、今日は八十錢、一圓位に跳ねることがあつて定りがありませんが、私の方で大正五年から市場の標準相場の統計を取つて居ります。下手な統計でありますけれども、主なるものに就て調べた統計に依りますと、大概一定して居るのであります。併し其間にコレラなど

が流行した爲に、非常に下つたと云ふやうな場合は別ですが、大體一定して居るのであります。之を季節に依つて分けますと、二月が一番高くて七月が一番安い。七月が一番ドン底です。それから八月九月十月とだん／＼値がよくなつて、十一月十二月は非常によい。一月もよいが、二月になると沖が荒れて品物が少くなるから一番高い。それから三月四月五月六月とだん／＼に下つて、一番安い七月になると云ふ風になつて居ります。月の中で言へば一日から五日六日頃までは値が出ます。是れは市中の人の懐中工合が、好い關係であらうと思ひます。六日七日八日九日十日とだん／＼下つて、十五日になると跳ねます。十五日は必ず高いと言つても宜い。それから二十日まではだん／＼下ります。二十二日は私の方の休になりますので二十一日は必ず安い、公休日の前は思ひ切つて賣つてしまひます。併し市中の人達は餘り買ひませぬ。それから又上つて行きますけれども、月末はどうも工合が悪い。下るのであります。一日中の値段を見ると、賣出しは品物も良いから値段も高い。終は選りかすになるから安い。お客も初は一流の料理屋とか、山の手の方の好い得意が買ふ。それからだん／＼下つて、最後は夜店になります。併し時に依ると、一ヶ月に二三遍は逆なことがあります。今日は荷が澤山あるつもりで賣出した所が案外少なかつた。所が人出は多いと云ふ場合

にはだん／＼上ります。上げて賣れるのです。最後に高くなると云ふことがあります。之を尻跳ねと申します。所が斯う云ふことがあります。鮪とか鯛とか云ふものは相當に高價なものとなつて居るが、それを安い値段で賣出すと、どうも餘り安過ぎて氣味が悪いと見えて一向買はない。コレラの際などは別ですけれども、立派な鮪が賣れないと云ふことがある。今日なんかもさうです。何とかして賣らうとして、こう云ふ良い鮪だけれども値段はこんなに安いから御買ひになりませぬかと言ふと、安ければ物が悪いのだらうと言ひます。それが手拭とか反物とか、容易に品物の良否が見分けられる品物であれば、十五銭なら十五銭の品物を三銭、四銭位で賣出すと直ぐに賣れると思ひますが、魚はそれが出来ない。幾ら安くしても賣れぬ、是れは何とか御研究を願つて、物が良くて値段が安かつたら買つて頂くやうに私共願するのであります。

五、新鮮な魚の特徴

市場へはお客が澤山来ますが、中には飛込みの人があります。店を開いて居つて、主人が何かの差支があつて妻君が代つて買出しに来ると云ふこともあります。又小さい料理屋のお

素人は臭
をかぐ

濃い刺身
辛い刺身

眼球が肝
腎

かみさん達も大分來ますが、始めての方は見ると直ぐ臭を嗅ぎます。けれども是れは大變な間違です。臭を嗅ぐのは腐つて居るか腐つて居ないかを見分ける爲で、良いか悪いかを見分ける方法ではない。又臭のするやうなものを店として出して置かれるものでもない。假令店へ出して置いたとしても腐つたものは見れば直ぐ分るのであります。嗅いで見ないで押へて見るとか一寸光澤で見分けるとか嘗めて見るとかして見分けるやうにして頂きたいと思ひます。臭のするものは別として、刺身物であれば少し古くなると前歯で嚙んで見ると溢い。溢氣があります。それより進んだものは矢張り前歯で嚙んで見るとピリツとします。さう云ふ魚を刺身にして食べると酒に酔つたやうになつて、それから悪寒あつげがして來ます。さうして辛くなつた次に始めて臭が出るのでありますから、臭はズツと進んでからの話です。溢い位の魚なら差支ありません。少し辛くなつたものでも料理の方法に依つては食べられぬことはありませぬが、生でやつては危険です。

大體魚が新しいか古いかをザツと見分けるには、先づ眼球に依つて見分ける。次に鰓の色魚の光澤、鱗それから堅いか軟いか、腹の中と首の邊等を氣を附けて頂きたい。眼球は所謂魚は殺されても生きて居らなければならぬ。眼球が光つて、生きたやうになつて居れば新し

狡猾な商
人

銀色の鱗

い、鯛などは二三日乃至一週間位経つと眼球の上へ皮が出來て堅くなつて、何所が眼の球が分らぬやうになる、又引込んで來ます。さう云ふ時に商人は新しく見せる爲に其皮を剥いてしまふ。剥いでしまふと中から眼の球が出て來る、さうすると皮を剥いたと云ふことはなかなか分らなくなります。場合に依ると問屋でも皮を剥いて出すことがあります。鰓の色は先づ赤ければ宜い。是が古くなると紫色と云ふか黒色と云ふか、ドス黒い色になります。赤か桃色で冴えた色ならば新しいものです。尤も昨今は氷を使つて、氷を直接鰓へ當てるから鰓が白くなります。是れは差支ないのであります。又凍らした鮭や鱒は一度強い鹽水の中を通す爲に鰓が變色します、是れは黒くなります、古くなつて黒く變つたのとは違ひますけれども、一寸見ると見分け悪いものです。それを見分けるには外の方法を用ひます。今度は光澤是は鱗と略々似たやうなものであります、新しいものは鱗を取つてしまつて肉にして、其の切つた跡を見ると、硝子を切口から見ると、硝子を切口にチカ／＼光つて見えます。古いものほど其光がだん／＼なくなつてしまひます。つまり虹のやうな光のあるのが新しいのです。鱗は銀色に光つたのが宜い、それが古くなると白くなるか黒くほくなるか、兎に角銀色の光がなくなりません。それから形はピンとして居るのが宜い。鯛などは矯正時期になると、狙の上へ載

せると尾が曲つて押へても折れませぬ。容れ物に依つても違ひますが、兎に角生々した、と言つては無責任な言葉ですが、ピンとして居るものが新しい。物に依つても違ひますが下げて見てクタク／＼軟いやうなものはいけませぬ。それから堅さですが、是れは押へて見て脚氣の足のやうに、元の通りに戻つて來ないのはいけない。直ぐに元のやうに戻るのが宜い。魚を列べて置きますと市中の小賣人が來て見ます。其時に大きな鮪などが切つて列べてあるのを嘗めて見ます。初には押へて見るが、押へて見るだけでは納得しないで一寸嘗めて見るのであります。是れは其堅さや味を見るのです。さう云ふ見分方もあります。次に内臓の部分と首の部分とは特に腐敗し易いものでありますから、此方面の形とか、堅さとか、色とかを能く見る必要があります。外の所はさう腐るものではありませんから、首と内臓を特に注意して見れば、其魚が新しいか古いか大概想像がつくのであります。斯う云ふことは魚屋から買ふ場合には大した必要はありませんが、海水浴にでも行つて、魚を持つて長い道中を汽車へ乗つて歸つて來たと云ふ場合には、相談する人もありませんから、斯う云ふ方法で見分けなければならぬ。さう云ふ場合に必要であると思ひます。(完)

栄養料理

栄養研究所
技師 川上登喜二

一、主婦と臺所

栄養料理と云ふ題目でお話することになつて居りますが、元來栄養料理であらうが、普通の料理であらうが、料理の方法に於ては異なる所がありません。唯栄養料理は吾々の栄養を保持するにはどう云ふ食品を配合しなければならぬかと云ふ點が異なるのであります。料理の仕方と云ふことに就ては、私よりも皆さんの方が精しいと思ひますから、私は食品の配合と云ふことに就てお話を致さうと思ひます。

一體人間が受胎致しましてから、生れて死ぬまでの間どう云ふ風にすれば完全に成長するか、又健康を保つて行くことが出来るか、それを研究するのが栄養の研究であります。私はさう云ふ方面のことは専門ではございませぬから申上げませぬが、兎に角栄養を完全にするにはどうしても食物に俟たなければならぬ。食物を攝取して成長を圖り、又生活力を保存し

て行かなければならぬのでありますが、今までさう云ふ方面に携はつて来たものは、男ではなくて婦人であつた。昔から食品の料理は婦人の手に依つて爲されたのであります。又今後もさう云ふ方面に一層の努力をして頂かなければならぬと思ひます。婦人は實に榮養を取扱ふ所の責任者であり、實行者であるに拘らず、最近だん／＼婦人が臺所から遠ざかるやうな傾向がありますのは、遺憾に堪へない次第であります。學問的に考へると、臺所は榮養研究所、燃料研究所、傳染病研究所等を一括した所であります。随つて臺所を完全にしようとするには學問も要る、又應用の力も要るのでありますから、食品に關しては女中任せにするこゝとなく、主婦が自分で采配を振つてやるやうにしなければならぬと思ひます。

食品の配合に就て申上げる前に、大體食品の成分なるものを申上げなければならぬと思ふのであります。

二、食品の成分

食品の成分は蛋白質、含水炭素、脂肪、無機質、ビタミン等でありますが、之れに就て一通り簡単に申上げて置きます。

(1) 蛋白質 蛋白質には種類が澤山あります。二三十種位ありますが、それがどう云ふものから成立つて居るか云ふことは現在の智識ではハッキリ分つて居らぬのですが、大部分はアミノ酸であります。此アミノ酸は現在知られて居る数が約二十種ばかりありますが、蛋白質が榮養に關係があると云ふのはアミノ酸が關係があるのであります。アミノ酸の多いものは榮養が好くて、少いものは榮養が少い。蛋白質には二三十種あると申しましたが、アミノ酸の成分は皆違ふのであります。一般に動物性の蛋白質は人間の身體に必要ないろ／＼のアミノ酸を持つて居るが、植物性の蛋白質は往々にして二三種のアミノ酸を缺いて居るものがあります。蛋白質は筋肉組織を造る所の一番主要なる成分で、蛋白質がなかつたならば、筋肉は肥らぬ、子供は成長することが出来ないものであります。元來牛の蛋白質は牛の筋肉を造るに必要なアミノ酸を持つて居る。豚の蛋白質は豚の筋肉を造るに必要なアミノ酸を持つて居るものでありますが、人間の蛋白質を造るにはそれに必要なアミノ酸を取らなければならぬのであります。假りに動物性の蛋白質は、イ、ロ、ハ、ニと云ふ成分を持つて居る。植物性の蛋白質はホ、ヘ、ト、チと云ふ成分を持つて居るものと假定します。さうして人間の蛋白質は此動物性と植物性の兩者を持つて居らなければならぬものとするれば、動物性

の蛋白質ばかり食べたならば、ホ、ヘ、ト、チと云ふ成分が足りませんぬから、完全なる人間の蛋白質を造ることが出来ぬ。植物性の蛋白質ばかり食べればそれと反対になつて、矢張り人間の蛋白質を造ることが出来ないと云ふ結果になります。それで動物性のものも、植物性のものも、何れも必要であると云ふことになりましたが、大體に於て動物性の蛋白質は人間の蛋白質に似寄つたアミノ酸が入つて居りますから、動物性の方は栄養分が多いが、植物性の方は缺點が多いのであります。つまりアミノ酸の少ないものがありますから、栄養と云ふ方面から見ると植物性の方が少いのであります。さう云ふ風に栄養上の関係から見ても、又化学的性質から見て、蛋白質には缺點のあるものがありますから、適當の配合が必要であるといふことを、知らなければならぬのであります。

蛋白質は唾液では變化を受けませぬ。胃に入つてからペプシンの爲に消化されてペプトンになり、それから腸に行つてトリピチンの作用でアミノ酸になつて分解します。つまり今言つたイ、ロ、ハ、ニ、ホ、ヘ、ト、チと云ふやうな、いろくな成分が配合され、調和されて悉く出来る譯であります。それが腸壁から吸収されて、人間の蛋白質を造り上げるのです。が、いろくの蛋白質が入つて居るから完全に人間の蛋白質を造ることが出来るのであります。

す。故に食品にはいろくの蛋白質が混つて居らなければならぬのであります。蛋白質は身體の中で燃焼すると一グラムに付て四、一カロリーの熱量を出します。故に蛋白質の燃焼價を見るには、例へば五グラム取つたとすれば、それに四、一を掛けて二〇、五カロリーと云ふ風にして出します。

(2) 含水炭素 是れはむづかしく云ふと、水を構成して居る水素と酸素が、水を構成して居る割合で、分子質内に入つて居る化合物を謂ふのであります。之れも四五十種ありますが、吾々の栄養に關係のあるものは砂糖、澱粉質等であります。含水炭素は主として植物性の食品に入つて居る。穀類、薯類には特に多い。併し動物性の食品には極く少いのであります。含水炭素は唾液の影響を受けて麦芽糖に變化します。胃では餘り變化しませぬ。それから腸に行くときと葡萄糖などに變化して、腸壁から血液の中へ吸収されて肝臓に入つて、必要な量だけ肝臓から出されるやうになつて居ります。是れも一グラムに付て四、一カロリーの熱量を生じます。含水炭素を十グラム取つたとすれば四十一カロリーの熱量を生ずる譯であります。

