みずえだに新聞

Ｖｏｌ．33
2020 年 10 月
秋号

院長のささやき
～コロナ禍の秋～

朝ジョギングに出かけると、少し肌寒ささえ感じる今日この頃です。玄関を出、歩を進めると至るところから金木犀のいい香りがして来て、ついついコロナ禍という非日常であることを忘れてしまいそうなそんな瞬間を与えてくれる清々しい季節となりました。さて皆さんはいかがお過ごしでしょうか？この季節は本当に気持ちいいですよね。

私はと言いますと、色々と制限のあるこのご時世ですが、それなりに小さな楽しみを見つけながら、日々元気に頑張っております。秋といえば「食欲の秋」。まあこれに関しましては言わずもがなですが、今回はスポーツの秋という事で、人生初マラソンに挑戦した事についてお話します。参加したのは「オホーツク網走マラソン」です。まさかこのコロナ禍に北海道まで行ったのかとお叱りを受けそうですが、実はそうではないのです。このマラソン大会は今年に限り、スマートフォンのGPS機能を活用して、全国どこの場所からでも参加できる、オンラインマラソンだったのです。2週間の期間内に４２．１９５キロを走ればそれで完走というシステムになっているのです。一日何キロでもいいし、何回走っても構いません。一気にフルマラソンの距離を走る体力は私にはありませんが、これなら行けると思い参加しました。それこそ数か月前、朝のジョギング中に聴いていたラジオからその情報を得たのですが、９月１４日からの２週間、普段のペースで（いやちょっとは普段より頑張りましたかねえ）頑張ってみました。結果はと言いますと３１９４人中５０５位というものでした。普段なんとなく走っている時と比べ、なんとも言えない達成感があり、ちょっと味をしめたかも知れません。

という事でまた次の目標を掲げました。１１月２１日から行われる「富士マラソン２０２０」です。これも「オホーツク網走マラソン」同様、オンラインでの出場可能な大会となっています。興味のある方、ぜひ今度は一緒に走ってみませんか？まだエントリー可能だと思います。まだ届いてはいませんが、今大会の賞状や完走メダル、参加賞などが送ってくる予定です。これも楽しみです。

さて次は本題の「読書の秋」です。毎年この秋号ではスタッフの読書感想文を掲載しています。みんな今回もいやいやながら、忙しい中読み慣れない本を読んで感想文を寄せてくれました。後で紹介しますので、お楽しみに！

私は今回も何にしようかと悩みました。コロナ禍で外出を自粛したりする中、時間が出来て本もいっぱい読めるかもと思い、何冊か買っておいたのです。しかしなかなか時間が取れず、まだページをめくっていない本があったので、それにしてみました。２０２０年本屋大賞で１位となった、ソン・ウォンピョン著矢島暁子翻訳の『アーモンド』という本です。思い起こしてみれば、韓国の著書を読むのは初めてのような気がします。「アーモンド」とはその形が似ている事から脳の中の偏桃体のことを言っているのですが、主人公のユンジュは生まれつきこの偏桃体が小さいが故に、感情を理解することが出来ない失感情症でした。ユンジュは母子家庭で育てられ、その母は世間とうまく関われないユンジュをいつも優しく支えていました。そして彼を「かわいい怪物」と呼ぶ祖母。しかしユンジュが15歳の時大事件が起き、彼を取り巻く環境は一変します。やがてユンジュはもう一人の怪物と出会います。それは幼いころ、親と逸れて反社会的な生き方をせざるを得なかった感受性豊かな少年ゴニ。ユンジュと周りを取り囲む人の心の描写が良かったのと、翻訳がとても素晴らしく心地良かったです。

