

# 顔・心・体

通巻 66号 令和4年度  
公益社団法人顔と心と体研究会  
会報誌

## 【藤井 達也 先生 ご寄稿】

医療法人社団 嬉泉会 大島記念嬉泉病院 内科部長で、当法人監事の藤井達也先生よりご寄稿いただきました。

### 「新型コロナウイルス感染症との出会いと人類の今後」

ヒトの一生は、出会いの連続です。赤ん坊（新生児）は、生きているだけで呼吸器や消化管などから侵入する無数の微生物と否応なく出会うことになります。新たな出会いでは、無害なものもあれば、有害で危険なものもあります。その意味で小児期は、まさに試練の連続です。君子危うきに近寄らず…とはいうものの、生きて活動をしている限り新しい出会いは不可避です。数々の試練を乗り越えて無事成長した成人であっても、新規の病原微生物との出会いは脅威となりえます。

昭和の時代には、麻疹（はしか）は毎年流行を繰り返し、学童期を終える頃には、みな一定以上の免疫を備え強化していました。ところが流行が稀になると、上記の出会いと免疫を強化する機会も少なくなります。接種後 10 年も経つとワクチン効果が低下することもあり、2007～2008 年には 10～20 代を中心に日本で麻疹が流行しました。高熱と全身の発疹、結膜の炎症などに苦しみ、高率に肺炎を合併していました。致死率は先進国では 1,000 人に 1～2 人 (0.1～0.2%) ですが、発展途上国では 3～6% と高く、世界では今なお毎年 20 万人以上の命を奪っている恐ろしいウイルス性疾患です。1980 年世界根絶宣言が出された天然痘の致死率は、なんと 20～50% であったと報告されています。

そして、2020 年以降、新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) によるパンデミックも世界中を震撼させました。それまで十分な免疫を有する成人にとっても、Emerging (新興) の感染症がいかに恐ろしいかを世界中が思い知りました。元来感染症に対して百戦錬磨であったはずの高齢者でさえ、感染後、結果的には過剰な免疫反応を呈してしまうことも悲劇の一つでした。いつの時代、いかなる年代であっても、初めて経験する感染症は決して侮れないのです。

(→次ページにつづく)



藤井 達也 (ふじいたつや)  
医療法人社団嬉泉会 大島記念嬉泉病院  
内科部長  
公益社団法人 顔と心と体研究会 監事

\*\*\*\*\*

## \* Contents \*

表紙～P. 4 藤井先生ご寄稿

P. 4 メンタルメイクセラピスト検定  
第 4 回 3 級試験 / 4 級 WEB 受験

P. 5～23 第 8 回顔と心と体セミナー  
古市先生・富田先生講演まとめ

P. 24 第 10 回顔と心と体セミナー 告知

(→表紙からのつづき)

さて、新型コロナウイルスは今後どうなっていくのでしょうか？多数の犠牲を伴いながらも人類はこの新しい敵との戦いにおいて、いくつかの武器を獲得し、学習しました。ワクチン、治療薬、マスクなど、種々の感染制御策、そして行動制限などです。そして武漢株・デルタ株など強毒株は確実に減り、個々の戦いや局地戦で人類は決して負け続けたわけではありません。しかし再流行が今なお懸念されています。下図は、2022年7月以降、米国で報告された新型コロナウイルス変異株の割合を示しています。BQ.1やBF.7、あるいはシンガポール等で広がるXBBなどは、抗原性が変化（旧来の免疫をすり抜ける：免疫逃避）し、感染性が増すなどの理由で「懸念される変異株」に位置付けられています。人類にとって不都合なウイルスの変異には、終わりが無いようにも思えます（図、表）。ウイルスの根絶を願う声も多く耳にしますが、残念ながらコロナウイルスの根絶は叶わないでしょう。

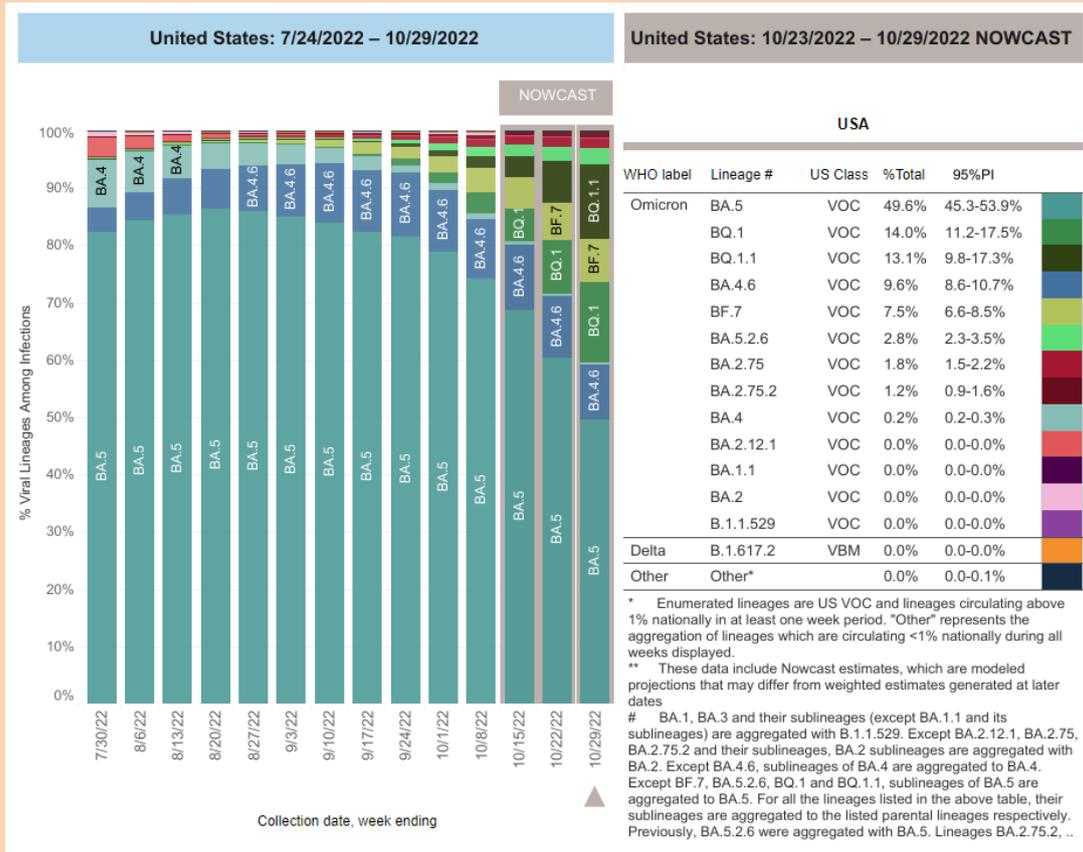


図. 米国において流行する新型コロナウイルスの変異株が占める割合 (CDC: <https://covid.cdc.gov/covid-data-tracker/#variant-proportions>)

