

# こころの整理箱 No.3



スクールカウンセラー 小村 緩岳

こんにちは。スクールカウンセラーの小村緩岳（おむらやすたか）です。暑い日が続くようになりましたが、それぞれに力を尽くしてがんばっていることと思います。これからもいろいろと行事や取り組みがあると思います。それぞれの努力と工夫、仲間との協力・協働を大切に、健康第一で成功体験を積み重ねてほしいと思います。

困ったこと、悩みごとなどがあつたら、一人で抱えることなく、遠慮なく声をかけてください。保護者の皆様からのご相談をお待ちしております。

## 「名言」の有効活用～ことばの力

国語の時間や読書などでいろいろなことわざや格言に触れることがあると思います。生活や人生にかかわる教えや戒めなどが短い言葉で表現されていて、「なるほど」と思うことも多いですね。また、有名人や歴史上の人物の「名言」を聞いたり思い出すことで、ホッとしたり、おちついたり、やる気になったりしたことがあるかもしれません。心理学でも、「ことば」には心の状態を変える力があるとされています。「座右の銘」となるような「名言」をたくさん知っておいて、ピンチの時に心を支えてもらいましょう。



### 不安な時・落ち込んだとき

- ・ 思い煩うな。なるようにしかならんから、今を切に生きよ。(釈迦)
- ・ 雲の向こうはいつも青空(There is always light behind the clouds.)(オルコット)
- ・ 世界は辛い事でいっぱいだけれども、それに打ち勝つことでもあふれている。(ヘレン・ケラー)
- ・ 上手いかなかった日は、寝る前に自問する。今ここで何かできることがあるか、と。なければぐっすり眠る。(L.L.コルベルト)

### 失敗したとき

- ・ 勝った試合は何も教えてくれないが、負けた試合からは多くのことを学ぶ。(ボビー・ジョーンズ)
- ・ 失敗の最たるものは、失敗したことを自覚しない事である。(カーライル)
- ・ 思ったように事が運ばない。それもまた人生。いかなる時も前向きにね。うまくいかないときほど前向きにです。大事なのは自分が成長することやから。(本田圭佑)
- ・ よいこと、よくない事、成功、失敗、全てはその人の人生の糧になるんだよね。もちろんその場その場では失敗と思う事もあるだろうけど、大きな目で見たらすべては成長するためにあるんだから……。 (中田英寿)
- ・ 諸君は必ず失敗する。成功があるかもしれないせぬけど、成功より失敗が多い。失敗に落胆しなされるな。失敗に打ち勝たねばならぬ。(大隈重信)

- ・ PKを外すことができるのは、PKを蹴る勇気をもった者だけだ。(ロベルト・バジジョ)

### 人間関係

- ・ 気持ちなんて伝わらない。伝えたいものは言葉で言いなさい。それがどんなに難しくても、それ以外に方法はない。(森博嗣)
- ・ あまり多くを求めないことだ。特に他人に対しては。(レオ・C・ローステン)
- ・ 沈黙している者も非難され、多く語る者も非難され、少し語る者も非難される。つまり、世に非難されない者はいないのである。(釈迦)
- ・ 見えないところで、私のことをよく言っている人は、私の友人である。(フラー)
- ・ 人付き合いがうまいというのは、人を許せるという事だ。(フロスト)
- ・ 我々は、自分に関心を寄せてくれる人々に関心を寄せる。(シラス)



### 「やる気」を出したいとき

- ・ そのうち、なんてあてにならないな。今がその時さ。(スナフキン)
- ・ 恐怖は逃げれば二倍になるが、立ち向かえば半分になる。(チャーチル)
- ・ 夢や目標を達成するには一つしか方法がない。小さなことを積み重ねること。(イチロー)
- ・ 諦めたらそこで試合終了ですよ・・・?(スラムダンク:安西先生)
- ・ 成功とは自分の達成度だ。他人を気にする必要は全くない。(イアン・ソープ)



### 「幸せ」

- ・ もし清らかな心で生きている人がいたとしたら、幸福はその人の後にならずついていく事でしょう。(釈迦)
- ・ 幸福だから笑うわけではない。むしろ、笑うから幸福なのだと言いたい。(アラン)
- ・ もし人を幸せにしたいと思うなら、思いやりを学びなさい。もし自分が幸せになりたいと思うなら、思いやりを学びなさい。(ダライ・ラマ 14世)
- ・ 生きてるだけで丸儲け(笑福亭松之助→明石家さんま)

以上、いくつか小村のチョイスによる名言をご紹介しました。他にも数限りなくありますので、あなたにとって心に響く名言が見つければいいなと思います。

## スクールカウンセラーご利用について

### ◇スクールカウンセラー勤務日（月曜）

- 7月 | 3日 (PM 八次小), 10日
- 8月 | 28日 (PM 八次小)
- 9月 | 4日, 11日 (PM 八次小), 25日

◇相談場所：八次中学校または八次小学校相談室

◇勤務時間：9：55～16：40（小学校 13：40～16：40）

◇相談受付：学校まで事前にご予約くださいますよう、お願いいたします。

☎ 八次中(0824)62-5770 / 八次小 62-0961

スクールカウンセラー勤務日（月曜）に合わせて学校までご連絡ください。