

マスクが無いなら作ればいいじゃない！という力

新型コロナウイルス感染症予防のために2月の末に突然学校が休校。緊急事態宣言、外出自粛、分散登校など、自分の力ではどうにもならないこと、今まで経験したことがないことが次々と起こりました。

また普段の生活でも、マスクやアルコール消毒液、体温計が手に入らなくなり、間違ったネットの情報によってトイレトペーパーやうがい薬が店頭から消え、お店もテーマパークも休業し、新型コロナウイルスはおそろしい！と言っているテレビを見ては、これから日本はどうなってしまうのだろうかと不安でいっぱいだった人もいたかもしれません。

ただ、無い物だらけの世の中で、またできないことばかりの毎日の中で、自分たちができることをしよう、困っていることを自分たちで解決してみよう！と情報を発信した人たちもたくさんいました。

その1つが、必要なのに手に入らなかったマスク作りです。プリーツタイプのマスク、立体マスク、少し変わった形のマスク、ハンカチを折るだけで作れるマスクなど、いろいろな形のマスクの作り方や型

紙が、次々とインターネットやテレビで無料で公開されました。マスクを作る人が多くなって、マスクのゴムやガーゼが売り切れになると、今度はゴムの代わりにするものやガーゼの代わりにするもののアイデアが、ミシンがなくて作れないと言えば、手ぬいやボンドで作れるマスクが次々と公開されました。それは、「マスクが手に入らない、どうしよう！もうだめだ！！」とあわてたり落ち込んだり暗い気持ちになるのではなく、「マスクが無いならどうしたらいいだろうか？ そうだ！ 作ればいいじゃないか！！」という前向きな気持ちを持った人たちが公開したものでした。



わたしも休校中はマスク作りをしていましたが、実は「マスクが欲しい」というよりは、「作るのが楽しかった」からです。

家にある生地をながめては、次に作るのはどれにしようかなと考えたり、離れて暮らしている子どもたちに自分が作ったマスクの写真を見本として送って、どれがいい？と注文を受け、喜ぶ顔を想像しながらマスクを作ったりしていると、なんだか気持ちがわくわくしてきました。



またミシンを踏んでマスクを作っている間は余計なことは何も考えずにすむし、あっという間に出来上がったものを見ると達成感もあったので(やったー！)、マスクを作ること自体が心を元気にしていたような気がします。

こんな風に、大変なことやつらいことにであったときに発揮される力のことを心理学用語で「レジリエンス」と言い、「大変なことやつらいことがあったとき、心が折れずに持ちこたえられるだけでなく、もう一度心を元に戻す力」のことをさしています。それはちょうど、風に揺られても枝が折れない「ヤナギの木」のようなものです。



わたしたちはふだん「失敗しないこと」ばかり気にしてしまいがちですが、失敗したり嫌な気持ちになったりすることをなくすことは絶対にできません。今回の新型コロナウイルス感染症のように、予想もしていなかったことや、自分ではどうにもならないような出来事は、いつ、だれに起きてもおかしくないからです。

だからこれからの時代は「失敗しないこと」よりも、「失敗しても、大丈夫！」と思える心、「失敗してももう一度がんばろう」と思える心、レジリエンスを、少しずつ育てていくことが大切になってきます。



アメリカ心理学会(APA)では、レジリエンスをきたえる方法をいくつかあげていますが(言葉を簡単に言いかえました)、その中のいくつかをマスク作りと比べてみました。

<レジリエンスをきたえる方法>	<マスク作り>
家族や友だちなどと、よい関係をつくる	あまり連絡をとらない子どもたちと連絡をとりあった
今までと変わってしまったことを、しょうがないな～そんなときもあるよね、と受け入れる	マスクが売られていなくても、しょうがないな～そんなときもあるよね、と受け入れた
今やれることをやる	マスクを手作りした
ときには、無理と思えることも思いきってやってみる	マスク作りなんてできないよ!と思っても挑戦してみた
大変なことやつらいことのあと、自分にとってよいことはなかったかを探してみる	マスクが手に入らないのはつらかったけど、自分でも作れることがわかった。
自分は大丈夫!!と自信を持つ	マスクづくり、やればできた!マスクが買えなくても作ればいから大丈夫!
心と体を大切にするために、生活リズムを崩さずに、運動したり、自分の気持ちを大事にしたり、楽しいことをする	自粛期間中も、生活リズムは崩さずに、お昼と夜にネットを見ながら体操をしたり歌ったりした。マスクも作りたいときだけ、楽しいと思うときだけ作った

こうしてみると「マスクが無いなら作ればいいじゃない！」と思ってマスク作りに挑戦した力は私にとっての「レジリエンス」だったなと思います。

最後に何かあった時に自分をはげまし、自分を支え、立ち直らせてくれるレジリエンスを、ふだんからきたえる4つの言葉を紹介しします。

(イラスト版 子どもの感情力をアップする本 自己肯定感を高める気持ちマネジメント50 渡辺弥生監修 木村愛子 編著 合同出版より)

- 1、わたしは〇〇だ！（自分のよいところ、今の自慢を自分に教えてあげる）わたしは夏休みの課題を全部出せた
- 2、わたしは〇〇が好きだ！（自分の好きなこと、気分がよくなることを自分に教えてあげる）わたしは絵を描くのが好きだ
- 3、わたしには〇〇がいる！（家族、ともだち、先生など、あなたを応援してくれる人、話を聞いてくれる人を自分に教えてあげる）
応援してくれる友達がいる 話を聞いてくれる保護者や先生がいる
- 4、わたしは〇〇ができる！（自分ができること、できるようになったことを自分に教えてあげる）わたしは1度も遅刻していない

また、自分や元気がない人を応援する言葉もあります。

- どんまい！気にしないで！ 大丈夫！ ま、いっか なんとかなるさ 次はがんばろう よ～し、やってみよう
これは自分へのチャンスだ 次はきつとうまくいこう

ただレジリエンスはすぐに身につくものではなく、くりかえし自分をはげましたり、失敗したり、うまくいったりしながら、筋トレのように少しずつ育てていくものです。

2学期は、運動の苦手な人が不安を感じる体育祭やロードレースが、勉強の苦手な人が不安を感じる中間テストや期末テストという2回の定期テストがありますが、自分をはげまししながら、失敗してもあきらめずに、ちょっと大変なことや苦しいことにも挑戦していきましょう。

ただこれ以上ががんばったら心が折れる！というときには、保護者や先生、保健室に相談に来てください。

