

させほ夢大学

発行●公益社団法人 させほ夢大学
編集委員会
事務局 / 〒857-0863
長崎県佐世保市三浦町4-30・松蔵ビル3F
TEL.0956-25-9555 FAX.0956-25-9545
http://www.yumedai.com/
E-mail:sasebo_yumedai@yahoo.co.jp

開催ご案内 25-9556

夢のつづき

させほ夢大学会報

No.300 (2021・3)

令和2年度
第10回

2021年 **3月18日(木)**

アルカスSASEBO 大ホール

1部 開場 13:30
講演 14:30 (終了16:00)
2部 開場 17:30
講演 18:30 (終了20:00)

今回は、テレビでおなじみの経済評論家、荻原博子さんをお迎えします。

荻原さんは、大学卒業後、ビジネス誌の記者をされていましたが、27歳の時にルポライターに転身。しかし、満州引揚者のルポを書くにあたり、国が国民を棄て去る「棄民」を知り、戦争の酷さを精神的に受け止めきれなかったそうです。そこで、ルポライターの道を諦め、再びビジネス界に戻られました。

荻原さんは、「国は、民の幸せのためにあるべきである」との信念を持っておられます。そのため一貫して「国の保証」「生命保険」に



疑問を持ち、手持ち現金を確保すべきという観点から評論をされています。

長野県小諸市出身の荻原さんは、教員だった両親や祖父母、妹の七人家族で育ちました。父には子どもの頃から厳しく育てられましたが、中学生になると「好きに生きる」と言われ、大好きな本を朝から晩まで読む日々。そのうち物を書く仕事に就きたいと思い、今に至っているそうです。

経済と聞くと仕組みが難しそうに分からないと思ってしまいがちですが、家庭の中の経済を非常にわかりやすく説明される荻原さんの講演を、どうぞ楽しみに!

おぎわら ひろこ
講師 ● 経済評論家、ジャーナリスト **荻原 博子氏**

テーマ ● **10年後破綻する人 幸福な人**

講演会は1日2回開催です。詳しくは裏面のお知らせを必ずお読みください。



次回のご案内

- と き / **4月15日(木)**
- 講 師 / 立命館大学客員教授 **数中 三十二氏**
- テーマ / **世界に負けない日本**
— 国家と日本人が今なすべきこと

●大阪府生まれ。外務省入省。1973年コーネル大学卒業。韓国、インドネシア、米国にて在外公館勤務、北米局第二課長、国際戦略問題研究所(ロンドン)、在ジュネーブ国際機関日本政府代表部公使、在シカゴ日本国総領事、アジア太平洋局長、外務審議官、外務事務次官などを経て、現在、立命館大学客員教授、大阪大学特任教授。また、グローバル人材を育成する私塾「数中塾グローバル寺小屋」を主宰している。主な著書に、「世界基準の交渉術」「世界に負けない日本」など多数あり。

荻原 博子 氏のプロフィール

●1954年長野県出身。経済事務所勤務後、1982年からフリーの経済ジャーナリストとして新聞・経済誌などに連載。1988年、女性誌hanako(マガジンハウス)の創刊と同時に同誌で女性向けの経済・マネー記事を連載。難しい経済やお金の仕組みを生活に根ざしてわかりやすく解説し、現金に徹した資産防衛と家計運営を提唱。新聞・雑誌の連載やテレビのコメンテーターとしても活躍中。著書に「投資なんか、おやめなさい」「年金だけでも暮らせます」「役所は教えてくれない定年前後「お金」の裏ワザ」等あり。





香山 リカ氏



最後まで精一杯生きること
佐世保市鹿町町 肥後屋 千鶴

精神科のお医者さまの講演は初めてなので、どんなお話が聞けるかなと興味津々でした。後半になり、がん患者の緩和ケアのことになり、一昨年前の息子の彼女のことが目に浮かびました。

一途に思っ、やっと結婚(婚約)まで漕ぎ付けたのに、二年半ぐらいの闘病生活の末、亡くなりました。趣味がスキューバダイビングで、よく二人で沖縄の海などに行っ

ていたみたいです。仕事が海外なので、なかなか逢う時間が少なかったみたいです。あまり時間が無いとお互いが思っていたのでしよう。二人で沖縄旅行したそうです。

先生のお話の中にも、最後まで精一杯生きること。楽しかった思い出を残してあげることは生きていた証だと思えます。

息子も彼女が亡くなった時は、とても気落ちして涙が止まらず、もう恋愛もしないと

持ちの変化が現れてきました。私もほっとしています。

前向きな気持ちで生きたい
佐世保市原分町 吉村 和美

先生は精神科医を選択し勤務される中でも、自分のやりがいや存在価値を求めてホスピスでの出会いや、総合診療内科で学ばれた。色々な経験の中で自己の満足感や達成感を得ていく過程は、まさにポジティブだと思った。

