

相談室だより

2026. 3. 18

日に日に暖かくなり、花粉がたくさん飛散しているのを体感しています。令和7年度が終わろうとしています。皆さんは、どのような一年を過ごしましたか？

「何にもいいことがなかった・・・」となげく人にも、「楽しかった」人にも伝えたい言葉があります。

『生きてるだけでまるもうけ』という言葉を知っていますか？お笑いタレントの明石家さんまさんの座右の銘として広く知られています。この言葉は、どんな困難な状況でも生きていればそれだけで十分であり、前向きに捉える心持ちを表しています。

明石家さんまさんは、母親や実の弟の死、墜落事故を起こし520名が犠牲になった日本航空123便に搭乗予定だったことなど、壮絶な人生経験を経てこの言葉を大切にするようになりました。彼の娘であるIMALUさんの名前の由来にもなっています。どんな逆境に立たされても、生きていればそれだけで十分であり、つらい時でも笑っていれば前に進めるという、前向きな心持ちを表していると思います。

この言葉に似た考え方は古くから存在し、俳人の小林一茶の『はだかにて 生まれてきたに 何不足』という俳句も同様の意味合いを持つとされています。この世に産まれてきたときは、何も持たず丸裸だったんじゃないか。それを思えば、今、生きていられるだけでも何も不足はないはずだ！という意味になるでしょうか。何一つ持って生まれてきたわけではなく、何一つ持って死ぬわけじゃない。人をうらやんだり、人と比べて自分を否定したりするのではなく、今の自分を大切にしてください！

時に、私たちは他の人と自分を比較してしまい、自分ができないこと、自分が持っていないものばかり探して自分を責めてしまいがちですが、その逆、その日できたこと、今の自分自身が持っているものを探してみてもどうでしょうか。「〇〇はできなかったけど、あれはできた」「〇〇はわからなかったけど、これはわかった」「〇〇はないけど、私にはこれがある」と。自分のいいところに気づくことができると思いますよ。

4月から新たな気持ちでスタートを切れるよう、春休みを利用してこころもからだもリフレッシュしてくださいね。



『つらい気持ち』を聴いてくれる相談機関

名称	電話番号等	開設時間
なやみ相談ナビ『はなそつと』	https://www.pref.shizuoka.jp/kodomokyoiku/kyoiku/hanasot/index.html  QRコード.PNG	
ハロー電話「ともしび」	浜松 053-471-8686 掛川 0537-24-8686 静岡 054-289-8686 沼津 055-931-8686	平日10時～17時 (12/29～1/3を除く) 匿名で相談できます
24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	毎日24時間
#いのちSOS (NPO 法人 自殺対策支援センターライフリンク)	0120-061-338	毎日24時間
よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)	0120-279-338	24時間対応
いのちの電話 (一般社団法人 日本いのちの電話連盟)	0120-783-556	毎日 午後4時～午後9時 毎月10日 午前8時～翌日午前8時
	0570-783-556	毎日 午前10時～午後10時
チャイルドライン (NPO 法人 チャイルドライン支援センター)	0120-99-7777	毎日 午後4時～午後9時

どこに相談したらいいかわからない時は支援情報検索サイトにて地域別、方法別、悩み別に相談窓口を検索することができます。 <http://shienjoho.go.jp/>

他にも、SNS相談窓口もあります。話をするのはちょっと・・・という人は、ライン相談等も利用してみてください

特定非営利活動法人 チャイルドライン支援センター
18歳以下の子どものためのチャット相談



[チャイルドラインチャット相談](#) 