



これでいいのだ

ACジャパン（旧公共広告機構）という1000以上の民間会社が加入している組織があります。広告を通じて様々な提案を発信し、住みよい社会の実現を目指しているそうです。みなさんも、テレビのCMで名前を聞いたことがあるかもしれません。このACジャパンのテレビ広告の中に、次のようなものがありました。

「これでいいのだ」それは、※赤塚不二夫さんが、漫画の中で幾度もくり返してきた言葉。

現実のままならない。うまくいかないことばかり。毎日のほとんどは、これでよくないのだ、の連続だ。自分を責めて、誰かを責めて、何かを責めて。そして、やっぱり自分を責めて。だけど、ためしてみる価値はある。これでいいのだ、という言葉のちからを。信じてみる価値はある。あなたが、もうこれ以上どうにもならないと感じているなら、余計に。胸を張る必要はないし、立派になんて、別にならなくたっていい。

「あなたは、あなたでいいのだ」あなた自身がそう思えば、世界は案外、笑いかけてくれる。人生は、うまくいかないこと、つらいこと、つまらないこと、そのあいだに、ゆかいなことや楽しいことがはさまるようにできているから。どうか、あなたの人生を大切に生きてほしい。

※「天才バカボン」などを書いた有名な漫画家

何か迷うこと、後悔することがあったとき、どうしようもないなと感じたとき、「これでいいのだ」とつぶやくと、落ち着いて、冷静に考える力がよみがえってきます。不思議です。

こんなに変わってしまいます



双子の姉妹

もう少しで2学期も終わり、冬休みが始まります。各学級で「冬休みのしおり」が配られますが、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザに気を付けましょう。流行は収まっていますが、油断するとアッという間に夏休みのような状態に戻ってしまいかねません。これらと同じくらい気を付けてほしいのが、喫煙、飲酒、無免許運転、万引きなど、法律に違反する行為です。

左の写真を見てください。これは双子の姉妹の写真です。幼い頃は見分けがつかないくらいにそっくりだったのに、20代になると、はっきりと

見分けがつくというより双子の姉妹とは思えないような「他人」になってしまいました。右側の人にはたばこを吸ったことがありません。左側の人、長年たばこを吸っています、右側の人に比べて、しわが多く歯も黒ずんでいて、明らかに老けて見えます。

体や脳がまだ成長過程にある未成年の喫煙は、体に深刻なダメージを与えます。だから未成年の喫煙は法律で禁止されているのです。恐ろしいのは、そのダメージがすぐには表れないことです。しかし、確実に害（毒）が少しずつ体に蓄積されていき、一定の年数を経過したときに、急激にドッと写真のような症状となって表れてしまうのだそうです。そのときには、深刻な病気になっている可能性もあります。また、「一度くらいなら」「いつでもやめれるさ」と軽い気持ちで吸い始めて、やめられなくなって中毒となり、専門の病院で苦しい治療をしなければならなくなる人もいます。絶対にたばこを手にしなさい。これが一番よい方法です。