

社説

夏休みの皆さんへ

自分見つめる時間つくろう

小中学校、高校の夏休み。習塾に行ったり、友人と交
が始まった。既に目標を立て、流を深めたりで忙しい。近
てたり、スポーツや読書な 年は特に、携帯電話や交流
ど何をするのか明確に決ま サイト(SNS)の浸透で
たりしている人は、それ 友人らとの連絡が取りやす
にしっかりと取り組んでほ くなったこともあって、自
しい。まだ何をしたいか決 分だけの時間が確保しにく
まっていないという人にせ くなっている。鴻上さんは
ひ試してみてもいい。い の こうした状況を念頭に、自
は、自分と向き合う時間と 分と向き合うための方法と
つくることだ。

劇作家の鴻上尚史さんは マートフォンなどの電源を
近著「君はどう生きるか」 切り、他の人との接触を断
(講談社)で、「本物の孤 つことを勧めている。

けるべきだ。そうしたこと ろで出会う大人は、皆さん
をよく知らない。適切なア ドバイスは期待できないだ
ろう。最悪の場合、その悩 みにつけ込み、利用しよう
としている恐れもある。

悩みが見つかったときは 休みの間に、親や学校の先
生ら、身近な大人に相談す るようにしてほしい。親な
ども子ども時代には同じよ うな悩みに直面した経験が
ある。加えて、普段から皆

▲ 7月26日 福島民友新聞掲載

「本物の孤独」「自分と向き合う方法」とは？

記事を読んで考えたこと (330字程度)

悩みが見つかった時、何をすればいいでしょう。

あなたは、どのような「自分と向き合う時間」をつく
ていますか？

熱中症にも気を付けてね！

