



笑顔を咲かせよう

ちゅーりっぷ 通信

平成28年

11

月号

いきいき暮らす、
あの人に会いたい

第 20 回

精神科医・ミュージシャン

きたやま おさむさん

本名・北山修。1946年(昭和21年)兵庫県洲本市生まれ。京都府立医科大学在学中、ザ・フォーク・クルセダーズ結成に参加。『帰って来たヨッパライ』が大ヒットとなる。解散後、大学に戻り72年卒業。『戦争を知らない子供たち』『あの素晴らしい愛をもう一度』『風』など多くのヒット曲の作詞を手がけた。札幌医科大学内科研修生を経て、ロンドンのモーズレイ病院およびロンドン大学精神医学研究所にて2年間研修。帰国後、北山医院(現南青山心理相談室)院長。91年より九州大学で教鞭をとり2010年退官。九州大学名誉教授。医学博士。現在は白鷗大学副学長。多くの著作・翻訳があり、近著に『意味としての心ー「私」の精神分析用語辞典』(みすず書房)『帰れないヨッパライたちへ』(NHK出版新書)などがある。

東京・港区南青山にて

かつてザ・フォーク・クルセダーズで二世を風靡ふうびされながら、あつという間に解散されてしまったのがずっと不思議でした。

そのことについては、最近あちこちで書くようになりましてけど、本当のところというのは、身も蓋もないけど、こうしたインタビューではなかなかわかってもらえないと思うんですね。また本当の思いというものも軽々にしゃべれることでもないし、初対面の方々に向かって何がいえるものでもないと思う。

こうしたインタビューというものは、映像をとまなうものとはとくにそうだと思うけど、見る人、読む人はそれでわかったような気になるけれども、実は多くのことがわかってはもらえていないと思うんだ。それが現代だと思っし、「コミュニケーションなんだと思う。最近のソーシャルネットワークやらも表に出てきたことが個人の真実として取り違えられたりして、世の中の事件やら事故が起きているようにも見えるので、よけいそう思うね。

まあ、はつきりいつてしまえば、そうしたことがいやだった。要するに、歌が売れたからって、そんなに楽しいことではなかったということですよ。もし売れることを目標に芸能界に飛び込んできたのだったら、いろんな意味での達成感があったでしょうけども。そうではなかったからね。解散記念コンサートだったので、あるいは解散記念レコードだったので。それがたまたま売れたということ、で、遊びとしては



面白いけども、仕事ではないと思っただんですよね。仕事というのであれば、あの音楽業界に身を投じることはむずかしいことではなかったと思うんです。そのまま続けていれば、それはそれで面白い人生が続いたかもしれないけど、それは「かも」であって、先もいったように非常にしらけた思いがありましたからね。だから、まあやめたわけです。

その後、医学の中でも精神科医という道に進まれますが、そうした志向は最初からおありになったのでしょっか。

作詞をやつてきて、言葉で人の心をなぞつて歌にするということを少しは社会に評価されて、自分でもそれがやりたいことだったし手応えのある仕事でしたので、その能力を医学で活かすとしたら精神科医だろうなということはありませんね。

それで大学を卒業したあと札幌医科大学で研修生になり、ロンドンに行くわけですが、それはイギリス文化への憧れがあったからなんです。『不思議の国のアリス』を書いたルイス・キャロルの文章をわたしはずっと面白いと思つていたし、精神科医のR・Dラング、日本ではレインと訳されていますが、人気があつて『引き裂かれた自己』という本が注目されていて、ビートルズをふくめてロンドン・ルネサンスというか、ロンドン全体に勢いがあり非常に面白かつた時期なんです。

レインは日本でも注目されるようになりますが、精神分析研究者なんですよね。精神分析的な治療者、精神科医だったんです。ぼくも彼の研究会に出ましたよ。彼が議論にしていた「引き裂かれた自己」という問題は、いま、ここにもあるし、わたしがそのとき感じた社会から要求される期待と、そのわたしが

