

輝くライフスタイルを応援する

Healthy Life

[ヘルシーライフ]

No. 122 Winter.2016



Healthy Salon

“物語”に魅せられて
ニュースの世界で生きてきた

鳥越俊太郎さん

ヘルチェック 健康サポート
ウイルス対策と免疫力アップ
インフルエンザ予防

いいところ新発見! 街めぐり
新しい年の始めに
雑司が谷七福神めぐりで開運祈願

ヘルチェック information
池袋センター、1月27日(水)に
いよいよオープン!

“物語”に魅せられて ニュースの世界で生きてきた

メディアの世界を縦横無尽に駆け回り、「ニュースの職人」として活躍する鳥越俊太郎さん。
新聞、雑誌、テレビと舞台は変わっても、持ち前の人間力をいかに発揮し、
ニュースの裏側に潜む人間の「物語」を伝え続けてきました。
75歳になった今も尽きることはない、その活力の秘密に迫ります。

太郎

さん

京都大学文学部を卒業後、毎日新聞社に入社。それが、ニュースの職人としての人生の幕開けだった。

だが、けっしてエリートコースを歩んだわけではない。大学に7年間在籍し、中退スレスレで就活を開始。新聞社の試験を受けたのも、「成績不問、年齢にも寛容」という「好条件」に惹かれてのことだった。

僕は「新聞記者になりたい」と思ったことは一度もないんです。入社後は新潟支局に配属されましたが、優秀な記者ではなく、上から言われるままに動いていました。社会部に異動してもちゃんとした仕事は与えられず、本当に端っこを歩いていた。僕が記者として注目されるようになったのは、30代で週刊誌の編集部に異動したのがきっかけです。

週刊誌への異動を機にスクープを連発

1976年2月、ロッキード事件が発生。僕は東京社会部で、国税庁担当の助っ人として走り回っていました。そんなある日、『サンデー毎日』編集長になったばかりの大先輩から、「サンデー(毎日)に来いへんか」と誘われたんです。『サンデー毎日』で最初に書いたのが、田中角栄についての連載記事でした。田中角栄はロッキード

事件で逮捕されたにもかかわらず、地元には大勢の支持者がいる。なぜ、田中角栄は地元でこんな人気があるのか。その秘密を知るためには、彼の生まれ故郷に住み込み、地元の人と話をする必要があると考えました。そこで、新潟県刈羽郡西山町(現・柏崎市)に50日間住み込み、現地取材を始めたところ、今まで全く見えなかったところが見えてきたのです。日本海側の町や村は明治以来の発展から取り残され、置き去りにされてきた。新潟の町は夜になると真っ暗で、舗装されていない道路は雪が降ると車が通れなくなる。田中角栄という政治家はこういう風土の中で生まれたんだと肌で感じ、「彼が支持される本当の理由はそこにある」と記事に書きました。

それから『サンデー毎日』でスクープを連発し、次第に業界で名前が知られるようになったのです。41歳の時、アメリカ郊外新聞協会のインターンシップ・プログラムに応募し、ペンシルバニア州『クイーカータウン・フリープレス』紙に職場留学。1年間、英語と本場のジャーナリズムを学んだ。

30代後半あたりから、「俺は一体、何をしているんだろう」と疑問を感じるようになりました。当時の毎日新聞社は55歳定年制。このままでは、あつという間に定年になってしまう。うかうかしてお



れんなあ」と思い、とりあえず英語の勉強を始めました。でも、なかなか思うようにはいかない。そんな矢先に、毎日新聞の夕刊で、『米国外新聞協会が実習生募集』という小さな記事を見つけたのです。アメリカに行ってみて、新聞というメディアの層の厚みを実感させられました。アメリカではどんな田舎町にもちゃんとした新聞があり、人々の生活に深く入り込んでいる。「納税者に代わって税金の使われ方をチェックする」ことが新聞の使命だという信念があるから、権力者に対しては基本的に厳しい。9・11の後、アメリカでも愛国主義の嵐が吹き荒れ、メディアが政府を批判できない空気があったことは事実です。でも、それはあくまで一時的なものにすぎませんでした。一方、日本はどうかといえ

