



ねこだけ通信

南郷谷リハビリテーションクリニック便り 令和6年 5月発行 第15号

持つべきものは？

梅雨入り前のこの時期、我が家は家族総出で薪ストーブに使う「薪作り」を行う。薪ストーブで一冬に燃やす薪は2トンを超える。薪販売の業者から購入すると非常に高くつく。環境にはエコでも、懐には全くエコではない。

有難いことに知り合いの方々が伐採した雑木を我が家に運んで下さることが多い。当然だが、重くて長い丸太は、そのままでは薪にはならない。先ずエンジン式のチェーンソーで薪ストーブにくべられる長さにカットする必要がある。所謂「玉切り」の作業だ。我が家の薪ストーブの炉には約55cmの長さの薪が入る。丸太をコンクリートブロックで作った台に乗せる。丸太は重たく、腰に応える。切断した丸太を退かし、次の丸太を乗せる。この作業を延々と繰り返す。この後、巻き割り機で薪を割り、割った薪を薪棚に並べて一年以上乾燥させる作業が待っている。

この屋外での重労働を、毎年厭わずに続けてくれる妻には感謝の言葉しかない。まことに「持つべきものは、」である。

ふるさとには遠きにありて思ふもの



玉切りを待つ「お宝の山」

「もしもーし、Sでーす。同窓会どがんすつとや」
「5月4日やろ？そん日は『休日当番医』で夕方まで仕事たい」
「仕事終わってから来ればよか。」
「連休で宿は満杯、泊る所も無かけん、今回は無理ばい」
「そう言うやろう思て、民宿ば取っとる。心配せんでよか」
中学の同級生Sはいつも幹事役を買って出てくれる。「地元の親分」的な存在だ。親の代から続く鮮魚店を営んでいる。若いころは消防団の分団長を長く勤めていた。彼の有無を言わせぬ同窓会「出席命令」に有り難く従うことにした。一〇年ぶりの同窓会だ。

我が故郷、長崎県福島町は伊万里湾に浮かぶ島で、嘗て炭鉱の島だった。私が生まれた頃は一万数千人の人々が暮らして、活気と混沌と差別に溢れていた。「石炭から石油へ」というエネルギー転換の国策の下、九州北部に数多く点在した中小の炭鉱は次々と閉山していった。

中学に進学した1972年、炭鉱存続を求めた労働組合の抵抗も虚しく、福島炭鉱は閉山に至った。炭鉱夫とその家族の多くは、新たな職場を求めて、長崎池島炭鉱や、その沖に浮かぶ軍艦島（端島炭鉱）へ旅立って行った。

「〇〇君は来週大阪に引越されることになりました。皆とは今日でお別れです」
夕方のホームルームは、数日おきに転出して行く生徒の「送別会」の様だった。親が農業、漁業、自営業に従事している生徒はいつも見送る側で、私もその一人だった。あの時の何とも言えない「取り残され感」は今でも鮮明に憶えている。入学時に一クラス四〇名いた生徒は、その年の終わりに二〇数名まで減った。

あれから五〇年以上の時が流れた。



福島町 土谷（どや）の棚田

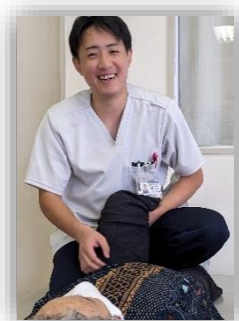
連休の高速道路は予想通り渋滞していた。二次会会場のカラオケスナックに着いたのは夜9時近かった。ドアを開けると誰かが大声で演歌を歌っていた。皆酔っぱらっており、一人乗り遅れた感が強かった。皆65歳になつていった。炭鉱閉山で島を去った同級生とは半世紀ぶりの再会で、正直顔を見ても「えーっと誰だっけ」と尋ねるしかなかった。

定年退職し釣り三昧の友、孫の保育園送り迎えに忙しい友、都会で飲食店チェーンを経営している友、一人ひとり、それぞれの人生があった。既に鬼籍に入った友も複数いる事を知った。合掌。



お世話になりました

リハビリテーション部
理学療法士 山縣 天太



こんにちは。リハビリの山縣です。13カ月間お世話になりました。6月から熊本リハビリテーション病院へ異動します。

「R5年7月発行 第6号」のねこだけ通信で初めて自己紹介の場を頂いて、早くも1年近く経過してしまいました。こちらへ異動してきた頃には私の娘はまだ生後2カ月程度で一生懸命に泣くことしかできなかつたのですが、今では少しずつ歩くようになって益々目が離せなくなっています。いろんな方に「子供の成長は早いよ」と声をかけられたことも多く、特に最近はそのことを実感しながら日々の生活を送っていました。こちらで働いている際も、たくさんの方に「子供はもう立つようになった？保育園はまだ？」など、私の娘のことを気にかけてくださる方も多くとても嬉しかったです。

高森町、南阿蘇村の方々の優しさを感じた1年間でした。改めて、この場を借りて南郷谷リハビリテーションクリニックを利用されている患者様とスタッフの方々へ感謝の気持ちを伝えたいです。

1年間という短い期間ではありますがありますが、私のようなスタッフを受け入れて下さりありがとうございました。皆様への優しさを感じた日々でした。

私が皆をサポートしていかなくてはならない立場ではありませんが、私自身が皆様にサポートして頂いたような気がします。

本当にお世話になりました。今後も熊本リハビリテーション病院に異動して理学療法士として働く予定なので、もし熊リハを利用された際に私を見かけたときは一声かけて頂けると嬉しいです。私も気にかけておきます。



趣味はバイクです！

五月病ってなに？

五月病とは医学的な病名ではなく五月のゴールデンウィーク明けに軽いうつ的な気分に見舞われる、いわゆる適応障害のこと。

適応障害とは、日常的なストレスに上手く対応できずに不安、焦り、抑うつ症状などが出してしまう状態の事です。

誰でも患う可能性がある「五月病」こんな私でさえもなんだか憂鬱な気分です。自分のリズムを整えて、自分のペースで乗り越えていきましょう。

point



①「五月病」は自然に良くなるとおおらかに考えよう

新年度に環境の変化があったなら、連休明けには多くの人々が五月病に近い不調を感じます。そんな時は「4月に頑張った反動で今、心身の疲れが出ているだな」と考え、自然に良くなるとおおらかに考えましょう。

②今は目の前のやるべきことができれば十分

疲れが出ているときには、無理をしないのが鉄則。仕事や学業など、目の前の「やるべき事」にだけ意識を向け、それ以外の事には省エネで対処しましょう。



看護部
清水 厚子

③睡眠と食事のリズムはできるかぎり一定にキープ

生活習慣が乱れると、心身の調子はさらに悪化してしまいます。できるかぎり一定のリズムをキープして。

④愚痴が湧くのは当然。誰かに聞いてもらう

身の調子がすぐれない時に、ネガティブな思いが湧くのは自然な事。そんな時は自分の気持ちを誰かに聞いてもらいましょう。

⑤目標は必ず見えてくる。あせらない、悲観しない

「五月病」の渦中には目標が見いだせず、絶望的な気持ちになりがちです。でも毎日の生活を淡々と積み重ねていけば目標はいずれ必ず見つかるでしょう。

だからこそ、不調な時は焦らず、悲観せずに日々を送っていきましよう。

不調が続くようなら「心の専門医」に相談するのもよい方法です。

