

我慢と辛抱

校長 中河 正明

先日読んだコラムの中に、こんな一節がありました。

「我慢」とは、嫌なことをただ耐え忍ぶこと

「辛抱」とは、好きなことのために耐え忍ぶこと

我慢の中には不満がある

辛抱の中には希望がある

我慢はいずれ爆発する

辛抱はいずれ実る

我慢はしなくていい

辛抱をしよう

連日新型コロナウイルスの感染状況が報道されています。学校も臨時休校となり2週間が過ぎようとしています。報道ではしきりに「Stay Home」を呼びかけています。ただ単に家にいるのでは、「我慢」になりかねません。週末に読んだコロナ禍のコラム中で以下の5つの大事なことを「Stay」に関連付けて、幸せ経済社会研究所所長の枝廣淳子氏が提言していました。わたくしも読んで共感したことをお伝えします。

(1) Stay Healthy (体力・免疫力を保とう)

新型コロナウイルスに対しては、現時点でワクチンもなければ治療薬もありません。かからないように気を付けることは当然ですが、たとえ感染しても病状が軽くすむよう免疫力や体力を高めておくことが大切です。そのために

- ・十分な睡眠をとる
- ・十分な栄養をとる
- ・室内にこもりがちでも、できるだけ運動やエクササイズをする
- ・腹式呼吸を練習する

(2) Stay Positive (ポジティブな気分でいよう)

「ふだんどおり」とは異なる大変な状況が続くのは事実ですが、人間は多くの場合、置かれた状況に関わらず、ポジティブにいることも選択できます。そのために

- ・自分が受ける情報を自分でコントロールする
- ・ポジティブなニュースを探す

(3) Stay Connected (つながりを保とう)

「ソーシャルディスタンス」と言われていますが、物理的に距離は置くけど、社会的には連携することが大切です。幸いネットがこれだけ発達しています。そこで

- ・メールや SNS などでも知り合いに声をかけてみる
- ・電話をかけてみる、近所の高齢者のおうちにちょっと様子を見に行き声をかけてあげる
- ・地域などで困っている方がいれば、可能な範囲で助け合う

(4) Stay Thankful (感謝の気持ちを忘れずに)

今の瞬間も感染者の命を救おうと、感染を食い止めようと必死に頑張っている医療従事者、生活物資の流通に携わる人、ほかにも私たちには目に見えないところで、命をかけて尽力してくれている人もたくさんいます。本当にありがたいことだと感謝します。そこで、

- ・機会があれば、感謝の気持ちを伝える
- ・直接の機会がなくても、心の中でお礼を伝え、無事を祈る

(5) Stay Focused (大事なことは考え続けよう)

どうしても気が散ってしまう状況かもしれませんが、「今はコロナで大変だから、それどころではない！」という魔のささやきに負けずに、大事なことは大事なこととして考え続けることが大切です。そこで

- ・「本当に大切なものは何なのか?」「今回の危機が去ったのち、どういう社会や地域になってほしいのか?」を考え、考え続ける
- ・周りの人たちと話してみる、これまでの社会や環境問題に関心がなかった人も、今回の状況に「このままではいけないのでは」と思い始めているかもしれない

降り止まない雨はない、朝の来ない夜はないといわれるように、学校、家庭、地域が今の状況を我慢するのではなく、辛抱してこの状況を乗り越えていくことを期待します。