

笑顔を咲かせよう♪

介護と福祉のパートナー



社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会

ちゅーりっぷ 通信

平成28年



月号

いきいき暮らす、
あの人に会いたい

第18回

作家

あとうだ たかし

阿刀田 高さん

1935年(昭和10年)東京生まれ。早稲田大学文学部フランス文学科卒業。在学中に結核を病み、一年半の療養生活を送る。大学卒業後、国立国会図書館に勤務し、雑誌などでコラムを書き始め、1979年、『来訪者』で日本推理作家協会賞、短編集『ナポレオン狂』で直木賞を受賞。1995年、『新トロイア物語』で吉川英治文学賞を受賞。2003年、紫綬褒章。2007年から4年間日本ペンクラブ会長を務めた。現在は山梨県立図書館長。

東京・杉並区のご自宅にて

阿刀田高というお名前は短編小説の名手としてつとに著名ですけれど、考えてみれば大変珍しい。日本名なのではないか。

そうです。ペンネームでは、とてもこんな名前は作れませんよ。発想が出てこない。ペンネームというのは、やっぱりどこかペンネームらしい部分がありますからね。歴れきとした本名です。珍しいことは事実で、成年男子で日本国中に20人もいないと思います。電話帳に名前を公開するのがあたりまえの頃、阿刀田という名前は東京都の電話帳には3軒しかありませんでした。2軒は私で、もう1軒は息子(笑)。

阿刀田の阿刀という字は、なんだかすごい話なんですけど、弘法大師のお母さんの名前らしいですね。でももとは、阿刀というのはサンスクリット語で、わりとよくある接頭語らしいんですよ。お経の本を調べると、アトウなんとかというお経が半ページくらいあるんです。ですから、結局、サンスクリット語のアトウという音を漢字にしたときに、この字を使ったんじゃないでしょうか。

祖先は仙台で阿刀寺という寺を営んでいて、それが名前だったのです。ですが、明治の頃、阿刀寺じゃいやだと思ったんですかね、阿刀田と寺を田に改姓しました。あまり繁殖力のある家でないらしく(笑)、全国でも数少ないんです。

作家としてデ

ビューする前は、国立国会図書館に勤めながら雑文を書いていたんですけど、その頃は目だつ名前



だからいやだなと思ったこともありますがね。まあ、いまでは、わりとすわりのいい名前かな、と思っております。

数多くの短編小説やエッセイの執筆で多忙のなか、日本ペンクラブの会長も務められました。

作家同士とこの頃は、みんな忙しい、なかなか親しくならないものなんです。井上ひさしさんとは親しくて。彼が日本ペンクラブで会長をやっていたときに、私が専務理事だったものだから、なにかと顔を合わせなくてはならなくて。直木賞の選考会をやる築地の料亭でペンクラブの事務打ち合わせをやったんです。井上ひさしさんと、二人っきりで四畳半に入って、ほんとに男女がもっとうほりする部屋なんですよ。お茶をすすりながら、今度の理事会で、この点が問題になるはずだとかなんとか、小時間も話すなんてことがよくありましたね。

でも井上さんと知り合ったのは、私が国立国会図書館にいたときですから、非常に早い時期だったんです。当時、週刊朝日で、ページ使ったときの政治や社会状況をちやかすような企画がありました。それで井上さんと私が、まだ数寄屋橋にあった朝日新聞に呼ばれてましたね。社屋の廊下の長椅子に二人で座って、企画書などを渡されて。朝日の担当者がすいぶんいぼつたような記憶があるんだけど(笑)。当時、私は国立国会図書館に勤めながら小遣い稼ぎの雑文を書いていて、井上さんはようやく『ひびきつりひびきつらん島』を書いていたかどうかという頃です。

だからペンクラブでは、やあやあというような感じでお会いして。で、井上さんのあとに私もペンクラブの会長を務めることになりました。

十代までは理系志望とのことですが、そのせいも文章も明晰です。短編小説に向かわれたきっかけも、そのあたりにあるのでしょうか。

明晰というか、そのわかりやすさというところが、文章家としていいことかどうかはわかりませんがね。谷崎のよつに、わかりにくい文章だけれど、小説として見事ということがあります。大江健三郎さんのように、あの独特のわかりにくい文章が、重厚な小説世界を作っているところがあるので、物書きの文体と作品というのは実にむずかしい関係だと思います。しかし、私としては軽い、わかりやすい文章ということは多少心がけています。

