

令和7年12月12日



相談室からのお手紙（12月号）

愛媛県立松山中央高等学校

こんにちは。もう12月になりましたね。月日の過ぎるのは早いものです。

先日、私は保健センターである赤ちゃんたちの「1歳半健診」のお手伝いに行きました。その日私がすることは健診する部屋での誘導だけなのですが、たくさんの赤ちゃんたちに会えるというご褒美のような日です。

お母さんお父さんと一緒にいても、お昼寝時間ということもあって知らない人だらけの部屋に入った途端に大声で泣いてしまっている子もいれば、好奇心いっぱいの目で靴を脱がせてもらってすぐに走り出していく子もいます。順番を待っている間、お母さんの抱っこから離れたくない子、両手にミニカーを持っている子、歩いていて転んでしまう子、隙あらば部屋から脱走しようとする子と、本当にいろんな赤ちゃんがいてとってもかわいい。小さな赤ちゃんたち、よちよち歩きで自分で座ったり、座らせて靴を脱がせてもらって、抱っこしてほしくてお母さんへ手を広げてみたりする姿のなんと愛らしいことでしょう。保健師さんの前では、小さな積み木を重ねることができるか（手と指の運動発達）、絵を見ながら、車や魚の名前を言われて指さすことができるか（知能の発達。耳と目、言葉、コミュニケーション、理解力など）の様子を見てもらっています。

赤ちゃんたちは、生まれたときは自分で寝返りをすることもできませんでした。今はよちよちと歩いて、お母さんたちの話している言葉がわかります。6歳になれば小学生になり、そしていつか皆さんのように高校生となり、背は大人と変わらなくなります。皆さんはこれから、さらに大人へと成長していきますね。人が成長していく姿は、本当に尊いとしみじみと思いました。

スクールカウンセラー 岡本 綾

★スクールカウンセラー来校予定日（13：30～17：30）

12月 16日（火）・18日（木）

1月 8日（木）・13日（火）・15日（木）・22日（木）

★メールアドレス

kawamin_chuosoudansitu@school.esnet.ed.jp



お悩み相談 そんなことも
アラナ

絵本作家ヨシタケシンスケさんの本から『お悩み相談 そんなこともアラナ』を紹介したいと思います。

みなさんもお存じのヨシタケシンスケさんは「りんごかもしれない」でデビューされた絵本作家さんで、幅広い年代の方々に人気があり、本屋さんなどでも作品を目にされた方も多いかと思います。つい先日まで、南予歴史博物館で「ヨシタケシンスケ展」が開催されていました。

ヨシタケシンスケさんの『お悩み相談 そんなこともアラナ』は絵本とは異なり、ヨシタケシンスケさんならではの視点で、様々なお悩みに回答されている本で、ひとつひとつの回答も気になるのですが、巻頭部分にある「元気のある人の考え方」と「元気のない人の考え方」について、みなさんにご紹介したいと思います。

「元気のある人」は、その元気を問題解決に使い、「諦めなければ、逃げなければ、いつか夢はかなうよ」という発想の持ち主。世の中で採用され、評価されるのがこちらのタイプであるとすれば、ヨシタケシンスケさんは元気のない歴 50 年、「元気のない人」の考え方のプロとして、お悩み相談に乗られています。その基本姿勢は、現実を理想に近づけるのではなく、理想を下げることで悩みを小さくするというものです。考え方をちょっと変えると、心もちょっと軽くなる……かもしれない。

私たちも、元気のある日もあれば、ない日、出ない日もありますよね。同じ出来事であっても、その時の気持ちや状況によって、感じ方や捉え方も異なることもあるかと思います。元気のある時は、そのパワーで向き合って理想に向かってなんとかしてみたり、でも、元気のない時は、無理せずに理想をちょっと補正しながら、どうにか過ごしてみたり……。日々生じる出来事や悩み事に対して、そんな選択肢もあっていいように思います。学校生活のなかでも、自分の気持ちを大事にしつつ、そして同じように誰かの気持ちも「そんなときもあるよね」と認めて、大事にする。そんな過ごし方を大切にしたいと感じました。

教育相談課