



学校だより 令和6年2月号

# 文蔵小通信

さいたま市立文蔵小学校

〒336-0025 さいたま市南区文蔵5-16-29

TEL 863-0721 FAX 836-1583



【文蔵小ホームページ】

## 鬼退治

校長 渡邊 勝利

連日寒い日が続き、木々の葉はすっかり枯れ落ちてしまっていますが、よく観るとつぼみが冬の寒さに耐え、春の訪れをじっと伺っているようにも感じます。耐える時期を乗り越え、その先にある春の開花を想像するのも趣があります。

2月4日は「立春」です。昔の暦では、1年の始まりであるとされている日です。そして、立春の前日が「節分」です。節分には豆まきや恵方巻を食べる風習があります。豆まきは、鬼のお面をかぶった人に向かって「鬼は外、福は内」と言いながら豆を投げることにより、邪気を払い、幸運を招くとされています。最近では、恵方(2024年は東北東)を向きながら、恵方巻を食べ願い事を言うのも人気です。地域によって様々なやり方があるようですので、調べてみるのも面白いですね。ちなみに、豆まきをしなくてもよい姓があるのをご存知でしょうか。それは「ワタナベ」さんです。かつて、渡辺綱(わたなべのつな)という平安時代の武将が鬼を退治したため、鬼に恐れられているという話から、豆まきをしなくてもよいとされています。(私自身もワタナベです。)

ところで皆さんの中には、節分で追い出したい鬼はいますか。「忘れ物鬼」「寝坊鬼」「泣き虫鬼」「いじめ鬼」…などあるかもしれません。私自身も「運動不足鬼」を追い出したいのですが、ここ10年ほど追い出すことができていません。なかなか行動に移すことは難しいものです。学校だより1月号では、「まずは簡単なことからやってみる」ことをお伝えしましたが、ハードルは高いのかもしれません。そこで、少し気持ちが楽になる、心の持ち方、考え方についてお話します。



「長所と短所」という言葉があります。長所は性格や能力で優れている所、短所はその反対で、劣っている所です。誰にでも長所と短所はあります。しかし、長所と短所は表裏一体。長所は短所に、逆に短所は長所になることがあります。考え方次第で、長所にも短所にもなります。

例えば、「落ち着きがない、すぐに動いてしまう」というのは、短所ですね。これを見方を変えて、「行動力がある、機敏だ」と言い換えれば、長所になります。「だらしない」はどうでしょう。よく叱るときに聞く言葉ですが、「おおらかだ、こだわらない」と言い直せますね。「おこりっぽい」は「情熱的」、「空気が読めない」は「自分らしさをもっている」など、ほとんどの短所は、長所にもなります。このように、出来事や考え方を変えることを「リフレーミング」と言います。短所を長所に、悩みを可能性に、危機を好機に発想転換できるのです。リフレーミングは、根本的な解決にはなっていないかもしれませんが、悩んでいる時や思い詰めた時に有効です。気持ちが楽になり、前進する活力となります。人の悩みのほとんどは対人関係からくるものですが、人を見る目が肯定的になり、対人関係が良好になります。相手の短所を責めるのではなく、見方を変えて長所としてとらえていきたいものです。

今年は、干支でいうと辰年になります。辰は龍のことを言います。12種類の中で唯一、空想上、実際にはいない生き物です。中国では古代から龍といえば権力の象徴。日本もその影響を受け、辰は権力の意味合いを持っています。そして、今まで準備してきたことが形になる、新しいことに挑戦するのに最適な年でもあります。子どもたちが、来年度に大きく飛躍できるよう、進学・進級に向けて3学期の残り2か月を大切に、思い残しのないよう過ごしてほしいと願っています。引き続き、保護者・地域の皆様の御理解と御協力をお願い致します。