

ひよし川柳会

献立に神もお神酒を入れている

渡辺 光男

時計みてやきもきしつ彼を待つ

松本 立子

やきもきと地球帰還のニュース待つ

宇津本アヤ子

イベントにやきもきさせる空模様

栗木 一郎

分娩室の前でやきもき見る時計

宮川 柳酔

来るかなあ時計見ながら待つデート

川添 忠昭

学識の低さをカバー処世術

山本 雅之

世は乱れみだれを直す術知らず

水野すみこ

術成功三途の川を引き返す

若宮 賢敬

物忘れ術ない事かひとり住む

渡辺 照子

ボール蹴る術を研いで五郎丸

熊本 忠真

ライバルのやさしい笑顔ほつとする

米子 達雄

未だ明日を生きる暦を買い季節

男武志津江

診察に早速脱ぎぬ厚着かな

大川 眺春

佇みて仰げば濃ゆき銀河あり

毛利 敦

椿原は亡友住みし町冬さるる

小西 あや

冬の宮鈴の緒引けば響くなり

梶原 一美

師走入る商の目と客の目と

松岡 寛孝

それぞれに帳尻合わす師走かな

井谷 けい

湯豆腐や氣負わずゆらり生きてみる

福本 恵子

しんしんと冷ゆるや千手観世音

浜田 千鶴

神様は石段の先冬しぐれ

長田 徳子

寒椿負けず嫌いは祖母ゆづり

伊藤 京

ゆづられし席にあふるる冬日かな

高田 弘子

お茶の花いじらしい程の白さかな

藤田 光子

愛媛若葉ひろみ句会

Andrew's Story 【No.17】

「Seasonal Affective Disorder」

冬真っ只中、皆さんどうお過ごしですか。アリゾナ出身である私にとって、日本の冬の寒さはとても苦手です。毎日ヒーターの前に座って、毛布などをかぶって過ごしています。

皆さんは「季節性情動障害」という病気を聞いたことがありますか。英語では「Seasonal Affective Disorder(シーゾナル・アフェクティヴ・ディスオーダー)」と言います。

これは、ある人は冬、ある人は夏など、季節によってうつ病になってしまう病気です。特に、自分が慣れていない季節に、この病気にかかりやすいと言われていました。私の場合は冬が苦手ですが、以前、鬼北町のALTをしていたクリス

さんは夏が苦手でした。

この病気にかからないためには、太陽の光に当たること、つまり日光浴が最も効果的な方法の一つであるとされています。また、自分の好きなことをすることも、元気な状態を保つためには必要なことです。

一番大切なことは「何かをすること」です。うつ病にかかってしまうと、「何もしたくない」という気持ちが強くなってしまいますが、とりあえず「何かをすること」で、この病気にかかりにくくなると思います。

皆さん、楽しく、そして元気よくこの冬を過ごして、今年も素晴らしい一年にしましょう。



鬼北町外国語指導助手

通称：アンディ

アメリカ合衆国アリゾナ州出身

※毎週水曜日、英会話教室を開講しています。