

こころの風 第3号

令和4年6月24日発行

♪♪ アンパンマンのマーチ ♪♪



「**そうだ うれしいんだ 生きるよろこび たとえ 胸の傷がいたんでも**」 by やなせたかし

これは皆さんが小さいときから歌ってきた歌だと思います。お母さんから「大きくなったら何になりたい？」と聞かれたら、「アンパンマンになりたいーい」と答えていた人もいたのではないのでしょうか。あなたが生まれたときは家族・親戚みんなで大喜びをして、「名前は何にしようか」などと大騒ぎになったことだと思います。

成長するにつれ、「生きていてうれしい」と実感することは少なくなるのかもしれませんが。むしろ「胸の傷」をたくさん抱えているかもしれません。思春期を生きるのは大変です。心が折れそうになるときもあります。自信に満ちて生きているように見える人でも悩みはあるものです。

「**大切なものは目には見えないんだよ**」 by ジャムおじさん

これはサン・テグジュペリ作の「星の王子様」のなかで王子様も言っていました。私達はついつい目に見える特徴や数字で自分や人を判断してしまいがちですが、大切なことをしっかり見据えてブレないように生きていきたいものです。

❖ジメジメした梅雨の季節を乗りこえるために

◎身体のリズムを整える

起床時間や就寝時間をできるだけ固定し、生活リズムを整えましょう。また、睡眠の質を高めるために、就寝前にスマホに触れることはできるだけ避けましょう。

◎悩みを打ち明ける

周りには同じような悩みを抱えている人がいるかもしれません。友達・先輩・親・先生・保健室の先生など、誰でもいいですから悩みを共有してもらいましょう。話せる人がいない人は、文章に書いてみると問題が明確になり、新しい視点が見つかるかもしれません。また、保健室の横には「心のポスト」があることも思い出してください。

❖保健・相談部の先生方

1年 木田先生、野中先生、大畑先生（保健室） 2年 池田先生・木戸先生 3年 森山先生

学校外の電話等で相談ができる機関

長崎県子ども・若者総合相談センター「ゆめおす」 095-824-6325（10:00~22:00 日本祝休み）
yumeosu@n-kodomo-wakamono.jp

24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310（通話料無料）※SNS相談可

SNS相談窓口「スクールネット@伝えんば長崎」（LINE・Web）※受付時間：24時間