

今できることに集中する

北陵の卒業生である宇宙飛行士の野口聡一さんが、先日NHKの取材に応じ、これからの意気込みを語るとともに、新型コロナウイルス感染拡大の中、外出せずに健康的に生活するための、宇宙飛行士ならではの秘けつを紹介してくれました。

野口さんは、2005年にアメリカのスペースシャトル、2009年にはロシアのソユーズに乗って宇宙に行き、これまでの宇宙滞在日数は合計177日で、日本人としては若田光一さんに次いで2番目の記録となっています。次の3回目は、アメリカの民間企業が開発する宇宙船に搭乗する予定で、現在野口さんはその準備・訓練を進めているところですが、このたび感染防止のため外出自粛をしている人々に向けて次のような話をしてくれました。

まず一番大事なことは、「自分が今できることに集中すること」で、自分の手に負えないことに惑わされず、自分ができることによりしっかり気持ちを向けていくと楽になると語っていました。また、「今できないことに気持ちをとらわれないようにすること」も重要で、外に出られないのではなく、今日は外出するつもりがないと思うようにして、自分の気持ちをうまくコントロールすることが大切と話していました。

また、「自分なりのルーティンを確立する」と非常に楽になるとのことで、野口さんは国際宇宙ステーションでは、まず朝起きたら水を一杯飲んで運動をすると決めて毎日やっていました。気持ちが不安定なときにも、まずこれをやり次にこれをする、ということが決まっていると、日々の生活ペースを維持することができるそうです。さらに精神的な負担解消について、つらいとか厳しいといった感情を隠す必要はなく、人に話すとすっきりすることもあるので、愚痴や攻撃にならないように気をつけつつ、「つらい」とか「会いたい」と口にして伝えて、自分の感情をためずに感情を分かち合うことが大切であると語っていました。

宇宙飛行士は、宇宙では当然行動に制限があり、人と会えなかったり、食べたいものが食べられなかったりするわけですが、地上でも訓練中は様々な制限があります。現在野口さんは、ウイルスの感染拡大で先が見えない状況ながら、オンラインで訓練や仲間との連絡を行って、新型宇宙船での活動に向けて準備を進めています。様々な制限や困難の中、その先の夢や目標に向けて努力している野口さんに敬意を表するとともに、我々も野口さんが言う「自分が今できることに集中すること」「今できないことに気持ちをとらわれないこと」を心がけたいと思います。それは、外出自粛が求められている今だけではなく、人生において常に大切なことなのだと思います。

(令和2年5月13日)