

あの人の  
「魅力」に  
迫る

# 海原純子

さん

日本医科大学特任教授

Interview  
Umihara Junko

1984年に日本初の女性クリニックを開設した海原純子さん。現在は心療内科医としての経験を生かし、全国での講演活動や大学での講義にも力を注いでいる。一方で、プロのジャズシンガーとしての顔も持つ多才な海原さんにご自身の子供時代やストレスとの付き合い方などについてお話をうかがった。





「苦境が人を強くする」と話す海原さん

は、体を労わりながら丁寧なストレッチをする。そうして心をこめると、時間は短くてもその効果はとても高くなり、10分の休憩でもそれ以上の休憩効果を得ることが出来ますよ。

は、体を労わりながら丁寧なストレッチをする。そうして心をこめると、時間は短くてもその効果はとても高くなり、10分の休憩でもそれ以上の休憩効果を得ることが出来ますよ。

は、体を労わりながら丁寧なストレッチをする。そうして心をこめると、時間は短くてもその効果はとても高くなり、10分の休憩でもそれ以上の休憩効果を得ることが出来ますよ。

# 大切なのはポジティブなマインド 自分の捉え方次第で 幸せになれる



全国各地で数多くの講演活動をこなす海原さん。2013年からは被災地でのセミナーにも力を注いでいる

発想も行動も突飛だった  
子供時代

子供の頃は、とにかく周囲に合わせるのが苦手で、学校の先生をこざらせる問題児ナンバーワンでした。いわゆる「ちよつと変わった子」でしたから、興味の対象も同級生とは大きく違っていましたね。小

5の夏休みの自由研究テーマは「恐山」(笑)。いろいろと調べているうちに、宮本常一さんという民俗学者の方が、恐山について研究をしていることを知りました。著書を拝読したところ、とても興味深い内容で、写真や文章を自由研究に転用したいと思ったんです。それで、出版社経由でお手紙を差し上げました。まも

未開の地を  
開拓するほうが幸せ

私の父は耳鼻科医だったのですが、病を患っていたため、自分が長生きできないと分かっていたのでしよう。私が小さなときから、「親はいつまで生きていられるのか分からないのだから、自分の力で食べていける道を見つけなさい」と口癖のように言っていました。それで私は、医師を

目指すようになったのです。私が医学部を卒業した当時は、まだ心療内科という科目はなく、私は内科医として大病院に勤務するようになりました。大病院でキャリアアップをする道もありましたが、性に合わないと思い、8年ほど勤務したのち、1984年に日本で初の女性クリニックを開設しました。当初は、婦人科のクリニックだと誤解されることも多かったのですが、1986年に男女雇用機会均等法ができ、働く女性が増え、ストレス性の疾患を持つ女性が急増したことから、女性クリニックの意義が少しずつ理解され始めました。

「少し大変なこと」は  
自分を鍛えるチャンス

人間ですから、ストレスは溜まって当然です。私は、「ちよつと心が疲れてきたな」と思ったら、意識的に体を動かすようにしています。アメリカには「体と一緒に心も動く」と言う言葉があります。散歩でも掃除でもいいので、体を動かす。これは、簡単に効果的なストレス解消の方法です。それでもストレスから永遠かつ完全に解放されることはありませんよね。でも、それでいいんです。ストレスが皆無の状態で、人は成長できませんから。筋力トレーニングと同じで、ちよつとの負荷があるおかげで、私たちは精神的に強く

なったり、能力がアップしたりできるのです。だから、私も、「少し大変だな」ということがやってきても、「自分の成長のためだ」と捉えて、乗り越えていくようにしています。ときどき、「時間がながいからストレスが溜まる」という人がいます。私は、時間がないなら、その分、質を高めればよいと思っています。たとえ10分であっても、それ以上の価値がある10分にすればいい。その方法は、一つ一つのことを心をこめて時間を過ごすこと。逆にいうと、たとえ2時間あっても、目的もなく過ごしてしまつたら、その2時間の質は高いとはいえませんよね。たとえば、わずか10分の休憩であっても、心をこめてお茶を淹れ、香りを楽しみ、存分にリラクセスする。あるいは、体を労わりながら丁寧なストレッチをする。そうして心をこめると、時間は短くてもその効果はとても高くなり、10分の休憩でもそれ以上の休憩効果を得ることが出来ますよ。

私が19歳のとき、父が病気で働けなくなつたため、私は新宿のクラブで歌いながら生活費を稼いでいました。その後、医師になり、音楽からは20年ほど遠ざかっていたのですが、音楽の持つ力が忘れられず、15年ほど前からまた歌い始めました。音楽の力を言葉で表現するのは難しいのですが、あえていうなら、本当につらいとき、言葉や文字は心に入っていくことなく、音楽なら入っていくことがあるといえはいいでしょうか。そういう意味では、音楽もコミュニケーションの一つだといえますね。コミュニケーションというと、どこか遠くまで届く感じがしますが、言葉以外の部分を持つ力はとても大きい。その証拠に、コミュニケーション能力が高い人は、話し上



## profile

海原純子 (うみはら・じゅんこ)  
東京慈恵会医科大学卒業。医学博士。ハーバード大学客員研究員を経て、現職日本医科大学特任教授。心療内科医として全国で講演活動を行うほか、毎日新聞・日曜版「新、心のサプリ」などの連載執筆や読売新聞「人生案内」の回答者としても活躍。2013年には復興庁主催の「心の健康サポート事業」の統括責任者となり、被災者および被災者支援を行う人々を対象とした講演会を実施。近著に、「子どもが眠ったあと1分間だけ読む本」(PHP文庫)、「幸福力 幸せを生み出す方法」(潮出版社)などがある。

円滑なコミュニケーションには  
言葉以外の部分も大切

手である前に聞き上手です。人の話を聞くときに大切なのは「聞こう」という意思を持つこと。心の中で「めんどろだな」と思っていると、それは相手に伝わります。「聞こう」という意思があれば、自然と相手の目を見るし、自然と頷くようになります。ちゃんと聞いているからこそ、必要に応じて質問も出ます。こうしたことは、頭では分かっているけど、実行できていない人が多いのです。子供が一生懸命に話しているのに、親は携帯電話やスマートフォンを見ている、そんな光景は珍しくありません。また、いくら「聞こう」という意思があつても、「聞きだす」という感覚では相手が閉口してしまいますから、相手の言葉から相手の気持ちや推し量り、その気持ちを「分け合う」という感覚で「聞く」ことができる、より円滑なコミュニケーションになると思います。