

おおせき

大関小学校だより№.7

令和8年10月9日

夢中になれることはありますか

校長 岸本 政和

10月の全校朝会で、「ゲームやYouTube以外に、何か夢中になれるもの、趣味などがありますか？」と子どもたちに尋ねました。そこから、次のような私の昔話が始まりました。

私は、小学校の頃から魚釣りが大好きでした。今でも大好きです。私の父親がよく釣りに行っていたことに憧れて始めました。でも、小学校の頃は危険だからと、大人が付き添っていないと海には行かせてもらえませんでした。代わりに、小さな川へしょっちゅう釣りに行っていました（川も危険ですけど）。いろいろな魚を釣りました。まわりの友達に「あいつは釣りバカだ」と言われるくらい釣りばかりしていました。夢中になり過ぎて夕暮れ過ぎに帰宅することも…その結末は…ということもよくある話でした。

中学、高校になると部活動などが忙しくなり、釣りからどんどん遠ざかっていきました。大人になり時間的にも経済的にも余裕が出てきた頃、ふと思い出したように復活しました。県内はもちろん、佐渡にも（佐渡も県内ですね）、県外は東北や北陸、太平洋側、時には伊豆諸島や瀬戸内海、四国の太平洋側にも、そして私の出身地である九州も。いろんな海や川に行って、時には釣りの大会に出て、優勝したりしなかったり…これでも地方予選で優勝してしまい、全国大会にも何回か出たことがありました。全国大会はすぐに負けてしまいましたが（笑）。

魚を狙うことはもちろんですが、釣り人や漁師などしか見られないような景色を楽しんだり、他の釣り人と釣りの話題で仲良くなったりすることも気分転換になりました。ほとんど旅行みたいなものですね。

皆さんも夢中になれることを見つけていくと、将来就職してある程度お金を自由に使えるようになった時に、子どもの頃ではできなかったダイナミックな楽しみ方ができるようになります。

その時までには今やるべきことをしっかりやっておくと、大きくなって苦労せずに今と違った楽しい生活が送れますよ。

【学校だより用に、一部修正と補足を加えてあります。】

このような話をした数日後、思いつきで「夢中になれること」とAIに訊いてみたところ、次のようがありました。

夢中になれることとは、時間を忘れて没頭できる活動であり、自分の興味や情熱に基づいて見つけることができます。

夢中になる状態は、単に楽しいことや得意なことではなく、「自己意識が薄れ、行為そのものと一体化する体験」をいいます。フロー状態とも呼ばれ、集中力や達成感、幸福感を高める効果があります。夢中になれることを持つ人は、日々の生活に充実感が増し、無駄な不安や悩みにとらわれにくくなります。

夢中になれることは「探すもの」ではなく「育てるもの」です。小さな興味を試し、自己分析や新しい挑戦を通じて、自分だけの没頭できる活動を見つけることができます。夢中になることで、日常生活の充実度や幸福感が大きく向上し、人生を主体的に楽しむ力が高まります。

「夢中になれること」…「今を」「将来を」生きるための糧となるよう、育ててほしいなと思います。