表. 新型コロナウイルスの変異株一覧

変異株名・系統	別名	特徴
(野生株)	武漢株	日本第1～3波（2020年1月29日から2021年2月28日※）の主流株
B. 1. 1. 7 系統	アルファ株	日本第4波（2021年3月1日から6月20日）の主流株
B. 1. 351 系統	ベータ株	
P. 1 系統	ガンマ株	
B. 1. 617. 2 系統	デルタ株	日本第5波（同年6月21日から12月16日）の主流株
B. 1. 1. 529 系統	オミクロン株	
(以下オミクロン株の亜種)		
BA. 1		日本第6波（同年12月17日から2022年6月24日）の主流株
BA. 2		日本第7波（同年6月25日以降）で流行
BA. 5		日本第7波、及び現在の主流株

BA. 2. 3. 20	バジリスク	
BA. 2. 75	ケンタウルス	米国で増加
BA. 2. 75. 2	キロン	米国で増加
BA. 4. 6	アエテルナ	米国やチリで増加
BF. 7		
BJ. 1	アーガス	
BM. 1. 1. 1	ミマス	
BQ. 1	タイフォン	
BQ. 1. 1	ケルベロス	感染力が強く免疫回避性が高い、欧米などで増加
XBB	グリフォン	感染力が強い、シンガポールで流行(50%以上)

※各感染拡大期間（波）の定義は大阪府の基準に基づく

（大阪府感染症情報センター：<http://www.iph.pref.osaka.jp/infection/disease/corona.html>）

病原微生物が根絶するには、瞬間的にでも地上から微生物が消滅することが要件となります。この要件がすべて叶ったのは、実は有史以来天然痘ぐらいしかありません。それは天然痘が、ヒトだけに感染し、ワクチンなどにより感染者ゼロを達成し、一時にせよウイルスをこの地上から排除することに成功したからだといわれます。次に根絶が期待されているのは、同じような特徴を持つ麻疹やポリオといわれています。

かたや新型コロナウイルスは、要件を満たすには程遠いのです。いまだ起源、あるいは動物などのリザーバー（媒介動物あるいは感染源）がみつかりません。ゼロコロナへの願いを無視するかのごとく、世界中で感染の連鎖は続いています。日々進化するウイルスを前に、医学の進歩を背景にした人類でさえ周回遅れのランナーのように後手に回り、どんなに優れた予防・治療法を開発しても、それらの価値はすぐに減ってしまうようです。そして、このウイルスの中長期的動向は誰も予測できていません。根絶が期待できない以上、相対的に多数の感染者数・死者数が報告されている現状では、すべての人の生命を守る使命がある医療者側が「勝利宣言」を出すことは困難で、「マスク不要」などとも大声では言えません。医療者にとって、ワクチン接種率を高める努力と、必要な場面で感染制御策を駆使することは、今後も常識であり続けます。共存していく以外に道はなく、新型コロナウイルスの登場はまさに人類にとって「悪夢のような出会い」であったのです。

それでも光明はさしています。新規の病原微生物による新興感染症との出会いは、最初は危険に満ち溢れています。世界的な流行と特定地域における流行、すなわちパンデミックとエンデミック間を往復しながらも、寄生体とその宿主は、双方破滅の道を歩むことはなく、あるところで停戦に合意するものです。これまで人類が経験した新興感染症のいくつかは、間違いなく同じ運命をたどりまし。ペスト、コレラ、梅毒、マラリア、ウイルス性出血熱…、いずれも登場した頃は恐ろしい病原性（他の生物に感染して宿主に感染症を起こす性質や能力のこと）を呈するのですが、やがて医学の進歩だけでは到底説明ができないレベルまで病原性は低下していきました。実はそれは、人類の叡智を超えた病原微生物の進化であり、それこそが寄生体の望むところ、巧みな生存戦略なのかもしれません。

たとえばマラリアでいえば、地上に登場して歴史の浅い種類である熱帯熱マラリアは、感染する赤血球の日齢を問わず無制限に寄生し増殖してしまうため、より悪性で、宿主である人の命をも奪ってしまいます。他方、古い歴史をもつ三日熱・卵形・四日熱などの良性マラリアは、宿主が致死的になることを避け、幼弱な、あるいは古い赤血球のみに好んで寄生するようになります。寄生体自身が、宿主を死に至らしめるほどに増殖することをあきらめ、相互に win-win の関係となること、良性たることを学習したかのようです。しかも根絶を目指して人類が開発した、有効であるはずの薬剤にも耐性を獲得し、今日まで生きながらえています。

また、緑膿菌などの細菌は、過剰な菌の増殖・栄養分の枯渇などにより集団として絶滅の危機を感じ取った場合に、環境に適するような種々の情報伝達機構（Quorum-sensing）を備えていて、短期の繁栄よりも種の保存を選択するようプログラムされています。ここに微生物たちの知恵を感じずにはられません。数 $\mu\text{m}$ 以下の寄生体が、宿主であるヒトとの争いや厳しい環境の中で、信じられないことに、必死に生存戦略を模索し対応してきたわけです。

新型コロナウイルスの病原性もこの数年で減弱し、致死率は1/10以下に低下しています。臨床的には、当初高頻度に認められたウイルスによる肺炎の症例が明らかに少なくなりました。今後流行が懸念されている新規変異株（表）のいずれも、従来株やオミクロン株と比較して重症度の上昇を示す証拠はありません。良性マラリアのごとく、宿主との共存共栄を企図しているようにも思えます。この数年の変異株の臨床的特徴を辿れば、肺炎を起こして宿主を死に追いやるような愚は避け、上気道に感染し上気道で増殖し、鼻水、鼻づまり、のど痛などのいわゆる風邪症状に留まるが、相応の感染力は保持する…、そのような生存戦略が見て取れます。今後新たな変異株が出現し、免疫逃避能や病原性に多少の変動がみられるにしても、やがては風邪のウイルスの一つとして定着することでしょう。それが何年先になるのかはわかりませんが、極論すれば、人類が微生物に打ち勝つというより、微生物の生存戦略によりパンデミックは終焉を迎えることでしょう。

対して宿主であるヒトは、多様性ある戦略の落としどころとして“with コロナ”の生活様式に帰着させるものと考えます。パンデミックに終わりを告げる方法は、医学的・疫学的な判断では決してなく、それは社会情勢に委ねられます。医療と経済活動に線を引くのは政治家の役目であり、感染症の専門家たちが宣言する類のものではありません。それでも、WHOのテドロス事務局長は、今年9月、全世界に向けて次のように発信しました。「まだ到達していないが、終わりが視野に入ってきた。マラソン選手はゴールが見えてきたからといって立ち止まることはなく、残った力を使って、より速く走ろうとするものだ。この機会を逃してはならない」と述べ、収束に向けて感染拡大防止の取り組みの継続を訴えました。駆け抜けているうちに、いつのまにかゴールしている（ゴールラインは後世が判断する）…まさにその通りだと思います。

