

第 3 章

4年間の授業で 主体的な学びを

第 1 節 大学生活を始めるにあたって

学びの基盤

みなさんは今、大学生です。広島文教女子大学の、初等教育学科の学生です。みなさんは、それぞれの人生の今を、「大学で学ぶ」という道を選ばれました。今大学生でいるということは、選んだ道が開けたということになりますね。それぞれの努力と周りの支えのお蔭で、成し得たことと言えるでしょう。喜びと感謝の気持ちで、日々暮らしておられることと思います。

ここで教育原理の授業で学んだ、人間形成の要因を思い出してください。先天的要因である遺伝と、後天的要因である環境と、もう一つ「選択（決断）」という要因がありましたね。みなさんが広島文教女子大学で学ぶ生活を選んだことが、既にそれぞれの人間形成（自己形成）に作用しているわけです。せっかく選んで手にした大学生活ですから、大切にしたいですね。本学での生活を、ぜひとも「自己を育てる」ものにしてほしいと願っています。

ここでは、本学での生活の充実を目指して、「自己を育てる」ための学びの基盤となることを、一緒に考えてみましょう。

1. 広島文教女子大学初等教育学科で学ぶ意義

(1) 大学の価値

「大学で学ぶ」道を選んだみなさんは、次にどの大学にするかを考え、本学

を選ばれました。積極的に選んだ人、消極的に選んだ人、「来るつもりはなかったけどこしを受からなかった」と言う人。選んだ理由はさまざまでしょうが、いずれにしても本学の学生でいるなら、広島文教女子大学が、それぞれにとって、価値ある大学だと思えることがまず必要でしょう。本学に価値が見出せなければ、本学での学びに意欲的になれませんからね。

では、大学の価値とはどういうことで決まるのでしょうか。国立だと価値が高いのでしょうか？それとも入学試験の偏差値の高さでしょうか？これらは大学教育の成果ではありませんね。大学は教育の場です。およそ教育というものが人間に働きかけてその人に育ちをもたらすものと考えるなら、学生が入学した時から卒業する時までにとどれくらい育ったかで、大学の価値というものが測られるのではないのでしょうか。

私は20年余り本学で勤めていますが、本学の学生は4年間で確実に育っています。目覚ましい伸びを發揮する学生もたくさんいます。思い出してみてください。オリゼミのお世話をしてくださった実行委員のリーダーシップに、「ワッ、1年違いでこんなにできるんだ！」と感嘆の声をあげましたね。その後もサークル活動やボランティア活動での先輩の活躍、実習報告会での先輩の堂々たる発表、活発な意見交換など、2・3・4年生との関わりのおかげで、先輩方の育ちを、みなさんも既に感じておられることと思います。第5章でも先輩方の育ちの姿が紹介されています。

一人ひとりの学生の育ちを実感するにつけ、私は、広島文教女子大学の存在意義を確信し、今日に至っています。一人ひとりの学生が確実に育つ教育を提供できているところに、本学の価値があり、広島文教女子大学で学ぶ意義があると言えるでしょう。卒業時の自分がどんなに成っているか。その育ち、どれくらい伸びるかは、みなさんそれぞれのこれからの大学生活にかかっていますね。みなさんの育ちに、私たち教職員はできる限りの援助をします。みなさんそれぞれが広島文教女子大学の価値を実感できるよう、力を合わせていきましょう。

(2) 女子大で学ぶ意義

新入生に、「文教の印象は？」と尋ねると、「女子ばかり」という答が返ってきます。そうですね。文教は女子大学ですから、女子しか入学できません。

(ただし大学院は男女共学です。) 女子だけであることに対して、「気が楽でいい」という声もあれば、「つまらない」という声もあります。「文教に入ったけど、女子大を希望したわけではない」という声もよく聞きます。少子化の影響を受け、女子大の男女共学化の動きが出ている中であって、本学は女子大としての道を選んでいきます。本学の姿勢がそうであるなら、ここに在籍するみなさんには、ぜひ、女子大のよさを理解し、そのよさを生かした学びをしてほしいですね。

