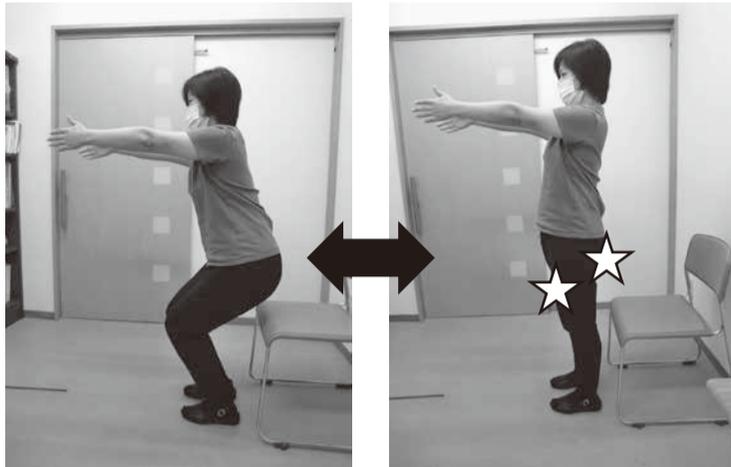


2020年度 生協強化月間 私たちの活動と事業所を守る

新型コロナウイルス感染拡大による影響をはねのけて目標達成をめざしましょう。



写真③



写真②



写真①

レッツトライ

健康体操

COOP 訪問リハビリテーションピース

所長 稲田修敏



医療生協だより

題字 清水旨伸

発行
米子医療生活協同組合
機関紙編集委員会
〒683-0052 米子市博労町3丁目80-1
TEL.35-5123 FAX.34-1227
(メディケアコートにじの里おおたか) TEL.21-5942
(ヘルパーステーションおおたか) TEL.21-0041
(デイサービスおおたか) TEL.21-0025
(医療生協おおたか診療所) TEL.27-9190
(医療生協米子診療所) TEL.34-1201
(デイサービスたんぼ) TEL.21-3388
(医療生協弓ヶ浜診療所) TEL.25-6030
(デイサービス弓ヶ浜) TEL.25-6250
(COOP訪問看護ステーションなないろ) TEL.38-5330
(COOP医療生協居宅介護支援センター) TEL.38-5333
(訪問リハビリテーションピース) TEL.21-9090

現勢 2020年8月末日現在
組合員数 6,490人
出資金総額 165,111千円
班数 49班
班会開催 17回

皆様、こんにちは。

わたくしは「COOP 訪問リハビリテーションピース」の理学療法士、稲田と申します。このたび、「レッツトライ健康体操」をシリーズとして投稿することとなりました。よろしくお願ひします。

ところで皆さんは、人間の体の中で大きい筋肉をご存知ですか？

一番は大腿四頭筋（ふともも前の部分の筋肉）、二番は大殿筋（お尻の桃の形の筋肉）となります（写真①の☆部分）。この二つの筋肉は人間の活動で大事な「歩く」「立つ」などに最も重要な筋肉と言われています。一方で、これら大きい筋肉は年を取ると萎縮（弱る）しやすい筋肉でもあります。これらの筋肉を鍛える上で私の一番のおすすしめは、「スクワット」です。写真①のように、両手を肩の高さに挙げて、足のつま先よりも膝が前に出ないように膝を曲げていきます。写真②のようにお尻が椅子に着くか着かないかのところまで降ろし、写真①の状態に戻ります。

（両手を放して実施するのが難しい方は、写真③のように椅子の背もたれを持って行いましょう。）

【この運動を毎日10〜30回行います。】

注意…持病をお持ちの方や運動で痛みが生じた方は必ずかかりつけ医に相談してから実施しましょうね。

生協強化月間

生協強化月間は、生協法が10月1日に施行されたことを記念して、10月と11月の間、医療生協や購買生協、大学生協など全国の生協で基盤を強化することを目的に取り組みされます。

