

第29回 『「養生訓」より』

第29回目の道徳では、「養生訓」を取り上げた漫画を通して、健やかな体を養うために節度や節制のある生活を送ることの大切さを考え、心と体の健康を考えて生活することについて考えました。夜更かしをした友香は眠くて机にうつぶしています。そこへ、江戸時代に健康についての本「養生訓」を著した貝原益軒が現れ、自分の健康を自ら損なっていることを戒めます。自分の体はかけがえのないものなのに、自分のしたいことだけし続けて健康を損なうのは愚かなことであり、欲をこらえることが大事だと益軒は言います。さらに、体だけでなく、心も元気であることの大切さを説く益軒の言葉に、友香はうなずくのでした。

みんなの意見

体だけでなく心を元気にすることは、なぜ大切なのでしょう。

- 心が元気でなかったら、気持ちよく生活が送れないから。病は気から。
- 心が元気でないと、だるくなったりマイナス発言が多くなってしまって、テンションが下がったり、ダラダラしてしまう。
- 心で思っている気持ちが体に伝わるから。
- 心は体の健康に影響を及ぼすから。
- 心と体は結びついているから、心が元気でないと健康とは言えないから。

自分の「養生訓」を作ってみましょう。

欲をこらえるには…

- 少しでいいから我慢をする。自分のルールを決める。
- したいことの前に、やらなくてはならないことをする。
- 今のことだけでなく、後のことを考える。

心を元気にするには…

- 何事もプラス思考で考える。友達とたくさん楽しく喋って過ごす。
- たまには欲を解消したり、リラックスしたりする。
- 悲しいことがあったら我慢せずに泣く。
- 好きなことをする。音楽を聴く。



心と体、どちらも健康であるために、

今の自分にできることは何だろう？