



滋賀県草津市立草津中学校

令和5年6月28日（水）発行

「いのちかがやき 心豊かな生徒の育成」

～ひとを大切に ひとつを大切に～

6月28日現在 全校生徒数687人



時を味わう心

～心のゆとりと時間の価値について考える～

草津中学校長 高田 聡

この数年間で、私たちの暮らしは様々な面で変化しました。特に緊急事態宣言下では、外出の自粛を始め、学校でも休校やオンライン授業が実施されるといったことがあり、「一日の時間の使い方」にかかる変化を経験した人もたくさんいるでしょう。自宅で過ごす時間が増えた人の中には「時間を有効に使えるようになった」「家族で過ごす時間が増えた」など、変化を前向きに受けとめている人もいるでしょう。一方では生活のリズムが乱れたり、「やることが増えた」「やろうと思っていたことができない」などのストレスを感じたりした人もあるかもしれません。私たちが一日に与えられた時間は、誰もが等しく24時間です。その時間をどのように使うか、また、その時間をどう味わい、どんな価値を見いだすかによって、生活の満足度は変わってくるのではないのでしょうか。

私たちは「短い時間で、できるだけ多くのことをする」ということを、充実した時間の使い方だと思っているところはないのでしょうか。確かに仕事をするときなど、短い時間でたくさんのことをこなせた方がよい場合もあるでしょう。「早く手が空いたら、もっと別の有意義なことに時間を使えるという面もあります。しかし、なんでも「早く、早く」という時間の使い方では生活の満足度が高まるかといえば、そうとは限りません。いつも慌ただしく時間に追い立てられるような感覚でいると、そわそわして落ち着かなくなったり、少しの待ち時間でもイライラしたりして、暮らしの中にある喜びや楽しみを感じにくくなっていくような気がします。「実際に忙しいのだから仕方がない」という場合もあるでしょう。しかし私たちは現実の問題として、



<情報モラル教室の様子>

時間が足りないという以上に「心のゆとり」を失って、イライラ、ギスギスしてしまっていることはないのでしょうか。「忙しい」「時間が足りない」と感じるときは、もしかしたら自分自身の生活を「心のあり方」の面から見つめ直してみる必要があるのかもしれません。

私たちが本当に充実した生活を送っていくためには、「時間のゆとり」という以上に「心のゆとり」を取り戻す必要があるのではないのでしょうか。まずは目の前にいる相手としっかり向き合い、相手を思いやり、相手を受け入れる「心のゆとり」が一人ひとりの中であってこそ、そこにお互いの安心や喜びが生まれてくるのでしょうか。私たちが一緒にいて安心できる人とはどんな人でしょうか。「自分の存在を心から受け入れてくれる」「話をする勇氣づけられ、心がすっきりする」そんなふう感じられる人ではないかと思えます。そうした人間的な魅力もまた、「心のゆとり」から生まれてくるものです。

人の一生は、いつの時代も「昨日、今日、明日」の連続です。今の自分があるのは、ここまで生きてきた過去の時間の積み重ねがあつてこそ。さらには、今の一瞬一瞬が積み重なって、人生が築かれていくのです。時間とは、私たちの「いのちの時間」そのものであるという考え方もできるのではないのでしょうか。喜びや生きがいを感じられる人生を送りたいという気持ちは、誰の心の中にもあるでしょうが、ただ何となく過ご



<草生タイム講演>

していたら、それが実現することはないでしょう。目の前の仕事に努力していても、時間に追い立てられて心身ともに疲れ果てていたり、周囲の人たちとの間でギスギスしたりするようでは、全く楽しくありません。忙しいと感じるときほど自分だけでなく、周囲の人たちも気持ちよく過ごせるように考える「心のゆとり」をつくっていききたいものです。そんな日々の心がけがあつてこそ、充実した人生を築いていけるのではないのでしょうか。お互いにとってかけがえのない「いのちの時間」であるこの一瞬一瞬を、大切に味わっていききたいものです。

