



新 春

伊方町報

発行所
伊方町
愛媛県西宇和郡伊方町湊浦
〒796-03 電話(0894)38-0211

編集所
町長公室
印刷所
株式会社 豊豫
八幡浜市松柏 電話22-0144

年頭のぞく挨拶

平成7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、遠く町外で活躍の皆様におかれましても、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



伊方町長 中元清吉

21世紀に向けた新しい町づくり

のご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。
私も皆様からのご支援とご厚情により、本年も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。心から厚くお礼申し上げます。
省みずと、昨年の夏は猛暑が続いたうえに少雨で、全国的に水不足となりました。特に四国、九州地方では時間断水が続き、毎日のようにテレビ・新聞等で報道されました。しかしながら、本町では南予用水事

と融和と協調を基本理念とした「生きがいと魅力ある町づくり」のため、さまざまな行政課題に的確に対応し、新しい町づくりの指針とするものであります。これを基に、お年寄りから子どもたちまで、全ての町民が豊かに安心して暮らすことのできる町づくりを進める決意であります。私はこの計画を町民の皆様にご理解いただき、これからの町政運営に、積極的な参画とご協力をお願いいたします。

謹んで平成7年の新春の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になられましたことを心からお喜び申し上げます。

草創期における苦難の時代を乗り越え、大きく発展を遂げてまいりましたが、振り返ってみますと感慨ひとしおのものを覚えるのでございます。私ども議会といたしましては、先輩各位が営々と築いてまいられ

業により、飲用水はもちろん、スプリングウォーターによる畑地かんがい施設のおかげで柑橘類への被害は最小限に食い止めることができ、昨年ほど水がありませんでした。今後は、未整備地域の一日でも早い完成に努めていきたいと考えております。
さて昨年、町の青写真とも言える「新伊方町総合計画」を策定いたしました。これは、私が提唱しておりま

と考えております。
また、昨年の大きな事業として、4月に国道197号線メロディアイン沿いに観光物産センター「きらら館」がオープンしました。おかげを持ちまして入館者も順調です。今後とも観光PR、地元産品の消費拡大に努め、町の産業育成と活性化をはかっていきたいと思っております。
今年には町制施行40周年の年であり、町では40周年を記念して、町章の改定、町民憲章、キャッチフレーズの制定を行います。一般公募したところ、多数の応募があり、現在選考中であり、これらの制定を機に意識改革を図り、町のイメージアップになればと考えております。また、国際化時代に対応して、外国との交流事業にも着手し、将来は姉妹都市提携や中学生を中心としたホームステイなども考えております。候補地としては、アメリカ合衆国北部のレッドウイング市と折衝中です。
新春にあたり、本年も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とご繁栄を心から祈念申し上げますとともに、本町にとりましても更に飛躍する年となりますよう、一層のご指導、ご協力をお願い申し上げます。ごあいさついたします。



伊方町議会議長 田中康司

町民参加の開かれた議会運営を

平素は町政発展のために、格別のご支援、ご協力を賜わっておりますことを厚くお礼申し上げます。
さて、本年は伊方町にとりまして、町制施行40周年の記念すべき年にあたります。

ました今日までの基盤の上に立った、明るく住みよい町づくりに取り組まなければならないと決意を新たにしているところでございます。
ご承知のように本町の基幹産業であります農業は、かつてない干害の

今年はいとし 亥年

十二支の最後の干支です。十二の方向を示す十二支それぞれに動物をあてたのは中国ですから、中国でも当然、同じ亥年です。しかし、おもしろいことに中国ではカレンジャーなどにかかれる絵は、イノシシではなくブタの絵を見かけます。イノシシはブタの先祖ですから、同じようなことなのでしょう。
さて、イノシシといえは、猪突猛進という言葉が連想されます。でも、今はゆとりの時代です。暮らしにメリハリをつけ、猪突猛進をしたら、ゆっくりに休むようにしたいものです。