## メンタルメイクセラピスト® 検 定

### 3 級試験

「第4回メンタルメイクセラピスト®検定3級試験」を、11月19日（土）に東京にて実施いたしました。今回は2名が受験されました。

結果については、次号会報誌（2023年2月発行予定）に掲載いたします。

### 4 級試験（WEB 受験）

メンタルメイクセラピスト®4級検定試験のWEB検定を実施しております。

WEBなら、いつでも、どこでも、どなたでも（もちろん当法人の会員以外でも）受験することができます。ご興味のある方は、是非チャレンジしてみてください。

詳しくは、メンタルメイクセラピスト検定ホームページをご覧ください。

[https://www.kentei-mmt.org/class4exam\\_website/](https://www.kentei-mmt.org/class4exam_website/)



## 「第8回顔と心と体セミナー」講演内容

7月2日（土）に開催しました「第8回顔と心と体セミナー」での、古市佳央先生、富田洋平先生の講演について、会員の皆様へ共有いたします。（第9回セミナー講演録は次号（2023年2月発行）掲載予定です。）第10回セミナーは、来年1月28日（土）に開催します。詳しくは最終ページをご覧ください。

### 【講演（要約）】

●古市 佳央 先生（オープンハートの会 会長／一般社団法人きらきら 代表理事）  
「どんな人でも幸せになれる」

### 【はじめに】

僕は、かづきれいこさんのリハビリメイクに出会って人生が変わった一人です。どういうふうになったかという、僕の不幸な人生が幸せな人生に変わりました。いま僕は幸せの達人だと思っていますし、一生幸せに生きていく自信があります。今日の講演のタイトルのとおり、この講演を聞いておられる「どんな人でも幸せになれる」と思っています。今日は、僕の人生がどんなものだったかを聞いていただきながら、幸せになるための5つの方法を、「あ」で始める5つのキーワードにまとめましたので、これについてお話をしたいと思います。



### 【1. 事故の経験】



僕は16歳でバイク事故を起こしました。全身火だるまになるという経験をしています。事故によって何を失ったかという、外観を失いました。昔の僕を知っている人がいま僕と会っても、僕だと気がつく人は一人もいません。それほど外観が変わりました。手にも障害を負いました。

全身の41%に火傷を負って、病院に運ばれ、その後23歳までの7年間に入院を繰り返して、延べ3年間入院し、33回の皮膚移植手術を受けました。その後社会復帰しますが、この間は地獄のどん底の日々でした。

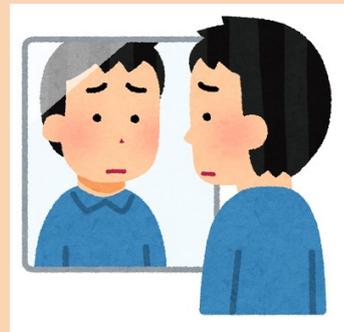
バイク事故の日、病院に運ばれた僕の姿を見た母親は、立ってられないほどのショックを受けたということです。医師からは「お宅の息子さんが助かるか助からないかは5分5分です」「仮に助かったとしても顔も手も元には戻らないでしょう」と宣告されたそうです。それでも母は、どんな姿でもいいから命は助かってほしいと願ってくれたそうです。

その願いもあってか、僕は数日後に意識を取り戻しました。しかし、それからが痛みとの闘いでした。毎日消毒のためにガーゼを交換するときには、病院中に悲鳴が響き渡るくらい泣き叫びました。とてもつらかったのですが、それでもまだ頑張ろうという気持ちがありました。まだ16歳です。早く退院して元の生活に戻ってまた遊びたいと思っていました。そんな僕をどん底に落としたのが、ある看護師さんの言葉です。僕は、自分の手を見たときあまりのひどさに（そのときはまだ顔を見ていませんでした）、看護師さんを質問攻めにしました。「この手は元に戻るの？」でも看護師さんは「元に戻る」とは言ってくれませんでした。ただ「頑張ろう」と。この一言が僕を地獄に突き落としました。だから僕は自分の顔を見るのに非常に勇気が必要でした。手を見たときに「死にたい」と思ったくらいですから、顔を見たら本当に死んでしまうんじゃないかと思っていました。

僕はまず自分の母を試しました。母は毎日見舞いに来てくれましたから、鏡を持ってきてくれるように頼みました。でも母は毎回「今度持ってくるから」と言ってごまかしていました。実はその後、僕が退院してテレビに出るようになったとき、母がテレビ番組に出ることがあって、このときのことを話していました。母は、涙ながらに「あのとき佳央に鏡を見せることはできませんでした。あの子は全然違う顔になっていましたから」と言いました。「もし鏡を見せたら、この子は飛び降り自殺してしまうんじゃないかと思いました」とも言っていました。僕はあのこと本当につらかったんですが、でもその変わり果てた息子の姿を見ている母もつらかったんだと思うと、涙が出てきました。



そういうことで、当時、僕はしばらく鏡を見ませんでした。でもいつかは見なければならぬ日が来ます。そして鏡を見たとき、目の前に映ったのが自分とは思えませんでした。焼けただれて昔の面影は全くありませんでした。それを受け入れることができなくて、すぐ背を向けました。この顔も元には戻らない。16歳の僕はこの時、多分この先もう幸せになることはないだろうと確信しました。しかし、16歳で不幸を確信した僕がいま、世界で一番幸せな男、世界一幸せな歌う講演家として活動をしています。僕はどのようにしてそんなに変わったのかというストーリーをお話していきましょう。



まず僕は入院中にあることに気づきました。それは、自分はなぜ生きているのかということです。いま大人でも子どもでも、自分が生きていることの意味が分からない人はたくさんいます。自分はなぜ生きているんだろうか？自分は何の価値があって生きているんだろうか？例に漏れず、僕も生きている意味が分かりませんでした。なぜ自分は生き残ったんだろうか？

その答えを教えてくれたのは、入院している患者さん達とそのご家族です。末期がんの患者さんが多く、そういう方が次々と亡くなっていくのを僕は見ていました。昼間笑顔で話していた患者さんが、夜には亡くなっていることもありました。僕に気づきを与えてくれたのは、そういう患者さんの家族の方々でした。残された遺族の悲しみ。家族の方々は「お父さん、起きて」「あなた、起きて」と泣き叫ぶのです。昼間「また明日ね」と言って笑顔で帰っていった家族は、夜悲しみの対面をしているのです。泣いている家族を見ながら、この人達は最後に何を話したかったんだろうかと考えていました。



