

放送大学浜松同窓会



第15号

発行：放送大学浜松同窓会

編集：浜松事務局 河合京子

発行責任者：越川 一美

発行：令和6年12月1日

seeds of heart



放送大学同窓会連合会 <https://rengokaiouj-dosokai.net/>

放送大学浜松同窓会HP <http://hdosokai.web.fc2.com/>

浜松同窓会 Facebook <https://www.facebook.com/groups/236468470820086>

【目次】

「社会的感情=センチメント」と「センチメンタル小説」	静岡学習センター所長 石井 潔……	1
「一期一会」～新たな出会いを大切に～	浜松サテライトスペース代表 鈴木 信行…	2
御挨拶	浜松同窓会会長 越川 一美……………	3
安富先生のセミナー	……………	4
1万円選書	川隅 克己 ……………	5
防災国体に参加して	横田 典子 ……………	6
中学校の還暦同窓会に出席して	河合 勝仁 ……………	7
金曜日の私	鈴木 敏美 ……………	8
大学院文化科学研究科臨床心理学終了後の歩み	中川 登美子 ……………	9
松島十湖と俳句	小倉 康弘 ……………	10
彦根城と安土城	三浦 鉄朗 ……………	11
富士山学	仲塚 とし子 ……………	12
パン作り教室に参加して	鈴木 眞喜子……………	13
6コース終了を目指して	山本 勝司 ……………	14
卒業研究を振り返って	渡辺 とし江 ……………	15
しまなみ海道サイクリング	河合 京子 ……………	16
「父の履歴書」～静岡県民文芸に投稿して～	……………	17
「私の百山」	中山 礼行 ……………	18
「仇討ち」と「助太刀」	小笠原 敏弘 ……………	19
一病息災にて	土屋 由紀子 ……………	20
COVID-19 と共に～振り返ってみると～	小林 裕子 ……………	21
本年度入会され、一言欄に記入された方々	……………	22
編集後記	河合 京子 ……………	23



静岡学習センター長 石井 潔

18 世紀に入ると、英国では「感情(sentiment)」という言葉が他の「感覚(sense)」や「情念(passion)」とは区別された特別な意味で使われるようになった。この言葉の意味を最もうまく説明したのは経済学者として有名なアダム・スミスが若い頃に書いた『道徳感情論(A Theory of Moral Sentiment)』という本で、この中で彼は、自分の行為が他者から見て是認されるものかどうかを見分ける基準となるのが「センチメント」であると主張している。例えば私たちが自分の子供を傷つけた人間に対して激しい怒りの言葉をかけることは、他者から見て「もつともだ」と「同感(sympathy)」してもらえる可能性が高いが、たいした落ち度もない部下に激しい怒りの言葉(「お前は馬鹿か? 死ね!」)を浴びせる上司に「同感」する人は少ないであろう(むしろパワハラとして告発される可能性が高い)。この時に「親として怒るのはもつともだ」あるいは「あの程度のことで部下を叱りつけるのは不当だ」という「センチメント」を我々は持ち、それを基準として他者の行為を道徳的に評価しているのだとスミスは言うのである。また彼によれば、この「センチメント」は他者の行為だけに向けられるわけではない。例えば自分自身が怒りの感情に駆られた時にも、我々は「このような状況で自分が怒りの言葉を発して他者の同感が得られるだろうか?」と一旦「反省」し、自分の置かれた状況ではとても同感は得られないだろうと判断した場合にはその感情を抑制することになる。この場合には「センチメント」は自分自身の行為の道徳的規範ともなっているのである。

この「センチメント」は、ある状況に置かれた時に我々が抱く主観的で受動的な「情念(passion→この単語は語源的に「受動」という意味を含む)」「(例えば気に障ることを言われた時の突発的な怒りや反感)とは異なって、一旦は「ほかの人から見たらどうか」という「想像された他者(imagined others)」の目を媒介することによって生まれる「反省」的な「社会的感情」である。このような「センチメント」が物事の判断基準となったことの一つの表れが、18 世紀における「センチメンタル小説」という文学のジャンルの流行であった。このような小説においては、話の「筋」よりも「主人公が周囲の環境や他者の行為に対して示す感情表現」の場面に重点が置かれ、読者がそのような主人公の感情に「同感」できるかどうかの小説の良し悪しの基準となる。このジャンルの最も有名な小説はゲーテの『若きウェルテルの悩み』であるが、当時はウェルテルのロッセへの深い思いに涙した多くの読者がヨーロッパ中にいたのである。このちょうど同じ時代に『源氏物語』『蜚』の物語論(大河ドラマでも関連するシーンがあった)に想を得た本居宣長の「もののあはれ」論が日本にも登場したのは興味深い。これは宣長流の「センチメンタル小説論」に他ならず、江戸の町人文化が同時代のヨーロッパの市民社会と共通した特徴を持っていたことの証である。NHK の『100 分で名著』で英国人であるウェイリーの『源氏物語』英訳が取り上げられていたが、そこで彼が紫式部の「物語」に「小説(novel)」という訳語を当てたことが紹介されていた。洋の東西を問わず、近代化した社会においては、伝統的な価値観に代わって「センチメント」を基準に行動しようとする人々が登場するようである(平安の宮廷文化は狭い範囲ではあれ、「近代」を先取りしていたのであろう)。



浜松サテライトスペース代表 鈴木 信行

放送大学浜松同窓会の皆様には、日頃より放送大学浜松サテライトスペースへのご理解・ご協力をいただき、心より感謝申し上げます。

私は2020年4月より浜松サテライトスペースで勤務させていただき、今年で5年目を迎えました。勤務1年目は新型コロナウイルスの全国的な感染拡大のため、対面で行っていた単位認定試験や面接授業等の在り方にも大きな変化があり、それらへの対応にも苦慮してきました。その後数年をかけ、少しずつ日常の学習活動を取り戻し、今年度は式典や面接授業、公開講演会、学生研修旅行等の活動も滞りなく実施することが出来ました。本当にありがたいことです。

さて、私の好きな言葉に「一期一会」という言葉があります。皆さんご存じの通り「一期一会」とは、「人との出会いや物事を行う機会は生涯で一度きりであり二度と同じ機会は訪れない、だから一度きりの機会を大切に」という意味で用いられています。もともとは千利休が茶道の心得を説いた言葉として知られており、千利休の弟子が「山上宗二記」という書物の中で利休の言葉として伝えていますが、茶道における「一期一会」は、茶席に臨むにあたり、同じ機会は二度とないということ肝に銘じて誠心誠意を尽くすべし、という心得を表しています。この「一期一会」を改めて実感したエピソードをひとつ紹介したいと思います。

私が放送大学に勤務し始めて3年目、音楽関係の知人に紹介され、舘山寺街道沿いにある喫茶店を訪ねたときのことで、街道沿いを車で走っていると「喫茶なかにし」という大きな看板がすぐに目に入ってきました。お店の前には駐車場もあり、平日だったのでお客さんもまだいません。車を止め、お店の中に入ると「いらっしゃい！」というマスターの大きな声。カウンターにはすでにおしぼりと水の



