おやばと歌壇

長岡 千尋 選

日の丸を掲げ初日を待ってゐる吾が家包む神聖な明かり　新潟 渡邊 康男

どこからか亡夫が見ている気配していつも心に通れ深い歩く　秋田 戸沢ケイ子

まといたる歴月を大地に帰すごと埋もれてゆく野仏ひとつ　和歌山 中西みよ子

リヤカーで病む母乗せて町医者へ山を拝（おろが）み祈りしあの日　青森 一戸 勇

冬いちごの金平糖のやうな珠ひと粒とりて手のひらに乗す　岡山 赤堀千恵子

写メ届くおじいおばあの焼き鳥屋あ子行きつけの沖縄にあり　大分 大神 里美

新しいカレンダーにます書くことは診察予約楽しいことは後　高知 大平 悦子

夜明け前除雪車轟音を響かせて冒国の朝冬の盛りに　富山 正源 孝志

〈選者作品〉

ふるさとの吉野の川の川面（かわも）にきらめきながら消ゆる淡雪

（投句は葉書で三首以内でお願いします。提出期限は、三月までは毎月二十日必着、四月以降は毎月十五日必着となります）

歌壇鑑賞

渡邊康男氏・かつて学校にて国旗・日の丸を掲げないという現実が長く続いた。―私はとある女学高の団体に講話を頼まれたことがある。その折り「日の丸」とは何かというテーマで話してみた。こういう内容だった。つまり日の丸の赤い○は、太陽を象徴したもので、わが国の神話では、太陽は天照大御神である。あなた方は女性だが、わが国の信仰では女性が神様の中で最も偉いのです。三重県の伊勢市に伊勢神宮があるでしょう？　あの内宮に天照大御神が祭られているのです。私たちの国には神社が約八万社あると言われていますが、その中で最も位の高い神社の祭神が天照大御神なのです。ちなみにその外宮には豊受の神が祭られています。両方とも女性の神なのです。これが国の特徴（国体）です。世界に誇るべきでしょう。―お母さんの心で世の中が平和に保たれているのです。また日の丸の周りの白は純粋な日本人の心を現しています。「浄明清直」という言葉がそれですよ。…日の丸を軍国主義とひねくれて解釈する先生方はだめですよ。…こんな話であった。この作品、日の丸を「神秘な明かり」と見た、清らかな思いが比喩になった歌である。

戸沢ケイ子氏・こういう感情と感覚は誰もが持っているものかも知れない。人の世とは科学でも無く理屈でも無い。自然な姿がここにあろう。

中西みよ子氏・むかし京都の薪能野の落柿舎の裏にある向井去来の墓を見た。それは小さな石に去来の文字が彫られているだけのもので、今にも枕んでしまうようであった。この野仏にその記憶が蘇った。〈千恵〉

※編集局からお願い・葉書裏にも県名・お名前をご記入下さい。

おやばと俳壇

榎 利風 選

袖垂す子供自転車日脚伸ぶ　島根 安食美津子
初旅の鈍行列車ひとり占め　同
日一日と春が近づいてくる期待感のある季語「日脚伸ぶ」がよく詠まれている。子供の健やかな成長を願う親心がよくにじみ出ている。

底突に届く孤独とや女正月　広島 渡谷 榎女
鳥取砂丘流砂咆哮六花　同
暮れから多忙を極めた女性がほっと息をつくのが女正月、だが、作者は安堵とともに、心に寂寥感を覚えることを詠みこんだ。俳趣豊かだ。

生かされて生くる九十路や冬椿　長崎 長与 八天
粛々と九十路を登る年新た　同
椿は早春の花、冬椿は早咲きである。掃句二句から、卒寿の峠まで来たが、峠の先の椿も桜も咲でるぞという気概が感じられる。

