2013年 ニキの夢

理事長
仁木 啓介

夢は誰しもが持つことができるし、みることができる。夢は人に希望を与え、それを実現したい、夢に近づきたいという想いが、人に活力を与え、人に変化と進歩を与える。夢を叶えたいという強い願いが発明を呼び寄せ、社会をもより良く変化させていく。

大きくなったら「仮面ライダーになる」「野球選手になる」「ケーキ屋さんになる」「可愛いお嫁さんになる」等と曇りないキラキラとした眼差しで小さな子どもは話してくる。成長に従い修正され、現実的な夢や目標にそれは変化していく。いつの間にか夢を追っていた小さな自分を見失っていないだろうか。夢は大きい方が良い。心を大きくすると豊かにしてくれる。子どもの時に持った夢が現実のものにならなかったにしても、大きな夢を持った心は、心にゆとりを与え、心の器を大きくおおらかにしてくれる。空想に浸り現実逃避をする訳ではない。今一度自分なりの夢を探して欲しい。夢を生活活動のエネルギーにするのだ。忘れていたあの気持ちを、今一度思い出して欲しい。幼い頃の夢を、今あなたがみることができる夢は何かを。実現不可能であってもよい。ほんの小さな夢でも良い。その夢は今を明るく照らしてくれるだろうし、あなた自身を生き生きとさせてくれるのだ。

2011年3月11日、東北での大きな出来事は、多くの人の夢を奪い去った。人々は心を痛め癒えることのない苦しみと悲しみを抱えながら日本中で生活をしている。また、2012年7月12・14日九州北部豪雨により熊本阿蘇でも多くの被害者を出した。そこに住む人たちの心にも、深い傷が刻み込まれた。

2012年9月15・17日、熊本YMCAの主催による九州北部豪雨災害被災児招待「あそぼうキャンプ」にアドバイザーとして私は参加させて頂く機会を得た。九州北部豪雨災害と東日本大震災に被災した子ども合計40名を招待して、心のケアを目的としたキャンプを行うのである。

直接被害や間接被害による辛い体験で、恐怖や驚きで凍り付き身動きが取れなかった子ども、"何が"と"なぜ"の混乱の渦の中で困惑する子ども、感情を切り離すことでいつもの平静を保とうとする子ども、その時はそれほど感じていなくても、その後に周囲の人や親からの情報により後付けで恐怖したり、大人の恐怖や不安を取り込み自分の不安に上乗せをした子どもなど、個人により程度の差はあるが、それらの状態は交錯しながら重なり合い、個人に重くのしかかる、心の傷は本来の子どもに変化を与える。重篤な場合には成長発達を遅らせたり歪めたりする可能性があるため、被害児の心のケアが重要になる。被害を受けた子ども達に、皆とつながる経験を持ち、お互いを気遣い助け合って一人ではできないかもしれないけど、皆と一緒ならば平気でやれるんだ、乗り越えられる」という体験と、感情を含め様々な自己表現ができることを、それぞれの子どもがキャンプを通して、成功体験や楽しい思い出を持ってくれれば、それ自体が未来を照らす大きなリソース(プラスの資源)になるのである。

(三面につづく)

未来に向かって夢を抱き続ける事の素晴らしさ

院長
寺岡 和廣

皆様は今年どのような初夢をみられましたか？嬉しい夢？悲しい夢？あるいは楽しい夢でしたか？「ウィキペディア(Wikipedia)」には、"初夢とは、新年のある夜に見る夢。この夢の内容で、1年の吉凶を占う風習がある。"と書いてありました。昔から初夢にみると縁起が良いものを表すことわざに「一富士(いちふじ)、二鷹(にたか)、三茄子(さんなすび)」というものがあります。それぞれの起源には諸説あるそうですが、はっきりしたものは不明のようです。初夢というのは元日から2日の夜、または2日から3日の夜に見る夢とされる事が多いのですが、今までの人生で富士山も鷹も、ましてや茄子が夢の中に出てきた事は一度だってありません。

