



社会貢献のために寄付文化を創造する雑誌

きらめき⁺プラス

Volunteer

2023 JUN Vol.97



時花：あじさい

interview

なりたくてなくてもなる!? 「認知症」 —— 自分がやるべきことの道筋



高浜将之



杉森珠美

interview

なりたくてなくてもなる!? 「認知症」
——自分がやるべきことの道筋

- [介護に対する備えとは— 事前の話し合いが重要](#) 高浜 将之 …2
[心配を信頼に 地域包括センターをもっと身近に感じてほしい](#) 杉森 珠美 …8

梅左の六花八葉集 その十七

- [箏・三絃演奏家 砂崎知子](#) 堀川 登志子 …14

僕の人生の集大成 いぬ検定 (第二回目)

- [困っているを解決したい](#) 勝俣 和悦 …56

体験ルポ

- [Women's Health Innovation Summit 参加報告](#) 北 奈央子 …34

連載

- [新しい福祉のあり方を求めて](#) 笹川 能孝 …13
[松田哲博の相撲道](#) 松田 哲博 …20
[国宝探訪 楽しさは無限大](#) 米本 薫 …24
[ひかりといのちのなかま](#) 酒生 文弥 …28
[漫画・沖縄おばあ あるある](#) 原作：宮川 たま子 (吉本興行) / 漫画：しらと たけし …33
[It's a wonderful life](#) 渡部 全助 …38
[児童虐待が及ぼす影響 ～複雑性 PTSD～](#) 丘咲 つぐみ …42
[加害者と被害者の境界線 ～特殊詐欺から見えること～](#) 渋谷 幸靖 …43
[障がい者と家族の財産に関する法律的支援 その5](#) 河合 保弘 …44
[病気は治すものではなく予防するもの](#) 古田 一徳 …46
[口呼吸を防ぎ体調改善](#) 中島 潤子 …48
[特別編 知りたい事実](#) // …50
[自然治癒力を引き出すツボ](#) 高橋 裕子 …52
[史恵のふわふわやれやれ](#) 並松 史恵 …60

トルコ大地震、支援金のお願い

2023年2月6日、トルコ北西部とシリアの国境付近で起きた大地震は、2011年3月に起きた東日本大震災の犠牲者を大幅に上回る甚大な被害が出ています。

瓦礫の撤去やインフラの復旧など、復興へ向けた動きがありますが、救援物資や医療の支援もなかなか進んでおらず、仮設テントでの避難生活は困窮を要しています。

今から11年前、東日本大震災の時、世界の国々から寄せられた、温かな支援の手は決して忘れる事ができません。やちよ絵手紙の森美術館としては、昨年『ウクライナの子どもたちを守るため』と銘打って、多くの皆様に声をかけ、義援金を募り、僅かではありますが、¥531,000をウクライナ大使館へ直接お届けいたしました。

また今回、トルコ大地震で避難生活を余儀なくされた子どもたちへ温かな手を差し延べたいと、ご支援・ご協力をお願いの活動を開始いたしました。

美術館として、3枚のオリジナル絵はがきを作成し、販売利益は全額、救援金とさせていただきます。

集まりました救援金、および絵はがき販売利益は6月末にトルコ大使館へ直接お届けしようと思っておりますので、皆様のご支援・ご協力をお願い申し上げます。

(やちよ絵手紙の森美術館 瀧下白峰 瀧下むつ子)

トルコ大地震・救援 オリジナル絵はがき 3枚セット1組 ¥500

(発送の場合は別途送料として¥145 かかります)
お申込みは下記電話・FAX・ホームページまでご連絡ください。



『希望』東日本大震災で津波の被害にあった大船渡湾



『諦めないで』トルコ国花チューリップ



『鎮魂の詩』東日本大震災の大津波の中、1本だけ立ち残った陸前高田市の奇跡の一本松

やちよ絵手紙の森美術館 <http://www.yachiyo-etegami.jp/>

住所：千葉県八千代市村上南 2-16-25 電話・FAX：047-487-6265
開館時間：10:00～16:00 休館日：月曜日・毎月末は月曜日と火曜日

美術館友の会 入会のご案内

美術館では、より多くの皆様に心の癒し、心の励まし、そして幸せを届ける事を目標に頑張っています。一日でも長く継続できるように、皆様からのサポートをお願いしています。年会費（賛助会員 一口 10,000 円・一般会員 一口 3,000 円）です。よろしく願いいたします。

なりたくなくてもなる!?!「認知症」

自分がやるべきことの道筋

2025年には高齢者の五人に一人が認知症を発症するといわれ、認知症はもはや他人事ではなく自分事としての対策を迫られている。私たちは認知症とどう向き合っていくべきか。

認知症介護指導者として東京都の認知症研修等の講師や地域での認知症への啓発活動等も積極的に取り組み、(株)土屋常務取締役として障がい介護を中心とした高齢介護事業の展開を担っている高浜将之さんと、地域包括支援センターで介護支援専門員として総合相談を担当している杉森珠美さんにお話を伺いました。

(聞き手=ヨシノ)

interview

I 介護に対する備えとは— 事前の話し合いが重要



たかはま まさゆき
高浜 将之 | 株式会社土屋 常務取締役
介護福祉士

1976年 東京都生まれ
大学卒業後、営業の仕事をしていましたが、2001年9月11日の同時多発テロを期に退職。1年間のフリーター生活の後、社会的マイノリティの方々への支援をしたいと考え、2002年より介護業界へ足を踏み入れる。大型施設で2年間勤めた後、認知症グループホームに転職。以後、認知症ケアの世界にどっぷり浸かっている。グループホームでは一般職員からホーム長、複数の事業所の統括責任者等を経験。2020年、実兄の起業に伴い、(株)土屋に参画。

介護サービスを決めるには ご本人の性格や生活歴が大事

—認知症は、もはやなる人はなる、そういう認識のような気がします。

高浜 認知症は医学的根拠があるかどうかは別として加齢の病気、加齢による変化の現れの一つとして捉えると誰がなってもおかしくありません。極端な言い方をすれば超高齢化社会においては寿命が要介護状態になるか、どちらかと思っただけでもいいと思います。長生きすれば誰でも老い、体も精神も機能は低下します。

—でも、自分だけは認知症にならない! そう思っている人も多いような気がします。

高浜 その通りです。高齢の人ほどそう言う方は多いです。実際に私の母も80歳を超えています。「もしもの場合どうしたい?」と聞いても典型的な答えで「私は認知症にはならないから大丈夫!」と言いつつ切っています(笑)。ただ、そうは言っても認知症に限らず、要介護になった時、「自分がどこでどういう生活をしたいか、どういう生活を継続したいのか」が一番重要だと思いますし、認知症は特に不安が大きくなりますので、認知症になった時に自分がどうしたいか、というのは事前に家族で話し合っておくべきじゃないでしょうか。

—介護の問題を事前に話し合う時に重要とされることはどうでしょうか。

高浜 要介護になった人に家族ができることには各家庭の状況が異なるためこれがベスト、というのはありません。ただご本人が幸せであること、家族の生活が守れること、この二つはすごく大切で、どちらかを優先するという状態は避けた方がいいです。

認知症の場合、介護サービスの利用は、生活を保つ大きな支えになります。

介護サービスには大きく二つ、入所型サービスと在宅サービスがあります。

入所型サービスというのは施設に入る介護サービスで介護保険を利用して入所できる「特別養護老人ホーム」「介護老人保健施設」などがあり、同じ施設でも認知症の方には少人数で共同生活を送る「グループホーム」というものもあります。

介護サービスを利用するには介護が必要な状態であるという客観的な判定(要介護認定)を受けなければいけません。各市町村にある「地域包括支援センター」の相談窓口で相談しますと、困ったことに対しての必要なサービスや制度を紹介してくれますし、介護保険の申請窓口も担っていますので、何の心配もありません。

自分のやるべきことの道筋が見え、介護が始まった時にも慌てることなく対応ができて、心の負担も軽くなるでしょう。

まずは、えっ?!? 介護が必要になった?!? どうしよう? と悩まず、地域包括支援センターに気軽に相談することをお勧めします。

(地域包括センターについてはインタビューIIを参照)

—在宅介護を選んだ場合、家族の負担が増えますから在宅サービスを利用するということですね。

高浜 まず、在宅を選択する際はどのような形であれば地域で暮らすことが可能かを考えることが重要です。働き盛りの子どもが親の介護で介護離職をしなくてもすむ方法はいくらかもあります。「どういう形で介護を他の人に任せるか」がポイントです。

「介護はこうあるべき」という思いから自分を解放してもいいと思いますよ。

在宅サービスは入所型サービスと同じように要介護認定を受けないと在宅サービスは受けられません。要介護者はケアマネジャー(介護支援専門員)を決め、一緒にケアプラン(支援計画)を作成し、各種の在宅サービスを受けながら今まで通り自宅で生活することが可能になります。

在宅サービスにもいろいろあり、小規模多機能型居宅サービスといって一つの事業所でデイサービス(通い)やショートステイ(短期間の宿泊)、訪問介護など三つのサービスを提供するのもあります。こちらは在宅サービスの中でもとても柔軟な良いサービスだと思います。

在宅生活を支えるのに有効な定期巡回サ-



私には親の介護はぜったい無理でしょうね。
ましてや認知症の介護はもっと無理だと思います。

ビスなどの包括サービスは、いろいろありますが、人員不足で柔軟な対応に消極的な事業所もありますので、サービス内容の情報収集はここでも重要になります。

—在宅サービスの内容はそんなに事業所によって違うものですか。

高浜 表向きは同じようなサービスをしてい

にとつては難しいですし、たぶん受け入れられないでしょう。

認知症になるとボーツとする時間も増え、何よりお互いの会話が届くまで時間がかかります。たぶんですがその時間を待つこともできないですし、それ何回も言った！とか言ってしまうそうです(笑)。

イライラする家族より優しい介護職の方が接した方が本人にとつてもいいと思いますよ。ただ、親の介護に関して私に限らず子ども

は自分の親なのに……、と罪悪感などをもつてしまいがちですから、全く関わらないのではなく8割、9割はプロに任せるなどのバランスだと思います。

もちろん例外もありますが、今までの経験から家族だけで介護するのはお互いが不幸のような気がします。

在宅サービスを受けていても最後に施設に入所するというケースもありますので、やはり事前にいろんなパターンを想定して調べておくことが大切です。

家族目線ではなく あくまでも本人目線で

—認知症になったら何もわからなくなるからどんな施設に入所しても変わらない、と聞いたことがあります。

るかのように見えても違いがあります。

たとえばデイサービスを利用する利用者さんをテレビの前に座らせて職員は事務作業をしているという事業所もあれば、よく利用者さんと一緒に散歩に出掛ける事業所もあります。

— どういうサービスを受けるかでその後の歩行機能や認知機能にも違いが出てきますから、今日はデイサービスに行っているから安心、ではなく様子をよく見る必要はあると思います。

— デイサービスやショートステイなど、なじみのない場所での生活は非常にストレスもかかるものですから本人が望んでいないと逆効果になりかねません。本人が望む時間の過ごし方を整えないと、不安や混乱が強まる場合もありますので、事業所の情報と大切なのが、本人がどのような生活をしてきて、何が好きで、望む暮らしは何かというその人ならではの生活情報です。

— 高浜さんもしお母様が認知症になられた場合、入所型サービスか、在宅サービスか、どちらを優先しますか。

高浜 自分の親の認知症介護はストレスが溜まると思っていますから在宅介護はできないですね(笑)。プロに任せたい方がいいと思っています。

— 私もプロですが、親は距離が近すぎます。自分の知っている親という存在が認知症などで変化していくのを受け入れるというのは私

高浜 いえいえ、そんなことはありません。認知症になってもきちんと判断はできます。物忘れが進んでいたとしても、これは嫌だ、こうだといいな、という思いは抱いています。

— もしご本人が施設への入所を希望でしたら施設により受ける介護サービスの違いがありますので、自分がどういう施設に入所したいかもきちんと事前に家族と話し合いをしておかないと、入所してこんなはずじゃなかったと言われても家族は困ります。

— もちろん途中で変えることも可能ですが、サービスにより毎月支払う費用も変わりますので、費用もよく調べておいた方がいいと思いますし、施設選びの選択肢の一つとして費用の比較もアリだと思います。

— 民間企業が運営の施設もたくさんあります。

— いい施設選びのポイントなどありますか。

高浜 よく聞かれることですが、介護付き有料老人ホームなどでも事業所の運営方針によって環境やサービスの内容はかなり異なります。

— 家族目線では豪華な高級有料老人ホームは、全ての面倒を見てくれるからいいと考えがちですが、それが本人にとつて幸せかどうかは疑問です。

— 自分で仕事や家庭を切り盛りしてきた人にとつては、お客様のようにならざるを得ないサービスを提供してくれる施設は「自分の役割」を奪わ

— れていくことにも繋がり、もの足りなさを感じることもあります。

— サービスの内容も大事ですが、やはりご本人の性格や生活歴からどういうサービスが合っているのか、どういう生活をしていきたいのか、という本人目線で施設を選ぶことが大切ですね。

— その目線でどのような施設がよいかを見極め、「本人がいかに幸せに過ごせるか」が重要なポイントになります。

— 介護サービスを利用した場合でも要介護度により入所施設の違いがありますので、介護度による施設の違いなども知っておいた方が安心です。

— 要介護度により入所施設が異なるということですね。

高浜 そうです。グループホームは要支援2以上の認定を受けている認知症の方が対象になります。

— グループホームは認知症の方が共同生活をおくるための施設ですが、こちらも事業所によって費用もサービスもさまざまですので、事前によく調べることをお勧めします。

— 自立した日常生活を営めるようにするための施設となっているため、あくまでも入居者のペースで起床・就寝などの時間の縛りもなく、玄関に施錠しないところもありますが、事業所によっては家族の面会時間も規制し、

オートロックで自由に出歩けないところもあります。

今はサービス付き高齢者住宅という賃貸住宅もあります。こちらでは「安否確認」や「生活相談」などのサービスを受けることができます。一人暮らしだけだと人の心配がほしい、何かあった時相談したい、そういう方にとってはいい住宅ですが、年齢制限など対象者の幅がすごく狭いので、こちらをよく調べる必要があると思います。

―要介護度によってもいろいろな違いがありそうですね。

高浜 はい。介護度1だから在宅でも大丈夫そう思っているけど散歩に出かけて戻れなくなる人もいますし、介護度3の方がここは自宅じゃないから自宅に戻る、と言って出かけてしまう場合もあります。同じ3でも全く外出しないで鬱になっていく認知症の方もいらっしゃいますので、そうなりますとそのサポートも必要になります。要介護度4ですとほとんど動き回ることがありません。動き回るかどうかで介護の配慮の仕方は違ってきます。

今まで多くの認知症ケア家族の相談を受けてきましたが、認知症ケアが一番しんどいのはいろんな意味で要介護認定2から3くらいのような気がします。

人生の最終盤の大事な時期だからこそ、本人も家族も少しでもいい時間が過ごせるように

をしていてはいけない、と辞めるきっかけになりました。

その後、一年間くらいフリーターをしながらいろいろ考え、当時は国際NGOで働きたいと考えましたが、英語などのスキルで無理だとわかり、NGOは諦めました。その時に社会的弱者側に立つてできる仕事をしよう、と決め、それが今の介護の仕事に繋がっています。

偶然にも兄と9・11がきっかけでよくいろんな話をしてきましたが、兄も同じようなことを考え、障害者介護に携わる会社に就職しました。

兄は障害者介護に長く携わっていくにつれ、重度訪問介護が全国的に不足しているケアを受けられないで困っている人が大勢いることを知りました。

それで、2020年に障害福祉サービス事業などを全国展開で手掛ける会社を興すことになりました。その時に高齢者介護にもちゃんと踏み出したいので、社外取締役で入ってほしいと頼まれ、引き受けました。

同じような時期に「のがわ」の経営権を譲りたいとの話がありましたので、(株)土屋で株を購入してもらい、「のがわ」が土屋グループになりました。開設から開わり、ものすごく思い入れがある場所でしたから(株)土屋で仕事をしながら「のがわ」と開わりをもつことができますので嬉しい状況になっています。

に事前の話し合いこそが重要だと思います。

社会的マイノリティの支援を考え

―高浜さんは以前グループホームの施設長もされてでしたね。

高浜 はい。私が勤務していたのは小金井市の「グループホームのがわ」以下、のがわです。2004年、開設時から関わっています。

認知症の在宅介護に限界を感じ、どうしても施設に入所をせざるを得ないという場合が多いため、自宅ではなくても家庭的に少人数の生活の中でその地域で暮らすことができる目的で作られたのが、グループホームです。

その前に私が勤務していたのが介護老人保健施設(以下老健)でした。老健は在宅復帰を目的としたリハビリを行う施設です。老健は医療法人の経営なのでなんだかんだいっても病院っぽいイメージですし、利用者さんに自由がないのは見ていて辛かったですね。

自分がやりたいのはもっと社会的弱者側に立つ、そういうことでしたから、ここは自分が目指していた場所ではないと思います、離職してハローワークの紹介で小規模というところに魅力を感じ、グループホームの何かもわからず、開設スタッフとして雇用してもらいました(笑)。

介護職だからこそ「希望」を作る仕事を

―介護職を目指してすでに20年以上が経過していることになりましたが、高浜さんが考える認知症介護とは。

高浜 最終的に認知症介護は「人」だと思えます。人と人の交わりですからそれぞれの相性もあると思いますが、ただそれがいい悪いで仕事をしてはいけないと思っています。

介護報酬は税金だったり保険料だったりとか公的なお金をいただいていますので。

でも、本当に認知症介護の仕事はむちゃくちゃ難しい仕事だと思いますね。

たとえばアルツハイマー病の特徴はこうだからこうすればいいみたいなことを勉強しても、その人が生きてきた生活歴、性格、そしてその時の環境や健康状態、全てが合わさって症状が現れます。つまり同じ人でも同じことは二度と起きないですし、同じことが起きないということは、同じ対応をしても上手くいかないということです。

経験とか知識でいろいろな予測はある程度できますが、単純にこうすればこうなるということがはまらない仕事といえますね。だから難しいのです。

脳の状態やいままでの生活歴と性格を総合して今こうなっている、じゃこう対応しよ

当時のホーム長に恵まれたと思います。グループホームの目的は幾つかありますが、どうしても経営のトップが医療人だと医療に当てはめようとするのが多く、そうするとどうしても日常の生活とのズレが生じてしまいます。その中でもホーム長は介護感がすごくしつかりしてましたので、現場でものすごく教育されました。

事業所のスタッフが決めたルールの中で生活するのではなく、利用者さん一人ひとりの価値観とかやりたいことなど、生活スタイルに合わせた介護を提供することの大切さなどをそのホーム長から教わり、今でもそれは生かされています。

主任、ホーム長を歴任し、経営母体の複数の施設をみる統括責任者や、子会社化した際には代表も経験するなど、結局17年ほど「のがわ」にお世話になりました。

―そこから現在は(株)土屋で高齢介護事業の展開などの仕事をされていらっしゃるんですね。

高浜 (株)土屋の経営者は私の兄です。ちょうど私と兄が大学生の時、父が癌になったことで二人ともアルバイトが中心の苦学生になりました。

就職活動もままならず、とりあえずお金のため大学卒業後に営業職に就いたのですが、2001年、9・11の同時多発テロを報道で知り、ものすごい衝撃を受け、こんな営業職

う、というのが本来介護職のプロセスだと思いますが、なかなかそれを同時に考え実行するのも正直難しいです。それでもきちんと一人ひとりに向き合い、どうするのが一番いいのか、本人の幸せを考えながら支援をするのが認知症介護だと思います。

―(株)土屋で今後はどのような活動をお考えですか。

高浜 現在、(株)土屋は重度訪問介護を全国的に展開し介護事業が中心ですが、世の中の社会的課題を解決する会社にする、というのが基本的な方針です。それが僕と兄の原点ですから。

