



# おやこ de あんしん 護身術



大田区教育委員会は、希望する保護者の携帯メールに「不審者情報」を配信するサービスを行っています。そして、メールの末尾には必ず「警察署はパトロールを強化しています。ご注意ねがいます」と記載されています。毎日、2~3件も入る不審者情報に、保護者の不安は増すばかりです。そこで、新年度を間近に控えた、3月2日(日)午後、WEN-DO(女性のための護身術)でおなじみの橋本明子さんを迎え、親子と一緒に学ぶ「おやこ de あんしん 護身術」を実施しました。

護身術は、暴力を受けた時に、その場から逃げるきっかけを作る手段です。最初に、橋本さんから「決して相手を驚かせたり、怪我をさせるために、護身術を使ってはいけません」と注意を受けました。普通、殴ったり、蹴ったりして体を傷つけることだけを暴力と思いがちですが、悪口を言ったり、無視したり、にらんだりして心を傷つけることも暴力です。

講座は、子ども自身が「自分は大切な存在であること」「自分の体と心は自分で守れること」を学び、親には暴力に敏感な視点を持ってもらうことをめざしました。橋本さんはCAP(子どもへの暴力防止プログラム)スペシャリストであり、女性のための護身術 WEN-DO のワークショップを各地で行っています。募集は親子ペア12組でしたが、33組の応募があり、参加希望者にとって狭き門になってしまいました。



「子どもが暴力にあいやすいのは、自分と他人とを区別する境界線がしっかりできあがっていないからです」と、橋本さん。人間関係では、常に「私」という大切な自分を中心において考えることが重要であり、自分以外の人との

関係では、自分に触れて良いかは自分が決めるということ、たとえば親や兄弟であっても触られたくないと感じたら「イヤだ」と言ってい、という橋本さんの話に聞き入る子どもたちの真剣な顔が印象的でした。親は子どもとの関係では支配でなく見守ることが大事で、一番身近な親の人間関係のあり方が子どもに大きな影響を与えることを教えられました。

お話のあとは実際に体を動かして、護身術を学びました。



自分の声を防犯ブザーにする声の出し方を教わり、実際に大きな声を出す練習をしました。お腹に力を入れて声を出すと、子どもでも驚くほどの大きな声になります。さら

に、知らない人と話すときの距離のとり方、保護者とペアになってお互いに不審者の役を演じて追いかける側の気持ち、追いかける怖さを体験しました。捕まえられた時、逃げるためのキックの仕方、安全なげんこつの作り方を教わり、親子で一緒に練習をしました。

最後に、橋本さんと一緒に全員で円陣を組み、「Who is your boss?(あなたのことは誰が決めるの?)」「I am!(わたし!)」と大きな声で言って、講座は終了。講義あり実技ありの盛りだくさんな2時間があっという間に過ぎ、参加者からは「楽しかった」「実践的でわかりやすい」「逃げ方がわかった」「周りに広めたい」「うちの学校へも来てもらいたい」と、大好評でした。



女優 萩生田千津子が語る

# 夢と希望と生きること

～ 思いを声に乗せて～

2007年12月9日、就労応援フェアに連動して、交通事故から奇跡的に生還、女優として活躍されている萩生田千津子さんの元気なお話をうかがいました。

## 一生、寝たきりを宣告されて

25年前に交通事故に遭い、一生寝たきりを宣告されました。4歳と5歳の娘二人を連れての里帰りの時でした。子どもを寝かして夜中に走ろうと思いました。ところが、子どもは思ったように寝てくれません。「お水」、「おしっこ」と、元気いっぱいです。普通だったら、休み休み行くのですが、走り続けていけば、寝てくれるだろうと思ったのが誤算でした。サービスエリアにもパーキングエリアにも停まらずに走っていたら、元々、心臓が悪かったこともあって発作が起きてしまいました。突然冷たい汗がたらたらと流れてきて、「ブレーキを踏まなきゃ」と思ったところまでの意識はあります。後続の運転手さんによると、3回転してガードレールや中央分離帯にぶつかって、やっと停まったということでした。病院を3軒断られ、4軒目の病院に搬送された時は虫の息で、血圧も上が30を割っていたと聞いています。そして蘇生した時に、一生寝たきりを宣告されました。

