

人と自然と文化にやさしい地域づくり

山口県教育

Education of the Yamaguchi prefecture

明日を拓く — 成果を検証する —

2

令和4年 No.1320



令和2年度 第73回山口県学校美術展 推奨作品

「自然の色」

柳井市立柳井中学校 2年(受賞時) 林山 七海

■ICT教育の推進

山口大学
大学研究推進機構 知的財産センター
特命教授 久保田 裕

■やまぐちの偉人に学ぶ

公益財団法人松風会 理事 櫻井 健一
公益財団法人松風会 理事 新江田智司

■キラリ!高校生

山口県立周防大島高等学校 2年 木口真唯子
山口県立柳井商工高等学校 3年 水津 愛美
山口県立南陽工業高等学校 3年 勝屋 賢太
山口県立山口農業高等学校 3年 藤井 百花
3年 古木 もも

■心の健康 心のケア 心理カウンセラー

阿波ひろみ

一般財団法人 山口県教育会

〒753-0072 山口市大手町2-18 TEL 083-922-0383 FAX 083-922-5768

URL <http://www.ykoyoikuk.or.jp> E-mail ykoyoikuk@ruby.ocn.ne.jp

明治36年4月第1号 毎月1日発行 発行人 会長：倉増誠彦／編集長：西岡 尚



あなたの
アクションは...

山口県教育会がすすめる
「元気やまぐち」三つのアクション

- ◎あいさつ 返事で 明るいやまぐち
- ◎笑顔でつなく 安心やまぐち
- ◎ゴミ 落書きのない
美しいやまぐち

情報の価値とプログラミング教育



山口大学
 大学研究推進機構 知的財産センター
 特命教授 久保田 裕
 (一社) コンピュータソフトウェア著作権協会 専務理事

昨年8月号に、地図を使ったプログラミング教育の教材を紹介した。自宅や学校周辺の地図は、子どもたちにとって、極めて身近な情報の宝庫であって、興味を持ちやすい。さらに、地図はどこまでも広げていくことで社会を知るきっかけにもなる。今回は、その8月号で紹介したゼンリンの地図を使ったプログラミング教材「まなつぶ」について、より詳しく紹介したい。

北九州市に本社を置くゼンリンは、営業マン必携と何十年も前から言われてきた住宅地図を全国展開している唯一の企業である。住宅地図の作成には、担当者なくまなく歩いて情報を集め、常にアップデートし続けることでも知られる。現在は、カーナビ用に提供するなど、地図を使ったビジネスを幅広く展開している。一言で地図と言っても、目的に応じてさまざまなものがある。旧来の本の形を取った住宅地図は、1ページの表示範囲が狭く、つまり拡大率が大きく、住宅地の一軒一軒の個人名が記されており、戸別訪問を行う営業マンに重宝される。道路地図であれば、個人宅名は不要で、目印になる大きなビルやガソリンスタンド、

コンビニエンスストアなどの表示、それに道路の幅や行き先案内看板などの情報が、より重要だ。観光地図であれば、史跡名所はもちろん近隣の駐車場、あるいは駅やバス停などの情報も必要だろう。

昨今はデジタル地図とGPSを組み合わせることで、リアルタイムに自分の位置を地図上に表示させることができるようになった。カーナビやスマホですっかり一般的な使い方になったが、目的地に向かうとき、方向が正しいかどうか常に確認することができる。あるいは、スマホ上の地図に地域の観光情報を重ねる技術を使い、観光地図を作るビジネスを展開しているストローリーという会社があり、京都に本社を置き活動している。スマホの地図に江戸時代の古地図を重ねて、歴史探訪を行うなど面白い応用を行って人気になっている。

このように、地図とは、現実にあるさまざまな情報の中から、目的に合わせて、必要なものを取捨選択して重ね合わせ、分かりやすく表現したものだ。ただし、情報の取捨選択は機械的にできるものではなく、必要なものを誤解されない方法で記す必要がある。あるいは、