(3) 脂肪 脂肪は脂肪酸とグリセリンの化合したものであります。脂肪にはアブライトと

云ふ流動體のものと、ヘットロードの如く固形體のものとあります。又消化され易いものと消化され悪いものとありますが、一般に水分の十分入つて居らぬものは栄養が好いと謂はれて居ります。例へばバターのやうなものであります。脂肪は一グラムに付て九三〇カロリーの熱量を生じます。是れは口でも胃でも變化を受けませぬ。腸に行つて始めて脂肪酸とグリセリンとに分れて、別々に腸壁から吸収される、吸収されながら又脂肪に構成されて、適當の脂肪を身體内に造り上げるのであります。

(4) 無機質 無機質は例へば魚を焼きますと初めには黒くなります、尙焼きますと眞黒な灰が残ります。其灰が無機質であります。これには十二三種ありますが、主なるものはナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鐵、磷、クロール、硫酸、硫黄、アルミニウム、珪素、弗素等であります。無機質は吾々の骨を造り上げる。それから血液の細胞の中に入つていろいろの作用を營んで居ります。これも十分取らぬと吾々の健康は保てないのであります。是れは動物性の食品にも植物性の食品にも、何れにも含まれて居ります。無機質の中で住々少くなり勝ちであるのはカルシウムと磷と鐵の三種であります。此三つのもは非常に大切なものでありますから、よく氣を付けて取るやうにしなければならぬのであります。

ます。

(5) ビタミン 之れには三種あります。Aは脂肪溶性ビタミン、Bは水溶性ビタミン、Cは其以外のもので、Aは成長に關係があるもので、之を取らなければ子供は成長することが出来ませぬ。子供に取つては殊に注意すべきものであります。同時に大人にも亦必要なもので、是れが缺けるといろいろ健康を害します。Bは脚氣のやうな神経炎を起さぬ効力のあるもので、又成長にも關係があります。Cは壞血病、血管が裂けて出血したり、骨が腐つたりするものに對して之を防ぐものであります。Aは脂肪に溶けて居るものであるから、脂肪を澤山含んで居るものには多い。一番多く含んで居るものはバター、乾乳等であります。Bは穀類、野菜等に入つて居る、Cは野菜、果物等に多く入つて居ります。

今は食物の成分として五つのもを挙げましたが、總ての食品が皆此の五つの成分を持つて居るものではありません。動物性の食品即ち肉類などは蛋白質と脂肪は多いけれども含水炭素は少い。無機分もあることはありますけれども、植物性の食品に較べると少いのであります。植物性の食品は蛋白質は少いけれども含水炭素は多い。無機分も多い。随つてどの食品も一種類か二種類の成分が缺けて居るものであるから、其處をよく考へて献立を作る際に

適當に配合しなければならぬのであります。

三、献立のこと

献立を作る場合には先づいろいろの成分をどれだけ取れば宜いかと云ふことを考へなければならぬ。所が取るべき成分は人に依つて異なるもので、殊に大人と子供とは非常に異なるのであります。大體身體の大小に依つて食物の分量に差を生ずる譯であります。又同じ身長であつても肥つた人と瘠せた人とは違ひます。同じ身長であつても、瘠せた人の方が澤山必要で、肥つた人は少くて宜しい。甚しいのは同じ身長、同じ體重であつても、肩幅の狭い人間と肩幅の狭い人間とは違つて來ます。或は同じ人間であつても天氣の好い日と曇つた日、健康の加減に依つて違つて來ます。働いた日と働かぬ日とも違ふ。さう云ふ譯で、どれ位食つたら宜いかを定めることはむづかしいのであります。それを定めることは、各家庭では到底出来るものではありません。是れは研究所のやうな相當の設備のある所に一任して、其の研究の結果に依つてやる外はありませぬが、兎に角いろいろの條件に依つて違ふものであります。

先に述べました蛋白質は筋肉を造ると云ふやうなことから、献立を作る場合には筋肉を造る所の蛋白質はどの位あれば宜しいか、吾々が活動する爲には幾らのエネルギーかなければならぬから、どう云ふ食品を幾ら取らなければならぬか、即ち蛋白質の量とエネルギーの量次に無機質、ビタミンがどれだけ必要であるか、さう云ふことを考へなければならぬ。成分としては是れだけのものが必要であります。尙調理と價格のことを考へなければならぬ。

私は身長五尺二寸七分、體重十四貫五百匁で一日八時間の勞働をして居りますが、それでカロリーは一日二千四百カロリー取れば宜しいことになつて居ります。遠足なんかやる時は二千六百カロリー取らなければならぬが、普通の場合は二千四百カロリーで十分です。日本人の平均體重、平均身長は私位のものであらうと思ふ。十三貫五百匁が平均體重と謂はれて居りますが、それは二十歳から五十歳までの平均で、壯年の平均體重は私位のものが平均だらうと思ひます。此平均の者が蛋白質はどれ位取つたら宜いかと云ふと一日に七十五グラム乃至八十グラムを要する。蛋白質は吾々の身體に必要なものであると申しましたが、それならば澤山蛋白質を取つたら宜いだらう、量を定める必要はないぢやないかと云ふ、議論もあるかも知れませぬが、併し蛋白質を澤山取るといろいろ重大な結果を起します。元來吾々の消化

機關の中には腐敗細菌も存在して居るのでありまして、腐敗細菌は食物が半分位消化した時に最も繁殖する。それが蛋白質の食品に繁殖すると非常に有害な毒物を出します。スカトール、クレゾール、硫化水素などが澤山出て來ます。さう云ふ毒分が出來ると血管の中へ吸収されて身體中を廻つて歩きます。其の結果頭の工合が悪かつたり、肝臓や腎臓はそれを體外へ排出しなければならぬから盛に働く、其の結果肝臓が疲れると云ふやうに、いろいろ悪い結果を起します。他にもいろいろ原因はありませうが、美食する人に腎臓炎が多いと云ふのは、矢張りさう云ふ關係ではないかと思はれます。それで蛋白質は七十五乃至八十グラム取れば多くもないし、又少くもない。丁度好い位な譯であります。榮養研究所で毎日發表して居る献立も、此の意味におきまして、體重は平均體重を標準として、蛋白質は七十五乃至八十グラム、カロリーは二千五百前後と云ふ風に致して居ります。之を作りますには、献立表と云ふ表があつて、其中にそれ／＼書入れるのであります。茲に一つの例を擧げて見ます。

(前人三)

大正十二年八月七日		品名	數量	蛋白質	溫度	量	價	格
朝	ネギ	梅干	三十匁	〇、一		五二	一四、〇	
味	噌	ジャガイモ	百匁	五、六		三三三	三、〇	
		エダ豆	五十匁	一二、四		一五六	三、〇	
		煮干	十匁	二五、九		一八三	三、〇	
		マカロニ	四十匁	一六、四		五四〇	一五、〇	
		豚肉	六十匁	四五、七		三三九	四〇、〇	
		キャベツ	三十匁	三、三		五三	一、〇	
		トマト	百匁	三、八		八二	三、〇	
		ラード	十五匁	〇、二		五一九	七、〇	
		白米	一升五合	一〇〇、四		四八一四	四三、〇	
		計		二三五、九		七四五八	一四六、五	
		一人當り		七八、六		二四八六	四、九	

献立表

食	夕	食	晝	食
ライス	マカロニ	枝豆の	ジャガイモ	レンコンの
ブーク	チャップ	混合煮	と	梅肉漬
一人當り	計	白米	ラード	トマト
		一升五合	十五匁	百匁
		一〇〇、四	〇、二	三、八
		四八一四	五一九	八二
		七四五八	四三、〇	三、〇
		一四六、五	七、〇	三、〇
		二四八六	四、九	三、〇

之れには蛋白質とカロリーはありますけれども、無機質とビタミンは何とも書いてありませんが、無機質はどれ位取つたら宜いかと云ふことは、現在の所ではハッキリ分つて居るも

のもありますし、まだ分つて居らぬものもありますので、今ハッキリとを定める譯にも参りませぬ。又無機質の量を定めますと非常に面倒なものになりました、とても献立を作ることなどは出来ないやうになりますが、無機質は骨に澤山入つて居るから、魚を用ふるとか、又胡麻や豆類にも澤山入つて居るからさう云ふものを用ふるやうにすれば、先づ大した誤はないのであります。それで無機質の方は此表には書いてありません。ビタミンもビタミン其ものがハッキリ分りませぬから、其量を定めることが出来ませぬが、成るべくビタミンの入つて居るものを此中に入れるやうに氣を附ければ宜しいのであります。味噌には無機質が澤山入つて居ります。又煮干も無機質が多いから、斯う云ふものから無機質を取るやうにすれば宜しい。蓮根、馬鈴薯にも入つて居るから是からも取れます。ビタミンは馬鈴薯、キヤベツ、トマト等を使へば十分取れます。要するに献立を作りますには、蛋白質とカロリーの外に無機質、ビタミンのことを頭から離さないやうにすることが必要であります。

價格も無論考へなければならぬが、價格は成るべく安いものを取つて生活費の負擔を軽くしなければならぬことは勿論であると思ひます。斯う云ふ風に表に書くと言單に出来るやうでありますけれども、是れでなくくむづかしいもので、例へば蛋白質の量を七十五乃至八

十の間にしやうとするとカロリーはどうしても少い場合が多いのであります。カロリーの方を二千四百前後にすると蛋白質は減つて來まして、なか／＼うまく参りませぬ。又マカロニや穀類にはカロリーが澤山ありますから、カロリーを殖やすには穀類や油を使へば宜しい。併し斯う云ふ風に計算すると、料理の方から言ひますと無理な點があります。そこで調理法の研究が必要になつて來るのでありますから、分り切つて居るとは思ひますけれども、一寸調理のことをお話しやうと思ひます。

四、調理法に就て

調理と言へば食品を切つたり潰したり、煮たり焼いたり蒸したりして、適當の調味料と香料を入れてうまいものを造り上げることであります。調理の際に食品がどう云ふ風に變化するかと云ふことを申し上げます。

肉類の煮方には二通りあります。湯を煮沸させて置いて入れるのと、水から煮て行くものと二通りの煮方がありますが、水から煮ると水が肉の中に浸み込んで、肉の無機分を水の中に溶します。又蛋白質の一部が溶けます。つまり水から煮ると肉の栄養分が汁の中に出て

参ります。次に水を煮沸させてそれに肉を入れますと、湯の爲に肉の表面が固くなるから、中の栄養分は外へ出ないのであります。それで病人に肉のスープを飲ませやうと云ふ目的の場合には、水から煮て、而も餘り温度の高くならぬうちに止める、何故高くならぬうちに煮るのを止めるかと云ふと、折角溶けた蛋白質は、八十度九十度に昇りますと又固まつて、上方へ泡のやうになつて浮んでしまふからであります。肉を食はうと云ふ場合には湯を熱くして其中に入れて煮た方が宜しい。又水から煮た場合には其汁を捨てないで、外に利用して皆食つてしまふのが宜しいのであります。又肉を焼きますと中の成分は煮たものよりも外へ出ませぬ。栄養の點からばかり考へると焼いた方が宜しいのでありますけれども、物に依つては煮た方がうまいものがありますから、さう云ふ點も考へなければならぬが、兎に角焼きますと表面が一番先に固まるから中の栄養分が外に出ないで中に保存されるのであります。それから組織が整然とした儘腹へ入ると、消化液が浸潤し難いものでありますから能く碎いたり揉んだりして組織を壊して、消化液の浸み易いやうにすることも調理の必要條件になつて居るのであります。餅などもさうであります。餅は一寸考へると不消化のやうでありますけれども、實際は消化が宜しいのであります。それは餅を搗く時には練ります。其練る爲に組

織が壊れて、中の澱粉質が能く破れて居るから、消化液がどん／＼浸潤して能く消化するのであります。唯餅を食ふと比較的長く吾々の腹にもたれるやうな氣分の致しますのは、餅は練つた爲に形が小さくなつて居る關係上餘計に食ふことになるからだと思ひます。併し練り固めると自然齒で噛み碎かなければならぬことになりすから、さう云ふことをしても調理上差支ないものであるならば、出来るだけさう云ふ方法を執つた方が宜いと思ひます。

