

あなたがアルコール薬物万引き摂食障害セックス...etc.

# 依存症に飲み込まれるとき

生き延びるために、自分を傷つける人たち

「意志が弱い」「自業自得」「甘えている」……、芸能人の薬物事件が相次ぐ中、そんなイメージばかりが蔓延する依存症。でも実際には、暴力や虐待を生き抜くため、苦痛を一瞬でもやわらげるためにお酒や薬物、万引きなどにハマリ、依存症に陥ってしまう人たちが少なくない。患者2000万人といわれる病の他人事じゃない実態とは――!?

傷や痛みを一瞬でも忘れられるから、はまり込む実態

## 「生き延びる」ための依存症のリアル

アルコールにギャンブル、薬物、ゲームにスマホ、恋愛、仕事……。日常生活に支障を来たしても、自分の意思とは無関係にやめられなくなる依存症。予備群を含めた患者数は、日本では2000万人を超えたとされている。その中には暴

過激な恋愛遍歴があるようには、とうてい見えない。「ギャンブル依存症と摂食障害、アルコールの問題も持ち合わせているけれど、いちばん大きいのは恋愛依存症。子どものころに別れた父親の姿をずっと追いつめてきたように思います」

マザーとなった母親を支え、すっかり者の長女として愚痴を聞き、カウンセラに役に徹してきた。しかし2年後、母子だけの暮らしは突如終わりを告げる。「中3の12月に母が再婚したんです。しかも相手は妹の同級生のお父さん」

### 幼少期に生き別れた父の面影を求め繰り返した恋愛、DV、ギャンブル

乳白色のニットにロングスカート。肩でふわりと揺れる髪。取材場所に現れた山根玲子さんはその見た目目

玲子さんは2人姉妹の長女で優等生タイプ。どう振る舞えば大人に受け入れられるか心得ていたという。「父は借金を重ねていて、週末しか家に寄りつかないくせに私のことは猫かわいがりしていました。星を眺

めてみると、離婚やDV後遺症のつらさから解放された。勝つと舞い上がり負けるとさえ刺激的でした」



「お腹がぐーっと鳴ると、うれしくなりました」 やせて大人びて見えるようになった玲子さんには、常に複数の彼女がいた。

と、実は覚せい剤を使っていたと打ち明けられました。俺、薬やめるから。そう話す彼に玲子さんは、「私が治してあげる。母は父を捨てたけれど、私はあなたを見捨てない」と誓った。

パチンコ台に向かい、玉を目で追っているときだけ寂しさが遠ざかった。だがある日、軍資金をATMで引き出そうとしたら手の震えが止まらない。

ち合う場所でした。寂しさを埋めたくてお酒にすがりようになつたと聞いて、すごく共感できましたね。私にとっては恋愛やギャンブルがそうだったから」

れた言葉が忘れられない。「今日からお父さんを中心とした家庭にしようね。キモいと思っただけ、裏切られたような気持ちでした。母が女として生きるというなら、私だってそうしてやると思っただけです」

前述した教祖の息子との交際は、24歳のとき。信仰心を持ってばうまくいくと思いきや、衰弱するほどのめり込んだが結局、去っていった。「いつも何か追われていて、どれだけ恋愛しても寂しさが消えない。自分のものにならない人ばかり好きになつて、つらいのに、関係が安定してくると胸がさわわして逃げたくなる」

離婚後、ひとり暮らしを始めた玲子さんはギャンブル依存症に陥ってしまう。「元夫に教わり初めてパチンコをしたとき、2万円勝ったことを思い出して、や

「あなたにはもう冷めきつた! やり切った!」 妻からそう宣告されて、堺晴彦さんはおののいた。たった半月前まで、妻はかいたいしく世話を焼いていたのに、いまや見たこと

もないような冷たい顔で突き放す。同居する父の部屋から金をくすねて酒を買って毎日、誰からも相手にされず、どこにも行く当てがなかった。酒、やめなきゃならぬ、そう決意した。お

# あなたに依存症に飲み込まれるとき

「依存症と聞いて、あなたはどんなイメージを持っただろうか。好きなものに勝手にハマっている状態を想像する人も少なくないはず。国立精神・神経医療研究センターで依存症の治療に取り組む松本俊彦さん（精神科医）は、こう説明する。



