



美方の進路

2020年5月号

No.2

～今、できること～

先日テレビで、宇宙飛行士、野口聡一さんが紹介されていました。

野口さんは、44歳の時（2009年）にロシアのソユーズに乗って国際宇宙ステーションという閉鎖された空間に5か月半、なんと161日も長期滞在しました。国際宇宙ステーションは、簡単に外には出ることができない閉鎖空間です。ある意味、現在の私たちの生活と似ています。

「自分が思うように社会生活を送れない、非常に厳しいストレスの中に身を置くというのは、宇宙飛行士と同じような精神状態にあるのかも知れません。人と会えない、食べたいものが食べられない、人としゃべれない…。閉鎖空間の中でどのように健康を保って任務を果たしていくかは、宇宙飛行士にとっても重要な課題でした。」

野口さんは新型コロナウイルスの感染拡大で自宅から外出せずに過ごしている人を念頭に、狭い空間で健康的な生活を送る秘訣として次の2点を紹介していました。

① 自分なりのルーティーンワークを作り確立してしまうこと

野口さんは、『朝起きたあと水を飲んでから運動する』という自分なりのルーティーンを作ることが、生活のペースをつかむために非常に大事でした」と語ります。「狭い空間では、気持ちが不安定な時もある。そんな時でも、先ずこれをする決めて決まっていることで、ペースをつかみ次第に心が落ち着いてきた」と。



野口さんは『宇宙兄弟』でも登場。「3次元アリ」の話が有名です。

② 自分が今できることにしっかり集中すること

「あまり先の話を考えすぎてしまうと、不安が広がり、手をつけられなくなる。どうにもならないこと、どうでもいいことに、できるだけ煩わされないように。また、やるべきこともできるだけ絞って集中することです。やるべきことに気づいていなかったり、散漫になっていたりすると、なかなか事の成就には繋がっていきません。例えば、歩くことにしても、ひとつの場所に向けて行くことに集中していないと、なかなかたどり着けません。意外と、一步一步、歩くことに集中できていないケースは多いですね。夢に近づいていく一步一步を、休むことなく刻んでいくことです。これが、目指す地点に到達できる、最速の方法です。速くなくても構いません。速さより、止まらないことの方が、遥かに遠くにたどり着けます。」

入学式も終え、週一日の登校日も始まりました。少しずつ動き始めました。私たちにできることを目の前のことから一つひとつ焦らず丁寧に取り組んでいきましょう。

野口聡一 「3次元アリ」

もしアリが前後にしか歩けなかったら、動線上に石を置かれるとそれ以上進むことができません……これが1次元アリです。そして2次元、つまり前後に加えて左右にも移動することができれば、1次元アリには進めなかった道も移動できますが、これも左右に長く石を置かれるといずれは行き詰ってしまいます。では、前後と左右に加えて、上下にも移動できるようになればどうでしょうか？どこに石を置かれても、その上に乗ることができるので進めるようになるでしょう。これが3次元アリです。つまり、問題を解決するには、いくつかの視点が必要だということです。