

酒田っ子
すくすく
子育て講座

第137回

東北公益文科大学 名誉教授
國眼 眞理子 先生

「頑張ってるね」

期待と多少の不安を胸に「サッカー頑張るんだ」「勉強、頑張る」と気持ちを新たにしたり、あるいは「いよいよ○年生だね」「友達たくさん作るうね」と励まされたりしながら、張り切ってスタートした新学期もひと月余りがたちました。そろそろ新しい環境に慣れてきた反面、心も体も疲れが出やすく、案外ストレスがたまっている時期です。

子どもたちは柔軟に大なり小なりストレスを乗り越えて成長していきますが、時には弱音を吐きたくなることだってあります。そんなとき「大丈夫だよ」「心配ないよ」「そんなこと大したことじゃないよ」「頑張れ」と励ますよりも「それは辛かったね」「大変だったでしょう」と受け止めて「よく頑張ってるね」と

という一言を掛けてみてはどうでしょうか。

医師の鎌田實氏は、この「頑張ってるね」という一言は、自分の大変さをわかってくれたとうれしくなる言葉、生きる力に繋がる言葉だといいます。

大人は励ますつもりで「頑張れ」と声を掛けます。これは、本人が元気でやる気満々のときには背中を押す力になるのですが、心が疲れているときは「自分の頑張りが足りないから(言われたのだ)」「自分分はダメだ」と自分を責める刃になることもあるということです。

一方「頑張ってるね」という言葉は「いまの自分」を丸ごと認めてくれる、理解してくれていると感じさせる言葉です。

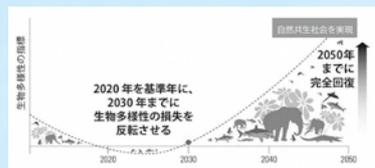
とかく弱音を吐くことはネガティブに捉えられがちですが、弱音は吐いてもいいのです。ただそれに溺れないように、回復の手助けとなるような「今を認める」言葉を掛けてあげてください。このひと月、その子なりに頑張ってきたことを認め「頑張ってるね」とエールを送ってあげませんか。

日本海と大地がつくる 水と命の循環
鳥海山・飛島ジオパーク
リレーコラム 第112回

交流観光課
観光戦略係
☎26-5759



生物多様性の危機= 私たちの日常生活の危機



▲生物多様性の回復イメージ
出典:Locke et al.(2021)をもとに作図

(一社)鳥海山・飛島ジオパーク
推進協議会 研究員
長船 裕紀氏



生物多様性の高い自然環境(豊かな生態系)には人々の役に立つ働きがたくさんあります。経済的發展はおろか私たちの日常生活でさえ、生物多様性のもたらす自然の恵みなくして成り立ちません。例を挙げてみましょう。

いつも口にする食べ物。例えば農作物では、豊かな土づくりや実を結ぶための受粉に生物の存在は欠かせません。健康とも関係し、生物の遺伝子や生化学的な特性は、医薬品開発に大きく貢献します。病気の新たな治療法のカギは、絶滅危惧種が握っているかもしれないのです。また、心身の健康に自然の中でのリラックスが重要であることも科学的に示されています。

生物が生きていくために必要な湿地や森林などには水を浄化したり気候を穏やかにしたりす

る働きがあります。近年脅威を増す自然災害に備えて、健全な自然環境を保つことは私たちの安全な暮らしを守ることもつながるのです(例えば、放棄人工林は土砂災害リスクが高いなど)。

自然の美しさや多様性は、観光やアウトドア活動を楽しむ場所としても不可欠です(地域の経済が潤うことも!)。

長い間、経済の発展と生物多様性の保全は両立しないものと考えられてきましたが、生物多様性の損失が人類の衰退につながるということが明らかになってきました。今後私たちは、その損失を防ぐだけでは不十分で「失われた生物多様性の回復」に目を向けていかなければならないのです。