

## 休眠打破

みなさんは「休眠打破」という言葉を知っていますか。「やすんで・ねむって・うって・やぶる」と書きます。「やすみやねむりをうちやぶる」という意味ですが、「寝ていたり休んでいたりしてはだめだぞ、起きて頑張れ！」と言っているのではありません。

これは春に桜の花が咲くことに関係しています。桜は、暖かな春になると芽を出し、成長し、つぼみをつけ、花を咲かすのではありません。実は、葉っぱがたくさんある夏には次の春に咲く花の芽を出し、エネルギーを蓄え、葉っぱをすべて落とす秋から冬の始めにかけて、成長を止め、眠りに入ります。その蓄えたエネルギーがある一定の期間の寒さを経験することにより、目を覚まし、春には美しい花を咲かせることができるのです。春に咲く桜の花の芽は、実はその前の年の夏にはもうできています。一度できた芽は、夏から秋にかけてそして、冬の寒さを感じて目を覚まし、やがて暖かくなると成長し、春には美しい花を咲かせるのです。

花の芽が眠りから覚めて、春に向けて成長していくためには「冬の寒さ」が絶対に必要なのです。そして、寒さが植物の眠りを打ち破り、成長させ、花を咲かせることにつながるということを「休眠打破」と言うのです。

春夏秋冬の四季がある日本だからこそ、桜は美しく、きれいに咲くことができるのです。冬の寒さには、命が持っている力を目覚めさせる力があるということです。

クリスマスに多くの人が食べるクリスマスケーキ、その上にあったイチゴも休眠打破をする植物として知られています。

この「休眠打破」はみなさんにもいろいろ当てはまると思います。

一日過ごして疲れても、眠れば次の日の朝元気に起きられるということも「休眠打破」に似ています。眠るということによって身の元気を回復させているんですね。十分な睡眠を取るとは体にとって大切だということです。

体のことだけでなく心の面でも「休眠打破」的なことがあります。例えば、いろいろ頑張っているが進歩しない、できるようにならないということがあれば、それはエネルギーを蓄えているのです。諦めないで続けていれば、どこかのタイミングでできるようになる、進歩するということです。自分の好きなこと、頑張っていることは、結果がでていなくて



も続けていればどこかで、何かの刺激でできるようになるということです。継続は力なりということですね。

あと、みなさんにはいろいろな可能性が眠っています。何が得意で、何に興味関心を持つか分かりません。いろいろなことに挑戦してみることがあなたの可能性を目覚めさせることになります。何でも挑戦してみてください。特に、いやだなあとということや苦手かなと思うことの中に、案外あなたの可能性の芽が潜んでいるかもしれませんよ。

また、学校生活でいうと、三学期は、次年度に備える学期です。運動会や音楽会、学年行事等のように、元気にみんなで活発に活動することは少なく、どちらかというと地道にコツコツ取り組む学期です。今までやってきたことを自分の内側にため込むためには大切な学期です。つまり、学習のまとめをし、自分の生活を振り返り、目標は達成されたのか、やり残したことはないか、じっくり考え、やるべきことをこつこつと一つ一つ丁寧にやっていくということです。自分ができるようになったこと、継続していることは大いに自分を褒めてあげてください。「習った漢字が書けないぞ」とか「算数分かっていないぞ」、「まだ努力が足りないぞ」というようなことがあれば、努力を続けましょう。六年生は卒業と中学への進学に向けて、一年生から五年生は進級に向けて進んでいきましょう。それが三学期です。そして、冬の寒い三学期を無事に耐え切れば、花の咲く新年度を迎えることができますよ。

自然のことを学べば、私たちの生活につながるものがまだまだ沢山あると思います。みなさんも調べてみてください。