

日本一幸せな
高齢社会を目指す
天草の地域情報誌

※のさる…「天の恵みを与わる」の意味

のさる新聞

【名称】のさる新聞（無料）
【編集】花咲 実
【発行者】あまくさ生きがいネット
【所在地】天草市本渡町広瀬140-4
【電話】0969 (23) 3276
【制作】ノサリート
《平成26年4月18日初版発行》

応募者1927件の中からあまくさシティFMの愛称が決定！



名づけ親は、8月8日生まれの女の子

みつばち FM

神ってる！
かみ理ちゃん
家吉

中学生と小学生の2人のお兄ちゃんがFMラジオの愛称を必死に考えているのを見て、「8が3つで、みつばちFMだよ」と言いながら、応募用紙に書き込むこと約1分。その一部始終を見ていたお母さんは、当選の知らせにびっくり！8月8日はかみ理ちゃんの誕生日だったのです。ちなみにかみ理ちゃんは、お母さんのことを「おっかあ」と呼び、クラシックとエイサ踊りが大好きな無邪気な小学生。

待望の天草初のFMラジオ局が12月に開局しますが、市民に親しまれる愛称を募集したところ、二人の人が応募した「みちばちFM」に決定しました。そのうちの一人は8月8日が誕生日の(かええ年)8歳の女の子で、とても不思議なのさりを感じます。

888は最大吉数

風水といえば中国が本場ですが、昔から中国では数字には運氣が宿るため、最高の吉数とされる8を好んで物事を行っていました。例えば中国が日本を追い越して米に次ぐ世界第二位の経済大国になった絶頂期の北京オリンピックの開会式の時刻は2008年8月8日午後8時8分8秒でした。

総務省より許可されたあまくさシティFMの周波数は「88.8MHz」で、風水では吉数8が3つ連なるFMラジオ局となります。そして、そのFMラジオ局の愛称を募集したところ、とんでもない不思議なドラマが待っていました。

19名が選んだ運命の愛称は FMラジオの愛称は7月1日から7月末日まで募集され、全部で1927件の応募数がありました。そして、8月7日午後6時より天草ケーブルネットワーク株式会社ビル3Fの会議室であまくさシティFM設立準備委員会の委員19名により厳選な抽選が行われました。選考委員が基準としたのは、親しみやすく呼びやすい愛称で「天草宝ラジオ」、「ラジオ天草」、「ワハハラジオ」、「天草んラジオ」など検討に検討を重ねた結果、最後に「みつばちFM」が選ばれました。表記には「みつばちFM」と「FM」

8月8日が誕生日！

今回「みつばちFM」と応募したのは天草市在住の家吉かみ理ちゃん7歳と、熊本市在住の今別府隆宏さん40歳の二人でした。8月8日午前8時にあまくさシティFM愛称発表と記者会見が行われましたが、この日は家吉かみ理ちゃんの満7歳の誕生日でした。

実は、風水では歳を数える時、満ではなく数え年で数えるため、かみ理ちゃんは8歳となります。88.8MHzの「みつばちFM」の愛称発表が、かみ理ちゃんが8歳の8月8日午前8時とは、鳥肌が立つくらい運命的な感じがします。天草ではこれを「のさり」と言います。

最大吉数888「みつばちFM」は、一体私たちにどんなのさり(天の恵み)をもたらしてくれるのでしょうか？

あまくさシティFM みつばちFM

馬場昭治社長インタビュー

天草初のあまくさシティFM（愛称 みつばちFM）局の代表馬場昭治社長は、どんなビジョンを描いて、これから天草市民のためのラジオ局をはじめめるのか、その熱い思いをお聴きしました。



天草ケーブルネットワーク株式会社 代表取締役 馬場昭治 社長

FM局を作ろうと思ったきっかけは？

2011年3月11日に東日本大震災の直後、東北の宮城県一関市にいる同業者がFMラジオ局の開局に一生懸命奔走していました。

私は、最初なぜ必死にFMラジオ局を作ろうと思っていたのか良く分からなかったのですが、だんだん被災地の状況が分かるにつれ、津波で壊滅した南三陸町をはじめ、多くの被災地で最も役に立ったメディアがラジオだったことを知りました。

電気が寸断されて停電となった時、テレビもパソコンも使えません。その中で、ラジオは乾電池さえあれば聞けます。

しかも、新聞や雑誌など紙媒体の印刷物の配布ができず住民はいつたいたいどのような状況になっているのか全く分からない中で、ラジオだけは常に最新の被災地の被害状況や、ボランティア

