

卒業生・修了生の皆様へのメッセージ

実践看護科学領域 家族支援看護科学分野 母性看護・助産学 佐保美奈子



今年度末で、めでたく定年退職を予定しております。1981年に助産師免許をいただき、大阪母子医療センターで16年間の臨床勤務のあと、看護・助産教育にたずさわってきました。42年間、あっと言う間に過ぎていこうとしています。アイデンティティは助産師のままで一時期、教員という役割をさせていただき、還暦のタイミングで「助産院くるねこ」の開業届を出しましたので、退職後は夢であった開業助産師として地域で活動します。これまで病気やケガもなく、落ち込むこともなく、楽しく仕事を続けるためのヒントを記します。

1. 落ち込み3秒、ハッピーライフ

20歳代は落ち込んだ気持ちを1週間も2週間も引きずっていました。二人の子育てをしながら3交代勤務をしていたので、気持ちを切り替えないと睡眠時間が確保できません。落ち込みは3秒で十分！パチンとチャンネルを切り替える能力が身に付きました。夜更かし、睡眠不足は心身に良くないので、テレビはOFFにして早く寝ましょう。

2. 反省・後悔はしない

つらい経験は避けられませんが、「その経験から何を学ばよいか？」それだけを考えて、学びを明確にしてゲットできたら、つらい感情はさらさらと流していきましょう。「後悔、先に立たず」ではなく、「後悔、役に立たず」。

3. 自分のミッションを明確に持つ

私のミッションは、助産と音楽・書道を通して、人を幸せにすることです。これは、どんなときでもブレることはありません。皆様のミッションは何ですか？

4. 楽しい時間を過ごすことはお志事の一部

57歳のときにフルートのレッスンを40年ぶりに再開しました。素敵な師匠を引き寄せて、還暦フルートリサイタル・感謝の会を開催しました。その2か月前には大阪クラシックコンクールにソロで出場し、銅賞・審査員奨励賞をいただきました。60歳で書道とギターの素敵な師匠を引き寄せて現在も継続し、書道は5段をゲットしました。楽しい時間を過ごしていつも自分自身を上機嫌にすることは仕事への意欲に直接つながります。仕事には心を込めて、「お志事」にいたしましょう。

5. 無力感・罪悪感は払しょくし、感謝の気持ちを持つ

無力感や罪悪感を持っていると思ったら、感謝できることを数えてみませんか？ 朝、目覚められたこと。手

足が動くこと。目が見え、耳が聞こえること。食事が楽しめること。出かけることができ、無事に帰ってこれたこと。あたたかい布団で眠れることなど、当たり前じゃないですね。

6. 良い仲間を引き寄せる

自分のことをいつも応援してくださるソウルメイト達・音楽仲間をだいにしています。

7. 去る者は追わず、来る者は厳選する

自分を元気にしてくれる人はウェルカム。ネガティブな波動をまわりに放って、エネルギーを奪い取る人とは距離を置いています。自分の心身の健康を最優先します。どうぞ「ご自愛」を！

8. 被害者にならない

被害妄想になると、確実に心身を病みますよ。自分が被害者になるということは、誰かを加害者にするになります。たくさんの仕事があわってきたら、「いやがらせ？いじめ？」と思わないで、その仕事をするだけの能力・体力・気力が与えられていることに感謝しています。人と仕事量を比較するのは無意味です。冷静に判断して、どうしても無理なら、「この仕事を担当できるか検討してみましたが、力不足でできません。」と早めにきちんと伝えましょう。

9. 迷うよりもチャレンジする

昨夜は卒業生とZOOMで1時間ほど話しました。助産所で勤務をするかどうか、迷っているということでした。人生の節目で選択に迷ったら背中をそっと後押しするメンターに会うのもいい。実在の人物じゃなくても本や映画や音楽でもいい。答えはすでに自分の中にありますよ。進もうとする方向に、「心地よい、惹かれる、しっくりくる、楽しい、腑に落ちる、わくわくする、喜び（こひしたふわよ）」があるなら、それは自分のミッションに向かっていることなのでOK！歩くときは、一步踏み出すたびに、「ありがと、運がいい、最高、素敵、しあわせ、うれしい、だいじょうぶ、これでよかった！」などのポジティブな言葉のシャワーを自分に届ける！

