



「協賛者」の皆さん!!

SH

感謝

ご活動ありがとうございました

No.1575x2

ファミリープログラムの方々の生活に役立てさせて頂きまふ!!

ありがとうございました!!

ご入学おめでとう
ご入学おめでとう
ご入学おめでとう



せきぐち歯科 NEW ハロアル新聞

受付だより



みなさん、こんにちは。春の訪れに自然が活発に動き出し、街の中も野山も芽吹きに溢れ、気温の上昇に屋外の散策も楽しくできますね。

さてみなさん、マイナ保険証が導入され私たちが長年使用してきた“健康保険証”がこの3月の使用の猶予期間を以て使用終了となりました。(更に7月まで延長) 今月からはマイナ保険証か、健康保険資格確認書のどちらかを提示して頂くようになります。マイナ保険証は毎回カードリーダーを操作して頂く必要があります。カードリーダーは受付に連動していないため、診察券を受付に提示してください。資格確認証は診察券と一緒に提示してください。どちらの利用もまだ慣れていない方も多いと思います。ご不明な点は何時でもお尋ねください。

春を待ちわびる一方で、春は大嫌いな花粉症の方々にはつらい時期をお過ごしのことと存じます。どうぞご自愛ください。花粉症もさることながら季節の変わり目は体調を崩しやすいとされています。忙しな新年度も始まり環境の変化も無視できません。忙しい時ほど心も体も休養を必要としていますよ。無理をした後は労わって下さいね。

一生自分の歯で食事をするために、大切な歯をむし歯や歯周病で失うことが無いように毎日のハミガキを丁寧に行うことが肝要です。ハブラシは毛先の柔らかい「プロスペック・コンパクトスリム」をお選びください。当院がおススメする柔らかかな毛先と毛束の多いハブラシです。定期的な歯科検診も併せて行い、お口の健康維持に努めましょう。

(歯科コンシエリジェ 菊地 正子)



会社名やサークル、個人名、イニシャルなど、どんな名称でもかまいません。3000円の協賛をして下さる方を募集しています。尚、協賛金は全額ボランティア活動に寄付されます。

いゝ歯の学校



『ポリファーマシーという言葉をよく存知でしょうか?』

ポリファーマシー (polypharmacy) とは、ポリ(多数の)ファーマシー(薬局)を組み合わせた造語で、単に服用する薬が多いだけでなく、それによつて副作用や飲み間違い、残薬などの問題が生じている状態を指します。一般的に5〜6種類以上の薬を服用している場合にポリファーマシーと判断されることが多いようです。現に、75歳以上の高齢者の約半数が2カ所以上の医療機関に通院しており、5種類以上の薬を処方されている人が約40%もいることが分かりました。高齢者の方にはいろいろな種類の薬が必要に応じて処方されますが、中でも血圧の薬や血液をサラサラな状態にする薬、糖尿病の薬、特に骨粗しょう症の薬といった歯科治療で配慮が必要な薬を服用している場合もあります。血圧の薬を飲み忘れた場合、歯科治療のストレスで血圧が不安定になる可能性があります。血液サラサラの薬を服用していると、抜歯などの処置の際に止血時間が通常よりもかかることが考えられます。骨粗しょう症の一部の薬では、歯を抜くとその後の治癒が悪くことがあります。より安全な歯科治療を行う為にも、歯科医院受診の際は服用薬が分かるようご提示をお願いします。問診と薬の内容を把握

ポリファーマシーって?

ポリ=多い
ファーマシー=お薬

必要以上に薬を飲んでいて、薬による有害事象が起こってしまっている状態 (単純「5.6種類以上の薬を飲んでいる状態」を指すこともある)

こんな方いませんか?

最近……

- もの忘れがある
- 定がむくむ
- ふらつきやずい
- 手が震える
- など

それ、ポリファーマシーかもしれません!

