

由紀あかりさん

(歌手・女優)

日本の財産、童謡・唱歌を心に留めていただきたいたい理想で歌い続けています。

歌手としてだけでなく、幅広い分野で活躍の由紀さおりさん。長年「童謡」「コンサート」を通して童謡・唱歌の素晴らしさを広める活動もされています。穏やかな佇まいの中に常に前向きに歩いてこられた強さを秘められています。

Healthy Life

ヘルシーライフ

SINCE 1984
No. 103

April 2011

21世紀の主役になる子どもたちには、情緒豊かな美しい日本語を身に付けてほしい。

……お姉さま、安田祥子さんとはじめられた「童謡コンサート」は今年で25周年だそうですね。

由紀 1986年から姉と二人で「童謡コンサート」をスタートさせて、四半世紀が経ち感慨深いものがあります。最初は全国で10カ所所々程度の開催だったんですが、2年目、3年目と次第に増えて、7年目には1985年に販売した童謡アルバムシリーズ売り上げが10万枚を突破して、この頃から全国で年間100本以上のコンサートを開催し、海外公演も数多く実現しました。そもそも「童謡コンサート」を

はじめたきっかけは、1982年にNHKホールで開催した私のコンサートに姉がゲスト出演したことでした。私はその数年前から歌手として行き詰まりを感じていて、新しい「由紀さおり」を表現しようとフルオーケストラのコンサートを企画しました。その際に私の事務所の代表であった母からの「お姉ちゃんと一緒にコンサートをやったらどう？」という提案で、初めて姉との共演が実現したわけです。姉はクラシックの違うふたりの競演という企画でした。その舞台お互いにひばり児童合唱団で歌った、唯一の共通点である童謡を初めてデュエットで歌ったんですね。

そのことが評判になって、お客様からは是非アルバムを作ってほしいというご要望をたくさんいただきました。それを受けてレ

コード会社に童謡アルバムの制作をお願いしたんですけれど、当時童謡は音楽のジャンルとして認められていなくて、レコード会社では学芸部という教材を扱う部署しか受け皿がなかったんです。私たちは教材としては童謡を音楽のひとつのジャンルとして扱って欲しいとレコード会社を懸命に説得し、アルバムが出来上がるまで3年もかかりました。それでも初リリースは数枚程度。「我々が売り手側でも売っていきませんか」とお願いし、アルバム販売のキャンペーンとして「童謡コンサート」を企画したのがはじまりでした。

……「童謡コンサート」をこれまで続けてこられた原動力はなんでしょう。

由紀 当初、コンサートに来てくださるのは童謡を懐かしく思う私たちと同世代の方々だろうと予測していたんですね。ところがたくさんのお問い合わせやコンサートに来てくださったお客様を見ると様々な世代に渡っていて、しかもチケットが完売し追加公演までやることになりました。最初の「童謡コンサート」でこのような歌を待っている方々が潜在的にいらっしやるといことが分かり、全国にコンサートを広げていく勇気をいただきました。

童謡には日本の自然や習慣、文化などが美しい日本語で表現されています。昔は親から子へ自然と歌い継がれてきたものですが、私たちがコンサートをはじめた頃にはすでに音楽の教科書からも姿を消しつつありました。童謡に限らず感性豊かなた

HEALTHY SALON

One Point Refresh

ワンポイントリフレッシュ

【効果的睡眠のススメ】

就寝前の環境づくりを考えよう。

心と身体のリラックスを心がける。

睡眠にはレム睡眠（浅い眠り）とノンレム睡眠（4段階の深い眠り）があります。ノンレム睡眠とそれに続くレム睡眠までの約90分をひとつのサイクルとして一夜に4～5回繰り返され、明け方になるにつれ徐々に覚醒へと向かっていきます。個人差はありますが、このような睡眠リズム（図1）が目覚めの良い効果的睡眠に繋がります。

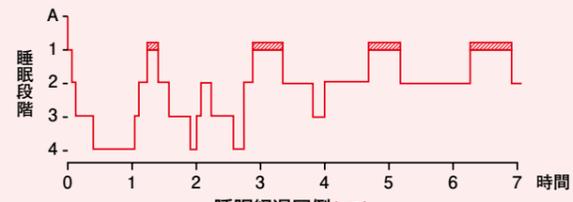
そのためには心と身体がリラックスする就寝前の環境づくりも大切です。例えば就寝30分～60分前に入るお風呂に入ると副交感神経が働き気持ちがリラックスします。そしてぬるめのお湯で体温を上げた後、徐々に深部の体温が下がり、最終的には脳の温度が下がることで睡眠を促す効果があります。就寝2時間～3時間前に軽く汗ばむくらいの有酸素運動も同じ効果が期待できます。また就寝直前のアルコールはかえって軽い興奮を引き起こすので控えた方がよいでしょう。