認知症は病気と考ええると、薬や医療に頼ってしまいがちですが、老化に伴う人間的な変化と捉えると、最後まで人として暮らせる方法が求められています。

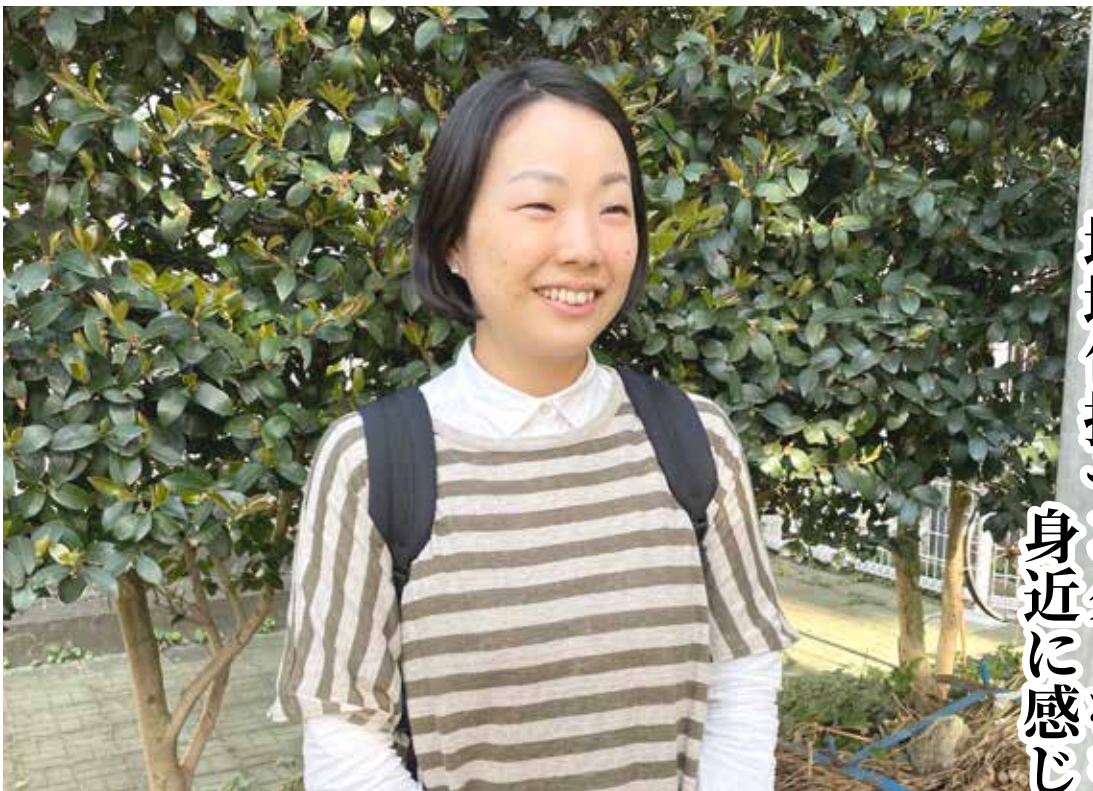
本人の希望、家族の希望をお互い納得できるような形になるようサポートを続け、希望を作る仕事を今後もしていきたいと思っています。

【編集後記】

誰にでも訪れる可能性のある認知症は、老化に伴う人間的な変化であることから、ケアの知識と工夫で人と暮らせる方法がたくさんあり、必要なのは、優しさを伴う人間学、と気付かされる取材でした。

II 心配を信頼に

地域包括センターをもっと身近に感じてほしい



すぎもり たまみ
杉森 珠美

社会福祉士
介護支援専門員

1978年東京都生まれ
日本福祉大学卒業
特別養護老人ホーム、デイサービス相談員を経て
2011年より地域包括支援センター勤務

認知症かも!?!と
不安を抱えるよりは
気軽に認知症サポート医へ

「認知症かも? と不安になった時、病院で診てもらったタイミングなどありますか。」

杉森 ちよつとおかしい、と思ったらまずはすぐに「物忘れ外来」を受診しなくても、かかりつけ医に相談していいと思います。

最近では内科に限らず整形外科でも認知症サポート医という認知症への対応力を強化し、地域包括支援センター(以下、包括)との連携役も担っている医師がいますので、そちらを受診してもいいと思います。

サポート医の承認を受けた医師の名簿も自治体や医師会のHPに存在しますのでかかりつけ医がないという方は、受診先を決める参考にはいかがでしょうか。

「そこから認知症の専門病院などを紹介していただけのことでしょうか。」

杉森 認知症疾患医療センターという認知症に関する詳しい診断や症状への対応、相談などを行う認知症専門の医療機関病院へ紹介される事が多いです。

紹介状が必要となる場合が多いため、かかりつけ医などの受診は紹介状を書いてもらうこともあり、お勧めしています。

「そのかかりつけ医が認知症に気付くとは限りませんよね。」

杉森 気付く、気付かない、という診察室での受け答えだけなので、受け答えをそつなくこなす方が多く、家族が最近の様子がおかしいと相談して初めて、そうなの? という先生が多いようです。でも、「心配です」と言うと大体の先生方は認知症の簡易検査などをやってくれます。

それにより専門医にかかった方がいいと判断したら紹介状を書いてくれます。

「いきなり「もの忘れ外来」の受診はハードルが高いように思いますので、かかりつけ医に診てもらってからでしたら少しは気持ちも楽になりますね。」

杉森 「物忘れ外来」だけでなく「精神科」や「神経内科」「脳神経外科」など受診できるところは数多くありますが、いきなり専門病院は確かにハードルが高いですね。

しかし、やはり簡易検査だけではなく、脳の検査をきちんすることが大事で、そこで初めて診断が確定されるという流れになります。

「認知症にはアルツハイマー型認知症や前頭側頭葉型認知症などいろいろな病名があるようですが、すべて脳の検査で病名がつくのでしょうか。」
杉森 病名がつかないこともあります。もともととてもしっかりしていた方で、きちんと

した生活をしていたのに、最近はおかしいと家族が不安に感じ、ご本人に受診いただいた場合などに病名がつかないことがあります。

高齢になると今までできていたことができなくなる、ということが増えてきただけで、認知症という病気ではなかったということです。

「加齢による物忘れ」という診断結果の方もいらっしゃいます。

心配が払拭される場合もありますから、不安を抱えたまま悩むのでしたら受診した方がいいかもしれません。

生活を守るための心の準備とは

「もし、病名がついた場合、その後はどうなるのでしょうか。」

杉森 病名が付けばすぐにでも介護サービスが受けられる、あるいは認知症の施設などにすぐ入所できると思われがちなのですが、そうではありません。

一人で外出したら道に迷ってしまいがちになった、食事の支度など日常のことがなんとなく出来なくなってきた、というような認知症の症状が現れてくると介護保険の申請をして介護認定を受け、その介護度でサービスなどの支援を受けられるのですが、病名は付いていても、なんとなく日常生活は送れるという方は施設への入所もできず、そうい

「病名がついていても介護認定で非該当になる場合がある。確かにそれは困りますね。認定はどこがするのですか。」

杉森 介護認定は市役所や区役所の介護認定調査員が認定を希望される方の所へ伺い、調査をします。調査員の仕事をするには、ケアマネジャー(ケアマネ)の資格など必要資格や研修があり、認定は国が決めた項目により行い、調査員が判定の調査票を作り、介護認定審査会というのが市町村ごとに開かれるようになっていきます。そこで要介護認定がされます。参加者は医者や看護師、ケアマネや社会福祉士など保健、医療、福祉の専門職の方たちで構成されています。

―その時の調査次第で介護度が決まるのですね。
杉森 そうです。調査員が来るからと腰が痛くていつも大変と言っているのにその時だけ張り切ってしまう、何もつかまらずに頑張っただけだったりする人もいます。

ありのままの姿を見せてください、とお願いしても頑張ってしまう方が多く、認定介護度によりサービス内容が違ってきますので、ご家族が困るケースもあります。

そういう時は、付き添いのどなたかが今日はこうやってできているけど、いつもはこんな様子です。ということをきちんと伝えていただきたい、とお話しします。

自宅にいても落ち着かず、外へ出てしまうことで家族が困っていても、トイレも一人で大丈夫だし、食事も介助なく一人でできる場合などは、介護度が低くなることもあるため、そばで支援している方の言葉できちんと伝えたい方いいと思います。

―調査で決められるとなると、調査の時に何かトラブルが起きたりはしませんか。

杉森 トラブルは特にありませんが、調査員にいろいろな相談されるご家族の方が多くいらっしゃいます。調査員の方は原則、相談に答えることができない決まりになっていますので、そのような場合には、今日調査に行ったご家庭からこういう相談がありました、という報告が、

―包括への相談や質問などで特に多いのは。

杉森 認知症などではどのくらいの症状が要介護1とか2や3になるのでしょうか？ という質問が多いですね。

これができなくなったら介護度3ですとか4ですとかは包括で判断はできないのですが、特養は要介護3からじゃないと入所できない決まりがあり、今、要介護2の判定で在宅介護をしているが家族の負担が大きく、施設への入所を希望したいが3になっていないので入所できない、と困っている方も実際多いです。ですからこのような質問が増えてきているのだと思います。

先ほどご説明した認定調査員の方の調査結果の合計点をコンピューターで出すのが一次判定で、審査会の二次判定で、最終介護度が決まります。

たとえば、外出先から自宅に戻れない、3回に一回は他市まで行ってしまい家族がその都度迎えに行き、家族が大変な思いをしている、食事も介助がいらぬし、トイレも一人で大丈夫だと要介護1が出たりします。

外へ出て、いろんなところからいろんな物を持ってきてしまう方がいます。

地域包括センターに入ることもあります。

―介護認定を受けないと介護サービスを受けることができないのはわかりました。家族が他に何か準備をすることはありますか。

杉森 認知症かも!? と受診を迷うくらいの場合はまだまだご自分でできることや判断できることは多いと思います。

認知症の病名が付いたらまずはその時点で早めにご本人がどうしたいか、という気持ちをお聞きすることが大事だと思います。

スピードは人それぞれですが、認知症はどうしても進行してしまう病気なので、本人の価値観を確認しておくことは大切ですね。

介護サービスのこともありますが、困った時ではなく、包括に認知症といわれたが、これから何をどうしたらいいか？ という問かけの相談などからスタートしてもいいと思います。

地域包括支援センターの役割

―地域包括支援センターという相談窓口は一般にはあまり知られていないように思います。

杉森 そうですね。包括を一番簡単に言うと65歳以上の相談窓口です。

介護の相談で市役所の福祉課などに問い合わせをする必ず包括の連絡先を教えてください。

万引きではなく、たとえば傘を見つけたら傘を持ってきてしまおうとか、チラシなどもどこらかガサッと抱えてきたりして家族は困っています、その方も出された食事は一人できちんと食べられるし、トイレも大丈夫なので要介護1なのです。ご家族は特養に入所してもらいたいと考えていますが、無理なのでですね。

でも、そういった時にはどのような方法で対処すると家族の負担が軽くなるかなど包括と一緒に考えることができます。

―他には。

杉森 ご近所の方から認知症かもしれないと思うので心配だから見に行つてほしいとの連絡もあります、そういう時はその方のご自宅まで伺います。

でも、自分は認知症じゃないから支援なんか受けない、そう言われ追い帰されることも多いです。

ご本人が納得しないと先に進めることは難しいので、そういう場合、言い方は悪いのですが、何かアクシデントが発生するまで待つしかない状況になります。

たとえば転倒して救急搬送されたりすると本人が支援を希望している、と病院から連絡が入ることもあります。

他にもゴミ屋敷になっているから早くなんとかしてほしい、早くどこか施設に入所させ

病院側で包括に連絡するように、といって連絡先を教えてくれる場合もありますし、病院に包括のチラシを置いてあるところもあります。

病院の相談員さんに包括の電話番号など聞いてもいいと思います。

高齢になるとどうしても介護の話の割合が多くなりますので、包括には介護の相談が一番多いですね。

介護保険では特定疾病といいますが、その中には認知症も入っていますし、リュウマチや脳梗塞、変形性関節症なども入っていますので、そういう特定疾病に該当すれば65歳以下でもいろいろな相談に乗ります。

―どんな方がそこでどんな相談に乗ってくださるのですか。

杉森 包括には保健師さんもいますので医療分野からのアドバイスなども受けられます。あとは今、元気な人たちの予防的な体操のご案内もしています。

たとえば、まだ普通に日常生活は営んでいるがこれから認知症の程度が進むことを考えて要介護認定してもらいたい、などの相談もあります、そういった場合などでもまずは認定を目指すのではなく、地域でやっている活動に参加する、というのをご紹介したりもします。

認知症は薬だけでなく、今は人と交流する

てほしいなどの連絡もあります。

包括に強制力はありませんのでそういったことはできませんが、あきらかに認知症だと思われる方が一人で暮らしていて、「火の始末が心配、もし火事になったら責任取ってくれませんか！」と言われることもあります。

そういう時は何度も何度もその方の自宅に行つて、こういう風に手伝いが入ると楽になると思うよなど、こちらが提案したことをその方が受け入れてくるような人間関係を作っていきます。

自治体によりませんが、病院に行くのを本人が嫌がる場合は先生が無料で訪問するという制度もありますので、それを利用して先生に診断してもらい、介護保険の申請に必要な書類を作成します。これはすごくいい制度だと思えます。

遠くに住んでいる家族が困つてどうしても本人が病院に行かないと言っているが認知症が心配なので先生を自宅にお願いします、という依頼もありますので、そういった時にも利用できる制度です。

身寄りのいない独り暮らしの方の介護を考えた場合にいろいろ可能なことがあります、周囲に決めてくれる人がいないと動けないことが多いです。

最終的には行政が動いて成年後見人を付ける場合もありますが、すぐ決まらない時なども包括には決定権が無いので細々と見守りを

続けるしかないのが現状で、何とかしたいと思っても最終的には後見人や、身寄りがいないと施設への入所も難しいことが多いです。

―決定権がなくてもいろんな意味で包括と繋がっているかと安心ですね。

杉森 はい。私たちも「初めまして」の方よりは何回か会っていた方の方が何かあった時、あーこの間相談にいらした方ですね、とすぐ対応しやすいですし、家族がどこに居て、どの病院で受診してなどの情報が先にあるのは大事です。

認知症などの状況はどんどん変化していきますので、いろいろな情報が先にあると、都度の対応がしやすいです。

何でもいいのです。介護保険の認定を受けたいという方には認定のお手伝いもしますし、ケアマネさんを探すお手伝いなどもします。病院からも65歳で身寄りがないとすぐ包括に連絡が入りますので、何か緊急の場合なども想定して包括に相談歴などがあると便利だと思います。

つきない「どうしよう」からの解放

―認知症になったら、という心配はつきないですね。

杉森 そう思います。私もこういう仕事して

すでに盟友・河合保弘が本誌において寄稿を開始していることは、多くの読者もご存知のことと思う。

二〇〇七年信託法改正直後、彼は個人間での信託が進めやすくなる制度に一早く着目する。彼は関連書を二十冊以上も執筆し、講演回数も述べ一〇〇〇回を超える。それにもまして、実務経験が数一〇〇〇件にものぼる。

さて、「信託」といえば、誰もが証券会社や信託銀行のイメージを持つことだろう。

専門的な内容は河合の本誌コーナーに譲るが、財産保有者が生前中に信託契約に基づき財産を託す相手を指定ができる。さらに、次の相続以降の承継先もあらかじめ定めることで財産所有者の意思を反映した相続を実現できることになる。

例えば、自身で意思決定ができない障がいを持つ子どもがいる場合は、親が子どもへ財産を遺してもその後の管理・運用ができない。

また、知的障がいや精神障がいにより遺言が書けないことも起きる可能性が高い。こういうケースでも、財産の運用管理を他の家族に任せつつ、次の相続対策ができる信託は有効な手立てになる。

さらに、認知症により判断能力が下がり、意思表示ができなくなると「資産凍結」に陥

いるのに、もし親が認知症になったらショックだろうとは思いますが。だから子どもの立場でいうと認知症にはなってほしくない、という気持ちでちよつとでも変なことにしたら冷たく、しつかりしてよ」とかつい言っています(笑)。

ですから、大事な決定を貴方はプロなのだから決めてください、と委ねられることも多くて困ることもあるのですが、子どもの立場として認定を受けた方がいいかどうか決められない、という気持ちは、すぐく理解できます。

ただ委ねられても私たちは決定することはできません。

―何故、委ねようと思うのでしょうか。

杉森 介護は家族の方からすると決めることがどんどん増えていきます。認定をうけるかどうか、から始めてデイスービスを利用した方がいいのかどうか、どういうデイスービスを受けるか、など、決定すること、決断を下すことが多く、本当に大変なのだ、というのはこの仕事をしていて思います。

常に「どうしよう」がついて回るので委ねたくなるのだと思います。

在宅介護で疲弊していく家族もいますので、もっとデイスービスを利用してほしいですね。

デイスービスを嫌がる方には上手に誘い出してくださる職員の方もいますので、そんな時も諦めず周囲に相談していただきたいです

るリスクがある。資産凍結によって、介護施設の入居費用が足りない、入院費用が出せない、相続対策ができないなど資産凍結がご家族にもたらす悪影響は計り知れない。

そこで二〇一二年から、私は政治・経済・社会より、河合は法律・経営より各々の活動領域を行き来しながら、公には明かさぬ大小様々の相談に取り組んできた。そこに、思いがけずコロナ禍を目の当たりにし、社会・経済が想像以上に停滞し国民の心が荒廃している現況を憂い、我々が最も尊ぶべき我が国体の根幹が揺らぐことに強い懸念を持つに至った。

そしてこの悪しき流れを堰き止め、一度美しく、しなやかな日本国を再構築してゆく。そのために、今まで以上に我々が高次元

し、介護で生じるストレスなど、こんなこと言われたとか、ここに行きたかったけど行けなかったとか、何でも言える場を一つでも作っておくのはすごく大事だと思いますね。

何でも話すことで「介護のどうしよう」から解放されるきっかけができます。

そういう意味で包括を利用していただくのもいいと思います。

一週間に一回くらい電話をしてくる方がいらつしゃいます。認知症の家族からこんなこと言われたとか、「ごめんね、忙しいのに」と言いながらも電話をくださいますが、自分の思いを聞いてほしかったのだろうなと想像できますので、私は手続きのお手伝いをしたり、相談するだけではなく、そういう電話もいいと思っています。

介護のことや他のご相談のお電話をいただいてから直接、自宅に伺うこともあります。

その方がどんな生活をしているかを見るのは自宅が一番いいです。そこから信頼関係が生まれることもあります。

何より「どうしよう」と一人で抱え込まないでほしいです。

もっと包括を身近に感じてほしい、なんでも伝えてほしいですね。

包括への信頼を増やしていっただけ心配や不安は減っていく、私はそう思ってこの仕事をしています。

の視点で先進的な考え方を、新たな仕掛けとして社会に創造することが必要であるとの結論に達する。

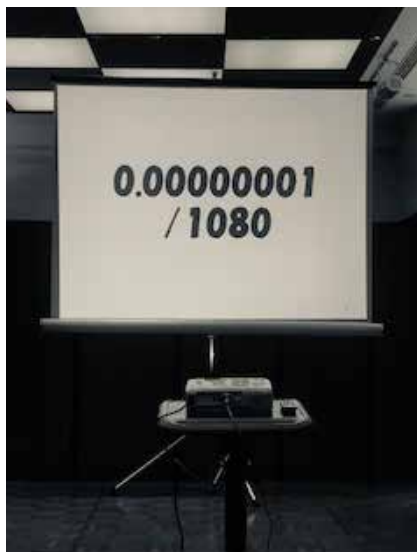
さらに、今後我々はいくつもの業界・地域でさまざまな顔を使いながら、あらゆる難題に対して日本国民が日本に生を授けられたことを誇りに感じられる気風を生み出していきたいと思う。

ところで、「鶴」とは「想像上の動物」である。ある一方から物事を見る、若しくは見えている世界を通しての決めつけ、思い込みだけでは、決してその本当の姿を正確に捉えられないことを、この「鶴」が示している。

平家物語に依ると「顔は猿、胴は狸、手足は虎、尾は蛇」と記されており、まさに変幻自在な存在。このように、我々はイデオロギーに偏らず、既成概念に囚われず、己の感情にもこだわらない。そして時空すら留まらずに、自由闊達な行動を起こす正統な日本人として取り組んでいきます。

プロフィール

昭和四十三年東京生まれ。平成三年玉川大学
英米文学科理財専攻卒業。平成十九年株式会社
笹川能孝事務所代表取締役会長。平成二十四年
一般社団法人笹川経済支援機構理事長。



梅左の
六花八葉集
その十七

Tomoko Sunazaki

砂崎知子

箏・三絃演奏家



岡山市出身。幼少より母 砂崎澄江に手ほどきを受ける。
東京藝術大学邦楽科を卒業、同大学院修了。宮城喜代子、小橋幹子、上木康江の各氏に師事。
東京藝術大学非常勤講師、大阪音楽大学客員教授、洗足学園音楽大学邦楽科客員教授を歴任。
1987年、文化庁芸術祭優秀賞受賞。1999年、大阪文化祭受賞。2011年、芸術選奨文部科学大臣賞受賞。
2016年伝統文化ポニー賞優秀賞。
2017年山陽学園オーブグリーン賞受賞。2019年旭日小綬章受章。2023年第12回中島勝祐創作賞受賞。
1978年にクラシックを箏で演奏した「琴ヴィヴァルディ四季」(東芝EMI)は40万枚のヒット。
ビクター、日本コロムビアから数々のアルバムを発売。純邦楽CDランキングにて「春の海」は第1位を獲得。
その他の曲も上位にランクインしている。
国内外での演奏活動、NHK TV「にっぽんの芸能」、FM「邦楽百番」等に多数出演。リサイタルは40回以上。
現在、全国小中学生箏曲コンクール、全国高校生邦楽コンクール審査員。
東京・大阪・岡山の教室にて後進の指導にあたる。

