ひとりが、いちばん！

頼らず、期待せず、ワガママに

橋田壽賀子
Hashida Sugako

ひとりが、いちばん！

頼らず、期待せず、ワガママに

橋田壽賀子
Hashida Sugako

ひとりが、いちばん！

——頼らず、期待せず、ワガママに

二〇〇三年七月一〇日　第一刷発行
二〇〇三年八月一五日　第六刷発行

著　者——橋田壽賀子
発行者——南　暁
発行所——大和書房
東京都文京区関口一-三三-四
電話〇三(三二〇三)四五一一
振替〇〇一六〇-九-六四二二七
印刷所——厚徳社
製本所——ナショナル製本
©2003 Sugako Hashida Printed in Japan
ISBN4-479-01164-1
乱丁・落丁本はお取替致します
http://www.daiwashobo.co.jp

〈はじめに〉

夫と暮らした熱海の家で、いまはひとり暮らし

『つくし誰の子』を書いたあと移り住んだ終の棲家

私がいま暮らしている熱海の家の窓からは、くっきりと初島(はつしま)を眺めることができます。

網代湾を一望できる熱海の山林に土地を買ったのは昭和四十二年、日本テレビで『つくし誰の子』というドラマを書いたあとのことでした。番組名にあやかってつけた名前が、「つくし山荘」。もう三十六年も前になります。

連続ドラマを一緒につくってきた俳優さんやスタッフを招いて慰労をしたい、もともとはそんな思いから建てた家でした。

ところが私がＮＨＫの大河ドラマ『おんな太閤記』の執筆を機に、ひとりだけ先に移り住むようになり、最終的には夫にとっても終の棲家となってしまいました。東京から私だけ先に引っ越したのは、夫婦仲が悪かったから、では決してありません。大河ドラマ執筆という大仕事に専念するためでした。

そのころ私たち夫婦は東京のマンションで暮らしていたのですが、大河ドラマの執筆準備に入るのと時期を同じくして、隣接地で建設工事が始まってしまったのです。そのあまりの騒音のため私は仕事に集中することができず、熱海へと逃げ出してきたというわけです。

別荘として使っていたころは、せっかく訪れても掃除をしたり食事のしたくをしたりと大忙しで、ゆっくりと過ごしたことなどありませんでした。この家の居心地のよさ、素晴らしさを味わうどころではなかったのです。

ところが、引っ越していざ暮らし始めてみると、まさに天国のようなところだったのです。窓の外には海が開け、聞こえるのは鳥の声だけという静けさ。

自然を身近に感じながら過ごすことがこれほど心地よく安らぐものなのかと、改めて気づかされました。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.

東京の生活に不満があったわけではないのですが、一度この落ち着いた暮らしを経験してしまうと、とても戻る気にはなれません。

結局、建設工事が終わってもそのまま熱海に残ることを決め、サラリーマンの夫は平日を東京のマンションで暮らし、週末を熱海で過ごす単身赴任生活を余儀なくされてしまいました。

