

スクールカウンセラーからのおたより

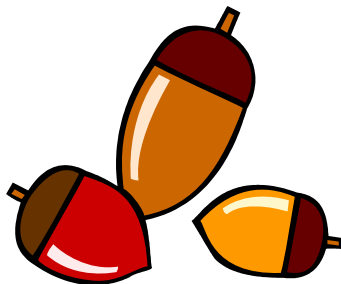
あの猛烈な暑さが、やっぱりお彼岸でようやく秋の風を感じる落ち着いた季節になりました。ふと寂しさに気づく季節でもありますね。マスク越し、用心しながらで、距離を感じた周囲の人との関係も、少しずつ広がってきただしょうか？

こんな時、意識して使ってみるといい言葉があります。それは「ありがとう」。人の助けを借りられた時の言葉ですね。「誰の世話にもならない」「誰にも迷惑をかけたくない」「誰にも負けたくない」と思っている間は、なかなか使えない言葉です。もちろん、力の限りがんばることも大切なことですが、もし誰かが何気なく手を貸してくれたり、心にかけてくれたら、素直にその好意を受け取って「ありがとう」を言ってみるのもいいものですよ。そんな時は、お互いにきっと笑顔が浮かぶでしょ？

そして、借りはすぐには返そうと思わない方がいい。もらった好意は大切に温めて、今度は貸してくれた人に限らず、次の誰か困っている人に手を貸しましょう。そこでもし、その人が「ありがとう」と言ってくれたら「おたがいさま」と答えてみませんか？これで「ありがとう」の連鎖は始まります。1対1の閉じられた関係にとどまらず、人に助けられ、また人に力を貸し、お互いさまがつながって、心が自然に広がります。多くの人とつながっていることを実感できると、一人である時も元気が出てきます。それから、プレゼントをもらった時も、すぐにはお返しをしない方がいいかも。「もらって迷惑」「気が重くてうれしくなかった」と言っているようにも感じられます。ほんのついでがある時に「これ見た時、あなたにと思ったの」と渡されたら、すぐ返された時より、ずっとうれしく感じてくれるはず。私のことを気にかけてくれたんだと思えるじゃありませんか？

少しずつ、まわりの人との「心の距離」を縮め、「ありがとう」「おたがいさま」の笑顔の輪を広げていったら、きっとあなたを元気にし、あなたの内側でも外側でも、あなたを助けてくれる力になると思いますよ。

今月の相談日は10/19(月)の予定です。相談の申込みは、担任・養護・相談担当の先生方にたずねてください。



スクールカウンセラーより