命を吹き込む。
心に入っていく、
そういう音がたいせつです。

心に残る音がある。砂崎知子の指先から生まれた一音は深く染み入り、メロディーとなって色彩を放ち、心を捉えて離さない。
砂崎知子の箏によるビバルディの『四季』は海外でも大ヒットしてレコードヒット賞を受賞した。発売元の東芝EMIに海外からの問い合わせが殺到し、海外部門まで新設された逸話が残っている。

「担当の方に誰が弾いているのかと海外からの問い合わせが凄かったと聴きました。40年前のことで誘われた経緯は忘れてしまいましたけれど東芝の方からお話があって、それまでビバルディの名は知っていても『四季』は聴いたことがありませんでした。転調の多い曲なので、洋楽の弦楽器と異なりお箏は柱を動かして絃の調整をしながら弾きますので大変でした。それに、今と違って録音も大変で(笑)。でも、邦楽器は多様性を秘めた世界に通じる楽器だと証明されて嬉しかったです。私の生涯の持ち曲になりました。今でも弾きますが、若い方達の耳にはとりわけ新鮮に聞こえたようです」

ビバルディの『四季』を聴いて育った若者が箏の演奏に感動する。今も、それは変わら

ない。心を捉えるからだ。

十七絃の演奏を聴いた時思わず惹き込まれた。重低音の、ああ、こういう箏の音もあるのかと思った。『悼歌』という中島靖子氏が亡き親友のために作曲した曲を聴いた時のことだ。十七絃は明治、大正、昭和の時代に世界的に活躍した宮城道雄(箏曲家、作曲家)が箏の重低音のために創作した楽器だ。

常に音楽は歴史とともに変化してきた。むしろ、古典を疎かにはできない。土台ができていなければ新しい世界を描くことは出来ないからだ。

古典と宮城曲と現代曲、その三本の柱でやってきたのは母親の影響が大きいという。

母に導かれて

幼い頃から、生田流箏曲家の母、砂崎澄江に箏の手ほどきを受けた。そして、母の澄江が宮城道雄の門人になったことで十七絃を習得した。

「母は岡山で生田流のお箏の教授をされていました。当時は伝統的なお箏が主流です。母は、たまたまラジオで宮城先生の演奏を聴いて、こんなに新しいお箏の曲があったのかと感動したのです。それで、どうしても宮城先生に習いたいと、当時入門していた正派のお家元にご相談したそうです」

所属した流派を変えるなど当時はできない。宮城道雄が天才的な箏曲家だったとしても、



福山市「全国小・中学校箏曲コンクール」にて模範演奏の様子

破門を覚悟しなければならぬほど難しい。しかし、幸運なことに、宗家の中島雅楽之助は日本代表として国際音楽会議に出席するほどの実力者で先駆的な人物としても知られていた。

「家元先生はよく出来た方で、人物が大きかったのですね。母の気持ちを汲んで、宮城先生に連絡をしてくださって預かり弟子にしてくださいました。それで母は入門を許されて宮城会に入ったのです。岡山に住んでおりましたので宮城会支部を作り指導に力を入れました。どちらかというと演奏家としての活動よりも指導する方が向いていたのではないかと。宮城先生に十七絃の設計図を頂い

て、岡山で初めて十七絃を作りまして私にお稽古をさせました。宮城先生は他にも歌舞伎で使う胡弓は小さいので演奏会に合う中型の胡弓も考案なさいましたからそれも稽古させられました。お箏のお稽古もありますし、地歌三味線のお稽古もありますので、なかなか大変です。お稽古が厳しいので親戚の者から可哀想だと言われることもありましたが、もともと呑気な性格なのであまり苦にならなかったですね」

箏、三絃、十七絃、胡弓、どの楽器を演奏しても一流だ。周りから天才少女だと言われてきたのも頷ける。

「そう言われると、恥ずかしいです(笑)。小さいうちから仕込まれましたから、それなりに器用に手がまわったのでしよう。お稽古をさぼるとすぐ怒られて、甘やかされると言うことはありませんでした。母親というより、先生でしたね。母は、なんでも出来なければいけないという信念の人。だから私、器用貧乏なのね(笑)。大学を卒業して最初にお仕事を頂いたので胡弓でしたから、母にはとても感謝しています(笑)」

幼い頃から英才教育をしたからといって、誰でも一流になれるわけではない。やはり、資質というものが必要に思う。

「それなりに弾いていましたので、この子ならやれそうだと思ったのでしよう。母は、弟子を育てるのが上手な人で、有能な門人を

何人も育てています」

東京藝術大学に入ったのも母親に勧められたからだという。

「その頃は邦楽を学べる大学は東京芸大しかありませんでした。最初、東京は怖いと尻込みして、まだ田舎者の中学生でしたからね(笑)母は、あなたを採らない学校なら帰っておいでと言ってくれました。それで気が楽になりました」

とはいえ、遊んでいる暇などない。中学、高校と学校へ行く前に一時間、毎日お稽古をさせられた。おかげで、ほとんどの曲は頭に入っていたという。

「技術的には洗練されたものではありませんでしたけれど、おかげで入学してから楽でしたね。中能嶋欣一(山田流箏曲家・作曲家)先生が、この子は、今は荒削りだけれど将来伸びる可能性を持っていると言ってくれたと聞きました。芸大では古典と宮城曲が主ですから馴染みやすかったです。大学院にもいきました。母がひいてくれた道ですけれど、それが私の宿命だと思っ進む覚悟ができたのはこの頃です」

お箏は音色が命

芸大を卒業してから大学時代の学友の森千恵子、中谷勝子と現代邦楽を中心としたグループ『箏三人会』を結成して研鑽を積んだ。「大学を卒業した頃、現代邦楽の人気は高

形式で指揮者を置き、現代邦楽として邦楽楽器を主軸に大合奏をする。日本音楽集団の圧倒する響きは、これまでの邦楽の味とは異なり、壮大だ。

「15年在籍しました。その頃は、三木稔先生(作曲家)や長沢勝俊先生(作曲家)といった日本を代表する錚々たる方々がおられて、日本音楽集団の黄金時代でした。海外公演も多かったですし、海外の演奏家との共演も多かったですね。一流の音楽家の方達とも交流がありましたから、一緒に合奏をしてこられたことは今も私の大切な財産になっています。

その他に藤井凡大先生が団長をされていた日本合奏団にも所属していました。それに、当時、発足したばかりの宮城合奏団の団員として恩師の宮城喜代子先生のもとで研鑽を積みました。振り返ってみますと幸せでしたね。喜代子先生は心の広い方で、他の楽団との交流にも勉強の場として出してくださいました。感謝しかありません。この時代に学んだことが今の私の音楽的な基礎になっています」

宮城会の大師範として門下生の為の「箏志会」を創設し、おさらい会から始まった「箏志会」は国立小劇場で45周年記念演奏会を開催するまでになった。そして、1974年からのリサイタルは今も継続している。

箏の道一筋

こうした中で、砂崎知子が宮城会を退会す

かったですからね。その頃はお弟子さんもほとんどおりませんでしたし、時間だけはたっぷりありましたから、毎日のように演奏会を聞きに行きました。勉強になりましたね。それで、自分たちもこの波に乗りたいたとグループ結成に至りました。『箏三人会』と命名してくださったのが私より年上の先輩、沢井忠夫(箏演奏家・作曲家)さんです。グループを立ち上げた時からとてもお世話になりました。沢井さんは、ルックスは良いし、お箏は一流、作曲の才能はおありになるので、大変な人気で一世を風靡していました。本当に曲も素晴らしいので尊敬していましたから、沢井さんがお亡くなりになってすぐに、リサイタルで『沢井忠夫の箏響きを称えて』をやらせて頂きました。お箏は音色が命です。もうひとり、私が尊敬する方に野坂恵子(二十絃、二十五絃を考案・箏演奏家)さんがいらつしやいます。天才的な方で、音と音の間が素晴らしいのです。沢井さんとはまったく対極の間合いなのですが、その方ではなればできないような音の取り方をされます。お二人とも紡ぎ出す音の、ひとつひとつの音がまったく違います。心に残る音で、素晴らしいかったです。私も、そういう弾き方をしたいと思いましたね」

ひとつの音から次の音へ、間によって、景色が変わる。

間が大切だと、邦楽の演奏家や舞踊家はよく言葉にする。その間の、生きた、美しい音とという衝撃的なニュースが邦楽界を驚かせた。宮城宗家・宮城会会長の宮城喜代子が亡くなり代替わりした後も、宮城会の重鎮として母の澄江から続いてきた宮城会との縁は続くはずだった。誰もがそう思っていた。何があつたのか、失礼と思いつつ、お尋ねした。

「退会といっても、自分から辞めたかったわけではないのです。音楽バカといいますが、音楽のことしか考えていませんでしたから心配りが足りなかったのでしょう。もう少し上手に退会したかったです」

を奏できる演奏家はどれほどいるだろうか。「音楽家には間が遅くなる人と早くなる人がいますが、私は早くなるほうで、その間合いが難しい。単に、ゆっくりした間があれば良いわけではありませんし、長唄とお箏の間も取り方もぜんぜん違います。洋楽の方からも何拍の間かによく聞かれますが、それとも異なります。解釈や演奏方法も異なるのですから同じではないのですが、やはり、良い音と悪い音、ひとつの音に命が宿っていないといけない、そのための間です。お箏は音色が命です。自分の弾いた音に命が入ることで、聴いている方の心に入っていき、そういう音でなければいけない。ひとつひとつの音が生きていなければ人を感動させることはできないと常に思っています」

私の財産となつて

小澤征爾の指揮で世界的なバイオリニスト、アイザック・スターンと共演している。テレビ朝日の人気番組「春の海」を演奏した。この時、視聴できた方は幸せだったに違いない。

若い頃から宮城会の大師範として活動し、日本音楽集団の団員として国内外各地で演奏をしてきた。日本音楽集団は、一流の邦楽演奏家や作曲家、指揮者が流派の垣根を超え同志として所属する楽団である。オーケストラ

恨み言も愚痴も何一つ、おつしやらなかった。それだけに、音楽バカという言葉が胸に刺さる。

退会した翌年、付いてきた門下生とともに箏道音楽院を立ち上げた。

「生活していかななくてはなりませんから、みなで力を合わせて創立記念公演を東京と岡山でやりました」

公演は大盛況だった。そして、伝統文化ポラ賞優秀賞受賞をはじめ次々と受賞を重ね、今年、開軒50周年、箏道音楽院第5回記念、旭日小綬章受賞記念となる邦楽の祭典を国立



2023年1月29日「邦楽の祭典 in 東京」国立劇場にて自身の作詞作曲『令采楽』演奏の様子

際立つ演奏力で〈箏〉の新たな可能性を切り拓いた砂崎知子！
その優れた演奏技法のすべてが注ぎ込まれた
珠玉の創作曲アルバム！

砂崎知子

箏作品集

Sunazaki Tomoko: Works for Koto

好評発売中

箏作品集 1 ~光の中で~
VZCG-803 ¥2,500+税
収録曲:
1. 光の中で
2. 古都の詠
3. 花のエチュード
4. 編曲 かぞえ唄
5. 暖流
6. 韓国ファンタジー

箏作品集 2 ~鳥城~
VZCG-804 ¥2,500+税
収録曲:
1. 祈りの夏
2. 風のエチュード
3. さくらさくら
4. ブルーラブ
5. 第一章 舞く波
6. 第二章 追憶
7. 第三章 ブルーラブ
8. 四万十川

箏作品集 3 ~富士讃歌~
VZCG-805 ¥2,500+税
収録曲:
1. 富士讃歌
2. 海の詩
3. いつも何度でも
4. 雨のエチュード
5. 挽歌
6. みんなで歌おうメロデー

【ご購入/お問い合わせ】 砂崎知子琴音楽事務所 〒145-0062 東京都大田区北千束3-18-11 TEL&FAX 03-3726-7881



箏道音楽院会員と本番前に楽屋で集合写真(鎌倉生涯学習センター「鎌倉三曲定期演奏会」にて)

劇場大劇場で開催した。客演には歌舞伎役者の松本幸四郎を迎えている。
3年前に開催の予定だったが、やはりコロナ禍の影響で延期になっていた公演だ。
「公演の4日前です。やむなく中止になってしまいました。幸四郎丈に出て頂くにはやはり大劇場でやりたいというのを目標にしましたので、すぐに会場を抑えようと思いましたが、まったく空いている日がありません

でした。ようやく3年先に取れまして開催に漕ぎ着けることができました。でも、かなり時間が過ぎてしまつて、予定していた演目そのままというわけにはいきません。弟子たちも同じ曲を3年間、稽古するのも如何なものかと思ひ、プログラムでも苦労しました。曲順も変更して、祝賀合奏曲『令栄楽』を一曲目とし、『令和越後獅子』を最後にして良かったと思います。幸四郎丈は流石に素晴らしくて盛り上がりました。合奏曲は大勢が出演しますから大舞台ならではの迫力ある演奏に皆様も喜んでいただけただろうです。演奏会は5時間近かったのですが、皆さん途中で飽きられるのではないかと心配したのですが、公演が終わってからは、最後まで面白かったと言つて頂けましたので安堵いたしました」

この演奏会で初演した作曲作品『牛窓詩抄』が(公)日本伝統文化振興財団の中島勝裕創作賞を受賞した。瀬戸内海の港町牛窓の謂れを綴ったもので祭礼の味わいを感じる曲だった。
プログラムに書かれた砂崎知子の言葉に「箏の道一筋に歩いてこられました一番の要因は、めぐり逢ひと思つております。(中略)その方々のお陰で今日の私があります」とある。
そこに、砂崎知子の世界が生まれ、音が命が宿り、心に穿たれる音が生まれる。

梅左事務所 代表
堀川登志子

劇作家、演出家
唄浄瑠璃狂言作家、芸能評論家
社)国際演劇協会会員
矢の会会員「作者部屋」同人
日本脚本家連盟脚本家養成科、研修科卒
国立劇場新作歌舞伎戯曲清栄会 奨励賞
世田谷文学賞などを受賞
梅左のペンネームにて伝統芸能評論の他、シアターX提携公演にて新作の邦楽による音楽劇を主宰

六花八葉集とは
六花八葉集は私の造語です。長唄に『六の花』という曲があるのですが、雪のことを洒落て六つの花といっています。枝に積もった雪がまるで春の桜花が咲いたように見えるとの比喻です。また、八という文字は未広がりといつて目出たい意味があります。そして八葉の連華は極楽浄土のことですから、清浄な雪のように美しい花を咲かせた楽しいお話を集めたという願いを込めて六花八葉集と名づけました。

相撲首

すもこうどう



米軍統治下の島から力士を夢見て

密かな旅立ち

「足元気をつけろ」
真つ暗なモクマオウの林を抜けると白い砂浜が下り坂になってサンゴ礁の海へとつづいている。男たちが真夜中の砂浜をゆっくり歩いていくと、やがてサンゴ礁の浅瀬がつづく海辺へ出た。南国とはいえ、2月の海辺は風が冷たく、寒さが身に沁みる。

「この辺で合図の火を焚いておこう」
沖合の船から見えるように、100メートルほど間隔を空け2カ所に松明を灯した。風が強まり、火は大きく揺れ動く。ほどなく沖に船の灯りが見えてきた。
「来たぞ、あの船だ！」
男たちの中で一際大きな若者が、下帯一つになり、脱いだ衣服を紐で頭の上に括り付けた。

「文敏、キバラマドオ（がんばれよ）」
男たちが若者の背を叩きながら、口々に励ましの言葉をおくった。
彼は無言で頷き、静かに海に入ってしまった。冬の海は波荒く、波しぶきが痛いほど顔を横なぐりに叩きつけてくる。それでも若者には、

希望があった。「島にいては、働いても働いてもその日の食い物にありつけるのがやっとで、将来は真つ暗だ。この大きな体を生かすには相撲取になるしかない」——その一念で、沖合で待つ船に向かって必死に泳いだ。
時は昭和23年2月、所は奄美群島徳之島の南東に位置する喜念浜。真夜中の海辺から米川文敏青年の大相撲への挑戦の旅が密かに始まった。

米軍統治下の奄美群島

鹿児島からおよそ400キロメートル、沖縄本島との間に連なるのが奄美群島で、一番大きな奄美大島と隣接する加計呂麻島、請島、与路島、さらに喜界島、徳之島、沖永良部島、与論島の8つの島々から成る。昭和20年の敗戦と共に米軍統治下に置かれた奄美群島では、元々貧しいところに軍政が敷かれ、特産品だった大島紬とサトウキビからつくる黒砂糖は本土との流通が断たれたため、島民の生活は困窮を極めた。人々が口にできるのは米軍からの配給食糧のみ、足りない分はソテツの実を何回も灰汁をとり粥にして腹に入れた。

徳之島町井之川という小さな海辺の集落で育った米川青年は、子どもの頃から体が大きく、小学校時代は遠目にも分かるほど立派な体躯を誇った。運動会では、大人が二人がかりでようやく持つような大きな太鼓を一人で抱えて叩く役目も担っていた。人一倍大きな体は、人並み以上の食べ物が必要としたが、16歳で終戦を迎えると食料は配給制になり、食べ盛りの腹は満たされることがなかった。着る服にも不自由したが、米軍払い下げの大きな服は重宝した。力仕事は苦にならなかつたが、働けど働けど暮らしがよくなることなどなく、明日への希望が描けない日々が続いていたのだった。

三日三晩、船倉での旅

毎日の力仕事に精を出しながら、以前叔父の大沢徳城から掛けられた言葉がくり返し頭をよぎった。
「島にいても力仕事でこき使われるばかりだが、苦しみに耐えて頑張るなら相撲界に連れ行つてやるぞ。頑張つてみるか」

大沢叔父は、明治大学の相撲部で活躍しアマチュア相撲界で名を馳せた、大相撲界とも交流のある存在だった。
大相撲界への憧れはあったが、未知の世界への不安も大きく、当時は即答できなかった。

高砂部屋に入門！

そうこうしているうちに夏が過ぎ、大沢叔父の後輩の水野幸一氏が横綱前田山の高砂親

方を伴つてやつてきた。

「キミは横綱になれる！ ぜひうちの部屋へ入つてくれ！」

親方は、米川青年を見るなりこう言つて熱く手を握った。現役の高砂親にそう言われると悪い気はしないものだ。大沢叔父は、親交の深い笠置山がいる出羽部屋を考えていたが、一日でも早く力士になって力を試したかった。米川青年は、横綱に誘われるがままに高砂部屋への入門を決めた。2月に島を出てから半年余りが過ぎていた。

初土俵は、10月15日から大阪の阿倍野で開催されることになっていた23年秋場所を決まった。相撲は島でもよく取つたとはいえず、せいぜい友人と遊びで取るか、お祭りのナクサミ（慰め〓人々を楽しませる催し）の相撲大会に出るくらいだったが、この場所は4勝1敗で新序出世となった。

その後、本格的な稽古が始まった。初めは、兄弟子の胸に向かつて当たつて押すだけの稽古だが、師匠が「こいつは大きいけど、まだ体ができていないから、俺がいないときには稽古させるな！」と兄弟子たちに申し渡し、彼らの稽古が一段落すると横綱である師匠自らが毎日米川に稽古をつけた。

師匠の胸に思い切り当たると全く動かない。足を止めようものなら、すぐに転がされる。何度も何度も転がされ泥だらけになった。押

す稽古が終わると、四股を踏まされる。ピタリと横についた師匠から「腰を上げるな」「足を引くな」「体は真直ぐに立てろ！」「上げた足は一辺に下るせ！」「腰を引くな」「足の親指に力を入れる！」と発破をかけられ、少しでも気を緩めれば容赦なく竹刀が飛んでくる。夏場は、足元に汗が滴り落ち、水たまりのようになった。朝の8時頃から踏み始めた四股は、気がつけば12時まで続くこともあった。

相撲部屋で師匠は、絶対的存在だ。遠くから足音が聞こえてきただけで、弟子たちは皆震え上がって息をひそめたものだ。そんな師匠も稽古が終われば、優しい顔を見せることもあった。米川は、特別に目をかけられていることは内心嬉しかったが、快く思わない兄弟子たちに嫌味を言われることも度々あった。

無理編にゲンコツ

昔から「無理偏にゲンコツと書いて兄弟子と読む」といわれるほど、相撲部屋においては兄弟子もまた絶対的存在である。大相撲の世界では、一日でも早く入った者が兄弟子となり、年齢は関係ない。19歳の米川には、年下の兄弟子が何人かいたが、彼らからアゴでこき使われることほど悔しいことはなかった。



