



絵本の読み聞かせを通して、 命の尊さ、支え合いの大切さを伝える

吉澤 誠さん



ゲスト／吉澤 誠(よしざわ・まこと)さん

明治大学卒業後、大学院に進学し国際政治を学ぶ。国際交流のための本や地球環境問題を考える本の出版に携わるなど、多数の本の編集を手がける。世界各国をまわり、一貫して社会貢献を目的とした活動が続けている。著書に、イラク人の友達との共著『旅の指さし会話帳 イラク』がある。絵本『カーくん和森のなかまたち』は全国各地の小中学校や幼稚園、保育園等で、心の健康のための授業に取り入れられており、児童教育評論家、絵本作家として、講演や読み聞かせもしている。株式会社 エムケイブランニング 顧問、社団法人 国際文化芸術交流協会 理事、特定非営利活動法人日本バングラデシュ交流基金(JBCF) 監事などを務める。

後輩が自殺し、力になつてあげられなかった自分を責めた

中川 はじめまして。「カーくん和森のなかまたち」という絵本を拝見しました。自分みたいにダメな鳥はいないと落ち込んでしまったホシガラスのカーくんが主人公で、彼は、こんな自分なんか死んでしまった方がいいとまで思い詰めてしまうのですが、まわりの仲間たちに支えられて、自分の良さやみんなの優しさに気づいて元気を取り戻して行くという物語ですね。吉澤さんは、子どもたちの自殺を防ぐために、小中学校や幼稚



中川 雅仁(なかがわ・まさひと)

1961年札幌生まれ。北海道大学工学部卒。(株)エス・エー・エス会長。全国各地で真氣光と呼ばれる氣を通して意識改革に精力的に取り組んでいるほか、意識改革を目的とした合宿『真氣光研修講座』を開催し、好評を博している。著書に『氣で生きる力が湧いてくる』(ごま書房)、『氣 ころろ、からだ、魂を満たす光のエネルギー』(ビオ・マガジン) などがある。



『カーくん和森のなかまたち』(ワイズ・アウル社) ¥1,500(税抜) 自信を失い、悩むホシガラスのカーくんが、友達に支えられて元気を取り戻していく、命の大切さを伝える絵本。聖路加国際病院の日野原重明理事長が推薦。大人から子どもまで「元気になった」「癒された」と感想が届く。心の健康のための教育教材として、東京都、千葉県、茨城県、和歌山県等が全小中学校に配布した他、北海道、山形、埼玉、神奈川、静岡等の自治体でも導入されている。

園、保育園等で、この絵本の読み聞かせをやっておられるそうですね。
吉澤 ありがとうございます。あの絵本は、画家で絵本作家の夢ら丘実果先生が絵を描かれて、私が文を担当しました。今日は、夢ら丘先生も

一緒におうかがいするつもりだったのですが、どうしても都合がつかず、失礼しました。WHO(世界保健機関)の報告によりますと、自殺の原因のほぼ100%に精神疾患がかかわっているそうです。そのうちのかなりの割合をう

つ病が占めているということ。そして、うつ病になる前には、必ずうつ状態があります。このうつ状態のときに何か対策を講じておけば、うつ病も少なくなりますし、自殺も減るはずなんです。この絵本を作り、読み聞かせをしてい

るのは、うつ状態を何とかできないうちからという思いがあるからです。

専門家としては、「日本いのちの電話連盟」の齊藤友紀雄理事(内閣府自殺対策推進会議委員)と厚生労働省科学研究班の主任研究者で元東海大学医学部精神科の保坂隆教授(現・聖路加国際病院精神腫瘍科医長)に協力をいただきました。「いのちの授業」に取

り組まれている聖路加国際病院の日野原重明理事長にも、推薦文もいただきました。

出版したのは平成19年9月10日。「世界自殺予防デー」でした。

中川 自殺を防ぎたいと思うようになったきっかけというのはあるのですか。

吉澤 大学院生時代に後輩で自殺で死きました。最初、心臓麻痺で亡くなったと連絡がきたんですね。でも心臓が弱いと聞いたことがありませんでした。お通夜のときに友だちに聞いたたら、実は…と教えられました。なぜ気づかなかったと自分を責めましたね。もつと、自分が相談に乗ってあげられれば、支えてあげることができたらと後悔しました。