でも、なにかきっかけで短編に向かったかということとは結局わかりません。一生の仕事として人がなにも、どう出会うかという問題は、本当にわからないんだと思います。シエイクスピアがなぜ戯曲を書いたかは、子どもの頃、村にやって来た巡業の芝居がきっかけになったとか語られています。それはひとつの契機であったことは間違いないにせよ、それより前になにかがあったからこそ、彼はそこに行つて熱心に見たと思うんです。そして、それより前のことは説明しようもないという気がする。

短編小説は好きで非常に多く読んでいたことは本当なんです。昔は、デビューしたばかりの新人には短編小説を書かせたものなんです。だから、そういう外的な理由で自分は短編小説を書いて

『ちゅーりっぷ通信』読者のために、阿刀田先生おすすめの短編小説をあげていただけませんか。

では、まず山本周五郎の短編をご紹介します。『柘榴』という作品です。山本周五郎には『その木戸を通つて』という短編があって、長くこれがベストと思つていたんですが、『柘榴』を知つてからは、山本周五郎でひとつだけといわれたら、私はこれをとるな。『一人ならじ』という新潮文庫の中に入ってます。どうして、これだけいい作品が書けたんだろうと思つて、いい作品です。

それから、高齢の方はあまりなじみがないかもしれないけれど、いまをときめく村上春樹の『ハナレイベ』という短編。ハナレイというのは、ハワイの土地の名前です。これは、村上春樹の作品としても、年配の方が読んでも十分に面白い。

三冊目は、重松清さんの『母帰る』。これも文庫本に入ってますが、これも大傑作ですね。次はなんだろうな。向田邦子さんは『春が来た』というのが一番いいですね。これが一番傑作でしょうね。

松本清張さんだったら、普通に考えれば、やっぱり『張込み』でしょう。芥川はいろいろあるんですけど、『数の中』を読んどほしいと思います。

それから、私自身はなにがいいかな。のどかな『花あらし』という作品をお薦めします。それから、森絵都さんの作品。どつちにしよつか。本自体は『風に舞いあがるビニールシート』という文庫本です。文春文庫です。『風に舞いあがるビニールシート』か、それから、『ジエネレーションX』。

きたといつぷうに思っているし、それはわかりやすい説明ではあるんだけど、やはり簡潔なものが好きな性質であったのかな。珠玉の短編というような、隅々までちゃんと行き届いたようなものを作りたいという職人気質みたいなところがあるからかあるんです。長編というのは、多少いい加減でも書けますからね。

どういったところが短編小説の魅力なんですか。

短編小説というのは、たいへん礼儀正しい文学なんです。長くはお邪魔しない(笑)。ほんのお口汚しで、一時間か二時間。そのくらいだったら、ちよつとおつきあひくださいというでしょう。長編小説は、読み始めて、30ページか40ページ読んだら、結果はわからない。そこでやめたりしたら、自分の精神力が足りないんじゃないかとか、よけいな気を使うことになるけど、短編小説はすぐ読めて、それだけで完結する世界ですから。高齢になっ



九冊目は、新田次郎の『寒戸の婆』。これは、山岳小説ではなく、遠野物語をベースにしているから、そういう意味でも面白いかなという気がします。十冊目は、手に入るかどうかという問題があるんだけど、林房雄の『双生真珠』。これは、本当にロマンチックな作品です。これは林房雄さんに、こんな小説があるのかと思つくり、面白い小説でしたね。そして坂口安吾『桜の森の満開の下』。毎年桜の季節になると思い出される作品ですね。最後は、これも手に入るかどうかかわからないけど、飯沢匡の『座頭H』。タイトルからしてパロディなんですけどね(笑)。