入ったコップが用意されていました。勧められるままに席に座り「知り合いの紹介でこのお店に来ました。」と言うと、「鈴木さんも何か音楽やるの？」とマスターに聞かれ「はい、学生の頃にバンドでギターをやっていて、就職してからは仕事が忙しくやめていましたが、60歳から一人でギターを再開しました。」と会話は続きます。マスターは「音楽を気軽に楽しめるお店をやりたくて、定年を機にこのお店を始め、今年で15年目になる」ことや「喫茶なかにしは、音を楽しむ店」であること、そして「一期一会の出会いを大切にしている」ことなど、おいしいコーヒーを入れながら楽しそうに話をしてくれました。ふと見るとお店の壁には「一期一会」というマスター手書きの言葉が大きく貼られています。気がつけばあっという間の2時間が過ぎていました。

それ以来、月3回程度のペースで喫茶なかにしに通い、多くの音楽仲間と知り合い、交流を深めています。音楽を再開しなければきっとなかったであろうこの出会いに感謝するとともに、これからも新たな出会いを大切にしていきたいと思っております。



2024 年度 2 学期が始まり既に 11 月になってしまいました。毎年 10 月になりますと機関誌「『風船かずら』を．．．」と焦ることになります。幸いにも今年は静岡 SC 長石井先生・浜松 SS 鈴木主幹を始め 18 名の方々から寄稿を受け、無事に発行する運びになりました。5 月の総会、11 月の機関誌発行は、共に会員の皆様の安否確認も兼ねていますので、テーマは決めていません。寄稿されました皆様に感謝申し上げます、とともに来年度の寄稿文も用意し始めてください。

放送大学同窓会は全国で 51 あるという話ですが、活動を休止している同窓会も幾つかある様です。49 の同窓会は学習センターに、サテライトスペースにある同窓会は旭川と浜松のみで、残念ながら旭川の活動は聞こえてきません。

大学→連合会→同窓会という流れの助成金を請願している同窓会は 35 程であると聞いています。本年 6 月に千葉の大学本部で開催されました連合会総会に初めて出席致しましたが、出席した同窓会の参加者はその程度の人数でした。

放送大学・同窓会連合会によれば、我が浜松同窓会と同様に終身会費制で会を運営している同窓会は 21 あり、運営に困難をきたし相談に乗っている同窓会が 4 つ、支援を要望してきた同窓会が 1 つあるとのこと。まず、連合会からの支援や相談により運営が楽になる(責任を転嫁できる)と思っている同窓会役員がいることに感心し(呆れ)ました。同窓会の運営が楽で仕方がない会は終身会費制であれ年会費制であれ会費が高いことが大きな要因となっている筈です。

浜松同窓会も運営は決して楽ではありませんが、次期繰越金が例え¥100\_でも多くなるようにと考え運営しています。連絡は、メールまたは Facebook や HP で行う様にして極力通信費を押さえることにしております。今回の「風船かずら」に写真やイラストが少ないのは無料の HP を使っており担当してもらっている河合勝仁副会長のご苦勞を少しでも軽減するためです。

機関誌「風船かずら」も会員の皆様と全国の各同窓会(連合会を通じて)への発信はメールにて行っています。更に、年一度の総会案内・議案もメルアドが無い方だけに郵送しておりますが、来年度から連絡は封書ではなく総会への出席依頼の葉書に変更し、且つ 6 年以上連絡が無い方には郵便での通知を停止しようと考えています。浜松同窓会では、これまで続けてきた事業を縮小することなく、現行の終身会費制を保つべく努力を重ねて行く所存です。

会員の皆様方のご理解とご協力をいただけますようお願い致します。

2024 11 吉日

2024 年度1学期より安富先生のセミナー「英語で学ぶ SDGs 実践入門」に参加しています。外国語は使わないとどんどん劣化していくことは知っていました。本学に編入学した 2012 年1学期から 2019 年 1 学期まで全く外国語に触れていませんでした。学期終了後に送られてくる「単位修得状況一覧」をふと見たところ、外国語科目の項で本学修得 0、他大学修得 6 となっておりました。これで 3 コースを卒業してしまい、心の中で申し訳なさが募り、英語をやろうと思いたったという訳です。現在では本学修得単位も 6 を超えています。

昨年、学習センター長の石井先生にお会いした時、「浜松で英語のセミナーが無くなってから久しいので、そろそろお願いできませんか」と申しあげたところ、早速、検討していただき上記のセミナーが始まりました。

セミナーは 1 学期 4 回で、先ず先週のトピックを先生と参加者に話し、質問に答える(英語で)ことから始まり、その後は、教科書「Living as Global Citizens」を利用した講習会となっています。概ね 1 回に 1 章(Chapter)進み、2 学期からは、Chapter 5 (Poverty; 貧困)、6(Hunger; 飢餓)、7(Children; 子供)、そして 8(Gender; 性別)の順になっています。各章のテーマは重く、教科書から求められる「小さく分けられた議題につき、どう思うか？何故？」には咄嗟に答えられる様な英語力は私にはなく、予習は必須となっています。

今期のテーマの貧困・飢餓・子供に関し私の年齢層(団塊の時代)には、身につまされるものとなっている。敗戦した日本自体が貧しく、当然、下層民は極貧に喘いでいた。小学校入学時の写真には 1 学級 74 名が写っており、7 クラスあったので 500 名を超えていたことになる。4 年生になる時に分校ができてようやく 1 学級 50 人代になったが 6 クラスで 300 人を超えていた。中学校は 18 クラス 900 人を超えていた。物資が無い時代で常に腹を空かしていた。高校への進学率は 90%以上であったが、高等教育への進学率は、男女其々 25%、14%程度であった。社会に出ると、no と言える日本人、24 時間働けますかななどの言葉に踊らされ、馬車馬の方が楽ではないかと思われる程、仕事をしまくった。これは偏に「次の世代には必ず自分達より良い暮らしができるように」という義務感と希望があったからであろう。今期のテーマは我々の経験に深く関わっている。

それだけでなく、仕事で出かけた開発途上国でよく見かけた、貧困・飢餓と子供、先進国をも含むジェンダーについても話題はつきないと思う。

今学期は、金先生の「柳田国男『妹』について知り、考える」、石井センター長の「モアの『ユートピア』を読む(Zoom)」にも参加しています。視力・聴力に加え記憶力もかなり低下してきました。とはいえ、認知症予防の効果を期待し一生懸命努力をしてゆこうと鞭打っています。





定年退職後、対価を受け取る仕事の割合が少なくなったのを機に好きな読書に時間を割くようになってきました。

これまで歩んだ年月は不思議なもので選ぶ本にしてもいつの間にか自分が好きなジャンル、好きな作家の作品に偏ってしまいます。新聞、テレビなどで新刊本の記事がでて「よし、面白そうだから読んでみよう」と気持ちに一時はそそられますが、いざそれを実行に移すことは残念ながら多くはありませんでした。自分が勝手に引いたある種の境界線を越えることができないのが現実です。

