8.11.15 秋田県運営部 回 覧 板 第 35 号 ： 春 夏 秋 冬 文責 秋田代表・鎌田 千昭

**秋田県内在住の産業カウンセラーの皆さん、こんにちは！ 回覧板秋号をお届けします！**

## リレー投稿『思うこと』－35－

### 風景と向き合う、そして前向きになる

保 坂 雅 和

最近は仕事が立て込み、いわゆる「貧乏暇なし」の日々が続いていました。忙しさは心の余白をどんどん埋めていきます。

そんな中でも、私には風景写真という趣味があります。写友とのつながりもあって、ここしばらくは「夜討ち朝駆け」、つまり夕方から深夜、早朝にかけて撮影に出かける機会が増えました。

忙中閑ありの撮影だからこそ気づいたことを、少しご紹介したいと思います。

日中よりも、夜討ち朝駆けの撮影の方が面白い、と断言できます。日常生活では出会えない光や色が、そこにはあるからです。

先日、写友と早朝の寒風山に向かいました。目的はご来光の撮影。午前三時、寒風山の駐車場に立つと、東の空がわずかに白み始めていました。それが次第に明るさを増し、三時半には雲が鈍いオレンジ色に光り始めます。遮るもののない山頂からは、大潟村干拓地が一望でき、その向こうには出羽、奥羽の山々が連なっています。

やがてオレンジ色はまぶしさを増し、ついに日の出の瞬間が訪れます。太陽光が大地一面を照らし出す。何という奇跡。自然が創り出す光の演出に、シャッターを切るのも忘れてしまいそうでした。

こんな雄大な景色を前にすると、日々の苛立ちごとがスッと消えていきます。どこかとげとげしていた心に、温かいものが生まれていく。PC 作業でやられた目の痛みも、座りっぱなしで酷使している腰の重さも、いつの間にか消えているのです。日ごろの悩みがちっぽけに思え、ただ風景を見ているだけで心が浄化されていくのを感じました。

二時間ほど撮影している間に、私は微笑み、心が弾んでいました。風景はただそこにあり、当たり前に光を浴びているだけなのに、私は大きな癒しをもらっていたのです。これこそ夜討ち朝駆けのご褒美なのかもしれません。

今、私は仕事用のカメラを検討しています。仕事用は高い性能が求められ、風景用とはまったくの別物です。

私は物事を突き詰める傾向があり、カメラ選びも撮影も真剣そのもの。写友からは「近寄りがたい」と言われる始末ですが、私はそれだけ楽しんでいるのです。

真剣になることは、自分のこだわりを味わう時間であり、それ自体が癒しでもあります。最近は AI に相談しながら選ぶこともあり、楽しみ方がさらに深まったと感じています。

改めて、私は「いい趣味を持った」と思います。趣味が高じれば、その分癒しがもらえ、楽しみが増え、気持ちが豊かになる。これほど私と相性の良いものは他にないのではないかと感じるほど、風景は心も体も整えてくれるのです。

徹夜で撮影した後の朝食は格別で、午前中の仮眠もまた心地よい。外に出かけるからこその出会いが、私を前向きにしてくれます。

さて、仕事の続きをしようか。そして週末はまた徹夜で出かけようかな。



寒風山から東方向を望む

# 県内学習グループ開催情報など

## ◆ 秋田ふれあいこまち会学習会

日　時　9月26日（土）10:00~15:00
会　場　秋田市・一つ森公園
参加者　６人
テーマ　毎年恒例🍷ワインカウンセリング

日　時　10月3日（土）9:30~12:00
会　場　秋田市中央市民サービスセンター
参加者　５人
担　当　保坂雅和氏（秋田ふれあいこまち会）
テーマ　「新人の離職防止方策を考える-産業カウンセラーとしてどんな役割を担えるか」

**＝告知＝**
次回12月5日（土）学習会＆忘年会
年間行事で参加率が一番多いのが忘年会です。
ご無沙汰している方も大歓迎！
詳細はグループlineとメールで案内いたします。

## ◆ YouTube「大館GOGOチャンネル」

皆さん、ふだんYouTubeを見ていますか？
私は、女優の仲里依紗さんが大好きで、数年前から彼女のYouTubeチャンネルを見ています。お気に入りのチャンネルが増えた頃、誘われるままにYouTubeを始めました。と言っても１つのチャンネルで大館を盛り上げたいという熱い人たちが番組を作成しており、私はまだ２回だけの出演です。
タイトルは、「田舎暮らしの６０代、るみちゃんとたづこさんのよもやま話」。動画ではなく語りがメインなのでラジオと思って下さればいいです。いつか産業カウンセラーとしての活動についても、この番組で伝えたいなあと思っています。




ぜひ、YouTubeで大館GOGOチャンネルと検索してみて下さい
大館市　一関　留美子

## ◆ サキホコレ会学習会

日　時　R8年10月3日（土）7：30～17：30
会　場　山形県鶴岡市月山ダム～寒河江ダム
参加者　８名
担　当　柴田博志氏（湯沢市ジオパークガイド）
テーマ　「ダム大好き、柴田さんのまるごと地球力探検」




思い切っての遠出、現実逃避のリフレッシュ！
壮大なダムに魅了された一日でした。

## ◆ 相談者のための事例検討会開催

日　時　11月7日（土）10:00~16:00
会　場　秋田県社会福祉会館
参加者　13人
講　師　浅沼知一氏
（シニア産業カウンセラー・臨床心理士）

「こころの健康づくり無料相談会」の担当者をはじめ、相談業務に携わる方々が参加し、秋田・大館・横手の各会場での事例をもとに検討会を行いました。
それぞれの事例について、多角的な視点から意見を交わし、相談者への理解を深めるとともに、今後の支援のあり方について学びました。
また、浅沼知一氏によるミニ講座では、「心理的安全性」をテーマに、安心して意見や気持ちを表現できる環境づくりについて学びました。

秋田県運営部への問い合わせなどにご利用ください。
運営部長連絡先　080-9259-6005
メール　jaico_akita●yahoo.co.jp
スパムメール防止のため、●を@に置き換えてご利用ください