



発行所 伊方町 愛媛県西宇和郡伊方町湊浦 〒796-03 伊方局38-0211 編集所 伊方町 町長公室 (株)豊豫社 印刷所 八幡浜市松柏 ☎22-0144



# 寿 春

## 年頭のご挨拶

平成6年の新春を迎え、謹んでご祝詞を申し上げます。町内の皆様をはじめ、遠く町外でご活躍中の皆様におきましては、ご家族お揃いにて、佳き年をお迎えのことと存じます。日頃は、町政の推進に対し、格別のご理解とご協力を賜り、誠にあり



## 『魅力・笑顔・定住』の町づくりをめざして

成させ、その計画に添って「魅力・笑顔・定住」の町づくりのための町政運営を積極的に推進していきたいと存じます。また、町政モニターや町政懇談会の制度を活用し、幅広く御意見、御要望を聴き、町政運営に役立てていく所存です。なお、宇和海側と伊予灘側を結ぶ町道湊浦伊方越線のバイパスとしてトンネル整備の着手、公営住宅建設を行うほか、教育・福祉等、ソフト面の強化を行い、本町が抱えている過疎化、後継者問題の解決策等を町民の皆さんとともに考え、若者たちが住みつく町づくりを行いたいと考えています。

一方、伊方発電所3号機については、新燃料の搬入が行われる等、平成7年の営業運転を目指し、工事の最終段階を迎えています。内外ともに、厳しい情勢下ではありますが、時代の流れに対応した町づくりに努めていく覚悟です。新春にあたり平成6年が平和と希望に満ちた輝かしい年になりますよう皆様方のご健康ご繁栄を心から祈念申し上げますとともに、本町にとりまして更に飛躍する年になりますよう、より一層のご指導とご協力をお願い申し上げます、新春のごあいさつといたします。

がとうございます。私こと、皆様からのご支援とご厚情により、町長に就任して以来、3回目の新春をつつがなく迎えることができましたこと感謝に耐えませんが、心から厚くお礼申し上げます。省みずと、わが国が、一昨年のバブル経済崩壊による景気問題をはじめとして、政治改革や米問題、税制改革等、多くの諸問題を抱えている中、本町におきましても、度重なる台風の襲来や冷夏、長雨等で柑橘産業に大きな被害を受けた激動の年

品展览展示や民俗資料の展示等を行う施設として、観光物産センター建設に着手したことです。5月に運営開始する予定で、地場産業の育成と活性化に努めることにしています。この他、町民グラウンドの本格工事に着手したのをはじめ、九町中道線や九町小学校のプールと運動場、二見小学校の体育館などは、もうすぐ完成します。国際化、高齢化、産業の高度化等、生活志向が高まる中、町の将来像ともいえる長期ビジョンをいち早く完

成させ、その計画に添って「魅力・笑顔・定住」の町づくりのための町政運営を積極的に推進していきたいと存じます。また、町政モニターや町政懇談会の制度を活用し、幅広く御意見、御要望を聴き、町政運営に役立てていく所存です。なお、宇和海側と伊予灘側を結ぶ町道湊浦伊方越線のバイパスとしてトンネル整備の着手、公営住宅建設を行うほか、教育・福祉等、ソフト面の強化を行い、本町が抱えている過疎化、後継者問題の解決策等を町民の皆さんとともに考え、若者たちが住みつく町づくりを行いたいと考えています。

平成2年から公職選挙法の一部が改正され、政治家が選挙区内の皆さんに、年賀状などの挨拶状を出すことが禁止されました。つきましては、本年も町内の皆さんに差し上げていました、町長並びに町議会議員による年賀状のご挨拶は遠慮させていただきます。



## 円滑な議会運営に全力を

平成6年の新春をお慶び申し上げます。皆様方におかれましては、ご家族お揃いで輝かしい新年をお迎えのことと存じます。平素は、町議会の活動に対し、温かいご理解とご支援を賜りありがとうございます。おかげをもちまして、円滑な議会運営と議決機関としての機能を十分に発揮すること

