

# 教育相談便り vol.4 (2020.7.30)

皆さん、こんにちは。体調はいかがですか。長かった1学期がやっと終わります。今年は梅雨明けも異例の遅さで、心身ともに本当にしんどかったと思います。よく乗り切りました。

「一日一生」(酒井雄哉 著)という本に出会いました。酒井さんは比叡山飯室谷不動堂長寿院の住職で、1926年大阪府生まれ、太平洋戦争では特攻隊に入隊し、鹿屋で終戦、敗戦後はさまざまな職を転々と。65年に得度され、「千日回峰行」(7年かけて比叡の山を4万キロ歩く荒行)を2度も満行された方です。この本の中に、私がいつも思っていることとよく似たことが書かれていました。

「山を歩いて自然を眺めていると、天気の良い日もあるし、雨の日もある。自然は常に移り変わっていく。自分たちの一生もそうで、ずっと幸せ、なんてないし、ずっと不幸ということもない。ぐるぐる、ぐるぐる回っているものだ。すべてが常に変わっている、今こうしてしゃべっていても「あ」といった瞬間に過去になっていく。諸行無常なんですね。だから、あんまり考えすぎてもしょうがないのどちがうの。一日は一生のようなもの、今日生まれて夕には死ぬ、また明日は新しい自分となって生まれる、ただその繰り返し。今日の自分は今日の自分、明日の自分は明日の自分、そう考えると、今日よくないことがあっても引きずらなくなる」と。

苦しいこと、つらいことがあれば、いつかきっといいこともあります。「あせらず あわてず あきらめず 無理をしない」こと。自分を信じて、楽しみながら過ごしてください。夏休み、自分の自由に出来る時間をゆっくり過ごして、エネルギーを蓄えてくださいね。

8月にスクールカウンセラー来校予定を入れました。どうぞご利用ください。なお、スクールソーシャルワーカー(奥原茜先生:女性で気軽に話を聞いてくれます)も要請すれば来てくれます。遠慮なく、教育相談、保健室に申し出てください。

## スクールカウンセラー 来校予定日(8, 9月)

回数	実施日	実施時刻
15	8月20日(木)	13:00~18:00
16	8月27日(木)	13:00~18:00
17	9月3日(木)	13:00~18:00
18	9月10日(木)	13:00~17:00
19	9月17日(木)	13:00~18:00



希望される方はクラス担任・教育相談担当職員・保健室までご連絡ください。  
生徒の皆さんは、原則昼休みか放課後に入ります。  
保護者の方はできるだけ授業時間中をご利用下さい。

\*裏面にSC来校予定(改訂版)をつけています。  
9/24 → 8/20、11/5 → 8/27に変更しました。