依存症の専門医  
松本俊彦さん  
インタビュー

精神科医。国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所薬物依存研究部部長。依存症に悩む当事者に向き合い診療や研究に取り組んでいる。「薬物依存症」ほか著書多数

「依存自体は悪いことではありません。誰もがさまざまなものに依存しながら生きていて、依存先が多いほど、ひとつひとつの依存度は低くなり、何にも依存していないかのように生きられる。これを精神科医の熊谷紳一郎さんは、自立は、依存先を増やすこと」と表現しています。例えばアルコールを飲んでも、多くの人は翌日、仕事に行けます。しかし、アルコール依

存症の人は仕事へ行けないことがある。その意味で依存症は「健康的に依存できない病」といえるのです。依存症の人は、むしろ上手に依存することができず、振り回される状態に陥っているというのだ。

## 依存症の種類



性依存症のように、上の3つに必ずしも明確に分類できないものもあるほか、複数の依存症を併せ持つ「クロスアディクション」と呼ばれる状態の人も少なくない。ちなみに摂食障害を依存症としてとらえるかどうかについては、専門家の間でも意見が分かれています

「依存症になるわけではなく、むしろ苦痛を緩和する効果があるためと考えるほうが正しいのではないのでしょうか」  
実際、依存症の人たちのなかには暴力や虐待、いじめがある環境を生き延びて

ものというイメージを植えつけてきた。そのひとつが「ダメ。ゼッタイ。」キャンペーンだ。「文部科学省に依頼され、薬物乱用防止ポスターの審査員をしたことがあります。どの絵も依存症者がゾンビやモンスターのようで、注射器を持って襲いかかっていました。国によって作られた人工的なイメージによって、薬物依存症者を社会から排除しようという偏見を叩き込んでいます。一昨年のドラマ『相棒』

にも薬物依存症の誤ったイメージを膨らませたキャラクター・シャブ山シャブ子が登場し、批判を集めました。純粋に薬物の影響だけではない、科学的な根拠に基づいた情報が必要です。アルコールを例に見ても、お酒を飲む人がすべてアルコール依存症になるわけではない。では、依存症

# 「ダメ、絶対」では依存症を防げないし、説教はむしろ回復から遠ざけてしまいます

「でも、酔いがさめると彼女との関係は相変わらず。どうにもできない自分と向き合えないうらい。そういう自分が許せない。責めたくなくて、つらくない。そんなとき、さらに酒を飲みたくなつたんです」  
自分を責める気持ちと男性ゆえの罪悪感に、堺さんは長年苦しめられてきた。堺さんが3歳のときに亡くなった祖父は、男尊女卑が激しく「女だから」という理由で母親を虐げるのが日常だった。些細なことで怒鳴り散らし、包丁を突きつけることもあった。

「タンポポにはタンポポのよさがある。その力を自然な状態で発揮できるのがいかに決まっている。なのにいろいろな条件をつけて、バラやユリにならないといかないと刷り込まれてきた。無理強いには痛みが伴います。その痛みを麻痺させるために、僕にはあれほど酒が必要だったんです」



そんな祖父が亡くなる時、母親が募らせた積年のうらみは「男である」という理由から、4人きょうだいの末っ子で唯一の男性である、堺さんに向けられた。「男は汚い、醜いと言っ平手で打つ。布団叩きで叩く。おねしょをすれば、お線香を陰部に押しつけるまねをする。子ども心に半端じゃない恐怖だった」  
その一方で母親は、自身が思う「理想の男性」の役割も堺さんに求めていた。「これからの男は女がやることもできないやダメ。それが母の口癖でした。でも、母のいちばんの望み

は、堺家の土地・家屋・墓を長男である僕に継がせること。異常なほど執着していた。幼いころからそう言い聞かせてきたんです」  
だからこそ仕事が軌道に乗り、フリーランスのグラフィック・デザイナーとして年収が1000万円を超えたとき、「人生に勝った」と思ったという。

