

# しんにちは つるおか

No. 128

—— 仏の教えでストレスなく家事・育児

おのたくや  
**小野 卓也** さん

長井市洞松寺住職。平成13年から21年まで家族で茨城県つくば市に住みながら同寺に通い、子供の小学校入学を機に故郷の長井市に移住。妻が単身赴任し、主夫として3人の子供を子育て中。米沢女子短期大学非常勤講師、人権擁護委員、ボードゲームジャーナリストなど幅広い分野で活躍。櫛引地域子ども育成合同研修会の講師として来鶴。



妻の勤務先があるつくば市から通いで住職をしていましたが、小学校に入ると保育園より帰りが早いので面倒を見られる人がいなく、また、いわゆるお受験のことを気にしないのが当たり前の環境で子育てしたいと思い長井市に帰ってきました。単身赴任の妻が家に戻るのは週末。家事や育児でストレスがたまることもありましたが、仏教の教えにはそれを解消する様々なヒントがあることに気付いたんです。

家事・育児はそれぞれ背景や前後関係、優先順位などが複雑に絡み合っています。それが夫婦の間で共有できていないとズレが生じ「何で分かってくれないんだ」となってしまいます。『正法眼蔵』という仏教書では、思いやりとは他人のためになる手立てを考えることであり、それは自分と相手の両方のためになるものだとしています。相手の置かれている状況を理解しコミュニケーシ



講演会の様子（7月7日／櫛引生涯学習センター）

ョンすることがお互いにとってとても重要です。

子供が言うことを聞かなくて、つい声を荒げてしまい自己嫌悪に陥ることはありませんか。『法句経』では他人を苦しめることによって快樂を求める人は、恨みのろう獄に閉じ込められると説いています。もしかすると、実はしつこくしてではなく、仕事などで嫌なことがあって八つ当たりをしているだけということがあるかもしれません。これが繰り返されエスカレートするととても危険です。そうならないために、問題が親のものなのか子供のものなのかを切り分けて考えてみてください。全てを親が背負い込んでしまうと苦しくなります。子供の問題を解決するのは子供自身。親ができるのはその手助けだと割り切り、見守ることが大切です。

家事・育児で身に付く段取りや共感する能力などは仕事等にも生かすことができます。ぜひ自分磨きとしてポジティブに捉えてほしいですね。

**A** **ねぐら調査や捕獲、道路清掃などを実施しています**  
路上の糞の原因は、カラスが夜に集まって眠る「ねぐら」があることです。市では、カラス対策として、主に次のことに取り組んでいます。

- ▼ねぐら調査 月1回、ねぐらが作られる位置や規模を調査し、現状の把握に努めています。
- ▼捕獲 生活環境被害・農作物被害対策として、一年を通じて様々な捕獲に取り組んでいます。
- ▼追い払い カラスに止まらなれ困る場所の電線に、鳥よけのテグスを設置してもらっています。

