

走っていてつらいときに思うこと

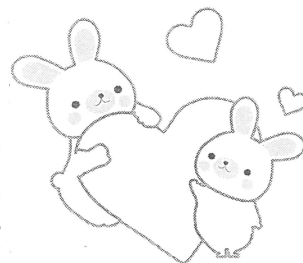
私は走るのが好きです。年齢を重ねて、だんだん身体がかたくなったり痛くなったりするようになり、現在はもっぱらゆっくり走ります。休業期間中は土日に時間のゆとりができたので、ちょっとした旅行感覚で、田んぼ道や川沿いの堤防道路、山道などを走りました。はじめは涼しい朝の風を受けて、キジバトの鳴く声に気持ちをのんびりさせたり、藤の紫色に目を楽しませたりするのですが、時間がたつにつれ、厳しい陽射しが横っ面にあたるようになり、ハチは私の前をぶんぶんと飛んでこわがらせ、流れる汗は目に染みて視界をさえぎります。呼吸も苦しくなり、体が重く感じられるようになります。

私の住んでいる大沢野地区(富山市南部)は段丘に富んでいて、上り下りの道がたくさんあります。長い時間走っていると、必ずきつい上り坂に出会います。「きついなあ、走るのをやめて引き返そうか」という心の声が何度も聞こえてきます。そんなつらい場面で、いつからか私は2つのことをするようになりました。1つは、自分に「がんばれ!」と声に出して言うことです。自分で自分を励まします。たまに大きな声が出て、近くに人がいるときはびっくりさせてしまいます。もう1つは、それまでに自分が走ってきた道を振り返ります。そうすると、「ゆっくり走っていてもけっこう長い距離を進んできたんだな」「もう少し続けたら何とか登り切れるかも…」と思えるのです。もちろん、走るのに疲れて歩いてしまうことも多いのですが…。

5月末に回収した「居心地(いごこち)アンケート」では、「授業のスピードについていけるか心配」「規則正しく生活できるか不安」「教室に40人もいて大丈夫か」などたくさんの声を聴きました。「特になし」と書いた皆さんであっても心に不安を抱えているかもしれません。そんな皆さんには、**これまでがんばってきた学校生活(小学校や中学校で過ごしてきた時間)を振り返ってほしいです。**感染防止の対策で不自由や初めてのことが多くありますが、少しずつ取り組み続けていけば、きっと元の生活に戻れます。急ぐ必要はありません。ゆっくりと、みんなで、この上り坂を登り切りましょう。

佐々木先生(スクールカウンセラー)からの自己紹介

学校がお休みの間、皆さんはどんなふうに過ごされていたでしょうか。それぞれが様々な思いを抱えて学校再開を迎えているのではないのかなと思います。改めまして、スクールカウンセラーの佐々木理恵といいます。ちょっと大きめの白い犬を飼っている動物好きです。皆さんは「カウンセラー」と聞いてどんなイメージがありますか。「心が読める」「コントロールされそう」…でしょうか。そのような能力はありませんのでご安心ください。「迷ったり悩んだりした時にどうしたらよいかを一緒に考えるお手伝いができれば」と思っています。休み時間や放課後など、ちょっとおしゃべりしたいとき、気分転換したいときに気軽にお部屋をのぞいてください。皆さんにとってホッとできる場所の1つにしていきたいと思います。1年間どうぞよろしく願いいたします。



【佐々木先生の来校予定】

<6月>

10(水) 9:30~12:30

11(木) 13:30~17:30

17(水) 9:30~12:30

18(木) 9:30~13:30

25(木) 13:30~17:30

<7月>

1(水) 13:30~16:30

2(木) 13:30~17:30

8(水) 13:30~16:30

9(木) 13:30~17:30

16(木) 9:30~13:30

※佐々木先生は、教育相談室となりの談話室におられます。休み時間等に気軽に訪ねましょう。