おやばと歌壇

長岡　千尋　選

漆黒の夜から光が束のごと明滅しつつ蛍飛び交かふ　　宮山　正源　一枝

金比羅の奥社に続く石段を子に守られて登り切る　　長野　村上眞裕美

「ルソンに果つ」石塊となり遺りたる夫を思ひつつ奏今日逝けり　　広島　波谷　櫻女

烈日と競いて燃えるざるすべり人影たえし歩道に紅し　　千葉　前之園亮一

気にかけてくれる友ある幸せをともに分かちて生きる励みに　　福岡　清水ミツ子

差し上げし庭の山桃ジャムとなり紅い小瓶に入りて戻りぬ　　大分　大海　里美

眠れなく右や左へ寝返りを打ちて動かすよっこらしょ　　高知　大平　悦子

四年振りに賑わいもどる夏祭り雨も降らずにネブタ旅立つ　　青森　三又　芳雄

〈選者作品〉

池心に黒松の影落ちてをり水の音のみする月明に

（兼書で三首以内、一月・五月号は十五日、その他の月は二十日締め切り）

歌壇鑑賞

正源一枝氏・蛍の歌といえばすぐ浮かぶのが「もの思へば沢の蛍もわが身よりあくがれ出づる魂かとぞ見る」和泉式部の絶唱である。私は日本人の最高芸術は和歌（短歌）であると信じている。この考えに反対する人は、そうは居ないと思う。この式部の歌は京都の洛北貴船川で詠んだものである。私は二十代後半は京都に居たので、貴船山はなんども訪れた。だから実感がある。―蛍はわが身よりあくがれ出でるたましいだと詠嘆する。なんと幻想的で美しい詩歌であろう。私はこの歌ひとつあれば、あらゆる芸術表現が可能になると信じる。日本の国宝である。しかるに、この歌は失恋の歌であることを付しておこう。平安時代に生きた和泉式部から、現代まで蛍は歌い続けられたが、俳人の橋本多佳子の蛍も絶唱だ。「蛍籠昏ければ揺り燃えたたず」女性の情念がこの一句を成した。この作品は、漢語の漆黒や明滅などやや重すぎるようであるが、的確な写実の歌として印象的に迫って来る。

村上眞裕美氏・讃岐のこんぴらさんは、わが庶民信仰の代表的な聖地である。そこは古代の讃岐忌部氏が住んでいたところで、忌部氏の祖神を手置帆負（たおきほおい）という。古代の匠は帆柱を作っていたようだ。信仰はここから起こる。―さてこの歌、息子さんの助けを借りて、奥宮までの長い石段を登り切ったという感動が、素直に詠まれて佳作である。

波谷櫻女氏・和歌の伝統では、夫も妻もたがいに「つま」という。命あって帰還した者、戦死された者たちをつなぐのは、鎮魂の祈りである。歌はその祈りを言霊に昇華したものであった。〈千尋〉

おやばと俳壇

榎　利風　選

捨てきれぬ洗ひざらしの夏帽子　　新潟　中条　護

山の日は御巣鷹派遣想ひけり　　同　青梅雨や夫の靴下積ふて

日焼け防止、熱中症から身を守る夏帽子。長年使い、頭に馴染み色褪せた帽子、見目はともかく捨てきれぬ想ひは誰にもわかります。　　野良猫のうそうそろと唱りをり　　広島　波谷　櫻女

西瓜割り外れてはしやぐ孫三人　　新潟　佐々木　進

思ひ出の線香花火里帰り　　同　夕焼や天使の横子舳佐浜　　同　今岡　吉博

中七の指摘が意味深です。あっ、外してくれた、自分にまたチャンスがくると喜こぶ仲良し三人。顔をほころばせて孫が見守っています。　　冷蔵庫もうそうそろと唱りをり　　島根　今岡　吉博