ば、今ではメディアが納税者に代わって権力をチェックするどころか、政府がメディアを監視、干渉するようになっていいる。それは嘆かわしいことだと思えます。

調査報道の真髄を示した「桶川ストーカー殺人事件」

帰国後、人生の歯車は加速度をつけて回り始める。外信部へ異動し、テヘラン特派員としてイラン・イラク戦争の戦場報道も経験。その後、『サンデー毎日』編集長を経て、49歳の時に毎日新聞社を退社。テレビ朝日の報道番組「ザ・スクープ」のキャスターに就任した。

僕は、50歳になったら会社は辞めるつもりだったんです。新聞社に居続けたら、いずれは現場を離れてしまう。管理職になって給料をもらうことに何の意味があるのか。現場で起きていることに首を突っ込む方が、ずっと面白いと思っていましたから。

なぜかという、やっぱり「物語」が好きなんです。小学生の頃、貸本屋から講談本の「真田十勇士」や「猿飛佐助」を借りて読みふけり、中学になるとバルザックやスタンダールを読むようになった。漫画も好きで、今もビッグコミック系の漫画雑誌はすべて読んでいます。要するに、僕はニュースを含む「物語」に魅せられているんですね。取材をしていて一番ときめくのは、

ニュースの職人

鳥越俊

とりごえ しゅんたろう

Healthy Salon

活力の源は、好奇心と ポジティブシンキングです



思いがけない真実に出合った時。「真実はこうだったんだ」と知った瞬間の喜びが、僕の原動力になっているんです。

真実を追求するその姿勢は、数多くのスクープを生み出した。なかでも「ニュースの職人」としての名を世に轟かせたのが、「桶川ストーカー殺人事件」である。この事件で、鳥越さんはメディアの大勢に抗して独自取材を展開。警察の怠慢を明らかにした調査報道は高く評価され、2001年の「日本記者クラブ賞」に輝いた。

桶川の事件が発生した当時、メ

ディアは、殺害された女子大生の私生活がいかに派手だったかということを書き立てました。それを見ていて、「これは何かウラがある」と直感したのです。そこで番組プロデューサーを説得し、この事件を番組で検証することになりました。ところが、ご両親はメディアに対して強い被害感情を持ち、取材には一切応じようとしなかった。僕は、60年間磨いてきた人間力で勝負するしかないと思い、筆ペンで20枚ほどの手紙を何度も書き、取材交渉を続けました。それで、ようやくご両親に取材をさせ

てもらうことができたのです。人間力というのは人間性そのものだから、それを口で説明するのは難しい。ただ、ノウハウのようなものはあります。たとえば取材をする時には、いきなり本題に入らない。「どちらの出身ですか。〇〇ですか。それはいいところですね」という具合に、ひとしきり雑談で盛り上がる。そこでスパッと本題に入ると、相手も口が滑らかになっているから、勢いでポロツと喋ってしまう。要するに、雑談力が大事なんです。ただし、そのためにはインタビュアーが豊富な話題を持つていなければならぬ。多くの本を読み、多くの映画を見、多くの恋愛をし、多くの悲しみを経験し、様々な人生経験を持つていないと雑談はできないんです。だから優等生ではダメなんです。記者というのは。

死ぬ覚悟さえあれば 何も怖くない

鳥越さんが突然、病魔に襲われたのは、65歳の時のことだ。大腸がんを発症し、両肺と肝臓に転移。4度の手術を経験した。だが、驚異的な体力と精神力で病を乗り越え、72歳でホノルルマラソンに挑戦。見事完走し、世間に勇気を与えたことは記憶に新しい。

僕の活力の源は「好奇心」です。好奇心さえあれば、常に心はみず

みずしく、見た目の若さも保つことができ。今でも、野球から普天間基地問題、何にでも興味がありますよ。

年齢には「実年齢」「体内年齢」「心の年齢」の3つがあるんです。僕の実年齢は75歳、体組成計によれば体内年齢は48歳。心の年齢は測る手段がないから、18歳と勝手に決めています。

