



発行:令和2年12月5日  
企画:NPO法人再チャレンジ東京  
編集・発行人:平林 朋紀

**No.18**

NPO法人「再チャレンジ東京」会報《チャレンジ》

通刊第18号

# Challenge

いじめ・自殺のない国をめざして

**特集** 「予防」を忘れた日本に警鐘!シンポジウムの特集

## 「予防」を忘れた日本に警鐘! 国会(参院議員会館)でシンポジウムを開く

日本に対して「少子化は黒船以上の脅威だ」といったのはフランスの著名な人口学者エマニュエル・トッド氏です。そういわれてから久しくたちますが、一向に改善どころか、2年に一度鳥取県がなくなる状況が続いています。

その結果、地方では限界集落がふえ、日本の未来を担う子供たちは低体温、キレる子、10人に一人が「発達障害」と言われ、医療費も国家予算を脅かすまでに増え続けています。

ここで、対処療法を見直し、今欠落している「予防」という流れを取り戻し、新政権が誕生したのを契機に、日本を救うために国家の方針を、まず予防に政策転換していくためのシンポジウムを行いました。(2020年10月23日)



### 国の為、未来の子供たちの為に

今回、「予防を忘れた日本に警鐘」シンポジウムを開催した動機は、日本を再生させる為であります。「予防」の概念を忘れた日本を生き返らせる為でもあります。

予防とは何か。本来病気に限っても予防があり、その次に検査が来て、最後に治療を行うのが正道です。ところが、いきなり治療に来る。

例えば、いま政治の中心にある不妊治療も、なぜ子供が産まれないのかの検証がありません。2～3ページにみるとお

り、基本は「食」を見直さない限り、解決は遠いでしょう。真の原因に眼を向けた、根治療法しか、日本を救う道はありません。農業、医業、食料、食育、産業、工業、芸術、全て然りです。

今回、議員会館での開催にもかかわらず、参加の国会議員は、公明党の谷合正明氏だけでありました。この問題意識の低さが、今の日本を象徴しています。

我々、「いじめ・自殺防止国民運動本部・NPO法人再チャレンジ東京」は、常に本質を見据え、国の為、未来の子供たちの為に邁進してまいります。

企画室長・高谷秀司

ただ今好評販売中。当NPO既刊

### 日本を救うカギは「食」の改善にあった!

少子化・うつ、増え続ける「がん」と認知症、子どもたちの10人に1人が発達障害のレッテルを張られ、若年層の自殺も深刻です。その原因を探っていくと、毎日食べている「食」に突き当たります。

**日本の危機を突き止めた待望の1冊!!**  
代金後払いで発送致します。詳細は090-3069-6920迄

平林 朋紀・編著  
NPO法人「再チャレンジ東京」、  
いじめ・自殺防止国民運動本部理事長

A5版 定価 600円(税込)

**「幸せ」は「食」にあり**  
=日本の危機を救う正しい「食」と「心」=



# 少子化を解決するに



いま国会では超党派の自殺対策を推進する議員の会というものがあります。これは超党派ですので全ての党の議員が参加している会で、私はその役員についており、超党派の役員の中では若者自殺対策、ワーキングチームの責任者もしております。公明党のほうでも、自殺対策推進プロジェクトチームを発足しており、その座長を務め自殺対策に長く取り組んでまいりました。自殺の数は完全失業率と相関関係があると言われていますが、世界の

中で日本の死亡原因の自殺の高さや自殺の数が、人口に比べて多いということとは、事実であります。完全失業率が世界の中でも日本は極めて低いのに、自殺の数の多さは、大きな国政の課題の一つになっています。自殺の数は、警察が統計を持つており、ピークは2003年の3万4千人。1998年からずっと3万人を超えていました。それが現在2019年のデータで、2万人を割り込んで1万9千人と減少傾向に入っていました。

ところが今年、コロナが発生しました。コロナが発生して、失業者が増えるとか、中小企業の倒産が増えるのではないかと、補正予算を組むとか、様々な対策をとってきました。今年その中で自殺の数がどういう動きになっているか注視しておりました。ところが、今年の7月から、逆に増え始めた。男女別でいうと、男性の自殺は女性の数に比べて、2〜3倍になりました。今年に入って男性は、7月までは減少していましたが、8月9月と増え始めました。最新統計は9月です。女性は5月までは減少、6月くらいから、

増え始め、特に7月のある時期から急増し始めました。この7月のある時期というのが、芸能人の方の自殺を境に、ぐっと増えました。年代別にみると、男性は8月・9月と増加がみえました。女性は8月・9月と増加がみえました。特に20歳代が目立ちました。職業別で申し上げますと、男性は、失業者や、自営業、女性は健康問題が増加しております。これらの数字を分析するということが大事で、その分析を担ったのが、厚生労働大臣所管の「命を支える自殺対策推進センター」というところです。

