



2020年

夏



## 短い夏休み どう過ごそう？

長~いなが~い梅雨。記録的な大雨で災害もあり、本当にこんなことになるとは想像できなかつた2020年です。

コロナ禍の折、災害等、関係者の方には、心よりお見舞い申し上げます。この通信をお手元に届く頃には、やっと梅雨が明けるね（明けたね）と言いたいですね。

いつもより、10日遅れて始まった夏休み。所沢では、2週間過ぎたら2学期が始まってしまう小中学校です。

短い夏休みなので、限られた方が、限られた場所で…となるのでしょうが、少しは羽を伸ばし、心から自分をいたわって過ごされるようお祈りしております。



セルフ・コンパッションとは、自分をあるがままに受け入れてやさしくすることであり、自分への思いやりです。自分自身を甘やかしたり、何もない自分を正当化することではありません。

テキサス大学の教育心理学部教授のクリスティーン・ネフ氏によると、セルフ・コンパッションには3つの主な構成要素があるといいます。

### ①自分への優しさ

自分に対して厳しく批判的・判断的な態度を取らずに、優しく思いやりのある態度を取ろうとする自分に対する優しさ。

### ②共通の人間性

孤独感や疎外感、苦しみを感じることなく、人間として生きる上で他者と繋がっているという感覚を求める共通の人間性を自覚すること。

### ③マインドフルネス

自分の経験による苦痛を無視したり誇張することなく、バランスの取れた自覚をもって捉えること。「いま・ここ」で起きている現実に集中してよく観察し、「あるがまま」に受け入れること。

例えば、鏡を見て、口角を上げて、胸の前で両手をクロスして、自分自身を抱きしめてみてください。

「頑張ってるね！わたし♡」「いつもありがとう！」



# 今の「行為」がひらく「コロナ後」の新しい「世の中」

谷田悦男（埼玉県立所沢特別支援学校・教諭・特別支援教育コーディネーター）

## 「コロナ禍」での「行為」とその「意味」

社会学者のマックス・ウェーバーは、「行為」を「単数或いは複数の行為者が主観的な意味を含ませている限りの人間行動」と定義し「単に反射ともいいうべき行動」と区別します①。「コロナ禍」のもと、私たちは、手洗い、うがい、マスクの着用、移動・集まりの自粛など、新たな「行為」におよんでいます。私たちは、これらの「行為」にどんな「主観的な意味を含ませている」のでしょうか？

まずは、未知の病気への怖れという「意味」が挙げられるでしょう。また、「世間の目」が怖いという「意味」も、特に「自粛」と呼ばれる一連の「行為」の背景にあるはずです。歴史学者の阿部謹也は、「日本人は皆世間から相手にされなくなることを恐れており、世間から排除されないように常に言動に気を付けているのである」と述べていますが②、「コロナ禍」での私たちの「行為」から、この言葉のリアリティをまざまざと感じざるを得ません。

ほとんどの「行為」には複数の「意味」が含まれ、相互に関係しあっています。「コロナ禍」での「行為」の「意味」も、病気や「世間の目」への怖れだけではないはずです。例えば医療従事者の献身的な活動を見聞きし、「せめて自分ができること」として「行為」した瞬間があったのではないかでしょうか。この時、「行為」の「意味」は、狭くてしがらみだらけの「世間」をこえ、もっと広い、直接の面識はない多様な人たちが共に生きる「世の中」をとらえています。

## 「行為」の「意味」のとらえ直しと新しい「世の中」への展望

「やむを得ず」はじめたかもいれないテレワークや飲食物のテイクアウトなどの「行為」に新たな「意味」をみつけ、「『コロナ後』も続けてみたい」と語る人たちもいるなど、どうやら私たちは、「コロナ禍」の「行為」を通じ、新しい「世の中」を創り始めているようです。

過去の「行為」は変えられなくとも、「行為」の「意味」をとらえ直すことは可能であり、これが、次の「行為」の呼び水となります。毎日の手洗い、うがい、マスク着用に、新しい「世の中」をひらくという「意味」を与える時、私たちは、コロナと共に生きる不安な世相のかなたにある、未来からの光に気づき、その光に向かう新たな「行為」に踏み出します。

ここで、新しい「世の中」を展望する視点を提案します。

私たち一人ひとりができる感染予防策として、手洗い、うがい、マスク着用とともに推奨されるのは、「免疫力を維持し高める」ことです。そのために、栄養と睡眠の確保とともに必要なのは、「平静で明るい気分でいる、怒らない」ことだそうです。自分も周りの人も、明るい気分でいる、無理はしない・させない、という「おおらかさ」が、大げさではなく人類を救います。そしてこれこそが、人間の持つ彩り豊かな多様性を余すところなく包み込む「インクルーシブ（inclusive: 「包み込んだ」という意味）」な「世の中」のそこに流れる音色であると考えます。

こう考えると、新型コロナウイルスは、人類に与えられた「試練」であるだけでなく、今を超える新しい「世の中」を導く「啓示」なのかもしれません。

①マックス・ウェーバー 1922 清水幾太郎（訳）1972『社会学の根本概念』岩波書店

②阿部謹也 1995『「世間」とは何か』講談社

私たちえがおのたねは、現在、正会員18名、賛助会員60名です。充実した施設運営のため、新規の正会員・賛助会員を募集しています。ぜひ皆様のお力添えをお願いします。

H P・メール・お電話にてお知らせください。

会員、賛助会員の方には、季節ごとのたねまき通信や子育て情報をお届けします。既に会員の方には継続をよろしくお願ひいたします。

《賛助会費》 一口 （年会費）千円

《正会員費》（入会金）1万円 （年会費）五千円

【振込み先】ゆうちょ銀行 記号10360 番号21600941

えがおのたね蒔き通信  
第28号 2020年8月発行



【発行】特定非営利活動法人えがおのたね

〒359-0021 所沢市東所沢 3-6-17

TEL/FAX 04-2008-2437(きなこ)

Email(メールアドレス)egaonotane@ozzio.jp

URL(ホームページ) http://egaotane.com