



困難に立ち向かうために

2023年2月 No.26

北欧の国々は、国連の世界幸福度ランキングで、常に上位に入っています。それぞれの国に、幸福を実現させる文化や考え方があるようですが、中でも、5年連続1位のフィンランドには、『SISU』という固有の概念があるということを、最近私は知りました。

『SISU』とは、フィンランドの「不屈の精神」「困難を乗り越える強さや勇気、粘り強さ」を表しているそうです。極寒の地で生きていくためには忍耐が必要ですし、歴史的にも大国との戦いで多くの犠牲を払ってきたことから、このような考え方が生まれたようです。

しかし、これは単に「辛くても根性で耐え忍ぶ」ということではありません。困難なことに直面した時、逃げずに前進するためには、以下のようなことが大切であると、『SISU』に関する著書もあるカトヤ・パンツァルさんは紹介しています。

「心身を健康に保つ」 「自然に触れる」 「状況に飲まれそうになったら、一旦立ち止まって考える」 「断ることを覚え、食事・睡眠をとり、体をいたわる」 「助けを求めるべきタイミングを知る」 「助けを求める勇気をもつ」 「自分を思いやる」

これを読んで、私が感じたことは、「困難に立ち向かうためには、まずは自分を大切にすることが優先だ」ということです。日本人の中には、「弱音を吐いてはいけない」とか「人に迷惑をかけてはいけない」と考える人も多く、仕事や学校を「休んだらどう思われるだろう」と、つい周囲の目が気になってしまいがちです。しかし、自分を大切にすることは、決して自分勝手なことではなく、一人ひとりが自分の力を十分につけて発揮することこそが、結果的には社会のためになるのです。

不登校になった時、子どもたちは、自分を責めたり罪悪感を抱いたりすることが少なくありません。何らかの困難があっても自分の辛い感情に気づかないようにして頑張り続けていたとすれば、まずは、その辛さを自分で認めることから始めてみてはどうでしょう。そして、ここまで頑張りしてきた自分をねぎらってほしいと思います。困難さについては、周囲に理解を求めていくことも大切です。支援してもらえることがあれば、その支援を受けて、力をつけていくことができるかもしれません。



私たちも、相談を通じて、みなさんが自分を大切にすることで次に進むための力をつけるお手伝いができればと思います。