

うとない

Vol.458 2026.7

4コマ漫画『まりもちゃん』

連載100回記念

社会医療法人こぶしの広報誌「うとない（2018年当時は『うえなえ』）」にて、2018年8月から8年にわたり連載されてきた4コマ漫画『まりもちゃん』。多くの読者に愛されてきた本連載が、2026年7月号をもって、ついに記念すべき第100回を迎えました！今回は100回達成を記念し、これまでの歩みを振り返ります。



連載開始時の4コマ（2018年6月）

始まりは「誰かに見てほしい」という小さな勇氣

掲載が始まったきっかけは、「誰かに自分の作品を見てもらえたら嬉しいなあ」という一歩でした。その想いを当時担当の國田精神保健福祉士が受け止め、二人三脚での連載がスタート。初期の作品では、学校やバイト先での生きづらさ、過去の葛藤が率直に描かれ、読者の深い共感呼びました。

まりもさんは日常の中で「これって他のみんなと違うのかな？」と思ったことをノートに書き留め、面談で整理しながら、iPadを使って丁寧にセリフ入れや色付けを行っています。4コマという形式は、当時愛読していた漫画（『田中くんはいつもけだるげ』）からヒントを得たそうです。

雑誌『精神看護』への掲載

連載開始から1年が経った2019年、この独自の試みは大きな注目を集めました。医学書院の発行する専門誌『精神看護』2019年5月号において、漫画を描くまでと連載にいたる経緯がレポートとして取り上げられました。当時のインタビューで、まりもさんは「読んでますよ、と声をかけられることで自分の存在の意義が感じられ、自分を認められる気がします」と、創作が自身を救う力になっていく確かな変化を語っていました。

5周年の節目

2023年6月には、連載5周年を迎えました。広報誌『うえなえ』Vol.421（2023年6月号）のインタビューでは、かつて「～しなければならない」という義務感にとらわれ、学校もバイトも長続きしなかったというまりもさんが「人生でこんなに物事が続いたことがない」と連載が継続していることへの驚きを口にしています。作品作りにおいては、説明と文字数を最小限にし、ぱっと見てわかる読みやすさを最も大切に、言葉を何度も並び替えて推敲しているというこだわりも明かしてくれています。

4コマに込められたリアルな8年間

まりもさんの周囲の世界も大きく変化してきました。「ひまわりさんとワクチン」などのコロナ禍の記録。「引っ越しとは」「ようこそ新しい旅へ」「いらっしゃい不動産」で描かれた、私生活での大きな一歩。そして2026年は、「初めてコロナになりまして」での感染の顛末や、名前の由来となった懐かしい思い出を振り返る「そしてまりもになった。」まで、どの1コマにもまりもさんのリアルが描かれています。『まりもちゃん』は、私たちが言葉にできない想いを、4コマという枠組みの中で表現してくれているのではないのでしょうか。

誰かのココロに届けたいと始まった4コマ漫画は、いまや広報誌『うとない』にとって、なくてはならない大切な連載となりました。記念すべき100回目を迎えた『まりもちゃん』と、作者のまりもさんへ、心からの感謝の言葉を贈ります。これからも、彼女が描く優しくも鋭い世界を、社会医療法人こぶし広報委員会は応援していきます。



精神科医の 育児日記

精神科医 川並 剛

第14回 「ゲームからみる我が家2」

みなさん、こんにちは。暑い日とヒンヤリする日とありますが、体調はいかがでしょう？さて、前回の続きです。前回出したマリオカートや星のカービィですが、どちらのゲームも子どもたちにはまだ難しいようで、真ん中の子は途中で飽きてしまいもういいやとなることが多いです。上の子は私がいると「むずかしい！できない！パパやって！」と言って失敗を怖がるのかカービィがやられるのが可哀想なのかコントローラーを渡してきますが、昔の自分も怖いステージだとドキドキ不安でわざとやられてステージから撤退したのを思い出します。とはいえ、私がいない時間にゲームをすることも少なくないので、一人の時はなんだかんだしているんだなと思うと、完全な親バカですが見えない所で成長しているんだなとしみじみ思うのです。ちなみに、上の子がうまくいかないと私は思わず「ああ！そこ！」などつつい熱くなって声を出してしまうようで、妻としては「別にむきにならなくても？」と思うようですが、普段上の子のモタモタにやきもきしている妻をみて私も「別にむきにならなくても？」と思うので、「お互い人の事を言えんよね（笑）」と夫婦で話しています。

