



はやおきくん
©やなせたかし



子どもの 生活リズム向上全国フォーラム

早ね・早起き・おいしい朝ごはん全国サミット

北信越大会 in いといがわ



はやねちゃん
©やなせたかし

俳優 哀川翔 × 市長 米田 徹 記念対談

昨年12月5日に市民会館を主会場に開催された「子どもの生活リズム向上全国フォーラム」。

テレビや映画でご活躍の俳優 哀川 翔さんに来市していただき、「早起きは3億の徳」と題したトークショーをしていただきました。本紙では、そんなトークショーに先立って行われた、哀川さんと米田市長との記念対談をご紹介します。

一朝食は子どもと一緒に

市長 いろんなところで、講演されているんですね。

哀川 そうですね。実は少子化問題をテーマに鹿児島大学で学生を対象に講演をしたことがあるんです。それで、いろいろと声がかかるようになったんです。うちの子どもたちについて言えば、反抗期はなかったですね。

市長 ほ～そうですか。

哀川 親がいっしょに遊んでやるようにすれば子どもは反抗しないですから。

市長 私も振り返ってみると、あれが反抗期だったかなという感じですね。よく「親の背中を見て子どもは育つ」と言いますが、親自身の生き方がしっかりしてないと、子どもは反抗的になるんでしょうね。それから、良いときは良い、悪い時は悪いとはつきり言わないと。あとは、成長に合わせて叱り方も変える必要があるかもしれませんね。

哀川 小学生も高学年くらいになると分別もついてきますよね。うちは兄弟3人。親は朝はいるんだけど、学校から帰ってきたら働きに出ていて、家には誰もいないという感じでした。「頼むね」「あっそう」っていう環境が長かったです。でも、子どもはちゃんとどうすべきか分かっているものですよ。だから、実は放っ

おいても、自分でいろいろやりますよ。今でも、うちの子どもたちは野菜炒めかなんか作ってます。俺は早起きだから、朝食だけは食べるんですよ。夜は留守がちになりますよね。

市長 仕事でお忙しいですもんね。

哀川 地方に行っていない限りは、家で朝ごはんを食べます。今朝も子どもの顔を見て出てきました。毎朝顔を合わせるようにすると、様子がおかしい場合はすぐに分かります。

市長 哀川さんの著書を読んだ印象ですが、私と性格が似ているなと思いました。常に動いている、活動しているという感じです。

哀川 そうですね。止まると死んでしまうかも(笑)。自分の場合は、月火水木金に働いて土日は遊ぶという感じです。どちらかという遊びがメインです。今の人生の中で何が大事かという遊びが大事だと思っています。遊んでないと、何のために働いているんだと。

市長 何のための人生かっていうと、自分の人生だと。だから、楽しむ方がいいですよ。

哀川 ええ。目の前の人参じゃないですけど、遊ぶために一年間走ってるっていう感じですかね。そのなかで、俺は子どもたちには生きる空間だけをちゃんと作っておいてあげたいと思っています。寝るとこ、食べるこだけ作っておいてあげれば、



子どもは勝手にやると思っているんです。後は、子どもたちには、嘘をつかない、人のものをとらない、人を傷つけない、この3つを守って言ってます。

一地域の魅力

哀川 いいですね、市長。これいいですね。ヒスイ。

市長 いいでしょ。

哀川 いいですよ。もっと、押しだすべきですよ。もったいないですよ。

司会 ヒスイを含めて、ジオパークのまちということで、今一生懸命売り出しているわけですが。

哀川 要するに、アウトドアの王道じゃないですか。

※ヒスイとジオパークの話に花が咲く

市長 ヒスイのいいものは「^{ろうかん}琅玕」といって、わたしもネクタイピンにしています。これ、哀川さんにあげます。

哀川 いいんですか。ありがとうございます。琅玕というんですか。糸魚川駅に着いたとき、ヒスイ王国館に寄って見てきました。いいんですか、いただいて。

市長 どうぞどうぞ。つけていただいでPRしてください。きれいでしょ。

哀川 ええ。糸魚川市がもつ魅力は、今日初めて来て知りました。

司会 糸魚川の印象はどうですか。

哀川 街に魅力が詰まっている印象があります。少し掘ると、いっぱい出てきそうな感じがしますね。今日も車窓から川で投網する姿を見ましたが、そういうの最高ですよ。

市長 サケですかね。小さい川まで全部上がってきますから。

哀川 地域の魅力といえば、今各地の大使をやらせてもらってます。これが地元の鹿屋市ばら園、これが…(大使としての名刺を並べる)。結局こういうのはやっぱり口コミだと思えますし、時間がかかりますよね。一つのこと言い続けて7～8年かかります。でもひたすらに言い続けると、ちょっとずつでもみんなに知れ渡りますよね。だから糸魚川もせつ

