総合教育研究センター
学生向け情報誌
クレードル
22 号

CRADLE

Center for Research And Development of
Liberal arts Education
22nd issue

ドイツから

9ユーロチケット　p.2

箱田　徹（総合教育研究センター）

学生の感想をお届け

2022 年度「森に生きる」
龍王山で SDGsを体験する
学ぶ・遊ぶ・ほぐす　p.4

竹村　景生（総合教育研究センター）

やってみよう

心の健康法17　ホッと一息つきましょう。　p.12

仲　淳（総合教育研究センター）

９ユーロチケット

総合教育研究センター　箱田　徹

いま筆者のいるドイツでは、６月から８月まで、１月あたり９ユーロ（約 1300 円）で、ドイツ全土の全路線、全公共交通機関が乗り放題になるチケットが発売されています。最初に聞いたときには我が耳を疑いましたが「ひと月」「全国」「9 ユーロ」です。

長距離列車（ICE≒新幹線、IC≒特急、EC＝国際列車など）は除外されますが、それ以外の急行、普通電車、路線バス、地下鉄、路面電車、渡し船はすべてカバーされます。時間と気力さえあれば、ドイツのいたるところに格安で出かけることができるのです。

この政策には連邦政府の補助金（鉄道事業者の損失補填等が目的）が数千億円規模で投じられます。温暖化対策の一環として、ふだん自動車を使っている都市住民を公共交通機関に誘導し、交通におけるモーダルシフトを促すことが大きなねらいです。というのは、日頃から公共交通機関を利用する定期券契約者は、当該月の定期代が 9 ユーロで精算された上で、手元の定期券を 9 ユーロチケットとして利用できるため、利用を大幅に増やすとは思えないからです（都市近郊区間は、日本の鉄道とは異なりゾーン制運賃のため、定期券があれば指定区間は乗り放題）。もっとも、ウクライナ戦争も要因となって激化するインフレへの対策として、家計や企業の負担を多少とも軽減するという役割は、最近の経済情勢のなかでかなり強まってきました。

ただその一方で、バカンスシーズンに入る時期にこうしたチケットを導入すれば、観光地を中心として公共交通機関が混雑し、鉄道労働者と運行会社側の負担が増大し、混乱が生じかねないという懸念も取り沙汰されます。6 月初めのペンテコステの連休期間中は、9 ユーロチケット導入後の初の連休であり、とにかく旅行したがるドイツの人びとと社会にとって、どれくらいの混雑が起こるかを見るという意味で「ストレステスト」とも言われたものの、大混雑とそれほどでもない様子とが混在していることが伝えられました。

9 ユーロチケットが筋のよい政策かどうかは議論のあるところです。都市部で自動車を持つことのできる層への「補助金」として捉えるならば公正さに疑問も生じます。都市部以外での公共交通機関の貧弱さは、観光路線を除けば、日本と同じかそれよりひどいかもしれません。そうした地域については燃料価格の高騰を補う補助金などが準備されていると聞きます。

しかし、いわゆる景気対策や温暖化対策のなかで、公共交通機関にスポットライトがあたっていることには注目しておくべきです。ヨーロッパでは、大気汚染対策への重視もあいまって、都市部での公共交通機関の拡充、都心部での自家用車利用制限、自転車

レーンの拡充、歩道の拡幅、減速帯の設置、歩行者天国の実施といった交通政策が多くの都市で実施されています（もちろん過渡期なのでさまざまな問題があります）。とはいっても、空港の新設や拡張、自動車道や高速道路の新設・延長なども同時に行われており、気候危機対策、自動車中心の社会経済文化体制からの脱却という観点からは一貫性のなさが目立ちます。気候運動が気候正義（climate justice）とともに、移動正義（mobility justice）や脱成長（de-growth）を強調するゆえんです。

