



思春期・青年期は、大人へと変わっていく途中のとても不安定な時期です。それゆえ、誰も経験する悩みだらうと放っておいたら、「こころ」の状態がどんどん悪化してしまつたということもありますから、家族・周りの人達の「気づき」が大切です。日常生活に支障をきたしたり、心配なことがありますたら早めに相談しましょう。

こころの相談窓口

《電話・来所相談》

- \* 栃木県精神保健センター  
028・673・8785
- \* 烏山健康福祉センター  
0287・82・2231
- \* 那珂川町健康福祉課  
0287・92・1119

こころの注意信号



こころ…いろいろある、集中力がない、ゆうつつ、落ち着きがないなどからだ…疲れやすい、眠れない、胃が痛い、下痢、便秘など行動…ひきこもる、気晴らし

食い、衝動買いなどこころの危険信号

拒食と過食

ダイエットのつもりで始めても、やせることでかきつめた「自己実現」に惑わされて拒食に没頭し、健康な時の体重の3/4から1/2になつてしまつてあります。また、ダイエツトがうまくいかないと反動的に食べ過ぎて吐き出したりするため、体重が10kg以上も変動することがあります。

対人恐怖

周りの人に変に思われているのではないかと自意識過剰となり、人前でひどく緊張して自然に振る舞えなかつたり、人の視線が怖くなりついには外出もできずに家にひきこもることがあります。

脅迫症状

戸じまりやガスの栓を何度も確認したり、自分の手や足が汚れたように思つて一日に何度も洗わずにはいられなくなり、そうしないと不安で仕方がないのです。

身体化と心身症

強いストレスはからだの症状として現れることがあります。例えば、登校前になると腹痛や頭痛が起こつたり、ひとり外出するとトイレが近くなつたりします。

むなしさと怒り

何事もむなし

く、自分の生き方を定めることができず、イライラして物を壊したり、周りの人に暴言や暴行を加えたり、あるいは自分自身の体を傷つ



けたりすることがあります。幻聴と妄想

自分の悪口を言ってくる幻の声(幻聴)にこたえて独り言を言つたり、独り笑いをしたりすることがあります。また、実際にはないことなのに、誰かが自分を狙っているなどとおびえたりする妄想があります。

不登校とひきこもり

はつきりとした理由もなく登校を嫌がるようになった時には、危険信号である場合もあります。また、不登校だけでなく、家に閉じこもつてしまつときには要注意です。

シリーズ那珂川町の民話  
狐の仇討し No.11

小川地区那珂川沿いにあるお話です。

那珂川に近い藪の中に狐が大きな穴を掘って住んでおりました。

その近くには、名主をやっていたおじいさんとおばあさんが隠居し、若夫婦は子供と母屋で暮らしておりました。

ある日、おじいさんが一匹の大狐を生け捕りにして母屋の囲炉裏の真上の梁にぶらさげたまま、寝てしまいました。夜中に

おじいさんが目を覚ますと、母屋のほうからびいびいと子供の泣く声が聞こえてきました。今時分、赤ん坊が泣いているなんてどうしたんだらうと思いつつ、しばらくしてまた目を覚ますと、さきほどと同じようにびいびいと聞こえてきました。不思議に思つて、母屋に入る前に雨戸の隙間から中をのぞくと、手ぬぐいをかぶつた若い母親が、

わが子をひぎに抱いて炉端に座り、その子を泣かせておりました。何も心配ないと安心しておじいさんは寝てしまいました。昼間捕まえてきた狐のことなどすっかり忘れていたのです。

ところが、翌朝行ってみると大変なことが起きていたのです。可愛い孫が囲炉裏にくべられ、真っ黒焦げになりむざんな姿になつていたのでした。

そうです。おじいさんが夜中に見た若い母親は実は狐が化けていたのです。

母屋のお母さんは、抱いて寝ていたわが子が連れ去られたのが分からなかつたのです。びいびいと泣く赤ん坊の声は隠居のおじいさんには聞こえたのに、若夫婦には聞こえなかつたのです。真夜中に雨戸の隙間から見た親子の姿は、おじいさんには幻としか映らなかつたのです。

