

令和5年2月28日



## 相談室からのお手紙（2・3月号）

愛媛県立松山中央高等学校

先日のセントラルマラソン、本当にお疲れさまでした。体育で学校の外周を走っている皆さんを見て、いつも応援していました。

数年前のことです。ロングの日だったのでしょね。車の運転中に、九谷大橋の上で学校へ向かって走っている中央生数人とすれ違いました。一番後ろに先生が付いておられたので、最後尾の生徒さんたちなのだとわかりました。

驚きました。こんなに足が上がる!?!しかも、私が想像する以上にスピードもあって、本当に驚きました。中央生は、すごいと思いました。走っている生徒さん本人は、苦しくて、苦しくて、何でマラソンなんかと思っていたはずで、マラソンは嫌いなのにとか、遅くて恥ずかしいとか、もう嫌だやめたいとか、ずっと考えながら走っていると思います。ここまで、折り返しての距離も随分あったはずで、学校はまだまだ遠い。それでも彼らは、止まることなく最後まで走りぬくのだと思うと、その尊さに泣けてきてしまいました。

入学してから、ずっと頑張ってきましたね。セントラルマラソンに向けて走る準備をしてきました。皆さんにとっては当たり前になったことかもしれませんが、九谷大橋の地点であんなに足が上がって、あの速さは他の人に走れるでしょうか。自分では思えなくても、皆さんは速かった。中央の中だけで比べて「自分は皆よりできない、自分はダメだ」なんて、絶対にありません。今まで頑張ってきた中で、皆さんの足も、心も、本当に強くなっているのです。

私が高校生の頃、先生方がおっしゃっていた「マラソンは人生だ」は本当でした。経験を糧に様々な力を培っている皆さん、どうか自分を認めてあげてくださいね。自分と戦い、自分を励ましながら走ったことが、皆さんの自信へと変化していきますように。中央生であることが誇りに思えますように。

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）

2月28日（火）・3月2日（木）・9日（木）・14日（火）・16日（木）

★メールアドレス

[kawamin\\_chuosoudansitu@school.esnet.ed.jp](mailto:kawamin_chuosoudansitu@school.esnet.ed.jp)

生徒の皆さんだけでなく、保護者の皆様もご利用ください。



## 「あなたはあなたのままでいいのです。あなたに与えられたものは、もう十分素晴らしいのです。」

人と比べて自分はダメだと落ち込んでしまったり、人に良く思われたいと考えて自分の気持ちとは違う言動をとってしまったりすることはありませんか。

### 黙って目の前のことに意識を向けること

先日あるテレビ番組の中で、人生の休憩が必要だと感じた人たちが共同生活を送る施設の特集が放送されていました。そこに集まった人たちは様々な仕事をしながら共同生活を送っているのですが、どんな場面でも沈黙をととても大切にしているのです。食事の時もみんなが食堂に集まって自分たちが作ったものを一緒に食べるのですが、誰もしゃべりません。目の前にある料理を味わい、ただ食べることに意識を集中させるのです。



### あわただしく時間に追われる現代

私たちはどうでしょう。刻々と変化する時代の中で、日々忙しく生活しています。次々に現れるハードルを飛び越えて進むことだけで疲弊し、じっくりと自分と向き合う時間はなかなか取れません。私たちの手元には常にスマートフォンがあり、どんなに短いすき間時間にも、メッセージのやり取りをしたり、音楽や動画、ゲームに没頭したりしている光景をよく見かけます。

### 本当の自分と向き合う = 心の安定

私たちは誰しも人をうらやましく感じたり、人から良く見られたいと思ったりするものです。でもそういう感情に囚われていては何も生まれません。自分はどんな人間なのか、どんな優れたところを持っていて、何を望んでいるのか。自分とじっくり向き合って理解することが自分の心の安定にもつながり、人との距離感を上手にコントロールすることもできるようになります。目の前にあることに意識を集中させ、一つ一つの過程を大切にしながら、丁寧な暮らしを重ねることは、私たちにとってとても大切なことなのです。

あなたもたまにはスマートフォンの電源を切り、静かに自分と向き合う時間を作りませんか。あなたの持つ様々な特性はあなただけのもので、人と比べるものではありません。あなたは、あなたのままで十分素晴らしいのです。