ここに「存在意義 探る女子大」という記事があります(朝日新聞2008・9・16付)。2008年7月に東京で開催された「21世紀に生きる女子大学」と題されたシンポジウムが紹介されています。5女子大学の学長が女子大の存在意義をアピールしています。「女性のエンパワーメント(力を与える)に力を注いでいるのは女子大だけ」「男女共同参画社会の実現に女子大は不可欠です」と。特に強調されたのは「リーダーシップが育つ」という点で、米国では、女子大は共学よりリーダー輩出率が高いという研究があるようです。「男性の役割を女性が果たさなければならず、意思決定に携わる機会が多い。」あるいは「18～22歳の時に男性が近くにいると、どうしても頼ってしまう。女性しかいない環境なら自然に決断力が身につく」という声も紹介されています。

まさに本学の学生の姿ですね。さまざまな場面で、学生はリーダーシップを発揮しています。学友会でも、大学祭実行委員会でも、サークル活動でも、学科行事でも。ゼミでも共学だと女子の発言が少なくなりがちですが、本学では実に活発に発言します。また、上述のシンポジウムでアピールされたエンパワーメントとは、女性自身が力をつけ、連帯して行動することによって、自分たちがおかれた不利な状況を変えていこうとする考え方ですが、これも本学の教育方針に通じます。本学は女子の教育、発展に貢献すべく建学されました。学生のみなさんそれぞれが生活者として主体的に生きていけるように、一人ひとりが力をつけられるようにすること、仲間と力を合わせて行動できるようにすること、を目指しています。女子大に入ったのですから、ぜひ女子大のよさを生かした学びをしてください。チャンスはそこここにあります。

(3) 初等教育学科で学ぶ意義

「(小学校の・幼稚園の・保育園の)先生になりたい!」という強い思いを

もっている人が、初等教育学科にはたくさん入学しています。その熱い思いに圧倒されて、「先生になりたいかどうかわからない」人や「先生になる気はない」という人たちが、「初教に居ていいのかな？」と思ったりすることがあるようです。居ていいですよ、もちろん。むしろ居てほしいですね。なぜ先生になりたいのか。なぜ先生になりたくないのか。迷っているのはなぜなのか。話してみたいと思いませんか？話してみましょうよ。きっとお互いに貴重な発見があるでしょう。価値観の似通った人、異なる人、さまざまな仲間がいることが、本学での学びを豊かにしてくれるでしょう。仲間については「第5章 学びを支える仲間づくり」で詳しく説明されます。

ところで、初教は初等教育（幼児期から児童期の教育）について学ぶところです。免許・資格は取っても取らなくても、卒業に関係ありません。先生になるかならないか、これから学んでいくなかで、自分を確かめ、自分の道を見つければいいことですね。今、なりたいたと強く思っている人も、なりたくないと思っている人も、自分の将来を考える点では同じではないでしょうか。今の気持ちや考えが絶対ではありませんから、これからの学びのなかで、しっかり自問自答しましょう。自分は何がしたいのか？何ができるのか？何をして社会の一員としての役割を果たすのか？

自己の持てる力、自己のよさをより発揮できる道を見い出すことは、大学での学びの重要な位置を占めるでしょう。「自分探し」ですね。それには、初教での学びは好都合です。なぜかというと、「教育について学ぶとは、人間について学ぶこと」だからです。人間についての理解を深めることで、自己の理解も深まるでしょうし、自己の生き方を考えることにもなるでしょう。また、初等教育が対象ですから、全教科を学ぶことになります。「それがイヤ！」という声も耳にしますが、チャンスではないでしょうか、自己発見の。人文科学も、社会科学も、自然科学も、幅広く学ぶことができるのですから、自分が何に心動かされるのか、しっかり自己観察して発見しましょう。幅広い学びは人間の幅も広げてくれることでしょう。さらに初等教育学科では、免許・資格を希望するなら、教育・保育実習があります。2年生から始まる何回かの実習を通しても、大学での授業とは違った面で鍛えられますから、新たに自己発見できますし、今後の生き方を考えることにもなります。「子どもは好きじゃない、先

生になんか絶対ならない」と言っていた人が、先生になった例はいくつもあります。(教育・保育実習については後で詳しく説明されます。)

