

# 所報

No.149  
令和8年6月11日

富山県総合教育センター

富山市高田 525

E-mail : sogokyoiku@ed.pref.toyama.jp (代表)  
URL : https://www.center.tym.ed.jp



センター  
ウェブサイト



センター  
Instagram

## 巻頭言

## ある校長の嘆きと願い ―生成AIとどう向き合うか―

所長 辻本 努



次の文章は、ある元校長先生からいただいた情報を元に、生成AIを使って作成した「エッセイ」です。

先日、長年現場で苦楽を共にしてきた、あるベテラン校長から一通のメールを頂いた。そこには、ICT活用が進む学校現場で今、静かに、しかし確実に

進行している「教師の言葉の空洞化」への深い憂慮が綴られていた。

「最近、何でも生成AIに頼り、自分の言葉を失っている教員がいるのです」

その校長が例に挙げたのは、あるクラスの「学級だより」だった。

そこには、驚くほど整った、立て板に水のような美しい文章が並んでいたという。行事の意義、子供たちの成長への願い―見ると「完璧な教育的メッセージ」だ。しかし、校長はその紙面を読み進めるうちに、背筋が寒くなるような違和感を覚えたという。

「読んでいて、何も伝わってこない。心に響くものが何一つないのです」

さらに深刻なのは、その「美しい言葉」と、実際の教室での子供たちの姿との乖離だった。

学級経営の反省には「一人一人の個性に寄り添い、丁寧

な対話を重ねた」などと、AIが生成したであろう理想論が並ぶ。しかし、実際のその教員は、目の前の子供が発している小さなサインを見落とし、機械的な対応に終始している。劇の台本もAI任せ。確かにプロが書いたような構成ではあるが、そこに「うちのクラスの〇〇さんに、このセリフを言わせたい」という、担任ならではの執着にも似た愛情は介在していない。

効率化という名の「時短」によって、私たちは一体何を差し出しているのだろうか。

本来、文章を書くという営みは、子供たちの表情を思い浮かべ、葛藤し、悩み抜くプロセスそのものであるはずだ。その「悩む時間」こそが、教師としての眼差しを養い、子供への理解を深める。

今、私たちが考えなければならないのは、AIという便利な道具を手に入れた一方で、「一人一人の子供を見つめ、自分の心で感じ、言葉を紡ぐ」という教育の原点をどう守り抜くか、ということである。

当センターでは、生成AIに関する研修を実施していますが、先生方が業務の効率化によって生まれた時間を、「子供が何を考え、どう変化したか」をじっくり考える時間へと転換していく、そのマインドセットの大切さも先生方に伝えていきたいと考えています。

## 令和8年度初任者研修会・新規採用教員研修会より



グループ協議「教員としての服務」  
初任研・新採研（高・特・栄）4月3日



講義「教育公務員としての心構えと教育課程への対応」  
初任研・新採研（小・中・義・養）4月10日



意見交流「記録と評価について」  
新採研（幼・保）4月21日

## 研修顧問・学力向上アドバイザー・客員教授の紹介

今年度は研修顧問と学力向上アドバイザーそれぞれ1名と、富山大学教育学部から3名の客員教授が  
着任されました。研修や調査研究事業等において助言をいただくことになっております。

◆坪池 宏 研修顧問

◆中町 寿子 学力向上アドバイザー

◆月僧 秀弥 客員教授（代表、企画調整部、科学情報部）

◆増田 美奈 客員教授（教育研修部）

◆和田 充紀 客員教授（教育相談部）



# 調査研究事業の概要

## 教育研修部

### 学んだことを生活や学習に活用する力の育成に関する調査研究(3年次)

#### —国語科の授業を通して—

本調査研究は、令和6年度から継続するもので、今年度で3年目を迎えます。1年次では、小学校第5学年の算数科において、はじめに「逆向き設計」論に基づき、児童の単元後のゴールの姿を想定しました。そして、「知の構造図」によって、既有知識を有機的に捉えた上で、「授業モデル」を作成しました。さらに、単元前に実施したパフォーマンス課題の解答を「モデレーション」の手法を用いて複数の教員で分析することで、多様な視点や価値観を踏まえた手立てを講じることができました。2年次では、第6学年の算数科において、1年次の成果を踏まえた上で、児童が学びをメタ認知する場である「まとめ」と「振り返り」に着目しました。「まとめ」と「振り返り」の際に、教員が問いかけを工夫することで、児童は学習内容に共通する「見方・考え方」を想起したり、既有知識と結び付けながら考えたりすることができました。詳細は、令和7年度の「[研究紀要](#)」をお読みください。

