

Family News Evening

くらし

「見える子ちゃん」(KADOKAWA)

作・泉 朝樹



主人公はある日突然、この世ならざる者の存在が見えるようになってしまった。ごく普通の女子高生みこ。化け物は所構わず現れては「みえる?」と尋ねてくるが、みこは恐怖に打ち震えながらも、強靱な精神力で徹底的に無視する。

片や、明るく天真らんまん



▶ 13

化け物を徹底的に無視

な親友ハナは、化け物を引き寄せる強烈な「生命オーラ」の持ち主。みこの元には続々と「ヤバイ」化け物たちが集まり、凄絶な攻防が繰り広げられていく。

特筆すべきは、化け物の緻密な描写と圧倒的なリアリティ。手のひらサイズの小物から、体長が数メートルありそうな大物まで実に多種多様な迫力満点。要するに怖い。

みこの視点で描かれる異形の者たちの姿は、かつて人間が化け物になるに至った背景を連想させるものが多く、この世の人間に深く執着し、恨みつらみを爆発させる。

対照的に、折に触れてさく裂するハナの天然ボケと、みこの冷静なツツコミも本作の妙味で、新感覚ホラーコ

メディー」の看板に偽りはない。

昨春秋にはアニメ化され、さらに注目度が高まった。みここと化け物たちのさらなるバトルから目が離せない。

あすの運勢 二世・易八代

生まれ月	◎最良	○良	△普通	▽注意	吉数	吉色	方位	健康	金運	愛情
1月	モテモテ運だがうぬぼれ厳禁。己持して吉	2	緑	東	○△◎					
2月	小事を侮らず、何事にも全力で立ち向かう	7	黄	南西	▽○△					
3月	取引や交際、すべて人との接触に突破口が	10	紫	北西	△△○					
4月	良い線をいくが相応の苦労も。やりきり吉	3	朱	南東	○▽○					
5月	そうそううまいことは続かぬ。金運不調に	3	桃	東南	○▽△					
6月	大胆な行動は細心の思考から。行動一気	1	青	東北	○△△					
7月	これまで力を尽くしたことに大輪の花咲く	4	赤	南	△◎○					
8月	不安は解消され、見通しは明るい。頑張る	7	銀	西南	▽○○					
9月	本物と偽物を見分ける心眼必要。人も物も	6	茶	北東	△○△					
10月	去る者は追わず来る者は拒まず、淡々と生活	9	黒	北	△△▽					
11月	押さば押す、引かば押す、押し通して大吉	8	白	西	◎○△					
12月	筋を通し自信持って前進。反発も問題外	5	金	西北	○◎▽					

長期化する新型コロナウイルス禍のストレスにどう対処すれば良いか。精神科医の藤本修さんに寄稿してもらった。

コロナ禍のストレス

藤本 修



ふじもと・おさむ 1951年大阪府生まれ。精神科医。大阪大医学部卒。おおさかメンタルヘルスケア研究所代表理事・付属クリニック院長。著書に「こころの病気の誤解をとく」など。

いずれ収まると希望持つ

共感し合える場も大切

ず、対応は絶えず後手に回った。東京オリンピックは開催ありきで強引に進められ、国民の思いや生命に十分な配慮がされたとはいえない。

一部で医療崩壊が起き、自宅療養者が急増した際にも具体的対応はなされず、参院選までは医療体制の改善などで積極的な対策は行われないとメディアから伝わってくる。これでは政府の方針に人々は信頼を持てず、無力感が募るだけである。

人間にとって最も大きな恐怖は、発病や生命に関わる恐怖である。政府が明確な方向性を示し、真摯向き合う姿勢や政策の説明をすれば、人々の不安は少し必要である。これは現在の生活状況の中でのストレス対応として重要な対処の仕方である。

また「重みがかかっても決して折れない柳のような心を持つこと」を意味する「レジリエンス」も重要である。大変な出来事に直面すると、当初は大きな心の

授業が普及し、対面でのコミュニケーションが疎遠になったが、リモートでのコミュニケーションは随分簡単に利用できるようなっている。対面での会話が難しい時でも、日々、友人や家族、同僚と少しでも話をすることで心げれば不安は軽減できると思う。

新型コロナウイルス感染症は、いまだ収束への道のりが遠い状況だ。今、私たちは長期化するコロナ禍とともに、ロシアによるウクライナ侵略という「人災」にさらされている。日本では北海道・知床半島沖の観光船沈没事故も重なり、心はなかなか晴れない。この状況といかに向き合えば良いのか考えてみたい。

ウクライナ侵略では、人が人を簡単に殺す残酷さへの衝撃と、世界大戦や核戦争への不安が拡大した。プーチン大統領の非情さによって、誰もが漠然と抱いていた人間への信頼感や平和幻想は瞬く間に破壊された。

人間不信はコロナ禍における政府の対応でも深まったように思われる。政府は国民に的確に情報を伝え

な親友ハナは、化け物を引き寄せる強烈な「生命オーラ」の持ち主。みこの元には続々と「ヤバイ」化け物たちが集まり、凄絶な攻防が繰り広げられていく。

特筆すべきは、化け物の緻密な描写と圧倒的なリアリティ。手のひらサイズの小物から、体長が数メートルありそうな大物まで実に多種多様な迫力満点。要するに怖い。

みこの視点で描かれる異形の者たちの姿は、かつて人間が化け物になるに至った背景を連想させるものが多く、この世の人間に深く執着し、恨みつらみを爆発させる。

対照的に、折に触れてさく裂するハナの天然ボケと、みこの冷静なツツコミも本作の妙味で、新感覚ホラーコ

主な悩み相談窓口(厚生労働省のホームページより)

- いのちの電話 (0570) 783556 午前10時～午後10時
- こころの健康相談統一ダイヤル (0570) 064556 対応の曜日・時間は都道府県により異なる
- よりそいホットライン (0120) 279338 岩手、宮城、福島各県からは (0120) 279226 24時間対応
- あなたのいばしょチャット相談 https://talkme.jp/ 24時間365日対応

高齢者質問箱

夫は好き嫌いなく食べる人なのですが、最近では以前と比べて食べるのに時間がかかり、食事の量も減ってきたように感じます。普段の食事で工夫できることや注意した方がいいことはありますか。(70代、女性)

高齢者の食事では低栄養を予防するため、エネルギーとたんぱく質を

普段の食事で気を付けること

食べ方や調理工夫 たんぱく質取って

高齢者が1日に必要とするエネルギー量は若い時と比べると少なくなりますが、取りたいたんぱく質の量は30～49歳の人と変わりません。一度に多くの量を食べることができない場合は、主食から食べ始めるとおなかがいっぱいになってしまい、おかずを食べられなくなることがあります。たんぱく質を効率よく取るために、最初におか

するなどの工夫が大事です。

食べるのに時間がかかる理由として、上手にかめないことや飲み込めないことも考えられます。ゴボウやレンコンのように繊維が多く硬い食材、餅のように粘る食品、ノリやワカメのように口の中に貼り付きやすいものは食べにくく、無理して食べると誤嚥の原因にもなります。ふかし芋のよう

です。

調理の工夫として食べやすい食材を選ぶ、食材の大きさを一口大にそろえる、「煮る」「蒸す」などの調理法で軟らかくする、適度な水分を加えてパサパサ感を補うといった方法があります。例えばふかし芋は生クリームやバターを加えてスイートポテトにしたり、焼き魚は煮魚にしたりするなど、口の中でまとまりやすいように調理するとよいでしょう。あんかけのようにとろみを付けたり、マヨネーズであえたりした料理もお勧めです。