

成羽病院通信

成羽病院看護主任 芳賀妙子

心と体の自己管理

昔から‘病は気から’という言葉があります。心と体のバランスはとても大切です。人間それぞれ性格が違いうように、もののとらえ方、考え方は十人十色です。仕事の悩み、人間関係の悩み、健康上の悩みなど、その人にとってはとても大きなアクシデントです。食欲が無くなったり、表情が暗くなったり、元気が無くなったり…いろいろな精神的ストレスが体に悪影響を与えて、さまざまな病気を引き起こすこともあります。

【そんなときの対処法として】

- ・ちょっとしんどいなー、苦しいなーと思ったら肩の力を抜きましょう。
- ・悩みは一人で抱え込まないで誰かに相談しましょう。楽になります。
- ・取り越し苦労しないように、‘何とかなるさ’と気持ちを大きく持ちましょう。必要以上に心配することは精神的にもよくないです。
- ・少し考え方を変えるだけで心がずっと晴れます。



自分の心の状態を知るために、市が導入している「こころの体温計」のシステムを利用して、ストレスや落ち込み度などのメンタルチェックを試してみるのも一つの方法です。心配なことが続くようでしたら、一人で悩まず、早めに専門医に相談しましょう。

※「こころの体温計」の利用方法については、市ホームページに掲載しています。

学園だより

高い技術と知識を持った「介護福祉士」を目指してみませんか？

順正高等看護福祉専門学校 介護福祉学科では、幅広い年代から集まった学生たちが、介護福祉士の国家資格取得を目指して日々勉強に励んでいます。中には、学生アルバイトとして福祉施設で働きながら、学校で学んだ知識や技術を実践を通して統合し、介護に必要な基礎的能力の向上に取り組んでいる学生もいます。

本校では、現在平成27年度入学生を募集しています。所定の科目を履修・単位修得し卒業することで、介護福祉士国家資格が取得できます。

市内にお住まいの皆さんは、市のさまざまな支援制度(下記に記載)が活用できます。高い技術と知識を持った「介護福祉士」を目指しながら、高梁市の福祉と一緒に考えてみませんか。

【高梁市による学習支援制度が活用できます】

- 高梁市私立学校入学奨励金
⇒入学金として当該私立学校に支払った額に相当する額が支給されます。
- 高梁市介護福祉士養成奨学金貸付制度
⇒介護福祉士を養成し、地域福祉の向上を図ることを目的として、奨学金の貸付を行い、介護福祉士資格取得のための修学を支援します。



■ 土曜日学校見学会のご案内 ■

12月20日、平成27年2月7日・21日、3月7日・21日の土曜日、いずれも午後1時30分から学校見学会を開催します。見学会では、入試・進学相談やAO面談も実施します。参加については、事前にお申し込みください。

■問い合わせ・申し込み 順正学園入試広報室(フリーダイヤル☎0120-25-9944)

山田方谷を語る 十三

教育者方谷

明治元(1868)年1月、松山藩は岡山藩の占領下に入り、藩は存亡の危機の中、藩士たちの必死の奔走によって、函館まで幕府軍と同行していた板倉勝静と連絡が取れました。その結果、勝静と子の万之進(11歳)は江戸で自首し、安中藩に永預けとなりました。後継藩主をたてるため、遠縁の栄次郎を江戸近郊から松山に秘かに連れ出し、勝静として届け出ました。明治2年9月に、松山藩の再興が認められ、駐屯していた岡山藩士は引き

揚げ、10月には藩名を高梁藩に変え、2万石となりました。これらの陰には方谷を中心とする多くの藩士の奔走だけでなく、庄屋層や商人たちの嘆願活動もあつたのです。

しかし、時代は大きく変わり、日本は天皇を頂く明治政府による中央集権国家となり、明治4年の廃藩置県により高梁藩は廃止となり、深津県、1年後に小田県、明治8年には岡山県となりました。明治維新後、方谷は政府からの出仕の要請も断り、松山城下には出ず、長瀬(現方谷駅のあたり)で塾を開いて教育に専念しました。

勝静は明治5年に禁固が解かれ、明治8年4月高梁に帰り、八重籬神社に参拝し、方谷など旧藩士と蓮華寺の臥牛亭で会食しています。勝静は翌日から3日間、長瀬の方谷の家に滞在し、旧交を温めています。

長瀬塾で学んだ谷資敬の手記によると「私が明治2年2月入塾した時、生徒は10人ほどでしたが、先生は各人に応じた教科課程を立てられ、日々教授なさいました。半年後には50人になり、冬3カ月間は特に勉強に励むよう

諭されました。朝はろうそくをともして易経を講義、朝食は粥と漬物、食後に春秋左氏伝と詩経を隔日に講義、冬の寒い日も火鉢を置かず、遺言のつもりで講義しているのが長くなってもよく聞いて欲しいと言われました。」など方谷の教育に対する真剣な姿勢が窺えます。長瀬が手狭になったので、明治3年10月に小阪部(現新見市大佐小阪部)に移り、ほとんどの寮生はそこに従いました。ここは矢吹久次郎が購入していた代官所の跡地で広く、200人位の塾生が学ぶことができました。小阪部は母の先祖の地で、供養の心もあり、移住を決意したのです。

どちらの塾でも月謝を少額にするため食事は質素でした。寮の生活は学習中心で、その妨げになるようなことを禁じました。先祖・父母の恩を思い、毎朝遥拝することを教え、それをしない者はすぐ退塾するよう厳しく定めています。

明治3年に門人が久世に開いた塾に、方谷は明親館と命名し、翌年、大谷を講じています。旧岡山藩士の岡本頼らの依頼を受け、明治6年に和氣の閑谷学校を再興しました。以来、春秋一カ月ほど滞在して陽明学などを講義しています。同年、開校された柵原の知本館やその近郷に翌年開校された恩

知館は弟子が開き、方谷が命名した郷学です。以後閑谷学校への行き帰りに立ち寄って講義しています。このように方谷は門弟が建てた塾をも助け、地域の教育発展に尽力しています。方谷はこの間に、山陽と山陰の文物の交流のため、倉敷から高梁、新見を経て、米子に至る陰陽連絡道を県知事に提起しています。この道づくりがもとで、沿道の人材物資の交流が進み、のち鉄道伯備線が敷設されることとなります。

方谷は明治9年7月、閑谷学校に行き、8月知本館を経て帰宅した後、慢性水腫が悪化し、明治10年6月26日亡くなりました。享年73歳でありました。ご遺体は28日、長瀬に迎えられ、29日、西方村で千余人の会葬者によって葬儀が行われ、方谷園内の墓地に埋葬されました。墓標の「方谷山田先生の文字は勝静が書いて送ってきたものです。八重籬神社の境内には三島中洲の書いた「山田方谷先生の碑」が建てられています。(文・児玉享さん) 《おわり》

◎主な参考文献

- 「山田方谷全集」山田準／編集
- 「山田方谷 山田琢／著(叢書日本の思想家)」備中聖人山田方谷」朝森要／著



「長瀬塾図」山田方谷の塾舎・私邸