

「ココロ」のメンテナンス

白山中学校 二年 秋澤 心愛

皆さんは自分のメンタルの取り扱い方を知りたいとは思いませんか？私は、この夏にある本を読みました。「心の容量が増えるメンタルの取扱説明書」という本です。皆さんにこの本を読んで生まれた私の考えを発信できればと思います。

はじめに言った通り、メンタルについて書かれているこの本は「現代に生きる忙しい私達。みんながみんな「仕事とプライベートの両立」という無謀な試みをしています。」という文で始まります。もちろん私は学生なので、「仕事」を完全に理解することはできません。そこで「仕事」を「学業」に置き換えて考えました。皆さんは、学業と言われて何を思い浮かべますか？授業、行事、部活などたくさんあると思います。自分の時間、つまりプライベートの時間を増やそうとすると、これらの時間が少なくなり、学業に影響が出ると言えます。だからと言って学業の時間を増やせば、ストレスが溜まったり、体調を崩してしまったりするかもしれない。この状態は両立できているとは言えないので、筆者の言う「無謀な試み」というのは間違っていないということになります。

「プライベートを減らせばストレスが溜まる」と先述しましたが、学業だけではなくプライベートのときでもストレスは溜まります。「通知」や「やることリスト」に追われることです。どういうことかというと「通知」とは普段皆さんが使う「携帯電話」の「メッセージを受信した」、「SNSの更新をしたときになる通知音のことです。そして「やることリスト」については、先程の「通知」の確認も含まれます。本には、「誰もが曲芸師のように生きている」や「常に完璧に球を回せることは絶対にならない」と書かれていました。この言葉は、「猿も木から落ちる」ということわざにとても似ていると思います。このことわざはどんな名人や天才でも失敗することがあることのとえです。このようなことわざがあるくらいだから人間誰しも失敗する、つまり絶対に全とうまくいくことはないのだから小さな失敗をいちいち気にしていたら、それが募りに募って「心のキャパ」をオーバーしてしまうのではないかなと私は思います。そもそも「心」とは何か？と考えたときに多くの人は「脳だ」というのではないかと思います。でもこの本の筆者は「心」とは、脳、体、環境から成る3人組のバンドです。」と述べています。私は、この表現がとても好きです。「脳」という一つの考えを否定せず、一つの「バンド」、一つのまとまりとして「心」だとしているからです。つまり3人じゃないと人生や心は完成しなくて、1人でも欠ければ、それは全く違う物になる、そういう事だと思います。私

たちは、親がいれば成長できるし友達がいなくても生活はできます。でも友達がいたほうが楽しいと感じる事が多いし、そういうことも含めて心であって、他にも「悲しい」、「嬉しい」、「面白い」などの感情もすごく大切だと思います。自分の感情をきちんと理解できていれば心に隙間ができて少し楽になるかもしれません。

私はこの本を皆さんにも読んでほしいと思います。学校などでカウンセラーの先生や担任の先生、大人は、友人や上司などに相談してもいいかもしれませんが。人と話すのが苦手な人、人に心配をかけたくない人もいると思います。それでも、なにかに頼れば心が軽くなることを覚えておいてほしいと思います。あなたも「心のメンテナンス」してみてください。