「俺は勝った！これで絶対に家を継げる！」と。それが人生の究極目標だと思いついて、大げさな治療にはなりましたが、酒をやめて治療につなげたあとでした」  
ときはバブル真つ盛り。残業は月に平均200時間から下回ることがなかった。真夜中まで働き、得意先と飲みながらの打ち合わせを終え、家に戻って明け方まで再び仕事を続ける。仮眠をとって、また夜中まで働いての繰り返し。

「完全なワーカホリック。でも、それが問題視されるような時代じゃなかった。年収はどんどん増えていき、酒量もどんどん増していき、これで家族を食わせているんだという自負もあった」  
時代がアナログからデジタルに移行し始めると、堺さんの仕事に陰りが見え始

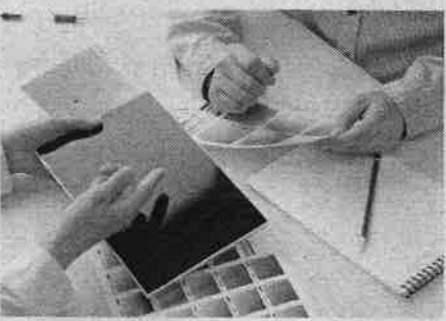
よそ20年前のことだ。堺さんが初めてアルコールを飲んだのは17歳のとき。親友のバイト先の飲食店で、客にすすめられるまま酒を飲み干していると「顔色ひとつ変えない。強いね」と感心された。そのとき、これさえあれば！と思つたのをよく覚えている。「本当の僕は気が小さくて心配性。神経がこまかいし不安も強いタイプなんです。当時、付き合っていた彼女とうまくいかず悩んでいたんだけど、酒を飲めば気が大きくなって、物事がいいほうへ進むような錯覚を起

す。でも、酔いがさめると彼女との関係は相変わらず。どうにもできない自分と向き合えないうらい。そういう自分が許せない。責めたくなくて、つらくない。そんなとき、さらに酒を飲みたくなつたんです」  
自分を責める気持ちと男性ゆえの罪悪感に、堺さんは長年苦しめられてきた。堺さんが3歳のときに亡くなった祖父は、男尊女卑が激しく「女だから」という理由で母親を虐げるのが日常だった。些細なことで怒鳴り散らし、包丁を突きつけることもあった。

「完全なワーカホリック。でも、それが問題視されるような時代じゃなかった。年収はどんどん増えていき、酒量もどんどん増していき、これで家族を食わせているんだという自負もあった」  
時代がアナログからデジタルに移行し始めると、堺さんの仕事に陰りが見え始

「耐ハイの空き缶が山積みになっていく部屋で、デザインの作業をしようとするんだけど、身も心もつらい。泣きながら飲んでるばかりで、徐々に仕事にならなくなっていました」  
飲み方がおかしいと指摘され、友人たちは離れていき、仕事の取引先にも不義理を重ね、顔向けができな

「自助グループでは自分の弱さをさらして、過去のどんなときに酒が必要だったのかを徹底して話す。そうするうちに、親自身ができない要求を子どもに課す。堺家の伝統に苦しめられてきたこと、家族問題と飲酒が密接な関係にあることに気がつきました」  
家の伝統に苦しめられてきたのは、堺さんだけではない。母親も祖父も晩年、アルコール依存症に陥り、苦しみがらなくなつた。体面を気にして家の外へSOSが出せず、相談できない。「堺家の伝統」が災いしたと思つている。



あなたに**依存症**に飲み込まれるとき



「被疑者の生い立ちや生活歴、何が引き金になるのかを丁寧に聞き取ります。カウンセリングや、認知行動療法によるグループミーティングにつなげることもあります」(西谷弁護士)

「相談者は性依存傾向の人が多くいます。常習になっているように成育歴が関係している、障害やその傾向などがある、生きにくさを感じている人が多いです」

「連絡用にスマートフォンを渡すと、吉田さんはアダルト動画のサイトにアクセスして、架空請求にあつてしまった」(五十嵐さん)

「性依存症と診断されたのは受診したクリニックが初めて。何度も性犯罪を繰り返していたので警察や検察が問題視してもいいはずですが、今回の逮捕後も精神鑑定はありませんでした」

