



のどかルームだより

令和4年5月

校長：牧 雅英

ライフカウンセラー：中村 祐太

【ありのままの自分】

ありのままの自分ってなんでしょう？自分はこうだと自信をもって言える人はいますか？学校や家にいるとき、友達や家族といるとき、楽しいときや苦しいとき、どんな時もまったく同じという人はいるのでしょうか？同じ部分はあると思いますが、すべて同じという人はいないんじゃないかなと思います。時には人と関わりたくないときや、笑顔で接することができないときもあるはずですが、でも、それを「○○なんだから」と言ったり言われたりして「できないなんてダメだ」と思っはいませんか？それでは自分が苦しくなってしまいますよね。

世間では以前から「多様性」が重視されています。私はこの言葉を聞くと「みんなちがって、みんないい」という金子みすゞさんの詩の一部を思い出します。そして、人と人の「多様性」を認めようと思うなら、自分の中の「多様性」も認めてほしいなと思います。

いつでも自分の思い通りに行動すること、感じること、考えることはできません。いつもできていることもできないときはあります。他の人にできていることでできないこともあります。でも、他の人よりもできることは必ずあります。今できなくてもできるようになることもいっぱいあります。“今は”できないだけです。そして“今”できないことには必ず理由があります。普段より少し疲れているかもしれません。初挑戦かもしれません。相手がいるものなら相手の状況によっても変わります。

自分にできること、“今は”できないこと、得意なこと、“今は”苦手なこと。「ありのままの自分」は常に変化しています。目に見える変化もあれば見えない変化もあります。できる自分と”今は”できない自分、色々な自分を認めることが「ありのままの自分」を認めることにつながるんじゃないかなと思います。

自分のことを認められないときは周りの人を頼ってください。自分では気づいていないことも周りの人は気づいているかもしれません。周りの人に聞くのが恥ずかしいときはぜひ、のどかルームに遊びに来てください。一緒に探しましょう。

【保護者様へ】

子どもよりも大人のほうが「親だから」「大人だから」と知らないうちに自分を苦しめていることが多いです。自分を拘束している言葉を見つけて自分の中の「多様性」を認めてください。自分を認めることが人を認めることには必要です。難しいときはカウンセラーを頼ってください。いつでもお話をうかがいます。

【カウンセラー出勤予定表】

5月

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
中村				中村
9	10	11	12	13
中村	中村	中村		本多
16	17	18	19	20
中村	中村			本多
23	24	25	26	27
中村	中村	中村	本多	中村
30	31			
中村	中村			

6月

月	火	水	木	金
		1	2	3
				本多
6	7	8	9	10
中村	中村	中村		本多
13	14	15	16	17
中村	中村			中村
20	21	22	23	24
中村	中村	中村		本多
27	28	29	30	
中村	中村		中村	

上記の日程で出勤しておりますのでお電話ください（変更される場合があります）。☎047(371)7341