

学校だより 7月号 しもながや



横浜市立下永谷小学校

「ゆとり」のある生活を送っていますか？

副校長 奥田 俊輔

皆さんは、「ゆとりのある生活を送っていますか？」と、たずねられたとき、どんな「ゆとり」を想像しますか。「時間的ゆとり」「金銭的ゆとり」「サイズのゆとり」など、様々な「ゆとり」がありますが、今回は、「心のゆとり」について、考えてみたいと思います。

目まぐるしく変化し続ける現代社会の中で、「心にゆとりをもって生活しよう。」と、思ってもなかなか難しいことなのかもしれません。しかし、逆に、心にゆとりがないと、様々な問題を引き起こすことも考えられます。例えば、気持ちが焦ってしまうと、大切なことを見落としてしまったり、怪我や事故につながってしまったりすることもあります。心にゆとりをもつことで、回避できるリスクもたくさんあるのではないのでしょうか。

では、どのようにすると、心にゆとりがもてるのでしょうか。様々な方法があると思いますが、心にゆとりをもつために私が心がけていることを一つ、紹介したいと思います。それは、「笑う」ことです。笑うことで、心にゆとりを作っています。

生活していると、あれをしないといけない、これを片付けないといけないなど、限られた時間の中で多くのことに迫られることがあります。不器用な私は、一度に何通りものことを、こなすことができません。徐々に、心のゆとりがなくなっていきます。そんな時は、笑うようにしています。笑いを探します。笑うことで、力が抜け、一瞬立ち止まって物事を考えることができます。笑うことで、現実から逃げるのではなく、ゆとりをつくり、次の一步を踏み出すエネルギーを蓄えます。何をやるにも、エネルギーがないと動きません。人の体も心もそうだと思います。たくさんエネルギーがあれば、たくさん動いたり、多くの考えを生み出したりできます。笑うことは、それだけ大きな力をもっていると思っています。

ある先生が教室の前に、右の写真のように、扉に鏡をかけています。私は、毎朝、この鏡に向かって笑っています。すると、鏡の向こうに映っている私自身を元気にしてくれます。何も考えず、ただ笑うだけでも、効果はあるのだと、毎回実感しています。

笑うことで、心にゆとりが生まれ、今まで見えなかったものが見えてきたり、気づかなかったことに気づいたりすることができるようになりました。みなさんも、「ゆとり」のある生活を送るために、意図的に笑ってみませんか？もしかしたら、新しい発見があるかもしれません。行き詰まったときに、次へ進むエネルギーが蓄えられるかもしれません。相手を受け入れられる、心のゆとりがもてるかもしれません。「ゆとり」をもつことで、生活がちょっと豊かに感じるようになるかもしれません。

