

特別インタビュー

歌手・さだまさしさんの「歌い続ける理由」

# 僕にとっての 平和の目印だから。

今年が「戦後76年目」。原子爆弾の被爆地、長崎の出身でもあるさだまさしさんは、これまで音楽活動を通じて、「平和」についてメッセージを発してきました。自然災害、コロナ禍、言論の自由——今、改めて世界が大きく揺れ動くなか、「平和を継いでいくために私たちができること」を伺いました。



長崎ご出身のさださんには、親族の方に被爆者がいらっしゃるのですか。

僕を一番かわいがってくれた叔母と叔父が被爆者でした。長崎では爆心地にクリスマスチャレンジャーが多かったからか、相手を恨んだり憤ったりする前に、「二度とこういうことを繰り返さないように」という「祈り」にも近い心情の方が強かったように思います。

一方で、いま長崎で「8月9日は何があった日か？」という問いに答えられる子どもは、たった3割程度だそうですね。あの日、炸裂した火の玉の下で約7万4千人の命が失われた。でも70余年たった今、その歴史を語り継いでいない現実があるんです。

「平和を継いでいく」には、何が必要だと思いますか？

10年前に東日本大震災が起きて、私も何かお手伝いはでき

きないものかと、何度も東北を訪ねました。この当時友人が、100人ほどが身を寄せている避難所に、少しでも足しになれば、とパンを80個届けた。すると「皆に平等に配れないから受け取れない」とお断りをいただいたんです。責任者の方にはやむにやまれぬ対応だったでしょうが、「平等」のはき違えだと思いました。

走りながら輪を広げていくことで、「平和」の連鎖を作り出そうとしているのですか。

「平和」が大切なのは、誰も異論はないですね。でも「なぜ戦争は起きたのか?」「原子爆弾だけが悪なの?」と突き詰めて振り返ったことはじつは少ないのでは。とくに私たち日本人は、戦争を「被害者」として語ることは長けているけど、「加害者」としての視点はどうでしょう。

70余年前の戦争を引き合いに出さなくても、世界のあちこちでは——香港で、ミャンマーで、パレスチナで今、抑圧と分断が繰り返されています。ここ日本でも自然災害が、そして新型コロナウイルスが私たちの日常を脅かしています。「私たちは何をすべきなのか?」なんて、そう簡単に答

えは出ませんよね。だからこそ、ふだんから「考える」んです。「平和」のためには、地道な「教育」が欠かせないんだと思います。

学びの積み重ねがあつてこそ、「平和」が近づいてくる。そのとき私たち一人ひとりにできることは何でしょうか?

世界史を勉強していて、ひとつ発見したことがあるんです。それは「戦争が起きるときは、音楽が止められるとき」ってこと。「自由に自分の言葉で語り、歌う」ことは平和の目印なんです。

コロナ禍の世界は、歌うことでしか誰かの力になれない私にとつても「有事」そのものです。今年、なんとか歌い続ける挑戦を始めましたが、当然そこには重圧もあります。「平和」のためには大きな責任が伴うんですね。

それでも、私には歌があつた。みなさんなら何があるでしょう? きつと秘めた「私にできること」があるんじゃないでしょうか。そうして一人ひとりが「歌って」はじめて、次の世代に「平和」を継いでいくことになるんじゃないかな、そう信じています。

さだまさし

長崎市出身。シンガー・ソングライター、小説家。通算4,480回を超えるコンサートのほか、2015年8月には「風に立つライオン基金」を設立し、助成事業や被災地支援事業を行っている。2021年にはセルフカバー・アルバム「さだまさし 自分風土記III」をリリース。コンサートツアーを6月からスタートした。

**「カタログ」に掲載されているマークについて**

■ 遺伝子組換え表示 遺伝子組換え対象外の商品には表示しません。  
※この表示の適用範囲は、水産、畜産、惣菜食品、冷凍食品、パン、牛乳、加工食品、調味料、飲料、菓子です。  
※遺伝子組換え対象作物・大豆、とうもろこし、じゃがいも、菜種、綿実、アルファルファ、てん菜、パパイヤ

■ 不使用 **GMO 不使用** 原料のすべてにおいて遺伝子組換え原料を使用していない

■ 主原料 不使用 **GMO 不使用** 原料のなかで水を除く、構成比5%以上のものは非遺伝子組換え原料を使用。ただし、5%未満の原料に分別の原料が使われている

■ 副原料 不分別 **GMO 不分別** 原料のなかで水を除く、構成比5%以上のものは遺伝子組換え対象外の原料を使用。ただし、5%未満の原料に分別の原料が使われている