そんな家族をたくさん見ていて、あることに気づきました。もし自分があの事故のときに死んでいたら、僕の家族もこんな悲しみを背負ったんだ。いま僕は生きていて、生きていることで、家族を悲しませていないんだ。悲しませていないということは、その人に「当たり前」の幸せを与え続けているんだということに気づいたので。

今日最初の幸せのキーワードは、「当たり前」の日常があることです。この「当たり前」の日常が幸せだということに、なかなか気づけないんです。もちろん僕は事故を経験して気づいたわけですが、「当たり前」の日常が幸せだとしたら、「当たり前」の日常を生きていることで幸せを与え続けている人は素晴らしい人だと思ったんです。それは皆さんであり、僕である。皆さんがもし今日万が一命を落とされたときに、誰か泣いてくれる人がいるでしょう。そういう人が1人、2人、思い浮かびませんか？その人がいまだどこかで「当たり前」の日常を過ごしているとするならば、それは皆さんが生きているからなんです。人は生きているだけで誰かに幸せを与え続けている素晴らしい存在なんだということを知っていただきたいのです。

そのような、生きていることの意味に、僕は入院中に気づいて、よし、もうとことん頑張るやろう、手術も徹底的にやって、先生を信じてやれるところまで頑張ろうと思いました。そこから僕は病院内で明るくなっていきます。友達もたくさんでき、お医者さんや看護師さんとも仲良くなって、病院の中で少しずつ笑えるようになっていきました。そして、23歳を迎え、その7年間に延べ3年間入院し、33回の皮膚移植手術を終えて、いよいよ退院することになります。

この退院してからがまた僕の人生の苦難でした。何が苦難だったか？病院では守られていたのです。外に出たらじろじろ見られるんです。他人の視線が本当にきつかったです。指をさされて「あのお兄ちゃん、変だよ」と笑われたこともあります。電車に乗ったら僕の顔を見て肘をつつき合ってひそひそ話をする人達もいます。子どもが「あのお兄ちゃん、どうしたの？」と聞くと、親が目を隠して見せないようにします。そんなシーンに遭うたびに、自分は何なんだろう、自分は価値がない存在なんだと思っていました。

そんなつらい経験の中でも、優しく微笑んでくれる人もいました。普通に接してくれる人もいました。実はそういう人達がいたからこそ頑張ってきたんです。この世の中には優しい人がいる。こういう優しい人達をどんどん増やして、優しい人達だらけの世の中にしたいと思いました。でも自分には力もないし、方法もわからない。そんな中で、23歳からがむしゃらに仕事をして、いろんな活動をして、つらくて口惜しい思いもしましたが、外に出続けました。

## 【2. かづきれいこの出会い～講演活動の中で】

そんな中で出会ったのが、かづきれいこさんです。いまから22年前、僕が29歳のときでした。かづきさんはそのときリハビリメイクを広めていました。僕の友達が病院でリハビリメイクを受けるというので、ついていったんです。

かづきさんと初めて会ったときに、いろいろなことを感じました。かづきさんのメイクをすごいなと思いました。自分が病院を出る前にかづきさんと会っていたら、もっと楽に社会復帰ができただろうと思いました。同時に、顔にあざや傷がある人のことを真剣に考えてくれる、かづきさんのような人がいることがとても嬉しかったのです。

僕は自分が経験してきたことやつらかったことなど、いろいろな話を聞いてもらいました。そうしたら、かづきさんが「私の生徒さん達に話をして見ない？」と言われたのです。これが講演者になる第一歩だったのですが、最初は非常に躊躇しました。僕にとって人前に出ることは本当につらかったんです。また僕は人に話をするほどのことを成し遂げたわけでもありません。言わば僕は人生の失敗者です。失敗者の話を誰が聞くんだろうかと思いましたが、かづきさんに勧められて、僕は第一歩を踏み出しました。



22年前のその時、すごく緊張して話をしました。そうしたら、講演後にたくさんの人達が僕のところに来て、笑顔を向け、感想を言い、中には涙を流してくれる人もいて、そして「古市さん、話してくれてありがとう」と言ってくれたんです。そう「ありがとう」なんです。僕にとって、僕の失敗談を話すことなんて、何の価値もないと思っていたのに、一生懸命話したら「ありがとう」と言ってくれたんです。

それから、かづきさんはいろいろなところに僕を連れて行って、人前に立たせて、話をする機会を与えてくれました。そのたびに、聞いてくれた人達が「ありがとう」「古市さん、そのままで大丈夫だよ」「古市さん、そのまま素敵だよ」と言って、握手してくれたり、抱きしめたりしてくれました。これが僕の講演活動のスタートです。

これがきっかけで、翌年「オープンハートの会」を立ち上げて『這い上がり』という本を出しました。この本を出したことで、また僕の人生が変わります。本を出したら、たくさんの読者から手紙が来ました。そのほとんどが、自分のつらい体験を打ち明けるものだったんです。いじめられてきました、DVに遭いました、性的被害に遭いました、障がいを負っています。そういう内容です。その手紙を読みながら涙を流したこともあります。世の中にはこんなにたくさんのつらい経験をしている人がいるんだ。そして、そういう人達が僕の本を読んで、「生きる勇気をもらいました」「ずっと死のうと思っていましたが、死ぬことをやめました」と言ってくれたんです。嬉しかったです。僕の本を読んで、死ぬことをやめてくれた。僕のように何の価値もないと思われる人生を送っていた者が誰かの命を救ったのです。これが嬉しくて、講演を続けていこうと思いました。p7

そして、読者の方々とも出会っていきます。その人達と出会って大変驚きました。それは、その人達が皆、普通の見え方だったからです。「私は悩んでいます」と顔に出している人は一人もいませんでした。みんな普通の顔をして、化粧して、装って、時には笑顔で、「私、悩みなんてないよ」という顔で僕の前に現れるんです。こんなにづらい体験をしているのに、どうしてそんなに普通にいられるんですか？そんな不思議な体験をしました。僕は勘違いしていたと思いました。

いままでそういう人達を見て、「みんな幸せそうでいいな。それに比べて俺は……」と思っていました。でも、普通に見えるその人達は、実際は幸せではなかったのかもしれない。大きな悩みを抱えていたり、家庭ではづらい目に遭っていたのかもしれない。僕はそれまで、自分が見た目で差別されていると思っていましたが、自分も他人を見た目で差別していたのではないだろうか。「あの人、幸せそうでいいよね」って。

