



退養の会の皆様に署名  
用紙入りました。よろ  
しく。  
返信  
封筒で  
1/3ほど



村上 信夫  
知って  
トク  
する

# 「沈黙」が想いを引きだす

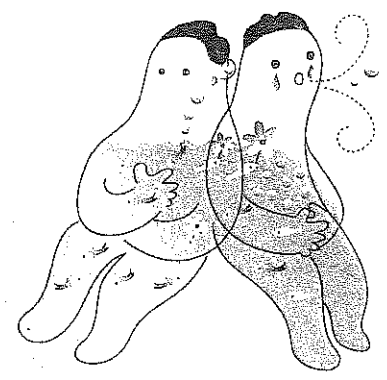
聴くためには聴かない  
ことだ。前回、全身で聴  
くことを強調した舌の根  
も乾かぬうちに、この人  
は、何をわけのわからな  
いことを言いだすのかと  
思わず、最後まで読んで  
みてほしい。

失敗のはずが：

ボクも新人の頃、アナ  
ウンサーは質問するのが  
使命とばかり、事前に質  
問項目を必要以上に用意  
し、自分の質問ばかりに  
気をとられて、相手の答  
えなど耳に入っていないか  
った。

ところが、ある時、目  
からウロコが落ちるよう  
なことがあった。ゲスト  
は言語治療士として、長  
年活躍している木内哲子  
さん。最初に予定してい  
た質問をしたものの、湯

「しんぶん赤旗」2020年11月1日号より



イラスト・井上ひいろ

## ことば磨き

お元気ですか。  
11月7日の教育のついで  
保健室分科会は開  
催されませんでした。  
コロナ流行で、集まる  
ことに危機感を持った  
のです。学校での役割  
を考えると止むを得な  
いことでした。又の集ま  
る機会を待ちましょう。  
講演会と、他の分科会  
は開催されました。

水の如くことばが出てく  
る木内さんに、15分間の  
番組中、ひとことも口を  
挟むことができなかった  
のだ。  
アナウンサーとしては  
失格だと落ち込んでいた  
ら、担当ディレクターか  
らは「おまえが下手な質  
問しないのがよかった」  
と褒められた。話をし  
た。ゲストの木内さんも  
「きょうは思いっきり話  
せた」と上機嫌。  
そうなのか！ これま  
で聴こう聴こうとしてい  
たが、聴かないことも聴  
くことなのだと思え  
る思いがした。「一を聴  
いて十を知ればいい」と  
悟った。もちろん「一を  
聴いて十を知った」気に

なっちはいけなないと肝に  
銘じながら、その後も相  
手にスイッチが入った  
ら、邪魔をせず、ひたす  
ら聴くことにしている。  
ひたすら待つて  
緩和ケアというところ、  
ん末期の、いわゆるター  
ミナルケアを思いがちな  
が、医療そのものが、患  
者の痛みや辛さを緩和す  
るのが目的なのだから、  
ある意味、医療の原点と  
言える。  
緩和医療一筋に歩んで  
きた素晴らしい人格の医  
師がいる。大津秀一さん  
は、日本では極めて珍し  
い「早期緩和ケアクリニ  
ック」を開いている。

大津さんが、緩和ケア  
で重視しているのが「沈  
黙」だ。「沈黙」が、相手  
の多弁を誘発することの  
ほうが多い。ひたすら聴  
くことに徹する。問いか  
けに対して明確な答えが  
出てこなくても気にしな  
い。

優しくしすぎない。同  
情しすぎない。気休めを  
言わない。相手の絶望に  
完全に寄り添うのは難し  
いという意識を持つこと  
が、言動に表れる。「お  
気持ちわかります」の  
ような生半可なことばは  
出てこなくなる。中途半  
端な励ましは意味をなさ  
ない。自分にしか自分は  
救えないと、沈黙が相手  
に気づきを与える。

黙って相手が話したく  
なるのをひたすら待つ。  
ただし傾聴するとき、必  
要以上に深刻にならない  
ことだ。かといって必要  
以上に明るくならないこ  
とだ。  
横に並んで座り、相手  
に少し身体を傾けるよう  
にする。自分の意見は差  
し挟まず、相手のことば  
を反復するようにする。  
「いたいですね」「つら  
いですね」「しんどいで  
すね」：気持ちを支える  
ことばが大事。