翻って近年の日本ではどうでしょうか。公共交通機関は「経済性」や経営効率の面から語られがちです。その傾向は、1980年代の国鉄解体から 40 年あまりで深刻化の一途をたどっています。人口減少に向かうにもかかわらず、リニア中央新幹線に北陸新幹線や九州新幹線の延伸といった何十年も前から計画されていた巨大事業が、新たな時代環境のなかで抜本的に見直されることもなく、自然環境や生態系、地域社会のあり方を破壊するのもおかまいなしに、一握りの企業や人びとのきわめて短期的な利益のために促進されています。

その反面、地方ではもっぱら利用者が少ないからという理由で、ダイヤ削減、第三セクター化、バス転換、さらには廃線へと向かう動きが止みません。しかし、運賃から考えた路線の収支が赤字であるという意味での「経済性」だけに依拠し、当事者負担だからと繰り返して、削減や「合理化」を強引に進めることが公共交通政策の唯一のあり方なのでしょうか？

公共交通機関を温室効果ガス（GHG）の排出削減という観点から考えてみましょう。もちろん最優先は、発電や工業生産に伴う排出量の劇的な削減、加えて富裕層の奢侈的排出（その原因となる行動が、人の生死にまったく関係せず、自分たちの顕示欲や享楽を満たすためだけになされる「ぜいたくな」排出。対義語は「生計的排出」）を禁止することです。その象徴的なものとしてよく上げられるのが、プライベートジェット、スーパーヨット、高級車や SUV です。

しかし、家計部門が排出量を減らしつつ、くらしのあり方を変えていくことも温暖化対策には欠かせません。その方が生活も快適になることは、たとえば、住宅の断熱性能と気密性を高めることで、冬の寒さや夏の暑さが劇的に緩和され、光熱費が抑制できることに明らかです。

この文脈で言えば、公共交通は新たな位置づけがなされた上で、政策的にアップデートされる必要があるでしょう。たとえば、気候政策という総合的な観点の下に位置づけた上で、地方では既存の路線網を維持・開発したり、さまざまなかたちでその利用を促したりすること、また都市部では交通網を充実させて、自家用車がなくても事が足りるまちづくりをしていくといったことです。

いまは、これまで理想論とされてきたようなビジョンをこそ、現実のものとするにはどうしたらよいかを考える時期です。

地球温暖化による悪影響を食い止めるため、ヨーロッパで産業革命が始まった時期と比較した地球の平均気温上昇を「1.5度」に食い止めなければならないことは世界的な共通認識です。一方で、GHG を大量に排出し続けてきた主要国や大企業も富裕層も、自分たちに都合のよいこれまでの振る舞い――ビジネス・アズ・ユージュアル――を頑なに変えようとしません。世界中で洪水や台風、干ばつや大規模火災などの極端現象が増え続け、自分たち以外の、とくに貧しい人や社会的に不利な立場にある人びとの苦しみがいかに今以上に増そうとも、生態系が破壊されて生物多様性が縮減されても、自分たちだけは助かると本気で考えているのです。しかし、この「1.5度目標」を実現するために残された時間はもうそれほど長くありません。

9 ユーロチケットの開始早々、連邦政府が大規模に資金を投入し、公共交通機関を充実させつつ、利用料金を大幅に下げるべきだ、いわば 9 ユーロチケットを恒常化すべしという声が地方自治体から上がっているそうです。便利で快適な公共交通機関へのアクセスが都市住民だけの権利であり、地方には高くて不便な公共交通機関しかないというのはおかしな話です。9 ユーロチケットが人びとの行動や考え方、そして社会にどのような影響をもたらすのかは大いに注目されています。日本でも、公共交通機関の利用を格安あるいは無料にするくらいの大胆な試みがあってもよいのではないでしょうか。

2022 年度　第 1 回　「森に生きる」実習

龍王山で SDGｓを体感する

学ぶ・遊ぶ・ほぐす

総合教育研究センター　竹村　景生

５月28日（土）、第１回の「森に生きる」は快晴に恵まれました。全員が時間前にトレールセンターに集合。みんなの顔には、やっとこの日が来た！というわくわく感がみなぎっていました。今回は講師に本庄眞先生（元関西環境教育学会会長）、佐竹靖先生（奈良教育大学附属中学校教諭）をお招きし、フィールドのサインを読み解くワークショップを交えながら龍王山を案内していただきました。

