

明日への元気が出てくるトーク&コンサート

すぎなみ大人塾（昼コース）　すぎなみ暮らし塾

～ 30代からの未来プロデュース～

日時：2006年7月15日土曜日　場所：セッション杉並

内容：「明日への元気が出てくるトーク&コンサート」

講演：コクーン：水月悠里加さん（Vo）　本田裕子さん（Key）

司会；

今日はすぎなみ暮らし塾の第4回です。昼コースの暮らし塾は、セッションホールの講義室でみなさんとワークショップをしたり、まちの事を考えたり、それから自分自身がどういう風にこの杉並で活動して行くかという様なプラン作りをしています。その一環として納涼的に少しみんなで楽しんでみようという時間を作りました。今日は特別に明日への元気が出るコンサートです。

今日歌って下さるコクーンのお2人、水月さんと本田さん。お2人は世田谷に住んでいて、PTAで知り合ってユニットを組まれました。それぞれがお仕事を持ちながら、自分達のオリジナル曲を作っていて、その曲が素晴らしく彼女達の非常にスピリチュアルな声を届けてくれると思っています。

2人は、人生の中盤になってから歌を歌い始めたといってもおかしくない、新しい人生とか新しい自分の出発だとか、そういう事は何歳になっても出来る見本の1つだと思います。

コクーンの2人が日常的に自分達の中に起こった事とか、自分の人生の中でめぐり合った、非常に心を痛めるような事などを乗り越えて、曲を作ってきています。ここにお2人をお招きしてみましょう。

水月：みなさん始めましてコクーンです。PTAで2人は出会ったという話がありましたけれども。最初に2人がした事は、例えばママさんバスケットだったり、和太鼓とか陶芸とかしてきて、最後がこのコクーンの活動でした。こんな年になってから、音楽の活動を始めるのは「アホ」だと言われながらも皆さんに喜んでいただいて今があるという感じです。

一曲目～「存在」

本田：一番初めは「存在」という曲です。これを1曲目に選んだのは、まずみなさん1人1人が自分を探す事から、「自分の存在とは、どんなものなんだろう」というところから始まるのかなと思ったからです。でも、本当はどんな存在であっても、かけがえのない存在ですよ。というのも、101歳

明日への元気が出てくるトーク&コンサート

で去年亡くなりましたおばあちゃんを思いました。うちのおばあちゃんは、明治の人で凄く元気だったんですけど、ある時に急に倒れました。でも、倒れた後、おばあちゃんは何が出来た訳ではなくても、おばあちゃんの為にみんなが集まって来るんです。おばあちゃんは倒れてからも、ずっとこうして親戚を繋いでいるんだ。そのおかげで親戚中が仲良くなれたと思っています。「存在」という意味は、こういう形もあるんだなと思いました。だから、どんな命もみんなかけがえのない存在だと思っています。

「存在」

作詞 岡部明美著作「もっとおいで 私の元気」より

作曲 本田裕子

あなたが ただそばに「存在(いる)」だけで
心が安らぐ人がいる

あなたが ただあなたで「存在(いる)」というだけで
誰かが癒されている

あなたの「存在(ありかた)」そのものが
誰かに元気を与えている

自分の存在を証明するために
無理して頑張っている
ふと 忘れてしまうことがある

自分が「存在(いる)」というだけで
誰かの心をあたためていることや

誰かの生きる支えに なっているということ

水月：今歌いましたのは、「存在」という歌です。この「もどっておいで 私の元気」岡部明美さんが書いた詩の中なかの「存在」に裕子ちゃんが曲を

明日への元気が出てくるトーク&コンサート

付けたものです。

岡部明美さんは、私の高校1年生の時から友達です。彼女は結婚して名古屋に行って、初めての男の子を産んだ直後に脳腫瘍という病気が後頭部にある事が分かりました。まだ赤ちゃんを産んで2週間経っているかなという時です。それこそハンマーでたたかれ続けられているような、物凄い痛みで、生き地獄だったと言っていました。

彼女は意識不明になって手術をしました。助かる見込みが、ほんの数パーセントで、もし助かったとしてもそれこそ話せるようになるかどうか分からない。でも始めて産んだ我が子に会いたい一身上、彼女は一生懸命生きてなんとか克服しました。

「存在」という詩は、その時息子の事を思って創ったそうです。そうして3年ぐらい経った時ですか、私も息子がいてお互いの子供が3歳くらいでした。名古屋の明美から電話がありました。何時になく元気がない。どうしたのかなと思ったら、「今日、病院に行って検査をして来た」と言うのです。

