

笑顔を咲かせよう♪

ちゅーりっぷ 信通

平成27年

3月号

いきいき暮らす、
あの人に会いたい
第10回

脚本家・作家

やま だ た いち

山田太一さん

1934年(昭和9年)東京浅草生まれ。早稲田大学卒業後、松竹大船撮影所入社。演出部で木下恵介監督の助監督に。65年独立。『男たちの旅路』『岸辺のアルバム』『ふぞろいの林檎たち』など多くの名作テレビドラマを手がける。88年『異人たちとの夏』で山本周五郎賞受賞。主な小説作品に『飛ぶ夢をしばらく見ない』『冬の蜃気楼』『終りに見た街』など。

東京・渋谷にて

かなり早い時期に反乱する老人のさみしさを描かれていたのが印象的です。

『男たちの旅路』※シリーズの「シルバーシート」というドラマですね。ぼくは笠智衆さんという俳優が好きで、氏に出てほしくてあの脚本を書いたのですが、あの当時すでに老優たちは出番が少なくなっていましたね。だから笠智衆さんだけでは残念だからととにかく老優をたくさん引っ張り出そうとして、志村喬さん、殿山泰司さん、加藤嘉さんとか、どしどし出てもらうドラマを書いたのね。

あの頃は養老院といいましたけど、税金で食べさせてもらっているという意識がすごく強くて、老人たちがみんな、みなさんのおかげで暮らしていますというふうになさくなっていて。取材でそうした様子に触れて、なんだこれは、と思った。老人がいままで何もせず生きてきたみたいに扱われて。だから、ある人が亡くなったあと、はじめてその人がロンドン駐在が長かった有能な記者だとわかったりとか、理解されない思いを抱えた老人たちが無言で都電の中に立てこもったりとか、ドラマの中で反乱を起こしてみようと、いろいろ書いたと思う。

でも老いというものに対する意識は、当時はまだ人ごとでしたね。

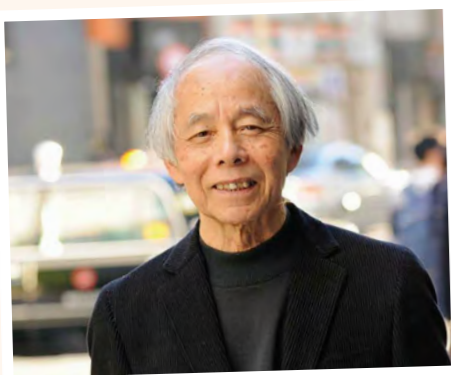
最近の小説『空也上人がいた』でも老人や介護を生々しく描かれていますね。

現実にもぼくもそういう年齢ですし、友だちとかが入所しているからだいたい感じがわかる。その世代にとって大きな問題はいつ死ぬかのね。

荷風のエッセイを読んでいたら、自分の人生に色、色彩がなかったということを書いている。わずかにいくらか色彩と呼べるものがある。すればそれは不如意なこと、悲しいこと、思うようにいかなかったこと、つまりマイナスの経験だということなんです。荷風の人生に色がないうだなんてと、笑うでしょうけど(笑)。ただ、うまくいったことというのは、結局、深く自分のなかに残っていないことじゃないかな。

かつて、苦勞自慢というのがあって、苦勞したことが偉いみたいな方があったし、周りも敬意を表したじゃないですか。あんなの苦勞くらいなんでもないわよ、私の方が、なんてね。そういうマイナスを評価するというのがね。少しこの頃足りなくなってきた感じがしないか。いまは臆面もなく成功とかプラスを自慢しますが、それはもちろん喜びだけれど、いいことは短いから、マイナスに彩りを見つけたことも大事なんじゃないかな。

順調もマイナスがあつてこそでね。マイナスを演歌のように味わってしまふ姿勢も救いじゃないかな。



※『男たちの旅路』は1976年から1982年までNHKで放映された山田太一脚本によるテレビドラマ。主演は鶴田浩二、水谷豊、桃井かおり。同シリーズ中の「シルバーシート」は1977年度の芸術祭大賞を受賞。傑作として評価が高く、DVD化され、いまでもNHKオンデマンドで視聴することができます。