(歯科衛生士 菊地久美子)





楽しい歯話♪



「口腔アレルギー症候群」

生の野菜や果物を食べた後、口の中がかゆくなったり、喉がイガイガしたりしたことはありませんか。これらの症状はもしかしたら口腔アレルギー症候群が原因かもしれません。口腔アレルギー症候群の多くは、症状が軽いため見逃しやすいですが、稀に重篤な症状を伴う恐れがあるので注意が必要です。

近年、花粉症の方が増えてきたのに伴い、口腔アレルギー症候群の罹患率も増加しています。花粉症の方が口腔アレルギー症候群を発症しやすいのは、野菜や果実に含まれるアレルゲンと花粉のアレルゲンの構造が似ているからです。

生野菜や果実など原因食物に対し身体の免疫機能が「花粉が侵入した！」と勘違いしてしまいます。そのため、花粉が侵入したときと同じようにIgE抗体を生成、肥満細胞と結合してしまいアレルギー反応を起こしてしまうのです。このアレルギー反応は「交差反応」と呼ばれ、元となるアレルゲンとよく似た構造をしている

物質が体内に侵入したときに起きます。

症状が軽いからと言って、口腔アレルギー症候群の原因食物を大量に摂取してしまうとアレルギー症状が悪化する恐れがあり大変危険です。口腔アレルギー症候群の疑いがある方は、花粉症の投薬期間中に原因食物を大量摂取しないようご注意ください。

	春の花粉症		初夏の花粉症	秋の花粉症	
主な原因花粉	スギ ヒノキ 	ハンノキ シラカンバ 	オオアワガエリ カモガヤ 	ブタクサ 	ヨモギ
花粉との関連がある食物	トマト 	リンゴ モモ メロンなど 	メロン スイカ キウイなど 	メロン スイカ バナナなど 	セロリ ニンジン ピーナッツなど

(歯科衛生士 藤田友希子)



歯として…Q!

『歯が抜ける夢の意味は! ?』

先日、患者さんから「歯が抜ける夢を見た」と伺いました。夢占いではどういう意味があるのかな、と思い調べてみました。歯は生命力や自己表現、対人関係を象徴し、特に歯が抜ける夢は不安やストレス、人生の変化を示唆しているそうです。

歯が抜ける夢の意味は

健康状態の変化

歯は生命力の象徴とされ、抜けることは体調不良やエネルギーの喪失を示すことがあります。

精神的ストレス

歯が抜ける夢は、心の中にある不安やストレスが表面化している可能性があります。

人生の転機

歯が抜けることは、古い自分から新しい自分への生まれ変わりを象徴することもあります。

対人関係の不安

特に前歯が抜ける夢は、他者との接点や社会的な立場に関する不安を示すことが多いです。

逆に歯が生える夢の意味は

コミュニケーション能力の向上

歯が生える夢は、あなたのコミュニケーション能力が高

まっていることを意味し、周囲との人間関係が良好であることを表しています。

新たな始まり

歯が生えることは、成長や新たな始まりを象徴し、ポジティブな変化を示唆します。

状況による変化

夢の内容や状況によって、吉夢と凶夢の解釈が異なることがあります。例えば、歯が抜ける夢を見た場合、過去の苦境から抜け出せる兆しと解釈されることもあります。

感情の影響

夢の中での感情や状況を思い出し、それに基づいて解釈を行うことが重要です。夢の印象や誰がいたか、どんな行動をしていたかを整理することで、夢が伝えようとしているメッセージを理解しやすくなります。

このように、夢占いにおける歯の夢は、心理状態や人生の状況を反映していることが多いです。夢の内容をよく思い出し、自分自身の状況に照らし合わせて解釈してみるのも面白いかもしれませんね。

(歯科衛生士 北島 紗希)





「味覚障害 原因と対策」

「何を食べてもおいしく感じない」「まったく味がしない」「何も食べていないのに口の中に変な味を感じる」といった様々な**味覚の変化や違和感が表れるのが味覚障害**です。高齢化やストレス過多といった社会環境の影響などもあり、味覚障害を訴える人は増加傾向にあるといわれています。味覚障害の原因については明らかにされていない点も多く、複数の原因が重なり合っ

て影響している場合もあります。私たちの舌表面や舌の付け根には、味を感じる細胞の集まりである「**味蕾**（みらい）」が点在しています。飲食などによって味の刺激を味蕾が受けると、神経を介して脳へとシグナルが伝わり、味覚を構成する**甘味、苦味、酸味、塩味、旨味**という5つの「基本味」を感じることができるのです。

