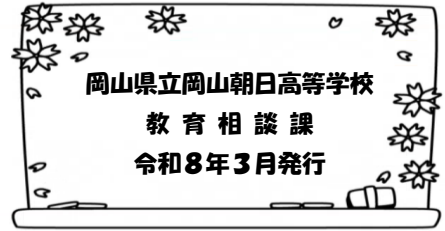


# 健康相談

\*第 84 号



年度のしめくくりの時期を迎え、1年を振り返り、皆さんの中にはどのようなことが想起されるのでしょうか？楽しかったこと、苦しかったこと、それぞれ多岐にわたることと思います。新しい年度が始まる前のこの貴重な時間を、ぜひ自分自身を振り返り、新たに始まる次のステージへの準備にあててもらいたいと思っています。相談課便りでは、皆さんとともに歩み、皆さんの成長を見守る相談課の先生方のエッセイを掲載してきました。様々な角度から綴られた文章、そこから新たな気づきや発見が生まれればと願っています。

## 【学校医、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーによる相談】

次年度も精神科医の先生による「こころの健康相談」を年間4回、スクールカウンセラーの先生による相談を年間15回、また必要に応じて、スクールソーシャルワーカーの先生による相談、助言をいただく機会を計画しております。日程につきましては、新年度になりあらためて本校ホームページ、相談課便り等でご案内いたします。

## ネアンデルタール人とホモ＝サピエンス

岡崎 純子

ネアンデルタール人は、約4万年前の氷河期、ヨーロッパに一人またはごくわずかな家族とともに点在して生活していたそうです。大きな脳がもたらす高い知能と現代人の約2倍以上の食料を必要とする筋骨たくましい体格により、独力で過酷な環境を生き抜く能力を備えていました。有能で仲間の少ない彼らは、集団よりもむしろ単独行動で狩猟に集中する方が合理的だったとも推測されています。しかし、優れたアイデアも着想した者が亡くなると同時に消え去り、気候変動、食料不足、個体数減少のせいで行われた近親交配、身体欠損や病気の増加、ホモ＝サピエンスとの同化など、多くの要因が重なって絶滅に至ったと考えられています。

一方、同時代にアフリカから中東・アジアで生活していた私たちの祖先、ホモ＝サピエンスは、他者と親密な関係を結び、群れをつくる種でした。この性質は、言語能力と社会性を司る小脳が大きく発達していることにより生じたと言われていました。一人がいいアイデアを出すと、仲間に広め共有して知恵を蓄積しました。そのアイデアがたとえネアンデルタール人ほど優れたものでなくても、一生涯一人で学ぶよりも多くのことを他者から学ぶことを繰り返し、ホモ＝サピエンスは文明や体の構造において飛躍的な進化を遂げます。火の発明やひょうたんを器にするなど道具の利用法が共有されると、解毒に必要な巨大な腸や、かみ砕くための歯や口、あごも、水の保存に必要な巨大な胃も小さくなりました。何より、多くの知恵を蓄積・整理するために、脳は5百万年で4倍近くの大きさになったといえます。

私は、ネアンデルタール人とホモ＝サピエンスの差を生み、人類が今まで生存してこられたのは、集団としてつながり、他者から学びを得てきたおかげであるという、この近年の研究を最近読んで、とても納得できた気がしました。

「人間は社会的な動物」「他者は自分を映す鏡」という言葉が、自分の心のどこかに常にあるように思います。人との関わりが乏しいと、自分の視点からの思考に終始してしまい、学びの少なさ、成長ののろさ、独善性、時には不安を感じます。人と関わっている時には心からエネルギーが湧いて、失敗したり自分の考えが違っていたことがわかったりしても、前進し磨かれる時間を過ごしているという充実感と喜びを感じます。また、他者のたたくまいに触れるという静かな関わりの中からも、相手の本質を感じ取り、多くのことを得る場合もあります。近年は「人生100年時代、人とのつながりこそ変化し続ける人生を支える財産」「社会交流は健康寿命を延ばす鍵」など、「人」「社会」との繋がりが強調されることが増えたように思いますが、社会性は私たちの種に組み込まれたプログラムであり、人類生存のための本能なのだと腑に落ちた

ように感じました。私たちの世界は様々な人の個性や能力がそれぞれに活かされ、同時に足りないところを補い合う集団になれた時、とても豊かで強くなると実感してきましたが、これも生存本能ゆえだろうと思います。