3年次の今年度は、中学校の国語科において、仮説を「子供の既有知識をつなげる言語活動を行うことは、言葉による見方・考え方を働かせ、概念的な理解を深めることに有効である」と設定し、前述の「授業モデル」を用いて授業づくりを進めていきたいと考えています。

**既存知識をつなぎ「活用する力」を育てる「逆向き設計」論による授業モデル**  
教科科において、児童が学んだことを新しい課題に活用できる力を育むための「逆向き設計」に基づいた授業モデルとその成果を解説する。

- なぜ今「活用する力」が必要なのか？  
42.4%  
「活用する力」の育成は、児童が学んだことを新しい課題に活用できる力を育むための「逆向き設計」に基づいた授業モデルとその成果を解説する。
- 深い理解を導く「知の構造図」  
「知の構造図」は、児童が学んだことを新しい課題に活用できる力を育むための「逆向き設計」に基づいた授業モデルとその成果を解説する。
- 活用するための「授業モデル」プロセス  
「活用する力」の育成は、児童が学んだことを新しい課題に活用できる力を育むための「逆向き設計」に基づいた授業モデルとその成果を解説する。
- 研究がもたらした成果  
「活用する力」の育成は、児童が学んだことを新しい課題に活用できる力を育むための「逆向き設計」に基づいた授業モデルとその成果を解説する。

## 科学情報部

### 生成 AI を活用した生徒の主体的な学びの深化に関する調査研究(1年次)

#### —教職員の校務効率化との一体的な展開による教育の質向上—

予測困難な時代を生徒自身が生き抜く力を育むには、学校教育における生成 AI の活用が不可欠な局面を迎えています。本研究では、生成 AI を単なる情報収集ツールとして捉えるのみならず、生徒の思考を拡張し、問いを洗練させるための「思考のパートナー」として位置づけています。

研究のステップを「導入・習熟・発展」の三段階に想定します。これにより生徒が情報の真偽を適切に吟味し、対話を通じて自身の考えを言語化し、最終的に自ら新たな問いを創造できるようなプロセスの構築を目指します。

本研究の大きな特徴は、教職員の「校務効率化」との一体的な展開です。校務用 AI の活用によって事務負担を効果的に軽減し、そこで創出された貴重な時間を、生徒一人一人への丁寧な伴走支援や授業改善の充実に充てることができます。これにより、学校教育全体の質的な向上を図ることが本研究のねらいです。

最終的には、学校現場における継続的な実践と分析を通じ、生成 AI が「個別最適な学び」と「協働的な学び」をいかに深化させるかを多角的に検証し、広く普及可能な授業モデルを提示します。教員のゆとりが、生徒の深い学びを創り出す。この好循環の実現を目指し、理論と実践を両輪とした調査研究を推進していきます。

[1] 導入期：安心	[2] 習熟期：対話	[3] 発展期：探究
生徒の思考 <b>情報の「吟味」</b>	生徒の思考 <b>考えの「言語化」</b>	生徒の思考 <b>問いの「創造」</b>
校務 定型業務の自動化 文書作成・要約	校務 教材研究の高度化 ワークシート生成	校務 伴走支援の充実 生徒の思考に伴走
教員の「ゆとり」が、生徒の「深い学び」を創る		

## 教育相談部

### 高等学校における生徒理解を深めるためのカウンセリング機能の充実に関する調査研究(1年次)

#### —生徒の不安や悩みに対する教員の意識と働きかけ—

近年、富山県だけでなく、全国において高校生の不登校等に関する相談件数が増加傾向にあります。高校生はアイデンティティの確立期にあり、進路選択や人間関係、メンタルヘルスの課題が複雑化・深刻化しやすく、不安や悩みを抱える生徒一人一人に寄り添った支援の充実が必要だと考えます。

そこで、生徒の不安や悩み、日々生徒と接する教員の意識と働きかけの実態を明らかにし、学校現場においてどのようにカウンセリング機能を充実させていくか検討していきます。そして、生徒理解に向けた、具体的なサポートツール等を考案し、提供したいと考えています。

本研究の1年次(令和8年度)は、生徒と教員双方へのアンケート調査や教員への聞き取り調査から分析・考察を行います。その後、生徒理解を深める「カウンセリング機能の充実」に向けた方策について検討していきます。

