

# ALL for ALL, ONE for ONE

令和6年5月31発行 第3号

梅雨の時期になりました。たっぷり降った雨は山の土壌が蓄え、やがて川へと流れていき、最終的に田畑や人間ののどを潤してくれます。長く続く雨も、夏に快適に過ごすための貯金みたいなものだと思うと、ありがたいですね。

## 「怒り」は生きるために必要な感情

4月24日、5月13日の学校保健委員会では楽しく「ストレスコーピングとリフレーミング」について教えてもらいました。「怒りは自分の大切な何かを守るために存在するものだから、怒ってもよいし、イライラしてもよい。(ただし、怒りの表現の仕方を間違えてより不幸になってしまわないように)」というスクールカウンセラーの大八木先生の言葉にホッとした人もいるのではないのでしょうか。

### リフレーミング

物事を違う見方や考え方でとらえ直すこと。

(例) 雨→面倒→モヤモヤ



雨→恵み→感謝

- ①自分の怒りのパターンを知ること。②適切な怒りとの付き合い方を知ること。

今は難しくても、少しずつ怒りやストレスとの付き合い方を上手にしていけたらいいですね。今度イライラしてしまったときには、ぜひ「イライラしている自分」を客観的に分析してみましょう。何を守りたくて怒っているのか、どのように表現するのがベストか。そして、あまりその怒りが重要ではないと思ったら、忘れてしまって自分が好きなことに時間を使うのもよいのではないのでしょうか。

〈学校保健委員会の感想〉より

自分が失敗したときに、自分はもうダメだと思うのではなく次はこうしようと、次につながるようなことを考えて悪いことをそんなに考えないことが大事だなと思いました。(S. F)	怒ってしまうときやイライラしてしまうときはたくさんあるけど、その時どんな行動をとるかがとても重要だと思いました。リフレーミングをすると、物事をポジティブに考えられる！(T. R)
イライラしちゃったときでも、いろいろな考え方があって悪い方向にもっていくんじゃないかとポジティブな明るい気持ちで前向きに考えることが、ストレスのたまらない環境につながるんじゃないかなと思いました。(T. Y)	怒るのは自分の何かを守るためというのが心にしみました。怒りとの付き合い方を考えて行動したいです。また、自分がコントロールしていいのは自分だけというのも大切な考え方だなと感じました。(S. A)

## 6月の主な行事予定

3	月	B⑤地震・津波避難訓練	11	火	金曜時間割
6	木	B⑤⑥生徒総会	20	木	Bテスト週間開始(～26日)
7	金	学校訪問(午前授業)	27	木	期末テスト(①数②国③技家④音)
10	月	B⑤QUテスト⑥委員会	28	金	期末テスト(①理②英③社④美)
<b>7月</b> 1日(月)部活動激励会 4日(木)食の指導 8日(月)委員会 9日(火)～12日(金)保護者会 9日(火)～18日(木)午前授業 10日(水)金曜授業 15日(月)海の日 17日(水)ワックスがけ 18日(木)給食終了、大掃除 19日(金)終業式					

保護者の皆様へ 6月7日(金)が学年費の振替日になります。ご協力の程よろしくお願いたします。

# 「自分流枕草子」の紹介

イラスト：N. Y

春は紅梅こうばいの紅色。梅の花色ともるうららかな早春。草木が青々と芽吹き、野には菜の花が黄色のじゅうたんを広げる。あちこちから響く鳥たちの歌声に耳をかたむけ華やかな草花の香りを胸いっぱい吸いこむ。いっせいに色付く世界に心が躍る。

夏は薄浅葱うすあさぎ。初夏を告げる梅雨の訪れ、涙色。空の涙は大地を潤し、鮮やかな緑へ変えてゆく。豊かに水をたたえた川は透きとおる覗きこめば水面にわたしが映る。天を仰げば吸い込まれそうな青のキャンバスに入道雲。心は晴れ晴れ、カミナギる。

秋は茜あかね色。朝夕の肌寒さとともにすすむ紅葉。燃ゆる山と深く静かに染まる木々。黄・赤・茶のグラデーションが季節の移ろいを知らせ、目を楽しませる。豊かな色に包まれた秋の実りに舌鼓。窓辺の色葉を眺めつつ、心温まる。

冬は薄香うすかほの色。吐く息も、ほおむす風も香りをなくし色を消す。地面に降り立つ霜柱しもむらつつき、舞い散る雪に手をかざす。まっくらまっくらの白む夜。身を縮めて澄んだ空を見上げれば、遠くは無数の輝き、思いをはせる。

H・K

春といえば暖かい風のおい。冬が去り、新しい生活が始まるというワクワク感。出会えた仲間との楽しい思い出がよみがえれば、懐かしさに涙する。「出会い」と「別れ」が行き交う気持ちを暖かい風が人々に届ける。

夏といえば夕焼け。友と過ごした笑い合えば長い一日もあっという間。赤くなる空を見れば、「友との時間を大切にしよう」と言われた気がして、家との距離が近くなるのを恨む帰り道。

秋といえば落ち葉。地面を染める赤と黄。葉が落ちていくのと共に、時間も過ぎていく。季節が流れる速さを見せつけられ、少し焦る自分。

冬といえば空。今までにないくらい爽やかな空。その広い空から見たら、自分はどれくらいちっぽけなのだろう。それでも、見下ろされることもなく、逆に引っ張ってくれている気がして、歩き出す自分。本当のちっぽけにならないために。

N・S

「自分流枕草子」の制作では、多くの人がそれぞれの感じる四季を具体的に書くことができました。色、香り、音、光、風。人々の生活やつながり。何気ない日常の中にある「をかし」な瞬間、「あはれ」な瞬間を見つけていきましょう。

続いて、「すてきなあの人の人生を調べよう」より、みんなが調べた印象的な名言を一部紹介します。

醜みにくさは、許せるけど  
だらし無さは、許せない。

ココ・シャネル

努力すれば報むくわれる？そうじゃないなら  
報われるまで努力するんだ。

リオネル・ messi

無欲むよくは怠惰たいだの基もとである。

渋沢栄一

頑張った感を作る日本の練習は、  
練習のための練習。

水谷隼

この世の中は思った通りになるのだそうで  
思った通りにならないと思っている人が  
思った通りにならなかった場合、  
思った通りになっているので、やっぱり  
それは思った通りになっているのだそうで。

尾田栄一郎

風は見えなくても風車は回っている。  
音楽は見えなくても心に響いてくる。  
囁ささやきかける。

J.S.バッハ

「苦しい」「つらい」「悔しい」と思えるのは、  
“頑張った人の特権” っと思ってる。

ロッチ中岡

一生懸命に生きている人を見て、すてきなと思える真っ直ぐな心を大事にしてくれるとうれしいです。