今年は、新型コロナウイルス感染拡大の中、米子医療生協でもいろいろの影響が出ています。地域では班会や保健大学、レクリエーションなど多くの企画が開催困難になり「地域の中の困った」を把握することが難しくなりました。事業所では外来受診やデイサービスの利用控え、健診胃カメラなどの自粛で経営的に厳しい状況になっています。今年の生協強化月間では、これまで培ってきたつながりを再確認してさらに発展させるチャンスでもあります。

組合員活動委員会

委員長 中川 淑

今年の生協強化月間は

- ①「困った」人の声を聞きましょう。
- ②コロナ禍の中、増資で医療生協の経営を守りましょう。
- ③出かけること、出会うことが困難な中、工夫して活動の輪を広げましょう。

生協強化月間は12月31日までです。特にこの期間に仲間増やしと出資金増やしを重点に取り組みます。家族や友人でまだ組合員でない方を紹介ください。組合員になって一度も増資したことがない方はぜひ増資を!

リレートーク

一橋三恵子さんから

園山麻美さんへ

園山 麻美

みなさん、こんにちは。私は現在、鳥取県生協で組合員理事を務めさせていただいています。

私が生協と出会ったのは約一年前、第三子となる娘を出産して間もなくで、当時長男四歳、次男二歳を連れての買い物に悪戦苦闘していた時だったので、毎週届く商品が待ち遠しかったのを今でも覚えています。子ども達には安心・安全なものを食べさせたいという思いもありました。

当時、先輩理事さんが幼稚園のママ友だったこともあり、子ども連れでも気軽に参加できるよ！と言われて、娘が幼稚園に入園してから、本格的に組合員活動に参加するようになりました。その頃の子育てしか知らないただの主婦の私は、生協の活動とこんなに深い関わりを持つようになったなんて思ってもいませんでした。

もちろん土日のイベント活動には子ども達同伴で。幼稚園や学校が休みの日の会議の時はお弁当持参で別室で遊ばせながらの参加。一緒に活動するメンバーも同年代の子育てママなのでみんなが子どもを連れてくると、会議室はここぞとばかりにはしゃいで動物園状態。正直、母として迷惑を掛けない気が気でない

時もありました。それでも核家族のわが子達にとつては他人に注意される経験も、家族以外の人と話をしたり一緒にご飯を食べたりする経験も、貴重な体験でした。まさに私の子育ては生協と共に歩んだ日々でした。子どもの急病で活動をお休みすることになったも、家族優先だから大丈夫だよ！と助けてもらった場面もたくさんありました。組合員活動の中では特に生産現場の見学・交流、収穫体験などの自然体験。平和アニメ上映会、平和行進、広島へのバスツアー、折り鶴昇華体験、戦跡巡りなどの平和の活動は忘れられない思い出です。なので、生協活動の歴史も成長の記録でもあります。そして、どれも個人レベルでは出来ないような色々な経験が将来の子ども達に少しでもプラスになれば良いなあというのが母の願いでもあります。

そんな鳥取県生協は今年度創立七〇周年という大事な節目にあたります。予定していたイベント等はコロナ禍で自粛や中止を余儀なくされていますが、これまで多くの組合員に支えられてきたことを改めて感謝し、大きく変化した生活様式にも必要とされるような活動をこれからも続けていきたいです。

平穏な日々が戻ることを、みなさんの平和な暮らしの幸せを願っています。

特別寄稿

ステイホームをこころを満たす
行動に替えるには

准教授 竹田 伸也

鳥取大学大学院
医学系研究科 臨床心理学専攻

突然ですが、人間の行動の動機って、全部でいくつくらいあると思いますか？「それをするのはなぜ？」という問いに対する答えが、行動の動機です。

「いくつあったって、そんな行動の数ほどあるから、数えられませんすかいな！」と突っ込みそうになるのをこらえて、よく聞いてください。実は、行動の動機はたった二つだけなのです。その二つとは、「好きなことに向かう」ためという動機と、「嫌なことを避ける」ためという動機です。