自殺者が年間3万人以上いるという状態が14年間も続いてきました。去年は3万人を切りましたが、子どもの自殺は増えていきます。亡くなった人ばかりではなく、家族の方

や友だち、知り合いなどを加えると、200万人以上の人が大変な衝撃を受けるわけです。私もそうでした。その対策は、本来なら国できちんとやるべきだと思います。学校でも、年に1時間でもいいから、道徳でも総合や保健体育の時間に、自殺予防のプログラムを組み込むべきだと思います。

中川 絵を描かれた夢ら丘先生も、この絵本と活動には、思い入れがあるそうですね。

吉澤 そうですね。夢ら丘先生も、親しい友人が自ら命を断つという悲しい体験をお持ちです。それに、子どものころからぜんそくがあつて、学校も休みがちで、いじめにもあつたそうです。また、2002年1月に、自宅近くの交差点で自転車に乗っていて、車にはねられました。100%、相手の過失でした。その後遺症で右手がしびれるようになって、絵も描けないし、家事もできないよ

うな状態になってしまいました。すごくショックで、重いうつ病になってしまいました。2年ほどリハビリ生活を送ったようです。

「死んでしまいたい」という気持ちになることもおっしゃっていました。あるとき、当時小学校3年生だった娘さんに、「死んじゃいたい」と漏らしたら、娘さんは「私は、ママがいるだけでうれしいよ」と言ってくれたそうです。

そういった体験がありますから、自殺を防ぐという活動には、とても思い入れをお持ちです。

中川 2年前に、滋賀県大津市で中学生がいじめを苦にして自殺するというショックな事件があつて、さらに最



近でも名古屋で同じようなことがありました。「命を大切に！」といくら口で言っても、なかなか子どもたちの心の中には響いてい

絵本の読み聞かせを通して、命の尊さ、支え合いの大切さを伝える

きません。でも、この物語を作られた吉澤さんたちの思いは、氣として子どもたちにも伝わっていつているのではないのでしょうか。だから、子どもたちもいろいろなことを感じてくれるのだと思います。

吉澤 先ほど、14年連続して自殺者が3万人を超えたというお話をしましたが、危惧すべきことは、10代、20代、30代の死因の1位が自殺だということです。これは、何とかしないといけないでしょうね。

やっとならなくても、2〜3年前から、自殺予防教育に力を入れるようになってきました。欧米では、1970年代に自殺が増えたときに、自殺予防教育に力を入れ、中長期的に考えれば、必ず減っていくということがわかっていきます。我が国では、性教育と同じようにタブー視されていて、なかなか取り入れられませんでした。寝た子を起こすと思われてきました。性教育の場合は、エイズの問題もあつて、知識として知って

食べられなかったり、眠れないのが、うつ状態のサイン

中川 小学生で10人に1人、中学生で4人に1人です。そんなにもたくさんの子供たちがうつ状態になっているんです。高校生や大学生、社会人と大人になるに連れて、もつと多くなつていくと考えると、ちよつと恐ろしくなつてきますね。

吉澤 小・中学校や幼稚園へ

行くと、授業の最初に、「うつ病って知っていますか？」という質問をします。「知っている人、手を挙げて」というと、みんな手を挙げます。でも、「じゃあ、どんな病氣？」と質問すると、あまりわからないんです。「知らないんだ。うつ病は心のかげとも言われているから、みんなかかるかもしれないから、その治し方わからないと困るよね」と言つて、話を進めていきます。

「敵を知り、己を知れば、百戦危うからず」という孫子の兵法がありますが、自分になったときどうすればいいかをしっかりと知った上で対処方法を考えないといけないですよ。

驚いたのは、子どもたちだけでなく、教員の人も、うつ病についてあまり知らないということでした。職業の中で、一番うつ病になつていいるのは、何の職業かご存知ですか？教員なんです。2位にお医者さん、3位は建築関係の方とのことです。