味蕾の数は加齢とともに減少するといわれており、舌の後方にある表面の突起・有郭乳頭（ゆうかくにゅうとう）1個あたりの味蕾の数が0～20歳では平均245個であったのに対し、74歳以上では88個と約35%まで減少しているという報告もあります。高齢者の場合は先に述べた「加齢による味蕾の数の減少」のほか、味を感じる機能自体も加齢とともに低下するた

め、味覚障害を生じやすい傾向にあります。一方で、若い世代でもさまざまな**ストレスや偏食などの要因**によって、味覚障害を起こしているケースは少なくありません。こうした原因の中でも特に注意したいのが、偏食などによる**亜鉛不足**です。味を感じる細胞の集合体である味蕾は短いサイクルで新陳代謝を繰り返し、新しい細胞に生まれ変わっています。その際に不可欠なのが亜鉛です。体内の亜鉛が不足すると新陳代謝がスムーズに行われなくなってしまうため、味覚障害を引き起こす一因となります。また鉄分不足が原因の鉄欠乏性貧血も要因の一つとされています。お心当たりの方は、亜鉛・鉄分を積極的に摂取するようにしましょう。

亜鉛が豊富な魚介類 含有量(100gあたり)			鉄分が豊富な野菜類 含有量(100gあたり)		
牡蠣(養殖)生 約14.0mg	かたくちいわし(煮干し) 約7.2mg	ぼたてがけ貝柱(煮干し) 約6.1mg	パセリ葉(生) 約7.5mg	ドライトマト 約4.2mg	小松菜(生) 約2.8mg
するめ 約5.4mg	あさり缶詰 水煮 約3.4mg	うなぎがば焼き 約2.7mg	枝豆(生) 約2.7mg	サラダ菜 約2.4mg	ほうれん草(生) 約2.0mg

(歯科衛生士 黒川 淳子)



有美子の健康 歯いっ！どーぞ！

「心と体を整えよう」

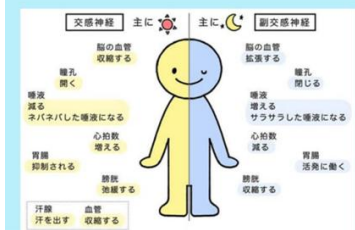
ようやく春めいた暖かい日が増えてきた今日この頃、当院では先月無事に、長野県でのフィリピン医療ボランティアの「報告会」を終えることが出来ました。報告会は、2月に行われたフィリピン現地でのボランティア活動に参加した高校生全員の発表や、先生方の貴重な講話があります。当院3月恒例の「壁新聞」作りがハードスケジュールの中急ピッチで行われ、スタッフ全員で作上げた渾身の壁新聞を持って、院長先生、事務長、今年は当院スタッフ6名が参加をしてきました。早朝から夜遅くまで本当にお疲れ様でした。そして、医療ボランティア活動の全貌を収めた感動の「報告集」が間もなく販売となりますので、皆さまもうしばらくお待ちください！

さて、4月は新年度のスタートです。大人も子供も大きく環境が変わる方も多いのではないのでしょうか。その為、心と体の不調はこの春の時期に特に起こりやすくなります。自分では気付かないうちにいろいろなストレスを溜めこんで、自律神経が乱れてしまうのです。

自律神経を整えるためには・・・

- ①決まった時間に起床し朝食を食べる
- ②ビタミン、カルシウム、ミネラルを積極的に摂る
(果物、緑黄色野菜、いも類、卵、レバー、ナッツ類、魚介類、乳製品、豆腐、ゴマ、煮干し)
- ③良質な睡眠をとる
- ④体温調節ができる服装を心がける
- ⑤ストレスを解消させる

交感神経→体の活動に関わる神経
副交感神経→休息に関わる神経



まだまだ気温差の大きい4月。季節による影響は避けられないので、日常にちょっとした工夫を取り入れ、春を楽しく過ごしていきましょう(^_^)

(歯科助手 渡邊有美子)