読書の秋 ★読書感想文特集★

歯科衛生士 池増奈津美（いけますなつみ）

『苦しみのない人生はないが、幸せはすぐ隣にある』 小澤竹俊著

２０２０年春、新型コロナウィルス感染症拡大のため、今まで当たり前であった事が当たり前でなくなってしまいました。それでも私たちは生きていかなければなりません。つらい時、苦しい時こそ家族や友人の支えはとても勇気をもらえるものだと思います。大切な誰かとのつながりは大きな支えになると思います。以前「人」という字は、お互いが支えあっていると聞いたことがありました。私も誰かの支えになれるような生き方をしていきたいと思います。それが小さな幸せにつながればいいなと思います。最後に東日本大震災の時お母さんのおなかの中にいた女の子の詩に感銘したので書いておきます。

「あいたいよ　パパ」

パパあのね　つなみの時は　ママと
ママのおなかのわたしをまもってくれてありがとう
パパあのね　パパがてんごくにいったあと　七月十二日に私が生まれたよ
パパあのね　ママからきいたよ
パパはテニス　やきゅう　スキーがすごくじょうずだってとってもかっこいいよ
パパあのね　ママとおねえちゃんはかみをかわいくむすんでくれるよ
パパあのね　ばっぱはおんせんにつれていってくれるよ
おりょうりもおいしいよ
じっじはわたしがすきな２チャンネルを見せてくれるよ　やさしいからね　ぴいちゃんは　いつもわたしのめんどうをみてくれるよ
こんどは　わたしが　ぴいちゃんのめんどうをみるよ
パパあのね　ママにときどきしかられるときもあるけど　パパの写真のまえにきて「ママにしかられたあ」とはなすと　パパのこえがきこえてきそうだよ
パパ　いま　どこのお空にいるのおうちの上のくもの上かなあ
あいたいよ　パパ
亡くなった人でもしっかり心の支えになってくれるのではないかと思いました。

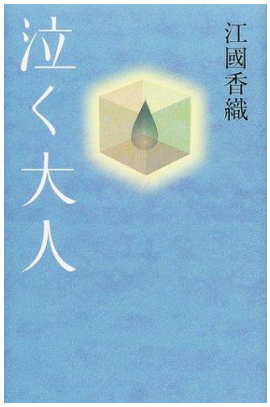
歯科衛生士 川野眞代（かわのまよ）

『100日後に死ぬワニ』 きくちゆうき著

この本は４コマの漫画になっていて、ワニの１日目から100日までの日常が描かれています。毎日の出来事が少しずつつながっている所もあり、前に戻ったり何回か読みかえしたりと考え深い本だと感じました。ほんのタイトルの通り、100日目には死んでしまうのか？100日と期限が定まっている中で死まであと99、98、・・・と１ページずつカウントダウンされていきます。死が近づき、残りの日数が０日へ。ページが進むほど100日目より４コマの漫画が違って見えてくると同時に、ワニが100日をどう生きたかったのかを考えてしまいました。もし自分があと100日と期限が付いたなら、毎日どう過ごすのかと。自分以外の人をワニのように大切に出来るのかと。何度読んでも考えさせられました。少しネタバレですが、黄色いヒヨコが何回か登場します。ワニは助けてあげたり、小屋を作ったりと、最後はヒヨコを・・・。続きはページをめくってみて下さい(^.^)　そして100ページ目が一番知りたい所ですが、是非１日目からワニの様子をページを追って見てみて下さいね。読む時々の自分の心境によって様々な考え方の出来るそんな一冊でした。

アルバイト　なかもときみこ
中元公子

『泣く大人』
江國香織著



私がこの本を手に取ったきっかけは、図書館で見かけた表紙がとても綺麗で前から気になっていたというものです。著者江國香織さんのエッセイで、20年前に書かれた本でした。著者が日常を通して感じたことや好きなものをテーマごとに書き連ねていくスタイルで、風流な言葉選びやリズムが現代版枕草子のような印象でした。その中でも、特に印象に残ったのが「裏返る現実」という章。くるりと裏返る日常や現実を受け入れるほかなくても、そんな裏返る現実が好きだ、綴られている内容に、今のコロナ禍にいる私たちの日常が重なりました。ありのままの日々を受け入れて、自分に素直に生きる著者の姿に、元気を貰えるエッセイです。最後に、この本には何箇所か歯医者さんのエピソードが盛り込まれていたので、気になった方はぜひ見つけてみて下さい。

