

先人の知恵から

25

かうんせりんぐるうむ かかし

河岸 由里子

出典 ユウェナリス「風刺詩」

子育てに関わる諺や、子育てに役に立つ諺を選んでいる。自分自身も含め、諺の意味を考えながら、自分自身の子育てや生き方を見直すことが出来ると思う。

さて、次の六つはどうだろうか？

- 健全なる精神は健全なる身体に宿る
- 捲土重来けんどちもうらい
- 言悖りて出ずる者は亦悖りて入るげんちと またちと
- 俛より奢に入るは易く奢より俛に入るはけん しよ難しがた
- 光陰矢の如しこういん
- 行雲流水こううんのゆうすい

<健全なる精神は健全なる身体に宿る>

身体が健康であれば、精神もまた健康であるということ。何事も身体がもとであるということ。

当たり前のことなのだが、健康な身体は何より大事である。体調が悪ければ、気分も悪いし、何をするのも億劫になったり腹を立てたりするだろう。特に最近、子どもたちの睡眠時間が少ないのに驚く。小学校1年生でも夜10時11時、下手すると12時過ぎまで起きていたりする。そんな状況では朝起きられなくても当たり前である。大人でも7時間は睡眠時間が必要とさえ言われている。子どもの場合はもっと必要だ。

また、アレルギーも増えた。給食は大変である。小麦、そば、卵、牛乳は一般的だが、最近ではありとあらゆるものがある意味アレルギーになっていて、一人一人に合わせるのが大変である。

筋力も落ちた。朝礼や集会ではまず座らせるようになったので、立っていることが出来ない。中学校になると教科書やワークなどでカバンが重くなるが、最近では所謂「置き勉」が許される学校も増えた。長い道の

りを重い荷物を背負って歩いて学校に通うということも、筋力や体力をつけるのに役に立っていたと思うが、荷物が重すぎて疲労骨折する子が出たからということも聞いた。天気が悪ければ車で送迎、家の中でもリモコンやスマホを使い、歩かない。雑巾がけやお掃除も、ロボットがしてくれるようになってきた。これではますます筋力が落ちるだろう。外遊びが減ったことで、転んでも手が出ないと言われるようになって久しいし、日に当たらなくなったせいか、骨折も多いため、幼稚園、保育所や学校でも怪我しないようにと過敏になっている。

更に食生活も乱れている。高脂肪、高カロリーのをたくさん食べていたり、偏食が強かったりしても保護者がコントロールしきれず、そのままバランスの悪い食事を摂っている。夜遅くに食事を摂ったり、朝からカップ麺という子もいる。それでも食べてこない子よりはましという状況もある。保護者に偏食があると、食卓に保護者の嫌いなものが乗らないという家もある。その様な状況では給食もほとんど食べないという子がいても無理はない。

暑い時はクーラーを使い、寒い時は暖房を使い、一年中快適な空間で暮らしている。

忍耐力、精神力、頑張る力、我慢する力など表現はいろいろだが、こうした力をつけるには、やはり身体をしっかりと、健康的にしなければ難しいだろうに、この時代どうやって健康的な身体を作っていくのか。

スポーツが全てとは言わないが、スポーツをしている子どもたちは比較的健康的な身体を維持しているように思う。スポーツが嫌いな子もいるだろうし、苦手な子もいるだろう。そういう子は、もっとたくさん歩

くこと、外遊びをすることなどが良いだろう。

雑菌にも強くなるためには、清潔すぎてもいけないし、暑い時は暑さを、寒い時は寒さを享受すること、何でも色々なものをバランスよく食べること、睡眠も十分とることが必要だろう。昔から寝る子は育つというのではないか。健康的な生活を維持することで、健康的な身体を維持できるだろうし、その結果として健康的な精神も保つことが出来るのではないか。

今こそ、食生活や住環境を考え、子どもたちの健康について、社会全体で考えて行かねばならないのではと思う。

英語では・・・

A sound mind in a sound body.

<捲土重来>

一度負けたものが、体制を立て直して再び猛烈に攻め寄せること。一度失敗したものが非常な意気込みでやり直すこと。「捲土」は「巻土」とも書き、「重来」は「じゅうらい」とも読む。

出典 杜牧 詩

最近の子どもたちを見ていると、過保護の影響か、失敗しないようにと様々に調整され過ぎていて、失敗を恐れる子が増えている。その結果として失敗や挫折にとっても弱くなっているように感じる。