免許・資格が取れることも重要なことですが、以上のように、初等教育学科での学びは、「自己発見」、「自己形成(自己を育てる)」に大いに活用できるものなのです。

2. 自己を育てる学び

知識を増やし、理解を深めることは学びでしょうし、技能を磨くことも学びでしょう。これらは見える学力と言えますね。こういった見える学力ももちろん大事ですが、自己を育てる学びを実現するためには、「見えない育ち」あるいは「見えにくい育ち」にこそ、目を向ける必要があるでしょう。感性、興味・関心、意欲、思考力、判断力などがそれに当たります。学ぶからには自己を育てることができる学びをしたいですね。どういうことを実践していけば自己を育てる学びにできるのか、考えてみましょう。何のために学ぶのか(これを学ぶことにどういう価値があるのか)が分かれば学ぶ意欲がわき、どうやって学べばいいのかが分かれば取り組めます。これも教育原理での学びですね。

(1) 自由と自信

「大学は自由なんだと思ってたのに、入ってみたら自由じゃない」という声が聞こえます。取りたくない授業も取らないといけないし、朝が苦手だから1コマ目は取りたくないのに取るようになってるし、テキストに休めると思ってたのに三分の一以上休んだら「失格」になるし、授業に遅刻したら注意されるし、早めに抜けても注意されるし、などなど。入学前に描いていた大学生活のイメージと現実との落差が大きいと、戸惑いますね。

大学における自由って何でしょう?取りたい授業だけ取ればよいことでしょうか。どの大学でも必修科目というのがあります。すべて学ぶ価値があるから開講している授業ですが、大学として、学科として、その特色から、少なくともこれは全員に学んでほしいという基礎科目を選んでいきます。専門性を高めるためにも、基礎を学ぶことは大事ですね。もう一つ、大学生活がととてもルーズなものとして捉えられているのはどうしてでしょう。テレビ?雑誌?口コミ?情報を読み解く力、情報処理能力の大切さが分かりますね。広島文教女子大学

は、ルーズな生活、ルーズな学びでやれる大学ではありません。なぜなら、みなさん一人ひとりの育ちを大切にしているからです。

では、大学における自由をどうとらえればいいのでしょうか。それは、まず、「学問・研究の自由」でしょう。確かに必修科目がありますが、その他は選べます。他大学との単位交換も行われています。初等教育学科ではコース・専修もあります。それぞれが選んで、学べます。自主ゼミも開けます。もちろん教員が支援します。興味・関心のあることにじっくり取り組めるのが、大学における最大の自由ではないでしょうか。

そうはいっても、何をしたいかわからない、という声があります。授業だけでなく、さまざまな活動をやってみましょう。いろんな活動ができるのも、大学における自由ですね。活動しながら、その時その時に自分がどう感じているか、心の声にしっかり耳を傾けていると、自分が何に興味・関心があるかわかってくるでしょう。焦らず、これもじっくり取り組めば、道は開けていくでしょう。

大学生だからこそでできる学ぶ自由を最大限活用して、じっくり取り組む姿勢。誠実な学びは、誠実な生き方につながっていくでしょう。まさに自己を育てる学びですね。地道な努力を重ねていけば、身につくものが必ずあります。「自分もやればできる」という自信につながりますね。「～については〇〇さんに聞こう！」そう言われるような学びができると、どんなにうれしいでしょう。学ぶのがさらに楽しくなるでしょうね、きっと。

(2) 現実対処の姿勢と振り返り

「先生になりたいと思って初教に入ったけど、勉強することがいっぱいあって、うんざり。」「勉強する気はあっても、難しいから、分からないから嫌になる。」あるいは「時間割も詰まっているし、課題もあるし、やることが一杯あってパニック!」、悲鳴にも似た声が聞こえてきます。「強いる」という字が使われているのですから、勉強は楽ではないですね。学生は言います。「それは分かっているし、先生になるんだから勉強しないといけないことも分かっている。勉強して分からないところは質問に行けばいいことも分かっている。でも、しんどい。逃げたい。」誰しもぶつかるところでしょうね。しんどいことから逃げたいですね。学生はさらに言います。「でも逃げてばかりいると、単位が

