



ETHICS

アメリカカーノ
2026 Vol.3

cover design by 川原樹芳 cover visual creation by 高野由



CONTENTS

- 北陸を元気に!プロジェクト
- 44 | **能登に生きる——**
未来を受け継ぐ力
- 46 | TO THE FUTURE 1 總持寺祖院
- 50 | TO THE FUTURE 2 すず塩田村
- 54 | TO THE FUTURE 3 能登デスク
- 57 | 志賀 商工祭&花火大会レポート
- 58 | **オトメはツライよ——高尾 美穂**
「冷え」って病気なの?
- 62 | ママなびLab イベントレポート
ママなびLab Special Interview
- 64 | **SHELLY**
第2特集 誰にでも起こりうる
- 69 | **ミッドライフ・クライシス** とは?
鎌田 實 / 関口 由紀
- 82 | **家族のギモン**
うちの子もしかしていじめてる?
- 86 | **ETHICS FAN MEETING 2025、秋。** イベントレポート
- 88 | **私のETHICS体験**
- 93 | CLUB E-commerceのお知らせ
- 94 | **ステップアップ星占い**
今年のあなたに効くエンタメ
- 96 | 読者アンケート&プレゼント

- 01 | 未来を担うアーティストたち
- 04 | わたしの原点
屋敷 紘子さんインタビュー
- 特集
- 10 | **あのとき「物語」がくれた夢**
プロバスケットボール選手
- 12 | **田臥 勇太** × 『SLAM DUNK』
囲碁棋士
- 16 | **小野 綾子** × 『ヒカルの碁』
探偵
- 19 | **野口 尚人** × 『仮面ライダーW』
カバディ日本代表選手
- 20 | **倉嶋 彪真** × 『灼熱カバディ』
美容師
- 24 | **高崎 葵** × 『ビューティーポップ』
消防士
- 25 | **新宅 若葉** × 『ファイアーボーイズ〜め組の大吾〜』
ロボットクリエイター
- 26 | **高橋 智隆** × 『鉄腕アトム』
知らなかったよニッポン
- 30 | **フランス人夫と発見の日々——しばひろ**
当たり前じゃない
- 34 | 時短おかずでおいしく体質改善!
ラクゆる養生ごはん [温活]
- 39 | **教えて尾木ママ!**
育児のお悩みひろば

{ わたしの原点 }

女優

屋敷 紘子

Hiroko Yashiki

やりたいことであれば
何でもやればいい！

アクション作品に軸を置きながら、映画にドラマ、舞台など幅広く活躍している実力派女優の屋敷紘子さん。ほかライターや司会業も務め、近年では起業家としての顔を持ち、東京と三重での二拠点生活をしている。マルチに活躍する屋敷さんに、自分らしく人生をエンジョイする秘訣^{ひけつ}をうかがった。

若さゆえの勢いで
イギリス、韓国へ単身演劇留学

Netflix映画『新幹線大爆破』をはじめ、『マンハント』『るろうに剣心』など、さまざまな作品に出演する屋敷紘子さん。現在47歳の彼女だが、スビーディでキレのあるアクションを得意とする女優としても知られ、英語、韓国語での演技もできる稀有^{けう}な存在の一人だ。そんな多才ぶりを得ることになったのは高校卒業後、イギリスに渡り、演劇を学んだことが始まりだった。

「将来の進路がうまく決まらなかったんです。お芝居をやりたいけれど、親には反対されて。どうしようと悩んでいた時にイギリスに行っていたところが帰国して、『芝居をするなら、イギリスだろ、シェイクスピアの国だろう』と背中を押してくれた。それで『大学に行かなくてもいい。代わりに1年でもいいからイギリスに行かせてほしい』と親に直談判したんです」

3月に高校を卒業し、5月には渡英しロンドンに。

「英語なんて高校時代は赤点でした（笑）。なのに、とりあえず行ってみて、後のことは行った先で考えようと思っていました。今思えば無茶ですね、まさに『若気の至り』」



やしき・ひろこ 1978年、三重県生まれ。3歳から18歳までを大阪府堺市で過ごす。高校卒業後、演劇を学ぶために単身渡英。London and International School of Acting(現在閉校)卒業後に帰国し22歳で上京、映画の道へ。下積み時代に培った確かな演技力とアクションを武器に数多くの映画、TVドラマ、CM、舞台などに出演。ゲームのモーションアクターとしても活躍する。2018年からはライターとしても活動を開始。2024年、株式会社C186を設立。俳優・ライターとしての活動は継続しながら、プロデューサー、司会業なども務める。

I will definitely be like you in the future!

