

## 5月スタート～絆の大切さ～

### 和・気合・愛

さあ新学期だと意気込んだ日から1ヶ月が過ぎました。誰もが経験したことのない4月が終わり、GW明けには学校が再開されると信じて我慢をしてくれていたと思います。しかし、この生活がもう少し続きそうですし、これまで以上に困難な日が来ると予想している専門家もいるようです。

さて、みなさんに質問です。ゲームのコントローラーやスマートフォンが不調で自分の思ったように動いてくれない時、どう思い、どう動きますか？たぶん、イライラ・たたく・怒る・振り回す？

それでは、目の前の人気がい通りに動いてくれない時、みなさんはどう思い、どう動きますか？・・・やはり、イライラ・怒る？ですよね・・・。

しかも、一緒にいる時間がこれまで以上に長いとイライラのぶつけ合いが増えるかも知れませんし、コロナに感染するかもという不安が相まって精神的な苦痛に耐えきれない時がくるかも知れません。

こんな時に大事なことは『自己のコントロール』です。相手をコントロールしようとしてイライラするのではなく、自分の感情をコントロールすることを家族・兄弟・仲間がお互いに意識することで場の空気が明るくなると思います。

もうひとつの質問です。「ありがとう」の反対語を知っていますか？

残念！「ごめんなさい」ではありません。答えは・・・「当たり前」なんです。何事もしてもらって当たり前と思っている人は感謝の気持ちが足らず、ありがとうと言葉にできないのです。また、漢字にすると「有難う」と書きます。有ることが難しい=ありがとうであって、有ることが当たり前ではないのです。まさに学校に行くことが当たり前だった日々が一変したと思います。ですから今日からは、当たり前だと思っていたことにも『有難う』と言うように心がけてほしいです。ここでも場の雰囲気が明るくなり和みますし、家族・兄弟・仲間との絆も更に深まるはずです。

先に書いたように誰もが経験したことのない日々が続いますが、普段とは違う『**非日常**』にある時、人は大きく成長すると言われます。すなわち、みなさんが大きく成長するチャンスだと心得ましょう。

この先も不安な日々が続いますが自己のコントロールをトレーニングする・いつも以上に有難うと言う2つを心掛けましょう。そして、現在の状況をできる限り前向きに捉え、みんなで乗り切ったときに大きく成長しましょう。

ただ、それでも耐えきれないと思ったときは、学校に連絡をしてください。先生方やスクールカウンセラーの方が相談に応じます。それでは、みなさんと元気な姿で会えることを楽しみにしています。