撫無き過疎の郷への盆帰り　　愛知　白田　松旅

白塔に平和を祈る終戦日　　同　無言の音原爆ドーム広島忌　　鹿児島　中園美智代

過疎の村一夜賑はふ盆おどり　　青森　一戸　勇

柏手を強めに叩き厄払　　同　秋蝉のいのちを鬻ぐ大合唱　　同

両氏とも過疎化による田舎の疲弊ぶりを句に託しています。歳と共に募る故郷愛だが、過疎の現実に直面した寂寥感が伝わってきます。　　蝉時雨バスを待つ間の句集かな　　長崎　長与　八天

蝉時雨児等の列に手を振る梅雨晴間　　同　赤堀千恵子

道の辺に蛇胴の数多死す不思議　　岡山　駒野　牧堂

秋めくや草塗り込む肌触り　　同　群をなし餌曳く蟻の一途なる　　埼玉　花岡　芳孝

草野球草缶の表芸日に沸けり　　同　冷房の効きたる部屋に大の字に　　埼玉　長坂　均

抱きしめて抱きしめ返す母の日に　　同　中干しの株の太りて雨炬　　滋賀　谷山　節子

でで虫の日がな葉陰に居りにけり　　同　夕立や素足のままに干し竿へ　　島根　橋本　雅夫

村の鍛冶屋跡と伝へてねじり花　　同　岩壁に爪の食ひ込む蝉の殻　　福岡　高木　柴一

親不孝して盆の月仰ぎをり　　同　枝折戸の出入り自由や夏の寺　　富山　正源　一枝

敗戦日引揚げの叔父逝きにけり　　同　身を清めねんごろに墓洗ひけり　　青森　三又　芳雄

秋めくや田圃の色の一日ごと　　同

〈選者作品〉　**片蔭を拾ひ切れぬと知りながら**

（投句歓迎、葉書に年齢と五句以内、九月は二十日締切です。）

※編集局からお願い・葉書裏にも氏名・お名前をご記入下さい。

隊員の声

「初めての班長」

第33普通科連隊（久居）　第2中隊　3等陸曹　阿竹　晴俊

私は、自衛官候補生の班長に就くにあたり、とても緊張しました。理由は、今年の1月1日に陸曹になったばかりで、班長としての経験が無く班員に対しての接し方や指導方法がわからず、不安が多くあったためです。

しかし「陸士は陸曹をよく見ている」という言葉を思い出し、まず私が手本になれるようにメリハリを持って班員に接しました。すると班員も入隊したときに比べ、やる時はやる、休む時は休むというメリハリが生まれ、厳しいだけの班長ではないと思われ、些細なことでも相談されるようになり、信頼を得ることができました。

今後も班員ができたときは私が手本となれるよう、自分の行動を律していきたいと思います。

また、初めて課目の担当となり、人に教える難しさや、学生が退屈に感じないように工夫する難しさを知りました。自分が新隊員だったときの教官も同じような悩みを持っていたのだと思うと、改めて教官の凄さを知りました。

もう少しで自衛官候補生は修了式を迎えます。私自身、気を緩めることなくメリハリを持って班員に対して接していき、立派な自衛官に育ってほしいと願っています。

育休中のリスキリングで得たもの

自衛隊沖縄地方協力本部　援護課　宮下　智美

「リスキリング」という言葉をご存知でしょうか。社会人の学びなおしを意味するこの言葉は、首相の「育休中のリスキリングを後押しする」という発言で一気に広まりました。私も資格取得を通してリスキリングに励む1人です。

きっかけは3年前、ファイナンシャルプランナーという国家資格への挑戦です。通称FPと呼ばれるこの資格は、金融の幅広い知識を求められる国家資格です。当時、会計課勤務10年目に差し掛かっていた私は、そのプライドをかけて最難関の1級に挑みました。

想定外だったのは、受験を決意した直後の第3子妊娠です。仕事・育児に加え妊娠中という制約の中で勉強生活が始まりました。

産前はつわり、産後は寝不足で精神的にも体力的にもハードな時期でした。しかし、絶対に受かるという強い意志で勉強を続けた結果、産後2カ月の学科試験と半年後の実技試験を経て念願の合格を果たしました。