■ 不分別 **GMO 不分別** 原料のなかで水を除く、構成比5%以上のものに、分別の原料が使われている

**pal** パルシステムが独自開発したオリジナル商品

**産直** 主原料で、かつ当該商品を製造するうえで不可欠な原料に産直提携の水産品を使用した商品

**リユース** リユース・リサイクルするもの(紙バック・びん類・野菜の通い箱等)

**組合員開発** 組合員による商品開発チームなどが、商品開発に協力した商品

**産直原料** 主原料で、かつ当該商品を製造するうえで不可欠な原料に産直品を使用しており、かつその原料が100%産直品の加工品

**プラ削減** 容器包装や付属(ストローなど)のプラスチック削減に取り組んだ商品

■ **アレルギーの表示** アレルギーのある方は、商品包材の表示を必ずご確認ください。

| 表示品目 | 卵 | 乳 | 小麦 | そば | 落花生 | えび | かに | 大豆 |
|------|---|---|----|----|-----|----|----|----|
| 表示方法 | 卵 | 乳 | 麦  | そ  | 落   | え  | か  | 豆  |

青果・米・卵・酒・非食品を除くすべての商品のうち、原材料に特定原材料7品目と大豆が含まれている商品には、その品目を略称で表示しています。  
※大豆を除く特定原材料に準ずる20品目については、表示していません。  
※コンタミネーション表示については、特定原材料7品目と大豆で、かつ製造者から情報提供をいただいた商品のみの表示となっています。(乳)(卵)のように( )で表示しています。

**配達・利用についてのお問い合わせ** ※通話料は無料です。

■ 配達、交換、返品、請求関係、休止、住所変更など

パルシステム東京・パルシステム神奈川・パルシステム千葉・パルシステム埼玉・パルシステム茨城 栃木・パルシステム福島・パルシステム静岡・パルシステム新潟ときめき

**【パルシステム問合せセンター】**

**0120-868-014**

※お問い合わせ内容の確認とサービス向上のために、通話の内容を録音しております。

パルシステム山梨  
甲斐センター ■ 0120-28-5891  
西桂センター ■ 0120-32-1061  
一宮センター ■ 0120-21-9898

パルシステム群馬  
高崎センター ■ 0120-60-5118  
渋川センター ■ 0120-36-3315  
東毛センター ■ 0120-63-3735

※センターによって、携帯電話からはご利用できない場合があります。

**商品についてのお問い合わせ**

■ 原材料、賞味期間、使い方、レシピ など

**【商品情報ダイヤル】**

**0570-011-099**

※ナビダイヤルは有料です。パルシステムの配達エリアからは固定電話の場合、一律1分10円+消費税でご利用いただけます。携帯電話の場合は、ご本人の利用プランにより料金が異なります。

お問い合わせをいただいた際、お名前、組合員番号、電話番号を伺います。

**その他のお問い合わせ** ※通話料は無料です。

■ 欠品情報自動お知らせダイヤル

**0120-829-804** (受付時間: 注文用紙提出日翌18時~商品配達日前日)  
※欠品情報案内後にあらたに欠品が発生する場合があります。

■ CO・OP共済  
**コープ共済センター**  
**0120-50-9431** 月~土曜日: 9時~18時

■ 各種保険  
**共済連保険事務センター**  
**0120-201-342** 月~金曜日: 9時~17時30分

■ カタログ「Caica(かいか)」チケット、雑誌年間購読、教材、国内旅行など  
■ カタログ「スクエア住まいとくらし」新築・リフォーム、太陽光発電、シロアリ防除、エアコンクリーニングなど住まいとくらしのサービス

**サービス事業課 0120-114-312** 月~金曜日: 10時~17時



立派なけやきが並ぶ散歩道。



## 街歩きで見つける 季節の移ろい

Walking

パルシステム埼玉 N.J さん

知らない風景のなかを歩くことが好きで、時間を見つけてはいろいろな街を訪れていました。今はもっぱら近所をぶらり。お気に入り、図書館に行く道すがらの「けやき並木」です。木陰が夏場でも涼しく、花壇に咲く花々の変化も楽しいんですよ。

### Good point

目的地にしていた、図書館通いが習慣に。趣味だった読書の楽しさを思い出しました。

6月半ばはあじさいが満開。



赤ちゃん期に長女のために作った帽子。サイズアウトして当然使えないのですが、手放せませんでした。これは私にとって「本当に大切」なものひとつです。

## Clean up

## 断捨離で、本当に大切なものを再確認

パルシステム埼玉 W.T さん

家で過ごす時間を快適にしたい、と思い立ったのが始まりです。これまでは、子どものおもちゃや、着なくなった洋服が山のようにあったのですが、「今の自分にとって必要か」という判断基準をもとに断捨離！自分が大切にしている物事がはっきりしました。

### Good point

物があると「片付けなくちゃ」と心の余裕まで減ってしまうもの。見た目にも精神的にもクリアになり、生活がすっきり！

## Yoga

## 気持ちを整えるために ヨガを始めました

パルシステム東京 K.Y さん

運動不足解消と、気持ちを整えるために、2カ月ほど前からヨガを始めました。するとガチガチなからだに自分でもびっくり。ちょっとした外出も運動になっていたのだと実感します。

