

スクールカウンセラーからの
は～とふる通信

第5号
2025,9,26

次の来校日
10月 23日

スクールカウンセラー
山中 加寿美

秋来(き)ぬと

秋来ぬと目にはさやかに見えねども
風の音にぞおどろかれぬる (藤原敏行)

秋の花とか紅葉とか目にはっきり見えるのではないけれど、風の音ではっと気づいた。秋が来たんだなあ・・・

目で見る物ではなく、音で秋を感じたというのがこの和歌の特徴です。わたしたちは目、耳、肌など様々な感覚を使っているのですね。忙しい毎日ですが、時には深呼吸して、いろいろな感覚を周囲に向けて、季節の移ろいを楽しんでみませんか。



さりげない心遣い

【エピソード1】 バスに乗ったら、混んでて相席に。荷物を掛ける所がないかなと探していたら、先に座っていたお姉さんが、無言で、折りたたみ式のフック（荷物をかける所）をさっと起こしてくれました。「ありがとうございます」と言うと、その方はちょっと会釈しただけで、あとはスマホを見ていました。

【エピソード2】 ある商業施設の出入り口。自動ドアではありません。入ろうとしたら、中から大勢の人が湧き出るように出てきます。ふと見ると、髪を金色に染めたお兄さんが、ずっとドアを持って他の人を先に通していました。見ていただけても3～4人は先に行かせていたので、「あなた、ずっと通れませんか」と思って「どうぞ」と合図をしました。すると会釈をして出てこられたのですが、こちらが入ってしまうまで、その方はドアを支えてくれていました。

【エピソード1】 【エピソード2】 に登場された方々のさりげない優しさに、ぐっと心を奪われました。気づかないだけで、周りにはこんなふうにしてさりげない心遣いをしていてくれる人がたくさんいるのかもしれない。こんなすてきな方に出会った日は、なんだか気持ちが明るく、楽しく、温かく、優しくなります。

一方で、スーパーで通路をさえぎるかのように、カートをどーんと止めて品定めしている人、グループで横に広がって歩いている人たちに「あの一、通れませんか」とイライラすることなどもありますね。でももしかしら、気づかないだけで、自分も人の通行のじゃましていることがあるかも・・・とも考えさせられます。まずそこに気づくことが、心遣いになるでしょうか。

さりげない心遣いができる人、周りのさりげない心遣いに気づける人になれているだろうか、まだまだなれてないだろうなー、そんな人でありたいなー・・・と思うこの頃です。

保護者の皆様へ

二学期が始まって一ヶ月ほど経ちました。お子様のちょっとした変化に気づかれることはありませんか？ふとしたときに「身体も大きくなったけど、心も成長したなあ」・・・。一方で気になる変化が感じられたとき（起きるのが遅くなった、元気がないなど）は、まず先生にご相談ください。スクールカウンセラーにつないでいただくこともできます。

そのほか小さなことでもかまいません。「ちょっと話してみようかな」くらいの感じで大丈夫ですので、どうぞスクールカウンセラーを、ご活用ください。