一昨年度から、コロナ禍もあって、川上村の宿泊体験実習が中止となりました。そのため、大学周辺で取り組める「森の実習」を新たに企画することになりました。昨年度は、桜井市鹿路にある林業家森本さんの山での間伐実習とワークショップ、キャンパス内では、おそらく全国の大学でも唯一のツリーハウスを三

重秘密基地研究会の幸田さん、北野さんの指導を得て完成させました。なかには、木材を扱う中で自身の中に眠る職能に目覚めた受講生もいました。「森に生きる」の授業もまた、すばらしいキャリアデザインになっているのだと実感しました。

大学の HP 上では、建学の精神実践プログラム「森に生きる」は SDGｓを強く意識した授業として紹介されています。今年度からは、ポストコロナ社会を見据えて、今まで以上に SDGｓの学びを意識した企画を進めていきます。従来の実習しながらの学びのかたちをさらに進化させ、座学での成果を実習体験によってより理解を深め、今まで見えてなかった環境とのいのちのつながりを実感し、自分事化して自立した実践者として行動（建学の精神の「貢献性」に資すること）ができるようになることを目指していきます。

「ああいう掛け値なしで（山林内や谷川の中の調査に）飛び込める若者の存在に、少し安心しました。これからが楽しみですね。大人はいつの間にか自然と切り離されてしまうんですよね。龍王山でも同行した中学生は躊躇なく川に入って行きますが、学生や保護者はあまり川に近寄りませんでした。疲れもあったでしょうが、どこかの段階で自然との対話ができなくなるんですよね。川と自らの命とのつながりを感じられなくなる。」

これは、当日講師で来ていただいた佐竹先生の感想です。「森に生きる」の授業は、乾いた現実の生活環境の中に、生きる実感といういのちの潤いを回復させてくれると期待しています。

森でしかわからないことなどもあった　古澤与識

行く前は、大した山登りじゃないなと思っていたけれど、登れば登るほど、登山道が狭くなってきて、思っていたよりもえらかったです。虫などはあまり好きではなく苦手と思っていたのですが、それ以上に、今回のような山に登るのは初めてだったから、事前学習の段階から登山に興味を持つようになりました。他にも、僕たちが通った登山道はいつ、誰がつくったのかが、私には気になりました。山頂の景色もすごくきれいで気持ちよかったです。森の中を歩くだけでも、いろんな発見をしたりして楽しめることに気づきました。森でしかわからないことなどもあったと思うので、いい体験になりました。

これらの知識があれば少しくらいなら山でも生きていけそうな気がしました
新妻響

今回は人生で初めての登山をやってみましたが、思っていたよりたいへんで驚きました。レスリングの練習と変わらないくらいに疲れたりもしました。その山の生態は、山の地表を覆う岩石がどんな石でできているのかを見ることで水生生物のいる、いないがわかったりすること。いつの時代の地層から土や石が流れてきてできた地表かがわかったりしてとても面白かった。また、この水生生物がいると水はきたなくて、この水生生物がいると水はきれいといった、水質の指標となることをはじめて知ってよかったです。これらの知識があれば少しくらいなら山でも生きていけそうな気がしました。帰り道では石室（古墳跡）をたくさん見ました。お墓はかなり昔にできたものですが、あんなにも高い山の上にまでもっていって埋葬していたと考えるととてつもなく辛くて大変なお葬式になっただろうなと思いました。また、お墓の中はとても涼しくてそこそこ広い空間になっていて、三、四人寝転べるくらいの広さがありました。墓というよりも戦争中の防空壕にもなっていたんじゃないかなと想像しました。