それでは皆様の"夢"は何でしょうか？私の夢はプロ野球の選手になる事でした。巨人戦しかテレビ中継がなかった事と左利きという事で、王貞治選手にすごく憧れていました。選抜メンバーに小学校4年生から選ばれていた私は、父親あるいはコンクリートの壁を相手に、来る日も来る日も黙々とキャッチボールを続けていました。しかしこの夢は、"うちの家系はどんなに身長が伸びても165センチがいいところだ"という父親の一言で儚くも消えてしまったのです。プロ野球選手は、180センチくらいの身長がないと絶対に無理だと思っていたものですから。まあ、その後野球部がない中学校に進んだというオマケもありましたが。それが関係していたかどうかは今となっては記憶が定かではないのですが、小学校の卒業アルバムの中の将来の夢を書く欄に、"医者か小説家になりたい"と書いているのです。読書嫌いの私が小説家になりたいというのは何かの間違いだったと思うのですが、ありがたい事に医者の方は、両親を始め多くの方々のお陰で夢が成就したのは喜ぶべき事なのでしょう。

このように"夢"というのはずっと持ち続けるものであり、努力の積み重ねによって、あるいは運が味方する事などで叶うものと、どんなに努力しても叶わないものがあるように思います。人はそれぞれ夢を抱いています。小さい子供たちは就きたい職業や両親のような人間になりたいなど、明るい未来に向けて素敵な夢を持っています。勿論大人は大人で、素晴らしい夢を持っているはずです。

さて、緩和医療に携わっている私は末期癌の方とお話をする機会が数多くあります。その方々に、あなたの夢は何ですか？と尋ねると、「きっと先生は、痛みもなく眠るように最後を迎える事を望んでいると考えておられるでしょうが、それよりも自分が生きた証をこれからもずっと多くの人たちが心の中に持ち続けてもらう事が一番の夢です。」と殆どの方が話されます。夢というのは強く望めば望むほど叶うそうです。余命幾ばくもない方が持てる力を振り絞って夢を抱く素晴らしさを感じつつ、53歳になった私も、近い将来大歓声の中でマウンドに立つ夢を叶えるために毎日強く望み続けたいと思います。

ニキ ハーティー ホスピタル
そよ風通信
新春号

■発　行／ニキ ハーティー ホスピタル
■理事長／仁木啓介
■発行日／平成25年1月1日［第17号］

ニキ ハーティー ホスピタル
NIKI HEARTY HOSPITAL

基本理念

ニキハーティーホスピタルは、患者様の心を癒し、社会で安心して生活が出来るように手助けをします。
患者様、ご家族、地域の方々に寄り添った、家庭的で心の通った医療とサービスを提供します。

特集:ニューロフィードバック

平成24年 理事長講演・活動一覧

月日	演題・活動内容	講演・活動先
1月19日	「トラウマの対応と理解」東日本大震災も含めて	こころの電話ボランティア養成講座
2月8日	トラウマをもった相談者への対応について	熊本県女性相談業務研修会
2月12日	EMDR(眼球運動による脱感作と再処理法)ワークショップ	東日本大震災心理支援研究所(仙台)
3月2日～4日	EMDRパートⅠ研修会 ファシリテータ	EMDR パートⅠ(神戸)
5月18日～20日	座長	EMDR学会(神戸)
6月7日	精神保健活動における電話相談の意義(心の理解とその対応)	こころの電話ステップアップ講座
6月13日	子どものトラウマとその扱い方 性的虐待について	県保育士会(児童養護保育士会)
6月14日	精神保健福祉活動における電話相談の意義	こころの電話ボランティア養成講座 くまもと森都心プラザにて
6月30日～7月1日	催眠研修会ファシリテータ	臨床催眠学会(大阪)
7月11日	犯罪被害者の心の理解とその対応	県警察本部
7月18日	面接法～人の見分け方～	国税局職員採用面接官対象(熊本国税局)
8月3日～5日	EMDRパートⅡ研修会 「解離性障害」について(講演、ファシリテータ)	EMDR パートⅡ(神戸)
8月8日	～災害を経験した子どもたちへのサポート～ こころの傷の予防とその対応、 自らをケアしながら如何に子どもを守るか	県教育委員会主催(午前・午後2回) (阿蘇圏域教職者・保健師・PSW・SSW他対象)
8月22日	犯罪被害者への窓口対応	県警本部
8月29日	職場のメンタルヘルスについて	芦北町役場
9月15日～17日	九州北部豪雨災害被災児及び東日本大震災児招待「あそぼうキャンプ」アドバイザー	YMCA主催
10月1日～14日	EMDRパートⅠ研修会ファシリテータ	EMDR パートⅠ(東京)
10月31日	「ドメスティックバイオレンスの理解」ケースを通して	熊本家庭裁判所
11月17日～29日	「3才女児童殺人事件」裁判	熊本地方裁判所
11月14日	「交通事故と心の問題」	三井住友海上火災
11月22日	「クレーマーと呼ばれる人達」	こころの電話ステップアップ講座
12月5日	被害者支援の実際	被害者支援センター(支援活動員継続研修)
12月21日	ドメスティックバイオレンス被害者の心理	熊本家庭裁判所

