# 〝不安〟と〝うつ〟の時代 ～生き方の工夫～ 〈109〉

髙橋 伸忠（富士心身リハビリ研究所附属病院院長）

昨日またかくてありけり
今日もまたかくてあきないこと、気がかりなさま、心配」とありなむ
この命なにをあくせくと
明日をのみ思ひわずらふ

この詩は、島崎藤村の『千曲川旅情の歌』第2節のはじめにあります。

私たち人間は、なぜまだ来ていない先のことばかり考えて〝不安〟に苦しむのでしょうか。

〝不安〟とは何か、あらためて広辞苑を引いてみると「安心ので

キルケゴールは「人間が生きること自体が〝不安〟である」と言っています。それならば私たちは、この大切な問題についてもっとよく勉強して、〝不安〟と上手に付き合っていく必要がありそうです。

そこで6月17日(土)に開催する「第31回心の健康講座」で、東京医科大学主任教授の井上猛先生に〝不安〟についてお話ししていただいたので

先生は昨年12月から今年3月までの間、全14回にわたり全国の新聞(当地では静岡新聞)で心の問題について連載され大変好評でした。今回の心の健康講座では、配布したチラシにあるように『何故、人は不安になるのか?』という演題でお話しされます。〝不安〟という感情がどのように脳に生じるのか、また不安神経症という病気についても触れていただきます。〝不安〟を上手に克服するためにご一緒に考えてみましょう。

また、昨年の心の健康講座で「病気のある人も、ない人も健康に生きるためのコツ」について、14回にわたり全国の新聞(当地では静岡新聞)で心の問題について連載され大変好評でした。今回の心の健康講座では、配布したチラシにあるように『何故、人は不安になるのか?』という演題でお話しされます。〝不安〟という感情がどのように脳に生じるのか、また不安神経症という病気についても触れていただきます。〝不安〟を上手に克服するためにご一緒に考えてみましょう。

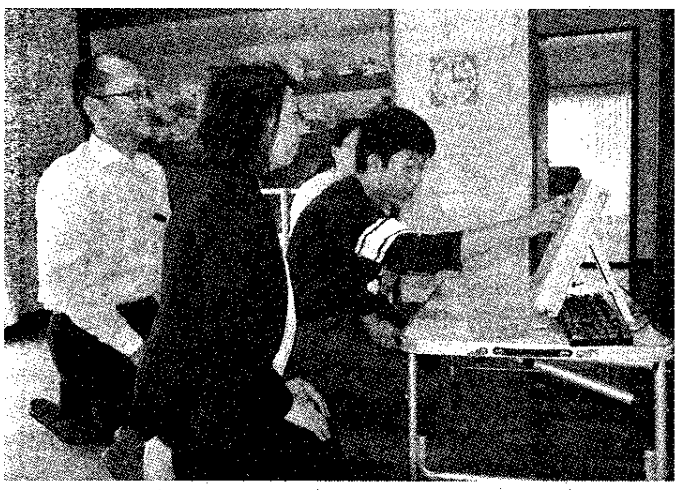
また、昨年の心の健康講座で「病気のある人も、ない人も健康に信じられるのは自分だけ！」と考えてしまい、なんか信じられない。

いま世界的に、大切なことが起こるのでしょうか。いろいろな原因がありますが、いまなぜ、このようなこ

この問題について6月17日の心の健康講座でご一緒に考えてみたいと思います。ぜひご参加ください。

# 知育ソフト、パソコンを寄贈

## (有)ブレーン じゃんぷ（放課後等デイサービス）に



寄贈された知育ソフトを楽しむ子供

富士宮市大宮町のコンピューターシステムプランナー会社(有)ブレーン（佐野徳史代表取締役）は7日、同市元城町のNPO法人富士宮市手をつなぐ育成会・放課後等デイサービスじゃんぷに、同社が開発した知育ソフト『1・2チャレンジ』とタッチパネル付きのパソコン1台を寄贈した。

同社は知育ソフトなどの開発をしており、このほど行われた富士宮商工フェアにも参加。開発したソフトの紹介をする中で、会場に訪れた知的障害のある子供たちが同ソフトを楽しんでいたことを知ることができた」と話す。