私たちが自然から学ぶことの多さに驚くと同時に多くの喜びを感じた　山田友見

日差しは木々に阻まれ、私たちを直接照りつけるわけではなかったが、それでも太陽の力は偉大で温かく、明るく山の中まで照らしていた。登り口あたりの野イチゴを食べると、想像以上の甘みが口の中いっぱいに広がった。もう一つ食べようとするとアリに先を越されていた。自然の中の美味しいものを小さな生き物たちとも共有している喜びを感じた。先生方にいろいろな説明を受けながら頂上を目指した。急な斜面では杉の木が根元で少し曲がっていた。「こういう杉の木があるところは、調査のときもあまり行くなと言われている。杉はまっすぐ上に伸びるから、一度土砂崩れなどで幹の伸びる方向が変化してもまたまっすぐ伸びようとする。だから、根元が曲がっている杉があるところは危険だ、というわけだ」と先生がおっしゃっていた。無知な者には読み取ることはできないけれど、杉の木をはじめとする植物や生き物たちが多くのことを私たちに教えてくれていた。今回の事前研修を通して、普段は人間中心に回っているように感じる世界が、本当は多くの自然の力によって生み出され、育てられ、ここまで来ているのだと身をもって感じることができた。私たちが自然から学ぶことの多さに驚くと同時に多くの喜びを感じた。

山頂で“エビフライ”を見つけた！？　古川雄大

本庄さんと佐竹さんをお迎えして、始まった第 1 回森に生きるの授業では、天理市にある龍王山の登山だった。大きなテーマは２つ。自然に生きる生き物を観察すること、

またその痕跡を見つけること。と、龍王山はどうやってできたのかについてだった。１つ目のテーマである、生き物の観察では、登山道のなかでの生き物や植物を五感で感じることができた。特に印象に残っているのは、山頂で“エビフライ”を見つけたことだ。“エビフライ”とは、まつぼっくりの鱗片と鱗片の間にある小さな種をリスが食べた痕（＝食痕）のことだ。１つ見つけるとその周辺には、似たような食痕が点在していた。リスにとっては、ただの食べカスなのかもしれないが、その痕跡を見つけることで、確かにここにいた証拠になるという流れになるプロセスは、フィールドワークでしか味わえない楽しみであると感じた。また、道中度々行われた本庄さんのプチ講義では、水生生物の進化がなぜその過程を辿ったのかや、指標となる生物から、その水のきれいさを分析できるという評価方法などを学んだ。２つ目のテーマである、龍王山はどうやってできたのかについては、地質学的観点から大きな５枚のプレートの中にある日本を意識することで、その歪みによる隆起などについて学ぶことができた。

コミュニケーション能力が少しついた気がした　枝松春理

１．登る前　初めて登る龍王山に少し緊張感を抱きつつ、地元にある二上山によく登っていて、友達の母に「二上山と同じくらい」と言われていたので楽に登れる山と思った。

２．登山中にいろいろな発見があった　龍王山に登る前の講習会で学んだ「カモシカ」や「タヌキ」などがいた形跡などを探しながら登った。そしたら、登山の途中でタヌキのトイレ？糞を見つけたり、鹿が角研ぎをした後を見つけたりした。さらに頂上では、リスが松ぼっくりを食べたあとが落ちていた。リスが松ぼっくりを食べたあとがとてもエビフライに似ていて、みんなで「エビフライ探そう！」のような空気になって面白かった。また、所々に流れていた川にはサワガニやカゲロウなどがいて龍王山の川の水はきれいなんだと知ること出来た。

３．頂上での出来事　僕は、頂上に登って全体の景色を見渡して奈良は本当に山に囲まれているのだと感じた。また、僕は中学の時陸上部に入っていて、橿原の競技場の時はいつも向かい風だった。その理由は、山が原因だと分かった。

４．たくさん話せる人が増えた　縦の関係や保護者の方との関係が少し持てた気がした。なぜなら、当日私はカメラ係を任されて、その写真を撮ったりしていると保護者の方や先輩の方が「どんな写真撮れた？」などと声をかけてくださったりしてくれたので、他の人とのコミュニ

