

私の  
元秘

# 志茂田景樹さん

作家・絵本作家



二〇種類以上の職を経て、小説家としてデビューした志茂田さん。直木賞を受賞した後は、個性的なファッションと存在感でタレントとしても大活躍。マイペースで人生を楽しんでいる志茂田さんに、元気の秘訣を伺いました。

気の向くまま、足の向くまま

“ふわっ”と生きるのが僕の流儀

## ウォーキングは コースを決めずに 寄り道を楽しみます

僕はいつも、「生きていることをふわっと楽しめたらいい」と思ってるんです。ガンガンと主張することもないし、ギスギスと何かを欲することもありません。

健康に関しても同じです。体にいいからといって、あれもこれもやりすぎるのはどうかと思います。気の向くままに楽しむのが好きです。

子どものころは虚弱体質だったので、健康について強い関心がありました。古本屋によく行って、健康に関する本を読んでいましたね。

義務づけるのは嫌いですが、筋トレは日常的にしています。朝起きたときやウォーキング後、外出前など、適当な時間に部屋の中で「ぶら下がり健康器」にぶら下がっています。健康法は苦痛に感じると続きません。どうせ鍛えるなら、心が喜ぶときにやりたいものです。

ウォーキングをするときは、コースを決めずに歩きます。「海

が見たい」と思ったら、麻布(東京都港区)にある事務所を出発して、浜松町方面をめざせばいい。三〇分も歩けば、海が見えてきます。

ウォーキングは、歩いたことのない道を通るのが好きです。なぜなら、いつも新しい発見があるから。どなたかの庭にある白梅を見つけてめでたり、お寺や神社の境内で史跡の解説文を読んだりするのがとても楽しい。楽しい寄り道は、心を柔軟にさせてくれます。

食事は野菜中心で、一八年前から玄米食にしています。七十

歳を過ぎてから、お肉をしつかり食べるようになりました。体形を気にしているわけではありませんが、身長一七七センチの僕は六二キの体重がベスト。六二キは肉体労働のアルバイトをしていた二十歳のころの体重で、いちばん体調がいい気がします。一キ増えたり減ったりすると、食べ物や飲み物に気をつけるようになっていきます。

若いころから楽天的で、クヨクヨしない性格です。作家になるまでに探偵や興信所など、二〇種類以上の仕事をしました。お金がないときでも、「そのう

ち何とかなるだろう」と、絶望することはありませんでした。物事を深刻に考えだしたら、キリがありませんから。

いつも元気だと疲れちゃいます。人間なんだから、心がへこむ、折れるのは当然のこと。僕は「心のエレベーター」と呼んでいますけど、落ち込むのは心の調整作用が働いているときなんです。

底なしの状態からはい上がろうとするときは、「しななければならぬ」という義務感を持つと、自分に圧力をかけてしまいます。「もうそろそろ上に向か

### [しもだ・かげき]

1940年、静岡県生まれ。中央大学法学部卒業後、さまざまな仕事を経験。1976年、『やっそこ探偵』で小説現代新人賞を受賞。1980年、『黄色い牙』で第83回直木賞を受賞。以後、歴史や伝奇、スペクタクル小説など、さまざまなジャンルの小説作品を発表。奇抜なファッションでタレントとしても人気を博す。1999年から「よい子に読み聞かせ隊」の活動を開始。全国各地で絵本の読み聞かせ行脚をしながら、童話や絵本作品を発表している。



気の向くままに  
トレーニングを  
しています



## ツイッターに 寄せられる悩みに 毎日答えています

二〇一〇年四月から、ツイッター（インターネット上でつぶやくツール）を始めました。僕は新しいもの好きで、何でも挑戦するタイプ。めんどろくさいとは

「とてもいいんじゃない？」と、自分に語りかけるのがいい。人間には回復力が備わっています。落ち込んだときは、「いい機会だから少しゆとりしよう」と思えばいいんです。

思わなかったですね。

ツイッターを使った発信には、「二四〇字以内の文字で書く」という制限があります。僕のメッセージは、ざっくりばらんなきもあれば、新聞の社説のような文体のときもある。限られた字数で書くのは、作家である僕

子どもたちに絵本の読み聞かせをする活動や講演会などで、年間一〇〇日以上も全国をまわっています



にとって文章の鍛錬になります。多いときは、一日二〇回以上、メッセージを発信しています。現在、僕のツイッターには、十代から七十代まで、世代を超えた二五万人のファンがいます。親や子、夫婦や友達とコミュニケーションが取れないなど、毎日いろいろな悩みが寄せられます。僕は質問者が少しでも前向

きになってくれたらいいなと思いつつながら、メッセージを発信しています。携帯電話の画面はちっぽけなものです。画面の文字から社会の縮図が見えるので、関心は尽きません。

ツイッターには、夫婦関係の悩みも多く寄せられます。僕は若いころ、女房をずいぶん泣かせました。ふらふらして七年間も家を空けてしまった時期もあ

りましたから。でも、女房はいつも僕を許してくれました。女房は、どんな親不孝をされても憎めない子どもを見るような母性愛で、僕を見ているんじゃないでしょうか。

性格がまったく異なる夫婦は、意外と噛み合う場合が多いです。お互いを補い合うからでしょう。夫婦でいられるかどうかの分かれめは、「お互いの性格の違いに慣れるかどうか」。何年たっても慣れることができないのは、相容れない関係ということ。女房は僕にきついことをいうときもあるのですが、慣れてしまったので気になりません。だから僕たちは不仲じゃないんです。僕は、息子たちにもいたって寛容です。自分の人生なんだから、好きなように生きたらいい。親子とはいえ、不当に干渉するのはよくないと思っています。気の向くまま、こだわらないで生きるのが、僕の元気の秘訣です。これからやりたいのは、七十五歳で新分野の新しい作品を書くこと。毎年お正月に歩き継いで東海道を制覇したので、八十五歳までには中山道を制覇したいと思っています。