年賀状の禁止

公職選挙法で政治家が、選挙区内の皆さんに年賀状などのあいさつ状を出すことが禁止されています。
つきましては、町長ならびに町議會議員による年賀状のごあいさつは、遠慮させていただきます。

謹賀新年

伊方町議会議員一同

謹んで新春のお慶びを申し上げます

伊方町役場

町助役	町長
収入役	教育長
助役	課長
職員	同

伊方町区長会

歳時記

年賀状

年賀状は、元旦の楽しみです。さまざまな人から送られてきた年賀状を、ゆっくりとこたつに入って見る人も多いでしょう。年賀郵便特別取扱制度によって、元旦に年賀状が各家庭に配達されるのです。

欧米では、クリスマス・カードにハッピー・ニュー・イヤーの言葉を添えるのが普通のようなです。しかし日本では、クリスマス・カードを出しても、さらに年賀状を出すという人もいのではないのでしょうか。日本人は年賀状を、年頭の大切なあいさつと考えているからでしょう。

年賀郵便の取り扱いがはじまったのは、明治32年です。昭和10年には、年賀切手も発行されました。戦中戦後は年賀郵便の取り扱いが中止されましたが、昭和23年に復活し、翌年にはお年玉つき年賀はがきも出て、年賀状の扱いも急激に増えました。

最近では、家族などの写真を年賀状にするのも流行しています。また、ワープロを使って自分で年賀状の文章を作ったり、あて名印刷機能を使って、住所を印刷して出したりする人も増えています。

ところで、外国に住む家族や友人などからも、元旦に年賀状が届くことがあります。なかにはホーム・ファクシミリを利用し、時差を計算して出す人もいます。外国の単身赴任をしていて、日本に戻ってこれないお父さん



に、子どもからのかわいい絵入りの年賀状を送るのもいいですね。1月26日は、「文化財防火デー」です。この日を機会に国民の財産である文化財の大切さを考え、火災から守るよう

お礼
大阪府茨木市花園2丁目19-8にお住まいの兵頭勇さん(中之浜出身)から2万円。広報編集費用にとご寄付いただきました。紙上から厚くお礼申し上げます。



「国民年金」です。1月15日は成人の日、大人の仲間入りをされた皆さん、おめでとございます。晴れて大人の仲間入りをされた皆さんは、21世紀に向かつて大きな夢と希望に胸をふくらませ人生の第一歩を踏み出されたことと思います。人生80年時代の到来とは言うけれど、遠い事ではありません。卒業、就職、結婚、マイホーム……老後、人生を歩み出した皆さんにとって、今から豊かな老後を考えて「年金なんて……」と感じられるでしょうが、人は誰でも生まれてから年をとります。「備えあれば憂いなし」と言うように、自分自身のためだけでなく、将来の家族のためにも、今からのライフプランを支え、守るもの……それが

20歳になったみなさん

国民年金の加入手続きを忘れずに

日本国内に居住する20歳以上60歳未満の人は、国民年金に加入しなければなりません。国民年金制度は、皆さんをはじめ若い世代が保険料を納めることによって、お年寄りを支え、次世代に支えてもらうという「世代と世代の支え合い」を基本に成り立っています。「何で今から……」と考える前に、国民の義務です。20歳になったあなた、今すぐ役場で国民年金の加入手続きをしてください。



農林水産省では、平成7年2月1日現在で全国の農家などを対象に「1995年農業センサス」を実施します。この調査は、全国の農家など農業を営むすべての事業体のほか、すべての農業サービス事業体を対象とし、我が国の農業の実態を明らかにする最も基本的な統計調査であり、また大規模な調査であることから「農業に関する国勢調査」というべき大切な調査です。調査の結果は、国や地方公共団体をはじめ、各方面で農業施策の推進などの基礎資料として幅広く利用されます。調査員がお伺いして、農業の経営状況などをおたずねします



1995年 農業センサス

ご協力ください

農業センサス

パソコン教室のご案内

入門コース (初心者向け)

受講期間

1月18日(水)~2月20日(月) 15日間

(毎週 月・水・金曜日)