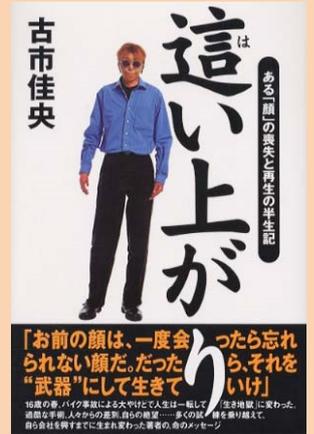
僕は自分がやっていたこの差別に気づいて、価値観がガラッと変わりました。僕が見ていた世界は、僕が想像していた世界とは全く違っていた。いろいろな人達と出会う中で、人は死にたいと思っても、顔に死にたいとは書いていないことに気がつきました。もし自分の身近な人の顔に死にたいと書いてあったら、みんな全力で止めると思います。でも実際には、みんなギリギリまで頑張るんです。「私、平気よ」って顔をしているんです。本当は「悩んでいるんです」「誰か気づいて」って思っているんです。そして最後のスイッチが入る。だから誰も止められないんです。人は誰でも自分のつらさをさらけ出すことができなくて苦しんでいる。講演したり本を出すことで、いろいろな人と出会う中で、僕はそのことに気づかされました。

約2年間講演活動を続けている中で、僕はある小学校に行って質問を受けました。「古市さん、タイムマシンがあったら事故の前に戻りたいですか」という質問です。僕にとって答えは簡単でした。事故の前の人生は幸せだった。事故さえなければ、こんな苦しみも痛みも差別もなかった。そう思っていましたから「事故前に戻りたい」というのが当然の答えだと思っていました。ところが、その答えが言えなかったんです。この2年間の講演での経験を思い出していました。たくさんの人と出会う、たくさんの方の笑顔をもらって、抱きしめてもらって、「古市さん、そのまま大丈夫だよ」と言われました。そういうたくさんの人達との出会いを思い浮かべて、僕は「いま僕は自分のことが大好きです。いま本当に幸せです。だから、タイムマシンがあっても戻りません」。そう笑顔で答えていました。講演を始めてから約2年。僕の人生で大逆転が起こった瞬間でした。

それまで僕は、できることなら過去に戻ってやり直したいと思っていました。交通事故を起こした4月2日を、僕は毎年「後悔の日」と考えていました。人生で最悪の日です。この日さえなかったらと思って生きてきました。でも子ども達の質問に答えて以来、僕はこの4月2日を人生の記念日にしました。この日があったから、僕は幸せになった。この日があったから、僕は人生で本当に大切なことに気づかせてもらった。そういう意味で、人生の記念日として、毎年4月2日にお祝いの会を開くようになりました。仲間を集めて乾杯します、中には「古市さん、事故を起こしてくれてありがとう」という人もいます。ちょっと変な会ですが、毎年お祝いを重ねています。それほど、この日のとらえ方が僕の中で変わったんです。この4月2日は、去年入籍して、



結婚記念日になりました。コロナで延期になって、今年4月2日に結婚式を挙げました。結婚式にはかづきさんにも出席していただいて、僕も自分のオリジナル曲『タイムマシーン』という歌を歌って、泣きながら入場しました。あの16歳のときに、一生幸せになれないと思っていたのに、同じ4月2日にこんなことが起こるなんて想像もしていませんでした。想像できなかった未来が訪れたのです。だからいま、多くの人達に言っています。どんなに苦しくても、どんなに高い壁があっても、必ず乗り越えられると。



幸せになるための2番目の「あ」は、「ありのまま」を受け入れるということです。僕がなぜ自分を好きになれたか、なぜ自分を幸せだと思えるようになったか？それは、僕が「ありのまま」の自分をたくさんの人に受け入れてもらうことができたからです。人が幸せになるには、「ありのまま」の自分を受け入れてもらうという経験が必要です。これは、火傷があるとか、あざがあるとかいうことと関係なく、人は「ありのまま」を受け入れてもらいたいと思っているのです。100点取ったとか、徒競走に勝ったとか、だからすごいとか偉いとか言うのではなく、なにもできなくても、失敗しても、お前が生きてる、生きていだけでありがたい、宝物なんだと言ってもらいたいのです。人はただそれだけがほしくて生きているのではないかと思うのです。ところが、「ありのまま」を認めてもらっている人が非常に少ないということに、僕はたくさんの人と会う中で気づきました。

だから、僕はいま日本全国でお願いしています。皆さん、身近にいる人を認めてあげてください。家族やパートナー、目の前にいる人など、身近な人を認めてあげられるのは、身近な人だけなんです。

僕達は、人のことを幸せにする力を全員が持っています。でも、それを使っていない人が多いんです。人を傷つけたり、批判したりするために言葉を使うのではなく、人を褒めるために言葉を使いましょう。言葉だけでなく、笑顔も向けて欲しいと思います。笑顔は、相手に〇をつけるんです。認めていますよという意思表示です。家の中に笑顔が絶えないようにしてほしいと思います。僕はいま、これを実践しています。

ところで、今日は歌いませんが、YouTubeで古市佳央の『タイムマシーン』という曲をぜひ聞いていただきたいと思っています。

### 【3. 東日本大震災】

退院して社会復帰してから、僕はいろいろな経験をしますが、その中で一番大きな出来事は、2011年3月11日の東日本大震災です。翌4月から全部で70回くらい支援活動に行きました。力仕事はできませんから、支援と言っても、話を聞いて、「何か困ったことがあったら言ってください。必要なものがあったら言ってください。たくさんの方に声を掛けて送らせていただきます」と言って回っていました。

東北に通い続ける中で、僕はたくさんの人と出会います。その人達が、また僕にいろいろなことを教えてくれました。

家族と生き別れて、3月11日を境にもう会えなくなった人達がたくさんいました。ある奥様はこんなことを言っていました。「震災の日、私は旦那を背中で見送ってしまった。振り返りもせず、いってらっしゃい、そっけない言い方をしちゃいました。あの日が最後だと分かっていたら……。」そう言って涙を流していました。ある学生さんはこんなふうに言っていました。「あの日の前の晩にお母さんとけんかをして、その当日、もうふてくされて学校に行ったんだ。行ってきますも言わなかった。震災でお母さんは流されて、遺体で見つかりました。」みんな口をそろえて言います。「まさか。まさか、その日に家族が亡くなるとは思わなかった」と。



地震の発生は、3月11日午後2時46分です。その時間、みんな、学校で、職場で、「今日の晩ご飯は何か」「お母さんは何時に帰ってくるかな」「お父さんは何時頃帰ってくるのかな」と思っていたのではないのでしょうか。でも、そういう人達はその夜、いつもと同じ夜は迎えられなかったのです。

