

これでいいのだ

「HSP」という言葉を知っていますか？

「非常に感受性が高く外部からの影響を受けやすい性質を持った人」のことをいいます(Highly Sensitive Person)。

最近、メディアでも多く取り上げられ、耳にすることの多いこの言葉。私は、当初「こんな人がいるんだ」と、関心は薄くその症状について深く知ろうとはしていませんでした。

意識し始めたのは、「HSP」に関するニュースと一緒に観ていた妻の「あなたもこの傾向があるよね」という一言からです。

確かに私は、昔からちよっとしたことが気になって不安を感じたり、人に気を配りすぎてとても疲れたりすることがありました。でも、まさか自分が名前がつくほどの症状がある人間とは思えず、素直に受け止めることができませんでした。自分が神経質で刺激に弱いことを認めたくない、人からそう思われたくない気持ちもあったのだと思います。

妻の言葉が頭から離れず、当時、職場や環境が大きく変化して、不安やストレスを感じていたこともあり、自分の性質について考えることが多くなつてい

ました。そこで、「HSP」に関する書籍を読んでみると、「考えすぎて疲れやすい」「人のしぐさや視線などに敏感」「身の回りの環境の変化に敏感」…。まるで自分のことが書かれているのかと思うほど、共感する内容が書かれていたのです。

この書籍を読み終えた時「ちよっとしたことや気にしすぎてダメだな」と思っていた自分を「それでいいんだよ」と肯定し



～人権尊重をくらしのなか～
ご意見は人権・男女共同参画推進室(☎63・7909)へ

てもらえた気がしたのです。なんだか、自分の取扱説明書ができたような感じがして、気持ちやすーッとしていきました。

「これいいのだ」は、バカボンのパパの言葉。かつてお世話になった人々に、「この言葉には、あらゆることをありのままに受け入れるという意味が込められているんだよ」と教えていただきました。これまでの私は、自分自身のことですらありのままを受け入れることができていませんでした。自分の特性に気づいた今こそ「これいいのだ」と、自分自身に声をかけ、前を向いて過ごしていきたいと思います。



令和4年度 保育施設などの
利用申込 二次受付を行います

4月1日から保育施設などを利用したい人を対象に二次受付を行います。

※10月に実施した一次受付者の利用調整後、定員に余裕がある施設のみ二次受付者の調整を行います。

受付期間 1月24日(月)～2月4日(金)
午前8時30分～午後5時15分(平日のみ)

申込 市役所1階保育幼稚園室で配布中の申請書に必要書類を添えて、同窓口へ ※郵送不可

☎ 保育幼稚園室 ☎ 63-7919



介護に興味がある人へ
介護補助員講習の受講者募集

介護の基礎知識や基本的な技術を学びます。

日時 ①1月17日(月)・20日(木)・24日(日)・31日(日)
②2月3日(日)／①午前10時～午後4時 ②別途連絡あり ※原則①の受講が必要

場所 ①総合福祉センターふれあい ②市内介護事業所(受講時にお知らせ)

申込 開講日の一週間前までに問合せ先へ
定員 15人 ※先着順、受講無料

☎ (公財)介護労働安定センター三重支所 ☎ 059-225-5623



ベートーヴェン 第九への道のり
～そして未来に向かって～

「市民コンサート第九」指揮者 朝倉 洋さんが、ベートーヴェンの最高傑作といわれる「第九」誕生秘話など、軽妙なトークで語ります。



日時 1月15日(土) 午後2時～3時30分
※1時30分開場

場所 総合福祉センターふれあい(丸之内)
定員 100人 ※先着順、入場無料

申込 開催日までに問合せ先へ
☎ 「名張第九を歌う会」事務局(中野) ☎ 090-5612-4989

名張チームの応援を！ 第15回 美し国三重市町対抗駅伝



2月20日(日) 午前8時45分スタート

レースの様子は、三重テレビで生放送されます(午前8時30分～11時30分)

県内29市町が対抗で、県庁から伊勢市までの42.195kmをタスキをつなぐ「第15回美し国三重市町対抗駅伝」の名張市代表チームをご紹介します。市民の皆さん、応援をよろしくお願いします。

☎ 市民スポーツ室 ☎ 63-7100

区間	1区	2区	3区	4区	5区	6区	7区	8区	9区	10区										
区分(距離)	小学生女子 (1.28km)	小学生男子 (1.85km)	中学生女子 (3.83km)	中学生男子 (5.58km)	40歳以上男子 (4.60km)	ジュニア男子 (6.36km)	一般女子 (2.89km)	20歳以上女子 (3.43km)	ジュニア女子 (5.45km)	20歳以上男子 (6.925km)										
選手氏名 学校名・勤務先	北村 環奈(蔵持小)	吉永 晴恵(蔵持小)	岩永 瑛汰(藤原小)	木村 光佑(桔梗が丘小)	黒田 凛(富留学園奈良カレッジ中)	安藤 海央(北中学校)	松山 優太(赤呂中)	松山 唯人(赤呂中)	本田 真理(名張消防署)	船坂 邦弘(大阪市役所)	秋山 稟央(伊賀白鳳高)	桑木 奏音(伊賀白鳳高)	九谷 葉月(三重大学)	神田 菜摘(青峰高)	井上 香里(静岡大学)	甲斐 日向多(畿央大学)	中西 優依(三重高)	矢敷 桃花(青峰高)	近藤 聖志(トヨタ自動車)	森内 泰洋(東海物産)

「第32回 市民水泳大会 兼 伊賀地区水泳交流会」参加者募集

日時 1月30日(日) 午前9時30分スタート ※午前8時30分開場

場所 イトマンスイミングスクール名張校(黒田)
参加費 1種目300円(申込時に徴収、最大3種目まで。リレーは1チーム400円)

対象 名張市・伊賀市在住・在勤の人(25m以上泳げる人) 定員 70人 ※先着順

申込 1月7日(金)～23日(日)に、イトマンスイミングスクール名張校にある申込用紙に記入し、

同校(〒518-0734 名張市黒田2704 ☎ 64-2888)へ

☎ 市水泳協会(理事長 佐野) ☎ 080-5500-1462
種目 自由形、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ(各25m、50m)、25m板キック、100m個人メドレー、100mリレーなど

