

学校だより

令和7年9月26日(金) 第6号

心の豊かな生徒・自ら学ぶ生徒・強くたくましい生徒

さいたま市立西原中学校

住所 さいたま市岩槻区大字岩槻3750番地

電話 048-756-1117

学校 Web ページ <https://nishihara-j.saitama-city.ed.jp/>

「大丈夫」の一言

校長 細井 博幸

今年の夏は、都心で最高気温 35℃以上の猛暑日が24日となり、年間最多記録を更新するなど昨年以上に記録的な猛暑となりました。猛暑の中でも、昨年度末に体育館にはクーラーが設置されたことから、体育館で練習する部は、快適に活動ができたことでしょう。彼岸あたりからは、夜は涼しく、昼も秋の清々しさを感じる日が増えてきました。明日からは、さいたま市新人体育大会が本格化します。それぞれの部の健闘を祈ります。

さて、令和7年度も9月で半年が過ぎ、折り返し地点となりました。1年生は中学校生活に慣れ、2年生は委員会・部活動など学校の中心としての活動が始まり、3年生は、自らの進路実現に向け、学びに集中する時期となりました。一方で、1年生は、入学当初の緊張感からの緩み、2年生は、中学校生活ど真ん中での中だるみ、3年生は、受験へのプレッシャーなどにより、御家庭でもお子さんの様子が不安になることもあるかも知れません。そしてどのように言葉を掛けたらよいか悩むことがあるかも知れません。ついついお小言が増えてしまいがちです。声掛けの心得として、「心を開いているタイミングで」「気持ちに耳を傾け」「具体的・肯定的な言葉で」「否定せず、先回りせず」などと言われますが、なかなかできないものです。そのような中、本市の「心を元気にする4つの言葉」にも含まれる「大丈夫」という言葉は、言うタイミングや言い方など気にせず、使うだけで効果がある言葉なのだそうです。

「大丈夫」の本来の意味は「力強く立派な男子」で、仏教語の「偉大な人間・男性」が由来なのだそうです。そこから派生して、現代では「心配や不安がない」「間違いがなく確かな」「さしつかえがない」「不要」など、さまざまな意味で使われるようになったとのこと。公認心理師、臨床心理士として活躍されている伊藤絵美氏によると、本当に大丈夫かどうか真実は分からなくても、心からの「大丈夫」という言葉掛けが、子どもの成長に欠かすことが不可欠な「安心安全」を与えることができると言います。そして理屈抜きで無条件の「大丈夫」という感覚を与えることは、すべての生き物が健全に育つための基盤と言える心理的に安心安全な環境を生み出すのだそうです。安心安全な環境は、自己肯定感を育み、モチベーションを向上させる効果もあるそうです。無論、何でも「大丈夫」でよい訳はないのですが、お子さんが悩みをもち、暗い表情であるときなど、理由も聞かずにただ「大丈夫」と声を掛けてあげることが大切かも知れません。

栃木県那須塩原市出身の私にとっての「大丈夫」は「だいじ」という言葉に置き換えられます。標準語の「だいじ(大事)」は「大切なこと」を意味しますが、栃木弁の「だいじ」は「大丈夫」や「平気」という意味なのです。幼い頃より私が困っているときに、亡き祖父母から「だいじだ～」と明るく声を掛けられていたことを思い出します。祖父母からの無条件の「だいじ」という言葉の安心感がとても心地のよいものであったことを、久々に思い返しました。