は、色や文字の大きさを含めて、何をどのように表現するか、よく吟味することが大切だろう。その情報の取捨選択と分かりやすい表現の工夫が、地図を、便利な「使える地図」にしている。

一方、地図には、使う側にも一定のスキルが求められる。「地図を読む」と表現されるように、現実社会の情報を元に意図を持って描き直された地図から、そこに記された選別された情報を読み取るスキルだ。もちろん漫然と眺めて、そこにある情報を発見する面白さも地図にはある。しかし、自分の行動の計画に役立てる事。それが一般的な地図の使い方だろう。目的に向かうために、この交差点まで行ったら左折しようとか、大まかな距離を知って所要時間を計算したり。情報を読み取って自分の行動や計画に役立ててこそ、地図の真価が発揮される。

このように、地図を「読む」ためには、論理的な思考力が求められる。同時に、地図を作るときにも、必要な情報の取捨選択と、分かりやすく表現を行うためにも、論理的な思考は欠かせない。つまり、地図は、新学習指導要領が言うところのプログラミング的思考を養うための教材としては、うつつけなのだ。

そこで、ゼンリンが開発、提供しているプログラミング教育教材「まなつぶ」である。「まなつぶ」は、地図を使うための機能(コマンド)がブロックとして用意されている。そのブロックをパズルのように組み合わせることで、地図上にルートを引いたりキャラクターを動かしたりするなど、自由に表現することができる。ブロックは米国マサチューセッツ工科大学で開発されたビジュアルプログラミング言語「スクラッチ」

を参考に作られており、直感的に理解できる（図）。

また、「まなっぶ」をすぐに活用できるような授業を行う先生に向けて、テーマごとに「まなっぶ」の使い方や学習のねらいなどを説明した「学習指導計画案」（チュートリアル）が用意されている。そのため、初めてプログラミング教材を用いた授業を行う先生でも、スムーズに「まなっぶ」を導入できるようになっている。では、ゼンリンが開発したプログラミング教育のための教材「まなっぶ」は、教育現場にどのようなメリットがあるのだろうか。授業で「まなっぶ」を使うメリットは大きく3つある。

第一のメリットは、デジタルだということだ。例えば、紙の地図を使っても同様のプログラミング教育はできるかも知れない。でも、地図上に書き込みをすれば試行錯誤するうちに訳が分からない状態になりかねない。試したり、やり直したりするには紙は向かないし、劣化もする。デジタルであれば、躊躇なく何度もやり直すことができるし、最終的に作品として保管することも、ほかの児童らと共有することもできる。先生にとっても、紙の地図を印刷、コピーするといった面倒な手間が不要で、コストの削減にも繋がる。

第二のメリットは、個別学習ができるという点だ。これまでの地図を使った学習はグループで行われることが多いが、グループワークに参加することが難しい引つ込み思案な児童もいる。結果として児童によって学習の進捗に差が出るがあった。一方、児童一人一人が使うパソコンやタブレットで「まなっぶ」を使えば、そうした児童であっても気後れすることなく学習に参加できるから、クラス全体の学習進捗レベルを

引き上げる効果も期待できる。また、コロナ禍においてオンライン授業ができる。

第三のメリットは、プログラミング教育にとどまらず地域への理解が深まるという点だ。プログラミング教材として、ロボットや機械を組み立てる形式のものは、それ自体は楽しく児童も前向きに取り組める有用な教材だが、ロボットが完成すれば学習は終わってしまう。プログラミング教育が、それ自体で完結している。一方、地図を使えば、児童の身近にある地域そのものが教材になっているため、興味を持ちやすいと同時に、地元を深く知るきっかけになる。これこそが、生きる力を育む情報教育の土台であり、プログラミングを通じて論理的思考や創造性を育むだけにとどまらず、地域の特徴を知ること、地元の歴史を知ること、自分と家族の防災・防犯について考えること、といった応用が利くのである。なお、「まなっぶ」は、先生方が気軽に試用できるように、登録初年度は無料で利用できるという。

