神戸新聞 2020年05月18日 月曜日 面名 夕N 夕4 5ページ

心をたもつヒント

コロナを乗り切る

宇宙飛行士
山崎直子さん

休校中は夢見つける好機

学校に行けなくなって、1日をうまく過ごせていない人もいるかもしれません。でも、学びの場は、学校だけではありません。手足を動かしたり、本で何かを調べたり、自然を観察したり、全てが学びにつながります。

時間を制限されない、今こそ、好きなことや熱中できることを探し、自分のものにするチャンスです。ぜひ、この機会に夢につながる何かを見つけてください。

活動自粛がいつまで続くか分かりません。実は、宇宙飛行士で一番大変なのは、いつ宇宙に行けるか分からないことなんです。私も「今度こそ」と思いながら訓練を続けてもメンバーに選ばれず、何度も悔しい思いをしました。

そんな時は、自分の力が及ばないことは受け入れ、自分ができることを大切にすることです。希望は忘れず、でも、こだわり過ぎないこと。心に余裕を持てば、自然とやるべきことが見えてきます。私も落ち着いて、次に向けた準備を重ねた結果、宇宙に行くことができました。

ウイルスに立ち向かうため、力と英知を結集することが求められています。皆さんも宇宙船地球号の乗組員として「不自由だけど工夫してみよう」とか「みんなでこの危機を乗り越え、未来につなげるんだ」という視点を持ってほしいですね。

宇宙飛行士の山崎直子さん（ⓒMIWAKATOH）

やまざき・なおこ 1970年千葉県生まれ、2010年、スペースシャトル「ディスカバリー」に日本人2人目の女性宇宙飛行士として搭乗。

(C)神戸新聞社 無断転載 複製および頒布は禁止します。

NIEワークシート／小学中学年～中学校／理科、社会、総合

名　前【　　】

① 山崎直子さんが搭乗した宇宙船の名前を書きましょう。

スペースシャトル「 | | | | | | | 」

②山崎直子さんの言葉の中で、特に心に残ったところを書き出してみましょう。

③この記事の感想を書きましょう。