それから植物性のものは一般に動物性のものよりは消化し難いのであります。それは動物性の細胞膜は薄いけれども、植物性の細胞膜は固いからであります。動物性の細胞膜は薄くして壊れ易いが、植物性のものは例へば其中に澱粉が入つて居るとすれば、生の儘では栄養にならぬ脂肪などを除いては栄養になる部分が少いのでありますから、植物性のものは出来るだけ之を煮なければならぬ。煮ると中が膨脹するから細胞膜が破れて、中から澱粉が出ると云ふことになりすから煮て食はなければならぬ。米なども半煮えのものは細胞が破れない、随つて中の澱粉も外へ出悪いのであります。食品の成分の中で含水炭素は澱粉でありますから、其の表面の細胞膜を破らなければならぬ、それを破らなければ消化液が浸潤しないから、どうしても煮なければならぬのであります。肉の方はさう云ふ必要がない、肉は生

で食つても煮たり焼いたりして食つても大差ない譯であります。唯煮たり焼いたりすると香が好くなる、又組織が少し軟かくなる、それで煮たり焼いたりしますけれども、生で食つても差支はないのであります。

五、主婦の全責任

話が前後致しまして分り悪かつたことと思ひますが、要するに栄養の實際の権力を握つて居るのは婦人でありますから、お互に聯絡を取つて、お互に十分に研究するやうに致したいと存じて居ります。考へて見ると臺所ほどむづかしい所はございませぬ。食物の如何に依つては全家族の健康状態にも影響を及ぼします。もとより健康を増進すると云ふことは食物ばかりではありませぬ。家屋の構造土地の乾濕職業の如何等もいろいろ關係がありますけれども、さう云ふことは吾々が自由に選擇し難いものであります。殊に職業などは自分の健康を保持するやうな職業を自由に得ることは容易に出来ないのでありますから、それは先づ第二の問題と致しまして、先づ第一に食物に依つて健康を保持すると云ふことを圖らなければならぬ。又食物の改良、それから生活方法を改善して規則正しく生活すると云ふやうなことは

やらうと思へば直ぐ出来ることであります。先程から申上げたやうな栄養に関する智識を以て献立を作る、出来るだけ健康を保持する食物を全家族に供給すると云ふやうなことは差當り今日からでも明日からでも實行が出来ることでありますから、どうぞそれを御實行にならんことを希望する次第であります。一般に臺所は輕蔑されてゐる。私も餘り重んじなかつたものですけれども、斯う云ふ仕事をやるやうになつてからは、臺所は非常に重要な所で、又むづかしいものであると云ふことに氣がついて参りました。献立を作るにも理屈を考へるとなかく、むづかしい。又それを作つて實際に食物を拵へましても、それが食べ切れなくて餘つた場合はどう處分したら宜いか、それには相當の智識がなければならぬ。又糖味噌が酸くなるのはどう云ふ譯か、酸くならぬやうにするにはどうしたら宜いか、又酸くなつたものを直すにはどうしたら宜いかと云ふやうに、糖味噌のことを一つ考へるのでも相當に智識を要するのであります。尙進んで豆腐はどう云ふ風にして造られたものであるか、味噌にはどう云ふ種類があつて、どう云ふ種類のものはどう云ふ場合に使ふかと云ふやうなこと、それから物理的の方面では燃料のこと、今控室で承りますと日本の石炭は百年後には無くなつてしまふと云ふことでありますが、さうしたならば吾々は石炭の代りに何を用ひたら宜いか、若

しさうなつたら仕方がないから電氣を使ふとしても、成るべくさうならぬうちに瓦斯を儉約して使ふやうにしたならば、個人の利益であるのみならず、國家全體の利益になる、それならば瓦斯を儉約に使ふにはどうしたら宜いか、熱を高くするには空氣をどう云ふ風に入れたら宜いか、電氣を使ふならば其の使方はどうすれば宜いかと云ふやうなことを考へましたならば、臺所に於ける現象は實に多方面に互つて居るのでありまして、之を無教育なる女中などに任せて置くと云ふことは非常な危険を醸すやうになるかも知れない。又さう云ふことを氣をつけて研究して見ると思はざる所に思はざる興味を發見し、利益を見出し得るかも知れないと思ひますので、どうか、さう云ふ方面に就て御研究あらんことを希望致すのであります。

今日是要領を得ないお話を致しましたが、尙ほ御不審の點とか、御知りになりたい點とか斯う云ふ現象があるがどう解決したら宜いかと云ふやうな點がございましたならば、何時でも研究所に御出でになつて御訊き下さるなり、又お互に研究して行くやうに致したいと存じて居りますので、其事も併せて申上げて置きます。(完)

マツサージ

醫師 藤井かろ子

一、腹の撫で方

私は醫者が本當なのに、マツサージの藤井で世間に聞えてゐるのを何だか不思議に思ひます。一般に行はれてゐる摩擦法は、それ／＼其の人に依つて異つた目的と流儀とはあるやうであります。私の經驗に依れば、人體内の臓器に病氣が起ると、それに關聯したる筋肉に變化が起つて、多くは短縮して「こり」となり、或る場合には弛緩してゴムの伸びたやうな状態になります。之れを生理的の状況にもどして、よく筋肉を働かせると、病的の臓器は或る程度まで治癒するものです。之れが私の主張する摩擦法です。それ故に技術者はよく熟練して、筋肉に手が親んで居らねばならぬ。つまり技術のよいと云ふ摩擦法は、筋肉が普通の有様に返れば、その部に血液の循環が行はれ、新陳代謝がよくなります。

筋肉の變化と臓器との關係は、例へて申せば、勉強の後で頸筋がこつた。それからそれが

昂じて咽喉の病氣が起り、又頭に疲勞を來たしたと云ふが如き場合、或は心臟に關聯した筋肉がこつて、その結果神經性の心悸亢進を起し、胸がどき／＼して仕様がないと云ふやうな場合に著しく見られるのであります。今一つは、どうも胃腸が悪くて腰に「こり」が出来た、どうも氣持が悪い。重曹を吞んで見たが、いくら吞んでもよくなるらない。斯う云ふ場合も矢張さうなのであつて、何れにしても斯る病氣は一時的の治療では癒るものではありませぬ。

私は一般の病人に治療をする時は、多くは胃腸の筋肉と頸の筋肉からなほして行くやうにしてゐます。それで此の二つに就てお話を致しませう。先づ胃腸からなほす理由を申し上げますれば胃腸が病氣に罹るとその粘膜に血球をとかすものが生じて、血液が抗毒素を保たないし同時に貧血状態になるからであります。薬で胃腸をなほすと云ふことは、薬が胃腸の内容に化學的變化を起すだけで、胃腸の臓器をよくすることに關係がないと思ひます。故に此の時摩擦法を行へば、胃腸に關係した筋肉の働きをよくしますから、胃腸は自然によくなると思ひます。次に頸をなほす理由は、頸の筋肉は生活機關の大部分を掌つてゐるからです。故にこの筋肉をよくすれば、腦の働もよくなります。概して斯ういふ部分には、どうも薬の作用

が及ばぬものでありまして、彼の神經性の嘔吐を起した時の如きは、如何に薬を用ひてもなほらぬものであります。摩擦法で行けば直ぐになほつてまゐります。之れから腹部の摩擦法を述べて行きます。

第一は胃のなで方です。これは水落の所を上から下へ、手の平で兩手交々になでおろします。次には左の肋から手の平で水落へかけ横になでます。小腸のなで方は、臍の廻りをぐる／＼右から左へ片手で丸くなでるのです。又大腸のなで方は、側腹部を右は上へ、左は下へなでるので、その次に、腹部全體をぐる／＼と右から左へなでるのです。

以上はなで方をお話したのですが、其のなで方の壓力は、褌袴の上から利く位に致します。子供でしたら、初はそつとなで、段々に力が入るやうに行きます。そして水落だけは下へなで、他はぐる／＼なで、やつた方が宜しう御座います。

二、揉み方と時間

なで方の次は揉み方であります。第一は胃の揉み方ですが、之は手の平(手ぶしのそば)で水落から左の肋に沿つて、少しく強く壓しながらなで、次に二三回強く壓しながらなでて行

交互に行

摩擦の時

きます。第二は小腸の揉み方です。之は手の平で腹の側部を右から左へ向けて押し、次に左から右へ押し返し、之を交々に粉を捏ねるやうにします。第三には指先を重ねて盲腸部を揉んで上り、次に左へ右から下の方に押しながら揉みます。以上はなで方と揉み方とを別々に話したのですが、實際摩擦する時にはなでることゝ揉むことを交々に入れて致します。

施術の際の注意を申しますれば、先づ被術者をして小用などを済ませ、もうよろしければ、被術者を仰向にねかし、膝を立てさせて致します。いつでも施術者は被術者の右に姿勢よく座して致すべきものであります。摩擦の時間は、大人なら十五分、子供ならその半分でよろしい。

三、下痢はごうして治すか

序にお腹の見方を話して置きませう。これはなでる時にちよつとわかりませんが、胃の方をおして見て、下に板かなんぞあるやうな感じがし、患者が苦しいと云つたら、之れはその人は胃が悪いのです。水落から臍へかけて繩のやうな「こり」が手に觸れたら、それは便秘症か、さもなくば、便通があつても量の少い方です。かう云ふ人は多くの場合、神経衰弱にか

神経衰弱
の徴候

子供が下
痢した時

空腹の時
は湯に入
れるな

ゝつてゐるか、或は貧血が起つてゐます。次に下痢の場合は、左の側腹部に壓痛を感じるものであります。軟便の時は、水落と臍の間で少し右に寄つた所に、壓痛又は「こり」があります。その悪い所に應じて筋肉を揉んで直して行きます。斯る病的の腹部をなほすには、時間は制限できないが、大概三十分内外でこりが少し柔かになつた所でやめます。時間の長いのは却つて無効になることがあります。胃腸の弱い人は又腰が痛みます。それ故に腹部の眞後ろに當る脊柱の兩側にある筋肉の「こり」を揉んでほごしてやります。

私の経験から申しますと、子供がそんなでしたら、下痢を一回した時から、お腹を湯で暖め、前に述べた方法で揉んでやります。下痢ですから、粘液の出る位は當り前のことで、そんなに驚くにも當らないのであります。注意としては、第一足を冷さぬやうに心掛け、食物は御飯をぬきにして葛湯を一度與へます。次に番茶に鹽を入れたものを與へます。幾度も下痢をするやうでしたら、又葛湯を與へ、鹽を入れて腰湯をつかはせるのも、宜しう御座います。但しお腹の空いてゐる時にお湯に入れると、腦貧血を起すやうなことがありますから、注意しなければなりません。お湯に入れる度合は、八回の下痢があれば、一日二回位の腰湯をし、差し湯をして揉んでやると宜しい。段々良くなつて來たら、バン、バンの次は鰻鮓と

段々に食物を成るべ。早く平生に戻すやうにしてやるのが宜しう御座います。大人の下痢も略ほ同様に致します。腰湯の代りに全身浴をし、腹部をよく暖めて、摩擦法を行ふのがよろしい。

四、頸筋と脳神経

それから頸の揉み方をお話します。頸は喉頭、頭腦、呼吸器に關係ある大切な所です。それでその揉み方は、先づ胸鎖乳嘴筋と云ふ頸の兩側の太い筋肉を三本指で揉み、それから肩へ揉み下けるのが普通です。次に僧帽筋と云ふ頸の真中の細い筋肉を掴まへてよく揉みほごします。その後で、急所を壓すのですが、その第一は親指で俗に云ふほんのくほを壓して揉みます。第二には耳の後ろの窪んだ所を壓します。左右にある急所を壓すわけは、脳神経の働に關係があるからです。之を壓して良い氣持がするなら、それは脳神経の健康な證據であります。若しもそれが痛ければ疲れたと云ふ證據であります。何にも感じがなければ、頭の悪い證據で、そんな人は世の中がつまらないなど云ふ神経衰弱になる人です。風引で咳の出る時には、喉から出る咳ならば、喉頭の周圍を檢すると、其部の筋肉に「こり」を見出すから

のぼからのく
後から耳

吸入含嗽の外に、そこをワセリンをつけて揉んでのぼしてやります。摩擦法の二つの主要點を述べましたから、此の序を以て家庭婦人の参考までに、牛乳のうすめ方と濕布のかけ方をお話して置きます。

五、牛乳と濕布

牛乳のうすめ方は、日本のよりも濃い外國の牛乳のうすめ方を、その儘翻譯したのではちつとも面白くありません。私の致す方法は赤ん坊が生れた日には、水三に牛乳一、四日目から牛乳を二・五に水一・五、七日目になつて牛乳水を等分にし、それから四日目毎に牛乳を五瓦ふやし、水を五瓦へらして行く。之は規定でありますか、便との相談で、牛乳をふやす日を長くすることも又短くすることもあります。尙牛乳を與へる時の注意としては、單舎と食鹽を各瓶にいつでも入れること、蒸す時に煮立つてから五分以上を經過しないことです。餘り蒸し過ぎては、栄養分は皆凝固破壊して了ひますから。濕布のかけ方は體温が三十八度以下なれば溫濕布にして四時間毎に取かへ、八度以上なれば、微温にして三時間毎に取かへ、三十九度前後なれば冷濕布にして二時間毎に取かへるべきであります。濕布をかける時の注