かくいいものがあるから長い目でみんなに知らせていけばいいと思います。

市長 糸魚川は、日本列島全体を巻き込んだ非常にダイナミックなストーリー性のある地域なんです。

哀川 それから、ちょっと面白くて気になったのは、ブラック焼きそば。

市長 B級グルメの。あれは発想がいいですよ。

哀川 面白いですね「ブラック焼きそば」。ネーミングも面白いですよ。魅力的ですし、注目します。

司会 地元にある資源は意外と地元におられる方はなじみがありすぎて、外に発信するというのが、今まで出来てなかった部分なのかなって気がしますね。

一遊びと子育て、早起き

市長 哀川さんのパイタリティは鹿児島の子も時代からのものですか。

哀川 虫とか魚とか、生き物に関しては子どものころから興味がありましたね。でも、子どもでお金がないから、興味があっても途中で断念せざるをえなかったわけですよ。一生懸命やるんだけど、どうしても乗り越えられない資金という壁がありましたね。それを大人になって、ぽっと思いついてしまったんですよ。子どもの頃に好きだったことをやり終えてないよと気づきまして。それで、その続きを今、遊びとしてやってるわけなんです。

市長 そういう方は、男性には結構多いですね。

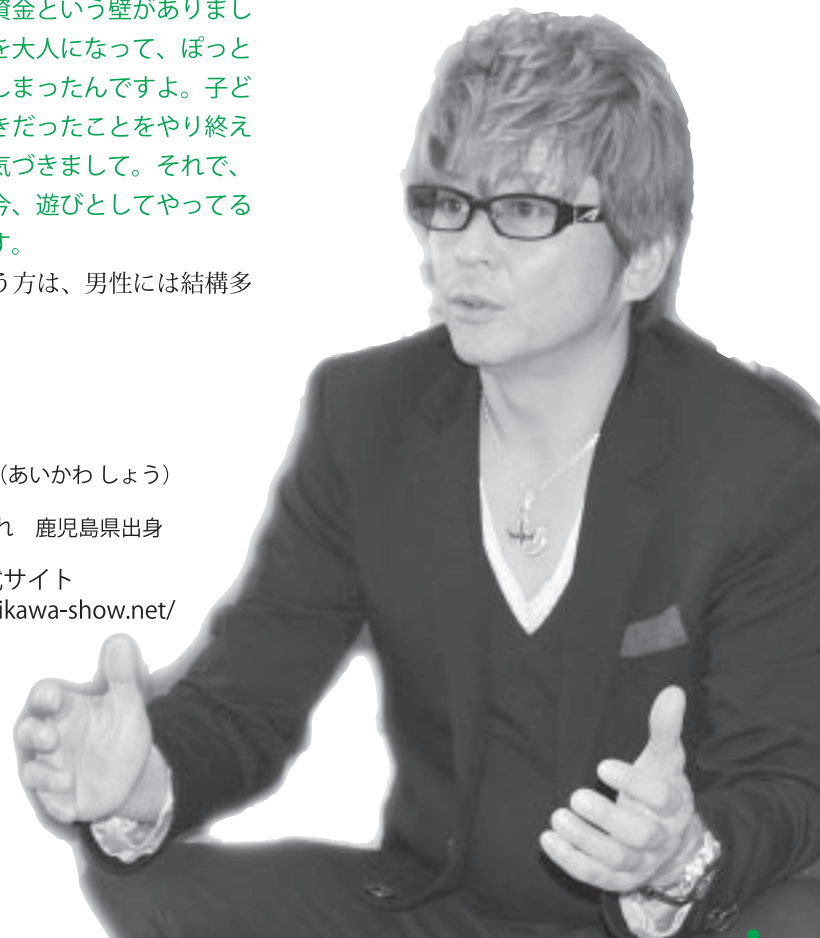
俳優 哀川翔(あいかわ しょう)
BINGO 所属
1961.5.24 生まれ 鹿児島県出身