その他にも落ち着く香りを活用したり、部屋の照明を少し落とし、テレビやパソコンは控える、自分に合った寝具を選ぶなども心と身体のリラックスに効果があります。

十分な睡眠時間が取り難い現代人にとって、スムーズな入眠は大切なポイントです。入眠を助ける就寝前の環境づくりを工夫してみましょう。

睡眠には、記憶の整理、脳や身体の疲労回復だけでなく、ストレスの緩和、免疫力の向上、細胞の修復、再生などの、若さと健康維持に大切な役割があります。

このような効果的な睡眠のためには規則正しい生活を心がけることが大事ですが、就寝前の生活習慣にも目を向けてみましょう。



睡眠経過図例(図1)
睡眠段階 A: 覚醒 1~4: ノンレム睡眠 赤斜線: レム睡眠



ヘルチェック健診Webカルテ

「健診Webカルテ」は、インターネットで自身の健診結果を見ることができるサービスです。

<http://www.health-check.jp> にアクセス

① ヘルチェックホームページにアクセスしてください。

善仁会ホームページからでもご覧いただけます。

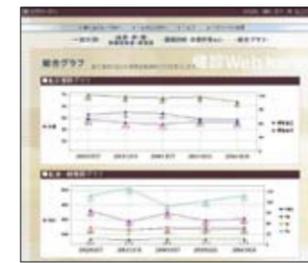
② 個人用IDとパスワードでログイン

ご受診日に、パスワードをお渡しします。個人用IDは、後日健診結果報告書に同封してお送りします。

③ 過去から現在までの健診データ表示

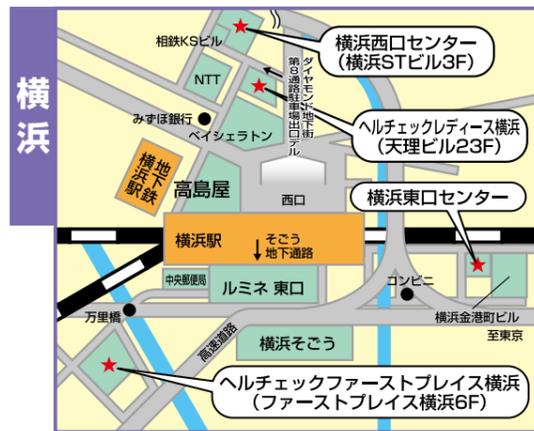
検査結果の今までの推移、各検査項目の説明、基準値、診療所見などがご覧いただけます。

※本サービスの提供に際しましてはSSLによる暗号化とベリサイン社によるサーバー認証により、情報セキュリティ対策をしています。



データ表示例

【総合健診センター ヘルチェック】



- 総合健診センターヘルチェック 横浜東口センター 〒221-0056 横浜市神奈川区金港町6-20
- 総合健診センターヘルチェック 横浜西口センター 〒220-0004 横浜市西区北幸1-11-15 横浜STビル3F
- 総合健診センターヘルチェック ヘルチェックファーストプレイス横浜 〒220-0011 横浜市西区高島2-7-1 ファーストプレイス横浜6F
- 総合健診センター ヘルチェックレディース横浜 〒220-0004 横浜市西区北幸1-4-1 天理ビル23F



- 総合健診センターヘルチェック 新宿西口センター 〒160-0023 東京都新宿区西新宿3-2-4 新和ビルディング7F



総合健診センターヘルチェック
<http://www.health-check.jp/>

■設立 1984年
■年間受診者数 205,387人(2009年)

お問い合わせ・ご予約(月～土曜日8:30～18:00)

■横浜予約(045)453-1150
■新宿予約(03)3345-7766
■FAX予約(045)441-8451(横浜・新宿共通)
【開診日】月曜～土曜日(祝日営業)