受講時間

午後7時~午後9時30分

受講料

15,000円

(申込み及び問い合わせ先)

地域振興センター (TEL38-2288)

※多数の方の申込みをお待ちしています。

平成6年12月1日現在 世帯数2,591世帯(-2世帯)

人の動き

7,615人 | 男3,682人(-2人) | 女3,933人(+5人)

※広報に載せて欲しくない人は、事前にお知らせください。



えんむすび

氏名 本籍地
平成6年11月1日
11月30日

お誕生おめでとう
よい子に育ててください

氏名 続柄 児童名
平成6年11月1日
11月30日

おくやみ

死亡者 年齢 住所
平成6年11月1日
11月30日

「国の教育ローン」ご案内

国民金融公庫では、高校・短大・大学・専修学校等への入学費用や、在学中の授業料などの費用を融資する、「国の教育ローン」の申込みを受付しています。

Table with 2 columns: 融資額, 利率, 返済期間, 償還期間, 保証. Rows include details like '学生・生徒1人につき150万円以内', '年4.9%(固定金利)', '8年以内', '在学期間以内で元金割置可能。ただし、最長4年。', '(財)教育資金融資保証基金または保証人(1名以上)'.

お問い合わせ先 国民金融公庫松山支店 教育ローン係 ☎0899(41)6148

歯の健康づくりセミナー

(日時) 平成7年1月26日(木) 午後0時30分~午後4時

(会場) 八幡浜市民スポーツセンター

(内容) 講演: テーマ「考えてみませんか? 歯の健康」 講師 松山中央保健所 医監 山田 清隆先生. 健康相談: 歯周病疾患チェック, 歯科健康診査. その他 体験発表など

平成6年 医師・歯科医師・薬剤師の届出について

これらの免許をお持ちの方は、就業していると否にかかわらず、法律に基づき平成6年12月31日現在の氏名、住所などを平成7年1月15日までに保健所へ届け出ることとされています。