14勝1負で十両優勝の米川
(ベースボールマガジン社『相撲』)

新弟子は、朝4時には起きて稽古場の掃除や稽古の準備をしなければならぬ。稽古は昼頃まで続き、終わると親方や関取、兄弟子の順番に風呂に入り朝昼兼用のちゃんこが始まる。前夜6時過ぎに晩飯を食べ、朝飯抜きで稽古をするから腹はペコペコだが、親方や関取の給仕を終え、兄弟子がある程度食べてからでない、新弟子はちゃんこにありつけない。

新弟子が食べる頃には、鍋に残った中身は野菜のきれっばしくらいだが、スープをご飯にぶっかけて食べるときに一番の幸せを感じられた。

そんな生活に耐えきれず逃げ出す新弟子もいたが、米川は島での生活を送り出してくれたみんなの顔を思い出して我慢をつづけた。「関取に上げれば雑用から解放される。兄弟子

は日本への復帰運動が熱を帯びていた。実は入門以来米川は、出身地を兵庫県神戸市と公表していた。関西、特に神戸や尼崎には奄美出身者が大勢いたから、大阪で相撲があるときの応援は盛大だった。

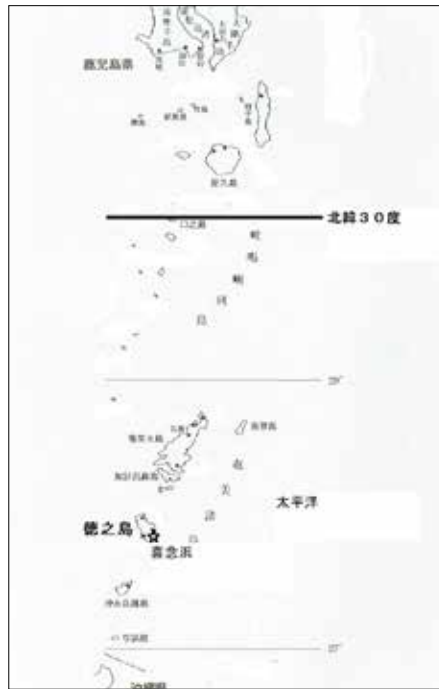
軍政下の奄美・沖縄巡業、そして日本復帰

前年に新入幕を果たし、朝潮となっていた昭和27年11月、高砂部屋で奄美・沖縄巡業を行うことになった。まだ米軍統治下であったが、進駐軍と親交の深い師匠の尽力で実現されたのだった。

船は11月5日に鹿児島港を出たものの台風のために引き返し、奄美大島の名瀬に着いたのは8日のことだった。名瀬で2日間、古仁



喜念浜（徳之島町観光連盟HP）



奄美群島

屋で1日巡業した後、ついに故郷徳之島へと渡った。大相撲が徳之島に来るのは初めてのことで、島中から一万人近くの人が集まり大きな声援を送られた。故郷で化粧まわしに大銀杏姿を披露した朝潮の喜びはひとしおだった。4年半前、喜念浜から送り出してくれた仲間たちとも久しぶりの再会を果たした。「キバタワヤア（頑張ったなあ）」「ムールホウラアシユサ（みんな喜んでいよう）」「オボラダレン（ありがとう）オボラダレン（ありがとう）」

彼らは一回りも二回りも大きくなり朝潮となった米川の周りを笑顔で取り囲んだ。朝潮の胸にも様々な思い出が去来していた。裸になって真冬の海を沖で待つ船まで泳いでいったときの不安、真っ暗な船底での長い夜、初めて師匠の横綱前田山と会った日、新弟子

からこき使われることもない。自由になれるし金も入ってくる」と思えば、日々の生活にもつらい稽古にも耐えられた。

2年で新十両昇進

1年後、師匠が現役を引退すると、今度は横綱東富士が師匠に代わって毎日胸を出してくれた。体重が180キロ近くあった東富士は「怒涛の寄り」と称された出足を得意とした横綱で、師匠の岩のような硬さとは違う、柔らかいが白のような重さがあった。以来、重い白に押しつぶされるように転がされる毎日が続いた。

四つは左四つが得意だが、師匠からは「突っ張れ、突っ張れ」と口やかましく言われ、組んで足を止めると「休むな！ 前に出ろ！ 前に出ろ！」という大きな叱声飛んできた。厳しい稽古に耐えた米川は、その甲斐あって序二段で9勝3敗、三段目になってからは11勝4敗を2場所続け、25年春には幕下に昇進。幕下になると、チャンコ番や洗濯係から解放され、それまで以上に稽古に打ち込めるようになった。幕下でも11勝4敗、10勝5敗と勝ち越して、入門から丸2年経った25年秋場所でも新十両に昇進。しかもこの場所は14勝1敗で十両優勝を飾ったのだった。

島を出て2年半経ったこの頃、奄美群島で

の頃のつらい日々……。喜びよりも苦しみの方が多かったが、仲間たちの温かい笑顔は、そんな苦しい日々をも懐かしいよき思い出と感ぜさせてくれた。

翌28年12月25日、奄美群島の日本復帰が発表された。奄美の返還運動にも参加していた朝潮にとって忘れられない日となったに違いない。番付表に兵庫と記されていた朝潮の出身地が鹿児島に変更されたのは29年5月場所のことだった。

松田哲博（元・一ノ矢）

1960年生まれ、鹿児島県大島郡徳之島町出身。高砂部屋(入門時は若松部屋)所属の元大相撲力士。琉球大学入学と同時に相撲部を興す。琉球大学理学部物理学科卒業後、若松部屋(現在は高砂部屋)に入門し、史上初の国立大出身の力士となる。得意手は押し、出し投げ、肩透かし。昭和58年の九州場所で初土俵。以来、平成19年の九州場所において46歳11ヵ月で引退するまで、24年間の土俵人生をまっとうする。序二段優勝2回。引退後はマネージャーとして高砂部屋の運営を支えつつ、シコトレの普及や相撲の物理的探究を続けている。



土の中から出てきた国宝

その8

米本 薫



1948年 愛知県生まれ
1971年 早稲田大学政経学部卒業
同年、三井物産株式会社入社。1997年より米国三井物産副社長兼テロイト支店長。
1999年に帰国後は、薄板貿易部長、三井物産株式会社検査役、三井食品株式会社常勤監査役を歴任し、三井物産グローバルメタルマネジメント株式会社を経て、2011年にYKコンサルティング設立。公認内部監査人Certified Internal Auditor。情報システム監査士の資格を持つ経営コンサルタントとして活動。



西大寺 叡尊上人の依頼で制作された
国宝 金銅宝塔

新型コロナウイルスもついに5類インフルエンザ並みの対応でOKとなりました。私も後期高齢者の仲間入りをしましたのでまだまだ慎重な対応は続けています。5月までは花粉症対策も理由にしてマスクは外さないようにしてきました。今はもう大丈夫だろうとお互い顔を認識できる日常を取り戻しました。

この「土の中から出てきた国宝」連載中に、またまた土の中から国宝級が出てきました。奈良市の富雄丸山古墳から前例のない副葬品として、途中で左右に大きくうねった全長2.3メートル幅6センチの「蛇行剣」と、長さ64センチ幅31センチの盾の形をした異形の鏡「竜文盾形銅鏡」です。直径10.9メートルの円墳の造り出し部にある粘土槨と呼ばれる埋葬施設から重なつて出てきました。いずれも古墳時代の金工品の最高傑作と評価されています。またまた楽しみな国宝が増えそうです。

土の中から出てきた国宝も最終回を迎えました。釈迦の遺骨を粉々にした舍利を埋葬したことに起源を持つ舍利容器のお話をします。舍利容器は釈迦の蔵骨器です。仏舍利を釈迦そのものとして崇めることから始まりました。茶毘に付された釈迦の骨をめぐり有力寺院や仏教を国教にした国々で争いが起こり、最初8等分され、残った灰を含めて10力所の寺院に奉納されました。それでも多くの寺院に

不満が残り、200年後に7カ所を掘り起こして、お骨を粉骨し一粒一粒に分け、灰も小分けにして全部で8万余の膨大な寺院に分骨したということです。まさしく釈迦のお骨は祈りと尊崇の対象となり、それを収納する舍利容器も崇拜の対象となったのです。我が家の菩提寺も釈迦の遺骨を分骨されたスリランカ最大の大寺、世界遺産にもなっているダンブラの黄金寺院から更に分骨されて荘厳な容器に納められています。仏教儀式の度に恭しく祭壇の最上部に据えられます。曹洞宗の重責にある住職に叱られてしましますが、DNA鑑定するわけにもいけません。時代が進むにつれて8万余と言っても数に限りがありますから、次第に宝石類や経典も代替品として採用されて来ました。その容器の舍利容器も多宝塔の形になったり、高度な技法で贅を尽くした装飾を施したものも作られ美術品としての価値を認められて来ました。

日本書記に残る日本最初の舍利塔は奈良明日香村の飛鳥寺の前身である法興寺の仏塔心柱の礎石の下に埋納された木箱の舍利容器が最古と記録は残っています。その寺が建久7年(1196年)に落雷で焼失してしまいました。その後掘り出したり、再度埋納したりとの記録は残りますが行方ははっきりしていません。また法隆寺の五重塔の心礎から出てきた仏舍利はダイヤモンドだったとの明治33年

(1900年)の解体調査の記録に残っています。現存している一番古いのは滋賀県大津市の近江神宮に残る国宝の崇福寺塔心礎納置品です。既に廃寺になっている崇福寺の三重塔の心礎に開けられた舍利孔から昭和初期に発見されました。水晶製の舍利3粒が高さ3センチの緑瑠璃金蓋小壺に入っており、釈迦が埋葬された時に四重の棺で埋葬されたとの伝承から、それを金製の内箱に、さらに銀製の外箱に、そして銅に金メッキした金銅製の外箱にと、三重の面取り箱の入れ子になっています。いずれも舍利容器は白鳳時代の作です。現在は近江神社の所蔵で京博に委託されています。

鑑真や空海が舍利容器に入れた仏舍利を持ち帰って以降は土にわざわざ埋葬することもなくなり、最初から信仰の対象としての仏舍利が製作されました。従いそれらは土から出てきた訳ではありません。有名なものとして鑑真和尚が来日の際に招来したという仏舍利3000粒を奉加護するために設えた唐招提寺の舍利容器が国宝の金龜舍利塔です。金銅製の首を延ばした亀の甲羅の上に蓮華座を置き、その上に宝塔を頂いています。舍利塔全体の高さは93センチあり実に荘厳な作りです。宝塔は唐草文の透かし彫りで、紺・茶緑・淡茶・白茶の絹の糸で編み上げられたレースで円形の中央部に方形の文様がある長径27・9センチの方円彩糸花網は、ペルシャ製のガラス壺

白瑠璃舍利壺を包んで保護しています。舍利壺は肩高4.5センチ胴径11.2センチで淡黄色を帯びた透明な白瑠璃の蕪形の壺、その中に鑑真が持参した仏舍利3000粒が納められています。

和上が日本へ渡海の時、竜神が舍利壺を奪おうと現れたところ、黄金の亀が立ち向かって加護したとの逸話と、嵐に遭った時に海に落ちた舍利塔を亀の甲羅に乗せて救ったという伝説とに基づいてつくられた姿形です。亀台連座の蓮華などは極めて荘厳な古式で、宝塔の透彫や軒廻り組物なども精緻を極めた技を凝らしており、鑑真将来の舍利を飾るにふさわしい技巧を尽くされています。

尚、空海が持ち帰った仏舍利80粒は金銅舍利塔に納められ東寺に伝えられました。それを天皇が勅封をした壺と、東寺長者が管理す

る壺に分けられて管理されたようですが、時の権力者によって開封されたとか、室生寺に分納されたとか行方ははっきりしません。舍利容器と言えは西大寺です。舍利容器だけ三つの国宝があります。

まず高さ37センチの金銅透彫舍利塔です。奈良七大寺のひとつ大安寺が寛仁元年(1017年)の火災で焼失した際に持ち出されたようです。6本の柱の円筒形で胴を作り、銅製鍍金を施し、繊細な透かし彫りを周囲に巡らした燈籠状にして、その内部中央部に舍利壺を置いています。燈籠の胴に乗る屋根の端は反り返り中央部は膨んだ蓋状の上部に火炎宝珠を乗せるといった精緻な舍利塔の形につくられています。屋根蓋には魚の卵をまき散らしたような魚子地に龍や蓮華文が彫られ、軒にはインドの装身具のように珠玉をぶら下



西大寺 愛染堂に安置されている国宝 叡尊上人像



西大寺にある3つの国宝舍利塔の中でも最高傑作
国宝 金銅透彫舍利塔



西大寺 叡尊上人の製作依頼による国宝 舍利瓶5具

げた装飾の瓔珞や風鈴のような風鐸がぶら下がっています。舍利塔のデザインが秀逸で、技巧も精緻、鎌倉時代の彫金工芸の代表作であり、舍利塔の最高傑作です。

次に、鎌倉時代の作品で、一つの舍利容器の中に納められた五つの小型容器から構成される国宝があります。金銅宝塔、金銅宝珠形舍利塔、赤地二重禪花文錦小袋、水晶五輪塔赤地錦小袋共、水晶五輪塔織物縫合小裏、金銅筒形容器です。宝塔は円筒形の塔身に屋根を乗せた形の塔で、高さ約90センチの金銅製です。木造建築の多宝塔の外観を忠実に模しています。その内部に荒廃した西大寺を再建した中興の叡尊上人が所持していた舍利を舍利塔、五輪塔、筒形容器に納めています。外側の金銅宝塔には文永7年(1270年)叡尊上人の願いで鑄物師友吉入道西珍が制作した旨の銘が彫られています。

三つ目は、舍利瓶5具と鉄宝塔です。同じ叡尊上人が弘安6年(1283年)から2年かけて大工藤原宗安らをして作らせた鉄製の宝塔とその中に納めた舍利瓶5具です。鎌倉時代における舍利を安置する最も相応しい容器です。美しい形態はいうまでもなく、鑄銅および鍛鉄の名工技を尽くした作品です。

鉄宝塔は鉄製の高さ172センチある大型塔で、弘安7年(1284年)に完成した旨の銘と叡尊と大工藤原宗安の銘があります。内部に火焰を表わす水晶球を蓮華座に配置した

水瓶形の銅製舍利容器5基が入っています。舍利瓶の蓋部分は三段重ねの上向きの蓮弁が蕾の形状を表わしています。鉄宝塔は方形の基壇を持つ二層の塔婆で、上層は丈の低い円筒形で、回縁、高欄が付いています。下層は円筒形に近い形で四方が開きますが、建造物の多宝塔に付いているような軒は設けていません。最下底部は框座になっており、框とは床の間や玄関など段差がある部分の高い方の端に横向きに取り付けられる化粧材のことで、縦横の角材を四角に組んだ枠を框座と呼びます。我が家は八角形になっておりますが、ご自宅の蓮華座におわす仏像には同じ形式になっていくことが多いと思いますので、一度確かめてみるのも良いかもしれません。

尚、弟子の善春が制作した叡尊上人坐像と像内納入品は国宝に指定され西大寺愛染堂に安置されています。それにしても東大寺と比べ西大寺は参拝客も少なく、私が行った当時は国宝の保管場所もみすぼらしく、こんなに東西で差があるのかビックリしました。いつもお賽銭を多めに置いてきています。

最終章にきましたが、流れの中で書ききれなかった国宝を最後に並べます。百舌鳥古墳群最大の古市古墳群最大の菅田御廟山古墳、応神天皇陵に立ち寄りました。応神天皇の親族か臣下の倍塚が5基残っています。

まえ、虎がこれに襲いかかる情景と、2頭の奇獣が相戦う図と、羽を大きく広げた鳳凰と思われる鳥を、金銀の極細の線で表わしています。中国では戦国時代以来、優れた鏡が作られました。これは中国戦国時代の鏡の中でも最も優れたものの一つで、中国工芸の精華を示すものです。細川家第十六代当主細川護立が購入したもので、細川ミラーと呼ばれています。

ので、簡単な紹介で済ませます。宗像大社沖津宮祭祀遺跡出土品は玄海灘に浮ぶ沖ノ島からの出土品である。鏡、人形、武器類、唐三彩、金銅龍頭など多彩で、古墳時代以降平安時代に至るまでの神代祭祀の状況をよく伝えています。伝宗像大社沖津宮祭祀遺跡出土品は昭和29年(46年)に亘る学術調査で発掘された古代祭祀の神宝類が中心です。全てを数えると約8万点が宗像神社神宝館に収蔵されています。

最後に中国の墓から出土し伝来し、細川家の所蔵になり永青文庫に所蔵されている2件をご紹介します。

金銀錯狩獵文鏡は中国戦国時代の作で中国河南省洛陽の古墓から出土した鏡で、鏡背には武装した騎馬の人物が右手に剣をとってか



近くの応神天皇陵の倍塚から出土した菅田八幡宮の国宝 金銅透彫金具



細川ミラーと呼ばれる中国伝来の国宝 金銀錯狩獵文鏡



求菩提山護国寺出土 国宝 銅篋 (内部には銅板法華経33枚が納められていた)

紀元後一世紀に造られた口径36・4センチの手を清めるための水器です。一見では判別しづらいものの、中央の四つ葉の周りには童や虎が、さらに、のこぎりの歯のような模様を挟んだもう一つの輪の中には「羽人」と呼ばれる神仙世界の住人などが緻密に描かれています。繊細な金の文様は唯一無二の美しさです。

第66回 国宝クイズ

日本には神社は88,000社強、寺院は77,000寺ありますが、宗派別に神社数・信徒数を競っています。神社は八幡・伊勢・天神・稲荷・熊野の順番、寺院は浄土真宗・曹洞宗・真言宗・浄土宗・日蓮宗・臨済宗・天台宗の順番です。最大数を誇る八幡宮と浄土真宗の数はいくらでしょう。

◆21,500余 ◆17,000余 ◆12,700余 ◆7,800余

解答

全国で八幡宮は7,817社、浄土真宗のお寺は21,487寺

文化庁の宗教統計調査のデータを基にしていますが、異なるデータも数多く散見されますので、大体の傾向としてご理解ください。

参考資料 (指定番号)

近江神宮 崇福寺塔心礎納置品	(考古資料 5)
唐招提寺 金亀舍利塔	(工芸品 230)
西大寺 金銅透彫舍利塔	(工芸品 134)
西大寺 金銅宝塔	(工芸品 201-01)
西大寺 金銅宝珠形舍利塔	(工芸品 201-02)
西大寺 赤地二重禪花文錦小袋	(工芸品 201-03)
西大寺 水晶五輪塔 赤地錦小袋共	(工芸品 201-04)
西大寺 水晶五輪塔 織物縫合小裏共	(工芸品 201-05)
西大寺 金銅筒形容器	(工芸品 201-06)
西大寺 舍利瓶 5具	(工芸品 135-01)
西大寺 鉄宝塔	(工芸品 135-02)
西大寺 愛染堂 叡尊上人坐像	(彫刻 132-01)
西大寺 愛染堂 像内納入品	(彫刻 132-02)
菅田八幡宮 金銅透彫鞍金具 2具	(考古資料 6)
菅田八幡宮 塵地螺鈿金銅装神輿	(工芸品 189)
国玉神社 銅板法華経 33枚	(考古資料 16-1)
国玉神社 銅篋	(考古資料 16-2)
宗像大社沖津宮祭祀遺跡出土品	(考古資料 29-1)
伝宗像大社沖津宮祭祀遺跡出土品	(考古資料 29-2)
金銀錯狩獵文鏡	(考古資料 32)
金彩鳥獸雲文銅盤	(考古資料 33)

ていますが、前方後円墳の方形部近くの小型の円墳、菅田丸山古墳から出土した金銅透彫鞍金具2具です。金銅透彫鞍金具は木製の鞍に金銅製の金具が剥がれないように綴じられ、金具には龍の文様が唐草ふうに通彫りされて、それぞれの龍が中央に向かう形で連続して配列されています。古墳出土の鞍の中でも意匠が壮麗な最優秀品で、朝鮮半島からの伝来品と推察されます。現在は近くの菅田八幡宮の宝物庫に収納されており、土曜日の午後のみ開かれます。ついでに国宝の塵地螺鈿金銅装神輿も庫にありますので是非ともお見逃しなく。

九州国立博物館に寄託された銅板法華経33枚と銅篋があります。福岡県と大分県の県境に求菩提山護国寺に五窟ある岩洞窟の一つ、胎藏窟の岩の割れ目から大永7年(1527年)に発見されたとの記録があります。金銅箱に入った横21・2センチ縦18・2センチの銅板の表裏に法華経と般若心経が線刻された33枚が出てきました。そこには康治元年(1142年)書写や護国寺の中興の祖頼嚴の勸進で作られた旨の銘が残っています。現在は明治時代の神仏分離によって求菩提山護国寺は国玉神社となり、その所有になっています。昭和25年(1950年)に耶馬日田英彦山国定公園の一部に指定されています。