新人紹介

心理課　大石　真吾

こんにちは。心理課の大石真吾です。臨床心理士として、心理検査やカウンセリングなどに携わらせていただいています。心穏やかに、かつ心豊かに毎日を過ごせたらとは思うものの、なかなか思うようにはいかないのが現実です。かかわりを通して、心が少しほぐれたり、ゆったりする、そんな時間を共にしていけたらなと思っています。よろしくお願いいたします。

地域生活支援課 精神保健福祉士　左座(ざざ)　絵里

皆さんはじめまして。入職1年目の左座絵里です。私の趣味は友人と共にぶらり旅をすることです。休みの日は阿蘇や天草等によく出かけます。特に計画も立てずに行き、その土地の自然やおいしい食べ物を満喫しています。普段おっとりしているように見られがちですが、意外とアクティブな面もあります(笑)。オススメの場所があれば是非教えて下さい☆よろしくお願いします。

作業療法士　影下　桜

皆さん、こんにちは。私はH24年3月から作業療法士として勤務している、影下桜です。ただ今、22歳です。病院からは1時間かかる田舎から来ています。通勤に1時間かかるので通勤中は、音楽を聴きながらノリノリで通っています。しかし、最近聴きたい曲がないので、是非皆さん私にお勧めの曲を教えて下さい！ちなみに邦楽だったら何でも聞きます。こんな私ですが、これからもよろしくお願いします。

栄養課 栄養士　宮本　愛梨(えり)

はじめまして！H24年3月に大学を卒業しまして6月から栄養課で栄養士をしています。宮本えりといいます。やぎ座のB型で、好きな食べ物はエビです。目標はできるだけ早くに、管理栄養士の試験に合格することです★どうぞよろしくお願いします。

ニキハーティーホスピタルは
熊本が大好きです。

ニキハーティーホスピタルは
ロアッソ熊本を応援しています。

くまもと
サプライズ

くまもとサプライズ
キャラクター「くまモン」
熊本県許可第1590号

事務からのお知らせ

入院費・日用品代お取扱い時間のお知らせ

☆お取扱時間☆　平日 午前9:00～午後5:00・土曜日 午前9:00～午後12:30
※土曜日の午後、日曜日、祭日のお取り扱いはしておりません。

☆口座振替のお知らせ☆

ご指定の口座より自動振替えによる、入院費・日用品代のお支払いが出来るサービスを行っております。定期的に来院するのが大変な方、遠方からお越しの方等、大変便利なサービスとなっておりますので、是非ご利用下さい。詳しくは窓口までお問い合わせ下さい。

入院費、外来診察料、カウンセリング料……

☆クレジット、クイックペイによるお支払いが可能です。
(一括払いのみとなり、分割払い・リボ払いはお取り扱いしておりません)

保険証確認のお知らせ

外来…診察毎時　入院…月1回　※窓口での提示をお願いします。

直通電話番号のお知らせ

☆初めての方・お問い合わせ等は代表電話へ　☎096-384-3111
☆一般外来(診察予約・変更・キャンセル)　☎096-383-7810・📱090-1779-5326
☆ストレスケア外来・ストレスカウンセリング(診察予約・変更・キャンセル)　☎096-383-4679
☆デイケアに関するお問い合わせ　☎096-384-3151

予約受付時間(平日のみ)　午前 8:30～12:00　午後 1:00～5:00

編集後記

広報委員　宮本

こんにちは。今回からそよ風通信の制作に参加させて頂くことになりました。新春号はいかがでしたでしょうか？夏号の編集後記で予告しておりました、待望の「ニューロフィードバック療法」のインタビュー記事を掲載しております。続編もどうぞご期待です。