詳しいことは、八幡浜中央保健所(☎22-4111内線277)へお問い合わせください。

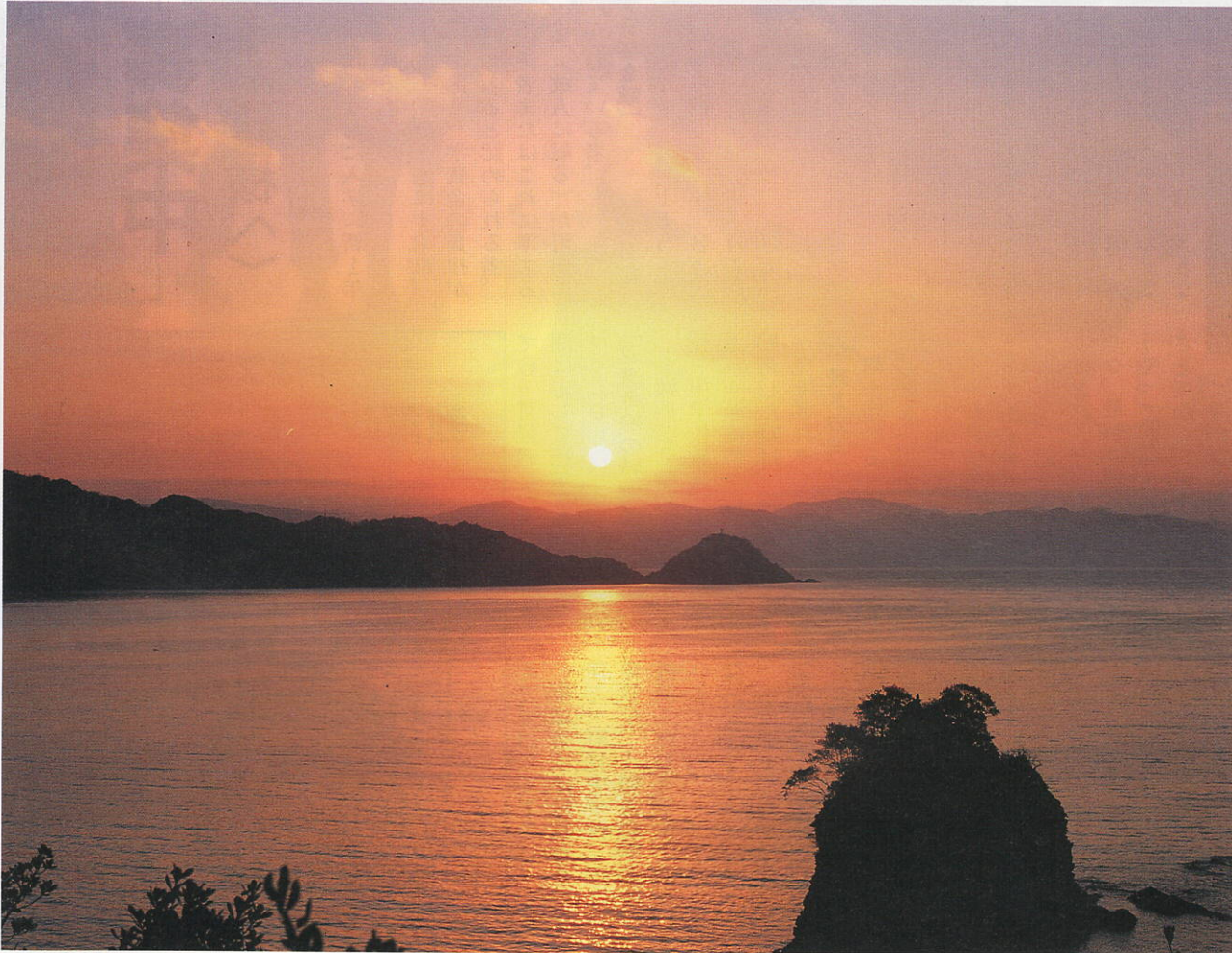
よりよい社会を願って

- 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

青春のまぶしい光は
決して過ぎ去る
心は熱い埋火があれは
若さは永遠に色褪せない
一人ひとりの学びづくりが
明日への向上心と高めよう

伊方町生涯学習

年頭所感

人づくりの原点は、教育

教育長 田中 発

あけましておめでとうござ
います。
ご家族お揃いで、輝かしい
新春をお迎えのこととお喜び
申し上げます。

お互いに新年を迎えるに当
り、過ぎし前年を振り返り、
新たな願望や決意を抱きたい
ものです。

昨年は大変な高温が続き、
しかも少雨による異常渇水で
苦しんだ年でした。ある学説
によりますと、あの様な現
象は六十年ぶりのことであ
りました。一昨年は冷夏、長
雨、あれは百年に一度、この
二年間、全く両極端な気象に
見舞われました。新しい年が
平年並み気象であるよう願
いたいものです。

日本の社会、教育界をめぐる
状況としては、昨年は
「国際家族年」としての幕開け
でした。そして、新しい学力
観による指導の定着化、脱偏
差値の評価、児童の権利条約
の批准、学校週五日制月二回
への方向づけなど、平成の教
育改革が着々と進められた一
年でもありました。

さて、間近かに迫った二十
一世紀に向けて、我が国が創
造的で活力に満ち、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
割はますます重要で町教育も
こうしたことの一端を担わな
ければなりません。

今は、一人ひとりが生涯の
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な
課題と言われております。

本町の学校教育は、昨年は、
伊方、水ヶ浦、豊之浦、九町、
二見の各小学校にコンピュー
ターを導入し、これにより、
既に導入済みであった有寿来
小学校と合わせ、各校園
で連携連携し合って、情報教
育の振興発展がなされていく
ものと思っております。

一方、学校図書拡充、こ
れは、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た
もので、本年度で三年目を迎
えました。そのようなことで町
内八校の全ての小、中学校に
つきまして図書充実を推進
しております。