育休中のリスキリングは辛いだけでなく、メリットもありました。机に向かう習慣のおかげで復帰後もスムーズに仕事モードへ切り替えられたこと、勉強時間確保のためのさまざまな時短術が、復帰後の生活でも役立ったことなどです。

また、幼い子供がいる母親でもやればできるという自信がつき、物怖じせずに積極的に仕事を取りにいくようになりました。上司から資産運用の普及教育を任せてもらえたときは嬉しかったです。

資格試験の虜となった私は、次に行政書士試験に挑みました。1年目は500時間費やしたものの結果は惨敗でした。次年度に向けて勉強を再開しようとした矢先、第4子を授かりました。試験日はなんと出産予定日からわずか1カ月後。「やれるだけやってみよう」と前向きな気持ちで挑むことにした一方、異動後すぐの産休で職場に対する申し訳なさや保育園が決まらない焦りで、メンタルが不安定でした。そんな中、気持ちを切り替える手段としても勉強は大いに役立ちました。そして産後1カ月で臨んだ試験、結果は奇跡の合格でした。

2度にわたる育休中のリスキリングはかけがえのない経験となり、今ではすっかり娯楽の1つとなりました。

今も新たな資格取得に向けて勉強しています。今後も自分らしいリスキリングを続けていこうと思います。

自衛隊ファミリー

「感謝」

神奈川県自衛隊家族会　風間　直美

娘は無事に航空自衛隊第27期自衛官候補生課程を修了し、7月13日に防府南基地で卒業式を迎えることができました。私は感無量です。

入隊前から、教育隊での生活、日々の訓練の厳しさなどを回りから聞いていたので、高い志を持って入隊した娘に期待していましたが、不安な気持ちも払拭できませんでした。

数少ない本人からの連絡のたびに「もしかしたら辞める気では？」とドキドキしましたが、娘はこの3カ月の間、一言も「辛い」という言葉もなく、日々の状況報告や笑い話をしていました。

ついこの間まで学生で、自由な生活をしてきたのに、「辛い」と言わない娘が毎回不思議に思え、何度問いただしてみても「大丈夫だから心配ないよ！」という返答でした。

そんな日々を過ごしながら卒業式を迎えました。

久しぶりに会う娘は日焼けをし、制服がすっかり似合う素敵な女性になっていて凛々しく見えました。式典終了後、お祝いの食事で「おめでとう」と伝えた途端に泣き出した娘。続く言葉に、私も思わず涙してしまいました。

「本当は何度も辛くて逃げ出したかったし、辞めたいとお母さんに話したかった。でも、言えば心配するから言えなかった。同期の仲間もみんな頑張っていると思ったら私も頑張らないといけないと、弱音なんか吐いていられないと思いこんでやってこれた！」

娘の言葉には、教育隊での経験が彼女のこれからの人生にとって大切なことをたくさん学び、成長させてもらった貴重な時間となったことや、大勢の方々に支えられ、励ましていただいたことへの感謝の思いが込められていました。短期間で大きく成長させていただいたことに、私も感謝の思いでいっぱいになりました。

山口県防府の教育隊から一段と遠い福岡県・築城基地が任地となり、本人の希望していた仕事へ新たな一歩を踏み出しました。改めて、頑張った娘を誇りに思います。

自分の志望する道へ進めるよう、努力を惜しまず前進あるのみといつも願っています。感謝！

卒業、おめでとう

健康の扉

第112回

テニス肘について

質問　テニスをしないのに「テニス肘」になることがあるというのは本当ですか？

回答・ぶつけたり転んで手をついた記憶もないのに、肘から前腕にかけて重だるいような痛みが出ることがあります。その原因として、テニス肘が考えられます。

テニス肘の医学的名称は「上腕骨外側上顆炎」です。肘の外側（上腕骨外側上顆）に付着している手首を反らすための筋（伸筋）に過度な負担がかかることで生じるオーバーユース症候群（使いすぎによる損傷）です。バックストロークショットを打つことが多いテニス選手によく見られたことからテニス肘の名称がついています。しかしながら、実際はテニスに関係なく、草むしりや雑巾絞りなど手首を使う動作の繰り返しが発症の原因になるといわれています。肘が痛いのに、肘の使いすぎではなくて、手首の使いすぎで生じるのです。

