



令和7年度 富山市立水橋西部小学校

# 天瀬っ子

学校だより9月号



夢をたくさんもちませんか

養護教諭 浜田 磨耶

健康のために、早寝早起き、栄養バランスが十分な食事、毎日の運動などが大切だということは、誰もが知っていると思います。そのような完璧な健康生活を送れる人ばかりではありません。私自身、毎日はできていません。しかし、自分のやりたいことをやるために、健康を大切にしなくてはいけないと思っています。

みなさんは、夢をもっていますか。夢をいくつもっていますか。夢をもたず生きるのと、もって生きるのと、充実した人生を送ることができるのは後者だと考えます。なぜなら、夢がないと人間としての成長は期待できないと考えるからです。ミッキーマウスの生みの親ウォルト・ディズニー氏は、「大人になったからといって、夢を見るのをやめてはいけない」と言っています。夢は子供だけが見るものと思っていませんか。子供は大人をよく見ています。私もよく見ていました。楽しく過ごしている大人を見ると、子供もワクワクするはずです。大人も子供も、楽しい夢を思い描き、ワクワクした人生を送りませんか。

ある起業家の話の中で、「10分間で100個の夢を書き出して」と聞いたことがあります。100個は書けませんでしたが、すぐに叶いそうなことから、努力が必要なことも含め、自分がもっている夢を書き出したその時間はワクワクしました。どうせ叶わないと思わずぜひ100個の夢を書き出してみてください。やる気が出ないとき、心が疲れたときにこそ、楽しいことを考える習慣が心を支えてくれます。私は養護教諭になるという将来の職業を夢に掲げ学生時代を送ってきました。夢を叶えるために、人生で一番勉強しました。そして、夢が近付くにつれてメリハリをもった生活を送ることもできるようになりました。夢をもつたら、叶えるための行動が必要ということも実感しました。

私は、小6のときに出会った養護教諭に憧れ、養護教諭を目指しました。中学校時代に、学びたい大学を決め、大学時代には、大学卒業と共に正規の養護教諭として働くと決め、行動しました。とはいっても、順調に進んだわけではありません。人生で一番の挫折を経験し、それからの長い低迷期から抜け出すのに時間を要し、苦しい時を過ごしました。その先には、きっと幸せな未来があると信じて、ただただ夢を追い続けました。

米国元大統領夫人ミシェル・オバマ氏は、「自分の快適ゾーン(コンフォートゾーン)に留まっているは、成長はない」と言っています。嫌だな、苦しいなど感じることは避けたいと思ったことはありませんか。コンフォートゾーンにいても何も始まりません。コンフォートゾーンを抜け出て、苦しさを感じながらもその課題と向き合うことで、課題が解決し、自分のコンフォートゾーンが広がり、今まで感じていた苦しさを感じなくなるのです。人生には苦楽がつきもの。自分が変わるため、夢を叶えるために、苦労と向き合う。そして辛いときは、我慢せずに人に話を聴いてもらいながら、人間として成長していきたいものです。

いよいよ2学期の始まりです。2学期には、歯の健康をテーマに学校保健委員会を開催します。大人も子供も大切な自分の歯。元気な歯があれば、一生おいしい食べ物を食べるという夢も実現できます。健康は一生の財産であり、特に歯の健康状態は、自分の生活行動が反映されるので、ぜひご家族・地域の皆様も一緒に取り組みましょう。