



2 学期終業式

12 月 22 日に 2 学期の終業式を行いました。

2 学期は 1 年間で最も長い学期ですし、体育大会、職場体験など大きな行事がありました。3 年生はクラブの引退、その後は進路選択に向けての動きが本格的になり、この 2 学期末の懇談では、ほとんどの人が受験する学校を決定しました。

どの学年の生徒もいろいろな経験を経て成長していることと思います。成長するためにムダな経験はひとつもないと言いますが、その経験を通して成長できるかどうかはそれを自分自身がどうとらえるか、ということにもかかっているのです。うまく行かない時、悩みのある時は成長できるチャンスです。天は乗り越えられない試練は与えないと言います。年の暮れですので、今年 1 年間自分の課題とどんな風に向き合ってきたか、それがどんな成長につながったか、と 1 年を振り返って考えてみてください。

終業式では子どもたちに次のようなお話をしました。

「変えられるもの」
と
「変えられないもの」
= 年末、こころの大掃除 =
2023.12.22
終業式



人の悩みの大半は人間関係だと言います。
悩みのある時、困っている時、怒りを感じる時、自分は間違っていない、自分は悪くない、だから相手が変わるべき、周りの環境がこんなだから悪いんだ、といつも考えてしまうクセってないですか。そういう考え方のクセを持つ人って、わりといるような気がします。

でも自分は変わらずに、相手を変えようと思っても、たいていはうまくいかない。余計にイライラしてくる。そうすると悩みはいつまでも解消しない。

わかってもらおうとわざと自分を傷つけたり、相手を攻撃したりして、強硬な手段に出て大きなトラブルになってしまう。



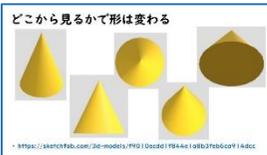
そんな時は、相手から離れて考えてみる、と言うのも一つの解決方法かもしれません。

相手はそういう感じ方考え方をする人なんだ、それが分かったからこれからは自分の方で対応の仕方を変えよう、そう思えばもっと早くに悩みは解決するかもしれません。



自分は正しいから自分は全然変わらなくても良い、本当かな？
硬直した考えは、そこに自分自身を縛り付けます。
自分自身を根本から変える必要はない、もちろん自分は自分らしくっていいし、そうあるべきです。

ただ自分のモノの見方を柔軟に変える事が幸せな人生につながっていく事ってよくあるように思います。



例えばここに円錐がある。

ある人は斜め上から見て円錐だと言い、ある人は真横から見て三角形だと言う。

またある人は真上から見て円だいい、別の人は斜め下から見て栗の様な形と言う。

それで対立しているとする。これ誰が間違っている？誰も間違っていない。

ああ、あの人から見たらそう言う形に見えるんだ、あの人から見たら確かにそんな形に見えそうだな。

そんな風に考えてみる。その人の視点に立てばそれぞれの言い分が少しだけ理解できる様になる。そんな見方ができる自分に変わる。

それができる様になるかどうか。それが悩みが深まるか、解決の糸口が見つかるかの分かれ道ではないか。

あの人からはそう言う風に見えるのは分かるけど、それは自分とは相容れない考えだ、そう思えば、その部分ではあの人とは議論はこれ以上はしない、少し離れて違う方向からのアプローチを考えてみる。

そうすると次の場面ではその人と同じ見方ができることや、一致できる点が出てくるかもしれない。人間関係はそんな事の連続だ。



君たちが赤ちゃんの時期は、おむつが濡れた、気持ち悪ければわあわあ泣けばおむつを替えてもらえた。お腹がすいたと泣けばミルクを飲ませてもらえた。

その中で、自分の中に万能感が育ち、自分は何でもできる、周りの環境は自分のためにある、意識はしていなかったとしても自分の希望はなんでもかなうように感じていたと思う。



だんだん成長してくると、世の中のことがわかってきて、世の中全部が自分の思い通りになるわけではないのだ、ということが見えてくる。

周りの環境は自分のためにすべて整っていたと思っていたのは幻想で、悪い環境の中でも何とか折り合いをつけながらやっていくしかない、ということが分かってくる。



自分は悪くない、相手が悪い、とされていて、今回は相手に一つ貸しをつくると自分を納得させて、後々のことも考えて、この場面では少し折れておいた方がトータルとしては良いな、と判断して行動する。

そうすれば、次の時には同じ相手と意見が一致することもあるだろうし、また意見が異なっても、前は自分の思いはあなたに譲ったから今回は譲ってほしいなどと話をし、関係を取り戻してゆく。

『過去と他人は変えることはできない。でも自分と未来は変えることはできる』

といいます。

カナダの精神科医、エリック・バーンという人の言葉です。



過去や他人を変えることはできません。

でも、過去に起きたことをどうとらえるか、という「自分のとらえ方」を変えることはできるし、他人との接し方を自分で変えることはできます。そして、それを変えることによって未来が変わるのです。



嫌なことがあっても、人生そんなこともあるある、と割り切る方法もある。

今はしんどいけれど、いつまでも続くわけじゃない。

今は寒い冬だけれど、いずれ時間がたてば、ポカポカした陽気となり、今は何もない枝にも葉が生え、花が咲き、ウグイスやヒバリの鳴き声が聞こえるようになる。

それまで、少し頭を低くしてやり過ごす。

今は誰かがいなくなってしまうえばいい、とか自分が死んでしまった方がよい、とかしか解決方法がないように感じる。中学生くらいの時って、特にそんな風を感じやすい。でも本当にそれをするとなり返しのつかない事になってしまう。

でも、今どんなしんどいことが起こっていたとしても、いずれ必ず春は来る。

どんなに寒い冬であったとしても、春が来なかったことがあるか？

いまは激しい雨が降り続けているとしても、やまなかった雨がこれまであったか？



真っ暗闇のトンネルでも、歩いていけば向こうに出口が小さく見えてくる。歩き続けることで、その光はだんだん大きくなってゆく。

大人になるための経験って、そういうことなのかもしれない。

今年の悩みは、今年のうちで解消できるといいな、と思う。

でもそれがかなわないとしても、いつか春はやってくる。

あきらめずに歩き続けているうちに、小さな光はだんだん大きくなってくる。

そんな経験は、君たちがこれからたくましく生きていく力にきつとなるに違いない。

今年1年間、よく頑張りました。

よいお年をお迎えくださいね。

つきは1月9日です。元気な顔で会いましょう。



=保護者の皆さま=

今年1年間大変お世話になり有難うございました。

明年もどうぞよろしく願っています。

iPad のスクリーンタイムの設定について

iOS 16 の場合（ほとんどはこちらだと思います）

(1) iPad のホーム画面から「設定」>①「スクリーンタイム」>②「スクリーンタイムをオンにする」と選択します。



(2) ①「スクリーンタイムをオンにする」>②「これは子供用の iPad です」>③「あとで設定」と選択します。



(4) ①4桁のパスコードを入力する。(パスコードの数字は保護者が決めてください。)
>②「キャンセル」>③「スキップ」と選択します。



iOS 17 の場合

学校ホームページに方法を載せています。

かしこく使って依存症を予防しましょう！