もう1つの活力の源は「ポジティブシンキング」。物事をプラスに考えれば免疫力が上がります。病気に勝つことができます。よく「ストレス解消法は何ですか」と聞かれますが、僕はストレスを感じたことがないんですよ。

なぜなら、僕の生き方は「努力をしない」「いい加減に生きる」「なんとかなるだろう」の3つに集約されるからです。「努力をしない」というのは、人に強制されて何かをするのではなく、好奇心の赴くまま、自分が好きなことをとことんやること。「いい加減に生きる」というのは、熱くもなく冷たくもなく、ちょうどいい湯加減で生きるということ。つまりは中庸を保ち、ここ一番というところで集中力を発揮することです。「なんとかなるだろう」というのは、「死ぬこと以外はなんとかなる」と考えることです。死ぬ覚悟さえ決めていけば、何も怖くはない。それが僕の生き方なんです。

Profile

とりごえ しゅんたろう

1940年福岡県生まれ。1965年京都大学文学部史学科卒業後、毎日新聞社に入社。大阪社会部、東京社会部、テヘラン特派員、『サンデー毎日』編集長などを経て、1989年に退職し、テレビ朝日系列『ザ・スクープ』のキャスターに就任。2001年「桶川ストーカー殺人事件」報道に対して「日本記者クラブ賞」受賞。2004年『ザ・スクープスペシャル～警察の裏金』に対して「ギャラクシー賞報道活動部門大賞」受賞。現在「ニュースの職人」として、キャスターやコメンテーターとして活躍中。

『鳥越俊太郎 仕事の美学 君は人生を戦い抜く覚悟ができていますか?』(日本実業出版社)



ウイルス対策と免疫力アップ インフルエンザ予防



ウイルスは低温で乾燥した環境で拡散しやすくなるため、冬はインフルエンザなどの感染症が流行します。予防接種を受けたり体力や免疫力をつけるなどして、インフルエンザの感染を防ぎましょう。

感染を防ぐポイント

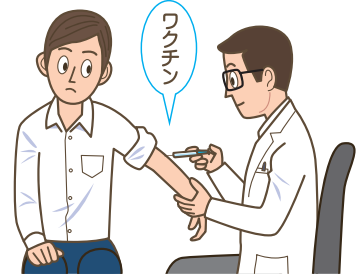
ウイルスの侵入を防ぐ

ウイルスは鼻や喉などの粘膜から侵入し感染します。電車内や大勢の人が出入りする場所では、マスクを着用し、ウイルスの侵入と拡散を予防しましょう(咳エチケット)。帰宅時にはうがいと手洗いを忘れずに。また、乾燥しやすい室内の加湿やこまめな換気も心がけましょう。



予防接種を受ける

今年のワクチンは、昨シーズンから1種類増えてA型2種類+B型2種類の計4種類、より予防効果の高いワクチンに変更となりました。予防接種を受けても「絶対にかからない」わけではないので、うがいや手洗いなど他の対策もおそろいにしましょう。

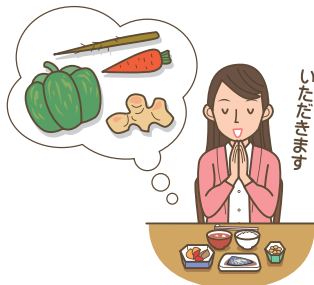


低下しがちな免疫力をアップさせる

風邪を引きやすい人と引きにくい人、その分かれ目は、体の抵抗力=免疫力の強さにあります。ウイルスと「戦う」免疫力は、加齢や不規則な生活、ストレスによって低下します。

栄養バランスの良い「食事」

免疫力を高めるには、粘膜を強くするビタミンAを多く含むにんじんやかぼちゃなどの野菜、抗菌作用もある生姜やネギなどの香味野菜、腸内環境を整える食物繊維を多く含む根菜類などがおすすめです。バランスよく様々な食品を摂るようにしましょう。



「ストレス」を上手に発散

ストレスは上手に発散・解消することが大事なポイントです。気の置けない人と過ごす、好きなことをするなど楽しい時間を持つようにしましょう。「笑う」ことも、肺や心臓、脳への刺激となるので、ストレス発散法として効果があります。



