



★今月の言葉「関係」：「本当の贅沢というものは、たったひとつしかない。それは人間関係に恵まれることだ。」サン・テグジュペリのことばに共感する。みなさんは？

特別記事

●「敏感すぎる人への処方箋」：十勝むつみのクリニック：長沼睦雄先生に聞く。

《繊細で感受性が強く、他者への共感力が高いという敏感すぎる性質を芸術や創造性に生かすことができれば大きな力となります。》もしあなたが幼いころから恥ずかしがりや、内向的、引っ込み思案、のろま…といわれ、自分でも敏感すぎると思い、そんな自分を責め続けてきたとしたら？

★敏感すぎる人や子どもを救うのは「普通でなくていい」「普通ではないから面白い」という考えかたに。

★むずかしいと思われる略語を説明いたします。

- ・HSP=Highly Sensitive Person（敏感すぎる人）という意味 8ページの処方箋参考
- ・HSC=Highly Sensitive Child（ひといちばい敏感な子ども）の意味 12ページの処方箋参考

★羅針盤「関係性の完成を目指して」：神戸アドベンチスト病院ホスピス病棟看護部長・足立光生 14ページ

- ・人生の終わりを迎え、周囲の人との関係がより良い関係で終わることができれば、その人にとっても周囲にとってもしあわせな人生となるでしょう。多くの事例から学びます。



★愛に出会った！「オンリーワンを生きる」ホノルル・キリスト教会 関 真士 牧師 18ページ

- ・私たちの生きる社会を動かしている原理のなかで特に強力なのは「競争原理」です。競争とは比較です。その影響は様々な形で表れています。教育の現場でのいじめの問題も、実はこの比較を抜きに考えることはできません。
- ・競争原理に代わる価値観を持つとは？そしてオンリーワンの原理とは？具体的な提言になるほどと納得です。きっと肩の力が抜けて気持ちが楽になること請け合いですぞ。

★旅人の視点 ーとときのしるしー

稲田 豊 牧師 23ページ

「中世ヨーロッパ社会の基盤」＝大ローマ帝国の再興をめざすユスティニアヌスの功績、やがてカトリック教会と神聖ローマ帝国の二つの権威による中世のヨーロッパ社会の基盤が築かれた。カトリック教会が絶大な権威をもつようになった経緯…そして現代の…バチカンが求めるのは？

★思秋期における人間関係…脳の老化予防のための人づき合いの大切さ 老年精神科医・和田秀樹 28ページ

- ・人間の身体や脳は、高齢になるほど、廃用という現象が起きやすくなる＝廃用とは？脳の前頭葉の老化予防のために最も大切なことは何か？これらの答えがここにある。

★ヴィーガン男子のひとりごと…僕が肉をやめた訳 ダンテ・オレール（小学校英語教師） 32ページ

- ・肉が大好きだった僕は8年前に肉を止めました。それはなぜ？その本当の理由を知ってほしいのです。今月は、畜産動物の過酷な状態と、肉なしで健康な生活ができるか？

★生きること信じること…「うつ病」からの解放

小原幸子さん（立川教会） 35ページ

- ・今や日本人の15人の1人が経験するともいわれるうつ病。何度も「死にたい」と思う、その苦境を経て、ある出会いが人生を劇的に変えていった。それは薬ではない…。

★「終の棲家をめざして」 40ページ

理学療法士・田村陽子さん

- ・昔、カルピスを包装していた、あの水玉の包装紙、そのきっちり織り込まれたヒダ一つ一つをほどいた人形遊びの思い出。まさか、その包装をしていたミツさんとの出会いの不思議！読むほどに“心がホッコリ”

★山口ももよのベジ薬膳 64ページ

美味しく、楽しく、美しく

- ・堅豆腐の春菊味噌田楽
豆腐と春菊で春本番の前にデトックスで代謝アップ、味噌よりも食べやすい。春は環境にも変化がありイライラしやすくなるとも、血行を良くする苦い野菜を…。



★いのちとおし＝肝臓…「命を維持する影の力持ち」健康増進クリニック院長・水上 治 医師 44ページ

- ・肝臓には、一日に約一トンもの大量の血液が送られる。その働きは私たちの生命を維持するため欠くことのできないものばかり。肝臓をいたわる三つの方法は必読です。

★「子どもたちの幸せをつくる」…感謝に気づく 草野知子（鹿児島三育小学校教師） 50ページ

- ・「卒業式は何のためにあるの？」不登校だったある男のこの問いです。あなたは、私は何と答えることができるでしょう。先生が実践していた「振り返りジャーナル」に興味は。