

## 課題 「心のエネルギーを高める健康教育」

### 資料 「心のエネルギーを高める」

飯村 誠一

今、不登校などの健康課題への取組が進むなか、「心のエネルギー」について注目されるようになってきている。

それは、今まで不登校の原因として無気力とさせていた子供たちの中で、やる気はあっても心のエネルギーが減少しているため、現状から一歩前に踏み出すことができない子がいることが分かってきたことによるものであると考えられる。

これまで様々な文献等で、心のエネルギーが減少する原因は示されている。例えば、子供がストレスから疲労し、心のエネルギーを減少させ、身近な人に対して攻撃的な言動となったり、怒りをぶつけるようになっていたりする。その結果、心のエネルギーは、さらに減少するなどというものである。

しかし、一番重要な、どのようにしたら心のエネルギーを高めることができるかという命題について、示しているものは少ない。

それは、心は目に見えないものであり、理論的に論じることが難しいからであると考えられる。

今回、私は、心のエネルギーを今最高に高めているであろう人物の行動を通して、心のエネルギーを高めるためのポイントを見い出そうと考えた。

その人物とは、今年、アメリカメジャーリーグに挑戦し、ここまで驚異的な結果を残しているメジャーリーガー、エンジェルスの大谷翔平選手である。

大谷選手は、日本を離れる前に、このように語っている。

「自分が入団してから約5年間、日本ハムファイターズでお世話になった。自分が投手と打者の2つ（二刀流）をやってきたことが、球団、日本球界にとってプラスになるのかと疑問に思ったときもあったが、入団当初から応援して下さったファンや温かく指導して下さったコーチ、チームメート、球団の方々、栗山監督、いろいろな人に支えられ、この5年間、一日一日を大切にしながら前に進む

ことができた。本当に感謝しかない。日本球界に恩返しできた部分があるか自分  
では正直わからないが、そういう気持ちをもって頑張っていきたい気持ちに変わ  
りない。それも踏まえ球団のほうに話をさせていただいた」

「球団からは温かい言葉をいただいて、応援しているよという気持ちを言って  
いただいた。本当にうれしく思ったし、5年間いろいろあったけどファイターズ  
に入ってよかったし、それは一生思うんだろうなと思って話を聞いていた。ファ  
ンの方も含めて5年間ありがとうございました。来年以降も応援していただけた  
らうれしい。みなさんの思いも含めて頑張っていきたい」

米大リーグでの目標：「野球をやっている以上は、プレーしている中で一番の  
選手になりたいと思うのが普通だと思う。野球は何をもって一番かはわかりにく  
い部分があるが、ファンの方が、彼が一番だと言ってくれるのが選手にとっては  
幸せなこと。そういう選手を目指したい」

投手として、打者としての数値目標：「同じ環境で次の年もやるということで  
あれば目標を立てやすいが、また環境が変わるので、1年間やってみないと分か  
らない部分はある。今の段階で数字を語れるほどの実力があると思っていない。  
一つ一つ目の前の課題をクリアするための挑戦。そこをやっていきたい」

後述するが 下線 の部分が「心のエネルギー」を高めるためのポイントとな  
る所である。

実は、大谷選手は5年前、高校卒業と同時にメジャーリーグ入りを希望してい  
た。そこをファイターズが投手と打者の二刀流を提案して、大谷選手が興味を抱  
き、入団に繋がった。それは、彼が常に、より高い目標を目指して生きていく姿  
勢を示したものである。この時点で、彼は明らかにプロ野球の超一流の選手を  
さらに越えることを目指したといえる。

同じように、日本のプロ野球のさらにその上に行くメジャーリーグで活躍する

ことで、世界の超一流選手をも超える選手を目指して海を渡ることを考えたのであろう。このように、より高い目標を追い求め、一日一日を大切に努力を続けることは「心のエネルギー」を高めるための重要な要素であると考えられる。

さて、メジャーリーグ入りし、日本のみならず全米の期待を一身に集めた大谷選手であったが、シーズン前のオープン戦では、投打共に目立った活躍ができなかった。期待が大きかった反面、多くのメディアが「まず、二軍で調整すべき、今のメジャーリーグのレベルでは大谷の二刀流は通用しない」等、さんざんな悪評を展開した。それは、エンジェルスと同僚選手も心配するほどの大きなプレッシャーとなって大谷選手に重くのしかかったであろうことは簡単に想像できる。

しかし、大谷選手の心が乱れることはなかった。4月9日現在、打者としてホームラン3本、投手として2勝という、100年前に活躍し、野球の神様と称えられるベーブ・ルースの当時の成績を上回る驚異の成績を上げている。オープン戦の成績で辛辣な批判をしていたアメリカのメディアは、手のひらを返すように大谷選手を絶賛している。元ヤンキースの大打者、A・ロドリゲス選手は「大谷を見ていると他のメジャーリーガーが高校レベルに見える」と、大谷を批判していたメディアに皮肉交じりにこう話し、大谷選手を絶賛している。

このように大きなプレッシャーの中でも、自分の力を信じ、最高の結果を出すことができたのは、大谷選手が心のエネルギーを最大限に高めていたことが要因であると考えられる。

さて、本題に戻る。心のエネルギーは、生活している以上、何もしなくても減少していく。したがって、心のエネルギーを保ち、高めていくためには、まず、基本的な生活習慣が大切である。その中で、特に良質な睡眠が重要である。良質な睡眠をとることで、落ち着きや安定感のもととなる神経伝達物質セロトニンの分泌を促すことができるからである。また、良質な睡眠は、疲労回復にも繋がり、

結果的に心のエネルギーを回復し高めることになる。次に、決められた時刻に起床し、陽を浴び、食事をしっかり摂り、運動することが大切である。

しかし、強いプレッシャーにも対抗できるように、心のエネルギーを高めていくためには、基本的な生活習慣を整えるだけでは弱い。

そこで、夢や希望をもって、一日一日を大切に、努力を続けることが必要となる。それは、最大級のプレッシャーを受けても自分の力を発揮することができた大谷選手のように、心のエネルギーを高めていくためである。

心のエネルギーを高めていくための具体的ポイントを以下のように考えた。

### <心のエネルギーを高めるためのポイント>

- ・ より高い目標をもち、一日一日を大切にし、努力を続けられるか。
- ・ いろいろな人に支えられていることに感謝の心をもつことができるか。
- ・ (恩返し) 人のために役に立つ仕事(行動)ができるか。
- ・ 自分の力を冷静に見定める自己肯定感と謙虚さをもつことができるか。

### 子供たち一人一人の心、思いは違う

一人一人の心、思いに寄り添いながら、まず、子供の基本的な生活習慣を整えていく。次に、自分の良いところ、挑戦してみたいことに気づかせ、夢や希望をもたせる。さらに、心のエネルギーを高めるためのポイントを意識しながら、自己肯定感を高めていくと同時に、心のエネルギーを高めていく。

最終的に、どのような困難な場面でも自分の力を発揮できるような人材に育てることを目標とする。