

令和8年5月27日



相談室からのお手紙（5月号）

愛媛県立松山中央高等学校

4月に小学生になったばかりの男の子が隣に住んでいます。彼が見せてくれる『小学館の図鑑NEO危険生物』がとても面白いのです。私は家の庭に植えた水仙やスズランが猛毒であるのは知っていましたが、タマスダレやアネモネなども有毒植物とわかり、小さな庭は毒だらけでした。彼と一緒に「これも毒。これも毒。これも毒、でもこれはお薬にもなるって！このモミジにイラガ、椿にチャドクガが来たら、危ないから言うね」と庭探検をし、アシナガバチが私の車のタイヤに巣を作っているのを彼が発見してくれて助かったり、マムシに噛まれた手の写真を初めて見たりと、とても刺激的で楽しい時間を過ごさせてもらっています。私も小2の頃、植物図鑑を持ち歩いて花の名前をたくさん覚えしました。皆さんも動物や魚や昆虫、恐竜、岩石や宇宙などの図鑑だけでなく、車やスポーツ選手やポケモンや妖怪ウォッチの名前など、何か興味のあるものをワクワクしながら覚えていた時期があったでしょうか。

この「何だろう？→知りたい！→面白い！→これ知ってる！→もっと知りたい！→楽しい！もっと！」という探求心、知的欲求。これこそ学びのもとですね。人間にとって「成長したい」「充実している」という感情は、幸せの一つでもあるとしみじみ思います。大学では専門分野を毎日一日中学べて、本当に幸せでした。私は今、カウンセラーとなり、月に4～5日ほど心理の研修会に参加しています。箱庭療法は学びが多くて楽しいのですが、実際に使える場所がなくてすごく残念です。絵画療法など、興味がある方は相談室で一緒にやってみませんか？自分を表現し、そして「自分を知る」って面白いですよ。

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（13：00～17：00）

5月28日（木）

6月 2日（火）・11日（木）・16日（火）・18日（木）

23日（火）・25日（木）

★スクールカウンセラー来校予定日（8：15～12：15）

6月 4日（木）全校集会でスクールカウンセラーが話します。



「大丈夫？」

この一か月、実に多くの先生方、生徒たちに「大丈夫？」と声をかけてもらいました。三角巾で右腕を固定して歩く私を見かけ、やさしい言葉をかけてくれる周囲のみなさんに癒されています。

先月、清掃場所から校舎に戻る途中の駐車場でこけて骨折してしまいました。私とすれ違った先生が、驚いて「大丈夫ですか？」とすぐに声をかけてくれ、落ちていたハンカチを拾ってくれました。歩いていただけなのに、次の瞬間にはこけているのですから、その先生も驚かれたことでしょう。私は地面にはいつくばりながら、こけた恥ずかしさで、「大丈夫で～す！」と叫びました。実際には、人生で初めての骨折でじわじわと広がる痛みや、自由のきかない右腕に「大丈夫ではない」ことは次第に認識したのですが、とっさに出た言葉は「大丈夫」でした。

私は、今まで、多くの生徒に「大丈夫？」と声をかけてきて、「大丈夫です」と多くの場合、返答が返ってきました。大丈夫であってほしい、たぶん大丈夫、きっと大丈夫などと願いながら声をかけると、たいてい、余計な心配はかけたくないと思う生徒は、「大丈夫」と答えました。今回の私も、「大丈夫ではない」と率直に伝えられたのは、医師の前でした。

大丈夫なのか、大丈夫でないのか、真剣に考えだすと、当事者にとって、悩ましい問いかけです。レントゲンやCTに写るとはっきりし、納得するのですが、今の心の状態や、未来のこととなると映し出すことはできません。私は、いとも簡単に「大丈夫？」と声をかけてきましたが、大丈夫でないことを打ち明けることは簡単ではないと改めて気づきました。

でも、「大丈夫？」という言葉は、薬も特別な治療もない私にとって、一番の薬になりました。あなたのことを心配しているよ、という心遣いだと、ありがたく受け止めているからです。

生徒のみなさん、これからも「大丈夫？」とたくさん声をかけてしまうかもしれません。本音はなかなか言えないかもしれないし、大丈夫かどうかわからないことも多いですが、おおらかに受け止めてくださいね。