牛乳のう
すめ方

溫濕布と
冷濕布

意としては、一は胃腸を冷さぬこと、又一は足を冷さぬこと、それから室内の温度を平均して置くこと、最も大切なのは明け方の三時から五時の間に於て、體温が平温に近ければ氷をあててならぬことです。そんな時には唯濕布だけを取かへて、氷は廢めねばなりません。六時頃になつて、再び體温をはかつてから元の通りに致します。尙濕布を當てかへる時に、乾いた布を胸に當てて、其の上を軽くなでるとよい心地が致します。之は又一方濕疹などの出來ぬ豫防にもなるものであります。(完)

子供洋服の話

婦人子供服
研究所長 飯島榮次

一、圖案に就て

洋服はどういふものかといふ事を深く知つて頂きたいと思ひますので、先づ最初圖案からお話し致しませう。

洋服の圖案とは洋服の全ての線の調和されたもので、即ち服の縫目の位地、皺、陰影、飾の形、刺繡の模様、ボタンの形、ミシンの糸目の太さ、レース、帽子の罫の形、靴の形、靴紐の線、靴下、手提の形、飾り、紐や房、金具の形から洋傘の柄や器の形、模様、手袋の形やボタンの數其他腕輪、首輪等の形、模様といふやうな全ての線の調和をとつて考案されるものであります。

それで平素流行として世に傳へられるのは、何處から出来るかといふと、フランスの或海岸の海水浴に集る婦人達が各自の考案になるものを着けて來るのを、服裝圖案者が見に行つ

て面白いやうなのを、その秋から冬への流行に取入れ、之れが又他の外國にも傳はるのでありますが、佛蘭西の流行には常に三派あつて、甲は最も新しく、乙は中庸、丙は古典的なもので、三百年から千二三百年も昔の服装や壁畫、埴輪、土器などから取つてありますが、新しい派のはいつも當時の國際關係に影響されるもので、東洋問題の起つてゐる時には東洋の風俗から取るといふ風です。ですから流行といふものは即ちこの全ての線の變化に他ありません。

それならその圖案を如何にして取るかと云へば、例へば或場所で自分の好きな花を見た、之を圖案に取入れたいと思へばその花の全部、即ち花瓣、莖、萼等を服装の全體に調和よく配置して作つてみるのです。自分の趣味にあふやうに、飾でも縫目でも全ての點に用ひてよいのです。それ故服装の圖案といふものは非常に興味のあるものです。

或部屋にゐる客を待つとしても、部屋全體と自分の調和を考へて着裝するのは大切な事です。それには先づ部屋の窓から見える樹や花の色をも取入れ、次にそれにあふやうに部屋の飾付をして最後に以上のものに調和するやうに服を擇ぶといふ風に外國の服装の雜誌をみても、繪や寫眞の中に現はれた何一つとして服それ自身に無關係のものはおかれてゐない事を

知つて頂きたいと思ひます。この心持は日本の座敷に座る日本服の婦人にも同じく當はまる事であらうと思ひますし、これ位考へてすべきが當然だと思はれます。

さて圖案は普通丸と角から構成されてゐると私は信じてゐますが、角は角で、丸は丸で合はせても面白と同時に、角と丸を合せる事も感じのいゝ物である事は今度の帝國ホテルの新築を見ても解ると思ひます。兎に角洋服は、衿が角なら帶先も角、スカートも角ばれば縫目も角ばるといふ調子に作るのです。以上の如く服装の圖案は線全體の調和であり、流行はその時代に適して圖案された服装の線なのですから、各人好みの儘に自由に圖案出来るのですが、之れは形の上の事で、いくら形が完全でも、配色に失敗しては、何の役にもたちません。

二、配色就にて

そこで第二に、洋服で一番大切ともいはれる配色に就いて述べませう。人がみて感じの好い——之れが一番大切な事で、服装に依て人はその趣味性格も一見して見分けられるものです。

配色の原則は「くすみたる物にはくすみたる色を、派手な色には派手な色を」といふので、くす味のある色なら、どんなに派手な色でも必ず同じくすみ味を帯びた色を合せますし、派手な色なら濃淡によらずくす味のない派手な色を合せるのです。同じ紅でもくすんだのと、明るいのとありますから、之に青を合せる時も、くす味のある紅に明るい青を合すといふのは間違ひであります。

白と黒とは大抵の色にあはせても調和しますが、茶やオリーブ系統には純白はどうしてもあひませんから、此時には必ずクリームがよつた白を用ひるとか、金銀などもそれぞれ多少の約束に従つて用ひられるものだといふ事も、知つてゐないと妙な配合で失敗します。

それから二色以上數種の色を配色する場合には、中で一番感じの強い色を、一番少し用ひる、その割合は十分の一位といふ事も記憶しておいて下さい。七色洋服の女の子などはやされるのも、お母さん方がこゝにいふ事を御存じないからで、折角價の高い服を用ひても、調和がわるければ、粗末でもよく配色したものに劣るのは勿論の事です。

簡單に着装上の配色を申上げるなら、普通上下で合すのが一番成功しやすいものです。即ち帽子と靴、或は帽子と上衣やスエターを同色にする事です。細かにいへば帽子の飾や罫裏

の色、洋傘、手提、ネックレスなどの色は全て服と調和をとつて擇ぶべきでありますし、更に各人の顔の色、皮膚の色、毛髪や瞳の色、唇の色、皆大切な關係を有つてゐるのです。例へば日本人の黄色味ある肌の色には緑の服はどうしても似合はないといふのは餘計きいろく面を見せるからです。そこでそれを救ふ爲に、衿だけ別の色を用ひるとか、帽子の罫裏に紅味のさす色を用ひるとかする事は決して贅澤ではないので。そうして紅味の出る光線を作つて面を黄色く見せない様にする事が出来るのです。日本服の場合でも半衿の撰擇一つで、美しくも醜くも見えるは皆様よく御経験の事でせう。黒縹子の襟が誰でも美しく見せるといふのも同じ道理です。其理に従へば、病人でも病人らしくなくも作れれば、老ひても若々しく見せられるのです。外人は年取る程派手な色合を用ひますが、之れといふのも紅味の多い服から來る光線によつて、やつれた面に紅味をさすせるといふ譯なのです。それ故配色を重んじる外國人は化粧法も、その時用ひる服に従つて種々變化させて参ります。又配色の上からは四季といふものゝ變化も忘れてはなりません。同じ紅でも、春と秋では大分異つてゐます。春のは明るく秋はくすんでゐます。この自然に従つて細かい所迄、出してゆくのが當然なので、之れも日本服で、櫻の半襟を秋につけてはをかしいと同じ理屈なのです。

圖案と、配色の二方面から大分洋服といふものも御分りかと思ひますから、第三には題目通り子供服の話に入ります。

三、子供服の説明

子供服の種類は種々ありますが、我國に其儘用ひられるやうなもの丈を擧げて説明しませう。

寢衣。これは足首迄の長いもの、股引のついたもの、足袋も縫いてゐるものと、まだく種々あるといふ丈に止めます。

下着。之はドロース(股引)ウエスト(短シャツ)と、この二つの縫いたもの、即ちコンビネーション、それにベテコートといふ腰から下に穿く下穿、之にはボタンで吊るもの、ウエストに縫いてゐるプリンセスベテコートもあります。薄い衣の下に裏を兼用に着るスリツプややせた人が肥えてみせる爲に着たり、防寒用には袖付のものも用ひます。ドロースは上下共ゴムでしめるものが一番よいでせう。之等下着は、マダブラム、ケンブレキ、ローンなどいふキヤラコに類した糊氣の少いしなやかな、丈夫で洗濯に耐へる生地で主として作り、メリ

寒い時の
下着の着
せ方

ヤスや毛糸、ネル等のは防寒用として用ひます。

寒い時の下着の着せ方がお母さん方には一番問題になつてゐますから、特にそれに就て申上げます。女の子なら先づ一番下にメリヤスのコンビネーションを着け、同じメリヤスのシヤツを重ね、毛糸のブルマース(股引で裾口をしめたもの)を穿かせ、矢張毛糸のプリンセスベテコートをつけます。此時注意すべきは上に着る洋服のすぐ下には必ず絹をつけてはなりません。毛はよろしいが、キヤラコや木綿のやうな上衣とベタツカぬ物がよいので、それでないとは折用の服の形が崩れて了ひます。

全て短い服をきせる時は、ブルマースを必ず用ひたくし上げて着ます。衿ぐりは何れも大きくしておけば、どの服の場合にも着られます。下着の形にも流行や用途によつて種々變化はありますが、大勢は益々簡便にと改良されつゝあります。猶下着をつけた時、ベテコートや、ドロースの裾口のレースをわざと、服の下から見える様に出して着せる人が多い様ですが、あれは腰巻の下つてゐると同じ位醜いものなのですから、服と同色から一寸、白なら二寸位は短くし、ドロースはベテコートから更に一寸は短くすべきものです。

上衣。これは先づ通學服としてはセーラー(水兵服)型のものが外國では最も理想的とされ

世界的
セーラー
型の

制服としても、全く世界的の勢力を持つてゐます。此服は上下に別れた方が便利で、下着を着る時に服と同色のメリヤスのブルマース(股引で裾口のしめてあるもの)を穿き、その上に襪の多いそのスカートをつけ、上からミデーブラウスといふ、その上衣をかぶればよいのです。体操など烈しい運動の時にはこのスカートを脱いで、別に体操用として作ったブルマースを穿きますが、穿かない儘でもかなり烈しい運動が出来ます。色は紺、鼠、茶、海老茶、紅など全て堅牢な色にし、仕立の上からは他の型でも同じ事ですが、袖先、衿廻等になるべく洗濯のきく木綿などの白い布をつけます。常着は母親や兄弟の古いものを直して用ひればよいのですから、後で申上げる廢物利用を學んで、家庭でこゝいふ服は作つて頂きたいものです。洋服地には男女老若の區別は大してありませんから、利用は自由です。

訪問着 としては絹でも毛でもよろしいが、子供の物としては色糸を多く用ひてはならず二色位で澤山、形も飾も襪の少い、さつぱりしたものの程愛らしく出来るものです。園遊會、音樂會などなら絹ですが、絹の厚いものは毛よりも温い位ですし、丈夫でもありますし、下着で調節は自由ですから、今に絹も多く用ひられるやうになります。かういふ服は衿ぐりを大きく袖も流行により一定はしませんが残りの長いのは少いやうです。

ス。ス。 外出着として、ドレス(上下一枚着)は御存じですが、子供も大人と同じくスーートを着用してもよい事は未だ餘り知られてゐません。スーートはブラウススカートの上に、ジャケットを着た一揃です。ジャケットはコート(外套)より短く、コートのやうな形の物で、すつと長いのもあるが、大抵腰の邊迄の長さ、袖は手首から約四分位下つた丈です。イートンジャケット、ボレロジャケットなどいふのもありますが、外出用・通學用・旅行用として用途は廣いものです。スカートとジャケットの同色なのか一番上品で正式ですし、スカートが無地で、ジャケットが縞といふ風なのや之れと反對のは運動用、散歩用などに用ひ、碎けたものになつてゐます。毛糸製には勿論運動用、散歩や部屋着としてあります。

着方はブラウススカートを着けた上に着るのですが、暑ければ脱いで手に持つてもよく他所に伺つても外套のやうにぬがねば失禮ではなく、その儘室内に入つてよいのです。

ス。エ。ター。 は毛糸や絹糸で出来てゐて、日本の羽織に近いものですから、今日は一寸薄ら寒いといふやうな日に来て出たりする、着てもぬいでもよい便利なものです。これは前をボタンで止めない比較的悠^{ゆつた}りしたものです。

ボタンでとめたのは毛糸のジャケット、上からかぶる様になつたのはスリッパオーバーなどい

ひます。

オ。バ。コ。ー。ト。これは外套、無地や大柄がありますが、大柄は散歩や運動の洒落着で、無地の物が上品なのです。勿論之れは防寒の目的ですから、成可く暖いやうに作ります。薄地の布なら真綿を金巾に抱かせて入れるか、もつと良い法としては古洋服の用途のないものでからはぎして入れます。外國では本ネルか純毛の綿のやうなものを入れますが、綿ネルをも澤山です。

薄地物は大きな袖や形に出来ませんが、厚地のものは飾も少なくひだやいせの少いものより仕立てられません。他所行用としては、薄地の無地で、飾に刺繡や、蛇腹、紐類を用ひ、袖や衿にも毛をつけたりいたします。ボタンはなるべく上等を、裏もよいのを用ひるのは、日本のコート道行などと同じく室内ではぬぐべきものであるからです。

