

1年の振り返り

12月に入りだいぶ寒さが増してきましたね。季節の変わり目は、暑さ寒さが入り交じり寒暖差が激しくなる時期でもありますので、服装にも工夫を凝らし、体調管理には十分に気を付けてお過ごしください。

さて、12月はクリスマスを代表にワクワクするようなイベントも多いですが、その分何かと忙しい時期でもあります。そのような中でも、次の1年を有意義なものにするためには、「1年の振り返り」を行っておくことがとても大切です。我々行政も決算（振り返り）を基に次年度の施策検討および予算編成を行う時期でもあります。皆さまもこれを機にご自身の1年を振り返ってみてはいかがでしょうか？

1年を振り返る際には、まずカレンダーや手帳を見返すなどして年間のイベントや出来事を時系列で振り返り、バンドや出来事を時系列で振り返り、記憶を整理するなかで自分の心の動き（心持ちや心境）がどうであったかを確かめる方法を用いてみましょう。振り返るときのポイントとしては、次の2点を踏まえると良いようです。1つ目は、印象に残っている出来事を思い出してそれを「肯定的に受け入れる」ことだそうです。成功体験や楽しかった出来事は、肯定的に受け入れやすく、



「なぜうまくいったのか」も併せて振り返ります。また、失敗や辛かった体験は、否定的な気持ちで思い出してしまうかもしれません。その際は「失敗などから得た学び」に目を向けます。成功も失敗も肯定的に受け入れて自己肯定感を高めれば、さらなるチャレンジへのやる気やモチベーションが高まります。2つ目は、自分が抱えている課題や改善すべき短所など、「ネガティブなポイント」とも向き合うことです。失敗や達成できなかった課題を他人や環境のせいにするのではなく、自分に足りなかった部分を見つめ、それを改善すれば、成長の鍵となります。

このように1年の振り返りは、自身を客観的に見つめ直す良い機会となります。そして来年の目標や大切にしたい価値観が明確になることと思います。ぜひ、次の1年を有意義に過ごすための準備をしてみてください。

それでは何かと気ぜわしい年末ですが張り切ってまいりましょう!!

匝瑳市長 宮内康幸

匝瑳探訪 大師堂

貝塚を歩く

市内の千葉県宗教法人名簿に登録された77カ寺院のうち、39カ寺が真言宗寺院で、すべて智山派に属しています。

弘法大師空海生誕1250年を記念し、昨年2月に真言宗智山派宗務庁から発行された「今に息づくお大師さまの信仰と伝説」などにより多岐にわたる「弘法大師信仰」を知ることができます。

全国に3000を超える大師伝説があるとされ、市内でも大寺・龍尾寺に弘法大師手掘りの井戸の伝説があります。大師信仰が各地に広まった理由に「高野聖」・「勧進聖」により弘法大師



實光寺大師堂

信仰が広まったという見解があるときもあります。

寺院境内で見かける金剛杖と鉄鉢を手にした旅姿で日本各地を歩いたという弘法大師の姿の像は「修行大師」と呼ばれ、弟子と共に地方へ布教する姿といえます。

大師像をまつる大師堂は、米倉・西光寺、川辺・薬師寺、貝塚・實光寺などにあります。大師の一千忌に当たる1834（天保5）年前後には「千年忌供養塔」の造立があり、西光寺では年忌を記念し天保3年に大師堂を建てたのでしよう。

實光寺では本堂や阿弥陀堂より一段高い場所に大師堂があり、創建は1656（明暦2）年、貝塚村の谷津但馬守内室（うちしつ・妻）の寄進によるとされます。

弘法大師の命日にあたる毎月21日にかけて寺に集まる「大師講」も講員の高齢化などから解散するものも見られるなか、現在でも続いている寺院もあります。また、四国八十八ヶ所霊場を模した「写し霊場」も八日市場・福善寺境内や川辺・薬師寺参道にあり、薬師寺では毎年秋に四国霊場巡拝を行っているとの聞き取りました。

市内の真言宗寺院には大師信仰が今なお息づき、紅葉や新緑の季節には、實光寺大師堂や阿弥陀堂が美しい山寺の風情を漂わせます。

（市文化財審議会委員・依知川雅一）

問 秘書課 広報広聴班 ☎73・0080

文芸コーナー

力作募集中

宛先：匝瑳市秘書課広報広聴班
〒289-2198 匝瑳市八日市場八793番地2
☎73・0080 FAX72・1114

短歌

依知川 雅一 推薦

朝もやの吉野の山の麓から

豆腐作りの湯気はやわらか

高橋百合子

湖のほとり散り敷くもみじ葉を

旅の記念に手帳にはさむ

鈴木 知子

草むらに嫁茶見つけし昼さがり

小さな小さな秋の先触れ

宇野とし子

一銭を祖母にねだりて駄菓子屋へ

昭和十年五歳の我ぞ

大木ヨシ子

あこがれしピアノを娘に習わせて

今は私の脳トレとなり

木下 昌子

警報器カンカンカンとりレーして

一番電車散歩で見かけ

小川 一夫

帰宅した息子のからだ夜ごと揉む

無言のエール指先に込め

鈴木 志子

石田 健治 推薦

秋日和ベンチに憩ふ老二人

弾む会話の風に乗りくる

伊橋 良子

オータニのリハビリ動画のコメントに

俺も頑張ると若者の声

伊藤徳太郎

俳句

椿 和枝 推薦

湯呑茶碗両手で包み今朝の冬

束の間の地球に生きて紅葉狩

びょうぶが浦鈍色となり冬に入る

ひとり乗る循環バスや秋夕焼

白き萩迎えてくれし食事会

母の味思ひだしつつ栗御飯

仏壇の花に一言菊日和

石田 健治 推薦

縁側に孫に招かれ月見酒

菊月夜猫を相手に一人酒

川柳

勝又 康之 推薦

大掃除家がまるごと粗大ゴミ

通販の御節を買ってお正月

冬枯れに野菜も高値春よ来い

残高の通帳嘆く師走です

師走です神棚掃除一番で

もう師走昨年の今日もそう思い

換気扇汚れ吸い込みダウンする

石田 健治 推薦

百均で道具揃える新世帯

お代わりを半分にする米値上げ

石橋 春歩

匝瑳

スズキ発見伝

巻之六

大みそか除夜の鐘は飯高寺

地域おこし協力隊員の鈴木優介さんが、匝瑳市を歩き、発見したこと、感じたことをお伝えします。



2024年も早いもので残り1カ月を切りました。大みそかは家族、恋人、友人と一緒に過ごす人も多いかと思いますが、こたつで新年を迎えるのも良いですが、その前に除夜の鐘を聞きに行くのはいかがでしょうか。

飯高寺では大みそか23時30分から除夜の鐘つきが始まります。一般の人でも国指定重要文化財である鐘楼に上がり、鐘をつく事ができる唯一の機会になります。今年は人気漫画を実写化したドラマや映画でロケ地として使用された

ので、来年は市外から多くの観光客が訪れることも予想されます。お時間がある人はぜひ一度足をお運びください。

今年一年、スズキ発見伝をご覧いただきありがとうございます。私の協力隊としての任期も残り半分を切りました。一人でも多く、匝瑳市へ来る人に喜んでもらえる取り組みをしていきたいと考えております。引き続き応援のほどよろしく申し上げます。

Instagramで匝瑳市の魅力を発信中
アカウント名「@y_suzuki_sosa」