

地域おこし協力隊 隊員を紹介します③

市では、人口減少や高齢化が進む中、市外の人材を積極的に活用し、地域の課題解決・活性化を図るため、ICT(情報通信技術)と水産の各分野で4人の「地域おこし協力隊」を委嘱しています。

ここでは、第3回目として、ICTを活用した農業や野生鳥獣被害対策、IT教育などに取り組む小林耕平隊員を紹介いたします。

▽問い合わせ先▶新産業戦略室(☎内線229)



小林耕平こばやしこうへい 隊員(プロファイル)
▽活動開始日▶平成29年7月1日
▽年齢▶26歳
▽出身地▶長野県佐久市

活動内容を教えてください。

一つ目は、鹿の検知端末の作成です。ラズベリーパイという小型コンピュータに、赤外線センサーなどを搭載した囲いワナを作り、鹿による被害対策に取り組んでいます。二つ目は、地域おこし協力隊任期終了後の定住を見据えて、日頃市町の遊休地を借り、

「ギークファーム」と名付け、農業を行っています。そこでは、鹿の検知端末に使用したセンサーの技術を利用して、温室ハウスの温度管理などに挑戦しています。

三つ目は、昨年12月から今年1月の冬休み期間中に、小学生向けのIT教室を開催しました。今後は、シニア世代向けのIT教室も開催したいと考えています。四つ目は、地域おこし協力隊の活動を発信するホーム



鹿の囲いワナ

ページを作成しました。ホームページは随時更新しているので、ぜひアクセスしてみてください。

地域おこし協力隊に応募したきっかけは何ですか。

東京で働いていた時、農業とITを両立した仕事があったと思うところ、大船渡市の地域おこし協力隊でそうした活動ができると聞き、応募しました。

地域おこし協力隊として活動した感想を教えてください。

地域の人に受け入れていただいているように感じられて、とても楽しい毎日を送っています。また、大船渡市には、復興に向けて「地元を良くしたい！」と考えている方が多

く、それらの方々と一緒に活動するのがとても楽しいです。私が着任前に思い描いていたように、鹿の検知端末の作成や、農業などの活動ができています。

実際に住んでみて感じた大船渡市の魅力は何ですか。

地域の方が優しく、私のような市外の人の受け入れができる地域だということが魅力の一つだと思います。また、私には、大船渡市の気候が合っているのか、体調を回復することができました。東京で働いている時は、アトピー性皮膚炎による肌あれがひどく、外出するのも大変でした。大船渡市の気候は、夏は涼しくて湿度があり、冬もあまり寒くないことから、地球温暖化などの影響で都市部の気温が上昇している中、魅力となるのではないかと思います。

今後の抱負と地域おこし協力隊退任後の目標を教えてください。

まずは、鹿の検知端末を完成させたいと考えています。ギークファームでは前年栽培した野菜に加えて、花の栽培



小中学生向けIT教室の様子

培を計画しています。地元の方に支えていただきながらではありますが、地域おこし協力隊でギークファームを活発に運営できるようにしたいと思います。IT教育については、老若男女を問わず、多くの人がITの恩恵を受けられるようになればと考えていることから、IT教室を開催するなどして、大船渡市のIT課題の解決につなげていきたいと考えています。

～3月は自殺対策強化月間です～

「みんなであつなごう いのちとこころの絆」

▶問い合わせ先=地域福祉課(☎内線183)

国では、毎年、月別自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定め、集中的な普及啓発を実施しています。

岩手県は、都道府県別自殺死亡率が、常に全国平均を上回る状態が続いています。自殺予防の一環として、ストレスをためない暮らし方が大切になりますので、そのコツを紹介します。

ストレスとこころ

ストレスなんていない、もうごめんだと思うかもしれませんが、しかし、残念ながらストレスをなくすることはできません。それよりも、ストレスとうまく付き合うことが大切です。

ストレスがたまったときのサインを知ることで、こころの病気の予防にもなります。

●こころのサイン●

- ・不安や緊張が高まって、イライラし、怒りっぽくなる
- ・ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- ・気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- ・人付き合いが面倒になって避けるようになる



●体のサイン●

- ・肩凝りや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- ・寝付きが悪くなり、夜中や朝方に目が覚める
- ・食欲がなくなって食べられなくなる・逆に食べ過ぎてしまう
- ・下痢や、便秘しやすくなる
- ・めまいや耳鳴りがする



～ストレスは早めの対処が大切～ ストレスのサインに気付いたら、できるだけ早めに対処しましょう。

こころと体のセルフケア

こころと体のストレスサインが現れたときは、「自分のできる範囲で自分の面倒を見る「セルフケア」」にトライしてみませんか。

○体を動かす

運動にはネガティブな気分を発散させ、こころと体をリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用があります。近所を散歩するだけでも効果があります。1日20分を目安に、体もぼかぼかしてきます。

○今の気持ちを書いてみる

もやもやした気持ちを抱えて苦しいときは、それを「紙」に書いてみましょう。書くことの効果は主に2つ。1つは今抱えている悩みと距離をとって、客観的に見られるようになること。もう1つは、それまで思い付かなかった選択肢に、自分で気付けるようになること。これは、書いた文章を読み直すことで得られる効果です。

○腹式呼吸を繰り返す

不安や緊張が強くなると、呼吸も浅く、速くなります。こんなときこそ意識して、「深い呼吸」を心掛けてみてください。

○「なりたい自分」に目を向ける

問題を抱えていると、その原因探しや、自分の弱さや欠点ばかりに目が行きがちですが、自分の「できていること」の方に目を向けて、「こんなふうになるといいな」と思っている理想を思い浮かべてください。その第一歩になる、小さな目標を立てて、できそうなことから実行します。1つずつクリアしていけば、自分の力で自信を取り戻すことにつながります。

○音楽を聴き、歌を歌う

「音楽」は、ごく自然に、人のこころと体を癒やしてくれます。言葉にできない感情を表現するきっかけを、音楽がつくってくれることもあります。



【参考】厚生労働省 こころもメンテしよう
<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>