

相田一人さん

『相田みつを』をもっと世の中に知っていただくために

印象的な詩と、個性的な書体でファンの多い「相田みつを」さん。そのご子息、相田一人さんは「相田みつを美術館」を立ち上げ、お父様の作品を大切に展示されています。館長である一人さんに美術館設立の経緯や「相田みつを」さんとの思い出について伺いました。



反抗しながらも
父のすごさを感じていた

——お父様である「相田みつを」さんとはどんな思い出がありますか。

子どもの頃、父が命がけで何かを書いているのは感じていたのですが、仕事をしている時はビリビリしていて近寄りたいたいものがありましたね。だから実際の仕事を遠くから見たことはあっても、近くで見たことは一度もなかったんです。

間近で見るとはなくても中学に上がったくらいから段々と父の仕事の意味合いがわかるようになったのですが、ちょうど私が反抗期を迎えまして、「書いていることと本人の人格が合っていない」なんて言ったりしていました（笑）。

そんな子どもをよそに父はよくしゃべる人で、何かに感動すると家事で忙しい母、私や妹の都合はお構いなしに「今、この本のことを読んで感動したんだ」と一方的に話してくる。傍聴感だなど思いましたし、反抗期でもありましたが、そういう時は私もちゃんと聞いていました。反発しながらも、どこかで父のことを尊敬していたんだと思います。

葉でも時が経てば古典になるのか」とショックを受けたといいます。「だったら自分も今の言葉で書いていいんじゃないか」と。

さらに父は20代後半で夜学へ通うのですが、そこで平安時代に女言葉で書かれた『土佐日記』を学びます。これもまた、女言葉というくだけた表現にもかかわらず、日本の有名な古典になっている。やっぱり自分も好きなことを書くべきだと改めて感じ、それを書いた先生に伝えたといえます。すると「君の言っていることはさっぱりわからん」と言われ、納得がいかなかった父は東京の書道の権威にも相談に行ったのですが、そこでも理解されなかったようです。

——でもあきらめなかったわけですね。

はい。やはり自分の思ったことを自由に書き表したいと思い、書体もその内容にふさわしいものを求めて変化させ、独自のスタイルを確立していきました。

さらに「雅号」といって、本名以外を名乗って書くのが書家の一般的なスタイルなのですが、それをやめ、「みつを」という本名で、しかもひらがなで表記するようになったのです。当時はとても目立ったようですが、「別の道へ進むぞ」という決意の表れだったようです。

——どんな教育方針だったのかについても興味があります。

家にはよくお客様が来ていたので、わりとつけには厳しかったですね。挨拶に関してはうるさく言われましたし、よそでご馳走になったらお礼状を書きなさいと言われたりもしました。ところが学校の成績にはほとんど無関心で、そうした意味では放任主義だったと思います。

ただ大学時代、就職を控えた私に「どこかに勤めれば安定するが、精神的な自由はない。私のようにどこにも勤めなければ自由だが、収入は安定しない。好きなほうを選んで構わないが、自由がないとか、安定がないとか、不平を言うのだけはやめなさい」とアドバイスをくれました。それを聞いて私は安定していいなと無理だと思い、出版社に勤めることにしたのです。

書の優等生でありながらも
独自の道へ

——お父様の作品は大変印象的ですが、どうやってあのスタイルを確立されたのでしょうか。

これはあまり知られていないのですが、父が若い時は正統派の書家でした。ある先生のもとで修行し、23歳の時には全国コンクールで1位を取るなど、新進書家として歩んでいきます。

ところが、古代中国の書の大家として有名な王羲之の作品を臨書していた時、ふと「何て書いてあるか」と気になって調べたそうです。すると、家族に向けたたわいもないことが当時の俗語で書かれていて「話し言



相田 一人さん（あいだ・かずひと）

1955年栃木県足利市生まれ。出版社に勤めたのち、父みつをさんの作品や人柄を多くの人に伝えるべく、1996年、銀座に『相田みつを美術館』を設立、館長に就任する。2003年、現在の東京国際フォーラムに移転。開館20周年を迎える来年は、大規模な展示会を企画している。

