

Go for Health!!

～みんなで健康になろう～



平成29年度
光風中学校
保健室11月号

空気の冷たさに、秋の深まりを感じられるようになりましたね。この時期は、空気が乾燥しています。冬も「水分補給」を忘れずに行いましょう。また、乾燥したのどは傷つき、そこからウイルスが侵入しやすくなります。市内の早いところでは、10月にインフルエンザの罹患者報告がありました。手洗いとともに「うがい」もこまめに行い、風邪予防をしていきましょう。

「人は人にしか癒やされない」

「人は経験に学ぶ(→経験したことがないことは他人事)」

だれかに相談したいとき、話を聞いて欲しいとき、あなたはだれに話をしますか。

話をするときには、もう自分の中に答えを見つけられています。その答えに「応えてくれる人」を自ら選択しています。だれに相談するか、自分と同じ様な経験をしている人を知らず知らずのうちに探しているのです。

そっと背中を押してくれる人、共感してくれる人、やっぱりそうじゃないと反対する人、引き留める人など、いろんな応え方があります。それらの応えは、その人が経験したことから学んだものです。同じ経験をしてきたからこそ、応えられるのです。しかし、経験したことの無いことは、身近な大人もどう応えていいのかわかりません。



最近、こんな言葉を知りました。

「絆」この字、どう読みますか？

「絆」という漢字は、つながりやむすびつきを意味する「きずな」という読み方の他に、「ほだし」という読み方があることを最近になって知りました。

初めは「ほだし？」と聞いてもピンとこなかったのですが、手かせ、足かせ、束縛、迷惑を意味する言葉でもあるということは、…「絆」をつくるには、ただ、周りの人とつながり、むすびついているだけでは意味がなく、その周り人たちとの関係性の中に、手かせ、足かせ、束縛、迷惑と感ぜられることも全て経験してこそその「絆」であり、相手を受け入れ「お互い様」と言えたとき、両方の意味を持つ、本当の「絆（きずな+ほだし）」が生まれるのだと気づかされました。

この「絆（きずな+ほだし）」の意味がす〜っと自分の中に落ちたとき、次の言葉も飲み込めるようになりました。

『 自立は依存先を増やすこと 希望は絶望を分かち合うこと 』

これは、熊谷晋一郎さんが講義の中でおっしゃっていた言葉です。これも、そのときはよくわからず、他人事のように聞いていました。このメッセージの中に込められているのは、多くの「絆（きずな+ほだし）」を経験してきた当事者だからこそ言えるものだということが、今になってわかるようになりました。

「自立は、依存先を増やすこと」・・・

この場合の依存先には、居場所・絆（きずな+ほだし）・関係性が不可欠です。なんでも自分一人だけでできることが自立ではありません。なんでも一人で行うのは、人との関係性がなくなり孤立した状態です。

熊谷さんは、脳性麻痺の後遺症で車椅子生活をしています。あるとき、このままでは、母がいなくなったら何もできず、生きていけないと気づき、一人暮らしを始めました。自分ではできないことを、だれにお願いするのか、だれに助けてもらうのか、依存（居場所・絆・関係性）先をつくったのです。

「希望は、絶望を分かち合うこと」・・・

絶望を分かち合うこととは、本当の絆（きずな+ほだし）ができなければ分かち合えません。ここに、信頼関係が生まれ、安心してだれかに（介助等を）お願いすることができるのです。そして、その関係こそが希望につながるのだと思いました。

「人は人にしか癒やされない」「人は経験に学ぶ」という言葉も、どれも、生身の人とのコミュニケーションが必要です。言葉だけでなく、その人に寄り添い、同じ感動、同じ経験を共有することが私たちの成長には必要なだと気づかされます。

今の私たちは、「絆（きずな+ほだし）」の「ほだし」の部分に目を背け、ただつながっているだけなのかもしれません。「ほだし」もお互いに受け入れられるネットワーク（つながり）ができれば、そこには信頼が生まれます。だれかに信頼されるには、大きなストレスがかかりますが「ほだし」にもっと目を向けて、「きずな」を深めていくことが求められているのだと思います。

みなさんのこれからの生活が、「お互い様だよ」と言えるような関係性が続くことを願っています。