いいドラマを書くために

テレビ局の猛烈サラリーマンとして、全身全霊をかけて仕事に取り組んでいた夫ですから、通勤に時間のかかる熱海からはとても通いきれません。

最初のころ夫が熱海に帰ってくるのは週末だけのことだったのですが、夫も次第にここでの生活が気に入るようになり、熱海で過ごす時間が増えていったのです。

家のすぐ前の土地を開墾し、休みの日ともなると野菜や花の世話を楽しんでいる夫の姿は、東京の仕事場での彼からは想像もつかないものでした。

本人のお気に入りは林の中での立ちションで、「東京でこんなことしたら怒られるけど、ここは誰も何も言わないからな」と、実に愉快そうに笑うのです。

人というものはいろいろな面を持っているものだなと、長年一緒に暮らしていながら、私は新鮮な気持ちで眺めていました。

実はこの熱海に家を建てようと決めたのは、もともと「海の見える家が欲しい」という夫の強い希望があってのことでした。

沼津で生まれ、海のそばで育った夫は晩年になって生来の自分に戻った、といえるのかもしれません。

その夫・岩崎嘉一（いわさきよしかず）ががんのために帰らぬ人となったのは六十歳、五十五歳で定年退職してからたった五年後、平成元年のことです。

早いもので、あれからもう十五年が経ちました。夫の死後、書き始めたドラマ『渡る世間は鬼ばかり』もおかげさまで好評で、なんとパート6まで続いています。

毎日きちんと向き合うべき仕事があるという幸せに改めて感謝し、ドラマを楽しみにしてくださっている方々の期待に応えるためにも、まだまだ元気に執筆が続けられる自分でありたいと願わずにはいられません。

それにはまず、身体もこころも健康でいること。

そのためにも日常はシンプルに、質素に暮らしたいと思っています。

人間関係も、義理のおつき合いはなし。

無理をせず、本当につき合いたい人とだけつき合うように心がけています。

そんな私の生き方やひとりの気楽な暮らし方を話してみましたが、読者の皆さまの何かのお役に立てればうれしく思います。

二〇〇三年五月

橋田壽賀子

協力　石井ふく子
　　　反町浩之（TBS宣伝部）
＊
題字　篠原榮太
装丁　スタジオ・ギブ（川島進）
＊
構成　清水まり
編集　加藤真理

ひとりが、いちばん！　目次

〈はじめに〉夫と暮らした熱海の家で、いまはひとり暮らし　1

第一章　期待しなければ、人とのつき合いはもっと楽になる

1　**本当につき合いたい人とだけつき合う**　18
親戚や近所づき合いは、最低限の義理を果たせばいい
見返りを期待しなければ、サバサバ、すっきり

2　**いい格好をしようと思わないこと**　21
去る者は追わず、来る者は拒まず
受け入れられるものは受け入れ、無理なものは受け流す

3　**自分の生活のペースを守る**　24
七十代のお手伝いさんが午前中だけ交替で
ひとりの時間を確保することが、人間関係を円滑にするコツ

4　**好奇心を素直に表現しよう**　28
好奇心がなくなったときが本当の〝老後〟
興味があるものは、何でも試してみる

5　**「もう年だから」は禁句**　32
年齢のせいにしない
五十過ぎから通った水泳教室

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.

6 **爽やかに一日をスタートさせるために** 36
水の中で体を伸ばすことが、こんなに気持ちいいとは！
水泳なしの人生は考えられない
7 **粗食が私の元気の秘訣** 39
朝は手づくりヨーグルトとジャムで
キャベツとじゃがいもが大好物
目標は一日一六〇〇キロカロリーだが……
問題は、原稿を書きながらの間食
8 **念願だった犬のいる暮らし** 47
犬は飼い主に似る？
「さくら」と一緒の散歩はかなりの運動量
9 **猫も私もひとりが好き** 52
年をとっても本質的なことが変わらないのは、猫も人間も同じ
ワガママだけど気楽な「ねね」

第二章　話さなければ、夫婦はわかり合えない

1 **ケンカ大賛成！** 58
言いたいことを我慢していると、夫は妻の不満に気づかない

夫の背広をハサミで切り裂いたこともあった！
相手の状況を知ることも大切
意見が違うことと、仲がいい、悪いとは別

2 **「あなたのおかげです」というひとことの効果** 66
夫のプライドを傷つけない
夫を立てて損することは何もない

3 **誉めておだてるということ** 71
男性のほうが「おだて」に弱い
言いたいことをきちんと伝えるためのコツ
人はそれぞれ違うということを認めたうえで、相手のいいところを見つける