みなさん、人生経験も積んだ大人の方々でしょうけど、その目にかなう短編小説ばかりですよ。ぜひ楽しんでいただきたいと思いますね。

短編小説の名手・阿刀田高さんが『ちゅーりっぷ通信』読者のために選んだ短編小説ベスト12

- 1 山本周五郎『二人ならじ』(新潮文庫に収録)
- 2 村上春樹『東京奇譚集』(新潮文庫に収録)
- 3 重松清『タタシンド』(新潮文庫に収録)
- 4 向田邦子『隣の女』(文春文庫に収録)
- 5 松本清張『張込み』(新潮文庫、光文社文庫など)
- 6 芥川龍之介『数の中』(講談社文庫、岩波文庫など)
- 7 阿刀田高『花あらし』(同名の新潮文庫に収録)
- 8 森絵都『風に舞いあがるビニールシート』(同名の文春文庫に収録)
- 9 新田次郎『寒戸の婆』(恐怖の旅『福武文庫に収録。絶版)
- 10 林房雄『双生真珠』(恐怖の花『福武文庫に収録。絶版)
- 11 坂口安吾『桜の森の満開の下』(講談社文芸文庫、岩波文庫など)
- 12 飯沢匡『座頭H』(ブラック・ユーモア傑作選『光文社文庫に収録。絶版)

※一部手に入りくい文庫がありますが、古本としてすべてインターネットのアマゾンなどで入手することができます。



遠い思い出、なつかしい歌

「浜辺の歌」

ゆったりしたメロディを聴くと、こころもゆったりとしてきます。目をつむれば思い浮かぶなつかしい日々。歌は人生に寄り添ってくれるようですね。

作詞 林古溪

作曲 成田為三

あした浜辺を さまよえば
昔のことぞ 忍ばるる
風の音よ 雲のさまよ
寄する波も かいの色も

ゆうべ浜辺を もとおれば
昔の人ぞ 忍ばるる
寄する波よ かえす波よ
月の色も 星のかけも

はやちたちまち 波を吹き
赤裳のすそぞ ぬれひじし
病みし我は すべていえて
浜の真砂 まなごいまは



歌のこぼれ話

作詞の林古溪は、徳川家康を支えた学者・林羅山の子孫。自身も大学で漢文学を教える教授でした。作曲の成田為三は東京音楽学校を卒業後、作曲を学びにドイツに留学した俊英。ですが、この曲の譜面を、恋人にラブレターとして送ったという微笑ましいエピソードが伝わっています。作曲家としても、きっと深い思いをこめた曲だったのでしょうか。

JASRAC 出1615918-864

すこやか生活ワンポイントレッスン



表情筋を鍛えて素敵な笑顔を

暗い表情や固い表情をしていると、とっつきにくい印象を与えがち。ほんとは明るい性格なのに、表情のせいであまりよく見られなかったりします。でも大丈夫。表情筋を鍛えれば表情はぐっと明るくなりますよ。

年をとると表情がとぼしくなる

といわれます。これは、たいていの場合、表情筋とよばれる顔の筋肉が衰えてしまうことに原因があります。大腿筋が衰えてしまうと階段の上り下りができなくなってしまうように、表情筋が衰えてると、笑顔などの表情が作りにくくなってしまいます。でも、筋肉である以上、鍛えればどなたでも階段は上れるようになります。感情をあらわす生き生きとした表情も作れるようになるのです。

①まず顔の準備運動から始めましょう。口を開けて、その口が上下に引っ張られるような気持ちで、大きく広げていきます。次は口と目を閉じて、顔が縦に縮むようにします。

②今度は、左右に顔が引っ張られるような気持ちで、「イー」というように口を広げます。次はその口と目を閉じて、顔が左右からつぶされるように縮めていきます。これで表情筋をストレッチしたことになります。準備運動としては2〜3回おこなえば充分です。



③次は目もとの運動。まず両目を大きく見開き、次にゆっくり閉じてから、ギュッと固くつむります。これも2〜3回くり返します。

④今度は口もとの運動。口もとをタコのようにつまみあげ、唇を突き出します。それからゆっくり元に戻して「ア・ウ・エ・オ」と発音してみます。これも2〜3回くり返します。

