

2024年11/10（日）で108歳に！

世界最高齢の現役理容師！

『108歳の現役理容師おばあちゃん ごきげん暮らしの知恵袋』

理容師歴94年、104歳で五輪聖火ランナーに！ 箱石シツイさん **初**の著書11/11
発売

株式会社宝島社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：関川誠）は、2023年、世界最高齢の現役理容師に認定された箱石シツイさん初の著書『108歳の現役理容師おばあちゃん ごきげん暮らしの知恵袋』を、2024年11月11日（月）に発売します。

自身で開業した「理容 ハコイシ」を70年間営み、102歳で骨折するも医者が驚くほどの回復力を見せ、104歳で聖火ランナーに挑戦するなど、日々をごきげんに過ごす姿が新聞やテレビでも紹介されている箱石さん。朝晩行っている体操、30年愛飲するお茶、その日を投げ出さないで懸命に生きるなど、長生きの秘訣をご本人に語り下ろしてもらいました。読むときっと前向きになれる、人生100年時代を楽しく生きるヒントが詰まった一冊です。

『108歳の現役理容師おばあちゃん ごきげん暮らしの知恵袋』
発売日：2024年11月11日／定価：1430円（税込）

箱石シツイさんってこんな人

理容師生活94年目の**2023年、世界最高齢の現役理容師に認定**される。

栃木県那須郡大内村で農家の5人きょうだいの4番目として生まれる。

12歳で奉公に出て、14歳で上京。理髪店で働きながら理容師資格を取得。

1939年、22歳のときに結婚し、東京・下落合に理髪店を開業。2児をもうけるも、姉は脳性麻痺に。

1944年、夫の二郎さんが軍隊に召集され、実家に疎開の相談に行った夜に空襲で理髪店は焼失。

二郎さんは旧満州で戦死。その報せが届いたのは終戦から8年後だった。

その後、2人の子供を抱え故郷の栃木県那須郡那珂川町に戻り、**1953年に「理容 ハコイシ」を開店、70年以上営業を続けている。**

102歳までひとり暮らしで身の回りのことはすべて自分でこなし、

常連のお客さんが来れば今でも店に出る。

2021年の東京五輪では聖火ランナーとして息子と二人三脚で走った。

2024年11月10日に108歳を迎え、「世界最高齢の現役理容師」のギネス世界記録を申請する予定。



戦火も一緒にくぐり抜けてきた宝物のハサミは、90年以上、研ぎを重ねてきて、刃の長さが半分ほどに減っています。



11月10日、108歳のお誕生日当日もお店に立って髪を切る予定です！

読むと前向きになれる！箱石さんの言葉をご紹介



〈出版に寄せて〉

特別変わったことをしているわけでもないわたしのことを本に残していただけることになりまして、うれしいのはもちろんなんですが、なんだか気恥ずかしくも思っております。

考えすぎない。余計なことで悩まない。いつも機嫌良くしている。一つ一つをきちんとやる。まずは自分自身を整えて、自分のことは自分でやる。当たり前のことですが、忙しい毎日でそれを忘れがちみなさんに読んでいただけたなら、わたしが生きている証になるのではないかと思います。

「ひるまず・うらやましがらず・あらそわず」 教育方針であり家訓。今ではみんなの合言葉

「ひるまず」は、わたしの経験から「勇気を持つことが道を切り拓く」と思ったからです。右も左もわからない東京へとひとりで上京するのも、修業も、お店を替わるのも、結婚も、勇気を振りしぼって行動しました。子どもたちにも、何ごとにも勇気を持って、前向きに挑戦できる人になってほしかったんです。

「うらやましがらず」は、自分で努力して、自分だけができることを身につけてほしいという気持ちから。世の中にはいろいろな人がいますからね。いいものを持っている人、自分ができないことをやれる人……。いちいちうらやましがっていても卑屈になるだけで、何も始まりませんのでね。

「あらそわず」は、友だちとけんかをしないでほしかったからです。うちは客商売の理髪店ですから、「お客さんあつての我が家」ですし、争ってわだかまりを残すことほど馬鹿馬鹿しいことはありません。今、わたしが平和に暮らしているのは、誰とも争わなかったからですし、仕掛けられてそれに乗ってしまえば、お互いが傷つくだけとなってしまいますしね。

“よりよく死ぬ”ために大事だと思うのは いい加減にならないこと、機嫌良くしていること

2023年に「世界最高齢の現役理容師」に認定されて、109歳までハサミを握りたいという目標ができましたから、なるべくならお迎えが来ないように、今はそのためにできることをやっています。

自分のことは自分でやる。日々の暮らしの中で、これが一番のモットーです。(中略)

それから、いつも機嫌良くしていきたいと思います。家族ばかりでなく、わたしを心配してくださる親戚やご近所の方、ケアマネージャーさんやたくさんの方にお世話になって暮らしています。その方々とも楽しく仲良くしたいですから、まずはわたしがいつも機嫌良くして、笑顔で「ありがとうございます」「おかげさまで」が言えるようにしていきたいのです。こちらが笑えば、みなさんも笑顔で返してくださいませよ。

長生きしたと思ったことないのに108歳。 「考えすぎない、余計なことで悩まない」は大事

夜になるとね、「今日も無事に終わりました、ありがとうございます」と、仏壇の夫に手を合わせてから眠ります。そして目が覚めて、朝になってたら新しい一日が始まっているから、またその日にやることを、きちんとやる。そのくり返しでした。そうして気がついたら108歳に、というのが実感です。

こんな話をしますとね、みなさん笑うんですよ。「108年も生きて、そんなはずないでしょう？」って思われるんでしょうか。でも本当にそうなんです。年齢を意識せず、余計なことを考えすぎなかったからこそ、ここまで生きて来られたのかもしれない。困難も多かったので無我夢中、結果的にそのように生きてきてしまった、という感じなんですけれど。だから「考えすぎない、余計なことで悩まない」って、とても大事だと思うんですよ。



誌面ではご本人が考案し
35年以上毎日欠かさず行っている
「シツイさんの長生き毎日体操30」
を写真で紹介しています！