福岡県宗像大社の沖津宮祭祀遺跡出土品は2016年7月号(きらめき46号)に書きました

ひかりと いのちのなかま

光寿院住職 酒生文弥

仏教の哲理をこれからの 安全保障に取り入れましょう！

世界中で軍事予算が膨張し、諸国民の間に敵対心や危険な対決が増してきていて、私たち一般市民はとも脅えています。なのにシンクタンクや政府が行っている国際関係に関する議論からは問題の解決策がまったく見えません。

ローマ帝国には「平和を欲するならば戦争の準備をせよ」という格言があったように、こうした残念な現状にあるのは、ひとつには国際関係を欧米型の競争至上モデルを受け売りして論じているからではないでしょうか。

技術や資源をめぐる国民国家の競争を良しとする社会ダーウィン主義、利己主義を美德と説くアダム・スミスの『国富論』なども影響しています。

私は全ての宗教を統一して理解できる原理を完成し、世界平和に仏教が貢献できる役割を研究している僧侶です。アジア全域で知的な議論の共通の基盤である仏教からは、競争と対決による安全保障ではない、もうひとつの視座が拓けてきます。

仏教には欧米シンクタンクが押し立てる「勝

者総取り」モデルを補充できる、いや、ひよっとしたら、欧米モデルに取って替わるだけの哲理があります。

韓国の元駐米大使である洪錫炫さんの著書を最近読み、洪博士は仏教の哲理に精通する優れた知識人であり、『ゴルディオスの結び目』（難解な諸問題。フリギアのゴルディオス王によって結ばれ、これを解く者はアジアを支配すると予言された結び目。アレクサンダー大王が剣で両断した）を仏教で解きほぐすことができるという大胆な提案をされたことを知りました。真の国際平和というゴルディオスの結び目は、ウエストファリア条約も、マキャベリも、クラウゼヴィッツも、キッシンジャーも解けなかった難題です。洪博士は『お釈迦様だったら北朝鮮をどう扱うだろうか？ マインドフルネス外交』で、精神的な次元によって、一見不可能に思えたことを一気に可能にする仏教的な考え方を提唱されています。

昨今の外交は機能不全に陥っています。十分な交渉をしないまま物事を決めようとすればするほど、問題はさらに深刻化しているのです。ウクライナでの戦争や台湾をめぐる紛争は現在未曾有の危機を呈していて、私たちは対処の仕方を土台から間違えたのではないかと案じられます。悲しいことに、地球が統合に向かえるのではと期待されていた時代が、深刻な外交問題と大規模な軍事拡大に至ってしまったのです。

問題の一端は、欧米外交の伝統を十七世紀以来、根本的に支配してきた原理と想定にあるといえます。国際関係の情報を取らぬ欧米思想の大枠には、ライバル同士の抗争という本質的な原理があります。欧米の外交史には一貫して、一方の側は相手方を打ち負かさなければならず、勝者は戦利を独り占めする、という覇権争いが想定されてきました。

しかし、地球がひとつの共同体となって気候変動など共通の大問題を抱える時代になって、こんな見識は適切と言えるでしょうか？ ホップスは「万人の万人に対する闘争」と言いましたが、私たち人間同士のやり取りはそんな世界観に縛られる必要はありません。

キリスト教の終末思想ドグマの影響が強い従来の安全保障研究では不当に無視されてきました。仏教には対立感に替わる考え方があります。人類の未来はある瞬間に決定されてしまうという仮定に基づいて計画される安全保障政策があまりにも多すぎるのです。

仏教は、「対決」でなく「調和」を強調しながら、相互に連動している世界の外交課題に対して具体的にどう関与したらよいのか、を教えてください。仏教は、人間は常に助けあう存在だといった甘い考えをしている訳ではありません。むしろ、たとえばどんなに困難な状況にあろうと、正しく進んで行ける道があることを洞察させてくれるのです。物事の関係（因縁生起）の二面性や複雑性をありのまま

に観る時（如実知見）、初めて事態を把握できる能力（智慧）が発揮されるとするのです。ユダヤ・キリスト教を母体とする明言さえされていない宗教的な教説を濫用して、単純な善悪観で印象操作をするメディアが氾濫していますが、人間の関係性にはもっと深遠な形があるのです。

外交は容赦ない覇権ゲームであり、調和は自国の行動を正当化するリップサービス言葉に過ぎないと思われ方も多いでしょう。でも調和こそが外交の最終目的だと設定するとしたらどうでしょう。確かに、調和という理念は欧米の外交史にも無縁ではありません。「欧州の協調」を達成することは歴史的目標で、平和な協働秩序を希求するだけに見えるかも知れませんが、この理念は希望的な寓喩というよりも、小国の問題を大国に利するようにあしらうことの耳ざわりの良い婉曲表現、と理解した方がよいでしょう。ある歴史家は「欧州協調とは、大同土が合意したことに小国を説き伏せて従わせる調和、を意味するに過ぎない」と述べています。

仏教は、国際関係に対するこうした覇権主義的アプローチの効果は、安全保障の確保という点において、威厳ある調和を真摯に希求することにまったく劣っていると捉えます。物事は表面下に深奥な秩序を秘めていて、人間の調和意識には、小さく一步を踏み出すだけで論争の本質を陽転させてしまう力があり

ます。欧米の伝統はチェスに象徴されてきました。チェスがそうである様に、欧米の戦略家は、相手の駒を取って行って最後に王手をかけるという「ゼロサムゲーム」を考えます。しかし、尊厳意識の強い東洋においては、「共存共栄」の可能性を想定してゲームを行います。中国のチェスである囲碁（日本でも同じ）などアジアのゲームは、敵を容赦なく絶滅させるより、むしろ競いつてもお互いの調和を想定している点で、欧米のチェスとは根本的に異なるのです。チェスは覇権に基づく単純な勝利を想定しています。王将を追いかけやっつける、それでゲームオーバー。しかし囲碁には勝ち方が何百万通りとあるのです。ハーフハウスで勝つこともまた数百ハウスで勝つこともできます。勝者はいませんが、完全占領の概念などなく、ダンスの様に無数のゲームが可能なのです。

調和と同様、「均衡」という暗喩も欧米型外交では専門用語として長く使われて来ました。十八世紀から二十世紀初頭にかけて「勢力均衡」という概念は欧州列強の国際関係での行動を導いてきました。ある強国やその陣営の台頭を防ぐための努力として、この原則に従って外交が展開され、幾多の同盟と国際理解が変遷しました。しかし追及された均衡の本質は興味深い限定にありました。欧米の均衡アプローチは、確立された列強諸国クラブの狙いと利益だけを認めるために用いられた



「シリーズたま子とおばあ」
沖縄おばあ あるある

企画 吉本興業(株)
 作 宮川たま子
 画 しらとたけし



2023年6月24日(土) 18:45~@ヨシモト∞ドーム

宮川たま子の 仲良くなりたいライブ



ダンビラムーチョ



MC：大自然



シマッシュレコード



ネルソンズ



WEBで買うなら **FANY Ticket** お店で買うなら **FamilyMart**
 「FANYアプリ」でもチケット購入できます！
 App Store | Google Play | FANY App



当社は反社会的勢力排除に
 全力で取り組みます。
 「反社会的勢力排除宣言」

体験ルポ

Women's Health Innovation Summit 参加報告

取材・文 北 奈央子 ヘルスリテラシー



会場は円卓に自由に座る形でいろいろな方と話しができました。



Women's Health Innovation Summit の看板の前で。

2023年3月22日・23日にシン

ガポールで開催された Women's Health の会議に参加してきました。Women's Health Innovation Summit は women's health に関わる起業家、投資家、大企業、非営利団体の方などいろいろなステークホルダーが参加し、最近盛り上がりつつあるフェムテックに関する課題や動向を議論する会です。こういった会が各地で増えてきていて、うれしいですね。今回、アジアで初開催ということで、参加してきましたので、レポートいたします！

日本のフェムテック市場は進んでいる！

今回、一番驚いたこと、それは、日本はアジアの中ではフェムテックでは頑張っている国のひとつだということでした。フェムテックはやはり欧米が中心に発展してきているところがあって、欧米との比較してみると日本はすぐ遅れているのだからなあと思っていたので、これは発見でした。日本が進んでいるとされる理由は以下のこと。

1、議員連盟が組成されていたり、経済産業省がフェムテックの補助金を実施していたり、国としての動きもちゃんと起きているからだ

本当に多様性が受け入れられている国なんだなあ
と改めて思いました。

でも、会議に居たシンガポールの女性とお話し
をしてみるとジェンダーや女性の健康課題に関し
て同じ課題感をもっていることに気がきました。

また、電車の広告をみると、不妊治療を女
性だけでなくカップルで取り組むようにしよ
う！ と書かれています。日本でもよく見るよう
なメッセージです。これだけ外見や民族の多様性
が受け入れられている国でもジェンダーギャップ
は存在するということなのですね。

ちなみに、シンガポールのジェンダーギャップ
ランキングは146カ国中49位(2022)でした。
日本は116位なので、日本よりはとも高い
ですが、それでもジェンダーギャップはあるので
すね。

別の機会に、ジェンダーギャップランキングで
本当に上位の北欧出身の女性のお話を聞く機会が
あり、そこでジェンダーギャップランキングで上
位の国でも「ジェンダーギャップはある」とお話
しされていたのを思い出しました。

北欧の国でも多様性を受け入れる国のためにい
ろいろな取り組みがされてきたけれど、シヨート
カットはなく、小さなステップの積み重ねだと話
されていました。

ジェンダーに関する文化に深く埋め込ま
れているので、なかなかすぐには変わらないので
すが、気付いた人が声を上げて少しずつ変えてい
く、また私たちが日常の中で何気なく意識をして
気付いていくことが必要なのですね。

の方、欧米の方、アラブ系の方などなど。その方々
が同じ人たちで集まっているわけではなく、ごちゃ
まぜで混ざり合っています。中国系の方が固まっ
て話しているのではなく、アラブ系の方、中国系
の方、インド系の方が混ざってグループになっ
て話しているのが印象的でした。なので、聞こえて
くる英語もアメリカ英語もあれば、インドなまり
の英語もあれば、中国なまりもあれば……独自の
英語をそれぞれ話して楽しそうに会話していま
す。10年弱ぶりにシンガポールに来たのですが、

そうです。アジアの多くの国は国の巻き込み
まではまだいいくないようです。
2、私自身はまだまだだと感じていましたが、
日本ではフェムテックが一般の方々にも浸透
していて、メディアなどでもよく取り上げら
れているとのことでした。たしかにテレビな
どでもよく取り上げられています。ただ、こ
の間も女性経営者の集まりで「フェムテッ
ク」って知っていますか？と聞いても「いい
え」という方が多くてまだまだだなあと私は
思っておりました。

今回、シンガポール在住の方や、韓国の方
ともお話ししましたが、「フェムテック」は一
部の限られた人たちのなかでしか認知がなく、
まだまだとのことでした。そして彼女たちと
話していて感じたことは、生理について話し
にくいとか、ジェンダーギャップに悩んでい
るところとか、国ごとに違いはあれ、共通す
る課題もたくさんあるということでした。

日本だけでなく、世界中の女性が自分の身
体や健康について正しい知識をもって、必要
なセルフケアができるような世の中にしてい
きたい、と改めて思った会でした。

シンガポールとジェンダーギャップ

シンガポールといえば、多様性の国ですよ。公
用語も4カ国語あって、街にでると本当にいろ
いろな外見の方がいます。中国系の方、インド系



ステージの様子。パネルディスカッションで各国の意見を聞くセッションが多くありました。

「気付く」という意味では、先日象徴的な出来事がありました。これは私が会社員から外に出たときと同じ経験でした。

女性経営者の集まりに参加をしていて、そこに米国から女性経営者の方とその方のパートナーが参加をしていました。パートナーの方は女性経営者の方が経営する会社を手伝っていて、ある意味普通と逆の状態です（夫が社長、妻が手伝う）。パートナーの方が支えている様子をみて、ある女性経営者の方は、いかに自分は男性の多い社会の中で闘っていたのかに気付いたそうです。経営者の集まりにもっと女性がいたら、女性に理解のある男性が多かったら自分ももっとやりやすいし、嫌な思いもしないなかつただろう、と。これはつまり、私たちが日常的に生きている社会がすでにジェンダーギャップがあるので、ギャップが存在している、無理して自分が合わせていることに気付きにくいんですね。私も同じ経験をしました。私は会社員時代男性が9割の職場にいましたので、そこから出て女性の健康をサポートする女性中心のコミュニティに入った時、自分がいかにつらかったか気付いたのです。

そして、この気付きは、女性のヘルスリテラシーにも大切だということがヒアリング調査からもわかっていきます。普段、居る社会を当たり前と思わず、自分がどんな社会で生きたいか、つくりたいか、それをひとり一人が考えて行動していくのが、多様な社会をつくることなのじゃないかなって思います。

は興味があるものが30分番組ひとつだけ……というところで、まだ道半ばで、早く降りたい！とダダがはじまり大変でした。何かいい対策があれば教えていただきたいです。

シッターさんは日本語が通じなくてもなんとかなる！

今回、私が会議に参加している間は、日本人向けの託児所・シッターサービスを使いました。日本語で問い合わせ、ホテルの部屋で見てもらう形にしました。現地で現金払い。1時間二千円程度なので、日本で頼むのとそんなに変わりません。日本語出来る方が来るかな？と思っていました。当日会ってみたら日本語はできなかった（笑）。日本人のケアは慣れているけれど日本語は話せない、ということでもちよつと心配ながらも、タブレットの使い方や、準備していた塗り絵、粘土などを説明して部屋を出しました。

5時間程度あずかってもらって初日は一度泣いていて、と電話がきました。が、翌日も同じ方が来てくれて、お願いして出かけるのと、私が帰るまで大丈夫でした。それだけじゃなく、レストランなどで「Yeah」や「Oh, yes」やかなんか英語っぽい受け答えをするようになっていました。



帰国前（夜中）にマーライオンの横で寝ぼけている娘と。夜中はマーライオンの水は止まるそうです（笑）。

実は子連れシンガポール旅行でした！

今回すごく悩んだのですが、4歳になった娘と一緒に連れて行くことにしました。最初は自分分だけ心配していたのですが、シンガポールなら……！と、思ってた悩んだ末に連れて行くことにしたので。その理由は以下3つです。

1. 娘も4歳になり、他の国があることがわかってきたので、そろそろ一度海外に連れていきたいと思った。
2. シンガポールなら時差も少ないし、フライト時間もそこまで長くないし、安全だし、子連れで行きやすいと思った。
3. シンガポールなら日本人向けの託児所とかシッターサービスがあるのではないかと思つた。私自身、シンガポールは4回目となり、安全なこともわかっていましたし、公共交通機関もある程度整っていますし、フライト時間7時間、ちよつと長いけどと悩んだ末でした。実際、娘を連れて行ってどうだったかという点、大変なことあつたけど、良かった！です。幸い大きなトラブルなく行って帰って来ることができました。街も子連れで問題なく歩けます。子連れ海外旅のティップスをいくつか共有したいと思つています。さて、子連れで行くことになって悩んだことのひとつに飛行機の時間帯がありました。夜行便にするか日中便にするか。夜行便だと、飛行機に乗る前に空港で眠くなる

シンガポールに到着したときは「センキューって言うの恥ずかしい」といつていた娘が、理解していないまでも英語で反応するようになっていて、子どもの適応力にびっくりしたのでした。娘と一緒にいったおかげで、マーライオンの隣で2時間過ごし、かわうそに出会うことができました（笑）。

また、一人で行っているのは通り過ぎて見えないものをたくさん楽しむことができたなと思つています。そしてやっぱり行っている人々と話をして、感じることで自分の刺激にとでもなりました！みなさまも機会があればぜひ飛びついてください。そしてうちの娘は、今度はアメリカに行きたいと言いました。英語も少し学ばせた方がいいかなと思つながら、来年はアメリカに連れて行ってみたいと思つています。それまでに国際線の過ごし方を、情報収集したいと思つています（笑）。

おそれあり、あの広い空港を荷物と娘を抱えて歩けるのか、そして飛行機の中で寝てくれるのか、日中便にした場合、7時間じつと座っていられるのか、という心配がありました。

結論、飛行機は夜行にすべし！です。今回、行きは予算の関係もあつて羽田発の夜行便、帰りは成田着の日中便でした。

シンガポールまでは7時間程度。どつちがラクかなあと思つていたのですが、だんぜん夜行でした。飛行機に乗るまで起きていてくれるかなと心配でしたが、ここは興奮状態だったから大丈夫でした。最後搭乗ゲートのところで待っている間に寝ていて、飛行機に乗り込むところはちよつと抱つて必要でしたがその程度。飛行機に乗ったから私の膝に頭を載せて、横になって寝ていました。3列並びの席だったので、逆隣りの人を蹴らないように伝えましたが……、ちよつと蹴っていたとおもいます（隣の方、すみません）。ので、通路から2席とつていたのですが、もしかしたら窓側と真ん中にして、娘を窓側にするとよりよかつたかもしれせん。

飛行中は良く寝ていて、到着少し前に起きて、早く降りたい！と言つていましたが、その程度でした。

そして到着日、親の私より元氣なくらいでした。親の体力が持つかがポイントかもしれせん（笑）。

そして、帰りの日中便は、ほとんど寝てくれました。塗り絵はもつていったものの、あまりやってくれず、機内サービスのアニメとか映画

北 奈央子 Kita, Naoko

早稲田大学理工学部卒業。

外資系医療機器メーカーでマーケティング業務に携わる。

その後、聖路加国際大学大学院でヘルスリテラシーの研究をしながらメノボーズカウンセラー／女性の健康推進委員／女性の健康とWLB推進員取得と女性のヘルスリテラシー向上をミッションとする。

Norte705@gmail.com

SNSなど：<https://lit.link/norte>

著書「女性がイキイキと働き続けるためのヘルスリテラシー」<https://amzn.to/3IUZfCB>

株式会社ジョコネ。代表取締役&ファウンダー <https://joconne.com/>

骨盤底筋コミュニティ：<https://joconne.com/pfmcommunity/>

ジョコネ。クラブ会員登録（ヘルスリテラシーメルマガをお届けします）：<https://club.joconne.com/>

～美しいバイオリンの旋律で聞かせてくれる コンチネンタル・タンゴの名曲二つ!～

～♪♪『Blauer Himmel』(ヨゼフ・リクスナー)と
『Tango Jalousie』(ヤコブ・ゲーゼ)～♪♪
『マドレーヌ・シャプサルインタビュー集【嫉妬】』

書き手 わたなべ ぜんすけ
渡部 全助



マドレーヌ・シャプサルのインタビュー集『嫉妬』
「あなたは嫉妬しますか?」
「嫉妬ぶかいですか?」
「どんなときに嫉妬しますか?」
デザイナーのソニア・リキエル、女優ジャンヌ・モロー、作家レジーヌ・ドフォルジュと、『嬢の物語』の著者ポーリーヌ・レアージュ、映画監督ナディヌ・トランティニャン、精神分析学者ミッシェル・モントルレ等、第一線で活躍する著名なフランス女性たちに、女流作家シャプサルがするどく切り込む。意外なほど率直に、嫉妬する心を告白し、嫉妬に駆られてしてしまった、とんでもないことを饒舌に語る彼女たち。
『嫉妬』という人類永遠のテーマに迫る傑作インタビュー集。(1984年サンリオ刊)

れのいいダンス音楽であることに比べ、バイオリンの流麗なメロディーを聞かせるコンチネンタル・タンゴは、オーディエンスに耳を傾けさせ、鑑賞させるための音楽というところに、際立った違いがある。

マドレーヌ・シャプサル女史のインタビュー集『嫉妬』(鈴木晶訳・サンリオ刊)は、世界的に有名なジャンヌ・モローを始め、当時のフランスを代表するインテリ女性6人に「嫉妬ってどういうものを知ってる? そうゆう感情を経験したことある?」と問いかけ、嫉妬という人間の内面感情をえぐり出そうとした読み応えのある対談集である。
その中でもジャンヌ・モローが、女史の間



『マランド楽団 碧空/コンチネンタル・タンゴ・ベスト14』
マランドオーケストラ ビクター音楽産業(株)



『アルフレッド・ハウゼ 魅惑のコンチネンタル・タンゴ』
アルフレッド・ハウゼ・タンゴ・オーケストラ
ビクターエンタテインメント

いかけについて答えている一節を紹介してみたい。
……誰もが知っていることだと思うけど、ひとりの男を愛しながら別の男と浮気をしている時に嫉妬を覚えることがあるわ。
わたしはこう考えるの
わたしは別の男と浮気しながらも、今までと同じように彼を愛することができる。
わたしがセックスしたい相手は明らかに彼の方だ。だとすると、彼にとっても事情はまったく同じだと言えないだろうか?
今この一瞬も別の女と浮気しているんじゃないだろうか?
すると新しい浮気の真っ最中だというのに、わたしがしていることを彼だっている

かもしれないと思っただけで、突然、締め付けられるような感覚。ひき裂かれる肉体的感覚を覚えるの! それが嫉妬ね。

嫉妬とは?

