50代からの相談最多 最年少は11歳

変化

かく要介護認定を受けて、介護サービスを利用してほしい。

佐貫　寝たきりなどで要介護4や5になると、利用できるサービスがたくさんある。知らない人も多いが、役所や地域包括支援センターで積極的に情報収集し、利用してほしい。

山口　私は今年6月、在宅介護していた要介護5の兄をみとった。ヘルパーさん、看護師さん、訪問医ら、多くの専門家に関わってもらい、「介護の輪」の中で私も安心し、穏やかな気持ちで兄を見送ることができた。

いしい　実家では、介護ベッドで寝ている92歳の父を、88歳の母がつきっきりで見て、自分も1日おきに行って泊まっていた。自分で介護を体験すると、そのリアリティーをひしひしと感じる。介護では割り切れないことも多く、人間は一人一人違う。それなのに、人の思いや暮らしまでも、効率を求められるようになってきている。

最相　親の介護や引きこもりなどによって、収入のない50代の子と80代の親が社会的に孤立する「8050問題」についての相談も寄せられ始めている。貧困が相談のテーマのひとつになってきている。

＊男女・夫婦

――男女関係や夫婦に関する悩みはどうか。

藤原　「生活費出さない正社員の妻」という相談に注目した。共働きだったが、家のローンも生活費も夫が全部出し、食事も夫が作っている。おそらく500万円の貯蓄がある妻とは話し合いもできない。これは妻によるモラハラだ。一般的にDVやモラハラの被害者は妻が多いのだが、夫が被害者になった場合、弱い男として見られたくない、恥ずかしいという気持ちもあってなかなか被害を表に出せない。男女の問題の新しい動きといえる。

尾木　「妻が家計を管理しており、小遣いが少ない」という相談もあった。年収1000万円で、会社の部長をしていて社会的な地位もあるのに、妻は金銭面で非常に厳しく、小遣いの交渉をすることもできない。夫婦でしっかり話し合って管理すべきことを、妻に丸投げしてきた男性の甘えを感じた。

山田　恋愛結婚が広がったバブル世代が中高年に達し、愛に悩む時代になっている。2度の離婚経験のある60代の女性が、同居するバツイチ同世代の彼に、長年生活費を出してきたことへの見返りを求められているという相談があった。事実婚状態のこの彼は、払ったお金を愛情で返してほしいのだろう。愛情とお金との関係にも関心がある。これまでのモデルが当てはまらない恋愛や結婚が増え、愛が多様化している。

＊生きづらい女性

――生きづらさを感じている女性からの相談もあった。

大日向　今から大学に進学したいが断念してしまいそうだ、という50代の女性の相談には、いつも社会に翻弄されてきた女性の人生が反映されていると感じた。進学したいという気持ちが相談者に芽生えても、その都度諦めざるを得ないようなことがあったのだろう。ためらわず自分の人生を歩んでほしい。

男女格差を示す世界経済フォーラムのジェンダーギャップ指数で、日本はいまだに146か国中118位に低迷している。国を挙げて、「女性は活躍すべきだ」「高学歴化すべきだ」と言って久しいが、現実の厳しさや国の呼びかけのむなしさにもやもやしているのが、相談者と同世代の女性の気持ちだと思う。

海原　仕事を持つ女性が、キャリアをどう積み重ねていくかで悩んでいることも多い。

大日向　思い通りに生きられなかった50、60代の女性が、娘世代を含む若い女性たちにどのようなメッセージを送るのかが気になる。若い世代が自分らしく生きられるかどうかは、母親世代の50、60代にかかっているのではないかと思い、両方の世代にエールを送る回答を書いた。

＊時代・世相

――自然災害が多い1年だった。

大野　「能登半島地震の報道を見ていると、悲しくて何もやる気にならず、涙が出てくる」という40代女性の相談があり、印象に残った。すぐに被災地に出向いて人の役に立つ活動的な人がいる一方で、何もできないことに心を痛める人がいる。人の反応も役割もそれぞれで、どんな人も存在しているだけで意味があるんだ、と皆が思えるような社会になってほしいと思う。

藤原　能登半島地震の被災者の60代女性から、「私は『元気な人』じゃない」という相談があった。若い人にも高齢者にも頼りにされ、「元気な人」「明るい人」と思われているが、自宅は損傷し、母を亡くし、心身ともにつらくてたまらない、と。「人生案内」には、このような貴重な生の声が届く。相談そのものに報道価値があると感じている。

＊デジタル化

――SNSの普及や人工知能（AI）の登場など、デジタル化が加速している。

増田　デジタル機器が苦手という相談や、スーパーでレジの仕事をしている女性の「セルフレジが導入され、利用者の精算を見張るのに疲れた」という相談に答えた。急速にデジタル化が進み、効率やいかに楽をするかが重視される世の中。私も含め、疑問を感じている人がいる。

佐貫　選挙がらみのニュースでも顕著だったが、誹謗中傷や根拠のない事柄がネット上を飛び交っていて、発信する際の常識的な抑制がなくなってしまったようだ。先日、オーストラリア議会で、16歳未満のSNSの利用を禁止する法案が可決されたが、こうした対応も検討する必要があるのではないか。