パート　むろやみつえ
室屋美津枝

『他人に聞けない生き方一〇〇のヒント』
斎藤茂太著

コロナ禍でもあり、二十数年前の本を読みかえしてみました。作者は斎藤茂太氏。精神科医で多数の著書もあります。今回は「他人に聞けない生きるヒント一００」から（自分を変える法則）を探ってみます。

まずイメージトレーニングで、自分は「健康。若々しい」と自己暗示をかける事こそ健康と若さを維持する特効薬では。一日の中のある瞬間、ほんの些細な事でも感動した喜びを感じる。趣味や音楽を聴いたり心の工夫で楽しみを探すアンテナを張り巡らし、感度を磨く。感謝の気持ち『ありがとう』がさりげなく誰にでも言える。人は持ちつ持たれつ、何かを求めるなら自分から与える。悪い面より良い面を注目する。山あり谷ありの人生で、スランプは次への飛躍へのステップ（谷の次は山）に決まっている。職場は協力することを学ぶ場所である事を心掛ける。自信を持ちポジティブに考え、一日一日を大切に生きることが良い人生を作っていくのではないでしょうか！

受付事務　わたなべともこ
渡邊智子

『1日10分のしあわせ』
NHK国際法放送選

私の紹介する本は、NHK国際放送が選んだ日本の名作『一日10分のしあわせ』です。この本は人気作家8名の短編が綴られており、本のタイトル通り、それぞれの短編が10分程度で読むことが出来、読んだ後には心が温かくなり、しあわせな気持ちにさせてくれるそんな作品でした。

中でも「朝井リョウ」の『清水課長の二重線』、「角田光代」の『鍋セット』、「東直子」の『マッサージ』は個人的に好きな3つの作品です。

毎日頑張っているみなさん。一日10分程度でしあわせな気持ちにさせてくれるこの本を手に取って読んでみて下さい。

歯科助手　郷原理子（ごうはらりこ）

『そのままでいい』　田口久人著

人間関係、幸福、夢、仕事、恋、愛、家族についてとても心に響く本でした。詩のように分が短く、とても読みやすく、読んでいると「こういう考え方でもいいのか」と思えたり、心の在り方を変えてくれました。本のまえがきには

・言葉一つで考え方が変わる
・考え方が変われば、見えるものが変わる
・事実は同じでも、別の見方や受け止め方が出来るようになる

時々読みかえして、この本から元気をもらえそうです。人間関係で疲れた時、誰かに傷つけられた時などにこの本を読んで欲しいです。

歯科衛生士　松田梨菜（まつだりな）

『私は私のままで生きることにした』　キム・スヒョン著

本屋さんで2019年のランキングが並んでおり、私はこの本をただ題名と絵だけを見て選びました。内容も誰が書いたのかも見ずに買いました。横書きになっており、文字も読みやすかったです。興味があるところからパラパラと読みました。結構おろそかにしがちですが、多くを見たり聞いたり体験し、自分も幸せに関心をもって自分で選択していく大切さを再確認できた本でした。周りと比べてばかりいるのではなく、自分がいつも居心地よくいられるようにしていきたいと思ったのと、息子や主人・家族の事も、ついつい周りと比べてしまいがちですが、気を付けようと思う事のできた本でした。

パート　梅北夏樹（うめきたなつき）

『みんなが幸せになる　ホ・オポノポノ』　イハレアカラ・ヒューレン著

私がこの本を選んだ理由は、この本の帯に、「ありがとう。ごめんなさい。許してください。愛しています」たったそれだけの言葉で誰にでも、いますぐに、ホ・オポノポノの奇跡が起こる！」の言葉にどんな奇跡が起こるんだろうと惹かれたからです。

