

令和4年8月30日



相談室からのお手紙（8月号）

愛媛県立松山中央高等学校

今日は10日
10日は一年に12回
今日は10月10日
10月10日は一年に一回
今日は1996年の10月10日
1996年の10月10日は私の一生の中で今日しかない
かけがえのない一日
だから今日もニコニコ笑って生きていこう
日付をかえて毎朝つばやく



これは、私の祖母が書き残したことばです。祖母は祖父を亡くしてから3人の子どもを一人で育て上げた人です。たくましく優しい人でした。二度と来ない今日という日を、精一杯生きていこうと、毎日自分に言い聞かせていたようです。私たちも、様々なことを当たり前だと思わず、家族や友だちに感謝し、毎日精一杯生きて、後悔しない人生にしたいですね。

教育相談課 K

★スクールライフアドバイザー来校予定日（12：00～18：00）

8月30日（火）

9月1日（木）・8日（木）・13日（火）・15日（木）・20日（火）

★メールアドレス

kawamin_chuosoudansitu@school.esnet.ed.jp

★メールは24時間いつでも受け付けています。返信はスクールライフアドバイザーが来校した時に行います。多少お待ちいただくこともあります。必ず返信していますので、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。



マスクをつけると、不快？それとも安心？

コロナ禍でマスクをつけて生活することが当たり前になっています。今年の夏は一段と暑さが厳しく、運動するときだけでなく、普段の生活の中でも息苦しさを覚えることが増えていきますね。



ところが一方で、マスクを外すことに抵抗感を感じるという人も少なくありません。「感染が怖い」、「自分の顔を見られたくない」「マスクをしていると、口元を見られないから、細かな表情を隠せて気持ちが楽だ」というような理由です。

あなたはどのように感じていますか？いずれにせよ、マスクでお互いの表情が読み取りにくいので、「コミュニケーションによりいっそう気を遣うこと」が大事だと言われます。

- ① 通常より目に力を入れて、目の表情豊かに話す
- ② コミュニケーション量を増やすことを意識する
- ③ いつも決まった人と話すのではなく、いろいろな人と交流する
- ④ 大きな声を出す代わりに、身振り手振り等を加えて表現する
- ⑤ 気持ちを伝え合うことのできる、安心できる仲間をつくる

どんなに困難な状況でも、一人ひとりが少しずつ相手のことを思いやり、お互いが心地よく生活できるような工夫をしていきましょう。

秋です！こんなとき、こんな本を読んでみては？

★周りに合わせることにエネルギーを使ってしまうとき

『「空気」を読んでも従わない～生き苦しさからラクになる』
鴻上尚史（岩波ジュニア新書）

“感情に振り回されないために考えるのです。表面的な出来事に振り回されるのではなく、物事の本質を見つめることが大切なのです。”
新居浜出身の劇作家・演出家さんの作品です。ぜひ！



★自分ってなんだろうとモヤモヤしているとき

『なんだろうなんだろう』 ヨシタケシンスケ（光村図書）

「たのしい」とか「うれしい」ってなんだろうと考えても答えは出ませんが、ヨシタケシンスケさん流の切り口で答えに導いてくれます。