Healthy Life

No. 103

April 2011

●発行日/2011年 4月1日

●発行所/総合健診センター ヘルチェック



れていく状況でした。その後の時代の変化でますます言葉で繋ぐ感情表現が平板になり、人間関係が稀薄になっているのが気がかりです。グローバル化が進む時代だからこそ、日本人の根底に流れる豊かな感性が大切だと感じるんです。それには、やはり言葉が重要です。特に21世紀の主役になる子どもたちには、情緒豊かな美しい日本語を身に付けてほしい。それを伝えるために童謡というのは本当に素晴らしい手段だと思いますね。私たちは日本の財産である「童謡」や「唱歌」を多くの方々の心に留めていただきたい想いで歌い続けています。

……童謡や唱歌を歌う時に大切にされていることはありますか。

由紀 童謡や唱歌に対して抱く、お客様それぞれの想いがありますから、私たちの色を塗り込めないように歌っています。また私たちが通常歌う時に一番歌いやすいキーから姉はひとつ下げて、私は少し上げて穏やかなハーモニーを作り、楽曲本来の魅力を壊さないようにしています。感性豊かな言葉と曲そのものに、多くの方々が心の底から感情を揺さぶられるのを見ると、美しい日本語の歌の持つ魅力を再認識しますね。

「自分のために種時きをつなぐ」 ウツロ歌えちちへウツロ置くウツロ

……デビュー以来、今年で42年に及ぶ活動をどのように振り返られますか。

由紀 デビュー曲「夜明けのスカット」がヒットしてその後多くの作品に恵まれましたけれど、常に第一線で活躍するということは本当に難しい。42年の間、スランブに陥って悩んだ時期もあります。先ほどお話しした歌手として行き詰まりを感じていた頃もそうです。それを乗り越えるために企画したフルオーケストラのコンサートには多額のお金が必要でした。そのために私は3年間、いろんな場所で歌い馬車馬のように働き、お金を貯めました。本当に大変でしたが荒んだ気持ちはありませんでした。夢の実現のために今こうして頑張っているんだという強い想いがありましたから。そのお陰で1982年には企画した通りのコンサートが実現し、しかも「童謡コンサート」に繋がるきっかけとなったわけです。

私は自分が足踏みしているなと思った時、目の前にんじんをぶらさげるんですよ。苦しい時こそ目標を作って、それを実現するために自分を叱咤激励する。そうやって

実感しています。実は30代後半に子宮筋腫を患い、子宮全摘出の手術を受けました。前兆としてはつきりとした症状が無かったので、体調が悪いのは仕事が忙しいせいだと思っていたんです。まだ若かったので物凄く痛みましたけれど、これから先、元気な身体で仕事をするには手術しかないと決断しました。この出来事があったからやはり自分の身体への意識は変わりましたね。今は1年に一回は定期健診を受けています。その他には歌うことに必要なことを重点的にやっています。喉だけでなく、腹筋、背筋、足腰の状態を知ることが大切です。自分の身体をしっかり支えられなくては声が出ません。そういったことを意識して食事、運動に加え、耳鼻咽喉科の先生に診ていただいたり、漢方、リンパマッサージ、整体なども取り入れています。

日常的な楽しみは植物を育てたり、プライベートでお洒落をすることですね。それにやっぱり美味しいものを食べることが大好き。美味しそうなものを見つけてはお取り寄せをして、自分だけじゃなくスタッフや友人に配ったりして楽しんでますよ。それが皆が喜んでくれるのが凄く楽しいんです。

……今後についてお聞かせください。

由紀 「童謡コンサート」に関して、今の形でやるのは今年がファイナルコンサートとなります。25年間応援してくださった皆様にコンサートツアーで感謝の気持ちを届けたいので、一応一区切りをつけることにしました。私たちやスタッフたちの「童謡コンサート」に対する思い



由紀さおりさん (歌手・女優)

子どもの頃、ひばり児童合唱団に所属。童謡歌手として活躍。1969年3月、「夜明けのスカット」でデビュー。同年6月、第2回ギリシャ歌のオリンピック音楽祭に日本代表として参加し、「天使のスカット」で最優秀歌唱賞ゴールデン・ディスク賞受賞。1970年、「手紙」で第12回日本レコード大賞歌唱賞受賞。1973年、「恋文」で第15回日本レコード大賞最優秀歌唱賞受賞。1981年、アルバム「昭和艶歌」で第23回日本レコード大賞企画賞受賞。1983年、映画「家族ゲーム」で1983年度毎日映画コンクール助演女優賞受賞。その他、NHK朝の連続テレビ小説「チョッちゃん」「ファイ」民放テレビドラマ「あんみつ姫」「anego」「おせん」、映画「模倣犯」「オベレッタ理御殿」「魂萌え」「歓喜の歌」等の話題作やバラエティなどに数々出演。実力派歌手として人気を集める一方、女優、タレント、司会、ナレーションなど幅広く活躍している。

