

お願いだから、消えないで！

校長 西 村 伸 二

やあ！杉総生の皆さん元気になっていますか。杉総祭はいかがでしたか！杉総祭を創り上げてくれた文化委員長 35R 萬田明保さんをはじめ各クラスの文化委員の皆さん、生徒会長 21R 中村有結さん、そして 杉総祭に尽力してくれた人たち全員に感謝申し上げます。

ありがとうございました。

今後は、気持ちを切り替えて日々の学習や部活動に力を入れていきましょう。

三年次生の皆さん、すでに進路活動が始まっていますね。応募資格については、人任せにせず自分自身で再確認してください。

二年次生そして一年次生の皆さんも、実は卒業後の進路を考えて力を蓄えることができる貴重な日々が二学期です。情報をいかにして仕入れるかを周りの人に相談してください。



皆さん「消えたい」と思ったことはありませんか？「消えたい」の根っこには「自分嫌い」があるという人がいます。自分から「いなくなりたい」わけではないが、受動的な感情である「消えたい」は、どこから来るのでしょうか？

それは、自分自身が嫌いだという気持ちと、そんな自分を他人が受け入れてくれるはずがないという思い込みが原因である場合があります。勉強や人間関係でうまくいかないのも、学校生活で失敗してしまうのも、すべて自分のせい。だから自分を消して、誰にも迷惑をかけず、そんな状況から逃げてしまいたい。でも、本当のあなたは、決して消えるべき人間なんかではないのです。

「消えたい」という気持ちは、ネガティブな感情すぎて誰かに相談するには気が引けてしまう。そもそも自分の問題だから、自分でどうにかしなければ…そんな風に抱え込んでいませんか？確かに、消えたいと思う時は誰にも関わりたくないものです。むしろ誰の頭の中からも、自分という存在を消してしまいたいとさえ思う時もあるのではないのでしょうか。だからこそ、そういう時は小説やエッセイなどの「本」に、自分の気持ちの行き場を求めてみてください。後ろ向きの気持ちに心を覆いつくされる前に、冷静に、一人で自分を見つめ直すいい機会になるかもしれません。