の活動状況などを電波に乗せて伝えてくれるので、被災地にとって無くてはならない媒体であることを知りました。

その時から、災害は決して他所事ではなく、天草にもいつ訪れるか分からない。だから、天草の人たちの命と暮らしを守るため、FMラジオ局の設立が必要だと思いました。

どんなラジオ局にしたいですか？

私達が一番望むのは、市民のための市民参加型のラジオ局です。

つまり、私たち制作側が一方的に作った番組を放送するのではなく、常に市民の目線で、市民が求める番組を作りたいと思っています。

理想的には、すべての市民の声が一年に一度はラジオで流れるといいなあと思いますが、実際はなかなか難しいと思います。けれど私達は市民が主体となるラジオ番組を作って、その声をサイマルラジオで日本中、世界中に届けたいと思っています。

いま都会では、天草が次第にブランド化している感じがします。「天草」というだけで、「新鮮」、「美しい」という印象があり、都会の人たちが天草に対する憧れをもっています。

けれど、一方で多くの天草の人たちは、天草の本当のよさに気づいていない気がします。時々聞く会話の中で、「天草には何もなか」「天草のどこがよかとや」などと聞くと、県外の方たちはびっくりされると思います。

コミュニティFM局のミニ知識

このコミュニティFM局は、天草市が放送施設の整備を行い、天草ケーブルネットワーク株式会社が運営事業者として、FM放送事業を行う「公設民営」方式で設立されるラジオ局です。

地域情報の多様化、活性化に併せて、平常時は防災情報を、非常時には災害情報に加え、生活情報など復興復旧への情報の発信をすることを目的に整備されるものです。特に災害時には臨時災害放送局としての活用も見据えて、常日頃から聞いてもらえるラジオを目指し、地元で密着した番組を放送します。またインターネット回線にて番組を放送し、パソコンやスマートフォンで聴取できる環境を整備し、天草の情報を全国に発信します。



天草発

世界へ

情報の即効性

交流人口の増大

【コミュニティFMの活用】

- ① 市民への情報提供
- ② 災害時における防災情報の提供
- ③ 市民参加型の番組構成
- ④ 観光情報の提供
- ⑤ 全国、世界に向けての情報発信

こんなに良いところに住んでいて、そのよさに気づかず、他所の方が良いと思われる人たちがまだまだ多いような気がしますので、天草の人たちや子どもたちが胸を張って、「天草はよか所です。ぜひ来てください」と自信を持って言えるようになってきたら良いなあと思います。

そのために、今回愛称として選ばれた「みつばちFM」のように、天草にある素晴らしい情報をどんどん集めて、天草中に、そして日本中に幸せな情報をお届けしたいです。

みつばち FM ラジオ に期待する事



天草市老人
クラブ連合会
松田正邦会長

私は、スイングジャズが大好きでなので、音質の良いFMラジオでジャズを聞きながら、コーヒーを飲むなんて最高ですね。天草は高齢者の割合がとても高いので、医療や介護の情報を届けてほしいです。広報誌面よりもラジオの方が情報が届きやすいと思います。



天草市地域婦人
会連絡協議会
船田公子代表

これまでラジオはあまり聞いていなかったのですが、もしも知っている人がラジオに出たり、天草各地の地域情報がきけるなら、これからラジオを聞くのが楽しみにになります。ラジオはテレビと違い耳だけを傾けたらいいからとても便利ですね。



上天草市老人ク
ラブ連合会
水野敏行会長

今後、日本も天草も超高齢社会となり、病院や老人ホームではとてもまかないきれなくなります。これからは地域で助け合いながら、昔のように向こう三軒両隣のような温かい天草地域になるのが大切ですから、市民の人たちの意識をFMラジオ局で啓発してもらいたいです。

街中の声

タイヨーリンドマール店に買い物に来ていた人たちにFMラジオに期待することを尋ねてみました

■いつも船を利用して本渡に買い物や病院に来るので、お天気や台風情報が気にかかります。ちょっとした強い風が吹くと船が出ないこともあるので、船の運航状況を知りたいです。(御所浦町 女性 70代)

■天草のラジオ局だけど、天草以外の地域情報も聴きたいです。それと、天草のいろんな分野で一生懸命がんばっている人たちの声など番組で取り上げてもらったらいいですね。(本渡町 男性 20代)

■通勤時間にラジオを聞くことが多いので、交通情報や警察の取り締まり情報を知りたいです。個人的には昭和の歌謡曲が好きなので、音楽番組を聴きたいです。(有明町 女性 50代)

■天草にしながら意外と天草のことを知らないの、地元の人しか知らない美味しいお店の情報や、いろんな良い所の情報が知りたいですね。(佐伊津町 70代 男性)

■昔大阪の縫製工場で働いていた時、浜村淳さんのラジオトーク番組が大好きで、公開生放送があれば、喜び勇んで電車で行ってました。テレビと違いラジオは何かしながらいつでもどこでも聞けるので、天草にラジオ局ができるなら楽しみです。(牛深町 60代 女性)