次号より病棟長(ヘッド)のリレーエッセイが始まる予定です。内容もりだくさんでお送りしてまいります。みなさんが楽しんで頂けるそよ風通信をお届けしていきますので、次号もお楽しみに。

広報委員　津崎事務長(委員長)　矢形(デイケア)　秋成(デイケア)　小川(病棟)
片山(事務課)　宮本(栄養課)

外来診療のご案内

受付時間 8:30～11:30／13:00～16:30※初めての方は待ち時間解消のため、お電話でご予約ください
診療時間 9:00～12:00／13:00～17:00※ストレスケア外来・ストレスカウンセリングは、ご予約の上ご来院ください
休　診　日 土・日・祝日※再来急患の場合はその限りではありません

月	火	水	木	金
仁木 啓介	岩渕 龍太	寺岡 和廣	宮里 哲也	岩渕 龍太
寺岡 和廣	林　俊文		高橋 教朗	林　俊文
宮里 哲也	高橋 教朗			

再来予約専用電話　090-1779-5326　096-383-7810

精神科・神経科・神経内科　医療法人仁木会
ニキ ハーティー ホスピタル
NIKI HEARTY HOSPITAL
〒862-0920 熊本市東区月出4丁目6-100
TEL.096-384-3111
http://www.niki-hp.or.jp

JR熊本駅～バス・徒歩……約60分
熊本インター～車……約20分
阿蘇くまもと空港～車……約30分

特集「ニューロフィードバック」

インタビュー：竹内Dr.に聞く

最新の治療、「ニューロフィードバック」をご紹介します。当院でこの治療が行われているというウワサを耳に入れ、これはぜひ皆様にご紹介しよう！とひさしぶりのインタビュー記事を組みました。竹内先生はニューロフィードバック学会の会長です。月に一度、当院に治療と指導に来られています。なにしろ聞きなれない治療なのでドキドキワクワクです。今回も長くなりました。2回に分けて掲載します。

広報委員小川（以下広報）：今日はよろしくお願いします。

竹内Dr（以下竹内）：こちらこそ。

広報：まず、このニューロフィードバックというのはどういうものなのか簡単に説明して下さい。

竹内：ちょっと難しいですよね、それ（笑）。脳波を使ったバイオフィードバックなのですが、バイオフィードバック自体はいろいろ、手の温度だったり、リラクゼーションに使ったりするんですけど、脳波を使うことで実はその人への応用範囲が広くなって、単純なバイオフィードバックとは違った形で二分野作っているのでニューロフィードバックと呼ばれているんです。、わけ分かんないですよね。

広報：わけ分かりません（笑）。

竹内：日本ではまだ歴史が浅く、アメリカとかだと30年から40年くらいの歴史があります。日本には最近入ってきて、やっている人がほんとに少なくて、ただ最近ＮＨＫのうつ病治療はここまできたみたいな番組で一瞬映ったらしいんです。1分か2分くらい。ちょっと新しくて最近注目されてきている分野でもあります。

広報：対象となるのは。

竹内：なんて言ったらいいだろ、いろんなだにいいですよ（笑）。使いようでいろいろ使えるという特徴があるので、その辺が難しいんですよ。結局、脳の神経回路自体に直接アクセスできる方法なので、外傷で脳がどうかなっている方のリハビリとか脳梗塞のあとみたいなところでも使いうるし、神経回路がうまく育ちづらかった発達障害みたいなだにも使われるようになっています。そういう幅広い分野なので、どうちかというと脳の動きを方をトレーニングするみたいな感じで使われている治療なんです。

広報：難しいですね（笑）。

竹内：脳の神経回路を対象にした新しい治療だということで理解して下さい。

広報：では、ニューロフィードバックの治療はどういうふうにするのですか、催眠療法とは違うのですか。

竹内：脳波の器械をつけて、電極2、3カ所しかつけないのですけど、本人さんはゲームみたいなものを延々見ていてもらうだけなんですね。

広報：時間的にはどのくらいですか。

竹内：ここでは大体30分見当でやっています。アメリカではＤＶＤやお気に入りの写真を見ていてもらうやり方もあるらしいです。

広報：質問をしたりするのですか。

竹内：ほぼしません。ただ、ニューロフィードバックをやっている状況を確認するために最低限の質問をします。ニューロフィードバックは週1とか2で回数何回も続けなくてはいけないのですね。ちょっとリハビリじゃないのですが、神経回路が出来上がるまでに時間がかかるので、繰り返し繰り返しする必要があります。トレーニングに近いです。最低で20回ぐらいから、多くの方は5、60回である程度わかりやすく効果が出てくる。なかには7、80回、発達障害でも使ったりするので、そういう時は7、80回からということもあります。

