

暖かい日が続いています。厳しい寒さ冷え込みがわずかに続いたのは、11月下旬から12月初旬ぐらいでした。冬支度を急ぎ、ほぼ完璧に準備できいつ冬が来ても大丈夫だと覚悟していましたが、肩すかしにあったようです。

余談ですが、待望のテニスコート（大地運動場）の許可も約9ヶ月かかっておりて（農振や農地転用などの手続き）、地盤整備からコート作り、周囲のネット建設などいつでもゴーの準備をしていましたが、季節柄来春に持ち越していたのに、この天候だったら工事ができたかもしれないと思う程です。

それでも、師走。子どもたちと共に、餅つき 大豆の収穫（大豆たたき） 冬囲いの準備 漬物 大根の冬眠 など、師走の風物詩を楽しんできました。外の囲炉裏風焚き火コーナーにも煙があがることが多く、火を囲んでの昼食も多くありました。

何と言っても面白かったのは、給食です。絵本「ごはん」の通り、13種類のお茶漬けを用意してお膳にのせての給食。続いて行われた手打ちそば給食。前日に手打ちそばという連絡に、手で頭をぶたれる（打たれる）と勘違いしてべそをかいている可愛い子供もいたほどです。どちらもふと浮かんだ思いつきですが、楽しそうだなあ、こんなことができたなら面白いだろうな 自分が子どもだったら、これは憧れるよな・・・と言うことが動機付けです。そのために、出来ない理由を言い出すのでは無く、出来る理由、実現出来る条件を考える事が大地のスタイルです。

そのために、いつも皆さんの理解と応援があるからこそと感謝しております。

その意味で、絵本や児童書やお話などにはたくさんの方々のファンタジックなヒント、教育案件がたくさんありますね。絵本などには、別の視点から面白い事が隠されているなあ、いつも感心して見えています。（アウトローな見方ですが） 何か面白そうなのひらめきがありましたら、どんどんアイデアをお寄せ下さい。実現出来た時の感動は実に素晴らしいものです。

明日から、冬休みに入ります。どうぞ、ファンタジックな世界を子どもと共に、作ったり調理したり作品作りをしたりして過ごすのも楽しいと思いますよ



## 【ストレス】

先日、カウチンセーターという20代の頃、妻とカナダへキャンピング旅行をして購入してきた本場のセーターを押し入れから探し出しました。そう言えば、妻とあちこちを旅行して良い物を（高価なものでは無く本物を現地価格で）購入してきた思い出があります。それらは、ほとんどダンスの肥やしや倉庫の置物になっているのが現状でした。他に、もちろん生活道具や衣類、子どもたちのおもちゃなどが思い出と称して残してありました。ヘタに家が広いので、片付ける（隠す）場所が多すぎるからです。そのカウチンセーターもあちこち潜り込んでようやく探すことが出来ました。

その見つけた場所が、余りにも乱雑であったので、この場所だけでもきれいにしようと始めたところ、気持ちに火がついてしまい、それから3日間ほどかけて、軽トラ約6杯分の衣類からおもちゃ、道具や日用品を処分しました。全て2階からおろしたので、素晴らしい運動になりました。勢いで、一階の大地の保育材料などがおいてある倉庫も、思い切って片付けました。

何よりもすっきりしたのは、「あれはどこにあったっけ？」というストレスが無くなったことです。春夏秋冬、季節に応じて楽しむ事が多い青山家は、季節が変わる毎にいろいろな物が必要になり、それらを探して準備する機会が多く、そのたびに、捜し物が多くなります。更に、年齢を重ねるにつれて、置き忘れり、うっかりが多くなってきます。ひどい時などは、メガネを前の晩、どこに置いたかわからない事もあるほどです。こんな事が多くなってくると、小さなILDKのアパートで、物が無い所に住んだほうが、よほどストレスがないと思う程です。

それでも、この大処分のお陰で、まず衣類の在庫が全てわかった事、生活用品や各種道具など、2階にある全ての物が、どこにあるかわかった事で、探すことから開放されたことです。そして、どこの部屋に行ってもほどほどに片付けており、更に気持ちが良くなったこと。「物が多きことは豊かではなく、ストレスがたまり不幸なこと」であることを実感しました。およそ、6割を処分した大事業でした。

残りの4割のうち、半分は最低限必要な物で、もう半分は？ これらは、生活や暮らしには全く必要な物ではないのですが、まだこの時期 この年齢では捨てられない物、特に妻の思い出がある物。妻曰く「まだこれは捨てられる気分ではない もう少し年月が過ぎれば大丈夫かもしれない」と言う物。今回も、見ないようにして捨てる事も多かった物

それは「子どもたちの思い出の品々」洋服 おもちゃ 絵 道具 スポーツ用品 作品などなど。大地時代からの作品から最近まで一緒に暮らしていた品々まで、4人分の物がまだまだ倉庫に収納されています。

取り出してゆっくり回顧にふける時などまだまだ先、そんな時はたぶんないだろう（きっと自分達の人生を精力的に楽しみ続けるだろう）と思うのですが、やはりまだまだ処分出来る勇気が、2人にはありません。きっと、末っ子が、完全独立した時に、その処分の時期がやってくる予感がします。

そんな意味で、大処分のお陰で暮らしのストレスからは、大きく解放されました。

ストレス 自分のリズムやパターンを崩されること 思い通りにできないこと 描いた道をスムーズに進めないこと 人間関係のストレスも、自分の思い通りになれない 気持ちが通じないなど、自己ペースが保証されないというすべて、自己本位な所から出発しています。一人で無人島で生きれば、ストレスフリーかもしれません。簡単な言葉では、ストレス=いらいら かもしれません。皆、暮らしの中でいらいらをためないように、いらいらを解消させるように、暮らしを営んでいるのが現代社会のような気がします。待ち時間を短く、迅速に事が運ぶように、効率的に合理的に事が進むようにと、無駄（時間的無駄）が出ないようにと暮らしています。

その大きな流れは、IT 社会、誰もが生活必需品として持っているスマホの存在だと思っています。いつでもどこでも瞬時にして、思い(?)を実現してしまうスーパーマン的玩具です。まさに、ストレスフリーを実現できる最強の道具だと思います。コンビニ以上に、暮らしの効率化を図る物です。これにより、スムーズに事が進み、人々のストレスが少なくなって行くのでしょうか。

でもこれは麻薬のように一度手にしたら手放す事ができない魔法の魔物。考える事も、人間同士の会話も奪い取り ゆっくり風景を楽しむ眼も空想にふける時間も本を読みファンタジーの世界を旅する時間も、奪い取られているような気がします。

青山家はスマホは持っていません。青ちゃんは、ヤフオクもメルカリもやりますが、デスクトップのパソコン上しか出来ません。携帯メールもほとんど出来ません。スマホは、持ち運び出来る超携帯パソコンなどでできると便利で楽しくどこでも出来て魅力的でしょう。でもストレスが貯まる事は保証付きです。なぜならば、ガラケーですら、いつもどこに置いたか忘れてしまい、探すのに苦労してストレスを貯めているのですから、スマホなどは紛失故障したら