

広報ただみ診療所

「受援力」頑張りすぎているあなたへ

朝日診療所
医師

もり
森

ふゆと
冬人



たまには新型コロナ以外の話題です。みなさん、最近頑張りすぎていませんか。親戚や友人で頑張りすぎていて心配な人はいませんか？

仕事やプライベートで大きな問題が起きたとき、みなさんはどうしていますか。気合いと根性で、1人だけで解決しようとしていませんか。頑張りすぎてへとへとで、それでも自分一人でやらないとダメだと思いつめていませんか。「男だから弱音を吐いてはダメ」「女だから家事ができないとダメ」とか固定観念にとらわれすぎていませんか。思い当たる人はこの「受援力を身につける・つらいのに頼れないが消える本（著者：医師・吉田穂波）」を読んで下さい。診療所の待合室にも置いてあります。

日本では、人に頼る事を悪い事だと思い込んでいる人が結構多いそうです。多くの方が子供の頃から「他人に迷惑をかけない」ことが大事だと教わってきたかもしれません。どんなに大変なときでも、自分一人で頑張ることが美德だと思ってしまうかもしれません。

けれど、あなたが困っているとき・頑張りすぎているとき、意外と多くの方があなたを助けたいと思っています。そして、人から上手にお願いや相談をされると、頼まれた人はとてもうれしくて、人のために何かしてあげたい気持ちがあふれるものです。

困ったときはお互い様です。頑張りすぎてしまう人は、上手に周りの人に助けてもらう力「受援力」を学んでみてはどうでしょうか。そして、子供にはできればこう言いたいものです。「人は迷惑をかけて生きていくものだから、誰かが困っていれば助けてあげて、自分が困ったら助けてもらえるような大人になりましょう」

もちろん本当にどうしようもなく辛いときは、遠慮なく朝日診療所・保健福祉センターなどの専門機関まで相談に来て下さい。

地域おこし協力隊として Vol.80

「ただみのお米」

只見町
教育振興協力隊

すすき
鈴木



今年度も只見高校では町で活躍されている5名の方を講師に招き、教科や科目等を超えて自分たちでプロジェクトを設計、進行し課題に取り組む「総合的な探究の授業」が始まりました。1、2年生の皆さんには、多くの魅力を見つけその魅力をどうやって発信するかなど、若さが生み出す自由な発想で、様々な課題の解決の糸口を見つけてほしいと思います。

講師の方から只見米を使ったプロジェクトの話もあり、只見産コシヒカリ100%の米粉、米焼酎、そして全国初！輸出用日本酒製造へ新たに取り組み始めた事など、興味深く聞き入りました。また新国農園さんは“町の人すべてに只見のお米を食べてもらえるように”と。私自身は実家から持ってきた会津米が主で、無くなれば只見米にスイッチ。去年は叔父が収穫した只見米を頂き、今年もようやく只見米にスイッチし食べ始めたところです。

数年前「ふるさと納税制度」を使って只見米を食べた事もありましたが移り住んで1年、厳しい冬を越えた土地で種まきから約半年をかけた収穫され頂くお米は、どこか旨さが違い美味しい！特に、シンプルに塩むすびにしたおにぎりは冷めても甘さがあって、うまし！！

味にうるさい埼玉に住む義母も只見産コシヒカリ、絶賛！で、今やほぼ毎月、送料をかけても食べたというリピーターです。ある意味只見のお米は知る人ぞ知る超優良ブランド米！かもしれないですね。

以前は仕事柄、全国各地を訪れました。朝食は決まって和定食。みそ汁、しょうゆ、この二つは土地によりかなり違いがあり合わない味もあります。けれど、ごはんは、かつては米作りに適さない、と云われた土地でも今では上質なお米が収穫され、美味しく食べられるようになりました。その土地の空気を吸い、その土地で食するお米はまた別の美味しさが感じられる何かがあるのかもしれない。

今年も山村教育留学希望者が高校や寮の見学に町を訪れます。昨年度は昼食に寮生が食べるお弁当を召し上がって頂き好評でした。

只見の美味しいお米は、節目の20年を超えた山村教育留学PRにも一役買っています。