

スクールカウンセラーからの は～とふる通信

第6号
2025,10,23

次の来校日
11月7日

スクールカウンセラー
山中 加寿美

ちゅう しゅう めい げつ 中秋の名月

今月6日の夜空を見上げた人は、「月がきれいだなー」と思ったことでしょうか。それが「中秋の名月」。「中秋」とは旧暦8月15日のことで「秋の真ん中」ということになります。この頃の空は高く、空気が澄んでいるため、美しく輝いて見えます。ちなみに「中秋の名月」といえば満月のイメージですが、そうとは限らず、満月は翌日の7日でした。



まん丸い大きな月を見上げて、昔の人は「あの月からお姫様がやってくる」お話ー「竹取物語」（かぐやひめ）ーをうみだしたり、「ウサギがもちをついている」姿を思い浮かべたりしていたのでしょうか。それが令和の時代に生きる私たちにまでずっと受け継がれています。すてきな想像力と創造力。いつも持ち続けてほしいものです。



自分ってイイじゃん！

みなさんは自分のことをどう思っていますか？ある中学校で、そのことについてアンケートをとりました。項目は以下の通りです。

- ・自分のいいところ
- ・自慢
- ・好きなこと、好きなもの
- ・自分の苦手なこと、苦手なもの
- ・苦手なことについて取り組んでいること
- ・がんばっていること
- ・最近成長したなーと思うこと

自分のいいところや自慢などは、ふだん改めて考えることは意外にないし、自分で気づいていないこともあるかもしれません。また「いいところ」「自慢」と言われると、とってもすばらしいことや人よりとっても優れたことでないといけないうる人もいでしょう。

ところが中学生の回答には「給食を残さず食べる」、「朝自分で起きる」、「あいさつをする」、「そうじをまじめにする」など、日常の中の何気ないことにも目を向けたものがたくさんありました。こういうことも、とってもすばらしいことなのです。それに気づいた中学生、すばらしいです。そういうことを含めて考えると、自分のいいところがどんどん見つかってきませんか？

そして、このアンケートで印象的だったのは「苦手なこと、もの」と「それに対して取り組んでいること」という項目です。たとえば

「トマトが苦手」という人は・・・「ミニトマトを食べている」

「勉強が苦手」な人は・・・「少しずつ」あるいは「毎日少しだけ」勉強する

「運動が苦手」だった人は・・・運動部に入って「だんだん上達している」

など・・・

みんな、それぞれがんばっています！自分なりのやり方で、苦手なことにもチャレンジしています。「ミニ」から、「少しずつ」「少しだけ」から「だんだん」やれるようになる。すてきですね！感動してしまいました。

また「成長したなーと思うこと」の項目でも、身長など身体のことあれば、「いろいろな人と話すようになった」など、自分の内面、心の成長に関することも挙げられていました。

だれでも、苦手なこともあるけど、得意なこともある。嫌いなものもあるけど好きなものもある。つらい時もあるけど、ハッピーな時もある・・・みんなひっくるめて自分。VERY GOOD！やGOOD！まではいなくても、OK！やALL RIGHT！でも「イイじゃん！」。

ちょっと自信がもてなくなったときには、得意なことや好きなこと、ハッピーに感じるものに、意識を向けてみましょう。ほら、「あなたってイイじゃん！」