

## 1. はじめに

皆さん、元気に過ごしておりますか。1年生の皆さんは私のことは知らないと思いますので、まずは担当教科からお知らせいたします。CE進路セミナー、研修を除く担当科目は、1年生「CE基礎数学演習」2年生「水理学基礎Ⅰ、Ⅱ」3年生「水理学応用Ⅰ」、「海工学」、4年生「都市工学実験Ⅱ」です。全学年の科目を担当しております。専門は、海岸工学です。土木分野は広いです。

さて、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い全国に緊急事態宣言が発令されて、どのマスコミもコロナ関連の情報で一色です。人の命や経済に直結していますから当然といえば当然です。その中で「外出自粛」がキーワードの一つになっているように思います。最近、「外出自粛」について2つほど興味のある記事を見つけましたので紹介させていただきます。

## 2. 「外出自粛」について

1つ目は、4/19の読売新聞に掲載されていた記事です。-「外出自粛」どう過ごす- がタイトルです。執筆者は、思春期に詳しい精神科医 斎藤 環(さいとうたまき)<sup>1)</sup>さん 58 と記載されています。

～内容抜粋～

当たり前だった日常が失われてしまった。中高生も学校や部活がなく、友達にも会えず、多くの人が今の状態に苦痛を感じていることでしょう。(一部略)好きなことや楽しいことをすることが、精神的な安定につながります。

それでも、環境の変化で、なにもやる気が起きず無気力になる「うつ状態」になってしまう可能性もある。それを防ぐには二つの方法があります。一つは、一定の時間に起きること。早起きの必要はない。午前中に起きて日光を浴びるといい。<sup>2)</sup>もう一つは運動。一人で走ったり、縄跳びをしたりもいいが、楽しくなければ続かない。体を動かすゲームでもよい。家族も誘ってみよう。心地よい疲労感があると、寝つきもよく、いい睡眠につながります。(以降略)

1)人物に興味ある方は精神科医 斎藤環 で調べてみてください。ちなみに岩手県北上市出身です。

2)4/27(月)から遠隔授業が始まります。原則時間割通り受講する必要がありますので授業に間に合うように起床時間を一定にしましょう。

2つ目は、たまたま見つけたインターネットの記事<sup>3)</sup>です。記事の一部を抜粋します。

ダウンタウン・松本人志が20日、ツイッターを更新。新型コロナウイルスの感染拡大で、緊急事態宣言が発令され、外出自粛を要請される中、自宅待機で「何もしなかった」と思うより、「今日も自宅に居てコロナを阻止した」と前向きにとらえよう、というメッセージを発信した。(以降略)

3)<https://headlines.yahoo.co.jp/h1?a=20200420-00000129-dal-ent>

「今日も自宅に居てコロナを阻止した」 実に前向きでいいですね。

不自由な生活を強いられておりますが、このような状況を前向きにとらえて元気に過ごしましょう。

**編集後記：**”斎藤環“という名前をみて・・・どこかで見た名前と思ってほっくり返したら出てきました。斎藤環さんも著者の一人になっている本『学ぶということ』(内田樹、斎藤環他 株式会社筑摩書房 2018年8月)この本もなかなか良いですよ。続・中学生からの大学講義というシリーズでいくつかのテーマで筑摩プライマリー新書から何冊か出ているものですが是非読んでほしい。今回紹介した『学ぶということ』は7名の大学教授が桐光学園で講演した内容を本にまとめたものですが、それぞれがとても大切な事をそれぞれの専門分野に即して伝えてくれていて、”中学生からの“という冠はついていないもの中学校を28年前に卒業した私でもとても勉強になりました。著者は7名もいるんですが、当時このお二人の文章を抜粋して高校生向けに紹介していました。内田先生は「生きる力は出会いでしか高まらない」、斎藤先生は「人生からの問いかけに答える」というタイトルでそれぞれ書かれています・・・ここに紹介できないのが本当に残念です・・・。まだスペースある???

じゃあ、ちょっとだけ、内田先生の文章のほんの一部

先の見えない状況を生き延びて、幸福になれる人間とは、要するに「ラッキーな人間」です。世の中にはラッキーなことがあって、ラッキーな人がいる。そのことを信じる事ができれば、そういう人間になれます。そんな人間いやしない、全員の運不運は均等に配分されている人はそう思ってくださって結構です。でも、「ああ俺って本当に運が良かったな」と後になって回顧できるような人間になってください。これから困難な時代を生きる諸君の、ますますの健闘を祈っております。

読みたくなってきた?私の研究室にはあるんだけど・・・登校できるようになったら読みたい人には貸しますが、待てない人は通販で・・・ちなみに通販はamOzon だけではありませんからね