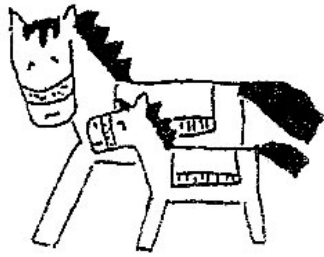


お馬のかあさん
やさしいかあさん
子馬をみながら
ぽっくりぽっくり
あるく

おうまのおやこ

子育ても
あせらず待ちましょ
ポックリ、ポックリと



令和3年 4月 NO.317

〒 760-0044 香川県高松市御坊町2-2
高松第二保育園内地域子育て支援センター
TEL:087-821-9347 FAX:087-851-0857
<http://oumanooyako.sakura.ne.jp/>

(厚生労働省・高松市委託事業)

～どなたでも～		4月の主な活動		～お気軽にどうぞ～	
4月 10日 24日	土	体験保育 10:00～12:00	屋内にも遊具がありますが、広い園庭でも遊べます。気軽にどうぞおいで下さい。		
4月 15日	木	こうさぎおはなし会 15:30～16:30	専門の方に絵本や手あそびなど楽しいことをしてもらい、みんなで笑顔ですごしましょう。		
4月 16日 30日	金	うたうたい「カラヴィンカ」 19:00～20:30	疲れをとる整体をしたあと手足を使って楽しいうたをうたっています。どなたでもどうぞ。		
4月 17日	土	おとなアート 14:00～16:00	玉ねぎの模様、色、質感を五感で感じて玉ねぎを制作します。材料の準備がありますので、4/10(土)までに連絡ください。		
4月 22日	木	香川みすゞさんの会 14:00～16:00	専門の方にエンディングノートや相続税のことなど人生の終末のむかえ方を話してもらいます。		

・火～土の9:00～18:00までは、園内開放していますので、親子でご来園下さい。 (但し、月・日曜・祭日は休み)	育児相談(月～土)9:00～18:00 しつけや子育てについての悩み、保育園生活入園・見学についての相談もどうぞ。
--	--



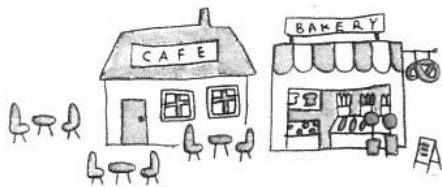
灰

花咲翁(はなさかじい)さん、灰おくれ、
策(さる)にのこった灰おくれ、
私はいいことするんだよ。
さくら、もくれん、梨、すもも、
そんなものへは撒(ま)きゃしない
どうせ春には咲くんだよ。
一度もあかい花咲かぬ、
つまらなそうな、森の木に、
灰のありたけ撒くんだよ。
もしもみごとに咲いたなら、
どんなに私もうれしがる、
どんなに私もうれしがる、

金子みすゞ童話全集3
「空のかあさま・下」より



☆今月の内容 — 世に「雑用」はない
新生活との向き合い方



世に「雑用」はない

倫理研究所理事長 丸山 敏秋

昭和天皇は「雑草という草はない」と口にしておられた。恒例の宮内記者会の記者団との会見で、その意味を尋ねられたときのお言葉が、1984（昭和59）年9月1日の新聞に載った。

「どうも雑草という名前は、少し侮辱的な感じがして好まないのです。（雑草とは）道端に雑然と生えている植物をさすのではないかと考えています。米や麦などの成長を妨げるものもありますが、きれいな花が咲いたり、役に立つものもあるので、（雑草という名前は）どうもおもしろくないのです」

昭和天皇の優しく深い御心がしのばれるこの記事は、多くの共感を呼び、国民の間に知れ渡った。

「雑草という草はない」に倣^{なら}えば、「雑用という仕事はない」と言えよう。たとえそれを雑用と呼んでも、無意味で無駄な用事ではない。

新入社員は先輩上司から命じられれば、掃除でもお茶くみでも、コピーでも電話番号でも、何でもやらなければならなかった。そうした雑多な仕事に取り組む姿勢に、人柄がよく現れる。新人は新人で、何でもこなしながら、職場の空気に馴染んでいく。

芸能や武士の世界はもっと厳しい。弟子入りすれば師匠の身のまわりのことから使い走りまで、何から何まで言いつけられる。それに堪え忍ぶどころか、喜んで進んでその雑用に当たらなければ、師匠の技芸を受け継ぐことはできないとされた。