質問　どういう症状があったらテニス肘なのでしょうか？

回答・自分の感じている肘の痛みがテニス肘によるものなのか、セルフチェックしてみましょう。

・肘の外側を押したときに痛みを感じる場所がある。これに加えて、以下の動作で肘から前腕に痛みや重だるさが出たら、テニス肘である可能性が示唆されます。

・肘を伸ばし手のひらを下に向けて、椅子を片手で持ち上げる（図1）。

・拳を握り、肘をまっすぐ伸ばして、手首を反らす（図2a）。

・反らした手首を他の人に倒そうとしてみてもらう（図2b）。

・反らした手首が倒されないように抵抗する。

・掌が下を向くようにバーを作り、肘をまっすぐ伸ばす。中指を他の人に上から押し下げるように曲げてみてもらう（図3）。中指が折れ曲がらないように抵抗する。

図1

図2a

図2b

図3

質問　テニス肘になってしまったときはどうしたらいいのでしょうか？

回答・実は、7～8割の方は放置していても1年後には自然に治っています。症状が改善するまでの期間を短縮するために、さまざまな治療が考案されています。

日本整形外科学会のガイドラインが推奨しているのは理学療法（リハビリ治療）です。しかしながらテニス肘を発症するのは働き盛りの30～50代に多く、仕事を休んでのリハビリ通院はなかなか大変です。そこで、自分でできるセルフケアの方法をいくつかご紹介します。

まず、テニス肘の痛みは手首の使いすぎが一因となっているので、手首を休ませてあげてください。

具体的には、手首を反らすような動作を控えましょう。パソコン作業ではキーボード入力の際に手首が反った姿勢になりがちで、気づかぬうちに負荷がかかってしまっています。

キーボードの前にクッションなどを置いて手首の反りを抑えるような姿勢でキーボードを打ちましょう。炎症を抑える効果のある湿布や塗り薬などの使用も症状の緩和が期待できます。ストレッチや装具（サポーター）の使用もおすすめです。装具の購入を考えている方は「テニス肘　サポーター」で検索してみてください。

質問　ストレッチの方法は？

回答・座った状態で手を前に伸ばします。掌を下にして反対側の手を添えるようにしながら指先が床を向くように手首を曲げ、しばらくその姿勢をキープします（図4）。

図4

この時に肘をまっすぐに伸ばすのがポイントです。10秒ほど数えたら、手首を楽にします。これを10回、1日3セットが目安です。

質問　注射を打つと劇的に良くなるというのは本当ですか？

回答・ある意味では本当で、ある意味では間違っています。炎症が起きている部位にステロイド入りの注射を打つと、患部の炎症を一時的に沈めてくれるので痛みが緩和されます。

何もしなかった場合や、リハビリを行った場合に比べて痛みが改善するまでの期間は短縮されます。しかしながら、ステロイド注射を打った場合は打たなかった場合に比べて痛みが再発しやすく、長期的に見ると痛みが残ってしまう危険があります。劇的に痛みが引くのですが、その効果が持続せず、長い目で見るとかえって悪くなってしまう可能性があるのです。