『SLAM DUNK』(スラムダンク)の作者をして「とんでもない男ですよ」「漫画家泣かせですよ」と言わしめた、日本バスケットボール界のレジェンド・田臥勇太さん。コートに立つ姿には、紛れもなく「王者の風格」が……。だが、ひとたび口を開けば、その温かな人柄が伝わってくる。

「小学生のころ、友達と遊んでいる中で『SLAM DUNK』の存在を知りました。当時バスケットボールの漫画は珍しかったですし、不良少年である桜木花道と桜木軍団が……ってところから始まるので、『ここからバスケットにどう結びついていくんだろう?』と思ったんです

今でも決意の瞬間を
はっきり覚えてる



田臥さんは自身のことを、天才だとも努力家だとも思っていないという

「技術も…気力も…体力も…
持てるもの全て…
全てをこのコートにおいてこよう」

湘北高校バスケット部監督・安西先生 from 『SLAM DUNK』

アメリカ(NBA)を
目指すときに思っていた。
「漫画に負けてらんねえ」って



case 01

田臥 勇太 × 『SLAM DUNK』

〈プロバスケットボール選手・田臥勇太さんの履歴書〉

1987年/小学2年生でバスケットボールを始める。

1990年/『週刊少年ジャンプ』で『SLAM DUNK』の連載が始まったのとほぼ同時期に、小学5年生で「プロの選手に絶対なる!」と「断固たる決意」をする。

1995年/第25回全国中学校バスケットボール大会に出場。チームを3位に導き、自身も大会ベスト5に選出される。同年、テレビCMに出演し、NBA(全米プロバスケットボール協会)ニューヨーク・ニックス(当時)のパトリック・ユーイングと共演。

1996年/『SLAM DUNK』の山王工業高校のモデルとされるバスケットボールの名門、秋田県立能代工業高校に入学。スタメンとして3年連続で高校総体、国体、全国高校選抜の3大タイトルを制覇。

2000年~/アメリカ留学、JBL(バスケットボール日本リーグ機構)での活躍を経て、2004年、NBAフェニックス・サンズと契約。『SLAM DUNK』のその先にあるものを体現するかのよう、日本人初のNBAプレイヤーとなる。

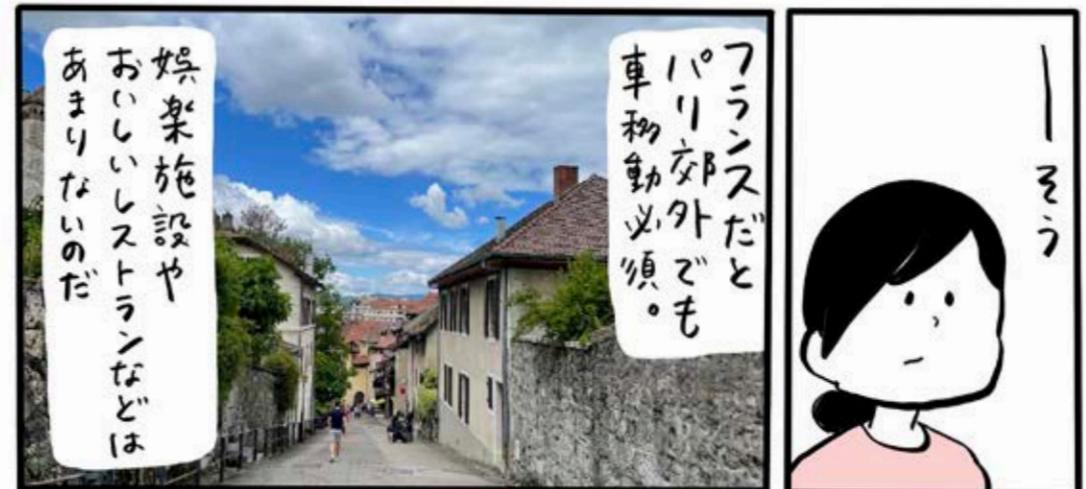
フランス人と発見の日々 知らず知らずのうちにニッポン

6年間のフランス生活で見えてきた、日本のこと、文化のこと。
 「えっ、日本ってなんでそうなるの!？」——フランス人の夫の驚きに私も再発見。
 そんなふたりの日常が描かれた大人気ブログ《ガイックとのフランス暮らし》がETHICSに登場!



by しばひろ

当たり前じゃない



ETHICS

エシックス

ETHICS

エシックス

Q1

小学1年生のわが子の同級生には英語の塾に通っている子が少なくありません。国際化が進む中、早くから英語を学ぶべきでしょうか？

(40歳/女性 子どもの年齢：小学1年生)

