

もっと・ほっと通信



北京の様子



こんにちは。北京はちょっと緊張した状態になっています。皆さんもニュースなどで見て知っていると思いますが、感染が確認されたのは、北京のずっと南の方の市場。でも、それからすぐに市内の学校がお休みになり、北京名物「朝の渋滞」もなくなりました。三里屯のユニクロのあたりや、酒仙公寓の前の道路もびっくりするくらい空いています。スーパーやお店に入る時も、体温チェックと名前などの簡単な記入だけでよかったのが、「健康宝」という専用のアプリを見せなくてはならないところが増えてきました。なんだかまた厳しくなってきたなあ、せっかくあんなに頑張ったのに…。という思いは、大人も子どももみんな一緒。でも、一度経験したことにはみんな対応が早くできるはず。気持ちをひきしめて予防に励み、はやく落ち着いて毎日を過ごせるようになりたいと思っています。



泣きたいときは、泣いていい



私が日本で、小学校の先生をしていた時のお話です。いつも元気でクラスの雰囲気明るくしてくれるA子さんが昼休みにやってきて、「先生、ちょっと泣いていいかな」と言ってきたのです。私はびっくりして、「どうしたの？何かあったの？」と聞きました。でもA子さんは、「ううん、何もない。でも、ちょっと疲れたから泣きたいだけなの。泣くとすっきりするから」と言うので、二人で小さな部屋に移動し、涙をぽろぽろとこぼすA子さんのそばに10分ほどいました。泣き終わったあと、A子さんはすっきりした顔で、「もう大丈夫、ありがとう先生。」と、顔を洗いに水飲み場の方へ走って行きました。そのうしろ姿がシャキッとしていて、私はただ隣にいただけなのに、A子さんにとっても大切なことを教えてもらった気がしました。イライラやモヤモヤをしまい込んだままにするよりは、出してしまった方が心にも体にもいいのです。A子さんのようにできる人は、大人でもなかなかいません。でも、心の調子がよくない自分に気づいたら、「泣きたいときは、泣いていい！」と何度か声に出してみよう。涙が出なくても、自分が自分にOKを出せたら、気持ちはちょっとずつ変わってきますよ！

保護者の皆様へ



「カタルシス」という言葉があります。日本語では「心（精神）の浄化」を意味し、不快・不安からくる心的緊張を解放することを指します。なりふり構わずわっと泣ければいいのですが、大人はそうもいきません。泣ける・感動する映画やドラマを観る、前から読みたかった小説を読む、好きなアーティストのライブ配信を観て気持ちをワクワクさせる、一緒にいて楽な人と可能な環境でおしゃべりをする、楽器を弾く、散歩やジョギングで身体を動かす、などなど…。お住いの状況で可能な、「心の浄化」を促せることを探してみよう。自粛ムードも数か月が過ぎ、大人も子どもも、誰もが自分が思う以上に我慢をしながら過ごしています。それが自分や誰かを傷つける形で表面化することのないよう、上手に気持ちと付き合っていきたいですね。