紅屋ホールディングス株式会社

- 事業会社の設立・株式保有・管理運営
- 不動産の取得・開発・管理運営
- 太陽光発電・売電事業

海外物件

- ガーデナテクノロジーセンター(1993年完成)
- ローリングヒルズタウンハイツ(1993年取得)

賃貸マンション

- ガーデナ小石川(2004年完成)
- ガーデナ和光(2006年完成)
- ガーデナ福島(2009年完成)

賃貸アパート

- ガーデナ深谷(2007年完成)
- ガーデナホーム福島A、B棟(2009年完成)
- ガーデナハウス川島(2012年完成)

サービス付き高齢者向け住宅

- リーシェガーデン和光(2009年完成)
- リーシェガーデン和光/南館(2013年完成)

商業施設

- 和光プラザ

太陽光発電所

- 深谷市・川島町・和光市



紅屋オフセット株式会社

- 商業印刷・出版印刷などの印刷事業
- 書籍・フリーペーパーなどの出版事業
- 販売促進物製造・工業製品の印刷部品製造

本社(営業部門・管理部門)

所在地 〒112-0002 東京都文京区小石川2-5-5

TEL 03-3815-5111(代表) FAX 03-3815-5132

設備 刷版:DTPシステム 1式/CTP用RIPシステム 1式/インクジェットプリンター 3台 製本:断裁機 3台/中綴機(6鞍) 1台

川島工場(製造部門)

所在地 〒350-0168 埼玉県比企郡川島町かわじま1-3

TEL 049-299-2221 FAX 049-299-2223

設備 印刷:A横全判輪転印刷機 1台/B縦半切輪転印刷機 1台/菊全判4色枚葉印刷機 1台/菊半切4色枚葉印刷機 1台/菊半切2色枚葉印刷機 2台/シール印刷機(2色)2台 製本:断裁機 2台

深谷工場(製造部門)

所在地 〒369-1106 埼玉県深谷市白草台2909-28

TEL 048-583-7011 FAX 048-583-7013

設備 刷版:CTP出力設備 2台 印刷:A横全判輪転印刷機 5台/B縦半切輪転印刷機 4台 製本:断裁機 3台/折機 2台/中綴機(6鞍) 1台/三方断裁機 1台/穴開け機 1台



関連会社

■ 紅屋企画株式会社

■ BENIYA OFFSET corporation (米国カリフォルニア州)

いのち
あやね
自分にとって
一番大切なものは
自分のいのちなんだよ
だから
すべての他人の
いのちが
みんな大切なんだよ
みつと

父の作品を

きちんと後世へ引き継ぎたい

——一人さんはなぜ美術館を設立しようと思った?

私が出版関係の仕事をして36歳の時に父が倒れ、集中治療室に入りつ放しになりました。私は父の病院がある足利市と、職場のある東京とを往復していたのですが、ある見舞いの日の帰りに階段から転げ落ち、全治6ヵ月の大ケガをしてしまったんです。

そして手術から3日後、いよいよ父が危ないとなり、医者に止められながらも病院に駆けつけた時には父は亡くなっていました。それで私は、そのままその病院に入院し

静養しながら父の遺作集を作ることにしたのです。そうやって半年を過ごすうちに「書家でもあり、詩人でもある『相田みつを』のような人は、オンラインワンの存在ではないか。であれば、作品を展示する価値はあるんじゃないか」と思うようになったのです。

——ケガをしたことが転機となったわけですね。

はい。そこで、まずは全国8大都市で遺

作展を開催。初の遺作展にもかかわらずたくさんの来場があり、じつと佇んでは涙を流す人が多くいたのがとても印象的でした。父の作品に対する他人の反応を見ることはなかったのですが「人に感動を与えるんだ」と、その時、初めて実感したのです。またお客様から「もう1回見たいがどこに行けばいいか?」といった反響も多く、やはり美術館として作品を常設すべきだと確信しました。