平成四年九月から実施され
た月一回の学校週五日制は、
本年四月から、これが月二回
となります。

児童・生徒の望ましい人間
形成を図ることを目指して、
学校、家庭、地域社会が一体
となって、それぞれの教育機
能を発揮しなければなりません。
殊に家庭の教育力向上が大
切です。

日本の親は、諸外国と比べ、
子供との接触時間が短く、子
供の成長に「満足」と胸を張
っておられる人も少ないと文部省
の「家庭教育に関する国際比
較調査」の結果であります。
日本の親は、もっともっと
親と子の対話、ふれあい、共
に過ごす時間をつくって頂き

我が子の育成に十分な配慮を
すべきと考えます。学校週五
日制月二回実施を契機に、そ
れぞれのご家庭で、このこと
を改めて、心掛けて頂きたい
と思っております。

今、学校教育においては、
児童・生徒の良き可能性を
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
展開されております。

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いる
ところでです。

次に、社会教育におきまし
ては、先人達の生き様を後世
にということ、民俗資料の
収集を致しておりましたが、
昨年度「さら館」の二階に
民俗資料室の設置を見ることが
出来ました。展示品の整備
にあたられました町の文化財
保護審議会委員各位のご努力
に改めて感謝申し上げます。

一方、小集団グループによ
ります生涯学習も意欲的にな
されておまして、文芸、ス
ポーツ、或いは、趣味のつど
い等、大変有意義なことで皆
さんのつながりと和やかさは
明るい町づくりに寄与してい
くものと思っております。
町民の皆様方のご活躍とご
健勝を心より祈念申し上げ、
年頭のごあいさつといたしま
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

伊方町奨学生

募集中

〈高校・大学へ進学の皆様へ〉

町では、平成7年度の「奨学生」を募集しています。奨学金の貸与を希望される方は1月31日までに町教育委員会へ申し込んで下さい。

〔奨学金制度とは〕

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、現在、五十一名の在学生の方たちが活用しております。

〔奨学金制度とは〕
 ○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
 ○愛媛県公立学校教員(小学校・中学校教員)として採用され、県内の学校に8年以上勤務した時は、奨学金の返還が免除されます。

〔貸与金額〕

(月額)
 高等学校 1万5千円
 高等専門学校 3万円
 大学 4万円
 県立農業大学校 3万円

〔貸与期間〕

平成7年4月から、進学校の正規の修学期間

〔出願資格〕

○学校教育法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

生涯学習であすを拓く

26

文化は
手から手へと
手造りで...



今日はお宮でしめ縄づくり。沢山のお年寄りにまじり、小学生も参加しました。寒い寒さと歯をガチガチふるわせながらもやる気は十分、大きな

わら束をつかんでいます。「そりやまだムリ、もっと少なめにやってみよう」といって、うやうやしく足で挟んで押さえてから、束を二つに割って手のひらの元と先の方でよりをかけてから合わせるが、「わかった」……しめ縄づくりを通して文化に生命を折り込んでゆきます。「大きな力がいるなア」手早く上手に仕上げるお年寄りに感心して見入っている子どもたち。口もペチャクチャ休みなし。「手が休んでるぞォー」あちこちから叱咤激励。和気あいあいな中にもしめ縄づくり

は伝統の技があり、ベテランに相談するお父さん、手元を見入る子ども達、わらが段々芸術作品に仕上がっていきます。伊方では近年、米を作る農家がなくなり、稲わらは宇和のほうから頂いているとのこと、年々こうした行事が貴重な体験となっています。

しめ飾りは古来から年の始めに玄関や納屋の入口、井戸など魔除けのために飾りつけます。先日TVでネパールの大晦日の様子を放送していました。ネパールでは花を沢山糸に通し、玄関に飾りつけます。日本のしめ飾りにあたると思像されます。花飾りは、

家で幸せをもちたらず神様を迎え入れるためのものだそうです。さらに、水にといた赤土で道路、石段から家まで神様の通り道を作ります。これも子どもの役目。日本の魔除けのしめ飾りとネパールの神々を迎える花飾り、もとは同じものではないでしょうか。文化はこのように世界各地で、人々の思いを込め、次の世代へと手から手へと手造りで受け継がれてゆきます。