ケーション能力が少しついた気がした。

景色が変わって見えたことが不思議でした　亀谷莉々奈

森の中ではたくさんの草木に囲まれて、天気も良く暑いかと思いましたが、涼しいところもあり、空気もよくとても落ち着く場所でした。階段が作られ歩きやすい道や石だらけの道、人一人しか通れない草が生えている道など同じ山なのに景色が変わって見えたことが不思議でした。たくさんの種類の植物がありましたが、名前は意外と単純につけられているものが多く由来を聞くのも楽しかったです。途中にシカの食痕や枝折行動の跡などここに野生のシカがいたのだなとわかるものが目の前にあったことは少し怖いところもありますが少し会いたいなと思いました。登っている最中は周りに高い木があり、どのくらい登っているのかが分からず、とてもしんどく感じました。しかし山頂にたどり着いてあの景色を見たときに上ってよかったと思えるくらい感動しました。後から車でもある程度のところまで登ることができることを知りましたが自分の足であそこまで登る意味はあったと思いました。下山しているときにはいくつかの石室を見ました。その中の一つに入りましたが、とても広く涼しい空間で驚きました。また山頂付近で見た水の流れもだんだん量が増えていくことが見れてこうして私たちの周りに水はあるんだと思いました。

山が物語っている歴史やメッセージを受け取ることができた　東野恵佳

今回、龍王山に登山をして私が一番すごいと感じたことは、約百万年分の地層の変化によってできたものだということです。いつも何も考えずに見ている山ですが、その山には長い歴史が詰まっているのだということを登ってみて身をもって感じることができたと思います。山を登っていて、今までなら目に留まらなかったことでもひとつひとつレクチャーを受けていくことで、山が物語っている歴史やメッセージを受け取ることができたような気がしました。また、動物が残していった痕跡などもたくさん見つけることができて、自分たちが山の中に入っているときに動物と遭遇することはありませんでしたが、山の中で動物の存在を感じることができました。これらをみて、私たちは自然の中で共存しているのだと再確認することができました。そして、私は人間が自然と共存することができる世界を作っていかなければならないと感じました。山を守ることができるのも破壊することができるのも人間の手なのだと痛感しました。山を守ることができれば、動物たちが暮らしやすい環境も作っていくことができると思うので、人間がもっと自然に対して良い方向に働いていかなければならないと感じました。

久しぶりに自然を身近に感じることができた　大朋祥乃

龍王山を登って久しぶりに自然を身近に感じることができた。普段山に登ることはな

いし、木が植えられていても何も思わないが、竹が生えていたり、山道の近くを水が流れていたりなど、日常生活では感じることのできないものだった。また、水がなければ生活はできないので今回登って身近に感じた龍王山だけでなく、水道をひねったら水がでてくるありがたさを感じる良い機会になった。その他にも森にはさまざまな生き物がいて、その生き物たちのおかげで森が守られ私たちが生活を送れていると思った。食物連鎖の頂点には人間がいるが生きていくためには、その生き物たちも大切にしていく必要がある。そのために私たち人間は森を大事にしなければならないと思った。龍王山に登って自然を感じ、普段とは違う時間の使い方でとても良いリフレッシュになった。初めは登るのがしんどいと思ったが、勉強しながら登っていき、山頂に着いた時の達成感はすごかった。景色がとてもきれいで登ってきてよかったと思えた。山登りだけでなく、他にも自然を感じられるようなことをしていきたいと思った。この「森に生きる」の授業を通して人間と自然界の関係性を深く知り、これからの生活に活かしていけるように学んでいきたい。