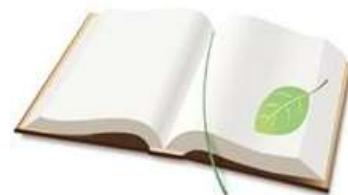
もっと自分自身の視野、知識を広げたいとの思いが強くなった時にネットで『1万円選書』の記事を見つけました。大阪メトロ谷町線谷町6丁目駅近くにある「隆祥館書店」、売り場面積がわずか13坪という小さな“街の本屋”。この書店と店主・二村知子さんの名は出版業界や本好きの間では広く知られているそうです。書店を訪れた人に声をかけ、その人の声に耳を傾け、自分がいいと思った本の中から、その人に読んでほしいと思ったものを勧めている。コロナ禍の2020年から始めた、個人の好みや、本人の置かれた状況、悩みなどを元に二村さんが選書する「1万円選書」も、店に来られない遠方の人にも少しでも力になればと思って始められたそうで全国でもまだ数店舗しかないみたいです。

約2年前このシステムを利用してみました。ただやみくもに選書してもらうのではなく、書店から送られるアンケート(A4・2枚程度)に答えて、それをもとに2~3回のやりとりをメールで行い最終リストをもらい決定していきます。その結果、今回11冊(15,000円程度)が送られてきました。11冊のうち9冊は読んだことがない作家のものでした。

#### 【今回購入した本】

1. 『典獄と934人のメロス』 坂本敏夫著
2. 『佐治敬三と開高健 最強のふたり』上・下 北 康利著
3. 『告白 あるPKO隊員の死・23年目の真実』 旗手啓介著
4. 『人民は弱し、官吏は強し』 星 新一著
5. 『遊戯神通 伊藤若冲』 河治和香著
6. 『エンド・オブ・ライフ』 佐々涼子著
7. 『満天のゴール』 藤岡陽子著
8. 『海とジイ』 藤岡陽子著
9. 『この人から受け継ぐもの』 井上ひさし著
10. 『13坪の本屋の奇跡 闘い、そしてつながる』 木村元彦著

11冊を読み終え、何かわからないが久しぶりに達成感を味わえた心もちになりました。今は新聞、雑誌、ネットなどで取り上げられる作家の作品を読む癖がつきました。この先どのくらい新たな作家の作品を読むことができるかわかりませんが、何事も未知の分野に飛び込むことは楽しいものであり続けていきたいものです。





地域で活動する女性防災リーダーの育成事業に参加して 2 年。全ての講座を終了して最後は大規模被災地を視察し、その後地域で市民主体のまちづくりに活かすことが目的です。それで、被災地の熊本で今年は第 9 回目の防災国体が開催されました。三日間参加して来ました。防災国体があることも初めて知りました。何をやるのか？全国からいろいろな団体や大学生、行政等が集まって活動の報告やブースがありました。



私達は能登半島地震の被災地での活動報告と小さなブースを頂いて、乳幼児のいる家庭の持ち出しに必要なもの。被災地に回って女性目線で必要な物をポーチに入れて直接手渡した中身を展示しました。交代で自分達の活動を説明しました。

愛知県から名古屋大学や名古屋学芸大等の大学生も多数参加し、ブースも出していました。浜松からも来ていました。熊本城ホール、熊本市国際交流会館、花畑広場と会場も広く熊本城を見渡しながらか会場を回りました。

被災当時、臨時避難所になった熊本学園大学の黒木先生の案内で校内を回り、被災状況と避難所の運営をお伺いしました。同じく、民間の避難所を開設したやまなみこども園にも訪問し、お話を聞きました。何故指定避難所ではなく、民間の避難所を開設したのか？園児が使い慣れた園で大人に気兼ねすることなく笑顔で過ごすことを大切にしたいとのことでした。三日間休む暇なく、早朝に立ち深夜に帰るタイトなスケジュールでしたが得るものも多くあり、それを自分の地域でどう活かすかが今後の課題です。





自分が就職をした頃は、60歳の人と一緒に働いた時に、かなり年寄りに見えた様な気がするけれど、自分がその歳になってみて感じることは、当時と比べるとかなり若いような気がするのは何故でしょうか。同窓会当日は、直ぐに分かった人、名札を見ないと分からなかった人など、みんな姿形が変わり45年という月日をひしひしと感じました。もう既に亡くなってしまい、同窓会に参加できなかった方も数名おられて、この年まで健康でいられたのに感謝しています。これからも健康に気をつけていきたいと思います。

今年、浜松の老人介護施設に入所していた義父も老衰で亡くなり、燕市(旧分水町)のお寺様と相談をして還暦同窓会の時に燕市の実家に行く機会があるので、時期が早いですが、四十九日法要と納骨を還暦同窓会の翌日に行いました。飲みすぎない様にと心に決め向かった同窓会でしたが、残念ながら雰囲気になり込んでしまい、二日酔い状態で法事に臨んでしまうことになりました。この歳になっても若気の至りではと言えない行動を取ってしまう様では、誠に情けない事です。後悔先に立たずとは良く言ったものです。自分たちの様に相続で、息子や娘たちには煩わしい思いを少しでもさせないよう、今から終活に向けて取り組んでいきたいと考えているようになってきています。

もう既に空き家になっている実家二軒分(燕市)の片付けをするにあたり、自分にとっては宝物(ラジコン・マイコンその他の機器)でも、他の家族にとっては単なるゴミとしか見えていないと思うと、自分で片付けた方がましだと最近考え未練が残りますが、しくしくと進めているところです。

子供の頃に見たり、聞いたり、体験をした事がその後の人生において、深く関わる様になって行くという事を、今になってしみじみと感じております。燕市(旧吉田町)の家に住んでいた頃、直ぐ近くの小学校の音楽室から、ピアノの音がよく聞こえてきていました。その時はまさか数年後に自分もピアノを弾く事になるとは思わなかったものです。今になって思いますが、若い頃は後先を考えず行けば何とかかなと思っていたので、25歳の年に単身で現在の居住地である浜松市に引っ越してきました。

小学校低学年のある日、小学校のグラウンドでUコン飛行機を飛ばしているのを見て、自分もいつかやってみたくて思っていました。今でも模型エンジンの甲高い排気音と甘い様な排気ガスの匂いは、忘れられません。中学生の時、正月のお年玉で初めて模型エンジンを買って、ラジコンに興味を持ち暫くのめり込んだ時期もありました。小学校高学年の新潟市のデパートで電子ブロックを買ってもらい、電気回路に興味を持ち高校は工業高校の電子科に進学しました。そこで、マイコンに出会い、現在も趣味の一部として現在も取り組んでおります。

最後に恩師の「これからの人生において、健康には気を付けて過ごしてください」、「これからの新しい人脈を作ってください」という言葉を実践していきたいと思っています。今までの生活のリズムを崩すことが無いよう、仕事に行けるうちは行き、若い人たちとも接する機会を作り、健康に留意し、努めていくつもりでおります。そして、今までやってきた事を深く掘り下げて、その道を極めることが少しでも出来る様にしていきたいと思っています。



