

健康相談室職員が選ぶ今年の漢字

〜2025年を振り返って〜

【曲】 非常勤カウンセラー 小山 雄一

今年の漢字を訊かれたら、私の場合「曲」になりそうです。50代も半ばになって、いよいよ現役の専門職として働くことの出来る最終コーナーを「曲」がり始めた、という実感をこれまでよりもずっと強く感じ始めた年が今年だからでしょう。この最後の直線を最後まで走りきれぬのか、それともゴール直前で派手にコケたり、或いはアキレス腱がぶつかりと切れたりするのか、それはまだわかりませんが、この残り僅かな直線を「無事は名馬」をモットーに終えられればと思います。

【改】 非常勤カウンセラー 吉田 紫

私の今年の漢字は「改」です。若い頃と異なり、好きな物を食べただけ食べると、一気に体重に反映される年齢になりました。今年の健康診断の結果を受け、改めて栄養学の本を読んでもみると、改める事が色々ありました。よく言われることですが、心と体は影響し合っており、特定の栄養素が不足すると、やる気が起きなくなったり、集中力が低下したりします。もし、そういう状態が起きて来たら、先ずは栄養が偏っていないかを見直してみてください

い。毎日忙しいと、食事は軽んじられやすいですが、私達の心と体に地味に影響を与えているのです。

【始】 非常勤カウンセラー 竹林 佑花

私は、今年4月から駿河台大学の健康相談室で勤務を始め、皆さんと共に過ごした日々が印象的でしたので、今年を表す漢字として「始」を選びました。皆さんの中にも、今年新しく何かを始めたという方は多いのではないのでしょうか。自身の身体や心と相談しながら、自分のペースでやっていきましょう。

【異】 非常勤カウンセラー 有田 博昭

私の今年の漢字は「異」です。猛暑が続いた「異常気象」だったり、日本のスポーツ選手が海外で「異彩」を放つたり、55年振りの大阪万博では「異世界」と言えるような、未来の技術や各国のブースに多くの人が足を運んだり、これまでと何かが大きく異なることを感じさせる1年であったように思います。



【初】 看護師 伊藤 ひろみ

今年を振り返ると、たくさんの「初めて」に出会えた一年でした。政界では、日本初の女性総理大臣が誕生し、歴史的な瞬間を目にしました。読書では、初めて垣谷美雨さんの「病棟シリーズ」を手に取り、その世界観に魅了され、他の作品も読みました。また、深谷市の日帰り温泉を初めて訪れ、癒しの時間を過ごしました。気に入ってしまい、3回も足を運びました。こうした新しい人、本、そして場所との出会いに恵まれた一年に感謝しています。来年はどんな出会いが待っているのか、今から楽しみます。

【高】 事務職員 小平 博美

今年を漢字で表すと「高」という字が浮かんできます。物価高、資源高、超高齢化社会と抱える課題もある中で、初の女性総理大臣・高市早苗氏の誕生も歴史に刻まれる大きな出来事となりました。「高」には、志が高い、高評価など、良い意味の言葉も宿っているように感じます。私は、田舎育ちのせいか、高い場所から眺める山並みや田園風景、高く広がる空の景色が好きです。そのような場所にいると心が癒されます。癒しはエネルギーとなり、前を向いて進もうという気持ち湧いてきます。