「脳腫瘍の跡の同じ所に影があった」と言うのです。「ゆり、奇跡は2度無いよね」って、ちょっと言葉を失ってしまいました。

「大丈夫だよ。明美。あんたは悪運の強い顔しているから、大丈夫、大丈夫、絶対に大丈夫だから」とかしか言えないです。気の利いた事も言えないで、電話を切った後は目の前が真っ暗で、「お願いですから、神様助けてください」と祈る日々でした。しかし、それからの明美は偉かった。それこそ体の声を聞いて、心の声を聞いて、命がけで生き直したのです。その思いを「もどっておいで 私の元気」という本にまとめました。

明美がこの前、こう言うのです。「ゆり、あの病気はもしかしたら、神様からの贈り物だったかも知れないって今は思うんだよ。」「何言ってるの？あんなに痛くて、生き地獄みたいだって言ってたじゃない」「おかげで本も書いて、講演したりワークショップやったりして、沢山の友達も出来て、自分のその人生というか天命、転職先を見つけたし、今じゃ、あの病気にありがたうって言いたい様な気持ち」だと言うのです。

本当に明美って偉いな。「そうだね、どんな痛い事、辛い事、悔しい事や悲しい事、そんなエネルギーも、明日に向かって生きていくエネルギーに変換して行けたら、変えて行けたら、そんな生き方が出来たら素晴らしい」と思いました。

明日への元気が出てくるトーク&コンサート

私もそんな風に生きたいなど、そんな想いを込めて「チャンス」という歌を歌います。

二曲目 「チャンス」

作詞・作曲 コクーン

もしも あなたが失敗したら
思い切り泣けばいい
眠れないとき 怖いときにも
死にたくなる そんなときにも
やせ我慢は いらない
かっこ悪く 涙こぼそう
失敗はチャンス あなたのチャンス
弱さに気づくための

もしも あなたが 病気になったら
思い切り甘えればいい
「あれが 食べたい」「これが欲しい」
「もう少しそばにいて」
遠慮なんか いらない
赤ん坊みたいに ワガママになろう
病気はチャンス すてきなチャンス
人の情け知るための

人生ってすばらしい
晴れた日も雨の日でも
あなた笑顔が光ってる
この瞬間がすばらしい

もしも あなたが苦しんでいるなら
いろんなことに喜び探そう
新しい朝に 風の匂いに

明日への元気が出てくるトーク&コンサート

当たり前のすべてのことに
キュークツな服は いらない
素直になって 感動しよう
 苦しみはチャンス 喜びのチャンス
 「ありがとう」って言うための

もしも あなたが 挫折したなら
すてきな友だち いっぱい探そう
悩める仲間 来てくれる人
話を聞いてくれる人
言葉なんて いらない
手を握るだけで 分かち合える
 悲しみはチャンス 幸せのチャンス
 「大好き」って言うための

人間ってすばらしい
捨てたもんじゃないよね
あなたの涙が光ってる
この瞬間がすばらしい

あなたの命が光ってる
この瞬間がすばらしい

本田：チャンスでした。ピンチはチャンス、大変な時は大きく変わるチャンスだと教わりました。

自分の事を振り返って思うことがあります。私は実は息子を亡くしていません。胆道閉鎖症と言う先天性の病気で、わずか4ヵ月半しか生きる事が出来ませんでした。しかし、その息子のおかげで、この活動をするようになったと思うんです。

わずかな短い命にいろんな事を教えて貰いました。病気という事、生きるという事、死ぬという事、愛するという事、いろいろな事を教えてもらったと思っています。

明日への元気が出てくるトーク&コンサート

始めは、ただ悲しくて悲しくて・・・悲しい悲しいと思っていると恨むんです。「なんで、私がこんな目に合わなきゃいけないの」「どうして、私だけが」と。

その想いが少し無くなったら、逆に自分を責めました。「私のせいだ」「私があんな事をしていたからだ」「わたしがあの子を殺しちゃったんじゃないか」と。全部収まった頃、ちょうど1年が経っていました。「傷だらけのエンジェル」この詩だけが出来ました。コクーンは活動はしていなかったもので、まさかこうして皆さんに聞いていただく様になるとは思っていませんでした。

