

『弱い心にうち勝つためには』

朝起きてから夜床に入るまで実に様々なことが私たちの心の平安を脅かします。例えば、朝の通勤中にそばを通り過ぎた車に水たまりの水をかけられ、思わず、カチン！ もやもやをひきずったまま職場にいけば、入り口で滑って転んで、思わず「なんて日だ！」と叫びたくなり、心のもやもやはさらに増し、そのせいなのか、仕事にも集中できずにミスの連発。自己嫌悪に陥って、家に帰れば妻にズボンが汚いと叱られ、子どもたちには、「おかえりなさい」という言葉もかけてもらえず、さらにガクッ！ そのあとベッドに横たわると、すでに体がぐったりと、その日はお仕舞い・・・と、こんなスランプの日もあるかもしれません。それでも、翌朝になると、「今日も一日頑張るぞ！」という気持ちでありたいものです。そうであるためには、メンタル面での強さが不可欠となります。

子どもたちにもこれと似たような「なんて日だ！」と思うような日があるのかもしれませんが。子どもたちがどんなことにガクッ！とするのかは、それぞれ違いがあるでしょう。

朝から親に叱られたり、今日は体育で走るから行きたくないとか、漢字テストがいやだとか、その子の苦手とすることを考えただけで、朝、学校に行く前から、憂鬱になってしまうということも多いのではないのでしょうか。または、授業のことだけでなく、友達との人間関係のことで悩んでいる子どもも少なくないと思います。子どもたちも子どもたちなりに様々なストレスを抱えています。

大人も子どももあらゆるストレスにさらされている現代社会ですが、今後予想されるのは世の中のあり方がさらに大きな変化をとげるであろうということです。その将来を担っていく今の子どもたちが人間性豊かに生き抜いていくためには、どうストレスと向き合いメンタルを正常に保っていくのかということが課題となります。

心理学的に最近注目されているのが、「強い心」「弱い心」の自覚についてです。それらをどう乗り越えるのか、また、自分自身の中に無自覚に抑圧しているに過ぎないのかで人の心のあり様はずいぶん違うといわれています。「強い心」というのは、恐怖も痛みも感じないような心ではなく、しなやかで心身の調和のとれた心ととらえられています。

この「強い心」は他者と比較しての強い弱いということではなく、「弱い心」を乗り越え自己制御可能な心といえます。誰もが、何の努力もしないで「強い心」を初めから備え持っているということではなく、「弱い心」にうち勝つことの積み重ねによって徐々に備え

ていくものと考えられます。大切なことは、自分の「弱い心」を受け止め、しっかりと対峙し、どう乗り越えていくかということです。その自覚がない場合は、強い者が多少の悪さをしてでも下手に出て向かっていくことはせず、自分より弱い者の欠点を執拗に叩きのめし優越感に浸るという大義名分を盾にしたイジメの心理に陥ったりします。このように弱者が弱者を批判してプライドを満たすという卑屈の裏返し心理が溢れている現象があらこちらで見られ、社会的にも問題となっています。

本当に「強い心」をもつ者であれば、弱者を傷めつけたりはしません。他者に自己の心の弱さを投影して優位になることに喜びを得たとしても、そのようなことは自分の成長にとっては、まさに百害あって一利無しです。結局、自分の弱さを全く自覚していなく、単に他者よりも強いのか弱いのかを基準としているからです。他者に対して怒りや嫌悪を覚えた場合、感情に流され相手を叩きのめさないと気が済まないといった心もち続けることは、気が済まないという弱い心を自覚できていないので、自分を制御することもできなくなってしまう。いずれはほんの少しのストレスにも耐えることができなくなります。そうなれば、あらゆる刺激に過敏に反応しけっしてよい脳内環境であるとはいえません。

心身の調和という面から心身のコンディションについて保ちたいことは、脳内環境を整えることが大切といわれています。そのためには、睡眠時間の確保、適切な休養に気を配り、心身が疲れ過ぎてしまうことを防ぐことが大事です。さらには栄養のバランスのとれた食事は心身が円滑に機能する上での基礎条件です。食べ物のなかには、メンタルを強化するものがあります。アジやサバなどの青魚類には、抗うつ効果のある物質が含まれています。その例として、冬の間日照時間が顕著に短くなる北欧諸国では、冬季うつ病の発症率が高いといわれていますが、例外はアイスランドだそうで、アイスランド人の魚中心の食で、青魚類の摂取が多いことが、冬季うつ病の発症率が低い要因と考えられています。

このように、日常の生活リズムをくずさず、食生活にも気を配り心身のコンディションをよい状態にすることは極めて重要なことです。特に子どもにとっては、毎日の生活をしっかりと過ごすことが弱い心を鍛えていく源となります。これは誰もが当たり前のことと思うかもしれませんが、なかなかこのことができていないのです。子どもが弱い心に気づき、それを何とかしようとするか考えないのかで随分と違うのです。何とかしようと考えた場合、そこには目標が生まれます。弱い心を乗り越えようとして、いくらかでも目標に近づいたとき、そこに自信が芽生え、そのほんの少しずつの繰り返しを続けていくことで、いつしか弱い心を乗り越えた大人へとすることができます。自覚するとしないとでは大きな違いが生まれます。子どもが自主的に毎日のストレスを乗り越えていくことが肝要です。しかし、子どもであるがゆえの困難も抱えることでしょう。そのようなときは、もちろん大人の支援も大切です。けっして結果を急がずに、毎日のコツコツとした前進が弱い心に負けない子どもをつくりあげるのです。まさに当たり前の生活こそが子どもたちを熟成させるがごとく鍛え上げていくと考えています。

