

和の光

宝塚市立西谷中学校



卒業生に向けて

養護教諭 三宅 花琳

3年生の皆さんへ

もうすぐ卒業ですね。

皆さんとは西谷中学校で出会い、2年間同じ時間を過ごさせてもらいました。

卒業する皆さんに向けて、少し先輩のお姉さんという体でメッセージを送りたいと思います。

「過去と他人は変えられない・未来と自分は変えられる」

これは私が悩んでいた時に出会った本の一節です。

どうしても思春期から大人になる期間は、他人と比べたり羨んだり、自分は何者なのかと迷

い、将来に向けての不安が多い時期です。

私も割と悩みが多いタイプで（いつもあっけらかんとして、そんな風には見えないかもしれませんが... 笑）、他人と比較して落ち込んでしまうことが多いのですが、そんな時はいつもこの言葉を思い出します。

私の話をしたいと思います。

私は2人兄妹で、兄が一人います。

しかも同い年の双子です。

男女ということもあり、2卵性であったため、容姿も似ておらず、普通の兄妹として育ちました。そこまであからさまに比較されることはありませんでしたが、私自身が感じてしまうのです。

兄は成績良いのに、賢いのに... 私は...

兄は人当たりがいいのに... 私は...

兄は要領がいいのに... 私は...

と。

学校も小中校同じだった分、兄の評価が私にまで聞こえてくると、その度に、なんで自分とは、勝手に自分の首を絞めて苦しんでいました。同じ親から生まれているはずなのにと、劣等感を抱くことが多い青春時代だったと思います。

今でこそ、兄には兄なりの良さがあり、私にも違った良さがあると思っています。

でも思春期の時はとても悩んでいました。

皆さんはどうでしょうか？

あの子はできるのに、あの子は私よりも恵まれている、あの子になりたい...

って思ったことはありませんか？

「隣の芝は青く見える」とよく言ったもので、他人のいいところのみクローズアップして羨ましく感じてしまい、他人の苦勞しているところや悪いところは見えないようになっているのです。

皆さんは春から高校生です。

これからの人生で人と比べることも多いでしょう。

進学先や就職先、パートナーの有無など比べだしたらきりがありません。

けれどもその時に思い出してほしいのです。

「変えられるのは自分と未来だけだ」と。

結局、人と比べてしまうのは、自分に満足していないから、自分に集中していないから、ほかに目が向いてしまうのです。

自分のしたいことややりたいこと、その先の将来が定まっていると、人と比べなくなってきました。なぜなら、自分自身が満たされており、自信がついているからです。

思春期は悩みの多い時期です。

でもみんな通ってきた道なので、自分だけが悩みが多いからダメなんだと、決して卑下することはないでください。

どんな大人も思春期を通過してきました。悩みが多かったはずですよ。

大人になるとすごく楽になります。私が実証済みです。今だけ耐え忍んでください。

必ず明るい未来が待っています。

皆さんの前途を陰ながら応援しています。

悩んだときは本を読んだり、友達や家族と話したりして下さい。

きっと心が軽くなりますよ。

省略

感謝の言葉を大切にしよう

校長 筒井 啓介

私たちは様々な場面で多くの人に支えられて生きています。日常生活や学校生活の中で、「助けてもらった」「ありがたいな」と感じたことがあると思います。「毎日食事ができること」「学校に通って勉強や部活動ができること」など、みなさんが当たり前と思っていることを当たり前と思わずに感謝する心が大切です。そして、大事ななのはその**感謝の気持ちを言葉にして相手に伝えることができるか**ということです。

自分が誰かに助けられてありがたいなと思った時、そのことを言葉で「ありがとう」ということは相手にとっても大切なことです。少し難しい言葉ですが、「自己有用感」という言葉があります。自己有用感とは、「自分は人の役に立っている」「〇〇をすると喜んでもらえる」など、他者から評価されることによって得られる感情のことをいいます。人の役に立ち、人に感謝されることが自信につながります。自己有用感が高まると、「人の役に立ちたい」「人に喜ばれたい」という気持ちが高まります。自分が行動することで他人に感謝されることに喜びを感じて、思いやりの心が育ち、相手の気持ちを尊重できるようになります。さらに、人とのコミュニケーション能力が高まり、集団生活もうまくやっていけるようになります。つまり、**感謝の言葉が、人との関係において良い連鎖を生み出していくのです。**

感謝の気持ちを表す言葉は「ありがとう」「助かりました」「お世話になりました」「ごちそうさま」などたくさんあります。普段は照れくさくてなかなか言えないという人も多いかも知れませんが、勇気を持って伝えてみましょう。まずは、**自分の家族や身近な友人に「ありがとう」が素直な気持ちで言えるようになるといいですね。**自然に「ありがとう」が言えるようになると、相手の自分に対する態度、自分が相手に向き合う姿勢も変わってきます。

ここで、一つ気を付けることは、何かをするときに見返りを求めないことが大切です。「〇〇してあげたのに」「君のことを心配して言っているのに」…「のに」の気持ちは、自分の心を狭くしてしまいます。

例えば、「鉛筆を拾ってあげたのに何もお礼を言ってくれない」「もう次からは絶対に拾ってあげない」「今度、あの子が何かしてくれても、私はありがとうなんて言わない」ではなく、自分からの感謝の言葉は続けてください。やがて、相手にあなたの気持ちは伝わっていくはずです。

「人にかけての情けは水に流せ。人から受けた恩は石に刻め」という格言があります。見返りを求めず、感謝の心はしっかりと相手に言葉で伝える。「ありがとう」の一言が、あなたの心と相手の心も豊かにしていきます。

西谷中学校が「ありがとう」のことばがあふれる学校であって欲しいなと思います。