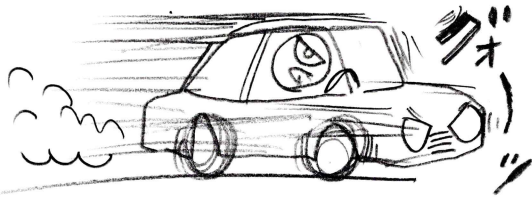


相談室だより



自動車の
性能を全開
にすると!



ほんと

しおたによこ

こんにちは。スクールカウンセラー (SC) の塩谷洋子です。年明けが遠い昔のように感じるこの頃、みなさんはお変わりありませんでしたか? 今回は「ほどほど」について。

以前、私は牧師の妻として教会に住んでいたことがあります。「ほどほど」を知らず、頑張ることしか知らなかった私は、誰に頼まれた訳でもないのに「いい牧師の妻」を演じようとしていました (なれるはずもないのに...)。幸い、その後、「ほどほど」でもいいこと、「ほどほど」が自分にとっても、まわりにとってもよいことが分かり、力が抜けて楽になりました。

みなさんは「ほどほど」でいられているでしょうか? 頑張ることはとても大事です。しかし、「いつも、ずっと頑張る続ける」のは無理ですね。「ほどほど」とは「適度、度を越さないこと」です。やり過ぎない、抱え込み過ぎないことと言い換えてもいいでしょう。自分が「ほどほど」なのかどうか気づくには、心や体に耳を傾けてみる必要があります。お腹が痛い、イライラする、やる気がでない、眠れない、ボーッとするなどなど、いつもと違う自分だったら「適度じゃない。無理していますよ〜」サインかもしれません。もしもそうと思ったら一旦、スローダウン。「ダメじゃないか」と自分を責めず、休憩し、リセットしてください。

リセットの方法の一つに「ひとりの時間を作る」というのもありそうです。あのイエスも群衆から離れて「ひとり人里離れた所に退かれた」(マタイ 14:14)、「祈るためにひとり山に登りになった」(マタイ 14:23)とあります。各自のリセット方法でよいので無理をせず、「ほどほど」をめざし、自分も、まわりも大切にできたらいいですね。

話したいこと、いっしょに考えてみたいことがある人は予約してください。予約はメール (参照) や申込用紙 (相談室前にある) でも可能です。ドアが「開放中」となっていれば、予約はいりませんのでお入りください。

保護者の方々のご予約、お問合せ等はメール、または電話 (代表番号) をご利用ください。



イラスト: しおたになおや (SC のパートナー)
うさお... きみはすこしいい。
性能を出しなさい...