Dr. 望月の日々雑感

3000万円ルール

2025年10月、外国人の日本での起業を支える在留資格「経営・管理」の要件が大幅に改定された。最大の変更点は、これまで500万円だった資本金の要件が、一気に6倍の3000万円へと引き上げられたからだ。

背景には、実体のないペーパー会社を利用して不正に資格を取得させる悪質ブローカーの排除や、諸外国の水準に合わせて経営基盤の安定を図るという狙いがある。しかし、この急激な変化は現場に深刻な影を落としている。実際に、この「3000万円ルール」を前に、多くの外国人経営者が廃業の危機に直面している。

既存の経営者には2028年10月までの経過措置が設けられているが、それ以降は新要件を満たさなければ更新不許可になるのではないかと恐怖が付きまとう。入管庁は状況を見て総合的に判断するとしているが、具体的な救済ラインは不透明なままだ。

不正を防ぐための網を広げた結果、地域に根付き、真面目にビジネスを育ててきた小さな店まで締め出されてしまうのではないかと。悪を許さない厳格さと、挑戦を後押しする寛容さのバランスが、今まさに問われている。



精神科医 田中 尚朗

第39回 ワールドカップと鉄道駅

みなさんこんにちは。サッカー・ワールドカップが盛り上がっていますね。米国、日本ともにグループリーグを勝ち上がって決勝トーナメントに進みました。2002年の日韓大会では札幌ドームでも試合が行われ、アルゼンチン対イングランド戦でデイヴィッド・ベッカムが劇的なPKを決めたのが記憶に残るところです。

今回の北中米大会では「ボストン・スタジアム」でグループリーグ5試合が行われており、これからトーナメント1試合、準々決勝1試合が開催されます。実はこのスタジアム、「ボストン」と名乗っているものの、ボストンの南西32 kmに位置するフォックスボロという町にあるのです。

フォックスボロの人口は約19,000人、1704年に入植が始まり19世紀末には世界最大の麦わら帽子工場があったとされます。ちなみに南隣の州ロードアイランドの州都プロヴィデンスからは約29 km、2つの州の中間となる感じです。町では正式名称を「Foxborough」としていましたが、郵便公社 (USPS) と通勤ターミナル駅は「Foxboro」の名称を使っています。かつて旭川が「あさひかわ」であるにも関わらず、国鉄が頑強に「あさひがわ」の駅名を使い続けたようなものではないでしょうか。

フォックスボロは1971年からアメリカンフットボールの「ニューイングランド・ペイトリオッツ」の本拠地となっています。現在のスタジアムは2002年にオープンしたものです。命名権をGillette 社が買ったため「Gillette Stadium」とも呼ばれ、サッカーの「ニューイングランド・レボリューション」も本拠をおいています。そしてスタジアムに隣接してフォックスボロ駅があります。

実はこの駅にはまだ行ったことがありません。平日とスタジアムの試合の日しか列車が運行されず、市街地からは4 km以上離れています。いずれどうにかして訪ねてみたいものです。

