

校訓

正しく 明るく 健やかに

5月12日発行



電車の中でのできごと

校長 加藤 弓子

栄町に向かう名鉄瀬戸線の1両目。途中の駅に停まるとドアの横の席にすわっていた男性が降りていきました。その直後、ドアの脇に立っていた女性が、男性のあとを追って車外へ飛び出していきました。

「忘れ物です」と差し出した右手には、その男性のものらしきスマホがありました。無事忘れ物を渡し終え、男性の「ありがとうございました」の声を背にうけるように車内に戻ろうとした女性、その目の前でドアは・・・。

これは、先月、私が瀬戸電のなかで出会った一場面です。停車しているのは、わずかな時間。そんななか咄嗟（とっさ）の判断で車外に飛び出した女性。閉まりかけたドアは再び開きました。そのいきさつを目にしていた人が、運転席の後ろのガラスをたたき、合図を送っていたのです。そのおかげで、女性は無事に車内に戻ることができました。その後、車内は何事もなく静かな時間が過ぎていきました。

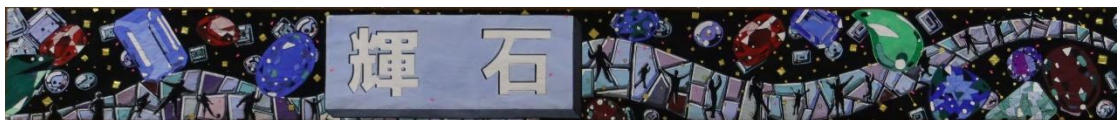
自分が乗っていた電車に戻れないかもしれない状況にありながら、見知らぬ人に忘れ物を届けようとする人、その人のピンチをなんとか救いたいと運転手さんに知らせようとする人。少し離れた場所にいたとはいえ、何もできなかった自分を少し情けなく思いながらも、あたたかい気持ちになりました。

いざというときに、咄嗟の判断でどう行動できるか…人としてとても大切なことであると同時に、とてもむずかしいことでもあると思います。

新年度が始まってひと月余りが過ぎ、子どもたちは、新しい生活にも慣れてきています。もうすぐ、3年生は修学旅行で東京・車山高原へ、2年生は野外活動で若狭湾へ、1年生は校外学習でリトルワールドへと校外の学びの場へと出かけしていきます。安全かつスムーズに行動できるような準備は万全に整えていきますが、アクシデントに出くわしたり、失敗したりすることもあると思います。そんなときに適切に判断して、どう行動できるか、それこそが大切な学びであると考えています。子どもたちにとってたくさんの学びがある校外学習になりますように…と願いながらいってまいります！

新入生を迎える会

4 / 18 (金) の午後、「新入生を迎える会」が行われました。生徒会が中心となって企画運営を行い、2・3年生が一丸となって1年生を温かく迎える会となりました。



「セルフコンパッション」

生活をしていると、疲れてしまったり、自信がなくなったり、落ち込んだりすることがあります。そんなときに「自分に対して思いやりを持ち、優しく接すること」という意味の「セルフコンパッション（自慈心）」という概念があります。

この考え方には、次の3つの要素があります。

- 自分への優しさ：自分を責めず、親友のように優しく接する
- 共通の人間性：つらいのは自分だけじゃなく、誰にでもあることと気づく
- マインドフルネス：今の自分の気持ちを良い悪いと判断せず、そのまま受け止める

この考えの具体的な実施法はいくつかありますが、今日はその中のひとつとして「スーピングタッチ」というものをご紹介します。

方法はとてもシンプルで、ストレスを感じたとき、自分の胸に手を当てたり、腕を軽く撫でたりして自分を落ち着かせながら、心の中で「よくがんばったね」など、友達が失敗したときにかけるような優しい言葉を自分にかけるというものです。つらい時や失敗した時こそ自分を大切に、真っ先に自分自身を責めたり批判したりせず、いったん受け入れてみることも練習してみましょう。

☆5・6月スクールカウンセラー来校日（在校時間11：30-16：00）

5/30（金） 6/6（金） 6/20（金）

※カウンセリング内容は生徒さんにかかわることであれば何でも構いません。

ご希望の方は学校までご連絡ください。