お葬式の時に来てくださったお坊さんがとても良い方でした。悲しんでいる私を見て、なんと声をかけて良いか分からなかったのでしょうか。「あきらめる」という言葉の話をしてくださいました。今、あきらめるという言葉を使う時には、「あいつは、あきらめが早い」「本当にすぐあきらめて良くないよね」と言う、悪い意味で使われていますよね。しかし、本当は仏教用語で「あきらかに見る」という事だそうです。明らかに見たら、どんなに悲しんでもどうしようもない事を悲しんだり、どんなに追いかけてもどうしようもない事を追いかけたりしない、それを「あきらめる」というのだそうです。

始めその話を聞いた時に、私は「ふーん」と聞いていました。後からどんどん染みて来るのです。ああ、そういえばあの時、あきらめるって教えてくださったなど。多分少しだけあきらめる事が出来た時に、この詩が降りて来てくれたのかなと、そんな風に思っています。

「傷だらけのエンジェル」ひかるに捧げる曲、聴いてください。

三曲目 「傷だらけのエンジェル」

作詞・作曲 本田裕子

傷だらけのエンジェル きみが
目の前に降り立った日から
すべての幸せを
手に入れたとってた

傷だらけのエンジェル きみを
ガラス細工より脆い きみを

明日への元気が出てくるトーク&コンサート

どんな宝を投げ打ってでも
守り通したかったのに
 きみが天に舞い戻った日
 わたしの時間が止まった

悲しみが大きすぎて
心の片隅じゃしまいきれない
本当の天使っているんだね
お星さま お願い
夢の中で会わせて
お願い

傷だらけのエンジェル きみと
過ごした短い季節は
この夏の日より輝いてた
決して無駄にはしないから

傷だらけのエンジェル きみは
何も話はしなかったけど
わかってたよ 刻んでおくよ
伝えたかったメッセージ
 きみが天に舞い戻った日
 きれいな歌が流れてた

悲しみが大きすぎて
大好きなあの人と分け合えない
涙の器ってないんだね
お星さま お願い
いつかきっと連れてって
お願い

悲しみが大きすぎて

明日への元気が出てくるトーク&コンサート

こころの片隅じゃしまいきれない
本当の天使っているんだね
お星さま お願い
いつかきっと会わせて
お星さま お願い

傷だらけのエンジェル きみが
目の前に降り立った日から...

本田：先ほど息子の話をしましたけれど、この事を乗り越えられたのは、もちろんコクーンとか周りの皆さんの支えがありましたが、1番は娘だなどと思っています。亡くなった子の上に私には今、高校生になる娘がいます。

その娘のおかげで出来た曲というのがあります。それは「大好き」という曲です。そのきっかけになったのが、クリスマスのエピソードでした。

うちの娘が小学校だった時に、クリスマスの前に「サンタさんにプレゼント何もらう？」と聞きましたら、ブラスバンドでフルートを始めたばかりで、「フルートが欲しい」というのです。フルートってお値段がお高いんですね、「サンタさんにも都合ってものがあるから、フルートは持って来れないんじゃないかな、フルートじゃなかったら何が良い？」と聞きなおしました。

そうしたら、今度は「お部屋、おっきな白いお部屋」と……。うちはマンションで狭くて、自分の部屋がないから、お部屋が欲しいのは分かります。でも「そんな物ね、持って来られるか、なんと贅沢なやつだろう」と思いながら、「いいよね そうやって子どもはサンタさんがプレゼント持って来てくれるじゃない。お母さん、なんにも貰えないんだよね、ふん」なんて言っていました。

クリスマスイブの翌朝、目が覚めたら枕元に小さな手紙がありました。その手紙には「おかあさんいつもありがとう。お掃除もお洗濯もしてくれてありがとう。ご飯もつくってくれてありがとう。おかあさん大好きだよ。子サンタより」と書いてあったんです。

何よりのプレゼントでした。「大好き」という言葉を、「この頃、誰かに言っているかしら」と考えました。言っていないんです。そこで考えたのは、今

明日への元気が出てくるトーク&コンサート

さら面と向かってというのは恥ずかしいから「大好き」という曲を作ったら良いのではないか。曲に合わせて「大好き 大好き」って言ったら、幸せになれるのではないかと、こう思って作ったのが、「大好き」という曲です。

