



○「立ち上がり動作は半クラッチで」

立ち上がり動作とは、座っている状態から立つまでのつなぎ動作のことで、日常生活においては立ったり歩いたりするための準備動作とも言える大変重要な動作です。介護などでもポイントとなる動作です。



野球中継などで、1回表裏のピッチャーの投球に対し「立ち上がりが大事」、「立ち上がりに打たれた」というような解説を聞くことがあります。

一方、半クラッチという自動車用語があります。今の高校生で知っている人は少ないと思いますが、アクセルやブレーキと言えは、車のペダルだとわかる人は多いと思います。クラッチも車のペダルの一つです。AT（オートマチック）限定という自動車免許がまだなかったため、自動車学校の教習で半クラッチ操作は避けて通れず、坂道発進ではとても緊張したことを覚えています。

半クラッチというのは、マニュアル車を発進させる時、ギアをローに入れて、エンジンの回転をタイヤに伝えていく、初期の微妙なギアのかみ合わせのことを言います。エンジンの回転軸を、タイヤの車軸にゆっくりかみ合わせていくことで、バイクや車が動き出します。これがうまくいかないとエンスト（エンジンストップ）してしまい、バイクや車は発進できません。坂道発進でエンストすると車が後ろに下がって行くので、補助ブレーキも使いながらの操作になります。

話しは変わりますが、教員を長く続けていると、異動ルールがあるため、何度も転勤を経験することになります。転勤は、精神的な負担（ストレス）を抱える理由の一つになります。私は、大学卒業時から数えて、松江東高校で14回目の転勤になります。そのうち1年での転勤が4回ありました。そのうち8回が引っ越しを兼ねての転勤でした。

転勤では、それまで慣れ親しんだ職場環境やそこでの人間関係と別れて、全く新しい世界に身を置くことになります。引っ越しが伴う転勤だと、生活環境や日常の人間関係も新たに整え作っていかないとはいけません。これだけでもかなり精神的な緊張を要することになります。

新しい環境にすぐ順応しようとする、その反動が例えば5月病となって跳ね返ってくる場合があります。

新しい環境にすぐ順応しようというのは、羽田空港などにあるような、歩く（動く）エスカレーターに飛び乗る感じですが、新しい環境では、そこでのモードがあり、歴史があり、積み重ねがあり、ルールがあります。停まっているエレベーターに乗る感じではありません。なので、飛行機で言えば滑走路を長く取る意識が大事です。自分と地面（新しい環境）との距離を少しずつ縮めながら、ゆっくり長く滑るように着陸する感じでいく意識やゆとりが必要です。

アフリカのスワヒリ語にポレポレという言葉があります。「ゆっくり行こう」という意味です。大事な立ち上がりの時期は、あせらず半クラッチ、長い滑走路の意識で行きましょう。新しい環境や相手の回転に、自分の回転をゆっくりかみ合わせていきましょう。