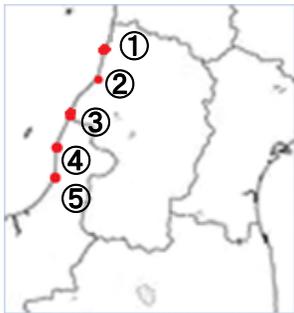




暑くて寝苦しい日が続きますが、睡眠不足になっていませんか。睡眠負債ということばがあります。睡眠時間を十分に確保できずに、睡眠不足(負債)が溜まることで、放っておけば、日常生活の質を下げってしまうばかりでなく、身体にも大きなダメージをもたらしてしまうことに。負債はこまめに返済することが大事です。そのためには、質のよい眠りと睡眠時間の確保が一番。しっかり睡眠をとり、元気に夏を乗り切りましょうね。

## 夏だあ〜！ 海水浴はかか？

海がない米沢。特に夏は海が恋しくなりますね。太平洋へ行くこともあります。今回は日本海。山形県庄内地方や新潟県の海水浴場を紹介します。



① 《湯野浜海水浴場》  
山形県／鶴岡市湯野浜  
温泉郷の広い海岸線に広がる県内最大の海水浴場。広い浜辺、遠浅の海、美しい夕陽が特徴。サーフィンなどのマリンスポーツも盛んです。  
海開き期間：7/14～8/20  
交通：庄内空港IC～車で10分  
駐車場：800台(普通…800円)

② 《由良海水浴場》  
山形県／鶴岡市由良  
庄内海浜県立自然公園に指定されており、白砂の砂丘が美しい。白山島と夕陽のコントラストが美しい海水浴場。海の釣堀で釣りもできます。  
海開き期間：7/14～8/20  
交通：鶴岡IC～車で15分  
駐車場：300台(普通…700円)

③ 《マリンパークねずがせき》  
山形県／鶴岡市鼠ヶ関  
人工ビーチとして開設され、波も穏やか。磯遊びができる人工磯浜も隣接。イベント広場、芝生広場、スポーツ広場もあります。  
海開き期間：7/22～8/20  
交通：あつみ温泉IC～車で10分  
駐車場：180台(普通…700円)



④ 《笹川流れ海水浴場》  
新潟県／村上市笹川  
新潟県立自然公園 名勝「笹川流れ」の中心にある海水浴場。海水浴の他に磯遊びや磯釣りも楽しめます。日本海に沈む夕陽は感動的です。  
海開き期間：7/15～8/20  
交通：村上瀨波温泉IC～車で41分  
駐車場：75台(普通…800円)

⑤ 《瀨波温泉海水浴場》  
新潟県／村上市瀨波  
米沢から一番近い海水浴場。瀨波温泉街のすぐ裏手に広がる1 kmのロングビーチ。瀨波温泉の旅館から水着のまま行くこともできます。  
海開き期間：7/15～8/20  
交通：村上瀨波温泉IC～車で14分  
駐車場：300台(普通…無料)



※海開き期間は天候により変更あり。  
※駐車料金は車両により変わる場合あり。

## よねざわ 7千まめ 知識

Q1.綱木地区で毎年8月15日に踊られている獅子踊りはその昔ある一族がお家再興を願って踊ったのが起源とされています。その一族とは誰でしょうか？

- ①源家 ②平家 ③藤原家

Q2.現在の米沢駅舎は市内のある建物をモチーフにしていますがそれは何でしょうか？(国の重要文化財です)

- ①米沢資料館 ②九里学園高校校舎

Q3.米沢市は、我が国で最初に市制を施行した31市の1つですが、いつ施行されたでしょうか？

- ①明治22年 ②明治43年 ③大正8年

Q4.「米沢牛とろべこ汁」に使われている牛肉の部位は？

- ①ほほ肉 ②ばら肉 ③すね肉

(毎年天童で開催される平成鍋合戦では最高の賞である「第8代鍋将軍」を獲得しました)

Q5.上杉鷹山の正室の名前は何か？

- ①千代姫 ②幸姫 ③桜姫

※答えは裏面に載っています。



## “まちのお地蔵さん” (健康一口メモ) Vol.27

『こころの健康を探求する—同一化からの自由としての共感』

前回は幻想に逃避したりしがみついたりして、偽りの快樂に安住することで変容を不可能にしてしまい、そして苦しみを生む「同一化の病」への処方箋として、共感すること、共鳴することの重要性についてお話ししました。この共感が難題です。我々は共感、共感しようとしさえすれば、たどり着けるものと思いがちです。しかし、情熱だけではたどり着けないのが現実です。被災地支援の営みの中で、私はそれを被災者の方たちからあらためて教えていただいたことに感謝しなければなりません。何が共感を妨げているのかを気が付かせていただいたのです。

まず一つは、評価する心が共感を妨げていました。相手の思いについて良いとか悪いとか、病的か健全かなど評価する心が働いている時には相手の心にたどり着けません。自分の心の反応に共感がかき消されていました。

もう一つは、「こういう風に考えてもらえたらいいのに」「こんな風にふるまってくれたら問題は解決するのにな」という感じで、良かれと思う方向に導こうとしたり、コントロールしようとする心が働くときに、相手の心にたどり着けません。自分の思いを押し付けようとする傲慢さが共感を壊していました。

この2つの評価する心、コントロールする心を吹き消すように促され、そうしたら、自分というちっぽけな存在をはるかに超えるその人の偉大さが響いてきました。これが共感なんだと思いました。

Dr. 小林 恒司

