



## 季節の変わり目を乗り切るために

### 自律神経のバランスに注意を

10月は、季節の中でも最も過ごしやすい季節とされていますが、寒暖の差も著しく、体調不良を訴える人も少なくありません。一日の寒暖差が激しいと、体が気温の変化に順応できず、自律神経のバランスを乱れやすくなります。

自律神経は、全身の臓器と関連しており、血圧のコントロールをしています。バランスが乱れると、循環器の病気が悪化したり、消化器の動きも弱くなり、下痢や便秘、食欲不振等の症状も出てきます。また、ストレスや夏の疲れも重なって、重篤な病気を引き起こすこともあります。持病のある人や虚弱体質の人は、注意が必要です。

このようなことを予防するためには、寒暖差から体を守ることであります。それは、衣服の組み合わせの工夫や、下半身の保温、ぬるめのお風呂にゆっくりと入ることをお勧めします。また、適度な運動は自律神経を鍛え、体力をつけます。さらに、バランスの良い食事で免疫を活性化

させることも大切です。そして、十分な睡眠をとりましょう。

秋は、冬にかけて体調を整えておく大切な季節ともいええます。インフルエンザやノロウイルス等の感染症にからないためにも、自律神経を鍛え、体力をつけておきましょう。



## 笠間の歴史探訪 38

本年は笠間藩校時習館が創立二〇〇周年なることを記念して特別展を開催します。今月は時習館特集最後の連載となります。

### 文・医・武の三館を統合

### 総合時習館の設立

牧野氏笠間藩八代藩主牧野貞直(初名は貞明のちに貞利・三代藩主貞喜の孫)は、幕末の混乱期に教育の重要性を再認識し、分散していた文・医・武の三館を統合して、有能な人材の育成に取り組みました。安政五年(一八五八)、大和田の地に新教場を設立しました(現笠間小学校)。

新しい館は、大和田の南北を通る府中街道の東側で、ここにあった武家屋敷を移転して、約一町八反歩を敷地としました。敷地の造成は、藩士総出で鋤、唐鋤を持って穴を掘り、凸凹の土地を平らにしたり、土を運んだり、みな精を出し汗を流しました。重臣や医師は金銭を献納し、藩の意気込みが伝わってきます(森田桜園「時習館碑陰記」)。

総合時習館の教育は、これまでの儒学重視から、水戸藩の弘道館の影響を受けて、尊王攘夷の考えが表面に出、教材も『日本書紀』『皇朝略記』など日本の書を取り入れ、国学の色彩が強まってきました。

この時期の主な指導者は、文学の棚谷桂陰、四代教授上阪信名、都講大田武和、医学の中林清方・長谷川恒夫・結解伸、武術では剣の村上巨・豊治父子、鈴木甚五郎、弓の栗原矢柄、馬術の長島佐太郎ら、錚々たる顔ぶれでした。

時習館の就学年齢は八歳からで、教育

課程は初期口誦から後期口誦・同対誦・対読・高第・小成・成業の七段階でした。試験は大試と小試があり、大試は二月と八月で、必ず藩主が臨席し、生徒の講説を聞いて評価しました。優秀者には賞が授与されました。

明治を迎えて、藩制改革が行われ、時習館は、藩学養小学と改称し、初級者が学ぶ小学と上級者が学ぶ藩学養にかわりました。明治四年の廃藩置県により藩校の教育はのちの笠間小学校に引き継がれました。

大正五年、牧野邸の一面(現笠間小学校)に「時習館記」碑が建立され、時習館の精神が明記されています。

(市史研究員 南 秀利)



時習館記碑(笠間小学校)

### 特別展の開催情報

笠間藩校創設二〇〇周年記念特別展  
「時習館」若き武士たちの学び舎  
会場：笠間公民館  
期間：11月23日～12月24日  
時間：午前9時～午後5時