暁の御堂浮き上ぐ寒の月　滋賀 駒野 牧堂
開け放つ御堂すがすが年新た　同
笠波濃の二峰照らせる初日かな　静岡 宮本 立男
峰々の緩線染むる初茜　同
手袋を抬ひ呉れし手柔らかし　福岡 清水ミツ子
ねんごろに薬の仕分け去年今年　同
ペダル漕ぐ脚の重さや初仕事　静岡 森川たかし
アイロンの湯気立つ窓辺冬うらら　同
はたはたやなんだかんだと生きて来し　秋田 戸沢ケイ子
雪掻きの休みなき日々雛彼に　同
除夜の鐘余る煩悩継ひつく　島根 大畑 成子
雑煮食ぶ心新たに八十路かな　同
恙なく卒寿に王手年明くる　新潟 中条 護二
人とも一病なだめ去年今年　同
卒寿三人元気でサロン新年会　岩手 岩藤 富子
窓の外ちらちら雪の舞ひをりぬ　同

雑煮餅にぎやかな日を思ひだす　新潟 岩佐香洋子
年酒酌み雑舌になる夫の顔　同
地球儀を改めて見る冬至かな　静岡 尾田 禎三
蒲団干す賑やかなりし日々のこと　同
春着召し百目の孫の寝返りす　岡山 赤堀千恵子
大寒や亡夫におはよと厨の灯　同
初雪や孫の笑顔に心足る　新潟 佐々木 進
初夢が見えなかつたと泣きし孫　同
アーケードに福引の鐘鳴り響く　愛知 臼田 松旅
孫帰り寒に慰労の五日かな　同
山頂のレーダー染むる初茜　埼玉 花岡 芳孝
払暁の静寂を破る初鶯　同
初夢や大谷サインもらひ笑む　埼玉 長坂 均
古稀の春娘と学ぶ英会話　同
福笑離れすぎてる目のやさし　青森 一戸 勇
ダムの底かつてかど松立てた里　同
新春や巫女の華やぐ舞殿　島根 橋本 雅夫
旧友の賀状の途絶え三年目　同
正月の焼き豚作り義母の味　大阪 河田望弥子
真夜中の若水を汲む母無言　同
ソマリアより息子の帰航冬月夜　大阪 北村 好子
光る湖風にゆるみし暖の障　三重 須永 知佐
見上げれば星目つむれば虎落笛　富山 正源 一枝
鐘の音の寒はらぬ響き去年今年　島根 今岡 吉博
帰宅してドアに伸ばせる悴む手　福岡 高木 柴一
米寿すぎ爺さん日記二年用　青森 三又 芳雄

〈選者作品〉　**選者といふだけで良し去年今年**

（投句は、葉書に年齢と五句以内、三月までは毎月二十日必着、四月以降は毎月十五日必着となります）

健康の扉

第129回

質問 ストレスが原因となる精神科の病気にはどのようなものがあるのでしょうか？

回答・ストレスが精神的な不調の原因になるというのは、多くの方が体験していることだと思います。実際のところ、ストレスはありとあらゆる精神疾患を悪化させます。

ストレスが直接の原因となる代表的な精神疾患として、適応障害と心的外傷後ストレス障害（post-traumatic stress disorder：PTSD）が挙げられます。特に適応障害は、自衛官の中でも数多く見かける精神疾患です。本稿では、適応障害とPTSDについて、紹介していきたいと思います。

質問 適応障害とはどのような精神疾患でしょうか？

回答・苦手な仕事をやらなければいけなくなった、交代になった上司から厳しい指導を受けた、夫婦関係が悪化したなど、日常生活の中で生じるさまざまなストレスにうまく対処することができない結果、気分の落ち込みや不安感・自暴自棄な行動などが生じて、社会生活がうまくいかなくなるというものです。原因となったストレスが解決されると症状が長引かない、という特徴があります。

質問 適応障害にはどのような治療法があるのでしょうか？

回答・症状が強い場合には、一定期間ストレス因から離れて休養を取ることが有益かもしれません。

その後で、原因となったストレスにどう対処していくかが問題になります。部内異動、人事異動という形で、仕事上のストレスの解決が図られることもあります。ストレス因を除去することが現実的に難しい場合には、周囲の助けを借りる、コミュニケーションのやり方を変える、仕事量を調整してもらうなど、自らの行動パターンを変えていくことが必要になる場合もあります。

