



# こころの整理箱

No.9



スクールカウンセラー 小村 緩岳

あけましておめでとうございます。スクールカウンセラーの小村緩岳(おむらやすたか)です。本年もどうぞよろしくお願いいたします。「こころの整理箱第9号」をお届けします。

立志式お疲れさまでした。パンフレットで3年生の皆さんの立志を拝見しましたが、それぞれの思いが込められた一字、その気持ちを忘れず、ぜひこれからの道標として持ち続けてほしいと思いました。今回はその「ことば」の力について書いてみました。

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。

## 「ことば」はこころのビタミン

「読書はこころのビタミン」とか「本はこころの栄養」などのキャッチコピーを聞いたことがありますか？ 読書をして様々な知識や考え方を補給することは、元気づけられたり、または慰められたり、こころを健康にするさまざまな効果が見込めるでしょう。

小村も若かりし頃、仕事や家族のことでとても悩みました。その時にも、自分の問題を解決してくれる本はないものかと探しまくり、読みまくりました。そして何とかそこから脱することができました。

「読書療法」と呼ばれることもあります。本は知識を得るとともに、創造力・想像力をかきたて、停滞している状態を打破するための新しい視点をみつける手段になります。

読むだけでなく、思いついたことがあれば書き留めておくと、次第に「こころが整理」されていくことが感じられるかもしれません。こころが整理されると、自然に行動にも変化が生じやすいです。寒い時期、暖かくして、ぜひふだんよりもたくさんの本を読んでみてはいかがでしょうか。

## 自分を助けてくれる「ことば」を持とう！

読書のほか、国語の時間などでいろいろな「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、ホツとしたり、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。いざというときにすっと思いついて、自分を助けてくれそうな「座右の銘」となるような「名言」をたくさん知っておけば、ピンチの時には大いに心を支えてもらえそうですね。

## 不安な時・落ち込んだとき

- ・ あるがままの自分を認め、受け入れ、愛することができて初めて、人生のなにもかもがうまくいきはじめる(ルイズ・ヘイ)。
- ・ 過去も未来も存在せず、あるのは現在という瞬間だけだ(トルストイ)。
- ・ すぐれた人間の大きな特徴は、不幸で、苦しい境遇にじっと耐え忍ぶことだ(ベートーベン)。

## 失敗したとき

- ・ 失敗ではない。10000通りのうまくいかない方法を発見したのだ(エジソン)。
- ・ 多くの犠牲と苦勞を経験しなければ、成功とは何かを決して知ることはできない(ガンジー)。
- ・ つまづいたっていいじゃないか人間だもの(相田みつを)。

## 人間関係

- ・ 人を相手とせず、天を相手とせよ。天を相手として己を尽くし、人をとがめず、我が誠の足らざるを尋ねべし(西郷隆盛)。
- ・ 愛の反対は憎しみではなく、無関心です(マザー・テレサ)。
- ・ やって見せて、言ってみせて、やらせてみて、ほめてやらねば人は動かず(山本五十六)。

## 「やる気」を出したいとき

- ・ 大切なのは、自分のしたい事を自分で知ってるって事だよ(スナフキン)。
- ・ あなたの才能ではなく、あなたの態度があなたの高さを決めるのだ(ジグ・ジグラー)。
- ・ 将来の大きな夢を判断力と混ぜ合わせて、活力で調味する。このようにして「成功」という料理が出来上がるのです(デール・カーネギー)。

## 「幸せ」

- ・ 幸福になる為の秘訣は、その日その日を人生最後の日だと思って生きること(フィッシャー)。
- ・ 不正を受けるものは、不正を働く者よりも幸福である(ソクラテス)。
- ・ 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、かならずついていく事でしょう(釈迦)。

以上、小村のチョイスによる名言をご紹介しました。あなたにとって心に響く名言が見つければいいと思います。今回もお読みいただきありがとうございました。

## スクールカウンセラーご利用について

### ◇勤務日(水曜日)

1月28日(PM 吉舎小)、2月4日、2月18日(PM 吉舎小)  
3月4日(PM 八幡小)

◇相談場所:吉舎中学校または吉舎小・八幡小相談室

◇勤務時間:10:00~16:45(小学校 13:45~16:45)

◇相談受付:勤務日に合わせて、各学校まで事前にご予約をお願いいたします。

☎ 吉舎中(0824)43-2115 / 吉舎小 43-2049 / 八幡小 43-2090

お気軽にご  
相談ください