市民が幸せになる情報を集めて配信する



幸せの種



「みつばちFM」の大切な役割は、市民の声に耳を傾け、市民が本当に求める情報を集めて配信すること

それがあまくさのコミュニティーラジオ局「みつばちFM」です

みんなで作るラジオ番組の企画を募集しています



オンエア



みつばちFMでは、市民目線で市民が喜ぶラジオ番組をこれから企画させていただきます。

皆さまからの楽しい番組企画を受け付けますので、「みつばちFM番組制作室」へどしどしお寄せください。

企画の内容はフリーですが、住所、氏名、年齢、電話番号を明記して、下記へご連絡ください。

郵送 〒863-0021 熊本県天草市港町9-1

◆TEL (0969) 33-9375 FAX (0969) 22-1342

◆E-mail fm888@a.acn-tv.ne.jp

市民参加型のFMラジオ局

この世とあの世の分かれ道



三途の川を見てきた人のお話



木村 圭夫さん(75才)

平成25年3月28日午後3時頃、自宅裏の倉庫で突然意識を失った木村さんはドクターヘリで病院に運ばれるが、その時とても不思議な光景を目にしました。それは、この世のものとは思われないほど美しい河と花畑でした。

意識を失った時の様子は？

上天草市大矢野町登立に住む木村 圭夫さんは、平成25年3月28日に農作業の途中、倉庫で休憩してみかんと食べていました。

すると次第に意識が朦朧となりはじめ、近くにいた奥さんが慌てて救急車を呼

んだが、深刻な状況と判断され、ドクターヘリで熊本

市内の日本赤十字病院へ搬送され、検査の結果脳梗塞と診断されたのでした。

木村さんはその時のことを一切覚えていません。しかし、その代わりとても不思議な光景を見たことを明確に覚えて

いるそうです。

それは、とても静かで大きな河が目の前に広がり、その向こう側に、この世で見たことが無いとても美しい花畑があったそうです。

その花はコスモスのような形ですが、とても大きくて美しくつたそうです。

「三途の河」や花畑の話と一致します。このような臨死体験は何を意味するのか、もう少し調べてみたいと思います。

気が付くとベッドの上

その後、意識が戻り、気が付くとベッドの上に横たわっている自分がいたそうです。

意識がなくなつて、救急車やドクターヘリで日赤病院に運ばれたことなど全く覚えていません。

でも、その時に見た静かな河の様子は今でもはっきり覚えていて、大きな河は波一つ無く、とても静かだったそうです。

そして、その向こう側には美しい花畑があったのを鮮明に覚えているのです。生き返つた人が、河や花畑を見たというお話は昔からあります。

俗にいう「三途の河」や花畑の話と一致します。

このような臨死体験は何を意味するのか、もう少し調べてみたいと思います。

臨死体験に共通すること

研究者の定義

レイモンド・ムーディ (Raymond Moody, 1944年6月30日 - アメリカの医師で心理学者) 博士によれば、心肺停止など臨床的に死に臨みながら生還した150人からの聴取と研究により、人間は死に臨んで一般的に以下の9つの経験があると結論付けました。

- 1、奇妙な音を聴く。
- 2、表現しようのない安らぎと無痛感。
- 3、体外離脱体験。
- 4、暗いトンネルを通過して行く感じ。
- 5、天に上つていく感じ。
- 6、しばしば死んでいる親類に出会う。
- 7、神のような精神的な存在との遭遇。
- 8、生涯の回想。
- 9、肉体への回帰。

木村さんは、大きな静かな河と対岸にあるこの世で見たことが無い美しい花畑を見た時、何ともいえない静けさと安らぎを感じたそうです。

神との出会い 人生回想

別の女性ですが、57歳で脳梗塞で意識不明となり地域医療センターに搬送された後、医師の診断で死を宣告されました。

意識不明の間、真っ暗闇の大きな河の中をどこか遠いところに流されている感じがしたといいます。

その時、どこからともなく「お前、それでいいのか？お前、それでいいのか？」と二回声が聞こえてきた時、自分の57年間の生涯が走馬灯のように流れるのを見て、夫婦仲がよくなく不幸せな人生であったことを後悔し、死にたくないと思つて、大きな声で「これから主に尽くして仲良くします」と叫ぶと、次の瞬間釣り針のようなもので引

掛けられた感じがして、気が付くとベッドの上

横たわっていたそうです。この体験は「4、暗いトンネルを通過していく感じ」のトンネルが河で、「7、神のような精神的な存在と遭遇」し、「8、生涯の回想」「9、肉体への回帰」が起こっています。

