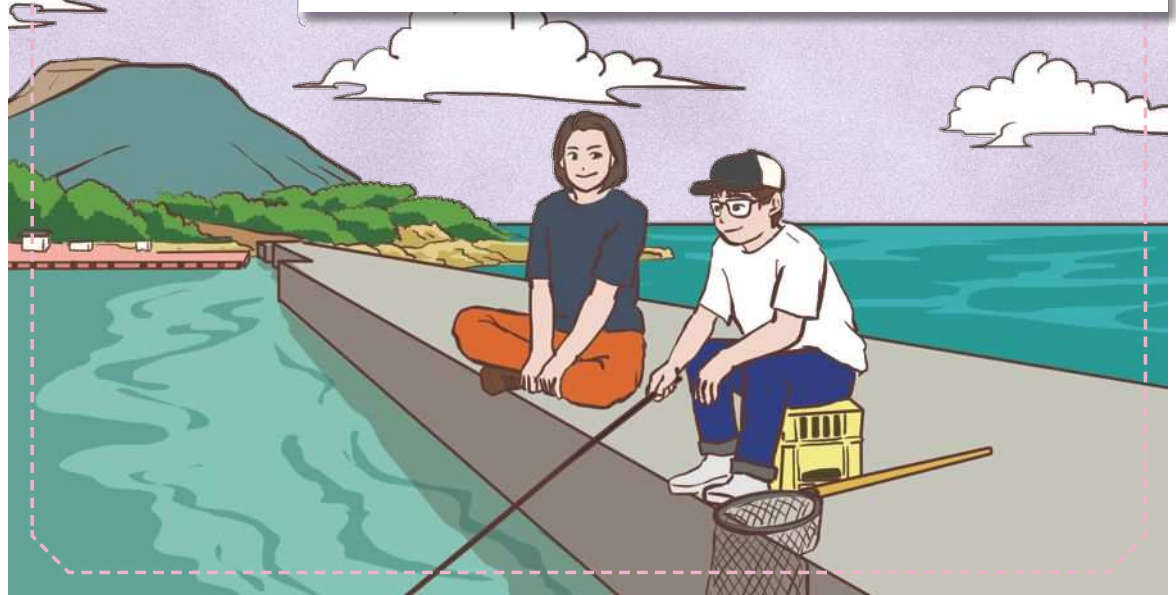


離島生活を思いっきり楽しむこと



Sさん 小学校・教諭・経験年数7年

現在三島村にある硫黄島に住んでいます。春には大名筍やつわが採れます。採れた食材を使って料理をします。1年を通して硫黄島では釣りができるので、捕れた魚をさばき、刺身やフライにして食べます。毎回考えながら料理をすることが楽しいです。また島の海はとてもきれいで最高です。夏は穴之浜や大浦港など、場所によって景色の違う場所で海水浴を楽しめます。寒い時期には、満天の星空の下、あたたかい紅茶を飲んだり焼き芋を食べたりしながら、ゆっくりとした時間を過ごすことで、心が癒やされます。季節に合わせた楽しみ方を考えることが楽しいです。

硫黄島はアフリカから伝わった打楽器ジャンベが有名です。島民の方が講師となり、週に1回ワークショップがあります。不定期でアフリカダンスのワークショップもあります。宝山ホールで島民の方と一緒にジャンベの演奏会も参加しました。あの情熱に溢れるジャンベの音色は最高のストレス発散方法です。

その取り組みはどのくらいの頻度で実施していますか。また、どのくらいの期間継続していますか。

週末の土日では何をしようか計画を立て、活動しています。四季折々の活動なので、何をするかは天気や気分です。

その取り組みをはじめたきっかけを教えてください。

せっかくの離島勤務なのだから、この時間を楽しみたいと思い行動に移しました。また、家族の時間を作ることもでき、同じ思い出を共有したいと思い、息子たちと一緒に活動しています。

その取り組みにまつわるエピソードをできるだけ詳しく教えてください。

活動をすることで地元の方々とも仲良くなりました。特に婦人会の方々に島で採れる食材の美味しい食べ方を教えていただき、私自身も料

理のレパートリーが増えました。息子は釣りが好きになり、今では自分で魚をさばくことができます。辛いことは1つだけあります。私自身は釣りをしないのですが、息子を釣りに連れて行くために、休みの日に朝早起きをして、堤防に付き添うことです。しかし、堤防で見るときれいな朝日や魚を釣り上げて喜んでる息子の顔を見ると、「また連れて行ってあげよう」と思ってしまう。

あなたにとって、その取り組みはどんな時間ですか？ また、その時間があなたの人生に変化やプラスになったことがあったら教えてください。

思春期の息子たちとゆっくり話をして過ごす時間は、この環境だからこそできたのではないかと思います。また、私自身も料理のレパートリーが増え、大自然の中でゆっくりと過ごす時間が心を癒やしてくれて、ストレスなく過ごすことができました。

仕事との両立で心掛けていることはありますか？ 特に仕事以外の時間をどのように作っていますか。また、その時間を作るコツや工夫していることを教えてください。

ストレス発散です。同僚の先生と集まって大笑いすることでたいていの悩みは吹っ飛びます。また、仕事がたまらないように、やるべきことはできるだけ早く済ませます。あとにため込んでしまうと「やらねばならない」という追い込まれた気持ちになってしまうからです。

今後、仕事以外で挑戦したいこと、勉強してみたいこと、やってみたいこと、目標などがありましたら教えてください。

英会話です。今は子育てや仕事で時間を作ることは難しいですが、子育てが一段落したら、海外旅行にも行きたいです。

これから教職員になる方に向けてメッセージをお願いします。

教職員には異動がつきものです。「住めば都」と言いますが、その地域にしかない行事や自然、特産品などその地域を知り、いかに楽しむことができるかが大切だと思います。環境は自分のストレスとも大きく関わってきます。置かれた環境で楽しみ、充実した生活を送れるよう積極的にまわりの人たちとコミュニケーションを取っていきましょう。あなたの周りには家族だけでなく、職場・地域の人もいます。あなたのことを分かってくれる人をたくさん見つけ、出会った縁を大切につないでいってください。

仲間の先生方に向けてもメッセージをお願いします。

これまで私と出会いお世話になった方々、また、これから出会うであろう方々、みなさんと出会った縁は、私を教員としてだけでなく、人として成長させてくれてます。恥ずかしながら、人との関係づくりは今でも難しいことも多く、悩むこともあります。しかしながら、助けてもらったのもまた、同僚の先生方です。まだまだたくさんの人と出会って、様々な考えを聞かせていただきたいです。これからのたくさんの出会いを楽しみにがんばりたいと思います。