適応障害とPTSDについて

質問 心的外傷後ストレス障害（PTSD）とはどのような精神疾患でしょうか？

回答・命が危険にさらされる体験（戦争体験や自然災害、人的災害、性的暴行、身体的な暴力、交通事故などを心的外傷と呼びます）をした後や、肉親や親しい友人が暴力的な出来事によって亡くなったりした後に、生じる精神疾患です。

適応障害との違いは、原因となるストレスの性質・強度です。

回答・心的外傷を経験した人がPTSDになる訳ではありません。研究によると、心的外傷を経験した人のPTSD発症率は10％と言われています。

実は大半の人が発症には至らないのです。しかしながら、発症率を高める因子がいくつか知られています。まず、体験の危険度や恐怖の度合いが高ければ高いほど、PTSDを発症しやすくなります。

それから、苦痛な体験の最中に、まるで夢の中にいるように感じたり（離人感と呼ばれています）、体験したことの一部がショックで記憶から抜け落ちていたりする場合も、発症のリスクを高めると言われています。また被害の後で、社会的なサポートが十分に得られず生活上のストレスが大きいことも、強い発症のリスクとなります。

快方に向かうイメージ

質問 PTSDにはどのような治療法があるのでしょうか？

回答・まずはじめにPTSDについて十分な知識を得ることが大切になります。知識を得ることは、PTSDの症状を自ら制御するためのきっかけになるからです。周りで一緒に生活する人々が、気遣いや安心感を提供してあげることも大切です。

そうしてあげることで、心的外傷の記憶が時間と共に消化されていくことも多々あります。

また、ゆっくりと息を吐くように心がける呼吸法・ヨガ・瞑想など、不安感を和らげるさまざまなリラクゼーション法を行うことによって、症状が軽くなることがあります。

専門的なカウンセリングでは、心的外傷の記憶にさらされることを伴う治療を行います。安心感・安全感が担保された状況で、心的外傷の記憶を少しずつ思い出す・想像することによって、辛い記憶の消化が図られることになります。薬の治療では、うつ病の治療に使われる抗うつ薬、睡眠補助薬、漢方薬などが使われます。

自衛隊中央病院
精神科医長
2等陸佐　榎本　真悟

年男・年女の抱負

令和7年を迎えて「桜梅桃李」の心でまい進

久居駐屯地　第33普通科連隊　第2中隊
3等陸曹　輿山　健斗

新年を迎え、年男という節目の年を人生の結節点と捉えて、抱負を掲げました。今年の抱負は「桜梅桃李」です。この言葉は、それぞれの花が持つ独自の良さを尊び、他人と比べず自分を磨くことの大切さを教えてくれます。

自衛隊に入隊して13年。36歳を迎える今年は、まず健康第一を心掛けます。日々の訓練で蓄積する疲労や、20代の頃と比べて回復力の低下を実感していますが、運動と休養のバランスを見直し、栄養補助食品を取り入れることで、より強靭（きょうじん）な体作りを目指します。

また、自衛隊の任務は年々多様化し、求められる知識や技術も増えています。現在、私は狙撃手として勤務しており、高度な専門知識や技術だけでなく、判断力や直感力も重要です。任務を通じて、個々の判断が結果を大きく左右する場面に直面することも多く、自分の判断力や信念が試されています。

だからこそ、「桜梅桃李」の精神を忘れず、自分自身のペースを保ちながら行動することを大切にしていきます。日々の自己研鑽（けんさん）を怠らず、自分の在り方を見失わないよう努め、この一年を充実したものにしていきたいと思います。