4 **お歳暮、お中元とは無縁だった夫** 77
夫の主義主張を尊重する
上に媚びず部下に心をかける生き方が好きだった

5 **夫の定年をどう迎えるか** 81
定年後、板前になった岡倉大吉の生き方
「稼いでいるのは夫」という大前提がなくなる
まずは夫の希望を聞いてから

6 **私が夫婦で旅行をしなかった理由** 87
求めるものが夫婦で異なる場合

夫はハワイ、妻はオーストラリアで迎えたお正月

第三章　夫を亡くしたあと、どう生きるか

1 **長くてあと半年……夫の病を知ったとき** 92
悩んだすえに、がんを告知せず
気づかせないための半年は地獄だった
2 **いつの日か、また会える日まで……** 97
夫が苦しまずに逝ったときの安堵感
「お前、よく書いたなあ。よかったなあ、終わって」
いまだに夫が亡くなったという実感がない
3 **遺言証書は残された家族を守るもの** 103
葬儀のあとに見つかった夫の遺言証書
夫の遺産をもとに「橋田文化財団」を設立
なぜ長男の嫁に相続権がないのか
「縁起が悪い」と、うやむやにしていてはいけない
4 **他力本願でない生きがいを見つける** 109
いくつになってもチャレンジし続けたい
調理師の資格を取った『渡る世間は鬼ばかり』のタキさん

家事の〝プロ〟として働くという方法もある
5 子どもに頼らない生き方 116
家族との縁を自分から断ったタキさん
期待しすぎるから裏切られたと思ってしまう
子どもは子ども、私は私
6 感謝を忘れない 122
神様が守ってくれている
たとえひとり暮らしでも、季節ごとの行事を大切に
7 起きてしまったことはクヨクヨ悩まない 126
生まれて初めての盗難事件
「赤いものは魔除け」と信じて
8 ひとりの自分を楽しむには 131
遊び方がわからない六十代、七十代
必要なのは、少しの勇気とそして体力

第四章 人生は一度だけ。行きたいところへは行こう!

1 豪華客船「飛鳥」に乗って憧れの南極へ 136
旅の楽しみがあるから頑張れる

あちこち行きたい私にはピッタリの「クルーズ」
とにかく、生きている間に南極と北極に行きたい！
TBSに頼み込んで遅らせてもらった『渡鬼』パート7
2 **ユースホステルから始まった私の旅** 143
いまも続いている旅仲間との友情
『おしん』の両親との別れのシーンも、旅の体験から
3 **海外旅行はツアーがおすすめ** 148
安心、安全を最優先に
実際に旅行社に行き、納得できるツアーを探す
4 **旅先での人間関係のコツ** 151
相手の性格を見分けてつき合う
「嫌なものは嫌」とはっきり言う勇気も必要
5 **準備を始めたところから旅はスタートする** 156
梅干し、日本茶、レトルトのごはん、そしてカップラーメン
持っていきたいものを、ダンボールに取りあえず放り込む
6 **景色は、そのとき、その場所でしか見られない** 160
飛行機の窓から景色を眺めるのが大好き
オーロラの中を飛んでいる！
7 **旅の目的にはこだわる** 163

ろうそく島の絶景をどうしても見たい
言わずに後悔するより、言ってダメのほうがマシ

第五章 ドラマの中で、さまざまな人生を生きています

1 **当たり前の暮らしほど、うれしいものはない** 170
原稿書きは地道な作業の積み重ね
ひとりも好き、人と会うのも好き
2 **古いダイニング・テーブルが私の仕事机** 174
同じテーブルでごはんも食べれば原稿も書く
夫の仏壇も同じ部屋に
3 **テレビ出演はいい気分転換** 178
夫が生きていたときのほうが時間を上手に使えた
中居くんや香取くんと一緒で楽しかった『笑っていいとも!』
4 **結婚の効力** 183
「この人のお嫁さんになりたい!」
専業主婦になるつもりだったのだが……
5 **家事をしながらストーリーづくり** 188
夫の在宅中は仕事をしないという約束

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.