さいごに

助産師・看護師・保健師でいることは八百万の神様＝宇宙が応援してくださいます！卒業生の皆様、応援つづけますよ。今日も良い一日をお過ごしください。ごきげんよろしう！

A Swan Song

実践看護科学領域 健康科学分野 澤井 元

府立大学前バス停から羽曳野キャンパス校門に至る通学路は四季を通じて私にとっての一番の清涼剤である。煉瓦畳みの小路のはじまりにラクウショウの大木が5本中央に列をなし、風雨や日差しを防いでくれる。4月初旬、池に沿った満開の桜並木のトンネルとユキヤナギとレンギョウに足を止めずにいるのは難しい。池を優雅に泳ぎ回る鴨の親子やカイツブリのつがい、水面から顔を覗かせる亀に微笑し、初夏のウグイスの啼き声に聞き惚れ、春先の拙いさえずりからの急成長ぶりに学生諸君の姿を重ね合わせた。桜並木のトンネルを抜けると通学路の後半は銀杏が主役にかわる。初夏はヒメジョオンの薄紫と白の2つの株が点描画のように新緑の銀杏の足下を彩る。晩秋には抜けるような青空に銀杏の葉が黄金のように輝き、土手のサンザシは濃緑色の葉を背景に深紅の実をつける。大阪の自然の中にこれ以上の補色の典型があるだろうか。入構前の最後の儀式として駐車場脇のカエデの木を必ず見上げる。私はこの木が好きだった。カ

エデは私に第2の故郷、カナダのモントリオールを思い出させてくれる。彼の地は私に研究者としての自信と日本人としての自覚を与えてくれた。ゆえにこの木を見ると自然に気力が湧いた。8年前に高辻功一先生の後を継いで以来、この通学路を通り講義をした学生・院生はいつの間にか1,000人を超えた。着任前、恩師の一人から『若い人はいつ伸びるか判らない。その芽を摘むことだけはしないように。』と言われた。省みてその教えを守りきれた自信はない。無用に厳しくはなかったか。一方で、納得のいく講義ができたためしもない。ために受講生の向学意欲を削いだことを危惧する。さて、この3月末にカエデは伐採された。伐採により私の帰去来は早まった。4月から新大学が発足し、私は本年度末で退職する。府大の終焉にともない羽曳野キャンパスが将来どうなるとも、同窓生諸君や同僚諸氏とともに歩いた通学路を忘れることはないだろう。（2022年夏、惜別の辞にかえて）



会長挨拶

看護学部6期生・
大学院博士前期課程13期生 浅井 克仁

同窓生の皆さま、いかがお過ごしでしょうか。医療現場をはじめ、皆さまにおかれましては多大なご貢献をいただいていることかと存じます。この場をお借りして、心より御礼申し上げます。

ご存じかと思いますが、大阪府立大学と大阪市立大学が統合し、2022年4月に大阪公立大学として開学いたしました。看護同窓会においても大阪市立大学と統合し、新たな同窓会組織が発足しました。現在は当会と新大阪府立大学看護同窓会は別組織として運営している状況ですが、2025年には同窓会組織も完全統合の予定となっております。大阪公立大学看護同窓会では、同窓会活動を本格稼働するために準備を進めている状況です。大阪公立大学校友会HP内に看護同窓会のサイトが作成されておりますので、ご覧いただけますと幸いです（<https://www.omu-alumni.com/each-alumni/nursing/regulations/>）。

白鳥会としての活動は2024年度末までとなりますが、以降は大阪公立大学看護同窓会として、同窓会活動を継続していく予定となっております。2023年9月2日には、I-site なんばの会場をお借りして、白鳥会として最

終の総会を行います。その際は、大阪府立大学の元看護学部長をお勤めになった青山ヒフミ先生からご講演をいただくこととなっております。青山先生からは「心理的安全性からみた仕事を支える言葉たち」というテーマでお話しいたします。新型コロナウイルス感染症の感染拡大の状況によって、どのような形になるかは検討中ですが、懇親会も開催予定としております。同窓生の皆さまやお世話になった先生方との親睦の機会としていただければと考えております。当会として最終となる総会を皆さまと共に作っていきたくと考えております。皆さまお誘い合わせの上、奮ってのご参加をお待ちしております。