地図は、国土地理院発行のものを除いて、著作権の保護対象である著作物だ。児童が作るプログラムも同様に著作物である。地図を使ったプログラムは、創作の結果としての著作物として、情報そのものの価値を考えるきっかけにもなる。地図は、子どもたちにとって親しみやすく、同時に大きな可能性を持った教材なのである。



図：「まなっぶ」画面

山口県の偉人「吉田松陰先生」に学ぶ



公益財団法人松風会

理事 櫻井健一

私は、松風会並びに北九州市立年長者研修大学校及びその外にて講義を依頼されることがあります。その折には、『武教全書講章（吉田松陰全集第一巻）』にある寸鉄（短くて深い意味を含んだ言葉）「勝ちて後に戦ふ（戦いは味方の備えを敵よりも能くして、その後には戦う。（結果は百戦百勝である）」を意識しています。講義の「備え」とは、テキスト作成（仮定）・納得のいく予行演習（講義時間を考えテキスト修正）を行い、その過程の中で「私は出来る！」との自信を醸成します。この言葉は講義に臨んでも同様です。つまり、「敵」は「自身の心の内のこと」であるからです。特に、松陰先生の門下生への態度、「教授は能（あた）はざるも、君等と共に講究せん（共に学びましょう）」を、私の講義信条としています。勝ちて後に戦ふは、藩主敬親公の前で進講（視察）されたときの言葉（出典）『孫子』で、松陰先生11歳の時でありました。私は現在73歳ですが、11歳の松陰先生に師事しているのだと思っています。

ここで大切なことは、世界中の人々の心からの一致協力ではないでしょうか。松陰先生の寸鉄「寛形梅太郎宛（嘉永6年12月3日）」に、「備（そな）とは艦と礮（ほう）との謂（い）ならず吾が救洲（きうしゅう）日本の其世（そのよ）の大和魂」とあります。この大和魂の解釈を私は、日本国民の一致団結の心と捉えています。この松陰先生の言葉の趣旨を日本国民のみならず、世界の人々に及ぼしたく思います。

『ペリー日本遠征記』に、「（日本は）何と希望に満ちた期待が開けていることか」とあります。これは、松陰先生と金子重之助の「下田踏海」を踏まえての言葉です。さらに、英国の文豪ステイブソンは、著書『吉田寅次郎』の中で、「彼は思想の点で、聡明にして先見の明があつただけでなく、実行の点においても、確かに最も熱烈な英傑の一人であつた」と認めています。歴史学者平泉澄著の『少年日本史（昭和45年11月1日初版）』に、「（松陰先生は）過去幾百年の間に、曾（か）て現れなかつた偉大な人物である」と記述されています。このような方々から称賛される、松陰先生に学ぶことができるのは私の誇りです。私は今まで、『吉田松陰全集』を辞書のように活用して参りましたが、松陰先生のことをもつと深く知るためには、全集を精読しなければならぬと思います。しかし、全集は内容が多岐且つ膨大です。これが成し遂げられるであろうかとも思いますが、「死して後已（ご）む」の教えを念頭に、安政4年5月3日「諸生に示す」にある『討賊始末』

の脱稿に向けた「之れを為（な）して成らずんば、輟（や）めざるなり」の、松陰先生の心をわが心として、必ずや、全集精読の証として『松陰先生の寸鉄集』を上梓致したく志しています。

私は現役時代、北九州市八幡東区に本店を置きます、福岡ひびき信用金庫に勤めていました。定年退職後の平成26年5月、勝縁に恵まれて、松風会の理事に御推挙いただき現在に至っています。私以外の理事の皆様は、教師の経験をお持ちであり、私のような浅学な者が、理事を務められるであろうかとの懐疑もありましたが、松陰先生の寸鉄「当（まさ）に己れの地（き）己れの身（み）より見（けん）を起（おこ）すべし（久坂生の文を評す。安政3年6月2日・丙辰幽室文牘）」が、私を勇気付けてくださいました。今後とも愈々益々、山口県の偉人にして真に日本を愛する尊皇留魂の人「吉田松陰先生」に学び、日々積誠に勉めて参りますことを茲に明記致します。了。



