



相談室だより

2023 年 12 月



今年最後の月 12 月となりました。いよいよ冬の到来ですね。今年は本当に秋が短くて、夏からいきなり冬になったと、誰もが感じているのではないかと思います。私も慌てて庭の観葉植物を家の中に入れたり、まだ夏のなごりの草花を整理して、冬支度を始めました。

この 1 年間、色々なことがありました。私もあちこちで勉強させていただき、有益な情報もたくさんいただきました。私がいただいた情報の中で、皆さんにお伝えしたいというものを、ここに紹介させていただきます。衛籐信之先生（カウンセラー）の、今年 5 月のブログのメッセージの抜粋です。

みなさん、こんな事例をご存じですか？

夏のスタミナ食のウナギは、年々減少しています。養殖をしたくても稚魚のシラスウナギの数も減少しています。一番輸入量が多い香港だけでなく、最近はカナダからも輸入しています。でもウナギの稚魚であるシラスは弱いのでカナダから 10 時間かけて運んでくると 8、9 割のシラスが死んでしまいます。これには水産庁も頭を痛めた。採算が合わない。そこで昔から果物もストレスを与えた方が強くなると言われていたので、ものは試しにシラスウナギの中に天敵であるナマズを入れて運んでみました。すると、ナマズに 1、2 割のシラスは食べられてしまったのですが、8、9 割のシラスウナギは元気で生き抜いたのです。シラスウナギ達は、ナマズに食べられまいと、動き回り生存エネルギーが MAX になり元気で到着することができたのです。ストレスなく運んで 1～2 割しか残らないのに、ストレスをかけると 8～9 割生きて到着します。こうして考えると、シラスウナギはナマズのおかげで生きていけます。ナマズもシラスウナギのご縁で生きていけるのです。

フルーツも、ある時期には水を与えないでストレスをかけることにより果物の甘さを引き出します。この世界はサバイバルだと思えば生きるエネルギーは増幅し、この世界は幸せになるのが目的です…と言われ続けると、生きるエネルギーが落ちてしまいます。これが「人間の根本的原理」です。

僕たちはすべて、敵か味方かに分けてしまいます。「絶対に敵なんかいない方がいい」と思ってしまいます。でも、その人のお陰で強くもなれるし、学ぶことが多かったのかもしれないと、今は思っています。

私も学校現場でストレスに弱い子供たちにたくさん出会います。できるだけストレスをなくすこと、それが一番良いと思っていました。けれどこのメッセージに出会って考えるようになりました。「自分にとってのナマズさん」に出会うことも、大事なのかもしれません。

教育相談室では、学校生活での悩み、家庭での悩み、生活行動上の悩み、生活の中での不安など、解決の手助けができたらと思っています。誰かに話を聞いてもらえるだけで、心が軽くなります。どんなささいなことでも気軽に相談に来て下さい。

スクールライフアドバイザーの来校日 原則火曜日（12:00 から 16:00）

相談室は、本館 1 階進路指導室隣

スクールライフアドバイザー 小松 泰子