まさかと思いました。さっきまで歩いていた、動いていた。そんな馬鹿なことない、そんな訳ないと思いました。先生に「大丈夫ですよ、ほら」って、手足を上げようとしたけど、びくりともしません。「首の骨を折ったので、首の中にある神経の束を痛めてしまって、機能しなくなった」と言われました。健康体の方は肋骨が開いていますが、私のようになった人の肋骨は全部下に向いてしまいます。こうも傘を閉じたみたいで、肺を圧迫しています。すると息をすることが大変です。ましてや声を出すという作業は非常にきつい。肩から下の筋肉が全く働いていないので、車いすから手を離すと、前に倒れてしまいます。最初は呼吸も苦しい。肩から下の感覚もない。両腕を左右に広げ、手の中指と薬指の間から左右に直線を引いた線の上側から頭の先までは普通に感覚が100%あります。ところが、肩のちよつと下の部分から足の先までは全く感覚がありません。熱い、冷たい、かゆい、痛い、全くわからない。熱湯をかけられても分からないし、小指に火傷をしても分からない。分からないだけでなく、下のほうからのお知らせも無くなってしまいました。

おしっこの場合、あまりお見せする物ではないのですが、私はちょっとした袋を提げています。袋の根元にはバルーンカテーターがついていて、直接膀胱につながっています。私は一人で運転します。雨の日、風の日、雪の日、嵐の日は車から降りられない時があります。そういう時のために、簡易トイレも持ち歩

いています。どこのお宅にもある、漂白剤などの空き容器をスミレちゃん、レモンちゃんと呼んで、車椅子の後ろに提げています。まさか私がトイレを背負いながら歩いているとは誰も思いません。時には失敗することもあります。漏らしたりします。そんな時は、誤魔化しません。「ごめんなさい、済みません、おしっこ漏れました」と、はっきり言うようにしています。そうすると、相手も「あ、そうですか、私に何かできることがあれば手伝いましょうか」と言っただけです。

排便は摘便という方法をとっています。リハビリテーション病院では、「この人にはこういう介助をしてください」「こういう時にはこういう風に持ち上げてください」「こういう時はこうしてあげてください」という家族指導があります。夫が来ることになっていた排便の家族指導に、都合がわるくなって姑が来ることになり、びっくりしました。申し訳ない、本当に申し訳ないと思いました。でも、私がいかに「申し訳ない、ごめんね」と言ったので「謝るな」と紙に書いて貼られてしまいました。私が「ごめんなさい」と言う度に傷つくと。「じゃあ何と言えればいいの」と聞いたら、「ありがとうでいい」と言われました。25年経ちますが、慣れません。

幸いすり傷程度だった娘たちは、山形の妹夫婦の所へ連れて行ってもらうことになりました。下の娘はぎゃあぎゃあ私にしがみついて泣いていました。私も「ごめんね、治ったら迎えに行くから、待っててちょうだい」と、ただ手放しで泣いていました。上の娘は私の腰にまたがり、両手を自分の腰に置いて口をへの字にして窓の外をじっと見つめて、私の顔を見ようとしません。私はその時、とても馬鹿な、愚かな質問をしてしまいました。まず、「強いね」と褒め、その後「どうして泣かないの?」と聞いてしまったのです。娘が私に言いました。「だって泣いたら負けだもん」って。私は娘に泣かない約束をさせられました。その娘の言葉に励まされて、リハビリテーション病院に転院することになりました。事故から8カ月が経っていました。

## みんな必要があつて、生まれてきた

その頃、小説家の水上勉先生が私を訪ねてくださることになりました。私が文学座におりました時に、越前竹人形や飢餓海峡で舞台に立たせていただいたご縁があり、私の急を聞いて、奥様とお嬢様にお手紙を託されました。水上先生のお嬢様がたまたま同じ病院に通っていたらしたのです。お手紙には「竹で作っ



た文楽人形の一座を旗揚げするから、語り部として戻ってこい」と書いてありました。私は呼吸することすら精一杯、手がぶらぶらで本のページもめくれない。どうしたら良いかと悩みました。

先生にお会いしたら、こんな話をしよう、あんな話、楽しい話と思いきや、先生がエレベーターホールのソファで待っていらっしゃいますと言われ、やっとの思いで車椅子を漕ぎ、角を曲がったところで、先生の姿が目飛び込んで来ました。先生の姿と、にこっと笑った先生の顔を拝見した途端に、声を上げて泣いてしまいました。滝のように涙があふれ、泣くまいと思っても、うえーんとか声が出ない。そして私は一番言いたくない言葉を言ってしまいました。「私はもう女優、できなくなってしまいました」と。この言葉は口が裂けても言うまい、誰にも言わないぞと心に決めていたのに、口をついて出てしまいました。

すると、水上先生は私の動かない手を握りしめて、「お前さん、何言うとのや。飛んだり跳ねたりするのが女優やないんや。世の中にはな、屑はないんや。要らんで生まれてきた者は一人もおらん。要らんもんは一つも無い。人間かて同じや。みな必要があって、この世に生まれてきとんや、みなが何かするためにこの世に命貰って。お前さんかて貰った命。その命、使こうてみい。命使うと書いてな、使命と言うのやぞ。お前さんにも使命あるやろ。お前さんしかできんことあるやろ。お前さんならやることあるやろ。命を貰うたからには最後まで使わにやいかんのや。失ったものは考えるな。残されたものを使って。お前さんには声が残ってるやないか。その声を生かしていこう」。でも、私は「声」と言われても、呼吸するだけで精一杯のこの体。そしてまた、私は馬鹿なことを言ってしまいました。