ジェラシーは、日本語では『嫉妬』として表記される。この文字表記は、『女偏』しかないが、『男偏』があっても良いのではないかと、この疑問をいつも感じている。なぜなら、男社会でも嫉妬は幅を利かせているからだ。

特に始末に負えないのは同じ会社での上役の部下に対する嫉妬だ。こうした上役の特徴は、自分の運営する組織の中に「お友達グループ」を集めたがる傾向がある。

嫉妬深い上役が、組織の上に立つたらタガの緩んだ組織運営をしがちで組織はバラバラに壊れてしまう。それは、会社の業績にも反映され、下降線をたどる以外に道はない。

これは、自身が体験した実感である。少なくとも、嫉妬からは、良いものは生まれないと思っただけに表題にあげた音楽や、書物には秀作を生み出す力があるから不思議としか言いようがない。

シェイクスピアは、『オセロ』の中で、妬きもちやきは、理由があるから妬くんじゃありませんのよ、妬けるから妬くんですわ。

嫉妬というものは、みずから孕み、みずから生まれおちる化物ですもの……

と、登場人物の言葉を借りて表現している。ビクターレコードの本社から、東京西営業所のRCA販売課に、ある日、本社事業部から本社への転勤命令が届いた。「ゼンさん、複雑だなあ、悩ましいだろう？」

私が所属する営業所の所長が、私の席にやってきて呟いた。

「ほんと、参りましたよ……」

営業所長は、私が本社の新設された宣伝課の課長として、新人育成で華々しい実績を上げてきたという事実を、本社販売課勤務の頃、机を並べてみてきているだけに、私と部長との日常の仕事上のやりとりも、不仲なのも知っていたから、なおさらである。

本社販売課勤務時代、新設されたRCA事業部の宣伝業務を担当し、森田健作、クールファイブ、和田アキ子といった大型アーティストのスター化に成功し、その手腕を買われてビクターレコードの本部宣伝部長として岩崎宏美、ピンクレディといった新人たちを、鮮やかな宣伝手法でヒットを連発し、歴史あるビクターレコードの築地時代からのベテラン歌手達に加えて、見事に復活させた業界の名物宣伝部長、久野義治さんの鮮やかな宣伝ぶりを、机を並べて学んでいただけに、私自身も宣伝は未知の領域ながら、宣伝広告やラジオスポット、TVやラジオへの出演の他に歌手達のプロフィールをファンに届けること

いなかっただということだ。

そこで、本社勤務になってその担当業務を進めているうちに、販売の手引きを雑誌の編集広告のように、少しレイアウトを変えて、タイトルごとの強弱を感じられるような編集レイアウトで見栄えを良くし、しかも経費は従来と変わらない額で抑えて、セールスマンやお店の担当者の人が、楽しめるようなガイドブックを作って配布すると、店先に並び込んで置いてもらうようになった。

さらに、お客さんからの質問にも答えられる楽しいものに変えたところ、大変評判が良く、他社でも真似するところが出てきたりした。

これが上長である部長には気に入らなかつたようだ。そんなこともあって、部下である私の存在が、目に触るようになってきたら



デンマーク、ヴァイレにある記念プレートのヤコブ・ゲーゼ (ウィキペディアから引用)

の重要さを学んでいた。

本社部門の初代宣伝課長として、めざましい実績を上げて、社内他部門でも評価の高かった時だけに、私が、営業所の東京西地区の販売課長として転任するニュースを耳にした他の社員達も驚いた。

「何があつたの？」

「何かやらかしたの？」

皆不思議がった。

「いや、事業部長が、君は関西のマーケットには詳しいが、将来のことを考えて、東京のマーケットについても勉強しておいたほうが良いと言つて……、東京の表舞台である東京東営業所の担当課長を経験したほうが良いだろうという……親心らしいよ。」

と友人たちの質問に答えた。

実は、初めは銀座や秋葉原の新興大型店や古くからの老舗店などを含む東地区への転勤をほのめかされたのだが、私自身が、その申し出を断り、中央線沿線への支店展開でめざましい急成長を続けている新星堂や、日本一の取扱高を誇る卸代行店の星光堂、書店大型店にレコードの売り場を持ち新宿地区を完全に抑えた帝都無線などの個性豊かな活躍を続けている中央線沿線のお店に、私が魅力を感じたからに他ならない。

それと日本を代表する銀座山野楽器店や十字屋、石丸電気、山際電気といったお店のレコード担当者の人たちは、自分たちで本社へ

しい。本社在任中は、何も文句は言わなかったが、本社の宣伝の仕事には口を挟めなくなり、ついには「東京のマーケット」の勉強という名目で、営業所に追い払われてしまった。そして、なんでも言う事を聞いてくれる無難な宣伝課長を私の後任としておいてしまった。つまり従来型の自分に忠実に従ってくれる「仲良しさんグループ」で和氣藹々とやっていくというわけだ。

だからと言って、事業部の販売成績が下降線を描きだすと、安易に前の担当者呼び戻すということは、あまりにも手前勝手じやないですか？ という文句のひとつも付け加えたくなるのが、人間の本心ではないですかと、聞いてみたくなる。

こうした本社内での出来事の経緯を知って



ヤコブ・ゲーゼ没後100年を記念した切手。タンゴ曲『ジェラシー』がヒットしたのにちなんでタンゴダンサーが描かれています。(1979年 デンマーク)

訪ねてきて、新しい情報の先取り努力をされていた。

私は部長から、直接に言った言葉を身近で聞いたことがある。

それは、本社のレコード部門を管轄する常務が、たまたまビクターのレコード本部を訪ねてくると、必ず「小川錬君はいるか？」と訪ねてくるのを見聞きして、

「彼は、家柄もいいし、親父さんが松下電器本社の労務担当の専務で、雲の上のような人であるからなあ……」

自分は大学もアルバイトしながら苦学生として早稲田の夜間部を出て、ようやく就職できたというのに……

この述懐は、何を意味するのだろうか？ これを耳にした時、出自の良し悪しに起因する比較で判断する上司に疑問を感じたものだ。

その人の持つている個性豊かな能力で、他人を判断することのできない人なのだ、と思つた。こういう人は、自分が持つていない能力を持つ他人に対しても同じように不快感を示す。

私自身について言うと、本社の販売課にいた頃、セールスマン、販売店用に毎月発行する総目録貼付用の新譜註文書と、発売されるレコードやテープの新譜販売の手引き、二部をセットにして、日本中の取扱店全店に配布していた。レコード店を回っていて見聞きしたことは、販売の手引きがあまり活用されて

いた営業所長だけに

「ゼンさん複雑だなあ、悩ましいだろう？」という言葉で、労ってくれたのである。

男の嫉妬は複雑で、特に会社で上司と部下という形で表面に出てくるのは、形を色々変えて表面に出てくるので厄介だ。

その点ゲーゼの『ジェラシー』は、美しい音楽という形で、表してくれたので美しい旋律に奏でられ、聞いていてうっとりとしてくる。

『碧空』は、くつきりと澄み切った青空のように、心の中にぽっかり浮かび上がってきた「嫉妬」という雲を取り払ってくれる。

表題のコンチネンタルタンゴの二つの美しく、歯切れの良いメロディは、まさにそれを代表する名曲といえる！

人口の数だけ《嫉妬心》は存在するといわれているが、音楽でなら聞き惚れることもできる。そして、美しい。

渡部全助

1963年 中央大学法学部 法律学部卒業

1975年 RVC(株)発足・移籍
日本ビクター(株)レコード本部

(アメリカRVC/日本ビクターの合併会社)取締役制作宣伝部長

1989年 (株)創美企画取締役ソフト事業部長

1994年 (株)スパック代表取締役

現在に至る

虐待サバイバーの私だからこぞできること。
虐待サバイバーから再生できた私だからこぞできること。

児童虐待が及ぼす影響

〜複雑性PTSD〜

一般社団法人「Onara」代表 丘咲つぐみ

「児童虐待」というと、イメージする姿は「子ども」という方がほとんどではないでしょうか。もしかしたら、虐待してしまう側の「親」をイメージする方もいらっしゃるかもしれませんね。

しかし、虐待を受けて生き残った子どもたちは、成長し、やがて「大人」になります。そして、大人になると、子どもの頃以上に耐え難い日常が待っています。その理由の一つに、成長すると共に「虐待後遺症」といわれる様々な精神疾患や発達障害を抱えていくことにあります。例えば、愛着障害、複雑性PTSD、双極性障害、解離性人格障害、境界性人格障害、摂食障害などが代表的なところです。その中でも、生活に最も大きく影響を与える病の一つが「複雑性PTSD」です。

PTSD(心的外傷後ストレス障害)という言葉は、ここ数年耳にすることが多くなりました。これは、日常的なストレスを遥かに超える外傷的な出来事(トラウマ体験)があった場合に発症する病です。例えば、地震、事故、性的暴力などがあります。このトラウマ体験

が、一時的に留まらず、長期間又は反復的であり、かつ、非常に脅迫的で命の危険を脅かすようなものであった場合、PTSDの中にも複雑性PTSDを発症することがあります。具体的には、拷問、奴隷制、戦争、そして、児童虐待(家庭内に限定しない)などがこの体験に当たるといわれています。この具体例からも分かるように、日本国内におけるこの病の発症原因は、「児童虐待」しかないと言っても過言ではないかも知れません。

具体的な症状としては、異常なまでの自分に対する評価の低下・不自信・無価値感、自己保護による他者との繋がり希薄、感情のコントロールの難しさ、トラウマ体験の再体験などがあります。「再体験」とは、過去の辛かった記憶を「思い出す」とは全く異なり、あたかも今経験しているかのように、記憶がフラッシュバックや悪夢のような形でよみがえる現象のことで、非常に恐怖を伴います。被害当事者が安心した日常を送るには、これらの病の回復が不可欠です。

しかし、日本では、複雑性PTSDの治療ができる医師や専門家がとても少なく、更に、その治療は保険適用対象外であるケースも多いという現状があります。このような中では、被害当事者が治療に結び付くことも、回復の過程を辿ることも非常に困難です。また、専門的な知識のある精神科医が少ないことから、治療の過程にて「二次的被害」を受

過去を価値に「子どもたちが自分と同じ道を歩まないように、道案内するのが自分の使命」

加害者と被害者の境界線

〜特殊詐欺から見えること〜

特定非営利活動法人「陽和」 理事長 渋谷幸靖

先日、少年の自首^{*}に寄り添うという場面がありました。私自身も自首に寄り添う事は初めての経験でした。ある日、少年から「親にも誰にも言えない事があります。お電話できますか？」とメールが届きました。少年と電話をすると、「特殊詐欺に加担してしまった」と打ち明けてくれて、「こんな事、誰にも言えなくて、どうしたらいいか分からないです」と話してくれました。その一方で、「このまま発覚しないで逮捕されたくない」という気持ちも打ち明けてくれました。二時間ほど話をしましたが、少年は捕まる事の恐怖に負けてしまい、「このままバシなればいい」という気持ち強く主張しました。「そうだよね、このまま何もなくていいよ」と私は少年の気持ちにそっと寄り添いました。その後、将来の話をしていきました。大学に行く目標を持つている少年に、「大学に行くという目標が叶い、大学生になって順調に学生生活を送っていた時、突然事件の事が発覚して逮捕されてしまったらどうなるかな? 大学は退学、実名報道で名前も出る、彼女とも別れるかもしれない。そして、もしかしたら捕まるのか

もしれないという罪悪感と恐怖を抱えながら毎日生活を過ごしていくのは辛いと思う。それだったら、今、早い段階で清算してやり直した方がいいんじゃないかな?」と伝えました。言葉が失う少年に続けて「知り合いの警察官がいるから、俺も一緒に付いていくよ」と伝え

ると、少し間が空いてから「渋谷さん、面会に来てくれますか?」と返事をしてくれました。自首を決断した瞬間でした。そして、後日、一緒に警察署に行き自首をしました。今回のケースの表の部分は、お金欲しさに、高齢者を騙し、特殊詐欺に加担をした「加害者の少年」という事にしかりませんが、中身を見ていくと、また違った捉え方になります。少年は発達障がいを持っていて、手帳を持っていません。強いアスペルガーや衝動性など、とても生きにくい特性です。先の事を考える力が弱く、目の前の事でしか考える事ができず、その一歩先を見通す事がとても苦手です。家庭内では、ご飯を親から作ってもらえずに、冷蔵庫の中も空の状態。ネグレクト(虐待)の家庭環境で、親との会話もほほえない状況でした。アルバイトをしても特性が強く、継続してアルバイトをする事が難しく、お金もない状態でした。そして、SNSを通して「一回のアルバイトで5万円貰える!」という言葉に釣られてしまい、犯罪と知らずにSNSで応募をしてしまいました。つまりは、特殊詐欺と知らなかったのです。その後、「これはもしか

けるといふことも頻繁に発生しています。

児童虐待件数が年間20万件を超えるようになった今、様々な時点や立場から問題・課題を考える必要があり、どの問題等も一つ一つ解決していかなければなりません。そもそも虐待自体が起これない為の予防的対策が進んで行くことも欠かせないことです。

しかし、もう既に被害当事者となつてしまった人を「終わったこと」として切り捨ててしまつて良いのでしょうか。幼少期より耐え難い道を歩んで来た人たちにも、「生まれてきて良かった」と感じられる社会であつて欲しいと私は願います。

また、被害当事者の治療が進まないことは、「虐待の連鎖」にも繋がります。

そのために、日本の医療業界において複雑性PTSDの治療専門医を増やすこと、そして、その治療が保険適用となること、又は、被害当事者の自己負担免除が実現するよう、訴え続けています。



一般社団法人 Onara

〒133-0057
江戸川区西小岩1-20-15 M・A101号
TEL 03-6458-9613

WEBSITE / SNS

- [ホームページ](#)
- [寄付ページ](#)
- [facebook](#)
- [Twitter](#)

して詐欺か?」と気が付き、相手に「やっぱり辞めます」と連絡をした所、マイナンバーカードを相手に送っていたことをいい事に、「おまえの住所も全部分かってるから、家族を拉致するぞ」と脅されました。脅迫されて辞めるに辞められなく、指示に従うという選択肢しか、少年にはありませんでした。判断能力が乏しいが故に発生したケースでもありました。加害者であり、被害者でもある。そういったケースは後を絶ちません。社会では表面の行動で判断されますが、大切な事は、中身を見る事です。中身を知り、少年の本音を理解する上で、最善の答えが見えてきます。この少年に、表面だけの行動で判断をして、「詐欺なんてやったらだめだろ。自首しなさい」と正論を言ったとしても、少年は自首をする選択肢を選ばなかったと思います。排除するのではなく、理解して受け入れる事で、支援の道は開かれます。子ども達が、失敗しても挑戦できる社会を目指し、支援の輪を広げていきたいと思えます。

※自首(じしゅ)とは、犯人が自ら犯した犯罪について自発的に捜査機関に名乗り出ること。

NPO法人 陽和は愛知県のホームページにも掲載されています。

NPO法人 陽和

ひより

NPO法人 陽和

- [ホームページ](#)
- [お問い合わせ](#)
- [facebook](#)

知らない
と損？

障がい者と家族の財産に 関する法的支援

その5

相続制度の問題点と解決法

司法書士 河合保弘

前々回、成年後見制度の歴史や仕組み、その問題点を解説しましたが、今回は障がい者であるお子様自身と、その親御さんが将来、必ず向き合わなければならぬにも関わらず、意外と知られていない「相続制度」の問題点を解説します。

この問題も、成年後見と同じく、相続が始まってしまってから気が付いても手遅れというものですから、是非とも知っておいていただきたいと思えます。

相続制度とは？

成年後見とは違って、相続という指定されている人だけで預金の解約や不動産の登記なども可能になりますので、一応の対策にはなります。

ただし、遺言書は「遺書」や「かきおき」とは違って、正式な法律文書ですので、民法で定められた通りの様式で書いておくか、あるいは公証役場で公正証書として作っておく必要がありますので、作成すること自体が簡単ではなく、また「遺書」と一字違いということから何だか縁起の悪い文書みたいに思われていて、我が国ではあまり普及していません。

そして、実は遺言があっても、親不孝者の子どもや籍だけの妻などの相続権は完全には廃除できないのです。

「遺留分」という言葉をお聞きになったことがあるかもしれません。これは遺言で排除された相続人が、法定相続分の一部を返せと他の相続人などに言える権利のことを指し、この権利に対して遺言は無効です。

遺留分は明治時代の家制度の名残りみたいなものであり、本来なら廃止されているべきものなので

言葉自体は誰でもが知っていることであり、特に珍しさを感じないでしょう。

一般的な書籍やセミナーでは、相続財産は「配偶者が2分の1、残りを子どもたちで均等に分けるのが原則」もし違う分け方をしたければ遺族全員で話し合う」と説明されていると思います。

確かに「民法」という法律では、これを「法定相続」として決めていきますし、家庭円満のケースであれば、それで問題ないのでしょうか。しかし、もし相続人の中にとんでもない親不孝者や、籍だけは残っている配偶者、あるいは行方不明

の人などがいた場合はどうでしょうか？

現行の相続制度では、個々の状況などには全く関係なく、戸籍で繋がっている相続人には、全員に等しく相続権があるのです。

さらにマズいことに、銀行預金を解約するとか、不動産を売却するなどの手続きをしたい場合には、相続人全員の印鑑がなければなりません。

つまり、相続人全員の協力がなければ、預金も不動産も一切動かせなくなる、いわば「凍結状態」となってしまうのです。

多くの人は、そのことを知らないままに両親などの相続を迎



すが、今は法定相続人が一方的に権利を主張する道具として悪用されている状態です。

でも、一度考えてみてください。財産って誰のものなのでしょう？

それは当然、持っている人のものですよね。

その意味から、親が亡くなった場合、遺言があるにも関わらず、親が遺産を渡したくない者の権利が強く保護されてしまう結果になる遺留分という制度は、とても理不尽なものなのですが、相続が始まるまでその問題点に気付かないケースが大多数なのです。

遺言を超える信託

さて、ここでも信託の登場となります。

以前に「信託は権利と名義を分離する」と申し上げましたが、それはすなわち「財産を民法の世界から外す」ということでもあるのです。

そして遺言も遺留分制度も民法の制度ですから、信託とは無関係ということになり、財産の所有者が望むままに信託契約書を作っておけば、その通りに財産は承継されることとなります。

ただし、信託の制度は我が国で

えてしまい、後になってから大変なことに気付くのですが、それから相談に来られたのでは、どんなに優秀な法律専門家であったとしても対処はできません。

遺言とは？

法定相続による遺産の「凍結」を回避する方法として、多くの法律専門家や税理士さんなどは、「遺言」を薦められます。

生前に遺言書を書いておくことで、自分が死んだときの遺産の行方や分け方などについて事前に指定することができます。

そして、遺言さえあれば、遺言

一般的に使われるようになってから日が浅いので、まだ最高裁判所の判例というものがありません。そのことから、法律専門家は「信託すれば遺留分はなくなる」とは言い切らないようなのですが、理論的には明らかに遺留分はなくなりますし、もし最悪、裁判所が遺留分を認めたと仮定しても、遺言と同じだけの効果は残るので、さら、まさに信託を使わない手はありません。

すなわち「何もしないへ遺言信託」ということなのです。

鶴の会

一般社団法人笹川経済支援機構・笹川能孝と、司法書士・河合保弘の二名で結成し、2012年より、我が国ではほとんど知られていない「信託」という手法を使って、障がい者や高齢者などのための財産管理や承継に関する支援、さらに中小企業の事業承継対策などを、「後見」「相続」などの既存の手法とは異なった形で実現しています。何なりとお問い合わせください。

nuenokai@yotsu8.com
https://yotsu8.com/?page_id=2532

新型コロナウイルスの5類感染症移行について



ふるたクリニック
メディカルブランチャ表参道
古田 一徳

病気は治すものではなく 予防するもの

みなさまご承知のとおり、国では新型コロナウイルス感染症は感染症部会での最終確認がされ、予定どおり5月7日をもって感染症法における新型コロナウイルス等感染症には該当しないものとし、5月8日以降は5類感染症とすることが決まりました。

5月8日以前の療養期間としては、外出を控えることが推奨される期間・特に発症後5日間が他人に感染させるリスクが高いことから、発症日を0日目として5日間は外出を控えることとしています。

