

# 千葉南高校 保健室だより 令和2年度 第9号

続々と送られてきております、南高の先生方からのゲストさん投稿！今回は3年生担任、野球部とワ  
ンダーフォーゲル部の顧問、美味しい芋煮が作れる、若手の清水達也先生からの投稿です！

皆さん、休校期間はいかがお過ごしでしょうか。外出を自粛しなければならない制限の下で生活するのは、想像以上に大変かもしれません。私が高校生だったら、「退屈だなあ」、「友達と会いたいなあ」、「部活動がしたいなあ」、「宿題が多くて面倒だなあ」と感じてしまうと思います。

今回は、最近読んだ、今後の人生が充実しそうなヒントをくれた本を紹介します。  
きっとこの休校期間にも役立つと思います。

今回の休校が決定した当初、私は目の前にあったはずの予定が一気に無くなってしまって、喪失感に苛まれました。そして、この自粛生活の中でも、新年度に向けてやらなければいけない準備や勉強があるはずなのになかなかやる気が出ず、数日間ぐうたらとした日々を過ごしていました。

そう、私はとても面倒くさがり屋なのです。しかしある日、この自粛生活をなるべく有意義なものにすべく、本屋に立ち寄りしました。そこで見つけたのが、今回紹介する『「めんどくさい」がなくなる本』です。今の自分にピッタリだと思い、即買いしました。



この本は、「めんどくさい」が発生するメカニズムやそれを克服するための4つの原則、具体的な手法や10の工夫などがまとめられています。例えば、休校当初に私が抱いていた「～をやらなければいけない」という義務感は、「めんどくさい」を引き起こす原因であったのです。逆に、「この自粛生活をなるべく有意義なものにしたい」、「まずは本屋で自分に合いそうな本を探してみよう」という思考は、「めんどくさい」を克服する行動でした。もっと詳しく知りたいという人はぜひ読んでみてください。この本では、ミユキという面倒くさがりである主人公が優秀な上司と出逢い、成長していく漫画と並行して話が展開されます。そのため、「本を読むこともめんどくさい」という人にもオススメです。

生活の中で、「めんどくさい」という感情とうまく付き合えるようになると心と体が楽になり、行動的になります。不安や恐れがなくなることで感情も豊かになり、きっと充実した日々が送れると思います。この休校期間中にも様々なスキルを身に付け、幸福な人生を歩んでいきましょう。

『マンガで「めんどくさい」がなくなる本』 鶴田豊和 藤原ちづる 鍋島焼太郎 フォレスト出版