本のタイトルの「ホ・オポノポノ」はハワイ語で意味は、「修正すること」「誤りを正すこと」という意味で「クリーニングする」と言ういい方をするそうです。

この本の中に、「子供はこうすべきだ、ああすべきだ」と言ったら、子供はその記憶に閉じ込められて、自由に生きられなくなります。とありました。

私は思わず、「ドキッ！」としました。やって欲しいこと、やって欲しくないこと、子供達の気持ちを聞かずに、押し付けていたかもと思い反省しました。子供達には、自由に飛び回って欲しいので、言葉、態度に気をつけなきゃと思いました。

また、この本の中には、この言葉以外にも、イチョウの葉だったり、バニラアイス、帽子のキャップなどクリーニング方法がいろいろ紹介されてました。その方法の中の呼吸法を、私は落ち着きたい時、イライラする時にして、「よし！」と気持ちをリセットしています。

是非この本を読んで、自分にあったクリーニング方法を探してみてください。

アルバイト　畠中萌　近況報告

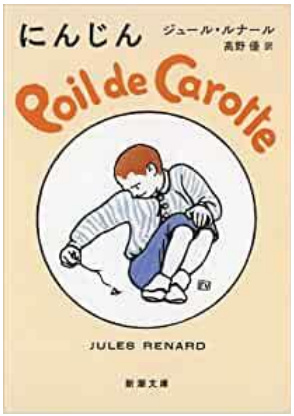
はたなかもえ

私事ですが、7月30日に元気な男の子を無事出産いたしました。コロナ禍でさまざまな制約がある中での出産でしたが、今回もたくさんのサポートに支えられ、乗り越えることができました。出産頑張っておいで！と快く送り出していただけたことや、予定日までおなかの中で頑張ってくれたこと、たくさんのことに感謝しながら日々を送っています。早いものでもうすぐ二か月が経とうとしています。息子はすくすく成長中です。しばらく育児休暇をいただくこととなりますが、この機会に一つ一つ子育てを楽しんでいけたらと思います。また仕事に復帰させて頂きたいと思いますので、その時はまたよろしくお願いいたします。

パート　橋元宏美

はしもとひろみ

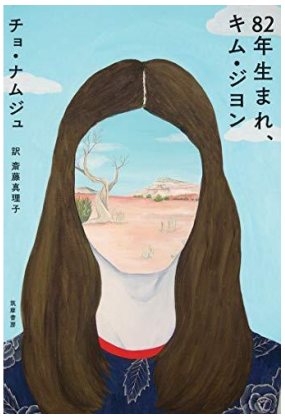
『にんじん』　ジュール・ルナール著



二人の子を持つ母親として虐待問題に興味はあり、この作品を読む事にした。この作品は、母親から我が子への虐待が生々しく描かれた作品である。この作品の題名（にんじん）とは、母親が子供につけたあだ名である。母親に日々、精神的・肉体的に虐待をされる物語である。母親に愛されたくて仕方がないのにその母親に手ひどくいじめられてしまう。子供はそもそもこの世に生まれて来たらまず無条件の愛を求める権利があると私は思う。この作品の中に小さな子供に、夜、戸締りや屋外の見回りをさせたり。メロンやチーズは嫌いな食べ物だと決めつけたりする場面がある。過保護と子供を守るには違いがある。乳歯から永久歯に生え変わる様に子供は、沢山の愛と栄養で成長する。成長過程において、子供自身に不可能なことに対しては、親の手が必要なのだ。私はこの作品を読み自分の知っている子供がこんな目にあっていると想像するだけで胸が苦しくなった。では、なぜにんじんの母親は三人いる子供の一人の息子にだけ虐待をするのだろうか。その問いに対する答えは「モラル・ハラスメント」という言葉にあると思われる。にんじんの母親はこのモラル・ハラスメントの特徴に合致するのである。にんじんは家族全員から虐待を受けているわけではない。母親だけが虐待を行う。家畜を飼って生活していたが、動物を幼いにんじんに締めさせたりもする。命の大切さが、まだ分からないにんじんは、自身の母親から、お前は残酷者だと植え付けられる。私はこの場面を読み心から残念で仕方がなかった。子供は知識や常識やルールなどは大人からや、社会から学ぶものだ。家畜が締められたうえに食卓に出される。それは命を「いただく」という事である。私は改めて命の大切さに気付かされた。母親に虐待されたにんじんは「甘える」という事を知らずに成長するのだ。にんじんは友人に「僕は誰からも愛されない」と言う。しかしその次に友人に「いや、もちろん、ママは別だけど」結局子供にとって母親は世界で一人なのだ。虐待をされてもどんな酷い事をされても母親に嫌われる事がないと信じている。真っすぐな心・素直さ・感情表現は大人になると薄れてしまう私はこの作品に出会って、命の大切さ、弱者を守る勇気、人は一人では生きていけない。甘えや思いやりで無償の愛を与える大切さを知った。ストレス社会で日々暮らす中、今こそ心の余裕が大切であると思う。誰かを思いやる心。周りをみる事の出来る心。相手の立場になり、行動する事こそが今の社会に欠かせないものであると思う。どんなに大変で苦しくても一人じゃない。誰かに支えてもらったり、甘えてもいいんだ。という心の余裕を日々持っていたい。穏やかな日々こそが最高の幸せ。そう感じさせられる作品であった。

