



# 広がる夢

子どもたちが心豊かでたくましい生き方を 自ら切り拓いていくために  
「一人ひとりが生き生きと活動できる学校」を目指して

## いま、この瞬間の

副校長 白倉輝満

実態がよくわからない、新型コロナウイルス感染症。私たちは、マスクや分散登校などで対応していますが、いつまで続くのか、世界中の誰もわかりません。世の中全体がこうした不安から来るストレスを感じ、少しばかりとげとげしくなっているところもあるようです。なぜそうなるのか、少し考えてみたいと思います。

恐れの対象がはっきりしているものを「恐怖」といい、よくわからないものを「不安」といいます。「恐怖」は、対象を除去したり、逃避したりして軽減することができます。一時的に逃避して自分自身の健康を守ることは、長い人生を考えると大切な戦略の一つです。一方、「不安」は、対象の実態がよくわからないので、除去や逃避が難しいのです。例えば、「明日、小型の台風が朝8時に〇〇に来ます」と言われれば、対処の方法は考えられます。しかし、「台風が来ます」とだけ言われると、嫌な想像が次々と膨らんでしまいます。

新型コロナウイルス感染症は、研究者の方々の献身的努力で解明が進みましたが、まだわからないことも多く「不安」を強く感じます。不安から来る過剰なストレスは世界中に広がっており、大きな影響を受けています。私たちは、そうした状況から少しでも早く自由になりたいと願います。

見えない相手から受けるストレスを軽減する方法はいくつかあります。「今、この瞬間の」現実を意識を向ける方法もその一つです。まず深呼吸をして気持ちを落ち着かせます。そして、五感（視覚、聴覚、味覚、嗅覚、触覚）で感じていることに意識を向けるのです。吸い込んだ空気や、手や足などが実際に触れているモノについて。すると、今感じていることに意識が向き、だんだんと気持ちが整理されてくるそうです。

こうした方法で気持ちを落ち着かせ、自分の実力を最大限引き出すことに成功している人も最近が増えてきているようです。みなさんも、自分なりの方法を探してみたり、みんなで共有してみたりするのもよいかもしれません。