

メンタルヘルスマガジン

こころの元気+^{plus}

◎特集 **生きている意味が
わからない**

7
2025



認定NPO法人 地域精神保健福祉機構・コンボ



コンボのHP

メンタルヘルスマガジン

こころの元気+^{plus}



CONTENTS

【特集】生きていく意味がわからない

まんが 生きていてもいいですか？	イチハツ マリモ	04
『ノー・ライセンス』	福場 将太	06
生きていく意味アンケート		08
意味がわからず生きています		11
なぜ「生きる意味がない」と感じるのか？	飯田 佳子	14
「幸せ」を感じにくい脳のしくみとは？	樋端 佑樹	16
まんが 誕生日ケーキを見て…	瀬川 流花	18
現実の世界を感じる 飲むマインドフルネス	水野 雅之	20
生きていく意味を見つけました		22
希望を見出すための小さな習慣	宮城 整	24
まんが 一日一色	鳥さなぎ	26
雑談	熊倉 陽介	28

【連載】

今月の童謡	佐々木 寿信	02
壮大じゃない話	星野 概念	30
あんなとき、こんなとき！ じょうずにかわす怒りの気持ち	安保 寛明	32
こんなときどうする？ 私の打ち手	市川 左千子	34
べてるの家の当事者研究	増田 香奈子	36
SSTで広がる人と人の輪	池淵 恵美	40
性をタブーにしない	高橋 幸子	42
おこまりですか？ では他の人に聞いてみましょう！		44
私の働く生活ストーリー！	津田 敏正	48
発達途上家族 みんなでこぼこ	ほうえんぎょ	50
ちょっとオススメ	丹羽 大輔	51
家族のストーリー	鈴木 そら	52
まんがリンク	mugi40	54
家族の相談カフェ	鈴木 高男	55
COMHBOリンク 一読者投稿コーナー		56
コンボの動き	コンボ事務局	60
私モデルになっちゃいました！	認定NPO法人「ささなみ会」スタッフ	62
ちょっと知りたい！	大熊 由紀子	63
編集後記		64

『こころの元気+』はPCやスマホ等で読める「電子版」になっています

誰でも読めるように一部を無料公開しています。

また賛助会員は、ログインIDとパスワードで電子版の全文を読むことができます。



この号の電子版はこちら

特集

生きていく意味が わからない



『フー・ライセンス』

福場将太

医療法人 風のすずらん会
美唄すずらんクリニック 副院長



疾患で失明した患者でもあります。

目が治せなくても生活を高められる？

希望や満足を感じられる？

そんなに簡単ではないことを障害当事者としてよく知っています。

心の中で、支援者の自分と当事者の自分はしょっちゅう言い争いをしてしまうのです。

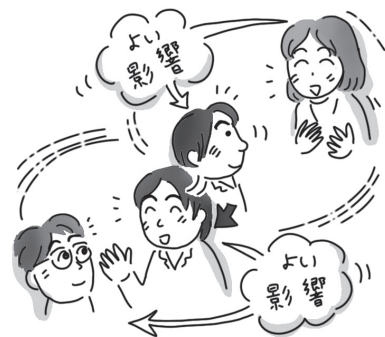
伝えたいこと

それでも今、僕が素直に伝えたいことがあるとすれば、

「ただ生きてみてもいいんじゃないかな」ということです。

人間はお互いの心に影響をおよぼし合いながら存在する生き物。

たとえば診察で会話をしたAさんの心から受けた影響がほのかに僕の心に残っていて、



それが次に診察するBさんとの会話で作用したりする。そして、そんなBさんの心から受けた影響がさらに次に診察するCさんやDさんの心に作用したりするのです。

自分が患者として眼科を受診した際にも感じます。医者がかけてくれたあたたかい言葉には、もしかしたらその先生が遠い昔に出会った患者さんの心の成分が含まれているのかもしれない、と。

「ブラジルで一匹の蝶が羽ば

人間は「ただ生きる」とい

うことが苦手な生き物のよう

です。ついつい意味や答え、

理由や価値を求めてしまい、

他の動物や植物達のように

「ありのままの命を歌う」と

何のために生きている？

僕は精神科の医者です。

精神疾患というものは完全

な治癒がむずかしい場合が多

く、長年通院を続ける日々の中

で「何のために生きているんだ」と自問する患者さんが

います。

支援者として僕が見つけた

答えは「病気は治せなくても

訓練と工夫とサポートで生活

を高めることはできる。生活

が充実してくれば希望や満足

を感じることもだってできる」

というものでした。

ただ、僕は治療不能の眼科

たい影響でやがてアメリカで竜巻が起こる」というバタフライ効果の話聞いたことがありますが人間だってそう。

通院するだけのささやかな日々だったとしても、何もしていないなんてことはない。心を介して誰でも誰かに見えない影響を与えているのです。いやいや他人に影響を与えつつうれしくない、そんなの生きる理由にならないという人もおられるでしょう。それならもっと単純に考えましょうか。