こゝで序でに一般外套類の簡便な家庭修繕法を附け加へておきます。

袖くりや脇の下の部分は、手の出入に痛み易い所ですから、あらかじめ裏の布と同じ布で蒲鋒形の物を縫つて返したものを作つておいて、身頃と袖の方へまたがらせて閉ぢつけておきます。片面が痛んだら裏返して用ひ、それが破れたら初めて外套の裏だけで着ます。袖先

の裏も破れ易い所ですが、こゝは縫代を持出して繕ひ、裾口が痛んだ時も、折返しを初めから深くしておいて出してゆきます。衿ぐりはうまい方法ありませんから、袖裏の中央を切り離して二寸でも三寸でも布を取り後へは別の布を入れてはいいおき、取つた布でつぎをあてゝ間に合はせます。袖裏の中央といふものは、一寸見えませんから變つた布でもよいからです。

表衿の山の破れた時は、毛皮はアストラカンなどいふ毛皮同様に用ひられる織物で附換へます。天鷲絨もよろしいが流行がありますから注意が必要です。

ケ。ー。プ。これはマントと稱して居るもので、長短種々あり、衣や外套に續いてゐるものもあります。多く用ひるのは通學用としてで防寒にも雨や雪を防ぐにも實用的でよい物です。絹のケープは女兒が他所行服の上に用ひます。之れも今に日本でも、着る人が増えて來るでせう。

レ。イ。ン。コ。ー。ト。雨衣は大抵クレバネット製で、早春などの外套にもなりますが、値は羽二重に油を引いたものや、ゴム引と比べて大分高くなります。木綿の金巾にゴムと胡粉の入つたものを塗つたのもありますが、値も廉い代り長く保ちません。最近日本にも木綿のメリヤ

スにゴムと胡粉をひいたのが出来て来ましたが、これは伸縮自在で丈夫でもあり廉くもありません。

四、帽子と靴下

最後に帽子に就ても一言申し上げます。

タムシヤント。頭巾帽子、之れは女兒用として最も多く用ひられます。型は種々ありますが、通學用にも運動、散歩などにも適してゐます。形のある帽子、即ちタムシヤントの様に柔かでない帽子は主としてよそ行ですが、何れにしても服と同地が、調和よく配色に注意すべきは前に申上げた通です。

帽子はその人の顔形に大變關係しますから、擇ぶ時に左の様な注意が入ります。即ち顎の横巾より帽子の冠が狭いと頭が飛び出して大きく見え、被つて鍔が肩巾より出ると背が低く見えます。冠の高いものは長目に見せやすいといふやうな點です。

靴下。は子供用としては、長短二種で何れも配色に注意すべきは申上げた如くで、靴と同色が一番調和します。紺の洋服に緑の靴下をはいて茶の靴などいふのが、まだ多く多いや

顔に關係する帽子

茶色の靴下に緑の靴

うですから御注意願ひたいのです。子供だから派出所といふ必要はありません。冬は勿論長いのを穿かせますが、秋の末頃迄はソックスといふ短いのを着てよいのです。足が出て寒さうだと大人の人はいひますが、出し慣れれば風邪もひきません。小さい時から習慣をつけるのがよろしい、一番悪いのは和服と洋服を代りくきせるといふ風なやり方です。

馳け足で服の種類を濟ませましたから、附加へてその着方の注意を二三申上げませう。

五、洋服の着方

ボタンのほづし方。下着のボタンが外れ難い、用便に困るといふので變てこな下着をきせる方がありますが、之はほづし方にコツがあるので、それさへ解れば如何に急いでゐる時でもボタンははづれ、失敗させずに済むのです。先づボタンの穴が横に明いてゐる時は穴から約五分位下を、縦に一旦引張り下けてから、次に上前を上の方に引張つて外せばよく取れます。五つ六つあつても一度にバラバラとはづれます。御試し下さい。

着難い着物の着方。主として女兒服に必要です。昨今流行のワンピースのドレスなどは、

大抵頭からかぶらねばならぬので子供は大變嫌ひます。之を着る時は服の廻りの割合悠りし

ワンピースのドレス

片手を通
してから

てゐるのは、先づ首から先にかぶり、次に片方の手を肱と腕の附根の中央に肩の縫目がゆる位に通し、その手を真直に持上げ後方に曲げる位にして、残つた手を通すと楽に通ります。ぬぐ時も同じで片手の肱さへぬければ後は獨りでに脱けます。體を屈したり手を下げたり、袖を深く入れてしまつてはむりです。尤も腰の寸法が腹部より廣いのでなくては被つては着られません。

外套でもジャケットでも片手を充分通してから一寸戻して後に下けて更に片手を通すので、日本服のやうに手をあけては着られません。

靴下の穿き方、帽子の被り方。靴下は大抵の人が上の方を持つてぐいぐい引張つて穿きますが、之れでは痛む許りで甘く穿けません。初めに上から外側へぐるぐると巻いておき、足の先から穿いて上の方へ巻き戻してゆくとよろしい。尙靴下を買ふ時にははく人の手を握らせてみて、その拳の山の周圍を靴下の踵から、爪先迄で包んでみて同じ寸法の物があふのです。

帽子は顎の所にあるゴム紐は必ず耳の後にやつて、いつでも後から前へと引く様にかぶります。

靴下の買
ひ方

六、改造法

洋服といふものは、ラシヤ巾で一丈たひあれば作れるもので、其れ以上はいくらでも用へるものです。それ故一旦作つた服でも工夫さへすれば、その半分の用布でもそれより大きい服も出来る場合も少くないので、この改造法さへよく利用して常に面倒をみるやうになされば、一枚の服も随分長く着られるものですから、之からの家庭の婦人方はぜひとも心得ておいて御子さん方にあふやうに着せて上げて頂きたいものです。

1. スカートの

スカートは毎年春秋の初に裾の縫代を出して丈を長くします。全部出し終つたら、今度は表布と同色なければ、似た色の絹か木綿の見返し一寸八分位のものをつけます。之れで最初からは四五寸丈を出す事が出来ます。後はなるべく短い儘で着通します。日本人は習慣上長着が好きですが、洋服は短い方が寧ろ格好がよいので、殊に背の低い嗣長の日本人がスカートを長くくとするのは反つて醜いものです。

襷やいせの澤山ある仕立方のスカートが短くなつたら、全部解いて、横地を縦に用ひて、

日本人に
かぬ長に
向かぬ長に
トスカ

スカート其他何にでも作り直します。普通スカートはラシヤ巾で一巾か一巾半用ひてありますから、縦にすればそれだけの丈がある筈故、八才位の女兒スカートでも二巾用ひて折込が五吋もあるものなら、十七才位の女兒の洋服が一枚作れる位のものです。

上下に改造した時に、襞の折目や山か變色してゐたり穴があいてゐたら、それらをかくすやうに工夫して自由に襞を取り直すし、襞を取る程ないものは全體をいせておくだけでもよろしいのです。山が切れて了つて折込の多いものは折込を裾の丈にたす積ではいではぎ目を一つの裝飾にしてわざと、他にもそういうふ線をつまみ縫などで作つてもよく、工夫には何の制限もありません。

2. 上衣、チョッキ、ズボン類

上衣は三四才の男兒なら、下から一吋か一吋半ズボンが出て居り、女兒なら同じ程ブルマースが飾に出してあるが、之れが四吋位になつても上衣の丈はその儘でかまひません。男の子は上衣が腰きりになつてもよろしい。愈よ短いといふ時に、裾口に調和のよい變つた布をつけて長くし、衿やカラ、袖先にも同じやうにつけても又相當に着られます。スカートにも同様にしたものをボーダーといひます。

ズボンは股上を長くし、もつと長くする時にはチョッキのズボンつりのボタンを下けて、附直し、更にチョッキの裾口に別布をたせば好みの長さに出來ます。

胴廻を廣くするには、上衣はなるべく初めに大きく作りおき袖付は肩から一吋も下つた處に付けておきますと、ゆきが随分長く其儘で着られます。子供は肩巾がせまい爲にわざと廣くみせるやうにかう作るのですが、それがまた身巾を長くきられる理由にもなるのです。

チョッキの胴廻は脇にはぎを入れて廣くします。それでもチョッキが着られぬ程小さくなつたら止めて、ズボンはズボンつりで着用すればよろしいのです。

幼児服の袖は、男子の背廣などのやうに二枚の布でなくて、一枚で一ヶ所にしか縫目がなく、袖口はいせてあつてカフスがついてゐますが、之れは大きくなつても用ひられるやうに考へてあるので、先づカフスを除きさり、口先の中を一ばいに廣げ、只折返すなり、カフスをバンドのやうに利用するなり、すれば大きな袖丈になりますし、折返しの袖口なら折返しをのばして縁を取つたり、別にカフスを先につけるやうにでもすれば袖巾は餘程長くなります。袖先が一吋あつて折返しのカフスが二寸あれば三寸だけ長く出來る勘定です。ズボンを長く用ひるやうに作るには最初ニツカースといふ口先をつめて、ブルマースのやうにふくら

みをつけた型にしておくのです。すれば幼児服の袖と同じ具合にひろがります。生後六ヶ月位の嬰兒服は薄地で作り、裾口にゴムを通しておきますと、相當の丈迄その儘でよく、更に短くなつたらゴム紐をぬいて口先をつめ、裾口に同色の見返しをつけますと、一年に一寸か一寸五分位より伸びませんから、かなり長く着られるわけです。ブルマースの長さはズボンより三吋半から五吋半も長く仕立てゝよいものです。

3. 外套。

これは四季と流行にもよつて丈も違ひますが、最初は服の丈より一寸位長く、折込も深く作りおき(薄地なら四吋半も、厚地なら三吋位)春秋の初めに一寸位づゝ出します。後は服が二三寸位出る迄其儘でよろしいから、三年以上は樂に着られます。カフスのついた袖に作つておけば上衣の袖と同じ理屈でゆきが出せます。

愈々きられなくなつたら、運動用や部屋着のジャケットやスカートに改造し、流行の型に作られます。四五才の幼児の外套でも、ジャケットにでも、ジャンパー(襷のついたスカート)にでもなります。

胴廻を大きくするには最初重なりを深くしておいて、ボタンの位置をだんくゆづれば、

外套をス
カートの

一寸や二寸は樂に出ます。脇の縫代を十分につけておいて、之れを順次出します事も大切です。外套は悠りした方がよいのですから、六ヶ月以上から五六才の幼児には、脇の下に薄い布で襷を作つておき、他の嬰兒服のやうにそのいせを出すと巾が出るのです。

4. 衿の改造。

全て衿も自由に改造する事により、服の生命を長くします。折返しになつてゐる胸であふラシヤの衿は、山が切れたり汚れたら、裏返して作りかへます。衿ぐりの小さくなつたのは胸の邊迄あけても少しも差支へないのです。小さい子なら衿ぐりを四角にあけて、前を除いた三邊だけしか衿がつかないのもよろしい。

5. 下着類。

改造法の内でも下着は一番重きを置くもので、いくらはいであつてもかまひませんから、せつせと手入して體に合はせねばなりません。胴廻は脇に入れ布をして出し、袖ぐりは脇の下をくつて大きくし裾丈が小さくなれば同じ地の布をはぎ足しなどします。

キャラコのドロースなどは、口先の方は折返しを出してレースをつける、それも巾の廣いのをつける時は、最初インサーションといふ兩方がぎざぐざでないものをつけ、その先にレ

下着はゆ
れつくり作

女児服を
大人服に
改造する
例

ースをいせてつけます。簡単にすれば裾の折返しを出して、タックスといふつまみの飾をつけ、はぎをかくす爲にはす布をつけてもよく、その先にインサーションとレースを更につけてもよろしい。上の方もごろつかぬやう足して長くしてもよく、ベテコートも同じ方法で長くします。

すべて下着は胴廻など悠りと初めから作つおけば、巾を出す丈で服の丈の方は大して長くせずその儘二三年着られます。

6. 其他の改造について

一例として八才位な女児服を大人の服に直してみます。二段の衣で上着も胴廻など十二分にあり、袖も太くスカートの襞も折返しも多いものを其儘きなくなつたとしたら、先づスカートを前述の如く横地を縦地に直して、上着の腰の澁で縫目のあるやうな衣として、スカートをはぎ合せれば、流行のドレスになります。上衣が小さくて袖が細いと思はれませうが、スカートから布が餘りますから、飾の分を取つても尙悠に袖や胴廻に足して太く出来るのです。簡単な服です。ボタンとか刺繍など、考案次第で見違へるやうになります。

