

笑顔を咲かせよう♪

ちゅーりっぷ 通信

平成30年

1
月号

いきいき暮らす、
あの人に会いたい
第27回

女優

すぎ た

杉田かおるさん

1964年(昭和39年)東京生まれ。1972年、『パパと呼ばないで』(日本テレビ)で「チー坊」を演じて注目を浴び、天才子役といわれた。1980年『3年B組金八先生』(TBS)では妊娠する女子中学生を演じ話題に。1981年、映画『青春の門』『青春の門 自立篇』でスクリーンデビューも果たし、主人公の幼なじみ織江役で圧倒的な演技力と存在感を示した。30代半ばで、東京大学のゼミに社会人として通い、環境学を学ぶ。以後、自然農法に関心を持ち、母親の故郷である福岡で実際に農業に携わった。現在、重度の慢性閉塞性肺疾患(COPD)で介護認定を受けている母の介護を中心に、芸能活動をセーブして暮らしている。

東京・新宿区にて

こちらの事務所は早大の近くですが、早稲田といえば、あの名作映画『青春の門』の舞台でもありました。

そつでしたね。じつは原作になった五木寛之先生の小説『青春の門』は、わたしの叔父がもともと読んでいまして、この本に出てくる織江という九州の女は、まるでお姉さんのようだったって聞いたんです。お姉さんというのは、つまりわたしの母です。それが、なんとというご縁なのか、わたしがキャスティングされることになって、ずいぶん驚きました。でも、織江という少女は、叔父がいうには、とにかくわたしの母と似ているというので(笑)、役作りをする上ではやりやすかったですね。役を演じるとき、自分のなかにある何かを出すというより、どんな人をどう演じるかと客観的に探るのが最初の仕事なんです。織江の場合、母のような九州の女の人を演じればいいんだと。

やくざ映画で知られる東映の作品でしたから、ほかの配役でも、若山富三郎さんや萬屋錦之介さんとか、本当に大物俳優の方たちが出られて、重厚で贅沢なエンターテイメントになりました。去年、衛星放送でやっていたので、わたしも久しぶりに見直しましたけど、あらためて素晴らしい映画だなと思いました。わたしにとっても忘れられない作品です。

『青春の門 自立篇』では、織江が歌声喫茶で伴奏なしで守歌を歌う印象的な



シーンがあるんですけども、あれは同録、同時録音といって、周りのざわめきなども全部入れつつ、織江の歌声を際立たせているんですね。ワイヤレスマイクもない時代のころで、日本映画が一番輝いていたときの技術スタッフさんたちの、すごい力でした。あのころ新人さんだった技術の方が、いま一番えらくなられていたりしています。

華々しいデビューを飾られ、天才子役として人気を博していたのに、生活は大変だったそうですね。

わたしは7歳で子役デビューしたんですけど、その後、両親が離婚したんです。で、母が働きに出てパートをやるより、わたしが仕事を一本やったほうがいだろうということとで、一人で妹と母を支えることになったんですね。とはいえ、芸能界の仕事というのは、次の仕事がなくれば、どんとゼロになるし、その年によって収入の波があるんです。で、マネージメント事務所に入ると、事務所では新人と同じ扱いのお給料になって、ほんとうに生活保護ぎりぎりの暮らしでした。お財布には撮影所への往復の電車賃とお昼ご飯代だけしかなくて、当時わずか50円ほどの食堂のプリンが食べたいなあと思って、食べられなくて。なんだか切なくなってポロツと涙を流すと、それを情緒不安定とマスコミに書かれたりもしました。仕事も子役ですから、大スターさんを先に帰らせて、その後の深夜の撮影になったりするんです。だからほとんど寝ていない状態で小学校に通ったりしていました。

そういうなかで、母親の負担というのはすごくのがつらい、つらいとずっと思ってきました。ふるえる寒さのなか撮影する。すごく暑いなか撮影する。体力的にもきついし、セリフを覚える大変さだけでなく徹夜もある。そんな大変な仕事だけでも、それが介護をするということをオープンにしているから、不思議な解放感を味わったんです。なんといつた方がいいのか。介護のつらさというのは、あるんですよ。でも、映画の撮影で、役作りからリハーサルを重ねて、本番のその日にベストの状態にもっていくコンディション作りの大変さにくらべると、介護のきつさというのは、ずっときつい状態を低いところでキープするみたいなきつさで、まだ耐えられるんです。なにより、病氣と闘っている母を支えてあげられることです。お風呂入れるのが大変で、酸素を測りながらですから下キドキなんです。酸素が落ちると、母の唇の色が紫色になるので。



