

笑顔を咲かせよう♪

# ちゅーりっぷ 通信

平成29年  
5  
月号

いきいき暮らし、  
あの人に会いたい

第23回

フリーアナウンサー

まち あ せい

## 町 亞聖さん

1971年埼玉県生まれ。立教大学文学部英米文学科卒。1995年日本テレビにアナウンサーとして入社。その後、報道記者、番組アシスタントプロデューサーを経験。2011年フリーへ転身。自身の経験から医療や介護を生涯のテーマに取材を続ける。現在は文化放送やニッポン放送などのラジオ番組などに出演中。著書には自身の10代からの介護経験を綴った『十年介護』（小学館文庫）がある。

東京・半蔵門のTOKYO MXテレビにて

華やかなイメージの女子アナでいらっしやいます。18歳の時からお母様の介護をされてきたそうですね。

そうですね。母はもともと健康で、前の日もすぐ元気にしていました。私が高校3年、弟は中学3年、妹は小学6年の3学期を迎える朝に、頭が痛いと言って急に寝込んでしまいました。夕方になっても母の頭痛はよくなっていなかったため、これはおかしいと父が病院へ車で連れて行きました。自分の足で歩いて病院のベッドまで行った母が、退院する時には車椅子の生活になり、しゃべることもできなくなってしまうとは私たち家族は想像もしていませんでした。まだ40歳という若さの母自身もそうだったと思います。

病名はくも膜下出血で頭の中の血管が切れていました。8時間ぐらいの長い手術を受けて、手術室から出てきたときは頭に血袋のようなものをつけていました。頭の中に溢れ出した血液をなるべく取り除いたと先生は言っていました。その後脳梗塞も併発して一度は心肺停止の状態になりました。なんとか命は取り止めることはできましたが、右半身麻痺と言語障害という重い後遺症が残りました。簡単には受け入れられる状況ではありませんでした。元気な頃の面影を失った母、下の弟と妹はまだ幼いので二人の世話を私がしなくてはならないです。父からは「きょうからお前が母親だから」と言われました。予期せぬことの連続で、その日やらなければならぬことを必死でこなし、目の前に立ちほだかる問題を解決していく試行錯誤の日々が始まりました。



亭主関白なお父様で父娘でぶつかることも多かったのだしそうですね。すると高校3年生の町さんの肩にいきなり生活がのしかかってきたわけですね。

父は「リハビリ」が目の前にあっても「おいテレビー」みたいな感じで、母が倒れてもまったく変わらなかつたので本当に大変でした。もう少し家のことをちゃんとやってくれる父だったら、私が一人で背負う必要はなく、我が家の介護の形はまた違ったものになったかもしれません。ただそんな父に「ただ感謝していることがあります。それは、周囲は私が働きながら介護をするしかないと考えている中で、父だけが私の進学を後押ししてくれました。とりあえず入院した母が帰ってくるまでの一年間で自分のやるべきことは勉強すること、家事をこなせるようになること、そして車椅子の生活になった母を受け入れる体制を作らなければならぬなど、あまりにもたくさんありました。しかもすべてが慣れないことばかりで本当に無我夢中でした。

共働きだった我が家は経済的にも苦しくなりました。父は仕事量を増やして収入を上げるように努力していましたが、母の医療費が大きいのしかかってきました。賃貸住宅に住んでいたのですが、大家さんに家賃を2か月待たしてもらったり、光熱費の支払いも止まりそうになったら払うみたいになやみくりをして。母が倒れたのは1990年でしたが、当時も高額療養費制度がありました。ただ申請してもすぐ返ってくるわけではなく、3か月経つてからの振り込みなので、それまでの間はまさに自転車操業でした。

私は一浪することになりましたが、それぞれ高校と中学に進学した弟と妹には新しい制服を買ったり、必要なものを揃えてあげなければなりません、それも大変でした。

### 立教大学に進学されましたが、「こどもも勉強と介護の両立は大変だったのではないのでしょうか。」

父の収入だけでは母の医療費や私たち3人の学費はまかないきれなかつたので、妹も私も奨学金で高校、大学に通うことになりました。もちろんアルバイトもしました。そのお金で大学に行き、介護と学業を両立することが私に与えられた大きな課題でした。