地元の福祉施設への寄贈を考えていたところ、紹介を受けて同施設を知り、今回の寄贈となった。同日は、佐野代表取締役と早川裕子カスタマーシステム事業部サブマネジャーが訪れ、機械を設置。施設を利用する小・中学生に遊び方を指導すると、子供たちが数比べや言葉遊びなどを楽しんだ。

佐野代表取締役は、「子供たちに喜んでもらえて良かった」と笑顔を見せていた。

県市町村職員年金者連盟富士宮支部 温友会

# 1円玉募金、総会での善意寄付

## 富士宮市社協に

県市町村職員年金者連盟富士宮支部温友会（高野秀久支部長）はこのほど、富士宮市社会福祉協議会に4万7597円を寄付した。

社会福祉事業として、会員が取り組んだ「1円玉募金」と、総会の席で協力を呼びかけた募金を合わせて寄せた。寄付には高野支部長のほか、役員の小林秀実さん、太田精一さん、斉藤清和さんが同協議会に訪れ、清功会長に寄付金を手渡した。

寄付金を手渡す高野支部長（中央）

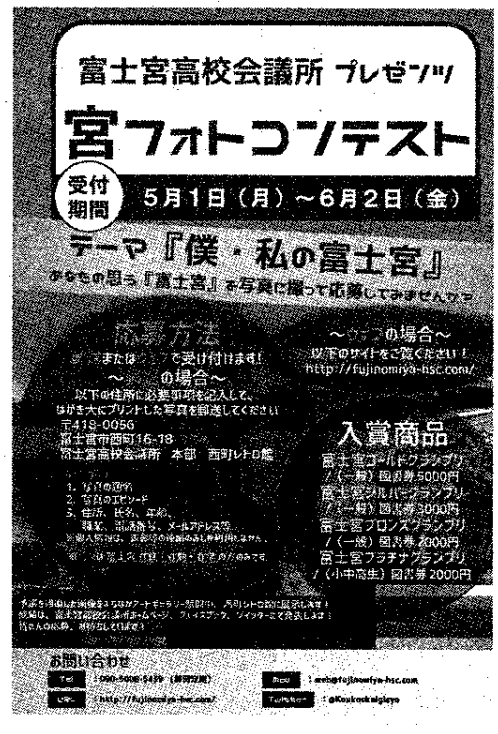
# 富士宮フォトコンテスト作品を募集

富士宮市内の高校生で構成する「富士宮高校会議所」は、第1回富士宮フォトコンテストの作品を9日まで募集している。

テーマは「僕・私の富士宮」。自分なりの「富士宮の良いところ」や「富士宮の良さ」を写した写真を募る。写真は、はがき大にプリントして同会議所本部に持参するか、画像データを同会議所メール(web@fujinomiya-hsc.com)もしくはツイッター(twitter.com/Koukoukaigisyo)のメッセンジャーで送信する。作品には題名とその理由、撮影者の住所、氏名、年齢、職業、電話番号、メールアドレスなどを明記したものを添付する。

対象は富士宮市在住、在勤、在学者。同会議所メンバーらによる審査の結果、富士宮ゴールドグランプリ（図書券5000円）、同シルバーグランプリ（同3000円）、同ブロンズグランプリ（同2000円）、小・中学生を対象にしたプラチナグランプリ（同）を授与する。予選通過作品は16～25日のまちなかアートギャラリー期間中、西町レトロ館で展示するほか、同会議所ホームページなどで掲載する。

問い合わせは同事務局（電0908－5005439、午前10～午後6時）へ。




富士宮フォトコンテストの作品募集ポスター

# アットホームな婚活パーティー

## GM企画が来月9日に 年齢別2部制で

須藤代表宅で開かれるが参加者を募っている。

同パーティーは2部制で行われ、第1部が35～45歳を対象に午前11時～午後0時30分、第2部が45～55歳を対象に午後2時～同3時30分。募集人員は両部門とも男女各8人。参加費は男性4500円、女性2000円。お菓子、ドリンク付き。

須藤さんは「アットホーム感あふれる婚活パーティーにしたい。気軽に参加してほしい」と呼び掛けている。

詳細・問い合わせはGM企画（電0545－61－9864、携帯090－7914－7034）へ。

（一財）富士心身リハビリテーション研究所
精神科・心療内科・内科
介護老人保健施設
富士リハビリ病院
富士ケアセンター
理事長 病院長 髙橋伸忠
〒418-0065 富士宮市星山一二二九
☎(0544)二六-八一〇一(代)