



家族の力、育てよう

公益社団法人 スコーレ家庭教育振興協会

スコーレフレンズ

No. 27

SCHOLE FRIENDS
SUMMER 2025

言葉が人をつなぐ



INTERVIEW 文筆家 豊田美加さん



文筆家
豊田美加さんに聞く

日本語の美しさは “謙虚さ”の表れ

コミュニケーションを広げてくれ

る一方で、人を傷つける道具に

もなる“言葉”。人気ドラマや映

画のノベライズを数多く手がけ、

日本語検定委員会の審議委員で

もある豊田美加さんに、日本語

の美しさや、言葉を味方につけ
る方法を伺ってみました。

（日本人の美德は“謙虚さ”にある）

ノベライズとは、映画やテレ

ビドラマ、漫画などを小説に仕

立てたもの。豊田美加さんは、
NHKの連続テレビ小説『虎と
翼』や、現在放映中の大河ドラ
マ『べらぼう』をはじめ、これ
までに100冊以上のノベライ
ズを手がけてきました。

「作家というよりは文章の職人
のような仕事です。言葉の奥深
い海にどっぷり浸かった生活を
30年くらいしていますが、興味
が尽きることはないですね」



豊田さんがノベライズした『ベラぼう
～篤重栄華乃夢嘶～』（NHK出版）

幼い頃から読書が好きだった豊田さんが言葉のおもしろさに目覚めたのは、高校生の頃。作家による日本の古典文学の翻訳本を読んだのが始まりでした。

「これは日本語検定の理事である山口仲美先生の著書に詳しいのですが、『源氏物語』では黒髪の美しさを『つやつや』『はらはら』『ゆらゆら』というふうに擬態語を使い分けています。日本人の感性が繊細に表現され

ていることに気づき、それからいろいろな作家の文章を味わうようになりました」

日本人の美德は「謙虚さ」にあると豊田さんは話します。

「たとえば大河ドラマの『べらぼう』をノベライズする時も『お天道様に顔向けができない』『冥利が悪い』といった言葉が自然と出てきます。日本語の美しさには、日本人の謙虚さが反映されていると思うんです」

（考えて、咀嚼して、言葉に出す）

一方で「吐き出しているだけ」と感じている最近のSNSの文章には危機感も感じています。「SNSは多くの人が見る媒体です。そこで『くそ可愛い』と

いった言葉遣いをしているのを見かけると絶望しちゃいますね（笑）。日本語ってすごく美しいので、下品さを感じる言葉は使ってほしくない。言葉が荒れてくると、日本人の謙虚さや礼儀作法も失われていくのではないかと感じていて、そこも気にしていることの一つです」

現在28歳になる娘さんにも子ども頃から「何かを伝えたい」と思ったら、まず頭の中で考えて、咀嚼してから口に出しながら「と事あるごとに伝えていたそうです。」

「自分の奥深いところで考えてから出る言葉でないと、相手には伝わらないと思うからです」「言葉には知性や感性が出る」

と豊田さん。では、言葉の感性を磨くにはどうしたらいいのでしょうか。

「電車に乗るとスマホを見ている人が多いですが、私はよく車窓から見えた風景を頭の中で言語化したりしています。たまに子どもたちの集まりに呼ばれて言葉について話すこともあるのですが、たとえば『チューリップ』という花の名前を起点にして『赤いチューリップが咲いている』『お母さんが好きな赤いきれいなチューリップが咲いている』といったふうに言葉をつなげていき、いちばん長い文章にした人に一等賞をあげるといった試みもしています。

そうした訓練を日頃から子どもたちとゲーム感覚でやってみるのもおもしろいですよ」

（家族間の言葉をなおざりにしない）

豊田さんは今、96歳になる母親を自宅で介護しています。

「心身の衰えによって、母の体と頭は今1歳半くらいでしょう。私が娘だということも時々忘れてしまいますが、お布団をかけてあげると『ありがとう』、ご飯を食べる時は『いただきます』『ご馳走さま』を必ず言います。それも心から言っているのがわかるんです。実はもともと

と母は気が強かったのですが、年をとったら“いじわるばあさん”になるだろうなと思っていました（笑）。ところが不思議なことに年々穏やかになり、嫌なこ

と、辛いことは全部忘れたと言って笑うんです。介護は確かに大変ですが、一日の終わりに体を拭いてあげると『気持ちよかった』と言ってくれる。心の底から出て来た言葉とわかるから、その一言で報われます」

母親にならって豊田さん自身、感謝の気持ちを意識して口に出すようにしてからは、家族の絆が深まったそうです。

感謝の気持ちを口に出したい



「好きな言葉はメモに書き出している」と豊田さん。「本を読めば、ある日必ずズドンと来る言葉に出会います。そういう体験してほしいですね」

「娘が思春期の頃はけんかばかりしていましたが、きっと私も言葉が足りなかったんでしょうね。＼してあげている＼という思いが強くて、母親として謙虚

な心を忘れていたと反省しています」

長年介護が必要な祖母と共に暮らしてきたからか、娘さんは、高齢者に対してすぐに手を差し

出せる優しい人間に育ちました。
「母が『私はどこから来たの?』って言うのと『宇宙から来たんだよ』と答えたり、『私は何か仕事していたの?』という問いには『おばあちゃん覚えてないの?』 探偵してたんだよ』って冗談ばかり言って母を笑わせています。そうやって二人が笑い合っている姿にいちばん幸せを感じますね」