適度な「運動」

寒い日が続く冬は運動不足になりがちです。免疫力を高めるためにも、血行促進や筋力アップの効果がある有酸素運動を定期的に行いましょう。水泳やウォーキング、ジョギングなどのほか、天候を気にせず家で気軽にできるストレッチや踏み台昇降もおすすめです。



良質な「睡眠」

睡眠時間は6時間半～7時間半程度が理想的とされますが、何より大切なのは「ぐっすり」眠ること。お風呂や軽いストレッチなどで体をほどんどよく温めてから眠るとよいでしょう。



いいとこ新発見! 街めぐり

池袋～雑司が谷

新しい年の始めに 雑司が谷七福神めぐりで開運祈願

恵比寿神、大黒天、毘沙門天、福祿寿、布袋尊、弁財天、吉祥天。幸福をもたらす七福神を祀る7つの寺社を参拝してまわる七福神めぐり。下町情緒あふれる雑司が谷の七福神めぐりで、一年の幸を願ってはいかがでしょうか。



「雑司が谷七福神色紙」。各寺社に備えられた御朱印を参拝者が押して集める。

七福神めぐりは、日本の正月を彩る行事のひとつ。今回紹介する「雑司が谷七福神」は歩いて2時間程度でまわることができます。

①「吉祥天」は、護国寺駅近く、不忍通りから少し路地を入った「清土鬼子母神堂」の境内に祀られています。喧嘩から離れ、こっただけ江戸時代から時が止まっているように感じます。

昭和の時代にタイムスリップしたような商店街のある「弦巻通り」から雑司が谷霊園へ抜ける坂を上った高台の「清立院」に②「毘沙門天」が祀られています。

清立院と③「恵比寿神」を祀る「大鳥神社」、④「大黒天」を祀る「雑司が谷鬼子母神堂」、⑤「弁財天」を祀る「観静院」は、副都心線「雑司が谷駅」と都電荒川線の「鬼子母神前停留場」に近く、町名でいうと雑司が谷にあります。この一帯は江戸時代、寺町として栄え、今も路地には若むした石垣や石畳のある閑静な雰囲気を残しています。

一転して大都会・池袋のビルを

取材・文/金丸裕子、撮影/吉澤咲子、イラスト/さとう有作、マップ/ジェイ・マップ、協力/雑司が谷七福神の会

探訪スポット

池袋～雑司が谷

① 吉祥天 (清土鬼子母神堂) 招福開運・相好円満



伝承では、永禄4年(1561年)畑だったこの地に雑司ヶ谷鬼子母神堂に祀られている鬼子母神像が出土したという。それが清土鬼子母神の由来である。今も江戸時代の名残を留める境内には、鬼子母神の娘神であり、安寧と息災をもたらす吉祥天がほほえむように佇む。

文京区目白台2-14-9

② 毘沙門天 (清立院) 心願成就・降魔厄除



鎌倉時代に真言宗・清龍寺として創立されたが村を疫病から救った雲水が日蓮上人像を寺に残したことから、日蓮宗・清立院と改められる。富貴と擁護の神である毘沙門天は、金緑の甲冑を身につけ、凛々しく邪鬼を踏みつける。豊島区の指定文化財。〈雑司が谷七福神色紙取り扱ひ処〉

豊島区南池袋4-25-6

③ 恵比寿神 (大鳥神社) 商売繁昌・芸能上達



大鳥神社は正徳2年(1712年)、鬼子母神堂境内に創立され、疔瘡除けの神として崇拝されてきた。明治維新の神仏分離により、現在地に移った後も氏神様として親しまれている。東京メトロ副都心線の開通を祝し、江戸時代には合祀されていた招福繁栄の恵比寿神を境内に改めてお祀りした。〈雑司が谷七福神色紙取り扱ひ処〉

豊島区雑司が谷3-20-14

④ 大黒天 (雑司ヶ谷鬼子母神堂) 五穀豊稔・子孫繁栄



1200年以上の歴史を誇る法明寺境内にある鬼子母神堂は、寛文4年(1664年)に建立された豊島区内最古の建造物。子授け、子育ての神様として信仰を集めてきた。大黒堂に納められた大黒天は、鬼子母神の夫神に当たる。境内に鎮座する樹齢700年の大銀杏は東京都の天然記念物。〈雑司が谷七福神色紙取り扱ひ処〉

