



ひまわり

～ Smile like Sunflowers ～

令和7年2月28日
氷見市立北部中学校
教育相談部

♥ 「マインドフルネス」でお試しを ♥

雪もようやく落ち着きました。晴れた日に見える立山連峰は美しく、みとれてしまいます。一方で、屋根からの落雪には要注意です。校舎付近を通る際は、十分にお気を付けてください。

さて、今学期もあと一か月となりました。実際には、3年生は約8日間、1, 2年生は約15日間のみ登校です。この時期になると、来年度への期待感が高まるとともに不安感も増すという人もいます。

不安感に襲われそうになったときの対処法として、「マインドフルネス」があります。方法としては「今ここに」あるもの、見えるもの、聞こえるもの等に集中するだけ。この「マインドフルネス」には、沈みがちな気持ちや不安感が、すーっと自然に放たれていくという効果があります。「窓を開けて冷たい空気に触れる」「ご飯の白さや湯気、香りに意識を集中させる」など、いろいろ試してみてください。

夜回り先生の言葉

先日、「夜回り先生」として有名な水谷修先生の講演会が富山県民会館で開催されました。書籍等を通し、水谷先生のことを知っている人もいます。講演会当日は、小・中・高校生を含め、多くの大人が話に聞き入っていました。水谷先生は、以下のようにおっしゃっています。

◆◆◆ 子供たちへ ◆◆◆

「人のために何かしてごらん」

「誰かを幸せにするために生きないといけないよ」



太平洋戦争中の1945年4月1日にアメリカ軍が沖縄本島に上陸した日、724人の人々がガマと呼ばれる洞窟に逃げ込みました。その中にいた大人たちは子供たちを奥に集め、抱きしめ頭を撫でると、自分たちは入口に向かって、一人また一人と、爆弾や手榴弾の上に(自分の体と岩で穴を防ごうと)岩を腹に抱え身を投げて逝ったのです。

それを見ていた高校生、中学生、小学生、いや、2歳、3歳、4歳の子供たちまでもが、「自分より幼いのちを助けるんだ」と、おじいちゃん、おばあちゃん、お父さん、お母さんの真似をしたのです。

生き残ったのはたった12名の赤ちゃんのみでした。

水谷 修 著:「もうすぐ死に逝く私から いまを生きる君たちへ」参考

水谷先生は「いのちの糸」を守るために、長い人類の歴史の中で数えきれないほど多くの大人がいのちを捨て、守ってくれたことを受け、さらに以下のように続けられています。

「このいのちの糸を絶やさないでつないでください」

これまでいろいろ辛いことや苦しいことがあったとしても、何かの縁で今日まで関わってきた人々。そういった人々に感謝する気持ちをもつだけでも、心は自然に落ち着いていきます。残りわずかな今年度の時間を、大切な仲間、家族、先生、地域の皆さんと共に温かい気持ちで過ごしたいですね。

◆相談員(SC,SSW等)の3月の勤務予定◆

<p>★スクールカウンセラー(SC)★ 大坂先生</p> <p>21日(金)午前</p> 	<p>★スクールソーシャルワーカー★ (SSW兼いじめ対策SW) 櫻井先生</p> <p>(月)=14:30~16:30 (木)=13:30~16:30</p> <p>3日(月) 6日(木) 10日(月)</p>	<p>★氷見市SSW★ 加納先生</p> <p>3日(水)13:00-15:00 5日(水)13:15-16:15 12日(水)13:15-16:15 17日(水)13:00-15:00 19日(水)13:15-16:15 24日(月)9:30-11:30</p>
--	--	--

頭の体操

<p>【問題1】 以下の?に当てはまるカタカナは何?</p> <p>ヒ ⇒ ニワトリ オ ⇒ カエル ? ⇒ トンボ</p> <p>【ヒント】成長過程は?</p>	<p>【問題2】 次の文字を動かして都市の名前を作りましょう。</p> <p>イ オ ム ヨ</p> <p>【ヒント】動かす方向は自由です。</p>
<p>【問題3】 以下の?に当てはまる数字は何?</p> <p>23 ⇒ 6 46 ⇒ 12 54 ⇒ 20 69 ⇒ ?</p> <p>【ヒント】左の数字は1の位と10の位に分ける</p>	<p>【問題4】 次の①~③に共通して入るアルファベットは何?</p> <p>NU ① U ② MUHS ③ II</p> <p>【ヒント】今年は何</p>

*解答例は1階の公衆電話近くに掲示してあります。

