

校訓 正しく 明るく 健やかに

5月13日発行



心のしなやかさ

校長 加藤 弓子

わらび、山ふき、こしあぶら、こごみ、たけのこ…。この春に味わった山菜は、どれも独特の苦みや香りがあり、子どもの頃は少し苦手でした。でも、大人になるにつれて、その苦みやえぐみの奥にある“春だけのごちそう”を楽しめるようになってきました。

特にたけのこは大好物で、近所に住む同級生が採れたてを届けてくれました。ぬかと唐辛子でゆっくりゆで、薄く切って生姜醤油で味わったり、たけのこごはんにしたり、煮物にしたり、バター醤油で焼いたり…。数日間、春の恵みを存分に楽しませてもらいました。

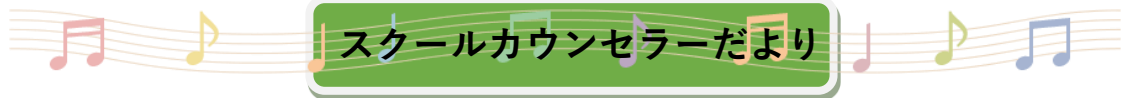
たけのこは、皮がなくなると竹へと姿を変えていきます。「雨後のたけのこ」という言葉があるように成長が早く、1時間に4～5cm伸びることもあるそうです。いつか、その“伸びる瞬間”を見てみたいと思うほどです。数か月で10～20mにも成長しますが、強い風や雪の重さをしなやかに受け止め、折れることがありません。その姿が、人の心にたとえられることもあります。

心にしなやかさがあると、竹のようにしななって物事を受け流すことができ、気持ちに少し余裕が生まれます。その余裕が、周りの人への言葉や態度をやわらかくし、よりよい関係をつくり直す力にもなります。困難やストレスに直面しても折れずに立ち直る力——「レジリエンス」と呼ばれるものです。

かの有名な本田宗一郎さんは、「竹にはフシがある。そのフシがあるからこそ、竹は雪にも負けない強さをもつ」と語っています。人の心のしなやかさにも、きっと“節目”が必要なのだと思います。節目があるからこそ、また次の季節へと伸びていけるのかもしれない。そして、子どもたちはもうすぐ修学旅行や野外活動、校外学習へと出かけていきます。仲間と過ごす時間や新しい体験は、きっと子どもたちにとって大切な“節目”になります。うまくいくこともあれば、思い通りにいかないこともあるでしょう。でも、その一つひとつが、竹のフシのように、これからの成長を支える力になっていくのだと思います。

新入生を迎える会

4/24（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。



「自分との付き合い方」

友人関係や学校、家庭などで、特に大きな問題はないように見えても、「なんとなく体調が優れない」「やる気が出にくい」「何かに取り掛かるまでに、いつもより時間がかかってしまう」など、理由のはっきりしない不調を感じる場合があります。

そんな人からお話を聴いていく中で、小さな頃から知らず知らずのうちに周りの空気に合わせて頑張っていたり、「周りから期待される自分」でいようとしたりして、無理を重ねているように感じる場合があります。また、自分に求める基準が高く、頑張りすぎてしまう人もいます。

頑張ることや、周りに合わせたり期待に応えたいと思ったりすることは、決して悪いことではありません。ただ、それが無理の積み重ねになってしまうと、なんとなく不調という形で表れてくることもあります。少し疲れたな、と感じる時は、自分を大切にする時間として、一人でほっとできる時間や、好きなことに集中できる時間を持つことで、気持ちが少し整いやすくなることもあります。

自分と付き合うことは難しいことです。焦らず、自分との付き合い方を見つけていけるといいですね。

☆5・6月スクールカウンセラー来校日（在校時間11:30-16:00）

5/15（金） 5/29（金） 6/5（金） 6/19（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。