フィリピン滞在中に食べた食べ物

フィリピンに休暇で行ったとき、日本にいる間に食べたいと思っていた料理を食べました。その中の一つがハロハロです。ハロハロは、フィリピンのバナナ、さつまいも、サゴ(タピオカ)、ウベ(紫いも)、ミルク、氷などを混ぜたデザートで、フィリピンの暑い気候にぴったりです。お気に入りのお店で買った大好きなケーキ、チョコレートケーキとサンズリバルケーキも食べました。そしてもちろん、フィリピンで朝食の定番である「パンデサル」も食べました。もちろん、青いマンゴーも食べました。もしフィリピンに行く機会があれば、ぜひ青いマンゴーを試してみてください。シャキシャキとした食感で、甘酸っぱい味がします。味は梅干しのようなのです。そしてもちろん、ストリートフードも外せません。これは「イハウ・イハウ」、またはストリートバーベキューと呼ばれています。ここで売られているのは、鶏や豚の腸、豚肉や鶏肉のバーベキュー、鶏の足、焼いた血、豚の耳、そして「バロット」と呼ばれるゆでたアヒルの卵などです。このような食べ物をまた食べられるのは1年後になるので、フィリピンに帰るたびに思いきり楽しんで、すべての料理を本当に満喫しています。

青いマンゴー



おいしいものが
沢山!!



いいにや〜



パンデサル



バロット

サンズリバルケーキ



ハロハロ

(歯科助手 藤田 プリンセス)



ボランティア インフォメーション

歯あとふるストーリー



ブリヂストン様

毎年会社で呼び掛けに
くださり、沢山の物資を
持ってきてくださいます! ありがとうございます!
フィリピンの人々のお役に立てますようにと
皆さまからの 想いが繋ぐのです!

物資を集めています



固形石けん



未使用の
タオル



未使用の
歯ブラシ

ご協力よろしくお願ひ致します!

黒石幾小学校様

毎年、近隣の中学校、高校
とご協力集めてきて
くださいます! 本当にありがとうございます!
皆さまからの 沢山の「ご支援とご協力」
おかげで 20回目も無事に行うことができました!!



(株)広築様

毎年、集めた物資を
直接届けに来てください!
皆さまのこうしたご協力の おかげで
ボランティア活動を行うことができます!



(受付 大森 七海)



ホワイトニングのお知らせ 😊

白くなりたくない方 必見!!!!!!

□ 肌がきれいに見えます

歯が白いと多くの光を反射するため、より明るい肌に見え、透明感がUPします。

□ 若々しく健康的に見えます

イギリスの調査では、歯が白いと平均で5歳若く見える！ という結果が出ております。

□ 笑顔になります

白く輝く歯は憧れです。
ホワイトニングをすると笑顔が増える方が多いです。

効果を実感！ 3回セット	75,000円
究極の白さへ！ 5回セット	100,000円
メンテナンスに！1回	25,000円

1回分
お得!!



4回照射後

マスクを外す生活になり、改めてご自身の歯の色が気になっている方、ご希望やご質問がある方は、是非お声がけください！

※当院のホワイトニングは、**とても白くなり、尚且つ虫歯予防効果も備わっています。**
また、白くなりすぎないように白さのアドバイスもさせていただきます。

パウダーフローメンテナンス

～国家資格を有する「歯科衛生士」によるメンテナンス～

着色汚れをとり除きたい方 必見!

施術前

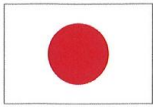


施術後



マスク生活が終わるこれからに向けて綺麗な歯に整えませんか？

施術時間 / 30分～ 1回 / 8,800円 (税込) 🌟😊🌟



令和8年3月28日(土)



第20回ハローアルソン・フィリピン医療ボランティア

長野県北佐久郡御代田町

「エコールみよた」にて、

「現地活動報告会」が行われました!



実行委員長 林康二先生
(林歯科診療所)



会長 林春二先生
(林歯科診療所)



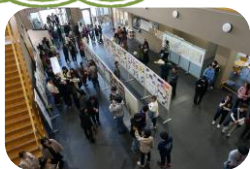
高校生発表の呼び出し中!
(瀧邊愛人)



林先生
いまにし歯科診療所の
みなさんと一緒に
はい! チーズ!!!!



ハロアルレティオ出演中!
(院長)



沢山のちが
参加してくれました!!



