

3学期開始

1月8日(金)に3学期の始業式がありました。冬休み中、心配しました交通事故や子どもたちの大きな事故などなく全校児童が安全に過ごせたことが一番嬉しいことです。(北杜市の6年生がため池に落ち亡くなるという痛ましい事故があったので心配でした)

始業式で子どもたちにも話したのですが、3学期は大変短い学期です。暦の上では1月から3月までなので90日あるのですが、1月の初めは冬休みですし、3月の終わりは春休みになります。その間には土・日や祭日もあるので、子どもたちが学校に来る日(登校日)は、一番多い学年で52日しかありません。卒業する6年生は更に短くなります。3学期はまさに駆け足で過ぎ去っていきます。でも、6年生にとっては小学校生活6年間のまとめの時期、中学生になる準備のとても大切な学期です。また、6年生以外の学年でも1年間のまとめ、次の学年への準備の大切な学期です。

3学期は寒さが大変厳しい時期です。寒さもこれからが本番です。そうはいつでも既に冬至を過ぎ、昼の長さが少しずつですが長くなっています。そのように考えると、なんとなく気持ち明るくなります。厳しい寒さに健康を損ないやすい時期ですが、「冬来たらば春遠からじ」のことばのように暖かな春の光はもう直ぐそこまで近づいています。希望を胸に励んでいきたいものです。

今年の冬休み、皆さまはどのようにお過ごしになりましたか。子どもたちにとっては12月25日(金)に始まり1月7日(木)までの14日間の冬休みでした。大晦日から元旦にかけては強風が吹き荒れ、寒波の来襲もあり、わが国の景気を象徴しているような大荒れの年末・年始でした。また、北海道や日本海側では、(気象庁の)暖冬という予報に反しての吹雪、豪雪に見舞われ、日常生活に大きな支障をきたしました。(今でも大変な生活が続いています)

ニュースでこうした雪国の生活を見ると、わたしたちが住む山梨がいかに恵まれているか実感できます。山梨ではこの時期、冬晴れの晴天が続き、気温の低い日、強風の日もありますが、太陽が降り注ぐだけでも雪国の人々には羨ましいことでしょう。今更のように山梨の良さを実感します。また、年末から年始にかけては山梨のスポーツ界に幾つかの嬉しいビッグニュースが飛び込んできました。

○プロ野球では巨人軍の松本選手(山梨市出身)が新人王に輝きました。

○全国が注目する箱根駅伝では、山梨学院大学が3位と健闘しました。

○高校サッカーでは山梨学院高校が全国一の栄光を手に入れました。

今年が、郷土山梨にとり輝く年になることを予感させる大きな出来事です。山梨だけでなく私たち自身の生活も素晴らしい年にしていきたいものです。

明けまして

おめでとうございます

本年もよろしく申し上げます

ストレス対処法

最近読んだ新聞に、{地方公務員の長期休業「心の病」が10年で4倍に}という記事が載っていました。「心の病」は心的ストレスが原因になっています。各種の心理テストによると、一般に日本人はアメリカ人などに比べ、ストレスに弱い、という結果がでています。(心が傷つきやすく回復するのに時間がかかるということです)日本人は穏やかな気候と四季のある風土に暮らし、その中で花鳥風月を友とし、鳥のさえずり、虫の鳴き声、小川のせせらぎに安らぎを感じる国民性を培ってきました。このような季節の移ろいに風情を感じる日本人の繊細な心は、特色ある日本文化を生み出し、工業製品においては他国の追随を許さない精巧で高度な製品を造り出しています。しかし、今日のようなストレスの多い社会においては、日本人の持つこのような性格、生真面目さ、豊かな感受性、仕事における完璧さを求める心は逆に自分自身を追い詰め、心を病む人を増やしているともいえます。では、どうしたら私たちは、自分たちの良さである豊かな感性や責任感の強さを維持しながら、ストレスの多い社会に生き、心の平安を保つ事が出来るのでしょうか。色々な文献からは次のようなことが言われています。

(1) 上手なストレス解消法を持つ

ストレスは生きている限り、避けることは出来ないものです。むしろ適度なストレスは生きる力を強化する、という説もあります。だとしたら、上手に乗り越えること方法を身につけることです。過度なストレスは心を蝕(むしば)み、その結果、睡眠が浅くなり次第に精神が冒(おか)されてきます。それを防ぐには適度な運動や労働で体を疲れさせることです。適度に体が疲れることで質の良い睡眠が確保出来ます。もう1つは、気分転換です。自分の好きなことに打ち込んだり、趣味に生きたり、テレビや映画を見ること、旅行をすることなども有効な気分転換法とされています。

(2) 出来ることと、出来ないことを分けて考える。

私たちが直面している課題や悩み事には、自分の力で解決できるものと、自分の力では解決できないものがあります。例えば、わが国の景気回復を、自分がいくら考え、願った所でどうすることも出来ません。それに対し、「今度の休みに家の掃除をする」ということは自分の力で出来ることです。このように自分に出来ること、出来ないことに分け、力の及ばないことは成るようにしかならないと任せることも必要です。

(3) 運命に任せる、達観(たっかん)も必要

前者と似ていますが、自分のことを考えても努力で何とかなるものと、そうでないものがあります。確かに基本的には「神は自ら助ける者を助く」というのでしょうか、現実には努力したからといって必ずしもその努力が報われるとは限りません。この世の中では往々にして、優れた力を持つ者が挫折を味わうことがあります。このような時、「バカバカしくて、こんな世の中やっつけられるか。」と投げやりな気持ちになるものです。でも、人生における挫折はその人の人間性に深みを与えます。挫折を「良い経験だ」「人生の勲章だ」と考える(無理をしてでも)ことも必要です。そして、「人事を尽くし天命を待つ」潔(いさぎよ)さを持つことも生きていく上で必要なことでしょう。

(4) 人に頼めることはお願いする

私たちは、仕事など自分に出来ることはなるべく自分でしょう、とする傾向があります。これは周りの人も忙しいので迷惑をかけたくない、という気持ちからです。でも、「餅は餅屋」のことばのように、その道に優れた能力を持つ人は、他の人が長い時間かかる仕事を短時間で苦もなく成し遂げてしまうことがあります。そのように考えると、会社や学校などの組織に生きる人は、職場の中に「頼みやすく頼まれやすい人間関係をつくる」ことが大切です。いかに優れた人でも人間1人の力は限られています。他人に任せることで仕事面でのストレスを減らすと共に、そのような試みによる人間関係づくりを通し、職場全体を良い雰囲気にすることも必要です。

以上、ストレス対処法について述べてみました。既に皆さまなりの素晴らしい方法をお持ちでしょうが、紹介した内容が少しでもお役に立てば幸いです。