四曲目 「大好き」

作詞・作曲 本田裕子

大好きって大好きってどんなこと？
例えば あなたにも聞いてみようか
大好きって大好きって うまく言えたなら
きっと きっと 幸せになる

大好きって大好きってどんなこと？
例えば ギュッと抱きしめたくなること
昼も夜も寝ても覚めても
ずっと考えちゃうこと
わけもなく涙 出てきちゃうこと

大好きって大好きってどんなこと？
例えば キュンと胸が痛くなること
可愛くって 可愛くって
ホッペかじりたくなること
その人のために 思えること

本田：わたし達、セカンドアルバムを去年出したのですが、「あなたに届けたい大切な言葉」という題名になっています。大切な言葉、いろいろ思いつくと思うのですが、その中の1つに「ごめんね」という言葉も入っています。

小さな「ごめんね」は、簡単に言えるんです。ぶつかってしまって「あっごめん」とか。ところが1番大切な「ごめんね」ほど、なぜか言えない気がしています。それに気が付いたのは、やはり娘のおかげです。

小学校の時に夏休みの読書の宿題で「青い天使」という本を読みながら泣

明日への元気が出てくるトーク&コンサート

いていたのです。あれ、本を読んで泣いている娘を始めて見た、それはどんな本だろうと、私も読んでみました。私も泣きながら読んでみて、思ったんです。私はあの時「ごめんね」と言わなければいけなかったのに、言わなかった「ごめんね」がいっぱいある。「ごめんね」って言わなきゃいけない人に言えなかった「ごめんね」がいっぱいあると・・・これも先ほどと同じで、今更「ごめんね」というのもなにか気恥ずかしい。そこで、歌に乗せて「ごめんね」が届けと思って創りました。

みなさまも言い忘れて「ごめんね」がないかなと思い出しながら聴いてください。

五曲目 「ごめんね」

作詞・作曲 本田裕子

言葉なんかじゃ とても
言い尽くせない
説明するたびに ウソになるから
ただ自分の場所を
それぞれ求めていただけ
けれど進む方角がわからない
ただそれだけ

ごめんね 大好きな人
ごめんね 悲しませたね
ごめんね 大好きだから
どうしても伝えたくて
うまく 伝えられなくて

本当は弱虫で 臆病だから
いろんな顔つけて バリア張ってた
ただ捨て去る事で
変われるはずだと思ってた
だからどんな自分も

明日への元気が出てくるトーク&コンサート

自分だと認められずに

ごめんね 大好きな人
ごめんね 怒らせちゃったね
ごめんね 大好きだから
もう少し 甘えたくて
うまく 甘えられなくて

ごめんね 大好きな人
ごめんね どうすればいいの
ごめんね 大好きだから
どうしてもわかりたくて
うまく わかり合えなくて
ごめんね...

水月：次は「待っていてね」という歌です。わたし達の結成の物語を詳しく知っていらっしゃる方もいるかと思いますがけれども、PTAで出会って友だちになりました。ある時裕子ちゃんが、まだ小学校2・3年だった娘と手を繋いで、命日にお墓参りに行っていたのです。

物凄い土砂降りの雨です。雷も鳴っていて、今日みたいです。こんな雨の雷の凄い時、どのようにお寺さんまで行っているのだろうなと思っているうちに、ぱあっと出て来たのが、この「待っていてね」でした。どうしましょうってくらい涙が出て来ちゃったのです。

これも授かりもんだと思って、テープに録音して、後で裕子ちゃんの家を持っていったのです。裕子ちゃんこんな歌が出来ちゃったのよって。そしたら裕子ちゃんが、実はねって言って、「息子が亡くなってから出来たのがこの詩なの」と言って、さっき歌った「傷だらけのエンジェル」の詩(と一緒に)を、お仏壇の横から出して来て、綺麗な便箋に書いてあったのを見せてく(ださっ)れたんです。

その時に何かこう、もしかしてカチッとチャンネルが入った。2人が一緒にやる様な宿命になったのかとも思うんですけどもね。ちょうどその歌が出来た時の同じ年の1月には、私同じ編集の仕事をしていた仲間が函館で、

明日への元気が出てくるトーク&コンサート

(実は)乳がんで亡くなりました。

その子の遺言ってというか、「私が天国に行って、先に待ってるから、みんなは後からゆっくりゆっくりおいで。先に行って待っているからね」という言葉と、亡くなった息子さんの事が何かその時の私の心の中で一緒になってしまって、この歌が出来たかなって思っています。