松陰先生 遺蹟

松陰先生の持つ「言葉の力」



公益財団法人松風会

理事 新江田 智 司

昨年夏、コロナ禍の中開催された東京五輪

2020。世界一を競い合ったアスリートの言葉には、言葉が宿っていると言っても過言ではないほど、心に響き胸を打たれる言葉が数多くありました。試合後に発せられた嘘偽りのない言葉の数々は、個々のアスリートの歩んできた夢の実現への過酷な道のりを伝えてくれるものでした。改めて「言葉は力」になることを教えられました。

産まれも育ちも京都出身の私は、昭和57年、山口県の教員として採用されて戸惑ったことが幾つかありました。その一つに「吉田松陰」を紹介する時に、「松陰先生」という先生をつけた呼び方をすることでした。

明治維新胎動の地。維新回天の精神的支柱となった若輩の偉人を、山口県では尊敬の念をもって「松陰先生」と呼びます。平成最後の年に退職するまでの37年間、本県での教員生活の中で、自分の生き方や教育観、悩み行き詰った時に、背中を押し、勇気づけてくれた松陰先生の発した「魂の言葉」ベスト5を紹介したい



吉田松陰先生の像
(右金子重之助)

と思います。

その一 『発動の機は 周遊の益なり』
初めての遊学となる九州遊歴の『西遊日記』に記す。旅は事を起こす発火点となる。見知らぬ土地で、多くの人と出会い語り合うことは、人間の器量を大きくしてくれる。人との出会い、道縁を大切にしたいものである。

その二 『志を立てて 以て万事の源と為す』
松陰先生が最も重んじたのが「志」と「気」である。「志」…心の向かう方向が決まれば、それに従って、やる気も沸々と湧いてくる。夢を育み、志を立てることの大切さ。子どもが憧れる仕事、人を育てる教師という職業に誇りを持ち、日々真剣勝負をしてほしいことを願う。

その三 『至誠にして動かざる者 未だ之れあらざるなり』
江戸に護送される際、親友小田村伊之助に書き送る。志を託す…至誠とは誠を強調した言葉であり、雑念を捨て去り真心を以て、永続的に心一杯の誠意を尽くすことである。教師であれば、ひたすら子どものことのみを念頭において職務に専念することが第一の務めである。

その四 『親思ふ心にまざる親心、けふの音づれ何とまいくらん』
死への旅立ちを前に父叔兄に宛てて詠む。子の死を思うことは、親の死を思うことの比ではない。時代が如何に変わっても、我が子を愛おしく深く思う無償の

親心は不変である。何をおいても、愛情に勝るものは無い。

その五 『身はたとひ 武蔵野の野辺に朽ちぬとも留め置かまし大和魂』
処刑を前に、門下生に残した『留魂録』の冒頭にある言葉。第八章では、三十歳での死を前に、自分の人生を春夏秋冬の四季の循環になぞらえて捉えている。人間には、どの年齢にもふさわしい生き方があることを教えてくれる。

百年前1920年の世界は、スペイン風邪というパンデミックに見舞われました。そして、奇しくも百年後の今、コロナという目に見えないウイルスと闘っています。

歴史に「たられば」は禁物ですが、もし松陰先生が、今の時代に生きていたらどんな言葉を発し、どんな行動を起こされたらどうかと想像します。いつの世も言葉は偉大な力を持っていますが、同時にその言葉を受け取る側の力量も問われます。心のこもった愛ある真実の言葉を受け取り、受け入れるだけの人間的器量を日々養っておきたいと常々思っています。学びの本質は、そこにあると思います。



道の駅・萩往還銅像
(左から高杉晋作、吉田松陰、久坂玄瑞)

読者の皆さん、私が住む長門市は、松陰先生が師と仰ぐ村田清風、童謡詩人金子みすゞ、洋画家番月泰男の生誕地です。彼らもまた、印象深い言葉を残しています。是非一度、松陰先生や長門市の偉人の残した「言葉の力」に触れる、言葉探しの旅を家族でしてみませんか？



