

○“思い込みバルーン”

忙しくしていると、つい、『〇〇じゃなきゃダメだ!』という思いに囚われることがあります。「忙しい」とは“心を亡くす”と書きますから、あまり良いことは言えません。知らず知らずに『～でなければいけない』という固定観念が根付いて、その義務感が自分を苦しめる元になってしまう恐れがあります。

“大したことではない”と、手放せばいいのですが、そうすると、風船のように手の届かない所に飛んで行ってしまふことを恐れ、必死になって握り締めて放さないでいるという悪循環に陥ります。

実は、それは自分の勝手な“思い込み”に過ぎません。頑なに、「～しなければ…」「～してはダメだ」というたくさんの札を握り締めていては、体が耐えられず、苦しくなってしまいます。

そんな時は、思い切って、その“思い込みバルーン”を一斉に手放してみましょ。最初は勇気が要るかも知れませんが、手放してしまえば、楽チンになります。意外と、“大したことではなかったなあ”と気付けば、それでOKです。忙しくしていたり、疲れた時には、是非、やってみてください。

心も体も楽チンになれば、なんて楽しく気分爽快なことでしょうか！



○第1回生活実態アンケート調査から

6月10日(水)にアンケートを実施しました。その中から、気になった点がいくつか見受けられましたので、お伝えします。

まず第一に、生徒の口から一度も発せられていない問題等が保護者の記述によって明らかになっていることです。例えば、「自転車の空気を抜かれていた。」「人間関係に困っている。」「話す相手がいない。」など。何か問題や心配事があれば、先生方にも報告、相談をして欲しいです。自転車の空気抜きについては、全校で問題にすべき事柄です。人や物に危害を加えて損害を与えることは、あってはならないことです。人間関係についても、色々な人に相談することで解決できる可能性は高まります。

また、「親に知らせたくないともいいると思うので、保護者記述欄は必要ない。」という意見もいただきました。確かに、そう思って書かない人もいいるのかも知れませんが、そこで、次のアンケートから生徒用と保護者用を分け、工夫して実施したいと考えています。

次に、期間を定めてアンケートを実施しましたが、毎回過去の出来事について回答する人がいるということです。今回は、“4月7日～6月9日まで”としていましたが、「〇年前に傘を盗まれた。」「中学の時に仲間はずれにされた。」等、記述されていました。記述することがダメなのではなく、質問事項だけを見るのではなく、周辺に目を配って欲しいのです。つまり、「すぐ書かなければ…」となる前に、きちんと確認から記入してください。これからは、もっと重要な書類を書かなければならなくなりますので、十分気をつけましょう！

“あちこち旅をしまわっても、自分から逃げることはできない。”

by ヘミングウェイ