スマホをいじるのは、好きなコンテンツが見られるから。話しかけるのは、友だちと会話を楽しめるから。話をつけのラーメン屋に通うのは、あのたまらない一杯を堪能できるから。これらはすべて、「好きなことに向かう」という動機によって行動しています。

窓を閉めるのは、外の騒音が小さくなるから。鎮痛剤を飲むのは、頭痛が治まるから。目を背けるのは、苦手な人と顔を合わせなくてすむから。これらはすべて、「嫌なことを避ける」という動機によって行動しています。

あなたの普段している行動を、ちよつと思ひ返してみてください。どの行動も、この二つのうちのどちらかの動機に振り分けることができるのに気づいていただけたらと思います。

そもそも、私がこれから行動の動機の話するのはなぜでしょう。それは、動機次第で私たちの感じる満足感や充実感は異なるからです。

たとえば、「化粧する」って行動。性別を問わず、化粧をする人はいらつしやいます。この化粧をするという行動も、突き詰めると二つの動機のどちらかで

そうするわけです。一つは、「キレイになりたいたくて」化粧をする。もう一つは、「素顔を見られたくなくて」化粧をする。前者の動機は「好きなことに向かう」ですし、後者は「嫌なことを避ける」です。このうち「それをしていて楽しい」と思えるのは、どちらの動機でしょう。もちろん、「キレイになりたいたくて化粧をする」という動機。つまり、「好きなことに向かう」という動機です。ここからいえること。それは、私たちが普段何気なくしている行動を「こころを満たす行動」にしたいのなら、「好きなことに向かう」という動機からその行動をしてみるとよいということですね。

コロナ禍は、相変わらず治まる気配をみせていませんね。これ以上感染状況が拡がらないように、「ステイホーム(おうちにいよう)」が推奨されています。みなさんも、ステイホームを経験したことがあるのではないのでしょうか。では、みなさんが感染拡大防止のために家で過ごした(過ごす)のはなぜですか？と尋ねられると、心の声はどんな答えをささやくでしょう。こんな心の声が聞こえてきた人はいなかったでしょうか。

「外出して、後ろ指をさされたくないから」

これって、二つの動機のうち「嫌なことを避ける」ですね。

でも、この動機だと家で過ごすのはそのうちつらくなります。不快感がどんどん募っていくからです。実は、暮らしのなかで行うことが、「嫌なことを避ける」という動機に偏ってしまうと、気持ちがつらくなっていくのです。

では、ステイホームを「こころが満たされる行動」にするにはどうすればよいでしょう。それは、「好きなことに向かう」という動機からそれをしてみたらよいのです。

大切な人を守りたいからおうちで過ごす。自分をいたわりたいからおうちで過ごす。家族との時間を大切にしたいからおうちで過ごす。趣味を楽しみたいからおうちで過ごす。

こんなふうに、みなさんが「大切にしたいこと」を好きなことに据える。そして、それに向かうためにステイホームをする、きつとこころは満たされると思います。

同じ行動だとしても、その動機によって私たちのこころの満たされ方は違ってくる。だとすれば、その行動をたまにはこころが満たされる動機からしてみませんか。動機をコントロールするのは自分自身です。そして、その力が私たちにはあるのですから。

越田俊也医師の
「健康講座」を聞いて

淀江新婦人班 岩瀬佳弥子

八月八日、講師に越田おたか診療所所長をお招きし、「みんなが知ってる高血圧…でも？」と題したお話をいただきました。ご近所からの三人を含め、一〇名が参加しました。

まず用意された血圧計で血圧を測ってみると普段よりも高い数字が出る人が続出。私自身も普段より高い数字に驚き、聞く姿勢にもおのずと力が入りました。血圧は計測する時間帯や姿勢などによって影響されるように、正しく測るにはまず血圧計に腕をセットしたあと一分間安静にして心身を落ち着かせ、そ

