

# 未来への扉

高等特別支援学校 支援部 第179号

発行日 令和7年12月24日(水)



にじゅうしせきしちじゅうにこう  
「二十四節気七十二候」

2年支援部 O・M

今年も残りわずかとなり、寒さが本格的になってきました。  
今年の冬至は、12月22日で、一年の中で最も昼が短く、夜が長い日でした。

日本には昔から、『冬至』の季節を表す言葉『にじゅうしせきしちじゅうにこう二十四節季七十二候』というこよみ暦(カレンダー)があります。これは、自然の変化を細かく読み取るための暦で、現代のカレンダーとは違い、季節の動きを敏感に表しています。生徒の皆さんは、お礼状での時候の挨拶で、少しなじみがあると思います。

私は、この季節のカレンダーが好きで、四季が移り変わるごとに実感することがあります。それは、『昔の暦では、季節の移り変わりが現代より早く感じられる』ということです。例えば、12月や1月が『冬』であるのは納得できますが、まだ寒さが厳しい2月の初めが『立春』つまり、春の始まりとされているのです。他の季節でも、同じようなずれが見られます。『春は、暖かくなる3月からでもいいのでは?』と疑問に思ってしまうですね。

しかし、天気予報などない遥か昔の日本には、二十四節季七十二候は、日本でお米を育てるうえでとても大切な暦でした。  
昔の人は、2月には生物がすでに春に向けて動きを始めていることを知っていて、農業中心の暮らしの中で、自然のわずかな変化を見逃さないことが必要だったのです。  
この考え方は、私たちの生き方にも通じます。

目標を達成するためには、成果が見えない時期にも準備や努力を続けなければなりません。そもそも、種をまかなければ何も実らず、努力を続けなければ成長もしません。見えないところで積み重ねた努力が、やがて大きな成果につながるのです。

今、思うような結果が出ていない人もいるかもしれません。  
しかし、見えないところで種をまき、努力を続けていけば、いつか必ず芽が出て、収穫の時期がやってきます。諦めず、腐らず、少しずつ前へ進んでいけば、どんなに小さな一歩でも、春を迎えるための大切な準備になります。

みなさんがまいた種が育つように、水をそそぎ、また、太陽のように暖かく見守れる存在でありたいと思っています。  
どんな小さなことでも構いません。話したいことや困ったことがあれば、いつでも気軽に声をかけてください。これからも一緒に、一歩ずつ進んでいきましょう。

## 生徒出前授業について

12月11日(木)に、いしはらこどもクリニック院長の石原先生に本校へお越しいただき、全校生徒を対象に、生徒向けの講話をしていただきました。テーマは「発達特性について～人のこと、自分のことを理解する～」です。

石原先生は、ご自身にも発達特性があることや、これまでの過去や経験を交えながらお話してくださいました。生徒たちは共感しながらメモを取ったり、大きくうなずいたりするなど、真剣な様子で話を聞いていました。

講話の中では、「発達障害ではなく“特性”であること」「特性とは一人ひとりの“キャラクター”であり、それも含めて自分自身であること」「得意なことを伸ばし、叱られることがあっても心が必要以上に傷つかないよう、もっと自分を好きになってほしい」というメッセージを、生徒たちに向けて伝えてくださいました。

生徒の感想を見ると、受け止め方や感じたことはそれぞれ異なりますが、自己理解を深めるよいきっかけになったのではないかと思います。ぜひご家庭でも、当日の話の内容について話題にしてみてください。

以下に、生徒の感想をいくつか掲載します。

・中学生の頃から、自分は他の人よりも変なところがあるのかなと悩んでいましたが、今回の話を聞いて気になくていいんだ、もう悩まなくてもいいと感じ、少し悩むことが減りました。(3年)

・自分を知るきっかけになりました。真面目な話の中に、面白い話をまぜながら、分かりやすく耳に入りやすかったです。社会人になったら、環境や人間関係がガラリと変わるので、身の丈にあった人間関係の構築を目指していきたいです(3年)

・今回の講演では、自分のことを言い当てられているようで怖かったです。「人は人、自分は自分」という言葉を大切に、見つめ直したいと思います。(3年)

・「無駄な経験はない」「言い訳しても何も変わらない」「人は人、自分は自分」というフレーズがとても心に刺さりました。自分を知って、自己理解をしていきたいです。(2年)

・石原先生の話聞いて、私はADHDかもしれないと思いました。落ち着きがなく、常に何かしていたり、なぜか動いていたりします。よく友達などに「考え方が変」や「考え方が変わっている」「変わり者」と言われることが多いけれど、人と違う考え方をする自分が「すごい」「良い」と思っているの、これからもそうしたいと思いました。失敗しても、明るく前向きにポジティブにいつも考えているので、誰かがへこんでいる時には、その人も明るい気持ちになってくれたらうれしいなと思いました。(2年)

・私は自分のことが好きではなく、何かを失敗したら自分を追い詰めたりなどしてしまい、苦手なことに挑戦しようと思っても難しく、もやもやしてしまい、自分が嫌いだなと思っていました。でも今回の話を聞いて自分を好きになろうと言っていたので、頑張っ好きになろうと思いました。(1年)

・卒業までにもう一度この講演を聞きたいです。(1年)