ができました。衷心より厚くお礼を申し上げます。振り返りますと、バブル経済の崩壊で日本経済は岐路にたついていると言われています。特に大型減税や消

費税問題、土地の流動化対策等、景気問題についていろいろな対策が講じられていますが、今年も一層厳しくなると思われま

伊方町議会議長 吉川治吉

も、町民の皆様方のご意見を基に、地域活性化のために全力を尽くす所存でございます。議会に對しまして、より一層のご支援とご協力をお願い申し上げますとともに、町の躍進と皆様のご多幸を心から祈念いたしまして、年頭のご挨拶といたします。

犬は、家畜の中でも最も人間と古い付き合いをしている動物だと言われます。ところで、「犬も歩けば棒に当たる」ということわざがあります。本来、出歩けば災難に遭うという意味ですが、出歩き回れば大きなチャンスに遭うと解釈することもできますね。皆さん、今年1年間の目標をたてるなど、希望に満ちあふれる1年間にしましょう。



謹んで新春のお慶びを申し上げます  
伊方町役場  
町長 助役 収入役 教育長 課長 職員一同

伊方町区長会  
職員一同

謹賀新年  
伊方町議会  
議員一同

年賀状の禁止  
平成2年から公職選挙法の一部が改正され、政治家が選挙区内の皆さんに、年賀状などの挨拶状を出すことが禁止されました。つきましては、本年も町内の皆さんに差し上げていました、町長並びに町議会議員による年賀状のご挨拶は遠慮させていただきます。

今年が戌年  
は、戌犬。犬は、家畜の中でも最も人間と古い付き合いをしている動物だと言われます。ところで、「犬も歩けば棒に当たる」ということわざがあります。本来、出歩けば災難に遭うという意味ですが、出歩き回れば大きなチャンスに遭うと解釈することもできますね。皆さん、今年1年間の目標をたてるなど、希望に満ちあふれる1年間にしましょう。

# 高校・大学へ進学の皆さんへ

## 町では奨学生を募集しています

町では、平成5年度の「奨学生」を募集しています。奨学金の貸与を希望する方は1月31日までに町教育委員会まで申し込んでください。

この奨学金制度は、高校や大学へ進学を希望しているが、経済的理由により就学が困難な学生や生徒に対して、学資金を貸与し有用な人材を育成することを目的に設けられた制度です。

なお、小中学校の教員志望のかたには返還免除の特典もあります。

詳しいことにつきましては、総務学校教育課までお尋ねください。

○奨学金制度に規定する高等学校(盲学校・ろう学校・養護学校の高等部を含む)、高等専門学校、大学及び県立農業大学校に4月に入學(新1年生)する者

○人物、学業ともにすぐれ、健康であり、学資金の負担が困難であると認められる者

○保護者またはこれに準ずる家族(成人に限る)が町内に居住している者

【貸与金額】

高等学校………1万円  
高等専門学校………1万5千円  
大学………2万円  
県立農業大学校………1万円

【貸与期間】

平成6年4月から、進学校校の正規の修学期間

【返還方法】

貸付金は無利子となっており、返還は、貸付が終了して6ヶ月経過した後、貸与期間に応じて15年以内

返還してください。

町が定める「奨学金願書」に必要な事項を記入して、直前の卒業証明書、または在学している学校長の推薦書を添えて提出してください。

【手続き方法】

申請用紙は町教育委員会、伊方・町見中学校、川之石高等学校、八幡浜高等学校、八幡浜工業高等学校に用意しています。

【提出期限】

平成6年1月31日まで

【採用候補者の決定】

採用候補者は選考委員会での選考後、決定して3月末日までに通知します。ただし不採用分については通知いたしません。

### 言葉の履歴書

## おめでとろ

「新年おめでとろ」や「お誕生日おめでとろ」などの「おめでとろ」は、形容詞「めでたい」の連用形「めでたく」が変化した言葉。正月や祝い事があるときのあいさつに使われてきました。「お目出とろ」や「お芽出とろ」は、あて字です。