A

まずは環境作りから

「周りの子が塾に行っているから」「早くから学んだ方が良さから」という理由で親が主導して学ばせるのではなく、英語が好きになるような環境を作ることが大事です。英語教育がコミュニケーション主体の小学生に比べ、文法を学習することが主軸となる中学では英語が好きだという子が減るという統計もあります。子どもが自然に英語に触れ、話したくなるような状況を作ってあげましょう。



子育て Q & A



Q2

家庭での性教育はいつ頃から始めたら良いのでしょうか。親としての向き合い方も難しく、どういったことから教えれば良いのかもわかりません。

(47歳/女性 子どもの年齢：5歳)

A

幼児期からの性教育が重要

SNS時代における性的トラブルを避け、自分と他者の心と体を大切にできる子を育てるためにも、幼児期からの包括的な性教育はとても大切です。5歳の子なら性教育用の絵本を使いながら子どもの興味関心を肯定的に受け止め、科学的にさらっと答えてあげましょう。また、プライベートパーツ（口・胸・性器・おしり）は命に関わる大切な場所だと繰り返し伝える中で、子どもが自分の体を大切に思えるようになって自己肯定感が高まります。





寺が地域と共にできることは何か
— 総持寺祖院と総持寺通り商店街の“未来”へつなぐ試み



高島弘成 さん
総持寺祖院 副監院・副寺
「イベントを開催するようになって、高校生たちも寺によく来てくれるようになりました。新しい企画の相談や境内の掃除をしに来てくれたり、幼い頃の遊び場だった寺をまた身近に感じてもらえるのはとてもうれしいことです。町の人が寺を思ってくれる気持ちと、私たちが町の人を思う気持ちのベクトルの太さは、同じでありたい。町人は寺を思って常日頃から足を運んでくれる。だから私たちが積極的に町へ出て行って、町の人たちと語り合い、いろんな行動に移していく存在で居続けたいですね」

—— 思う気持ちは同じでありたい
—— 立場を超えた関係づくりを

今なら伝えられる
—— 町に育ててもらった体感教育を次世代に



宮下杏里 さん
総持寺通り協同組合 コミュニティマネージャー／一般社団法人NOTOTO. 理事

「この町で生まれ育ちましたが、県外で働いていた当時は、町のことをきちんと説明できなかった。幼い頃から毎日のように遊んでいたお寺が由緒あることも知らなかったし、『門前ってどこ?』って聞かれた時に、『へんぴなところなんですよ〜』って濁してしまう自分も嫌でした。ですが、一度外に出たからこそ、この町の魅力を発信し、磨いていきたいと思ったんです。そして、若い世代が自分たちの町のことをきちんと語れるように、町の歴史も良さも私たち大人がちゃんと受け継いで渡していけたらなと思っています」



「人と人をつなぐ場所」
学生たちも積極参加の門前マルシェ

曹洞宗大本山・総持寺祖院の門前町として栄えた輪島市門前町。能登半島西部に位置し、「令和6年能登半島地震」では甚大な被害を受けた。町唯一の商店街である総持寺通り商店街では、震災後、水も店も使えない頃から屋外で飲食や土産品、地域産品を販売するイベント「門前マルシェ」が開催され、復興の象徴となっている。

今回で46回目を迎えるマルシェのスタートは、2021年にさかのぼる。

「もともと生活雑貨のような地元住民向けの商品を扱う店舗が多くて。観光客向けの企画も考えたいけど、何したらいいかわからない」という人が多かった。と言いつつも、各店はそれぞれで本日限定イベントや特売日など頑張っていたんです。商店街のにぎわいのために新たなイベントを打ち出し、高齢化率の高い店主たちにさらに頑張ってもらおうのは酷だと思ひ、みんな同じ日にまとめてやろう！ イベントにしてしまおう！ と始めたのがきっかけでした」

そう話すのは、総持寺通り協同組合・コミュニティマネージャーの宮下杏里さん。
「震災があったから寺と町が一つになったわけじゃないんです。ただ、震災をきっかけに、より一層結びつきが強くなったのは確かだと思います」

2024年1月1日の地震発生後、それぞれ地区の避難所に身を寄せていた門前町の人たち。中学校など人数が多い避難所では発電車などが到着し、比較的早く電気は確保されたものの、食べ物も満足に届いていなかった。賞味期限ギリギリのおにぎりやパンが一日一食分だけ。お米が食べたい、温かいものが食べたい、高齢者は次第に食べる気力を失っていった。