きたケースが珍しくない。薬物依存になった女性たちを支援する施設「ダルク女性ハウス」の調査によれば、薬物依存症の女性の85%超にDVや性暴力、虐待などを受けた経験があり、アメリカやカナダ、オーストラリアの報告でも同様の傾向が見られるという。

「子ども時代にいじめや虐待を受けてきた人は、成人後のアルコールや薬物の摂取頻度が高くなるという複数の研究報告もあります」

「依存症の本質とは、つながりの喪失ともいえます」

「性依存症である本人を変えようとするのではなく、説教は効果がありません。家族ならば、責めるのではなく、心配していること、かつ、医療の助けが必要だと伝えることです。家族が相談機関につながるだけでもかまいません。それで状況がいい方向へ変化していくこともありえます」

「性依存症である本人を変えようとするのではなく、説教は効果がありません。家族ならば、責めるのではなく、心配していること、かつ、医療の助けが必要だと伝えることです。家族が相談機関につながるだけでもかまいません。それで状況がいい方向へ変化していくこともありえます」

痴漢や盗撮を繰り返す「加害者」もいれば、性犯罪の「被害者」も性依存症に遊び人へじやなくてもハマる意外な理由

性的な行動への依存は、俗に「性依存症」「セックス依存症」と呼ばれているが、世界保健機関の診断基準(ICD)では「性嗜好の障害」に分類される。痴漢や盗撮を繰り返すなど加害者になる一方、性暴力の被害者になることもある。

「性依存症」は、性暴力の中でもなかなか理解されにくい。加害も被害も「好きでやっている」と思われがちだ。

「性依存症」は、性暴力の中でもなかなか理解されにくい。加害も被害も「好きでやっている」と思われがちだ。

「性依存症」は、性暴力の中でもなかなか理解されにくい。加害も被害も「好きでやっている」と思われがちだ。

「性依存症」は、性暴力の中でもなかなか理解されにくい。加害も被害も「好きでやっている」と思われがちだ。

「子ども時代にいじめや虐待を受けてきた人は、成人後のアルコールや薬物の摂取頻度が高くなるという複数の研究報告もあります」



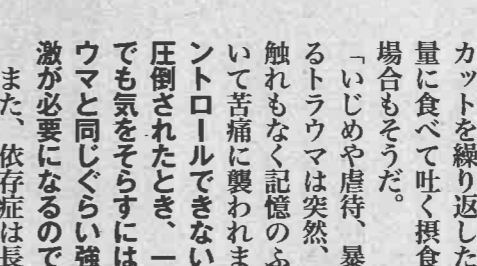
いずれも薬物犯罪で逮捕された沢尻エリカ、ピエール瀧、田代まさし。誤解に基づく報道が見られ、パッシングや人格攻撃も多く見られた

「依存症の治療は、共通の問題や悩みを抱えた当事者同士が支え合う自助グループが核になっています。なぜ当事者が話し合うことで回復に役立つのかはわかっていません。ただ、つながりによって絆が深まり、癒されるのではないのでしょうか。依存症で問題なのは孤立です。困ったときに相談できる人がいないことです」

「依存症の本質とは、つながりの喪失ともいえます」

「性依存症である本人を変えようとするのではなく、説教は効果がありません。家族ならば、責めるのではなく、心配していること、かつ、医療の助けが必要だと伝えることです。家族が相談機関につながるだけでもかまいません。それで状況がいい方向へ変化していくこともありえます」

「子ども時代にいじめや虐待を受けてきた人は、成人後のアルコールや薬物の摂取頻度が高くなるという複数の研究報告もあります」



いずれも薬物犯罪で逮捕された沢尻エリカ、ピエール瀧、田代まさし。誤解に基づく報道が見られ、パッシングや人格攻撃も多く見られた

「依存症の治療は、共通の問題や悩みを抱えた当事者同士が支え合う自助グループが核になっています。なぜ当事者が話し合うことで回復に役立つのかはわかっていません。ただ、つながりによって絆が深まり、癒されるのではないのでしょうか。依存症で問題なのは孤立です。困ったときに相談できる人がいないことです」