「めでたい」は、好み愛する意の動詞「めでる」にはなほだしい意の形容詞「いたし」のついた「めでいたし」からきたもの。喜ばしい状態のときに、接頭語「お」をつけて「おめでたい」というようになりました。

しかし、「おめでたいやつ」といえば、ばか正直、お人好しといったマイナス・イメージに使われます。なんでもめでたいと思いがちなタイプだから、そう呼ばれるのでしょう。

一休禅師の作と伝えられる歌に、「門松は 冥途の旅の一里塚 めでたく



旅の一里塚 めでたくもあり めでたくもなし」があります。正月を迎えるとみんな「おめでとろ」と祝いますが、考えてみれば数え年が一つ増えて、死ぬ年齢に一つ近づくわけです。「めでたくもなし」ということも確かでしょう。

### たこあげによる感電災害防止について

- ・電線の近くでのたこあげはやめましょう。
- ・電線のそばでたこあげしている友だちを見かけたら、「危険だからやめよう」と注意してあげましょう。
- ・たこが電線にかかっても、電柱にのぼったり、さおでとったりしてはいけません。感電の危険があります。
- ・たこが電線にかかったときは、自分でとらないで、すぐに近くの四国電力まで知らせましょう。

愛知県春日井郡師勝町天城100-10にお住まいの浜田静江さん(川水田出身)から広報編集費用にと1万円ご寄附いただきました。紙上から厚くお礼申し上げます。

### お礼

## 20歳からの国民年金

### 加入手続き忘れずに!

1月15日は成人の日、大人の仲間入りをされる皆さん、大人のおめでとろございます。

大人の仲間入りをし、夢や希望を持って人生の生活設計を思い描かれていることだろうと思います。

さて、20歳になると数多くの権利が認められますが、同

時に大人としての義務も生まれてきます。

国民年金に加入することもそのひとつです。

国民年金は、自分の老後に備えるとともに、若い働ける世代の人達が保険料を負担することにより、お年寄りの方や障害者の方の生活を支えるという「世代と世代の助け合い」の制度です。

「備えあれば憂いなし」ということがありますが、誰にでも訪れる老後。その時になって慌てぬことがないように、今から準備しておきましょう。

成人を迎えられた皆さん、役場で国民年金の加入手続きを済ませましょう。

### 町内の交通事故 (12月20日現在)

発生件数	94件
(12月)	7件
負傷者数	18人
(12月)	1人

お正月を一家団らんして過ごすことと帰ってきた人も多いことと思えます。が、交通事故にはお正月休みはありません。ちよつとかわいそうだと思いませんか。駐在所では、毎日、皆さん方が交通事故に遭わないように、また、起こさないようにと願っています。

交通事故防止に努め、よい1年間にしましょう。

伊方・町見駐在所

### 人の動き

平成5年12月1日現在 人口 7,742人 (男3,752人(-6人) (-5人) 女3,990人(+1人))  
世帯数2,610世帯(-1世帯)

### えんむすび

平成5年11月1日  
11月30日  
氏名 本籍地

### お誕生おめでとろ

平成5年11月1日  
11月30日  
保護者 続柄 児名

### おくやみ

平成5年11月1日  
11月30日  
死亡者 年齢 住所

### 110番通報のこんな話

皆さん、毎年1月10日は「110番の日」だということをご存知ですか。また、110番を利用したことがありませんか。

平成4年中に全国で受けた110番通報の件数は、なんと約486万件。これは、約6・5秒に1回の割合で110番通報がさされていることになりました。

事件や事故が起きた時、犯人の早期検挙や被害者の救助などには迅速かつ的確な処理が何よりも大切です。というのも、通報が10分遅れるだけで、現場の状況が変わるばかりでなく、被害が大きくなったりすることがあるからです。