藤原　SNSやネットは、いつの間にかものすごい力を持ち、予測できない結果をあっという間に生み出す。社会を変えていきそうで怖さを感じる。特に若い人たちにとって、瞬時に答えや結果を受け取ることが当たり前になっていて、自分で考えることなく、「人生案内」に相談して生き方のハウツーを求めている感もある。

いしい　若い人はコストパフォーマンス（コスパ）やタイムパフォーマンス（タイパ）を重視する。ただ、ほとんどしゃべれなくなった父に懸命に話しかけていると、人生ほどタイパの悪いものはないし、人間ほどコスパの悪いものはないと感じる。だからこそ、若者が人生に悩むのかもしれないと思える。

小川　特に若い頃は悩んだ方がいいとも思っている。悩みを乗り越えて人は自分を作っていくものだから。生産性至上主義の時代だが、人間は本来、ローカルで非効率でアナログな存在であることを自覚すれば、少しは気持ちが楽になって解決することも多いのではないか。

＊心構え

――どのような思いで回答しているか。

尾木　子どもの問題を専門に歩んできたので、子どもの声にしっかり耳を傾けたい。顔が見えるテレビや声が聞こえるラジオでの相談と違って、「人生案内」はメールや手紙の文字しか手がかりがない。しかも限られた文字数で答えるのは難しいが、相談者に寄り添い、励まし、共感しながら答えていきたい。

海原　楽観的になりすぎて無責任にならないよう、共感しつつ、客観的で、背中を押せるような回答を心がけている。

山口　相談者は、悩みを書いて投函する間に、ある程度自分で結論を出していることもある。そのような場合、相談者の決断を後押しするようにしている。五里霧中の様子なら、具体的で役立つ回答を示している。

大野　不安定で予測のつかない世の中だが、相談者と対話をしている、という感覚を忘れずにいたい。

山田　最近では、AIが企業の採用面接を代行する例まであると聞く。いかにAIにはできない回答をしていくか、考えていく必要がある。

●回答者が挙げた印象深い相談

海原純子	ピーク過ぎ　老い先絶望感	50代女性	1月19日
大野裕	能登地震　報道見て悲嘆	40代女性	2月3日
藤原智美	生活費出さない正社員の妻	60代男性	2月27日
パトリック・ハーラン	劣等感の塊　自分が嫌い	10代女性	4月1日
小川仁志	自分に何の価値がある？	30代女性	5月7日
いしいしんじ	父を在宅介護　正しかったか？	40代女性	5月14日
山口恵以子	義理の弟妹　言動許せない	60代女性	9月13日
大日向雅美	50代　なお大学進学強く希望	50代女性	9月28日
最相葉月	出所後　生き直せるか不安	40代男性	10月2日
佐貫葉子	自由奪う90代母が疎ましい	60代女性	10月25日
尾木直樹	妻からの小遣いが少ない	50代男性	10月30日
増田明美	40代　デジタル化うんざり	40代女性	11月12日
山田昌弘	同居の彼に毎日叱られる	60代女性	11月15日

（座談会の開催日に合わせて、昨年12月から今年11月までの相談から選んだ）

「人生案内」は、この1年間（2023年12月～24年11月）に計353件の相談を掲載した。

年代別に見ると、20～60代の相談が中心で、50代が89件と最も多かった。最年少は、小学6年生の男子児童（11）の不登校と中学受験に関する相談だった。女性からの相談は283件で、男性からは69件。心と体の性が一致しないトランスジェンダーから「母親の理解を得たい」という相談も寄せられた。

内容別にみると、家族に関する相談が156件で、全体の44％を占めた。うち、親についてが最も多く43件、夫と子どもがそれぞれ37件、義父母が14件と続いた。自分自身に関する相談は142件（40％）、家族以外に関する相談は55件（16％）だった。

コロナに関連する相談は20年が57件、21年が70件、22年が40件、23年が29件だったが、24年は4件にとどまった。

◇

「人生案内」は1914年（大正3年）、「身の上相談」というタイトルで始まった。49年に「人生案内」と変わり、今年5月に掲載開始から110年を迎えた。

相談者目線で考える

パトリック・ハーランさん（タレント）

様々な相談に答えてきて、読者に声をかけられることも増えました。ある男性読者は、「気遣いの言葉がない夫に悩む」という主婦の相談に対して、「旦那さんへの期待値を少し下げると気が楽になる」と答えた僕の回答を気に入り、夫婦の会話のきっかけにしてくれたそうです。

印象的だったのは、「劣等感の塊　自分が嫌い」という女子生徒からの相談と、山口恵以子さんの「あなたが思っているほど他人はあなたを気にしていません」という回答です。鈍感力と忘却力を味方にすることを勧めるアドバイスに、「その通り！」と共感し、思春期を迎えているわが子に読ませました。

性格も人間関係も家庭環境も、自分とは異なっている相談者の目線で悩み、解決方法を真剣に考えることは、僕自身の成長にもつながっています。