



これ、持って帰りたい！

自然散策をしていると、どの季節、どの年齢の子どもからも聞こえるこの言葉。なじみのある園庭や散歩道、遠足に出かけた公園や野山、どこにでも心惹かれる宝物が落ちているようです。帽子つきのどんぐり、小さなお花、木の実や小石、時には抱えないと持てないほど大きな木片まで。その時感じたよこびや感動をそのままおうちに持ち帰りたい、家族に見せたいという気持ちが伝わります。園で3歳児を担当していた時、お散歩に行くときはビニール袋やデザートのカップをマストで用意していました。

たくさん雪の積もった2月、どの子ども雪合戦や雪だるまつくりで遊ぶ中、3歳児の女の子が「ちあき先生、わたし、袋ほしいの。」と声をかけてくれました。お散歩用のおなじみのビニール袋を渡しましたが「うーん、これは小さい…。」と今日は納得してくれません。最終的に彼女は自分のお着換えをストックしてあるカゴの中から、汚れた衣服を持ち帰る用の大きなビニール袋を見つけ意気揚々と園庭に戻ってきました。

『そろそろ給食だよ～』と声をかけ、彼女のところにも顔を出しにいくと、テラスの前に座り込み、せっせとビニール袋の中に雪を詰め込んでいました。私が見ていることに気が付くと袋の口を大きく開けて

「これ、こども園の雪！お母さんに見せてあげる！今日持って帰る！」と満面の笑みで教えてくれました。

忘れていた自然へのウキウキ

北国の冬、大人にとって積雪は全くといっていいほどうれしくないもの。天気予報で雪マークがついた前後数日はどのくらい積もるのか、何時に家を出たら予定に間に合うのかと心はソワソワ、連日続く雪解けで体はバキバキ。しかし、大人にとってはうんざりの雪も子どもにとっては宝物。とくに彼女の目には【おうちのまわりの雪】と【こども園の雪】は別物に見えて、特別な雪だったのかも。

その日は比較的暖かい日だったので、お迎えに来られた時には雪はゼーンが水になっていました。まだまだ生まれて3年、そんな先のことは予測できていなかったみたい。『ショックで泣けてしまうかな？どうかな？』と様子をうかがっていましたが、溶けた雪でタプタプするビニール袋を見つめて「あれ？なんなくなっちゃった！」と案外ケロっとキョトン顔。お迎えにきたお母さんの顔を見るや否や「お母さんにこども園の雪を見せたかった。」という思いを、時系列も言葉の順序もめちゃくちゃになりながら伝える彼女の姿にお母さんは大笑い。「雪なんて、毎日どこでも見れるやん（笑）」と突っ込んでおられたけど、彼女にとっては何か特別光って見えたことで

しょう。未だに某薬局の緑色のビニール袋を見ると情景が鮮明に思い浮かぶエピソードです。

雪の日の活動モチベ

こんな雪の日のかわいらしいエピソードが五万とあるのが園勤務時代の財産です。遊びのエピソードだけでなく大人との体験も豊富でした。保護者の方が子どもを預けに来られるずっと前に出勤し、朝5時起きの方がおつまりせと雪解けをしていたのも今となればいい思い出。よくよく考えると園の先生なんてほとんどが女性。男手を借りずに老いも若きも協力してなんとかやってこれたんだなあ。雪解けや凍結対策をしながらクラスの子も達のかわいい雪遊びエピソードの自慢大会をする日々が寒い中、大変な中出勤した疲れを吹っ飛ばすエネルギー源でした。

そんな現場をはなれて2年目の冬。特に早起きして雪解けをがんばるモチベーションもなく、大雪の時期に完全にふさぎ込んでしまいました。気持ちが沈むと体もだんだんしんどくなり、夜だけ発熱する謎の体調不良にも悩まされました。

私は「森のようちえん」大好き人間なので、北欧の暮らしについてよく調べていた時期がありました。フィンランドなど北欧諸国は冬になると日照時間が極端に減り、雪国うつ（ウインター・ブルーともいうらしい。）になる方が多いという情報を思い出しました。思えば、雪の時期って基本が5時起き。冬の5時って驚くほど暗いんですね。加えて雪が降る前の風の音や、雪が降った後の静けさってなんだか独特の不安を連れてくる…。「うわあ…これか、これで苦しむ人がいるのか…」と痛感した瞬間でした。

しんどい冬をどう過ごすか

この冬は後期の授業も終わり、登校日が減ったことや「やらねばならない」ことから一気に解放された脱力感もあり、ふさぎ込みに加えて昼夜逆転になりかけていました。そんな時、柄にもなく本を読みたい気

持ちになりました。自分の学外 SV 竹村洋子先生の著者を手に取り、SV に行き始めた頃、朗読されていた冬の詩を探したくなかったです。【冬枯れの山肌は、厳しい寒さに息絶えた静寂を漂わせる。そうして春を待ち、山肌はほんのりと色づく。】【人の「私」を行かすいのちの芽も、どのような境遇にあらうとも育とうとして、その時を待っているように思う。】（p86 より）初回 SV の際、先生が読んだのはこのページだったことを思い出し、雪が溶けだすと木々や花々の新芽が顔を出すこと、雪で折れていたと思っていた枝もしなりがあることで折れずに堪え、春に向けてしっかり準備ができているとわかるとじーんと胸が熱くなることなど感じたことを語りあった記憶もよみがえりました。

ああ、今しんどいと感じている自分は春に向けて耐える冬のいのちみたいなものなのかもしれない…と感じ、少しずつ起きる時間を整えたり、ちょっと台所に立ったり、寒く暗い冬でも、家の中でできるご自愛タイムを作ろうと心に決め2週間ほど、こうして原稿を書けるまで立ち直りました。すっかりため込んでいたタスクが山盛りだったので、休載しようとしていたのですが、思えば去年の2月から始めた連載、1年続けられて2年目に突入するのにお休みなんてもったいない気もして。自分の中にある自然のリズムを整えながらこれからもぼちぼち連載を継続していこうと思います。

参考文献

竹村洋子（2021）『いのちの営みに沿う心理臨床』創元社 p86