



物資の輸送費のTに
288件目に協賛していただく方を
お待ちしております! よろしく願い致します!



せきぐち歯科 NEW ハロアル新聞

受付だより



みなさん、こんにちは。紅葉は進み落葉して、晩秋であり初冬でもある季節の狭間は体調を崩しやすい時期ですが、このフワツとした季節感案外好きかと思われていませんか。

年齢を重ねると一年の廻りは駆け足の如しもう11月、今年も終わりが近づいて参りました。空気が乾燥し気温がグッと下がりはじめてインフルエンザの流行にも気を付けなければなりません。新型コロナウイルスの感染予防を続けている昨今、付け加える策は流行前のワクチン接種。重症化すると合併症の肺炎やインフルエンザ脳炎・脳症に繋がることもあるインフルエンザ。日頃から免疫力を保ち・高めるために良く寝て良く休み良く食べて適度に動く。しっかり予防して年末・年始も楽しく過ごしましょう。

こまめな水分補給は熱中症の予防にのみならず、これからの季節は風邪の予防にも有効です。こまめに口の中を潤すことで、細菌やウイルスが口の中で増殖する前に排出する効果が高まります。さらに水分を緑茶にすると緑茶の成分カテキンの持つ殺菌・抗菌力により予防効果が高くなります。なおいえばお茶でうがいエビデンスがあります。

歯周病菌はインフルエンザウイルスの活性化を促進させます。ハミガキで歯周病菌の棲みかとなる歯垢を取り除き、むし歯・歯周病も予防しましょう。ハブラシは当院おすすめ「プロスベックコンパクトスリム」の柔らかくコシのある仕様が歯垢の除去に適しています。定期的な歯科検診もあわせてお口を健やかに保ちましょう。

(歯科コンシェルジュ 菊地 正子)



会社名やサークル、個人名、インシヤルなど、どんな名称でもかまいません。3000円の協賛をして下さる方を募集しています。尚、協賛金は全額ボランティア活動に寄付されます。

きれいな歯並び123!



『大切!矯正治療中の歯磨き』

矯正治療を始めると、歯の表面にワイヤーと、ワイヤーを固定するブラケットと呼ばれる装置が付くため、歯磨きがさらに難しくなります。歯並びがきれいになっても、虫歯や歯肉炎などの病気になればきれいになった歯並びが台無しです。大切な歯を守る為には矯正治療を始めたら、今まで以上に細かくブラッシングを行う事が最も重要です。

1. まず、通常の歯ブラシでワイヤーの上と下、歯の根元と歯の先端部を磨く。この時に、ブラシの毛先も少し斜めに当ててみると細かな部分に届きやすくなります。



2.

ワイヤーの下やブラケット周りのさらに細かな部分には、歯ブラシ以外の補助用具で磨く。歯ブラシだけではお掃除が不十分な為、さらに毛先が細くコンパクトになっているタフトブラシや歯間ブラシも必要です。



歯間ブラシ

お掃除用具が増えることで歯磨きが大変になりますが、「虫歯にさせない、歯肉炎にならない」為にはとても大切なことです。細かなブラッシング方法は私達がアドバイスさせて頂きます。また、歯を強く強く磨く為に高濃度のフッ素入り歯磨剤やジェル、洗口剤も併せてお使いになることもお勧めします。

(歯科衛生士 菊地久美子)





「いい歯の日」

みなさんは11月8日がなんの日かご存知ですか？答えは「いい歯の日」です。「118（いいは）」の呂語合わせで、日本歯科医師会が「8020運動」の一環で歯の健康増進の為に作ったものです。ちなみに「8020運動」とは「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という日本歯科医師会が推奨している運動です。現在では51%が達成されており、今後も増加する事が予測されています。

日本人の平均寿命は、男性81.09歳、女性87.14歳（令和5年簡易生命表より）です。昔に比べてずいぶん長生きになりましたが、だからこそ、年を取ってもより明るく生き生きと暮らせるように心身の健康維持に努め、生活の質（QOL）を高めていく必要があります。その第一歩として注目されているのが歯の健康、すなわち「いい歯」です。

