おやばと歌壇

長岡 千尋 選

桜詠む満身創痍になりながら命をかして笑と向き合へり　　宮山 正源 一枝

求めたる片道切符握りしめ旅立つあなた桜は吹雪く　　和歌山 橋本みい子

春になりやたらに眠くなる食後春寒になりての平穏な日々　　新潟 渡邊 康男

山はいま抹茶の色の若葉萌え迷い持つ身は染まりてみたし　　和歌山 中西みよ子

吹く風に葉裏をよがせツツジ咲き三日で果てし今年の春は　　岡山 入江 佳子

週末は歩いて一里の母の家緑に勝掛け笑みて待ちおり　　大分 大海 里美

山がある谷あり川ありせせらぎの流れも長閑山あいの宿　　青森 一戸 勇

カメムシの異常発生へきえきすどこからともなプンと顔出す　　岡山 赤堀千恵子

〈選者作品〉

国頭の辺戸の岬のさびしさよ鉢色にかがやくあれは太平洋

（葉書で三首以内、一月・五月は十五日、その他の月は二十日必着）

歌壇鑑賞

正源一枝氏・「見る」という行為は、目に見えるものの向こうにあるもの、見えないものを見るという行為であり、見えないものが目すから、見えてくるのである。『万葉集』の「見れどあかぬかも」という歌の成句は、そこに見え隠れ豊への音声、祝福の言葉であった。現代人が映像を見るように見るのとは違う。むしろ「見る」というのは、宗教的行為であった。万葉時代の歌人たちが見えたものが、私たちも見て同じ立ち位置にあって歌を詠む。できないことではない。短歌の形式は今も同じだからだ。壮絶なこの歌、決して大げさではない。岡本かの子の「桜ばないのちはいに咲くかたに生命をかけてわが眺めたり」という名歌があるが、ともに女性の桜に対する情念から生まれたものだ。

橋本みい子氏・十三歳も年の離れた姉妹が、急逝された時の挽歌。桜に託した作者はその哀しみを、絞り出すようにして歌っている。桜はこの人にとって、たんなる花鳥風月の抵抗物ではない。その哀しみを象徴したものであり、写真に撮ったようなものではない。桜はある時、人のこころに憑依して見えないものへの訴えともなる。「倒れるまで涙流し永劫の花の雨降る春き雨降る」のもう一首の下句七・七はこの繰り返しが自らの感情を鎮めようとしているのである。

渡邊康男氏・私はこの作者の持つ「軽み」の歌を何首か選んできた。こういう歌のリズムに向かう永遠性を感じることができるのは、私だけではないだろう。歌は人であり、人は歌である。歌を詠むことは喜びである。これはまた、日本人の生命への永遠性を物語っていよう。