### Good point

ヨガは動画配信サイトを見ながら実践。いろいろな難易度があり、自分のペースでできるので、おすすめです。



まずは形から！と買いそろえたヨガマットと書籍。活躍しています。

## 山登り再開を楽しみに 山ごはん研究や体力づくり

パルシステム千葉 K.Y さん

自他ともに認める山好き。他県の山をめざして、山登り仲間の息子といっしょに、休日に出かけるのが楽しみでした。ブームになっている「山ごはん」にも凝り始め、道具をいろいろ集めたところ。再開したときに息子に情けない姿を見せまいよう、体力づくりに励んでいます。



山ごはんのラーメン鍋。山頂で食べると格別においしい。

## Cooking Fitness training

### Good point

ひとり登山もいいですが、相棒がいるといっそうがんばれます！（息子なので遠慮もないです）



新調したシューズ。けがなく運動するにはグッズも重要です。

**「カタログ」に掲載されているマークについて**

■ **遺伝子組換え表示** 遺伝子組換え対象外の商品には表示しません。  
※この表示の適用範囲は、水産、畜産、惣菜食品、冷凍食品、パン、牛乳、加工食品、調味料、飲料、菓子です。  
※遺伝子組換え対象作物・大豆、とうもろこし、じゃがいも、菜種、綿実、アルファルファ、てん菜、パパイヤ

■ **不使用** 原料のすべてにおいて遺伝子組換え原料を使用していない

■ **主原料不使用** 原料のなかで水を除く、構成比5%以上のものは非遺伝子組換え原料を使用。ただし、5%未満の原料に不分別の原料が使われている

■ **副原料不分別** 原料のなかで水を除く、構成比5%以上のものは遺伝子組換え対象外の原料を使用。ただし、5%未満の原料に不分別の原料が使われている

■ **不分別** 原料のなかで水を除く、構成比5%以上のものに、不分別の原料が使われている

**pal** パルシステムが独自開発したオリジナル商品

**産直** 主原料で、かつ当該商品を製造するうえで不可欠な原料に産直提携の水産品を使用した商品

**リユース・リサイクル** リユース・リサイクルするもの（紙バック・びん類・野菜の通い箱等）

**組合員開発** 組合員による商品開発チームなどが、商品開発に協力した商品

**産直原料** 主原料で、かつ当該商品を製造するうえで不可欠な原料に産直品を使用しており、かつその原料が100%産直品の加工品

**プラ削減** 容器包装や付属（ストローなど）のプラスチック削減に取り組んだ商品

■ **アレルギーの表示** アレルギーのある方は、商品包材の表示を必ずご確認ください。

| 表示品目 | 卵 | 乳 | 小麦 | そば | 落花生 | えび | かに | 大豆 |
|------|---|---|----|----|-----|----|----|----|
| 表示方法 | 卵 | 乳 | 麦  | そ  | 落   | え  | か  | 豆  |

青果・米・卵・酒・非食品を除くすべての商品のうち、原材料に特定原材料7品目と大豆が含まれている商品には、その品目名を略称で表示しています。  
※大豆を除く特定原材料に準ずる20品目については、表示していません。  
※コンタミネーション表示については、特定原材料7品目と大豆で、かつ製造者から情報提供をいただいた商品のみの表示となっています。（乳）（そ）のように（ ）で表示しています。

**配達・利用についてのお問い合わせ** ※通話料は無料です。

■ 配達、交換、返品、請求関係、休止、住所変更など

パルシステム東京・パルシステム神奈川・パルシステム千葉・パルシステム埼玉・パルシステム茨城 栃木・パルシステム福島・パルシステム静岡・パルシステム新潟ときぎ

**【パルシステム問合せセンター】**

**0120-868-014**

※お問い合わせ内容の確認とサービス向上のために、通話の内容を録音しております。

パルシステム山梨  
甲斐センター ■ 0120-28-5891  
西桂センター ■ 0120-32-1061  
一宮センター ■ 0120-21-9898

パルシステム群馬  
高崎センター ■ 0120-60-5118  
渋川センター ■ 0120-36-3315  
東毛センター ■ 0120-63-3735

※センターによって、携帯電話からはご利用できない場合があります。

**商品についてのお問い合わせ**

■ 原材料、賞味期間、使い方、レシピ など

**【商品情報ダイヤル】**

**0570-011-099**

※ナビダイヤルは有料です。パルシステムの配達エリアからは固定電話の場合、一律1分10円+消費税でご利用いただけます。携帯電話の場合は、ご本人の利用プランにより料金異なります。

**その他のお問い合わせ** ※通話料は無料です。

■ 欠品情報自動お知らせダイヤル

**0120-829-804** (受付時間：注文用紙提出日翌18時～商品配達日前日)  
※欠品情報案内後にあらたに欠品が発生する場合があります。

■ CO・OP共済  
**コープ共済センター**  
**0120-50-9431** 月～土曜日：9時～18時

■ 各種保険  
**共済連保険事務センター**  
**0120-201-342** 月～金曜日：9時～17時30分

■ カタログ「Caica(かいか)」チケット、雑誌年間購読、教材、国内旅行など  
■ カタログ「スクエア住まいとくらし」新築・リフォーム、太陽光発電、シロアリ防除、エアコンクリーニングなど住まいとくらしのサービス

**サービス事業課 0120-114-312** 月～金曜日：10時～17時