

コロナの時代の人生相談

大久保 孝 治

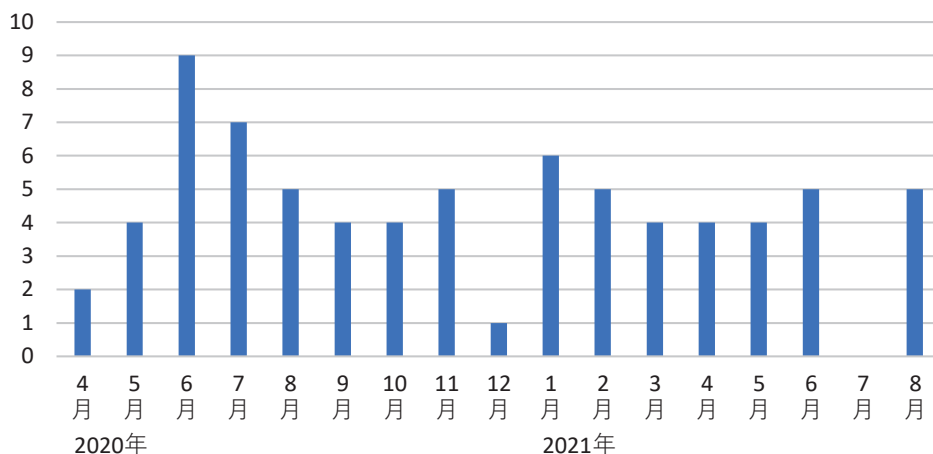
1 はじめに

本稿の目的は、読売新聞の「人生案内」欄に掲載された新型コロナウイルス（以下「コロナ」と略記）がらみの相談とそれに対する回答を分析することを通して、コロナの感染拡大によってわれわれの日常がどのように変容したかを考察することである。

ここでいう「コロナがらみの相談」とは、相談者の意識において、コロナが自分の抱えている問題（相談内容）と何らかのかかわりがあると考えられている相談ということである。人生相談はライフストーリーの一種と考えられるが、ライフストーリー一般がそうであるように、それは主観的な因果の連鎖の物語である（大久保1989, 2009）。客観的にみて、コロナが問題の原因であるといえるかどうかかわからないケースもある。以前からあった問題がコロナ的な状況で顕在化あるいは増大したと考えられるケースは多いであろう。そうした視点からの分析は相談への回答を考える上で重要である。ただし、それはあくまでも分析レベルの話で、ここでは相談者の主観を重視して、原則として相談の文章の中で「コロナ」という言葉が出てくるものを「コロナがらみの相談」として扱うことにする。逆に、相談者の悩みを回答者がコロナと結びつけて説明していても相談者本人がコロナに言及していない相談（数は少ないが）は「コロナがらみの相談」としては扱わない。

2020年4月から2021年8月までの17か月間の『人生案内』の中で「コロナがらみの相談」は74件あった（末尾に一覧を掲載）。『人生案内』はほぼ毎日連載されているので、74件というのは全体の相談の中のおよそ14%、平均すると1週間に1件の割合で「コロナがらみの相談」が掲載されていたことになる。グラフは月別の「コロナがらみの相談」件数を示したものである。周知のようにコロナの新規感染者数はいくつもの波を経て（本稿執筆中の2021年9月現在、第5波の最中にある）しだいに増加してきているが、「コロナがらみの相談」件数はそれに相似する形で増えているわけではない。3か月目にあたる2020年6月で9件と急増した後は、小さな上下をしながらほぼ一定の水準で現在まできている（2020年12月と2021年7月の落ち込みにはとくに意味はないだろう）。

もちろんこれは新聞に掲載された分であるから、新聞社への投稿数はコロナの感染拡大に伴っ



月別のコロナがらみの相談件数

で増えているかもしれない（そうしたデータは公開されていないのでわからないが、十分に考えられることである）。にもかかわらず「コロナがらみの相談」の掲載数が概ね一定なのは、内容が類似した相談を立て続けに掲載しないという考えが新聞社側にあるからだろう。このことは日々の人生相談を読んでいても感じられることだが、回答者の一人である山田昌弘が次のように語っていることから明らかである。「どの相談を載せるか、載せないかという新聞社の方針は、詳しくはわかりませんが、同じような内容の相談は間隔をあけたり、なるべく年齢や性別を幅広くとるということは聞いています」（山田 p.54）。すなわち掲載される相談から「コロナがらみの相談」のバリエーションを知ることはできるということである。

本稿は相談の内容だけでなく、回答の内容にも関心がある。新聞の人生相談というものは、相談者と回答者の間だけで行われるものではなく、そのやりとりを全国のたくさんの読者が見ているという公開の（劇場型の）相談である。そこに相談が取り上げられたということ自体が、すでにその相談が悩むに値するものであること、一般性をもったもの（他の悩める読者の参考になるもの）であると認定されたことを意味する。「人生案内」の回答者チームは11名で編成されているが（末尾の資料を参照）、彼らは悩める相談者に寄り添いながら、相談者の置かれた状況を冷静に眺めて、専門的な見地から、あるいは自身の人生経験から、良識あるアドバイスをしようと努める。相談者の苦しみを解消・緩和しようとすると同時に、相談者が社会に適応しながら生きていけるようにもっていこうとする。つまり回答者チームは社会秩序の代理人（エージェント）なのである。しかし、「100年に一度」と形容される今回のパンデミックは、回答者たちにとっても初めての経験であり、これまでの流儀でやっていくことを難しくした。「回答者座談会」（2020年12月23日）で出久根達郎（作家）はこう述べている。「今年は、根本的な問いを突き付けられた気がした。一言で皆を元気づけられる特効薬のような言葉はない。作家として言葉のむなしさ

を感じる」。すなわち「コロナがらみの相談」は社会にとっても社会秩序の代理人としての彼らにとっても難しい問題であり、彼らの回答は、これからまだしばらくは続くであろう「ウイズ・コロナの時代」を考える上で参考となるだろう。

2 イベントの中止・延期

——思い出の剥奪、思い描いていた新しい生活の剥奪——

初めて「コロナがらみの相談」が登場したのは2020年4月4日である。「子どもの演奏会中止にショック」という50代主婦からのものだった

ケース1 子どもの演奏会中止にショック (20/4/4) 50代主婦。子どもが中学で所属していた吹奏楽部の最後の定期演奏会が中止になり、ショックです。新型コロナウイルスの影響で卒業式は簡素化されました。残念でしたが、それ以上に親子でショックなのが演奏会の中止です。毎年、演奏会の中で卒業セレモニーも行われ、感動的です。昨年まで私はホールの外での手伝いだったので、今年は卒業生の保護者として見るのを楽しみにしていました。休校の影響で卒部式も行われず、部活動は中途半端に終わりました。子どもは休校が決まった時や休校延長が決まった時、泣きそうになるのをぐっところえていました。親の私の方が気持ちの切り替えができません。東日本大震災の時には卒園式が簡素化されました。また同じようなことが起きてしまい、昨年ではなく、来年でもなく、なぜ今年？という思いが消えません。(神奈川・O子)

