



# 春はちょっぴり心がゆれやすい季節

昔から、「木の芽時は気持ちがゆれやすい」と言われています。でも、心がゆれるのはけっして悪いことではありません。緊張がほどけたときに、自分の気持ちをゆっくり感じとってあげることが大切です。心がゆれすぎたときの対処法を知っておくことも大切です。

アイ

## Iメッセージで

気持ちを上手に伝えよう

「あなた」が主語の“Youメッセージ”ではなく、「わたし」を主語にした“Iメッセージ”で話せば、相手を責めずに自分の気持ちや願いを伝えられますよ。

Youメッセージ

Iメッセージ



ちょっと  
静かにしてよ!



もう少し静かにして  
もらえるとうれしいな



なんで連絡  
くれなかったの?



連絡を楽しみにしてた  
から、さみしかったな

イライラ...  
としたときの

クールダウン

その場を離れる

場所を変えて落ち着こう。  
「トイレに行ってくる」など、  
相手へのひと言は忘れずに。

数をかぞえる

頭の中で100から3ずつ  
引いたり、英語でカウントし  
たりと好きな方法でOK。



ゆっくり呼吸をする



鼻から大きく息を吸って、  
口から長くはきます。一緒に  
イライラも体の外へ出そう!

体をゆるめる

イライラすると体に力が入  
ってしまいます。肩の上げ下  
げをして筋肉をゆるめよう。

# 卒業生のみなさんへ

旅立ちの日に

卒業式が近づくと、浮かんでくる曲、卒業式にとてもよく歌われている「旅立ちの日に」。1991年3月に、埼玉県のある中学校の「3年生を送る会」で、先生方が卒業生に向けて、サプライズで歌われたのが最初です。当時とても荒れていた学校をなんとかしたいという思いで、校長先生をはじめ先生方が、生徒たちが合唱をする機会を増やしました。はじめのうち、彼らはとても抵抗したのですが、粘り強く温かい声かけに、しだいに心を開いていったのだそうです。当時の小嶋校長先生が書いた詩に音楽担当だった坂本先生が曲をつけて楽曲にしたものです。私も毎日ずっと心の中で歌っています。

卒業生の皆さん、3年間、ありがとう！  
これからもずっと応援しています。

「さようなら」というあいさつ。元々は「左様なら」（そうであるならば、という意味）が語源とされ、「そうであるならば」の後に続く「また会いましょう」などの言葉が省略されたものだと言われています。海外での「さようなら」は、「Good bye」「See you again」「Adios」「Adieu」などと言います。これらは、「神のご加護を」「また会いましょう」「お元気で」などという意味です。日本語の「さようなら」は省略された意味なので、メールなどでは「元気でね」「またね」など、ひとことプラスするといいかもしれませんね。

白い光の中に 山並みは燃えて  
はるかな空の果てまでも  
君は飛び立つ

かぎりなく青い 空に心ふるわせ  
自由をかける鳥よ  
ふりかえることもせず

勇気を翼にこめて  
希望の風に乗る  
この広い大空に 夢をたくして

なつかしい友の声 ふとよみがえる  
意味もないいさかいに  
泣いたあのとき

心通ったうれしさに 抱きあった日よ  
みんな過ぎたけれど  
思い出 強く抱いて

勇気を翼にこめて  
希望の風に乗る  
この広い大空に 夢をたくして

今、別れの時 飛び立とう  
未来信じて

はずむ 若い力 信じて  
このひろい このひろい 大空に

今、別れの時 飛び立とう  
未来信じて

はずむ 若い力 信じて  
このひろい  
このひろい

大空に

