

# 月曜日、疲れていますか？

「……月曜日で疲れているかもしれませんが、……」

ある学級の朝の会を参観した時に、私の耳に届いた担任の言葉です。生徒たちの様子を見てつい出てしまったのでしようね。新しい週の初日だからこそ、生徒たちの状況に寄り添って励ましたのだと思います。

緊急事態宣言下の今、生徒の皆さんはどのようなように土日を過ごしたのでしょうか。クラブを初めとする多くの活動は現在ストップしている状況ですから、時間はたっぷりあるはずですよ。一日中勉強していたなんて人はまずいないでしょうから、自分のやりたいことをやって過ごしたのかもしれないですね。

私は土日を草刈りや畑仕事をやって過ごしました。適度に雲が広がっていて、一日中外に出ているのも苦になりませんでした。

草刈りは体力的には大変ですが、終えた後のすっきりした光景を見ると「やってよかったなあ」といつも思います。ある意味、それがストレス解消になっているのかもしれない。

畑仕事は教育と同じです。「育てる」という点で喜びがあります。今は小さな小さな種をまき、苗を作っています。芽が出てくるとワクワクします。害虫や病気から苗たちを守る、適度に肥料を与え成長を促す、豊かに実ったことを喜ぶ……命を守って大切に育てるということは土日の私の楽しみです。

確かに、一日中外にしていると体は疲れます。平日には起きない筋肉痛もあります。しかし、気もちは全く疲れません。疲れるどころか、次の土日が待ち遠しく、月曜から金曜までが頑張ろうという気になります。「来週は、大根を間引きして、ほうれん草の種も蒔いて」などといつも考えています。

皆さんは月曜日疲れていますか。疲れているとすれば、それはリフレッシュの仕方が下手だからだと思いますよ。「サザエさん」のテーマ曲が流れてくると、「明日は学校だあ……」などと思うようだったら、土日の過ごし方を考える必要があるかもしれませんね。神様がどんな人間にも平等に与えたもの、それは何だと思えますか。男性にも女性にも、老人にも子どもにも、総理大事にも一国民にも、生徒にも教師にも……平等に与えられたもの、それは「命」と「時間」です。それぞれどんな人にも「命」は一つ、時間は二十四時間が与えられています。だからこそ、その使い方が大切なのです。その使い方次第で差が生まれ、疲れるかどうかが決まると私は思います。

偉そうなことを言っている私ですが、実は、私にも疲れが残る月曜があります。それは土日に雨が降った翌日です。体を休めることはできるのですが、気もちはどっと重くなります。土日に雨が降るとすごく損した気分になります。そういう時に、土に触れることがエネルギーになっているのだといつも思います。(九月十三日記)