大阪公立大学として統合し、同窓会としての活動も変化の時期を迎えております。当会としましては、大阪公立大学看護同窓会として統合された後も、会員の皆さまとの親睦を図り、大学の発展に寄与していきたい所存でございます。新たな同窓会組織を築いていくためには、同窓生の皆さまのお力添えが不可欠でございます。今後ともご指導ご鞭撻のほど何卒よろしくお願い申し上げます。



2022年度に就任された先生方からのご挨拶



実践看護科学領域

療養支援看護科学分野 急性看護学

准教授 佐竹 陽子

2022年4月より療養支援看護学領域・急性看護学に着任いたしました佐竹陽子と申します。愛知県立看護大学を卒業後、奈良県で救命救急センター看護師・市町村保健師として勤務したのち、大阪大学大学院に進学、それからは大学教員として教育・研究に従事してまいりました。

私は救命救急センターでの看護実践を経験したのち、地域で保健活動をしていましたが、この経験から、看護の場は異なっても人々の生命や生活に関わるとき、看護として大切なことはいつも同じだと感じています。救命救急センターでは、突然に発症した疾患や外傷により生命の危機的状況に陥る患

者様やそのご家族を看護の対象とし、生命を守ることを第一義としますが、患者様やご家族にとってその時間は、日々の生活の営みに突然おとずれた出来事であり、人生の一部となります。私は急性看護学を専門としていますが、生命の危機的状況のなかでも、患者様やそのご家族の生活を支え、歩んでこられた人生に寄り添う看護、その人らしく生ききるための看護を大切に考えています。急性看護学の立場から、自分の大切に考える看護をこれからも探求し続け、それを教育や研究を通してお伝えしていきたいと思っています。

看護を志す学生さんや、卓越した看護実践を学びにこられる院生さんとの関わりのなかで、私自身も力をいただきながら尽力してまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。



実践看護科学領域

生活支援看護科学分野 地域看護学

准教授 田中健太郎

2022年4月に生活支援看護科学分野地域看護学の准教授として着任いたしました田中健太郎と申します。私はこれまで、小児科病棟での看護師、ケアマネジャーに関する仕事や医療的ケア児を対象とした訪問看護師、自治体での保健師など、長らく保健・医療・福祉の場で実践を重ねてきました。その中で、人々の健康について興味を持ち、大学院では遺伝による影響を調整することができる双生児研究法を用いた研究や高齢者を対象にした長期縦断研究（SONIC研究）に従事し、地域で生活する人々の『健康』と『環境』との関連について、調査研究を行ってきました。現在は、自身の原点でもある小児やその家族を

対象にした研究や地域看護活動の場で活用できるエビデンスの構築に向け、日々取り組みを行っております。

さて、大阪府立大学は2022年4月に大阪公立大学として新たなスタートを切りました。新大学では世界に目を向けた取り組みが重要視される一方で、都市の課題や問題を解決できる人材の育成等が求められ、地域を主眼とした取り組みにも重きが置かれています。そして現在、地域での健康課題が多様化・複雑化する中、全世代型の地域包括ケアシステムの構築に向け、保健・医療・福祉の連携が求められています。私たち看護職は、これらの幅広い分野で活動を行う専門職であり、その役割に大きな期待が寄せられています。そのため、地域での多様な問題に主体的に取り組み、看護職のリーダーとして活躍できる人材の育成を目指し、これまでの経験を活かしながら学部・大学院教育に尽力していきたいと思っております。今後とも、ご指導ご鞭撻の程、よろしくお願い申し上げます。

実践看護科学領域

生活支援看護科学分野 在宅看護学

講師 池田 直隆

2022年4月に実践看護科学領域生活支援看護科学分野在宅看護学の講師として着任いたしました池田直隆と申します。私の看護師経験は、大阪市立大学医学部附属病院での看護師から始まり、同大学院進学と教員としても勤務しました。大阪市立大学と法人統合し新大学法人としての新たなスタートを切った本年に着任できたことに、素晴らしいご縁に恵まれたと深く感謝しています。

私は「自宅で生活する腎移植患者の支援」を研究テーマとしています。既知のとおり、本邦では、疾病構造が感染症などの急性疾患から、生活習慣病をはじめとした慢性疾患へと変化し、高齢社会の今日、長期に病と折り合って自己の人生

を生きることを支えるケアが求められてきています。医療がその提供の場を病院から在宅・地域へと拡大していく中で、適切な自己管理行動を支援する看護実践が益々重要になってきます。

