

佳作 Take it easy !



常 紫真
CHANG ZIZHEN
国 籍 中国
職 種 電子機器組立て
実習実施者 パナソニックライフソリュー
ションズ電材三重株式会社
監 理 団 体 ELC 事業協同組合

社会の発展に伴って人々の生活水準も絶えず向上しているのに、多くの人々が生活のストレスを感じているのはなぜでしょうか。若者の割合も高いようです。新型コロナの発生以来、自殺する人の数は新型コロナで死亡する人数を上回っています。特に女性が多いです。多くの人々がリストラによる解雇で失業し、経済的な困難に見舞われています。これらが原因となり心理状態が崩壊し、最後に自殺を選択してしまいます。もしこの問題が発生したときに心のケアをしたならば、こんなに多くの悲しい事件が発生しなかったのではないのでしょうか。

人はそれぞれ悩みをもっています。私は日本に来てもう1年半が経ちました。はじめは生活も仕事もとても苦しいと思いました。知らない国に来て、言葉も通じず仕事内容も難しい、仕事の中に日本人とコミュニケーションをすることもできませんでした。時がたつほどストレスがたまり、他人と話をすることさえも苦痛になりました。毎日の2つの環境での苦痛に私はどうすればいいのかわかりませんでした。考えれば考えるほど自分が崩壊の瀬戸際にいることを実感し、目の前が暗くなりました。

私が落ち込んでいるとき、日本人の同僚が色々教えてくれました。彼女は私の母と同じ年齢でとても優しい人です。一緒に仕事をしていた私の心を見抜いていたのかもしれませんが。休憩時間には、「日本が好きですか？この仕事はどうですか？」とよく聞いてくれました。私が、「あまり好きではありません。」と言うと彼女は、「私は18歳の時にここに来てもう29年働いています。最初はここが好きじゃなかったけど、気持ちを切り替えてから慣れるよ。」と教えてくれました。

休みのたびに雑談をして、日本語や面白い場所、美味しい料理を教えてくれたり、パンをつくって持ってきてくれたりしました。仕事面でも大変お世話になりました。彼女のおかげで日本の生活にも慣れ、自分の日本語のレベルも上達しました。仕事も好きになって同僚や上司と仲良くなりました。3年間の技能実習が終わったら日本に残って仕事をしたいという気持ちもあります。気持ちがとても楽観的になりました。

心と体の健康は人生にも良い影響を与えます。一時的に落ち込んだりすることもあります。目先の損得や感情を気にしすぎると悲観的になりすぎて悪影響になります。あまりこだわらず心を楽観的に保ち努力を続ければ良い方向に導かれます。自分でゴールを決めてしまうならそれは死ぬのと同じこと、見方や考え方を変えれば別の光景が見えてきます。万事Take it easy! 頑張ります。