コロナのクラスター発生防止のために「3密（密集・密接・密閉）」の回避ということが言われるようになり、これによってさまざまなイベントが中止ないし延期となっていくわけだが（その最大のものが3月24日に決まった東京オリンピック・パラリンピックの一年延期である）、O子さんの場合は、子どもの所属する中学校の吹奏楽部の定期演奏会の中止だった。それが子どもにとって、そして母親であるO子さんにとって大変にショックだったのは、それが「最後の演奏会」だからである。今回は中止だが次回があるというわけにはいかない、人生における一回性のイベントだからであった。O子さんはこれと似た経験（子どもの卒園式の簡素化）を10年前の東日本大震災のときにもしている。不運なめぐりあわせである。「昨年ではなく、来年でもなく、なぜ今年？という思いが消えません」とO子さんは書いているが、この時点ではコロナの状況は今年限りのものという見方をしていることが読み取れる。一時的な非常事態、それは彼女だけでなく社会全体がそのような見通しをこの時点では持っていた。実際、オリンピック・パラリンピックの一年延期もそういう見通しの下に決定されたことである。この相談の回答者は大日向雅美。恵泉女学園大学学長で、専門は発達心理学である。

大日向雅美（大学学長） 大切な思い出となる卒業式関連の行事が中止になったのは、本当に残念ですね。でも、親のあなたがそのことにこだわり続けていることも、残念に思います。なぜ今年だけ？なぜ自分たちだけ？と被害者意識を強めておられますが、あなただけに災難が降りかかっているわけではありません。今、世界中が新型コロナウイルスと闘っているのです。罹患して苦しんでいる人、大切な人を失った人、経済的打撃を受けて明日の暮らしの見通しが立たない人等々であふれています。とは言え、哀しみは人と比べることができるものではありません。ただ、生きていくということは、いつ、どこで、どんな理不尽なことに出会うとも限らないのです。大切なことは、嘆きつつも、それを乗り越える力をつけることではないでしょうか。外出禁止が続いているフランスのパリでは、每晚8時に人々がバルコニーから一斉に拍手を送っているとか。懸命に治療を続けている医療関係者への感謝と激励だそうです。ウイルスに負けない強さと連帯感の一例です。今回の件で一番泣きたいのはお子さんではないでしょうか。それでも泣くのをぐっところえている姿に、学びたいと思います。

「本当に残念ですね」と相談者への共感や同情を最初に示すことは回答のセオリーである。しかし、その直後に同じ「残念」という言葉が、相談者がイベントの中止という事態にこだわり続けていることへの苦言として使われている。「あなただけに災難が降りかかっているわけではありません」と大日向は諭すように言う。「あなただけではありません」というのは大日向が他の回答の中でもしばしば使うフレーズである（回答者ごとに常套句的なフレーズがあるように見受けられる）。「あなただけではありません」という言葉には、相談者を孤独から解放すると同時に、その一方で、相談者の問題の固有性を薄めてしまうことにもなる。近代社会は個人の固有性、つまり個性というものを重視する社会である。そこでは悩みというものでさえ个性的であることが求められるのである。このことは大日向もわかっていて、だからこそ、「あなただけではありません」と言った直後に、「とは言え、哀しみは人と比べることができるものではありません」とフォローしている。その上で、「生きていくということは、いつ、どこで、どんな理不尽なことに出会うとも限らないのです」という別の視点を提示する。これは「人生は思うようにいかないものである」と言い換えることができる。これも大日向の回答にしばしば登場するフレーズなのだが、ある意味で、新聞紙上における人生相談の伝統的なフレーズであるといつてよい。なぜなら人生相談というものが新聞紙上で行われるようになった明治末から大正初めというのは、「思うようにいかない人生」という問題が台頭してきた時代であるからだ。なぜそういう問題が台頭してきたのかと言えば、話は簡単で、「人生は自分の思うように生きるべきである」という個人主義的な人生観が普及していったからである。「思うように生きたい」と考える人が増えれば増えるほど、「思うようにいかない人生」も量産されるのである。一高の秀才藤村操の自殺（明治36年）に端を発した「煩悶ブーム」は、当初、ハイカルチャーの青年たちの間でのものだったが、

田山花袋らの告白文学を経由して文学少年・少女たちの間にも広まり、新聞の身の上相談欄の開設（『都新聞』は明治39年、『読売新聞』は大正3年）によってより広く庶民の間に広まった。誰も彼もが「思うようにいかない人生」の悩み（煩悶）を語るようになったのである（大久保2001, 2017）。「思うように生きるべきである」という個人主義的な人生観に加熱されたことで生まれた「思うようにいかない人生」という問題に対して、「人生は思うようにいかないものである」という現実を提示することによって煩悶を冷却しようとするとき、大日向は近代社会の秩序の維持のための制御的システムの代理人として機能しているのである。

このケースは中学卒業というライフイベントをめぐるもので、「思い出の剥奪」と呼べるものであったが、次に紹介するのは大学入学というライフイベントをめぐるもので、「思い描いていた新しい生活の剥奪」と呼べるものである。

ケース2 大学1年 新型コロナで困惑 (20/5/2) 19歳の女子。この春から大学生ですが、現在の情勢に困惑しています。受験勉強を必死で頑張り、現役で志望校に合格。新しい土地で、春からは勉強やサークルやバイトを頑張ろうと思っていました。しかし新型コロナウイルスの流行で、大学は開始が遅れた上にオンライン授業に。外出や移動の自粛が求められているため、引越しのめども立ちません。外出できず、家でずっと食べ続けて太ってしまいました。もともと折り合いの悪い祖父母の気配がするだけでもイライラし、けんかになるとついどなってしまいます。入学したのは経営学部ですが、医療などと比べて経営学は人のためになるのだろうかと思ってしまうようになりました。部屋にこもって無意味な日々を過ごす自分が嫌になります。頑張っている人はたくさんいるし、私も自分の力で頑張りたいので、言葉をいただきたいです。（北海道・Y子）

「3密の回避」ということが叫ばれるようになった結果、大学とくに都市部の大学においてはオンライン授業が広く行われるようになった。これまでも一部の授業ではオンライン授業というものが行われていたが（授業形態の多様化の試みとして）、感染予防対策としての全面的なオンライン化というのは初めての事態である。在学生にとっては「去年までの大学生活とまったく違う」経験だが、新入生にとっては「思い描いていた大学生活とまったく違う」経験となった。そのことのショック、落胆は当然だが、そこから入学した学部への疑問さえ生まれている。影響は学業に留まらない。本来であれば、大学進学に伴って地域移動があり、実家を離れて一人暮らしを開始していたのが、それができなくなった。「ステイホーム」のせいで家族ストレスが大きくなり（家族関係への影響）、また、ストレスからの過食と運動不足で体重が増加してしまった（身体への影響）。さらにはそういう日々を送っている自分を嫌悪するようになった（メンタルヘル

スへの影響)。まさにY子さんの存在の全体がコロナ的状况の中で浸食されているかのようである。この相談の回答者は精神科医の野村総一郎。メンタルヘルスへの影響が重視された人選であろうが、彼が担当した相談は74件中14件と回答チーム（11名）の中で最多である。