看護教育も上述の視点から、多様な価値観をもつ生活者として病と折り合って生きることを支援するために、高い専門能力と豊かな教養もつ社会人を育てなければならないと考えています。その責任の重さを痛感しますが、大阪公立大学の一教員として、地域に必要とされる高度看護専門職の育成や人間の健康行動に関する研究活動を通じた地域貢献を実践していきたいと思っております。

白鳥会の皆様のお力も借りながら、大阪公立大学に勤めていきたいと思っております。今後ともご指導ご鞭撻の程、どうぞよろしくお願い申し上げます。

実践看護科学領域

基礎看護科学分野 看護教育学

講師 勝山 愛

今年度より、大阪公立大学大学院看護学研究科看護教育学分野の講師を拝命致しました、勝山愛と申します。新たに誕生した大学の一員になれたことを大変嬉しく存じます。私は、臨床に12年間勤務した後、大阪府立大学大学院看護学研究科生活支援看護学領域看護教育学分野博士前期課程に進学し、2021年に同分野博士後期課程を修了しました。大学院在学中に非常勤講師として、学生の教育に携わっていましたが、常勤講師は初めてですので、不慣れなことが多く、先生方にご助力頂きながら、仕事に励んでおります。

私が看護教育学に興味を持ったのは、臨床で新人看護師教育に携わる中で「看護師の能動的な思考や実践はどのように育まれるのか？」という疑問を持ったことがきっかけでした。進学してからは、デューイの経験主義教育論やノールズの成人学習論に基づき、学習者である新人看護師が学習の主体と

なる教育について検討してきました。学習者が学習の主体として、周囲の環境へ積極的に働きかけるためには、自分の考えが一方的に否定されないという信頼関係のもと、安心して考えを発信できる学習環境が必要であると考えます。そのため、学生が同級生や教員と活発に意見交換することで自ら学びを構築できるように、学生の考えを尊重し、支援する姿勢で関わることを心がけております。

また近年は、医療の高度化・複雑化などの背景から、看護師にこれまで以上に高い実践力が求められており、2020年に改正された保健師助産師看護師学校養成所指定規則には、今後の強化すべき看護師の能力として「臨床判断」が挙げられました。本学においても来年度から、臨床判断能力の育成に向けたカリキュラムが開始となるため、こちらにも尽力していく所存です。

これからも努力を重ね、大学教員として貢献できるよう精励して参りますので、白鳥会の皆様には、ご指導ご鞭撻のほど何卒宜しくお願い申し上げます。また皆様のご健康、ご活躍を祈念しております。



実践看護科学領域

家族支援看護科学分野 小児看護学

講師 中山 祐一

白鳥会の皆様におかれましては、時下ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

2022年4月より実践看護科学領域 家族支援看護科学小児看護学の講師として着任しました、中山祐一と申します。

私は大阪大学医学部保健学科看護学専攻を卒業後、大阪厚生年金病院小児科（現 地域医療機能推進機構 大阪病院）で勤務しました。その後、大阪大学大学院医学系研究科保健学専攻に進学しました。博士前期課程から現在も一貫して成人移行期にいる重症心身障害児・者の在宅支援に関して調査・研究に取り組んでいます。

私事ですが、重症心身障害のある子どもとのエピソードを紹介させていただきます。新人の頃、私は知識も技術もなく、ただ一生懸命に重症心身障害のある子どもと関わる毎日を過ごしていました。ある日、ギャッチアップをすると子どもの表

情が和らいでいることに気づきました。お恥ずかしい話ですが、入職して半年の頃にやっと、「ギャッチアップすることで、毎日寝たきりの子ども達の視野を広げることができ、その子の日常に彩りを添えることができる」と気づくことができました。その時、「今まで子どもの目線・立場で物事を捉えておらず、看護ができていなかった」と深く反省したことを覚えています。

その時から、重症心身障害の看護にのめり込んでいったように思えます。今では彼らを対象にした研究がライフワークとなり、患者会のアドバイザーを行う等、重症心身障害の方々との関係を通して、多くの貴重な経験を得てきました。現在、看護学を学んでいる学生にも、当事者の目線・立場で物事を捉える重要性を伝え、高い倫理観を養えるよう、学生と関わってまいります。併せて、大学生生活で得られる経験が貴重なものとなり、学生達の看護師としてのキャリア形成につながるよう、学生達を支援していく所存です。

