

6月19日（月）その32 ママのスマホになりたい！

「共謀罪」、「加計学園問題」などで、荒れに荒れた通常国会であった。強行採決、強引な封じ込みの目立った安倍内閣。今朝の新聞に内閣支持率が「44%に急落」とある。その陰に隠れていたが13日に政府は、今年の「子供・若者白書」を決定した。去年12月に全国の15歳から29歳までの男女6,000人を対象に行った調査結果である。それによると、「どのような場を自分の居場所だと感じるか」を複数回答で尋ねたところ、「自分の部屋」が89.0%、「家庭」が79.9%、「インターネット空間」が62.1%、「地域」が58.5%、「学校」が49.2%、「職場」が39.2%となったそうです。

突然ですが、これから絵本の朗読（読み聞かせ）を行います。「ママのスマホになりたい」という絵本をデジカメで写したものをパワーポイントでプレゼンをします。作者は「のぶみ」という方で、2016年にWAVE出版から出ている絵本です。この話は、お母さんがいつもスマホばかり見ていて自分を見てくれないと思っている男の子のお話です。お母さんに見てもらいたくて、お母さんとけんかしたり自分のくにを作ったりします。幼稚園で「大人になったらなになりにりたいですか？」と聞かれて、彼は「ママがスマホばかり見てるから、僕はスマホになりたい」と答えます。

それでは「朗の朗読」を聞いて下さい。……いかがでしたか？

今の若いお父さん・お母さん達は早くからスマホを使いこなしています。母親がおっぱいをあげながら赤ちゃんとアイコンタクトをとらずにスマホに夢中になっていたり、子どもは遊びたがっているのに両親ともにスマホをいじっていたりという話を聞いたことがあります。この絵本は、スマホより大切な存在がいることを忘れてはいませんか？と訴えています。

この土・日で石川結貴さんという女性ジャーナリストの書いた「スマホ廃人」（文春新書）という本を読みました。都市化や核家族化で、子育ての手伝いをお願いできる人がいないという母親が増え、「スマホなしの育児は考えられない」のだそうです。最近では「授乳アプリ」（与えた時間や回数、おしっこやウンチ、お昼寝の時間等も打ち込み、育児状況を一元的に管理）。「鬼から電話」（だだをこねる子どもに、鬼が出てきてしかりつけてくれる）。「寝かしつけアプリ」（子守歌やリラクゼーションのBGMが流れる）。子どもをおとなしくさせるためのアニメや子ども番組の録画などを見せる親も多いでしょうね。「ただで使えるおもちゃ箱」としてスマホが広く育児に利用されているそうです。

この本の中で「スマホネグレスト」という言葉が使われている。親子の信頼関係や愛着が希薄化することで、子どもの発達に悪影響を与える可能性があることを指しているようだ。「育児のストレス解消や息抜きでスマホを始めると、なかなか抜けきれない。そういう自分を自分の中で肯定していて、子どもにしつこく話しかけると腹が立つ。」と語っている母親も登場してくる。

スマホを作ったスティーブ・ジョブスは自分の子どもにスマホを与えなかったそうです。スマホという人類の生活を大きく変えた最大級の発明品は、十分な検証をされることなく数十億の人間を飲み込み虜にしている。前回も話したが、どこの国でも臨床実験のないまま人体実験をやっているのです。

6月20日（火）その33 メンタルの鍛え方

先週人間ドックを受けました。検査の数値を見て、「まあ、どうにかセーフかな？ 所長職を続けてもいいよ。」と言われたような気がしました。61才までなんとか健康で命があることに感謝しながら、一日一日を頑張っていきたいと思いました。でもね、一つだけ確かに改善している数値があったんですよ！ それは「肺活量」でした。

実は早朝のストレッチ運動（その1参照）で、意図的に腹式呼吸と胸式呼吸の訓練をずっとやってきたのです。「生きる」という言葉は、「息をする」からできた言葉だと知っていましたか？ 「呼吸」は命をはぐくむ上でなくてはならない営みですね。「息を吐ききること」がストレス解消にもつながると、何かの本で読んだ覚えがありました。

私流の肺活量アップの訓練法を紹介します。まず横になって腹式呼吸をやり、ゆっくりと息を吸ってお腹を大きくふくらませ、息をゆっくりと吐き出しながらお腹を引っ込めていく。横隔膜など腹の筋肉を大きく動かすことを意識して下さい。胸式呼吸は、ウォーキングをしながらやります。「4歩分の時間息を吸って、8歩分の時間息を吐く」ことを繰り返すのです。

大きく息を吸ってえ～（1234）、肺がペッシャンコになるくらい吐いてえ（1234）、吐いてえ～（56）、吐ききるう～（78）。

ちょっと不安で、心が不安定なときも、この「吐ききる」呼吸法をやると、不思議と心が落ち着きます。

あれもこれもやらねばという「超多忙」な時期があります。検証授業を目の前に控えて、今皆さんはそういう状況なのかも知れませんね。

私が最初に指導主事になったときに身につけた技を教えましょう。大阪大学のなんとかという教授が、ある講演会で披露してくれたものです。まず片手を広げて、手のひらを見る。喫緊にやらねばならない仕事を、優先順を考えながら親指から一つ一つ割り当てていく。そして手のひらを90度回転させて、片目で見て親指だけが見えるような角度で回転を止める。その親指に割り当てた仕事に集中するのだ。いくつかの仕事を同時にできる人はいない。誰でも一度に一つずつしかできない。一番悪いのは、気が焦ってパニックになり、全てがストップしてしまうことだ。

私は現場の教務主任からいきなり義務教育課指導主事になったので、大変だった。原義、起案、調整などの専門用語の意味がわからなかった。意味のわからない宇宙語が空中を飛び交うし、あれもこれも早くしないと気が焦った。もうパニック、パニック……!!

