



仙台市立高砂中学校 R3, 7, 20

十五週目が過ぎました

🦋 高中生の皆さん、いよいよ明日から夏休みです。どんな休みにするか考えました？
長いようで『あっ』という間に過ぎてしまうのが夏休みです。たった一つの目標でもいい
です。何かテーマを持って過ごすよりよい夏休みを過ごせると思います。

🍉 いつものように！！

長い休みになると乱れがちになるのが生活時間。学校がないから寝るだけ寝ちゃおう～とか、
別に予定もないから起きていられるだけ起きていよう～とか、食べたいものを好きな時間に食べるなど。
確かに気持ち的にはリラックスだけれど、それは体調が崩れる原因にもなります。
体内リズムは崩れると、もとの戻るまで1ヶ月も2ヶ月もかかります。せめて朝起きる時間と寝る時間、
そして食べる時間は同じ時間にするといいですね。



🗨️ シリーズ『私はこうして壁を越えました』

シリーズ13人目は2年3組担任・女子テニス部顧問・国語科の亀井佳子先生です。
穏やかで優しい口調で語りかける亀井先生はどんな乗り越え方をしたのでしょうか。



私の中学時代はとにかく精神的にどん底に近かったです。でも小さい頃から学校の先生になりたい夢
がありました。当時は国語じゃなく音楽教師になりたかったのでピアノをよく弾いていました。ストレ
ス解消にピアノを弾くことが多かったですが、母にもよく話を聞いてもらいました。ひたすらしゃべり
続ける私に対して母は「うん、うん…」と相づちをうちながら根気よく聞いてくれました。その頃の私
は常に怒っていて「昔のあなたはいつも怒っていたわよ」と母に言われ「あ～、やっぱり私は怒って
いたんだ」と改めて気づかされました。あの時の怒りの理由を考えると、とにかく私のまわりの人（大人
や先生も含め全ての人に対して）あの人ができてどうして私ができないのよとか、できない先輩など
に対しては、自分でさえできるのに「もっと努力してよ」と批判的な気持ちになり、他人と比べている自
分がとてもいやでした。理想の自分とできない自分。その間にある気持ちの折り合いのつけ方ができな
かった自分自身が問題。そしてもう一つ。父への反抗。父は体育教師だったからなのか、娘の私には運
動をやらせたかったようです。今なら健康のためにも大切なことだと考えられますが中学時代の私は自
分のことで精一杯。父の気持ちを思いやる余裕もなく、父への反抗から入った部活は合唱部。教員採用
試験も福島県出身の私が受験したのは福島と同日受験日の宮城県。すべて父への反抗心からでした。そ
んな自分が多くの人との関わりを通して体験、経験を積んで『自分』が落ち着き始めたのは大学を卒業
した頃からです。ずいぶん時間がかかりましたが、人と比べずに自分らしく乗り越えてきたので、今は
そんな自分を大切に思うことができます。

※音楽の力、「うん、うん」と聞いてくれる人（それがたとえ家族の人じゃなくても）の力って
『言葉』という表現に頼らなくても、それらは自分と向き合うのに大切な役割を持っているのですね。

この夏休み、コロナ禍にオリンピック…歴史的時代に立っている高中生。

この休みに『自分らしい何か』が見つかるといいなあ～。

休み明けの高中生の笑顔に会えるのを楽しみにしていま～す(*^▽^*)

