

令和4年7月13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

急に暑くなりました。登下校中の雨は大変ですが、もっと雨が降ったらいいなと思う今日このごろです。私が高校生の頃、半月ほど毎日のように夕立がありました。カッパも間に合わないほどドーンと激しく降った後にはこれも毎日、東の空にくっきりと弧を描く二重三重の虹が出ていて不思議でもあり嬉しくもあり。何日続いたことか全く覚えていませんが、下校時に連日二重や三重の虹を見ていたことは、いい思い出の1つでもあります。

皆さんが高校を卒業した後、思い出すことはどんなことでしょうかね。私はクラスよりも部活の思い出の方が多いい気がします。夏休みに合宿があったこと、夏服最終日に制服のまま水の掛け合いをして皆ずぶ濡れで帰ったこと（私1人、逃げていただけで被害なし。今思うと残念）、いろんな先輩や後輩がいて皆でたくさん話しては笑ったこと。賑やかで楽しい思い出の中、部室で雨が降る音を聞きながら、窓を伝っていく雫をぼんやりと眺めていた静かな静かな時間も、とても愛しい時間だったと思い出します。皆いるのに誰も話さない。けれどとても心が落ち着いていて、安心できる。そんな「居場所」として部とその仲間がいてくれたことは、私にとって本当にありがたいことでした。

「私を受け入れてくれる人たちがいる。否定されない。私が私のままでいられる」。当時、自己否定と劣等感だらけだった私は「生きるとは何なのか。自分とは。存在とは。人の心とは」と考えすぎていました。悩みは話せませんでした。が部の皆からの「綾ちゃんらしいね」などの言葉は「あなたのままでいいよ」というメッセージとなり、「私」を救ってくれていたと思います。

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14日（木）・19日（火）・21日（木）・8月30日（火）・

9月1日（木）・8日（木）・13日（火）・15日（木）

★メールアドレス

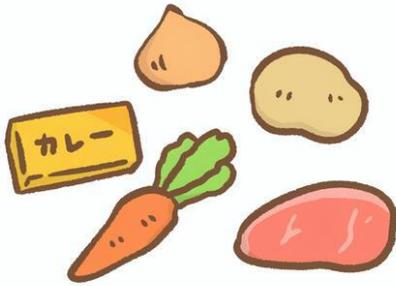
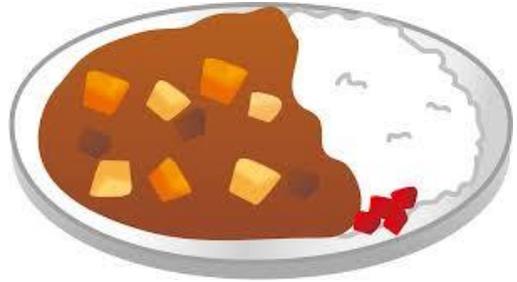
kawamin_chuosoudansitu@school.esnet.ed.jp

★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。



ジャガイモと肉だけではカレーを作れない？！

カレーを作ろうとしてジャガイモと肉しかない場合、ニンジンと玉ねぎがないから作れないと考えがちですね。ここで考え方を変えてみましょう。冷蔵庫にある他のものを使ってメニューを変更すれば、おいしく食事がとれます。例えば、チーズを使ってジャガイモとチーズの肉巻きにしたり、ソーセージを加えてジャガイモのカレー炒めにしたり。大切なことは「食べること」であり、「カレー」ではありません。「今、目の前にあるものや元々持っているもの（リソース（資源）」に目を向けることが大切なのです。



では、私たち自身の日常生活に目を向けてみましょう。「もうダメだ・・・」と思う時、ありますよね？でも少し考え方を変えてみると、まだまだやれそうなことが見つかるかもしれません。何か困ったなあと思う時、あなたが元々持っているリソースを活用して乗り

切っていきましょう！！（「解決志向アプローチ」）

あなたのリソースはこんなところにあります。
ちょっと考えてみましょう。

わくわくすること
ときめくこと

好きなこと

頑張っていること
自慢できること

得意なこと
人に負けないこと

大事にして
いること

例えば、バスケットボールでチームメイトの中に自分よりもスリーポイントシュートの確率が高い選手がいる。自分はなかなかシュートの確率が上がらない時、「自分はもう活躍できそうにない」と落ち込む人がいるのでは？でも自分には誰にも負けないディフェンス力（自分のリソース）があるから、そこで頑張れば活躍できると切り替えたら、また練習を頑張ることができるでしょう。大切なことは、大好きなバスケットボールを続けることなのです。