まだまだある臨死体験

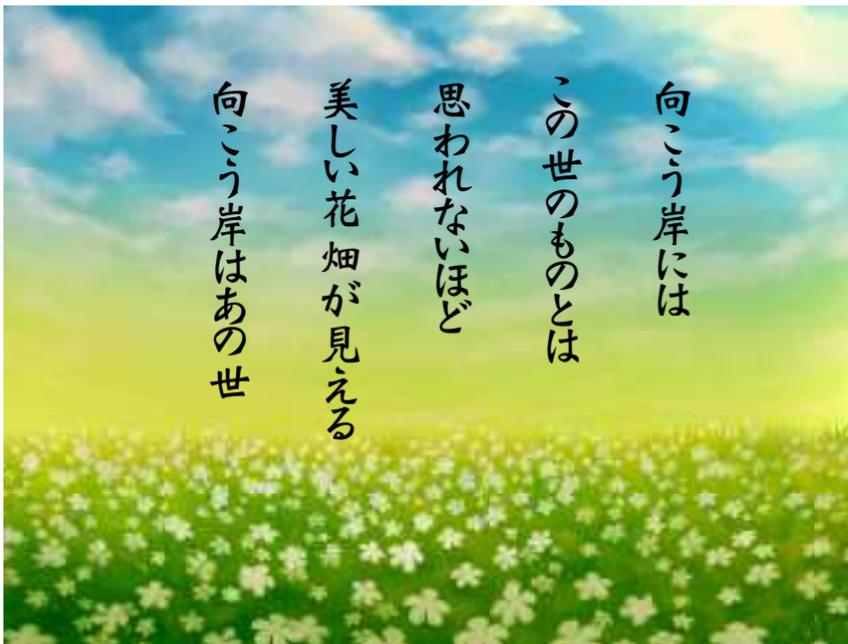
死を宣告されて回帰した人で臨死体験を経験した人は意外に多く、他にも死んだ親が「まだこっちに来るな」と言ったり、逆に「死なないで」という家族の声を聞いて後戻りしたというお話も聞きます。

逆に、死んだ親族が手招きをして、あちらに行つてしまつた人たちは二度とこの世に帰つてこないのかも知れません。

いずれにせよこの世とあの世の境目があつて、それを見た人たちがいるのも事実です。

だんだん冥土の旅が近くなつてくる年代の人たちにとって、これらのお話を旅立ちの前準備として、ご参考にして頂けたら幸いです。

だんだん冥土の旅が近くなつてくる年代の人たちにとって、これらのお話を旅立ちの前準備として、ご参考にして頂けたら幸いです。



向こう岸には

この世のものとは

思われないほど

美しい花畑が見える

向こう岸はあの世

平成29年秋の運勢判断



この干支占いを活用すると、ものすごく幸運にのさる！

巳 (み)	辰 (たつ)	卯 (う)	寅 (とら)	丑 (うし)	子 (ね)
行くべき道を必要な力を正しく蓄積させていけば、大きなものが、大きな力によって、得られるものがある。大きな冒険的なことに挑戦しても、うまくいくことになる。	常日ごろから大切なことを守り、持続させていくことが、鍵となる。いつも通り、これまで通りにしていけば、道は通っている。何も問題はなく、大いに得るものがあるとき。	目の前に危険が迫っている状況だが、恐れを捨てて、柔らかい気持ちで対処すれば、危機を乗り越え、道を通すことができる。我を張らず、懐柔する方向で考えると通る。	飛ばす目指して。飛翔を目指して。	しばらくすると活動的な気が健やかに伸びるとき。自分の行くべき道を、正しい姿勢で、歩み続けると、道は大いに通っていく。運勢強く、積極的に果敢に飛翔を目指して。	大きな吉運が訪れ、身の回りの状況に変化が出てくるが、決して慌てず、為すがままにしていれば、大きく発展する。変化に心を奪われ、自分を見失う凶となる。
亥 (い)	戌 (いぬ)	酉 (とり)	申 (さる)	未 (ひつじ)	午 (うま)
上を目指したり、大きなことをしたり、積極に出るべきときではない。下に降りたり、小さなことをしたり、消極の方に向かっていくならば、道は通る。積極より受身が吉。	大きく勢い盛んに動けるとき。力は段々増して、何でも思い通りにできそうな運勢。自分の分を守ると、得られるものがある。自己過信で度を越えると凶に転じるので注意。	減らすことで、得るものが増えるとき。必要なことを残し、余分なものを減らすと、素晴らしい結果に通じる。本心に大切なことを残し、積極的に減らすと得られるもの大である。	正しいことに従うように動くことで、喜びがあるとき。お互いに立て合うと、大いに道が通っていく。自分の行くべき道を、正しい態度で歩み続けるならば、得るものがある。	智慧に暗く、道理が分からないとき。自らの不明を自覚し、正しい道を自ら求めると最良の答えが得られる。その正しい道へと進んでいくことができたならば、道は通る。	親しみ助け合うことが、良い結果に通じるとき。相手と和合の道であることを、何度でも確かめながら、しっかりと正しい道を歩み続けていくのであれば、何も問題はない。

