

実況中継「土曜講座」

第9号 2025年12月23日発行

市川学園9月27日の土曜講座 於：國枝記念国際ホール

明橋 大二 先生

ドブネズミの詩～診察の現場から～

真生会富山病院 心療内科部長



明橋大二先生のご紹介

1985年 京都大学医学部 卒業
卒業後、国立京都病院内科、名古屋大学医学部附属病院精神科等に勤務。

1994年 真生会富山病院 心療内科部長（現職）

それ以外にもNPO法人子どもの権利支援センターぱれっと理事長、子どもの権利条約フォーラム2009実行委員長、一般社団法人HAT共同代表など。

また、2005年より発行されている『子育てハッピーアドバイス』シリーズは累計500万部をこえるベストセラーとなっている。

主な講義内容の紹介

2025年9月の土曜講座は真生会富山病院心療内科部長の明橋先生による、ご自身の臨床の経験から得た知見に基づいた講演でした。

精神的な負担によって生きづらさを抱えた人たちが、歌を支えとしてそれを克服することがあるそうです。今回の講演は、それらの歌の歌詞に注目し、今の時代を生き抜くヒントを示してくれるものでした。たとえば、椎名林檎の楽曲「ありあまる富」では、「僕らが手にしている富は見えないよ」「価値は生命に従って付いている」と歌われています。生きづらさを抱えたときに、自分を責めるのではなく、自分がかげがえのない、大切な存在であるということを忘れないでほしいと明橋先生は訴えていました。まさに椎名林檎が歌うように「価値は生命に従って付いている」わけです。また、高橋優の「少年であれ」には「僕なんか生まれなきゃよかったの？」「そう思わせるのが奴らの狙いだ」という歌詞があります。かけがえのない存在である私たちは、こうした言葉を受け入れてはいけなく、投げかける人になってもいけない。明橋先生は、人の心の痛みを知る人になってほしいというメッセージも発信していました。

「ドブネズミみたいに美しくなりたい 写真には写らない美しさがあるから」

（ザ・ブルーハーツ「リンダ リンダ」より）

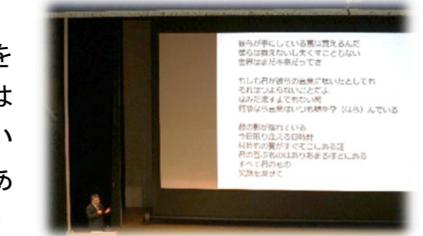
受講レポートから

- ・ 今回、明橋先生が教えてくださった、自分の存在意義、人の心を大切にすることの優しさ、本当に大切だなと思う。辛くなっても、自分は唯一のかけがえのない存在であり、自ら命を絶つことはもったいない。辛いときは無理をせず、周囲のSOSにも気づける余裕のある心を持っていきたいと思った。（中1女子）
- ・ 今日のご講演を聞いて、あらためて自分は生きていていい人だと、大切な存在だと思い知りました。本日は本当にありがとうございました。おかげでこれからも元気に頑張れそうです！！（中1女子）
- ・ 世の中には自分に自信がもてず、苦しんでいる人もいることを知った。もしかしたら私もどこかで傷付けるようなことをしてしまっていたのかもしれない。相手のことを考えて、周りを見て行動できるようになる練習みたいなものを日ごろからやってみようと思う。（中3女子）
- ・ 日本が自殺する人が多いというのはきいたことがあったのですが、数字を見ると想像より多かったです。先生の実体験をきいていると、世の中、自分の知らないことだらけだなと思ったので、これからは今の世の中についても調べていきたいと考えました。（中3女子）



私も、時々「このままの自分でいいのか。このまま何もビジョンのない自分でいいのか」と「自分自身」について葛藤していました。「大丈夫だよ」という一言が欲しかっただけなのに、そのような言葉を本心から言ってくれる人を探して見つけることはできませんでした。ついには、誰も信用できなくなってしまいました。そんなことを背負い続けていたある日、母さんが「無理してない？大丈夫？」と声をかけてくれました。その瞬間、私の心が解放された気がしました。大切なのは、自分のまわり、身近な人。遠かったはずの理想はいつも近くにある。簡単なことなのに今まで気づけなかった。（高1男子）

- ・ 私は表情の変化がほとんどない人を見るといつも不安を感じる。その人たちはどのようなことを感じているのか、見てもわからないし、なかなか話をして知ることも難しい。私はそのような人たちと過ごす時間を長くすることで、相手の気持ちをできるだけ話してもらえるようにして、その人たちが周囲につらさを伝えられるようにサポートしたいと思いながら、とても良い信頼関係が築けるときもあれば、そうでないこともあって自分のしていることは間違っているのではないかと思うこともあったが、今回の講座をきいてこれからも続けようと思えるようになった。（高1女子）
- ・ 今回紹介していただいた歌は全てゆっくりとした長調のメロディーで、今まで休みなく、自分に自信がない人々に対し語りかけるように作られているなと思った。（高2男子）
- ・ 犯罪を犯す人の幼少期は静かな人で、悩みを出せないまま仮面をかぶったまま大人になってしまう人が多いとおっしゃっていたのが、確かにそうだなと共感した。悩みを言えないような人のケアが、このような犯罪者になるのを防ぐために重要なんだなと思った。（高3男子）
- ・ 親戚が医療現場で働いており、正月などのイベントでたまに集まり話すのですが、命の尊さについては必ずといってよいほど聞きます。今回この講座をとった理由もその部分があるのですが、具体的な詩を交えて“命を学ぶ”話がきけて、とても満足でした。（高3男子）



（文責：早川 隆文 先生）