野村総一郎（精神科医） このご相談はコロナに苦しむ学生世代の縮図ですね。現状でやるべきこと、コロナ禍を乗り越えて何をなすべきか。正解はないかもしれませんが、あなたと共に考えてみます。まず生活面では、祖父母との距離が近くなりすぎて、もともとの不仲が悪化しているのではないのでしょうか？これは移動自粛の解除などのタイミングをみて、早く別居することを勧めます。そしてあなたの現状ですが、とにかく外出を避け、人を避けること。若者に引きこもりを推奨するみたいで妙ですが、何を置いてもまずはこれ。そしてオンライン授業に全力を尽くす。少しはキャンパス生活も楽しみたいところですが、当分は流行のオンライン飲み会（未成年は茶会）を友だちと楽しむしかないかも。最後にあなたの迷い。コロナとの闘いを見ると、経営学よりずっと役に立ちそうな学問があるみたい。そこに迷いが出るのですが、表面的に目を引かなくても実は大切な学問もある。あなたが必死に勝ち得た専攻は簡単に捨てない方が良い。コロナ禍が収まっても、ずっとその学問を続けられるかどうか、そういうことも考えて決めてください。

回答は「このご相談はコロナに苦しむ学生世代の縮図ですね」という一言から始まっている。「縮図」というのはあれこれの要因や問題が凝縮した形で詰まっているということだろうか。ケーススタディの用語を使えば、「典型」ということだろう。これは「苦しんでいるのはあなただけではありません」というクールな意味合いも含むものだが、「正解はないかもしれませんが、あなたと共に考えてみます」と相談者に寄り沿う言葉がすぐ後に続くことで、クールさは緩和されている。「祖父母との距離が近くなりすぎて、もともとの不仲が悪化しているのではないのでしょうか？」というのは、相談者自身が相談の中で語っていることとほぼ同じであり、相談者が気づいていない視点の提示ではなく、相談者の語りの肯定である。野村は回答の最後の部分で、入学した学部への相談者の疑問を否定することを述べることになるので、まずは肯定できるところを肯定するという戦略をとっているとも考えられる。一般に相談者への頭ごなしの否定、全面的否定というのは「人生案内」ではめったに見られない。それが一種の作法なのだろう。野村の回答には、「移動自粛の解除などのタイミングをみて、早く別居することを勧めます」ということから推測されるように、コロナ禍がそれほど長期化することはないと予想しているところがあったように思える。実際、筆者を含めて、全科目オンラインという非常事態は春学期だけのこと、せいぜい今年度だけのことと、当初、教員たちも考えていたのである。

なお、コロナ禍の大学生活に関連した相談としては、「コロナで目標すべて失った」（2020/6/3）、「入学したが交流の場がない」（2020/8/20）、「スマホばかりの大学1年」（2021/1/29）、「学生友

達マスクなし飲み会」(2021/8/11) などがある。

3 「ステイホーム」

——家族の密、家族の疎——

「オンライン授業」「リモートワーク」「不急不要の外出自粛」は「ステイホーム」という呼びかけと呼応して、まずは「家庭の密」という問題を生む。もちろん「家庭の密」が「家族団欒」＝「家族の幸福」を生む場合もあるが（「ステイホーム」を奨励する呼びかけにはそうしたイメージが動員された）、人生相談に投稿されるのは「家族の不幸」と結びつく場合である。次のケースはコロナ的日常になってほぼ1年を経過した頃の兼業主婦からの相談である。

ケース3 私、家政婦？家族捨てたい(21/3/4) 40代後半の女性。介護職員をしています。夫と子ども3人の5人暮らしですが、家族の存在が重荷です。仕事と家事に追われ、毎日クタクタ。年齢とともに体力の低下を感じていて、最近では更年期障害の症状もあって、体も心も悲鳴を上げる寸前です。フルタイムの仕事を終えて帰宅すると、在宅ワークの夫が晩酌しながら夕食を待っています。私は急いで夕食の支度をし、まるで家政婦です。あまりに疲れていた時、夫に食後の食器洗いを頼むと「なんで俺がやらなきゃいけないんだ」と拒否。頼むのはやめました。子どもたちも夫と同様、家事は一切せずにスマホいじりばかり。こんな家族がストレスで、家族を捨てて自由になりたい、一人になりたいと心から望んでしまいます。私の考えは間違っていますか。きっと、私が倒れても「俺たちのご飯はどうするんだ？」と言うことでしょうか。(埼玉・T子)

家族（家庭）というものが日常生活においても人生においても大きなストレス源であることは家族研究者ならずともみな経験的に知っていることである。たとえば石川啄木にはこんな歌がある。「旅を思ふ夫の心！／叱り、泣く、妻子の心！／朝の食卓！」。「人みなが家を持つてふかなしみよ／墓に入るごとく／かえりて眠る」「夜明けまであそびてくらす場所が欲し／家を思へば／こころ冷たし」。これらはいずれも歌集『一握の砂』（明治43年）に収められている。啄木とえば、同じ歌集に収められた「友がみな我よりえらく見ゆる日は花を買来て妻とながむる」という家庭を安らぎの場、癒しの場として詠んだ歌が有名だが、それはこの歌が国語の教科書に載っているからという理由だけではなく、そういう近代家族（都市型家族）のイメージが明治後半から大正時代に確立したからでもある。「探し求めた幸せの青い鳥は結局家の中にいた」という誤読された結末（本当は再び青い鳥は鳥かごから逃げ出して空に飛んで行ってしまふのである）で広く親しまれるようになったメーテル・リンクの『青い鳥』（大正4年に若月紫蘭によって翻訳され、大正9年に有楽座で初演）や、仕事終わりのサラリーマンが夕暮れの空の下、「せまいながらも楽しい我が家 愛の火影のさすところ」と歌う『青空』（昭和3年）は、「幸福の物語」の

舞台としての家庭のイメージを反映しているとともに、そのイメージの強化に貢献した（大久保2013）。そしてその舞台は性別役割分業の下、女性（主婦）によって管理・運営されることが期待されていた。

このケースでは、「私はまるで家政婦です」と相談者が嘆いているが、近代家族の典型が都市の中流階層に誕生したとき、そこには「女中」（後に「家政婦」と呼ばれる使用人）がいるのが常で、家事の多くを彼女が担当していたから、当時の人生相談には、「毎日暇ですることがありません」という主婦の悩みが投稿されたりしていたのである（大正6年11月15日付『読売新聞』「身の上相談」）。ちなみにこの相談への回答は「これはまた珍しいお悩みですね」で始まっている。いまではおなじみの専業主婦の憂鬱は当時では新しいタイプの煩悶だったのである。しかし、近代家族が大衆化していく中で、女中のいる家庭というのは一般的でなくなり、さらに時代が下るにつれ、専業主婦は減り、兼業主婦が増えていった。それでも性別役割分業意識は根強く続いていたから、「仕事も家庭も」ということで主婦の負担は大きくなった。このケースはコロナの影響で「ステイホーム」が長期化し、更年期という心身の状態もあって、家事を一切しない家族（夫と子供たち）に対する相談者の不満が臨界点に達したということである。この相談の回答者は樋口恵子。評論家で、日本家政大学名誉教授である。