皆さんは一様に後悔されていました。何を後悔していたのか？別れ際が笑顔じゃなかったことなんです。



僕はたくさんの人からこういう話を聞いたときに、身近な人との別れ際は、必ず笑顔にしようと決めました。いまもこれを実践しています。身近な人ほど油断するんです。また会える、すぐ会えると。でも、実際には家族と二度と会えなくなってしまったたくさんの人達と出会い、その人達の後悔を知って、身近な人との別れ際は笑顔にしなければならない、けんかをしていたら絶対に日をまたがずにその日のうちに終わりにしなければならないと考えています。会えなくなってしまってからではもう遅いからです。

東北でこういう人達にたくさん会い、気づいたことが、幸せになるための3つ目の「あ」です。幸せとは「あるもの」に気づくことなんです。幸せになれない人は、自分にないものを探すのがとても上手です。自分にはこれがない、でもあの人にはこれがある。自分にはこれしかない、あの人にはもっとある。自分には才能がない、でもあの人にはある。こうやって、自分なくて人にあるものを見つけます。僕はこれを「ないもの探しのスペシャリスト」と呼んでいますが、こういう人がたくさんいます。ある程度お金を稼いだり、ある程度の地位を得たとしても、ないものを探し続ける人がいます。でも、この「ないもの探しのスペシャリスト」は決して幸せになれません。幸せになるためには、ぜひ「あるもの探しのスペシャリスト」になっていただきたいです。

僕は「あるもの探しのスペシャリスト」です。そして、すべてのものを持っていると思っています。まず、自分の命と大切な人の命。一番最初がそれなんです。

結婚してから数ヶ月後に妻が大病を患いまして、大量出血して死にそうになったんです。片足をあっちの世界に踏み入れてしまいましたが、何とかこちらの世界に戻ってきてくれました。手術室の前で待っているとき、とにかく生きていてほしいと思って、涙を流して泣いていました。代わってあげたいとも思いました。僕は、自分で随分つらい経験をしてきたと思っていましたが、そのとき、自分がつらいのはまだ楽な方だ、人が苦しんでいる姿、それを自分の力で助けられないことの方がもっと苦しいんだと思いました。それで、手術が終わるまでの間、手術室の前でひとりですっと泣いていました。

そのときに、自分が入院していたときのことを思い出しました。うちの母はどんな気持ちで待っていたんだろうかと。僕は数日間意識不明でした。その数日間、母はどんな気持ちで待っていたんだろう。33回の手術を受けたとき、母は終わるまでずっと待っていてくれました。早い手術で2~3時間、長いときは5~6時間です。その間、どんな気持ちで待っていたんだろう。こんなにつらい思いをさせていたんだと気づきました。そう思うとまた泣けてきました。

とにかく生きていてほしい。生きていてさえくれれば、もうそれ以上のことは望まないと思いました。でも、人間はそれ以上のことを望んでしまうんです。だから、すれ違ったり、喧嘩したりするんです。そういうとき、僕はあの手術室の前のときに立ち戻るようにしています。あのとき思ったよな、生きていてくれればいいって。

このときのことは、僕にとっても、僕ら夫婦にとっても、貴重な経験になりました。「あるもの」に気づくというのが、とても大事なことなのです。皆さんの携帯電話の中にも、大切な人の番号が入っているはずです。電話を掛けたら、「もしもし、元気してる?」「元気だよ。」こんな何気ない会話ができること以上に幸せなことはないのです。「あるもの」に気づくようになってほしいと思います。



#### 【4. 先に与えること】

幸せになるための4つ目の「あ」は、先に「与える」ことです。僕にとって、これが結構難しかった時期がありました。

僕は20代でがむしゃらに働きました。とにかく、お金を稼いで大金持ちになれば、自分の人としての価値が上がる、人から認めてもらえると思っていました。自分から幸せをつかみに行ったと思っています。ところが、つかみに行けば行くほど逃げられるのです。お金をつかんだと思ったら肩透かしを食わされたり、つかんだときは騙されたりとか、お金を持てば、自分の周りにはそれを取り上げようとする人達が現れるとか、何で幸せになれないんだろうと悩んだ時期もありました。

そして、気づいたのは、僕は人に全然与えていなかった。自分の欲ばかりで、自分が儲けることしか考えていなかった。そうではなく、自分が「与える」のが先だったんだ。そのことに気づいたとき、僕の生き方は変わりました。

人に「与える」のは簡単です。先程笑顔のお話をしましたが、笑顔は、あなたのことを認めていますよという意思表示なので、笑顔を向けるだけで、人に「与える」ことになります。そして、笑顔での挨拶。これは最強です。あなたを承認していますよということを表現して、相手を幸せにします。利害に関係なく人を応援する。人を裏切らない。これが「与える」ということです。

こういう「与える」ことを繰り返していると、巡り巡って自分に返ってきます。あるとき気がつくと、自分のまわりには素敵な人しかなくなっていました。かつては、お金を持っていれば、だまそうとする人がいて、取られないようにいつもおびえているような状態が続いていました。それが、人を応援して、人に与えていたら、まわりにいい人しかなくなりました。世の中の悪い人はどこに行っちゃったんだろうと感じています。



自分が「与える」ようになると、自分のまわりの環境が変わって、その頃から仕事でも困るようなことはなくなってきました。これは、「与える」という幸せの法則にのっとっていたからなんだろうと思います。

僕の尊敬する方で、居酒屋の経営をしている人がいます。その店には看板がありません。だから一見のお客さんは入って来ません。でもその店は常に満席です。その居酒屋の社長さんが僕にこういうことを教えてくれました。「よその店はみんな、看板を派手にしたり、値段を下げたり、広告を打ったりして、お客さんにどうやって来てもらうかを考えているんだよ。そうじゃなくて、お客さんにどうやって帰ってもらうかが大事なんだよ」と。料理がいいだけではなく、お客さんのことを考えて最高のサービス、気持ちの良い接客をする。そうやって気持ちよく帰ってもらう。だから、また行きたくなる、ほかの人に紹介したくなる。つまり、まず何を先に「与える」かが大事なんだということなのです。これは、商売に当てはまるだけでなく、人生にも当てはまる法則だなと思いました。

こういうことを、僕は小学生や中学生にも伝えています。子ども達はとにかく勉強しています。頭を良くするために、高い点数をとるために。そのために、塾に行き、いい高校、いい大学に入ろうとします。何が欠けているか。家族とのコミュニケーションが欠けているのです。一番大切なことを学んでいないので、大人になって、社会に出ても、結婚しても、コミュニケーションが取れずに、うまくいかない。悪循環になっています。

昔は、一緒に暮らしているおばあちゃんが「人には優しくしてあげなさい」とか「人が嫌がることはしちゃ駄目だよ」とか「人には物を分けてあげなさい」とか、そういうことを教えてくれました。いまはおばあちゃんと暮らしている子どもはほとんどいませんから、大切なコミュニケーションや大切な世の中の道理みたいなものを教えてもらう機会を失ってしまったのです。