私たちが生きる為には食べて栄養を摂ることは不可欠です。食べ物を食べる時、健康な歯でよく噛むと飲み込みやすくなり、さらに唾液とよく混ぜ合わされて、体内で消化吸収されやすくなります。私たちの生命は健康な歯によって支えられています。また、よく噛める健康な歯があれば、食事はいっそう美味しく、楽しくな

ります。

では、いい歯を保つ為にはどうすればよいのでしょうか？悪いところを治療するのはもちろんですが、その先がとても重要になります。すなわち「予防」です。毎日のホームケアだけでなく、定期検診によりお口の健康を維持しましょう。また食生活からも取り組めることがあります。

- ① **牛乳や乳製品を良く摂る**（タンパク質、カルシウムを多く含む食品であり、歯質のもととなる物）
- ② **好き嫌いをせず、良く噛んで食べる**（良く噛むと、唾液の出る量が多くなります。唾液にはお口の中を中和する働きがあります。又、消化酵素も含まれています）
- ③ **ミネラルを多く含む小魚、海藻、野菜を摂る**（歯を強化するフッ素が含まれています。又、野菜は繊維性の為、自浄作用があります）
失った歯は二度と元には戻りません。自分の歯を一生残せるように毎日のケアを心がけましょう。



（歯科衛生士 黒川 淳子）



歯として…Q!



『健康づくりはウンチづくりから…って?』

自分の体内で生み出しているウンチ。自分の身体で作っているのに、よく知らないという方も多いはず。食べる物は見えますが飲み込んだ後のことは見ることができず、身体の中で何が起きているのかウンチになるまで経過はわかりませんよね。だからこそ、出てきたウンチは身体の中のことを知る重要な情報源。ウンチは身体からの「大切なお便り＝大便」なのです！

口から入った食物は、消化管という1本の管を通り消化・吸収されます。食物が口から入ってウンチとして出るまでにかかる時間は、個人差はありますが約24～72時間後には肛門から便として出ていきます。特に大腸での時間が長く、1～2日くらいかけて大腸で水分を吸収します。ウンチを構成する成分は、80%が水分です。残りの20%が固形物ですが、そのうち「食べかす」「腸内細菌」「はがれた腸粘膜」が3分の1ずつです。少しいきめばスルリと出て、排泄後に「スッキリとした爽快感」があれば、いいウンチと言えるでしょう。いいウンチを生み出すためには、**腸内環境を整える・ストレスとうまく付き合う・**

大腸の蠕動運動を促すのが大切ですが、実は噛むこともいいウンチ作りに一役買っているのです！食物をよく噛んで食べると、そのぶん食物が細くなり消化酵素がまんべんなくいきわたります。そうすると必要な栄養はきちんと体内に取り込まれ、残りカスが排出されるという、理想的なウンチにつながります。よく噛まないと、うまく消化されずたんぱく質や脂肪が悪玉菌のエサになってしまい、くさいガスやウンチになるそうです。また、噛むことで消化管の運動が活発になり、良いウンチ作りに一役買います。栄養を摂ることは意識をしている人は多くいますが、いらないものを出す＝排泄を意識できている人はどれだけいるのでしょうか？美味しく食べて、しっかりと栄養素を吸収し、毎日快便！という健康的な状態を長く維持するためには、自分の歯を健康的に維持することも極めて大切なことです。体の健康にも、お口の健康にも注意していきましょう！

（歯科衛生士 小柳かおり）



エヌ・DL	世界が豊かに	H.K	ひまわり薬局	アジア食堂 籠	MANATO	ロクサロライダース	アーベストフーズMT
カルテNO.6731	コースス	サロン・ド・シモン	さくら	もみの木	LABO-BURST	青木食堂	ひまわり鍋掛



い～歯の学校



「どうしてステインって付くの？」

歯が着色する原因には、いくつかの理由があります。外部由来の着色は①飲食物②喫煙③虫歯④口腔内の清掃不良⑤薬剤⑥金属の酸化⑦詰め物の変色などがあります。内部由来の着色には①加齢②遺伝性疾患③失活歯④テトラサイクリン歯などが挙げられます。