24歳の節目に「天真爛漫（てんしんらんまん）」で充実した人生

久居駐屯地　本部管理中隊
陸士長　漁崎　美紅

私は、和歌山県田辺市、ミカンの国で育ちました。今年24歳の年女を迎え、自分の中で二つの抱負を掲げています。

1つ目は「体調管理」。20歳の時に腎臓を患い、現在も治療を続けています。この病気の影響で、できる仕事が限られるようになり補給小隊の一員として皆と同じ訓練ができなくなりました。生活や食事面でも制限が多く、最初は苦しくてマイナスなことばかり考えていました。

しかし、家族や友人、職場の方々の支えを受けて前を向くことができ、今では「一度きりの人生」と思い、毎日を楽しく過ごせるようになりました。これからも幸い治療は続くと思いますが、周りの方々への感謝の気持ちを忘れず、自分らしく頑張っていきたいと思います。

2つ目は「1科勤務に馴染むこと」です。

現在、病気の影響もあり、連隊本部第1科で勤務しています。ここでは庶務業務の支援や連隊長伝令の支援を行っています。これまでの補給小隊の仕事内容とは異なり、覚えることが多く、正直悩むこともありました。

しかし、周りの方々の声掛けや気配りのおかげで徐々に慣れ、この仕事がとてもやり甲斐のある素敵な仕事だと感じるようになりました。

私の長所は、明るく誰とでもすぐに打ち解けるところです。この長所を活かし、困っている人がいたら率先して声をかけ、臨機応変に笑顔で対応することを心掛けています。さらに自分を成長させるために、日々仕事に専念していきます。

24歳の節目を迎え、これまで多くの人からいただいた恩を忘れず、身近な人たちから少しずつ恩を返していきたいと思います。そして、「天真爛漫」の心で充実した人生を送りたいと願っています。

精励恪勤（せいれいかっきん）で成長を目指して

久居駐屯地　第33普通科連隊　第337会計隊
陸士長　星山　海斗

今回、「年男」について所感文の作成依頼を受けた際、正直に言うと、私は「年男」という言葉の意味を知りませんでした。

そのため調べてみたところ、自分が生まれた年と同じ十二支を迎えた男性を「年男」と呼ぶことを知りました。十二年ごとに巡ってくる節目であり、縁起の良い年であることに驚きとともに感慨深い思いを抱きました。

「年男」というのは、日本の伝統文化の一つであり、自分自身に意味を持たせることで行動や考え方に良い変化をもたらすものだと感じています。そこで、せっかくの機会を活かし、年男としての抱負を「精励恪勤」としました。

これは、各種試験や訓練に持てる力の限りを尽くして臨むことで、自衛官としてさらなる成長を目指していく決意を表しています。

また、これまで私を支えてくれた家族や友人、部隊の方々への感謝の気持ちを忘れずに持ち続けたいと思います。

自衛隊の仕事は一人では成り立たず、周囲の協力があってこそ成し遂げられるものです。今回、この所感文を作成する中で、そのことを改めて再認識しました。

最後に、今回初めて「年男」について意識し、これまでの自分自身を振り返る機会を得たことを大切にしたいと思います。この節目を、今後の自分の可能性を広げるチャンスと捉え、各種任務や業務に全力で臨んでいきます。

隊員の声

初級装輪操縦課程を修了、安全運転への誓い

東北方面情報処理隊　3等陸曹　中島　亮政

この度、多賀城自動車教習所で実施された第255期初級装輪操縦課程を無事に修了しました。

課程中は、車両感覚をつかむのに苦労する場面も多々ありましたが、初めて免許証を手にした瞬間の感動は、言葉では言い表せないほどでした。

自衛官として人々の役に立ちたいとの思いで高等工科学校に入校した私は、当初から「部隊に配属され、大型の免許を取得したい」という漠然とした目標を抱いていました。

今回、その目標が現実となり、とてもうれしく思っています。しかしながら、その一方で、ハンドルを握る責任の重さも痛感しています。

毎日のように新聞やテレビで目にする交通事故。加害者も被害者も、そしてその家族も、一瞬で平穏な日常を失ってしまう…。そんなニュースを耳にするたび、もしかしたら次は私自身が関係してしまうのではないかと、自分に問いかけることもあります。

