

令和6年2月16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

少しずつ日が長くなってきましたね。校内では山茶花の香りがしています。

さて、私がいつも皆さんにお話するとき最初に行うワーク「今日の幸せ3つ」を探す修行、いかがですか。上手な使い手になってきたでしょうか。

小さなことにも心が大きく揺さぶられる思春期、青年期にいる皆さん。イライラしたり腹が立ったり、傷ついてしまったり深く悩んでしまう。そんな自分をダメだと思ったり、気持ちをコントロールできない自分を責めてしまっている人もいるかもしれませんね。どの気持ちも、私たちにとって必要で私たちを守ってくれるものでもあります。「繊細な感性」は克服すべきものではなく、良いものとして大切にしましょう。そして、傷ついた心を優しく癒してくれるもの、自分の心を幸せにしてくれるもの、元気にしてくれるものを探してみてください。それらに気が付いて、それを存分に味わう感覚を育てると、心がほっとあたたかくなり、毎日が「新しい楽しみに満ちた」ものになります。

「自分が好きなもの」が増えるにつれて、それらに気が付く自分も好きになります。好きなことや楽しいことをしているとき、その時間はきっと「これをしているときの自分が大好き」なはずです。「こういうときの自分が好き」が増えていくたびに、いつかそれが「自信」に変わっていくのではないのでしょうか。「自信」とは「このままの自分が好き」ということなのだと思います。

これから皆さんはどんどん大人になっていきますね。大人になったとき、悩んだことも苦しんだことも、それがしっかりとした自分を作ってくれたのだと誇りに思えますように。強く、優しい、豊かな人になってくださいね。

スクールライフアドバイザー 岡本 綾

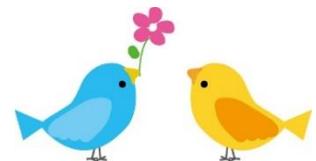
★スクールライフアドバイザー来校予定日（12：00～18：00）

2月20日（火）・22日（木）・27日（火）・29日（木）

3月5日（火）・12日（火）・14日（木）・19日（火）

★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。なお、メールの返信は遅れるかもしれませんが、スクールライフアドバイザーが必ず返信します。



～応援の力～

第37回セントラルマラソンが2月7日に開催されました。昭和62年の創立当初より実施されている伝統の学校行事です。校内マラソンとしては並外れた距離を走るため、本校に赴任するまでは、「生徒たちはどうやって、あの長い距離を完走するのだろう」と思っていました。当日、走る姿を見ながら、その答えの一つを見つけました。

「応援の力」です。沿道には、PTA役員の方をはじめ、大勢の保護者の皆さんの姿がありました。目の前を走り抜ける生徒たち、一人ひとりを応援してくださいました。「がんばれ!」「いいよ!」短い言葉で一瞬ですが、拍手や声援は、生徒の背中を押していきます。しばらくすると、折り返してきた生徒が目の前を走ります。足が思うように動かなくなる生徒もあり、一番つらい時間です。そんなとき、重信川の橋の下から、「負けないで。もう少し。最後まで走り抜けて。」という、あの曲のメロディが聞こえてきました。ZARDの「負けないで」という曲を吹く、トランペットの応援のメロディー。一体だれが?演奏していたのは、松山中央高校OBで20歳の男性。「自分もセントラルマラソンを走りました。たくさんの応援をもらって完走できたので、その恩返しをしたくて演奏しています。」とのこと。演奏に励まされた生徒は、視線を向け、頭を下げながら、「先輩」の前を走り去っていきました。私は、応援の持つ力の大きさを感じ、心がほっこりしました。彼が在籍した当時の生徒はもういません。セントラルマラソンを走る後輩に、高校時代の自分を重ね、吹奏楽部員だった自分にできるトランペット演奏を「恩返し」として思いつき、選曲もしてきたと語った彼は、生徒の走りに合わせて、ほぼ全員の生徒の前でトランペットの音色を届けました。

2月11日に行われた愛媛マラソンでも、野球部の生徒たちによる応援や、「セントラルマラソンを走ったのだから完走できますよ!」という応援メッセージがテレビ中継で放送されました。教職員、中央高校OB、保護者の皆さんで愛媛マラソンに参加された方は、大きな力になったのではないのでしょうか。

セントラルマラソンにそれぞれの立場で参加した生徒の皆さん、たくさんの応援の中、行事を終えましたね。一步一步の積み重ねがゴールにつながることも、一人では難しいことも、仲間と支え合うと達成できること、マイペースでも、必ずいつかゴールできることを体験できたのではないのでしょうか。がんばった自分をほめてあげてください。そして、また、次の目標の一步を歩み始めてください。私たちは、生徒の皆さんをいつも応援しています。