

## スクールカウンセラーだより③

発行者 スクールカウンセラー  
遠藤 健市

2月。そろそろ年度の総仕上げの時期ですね。まだインフルエンザなどの流行も続いているようですから、体調を整えて物事に取り組んで欲しいと思います。9年生の多くの人にとっては特に大切な時期ですね。

### ●「温かい」という言葉

最近では寒暖の差が大きいですね。寒い時は、外から暖かい場所に入るとホッとしたり、温かい飲み物が飲みたいなくなったりします。ところで、この「温かい」という言葉は空気や水など、物の温度の他に「心が温かい」という使い方もしますね。ポカポカというあの感じと安心感がつながっているというのは、直感的にわかりやすいように思います。

少し理屈っぽく言えば、この「温かい」という言葉は(冷たくも熱くもなく)ちょうどいいという意味合いを含んでいます。「心」という面から言うと、相手にとって「ちょうどいい」「ほどよい」ことは何かをいろいろ考えてあげられるというニュアンスがあるのだらうと思います。例えば、相手の間違いを指摘するとき、強過ぎず(責め過ぎず)、弱過ぎず(遠慮し過ぎず言うべきことは言う)といったところです。

ところで、「心が温かい人」ってみなさんはどんなイメージをもちますか？ ちょっと自分なりに考えてみてほしいと思います。

親しみやすい人、心配りができる人、相手をそのまま受け入れてあげられる人、相手の気持ちに敏感な人、いっしょにいると安心感がもてる人……などが考えられると思います。特に、何かかに優れている、ということよりも、ちょっとした心使いや身の回りのことを大切にできるということがポイントなのかもしれません。思いやりのある行動はした方もされた方もいい気持ちになりますね。そんな関係が増えていくといいな、と思います。

それから、他人の気持ちに気を配るということも大切ですが、あまりに周りのことを気にし過ぎて負担になってしまうタイプの人もあります。そうならないよう、この点でもバランス感覚は必要ですね。

### ●相談の申し込み

スクールカウンセラーは保護者の相談にも応じています。相談希望の生徒・保護者の方は、担任の先生、学年主任の先生に申し込んでください。今後の来校日は2月12日、2月26日(いずれも火曜日)です。今年度はこれが最後になります。

