

### 3学期中学・高校始業式 校長あいさつ

元旦に発生した能登半島地震により被災された生徒、保護者、教職員、卒業生の方々に心よりお見舞い申し上げます。

年頭から緊張した日々が続きますが、支え合っていきましょう。「つながり」が大事な時です。なぜなら「つながり」は心の健康に不可欠だからです。「それ、つらいよね」と聞いてもらえると心が軽くなります。聞いてあげる人も、1人で抱えず誰かに聞いてもらいケアされる必要があります。『聞く技術 聞いてもらう技術』という本の中で、東畑開人(とうはた・かいと)さんは、ケアし、ケアされるがぐるぐる回って循環する必要があると言います。「敵じゃない人を1人見つけると、2人3人とわかってくれる人が見えてくる。敵を全滅させなくても、自分の居場所が見えてきます。」と述べています。

「なにかあった?」「ちょっと聞いて」 聞く・聞いてもらう を3学期は意識してみましよう。そしてスモールステップ法で自分にあった階段を一段一段登り、小さな変化を見つけ、それを喜び合い生活しましょう。