



相談室だより

R6.12.20
氷見市立西條中学校
教育相談係

「寒いね」と 話しかければ 「寒いね」と

答える人の いるあたたかさ

この歌は、俵 万智さん（歌人、エッセイスト）の「サラダ記念日」（1987年初版発行）という歌集に掲載されている短歌です。

この歌の意味が実感できる季節になってきました。

ただ、冬の寒さを伝えたいだけではない俵さんの思いを、みなさんも感じ取ったのではないのでしょうか。

誰かに話しかけたときに、「そうだね」と共感した言葉が返ってくるとうれしいですね。「おはよう」「おはよう」、「バイバイ」「バイバイ」そんな日常のやりとりができる自分、友達を大切にしていきたいですね。



みなさん、どんな2学期、どんな1年を過ごしましたか？

2学期は、運動会から始まり、生徒会長選挙、県中学校駅伝競走大会、運動部新人大会、学校祭、と大きな行事が続きました。仲間と共に、一つ一つみんなで協力し、支え合って創り上げたり、技術や体力を高めたりしたことで、大きな成果を上げることができました。

1、2年生にとっては、来年度に向けての励みとなり、3年生にとっては、中学校生活のよい思い出になったと思います。「思い出づくり」は一人ではできません。かけがえのない自分の人生に悔いを残さず、いつも前を向いて歩み続けるために、仲間や自分が大切に思う人たちとの「つながり」を意識して、自分自身の心を成長させてくれることを願っています。

年末は、「心の中」も大そうじしてみましよう。

みなさんの家では、年末に大そうじをして、新年を迎えることと思います。

家の中だけではなく、「心の中」も大そうじしてみませんか。

みなさんの心の中には、いろいろな思い出や気持ちの記憶がつまっています。振り返ると、捨ててしまいたい嫌な記憶があるかもしれません。心の中の大そうじとは、「記憶の整理をすること」「嫌なことを忘れること」と考えてみてください。

でも、心の中の大そうじには、どんな方法があるのでしょうか。一つの方法は、しっかりと「ねむる」ことです。ねむることで、あなたの脳が、記憶の整理を勝手にしてくれます。睡眠には、大切な役割があります。時々、嫌なことがあったら、「ふてくされてねてしまう」（ふてね）ことがあります。それも嫌なことを忘れるためには効果があるそうです。ただし、ねむるだけで嫌な記憶の整理がすべてできるわけではありません。

もう一つの方法は、「別の体験をとおして、記憶を新しくぬり替えていく」ことです。新しい体験をすることから逃げたり避けたりしていると、記憶のぬり替えが進まないの、嫌な記憶が心の中に残ってしまいます。嫌な記憶を整理するためには、少し時間が必要です。

「心の中」の大そうじは、年末に一挙にできることはありませんが、一年を振り返ることは、記憶の整理に役立つはずですよ。

「来年は、こんなことに挑戦してみよう」と、新しい体験をするための目標をもち、新年を迎えてくれることを願っています。