帽子もそれ自身作りかへられますし、古洋服や絹の小切類、リボン、レースの端切などで

帽子は小
切でも作
れる

大人の背
廣服用

自由につくれるものです。外國の婦人は細い層の様なものでも随分細かに整理保存して、時に應じて用ひてゐます。レース類など二代も三代も用ひ、またその歴史を尊んでゐます。この點を他から考へたとはかなり違つて決してはでと贅澤な事はありません。

スカートも如何な生地でも立派な子供服が出来ます。色揚、刺繍、レースなどによつて、小さい子なら布からでもたつぶり飾布も取り得ます。此節のやうに丈が長ければ十二三才の子の式服も出来れば、大人服の上衣も出来ます。薄い布はラシャなどゝ合はせて、袖や胸の部分に用ひ、シール、シホンなどのやうな布はやはり服の一部分や帽子にも、コートの衿にも手提にも作れます。

大人の背廣一組で男児服一着は勿論、背廣一揃だけで、五六才のジャンバースタイルも出来れば、ツボン一つで外套も出来ます。

此節流行の伊達巻の帽子も、改造法の一つです。縮緬の裾廻しの破れたのもよい處を取りにして色揚し、五六才の女兒の他所行服が作れます。

吾妻コート、和服類は無論他所行服になりますし、古トンビ外套などから婦人服に立派に作りかへられます。

通學袴の古いのも染めてスカートにもなれば、ブラウスにも作れますし、夏分なら染緋でも、手拭地でも浴衣の縞物でも作られます。一つ身の着物からでも作れます。襷の縫目の上に飾りのブレードをのせたり、ポケットをつけたり、つぎの線をその儘飾りにしたり、頭で工夫してそれを實行すればよいのですが、木綿に絹の衿をつけたり、絹にビケなどつけたりせぬやう、生地に応じて全てを用ひねばなりません。(完)

家庭踊

理學士 田邊尚雄氏夫人 田邊八重子

趣味の割

今日何よりも第一に改造せねばならぬ家庭といふ物に對して、其趣味的方面から考へると誠に嘆かましい有様で、親は親、子は子、男は男、女は女といふ風に、趣味が家庭内に割據して、互に城廓を築いて居る有様であります。この趣味の中で最も直接に効果の多い音楽と舞踊を、もしも全家族老幼男女擧つて御附合でなく、心から共に楽しむといふ事が出来たなら、どんなに結構な事だか知れませんが、特殊な技巧的な日本音楽は、元來がそんなに一樣にやれるものでなく、洋樂は未だ我國民性に融和される時期に達してゐないので。此の缺陷を補はふとして生れたものが即ち「家庭踊」であります。

之れは今から約十二年前、田中正平博士が前述の主意の下に創意されたもので、當時上流の人々の間に大分盛に行はれましたが、一二年で亡んで了ひました。世の中がまだそれほど

田中博士の創意

に進んでゐなかつたのも原因ですが、娯樂的に俱樂部で行はれたり、日本の俗樂に拘泥しすぎて融通がきかなかつたといふ點で普及しなかつた様です。

扱て家庭踊の特徴は、(1)簡單で誰にでも出來、不器用な人も大して目だゝず、上手な人ならいくらでも肉をつけて味をもたしてゆけますから、主人夫婦を初め、下女下男も共に踊れるわけです。(2)には樂器が自由な事で日本の三味線や琴でも西洋のピアノ、ヴィオリン、マンドリン、何でもよく、又全くなしでも出來る様に音律が組たてられてゐます。多人數の時は蓄音機が一番よろしい様です。(3)には皆が身體を接觸したり、男女が手を握りあふといふ様な批難を受ける餘地のない事です。

歌調は申す迄もなく、手振にも廣く中流以上の家庭に行はしめやうとするには、藝術は道徳の他だといふやり方では眞面目な仕事とはいへません。家庭踊に就ては北白川宮、朝香宮東久邇宮、竹田宮の各皇族家を初め奉り、久邇宮家に於かせられても、兩殿下は良子信子兩女王と共に御たしなみあらせられて居るのは、誠に光榮の至りであります。

今日は短い時間でありますから三つばかり御教へ致しますのを、其場で實習なさつて頂きます。之れは人に見せるものでなく、自分で踊つて楽しむものですから、どうぞ御試みにな

つて頂きます。三つの他に「歌がるた」といふ扇子を用ひて致します優美なのが御座いますし番外には木曾踊もいたして居ります。

一、春の彌生

〔歌詞〕

春の彌生になく鶯は

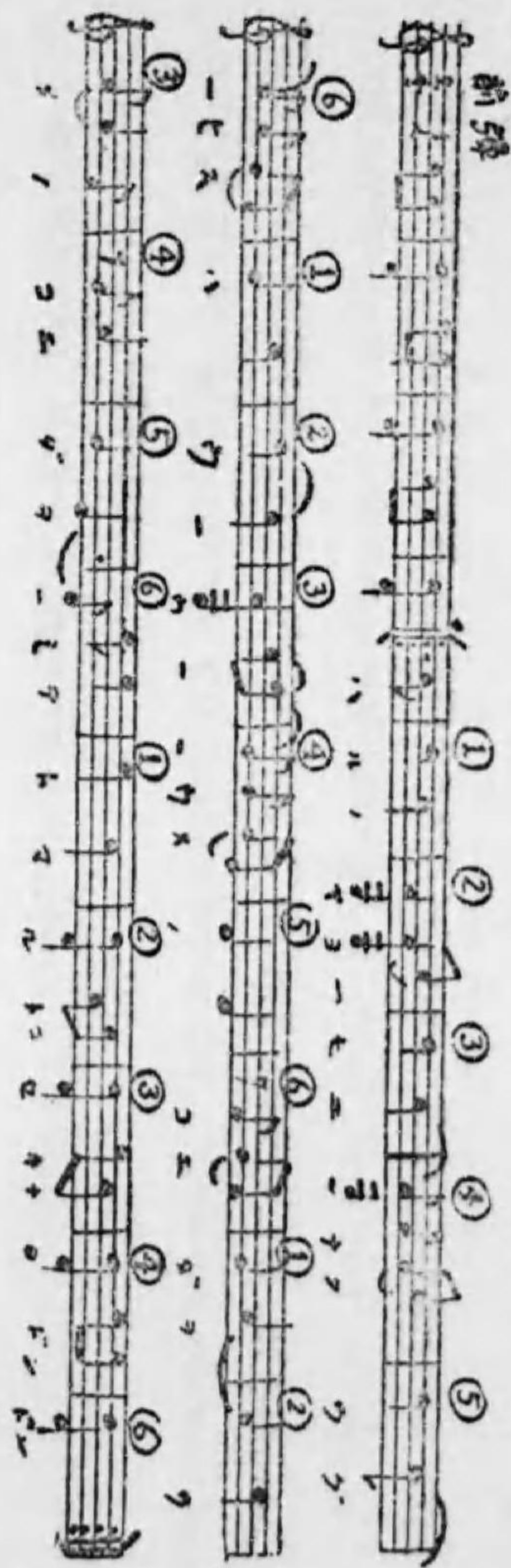
梅の小枝を見て止まる

〔踊り方〕

之れは家庭踊中最も簡單で、タッタ六つの手振りを覚えればよいので、それも第四と第五とは同じことを二度繰り返してやるのですから、つまり五つの手振りが解れば卒業です。踊り方は圖を御覽下さい。(但し圖は自分の姿を鏡に寫したと同じことで、凡て左と右とが入れ代つて居ります)。先づ初めに皆圓く輪を描いて立つて居ます。此踊りは此輪を追々と左へ踊りながら廻つて行くのです。

【一】(圖の1.)。先づ「春の」で左の手を、掌を内にして、丁度顔に並ぶ位の所に曲けて上げ(丁度左手で兵士の敬禮のようにし、その手を敬禮よりも少し顔から離して、手を眞直に立

(一) 春の彌生



て、又掌は敬禮と反對に後に向けるのです。同時に右の手は伸ばして右方に差し出し（此の時の右腕は水平よりも少しく下り又心持ち前の方に出た方が形がよろしいです）顔は少しく右へ向けて、丁度右の手先きを眺める位にします。又足は左足は元の位置のまゝで、右足は一步丈け左へ出して踏みませす。丁度真左へ右足を出す譯には行きませんから真左の位置より

も一尺位前の所へ出してそこを踏む、そうすると右足はねぢれて入れ違ひに組むことになりませす。兩足を真直に伸して立つて居るとよく出来ませんから、兩足とも膝を少し曲けてかかんだ方が腰が落付いて宜しい、之れ丈けが第一の動作で、一拍子の内に兩手と右足と顔を同時に以上のように動かします。

【二】(圖の2)。次の「やよ」の句で、左右の手を丁度前とは反對に、右手を曲けて顔と並ぶ所まで上げ、前と同じように掌を後に向けて指を揃へて真直に立てませす。それから同時に左手

家庭踊「春の彌生」の手振及足の位置



足の位置

(2)



を伸して左の方に出します。此の時も左の腕は、水平より少し下けて、又少し前方へ出します（但し此場合には前のときよりも尙ほ少し餘計に手を前方に出し、丁度斜め左前位に差し出し、又前のときよりも心持ち高く上げて居る方が形がよろしいのです）。此の時も顔は差出

した方の左手の先を見る位に向けた方がよろしい。それから右足は前の儘にして置いて、左足の方を原位置から一步左前に踏み出して、丁度右足と並べて真直に立ちます。此の時は直立の姿勢ですから、兩膝は伸して立つてよろしいです。之れ丈けが第二の動作で此の一拍子の中に兩手を入れ換へると左足を出して揃へると顔を向けかへると此の三つのことを同時にやるのです。

【三】(圖の3.)。次に「ひに」の句で、右足を一步丈け後へ引いて踏みます。(左足はそのまゝにして動かしません)。そうすると身體も自然に少し後へ引けるようになります。同時に兩手を下けて、右の腰の横に並べて伸します。顔は正面に向けて、眼も正面を見ます。之れが第三の動作で、此の一拍子の中に右足を引くのと兩手を右横へ下けると、顔を正面に向けると、此の三つのことを同時にやるのです。

【四】(圖の4.)。次に「鳴く」の句で、右足を落ち付けて置いて左足の先きを軽く上げて直ぐとんと疊を踏みます。それで兩手を揃へたまゝで前の腹の前方に並べて差出し、兩手をそれく軽く握つて手首を少し上げては、足をトんと踏むと同時に、此の兩手を下へ伸して、同時に握つた指を軽くはちいて伸します(丁度指が水に濡れた時に手首を振つて水を拂ふ形に

よく似て居ます。これをやります時に身體は少しく後へそつて、よく右足に身體の重さを支へて居ないと、身體がグラ／＼して倒れそうになります。此の動作が第四の動作です。

【五】これは前の第四の動作と全く同じことをモウ一度繰り返してやるのであります。即ち次の「うぐ」の句で、左足の先きを又軽く持ち上げて直ぐとトンと疊を踏み、同時に両手をそれ／＼軽く握つて手首を少し上げては、左足をトンと踏むと同時に、両手を下へ伸して握つた指を軽くはぢいて伸します。これが第五の動作です。

【六】(圖の5)。次の「ひす」の句で、右足は其の儘にして置いて左足を一步後へ引いて兩足を揃へて直立の姿勢となり、同時に両手を胸の直ぐ前の所で並べてボンと打ちます。顔は三四五六の動作とも凡て前正面向きです。此の左足を一步引くのと両手を打つのを、同時にやるのが、第六の動作です。

以上の六つの動作しか無いのでありまして、之れを又直ぐ次の「は」の句に續けて、又第一の動作から繰り返してやつて行きます。即ち以上の六つの動作を繰り返し繰り返しやりながら「春の彌生」の一句の唄に當てはめて行きます。今此の六つの動作が順々にその唄の句に何ういふ風に當てはまつて行くかといふことを、次に表にしてお目に掛けませう。

踊の手の振

(一)「	(二)「	(三)「	(四)〃	(五)〃	(六)打
はるの	やよ	ひに	なく	うぐ	ひす
は。	ウウ	ウウウ	うめ	の。	こえ
だを	う	めの	こえ	だを	みて
とま	るトコ	セキナ	ヨドン		ドン

此の表の手振(一)(二)(三)(四)等の下に始形(形)の書いてあるのは、此の踊の手振を覚える爲めの略譜であります。

元來、此の唄の一節は全體で二十三拍子になつて居ますが、之れを六つ宛の手振りに當て符めて繰返して行きますと、四回目の踊りの時に唄の方が一句丈け少なくなつて、大そつ工合が悪いのであります。そこで四回目るとき丈けは、踊を四五と同じ手を二度繰り返へさず、四丈け一つにして直ぐと「ドン」の句で(六)の手振をやつてしまひます。即ち最後は(五)の手振を一つ抜きます。曆の方の閏年は四年目に一回づゝ一日増すのですが、此の踊はそれと反對に四回目に一回づゝ一手省きます。之れは一寸間違ひそうに思はれますけれど、實際は何でもないことで、唄の終りの「ドン」の時は必ず手を打つといふことを御記憶になればよろしい譯であります。