また、5日目に症状が続いていた場合は、熱が下がり、痰や喉の痛みなどの症状が軽快して24時間程度が経過するまでは、外出を控え様子を見ることがされています。

しかし、令和5年5月8日以降、新型コロナウイルス患者さんは、法律に基づく外出自粛は求められません。

ご家族が新型コロナウイルス感染症にかかって、5類感染症に移行することから、濃厚接触者という概念はなくなり「濃厚接触者」として法律に基づく外出自粛は求められません。

なによりも、いつもいつていますが予防が大事です。(詳しくは[ホームページ](#))

オゾン療法(コロナ後遺症について)

The Mito-Hormetic Mechanisms of Ozone in the Clearance of SARS-CoV2 and in the COVID-19 Therapy. Biomedicines 2022; 10, 2258. Department of Neurosciences, Biomedicine and Movement Sciences, University of Verona, 37129 Verona, Italy ([website](#))
2022年イタリアのヴェローナ大学からの報告です。

COVID-19感染症で、発熱、肺炎といった一般的な感染症候以外に、嗅覚障害や味覚障害、様々な神経系の合併症が生じることが知られています。クリニックでも後遺症がでている方が来院されます。

コロナ後遺症は、WHOではPost-COVID condition、米国ではPost-acute sequelae SARS-CoV-2 infection (PASC)とされています。日本では罹患後症状という観点で手引きも出されています。

PASCは、慢性炎症と酸化ストレスは、SARS-CoV-2感染の長期にわたる後遺症の主要因の一つであると報告されているため、オゾン療法が、非常に効果があるのではと述べています。

オゾン療法は、線維筋痛症や筋痛性脳脊髄炎・慢性疲労症候群(ME/CFS)に関連する症状の軽減に用いられ、PASC患者の報告に酷似していることから、PASC(後遺症)に対しても効果が期待できるとしています。

AD+補充は、神経変性疾患の進行を抑制する有望な戦略です。
ヒトおよび動物モデルにおける最近のエビデンス、および緑内障におけるニコチンアミド治療の最近の臨床試験エビデンスは、NADの投与が有用であるだろうと報告しています。NADの投与つまりNMNの投与によって、緑内障や加齢黄斑変性の進行をとめる可能性ががあります。治療になるかは、はっきりしていません。

NMN「Nicotinamide mononucleotide (ニコチンアミド・モノヌクレオチド)について

最近、話題になっている、長寿遺伝子を活性化させる物質です。

・眼科編

緑内障と加齢黄斑変性は、両疾患とも網膜の神経変性であるため、細胞の機能不全、変性、最終的な機能喪失を引き起こしますが、それは、ミトコンドリア機能不全、炎症、酸化ストレスに起因しているといわれています。

これらの疾患は、生理的加齢に伴うNADプールの枯渇とミトコンドリア機能不全という2つの主要な原因があるとされています。

ミトコンドリア機能をサポートすることは、正常な機能と細胞の恒常性を回復します。N

Potential Therapeutic Benefit of NAD+ Supplementation for Glaucoma and Age-Related Macular Degeneration
Gloria Cinaglia, Marcela Votruba, James E. Morgan, Helder André, and Pete A. Williams, Nutrients 2020, 12, 2871; doi:10.3390/nu12092871

・NMNサプリメント

クリニックで扱っているNMNのサプリメントで、うれしいご報告をいただきました

40代女性から、更年期のホットフラッシュがひどく、何やってもよくならなかったが、購入したサプリメントを2から4カプセルののんでいたらホットフラッシュがなくなってびっくりしている。

(NMNにはエストロゲンの産生を促進する作用があり、そのために改善したものと思われる)

オンライン診療が可能になりました

まずはクリニックにお電話か、ホームページの問い合わせフォームからご連絡ください。30分ほどの診療、医療相談をお受けいたします。

●お支払い方法:ふるたクリニックネットショップから「オンライン診療1回券」にてお手続きをさせていただきます。→[ネットショップ](#)へ

予防医療の講演や、健康コンサルも行なっております

●お問い合わせは→[こちら](#)から

メルマガにて扱って欲しいテーマや質問など受け付けております

●受け付けは→[こちら](#)から

ふるたクリニック

神奈川県川崎市麻生区百合丘1-19-2司生堂ビル1F

TEL:044-959-5116

★診療時間、治療法など詳しい情報は→[ふるたクリニックHP](#)へ

メディカルブランチャ表参道

東京都港区北青山3-9-7表参道M&Nビル3F

TEL:03-5774-2057

★診療時間、治療法など詳しい情報は→[メディカルブランチャ表参道HP](#)へ

YouTubeチャンネル登録者数2,600人を突破しました!

みなさまのおかげです。YouTubeでは、タイムリーな医療情報や発信やその場で質問に答えるライブ配信を行っています。未登録の方は、チャンネル登録何卒ご協力宜しくお願い申し上げます。

●チャンネル登録は→[こちら](#)から

本を出版しました

●ご購入は→[こちら](#)から

口呼吸が原因かもしれない なぜだめ!? 口呼吸 口呼吸を防ぎ体調改善

なかじま じゅんこ

アドバイス 中島 潤子 なかじま歯科医院 院長



●プロフィール

1963年 長野県生まれ
1987年 松本歯科大学卒業・同大学口腔外科第一講座入局
1993年～2002年 陸上自衛隊歯科医官
その間に松本歯科大学非常勤講師も務める
2003年 なかじま歯科医院開業
2019年 マサチューセッツ大学ローウェル校卒

●資格

歯学博士・ケアマネージャー・認定フェムテックシニアエキスパート
MBA(経営学修士・マサチューセッツ大学)・息育指導士

歯

科医師からのアプローチで、口呼吸が原因の身体の不調が改善され、健康な人をもっと増やしていきたいと「あいうべ体操」と「マウステープピンング」での改善症例を数多く発表している中島先生に口呼吸のお悩みを解決してもらいます。

マウステープで更年期障害が改善するなんて

Q

口呼吸を予防するためにマウステープを使うようになったら、だいぶ前から出ていた更年期障害がとても楽になりました。マウステープと更年期障害は、何か関係があるのでしょうか？
(50代女性)

A

夜寝る時にマウステープを使うと、更年期障害が良くなってきました。という方は大勢いらっしゃいます。どんな症状がよくなるかというと「めまい、耳鳴り、イライラ、倦怠感、睡眠障害、夜間頻尿、うつ傾向、自律神経の乱れ、頭痛、肩こり、頭のモヤ（ブレインフォグ）、皮膚のかゆみ、湿疹、じんましん、リウマチ、血圧、血糖値、お腹の不調、胃の不調、ドライマウス、口内炎」などです。
更年期は閉経（生理が終わること）の前後

5年の併せて10年のことをいいます。更年期症状は80以上あると言われ、生活に支障をきたすほどの症状を更年期障害と呼ぶのですが、病院にかかってもなかなか良くなり、なかには心療内科への通院が必要になったり、仕事を辞めなければならぬほどの辛い症状にお困りの方も多いようです。日本では女性で700万人、男性でも600万人に更年期障害があるといわれています。

更年期障害は症状に合わせて漢方薬やホルモン治療を受けることが多いのですが、薬の治療で症状が良くならない場合は、メンタルの問題とされ、心療内科などに紹介される場合もあるようです。
それでは、どうして寝る時のマウステープで更年期障害が良くなるのでしょうか？

日本人の10人に8人は寝ている時に無意識に口呼吸をしています。特に更年期になると身体の筋肉が弱くなるので、この時期から口呼吸をするようになる方が増えてきます。口呼吸は身体に様々な不調を起すのですが、その仕組みをご存じの先生があまり多くないので口呼吸から来る不調を「更年期障害」と捉えてしまっているのではないかと考えます。「口呼吸が原因の不調」は「ホルモンが減ったための不調」ではないので、漢方薬を飲んで、ホルモン治療をしてもあまり効果が出ないのです。

そして治療をしても良くならないと「メンタルが原因」と判断されてしまうのです。更年期障害で心療内科からお薬をもらっていた方がマウステープを使うようになったら、よく眠れるようになり、薬が必要なくなつたケースもあります。
寝る時に口呼吸をすると、次の3つのことがおこります。

1. 身体に入る酸素が減ります。
人間は鼻で呼吸をするのが基本ですが、口呼吸をすると鼻呼吸よりも10～15%も吸い込める酸素が少なくなります。口呼吸で身体に入る酸素が減ると、頭痛や肩こりが起り、血圧が上がったり、不整脈、血糖値にも影響してきます。

また、寝ている時に身体に入る酸素が減ると、夜のトイレの回数（夜間頻尿）が増えます。脳は低酸素になると身体に酸素を行きわたらせるために血液量を増やします。すると今度は増えすぎた血液量を減らすために、尿を作って身体から水分を出そうとするのです。なので夜間頻尿は脳が低酸素になっているサインだとも言えます。夜のトイレの回数が増えると眠りが浅くなり、睡眠障害となり、朝起きても疲れが取れていない、いつもイライラする、昼間、突然眠気が襲ってくるなどということが起こります。夜間頻尿は女性の場合、「過活動膀胱」「膀胱の壁が硬くなる」「膀胱に尿を溜めら

れなくなる」ためにおきると言われています。男性はこれに加えて「前立腺肥大」で夜間頻尿が起きると言われていますが、男女ともにマウステープを使うと、トイレの回数が減り、朝までぐっすり眠れる方が多いのです。脳は低酸素になると萎縮（縮んで小さくなる）すると言われています。浅い眠りはアルツハイマー型認知症のリスクを上げるといこともわかってきていますので、マウステープで身体に入る酸素を増やすことが大切なのです。

また昼間、意識して鼻呼吸をしていたら、昼間のトイレの回数が減ったという方もいらっしゃいます。昼間も鼻呼吸をすると身体に入る酸素が増えるので、トイレの回数が減るのでしょ。

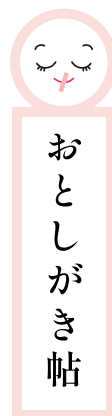
2. 口や喉が乾燥します。
口呼吸をすると、口が乾燥してドライマウスになったり、口内炎がでやすくなります。また喉や気管が乾燥するので、痰が出たり咳が止まらなくなったり、誤嚥性肺炎のリスクも上がります。

3. 喉の奥の口蓋垂（のどちんこ）の裏側にある上咽頭が乾燥して、慢性上咽頭炎を起こします。

慢性上咽頭炎は、めまい、耳鳴り、イライラ、倦怠感、うつ傾向、自律神経の乱れ、頭痛、肩こり、頭のモヤ（ブレインフォグ）、皮膚のかゆみ、湿疹、じんましん、リウマチ、

お腹の不調、胃の不調などを起こします。マウステープで上咽頭の乾燥を予防すると、慢性上咽頭炎から来る不調が良くなつてきます。

マウステープで更年期障害がよくなるのは、この3つが改善するからだと考えています。もし皆様の周りに、身体の不調や更年期障害でお困りの方がいらっしゃいましたら、その不調は「口呼吸」が原因で起きているかもしれませんね。



おとしがき帖

慢性上咽頭炎はコロナ後遺症と関係があるということがわかってきて、今、注目されてきています。慢性上咽頭炎を改善するためには、マウステープと併せて、一日2回、鼻うがいをして、上咽頭をきれいにしていただくのが良いでしょう。また梅のエキスを上咽頭に点鼻する「ミサトールリノローション」は上咽頭の炎症を抑えるのにとても効果がありますので、うちの歯科医院では、「マウステープ、鼻うがい、ミサトールリノローション」の3つのセルフケア「上咽頭ケア」を患者さんにお勧めしています。

こちらから購入できます→ https://store.yubinoba.com/products/list?category_id=109

ミサトールリノローションの会社です→ [AdaBio 株式会社](https://www.adabio.co.jp/) <https://www.adabio.co.jp/>

特別編
知りたい事実



おとしがき帖

歯科医師
中島 潤子

带状疱疹は、 なぜ増えてきたの？

2020年に始まった新型コロナウイルス感染症の感染拡大のため、私たちの生活様式はかなり変わりました。実は、この「感染予防のための新しい生活様式」が浸透したことで増えてきた病気があります。それが「带状疱疹」です。

带状疱疹とは、子供のころに感染した「水ぼうそう」のウイルス（水痘带状疱疹ウイルス）が身体の中に残っていて、全身の抵抗力が落ちた時にウイルスが増えて、皮膚に赤みや水ぶくれを作る病気です。神経に沿って「带状疱疹が出る」ので、带状疱疹と呼ばれます。带状疱疹になる人は50代以上になると増え、80歳になるまでに3人に1人は発症すると言われていています。

なぜ「新型コロナウイルスの感染予防対策」をしたために「带状疱疹になる人が増えてきた」のかというと、その理由のひとつに「お互いに唾を飛ばし合わなくなったから」ということがあります。2020年以降、私たちは、唾液や飛沫の飛び散りを防ぐために、あらゆる場面でマスクを着ける生活が続いています。

マスクを着けないと唾が飛ぶのですが、実はこの唾の中に「身体を守る抗体」が含まれていたのです。水ぼうそうに感染したり、水ぼうそうのワクチンを打つと、身体の中に水ぼうそうにかからないための抗体ができるのですが、私たちはその抗体を「おしゃべりで、飛ばしあって」、带状疱疹にかからないように免疫を付けあっていたのです。

リニックスを紹介してもらう、などです。当院にも「带状疱疹にかかった後の患者さん」が歯の治療で受診することがあります。带状疱疹が出た部位は、顔やお腹、背中 etc. なのですが「神経痛が続いていて、鎮痛剤をずっと飲んでいいる」という方もいらっしゃるのです。

私は以前、大病院の口腔外科に勤めていたので、带状疱疹の患者さんも診ていました。「带状疱疹は、神経痛の症状までなくなつて、初めて治つたと言える」と考えています。神経痛が残っているのは、私からするとまだ治っていない状態なのです。そんな患者さんにはすぐにペインクリニック宛に紹介状を書いて受診していただきます。ペインクリニックで、必要に応じて「神経ブロック」という注射をしてもらうと、早期に神経痛が改善することになるので。带状疱疹になって、かさぶたになる前でも神経痛が強くて出たら、可能ならばペインクリニックで診てもらっておくと良いでしょう。神経痛の治療は早い方が、改善する可能性があるのです。

带状疱疹後神経痛が残つてしまうと、長年、鎮痛剤を飲み続けなければ痛みをコントロールできなかつたり、場合によっては抗うつ剤が必要になることもあります。できるだけ早期に適切な治療を受ける必要があるのです。当院にも、带状疱疹後のひどい後遺症が残っていた60代の女性の患者さんが来院したこと

带状疱疹がなぜ問題になるかというと、発症した時の症状の強さと、その後、約2割の人に長期にわたって「带状疱疹後神経痛」が残るからです。

带状疱疹は発症すると、まず皮膚が赤くなり、ピリピリとむずかしくなります。この時点で带状疱疹だと気付くことは難しく、虫刺されの薬や、かゆみ止めを塗ったりしてしまうこともあります。その後、赤くなつたところに、かゆみとともに、水ぶくれ（水疱）ができてきて、带状疱疹だとわかる場合が多いようです。

带状疱疹が疑われたら、早期に、できれば72時間以内に医療機関を受診して、抗ウイルス薬の治療を開始するのが望ましいと言われています。もしそれを過ぎてしまっても、できるだけ早期の受診がお勧めです。治療が遅れると、後々まで神経痛で悩まされることがあるからです。

带状疱疹の特徴は「神経に沿って片側にだけ水疱が出てくる」ということです。带状疱疹が出る場所は、背中やお腹、腕などの他、場合によっては、顔や目の周りに水疱ができることもあります。

皮膚にできた水疱はその後、破れてかさぶたになります。かさぶたが取れてくると、症状も安定してきますが、もしこの時点で「神経の痛み・神経痛」が残っていたら、早期の対策が必要になります。具体的にはペインク

麻痺はかなり良くなって、ほぼ左右対称になり、目も閉じられるようになりました。めまいや耳鳴りも良くなり、ペインクリニックへかかる前とは、別人かと思うほどの表情になり、お友達とも出かけるようになったと言っていました。「先生にブロック注射のことを教えてもらわなければ、私はきっと一生あのままだったと思います。」と、いつも感謝してくださっています。

带状疱疹はワクチンで予防することができません。带状疱疹のワクチンは50歳以上が対象となり、2種類のワクチンがあります。ひとつは、従来からある「生ワクチン」で、これは約50%の予防効果が約5年間続きます。もうひとつが、不活化ワクチンで、こちらは90%以上の予防効果が9年ほど続くとされています。不活化ワクチンの方が、予防効果も、継続年数も長いのですが、費用が高いのです。

私は半年前に不活化ワクチンを受けました。費用は確かに高いのですが、今まで带状疱疹後に神経痛が残った患者さんをたくさん診てきていましたので、お金には代えられないと考え、予防効果が高く、長期間効果が続く不活化ワクチンを選びました。

带状疱疹の増加は社会問題にもなっていて、たびたび報道も目にするようになりました。自治体によっては、ワクチン接種に補助金が出るころもありますので、ぜひ、一度、お住いの自治体の状況をご確認いただくとよろしいかと思います。

ツボはどんな効果があるの？

すべてのツボは内臓に繋がっている

身体にある700ほどのツボはいくつかのグループにわかれています。

大きくは2つのグループで、陰のグループと陽のグループです。

すべてのものは陰と陽で分けられるという東洋医学の考えですが、身体も陰と陽に分けることができます。

陰と陽の2つのグループを更に細かく6つずつのグループに分けられて全部で12のグループになります。

この12のグループを経絡と言います。

経絡にはそれぞれ内臓の名前がついていて（三焦と心包は例外）その名前の内臓と繋がっています。

そして経絡はすべてが繋がっています。肺経の経絡は鎖骨の少し下にある中府というツボから始まり、鎖骨の上へ行き肩から腕を通して指先に向かっていき、親指の先にある少商というツボで終わります。その少商というツボから次の経絡である大腸経にバトンタッチして、親指にある商陽というツボから肘のほうへ登って行き上腕から首を通り顔の鼻の横にある迎香というツボまでが大腸経となります。そして次の胃経にバトンタッチ、というように頭の前から足の先や手の先までを降りたり登ったりしながら全身を隈なくめぐっているのが経絡です。

経絡は気（元気）の通り道となっていて、流れよく流れていれば身体の不調は起こりませんが、どこかで気の流れが滞っていたり流れる力が不足している時に不調が起こります。

それを知らせてくれるのがツボの反応であり、即治療点にもなります。

また、不調がある部分がどの経絡上にあるのかによって、不調のある部位ではなく経絡上のツボを使って遠隔から改善することも出来ます。

12の経絡名

陰経	陽経
手の太陰肺経	手の陽明大腸経
足の太陰脾経	足の陽明胃経
手の少陰心経	手の太陽小腸経
足の少陰腎経	足の太陽膀胱経
手の厥陰心包経	手の少陽三焦経
足の厥陰肝経	足の少陽胆経

病気になるににくい体に！

手の平のツボで解決！ 自然治癒力を引き出すツボ

健康こそが
社会貢献

ツボについてのおさらい

からだには約700のツボがあり、体調の悪いとき自然に手がいく場所には必ずツボがあります。頭痛の時に手がいくこめかみには太陽というツボが、肩が凝っている時におさえる場所には肩井というツボがあります。それ以外にも手首や膝が痛ければ自然とさすったりする場所にはそこにも必ずツボがあります。ツボを押したりさすったりすることで自分で自分を治そうとしているのです。

しかし、いざ不調がある時にツボを探すとすると、手首から2寸とかお臍から3寸とかの記載があって、2寸とはいったいどれくらいだろう？とわかりにくい場合があります。

1寸は約3cmだということがわかったとしても、人は身長も違えば手足の長さも人それぞれで、180cmの人と140cmの人が手首から2寸のツボを同じように6cm(2寸)で取るのでは正しくツボが取れません。

正しくは自分の指を指標として、親指の横幅が1寸、人差し指から小指までをピタッと合わせた横幅が3寸としてツボを正しく取ることができます。

そして正しく取れたツボは様々な反応をあらわしています。

目で見てわかる反応だと、毛が生えている、赤みがある、あざがある、ブツブツがある、でっぱりがあるなど。

触ってわかる反応だと、冷たい、熱い、硬い、柔らかい、ザラザラしている、湿っている、乾燥しているなど。

更にツボを押し試みてわかる反応だと、痛がる、何も感じない、触られたくない感じがする、ピリピリする、押ししても跳ね返る感じがする、押ししたらブスブス指が入っていくなど。

ツボはその方の状態をあらわしていると同時に即、治療ポイントにもなります。

自分の身体を観察することで未病を防ぐことにつながるかもしれません。



鍼灸サロン 結布心 院長

高橋 裕子



て さんり 手三里

前腕の外側 肘を曲げて肘のシワから指3本くらい下の一番盛り上がっている所

しゃくたく 尺沢

肘を曲げて出来る前腕外側のシワの終わり



てん ぶ 天府

上腕の外側 肘の線の外側から指4本分くらい上押すとツンとするところ

しょうかい 少海

前腕の内側 肘を曲げた時にできる線の内側と肘のでっぱりを結んだ中点

毎日お灸を続けて自然治癒力 up !