待合室の、「壁新聞」が 新しくなりました!!!

ハロアルの活動は今年で
20周年目を迎えました



かわいい写真を
たくさんです!!

是非ご覧ください!



今年も大作です!!



「歯の治療中の呼吸について」

歯の治療が苦手、という方は少なくないですよ。歯医者さんの音やにおいが苦手だったり、嘔吐反射が起こりやすかったり、昔の治療で痛い思いをしたなど、小さい頃の嫌な記憶が影響していることもあります。その中で「治療中に水を口にためているのが苦しくて苦手！」という方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

皆さんは普段どこで呼吸をしていますか？鼻炎で鼻が詰まっていて鼻呼吸ができない方や、口呼吸の癖がついている方もいらっしゃると思います。特に近年はマスク生活の影響で口呼吸の人が増えたとも言われています。しかし歯科治療中は水が出るため、口で呼吸をすることができません。このため、鼻呼吸が難しい方は「息ができない」「苦しい」と感じてしまうのです。歯科治療中は上を向いて口を開けているため、舌の筋肉が弱くて舌の奥が上がりにくかったり、喉が大きく開いていて水が流れやすい方は、治療中に苦しく感じやすくなります。

まずお鼻で息をする時は、口が閉じて、舌全体を上顎にしっかりつけると、息をすることが出来ます。但し治療の際は口を閉じることが出来ません。では、口を開けてお鼻で息をする時はどのような形になっているのでしょうか？治療中口を開けて息をする場合は舌の根元の部分が喉の奥を閉じてお水が奥に入らず息をすることができます。

まずお鼻で息をする時は、口が閉じて、舌全体を上顎にしっかりつけると、息をすることが出来ます。但し治療の際は口を閉じることが出来ません。では、口を開けてお鼻で息をする時はどのような形になっているのでしょうか？治療中口を開けて息をする場合は舌の根

元の部分が喉の奥を閉じてお水が奥に入らず息をすることができます。

次にお口を開けて息がしにくかったり、お水を貯めておけない方は喉や舌はどのようになっているのでしょうか？舌の根元の部分が上がりきらず、喉の奥を防ぎきることができないので鼻からも口からも息ができる状態になってしまっているため正しく呼吸がしにくくなります。

それではどのようにすれば息がしやすくなるのでしょうか？体操があるのでやってみましょう！！

①お口を閉じて舌を上顎につけてお鼻でゆっくり5回息を吸って吐く

②お口を大きく開けたままお鼻でゆっくりすってお口でゆっくり吐く。これをまた5回繰り返す

③次に、歯科医院での治療に近い姿勢で練習してみましょう。口に少量の水を入れ、少しずつ上を向いて鼻呼吸を続けます。舌の奥でしっかり喉をふさがないと、水が喉の奥に流れて苦しくなります。（難しい場合は、最初は軽く上を向く程度から始め、徐々に角度をつけて練習してみてください。）

これを1日1セットでもやっていただくと、歯医者での治療も少し楽になると思います。また、誤飲誤嚥の防止にもなりますのでみなさん是非やってみてください！！



(歯科衛生士 小柳かおり)



歯科 訪問診療

歯科訪問診療で伺うのは、施設ばかりではなくご自宅に訪問して治療を行うこともあります。通院が難しくなった患者さんや新規で依頼を受けるケースと様々です。

ある日、訪問看護のスタッフの方から、義歯が破折してしまい食事が出来ない患者さんがいると依頼を受けました。94歳の女性の方で認知症を患い寝たきり状態でしたが、娘さんが介護をされていました。実の親子ゆえか、かける言葉に驚くこともありましたが、テレビを見ていてイケメンさんが映ると「こっちにおいで」と手招きするというクッスとしてしまうお話を聞いて、可愛らしいおばあちゃまだなと思いました。
(歯科衛生士 黒川 淳子)



今月のカレンダー

4月	日	月	火	水	木	金	土
の予定				1 休	2 ○	3 ○	4 ○
表示の見方	5	6	7	8	9	10	11
○…診療	○	○	AM	休	○	○	AM
休…休診							
往…往診	12	13	14	15	16	17	18
講…講演	休	○	○	休	○	○	○
学…学会							
勉…勉強会	19	20	21	22	23	24	25
AM…	○	○	AM	休	○	○	AM
午前のみ	26	27	28	29	30		
	休	○	○	休	○		
<診療時間>			午前 午後 日曜	9:00 ~ 13:00 14:30 ~ 19:00 13:00まで	<往診日>火曜 <休診日>水曜日・祝日		