そんな子どもたちにこうした意気込みを持ってもらいたくて、紹介している。誰でも

も負けることはあるし失敗することもある。それは辛いことだし、傷つくだらう。しかし、そこから学ぶことも多い。その学びを生かせば、ずっと強くなって、次は成功や勝ちに繋がっていくだろう。また、負けること、失敗することを恐れない人は強い。負けること、失敗することを恐れると、人は縮こまって、無難な結果しか得られない。それでよしとしていては、更なる飛躍は無い。子どもたちにはもっと強く、大きく育てて欲しい。ただし、無鉄砲とか無謀とは異なるということは伝えねばならないと思う。

<言^{げん}恃^ちりて出^でずる者は亦^{また}恃^ちりて入る>

道理に外れたことを言うと、相手からも道理に外れたことを言われるということ。

出典 大学

相手の言動の問題性をあげつらい、自分は正しいと主張する子どもや大人に出会うことは度々ある。時には自分自身もしているのではと思うこともある。自分の言っていることは道理にかなっているか？自分の行いは本当に正しいのか？先ずは冷静に、しっかり振り返り、よくよく考えてみる。

世の中に絶対というものはない。正しいか間違っているか、といった問題も、基準となる物事によって変わってくる。文化が違えば道理や正義も変わるだろう。今ここの社会で、自分の言動が正しいかどうかをじっくり考えることはとても大切である。「天に向かって唾」という諺もあるが、自分の言動が相手から同様に返されることは

度々ある。もし相手が道理に外れたことをしてきたら、ちょっと立ち止まって自分は間違っただけをしていないかを考えてみることは大事だ。自分への戒めも含め、そうした考え方のきっかけになればとこの諺を提示した。

<儉^{けん}より奢^{しよ}に入るは易く、奢^{しよ}より儉^{けん}に入るは難^{がた}し>

質素な生活からぜいたくな生活に移るのは容易だが、ぜいたくな生活から質素な生活に入るのは難しいということ。

出典 小学

この諺を強く感じたのは、昨年の胆振東部地震の時である。全道がブラックアウトし、ライフラインの供給が途絶えた地域も多かった。我が家は電気のみではあったが、それでも電気の有難さを感じずにはいられなかった。

日々当たり前のように電気や水やガスと言ったものの恩恵にあずかっている我々の生活は、筆者が小さいころと比べても随分とぜいたくになっていると思う。筆者は東京の出身なので、北海道とは異なるが、幼少期、冬には部屋の花瓶の水が凍ったものだ。つまり、凄く寒かったということになる。もちろん暖房はあったが、各室に設置されていたわけではない。今の様にオール電化で床暖とかパネルヒーティングなどによる全館暖房みたいなものも、壁の断熱材も無い時代だ。お風呂も毎日入るなどは考えられなかった。

お正月におせち料理を用意したのは、

元々松の内はお店が閉まるから、食べるものに困らないようにと、味の濃い物やお餅など、日持ちの良いものを用意したのであるが、今の様に元旦からでもお店が開いていけば、無理してお節を作る必要もない。ちょっとのどが渴いたからとコンビニに行って何でも買ってこられる時代。とても便利で、助かるが、災害時、スーパーは閉じ、コンビニの商品も底を尽きという事態になり、日々どれだけ恵まれた環境にあるかを感じた人は少なくなかったと思う。

給料も同様である。少しずつでも増額になっていくことは喜ばしく、働き甲斐もあるが、減額になると大変である。今までの生活水準を下げなければならない。「今までは〇〇を買っていたけど一つランクを下げて××にしよう。」という話になる。「ビールは高いから、今後は発泡酒ね」と言っている奥さんもいた。発泡酒がどんなにおいしくなっても、やはり発泡酒に変わりはなく、ビールとは違う。ビールを飲みなれた旦那様には辛い話である。

今後増税の話もある中、日ごろの生活水準を落とさなければと思っているお家も少なくはないだろう。儉約家にとっては特に大きな差はないかもしれないが。

贅沢が出来る状態であっても、程々に生活水準を保つ方が、万が一生活水準を下げなければならなくなった時にずっと楽であろう。世の中何が起きるかわからない。大会社も倒産する時代である。また、自然災害もある。物があふれ、無駄に捨てられる食材や物品も多い。文化的な生活を享受することに反対するつもりは無いが、より質素に生きるのも良いのではないか。そういう思いもあって、特に子どもたちには小さ

いうちからぜいたくを覚えさせない方が良いという意味でこの諺を伝えている。

<光陰矢の如し>

月日の経つのが、極めて速いことのたとえ。また、いったん過ぎ去った月日は再び戻ってこない貴重なものであることのたとえ。

この諺は有名なので、殆どの方が知っていると思う。時のたつのは速く、うかうかするとあっという間に過ぎてしまうから要注意。時を大事にきなさいという意味である。

まだ時間があるからとゆっくりしていると時間が無くなって大慌てで飛び出し、その結果忘れ物など大きな失敗をしたという経験を持っている人もいるだろう。時間の使い方が下手な人には耳の痛い話かもしれない。時間感覚と言うのは個体差がある。例えば、このくらいで1分と思うタイミングを計ってみると、短い人、長い人とばらつくことからわかる。