〈千尋〉

※編集局からお願い・葉書裏にも住名・お名前をご記入ください。

おやばと俳壇

榎 利風 選

新入生握りこぶしを置く机　　新潟 中条 護

五月晴手押車のひよこ組　　同 老鶴に心通はす乙女かな

入学児の緊張感が伝わってくる。家ではわがまま言うやんちゃが園児達れ桜吹雪のなかを行く　　同 月下美人咲く夜ほのかな恋心

憲の花友は施設へ入所せり　　福岡 清水ミツ子

アパートの窓に手作り鯉幟　　同 船頭の棹をたくみに花見舟

友の入所は時の流れ、並び立つ憲坊主では自らの入所も間近と連亡父母の里も桜今に咲き継げり　　同 花あやめ土管に響く瀬音かな

想される。一歩離れた「憲の花」としたのが巧み。　　同 清流の棚田の里や花菖蒲

ホームラン打ったびニュース若葉風　　新潟 岩佐春洋子

母の日や厳深き手のぬくもりよ　　同 頑張り峡の田植の老夫婦

旬の頭べが目く読み下して違和感がない。季語との取り合わせに御仏の座の開きけり朴の花　　同 忙しなき住来横目にかたつむり

より爽快感さえ感じます。誰もが心待ちしている。　　同 母の亡き墓前に残る鯉幟

蝸牛頂上めざす山岳部　　岐阜 村井 義典　　同 絵に釣られつい手の伸びる種袋

山城へ喊声のごと青嵐　　同 青嶺背に天空の宿祝ひ膳　　埼玉 花岡 芳孝

広々と開八州の麦の秋　　静岡 宮本 立男　　同 白木建坑口跡に駒しげり　　同

大井川七曲りして茶摘み時　　同 春祭社に靡く旗の数　　福岡 高木 栄一

万緑埋旬の五感研ぎ澄ます　　滋賀 駒野 牧堂　　同 代掻の済みし水田に鷺一羽　　同

曳山に仕込む絶縁絆綜　　同 夏富士や子はふり向かず搭乗す　　長崎 長与 八天

新緑に映ゆる朝所の檜皮葺　　愛知 臼田 松旅　　同 甲子園めざす球児ら夏燕　　同

夏きざす話の尽きぬ同窓会　　同 老鶴のごとなく鳴ける過疎の地区　　静岡 尾田 禎三

花筏引き返すことなかりけり　　秋田 戸沢ケイ子　　同 その昔の夫の墓歌菊挿芽　　同

桜咲く信号待ちも苦にならず　　同 風孕み色のあざやか鯉のぼり　　島根 大畑 成子

子等の祝ぐ卒寿の寿春の宵　　愛媛 岩舘 富子　　同 津軽平野代田に映ゆる岩木山　　同

径すがら老鶴聞きて姉の墓　　同 生きる意味探し迷ひし春の蝶　　青森 一戸 勇

八十八夜仕事目安の農日記　　島根 今岡 吉博　　同 にらめっこ勝つか負けるか青蛙　　埼玉 長坂 均

ふんはりと丸くまるくと蕗草　　同 冷蔵庫きっと締めよと山の神　　同

つばくらめ夕日ななめに通りけり　　千葉 前之園亮一　　同 津軽富士裾の草やぎ花林檎　　青森 三又 芳雄

青葉若葉駒すにまかせ空き家かな　　同

〈選者作品〉 **薔薇の屋出窓に溢れ子等の声**

（葉書で五句以内、一月・五月は十五日、その他の月は二十日必着）

健康の扉

第121回

質問

「依存症」について教えてください。

回答・2024年3月、メジャーリーガーの大谷翔平選手の通訳であった水原一平氏の解雇と違法賭博についてのニュースはあまりにも衝撃的で、驚いた方も多かったと思います。

あれだけ社会的地位があり、経済的にも余裕があるであろう人が、ギャンブル依存症になるなんて…と思った人もいるでしょう。しかし依存症は病気であって、誰でもなり得るものです。

楽しいギャンブルとそれ以上に苦しい依存症

依存症とは、さまざまな物質や行動について、繰り返し摂取・行動することがやめられず、本人自身や、もしくは家族、同僚など周囲の者たちにとって、苦痛やさまざまな不利益につながる病気です。

ギャンブル依存症になると、負けを取り戻すために掛け金がどんどん増えていったり、借金を隠すためにウソをついたり、もともと楽しんでいた他の趣味や、友人関係を失ってもギャンブルにのめりこむことになります。

また、依存症の進行には、報酬系という脳の生理的構造が変化することもわかっています。

ンザにかかった時に発熱するのと同じように、依存症になれば依存対象を繰り返し求めます。

その過程で、健康、社会的地位、信頼、生き甲斐といったさまざまなものを失うため、治療にすらつながらなくなります。

また、依存症の治療は専門病院や自助団体などで行うことになりますが、どんな依存症も治療目標は単純で、依存対象を断ち切ることです。

しかし、そのためには自身が病気を受け入れることや、治療をするモチベーションを醸成すること、また周囲がサポートする一方で病気を助長しないことなどが必要です。

また、徐々に自らの問題に目を向けることが意識的にも無意識的にも困難となっていきます。「自分は依存症ではない」と感じたり、依存症の話を避けるようになるのは、依存症の症状かもしれません。

依存症の治療は専門病院や自助団体などで行うことになりますが、どんな依存症も治療目標は単純で、依存対象を断ち切ることです。

症状は徐々に進行し、治療が遅れるとともに復帰の道のりも険しくなるため、早期に病気について知ることが重要です。

多くの精神疾患に言えることですが、病気の症状に「本人の意思」は関係がありません。インフルエンザなどと同じように、依存症は病気であって、誰でもなり得るものです。

依存症の正しい自助努力や周囲からのサポートを続けることが治療となります。

自衛隊中央病院
第1精神科
2等海佐 竹下 昇吾

隊員の声

「師団ベスト戦士に選ばれて」

福知山駐屯地 第7普通科連隊
第5中隊 1等陸士 松岡 朝飛

今回、師団ベスト戦士（基本射撃）に選ばれたことを、とても光栄に思っております。

元々私は、射撃に関して入隊以前から憧れを抱いており、第5中隊に配置されて以来、より一層射撃の姿勢や銃の保持要領を意識して練成してきました。

将来の目標は、日本国陸上自衛隊の代表となり豪州射撃競技会に出場し、優れた成果を収めることです。

そのために日々の練成を大切にし、また誰よりも上手くなりたいという意気込みをもって訓練に励んでいます。今回は上級射撃検定において師団ベスト戦士に選出されましたが、段階的に激動後の射撃や夜間射撃などを修得し、各種状況に応じた実戦的な射撃ができるよう日々練成していきたいです。

