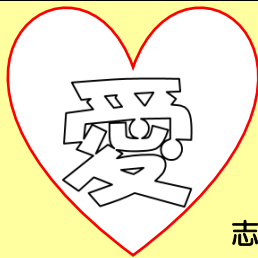


ビタミン



教育相談便り

2023/2/1

～2月号～

志貴野高等学校 保健・教育相談部



2月になりました。令和4年度の学校生活が始まってもう既に10か月が過ぎました。振り返ってみていかがでしたか？ 来年度からまた始まる環境の変化を目前にして、不安定になる人もいるかもしれません。SCやSSWの先生方も来校される日が残り少なくなっています。春休みや次年度に入る前に気分をリフレッシュしたい人は、遠慮なく申し出てください。今回は、木林SCのお話です。ぜひ、読んでみてくださいね。

人から見た私

木林 美知子 SC

私はよく「木林さんって、悩みがあるが？」とか「いつも楽しそうやね」と言われる。

「悩み」か……。よくよく考えてみた。悩みは……。ない。というよりも悩まなくなった方が、適切かもしれない。

斎藤孝さんの本に「不機嫌は罪である」と書いてあった。本の帯には「上機嫌は、今や職務です」と。どう、このような本が出てきたかと思った。ということは、それだけ不機嫌な人が多いのか～ と思った次第だ。すなわちそれは「人に機嫌をとってもらいたい人」が増えているということなのだろう。

振り返れば、以前の私もそうだった。若かりし頃の私は、正義感が強い割には不満が多く、へこみやすかった。「なんで私ばかりが……。」「とか「どうして〇〇してくれないの？」という思いどおりにならないことで心の中がいつも怒っていた。まさに、不機嫌のかたまりだった。うまくいっている風を装いながら、どこかぎくしゃくして心の中は不満だらけだった。人に気を遣いながらも、実は、人に気を遣わせていた。……ということも、後々分かったのだが、その時はつらかった。

現在、53歳。まあ、何かといろいろあった。いろいろな人に出会った。

32歳の時に、人生を変える位の人に出会って、それまでの自分を変えるきっかけとなった。すぐにではないが、「ご機嫌な自分」を知るきっかけになり、悩まなくなった。その先生には、「悩むな！」「不機嫌はあなたが傲慢(ごうまん)だからだ！！」などたくさん言われながらも、「喜ぶこと、ご機嫌が素晴らしいこと」を学んだ。幸いなことに私は「素直」が、とりえである。この素直さのおかげで先生の言葉も怒りや反発とならず、受け入れることができたのだと思う。

先生はいつも私たちの仲間に教えてくれた。「不機嫌な顔を見せるな。笑顔は周りの人への贈り物だ」と……。そして、時には厳しくあったが、いつも満面の笑顔で話を聴かせてくれた。……。

先生の言葉の中に、「学ぶとは、自分の中の素晴らしい自分を発見すること」とあった。

先生が亡くなって4年が経つ。まだまだ未熟な私だが、今日も先生に空から「それでいいぞ」と言ってもらえるように過ごしたいものだ。

さて、今日もおいしいご飯を食べて、ますますご機嫌だなあ～。





2月 カウンセリング予定

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
30	31	01 安川ISC 14:00~18:00	02 水野SC 13:15~17:15	03 木林SC 13:00~17:00
06	07 水野SC 15:00~17:00	08 安川ISC 14:00~18:00	09 水野SC 12:00~16:00	10 木林SC 13:00~17:00
13	14 清水SSW 12:00~16:00	15 安川ISC 13:00~17:00	16 水野SC 12:00~16:00	17 木林SC 13:00~17:00
20	21 清水SSW 12:00~16:00	22 安川ISC 13:00~16:00	23	24
27	28 清水SSW 12:00~16:00	01	02	03

SC : スクールカウンセラー
SSW : スクールソーシャルワーカー

3月のSC・SSW 来校予定 について

- 清水SSW は 火曜日を基本として臨機応変に相談に対応してまいります。

面談を希望する場合は、あらかじめ連絡してください。

*来校予定日時は、変更になることがあります。 *カウンセラーによる電話相談も可能です。

*担任、保健室の先生、教育相談係の先生に連絡してください。(0766-22-3113)

【一言コラム】

～食べ物と体。言葉とところ～

「あなたの身体はあなたの食べたもので出来ている」

中学校の家庭科の教科書で、こんな言葉を見た記憶がある人もいます。普段忘れがちですが、私たちの身体は、食べたものによって作り上げられています。

…では、『心』は何からできているのでしょうか？ 経験？ 環境？ 遺伝？

株式会社トイズプランニング代表取締役の北原照久さんは

「人間の体は食べ物で作られる。心は聞いた言葉で作られる。未来は話した言葉で作られる」

という素敵な言葉を残しています。周囲から与えられる様々な『言葉』は、私たちの心を動かします。

一瞬で楽しい気持ちにしてくれる幸せな言葉もあれば、悲しく辛い気持ちになってしまう残酷な言葉もあります。小さな子供に「お前はダメな子だ」といったマイナスな言葉を言い続けると、きっとその言葉は呪いのように一生まとわりつきます。逆に、承認の言葉や心が温まる言葉を聞き続けるとどうでしょう？ きっと幸せな効果が得られるかと思えます。『言葉』は、自分にも他人にも様々な影響を与えるものです。

「あなたは、昨日、どんなものを食べましたか？」

「あなたは、昨日、どんな言葉を聞きましたか？ 話しましたか？」

今と未来の「健康」と「幸せ」のために、ちょっとだけ立ち止まって考えてみましょう。

