

平凡であることの尊さ

午前七時五分、今朝もいつものように三年のF君が、一番に学校に到着しました。バスに乗って駅裏のロータリーに到着すると、彼は学校を目指し足早に歩き始めます。そして、十分ちよつとで学校に到着し、いつもの位置で、いつものように生徒玄関の扉が開くのを待ちます。それが彼の毎朝のルーティーンです。

「F君、おはよう！朝は何時に起きるの？」

「おはようございます。五時半です。」

「五時半？まだ真つ暗だよね。」

「はい、真つ暗です。」

さらつと答える彼に驚きました。私のような年齢の者が、まだ暗いうちに目を覚ますことを不思議に思う人はいないでしょう。しかし、育ち盛りの中学生が、まだ辺りが暗い五時半に目を覚ます生活をしていることを聞いて驚かない人はいないと思います。それが平日の彼のルーティーンになっていることにも驚きを感じます。

単純に計算しても、彼は起床から家を出るまでに一時間以上をかけています。気もちのよい布団の中から出るだけでも大きな決心が必要な今の時期、家を出る前に、彼が一時間以上をかけるのはなぜでしょう。私は彼の出かけるまでルーティーンが知りたくなりましたが、朝は私も持ち場に行かなければなりませんので、そこまで彼に尋ねる時間はありませんでした。しかし、きつと彼ならではの朝のルーティーンがあるのだと楽しく想像しています。

毎日同じことの繰り返しを、皆さんはどう思いますか。中学生ばかりではなく、社会人になっても、人は毎日同じ時間に起き、同じ時間に家を出て、同じ会社に着きます。「平凡でつまらない」「刺激がない」などと思うかもしれませんが、実は、平凡と思える生活こそが尊いと言えるのです。

「ネット依存」「ゲーム依存」という言葉がありますね。依存とは、他に頼って存在していること」という意味です。SNSやゲームに夢中になりすぎると、先ほど述べた自分の生活のルーティーンが成立せず、生活自体がどんどん崩壊していきます。立て直そうと思っても、立て直すだけの強い気もちや健康な身体がそれまでの生活で築けていないので、そこから抜け出ることがなかなかできません。ネットやゲームをついつい遅くまでやってしまった翌日は、頑張ろうと思っても、生あくびや居眠りがついつい出てしまいますよね。そこで気付いて元に戻せば大きなけがにはなりません、底なし沼にはまるごとくずるずるといくと、自力で抜け出せなくなるのです。

「平凡だ」と感じることは、あなたの生活が安定している証です。その安定を大切にしながら、生活を壊さない刺激を求めてください。私は毎朝横断歩道横に立ちながら、人や犬との会話やふれあいを楽しんでいます。私流の刺激の求め方です。今では、毎朝のルーティーンになっています。

(十一月八日記)