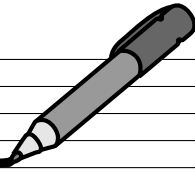


編集後記



■10月下旬に曾爾高原へ行ってきました。いつもこの季節、話にはよく出てくる行楽地でしたが、一度も行ったことがありませんでした。新聞記事などで、ライトアップされた幻想的な写真を見て、今年こそは行きたいなと思っていると、偶然にも職場のレクリエーションで行く機会に恵まれました。現地では、普段あれだけのすすきをあまり見ることがないので、すすきの迫りに圧倒され、すすきを美しいと初めて感じました。お楽しみの昼食では、食事担当班から温かい味噌汁とコーヒーがふるまわれ、みんな大喜びでした。下山後は疲れた筋肉をほぐすため麓の温泉へ。とてもいいお湯で、露天風呂が気持ちよかったです。ここ最近、日帰り旅行には、必ず温泉がスケジュールに入っていないと満足できなくなってきました。みなさまはいかがですか。(Y. T)

■早いもので今年もあと2週間で終わりです。「年を取ると1年が早いでえ」と言われても「そんなことない!」と頑なに思っていたのですが、残念ながら数年前から1年があつという間に過ぎるように感じるようになってしまいました。

三十路に入ってまだ数年しか経っていないのですが、休日の昼間などに、しみじみと「年取ったなあ…」と感じることが増えています。

そんな時は「これではいけない、どうにかしなければ」と自分に言い聞かせ、マウンテンバイクにまたがり意気揚々と出かけます。しかし、近所をのんびりと30分程走ると家に帰ってテレビの前の指定席でウトウトしながらお菓子を食べる。そして何事もなく1日が過ぎていく。そんな生活が続いています。

こんな生活が続いているとますます老け込んでしまいそうなので、来年は気分だけでも20代前半のつもりで過して行きたいと思っています。(このようなことを考えるもの年を

取った証拠なのでしょう…)(K. F)

■最近の風潮として職場、家庭からくるストレスのせいで、バイオリズムが低迷しうつ病などに悩む人々が多いと聞いております。

アメリカでは、主治医として内科医にだけではなく、精神科医に掛かることも一般的で、肉体的にも精神的にもケアすることを重要視します。

一方、日本では、精神科医、あるいはそこへ訪れる患者に対して、まだまだ偏見が根深く残っているのが現状です。

さて、みなさん。

「プラシーボ効果」ということばを聞いたことがあるでしょうか。

薬理作用のない糖やでん粉、生理食塩水などを「これは痛みに効くよ」などといって投与することで鎮痛(治療)効果を得ることをいうのですが、これには、暗示、条件づけ、自然治癒力などが原因として挙げられるそうです。

私の知り合いも、「頭痛薬だから」といってもらった薬が思いの外よく効いたので、後日「あれは何ていう薬」と訊いてみると「ああ、ビオフェルミンだよ」と教えられて驚いたといいます。

「健全なる精神は健全なる肉体に宿る」といいますが、健全なる精神によって健全なる肉体を得られるような気がします。(S. K)

編集庶務は大阪府総務部市町村課
総務・企画グループで行っています。

〒540-8570

〔府庁の専用郵便番号ですので、
住所の記載が省略できます。〕

☎ 06-6941-0351 (内線2228)

06-6944-6096 (市町村課直通)

サマージャンボ宝くじ

オータムジャンボ宝くじ

～市町村のまちづくりに役立っています～

月刊「自治大阪」の発行は、サマージャンボ宝くじの収益金を活用しています。

