

令和6年6月17日



## 相談室からのお手紙（6月号）

愛媛県立松山中央高等学校

夏の空になってきましたね。窓を開けると爽やかな風が吹いています。

さて、私は高校生の頃にバードウォッチング部にいたとお話したことがありますね。校内ではスズメたちがいたところで遊んでいます。中央高校は重信川のそばにありますから河原に鳥たちがたくさん来ているのがわかりますね。皆さんは何という鳥がいるか、どれくらいの種類がいるかご存じでしょうか。

私が皆さんの前で毎回行う「しあわせ探し」の中では、嬉しかったことなどの中に「発見！」も入れています。人は一度に考えられることは一つ。ですから、その「あ！ ○○！」と思っているときは悩みから心が離れていることになり、ほんの一瞬であっても暗い気持ちを忘れられていたはずです。私が日々「○○の花！」とやっているように、皆さんも道すがら興味があるもの（車や空の雲）には気付きやすいと思います。「名前を知る」と、それは自分にとって身近な存在に変わりますね。皆さんに中央高校の近くに住んでいる鳥たちの名前もぜひ知ってほしいなと思います。いくつかご紹介させてくださいね。

スズメ、ツバメ、ハシブトガラス、ドバト、ヒヨドリ以外にも皆さんが頻繁に見ている鳥がいます。よく駐車場を走っている頬が白く背中が黒い鳥はハクセキレイ（冬羽は灰色の背中）。そして中央生だからわかること、教室にいても河原から聞こえる鳥の声。ピチュクピチュクピチュクと高い場所で、にぎやかにエンドレス(息継ぎ0.03秒らしい!)でさえずっているのはヒバリ。ヒッヒッヒッという可愛らしい声はセッカ、スズメよりも小さな愛らしい鳥です。

姿を見たり、さえずりが聞こえてきたら「ああ○○だ」と心を傾けてあげてくださいね。ヒバリも最近はある場所が少なくなっているのだそうですよ。

スクールライフアドバイザー 岡本 綾

★スクールライフアドバイザー来校予定日（12：00～18：00）

6月20日（木）・25日（火）・27日（木）

7月 2日（火）・ 4日（木）・ 9日（火）・11日（木）

★メールアドレス

[kawamin\\_chuosoudansitu@school.esnet.ed.jp](mailto:kawamin_chuosoudansitu@school.esnet.ed.jp)

★生徒の皆さんだけでなく、保護者の皆様も、気軽に利用してください。

## 「しあわせ探し」のクセをつけよう

6月6日の全校集会では、スクールライフアドバイザーの岡本綾先生がお話をしました。この時間に恒例となっているのが「しあわせ探し」です。

「目が覚めてから、今この瞬間までで何かしあわせなことがありましたか？」

岡本先生の口からは、次々にこんな「しあわせ」がありましたよとやさしい口調でお話が続きます。

私は、その日の授業の始めに「しあわせ探し」を取り入れてみました。私とペアになった生徒は、「何もない……」とつぶやき、困っています。でも、会話を続けるうちに、「今日は遅刻をしなかった」と私に教えてくれました。遅刻をしないことが当たり前かもしれませんが、遅刻をしなかったことは、紛れもなく、その生徒にとって今朝最大のしあわせだったのでしょうか。「それは、よかったねえ」と返すと、とてもすてきな笑顔を見せてくれました。ちなみにその日の朝の私のしあわせは、出勤途中に聞くFM愛媛の番組でリクエスト曲がかかったこと。発表すると、生徒たちも拍手をしてくれました。

「しあわせ探し」を毎日の習慣にしてみませんか。どんな些細なことでも大丈夫です。「いつも通る道のアじさいが咲いていた」「かわいいビーグル犬が散歩していた」といったように、意識的に「しあわせと思えること」を見つけるようにします。こころが「ほっこり」して、気持ちが明るくなるような身の周りの出来事を、毎日せっせとこころに積み重ねてみましょう。うまく探せるようになってくると、だんだん物事をプラス思考でとらえることができるようになります。そして、たとえ嫌なことがあっても「今日は他にしあわせなことがたくさんあったからいいか」と思えるようになり、気持ちがマイナス思考になることを防げるようになるのです。「そんなのウソだあ」と思ったら、試しにあなたも「しあわせ探し」をしてみませんか。

