

「撮る×詠む」の相乗効果

元気に: キレイに

写真俳句

れている。昨年12月21日の冬至には「マスクして眼鏡にワイパー欲しき夜」という作品が、ぼんやりとした三日月の写真とともに投稿された。コロナ予防のマスクのせいで曇った眼鏡越しに、月を眺めたのだろうか。別の会員から「マスクが必需品になるとは……」などとコメントが寄せられるなど、会員らはネット上で交流を楽しんでいる。

自分で撮った写真と自作の俳句を組み合わせて作品にする「写真俳句」が、静かに人気を集めている。コロナ禍で外出を控えがちになるが、運動不足になると筋肉量が減ったり、認知機能が下がったりしてしまふこともある。人との接触に気をつけながら、写真俳句を作り出かけてみませんか。

写真俳句連絡協議会(東京都)が運営するネット上のコミュニティ「写真俳句ブログ」(<https://shashin-haiku.blog>)には、各地から多くの作品が投稿さ

同協議会長の中村廣幸さん(64)によると、作品づくりの基本ルールは①自作の写真を使う②自作の俳句をつける③写真と俳句を一体化させて表現するの三つだ。「本格的な写真や俳句にこだわる必要はない。作法にしばられず、まずは気軽に作ってほしい」

写真の撮影は小型のデジカメやスマートフォンなどで十分だ。散歩道やペットと遊んでいるときなど、ふとした日常を写しとる。たくさんシャッターを押して後で選ぶとよいという。

俳句の経験がない人は、最初は季語など

写真俳句の作り方

写真俳句連絡協議会による

写真のコツ

- 小型のデジカメや携帯電話でもOK
- たくさんシャッターを押し、後から選ぶ

俳句のコツ

- 感動を素直に表す
- 五七五のリズムを大切に
- 写真の説明にならないようにする
- 最初は俳句のルールに縛られないように

日常から題材を探す(散歩中の風景など)



グラフィック・長野 美里

先に写真を撮っても
俳句を詠んでもどちらでもOK

写真と俳句が 相乗効果を生み出せるのが理想

→体を動かさずきっかけになり脳も活発に!

高齢者が 運動不足になると…

筋量・筋力、歩行速度、認知機能の低下
→持病の悪化、認知症の発症などの恐れ
スポーツ庁による

歩いて考えて…体も頭も活性化 楽しんで長続き

のルールに縛られず、感動を素直に表すことを心がけるのが良いという。五七五のリズムを大切にしながら、単に撮った写真の説明にならないようにするのがポイントだ。先に写真を撮ってもいいし、俳句を詠むのが先でもいい。「写真と俳句がつかず離れずの関係を築き、相乗効果を生み出せるのが理想です」と中村さん。

写真俳句は、同協議会名誉顧問で作家の森村誠一さんが提唱してから、各地で愛好する人たちが増えた。松山市や埼玉県熊谷市などではコンテストも開かれており、腕だめしをすることもできる。

サークル活動を通して作品づくりを楽しむ人たちがいる。静岡県熱海市の市民グループ「熱海写真俳句撮詠物語」は70代が中心だが、90歳で精力的に創作している会員もいる。代表の矢崎英夫さん(73)は「写真俳句を始めると、題材を探そうと注意して日常風景を見るようになるので、世界が変わる。どう表現したらいいのかも考えられるので、結果的に頭も体も活性化される」と話す。

コロナ禍で高齢者らが運動不足になると筋量や認知機能の低下や、持病の悪化につながる恐れがあると、スポーツ庁は注意を呼びかけている。健康な高齢者が2週間、家の中であまり動き回らないと、脚の筋肉量が3・7%減るとの研究もある。日本臨床スポーツ医学会なども、高齢者や持病を持つ人らに、これまで通り運動するよう呼びかける共同声明を出した。

関西医科大学健康科学センター長の木村稔教授(循環器内科)は「楽しみがあれば出かけやすくなる。歩きながら俳句を考えるなど二つのことを同時に行う『二重課題』は、脳が活発に働くので認知症の予防にとてもいい」と話す。コロナ禍で運動不足になり、糖尿病や動脈硬化などの持病が悪化する人も多いという。「人のいる場所ではマスクをするなど感染予防をしながら、身体活動の維持を心がけてほしい」と話している。(小川裕介)