暖冬です。

日常生活では洗濯物が良く乾く。お日様の香りがほんわか暖かい布団で快眠。外出しやすいなど。有難く思える暖冬ですが、今や「冬の風物詩」ともいえる「天然氷の切り出し」が遅れているということです。12日、日光の製氷池では例年 1 月上旬に 1 回目の切り出しが終わり、2 回目のための製造が始まるそうです。切り出しには 14 センチ以上の厚さが必要だということですが、今年は乗ることもできないほど氷が成長せず、寒波の到来を切願しているそうです。沢の水が凍らずに流れ出ているため、春先の水不足も危惧されています。天然氷は主にかき氷に使われ、あの「夏の風物詩」の「ふんわりやわらかいかき氷」は自然の恵み。綺麗な雪山が冬の間　雲に覆われていることも大切なことだったのですね。

「ダイボールモード現象」、皆さんはご存知でしたか？私は先日 TV ではじめて知りました。この現象により、インド洋の海水温が低温域と高温域が、通年とは逆のため、偏西風の流れが変わり、世界規模の温暖化の一因になっているそうです。日本の太平洋沿岸海水温が高いままになっている為に、北半球にある冬の日本では暖冬。赤道を挟んで、南半球の夏のオーストラリアでは森林火災がもう4ヵ月も続き、人間ばかりではなくコアラ等の動物にも被害が及んでいる映像が流れます。昨日、日本から自衛隊が救援に向かうというニュースもありました。豪雨や水不足、生き物の生態系の揺るぎ。かき氷の危機も世界規模の異常気象の一端のようです。

とはいうものの、大自然の大きなうねりにあらがうことはできません。この現象が切り替わることを祈りつつ、個人としてどう対処したらいい？・？　とりあえず、お日様の力を借りて快眠、快食。もしもの時の為に家族で周辺環境にあわせた行動確認。ゴミの分別。外出時にはもう始まっているという花粉症対策や乾燥・インフルエンザ予防のため、マスク着用を心がけようと思った次第です。

健やかに過ごせる一年でありますように！

コンボの情報です。

●～●～●～●～●～●～●～●～●～●

≪1≫第 64 回こんぼ亭月例会　　2020 年 2 月 22 日（土）　　～事前申込受付中～

『自分に合ったアンガー（怒り）コントロールの方法を探そう』

●～●～●～●～●～●～●～●～●～●

怒りの多くは、たいてい本人が「怒るしかない」と思っています。ところが、考え方や行動の工夫を見つけると、多くの怒りは必要なくなっていきます。実は「〇〇しかない」と感じることこそが心の面でのピンチです。　そもそも感情ってなんだろう、なんで自分は（あの人は）怒っているんだろうと気づいていくことで、ものの見方や感じ方を増やしていくことができます。　今回のこんぼ亭では、自分に合ったアンガー（怒り）コントロールの方法の探し方についてお話いたします。

――――　お客様　――――――――――――――――

〇安保寛明（山形県立保健医療大学看護学科 教授）　　〇当事者の方（予定）

☆こんぼ亭「亭主」（ご案内役）：　市来真彦（東京医科大学精神医学分野准教授）

――――　日時＆会場　――――――――――――――――

【日時】　2020 年 2 月 22 日（土）　13:00 ～ 15:30　(12:30 開場)　※30 分ほど延長することがあります。　【会場】　昭和女子大学 8 号館６階　コスモスホール　（東京都世田谷区太子堂 1-7-57）

〇最寄り駅：　東急田園都市線（メトロ半蔵門線直通）　各駅停車「三軒茶屋駅」（徒歩 15 分）

【参加費】　事前申込 3000 円（コンボ賛助会員は 2000 円）、当日 3500 円

【お問合せ】　認定 NPO 法人コンボ「こんぼ亭」　TEL：　047-320-3870　　FAX：　047-320-387