お祭りだとか、なにか瞬間の輝きなんだろうと思っただすね。そうした瞬間に出会うために、わたしたちは今日苦労するんだと思います。

幸せが第三者との関係からでは生まれないということは、先生がよくいわれている『第二者』が必要だということじゃですね。

見知らぬ誰かということはありませんと思う。第三者というか『あなた』にしかないと思うんだよね。この『あなた』と出会うことが至福の幸せの瞬間をもたらすことがある。あるいは、わたしを受け入れてくれる『状況』とというのがあつたらばその日は「生忘れられない本当の糧^{たぐひ}になる可能性があるよね。

わたしについて、それがいつだったかといえど、アマチュアの「コンサート最後の日だったと思うんです。1967年10月1日。『帰つて来たヨッパライ』でデビューする前の、アマチュアのザ・オーケストラル・デイズが解散する「コンサートの日なんです。あるいは、60年前の夏休みのどこかの海岸の午後。まだ宿題もしなくてよかったし、ただいるだけでよかった。この『いるだけの幸せ』というのは大事なことです。世の中は『することの幸せ』をみんなが求めている。だから、あれを買えば、ここに行けば、あれを手に入れれば、と、いふにすぎないばかり刺激されているけども、でもうちのおばあちゃんがいつていたように『寝るときがいちばん幸せ』というんですよ。寝るとき、あるいは温泉に入るとき、みんな極楽極楽といつていましたけど、というとは、ふだんというのは地獄なんだと思う。

人生というのはそんなに面白いものじゃないと思うのがまず基本ですよ(笑)。で、よくたまに面白いこ

本当にやりたいこととのあいだにはギャップがあるわけです。そして、どちらが本当かといえど、社会に期待されることよりも、わたしが本当にやりたいこととのほうが本当なんですよね。だから、あの人はこういう人だとか、こういうところがあるとか他人に思われていることと、本当にわたしがやりたいことのあいだには絶えず食い違いが生じる。これをどう統合していくかというのが、現代における悩みといえるでしょうね。ますます大きな問題になりつつあるといえるかもしれません。

人にいえない辛い体験や苦しみを抱えて生きておられる方というのはとても多いと思うのですが、そうした内面を抱えてどのように生きればいいとお考えですか。

日本語では本音と建て前、表と裏、公と私とかいうわけで、どちらが本当かといえど、内側にある方が本当なんですよね。ところが社会というのは、表を評価するし、表が大事だといふふうに期待してくるし、それが表に出てくるわけだけど、本質的にどこが本当かといえど内側にある姿です。たとえばがんを抱えていても病気を抱えていても大問題を抱えていても、元気にふるまうというのが人間のありようだけれど、わたしたちはその内側にあるものをどう理解するかということを考えていくしかない。世の中というのはそういうふうにできているとか、人間とはそういうものだといふことを確認しあひながら毎日仕事したり出会つたり理解したりといふことをやっていくしかないと思つてます。

こうしたらいいというのは結局、建て前の呼びかけであつて、応援団を増やしたからといって走つていけると、ありがたいということなんです。だから、それを楽しみにして今日を苦しむということしかないと思つた。

ごく稀かもしれない幸福の瞬間を大事にして、それをしっかりと味わつていこうと思つた。

うん、そうですね。いまおつじやつた味わうという言葉、いい言葉だと思つてますよ。わたしは神様のことをあまり信用しないから、この労苦とか苦しみとか地獄のような毎日ですよ。そのわたしにとって、いま直面しているのは、喪失感の苦しみなんです。若さを喪失していくこと。大事な人を失っていくこと。あるいは自分の人生をこれから失っていくことなくならぬこと(こつ)。

いままではあれも獲得、これも獲得、あれもこれも得ようとしてきたけど、いまやもう、歳をとるとやっぱり失つていかなくちやならないわけでしょう。健康といふものを失わなくてはならないかもしれない。体力も失わなくちやならない。家族も失わなくちやならない。じぶんの命も最後は失うわけですけども、やっぱり失つとわたしたちは非常に苦しいし、悲しいし、空しい。避けたいという気持ちになるわけですけども、しかし、そうした喪失や苦しみにすら何か意味があるとも思つてますね。

わたしは日本語で意味と書くのは、なかなか含蓄があると思う。『意』というのは心を指すと思うんだけど、『味』というのは味わつと書くわけだからね。意味があるというのは心を味わつことだと思つんだ。だから苦しみにしても悲しみにしても痛みにしても、味わわない限り、もう逃げ出したくなつてしまつて思うんだけど、でも味が生じているときというのは意