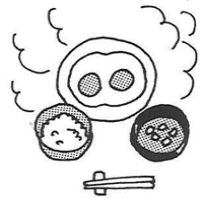
他者の新しい視点に出会うことで、私たちは色々考えを巡らせた末、それを取り込んだり発想のヒントにしたりして変化し、成長していく。これこそが人類が繰り返し進化してきた過程なのだと思います。小さな出会いにも大きな出会いにも、全てに他者から学ぶ私たちの変化の機会が隠れている。だからこそ、一つひとつの機会をかけがえのないものとして前向きに大切にしていきたい、改めてそう思いました。

社会人1年目の頃を振り返ると、自分を少しずつ変えてくれた出会いに感謝しかありません。そして、これからの出会いは決して無限ではないと切に感じる今、学校での出会い、近い人たちとの交流、若い頃からの茶道など趣味の出会いを大切に、いつまでも自分を変えていけるようでありたいと思っています。

まさに今から皆さんを待っている、多くの新しい人や出来事との出会いを大切にして、自分の考えやあり方を形作っていくこと、学力とともに人間力を高めること、考えてみてください。

## 朝ごはんを美味しく食べていますか？

## 五百蔵 愛



今日の朝ごはんは、美味しく食べられましたか？先日、SNSで「伝説の朝ごはん」という動画を見ました。色んな分野のプロフェッショナルな人たちの朝ごはん。ただ、さまざまな人の朝ごはんを映している動画です。湯気の立つ味噌汁と焼き魚。トーストとコーヒーだけの簡単な食卓など。どれも決して豪華なわけではありません。でも、そのどれもが「その人の朝」でした。同じ朝でも、こんなにも違う。そのことが、なぜか心に残りました。

だんだん東の空が明るくなり、まだ星が残る時間から、少しずつ空の主役が入れ替わってきます。やがて太陽が顔を出すころ、草も木も、目には見えないほど、ほんのちょっぴり昨日より大きくなって、朝日に照らされています。

人も同じです。成長期の子どもたちは昨日より大きく、人生を重ねてきた方々は、昨日より少し深くなっている。朝は一日の始まりです。保健室で私は、「みんな昨日までのいろいろなことをとりあえずリセットして、新しい朝を迎えられたかな。」と思いながら、ドアを開けてくる人を迎えます。入室記録の【朝食を食べていない】に丸がついている生徒がいます。「時間がなくて…」「なんとなく食欲がなくて…」話を聞いていくと、「昨夜遅くまで塾があって、予習復習をしていて起きられなかった。」「将来のことや人間関係の悩みで眠れなかった。」「体調が悪くてつらい。」そんな思いを抱えながら朝を迎えたことが分かってきます。どんな朝だったのだろう。どんな気持ちで家を出てきたのだろう。「話してくれてありがとう。」そう思いながら、私は耳を傾けています。冒頭の「朝ごはんは美味しく食べられた？」は、軽い挨拶のようでいて、とても大切な一言です。

朝ごはんを美味しく食べられたということは、今日を生きるための心と体の準備が整ったという、ささやかなサインだからです。栄養満点でなくてもいいのです。忙しい日はパンやおにぎり一つでもいい。大切なのは「さあ、今日も1日頑張りましょう。」と今日を始められること。

保健室は、体調が悪いときだけの場所ではありません。「なんとなくしんどい」「笑えない」そんなとき、柔らかな光を浴びて、少し心を解くために立ち寄っていい場所です。

三月は、終わりと始まりが静かに重なる季節です。寒さに縮こまっていた冬を越え、暖かい風に背中を押されるように春がやってきます。地面を割り、硬い幹を押し広げ、芽が生まれ、硬い蕾がほどけ、花が咲く。その様子を見るたびに、ホッと心がゆるみます。

「命が外へ外へと広がる季節」とも言われる春。どうか、朝ごはんを美味しく食べてください。ほんのひと口でもいい。そのひと口が、今日という一日を支える力になります。そして、もし食べられない朝があったなら…どうか一人で抱え込まず、信頼できる人たちを頼ってください。保健室のドアを開けてください。SNSで見た動画のタイトルは「伝説の朝ごはん」でした。けれど本当は、特別な料理だから伝説なのではなく、それぞれの人がそれぞれの朝を迎え、今日を生きる準備をしている。そのこと自体がもう十分「伝説」なのかもしれません。

あなたは、今日の朝ごはんを、美味しく食べられましたか？