毎週金曜日、午前5時40分起床、6時25分地域でやっているラジオ体操参加のために開催場所へ、7時30分から8時15分まで放送大学の「『枕草子』の世界」を聴講、8時45分グランドゴルフへ。その空き時間に朝食の支度をして食べます。2024年10月から2025年1月までの15週間だけのスケジュールです。

2022年度に卒業し、放送大学の勉強から離れるのは寂しい気がして、2年間は教科書無しでテレビ聴講をし、ノートを取りながら勉強しておりました。それを知ったKさんが、今年度からすでに試験に合格した科目の教科書を貸してくれるようになりました。教科書と一緒にレポート課題や過去問も貸してくれ、テストが無いこと以外は学生に近いことをしております。ところが「『枕草子』の世界」はラジオ番組なのでビデオのセットができず、こんなスケジュールとなりました。前回は「樋口一葉の世界」でこれもラジオ番組でしたが、私の予定のない土曜日でしたので困りはしませんでした。次回は「宮沢賢治と宇宙」ということで、今、Kさんが勉強中です。こちらはテレビなのでビデオをとることができるから大丈夫です。すでに今ビデオを撮って見ておりますが、面白そうでもとても楽しみにしております。

「『枕草子』の世界」は島内裕子先生の指導です。ちょうど大河ドラマの「光る君へ」と時代が一緒なので両方が楽しめております。ただ、『枕草子』のほう清少納言の考えが現れていて、勉強していても面白みがあります。島内先生の『枕草子』の解説書を購入してそれと並行して読んでおります。歴史的な背景や古文書などの知識がないと理解できない部分が多く、原文の全部にフリガナが振ってあることにも助けられて読んでいます。勉強すればとても深みのある内容で、本当はちょっとで片付くものではありません。島内先生の解説書は解り易い物ですが、その解説文を書くためにはかなりの知識が必要となります。私はただ、教科書と解説書でさらっと流してしまっておりますが、本当はもったいないことだと思います。

Kさんにはその他いろいろな情報を流していただき、すごく感謝しております。ほかにも、膝が悪くて、毎年の「歴史を訪ねるハイキング」に参加できなくなっておりますが、終わると必ずそのときの様子を話してくださる方がおります。



放送大学のシステムがいろいろと変わり、機械音痴の私にはついていけずに辞めてしまいましたが、こうして気にかけてくださる人達のお陰で、放送大学の勉強と全く縁が切れずに過ごすことができ、毎日の生活も張り合いあるものとなっております。



放送大学教養学部(人間と文化コース) 中川 登美子

私は臨床心理学プログラムを2022年3月に修了し、現在は学部全生です。本学ホームページに公開されております学部「心理演習」「心理実習」受講のための受験状況より、現在の心理関連資格人気を推察し、この投稿では、臨床心理学プログラム修了後の歩みをお伝えいたします。

臨床心理士は公益社団法人日本心理学会へ申請し取得可能な認定心理士とは異なり、臨床心理士資格認定協会から認定を受ける必要があります。認定されるためには資格認定協会実施の試験に合格する必要があり、私も1年以上の実務経験後に受験を致しました。受験についてお伝えする前に、実務経験はどのような？と疑問をお持ちの方のために、実務経験についてお話し致しますと、実務経験は臨床心理士が勤務している場所に自分も勤務していればよい、くらいで受験資格が得られる様に感じました。私には看護師免許がありましたので実務経験は、病院の医療相談を致しましたが、同期で教員免許保有の方々は、学校の巡回相談等、免許を保有していない方々は臨床心理学プログラム在学中の実習先で勤務をお願いしたり、放課後サービスの児童指導員等をされていました。

臨床心理士資格試験は1次試験・2次試験に分かれており、私は、2023年10月・11月実施の試験、1次は東京ビッグサイト、2次は東京国際フォーラムで受験致しました。1次試験は多肢選択式(マークシート)でしたが、事例問題が多く、回答制限時間内に回答を終えるのが精いっぱいでした。同期の方々も試験時間が不足していたと感想を述べ、中には事例を全部読まずに回答したと言う方もいらっしゃいました。私もこの試験は本当に時間がなく、事例問題は、ざっと目を通したのみで回答をせざるを得なかった状況でした。2次は面接ですが、社会人経験を深く尋ねられるので、圧迫面接になる傾向があったようです。これらの試験に合格致しますと、次の年の4月、私の場合は2024年4月に臨床心理士として登録され、登録番号と氏名が臨床心理士報にて公開されました。

臨床心理士資格取得後の私は、勤務場所は継続しておりますが、名刺に臨床心理士と記載するようになりましたこと、臨床心理士が入会できる職能団体に所属し、研修等に参加するようになりました。私が臨床心理士を名乗ることは、相談者さんへ医療についてのみならず、自分の心について語ってもよいのだというメッセージを伝えることができているように感じられています。研修等の参加については、職能団体や学会に所属致しますと、これら活動の場が自然に与えられる印象です。臨床心理士資格維持のためには、5年間で15ポイントを取得、ポイントの種類は、主催者・・・形式に偏りが無いように定められておりますが、ポイントは研修や学会参加、スーパービジョンを受けることや研究発表を行うことで得られますので、ポイントは無理なく取得できそうです。

心理関連資格を取得または取得を目指されている皆様、今後ともご指導をお願いいたします♪



明治、大正の時代に、第二の芭蕉といわれ、全国に多くの門弟を持った俳人である。1849(嘉永2)年 3 月 17 日豊田郡中善地村(現、浜松市中央区豊西町)昔からの農家に生まれ、6 歳から撰要寺(現、掛川市大須賀)で教育を受けました。若くして(15 歳)父を失う、その頃より俳句に興味を持ち、当時演習で有名だった榎木夷白(とちぎいはく)の弟子となり、雅号を十湖とした。

榎木夷白の死後は、伊東嵐牛(いとうらんぎゅう)や東京の俳人、橘田春湖に教えます。国学、漢学、和歌、絵画などを学びながら、さらに人間を磨くためにと、報徳学者である小田原の福山竜助の元を訪ねています。1869(明治 2)年、天竜川が決壊し、村民が大変な被害を受けたときには、自分の家の蔵を開いて米麦を村民に与えています。また中善地にも渡し舟が欲しいと浜松県庁に 36 回も直談判をし、開設許可を得ている。1874(明治7)年、十湖は中善地村に「三方報徳社」を組織し報徳の教えを広め、1876(明治9)年には浜松県公選民会の議員に選出され、同年静岡県に合併されると県会議員となりました。当時盛んだった養蚕に熱心で、村人に、飼育法を教え自らも飼っていました。また、自宅横に「撫松庵」を建て、俳句の普及にも努めていました。

