

広報ただみ診療所

朝日診療所

医師 若山 隆



みなさまこんにちは！若山です。この原稿を書いているさなかでは、豪雨が西日本を中心に猛威をふるっており、また新型コロナウイルス感染症が増えているというニュースをよく耳にします。このようなニュースを聞くと、不安な気持ちになる方も多いと思います。そこで今日は不安についてのお話をします。

不安と聞くと、どのようなイメージをもたれるでしょうか？不安は嫌な感情で、できればないほうが良いと思われる方が多いと思います。僕もそう感じます。でも、不安にも良い面はあります。それは、将来の脅威・問題を解決するエネルギーを与えてくれることです。不安を脳科学的にいえば、脳内物質のアドレナリンが放出されている状態です。ノルアドレナリンによって、心拍数があがり、全身に血液が行き渡り、脳の判断力を高めたりとピンチを脱出する「火事場の馬鹿力」を与えてくれます。

“さっさと行動してそこから脱出なさい！”と猛烈に追い立てるのが不安なので、**実際に行動すれば、不安は解消されます。**いきなり不安がゼロにはならないまでも、な

んらかの行動をすることで軽くなります。

逆に、行動しないで悶々と悩んでいると、不安は解消されず、悪化します。豪雨に関しては、避難時の荷物を準備しておいたり、避難場所を確認したりすることが行動となるでしょう。また新型コロナウイルス感染に関しては、3密を避ける、アルコール消毒を徹底する、もしも濃厚接触者となったときは、どうすればよいかなどを確認して準備しておくなどです。

今回の例は自然災害なので、それでも不安は消えないと思います。そんな場合は運動で不安を解消するのがおすすめです。不安のエネルギーの発散に役立つほか、脳の情報伝達の指揮者役である脳内物質のセロトニンが増えたり、骨粗しょう症の予防や高血圧などの生活習慣病の予防にもなります。運動は週1回などから始めても効果がありますし、屋内でできる筋トレでもよいです。やればやるだけ効果がでます。とにかく自分にできる行動をしていきましょう！

地域おこし協力隊として vol.68

只見町教育振興協力隊

なかじま みきや
中嶋 幹也



「中嶋 幹也です。よろしくお願ひします。」

あいみよんの「ハルノヒ」の歌詞に「北千住駅のプラットホーム」という言葉がありました。浅草から東武鉄道に乗り、会津田島経由で只見町に向かう車窓からその駅を見ました。「どんな未来がこちらを覗いてるかな？」と、あいみよんがさらに歌っています。これから只見町で生活する自分の気持ちはこれなのか！と、歌詞に納得した記憶があります。

自己紹介をします。このたび、「地域おこし協力隊」に拝命されました中嶋 幹也(なかじま みきや)です。皆様、よろしくご指導お願い申し上げます。

昭和29年生まれで、現在66歳。大阪府出身で、大阪弁が得意です。大阪府立高等学校の教諭を定年退職し、ご縁をいただき、只見町の「地域おこし協力隊」に採用していただきました。大阪に家族を残し、単身赴任で只見町にお世話になっています。

職務内容は、只見町の教育振興協力隊です。この6月に開設されました只見高等学校内の「ツバキゼミ」と町下庁舎内の「心志塾」で只見高等学校の生徒の学習を支援しています。

只見高等学校内の「ツバキゼミ」は放課後に生徒の週末

課題や授業の予習、復習、定期考査前のテスト対策などを学習する場です。教育振興協力隊は個々の生徒の週末課題の進捗状況を確認、学習上の疑問点の解決などの学習支援、進学や就職支援に取り組んでいます。只見高等学校の生徒で参加希望の方は担任の先生と相談してください。

町下庁舎内の「心志塾」も「ツバキゼミ」と並行して開講しています。「心志塾」でも、課題や学習上の疑問点の解決、大学入学共通テスト(旧 大学入試センター試験)等の学習支援や公務員試験対策などを実施しています。学び方を少し変えれば、学校の授業をよく理解することができるようになります。一度、見学に来てください。

私は毎日、只見町の美しい山を見ながら考えていることがあります。自分が只見町で果たすべき役割は何か？自分は何をするために只見町にいるのか？です。抽象的な問いですが、自己の存在意義の根本です。答えは毎日バージョンアップされます。只見川の美しい流れと同じで、「ゆく河の流れは絶えずして、しかももとの水にあらず」(方丈記)の心境でもあります。

何もわかっていない小生ですが、今後とも只見町の皆様のご指導、ご支援をお願い申し上げます。