歯の着色を防ぐには原因を知ることが重要です。その中でも主な原因であるステイン。なぜ歯にステインが付着するのでしょうか。

ステインは時間の経過によって少しずつ歯に付着し蓄積していくため、放置するほど落としにくくなるのが特徴です。ステインが歯に付着する原因は、食べ物や飲み物に含まれるポリフェノールです。ポリフェノールが口に入り、歯の表面のペリクルに付着します。するとペリクルとポリフェノールが反応して色素沈着が発生し、着色汚れ「ステイン」となって落ちにくくなるのです。

※ペリクル：歯の表面にあるエナメル質ほ

全域を覆う、無色透明な有機質の薄い膜。

当院では、着色の汚れを綺麗にする「パウダーフローメンテナンス」を行っています。（歯を傷つけずに細かな粒子を吹き付けて汚れを落とします）歯の着色汚れが気になっている方は是非ご相談ください。

【歯に着色しやすい食べ物・飲み物】



（歯科衛生士 藤田友希子）



平成3年度黒磯～	さよ子
牛兵衛	シャケタン

パワフル衛生士のわ・歯・歯教室



ゆうすけ・みほ	風	G.
やまぐち整体院	うめぞう	

「寒さと歯の痛み」

寒くなると歯が痛くなるという経験がある方はいらっしゃいますか？なぜ寒くなると歯が痛くなるのでしょうか。

①温度変化による歯の収縮と膨張

歯の材質は温度変化に敏感で、寒い空気にさらされると収縮し、温かいものを摂取すると膨張します。この収縮と膨張の繰り返しは、歯の微細なひび割れを引き起こし、痛みを感じる原因となります。

②歯周病や虫歯の影響

歯周病や虫歯がある場合、寒さは既存の炎症を刺激し、歯の痛みを引き起こす可能性があります。

③歯の露出した根

歯茎が後退し、歯の根が露出すると、寒い空気や飲食物が直接神経に触れ、痛みを引き起こすことがあります。

④歯のクラックや詰め物の問題

歯にクラックがある場合や、詰め物が適切でない場合、寒さによってこれらの問題が悪化し、痛みを引き起こすことがあります。

寒い時には、温かい飲み物を摂取して口内の温度を保つことが痛みを引き起こさないためには効果的です。ただし、熱すぎる飲み物は避け、適度な温度を心掛けましょう。

また、フッ素を使用することで、歯のエナメル質を強化することも重要です。適切な歯磨きもしっかり行いましょう。

温かい飲み物を
飲もう…



（歯科衛生士 北島紗希）



戦神霸王	那須拓陽高校～	須藤物産	GO!BREX #13	葉太郎と花	肉のミヤザワ	ご親切に感謝	チャロとピッピ
黒磯陸上クラブ	みっちゃん	リトミック	巡礼の旅	キングハム	東証歯研	侑空&青空	MANA
チューリップ	朋遊館	湯田孝次	かおる	梨菜	たえちゃん	仲良し夫婦	祥吾

足つぽ温技	株式会社アマガイ	pretty さくら	プリティウーマン	稲村FC REN	私にできること	祝(新)せきぐち医院	
歯は命の源	噛める喜びを希望に	フィリピンの子供に笑顔を	adidas KURO	Y・S	三鈴堂		
本当にお世話おかけします	歯磨きの大切さ	ハロアル新聞愛読者	小さな感謝の習慣	マララさんの功績	受賞記念		

有美子の健康
歯いっ！どーぞ！

「ボジョレーヌーボー」

11月の第3木曜日

は「ボジョレーヌーボー」の解禁日です。スーパーなどのお酒売り場ではイベントなどが行われたり、毎年、ニュースにも取り上げられたりしますね。ボジョレーヌーボーは一般的なワインとは製法が異なります。通常は発酵前にブドウを粉砕し発酵させ、約1年以上熟成させてから出荷されます。一方で、ボジョレーヌーボーはその年に収穫されたブドウを房ごとタンクに詰め、その重みで潰れたブドウを自然発酵させます。粉砕していないので、渋みの少ないフレッシュな味わいに仕上がります。わずかな週間と短期間の熟成で飲み頃になり、フルーティーで渋みが少なく、10〜12度と冷やして飲むのがオススメです。通常の赤ワインは皮や種と一緒に粉砕し発酵させるので、渋みの素となるタンニンが多いのが特徴です。タンニンはポリフェノールの一種で、ワインの風味や味、色、熟成など重要な成分です。ワイン中のタンニンと聞くと、難しいイメージですが、身近なお茶やコーヒー、紅茶にも多く含まれています。タンニンには強い抗酸化作用があり、食中毒や悪臭を発生させる菌、その他の様々な微生物の成長を抑制する事ができます。腸内環境を整えることにも役立つので、免疫力アップにも繋がります。やっと涼しくなってきた11月。秋の夜長にボジョレーヌーボーはいかがでしようか。くれぐれも飲み過ぎにはご注意ください。