最後に、優秀な小銃手になるため、これからも日々射撃に対して強い研究心を持って学びたいと思います。

今回師団ベスト戦士に選ばれたのは、親身になって教えてくださった第5中隊の班長たちのおかげです。これに満足することなく、日々精進していきます。

射撃姿勢の筆者

災害派遣に参加して

遠軽駐屯地 第25普通科連隊
第1中隊 3等陸曹 関東 千絵

私は今回の能登半島地震における災害派遣で入浴支援班として活動しました。

災害派遣に参加するのは初めてで、最初は緊張と不安を抱えていましたが、私よりも被災者のほうが大変な思いをされているということを考えるうちに、緊張と不安を取り払うことができました。

被災地に赴き、入浴支援活動を実施するうえで私が常に心がけていたことがあります。それは、被災者の方に最大限寄り添って支援するということです。先に述べたように、誰よりも何よりも大変な思いをされているのは被災者の方々です。その方々の気持ちに寄り添うことを忘れないことが大切だと思います。

しかし、最大限に寄り添いということは、何でもかんでも手助けをしたり、要望に全て応えることではありません。被災者の方々が自身でできることはしていただき、それでも必要な時には手を差し伸べることが本当の支援ではないのかと考えました。そのことを念頭に置き、支援の優先順位を決める基準の一つとしていました。今回の災害派遣で感じたことがあります。

被災者と交流する筆者

それは被災者の方々からの思いやりや気遣いです。毎日毎日、私たちと会話する度に「遠い所からわざわざありがとう」「夜遅くまで大変なのにありがとう」など、労いの言葉をいただく機会が多くありました。私たちよりも大変な立場のはずですが、私たちを気遣ってくださり、その言葉に毎回感動しました。こういった出来事とは関係なく被災者の方々のために頑張ろうと思ってはいましたが、それは私たちに力と勇気を与えてくれました。

災害派遣を通して学んだことを忘れず、これからも日々の訓練に精いっぱい取り組み、人々の心に寄り添える自衛官になれるよう精進していきたいと思います。

81㎜迫撃砲射撃競技会に寄せて

久居駐屯地 第33普通科連隊
第1中隊 3等陸曹 羽根 涼平

東富士演習場の気温は低く、3月に入っても山肌はいまだ冬の景を呈しておりました。幸いにして射撃競技会の当日の空は晴れ渡り、無事に射撃をすることができました。

今回の特徴として、多くの人が小隊を異動したことにより、分隊員の練度と経験にばらつきがある状態でした。私が分隊長をした第1分隊は半数の者が射撃の練度が未熟な状態であり、分隊長として一つの大きな課題となりました。しかし、分隊員たちは愚直に訓練に臨み、絶えず成長し、分隊として団結することで大きく成長することができました。

また、競技会の優勝者板を中隊へ持ち帰ることができたことは、競技会参加者だけでなく、迫撃砲小隊がこれまで培ってきた多くのことが実を結んだものであると感じています。

併せて競技会に集中できるよう協力してくれた第1中隊の皆さまへ感謝申し上げます。多くの方々の助けによって今回の成果を出すことができました。小隊を離れることになった人たちにも目に見える成果を残すことができてうれしく思いました。

ゆく年くる年花は同じ。人は変わりゆく。古い歌にあるようにかつて先達が見せてくれた理想の迫撃砲小隊の姿を追及するため、新しい顔ぶれで迫撃砲に向き合っていきたいと思います。

映像班の富士総合火力演習

滝ケ原駐屯地 普通科教導連隊
重迫撃砲中隊 陸士長 本橋 美咲季

連隊長は、時折、現場の休憩時間や、昼食の時間を狙って視察に来られ、現場の仕事に付加価値を与えるような質問をされます。

私は富士総合火力演習の中で映像班の一員として勤務しており、練成期間中のある時、富士駐屯地食堂で友人と一緒にカレーを食べていると、連隊長が前に座り「映像班って、どんな仕事をしているの」と質問されました。

「上司から指示された時期・場所において各種装備品の射撃や、弾着の景況などの映像資料を収集します」と答えると、連隊長は「なんのために、誰に、何を伝えるためにそのような映像資料を収集するのかな」とさらに問いかけられました。