之れは「春の彌生」に限らず、何でも七七七五の句の唄ならば同じことですから、皆さんは此の句の宜しい唄を澤山お集めになつて、繰り返し／＼幾度でもやつて御覧になると面白いです。

前に言ひ落しましたが、凡て家庭踊のように簡單なものは、先づ足の踏み方を正しく覺えることが最も必要で、足並さへチャンと出来れば、手の方は多少間違つても、兎に角皆と一緒に仲間入して踏み廻ることが出来ます。若し足の踏み方が間違ひますと、次の人とぶつかつてしまつて、一緒に踊ることが出来ません。

足の踏み方の順序は別圖の如く黒く影線で記してあるのが、その手振の時の足の位置で、白く點線で畫いてあるのはその一つ前の時の位置であります。圖の4に於て左足の先端丈け書いてあるのは、此の手振(即ち四と五)とでは、左足はその先端丈けを軽くトンと踏むからであります。此の圓形(原位置丈けは圓形を記し、1からはその一部分の圓弧丈けを記す)は、皆が輪になつて並んで居る位置で、此の輪の線上を踊りながら廻つて行くのであります。圖に於て御覧になる通り、一二三四五六の手振で、丁度一步丈け輪上を左に寄つたこととなります。それ故「春の彌生」の唄一節で、四足丈け左に歩み寄つたこととなります。新しくして幾

回も踊つて居る内に、追々と此の輪の上を廻るのであります。

二、一つとや

〔歌 詞〕

一つとや、人々ひと日も忘るなよ

はぐみ育てし親の恩。

二つとや、二つとなき身ぞ山櫻

ちりても薫れや君が爲め。

三つとや、みどりは一つの幼稚園

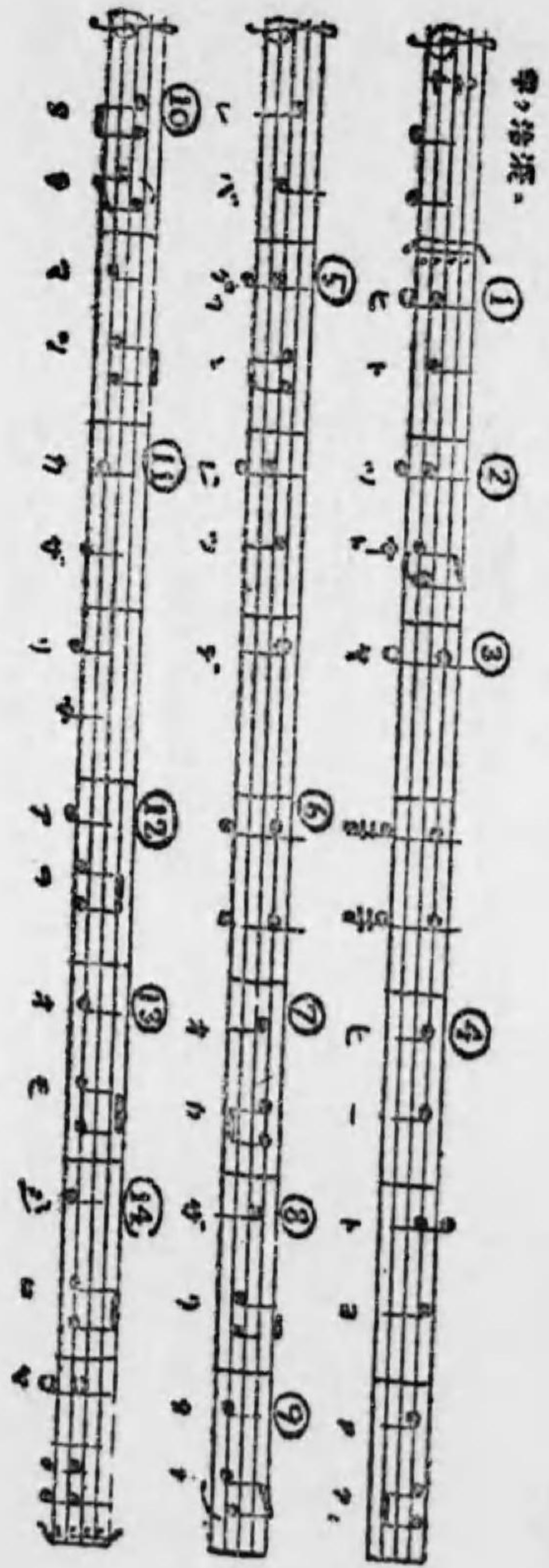
ちぐさに花咲け秋の野邊。

四つとや、世に頼もしき兄弟ぞ

互ひに睦びて世を渡れ。

五つとや、いつわり言はぬが幼な子の

學びの初めぞよく守れ。



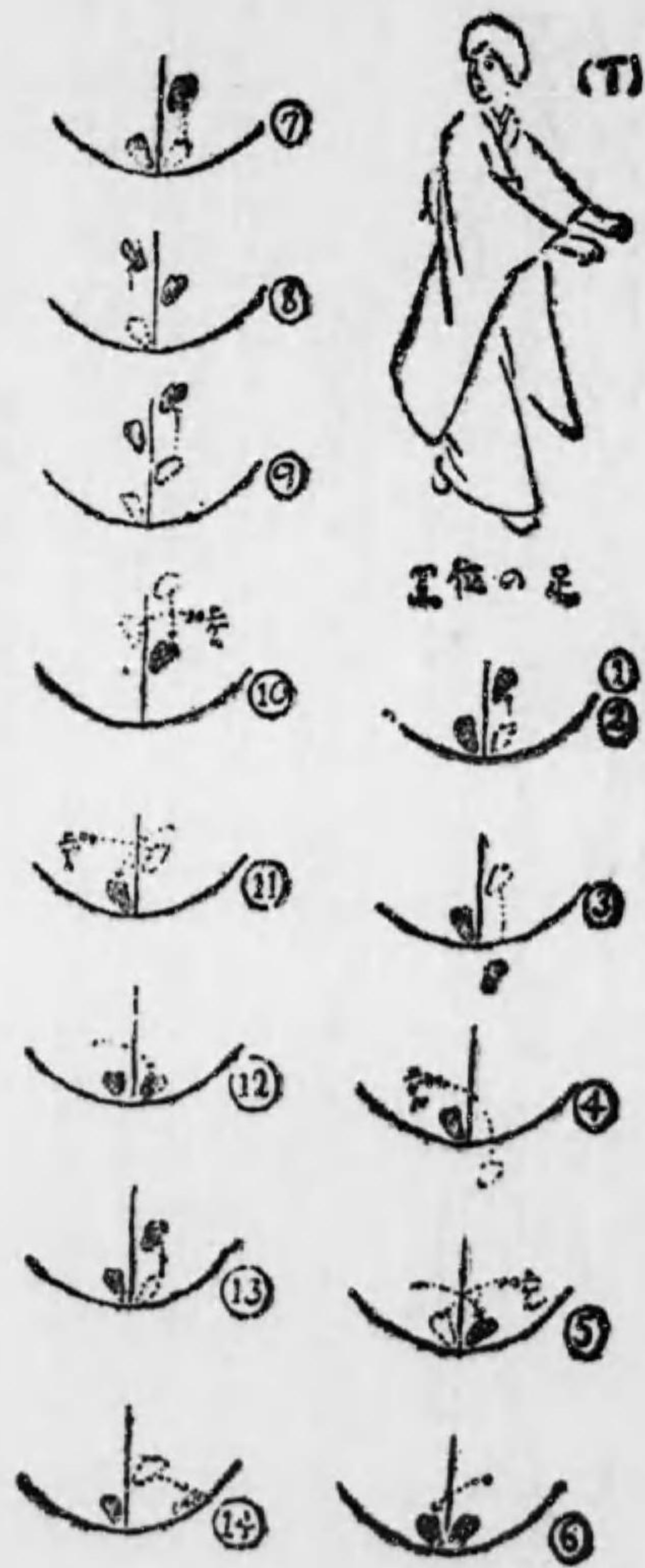
六つとや、昔をたづねて今を知り
 開けや富ませや我が國を。
 七つとや、なよつの寶も何かせん
 よき友よき師は身のたすけ。

八つとや、養ひ育てよ姫小松
 雪にも色ますその操。
 九つとや、心は玉なり琢き見よ
 光はさやけし秋の月。
 十とや、とよはたみはたの朝日影
 愈々くまなし君が御代。

大人同士では餘り教訓的に過ぎるかもしれませんが、世間には色々數へ唄の例が澤山ありますし、如何様にも然るべき歌詞をお作り下さい。

家庭踊「一つとや」の手振及足の位置





「いのお目出たや」と唄つてもよろしいでせう。

〔踊り方〕

前の「春の彌生」より少し込入りますが、決して難かしくはありません。「春の彌生」は體操式

の所がありました。これは全く踊の趣きがあります。それ故前者は一拍子毎に順に一二三四五六と繰り返して行きますが、こんどは手振りが一拍子毎に次に移る所もあり、又中には二拍子に渉る所もあり、又中には三拍子或は四拍子に渉つて一つの手振りをやる所もあります。即ち一つの手振りが短かいのも長いのもある譯であります。そこで私は假りに此の踊の手振を次の十四に分けて見ました。即ち此の十四の手振りを順に覚えれば「一つとや」の一句が踊れるのであります。別頁へ掲げました樂譜の上に、圓の中に數字を書いたものは、即ち此の手振りの番號であります。

又別頁へ此の踊りの畫が出てあります。これも前と同じく、左右が逆になつて居て、即ち自分の姿を鏡に寫して見た圖でありますから、そのつもりで御覽下さい。

初め皆一同丸く輪形に並んで居ります。そうして皆正面即ち輪の中心の方を向つて眞直に足をそろへて立つて居ります。

【1】 初めの「ヒト」の句で、右足を一步前へ踏み出し、同時に兩手を前へ下けて伸ばし、身體を少し前かよみにして、兩手を一つトンと打ちます。

【2】 次の「ツト」の句で、身體は前のまゝにして置いて、唯兩手丈けをモウ一度トンと打ち

ます。(つまり「ヒトット」の二句で、両手を二回打つことになるのです)。

【3】(圖の甲)。次の「ヤー」の句で、左足をそのままにして置いて、右足(前に出して居た方)をグツと後へ引いて、左足よりも一步後方の所を踏み、身體を少しそらせると同時に、両手を左右の側面に斜め下へ開きます。丁度兩腕が富士山のような形になります。

【4】(圖の乙)。次の「ヒト夜明クレバ」の句で、先づ身體を少し左側面を向くようにねぢらせて、引いて居た右足を左側斜前へ曲けて差出し、足を疊の上五寸位の所まで持ち上げます(即ち此時は身體は唯左足丈けで支へて居ます)。同時に徐かに左手を頭の左上に持ち上げ、掌は正面へ向けて、恰かも兵士が左手で敬禮をして居るような形で、それよりも手が少し上に昇ります。同時に右手は掌を下に向けて、左の袖の下端位の位置に差し出します(丁度左の袖に觸れる位に)。此の時に左右の手とも指が充分伸びて居ないと形が悪いです。之れは四つの拍子の間に此の手振り一つやるのですから、徐かに緩くりと落付いてやらなければなりません。

【5】(圖の丙)。次の「元日デ」の句で、前に上げて居た右足を徐かに下して左足の右側につけて一旦直立の位置になると、直ちにこんどはその下した右足に力を入れて踏み占めて(即ち身體の重さをその右足で支へるようにして)、身體を右側へ向けるようにねぢらせて左足を右前方へ曲けて上げ(前と同じように疊から足の裏までを五寸位上げる)、右手を頭の右上に持ち上げ、掌は正面に向けて、兵士の敬禮のようにし(敬禮よりも少し手を高く上げる)、左手は下けて右手の袖の先端に少し觸れるように掌を下へ向けて、指を伸ばす。此の形は丁度前の四番の手振りと同じに入れ換はる丈けの違ひであります。

【6】左足を元の位置まで戻して直立の位置とし、兩足をそろへて立ち、兩手は左右の腰まで下ける。即ち體操でいふ直立不動の姿勢をするのです。

【7】次の「オカ」の句で、右足丈けを一步前へ踏み出す。同時に左右の腕を、臂を曲けて正面へ差し出す。臂は左右の腋の下へ着けて居る。但し右手の掌は上方に向け左手の掌は下方に向けて居ます。

【8】次の「ザリ」の句で、右足はその儘にして、左足を又一步前に踏み出す(即ち前方へ歩いて行く形)。同時に左右の腕はそのままにして、唯右手の掌を上方に向け、直します。

【9】次の「タテ」の句で、こんどは左足をそのままにして、右足を又一步前に踏み出す。同時に左右の腕はそのままにして、唯右手の掌を上方へ向け、左手の掌を下方に向け、直しま

