

しち てん はっ き 七 転 八 起

校訓：自主・協同・創造

学校通信 NO. 15
令和5年 1月 27日

「気持ちを落ち着かせる」!

1月17日(火)、避難訓練と阪神淡路大震災の追悼集会を行いました。防災教育では、命を守るための行動、災害に対してどう備えるかなどを学びます。「防災」を考えるときに必要なことは、想像力です。急に大きな災害が起きたら私たちはどんな被害を受けて、どういう状態になるか。そして、その時どう行動すればよいのかをあらかじめ考え、対策を決めて動く力が必要です。この考え方は、防災に限らず、日々の生活で常に求められる力でもあります。防災を突き詰めていくと、将来必要になる決断力や行動力、あらゆる状況に対応できる力のスキルが上がります。防災を考えることで、「人間力」が上がっていくのです。このように一つのことを突き詰めていくうちに、様々なスキルを高められていくことは、どこにでもあることです。災害と聞くと、地震や津波のような自然災害や、とんでもない大事故を想像してしまいがちですが、じつは日常生活の中にも災害はたくさんあります。例えば、寝坊して学校に遅れた、宿題を忘れた、突然の雷雨に見舞われたなど、規模や被害の差はありますが、想定せずに起こるこれらもすべて災害と言えます。そんな時でもイライラしたり、落ち込んだりせずに、自分の気持ちを落ち着かせ、自分の気持ちを自分でコントロールできることが重要です。そのための方法として3つの方法を紹介します。①「この香りを嗅ぐと気持ちが落ち着く」3秒間、好きな香りを嗅いで気分を落ち着かせます。お気に入りのアロマやコーヒー、シャンプーの香りでもいいので、気持ちが満たされる香りを見つけます。②「これに触れるとイライラが収まる」3分間、好きなものに触れて心を落ち着かせます。自分の二の腕やお腹でもいいし、髪の毛でもいいのです。触れていると落ち着くと感じるものを見つけます。③「これを見ると気分が良くなる」30分間、見て気分を良くするものを見つけておきます。お気に入りの動物の写真や絵でもかまいません。ただし、デジタルのものではなく、電気が使えなくても見ることができるアナログなものを用意しておきます。そして、自分の気持ちをコントロールできた成功例を、心に備蓄しておきます。「こうすれば落ち着く」という経験があれば、被災時にも、気持ちを落ち着かせ、災害時に怖くて立ち止まったり、やみくもに逃げたりしてしまいうこともなくなります。これから受験を控えた3年生には、ぜひ参考にして欲しいと思います。

校長 高森 伸彦

