

# 心や体が疲れたら・・・



# でリフレッシュ



栃木県にっこうとうしやうくうの日光東照宮に「見ざる 言わざる 聞かざる」という、3匹の猿が目と耳と口をおさえている彫刻があるのを知っていますか？この「見ざる 言わざる 聞かざる」という言葉は、「見ない 聞かない 言わない」という意味ですが、日光東照宮の中にあるこの彫刻が彫られている神しん厩きゆう（神様にお仕えする神馬をつなぐための建物）には、人生を表した8つの場面の猿の彫刻があり、それぞれが人の成長を表していると言われています。

場面1 お母さんと赤ちゃん猿

場面2 3匹の子どもの猿(目と口を耳をふさいでいる猿)

場面3 ひとり立ちしようとしている1匹の若い猿

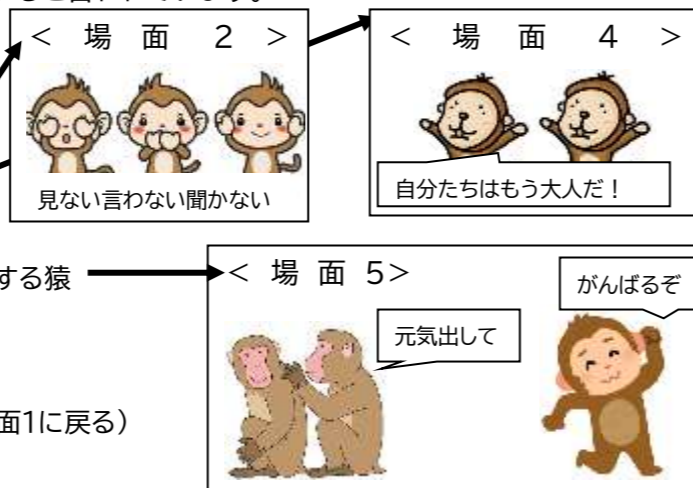
場面4 上を見てがんばろうとする2匹の若い猿

場面5 失敗した猿となぐさめる猿 立ち直ってがんばろうとする猿

場面6 恋に悩む猿

場面7 夫婦の猿

場面8 おなかの大きなお母さん猿(赤ちゃんが生まれると場面1に戻る)



「場面2 3匹の子どもの猿」が、「見ざる 言わざる 聞かざる」のことで、これは「小さい時には、悪いものを見たり、言ったり、聞いたりしないようにさせるのが大切」ということを表しているそうです。

スマホを使いすぎると...



さて、パソコンやスマホを子どもたちが手にするようになってから、体調不良や、人間関係のトラブル心の問題を訴える人が増えたように思います。目に見えるトラブルが無くても、長時間スマホを見ることで目や首などの体が疲れたり、いいねの数や返信のやりとり、いろいろな通知が気になって、心が疲れている人もいるかもしれません。

ところで・・・

- ・あなたは、学校から家に帰って寝るまで、または土曜日や日曜日に、ずっと立ち続けることはできますか？
- ・あなたは、学校から家に帰って寝るまで、または土曜日や日曜日に、一日中歩き続けることはできますか？
- ・もし、毎日毎日長時間立たされたり、毎日毎日、朝から寝るまで歩かせられたりしたらどうなりますか？

もしそんなことをしたら、体のあちこちが痛くなったり、ケガをしたり、病気になったりするのではないのでしょうか？実はそれと同じことが、パソコンやスマホを使い続けているときに脳の中で起きているのです。パソコンやスマホをひまさえあれば見ている、休みなく見ている、長い時間見ている状態が続くと、脳は休むことができずに疲れてしまいます。しかも、体を動かして疲れたときはぐっすり眠れるのに、脳が疲れたときにはむしろよく眠れなくなることが多いので・・・

寝ようと思ってもなかなか眠れない→眠れないから体の疲れも取れなくなり、疲れがたまっていく→体調が悪くなる→マイナス思考になる→いやなことが頭に浮かんで消えない→不安になる・落ち込みやすくなる・頭がうまく働かない＝体や心の体調不良がおきてしまう・・・という悪循環あくじゆんかんになってしまいます。



