

*the interview*  
日本人の元気

「元気がないとき、昔のことで笑うのはいいことです。笑えば、怒りなど、瞬時に払拭できますから——」



独自のファッションも注目のマトに

しもだ・かげきさん PROFILE

1940（昭和15）年、静岡県生まれ。

東京都立国立高等学校を経て、中央大学法学部を卒業。

弁護士事務所に就職した後、「セールス、探偵、塾講師など、20種以上の職を転々しました」。

28歳の保険調査員時代、各地を巡るうち、「作家を志すように」。翌年、長期入院したことを契機として、短編の執筆を開始。

仕事のかたわら、作品を書き続け、'76（同51）年、『やっごと探偵』（講談社）で、第27回小説現代新人賞を受賞。

'80（同55）年、東北のマタギを描いた大作『黄色い牙』（講談社）で、第83回直木賞を受賞。

以後も、ユーモア推理小説をはじめ、大胆な解釈の歴史小説など、独自性と先見性に満ちた多彩な執筆活動を展開。

'99（平成11）年、『よい子に読み聞かせ隊』を結成しています。

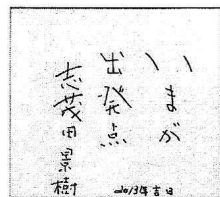
童話・絵本執筆も手がけ、不登校の子どもたちの支援など、社会的活動にも熱心。

「毎晩、楽しくのんでいますよ」とのこと。

作家・「よい子に読み聞かせ隊」隊長

# 志茂田景樹さんに聴く

## 笑って年を重ねる



37、8歳のころからの座右の銘といえます

志茂田景樹さんは現在、読み聞かせの活動で、文字どおり東奔西走の日々を過ごしています。

しなやかで、若々しい姿勢が、多くの方々を魅了してきました。実際、「還暦を迎えたとき、0歳になりました。だから、ぼくは今、13歳」と。

にこやかに語る立ち居振る舞いは、どこまでも穏やかです。

志茂田景樹流生き方の極意をうかがえば、根源的な言葉に満ちていました。

現在、インターネット上のツイッターでは、人生相談にも応じ、豊かな経験に基づく温かい発言で、共感者は増える一方。25万人超の人々が注目しています。

「人生60年をひと巡りし、今、ぼくは13歳です」

——おいくつになられたのでしょうか。

志茂田 ぼくは、2000（平成12）年に還暦を迎えました。当時、人生60年をひと巡りしてきたのだから、「これからは新しい0歳、新0歳でいこう」と。

誕生日を迎えた朝は、とてもさわやかな気持ちで迎えることができましたね。

あれから13年経ったので、今は新13歳（笑）。

——何故、0歳になろうと？

志茂田 当時の還暦前後といえ、みな、老け込んでいました。

同窓会などへ行っても、「こ

こが痛い」、「どうにも調子が出ない」と。しまいには、「あいつが亡くなった。あと5、6年かな」といった話が多くなっていた。

ただ、「年だから仕方ない」ではなく、努力すればいいのではと。若返ることはなくても、緩やかに老いていくことはできますから。

そこで、「みんな、もっと楽しくなろうよ」と思い、新しい0歳になると決めたのです。

実際、そう思うだけで、間口が広がり、奥行きも出てきました。高い目標を持ち、大きな夢を持つこともできる。

——青天の霹靂です（笑）。

志茂田 今の目標は、実年齢の95歳、新35歳まで、現役で読み聞かせ活動をしていくということなんです。

実年齢を忘れることなく、年齢からも解放されていくかと。

そもそも、「人生は還暦過ぎて、4、5年まで」と思っている方は、帳尻あわせのように、その前後で亡くなっていく。心の若さ、清々しさは、



健康成分を豊富に含有

栄養補助食品

# 白寿泉

150粒 15,750円(税込み)  
※本誌を入手したおクスリ屋さんで、お買い求めください。

今日から健康習慣を！

「白寿泉」には、大豆レシチン、無臭ニンニク末、100%天然のビタミンE、ビタミンFなどが、バランスよく配合されています。おひとり、1日3粒を目安に、お召し上がりください

発売元 **寿商事株式会社**  
〒103-0023 東京都中央区日本橋本町2-3-15  
☎03-3270-0371

製造元 **株式会社J-オイルミルズ**  
〒104-0044 東京都中央区明石町8番1号  
聖路加タワー 17F～19F ☎03-5148-7100

『志茂田景樹のWEB絵本読み聞かせ劇場』

大人にも絵本の力を

志茂田景樹さんの最新の活動から、著作までが一挙公開されています。絵本や言葉の温かい力を味わうことができます。

アドレスは、次のとおり。

<http://www.kageki.jp/>



いつも心がけて、いききたいですね。

「子どもたちを受け止めることが基本」

——ところで、読み聞かせを始められたきっかけは？

志茂田 ぼく自身、母親から、読み聞かせをたくさんしてもらいました。そのときの記憶が、今でも心地よく刻まれている。

だから、「やってみよう」と。

——すでに1600回を超えています。

志茂田 していなければ、気づかなかったことは、数え切れないほどありますね。

子どもたちから学ぶことはないという方も多いのですが、そんなことはありません。子どもたちから学びとろうという姿勢であれば、多くの発見ができ、精神の若さを保つこともできる。