(歯科助手 渡邊有美子)



ボランティア インフォメーション

歯あとふるストーリー

「人権教育」の講師として、院長先生が依頼を受けました!!
9月に行われた埼玉小学校に続き、
「栃木市にある国府北小学校」から
「全校児童 290人」を対象とした
人権教育の講演に出張いたします!
国府北小での講話は2度目になります!

院長先生が講演の為、
診療は副院長先生が行います。



こちらは、元国府北小学校で勤務されていた先生が、県南より直接届けてくださいました!!
沢山の「タオル・いづらシ・石けん」を
遠くから大変ありがとうございました!



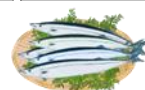
(受付 大森 七海)

元気でいってらっしゃい	紅千世	マミとチュン	元気にファイト 熊坂珠算塾	もみの木	エコの森
新緑町緑の家	三鈴堂 2回目	nasunicafe joynas	アマクウク	マリオ	ご活動の愛と勇氣に
T・O	吉原誠	100回噛む	高校生頑張れ	名前未記入	AKD65
				和風貸別荘まるやま	愛 榮

ミッキーとムーミン	K・K	NO.1023	晴仁くん&明莉ちゃん	三鈴堂 3回目	2017 ボランティア活動に
訪問看護ステーション那須		四姉妹	No. 899	君島さん今までありがとうございます	感謝
ガスの極みメガネ	S&S	NO. 1575	紅秀峰	三鈴堂	東原M. K 佐野もみの木 感謝・Nika



プリンセスの齒ロー フィリピン



「CACAO FRUIT」

これはカカオです。フィリピンや他の熱帯地域で見られる果実です。この種子、つまりカカオ豆は、チョコレートの主な原料となります。収穫後、カカオ豆は発酵、乾燥され、カカオニブやカカオパウダー、カカオバターなどの形に加工されます。

そして、カカオのおかげでフィリピン人は「タブレア・チョコラテ」、伝統的なフィリピンのホットチョコレートを作ります。これは、純粋に挽いたカカオ豆を小さなタブレット状にしたものです。タブレアは濃厚で力強い風味が特徴で、通常、水や牛乳に溶かし、煮込んでとろみがつき、泡立つまで調理されます。



(歯科助手 藤田 プリンセス)



ツグ工房and.mi	猫バンバン	ハッピー	人見梨菜5歳	KEIKO	歯肉磨きに感謝	No.6717	感謝の心
もみの木	アルモニューズ音楽教室	(祝)初孫誕生	頑張ってください 大森雪	2019 ボランティア活動に			
感謝の心:Ka	感謝の心:Fu	2019 ボランティア活動にⅡ	2019 ボランティア活動にⅢ	(株)ダイコー建設	M・H		



(有)プランニング コボリ	魔女の宅急便	NikaⅢ	今日一日元気な歯！	ボランティア活動ご無事をお祈りいたしております			
らーら	AKD68	麵屋たか	(医)弘徳会	生姜大好き人間	和多志	7957&8767	みとん
えりちゃん大好き！	トニーズ224	A・T	のびっこくらぶ	じょじょ	壮志入園祝い	噛める喜び	らーら②



「読み聞かせ」の目的は、子どもの言語発達や読解力の向上、想像力の育成、感情の理解や共感力の促進、親子のきずなの構築など、さまざまな面での子供の成長と発達を促すことです。子供が言葉や物語の世界に触れ楽しむことで、学習の基盤を築く重要な活動とされています。

