



生徒支援室だより（第6号）

お手紙（『Frog and Toad Are Friend(ふたりはともだち)』アーノルド・ローベル作）



（これまでに誰からも手紙をもらったことがないと嘆くがまくんに、かえるくんが心のこもったお手紙を書いてあげるお話です。）

がまくんは、玄関前に座っていました。かえるくんがやってきて言いました。
「どうしたんだい、がまがえるくん きみ悲しそうだね。」
「うん、そうなんだ。」がまくんが言いました。「今、一日のうちの悲しいときなんだ。つまり、お手紙を待つ時間なんだ。そうすると、いつも僕、とてもふしあわせなきもちになるんだよ。」
「誰も、僕にお手紙なんかくれたことがないんだ。毎日、僕の郵便受けはからっぽさ。お手紙を待っているときに悲しいのはそのためさ。」
ふたりとも悲しい気分で玄関に腰を下ろしていました。
すると、かえるくんが言いました。
「僕、もう家へ帰らなくっちゃ、がまくん。しなくちゃいけないことがあるんだ。」

（大急ぎで家へ帰ったかえるくんは紙に何か書き、「がまがえるくんへ」と書いた封筒に入れ、それを知り合いのかたつむりくんに、がまくんの家に届けてほしいと頼みました。昼寝をしているがまくんに、かえるくんは、起きて手紙がくるのを待ってみよう言います。）

「いやだよ。」がまくんが言いました。「僕、もう待ってるの飽き飽きだよ。」
かえるくんは、窓から郵便受けを見ました。かたつむりくんはまだ来ません。
「がまくん。」かえるくんが言いました「ひょっとしてだれかが君に、お手紙をくれるかもしれないだろう。」
がまくんは言いました。「僕にお手紙をくれる人なんているとは思えないよ。」
かえるくんは、窓からのぞきました。かたつむりくんはまだやって来ません。
「でもね、がまくん。」かえるくんが言いました。「今日は、誰かが君にお手紙をくれるかもしれないよ。」

（ばからしいことを言うなよと、とりあわないがまくん。なかなかやって来ないかたつむりくんが気になって窓の外ばかり見ているかえるくんに、手紙なんてくるはずがないというがまくん。そのがまくんに、かえるくんは「きっと来るよ。」と言います。）

「だって、僕が君にお手紙出したんだもの。」
「君が。」がまくんが言いました。「お手紙になんて書いたの。」
かえるくんが言いました。「僕はこう書いたんだ。」

親愛なる、がまがえるくん
僕は、君が僕の親友であることをうれしく思っています。
君の親友、かえる



「ああ」がまくんが言いました。「とてもいいお手紙だ。」
それからふたりは玄関に出てお手紙がくるのを待っていました。ふたりともとてもしあわせな気持ちで、そこに座っていました。長いこと待っていました。

（四日後かたつむりくんががまくんの家に着き、がまくんはかえるくんからの手紙をうけとりました。）

手紙を誰からももらったことがないと嘆くがまくんと、同じ気持ちになって玄関先にたたずむかえるくん。そして、そんながまくんに手紙を書いて届けようとするかえるくん。それを知ったがまくんとかえるくんが、ふたり同じ気持ちで手紙を待つ最後の場面。お互いを思い合っている姿に心が温まります。

友達でも、家族でも、人間関係の基本は相手を思いやること。かえるくんは相手の思いを自分のこととして共有し、それに共感します。そんなふうに思い合える相手がいることはしあわせなことだと、あらためて感じました。

さて、早いもので今年もあっという間に年の瀬ですね。みなさんにとってこの1年はどのような年でしたか。新しい年も、人の気持ちを考えて、自分も相手も大切にできるみなさんであってほしいと願っています。みんなでよりよい田工をつくっていきましょう！

よいお年を…

1. ストレスのサイン

ストレスを感じたとき、あなたはどんな気持ちになりますか？ どんな行動をよくするのでしょうか？ 私たちは自分のストレス状態に気づかないで、こころの調子をくずしているのに、そのまま頑張り続けてしまうことがあります。とくに、何かに向かって頑張っているときほど、ストレスに気づきにくいものです。そこで、ストレスサインを知っておくことが大切になります。

自分のストレスに気づけるようになると、適切に休むことができるようになります。自分の友人のストレスに気づけるように、心がけましょう。

早めにストレスに気づいて、適切に休むことが、こころと体の健康には大切です。

こころや体のサイン

- 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなったりする
- ちょっとしたことでも驚いたり、急に泣き出したりする
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- 人づきあいが面倒になって避けるようになる
- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚めたりする
- 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎたりする
- 下痢したり、便秘しやすくなったりする
- めまいや耳鳴りがする

こころのSOS
サインに気づく

こころや体の不調に気づいたとき、つらい状態が長く続くときは、こころがSOSサインを出していると考えてみましょう。こころや体の不調に気づいたときは、早めの相談が大切です

2. 教育相談・カウンセリングの相談申し込み方法

ア、メールアドレスに「相談したい」とメールを送る(学年・クラス・氏名を忘れずに)。

相談メールアドレス : tako_soudan_ijime_nayami@yahoo.co.jp



イ、教育相談室に来室する。

ウ、担任の先生や保健室の先生、図書館の先生、その他、頼みやすい先生を通じて申し込む。

3. サポートステーション来校日について

1月の予定は
1月8日・22日・29日
です。

4. スクールカウンセラー来校日について

1月の予定は
1月20日・27日
です。

(予約制です！)



※ 日時は変更する場合があります。ご相談の際は、**事前に連絡・予約**をお願いします。