

教育相談だより（10月）

鳥栖市立鳥栖中学校
令和5年10月2日

10月 カウンセリング予定

3日（火） 10日（火） 17日（火） 24（火） 31（火）

スクールカウンセラー
高先生より

こんにちは、スクールカウンセラーの高です。今日は最近私が体験したことを書こうと思います。うちのリビングには2畳のカーペットが10年ほど敷いてありました。娘がハイハイをするときにフローリングが冷たいといけないと思って敷いて以来、なんとなく敷き続けていましたが、さすがにもう不要になったので、夏休みに外すことにしました。2畳ありますので、床に置いたまま、端から丸めていきました。今年は猛暑です。丸めたところで、汗をずいぶんかいたので、物置に運ぶ気になれず、そのままにしてしまいました。リビングなので、毎日目に入ります。「カーペットを物置に運ばなくては」と思うのですが、暑いし、それにずいぶん大きくて、重そうです。見るたびに「運びたいけど、一人じゃ無理だろうな」と思います。そう思うと、ますます気が重くなるし、カーペットも重そうに見えます。しかし、数日前、丸めたカーペットに足をひっかけて転びそうになって、「いけない、このままでは家族がケガをするかもしれない」と思い、カーペットを引きずってでも物置に運ぼうと決心しました。渾身の力を込めて、カーペットを持ち上げようとしてビックリ。片手でも持ち上がりそうなほど軽かったのです。私は「2畳もあるカーペットなのだから重いのだろう」とイメージするうちに、「このカーペットは重い」と思い込んでいたのです。今回はカーペットにまつわることなので、大したことではありませんが、毎日の暮らしの中で人って思い込みやイメージに縛られていることがたくさんあると思います。『考え』は、考え続けているうちに、『本物』のように感じられるかもしれませんが、やっぱり考えは考えに過ぎません。『とりあえずやってみる』ことで見えてくることもたくさんあるんじゃないかなと思った夏休みでした。

《予約の仕方》

1. 生徒の皆さんは、学校で申し込むことができます。保護者の方は電話で予約をお願いします。予約は、担任や学年の先生、又は保健室の先生などを通してお願いします。教育相談担当で時間の調整を行います。

場所は、管理棟3階の相談室です。時間は、校時表にそって行います。

鳥栖中学校 TEL 83-2537