

～心の液状化(えきじょうか)を防ぎたい～

今年9月に北海道で大きな地震がありました。揺れそのものの被害の他に、海や川から離れている住宅街で、地面が泥水のように建物や道路が沈んだり、地面から水が噴出したり、マンホールが高く突き上げられたりする液状化現象が起き、地震がおさまってから地形が元に戻らず、大変な被害が出ました。この液状化は、埼玉県内でも発生していて、埼玉県のHPにも、対策や危険な地域の情報がのっています。

「**液状化とは、地震の揺れによって地盤が液体のようにドロドロになってしまう現象のことです。**

ドロドロになると、道路や建物など地盤に支えられていたものがバランスを崩して傾いたり沈下したり、他にも様々な被害を引き起こします。(埼玉県HPより)」



液状化する場所は、地震が起きる前はごくふつうの地面です。地面も固く、住宅地であれば建物もまっすぐ立ち、何の問題もないように見えます。

しかしひとたび地震がおきて地面が揺れると、まるで泥水ようになり、建っていた建物も、木も、道路も形を変え、元の風景とはまったく違う姿になってしまうのです。



わたしは地震の後、液状化で町並みが変わってしまった映像を見て、橋高生も、心が液状化しやすい子が多いなと思いました。

何もないときにはみんなは明るく、元気で、楽しそうで、強そうで、なんの心配もないように見えます。でも、ひとたび地震のような揺れ・・・

心が揺れるようなできごとやハプニングが起きると、他の人では揺れがおさまればすぐに元に戻るようなものであっても、あっというまに心が液状化し、「学校はいやだ、学校に来たくない」と悩み始めます。

すると昨日までの元気な姿、楽しそうな姿、強そうな姿はみるかげもなくなります。

その子の心が揺れ動いている中、友だちも先生もおうちの人も、必死になってその子が倒れないように支えようしますが、液状化した心を支えきれず、あっというまに学校を去ってってしまう橋高生は少なくありません。



わたしはそんな姿を見送るたびに、なぜ？という思いだけが残っていました。

でも今回北海道の地震の映像を見て、液状化した地面が建物を支えられないように、液状化してしまった心はその子を支えることはできないのだと思いました。

しかも液状化しやすい地盤のまま、いくら建物をつくりなおしても、道路を直しても、また地震が来たら同じことの繰り返しになるように、液状化しやすい心のままでは、本人がいくらがんばっても、本人がいくらふんばっても、周りがいくら支えようとしても、揺れがあるたびに、大切なものを失ってしまうことになりかねません。

それどころか、液状化を繰り返し、がんばってやり直してもすぐに崩れてしまうことが続くとやがて、もうどうでもいいや、どうせやっただけでまただめになるのだと、立て直す気力さえなくなってしまうでしょう。

ではどうしたらいいのでしょうか？もう、あきらめるしかないのでしょうか？

埼玉県のHPには、液状化を防ぐための方法が紹介されていました。

方法はいくつかあるけれど、要するに弱い地盤に何かを入れて地面の中のすきまを小さくし、地盤を強くする、ということでした。

では心の液状化を防ぐためにはどうしたらいいのでしょうか？

心も地面も同じです。

結局は、地面も心も、すきまが多いと揺れに弱く、液状化しやすいのです。

だから心の液状化を防ぐためにも、心のすきまを小さくすることが大切です。

では、心のすきまを何で埋めればいいのか。それは・・・

- ・めんどくさいけれどやってみる。本当はいやだけど、時間や決まりを守るという、がまんすることや、自分を励ます力を身につけることです。
- ・つらいけどがんばってみる。がんばってみたらできた！という達成感を味わい自信をもつことです。
- ・ひとりじゃできないけれど、先生や友達に励ましてもらえてがんばれた、という信頼感や人の温かさを知ることです。
- ・自分はここにいていい、自分はここで大切にされているという安心感をもつことです。
- ・そのことを通して、自分って思っているよりもちゃんとできる。他の人と比べて・・・ではなく、ありのままの自分のことを好きになれることです。

難しい言葉で言えば「自己肯定感(じここうていかん)」といいますが、本当の自己肯定感で心のすきまを埋めると、ささいな揺れ(友だちや恋人、家族や先生の言葉や人間関係、環境の変化など)で心が液状化しにくくなります。そして本当の自己肯定感を持っている人は、自分を大切にするように他人も大切にできるようになります。



他人に厳しく、自分に甘い。

相手の言うことは認めず、自分の意見が一番正しいと思い、相手を批判したり攻撃したりする人は、本当は自信がなく、自己肯定感が低い人かもしれません。

心が液状化しやすい人が、それを防ぐ「工事」ができるのが、この上尾橋高校だと思います。

心のすきまを埋めるための達成感と自信をつける授業や行事、部活。

いやな気持ちを抑えて決まりを守ったり、がんばってみようとする力を育てたりするときに、または大変なときに励ましたり助けてくれる、支えてくれる友達や先生が存在。

あなたの席が用意されている教室。あなたを待つ、クラスメイトや先生。

今はその価値がわからないかもしれないけれど、わたしはあなたにこの橋高で、心の液状化を防ぐ「工事」をして欲しいと思っているのです。そしてそれが、小さな揺れに振り回され倒れそうになっている橋高生を見ている、わたしの願いなのです。心の液状化で倒れそうになったとき、ぜひ保健室に来てください。一緒に心の液状化を防ぐ方法を探してみましよう。