そして41歳の時、銀座に300坪の「相田みつを美術館」を設立。今となれば銀座に開館するなんて無謀だったと思うのですが、当時はまだ「相田みつを」の知名度が低く、とにかく多くの人に見てもらいたかった。それで老若男女が集う、銀座にオープンすることにしました。

——現在は東京国際フォーラムに移転されていますが、今後の目標をお聞かせください。

個性的な書を書いた「相田みつを」は、「ちゃんと書道を学ばなかったんじゃないか」といった誤解がまだまだあります。それを今後は正していきたいですね。

それから「親に言われるとカチンとくるけど、みつをちゃんに言われると納得しちゃうんだよね」といった感想が若い人から寄せられるなど、父の書は幅広い世代に響くのだと感じています。今後は国境を越え、広く海外にも紹介していきたいですね。また来年は開館20周年を迎えますので、大規模な企画展をしたいとも考えています。

ただ、本当の意味で父が評価されるのはこれからさらに50年、100年経ってからのはず。ですから今後も父の作品を、大切に伝えていきたいと思っています。

★「父は、父は、」という語り口が印象的な一人さん。父みつをさんを心から愛されているのだと感じました。



■ 9月15日(火)~12月6日(日)
第61回企画展「いまここじぶん」を開催しています。
9月21日敬老の日は、65歳以上の方は入館無料です。



■ 相田みつを美術館
● 住所 〒100-0005 東京都千代田区丸の内3-5-1 東京国際フォーラムB1
● TEL 03-6212-3200
● URL http://www.mitsuo.co.jp
● 開館時間 10:00~17:30 (入館17:00まで)
● 休館日 月曜 (祝休日の場合は開館)



特集 体も心もすこやかに! 「笑い」のすすめ



いま、笑いがもたらす健康効果に注目が集まり、医療や介護の現場でも笑いをとり入れるところが増えています。その効果と取り組みを紹介します。

専門家に聞いた! 笑いがもたらす健康効果

「笑いのメカニズムとストレスとの関係性」、「笑いによる生活習慣病の予防」といった研究を長年行ってきた福島県立医科大学・大平哲也教授に、「笑いがもたらす効果」についてお話を伺いました。



大平哲也
(おおひら てつや)
福島県立医科大学医学部疫学講座主任教授。循環器疾患をはじめとする生活習慣病、認知症などの身体・心理的リスクファクターや、心理的健康と生活習慣との関連についての研究を行うとともに、運動、笑いによる効果的なストレス解消法についての実践的研究も行っている。メディア出演や著書も多数。

笑 年齢とともに 笑う回数が減っている事実

アメリカの研究機関が行った調査で、成人が1日に笑う平均回数は17回という報告があります。皆さんは自分が1日に何回笑っているかを考えたことはありますか? 大阪・秋田に住む2471人(男性846人、女性1625人、平均年齢59歳)を対象に、笑う頻度について調査したところ、「ほぼ毎日声を出して笑う」と答えた女性が約54%いたのに対し、男性は約40%と、女性よりも笑う頻度が少ないことがわかりました。また、40歳未満では、女性60%、男性58%が「ほぼ毎日笑う」と答えたのに対し、70歳以上になると女性は43%、男性は36%にまで低下し、加齢とともに笑う頻度が少なくなることも明らかとなりました。

「笑いの頻度と認知機能低下症状の関連」についての調査(65歳以上の男女985人を対象)では、「認知機能低下症状あり」と判断された247人のうち、日常でほとんど笑う機会がない人は、ほぼ毎日笑う人に比べて2倍以上も認知機能低下リスクがあることがわかりました。認知機能の低下がみられなかった残りの738人に対しても、1年後に同様の調査を行って見たところ、笑いの頻度が少ない人ほど、1年後に認知機能の低下が顕著に表れたのです。

笑いは認知機能だけではなく、糖尿病などの生活習慣病や、ストレスにも大きく影響すると考えられており、笑いが血糖値の上昇を抑えることは、筑波大学の研究グループによって2003年に明らかとなっています。また、ストレスホルモンを減少させることも、すでに世界中から報告されて

笑うと健康に良いって本当?