ひとつひとつには、ちゃんとした理由があって、存在していることを身をもって学ぶことができた　田村千賀

「森に生きる」で龍王山に登った。山登りというと、すぐ登れるかなと軽い気持ちで臨んでいた。しかし、本格的な登山は久しぶりで、体力も落ちていたので、疲労がどっと出た。登っている最中は、死ぬかと思ったり、先の見えない長い道のりで、心が折れそうになったりと、結構大変なものだった。それでも、頂上にたどり着くと、天理市や近隣の町が一望できて、向こう側には大橋が見えたりと、登り切ったかいがあったなと達成感を感じた。山を登っている途中でも、講師の先生方の植物の種類や野生動物の食痕、水中に棲む生物の解説などを聞かせていただいて、興味深かったし、勉強になった。特に、水中に棲んでいる生物の種類によって、その水がきれいなのか汚れているのかがわかることが印象に残って、自分の近くの川でも探して調べてみようと思った。山頂についてからの、龍王山はどのようにできたのかについてのレクチャーは、プレートの動きによって山のしわしわができたこと、ユーラシアプレートが斜め下に押されると、中央構造線の下側が西側に動くことが、模型であらわされていてとても分かりやすく、理解できた。普段何気なく見ている山だったが、今回の研修で、山や、枝の折られた痕跡、地面にたくさん転がっている石のひとつひとつには、ちゃんとした理由があって存在している

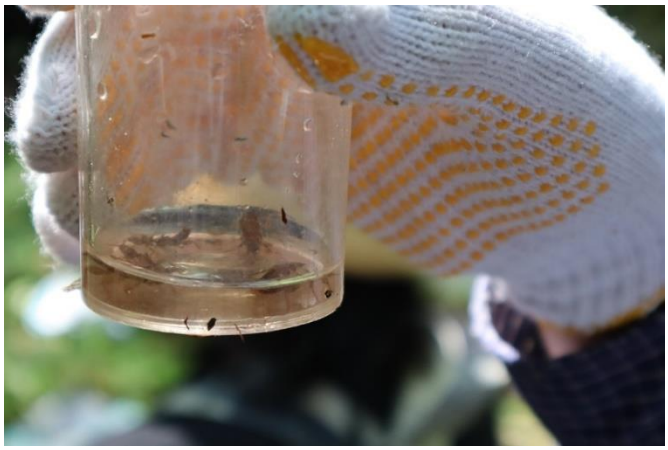
ことを身をもって学ぶことができた。この学びを、次の実習に活かしていきたいと思う。

最後の最後で甘い野イチゴを食べることができて良かった　金山真耶

はじめての登山だったため、上りの時は足取りが重く牛歩になってしまいました。休憩しながら登山道を進みながら頂上へと登りました。頂上につくとまず空気がおいしく感じ、また風も吹いて涼しく少し寒いくらいでした。特に、達成感が凄まじく感じました、登りの時の道が辛ければ辛いほどその達成感の感じ方は違うのだろうと思いました。頂上では、佐竹先生から龍王山はどのようにできたのかの説明も受けました。プレートの説明について定規を使って実際にどのようにプレートが働くのかを分かりやすく説明してくださいました。その後ドローンを飛ばして記念撮影をしたのが印象的でした。帰りの下り道はまた石の多い登山道でとても大変でした。しかし、そのおかげで不動明王像や龍王山古墳群を見学する事ができました。また、途中で川の綺麗な水にはどのような生き物が生息しているのか、あるいは、この生物が生息している水は飲むことができるのかなどの講義も受けました。その後、下っている途中で野イチゴを見つけ食べてみると無味無臭なイチゴで少し残念でしたが、最後の最後で甘い野イチゴを食べることができて良かったと思います。龍王山は、橋がかけられていたりヒノキが植わっていたりしたので、人の手の入った山という印象を受けました。人間と山の共存のためには、やはり人の手を山に対して入れるべきではないかと考えました。

目で見て音を感じて五感が刺激されてとても気持ちよかった　福岡躍人

龍王山を初めて登り新たな発見がありました。そもそも登山は初めてでとてもワクワクしました。登り始めると想像以上に傾斜がきつくて疲れました。山の中に入ると日光が遮られとても涼しかったです。そこでは目で見て音を感じて五感が刺激されてとても気持ちよかったです。頂上から見た景色はとても素晴らしいものでした。いつも見ている奈良盆地とは違うものに感じました。地形の歴史を知って地球の壮大さを感じました。頂上は風が強く寒かったです。下りは太ももとふくらはぎがきつく感じました。思った以上に負担がかかりました。途中古墳の中に入らせてもらいましたが神秘的で涼しくて気持ちよかったです。調べると他にも龍王山にたくさんあるそうで他の場所にも行ってみたくなりました。途中休憩で川に入って水生生物を「ざる」ですくって探しました。ヨコエビやカゲロウなどを見つけました。棲んでる生物によって水質が