受験勉強でも、定期試験勉強でも、「まだ時間があるからとゲームばかりしていると、あっという間に時間が過ぎて、勉強不足になるよ。」と子どもたちに伝える時に度々使っている。

楽しい時間はあっという間に過ぎるのに、辛い時間は中々過ぎないと感じる人も多いだろう。ゲームは楽しいのでついつい夢中になって、何時間も過ぎてしまうが、勉強に何時間も集中するのは難しい。ゲームに費やす時間を、勉強や仕事、その他生産的

なことに使えたら、どれほどの成長があるのかと思う。子どもたちはそれだけゲームに時間を使っている。最近は子どもたちだけではなく、大人もである。筆者自身もゲームをするので、ゲームをしていて、「あ～また無駄に時間を使ってしまった」と反省することもある。この諺を自分も含め多くの子もたち・大人に対し、時間を大切にという意味で伝えたい。

人生が長くなったとはいえ、子どもたちにとって子どもでいられる時間は今も昔もあまり変わっていない。特に子どもでいる時間を大切に過ごして欲しいと思う。

英語では・・・

Time flies like an arrow.

Time flees away without delay.

Time flies.

<行雲流水>

空を漂い行く雲と休みなく流れる水のように、物事にこだわらず、自然の成り行きに任せて行動することのたとえ。又、定まった形がなく、自然に移り変わっていくことのたとえ。

出典 宋史

この言葉は自然を意識するもので、とても心地よい言葉だと思う。ある意味、悟りの境地に近い。

慌てず、焦らず、ゆったりと、成り行きに任せて行動する。右に行く流れなら、逆らわずに右に行く。止まるなら止まる。そんな動きは、自分の意志を意識する必要も

なく、流れに逆らわずに流されていくので、力が抜ける。

上手くいかないときに、抗うばかりではなく、流れに流されてみるのも一策。そんなことを伝えたくてこの言葉を使うことがある。特に子育てでは、力が入れば入るほど上手くいかないことも多いので、ちょっと力を抜いてもらう意味も伝えられる。

また、形に定まりがなく、自然に移り変わるという意味もあるが、物事でも自分自身でもあまり硬く決め込んでしまうと、そこから外れられなくなり、ますます堅苦しくなってしまうことがある。柔軟に、臨機応変に行動すること、考えることは大事である。こうしなければとか、こうでなければと思うと、物事がそのように進まないとか、不安になるし、余計に辛くなるだけである。あまり周りを固め過ぎず、枠組みを緩やかに持って、程々に対応していると、なるようになって、その結果落ち着いていくものである。行く雲の様に、そして流れる水の様に。

出典説明

デキムス・ユニウス・ユウェナリス「風刺詩集」・・・全5巻16歌。60年～130年頃。ローマの風刺詩人。退廃したローマ社会の偽善や愚行を批判した風刺詩集を書いた。元々は「祈るなら、健全な身体に健全な精神があるように祈るべきだろう」であったとされる。その後イギリスのJ.ロックが省略して引用し、日本でも明治30年頃から、「健全な精神は健全な身体に宿る」という成句となって知ら

れた。(世界大百科事典より)

杜牧・・・803年～851年

晩唐の詩人。字は牧之^{ぼくし}。杜甫を「老杜」と呼ぶのに対して「小杜」と呼ばれる。七言絶句にすぐれ、晩唐期の感傷と頹廢の詩風代表する詩人。詩文集『樊川文集^{はんせん}』がある。

大学・・・一卷

儒教の経典。「論語」「孟子」「中庸」と共に四書のひとつ。もと五経の一つ「礼記」の一編で、教育の理想と課程を示したものを、南宋の朱熹(朱子)が整理し、三綱領八条目の体形を立てて、身を修めることから治国平天下の教えを説いたもの。

小学・・・六卷

宋の時代に作られた初学者のための修身・礼儀の書。朱子の門人劉子澄^{りゅうしちやう}が書士の指導により編集したもの。1187年に完成。(立教・明倫・敬身・稽古)には古典の教訓や古人の事跡など、雅異変(嘉言・善行)には賢人の言行を集める。日本でも、江戸時代に初学者の教科書として大いに用いられた。

宋史・・・四百九十六卷

中国の正史の一つ。元の托克らが勅命を受けて編纂し、1345年に完成。宋代にあった多くの国史をもとに、他の史料も取り入れて編集した宋の歴史書で、宋代のことを知る点の必読書である。正史の中で最大の四百九十六巻。