る人の苦しみを癒^いやすことはできない。むしろかえつて、こつ生きる、ああ生きるという枷^{かせ}になると思う。ですから、心といふもの、本当といふものが外に表現されることはめつたにあるものではないということを理解し、そのことを前提として周囲とおつきあいていくしかないんじゃないかと思つのです。結論だけいえば、残念ながらそうなると思ひますね。だから、その苦しみを脱するにはどうすればいいかといえど、やっぱり温泉にでもいつてひとときを楽しむしかないんだよ(笑)。

外側から見える自己と内側に隠されてある自己という二重構造の問題は、内側の自己を理解してもらえど、あるいは受容してもらえどような他者や状況に恵まれることとでなんとかなると思つてます。それは幸せなことですよ。幸せなことだけれど、それは非常に稀で少ないことでもあるんです。少なくともそれは第三者や第四者がいる、不特定多数の中では無理だと思つてます。

となると、それが唯一可能になるのが温泉だとか



味があると思つてます。

だからこの『意味』を見つけると、人間はしばしばそこをやり過ごすことができる。極限状況に置かれた人たちはみんなそんなふうになっているよね。

だからこの意味のないような事態に対して、意味をみつけていただけると、味わいに変わるかもしれない。そうすると、しばし時間をやりすごすことができる。そうすると、振り返つたときに意味のあることだったと気づくこともできる。そういうことを教える他者であること、そしてそういう状況を提供することが精神科医としてのわたしの仕事なんだけれども、その精神分析のおかげでわたし自身が生き延びてこられたなあと思ひますね。

今月号では、きたやまおさむさんおすめのCD

『涙河(NAMIDAGAWA) 白井貴子「北山修／きたやまおさむ」を歌つ』をご紹介します。

「あの素晴らしい愛をもつ度や」風などの名曲から、今回のインタビューでも語られた「いるだけ」の幸せ」といふ曲まで全14曲を、ロックの女王、といわれた白井貴子さんが歌つたアルバムです。半世紀を経てフォークとロックの河が合流した1枚といえるでしょう。



※きたやまおさむさんは神奈川県内でも「コンサート」や講演会をおこなっています。つい先頃も大和市で講演会があつたばかりですが、残念ながら今月号では紹介が間に合いませんでした。次号以降、また講演会などの情報があればお知らせいたします。

遠い思い出、 なつかしい 歌

作詞 北山 修

作曲 加藤 和彦

「あの素晴らしい愛をもう一度」

童謡や唱歌だけでなく、フォークソングにもたくさん
の名曲があります。多感な若き日に出会った歌を、もう一度
歌ってみませんか。

命かけてと 誓った日から
すてきな思い出 残してきたのに
あの時 同じ花を見て
美しいと言った二人の
心と心が 今はもう通わない
あの素晴らしい愛をもう一度
あの素晴らしい愛をもう一度
赤トンボの唄を 歌った空は
なんにも変わって いないけれど
あの時 ずっと夕焼けを
追いかけていった二人の
心と心が 今はもう通わない
あの素晴らしい愛をもう一度
あの素晴らしい愛をもう一度
広い荒野に ぽつんというよ
涙が知らずに あふれてくるのさ
あの時 風が流れても
変わらないと言った二人の
心と心が 今はもう通わない
あの素晴らしい愛をもう一度
あの素晴らしい愛をもう一度



歌のこぼれ話

この歌はもともと女性デュオのデビュー曲として書かれたそう
ですが、実際には加藤和彦さんと北山修さんの二人で歌われるこ
とになりました。北山修さんとは、もちろん今月号にご登場いた
だきたやまおさむさんのこと。作詞も作曲もわずか1日ででき
あがったそうです。1971年の発表以来、さまざまな歌手にカバ
ーされて歌われているのは、いかにこの曲が愛されてきたかを物
語っているようですね。

JASRAC 出1611670-601

すこやか生活 ワンポイント レッスン



動体視力を鍛えて健康に

年を重ねるにつれて反射神経は鈍くなるといわれています
が、意外や意外、反射神経のひとつである動体視力は年を
取っても鍛えることができるそうです。しかも二石二鳥の
効果があることをご存じでしたか。

