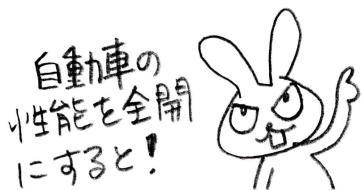
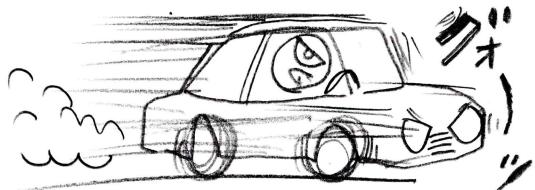


相談室だより

うさお

かえる先生



2026(令和8)年2月(No.4)

スクールカウンセラー(SC) 塩谷洋子

開室日時 平日の月~金曜日 8:40~17:00

メール shiotani.yoko@kaede.toyoeiwa.ac.jp

ガ
シ
ヤ
ン

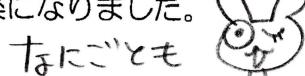
ほどほど

しおたにようこ

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、ずっと頑張り続ける」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」なのかどうかに気づくには、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。もしもそうだと思ったら一旦、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」というのもあります。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お登りになった」（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、いつ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…きみはすこいでいい。
性能を出しなさい…。