そんなときだ。名前も覚えてなくて失礼だけど、大阪大学の先生に教えていただいた「手のひらを90度回転させ、親指だけを見る」集中方法。この方法で、その後の17年間の管理職時代を走り抜けてきたような気がする。

よく私たちは子ども達に、「強い心を持ちなさい。」と言ったりするが、少し違うかも知れない。強い心になって何かに挑戦するのではなくて、弱い心を持ったままでも「挑戦」をすることができる。心を落ち着けて一つ一つ課題を解決していくことができる。その成功体験を積み重ねることが、強い心を作り上げるのだ。心がトゥントゥンモーカー（落ち着かない）しては、いい仕事はできないものです。

6月22日（木）その34 大田昌秀さんと平和の礎

先週 12 日（月）に元県知事の大田昌秀さんがお亡くなりになりました。長寿で 92 才の誕生日の日にお亡くなりになったそうです。大田さんは、久米島町のご出身で、沖縄師範学校在学中に鉄血勤皇隊として動員され、戦場で多くの仲間の悲惨な最期を見えています。太田さんは戦火をくぐり抜け生き延びて、戦後早稲田大を卒業し、米国留学でアメリカの大学院を卒業します。そして琉球大学の教授となり、その後 1990 年に沖縄県知事に当選します。大田さんは「平和の礎」を作ったり、基地問題で日本政府に初めて「ノー」を突きつけたりして、一貫して戦争反対の立場を貫きました。今年 2017 年のノーベル平和賞候補にノミネートされたと聞きましたが、大変残念でした。ご冥福をお祈りいたします。

今日は、明日の慰霊の日に鑑み、沖縄戦や平和の礎の話をして下さい。

昭和 19 年（1944 年）の 10 月 10 日、沖縄での地上戦に備えて、アメリカ軍は那覇の街を徹底的に空爆します。日本軍から反撃されることもなく、延べ 900 機の飛行機が一日中那覇を攻撃し、無抵抗の那覇は一日で焼け野が原と化しました。

昭和 20 年（1945 年）、沖縄上陸は避けられないと踏んだ日本軍は、沖縄決戦に備えます。アメリカは那覇近郊に上陸するだろうと読んで、慶良間列島に日本軍を駐留させ、挟み撃ちにする作戦に出ました。ところがアメリカ軍は、3 月 26 日、その慶良間に艦砲射撃をあげせ上陸したのです。沖縄戦の一般住民の悲劇は、慶良間列島から始まりました。そして 4 月 1 日、アメリカ軍の軍艦 1500 隻、54 万人のアメリカ軍が北谷・読谷方面の海岸から上陸します。以降の 90 日にわたる沖縄戦の悲劇は、皆さんがご存じの通りです。

平和の礎が完成したのが平成 7 年・1995 年です。今日現在で、国籍を問わず沖縄戦で戦死した 24 万 1468 人の方のお名前が刻まれているそうです。私は平成 9 年頃から、毎年慰霊の日に平和の礎を訪れています。もう 20 年くらい続けています。午前 5 時 30 分頃に着くように家を出ています。その時刻からはもうたくさんの報道関係者がカメラを抱えてウロウロしていますが、彼らを避けて平和の礎の中を歩き、沖縄戦について思いを馳せています。

礎には、私の祖母と父の弟の名が刻銘されています。私の祖母は写真が一枚もなく、私は祖母の顔を見たことがありません。祖母は、乳飲み子をおんぶして炊事場で夕食を作っているとき、低空飛行の米軍機の機銃掃射で亡くなったと聞かされました。毎年戦没者全員の冥福を祈るとともに、祖母に私の父を生んでくれたことへの感謝の祈りを捧げています。

「鉄血勤皇隊」や「ひめゆり部隊」などの学徒動員で 10 代の若い命が奪われました。また鹿児島県の知覧から「特攻隊」として、沖縄の海に消えた学徒出陣の若者達、対馬丸で失われた幼い子ども達の命、戦場を逃げ惑い失われた幼い命……。24 万 1468 人の中には、多くの小・中・高校生くらいの若人の命があったことを、私は校長講話で、毎年中学生に語り続けてきました。二度と沖縄戦の悲劇を繰り返してはいけません！そのためにあなたは何をすべきなのか、中学生にと問いました。

「世界平和のためには何をすべきですか？」と新聞記者に聞かれたマザーテレサは、「家に帰って、あなたの家族を愛しなさい。」と言ったそうです。

さて皆さんは、世界平和のためにどんな行動をしていますか？