子どもたちに教育をする教員がうつになつていいるのが現状なんです。区の教育長に予防教育の話に行つたときのことです。区議と一緒に行ったのですが、教育長が書類にはんこをつけているので、区議が何のほんこですかと質問したら、うつの教員の休職願いはんこですという答えが返つてきました。1枚や2枚ではなかったですよ。あれを見て、教育現場も問題が大きいのだなと痛感しました。

中川 大人も子どもも、大きなストレスの中で生きていますからね。氣とかかわつていいる立場で言いますと、今は、人を病氣にさせたり落ち込ませたりするマイナスの氣がとでも増えていきます。自分自身が氣のエネルギーに満たされていればいいのですが、ストレスがかかると、エネルギーが低下してしまつて、周囲にあるマイナスの氣の影響を受けやすくなります。私どもの会員さんの中にも、うつで悩んでいる方もおられますが、

絵本の読み聞かせを通して、 命の尊さ、支え合いの大切さを伝える



東京都内の保育園での『カーくんとなかまたち』読み聞かせの様子。読み聞かせDVDの映像を楽しむ子ども達。出来るだけ早期からの読み聞かせで得たものは生涯の財産となるという認識のもとに、0歳児から読み聞かせに参加させる園も多い。命の尊さや相談することの大切さ、友達の良いところを見つけて伝え合うことを学び、乳幼児期から子ども達の自己肯定感を育む効果も高いと、幼稚園、保育園の先生方から喜ばれている。

「ぼくなんか、いてもいなくてもいいみたい。もう、だあれもいないところに、きえてしまいたい」と、絶望的になってしまいました。あれが、うつ状態だと言うことです。

元氣がないのだろうか？」とか「カーくんは本当に価値のない、だめな鳥なのだろうか？」「カーくんが元氣になったのはなぜなのだろうか？」といったことについて、子どもたちに意見を求めたりしながら、自分がカーくんのような状態になったらどうすれば

吉澤 うつ病になる前には、必ずうつ状態があります。眠れなかったり、食欲がなくなるんですね。個人差がありますが、それが2週間続くとうつ病になってしまうと言われることがあります。うつ病になると、病氣だから、治るのに時間がかかります。ですから、会長が言われるように、うつ病に

まずはしっかりと氣を受けていただいて、氣のエネルギーを充電していただくことをおすすめしています。

なる前に、何か対策を講じないといけないですね。私たちは、食欲と睡眠からチェックするようにしています。学校では、アニメのドラえもんを例え話として使っています。

「ドラえもんは何が好物？」と聞くと、「じゃあ、ドラえもんが、どら焼き食べなくなったら、のびた君はどう思うだろう？」と質問すると、「心配する」と子どもたちは答えます。これで、食欲がないということは異常なサインなんだということを子どもたちはわかってくれます。

次に、「のびた君の得意技は何？」と聞きます。会長は、あまり漫画は見られないと思いますが、のびた君は寝るのが得意で、横になるとすぐに寝てしまいます。そののびた君が眠れないと、ドラえもんは心配しますよね。こんな話で、眠れないことも問題があることを伝えます。

こうしたわかりやすい例で、うつ状態とはどういうものなのか、子どもたちにも知ってもらえるのです。2週間以上うつ状態が続くと、うつ病になるとされていますので、うつ状態になったら、すぐに対処すること

「最近食欲ある？」とか「よく眠れている？」というのは声をかけやすいですね。



茨城県の小学校での『カーくんとなかまたち』読み聞かせの出張授業の様子。絵本出版後、各地教育委員会や保健福祉部局等からの依頼で、絵本の絵を描いた画家・絵本作家の夢ろ丘実果（むらおか みか）さんと一緒に行っており、この6年間で200校近くの学校を訪問した。茨城県では、この授業の後、県内の全小中学校に絵本が配布され、心の健康のための教育が進められている。

