

自分なりの「リフレッシュ」方法を

「やっと休めるう！」

今朝、私にあいさつをしたあとに、K君が思わずこぼした本音です。彼のこの言葉からすると、平日の五日間、彼はエネルギーを駆使して学校に來ていることがわかります。

この言葉から始まった私たちの会話は、土日に何をやってるかという話題に移っていききました。

「平日はパソコンに向かっていることが多いから、土日には、畑仕事や好きな野球をやって体を動かしているよ。」

「えっ、休まないんですか？」

「休むことより、好きなことをやった方が元気が出るからね。土日の私の楽しみだよ。」

私が話したことは、K君にとって意外だったようでした。人によってエネルギーのため方が違うということを、彼は初めて知ったのだと思います。

今は「働き方改革」などと言いますが、昔はそんな流れは全くありませんでした。昔を振り返ってみると、三十数年前の私は恐ろしい生活を送っていました。

私の初任校は、現在のN市立F中学校。朝は部活動のために六時過ぎにはやってくる生徒がいましたので、私は五時過ぎに家を出ていました。放課後も部活動が中心。土曜日は半日授業でしたので、午後から部活動。日曜日にも生徒たちと部活動に取り組むか、自分の野球に取り組むかしていました。

今ではあり得ないことです。F中学校で、このような生活を五年間続けました。（もちろん、生徒たちもです。）当時は、ゆっくりテレビを見たり音楽を聴いたりした記憶がありません。家には寝るためだけに帰っていました。

若かったせいもあるでしょうが、当時疲れたと思ったことは全くありませんでした。むしろ、土日でみっちり野球に取り組むことが、翌週に向けたエネルギー補給になりました。

時代が変わり、それと共に社会の価値観も変わりました。また、私の立場や体力も変わりました。当然昔のような生活を送ることはできません。しかし、私のリフレッシュ方法は、家でただだらと休むことではなく、自分の好きなことに取り組みことです。これは、今も昔も変わりありません。

中学生の皆さんにも、自分なりのリフレッシュ方法があることでしよう。それを上手に利用して、平日のパワーアップにつなげてほしいと思います。土日には好きなことに取り組みながら、月曜日からお疲れモードでは本末転倒ですからね。日曜日の夕方に『サザエさん』の主題歌が流れてきても、「よし、月曜日から頑張るぞ！」と思えるようになってください。

（十二月四日 記）