今後とも何卒ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

実践看護科学領域

生活支援看護科学分野 老年看護学

講師 長野 弥生

2022年4月に実践看護学領域老年看護学分野に着任しました長野弥生と申します。2017年より白鳥会役員を務めさせていただき、白鳥会の皆様には平素より白鳥会活動にご協力賜り深く感謝申し上げます。今年度より大阪市立大学との統合のため、私は大阪公立大学の同窓会役員を担う運びとなりました。皆様には引き続き同窓会活動にご協力いただけますと幸いに存じます。

この場をお借りして自己紹介をさせていただきます。私は学生時代の恩師に憧れ、学生の頃から教員を目指してきました。臨床では教育担当者として活動するなかで教育にますます興味を惹かれ、大阪府立大学大学院看護学研究科に進学し

ました。大学院では学習者がどのようなプロセスで学びを深めるのか理論的な視点から学ぶことができ、諸先生方や同級生、先輩、後輩とのディスカッションを通して自分のものごとの考え方や教育観を知り、私自身も教育者・研究者として成長したい思いを強く持ちました。博士後期課程在学中は他大学の老年看護学分野で勤務し、疾患や障害を抱えながらも自分なりに工夫して生活を営み、人生の統合へと向かう高齢者をどのように捉えるのか学生と一緒に考えてきました。現在では学生が高齢者看護について新たな価値観や学びを得ることをとても嬉しく思い、日々の教育に携わっています。

大学院でお世話になった本学で教員として携わることができていることに感謝し、恩返し気持ちを持って職務を担いたいと思っております。皆様には今後ともご指導・ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

大阪府立大学看護学系同窓会(白鳥会)

第18回 同窓会総会のご案内2023年 **9月2日(土)** **【開催方法】**
Web・現地 同時開催

大阪公立大学

I-site なんば 2階〒556-8503 大阪市浪速区敷津東2丁目1-41
(南海なんば第1ビル)**13:00 - 15:30 (予定)*** 開催形式やプログラム内容が変更となる場合がございます。
参加方法など詳細は、春以降にご案内させていただきます。**I 部 総会****II 部 講演**講師 **青山ヒフミ先生**〔 千里金蘭大学看護学研究科特任教授
大阪府立大学元看護学部長 〕**「心理的安全性からみた仕事を支える言葉たち」**大阪府立看護大学から大阪府立大学でお世話になった先生方の貴重なお話や、
看護職としてのキャリア形成におけるヒントをいただきます。**III 部 懇親会**懐かしい先生方
のお顔！22年前、
大阪府立看護大
学大学院 開設
時のお写真！！

お問合せ先

大阪府立大学看護学系同窓会(白鳥会)事務局

E-mail : shiratorikaikango@yahoo.co.jp

第1回 大阪公立大学ホームカミングデーにて 白鳥会 親睦会を開催しました！

2022年11月5日（土）、さわやかな秋晴れの中、学園祭の開催に合わせて第1回大阪公立大学ホームカミングデーが開催されました。

白鳥会では、中百舌鳥キャンパスの学术交流会館 特別会議室にて親睦会を実施しました。参加者は、看護師や保健師、教員など、さまざまな場所で活動するお互いの様子を話し、改めて卒業生・修了生の活躍を誇りに思いました。

また、ホームカミングデーのメインプログラムに参加してオリジナルグッズをいただき、校友会からの昼食のサンドウィッチは、とても美味しかったです。

同日に学園祭が開催されており、にぎやかな中、楽しい時間を過ごすことができました。



白鳥会看護研究助成

他部署の男性看護師による支援と 新卒男性看護師の不安および職務継続意思との関連

森ノ宮医療大学 看護学部看護学科

水本 英佑

この度は博士前期課程在学中に白鳥会看護研究助成を頂き、ありがとうございました。修士論文では「他部署の男性看護師からの支援と新卒男性看護師の不安および職務継続意思との関連」をテーマに、層化無作為抽出した全国の2,500施設に研究への協力を依頼し、新卒男性看護師を対象に質問紙調査を実施しました。