日常生活で私たちが自然に行っている「笑う」という行為。「大笑い」や「苦笑い」、「作り笑い」、「微笑み」など、感情に合わせたさまざまな「笑い」が存在し、コミュニケーションの手段としても用いられます。あなたは毎日、笑っていますか?

近年、笑うことが体に良い影響を与えるという研究結果が、次々と報告されています。ストレス解消はもちろん、免疫力がUPしたり、認知症の改善や、血糖値・血圧・コレステロール値を下げる効果などもあるといわれています。とはいえ日頃から意識して笑うことは、そう容易ではないかもしれません。とくに年齢が上がるごとに、一日のなかで笑う回数が少なくなるという研究データもあるほどで、箸が転がっても面白かった子どもの頃とは違い、私たちは年々笑いを忘れていく傾向にあるようです。



たくさん笑って健康になろう!

います。22~86歳の男女417人を対象に、落語を聞く前と聞いた後で人の唾液中のストレスホルモンの変化を調べた結果、女性の約6割、男性の約5割にストレスホルモンの低下がみられたのです。健康に対する笑いのメカニズムは、「運動効果」と「ストレス解消効果」の2つが考えられます。声を出して笑うことは、その両方の効果を得ることができ、意識的に笑顔を作るだけでもストレス解消効果があるといわれています。そして笑顔は、周囲とのコミュニケーションを生み、笑いの相乗効果につながります。生活のなかで笑いを意識的にとり入れて、ストレスを軽減、QOL(生活の質)の向上を目指したいものですね。



笑いを習慣にする「笑いケア」とは

体によくてもそう簡単に笑えないという人は、「笑いヨガ」を試してみるのも効果的、と話す大平教授。そして、これにケアの考えを取り入れたのが、「笑いケア」という新しいエクササイズ。介護の現場で注目を集めているこの講座を実施する、日本笑いヨガ協会を取材しました。

笑「笑いケア」が介護の現場で受け入れられた理由

同協会が「笑いケア」を始めたのは、昨年の10月から。きっかけは、東日本大震災後に被災地の避難所や仮設住宅を回り、笑いヨガを通じて支援活動を行ったことでした。かけがえのないものを失った人たちに前に、「笑ってください」と簡単に言えるものではありません。そこで、笑いを「呼吸」と考え、「ハハハ」と息を吐きながらストレッチなどをする、好意的に受け入れてもらえたそうです。そのとき、笑いによって心も体も健康になれるプログラムをつくらうと、「笑いケア」が誕生しました。いまでは、このプログラムは介護現場を中心に注目を集め、多くの事業所でも取り入れられています。笑いヨガが「理由なく笑う」ことだったのに対し、笑いケアは「笑う必要はなく、笑う動作をする体操」です。つまり、笑う動作を



笑う動きをするだけの体操が「笑いケア」。笑いのツボは必要ないので、気楽に笑うことができる



介護職員や家族向けなど、目的別にプログラムを考案。

することが、笑うときに使う筋肉を鍛えるトレーニングになるのです。笑いは人から人へと伝染するものですから、複数人で笑いケア体操を行うのが基本であり、そのやり方を学ぶのが、「笑いケア講座」なのです。医療や介護の現場で働く人たちを対象とした「ケア現場での笑いケア講座」や、健康づくりの取り組みをしている団体向けに開講している「笑いケア体操サポーター養成講座」など、目的ごとにそのノウハウを学べる講座を実施