六曲目 「待っていてね」

作詞・作曲 水月悠里加

待っていてね きっと行くから

待っていてね 天国で

あなたと一緒に過ごした^{とき}時間は
今でも忘れない

抱きしめたい 抱きしめたい

待っていてね その時まで

いつかきっと そばに行くから

迎えに来てね その時には

迎えに来てね 微笑んで

光のトンネル飛び越えて

あなたに会えたなら

抱きしめよう 抱きしめよう

愛しているよ いつまでも

愛しているよ だから 待っててね

ひとつのひとつの命

光の海で 溶け合って

君と私の命

キラキラ光ってきれい

待っていてね きっと行くから

待っていてね 天国で

明日への元気が出てくるトーク&コンサート

待っていてね その時まで
待っていてね そばに行くから

(いつかきっと) 会えるよね
(会いに行くよ) 待っててね
(いつかきっと) 抱きしめよう
(会いに行くよ) 愛してる

本田：先ほど、「大切な言葉」の話をしました。あなたに届けたい大切な言葉。大切な言葉って、いろんな言葉があると思います。でも、どんな言葉も通じない時もあると思います。

この曲は 9.11 の事件の後に私が作ったものです。どうしようもない理不尽な事件が起きると、どんな言葉よりも抱きしめて欲しいって、抱きしめてあげたいって、そんな風に思うものだなと感じました。

子どもにも叱るよりも、何を話すよりも、抱きしめてあげる事が一番良い時がある。何も言わずに抱きしめる事が一番良い時がある。言葉で通じない事は、体で通じるのかも知れないって感じます。

「抱きしめて」を聴いてください。

七曲目 「抱きしめて」

作詞・作曲 本田裕子

抱きしめて 抱きしめて
Wow... 抱きしめて
抱きしめて 抱きしめて
Wow... 抱きしめて

ねえ いったいどこから道を
間違っちゃったんだろう
ねえ いつどうしてこんな風に
なっちゃったんだろう

明日への元気が出てくるトーク&コンサート

誰もが 幸せ いっぱい
求めてたはずなのに
ねえ いったい私たちは
どこへ行くんだろう oh
くりかえし

ねえ じっとしてればいつかは
通り過ぎるのかな
ねえ 今のこの時からでも
遅くはないのかな

青空 お日さま 海だって
たった1つだけなのに
ねえ いったい私たちは
何を願うんだろう oh
くり返し

女性：みなさんお願いがあります。「抱きしめて」「抱きしめて」のところを一緒に歌ってね。

抱きしめて 抱きしめて
ここだけお相手お願いします。もっと大きい声で行って見ましょう。

抱きしめて 抱きしめて 喧嘩して謝り方が分からない時。
抱きしめて 抱きしめて リストラにあって行く場所がない時。
抱きしめて 抱きしめて 大好きな人を失った時。
抱きしめて 抱きしめて 一人ぼっちだって思った時。
抱きしめて 抱きしめて もういい加減戦争なんかやめようよっていつても届かない時。

ねえ いったい どこから道を
間違っちゃったんだろう
ねえ いつ どうしてこんな風に

明日への元気が出てくるトーク&コンサート

なっちゃったんだろう
ねえ じっとしてれば
いつかは通りすぎるのかな
ねえ 今この時からでも
遅くはないのかな
ねえ いったい私たちは
何を願うんだろう oh
くり返し

水月:今年の9月9日に四谷のギャラリーで新宿御苑から歩いて5分くらいの所でコンサートをする事になっています。タイトルが「夏休みの宿題・コクーン家族の絆」といいます。わたし達の歌で、2枚目のCDの最後の曲「永遠の絆」がテレビやラジオでも多く取り上げられました。私はなかなか子供が出来なかったので、ようやく授かった子供の事や家族の事を思って創った歌です。とても簡単な歌なので、お子様からお年寄りまで、すぐに覚えて帰れるみたいな歌です。

みなさんも一緒にどンドン歌ってください。

八曲目 「永遠の絆」
作詞・作曲 水月悠里加

生まれてくれて ありがとう
生きててくれて ありがとう
あなたがいるだけで 私はうれしい

励ましてくれて ありがとう
泣いてくれて ありがとう
あなたがいるだけで 私は幸せ

(語り) さとる、あなたが生まれてきたのは、結婚して4年目の春だった。ぴかぴかに輝くあなたを始めて見た時、お母さんもお父さんも世の中にこんなに可愛い存在があったなんて、初めて知ったんだよ。へその緒切ったのは、お父さんだった。そうしてこの春、さとるあなたは12歳。中学1年生にな