母は長い入院を経てようやく我が家に戻ってきましたが、家に帰って来てからが本当のリハビリの始まりでした。大学の授業が終わればすぐに家に帰り、母の食事の支度や洗濯など家のことをこなし、それだけであつたという間に毎日過ぎていきました。晴れて大学生になったからといって、浮かれて遊んでいる時間はほとんどなかつたのです。できることなら、海外旅行もしてみたいかつたし、留学もしてみたいかつた。大学時代にやりたかつたことをあげればきりがありません。でも失つたものよりもっと大きなものを母との暮らしの中で得ることができたと思っています。

大学在学中、母と一緒に障害者が交流する場に出かける機会も増えました。ハンディキャップをもつ人たちの運動会や障害者センターの油絵教室など、さまざまな場所でハンデを抱える人たちと接するよ



まだ介護保険制度がない時代でしたので、障害者の認定を受けるしかありませんでしたが、この申請の手続きがとても複雑で、今から考えると18歳の私はよく頑張りました。認定が下りるまでに3年くらいかかりましたが、書類を役所に提出しても、しばらくして書類の不備があるのでここを直してくださいと言われ、また病院に行つて出直さなければならぬという繰り返しでした。ただ、窓口の担当の方がとても親身になってくれたので非常に助かりました。申請に苦労しましたので、障害年金が振り込まれた時に通帳を見て母と一人で泣いたことは忘れられません。

### 高校3年生といえば夢や希望にあふれて、友だちと遊んだりオシャレをしたい年頃ですよね。どんなふうにお父様は喜ばれたのでしょうか。

そうですね。母が病気になったのが高校3年の終わりのことでしたので、実は同級生には母や自分の置かれた状況を詳しく話すことができないまま卒業してしまいました。進学なり就職なり新しい生活へとスタートさせている友人の姿はとも眩しく、そして正直とても羨ましかつた。「何で自分だけが」と思わなかつたと言つたら嘘になります。友人と過ごす時間もありませんでしたので、あえて友だちとは連絡をとらないことになりました。

高校の卒業式の時も、まだ母は自分では何もできず看護が続いていましたので、高校生活を振り返る余裕はなく、この先どうなってしまうのかという不安の気持ちで一杯でした。もう自分のことだけを考えると、いけばいいという人生ではなく、私が弟と妹のことをしつかり面倒みていかななくてはという気持ちが強かつた。その意味では自分のことよりも、妹の卒業式に出たことの方が感慨深かつたです。保護者らしい格

うになりました。そういう機会が増えるのと、ただ町を歩いているときにも、車椅子や杖をついて歩いている人に自然と目がいくようになりました。町や人など社会全体が障害者に対していかに無関心で優しくないかというところに気づくことができました。そういう私自身も母が重度の障害者にならなければ見て見ぬふりをしてしまつていたと思います。母のおかげで私が少しずつ気づき、目を向けることができたことを、アナウンサーになつて伝えていきたい。それが大学卒業後の私の目標になりました。

### 大学卒業後、大変な競争を突破して日本テレビにアナウンサーとして入社されます。ご家族、とくににお父様は喜ばれたのでしょうか。

そうですね。父は涙ながらにおめでとうと言つてくれました。父とは長い間、葛藤と衝突がありましたけれども、それがあつたおかげで私もがんばつてやってこられたのかなと思います。

仕事を始めてからは、家のことはだいぶ妹に助けてもらうようになりましたけど、仕事に出かける前に母にご飯を作り置きしたり、仕事が終われば一目散ら変わりませんでしたね。アナウンサーとしてテレビの画面に出ながらも、私の頭の中はいつも食事の献立のことについてばいでした。ですから「女子アナ」というだけで派手に見られたり、雑誌に勝手なことを書きたてられたりするのには、つくづく割に合わないことだなと当時は思っていました。

そしてアナウンサーになつて数年後、その母に子宮頸がんが見つかりました。しかも末期でもつ手遅れでした。一年半闘病し最期は住み馴れた我が家で看取りました。私がテレビで活躍することが一番の薬。母