樋口恵子（評論家） あなたの体中の悲鳴を、心の中のうめきを、夫君、子どもさん、家族みんなに聞かせてください。よくご辛抱なさいましたね。しかし、辛抱必ずしも美德ではありません。あなたの辛抱強さが、夫君や子どもさんに長い間、家族の協力と思いやり、人間の自立のあり方を置き忘れさせたのですから。コロナ禍は家族の在宅時間を長くしたので、家事分担のゆがみは拡大する傾向にあります。今まであなたは「自分が辛抱すれば」と、すべての家事を一身に担っていらした。40代後半、更年期という時期は「これからもう無理はきかない」という警告の季節です。面倒でもここで家族の家事分担を決め直し、家族とは何かを、あなたから夫君、子どもに問い直す。絶好のチャンスであり、最後のチャンスかもしれません。倒れるまで我慢してはいけません。それはむしろ怠慢な生き方です。どうぞ覚悟して、ある日、家族会議を開く。その前に夫君と2人でしっかり覚悟を決めて話し合った方がいいかもしれません。「家族を捨てて自由になりたい」とまで疲れ果てたあなたの思いを、誠心誠意ご家族にぶつけてください。

「よくご辛抱なさいましたね」と相談者へのねぎらいの言葉をかけながら、もう辛抱するのはやめにして、しかし、直ちに家族を捨てて自由になる前に、夫や子どもたちに辛い現状を訴えて、家族とは何かという根本的な問題を見据えつつ、家事分担について話し合うことを勧めている。いわば家族の再構築（リストラクション）である。現状に何の疑問をもっていないであろう夫や子どもたちにとっては、それは突然の妻（母親）の反乱のように映るかもしれないが、「覚悟を

決めて」話し合うことを樋口は提案している。新聞の人生相談の回答というのは、インターネットや週刊誌の人生相談と比べて、極端な提案というものはしないものである。回答者の一人で家族社会学者の山田昌弘はこう書いている。「私は、なるべく現実的な回答をするようにしていますし、その実現可能性については、読売新聞の方でも非常に気を使っています」（山田 p.51）。樋口の回答もそうした考え方に基づいているだろう。相談者にこれまで通りの辛抱を求めるわけではもちろんなく、かといって、相談者の願望をそのまま肯定して、置手紙でもして家を出て行くことを勧めるわけではなく、話し合いという理性的な「第三の道」を提案しているのである。その話し合いがうまくいかなかったらどうするか。それについては直接書いていないが、「最後のチャンス」という言葉からは、話し合いが決裂した場合は相談者の願望通りにしたらよいというニュアンスが感じられる。

なお、「ステイホーム」による「家族の密」から生まれるストレスに関連した相談としては、「母に当たる中学生の妹」（2020/7/9）、「コロナの影響 父がゲーム三昧」（2020/8/19）、「愚痴増えた母に困惑」（2020/11/26）、「家事一切しない兄に不満」（2020/12/15）、「趣味の雑誌 片付けない父」（2021/4/9）、「60代 横暴な夫と心通わず」（2021/4/11）、「妻と義理の父 けんか絶えず」（2021/5/14）、「会話阻むラジオ・テレビの音量」（2021/6/5）などがある。

いまのケースが、感染防止のための「ステイホーム」による「家族の密」から発生した問題（主婦の過重労働）であるとすれば、次に紹介するのは、逆に、感染防止のために「ステイホーム」ができず「家族の疎」が生まれたという相談である。

ケース4 コロナ禍 帰宅許さぬ妻（21/2/14） 40代の男性会社員。コロナ観の相違が原因で、離婚問題に発展しています。同年代の妻と中高生の子どもたちは地方で自宅住まい。私は10年以上も各地で単身赴任でした。直近は海外勤務で、コロナ禍のため昨年春に帰国し、以降は東京勤務です。週に1日だけ出社し、それ以外の日はテレワークをしています。私としては、家族のいる自宅でテレワークをし、週に1日だけ東京に出社する働き方が希望です。しかし、コロナ感染を恐れる妻から自宅を訪れることすら拒否されています。いくらコロナ禍とはいえ、数か月にわたり帰宅を拒否し続ける妻に憤りを感じ、離婚も考えています。生活費も教育費も十分な額を送金し、コロナ禍以前は、国内はもちろん海外からも定期的に帰宅していました。自宅のローンを払っているのは私です。コロナ禍だからといって、帰宅すら許されないものなのでしょうか。（東京・Y男）

近代家族の典型は会社勤めの夫と主婦（専業主婦と兼業主婦の場合がある）から構成されるサラリーマン家族である。家業のある家族であれば家庭と職場は同一ないし隣接しているわけだが、サラリーマン家族の場合は家庭と職場は分離している。一間のアパート暮らしでよければ家庭と

職場の距離（通勤時間）はそれほど大きくないかもしれないが、子供の誕生や成長に合わせてより広い住まいを求めようとする、通勤時間は長くなっていきがちである。それでも通勤できる距離であればよいが、サラリーマンには転勤というものがつきもので、そのとき、家族が同行するか単身赴任かという選択に家族は迫られる。「一家団欒」の「幸福な家族」のイメージからすれば、家族の同行が期待されるわけだが、夫はもちろん妻子も新しい土地で一から生活を築いていくというのはエネルギーのいることである（沖藤 1986）。まして妻が仕事を持っている場合や、子供の学校のことなどがある場合は、同行は困難で、単身赴任ということになる。単身赴任先が比較的近くであれば、週末に夫が帰ってくるとか、遠方であれば長期の休みがとれたときに帰ってくるということになるわけだが、夫（父親）不在の家族というものが常態になると、単身赴任が終って夫（父親）の「カンバックホーム」がスムーズにいかない、夫（父親）が期待していたほど家族から歓迎されないという事態を招く（これは夫が定年退職して毎日「ステイホーム」するようになるときと事情は似ている）。こうした問題はコロナ以前から存在してきたわけだが、このケースでは、コロナの状況がひどい「東京」とコロナの感染に過敏な「地方」という構図が、夫が「地方」の自宅でテレワークをしながら、週一で「東京」の職場に通うというライフスタイルを妻が拒否することの理由（大義名分）になっている。コロナで「東京」から「地方」への帰省ができない（しにくい）ということはよく聞くが、帰省という一時的な行動ではなく、妻の拒否によって家族と一緒に暮らすことができない状態が数か月も続いているというのは尋常ではないだろう。この相談への回答者は山田昌弘。中央大学教授で、専門は家族社会学である。

