

『続けよう！1日15分』

近江八幡市教育長 日 岡 昇

「最近の明るいニュースを教えて」と尋ねられ、考え込むことが多くなった今日この頃です。市民のみなさまはいかがお過ごしですか。

みなさまもご承知のとおり、今月に入って九州をはじめ日本各地で豪雨による自然災害が発生しています。多くの方々の尊い生命が断たれました。しかも戦後の日本を支えてこられたご高齢の方が多く、とても悔しい思いです。また新型コロナウイルスによる感染症も一向に衰えず、首都圏では第2波の気配さえも感じる状況です。改めて自然災害の怖さを痛感している毎日です。一刻も早く終息することを願っています。

一方、6月からスタートした学校ですが、子どもたちは元気に学習にスポーツにがんばっています。1年生もようやく学校に慣れ、楽しい学校生活を送っています。もちろん保護者や地域のみなさまのご理解やご支援、そして先生方のご努力あってのたまものと思いますが、今後ともどうかよろしく願いいたします。彼らの笑顔や元気は近江八幡市の一番の活力であり、宝物です。この宝物をみなさまと共に守っていきたいと心から願っています。

さて、どんなことでも力を伸ばすには「続ける」ことがとても大切です。続ければ必ず成果は出ます。特に伸び盛りの子どもたちには「力が伸びた」「できるようになった」という体験をぜひひともさせてあげたいと思っています。それが自信や自己肯定感、進んでやろうとする意欲や学習などにもつながってきます。でも実際「続ける」ことは大人でもむずかしいです。私自身、やろうと決めたはずなのに三日坊主で終わったことが山ほどあります。それでも辛うじて続けていることがあります。それは朝夕必ず仏壇や神棚のお参りを欠かさないことです。12年ほど前、母親が交通事故で倒れ、認知も重なり介護施設での生活と入院生活が交互に続きました。その頃から母親任せであった朝夕のお参りをするようになりました。出張等で家を空けてお参りができないと、とても不安になります。今では朝は日本茶、夕はご飯を供えてお参りをしています。わずかな時間ですが、心穏やかに、その日の過ごし方を考えたり、一日を振り返ったりする大切な時間です。そして最も充実した時間でもあります。

毎日スポーツをする人や楽器を演奏する人は、やらないと落ち着かないとお聞きします。習慣になれば何事も本物です。自分自身の経験から、続けるコツは、ノルマやハードルを思いっきり低く設定することです。時間、回数、ページ数など決め方はいろいろありますが、今の私なら一日15分くらいがベストです。ぜひ子どもたちに「継続」への一歩目を踏み出すきっかけを作ってあげてほしいと思います。同時に市民のみなさまも学びや挑戦のきっかけ作りをされてみてはいかがでしょうか。