「社会人」

4月は始まりの季節ですね。高校や大学を卒業し社会人となった方、異動や転勤、転職などで環境が変わった方、期待と不安でドキドキわくわくされていることと思います。大切な準備のひとつ、「禁煙」はもう始めましたか？

いま、社内全面禁煙や勤務時間内完全禁煙を掲げている企業がどんどん増えてきています。タバコを吸わない人を採用することや入社時に禁煙を誓約させることは法的にも問題ないので実際に行われています。星野リゾートやファイザー製薬などはその代表的な先駆者です。

星野リゾートは、とても有能な社員を肺がんて亡くしたことをきっかけに10年ほど前からタバコを吸わないことを条件に社員を採用しています。採用サイトをクリックするとまず喫煙者かどうかを問われ、「はい」を選択した場合のみ募集要項が表示されます。

そこには「弊社は喫煙者の採用は致しておりません」と明記されています。

ファイザー株式会社では、喫煙者をなくすことを宣言し就業中の喫煙を全面的に禁止しました。喫煙者の社員に対しては禁煙治療の費用を

企業側が全額負担し、会社として禁煙を支援しています。社員の健康維持はもちろんのこと、就業時間内のタバコのための離席時間が非喫煙者との不平等を生むことや、作業効率や生産性が落ちることなどが主な理由です。

非喫煙者だけに有給休暇を上乘せして与えるという企業もあります。

医療関係やスポーツ健康関係の職業に至っては、言うまでもありませんね。

時代は令和です。上司のデスクの灰皿がいっぱいになっているのは昭和で、上司と部下が喫煙所でコミュニケーションをとるのは平成で終わりました。

タバコのない世界はもうすぐそこに見えています。

幼い頃から通院していた患者さんから進学や就職、地元を離れるなどのお話を聞くたびに自分の年齢を感じてなんともいえない気持ちになります。新生活、みんながんばれ！！

(歯科助手 大森ちひろ)



超高齢社会に向けて
「高齢者とスポーツ視聴格差」

お悩み相談室

先月、国民的な関心を集めるスポーツ大会であるワールドベースボールクラシック(WBC)が開催され、残念ながら侍ジャパンは、後に優勝したベネズエラに敗れベスト8という結果に終わってしまいました。皆さんもご存知かと思いますが。今回日本では、特定の配信サービスであるNetflixによる独占配信となり、従来のように地上波で気軽に視聴できない状況でした。このことについて、私が勤務するグループホームに入居している高齢者から、「なぜテレビで観られないのか？」質問を受け、配信形態の変化について説明したのですが十分に理解いただくことが難しい様子でした。

多くが関心を寄せるスポーツイベントは、世代を超えて共有できる貴重な機会でもあります。家族や友人と試合について語り合うことは、日々の生活に彩りを与え、社会的なつながりを深める役割も果たしています。そのような機会が視聴環境の違いによって制限されてしまうことは、決して望ましい状況とは言えません。

もちろん、配信サービスの発展は利便性の向上や多様なコンテンツ提供という点で大きな意義があります。一方で誰もが平等に楽しめる環境が損なわれれば本末転倒です。特に高齢者をはじめとするデジタル機器に不慣れな方々への配慮は、今後はますます重要になると考えます。

