

## 足るを知る

### こころの ぽけっと

この震災に遭った時、ある方から文字が組み合わされたような色紙をいただきました。何だろうと思つて調べてみたら、京都の龍安寺に水戸光圀公が贈ったと伝えられる「知足のつくばい」というものだそうです。上から見ると「吾」に見え、右からは「唯」となり、下から見ると「足」であり左からは「知」に見えるものです。つまり「吾・唯・足・知」で「われ、ただ足るを知る」となる訳です。「幸せ」の本質は「足る」を「知る」とになりまよといましましめ言葉だったのです。人に「幸せ」を与えたり、運んでくれたりするものには3つあるという話を聞いたこともあります。

1つ目は「もの」です。お金や車や服ですかね。2つ目は「環境や状況」です。美しい山の見える所に住んでいたり、家族と一緒に住んだりするといふものです。3つ目は「心」だそうです。

1つ目は、たとえ500万円貯まっても、もつともつととなるはず。2つ目は、たとえ美しい風景の所に住んでいても「美しいな」と思う心がなければただの景色です。家族と一緒にいるがみ合っていれば、苦痛ではありません。つまり「幸せ」は外的なもので決まるのではなく、「心」の持ち方次第ということ。それが「われ、ただ足るを知る」という言葉になったということが分かりました。「足るを知ることが、幸せの根源」と悟っていた方だったので、水戸黄門のテレビ番組が流行ったのでありましようし、正に政治だけでなく、生き方の達人だったのだらうと思ひます。家族そろつての正月の話にしていただければ幸いです。

平成29年12月12日 飯館村長 菅野 典雄

## おくやみ

氏名	年齢	行政区	氏名	年齢	行政区
大澤 トシ子	78	上飯樋	高橋 好明	86	関根・松塚
佐藤 政徳	58	宮内	大島 ナヲノ	83	宮内
渡邊 コウ	81	前田・八和木	庄司 フヨノ	80	飯樋町
庄司 スイ子	83	小宮	佐藤 今朝七	82	関根・松塚
松下 二郎	80	草野	佐藤 モヨ子	84	比曾
菅野 國衛	78	佐須	菅野 スミ子	84	佐須
			佐藤 利夫	67	上飯樋
			大谷 友孝	66	小宮
			杉上 順内	91	蕨平

ご冥福をお祈り申し上げます

(11月21日から12月14日までに届け出のあったものを掲載)  
※この欄に掲載を希望しない方は、届け出のときに住民係へ申し出てください。

### ひとのうごき

(平成29年11月30日現在)  
人口 今月(前月比)  
男 2945人(-17)  
女 2961人(-11)  
計 5906人(-28)  
世帯数 1808戸(-3)

11月1日~30日までの  
人口動態  
転入 1人  
転出 21人  
出生 4人  
死亡 13人  
(住民基本台帳人口)

## ひとかたるものがたり 第10回

### 佐藤 峯夫さん(宮内)



平成9年に村振興公社から派遣され宿泊体験館「きこり」職員に。13年からは支配人。震災後の休館期間は村見守り隊の事務局長を務めました。

震災前の宿泊体験館「きこり」は、大勢の利用客でにぎわい、たくさんの花に囲まれていました。花は歓迎の気持ちをもてスタッフ皆で手入れをしていました。年々業績が良くなつていきましたから、震災さえなかったらという思いはありますね。

しかし初めからうまくいった訳ではなく、予約のハワイボードが真っ白な時期もありました。手作りのチラシを手に飛び込み営業をして、何度も通つて。初めてカラー写真入りのチラシができた時は皆で喜びました。やがて経営状況が安定しました。当時の見守り隊は24時間

定し、コンベンションホールができ、入浴施設や休憩所ができ、節句の祝い、法要、結納、結婚式も行われるようになりました。浜の方の利用客も多かったのですが、その皆さんが震災の被害に遭い、あの時は涙が流れました。配管が傷んだ「きこり」の風呂が使えず、避難して来た皆さんを「やすらぎ」の風呂に送迎しました。その後、学校が川俣町内で再開されてスクールバスの運転手を務め、「いいたて全村見守り隊」が結成されてからは、その事務局長となりました。当時の見守り隊は24時間

3交代制。隊員の皆さんは大変だったと思いますが、私はそれまでの人間関係に支えられて仕事をすることができました。「きこり」は、5月から素泊まりを再開。宿泊等の利用者数は12月までで約6500人となりました。震災前の馴染みのお客さんも訪れて「頑張れよ」と声を掛けてくれます。うれしいですよ。食事の提供も徐々に計画したいですが、それには集客につながる村の魅力をどう発信できるかが大事になりますね。

震災前は次男家族と同居していましたが、避難を経て現在は長男家族と暮らしています。家族の暮らしと地域のきずなをどうやっていこうか、悩みますね。早期退職して、自給自足の暮らしをするのが夢でした。宮内の長谷地(ながやじ)では、震災前は、ほぼ毎月集まっていた、部落の運動会では養鶏農家からもらつて来た鶏をさばいて鍋にしたり、お祭りではワインに漬けたスペアリブを焼いたり、山御講ではソバを打って刺し身を造つたりねえ、楽しかった。田舎だからこそその面白さが、たくさんあったんですよ。

## おしえてくんちえ! 堀先生

## 心も自分も大切に。

村民の皆さんからの相談に、堀先生がお答えします

### 相談 今年こそは、新しい自分になりたいです!

#### 堀先生

新年あけましておめでとうございます。今年1年も、良い年となることを願っています。

皆さまは、1年先にどうなっていたいですか?3年先はいかがでしょうか。5年先、10年先は?未来の自分を考えた時に、「ぜひ、これを手に入れたい」「どうしても、このようになって欲しい」ということは見つかりますか?出来る限りそれを、明確に具体的に考えるようにしてください。そして、「なりたい自分になっている未来の自分」から、今の自分を見て、どのように行動するのがよいのかを考えてみてください。なりたい自分にずっと近づいていますよ。



精神科医 堀 有伸 先生  
ほりメンタルクリニック院長

「心の健康相談」お問い合わせは 健康福祉課健康係(いちばん館内) ☎0244-42-1638まで