高麗手指鍼 手の平に鍼を刺す鍼灸サロン 結布心



お灸の成分はもぐさと言ひ、原材料はヨモギです。ヨモギには殺菌効果などもあります。結布心のお灸はチャリティー商品として販売しております。売上の一部は『きらめきプラス Volunteer』を通じて一般社団法人「Onara」に寄付されます。

商品の詳しい説明、購入はこちらから

<https://home.tsuku2.jp/storeDetail.php?scd=0000100958>

一人でも多くの方を笑顔にご予約やお問い合わせ、お悩み相談など、お気軽にご連絡くださいませ

鍼灸サロン 結布心

埼玉県所沢市緑町 4-3-12 ウエズ 202

TEL : 090-1700-9174 <https://shinkyu-yuko.com/>

鍼灸サロン 結布心

お試し半額コースをご用意いたしました。

施術料などからもチャリティーとして一部寄付されます。お気軽にお問い合わせください。

手の肘から先と足の膝から下のツボを使おう！

有名なツボ足三里は足の陽明胃経にあるツボなのですが足にあるのに胃の調子を整えてくれますし、手の太陰肺経にあるツボは手にあるのに鼻水を止めてくれたりします。

また、経絡上の痛みを軽減することもできます。肩のこりを軽減するため、肩にあるツボを使うのではなく、肩を通る経絡上の離れたツボを使用することもあります。

こんなに沢山ある肩こりに効くツボ！

図にあるツボはすべて肩こりのツボです。

押し方の手順

- ①それぞれのツボを押してみる
- ②激痛・痛気持ちいい・何も感じない箇所のにわける
- ③まずは痛気持ちいいところを集中して押す
- ④激痛ポイントを押す

*激痛ポイントは押しすぎると痛くなるので、痛気持ちいい場所からほぐしていきます。

痛気持ちいいツボがほぐれてくると不思議と激痛ポイントの痛みも和らげられます。

最終的には肩の凝りも和らぎます。



ごう ごく 合谷

手の甲側 親指と人差し指の間で人差し指側の骨をたどっていき、くぼんでいる痛みのある場所



ぎょ さい 魚際

手のひら側 親指の下のふっくらしている筋肉の中点



困っているを解決したい

コロナ禍の衝動買いで増えた飼い主。しかし、しつけもできず飼育放棄に繋がっている現状を何とかしたいとPSGジャパンペット総合スクール理事長の勝俣和悦さんが立ち上げた「いぬ検定」。第一回はいぬ検定はオンラインで3月に実施され、次回は初級と中級を合わせて8月27日に開催が決まった。



勝俣 和悦 かつまた かずよし

1948年東京都生まれ。帯広畜産大学卒。獣医学と畜産学を学ぶ。丸大食品に入社後、丸大ペットフードの設立。シービーフーズ取締役を経て独立。現在ペット総合コンサルタント、ペット総合プロデューサーとして、講演活動、ペット業界社員教育、ペットなんでも相談会などを積極的に行う。PSGジャパンペット総合スクール理事長。

プロの方たちにもお勧めしている検定

3月に実施された第一回(初級)のいぬ検定はいかがでしたでしょうか。

勝俣 お陰様で約600名の皆さまに受験いただきました。当初300名位を予想しておりましたので、予想をはるかに上回る受験者数で嬉しかったですね。ほぼ9割の方が合格しまして、この結果にも満足しています。これからワンちゃんを飼うことを考えている方や飼ってはいないけど、知識として知っておきたい、と受験してくださった方も大勢いらっしゃいました。

それだけ犬の知識をきちんと身に着けたという方が多かった、ということですね。

勝俣 そうですね。なんとって一番身近な動物がワンちゃんですし、とにかく、知ってほしい”という気持ちで今回の検定は考えました。知って飼うのと何も知らないままで飼うのでは大違いです。ペットショップで購入した犬がウンチやおシッコをするからとペットショップに翌日返しに来る人が実際いるわけですよ。驚きですがそういう現状なのです。飼育放棄に繋がりがかねません。

僕が25年間、無料で続けている「ペット相談会」の相談内容もどんどん無知な相談が増えてきて(笑)、迷惑なのはワンちゃんです。困っているワンちゃんをなんとかしなくて

は！ という思いで「いぬ検定」を考えましたが、僕のそういう気持ちを理解していただけたようで、本当に嬉しいです。

引き続き、中級と再度、初級の検定も8月に実施されるのですね。

勝俣 そうです。今回、テキストも販売して事前に勉強していただくようになっていまして、テキストに入っていない問題はやはり正解率が低かったので、やはりテキストで勉強していただくだけではなく、自分がどんなことを知らないのか、気付いていただくための問題は今後も用意しようと考えています。

正解率の低い問題とはどんな内容の問題なのでしょう。

勝俣 たとえば国の天然記念物に指定されている日本犬はどの犬種ですか？ という問題で天然記念物6犬種(北海道犬、柴犬、秋田犬、甲斐犬、紀州犬、四国犬)の柴犬が正解なのですが土佐犬という解答が多かったです。これは割と間違えやすいですね。あとは犬の鼻が湿っているのはなぜですか？ という問題。鼻が乾いたら病気を疑うという意味を知っていたら健康管理のため、という正解に繋がるのですが、より臭いを感じやすくするため、という解答が多かったです。勘違いが多いということです。ですから今回受験して勘違いや間違った認識を直すことができます。良かった、と受験の感想もたくさんいただいています。

検定の目的は「知ってほしい」ですから勘違いがなくなり、知らないことが何だったかも理解できるきっかけになりますね。8月の第2回目の初級問題は1回目より難しくなりますか。

勝俣 いいえ。初級はほとんど同じような内容になります。

同じような内容ですと、こういう内容だよ、と教える人も出てきませんか。

勝俣 それでもいいんです。「答え」でもなんでも正しい知識を得ることに意味がありますから(笑)。勉強して知ってもらうことが目的。初級で不合格だった人がもう一度勉強して再度挑戦してもらえるのも大歓迎です。勉強の結果がわかりますからね。前回、間に合わなくて今回受ける予定、という方も結構います。中級は3割くらいテキスト外にする予定です。犬に関する法律知識などや時事問題、飼い主にとって社会的に必要な知識です。初級と中級、同時に両方受けることも可能です。知識のレベルアップですね。

テキスト外ですとハードル高そうな気がします。

勝俣 犬の生態から住環境、防災に至る暮らし方など幅広いですが、防災の時の知識も重要です。中級はちょっと難しくなりますね。やはりまずは正しい知識で社会的なルールや基本的な応急処置、防災に至るまでを勉強

していただきたいですし、犬は社会貢献犬としても一番身近な動物ですから、ワンちゃんの苦手な人や飼っていない人にも、接し方を知ってもらいたいという意味でお勧めしています。

検定は犬を飼っている人だけではないということですね。

勝俣 そうです。僕はペットショップの従業員とかペット産業で働くプロの方にもお勧めしています。

プロの方たちもですか。

勝俣 はい。専門学校を卒業していても知らないことが多いですよ。まずは先生たちにも受けてもらいたいと思っています。

よくプロの集まりで僕が質問するのは犬の歯の数、これまでもに答えられる人、結構少ないんですよ。人間の歯の数も知らないからね(笑)。人間は28本に親知らず4本で32本、犬は42本、テキストには書いてあります。

どの世界でも同じだと思えますが知っているようで知らないことはたくさんあります。ですから、この検定がきちんと勉強していただくというきっかけになればいい、勘違いなどが正しい知識に変わればいい。そう思っています。

結果、犬に対しての理解が深まれば、すべてワンちゃんたちの幸せに繋がります。

僕は前回お伝えしましたように今こそ検定が必要！ と命懸けで作りましたからね(笑)。ぜひ、皆さん受けてください。

日本初!? ペットと楽しむアウトドア! in 浜名湖

ANIMALPIC FESTA in 浜名湖

FIELD GOOD: in 浜名湖

ペットと楽しむアウトドア! 新しいライフスタイル、見つけよう!

入場無料 (有料コンテンツあり)

2023.9.30 sat ▶ 10.1 sun 10:00 ▶ 16:00 浜名湖ガーデンパーク特設会場 (浜松市南区村瀬町5475-1)

こんなのがなかった!

世界のアニマルスポーツの祭典、Animalpicと北海道の大人気アウトドアイベント、FEELD GOOD FESがコラボ?

ペットと楽しむ

日本初!? ペットとアウトドアを愛するすべての人たちの熱いフェスが浜名湖に誕生! のんびりデイキャンプ、ドッグランで一緒に走り回ったり、最新アクティビティを体験したり、お腹がすいたらいっしょにランチ! 県内こだわりのフードショップが大集合! 音楽ライブで盛り上がるもよし、ショッピングを楽しむもよし、思う存分、気兼ねなく自由にハッピーに! ペットと一緒にのおもいっきり楽しもう!

アウトドアフェス!

協賛スポンサー 一般出展 申込開始!!

イベントにご賛同いただき、協賛スポンサーとさせていただける企業様、団体様を募集しています。広告 (PR) 出展ブースがセットになったプランをご用意しております。また、一般出展、キッチンカーでの出展も同時受付中です。お申し込みは下記までお問い合わせください。

お問い合わせ 株式会社 ユニットプロモーション Mail info@unitpromotion.com TEL 03-5687-8665

第2回実施決定! 新たに<中級>も登場!!



例題 犬がうるさく吠える時の対応として正しいものはどれですか?

- ①『うるさいっ!』と言って、大きな声で叱る
- ② 吠える度にそばに行き、遊んだり相手をしてあげる
- ③ 吠えている間は無視をする
- ④ おしりを叩く

正答は下に!

第2回いぬ検定<初・中級> \オンラインにて全国一斉開催!!/
2023年8月27日(日)

※詳細は公式サイトまたはこのチラシ裏面をご覧ください



いぬ検定公式HP



「いぬ検定」とは

犬を深く理解し、またよりよい関係を築くために必要な知識を検定を通じて体系的に学ぶことで、人と犬とのよりよい社会を実現していくことを目的として、いぬ検定をスタートいたします。犬の進化や人との関係性の歴史、犬の気持ちやともに暮らすうえでの基本的なしつけや社会ルール、基本的な応急処置の方法や防災に至るまでを学びます。見事検定合格した方は犬との暮らしが豊かになるだけでなく、犬と人の共生社会においてもリーダーとしての力を発揮することができるでしょう。

農林水産省・環境省認可協同組合 ペット・サービスグループ 理事 ジャパンペット総合スクール 理事長 勝俣 和悦



受験の流れ

- ① 申込締切 ※コンビニ決済は8月10日(木) 2023年8月15日(火)
- ② 受験票発送 2023年8月18日(金)
- ③ 検定試験 全国一斉開催 2023年8月27日(日)11:00~
- ④ 結果通知 合格認定証 2023年9月下旬発送



PC・スマホ・タブレットで受験いただけます! ※カメラ付きのものに限ります。

3ステップで簡単に受験いただけます!

- ① 動作環境を確認
 - ② 検定申込
 - ③ 受験前に接続テスト
- 受験

出題範囲・公式テキスト

- 初級**
 - <試験時間60分・80問> 犬にストレスを与えることなく、一緒に暮らす知識を有し、犬とのより良い関係を築けるいぬのパートナーレベル
 - <出題範囲> 犬の生態や進化の歴史、暮らし方、気持ちの理解やしつけ方等、オンラインテキスト掲載内容を中心に試験します。
- 中級**
 - <試験時間60分・80問> 犬に関する法律面も含む、社会的な専門知識を持ち、両面に的確なアドバイスが出来る犬のスペシャリストレベル
 - <出題範囲> 犬の生態から住環境、防災に至る暮らし方全般に加え、犬に関する法律知識等を試験します。全体の約7割をオンラインテキストから試験する他、時事問題や、飼い主にとって社会的に必要不可欠な知識について、テキスト外からも試験します。

いぬ検定公式オンラインテキスト



公式オンラインテキスト テキスト+エラーニング形式 (印刷可能)

実施概要

お問合せ先 いぬ検定運営事務局 dogtest@kentei-uketsuke.com

【主催】 一般社団法人ペット・サービスグループ 初級/5,500円 中級/6,900円 初級・中級併願/11,000円 オンラインテキスト/2,200円

【使用できるデバイス】 パソコン、スマートフォン、タブレット

【申込締切】 コンビニ払いでのお申込 2023年8月10日(木) クレジットカード払いでのお申込 2023年8月15日(火)

【試験形態】 ご自宅のパソコンや、スマートフォンで受験いただくオンライン形式。4択問題でクリック、タップのみで回答できます。



いぬ検定公式HP

例題の答え: ③ 人が反応すると犬は喜んで貰ったと勘違いすることがあります。

史恵のふわふわ
やれやれ

成長への経験

並松 史恵

り上げる一助となる俳優を目指すには、ワークショップで課題に出されている瞬きを長くしないというのがあつ

今年になってから、暫く高輪で離れて暮らしている父から電話が来ないと思いい心配になりスマホにかけてみたら、聞こえて来るアナウンスは「お客様の都合によりお掛け直し下さい」という内容で驚いた。暫く経つても状況が変わらず、料金未払いが判明し、父親の代わりに代金を支払いに行ったが、今度は「現在使われておりません」というアナウンスになった。自宅の電話にかけても同様で、周りを巻き込んでようやく無事を確認でき安堵した。

父は痴呆症の可能性がより強くなり、検査を受けて欲しいのだが、認知症ではない！と言いつ張り、デイケアサービスマも他人が自宅に入るのを嫌がり拒否し続けている。この話題を切り出すと怒りだし、親子の縁をすぐに切る様な態度をとるので頭が痛くなるのだが、思いもよらない経験が私を成長への道へと導いてくれているようにも思う。

最近になり新たな経験をした。昨年私の会社が開催したコンテストの総合グランプリ特典として、優勝者の今までの人生を聞き、そのヒストリーを脚本に起こしドキュメンタリーに近い内容で映画を作るというのを掲げていた。その特典の映画撮影に向けての演技指導を兼ねた演技ワークショップを2月から行い、思いがけず私も参加することになった。内容は全員の前に立ち、自己紹介や前回から今までの振り返りを皆の前で発表、もう一

つはアカペラで1番だけ情景を思い浮かべて気持ちを入れて歌うというものだ。自己紹介は、今まで散々しているはずなのに毎回決まった定型文がなく、あれもこれも伝えたくなくなってしまう。

初めての参加者に向けて、映画に向けた私の想いを伝えたのだが、最後の締めくくりで「来週も」と伝えたかった部分を早く終わらせなければという思いと緊張も相まって、「来年も」と言ってしまった。

アカペラで1曲歌うという部分も、外を歩いている時や自転車に乗っている時には歌詞を見ないで歌えているのに、最初の頃に、歌詞を切つて詩うというのが出来ず、まず歌詞を切らなきゃという思いから、モルルス信号みたいになってしまっていた。それだと歌にはならず、気持ちを込めた詩にはならず、ダメダメだった。

演技指導にも参加した。こちらは昨年少し俳優らしきことをかじった経験があり余裕を見せていたが、考えが甘かった。

良い俳優とは、無意識を意識して、それが当たり前になったら無意識に落とし込み、いつでもその行動や演技が出来ないといけないらしい。素晴らしくて没入感のある映像を作

たが、私は瞬きが多く刺激に弱いので、数秒開けているとすぐに痛くなり涙が流れて止まらなくなる。この軟弱な目を12秒以上あけられる様に訓練しなければいけない。無意識を意識すると、沢山の課題が出てくると実感した経験だった。一番の無意識が何かと問われ、考えを巡らした時に、私は呼吸だと思ったが、違った。答えは心臓で、確かに自分の力では止められないと納得した。また、ここからの説明がより面白いと、私は前のめりで聞いていた。それは、心臓は自分の力で動かしていないから、他力本願であるという事。そして、自分一人で生きていると思つている人も、実はすべての人が他力本願で生きているという内容だった。そうか、人に対して悪い言い方として使われるイメージが自分の中で強かったが、そうじゃないんだと思つたら、何となく自分の心の古傷が疼いたり肩の力が抜ける思いがした。これも成長だ。

なみまつふみえ 札幌出身。
映像・制作などの株式会社並松を経営。
Finb Brilliance コンテストを経て、これに関わる国際映画祭に出典予定の映画を始動開始。
セルフホワイトニング事業も5月よりスタート。
◆ Finb Brilliance 公式 LINE <https://lin.ee/DpalXTd>



● 新版 食卓の向こう側 + 健幸は口から

コミック編

作画 魚戸おさむ
原作 佐藤弘・渡邊美穂

本書は2003年、西日本新聞社が始めた長期連載「食卓の向こう側」が基となっている。食生活がテーマだが、その焦点は、母乳の質や、咀嚼など乳幼児期から始まる食育の大切さに始まり、拒食症やパニック障害、神経性うつ状態など心身のバランスが悪い人たちの食行動の修正などとさまざまな視点に立っている。

特に「口は食べ物が入り口であると同時に病の入り口」と口呼吸のキーワードで内科医や歯科医の専門的な解説と病気の改善例は必見。本書は見事に良質な問題提起と実行ある提案が書かれている。



『食卓の向こう側+健幸は口から/コミック編』

お求めはこちらから

<https://syokutaku.official.ec/>



夏は美味しく健康管理！ 高品質とこるてん

昔ながらの製法にこだわった栄養たっぷり！
国内で唯一、病院が推奨！



産地ダイレクト とこるてん



<https://item.rakuten.co.jp/sanchidirect/sa-tt-5/>



北は北海道から南は沖縄まで名産品・逸品を見つけ出し、スタッフが
現地に出向いて物と場所を確認し販売交渉してきた品々を

全国各地の産地からお家に直接お届けします！



京都の地ソース アジロソース

<https://item.rakuten.co.jp/sanchidirect/26001007/>



無農薬で栽培した和紅茶
うれしの紅茶

<https://item.rakuten.co.jp/sanchidirect/ota-wako-rt/>



盛岡松本りんご園の
ストレートリンゴジュース

<https://item.rakuten.co.jp/sanchidirect/z3002003/>



岩手県雫石町 菜種油



<https://item.rakuten.co.jp/sanchidirect/natane-500/>



佐賀県鹿島
お持ち帰り専門店のウナギ蒲焼



<https://item.rakuten.co.jp/sanchidirect/41004001/>

うまいもんどっさり！
毎日やってますネットで全国物産展

ネットショップ 産地ダイレクト 通販

他にも無農薬で育てた野菜セットや、黒毛和牛、ハンバーグ、すりだね、季節の果物・野菜、カレー、ピクルス、波佐見焼、干し芋、冷凍焼きいも、湯豆腐セットなど数多く揃えて皆様のご来店をお待ちしています。



<https://www.rakuten.co.jp/sanchidirect/>

電子書籍のご案内

ただいまホームページで公開中

きらめき^{プラス} vol.97
Volunteer

<https://kiramekiplus.com/>

ご不明な点などございましたら、お問合せ下さい

「きらめきプラス Volunteer」編集部（担当：田川）

電話：0422-40-9780

メール：edit@kiramekiplus.info

きらめきプラス Volunteer vol.97

2023年6月14日発行

■発行人 / 編集人

株式会社 きらめきプラス 小林智清
〒181-0013 東京都三鷹市下連雀4-17-3-205
TEL: 0422-40-9780
Mail: edit@kiramekiplus.info

■発行所

株式会社 エン
〒305-0856 茨城県つくば市観音台1-21-3
TEL.029-838-0100



心も風に
委ねてみたら
どうかしら

ふわあり
ふわあり

風に委ねて

暑くもなく、寒くもなく
爽やかな新緑の風がふわあり、ふわあり
藤の枝先を揺らしている
まさに、風さえも薄紫色に思えて
目を閉じて風を感じてみる
木の芽どきの、何とはない気鬱が
心全体を占めていて
どうにも空の明るさが眩し過ぎる
かと言って、誰のせいでもなく
季節特有の持病かも知れない
あの青く澄み渡った空には既に
ヒバリのさえずりが聞こえ
そこいらじゅうの木々は新芽の
柔らかな緑色を楽しませている
なのに、何が不安なのか？
何を迷うことがあるのか？
ちっとも判らないのだけれど
ただ、ただ、通り過ぎる季節を
待つしかないのだ
ふわあり、ふわあり、時には心を
風に委ねてみたらどうかしら

「やちよ絵手紙の森美術館」
文・絵：瀧下むつ子
書：瀧下白峰