

「ウダ」の町村名

平成18年1月に大宇陀町・榛原町・菟田野町・室生村が合併して、宇陀市が誕生しました。少し、時を遡ってみましょう。

明治22年（1889）4月、の町村制施行により、いくつかの町村が誕生します。松山町、神戸（かんべ）村、政始（せいし）村、榛原村、伊那佐村、内牧村、宇太村、宇賀志村、室生村、宇陀郡の4村（竜口・滝谷・砥取・西谷）と山辺郡から宇陀郡へ編入された4村（大野・三本松・古向測・新向測）で三本松村が成立しました。政始の村名は「明治新政更始」（明治の新たな政治が始まること）の「政」と「始」を使ってつけられた新地名ですが、その他は、それぞれ地域の地名を町村名としています。

昭和17年（1942）には、松山町・神戸村・政始村と吉野郡龍門村とが合併し、「大宇陀町」が誕生しました。町名は、古代からの郡名である「宇陀・ウダ」に「大」を冠し、将来も発展するように「大宇陀」としています。

榛原村は明治26年（1893）に町制施行し、榛原町は昭和29年に伊那佐村・磯城郡桜井町の一部、昭和30年に内牧村、昭和44年に桜井市の一部を編

入しました。「榛原」は神武天皇4年に登場する地名「上小野の榛原（はりはら）」、下小野の榛原」によっています。

宇太村は昭和10年に町制施行し、昭和31年に宇太町と宇賀志村とが合併し、菟田野町が成立しました。「宇太」「宇賀志」のいずれも『記紀』にある地名に由来していますが、新たな町名も『日本書紀』に登場する地名「菟田野（うだのの）」によっています。

昭和29年、室生村のうち山粕が曾爾村に編入、昭和30年に室生村・三本松村と山辺郡東里村が合併し、改めて室生村となりました。室生寺の創建以前から「室生」という地名があったと考えられており、とても古い地名です。神聖な土地を意味する「ミムロ」、龍穴（龍神）信仰の窟（いわや）に由来する「ムロ」から「ムロフ」という地名が誕生したと考えられています。『万葉集』にも「ムロフ」と訓読みがされている地名が登場しています。

このようにかつての町村名も『古事記』、『日本書紀』、『万葉集』などに登場する古代からの地名によっています。

文・柳澤一宏（文化財課）



人権 ナー

アンガーマネジメントについて①

児童虐待やいじめ、高齢者虐待、DVなどの背景には、心の中にある怒りが関係しているのではないかと、という考え方があります。職場で怒られた人が家に怒りを持ち帰って、子に当たり、その子は、学校で弱い子をいじめ、いじめられた子は、家に持ち帰って…。身近な人に当たること、世の中

で怒りの連鎖が続くこともあり



この怒りの連鎖を止めるには、どうすればいいのでしょうか。野生動物が、草原で敵に出会うと、脳内にある電気信号が発せられ、逃げるか、襲いかかるかを瞬時に判断するそうです。これは、防衛機制とも呼ばれ、人の場合、これが怒りの感情にあたり、この電気信号がないと、何が危険なのかわからなくなるそうです。

「アンガーマネジメント」とは、怒りを全部抑えるのではなく、怒る必要があることは上手に怒り、怒る必要のないことは、怒らなくてもすむよう、怒りをコントロールする心理トレーニングのことです。イラッとした時に最も避けるべき行動は、売り言葉に買い言葉のように反射的に反応することで、代わりに、怒りの感情が一番強いといわれる最初の6秒間、その「6秒待つ」のが良いそうです。

言葉や行動を変えようと少しづつ心も変わります。その場を離れたら、深呼吸したりすると気持ちを取りセットできます。また怒りを点数で表すと、怒りを客観的に捉えることができ、気持ちを切り替えるのに役立ちます。そして、冷静さを取り戻した後、怒りの感情を手帳などに記録していくと、自らの怒りの傾向や適切な対処方法に気づく効果もあります。

アンガーマネジメントで心を整理し、職場や家庭でのイライラが減ると自分の周りに関係するいろいろなことに良い循環が生まれるのではないのでしょうか。

【来月号に続く】

※「協力」：一般社団法人日本アンガーマネジメント協会

