

車から自転車に乗り換えて、紫外線防御の帽子は今や必須アイテムになりました。汗かきの為、替えになりそうな帽子を探していたら、五能線リゾートしらかみ「青池号」のピンバッジを付けたまましまいでいた懐かしい帽子を見つけました。かれこれ15年位前になる旅の思い出です。

「何処かに行かない？」友人からの電話で始まり、「日本海に沈む夕日を見に行こう！」と、新幹線で秋田に向かい、五能線に乗って、弘前にむかう二泊三日の雪が残る東北旅行です。あの頃は若かった。

おばさん三人の旅にはスイーツは必須。暦の上では春とはいえ、3月の東北は真冬。雪が散らつく秋田駅に降り立って、雪の轍を恐る恐る歩いて秋田銘菓「金満」を買い込み、ウキウキ気分で、この旅最大の目的の五能線に乗車。しかし、「能代駅」に向かうに連れて、一段と雪が激しくなり、やがて「吹雪の為、この列車は能代駅止まりとなります。弘前に向かう方は能代駅で路線バスにお乗り換えください。」という車内アナウンス。混乱した頭で能代駅に下車。ストーブが焚かれた本物の冬の待合室には気が付くと、待っている客は我々3人だけ。ともに下車した他の人は何処に行ったのかしら…。売店で暖かい飲み物を買って手を温めても寒く感じ、ため息ばかりで、しょんぼりしていると売店のおじさんが、「もうすぐバスが来るし、記念に此の五能線のバッジあげっから。元気出して。」「青池号」のバッジを配って励ましてくれました。この真冬に観光に来る人は無く、ほとんどが地元の人だそうで、バスに乗り遅れたわけではないことが分りホッとして、それぞれの帽子にバッジを付けたのでした。バスが来て、待合室の外に出ると目の前のバスの乗車ドアがかすむほどの猛吹雪。発車して、景色どころか何も見えない真っ白な世界を突き進む見事な運転で、無事に弘前へ運んでいただきました。

27年前息子が発症したころは特に、病気がどこに向かって行くのか不安で気持ちがふさがることが多く、定期的にあちこちに旅行やドライブ、お茶飲みに誘い出してくれて、息子の事を知る彼女らには感謝しかありません。お互い転勤族で住処が離ればなれになっても、子供の成長と共に家族が増えて忙しくなっても、連絡を取り合い会ってきましたが、今はコロナで会えなくなっています。



真っ白なガクが徐々に赤くなるアジサイ

### ◆◆◇— みんなねっと情報 —◆◆◇

【情報提供】精神科病院の医師が家族らの同意を得て患者を強制的に入院させる「医療保護入院」制度について、厚生労働省は30日、「将来的な継続を前提とせず」「縮減」との文言を有識者検討会の報告書案から削除した。当初は「将来的な廃止」と盛り込んでいたが、方針をさらに後退させた形だ。日本精神科病院協会（日精協）が反発したことなどが要因とみられる。

検討会は6月9日にも報告書をまとめる予定。医療保護入院は精神科の入院患者の半数近くを占め、長期入院が問題になっているほか、国際的に人権侵害との批判が出ている。

（共同通信より <https://kumanichi.com/articles/673338>）

### ●～●～● コンボ情報 ●～●～●

●～「こころの元気+」表紙写真(グループ)募集!

表紙写真で登場していただけるグループを募集しています。4人以上のグループで表紙用の写真を撮影できる方はぜひご連絡ください! グループは、精神疾患のあるご本人(当事者)、家族、支援者、などなどなたでも結構です。ただし、必ず当事者の方が1人以上は含まれているグループです。

★ご希望の方は、右記の申込みフォームにご記入ください。 <https://forms.gle/BvAje7KDBfAv9KR5>

### ◆==ワンポイント動画シリーズ==◆

「こころの元気+」の連載「じょうずにかわす怒りの気持ち」: 新着! (視聴無料)

安保寛明さん(山形県立保健医療大学 看護学科教授)によるワンポイント動画シリーズです。

★ワンポイント動画「じょうずにかわす怒りの気持ち」 → [https://www.comhbo.net/?page\\_id=28985](https://www.comhbo.net/?page_id=28985)

○第10回のテーマ「不機嫌に巻き込まれない！」

○第11回のテーマ「写真を使って自分の記憶にいい刺激を与えよう！」

○第12回のテーマ「運動して寝よう！」