2年次(令和9年度)には、その成果を反映した、現場で活用できる「生徒理解サポートツール(仮称)」を考案・提案したいと思えます。本ツールの活用により、教員の生徒理解が深まるとともに、生徒自身の SOS のサインを出せる力の育成や心理的安全性の確保を目指します。

**「高等学校における生徒理解を深めるためのカウンセリング機能の充実に関する調査研究」**

令和8年度  
生徒の不安や悩みに対する教員の働きかけ

令和9年度  
カウンセリング機能の充実に向けて

- 【研究1】  
高校生の不安や悩み等に関する調査・分析・考察
- 【研究2】  
高校生の不安や悩み等に対する教員の意識と働きかけへの調査・分析・考察
- 【研究3】  
『生徒理解サポートツール(仮称)』の提案、試用、分析、改良

生徒理解を深める「カウンセリング機能の充実」に向けた方策の検討

# 研修事業より

教育研修部が主管となっている「専門研修」を紹介します。

教育研修部

## ◆「特別支援学校に学ぶ体験型研修会」 全3回

この研修会は「特別支援学校における体験研修を通して、特別支援教育に関する知識・技能を習得し指導力の向上を目指すとともに、特別支援教育推進の意識を醸成する」ことを目的としています。

第1回は富山県総合教育センターにて、児童生徒一人一人の教育的ニーズに応じた指導の在り方を、講義や演習を通して学びます。第2回・第3回は、協力校での授業参観を通して、学習及び諸活動支援の実際を学んだり、教材・教具の製作体験を行ったりします。

この研修会は、中堅教諭等資質向上研修(11年次)の対象となっている小・中学校の先生方の必修研修としても、広く特別支援教育の推進を図っていくものとなっています。

## ◆「外国人児童生徒教育実践講座」 全4回

近年、ニーズが高まっている外国人児童生徒教育における、「外国人児童生徒等への対応」「日本語指導の基礎」「日本語指導の現状と今後」等について、学校の体制づくりや初期指導、授業で使える実践的な方策について学ぶ講座を実施しています。

第1回は、初めて外国人児童生徒等に対して日本語指導を担当する教員を対象に、外国人児童生徒教育の概要や「対話型アセスメント(DLA)」の活用についての講義・演習を行いました。

第2回は、「教科と日本語指導の統合学習」と題して、授業づくりに関する講義・演習を行いました。また、第1回・第2回とも外国人児童生徒教育スーパーバイザー(SV)と研修参加者による情報交換の時間は、日本語指導の現状について語り合う有意義な時間となりました。



講義「児童生徒一人一人の教育的ニーズに応じた指導の在り方」(写真昨年度)



講義・演習「外国人児童生徒への日本語教育の意義」

科学情報部では、今年度もさまざまな研修を実施します。研修の一例を紹介します。

科学情報部

## 理科教育講座(自然観察)



令和7年6月  
太陽の黒点観察  
(射・金山小)



令和7年8月  
校地の動植物の教材化  
(立・立山小)

市町教育センターと協業で計画する講座で、県内4つの地区で実施します。令和8年度は魚津市、滑川市、氷見市、南砺市の小中学校を主な会場とします。今年度から、主に学校周辺で実施できる内容とし、半日の研修となります。児童生徒とともに、身近な観察材料を利用しながら、授業に役立つ内容を目指しますので、ぜひご参加ください。

## 学校におけるICT活用研修会

### 探究×ICT活用コース

岩崎有朋氏(札幌国際大学教授)を講師にお迎えし、ICTの効果的な活用を通して児童生徒の主体的な探究活動をデザイン・支援する方法を学びます。

### 生成AI基礎コース・活用コース

田中善将氏(スクールエージェンツ株式会社代表取締役・文部科学省学校DX戦略アドバイザー)を講師にお迎えし、最新の情報を踏まえて授業の深化を目指します。初心者から上級者までどなたでも参加できます。



