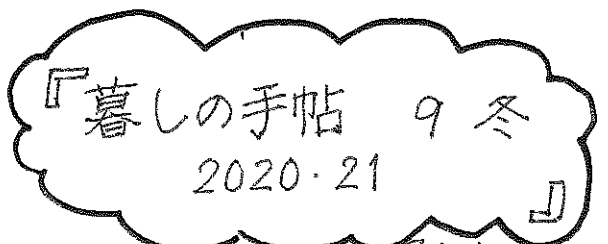


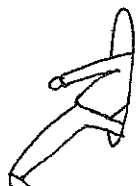
世の中に溢れる言葉にふと立ち止まり、そこに映る「今」を考えます。

文・武田砂鉄



号より

# 今日拾った言葉たち



## 自助・共助・公助、そして絆

菅 義偉 内閣総理大臣  
就任記者会見（'20.9.16）

「自助・共助・公助」の概念が広まったのは阪神・淡路大震災の時のこと。自分の身を自分で守りつつ、近くの人たちと助け合い、公的機関の支援を待つ、という考え方だった。これを政治の基本理念に持ち込んでしまったのが菅首相。「まずは自分でやってみる」と要請する。自分でやってみて、本当にできない時だけ、助けを求めてくださいねと、自己責任社会を膨らませようとしている。政治の役割を放棄してはいないだろうか。

沖縄のひとたちが、何度やめてと頼んでも、青い海に今日も土砂が入れられる。差別をやめる責任は、差別される側ではなく差別する側のほうにある。

上間陽子 琉球大学教授  
著書『海をあげる』（'20.10）

辺野古の海に土砂が投入されてから2年が経とうとしている。基地予定地の軟弱地盤が発覚してもやめようとはしない。いつ終わるともしれない工事は、反対の声を潰しながら身勝手に進む。沖縄で未成年の少女たちの調査・支援に携わる学者がこう述べる。責任は、そこに住む人たちにはない。沖縄に背負わせる人たちに責任がある。代替案もないんだし仕方ないだろう、と気安く放任する人たちも同様。自分が差別する側だという自覚がどこまであるか。

### 折々ことば

鷺田 清一 1994

人はつい「次は？」と考えてしまふ。自然料理家は奄美大島に移住して、「今」に立ち止まることを知った。呼吸に注意を向けると「今」がよく意識できるのだという。そうすると、都会に住んでいる時には気づこうとすらしなかった鳥や他の生き物たちの息遣いにも気がつき、世界がぐーんと広がるのだと。『養業 再生のレシピ』から。

田野 美知子

2020・11・15

## 「宿り木なき社会」

宮本みち子 社会学者  
NHKスペシャル取材班著『ルポ 車上生活 駐車場の片隅で』（'20.9）

特定の住まいを持たず、車の中で暮らし続ける人を取材した一冊を読むと、社会から取り残された孤独、元に戻れない貧困などが浮かび上がってくる。社会学者が、この社会を「人生でちょっとつまずいても、羽を休める場所がない」「車上生活に至った若者たちは、唯一の宿り木が、車だったのかもしれませんが」とし、「宿り木なき社会」と形容した。たちまちレールから外されてしまう社会は、レールに戻ることを認めさせる社会にもなっている。

### お元気ですか

いろいろ大変な年でしたが、まもなく終わろうとしています。お疲れ様でした。良いお年をお迎えください。ゆっくり休んでね。

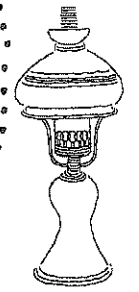


富山 芙美子 先生  
（完全養護教諭部長）  
からの、お便りです。守りだいでなく、攻めの視点も考えてみませんか。

現場の先生方のご苦労がしのべれます。子ども達が成長するために必要な触れ合って、辞れて、のための“3密”が奪われ、おしゃべりも遊びもできにくい状況のようで、体調不良の子や考えられないようなことでのけがの子どもも増えていると聞きます。また、消毒作業や感染予防のための機材も不足しているということも聞きます。政治がその気になれば、感染予防の予算をつければ解決できるのに、と歯噛みしています。今まさに養護教諭の出番だと思いますが、現場は教育委員会からの通達待ちであったりなど、なかなか力が発揮できていないのではないかと心配です。今だからこそ、コロナについての健康教育も求められているのではないかと思います。感染予防のための力を子どもたちに科学的につけてやりたいですね。

たけだ・さてつ 1982年生まれ。ライター。著書『紋切型社会』でBunkamuraドゥマゴ文学賞受賞。近著に『わかりやすさの罪』。政治からカルチャーまで、「言葉」を軸に幅広く論考する。

雪の降り始めの朝は大変。いつものルーティンの他に雪が。きがあり、何から先に...とあたふたします。でも積もる頃には。雪の生活にも慣れ、覚悟がきまります。この先は生活ができ。る位に雪を片づけ、うつむきながら歩き、一日一日と時がす。ぎていくのを待つだけです。溶けるまで。若い時は「雪と。闘う」などと大それたことを考えてました。先日、職場に。向かって歩いていて、うつむいている間に教育会館を通。り過ぎてしまっていました。何てこと...  
文責 阿部陽子 スマイルサポート(017-722-3749)