哀川翔 公式サイト
<http://www.aikawa-show.net/>

哀川 ゴルフやって、魚釣りやって、カブトムシ飼って、遊びの時間はそれで結構パンパンです。でも、遊びがメインだとしても仕事の時間の方がやっぱり多いですよ。それで、要するに空いている時間は、俺にとっては朝しかないんですよ。それも、仕事に行く前なんです。夜は暗いからダメなんです。話にならないですよ、暗いから(笑)。

市長 忙しいからまたそういう時間が作れるんですよ。無理して作ったりして。

哀川 そうですね。だから、子どもの頃にどうしても出来なかったり、やり遂げられなかったことを今やるだけなんです。そして、それをテレビで言い続けて、それも認められるまで7～8年かかりました。「カブトムシが好きでさ」って7～8年言ったら、ある日電話がかかってきて、カブトムシ取りに行きませんかと言われてました。番組で芸人さんといっしょにカブトムシ取りに行くという内容でした。それがきっかけですよ。それまでは変な人扱いだったんですよ(笑)。その番組で火がついて全国的になって。全国か



らカブトムシが送られてきて驚きました (笑)。

※カブトムシの話に花が咲く

司会 哀川さんには5人のお子さんがおられますが、哀川さんの趣味をお子さんに押し付けるってことはないんですか。

哀川 子どもは魚も虫も1回ははまりました。キャンプも同じです。でも今は、どうしても魚や虫、キャンプよりもやりたいことがあるんですよね。ただ、親としては、人生の通過点のなかで、そこは経験させておこうと思って。

市長 そうですね。親には自分のものを子どもに見せ、触れさせてあげたいという気持ちがありますよね。

哀川 俺たちの子どもの頃はもちろんテレビゲームはなくて、遊びといえば虫や魚でしたから。自然にそれしかなかったから。でも、それがかなり今役立っている。自分は四国で生まれて鹿児島で育ったんです。6歳からは鹿児島で、盆地ですから海まで7km、山も7km。歩いたら、3時間近くかかるんです。

市長 私も海岸線から10km山に入るところに住んでいます。

哀川 当時は10円出せば電車で海まで行けました。20円を親からもらって、10円払って電車に乗って、海に遊びに出るじゃないですか。それで、アイスを買うともうお金がない。歩いて帰らなくちゃいけない。そういう子どもでしたね。

司会 そういった子どもの時の体験があって今の哀川さんがおられると思うんですけど、哀川さんにとって、

お子さんたち、あるいは奥様を含めて、ご家族というのはどんな存在ですか。

哀川 たぶん家族がいなかったら、必死に働くこともないと思います。

司会 哀川さんが今のような生活になさったきっかけというのはご結婚ですか？

哀川 子どもが出来てからです。大人だけだったら生活のペースもあまり考えなくてもいいんですが、ここに子どもが入ってくると、変える必要が出てきますからね。大人のペースに子どもが合わせるのは無理です。だから、大人が子どものペースに合わせることになります。それで、俺の場合は子どもが夜に泣いて、どうしようもなく困りました。そんなとき、子どもがまだ起きてる間に寝ちゃえと思いまして (笑)、それが早起きにつながりました。

市長 どうしてもお子さんが夜泣きをするのが分かっているから、自分が寝られるときにということですか。

哀川 子どもが寝る前に自分が寝ちゃえば、子どもが泣くのが気にならないと思いまして。子どもが泣くということを考えながら寝ると寝れなくなるんですよ。でも、それをやってからは気分的に解放されました。一緒に寝てると、子どもも逆に起きなくなりました。横に俺がいるからか、泣かなくなりましたよ。子どもって、何かこう親の気配を感じてると泣かないのかもしれないね。

