

平成 22 年度作文コンクール

安全振興会では、生徒の皆さんの安全意識の高揚を図るために、「安全」又は「健康」をテーマに作文コンクールを実施しています。今年度も素晴らしい作品が549編も寄せられました。畠山利子選考委員長、野村武副委員長、山口健一、伊藤伸子、岩壁清吉、吉岡謙二郎委員の6人の元校長先生に審査をお願いしました。最終選考会議では、優秀2編、優秀5編、佳作27編が決定されました。この中から最優秀に選考された作品を掲載しました。

最優秀賞

心の健康 ～僕が目指す療法士～

県立中央農業高等学校三年

菅井 昭雄

現役の看護師である伯母は、僕が「最近どう？」と尋ねると、「精神的に病んでる方が増えたわ。」と答えます。その答えは僕が中学一年生の頃から変わっていません。

父や母を始め、僕の周りには医療関係に勤めている人が多く、僕も獣医師、看護師、療法士と医療に関わる仕事を夢見ていました。そして、今現在の僕の夢は療法士です。臨床療法士や心理カウンセラー等ではなく、僕がなりたいのは園芸療法士です。アロマオイルなどの香りやハーブを使ったクッキー。土を触って花を植えたり、小さい子から高齢の方まで、種まき等の軽い運動からクワを使った激しい運動。花や香りやハーブや土、様々な運動強度がある園芸療法。僕は命の源の土や大地を感じられるこの療法に強く惹かれました。

なぜ、僕が臨床療法士や心理カウンセラー等ではなく、まだ民間療法である園芸療法士になりたいかという点、田舎に住む祖父の影響が強いと思います。岩手の祖父の家はどこを見ても樹木や花ばかりで、逆に緑でない所を探す方が難しいくらい山の山の中にあります。そんな自然豊かな所は、本当に空気が澄んでいて、深呼吸をすると体の隅々に綺麗なものが流れ込む感じがします。春は若々しい新緑の淡い黄緑色の木々、夏は暑い太陽から守ってくれるかのように木漏れ日を作り、枝葉を揺らし、吹き抜ける風はなんだか涼しく感じます。秋には葉が紅葉し、冬には枝だけのちよっぴり寒い姿となる、そんな四季の移り変わりがはつきりしていて、見ていて飽きません。祖父の家は園芸療法という言葉にぴったりです。「これだ！」という、ひらめきに似た感じで、僕の将来の夢はいつまでもなく園芸療法士になりました。

園芸療法はまだまだ民間療法でしかありません。ですが、ヨーロッパの先進国では植物療法士（ファイトセラピスト）は国家資格を有するものであり、植物のスペシャリストが植物を使った治療やカウンセリングをしているそうです。漢方やアロエなどの薬用植物。ハーブやスパイスなどの植物を用いた物は今でも重宝されています。やはり、植物には人々の心を和ませるだけではない、どこか不思議な力があると僕は思います。これから発展し、医療関係でも福祉関係でも行なうことができる園芸療法は、民間療法や代替医療ではもったいないと思います。若々しい緑色の葉や甘い香り、木々の揺らめきや葉の質感、そして土の温かみなど、見て、食べて、嗅いで、触って、聴いて、五感を刺激して、全体をトータル的に治療していきたいと思っています。それによって心を健康にしていき、たくさんの人に心の栄養剤を与えていく、そんな園芸療法士に僕はなりたいです。

最優秀賞

変わる心 ～心と食について～

県立中央農業高等学校一年

八木 由紀

小学生から中学生の間に、考え方や性格が「変わった」と自分で思った。家族から「昔は」と聞かされた時に、また、高校生になって変わったと思うのだ。

家族の話では、私は昔、好き嫌いがなく、動植物が好きな明るい子だったという。でも中学校に入った時の私は好き嫌いがあり、人と関わるのを嫌う、体の弱い子供になっていた。私はこの変化から「食」と「心」の健康について考えた。

まず「心の健康」について、私の体験から考えた。私が人と関わることを嫌った理由は小学生の時にあった。暴力によるいじめではなく言葉によるいじめだ。中学生になってもそれを引きずり、私は躁うつ病を経験した。何もやる気がおきず、ただ自分に対して嫌悪しか抱くことができなかった。やりたいことや夢が見つからず、生きていることが嫌になった。そんな私が変わったきっかけは高校の合同説明会で、今の高校の説明を聞いた時だった。自分が好きだったことを忘れていた私は、その説明会で「動植物が好きで自分」を思い出した。そして心からこの高校で夢を見つけ、好きなことをやりたいと思ったのだ。それから私には沢山の友達とやりたいことができた。環境が変わる時は、ストレスもあるが、それは同時に心を健康にするチャンスでもあることを私は学んだ。

次に「食の健康」について考えた。昔より好き嫌いの多くなった私はご飯を残すことも多くなった。でも食に関しての様々な問題と高校での体験で食べ物を食べる大変さが分かり、好き嫌いや残すことが減った。それにより中学生の頃と比べて、体調を崩すことも減ったように感じた。

この二つのことから「健康」になるためには友達を作る、自然にふれるなど心の健康、環境による心の安定、そして食事に関するこの理解が必要だと思った。趣味や勉強など何か新しいことを始めたり、「いただきます」等のあいさつを忘れない、そんな小さなことから心と体の健康にはつながって行くのだと私は思う。そして私が一番強く心の健康に関わると思うのは夢をもつこと。夢ややりたいことを見つけることは心を前向きに変化させる一番の方法ではないだろうか。私のやりたいことは、食べ物を食べる技術の世界に広めることだ。大変なことだが、今から少しずつ努力をしていきたい。私がやりたいことを見つけて前向きに変わったように、心や体の健康に悩む人がやりたいことを見つけて少しでも前に進めるようになってくれればいいと思う。