「うつじゃない？」とは聞きにくいわけです。友だちだったら、そういう会話をきっかけに相談に乗ったり、アドバイスをしてあげたりできるわけです。

中川 カーくんも、自分には価値がないと思い込んで、

いいのか、どこに助けを求めればいいのか、友だちの様子がおかしいときにはどうかかわればいいのかを説明していきます。

中川 カーくんは、ホシガラスというガラスの一種なんです。体に白い斑点がたくさんある。それが星みたいだからホシガラスと呼ばれているんですかね。まわりから見ると、その斑点は、星のようにきれいなんだけど、自分ではゴミがついているとしか思っていないんですよ。木の実を割って中の種を食べるんだけど、それが結果的に、種をあちこちに運んで、森を増やしているということも、彼自身は気づいてなくて、魚や虫をとる鳥たちのことが格好良く見えて仕方ないんですよね。

そういうことは、私たちでもよくありますね。自分ではダメだと思っていることが、人から見るとすごいことだったりします。どうしても、自分のことはわからないもので、

ダメなところばかり探しては落ち込んでしまっているところがあるかもしれません。私は、みなさんに、小さなことでもいいから、良いところを探しましょうとお話しています。良いところを探そうという気持ちになれば、そこにはプラスの氣が集まってくる。逆に、悪いところばかり探していると、マイナスの氣が集まってくる。

自分の良いところ、自分に起こった出来事で良かったこと、人の良いところを、日ごろから探すような習慣をつけていけば、気持ちも前向きになると思います。意識をどこに向けるかを考えることが、うつの予防につながっていくんでしょね。

吉澤 その通りだと思います。授業のあとで、「自分のいいところどこ？」って聞くのですが、中学生くらいになると、自分では言いません。照れくさいというのもあるし、良いところよりも、悪いところに目が向いてしまっている

というのもあると思います。そんなときは、「じゃあ、友だちのいいところどこ？」って聞んです。友だちのいいところを言ってあげて、本人にも、そうなんだと、氣づいてもらいます。これだけでもずいぶん違ってきますね。

私たちも、子どもたちの意見や変化を見て、いろいろと勉強させられていますね。

中川 親御さんや先生も、子どもたちの短所を指摘するのではなく、長所を見つけて、そこを褒めてあげるといいのかもしれないですね。それは、子どもだけでなく、大人も同じですね。だれにでも、良いところはあるわけで、それを見つけてもらおうと、うれしいものです。自分が認められたという氣持ちが、プラスの氣を高めていくのだと思います。

子どもが何かをしたいと言いつたとき、心配するのではなく、信じてあげるといのも大切ですね。そういう積

み重ねが、生きる力につながっていくような氣がしますね。

吉澤 今の会長のお話で思い出しましたが、私は学生時代、国際政治を専攻して、机上の勉強だけではなく、現場に足を運ぶべきだと、開戦前のイラクや北朝鮮にも行ったことがあります。

行く前に、母親にそのことを言ったら、心配するどころか、「保険をたくさんかけて行きなさいよ」と言われました（笑）。実際には、イラクや北朝鮮は保険のきく場所じゃないので、励ますつもりで言ったのだと思いますが、心配されるのではなく、あんなふうに言われる方が、こちらとしても元氣が出ますよね。

中川 きつと、そういうお母さんだから、吉澤さんのようにたくましく優しい人が育ったのだと思いますよ。

仲間の温かな氣持ちが、カーくんの暗い心に光として届いた

中川 カーくんの絵本で、私がとても興味をもったのは、悩んで悩んで、自分なんかいない方がいいと思ひ詰めたところなんです。そこは、暗くて誰もいない、さみしい世界でした。カーくんは心細くなつて泣き出してしまいました。

しかし、森の片隅にほのかな光があつて、その光に吸い込まれるように入つていつて、カーくんは現実に戻つてきましたよね。その光というのが、カーくんを思ふ仲間たちの優しい氣持ちだったんですよ。

真氣光というのは、私の父が始めたのですが、父はよく「氣は心だ」と言っていました。心の状態が氣となつて、伝わっていくということを言っていたのだと思います。優しいさかと思ひやりという心は、氣持ちのいい光となつて、相手に届きます。カーくんの暗くなつてしまった心にも、仲間たちの温かな氣持ち

