

もっと・ほっと通信



北京の様子



こんにちは。今朝学校に来るとき、「ずいぶん道がすいていて、スムーズに進むなあ」と思ったら、まだ国慶節のお休み中だったことに気づきました。なんだかちょっと悔しいけど、渋滞せずに学校に着いたのはとても気持ちがよかったです。短いお休みではありましたが、秋物の服を出して整理整頓をしたり、きれいな月を見ながら夜の散歩をしたり、美術館に行ったり、胡同を歩きながら人々の暮らしを垣間見たりと、充実した時間を過ごすことができました。

最近またぐっと気温が下がってきて、早朝の外出は薄手のダウンジャケットでもよいくらい。門や家の玄関に飾られている五星紅旗（中国の国旗）の赤が、とてもあたたかく目に映ります。お店の看板を眺めながら、「そろそろ火鍋に行きたいな、麻辣湯もいいなあ」と、思わずひとり言が出てしまいました。



秋は落ち着いてすごそう



お天気がとてもよく、暑いと感じるくらいの日があったり、そうかと思えばふるえるくらい寒くて、突然雨が降ったり。「何をして過ごせばいいの？何を着たらいいの？」と迷ってしまうような日が続きますね。

中国では、秋は「清心安神」を大切に下さい、と言われていたそうです。「清心」は「心を静かにする」、「安神」は「神経（気持ち）を休める」。ちょっと前まで夏だったから、皆さんはまだまだ、元気な気持ちがありあまっているかもしれません。でも、季節は冬に向かって進んでいくので、気温はどんどん寒くなっていきます。暖かい空気が冷たい空気がぶつかると雨が降るように、体の中の熱（エネルギー）と外の涼しい気温の違いに、心や体も「あれっ？」とびっくりして調子を崩してしまうのです。

学校にいますと、お天気によって皆さんの様子がずいぶん違うことがわかります。今日はいつもと違うな、気持ちがどんよりしているなと感じたら、それは「少し休みましょう」のサイン。しっかり食べて、いつもより早く寝て、元気をチャージしておきましょうね。

保護者の皆様へ



朝起きると、まず靴下を探してしまう肌寒い季節になりました。気温差が大きくなるこの時期は、自律神経が不安定になり心身ともに影響を受けやすくなります。秋になるともの寂しく感じるのは、景色のうつりかわりだけが原因ではないのです。もし、心が苦しくなったら「この季節は、みんなこうなる！」ときっぱり声に出して言い切ってしまうでしょう。そして体が動かせるなら、「単純作業」で「成果が目に見える」ことを「ひとつだけ」、「集中して」取り組んでみましょう。床拭き、トイレ掃除、靴磨き、書類の分類、ゴミ出し、にんにくの皮むき…。終わるころには、心もすっきり。簡単ですが、意外に効果がありますよ！