1880(明治 13)年からは県庁に勤め、さらに翌年からは引佐麿玉群長(いなさあらたまぐんちょう)として気賀に赴任。役所の精神改革をしたり、農業振興の為「西遠農学社」を設立しています。また道路を造り、橋を架け、学校校舍新築を積極的に行っています。役所の仕事と同じく俳句の道も活発に活動、「西遠吟社」を設立。郡内を巡った紀行文を出版して配付したり、行った先で俳句を残しました。また多くの句碑を各地に建設しています。

1897(明治 20)年、笠井町に大火があった時には救助と復興に尽力。資材を寄付しています。同年豊西小学校の前身である小学校の新築にも寄付をしています。

1896(明治 29)年、浜名郡群会議員に就任。1925(大正 14)年鴨江寺(現、中央区鴨江町)境内に十湖の銅像が建設されましたが、第二次世界大戦中供出されたため今はありません。

1926(大正 15)年 7 月 10 日死去。中央区豊島の源長院に祀られています。浜松市の東部地区には松島十湖、原田濱人などの俳人の出身地であり、十湖の門下生も活躍しておりしないで最も多く句碑が建設され、古くから俳句に縁のあるところです。十湖、個人の句碑は全国各地にあります。旧東区には十湖とその門下生の大規模な句碑塚が四ヶ所あります。源長院句碑塚(豊町)、撫松庵句碑塚(豊西町上公会堂)、御岳神社(豊西町)、十湖百句塚(豊西町)です。

**参考文献** 【現代によみがえる報徳の絆】・十湖百区塚保存会・鳴門幻住庵保存会  
【俳人松下十湖の痛快人生】うみのしほ著・静岡新聞社、その他の資料



50年来の友と彦根城と安土城を訪れる旅に出た。朝7時45分発、こだま767号に乗車し、米原でJR琵琶湖線に乗り換え、彦根駅に向かった。彦根城は、慶長9年(1604)井伊直継、直孝により築城された。井伊家の先祖は遠江国の北(浜松市)に位置する井伊谷を納める武士の家柄である。井伊家の家臣団は赤備えと呼ばれる赤色の武具をまとい、徳川家最強の軍団であった。

駅から10分程歩くと、右手に護国神社の鬱蒼とした森が見え、白壁の美しい多門櫓と丘の上にそびえる天守を臨んだ。内濠にかかる表門橋を渡り、城内へと入っていく。そこから石段をしばらく登ると廊下橋が見えてくる。その下を通り大きく湾曲した坂を登ると廊下橋にさしかかる。この橋は戦の時には敵の侵入を防ぐために落下させることが出来るように作られており、戦国時代の堅固な城構えとなっている。

廊下橋を渡り、敵に備えた守りの要である天秤櫓、太鼓門櫓を抜けるといよいよ本丸に入っていく。本丸に入り左手に見える三重三階の天守は国宝であり、屋根は入母屋破風、唐破風、切妻破風と多彩で、この日は青空に映え、壮麗で優美な姿であった。天守の階段を上り、最上階から美しい近江の景色を堪能した。

城に隣接する玄宮園は、池泉を中心とした廻遊式庭園で本丸丘陵の樹林と天守などを借景としており、優雅さと美しさに感動をした。特にここから見る天守の姿は美しく、言葉もなく見入るばかりであった。

彦根を後に安土に向かった。JR琵琶湖線の安土駅で降り住宅街を30分程歩くと安土城登城口大手門跡に到着した。

安土城は麓から高さ106メートルの山城で、織田信長が天下統一を目指し、天正7年(1579)頃完成した。しかし三年後の天正10年(1582)、明智光秀の謀反により京都本能寺で自刃し安土城は焼失した。大手門跡から石段の大手道を山頂に向け登っていく。大手道を進むと、幅約6メートルの石段が180メートル程直線に伸びている。道の両側には前田利家や羽柴秀吉(築城当時名)など織田家臣団の屋敷跡が残り、信長が夢を託した天下布武の象徴であることを示す景観である。石段はさらに続き、黒鉄門跡を抜け、二の丸、本丸に入っていく、山頂の天主跡にたどり着く。

天主は、外観5層内部7階の華麗な天主を持っていたといわれる。今は、天主台の礎石が残るのみである。礎石の一部は焦げており、焼失したことを伺わせるものであった。安土城には建造物は何も残っていない。目に見えるものは何もないが、目を閉じれば色々なものが映し出させる。天主に集う信長が、秀吉が、利家が見える。天下取りの話でもしているのか、どんな国づくりを目指していたのか。もし信長が後10年生きていたら、この国の形、姿はどうなっていたのか。その姿を見たいと思うのは、私一人であろうか。

帰りの新幹線で友との会話はなかった。今日一日の体の疲れと、戦国の世の夢とロマンに酔いしれていた。



平成 14 年ボランティアで委員をしていた頃、中遠農林事業所内農業改良センターまで出向き、聞き取り調査のため課長と主任にお話を伺った。その時の課長と主任は、生え抜きのキャリアウーマンだろうか。私達の問いかけに対する職員のちょっと高飛車な対応にがっかりするとともに、自分の教養のなさを痛感した。

その後放送大学に入学し、気が付いたら勉強に無我夢中になり二十数年が過ぎてしまった。令和元年に大学のすべてのコースと大学院を卒業し、名誉学生の称号をいただいた。

学生生活では研修旅行や歴史や防災を学ぶ現地研修など各地を訪れた。特に印象深かった研修は増澤武弘教授の「富士山学」の一泊研修旅行で、中学生の頃の宿泊訓練を思い出した。十人程で一つの宿舎に寝泊まりし、食事の配膳や寝床などを皆で手分けして整えていった。お風呂は少し離れた施設にあり、薄暗い林の中を抜けて行く道中が少しスリリングだった。

夕食後の研修は、風呂上りで眠くなってしまうのか心配だったが、また教室と違った雰囲気皆和やかだった。



二日目は、富士山の原生林の中を歩き、樹木やきのこを観察し、教授の話に耳を傾けながら歩いた。教授の丁寧な説明にも関わらず、木の名前や樹木の違いが葉っぱなどをよく見るのだけれど、生け花の枝ものの観点から観てしまうのか、なかなか覚えることができなかった。

しかし、自然の中での授業はきれいな空気と樹木の香りに安らぎを覚え、まるで森林浴で精神が癒されたようだった。



後日、増澤教授の面接授業「高山植物と自然環境」を受講した。帰りぎわにレポートの提出があり、学生の樹木に関する質問が多いなか「磐田の美味しいお菓子はなんですか」と教授が私に聞いてくださり、熊野(ゆや)の最中を教えてあげたが、教授の心配りにただ々うれしく、熊野の最中とともに心に残っている。



10月のある日、浜松で行われた視覚障害者対象のパン作り教室に参加しました。

「きょうはおかずパンと、メロンパンを作ります！」

講習の初めの先生の言葉に正直驚きました。パン作りはとても手間と時間がかかるものだと思っていましたが午前の2時間でそんなに作れるのかと思いました。

調理台の上にはオーブンの角皿に紙ケースが乗ったものとめん棒が置いてありました。材料は、その都度先生が配ってくださいます。最初はおかずパンを作りました。丸い生地をめん棒で平らに伸ばし紙ケースに入れ、配ってもらったシーチキンポテトサラダを乗せ、チーズを乗せて出来上がり。発酵させて焼き上げます。