広報：先生は月1回こちらで治療されていますが、いないときは。

竹内：仁木先生や心理のスタッフがやってくださっていて、そのアドバイスをしています。

広報：いまのお話でニューロフィードバックのイメージがつかめました。

竹内：脳に刺激を加えないでフィードバックをすることで脳の状況が変化する。逆にいうと脳の自主的な変化をうまく拾いあげるみたいなところがあって、それをよりうまく変化させようというものです。だから外から無理矢理脳のなにかを刺激するとかいうのじゃない分、丁寧だし、より細かくいろんな場所でどう動いてもらうかというのをやっています。マイルドだし、よりその人にあっているのがすごくメリットだと思います。

（つづく）

プロフィール

日本EMDR学会理事
ニューロフィードバック学会会長
ニキハーティーホスピタル非常勤医師

竹内 伸Dr.

平成11年	国立小児病院 診療内科・精神科
平成14年	さきお英子子どもクリニック開設（～現在）
平成20～22年	東京家政大学非常勤講師
平成24年	明治大学非常勤講師 ニキハーティーホスピタル非常勤医師として勤務

著書

- ●ニューロフィードバック 監訳［星和書店］
- ●障害児の理解と支援 ―臨床の現場へ 共著［駿河台出版社］
- ●こころの臨床アラカルト 第27巻2号［星和書店］

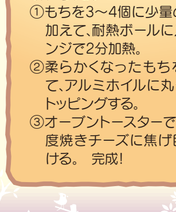
日本催眠学会、品川区教育相談センターでの医療相談、講演、学会発表も多数

（一面より）

また、"被害を受けた阿蘇"から"楽しいキャンプをした阿蘇"に変化し、それを通して多くのものを乗り越え学び、成長して欲しいと願った。タイミングが良いのか悪いのか、丁度そのキャンプの最中に我々は台風に遭遇したのである。ＹＭＣＡのキャンプは頑丈なロッジで行われ、災害避難所に指定されるほど立地的にも安全であること、台風のコースが直撃ではないことから、充分な準備と細心の注意を払いながら決行をした。この台風を逆に利用することで雨や水の恐怖を持つ子ども達が、皆で台風を乗り越えた、という成功体験を持つことは、過去の辛さを上書きし、災害に備える対処行動をも学ぶことになる。心のケアの観点からすると、治療効果は絶大なものになると予想した。そこで、私の役目は、子ども達と一緒に参加し溶け込み、マクロ・ミクロの目線で専門的に子どもの観察を行い、それをスタッフにフィードバックし助言すること、なにか心の問題が起きそうなときには介入し、スポット的に対処すること、当然医学的な問題に対しても迅速に対処することなど、不眠不休の覚悟で3日間フルに参加した。ＹＭＣＡのスタッフのチームワークの良さと、ボランティアのサポート体制、蓄積された子どもを対象としたキャンプ技術の高さ、高度な子どもの集団コントロールスキル、私の助言を上手く取り入れてくれたプレイメニュー等により、九州北部豪雨に被災した子どもと東日本大震災に被災した子どもの別なく協力し合い大きな問題もなく台風を乗り越えることができた。（キャンプの合間に東日本大震災に被災した親のカウンセリングも同時に施行）

心の辛い出来事を処理するには、それに見合うリソースが沢山あればあるほど効果的である。その辛い経験を、楽しい・嬉しい・力強く乗り越えることができたという経験で上書きできたら最高である。雨の中自然にふれあいグループで支え合いながら、ゲームや様々なメニューを消化していく内に、いつの間にか子ども達は溶け合い、助け合いと協力を通して人の優しさに気付き、生き生き伸び伸びとした無邪気な笑顔で一杯になった。終いには"台風なんて怖くない"だって懐中電灯持ってるもん"だって…と全ての子どもがキラキラした眼と笑顔で、大きな声をそろえ歌い踊り出したのを見たとき、子どものパワフルさを感じ胸が熱くなった。子ども達が自らの力で何かを乗り越えた瞬間だった。大きく変化していく子ども達に触れる事ができて、私は幸せを実感した。この貴重な体験をいつまでも忘れないでいて欲しいと子ども達に願った。