山田昌弘（大学教授） コロナ禍は家族関係にも大きな影響を与えています。仕事柄、様々なケースを調査していますが、夫婦のコロナ観の相違は、関係が悪化する原因というよりも、関係悪化を浮き彫りにするきっかけになっていることが多いようです。夫婦の価値観が全ての点で一致していることは、めったにありません。コロナ観が違っていてもそもそも仲が良い夫婦なら、互いのコロナ観をすり合わせて妥協点を見つけています。お連れ合いは、話し合いすらかたくなに拒否なさっているのでしょうか？もしそうなら、コロナ禍以前から愛情がなくなっていたと考えられませんか。あなたの方も、離婚を考えるくらいですから、未練はないようにお見受けします。コロナ観について話し合っても無駄だと思います。まず、今までの夫婦関係を振り返って、正直に気持ちをぶつけ合ってみてはいかがですか。その中で、コロナが収束してももう一緒に暮らしたくない判断すれば、離婚に向かって踏みだすのがよいかと思います。その際はどうか冷静になって、お互いが気持ちの上でも経済的にも納得できる解決策を見いだすようにしてください。

家族社会学が専門の山田らしく、「コロナ観の相違」は夫婦関係が悪化する原因そのものではなく、元々良好とはいえなかった夫婦関係を顕在化させる要因（きっかけ）であったのではない

かという冷静な解釈を示し、「コロナ禍以前から愛情がなくなっていたと考えられますか」と問っている。おそらく相談者はそれを認めざるをえないだろう。そうした解釈の上に立って、山田は「コロナ観について話し合っても無駄だと思います」と断定し、「まず、今までの夫婦関係を振り返って、正直に気持ちをぶつけ合ってみてはいかがですか。その中で、コロナが収束してももう一緒に暮らしたくないと判断すれば、離婚に向かって踏み出すのがよいと思います」とはっきり「離婚」という選択肢を提示してみせた。新聞の人生相談では「こうしなさい」と具体的な提案をする回答は少ない。いくつかの選択肢を示してみせるとか、基本的な方向性を示して、よく考えて決めて下さいという形の提案が定番である。既に述べたように、新聞に人生相談欄が設けられた背景には「思うようにいかない人生」を生きる人々が増えたということがあり、その理由は「人生は思うように生きるべきである」という個人主義的人生観の普及があると述べたが、そうした人生観は相談者たちだけでなく回答者たちも概ね共有しており、したがって、相談者に選択の自由の余地を残すというのは回答における一つの作法としてあるのだと思われる。それ故、山田が「離婚」という選択肢を積極的に提示したことが目を引いたのである。おそらく山田には「愛情のなくなった夫婦が無理に夫婦であり続けるべきではない」という信念に近いものがあるのだと思われる。「結婚はした方がよく、離婚はしない方がよい」というかつての「世間の常識」から自由になることは、現代の回答者にとって、とりわけ社会学者が回答者である場合、難しくはないのである。

なお、感染防止による「家族（親族を含む）の疎」に関連した相談には、「終末期の母と面会できず」（2020/5/4）、「施設入所の祖父 気がかり」（2020/6/12）、「コロナ対策で長男と不仲に」（2020/11/10）、「コロナ下 義父母と旅行は嫌」（2020/11/14）、「直箸派の義母にモヤモヤ」（2021/1/3）、「コロナ恐れる母が別居提案」（2021/1/10）、「施設の父に何かしたい」（2021/2/1）、「息子の面会交流が不安」（2021/2/7）、「義母らとの関係に悩む」（2021/2/22）、「感染拡大地からの帰省 望む父」（2021/4/29）、「夫を施設に入れて後悔」（2021/8/10）、「コロナで母みとれず後悔」（2021/8/17）など多数あるが、病院・施設にいる家族・親族と会えないという問題と、親族との交流を控えたいという問題に大別できる。

4 「不要不急」と「ソーシャル・ディスタンス」 —— 社交の危機、儀礼的無関心の墮落 ——

「ステイホーム」は家族と一緒に暮らしている人（あるいは暮らしたい人）にとっては家族ストレスの増大として問題化するが、一人暮らしの人にとっては孤独の問題として現れる。次にそうしたケースを見てみよう。

ケース5 コロナ下 独り身の不安（20/9/28） 30代の女性会社員。独身で一人暮らし。コロナ

禍で友人と会うのも気が引ける今、一人で過ごしていると気分が上がったり下がったりして苦しいです。学生時代の友人や会社の同僚は続々と結婚しています。仲の良い友人たちが結婚したり、かわいい子どもを産んだりするのは私にとっても喜ばしいことです。でも、私だけ取り残されたような気分にもなります。数年前、長くお付き合いした彼から「好きな人ができた」と別れを告げられ、その後、何人かとお付き合いしてみましたが、うまくいきません。他人の人生と比べてはダメだと思い、自己啓発系の本を読んだり動画を見たりしています。資格の勉強も始めました。勉強や読書をしていると「人は人、自分は自分」と思えるのですが、ふとした瞬間に漠然とした不安が押し寄せてきます。大好きな海外旅行にもしばらく行きづらい状況で、こんな気持ちをどのように発散したらよいかわかりません。(東京・Y子)

一人暮らしで、友人ともなかなか会えず、恋人もおらず、大好きな海外旅行にもいけないとなれば、彼女が感じている孤独感と閉塞感は深いであろう。孤独は必ずしも悪いものではなく、むしろ一人の時間は必要なものだが、それが選択したものではなく(選択した孤独であればドアを開けてそこから出て行くこともできる)、強いられたものであるとき、それは孤独というよりも孤立と呼ぶべきものになる。社会は人と人の相互行為によって成り立っているわけだが、それが何かの手段ではなく、それ自体が目的である(相互行為そのものを楽しむためのものである)場合、ジンメルはそれを「社交」と呼んで純粹社会学の対象という格別の地位を与えた(ジンメル1917=1979)。山崎正和は『社交する人間』(2003)の中で「明らかに、社交の理念の衰退した現代」と書いている。なぜ衰退したのかといえば、社交とは「礼儀作法に従った即興劇」なのだが、礼儀作法を堅苦しいものとして廃していこうとするのが現代の合理主義的な風潮であるからだ。山崎がそう書いてからすでに20年近く経ったいま、コロナによって社交はさらなる危機の中にあるといえる。それが「不要不急」のものともみなされがちだからである。社交は不急かもしれないが決して不要ではない。会いたい人に会うことができない時代、行きたい場所に行くことができない時代、それがコロナの時代である。この相談への回答者は増田明美。元マラソンランナーで、現在はスポーツ解説者として人気がある。

増田明美(スポーツ解説者) 自分自身で問題を解決しようと、自己啓発系の本を読んでいるというのも納得です。文面からはあなたのすごく真面目な性格が伝わってきます。ご自分のことを客観的にみていて、文章も論理的。そんなあなたに好意を寄せる人は、少なくないと思いますよ。焦らないでください。ただ、これからは少しふざけた要素、「遊び」の部分が必要かもしれませんね。これまで自分を高めるために、様々なチャレンジをしてきたでしょ。そこに柔らかなチャレンジを加えてみてはいかがでしょう。例えば、ファッション誌を読むとか、ワインをたしなんでみるとか。真面目なあなたには最初は難しいかもしれませんが、遊びの要素は親しみやすさや

楽しさを連れてきてくれます。私も選手の頃は、速く走ることだけで頭がいっぱい。オシャレや娯楽に全く興味がありませんでした。でも、自分の心に遊び心が加わると「楽しむ」余裕が出てきて、良い結果につながるが多かったのです。何事にも真剣に取り組む今のあなたを大事にしつつ、にこやかにチャレンジしてくださいね。

