



11月となり、2学期も後半に入りました。2学期は大きな行事が目白押しで、10月には知的障害教育部門1年生の防災宿泊学習が校内で行われ、あらためて「防災＝自分や他の人の命を守る」という意識を高めることができました。そして、11月5日～6日には肢体不自由教育部門2年生の東京ディズニーリゾート方面への修学旅行が予定されています。

たくさん楽しい思い出を作ってきてほしいと思います。

さて、11月ということで季節は晩秋に入りましたが、「秋」といえば〇〇。さてみなさんはどんな言葉を思いつくでしょうか。「食欲の秋」「スポーツの秋」「行楽の秋」そしてよく言われる「読書の秋」・・・いろいろありますね。それだけ秋という季節は何をするにも適している季節なのだと思います。

ところで、「読書と秋」、相性がいいと言われるようになったのは、ずいぶん昔のここのようです。「読書の秋」の由来としてよく挙げられるのが、8～9世紀の中国の文豪、韓愈（かんゆ）の詩の一節です。「涼しい風が吹く秋になって、ようやく灯火の下で読書を楽しめる」という内容が記されています。はるか昔の人びとも、暑い夏が過ぎゆっくり読書できる秋が訪れることを、よろこんでいたのでしょうか。



そして日本では、この詩を夏目漱石が小説「三四郎」の中で引用したことが一つのきっかけとなり「読書の秋」という考え方が広まったといわれています。みなさんにもぜひ過ごしやすく夜の長い秋に時にはスマホの視聴だけでなく、どんな本でもよいのでじっくり読書をする時間も過ごしてほしいと思います。

ところで、少し前になりますが私が読んだ本の中の1冊に「言いかえ図鑑～よけいなひと言を好かれるセリフに変える～」(サンマーク出版)という本があるのでご紹介します。この本の著者は大野萌子さんというこれまで約2万人にコミュニケーション

指導をしてきた実績のあるカウンセラーです。この本の中には、誰もが無意識のうちに使ってしまうがちなひと言をちょっとした「言いかえ」をすることで自分も相手も大切にしているという好印象を与えるコミュニケーションをとることができるコツがたくさん



掲載されています。

例えば、人に何か言われて「うそでしょう」でなく「本当ですか」と言いかえる、がまんできずに感情的に「勉強しなさい」と言うのでなく冷静に「勉強しよう」と言ってみるなど、様々な日常の場面であいさつや返事の仕方、お願いしたり、意見を言ったり、注意したり、誤ったり、ほめたり・・・いろいろなコミュニケーションをより円滑に取れるポイントがたくさん出ています。この本の中では、「言葉というものはこわいもの」で使い方を一歩間違えると人間関係にひびが入ったり、取り返しがつかなくなることもあるが、一番こわいのは「相手をイラッとさせることを言っている自覚がない人＝マイナスの口癖が習慣化している人」だと伝えています。

私もできるだけ自分にも相手にも「なぜできなかったの？」ではなく「どうしたらできるようになるか？」と尋ねるように心がけています。過ぎた過去を否定する言葉ではなく、「やれば、できる!!」のように未来を肯定する言葉をたくさん使いたいものです。