

HK 雨ニモマケズ

れじりえんす・だより

Vol. 1

こんにちは。いかがおすごしですか。

学校は休校、バイト先も自宅待機。不要不急の外出は自粛してといわれて、減入っている人もいるかもしれません。感染症の専門家によると、今は大変な時期だけれどコロナを抑え込むこともできるそうです。その日まで、なんとか過ごしていきましょう。

「レジリエンス」のコーナー

レジリエンスというのは、災害・事故をはじめ、さまざまなきっかけで落ち込んだ時に、それでも何とか前に向かって進んでいこうとする力で「回復力」「へこたれない力」などといわれています。

小さなワークを紹介します。レジリエンスを考えるきっかけにしてみませんか。

《ワーク1》 ノートに「学校再開後にやってみたいと思うことを3つ」書き出してみよう。

目標を立てること、それに向かって行動すること。どちらも視線は未来に向かっていきます。リアルな「明日」に思いをつなぐこと、いくらか元気が出てくるように思いませんか。

レジリエンスは「からだ」「こころ」「つながり」のバランスが大切です。これから「からだ」「つながり」などに関するワークも紹介していきます。

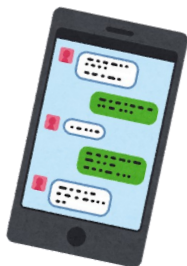
ノートでなくても、スマホのメモに書いても構いません。やってみませんか。



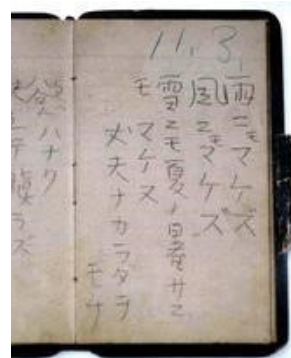
家にいるのがつらくなっていませんか。

みんなは普通に家にいるのかもしれない。でも、家にいることがつらくてしょうがないという人もいるかもしれません。その思いを一人で抱えず、誰かに話してみるのもありかもしれません。

親、友人、先輩、上司、先生…。話してみようと思う人はいませんか。勇気を出して話してみましょう。それが難しい人には、Lineで「ひょうごっ子SNS悩み相談」というのもやっています。一人で抱えずに、一度利用してみてもいいのかもしれない。



宮沢賢治「雨ニモマケズ」



有名な宮沢賢治の詩ですが、手帳に書きつけられたものです。

よく見ると、「モ」は小さく後から書き加えられた跡が見られます。

賢治さんの推敲の跡ですね。

後から書き加えるも、訂正もできるのですね。

ずっとずっと続くこの詩の最後は「さういふものに 私はなりたい」という未来志向の言葉です。

この機会にじっくり読んでみてはいかがでしょうか。

予防のために

まずは手洗い、うがい。そしてマスク。

スマホの画面って意外と汚れているものです。絶えず使うものだけにきれいに消毒しておくことも役立つかもしれません。

「3密」を避けることに加えて、一人ひとりにできること、やってみましょう。

37.5度以上の熱が数日、続くときには、保健所等への相談が求められます。何もなくても、検温はしておいてもいいかもしれません。

うつらないため、うつさないために…。

