

# 「こころの体温計」でストレスチェック!



「こころの体温計」は、スマートフォンやパソコンを利用して気軽にストレスや落ち込み度をチェックできるシステムです。①本人モード、②家族モード、③赤ちゃんママモードの3種類があり、チェック後は結果とともに相談先も表示します。氏名や住所などの個人情報への入力には不要で、利用料も掛かりません(通信料は自己負担)ので、お気軽にご利用ください。

■**利用方法** パソコンの場合は村公式ホームページ上のバナーから、携帯電話・スマートフォンの場合は右のQRコードからアクセスしてください。



■**問い合わせ** なごみ・総合支援センター(☎287-2525)

**こころの体温計 (本人モード)**

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4項目の質問13問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水の中ですく金魚、寝などの絵になって表されます。

【赤魚】自分の病気などのストレス  
【青魚】自分のストレス  
【水の色】落ち込み度  
【水の中の石】その他のストレス

結果画面(例)

**家族モード**

大切な方の心の健康は断って家族や、身近にいる方の目でチェックします。

お父さんのこころの健康状態が気になる方におすすみます。

**赤ちゃんママモード**

産後は体内の女性ホルモンが急激に変化することにより、イライラしたり、鬱鬱になったり、情緒不安定になりがちです。また、寝れない母乳や睡眠不足などが重なり、毎日の疲れが溜りやすくなります。そんなとき、心の健康状態をチェックしてみようアイテムとして「赤ちゃんママモード」が誕生しました。

つらい時は、ひとりで抱え込まずにご相談ください。

ふるさと歴訪  
〜歴史を再発見〜

## 願船寺と泥涅槃泉(ないねせん)

阿武隈山系の南端には、泉ヶ森(日立市)をはじめ多くの名泉が点在します。その一つ、石神外宿の願船寺にも、古い寺号の起こりとされる泉が今も湧いています。

建保2(1214)年、常陸国押領使である佐竹末堅は、度重なる地震や天候不順による飢饉の天変地異を鎮め、五穀豊穡を祈るために、北嶺三井寺より安信法印堯範阿闍梨という僧を招聘しました。その祈願所は「冷泉南に向かつて落つ至りて清浄な霊地なり」と記される石神の地に、天台宗願泉寺として創建されました。

その5年後、安信は聖徳太子の夢告を受け、当時笠間に在住していた親鸞聖人の門弟に連なり、専修念仏の教えに帰依しました。このとき、親鸞聖人から定信房とお名前を頂きました。

「泉」と書く願泉寺の寺号は、定信以来、十二世住職まで称してききました。すでに徳川幕府の治世となり、佐竹氏は遠く秋田に国替えされ、徳川が水戸城主となつて、二代光圀義公の時代です。義公は



願船寺の泥涅槃泉(石神外宿)

藩内巡見のおり願泉寺に立ち寄り、親鸞聖人が阿弥陀仏の救いを現わす「願船」という言葉を特に大切にされたことを鑑み、以後寺号を「願船寺」と称するよう命じられました。

義公は晩年、領内太田西山に隠居してからは、ここの湧水で点てたお茶を特に喜ばれました。さらに「毎年正月三日間、参賀の客人にこの名水にてお茶を立てて差し上げたい。よつて毎年三日間この水を西山荘までお届け願いたい」と申し出あり、義公命終まで毎年欠かさず正月3日間お届けした名水です。

当時の住職が義公に湧泉の命名を願ったところ、日ならずして書状を下され「泥中に生ずる蓮華の意により泥涅槃泉とせよ」との返答でした。この湧泉は、常陸国の形をしています。国府所在地石岡の所は、大きなセキショウの株が水中にこんもりと茂り、その中心に「義公命名泥涅槃泉」の高札が立ててありました。瀧と呼ばれる水の落口のある流れ出る場所は、利根川の河口を表し、誠に名泉の名にふさわしい趣を残しています。

真宗大谷派願船寺住職

藤井 学昭