現在、コロナ禍で一年が経過し、自由に人と会えず話せざるの毎日。また年齢を重ねるごとに、今までは何とも思わなかったり、痛くて行動範囲が狭まったり、失うことが多くなった事を痛感するこの頃です。しかし、自分を悲観せず毎日の生活の中の些細な事にも楽しみをもって、心が病気になるまいように、前向きな気持ちで生活していきたいと思えます。

三行感想文
夢のとびら

- 女性の精神科医でいらっしゃる香山リカ氏のお話は優しい感じで、会場前列に座ってよく聞きました。92年の私の生き方に、そっと頷きました。
佐世保市早苗町●牧 多津江
- 日々の希望を持って生きられることが、本当の健康ではないかと思いました。そして、心の健康が第一だと思いい、周りの人の心も大切にしたいと思えました。
佐世保市椎木町●山口 清志
- 自分を責め過ぎず機嫌よく過ごすことが、このコロナの中で必要だと思えました。
佐世保市陣の内町●井手 勇旗
- 始めは話の内容が分からず声も聴き辛く、最後までどうなることやらと思っていました。うつの話に入ってきたから、内容も十分に理解できる話になって、先生のポジティブな考え方が印象的でした。
佐世保市大塔町●渡部 小百合
- 酷い天気で、今日の夢大学はどうかと心配しながら会場に行き、並んでいる人を見て安心しました。夢大学は残り少なくなり、今日のお話は今の時期にぴったりの先生で、情報に惑わされないで、人と比べないで生きていくことが大事だと気付かされ、心の健康を大事に思いました。
佐世保市大宮町●田中 美祐
- 過去の栄光よし。自己肯定よし。人に頼るよし。
佐世保市権常寺町●豊村 正博
- 精神科の医師からしっかりお話しを聞くのは初めてですが、普遍性(誰にでも通じること)を感じることができました。比べる心を持った自分を改めて認識させられました。
佐世保市大瀧町●西岡 誠治
- 精神科医の香山氏の講演、大変参考になり、心のあり方やストレスについて考える機会になりました。
佐世保市下本山町●山口 八重子
- うつ病にならないヒントをたくさんいただき、ありがとうございました。心さえ元気であれば、明日も楽しいよと…。結晶性知能を働かせて人生を楽しみたいと思います。
佐世保市大和町●宅島 富士彌
- テレビから受けていたイメージでは精神科医としての難しいお話では？と思っていましたが、いろんなたとえ話をされ、分かり易く解説していただきました。特に「老害」については、自分を大切に希望を持って余生を送りたいと、参考になりました。積雪で受講を迷っていましたが、周囲の勧めもあり聴講できて本当に良かったと思えました。
佐世保市世知原町●本山 弘子
- ストレスに負けずに元気に暮らす人、それぞれストレスの捉え方が異なるものだと考えています。日々の暮らしの中で、人と接する時、あれやこれやと思いつめぐらし、それが心の負担になることもあるでしょう。ちょっと前までは誰かと話せば、顔を見れば何となくホッと出来たのにと…、でも大丈夫。顔をあげて手をあげれば、誰かが待っていてくれます。昔、頑張れた自分がいたのだから…。優しい語りで教えていただきました。
佐世保市赤崎町●木村 典子
- 九州では珍しい大雪の中、来ていただいた笑顔が素敵なお香山先生。患者さんが来院しにくいのではと名称を変えられたと、ストレスが多い社会です。先生のお話は丁寧に分かり易く話され、とても良かったです。又来ていただきたい講師です。(事務局の皆様、大雪の中、お疲れさまです)
佐世保市木風町●西 照美