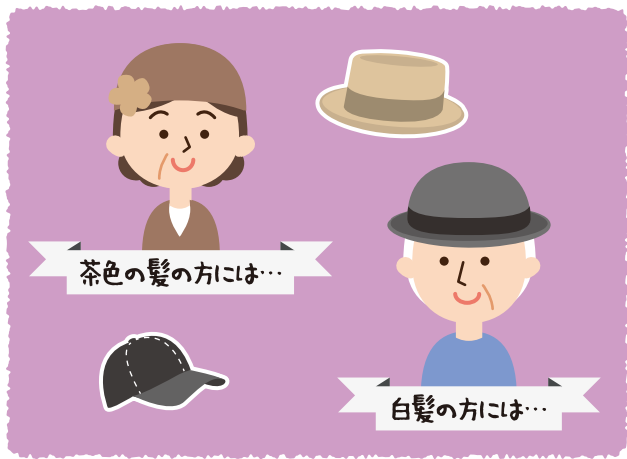
⑤口を閉じて笑顔をくり、口角を左右にあげます。その状態を5秒ほど維持して、ゆっくり元に戻します。これも2〜3回くり返します。たったこれだけの運動ですが、ときどきくり返すだけで表情はぐっと豊かに明るくなるはず。ぜひお試しください。

介護と暮らしのアイデア箱



おしゃれを楽しもう！④
帽子を極める！その2
「帽子は似合わないから苦手！」と敬遠している方。似合わないのではなく、選び方が間違っているだけかもしれませんよ。

帽子選びでは帽子の形状のほか、色もとても大切なポイントです。帽子初心者さんにオスメなのは、自分の髪の色と同系色の帽子を選ぶこと。茶色の髪の方は茶系、黒い髪の方は黒系、白髪の方はグレー系の帽子を選ぶと失敗することはありません。また、ベージュ系を選ぶと、どんな髪の色の人にも合わせやすい上に顔周りの印象が明るくなるので、シンプルなベージュ系の帽子を選ぶのもいいですね。



夏という季節だけで考えると、白や薄い色の帽子は黒などの濃い色の帽子に比べ、涼しげに見えるだけでなく、実際に太陽の熱を反射する利点があります。反対に紫外線があまりカットできないという欠点もあるので注意が必要です。でも最近の色が薄くてもUVカット加工を施しているものもありますので、店頭でチェックしてみましょう。

もう一つ、必ず確認しておきたいのはサイズです。測ってぴったりのサイズよりも、指2本程度の余裕を持った、少し大きめのサイズを選ぶのがポイント。測ったサイズよりも1〜2cm程度大きめの帽子がベストです。帽子の大きさがメーカーや商品によって前後しますし、蒸れることなく、かぶり心地も楽です。髪型が変わったときにも少し大きいサイズを選んでおけば、買い直す必要がないですよ。

髪を整える時間がない、急なお出かけのときも、お気に入りの帽子をひとつ用意しておくだけでも便利です。何より暑い季節の熱中症対策や紫外線対策にもなります。この夏はぜひ自分にぴったりの帽子探しにチャレンジしてみましよう！

今月のクイズ



夏を楽しむクロスワード

夏を感じるキーワードを集めました！A〜Hをつなげてできる言葉はなんでしょうか？

1		2	3	4	
5	6	A		7	8
9			10	E	
12	13	D	14		B
16			15	F	
17			18	G	19
22	C		20	H	

- 【タテのカギ】
- 年中美しく雄大な富士山。夏の水面に映る。
 - 本来存在しない幻の街などが見えます。逃げ水はこの種。
 - お盆休み、することがなくを待って余すこともありません。
 - 沖縄県の別称。一年中、夏気分です。
 - 「目」に青葉山ほととぎす。
 - 羊毛のために飼育されている羊です。夏の前に毛刈りをしてさっぱり。
 - 夏休みを利用して、イギリスに留学。
 - 夏の旅行計画はを立てて、楽しんでしまおう。
 - ジェットコースターやお化け屋敷など、夏のデートの定番コースです。
 - 夏は紫外線だけでなく、冷房もお肌の敵。しっかりとしましょう。
 - 最高気温が30℃以上の日を日と呼びます。
 - 黒くならずヒリヒリと痛くなる人もいます。
 - 旅行先で出会った人と甘く切ない、ひと夏の。
- 【ヨコのカギ】
- 熊手などを使い砂中のアサリやハマグリなどを掘り出します。
 - 河のほとり。夏は花火大会が開催されたりします。
 - シエイクシア作の喜劇、夏の夜の。
 - 夏は、まな板や包丁などをしっかりと、消毒で食中毒防止。
 - 夏休みは生まれ故郷、ホームを帰省します。
 - 夏合宿で連泊を取る学生も多くいます。
 - 工作や理科など夏休みの大きな宿題。1日で終わらせるのはムリですね。
 - 虫採りに行くときはカゴとが必須です。
 - 昔は夜に田んぼから大合唱が聞こえてきました。
 - 避暑地のひとつで高原キャブが有名です。群馬県。
 - 大相撲7月場所は、場所と呼ばれます。
 - 夏休みは駅や空港で出発を待つたくさんの人が集まります。

