



(住所) 港区虎ノ門3-6-9 (電話) 03-5422-1548
(HPアドレス) <http://tsubasa.minato-tky.ed.jp/>



「自分のために飛ぶ」



2月22日、ミラノ・コルティナオリンピック2026が閉幕しました。連日、日本勢の活躍が報道されていたので競技をご覧になった方も多かったのではないのでしょうか。りくりゅうペアの大逆転での金メダルが大きな話題となりましたが、私は、スキージャンプの伊藤有希選手がNHKの番組で発した「自分のために飛ぶ」という言葉に着目しました。

この言葉は「周りからの期待に応えようとするほど、かえって体が固まり、本来の力が出せなくなる。」——そうした“考えすぎ”の時期をくぐり抜けた末に、たどり着いた言葉だそうです。

伊藤選手は北海道下川町出身で、長く世界の第一線で戦ってきた選手です。土屋ホーム所属として競技を続け、オリンピックには4大会連続で挑み続けてきました。

「期待されること」は、本来、誰かがその人の力を信じている証でもあります。ところが、期待は、ときに重くなります。「失敗したらどうしよう」「迷惑をかけたくない」「がっかりされたくない」——そんな思いが心を縛り、身動きが取りづらくなってしまいます。不登校の子どもたちの中にも、この“期待の重さ”を抱えている子は少なくありません。

だからこそ「自分のために」という言葉は、わがままでも逃げでもなく、“自分の軸”に戻るための言葉として大切にしたい言葉です。誰かを安心させるために無理をするのではなく、誰かの評価で自分を決めるのではなく、**自分は何を大切に、今日はどう動くのかを、自分の意志で選ぶ。**この姿勢が、結果的にいちばん強い力になります。

そして伊藤選手は、ミラノ・コルティナ2026冬季オリンピックで最後の競技を終えた直後、こう振り返っています。メダルには届かなかったけれど、これまでの経験や、支えてくれた人たちの存在が「金メダル以上に大切なものだと感じた」。そして「今までのオリンピックで空が一番きれいに見えた気がします」と。結果は一つの事実です。でも、結果だけで自分の価値は決まりません。積み重ねた経験、助けてくれた人とのつながり、踏ん張った日々——それらは、点数や順位とは別の場所で、確かにその人を支える力になります。

学校に行けない日が続くと、頭の中にはいろいろな声が増えていきます。「このままで大丈夫だろうか」「みんなから遅れる」「親に申し訳ない」「先生にどう思われるだろう」……。

こうした声は、本人が弱から出てくるものではありません。まじめで、周りを大切にできるからこそ、出てくるのです。しかし、その声が大きくなりすぎると、体が固まり、気持ちも動きにくくなってしまいます。だからこそ、年度の終わりの今、つばさ教室のみなさんにお伝えしたいことがあります。

それは、「**正解の進み方**」より先に、「**自分で選んだ一歩**」を大事にすることです。(そもそもなにが正解なんてわからないのですから)



スキージャンプは空中で何かを足せません。踏み切りまでに整えたものが、そのまま表れます。

同様に、いま整えている一步一步は決して無駄になりません。いつか自分の「踏み切り」の瞬間に、静かな力として立ち上がってきます。

保護者の皆さまへ

お子さんが止まって見える時期ほど、実は内側では、ものすごいエネルギーを使っています。「どうにかしたい」「でも怖い」「期待に応えたい」「でもできない」——その間で揺れるのは、大人でも苦しいことです。そんな時、結果や正論を急いで押し付けるより、まずは「**本人のための一歩**」が生まれる**余白**をつくってあげましょう。励ましの言葉が重くなってしまう日もあります。つばさ教室では、いつでも一緒に考えます。気持ちが焦るのは当然のことですが、本人が自分の意志で踏み出すまで黙って伴走することも大切です。

今年度、つばさ教室に足を運んでくれた子どもたち、支えてくださった保護者の皆さま、関係機関の皆さまに、心より感謝申し上げます。

新年度は、何かを“急に”変える必要はありません。自分のために飛ぶ。自分で選んだ一歩を、自分のペースで進めてください。

伊藤選手の言葉のように「空がきれいに見えた」と感じられる日が来ると信じています。

----- 3月の予定 -----

外国語活動 11:00~12:00	3月 2日(月)、 6日(金)、 9日(月)、13日(金) ※今年度のNTによる外国語活動は13日が最終となります
体育活動 (原則として毎週水曜)	3月11日(水)、18日(水) ※Minato Schoolの動きに影響されますので時間は都度お知らせします
調理実習	3月 4日(水) 9:40~12:45 ※メニューはカレーライス、フルーツゼリーです
卒業生を送る会	3月 4日(水) 13:00~15:00 ※共に過ごした児童生徒と一年間を振り返り、楽しい思い出を作ります
校外学習 新江ノ島水族館	3月13日(金) 8:40~16:00 ※バスで新江ノ島水族館へ行き、館内見学と体験学習を行います
保護者講演会	3月17日(火) 13:00~14:30 ※「不登校についての理解と対応」についての講演をいただきます ※児童生徒の最終降室時刻は12時30分となります
連絡	つばさ教室閉室期間 3月26日(木)~4月3日(金)は移転作業のため閉室となります。

【移転に伴う連絡先変更のお知らせ】

つばさ教室は令和8年4月1日から北青山一丁目にある青山中学校内へ移転します。移転に伴う電話切替工事のため、3月30日(月)~4月1日(水)の期間は、連絡が必要な場合は下記のつばさ教室の携帯電話に連絡願います。

つばさ携帯：080-5928-6750