好をして卒業式に出てあげなくてはと思うんですけど、大人っぽい格好というのが全然わからなくて。ジャケットなんか着たこともないですし、私も卒業しているからセーラー服で行くのも違う気がするし、誰にも相談できず戸惑いました。そんなことがあつて出席した妹の卒業式は、いろいろな想いが交錯して一人で恥ずかしいくらい大泣きしてしまいました。母が入院してから病院への支払いで家計は火の車となり一週間スバゲティが続いたり、ちくわの磯辺揚げを毎日食べ続けたり、弟と妹もひもじい想いをしていたと思いますがよく耐えてくれました。

毎朝母の病室に寄り、母の洗濯物を病院の屋上で干して少し母に付き添い、それから予備校へ行きました。予備校が終わるとまた病院に戻り、妹とともに病室で母に付き添う。それが私たちの家族の日常でした。当時、私にはつきあっているボーイフレンドがいましたがなかなか会うこともできず、結局お別れすることになりました。病院の待合室で彼と会うような感じでしたが、時間があれば母のそばにいたかつたし、勉強もしたかつた。一日十時間以上は勉強しましたが、それでもあつたという間に「日は過ぎ去る時間」が足りませんでした。



を思うからこそ、涙がこぼれそうなときでも微笑むことができました。常にカメラの向こうに母を見ていたように思います。

母が亡くなつてから二年後にアナウンサーから報道局へ異動、さらに異動があり日本テレビでの最後の仕事は裏方のアシスタントプロデューサーでした。その時、私はちょうど母が倒れた40歳を目前にしていたのですが、もし今母のように倒れてしまったら一生後悔すると考え、原点のアナウンサーという仕事に戻るべく日本テレビを退社することを決めました。アナウンサーとしては12年ものブランクがある中で大きな決断でした。フリーの道は決して甘いものではありませんが、母の介護を通じて学んだ多くのことを、生涯のテーマとしてこれからも伝えていきたいと思っています。また、年齢を重ねてテレビに出るアナウンサーはそれほど多いわけではありませんので、年齢と経験を重ねたからこそ町はいい仕事をしているなあと言つてもらえるようなアナウンサーでありたいと思っています。

### 町 亞聖著「十年介護」

華やかに見えるテレビの「女子アナ」でありながら、著者の町さんが18歳のときから続けてきた母の介護の赤裸々な記録です。幼い弟妹を守りつつ、父との葛藤を乗り越え、最愛の母とともに生きる姿が描かれています。ぜひ読んでいただきたい一冊です。



（小学館文庫 576円）

遠い思い出、  
なつかしい  
歌



青い山脈

映画「青い山脈」の中で、はつらつと歌われていた主題歌です。明るく、前向きで、「一生懸命生きて、自身の青春と重なりあう方も多いのではないのでしょうか。」

作詞 西条 八十  
作曲 服部 良一

若くあかるい 歌声に  
雪崩は消える 花も咲く  
青い山脈 雪割桜  
空のはて  
今日もわれらの 夢を呼ぶ  
古い上衣よ さようなら  
さみしい夢よ さようなら  
青い山脈 バラ色雲へ  
あこがれの  
旅の乙女に 鳥も啼く  
雨にぬれてる 焼けあとの  
名も無い花も ふり仰ぐ  
青い山脈 かがやく嶺の  
なつかしき  
見れば涙が またにじむ  
父も夢見た 母も見た  
旅路のはての その涯の  
青い山脈 みどりの谷へ  
旅をゆく  
若いわれらに 鐘が鳴る

歌のこぼれ話

映画の原作になったのは石坂洋次郎の小説「青い山脈」。青森県の弘前高等女学校の教員であった石坂洋次郎ならではの、若者のリアリティと理想主義とが横溢する青春小説でした。ラブレターで「恋しい恋しいわたしの恋人」と書くべき一文が、「変しい変しいわたしの変人」となっているエピソードはあまりにも有名ですね。

