



爽やかな若葉が揺れる5月になりました。新しいクラスになって一月。新しいことに対する緊張がゆるみ、がんばるぞという意気込みに小休止に入った頃でしょうか。なんとなく周りの流れから外れている気がしているかもしれません。一旦そうした気持ちから離れて、見ているだけで気持ちがほぐれる絵本を読んで見ませんか？ 逃げるのも大事です。

「大ぴんちずかん」鈴木のりたけ著（小学館）をご存じですか？世の中の大ピンチをピンチの衝撃の大きさと発生頻度でレベル1-5に分類し、紹介した絵本です。大ピンチに見舞われた時、いったいこの衝撃はどの程度なのか、誰にでも起きるのか、自分が不運なだけなのかなど、ピンチの外から考える視点はとても大切です。

著者の鈴木氏はこう言います。「暮らしの中にはたくさんの大ピンチがある。みんな大ピンチになると慌ててしまう。」なので、まず、どんなピンチなのか知りましょう、と呼びかけています。自分に起きたら「詰んだ」「世界は敵ばかりだ」「全部投げだしたい」「みんな大嫌い」「〇〇のせい」…となります。しかし、他の人に起きたピンチとして絵本を見ると優しい気持ちが出てきます。ピンチでうろたえる人がいとおしくなります。「これ、あるある！」「あーこの気持ちわかる」「あせったら次の大ピンチがくるよね」など。

たとえば、「バッグの中で水筒が漏れた。中の漫画もぬれた。背中にも沁みて来たノートもふやけた。」「リュックの中に、ずいぶん前のたべものが出てきた。これをどうしよう…」

絵本のひとつひとつの表情に納得できて、楽しくて、一緒にふてくされようよ、と主人公に声をかけたくなるかもれません。吹き出しそうになる時も多々あって、気づけば心が晴れています。気持ちがふさぐ時、手に取ってみてくださいね。

細野 SC

①web 予約制です。詳細は 2026 年 4 月の BLEND 発信をご参照ください。

②開室時間は、水曜日、11:00-18:00 です。ご希望の時間帯をおっしゃってください。また、「対面」「電話」「ZOOM」のうち、ご希望の相談の種類を必ずお伝えください。

【対面による相談】 50 分まで

相談室の場所は道しるべ3階にあります。予約時に、ご確認ください。感染予防の観点からご家庭での検温、マスクの着用、入室前、退室後の手洗いをお願い致します。

【電話での相談】 30 分まで(事務局の電話受け付けは17時までとなります。)

予約時刻になりましたら、事務局へお電話ください。相談室へ転送されます。

【Zoom での相談】40 分まで 40 分になりますと自動的に ZOOM の接続が切れます。

事務局からお伝えしますアドレスに、メールをください。

メールには、お名前、学年、クラス、申込み時に職員よりお伝えしました相談予約日時を書いてください。

当日までに Zoom の招待メールを送ります。予約時刻になりましたら、Zoom にお入りください。