

くじけない心の育て方 その3

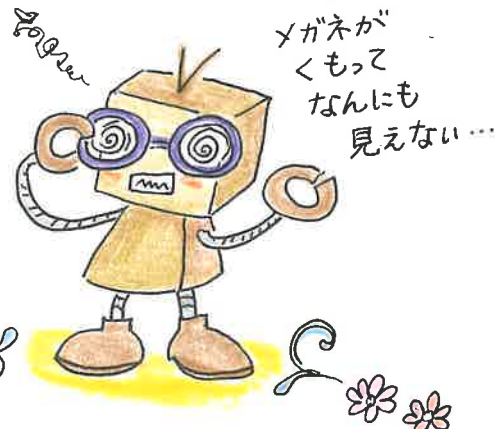


何かあった時、「普通そうだよな?」「それって、当たり前じゃない?」と思う人は多いようです。たいていの場合、誰もが自分の感覚、自分の経験に基づいて作られた『自分のメガネ』を使って周りのことを見えています。「自分がそうだから、相手もそうだろう」と無意識に決めつけていることから、怒ったり、不満に思ったり、落ち込んだりすることがあるようです。

不満やイライラが起きたとき、『自分のメガネ』で片寄った見方をしていないか、振り返ってみると良いですね。

下に紹介するパット・パルマーさんの詩は、その時の気分によって見えるもの、感じるものが変わることを読者に教えてくれます。

『楽しもう』と思うと、楽しいことに気づけるのですね。



～ 今 を 楽 し も う <目の旅>～

いま、なにが見える?

あなたの目は、なにを見ている?

私たちの目は、ときどき曇ったりゆがんだりする。

あなたの気持ちや考え方しだいで、

見えたり見えなかったり、

大きく見えたり小さく見えたりするものだってある。

あなたがつまらないと思っていると

つまらないものが見える。

楽しいと思っていると、楽しいものが見える。

あなたはいま、どんな世界を見ているだろう?

<パット・パルマー著『楽しもう』より>

心育てワーク③

今の自分はどんな「感じ」でいるのか、時々モニタリング（観察）してみましょう。胃のあたりがきゅっとする、呼吸が速くなっている、もやっとする…など、自分の「感じ」の変化に気づけるようになると、不安やイライラを感じた瞬間を見つけられます。何が自分を不安にさせるか分かると、それに対処しやすくなるので、心を安定させやすくなりますよ。

ちょこっと心理テスト ～風景画を完成させましょう～

キャンバスに線が一本、ひかれています。

ここに何かを描き入れて風景画を完成させたいと

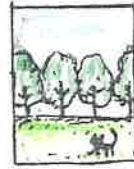
思います。あなたならA～Dのどの絵を選びますか?



A 海の風景



B 夜の景色



C のどかな自然



D おしゃれな街

コラム ～ 私のこころの立て直し方 ～

自分自身、非常に「鈍感」なため、心が折れるような経験やそこから立て直した経験がありません。ただ学生時代から、「朝練には1番に行く」「得意教科は1番を取る」「学校は1日も休まない」など、自分ができる範囲でベストを尽くす生活を送ってきました。きっと日々の小さな成功体験が「心の弾力・回復力（レジリエンス）」に繋がり、「鈍感力」と相俟って作用してくれているのだと思います。

第2学年主任 深澤 準一

仕事上のミスで多くの先生方や生徒の皆さんに迷惑をかけてしまうと、かなり凹みます。そんな時は、「今ひたむきに頑張っている人」「今歯を食いしばって奮起している人」に会いに行きます。特に、校庭で、体育館や道場で一心不乱に練習に打ち込んでいる生徒の皆さんを見に行くのです。時に自身の不甲斐なさに涙を流しながらも立ち上がり、前のめりになってボールに飛び込んでいく若人の姿は本当に美しい。「オレ、凹んでる場合じゃねえぞ!」

そして、再び私は職員室の机に戻るのでした。

第2学年副主任 古山 智之

スクールカウンセラーとの相談の予約方法

学校への電話または担任、養護教諭に直接申し込んでください。

メールでの相談も承りますが、カウンセラー勤務日にしか

メールは開けませんので、返答が遅くなる可能性があります。

アドレス：counselor@maebashiikuei-h.ed.jp

相談日

10/5, 11(月), 19, 26

11/2, 8(月), 16, 22(月), 30

12/7, 14, 21



ちょっと心理テスト ～ あなたが夢見る理想の生き方 ～

A：好きなこと、楽しいことを求める享楽タイプ

あなたは好奇心旺盛で自由な時間を大切にしたい人。いろんな所に出かけ、いろんな人と友達になりたいという意欲的な所があります。新しいことに挑戦することに生き甲斐を感じそうです。

B：人生のわびさびを感じたい趣味人タイプ

あなたは繊細な感性の持ち主。何気ない日常の中でも感動を求め、常に美しいものや洗練されたものに囲まれた生活に憧れています。芸術的な趣味を持つことで人生がより豊かになりそうです。

C：豊かな自然に身を置きたいエコロジストタイプ

あなたは豊かな自然の中に身を置くことに憧れているようです。不便であっても自然とのふれあいを大切にしたい生活の中で、のびのびと自分らしくしていられるようです。

D：洗練されたセレクトな生活を目指す都会派タイプ

あなたは便利で快適、効率的なことを重んじるタイプ。最先端の技術や流行のファッションなどに触れながら、仕事や趣味に忙しい毎日を過ごすことに張り合いを感じそうです。