その間に、メロンパンを作ります。丸餅のように丸くした生地を紙ケースに入れ、その上に平らに伸ばしたクッキー生地を乗せ、メロンパン独特のすじを付けました。「すじは、直角につけるのではなく少し斜めにつけてください」と教わりました。

調理はそれで終わり、そのあとは飲み物を飲みながらパンが焼けるのを待ちます。パンが焼けるいい匂いがしてきたら出来上がり。「パンが乗った角皿は熱くなっているので気を付けて」という先生の声掛けもあり手を出さないように気を付けてパンが手元に届くのを待つて試食しました。



焼きたてでもあり売っているパンよりとてもおいしかったです。おかずパン、メロンパンそれぞれ3個ずつ作ったのでその場では食べきれず家に持って帰りました。

パンの保存は常温か冷凍にしてくださいとのことでした。冷蔵にはいけないそうです。

先生は浜視協の夏祭りで毎年パンを販売しているというおられるだけあって視覚障害者のことをほんとうに理解して指導してくださいました。感謝です。

今回はパン作りのほんの少しだけの体験でしたが、いろいろな作業が経験でき楽しい時間を過ごすことができました。これからも機会があればいろいろなことを体験してみたいと思います。



私と放送大学との出会いは、2001年上期に選科生として入学した時です。入学した理由の一つとして、毎日会社に電車で通勤している途中に週刊誌(週刊ポスト)を読んでいると「井沢元彦氏書の逆説の日本史」が毎週連載されており、その記載の中で『箸墓古墳は卑弥呼の墓では？卑弥呼は天照大神？鎌倉幕府成立は1192年？→1185年では』等の記述があり、昔に学校で学んだことでは想像つかないことが色々書かれていました。では、本当はどうなんだろうか？と疑問と興味を持ち、もう一度日本史を学んでみようと考え放送大学に入学しました。

始めは卒業できる自信もなく選科生として1年間で計4科目を申し込み、最初の履修科目は「古代日本の歴史」と「日本の近代」を選択しました。当時の学習内容については今となってはあまり思い出せませんが、本格的に歴史を学ぶにはその時代の文献、資料等を自分で直接調べ、当時の時代背景等を理解できるよう努力しなければ本当のことが解からないと感じました。(大変難しいですが)

選科終了後、2002年に『人間の探求専攻』プログラムに入学し、2007年上期に無事卒業しました。今では自宅のパソコン(わかば)で授業を受けられますが、当時は衛星放送または学習センターでの視聴しかありません。私は休日に静岡学習センターまで足を運び、講義のビデオを一度は見て試験を受けていました。当時受講科目が半期6~8科目位あり今思い出すと仕事をしながら5年半で124単位を履修し卒業したことは、それなりに忙しかったが楽しかった思い出です。今でも歴史への興味があり、コロナ発生後減っているようになっている気がしますが、遺跡等の発掘調査の現地説明会などを見つけると、積極的に参加し聞き入っています。

60歳を過ぎ会社退職後、再度放送大学に入学しました。今の再入学後の卒業条件は最初の入学時とは違い、自コースの履修単位が16単位で簡単に卒業できるようになっていて、4コース終了してしまい現在5コース目を履修しています。現在70歳(古希)になりましたが、最後は6コース終了時には東京での卒業式に出席できるように、からだの調子を見ながら勉学に励んでいきたいと思っています。



追伸、同級生の影響で現在電験3種の勉強をしています。70歳の手習いでなかなか進みません。目標は2年間以内に全科目(4科目)合格を目指していますが、まだ1科目しか合格していません。放送大学のオンライン試験と違い試験会場に集合する試験は緊張感があり勉学に励みが生じます。



昨年の 2023 年は、卒業研究執筆にあけくれていた。それから約1年が過ぎ、気持ちも落ち着いてきたので備忘録として書いておきたい。最初の担当教授とのコンタクトは電話だった。私がメールに返事をしていないということで北川先生がお電話をくださったのだ。3月に入ってから、先生からのメールを首を長くして待っていたはずなのに、見逃し、1週間もお待たせしてしまった。こんな思いもかけない私のミスから指導は始まった。いただいていたメールを探して見てみると、初回の zoom 指導の日にちの設定の確認だった。いくつも候補日をあげてくださっている。

しかし、研究のことで話せることが何もない気がして、一番遅い日を選んで返信した。それから、月に一度のペースで zoom による指導が始まった。1回の時間は、1時間弱である。内容は、主に私の話を聞いていただき、先生から次の指導日までにするべきことをいくつか言われる。中盤からは、添削も入ってきたが、北川先生とたくさん話せたことが、なにより私にとって有意義であった。

ところが、論文を書くというのは、初心者の私にとって簡単なことではない。4月に入ってすぐに、自分には論文などは書けそうもないと気づいた。そこで、客員教授として再赴任されたばかりの金教授に助けを求め、学習指導日に、論文の書き方について教えるを乞うた。先生は、静岡大学で卒業論文の指導をされている。その学生たちと、私とのレベルの違いに驚かれたようだった。先生の話される論文執筆のための言葉が理解できない。『アカデミックライティング』のどこかで見た言葉だということを出し、私の頭の中も少しずつ整理されていった。先生の学習指導日で予約の取れる日はすべて取り、丁寧に教えていただいた。先生方とセンター長の石井先生のおかげで私の卒業研究は完成を見た。感謝しかない。

その他には、禍転じて福となったことが2つある。1つには、家のプリンターが内部のカスが満タンになり、使えなくなりそうだったことである。しかし、あと数百枚くらいは印刷ができる。これまで先行研究を調べるのは主に、Google Scholar というサイトを使っていた。ここだと論文の全文を見ることが容易だ。必要な時に開いてみるだけだった論文をすべて印刷することができた。もう1つは、提出期日



研究発表会 市内ボランティア団体の皆さん

間近にコロナに感染したことだった。家に籠っているほかはなく、論文の最終チェックかやることがなかった。ここで言葉の使い方の方々まで、納得いくまで向き合うことができた。

今、振り返りとして3先生方との数十回に及ぶメールのやりとりも見てみた。苦しくも得難い体験をしたのだと思われている。



日露戦争の2年後の明治 40 年、私の父は生まれました。小学校に上がる頃の大正時代は、飛行機の黎明期にあり、大いに影響を受けたようです。飛行機乗りに憧れて、17 歳で志願して陸軍に入隊しました。昭和 51 年に 70 歳で亡くなりましたが、戦争当事者の多くが口を閉ざしたように、父も多くを語りませんでした。戦後の価値観が大きく変わり、気持ちに折り合いをつけるのはとても大変だったと思います。

