元気にステイホームしていますか。

たくさんの課題があり、大変でしょう。遊びにも行けず、思いきり運動することもできず、ストレスが溜まっていることでしょう。私も、みなさんと当たり前のように学校生活を送ることができないこの状況に、不安やモヤモヤでいっぱいです。

このような状況の時、大切なのが「息抜き」の仕方だと思います。本を読む、ゲームをする、友達と電話をする、料理やお菓子を作る、筋トレをする、映画を観る、シンプルに寝る。人それぞれ自分に合った「息抜き」を実践してください。ただし、「息抜き」だけしていては「息抜き」とは言いません。しっかり課題と向き合ってこその「息抜き」ですよ。

ここで、私の「息抜き」を紹介します。私は以前から読みたいと思っていた『宇宙兄弟』という漫画を読み始めました。『宇宙兄弟』はとても面白いです。登場人物たちの素敵なセリフに心動かされます。例えば、ある場面で主人公が言った「先のこと考えるのやめたんだ。大事なのは結局“今”だ」というセリフ。私はこのセリフの意味を、現在の自分に置き換えて考えてみました。この先どうなるのか分からないという不安がある中で、その不安ばかりに気を取られるのではなく、“今”自分がしなければならないこと、しておくべきことをしっかり考えて行動に移す。それが、この先の未来につながる。そう言われた気がして、不思議とやる気が出てきました。興味がある人はぜひ「息抜き」に『宇宙兄弟』を読んでみて下さいね。

みなさんも自分なりの「息抜き」の時間をしっかり確保して、規則正しい生活リズムで、この休校期間中の課題に自分のペースで向き合ってください。みなさんと会える日を楽しみにしています。

高橋　新平