

今やるべきことは、健康の維持、体力の維持

心を静かにして、ひたすら勉強しよう

開倫塾

塾長 林 明夫

Q1 東日本大地震による余震の連続と、原子力発電所の事故とで不安な毎日を送っています。このような危機的な状況の下で何をしたらよいのでしょうか。塾長の考えを聞かせて下さい。

A (林明夫、以下省略) 一番大切なのは、健康を維持し、体力を維持することです。健康には、身体と心の健康があります。

心の健康で大切なのは、「不安だ、不安だ、心配で仕方がない」と自分や自分の周囲にいる人々を追いつめないことです。

不安は、不安を呼び、それが原因となって体調を崩す人さえいるからです。

「あきらめたらおしまい。こんな時だからこそ、明るく朗(ほが)らかに過ごそう」と考え、毎日を過ごして下さい。

但(ただ)し、必要な時以外は外に出ない、外に出る時は必ずマスクを着用する、帰宅したら手洗いやうがいを実行するなど、新型インフルエンザの時をよく思い出して、自分の健康は自分で守る努力をしましょうね。

TVの大震災関連のニュースを休みなく長時間真剣に見続けると、体調を崩します。TVを見る時間の長さもよく考えて下さい。

Q2 では、何をしたらよいのですか。

A 被災地の避難所で苦しい生活をしておられる方々や、危険を顧みず自らの命を使って被災地で災害支援をなさっている方々、社会を支えようと命懸けで仕事やボランティア活動をなさっている方々のことを思い、自分自身が今やらねばならないことを「まじめに」やり抜くことです。

小学生や中学生、高校生、大学生や大学院生の皆様の本分、やるべきことは「勉強」ですので、まじめに「自分の勉強」に取り組むことをお願いします。

電気や水道、食料や夜暖かく眠る場所があることがどれだけ有難いことかを考え、多少不自由なことはあっても、文句を口にすることなくそれらを「耐え忍ぶ」ことが、我慢をすることです。

自分のやるべきことは勉強であると考えたら、ひたすら机に向かうことが人間として当たり前の姿だと私は考えます。

Q3 家の手伝いはしたほうがよいですか。

A 保護者の皆様は、仕事に行くのに必要なガソリンの確保から始まり、家族の生存に欠かせない食べ物や生活物資の確保で疲れ果てていることと思います。

塾生の皆様は、保護者の皆様のそのような肉体的・精神的な疲労に思いを馳せて、できるだけ家事手伝いをすべきと考えます。

カバンの中から始めて、机の上や机の中、部屋の中を毎日きれいに整理・整頓、掃除をする。自分の身の周りのことは自分ですることがまずは大切です。

風呂場やトイレ、廊下、居間、玄関、家の外も誰に言われなくてもきれいに整理・整頓、掃除をして、家の中を清潔にすること。

整理、整頓、清掃、清潔、躰はローマ字で書くとS(エス)で始まるので、この5つを「5S」(ゴエス)といい、社会に出て仕事をするときには欠かせません。

学校で勉強することが仕事である塾生の皆様も、この「5S」を自分なりに身に付け、家事の手伝いのときに役立てて下さい。社会に出てからも役に立ちますよ。

(私は、この「5S」が「就職力」、つまり就職するときにも必要な能力で、まず初めに身に付けるべきものと考えます。)

家族や友達だけでなく、自分の周りにいる人、特に困っている人に親切にしてあげましょうね。

Q4 最後に一言どうぞ。

A 家に居る時間の長いこんな時にこそ、普段読むことのできない本をゆっくり、じっくり、また何回も読み、著者が何を訴えたいのかを読み取り、「これは！」と共感したところは「書き抜き読書ノート」にたとえ一行でも書き抜いておきましょう。

日本の歴史の教科書に必ず載るような大震災です。新聞は一面から最後のページまでなめるように繰り返し読み直し、新聞社が読者に伝えたいことは何かを自分の力で考えましょう。大震災後の新聞は1～2か月分保存し、しばらくしたら大切と思われるところを切り抜き、スクラップブックに貼り、コメントを書いておきましょう。

新聞は、皆様の「自分で考える力」「批判的思考能力」を育てます。新聞を含む本格的な読書で、皆様は「思慮深さ」を身に付けることができます。

この大震災の体験を通じて、何のために勉強するのか、何のために生きるのかを自分なりに考えるきっかけをつかんで下さいね。

では、がんばって下さい。

- 2011年3月17日記 -

開倫塾では、避難所等で生活をなさっている方をゲスト塾生としてお迎えしています。避難所生活をなさっているゲスト塾生の皆様とも、同じ開倫塾で学ぶ塾生として仲良く勉強しましょうね。