増田が回答者であることは少々意外であった。「一人で過ごしていると気分が上がったり下がったりして苦しい」「私だけ取り残されたような気分」「ふとした瞬間に漠然とした不安が押し寄せてきます」という訴えに対しては、野村総一郎（精神内科医）か海原純子（心療内科医）が回答者としてふさわしいように思えたからである。増田は相談者の問題への取り組み方を肯定し、その真面目な性格を評価した上で、「これからは少しふざけた要素、「遊び」の部分が必要かもしれませんね」とアドバイスする。真面目な性格が問題を深刻化させていると考えてのことだろう。しかし、真面目なY子さんにはそれは難しいことだろう。それを見越してか、増田は「私も選手の頃は…」と真面目だった当時の自分を引き合いに出して語る。矢崎千華（2013）は「人生案内」の回答の半数近くを占めている作家の回答を分析して、回答の中に回答者自身（「私」）が登場する傾向があることを明らかにしている。学者や医師や弁護士といった回答者が、自身の分野の知識や事例をバックグラウンドとして回答するのに対して、作家は自身の人生経験と想像力をバックグラウンドとして回答する（それを期待されている）ということだろう。このことはとくに相談者がしたのとは違うやり方を提案しようとするときに効果的であるように思われる。増田は作家ではないが、スポーツ解説者も人生相談においては非専門家という意味では作家と同様であろう。そして最後は「何事にも真剣に取り組む今のあなたを大事にしつつ、にこやかにチャレンジしてくださいね」と元アスリートらしいポジティブな語りかけで締めている。

深刻な（真面目な）相談と軽やかな回答（遊びのすすめ）。両者の間にはズレがあるように思えるが（Yさんが即座に納得するとは思えない）、『読売新聞』の「人生案内」を中心に人生相談の戦後の変遷を調査した池田知加は次のように述べている。「相談者と回答者のやりとりの中で、それが『ズレ』ているからこそ、新たな規範が提示されたり、人生の『意味』の問題が意識されるようになる。（中略）人生相談は今なお、人生の意味について、私がどう生きるべきかという問題について、問いと答えのズレ、という一見すると不協和なコミュニケーションの中で、綿々と語り続けられている」（池田 pp.246-247）。このケースのようにメンタルな内容の相談に「意外な人」が回答するというのも、相談者が回答者を指名できない新聞における人生相談の「ズレ」の一種であり、それが「意外な効果」を生むこともあるのだろう。

なお、「孤独／社交」をめぐる問題と関連したケース（恋愛や婚活を含む）としては、「コロナ対策意識低い友人」（20/5/6）、「入学したが交流の場ない」（20/8/20）、「近所の高齢夫婦との付き合い方」（20/10/27）、「手作り惣菜 お裾分けに困惑」（21/4/14）、「コロナ禍で破局 執着残る」

(21/5/12)、「家庭持てず若い人に嫉妬」(21/6/4)、「コロナ禍で婚活できない」(21/6/6)、「他人の手料理 抵抗感」(21/6/30)、などがある。

コロナの感染防止のために他者との接触を避けることにまつわる相談は、家族・親族・近隣住民・友人という近い人との場合だけではない。赤の他人との間でも生じる。最後に紹介するのはそうしたケースである。

ケース6 感染対策 無視し逆切れ (20/7/17) 30代女性。新型コロナウイルスの感染対策で、人と人との距離を確保する「ソーシャル・ディスタンス」をめぐる相談です。あるファストフード店で、私の隣席は使用禁止なのに年配の女性客が座りました。注意すると「私はもう年寄りだからいつ死んだっていいのよ」と逆ギレ。店側から注意するよう頼みましたが、注意されてもその客は聞き入れません。非常識な人間のために席を移動したくなかったのでそのまま食べ続けましたが、その客は私に対する嫌みを、近くに座っていた知人らしき人にずっと言っていました。店側は一度注意しただけで様子を見に来ることもなく、その対応に納得できず本部に電話したところ、店長から謝罪されて終わりました。あの客のように他者への配慮もない人間がいるから、感染者がいなくなるのだと思います。考えすぎでしょうか。(兵庫・T子)

「ソーシャル・ディスタンス」(社会的距離)はコロナ禍の中で広く使われるようになった言葉のひとつである。コロナの感染防止のために一定の距離(2メートルほど)を開けて座ったり、並んだりすることを指す。しかし、心理的に疎遠であるという意味合いをもつということで、最近では「フィジカル・ディスタンス」(身体的距離)という言葉に言い換えることが奨励されているが、一般には「ソーシャル・ディスタンス」という言葉の方が普及しているようである。コロナ以前から、都市で生活する人々は他人と距離をおいて座ったり並んだりしてきた。たとえば電車の長い座席はまず両端から埋まり、その後もできるだけ隣の人と間を開けて座るし、対面の4人がけの座席では2番目に座る人はすでに座っている人の斜め向かい(対角線の位置)に座る。つまり他人との身体的接触や視線の衝突を避けるようにしているということである。これは社会学者ゴフマンのいう「儀礼的無関心(civil inattention)の実践である。他人の身体に触れたり、他人を見つめたりするのは失礼なことであるから、「自分にはそういう意図はありません、そうしないように配慮できている人間です」ということを示す技法である。人口密度が高い都市で生活する人々の間で生まれた技法であるが、過密な状態(たとえば満員電車)の中では身体的接触は不可避となり、視線の衝突を回避するためには目を閉じるか、他者以外の何か(たとえばスマホの画面)をひたすら見つめ続けるほかなくなり、他者に対する配慮故の無関心ではなく、ただの無関心というものに墮落していくことになる。こうした下地があるところにコロナの感染防止

のための「ソーシャル・ディスタンス」が言われるようになったわけで、人々は基本的にはそうしたことに慣れてはいるものの、しばしば他者に対する配慮の欠けた振る舞いもしてしまいがちである。そうした他者にどう対処したらよいかという相談である。回答を担当するのはノンフィクション作家の最相葉月である。

最相葉月（ライター） 不愉快な思いをされましたね。同様のことは今、世界中で起きているでしょう。私にも経験があります。先日、カフェで着席不可の貼り紙がある隣席に人が座り、先に来ていた横の客と話し始めたため、そっと席を移動しました。店員さんに注意してもらうこともできましたが、それをしなかったのは、たんに波風を立てたくなかったからです。誰もがピリピリしている今、これ以上嫌な思いをしたくないという気持ちのほうが大きかった。接客のリスクを抱えながら働いている店員さんを巻き込みたくなかったという思いもあります。正解はないのです。物事に白黒つけたい傾向のある人には居心地の悪い状況でしょう。でもリスクに対する考え方が人それぞれである以上、すべて一律に線を引いて他人を従わせるのは困難です。二度と同じ思いをしたくないなら、混雑が予想される時間帯を避けるのが次善の策でしょう。ウイルスは私たちの体にも大量に存在します。すべてが悪者ではありません。ワクチンを開発するために必要な血液やデータを提供してくれているのは、感染から回復した人たちです。寛容さを忘れず、ウイルスとの共生を模索する時だと思いたいがいかがですか。