がわからないことで、わかっただけ、それなりの覚悟もしようがあるし、周りも対応できるでしょう。医学がどんどん進歩して前なら死んでいた人も助かっただけ、完壁でないから認知症になったりする。

老人ホームとかによく行くんですけど、まだまだ老人の現実を扱いかねていますね。大変ですね。しかも老人の現実が一人ひとり違うじゃないですか。死が救いだと思っている老人にも、経営する人は助ける方向でミスのないようにせざるを得ない。高齢の死をリアルに受けとめる哲学が必要だと私は思いますね。



松竹で木下恵介氏の助監督にいただいたのにご自身も監督になりませんでした。

最新作の小説「空也上人がいた」は朝日文庫、エッセイ集「月日の残像」は新潮社から発売されています。

ひとつはまず巡り合わせみたいなのですね。ぼくが助監督としてついていた木下恵介さんのお辞めになって。テレビをやるうと思っただけで、でも、木下監督が一人でテレビ局に行くとなると、巨匠ですから、向こうも困るわけなんです。それで最初、きみも一緒に来る、というふうになつて。テレビの撮り方と映画の撮り方は違って、たとえば当時のテレビはケーブルも重いし、カメラも重いし、撮り方も映画とは相当違うんです。そのころのことを下調べしてぼく

がお伝えすると、木下監督も勘のいい方ですから、すぐにわかってくれました。つまり、木下監督の執持ち兼脚本家というような立場で、そのままぼくも松竹を辞めることになってしまったんです。

ただ、あえていうとね。多くの人の人生というのは、実は受け身なんだろうと思う。自分で決心して人生を切り拓いていこうというのは相当強い人で、多くの場合は受け身ですよ。思いがけない流れを受け止めて、なんとか生きてゆく。その現実のなかで幸福を探して生きていくんじゃないかな。自分でなくても全部構築しようとしていたりするのは、多くの人間にとっては無理な理想で生きにくくなるだけじゃないかという気がする。

主体的であることが必ずしもいいことではないというふうな気がする。

そうですね。強い人はいいけど、もともと人生は一人で生きるものではないし、言葉は悪いけど「なりゆき」を受けとめる人生も豊かなんじゃないかと思うな。

人生のマイナスというものに、ぼくらは鍛えられてもいるし、教えられるも癒されてもいると思う。マイナスはもちろん苦しみだけれど、でも振り返ると愛してもいるんじゃないかな。

たとえば芭蕉の「憂きわれをさみしがらせよ閑古鳥」なんて句。これは憂鬱なわたしをもっとさみしがらせよ、と叫んでいるんですよ。そういう感覚というのは、日本には昔からあったわけでしょう。演歌にしても、着てはもらえないセー



春先の睡眠障害にご注意を

春眠を覚えずというこの季節。春先は寝過ぎたり眠れなかったりと睡眠のサイクルが狂いやすい時期ですね。でも、あまり悩みすぎずに少しずつ直していきましょう。

心

配ごとがあつたりすると寝付きが悪くなることはよくあります。これは不安というストレスが睡眠のさまたげになっているため、心配ごとがなくなれば寝付きも元通りになります。しかし、高齢になると体力の衰えなどさまざまなストレスに恒常的にさらされることになるので、そのぶん慢性的な睡眠障害にかかりやすくなるといえるでしょう。ですから、一定の年齢になると、こうした睡眠障害はあたりまえなのだと思われがちですが、あまり心配しないことも大切です。

とはいえ、睡眠の質は生活の質にもかかわってきますので、少しずつ改善していくようにしましょう。

まず寝付きが悪くなったり、夜中に目が覚めてしまつたという睡眠障害の原因となつているのが、「することがないから寝床に入る」という生活習慣です。「こうした生活習慣を改め」ることがある「状態をつくるように」していきましょう。新聞や本を読む。

人と話をする。趣味を楽しむなどの時間をつくり、寝床にいる時間を短くすることです。

またラジオ番組なども、睡眠をうながす反面、聴いていると眠れなくなることもあるので30分程度のタイマーをかけて聴くようにするのがおすすめです。

日中はなるべく体を動かすことを心がけるだけでも、ずいぶん寝付きはよくなるもの。そして、たとえ眠れなくても、それは特別なことでなく、折り合いをつけていけばいいのだと前向きに考えましょう。

