

教育相談だより

H29. 2月号

生徒指導部 教育相談係

新しい年になり約1ヶ月が経ちますが、体調など崩していませんか？1月20日は「大寒」でした。この時期は1年でもっとも寒い時期です。朝晩の冷え込みも厳しく、道路も凍結していることがあるので、登下校の時は十分に注意してください。しかし2月4日は「立春」。暦の上ではこの日から春になります。梅の花が咲き始め、徐々に暖くなり、春の始まりとなります。本格的な春に向けて、目には見えませんが自然界では様々な準備が始まっています。皆さんも新しい年度に向け、少しずつ準備してみてもいいでしょうか？

☆ 許す心を養う ☆

〇〇さんは絶対に許せない。〇〇先生は許せない。など・・・人を許せないことはだれにでもあります。しかし、許せないことで、同じところをグルグル考えているのはもったいないことです。自分の人生の、大切な時間を自分で止めてしまっているのです。

「許せない」という心の障害物が邪魔になっています。許すことで心の障害物を取り、あなたも前進しましょう。

どうすれば許すことができるのでしょうか？それはまず、**比べない**ことです。みんな一人ひとり、いいものを持っていて、みんな違うのです。次に、許すためには、**相手のいいところを見つける**のです。誰にでも、必ず認めることができる素晴らしい面があります。

そして、許せない人のためにできること、例えば「ありがとう」の一言を会うたびに言うなど、自分のことから始めましょう。

(内田玲子著「モヤモヤした心の根っこに希望の針はさりましたか？」より)

＜スクールカウンセラー来校日＞

相談場所：教育相談室（本館2F）

2月21日（火）、3月14日（火）

「つらいことがあるけど、どうしていいかわからない」という人、「最近あまりよく眠れない」「やる気が起きない」などの悩みがあればスクールカウンセラーの先生に相談してみませんか？予約制なので、相談したいときは事前に担任の先生または相談係の先生方に声をかけてください。秘密は厳守します！また、保護者の方の相談も可能です。お子さんを通じて、もしくは直接学校にお電話ください。

～けせらせら～

2月3日は節分です。「季節を分ける」という意味合いがあり、立春、立夏、立秋、立冬の前日を指しています。というわけで、上にも書いたように、次の日の2月4日は立春です。

節分の時には、豆をまいて鬼（邪気）を払うという習慣があります。“鬼”という角の生えたあのイメージが強いですが、本来“鬼”は「隠（おん）」が転じたもので、「姿が見えない恐ろしいもの」を表していたそうです。個人的にですが、人は自分自身が一番恐ろしいのでは・・・？何事も自分の心次第ですから。

今年の節分は、豆をまいて自分の中にある“鬼”を払ってみてはどうでしょう。

