

# ここからだからだの 健康タイム

## 対談編

ゲスト 安倍 昭恵さん



鳴海 周平(以下 鳴海)

昭恵さんは、いろいろな勉強会などでご一緒させていただき、いつも一生懸命なご様子に、とても良い刺激をいただいています。

安倍 昭恵さん(以下 安倍)

こちらこそご一緒いただき、ありがとうございます。

鳴海 今日はあらためて昭恵さんの生き立ちから現在の活動、健康の秘訣などについてお伺いしたいと思います。

まずは幼少の頃、どんなお子さんだったのか教えていただけますか?

安倍

自分で言うのも何ですが、ずいぶんおとなしい子供だったようです。学校であまり挙手することもなく、家でも静かに遊んでいた子でしたね。曾祖父が森永の創業者だったこともあってか、エンゼルのテーマソングをよく聞いて育ちました。♪だあれもいないと思っていても、どこかでどこかでエンゼルは、いつでもいつでも眺めてる♪ほら、今でも歌えます(笑)。

鳴海 懐かしいですね。私も子供の頃よくテレビで見ていましたよ。エンゼルがいつも見ていると思つてたおかげで、とてもいい子に育ちました(笑)。

第90代内閣総理大臣・安倍晋三衆議院議員の奥様・安倍昭恵さん。

多忙なご主人のサポートをする傍ら、様々なフィールドに活躍の場を広げ、国内外における社会貢献活動を続けていらっしゃいます。

心身とともに、いつも輝き続ける魅力の秘訣を伺いました。

## 就職そして結婚

**鳴海** 聖心女子専門学校を卒業後は、大手の広告代理店にお勤めになつたそうですね。

### 安倍

はい、主に総務でしたが、当時は社内での同期会や交流会などが盛んだったので、そういう段取りをするのも大切な仕事の一つでした。社内の人間関係を円滑にするためのコミュニケーション作りですね。同僚や上司にも恵まれて、とても充実した毎日でした。

上司の紹介で、主人と初めて会つたのもこの頃です。当時は、外務大臣だった義父（故・安倍晋太郎氏）の秘書官で、ショウジョウイリヤウ海外に行つていきましたのでなかなか会えませんでしたが、いつもお土産を買ってきてくれました。それで、いい人だなあって思つて結婚したんです。冗談ですよ（笑）。

### 鳴海

（笑）晋三先生は気遣いが

とても細やかんですね。きっとそれだけ昭恵さんを大切に思つていらっしゃるのでしよう。

それにしても政治家の奥様といふのは、我々が知る限りかなりハドな毎日を送つていらっしゃるよう

に思うのですが、生活習慣やしきたりなどで戸惑うことはありますせんでしたか？

## 安倍

東京で生まれ育つた私にとって、主人の故郷である山口県下関市での地方暮らしは初めての経験でした。それも代々政治家の家柄ですから、かなり緊張して嫁いだことを思い出します。でも、東京でずっとやつてみたかった、自然の中を自転車で思いきり走り回ることや、犬を飼つて一緒に散歩することなど満喫しているうちに、地元の皆さんともすっかり仲良くなつて、今ではしばらく帰省しないでいると下関に帰りたくなります。政治家の妻としても大先輩である義母は、今も私たちの上の階に住んでくれていて、とても心強い存在です。

いざな想いを抱えながらも、様々な案件を決断しなくてはならない立場におかれると、精神的にタフであつたり、気持ちの切り替えが上手でなくては心身にたいへんな負担がかかつてしまふことを実感しました。

いろいろな想いを抱えながらも、様々な案件を決断しなくてはならない立場におかれると、精神的にタフであつたり、気持ちの切り替えが上手でなくては心身にたいへんな負担がかかつてしまふことを実感しました。

### 安倍

首相現職中の後半は、体調も相当良くなつたようです。辞任後、入院中の主人に「政治家を引退してゆつくり暮らしましょう。」と提案したのですが、「いや、それは違う。皆の代表として選んでいただいた以上、責任がある」と言つて、ベッドの上で山積みの書類に目を通してました。政治家としての責任の重さを改めて感じましたね。

## 心身の健康を考える

### 安倍

主人の体調を回復させるためにいろいろな健康法を試してみましたが、今でも続いているのが「朝食を少なめに摂ること」です。時には果物だけだつたり、人参とりんごのジュースだけだつたりということもあります。昼はお蕎麦など軽めのもの、夜は基本的に好きなものを食べます。ただ、朝食に限らず少食にすると体調が良いようですね。

## 鳴海

私のような立場からは想像もできませんが、晋三先生も相当な心労があつたのでしょうか。



**鳴海** 昔から「腹八分目に医者要らず」と言わっていますし、

## こころとからだの健康タイム

身近な人たちと共に幸せを実感できるような  
国づくりを目指したいものです。



眠は確保するよう心がけてきました。

## 本当の幸せって何だろう？ ～ミヤンマーとの交流から感じたこと

それと「自然に触れる機会を持つ」ということでしょうか。壮大で美しい自然の景色を観たり、巨木や巨石などに抱きついたりする、自分と自然が一体になつたようと、とても元気になれるんです。

