

## 春・・・新学期スタート！！

### 入学・進級おめでとうございます

新年度が始まりました。期待と不安を抱えながら、登校したことと思います。期待と不安の割合は人それぞれだと思います。しかし、新しい同級生や先生に会って、期待のほうが大きく膨らんだのではないのでしょうか。もしもそうでない方がいましたら、相談室に足を運んでいただければと思います。

冬の間、土の中でじっくりエネルギーを蓄えていた草花や木々が、春になり一斉に芽吹き、私たちの目を楽しませてくれています。私たちは、そのエネルギーをもらい、新たな目標を設定し、その目標に向かって歩いていきたいものです。

ある雑誌に、収穫まじかにわざと与える水の量を制限すると、おいしいトマトが栽培できると書いてありました。先人たちは栄養のある土壌や、温度管理など、様々な努力を重ねておいしいトマトを育ててきました。そのおいしいトマトをさらにおいしくする工夫を考えだしたのです。

私たちに置き換えると、栄養のある土壌は家庭の楽しさ、温度管理などは保護者の愛情、水の制限は我慢強さを育てることにあたるといえます。どの保護者の方々も子どもに対して愛情をもって接しています。そのことはいうまでもありません。しかし、その大きな愛情が子どもにうまく伝わらないこともあります。子どもの個性に合わせた働きかけが必要になります。まして、我慢強さを教えるほどたいへんなことはありません。しかし、そこが子どもの大きな成長につながるように思います。辛抱強く、子どもと接することが求められているのではないのでしょうか。



さて、心が疲れた時、皆さんはどのようにして心に元気を取り戻しますか。私は、音楽を聴きます。考えがまとまらず、すぐにさまよってしまう私は、音楽を聴くと、自分の頭の中が空っぽになります。すると、凝り固まった思考から一旦離れることができ、考えがまとまり、新たな考えに発展することにつながります。また、気分によって、明るい曲調や落ち着いた曲調を選ぶことで、気分を高揚させたり、落ち着かせたりすることができます。

音楽から、“こころ”に栄養をもらい、明日からの活力をいただいているのだと思います。

皆さんは、“こころ”のリフレッシュをどのようにしていますか？ まだ、見つからない人は、自分にとって、一番落ち着ける場所を探したり、好きな運動を見つけたり、好きなゲームをしたりすることが、“こころ”のリフレッシュにつながるかもしれません。

今年度、スクールカウンセラーとして勤務させていただきます竹口です。  
どうぞよろしくお願いいたします。

4月来校予定  
26日(金) 10:00～16:00

