



第5号

令和6年9月30日

庄和すずらん幼稚園

保育随想

★ 自分を休ませよう！

今月の花言葉は、秋明菊（しゅうめいきく）です。秋に明るく咲く菊のような花で、京都の貴船山に多く咲いていることから、貴船菊とも呼ばれています。花言葉は、強い風にも負けない丈夫で凛々しい姿から忍耐、ふんわりと優しく咲く姿から淡い思いと付けられました。一輪挿しに水引やススキなど季節の植物と組み合わせて床の間に生けると、落ち着いた雰囲気日本の秋を演出してくれることでしょう。

さて、暑さ寒さも彼岸まで！とは言われて来ましたが、何とも、その言い伝えに添った様に秋の様相を呈して参りました。今までに経験したことがない猛暑も静まり、秋の気配は幾らかの寂しささえも感じる昨日今日ですね。我々は幸いにして四季を通してその季節を味わい自然の下で生かされています。つい最近までの暑い中でどんな生活をして来たのだろう！当たり前のように涼しく成ると、生きるのに精一杯だった時の生活や話して来たことなどが、当たり前のように過ぎ去ってしまいます。その時を精一杯生きて自分を守って、生きる様に作られて居るのですから、そして、次へ向かって生きる様に作られているのですから、そして、人間は物事を忘れられる様に作ってもらっているのですから、それが自然ですよ！

と生きて居りますが、どこかで、何かにこだわりながら生きているのも人間なんですよ。どんな時にも、今のあなた、それで良いの？などの声が聞こえてくるんです。誰からですか？それは、お分かりのように天に居る神さまか親の声なのか、いえいえ、自分の中から湧いて出る思いなんですよ。これに支えられたり苦しめられたりしながら、生き抜いているんです。そんな中で、仕事も人生も持続可能にするために、気持ちをリセットする小さな楽しみも持ちながら誰もが行って居るんですね。リセットをする方法は、百通りあると思いますが、喰う、寝る、休むも大いに効果はあると思われませんが、脳と体を休ませるには～！

少し話は脱線しますが、長時間の潜水の競争がありますが、物事を考えることを停止させる方法や技を身に付けて人が勝つのだそうです。脳が活発に働くことは脳により多くの酸素が必要になり、酸素の供給が出来ない状態を続けて行くための方法と聞きました。こんな特殊な環境や状態でなくとも、地球上で普通に生きている私達でも、脳の疲れは体の疲れに成るようです。脳の上手な休ませ方は、もしかしたら長生きの秘訣に成るかも知れませんね～！それぞれの経験や年齢、環境で異なるかと思いますが、幼児も若人も老人も等しく、脳を休ませる所業は、**友だちの話しをする！友達と話をする！**辺りにあるのではないかと思うのです。頑張り、がんばれ！の状況もありですが、長くは続きません！休ませることは習ってきませんでした。その点、幼稚園はいいですね～！友だちと遊びながら、話しをしながら生活するのですから！遊びながら疲れが無くなっているんです。友だちと話す生活は、我々大人たちも上手に脳を休めるヒントがありそうですね。子ども達は疲れていませんもの。