



こころ 心つながり えがお 笑顔ひろがり せかい 世界へはばたく  
がっこう 学校だより

よこはましりついいだきた しょうがっこう  
横浜市立飯田北いちょう小学校  
れいわ ねんど がっこう  
令和7年度 2月号  
れいわ ねん がっ にちはっこう  
令和8年1月30日発行

せつぶん こころ おに  
節分と「心の鬼」

立春前日和【心魔】

Lễ Tiết Phân Và “ Quỷ Trong Lòng ”

ふくこうちょう さとう たえ  
副校長 佐藤 妙恵

2026年の立春は2月4日で、この日から暦の上では春となります。その立春の前日が冬と春の季節を分ける「節分」です。季節の分かれ目には、昔から体調を崩したり、不安な気持ちになったりしやすいとされ、それらを「鬼」にたとえて追い払う風習が生まれたとも言われています。豆をまき、「鬼は外、福は内」と声をかける行事は、今も家庭や地域の中で受け継がれ、私たちの暮らしに季節の節目を知らせてくれます。最近では、恵方巻きを食べる関西発祥の風習も全国に広がりました。その年の縁起のよい方角（恵方）を向いて、1本の太巻きずしを無言で丸ごと食べると福が呼び込めるとされ、スーパーやコンビニにたくさんの恵方巻きが並びます。私も、今年は何の恵方巻きにしようか、毎年楽しみにしています。

この節分ですが、近年では、「鬼」を「自分の中にある手放したいもの」として捉える考え方が広がっています。日常の中でふと顔を出すいらいらする気持ち、つい先延ばしにしてしまう弱さ、「どうせできない」とあきらめてしまう心——。こうした「心の鬼」は、子どもにも大人にも共通するもので、誰の中にもそっと住みついていきます。しかし、それらは必ずしも悪いものではなく、私たちががんばっている証でもあり、弱さと向き合うことは成長のきっかけとなることもあります。

節分は、こうした心の中の鬼を静かに見つめ直すよい機会です。豆まきのように勢いよく追い払うというよりも、「今年は少しだけ手放してみよう」「ここから気持ちを切り替えてみよう」と、自分自身にやさしく語りかける日にしてもよいのではないのでしょうか。鬼を完全に消すことが目的ではなく、まず「気付く」ことに意味があります。

学校では、子どもたちは毎日様々な思いをもちながら成長しています。思うようにいかない悔しさ、がんばりたいのに踏み出せないもどかしさ、そして、挑戦してうまくいったときの喜び——そのどれもが子どもたちを形づくる大切な経験です。節分のこの時期、「どんな鬼を手放してみたい？」と自分自身に問いかけてみることで、自分の弱さに気付くきっかけが生まれ、それが前向きな一歩につながるかもしれません。

まだまだ寒い日が続いていますが、地面の下では植物が根を伸ばし、春に向けて花開く準備をしています。私たち大人もまた、心の中の小さな鬼の一つ見つめ直し、子どもたちとともに新しい季節を穏やかな気持ちで迎えていきたいものです。