だから僕は子ども達に伝えています。簡単なことなのです。先程お話した、笑顔、挨拶、友達や仲間を応援すること。この3つだけです。この3つが自然にできる人になれば、必ず幸せになります。それは、与えたものが返ってくるからです。「与える」人は絶対に放っておかれることはありません。



与えたものが返ってくるのは、いいことも悪いこともそうです。人をいじめたら必ず自分に返ってきます。僕も若い頃、やんちゃして、いろいろ悪さして、親にたくさん迷惑を掛けました。それが交通事故という形で返ってきました。ちょっと跳ね返りが大き過ぎましたが、でも神様に感謝しています。死なずに、もう一度チャンスを与えられたのですから。与えたものがかえってくることに気づくことができ、僕は、だから人に優しくしましょう、障がいのある人やお年寄りにちょっと手を貸しましょうとすることができるようになりました。

## 【5. ありがとう＝感謝の気持ち】

そして、幸せになるための5つ目の「あ」は、「ありがとう」＝感謝の気持ちです。

これにも僕はなかなか気がつきませんでした。僕は感謝ができない人間でした。感謝というのは、感謝しなさいと言われてするものではないんです。感謝の心は自然に湧いてくるものなんです。その経験をしたのが11年前です。

僕はC型肝炎を発症しました。その原因は大量の輸血です。33回の手術をして、自分の血液の量をはるかに上回る量の輸血をしました。そのおかげで僕は生きているわけなんですけど、C型肝炎に罹って、輸血のことを思い出して、僕は恥ずかしくなりました。輸血を受けたということは、輸血してくれたたくさんの人がいるわけです。その人達になんかの感謝の気持ちも持たずに生きてきた。輸血のためには、献血してくれた人達だけでなく、医療用の針や血液バッグをつくった人達、血液バッグを輸送してくれた人達、手術に携わってくれた医療関係者。そのうちの誰一人欠けても、僕は死んでいるんです。



そう思ったとき、僕には感謝の気持ちがあふれ出てきました。もうお礼を言いたくてしょうがない。でも誰が献血したのかわからないから、誰にお礼を言ったらいいかわからないんです。だったら、誰もが命の恩人であったかのように、すべての人に感謝しよう。これから出会う人も、もしかしたら僕の命の恩人になるかもしれない。妻も病気をしたとき大量に輸血しました。たくさんの人に救っていただいたんです。僕達は、いつ、誰に命を助けてもらうかわからないんです。僕達が事故に遭って、あるいは病気になって苦しんでいるとき、それを救ってくれようとする人がいるんです。献血する人、その血を運ぶ人、それを治療に使う人。いろいろな人がいて、それでいま僕達は安心して生きることができるわけです。これ以上の感謝はないと思います。

この「ありがとう」探し。本当に無数の感謝できる状況の中で僕らは生きています。僕はけがをしたり病気になったりして、そういうことを学んできました。僕は「ありがとう」探しの達人です。例えば、はがきをポストに入れるとき、ありがとうと言って投函するようにしています。63円のはがきを入れると、郵便局の人が収集し、雨が降れば濡れないようにし、仕分けして、沖縄や北海道にまで運んでくれる。いろんな人が関わって成り立っているシステムです。それだけで感謝があふれてきます。僕らが生きている生活は、「ありがとう」探しを始めれば、感謝にあふれることが無数にあるんです。だから、「ありがとう」に気づくことが大切なんだと思って、僕は生きています。

## 【おわりに】

幸せになるための5つの「あ」をまとめます。「当たり前」が幸せだということに気づくこと。「あるもの」に気づくこと。「ありのまま」を認めること。そして、求めるのではなくて、先に「与える」こと。そして、「ありがとう」ということ。

誤解のないように申し上げますと、幸せというのは、つらいことがないことではありません。人生には、病気、けが、人との別れなど、つらいことがたくさんあります。そういうことは必ず経験するようになっていきます。でも、だから不幸だというのではなくて、幸せだという前提のもとに、そういういろいろな出来事があるのです。

僕がこういう考え方を身につけられたのは、いろいろな人と出会い、いろいろな先生方に教えていただいたからだと思います。その原点をつくってくださったのが、かづきれいこさんです。自分が幸せだと言えることの喜びとともに、かづきさんには本当に感謝しています。今日（※講演日：7月2日）はかづきさんの誕生日です。おめでとうございます。この日にこうしてお話できることを大変うれしく思っています。ありがとうございました。



## 【講演後の質疑応答・参加者からの発言（抜粋）】



### 【参加者A】

きょうは貴重なお話をありがとうございました。家族が元気とか、ご飯がおいしいとか、そういう普通の日常の一つ一つのこと大切なんだと、あらためて気づかせていただきました。今後の人生を、ちょっと気楽にというか、楽しくというか、前向きに生きられるような気がしました。ありがとうございました。

### 【参加者B】

今日も素敵なお話をありがとうございました。古市先生のお話は、何回聞いても心を揺さぶられるものがあります。幸せそうに見えても、心の奥ではつらさを抱えている人がいること。そのつらさをわかってくれる人がいるということがどれほどの救いになるか。古市先生のお話を聞いていると、そういう救いを信じることができます。

幸せの達人である古市先生のおっしゃる5つの「あ」も本当に納得できますし、ハッピーエンドが約束されていることを信じることができます。つらかった過去も自分のとらえ方で変えられるし、だからつらかったことの前に戻るタイムマシンは要らないのです。

すべての経験が宝物になって、だから人にも優しくなれる。ありのままの自分がいて、自分が生きているだけで幸せになっている人がいて、自分に価値があること。今日古市先生のお話を聞いて、そういう思いをますます強くしました。多くの人にこういうことを伝えていってほしいと思いますし、できることなら自分でも伝えていきたいと思っています。

本当に今日はありがとうございました。

古市先生の結婚式で、かつき先生にもお会いできました。かつき先生の心と体を癒すメイクにもすごく惹かれました。私のまわりもいい人ばかりでとても幸せです。

### 【参加者C】

私にも、高校生のときにバイク事故に遭って、先生と同じように3年くらい入院して、障がいの残っている友人がいます。いまは元気に過ごしていますが、「普通に過ごしている」という話になると、なんとなく反応されてしまって、どんな言葉をかけたらいいいのかが難しいなと思っています。つまらないことを言って傷つけたくもないし、わかってあげたいけど、自分がどこまでわかってあげられるのかわからないし、生きていてくれてありがとうと言うのでわかってもらえるのかわからないし、どうすればいいんでしょうか？