陰陽占術



平安時代の陰陽師 安倍晴明が用いた抜群的中率を誇る陰陽占術を用いて、本年秋から年末迄の干支の運勢を占いました

干支開運判断

高齢者向け配食サービス



★メニューは日替わりです
写真は普通食のおかずのみ

おかず+ごはん
(170g)セット
594円(税込)

おかずのみ
540円(税込)

宅配クック123天草店
〒863-0050 天草市丸尾町5-31
<受付時間> 9:00~18:00

宅配クック123とは、 栄養と安心をお届けする高齢者専門宅配弁当です。

管理栄養士がバランスをしっかりと考え、 ご高齢の方に合わせたお弁当を作っています。

- 配達料は無料 ●1食だけでもご注文できます
- 土・日・祝日もお届けします※1 ●前日のご注文で翌日から配達可能
- やわらか食やカロリー塩分控えめ食など、和食中心の日替りメニューです！
- 毎日の配達で安否の確認も出来ます！ ※1 正月三が日は除きます。

まずはお気軽にお電話ください！！

☎ 0969-23-1023

低料金でなが〜く遊べます！

ドリンクバー ご利用時間内飲み放題！

追加料金なしで色々なコンテンツが楽しめる！

ダーツ カラオケ インターネット コミック

3時間 590円 (土日祝は+100)

3万冊のコミックが全部読み放題！

ビリヤード 卓球

シニアパック

60歳以上(同席者含)で朝6時~夜7時までにご入場のお客様一部を除いて、割引券のご利用はできません。

自遊空間

space create

熊本天草店 24時間 年中無休

天草市竜橋町竜川20-1

☎ 0969-27-5025

お気軽にご予約・お問合せ下さい！



天草工業高校さんの前です！

所ジョージさんが絶賛した乙姫屋



めいどサロン乙姫屋
女将姫野千月さん
姫野優さんご夫婦

大矢野町湯島はいまや熊本きつての名所の一つとなりつつありますが、今年8月9日日本テレビの通称「ダーツの旅」で、所ジョージさんが乙姫屋を大絶賛してさらに注目度アップ！
乙姫屋の姫野千月さんにお話をお聞きしました。

最近湯島はどうですか？

今年になって、湯島は今までにないくらいたくさんの人でにぎわっています。

一日に5便が往復する定期船に乗るために長蛇の列ができるのを見て、湯島の人たちがびっくりしていました。

今まで人が来なくて天草一番の過疎地域と言われていた湯島に、どんどん人がやってくるのですから、本当にびっくりです。

湯島は、猫の島や「恋する灯



所ジョージさん「うまい！この吸い物、ペットボトルで売ってほしい！」と大絶賛



湯島自慢の新鮮な海の幸が楽しめる

台」、オリジナルの限定焼酎『湯島』など、いろんな方たちの努力でだんだん有名になっていきました。

お陰さまで、いまはたくさんの人たちがやって来るようになりました。

乙姫屋のはじまりは？

以前から、私の母や夫と小さな接待所ができたらいいなあと言っていました。

というのも、湯島に来る人たちが「湯島では食事をする場所

が無い」とよく言っている声を耳にしていたからです。

そんな時、いまから四年前ですが、あまくさ生きがいネットの山口誠治さんが、天草の交流人口を増やすためお遍路さんや地域巡りの人たちをご接待する「めいどサロン」を湯島にも作りたいから協力してほしいという相談があったんです。

それで、たまたま母の友人の家が空き家となっていたので相談すると、すぐに了解してもらって、主人が漁師で、私が海女なので、湯島の新鮮な海産物を食べれる接待所としてあまちゃん食堂「乙姫屋」をオープンすることになりました。

最初はとにかくたくさんの人に来てもらおうと思って、格安の料金で団体さんを受付したことがあったんです。

クレームに悩んだ時

でも、その時きたお客さんから「湯島に行って刺身が食えなかった」「まったく期待はずれの料理でびっくりだった」というクレームをたくさん頂いて、

とても悩みました。安くすると喜んでもらえると思っただけですが、その分食材も減るし、団体には人手もいるから人を雇わないといけないので、採算がとれないのです。必死にやっていたのにクレームの嵐に悩みました。