「10 年以上も戦争がないなんて、今まで一度もなかった……」

父がそうつぶやいたのは、私が小学生の時。それは衝撃でしたが、戦争当時の話を聞くこともなく、戦争とはどういうものかを考える気持ちにもなれませんでした。只々、暗くて恐ろしい戦争を遠ざけておきたかったのかもしれませんが。

昨年、父の享年に追いついた私に、父の生き様を振り返りたい、掘り起こしたい、と思う気持ちが沸々と湧いてきました。

静岡県の福祉課・恩給班に問い合わせると父の軍歴が残されており、大正 14 年の入隊から、戦争末期の昭和 20 年にマレーへの移動と復員するまでの詳細が分かりました。戸籍謄本と突き合わせて年表にすると、様々なことが浮き彫りになり、その事実と母が晩年に語った思い出話や家族を支え続けた異母兄の話を織り込んで、記録しておかなければと思い始めました。



敗戦後は公職追放によって就職が困難だったにもかかわらず、父は正直に履歴書を書いていたのです。さらに本人の病気、貧しさから娘の死、息子を寺へ預けるなど……。それらは、戦後の混乱期には珍しくはなかったかもしれませんが。そして自分は後にクリスチャンになりました。父亡き後、兄からは、父の軍人時代の栄華と戦後の惨めな暮らしを折にふれ聞かされました。兄もすでに亡くなりましたが、彼の思いに伝えて、父の経験と経歴を『父の履歴書』として書きあげました。

県民文芸に応募すると、嬉しいことに芸術祭賞をいただきました。丁寧な調査が評価されたと思いますが、審査評には次のように書かれています。

「異母兄の、父に対する仮借のない批判と裏腹な、父への哀情と敬愛」と、「亡き父の思いを掘り起こす語り部として、筆者は深く秘められた反戦の思いを伝えている」



「大橋先生、公開講演会後の懇親会にて」

このような評価を得て、皆様に読んでいただきたいとの思いが募ります。来年は終戦 80 年になりますが、戦争が私たちに与えた影響をきちんと残さなければ、と強く思う今日この頃です。

尚、『県民文芸2023・文学作品集』は、浜松サテライトに置かせていただいているので、どうぞご覧下さい。



私が放送大学へ入学したのは 2003 年、今年 2024 年で 21 年目となる。20 年頑張ろうと思ったが目標以上になった。既に 3 コース卒業して 4 コース目の「心理と教育」を履修している。ここで 2 回目の卒業研究をして、最後にしようと考えている。

大学では、SNS で全国の仲間と知り合いお互いに励まし合い、切磋琢磨した。面接授業では全国各地を巡った。私の場合、そうした仲間と地元掛川で会うことが多かった。こうしたことは放送大学へ入学するまでは無かったことである。まさに放送大学は生涯学習を標榜する大学ということであろう。「旅に出て人と出会って会話する」ことが精神的、肉体的にも元気が出る。

放送大学を去ったら何かしようと考えている訳ではないが、若い時から好きだった山登りの徒然を「私の百山」と銘打って最近ボチボチと執筆している。20 代、30 代は駆け足で登山して、40 代、50 代は仕事に明け暮れ 60 代からまた山の魅力や花の魅力に誘われ、ゆっくり、ゆったりと登った山々。足し算すれば 100 山程度だが、私には思い出詰まる生きた証の「私の百山」だ。



夏の槍ヶ岳(1986 年 8 月 6 日～8 日)



テレビなどで時代劇を観ると、表題のような場面によく遭遇する。何らかの事情によって辛い境遇に会い、拳句の果てには大切な身内を亡くしてしまう。このような筋書きである。

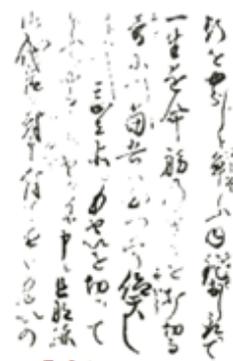
さて、「仇討」と「助太刀」を手元の小学館『国語大辞典』で引いてみると、【仇討】①主君、親、夫などが殺された時、その家臣、子、妻などが、殺害者を殺して仇を返すこと。敵討ち。②一般的に、しかえしをすること。一方の助太刀は、【助太刀】①果たし合いやあだ討ちなどに助勢すること。また、その人。②人に加勢、助力をする人。また、その人。このように説明している。

実際に、江戸時代に書かれた古書(古文書)を開いて確かめてみると、様々な発見が目にとまる。一つは、『豊臣鎮西軍記(とよとみちんぜいぐんき)』。これは、仇討ちと助太刀がセットになっていて、もう一つの、『地藏堂通夜(つや)物語』としても有名な佐倉藩・惣(宗)五郎を扱った、『浅倉川渡場(あさくらがわわたしば)』。こちらは、助太刀が表に現れている。

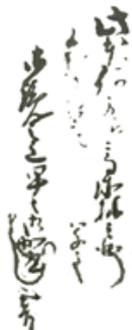


当初は「軍記」のほうの印象として、合戦の経緯をまとめたものと想像していたのは大きく異なり、仇討と助太刀が紙面を割いて描かれているのであった。毛利氏に仕える剣術家・吉岡一味斎(よしおか いちみさい)は京極内匠(きょうごく たくみ)の闇討ちに合い命を落としてしまう。時は天正年間、残された一味斎の妻と娘二人は仇の後を追いついに旅に出かけるが不幸にも妹は返り討ちにあい命を落としてしまう。絶体絶命の場面で、かつて、一味斎より剣術を教わっていた、毛谷村(けやむら)の六助(ろくすけ)なるものが助太刀として立ち上がる。歌舞伎演目の『彦山権現誓助剣(ひこさんごんげんちかいのすけだち)』はこれである。

もう一つは、年貢の減免を領主に願い出て失敗し、再び江戸への直訴もかなわず咎人(とがにん)になってしまう。ここでの見せ場は、窮地に陥ってしまった主人公への助太刀の行為である。—— 一生懸命舫(もやい)乃くさりを打切る音尔當吾ハ 飛つくり仰天し ヨバ 甚兵衛もやいを切つて——。代官が付けた鎖の封印を切ってしまった船頭甚兵衛は此の後、印旛沼(いんぱぬま)に身を投げる。



「渡場の段」



「内の段」

実際の佐倉川は浅倉川に、惣五郎は當吾へと別の言葉で描かれているが、かけ言葉や鳴り物も記されているので芝居の台本として普及していたと考えられる。「軍記」の方では書き手が異なるものを数冊読み比べると、大筋を堅持しながらも、どれも異なっている。このことは恐らく、手書きによって写された際に脚色されたかもしれない。元本は貴重だ。「此本何方江参り候共御覽之上早々御加やし可被下候」と、書かれていることでもうなずける。

仇討ちと助太刀が公然と認知されていた時代を少し垣間みてみた。



2024年4月。社会と産業コースを卒業する事ができ、達成した！でももう少し、という思いがあり再入学を決断しました。とはいえ4月に転勤の打診があり、8月の移動に向けての引継処理と仕事内容の整理に追われる日々。8月以降も新部署での業務に慣れるのに精一杯と、落ち着かない半年間でした。