JASRAC 出1703458-701

すこやか生活  
ワンポイント  
レッスン

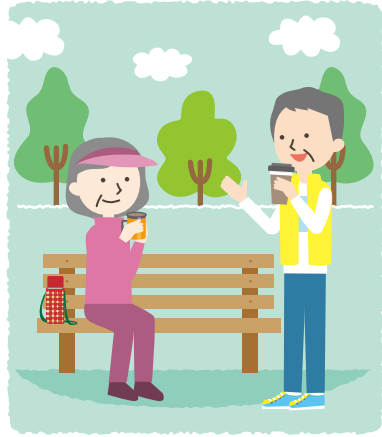


一杯のコーヒーで毎日を健康に

「コーヒー」というと、眠れなくなるといったマイナスのイメージがありますが、最近では研究が進み、実は健康にとってもいいということがわかってきました。おいしく健康的なコーヒーを暮らしにもっと取り入れてみませんか。

**国** 立がんセンターの研究によれば、コーヒーをほとんど飲まない人に比べて、二日〜二杯を飲む人、さらに三杯〜四杯飲む人の方が死亡リスクが全般的に減少するという結果が出ています。この全般的な死亡リスク減少というのは心疾患、脳血管疾患、呼吸器疾患なども含んだもので、ほとんど飲まない人の死亡リスクを1とすると、1〜2杯飲む人の死亡リスクは0.85、3杯〜4杯飲む人の死亡リスクは0.76に下がり、5杯以上飲むとリスクは逆に上がるのですが、それでも0.85にとどまるそうです。いかがでしょうか。意外な結果に驚く人も多いのではないのでしょうか。

おいしくいかに、健康に飲むという情報が浸透してきているせいか、近年ではすっかりコーヒーブーム。海外からも有名なコーヒーショップが上陸したり、セブンイレブンの「コンビニエンスストアでも淹れたてのおいしいコーヒーが、セルフサービスとはいえず、わずか100円でいつでも楽しめる



ようになりました。コーヒーを淹れる器具もドリップ式からサイフォン式など、さまざまな器具が売られています。暖かな日の午後、魔法瓶にコーヒーをつめて近くの公園などにお散歩に出かけるのも、ちよつと特別な気分になっていいものです。自分でコーヒーを淹れるが大変であれば、コンビニで100円コーヒーを買うのもおすすめ。こぼれないよう簡単なフタが付いていますので、しっかりと締めて、公園のベンチなどで飲むのもいかがでしょうか。外で飲むコーヒーは、ひとときのおいしいもの。ウォーキングとコーヒーとで二石二鳥の健康作りになること、うけあひです。

介護と暮らしの  
アイデア箱



お部屋に幸せを呼び込もう②  
ウォールステッカーでお部屋を簡単アレンジ

部屋の雰囲気を変えたいなと思ったとき、あなたはどうしますか？家具を移動して模様替え？カーテンなどインテリアを変える？いまはとっても簡単な方法があるんです。

部

部屋の模様替えとなると「苦勞」。家具を移動させるのは面倒ですし、配置を考えるのも大変です。カーテンやカーペットを買い換えるにしても、色合いが難しかったり、毎回購入するわけにもいきません。簡単に、しかも安価に部屋の雰囲気を変えたいなら「ウォールステッカー」をおすすめします。使い方はとっても簡単で、釘や画鋏などは一切不要。普通のシールのように壁紙に直接貼るだけです。



このウォールステッカーは大きく分けてシールタイプのもので転写タイプの

ものがあり、それぞれ特徴があります。シールタイプはなんと言っても価格が安く、貼りやすさも◎。粘着力はそれほど強くないものがほとんどなので、貼り直しもできますし、キレイにはがすこともできるので、壁紙を傷める心配もありません。春は桜や蝶々、夏は魚や海、秋は紅葉、冬は雪といったように季節ごとにシールを貼りかえて、四季を楽しむこともできます。転写タイプは、シールタイプに比べてちよつとお値段は高くなりますが、粘着力も強く、デザインに合わせてカットされているので、壁にペイントしたようにキレイに仕上がるのが特徴です。玄関やキッチン、お手洗いなどにワンポイントで貼るとくんとお家のオシャレ度がアップします。最近ではホームセンターや雑貨屋さんだけでなく、100円ショップでもいろいろなデザインのウォールステッカーが販売されており、貼ってはがせるタイプならほとんど、賃貸のお部屋でも使えます。季節に合わせて、気分に合わせて、安くて簡単にお部屋の雰囲気を変えられるウォールステッカー。ぜひ挑戦してみてください。

