

さくら第487号

令和 2年7月

## さくら

発行所 さくらそろばん  
発行者 平瀬 重雄  
春江町境 17-7:TEL51-1337  
hirase@mx2.fctv.ne.jp

## 『今 できることに 全力を』

新型コロナウイルス感染防止として3月2日  
月曜日から全国の小、中、高校、大学が休校  
となり外出自粛要請が続き、マスク着用と手洗  
い、指手の消毒など厳守のなか密接、密集、  
密閉にならない生活習慣が義務づけられ、ス  
トレスのたまる生活を余儀なくされる不自由な  
毎日でした。

当初はマスクの在庫がなく不安な時もありま  
したが、国外からの提供もあり落ち着いたよう  
です。学校へ行けないことから学習の遅れや  
健康面など多くの問題点があげられました。

誰もが初めて経験するコロナ感染問題がい  
つまで続くのかという恐怖感があり、気持ちが  
休まりません。

あるテレビ番組を見ていたら、宇宙飛行士  
の若田光一さんにコロナ自粛生活と宇宙での  
生活の類似点を聞き、どのような気持ちで活  
動を行なうのがよいかをインタビューする画面  
を偶然にも見られたので、話しのポイントをス  
マホ撮影しながらメモしてまとめてみました。そ  
の後、ネットでも確認しました。

大別すると3つあり、ひとつ目は何気ない会  
話だと言います。昨日の夕食は何食べた、テ  
レビ番組でおもしろかったのは何、休みはど  
んなことするのなど日常のありふれた話しがい  
いのです。

2つ目は、どんな時でもユーモアを忘れない  
ことだと言います。緊迫感した状況で笑いが  
起きると、それまで部分的にしか見えてこな  
かった事の全体像がわかり、こんなことで悩んで

いたのか、こうすればいいのだという新しいア  
イデアや解決策が出てくるのもユーモアや笑  
いから得るといい、ユーモアがみんなの気持  
ちをリラックスさせ前に進ませてくれます。

3つ目は自粛生活だとできない事が多くなり  
ますが、できない事で悩むより今できることか  
ら進めていくことが大事です。ふだんの生活と  
リズムが変わらないよう日課をきちんと決め、  
学びと遊びのメリハリのある時間を過ごすこと  
が大切です。

仕事をする前に30分から1時間有酸素運  
動や筋力トレーニングをかかさないのも必要と  
いいます。宇宙のなかで188日間を飛行機ほ  
どの広さのなかの宇宙ステーションで船長とし  
て任務にあたり、2週間先まで毎日のスケジ  
ュールが1分きざみで立てられ、1日単位、1週  
間単位、1ヶ月単位で目標を定めふだんと変  
わらぬ生活をする事の大切さを4度の宇宙飛  
行から得た体験として話しています。

若田光一さん56歳は今年4月から茨城県  
つくば市の筑波宇宙センターで仕事をされつ  
つ自宅でテレワーク中と言います。

何気ない会話、ユーモアを忘れない、できな  
いことを悩まず今、自分のできることを頑張る  
という生活習慣はコロナ対策に大切ですが、  
これからのふだんの生活、行動にも必要なこと  
になります。

家族のなかにあつて日々のなにげない会  
話がとても大切です。食事の時でもこの料理  
おいしいよ、ありがとう、また作ってね、私も手  
伝うなどのほんのちょっとした話しが互いの心  
を通わせ嬉しくなりやる気が出ます。ユーモア  
は笑顔を作ります。気持ちを和らげてくれま  
す。自粛期間では行動がとても限られ、不満  
が出てイライラが増しやる気がうすれます。あ  
れもこれもできない、難しいと思わず、自分の  
できることから始めると気持ちも楽になり落ち  
着いて進めます。

『今できることに、全力をつくせ。しからば、明  
日はいつその進歩あらん』アイザック・ニュー  
トンの言葉より。さあ！元気で前進しよう。