



釣り

Kさん 義務教育学校・教頭・経験年数 30年

休日や仕事終わりに、港の堤防からルアーで魚やイカをねらいます。ときには、知り合いの漁師さんの漁船に同乗させてもらって、トローリングや底釣りをすることもあります。トローリングでは、主にカツオやシビマグロ、サワラ、シイラなどが釣れます。底釣りでは、チビキやアカハタ、バラハタ、ムロアジ、ヒメダイ、アオダイ、シロダイなどが釣れます。型のいいカンパチを釣ったこともあります。

夏場には、ウェットスーツ・フィン・フルフェイスシュノーケルマスクを着けてスピアフィッシングを楽しむこともあります。透明度の高い海に潜ると色とりどりの魚やサンゴがきれいで、ところどころ海中温泉が湧き出し、その周りでは魚たちが戯れています。

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。

始めたのは約2年前、現在の赴任地（離島）に赴任して来たら、堤防からの釣りは週に1～2回程度。船釣りは月に1回程度。スピアフィッシングは主に夏休み中、週に1～2回程度。

その取り組みをはじめたきっかけを教えてください。

以前から、離島に赴任したら、ぜひ離島でしかできない経験をたくさんしたいと思っていたから。

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。

大物が掛かったときの手応えは最高です。そして、それを釣り上げたときの達成感はたまりません。6

月頃になると、トビウオの群れが産卵のために港へ入って来ます。ライトを照らすと寄って来るので、タモで面白いほど簡単にすくうことができます。また、漁師さんから獲れたての魚をいただくこともよくあります。ところが、近くにスーパーも魚屋もないので、それらの魚を食べるためには自分でさばくしかありません。たくさんの魚をさばくうちに腕が上がり、今では1mを超える大物も、スーパーの刺身コーナーに並ぶ柵のように、難なくきれいにさばけるようになりました。

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。

特に夏休みの夕暮れどき、堤防から釣り糸を垂らしながらのんびり夕陽を眺めていると、心がゆったりと落ち着いていきます。スピアフィッシングの後、

水面に背浮きし、波に身を任せながら、ゆっくりと沈んでいく夕陽を眺めていると、心地よい潮騒と、穏やかな波のリズムに揺られて、贅沢でゆったりとした時間が流れます。仕事からも、街の喧騒からも、日々のストレスからも解放され、心の豊かさや落ち着きを取り戻すことができる、人生観が変わるような非日常の大切な時間です。

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。

提出物や業務の一覧表を作成し、新たなものが入ってくる度に期限順に並べ替え、常に最新の状態にしています。また、特に時間や労力が掛かりそうなものには網掛けをして、目立つようにしています。終わったものは一覧表から削除せず、あえて見え消し線で消していくようにしています。やり遂げた仕事

がどんどん溜まっていくの見える化することができます。自分の中で達成感を味わい、仕事へのモチベーションを維持することができます。このようにして業務の効率化やDX化、モチベーションの維持を図ることで少しでも余暇時間を生み出し、それを釣りや温泉など、自分の楽しみなことに費やして、心をリフレッシュするようにしています。

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、目標などがあれば教えてください。

- よりハイグレードなフィッシングスピアを購入し、スピアフィッシングで大物を仕留めたい。
- スキューバダイビングのライセンスを取得して、もっと深くまで潜ってみたい。
- 船舶免許を取得して、船釣りやマリンスポーツを楽しんでみたい。

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。

私が現在赴任している島は、人口わずか80人程度の小さな島なので、一人一人の存在がとても身近に感じられます。まるで島全体が大きな家族や親戚のような様相で、教職員もその一員として大切にされています。出張などから戻って来てフェリーのタラップを降りて来ると、決まって「お帰りなさい！」と声を掛けられます。自分もこの島の一員として受け入れてもらっていることを実感し、「帰ってきたんだ！」と温かい気持ちになって、ほっとする瞬間です。人と人の触れ合いや心のつながりの温もりを感じながら、心身ともに健やかな子どもたちを育てていく、そんな教職という素敵な仕事に携われることに喜びと誇りを感じながら過ごす日々は、自分自身の心や人生そのものを豊かにしてくれます。ぜひ次代を担う子どもたちの教育に、あなたの知恵と力と人間性を注いでください。そして、子どもたちの成長に関わっていく日々は、きっとあなた自身の人生も豊かにしてくれるはずですよ。

仲間の先生方に向けてもメッセージをお願いします。

私が教職員になった30年前の頃に比べて、学校現場も、学校を取り巻く環境も、そして社会の状況や人々の価値観も大きく変化しました。常に新しい情報を敏感に取り入れ、アップデートに費やす時間と労力が新たなストレスとしてのしかかることもあるでしょう。だからこそ、自分の心の健康と安定を保つための術の一つでも多くもっておくことは、とても大切なことだと思います。教職員として、子どもたちのよりよい成長のために知恵と力を注ぎつつも、それに全力を使い果たして自身の余暇時間や心まですり減らし、ヘトヘトになってしまうのではなく、まずは一人の人間として、自身の時間や人生も大切にできる心のゆとりをもちたいものです。この図鑑が、教職に携わる皆さんにとって、一つでも多くのマイ・リフレッシュ・メソッドを見付けるきっかけになれば幸いです。