



書籍名	地上に星座をつくる	著者名	石川 直樹
出版社名	新潮文庫	発行年月	2023年5月

「世の中には、こういう人がいて、この様に生きている」

本書は、その発見だけでも面白く読めました。石川は毎月文芸誌「新潮」に連載記事を書いており、

本書は35歳(2012年)から42歳(2019年)までの7年間の記録です。

その旅は、山形からネパール、バングラデシュ、ムスタン、国東半島、韓国、ペルー、福島、ヒマラヤ、チベット…20か国以上に及びます。

朝日新聞の土曜版に毎週「ランキング」という人気紙面があります。10月25日(2025年)のテーマは、「死ぬまでにしたいこと」でした。5位「美味しいものを食べる」、4位「読書」、3位「海外旅行」、2位「身の回りの片付け、処分」そして1位は「国内旅行」です。

現在のインバウンドの活況をみると、日本人は、いや世界中の人達は旅が好きなんですね。

石川は世界第2の高峰K2(8611m)に挑戦します。登山者の死亡率は高く、最も危険な山とされています。頂上付近の気圧は地上の3分の1、気温は夏でもマイナス20度前後となり、高所順応のために2カ月間ベースキャンプに滞在して登頂を目指します。

多くの登山家に昔から何度も投げかけられてきた質問があります。

生命をかけてまで「なぜ山に登るのか?」という質問です。

石川は作家であり、写真家、登山家そして旅人でもあります。旅の魅力を言葉にできない私と対照的に、石川は極限の場所でその問いに向き合っています。

5000m以上の山に登るには、「高所順応」という、自らの身体を今いる環境に適応させるプロセスが極めて重要になります。「身体」だけでなく「精神」も順応させることが重要です。エベレストも人生も根性だけでは完走できないのです。この「精神の順応」という考え方は私たちの、あらゆる人生の局面において「ヒント」となるように思います。人間の適応力は限りない程の幅を持っています。大多数の人は、普段、自分の生活の範囲内で小さく適応して生きていますが、自分の持っている適応力(身体的・精神的)の幅を拡げれば、ひょっとして……旅に出なくても、私たちの人生は「高所順応」の連続ではないのでしょうか?

岩 城

令和8年度は診療報酬改定の年。本体(医師等人件費)を2年度平均で**3.09%**引上げ、内訳は2026年度に+2.41%、2027年度に+3.77%。薬価-0.86%、材料-0.01%で合計**2.22%**、2%超プラス改定は32年ぶり!特に人件費高騰に対して、賃上げ分1.7%、物価高騰には**0.76%**と比重が高い。令和5年度、日本の医療費は50兆円弱、つまり1.5兆円増額。



もう一方の介護報酬改定も令和9年度の本改定に向けた中間的措置の位置付けで、本改定を待たずに前倒しで実施する。全体改定率=**+2.03%**の引上げ、うち6月施行の処遇改善分が**1.95%**+8月施行の食費基準額見直し**0.09%**。令和7年度の介護事業経営概況調査の結果を踏まえた、緊急的対応。ココでもキーワードは賃上げ。①対象を「介護職員のみ」から「介護従事者全体」へ拡大②対象者①に対して月額1万円相当賃上げ③更に生産性向上等に対し月0.7万円相当の上乗せ。物価高騰対策は介護保険施設等の食費基準費用額の引上げ①今年8月~1日当り100円引上げ1,445円→1,545円へ②利用者負担は第3段階以降で30円・60円増。これは診療報酬改定でも、入院時食費40円及び光熱水費60円増。ココまでは我々目線。次は事業者側!

責任ある積極財政を掲げる高市政権は、「強い経済を実現する総合経済対策」として、介護分野を厚労省の「医療・介護パッケージ」及び内閣府の「重点支援地方交付金」の双方活用で支える。どちらも事業者支援があり、パッケージは医療・介護・障がい福祉特化の「具体的メニュー」に対し、交付金は地域(各自治体)に応じた包括的支援となる。

例えば大阪市は、社会福祉施設等への物価高騰対応支援金として令和8年2/26~3/12までに申請し令和8年4月中旬に給付予定。(例)介護施設等で給付金は入所:34,000円/定員、通所:20,000円/定員。京都市も、高齢者・障害者施設等に対する物価高騰対策支援金として、令和8年3月9日月曜日午後5時迄に届出、令和8年3月31日の給付まで日数が少ないため、事業者にとっては、速やかな対応が必要。どれも



発行所:ライフデザイン研究所 編集人 伊藤 切迄タイド、漏れなくgetしたいため、事務方の職員様ファイト!

所在地:〒541-0048 大阪市中央区瓦町3-4-87サビル2F Tel 06-4708-6844 Fax 06-4708-7067

