



今北ひだまり通信

No.10 令和8年2月2日

「出会いが人生を変える」

2年学年主任 川本 規博

冬到来、毎日ほんとに寒いですね。廊下ですれ違うときの皆さんのさわやかな挨拶に、私はいつも元気をもらっています。

3学期も中盤に差し掛かりました。学習や部活動に懸命に取り組んで、充実した毎日を過ごしていますか。頑張りすぎて疲れがたまつたときには、リラックスする時間をうまく作りましょう。ONの時間はもちろん大切ですが、それと同じくらいOFFの時間も必要だと思います。

私はリラックスしたいときには、次のような時間を作っています。

音楽（玉置浩二）を聞く	おいしいもの（海の幸）を食べに行く
趣味（囲碁）に没頭する	好きな映画（ショーシャンクの空に）を観る
お笑い動画を見る	小説（横道世之介）を読む
ミニ旅行をする	愛犬（チワワ）と遊ぶ
	などなど

皆さんと大体同じでしょうか。皆さんお薦めのリラックス方法があればぜひ教えてほしいです。

またこれ以外に、「誰かに相談してみること」、これもリラックスするための方法の一つだと思います。

私は40年近く教師をしていますが、同僚に相談したことが1回だけあります。そのときは二つの選択肢で迷っていて、参考にしたくてある先生に相談しました。難しい判断になるなあと、Aを選ぶとこうだなあ、Bを選ぶとこうだなあと、その同僚はいろいろ話をしてくれました。私は最終的に自分がもともと考えていた方を選ぶことに決めたのですが、その先生の言葉を参考にさせてもらいました。相談してよかったですと今でも思っています。

正月にその先生からLINEで年賀状がきました。ピラミッドやスフィンクスをバックに、ラクダに乗った笑顔の写真が送られてきました。相変わらずいろんな場所に行ってるなあと感心しました。

来月3年生が卒業します。新たな環境で夢へ向けて頑張ってほしいです。人の出会いで人生が変わります。皆さんに素晴らしい出会いがあることを祈っています。

最後に、勝負をかけるときは、必ずプラス思考でいきましょう。アントニオ猪木いわく「出る前に負けること考えるバカがいるかよ」なるほどなあと私は思います。

スクールカウンセラー 武内 靖先生

2月の来校予定

2月3日(火)・10日(火)・17日(火)

3月の来校予定

3月3日(火)・10日(火)・17日(火)

※どのような場合でも、話の内容の秘密は厳守されますので、安心して相談してください。