

## 5/8(金)HP掲載 『在宅(外出自粛)に一番強い人は誰?』の話

—「若田さ〜ん、教えてください〜い!」—

大宮中の皆さん、こんにちは!不安が的中です。GW明けも休校継続となってしまいました。休校中は感染リスクを抑えるために、不要不急の外出を徹底的に控える生活です。自分のペースをつかめていますか?中には生活が乱れまくって苦悩している人もいるのでは?と心配しています。そんな人に、ここで質問です。「地球上で一番在宅(外出自粛)に強い職業は何でしょう?」 答えは「宇宙飛行士」(多分。私が思うに)。彼らは狭い国際宇宙ステーション(ISS)で、数か月間から一年間を数人のクルーと生活を共にします。私は、以前通っていた整骨院の待合室に置いてあった『宇宙兄弟』というコミック本で、宇宙飛行士なるための狭き門(数百倍)の試験への挑戦、合格後の訓練、実際の宇宙空間での生活の様子を知りました。ここは彼らの知恵を借りましょう。4/30付けの朝日新聞に、日本の誇る宇宙飛行士、若田光一さんが『在宅の心得』をインタビュー取材されて答えています。以下に概要を載せますね。どんな気付きがありますか?

(記者)在宅勤務のコツは?

(若田)仕事(勉強)の生産性を維持するためには、スケジュールを明確にすることが大切です。一週間、1日の目標を定めて、普段の学校や会社の生活と変わらないスケジュールで、一つひとつこなしていく。あと、休みの日はちゃんと休むことです。⇒DOノート使える! 自分時間割続けますか?

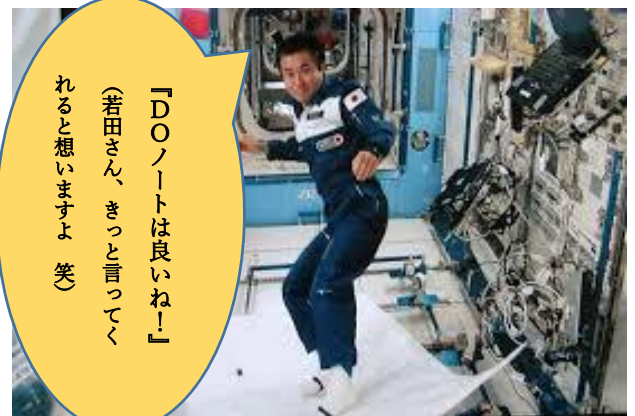
(記者)とはいえ、続けるのは難しそうです。

(若田)日記がおすすめです。NASAの精神心理の研究で、宇宙のような閉鎖空間では、日記をつけるのが心の健康を維持するのに極めて効果があると、科学的に証明されています。その日の行動を振り返り、長いトンネルの先のことを見据えて、今後のことを考える時間をとることが大きい。⇒DOノート使える!

(記者)心身の健康を保つには?

(若田)生活リズムを崩さないことです。宇宙でも睡眠時間は普段と変えないようにしていました。リラックスも大事です。運動、写真撮影、植物を育てたり、家族と電話したり。映画や音楽鑑賞もいいですね。私もテレワークの毎日の中で、トレーニングを続けています。これが、生理学的だけでなく精神的な健康維持につながっています。

人生で、病気のこんなパンデミックが起こることはほとんどありません。後でもできることをやりたいと思うのではなく、今しかできないことを考えて過ごすことが大切だと思います。



「DOノートは良いね!」  
(若田さん、きつと言ってく  
れると嬉しいですよ 笑)

若田さんの著書『続ける力』(講談社)もお薦めです。事を成す人は、初心を忘れず努力を続ける人。読後、(さあ、自分も今日から頑張るぞ!)という気持ちにさせてくれますよ。

若田さんの『自分自身が納得できる人生を送りたい』という言葉がクールです。大宮中の生徒の皆さんが、納得できる人生を送るための準備をしている『今』を、先生方は応援しています。😊