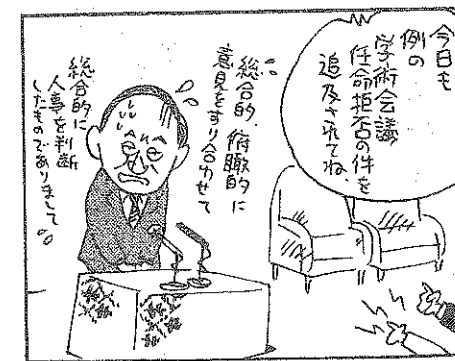
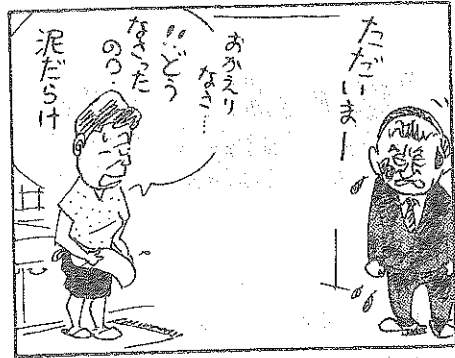


# 「キッパリ」

◎カラダから、外見から、変えてみる!

小高・大高の  
ちくみつるの

その 642

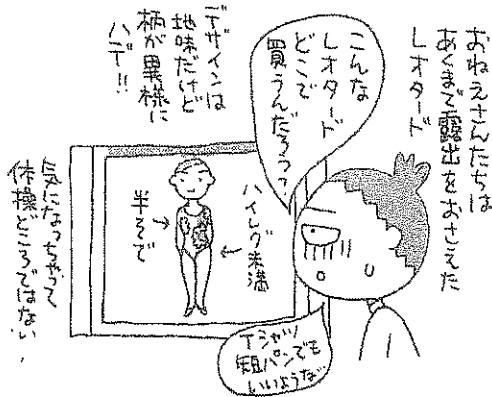


朝、カラダを動かすことは、究極のカンフル剤。

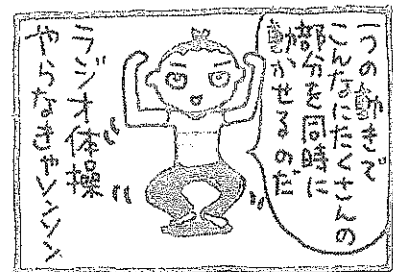
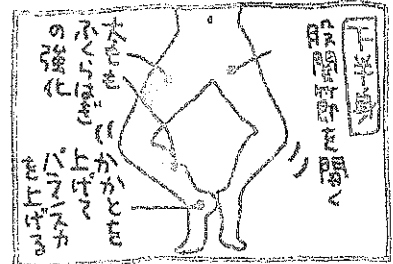
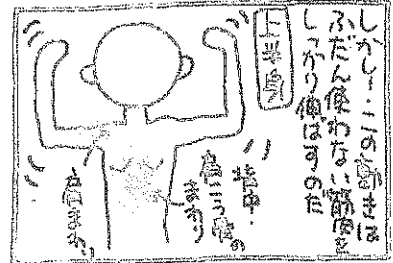
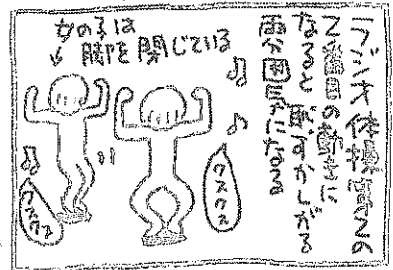


でもなんとなく小学校の夏休みや、職場で朝礼のあとに「やらされた」など、ちよつとネガティブなイメージを持っている人も少なくないですよ。しかし！ 侮っちゃあいいけない！ ラジオ体操。ラジオ体操はものすごく考えられた究極のストレッチなのです。第一と第二のフリって実は逆になっているんです。それを聞いた時、感動のあまり「ラジオ体操、バンザイ！」と叫びました。やり続けてわかったことは、やった日のほうが明らかにその日一日カラダが軽いです。忙しい朝だけ10分寝るかわりに、寝ぼけてでもラジオ体操したほうがシャキッとしますよ。

とにかく敷居が低い。今日からすぐ始められる、何の手続きもレッスン代もいらさない、ウエアも新しくそろえなくていい。私はいつもパジャマ。ケガをすることもない。新しい難しいフリを覚えることはない。だって日本人のDNAに入っているのかと思うくらい、曲がかかれば勝手にカラダが動きだすから。でもなんとなく小学校の夏休みや、職場で朝礼のあとに「やらされた」など、ちよつとネガティブなイメージを持っている人も少なくないですよ。しかし！ 侮っちゃあいいけない！ ラジオ体操。ラジオ体操はものすごく考えられた究極のストレッチなのです。第一と第二のフリって実は逆になっているんです。それを聞いた時、感動のあまり「ラジオ体操、バンザイ！」と叫びました。やり続けてわかったことは、やった日のほうが明らかにその日一日カラダが軽いです。忙しい朝だけ10分寝るかわりに、寝ぼけてでもラジオ体操したほうがシャキッとしますよ。



何を隠そう「ラジオ体操」愛好者の私です。ラジオといっても実は朝6時30分からの「テレビ体操」です。「適度な運動」は絶対必要って思ってる人は多くても、仕事、育児に忙しいからと実行して続けている人は少ないですよ。ね。そんな方々に、特にお勧め！



「ラジオ体操」をする。

CHECK!

上大岡トメ

幻冬舎