ところがどうだろう。今では新人や弟子の機嫌をとるかのように、雑用をあまり命じなくなっているのではないか。そもそも細々とした雑事が軽んじられているのではないか。都会ではとくに、職場での仕事やさまざまな社会活動が上位にあり、暮らし回りの家事などは雑用として下位に位置づけられているように思える。しかしそれは一面的な見方にすぎない。

世の中は無数の役割分担で成り立っている。それぞれの役割で為すべき仕事には、雑多な用事がつきまとう。社長には社長の、部長には部長の為すべき本業があるが、それだけやっていけばよい、というものではない。

予期しない用事は毎日のように発生する。忙しいときほど、邪魔な用事が入ってくる。雑用を嫌って適当に済ませると、とんでもないしっぺ返しを食らう

こともある。仕事に優先順位はあっても、仕事そのものに優劣の違いはない。本業と雑用とをはっきり区別などできない。それは団体の責任者として、筆者が身にしみて経験してきたことでもある。

「家事は雑用」と思っている人がいたら、見方を変えてほしい。衣食住に関わる細々とした家の用事をこなさなければ、暮らしは成り立たない。家事は人が生きる上での基本の働きである。そして心がけさえすれば、オリジナルな創造力も発揮できる。

アメリカの心理学者アブラハム・マズロー（1908～70）はあるとき、十分な教育を受けたことのない、主婦であり母でもある一人の女性と出会った。彼女はつつましく暮らしながら、巧みに工夫を凝らして家事をこなしていた。驚いたマズローはその女性から「第一級のスープは二級の絵画より創造的である」と教えられたという（『創造的人間』誠信書房）。

それが何であろうと、まずは今、自分が為すべき目の前の事に、喜んで進んで取り組もう。たとえ雑多ではあっても、世に無意味な用事などない。どれもが尊い仕事の一つひとつなのである。

新生活との向き合い方

好奇心をもって新しい環境を見つめてみよう

山王病院診療内科部長 村上 正人

環境が変化しても、あまりストレスに感じない人がいるようです。何が違うのでしょうか。

村上 ひとことで言うと、適応能力の差ですね。つまり、「変化に対して、柔軟な捉え方ができるかどうか」ということです。転校を例に挙げると、〈今の友達と別れたくない〉と思いつけるか、〈これから、どんな友達ができるのか楽しみ〉と、考え方を換えられるかの違いでしょう。新しいかんきょうを不安に思うことがあっても、同時に好奇心や期待感を持てる人は、適応能力が高いと言えます。また、現在ではスマートフォンやインターネットなどのツールが、以前の友達と連絡を取るためにも役立ち、新しい環境での不安を減らし、適応能力を高めます。



うまく適応ができないとどうなるのですか。

村上 それは「行動」「体」「心」のそれぞれに症状として現われます。中でも「心」の症状は一番最後に現れます。

まず、「行動」としては、大人の場合では、酒や煙草の摂取量が増える、パチンコやギャンブルにのめりこむ、などでストレスを解消しようとするのが挙げられます。本人はこうした行動をストレスの影響だと意識していないこともあるので、周囲がよく観察することが大事ですね。

「体」の症状としては、眠れない、疲れやすい、胃腸の具合が悪い、めまいがするなど、自律神経（生命機能を自動的に制御している神経）に関わる問題が現れてきます。

「心」の症状としては、不安感や気持ちの落ち込みなど。これが進むと、適応障害からうつ病へ進展します。

では、適応能力を高めるために、日頃からどのようなことを心がければよいのでしょうか。

村上 まずはセルフケアが大事です。よく休む、ゆっくり寝る、おいしいものを食べる、気分転換をするなど、まめに心身を整えましょう。ここでも、広い好奇心を持っていると視野が広がり、楽しみを見つけやすくなります。

次に、さまざまな人間関係の場を活用することです。近所の人、趣味の仲間、同窓会、場合によっては同じ信仰をもつ人々など、いろいろな交流の場があります。一般的に女性のほうがコミュニティへの適応能力が高く、井戸端会議をしたり、新しい友達を作ったりといった関係の構築が上手だからなんですね。男性の場合、過去に職場で部下に指図していた頃のみまで人に接する人もいます。これでは、周りの人にいやがられますね。

周りから良いサポートを受けるには、自分も相手を十分にサポートできることが大事。「相手に笑顔で接してもらうには、自分がまず笑顔で接していこう」という気持ちで、お互いにサポートしあう・しあえる関係の仲間を作っていきましょう。

一人では対応することが難しい場合は、公的な専門支援を受けるのもよいでしょう。健康面の心配事は、早めに医療機関に相談してください。

『新世』2021年4月より