そして、親子のきずなを深める大切な時間でもあります。一緒に本を読むことで、親子のコミュニケーションが増え、信頼関係が築かれます。子どもは親から愛情を受けていると感じ、安心感を得ることができると、読み聞かせは子育てにとってとても重要な取り組みの一つです。

(歯科助手 堀切まゆみ)



「子供に読み聞かせ」

歯ッスル奮闘記



優しいハワイの風	豊かさの本当の意味	トニーズC224	ご無事を祈念いたしております	仲良し三人組	NO.6039
橋本光江	ラベンダーミント	フィリピン活動報告書読みました	チャコ	悠叶	☆そらしど☆ NIKA.Ⅱ
アートクロスフラワーALICE	貸別荘 丸山	歯は命	五竜登山記念	コンフォートブリッジにして良かった	光舞隊

ブルーポパイ	御縁に感謝	エステサロン プリティ	梨菜3年生	仁菜ちゃん&明ちゃん	清子
今、私達にできること	いつも感謝です Y・H	ひたすら日々感謝です	佐野みみの木	かすみ草	
祝20周年いつもありがとうございます	草っぽ農園	No.12204	丸さん	Happines	チャコ
ひたすら感謝です.H	もみの木	梨菜4年生	感謝 H	現地活動お疲れさまでした	感謝S・M

超高齢社会に向けて
「お悩み相談室」

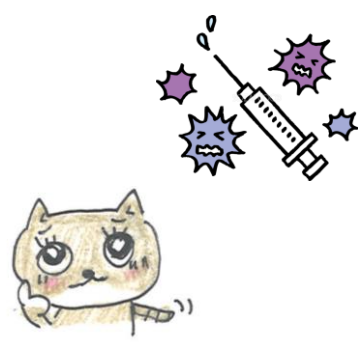
「お悩み相談」

質問
「私の母は、高齢者施設に入所しています。先日、施設の職員に新型コロナウイルスの職員に新型コロナウイルスの希望するかしらないかの確認がありました。母は今までに7回ワクチン接種をしていますし、10月から3千円の自己負担が発生するようになるので、打たなくても良いかなど考えているのですが、どう思いますか？」

このことから考えると、私は接種を推奨します。現在の感染状況は落ち着いていますが、例年冬にかけて感染者が増える傾向にあります。また、施設に入所していると、クラスター等、感染のリスクが自宅で生活しているより高まりまも接種した方が良いと考えます。

しかし、お金がかかることだし、あくまでも任意なので接種を断ったとしても問題はありませ

答え
新型コロナウイルスの感染法上の位置付けが5類となった令和5年5月、令和6年4月の1年間で、死者数が計3万2千6百人に上がったことが10月24日、厚生労働省の人口動態統計で分かりました。同時期の季節性インフルエンザによる死者数は2244人で、コロナの死者数が15倍と格段に多いことが明らかになりました。そして、その大部分を高齢者が占めているそうです。



(栃木県認知症
介護指導者
庄司康善)



No.9014	現地活動ありがとうございました	もみの木	6309	清子	2024ボランティア活動ありがとうございます
アルプホルン	2024ボランティア活動お疲れさまでした	ありがとうございます	皆さん、お世話になりました。ミヨ	現地活動お疲れ様です	
皆さん、お世話になりました。ミヨ	chaco	Sa ma mi 7897 ×3	チャコ②	レストラン宝島	おふくろ
人見梨菜(6年生,2024年)	Y.H	三鈴堂幸せ4回目	レストラン宝島	院長の母	

