

しち てん はっ き 七 転 八 起

校訓：自主・協同・創造

学校通信 NO. 12
令和4年11月28日

「無条件の優しさ」が心を癒す

いよいよ12月です。12月は1年の締めくくりの月です。今回は、「無条件の優しさ」が気持ちを癒す。心の姿勢の大切さについて書いてみたいと思います。

人と人はふれあいの中で、言葉や眼差し、その他のさまざまな行動を通じて刺激を受けます。心理学ではこのことを「ストローク」といい、人が生きていく上で非常に重要なものであるとされています。臨床心理学者の杉田峰康さんは、著書の中で次のように説明しています。

プラスのストロークは「あなたはかけがえのない大切な人です。条件は何もつけません。あなたの存在そのものが大事なのです」というメッセージを、いろいろな形で相手に与えることだと言っています。マイナスのストロークは、「ダメだね」「またやったのか」「何をやってもダメだな」など、それを言われると嫌な気持ちにさせられるものだと言っています。また、条件付きストロークは、こちらを喜ばせるときだけ優しくしてあげるといえるものです。実は、現代は、この条件付きストロークで動いていることが多いのです。一生懸命に働いた人は報酬が増える。一生懸命に勉強した人は点数が上がる。基本的にはその通りですが、気持ちが満されることとは違います。悩みを抱えている人には、この条件付きストロークでは、気持ちは晴れません。気持ちを晴れやかにするには、無条件のストローク、いわゆる、相手の人格そのものへの優しさが必要です。現代では、中学生も心が疲れます。12月になると3年生は、受験生として、心の疲れが出ます。1, 2年生もたくさんの行事をこなし、次の学年を意識し始めます。みんな、気持ちが疲れていきますから、「あなたは大切な存在」という無条件の優しさを注ぐことが、大切な時期となります。今よりもほんの少しだけ、心の中の「優しい思い」を積極的に表していきませんか。



今年も新型コロナウイルスが猛威を振るい、学級閉鎖や学年閉鎖になりました。

しかし、日常の感染症対策で、手洗い、うがい、マスク着用、三密を避ける行動など、「小さなこと」を一人ひとりが協力することで、学校行事が順調に行われ、保護者の参観も実現しました。

ゴミを拾ったり、相手を思いやる言葉がけをしたり、誰かの手助けをしたりといった日ごろの小さな行いも、こんなコロナ禍の世の中だからこそ、自分自身が豊かな気持ちで過ごすための大切なこととなるのだと私は思います。

令和4年の残された日々を大切にしながら、新年を迎えてほしいと願います。

校長 高森 伸彦

兵庫県中学校女子駅伝競走大会で近畿大会に！！

11月19日(土)、兵庫県豊岡市日高町奥神鍋で兵庫県中学校総合体育大会駅伝競走大会が開催されました。

女子が5位に入賞し、近畿中学校駅伝競走大会の出場権(上位5チーム)を獲得しました。

1区で3年生の屋敷さんが、好位置につけ、2区の前田さんが、区間1位の走りで11人抜き。3区の藤田さんも粘り強い走りで4区の安藤さんに繋ぎ、安藤さんも区間3位の走りで4人抜き。5区で1年生の屋敷さんが、区間3位の走りで、ゴール前で2人を抜き、5位でゴールをしました。見ている者を感動させる走りでした。男子は、25位という結果でした。1・2年生だけのチームですが、大健闘でした。来年度が楽しみです。

12月4日(日)、奈良県橿原市運動公園で行われる近畿中学校駅伝競走大会でも存分に力を発揮してきてください。

