



# なじょしたあ

米沢市社会福祉協議会  
生活支援相談員  
H29.3.1発行  
Vol. 54

本格的な始まりは1月10日過ぎ。それからわずかひと半月のことなのに…過ぎてしまえば、大変だったと笑って話せるのに…そんな雪との闘いのつらい冬も終わり、季節は喜びの春。春は間違いなくやって来るのです。そして、3月11日も。今年の復興のつどいのテーマは、それぞれの復興に光を！「あの日を決して忘れない」。忘れず、語り継ぐことを誓い合いたいものです。借り上げ住宅の供与終了や、一部避難区域の解除などの動きがあり、穏やかではいられない日が続きますが、この日は心静かに過ごしたいものです。

## これまでの感謝

## これからの願い

東日本大震災から6年。3月11日には全国各地で追悼式等が開催されます。米沢市でも伝国の杜置賜文化ホールにて「復興のつどい・追悼式」が行われます。避難者支援をされている方からメッセージを寄せいただきましたのでここにご紹介いたします。

まもなく6年の避難生活を迎える時我々地元民として、どれだけの心の癒しのお手伝いが出来ただろうか。皆様の苦しみを理解しようにも出来ないもどかしさを感じつつ、少しでも近づき一緒に今後の生き方についてお役に立つ事に努力致します。NPO法人 フードバンク山形 自然農食やまがた よもぎの会 事務局・会員一同

大変な6年でしたね。みなさんの苦悩と6年という時間を思うと言葉になりません…。みなさんが考え抜いたこれからは、今できる一番が、明るく進まれますように、笑顔が増えますように。ささやかですが、「生活」の足元を照らすひと時として『野の花交流会』をつづけますね。

米沢友の会より

避難されている方々には心より感謝申し上げます。「本当の復興とは何か」を教えていただいたからです。見せかけの復興で帰還だけを促すやり方に対し、懸命に立ち向かっている皆様に、これからも陰ながら応援してまいります。

山口 充夫  
おきたまラジオNPOセンター 代表  
だがしや薬校 コーディネーター

米沢(山形県)の方へ  
避難時は知り合いが誰一人もいませんでしたが、米沢の方々に親切にいただき、米沢弁も自然と話せるようになりました。(笑)  
米沢の方のみならず、同じ山形県に避難された方との出会いを大切に、これまでも、これからも過ごしていきたいです。

福島県 → 米沢市



## サロンにおいでください!!

### 4月から皆さんが参加できるサロンを始めます♪

- ◆友達づくりと交流や親睦を深める場所と時間を皆さんと一緒につくっていきましょう。
  - ◆私たち、生活支援相談員が二カ月に一回、定期的(火曜日?)にサロンを開催します。
  - ◆まずは、皆さんで気軽に集まり、楽しくお茶を飲みながらのおしゃべりから。
- 他には、心身のリフレッシュのため軽運動、会食、趣味活動、講習会、日帰り旅行なども。

※“なじょしたあ”でおなじみの小林先生の個別相談も予定しています。

◎只今！サロン名を募集中！

例えば、「雪若丸」「ピーチ」「ABC」「ほんとの空」とか

◎一緒にサロンの運営をしませんか？

併せてスタッフも募集します。

※サロンの内容、時間、場所などなんでも結構ですので、要望をどしどしどうぞ！



## “まちのお地蔵さん” (健康一口メモ) Vol.22

『健康を探究する—明るい無力性と自罰、自責感』  
ご存じの方もいらっしゃると思いますが、韓非子という古典に「五十にして四十九の非をしる」という言葉があります。これは絶望の言葉ではありません。五十歳になってみたら、これまでの四十九年がしみじみとなっていなかったなという述懐の言葉でもあります。だから新しく始められるという希望の言葉でもあります。

外来の患者さんのみならず、おしなべて人間は自責感、自罰にたたく癖があるように思います。自責感の立派さを思うと同時に、それが人間の健康をいかに蝕んでいるかとも思うのです。自責感に耳を傾けますと、そこには「こうできたはずなのに」「こうしなければならなかった」という「有力性」の思いをきくことができます。

