



読売新聞「人生案内」の回答者を長きにわたり担当する心療内科医・海原純子さん。医師としての仕事に追われる一方、ジャズシンガーとしても活動、驚かれることも多いというが「自分の全てを使いきたい」と微笑む。誰もが持つ「可能性」。そこに蓋をしない海原さんの瞳は輝く。

下町と山の手

美空ひばりさんの生家があった市場の近く、磯子区の杉田で生まれ育ちました。今はとてもきれいになりましたが、私が子どものころは下町も下町。周りは飲み屋街で、うちの隣では焼き鳥用の鶏を絞め、その隣では鰻をさばっている、そんな街でした。小学生の時、クラスみんなで近所の貝塚を掘りに行ったことがありますが、なんと同級生が土器を見つけて、びっくり。そんなことも、とても楽しかった。

ところが母の意向で5年生から山の手にある横浜雙葉小学校に通うことに。そこには育った環境がちがすぎる子たちばかりいて、当時の私はカルチャーショック、なかなか雰囲気になじめませんでした。ミッションスクールだったのでミサを行う聖堂があり、ステンドグラスがあつてとても綺麗でいつも静かで。心が落ち着くので、放課後にはよく聖堂で時間を過ごしていました。それもまた懐かしい思い出です。

医師としてアンテナを張る

医大を卒業後、大学病院の内科医として勤務しました。多くの患者さんを診るうちに、科別ではない病院があるといいなと考えるようになって。例えば女性が婦人科を受診したいと思っても、気軽には行きにくく、我慢してしまうんですね。そんな時に科を超えて相談ができる場所があるといいなとクリニックを開きました。ほどなくして男女雇用機会均等法が施行され、家庭と仕事の両立というストレスから心身症になる女性が増えて。それからメンタルを中心に診ていくようになりました。

診療を通して、自分の心と体に対する知識がない人の多さに驚きました。その後は啓蒙活動のため大学で健康をテーマに講

義をしたり、ヘルスコミュニケーション客員研究員としてハーバード大学に渡ったり。今は産業医もしています。例えば企業に長時間労働などの問題点があれば、問題の根っこを探し解決に導く。また、気持ちよく働ける職場を事業主がどの程度提供しているか、つまりウェルビーイング経営を実践しているかを評価するためのベンチマーク(指標)づくりにも取り組んでいます。

心の声に耳を澄ませる

読売新聞の人生案内にはさまざまな悩みが寄せられます。いつも感じるのは、皆さんが心の中でアクセルとブレーキを両方踏んでしまっているということ。「こうしたいのに、できない」という葛藤に思い悩む。そのブレーキを外すお手伝いをするのが私の仕事。すると皆さん、自然と行きたい方向に行けるんです。

私はバッグに小さなノートをしるばせていて、思い浮かんだことを自由に書き込んでいます。書くことで心が解放され自分を客観視できる。自分の考え方を認知して、別の考え方もあるのではと気づける。つまり感情の出口ですね。

感情に蓋をしてはダメ、嫌なことってゴミなんです。ゴミは愚痴って吐き散らかすのではなく、きれいに捨てる。その手段が私は書いて表現することです。他にも歩く、ピアノを弾く、料理をするなど、その出口は人それぞれで、何が出口なのかは自分で見つけるしかありません。同じ場所をぐるぐる回らず一歩踏み出す。お茶を飲むだけでも気分が変わり、ストレッチや深呼吸で体を緩めるだけで気持ちが緩みます。心と体はつながっていますから。

成長を止めない

学生の時、ジャズシンガーとしてアルバイト

ヨコハマ想い vol.131

鈍刀を磨く
海原純子

心療内科医・ジャズシンガー

海原 純子さん
Umihara Junko

1952年横浜市生まれ、実家は市内の耳鼻科医院。東京慈恵会医科大学卒業。厚生労働省健康大使、ハーバード大学客員研究員、日本医科大学特任教授などを歴任。現在は昭和女子大学客員教授、読売新聞「人生案内」回答者、時事通信社「Dr.純子のメディカルサロン」執筆、Yahoo!ニュース個人オナーサーとして執筆発信。ジャズシンガーとしても活躍中。著書に「幸福力を生み出す方法」(潮文庫)ほか多数。