でも考えてみれば、母は九州から家出して東京に来ていて、親戚もあまりいななかで家族3人

大きかったと思うんですよ。母子家庭になりましたし、妹の学費、わたしの学費もあるし、生活するということはずごく大変だったはず。でも、その生活のことを考えずに演技に集中するために、すぐわたしを支えてくれていました。ユーモアがあつて、いつも面白いことをいって。たとえば、わたしがちよつといじめられて、しょげて帰ってくる、お前は天才だからそんなふうには被害を受けない、とかいったりして。そうすると、励まされて、また明日もつらいけどがんばろうと思えるんです。

がんばる杉田がおるさんを支えてこられたお母さまが、いまは重度の肺気腫で、杉田さんが介護されています。

20年前に肺気腫と診断されてからずっとそう聞いていたのですが、今回の入院で、慢性閉塞性肺疾患(COPD)という病名だとわかりました。たばこが原因で肺の細胞がほとんど死んでしまうという病氣です。日本でも、COPDと気づいていない人を含めて患者数は530万人いるそうです。

母はいま83歳ですけど、最初に肺気腫と診断されたのが63歳のときで、1日に100本、5箱ものたばこを吸うヘビースモーカーだったんです。それがあと一本吸ったら死にますよとお医者さまにわたれたのがきっかけで止めたのですが、そのとき3週間も寝たきりの状態になりました。

それが4年半前、母が79歳のときに重体になって倒れ、ずっと家でわたしが看てきたんですけど、さすがに介護認定をとったり、介護施設を見て回ろうと思つて包括支援センターに飛び込んだんです。年齢など

で身を寄せて生きてきたので、あまり人付き合いがなかった分、そんなに多くの不幸にも出会っていないんですよ。今回もし母を看取るとすれば、初めて身近な人の死に向き合うことになるんです。わたし、小さいころからいろいろな場面を演技してきて、身内が亡くなったりするシーンもあつて、死というものがとても怖かった。でも、その死と向き合うということを、いま母が教えてくれている気がしますね。

お医者さまからもいわれて、覚悟はしているのです。だから、1日1日生きていることがラッキーで、きょうも生きられたという感じですね。母は意識がなくなるときもあるのですが、意識が戻っているときは、きのうも死にかけている状態なのに、エステに行きたいなんていうんですよ(笑)。でも、そういう気持ちはずごく大事なのだと思います。そういう母を見てみると、年をとるということも恐れることはないなという気がしてきます。今年(2017年)の夏もおいしいものが食べたいといつて、這つてもウナギを食べに行きたいと車椅子に乗って出かけたんです。でも、途中で本当に死にそうだから、やつぱり止めようといつたら、いや、どうしても行くといいはつて。結局ウナギ、全部食べただけですよ。

重病ではあるけれど、明るく前向きなお母さまに、杉田さんが自身も救われるところがあ

るんですね。

去年のことですけど、母はドストエフスキーを

をお伝えすると、それならこつこつ高齢者施設もありますよといわれるんですけど、でも契約する寸前でだめになるんです。COPDで酸素をやっているとなメなですね。COPDだけだと入れないんです。しかも介護療養型医療施設の廃止は決定しているのでもう前から新設が認められてない。そうすると母のように高齢で重体な人が今から入れる施設がないので、自宅で看るしかない状態になる。母はこの二ヶ月の間、救急で3回目の入院なんですけど、長期で入院させてもらえないので、今度は自分で民間救急を呼んで、また違う病院にうつらう回しの状態が続くんです。だから、母が今度の病院いいわね、落ち着いたわつていうところに、もう出なきゃならないわけで、そうした状況は今後、いろいろ問題になってくるのではないしょうか。

そんな大変な日々ですが、杉田さんはどうやって乗りきつていらつていらっしゃるんですか。

女優というお仕事をしているとき、わたし、辞めたくてしかたなかったんです。朝起きて撮影に行く



くて、丸善で書見台を買ってきて、それに立てかけて半年かけて読み終えていました。その集中力というのがすごいなあと思います。

でも、妹とも話したんですけども、母は不良で、本当にダメな人でもあったのです。わたしたちが小さいころから家事をやったことがないし、妹がまだ小学生の低学年で、わたしもまだ高学年だったころ、母は毎晩飲み歩いて帰つてこないんですよ。家は小学生の姉妹二人きりですから、夜が怖いんですよ。12時過ぎても帰つてこないし、幼い二人で夜の町に探しに行くわけにもいかない。でも、次の日は学校だから、もう寝なくちゃって二人で話して。お母さんは死んだものと思つて、もう寝ようつて。そんなふうで育ってきたので、母の本当の死というものは悲しいけども、子どものころからなじんでいた感覚なのかもしれません。

母が20年前に肺気腫で倒れてから、わたしも長い口ケには行かず看病してきたので、母がお弁当作ってくれたり、ご飯を作ってくれたという記憶もないんです。子どものころ、わたしは撮影現場でお弁当を食べたりできましたが、妹はかわいそうに、お金だけ与えていたから菓子パンで肥満してしまい、栄養失調になってしまったほどです。そういう親子関係で、いまわたしは介護しつつ、親孝行ってなんだろうと模索しているところもあるのかな。