「依存症の本質とは、つながりの喪失ともいえます」

「性依存症である本人を変えようとするのではなく、説教は効果がありません。家族ならば、責めるのではなく、心配していること、かつ、医療の助けが必要だと伝えることです。家族が相談機関につながるだけでもかまいません。それで状況がいい方向へ変化していくこともありえます」

バストの総合医療 ナグモクリニック



総院長 南雲吉則 (医学博士) 日本乳癌学会「乳腺専門医」

豊胸術 形、触り心地、動きも自然なバストへ! 人工乳腫法 742,000円~838,000円 注入腫胸法 1cc2,500円~1cc3,000円

乳房再建 人工乳房(インプラント)による乳房再建は公的保険適用です

ナグモクリニック 東京・名古屋・大阪・福岡 0120-055-564

# あなたが依存症に飲み込まれるとき



クレプトマニアとしての体験を語る京子さん。上品な雰囲気と、20年も万引きを繰り返してきた窃盗犯のイメージが重ならない

「一緒に暮らす息子や娘は公判に出廷し、上申書も書いてくれたが、再

新宿にある高級デパートの野菜売り場のことだった。手に取ったトマト3個入りパックを、手提げ袋の中に忍ばせ、店を出た。「成功したと思います。それがきっかけでお店の物は、とれるんだって気づきました」

「性嗜好障害」という精神疾患の側面があると診断することで、家族の協力が得られますし、本人の理解が深まり、行動が変わるよう促しやすくなります」

## 生活に困っているわけではないのに再犯を繰り返す「病」の実態 22年服役でもやめられない高齢者の万引き依存症

「あまりせいたくはできないけれど、物を取らなくても生活は成り立っています。だから自分でも、どうしてそういう行動に出たのか分からないんです」

「クレプトマニア」という「病気」

「窃盗は犯罪だから、病気だと認識されにくいかもしれませんが、治療可能な精神障害です。単純に罰すればよいというものではありません。刑務所で服役させても高い確率で再犯する。



赤城高原ホスピタルの院内。酒をやめ始めたばかりの依存症者には炭酸飲料が人気だという



東京保護観察所でも性犯罪加害者の更生プログラムを実施

### 加害者こそ治療が必要なワケ

法務省も無策ではられない。04年11月に、奈良県奈良市で女子児童が殺害された事件をきっかけに、刑

務所などでは、認知行動療法という心理療法をベースにした「性犯罪者処遇プログラム」を行っている。性依存症を治療対象にする医療機関も出てきた。性暴力加害者を性依存症という医療の枠組みでとらえる医療機関のひとつが、榎本クリニック（東京都）だ。繰り返す加害行為を「衝動性で反復的な強迫的性行動」に位置づけし治療を行う。生活習慣を安定させ、再犯防止のため、よりよい人間関係を作り上げるためのコミュニケーションプログラムも実施する。

「患者は逮捕起訴され刑事手続きの入り口段階の対象者が多い。家族や弁護士を通じて、問い合わせが多数あります」

「被害者は自暴自棄となり、不特定多数と性的関係を持つことがあります。自分には価値がないという思いに苛まれています。性交渉中は相手から大切にされている感覚もある。そのため性的な関係にはまり込み、依存します。このような性依存症の場合、自殺や自傷のリスクとも密接です」

「危険とわかっていても、やっぱり性的関係を求めてしまうんです」

「性嗜好障害」という精神疾患の側面があると診断することで、家族の協力が得られますし、本人の理解が深まり、行動が変わるよう促しやすくなります」

「性暴力の被害に遭った当事者もいる。」

「今まで甘えられなかった部分をぶつけているようになった。子どもに返ったかのように感じた」(田上さん)



受刑者が再犯するのを防ぐため、治療的司法の観点から、西谷弁護士は支援団体と連携して取り組む



榎本クリニック・斎藤さんは新著の『小児性愛と性依存症に関する書』を著す

取材・文/ 渡井哲也 (松本俊彦さんインタビュー、性依存症) ジャーナリスト。長野日報を経てフリー。自殺や自傷、いじめ、依存症など若者の生きづらさを中心に執筆。東日本大震災の被災地でも取材を重ねている。近著に「ルポ 平成ネット犯罪」(ちくま新書)