※画像は Google Gemini で生成したものです。

## デジタル・シティズンシップ教育研修会 ～子供自身がテクノロジーの善き使い手となるには～

豊福晋平氏(国際大学准教授)を講師にお迎えし、児童生徒が情報技術の自律した使い手となるための具体的な考え方を学びます。



4つの機関が連携して対応します！

## 富山県子ども総合サポートプラザ 総合教育センター 相談窓口 ～開設から1年～

富山駅前（GiC 5階）の「富山県子ども総合サポートプラザ」では、いじめや不登校、ひきこもりなど、子どもや家庭の多様な悩みにワンストップで対応しています。

4つの専門機関のスムーズな連携による「迅速かつ多角的なサポート」、駅前の「アクセスの良さ」、そして「土曜・祝日の相談対応」といった強みが十分に発揮されています。

今年度も、総合教育センター相談窓口をはじめ、各機関と密に連携し、一人ひとりの悩みに寄り添い、全力でサポートしていきます。

富山児童相談所  
子ども相談センター

子どもや家庭全般に関すること

子ども・若者総合相談センター

不登校、ニート、ひきこもりに関すること

4つの機関

総合教育センター  
教育相談窓口

いじめや不登校に関すること

県警少年サポートセンター東部分室

非行、不良行為、犯罪被害に関すること

### 令和8年3月リニューアル 「子供のために先生が気づいて動けるチェックリスト」

子供の様子が気になるけれど、どこに難しさがあるのか分からない、子供に合う支援を考えたい、そんな先生方にお勧めです。



#### <リニューアルポイント>

\*「学校生活チェックリスト」に「特別支援教育学びQ&A」との対応表がつけました！

⇒チェックの結果から支援の例を参照することができます

\*「支援検討チェックリスト」を使う際のサポート資料を新たに作成しました！

⇒つまずきの要因を考えるヒントが得られます

[こちら](#)（←リンクあります）からどうぞ

\*活用方法を動画でご覧いただけるようになりました！

⇒[こちら](#)（←リンクあります）から視聴できます

\*ご希望に応じて、チェックリストを使って子供の支援を考える「校内研修」に伺います

⇒子供の支援を一緒に考えませんか？

☎ (076) 415-6677 までお気軽に！

ダウンロードはこちらから⇒ [R7tyekurisutosyoukai.pdf](#)

## 第43回富山県高等学校生徒海外派遣事業 帰国報告

企画調整部企画課 研究主事 山本 清則

令和8年3月9日（月）から20日（金）までの12日間の日程でアメリカ合衆国オレゴン州とカリフォルニア州を訪問しました。今回の研修テーマは、「オレゴン州と富山県の持続的な発展—未来を切り拓くグローバル・リーダーの育成—」。県内の高校・高等専門学校から団員を公募し、19名が現地研修に参加しました。

在ポートランド領事事務所、オレゴン州政府教育局への表敬訪問やポートランド日本人商工会との意見交換会では、外交官、教育長、海外企業人のグローバルな視点からの考え方を聞き、自分の将来について考える機会としました。

企業訪問では、ポートランド観光協会、ナイキ本社、トライメットを訪問し、起業から発展までの歴史、観光の街づくり、地域の活性化を学ぶ中で、「地域に還元する」という共通理念を大切にしていることに気づきました。現地進出している日本企業のヤクルトアメリカ工場を見学し、多様性に合わせた世界展開の実態を学びました。

シェルドン高校、ポートランド州立大学、オレゴン大学を訪問し、「ふるさと富山紹介」として、富山の葉に関するクイズを出したり、箸体験や折り紙体験を実施したりして、交流を楽しみました。そして、シェルドン高校生の家での3泊4日ホームステイを体験し、ホストファミリーとの思い出をたくさんつくりました。

4月14日に県庁で行われた帰国報告会では、個人研修テーマについての発表を行いました。若者の起業を支援する地域づくり、地域を支える医療、環境にやさしい街づくり、文化の伝え方、第2言語教育について等、オレゴン州と富山県に関わるテーマ設定をもとに現地調査結果をふまえての考察結果を発表しました。

団員事後アンケートより。「本当に参加してよかった。多くの経験が自分を豊かにし、将来に良い影響を与えてくれたように感じている。今回得た様々な出会いも、私を強くしてくれたと感じる。このような経験を今後の高校生たちもできる仕組みが続いていけばよいと思う。参加に関わってくれた、すべての方に感謝を伝えたい。」

43年間続いた「富山県高等学校生徒海外派遣事業」は、最終回となりました。これまで中華人民共和国、ヨーロッパ諸国、アメリカ合衆国、東南アジアなどへ合計851名の高校生を派遣してきました。ありがとうございました。



