

●読書感想文コンクール 高等学校の部●

最優秀賞

耘野 千奈 (うんの せんな) 玉名女子高等学校 2年

題名: 「いのちを呼びさますもの」を読んで

図書: いのちを呼びさますもの

「生まれてからあたりまえのように与えられているために、自分の体について考える機会は少なく、ほとんどの人が何ひとつ知らないうちに人生を終える。」

この言葉に私は納得させられた。今までを振り返ってみると、体調不良になったり怪我をしたりした時に、自分の体や心で何かが起こっているはずなのに、痛い・きついと思うだけだった。今、自分がどうなっているのかなど考えたこともなかったように思う。それと同時に、今、健康に暮らすことが出来ていることを当たり前だと思いついでいるかもしれないと気付かされた。筆者は「60兆個それぞれの細胞は、ひとつずつ生きていて、生命の光を放っている」「自分自身の土台となる体や心の全体像に少しずつ気づきながら生きていくしかないのだ」と言っている。「60兆個」というとてつもない数の細胞一つ一つが光を放っているということ。そのことが少し人間に似ていると感じた。人間は、約八十億人という数の中で、様々な個性や特徴を持っていて、一人一人が頑張っている。その人間が集まり、家族となり、学校で友達を作り、社会活動を営み、日本を形成し、世界を動かし、一つの地球の中にいる。つまり、全ては一つの細胞から、全ては一人の人間からということに気づいたとき、自分の体や心のことを知ることはとても大事なことなのだと考えた。

「生命維持に必要な睡眠システム」という項目では、睡眠はなぜ人間の体に必要なのか知ることができた。「体は疲れて休む必要があるのに、脳が『休みたくない』と自分の意思を押し通して体を無理やり働かせてしまう」「脳の勘違いと思い込みで体は疲れ果て、脳も体も共倒れしてしまう」と書いてあり、本当にその通りだと感じた。睡眠や休みは人間にとって必要なものなのに、脳の勘違いによって睡眠や休みをとらず働き続けるのは、脳にも体にも危ないことなのだと分かった。

私のイメージだが、日本の人は働きすぎなのではないか。しかしそれが当たり前になっている気がする。私は部活動に所属しておらず、学校に通い、授業を受け、家に帰る。それでも帰り着く頃には疲れていることが多い。明日も学校かと思うと憂鬱を感じる時もある。社会人はどうなのだろうと思った時に、ふと父を思い浮かべた。朝は早く家を出て会社に行き、夜は遅くに帰ってくる。休みの日も家で仕事をする人が多い。早く帰ってき

たかと思えば、時間に追われながら家で仕事。それを見ていて私は、絶対にそんなことが出来る気がしない。眠ったり休んだりする時間が欲しくても、その時間を作ることが出来ない人もいると思うと、「脳も体も共倒れしてしまう」という言葉どおりのことが実際に起こっている気がする。ニュースを見ていると、人手不足や労働人口の減少という言葉を毎日のように耳にする。労働環境改善のために国を挙げて働き方改革を推進してかなければならないとしながらも、理解と現実のギャップは相当大きいのだと思う。一人一人が睡眠や休みを十分にとりながら働ける環境を作ることが社会全体の大きな課題である。

「抑圧と投影」という項目では自分の中にある本質を考えることができた。人間関係でイライラしたり、上手いかなかったりした時のことを例に挙げ、「相手は、自分の奥底にしまっていた感情を引き起こしたきっかけの存在にすぎず」「気づくべき、解決すべき問題は、自分自身の中にある」というのだ。イライラした感情の原因は自分自身の中にあるということなのだ。実際、私がイライラしている時にこんな事を考えられるとは思えない。相手の悪いところや私と違う言動ばかりが目につき、自分の心の在り方など全く意識しないだろう。だからこそ自分のいけなかった部分を自分で気づけるようになりたいと思わされた。人間関係をスムーズにする方法の一つがわかった気がして、少し心が軽くなった。私はまだ自分のことを全然分かっていない。だから「もっとも重要な人生のテーマは自己認識であり、『わたし』を知るということなのだ」という筆者の言葉を考えながら、自分のことを知っていきたいと思う。

この本と出会い、私は、人間の体や心は繊細で、強くて、そしてとても危ういことを知った。また、そんな体と心を持って私たちは生きているということに関してもすごく不思議な気持ちになった。健康に暮らすことは決して当たり前ではないということ。自分の体と心を知ることは、自分の一日一日を大切に生きることにつながるということ。自分自身のことに関心を持つことが様々な発見につながるということ。自分の「体」と「心」、つまり「いのち」を考える大切な一冊となった。