このようなときに病院に行っても体の異常は見つからず、何が原因なのか分からず、「心の病気かもしれない」と診断されてしまうこともあります。

また、パソコンやスマホを見続けると、脳だけではなく心も疲れてきます。

特に SNS の情報は、自分にとって良いものばかりではありません。

楽しそうにしている人を見ているとうらやましくなったり、自分だけが取り残された気もちになったり、他の人のつぶやきやメッセージで腹が立ったり不安になったりします。そして・・・

不安だから他の人の SNS を見る→つぶやきやメッセージを見てもっと不安になる→夜眠れないからまたほかの人の SNS を見る→不安になって眠れなくなるからほかの人の SNS を見る・・・という悪循環になっていくのです。

だから、もし今、原因がよくわからないのに不安でたまらない人、夜眠れない人、体調が悪い人、気持ちが落ちこみやすい人は、パソコンやスマホ、特にSNSを見るのをやめてみましょう。(見ざる 見ない)



人間関係はパソコンやスマホの中だけではありません。特に学校の中では、いろいろな性格の人が一緒に生活しているので、苦手な人がいたり、自分が嫌だと感じることを言われたりすることもあると思います。その時に「あの子のこと嫌いなんだ」「あの子って、〇〇だから、うざいよね」などと本人がいるところで口に出せば、相手を傷つけたり怒らせたりしてしまいます。また、口に出して言わなくても、SNS で言葉にして発信すれば、それは口に出して「言う」のと同じです。

むしろ、SNS は口で言う以上に広まりやすいし、消えずに文字として残ってしまうので、自分が思った以上に大きなトラブルになってしまうことも珍しくありません。日本には「口はわざわいの元(自分が言った言葉がトラブルのもとになる)」と言うことわざがありますが、ほかの人に嫌な思いをさせないのはもちろんですが、自分のこころの健康を守るためにも、悪口を言ったり書きこんだりするのはやめましょう。(言わざる 言わない)

また、上尾橘高校での人間関係トラブルの原因で多いのが「〇〇さんがあなたの悪口を言ってたよ」とか、「××さんが、書いているこれって、あなたのことじゃない？」と、本人ではない人から「あなたの悪口を言っていた」と知らされることです。このような話を聞かされると、すぐにその人のところへ行って、「私の悪口言ってたでしょ！！」と本人に聞きたくなるかもしれませんが、6月号のほけんだよりで紹介したように、教えてくれた人が言っていることが正しいとは限らないし、本人から「言ってないよ」と言われてもすっきりしないことが多いものです。それにもし、「うん、悪口を言ったよ。」と言われればショックを受けて立ち直れないかもしれません。このようなときには、自分の心を守るために「大人の対応」をして、本人にすぐに聞きに行かないようにしましょう。(聞かざる 聞かない)

<大人の対応>

- ・直接悪口を言われたわけではないときは、今までどおりつきあいながら、本当に自分の悪口を言う子かどうか観察する
- ・一緒にいて「いやだな」「ちょっと苦手かも」と思ったら、自分から距離をおいて、違う子ども仲良くしてみる

もちろん、「見ざる 言わざる 聞かざる」というのは、人と話してはいけないとか聞いてはいけないとか、自分が思ったことを言うてはいけないということではありません。性教育講演会でも話したように、困った時には誰かに相談することは大切です。それに「場面5」の猿のように、自分が知りたくないことを見てしまった、自分が言ったことでトラブルになった、聞きたくない話を聞いてしまってショックを受けて落ちこんだときに、だれかになぐさめてもらいながら、自分で立ち直ることが「大人」になるためには必要です。ただ1・2年生は、まだひとり立ちをする前の「場面2」の段階なので、「見ざる 言わざる 聞かざる」で、お互いが安心安全な学校生活を送れるようにしましょう。

それでも、小さな人間関係のトラブルはあると思いますが、場面4のようにだれかとながらつながりながら、場面5のように、たとえ失敗したり落ちこんだりしても、立ち直ってもう一度挑戦できる人をめざしていきましょう。

さびしくてたまらない  
どうしていいか、わからない

困った時には  
相談しよう

話す  
聞く  
頼む