

この先の不安… わかる… でも 『いま』を大切に

明けても暮れても、コロナ関係のトピックばかりだったり、身近な人もその話題で持ちきりだったりします。そんな状況にウンザリしちゃっている人もいる頃なのかな…。

衣川中学校の先生達も、在宅勤務という働き方によって、それぞれの先生方が“自分で考えて働く”ということをしています。私も、4月のある週は、月曜日から木曜日まで自宅で働いたことがありました。実際に、この通信は家で3人の子どもが、隣で『お腹減ったー』『遊ぼうよおおお』と言われながら作っています。最初は、家で働くなんて初めてのことから、正直に言うとワクワクして楽しみでした。でも、始まってみると3日目くらいから、「もう、やってられない!!」「早くいつもの生活がしたい!」ってなっちゃうんです。そして、些細なことでイライラしてしまったり、簡単にできそうなことでもやる気が起こらなくなったり…。当たり前だったことが、思うようにできない苦しさや、もどかしさが、気づかないうちにストレスになってしまっているんです。みんなの中にも、同じような経験をしている人が多いのかな…。そんな人は、自分で思っているよりもメンタルに負担がかかっているんだと思います。



そんなときは、「いまの自分」を大切にしてください。**いま自分が楽しいこと、幸せだと思うことに少しでも目を向けられたら** いいんじゃないかなと思います。

身近な社会や身の回りの生活が不安定だったり、先行きが見えないと「いま」を忘れ

がちになります。『時間が経過するのを待つ』というのも一つの方法ですが、例えば、今だったら、**自分の生活を見直すこと、自分の周りにいる人を大切にして、自分ができることを通じて社会に関わっていくこと** が大切かと思います。

特に、生活のリズム。1日のほとんどの時間を家で過ごすわけですから、睡眠や食事が疎かになってしまったり、昼夜逆転してしまうことがないように、生活のリズムを整えましょう。担任の先生が、家庭訪問したときに寝起きでパジャマのままだった人がいたそうですよ。**毎朝、決めた時刻に起き、夜は決めた時刻に寝る** ようにしましょう。



学校が休みになる前、学校の授業はもちろん、部活動、塾や習い事などでとても忙しかったよね。ある意味で時間が手に入ったと思うので、その時間をどう使うかが今後につながっていくと思います。

『いま』の時間は、学校に通っているときとは明らかに違ってきます。**先生や親、先輩に『教えられる』ではなく、自分で『考えられる』。そういう意味ではチャンスです。** 今までよりも好きなことを思う存分やりながら、これからをどう生きていくか考える時間になると思います。

今、大人の世界ではテレワークが広がったり、学校もオンライン学習を取り入れたり(明石市はまだですが…)し始めたりしています。そういう動きをみると、コロナが収束した後、コロナ前の社会とは変わっていくと思います。これからどんな社会になっていくか、そのとき自分はどうするのかを想像して考え続けてほしいです。