明日への元気が出てくるトーク&コンサート

った。輝くばかりの毎日がずっと続くと思っていた。

そうしたらこの間、友達のお父さんから電話があって、さとり、あなたが虐めにあっているっていうじゃないの。しかも相手は、前からの友達だったって聞いて、お母さんもお父さんも、どんなに悲しかった事か。だけどね、良く考えてみたら、あの子は、あんまり幸せじゃないかもしれないよ。だって、幸せだったら、あんな事出来る訳がないよね。

だからね、さとり。お母さんと一緒に、祈ろう。あの子の幸せを祈ろう。あの子が幸せになったら、もう決してあなたの事を虐めたりはしないだろうから。ね！

生まれてくれて ありがとう
生きててくれて ありがとう
あなたがいるだけで 私はうれしい

信じてくれて ありがとう
わかってくれて ありがとう
あなたがいるだけで 私は幸せ

(語り) さとり、お母さんはね、魂の永遠を信じているんだ。だからね、生まれ変わりも、信じているんだよ。だからお母さん。何度この世に生まれ変わって来ても、必ずお父さんを探し出すよ。そして、さとり、あなたを産むよ。だってわたし達は、みんな永遠の絆で、結ばれているんだから。ね！どうぞみなさん一緒に。

生まれてくれて ありがとう
生きててくれて ありがとう
あなたがいるだけで 私は幸せ
くり返し
あなたがいるだけで 私は幸せ

水月：ありがとうございます。それでは次は「おばあちゃんの子守歌」です。

明日への元気が出てくるトーク&コンサート

本田：先ほど1番始めに話しましたが、私には去年101歳(になりました)亡くなったおばあちゃんがいました。悠里加ちゃんも私もおばあちゃん子で、おばあちゃんの事大好きで育ちました。明治の人って強くて、年とっても何でも自分で出来る人でした。でも。そのおばあちゃんが急に倒れたって聞いてびっくりして飛んでいったんです。そうしたら、おばあちゃん、気持ちよさそうに寝ていました。その顔を見て「ああ良かった」と思ったと同時に「一日でも長く生きて欲しい」そう思って創りました。二人のおばあちゃんに捧げる歌、「おばあちゃんの子守歌」聴いてください

。

九曲目 「おばあちゃんの子守歌」

作詞 コクーン 作曲 本田裕子

おやすみなさい 可愛いあなた
海鳴り くじらの子守唄 聴きながら

おやすみなさい やさしいあなた
もみの木 ねむの木 風の歌 聴きながら

おやすみなさい 大切な人
きらめく銀河の 夢の歌 聴きながら

(語り)おばあちゃん、良く眠っているね。いったいどんな夢をみているの。いままでの長い人生を振り返っているのかな。この頃また耳が遠くなって来たから、むかしみたいにいっぱい話は出来ないけど、でもこうやって手を握っていると、小さい頃を思い出すよ。

良くおばあちゃんと手を繋いで、近所に遊びに行ったり、お買い物に行ったりしたよね。それから、なかなか私が寝ない時には、いつもおばあちゃんが、おんぶして寝かしつけてくれたっけ。今は、こんなに小さくなっちゃった。おばあちゃんのまるい背中があ頃は大きく見えた。とってもあったかかったな・・・

おやすみなさい 可愛いあなた

明日への元気が出てくるトーク&コンサート

星空 流れ星 いっしょに見つけたね

おやすみなさい やさしいあなた
れんげ草 たんぽぽ 首飾り作ったよね

おやすみなさい 大切な人
浜辺で 桜貝 いっしょに探したね

(語り) 小学校 5 年の夏。私、じんましんになって痒くって眠れなかった時、おばあちゃんが団扇で扇いでくれたね。朝、目を覚ましたらおばあちゃんがひじ枕をついて団扇を持ったままの恰好で眠っていたから、びっくりしたよ。あの時は、ありがとう。振り返ってみると、病気の時も、受験や友達の手で悩んでいた時も、いつもおばあちゃんが励ましてくれたね。ありがとうの気持ちさえ持っていれば、必ず幸せになるよって。おかげで今、とっても幸せだよ。

私、おばあちゃんの孫に生まれて、良かった・・・

繰り返し

本田：ありがとうございます。このあなたに届けたい大切な言葉の中に入っている「ねえ 知ってる？」という曲があります。

これはわたし達がスペシャルオリンピックスのイベントに呼ばれた時に作った曲です。スペシャルオリンピックスという知的障害のある方の為のオリンピックスがあるって私は、そのイベントに呼ばれるまで知りませんでした。本当になんかお恥ずかしい事ですけど、素晴らしいなと思いました。