れから測ると良いそうです。毎朝一番に測る習慣をつけると心不全や無呼吸症候群などをキヤッチできると聞き、さっそく家族にも教えてあげようと思いましたが。

とても興味深かったのは、血圧の歴史です。保険会社は早い段階で血圧に注目、血圧が高い人ほど脳卒中とか心不全、慢性腎臓病にかかる人が多いのに気づいたそうです。それだけ会社にとつてもリスクが高いということですね。高血圧の人はきつと保険料がグンと割り増しにされたのでしよう。

日本人の死因の第二位は高血圧ですが言われてみれば味噌や醤油、お漬物などで塩分をとり過ぎています(平均一日一〜二g/日)。私の家族もお漬物や卵かけご飯が大好きなので、スパイスや薬味を活用した「すこ塩」生活を心がけ、理想の3g/日に近づけていかねば！と思いました。

お話の後には質問コーナーがあり、活発なやりとりで理解も深まりました。先生のお話は平易な言葉でわかりやすく、とても楽しい時間でした。

この健康講座は好評でしたので、別のテーマでまた話していただくことになりました。

地域に寄り添って
生協らしい地域包括ケアの実践



COOP居宅介護支援センター
所長 小西理咲

第一六回

最期まで自宅を過ごしたい
思いを尊重して

「仕事に一人暮らしの母から「救急搬送されるから来て欲しい」と連絡があり、運転する手が震えながら母の所に向かいました。」

搬送先の病院で検査の結果、子宮頸がんの末期と診断され、手術は出来ない状態であること、余命は短いとの説明がありました。詳しい説明の際には母も同席して聞き、治療は抗がん剤治療を行うこととなりました。治療の度に嘔吐や食欲がなくなり、状態が悪くなって入院をするたびに「入院して病室のベッドに居ると余計に病室になった気がする。家で自由にできる方がいい。」と毎回言い、抗がん剤が効かなくなると、以前から通っていた「弓ヶ浜診療所の梶野先生に診てもらおうから入院はしたくない」と話し、緩和ケア病棟への入院を勧められても最期まで自宅で過ごしたい希望を言い続けていました。

さらに状態が悪くなると訪問看護の利用が始まり、受診に行くことが難しくなると診療所の往診をお願いしました。動くことがつらくなると近所の人と話すこともほとんど無くなり、訪問看護の看護師さんとの時間は、家族以外の人と会話するとても貴重な時間だったように「看護師の○○さんはね。生まれが○○県なんだって……」などその時のことの報告が毎回ありました。母は最期まで家族に迷惑をかけ

ず、一人で暮らすつもりだったようですが、長時間一人でいることが危険になり始め、夜は誰かが泊まることになりました。すると「みんなに迷惑をかけるくらいなら施設でも探して」と一度だけ弱音をいじりました。あんなに強く、最期は自宅だと希望しているものの気持ちは状況が変わると変化していくものだと改めて感じました。叔母と交代で夜泊まることを説得し最期は自宅で亡くなりました。

亡くなった日は末っ子の高校の入学式の日で、娘に母の家に入れてもらい、「行ってきます」と伝えて出かけた数十分後、息をしていないと慌てた声で娘から電話があり訪問看護師に来てもらうよう伝えました。幸い「なないろ」の看護師がすぐに来てくださったので娘も安心したとはなしていません。

訪問看護や診療所などたくさんさんの支えがあり、母も安心して旅立つことができたと思います。また、私たち家族も、気軽に何でも相談できる場所があったおかげで最期を自宅で看取ることができました。核家族が進んでいる現在、自宅が最期まで過ごすことは、本人の状況や家族の状況により負担が大きくなることも大変です。家族が無理せず本人の思いも尊重しながら支えて行くことの難しさを日々感じています。