これから、部隊での任務を遂行する中で、ハンドルを握る機会が増えていきます。入隊当初に抱いた「人の役に立ちたい」という志を胸に、そして今回の課程修了を一つの節目として、常に初心を忘れず「安全運転」を徹底したいと強く心に誓いました。

1月15日号正誤表
7面「49歳、予備自衛官補に挑戦」の記事中、
（誤）兵庫県　（正）大分県
8面「各県家族会」の記事中
（誤）9・9　勝田駐屯地研修（栃木県）
（正）9・9　勝田駐屯地研修（茨城県）

私の趣味

「おやばと」歌壇・俳壇 年間優秀作品賞の受賞者から喜びの声

防衛情報紙「おやばと」では、歌壇・俳壇コーナーで年間優秀作品賞を選び、受賞者には記念品を贈呈しています。

今年も受賞者から、喜びの声が、電話とおはがきで寄せられました。今回は、いただいたおはがきの内容を紹介します。

はがき①

「おやばと」の編集の皆さまには大変お世話になっております。この度、先生に歌壇の年間優秀作品賞に選んでいただき、ただただ驚くやらうれしいやら…。記念品も無事に届きました。本当にありがとうございました。これからもどうぞよろしくお願いいたします。どうか健やかな年をお迎えくださいませ。

（72歳・女性）

はがき②

令和6年も残りわずかとなり、信州にも本格的な冬が訪れました。この度は年間優秀作品賞という素晴らしい賞をいただき、誠にありがとうございます。家族や友人たちと共に喜び、励みとさせていただきます。

また、このお礼状は、お送りいただいた記念品のボールペンで書いております。

編集部の皆さまにとって良い年になりますようお祈り申し上げます。

（信州在住・女性）

編集部としても受賞者の皆さまの喜びの声を共有できたことを、何よりうれしく感じています。これからも皆さまの投句を心よりお待ちしています！

自衛隊ファミリー

自衛隊と共に歩んだ18年「人」と「時」の出会いから学んだこと

茨城県自衛隊家族会　柴田　均

息子が自衛官になってから、早いもので18年が経ちました。東日本大震災の派遣や東京オリンピックの支援など、さまざまな任務をこなしてきたようです。しかし、家ではあまり多くを語らない性格なので、具体的な仕事内容については今も謎のままです。

それでも、彼を通じて私たち家族は多くの「人」や「時」との出会いに恵まれたことは確かです。

きっかけは息子が小学校6年生の時、同じような年齢の兄弟がいる自衛官一家と出会ったことでした。その家族とは家族ぐるみで交流を深め、その経験が息子に大きな影響を与えたのではないかと思います。

高校3年生の進路選択で、迷わず自衛官を目指す決意を固めたのも、当たり前のことのように感じます。

また、陸上自衛隊最後の曹候補生の募集に間に合ったのも、偶然ではないように思います。今でもそのご家族には感謝しています。

曹候補生として自衛隊生活をスタートさせた息子を、親としてはただ「大丈夫だろうか」と心配するばかりでした。

しかし、前期教育の入校式と修了式に参加させていただき、区隊長や班長から「心配いりませんよ」と声をかけていただいたことで、少し安心したことを今でも覚えています。とても感謝しています。

さらに、息子とその同期たちは、たった3カ月の教育期間で、見違えるように立派に成長していました。自衛隊の教育の賞には、改めて驚かされました。私自身も教育の仕事をしてきましたが、彼らの教育には到底及びません。自衛隊の教育力は、まさに最高レベルだと確信しています。

これからも、息子は多くの「人」や「時」との出会いを通じて成長し、自衛官としての人生を歩んでいくことでしょう。それが楽しみです。

そして、私自身も「自衛隊応援団」として、自衛隊や家族会の皆さんとの出会いを大切にしていきたいと願っています。