### 【古市先生】

簡単に言うと、普通に接すればいいんだと思います。自分が「普通じゃない」というのを、ご本人がどういう意図で、どんな温度感で言っているのか、なかなかわかりません。僕が答えるとすれば、わかろうとしなくていいというのが答えだと思います。なかなかその人の気持ちはわかりませんし、またわかる必要もないと思います。無理してわかろうとしたりしないで、自然に何となく心で寄り添っていれば、何か言葉にして伝える必要はないんだと思います。

## <セミナー参加者からの感想（抜粋）> ～古市佳央先生 講演～

- 何回お聞きしても心が震えます。かづき先生との出逢いで古市さんは世界一幸せな歌う講演家になられたと思います。幸せの達人に私もなります。
- 初めてお話を伺ったのが10年以上前になります。大事故で心身ともに絶望に追い込まれた方とは思えない明るさと優しさが印象的でした。今回は更に幸せ上手に磨きがかかり楽しい講演でした。
- 「あ」のつく幸せのキーワード、3番目の「あるもの」に気づくこと、が特に響きました。
- これからも色々と起きますが、人を助け、助けられながら、自分なりの幸せを感じながら、自分のペースで頑張っていこうと思うことができました。貴重なお話をありがとうございました。
- 古市先生のお話は、養成講座などで以前から伺っておりましたが、最近の先生の思いを聞くことができてよかったです。考え方に感動したり共感したりしました。
- 大変感動しました。かづき先生との出会いが、古市先生を救われたように、古市先生に救われた方も本当に多くいらっしゃると思います。これからも是非頑張ってください。
- 古市先生のような経験をされた方に、かづき先生との出会いやリハビリメイクは本当に光だったのだと思います。私のスキルで重度の怪我を負った方へのリハビリメイクは、まだまだ練習が必要だと、身の引き締まる思いも同時に感じました。
- 人生をかけて証明されている姿に、私も色々問題が起こってくる年齢ですが、古市先生流に幸せに生きていきたいと思いました。ご結婚おめでとうございます。

## <セミナー参加者からの感想（抜粋）> ～富田洋平先生 講演～

- 日本の現状がわかってびっくりすると共に、ショックなことが多かったです。シンプルに財政政策をきちんとやって欲しいと切実に思いました。
- とても興味を惹かれるテーマでした。選挙前でもあり参考になるお話でした。
- 事前に添付されていた資料を拝見していましたが、講演を聴いて初めて危機感を抱きました。グッドタイミングで参院選があるので、今回は財政政策を重点的にチェックして投票に臨みます。いつもより一票の重みを実感できます。ありがとうございました。
- 富田先生のお話を聞き、驚くほど、税金、お金の流れに関して無知だったと思いました。理解するには時間がもっと欲しかったのですが、お話を聞いてから、選挙の候補者のお話疑問を感じることもでき、ニュースを見ても疑問に思うことができ、いい勉強になりました。
- ためになるお話でしたが、スッと頭に入ってこない部分もあって、普段の勉強不足を痛感しました。これを機会に日本の経済にも興味を持たなければと思いました。
- 経済の知識を一からお聞きすることができ、とても勉強になりました。これからの仕事に活かしていきたいと思います。
- 一人一人が経済の仕組みや国の財政を理解することは、自身の家計や投資なども把握し、更には財政をハンドリングする方をどう選んでいくのか、ということにつながるといことがわかりました。頑張らなくては…と思いました。
- 「プライマリーバランス」など、知らないことを知る貴重な講義をありがとうございました。

## 第10回「顔と心と体セミナー」参加者募集

「顔と心と体」をテーマとして、化粧や医療などを含む多方面の分野の専門家をお招きして幅広く外観やメイクについて考える機会を提供する、会場およびオンライン併用のセミナーです。

2023年1月28日（土） 13:00~15:45

鈴木 眞理先生

中村 優佳先生

「更年期の心と体（仮）」

「お口の健口から全身の健康へ」



日時：2023年1月28日（土） 13:00~15:45（12:30より受付）

会場：四谷・新宿付近（予定）

定員：会場 5名 / オンライン 40名

参加費：一般：3,500円 / 当法人正会員：3,000円 / 学生：無料

スケジュール：12:30~13:00 開場・受付

13:00~14:10 鈴木 眞理 先生 「更年期の心と体（仮）」

14:10~14:15 休憩

14:15~15:25 中村 優佳 先生 「お口の健口から全身の健康へ」

15:25~15:45 理事長 かづきれいこ より挨拶

申込締切：1月20日（金）

問合せ・申込：メール、FAXまたはホームページよりお申込み下さい。

### 講師プロフィール（敬称略）

鈴木 眞理（すずき まり）

政策研究大学院大学 名誉教授／跡見学園女子大学 心理学部 臨床心理学科 特任教授／一般社団法人 日本摂食障害協会 理事長（関東支部長）

長崎大学医学部卒業後、東京女子医科大学の研修医を経て、1985年から2年間、米国ソーク研究所神経内分泌部門に留学。東京女子医科大学内分泌疾患総合医療センター内科准講師、政策研究大学院大学保健管理センター教授を経て、2020年より現職。内科医で、専門は内分泌学。ストレスと脳内ホルモンの関係に興味をもち、摂食障害の治療と病態の研究に従事している。家族会を主催し、厚生労働省の研究班、法務省の事業、「女子刑務所のあり方研究委員会」でも活動。著書には「乙女心と拒食症」「内科医にできる摂食障害の診断と治療」「ダイエット障害」「Primary care note 摂食障害」「摂食障害：見る読むクリニック」など。内閣府男女共同参画局 令和3年度女性のチャレンジ賞受賞。

中村 優佳（なかむら ゆうか）

青山クオーツデンタルクリニック 歯科衛生士／クリニックマネージャー

広島大学歯学部卒業後、都内大規模歯科医院にて歯科衛生士として勤務。歯科衛生士として患者の口腔内のケアだけでなく、保有している「養護教諭」という視点からも口腔ケアを通じて全身の健康のサポートを行っている。

歯科衛生士国家資格、養護教諭一種免許の他、ホワイトニングコーディネーター、日本歯周病学会認定歯科衛生士など取得資格も多数。所属学会は、特定非営利活動法人 日本歯周病学会、一般社団法人 日本歯科審美学会。

セミナー等のイベント実施に当たり、皆様に安心してご参加いただけるよう、適切なコロナ感染症対策をとります。会場参加の皆様にも、マスクの着用、アルコール製剤による手指消毒、非接触型体温計での検温及び体調等に関する確認にご協力をお願いいたします。

（※当日に、熱または咳の症状がある方や体調のすぐれない方は参加をお控えいただきますようお願いいたします。）

<お問い合わせ・申込先> 公益社団法人顔と心と体研究会 事務局

Tel: 03-3350-1035（月～金 9:30～18:00 土日祝休み） Fax: 03-3350-0176

E-mail: info@kaokorokarada.org ホームページ: <https://www.kaokorokarada.org>