心療科の窓 第89回

対人関係障害各論Ⅶ(まとめ)..
対人関係の心理学第6回



米子診療所長 心療内科
岸本 朗

歪んだ人間関係② 特定の相手を利用する共支配と付度

① 有ってはならない人間関係1.. 疑似共依存グループ
人間関係の異常は三グループに大別され、多くみられる異常の一つ目は前回「心療科の窓」で紹介した、① いじめや、会社組織で横行する② パワハラ・モラハラ、家庭内・社会でみられる③ DV(家庭内暴力)・嫁/姑いびり・差別等の疑似共依存です。疑似共依存とは被害にあっていることを外部に発信出来ないため、周囲からみると、あたかも加害者が相手を仲間を誘い、相手となった被害者が一緒に行動しているように見えるため、我々が疑似(よく似ていて紛らわしい)共依存と名付けたものです。このグループにみられる人間関係では、支配・攻撃している側は快感を得ていますが、攻撃される方は恐怖で委縮し凍りついた状態に陥ります。だからこれらの人間関係は支配-快感/被支配-恐怖(萎縮)という人間心理から生じています。解決策は疑似共依存グループ被害者の受けている状態を、周囲・関係組織・マスコミ等に隠蔽開示できれば大抵除去できます。

④ 付度という行為は共依存ではなく共支配である
この共支配という歪んだ人間関係は例え、反社会的団体所属人物と非行を繰り返す少年グループのように、いずれも力を持った人物が、協力しあって善良な弱い人物に障害を与えたり、物品奪取する関係に如実にみられます。つまり共支配とは、いずれも力を持った者同士が結託して弱者を苦しめるといった人間関係であると定義出来ます。

② 歪んだ人間関係2.. 共依存グループ
人間関係の歪みの二つ目は共依存というグループです。共依存とは関係する二人のうち片方は相手を指導/支配し、相手方は過剰適応/尽力しながら双方が、相手をコントロールし合う関係ですが、この関係は親子、血縁関係にある親族、指導者と被指導者等の深い情緒が交流する人と人との間であれば良くみられ、特に異常とは言えません。尤もこの関係であって支配/指導が行過ぎて、相手に非人間的な行為(例えば、暴力やモラハラを行ったり、家族から排除したり、養育放棄など)をする事は許されませんが、もしこうした指導/支配或は過剰適応関係が、① 上記した人間関係以外で見られる場合はすべて異常であるとみなされま

す。共依存グループに入れられる人間関係とは、この原則に外れる人間関係で、我々は具体的には、共依存・疑似共存型関係嗜好という人間関係をこの共依存グループに入れていきます。
このグループに入れられる人間関係でみられる① 相手を拘束する・暴力を振るう・もたれ掛かるなどの逸脱した行動を採る人、特に、最初に共依存関係を作りたがる人物は、大抵、① 支配性が強い、か② 例え不安が強くともやはり勝ち気な人です。共とは①か②の人が、特に親族などの身近な人を支配するか/すがり付く形でよく発生します。職場では上司が部下に不合理な指示を命じたり、不公平な業務を割り振るのに部下がそれに過度に従っている共依存が生まれることになり、だからこの関係は、上司が重圧をかけて生まれるだけでなく、部下がいつまで経っても、上司の言いなりになっている事にも原因があります。この、相手の言いなりになってしまふ期間は、例えば姑と息子嫁の場合は一生支配/過剰適応が続くことさえあります。人の性格(支配性依存、過剰適応型依存という対人関係の構え)は、簡単には変わらないのです。以上①②の許されない/歪んだ人間関係の共依存も疑似共依存も共依存も依存者と被依存者の関係の振り方で生まれたり、成立しなかったりするので、以上、①の疑似共依存グループ、②の共依存グループとも、他人を強く支配/指導する側だけでなく、その人物に過剰適応/尽くし過ぎる場合に生まれることがお分かりでしょう。

③ 付度するという人間関係
ところで上の①②ではありませんが、①②のどちらにも似た点のある心理・行動として、二〇一七年の年間流行語大賞になった流行語「付度」という耳慣れない