不思議なことに、「自分にはどうすることもできなかった」「自分なんてたいしたことなかたつたじゃないか」と「有力性」の意識を捨て去って、等身大の自分が照らし出されたときに、心は快方に向かって解放されていきます。常に新しく始められるという明るい無力性に自責感、自罰は溶解していきます。

この「無力性」は実は文字通りの無力ではないことに気が付かされます。そこには自由があり、安心立命があり、こころの戦いをおわらせることであり、周囲の人々の素晴らしさに出会うことだったり、新しい始まりへの予感だったりするわけです。

Dr. 小林 恒司

# 3月イベントの予定

日	月	火	水	木	金	土
			1 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター	2 ままカフェサロン(料理) 10:30～12:00 置賜総合文化センター	3 ままカフェサロン 10:00～14:00 置賜総合文化センター	4 陶芸体験&雪遊び 10:00～15:00 青空保育たけの子  米沢とんと昔の会 発表会 13:30～ 置賜総合文化センター
5 斜平山かん渡り 8:00集合 愛宕コミュニティセンター  親子でたのしむ音楽会 14:00～16:00 伝国の杜置賜文化ホール	6	7	8 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター  KMAダンスエクササイズ 10:30～12:00 万世コミュニティセンター  森のオープン プレスクール 10:00～12:00 青空保育たけの子	9 おしょうしな市 12:00～13:00 置賜総合支庁売店前	10 ままカフェサロン 10:00～14:00 置賜総合文化センター	11 復興のつどい追悼式 13:30～16:00 伝国の杜置賜文化ホール  つくってあそぼう ワケット15:00～16:00 米沢市児童会館
12 原子力損害賠償個別 相談会 10:00～16:00 置賜総合文化センター	13 マサースおしごと相談会 セナ-11:00～,相談12:00～ ハローワーク 米沢	14 生活支援相談員 企画イベント <b>3/14(火) 一足早く春を 感じませんか? すこやかセンター 発10:00、着15:15</b>	15 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター  まちの保健室 10:00～12:00 万世コミュニティセンター  ふくしま就職応援センター 相談会13:00～15:00 置賜総合文化センター	16 ままカフェサロン(手しごと) 10:00～14:00 置賜総合文化センター	17 ままカフェサロン 10:00～14:00 置賜総合文化センター	18
19 ナッツ&リリー卒業 コンサート 14:30～ 東部コミュニティセンター  ドレミミュージックスクール コンサート 13:00～ 伝国の杜置賜文化ホール  さくら3.11を忘れない 美しき日本 18:30～ 米沢市市民文化会館	20 <b>春分の日</b> こども狂言クラブ 春休み 発表会14:00～ 伝国の杜能舞台	21	22 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター  KMAダンスエクササイズ 10:30～12:00 万世コミュニティセンター	23 おしょうしな市 12:00～13:00 置賜総合支庁売店前	24 ままカフェサロン 10:00～14:00 置賜総合文化センター	25
26 つくってあそぼう おり紙10:00～12:00 米沢市児童会館  おもちゃ病院 13:30～15:30 すこやかセンター	27	28	29 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター	30	31	

☆上記予定は申込みや参加費等が必要なものもあります。

詳しくは 米沢市社会福祉協議会 生活支援相談員までお問い合わせ下さい。

TEL 0238-24-7881

## 編集後記

山形県内に「エラとづの会」というものがあることを知りました。“えらい(大変)な所に嫁いだ”を略して「エラとづ」。県外から嫁いで来て、文化や気候、言葉の違いに戸惑い、孤独を感じていた人同士が、励まし支え合おうと立ち上げたもの。語り合うことで心が軽くなり、いつしか熱烈な山形ファンに。エラとづでのおしゃべりは、いつしか山形で生きる力となっていくのだそうです。

縁あって? ワケあって? 私たちも山形県に。戸惑い、大変なこともたくさんあるけれど、でも、いい所だよ、楽しいよ、と笑い合えたら、イイね。“えらい所に避難してしまった”略して「エラひな」でも立ち上げましょうかね～ (森)