

# 隣保館だより 大野

2024年 1月号

第556号

編集・発行 〒677-0025  
西脇市大野 176 番地  
西脇市立大野隣保館  
TEL 0795-23-2291  
FAX 0795-23-2290



謹賀新年

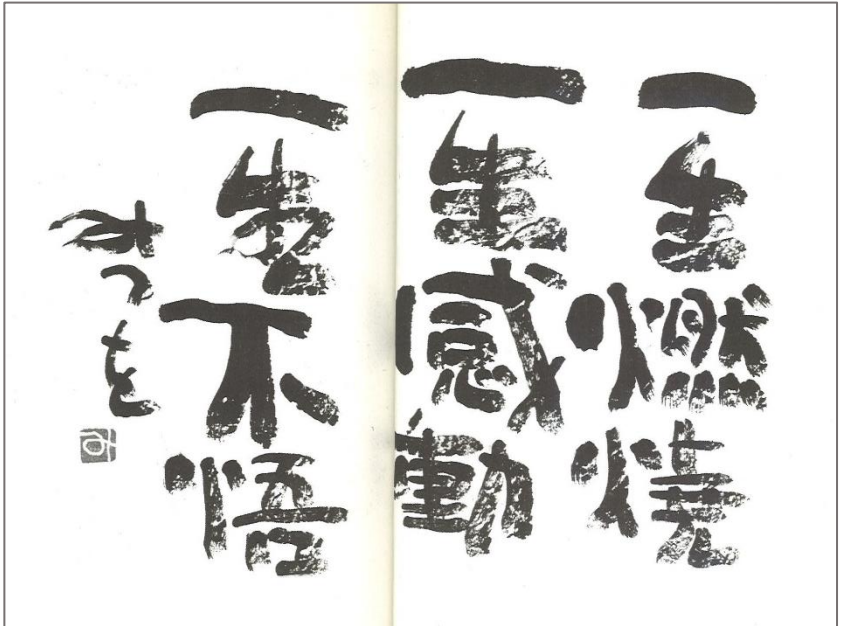
新年あけましておめでとうございます。  
旧年中は、館行事にご参加、  
ご協力いただきありがとうございました。  
本年も変わりませず  
よろしくお願いいたします。

2024年は「甲辰(きのえたつ)」です。  
干支検索によりますと、「甲辰」は、  
「春の日差しが、あまねく成長を助  
く年」とあり、春の暖かい日差しが  
大地すべてのものに平等に降り注ぎ、急速な成長と変化を誘う年になりそうだ、とあります。

隠しておきたい部分にも日が当たり、大きな変化が起きる可能性もあるそうです。

何歳になっても、暖かい日差しのもと成長を続けたいものです。

年頭にあたり、相田みつをさんの「生きていてよかった」より、「一生燃焼 一生感動 一生不悟」  
を贈ります。



感動いっぱい

人間が生きるということ  
毎日何かに感動し、感激して  
ゆくことだと思えます。

昨日は気がつかなかったものに  
今日は新たな発見をして感動する  
年と共に顔にしわはできますが  
心の中にしわは作りたくありません  
心の中にしわができたとき  
人間は感動しなくなるのでは  
ないでしょうかー

感動、感激にかねはかかりません  
一生悟れなくてもいいから  
感動いっぱい、感激いっぱいの  
いのちを生きたいと思えます。



# 「反省」はいいけれど、「後悔」は手放す

産婦人科医 高尾 美穂 著 「大丈夫だよ」女性ホルモンと人生のお話 より

仕事など、何かで失敗したときに、できなかったことを反省するだけでなく、「もっとこうしていれば」と後悔をしたり、「他の人だったらもっとうまくできていたかもしれない」などと自分を責めたりと、受け止め方は人によって違います。このようなとき、後悔や自責の念が強いと、ネガティブなループに陥ってしまいます。では、どのように受け止めればよいのでしょうか。

私が思うのは、まず、世の中の多くのことは、誰がやってもあまり差がないということです。

仕事の成果は、細かく見れば、この人の仕事の方が丁寧だというような小さな違いはあっても、それが何年か経ったときに大きな差が生まれるかといったら、そうでもないですよ。

私たち医師の世界でも、今の時代は、診療のガイドラインがあって、誰もがそれに則った診療をするので、誰が診療をしても大きな差はありません。この先生は説明が丁寧だとか、不安な気持ちを和らげてくれたなどと言った細かな違いはあっても、それ以外は大きな差はありません。それがあべき姿です。

このように、世の中の仕事というものは、誰がやっても大きな差がないのです。ですから、何か失敗をしたときに、自分じゃなく、他の人がやっていたらもっとうまくいったんじゃないかということは、まず考えなくていいと思います。

また、「もっとこうしていれば」という後悔の念については、自分でもっとできることがあったのであれば、それを振り返ってみることは自分自身の成長につながるという意味では必要です。

自分がやってきたことが成果として表れるほうがいいのは当たり前で、成果として表れなかったなら、次はもっとうまくいくようにしようと思うことは「反省」になり、これは前向きなサイクルといえます。後悔の念は、自分が頑張りきれなかったときほど強くなると思いますが、その気もちが反省を生んで、次は頑張ろうというふうに分を成長させていけるなら、それでいいのです。

一方で、自分が頑張ってもうまくいかなかった場合の後悔は、早々に手放すことです。自分ができることは十分やったよねと理解すればいいと思います。

後悔は、もちろん少ない人生の方がいいと思いますが、後悔のない人生はありません。自分が努力した部分は自分で認めて、もう少し頑張れる部分があったらそれを冷静に拾い上げて次に繋げる、それが失敗の受け止め方としてベストな私たちだと思います。