用語が日本国中を駆け巡っています。付度を国語辞典で引いてみると、他人の心を推し測ることとなっていますが、推し測るだけでなくその人の為になにかをする行動も含まれると考えた方が正しいと思われまます。
まず「付度」する人間関係は、① 相手を支配する立場にいる人と、② 相手に過剰適応する立場にいる人の組み合わせで生まれます。ただ①と②が合わさるだけの人間関係は共依存なのですが、付度する双方の関係は、結託して共に利益を得ようとする目的を持つ人物同士が組んでいることに特徴があります。付度し合う両者の心理は片方は支配ですが、片方は②の人物は過剰適応(相手に過剰に尽くすこと)ではなく(下位人物が上位者の持つ力を利用して)、利益を得ようと追従する形で成立します。この支配-追従心理の組み合わせは、ある条件下で追従型共支配という対人関係で頻繁にみられます。ある条件とは付度する二人共、何らかの権力を持った人物である場合です。こういう背景から、付度し合う人物は両者共に、自分の利益を得ようとする支配性の強い人物です。皆さんは、水戸黄門という長寿テレビ番組をご覧になっているでしょうか、この番組では毎回の様に取り上げられるパターンは、悪賢い商人が悪代官に金品を貢ぎ、その代りに悪代官が商人に何らかの権利を与える関係が描かれています。共支配とは、こういう関係をそのモデルと考えていけば間違いないでしょう。しかし権力を持った人物が誰か一人のために特別な取り計らいをする、その人物の就いている社会的地位によって、民主主義の根幹的課題・公平を破壊し、良心的な人達に害を与える影響が生まれます。以下付度する人間関係をベースに引き起こされる共支配について述べて参ります。

この数年間日本でも問題となっている事柄とは、付度を用いたと思われる人間関係が共支配を生みその結果不当な指示を命じられた職員や国民が被害者となっています。共支配は三型に分けられますが、その代表の追従型共支配は、強い腕力/集団組織力を持った支配性の強い人物に、やはり支配性が強い人物が追従するタイプです。共支配はお互いが近づいて相手を利用しようとする点で、一見共依存に似ていますが、近づきあう双方には、① 組織的地位には明確な上下関係があり、② 近づきあう期間にも制限があり更に、③ 付度し合った事実を、関係者は公言出来ないという点で共依存とは全く異なります。この点、逆に共依存している人物は、自分たちの関係性・行動を誰に見られても気にせず、堂々と公共の場で自分達の関係を晒しても何の躊躇もありません。共依存関係にある一人には、自分達の関係は変だという意識がなく、その点で共支配と共依存は完全に異なる種類の人間関係なのです。

米子医療生協の診療体制

20年11月1日現在

米子診療所 米子市博労町(県立米子工業高校グラウンド側) 電話34-1201

Table with 7 columns (日曜日-土曜日) and 2 rows (午前/午後) showing clinic hours and staff names like 岸本, 梶野, 毛利, 梶野, 岸本, 藤井.

・第1・3・5土曜は岸本、第2・4土曜は藤井
・水曜は9時~18時

おおたか診療所 米子市尾高(JA大高支所前) 電話27-9190

Table with 7 columns (日曜日-土曜日) and 2 rows (午前/午後) showing clinic hours and staff names like 越田/毛利, 藤井, 梶野, 岡田/梶野/越田.

・第1・3土曜は越田、第2・5土曜は梶野、第4土曜は岡田
・月曜・火曜は9時~18時

弓ヶ浜診療所 米子市富益町(富益郵便局西隣) 電話25-6030

Table with 7 columns (日曜日-土曜日) and 2 rows (午前/午後) showing clinic hours and staff names like 梶野, 藤本, 梶野, 山本, 毛利, 大学1外科/梶野.

