



シニアライフコーディネーター 久保田 啓子

歌うこと、語ることは“生きること”

私にとって「歌うこと、語ること」は生きることそのものです。歌に限らず、声を発することは素晴らしい有酸素運動です。「歌うなんてとんでもない、まして人前でなんて」と思っていたら、どうぞ誰も居ない場所で、一度大声を出してみてください。怒鳴ってもいいのです。人に迷惑のかからない場所を見つけて……。そう、よくできました！ 体に溜まっていた悪いエネルギーが吐き出されました。そして新たに新鮮な空気（エネルギー）を吸って、体に留めてまた吐き出してみましょ！ そのとき、ついでにメロディを乗せて……。そうです。お好きな歌を歌ってみましょ！ そして今度は歌詞を見ないで歌ってみましょか。できましたか？ すばらしい！ 脳の若返りです。次の新しい歌にも挑戦、このように、自分を自分で鍛えましょ。歌でなくとも朗読でも同様に。

ささやかなボランティア

20年以上も前でしょうか。ストレスを解消しようと参加した歌のサークルですが、その中に視覚障害者と共に歌う会がありました。もちろん歌詞は暗記です。点字にふれながら真剣に歌っている方の歌唱のお手伝いをしながら、一緒に歌を歌ったことは懐かしい思い出です。私の住む街、練馬区の視覚障害者向け対面朗読を、現在も月1～2回図書館でしています。

目が不自由な方に、単に書籍などを読んで上げるだけと参加した私でしたが、そんな思いが払拭されました。ある日の対面朗読依頼者は真剣に子供の未来を案じ、図書館を理想的な子供たちの勉強の場としたいと熱っぽく語りました。優れた外国の図書館の実践例を紹介してある資料を抜粋し、1冊の資料にまとめ上げることをライフワークとされており、頭が下がりました。自分自身のことより、生かされている命を未来ある子供たちのためにと頑張っておられました。

また、ある日の依頼者は視覚障害をお持ちの

20代の若き先生。自宅に届いた郵便物をどっさり持込まれ、差出人や簡単に内容なども読んで欲しいと、より現実的な依頼でした。

私自身目が見えることで、締め切りのあるものや提出物などを、当たり前のようにパツパツと処理できることへありがたさを感じました。ささやかなこのボランティアは、自分のためにもずっと続けたいと思っています。



遅咲きのシンガーソングライター

その後、歌、朗読、作曲、物書き（日本文学館『汽笛』）などを主人の会社の事務のかたわら、暇を見つけて好きなことに没頭しています。遅咲きシンガーソングライターとして、ひそやかに活動している現在です。合間を見て近隣の方に歌のご指導もしています（日本歌謡指導者協会認定教師）。そして様々な人々との出会いのおかげで、念願の舞台でのライブを開くことができました。

2008年7月7日、2011年4月13日に続き、来年2012年4月18日に3度目のライブが決定しました。きっかけは、愛犬の死でした。多くの“愛”をくれた天国の愛犬に思いを届けて、童話にまとめ、そして舞台上で語りたくなったのです。朗読と歌と共に楽しんで頂きました。

私の音楽好きは、多分父方の血筋でしょうか。叔父が歌謡曲の作曲家“上原げんと”と“上原賢六”で、妹はジャズボーカリストです。歌好き姉妹に夫たちは呆れていますが、これからも歌や朗読でいろいろな想いを皆様にお伝えできたらと思っています。シニアライフコーディネーターとしても、皆様を応援しご協力させて頂きたいと思っています。