シェルドン高校

研修風景は当センターウェブ  
サイトやInstagramをご  
覧ください。



ウェブサイト



Instagram

## 特別寄稿

# AIの職業選択への影響を考える

客員教授 月僧 秀弥

大学では、学生の間でも生成AIの普及が急速に進んでいます。3年前に学生に生成AIの利用状況を尋ねた際には、使用していると答えたのは5人に1人程度でした。今年同じ質問をすると、ほとんどの学生が日常的に活用していると回答しました。生成AIは、短期間で学生にとっても身近なツールへと変化しました。この急速な普及は、社会の仕事のあり方にも大きな影響を与えています。

2011~2015年頃に行われた職業に関する調査では、当時の職業の約半数がロボットや人工知能に代替される可能性が高いとされ、データ処理を中心とする事務職や、産業ロボットによる自動化が進む製造・組立等仕事が「なくなる職業」として挙げられていました。2022年頃からChatGPTの登場以降、生成AIは急速に普及し、文章や画像を生み出す能力が広く一般的に利用されるようになり、知的な作業そのものにも影響を及ぼすようになりました。内閣府の報告書(2024)では、職業を「代替性が高い職業」「AIの影響が小さい職業」に加え、「AIの影響が大きく、補完性が高い職業」

に分類しています。内容を確認すると、代替性が高い職業にソフトウェア開発者や著述家・デザイナーが加わっています。影響が小さい仕事に複数の製造関係の仕事が加わっています。前回の調査と傾向の変化を感じます。補完性が高い職業が加わったことは、仕事がAIに置き換えられるか否かではなく、AIが担う部分と人間が担う部分が混在し、仕事の内容そのものが再構成されていくことを示しています。医療従事者、教員、弁護士、記者、通訳などは、AIの支援を受けながらも最終判断を人間が行う「補完型の職業」として位置づけられています。単純労働だけが代替されるという従来の見方から、AIを活用することで価値が高まる職業へと視点が広がっている点が特徴的です。

こうした変化は、科学技術の発展の中で求められる資質・能力が大きく変容していることを示しています。AIと共に働く未来を見据え、子どもたちにどのような資質・能力を育む必要があるか、私たち自身が改めて考えていくことが大切だと感じています。

## 随想

# ライブ会場にて

教育相談部長 城石 祥子

恥ずかしながら、この歳になって初めて“押し”ができ、先日、そのダンスボーカルユニットのライブに行ってきました。年齢的に少し場違いではないかと不安もありましたが、観客は老若男女、多国籍と実に多様で、心配はいりませんでした。圧倒的な身体表現、観客を巻き込むエネルギー、そして何より「自分のままでいい」というメッセージが、会場全体を揺らします。彼女たちのパフォーマンスは、単なるエンターテインメントではなく、既存の枠組みを軽やかに飛び越えていく「生き方そのもの」のように感じられました。

その光景を見ながら、私は日々相談で向き合う子供たちの姿を思い出していました。不登校の相談は年々増えています。背景は複雑で単純ではありません。しかし、子供たちに共通して流れている思いがあるように思います。「自分らしくいられる場所がほしい」ライブ会場で感じた「多様な存在がそのまま受け入れられる空気」は、まさに今、学校や社会が求めているものではないでしょうか。

ライブ終盤、隣の若い女性とふと目が合いました。彼女は笑って「ここに来ると、だれにも気を

遣わず、呼吸ができるんです」と。その言葉に胸が熱くなりました。学校で居場所がないと感じている子供たちも、きっと同じような思いを抱えているのでしょう。安心できる場所があってはじめて、人は自分の力を発揮できます。「迷ったって、くじけたって、ありのままの自分が尊いんだよ」という4人組がつくる会場の空気、私も教育の現場でつくりたい。

彼女たちの言う「一生青春」とは、年齢ではなく、どんな自分も肯定しながら前に進んでいく姿勢そのものなのでしょう。子供たちとともに、私もその青春を生きていこうと誓い、ライブ会場を後にしました。



## 光を閉じ込める魔法、その正体

科学情報部 研究主事 桶 琢磨

水槽の中のレーザーポインタから照射された光の筋が、水面で折れ曲がったり、時には鏡のように反射したりする様子を見たことがありますか？この「光の屈折」という現象は、私たちの生活を支える巨大なインフラの主役でもあります。

光は、空気から水やガラスへ入るときに、その境界線でスピードが変わるために折れ曲がります。この曲がり具合（屈折率）を利用して、私たちは「レンズ」を作り、眼鏡やカメラで世界を鮮明に捉えています。さて、この屈折にはおもしろいルールがあります。光が水の中から空気中へ向かうとき、入射する角度をどんどん大きくしていくと、ある角度（臨界角）を超えた瞬間、光は空気中へ出られなくなり、すべて水の内側へと反射してしまいます。これが「全反射」と呼ばれる現象です。

