

すずかけ祭, 皆さまお疲れ様でした。そっと拝見させていただきました。一人ひとりが力を合わせて何かを作り上げることは、大変なエネルギーが必要です。しかし、「経験に勝る財産なし」と野村克也さん(元野球監督)がおっしゃっておられたように、経験したからこそ分かることが多いように思います。今年も残りあと2か月です。心身の健康を大事に生活していきましょう。

さて今回は、興味深い記事がありまして、皆さんにご紹介したいと思います。京都にある華厳寺の桂紹寿住職のお言葉です。日々忘れがちな、でもとても重要なことだと私は思いました。読んで最初に感じたことや考えたことを大切に、心を育てていってもらえたらと思います。

おたがいが気持ちよい人付き合いのために

◎違いを受け入れる「柔軟心」を持つ

「人間関係をスムーズにするための基本は、友人であろうが家族であろうが一人一人考え方や価値観が違って当たり前なのだとすることを肝に銘じておくことです。どんなに親しい間柄でも自分と他者は違うのだということを受け入れることが大切なのです。そこで必要なのが、柔らかな心(柔軟心)です。違いを拒絶したり非難するのではなく、違いとして受け入れ尊重する柔らかな心です。」

◎苦手な人、嫌いな人がいてもいい

「人間関係は理屈ではありません。人間の心のなかは決して理路整然としたものではなく、矛盾でいっぱいです。他者だけではなく、自分も含めて人間はみな、矛盾で満たされ、不条理で、不完全で、自分勝手な存在なのです。(中略)他者は他者、自分は自分で良いのです。違って当たり前ですが、それを受け入れ尊重することが大切なのです。」

◎心を制御するために

「嫌なことや気に入らないことが起こったときは、すぐに自分の感情を表すのではなく一呼吸おいてみてください。間を取ることによって自分の心を制御するのです。少し時間をおけば心も静まり、ゆとりが生まれ、硬直した心を柔軟な心に戻すことができます。そのためには我を張らずに謙虚になることです。自分が正しいと思い込む前に、相手の言葉に耳を傾けてください。『実るほど頭を垂れる稲穂かな』という言葉の通り、人格者ほど謙虚な心を忘れないものなのです。」

(引用：PHP スペシャル なぜか好かれる人、どうしても苦手な人)



【相談場所】角館中学校内の相談室

【申し込み方法】①担任または角館中学校の 佐々木 充先生を通じて

②お電話で 53-2411

③生徒の皆さんは直接相談室へ

【来校日と時間】11月 10日(木) 13:30~16:30, 17日(木) 8:00~13:00, 24日(木) 13:30~16:30