海
の
よ
う
広
い
心
を
持
ち
た
い
な★
ふ
ー
ち
ゃ
ん品
切
れ
で
皆
の
取
り
合
い
う
す
め
液★
克
彦

お 知 ら せ

- ◆ 自己負担限度額変更のお知らせ ◆
8月から自己負担限度額は下表のようになります。

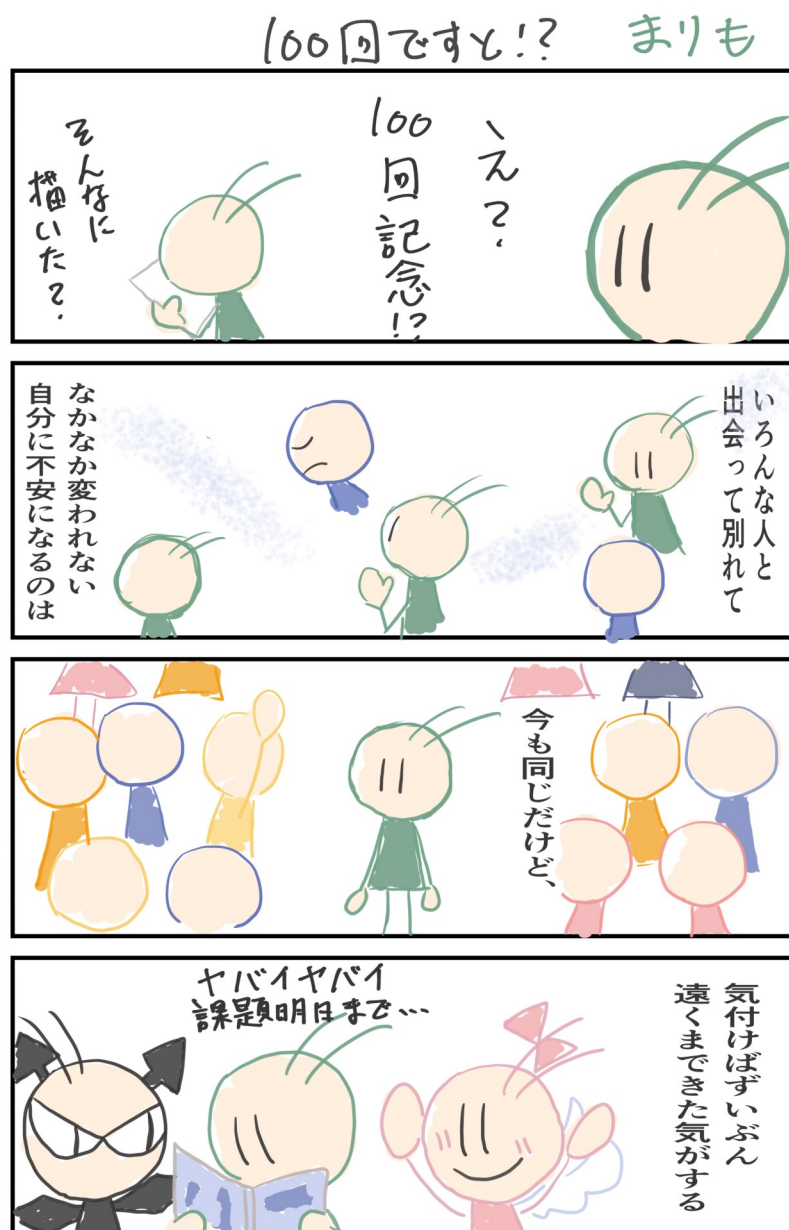
適用区分		自己負担限度額（1ヶ月（1日から月末まで）ごと・1医療機関ごと）			年間上限	
70歳未満	70歳以上	外来	入院			
		(70歳以上のみ)	(※1)多数該当			
ア	現役Ⅲ	270,300円＋(医療費総額－901,000円)×1%		140,100円	168万円	
イ	現役Ⅱ	179,100円＋(医療費総額－597,000円)×1%		93,000円	111万円	
ウ	現役Ⅰ	85,800円＋(医療費総額－286,000円)×1%		44,400円	53万円	
エ	一般	22,000円 (年21.6万円)	61,500円			
オ	区分Ⅱ	11,000円 (年9.6万円)	70歳未満	36,900円	24,600円	29万円
			70歳以上	25,700円		
	区分Ⅰ	8,000円	15,700円		18万円	

(※1)多数該当とは直近12ヶ月以内に3回以上高額療養費の支給があった場合、4回目から適用されます。

お 知 ら せ

◆ お盆期間中の休診のお知らせ ◆

ウトナイ病院はお盆休みのため、2026年8月12日（水）から2026年8月14日（金）までの期間、休診とさせていただきます。なお、2026年8月17日（月）より通常通り診療を再開いたします。ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。



病む人と出会い
病む人を支え
病む人に学ぶ

発行
社会医療法人こぶし広報委員会
苫小牧市ウトナイ南2丁目1-8
TEL:0144-84-5561
<http://www.uenae-hp.or.jp/>



暑さに耐えられなかった頭

〈後記〉

7月に入れば暑くなると思って
いたが、未だ長袖の毎日。暑く
て体力を奪われるのも嫌だが、
夏が来ないのも寂しい。考えて
みると子供の頃はノースリーブ
を着る事がなかったのだから、
今がいつもの北海道の夏な
のかもしれない。（S）