また最後に、「毎日何かにトライしているからこそ、失敗する可能性が生まれる。失敗のない100点満点の人生なんてあり得ません。いろいろなことにトライして、たまに成功して、ときどき失敗する。そんな人生でいいんじゃないでしょうか」と綴られています。

「信頼できる誰かに、または自分自身に「大丈夫」と言ったことはありませんか。無理して絞り出す「大丈夫」ではなく、自分で納得できる取り組みをしてきたからこそ言える「大丈夫」。この言葉を、こんな時代だからこそ、一人でも多くの方に届けたいと願っています。」と結ばれています。

後悔のないように、「今日も元気、大丈夫！」と毎日を過ごしていきましょう。



## 図書のリレーショーです

市内4隣保館の図書をリレーショーしていますが、12月より芳田の里ふれあい館の図書が入ってきました。隣保館玄関に置いてありますので、ぜひご利用ください。

「藤井聡太論 将棋の未来」谷川浩司著 ・「人生のタネ明かし」志村祥瑚 ・「日本史の大事なことだけ36の漫画でわかる本」本郷和人著 ・「脳を司る「脳」」毛内拓著 ・「億女」一条響著 ・「AI分析でわかったトップ5%社員の習慣」越川司 などです。

大野隣保館の新刊図書は玄関に、談話室にも図書があります。ぜひ一緒にご覧ください♡

芳田の里ふれあい館の図書に、ユニークな本を見つけました。

### 「早く絶版になってほしい。#駄言辞典」

日本経済新聞が紙面で、「心を打つ名言があるように、心をくじく駄言もある」と募集された中から、特に投稿が多かったものを解説付きで掲載されています。

無意識の思い込みで発言されることの多い駄言の理解が深まり自分らしさが尊重される社会となり、この辞典は不要となるよう願われています。

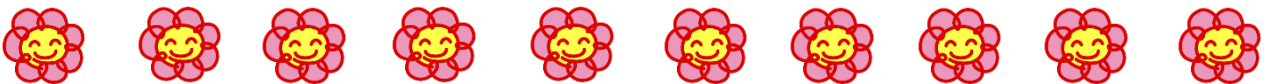


## 講座生研修会を行います！

と き 1月24日(水) 午後1時30分～  
内 容 「ラフターヨガ体験」  
講 師 西脇ラフターヨガクラブ “かしまし”  
持ち物 動きやすい服装で、お越してください。



元気いっぱい“かしまし”の皆さんと、大きな笑い声で今年の福を呼び込みましょう♡  
皆さんのご参加お待ちしております。



## 津万地区自治協さんからのお知らせです♡

津万地区のシンボル“八日山へ登ろう！”

自治協くらし安心部会の皆さんを中心に、年1回登山道の整備をされています。今回八幡神社、中池の登山口に大型案内看板をリニューアルし、そのお披露目を兼ねたイベントです。

ぜひみんなで八日山に登りましょう！

と き 1月14日(日) 午後1時 上野会館 集合・出発 (雨天のときは式典のみ)

1月の館行事・講座予定表

日	曜	午前	午後	夜
1	月	元日		
2	火			
3	水			
4	木	仕事始め		
5	金			
6	土			【小寒】
7	日	西脇市成人式		【人日・七草】
8	月			【成人の日】
9	火	3B体操		
10	水	★ヨガ教室 お茶☺	大野いきいき サロン	3B☺ 生活相談
11	木	★手編教室	おり姫体操 生花教室	健康太極拳☺
12	金			
13	土	館内美化作業につき、貸館なし		
14	日			
15	月	【小正月】		
16	火	★料理教室	絵手紙教室	
17	水	ヨガ教室	卓球☺	生活相談
18	木	手編教室	おり姫体操	
19	金			
20	土	西脇手話サークル学習会	【大寒】	区長会
21	日			
22	月	★すくすく広場	布あそび	
23	火	3B体操		
24	水	★ヨガ教室 お茶☺	講座生研修会	3B☺ 生活相談
25	木	みんなであじさい会	おり姫体操 生花教室	健康太極拳☺
26	金	あじさい会 食事会	フラダンス教室	
27	土			
28	日			
29	月		★布あそび	
30	火			
31	水	生活相談		

睦月の【暦】を記入。

★講座は、予定日を変更しています。

※ギターサークル生募集中



《相談》 津万地区のみなさんを対象に生活・人権・教育などの相談を随時行っています。相談時間は、午前9時～午後5時45分です。お気軽にご相談ください。

《図書室》 人権・同和教育関係・一般図書一般小説・趣味の本・絵本などをそろえて、閲覧・貸出を行っています。お気軽にご利用ください。

《大野隣保館よりお知らせ》

大野隣保館では、講座について、皆様のご意見、ご要望お待ちしております。Tel.23-2291

編集後記：▼激動の一年が過ぎ、辰年の暦のような「春の日差しが降り注ぐような穏やかな一年」になると良いですね。本年もよろしくお引き立て願います。▼昨年暮れに発表された漢字は「税」でしたね。所得減税、低所得者に対する補助金など、言われていますが本当に暮らしやすくなるのでしょうか？個々の想いは違いますが、心から「大丈夫」と思える暮らしがしたいものです。▼学校で、職場でインフルエンザ、コロナがまだまだはやっているようです。寒さに負けず、運動としっかり睡眠、食事で乗り切りましょう！▼1月17日は「ひょうご安全の日」です。阪神淡路大震災から29年。風化させることなく、私たちも減災を心掛け防火訓練・避難訓練など行いましょう。