その時、せっかく呼んでいただいたので、スペシャルオリンピックスの為の曲を作りたいと思いました。ところがなかなか出来なかったのです。

そんな時です。私の娘が「クラスみんなが無視する。誰も自分に話しかけてくれない、辛い」と言うんです、その時ちょうど、五日市剛さんの「ツキを呼ぶ魔法の言葉」という小冊子に出会ったんです。素晴らしいので、娘にも読ませました。

そしたら娘は、それを泣きながら読んでいました。それがちょうど七夕で、

明日への元気が出てくるトーク&コンサート

娘は七夕の短冊に友達の名前を1人1人書いて、「〇〇ちゃんが幸せになりますように」「〇〇ちゃんありがとう」って書いていました。自分の娘ながら偉いなと思いました。

それから学校へ行く時にその「ツキを呼ぶ魔法の言葉」で読んだ、「ついてる？」っていう言葉を娘に言って、送り出しました。娘も「ついてる！」と言って出掛けて行くのです。それを何日か繰り返すうちに、嘘のように楽になって来たんです。

親が出来る事なんて、こんな事しかないんですね、無力だなと感じました。自分の中で良いと思ったものを一生懸命伝えるという事ぐらいしか出来なかった気がします。

そして「はたっ」と気が付いたんです。「健常者であろうが、障がいのある方であろうが、一生懸命生きようと思っている人に、かけたい言葉は一緒じゃないか」。それで、「ねえ 知ってる？」という曲が出来たのです。

そしてそのイベントに出てみますと、知的障害の方がいっぱいいらっしゃいました。私は今までにあまり関わりがなく過ごしていたものですから、いろいろと知る事がありました。「知る」という事から全てが始まるのかなという思いがしています。その時の自分の気付きを思いながら、まちづくりをするとか、杉並のまちを良くするという時に、1番始めにはまず「知る」という事なのかも知れないという気がしています。

「ねえ 知ってる？」(スペシャルオリンピックスによせて) 聴いて下さい。

「ねえ 知ってる？」

(スペシャルオリンピックスによせて)

作詞・作曲 本田裕子

ねえ 知ってる？

空は見てるとわかるんだ

同じ雲は二度ないってことが

人間もみんな 違う顔をしてる

それぞれ別の役割を持って

生まれてきてるから きっと

明日への元気が出てくるトーク&コンサート

ねえ 知ってる？
いくらお勉強してても
生きる強さにはならないんだ
体でちゃんと体験したことだけが
生命^{いのち}に刻まれるから
誰かのためじゃなく
誰かのせいじゃなく
自分の人生を生きよう
そのまま ありのままで
自分だけのこの今を生きよう
幸せは誰にも同じだけある

ねえ 知ってる？
考えると不思議なんだ
今 流した涙はどこに行くんだろう？
もしかして あの海の一粒に
なっているかもしれない みんな
繋^{つな}がっているから きっと

ねえ 知ってる？
どんなに正しく思えることでも
誰かを責めてはいけないんだ
目には見えなくても ちゃんと どこかで
生命は繋がってるから
わたしがあるために
わたしでいるために
くり返し
人生はあなたが思うようになる

自分の人生を生きよう
そのまま ありのままで

明日への元気が出てくるトーク&コンサート

自分だけのこの瞬間^{いま}を生きよう

くり返し

人生はあなたが思うようになる

学習支援者の矢郷恵子さん（毎日の生活研究所・代表）より

最後の一曲の前によろしいでしょうか。彼女達が凄いのは、ずっとオリジナルだという事です。これだけやはりオリジナルを持っている力って、凄いなと思っています。少しここにある楽器の事や音のことなども少し聞かせてください。

そして、コクーンはオリジナルの曲以外に、他人の曲も歌うのですか。

本田：全部シンセサイザーですが、これはいろいろな音の出るシンセサイザーで、これはピアノの音が得意なシンセサイザーで、ここにもう1つ音源がありまして、それらを繋いでいます。この鍵盤でこっちも鳴らす状態になっています。コンサートの時は、いつもこの3台持って行く訳です。

バックの音ですが、自分の作った曲に関しては曲が出来たと同時になんとなく頭の中にイメージがあります。相棒の作った曲に音をつけるときが大変です。どんな音のイメージが頭の中にあるのか分からないので、こうかなあかなとやってみるんです。結果的にはその方が良かったりもするんですよ。