野球

球選手ならずとも、動体視力
を鍛えると、いいことはたくさ
んあります。ひとつは、転びにくくな
ることです。高齢者という転倒が
つきものようになっていますが、最
近の研究では、転倒は、四肢の筋肉の
衰えによるだけではなく、動体視力
の衰えで引き起こされやすくなるこ
とがわかっています。

つまり、四方八方へ素早く目配りで
きると、それだけ危険を早く察知でき
るので、転倒しにくくなるというこ
です。たしかに、転倒する時というの
は、視野が狭くなっている、一カ所だけ
しか見ていなかったりするものです。
ふたつ目は、動体視力を向上させ
ることで目から入る情報量が増え、
読書のスピードも上がり、認知症予
防に役立つことです。いよいよ読書の
秋ですから、好きな本をたくさん読
めるといいですよ。

さて、動体視力をあげると、いいこ
とづくめなのですが、どうやって鍛え
ればいいのか。

バスや電車に乗ることが多い方
であれば、車窓から見える看板の文字



などを読み取るようにするだけで効
果があります。出かけないけれど、部
屋の窓から車や電車など動くものが
見えるという方は、その動くものを
頭を動かさず目だけで追うようにす
ると効果があります。

テレビを見ている時でも、字幕を
頭を動かさず目だけで追うようにす
ると効果的。また、協力できる方がい
らっしゃるなら、文字を書いた画用紙
などを横に動かしなが見せ、その
スピードを読み取れるぎりぎりまで
上げるといったことをすると、
動体視力のよいトレーニングになり
ます。できる範囲で、ぜひチャレンジ
してみてください。

介護と 暮らしの アイデア箱



おしゃれを楽しむ！⑥

『配色テクニクでセンスアップ！その2』
メガネを首から下げるメガネストラップ。大切な
メガネをなくさず、しかもオシャレに見えるテク
ニクです。かけたり外したりすることの多い老眼
鏡には、ストラップが相性ぴったりです。

以

前はメガネストラップと言え
ば、最近では「グラスホルダー」と呼
ばれ若い人たちにも人気です。スト
ラップ部分も昔ながらのチェーンだけ
ではなく、カラフルなビーズや革素
材、柔らかなシリコンなど、さまざまな
素材を使った製品がたくさん出回り、
オシャレアイテムのひとつとなりまし
た。伝統的な京風のちりめん紐や江戸



組紐といった和風のものやチェーンに天
然石やアクセサリなどの飾りがつい
たものもあり、好みに応じてさまざま
製品を選ぶことができます。
ふだん黒や紺など少しおとなしめな
服装が多い方ならメガネストラップを
思い切って派手なものにすると、よいア
クセントになります。洋服に合わせて同
色系のものとシンプルなアクセサリ
がついたものなど2、3種類用意して、
使い分けるのもオシャレさんのテクニ
クのひとつですね。

このメガネストラップをつける位置も
オシャレのポイント。メガネのテンプル
(こめかみ部分)の前にある蝶番のあた
りにストラップをつけると、落ち着いた
知的なイメージになりますし、耳元近く
につけると、ストラップによつてはピアス
のように見えていつそう華やかになり
ます。

メガネストラップは、眼鏡店だけでな
く100円ショップや東急ハンズ、ロフ
トといった雑貨のお店でも手に入る
ことができます。メガネを実用のためだ
けにかけるのではなく、手軽なオシャレの
小道具として使ってみませんか。

今月の クイズ



わたしより大きな 数字は誰?!

タテ7列、ヨコ7列のマスがあります。
それぞれの列には1〜7の数字が必ず1つずつ入ります。
マスとマスの間にある不等号<、>は左右上下の数字の大小を表しています。
すべてのマスを埋めてみましょう！

	>		<		>	1	<		>	
2	>		<	4	<	7	>		<	5
	<	6	>	1	<		<	4	<	
	<		>		<	6	<		>	3
6	>	5	>		>	1	<		<	
4	<		>	5	>		<	6	>	1
	>	3	<		>	4	<		>	