# あなたが**依存症**に飲み込まれるとき



クレプトマニアの治療・研究の第一人者である竹村院長。患者やその家族が全国から訪れる

## 殺人犯でもないのに 22年ムシヨ暮らし

再犯を繰り返すクレプトマニア。病院で治療プログラムを続けられ、完治は可

などの装飾品にも及んだ。これまでに警察に逮捕され、裁判で有罪判決を受けたのは3回。最初は罰金30万円、続いて執行猶予つきの懲役刑で、服役の経験はない。40代になると過食症も合併した。「普通の人であれば、他人の物を無断で自分の物にするという考えは浮かばないはず。捕まったときには怖い、もう2度としたくないって思いました。どれだけ時間がたつと、また始まるんです」

も数か月以内に再犯してしまうのだという。これまで服役した回数は7回、服役期間は合計18年。現在は8回目の服役中だ。

「常習累犯は窃盗団のような悪質な犯罪を想定してはいますが、実際に適用されるのは精神疾患を抱えた人たち。再犯を繰り返したからといって、厳罰を科せば解決する問題ではない。治療が必要なのは当然として、そもそも罪名自体を見直す

能なのだろうか。竹村院長が答える。「クレプトマニアの場合、完治」という考え方はあまりなく、「回復」という言い方をします。ここで治療に取り組みようになつてから、5年間以上、再犯をしていない患者が30人以上います」



さくらさんが服役している和歌山刑務所をはじめ、全国にある女子刑務所では、受刑者の大半を窃盗犯が占める

「常習累犯は窃盗団のような悪質な犯罪を想定してはいますが、実際に適用されるのは精神疾患を抱えた人たち。再犯を繰り返したからといって、厳罰を科せば解決する問題ではない。治療が必要なのは当然として、そもそも罪名自体を見直す

「常習累犯は窃盗団のような悪質な犯罪を想定してはいますが、実際に適用されるのは精神疾患を抱えた人たち。再犯を繰り返したからといって、厳罰を科せば解決する問題ではない。治療が必要なのは当然として、そもそも罪名自体を見直す

「常習累犯は窃盗団のような悪質な犯罪を想定してはいますが、実際に適用されるのは精神疾患を抱えた人たち。再犯を繰り返したからといって、厳罰を科せば解決する問題ではない。治療が必要なのは当然として、そもそも罪名自体を見直す

### 依存症の相談はこちらへ

全国の精神保健福祉センター  
<http://www.zmhwc.jp/centerlist.html>  
 精神保健全般に関する公的な相談窓口。各都道府県に設置され、保健、福祉、心理等の専門スタッフが在籍。アルコールや薬物をはじめ、さまざまな依存症や心の問題に関して本人・家族からの相談を受け付けている。自助グループや治療機関の紹介も。  
 赤城高原ホスピタル  
<http://www2.wind.ne.jp/Akagi-kohgen-HP/>  
 専門医がアルコール依存症、薬物依存症、クレプトマニアの治療を行う。相談は昼の時間帯に☎0279-56-8148へ。

「常習累犯窃盗罪の法定刑は懲役3年以上。再犯を繰り返すと必然的に長期服役になります。その中には京子さんやさくらさんのような、重症のクレプトマニアが多く含まれている可能性があります」(竹村院長)

「常習累犯窃盗罪の法定刑は懲役3年以上。再犯を繰り返すと必然的に長期服役になります。その中には京子さんやさくらさんのような、重症のクレプトマニアが多く含まれている可能性があります」(竹村院長)

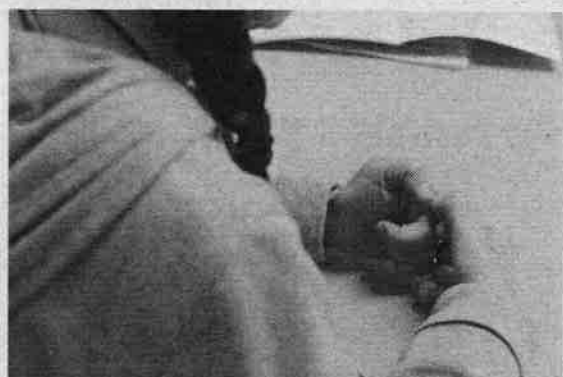
「摂食障害の人は、自己肯定感が低く、変身願望があつてダイエットにしがみつくと拒食や過食嘔吐によって生理的に慢性的な飢餓状態に陥るという。クレプトマニアには研究の蓄積が少なく、実態の解明は遅れているが、摂食障害との合併率が高いのが特徴だ。この傾向は若年女性で顕著だが、老年女性にもみられるという。