水月：おかげさまで、コクーンを結成してからコクーンの歌しか歌わなくなりました。

矢郷さん：ありがとうございました。では最後の曲、お願いします。

本田：スペシャルオリンピックスの活動も知りましたが、まちづくりを考える上で、障がいのある方の尊厳も考えていけないと思うんです。

障害のある方ということで考えさせられたのは、ほんの少し前に知りあった本があります。これは、実は社会福祉協議会の所長をしているわたし達のボランティアのマネージャさんのおかげで知りあった本です。鈴木千奈津ちゃんという人の「はるのかんじ」という詩集です。

鈴木千奈津ちゃんは19歳でお亡くなりになりました。8歳の時にくも膜下出血で倒れて、全部何にも動かなくなったそうです。周りの人は、この人

明日への元気が出てくるトーク&コンサート

はもう何も分からないと思っていたそうです。でも、周りの人のケアも良くなって、少しずつ少しずつ動くようになりました。14歳の時だそうです。お風呂で、お母さんが「つ」はこうやって書くのよ、ちいちゃん、「し」こういう風に書くのよ。覚えているかしらと手を動かしてみせたらと、ちいちゃんも手を動かしたんですって。

本当はちいちゃん、全部分かっていたそうです。どんな想いだっただろうと想像しました。やっと手で伝えられる様になり、16歳からは書いて思いが伝えられるようになって3年、急にお亡くなりになってしまったそうです。

私だったら、もしもそうなって動かなかったら、どんなに悲しいだろう、どんなに恨むだろうって思ったんです。でも、その詩は本当に優しく、暖かくて、清らかで・・・一瞬でも同情のような、哀れみのような想いを思った自分を情けないと思いました。

こうやってそういう方の思いにも触れられた、知る事が出来たっていうのは、私にとっては素晴らしい事だと思っています。ちいちゃんの思いをみなさんにも知っていただきたくて「ちいちゃんの歌」作りしましたので、最後に聴いて下さい。

十一曲目 「ちいちゃんの歌」

作詞 鈴木千奈津著作（「はるのかんじ」より） 作曲 本田裕子

1 遠足（楽曲の都合上、一部変更しています）

えんそくは 久しぶりに行ったよ
あの頃とはちがって 今の私は 車椅子
だれかに押して貰わなければ どこにも行けない
くたくたになるまで あるけたら
どんなにか幸せだろうと思う
私は両方やったから 幸せだよ
おかあさん ありがとう

2 障害を持ってみて

私は八才で障害を持った
今まで自由に動いていた手 足 体のすべて

明日への元気が出てくるトーク&コンサート

何でも話せた口も不自由になり
何もかも一人では 何も出来ない人間になっていた
手術をしてもらい 気が付くとこんなになっていた
私はなぜこんなになったのか わからない
障害を持った人に会った事のない私
自分がなってみて 不便な事ばかりだ
車椅子で道を押してもらい歩いたけど とても大変だった
買い物に連れて行ってもらっても お店の中が狭かった
皆の視線が痛かった
障害者をもっともっと理解してほしい
私はたまたま書く事が出来る様になったので
何でも思う事が伝わるようになったが
大勢の人達が伝わらず苦しんでいる
私に出来る事は 皆の気持ちを伝える事
私は皆の代弁をしていきたいです
障害者が一人でも 生きていける社会を作ってほしいと思います

3 ペンペン草

私も手を一度だけ動かさせて貰えるのなら お母さんの首に手を回して
チュツとしてあげたい 昔よくしていたように

矢郷恵子さん：ありがとうございました。今日は長い時間ありがとうございました。小さなお客様もとてもありがとうございました。お母様、一番下のお坊ちゃま何歳ですか。2歳。ほんと感心です。びっくりしてしまいました。お姉ちゃんも偉いね、弟さんの子守。6つ。立派ですねお姉ちゃん。お2人は、こうやってユニット組んで歌を歌っています。私はステージで聞いたのは5回目位です。世田谷で聞いたお母さんが素晴らしい歌を歌う人がいるから、私たちの会で呼ぼうよといって、子育ての会に来て貰って、30人位入るような喫茶店で、歌を聴いたのが本格的に聴いた始めの第1歩です。ユニットの意味が、今日は凄く良く分かった、どっちかが歌ってどっちかが弾くっていう役割分担ではなくて、2人で歌いながら2人で1つの曲をその瞬間に作っているという、その事が凄く良く分かりました。