「私にできるでしょうか」と。先生は、「そんなことやってみなわからんやないか。やりもせんで言うんやない。やっからや」自分の人生、人に尋ねてどうする。「私にできますでしょうか」と尋ねる自分の中に甘えた根性があった。「貴女ならできますよ。できますとも」と言って欲しい、甘えた自分がそこにいたことに気づきました。

そして事故から11カ月、退院を早め、劇団の旗揚げ公演が、その年の10月4日に初日を迎えるという8月の頭に退院して、稽古に通いました。汗がかけない体になっているので、冷房も無いテントでの稽古で、体温がどんどん上がって、あつと言う間に40度、41度になります。そうすると、頭から水をかぶり、タオル

をびちゃびちゃと冷たい水で濡らし、扇風機にあたって体温を下げ、冷たいもので脇の下や足のつけ根のリンパ腺を冷やします。稽古が終盤に入った頃には、飲めず食えず状態になって流動食のみ、点滴のみ、今からは考えられない程の体重に減ってしまっていました。そんな状況の中で初日の幕が開いた時、もう夢中でした。

千秋楽の朝、なぜ私はこんな苦勞をしなければならなかったのかと思いました。はじめは子どものため、夫のため、姑のため、両親、妹たち、支えてくれた人たちのために頑張ろうと思いました。でも、私は誰のためにやってきたんだろうか。私は私自身のためにという大事なことを忘れていました。私が私であることを証明するため、私が自分をこの世できちんと生かしていくためにやらなければならなかったことに初めて気づきました。

それまで子どものため、あなたのためと言ってきた言葉が何とおこがましい言葉だったかを知りました。あなたのためを思って言ってあげてるでしょう。あなたのためを考えて言ってるのよ。そうじゃない。自分がそうして欲しくないだけ。自分がそうあってもらいたくないからと正直に言えばいいのに。夫に向かって、子どもに向かって、私はあなたのためを思って言ってあげてるのよという言葉が言えなくなりました。私はあなたの幸せを願って、このことを今言っていると伝えるようにしました。



### 自分自身に感謝する

私はそうして欲しくないから、それがあなたの幸せにつながるから、そう思って言っているのだ、という言葉に変えました。あなたのためなら、まず自分のために立ち上がらねば。それは男も女も同じです。自分自身に感謝できなかつたら、意味が無い。自分自身に感謝して、「ありがとう。お前しか自分を支えてくれる人はいないのだよ」と言う。私はこの体に感謝してこなかった。足を使うだけ使って、太いの短いの、かっこ悪いのと文句ばかり言って、一度だってこの足に「ありがとう」と言ったことがない。

今は遅かりしですけど、今私は自分の足を摩りながら、夜寝る時にありがとう、今日も一日ご苦勞さんと言う。腕も摩りながら今日も一日私を支えてくれたね、ありがとう。そして心臓、私が寝ている間も休まず動いているこの心臓、胸にそっと手を置いて、ありがとう、明日もよろしくねと。朝は朝で起きたときに頑張ろうね、今日も一日よろしくねと言う。

自分の体が動かなくなって初めて、私は今、お礼と励ましをしています。借りている体という感じがするのです。感覚が無いということは、ここから下は自分の体であっても冷たい、叩いても触っても痛くない。私という体の器の中に、私という人間、魂といったらしいんでしょうかね、宿らせてもらってるという感覚です。だから、ちよつとぶつけると、「あ、ごめんね。痛かったね」って、自分で自分の体をねぎらう。励ますんです。

みなさんもご自分の足を摩って褒めてやっていただけませんか。ご自分の体をこすって、ねぎらってやっていただけませんか。そしたら明日優しい気持ちになれます。そしたら誰かが褒

めてくれた時に、ありがとうって言えるんですね。自分が優しい気持ちになれるのは、自分の体に感謝した時。そうしたら、今日のエネルギーが、明日のエネルギーが沸いてくるということ、自分が失ったものは大きかったんですけども、得たものの大きさはそれをはるかに今上回っているという気持ちが沸いてきております。

私が4年間付き人をした、師匠の杉村春子さんは、「私ね、もう年だからという言葉、大嫌いな。もう年だからと逃げるのはずるいと思わない、卑怯よね。自分という人間に対して失礼でしょう。明日という可能性は私にもある。明日という可能性に向かって、私の人生はまだこれから。そして今日一日を精一杯生きていく。そしたら明日お迎えが来て、じゃあね、と言えるでしょう、そうしたいと思ってる」と言って、亡くなる92歳まで現役で主役をやり続けました。