ただし、前立腺肥大による頻尿や皮膚掻痒症によるかゆみなどが引きおこす不眠は、専門施設での検査と治療が必要なので、これはお医者さんに相談しましょう。



遠い思い出、なつかしい歌



「うれしいひなまつり」

春とは名ばかりの寒さが続く頃。けれど、この歌を聴くと心の中に桃の花が咲くようなあたたかさを感じる方も多いのではないのでしょうか。

作詞 サトウハチロー

作曲 河村光陽

あかりをつけましょ ぼんぼりに
お花をあげましょ 桃の花
五人ばやしの 笛太鼓
今日はたのしい ひなまつり

お内裏様と おひな様

二人ならんで すまし顔

お嫁にいらした 姉様に

よく似た官女の 白い顔

金のびょうぶに うつる灯を

かすかにゆする 春の風

すこし白酒 めされたか

あかいお顔の 右大臣

着物をきかえて 帯しめて

今日はわたしも はれ姿

春のやよいの このよき日

なによりうれしい ひなまつり

歌のこぼれ話

この歌がレコード発売されたのは昭和11年のこと。東京では二・二六事件が起こり、世情が暗く沈みはじめる時代でした。「たのしいひなまつり」といいながら、この歌にどこか切ない響きがあるのはそのせいでしょうか。歌詞にあるお嫁にいらした姉様とは、嫁ぎ先が決まった直後18歳で亡くなったサトウハチローの姉といわれています。



今月のクイズ



スケルトンパズル

春を探して脳トレ!

そろそろ春の足音が聞こえてきましたね。リストの春らしい言葉を使って、パズルを解くと、最後に1つだけ使わない単語があります。何か探してみましょ。

春の言葉リスト

- 2文字
 - うめ
 - こち
- 3文字
 - あせび
 - うづき
 - さくら
 - すみれ
 - つばめ
 - まーち
 - やよい
 - よもぎ
 - わらび
- 4文字
 - あわゆき
 - うすらい
 - うぐいす
 - けいちつ
 - なのはな
 - はなびえ
 - わかくさ
- 5文字
 - いーすたー
 - うすがすみ
 - おぼろづき
 - このめどき
 - しゅんみん
 - たくぼんき
 - なごりゆき
 - ひなまつり
 - ふきのとう
 - りっしゅん
 - ゆきやなぎ
- 6文字
 - しろつめくさ
 - ちゅーりっぷ
 - ちようちよう
 - はるいちばん
 - ほわいとでー
- 7文字
 - かいかせんげん
 - さんかんしおん
 - しゅんぶんのひ
 - しんにゅうせい
 - にゅうがくしぎ
- 8文字
 - えいぷりるふーる

答えは裏表紙をご覧ください。(クイズ監修…四月朔日ユイ)

ドクター青木晃のアンチエイジング講座



「酒は百薬の長」を考える③

お酒とアンチエイジングのお話も最終回です。今回はアルコールのからだに作用する効果についてお話しします。

ホ

ルミシス効果」という言葉を耳にしたことはありませんか。

通常生物にとつて有害なものが、微量であれば逆に良い作用をもたらすというお話です。たとえば日光。紫外線を過剰に浴びると良くないことはご存じの通り。でも少しなら、体に必要な活性ビタミンDを作るなどいろいろ良い作用をもたらします。ラジウム温泉も、放射線ですが、自然界にある程度の微量なら健康効果が期待できます。この不思議な現象の理由は、抵抗力。有害なものを摂取すると体内で免疫が活性化して抵抗力が向上する仕組みです。アルコールも一緒です。アルコールは活性酸素の生成を高めてしまつたのですが、その

過程において体内で抗酸化成分が活性化されるため酸化ストレスから体を守る方向に働き、結果、アンチエイジングにつながるというわけです。

ラジウム温泉で思い出しましたが、よく「酒風呂」でお肌がうるうるになる！なんてウワサがありますが、医学的な根拠はまったくありません。そんなもったいないことはありません。少量を楽しく美味しく飲む！それがお酒で健康になる一番の方法ですね！