受付事務　重久ひかり（しげひさ）

『82年生まれ キム・ジョン』



私は韓国留学中にソウルの映画館で「82年生まれキムジョン」を見ました。その時の私の韓国語の実力は今よりも低かったので会話を理解するのに必死でしたが、後から和訳された本を読んで深く考えるものが多くありました。主人公のキムジョンは33歳の主婦で3歳年上の夫と1歳になる娘とソウル郊外で暮らしています。1982年生まれの韓国の女性で最も多い名前はジョンとされ、主人公もどこにでもいそうな一般の女性を描いています。ジョンは生まれてから学生時代、就職、結婚、出産、育児に至るまで様々な女性差別に苦しみながらも必死に生きてきましたがある日、通りすがりの男性から侮辱されたことで精神に異変をきたし、それに気づいた夫からのすすめで精神科病院に通い始めます。物語は、彼女が病院で話した半生を聞き取って記したカルテという形で進んでいきます。日本も社会での男女差別は大きな問題でよく議論されますが韓国はそれ以上に深刻です。韓国は特有の徴兵制があり18歳以上の男子に約2年間の兵役が義務づけられています。そのため「男は兵役で苦労するんだから、女は我慢して当然」というような意識が社会的に根付いており、生まれてくる子は男の子が喜ばれ大切に育てられます。本文中にもそのような場面が多くありました。女性からの共感だけでなく、女の子を持つ父親などの男性にも好意的な層がいる一方で「単なるフェミニズム本だ」という批判も多くありますがこの本に書かれていることは決して過激なわけではなく、韓国の女性にとっての「あるある」であるということが事実です。

新たなキムジョンを生まないために作者は日本の読者に向け、次の世代に連鎖させないために声を上げてほしいと呼びかけています。社会で働く一人の女性として、また韓国が好きな日本人として、韓国と日本の国境を超えて少しでも手を差し伸べられる人間でありたいです。

歯科衛生士　渡辺舞（わたなべ まい）

『あやうく一生懸命生きるところだった』

ハ・ワン著　岡崎暢子訳

誰しも毎日苦悩の連続で疲れ切った経験があると思います。自分も社会人になって数か月そのような日々を過ごしている気がします。そんな時、本屋で見つけたのがこの韓国エッセイです。主に作者の経験の下で感じたことが掲載されているのですが、共感することが多くあり、国や生い立ちが全く異なる人とも抱く悩みはみな共通であることを知りました。

読み終えて特に印象に残ったのは「明確な目標と目的がある行動は、いわば成熟の領域であり楽しみではない」という部分です。結果を得るために一生懸命生きていくうえで、ふと立ち止まることも大切であり、目的のない無駄足を楽しむ人生を生き方の一つだと気付かせてくれました。このように新たな発見があり、所々描かれているイラストにとても気持ちが和らぐ作品です。ぜひ皆さんも読んでみて下さい。