取れなくて、免許・資格が取れなくなると、先生にはなれない。そんなのイヤダッ！それに何より、逃げてる自分がイヤッ！」ほんとに切ない胸の内ですね。

どうしたらいいかが分かっているけれど、なかなかできない。それも人間ですね。でも、現実には立ち向かっていくことができるのも、人間です。さまざまな困難にぶつかったとき、言い訳して自分をごまかしたくなるけれど、それでは何も解決しないですね。上記の学生が言うように、自分をごまかして逃げてるのは、嫌になりますね。その嫌だという感覚を大切にすることです。自分を嫌なままで置いておくのはもっと嫌。嫌でなくしたい。叫びたいほどのその思いを力に、動きましょう。ありがたいことに、必ず助けがあります。力になってもらえます。結局自分が楽になれるのは、どんなにしんどくても現実に目前にある課題と取り組んでいくことなんですね。しんどいけれど現実には立ち向かっていく、現実対処の姿勢を身につけることが自己を育てるのに必要ということです。精神的充実感は、そういう取り組みにおいて味わえるものでしょう。決して大きな一歩でなくていいんです。小さな一歩を、根気よく重ねていけばいいんですね。必要な時には休みながら。休養は大事です。怠けるのとは違いますからね。また、パニック状態に陥らないためには、自分の課題を整理し、優先順位をつけて、時間的ゆとりをもって取り組むことを、お勧めします。

ところで、大学での自由ということで、さまざまな活動ができることを前述しました。授業以外に、サークル活動やボランティア活動、アルバイト、友達付き合いなどがあげられるでしょう。多様な活動は確かに豊かな学びとなるでしょう。でも、現実問題からの逃げ場ともなりますね。現実を見据え、自分自身の在り方を問い、バランスのよい大学生生活を創ってくださいね。

自分自身の在り方を問うとは、「振り返り」ですね。主体的な学びをすることは、主体的に生きるということであり、自己を振り返ることが必要になります。授業の終わりにミニレポートを書くのも、授業の復習をするのも、実習の事後学習も、振り返りです。何事もやりっ放しにせず、活動を振り返ることで、学びを確かなものにし、深めることができます。

ある授業で、日常生活での振り返りについて尋ねたところ、多くの学生が実行しているようでした。一日の終わりに日記を書く人、お風呂やベッドのなかで一日を思い起こしてみる人、何かトラブルがあったときに反省するという人、

さまざまです。主体的に生きようとしている姿勢を感じられて、とてもうれしく思います。

さて、その時に、どのように振り返るか、これが問題になります。振り返ることでいつも落ち込んでしまうと言う人がいました。自分の失敗や欠点ばかりに目がいて、やっぱり自分はダメなんだと思ってしまい、それが繰り返されると、人と関わりたくなくなるし、何もやる気がしなくなると言います。その学生に対して、周りの学生からこんなアドバイスがありました。「悪いとこばかり見るんじゃなくて、いいとこも見ないと。絶対あるから。」「まず、いいとこを探して、ああ今日はこれができてよかったって思う。」「失敗は成功の母。これで今度はうまくいくと思って、うまくやれた自分をイメージする。」「友達に自分のいいところを言ってもらう」など。お互いうなづきあっていました。

振り返りをするのは、自分の課題を見つけるのはもちろんですが、それに向けて踏み出していくエネルギーがわいてくるものでないと、自己を育てることができませんね。適切に自己を評価する力をつけて、元気の出る振り返りを、日々実践してほしいと願います。

(3) 当事者意識と問う力

「学ぶとは変わること」とも言えます。自己を育てる学びとは主体的に学ぶことであり、それは自己の内面に働きかけて、よりよい方向へ自己を変えていくことと言えるでしょう。そのためには、さまざまな事柄についての学びを自分に引き寄せて、自分のこととして考えることが必要です。たとえば、教育原理の授業で、学級崩壊、いじめ、不登校などを取り上げる時、「へー、すごい。そんなことがあるんだ。」「そういう人もいるよね。よくある話。」「学校行きたくないなら行かなくてもいいんじゃないん、人それぞれだから」といったような感想で終わらせてはいけません。そのような感想だけでは、まだ他人ごととしてしか捉えていないでしょうから、自己の内面が動かされることはほとんどないでしょう。それでは自己を変える学びになりませんね。「崩壊した学級にいるってどんな気持ちだろう?」「自分がいじめを受けたら?」「自分がいじめる側だったら?」「学校に行きたくないと思ったことは自分にもあったけど、なんで不登校にならなかったのかな?」「もし学校に行かないなら、自分ならどうするのか?」などなど。このようにわが身に引きつけて、自分のこととして

考えることで、自己発見があったり自己理解が深まったりしていくことでしょう。主体的に学び、自己を育てるためには、学習しているテーマや素材を自分と関わらせて考えていく、すなわち「当事者意識」をもつことが重要になりますね。

