

Lift Your Spirits

今年度最初の定期考査が終了しましたが、いかがでしたでしょうか？ 予めお伝えしたとおり、定期考査の最大の目的は「これまでの自らの取組を振り返り、次に生かす」ということです。結果を真摯に受け止め、得点の高低だけで一喜一憂しないようにしましょう。

とは言え…結果が良ければ嬉しいに決まっていますし、悪ければ悔しいものです。そのような感情を元にして、「もっと頑張ろう！」とか「次こそは頑張ろう！」とステップUP↑してくれればいいのだと思います。

しかし…中にはガッカリ感が強すぎて、自分だけが劣っているような気がしてしまうなど、なかなか次に向けてスパッと切り換えられない人もいるかもしれません。

まして…この6月は雨や曇りが多く、ジメジメ蒸し暑い日もあれば、急に梅雨寒でひんやりする日もある…。精神的なダメージは倍加してしまいそうです…。実際、低気圧が直接身体に影響を与え、頭痛などを引き起こすことはよく知られています。

ということで、最近気分が上がらないな…と感じている人は、まずは「**この季節はもう仕方ない、みんなそうなんだ**」と考えましょう。そして、可能な限り梅雨を楽しむ「努力」を試してみてください。一番いいのは、音楽でしょうか。「雨でこそ」という楽曲がたくさんあります。また、アジサイなどの花を愛でるのもいいですね。飲食はどうでしょう…梅雨限定の〇〇、というのはあまりないかもしれませんが、ムシムシするときに飲みたいもの、ちょっと肌寒いときに食べたいもの…などはあるかもしれません。

いずれにしても、「**ゴキゲンは自分で作るもの**」という言葉があります(離任式の時に話してくれた先生もいましたね)。自らを「上げる」ということは、これから先の長い人生において、とても大切な、**必須のスキル**です。

因みに、昭和世代にはお馴染みの「**あらいぐまラスカル**」…そのアニメのテーマ曲では「**6月の風がわたる道を ロックリバーへ遠乗りしよう**」と爽やかな歌声で、清々しく高らかに歌われています。舞台となったアメリカのウィスコンシン州を始め、世界的にみると、6月は一年のうちで最も過ごしやすい時期だという場所が多いようです。

因みに、June Brideという表現も、元はローマ神話のJuno(ジュノー/ユーノー)に由来しているのですが、そもそもヨーロッパ等での6月は心地よい季節なので、結婚というイベントと6月が結びついた、という面もあるようです。