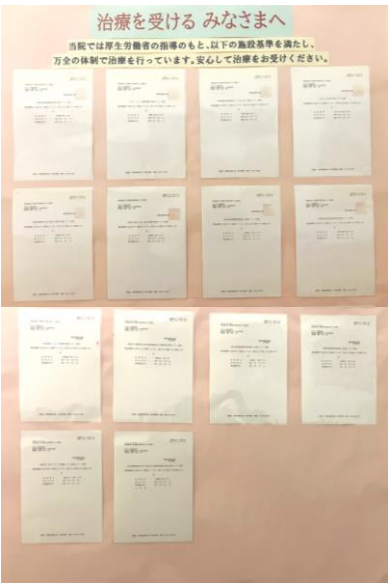


事務長の歯っけん、トリビア

「厚生労働省より認定を受けました！」

当院は、今月11月より「口腔管理体制強化認定歯科医院」に認定されました。口腔管理体制強化認定歯科医院とは、厚生労働省が定めた新しい制度で、2024年(令和6年)6月から開始された制度です。高齢化社会の進行、医療費の抑制、全身健康との関連性がこの制度ができた背景であり、歯周病や虫歯の重症化予防を目的とし、歯を失うリスクを低減するための口腔管理を強化するもので、多くの厳しい審査基準をクリアすることで認定を受けることができます。全国でわずか10%程度の歯科医院しかこの認定を受けられておりません。

今後、皆様にとって、一生にわたって健康な口腔状態が維持でき、歯周病や虫歯の重症化予防、口腔機能の管理を継続的かつ定期的にを行う環境がより充実いたしましたので、今後ともどうぞ宜しくお願いいたします。



院内掲示

(事務長 渡邊愛人)





「電子タバコなら大丈夫？」

紙巻タバコは身体に悪い。電子タバコなら大丈夫。これって本当だと思いますか？

紙巻タバコはご存知のとおり、先端に火をつけタバコの葉を燃やした煙を吸い込むものです。ニコチン、タールをはじめとする約6000種類の有害物質を身体に取り込みます。対して電子タバコ、なかでも最も流通しているアイコス、タバコの葉に金属片を混ぜ込んだスティックを高温で加熱し発生した水蒸気を吸い込むものです。紙巻タバコに比べて有害物質が90%削減されているとのことですが、当然ニコチンは含まれています。このニコチン、肺以外に皮膚や粘膜からも吸収され血管を収縮させて血流を滞らせます。血の巡りが悪いことで動脈硬化や血栓の形成心筋梗塞、脳梗塞、冷え性や肌荒れ、のぼせなど、他にも様々な不調が全身にあらわれます。

もちろんお口の中にも悪影響を及ぼします。歯肉の中の毛細血管の血流が悪くなるので、酸素の運搬や老廃物の排出が滞り歯周病の原因となる細菌と戦う力が衰えてしまいます。歯肉が下がり歯の根が露出することで知覚過敏や虫歯のリスクも高まります。

電子タバコなら吸っても大丈夫...というのは間違いです。毎日の元気のために、未来の健康のために、大切な家族のために、タバコを手放してみてはいかがでしょうか。



禁煙への近道!!

(歯科助手 大森ちひろ)



♡ 今月のカレンダー ♡

お知らせ

11月	日	月	火	水	木	金	土
の予定						1 ○	2 AM
表示の見方	3	4	5	6	7	8	9
○…診療	休	休	○	休	○	○	○
休…休診							
往…往診	10	11	12	13	14	15	16
講…講演	○	○	○	休	○	○	○
学…学会							
勉…勉強会	17 ○	18 ○	19 休(勉)	20 休	21 ○	22 ○	23 休
AM…							
午前のみ	24 休	25 ○	26 AM	27 休	28 ○	29 ○	30 AM
<診療時間>			午前 午後 日曜	9:00 ~ 13:00 14:30 ~ 19:00 13:00まで	<往診日>火曜 <休診日>水曜日・祝日		

11月19日(火)
院内勉強会および、設備改修(ユニット交換)のため、休診とさせていただきます。

12月の勉強会
毎年、年に一度、長野県御代田町において、他院との合同勉強会を行っております。この勉強会は、20年前より続けている勉強会です。

12月の講演会
国府北小学校(栃木市)、黒磯小学校(那須塩原市)より人権教育講師、SDGs地域貢献ボランティア講演講師依頼がありました。

院長手記

「選挙」

この手記を書き始めた日、第50回目の衆議院選挙が終わり予想通りというか当然の結果というか自民・公明の与党は大きく議席を失った。

予めご了承願いたいのがこれはあくまでも私見であるため支持政党や宗教などはそれぞれに色々な考え方に對しその正否を問うものではないことを前記したい。

さて、今回の結果を見て皆さんはどう感じただろうか。

今回の選挙のキーワードはやはり「裏金」だろう。裏金ではなく「不記載」と呼ぶ者もいるらしいがそんなことはどうでも良い。あまりにも国民感情、庶民感覚からかけ離れた政治家の金の使い方に怒りを覚えない国民がいるだろうか。