ところで、教育原理の授業で、学びを深めるためには、自分自身で「問う力」が重要だということも話しました。「どうして?」「なんで?」「どういうこと?」子どもは素朴な疑問を口にします。「問う」ことで、興味・関心を広め深めています。その問いに適切に対応できれば、学びはどんどん深まるでしょう。大学生のみなさんはいかがでしょう。グループディスカッションを授業で取り入れています。予定の時間では足りなくてもっと時間を要望されるグループもあれば、予定時間の半分も経たないうちに話が終わって沈黙しているグループもあります。何が違うかと言うと、グループメンバーから「問い」がどれだけ出されるかなんですね。これは個人での思考を深めることでも同じです。自分に対して、どれだけ「問う」ことができるかで、学びの深まりは大きく異なるでしょう。

こうしてみると、「問う力」をつけることが教育の重要な仕事ともいえます。問う力は当事者意識と深くかかわっています。我がことと考えれば「問い」は次から次へと生まれるのではないのでしょうか。さらに問う力をつけるために、提案します。それは簡単に「分かった」と言わない、思わないことではないのでしょうか。何が分かったか? 本当に分かったか? 納得できるまで、分からないと言える姿勢で学んでほしいですし、そうできる環境を教員は整える必要があります。

3. 関わりのなかで学ぶ

(1) なぜ人と関わるか

教育原理の授業で、「ヒトから人間へ」をテーマに考えましたね。生物分類上の「ヒト」として生まれた存在が、人間性をもつ「人間」になっていく話です。人間の特性である人間性は、生まれもったものではなくて、生まれて以後、人間社会で、人間に育てられることによって、身についていくものであることを学びました。私たち人間が、豊かな人間性を獲得し磨いていくには、人との関

わりが必要、人との関わり無しには成し得ないということです。

関わりの中かで学び、関わりの中かで生きるのが人間なら、「自分探し」も、人との関わりの中かでこそ、成し得るものでしょう。「自分の居場所」も、人との関わりの中かで見い出せるものでしょう。自分を大切に思えるのも、人を大切に思えるのも、関わり合うからできることですね。

学ぶということが、人と人との関わりを広げたり深めたりして、人間のつながりを実感できる活動であることを、みなさんはこれまでに十分味わっているでしょうか？自分の中に知識をため込むような閉じた学びは孤独ですね。仲間とのつながりを実感できる開いた学びが、広島文教女子大学初等教育学科にはあります。

(2) 生活の中で豊かなかかわりを

人と関わることで人間性が豊かになるなら、あるいは、人と関わる学びの中かで人とのつながりを実感できるなら、積極的に人と関わっていききたいですね。でも、「人と付き合うのが苦手」という声をよく聞きます。付き合うのは、グループのメンバーだけという人もいます。関わりが限られるということは、学びのチャンスを、人間性を豊かにできるチャンスを逃していることになりますね。実習先でも指摘されます。「専門的能力の前に、人と円滑に関わる力をつけておいてください」と。

関わる力は関わることで養われます。いえ、関わることでしか養えないと言ったほうがいいでしょう。関わり方についての本を読んで理解できても、実践できることにはなりません。苦手だからと関わりを避けていたら、いつまでたっても関わる力はつきませんね。せっかくの学びも深まりを欠きます。惜しいことです。

積極的に人と関わっていくことにチャレンジしましょう、自己を育てるために。ぜひお勧めしたいのが、「笑顔であいさつ」です。笑顔であいさつされて、不愉快になる人はまずいないでしょう。出会う友達に、先輩に、後輩に、教職員に、ご近所の方に。最初は声が出ないかもしれません。笑っているつもりでも表情は硬いかもしれません。でも、ささやくような声でも、少々硬い表情でも、とにかくやってみましょう。あいさつは毎日のことです。毎日毎日繰り返していれば、声も出てくるでしょう。表情も和らいできて素敵な笑顔を見せら

れるようになるでしょう。あいさつを繰り返しているうちに、気持ちがほぐれ、ちょっと話をするこも出てくるでしょう。そこから関わりが深まっていきますね。

初等教育学科では、学年単位で、あるいは学年を越えて、さまざまな場面でグループディスカッションをします。その際普段顔を合せていても、あいさつもしたことがないような人たちが話すのと、笑顔であいさつをし、ことばを交わし合っている人たちが話すのと、どちらが活発に意見が出るでしょう。言うまでもないことですね。意見が活発に交わされると、学びを広げ、深めることができます。沈黙のグループでは時間だけが過ぎていきます。その差は歴然です。普段のあいさつが、実は「学び」にも関わっているのです。一緒に学ぶメンバーがどんな関係を築いているかで、学びの広さ、深さが変わってくるんですね。

