

こころの と通信



どうしたら安心できるのかな？

～「だいじょうぶ だいじょうぶ」の絵本をヒントに～



新学期になりましたね。新しい環境の中で、「いいことがあった！」と、嬉しいことがいかないな」と残念に思うことがあったり、「大丈夫かな？」と不安になることがあるかもしれませんね。そのような時、どのように乗り越えていくか、絵本「だいじょうぶ だいじょうぶ」（いとうひろし作 講談社）をヒントに考えていきます。

小さい頃、「ぼく」はおじいちゃんと、毎日のようにお散歩を楽しんでいました。でも、新しい発見や楽しい出会いが増えれば、増えるだけ、困ったことや、怖いことにも出会うようになりました。お友達は「ぼく」を会うたびに顔をしかめます。犬はうなって歯をむき出すし・・・いくら勉強したって読めそうにない字があふれているし、なんだか、このまま大きくなれそうにないと、思える時もありました。けれど、その度に、おじいちゃんが助けてくれました。おじいちゃんは、「ぼく」の手をにぎり、おまじないのようにつぶやくのでした。「だいじょうぶ だいじょうぶ。」

皆さんも、新しい発見があれば楽しいこともあると思いますが、「不安だな」「大丈夫かな？」と思った時は、「ぼく」のように、おじいちゃんみたいに、安心できる人に話を聞いて貰ったり、頼ってみて下さいね。

「だいじょうぶ だいじょうぶ」それは、無理して みんなと仲良くしなくてもいいんだってことでした。たいていの病気やケガはいつかなおるもんだってことでした。言葉が分からなくても、心が通じることもあるってことでした。この世の中、そんなに悪いことばかりじゃないってことでした。

「だいじょうぶ だいじょうぶ」・・・「ぼく」とおじいちゃんは、何度その言葉を繰り返したことでしょうか。お友達ともいつの間にか仲良くなりました。何度も転んでケガもしたし、何度でも病気になりました。でも、そのたびにすっかりよくなりました。車にひかれることもなかったし、難しい本もいつか読めるようになると思います。

「ぼく」は おじいちゃんに励まされてる内に、自分の心の中で、「だいじょうぶ」と思えるようになりました。友達との間でも無理しなくてもいい、不安はあるけど、たいてい何とかなるんじゃないかと思ったり。心が通じることがあるんじゃないか、字も読めるようになるんじゃないか、と思ったり・・・。

自分の心の中に、安心できる気持ちや、勇気が生まれました。不安になった時は、自分の心に手を当てて、聞いてみて下さい。不安だけど、どうかな？でも、前も大丈夫だったから、乗り切れるかな？もし失敗しても、何とかなるかな？できないと思ってたけど、少しずつやっていたら、できるようになるかも、と。

新しい学年になって、体験することが増えれば増えるほど、もしうまくいなくても、何とかなるかも、だいじょうぶかも、と思う気持ちは増えていくと思います。

もし、「やってみただけどうまくいかない」「どうしていいかわからない」と思った時はカウンセリングルームに来て下さいね。

★カウンセリングルームへの申込方法（くわしくはパンフレットを見てください）

カウンセリングルーム1（科学館1階）の掲示板にある「面接予約表」を見て、来たい日時に○印をつけてください。担任の先生を通して、申し込んでもらうことも可能です。

*相談場所 カウンセリングルーム1（科学館1階） カウンセリングルーム2・3（記念体育館1階）

