

こんな言葉 簡単に使っていませんか？

「あ～、暑くて**死**んでしまう。」

「そんなこと言うと**殺**されちゃうね」

「**自爆**しちゃった」

「死」に対する鈍感さ

今の自分をどう思っていますか？

自分って何やっているんだろう。
自分って何だろう・・・

今の自分への不安や不満

生きていることの有り難さの実感
生きていくことへの希望を実感

命の大切さ

生きるための遺書

い しよ

生書

心の安定

生かされていることへの感謝

の提案です

生命に対する畏敬の念

生書の定義

自分が不慮の事故でこの世から去ってしまった時のこと想定して、自分の周囲の大切な人やお世話になった人へ感謝の手紙を残すこと。

その行為によって自分の周囲のものが実感され、生かされていることを認識すること。また「死」ということをより身近に感じることによって言葉遣いが改められることが期待される。さらに書いた本人のストレスが軽減され、落ち着いた行動をとることができるようになる。

記入するタイミングは自分の誕生日、元旦、終戦記念日など自分が書きたい日で可。

(万一事故で本当に亡くなってしまった場合は実際に「遺書」として確立されるが、生書を書くことによって危険な行為などへの抑止的効果がある。)

1分ほど時間をください。

下の紙に生書を書いてみたときのことを
イメージしてみてください。



どんな書き出しになりましたか？
どんな内容になりましたか

どこか気持ちが落ち着いたのではないですか。
周囲のものへの感謝の言葉であふれていませんか。
「俺ってまだまだイケるんじゃないか？」と思いませんか。

そんな豊かな気持ちにさせてくれるのが「生書」です。

「遺書」＝「暗い、悲しい、縁起が悪い」
というイメージから離れることが第一歩です。

唯一の問題点

Aさん「これを書いたことによって気持ちに踏ん切りがついた・・・」

しかし私たちの実験（調査）では生書によってこのような気持ちになったという人は皆無でした。
私たちの生書の定義どおり、感謝の気持ちと前向きな気持ちが表れたそうです。

私たちの一番の目標は、学校での授業の中で「生書」を行ってほしい
ということです。

でも文部科学省が「いいよ」と言うかな・・・

このデザ選で賞をもらったら絶対に文部科学省の方に聞いてみます。