あいさつといえば、授業の初めと終わりにもあいさつをします。「よりよい学びを求めて、(授業者も含めて)それぞれの力を出し合しましょう。よろしくお願いします。」というのが初めのあいさつ。「それぞれの力を出し合ったおかげで、学びを深めることができました。ありがとうございました。」というメンバー全てへの感謝の気持ちが終わりのあいさつでしょう。関わることでより充実した学びにできることを心にとめ、お互いを大切にしたい学びを実践していきます。

4. すべての基盤 心身の健康

(1) 体の健康

自己を育てるために、主体的に学ぶにも、現実に立ち向かっていくにも、人と関わっていくにも、自分探しをするにも、エネルギーがいます。元気でない、力が湧いてきません。思いはあっても、なかなか行動に移すことができません。世間で言われるように、何をするにしても、「健康第一」だということを、しみじみ思います。みなさんは、今、健康ですか？元気ですか？「自己を育てる」ことについていろいろ考えてきましたが、全ての土台として、自分の体を守ること、健康でいることが何より大事だということを、最後にお伝えします。自分の健康を守ることに、真っ先に取り組んでほしいと強く願って

います。

「健康管理上、気をつけていることがありますか」と学生に尋ねたところ、受講生の約7割から「ある」の答が返ってきました。「睡眠をたっぷり取る。」「朝ご飯を抜かずに、3食しっかり食べる。」「栄養のバランスを考えて食べる。特に野菜をとるように注意する。」「エレベーターを使わないで階段を使うとかいうように、体を動かす。」などなど。若いみなさんですが、より多くの人が健康を意識しており、うれしく思いました。「気にはしてるけど、なかなか実行できない。」という声もありました。物事、意識するところから始まるのでしょうから、意識するだけでも違いはあるでしょう。

「やりたいことがいっぱいあって、寝るのがもったいない」と言う人もいます。「わかる、わかる」と何人かの人があなずいていました。やりたいことがいっぱいあってエネルギーに満ち溢れていると、そんな風にも考えるんですね。でも、人間、眠らずには生きていけませんので、それぞれに見合った睡眠をとることが必要です。自己の体力への過信は禁物ですね。

「朝起きられないから1コマ目に出られない」という人もいます。なぜ起きられないのか、その原因を明らかにすることですね。原因がわかれば、対策を考えることができます。本学の授業は9時10分から始まります。その時刻にはすっきりとした体でいられるように、生活設計をする必要があります。一日24時間の使い方を考えるのも、自分の健康を守るために、とても大事なことです。

「体が喜ぶ」という感覚がわかりますか？それを感じられることが、体にいいことであり、元気になれることでしょう。規則正しい生活も体が喜ぶことなですね。汗を流すことも。体が喜ぶという感覚を味わって、どうすることが体が喜ぶことなのかをつかんで、自分の生活を創っていくと、きっと健康に暮らせるでしょう。まず、何よりも、「健康」です。

(2) 心の健康

体の健康に気をつけていても、心がふさがると、たいてい体調も思わしくなくなりますね。心の健康も大事です。いや、健康というときには、心身、すなわち心も体も合わせて考えるということですね。人間、心と体が別々に存在するわけではありませんから。

これまで学びを中心に大学生活をみてきましたが、いろいろなことにぶつかりそうですね。困りごと、悩みごと、辛いこと、悲しいこと。でも、人間が生きていくのに、どれも避けられそうにありませんね。いえ、むしろこのようなことが、自己を育ててくれるのでしょうか。困ったとき、悩んだとき、辛いとき、悲しいとき、どうしますか？誰か話せる人がいるといいですね。友達でも、先輩でも、教職員でも、もちろん家族でも。大学には相談室もあり、カウンセラーもいます。誰かに話すことで、少しは楽になれるのではないのでしょうか。ものの見方や考え方も違ってくるのではないのでしょうか。まずは一人でいいんです。話せる人をつくることをお勧めします。困っているときには、助けてもらいましょう。ストレスをため込まずに、元気な心と体で日々暮らせるよう、祈っています。

(植田ひとみ)