退職者

歯科衛生士　田中佳奈（たなか かな）

私事ではありますが、主人の転勤の為、新卒から6年間勤めてきたみずえだに歯科を9月をもって退職させていただきました。たくさんの方々にご指導いただき、ここまで成長できたと思っています。患者様の笑顔を見れることが嬉しく思い、充実した毎日であっという間の6年でした。

福岡でも頑張ります！コロナで大変な時期ですが、みなさんお体に気をつけてください。

最新トピックス
「歯周病と認知症」

歯周病菌が体内に侵入し、認知症の原因物質が脳に蓄積して記憶障害が起きる仕組みを九州大などの研究チームが解明した。歯周病と認知症の関連は近年注目を集めており、認知症対策につながる発見という。認知症の7割を占めるアルツハイマー病は、「アミロイドベータ（Aβ）」などの異常なたんぱく質が長年、少しずつ脳に蓄積し、発症や症状の進行につながるとされる。近年、歯周病の原因菌やその毒素が血管を通じて体内に侵入することで、Aβが体内でつくられ、脳に蓄積することが解明されてきたが、蓄積の仕組みは詳しく分かっていなかった。九大や北京理工大（中国）などの研究チームは、マウスの腹の内部に3週間、歯周病菌を直接投与して感染させ、正常なマウスと比較した。　その結果、歯周病菌に感染したマウスの脳血管の表面では、Aβを脳内に運ぶ「受容体」と呼ばれるたんぱく質の数が約2倍に増えていた。脳細胞へのAβの蓄積量も10倍に増えた。暗い部屋に入れば電気ショックを受けることを学ばせた記憶実験では、正常なマウスは5分間、明るい部屋にとどまり続けたが、感染マウスは約3分で暗い部屋に入ってしまい、記憶力低下が裏付けられた。一方、Aβを運ぶ受容体の働きを阻害する薬剤を使えば、感染した細胞内を通るAβの量を4割減らせることも確認できたという。チームの武洲（たけひろ）・九大准教授（脳神経科学）は「歯周病菌が、異常なたんぱく質が脳に蓄積することを加速させてしまうことが明らかになった。歯周病の治療や予防で、認知症の発症や進行を遅らせることができる可能性がある」と話す。（竹野内崇宏）　～ヤフーニュースより～

また歯周病はこの他にも様々な影響を全身へ及ぼす事が知られています。

心筋梗塞・脳梗塞
歯周病原因菌などの刺激により動脈硬化を誘導する物質が出て血管内にプラーク（粥状の脂肪性沈着物）が出来血液の通り道は細くなります。プラークが剥がれて血の塊が出来ると、その場で血管が詰まったり血管の細いところで詰まります。

糖尿病
歯周病菌由来の内毒素が血糖値に悪影響を及ぼします。血液中の内毒素は、脂肪組織や肝臓からのTNF-αの産生を強力に推し進めます。TNF-αは、血液中の糖分の取り込みを抑える働きもあるため、血糖値を下げるホルモン（インスリン）の働きを邪魔してしまうのです。

妊娠性歯肉炎
エストロゲンという女性ホルモンがある特定の歯周病原細菌の増殖を促す。

低体重児早産
これは口の中の歯周病細菌が血中に入り、胎盤を通して胎児に直接感染するのではないかといわれています。

誤嚥性肺炎
誤嚥性肺炎とは、食べ物や異物を誤って気管や肺に飲み込んでしまうことで発症する肺炎です。誤嚥性肺炎の原因となる細菌の多くは、歯周病菌であるといわれています。

骨粗鬆症
閉経後骨粗鬆症の患者さんにおいて、歯周病が進行しやすい原因として最も重要と考えられているのが、エストロゲンの欠乏です。エストロゲンの分泌が少なくなると、全身の骨がもろくなるとともに、歯を支える歯槽骨ももろくなります。また、歯周ポケット内では、炎症を引き起こす物質が作られ、歯周炎の進行が加速されると考えられています。

