Take your time
自分の時間を生きて
人と自分を大事にし
一歩ずつ前へ進む

帯山中 progress

おびぷろ

不定期発行

文責
熊本市立帯山中学校
教頭(公認心理師)　田中慎一朗
tanaka.shinichiro@
city.kumamoto.lg.jp

ぼーっとする時間を大事にする

「本」を英語にすると「book（ブック）」「くつろぐ」は「relux（リラックス）」。名詞であっても動詞であっても、英語に訳すことが出来ます。それでは、「ぼけっと」はどうでしょう。実は、すべての日本語に対して英語があるかというとそうではありません。この「ぼけっと」という日本語には相当する英語がないのです。

世界には様々な国があり、国の数だけ言語がありますが、それぞれの国にしかない単語があります。「vacilando（ヴァシランド）」この単語は、スペインに存在します。「どこへ行くかよりも、どんな経験をするかを重視した旅をする」という意味になるそうです。日本語では、かなり長い文になりますが、スペインでは、「vacilando（ヴァシランド）」の一語で済みます。大航海時代に活躍したスペインは、おそらく、そのような旅をすることに価値を見出していたのでしょう。だからこそ、それを表す単語が生まれたのです。

では、日本語の「ぼけっと」はどうでしょう。スペインに比べるといささか格好悪い気もしますが、私たちの祖先は何もしないぼーっとする時間に価値を見つけていたのです。日本人は古来、人の心を大事にしてきました。人の心を読み取るには、せわしくしていても感じ取れません。相手の心の動きは、ゆっくり見つめないと見えてきません。

相手だけではなくの自分の心も同じです。よく、自分のことがわからないという相談を受けますが、自分自身が何をしたいのかは、バタバタしていたら見過ごすことがあります。ちなみに、私が教員になろうと決めたのは、ぼーっとしている時でした。いやもっと正確に言うとぼっーっとしていて、その直後に動き出そうとした時でした。私はいつも窓の外を見つめながら、自分は将来どんな仕事についてどんな人間になろうかぼーっと考えていました。なんとなくぼーっとする時間に飽きて、動きたくなった時、頭にぱっと教員という仕事が浮かびました。といっても「先生って仕事もなんだか楽しそうだな…」というくらいですが、確かに心に火が付きました。

歩き疲れたら、時には立ち止まることも大切です。日本は狭い国なので、きっと立ち止まることが大事だったのかもしれません。急がず、物事をじっくり見つめることに価値を見出した日本は「ぼーっとする」という意味の「ぼけっと」という単語を生み出したのです。急ぐ必要はありません。ゆっくり自分の人生を見つめることも大切です。

ぼちぼちいこう

little by little

小学生の時に、先生のことを「お母さん」と呼んでしまったことのある田中です。毎日の習慣って怖いですね。▼ところで、みなさんには自分の中で当たり前になってしまって、気づかずにいることってありますか？私は、毎朝７時頃には学校に着くのですが、学校の鍵を開けて入ったことは一度もありません。ドアが普通に開いているので何も考えずに毎日自分の下駄箱まで歩いています。でも、これって当たり前のことではないですね。ドアを誰かが開けているから、私は何も気にせず入られるのです。▼みなさんが学校に来て教室に入る頃、廊下の窓はすでに開いていませんか？それは、生徒が来る前に、窓やドアを開けている人がいるからです。それも、毎日です。そんな毎日の積み重ねが当たり前を作るのです。自分の身に染みついた習慣の中には、自分で身に付けたものもありますけど、誰かがいて成り立っているものもあるんですね。当たり前のせいで見えなくなっているものが無いか、再確認をしなきゃです…▼と思いながら、体育大会の練習なのでジャージに着替えようと職員室の自分の机に座りカバンの中から服を取り出そうとしました。あれぇぇぇぇぇぇぇぇ(・_・;)　パジャマが入っとるぅぅぅぅぅ！　その日、朝起きるのが遅くなった私は、バタバタしながら寝ぼけて脱いだパジャマをそのままカバンに入れて学校に来てしまいました。▼小学生の頃からちっとも成長していない気がします…　こんな歳になっても、失敗ばっかりの私です。でも、そんな私が普段通りの生活を送られるのは、周りの人の存在があってのことです。せめて、完璧になれないのであれば、周りの人に助けられていることを忘れないようにしたい。朝起きてから夜寝るまでの間に、あなたを何人の人が助けていますか？助けられているからこそ、私は誰かを助ける人でありたいです。