リラックス効果
血行が良くなる
食欲増進
ホルミシス効果

<お酒にはこんな効果も>

青木 晃 横浜クリニック院長
1961年東京都生まれ。1988年防衛医科大学医学部卒。防衛医大、東大医学部附属病院などで、内分泌・代謝内科、腫瘍内科の臨床研究に従事。「老化が病気を引き起こす」という観点からアンチエイジング(抗加齢)医学のフィールドにおいて早くから活躍。最新作は『「いい眠り」は体を引き締める睡眠ダイエット』(新講社)

お客様の声

どうされましたか? Q&A

Q

介護保険で利用できない訪問介護サービスがあると聞きました。

A

利用できるサービスの例としては、ケアプランに位置づけられた食事・入浴・就寝や着替えなどの身体介護と掃除や洗濯などの生活援助になります。通所施設への送迎や草むしり、ペットの世話や金銭管理、家具などの移動などは含まれていません。これはどうかしら?と迷われることがあります。サービス提供責任者またはケアマネジャーまでご相談ください。

平成27年1月号の感想

「字幕」といったら戸田奈津子さん以外思い浮かびません。若いころは映画にお小遣いを随分とつき込みました。映画館にも久しく足を運んでないことに愕然として、正月に来た孫と映画を見に行きました。残念ながら吹替え版のアニメで戸田さんの携わった作品ではありませんでしたが、久々にスクリーンと対面ができました。(南区K様)

娘が封を開けて、私に手渡す前に読んでいました。私に渡すなり、パソコンで「ちゅーりっぷ通信」を検索して戸田奈津子さんのインタビューの全文を読んで、私にも見せてくれました。普段パソコンはおっくうがるのに。表紙で戸田さんが着ているシャツは腕のところにいるのは猫かなと思っていたら、パソコンではつきり確認できました。「本を読まなきゃだめですね」はスマホばかりやっている若い人に今一番伝えたいことです。(保土ヶ谷区Y様)

このクイズ(「メッセージ迷路」)は本当に楽しかったです。鉛筆でなぞっていたら、横からじいさんが「後から読むもの気にもなれ」ってぶうぶう言っていました。ふだんは新聞のクイズでやられているので、ちよっと仕返しできました。(磯子区K様)

皆さまからのお便りをお待ちしています。

編集部では、ご意見、ご感想、とりあげて欲しいテーマなど皆さまからのお便りをお待ちしています。お便りをくださった方の中から、**抽選で5名様に薄型ルーペをプレゼント**いたします。ふるってご応募ください。



〒221-0055

横浜市神奈川区大野町1-25 横浜ポートサイドプレイス4階
横浜市福祉サービス協会「ちゅーりっぷ通信」編集部

クイズの答え

5文字

ふきのとう



今月の協会ニュース

これまでA3版で4ページものとしてお届けしてきました「ちゅーりっぷ通信」が次号5月号からA4ロング紙を採用し、6ページにリニューアルします。

これにより、今までトップ面にインタビューをダイジェスト掲載してきた「いきいき暮らす、あの人に会いたい」は、紙面トップと中面の2ページと3ページを使い、インタビュー全文を掲載することが可能になりました。お客様からも各界で活躍される方が、へ協会のお客様のためだけに語っている話を全部読みたいというご要望が数多く寄せられました。平成25(2013)年9月に全面リニューアルをして以来のバージョンアップ改訂となり、読み応えの拡充を図ります。ご期待ください!



※写真はイメージです。

介護者のための相談電話

介護に疲れたとき…ほっとライン

介護に疲れて行き詰まったり、不安になったりしたとき、ひとりで悩まないで、ほっとひと息ついてみませんか?

📞 045-450-3194

「お客様相談室」をご利用ください

「お客様相談室」では、事業やサービスについてのご意見やご要望をお受けしています。まずはお気軽にお電話ください。

📞 0120-701-782 FAX 045-450-3158

※受付は年末年始および祝祭日を除く月曜～金曜の8:45～12:00 / 13:00～17:15まで。ご相談の秘密は厳守いたします。

協会の理念

- お客様の満足
- 人を大切にし共に育ちあう企業風土
- 公正で透明感のある企業倫理

社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会

〒221-0055 神奈川区大野町1-25 横浜ポートサイドプレイス4階

📞 045-450-3110 FAX 045-450-3115

🏠 ホームページ <http://www.hama-wel.or.jp/>

R100
古紙・バルブ配合率100%再生紙を使用