未来の日本を担う子ども達が、様々な発想を持った豊かな夢をもち続け、大人はそれを温かく見守り、育てていける社会をつくるために、ニキハーティーホスピタルは貢献したいと思っています。



簡単料理

栄養課　宮本

もちピザ

〔材料〕【2人分】
- ・もち ……3～4個
- ・チーズ ……適量
- ・玉ねぎ ……1/8個
- ・ピーマン ……1/3個
- ・ベーコン ……1枚
- ・水 ……少量
- ・ピザソースかケチャップ…適量

〔作り方〕
①もちを3～4個に少量の水を加えて、耐熱ボールに入れレンジで2分加熱。
②柔らかくなったもちを混ぜて、アルミホイルに丸く広げトッピングする。
③オーブントースターで5分程度焼きチーズに焦げ目をつける。 完成!

薬の起源

薬剤師　内田 憲之

病院から処方されたり、薬局で購入したりと私たちの生活の中で身近な「薬」ですが、一体どのように広まり身近なものになったのでしょうか？

一説によると、地球上に人口が増え始めたその昔、食べ物が不足、人は飢えをしのぐために今まで食べた事もない動物や虫、植物を食べました。すると発熱や下痢などの中毒症状が起こり、これを「病気」と呼ぶようになりました。病気の苦痛から逃れるため、人は他の物を手当たり次第に食べてみました。すると、症状が軽くなったり、ひどくなったり、別の症状がでたり、いろんな効果が現れました。このような経験から、何を摂るとどんな効果があるのかを導き出していき、薬が出来たと考えられているそうです。

日本では、島根県の出雲大社にこのような資料が残っているそうです。病気を治すために口にした物から、いろんな効果が引き起こされるため、「奇妙だ」「神秘的だ」という言葉の形容詞である「奇すし」（くすし）という言語の呼び方を変えて「くすり」と呼ぶようになったそうです。漢字では、「病気を治して楽になる草」の意味で、大陸から渡来した漢字の中で「薬」という漢字を日本の「くすり」という言葉に当てはめたものと言い伝えられているそうです。

このように、昔の人たちは身近なものをいろいろと食べてみて、病気を治すために薬を作ってきました。そして薬が生活に身近な存在になった背景には、衣食住の「食」が生活に欠かせないものであったからこそではないでしょうか。

現在では、研究が進み、化学合成されてより専門的に使われている薬。正しい使い方や飲み方をすれば、適切な効果をもたらしてくれます。奇すし（くすし）効果を持った「薬」は、これからも私たちの身近なものとして存在していくに違いありません。

初めての!!ランタンフェスティバル

ペンネーム：くぅ～ちゃん

昨年の冬、ランタンフェスティバルをどうしても見ておきたくて、長崎を訪れました。風がビュービュー吹いて冷たくて防寒最優先の格好で大正解でした。

（このお祭りとは？…ご存知の方も多いかもしれませんが長崎在住の華僑の人々が中国の旧正月を祝うための行事として始められたもので、長崎の冬を彩る一大風物詩です。）

長崎の中華街（アーケード街・中央公園・出島は極彩色のランタン（提灯）で彩られています。到着した頃は、お昼でしたが、お昼に見る景色もすごく魅了されました。「中島川」に浮かぶたくさんのアヒルのオブジェたちが、とてもかわいらしかったです（写真1）。干支のオブジェも圧倒されるほど大きかったです。とりあえず会場をグルッと一周する事にしました。途中、角煮まんで休憩。今、ダイエット中なんだけど、この位いいよね？とっても寒かったので温かいほくほくの角煮まんが身体に染み渡りました。

写真1

中央公園では屋台が並び、ステージでは中国雑技団によるイベントも繰り広げられ皿回しや獅子舞、二胡演奏など中国の伝統的なショーもあっていました。凄い混雑で見えなかったのですが、龍（しゅう）踊りでは、私も必死に龍を追っかけ間近で見る事ができました。が、綺麗な写真を撮る事が出来ず…。

だんだんと暗くなり、静寂の中に装飾されたランタンのライトアップの美しさが際立ってきました（写真2）。光がきらきら輝くランタンが本当に綺麗で、橋の上にいた私は眺めながらボーっと過ごしました。