むしろ、親のほうが、硬直している場合が多いのですね。

——例えば？

志茂田 英才教育で名高い幼稚園で、読み聞かせをしたときのことです。教育熱心な親たちが、全員集まっていたこともあり、子どもたちはお行儀もよく、のびやかさが伝わってこなかった。

そこで、好きな生き物に関して尋ねていきました。

まずは、鯨や象、続いて狐やリス、さらに昆虫と、どんな小さくしていき、好きな生き物のところで、手を上げてもらったのです。

実は、小さい子ほど、大き

い動物を好きになる傾向があり、成長していくにしたがつて、小さい生き物に興味を持つことを学んでいたからです。

ともあれ、「ゴキブリの好きな子は？」と尋ねた。すると、男の子1人、女の子1人がサツと手を挙げました。

理由を聴くと、「飛ぶので」「黒い色がきれいだから」と。

実は、その答えを引き出すために、誘導していった(笑)。

いわば、集まってきた親に対する設問でもあったのです。親が、子どもの本心を聴かず、頭ごなしに、「だめ」ということを正してほしかった。

——子どもたちも変化したと、ご発言を。

志茂田 今や、北から南まで、子どもたちは、リアルタイムで、同じ情報を得ています。結果、方言はなくなり、生まれ故郷という意識は、あまりありません。

そうした変化が大きく訪れたのは、1990年代で、核家族が当たり前になり、子どもたちが自室を持つように



「大作家であるにも関わらず、偉ぶったところがない」と親まれ、読み聞かせ活動はすでに、1,600回を超えています

なつてからです。

学校から帰宅し、夕食のときにはしか出てこない。場合によっては、夕食もバラバラに。

親にとって、子どもがよく見えない時代になったのです。

実際、子どもたちは、両親に対して、よそ行きの顔を持つようになってしまった。

昔は、子どもがいじめに遭うと、卓袱台をひっくり返していたようなお父さんが気づいて、「元氣ないな、何かあったのか」と。すると、子どもも、事情を話していた。

そうした関係がなくなったということ。

しかし、今でも大切なのは、子どもたちをしっかりと受け

「玄米主体の食生活です」

今のぼくの食生活は、基本的には、玄米を主食としたものです。海藻や茸、野菜や魚、肉も、よくいただきます。

実は、普段、肉類等は、食べていませんでした。

ただ、東海道をウォーキングをし始めて、2日目のこと。動物性たんぱく質が欲しくなったのです。

爾来、適量を、いただくようになりました。

止めるということ。  
実は、そのための、読み聞かせ活動でもあります。

「自分勝手な先入観は持たないほうがいい」

——被災地へも、行かれています。

志茂田 当初、地味な格好でと思っていたのですが、それは杞憂で、むしろ派手なほうがありがたいといわれました。構えるのはよくないと、あらためて学びましたね。

昔は、この格好で、コップ酒をかけられたこともありましたが、今や、ぼくが見ても、「何、この、おじさん」と思

うような服装の方も(笑)。

ぼく程度の服装では、何とも思われない世の中となり、随分と変わったなと。

いずれにせよ、地味な会社員姿で、読み聞かせをしても、子どもたちは素直に、ファンタジーの世界には入っていませんよ(笑)。

——確かに(笑)。では、どのような本を読み聞かせするのでしょう？

志茂田 例えば、『そうのこともがみたゆめ』(KIBABOOK)という絵本などです。

父親を亡くした子どものぞうが、星空を見上げては悲しそうに泣いており、お母さんぞうが勇気を与えようとする物語です。

別れの場面があるので、被災地ではどうかと、ためらいもありました。

ただ、普段どおりに読み聞かせを。すると、感動したと。「元気が出た」、「背中を押された」という声が届いたので。

先入観は持たないほうがいいと、痛感しましたね。

「100歳の長寿者は、みな、腹八分目です」

——「高齢の方々の取材も。」

志茂田 母は、100歳を超えて生きると思われるほど、元氣そのものでしたが、かぜが原因で体調を崩し、94歳で亡くなりました。

2000(平成12)年に、母の七回忌を行いました。それを契機に、100歳以上のご高齢の方々の取材を始めたのです。

——結果は？

志茂田 「やはり、食事が大切なんだな」と。若いときは粗食だったものの、長じて食の洋風化の時代を迎え、足りない栄養素が上手にとり入れられるようになったのです。

また、それぞれ、いい方は違いましたが、概ね、腹八分目が大切だとも。とはいえず、野菜はよく食べていました。さらに、バランスよく食べてもいましたね。

——とり入れたい知恵ですが、それ以外では？

志茂田 何より、探究心は共通していました。脳細胞の

活性化には欠かせないことでしよう。

また、「生かされてきた」という心持ちで暮らしていらつしやる。

さらに、外出を好み、手先が器用で、まめに動かしています。

自立心があると同時に、人とは積極的に交わって、よく笑ってもしました。

——では、ご自身、健康の源である笑いに関してはいかがでしょう？

志茂田 いつも、いろいろ失敗しているので、勝手に笑っています(笑)。

やはり、思い出し笑いも含め、笑える思い出がたくさんあるといいですね。

元気がないとき、昔のことで笑うのはいいことです。笑えば、怒りなどを瞬時に払拭できますから。

健康長寿の方々は、それこそ箸が転がっても笑っていたものです。見習うべき点ですね。

——本日は貴重なお話、心よりありがとうございました。