放送大学には仕事に関する知識を補う為に入学したのですが、途中他のコースも気になり、つまみぐいが止まらない状態になってしまったのもご愛嬌です。

私は20代で慢性関節リウマチを発症し25年程経っている年期の入った患者でもあります。この25年で薬も大分進歩しました。30代の頃、生物学的製剤の治験に参加。本人、医師には知らされずに、いくつかの投薬分量別のグループとプラセボを投薬するグループに分かれ経過観察を行いました。私は運良く濃度の濃い投薬を受ける事ができ、そこでようやく痛みのない日常のすばらしさに感動した事を覚えています。当時は点滴で、生理食塩水→治験薬→生理食塩水と数時間かかった投薬が、現在では何種類もの薬ができ薬によっては自己注射できるまでに。あの時のデータがこうして今の薬に繋がっているのだと思うと感慨深く光栄に思います。

40代。在学中に一度休学し、右手・左手の人工関節手術も行いました。受ける前は変形の見た目が改善しても、握る、書く、つまむ等の機能が落ちるかもしれないとの不安と、仕事の調整とで頭を悩ませ、それでも最終的には「自分の体のメンテナンスは自分で、我慢しても関節の状態は悪くなる。後回しにした体の不調は誰も代わってくれない」「人工関節はもたせても20年ぐらいで入替手術をする時期がくる、その時の年齢は手術や術後リハに対応できる？」等々、結局は今後の人生この体と付き合っていくのは会社でも仕事でもなく私自身。痛みなく元気でなければ何もできない。よい先生との巡り合わせもあり、結果2年かけ両手を行い、術後リハが大変でしたが両手とも日常不自由なく使うことが出来ており、一昔前の手術とは違い医療の進歩を実感しました。

ただ、手にかける重さ制限や人工関節を壊してしまった時は次は見た目を整えるだけの手術になり、動かすことが出来なくなるそうです。しかし大事にしすぎても関節は固く動かしにくくなるので日々のリハビリは日課です。手の手術はリハビリ入院をかねて約1カ月。入院中は日3回リハビリ室に通い、合間手をビニール袋巻きにしてシャワーを浴びたり、洗濯をしたり。のんびりなんてとんでもない大忙しの入院生活。その間沢山の方達と親しくさせて頂きました。「今まで出来なかったことをどんどんやれば良いよ！」今も思い出すと嬉しくなる言葉も頂き、体に無理をかけないようにと諦める癖がついていたかも、と思い直し少しずつ色々な経験を試してみようと思っています。



私自身が医療従事者として経験したことを、いくつかアドバイスをしたいと思います。

COVID-19 も第五類となりましたが、感染対策は常時、必須になりました。今ニュースになっているマイコプラズマ肺炎の予防も、ウイルス感染症なので同様です。

勘違いされている方が多いので、基本的なことを押さえておきましょう。

☆予防接種は「感染しない」では無く、感染しても「重症化しない」為であります。  
 ☆街中で、マスクの着用が裏表逆になっている人が多く、気になります。マスクを着用するならばキチンと着用しましょう。  
 ☆医療機関受診時は、必ずマスクを着用して下さい。入院患者さんの面会時と同様です。

次に、感染対策として私自身が実践している事を挙げてみます。

- ①免疫力向上を目的として乳酸菌の飲み物は1日1本飲んでいきます。
- ②早寝でしょうか？ 幼少期からの生活習慣もありますが、睡眠は重要です。
- ③感染対策・免疫力向上に、栄養バランスを考えて、良く食べてよく寝ます。

コロナ禍中を振り返ってみますと、医療がひっ迫する中で所属病棟では多くの患者さんが感染してしまいました。その内、看とりとなった方もあり、心が張り裂ける想いでした。本当に大変なことが次々と起こり、私の心は真っ暗なトンネルの中を彷徨っていたようでした。今は気持ちも落ち着きを取り戻しました。あのような混乱が今後起こらないようにと願っています。

最後に、最新の感染情報やご自分の健康については、かかりつけ医に相談しながら、自分自身で守ってください。

2015 年卒



**遠山美樹さん**

卒業後も、何らかの形で放送大学の皆様と関係が築けたら幸いです。よろしくお願いいたします。

**山下登功子さん**

「人間と文化コース」をやっと卒業しました。「継続入学」で「自然と環境コース」で学習を始めました。『英哲学の挑戦—文学と懐疑』と『宮沢賢治と宇宙』の2科目です。紹介されている作品はたくさんです。楽しみたいと思います。

**深見侑加さん**

さまざまな授業形態があつて学びやすかったです。仕事と資格試験とも両立することができました。放送大学で学ぶことができて良かったです。

**関美知子さん**

「人間と文化コース」を卒業しました。授業を受けるたびに知らなかったことが多くあったかがわかりました。知識を得ることは嬉しいです。よろしくお願いいたします。

**宮崎志野さん**

当初、認定心理士の資格取得を目指して入学しましたが、途中で卒業を目指すことに方向転換し、7年半かかっていた卒業となりました。年数は掛かりましたが卒業できたことの達成感、また面接授業で知り合えた方々との交流はとてもありがたい事でした。まだ面接授業を受講したいので専科履修生としてお世話になります。

**【越川浜松同窓会長によるお祝いのメッセージ】**



ご卒業おめでとうございます。また、浜松同窓会へのご参加ありがとうございます。

同窓会では総会の第一部・同窓会議事と機関誌「風船かずら」の発行以外は学燈会と共催にて事業を行っています。

度々、事業のご案内をいたしますので参加され、会員の方々との交流・懇親を深めて行かれますよう希望いたします。



## 作文に挑戦

2024年11月

風船かずら 15 号にたくさんのご投稿、ありがとうございました。

同窓会の皆様が、「未知の分野の本を読む」、「学んだ事柄を地元で生かす」、「本格的に学ぶには自分で直接調べる」など増々の自己研鑽、そして精力的に活動されているご様子。さすがは立派な放送大学卒業生だと誇りに思います。

さて、作文は根気のいる作業ですが、手書きの時代と違ってパソコンなら編集や書き直しが容易にできます。文章を書くことが苦手だった人でも、メールのように気軽に挑戦してみてもいいのではないでしょうか。

自由で感覚的なメールと違い、冷静に基本の形式は踏まえます。ある程度長いものですと読みやすさの工夫も必要です。改行や「」を適正に使いますと、すっきりします。声に出して読めば文章の流れが確認でき、句読点の的確かどうかわかりやすいです。第三者に読んでもらえば、独りよがりだったところがはつきりします。

校閲機能も利用しましょう。「校閲」⇒「音声読み上げ」にすれば自動で読んでくれますので、読み返しの負担が軽くなると思います。

思いを伝えるのは大変ですがけれども楽しいものです。他人に教えたい秘策や、オリジナルな考えなど、誰かに伝えたいことがあるのでは？

風船かずらが、皆様のご投稿を楽しみにお待ちしております。