

# 2年学年だより

大淀中学校 2年 平成29年4月17日 第2号

## ♪o^ (秒速50cmの世界

先週はまさに激動の一週間でした。ついつい、「忙しい」ということばが口をついて出ました。いかん、いかん!! 「忙しい」は字の如く、心を滅ぼしてしまう。と、分かっちゃいるけれど、口にしてしまう私。

そんな私に、ゆるやかな時間の流れを取り戻させてくれたのは、散りゆく桜の花びらでした。大淀南公園の散りゆく桜の花びらをほんやりと眺めていると、不思議と心が落ち着きました。それはまた、人間も自然の一部なんだと実感する時でもありました。

日本人が桜を愛するのは、美しく咲き誇るだけではなく、散りゆく桜の花びらにある。その姿と速度(秒速50cm)にあると、さだまさしさんがテレビで語っていました。

新たなクラス、緊張する場面もあると思います。心にさざなみの立つこともあると思います。そんなときは、秒速50cmで散る桜の花びらを意識して、ゆっくり深く呼吸をしてみましょう。息を吸いながら両肩をまっすぐに上げ、一旦後ろに引いて、息を吐きながらストンと落とすのです。これだけでも気持ちが随分と楽になるものです。

息は「生き」です。息は「自らの心」と書きます。

心が疲れたときには、意識して呼吸を整えてみましょう。普段、無意識に行っている呼吸ひとつとっても、実は簡単なことではないのです。

## 簡単なことは、実は難しい。

心が風邪をひいたときは、あったかくしてゆっくり休みましょう。

## !(^~)! 声かけしてみよう

新しいクラスに、少しは慣れましたか。おしゃべりのできる友だちはいますか。おしゃべりが発展して、語り合うことにつながることが多いと思います。気軽におしゃべりのできる友だち見つけてください。

あなたの周りにひとりぼっちのクラスメイトはいませんか。困っている人はいませんか。もしも、そんな人が傍にいたら、そっと声をかけてみてください。

これは私の教え子から聞いた話です。

希望高校に見事合格し、希望に胸を膨らませて高校に通いだしたSくん。

母校からその高校に通うことになったのは、Sくんだけでした。中学校までは知り合いも多く、給食の時間も休み時間も、Sくんの傍には友だちがいました。友だちに囲まれて過ごした中学校時代でした。

高校に通いだして、三日過ぎてもクラスメイトとことばを交わすことはありませんでした。元来、陽気で大らかなSくんも、さすがにこれはまずいと思ったそうです。お弁当の時間がチャンスだと思ったSくんはある行動に出ます。

わいわい楽しそうに食べているグループは、中学時代からの知り合いのようでした。逆にひとりでもくもくと食べているのは、Sくんとおなじような立場の人ようでした。

「一緒に食べへん。」少し緊張しながらも、Sくんは前の座席でひとりで食べている人に声をかけたそうです。

そのひとことがきっかけになって、ひとりで食べていた人が集まり始めたそうです。

「先生、ほんま勇気は云う氣やなあー」と、にこやかに報告に来てくれたSくんの姿にほっとしたものでした。

(連絡)

- ・明日放課後、選挙管理委員会、生徒会室にて。