アロハオハナ

山口県立周防大島高等学校

2年 木口 真唯子

私は地域みらい留学という制度を通して周防大島高校を知り、瀬戸内のハワイと呼ばれる豊かな自然、島中をキャンパスに見立てた授業、そしてアロハ・フラ島高というフラチームに惹かれ、神奈川県横浜市から進学しました。

昨年の夏、新型コロナウイルス感染症の影響でフラを披露する機会が減少していく中、私にはフラガールズ甲子園出場という夢がありました。フラガールズ甲子園とは、フラの聖地である福島県いわき市で高校生フラガール日本一を決める憧れの舞台です。出場が決まり、本番に向け厳しい練習を重ねていきました。しかし、感染症拡大のためフラガールズ甲子園は昨年も中止。一昨年同様オンラインでの開催となり、私の夢は叶いませんでした。私は悔しさをばねにオンラインフェスティバルのための演舞撮影に向け、より一層練習を重ねました。撮影ではプロのカメラマンの方にも協力していただき、支えてくださった方々に見守られながら踊りました。本当はいわきのステージに立ちたかったです。しかし、どんな形であれこのメンバーと最高のフラを踊れたこと、目標に向かって努力できたことは私の大切な思い出

となり、忘れられない夏になりました。今も先の見えないコロナ禍で様々なことが制限されており、アロハ・フラ島高も思うように活動できない状況が続いています。しかしこのような時代だからこそ、フラを通して多くの人に笑顔と元気を届けたいと思います。今年私は3年生になります。アロハフラ島高のメンバーとして活動できる最後の年です。今回甲子園に出場できなかった先輩方の想いと共に、今年こそはフラガールズ甲子園のステージに立つことを目標に、フラで学んだ「アロハ（歓迎と感謝）の心」を忘れず練習に励んでいきます。



アロハ・フラ島高



全力で駆け抜けた夏

山口県立柳井商工高等学校

3年 水津 愛美

私は、高校2年生の夏、チームの主将に選ばれました。約1年間、主将としてチームを引っ張っていく上で、私にはどうしても日本一を取りたい理由がありました。それは、新型コロナウイルスの影響によりインターハイが中止となった先輩方に金メダルを見せたいと思ったからです。先輩方だけでなく、今までお世話になった方々に恩返しをしたいと思っ

て、日々練習に励んできました。インターハイの決勝では、自分が勝てばチームの優勝という立場でした。正直に言うと、気持ちも体も苦しい試合で、プレッシャーに押しつぶされそうな場面が何度もありました。でもそんな時、後ろを見れば先生が、上の観客席を見ればチームメイトが必死に応援し、声をかけ続けてくれていました。主将として弱い姿は見せないと決めてこれまでチームを引っ張ってきたつもりでしたが、優勝を決めてコートにチームメイトが駆け込んでくれた時は涙が止まりませんでした。今まで苦楽を共にし、同じ目標に向かって頑張ることができて本当に幸せでした。

いることを実感しました。また、コロナ禍でも選手のために大会を開催しようとして尽力してくださった方々がたくさんいたと思います。春夏連覇を達成したことはもちろん嬉しかったのですが、結果でお世話になった方々に今までの恩返しができたということがとても嬉しかったです。そして小学生の頃から、必ず日本一になれるぞ!と声をかけてくださり、毎日熱い指導をしてくださった竹光先生には感謝しかありません。

私の将来の夢は、オリンピックでメダルを取ることです。これからも感謝の気持ちと初心を忘れず、自分を信じて努力を重ねていきたいです。



富山県表彰式後の様子

最高の仲間と出会って



山口県立南陽工業高等学校
3年 勝屋 賢太

振り返ってみると、私は本当に部活の顧問の先生や仲間にも恵まれていたと思います。インターハイ弓道競技男子団体優勝に至るまでの道のりは決して平坦なものではありませんでした。新型コロナウイルス感染症の影響による休校や部活動自粛などにより、十分な練習ができない時期もありました。また、2年生の時には、大会そのものが中止になり、自分たちの力を十分に発揮することができず悔しい思いをしたこともありました。