す。

【10】 (圖の内)。次の「タリ松」の句で、左足はそのまゝにして、前に出してある右足を又一步後方へ引きます(今迄前進したのに反して、之れから後退する)。そして直ちに身體を此の右足に支へさせて、左足を右前側面に曲けて上げ、兩手は丁度前の第五の手振りと同じ形をします。但し前の第五のときは三拍手の間に之れをやりましたが、今度は同じ形を二拍手の間にやるのですから、少し早くしないと間に合ひません。

【11】 (圖の乙)。次の「カザリ」の句で、左足を右足の左に下して、一旦直立の姿勢になると直ちに、身體を此の左足で支へて、右足を左前側方に曲けて上げ、兩手を入れ換へて、頂度前の第四の手振と同じ形をします。但し前の第四の振の時は四拍子の間に之をやりましたから、餘程緩くりして居ましたが、こんどはその半分の二拍子の間に同じ手をやらなくてはなりませんから、餘程急がないと間に合ひません。尙ほ前の第四第五の振りは左側面から右側面でしたが、こんどの第十一、第十二の振りは丁度その逆で、初めが右側面で、次が左側面になるのですから、よく間違はないように注意して下さい。

【12】 次の「アラ」の句で、右足を原位置に下し、兩手を左右に垂れて、一旦直立不動の姿勢

をする。

【13】 次の「オモ」の句で、左足はそのまゝで、右足を一步前に踏み出し、身體を少し前かゞみにして、兩手を前へ出して、手を二つトントンと打つ。此の形は初めの第一第二の手振りと同じで、第一第二の手振りは合せて二拍子の間に手を二回打ちましたが、こんどは唯一拍子の間に手を二回打つのです(つまり第一第二の手振を早く續けてやつてしまふのです)。

【14】 (圖の丁)。次の「白ヤ」の句で、左足はそのまゝにし、右足を右側方に一步踏み出し身體を右側方にねぢらせて向け、左右の手の指を握つて、之れを揃へて右側方に突き出し、恰かも船を漕ぐような形をします。

之れで一節の踊は終つて、定ちに又「二つとや」で始めの第一の身振りから繰り返して行ふのであります。

此の踊は輪をグル／＼廻るのではなくて、一節の唄が終る毎に原位置に戻ります。その代り途中で三足丈け前方へ歩き出し、皆が輪の中央に寄つて來ますから、輪が小さくすほまつたり、又開いたりしますから、一寸面白いです。然し之れは廣い場所でない、中央へ集まつて來るときに、突き當りますから、狭い室内で行ふ時は、「オカザリ立テタリ」の時に、中

心の方へ三足出る代りに、右側面を向いて、輪に沿つて右方へ三足歩き、「松カザリ」の時に又輪に沿ふて後退するようになったならば、各人が突き當る恐れがなくて宜しいと思ひます。

三、梅は咲いたか

〔歌詞〕

「梅は咲いたか、櫻はまだかいな、

柳なよ／＼風次第、

山吹黄金の花ばかり。」

「春の彌生」や「一つとや」などは、孰れも素は地方の盆踊風のを改良したのですから、上品な中にも手足の運動が極めて單純で、如何な人でも二三度之を見れば、直ぐに飛入りで仲間入が出来ましたが、之に反して此の「梅は咲いたか」の踊は、可成技藝的になつて居りますから、初めからは中々出来ません。

〔踊り方〕

此の踊りは前の「春の彌生」や「一つとや」と同じく、一同が輪のように丸く並んで踊ります

技藝的の踊

人数は偶数に限る

が、然し之れは前のものと違ふ所は、二人づゝ一組となつて踊るのであります。それ故常に全體が偶数の人数でなければなりません。奇数では一人餘つてしまつて出来なくなります。

(四) 梅は咲いたか

The musical score consists of four staves of music. The first staff is the melody, with notes numbered 1 through 13. The second staff is a bass line with notes numbered 1 through 13. The third and fourth staves are accompaniment parts, with notes numbered 1 through 13. The music is written in a traditional Japanese style with a key signature of one flat and a 4/4 time signature.

それで一人置きに逆の方面に廻つて踊りますので、右の方向に廻る人と左の方向に廻る人とが順に一組づゝ組んで踊ることになります。それで若し男と女とが同人数丈け居りましたらば、右廻りするのは男、左廻りするのは女と定めて置いて、男女交互に列んでやりますと、常に男と女とが互ひに組になりますから、一寸西洋風で面白いです。

此の踊の手振を假りに次の十三に分けて説明します。

(一) 初めの合の手「トントチ、チンチリ」で、右の足を少し前に出すと同時に、両手を軽く左右の顔の側面まで上げる。但し両手の掌は後方に向ける。

家庭踊「梅は咲いたか」の手振



(二) 次の「トチンチ」で、上げた両手を、掌を下に向けて左右に開きつゝ、右足を原位置に引く。

(三) 次の「チン」の拍子で、両手を胸の前で打ち合せる。

(四) (圖の甲)。「梅は咲いたか」の句で、徐かこ両手を左右に斜め上に伸ばし(臂は少しく



曲ける。掌は上方に向ける。これは梅の花が開いた形を表はしたものです。左足で身體の重みを支へつゝ、右足を左前方に少し上げる。

【五】(圖の乙)。「櫻はまだかいな」の句で、徐々に右足を下して之れを一步右後方に引き、身體を少し前かゞみにして、左右の手は下して、それを斜め下方に左右に開く。之れは櫻の花が未だ開かないことを表はして居る形です。

【六】次の合の手「テンツツツ」で、右足を原位置に戻して、兩手を膝の上に垂れ、直立不動の姿勢となる。但し正面(即ち輪の中心の方を向いて居る)。

【七】次の「ツツツ」の手で、互ひに組になつて居る男と女とが向き合ふ。即ち男は右向き女は左向く。

【八】(圖の丙)。次の「トンテレトン」の三つの拍子で、初めの一拍子に男女共、右手を上にし左手を下にし、互ひに男と女と掌を向き合はせて、右手を打つ眞似をする。(親子兄弟ならば、互ひに手を打つてもよし)。中の一拍子で、反對に右手を下げ左手を上げて、互ひに左手で打ち合ふ眞似をする。終りの一拍子で又左手を下げ、右手を上にして、右手で互ひに打ち合ふ眞似をする。即ち此の三拍子の間に、拍子に合せて、右、左、右と手を打つのです。遅

くならないようにしないとけません。

【九】(圖の丁)。次の「柳なよ〜」の句で、男女共又正面(即ち輪の中心の方)へ向き直り、左右の手を下に伸ばし、掌は膝の方に向けて、手の甲を前へ向け、之を並べて、初めは少し右、次に少し左、終りに又少し右、といふように徐々に兩手を左右へブラ〜揺らせる(即ち少し右の時は左手が右膝の所へ行く位、又少し左の時は右手が左膝の所へ行く位にする)。之れは柳の枝が風で揺れる有様を表はしたのです。但し此の時に膝を少し曲けて置いて、兩手が右へ行つた時は、之に連れて兩膝を少し右向け、從て身體上部は少し左へ振り、又兩手が左へ行つた時は、之に連れて兩膝を少し左へ向け、從て身體上部は少し右へ振るようになります。形が大そう美しくなります。然し此の形は難かしいですから、若しうまく出来なければ、單に兩手丈けを右左右へ動搖させた丈けで結構です。

【十】(圖の戊)。次の「風次第」の句で、初め圖の如く、右足を少し後へ引いて、兩手を掌を正面に向けて、顔の前面に並べて高く上げ、之れを左から初めて下、右、上とグルリと恰かも壁でも兩手で撫でるように、二回大きく廻し、二回目には兩手をその儘右側面に伸して差し出し、右足を徐々に一步前へ滑らせて出します。之れは風が吹き廻して居る形を表はした

ものです。

【十一】(圖の巳)。次の「山吹黄金の」句で、一旦両手を下して直立不動の姿勢をなしてから、次に男と女と互ひに向き合ひ、同時に、男は右手を、女は左手を、互ひに出して高くかざす。親子兄弟ならば、男は右手で女の左手を握つて高く上げる。

【十二】(圖の庚及辛)。合の手の「トチンチシャン」の三拍子で、先づ第一拍子に於て男は右足を一步前へ出すと同時に左手を軽く握つて、食指で女の顔を指さすと、女は同時に右足を一步後へ引いて、同時に右手を開いて掌を前に向けて、それが自分の顔を蔽ふようにして顔をそむける。(つまり男が左手で指さすと女は右手で受けるのです)。その形は圖の庚のようになります。中の一拍子では反對に、女が右足を一步出して、右手を握つて食指で男の顔を指すと男は左足を一步引いて、左手を開いて掌を前に向けて、身を引いて顔を蔽ふ。その形は圖の辛のようになります。終の一拍子は又初めの一拍子と同様、男が左手で指して、女が右手で受けます。即ち庚圖と同じになります。之れを拍子に合せて早くやります。餘程腰を落ち付けて居ないと、身體がグラ／＼して倒れそうになります。男の右手と女の左手は此の間は高く上げた儘です。要するに男は指して受けて指す。女は受けて指して受ける。之れを

間違つて兩方から同時に指したりしてはいけません。具合よく行くと大そう面白いです。

【十三】(圖の壬)。終りの「花ばかりシヨンガイナ」で、男女共、左右の手を、掌を下向けにして左右に擴げ、男は一旦正面向、女は後面向きになり、即ち男女背中合せになつてから、互ひにそのまま右へグルリと廻つて、その位置を互ひに入れ變つて、正面向いて直立の位置になります。之れで一回の終り。

次は今迄の一組となつて居た男女は互に分れて、男は次の右方の新らしい女と組となり、女は次の左方の新らしい男と一組になり、又此の踊を繰り返すのであります。斯くして一回毎に相手が變つて踊り廻ります。

注 意

「春の彌生」や「一つとや」は素は盆踊から採つたものですから、頗る古雅な代りに、唯單に手足の運びを主として居るといふに止まつて、大して優美な身振りといふべきものではありませんが、踊つて居る本人共には、興味津々として、夜の更けるのも更に覺えない位です。「梅は咲いたか」になりますと、之れと異つて、舞踏者の興味は素よりであります。他から

見ても亦優美な一つの技術と感ぜられます。それですから踊る人もそのつもりで成るべく優美にやつて頂きたい。今唯二三の特別なことに就て一寸御注意申上げたいと思ひます。

先づ手の運動には肩の張ることを避け、肩には成るべく力を入れぬやうにして頂きたい。それから肩を無理に振ることは下品な感じを與へますから止めた方がよろしいです。又手先に力を入れて、指を揃へて離さぬやうにして頂きたい。但し紅指と小指とは心持ち少し曲けると大そう舞踊に艶が附いて來ます。又足は成るべく先きを揃へて、餘り外輪過ぎないやうにし、常に少しく膝を曲けた氣味で、下脚に力を保つて居るやうに心掛けて下さい。然し之れは熟練を経ないと腰が定まりませんから、身體が安全に保たれません。腰を定めるといふことは、舞踊には最も大切なことでありますから成るべく馴らすやうにして下さい。之れが充分出来るようになりますと、電車の中で立つて居て、車が幾ら揺れても、身體が倒れそうにならないようになります。又大地震の時でも室内が歩けるようになります。

モウ一つ注意致すことは所謂「南蠻」と呼ぶことで、盆踊などでは、右足が出る時に同時に右手が出ることもありますが、之は南蠻と申して下品な感を與へますから避けて下さい。南蠻は人間自然の運動ではなく、人は自然に歩けば、右足が出る時は右手は後へ下つて左手が

前へ出ます。それ故南蠻を見ますと、故意に力を加へて居ますから、無理な感を與へ、又時として滑稽な感を與へます。それ故優美な舞踊には是非とも此の南蠻にならぬやうに氣を付けて下さい。之れは手と足とばかりでなく、首の運動もそうでありまして、右足が出れば、幾分右肩が後に引けて、頭は心持ち右へ向き、左足が出れば、幾分左肩が後に引けて、頭は心持ち左へ向きます。尤も之れを多くやり過ぎますと却つて嫌味になりますから、その邊の所もよくお注意を願ひます。

それから合の手の運動は、出来る限り拍子にキツチリと合ふやうに、軽くやつて頂きたいのです。(完)

大正十二年四月三十日印刷
大正十二年五月三日發行

〔定價金壹圓〕

編者 國民新聞社編輯部

東京市牛込區橫寺町四十三番地

發行者 水野典

東京市京橋區木挽町二丁目十三番地

印刷者 新井由藏

東京市牛込區橫寺町四十三番地

發行所 文化協調會

發賣元

東京市牛込區
橫寺町四三

聚

英

閣

振替東京四七八六九
電話牛込四六二番