最相は「不愉快な思いをされましたね」と相談者の感情を肯定し、「同様のことは今、世界中で起きているでしょう」と相談者の問題が特殊なものではないことを述べた後、「私にも経験があります」と自身の経験を語り始める。前の事例の増田の回答と同じく「私」の登場である。最相が示しているのは、相談者が実践したような「物事に白黒をつける」やり方ではなく、他人との間で「波風を立てない」というやり方である。相談者の実践を真っ向から否定するのではなく、別のやり方もあるということを示して「私」の経験から示してみせるのが「私」語りのポイントである。どちらが正しいかではなく、「正解はない」ということを相談者に気づいてほしいのである。「寛容さを忘れず、ウイルスとの共生を模索する時だと思いたいがいかがですか」という最後の問い（呼びかけ）は示唆的である。異なる価値観をもつ人々が共生する都市で生まれた儀礼的無関心という技法に本来備わっていたはずの「寛容さ」というものが、ウイルスと共生する時代に改められて求められているということである。

なお、赤の他人との「ソーシャル・ディスタンス」の問題と関連したケースとしては、「人前でくしゃみ 無作法では？」(20/6/2)がある。

5 おわりに

ここまで、「イベントの中止・延期」、「ステイホーム」、「不要不急」、「ソーシャル・ディスタンス」といったコロナの時代の日常のキーワードを切り口として、「コロナがらみの相談」の典型的な6ケースを取り上げて考察を加えてきたわけだが、これで74件の相談すべてをカバーできているわけではない。

紙幅の関係で取り上げられなかった一番のものは「コロナ不況」関連の相談である。具体的なケースとしては、「60代 コロナで無収入に」(20/6/10 回答者：樋口恵子)、「派遣の仕事 コロナで失った」(20/7/8 回答者：野村総一郎)、「コロナ禍で仕事失い絶望」(20/8/24 回答者：最相葉月)、「コロナで閉店 日々孤独」(21/5/8 回答者：野村総一郎)である。「コロナ不況」によって失業や廃業に追い込まれた人たち——非正規雇用という弱い立場の人や個人経営の飲食店——からの相談である。仕事(職場)は家族(家庭)と並ぶ生活の拠点である。その喪失・剥奪のショックの大きさは計り知れない。もちろん「コロナ不況」による失業や収入の減少、経営の悪化や倒産は、社会全体を見渡せば、非正規雇用の人に限らず、また飲食業に限らず、起こっている。しかし新聞の人生相談欄に寄せられるのは(そして取り上げられるのは)、それが金銭的な問題というよりもメンタルな問題として語られたものであり、だからこそ精神科医や作家や評論家が回答者となりえるのである。

最後に、忘れずに付け加えておきたいのは、「コロナの日常」は必ずしも人生問題(煩悶)ばかりを生み出しているわけではないということである。たとえば、「自粛生活に不安感じない」(20/6/30)という相談は一人暮らしの60代女性(東京)からのもので、「私には息苦しさや不安が全くありません。友人と会えなくても、LINEで連絡を取れていれば不安を感じないのです。ただ、他者との間に距離を置いても違和感がない自分は、人間として未熟なのではないかという気持ちになっています」という内容のものである。彼女の煩悶は、「コロナの日常」が孤独で閉塞的であるからではなく、「コロナの日常」は「異常な日常」であり、その「異常な日常」にストレスや不安を感じることなく適応している人間はおかしい(異常である)という世間一般の見方を自分自身に当てはめてみることから生まれる煩悶である。軽い言い方では「インドア派」、重い言い方では「引きこもり気味」と自分を認識している人たちは、「不要不急の外出自粛」や「オンライン授業」や「リモートワーク」のおかげで、「コロナの日常」に不安を感じないどころか、むしろ生きやすさを感じているのかもしれない。新聞の人生相談から「コロナの日常」について考察しようとする場合、「コロナの日常」=「異常な日常」という先入観にとらわれないよう気をつけねばなるまい。

コロナの時代の人生相談

参考文献

- 池田知加, 2005, 『人生相談「日本人の悩み」 幸せはどこにある?』 光文社.
- 大久保孝治, 1989, 「生活史における転機の研究 『私の転機』 (朝日新聞連載) を素材として」, 『社会学年誌』 30, 早稲田大学社会学会, 155-171.
- 大久保孝治, 2001, 「近代日本における人生の物語の生成」, 大久保孝治編 『変容する人生 ライフコースにおける出会いと別れ』 コロナ社, 1-15.
- 大久保孝治, 2009, 『ライフストーリー分析 質的調査入門』 学文社.
- 大久保孝治, 2013, 『日常生活の探求 ライフスタイルの社会学』 左右社.
- 大久保孝治, 2017, 「現代日本における『幸福の物語』のゆくえ」, 岩上真珠・池岡義孝・大久保孝治編 『変容する社会と社会学 家族・ライフコース・地域社会』 学文社, 51-74.
- 沖藤典子, 1986, 『転勤族の妻たち』 創元社.
- カタログハウス編, 1994=2002, 『大正時代の身の上相談』 筑摩書房.
- ジンメル (清水幾太郎訳), 1917=1979, 『社会学の根本問題』 岩波書店.
- 矢崎千華, 2013, 「紙上『身の上相談』における回答の言語編成 専門性によらない回答実践を中心に」, 『関西大学先端社会研究所紀要』 10, 1-17.
- 山崎正和, 2003, 『社交する人間』 中央公論新社.
- 山田昌弘, 2017, 『悩める日本人 「人生案内」に見る現代社会の姿』, デイスクヴァー・トゥエンティワン.