自分にやさしく、ひとにもやさしく

たおやかに生きる処方箋

北松浦郡佐々町 法本 安子

今日は、雪が雨に変わり草木が芽吹き始める雨水の頃というのに雪模様。寒い中で夢大学でしたが、楽しみの生花、春の訪れを告げる花材に元気をもらいました。

今日の講師は精神科医の香山リカ氏。コロナ禍でストレスも溜まりがちな今だからこそこのびったりのテーマ「ストレスに負けずに元気に暮らす」に興味深い。

精神科と言うと偏見を持つ時代もあった。今は精神医療に対する理解が深まり治療も受けやすくなったと、親しみやすい口調と分かりやすい言葉で語られた。ストレス社会がつくる心の病、うつ病が増えているという。

健康には身体と心のバランスが良い状態にあることが大事だと思う。特に心が元気でなければ体調に現れる。大切なことは、自分で自分にダメ出しをするのではなく、今の自分を肯定することだという。これまで頑張ってきたことを評価し、人生に対して自信を持つことが生きる力の一つといえる。褒め、労い、お疲れ様と自分に優しくし、明日への活力としたいものです。

誰もが生きづらいつらいと思ってしまう社会の流れの中で、自分らしくしなやかに、したた

講演を聴かれた感想をお待ちしています！

※締め切りは講演日の1週間後(必着)
※宛先は、させほ夢大学事務局まで

かに、生きる力の処方箋を、リカ先生にいただきました。

心の健康を保って、日々暮らしたい

西松浦郡有田町 庄村 雅子

最近、周りに、鬱の方が増えたように感じていました。コロナの影響もあるようですが、「私、鬱病になりました」と言われた時、対応に困りましたが、今回の講演を聞き、とても参考になりました。これまで私はいつも他人と比べて羨ましいと思っていました。人が表面や見かけではわからないと聞き安心しました。自分を褒める事は少し勇気がいりますが、早速実行します。更に家族を始め、友人知人にも良い所を見つけて、しっかりと褒めてあげたいと再認識しました。

心の健康が一番大事

佐世保市早町 浦川 恵子

朝の雪も午後からは少し落ちて着き、ひと安心！

今回は精神科の先生ということで、このコロナ禍、誰もが不安な日々を送られているのではないかと。そんな中での講演をととても期待しておりました。

まず第一声から優しいお声。患者に寄りそう様な口調で、最後まで興味深い内容でした。やはり一番印象に残ったのは「こころの健康が一番大事」という事です。昔から「病は気から」といわれてきましたが、口で言うのはたやすいですが、実際自分が苦しんでいる時は、なかなかその言葉で救われるものではありません。

でも今回、先生が実際に患者さんと正面から向き合われて、現場からの生の声を聴くことにより、その言葉が深く

心に刻まれました。高齢になると、あちこちと不都合が出て来ますが、すぐ焦って病院での診察を受けなければと気持ちが悪くなります。これからは一呼吸おいて、まずは日常生活を見直し、食生活・運動・睡眠などストレスが溜まっていないか、気持ちを落ち着かせてから行動をとろうと思います。

寒い中、温かいお話を、ありがとうございます。

心身の健康が肝要

佐世保市南風崎町 横山 春美

冒頭の古賀理事長の挨拶で、来期は全員が留年、との話があり胸をなでおろした。今回は新型コロナ対策で、昼夜2回講演など大変なご苦労だったと思う。改めて感謝とお労いを申し上げたい。

今回の講師は精神科医の香山氏。コロナ禍のもと、正にタイムリーだった。現下の三密の回避や不要不急の外出自粛で、社会的、経済的に委縮し、家庭での巣ごもり状態等でストレスが鬱積する中、家庭内暴力等の多発も報道されている。

氏は心の健康が大切と力説された。体の健康を作るのは、心の健康であり、心の健康を保つには、夢や希望を持つ事。また、人と比べることはつまらない、自分で自分を追い込まない、自分を褒めて

コロナ、コロナといつまで続くの？



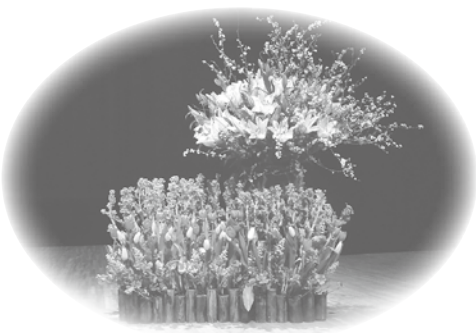
香山リカ

コロナストレスの解消法ば教えて！

持ち上げる、自分をけなさないなど。そして、たまに過去の栄光も取り出す。しかし現実と比べないなど、なるほどと唸らせる言葉がポンポン飛び出す。

時間の経過とともに、身振り手振りを交えてわかり易く説かれた。吉田兼好の「もの言わぬは腹膨るるわざなり」も披露。人と話したり、人に頼ったり、役に立ったり、感謝したりされたり、結局人は一人では生きていけない、ということだと思ふ。