そんな親子のあり方というのは、あまり読者のみなさまの参考にはならないかもしれませんが、でも、人生がみんな違うように、違う介護を精一杯やるしかないですね。

遠い思い出、なつかしい歌



一月一日

歌を歌うだけでも、昔はなんだかお正月の気分になれたものです。いまでも、お正月気分を味わえる歌といえば、多くの人がこの曲を思い浮かべるのではないのでしょうか。

作詞 千家尊富 作曲 上眞行

年の始めの 例として
 終なき世の めでたさを
 松竹たてて 門ごとに
 祝う今日こそ 楽しけれ
 初日のひかり さしいでて
 四方に輝く 今朝のそら
 君がみかげに 比べつ
 仰ぎ見るこそ 尊とけれ



歌のこぼれ話

明治期から戦前にかけて歌われた歌とされていますが、いまでも語られて歌える人が多い歌ですね。作詞の千家尊富は、ちょっと珍しい名前ですが、それもそのはず、なんと出雲大社の第80代出雲国造(いずものくにのみやつこ)と呼ばれる、日本書紀や古事記にもその名が伝わる古代からの名門だそうです。出雲大社神楽殿には、この『一月一日』の歌碑が建てられているとか。荘重な感じのする擬古文調の歌詞も、なるほど書紀、古事記以来の名家と思えば、深く納得できますね。

JASRAC 出1709389-465

すこやか生活ワンポイントレッスン



カルタ遊びではいらい！

お正月といえば子どもの遊びは、たこ揚げ、羽根つき、カルタと決まっていたものです。高度成長や核家族化が進み、いつの間にかすたれてしまいましたが、とても楽しかったですよね。今年のお正月は、カルタ遊びで童心にかえってみませんか。

子どものころ好きだった遊びや趣味を大人になって再びはじめるのは、認知症の進行を抑制したり、症状を緩和させることにもつながるそうです。これは回想法と呼ばれる手法の一つで、昔のできごとや遊びを回想することで、前頭葉が活性化し、認知症の改善につながるというものです。

カルタ遊びや百人一首は、かつてはお正月の定番の楽しみ方の一つでした。子どもころ楽しんだ経験をもち方も多いのではないのでしょうか。もともとカルタや百人一首は、視力や反射神経、記憶力などが刺激される遊びですから、いま、再びそうした遊びを楽しむことは、とても効果的な認知症対策にもなっています。ぜひ、このお正月にチャレンジしてみてくださいはいかがでしょうか。

カルタや百人一首は、遊ぶ人数が少ないと、読みあげる人がいないためできなかったものですが、いまでは、スマートフォンアプリで、百人首やカルタを無料で読みあげるものが



たくさん出ています。こうした読み上げアプリがあれば、二人だけでもカルタ遊びを楽しめますし、それどころか、たった一人でも百人一首を並べて、アプリが読みあげてくれる「田子の浦に うち出でてみれば 白妙の 富士の高嶺に雪は降りつつ」を聞いて、はいっ！と二人で思う存分に札を取ったりもできます。じつに便利な世の中になりました。こうした文明の利器を活用して、ぜひ楽しく、元気に、遊びを楽しんでみてください。

介護と暮らしのアイデア箱



こんな使い方あるんだ！ 目からウロコの掃除術(2)

今回は台所の頑固な汚れをスッキリキレイにするコツをご紹介します。今号では、自宅にある意外なものを使って余計なお金を使わない節約＆簡単掃除術をご紹介します。

(1) 木工用ボンド

名前の通り、木材同士をくっつける際には強力な接着力を発揮しますが、プラスチックなどに塗った場合は簡単にはがすことができます。たとえば、ボタンの間に小さなゴミやホコリがたまりがちなテレビのリモコン。ボンドの液が隙間にも入っていき、乾くと粘着シートのようになって、まるでパックのようにツルン！とゴミと一緒にとりがすことができます。テレビやエアコンのリモコンのほかにも、ヘアブラシや電卓などにも使用できます。油汚れやサビにも使える点が木工用ボンドが隠れたお掃除アイテムとして人気の秘密。油でギトギトになってしまっ