もちろん炉端の天井につるした狐は、夜が明けるとともに母屋から姿を消しておりました。

おじいさんは、狐に大変悪いことをしたと悔い、稲荷様、特に初午の日には赤飯に油揚げを添え、更に藁苞にしもつかれをいれて社前に供えました。稲荷様のお使えは、狐だからです。

文化財愛護委員会 福嶋 正



神田城近くの稲荷神社

# 広報文芸

## 俳句

淡き陽を留む藁苞冬牡丹  
舟一つ一人乗せてる冬の川  
口ずさむ校歌懐かし猫柳  
帰郷せぬ娘の湯吞除夜更くる  
冬晴れ間鳥自由に遊びをり  
那須五嶽踏みシベリヤの寒波来る

馬頭 藤田 芳輝  
松野 大門 正一  
松野 鈴木 君枝  
小川 小川のぶ子  
久那瀬 堀江 直子  
小川 和泉すみを

## 短歌

久びさに戸外に出でて一人こぐ車椅子にも風花の舞ふ  
晚酌をしつつ孫らとアニメ観る今日という日を見送る儀式

盛泉 佐藤 茂  
和見 藤田 和夫

房大き南天飾りし玄関に初日隈なく射し込みにけり  
どちらでも良いことひとり思いつつおつりの札の向きを揃える  
あまつさえ一人の夜に吹く風は剥れしトタンを叩きつづけぬ

大内 薄井 キイ  
三輪 石沢千代子  
谷田 岡崎 甫子

老ひし母を親身に介護する弟妹に手助け出来ぬわが身を詫びる

小川 吾妻 洋子

## 川柳

あか切れを軍手が守る野良仕事  
バイク通革手袋をしかとはめ  
天気よしとんとん拍子仕事で  
信号の行く先が青になる  
立ち止まる勇氣もなく流される  
初春や米寿迎えて頑張ろう

小砂 笹沼 季子  
大山田下郷 佐藤 有紀  
谷田 岡崎 友子  
小川 平澤 照雄  
薬利 大崎 克明  
小川 岡部 利雄



# 新着図書

那珂川町図書館

## 「県境」の秘密



栃木と茨城の県境で真つ二つに分かれる鷲子山上神社は、なぜこのような不思議な形になったのか。漢字で書けば同じでも、呼び方が栃木県と茨城県とは異なるこの神社について、興味はありませんか？全国に存在する県境・飛び地・藩の国さかといった線引きの実態を、写真を交えて紹介しています。知られざる日本の不思議百景をお楽しみください。

## 「城は踊る」



急な陣触れと、無理難題の主命、そして、敵方には貴族出の女城主。今度のいくさは、どこがおかしい。矢玉飛び交う戦場で、運と欲に翻弄される人ひと。生き残りと思賞をかけて、厄介な城攻めが始まった！迫り来るスピード感、二転三転するストーリー、究極の戦国エンターテインメント。

## 「じゅうりょくつてなぞだ！」



ボールを投げると、必ず落ちてくる。回っている地球から、人間が飛び出してしまわないのはなぜだろう。当たり前のように存在している重力について、意識する機会はありませんか？もしないけれど、重力は確かにわたしたちのまわりには存在しています。そこにはどんな力がはたらいているのかな。ニュートンが解明したその力、「重力」についてもっと知ろう。

- ◇「神様のカルテ」 夏川草介／著（小学館）
- ◇「夕暴雨」 今野 敏／著（角川春樹事務所）
- ◇「兇弾」 逢坂 剛／著（文芸春秋）
- ◇「老人賭博」 松尾ススキ／著（文芸春秋）
- ◇「明日、アリエの浜辺で」 秦 建日子／著（新潮社）
- ◇「張り込み姫」 垣根涼介／著（新潮社）
- ◇「親鸞」 五木寛之／著（講談社）
- ◇「世界は俺が回している」 なかにし礼／著（角川書店）
- ◇「雛人形と武者人形」 林 駒夫／著（淡交社）
- ◇「排句、はじめました」 岸本葉子／著（角川学芸出版）
- ◇「それでも、日本人は「戦争」を選んだ」 加藤陽子／著（朝日出版社）
- ◇「卒業の歌」 本田有明／著（PHP研究所）
- ◇「全国学力テストはなぜダメなのか」 尾木直樹／著（岩波書店）