そのためにも、110番通報は積極的に利用していただきたい。たまた、落として物や地理案内ど、特に急がなくてもいい場合は、別に設けられている相談窓口を利用するようにしましょう。



こちら 編集室

あけましておめでとろございます。皆さんは、どのようなお正月を迎えられましたか。今年も数多くの町の話題や出来事など、どのようなことでも結構です。取材にご協力ください。

私も、身近な話題が、昨年より多く提供できるように頑張ります。

よりよい社会を願って

- 明るいあいさつをしよう
- 時間を守ろう
- 町を美しくしよう



教育だより

〔発行〕  
伊方町教育委員会  
〔編集〕  
社会教育課  
〔印刷〕  
豊 豫 社



迎春

新しい自分との  
出合いを求め  
知識を広げ 技術を高める  
生涯学習  
こと始め

年頭所感

生涯各期における  
教育行政の推進を

教育長 田 中 発

平成六年の新春を迎え、誠におめでとございます。ご家族お揃いで、よいお正月をお迎えのこととお慶び申し上げます。

皆様方と共に今日の健康にあづかっておりますことを、先ず第一に感謝いたしたいと思います。

「一年の計は元旦にあり」と言いますが、新年を迎えるに当り、過ぎし前年を踏まえて、新たな希望、抱負をひき出してまいります。誰しも同じかと思えます。

昨年は、あの冷夏、長雨、本当に記憶に新しいところで、東京農業大学の有る有名な教授は、「あのような異常気象は、統計的にみて百年に一度」と言っておられます。

本町のみかん生産にも打撃を及ぼし、東北地方を中心に米も不作で、更には経済も低迷しました。

ここ暫く、高度成熟化の平和なよい時代が続いておりましたが、不況の波の中で、景気浮揚対策が国を上げて叫ばれております。

新年が上向き経済となり、希望と活気に満ちた年であり、ますよう祈りたいものです。

さて、間近に迫った二十一世紀に向けて、我が国が創造的活力ある、文化の香り高い国家として発展していくため、教育の果たすべき役割は、極めて重要でありまして、町教育もこうしたことの一端を担わなければなりません。

今日、一人ひとりが、生涯を通じて、いつでも、どこでも自由に学習し合い、その成果が適切に評価されるような生涯学習社会を築くことが、極めて重要と言われております。

本町の学校教育は、昨年は伊方、町見中学校にコンピューターを導入し、情報教育の振興を図っております。

また、九町小学校のプール改築、運動場整備、二見小学校の体育館改築工事も進行中でありまして。

特に九町小学校にありましては、平成三年の校舎改築、四年が体育館改築。そして、現在、工事中のプール改築、運動場整備等一連の三ヶ年にわたる総合整備の仕上げの段階を迎えようとしています。

一方、読書は「文化の源」とも言われますが、平成五年度を初年度とする学校図書拡充五ヶ年計画という文部省の指針に沿って、町内八校の全ての小、中学校につきまして図書の充実を推進しております。

このような、ハード、ソフト両面にわたり整備が進展して参りましたのは、もとより、町当局並びに町議会のご理解とご協力の賜であります。

なお、県教育委員会のご高配のもと、昨年春、有寿来小学校に養護教諭が新規配置となり、これに伴い町内八校、全ての学校に養護教諭が揃ったわけで、保健指導面を中心

とする、町内養護活動の連携上、大きいものがあります。

これからの学校教育においては、児童・生徒の良きや可能性を生かし、自ら学ぶ意欲や思考力、判断力、表現力などの能力の育成を重視する新しい学力観に立った教育を積極的に展開することが必要です。

新しい学習指導要領もこのような考え方に立つものであり、その趣旨に沿った教育の実現のために、教育関係者が全力を挙げて取り組んで行くべきと考えます。

次に、社会教育におきましては、心や志を同じくする方々の、いわゆる小集団学習グループが数多く出来ております。

それぞれ、共通の関心のもとで、公民館、体育館を中心として活動をされています。これは、大変、有意義なことで皆さんの輪と和やかさが広がっていくことを願っています。

町づくりは人づくりから、の理念のもとで発足をした人材育成事業は、これの運用、活用が郡内で突出もので、本当に意義深く、今後とも有為な人材の育成につとめて行かなければならないと思えます。