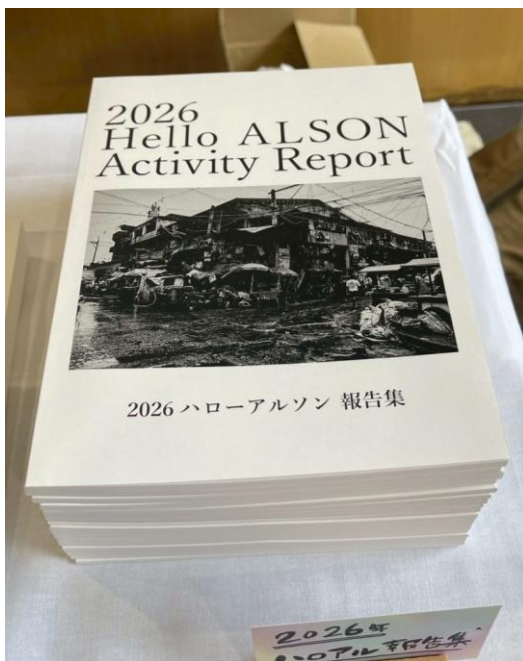
今後は、テレビ放送とインターネット配信の両立など、より多くの人が公平にスポーツを楽しむ仕組みづくりが求められるのではないのでしょうか。多くの高齢者が観ることができなかった今回の状況を踏まえ、誰一人取り残されたいところではないかと私にも視聴できなかった一人です。

(栃木県認知症 介護指導者 庄司康善)





お知らせ



活動報告集が
できあがりました。
4月中旬～下旬に
到着いたします！
一冊500円で
販売いたします。
読むボランティア
にぜひ協力ください。

当院は厚生労働省から
指定を受けた
「臨床研修施設」です。
歯科医師は国家試験合格後
1年以上の臨床研修が義務
づけられており、厚生労働省が
指定を受けている施設で研
修を受けるには必ずなりません。
院長先生がその資格を取
得しました！

院長手記 娘

娘が出て行ってしまった・・・。
今年の春、高校を卒業し大学に進学す
るためにいよいよ親元を離れる。
長男が4年前に、そして今度は長女が
18年間過ごした我が家からいなくなっ
てしまった。全て致し方ないとはいえ、子
供たちがいなくなってしまう空間がこ
んなにも寂しく静かだとは思ってもしな
かった。

幼い頃、「誰と結婚するの？」と尋ね
ると決まって「お父さん！」と答えてい
た娘。しかし少しずつ自我が芽生えそ
の答えに違和感を覚え始める頃、憎つき
奴等が現れた。「ジャニーズ」である。

♡型の手製のウチワを作り始めた頃は、
いとも簡単に「お父さん」の存在は飛ば
されていった。そしてアイドルを卒業す
るころには、10代の若者たちの夢や希望
そして不安や悲しみを代弁するアーティ
ストに心を奪われ、今ではミセス・グ
リーンアップル一色になった。

私は確実に「昭和的」な父親だった。
仕事を何より優先し、子供たちの大半を
家内に任せていた。そのため娘は母親に
は全てを話し、思春期になると一度母親
というフィルターを通してから娘の情報
を収集した。そのくせあれやこれやと躰
にはうるさいものだから娘にとってはず
ぞ疎ましかっただろう。

そんな娘との関係ではあったが高校生
になり3年間一緒にフィリピンボラン
ティアに参加してくれたのは私にとって
何よりの喜びになった。

日頃うまく伝えられない娘への愛をス
ラムで活動する私の背中で彼女に伝えら
れたのは私の人生にとって最高の時間
でもあり「ボランティアと一緒に行く
か？」と尋ねると「うん、行きたい」と
即答してくれた。現地では「団長の娘」
というやりにくい立場の中、私の目にも
とても頑張って活動をしてくれた。帰国
後感想を尋ねると「自分の今に感謝して
いる、どれだけ恵まれた生活をしている
か分かった」と嬉しいことを言ってくれ
たが、それもまた2週間はずっと、再び
携帯とミセスに父親の思いは打ち消され
た。

しかし、高校3年生の最後の現地活動
では私に手紙を書いてくれた。そこには
「お父さん、いつもありがとう。我がま
まばかり言ってごめんね。感謝していま
す。長生きしてください」と綴られた。
私は「まったく」と言いながらも案の定、
泣けた。

娘は将来「臨床心理士」の資格を取り、
心のケアの必要な子供たちに寄り添う仕
事をしたと言おう。彼女が将来どのよう
な道に進むかを話し合った時、私は何と
なく私と同じ医療の道はどうかと勧めて
みた。恐らく娘としてみれば私はそう言
うに違いないと思っていたと思うが、彼
女は私の目を見てこう言った。