が、光となつて届けられたのでしょね。本当にいいお話です。

私は、この絵本を読ませていただいたて、これを作られた方たちは、氣のことをよくご存じの方たちだと、今日、お話できるのをとても楽しみにしていました。

吉澤 私は、漢字は旧字体を使うことにしています。ですから、「氣」という文字も、会長と同じのを使います。そういう意味で、とても親近感を感じました。体と氣は密接な関係があるというのによくわかります。きつと、うつ状態というのは、光が少ないのだと思います。この絵本は読み聞かせによって、少しでも、暗い闇の中に光が届けられればうれしいですね。

中川 読み聞かせの授業をされて、さまざまな感想をお聞きになると思ひますが、印象的なものだと、どういふものがありますか。

吉澤 びっくりしたのは、小

学生でも、「死のうと思つていた」と告白する感想が少なくないということですね。しかし、どの子も、この話を聞いて死ぬのはやめようと思つたと言つてくれました。また、「悩んでいる友だちがい

たら声をかけてあげたい」とか「悲しんでいる人がいたらなぐさめてあげる」というカーくんを支える立場で氣づきを發表してくれる子どももたくさんいます。

毎回のよう、不登校や保健室登校を続けていた生徒が、楽しい読み聞かせの授業だからということで、先生にすすめられたり、友だちに誘われたりして、教室に来てくれて、久しぶりにクラスメートと時間を共有してくれました。保健室登校をしている子が教室に入るの、大変な勇氣がいります。そういう子が、がんばつて教室に来てくれたと思うと、胸が締め付けられる思ひがしました。この授業をきっかけに、その子どもしずつ教室で授業を受け

れるようになったとお聞きしています。

そういうことがあると、本当にやりがいを感じますね。中川 そうでしょうね。こういう輪が広がっていくといいですね。

吉澤 この絵本をきっかけに、悩みがあるときにはだれかに相談できるようになり、友だちがいつもと違うなと思つたら声をかけてあげられるようになればいいと思ひます。自分の心の痛みにも、人の痛みにも氣づける世の中になればというの、私たちの願ひです。

また、絵本には、困つたときの連絡先を書いた用紙も、付録としてはさんであります。だれにも相談できないときには、インターネットや電話で相談するのもいいと思ひます。

中川 新しい絵本の企画も進んでいるようですね。

吉澤 次は、イルカを主人公にして、いじめのことも含めて、自殺予防ということ

一冊作りたと思ひています。カーくんの話は、いじめは出できませんでしたが、今はいじめの問題が深刻ですから、この物語をきっかけにして、みんなで考えていきたいですね。もう一冊、福島原発のことを考える絵本も作りたいと思ひています。

中川 今の世の中は、問題が山積みです。それを解決するには、一人ひとり、氣づきを得ていかないといいけないと思ひます。地道に一步一步、氣づいた人から行動していかないといいけないのではないでしょか。

絵本とその読み聞かせというの、子どもたちを中心に、いい氣づきが与えられるものと思ひます。そして、子どもたちが氣づくと、大人もその影響を受けるものです。そうやって氣づきの連鎖が起こるのではないでしょか。今日は、お忙しいところ、本当にありがとうございました。

（2013年7月16日）
東京日比谷松本楼 蘭の間にて
構成 小原田泰久



『カーくんと森のなかまたち』読み聞かせDVD (ワイズ・アウル社) ¥2,800 (税別)
体育館等でも映像授業が出来ればと教師や人権擁護委員からの要望で今年4月に女優中井貴恵さんのナレーション入りのDVDが完成し、読み聞かせに活用されている。鳥のさえずりや川のせせらぎ等も入っており、絵本の付録同様、DVD付録には、「いのちの電話」「チャイルドライン」等の電話番号の他、法務省の「子どもの人権110番」「子どもの人権SOSミニレター」「SOS-eメール」等がリスト掲載されている。絵本、DVDと指導案があれば、簡単に効果的な「心の健康のための教育」が出来るとなると、現場の先生方に喜ばれている。幼児用と小中学校用の道徳授業での活用方法を記した指導案は、夢ら丘実果さんのHPからダウンロードできる。
<http://mika-muraoka.com/>