

# こころのほつと通信

2026年度 4・5月号 発行：武庫川女子大学附属中高 カウンセリングルーム



## 「いろんな気持ちを合わせていこう！」



### ～絵本「スイミー」をヒントに～

新学期になりましたね。新しい環境は、「どうかな？」とワクワク期待したり、「大丈夫かな？」と不安に思ったりすることもあるかもしれませんね。

いろんな気持ちが起こってきた時、こころの中の気持ちをどうしたらいいかについて、絵本「スイミー」（レオ＝レオニ作 谷川俊太郎訳 好学社）をヒントにお話しします。

小さな魚のきょうだい楽しく暮らしていた。スイミーは、一匹だけ真っ黒。泳ぐのは誰よりも早かったから、他のきょうだいは、恐ろしいマグロに食べられたけど、スイミーだけ逃れることができた。でも1匹だけで怖かったし、淋しかった。とても悲しかった。けれど、海には面白いものや素晴らしいものがたくさんあって、だんだん元気を取り戻してきた。虹色のゼリーのようなクラゲ、水中ブルドーザーみたいな伊勢海老、見たこともない魚たち・・・など。

→ 私たちも、みんなの中で一人だけ違うと、淋しかったり悲しくなったりすることがあるかもしれません。しかし、周りを見渡すと、スイミーのように、新しい出会いがあって、面白い、素晴らしい...と感じることがあるかもしれません。新しい環境の中で、周りを見回してみてください。

スイミーは、岩かげにスイミーのと、そっくりの、小さな魚のきょうだいたちを見つけます。「でてこいよ、みんなで遊ぼう」「だめだよ、大きな魚に食べられてしまうよ」「だけど、いつまでもそこにじっとしてるわけにはいかないよ、なんとか考えなくちゃ」と言い、考えた。いろいろ考えた。うんと考えた。それから突然、スイミーは叫んだ。「そうだ！」「みんな一緒に泳ぐんだ。海で一番大きな魚のふりして」決して離れ離れにならないこと、持ち場を守ること、ほくが目になろう、そして、大きな魚を追い出した。

→ これは、私たちが、「冒険して楽しい、もっとやってみたい」と思う気持ちと、「前も失敗したし、不安、怖い」と思う気持ちに似ているかもしれませんね。スイミーのように迷った時、無理やりどちらかを無くすのではなく、「外に出るのが怖い、不安」という魚も一緒になって「持ち場を守って」大きな魚になるということは、自分の中のいろんな気持ちを合わせていくということだと思います。それは、不安だから、怖いから、準備をしっかりとしよう、怖いから守りを固めよう、と自分を守ることにつながります。怖いから周りの人に相談することも大事です。そして、みんなの黒い目になったスイミーは、私たちの心の中で「一番こうしたい！という心」の目なのだと思います。

いろんな気持ちが出てきて、どうしていいかわからなくなった時、スイミーのように、まずどうしたらいいか、一生懸命考えてみましょう。そして、いろんな気持ちを合わせて、一緒に泳ぐ（生きる）ことが大事なのだと思います。怖さをなくすのではなく、怖いから自分を守ろうと思う気持ちも大事ですし、一番強い気持ちを目印にするのもいいと思います。

いろんな気持ちが起こってきた時、しんどいな、怖いな、不安だな、という気持ちを無理に抑えたり、なかったことにするのではなく、スイミーのように、いろんな気持ちが合わさって、そして、いろんな気持ちが、各々の持ち場を守ること、さまざまな体験することができると思います。そして、いろんな気持ちを合わせて、居場所や持ち場を大事にしながら、貴女らしい学校生活を送ってください。応援しています。

もし、気持ちを守ろうと思ってもうまくいかないな、どうしたらいいのかな？と思うことがあったら、カウンセリングルームに来てください。

#### ★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・武庫女アプリを見てください）

- ①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〇印をつけてください。
  - ②武庫女アプリ→学校生活→カウンセリング→予約
  - ③担任の先生を通して、申し込んでもらうことも可能です。
- 予約した日時・カウンセリングルームに来てくださいね。

\*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）

★お電話でも受け付けています。0798-47-6436にお電話して、「カウンセリングルームに」と繋いでもらって下さい。

