

青春の頃 — 人と言葉との出会い



「まっすぐな道でさみしい」 by 種田 山頭火

この夏、高校時代からお世話になった恩師が彼岸へ旅立たれました。高校2年生の時の学級担任でした。大学卒業後のことについて教職を目指そうかどうしようかと悩んでいた時、自分の勉強不足や人間力のなさなどを考えると、とても自分なんか無理だと考えていました。そのことを恩師に相談すると、「エリートじゃないお前だからこそ見えるものがあるんじゃないか。自分を劣等生だと思うなら、それはそれでわかってやれる子どもたちが待っている。お前のごたるともおらんばいかんとさ。—まっすぐな道でさみしい—この俳句を覚えておくといい」……こんな自分でもいいんだと思える瞬間でした。こんな自分でも待っていてくれる人がいるんだと思えました。

自分のことを等身大に捉え、意味あるものとして認める。それが大事なんだと言われたような気がしています。まっすぐでなくてもいいんです。むしろ上ったり下ったり、曲がりくねったり……。生きることは決して楽ではないけれど、そこをひたむきに歩いていく、そんな自分をいとおしいと思いたいものです。（木戸）

❖季節の変わり目を迎える前に

◎「心の健康」は「からだの健康」

心とからだは密接な関係があるということは、今や周知の事実です。いろいろ、そわそわ、どきどき、モヤモヤなどの背景に、実は生活のリズムの不安定さや栄養バランスの問題、スマホなどによるブルーライトの影響などが上げられています。また、運動不足などもストレスがたまりやすい原因だとも言われています。健康管理は自己管理です。自己管理は、自分を客観的に見つめ直すことから始まります。自分の生活を見直し、からだの調子を整えて新たな季節を迎えましょう。

☆やってみよう！かんたんストレスマネジメント-10秒呼吸法-

- ①姿勢を整えます。（いすに座り、背に軽くもたれ、ひざは鈍角に、両手はひざの上）
 - ②目を静かに閉じます。
 - ③1～3で鼻から息を吸い、4で止め、5～10でゆ～っくり口からはき出します。
 - ④疲れや不安、モヤモヤを外にはき出すイメージで、「大丈夫大丈夫」とつぶやきながら。
- ※緊張する時、胸がドキドキ時など、ぜひやってみてください。

❖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