豊田美加 ●とよだ・みか

文筆家、日本語検定委員会審議委員。大分県生まれ。成蹊大学日本文学科卒業後、編集プロダクション勤務を経てフリーランスに。ノベライズ小説は『べらぼう〜鳥重栄華乃夢囁く』(NHK出版)、『ミステリと言う勿れ』(小学館)、『五等分の花嫁』(講談社) など多数。オリジナル小説に『病名のない診察室』『台南の空ゆかば ボクとうさぎのマンゴーデイズ』ともにワニブックス など。



笑顔でいられる家庭のために 子育ての悩みから生涯にわたる学びを実践

スコール協会は北陸・石川地区の石川県金沢市・白山市・野々市市を中心に活動を行っています。金沢市では4月24日と5月12日に親力アップセミナー、5月15日に子育てセミナー、5月19日にボイストレーニング、5月29日に家庭教育講座を開催しました。

新年度を迎えた4月24日午前中、金沢市で親力アップセミナー「新しい環境との上手なつき合い方」が行われました。講師の森下治代さんは北陸地区責任者・石川地区リーダーを務め、早朝研修やボイストレーニングの講師・トレーナーとしても活躍しています。

「年度替わりの4月は、新学期を迎える子どもはもとより、職場の異動や定年退職などで生活スタイルが一変して、新しい環境に戸惑いや不安、緊張を感じる人が少なくありません。頑張っている子どもや家族を応援し、支えていくために、その時々

に家庭にできることを、参加した皆さんと学習していけるように、開催するセミナーや講座のテーマを決めています」

二十数年前、小学生の長女の不登校をきっかけにスコールで学び始めた森下さんは、「我が子のトラブルは親へのメッセージ」だと知って、自身の生き方・考え方を見直しました。学習を続けながら、子育ての悩みを乗り越えてきた経験も踏まえ、特に若い世代の参加者には、その子どもが持っている長所を認めて、肯定的なプラスの言葉をかけてあげられるように、「親の器を大きくすること」の大切さを伝えていきます。

「スコールで学んでいくうちに、子どもとの向き合い方だけでなく、夫婦や家族、ご近所の人との関わり方といった、さまざまな人間関係を築いていく上で大切なことにも気づかされます。それぞれの子育てを通して得られた貴重な学びを、笑顔でいられ



比較的小規模なセミナーは、参加者との距離が近く、アットホームな雰囲気で行進。

北陸地区責任者・森下治代さん。

る家庭の礎にできるように、長く学習を継続していくことを会員の皆さんに勧めています」

北陸の地域柄、自家用車での移動が一般的ですが、十分な駐車場を備えている金沢市内の会場を、早朝研修や講座・セミナーで利用できることは、石川地区の活動の強みの一つになっています。

「ライングループを利用したオンライン参加も採り入れています。集まりやすい会場に恵まれている点をもっと生かしながら、活動を充実させたいと思っています。そして、どの世代でも、生涯にわたって役立つスコアの学びの素晴らしさを伝えて、新しい仲間を増やすための積極的なアプローチにも力を尽くしていきます」

子育て世代の悩みに寄り添い、幅広い年代の課題にも応じて、息長く学習を続ける石川地区の今後の活動が期待されます。

スコアの活動

▼家庭教育講座、家庭教育セミナー……活力ある子どもを育て、親としての生き方を学びます。

▼ふれあいトレーニング……ストレッチ・ゲームを通じて、ふれあいの心地よさを感じる楽しいトレーニングです。

▼心身開発トレーニング……腹式呼吸による発声を主体としたトレーニングで心身を活性化します。積極的に行動できるものになります。

▼『スタート』学習……アプリのテキストを使って、日常生活や家族とのふれあいの中から、小さな幸せを見つける学習ができ、成長します。

▼『ステップ・UP』学習……学習の習慣化と生活テーマの実践を図るためのプログラムです。あいさつ、返事、早寝早起きをテーマに取り組みます。

▼早朝研修……全国各地の会場で腹式呼吸や朗読、体験発表などを行ないます。早寝早起きのライフスタイルが身につきます。

▼ボランティア活動……日常生活で行なえる収集ボランティア(ペルマーク・未使用「書き損じ」はがき・使用済み切手)やユニセフ「ハンド・イン・ハンド」の街頭募金に取り組んでいます。

▼生活カウンセリング……不登校、イジメ、夫婦の問題などカウンセラーからの確かなアドバイスが受けられます。

厳しくしつける夫

Q 夫は3歳の長男に対して、箸の持ち方や食べ方をこと細かく注意します。そのことが原因か、最近、元気がなくなってきた長男が心配です。



父親の言葉を優しい表現で伝える

ご主人はわが子のことを思って、将来困らないように食事のマナーをしつけようとされているのでしょう。

確かにしつけは大切ですが、まだ小さいお子さんに注意が続くと、ご主人のしつけを不満に思う気持ちがわいてしまいますね。しかし、まずはあなた自身の息子さんとの関わりを見直す良い機会と捉えてください。

たっぷりと抱きしめる、優しい笑顔を見せる、息子さんから呼ばれたらすぐに応えてください。息子さんが嬉しいときも、悲しいときも共感の言葉をかけることを、とくに、お母さんがしてあげましょう。

「ぼくはママから認められ大事にされている」と感じ、しつけも受け止めるようになるでしょう。「パパはあなたが大切だから、できるようになるといいと思っているのよ」と、父親の言葉を優しい表現に変えて伝えてあげるといいでしょう。

ご主人には、食事のマナーを教えてくれている感謝を伝えましょう。また、注意されて元気をなくしている息子さんの様子を伝え、しつけについて話し合うことも大切です。