変わることを知ってなるほどと思いました。人間は自然と共生することが大事だと学びました。ネットだけの世界よりも今回のような体験はとても魅力的に感じました。新しい発見が多く見つかってとても充実した日でした。

登る際に目につく木はひのきだった　沖廣いく恵

龍王山には初めて登った。天気がとても良い日だったので、山登りもとても暑くなるのだろうと思っていた。しかし、いざ登りだすと、すうーっと高く伸びる木々の葉が薄く森を覆い、ちょうどいい日陰を作っていた。正直、登り始めてすぐ後悔した。しんどかったので、帰りたいと思った。それでも振り返ってみると、日陰を作っている木々の葉を思い出す。とてもきれいだったので、何度か写真も撮るほどだった。登る際に目につく木はひのきだった。それまでひのきはいい香りがする、建築に使われていて、希少なものだと思っていた。なので、この龍王山にたくさんあることに驚いた。日本の建築に使われる木材は、海外の木材が多いらしい。それは海外のほうが値段が安いからだそうだ。しかし、そうすることで日本の木が使われなくなり、森の手入れが行き渡らなくなると学んだ。日本はこれから値段よりも自然のことを考えていかなければならないと思った。

心の中でなるほどが止まらなかった　杉本夏輝

体験演習として龍王山に登山した。1 番面白かったのは佐竹先生の登山途中でのお話だ。私は終始佐竹先生の後ろについて歩いていたので岩石、特に閃緑岩や花崗岩について多く学んだ。その中でも石英の話は面白かった。石英は透明色であるが、岩石中に透明部分の石英が 1 本線のように通っている部分はマグマが通った跡だという。その話を聞いたときは心の中でなるほどが止まらなかった。私は普段農学系を学ぶために他大学で勉強をしているが、新型ウイルスの感染防止対策として実習があまり実行されてこなかった。そのため今回の実学はとてもためになったし、机の上で学んでいるだけではわからないことをたくさん学べた。登山の道中では、奈良教育大学附属中学校の皆さんとお話をしたり、一緒に先生の話を聞いたりした。たまに私が大学で学んだ知識を皆さんに披露もしたが、一度「それは入試で出ました」といわれたときは、体がぞわっとしました。同じ高校出身の方もいて少し緊張がほぐれました。

こころの健康法１７

ホッと一息つきましょう。

総合教育研究センター　仲　淳

日頃、なにげなくやっている呼吸。みなさんは、人は１分間にだいたい何回くらい呼吸をしているか、知っていますか？調べてみると、だいたい 1 分間に 12～20 回なのだそうです。これが、赤ちゃんでは 35～50 回、１歳を過ぎてくると、30～40 回くらいになってくるのだそうです。呼吸の仕方も、年齢によって変わるんですね！

不安や緊張が高まると、呼吸は、浅く、速くなるそうなのですが、今はコロナでマスク生活ですし、戦争も起こっているので、みんなの呼吸が少し乱れがちなときなのかもしれませんね。

そんな中、筆者がときどきやっているのが、イスに座って、ただただ息をしながら、ぼ～っとする、ということです。腹式呼吸を意識するとか、何秒吐いて、とかそういうむずかしいことは一切考えずに、ただただ息を吸って吐くだけの時間を過ごす、ということなのですが、そのあと不思議にリフレッシュができて、結構いい気がしています。

そもそも忙しくなってくると、まさに「息つく」暇もなくなるわけですが、ときどきホッと一息、「息つぎ」する時間がもてたらいいですね！

CRADLE（クレードル）　第 22 号　2022 年 6 月発行

発行者　上田　喜彦　天理大学 総合教育研究センター

編集　仲　淳　　杉本　めぐみ

〒632-8510 奈良県天理市杣之内町 1050　電話　0743-63-7092　（内線）6111

印　刷　株式会社 春日