「さて、出来たかな」じっくり見習う子ども達の瞳にはあざやかな手つきで仕上がったしめ飾りが映っています。今年も手造りのしめ飾りが家々にお正月を迎えました。

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下さい。

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。

平成7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。

平成7年度 教育改革モニター募集 —文部省—

- 趣旨
教育改革に関する諸施策を実施するにあたり、広く一般国民から、意見、要望等を聴き、施策の立案・検討・具体化に反映させます。
- 仕事
文部省から依頼するテーマについて、教育改革モニターとしての意見等をまとめて文書によって提出していただきます。
- 募集人員等
500人 依頼期間2年
- 応募資格
教育改革モニターとしての仕事に熱意をもっている年齢満20歳以上の方です。
次の方は応募できません。
①国会議員及び地方議会議員
②国家公務員、地方公務員(校長及び教員は応募可)
③行政相談委員法による行政相談員
- 謝礼等
謝礼として記念品を贈呈
- 申込み先
〒790 松山市一番町4丁目4-2
愛媛県教育委員会 管理部総務厚生係
- 申込み期日
平成7年1月10日(火)
郵送の場合1月10日の消印可
- 申込み用紙の請求
八幡浜教育事務所

第15回 伊方町剣道大会

とき 平成7年1月6日(金)
 ところ 伊方武道館

伊方町成人式

とき 平成7年1月15日(日)10時00分～
 ところ 中央公民館 研修室
 該当者 昭和49年4月2日～昭和50年4月1日

伊方町新春俳句大会

とき 平成7年1月23日(月)13時10分～
 ところ 中央公民館 3階和室
 主催 伊方町俳句連合委員会

俳句クラブ

- 書初の写真の膝を正しけり
- 土作り師走の風ははだにさす
- 大銀杏注連を張られて神神し
- つつがなく四世代捕ひ年酒酌む
- 絢い込みし靱のさゆれる注連飾り
- 風ぎわたりあて鯉の海らしからず
- 新しき家に射し入る初日かな
- 年用意終えてゆたりと湯舟かな
- 初日射す幣のま白な大鳥居
- 書初の夢の一字墨かをる
- 沖荒れて飛沫もろとも虎落笛
- 初日影映にモダンな新居かな
- 初風や遠くに島が横たわり
- 錫囲み今日を語りつ父子酌む
- 門松やえひめ飾りが南極に
- 初御空さわさわ鳥の羽音して
- 枯れ葎の湖へ飛来の白い鳥
- 初風きの海に舞ひ翔つ鷗かな
- 休耕田蒲の穂絮の風に乗り
- 松の雪年寄りに年寄の知恵

新春講演会

とき 平成7年1月24日(火)
 開場:13時30分 開演:14時00分
 ところ 中央公民館4階大ホール
 講師 五代利矢子(評論家)
 演題 ~人にやさしいまちづくり~
 受講料 500円
 ※受講券は伊方町商工会まで

第40回伊方町PTA研究大会

とき 平成7年1月29日(日)
 8時30分～12時30分
 ところ 中央公民館4階大ホール
 研究主題 「ふるさとを知り、ふるさとを大切に
 子育てを育てるPTA活動の在り方」

- 松田紋司朗
- 山田正明
- 城岡さかえ
- 山口あさ子
- 渡辺なみえ
- 菊池あつ子
- 山内うめ子
- 大沢てる子
- 林 そで子
- 山田やよい
- 川崎やす子
- 山田みえ子
- 岩井ふみえ
- 岩見あい子
- 志賀ともえ
- 櫻尾ひさえ
- 古田かずゑ
- 古田シオ
- 小島ささえ
- 古田かず子