しています。また、運動をしたいけれどもなかなかできないという人に向けて、自宅でもできるという「笑いのセルフケア講座」もあります。これはストレッチや呼吸筋を鍛える運動と組み合わせた笑いの体操で、日常の笑いの意識も変わります。運動が苦手な人でも簡単に取り組むことができ、有酸素運動の効果も見込めます。「笑いケア」は、ここが解放される遊び心も組み合わせた楽しい体操です。サポーターも参加者も一緒になってやるので、高齢者介護の現場では介護者も元気になるります。最初は「バカバカしい」「恥ずかしい」と感じて、周りの笑い声に巻き込まれます。体への効果をすぐに実感できるので、ケア現場で働く職員やボランティアに好評です。笑いケアは、こころと体の健康、そして介護予防を、まとめてできるのが特長といえるでしょう。

講座情報

「ケア現場での笑いケア初級講座」

(ケア現場で働く人や家族向け)
10月22日・23日(東京)
11月14日・15日(鹿児島)
12月12日・13日(東京)

「笑いのセルフケア講座」

(笑って健康になりたい人向け)
10月21日(東京) 12月1日(東京)

「笑いケア体操サポーター養成講座」

(健康づくりに取り組む団体向け)
12名以上のグループからの要望で、地域に出向いて開催。
詳細は下記問い合わせ先まで

【問】日本笑いヨガ協会

電話/03-5357-1458
HP/ <http://waraiyoga.org>

お笑いで高齢者を元気に！「介護福祉芸人」

介護福祉芸人という肩書きで、介護施設や介護関連イベントなどでお笑いライブを行っている芸人のメイミさん。介護福祉士の資格を持ち、8年前には「笑顔工場」というNPO法人を立ち上げ、若手芸人らとともに新しい笑いの分野を提供しています。

笑 高齢者にとって笑いは必要不可欠なもの

もともとは浅草などで寄席を中心に活動してきましたが、10年近く前に高齢者施設で初めてお笑いライブをしたときに、新しい目標が生まれたといえます。高齢者の方たちと直接触れ合う機会が少なかった当時のメイミさんにとって、その存在はまさに未知のもので「もっと知りたい！笑顔にしたい！」と思ったそうです。それからは、ホームヘルパーの学校に通い、資格を取得後、デイサービスセンターの非常勤職員として働き始め、芸人も続けながら、介護福祉士の資格も取得したのです。

現在は、笑いを中心に音楽やマジックショー、早着替えなどをとり入れたエンターテインメントショーを提供しています。その特徴は、高齢の方たちも一緒に参加できる内容にあります。そして、メイミさんが介護福祉芸人として一番



大切にしていることは、「自分も楽しむ」ことです。笑いを難しく捉える人が多いのですが、「笑ってもらうのではなく、喜んでもらう」という思いが根底にあれば、その気持ちは必ず相手に伝わると思います。介護関係の仕事をしている人からは、「笑顔を努めようとしても、仕事が辛くて不自然な笑顔しかできない」という相談を受けることがあるそうです。これは「無理に笑顔になろう」と

するのではなく、心から楽しいと感じられるよう、相手と一緒に楽しもうという気持ちで大切にすること。最初から上手くやろうとせず、相手をよく観て、歩み寄る思いやり



の精神があれば、自然と笑ってくれるはずだとメイミさんはいいます。これまでも多くの高齢者施設をめぐる、笑いを提供してき

た経験から、高齢の方にとって「笑いは必要不可欠なもの」だとも言切ります。社会との接点が少なくなった高齢者は、人とのコミュニケーションが不足して、笑う機会が少なくなっているのです。訪れた多くの施設スタッフからは、「あんなに楽しそうな表情、初めて見ました」という声をもらったり、入居者からは涙を流して喜んでもらうこともあり、そんなときは「この活動を続けてきてよかった」と実感するそうです。これから笑顔が持つパワーを波及させたいと語ってくれました。



メイミ (介護福祉芸人)
NPO法人笑顔工場 理事長
舞台や各種イベント等で漫談家としても活躍。介護の現場で働く人向けの講演活動にも取り組む。長寿社会に向けて「笑って長生き」という考えを広めるため、介護福祉施設などでお笑いライブといった活動を展開中

【問】NPO法人笑顔工場
電話/080-3126-3308
HP/ <http://egao-kojyo.com>