裏面につづきます

「お父さんもお母さんもお兄ちゃんも歯科医師で凄と思う。でもお父さん、医療だけが人の命を救うの？」 「私はいじめや不登校みたいな色々なことで悩んでいる子供たち、死にたいと思っている子供たちの心を救う仕事に就きたい。」 「それも命を守る仕事だよね？」

恐らく18年間育てて来た中でこんなにも力強く、信念を持って父親に自分の意見を言ったのは始めてだった。私はその志を聞いた時、一瞬言葉を失い固まった。

そしていつもは携帯ばかり触っている今の娘が急激に一回りも二回りも大きく成長したように思えた。

私は何故その仕事を目指すのかを尋ねた。すると彼女は中学の時に友人関係に悩みを抱えとても心を痛めた事があったという。高校一年生の時はあまり素行が良くない生徒がいたらしくクラスが崩壊し担任もあまり積極的ではないため、何度か学校に行けない時期があった。そんな時、中学ではスクールカウンセラーの先生がとても親身になってくれたことがきっかけとなりそのような道に進もうと決意したという。

私はその思いを知り自分の中にある医療への「驕り」を反省した。「命を救うのは医療だけではない」まさに今世の中には沢山の人が悩みを抱え生きている。特に現代の子供たちは昔のように目に見える単純な原因で



はなくSNSというまるで底なし沼のような暗闇でもがき、苦しみながら命を落とす子供たちが年々増加している。私は自らの辛い経験から命の尊さと危うさを感じ、将来同じような子供たちを救いたいと考えた娘に対し、そんな時に父親として何もしてあげられなかった不甲斐なさを悔やみながら彼女の決断を心から誇りに思いこれからも彼女を支えていこうと思った。

そして先日娘が生活をする大学の女子寮へ引越しをした。

生意気にも一人暮らしを希望していたが色々な人と交じ合うことができる「寮」があるならばそこに住むことができる「寮」がありの経験になると思い娘の意見を却下した。

寮の目の前がすぐ大学でその周りには沢山の桜が満開に咲いていた。部屋のドアを開けると4畳半ぐらいの広さに備え付けの机とベッド、そして小さな台所とトイレとお風呂、洗面台が一緒になったいわゆる3点ユニットバスがあった。古くからある寮らしくなかなか



かの雰囲気だ。私が正直狭いな：と思っているとその顔を隣でじつと娘が何か言いたげに見ているのに気づき、すかさず「贅沢言うな、学生なんだからこれで十分」と窘めたものの、何とも言えない気持ちになった。

家内と三人で近くのホームセンターに行った。部屋の間取りが限られているものだからそれに合う棚を探すのに一苦労だ。私は、

カートを押しながら娘が母親と一緒に台所用品や洗面器具などの生活道具を入れていく。フライパンや鍋が入るのを見ながら心の中で本当に自炊ができるのかとはなはだ疑問だったが何も言わず静かにカートを押す。カゴの中身が徐々に増えていくのを見てみると本当に娘がいなくなってしまうのかと徐々に寂しさが増してきた。そんな私の気持ちをしり目に家内は「これがあると便利だよ」と言いながら彼女もまた寂しさの中、母親としての役割を果たすのに精一杯だったのだろう。

4月1日。娘がいよいよ新たな人生のスタートをきる。

振り返るとたった18年しか一緒に住むことができなかった。

私は娘に言った。

「体に気を付けろ、車に気を付けなさい、バランスよく食事しろ、風邪をひくなよ、勉強頑張れよ、先輩に可愛がられるよ、友達をいっぱい作って、SNSには気を付けろ、男に要注意！それから・・・」私があらゆる心配事を並べようとすると娘から「ちよつと長いよ！」と一言。

私は最後に言葉を詰まらせながら声を押し殺すように娘に伝えた。

「苦しくなったらいつでも帰って来い：。」娘は「うん：。」とだけうなずいた。

この手記を書いている頃、庭には娘が生まれた時に植えた桜がようやく蕾から6輪だけ咲き始めた。まるでこれから少しずつ大人の階段を上る娘のように思え今まで以上に芽吹く花びらに胸が熱くなった。

若者たちが旅立つ4月。今年私は私にとって最も嬉しく、最も寂しい4月の桜となった：。