**安倍** 2004年に日本財団のツアードで会長の曾野綾子先生とアフリカにご一緒させていただき「私たちにもできることが、まだまだたくさんあるんだ」と思ったことがあります。

現在も唯一科学的に長寿が確認されている健康法が「少食」だそうです。

江戸時代の観相家・水野南北さんは「食べる量を減らすだけで人相も運も良くなる」と仰っています。現代人は少し食べ過ぎなのかかもしれません。

**安倍** それは私も日々反省しています（笑）。

精神的なストレスを溜めないこと。映画のDVDを観たり、ヒーリングミュージックを聴いたりして、楽しくリラックスできる時間を作

**鳴海** それはとても大きいと思います。「心身一如」や「病は気から」など、心と身体の関係を表す言葉はたくさんありますからね。

昭恵さんもハードなスケジュールの中で体調管理をしていらっしゃ

るのも良いようです。心の状態が身体に与える影響はとても大きいですよね。

**安倍** そうですねえ、よく寝ることでしようか（笑）。どんなに忙しくても、毎日6～7時間の睡

感じたので、2回目は8時間埋まっていたところ、全身からいつも服用していた薬のような匂いがしてきて、すっかり治つてしまつたというのです。

ご本人は「長年飲み続けてきた薬の副作用が、砂のデトックス作用によって排泄されて、本来の自己治癒力が發揮されたのではない」と仰っていました。

**鳴海** 人間がもともと自然界の一部であることを考えると当然の前のことなのでしょうが、そういつたお話を伺うと、あらためて自然の力って本当に凄いと思いますね。

のご縁もできて、2006年から毎年訪問しています。

ミヤンマーは、経済的にはまだまだ貧しくて、毎日のご飯もきちんと食べられない子供もたくさんいるのですが、皆とても元気で明るいんですね。

だからミヤンマーを訪れるたびに「本当の幸せって何だろう?」と考えさせられるんです。目をキラキラ輝かせながら、家族や地域全体で助け合って生きている彼らに、

と食べられない子供もたくさんいるのですが、皆とても元気で明るいんですね。

だからミヤンマーを訪れるたびに「本当の幸せって何だろう?」と考えさせられるんです。目をキラ輝かせながら、家族や地域全体で助け合って生きている彼らに、

私たちにもできることが、まだまだたくさんある。



毎年自殺者が3万人を超える、いじめや虐待の問題が絶えない日本がいつたい何をしてあげられるんだろう…、経済が発展した結果に失うものが大きいのなら今そのままがいいのではないか…、とも思つてしまふんです。

**鳴海** 確かに現在の日本は「心身ともに健康」とは言い難い状態だと思います。経済面の豊かさを追い求めることが当たり前になつてしまつた結果、本当の心の豊かさを感じにくくなっているのかもしれませんね。

**安倍** ミヤンマーでは「家族を隣町まで連れて行くので」とか「友人に悩み事を相談されて」などと

いう理由で、簡単に会社を休んでしまふ人が多いのですが、仕事を優先してしまいがちな日本ではちょっと考えられないことですよね。でも、よく考えてみると「仕事より家族や友人優先」という考え方には、人間として本当の「幸せの原点」ではないでしょうか。

いちばん身近にいる人のことを思いやる気持ちが、家族という単位から地域や国にまで広がった時のこと想像すると、世界平和へ

のいちばんの近道つてこつうことではないのかな、とも思うんです。

「幸せ」に気付くきっかけにしていただけたら嬉しいですね。

**鳴海** 先日、昭和30年代の東京下町を描いた「A L W A Y S 三丁目の夕日」という映画を観て昔の日本は家族や地域が助け合つて生活していたんだな、と感じました。「幸せの原点」について、あらためて考えさせられましたね。

経済的な発展が何より優先されてしまつたように思える現在の日本ですが、これからは物心共に豊かで、身近な人たちと共に幸せを感じできるような国づくりを目指したいものです。

**安倍** 本当にそのとおりですね。そういう意味でも、ミヤンマーに学ぶべきところがたくさんあると思います。

私自身、いつも何かのお役に立ちたいと思って伺うのですが、現地の方々の懐の大きさや温かさに触れ、こちらの方がたくさんの元気をいただいて帰つてくるんです。私が今できることは、ご縁のある方々に情報を発信することで、必要なものや人などを繋げるきっかけになることだと思います。お互いの国の良さを紹介していくことで、少しでも多くの人が「本当の

### 安倍 昭恵 プロフィール



私も微力ながら、何かお役に立てるごとからお手伝いさせていただきたいと思います。  
今日は貴重なお話をいただきどうもありがとうございました。

第90代内閣総理大臣・安倍晋三衆議院議員夫人。  
聖心女子専門学校卒業後、大手広告会社にて勤務。  
1987年に安倍晋三氏と結婚、2006年にはファーストレディとして各国を訪れ、政府要人と会談を果たした。  
公式ブログ「安倍昭恵のスマイルトーク」では、国内外での活動の様子や自身の考え方などをストレートに綴つている。