今月のクイズ

動物園に行こう！

今日はみんな動物園に行きましょう。どんな動物に会えるかな。

クイズの答えは以下の通りです：

- 1. 110
- 2. 熊
- 3. 首
- 4. バックパック
- 5. 匠
- 6. 袋
- 7. 歯
- 8. 耳鼻
- 9. 目
- 10. 苦勞
- 11. 時計
- 12. Silver
- 13. ま
- 14. 日々
- 15. 常

## 編集後記

町亞聖さんといえば、華やかなテレビの女性アナウンサーの中でもひとときわ人目を惹く方でしたが、ご自身が40歳のときに書かれた『十年介護』を読んで、そのイメージからは想像もつかない体験をされてきたことを知りました。実際に町さんにお会いしてみると、やはり、そんな体験をされてこられたようには思えない方でしたが、一方で、大変な困難を乗り越えてきた方ならではの、どこか静かで抑制的な語り口に、胸を打たれる思いがしました。町亞聖さんには、今年9月に当協会が主催する講演会にもご登壇していただき、ご自身の体験に基づくお話をさせていただく予定です。詳しい日程や場所については、次号でお知らせいたしますので、ぜひご参加ください。

## お客様の声

平成29年3月号の感想

● 私は敗戦(終戦)をソウルで迎えました。女学生でした。二十歳を生きて迎えられるとは思いませんでしたが、今年は87歳。人生は不思議！見田宗介さんはご本などで存じ上げておりましたが、みたまねすけさんとお呼びするのですね。長らく「けんだそうすけ」と勝手に思っていましたので、ふりがなはありがたいです。(港区北區下様)

● 見田先生がご紹介いただいた「福祉は衝動である」という言葉は、とても驚きでした。介護や福祉が遠い存在だと思っていた若いころと違い、実際の親の介護が家族だけでは立ち行かなくなり、さまざまな支援を仰ぐ立場になり、とても深い言葉だと受け止めています。(都内在住のご家族様)

● ちゅーりっぷ通信に登場される方々の本を買っています。亡夫の書架がアカデミックになり、ついには社会学の大家の見田宗介さんのご本が並びます。分かるか分からないかは別ですが、いろいろな出会いが楽しみです。(南区N様)

● 「どこかで春が」に3番の歌詞があるのを初めて知りました。1番と2番を繰り返し歌っていたような気がします。(保土ヶ谷区S様)

## クイズの答え

- |       |        |        |
|-------|--------|--------|
| ①ライオン | ⑥カンガルー | ⑪クジャク  |
| ②パンダ  | ⑦シカ    | ⑫ペンギン  |
| ③キリン  | ⑧ゾウ    | ⑬シマウマ  |
| ④カバ   | ⑨キツツキ  | ⑭マントヒヒ |
| ⑤ワニ   | ⑩フクロウ  | ⑮キツネ   |

## 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

少々前のニュースで恐縮ですが、平成28年度から神奈川県が介護に頑張る事業所を応援する独自の取組みとしてスタートした「かながわベスト介護セレクト20」に、協会が運営する「横浜市浦舟ホーム」が選ばれ、昨年末に表彰されました。

介護サービスの質の向上や人材育成、処遇改善に顕著な成果をあげた介護サービス事業所等を表彰し、奨励金を交付する制度です。

法人として以前から経済産業省による「ロボット介護推進プロジェクト」に参画し、対象機器の実証実験のモニタリングや開発協力をしています。横浜市浦舟ホームもこのたびの評価を励みに、さらなる良いケアを目指し、頂いた奨励金で介護ロボットの導入も検討しています。



## 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/>



古紙ハルブ配合率80%再生紙を使用