・第1・3土曜は梶野、第2・4・5土曜は鳥大病院第1外科
・金曜は9時~18時
・水曜は19時までの夜間診療です

診療時間は午前8時45分から18時まで、午後は往診がありますので、各診療所へお問合せください。

- ※梶野先生の専門は呼吸器・一般内科です。
※毛利先生の専門は内科です。
※越田先生の専門は循環器・内科です。
※岸本先生の専門は心療内科です。
※岡田先生の専門は循環器・内科です。
※山本先生の専門は皮膚科です。
※藤本先生の専門は内科です。
※藤井先生の専門は内科です。

それぞれに得意分野はありますが、他の医師や病院などと連携しながら治療に当たっていますので専門科目以外でも安心してご相談ください。

理事会だより

第二回理事会 八月一日
第三回理事会 九月五日

・第一四半期(四月~六月)累計の事業収益は一億一六九三万円...
・年比九九・四%で推移し、経常損益では八四五万円の赤字でした。

・傾向は通院・通所の利用が落ち込む一方、訪問看護は依頼が増加しました。
・高齢者施設「にじの里」に訪問看護ステーションのサテライト事業所を設置、看護師の動きの報酬化を図りました。

大高おちらと川柳会

八月作品

トンネルを抜けて心の闇消える
緩むネジ堪えて野良に今日も行く
何もかも行事なくなり淋しいね
人の言葉心とませ傷も付け

川本美津子
山口 栄子
花田美和子
原 亨
野口 世子
番原 晶子
黒田紀美江
齊藤 将
高田 振作

平和川柳入選作品

異性の目シルバーパスを出しそびれ
妬まじや妻が犬への甘い声
我が家にも政権交代夢に見る

今年戦争展は中止でしたが平和川柳は募集しました。入選作品のうち、米子医療生協関係者の作品を紹介します。
軍備より コロナに使い 国の予算
核禁止 批准しない 政府なぜ?
大久保禮吉
福嶋 晴彦

組合員の声

米子市 林 沙織さん

組合員の声

「あいうべ体操」は以前教えてもらったことがありましたが、記事を見て思い出しました。簡単なので、コロナの不急の外出自粛時には

きみはみらい

コロナ禍でがんばる医学生を応援しよう
医師をめざす学生を紹介してください
鳥取県民医連 医学生担当 岡本 渉



三月号の米子医療生協だよりで、「将来、医療生協で働く医療系学生をご紹介します!」のチラシを折り込みさせていただきました。

組合員のみならずの身近に医療系の学生がおられますか?
将来、医療生協で働く医療系学生をご紹介します!
~お問い合わせ・ご紹介先~
鳥取県民主医療機関連合会
TEL 0857-29-3598 (岡本渉)

「あいうべ体操」は以前教えてもらったことがありましたが、記事を見て思い出しました。簡単なので、コロナの不急の外出自粛時には

クイズコーナー

新型コロナウイルス感染症拡大は私たちのこれからの生活様式を転換させる大きな事柄です。
さて、私たちは今回「コロナ」という言葉を初めて耳にしたように思っていますが、実は「コロナ」は以前から存在し、いくつもの種類があることを知っていましたか?
ぜひ、現在存在している「コロナ」は何種類あるでしょうか。

答え ○種類

官製はがきまたは診療所の応募用紙でご応募ください。
クイズの答え
記事の中で良かったもの
ご意見・ご感想
住所・氏名・年齢・電話番号
〆切 二月一五日
正解者の中から抽選で五名様に図書カード(五〇〇円)を差し上げます。

編集後記

八月一三日お盆の迎え火を焚いての夜中、ペルセウス流星群を自宅の二階のベランダから観察した。虫除けスプレーと椅子を持ち出して、南東→真南→南西の範囲を見上げる角度六〇度ぐらいとして構えた。我が家は郡部で街の灯りが少なく観察環境としては恵まれている。
例年、流星群観察は多くて三回くらいしかとらえられていない。
今年は観察の技をチェックして、最低でも一五分間をぼんやりと見ることを実践した。「あつ出たイーチ、またニー、すごいサン、」間隔はまちまち、大小様々、尾も長短、色も青白から黄色まで、共通点は概ね南に流れることだった。
涼しくて、あつという間に二個を数えた、時間はちょうど一時間経っていた。平均五分間に一個見たことになる。翌日の新聞に一時間に数十個出現したとあった。あらゆる方向を観察することは無理だが、私は大満足だった。
これならコロナも大丈夫、真夜中に流れ星と対峙することはとても癒しになる。(丁子)