

“心のつばやき”

次のような場面、日々の中で起っていませんか。

ある朝、仲間とすれ違いました。私が「おはよう！」と声をかけると、その子は素通りしていきました。あなたはどんなことを感じますか？また、その後どのような行動をとりますか？

感じ方は様々だと思いますが、大きく3つに分かれるのではないのでしょうか。

Aさんの場合

「頭に来るな。あいつどうして挨拶返さないんだ！」

「気分悪いな。まわりに広げて、このモヤモヤを解消してやる！」 ジャイアン的？

Bさんの場合

「どうしよう、私なんか悪いことしたのかな？」

「次どんな顔して会おうか。」「もし会ったら、話すの怖いな〜。」 のびた的？

Cさんの場合

「私の挨拶が聞こえなかったのかな？」

「もしかしたら、少しあの子調子が悪いのかもしれないな。」 しずかちゃんの的？

「後でも一度声をかけてみよう！」

起っている事は同じなのに、Aさん、Bさん、Cさんは、まったく違う感じ方をしています。

Aさんは怒りに満ちているようです。怒りを周りにも広げ、ややもするといじめに近い行動をとってしまう可能性もあります。こうした行動は、Aさん自身にもストレスが高いと言えるでしょう。

Bさんは、悪い方向で状況を捉えてしまっているため、自分自身に強く責任を感じストレスを高めてしまう可能性が高いです。

Cさんは、冷静に状況を捉え、相手のことも考えながら、次の行動に出ようとしています。自分自身にとってもストレスが少なく落ち着いた対処ができています。

ここで分かることは、私たちは起きている事そのものよりも、「心のつばやき」によって行動が左右されているということなのです。そしてストレスをためないポイントは、『不安を小さくし、落ち着いた対処をするために「心のつばやき」に耳を傾けることを知っている』ということが大切だということです。

ただしストレスが、全て悪いということではありません。人は、Aさん、Bさん、Cさんだったりします。感情に大きく左右されることもあります。スポーツの試合や試験の前、そこを乗り越えたり、自分なりのリラックス方法で緊張を和らげたりすることは、生きる力につながります。

生徒には、ストレスマネジメントの学びやSOSの出し方(相談できることは生きる力であること)の学びを少しずつですが進めているところです。(参考:兵庫教育大学大学院 富永良喜教授「心のつばやきをキャッチしよう」より)

熊本の被災地の方へ 支援物資を渡す

「NGO この指とまれ」さんからの協力依頼を受け、竹鼻中学校でも、428枚のタオルを集めました。先日、代表の後藤さんがお礼の挨拶にみえました。被災地の方から「ある生徒さんの励ましの手紙を読ませてもらい、涙が出ました。大変感謝をしています。」というメッセージがあったことや、後藤さんからは、「竹鼻中の生徒さんと一緒にこれからも、義援活動をしていきたい。中学生からの発案や、呼びかけを期待しています。」と話してみえました。

本校では、「竹鼻中 ボランティア」として55名の生徒が学校の環境整備を中心に活動をしていてくれています。感謝しています。温かい心が、竹鼻中学校を飛び出し、社会に向けて幅広い取り組みになってくれることを期待しています。

第3種郵便物認可
興史

竹鼻、羽島中生が豪雨被害の熊本支援

善意のタオル届けたい

校内で募りNGOへ寄託



△ 熊本の被災地へ支援物資を送る。左から、竹鼻中学校の生徒、後藤さん、NGOの代表、加藤さん。

△ 熊本の被災地へ支援物資を送る。左から、竹鼻中学校の生徒、後藤さん、NGOの代表、加藤さん。

今月の豪雨災害被災した熊本県球磨村の復興支援に設立された「この指とまれ」が、竹鼻市の竹鼻中学校(竹鼻町)と羽島中学校(足尾町)は28日、生徒や教員らから集めたタオルを同市の非営利組織(NGO)「アジア本会(アジア福祉センター)」の指とまれ一に託した。(裏層剛次)

△ NGOは、他のボランティア団体と連携し、国内外の被災地などを支援する活動を行っており、球磨村の被災者が古い作業で使うタオルの調子を問われ依頼した。

△ 竹鼻中では20日から3日間、校会交際に回収箱を置き、生徒がタオルを寄せた。生徒会執行部がタオルをまとめてボール箱に詰め込んだ。28日は生徒会委員3名、加藤日郎さんらがタオル428枚を、パソン科学部

△ 熊本の被災地へ支援物資を送る。左から、竹鼻中学校の生徒、後藤さん、NGOの代表、加藤さん。

△ 熊本の被災地へ支援物資を送る。左から、竹鼻中学校の生徒、後藤さん、NGOの代表、加藤さん。

タオルが入った段ボールの前で、津谷幸子事務局長(左)にメッセージカードを渡す加藤日郎さんら生徒＝羽島市竹鼻町、竹鼻中学校