## コロナ禍で女性の自殺が急増……谷合正明（参議院議員）



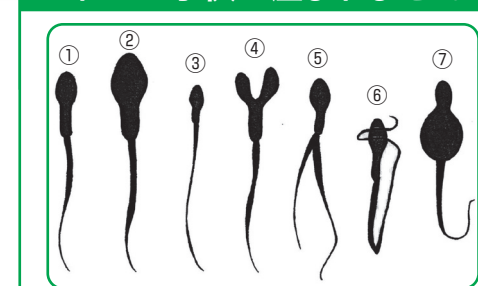
精神医療問題を2003年から調査してきた結果、自殺予防と精神医療がその解決策であるかのような社会的合意になっているのではないかと思います。実は解決策とされている精神医療に行くから自殺するのです。その精神医療というところで使われている薬、これは向精神薬といえます。例えば抗鬱（うつ）剤、精神安定剤、

A/DH/D治療薬、統合失調症治療薬、睡眠薬、睡眠導入剤、これこそが先進国でトップクラスの自殺大国であるといふことがわかってきました。これは全く裏付けがないわけではありません。2003年はバブルが起きた年、その時が自殺のピークでした。その時が抗うつ剤等の処方の方のピークを迎えていました。皆さんも見ていただければわかる

のですがパキシルという薬の説明書に「この薬を飲むことにより自殺危険度が増大する。この薬を飲まない人0.05%、飲む人0.32%と書いてあります。つまりこの薬を飲むことによつて6.4倍の人たちが自殺の危険にさらされているのです。また、発達障害と診断されて処方されて飲む薬、コンサータ、ストラテラ等

の副作用。まさに麻薬です。実際に法律上にも麻薬取締法の中で指摘されているのです。大事なことは正しいことを「やること」と、間違つたことを「やめること」は、重大なことだと思います。本当の意味で命を守る、そして人権を大切に、日本ではまれな活動をする「再チャレンジ東京」を、今後も支えていきたいと思ひます。

## 要注意！向精神薬が自殺の引き金に……小倉 譲（精神医療アナリスト）



①正常性精子 ②巨大精子 ③微小精子 ④双頭精子  
⑤双体精子 ⑥尾が折れ曲がった精子 ⑦頭部の巨大な精子

### 《平均年齢21歳調査》

正常精子 ……………2名

異常（奇形）精子 ……………58名

※大阪市在住の男子60名を対象に調査

■60名中48名がカップ麺とハンバーガーを常食し、コーラを飲んでた。（80%）

■大阪の不妊学会の調査から



## 食品添加物の増加と病気が相乗作用に……松原義泰（元厚生労働省事務官）

自然物を除いた化学物質この化学物質は、本来は食品ではなく人の口に入る食にはふさわしくない異物であります。人の食には、なじまない毒物であると考えられています。

現在、食品添加物として約2028品目が日本で認められていますが、その中に化学物質で取り扱っている食品添加物が463品目もあります。これらの食品添加物がすべての食品に必要に応じて注意深く混入しているわけですが、その理由は防菌、防カビ、防腐、変質防止、清潔、無害、安全が目的であります。当然二品目当たりの安全は定められています。しか

し、人は「品目」で食生活は成り立ってはいません。何品も毎日、毎週、毎月、毎年休むことなく食べ続けています。その長期的な慢性、特性に安全基準はありません。野放し状態になっています。結局、子供から大人まで、砂糖、塩、香料、色素などとともに無制限に食べられています。この食品添加物の増加と疾病患者の増加がパレルに右肩上がりのまま現在に至っています。



# こはまず「食」の見直しを!

## 少子化の原因に目を向けよう

NPO法人「再チャレンジ東京」理事長 平林朋紀

日本は少子化が言われて久しいが、なんと二年ごとに鳥取県が無くなるほどのスピードで、少子化が進んでいます。

左のショッキングな図は、少子化の原因を端的に表している、深刻なものです。つまり、若者の食生活を見直す必要があるということです。仮に、結婚・妊娠しても、7人に一人は流産しており、不妊治療で苦しむ女性がなんと多い事か。不妊の原因は女性ばかりではないのです。また、生まれても障害を持った子供が多いといわれます。日本の医療費が40兆円というのは、先進国ではダントツ。アメリカの6倍の薬を飲んでます。もうこの辺で薬に頼ったり、対処療法をやめ、食の見直しで健全な若者を育てなければ、日本は亡びてしまうのではないのでしょうか?政治に携わる方や、厚労省の方針を改めてもらいたいと切に思います。



会社で働く人たちの健康管理と大学では健康教育を行いながら、色々なトラブルを抱える学生さんたちの相談にもついています。この20年、30年の変化を見てみると、病気になるてずと治らないとか、生活習慣は良いのに癌になつてしまった、慢性疾患になつてしまった。何がいけないのか疑問を持ち

## ほとんどの病気は「食」を見直せば治ります……宮川路子(法政大学教授・医学博士)



私は2010年に「食べなきゃ危険、新型栄養失調」という本を共著で書かせていただきました。この中で私はミネラルが多い食を補うことで、元気になる子供たちの事例を書いています。なぜミネラルを補わなければならないかというと、栄養が豊富になつてきて逆に病気が増えてきている日本、昔の餓死をするような大変な時代ではないのに病気が増えている。それを私たちは「新型栄養失調」と呼んでお