資料：『読売新聞』「人生案内」におけるコロナがらみの相談一覧（2020年4月～2021年8月、計74件）

日付	タイトル	年齢	性	居住地	職業	回答者
20200404	子どもの演奏会中止にショック	50代	女	神奈川	主婦	大日向雅美 (大学学長)
20200429	喫煙 マスクせず外出の夫	70代	女	神奈川	主婦	大日向雅美 (大学学長)
20200502	大学1年 新型コロナで困惑	10代	女	北海道	大学生	野村総一郎 (精神科医)
20200504	終末期の母と面会でできず	40代	女	埼玉	—	山田昌弘 (大学教授)
20200506	コロナ対策 意識低い友人	40代	女	神奈川	主婦	海原純子 (心療内科医)
20200511	20歳上の女性に募る思い	40代	男	神奈川	福祉関係	野村総一郎 (精神科医)
20200602	人前でくしゃみ 無作法では?	40代	男	東京	会社員	出久根達郎 (作家)
20200603	コロナで目標すべて失った	20代	女	埼玉	大学生	大日向雅美 (大学学長)
20200608	元看護師 コロナ禍で何もできず	40代	女	大阪	元看護師	山田昌弘 (大学教授)
20200610	60代 コロナで無収入に	60代	女	福岡	アルバイト	樋口恵子 (評論家)
20200612	施設入所の祖父 気がかり	20代	男	兵庫	大学生	増田明美 (スポーツ解説者)
20200616	40代長女に障害 心が晴れず	60代	女	兵庫	主婦	海原純子 (心療内科医)
20200617	職場で雑談ができない	50代	女	新潟	パート	出口治明 (大学学長)
20200624	コロナ禍に新入社員 激励を	20代	女	神奈川	会社員	出久根達郎 (作家)
20200630	自粛生活に不安感じない	60代	女	東京	無職	山田昌弘 (大学教授)
20200708	派遣の仕事 コロナで失った	30代	女	埼玉	元派遣社員	野村総一郎 (精神科医)
20200709	母に当たる中学生の妹	10代	女	宮城	大学生	出久根達郎 (作家)
20200710	何もせず思いやらない夫	50代	女	千葉	会社員	出口治明 (大学学長)
20200711	コロナ禍 何もする気がしない	50代	女	京都	主婦	増田明美 (スポーツ解説者)
20200712	SNS 使い方 普通じゃない?	20代	女	福岡	大学生	山田昌弘 (大学教授)
20200717	感染対策 無視し逆ギレ	30代	女	兵庫	—	最相葉月 (ライター)
20200718	サークル休止 会費払いたくない	70代	男	—	無職	出久根達郎 (作家)
20200813	兄から性的暴行 今も苦痛	70代	女	—	主婦	最相葉月 (ライター)
20200819	コロナの影響 父がゲーム三昧	30代	女	埼玉	会社員	出久根達郎 (作家)
20200820	入学したが交流の場がない	10代	女	東京	大学生	山田昌弘 (大学教授)
20200824	コロナ禍で仕事失い絶望	40代	女	東京	失業者	最相葉月 (ライター)

20200829	感染防止 無自覚な両親	40代	女	栃木	自営業	山田昌弘 (大学教授)
20200904	恋愛感情ない彼 誘いに迷う	20代	女	北海道	会社員	出久根達郎 (作家)
20200910	コロナで面会困難 養育費滞る	40代	女	埼玉	パート	佐貫葉子 (弁護士)
20200920	不倫した夫とどう向き合うか	40代	女	福島	パート	久田恵 (作家)
20200928	コロナ下 独り身の不安	30代	女	東京	会社員	増田明美 (スポーツ解説者)
20201016	感染対策 理解ない義母	30代	男	山梨	会社員	海原純子 (心療内科医)
20201024	70代の性生活 愛情確かめたい	70代	女	京都	主婦	海原純子 (心療内科医)
20201027	近所の高齢夫婦との付き合い方	60代	女	千葉	主婦	出久根達郎 (作家)
20201029	元夫の家族 娘を頻繁に誘う	50代	女	宮城	パート	山田昌弘 (大学教授)
20201110	コロナ対策で長男と不仲に	90代	女	鹿児島	年金生活者	樋口恵子 (評論家)
20201114	コロナ下 義父母と旅行は嫌	40代	女	大分	会社員	増田明美 (スポーツ解説者)
20201118	過激な同性愛動画にはまる	60代	男	福井	年金生活者	野村総一郎 (精神科医)
20201126	愚痴増えた母に困惑	20代	女	神奈川	大学生	最相葉月 (ライター)
20201129	不衛生でマナー悪い義父	50代	女	東京	パート	山田昌弘 (大学教授)
20201215	家事一切しない兄に不満	20代	女	東京	大学生	野村総一郎 (精神科医)
20210103	直箸派の義母にモヤモヤ	40代	女	兵庫	主婦	大日向雅美 (大学学長)
20210110	コロナ恐れる母が別居提案	30代	男	群馬	会社員	野村総一郎 (精神科医)
20210114	都会に出るべきか迷う公務員	20代	女	長野	公務員	出口治明 (大学学長)
20210119	デジタル社会 情報に疲弊	20代	男	埼玉	会社員	増田明美 (スポーツ解説者)
20210125	両親の不仲影響 病状が悪化	10代	女	東京	大学生	最相葉月 (ライター)
20210129	スマホばかりの大学1年	10代	女	滋賀	大学生	海原純子 (心療内科医)
20210201	施設の父に何かしたい	70代	男	神奈川	自営業	野村総一郎 (精神科医)
20210207	息子の面会交流が不安	40代	女	山口	一	佐貫葉子 (弁護士)
20210214	コロナ禍 帰宅許さぬ妻	40代	男	東京	会社員	山田昌弘 (大学教授)
20210222	義母らとの関係に悩む	40代	女	千葉	パート	最相葉月 (ライター)
20210226	亡くなった母に後悔ばかり	50代	女	神奈川	無職	最相葉月 (ライター)
20210304	私、家政婦? 家族捨てたい	40代	女	埼玉	介護職員	樋口恵子 (評論家)
20210311	看護師 職場で「コロナ差別」	40代	女	一	看護師	海原純子 (心療内科医)
20210325	60代で転職 ミスで意欲失う	60代	女	大阪	パート	増田明美 (スポーツ解説者)
20210330	10歳孫娘が「じいじい嫌い」	70代	男	大阪	年金生活者	野村総一郎 (精神科医)
20210409	趣味の雑誌 片付けない父	20代	女	埼玉	大学生	増田明美 (スポーツ解説者)
20210411	60代 横暴な夫と心通わず	60代	女	秋田	主婦	海原純子 (心療内科医)
20210414	手作り惣菜 お裾分けに困惑	30代	女	神奈川	主婦	野村総一郎 (精神科医)
20210429	感染拡大地からの帰省 望む父	20代	女	広島	大学生	野村総一郎 (精神科医)
20210508	コロナで閉店 日々孤独	60代	女	静岡	無職	野村総一郎 (精神科医)
20210512	コロナで破局 執着残る	20代	女	群馬	大学生	海原純子 (心療内科医)
20210514	妻と義理の祖父 けんか絶えず	30代	男	千葉	一	野村総一郎 (精神科医)
20210526	フィギュア収集に夢中の息子	50代	女	群馬	主婦	野村総一郎 (精神科医)
20210604	家庭持てず若い人に嫉妬	50代	女	東京	会社員	海原純子 (心療内科医)
20210605	会話阻むラジオ・テレビの音量	70代	男	熊本	一	樋口恵子 (評論家)
20210606	コロナ禍で婚活できない	30代	女	茨城	保育士	山田昌弘 (大学教授)
20210611	落ち込んでいる妻 元気にしたい	40代	男	埼玉	公務員	野村総一郎 (精神科医)
20210630	他人の手料理 抵抗感	20代	男	千葉	大学生	海原純子 (心療内科医)
20210810	夫を施設に入れて後悔	80代	女	宮城	一	樋口恵子 (評論家)
20210811	学生友達マスクなし飲み会	20代	女	東京	大学生	大日向雅美 (大学学長)
20210814	二股かけた元彼 忘れられず	20代	女	京都	一	最相葉月 (ライター)
20210817	コロナで母みとれず後悔	60代	男	広島	無職	出久根達郎 (作家)
20210824	ネット依存の夫 極論ばかり	50代	女	栃木	パート	山田昌弘 (大学教授)

注:「一」は記載なし。