総持寺祖院・副監院 高島弘成さんから当時の状況をうかがった。

「私は志賀町の寺で被災しました。道路や橋が寸断され、いつもなら30分のところを何時間もかけて翌日門前町に戻りました。それから40近くある寺の建物の被害状況を確認、寝食は避難所でしていたのですが、与えられた食べ物はその状況で……。何かできないかと思ひ、修行僧たちといったん寺に戻って、お供えの鏡餅を下ろし、ストーブで焼いて配ったりしました」

ETHICS

エシックス

オトメはツライよ

オトメの天敵「冷え」の季節到来！ 今号も高尾美穂先生に「冷え対策」についてうかがいました。

テーマ
「冷え」って病気なの？

やりすぎ冷え美



知らずに冷え子



どっちも冷えてる！



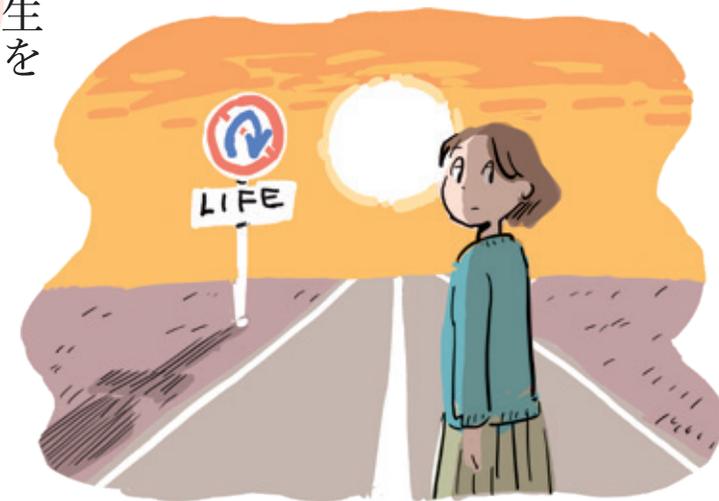
「冷え」ってる状態って？

寒い季節も「わたし寒さ感じない」と薄着の冷え子さん、「わたしは冷え性だから」と何枚も重ね着して防寒する冷え美さん。外気温が下がれば、体の表面に触れる空気が冷たくなるのは冷え子さんも冷え美さんも同じこと。「冷え」は、それを不快に感じるか・感じないかの違いです。

「冷え」ってもしかして病気なのか……と、不安に思う人もいるかもしれませんが、実は、冷えが直接的な原因となって病気や体の不調につながることはありません。冷えを不快に感じる、つまり冷えに対するストレス反応で、胃腸の働きが落ちたり、精神的な苦痛を感じて不調につながるケースはあるといえます。

憂うつが止まらない。やる気がわいてこない…そんな時はここをチェック！ ミッドライフ・クライシスの代表的な症状とは？

ミッドライフ・クライシスの代表的な症状を紹介。下のチェックリストにもトライして、自分の状態を見極めよう。



人生を

「やり直したい」と感じている



家族との会話が減り、**孤独感**を覚えている

4項目以上当てはまったら、ミッドライフ・クライシスの可能性があります。

- 6 家族との会話が減り、孤独感を覚えている。
- 7 自分の悩みや不安を話せる相手がないと感じる。
- 8 抑うつ症状、強い焦燥感、不安感にさいなまれている。
- 9 睡眠障害や体調不良(のぼせ、冷えなど)が続いている。
- 10 アルコールや買い物、ギャンブルなどに依存しがち。

アルコールや
買い物などに
依存しがち

抑うつ症状、

強い焦燥感、

不安感

にさいなまれている

眠れない
日が続いている



体力や

気力の衰え、

外見の変化

を強く感じる



「ミッドライフ・クライシス」チェックリスト

- 1 「この道でよかったのか」と後悔し、人生を「やり直したい」と感じている。
- 2 これまでの人間関係や趣味などにやる気や意味を感じられない。
- 3 体力や気力の衰え、外見の変化を強く感じるが、受け入れられない。
- 4 若い頃の理想と現実とのギャップに苦しむ。
- 5 仕事や家庭でやりがいを感じられず、無力感を覚えることがある。

ETHICS

エシックス

モヤモヤすっきり解消

家族のギモン③

うちの子もしかして
いじめてる?



お悩み女子エッセイ

取材&絵：じゃもかゆうこ／取材&文：谷美樹／協力アドバイザー：「つくばダイアログハウス」院長 斎藤環先生

