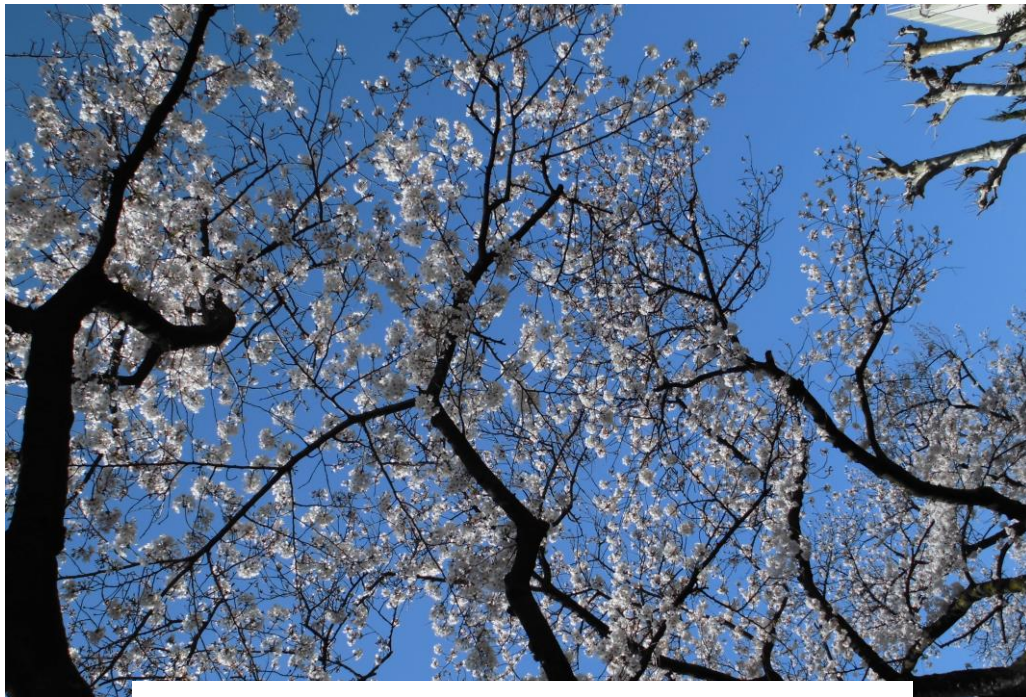


# SiEN

春号



P.4掲載

マイフレジャーのコーナー  
今回はお料理を紹介!!  
「炒めねぎの豚肉のつけ」  
これはご飯がすすむこと  
間違いなしですね(\*\_\*\*)



葛飾区役所の桜並木までお花見散歩！みんなで空をみあげてみたら…✿

## 『春』

訪問看護ステーションりゆう 佐藤 かずみ

新しい生活が始まる春。我が家の末娘も、小学校に上がりました。新しいランドセルを背負い、期待と不安と緊張と・・・、新しい生活が始まるドキドキを思い出します。新しい環境、新しい人間関係、楽しいことだけでなく、うまくいかないことや、悩むこともあります。

私は悩み事があると、その不安が夢に滲み出てきてしまい、学生の私が大失敗をしてしまう： 毎回そんな悪夢で目が醒めます。マイナス思考のスパイラルに陥り、出口が見えなくなっていくきます。そんな時の私の対処法は、『あの人ならどうするだろう?』と、他の人になりきって考えてみることで。あえて楽観的に考える、バカボンのパパならなんて言うかな?と。自分の暮らす世界、想像が及ぶ範囲は狭いもの。自分の小さなレンズで、狭い世界でもがいているより、広い世界を想像してみます。

去年、東京オリンピックの総合演出を任された野村萬斎さんが、就任会見の冒頭で、『今も災害やセンカに見舞われている方々：』とスピーチしていました。

センカ? 平和ボケしている私は、ガツンと頭を叩かれたような衝撃、センカとは、戦火。自分の世界の狭さに気付かされました。世界は思っている以上に、きつともっと広いと。

この春、みなさんはどんな春を迎え、どんなことを考えましたか?