トをしていました。とても好きだったけれど、ジャズって日本で生まれたものではないし私ではダメだと感じて、医師になったときっぱりやめました。ところが働きすぎで私自身が体を壊してしまい、少しの間休業したことをきっかけに再び歌うようになると、音楽が自分にとって必要な場だと気がつき、できないことだらけだし、苦しいこともあるけれど、やっぱりジャズを歌いたい。やめられないんですね。歌を再開して25年が経ちました。横浜のジャズ喫茶「ちぐさ(仮店舗)」で歌ったことも。とても楽しかったです。

詩人・坂村真民さんの「鈍刀を磨く」という詩が大好きです。鈍刀とは、錆びた刀です。錆びた刀を一生懸命磨いても刀は大して光らない。でも磨いている本人が光るんだよと。結果はどうあれ、努力することで少し進歩したなと思えれば幸せ。今は音楽療法にも興味が広がっています。

0歳から10歳になっても、10歳から20歳になっても老化したとは言わない。成長したと言いますよね。それが年齢が上がるにつれ老化したと言われるようになる。同じ10年でもね。つまり成長しないことが老化なんです。だからずっと成長し続けたら老化しないんですね、きっと。(笑)

Junko Umihara Jazz Live

- 3月7日(金)
場 所/珈琲美学(東京都目黒区鷹番)
1st/19時30分開演
2nd/21時開演
料 金/4,400円(税込)
予 約/☎03(3710)1695 同店
- 4月12日(土)
場 所/GINZA Lounge ZERO
(東京都中央区銀座)
時 間/18時開演
料 金/4,500円(別途1ドリンク+1フードオーダー制)
予 約/☎03(6274)6631
(平日17時~24時)同店



『時を超え受け継がれる葉山家具』

人気のトナー一枚板ダイニングテーブル

葉山家具

葉山家具は、
葉山の地で
小さな家具屋から
始まりました。

憧れの「葉山らしい暮らし」をご提案するために葉山家具ブランドとして神奈川県・東京エリアに出店。私達をご提案するのは、木の温もりを感じる一枚板テーブル、チェアをはじめ、葉山家具を代表する収納家具「葉山クラシックコレクション」、またその人の暮らしにあった細かな要望を伺いながら作るオーダー家具です。長く愛着を持つて使う事で味わいが出てくる家具だからこそ「親から子へ」と受け継がれてきました。そんな家具に囲まれた暮らし、お客様の想いに寄り添ってお手伝いさせていただきます。

スプリングセール開催中! (開催期間)2025.3.30まで

即日使用可 期間中に紙面持参の上、20万円以上(税込)のお買い上げで葉山券5,000円プレゼント!

40万円以上(税込)のお買い上げで合計金額から8%OFF! 小物類は10%OFF!

- 京急上大岡店
●横浜市港南区上大岡西1-6-1
京急百貨店7Fユニクロ横
☎10時~20時 休なし
☎045-848-7299
- 西武東戸塚S.C.店
●横浜市戸塚区品濃町537-1
西武東戸塚S.C.店7F久世福横
☎10時~20時 休なし
☎045-828-3171
- みなとみらい東急スクエア店
●横浜市西区みなとみらい2-3-2
みなとみらい東急スクエア① B1
みなとみらい駅中央改札前
パン屋横のエスカレーター上る
☎11時~20時 休なし
☎045-640-1710
- 東急百貨店たまプラーザ店
●横浜市青葉区美しが丘1丁目7番地
東急百貨店たまプラーザ店4F
下りエスカレーター前
☎10時~20時 休なし
☎045-903-2296