そんな中、いつも私たちを支えてくれたのは顧問の先生でした。稽古中には沢山厳しい言葉をいただきましたが、その言葉には私たちが成長させたいという強い思いがあるのだと気付いてからは、更に努力するようになつたと思います。そして、主将として力の足りなかつた私を支えてくれたのは部活動の仲間であり、頼りなかつた自分のことを信じて、最後まで付いてきてくれました。

春になり、5人の団体で戦うようになってからは、チーム全体に力が付いていたのを肌で感じていましたから自信を持って大会に臨めるようになっていました。「調子が悪い



北信越総体2021
射場にて(上)・表彰式(下)

人の分をチームで取り返す」。そんな理想的な試合運びができるようになっていたと思います。インターハイでもこの勢いが衰えることなく20射中15以下が出ないという、今まで一番の射が出せたと思います。

部活動を引退し、部を離れてみて、改めて、自分は周りの人に恵まれていたのだと気付きました。部員全員が一丸となつて活動できていたと思いますし、これ以上の仲間はどこを探してもいないと思います。本当に今は感謝の気持ちでいっぱいです。3年間を通じて沢山のことを学び成長できたと思います。社会人となつてからは、部活動で培ったことを生かし、周りの人に貢献できる人間になりたいと思います。

長門ゆずぎちに恋して



山口県立山口農業高等学校
3年 藤井 百花 (写真右)
3年 古木 もも (写真左)

皆さんは、山口県オリジナル柑橘「長門ゆずぎち」をご存じですか？その爽やかな酸味、清々しい香り一度出会うと忘れられないものです。私は2年生の時にこの「長門ゆずぎち」と出会い、それからずっと長門ゆずぎちの魅力を広く発信するため商品開発を、食品工学科の課題研究として取り組んできました。

しかし「長門ゆずぎち」は全国的にはまだまだ知名度が低いという課題がありました。そんなとき、「全国和菓子甲子園」のことを知ったのです。この大会は、製菓や和菓子について学んでいる高校生も入賞を目指して学んでいるような大会です。私たちがお菓子作りについては専門ではありません。でも「ゆずぎち」なら魅力的なお菓子が作れるかもしれない、全国の方にも知ってもらえるチャンスかもしれないと考え、お菓子作りが得意な古木さんと二人で挑戦することを決めました。

大会の今年のお題が「まめ」であったため、本科のみそづくりで使用している山口県の地豆の「のんたぐろ」を使うことにしました。当初は本科の商品開発で制作していたレシピを元に菓子を作ることにしていましたが、イメージ通りのものが作れませんでした。そこで発想をかえて新しく作り直し、先生方や同級生に試食してもらいました。何回も試作を繰り返

すうちに、果皮をそのまま加えることや二層の生地それぞれの寒天濃度を変える作り方にたどり着き、「恋蜜」と名付けた、爽やかなゆずぎちの風味いっぱい錦玉羹を完成させることができたのです。

中四国地区予選通過の知らせが来たときは、思わず声を上げるほど驚きました。決勝大会に向けて、夏休みは二人でひたすら練習を重ねました。オンライン審査当日は、緊張の中にも息の合った作業ができ、作品の出来ばえは今まで一番のものでした。製作後のプレゼンテーションも、自分たちの作品の魅力を全力で伝えることができました。審査発表で銀賞と聞いた時には、飛び上がった二人でハイタッチをしたほどです。充実感でいっぱいでした。

今回の大会では、自分たちの力で新しいものを作る楽しさや、その魅力を様々な人に知ってもらえることから、それぞれ大学と専門学校、と別々の道歩んでいきますが、この経験を生かして、いろいろなことに挑戦をしていく気持ちに忘れずになりたいと思います。



オンライン審査でのプレゼンテーション



私の中のもう一人の 自分と共に生きる

心理カウンセラー

阿波 ひろみ

(講演家、作詞家、作家としても活動中)