今年もこの時期が近づいてきました。次は、本場、香港・マカオに行ってみたいです。

写真2

緊急アンケート結果

夢や希望をかなえるため、あったほうがきっといい「貯金」。なかなかうかがい知ることの出来ない貯金事情をスタッフへアンケートしてみました。

貯金額、貯金目標額

1位　1000万以上
2位　～250万円
3位　内緒

という結果でした。皆さんの堅実ぶりが窺えます。中には「目標額は貯まったしこで一す」（それゆけアンジー）なんて人や、なかなか貯まらない、なんて人もちらほら。

これで私は貯めました!

1位　500円玉貯金
2位　定期預金、積み立て
3位　別口座の開設

ダントツ人気の500円玉貯金。もはや定番なのかもしれません。定期預金や別口座など簡単には下ろせなくする人も多かったです。「物欲という煩悩を捨てる」（それゆけアンジー）「我慢、忍耐」（TVXQ）「我慢」（H.K.H）と精神論や「交通費を使わずに走っていく」（ししゃも）という肉体派が。

貯金での失敗談

1位　なし
2位　500円玉貯金を使い果たす
3位　へそくりの場所を忘れる

1位はまさかの「なし」。これまた皆さんの堅実ぶりが明らかに。うらやましい限りです。2位の「500円玉貯金を使い果たす」は「貯金箱を缶切りで開けて使ってしまった」（プリキュア）と実力行使する人も、逆に「へそくりしていたのを忘れて、不意に見つけてラッキー」（ガッツリ タメコ）という人もいました。

貯金の目的

1位　旅行
2位　マイホーム
3位　将来のため

「旅行」が1位に。目的があった方が張り合いもできますね。「お金に不安を感じながらすごしたくない」（犬が好き。）「病気をしてもいいように」（フジパン）と"安心"を貯める人も多かったです。

3億円あったら何をしますか

1位　マイホーム
2位　貯金
3位　旅行

3億円あったらきっと素敵なマイホームが建つでしょう。3位の「旅行」は「宇宙に行ってみたい」（さる）と壮大なプランのある人も。他に「両親にあげる」（K.）「お世話になった人に」（オババ）とお裾分けを考えている人も。

心の貯金

心理課　橋本 恵子

ココロノチョキン？お題を頂戴した時、なかなかピンときませんでした。連想を巡り巡らせ…心が満たされる…心が豊か…心の余裕…なぁんて言葉が浮かびました。

満ち足りた感じがする人、心豊かな人、いつも余裕がありそうな人は、きっと充実した毎日を送っているのだろうなぁ…。その秘訣は一体何だろう？美味しいものを食べている？知識が豊富？芸術を嗜んでいる？大自然に触れている？仕事や趣味など自分にとって大切なことに懸命に打ち込んでいる？名誉や地位を得ている？素敵なパートナーがいる？人から認められている？そうそう、大金を得ている？

きっとそのどれもが誰かの心を豊かにするのかもしれません。しかし、これらは人の欲を満たすことなのだとも気がつきます。そして、目の前の欲を満たしたとしても、必ずしも心の豊かさに繋がるとは限らず、拍子抜けすることもあるかも知れません。

心豊かな人や余裕のある人には何処か「その人らしさ」があるように感じます。もちろん欲はあるでしょうが、その満たし方が上手いのではないでしょうか？例えば海外旅行を夢見つつ、お財布事情とにらめっこして国内旅行に変更したりと、身の丈に合うように我慢したり、諦めたりしたり…。過度な無理や無駄がなく等身大でいられること、もっと言えば自然体でいられることは、心の余裕や豊かさに繋がるのかもしれません。

その人がその人らしく生きていく、きっと誰しも苦悩や葛藤はあるでしょう。それらを引き受け、程良く抱えつつ、「こうありたい」自分に近づくためのたゆまない、しかし、ちょっとした努力を続けたり、自分なりのささやかなしあわせを見つけたり、「当たり前」に感謝したり…。今の私にとっての"心の貯金"って、こんなイメージです。

色んな過去を礎に、出逢いと別れを繰り返しながら、またとない「今」を大切に、自分の歩み方で未来へ進んでいけたらいいですね。もちろん私も。