司会 最後に、実際子育てをしているお父さんお母さんも大勢会場に来られているわけですが、アドバイスや伝えたいことはありますか。

哀川 子育てでは、無理することはないと思いますね。俺の場合は、子どもがどんな遊びをしたいかということを考えるよりも、俺の遊びに子どもが入ってくるようにと思っています。成長に合わせながら、自分のペースに子どもをはめるという考え方です。いつまでも子どものペースに合わせているとつらいですよ。俺は、夏休みの40日間で30日連続で海に行ったことがあるんですよ。夏休みに入ってすぐに海。毎日海。子どもに、朝起きて「海行くぞ」って言ったなら、「えっ、たまには家でくつろがないと」って (笑)。「のんびりしようよ」って逆に言われました (笑)。それぐらいやったので、子どももどこか連れてけって言わなくなりました。

市長 そして、まさに、早く起きたほうが時間を有効に使えるということですね。

哀川 朝起きて、やれることは全部午前中にやってしまいます。役所なんか、朝の9時からやって、さらに空いてもいますし。デパートも10時から行ったらガラガラですよ。午後から行ったらとんでもないことになります。銀行でもなんでも早く済ませて、それから、午後に遊ぼうぜという感じです。そんな気持ちの方が、なんか、いいと思います (笑)。



子どもの生活リズム向上全国フォーラム参加者の声

特に、鈴木先生のお話は分かりやすく、たくさんの人に聞いて欲しかったです。哀川翔さんも素敵でした。若さの秘訣が分かったような気がします。／現代の子供と家庭、地域の連携の大切さがわかりました。／地域一体となり、規則正しい生活リズムを育んでいきたいと思いました。／とても意義のあるフォーラムで、いろいろと考えさせられました。社会全体で考えていかなければならない大きなテーマだと感じました。できることから始めなくてはと強く思いました。／鈴木みゆき先生のお話が分かりやすく、楽しい反面、生活リズムの狂いからくる成長への影響など怖いと思うところもあり、とても勉強になりました。／基調講演がすごく良かったです。また、パネルディスカッションも内容が濃く、非常に良かったと思います。／一日が大変有意義でした。学びがたくさんあり、今後自分の心と頭の中で整理し、今後に生かしていきたいと思っています。心に届くこと、感激・感動がいっぱいでした。／生活リズムが自分達にどれだけ大切か再確認できました。子ども達と関わる中で、私達も早寝・早起き・おいしい朝ごはんを意識していこうと思います。／メディア、ゲームに子守りをさせないで!! まったくその通りだと思う。制限はとても必要である。／哀川さんのお話、楽しかったです。超多忙であり、タレント・俳優業、その中で早寝早起き、見習いたいものです。／パネル展は、学校をはじめとする場で様々な取り組みの様子がわかって良かった。家庭でもやらねばと感じます。／はやおきくんミニ劇場など、楽しく、子どもの心に残る良い企画だったと思いました。／とても楽しく体を動かして、気持ち良く汗をかくことができました。／世界の朝ごはん、カリカリわかめスティックが美味しかった。／いといがわ宣言を、学校・家庭・地域が一体となって推進していくことが今後ますます必要だと思います。

子どもの生活リズム向上全国フォーラム

いといがわ宣言

私たちは、すべての子どもたちが、ひとみがかがやかせ未来の夢に向かって成長してほしいと願っています。

このフォーラムでは、子どもが元気に、心も体も健やかに成長するためには、早寝、早起き、朝ごはんに代表される規則正しい生活リズムが礎となり、そのうえに健やかな体、豊かな心、確かな学力を備えた子どもを育てることが重要との認識を共有しました。

また、子どもの生活リズム向上の取組は、家庭、地域、園・学校の連携に加え、成長に応じて一貫して取り組むこと、特に9歳までの生活リズムの定着が重要であることを確認しました。

私たちは、糸魚川市におけるこれまでの取組やフォーラムで得た認識が日本のスタンダードとして、全国で展開されることを期待し、ここに宣言します。

- 私たちは、9歳までに規則正しい生活リズムの土台をつくります。
- 子どもは、時間のルールを守り、遊び、学び、運動します。
- 家族は、みんなで早寝・早起き・おいしい朝ごはんの生活をします。
- 地域は、子どもが安全で安心して外遊びができる環境を整えます。
- 家庭、地域、園・学校は、総ぐるみで子どもとかわり育てます。

平成22年12月5日

子どもの生活リズム向上全国フォーラム北信越大会 in いといがわ
参加者・出演者・実行委員会 一同

問合せ こども課 親子健康係 ☎ 552-1511