町民の皆様方のご多幸とご健勝を心よりご祈念申し上げます。併せて、伊方教育の推進のために、よろしくご指導ご鞭撻を頂きますようお願い申し上げます。年頭のご挨拶いたします。

自らを高め、人と人を結ぶ生涯学習

- 自ら学習し生きがいを求める 一人一学習
- 心のふれあいを育成する 一人一活動
- 健康や体力の増進を図る 一人一スポーツ

《伊方町生涯学習推進目標》

毎月第2日曜日は「家庭の日」です

2月のテーマ “明るい郷土をつくる”

- 〔実践方法〕
- 郷土の史跡探訪、文化財めぐりなどを行って、家や郷土の歴史や文化財について話し合おう
  - 郷土芸能や文化の伝承活動に参加しよう

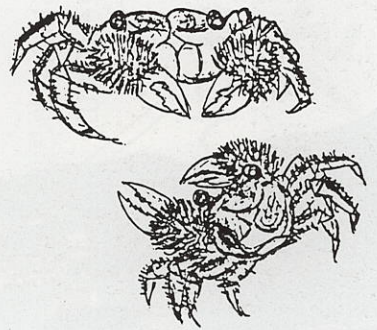
# お国だより 直通便

## 甦えってこいよ

### モクスガニ(ツガニ)

ふるさとで、いつも思い出すのは、自然の豊かさであった。川で泳いだり、蟬捕りしたり、また、以前は雪がだいぶ降りよつたので、雪合戦や雪滑りなどで楽しんだ。一時汚れてはいた川も、だいぶきれいにはなった。川も山も心の拠り所だった。ところが、きれいな川は、川の川に生き物がいない。目高、鰻、えび、泥鰌、川ガニや蟹などもまったく絶えたのだろうか。伊方訛りのツガニは、甲羅が四、五種、背甲はほぼ四角形の、中型の川ガニである。ツガニは冬を除いて、全域の水辺に棲み、昔は前面に太いはさみを持つことが門戸で邪気を払うという民俗を生み、また夏秋にまれな濃い味から、病人の精をつ

けるともいい、広く喝仰されていた。冬は河口の深みに棲み、暖かく餌の多い晩春に山深く遡る。繁殖のため、河口に上流から下り、河口近くで交尾し、幼ガニが再び川を遡って成長する。そんな頃、田道にいっぱいおった。和名をモクスガニ、俗にツガニ。川ガニの語源は、藻屑のある川に棲み、河口で冬を過ごすという。伊方でツガニと呼ぶのは、はさみや爪に細毛がべったり密生している。そんな汚れた風情でも、美味だから極めて珍重された。夏に生息する上流の小川から、晩秋にかけて産卵のため河口まで下ってくる。捕えたり持ちのカニが旬で味がよい。昔の夏は、伊方一円の池や田に隠れ棲んでいて、



暗い雨降りには、ぞろぞろ道にはい、家の中まで入ってきた。ツガニは、日が暮れるとすぐ食餌行動するので、だいたい捕れた。一番よく捕れた仕掛けは、桶の縁すれすれに川岸に沈め、竹をキの字に渡し、中心に魚の頭を縛っておくと、竹に滑って転がり込み、底に大きなツガニがウジャウジャ入っていた。

