

世界的にかつてないほどめまぐるしく変化を続ける気候や社会、人間を取り巻く環境などあらゆるものが大変革化、しかも全てが待ったなしです。「もっとこうあってほしい」とか、「もう少し待てないだろうか」などという希望は通用しません。「自分が変わるしかない」世の中になっています。

### 1. 春夏秋冬への対応力を付ける

地球規模の気候変動が頻発しています。誰のせいとか何が原因しているのかなど考えてもきりがありません。もう起きているし、これからもより大きくなり、続くのです。

幸い日本には、「春夏秋冬」があります。この恵まれた環境を生かし、あえて冬は寒さにカラダをさらします。暖かい環境ばかりに身を置き、防寒着に身を包んで外出では、停電や暖房システムの故障が生じると寒さに耐えられず凍えて生命まで危うくなります。春と秋になったら季節の変化に対応できるところに身を置き、季節の変わり目に適応できるように適応力を高めます。夏はあえて灼熱の中に身をおきます。発汗作用が旺盛になるよう汗腺を増やし、暑さに耐えられるカラダになるよう鍛えます。暑いことがいやだと涼しいところばかりで過ごしていると停電でクーラーが効かなくなったときには対応できません。



### 2. 動くものへの対応力を付ける

車の走行音がどんどん静かになるので後方から来ている車への認識が難しくなります。思ったよりスピードが出るのであつという間に側まで来ます。「動体視力」を養い動くものへの適切な対応力をつけ、準備ができるように日ごろから心がけ、鬼ごっこやボール遊びを多く行うことで「動きの先取り能力」を身につけ、いざというとき役立つようにしておきます。

また、歩道を歩いているから、横断歩道だから、信号が青だからなどの考えは通用しないと考えるべき時代です。今までののんびりした環境や「相手が止まってくれるだろう」ではなく、キチンと相手が止まってから横断歩道や信号を渡ることが正しい行動と考えるべきです。



### 3. 対人への対応力を付ける

大人だけでなく子ども社会でも人間関係が難しい時代の到来です。何かあると直ぐに訴えられる社会です。かといって子どもに制限ばかり加え過ぎることに問題があります。子ども社会では問題が起こることは当然です。避けられません。

では、どうすべきか、ということになりますが、まず、平日頃から親子での会話を絶やさないことです。その時、親は子どもに頭ごなしに指示やアドバイスをせず、子どもの話を笑顔で聞いてあげることが大切です。子どもには「話す態度」を、親には「聞く態度」を習慣づけることです。

「我が家ではこうだ!」も大切ですが、同じように他家にもそれがあると考えると「親同士の会話の場」も多く持ち、お互いのやり方や考え方を何かトラブルが起きる前に、または起きないように事前に理解し合っていることが有効です。

コロナ禍でもスポーツ選手や体力のある人は、感染していることに気がつかないくらい軽症だったようです。これからは、「ウィズコロナ時代」です。さらに新しいウイルスの出現も予想されます。何はともあれ「対応力、防衛力」を付けるには運動を習慣化して「体力の向上を図る」必要があります。