「私は主人に可愛いそんなことをしてしまいました。好きになれなかつたんです。それでも子ども2人を育て、主人は子煩悩でしたから子どもを可愛がっていました。家族でよく遊びに

「私は主人に可愛いそんなことをしてしまいました。好きになれなかつたんです。それでも子ども2人を育て、主人は子煩悩でしたから子どもを可愛がっていました。家族でよく遊びに

「私は主人に可愛いそんなことをしてしまいました。好きになれなかつたんです。それでも子ども2人を育て、主人は子煩悩でしたから子どもを可愛がっていました。家族でよく遊びに

「私は主人に可愛いそんなことをしてしまいました。好きになれなかつたんです。それでも子ども2人を育て、主人は子煩悩でしたから子どもを可愛がっていました。家族でよく遊びに



恵さんは厳格で愛情に乏しかった家族の記憶を涙ながらに語る。生育環境に問題を抱え、傷ついていた当事者は少なくない

「私は主人に可愛いそんなことをしてしまいました。好きになれなかつたんです。それでも子ども2人を育て、主人は子煩悩でしたから子どもを可愛がっていました。家族でよく遊びに

「私は主人に可愛いそんなことをしてしまいました。好きになれなかつたんです。それでも子ども2人を育て、主人は子煩悩でしたから子どもを可愛がっていました。家族でよく遊びに

「私は主人に可愛いそんなことをしてしまいました。好きになれなかつたんです。それでも子ども2人を育て、主人は子煩悩でしたから子どもを可愛がっていました。家族でよく遊びに

「私は主人に可愛いそんなことをしてしまいました。好きになれなかつたんです。それでも子ども2人を育て、主人は子煩悩でしたから子どもを可愛がっていました。家族でよく遊びに

# 木村拓哉 絶頂期再び!

## 追い風を吹かせたア戦友



高めのうのが  
SMAP

デビュー曲で号泣  
SIXTONES

5分でスツキリ  
ゴーン 逃亡の  
7不思議

集中連載 米津玄師 デビュー前夜

# 草刈剛 今年の一文字は会



あれから1年...  
市原悦子さん (享年82)  
遺族が初めて語る昔ばなし秘話

Go with the Scoop  
米倉涼子 高級ステーキ店で  
失敗しない。新年会

大島優子 米国人カレと朝ドラ破局

志村けん 顔も見たくないマジキレ事件

# 羽生結弦 応援ポスター

特別付録 試合スケジュールカレンダーつき

AMR 薬剤耐性 命の危険

原晋監督 選手も眉をひそめる  
ビジネス寮母 原美穂さん

原田龍二 × 横浜銀蝮40th 前編

人生、反省。対談集中連載

浅香光代 独占告白あのととき、私は...

あなたが依存症に飲み込まれるとき

東大教授が考案 1回3秒 腰痛これだけ体操

遺体と2年同居、曝かれる息子の偽装工作

ミッチー × サッチー 騒動

結婚しない男 できない男

希望のちよんまげ大河が10倍面白くなる

目指せ貯金3万円UP 貯まる習慣10

頻発している 南海トラフ地震 2020年の警告

『麒麟がくる』ナビ

お酒万歳! マンモスギョウ

「家、ついて行っていいですか?」  
やっぱり... なヤラセ疑惑 矢作もショック!



# オージー・ビーフ 鉄で元気!



オージー・ビーフは女性を応援します!

- 鉄は元気と美の素
- オージー・ビーフには“鉄”がたっぷり
- ヘルシーで高い吸収率が特徴です



作り置きできていつでも手軽に食べられる  
ローストビーフがおすすめです。

“オージー・ビーフ Are you ゲンキ?”  
キャンペーン実施中! (1月末まで)

オージー・ビーフ 検索