た換気扇のプロペラ、錆びついてしまったハサミやカッターの刃、ゴルフクラブや自転車、ドアノブのサビなどにも使えます。

(2) 輪ゴム

障子やふすまの敷居部分がホコリでいっぱいという方は輪ゴムを一本ご用意ください。少し引き戸を持ち上げて、輪ゴムを挟み込み、その状態で開け閉めをすると奥の方にたまったホコリがおもしろいくらいにどんどん出てきますよ。サッシのレールにも使えます。カーペットやラグの掃除には、ラップの芯やペットボトルなどに輪ゴムを数本巻き付けてコロコロと転がしてみまじゅう。掃除機では吸いきれなかった繊維の間の髪の毛や小さなゴミが輪ゴムに絡まってラクにお掃除ができます！巻き付けるものがなければ、輪ゴムだけを数本ばらまきだけでもOK。手で転がしながら集めていくと同じように簡単にお掃除ができます。使い終わった輪ゴムにはゴミがついていますが、洗面台に水を溜めて、その中で取り外していきましょう。何度でも使えるので財布にも環境にも優しいお掃除方法です。

今月のクイズ



服を着込んで 漢字変身 コーデイネート

①～⑤の漢字にいろいろな服(部首)を着させて、別の漢字に変身させましょう。どんな変身をさせることができたか、みんなで見比べてみると楽しいですよ！

- ① 寸 → 、、、
- ② 方 → 、、、
- ③ 心 → 、、、
- ④ 共 → 、、、
- ⑤ 犬 → 、、、



例) 立 → 音、意、新、響、鏡 など

編集後記

杉田かおるさんというと、読者の方はどんなイメージをお持ちでしょうか。天性の女優？それとも毒舌キャラ？しかし、取材に訪れたわたしたちより先に到着されていて、「きょうはよろしく願います」と、にこやかに控え室から出てこられた杉田かおるさんは、そのどちらでもない、可憐で、優しいそんなひとりの女性でした。ぶしつけになつたかもしれない質問にも、眉をひそめることなく、考え、言葉を選びながら、ていねいに答えてくださいました。理想的ではなかったはずの母子関係であっても、過去を恨むでもなく、今を精一杯生きようとされているその姿に、熱く胸を打たれる思いがしました。

お客様の声

平成29年11月号の感想

●心にしみる漫画でした。孫はインターネットができるので、早速取り寄せて読んでいます。孫は自分用に買ったんですが、貸して読ましてもらっています。この歳で漫画を読むなんて思ってもいなかったことです。字も大きくて読みやすいです。嫁が一番惚れ込んで、東京の展覧会に行つて来るそうです。そこで本も買うそうです。(南区S様)

●ここで『夜廻り猫』の深谷先生と会うとは！ 編集後記を読んだ、いいなあ原画なんか見ちゃったりしてと軽く嫉妬しましたが、そのおかげで非買品のインタビュー広報誌を手に入れたので、他のファンにねたまれますね。たまたま母の代わりに訪ねた叔母宅で、表紙の大きな「深谷かほるさん」の字を見てビックリ、先生のお顔は初めてでした(大変おきれいで、またビックリ)。この本がもっともっと広まりますように願っています。もちろん個展にも伺います。(町田市K様)

●歳がいった人が好む話なのがいいと思う。あまり可愛くない猫が主人公なのが余計にいい。(鶴見区K様)

クイズの答え

- ① 守、詩、専、薄、寿、遵、謝、将、狩…など
- ② 坊、放、旗、族、旅、敷、芳、激、房…など
- ③ 思、念、憩、隠、窓、聴、隠、意、寧…など
- ④ 供、港、異、選、殿、恭、暴、翼、爆…など
- ⑤ 伏、吠、状、猷、然、黙、燃、獸、獄…など

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。

〒220-0021 横浜市西区桜木町6丁目31番地 6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

平成28年度

「お客様アンケート」報告

ご協力ありがとうございました。

— 福祉用具・訪問看護編 —

スタッフの「接遇」の項目では多くのお客様から「良い」との評価を頂いていますが、少数ながら「どちらでもない」との回答もありました。日頃の姿勢を振り返る契機として真摯に受け止め、サービスの向上に努めてまいります。

— 居宅介護支援編 —

記入式の「ご意見」の中に「初めてケアプラン作成を頼んだが、もっとわかりやすく説明しながら進めてほしかった」というお声を頂きました。ケアプランは介護サービスの起点です。担当した職員のみならず、すべての職員が顧みる点としてまいります。

平成30年度の「ちゅーりっぷ通信」発行について

平成25年度にリニューアルしてご好評をいただきました。編集部も大変喜んでおります。「お客様の声」にも数多くの反響を頂戴し、励まされてもいました。5年の経過もあり、来年度は内容を見直し、新たな形で「ちゅーりっぷ通信」をお届けすることになりました。まだ模索の段階ではありますが、より親しんでいただけるよう一生懸命考えたいです。引き続き、よろしく願っています。

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？

☎ 045-227-1718

「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 045-227-1721

※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

〒220-0021 横浜市西区桜木町6丁目31番地 6階

☎ 045-227-1700 FAX 045-227-1701

ホームページ <http://www.hama-wel.or.jp/>



R80
古紙ハルブ配合率80%再生紙を使用