私たちが私の中のもう一人の自分の存在を慮り、大切に扱い、労い、感謝を送りながら、二人三脚で共に生きていけるようになったとき、生涯の大切なパートナーである私の中のもう一人の自分は、安心して満たされ、さらに力強く私たちの心を支えてくれることになるのです。



「心を抱きしめると」

あわさきご

私の中のもう一人の自分の存在に気づいていない人がほとんどです。なぜでしょう？
それは、私の中のもう一人の自分は、目には見えない存在だからです。

私たちの脳は、情報を処理する力と想像する力という素晴らしい能力を与えられていますが、いつの間にか、容易に認識できる五感（味覚、視覚、聴覚、嗅覚、触覚）から得る情報を優位に処理するため、目には見えない存在である私の中のもう一人の自分には気づきにくいのです。

でも、私たちには、目には映らないことも想像する力をその能力として与えられている！

「五感から得る情報を優位に処理するという性質を持っている」ということを承知し、だからこそ、自分の内側でこころを支え続けてくれる私の中のもう一人の自分の働きや頑張りに想像力を働かせ、意識をそこへ向け慮り、「あなたの頑張りやその辛さや悲しみ、喜びも嬉しさもすべて、私が知っているからね！見ているからね！」とたくさんのお労いや感謝の言葉や想いを今度脳が認識しやすい五感を使って私の中のもう一人の自分に届け続けてあげることが肝要なのです。

- ♥ 声に出して言葉として耳から聞かせて伝える。(聴覚)
- ♥ 体をさすりながら、抱きしめながら伝える。(触覚)
- ♥ 自分へのご褒美となること(美味しい食事、温泉、アロマ、自分へのプレゼントなど)を与える。

(味覚・視覚・嗅覚)

私たちは、いつも自分のことをよく解ってくれている人がいてくれた時、なんとも言えない安心感を覚えます。自分分は、「一人じゃない」と感じることで、その見守ってくれている誰かの存在を力に変えて生きて行こうとする共生・共存を生きる基盤として生きているのが人間のようなものです。自分のことをよく解ってくれている人の存在は、心のエネルギーを満たし、そのエネルギーを補充するために大変重要な存在となります。

あなたに、どれだけ信頼している親友がいたとしても、絆の深い家族があつたとしても「私の中のこころ」をすべて理解してもらうことは不可能であることは、皆さんもすでに承知のことだと思います。ですが、実はそんな存在が一人だけいるとしたら、こんなにも嬉しいことはありません。あの時の苦しみも辛さも悲しみも、喜びも嬉しさも幸福感もすべて解ってくれている存在です。

その存在が、私の中のもう一人の自分なのです。もう一人の自分は、私の中で「私の中のこころ」をずっと下から持ち上げ、支え続けてくれていた目には見えない存在です。落ち込んだり深く傷ついたり、とてつもない悲しみに押しつぶされそうになったりしている時、「私の中のこころ」を歯を食いしばり足を踏ん張って自分の持てる力を振り絞りながら、その心を下から持ち上げ支えてくれていたのです。しかも、力尽きて、倒れるまで支え続けることを諦めない存在が、私の中のもう一人の自分なのです。

ところが、そんなにも献身的に働き続けてくれている

心を抱きしめてみる
えっと どうやって？

まずは、ありがとう ムギユツ

あなたが大切だよ ムギユツ

今まで放っておいて本当にごめんね ムギユツ

一人で大変だったよね 許してね ムギユツ

あなたが大事 こんなにも愛してるよ ムギユツ

ほうらほら なんだか胸の奥が温かい

あれこれ なんだか嬉しい優しい気持ち

心を抱きしめると心は喜び ふわふわしてくる

そのふわふわで誰かの心を抱きしめると

微笑み一つ生まれる

その微笑みで誰かを見つめると

もう一つの微笑みが生まれる

喜びの連鎖、幸せの連鎖、ありがとうの連鎖はこうして、あつという間に広がり、優しい世界を作る

なあんだ こうすれば良かったんだね

もう大丈夫 あなたには私がい

私にはあながいる