

令和5年1月31日



相談室からのお手紙（1月号）

愛媛県立松山中央高等学校

立春も近づいてきましたが皆さんお元気ですか。さて、私は初詣には毎年近所にある神社へお参りしているのですが、私はそこにいる狛犬さんが大好きです。阿吽の2体が玉につかまり立ちしている赤ちゃんのようで、可愛くて可愛くて仕方がないのです。目が合えば目をキラキラさせながら嬉しそうににyahはーと笑う表情の阿の子。「立てたし〜」とばかりに得意顔でむっふ〜んとなっている吽の子。後ろ姿もまた可愛らしく、見るたびテンションが上がります。

皆さんには「それを見るだけでいい気持ちになるもの」はあるでしょうか。これは、ストレスがかかって緊張しているとき、不安が強いとき、嫌な気持ちが沸き起こってしまうときなどに、ストレスを軽減させたり一瞬でも忘れることができたり、心を切り替えて気持ちを高めるスイッチになるそうですよ。

これから何かチャレンジするとき、友達や部の皆との思い出のもの、親しい人がくれたお守り、家族やペットの写真、大好きなキャラクターのグッズなど、「見るだけでいい気持ちになるもの」をぜひカバンの中などに入れて持っているのもいいかもしれません。皆さんの不安や緊張する心を支えてくれると思います。

私はある資格試験のお昼休み中、スマホに撮っていたこの狛犬さんの写真を見ていましたよ。おかげで前向きに取り組むことができました。感謝！

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）

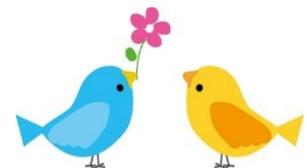
1月31日（火）

2月 2日（木）・ 7日（火）・ 9日（木）・ 14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ので、お待ちいただくことがあります。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。



暴風雪警報と停電

令和五年三が日は、天候に恵まれ、暖かく穏やかな晴天のスタートでした。しかし、「椿さん（椿祭り）」の頃が一番寒いと言われるように、寒波が到来、気温も大幅に低下、積雪や路面凍結のため、自転車通学生の皆さんは大変な思いをしたのではないのでしょうか。温暖な気候の松山では珍しいことですが、「暴風雪警報発令のため、生徒は下校する」という事態が起きました。私も雪や風が激しさを増す中、家に着きました。ほっとしたのも束の間、停電していることがわかり、慌てました。想定していなかったことが起きた時、とても役に立ち、自分を助けてくれるポイントがいくつかありました。

1 周囲の人と情報を共有する

停電に気づいた在宅の近所の方と情報交換をしました。どうやら停電は10軒ほどの家で起きていました。言葉を交わすだけでも、心は落ち着きを取り戻しました。

2 助けを呼ぶ

隣人が電力会社に連絡を取ってくれていました。自分で解決できないときには、出来るだけ速やかに助けを呼びます。

3 見通しを立てる

「見通しが立つ」の意味は「今後どのようになるのか展開が予測できるようになること」という意味です。工事関係者から「あと1時間ほどで復旧します。ご迷惑をおかけしています。」と声をかけてもらい、一筋の光がさすように安心しました。つらい、耐え難い時間を待つことは、とても長いのですが、「あとどのくらい」がわかると気分は楽になります。

4 ポジティブにとらえる

停電により、冷蔵庫の電源も落ちましたが、この寒さであったため、冷凍庫の氷や食品が解けることもありませんでした。真夏の停電でなくて本当によかったです。また、復旧も早く、夕食に間に合いました。

5 教訓を次に生かす

カイロ、懐中電灯、ラジオは役に立ちましたが、カセットコンロはどこに片づけたのかわかりませんでした。日頃の「備え」が大切であると同時に「電気」のありがたさを感じました。