釣りの先に沢庵を縛って釣ると、籠の中に降ろすまで挟んで放さないから、簡単に釣れた。そんな自然が、もう帰えってこないのだろうか。

# 記念碑が語る

## 大浜農道建設記念碑 [大 浜] ④

大浜から保内町に入り、貝越の堀切を過ぎると、右側に住吉鼻へ行く道の入口に、佐田岬半島宇和海県立自然公園「住吉鼻」の看板がある。その左手の農道を少し上がって行くと、小谷に大きな記念碑が建っている。記念碑の正面には、大浜農道建設記念碑 伊方町長 山本長松書 裏側には、次の如くある。 昭和五十一年建立 総事業費一六八四〇・一万円 昭和二十四年に土地改良法が公布され、昭和三十一年の改正で、農道の補助規定が緩和優遇されるようになったことや、農業の近代化、機械化が進み、



各地区でも次々に施工され、昭和六十一年、町内の主要農道は五〇路線に達した。また、大浜から中之浜、仁田の浜の頂上線(河内上大浜峯線)を行くと、中之浜の頂上で、河内越の三叉路に次のような記念碑もある。 記念碑の正面を見ると、土地改良法制定 三〇周年記念碑 碑の裏側には、次のように碑文が刻まれていた。 昭和五十四年三月二十八日、伊方町農協会館に於て土地改良法制定三〇周年記念大会が開かれた。この時、伊方町農道網が急速に整備されたのは、押プル共同施行による農道に始まる。その第一号は昭和四一年八月この地点まで開設された。ここに土地改良法制定三〇周年を記念し碑を建立する。 昭和五十四年三月 伊方町長 山本長松 とあり、農道の整備がいかに重要性の高いものか。改めて「農は国の基」であることに認識を新たにしたい。

## 伊方町見マラソン大会ご案内

伊方、町見体育振興協会では、今年も恒例の健康マラソン大会を次のように開催するよう準備をしています。 この大会では、両会場合わせて、毎年、九〇〇余名のランナーが参加しております。

●健康マラソン大会  
○日 時 一月三十日(日) 十時スタート  
○集合場所 伊方中学校 (スタート)

●健康マラソン大会  
○日 時 一月三十日(日) 十時スタート  
○集合場所 町見体育館 (スタート)

●健康マラソン大会  
○日 時 一月三十日(日) 十時スタート  
○集合場所 町見体育館 (スタート)

●健康マラソン大会  
○日 時 一月三十日(日) 十時スタート  
○集合場所 伊方中学校 (スタート)

**新春講演会**  
とき 平成6年1月27日(木) 14時00分～  
ところ 中央公民館 大ホール  
講師 早坂茂三先生  
演題 「いま、政治、経済で何が問題か」  
受講料 700円

**第6回 伊方町新春俳句大会**  
とき 平成6年1月17日(月) 11時10分～  
ところ 中央公民館 和室

**2月の行事予定**

4日	少年の日	
	少年式(伊方中・町見中)	
6日	町内小学校学芸会	
11日	町内駅伝大会	
中旬	成人講座	(中公)
中旬	実年講座	(中公)
中旬	ふるさと講座	(町公)
下旬	平成大学	(中公)
下旬	九町老人大学	(町公)
下旬	亀ヶ池老人大学	(二公)

**町PTA研究大会**  
とき 平成6年1月23日(日) 9時00分～  
ところ 中央公民館 大ホール

**伊方町成人式**  
とき 平成6年1月15日(土) 10時00分～  
ところ 中央公民館 研修室  
該当者 昭和48年4月2日～昭和49年4月1日

**各催しご案内**

**短歌クラブ**

○ゆるやかなる稜線乳房の形して女子岬と誰か名付くる 宇都宮すみ  
○髪染めて朝朝鏡に向きてとくや若や若る顔のうつれり 菊池朱見子  
○着ぶくれし背を日に向け編み進む真白きフード曾孫の爲 梶谷千代子  
○師走に入り新聞よりも重きほどの折り込みチラシに心迷はす 田中朝子  
○ゴール前ラストスパートで吾が伊方一人追ひ抜く駅伝大会 是沢美那恵  
○両膝の痛みに耐へて蜜柑摘む四十余年農守り来し 岡山綱子  
○寝たきり老人の入浴サービスに奉仕する強張る体も解れくるらし 武田峰生子  
○埋立の土砂を運べるクレイン船の鉄音ひすがら港に響く 梶田ミヨ子  
○緑濃き堂の群がる岸の辺を音たてて列る夕暗むまで 上野嘉子