お陰さまでどんどんお客様が増えています！

とても悩みました。

「安ければ良いのではなく、湯島に来るお客さんが湯島に期待している料理を出すことが大切なのよ。それなりの料金で出せば、みんな納得するから」とアドバイスを頂いて、すごく考え方が変わりました。

それから、値段にこだわって湯島の特産物を活かした料理を出すように心がけました。

それをコツコツと続けるうちに、だんだん熊本市内のお客さんが来るようになり、釣り客や、猫を見物す

これからの夢は

湯島は、人口が380人切って、小学生が一人になりました。

中学校も高校も船で通わないといけないし、成人して島外に出て行った若い人たちは、ほとんど島に帰ってきません。

お客さんや、八十八ヶ所霊場巡りのお遍路さんたちが来るようになるんじゃないかと。

そして、気が付いたら所ジョージさんの番組に出演するようになって、本当に夢見たいな気分がびっくりです。

それもこれも、あの時たくさんクレームを下さったみなさんお陰だったと今は感謝しています。

湯島は過疎地で働く場所がなく、天草で最も少子高齢化が進んでいる地域なんです。

でも、そんな湯島にたくさん人がやってきて滞在する人が増えると、湯島の漁業や海産物の産業や宿泊、交通業者などが潤い、働く場所が増えます。

私達は、湯島の若者が湯島で働いて、湯島で結婚したらいいと夢見ながら、乙姫屋をやっています。

お陰さまで、高校生の息子も主人の後を継いで漁師をしたいと言っています。

これからも湯島の人たちと協力しながら、もっともつと多くの人たちに湯島に来て頂いて、喜んで頂きたいです。

完全予約制

乙姫屋は、少人数のグループを中心に完全予約制で受け付けています。(団体30人以上不可)



ご予算に応じたメニューをご用意していますので、お問合せ下さい。

〒869-3711 熊本県上天草市大矢野町湯島610

乙姫屋 姫野千月 TEL 080-5604-4292

【湯島観光や交通】天草四郎観光協会 0964-56-5602

【あなたの地域のめいどサロン】希望者受付

人が来ない地域に人を巡らせるために、空き家を利用してご接待するのが「めいどサロン」です。

地域活性化のために「めいどサロン」をやってみたいと思う方は個人でも団体でも大歓迎ですので、下記へご連絡下さい。

【お問合せ先】080-5214-1561(めいどサロン係)

天草よろず相談所



誰しも人には言えない悩みが一つや二つはあります。これまで私が受けたご相談の中で、特に皆様のご参考にもなるケースをご紹介します。

「ケース1」うつ病になった女性

三姉妹の末っ子で、親にあまやかされて育った女性で、二十代半ばで結婚したけれど、うつ病になり、人と会うことができなくなり、家事さえできなくなりました。ご相談。



不安

この女性の場合、何がうつ病の原因になっているのかわからないまま、時間がかりました。

末っ子のため、子どもの頃から両親に可愛がられて、何でもわがままを聞いてもらえて、悩むところはなさそうでした。

ところが、いろいろとお話を聞いていくうちに、意外なことが分かりました。

それは、父親の口癖が「お前は、バカだから何もできない」

「お前は、バカだから勉強できない」「お前は、バカだからどうしようもない」と、「お前は、バカだから」と毎日何十回と言われ続けたのでした。

すると、その父親の言葉が今度自分自身の言葉となり、「私は、バカだから何をしても上手くいかない」と思うようになったのです。

そして「私はバカだからできない、これやって」と何でも二人の姉に任せて、怠けぐせがついて何もしなくなりました。

自己肯定感が強い人は、何に対しても積極的にやる気が湧いてきますが、自己否定感が強い人は何に対しても、「どうせダメだ」「自分には無理だ」と言いながら、だんだん何もしなくなります。

自己否定感が強くなると、うつ病や心の病になり、無気力、無感動、無関心になり、生きる喜びが湧いてこなくなります。

この女性の場合は、自己肯定感を植えつけるカウンセリングを根気良く続け、約半年で家事ができるようになり、次第に外に出て人と会うことができるようになった。

健康者でも、失敗やトラブルのため極度の自己否定感に襲われると、心の病になります。自分は価値ある人間だと常に肯定することが大切です。

「ケース2」

高圧的な先輩に悩む男性

職場の上司で、自己中心的で高圧的に物を言う人がいて、その人と一緒に仕事をするのが嫌で、仕事を辞めたいと思った30代男性の相談

人間関係



職場の立場上、上司から指示された通りに仕事をするけれど、その上司の判断ミスで失敗するケースも多く、そのしわ寄せが部下に八つ当たりという形でやってくるそうです。

さらにその上司は、人にはルールをちゃんと守れという癖に、自分は会社のルールを守らず、禁煙の部屋で喫煙をするし、車を駐車エリア以外に平気で駐車していることも多々あり、言っていることと、していることが矛盾していることが多く、そのためストレスがたまり、円形脱毛症になったそうです。

