

令和3年7月14日



相談室からのお手紙（7月号）

愛媛県立松山中央高等学校

中庭のヤマモモも終わりのようですね。鳥たちがたくさん来ていましたが、皆さんはヤマモモを摘んで食べたりしないかな？ジャムやパイにもできるよと、毎年赤い実を見ては想像して楽しくなっています。

さて、私は最近よくシアトル在住の先輩とLINEでお話しているのですが、先月「今、ハワイ島！」と浜辺や植物の写真が何枚も送られてきました。南の島は緑や赤や青など色彩がはっきりくっきり、まぶしいほどです。「ハワイ島に来ると、お花がいっぱいで、自分の頭を回っている嫌な考えが吹っ飛びます」との言葉に、私も昔行った沖縄の色鮮やかさに衝撃を受けたことを思い出し、コロナが終息したら南へ行きたい、南へ行こう！と目標ができました。

ハワイにいたのはご家族の参加するトライアスロンレースの応援のためで、16歳の娘さんも一緒です。でも彼らには密かにもう1人、完走を応援しているランナーがいました。史上初、ダウン症の青年がハワイのレースに参加していたそうです。Chris Nikicさんは「もう1%だけ頑張ろう。1%を毎日続けたら1年で365%だ！」と様々な場所でご自分の体験をお話しているそうです。（『1% BETTER CHALLENGE』というサイトもあります）彼は毎日100%はできなくても、小さな「1%」の積み重ねが自身への自信となり、過酷なトライアスロンへの挑戦、完走するまでの勇気へと繋がっているのでしょうね。（残念ながら、この時Nikicさんは完走ならずでした）

先輩からは先日また、アイダホのレース会場から連絡が来ました。無事、次にある殿堂コナへの切符をもらえたこと、Nikicさんもコナのレースに参加が決定しているそうです。私もここからですが、彼らを応援したいと思います。

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）

7月15日（木）・20日（火）・22日（木）・27日（火）・

29日（木）・8月24日（火）・26日（木）・31日（火）

★メールアドレス 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。



「ダメだったら、

もう一回出直せばいいじゃないか」



プロ野球選手であった星野仙一さんの言葉です。毎日いろいろなことがあります。努力が報われて思った以上の成果が出ることもあります。実際はうまくいかないことの方がはるかに多いでしょう。

期末考査で欠点をいくつも抱えてしまった人、課題が提出できずにいる人、周囲の人と衝突してばかりいる人・・・

思うように行かない時、「自分はもうダメだ」と思うかもしれませんが、そんなことはありません。それで終わりではありません。ダメだったなと思うところから、もう一回やり直せばいいのです。

さあ、ちょっと視線を外に向けて、深呼吸をしましょう。ストレッチをして小さく固まった体を伸ばしてみましょう。けなげに咲いている花や昆虫たちの営み、重信川の流れをぼんやり眺めるだけでも、心はだんだん充電していくと思います。ちょっと休憩したら、また歩けるものです。



体の力を抜くためのストレッチを紹介します！

10秒ほど力を入れて緊張させた後で一気に力を抜くと、20秒ほど脱力感を楽しむことができます。さあ、やってみよう！

- 顔・・・目、口などを顔の中心に集めるように力を入れ、脱力する
- 手・・・親指を中に入れてグーにして握りながら、両腕を伸ばして力を入れ脱力する
- 肩・・・両肩をすくめるように力を入れ、脱力する
- 背中・・・ひじを曲げて、肩甲骨を寄せながら背中に力を入れ、脱力する
- 首・・・右（または左）を向いて力を入れ、脱力する
- 足・・・ふくらはぎに力を入れ、脱力。次につま先まで足を伸ばして力を入れ脱力。次につま先を曲げてアキレス腱を伸ばして力を入れ、脱力する