豊島区雑司が谷3-15-20

⑤ 弁財天 (観静院) 福德施与・学徳成就



観静院は、1600年代末には梅林の中に立つ天神堂であったとされている。豊臣秀吉の子飼い武将から肥後の大名へ躍進した加藤清正が御神体を寄贈して、文禄・慶長の役を戦い抜いたという。その後、法明寺の塔頭として創建された。境内左手に学問と芸事上達を司る弁財天を祀っている。

豊島区南池袋3-5-7

⑥ 布袋尊 (中野ビル) 千客万来・金運隆盛



中野ビルの一角に祀られた親子の布袋尊像は、大正6年(1917年)、石材店を営んでいた中野家7代当主によって建立され、以来100年近く財福・円満の神として池袋の町を見守ってきた。親の布袋尊の右肩は東京大空襲、城北大空襲の2度の空襲により破損したが後に補修された。

豊島区南池袋2-12-5 第6.7中野ビル1F

⑦ 華の福禄寿 (仙行寺) 良縁成就・家庭円満



ビルに囲まれた仙行寺は江戸時代初期の建立で、小石川・白山にあった善行院と隣接する仙応院が合併して改称した寺である。昭和20年の大空襲で全堂宇を焼失、唯一残った石造浄行菩薩像が本堂に祀られている。その脇には、幸福と延命を司る優しい顔立ちの華の福禄寿が祀られている。

豊島区南池袋2-20-4



谷間に忽然と現れる⑥「布袋尊」や⑦「華の福禄寿」を祀る「仙行寺」があります。「布袋尊」は、昭和20年の大空襲の戦禍をくぐり抜け、町を見守ってきました。一年の幸を願っての七福神めぐりは、町への興味を広げるきっかけにもなることでしょう。「雑司が谷七福神色紙」(1枚500円。雑司が谷案内処、雑司ヶ谷鬼子母神堂、大鳥神社、清立院で取り扱ひ)に、各寺社の御朱印を集めながら歩けば、楽しみも倍増すること間違いありません。

池袋センター、1月27日(水)に いよいよオープン!



池袋センター
鈴木理恵センター長

リラックスできる空間で、年に一度の「自分チェック」を

当センターは、1F男性、2F女性と男女別専用フロアでご受診いただけます。また、検査に対する漠然とした不安やストレスを取り除けるよう「都会のゲストハウス」をコンセプトに設計しました。いずれのフロアも高級感と心地よさを感じられリラックスしていただける空間となったのではと自負しています。

特に30代後半から50代の方は、仕事や子育てに追われて自分の体のことを後回しにしがちですが、生活習慣病のリスクが高まる年代でもあり、定期的な検査でご自分の体

の状態をチェックすることがとても重要です。

「何かが見つかったら」という不安もあると思いますが、早期に発見できれば治療できる可能性も高くなります。受診当日に特定保健指導や栄養指導が受けられるので、受診を機に生活習慣を改善できたという声も届きます。

誕生日や記念日の月に受診するなど、ぜひ年に一度「自分チェック」の機会をつくってみてはいかがでしょうか。カップルやご夫婦、親子そろっての受診もお待ちしています。



最新MR装置による脳ドック
ハイスペックな3テスラMR装置の導入により精度の高い診断が可能に。



リラックスして過ごせる空間
男性フロアは吹き抜けの開放感、女性フロアは高級感のある空間に。



**すべて女性スタッフが対応
(女性専用フロア)**
女性フロア(2F)では、医師も含めてすべて女性スタッフが対応します。



ヘルチェック池袋センター

東京都豊島区東池袋1-25-8 タカセビル1-2F



アクセス
「池袋駅」
(JR・東京メトロ・西武線・東武線) 東口徒歩5分
「東池袋駅」
(東京メトロ有楽町線) 2番出口徒歩5分

取材・文/坂下明子、撮影/相澤裕明(鈴木センター長)