動物や植物達よりも面倒な心を持つてしまった人間ですが、だからこそその特技があります。

それは「笑う」ということ。消えない苦しみに蝕まれたとしても、十年に一度でも笑える瞬間があるのなら、それだ

けで人間は生きてみていいのです。

もう一人の自分

支援者だったり当事者だったりしながら逃げ回っている僕ですが、どうしても心が、「何のために生きているんだ」の問いに追い詰められることはあります。

そんなときに助けてくれるのがもう一人の自分、音楽と文芸を愛する表現者としての自分です。

ただギターを弾いて、歌っ



て、小説を書いているときは、医者であることも目が見えなくなったことも忘れて、生きている疑問も忘れて夢中になっている僕がいます。

実は今回の原稿執筆の依頼をいただいて最初に頭に浮かんだのは、かつて失明の渦中で作った『NO LICENSE』という曲でした。

音楽は魔法です。時にはそんな理屈抜きのものに心をまかせてみるのもよい。一貫性や確実性よりも、矛盾や曖昧さが必要なときだって人間にはあるのです。

ブラジルで羽ばたいた蝶のように、自分の見えない影響がどこかで誰かに十年ぶりの笑顔をもたらすかもしれない。そんな魔法も信じながら、ただ生きているのはいかがでしょう。

人が生きると書いて人生。ただ生きるのに資格も免許も必要ないのですから。

それでは最後に、

『NO LICENSE』の一節を。

「どうしようもないことがまたひとつ

非力な自分に涙する

何も止められず

何も変えられず

滝壺に向かう舟の上

誰かと比べるために

僕らは生まれたわけじゃない

他の人が五分でできることを

十年かけてもいいじゃないか

いてもいいんだよ

いてもいいんだよ

君がそう望む限り

迷惑ばかりかけちゃうけど

そこに生きていいんだよ

誰も一人じゃ生きていけない

だから君がいていいんだよ



BOOK
目の見えない精神科医が、
見えなくなつて分かつたこと

この本は、視覚を失つた精神科医・福場将太さん（↓特集2へ）が、見えない世界で見つけた「心の視点」を綴つた一冊です。

視力を失うという大きな喪失を経験しながらも、精神科医としての道を歩み続け、患者と向き合い、人生の本質を見つめ直してきました。

筆者は、医学部在学中に網膜色素変性症と診断され、32歳で完全に失明しました。

それでも精神科医としてのキャリアをあきらめず、北海道のクリニックで10年以上にわたり患者の心に寄り添ってきました。その経験は、多くの人々に希望と勇気を与えています。

本書は、見えることと見えないことの間にある「気づき」をテーマにした体験や思索が綴られています。視覚を失つたことで得た新たな感覚や人との関わり方、人生のとらえ方など、その言葉は読む者の心に深く響きます。

この本は、困難に直面しているすべての人におすすめです。特に人生の転機や喪失を経験した方、支援する立場の方、そして日常の見方を変えたいと思つている方にとって、

心の支えとなるでしょう。

筆者はきつと物事を楽天的にとらえるコツを心得ているのだと思います。中・高時代はおもしろいネタを考えてはラジオ番組に投稿する「ハガキ職人」だったそうです。

ネタを探して、日常生活の中で「何かおもしろいことはないかな?」と思いながら暮らすと、世の中がすごく変わつて見えたという経験が綴られています。

視点を変えると新たな世界が広がるのが随所に書かれていて、柔軟な思考と前向きな姿勢の大切さを教えてくれます。

この本を通じて、物事の受け止め方は一つではなく、見方や考え方を変えること

で、今までのとらえ方がらりと変わったと感じる人もいるのではないのでしょうか。

筆者の体験は、視覚障害に限らず、誰もがかかえる悩みや不安に対する新たな視点を提供してくれます。

この本は、視覚を超えて心の目で世界を見つめることの大切さを教えてくれる一冊です。日常の中で見過ごしがちな「本当に大切なもの」に気づかせてくれる本書を、ぜひ多くの方に手にとつていただきたいと思ひます。

（コンボ 丹羽大輔）



目の見えない精神科医が、
見えなくなつて分かつたこと

著：福場将太
発行：株式会社サンマーク出版（03-5348-7800）
定価：1540円（税込）

●この本は、書店などでご注文ください。