他にも関節炎、腎炎、メタボリックシンドローム、狭心症など多種に渡って全身的な疾患に関与しています。したがって、歯周病を予防し、罹患していればそれをコントロールすることが全身の健康を維持することに繋がっていきます。これは営業でも宣伝でもありません。是非定期的な検診で口腔内の健康そして全身的な健康を守りましょう。

幸恵先生の歯のはなし

すっかり空気も秋めいて、過ごしやすい毎日ですね。コロナの影響で花火も観ることが出来ず、今年の夏は短かったような気がします。行楽シーズンと言いたいところですが、やはり思い切り旅行や外食を楽しむにはまだ少し抵抗があります。ステイホームで今年はよく本を読んでいます。今回ご紹介したいのは「夢をかなえるゾウ４」です。以前テレビドラマとしても放送された事があるのでご存じの方も多いのではないでしょうか。関西弁を話し、喜怒哀楽の激しい人間っぽいゾウの姿をした神様、「ガネーシャ」が、主人公の前に突然現れて、夢をかなえるために数々の課題を出し、それを乗り越えていく主人公の姿が描かれるシリーズの四作目です。今回の主人公は、余命三か月を告知された妻子ある会社員の男性です。残された時間を妻子のために、そして自分のためにどう過ごすのか、ガネーシャの課題を一つずつクリアしながら考えます。また死神も登場し、死神がそれまでにみてきた人間が死に際に後悔する10の事を教えます。「本当にやりたかったことをやらなかったこと」「健康を大切にしなかったこと」「人に感謝の言葉を伝えられなかったこと」など、耳の痛い言葉ばかりです。死神から伝えられた命のタイムリミットが近づく時、ある自分の勘違いに気づかされます。そして、物語の後半では、夢の手放し方を教えられます。どんな偉人でもかなえられなかった夢はある。人生を後悔する人は、かなえられた夢の存在を忘れ、かなえられなかった夢にばかり目を向けている。だから夢に縛られて不幸になっているのなら、その夢をあきらめる、つまり、受け入れる事が必要だと諭すのです。夢は手段であり「夢のかなえ方」「夢の手放し方」を知ることで本当の意味での自由な人生を生きていけると綴られています。偉人たちでもなしえなかった夢は、その後誰かが引継ぎ、かなえられていくのです。「将来」という言葉に暖色系の明るい事を想像し、夢を描いていたのは幾つの頃までだったのだろうと考えます。今は「将来」＝「老後」となり、寒色系の静かな時間を想像します。死神の死に際に後悔するリストには「生きた証を残さなかったこと」があります。この本を読むまでは、子供のいない私にとって、自分が生きた証を残すなんて難しいと思っていました。でも、毎日の仕事の中で、歯の大切さを理解してもらい、みなさんの「健口」のお手伝いをしていくことで、それが患者さん一人一人の将来をより良くし、それが、またその方のお子さんやお孫さんに受け継がれていくとしたら、こんな素敵な事はないと思うのです。「怖い」「痛い」という歯医者のイメージは未だに変わりませんが、そんな夢をかなえていきたいと思いました。

秋と言えば、いつもなら学会であちこち出かける季節でもあります。今年はコロナの影響で学会等も形式が変わり、ＺＯＯＭでの参加も多くなっており、九月に初めてＺＯＯＭの学会に参加しました。チャットでの質疑応答など、慣れない作業に戸惑いながらも、周りの雑音もなく、通常の学会よりも集中出来て、有意義な時間を過ごすことが出来ました。今年の目標の「活性化」のためにも、パソコンの設定が分からない、出来ないと言っていると時代に取り残されていきそうなので、チャレンジしていくことが必要だと感じます。これからもかなえてきた小さな夢を忘れず、まだまだかなえたい夢や目標に向かって、死に際に後悔しないよう頑張っていきたいと思います。

編集後記

今回の読書感想文特集、いかがだったでしょうか？みんなそれぞれ様々な本に触れ、各々感じる所があったようですね。ちなみに今回は優秀作品には賞が与えられました。皆さんもこれを機会に是非本に触れて見られてください。次号はもう年明けに「新年号」の発行となります。