## ミネラル不足が精神疾患を生む……国光美佳(子供の健康を守る会代表)

脳の状態や精神状態にまで影響する私たちの体の酵素に重要な栄養素がことごとく不足しているのです。

例えば、コンビニ弁当や総菜などが定めている食事摂取基準に全然足りていない。つまり、現代人は加工食品を多くとることで、体に必要な微量栄養素が抜けている。その結果、様々な精神疾患や、子供たちの発達障害、落ち着きがない、パニックを起こす、授業についていけない、こういう子供たちの原因、大人の精神的な病気の原因の、

ひとつに、「食」とりわけミネラル不足があり、この10年ずっと訴え、取り組みをしてきました。

普通の食事に少し出汁を加えるとか、ナッツや煮干しをちよつと食べるとか、味噌汁を飲むとか、そういう取り組みをした中で、パニックを起こしていたお子さんたちが起こさなくなった。そういう子供が食事で変わつていった。これをもっとたくさんの人に知って欲しいですし、そういう困ってる悩んでるお母さんたちが実践できるようにしたい

い、それが私は今の日本の現状を救う、ひとつの提案だと思っています。

保育園の給食をミネラル豊富にしようという目標を立て、横浜の保育園さんで、この一年かけ、給食をミネラル豊富にする、お米を自然栽培米にする、農薬をなくすることを実践。その結果、子どもたちは健康になりました。幼児期は全ての土台を作る大切な時期ですので、日本の「給食革命」をめざしています。

## 「世継ぎ」は国家の一大事、不妊の根本原因を糺せ……神津健二(医療法人ナチユルクリニック代々木会長・医学博士)

ながら治らない人、社員、学生、メンタルが落ちている人は、食事のとり方がよろしくないということに共通していることに気づきました。

そこに注目して栄養指導すること、で劇的に改善、栄養療法に入りまして。食事が乱れている人に「ちゃんと食べてください」。一人暮らしの若い男の

中で様々な研究がたくさん行われています。国立医療センターが妊婦さんの貧血と産後鬱(うつ)には大きな共通点がある。鬱も精神科の薬で一時的には治ることもあるが、根本的な解決にはならない。つまり、いま日本で起きている様々な病気は、食を見直すことで、解決することがわかってきました。



戦前・戦後の日本人の食生活は、世界的にも優れておりました。日本の和食が世界遺産に登録されたことでもわかります。それはなぜか?納豆、みそ、豆腐や卵など、ミネラル豊富な食材が、食卓を飾つ

ていたのです。また、おいしい肉など食べなくても、私たちの母親は5人や10人の子供を産んでいたのです。ところが戦後、アメリカから肉やコンビニが入つてきて、便利にはなつたが、添加物や防腐剤などで、体が蝕まれるようになりました。子供が欲しいといつてもなかなか産まれません。上の表にある通りです。

また、1999年に厚生省の研究班が全国の10大学、1300人を調査した結果、4分の1が精子のない「無精

# いま、子供たちが危ない!



コロナ禍でいじめや自殺が急増。早めに、いじめ防止授業を

この夏は、学校でもコロナの感染と熱中症対策で大変でした。しかし、まだ終息の気配がありません。学校現場では、いじめや虐待による自殺も増えつつあります。

私ども「いじめ・自殺防止国民運動本部」(NPO法人「再チャレンジ東京」)では、東京都と共催で、これまで都内の小中学校を中心に「いじめ・自殺防止」の「命を守る道徳特別授業」を50校以上、18,000人の児童と保護者を対象に行い、大変ご好評をいただいています。

ところが、授業数が足りないという理由から、なかなかふん切れない学校が多いようです。しかし、重大事案が起きたら、意味のないことではないでしょうか。

10月にはあきる野市の五日市小学校では放送室から中継で授業を行い、児童は教室でテレビを通じて授業を受けることができました。また、杉並区立杉並第六小学校では、密を避け、2学年ごとに体育館で授業を行い、大いに喜ばれました。

まだいじめ防止の授業を実施していない学校は、これらを参考にご検討ください。

以上、命を守る「道徳特別授業」の展開方法は2種類ありますので、ご検討いただき、来年3月末まで行えますので、「再チャレンジ東京」のホームページの申込用紙で、お申し込みください。

## 密を避け 3回に分けて授業

杉並区立第六小学校の場合



## 学校の 放送室から中継

あきる野市立五日市小学校の場合



※日本の将来を担う子供たちを救うためにカンパをお願いします。



NPO法人

**再チャレンジ東京**

いじめ・自殺防止国民運動本部

TEL.090-3069-6920

FAX.03-5936-4591 担当:平林

〒163-0238 東京都新宿区西新宿2-6-1 新宿住友ビル38階(株)ケーワイアイ内 Mail:nposai@1226.or.jp



心のふるさと大切に  
強く生きよう  
思い届ける  
こころ伝える



株式会社 **日本香堂**

より健やかに よりいきいきと より安らぎを

本社 〒104-8135 東京都中央区銀座4-9-1

東京本店 〒171-0014 東京都豊島区池袋3-18-12

