

学生時代に身に着けておくべき事 第37弾

日本学生卓球連盟 副会長 鈴木一雄

2月24日ロシアのウクライナ侵攻が始まりました、私も終戦後生まれて第2次世界大戦も現実を知りません、この様な本格的な戦争が目の前のテレビで見る事は初めてで戦争の恐ろしさを肌で感じます、それと共に世界各国食料・エネルギー・各種資源が輸出入で繋がり、その影響が生活に即響いている事がメディアで放映されております、改めて現代社会は国際化の中、より各国の歴史・民族の違いを理解しその対応の大事さを感じています。

国内ではロシアへの経済制裁により物価の上昇がエネルギーや食材他に大きな影響を受けています、又コロナ感染でもこの所若者並びに弱年少に広がっています、そして3/17 福島沖に震度 6 強の大きな地震が発生し南海トラフ大地震の不安が高まっています。この様に国内外の様子が様々に変化・激動する中どう過ごすのかどう考えるべきか一人一人問われています。

今回のテーマ「激動時気持ちの整理をどうしたらいいか」

気持ちが何かモヤモヤし何をしたらいいか？ 私の経験もふまえ

- 1) 今何をすべきかを考え、優先順位をつけ一つ一つやるべき事・些細な事でも実行し自己満足出来る状態を作る様にする、要は最低限出来る事をやりストレスの解消につなげ自分の気持ちの整理し次のステップにつなげる。
- 2) 頭と体と気持ちの関係を良好に保つ事大事→「心技体」バラバラでは気持ちの整理はつかないしバランスが狂う！つまりトレーニング・練習等体を動かすのと読書・勉強して頭を使う→夜熟睡出来ストレス解消と朝の目覚め良く元気を取り戻す事が出来気持ちの整理に繋がる
- 3) 学生諸君、普段の生活で健康とは何か又怪我した時の影響？考えた事ありますか、毎朝起き思った通り体が動くものだと思いませんか？健康を害する・怪我をすると元に戻る迄時間を要し、ライバルに後れを取る事に繋がります→時折普段の生活を見直す・自分の将来・目標を考え習慣を見直す等
- 4) 気持ちを換える趣味(読書・音楽・映画・アウトドア・登山・釣り等)や異業界友人との交流等で今迄にない世界から自身に新たな発見・発想を見つける機会を作る

以上 私が考えられる事を記述しました、いずれにせよ世界の動きはこれ迄にない事態で動いています！我々一人一人注目し冷静に自身が出来る範囲で対応・行動する様にしたいと思います。