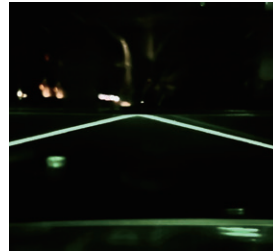
この全反射、実は現代社会の「神経」とも言える「光ファイバー」の原理そのものです。光ファイバーは、極めて透明度の高いガラスの細い線のなかで、光を全反射させて閉じ込め、情報を遠くまで運びます。かつて、情報の伝達は電気信号が主役でした。しかし、1966年にチャールズ・カオ博士が「不純物を取り除いたガラスなら、光を何十キロも先まで届けられる」と提唱したことで、通信革命が始まりました。彼はこの功績で2009年にノーベル物理学賞を受賞しています。

ニュートンは、音速を測るために「拍子木と廊

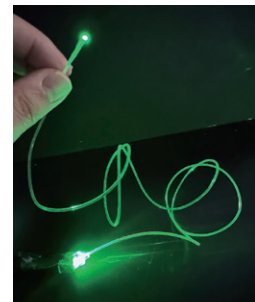
下」を駆使したように、現代の科学者たちは「全反射」という光の性質を使い、地球の裏側まで一瞬でデータを届ける「光の道」を作り上げました。私たちが職場で当たり前のように使っている高速インターネットも、実は水槽の中で起きる不思議な光の屈折の延長線上にあるのです。

理科の教科書に載っている小さな現象の裏には、世界を劇的に変えた壮大な知恵が隠れています。水槽の中のレーザー光を眺めながら、そんな歴史に思いを馳せてみるのも、なかなか「お得」な時間だと思いませんか？

以下はいずれも、総合教育センター物理室で撮影したものです。



水槽に水を入れ、水中から空気に向かってレーザー光を照射させ、全反射させました。



光ファイバーの片方側（机側）からレーザー光を照射しています。光が中を通り、反対側（手元側）から出ていることがわかります。

## 揺れる世界の中で、心を保つということ

教育相談部 客員研究主事 濱野 恵美

最近、理由はよくわからないけれど気持ちが落ち着かない、何だか不安、ニュースを見た後にどっと疲れる——そんな感覚を覚えることはないでしょうか。自分自身のことだけでなく、世の中の不安定さや戦争の報道に心を揺さぶられているという声が多くありません。

遠くで起きている出来事であっても、私たちの心は確かに影響を受けます。時には、自分がこんなにも不安になるのかと戸惑ったり、「何もできないのに気にしている自分は弱いのではないか」と感じたりすることもあるでしょう。また一方で、海の向こうで多くの人が戦争の中で命を奪われ、住む場所を失っているのに、自分はガソリン代の値上げを気にしている——そんな自分に気づいたり、他人の言葉を聞いたりした時、やりきれなさや、苛立ち、あるいは自分のちっぽけさを感じることもあるかもしれません。

けれども、人はそれぞれ自分の生活を守りながら暮らしています。目の前の暮らしの心配をすることもまた、自然なことです。その中で生まれる揺れや違和感も、決して特別なものではありません。

ん。むしろ、不安がふくらんだ時ほど、自分の足元に意識を戻してみることが大切です。たとえば、私は無心に花壇の手入れをしたり、換気扇を掃除したりと、目に見えて成果が感じられることに手を動かしてみる。そうした時間が、もやもやとした気持ちを少し和らげてくれることがあります。人は何かに集中して動いている時に、同時に強い不安を抱え続けることは難しいものです。

さらに、「知らんぷりをしてはいけない」「無関心はいけない」という思いが強いほど、距離を取ることに後ろめたさを感じることもあります。しかし、本来、心を守るために距離を取ることは、無関心とは異なります。自分の心を保ちながら現実と向き合うための、大切な力の一つです。だからこそ、情報との関わり方を少し見直すことも大切です。情報に触れる時間を決める、刺激の強い映像を避ける——そんな小さな工夫が、心の負担をやわらげてくれます。そして、自分なりの距離と関わり方を見つけながら、静かに心を整えていくこと。それが、揺れる世界の中で小さな私が心を保つ一つの在り方なのかもしれません。