例) 3 > ? < 1 ▶ 3よりも小さく、1よりも大きい数字 ▶ 2

編集後記

インタビューの後、きたやさんから大和市で講演会があることをお聞きし、先日行ってまいりました。県と市の共催による自殺対策講演で、「**潔く生きない**ように」と題してお話は大変興味深く、日本神話を引き、「**禊**」にまつわる身の清め方をよしとする考えを脇にどけて、「ゆるゆる」とブレながら生きていきましようよ、というお話でした。ブレない人など本当はいないんだからと。なるほどと思える、講演会でした。身の清め方などという窮屈な発想を捨てて、ゆるゆると迷いつつ悩みつ、生きていききたいものですね。

クイズの答え

3>2<7>5>1<6>4
2>1<4>7>3<5>6
5>6<1>2<6>7>3<5>4
1<4>2<6>7>3<5>4
6>5<3>1<2>4>7>2
4<7>3<5>6>1<2>7
7>3<6>4<5>2>1

お客様の声

平成28年9月号の感想

● 毎回ちゅーりっぷ通信を楽しみにしています。今回の中だけでも心に残る言葉がたくさんあり、線を引いて読み返しています。(神奈川区N様)

● 自分は今、最後の子育てをしてもうっていると北原さんに教えてもらいました。なんて素敵な言葉に巡り合えたことでしょうか。さっそく近所のコンビニで親切な店員さんに教わりながらコピーして、従妹に送りました。感動の輪が広がって心が温くなりました。(金沢区S様ご家族様)

● 坐禅の呼吸は目からウロコですね。もっと構えてやるものだというイメージを持っていましたが、ゆったりとリラックスした姿勢でできるなんて。バスの中でもやってしまいます。(中区K様ご家族様)

● 北原さんのお話に、元氣だった頃「外交官の家」から「ブリキのおもちゃ博物館」と歩いた日のことをなつかしく思い出しました。わたしは今、外出もままならぬ障害者となりましたが、ガンを3回手術された人の言葉には勇気づけられました。毎号、ちゅーりっぷ通信が来るのを楽しみにしています。(泉区A様)

皆さまからのお便りをお待ちしています。

編集部では、ご意見、ご感想、とりあげて欲しいテーマなど皆さまからのお便りをお待ちしています。お便りをくださった方の中から、**抽選で5名様に薄型ルーペをプレゼント**いたします。ふるってご応募ください。

〒221-0055 横浜市神奈川区大野町1-25 横浜ポートサイドプレイス4階
横浜市福祉サービス協会「ちゅーりっぷ通信」編集部



今月の協会ニュース

平成27年度

「新規お客様アンケート」報告

— 福祉用具センター 訪問看護ステーション編 —

アンケートにご協力ありがとうございました。

両事業とも、接遇面(態度・言葉遣い・身だしなみ)について皆さまからとても良い評価を頂きました。

職員の挨拶や笑顔そして真摯に向き合う姿勢が、お客様からの信頼につながると改めて確認ができました。また「よく話を聞いてくれる」とお褒めの言葉も多く頂いておりますが、「説明の仕方」「聴傾」に関して物足りなさを感じたとお声に反省しきります。

これからも、「お客様の声」に耳を傾け、より良いサービスを心がけてまいります。

いずみ地域ケアプラザ

平成28年10月1日、相鉄線いずみ野駅すぐそばに地域福祉・保健の拠点としてオープン、運営を開始しました。福祉に関するあらゆる相談、ケアプラン作成、地域の交流・活動の場としてご利用ください。

〒245-0016
横浜市泉区和泉町6214-1
TEL 045-800-0322

介護者のための相談電話

介護に疲れたとき…**ほっとライン**

介護に疲れて行き詰まったり、不安になったりしたとき、ひとりで悩まないで、ほっとひと息ついてみませんか？

📞045-450-3194

「お客様相談室」をご利用ください

「お客様相談室」では、事業やサービスについてのご意見やご要望をお受けしています。まずはお気軽にお電話ください。

📞0120-701-782 FAX 045-450-3158

※受付は年末年始および祝祭日を除く月曜～金曜の8:45～12:00/13:00～17:15まで。ご相談の秘密は厳守いたします。

協会の理念

- お客様の満足
- 人を大切にし共に育ちあう企業風土
- 公正で透明感のある企業倫理

社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会

〒221-0055 神奈川区大野町1-25 横浜ポートサイドプレイス4階



📞045-450-3110 FAX 045-450-3115

ホームページ <http://www.hama-wel.or.jp/>

R80

古紙パルプ配合率80%再生紙を使用