質問　ストレッチをしてみたり、サポーターをつけてみたけれど良くならないのですが？

回答・症状の持続期間やお困り度合いに応じて追加で検査を行い、稀ではありますが手術をご案内することもあります。

自衛隊中央病院　整形外科　1等陸尉　薄野　はな

ひとりで悩まずご相談下さい！

自衛隊家族会は
★決して会員をひとりにはしません！
★いつもそばにおります！
★解決に向けてみんなで汗をかきます！

まず、近くの会員へ。お気軽に「問い合わせ窓口」へ。

1「問い合わせ窓口」への問い合わせ先・要領

自衛隊家族会事務局（担当）　高橋　隆志（たかはし　たかし）
◇電　話：03－5227－2468　（平日 09:00～17:00）
◇メール：jkazokukai@jkazokukai.or.jp　（　同上　）

「総括相談員」　宮下　寿広（みやした　としひろ）
◇番　号：080－4630－8987　（全日 09:00～20:00）

○ 問い合わせ者は、まず「氏名（匿名可）」「所属家族会（部隊等）」など述べた後に、必要な「問い合わせ」を実施して下さい。不在時には「相談員」から電話しますので、事前に「非通知設定」の解除をお願いします。
○ 下記の「相談員」を指名したい場合は、「相談員」を指名し、連絡先（電話番号かメールアドレス）を告げて下さい。メールの場合は、その旨記載して送信して下さい。のちほど、各「相談員」から連絡します。
○ ご不明な点は、高橋までご連絡下さい。

2　問い合わせ　「相談員」

役職・氏名	担当内容
家族会副会長（陸自OB）宮下　寿広	◇家族（隊員）に関する問い合わせ（主に陸上自衛隊）
家族会理事（陸自OB）宗像　久男（むなかた　ひさお）	◇家族会全般に関する問い合わせ
家族会理事（海自OB）細治　雅和（かじ　まさかず）	◇家族（隊員）に関する問い合わせ（主に海上自衛隊）
家族会運営委員（空自OB）古賀　久夫（こが　ひさお）	◇家族（隊員）に関する問い合わせ（主に航空自衛隊）
家族会事務局員　高橋　隆志	◇家族会の管理に関する問い合わせ

相談無料！　個人情報・秘密厳守！　問題解決実績多数！

秘密厳守　隊員及び家族の皆様の
遺言アドバイザー

柴田純一
行政書士

（遺言・相続 専門）

遺言書がなく揉める相続。揉めたら全員が敗者です。あなたの遺言書があなたの家族を守ります。「遺言書」づくりをサポート致します。

遺言書は、家族の絆の証明書!!

行政書士　柴田法務会計事務所
〒173-0035 東京都板橋区大谷口2-24-13 受付時間／10:00～18:00
TEL 03-6780-1408 FAX 03-6780-1409
E-mail／info@yuigonsyo.biz　https://yuigonsyo.biz

うちのSNS

海上自衛隊日本国練習艦隊
@jmsdf_tshq
初めて練習艦隊はマゼラン海峡を通峡しました。
海上自衛隊70年の歴史の中で、マゼラン海峡を東に向かって通峡するのはなんと今回が初めて。

◇　◇

陸上自衛隊特科教導隊
@fscu_fsb
新隊員教育隊は、体力測定を実施しました。種目については、腕立て伏せ・上体起こし・3000m走です。新隊員たちは、基本の姿勢を教わり、仲間の応援を力に変えて、1回でも多く、1秒でもタイムを縮めるために頑張りました。

◇　◇

山梨県北杜市自衛隊家族会
@hokuto_kazokukai
自衛隊では大学生向けのインターンシップ募集中です。迷われてる方は是非！

◇　◇

野田市流山市自衛隊家族会
@nodakazokukai
担当広報吉武藏様、お疲れ様です!!
野田市自衛隊家族会会長美味しそうなカレーを食べていますね。
笑顔の素敵な会長が新規会員を募集していますよ。
お気軽にご連絡ください。

第15回　漢字あそび

「解答」

○初級・知らないとちょっと恥ずかしい
・マキバ
・ソナえる

○中級・意外とやっかい
・ブトウ
・フクロ

○上級・自慢できるかな？
・バイエン

いかがでしたか？
また、次回をお楽しみに
（問題は、4面に）