とにかく人との関わりの中で生きることが、心の健康の素ではないだろうか。これからは心身の健康第一。前向き志向を肝に銘じて生きたい。今回の講演は正に「我が意を得たり」だった。満足感を胸に家路を急いだ。



大切なお知らせ

- 3月18日の講演会は、新型コロナ感染による3密を避けるために、**1日2回講演**にて実施します。**第1回目講演は14時30分から、第2回目講演は18時30分から**です。
- 1回目講演と2回目講演の振り分けは、**1月に送付している「入場証(3月分)」**に記載しています。
- 各講演の時刻表等を記載した**入場証に、必要事項をご記入の上、学生証と共にご持参ください。**
- ご入場の際は、手指消毒・検温をしますが、**体調の悪い方は入場をご遠慮ください。**
- できるだけ不織布マスクを着用し、会話は控えてください。**
- ホールの客席は一席ずつ空けてお座りください。また、席取りはご遠慮ください。
- 1回目と2回目の入れ替え時には、ホール座席等の消毒及び清掃をしています。
- 携帯電話等の各種電子機器は、電源を確実にお切りください。**
- 学生ご本人が欠席で代理出席の場合も、必ず、学生証と入場証をご持参ください。もし、両方ともない場合は、万が一、感染者が発生した場合、補足追跡ができませんので、入場をお断りすることになります。

皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

ふるさと 地球科学紀行

- Vol.10 -

佐世保の星空

長崎県天文協会 松本 直弥

熊野町の中央公園の高みに、佐世保市児童文化館がありました(建物自体は現存しています)。その児童文化館に1973(昭和48)年に県内初のプラネタリウム館が開設され、1980(昭和55)年には天体観望室も造られました。同年5月から25cmカセグレン式の天体望遠鏡によって天体観望会が開始され、観望会の開始とともに私は佐世保市の講師をお引き受けし、現在に至ります。

一般公開に先立って5月17日に行われた予備観察会では、土星の輪がちょうど消失期に当たったため細い直線上に見え、球状星団M13は幾万もの星粒に分離して見え、たいへん感動したのを覚えています。

2010年10月からは、保立小学校の跡地に、地区公民館や教育センターとの複合施設、佐世保市少年科学館とし

てリニューアルされました。プラネタリウムは新式のデジタル投影機に変わり、望遠鏡も最新式の20cm屈折望遠鏡を導入して観望会が継続されています。



佐世保市少年科学館での天体観望会

児童文化館の時代から数える天体観望会も40年を越え、講師を続けている私も同じだけ歳を重ねてしまいました。この間には、15、17年おきにやって来る火星大接近を3回迎え、ハレー彗星や百武彗星の接近、日食や月食もありました。最近ではリピーターの方も増え、参加のみなさんと星空の話をするのがたいへん楽しみです。

市街地にある科学館では明るい星しか見えないのですが、佐世保市も周辺部に行くとなノ川までくつきりと見ることが出来ます。毎年夏と冬の流れ星がたくさん出る時期には、江迎町の白岳自然公園



冬の大三角とカノーパス 2019.12.31
小佐々町神崎鼻公園にて

で観察会を開かせてもらっています。佐世保だけで見える星は存在しませんが、少しでも地域性を感じることが出来る星としては「カノーパス」をあげる事が出来るでしょう。カノーパスは「りゅうこつ座」の一等星で、南に低く位置しているため北日本では見ることができません。それに比べ、佐世保では高度が4にまで上がり、「冬の大三角」が南中する頃に、南側が開けた所では比較的容易に見ることが出来ます。

高度が低いと、大気の作用により赤みがかって見えることが多く、中国では寿老人の星、南極老人星と呼ばれ、この星を見ると長生きできるという伝説があります。古代中国では、皇帝たちが秋分の日には都の南でカノーパスを見る習慣があったそうです。

一年間ご覧いただきありがとうございます。これを機会に身近な地球科学に関心を持っていただければ、大変幸いです。

講演を聴かれた感想をお待ちしています! 600字程度にまとめて、させば夢大学事務局まで、郵便・FAX・メール等でお送りください。締切日は原則として、講演日の1週間後の木曜日(必着)です。