会社を辞めたいけれど、子ども二人をかかえる家庭を思えば、辞めるに辞められずストレスはたまるし、どうしたらよいか悩んでおられました。

そこで教えてあげたのは、犬には可愛いチワワもいるし、犂猛な土佐犬もいて、賢い柴犬もいる中に、やたら吠えまくるお

かしな犬もいるということです。

それは、人間も同じで、人は十人十色で、自分にとってよい上司もいれば悪い上司もいるので、それを割り切ってお付き合いするということです。

人間と言う字は、「人の間」と書きますが、人に合わせて間をどれくらい取るかで、おつきあいの仕方が変わります。

人付き合いが上手い人は、人との距離を取るのが上手で、近づいてよい人とそうでない人をよく見分けて、適切な間を取ると上手く付き合えます。

危険な犬には近づかないのが得策で、当らず触らず距離を置いて接すると、無難に通れます。

わざわざ自分から相手に咬まれる必要はないので、ほどよい距離をとることを助言すると、その人はそれ以降上司と間を取るのが上手くなり、昔のように苦しむことは無くなりました。

「ケース3」

両親の介護に悩む女性

主人の両親の介護に追われて、自分の自由な時間が無くてストレスがたまる日々を送る女性の相談

介護疲れ



同居していた主人の両親が次々と介護が必要になり、専業主婦だったお嫁さんがその面倒をみるようになりましたが、朝から晩まで食

事の世話と身の回りの世話を追われて、休む暇も無く、だんだん自分は何のために生きていくのか？自分の人生は何なのか？と思い始め、ストレスがたままって苦しくなっていました。

事情をきいて、全部自分で背負わず、社会福祉協議会に相談して、最寄のケアマネージャーを紹介してもらうことになりました。

その結果、両親の面倒をみる介護ヘルパーが週に3日訪れ、デイサービスを週に3日受けることになり、その女性は、自由な時間が増えて、時々友達と旅行や遊びに行くこともできるようになって、快復しました。

何もかも自分で背負わず、社会の仕組みを上手に活用することで、幸せに暮らすことができます。

天草よろず相談所



子育て、高齢者、仕事、金銭、縁談、人間関係、病気がい、孤独、心身の病等に悩む相談に応じます。

また、ご相談だけでなく、行政関係部署や社会福祉協議会、その他諸々の機関と連携して、適切な仕組みや制度を活用して、専門家による問題の解決のお世話取りも致します。

さらに、持病や病苦に悩む方のために自然治癒力を高める健康法をご紹介したり、人間関係の改善の仕方の助言、生きがい探しのお手伝い等、自分らしく幸せに暮らすためのご相談にも応じます。

あなたや身の回りで苦しんでいる方がいたら、おやみに悩み続けず、どうぞ今すぐご相談ください。(相談無料)

※守秘義務を厳守致しますので、安心してご相談下さい。

【お問合せ】天草よろず相談所
【住所】天草市本渡町本戸馬場1561-1
【電話】(0969) 23・3839
【直通】080・5214・1561 (山口)

