

令和4年6月16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

暑くなってきましたね。急な暑さに体が慣れなくて、体調不良の人もいるのではと思います。食事、睡眠をしっかりと。体を大切にしてくださいね。

さて、今年の春、私が卒園した幼稚園の園長先生が97歳でお亡くなりになったと伺いました。先生は牧師で、奥様と一緒にこの園で40年教育に携わっていました。先日先生の記念式があり、私も参列しました。私はクリスチャンではありませんが、卒園してから、思春期も、大人になって息子が生まれてからも、ご夫妻は80歳半ばに県外へ引っ越されるまで、私に何度も声をかけてくださり、訪ねてくださいました。どんなときも私はお二人から変わらぬ優しさで温かさをいただいていたと思います。

私たちが人として成長していく中で、親の次に大きな影響を与えるのが教師と言われています（発達心理学）。先生が幼稚園で私たち幼児を見守り、いつも穏やかにおっしゃっていた言葉、「それは神様がお喜びになるね!!」と「それは、神様が悲しまれるのではないかな」。今思うとこれらの言葉は、私に「良心」を育ててくれたように思います。学校の先生や親に怒られたら怖いから…ではない、善悪の判断や自己を見つめる「種」をもらっていたのです。また、お祈りのときに感謝だけでなく「今日お休みしているお友達も、お守りください」と毎日必ずおっしゃることも、私たちにそこにいない人へ思いを馳せ、その人が今どんな様子でどんな気持ちでいるかと想像すること、自分以外の人の健康を願い、思いやる気持ちを教えてくださったと思います。

私のご夫妻から「愛」を学びました。記念式で14年ぶりにお会いできた奥様が「覚えていますよ」と手を握ってくださいました。その温かい手とお声を、お二人のお心を、私はこれからもずっと覚えていたいと思います。

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）

6月16日（木）・21日（火）・23日（木）・30日（木）

7月 5日（火）・ 7日（木）・12日（火）・14日（木）

★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。



今、悩んでいるみんなに伝えたいこと



高校3年生の春、私は学校に行かなくなった。どれくらい行かなかったのか、あまり覚えていない。毎日、自分の部屋で泣いてばかりいた。

2年生の3学期に、体育の授業中にお腹が鳴った。周りにいた友人は少し微笑んだだけで、誰も気にしていない様子だったが、私にとっては人生初めてのことで、衝撃的な出来事だった。その日からだんだんお昼が近づくとお腹が鳴るのではないかと気になり始めた。だが、何とか自分で切り抜けようと、誰にも言わなかった。

3年生になり、ますますひどくなっていった。2時間目あたりからすでにお腹の音が気になり始め、授業にはまったく身が入らなくなった。腹痛だと言って、保健室で1時間休ませてもらい、そのまま早退することが増えた。模試の日は、静寂の中じっと耐えなければならないことを考えて、朝食をいつもの3倍ほど食べて登校しようとするのだが、食べようとすればするほど喉を通らず、ご飯を一口食べては何十回も咀嚼した。

友だちにも先生にも家族にも、悩んでいることを言えなかった。もう頑張れそうにないと思った時に、やっと母に一言だけ言えた。「もう壊れる」と。

それからしばらく私は学校を休んだ。家族は何も言わずに支えてくれた。友人はわざわざ自宅まで手紙を持ってきてくれた。そうしているうちに、私はまた学校へ行くことを自分で決め、高校生活へと戻っていった。

誰にだって悩みはあるものだ。大きな声で授業をして、冗談ばかり言っている私にもこんな悩みがあった。今、心が苦しいなら、焦らずに待つといい。心がふっくらと膨らむまで焦らずに待っていよう。時間はかかるかもしれないが、きっと自分の足で踏み出せる日が来る。辛くてたまらないなら、その苦しみを誰かに話してごらん。「しんどいんだ」の一言でいい。みんな悩みはあるのだから、その苦しい気持ちは分かり合えるはず。人は一人だと弱いかもしれないけれど、支え合う仲間がいれば強くなれる。

一人で悩まないでほしい。あなたのことを気にかけている人は近くにいる。