<姉、安田祥子さんとの活動>

1985年、童謡アルバム「あの時、この歌」をリリース。1986年、「童謡コンサート」をスタートさせる。以後毎年開催し、2001年には15周年を記念してワールドツアーを開催。2006年には公演回数2000回記念コンサートを開催。1986年、童謡アルバム「あの時、この歌」で第28回日本レコード大賞企画賞受賞。1987年、童謡アルバム「続あの時、この歌」で第1回ゴールドディスク大賞芸術部門受賞。1990年、第20回日本童謡賞特別賞受賞。1993年、童謡アルバム「あの時、この歌」で第35回日本レコード大賞企画賞受賞。美しい日本の童謡の普及に努めた活動に対して1994年、第42回菊地寛賞受賞。1996年、第4回スポニチ文化芸術大賞優秀賞受賞。1999年、平成11年度児童福祉文化賞受賞。2002年、中学校で行なう「手づくり学校コンサート」をスタート。以後毎年開催。2007年、「こどもの歌を考える会〜ソレアド〜」を発足。(詳しくは公式サイト参照) 2011年、「童謡コンサート」は25周年を迎え、ファイナルツアーが予定されている。(詳しくは公式サイト参照)



●由紀さおり・安田祥子
公式サイト <http://www.yuki-yasuda.com/>
●安田音楽事務所 TEL : 03-6234-4833



“由紀さおり”という
花を咲かせる努力を
続けてきました。



……「自身をプロデュースする意識が高いと感じます。」
由紀 事務所の代表として支えてくれた母の存在が大きいですね。プロとしての意識を徹底的に教えてくれて、一番厳しい批評家でもありました。母と二人三脚で、由紀さおりという歌い手を今生に誕生させ、育んできたことで養われた意識だと思います。姉も私も小さい時からひばり児童合唱団に所属し童謡歌手として活動していましたが、「童謡歌手は大人の歌手にならない」というジンクスがありました。そのジンクスを打破することが私たちの最初の大きなチャレンジでした。姉は東京藝大の音楽科に進みクラシック歌手に、私がポップス歌手としてジンクスを覆す形で活動できていたのは、母がいつも捨ててくれたサポーターをしてくれたお陰です。その母も12年前に他界し、その後の私を支えてくれたのは信頼できるスタッフや友人たちです。私には音楽、ヘアメイク、フットジョンなど各専門分野できちんと意見を言ってくれる信頼できるブレインがいます。そういった人々と仕事を通じて大切な関係を築き上げてきました。また長年お客様の立場になって私を見てくれていた友人たちも大切です。耳の痛いことも言われまうけれど、辛い時にこそ助けられました。これからの新しい心強い仲間たちと一緒に良い仕事をしたと思っています。

もてお役にはいるけどもなごだんかという想いが強くなりました。

……活動を支える健康管理について教えてください。
由紀 良い仕事をするためには何よりも健康が大切だと



の丈が次第に大きくなって、規模がどんどん膨らんでしまいましたので、見直しをして再構築する予定です。かねてより、「童謡コンサート」の意義を考えた時に、もつとお役に立てることはないだろうかという想いが強くなりました。その一環として2002年から中学校で開催している「手づくり学校コンサート」を今後も続けるつもりです。離島など今までコンサートをすることが難しかった所へも是非伺いたいと思っています。さらにこれまでも様々な理由からコンサートにいらっしやれなかった未就学のお子さんや身体の不自由な方、高齢者、介護施設に入所されている方々にも童謡を親しんでいただくための身近な活動を目指して、2007年「こどもの歌を考える会〜ソレアド〜」という会を立ち上げました。こちらはボランティアで童謡を広める生涯活動にしたいと思っています。

歌手、由紀さおりとして生きてきた道筋を振り返ると、これまで10年先、5年先、1年先そして今と、この4つの大きなスパンで考えてきました。これから先の10年も歌謡曲の歌い手としてはもちろん、日本語の持つ深さ、美しさを次の世代の方々に手渡し更には新しい花が咲くように、手塩にかけて自分自身を育てていきたいと思っています。