'94. 1月

# くらしのカレンダー


■……保 健 ★……衛 生 ○……そ の 他

2 月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
⑥	7	8	9	10	⑪	12
⑬	14	15	16	17	18	19
⑳	21	22	23	24	25	26
㉗	28					

月日(曜)	行 事	月日(曜)	行 事
1月 1(土)	元旦	17(月)	
2(日)		18(火)	■オレンジ会(オレンジハウス 9:30~15:00) ○人権相談(町見公民館 10:30~15:00)
3(月)		19(水)	■3才児健診(保健センター 13:00~14:30)
4(火)	御用始め	20(木)	■栄養学級⑥(町民会館 9:30~15:00)
5(水)		21(金)	■リハビリ教室(保健センター 13:00~15:00) ○給食サービス(町見地区 13:00~) ★不用犬回収日(役場、町見支所で受付)
6(木)		22(土)	
7(金)	■リハビリ教室(保健センター 13:00~15:00)	23(日)	
8(土)		24(月)	■家族教室(保健センター 13:00~15:00)
9(日)		25(火)	■母子健康手帳交付(保健センター 9:30~12:00) ■家庭看護教室(川永田コミュニティセンター 13:30~15:30) ■糖尿病教室(町民会館 9:30~15:00) ○税の徴収(向公民館 9:00~12:00)
10(月)		26(水)	■なかよし広場(保健センター 10:00~12:00) ○税の徴収(大成老人憩の家 9:00~12:00) (鳥津集会所 13:00~15:00)
11(火)	■母子健康手帳交付(保健センター 9:30~12:00)	27(木)	■九町リハビリ教室(ワーク伊方 13:00~15:00) ○税の徴収(二見公民館 9:00~12:00) (田之浦集会所 13:00~15:00)
12(水)		28(金)	○給食サービス(伊方地区 13:00~) ○税の徴収(豊之浦集会所 9:00~15:00)
13(木)		29(土)	
14(金)	■リハビリ訪問(13:00~15:00)	30(日)	
15(土)	成人の日	31(月)	
16(日)		2月 1(火)	

新年 明けまして おめでとうございます。

今年十二支で十一番目にあたる戌年です。

健康で明るい家庭を築いて  ダブルな  
一年にしましょう。

そこで、年初めにあたり、心のリフレッシュ法を紹介します。

## だれにでもできる <sup>リフレッシュ</sup>心の疲労回復法

### ①困難にはぶつかってこよう。

人生には、苦しいこと、悲しいこと、困難なことがつきもの。しかし、それから逃げていたのでは、なんの解決にもなりません。つねに前向きな姿勢でぶつかっていくことが大切です。

### ②打ち込めるものをもとう。

趣味やスポーツなど、ふだんの仕事や家事をすっかり忘れて打ち込めるものを持ちましょう。また、それらをとおして、なんでも打ちあけられる友人を得るよう心がけましょう。

### ③くつろぎの時間をもとう。

家族や親しい友人と、ゆっくりくつろげる時間を毎週定期的にもちましょう。家庭は心のやすらぎの場であり、友人との語らいは明日を生きる心の糧につながります。

### ④イライラ、クヨクヨは追放しよう。

イライラ、クヨクヨは心の健康にとって大敵。ささいなことにイライラせず、広い心で周囲をみるようにします。たとえ行動した結果が悪くてもクヨクヨせず、最悪の結果にならなかったことをむしろ喜ぶようにしましょう。

### ⑤からだど心の“逆立ち”をしよう。

からだの逆立ちはほどよい運動と気分転換となり、また、ちょっと見かたを変える“心の逆立ち”は、マンネリ化しがちな生活に変化をつけるとともに、新鮮な驚きや新しい発見につながるでしょう。