私が考えていると、すかさず、連隊長が「目の前にカレーがあるよね。このカレーをメガヒットさせるために、どのような映像を撮りますか」と質問されました。

私は「おいしそうに食べている人の映像を撮ります」と答えると「そうだよね」と連隊長は相槌を打ちながら「じゃあ、食べてもらう人はどんな人にするの。撮った映像をCMで流すなら、時間帯はいつにするの」など次々と訊かれました。

そして、連隊長はある心理学者の著書を引用しながら次のように言われました。

「人は目的を持った瞬間に外界を選択し、それと自分の経験・知識との因果関係を構築して、初めて外界を認知する。ウォーリーを探せというゲームは、ウォーリーの絵を見せ、これを『探せ』といった目的があるから、複雑な絵からウォーリーを選択する。カレーをメガヒットさせることが目的であれば、まずは、映像を見る対象者に関心を持ってもらわなければならない。そのためには、その対象者の年齢層に一番人気のあるタレントにカレーをおいしそうに食べてもらうことや、その映像をCMとして流す時間帯を食事前することが考えられる。また、お店の開店2時間前から長い行列ができている映像と連接させることにより、映像では伝えることのできない匂いと味を補完し、かつおいしいといった相乗効果を生み出すことができるように思う」と。

私は、映像班勤務を通じて連隊長から教えていただいたことを踏まえ、上司から言われたことをただ愚直にやるだけでなく、目的意識を持って、伝達力・観察力を磨きたいと思います。

また、後輩の服務指導や戦闘訓練など各種訓練に臨むとともに、秘密保全ポスター、交通安全ポスターの作成などにも役立てていきたいです。

今後は、単純な仕事でもその仕事に付加価値を与えるとともに、他の仕事にも応用させるといった「優れた質問」ができる先輩・上司を目指していきたいです。

自衛隊ファミリー

子供たちの成長と親の想い

千葉市自衛隊家族会
会員 安藤 金吾

四男と長女

私には5人の子供がいます。女子が1人、男子が4人の兄弟です。

自衛隊との関わりは、平成26年に長男が陸上自衛隊高等工科学校を受験したことから始まりました。

現在、長男は陸上自衛隊相馬原駐屯地に勤務し、次男は旭川駐屯地に勤務しています。

そして、今年の4月からは、三男が防衛大学校に入校し、四男が自衛官候補生として陸上自衛隊に入隊しました。

私自身は自衛官ではなく普通の会社員ですので、三男と四男が自衛官を選んだのは、兄たちの影響が大きいと思います。

5人兄弟のうち4人が自衛隊で働くこととなり、入校式や入隊式などの自衛隊の行事に参加する機会も増え、親として感じたことを率直につづらせていただきます。

自衛隊入隊後の休暇など、子供たちに会う度に彼らの「成長」を感じます。子供の教育を自衛隊に任せてしまったようで申し訳ない気持ちもありますが、自衛隊は本当に人を成長させてくれる組織だと強く感じています。

また、成長した子供の姿を見るたびに、親として誇らしく思うと同時に、子供に負けないよう自分も頑張ろうという気持ちに駆られます。

ただ、自衛隊という特殊な組織のため、子供に会いたい時に会えないことや、子供を助けることができない無力さもあります。親はただ子供の幸せを祈ることしかできませんが、それは子供が立派に巣立った証だと思い、子育てが終わった親に残された最後の仕事だと自分自身を納得させています。

そして、子供たちが巣立ってしまった今、ふと考えることがあります。決して裕福な家庭ではありませんでしたので、子供たちに不自由な思いをさせたのではないか、本当にこれでよかったのかと。

しかし先日、次男から電話があり「小さい頃は兄弟が多くて欲しい物も買えず貧乏だったけれども、幸せだった」と話してくれたと妻から聞き、長年の胸のつかえが取れた思いでした。

妻と私が生きている間は、ずっと子供たちの幸せを祈り、心配し続けていきたいと思います。

うちのSNS

神奈川県自衛隊家族会X

おはようございます。昨日は山形県は鶴岡市の空をブルーインパルスが舞ったとのこと。再来週は仙台。そして6月末は神奈川県にも来ますよ（川崎市制100周年記念）。ぜひ生で見てそのスケール感を体感してください。画像は以前の航空祭でのファンブレイク。機体間隔90cm！すごすぎる。

◇　◇

三条市自衛隊家族会X

第12音楽隊演奏会の様子です。ほぼ満席状態。

ちなみに、前4列が空いているのは演奏の都合上でして、誰も来なかったわけではありませぬ。

◇　◇

奈良県自衛隊家族会X

奈良基地祭に「フジトランスポート」さんの空自版ラッピングトラックが来ました。物凄く綺麗でカッコよくて沢山の方が写真を撮っていました。ドアの上にも空自のマークが入ってるんですよ。