本気で聴いてくれてい  
る人には、本気で話して  
くれる。うわべだけのこ  
とばではなく、表情や口  
調も含め、まさに全身で  
聴くのだ。

元NHKエグゼクテ  
ィブアナウンサー

## 折々ことば

1990 鷺田 清一  
いつたい私は深い思索には、広い体験が不可  
欠であること信じている。  
九鬼 周造  
書齋の机にかじりつくだけでは思索は深  
まらない。必要なのは広い知識ではなく、  
広い体験だ。哲学者は言う。旅、観劇、  
散歩、一夕の宴……。何だっという。「自  
分の態度ひとつですべてが思索の材料を提  
供してくれる」。職業という枠でそれ  
らが限られてはならない。見ることも、聴  
くことも、塗れること。哲学にもフィールド  
ワークが必要だ。随想「書齋漫筆」から。  
2020・11・11

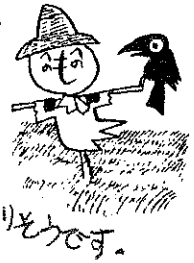
## 西郷孝彦先生の講演で 心に残ったことから

- 学校に、好きなもの、好きな人、  
やりたいことがあると子どもたちは  
学校に来る。子どもたちがやり  
たいと思ったことを実現させる。  
好きなものを見つけてあげよう。
- 生徒理解は難しい。教師ができる  
ことは「育つ環境をつくる  
こと」。競争ではなく、リラックス  
した環境。

- 一人を見ると全体が見える。一人が  
困っているといことは全体が困っ  
ているということ。困っている子、気にかか  
る子に焦点を当て関わっていく。そ  
の子にとって学校が居心地がよくな  
れば、他のみんなにとっても居心地が  
よくなっているはず。



小春日和の楽しみは蒲田干し。夏のざらざらした  
太陽はまるで敵のように嫌ひしたが、今は柔らか  
い日ざしが体にしみこんでいきます。夜を楽しみにし  
ながらうきうきしてやっています。11月に入って蒲田干し  
はる回もしたのに... 雪囲いは手つかずのまま。  
やる気がしない! この先寒くおてからいやいややることば  
文責 阿部陽子 スマイルサポート(017-722-3749)より  
です。

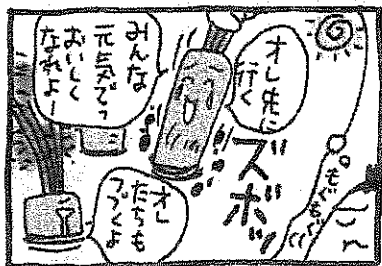
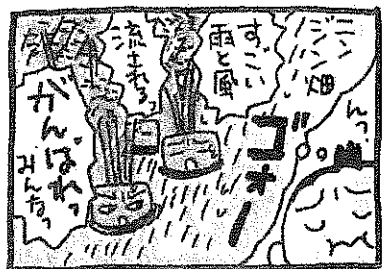
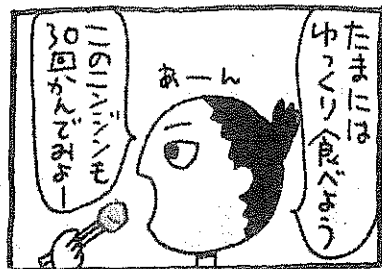


# 「キッパリ」

●カラダから、外見から、変えてみる!

## 食べる時に、30回かむ。

CHECK!



「コトモの頃、」食べる時は30回かんで」ってよく言われました。何故？ 理由がちゃんとあります。

以下、栄養学の本より。かむとまずあごが発達し、歯の健康維持、味覚も発達する。肥満防止にもなるし、胃腸にもやさしい。コトモの発達を助け、脳の働きもよくする。ほかにも

効用多数あり。

でも最近コトモたちがよく食べるのは、やわらかいものが多いです。ちよっとかんだらすぐ飲み込んでしまえるものばかり。その代表的な食べ物がおかあさんは「すめ」。

「おムレット、カレーライス、さんドイツ、ハンバーグ、やキンバ、すパゲッティ、めだまやき。」

その反対に、かむ力をつける食べ物は、「まごにやさしい」。

「まごめ、まごま、まごさい、まごかな、まごいたけ(きのこ類)、まごいも。昔から日本人が食べてきたものばかり。『おかあさんはやすめ』のメニューを見て「ああ、耳がイタイ」と思った人は、「まごにやさしい」食品をメニューに混ぜちゃいませう。たまにはよくよくかんで、食べ物と作ってくれた人に感謝しましょう。」



## 味わいながら、食べ物に感謝しよう。