天草市地域福祉ネットワーク事業

～住み慣れた地域で安心して生活できるように～

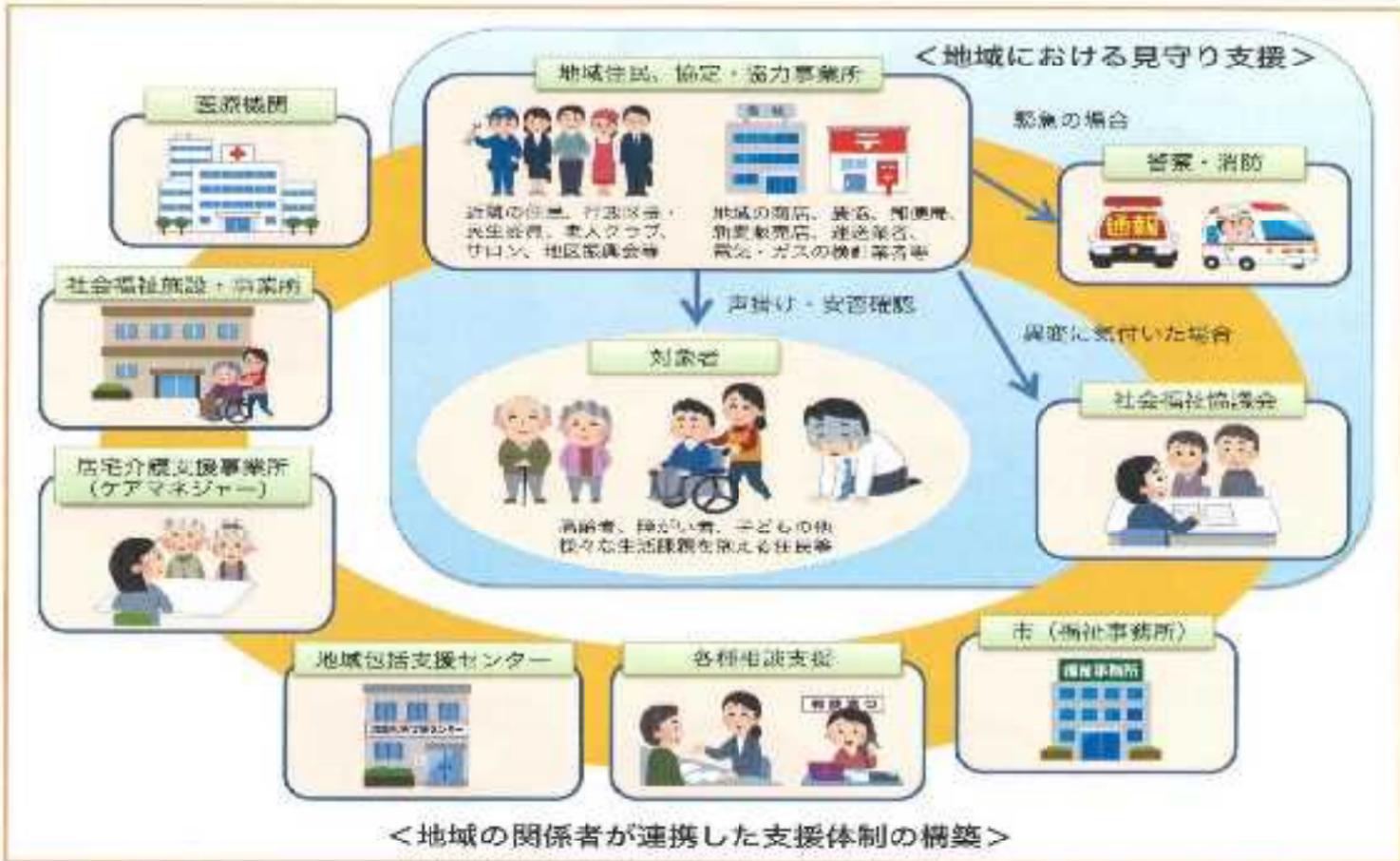
◆地域福祉ネットワーク事業とは？

誰もが住み慣れた地域で安心して生活することができるよう、一人暮らしの高齢者や障がいをお持ちの方及び、様々な生活課題を抱えた方など、地域で何らかの支援を必要とする方々を対象に、地域住民、行政区長、民生委員・児童委員、協定・協力事業所及びボランティア等が連携し、声掛けや安否確認といった見守り支援を行うものです。

◆気掛かりな方を見かけた場合は

日常生活や活動の中で、気掛かりな方を見かけられた場合は、下記の天草市社会福祉協議会各支所へお知らせください。

職員が対応をさせていただきます。(ご連絡いただいた方へは、ご迷惑はおかけしません。)



各支所連絡先	
本渡支所	24-0100
牛深支所	72-2904
有明支所	53-0110
御所浦支所	67-3782
倉岳支所	64-3895
栖本支所	66-3367
新和支所	46-3770
五和支所	32-1076
天草支所	42-0678
河浦支所	76-1401



天草市社会福祉協議会
天草市老人クラブ連合会
会長 横山 正邦
副会長 松田 五木
天草市長 中村 五木

平成29年6月29日、天草市老人クラブ連合会(会長 松田正邦様)とネットワーク事業の協定を締結し、48団体になりました。シルバーヘルパーの訪問活動や日頃の活動の中で、気掛かりな方を見つけた場合には、連絡をいただくとようにしています。

社会福祉法人 天草市社会福祉協議会
〒863-2201 天草市五和町御領 2943 番地
TEL (0969) 32-2552/FAX32-2551

記事を受け付けます

いつも『のさる新聞』をご愛読頂きまして、誠に有難うございます。本誌は、天草の高齢者が元気で楽しく長生きする天草の情報をお届けしていますが、「こんな記事を書いてほしい」などのご要望があれば、件名と、住所、氏名、年齢、電話番号を明記して左記へお申込み頂くと幸いです。

【ハガキ】〒863-0001

天草市本渡町広瀬140-4

【FAX】0969-123-13839

のさる新聞編集係

黒まんぼは、おいしいですね。
大関 拓光
天草執筆