編集後記

お約束の時間にたずねると、阿刀田高さん自身が気さくにドアを開けて迎え入れてくださいました。案内されたのはご自身の書斎。吹き抜けになっている天井までハシゴをかけてた書棚がそそり立ち、壁をぐるりと回っているお部屋です。周囲はまさに万巻の書。でも、天井付近から光がふりそそぎ、とても明るい雰囲気。興味あふれる数多くの短編小説を書かれてきた作家の、創造の秘密に触れる思いがいたしました。闊達で、ユーモラスで、しかも実に知的な阿刀田さん。ちゅーりっぷ通信読者のために、手ずから本をとっておすすめの12冊を楽しいげに選んでくださる姿に感激してしまいました。

お客様の声

平成28年5月号の感想

- フジ三太郎とサトウサンペイさんは自分の中で同一人物になっていたようで、「いつも七三分けしてね」と娘に話すと「それはフジ三太郎！」。それだけ広く世間に親しまれていたということですね。でもサトウさんがお元気そうだなにより。同年輩の方がかくしゃくとされていると励みになります。(保土ヶ谷区Y様)
- 亡き夫が「新聞を後ろから開く」後ろめたさを感じさせないのはフジ三太郎だけだと言っていたことを思い出しました。インタビュにもそのことが書いてあって、遠くなった「昭和」を思い出しました。高度成長期、我が家もフジ三太郎もそれなりに必死で生きてきました。先生が「続きを描かない」のは三太郎自身が昭和を生き切ってしまったからではないでしょうか。(南区K様)
- 今月のクイズ「懐かしグッズ」は父を中心に家族で盛り上がりました。日光写真はネガフィルム自体を知らない中学生にとって白黒反転に「どういうこと？」だったようです。白金カイロはカッコイイそうです。(戸塚区N様ご家族様)
- 「おしゃれを楽しむ」の「帽子を極める」はとても参考になりました。(南区S様ご家族様)

クイズの答え

シ A ヨ B チ C ユ D ウ E ミ F マ G イ H

パズルの全解答はインターネットでご覧いただけます。

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



今月の協会ニュース

車いす寄付贈呈式

平成28年4月18日(月)

横浜 DENA ベイスタースで大活躍し、今季から読売ジャイアンツの打撃コーチに就任された金城龍彦さんから新栄地域ケアプラザ、星川地域ケアプラザに車いすを寄贈していただきました。現役時代から車いすの寄付を続けてこれ、60台以上へのぼるそうです。



画像提供:社会福祉法人横浜市社会福祉協議会

金城コーチの気持ちのこもった車いす、大切に使用させていただきます。

(左から2人目)新栄地域ケアプラザ高橋所長(同4人目)金城コーチ、(一番右)星川地域ケアプラザ平尾所長

【訂正とお詫び】

5月号「今月の協会ニュース」に誤りがありました。訂正し、お詫び申し上げます。
訂正内容「ヘルパーステーション片倉は神奈川介護事務所に統合されました。」

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/>



古紙パルプ配合率80%再生紙を使用

1	サ		2	シ _A	オ	3	ヒ	ガ	4	リ			
5	カ	6	ハ	ン			マ		7	ユ	8	メ	
9	サ	ツ	キ	ン			10	タ	ウ _E	ン			
	フ		ロ				11	メ	ン	キ	ヨ _B		
12	ジ	13	ユ _D	ウ	14	ケ	ン	キ	ユ	ウ			
	ウ				15	ア	ミ _F		ウ				
16	カ	エ	ル				17	ツ	18	マ _G		19	ヒ
	ン				20	コ			21	ナ	ゴ	ヤ	
22	マ	チ _C	ア	イ _H	シ	ツ						ケ	