

## 考える時間を持つ。

先日目にした風景に考えさせられました。

高校生が放課後 3 人でショッピングモールに集まっていた。3 人で集まっているというのに互いに話すでもなく、それぞれがスマホに向かっていました。しばらくしてまたそこを通りかかりました。やはり同じくそれぞれがスマホに向かっていました。

もしかしたら今の日本では当たり前の光景なのでしょうか。

高校生でもスマホを持つ子が増えています。

電車に乗っても、友達と会っていても誰もがスマホから離れられなくなっています。

相手の顔を見て話す、感じる、それよりもスマホに向かうのは、現実逃避と言っては言い過ぎでしょうか。

目の前にいる相手とコミュニケーションを取り嫌な思いをすることがあっても乗り越える経験を積まずして人間として育っていけるのでしょうか。

大人も同様です。

夜遅く帰ってきたパートナーがご飯を食べたらすぐスマホやパソコンに向かってしまうと嘆いている奥さんがいます。長時間労働で働いて疲れて帰ってきたときくらい好きにさせてほしいそうです。大事なパートナーの心を踏みにじっていませんか？ 家族で築きあげる積み重ねを省いてしまうと年を重ねて、共に歩いていくことが出来なくなりませんか。

ちょっと考えを変えて、画面を見るのを止めてみましょう。頭の中から刺激的なニュースや映像が消えて、静かに考える時間が生まれます。考えることができるのは「人間である」ことの特権です。

スマホも携帯もパソコンもテレビも電気がないと使えません。

電気が使えるというのは文明社会であることの証拠ですが、日本で 24 時間電気が使えるようになったのは長い歴史の中でほんの数十年のことです。またそんな生活も自然災害の前にはあっけなく崩れます。電気がなくても日常生活が過ごせるように考える力を身につけませんか。

院長 坂根 みち子

坂根Mクリニックは2013年4月1日より『医療法人櫻坂 坂根Mクリニック』となりました。それを記念致しまして、**点滴サブリキャンペーン**を2013年6月まで行ってまいります。詳しくは院内掲示またはスタッフまでお声かけください！

新しいスタッフ  
です。よろしく  
お願いします！



☆伊藤 陽子☆  
出身地：愛媛県蓬江町の町（みかんの町）  
血液型：O型  
SO年(ご想像にお任せします)11月8日生まれ  
2月から坂根Mクリニックに入りました伊藤です。  
つくばに来て1年。まだ分からないことが多いです  
が、笑顔で頑張りたいと思います。



午前中はもちろん主婦してます。  
(洗濯・掃除)午後はお  
昼寝タイム!!  
ストレス発散法は韓流ドラマ  
を見ること、ソフトボール  
をすることです。海老原



多分…家の掃除をしているか  
な？ 天気が良ければつくば市  
を色々探索してみたいです。  
ストレス発散法は…好きな  
アーティストのライブDVDを  
見ること(笑)後は…最近はし  
ていないですが、テニスをし  
て汗をいっぱいかく！ 伊藤



やはり、家事に始まり家事に終わる、という  
ところでしょうか。  
でも、夜の自由時間に向けて着々と準備をし  
ます。まず、だしを取った後のいりこを炒っ  
てお醤油を垂らし、アーモンドとカシュー  
ナッツを加えカリカリにします。  
エコと骨粗鬆症対策も兼ねたおつまみの出来  
上がり。これにチーズと赤ワインがあればも  
う幸せ♡夜はごろごろして本を読みながら至  
福の時が流れます。これで、日々完璧です!!  
院長



・休日は子供に遊ばれています。。。  
しかも朝も早よから・・・GWはキョ  
ウリュウシャが近くに来るような  
ので「連れて行こう計画！」が夫婦会談  
で決議されました(笑)楽しんできま  
す！  
・ストレス発散法…特にありませんが、  
食後のデザートにはかなり癒されます。  
糖質万歳!! 渡辺



スタッフに聞きま  
した。休日の過  
ごし方とストレス  
発散法は？



お休みの日は…人混みに負けずに東京まで出かけよ  
うかと思えます！  
ストレス発散法は…天気の良い日の犬の散歩です。  
ついでに体重も減ってくれば… 宮山



普段の休日は子供と一緒に餃子やお  
菓子を作ったり、お弁当持って公園や  
近隣の施設で遊びます。そして日帰り  
風呂でリラックス。GWはキャンプを  
計画中です。  
日々、元気な息子2人をどうやって  
楽しく遊び疲れさせるかが課題。2人  
があっという間に寝てくれた日は、そ  
れはそれは幸せ♡ストレスもいつのま  
にかなし!  
滝本



編集後記：『医療法人櫻坂 坂根Mクリニック』となり、初めてのクリニック通信です。『櫻坂』な  
んで、素敵な名前♡でもこの辺りに桜はないし、桜の咲く頃に法人化だから??じ・つ・は…院長の  
旧姓が「櫻庭」そして、今が「坂根」だからなのです。何とも家族思いの院長らしいネーミングで  
すね。全く無意味ですが、既婚者スタッフもこの方式を利用して名前を付けてみたところ、「阿  
滝」「池海」「落渡」「田伊」。偶然とは言え「櫻坂」って自然となっちゃうところ、かっこいい  
です。新しいスタッフも入りました。「必要な人に必要な医療を」の精神を忘れず、皆様のお役に  
立てればと思っております。これからもよろしくお願い致します。