勿論、これだけを争点にしてはいけないが、選挙戦終盤に出た自民党の非公認候補への2000万円支給は正に「棺桶に釘を打つ」ドメの一撃」となったようだ。

中には「ありがためいわく」と言った議員もいたが、2000万円ものお金をポンと出す方も、また迷惑と言えてしまえるのもやはり庶民感覚とはかけ離れている。

そして今回の選挙では「政治と金」の問題を上回るそれ以上の論点を国民に示すことができなかつたのも選挙結果に大きな影響を与えたかもしれない。

しかし、毎回思うが日本の投票率の低さといった何なのだろうか。こんなにも山積みされた国内外の問題に對しこれからの日本の

未来の指針を決める大切な選挙が戦後3番目の低い投票率とは・・・。

報道ではしきりに「Z世代の投票率」が話題となっていた。Z世代とは今の10代後半、20代の方を指すようで10代では約43%、20代では約36%だった。その彼らは10年後、20代、30代となる。これからの日本を背負う若者たちの考え方や社会に取り入れる政策は今後の日本の未来にとって重要な課題の一つだ。

その彼らが投票に行かない理由は様々ではあるが、それは一概に若者だけの問題ではない。現代の若者はSNSを多用したデジタル世代に對し、各地域の投票所に行き、紙と鉛筆で名前を書くやり方はあまりにも時代遅れだ。住民票や印鑑証明、将又パスポートまでもネットです申請し、ましてや政府が率先してマイナンバーなどと言うトンチンカンな政策でデジタル化を進めているのに、なぜ未だに選挙だけは昭和のやり方を貫くのか。恐らく便利になり投票率が上がることが困る者がいるかもしれないと勘ぐってしまうのは私だけではないはずだ。

しかしこれは単なる手段の変更であり、根本的にはやはり日本国民全体があまりにも政治に無関心であり、それと同道に「どうせ・・・」という諦め感や失望感が勝っているのかもしれない。

今回の選挙。皆さんは何を基準に、何に不満を持ち、そして何を期待して1票を投じたであろうか。

20歳になり選挙権を持った息子がこう質問をした。「お父さん、どうやって選んだらいいの？」私は少し考えてこう言った。「全ての意見が一致する政党はないだろう。しかし今お前の知る範囲の国内外の情勢で最も不安な事を一つ。そしてこれからの未来に最も

期待することの一つ。この二つを真剣に考えて自分なりの意見に對し最も近い候補者や政党を選びなさい。」

さて、皆さんは？

私もそう言いながら考えた。私は今50歳だ。もう人生の半分以上は経過している。その私が今この日本を見たとき、ありふれてはいるが「高齢者が安心をし、若者が希望を持てる国」これに尽きる。

私は約20年間フィリピンのスラムを見続けてきた。泥水で洗濯をし、今日食べることに困窮する人たち。学校にも行けず町中を物乞いをし、5歳からゴミ山で暮らし毎日お金に換金できるゴミを拾う子供たちを沢山見て来た。その度に日本と言う国の素晴らしさを感じる一方、貧困によってお金も食べ物もない住民たちが自分よりも更に貧しい家庭に食べ物や薬を皆で買い与え支え合う優しさを見たとき、物質的豊かさにあふれた日本人の子供たちの約4割が自分を「不幸」と感じ、6、5人に一人が貧困であるという事実がこの国の心の闇を感じずにはいられなかった。

選挙が終わり新しい日本丸が outward する。これからどんな政策が出され、どんな改革がでるだろうか。

来年には参議院選挙もある。

自らの保身を優先し金に目がくらみ「喉元過ぎれば熱さを忘れる」職業政治家ではなく、国の為、国民の為に命を懸けて働いてくれる「先生」の登場を心から期待したい。

そのためには私たち一人一人がもっと政治に関心を持ち、正しい選択を色々な角度で考えるべきだとつくづく感じた。