'95.1月

くらしのカレンダー

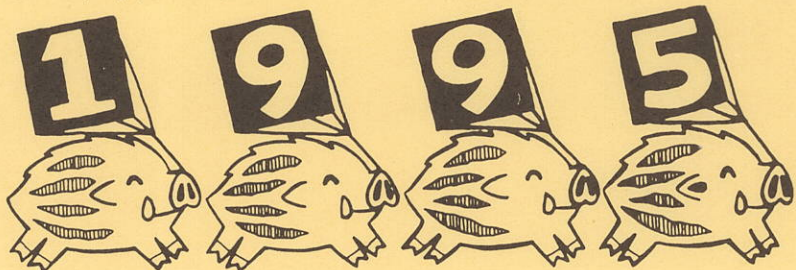
■……保 健 ★……衛 生 ○……そ の 他

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
⑬	19 20 21 22 23 24 25
⑭	26 27 28

月日(曜)	行 事	月日(曜)	行 事
1月 1日(日)	元旦	17日(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 10:00~15:00)
2月	振替休日	18日(水)	■なかよし広場(保健センター 9:30~11:30) ○心配ごと相談(町見公民館 13:00~17:00)
3日(火)		19日(木)	
4日(水)	御用始め	20日(金)	■リハビリ教室(保健センター 13:00~15:00) ■栄養学級(町見公民館 9:30~13:00) ○給食サービス(二見公民館 13:00~) ★不用犬回収日(役場・町見支所で受付)
5日(木)		21日(土)	
6日(金)	■リハビリ教室(保健センター 13:00~15:00)	22日(日)	○県知事選挙
7日(土)		23日(月)	■健康教室・健康相談(鳥津集会所 10:00~15:00)
8日(日)		24日(火)	■三才児健診(保健センター 13:00~14:00)
9日(月)		25日(水)	■食生活改善推進員研修会(町民会館 9:30~13:00)
10日(火)		26日(木)	■九町リハビリ教室(ワーク伊方 13:00~15:00) ○税の徴収(向公民館 9:00~12:00)
11日(水)	○心配ごと相談(町民会館 13:00~17:00)	27日(金)	○給食サービス(町民会館 13:00~) ○税の徴収(豊之浦集会所 9:30~15:00)
12日(木)		28日(土)	
13日(金)	■リハビリ訪問(13:00~)	29日(日)	
14日(土)		30日(月)	○税の徴収(大成集会所 9:30~12:00) ○税の徴収(鳥津集会所 13:00~15:00)
15日(日)	成人の日	31日(火)	■家族会・家族教室(保健センター 10:00~15:00) ○税の徴収(二見公民館 9:30~12:00) ○税の徴収(田之浦集会所 13:00~15:00)
16日(月)	振替休日	2月 1日(水)	

新年明けましておめでとうございます

皆様には、ご家族お揃いで輝かしい新年をお迎えになったことと思
います。
今年も保健事業全般にわたり、格別のご指導ご協力を賜りますよ
うお願い申し上げます。
毎月、各家庭に配布いたしております、「くらしのカレンダー」をも
とに、幸せで明るい家庭を築く心の健康づくりに努めてまいりたい
と思っております。
皆様の一層のご協力をお願い申し上げます。
そこで、年初めにあたり、心のリフレッシュ法をご紹介します。



心の健康を保つ方法10ヶ条

- 1、自分なりの生活信条をもちましよう。
何かの目標をつくることも良いことです。
- 2、自分の立場を客観的にみて、自分の言動を省みるゆとりをもちましよう。
- 3、自己中心に考えないで、周囲の人々へも思いやりをもって接しましよう。
- 4、他人に依存したり、他人のせいにならないようにしましよう。
- 5、自分でできる仕事や役割をもちましよう。
- 6、現在に喜びを感じ、日常生活に感謝する心をもちましよう。
- 7、趣味をもち積極的に人生を楽しみましよう。
- 8、外部の世界にも興味と関心を向けましよう。
- 9、自分がイライラしている時は、ふと自らを振り返るゆとりをもちま
下さい。
なぜイライラしているのかな、と原因を考えているうちに落ち着きを取
りもどします。
- 10、イライラを自分だけのことと考えないで、この程度のことなら誰にでも
あることと思うようにしましよう。