【外出自粛（がいしゅつじしゅく）は宇宙（うちゅう）と同（おな）じ】

「好き」の引き出しをたくさん作ろう

2020年の子どもたちへ

2010年に滞在

外出自粛は宇宙と同じ

宇宙飛行士の山崎直子さん

外出がなかなかできない日が続きます。宇宙飛行士の山崎直子さんは「外出自粛が続く生活は、宇宙船の中と似ている」と言います。自宅で過ごすこつや、今だからこそ子どもたちができることを山崎さんに聞きました。（近藤亜恵）

山崎さんは2010年にアメリカのスペースシャトル「ディスカバリー」で宇宙に行きました。宇宙船や国際宇宙ステーションでは限られた空間の中で、数人のクルー（搭乗者）と数週間から数か月過ごします。自身の経験から、「体を動かすこと」「会えなくても、友だちなど大切な人とコミュニケーションを取ること」の大切さを説明します。

「家にいると、ずっと同じ姿勢で過ごすことも多くなると思います。30分に1回は軽く体を動かしてみましょう。人との距離を保ちながら、外に出て、外の空気を吸うのもいいですね」

©アメリカ航空宇宙局（NASA）

やまざき・なおこ　1970年、千葉県生まれ。東京大学大学院航空宇宙工学専攻修士課程修了後、宇宙開発事業団（現在の宇宙航空研究開発機構〈JAXA〉）に就職。2001年に宇宙飛行士候補者に選ばれ、10年にスペースシャトル「ディスカバリー」に搭乗する。11年にJAXAを退職。著書に『なおこ、宇宙飛行士になる』（角川つばさ文庫）など。

はなれて暮らすおじいちゃんおばあちゃんや、友だちの声を聞くことも、気分転換になります。山崎さんも宇宙滞在中は、メールや電話を使って家族と連絡を取っていたそうです。「声を聞くと安心できました。直接会えなくても、電話を使うなどしてコミュニケーションを取ってみましょう」

「今日の楽しみ」を

同じ場所にずっといると、生活が単調になりがちです。山崎さんは「なにか一つでも楽しみを見つけて」とアドバイスします。「『今日はこれが楽しみだな』と思うと、一日を元気に始められます。加えて、自然を感じるといいでしょう。私は、宇宙で植物が育っていく姿が楽しくて、『今日もがんばろう』と思えました。風のにおいをかいだり、植物をながめたり、少しでも自然にふれると、自分は大きな地球の中で生きていると感じることができます」

ユーチューブで配信

国際宇宙ステーションで活動中の山崎さん（2010年4月）

©JAXA

山崎さんは、「学校に行けない今も好奇心を忘れないでほしい」と、中高にくわしい仲間たちと、ユーチューブ番組「おうちで宇宙～Stay home, play space!～」を4月から始めました。次回の配信は、5月22日午後1時から。配信後もユーチューブで見られます。ツイッター（@OuchiUchu）では、宇宙に関する質問などをつのっています。ツイッターは13歳未満の利用はできません。13歳未満の人は必ず大人といっしょに使ってください。

わくわく感を忘れないで

外出ができずに、気持ちがふさいでしまいがちな今だからこそ、子どもたちには「わくわく感を忘れないでほしい」と言います。「じっくり好きなことに挑戦したり、自分きょうなことが好きか、どんなことに取り組みたいか考えたりしてほしいと思います」

小学生のとき、宇宙飛行士になる夢をいだいた山崎さん。子どものころに宇宙にあこがれ、わくわくした気持ちは、大人になってからも忘れることはありませんでした。「挑戦が大変なときも、宇宙にあこがれた子どものときの純粋な気持ちを思い出すことがはげみになりました。今みなさんがわくわくする気持ちは、きっと大人になったときに大きな力になるでしょう。たくさんの『好き』を見つけて、引き出しを作ってほしいと思います」

〈　5/19 朝日小学生新聞より　〉

みなさんは、宇宙飛行士（うちゅうひこうし）の山崎直子（やまざきなおこ）さんを知（し）っていますか？２０11年にスペースシャトル「ディスカバリー」に搭乗（とうじょう）し、宇宙に滞在（たいざい）した人（ひと）です。

その宇宙飛行士の山崎さんが、「外出自粛は宇宙と同じ」と言って、その過（す）ごし方（かた）の工夫（くふう）を教（おし）えてくれています。過ごし方の参考（さんこう）にしてみましょう。