私はある日、杉村さんに聞いてみました。「祖母に向かって、おばあちゃん、年なんだから、飲むな、食うな、～するのを辞めろ・・・と随分言ってきたように思いますけど、どうしたら良いんでしょうか」と。杉村さんは「簡単よ、今の状態として無理だからと言ってあげたらいいでしょう」と、教えてくれました。年だからとくった言い方をしてはいけない。その人の人生を否定することになる。今の状態として無理だから辞めさせていただきますと言うのは構わない。年だからという逃げ言葉が卑怯だ、ずるい、自分という人間に失礼だと言うのです。

私は車椅子になった時、その言葉を自分に置き換えました。「私、車椅子ですから」、「私、障害者ですから」と言ったら、私という人間に大変失礼になるかもしれない。

卑怯なことかもしれない。そう言われた方は、「そうですか」としか言いようがない。「私、車椅子ですから、今日はちょっと」と言われたら、「そうですね」って、言うしかない。そうじゃなくて、「私、今の状態として無理だから、ちょっと、行けないような気がするんです」と言うと、「じゃあ、何か手伝うことありますか」と、相手は言えるわけです。



### 夢も希望も、私からの出発

私は今、本当に自分を大好きだと思っています。自分を好きにならないで、誰を好きになるのか、なれるのか。自分が好きにならないで、誰に好きになってもらうのか。自分を愛さないで誰を愛せるのか、誰を愛するのか、誰に愛してもらうのか。自分を信じないで、誰を信じるのか、誰に信じてもらうのか。自分を大切にしないで、誰を大切にできるのか、誰に大切にしてもらうのか。

そういう意味で、まず自分からの出発をしなかったら、世の中で自分を語れません。誰かにいつも夢を託し、誰かに希望を託しているのではなく、自分が夢や希望を持ち続けなかったら、「今時の若い者は」とは言えない。私こんな夢があるの、こんな希望を持っているのよと、若い人たちに伝えていかなかったら、次世代の子どもは夢も希望も持てなくなる。まだ遅くは無いと私は思います。確かに今の子どもたちはさめています。それは私たちの責任だと思います。若い人たちに今言いたいのは、「若い力を私たちに貸してください、この世の中を、あなたたちが駄目じゃない世の中にしてください。その手伝いを私たちは惜しまずにやります」と。



### ●講師オーディション説明会

～得意なこと・好きなことを生かしてあなたも講師に～  
4月17日(木) ①14:00 ②19:00

再就職を目指している女性を対象に「講師オーディション」の説明会を行います。5月中旬に「講師オーディション」を行い、合格者には今後、エセナおおたで実施予定の講座の講師となつていただきます。「講師オーディション」に参加希望の方は上記日時にご参加ください。

募集 各30名  
参加費 無料

### ●第2弾! おやこ de あんしん 護身術 (1面参照)

～『不審者情報』はこわくない! 親子で護身術を体験～  
毎日数件、携帯電話に配信されてくる「不審者情報」。メールには「警察署はパトロールを強化しています。ご注意ください。」と記載されています。危険を回避し、自分の体と心を自分で守るための護身術を親子一緒に学びます。

講師:橋本明子(WEN-DO インストラクター)

4月19日(土) 10:00～12:00

対象:小学校低学年(1、2、3年)と保護者

定員:12組(申込多数の場合は抽選) 参加費:無料

申込:メール(携帯可) 3/31必着

### ● 第2弾!

夢をカタチにするための“ぷち”起業家【入門】講座  
～女性起業家から学ぶ成功するコツと本音～

4月5日、4月12日、4月26日、5月10日、5月24日  
土曜日14:00～16:00 全5回連続

“ぷち”起業家入門講座第2弾! 起業に向けての第一歩。初心者が安心して受講できる内容です。ベテラン中小企業診断士からロハスなカリスマ女性社長まで、毎回さまざまな講師に実体験を話していただきます。

募集 30名 参加費 無料

保育つき:1歳以上の未就学児15名(保育料1回500円)

申込:メール(携帯可)、または fax(03-5764-0604)

申込締切:3/29必着

大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

〒143-0016 東京都大田区大森北 4-16-4

電話 03-3766-6587 03-3766-4586

FAX 03-5764-0604

e-mail escena@escenaota.jp

HP URL <http://www.escenaota.jp/>

メルマガ [escenaotamail@yahoo.co.jp](mailto:escenaotamail@yahoo.co.jp)

指定管理者 NPO 法人 男女共同参画おおた