その結果、24歳以上、社会人経験がある新卒男性看護師は職場環境への不安が強いこと、他部署の男性看護師、自部署の男性および女性看護師の3方から支援を受けている新卒男性看護師において、自部署の女性看護師からの内省支援得点が高群の新卒男性看護師は、低群の新卒男性看護師より「看護実践」

への不安が強いということが明らかになりました。

このことから、新卒男性看護師への支援においては、年齢や社会人経験の有無を考慮し、前職での経験を活かせるような支援を行う、女性看護師が新卒男性看護師へ内省支援を行う際は、同じ境遇にいる同性の男性看護師に依頼するといった配慮を行う必要性が示唆されました。

男性看護師は増加傾向にありますが、まだ看護師全体の約8%です。今後も研究活動を続け、男性看護師がさらに働きやすい環境となるような支援について考えていきたいと思っております。この度は貴重なご支援を賜り、ありがとうございました。

大阪府立大学看護学系同窓会(白鳥会) 令和3年度会計報告

(令和3年4月1日～令和4年3月31日)

前年度繰越	4,373,394円
収 入	1,247,496円
支 出	2,688,584円
収支差引額	-1,441,088円
(令和4年度へ繰り越し)	2,932,306円

収入の部

科 目	金 額
終身会費 令和3年度入学者(110名分)	1,247,486
上記以外 12名分 (@10,000×6人)	
(@20,000×6人)	
総会参加費	0
その他	10
合 計	1,247,496

※終身会費の振込み手数料(円)を除く





支出の部

科 目	金 額
寄附金	0
研究助成金	100,000
総会費	1,425,400
業務委託費	1,071,904
会議費 (年2回実施)	4,760
消耗品費	0
人件費	48,500
その他 (支払手数料、式典・校友会等出席経費等)	38,020
合 計	2,688,584

以上の通り会計報告致します。


令和4年3月31日

大阪府立大学看護学系同窓会(白鳥会)

会 長 浅 井 克 仁 
 会 計 山 内 加 絵 
 赤 崎 芙 美 
 金 山 悠 

令和3年度同窓会会計の諸帳簿、書類などの監査の結果、適正に執行されていることを認めます。

大阪府立大学看護学系同窓会(白鳥会)

会計監査 長 野 弥 生 
 菊 川 佳 世 

事務局からのお知らせ

○白鳥会のホームページをご覧ください

皆様に同窓会の活動や母校の“今”を知っていただくために、随時、情報を発信しております。ぜひホームページをご覧ください（QRコード参照）。



〈白鳥会HP QRコード〉

○住所や姓名変更のお願い

例年、会報誌や同窓会総会の案内を送付していますが、宛先不明の方が多くなっております。住所や姓を変更された方は、白鳥会HPから変更のご連絡をお願いいたします。母校の情報をお届けしていきたいと思っておりますので、ご協力をお願いいたします。

○同窓会費（終身）未納の方へ

同窓会活動は、会員の納める会費で運営しています。未納の方は、下記の口座（ゆうちょ銀行）に会費1万円をお振込みください。ご協力よろしくをお願いいたします。

加入者名：大阪府立看護大学看護学部同窓会 口座番号：00970-4-28673

2022年度 同窓会役員の紹介

会 長：浅井克仁
副 会 長：南村二美代、田中真一
書 記：大泉綾亮、水本英佑、山田加奈子
会 計：山内加絵、赤崎英美
会 計 監 査：高知恵、森脇勉一
事 務 局 長：深山華織
事 務 局：中村雅美、安本理抄、菊川佳世、金山悠、宇田川直子

新学年幹事

学 類：糸澤佳那、竹中美有、山崎佳奈
院 生：早田有希

編集後記 山田加奈子

春の日差しが心地よい季節になってまいりました。皆様におかれましては、益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。COVID-19感染は引き続き、医療従事者の同窓生の皆様におかれましては、日々感染のリスクへの恐怖や不安のなか立派に責務を果たしておられること、心より感謝申し上げます。このような中でも、2022年秋からは全国旅行支援事業やGoTo Eatの再開、外国人入国制限の緩和など街にも以前の活気が少し戻り、普段の生活ができることに小さな喜びを感じています。まだまだ油断のできない状況ではありますが、制限のある生活の中でも、何気ない日常に喜びを感じ、自分自身でうまく機嫌を取りながら過ごせたらと思います。

最後になりますが、ご多用の中、会報誌にご寄稿くださいました皆様に心より感謝申し上げます。