

山武市立山武望洋中学校

なごみだより

令和6年9月

みなさん、こんにちは。9月になり朝夕の気温も少しずつ和らいできましたね。みなさんの心と体のバランスはいかがでしょうか。なごみルームでは、みなさんが安心して学校生活を送れるように寄り添い、サポートしていきます。悩みや不安があるときはひとりで抱えずに、相談をしてくださいね。ちょっとおしゃべりがしたいなと思うときも是非利用してください。お待ちしております。



火・水・金曜日・・・心の教室相談員 岩澤

木曜日・・・スクールカウンセラー 江波戸

なごみルーム9月の予定

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|-------|-------|-----------|-------|----|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 岩澤 | 4 岩澤 | 5 岩澤・江波戸 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 岩澤 | 11 岩澤 | 12 江波戸 | 13 岩澤 | 14 | 15 |
| 16 | 17 岩澤 | 18 岩澤 | 19 岩澤・江波戸 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 岩澤 | 25 岩澤 | 26 江波戸 | 27 岩澤 | 28 | 29 |
| 30 | | | | | | |

なごみルームの前にも今月の相談日の予定を掲示してあります。

相談したいときには・・・保健室のおせき小関先生や担任の先生、教頭先生、その他の先生、誰にでもよいので「相談員、またはスクールカウンセラーと相談したい。」と希望を言って予約を入れてもらいましょう。私たちに直接「今日、相談したい。」と伝えるのも良いです。

保護者の皆様へ

相談室では、保護者の皆様のお子様に関する心配なこと、不安なことに対するご相談も受け付けております。面談を御希望の方は、学級担任や養護教諭、教頭を通じてお申し込みください。

山武望洋中学校 (0479-86-4411)

山武望洋中の皆さん、こんにちは。いよいよ二学期が始まりました。台風の影響で、始業式が一日遅れとなってしまいましたが、この夏の暑さが厳しかったこともあって、気象と私たちの生活が密接に関係していることを改めて感じる今日この頃です。

さて、暑かったといえば熱かったパリ五輪が私の夏休みにベスト5に入る思い出です。中でも、体操競技の男子団体総合逆転金メダルは、感動的でした。

個人総合、鉄棒でも金メダルに輝いた、岡慎之助選手は「ノー」といえない少年でした。小学二年生から通い始めた地元岡山の体操スクールでは、壁により掛かっての倒立を一時間続けたり、一時間以上走り続けたり、つらくて泣いても許されませんでした。体操で新しい技に挑戦するのは怖い、でもコーチにしかられる方がもっと怖くて、いつも一歩を踏み出していました。

中学卒業と同時に親元を離れて、神奈川県の実業団に進みました。実業団に細かく言う指導者はいませんでした。新技に挑もうとしても「誰かに押されないといけない難しさがあった。どうすれば良いのかわからなかった。」監督にミスをした理由を聞かれても返す答えは決まって、「きつかったからです」と本当の理由が探れませんでした。

伸び悩み、18歳の春、右膝に全治8か月の重傷を負って、手術を受けました。練習ができない時間を使って、本を読み、感想文を書くことを監督やコーチから勧められました。自分の考えをまとめて、他人に伝えられるようになってほしいという願いがあったからです。一週間に一冊ほどのペースで計20冊、人生の谷にいたときの考えなど、先人の知恵を吸収していきました。自分で選んだ本の感想文をA4用紙一枚に綴りました。

練習に復帰すると、言葉が少しずつ出てくるようになりました。演技の成功、失敗の要因を説明できるようになり、試合中に演技の難易度を下げるように言われても、必要ないと思えば断れるようになりました。

メダリストを集めた記者会見では、「ぼくから答えていいですか」と応じて、「めっちゃいい演技ができたわけではない。質や完成度を上げて、もっとレベルアップしたいです」としっかり話していました。

自分の思いや感情、どうしたいのか、どうしたかったのか、さまざまなことを他者に伝えたり、自分自身で理解するためにも「言葉」はとても大切なツールです。そして、使いこなすには、工夫や努力が必要です。岡選手がけがを乗り越え、さまざまな重圧や厳しい練習に耐えて、金メダルを手にするのができたのは、本を読んで、感想を書くことにより、自分の言葉を持つことができたからではないでしょうか。

夏の疲れが出やすい季節です。体調管理に努めましょう。そして、二学期もなごみルームをよろしくお願いします。

心の教室相談員 岩澤 葉子