**Q** **市のカラス対策について**  
夕方になると、鶴岡公園周辺の電線などに多くのカラスが止まっています。糞などで道路が汚れています。市では何か対策をしているのでしょうか。

# 声

voice

市への意見や質問、広報を読んだ感想などをお寄せください。  
◎送り先 本所総務課  
☎25-2111内線317



## 各種相談窓口

※主に市が開設している暮らしに関する相談窓口を紹介します。  
その他の様々な悩みごとは「総合相談」へお問い合わせください。

内 容	相談窓口・電話番号	相 談 日 時 等
総合相談(身近な悩みや心配ごと等)	鶴岡市総合相談室 ☎0120 - 866 - 294	月曜～金曜日(祝日は除く) 9:00～16:00
消 費 生 活 相 談	消費生活センター ☎25 - 2982	月曜～金曜日(祝日は除く) 9:00～16:00
内職相談、若年者職業紹介	鶴岡ワークサポートルーム ☎25 - 2215	
教育相談(学校教育・就学に関すること)	教育委員会学校教育課 ☎57 - 4864	月曜～金曜日(祝日は除く) 9:00～17:00
// (青少年の健全育成)	青少年育成センター ☎0120 - 783 - 748	
// (不登校・適応指導教室等)	教育相談センター ☎23 - 9351	月曜～金曜日(祝日は除く) 9:00～16:00
子ども総合相談窓口(妊娠・出産・子育ての悩み等)	子育て世代包括支援センター ☎35 - 1118	
子 育 て ・ 家 庭 児 童 相 談	子ども家庭支援センター ☎25 - 2741	月曜～金曜日(祝日は除く) 8:30～17:15
障害者に関する相談(身体・知的・精神・児童)	障害者相談支援センター ☎25 - 2794	
仕事や暮らしに関する相談	鶴岡地域生活自立支援センター「くらし」 ☎29 - 1729	
高 齢 者 に 関 す る 相 談	お住まいの地域を担当する地域包括支援センターへ	

## 今月の各種相談窓口開設日 10/4～11/3

内 容	問 合 せ	相 談 日 時 ・ 会 場 等
行 政 相 談 (行政相談委員)	本所市民課 ☎内線158	9日 ☎14:00～16:00・市役所本所
	藤島庁舎総務企画課 ☎内線213	26日 ☎13:00～15:00・藤島ふれあいセンター
	羽黒庁舎総務企画課 ☎内線218	16日 ☎13:30～15:30・市役所羽黒庁舎
	朝日庁舎総務企画課 ☎内線411	16日 ☎13:30～15:30・朝日中央コミュニティセンター
	温海庁舎総務企画課 ☎内線312	25日 ☎13:00～15:00・温海ふれあいセンター
登 記 相 談	本所市民課 ☎内線158	18日 ☎14:00～16:00・市役所本所
交 通 事 故 相 談 ( 弁 護 士 )	本所市民課 ☎内線158	26日 ☎13:30～16:00・市役所本所
休 日 年 金 相 談	日本年金機構鶴岡年金事務所 ☎23 - 5040	13日 ☎9:30～16:00(要予約)・同事務所

## 休日診療

☎健康課(にこふる) ☎内線362

### ●急な病気の際は……休日夜間診療所 ☎23 - 5678

- ・開所日 <日曜日、祝日、年末年始> ① 9:00～11:30  
② 13:30～16:30  
③ 18:00～20:30
- <上記以外の月曜～土曜日> ④ 19:00～21:30
- ・診療科 内科、小児科、外科(②のみ)  
※小児科は、①のみ小児科医が診察します。

### ●休日の歯痛の際は……休日歯科診療所 ☎23 - 0372

- ・開所日 <日曜日、祝日、年末年始> ① 9:00～12:00  
② 13:00～15:00

## 献血 10/4～11/3

献血会場で骨髄ドナー登録もできます  
☎健康課(にこふる) ☎内線362

月 日	受付時間	会 場
10. 11 ☎	13:30～15:30	山形日産自動車販売(株)
13 ☎	10:00～12:00	鶴岡協同の家こぴあ
//	13:30～16:00	//
14 ☎	9:00～15:00	小真木原公園(宅建協会不動産フェア)
30 ☎	14:00～15:30	鶴岡市立荘内病院

### ■鶴岡にいるカラスの特徴など

鶴岡のカラスは、昼に郊外の農地で餌をとり、夕方に市街地に戻って、鶴岡公園など緑の多いところや、その周辺の建物・電線をねぐらにする傾向があります。そのため、どうしても路上に糞尿が落ちてしまいます。また、ねぐらの位置や規模は季節で変動するため、被害は一所にとどまりません。市でも定期的に清掃していますが、自動車等に落ちた糞尿を放置すると塗装の色が変わってしまう等するので注意してください。

また、畑などに野菜の取り残し等を放置すると、カラスが餌場として認識してしまいます。農作物被害にもつながりますので、残さず回収してください。  
その被害が目立ちはじめますが、一方で人間に最も身近な野鳥でもあります。  
カラスの生態を学び、お互いが共存できる道も考えてみましょう。

〈本所環境課〉